FRÉTTABLAÐIÐ

9. TÖLUBLAÐ 20. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — LAUGARDAGUR 11. JANÚAR 2020

Leyfði sér að vera þreytt og sorgmædd

Næringarfræðingurinn Þorbjörg Hafsteinsdóttir lenti í áfalli fyrir þremur árum, missti áhuga á öllu og var á vondum stað að eigin sögn. Bataferlið tók sex mánuði. Hún skorar reglulega á sjálfa sig í leit að jafnvægi. ↬ 24

Gleymdi nöfnum á fólki sem ég þekki.



FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Miðaldra krísur

Valur Freyr Einarsson fer með hlutverk Vanja frænda. ↬ 26





Afrek Ólafíu

Varð heimsmeistari í Spartanhlaupi 49 ára gömul. ↬22

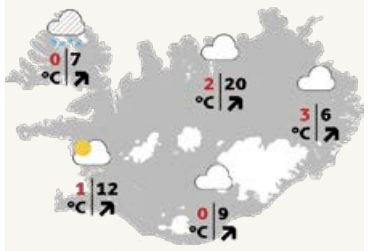
Hrunið markaði ferilinn

Sigríður Tulinius starfar fyrir Skoska þjóðarflokkinn á breska þinginu. ↬ 28





Veður



Allhvöss eða hvöss suðvestanátt framan af morgundegi og skúrir eða él, en lægir síðdegis og frystir. Hlýnandi veður, hiti 0 til 7 stig.
SJÁ SÍÐU 40

Erasmus við Bretland í hættu

BRETLAND Breytingartillaga Laylu Morgan, þingmanns Frjálslyndra demókrata, á útgöngusamningi Bretlands er varðar Erasmus-samstarf var felld með 344 atkvæðum gegn 254 atkvæðum á miðvikudag. Hefði ríkisstjórnin þurft að sækjast eftir áframhaldandi samstarfi um nemendaskipti.

Árlega fara rúmlega 30 þúsund nemendur úr ESB og EES-svæðinu til Bretlands í nám með Erasmus-styrkjum. Þar af um 200 íslenskir. Á bilinu 15 til 20 þúsund breskir nemendur fá styrki til að nema í Evrópu.

„Erasmus hefur verið ótrúlega gott verkefni, fyrir nemendur og þá kennara," sagði Morgan.

Þó að tillagan hafi verið felld er ekki útséð með samstarfið. Talsmenn menntamálaráðuneytisins hafa lýst yfir vilja til að halda því áfram, og segja atkvæðagreiðsluna ekki stefnubreytingu.

Þegar útgöngusamningur hefur verið undirritaður tekur við tímabil það sem reynt verður að ná samningum við ESB um ýmsa hluti, svo sem skiptinám. Vandamálið er að Erasmus-áætlanir eru gerðar til sjö ára og sú næsta hefst 2021. Ólíklegt er að samningi ljúki fyrir þann tíma og líklegt að Erasmus falli niður milli ESB og Bretlands um einhvern tíma, ef ekki að fullu.

Á síðasta ári greindi Lilja Alfreðsdóttir menntamálaráðherra frá því að íslenskir nemendur í skiptinámi í Bretlandi nú geti lokið náminu.
– khg

LEIÐRÉTTING

Í pistli Þórlinds Kjartanssonar í gær var fjallað um Mountaineers of Iceland en nafnið þýtt sem Íslenskir fjallaleiðsögumenn. Þetta var óverðskuldað þar sem Íslenskir fjallaleiðsögumenn eru allt annað og ótengt fyrirtæki. Þórlindur biður Íslenska fjallaleiðsögumenn innilega afsökunar á þessum klaufalegu mistökum.

Fjölmenni við útför Guðrúnar Ögmundsdóttur



Gríðarlegur fjöldi var við útför Guðrúnar Ögmundsdóttur, fyrrverandi borgarfulltrúa og alþingismanns, sem gerð var frá Hallgrímskirkju í gær. Hvert sæti í kirkjunni var skipað og þurftu margir að standa. Guðrún lést á gamlársdag eftir baráttu við krabbamein. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Þrír fluttir með þyrlu á spítala

SLYS Rúta valt á Þjóðvegi 1 í grennd við bæinn Öxl skammt frá Blönduósi á fimmta tímanum í gær. Voru tvær rútur í samfloti að flytja háskólanema í skíðaferð til Akureyrar. Alls voru 49 farþegar í rútunni sem valt.

Þrír farþeganna voru fluttir á sjúkrahús í Reykjavík með þyrlu Landhelgisgæslunnar en upplýsingar um líðan þeirra lágu ekki fyrir í gærkvöldi. Þá var einn fluttur með sjúkrabíl til Blönduóss.

Í hinni rútunni voru hjúkrunarfræðinemar sem gátu veitt fyrstu hjálp. Þjóðvegi 1 var lokað um tíma og þá var samhæfingarmiðstöð í Skógarhlíð virkjuð. Aðstæður á slysstað voru erfiðar en mikil hálka var á veginum auk hvassviðris.

Þá hafnaði önnur rúta utan vegar í Skagafirði um þrjúleytið en enginn slasaðist. **– vá, sar**
Sjá nánar á frettabladid.is



NÁNAR Í SÍMA 585 4000 EÐA Á UU.IS

Norðlingaskóla breytt í Hogwartsskólann

Harry Potter vikunni lauk í Norðlingaskóla í gær með Quidditch-keppni þar sem hart var barist. Unglingadeild skólans var breytt í galdraskólann Hogwarts og nemendum skipt í fjórar heimavistir sem kepptu svo sín á milli.

SAMFÉLAG „Auðvitað vilja allir vinna og sérstaklega þennan leik," sagði nemandi í Norðlingaskóla þegar Fréttablaðið bar að garði en þá var Quidditch-leikur í anda Harry Potter í fullum gangi í íþróttasal skólans.

Í gær lauk Harry Potter viku í skólanum en hún er kennd annað hvert ár. Þá breytist unglingadeildin í Hogwarts-galdraskólann, stundataflan tekur mið af því og breytist. Eru fögin kennd í anda Hogwarts. Sem dæmi má nefna galdra og spádóma á dönsku, seyði mölluð í náttúrufræði og fleira skemmtilegt.

Vikan hófst með því að nemendur komu saman og fóru undir flokkunarhattinn sem raðaði nemendum í vistirnar fjórar, Slytherin, Gryffindor, Ravenclaw og Huffelpuff. Að því loknu fóru nemendur að gera vistirnar sínar heimilislegar og huggulegar.

Nemendur gengu líka í skólabúningum og voru í svörtum buxum, hvítri skyrtu með bindi og notuðust að sjálfsögðu við töfrasprota.

„Það eru sko tíu mínus stig á vistina ef maður mætir ekki í skólabúningnum," sagði annar nemandi en bindin bjuggu nemendurnir til sjálfir og merkilega margir áttu sinn eigin töfrasprota.

Skólastjórnendur segja þessa viku toppinn á skólagöngunni hjá mörgum nemendum. Á hverjum degi var farið í vistarskoðun í upphafi og lok dags og gefin stig. Margir nemendur komu með dót að heiman sem passaði inn á vistirnar svo þær litu sem best út.

„Það eru mjög strangar reglur í Quidditch en samt er mikil harka. Það þurfti einn að fara upp á spítala eftir eina æfingu," sagði einn nemendanna og annar bætti við: „Við erum ekki búin að gera neitt annað í vikunni en Harry Potter. Halda spurningakeppni, taflkeppni og stærðfræðikeppni, leysa gátur, búa til seyði og svo gerðum við fréttablað – svona eins konar Spámannstíðindi."

Vel hafi verið tekið á móti kennurunum þegar þeir heimsóttu heimavistirnar. „Þetta er búið að vera ótrúlega skemmtilegt en keppnisskapið er mikið og það fóru alveg nokkrir með tárin í augunum af því þeir unnu ekki."

Þess má geta að Huffelpuff vann bæði leikana og Quidditch-leikinn.
benediktboas@frettabladid.is



Það var hart barist og ekkert gefið eftir þegar Quidditch keppnin fór fram í Norðlingaskóla. Keppninni lauk með sigri Huffelpuff. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

> **Það eru mjög strangar reglur í Quidditch en samt er mikil harka.**
>
> Nemandi í Norðingaskóla



Núna bjóðum við úrval jeppavænna tilboðspakka með nýjum Hilux hjá viðurkenndum söluaðilum Toyota á Íslandi.
Jeppaðu upp tilveruna með aukahlutapakka á sjaldséðum kjörum.
Sjá nánar á toyota.is

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6
570 5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
460 4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
420 6600

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
480 8000

2018
UMHVERFISVERÐLAUN ATVINNULÍFSINS
UMHVERFISFYRIRTÆKI ÁRSINS

Bíllinn í þessari auglýsingu endurspeglar ekki endilega þann búnað sem tilgreindur er. Fyrirvari við 7 ára ábyrgð: Ökutækinu skal viðhaldið samkvæmt vörulýsingu og leiðbeiningum framleiðandans og ber eigandi kostnaðinn við slíkt viðhald. Sé það ekki gert getur það valdið ógildingu ábyrgðar varðandi hluti sem þarfnast viðhalds. Gildir eingöngu um bíla sem fluttir eru inn af Toyota á Íslandi ehf. Birt með fyrirvara um villur.

TÖLUR VIKUNNAR 05.01.2020 TIL 11.01.2019



34
einstaklingar hafa verið myrtir á Íslandi frá aldamótum.



27
prósenta fækkun var á gistinóttum ferðamanna á Íslandi á milli ára í júní.



183
þúsund manns spiluðu keilu í Keiluhöllinni í Egilshöll á síðasta ári.



39
ferðamenn lentu í sjálfheldu í óveðri á Langjökli í vikunni. Margir þeirra hlutu kalsár.



182
milljarða króna lækkun var á hágæða lausafjáreignum bankanna frá miðju ári 2017 til miðs árs 2019.

Þrjú í fréttum
Jóker, rektor og klæðskeri

Hildur Guðnadóttir
tónskáld



hlaut Golden Globes-verðlaun fyrir bestu frumsömdu tónlist fyrir tónlist sína í kvikmyndinni Joker. Hildur er fyrst kvenna til að vinna verðlaunin í nítján ár og er einnig fyrsta konan til að vinna verðlaunin ein síns liðs.

Jón Atli Benediktsson
rektor Háskóla Íslands



var samþykktur á fundi Háskólaráðs til að gegna áframhaldandi setu í embættinu til næstu fimm ára. Jón Atli hefur gegnt embættinu frá árinu 2015.

Jóna María Norðdahl
klæðskeri



sagði breytt verslunarmynstur og háan launakostnað eiga stóran þátt í því að hönnunar- og fataversluninni Jónu Maríu verði lokað á næstunni. Alls koma tólf manns til með að missa vinnuna.

FRÉTTABLAÐIÐ
Vertu fyrst/ur að lesa blaðið

Fáðu fréttablað dagsins í tölvupósti kl. 3.00 á morgnana. Skráðu þig á póstlista blaðsins á www.frettabladid.is#nyskraning Það kostar ekkert.

Sjóðirnir leggjast á eitt gegn frumvarpi sem flækir kerfið

Lífeyrissjóðirnir gagnrýna nýlegt frumvarp um lífeyrismál hart. Felur í sér lögfestingu á nýrri tegund séreignar sem þeir telja enga þörf á. Eykur flækjustig og hækkar kostnað sem hefur neikvæð áhrif á lífeyrisréttindi. Segja alla launamenn þvingaða undir kjarasamninga sem ASÍ-félög gera við sína viðsemjendur.



Málið er liður í framkvæmd loforða í yfirlýsingu stjórnvalda vegna lífskjarasamninganna. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

LÍFEYRISMÁL „Innleiðing tilgreindrar séreignar mun auka flækjustig í rekstri lífeyrissjóðanna og hækka rekstrarkostnað þeirra sem hefur neikvæð áhrif á lífeyrisréttindi sjóðfélaga," segir í umsögn Frjálsa lífeyrissjóðsins um drög að nýju frumvarpi sem er harðlega gagnrýnt af lífeyrissjóðunum. Breytingar á lögunum áttu að taka gildi um síðustu áramót en frumvarpið var ekki lagt fram á þingi vegna harðrar gagnrýni frá fjölmörgum hagsmunaaðilum.

Breytingarnar uppfylla loforð stjórnvalda í tengslum við viðræður þeirra við ASÍ og SA vegna lífskjarasamningsins. Lágmarksiðgjald hækkar úr 12 prósentum í 15,5 prósent og svokölluð „tilgreind séreign" er fest í lög en hún hefur þrengri útborgunarheimildir og fjárfestingarheimildir en hefðbundinn séreignarsparnaður.

„Ný tegund séreignar eykur flækjustigið í lífeyriskerfinu og finnst nú mörgum nóg um," segir í umsögn Almenna lífeyrissjóðsins. Ef frumvarpið verður óbreytt að lögum verða komnar þrjár tegundir séreignar; frjáls séreign, tilgreind séreign og bundin séreign. Sjóðfélagi, sem vildi hámarka séreignarhluta lífeyrissparnaðar síns, þyrfti að skipta lágmarksiðgjaldi sínu í samtryggingu, bundna séreign, frjálsa séreign og tilgreinda séreign.

Viðbótariðgjöld sjóðfélagans rynnu svo í viðbótarsparnað. Útgreiðslur úr samtryggingu, bundinni séreign og frjálsri séreign myndu skerða lífeyri frá Tryggingastofnun en útgreiðslur úr tilgreindri séreign og viðbótarsparnaði myndu ekki skerða hann.

„Með frumvarpinu eru gerðar stærstu breytingar á réttindaákvæðum laga um skyldutryggingu lífeyrisréttinda og starfsemi lífeyrissjóða frá árinu 1997 sem hefur gríðarleg áhrif á uppbyggingu og rekstur lífeyrissjóða og þá valkosti sem sjóðfélagar hafa á samsetningu lífeyrissparnaðar síns," segir í umsögn Frjálsa lífeyrissjóðsins.

> **Hækkun lágmarksiðgjaldsins þýðir að sjálfstætt starfandi einstaklingar þurfa að greiða sjálfum sér 29 prósentum hærra iðgjald og því hærra tryggingagjald.**

Sjóðfélagar lífeyrissjóða á samningssviði ASÍ og SA geta nú þegar valið um að greiða í tilgreinda séreign. Frjálsi segir það vekja furðu að tilgreindu séreignina eigi að lögfesta og gera öðrum lífeyrissjóðum skylt að innleiða hana fyrir tugþúsundir sjóðfélaga sem fremur myndu vilja fá 3,5 prósenta iðgjaldið greitt í viðbótarsparnað.

„Það stríðir gegn frjálsum samningsrétti á vinnumarkaði að breyta lögum í þá veru að þau þvingi alla launamenn undir kjarasamninga sem ASÍ-félög gera við sína viðsemjendur," segir í umsögn frá Samtökum starfsmanna fjármálafyrirtækja.

Frumvarpið gerir ráð fyrir að séreign sem myndast hefur af lágmarksiðgjaldi komi til skerðingar á greiðslum frá Tryggingastofnun Íslands. Í umsögnum hefur verið bent á að séreign af lágmarksiðgjaldi og séreign af viðbótariðgjaldi hafi verið blandað saman hjá lífeyrissjóðum og vörsluaðilum í fortíðinni og því sé ekki unnt að gera greinarmun á þessum sparnaði.

„Þar að auki felst í ákvæðinu gróf mismunun, þar sem gert er ráð fyrir undanþágu til þeirra sem hafa þegar hafið töku lífeyris. Þeir sem hefja munu töku lífeyris á næstu árum, og hafa í mörgum tilvikum orðið fyrir miklum skerðingum, m.a. vegna efnahagshrunsins, munu því verða fyrir enn frekari og ófyrirséðum skerðingum verði þetta ákvæði frumvarpsins óbreytt að lögum," segir í umsögn Lífsverks.

„Engin ástæða er til að lögfesta þessa nýju tegund séreignar, sem sprottin er upp úr kjaraviðræðum aðila vinnumarkaðarins án þess að nægilegt samráð væri haft við hagsmunaaðila. Ljóst er að flækjustig lífeyriskerfisins mun aukast töluvert við þessa breytingu," segir í jafnframt umsögn Lífsverks.

thorsteinn@frettabladid.is

jeep.is

Í tilefni af þriggja ára afmæli Jeep® umboðsins á Íslandi bjóðum við Jeep® Compass Limited hlaðna lúxusbúnaði á ótrúlegu tilboðsverði

ALVÖRU JEPPI - ALVÖRU FJÓRHJÓLADRIF

AFMÆLISTILBOÐ 5.990.000 KR. TAKMARKAÐ MAGN

JEEP® COMPASS LIMITED

- Leðurinnrétting með rafdrifnum sætum
- Leðurklætt aðgerðastýri
- Rafdrifin opnun á afturhlera
- Hiti í stýri og framsætum
- Íslenskt leiðsögukerfi
- 8,4" upplýsinga- og snertiskjár
- Alpine hljómflutningstæki með bassaboxi
- Sjálfvirk tveggja svæða miðstöð með loftkælingu
- Aðfellanlegir og upphitaðir hliðarspeglar
- Bluetooth til að streyma tónlist og síma
- Svart þak
- 140 hö. diesel, 9 gíra sjálfskipting
- Select-Terrain fjórhjóladrif með 4 drifstillingum
- Bakkmyndavél
- Fjarlægðaskynjarar að framan og aftan
- Árekstrarvari
- LED dagljós og LED afturljós
- 18" álfelgur
- Blindhorns- og akreinavari
- Fjarlægðarstilltur hraðastillir
- Leggur sjálfur í stæði

FULLT VERÐ MEÐ AUKAHLUTUM: 7.424.000 KR. - TILBOÐ: 5.990.000 KR.

ISBAND | UMBOÐSAÐILI JEEP® Á ÍSLANDI • ÍSLENSK-BANDARÍSKA • ÞVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR • S. 534 4433
WWW.ISBAND.IS • ISBAND@ISBAND.IS • OPIÐ VIRKA DAGA 10-18 • LAUGARDAGA 12-16

Jeep®

ÚTSALAN

Í FULLUM GANGI 70%

SPARIÐ ALLT AÐ

EG TILBOÐ - **ÚTSALA** - ÓTRÚLEG TILBOÐ - **ÚTSALA** - ÓTRÚLEG TILBOÐ - **ÚTSALA** - ÓTRÚLEG TILBOÐ - **ÚTSALA** -

PLUS ÆGINDI & GÆÐI

50% afsláttur



FULLT VERÐ: ~~4.995~~

2.495

HALDI KODDI
Góður koddi sem minnir í flesta staði á góðan dúnkodda. Fylltur með 800 g af sílikonhúðuðum polyesterholtrefjum. Áklæði úr 100% bómull. 50x70 cm. Vnr. 4217604

GOLD EINSTÖK GÆÐI

50% afsláttur



WELLPUR MEMORYFOAM

FULLT VERÐ: ~~7.995~~

3.995

ETNE HEILSUKODDI
Heilsukoddi með sérhönnuðu efni sem hefur þrýstijafnandi eiginleika. Styður vel við háls og hnakka. Áklæði úr 100% polyester og þolir þvott við 40°C. 40x60x11 cm. Vnr. 4247800



FULLT VERÐ: ~~4.895~~

3.425

100 lítra

B45 x H45 x L69 cm

FULLT VERÐ: ~~2.995~~

2.095

55 lítra

B41 x H32 x L58,5 cm

Valdir plastkassar **30%** afsláttur

GOLD EINSTÖK GÆÐI

DÖNSK GÆÐAVARA

140x200 cm ~~**24.990**~~ nú **16.990**
Koddi 50x70 cm ~~**8.995**~~ nú **4.998**

KRONBORG OF DENMARK



90% moskusdúnn

Allt að **44%** afsláttur

BESSEGGEN MOSKUSDÚNSÆNG
Gæðasæng fyllt með 90% af hvítum evrópskum moskusdúni og 10% af moskusfjöðrum. Hentar vel fyrir þá sem hættir til að fá ofnæmi því áklæðið er þéttofið og hindrar að rykmaurar og bakteríur safnist saman. Sængin er saumuð saman í ferninga og því helst dúnninn jafn yfir alla sængina. Áklæði: 100% mjúk bómull. Fylling: 500 g. Þolir þvott við 60°C. Stærð: 135x200 cm. Sængurtaska fylgir. Vnr. 4049350, 4249304

SÆNG FULLT VERÐ: ~~24.990~~

16.990

FULLT VERÐ: ~~1.495~~

995

13 lítra

B19 x H29 x L36 cm

FULLT VERÐ: ~~1.495~~

1.395

25 lítra

B27 x H35 x L46 cm

FULLT VERÐ: ~~2.495~~

1.745

37 lítra

B37,5 x H29,4 x L50 cm

EG TILBOÐ - **ÚTSALA** - ÓTRÚLEG TILBOÐ - **ÚTSALA** - ÓTRÚLEG TILBOÐ - **ÚTSALA** - ÓTRÚLEG TILBOÐ - **ÚTSALA** -

% ÚTSALA %

Allt að **50%** afsláttur

90x200 cm ~~**69.950**~~ nú **34.950**
120x200 cm ~~**89.950**~~ nú **44.950**
140x200 cm ~~**99.950**~~ nú **59.950**



NÚ VERÐ FRÁ:

34.950

Dream Catcher

DREAM CATCHER DÝNA
Góð miðlungsstíf dýna með 280 pokagormum pr. m^2. Botn og fætur fylgja með. Áföst yfirdýna. Vnr. 8880002090

2ja sæta B140 x H99 x D94 cm ~~**99.950**~~ nú **49.980**
3ja sæta B186 x H99 x D94 cm ~~**119.950**~~ nú **59.980**

JARVIS HÆGINDASÓFI
Drapplitað tauáklæði.
Vnr. 8880002054, 8880002055

50% afsláttur



NÚ VERÐ FRÁ:

49.980

% %



Allar húfur og vettlingar **30%** afsláttur

RÚMFATA LAGERINN
HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ

GILDIR ÚT 14.01.20

Tækniþróunar-
sjóður

Styrkir til nýsköpunar

Umsóknarfrestur til 17. febrúar 2020

Tækniþróunarsjóður styrkir nýsköpunarverkefni sem geta aukið samkeppnishæfni íslensks atvinnulífs.

Nánari upplýsingar eru á tths.is



Tækniþróunarsjóður
Atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneytið
rannís
www.rannis.is

Þróunarsamvinna og mannúðaraðstoð:
Styrkir til félagasamtaka

Viltu vinna með utanríkisráðuneytinu á sviði þróunarsamvinnu og mannúðaraðstoðar?

Ráðuneytið vill fjölga samstarfsaðilum á þessu sviði, sérstaklega með skírskotun til áherslu á mannréttindi og samstarf við atvinnulíf.

Ráðuneytið ætlar að verja 186,5 milljónum króna til verkefna á sviði þróunarsamvinnu og mannúðarmála í gegnum félagasamtök.

Til mannúðarverkefna verður varið 121 milljón króna og til verkefna á sviði þróunarsamvinnu 62,5 milljónum króna.

Opið er fyrir umsóknir til mannúðarverkefna allt árið, með fyrirvara um að fjárheimildir kunni að vera fullnýttar áður en árið er liðið, en umsóknafrestur um styrki til þróunarsamvinnuverkefna er til 16. mars.

Nánari upplýsingar á vef Stjórnarráðsins: utn.is/heimsljos

Stjórnarráð Íslands
Utanríkisráðuneytið

SAFNIÐ
Blaðið í dag og safn eldri blaða á frettabladid.is



Sólveig segir mikla eftirspurn frá offitusjúklingum og heilbrigðisstarfsfólki eftir samtökum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Sjúklingasamtök fyrir þá sem glíma við offitu

Á árinu verða stofnuð sjúklingasamtök fyrir þá sem glíma við offitu. Sólveig Sigurðardóttir, forseti evrópsku samtakanna, segir þetta löngu tímabært. Dauðsföllum vegna offitu hefur fjölgað en á síðustu 10 árum hafa 18 látist.

HEILBRIGÐISMÁL Sjúklingasamtök fyrir þá sem glíma við offitu verða stofnuð á þessu ári. Fer bráðlega í hönd vinna við að safna fjármagni til að koma þeim á laggirnar. Einn af hvatamönnunum að stofnun þeirra er Sólveig Sigurðardóttir, forseti evrópsku sjúklingasamtakanna um offitu, EASO-ECPO sem stofnuð voru í maí á síðasta ári.

„2020 er flott tala og það er löngu kominn tími á þetta," segir Sólveig. „Þetta er enn þá á umræðustiginu en við erum um 10 manns sem erum tilbúin til að hrinda þessu af stað."

Sólveig segir meginhlutverk samtakanna verða að styrkja og fræða fólk sem glímir við offitu, aðstandendur þeirra og heilbrigðisstarfsfólk. Segist hún finna fyrir því að bæði sjúklingar og heilbrigðisstarfsfólk kalli eftir slíkum samtökum. Þegar eru til samtök fyrir ýmsa aðra sjúkdóma, svo sem krabbamein, sykursýki og fleira.

„Ísland er mjög aftarlega í þessum málaflokki miðað við aðrar vestrænar þjóðir, hvort sem um heilbrigðiskerfið sjálft eða skilning almennings er að ræða," segir hún og nefnir að til dæmis í Portúgal hafi slík samtök verið til í 17 ár, sem séu öflug, virk og starfi með heilbrigðiskerfinu. Fjölmörg samtök séu starfrækt í löndum á borð við Frakkland og Þýskaland. Fremstir á þessu sviði séu hins vegar Bandaríkjamenn og Kanadamenn, sem Evrópumenn hafa horft til sem fyrirmynda.

> **Ísland er mjög aftarlega í þessum málaflokki miðað við aðrar vestrænar þjóðir.**
>
> Sólveig Sigurðardóttir, forseti EASO-ECPO

Dauðsföllum vegna offitu hefur fjölgað mjög mikið á Íslandi á undanförnum árum. Síðan 2009 hafa 18 manns látist úr offitu, tíu konur og átta karlar. Tíu árin þar á undan létust sex Íslendingar úr offitu samkvæmt tölum Landlæknis. Offita er einnig talin áhættuþáttur þegar litið er til annarra dánarmeina, svo sem hjartasjúkdóma og sykursýki.

Sólveig segir að málin þokist hægt innan íslenska heilbrigðiskerfisins. Til dæmis hafi klínískar leiðbeiningar um offitu fullorðinna verið þrjú ár í vinnslu. Þá eigi Landlæknir einnig eftir að fara yfir þær og það taki einhvern tíma. Þegar hafi þó verið gefnar út leiðbeiningar fyrir offitu barna og unglinga. „Það er mjög erfitt að gagnrýna heilbrigðisstarfsfólk þegar leiðbeiningarnar hafa ekki verið birtar," segir hún. „Þegar þær eru komnar verður hægt að gera meiri kröfur. Eins og staðan er núna veltur það á heppni sjúklinga hvort sá sem meðhöndlar hafi skilning og þekkingu á offitu. Fólk veigrar sér jafn vel við því að fara aftur til læknis ef því er ekki sýndur skilningur."

Sólveig segir að upphaf EASO-ECPO hafi gengið vonum framar og hefur hún haft í nógu að snúast síðasta árið við að kynna og fræða. Á rúmu hálfu ári hefur hún kynnt starfsemina í Glasgow, Brussel, Dublin, Evian, Genf, London, Róm, Lissabon, Berlín, Tampa, Kaupmannahöfn, Istanbúl, Barcelona og París. „Mig hefði aldrei grunað að það væri svona mikil þörf í samfélaginu fyrir þessi samtök," segir hún.

Aðspurð um fordómana gagnvart sjúkdóminum segir Sólveig að þeir séu vissulega alltaf til staðar. „Fordómar eru þekkingarleysi, hvar sem þeir birtast. Þegar þeir snúa að offitu geta fordómarnir verið lífshættulegir."

kristinnhaukur@frettabladid.is

Segir Eflingarfólk hafa fengið nóg

KJARAMÁL Undirbúningur er hafinn fyrir atkvæðagreiðslu um fyrirhugaða vinnustöðvun félagsmanna Eflingar sem starfa hjá Reykjavíkurborg.

Samninganefnd Eflingar gagnvart borginni samþykkti tillögu um vinnustöðvun eftir samningafund hjá ríkissáttasemjara í gær. Aðilar munu þó funda hjá sáttasemjara í næstu viku.

„Við höfum fengið nóg. Við krefjumst þess að gengið verði frá sanngjörnum samningi sem fyrst. Við bindum vonir við fundinn í næstu viku," er haft eftir Sólveigu Önnu Jónsdóttur, formanni Eflingar, í tilkynningu.

Rúmlega 1.800 félagsmenn Eflingar starfa hjá borginni. Flestir þeirra, eða rúmlega eitt þúsund, starfa á leikskólum borgarinnar og



Sólveig Anna í verkfallsaðgerðum síðasta árs. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

rúmlega 700 við umönnunarstörf hjá velferðarsviði. Verði tillagan samþykkt mun fyrsta af fimm tímabundnum vinnustöðvunum verða 5. febrúar næstkomandi.

Takist ekki samningar enda aðgerðirnar með ótímabundnu verkfalli frá og með 17. febrúar.

> **Við höfum fengið nóg. Við krefjumst þess að gengið verði frá sanngjörnum samningi sem fyrst.**
>
> Sólveig Anna Jónsdóttir, formaður Eflingar

Þá funduðu formenn aðildarfélaga BSRB í gær um stöðuna í þeirra kjaraviðræðum. Þeir munu í framhaldinu ræða við félagsmenn sína um hvort boða eigi til aðgerða.

„Okkur þykir skorta verulega upp á samningsvilja viðsemjenda okkar og ljóst að við þurfum að grípa til aðgerða til að knýja á um gerð kjarasamninga," segir Sonja Ýr Þorbergsdóttir, formaður BSRB.

– sar

EM2020
OLÍSKVIZZ



Á OLIS.IS

ERTU KEPPNIS? TAKTU ÞÁTT Í OLÍSKVIZZINU. GLÆSILEGIR VINNINGAR FYRIR ÞÁ STIGAHÆSTU OG AUKAVINNINGAR Á HVERJUM DEGI. ÁFRAM ÍSLAND!

Aðalvinningur
100.000
Vildarpunktar
Icelandair



Þú færð 5 spurningar, 3 rétt svör koma þér í pottinn.

100 stigahæstu keppendur fara í aðalvinningapottinn.

Stigahæsti þátttakandi hvers dags fær aukavinning.

Því hraðar sem þú svarar, því fleiri stig færðu.

Olís styður íslenskan handbolta

Vinur við veginn

olís

Pipar\TBWA \ SÍA



Hörður Þór Hafsteinsson hefur frá þriggja ára aldri spreytt sig á myndagátum. Hann var einn af fjölmörgum sem tóku þátt í árlegri myndagátu Fréttablaðsins og var vinningshafinn í ár og mætti á ritstjórn Fréttablaðsins til að taka við gjafabréfi í Borgarleikhúsið. Ritstjórnin óskar honum innilega til hamingju.

Lausn á myndagátu Fréttablaðsins

Hjörtu íslendinga slá í takt þá er hætta steðjar að, óveður brestur á og hvers kyns önnur vá vofir yfir.



Markaðurinn ER Á FRETTABLADID.IS

Markaðurinn færir þér nýjustu viðskiptafréttirnar og greinargóða umfjöllun um viðskiptalífið.

Fylgstu með á frettabladid.is/markadurinn

Ekki missa af neinu, fylgdu Fréttablaðinu á Facebook

Nikótínpokarnir eru sagðir vera nýja veipið

Nikótínpokar njóta mikilla vinsælda hérlendis, sérstaklega hjá ungu kynslóðinni. Ekkert eftirlit er þó með innflutningi því varan fellur hvorki undir lyfjalög né lög um tókabaksvarnir þar sem pokarnir innihalda ekki tóbak.

HEILBRIGÐISMÁL Vísbendingar eru um að nikótínpokar, sem innihalda ekkert tóbak, seljist eins og heitar lummur hérlendis. Pokarnir eru markaðssettir grimmt á vefsíðum og samfélagsmiðlum í aðlaðandi umbúðum og jafnvel með bragðtegundum sem höfða til yngri kynslóða.

Fimm íslenskar sölusíður hafa sprottið upp á síðustu mánuðum. Kársnesskóli sendi forráðamönnum nemenda nýverið tölvupóst þar sem vakin er athygli á hratt vaxandi noktun þessara nikótínpoka sem séu að taka við af veipnotkun á meðal nemenda.

Á vef Tollstjóra kemur fram að heimilt sé að flytja pokana inn svo lengi sem þeir eru ekki markaðssettir sem lyf og á vefsíðu eins söluaðila nikótínpoka er gefið í skyn hann sé að nýta sér glufu í löggjöf og reglugerðum um tóbaksvarnir.

IcePharma flytur inn nikótínvörur sem ætlaðar eru þeim sem vilja hætta að reykja. Vörurnar eru háðar lyfjalögum og því undir ströngu eftirliti. Lilja Dögg Stefánsdóttir, lyfjafræðingur hjá Icepharma, segir að það skjóti skökku við að nikótínpokarnir lúti engum lögum eða eftirliti.

„Það eru engin lög sem fjalla um þessa tóbakslausu poka. Búið er að hafa samband við ríkisstofnanir og af svörum þeirra að dæma virðist engin stofnun taka ábyrgð á málinu," segir Lilja Dögg.

Hún bendir á að skráð nikótínlyf á markaði séu undir ströngu eftirliti. „Sterkustu lyfin sem við flytjum inn eru með 4 mg af niktótíni í hverjum skammti. Sterkustu nikótínpokarnir sem eru utan allra laga og reglugerða eru hins vegar með 16 mg/g í hverjum skammti," segir Lilja Dögg. Þessir pokar eru á einni vefsíðunni auglýstir: „Fyrir þá allra hörðustu." Þarna eru menn augljóslega ekki að beina vörunni að þeim sem vilja hætta að reykja.

Hún bendir á að talið sé að skammtur upp á 50-60 mg af nikótíni geti verið banvænn. „Það þarf því aðeins fimm slíka poka til þess að fara upp í mjög hættulegt magn. Það vekur furðu að innflutningurinn sé látinn algjörlega eftirlitslaus. Vefverslanirnar höfða til ungs fólks á Facebook og Instagram eins og um lífsstílsvöru sé að ræða. Það má leiða líkur að því að ungt fólk sem hefur aldrei reykt eða myndi aldrei reykja sé farið að brúka og orðið háð nikótíni. „Í þessari lögleysu er ástandið núna eins og villta vestrið," segir Lilja Dögg.



Fjölmargar tegundir af nikótínpokum eru til sölu hérlendis en ekkert eftirlit er með innflutningi þeirra ólíkt nikótínlyfjum. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

> **Það þarf því aðeins fimm slíka poka til þess að fara upp í mjög hættulegt magn. Það vekur furðu að innflutningurinn sé látinn algjörlega eftirlitslaus.**
>
> Lilja Dögg Stefánsdóttir, lyfjafræðingur hjá IcePharma



Húnbendir á að margt sé líkt með pokunum og sölu á rafrettum með nikótíni á sínum tíma. „Það tók langan tíma að fá ríkið til þess að grípa til aðgerða í þeim málaflokki. Við höfum áhyggjur af því að sagan sé að endurtaka sig með pokana."

Í skriflegu svari frá Lyfjastofnun kemur fram að afstaða stofnunarinnar gagnvart þessum vörum sé sú að nikótínpokarnir séu ekki lyf samkvæmt skilningi lyfjalaga.

„Fyrir liggur að þær vörur sem um ræðir eru hvorki framleiddar né markaðssettar sem lyf. Því til viðbótar hafa þessar vörur sem um ræðir engar áletranir um lyfjavirkni eða ábendingar um gagnsemi við meðferð sjúkdóma, samkvæmt þeim gögnum og upplýsingum sem Lyfjastofnun hefur aflað," segir í svarinu. **bjornth@frettabladid.is**

Mikilvægt að skólinn sé jöfnunartæki

MENNTAMÁL „Þetta kemur okkur ekki á óvart," segir Arnór Guðmundsson, forstjóri Menntamálastofnunar, um niðurstöður nýrrar rannsóknar Þorláks Axels Jónssonar, aðjunkts við Háskólann á Akureyri.

Fréttablaðið greindi frá því í gær að niðurstöður rannsóknarinnar sýndu fram á að þjóðfélagslega staða skýri betur mun á árangri nemenda í PISA-könnuninni en búseta, en síðastliðin ár hafa niðurstöður bæði PISA og samræmdra prófa verið kynntar þannig að búseta og kyn séu lykilbreytur í árangri nemenda. Nemendur á á landsbyggðinni hafa iðulega komið verr út en nemendur á höfuðborgarsvæðinu.

„Við tökum því fagnandi að gögnin úr PISA-könnuninni séu notuð til að greina betur menntakerfið á Íslandi," segir Arnór og bætir við að mikilvægt sé að skoða niðurstöðurnar betur.

„Ef þjónustan sem stendur nemendum í Reykjavík til boða er borin saman við þjónustu við nemendur á minni stöðum úti á landi sést að hún er ekki sambærileg. Ég held að það sé mikilvægt að skoða þjónustuna við skólana til þess að draga úr þessum mun," segir Arnór.



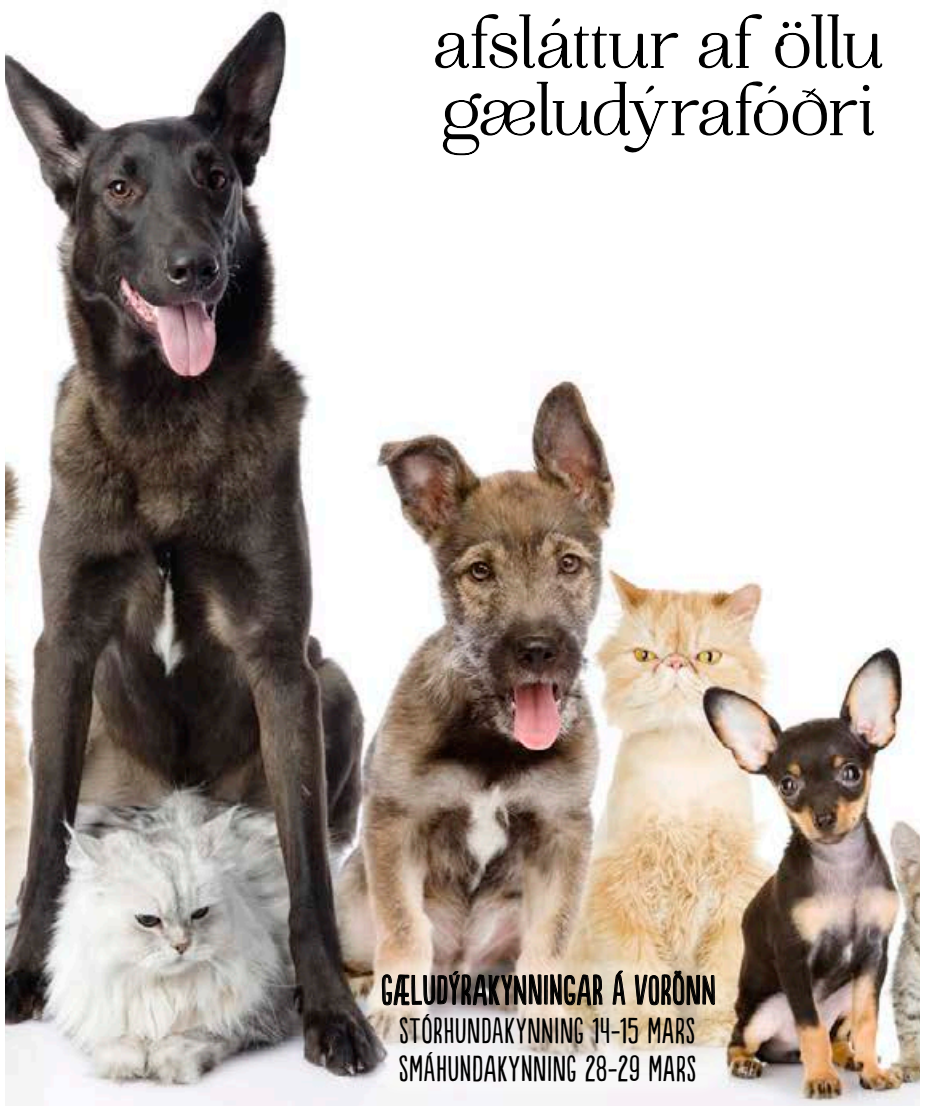
Arnór Guðmundsson, forstjóri Menntamálastofnunar. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Hann segir einnig mikilvægt að styðja við ólíkar þarfir nemenda. „Við sjáum það til dæmis í sambandi við lesturinn að miklu máli skiptir hvernig stutt er við börnin heima. Það er munur á því hvernig staðan er á nemendum þegar þeir koma í skólann svo sem varðandi orðaforða. Þá er mikilvægt að skólinn sé jöfnunartæki og styðji nemendur í samstarfi við heimilin." **– bdj**

Fersk pottaplöntusending

20%
AFSLÁTTUR AF ÖLLUM
BLÓMAPOTTUM

20%
afsláttur af öllu
gæludýrafóðri



GÆLUDÝRAKYNNINGAR Á VORÖNN
STÓRHUNDAKYNNING 14-15 MARS
SMÁHUNDAKYNNING 28-29 MARS



FERMINGARSÝNING GARÐHEIMA
VERÐUR HALDIN HELGINA 1. - 2. FEBRÚAR

OPIÐ FRÁ 11-21
UM HELGAR
Í JANÚAR

GARÐHEIMAR

Stekkjarbakka 6 • 540 3300 • gardheimar.is

Íranir leita til Boeing

ÍRAN Ráðamenn í Bandaríkjunum, Kanada og Bretlandi fullyrða að flugskeyti hafi orðið til þess að úkraínsk Boeing 737 þota hrapaði í Íran á leið til Kíev í Úkraínu. Allir um borð, 176 manns, létust. Stór hluti farþeganna var frá Kanada og tíu voru frá Svíþjóð.

Íranir þvertaka hins vegar fyrir að flugskeyti hafi grandað vélinni, líklega hafi átt sér stað eitthvert tæknilegt vandamál og mögulega hafi kviknað eldur um borð.

Málið er nú til rannsóknar en 45 sérfræðingar komu til Írans á fimmtudag. Vildu þeir hvorki útiloka flugskeyti, sprengingu um borð né jafnvel árekstur við dróna. Íranir tilkynntu að þeir myndu leita til Boeing við rannsóknina sem og yfirvalda í Rússlandi, Úkraínu, Frakklandi og Kanada til að meta innihald svarta



Flugriti þotunnar. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

kassans, sem inniheldur upptökur úr flugstjórnarklefa vélarinnar.

Tímasetningin vekur mikla athygli en vélin hrapaði á miðvikudagskvöld, aðeins nokkrum klukkutímum eftir að Íranir skutu flugskeytum á herstöðvar Bandaríkjanna. Eru nú vangaveltur um hvort vélin hafi verið skotin niður í ógáti af hermönnum sem töldu að um væri að ræða bandaríska sprengjuvél. **– ab**

Tækniþróunar-
sjóður

Styrkir til nýsköpunar

Umsóknarfrestur til 17. febrúar 2020

Tækniþróunarsjóður styrkir nýsköpunarverkefni sem geta aukið samkeppnishæfni íslensks atvinnulífs.

Nánari upplýsingar eru á tths.is



Tækniþróunarsjóður
Atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneytið
rannís
www.rannis.is



Þau Harry og Meghan giftu sig 2018. Frá því þau kynntust hafa þau verið undir smásjá fjölmiðla. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Leitað að lausn fyrir þau Harry og Meghan

Breska konungsfjölskyldan hefur farið fram á að lausn verði fundin á stöðunni sem upp er komin í kringum hertogahjónin af Sussex. Bresk götublöð hafa vart undan að fjalla um málið sem fengið hefur viðurnefnið Megxit.

BRETLAND Mikill titringur er innan bresku hirðarinnar í kjölfar tilkynningar hertogahjónanna af Sussex, Harry prins og Meghan Markle, um að þau ætli að segja sig frá embættisskyldum bresku krúnunnar. Fram kemur í tilkynningunni, sem hjónin sendu frá sér á miðvikudagskvöldið, að þau hyggist verða fjárhagslega sjálfstæð og stíga til hliðar úr framlínu konungsfjölskyldunnar.

Frá því að tilkynningin barst hefur breska slúðurpressan varla haft undan að rýna í stöðuna sem upp er komin. Hefur hún fengið viðurnefnið Megxit. Er málinu helst líkt við afsögn Játvarðs áttunda, sem hét í raun Davíð, á fjórða áratug síðustu aldar, þegar hann sagði af sér til að geta kvænst hinni bandarísku Wallis Simpson.

BBC greinir frá því að konungsfjölskyldunni hafi sárnað yfirlýsingin og mun hún hafa komið þeim í opna skjöldu. Munu þau Elísabet Bretadrottning, Karl, prins af Wales, og Vilhjálmur, hertogi af Cambridge, hafa óskað eftir því að starfsfólk sitt finni raunhæfa lausn á stöðunni.

Götublaðið Daily Mail hefur birt ítarlega frásögn af aðdraganda yfirlýsingarinnar. Viðræður voru í gangi innan konungsfjölskyldunnar um hvað Harry og Meghan hygðust gera í náinni framtíð, hvort þau myndu draga sig í hlé og þá með hvaða hætti. Munu aðrir meðlimir konungsfjölskyldunnar hafa frétt af þessu í fréttum um kvöldið og voru ráðgjafar samstundis kallaðir á fund í höllinni.

Götublaðið The Sun birti á þriðjudaginn frétt um að hertogahjónin væru að flytja til Kanada og að það væri möguleiki að þau myndu afsala sér konunglegri tign. Var vitnað í vin hjónanna sem sagði að þau hefðu notið þess að vera í Kanada yfir jólin og áramótin þar sem engin mynd náðist af þeim eða syni þeirra Archie.

Hjónin fóru til Lundúna í byrjun vikunnar. Var svo greint frá því í gær að Meghan hefði farið aftur til Kanada. Daily Mail segir að hjónin hafi ákveðið að stíga til hliðar yfir hátíðirnar, fjarri ráðgjöfum hirðarinnar í Buckinghamhöll, og fengið almannatengslafyrirtækið Sunshine Sachs til að aðstoða sig. Virðist sem þau ætli sér að setjast að í Kanada til frambúðar og einbeita sér að góðgerðarmálum.

Samband Harrys og Meghan hefur verið undir smásjá fjölmiðla frá því þau hittust. Mikill óhróður hefur verið skrifaður um Meghan, jafnvel með rasískum undirtóni. Fór svo að hirðin gaf frá sér yfirlýsingu árið 2016 þar sem prinsinn bað fjölmiðla um að gæta hófs í umfjöllun sinni. Harry sendi svo aðra yfirlýsingu í október þar sem hann sakaði götublöðin um að leggja eiginkonu sína í einelti og dreifa lygum um þau. Hafði þetta lítil áhrif og vilja margir álitsgjafar meina að ástandið sé í raun allt Meghan að kenna. Er það einnig afstaða íslenskra „royalista“ sem hafa boðað til neyðarfundar nú um helgina.

Nú hefur vaxmyndasafnið Madame Tussauds í Lundúnum fjarlægt vaxstyttur af hjónunum. Þá fór breski fjölmiðlamaðurinn Piers Morgan mikinn í gagnrýni sinni á Twitter. „Þetta eru bara ofdekraðir krakkar sem vilja bara jákvæða fjölmiðlaumfjöllun, sem þau hafa fengið mikið af, svo fara þau hamförum ef það kemur eitthvað neikvætt,“ sagði Morgan. Endurspeglar þetta viðhorf margra til stöðunnar.

Fjármál konungsfjölskyldunnar eru ekki klippt og skorin og vekur það spurningar um hvað hjónin meina með fjárhagslegu sjálfstæði. Harry og Meghan tilkynntu að þau myndu hætta að fá úthlutað beinu skattfé, en það er aðeins um fimm prósent af tekjum þeirra. Langstærsti hluti tekna þeirra kemur úr sjóði Karls, föður Harrys. Alls um 370 milljónir króna á ári. Fullyrðir Daily Mail að Karl hafi tjáð syni sínum að hann gæti skrúfað fyrir það fjármagn. **arib@frettabladid.is**



SEÐLABANKI ÍSLANDS

auglýsir eftir umsóknum um styrk tengdan nafni Jóhannesar Nordals

Auglýst er eftir umsóknum um styrk sem tengdur er nafni Jóhannesar Nordals og veittur er af Seðlabanka Íslands.

Tilgangur styrksins, sem veittur er árlega, er að styðja framtak sem miðar að því að varðveita menningarverðmæti sem núverandi kynslóð hefur fengið í arf.

Styrkfjárhæðin nemur fjórum milljónum króna og verður henni úthlutað í apríl eða maí 2020. Heimilt er að skipta fjárhæðinni á milli tveggja eða fleiri umsækjenda.

Umsóknir skulu sendar skrifstofu bankastjóra Seðlabanka Íslands eigi síðar en 13. mars 2020. Úthlutunarreglur og umsóknareyðublöð eru aðgengileg á heimasíðu bankans og í afgreiðslu hans á Kalkofnsvegi 1.

Nánari upplýsingar veitir Hrafnhildur Ýr Bernharðsdóttir á skrifstofu seðlabankastjóra.

SEÐLABANKI ÍSLANDS
Kalkofnsvegi 1 · 101 Reykjavík · ✆569 9600



100% RAFMAGNAÐUR MINI
FRUMSÝNING Í DAG FRÁ 12–16

MINI COOPER SE. VERÐ FRÁ: 3.980.000 KR.

MINI

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

www.mini.is

ENNEMM / SÍA / NM97410

Blóðugt valdatafl í Miðausturlöndum

Heimurinn hefur horft til Miðausturlanda síðustu vikur með skelfingu og ótta. Á yfirborðinu eru það annars vegar Íranir sem hafa sótt verulega í sig veðrið í nágrannaríkjunum og hins vegar eru það Bandaríkjamenn með hinn óútreiknanlega forseta Trump.

Davíð Stefánsson
david@frettabladid.is



Dráp Bandaríkjanna á Qasem Soleimani, yfirmanni Quds-hersveita Íranska byltingarvarðarins, hefur aukið enn þá spennu sem verið hefur í Miðausturlöndum.

Á yfirborðinu eru það annars vegar Íranir sem hafa sótt verulega í sig veðrið í nágrannaríkjunum og hins vegar Bandaríkjamenn með hinn óútreiknanlega forseta þeirra, Donald Trump.

Undir þessum átökum liggja trúar- og þjóðernisdeilur með djúpar sögulegar rætur. En umfram allt eru núverandi átök í Miðausturlöndum blóðugt tafl um völd og forystu Írans og Sádi-Arabíu, sem nýtur stuðnings Bandaríkjanna.

Súnnítar og sjítar

Margir þekkja átök innan íslam sem eiga rætur í klofningi múslíma í tvær fylkingar. Þessar tvær fylkingar, súnnítar og sjítar, eru að mestu sammála um meginatriði trúarinnar og það hvernig múslímar eigi að hátta lífi sínu. Aðalágreiningurinn er um val á eftirmanni Múhameðs eða trúarleiðtoga, bæði hverjir geti gegnt þeirri stöðu og hvaða hlutverki þeir gegna.

Langflestir múslímar, eða um 90 prósent, eru súnnítar. Þá er að finna í flestum arabaríkjunum auk Tyrklands, Pakistan, Indónesíu og fleiri ríkja. Sádar hafa talið sig forysturíki súnníta.

Súnnítar telja að samfélagið eigi að velja eftirmann Múhameðs. Þeir leggja áherslu á íhaldssemi og hefðir og segja trúarlega þekkingu fullkomna í Kóraninum.

Sjítar, sem eru mun færri, búa flestir í Íran en telja að auki um helming Íraka. Þeir eru ekki taldir eins íhaldssamir og segja að guðleg leiðsögn geti komið frá öðrum en Múhameð. Að auki geti breytingar átt sér stað á boðskap Kóransins. Mikilvægt atriði er að enginn geti verið leiðtogi múslímasamfélagsins, nema hann sé afkomandi Múhameðs. Sá er andlegur leiðtogi siðferðislegra og guðfræðilegra atriða.

Áhersla Bandaríkjanna á öfgasamtök súnníta

Síðustu tvo áratugi hefur athygli Bandaríkjanna í Miðausturlöndum einkum beinst að tvennum öfgasamtökum súnníta, Al-Kaída og hinu svokallaða Íslamska ríki í Írak og Austurlöndum (ISIS). Áhyggjur af áhrifum sjíta hafa verið minni þótt Íran hafi lengi verið talið andstæðingur.

Margt bendir til þess að stefna Bandaríkjanna gagnvart Írak og Íran hafi ekki gengið upp. Hafi þeir meðal annars vanmetið aukin áhrif Írans í Írak. Þetta hefur haft alvarlegar afleiðingar fyrir stöðugleika á svæðinu. Að auki dregst hörmulegt stríð Sýrlands á langinn og skapar tækifæri fyrir Íran til að ná auknum völdum og styrkja sambandið við stjórnvöld í Moskvu.

Sádi-Arabía meginóvinur Írans

Auk Bandaríkjanna og Ísraels er Sádi-Arabía meginóvinur Írans. Keppa löndin tvö um forystu í Miðausturlöndum. Einhver hefur nefnt það blóðugan borðtennis um völd og forystu. Þau átök hafa að mestu farið fram í Sýrlandi, Írak, Líbanon, Jemen og víðar og afleiðingarnar hörmulegar fyrir íbúa þeirra ríkja.

Sífellt verri staða Bandaríkjanna í Írak skilur eftir sig rými fyrir aukin áhrif Íran. Nýlegar sprengjuárásir Bandaríkjanna í Írak og drápið á Soleimani hafa vakið reiði sjíta og krafan um að Bandaríkin yfirgefi landið eykst.

Inn í þetta spilar einnig stórveldaslagur Bandaríkjanna og Rússa. Stefnuleysi þeirra fyrrnefndu gagnvart stríðinu í Sýrlandi hefur nýst Vladímír Pútín vel með styrkri aðstoð Teheran. Áhrif Rússa í Miðausturlöndum hafa þannig aukist verulega.

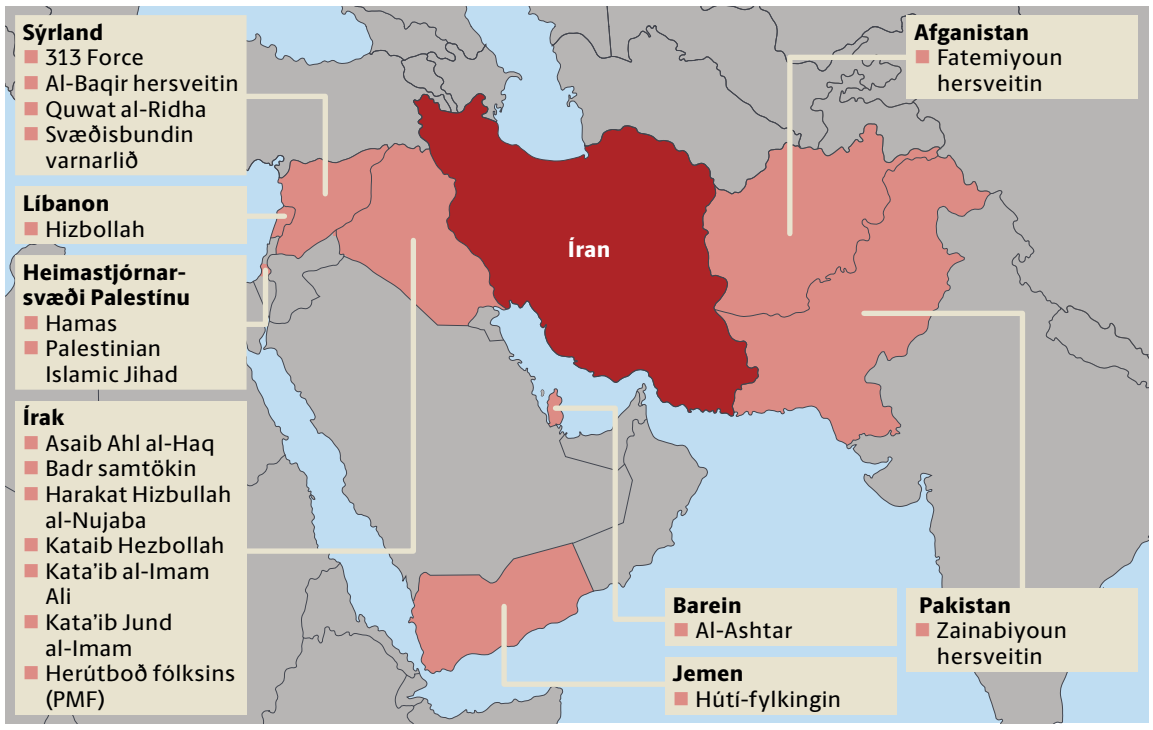
Þrátt fyrir stefnuleysi Bandaríkjanna skyldi enginn vanmeta styrk þeirra á svæðinu enda með meira en 60 þúsund hermenn á svæðinu og gríðarlegan vopnabúnað. Séu herstöðvar þeirra í Tyrklandi og Djibútí taldar með eru þetta meira en 70 þúsund hermenn.

Á meðfylgjandi korti sést hvað áhrif Írans í Miðausturlöndum ná víða, með tengingar við ýmsar vígasveitir. Að auki er kort sem sýnir hve mikið umfang Bandaríkjanna er í Miðausturlöndum.

Sífellt verri staða Bandaríkjamanna í Írak skilur eftir sig rými fyrir aukin áhrif Írana. Krafan um að Bandaríkjamenn yfirgefi landið eykst.

Áhrif Írans í Miðausturlöndum

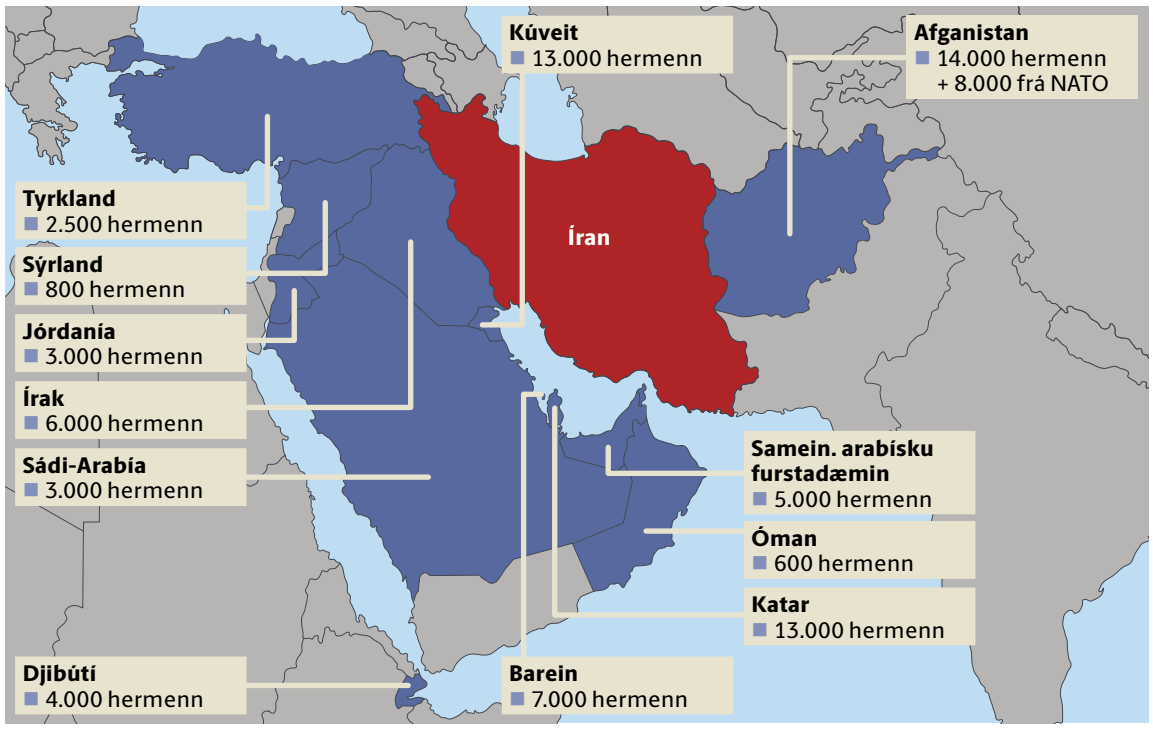
Vígasveitir tengdar Íran og staðgenglar.



Heimild: ISS / Eurasia

Hvar eru Bandaríkin með aðstöðu?

Áætlaður fjöldi bandarískra hermanna í Miðausturlöndum og nágrenni.



Heimild: Newsweek / The American Security Project (ASP) / Military Times / Washington Post



Írakski sjítaklerkurinn Muqtada al-Sadr ásamt samstarfsmanninum og herforingjanum Qasem Soleimani. FRÉTTABLAÐIÐ/AFP/HO/KHAMENEI

Hver var herforinginn Qasem Soleimani?

Nafnið Qasem Soleimani varð á allra vörum eftir að hann var ráðinn af dögum í drónaárás Bandaríkjahers á flugvellinum í Bagdad 3. janúar síðastliðinn. Hann var talinn einn voldugasti maður Írans á eftir æðstaklerknum Ali Khamenei.

Dauði hans olli mikilli ólgu í Íran og Írak og hefur haft áhrif á afstöðu ýmissa ríkja til Bandaríkjanna.

Sem hershöfðingi Quds-sveitanna, Íranska byltingarvarðarins, var Soleimani talinn arkitekt að útþenslu og auknum áhrifum Írans í Miðausturlöndum. Hann stýrði hernaðaraðgerðum Írans erlendis og mótaði stefnu landsins og aðgerðir gagnvart Írak, Líbanon, Afganistan og Gasaströndinni. Er hann talinn bera ábyrgð eða hafa stutt við í ararraðir mörg voðaverk í hinum ýmsu ríkjum.

Soleimani var fæddur árið 1957 inn í fátæka bændafjölskyldu í fjallaþorpi í austurhluta Írans. Hann gekk til liðs við byltingarvarðlið hinnar nýju klerkastjórnar landsins árið 1970 og komst fljótt til metorða innan hersins.

Hann vann náið með líbönsku skæruliðasamtökunum Hizbollah í stríði Líbanon og Ísraels árið 2006. Í sýrlensku borgarastyrjöldinni vann hann náið með hinum illræmda Bashar al-Assad Sýrlandsforseta og hafði aðkomu að þátttöku Rússa að stríðinu.

Soleimani hefur um ararraðir verið á lista íslenskra stjórnvalda yfir þá sem sæta þvingunaraðgerðum, vegna aðgerða í Íran og Sýrlandi og hryðjuverkastarfsemi af ýmsum toga.

Með framrás Íslamska ríkisins (ISIS) öfgasamtaka súnníta, í Sýrlandi og í Írak, jukust áhrif Írans verulega, þar sem sjítar eru ráðandi. Soleimani varð valdamikill í íröskum stjórnmálum, styrkti íraska fjölmiðla, lagði línur við stjórnarmyndun Íraks og stóð að baki sprengjuárásum á bandaríska hermenn.

Soleimani var drepinn að fyrirskipan Donalds Trump Bandaríkjaforseta. Trump réttlætti drápið og sagði það gert til að koma í veg fyrir stríð. Bandaríkin skilgreina Quds-sveitirnar sem hryðjuverkasamtök.

Soleimani hefur um ararraðir verið á lista íslenskra stjórnvalda yfir þá sem sæta þvingunaraðgerðum, vegna aðgerða í Íran, Sýrlandi og hryðjuverkastarfsemi af ýmsum toga. Á grundvelli reglugerðar ESB nr. 1337 frá 2019 hafa íslensk stjórnvöld ásamt öðrum vestrænum ríkjum, þar með talið Norðurlöndum, Bandaríkjunum, Kanada og Ástralíu, tekið þátt í þvingunaraðgerðum gegn ýmsum samtökum og einstaklingum. Þannig skiluðu voðaverk hershöfðingjanum á bannlista á Íslandi.

Veglegir vetrardagar.

Nældu þér í nýjan Hyundai með veglegum aukahlutapakka í janúar.

Sýning í dag frá 12–16



Hyundai Santa Fe
Dísil, sjálfskiptur, fjórhjóladrifinn
Verð frá: 7.790.000 kr.

KAUPAUKI ALLT AÐ 498.000 KR.

Hyundai Tucson
Dísil, sjálfskiptur, fjórhjóladrifinn
Verð frá: 5.190.000 kr.

KAUPAUKI ALLT AÐ 497.000 KR.

Hyundai KONA Comfort
Bensín, sjálfskiptur, framhjóladrifinn
Verð frá: 4.190.000 kr.
Einnig fáanlegur sjálfskiptur, fjórhjóladrifinn.

KAUPAUKI ALLT AÐ 455.000 KR.

VANDAÐUR KAUPAUKI Í JANÚAR:


DRÁTTARBEISLI


FARANGURSBOX


VETRARDEKK


SKÍÐAFESTINGAR


PLASTMOTTA

Gríptu tækifærið!

Nýju sportjepparnir frá Hyundai eru einstakir. Glæsileg ný hönnun, ríkulegur staðalbúnaður og framúrskarandi áreiðanleiki er það sem hefur skipað Hyundai í hóp vinsælustu bíla landsins.

Komdu og prófaðu nýjan Hyundai í dag, kynntu þér verð og búnað auk veglegra aukahlutapakka sem fylgja í janúar.

HYUNDAI

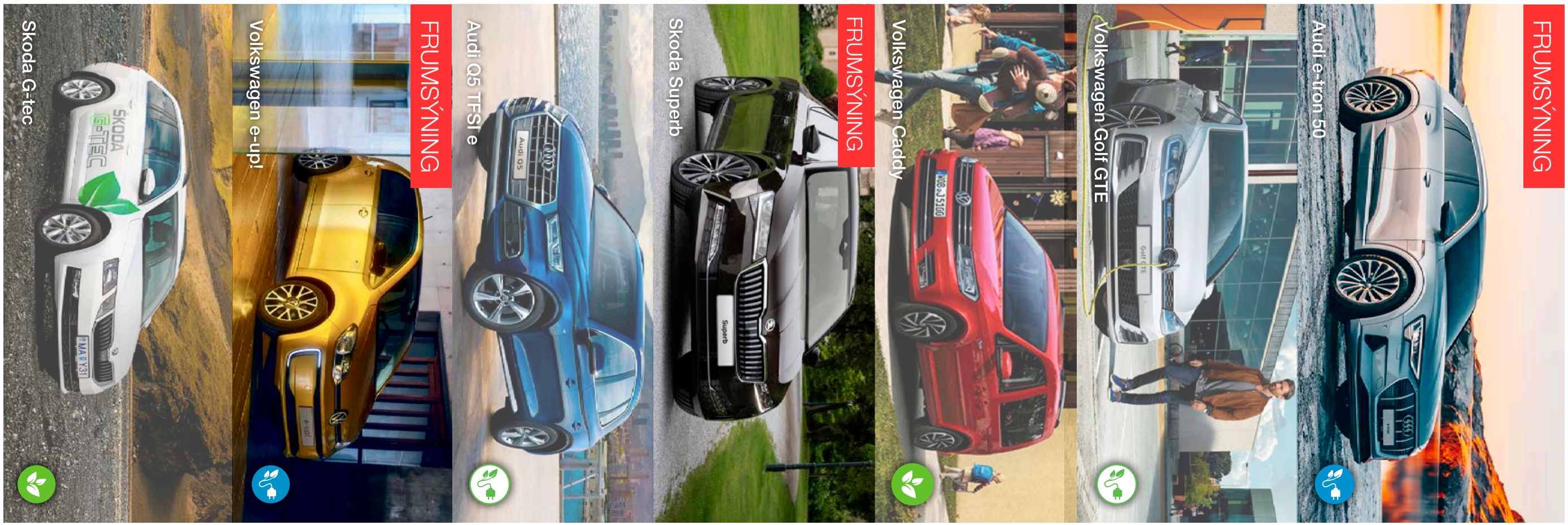
5 ÁRA ÁBYRGÐ ÓTAKMARKAÐUR AKSTUR

Hyundai býður viðskiptavinum sínum upp á eina víðtækustu ábyrgð sem völ er á. Öllum Hyundai bílum fylgir 5 ára verksmiðjuábyrgð og ótakmarkaður akstur.

Hyundai | Kauptúni 1 | Sími 575 1200 | www.hyundai.is

ENNEMM / SÍA / NM97417

Rafmögnuð



Stórsýning

Laugardaginn 11. janúar



Volkswagen e-Crafter

FORSALA



Skoda Superb iV



Volkswagen e-Golf

FRUMSÝNING



Audi A1


Volkswagen Passat GTE


Audi e-tron 55



Mitsubishi Outlander PHEV

KYNNING


Volkswagen T6.1 atvinnubílar

Komdu á rafmagnaða stórsýningu!

Í dag hjá HEKLU verða frumsýningar, kynningar og forsölur allsráðandi. Á boðstólnum verður ilmandi kaffi frá Kaffitár og svalandi ís frá Skúbb.

Audi frumsýnir e-tron 50 sem er sérstaklega glæsilegur rafbíll með yfir 300 km. drægni sem og splunkunýjan, glæsilegan og sívinsælan A1.

Volkswagen frumsýnir nýjan e-up! sem var að lenda á Íslandi en hann er ódýrasti rafbíllinn á markaðnum og dregur allt að 260 kílómetra. Einnig kynnir Volkswagen nýja línu T6.1 atvinnubíla sem slegið hafa í gegn um allan heim.

Skoda frumsýnir nýjan Superb sem var að koma til landsins. Einnig er hafin forsala á Superb iV sem er fyrsti tengilvinnbíllinn frá Skoda og er væntanlegur á vormánuðum.

Mitsubishi fjölskyldan verður öll á staðnum hvort sem um ræðir tengiltvinnbílinn Outlander PHEV, sportjeppana Eclipse Cross og ASX eða hörkutólið L200.

Hlökkum til að sjá þig!

Kíktu við í dag milli kl. 12 & 16

Rafmagnsbílar nefnast þeir bílar sem ganga eingöngu fyrir rafmagni. Rafmagnsbílar eru jafn auðveldir og þægilegir í notkun og hefðbundnir jarðefnaeldsneytis-bílar en mun umhverfisvænni því þeir ganga fyrir hreinni íslenskri orku.

Metanbílar henta sérlega vel til umhverfisvænna og hagfelldra orkuskipta. Metangas er að jafnaði 25-35% ódýrara eldsneyti en bensín og með notkun á íslensku metangasi er dregið úr koldíoxíð mengun vegna urðunar.

Tengiltvinnbílar (Plug in Hybrid) eru tvíorkubílar sem hægt er að stinga í samband við hreina íslenska raforku en ganga líka fyrir bensíni eða dísilolíu. Rafmagnsdrægni tengiltvinnbíla getur dugað vel fyrir allri daglegri notkun þar sem meðalakstur á höfuðborgarsvæðinu er um 35 km.

HEKLA · Laugavegi 170 · www.hekla.is

Auður í aldri



Davíð Stefánsson
david@frettabladid.is

Við ættum að auka sveigjanleika íslensks vinnumarkaðar. Fram undan er uppbrot samfélagsins með fjórðu iðnbyltingunni af völdum tækni sem kallar á breyttar áherslur þegar kemur að færni og endurmenntun á vinnumarkaðinum. Við munum þurfa að auka sveigjanleika vinnumarkaðar til að mæta þeim áskorunum. Mannauðinn, hugkvæmni, þekkingu og reynslu, sem liggur á öllum aldursbilum, þarf að styrkja og nýta. Þar verður aldur ekki aðalatriði heldur þekking og geta.

Á sama tíma eldist þjóðin hratt. Við sjáum sífellt stærri hóp á þriðja æviskeiðinu sem hefst um 65 ára aldur. Tíminn eftir viðurkennd starfslok í dag, eftirlaunaárin, getur verið álíka langur þeim tíma sem fólk er á vinnumarkaði, eða um 20-30 ár.

Gangi mannfjöldaspár eftir verða árið 2035 þeir sem eru 65 ára og eldri yfir 20 prósent mannfjöldans og árið 2061 yfir 25 prósent. Um miðbik aldarinnar mun fólk á vinnualdri (á aldrinum 20 til 65 ára) þurfa að framfleyta hlutfallslega fleira eldra fólki en yngra, öfugt við það sem nú er. Framfærslubyrðin sem hvílir á hinum vinnandi, gegnum skattkerfið og lífeyriskerfið, verður æ þyngri eftir því sem lengra líður. Hætt er við að það dragi úr vilja fólks til að vera á vinnumarkaði, sem aftur veikir efnahagslegan styrk og hamlar vexti samfélagsins. Það er mikilvægt að veita fólki tækifæri til að starfa lengur. Í stað aldurs verði horft til þess hvort viðkomandi valdi viðfangsefninu.

Við eigum að hlusta meira á þá sem eldri eru og bera fyrir þeim tilhlýðilega virðingu. Þroski má vega þyngra en æska. Þær föstu mælistikur sem liggja í aldursmörkum 67 eða 70 ára og jafnvel yngri, óháð getu eða löngun viðkomandi, eru óskynsamlegar og jafnvel má færa sterk rök fyrir því að þær séu efnahagslega og félagslega skaðlegar.

Þeim vinnustöðum vegnar best sem hafa starfsmenn með fjölbreytta þekkingu, reynslu og menntun. Bestu og mest skapandi vinnuteymin eru oft þau sem innihalda fulltrúa allra aldurshópa. Þegar fjölbreytileika með miklum auð reynslu og þekkingar er hafnað er verið að sóa samfélagslegum verðmætum.

Þegar við horfum upp á manneklu og skort á fagfólki í ýmsum starfsstéttum skýtur það skökku við að krefjast þess að fullfrískt fólk með ríkan vilja til áframhaldandi starfa sé skikkað út af vinnumarkaði. Þannig hefur til að mynda tugum lækna með fulla starfsorku og vilja til starfa verið gert að hætta. Þetta gerist þrátt fyrir að lækna skorti!

Í þessum anda var á haustdögum flutt lagafrumvarp um að opinberir starfsmenn fái að vinna lengur en til sjötíu ára aldurs. Málinu var vísað frá en kallað eftir heildstæðri endurskoðun reglna um starfslokaaldur. Það eigum við að vakta vel. Fólk á að hafa valfrelsi um það hvenær það hættir að vinna og hvernig það stendur að því. Afnema ætti ákvæði um hámarksaldur og innleiða í þeirra stað viðmið um hæfi einstaklinga. Aukinn sveigjanleiki er bæði sanngjarn og skynsamlegur.

Þannig hefur til að mynda tugum lækna með fulla starfsorku og vilja til starfa verið gert að hætta. Þetta gerist þrátt fyrir að lækna skorti!

Allsherjaratkvæðagreiðsla

Sjómannafélag Hafnarfjarðar efnir til allsherjaratkvæðagreiðslna meðal félagsmanna um úrsögn félagsins úr Sjómannasambandi Íslands og Alþýðusamband Íslands.

Atkvæði verða greidd á skrifstofu félagsins
að Reykjavíkurvegi 64, Hafnarfirði
dagana 20-22.1 2020.

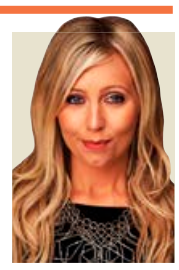
Kosningu líkur kl.16:00 22.1.2020.
Kjörskrá liggur frammi á skrifstofu félagsins.

Kjörstjórn Sjómannafélag Hafnarfjarðar

Gunnar



Mín skoðun Sif Sigmarsdóttir



Kirkjan og satanistar

Íslenska þjóðkirkjan virðist ekki eiga upp á pallborðið um þessar mundir. Samkvæmt nýjum tölum sem Þjóðskrá birti í vikunni um skráningar í trú- og lífsskoðunarfélög fækkaði þeim sem skráðir eru í þjóðkirkjuna um 1.501 á milli ára. Tæplega 133.000 manns standa nú fyrir utan þjóðkirkjuna, eða 36,5 prósent landsmanna, en árið 1992 voru 92,2 prósent landsmanna skráð í þjóðkirkjuna.

Tortryggni á félagsskapinn er þó ekki ný af nálinni. Nú fyrir jólin kom út safnrit með kvæðum Jóns Helgasonar, eins dáðasta skálds tuttugustu aldar, í tilefni þess að 120 ár voru liðin frá fæðingu hans. Í bókinni má finna kvæðið „Ef allt þetta fólk“ sem birtist í fyrst bók Jóns, Úr landsuðri, árið 1939:

Ef allt þetta fólk fær í gullsölum himnanna gist
sem gerir sér mat úr að nugga sér utan í Krist,
þá hlýtur sú spurning að vakna hvort mikils sé misst
ef maður að síðustu lendir í annarri vist.

Í aðdraganda jóla gaf biskup Íslands, Agnes M. Sigurðardóttir, skýringu á hríðfallandi trausti til Þjóðkirkjunnar en Þjóðarpúls Gallup leiddi í ljós að aðeins þriðjungur þjóðarinnar bæri fullkomið traust til kirkjunnar. Í stað þess að líta í eigin barm sagði biskup ástæðu tortryggninnar vera siðrof í samfélaginu í kjölfar þess að sérstakri kristinfræðikennslu var hætt í grunnskólum.

Staðfesta kirkjunnar að halda til streitu fullyrðingum um eigin siðferðislegu yfirburði, einkarétt á kærleik, tilgangi, lífsfyllingu og hamingju verður hjákátlegri með hverju ári sem líður. Fólk er farið að finna sér víða andlegt athvarf, lífstilgang, siðferðisviðmið og félagsskap. Sem dæmi má nefna núvitund, hugleiðslu, sjálfshjálparbækur, náttúru, vísindi, jóga, bókaklúbba, húmanisma og önnur trúarbrögð en lúterstrú. Ef þjóðkirkjan væri ekki eins og forsögulegur kýklópi, einglyrningur með svo takmarkaða sýn að hann sér ekki lengra nefi sínu, kæmi hún ef til vill auga á að gott leynist á óvæntustu stöðum.

Örlæti og samkennd

Heimildarmyndin Hail Satan? var frumsýnd á Sundance-kvikmyndahátíðinni á síðasta ári og hlaut nokkra athygli. Myndin fjallar um söfnuð djöfladýrkenda í Bandaríkjunum sem gengur undir nafninu The Satanic Temple, eða Musteri Satans. En ekki er allt sem sýnist. Hópurinn tilbiður ekki djöfulinn í eiginlegum skilningi heldur er myrkrahöfðinginn notaður sem myndlíking til að tákna þá sem standa utangarðs, eru öðruvísi, hugsa sjálfstætt og passa ekki inn í mót samfélagsins. Musteri Satans boðar gagnrýna hugsun, forvitni, efahyggju og skoðanaskipti. Söfnuðurinn sinnir góðgerðarstörfum og berst fyrir jafnrétti, kvenfrelsi, rétti til fóstureyðinga, réttindum samkynhneigðra, trúfrelsi og aðskilnaði ríkis og kirkju. Yfirlýst stefna satanistanna er „að hvetja til örlætis og samkenndar“.

Athygli hefur vakið að Musteri Satans starfar eftir sjö boðorðum sem mörgum þykir standa boðorðunum tíu sem kirkjan hefur í frammi langtum framar að umburðarlyndi og manngæsku. Þeirra á meðal eru:

– Maður ætti alltaf að gera sitt besta til að sýna öðrum vinsemd og samkennd eftir því sem skynsemi býður.

– Trúarbrögð ættu að aðlagast vísindalegum staðreyndum. Þess ber að gæta að vísindalegur sannleikur sé aldrei afbakaður í þeim tilgangi að hann falli betur að trúarskoðunum.

– Fólk er skeikult. Geri maður mistök ber manni að reyna að bæta úr þeim eftir bestu getu og bæta fyrir þann skaða sem kann að hafa orðið.

Þjóðkirkjan sem afskrifar 36,5 prósent landsmanna sem siðlausa gæti lært ýmislegt af satanistum. Til dæmis að tileinka sér sjálf það umburðarlyndi sem hún boðar.

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: Torg ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Helgi Magnússon **FORSTJÓRI OG ÚTGEFANDI:** Jóhanna Helga Viðarsdóttir **RITSTJÓRAR:** Davíð Stefánsson *david@frettabladid.is*, Jón Þórisson *jon@frettabladid.is*, **MARKAÐURINN:** Hörður Ægisson *hordur@frettabladid.is* **FRÉTTABLAÐIÐ.IS:** Sunna Karen Sigurþórsdóttir *sunnak@frettabladid.is*.
Fréttablaðið kemur út í 80.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871 **FRÉTTABLAÐIÐ Kalkofnsvegur 2, 101 Reykjavík Sími: 550 5000,** *ritstjorn@frettabladid.is* **HELGARBLAÐ:** Björk Eiðsdóttir *bjork@frettabladid.is* **MENNING:** Kolbrún Bergþórsdóttir *kolbrunb@frettabladid.is*
LJÓSMYNDIR: Anton Brink *anton@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is*

Íslandssjóðir
Síðan 1994

Til hamingju!

Við óskum yfir 10 þúsund viðskiptavinum Íslandssjóða til hamingju. Allir verðbréfa- og fjárfestingarsjóðir Íslandssjóða skiluðu jákvæðri ávöxtun á árinu 2019 og skipa sjóðir Íslandssjóða fyrsta sæti í ávöxtun á árinu í þremur flokkum af fjórum á Keldunni.*

*Byggt á flokkun sjóða á Keldan.is

Hæsta ávöxtun skuldabréfasjóðs

IS Ríkisskuldabréf óverðtryggð

Árleg nafnávöxtun m.v. 31. des 2019	
1 ár	13,2%
2 ár	7,2%
3 ár	6,2%
4 ár	6,7%
5 ár	6,6%
Frá stofnun	7,8%

Hæsta ávöxtun innlends hlutabréfasjóðs

IS EQUUS Hlutabréf

Árleg nafnávöxtun m.v. 31. des 2019	
1 ár	24.3%
2 ár	7,4%
Frá stofnun	5,4%

Hæsta ávöxtun blandaðra sjóða

IS Einkasafn Erlent (ISK)

Árleg nafnávöxtun m.v. 31. des 2019	
1 ár	26,4%
2 ár	12,0%
3 ár	11,5%
Frá stofnun	11,5%

Heimild: Íslandssjóðir hf.

Ofangreindir sjóðir eru fjárfestingarsjóðir samkvæmt lögum nr. 128/2011. Rekstrarfélag sjóðanna er Íslandssjóðir hf. Fjárfestingum í fjármálagerningum fylgir ávallt fjárhagsleg áhætta. Virði þeirra getur bæði hækkað og lækkað. Fjárfestingarsjóðir hafa rýmri fjárfestingarheimildir heldur en verðbréfasjóðir, sem leitt geta til minni áhættudreifingar en í verðbréfasjóðum. Fjárfesting í fjárfestingarsjóði telst því almennt vera áhættumeiri en fjárfesting í verðbréfasjóði.

Bent skal á að ávöxtun í fortíð er hvorki vísbending um né trygging fyrir ávöxtun í framtíð.

Auglýsingin veitir einungis takmarkaðar upplýsingar og eru fjárfestar hvattir til að kynna sér vel útboðslýsingu ofangreindra sjóða, sérstaklega um áhættuþætti, fjárfestingarstefnu og vikmörk. Útboðslýsing og lykilupplýsingar eru aðgengilegar á islandssjodir.is.

0
Þjóðverjar voru eina liðið sem vann alla leiki sína í undankeppninni. Ungverjar og Króatar fóru einnig taplausir í gegnum undankeppnina en gerðu eitt jafntefli.

1
lið hefur haft alla stóru titlana á sama tíma. Frakkar gerðu það tvisvar eftir að hafa unnið Ólympíuleikana 2008, EM 2010, og HM 2009. Þeir endurtóku leikinn árið 2012, EM 2014 og HM 2015. Danir geta endurtekið leikinn vinni þeir EM.

2
þjálfarar á mótinu hafa unnið EM sem þjálfarar. Didier Dinart með Frökkum árið 2006 og 2010 en hann stýrir liðinu í ár og Ljubomir Vranjes, þjálfari Slóvena, vann titilinn með Svíum þrisvar, 1998, 2000 og 2002. Enginn hefur unnið bæði sem leikmaður og þjálfari.

2
leikmenn hafa tvisvar verið útnefndir sem mikilvægustu leikmenn mótsins. Ivano Balic árið 2004 og 2006 og Nikola Karabatic 2008 og 2014.

3
þjóðir eru að halda mótið saman í fyrsta sinn. Allar þjóðirnar hafa þó haldið mótið áður. Svíar 2002, Noregur 2008 og Austurríki 2010 þar sem Ísland fékk brons.

3
þjóðir eru að taka þátt í EM í fyrsta sinn. Lettland, Holland og Bosnía og Hersegóvína.

4
sinnum hafa Svíar hampað EM titlinum, 1994, 1998, 2000 og 2002. Fimm leikmenn eiga öll þessi gull. Ola Lindgren, Staffan Olsson, Stefan Lövgren, Magnus Wislander og Martin Frandesjö.

270
mörk hefur Guðjón Valur skorað á EM en hann hefur ekki misst af EM síðan árið 2000. Þetta verður ellefta EM Guðjóns.



Enginn hefur komið tuðrunni oftar í netið á EM í handbolta en Guðjón Valur Sigurðsson. NORDICPHOTOS/GETTY

Guðjón Valur og önnur góð met

Evrópumótið í handbolta hefst hjá okkur Íslendingum í dag þegar Ísland tekur á móti Dönum. Mótið er vissulega byrjað en í fyrsta sinn keppa 24 lið og þrjár þjóðir halda mótið. Guðjón Valur Sigurðsson er með nafn sitt skráð í metabækurnar en hér koma aðrar góðar upplýsingar.

5
lið hafa tapað úrslitaleik á heimavelli. Svíar 2002, Spánverjar 1996, Slóvenar 2004, Serbar 2012 og Danir 2014. Svíar eru eina liðið sem hefur unnið úrslitaleik á heimavelli.

6
þjóðir hafa orðið EM-meistarar. Svíar, Frakkar, Danir, Þjóðverjar, Spánnverjar og Rússar.

7
verðlaun hafa Spánverjar fengið á EM. Engin þjóð hefur fengið fleiri verðlaun. Fjögur silfur, tvö brons og eitt gull.

19
mörk Kjetil Strand fyrir Norðmenn gegn Íslandi árið 2006 er enn það mesta sem leikmaður hefur skorað í einum leik. Norðmenn unnu 36-33.

20
marka sigur Tékka á Makedóníu árið 1998, 38-18, er enn sá stærsti í sögu EM.

30
mörk komu í leik Frakka og Þjóðverja árið 2002 þegar liðin gerðu jafntefli 15-15.

53,2
mörk hafa komið að meðaltali í leik síðan 1994.

3
lið hafa skorað 41 mark í leik á EM. Þjóðverjar, Svíar og Pólverjar.

61
mark skoraði Kiril Lazarov á EM 2012 en hann bætti þar met Ólafs Stefánssonar frá 2002 þegar hann skoraði 58.

77
marka leikur Hvít-Rússa og Íslendinga árið 2016 er sá markahæsti í sögu EM.

Fyrsta prófraun Strákanna okkar gegn einu besta liði heims

HANDBOLTI Hægt er að segja að Strákarnir okkar í handboltalandsliðinu ráðist ekki á garðinn þar sem hann er lægstur í dag þegar þeir hefja Evrópumótið á því að mæta ríkjandi heims- og Ólympíumeisturum Dana sem þykja líklegir til að bæta EM-titlinum í safnið á næstu vikum. Þetta er fyrsti leikur Íslands af þremur í H-riðli og hefst um leið og Ungverjaland og Rússland klára sama riðil.

Í danska liðinu er að finna fjóra leikmenn sem leika í dönsku deildinni en flestir leika þeir með stærstu liðum heims í Þýskalandi, Spáni, Frakklandi og Ungverjalandi. Af þeim nítján sem eru í leikmannahóp Danmerkur eru ellefu sem voru í liði Dana á HM í fyrra og átta sem voru í liði Guðmundar Þ. Guðmundssonar þegar hann stýrði liðinu til sigurs á Ólympíuleikunum í Ríó. Hann þekkir því vel til danska liðsins en sagðist, aðspurður, eiga erfitt með að segja hvort það væri gott að byrja mótið gegn einu besta liði heims þegar Fréttablaðið ræddi við hann.

» Ísland hefur aðeins unnið einn af síðustu ellefu leikjum gegn Danmörku.

„Það er erfitt að segja, fyrsti leikur í svona mótum er alltaf mjög mikilvægur og adrenalínið fer hátt í mönnum. Þetta er kannski ekkert verra en hvað annað," sagði Guðmundur. Guðjón Valur Sigurðsson tók í sama streng og Guðmundur, aðspurður út það verkefni að mæta Dönum í fyrsta leik.

„Við höfum ákveðið að líta á það þannig að það sé gott að mæta þeim strax, það er í raun enginn betri tímapunktur en annar að mæta Dönum, við þurfum alltaf að mæta þeim. Þeir eru búnir að vinna Norðmenn og Frakka í undirbúningnum, eru heims- og Ólympíumeistarar þannig að við vitum að við erum að fara að spila við eitt af bestu landsliðum heimsins." Aðspurður sagði Guðjón þá þekkja vel til danska liðsins, bæði þjálfarateymisins og leikmanna íslenska hópsins.

„Gummi þjálfaði marga af þeim, það eru margir í liðinu sem hafa spilað með leikmönnum danska landsliðsins og við höfum margoft spilað við þá þannig að við þekkjum þeirra styrkleika. Það eru margir sem geta komið með ábendingar og það er okkar að sauma saman leikáætlun."

Guðjón Valur er kominn aftur í landsliðið og er að fara á sitt 23. stórmót eftir að hafa misst af heimsmeistaramótinu í fyrra. Fyrir vikið var hann mjög spenntur að hefja leik. „Tilfinningin er mjög góð á leiðinni inn í mót. Kannski hafði maður gott af því en það var ofboðslega erfitt að fylgjast með úr sófanum í fyrra. Það er gaman að horfa á handbolta en að þurfa að kúpla sig út úr þessu korter fyrir mót var ekki auðvelt í fyrra." – kpt


Þrír af reynslumeiri mönnum landsliðsins, Guðjón Valur Sigurðsson, Björgvin Páll Gústavsson og Ólafur Andrés Guðmundsson. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

HONDA

HANNAÐUR FYRIR BORGINA

KNÚINN AF ÍSLANDI

Honda e

Verð frá kr. 3.950.000

5 ÁRA ÁBYRGÐ
HONDA Á ÍSLANDI

FORSÝNINGU Á HONDA e LÝKUR Í DAG

Nú eru síðustu forvöð að sjá Honda e rafbílinn. Einungis þrír bílar eru til í heiminum og einn þeirra er hjá okkur. Komdu í heimsókn á **Fosshála 1 í dag, milli kl. 12 og 16** og kynntu þér þennan magnaða rafbíl.

Ofursportbíllinn Honda NSX er á staðnum, sem er tvinnbíll í algjörum sérflokki.

Tryggðu þér Honda e á www.honda.is/forpontun



ASKJA · Krókhálsi 11 - 13 · 110 Reykjavík · 590 2100 · askja.is
Viðurkenndur sölu- og þjónustuaðili Honda á Íslandi.

Fylgdu okkur á Fagebook.
facebook.com/hondaisland



PASSO
25% AFSLÁTTUR

PASSO
Fallegt borðstofuborð frá Danform með sterkri, endingargóðri keramikborðplötu og svörtum viðarfótum. Borðið er stækkanlegt úr 200 í 300 cm með tveimur 50 cm stækkunum sem fylgja. Þegar borðið er ekki í notkun geymast stækkanirnar inni í borðinu. Dönsk hönnun. Stærð: 100 x 200/300 x 75 cm

149.993 kr. ~~199.990 kr.~~

DIALMA BROWN
Hægindastóll úr ljósgráu eða dökku leðri. Grind/fætur úr stáli.



60% AFSLÁTTUR

67.996 kr. ~~169.990 kr.~~



LA-Z-BOY

25% AFSLÁTTUR

LEVI
Grátt eða svart slitsterkt áklæði.
Stærð: 102 × 86 × 107 cm

89.993 kr. ~~119.990 kr.~~

MEXICO
2,5 og 3ja sæta. Dökkblátt, bleikt og grátt sléttflauel.



2,5 s: 169 x 89 x 87 cm
63.743 kr. ~~84.990 kr.~~

3ja s: 201 x 89 x 87 cm
74.993 kr. ~~99.990 kr.~~

25% AFSLÁTTUR



SCOTT
Hornsófi úr sterku dökkgráu bonded leðri (leðurblöndu). Innra byrði púðanna er úr kaldpressuðum, mjög endingargóðum, svampi, trefjafyllingu og loks mjúku yfirlagi. Fæturnir eru sterkir úr svörtu járni. Fæst með hægra eða vinstra horni (ekki færanlegt). Stærð: 293 x 217 x 85 cm.

229.491 kr. ~~269.990 kr.~~

15% AFSLÁTTUR



40% AFSLÁTTUR

SUN
Vandaður, fagur og tímalaus 2,5 eða 3ja sæta sófi frá Furninova. Fæst í nokkrum litum. Slitsterkt Azure áklæði.

2,5 s: 179 × 78 × 93 cm
95.994 kr. ~~159.990 kr.~~

3 s: 199 × 78 × 93 cm
107.994 kr. ~~179.990 kr.~~



40% AFSLÁTTUR

furninova

MASSIMO
Fallegur 3ja sæta sófi frá Furninova. Nettir armar, slitsterkt Divine antrazit áklæði. Stærð: 195 × 92 × 81 cm

143.994 kr. ~~239.980 kr.~~

MANZANO
Fallegir og vandaðir 2ja og 3ja sæta sófar. Svart, vandað ítalskt leður á slit flötum. Mjúk sæti og bak með fallegum saumi. Svartir, breiðir viðarfætur.



25% AFSLÁTTUR

2ja sæta: 165 x 91 x 91 cm
142.493 kr. ~~189.990 kr.~~

3ja sæta: 209 x 91 x 91 cm
164.993 kr. ~~219.990 kr.~~

25% AFSLÁTTUR



MANZANO
Fallegur, svartur hornsófi. Sterkt og vandað ítalskt leður (botn, bak- og armhlið með bonded leðri/leðurblöndu). Svartir, breiðir viðarfætur. Hægri eða vinstri tunga. Stærð: 249 x 201 x 91 cm

299.993 kr. ~~399.990 kr.~~

Reykjavík Bíldshöfði 20
10 – 18 virka daga
11 – 17 laugardaga
13 – 17 sunnudaga

Akureyri Dalsbraut 1
10 – 18 virka daga
11 – 16 laugardaga

Ísafjörður Skeiði 1

www.husgagnahollin.is
558 1100

Verð og vöruupplýsingar í auglýsingunni eru birtar með fyrirvara um prentvillur. Yfirstrikað verð sýnir fullt verð vöru. Gildir til 9. febrúar eða á meðan birgðir endast.

RISA ÚTSALA

VEFVERSLUN
www.husgagnahollin.is
ALLTAF OPIN

Allt að 60% afsláttur

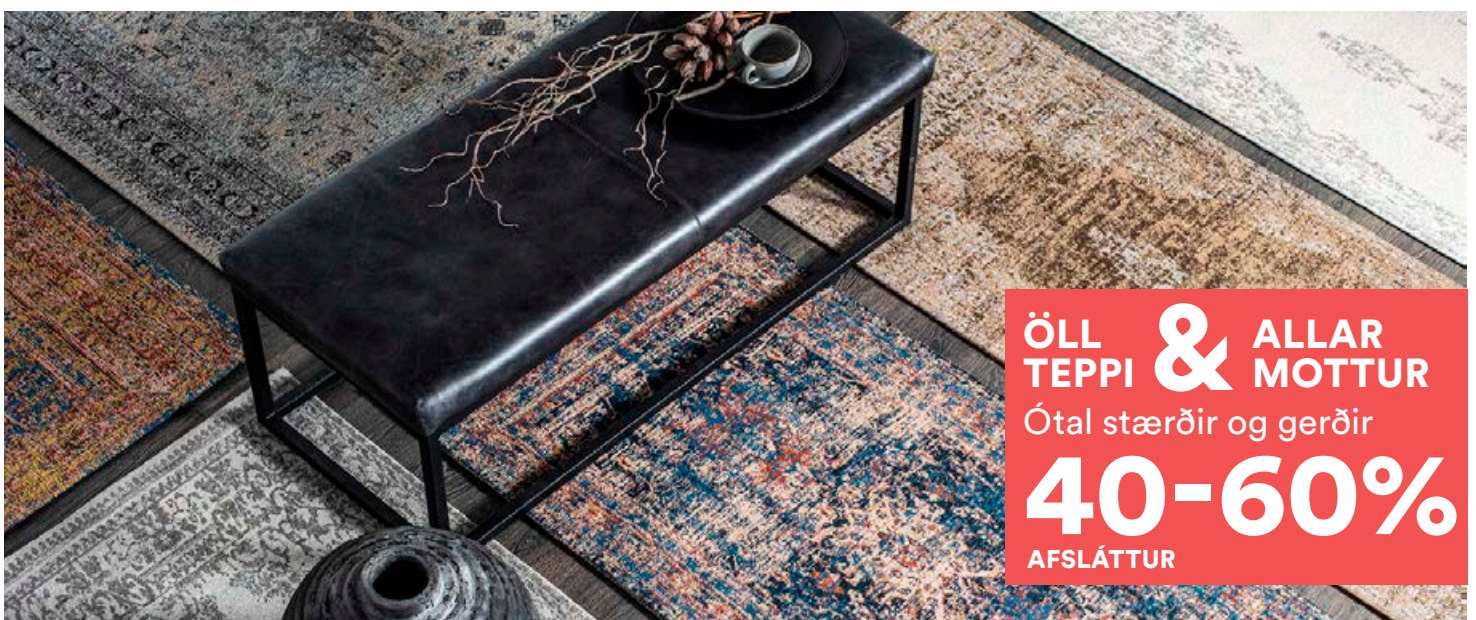


KAMMA
3ja sæta sófi og hægindastóll með háu baki.
Stærð sófa: 201 x 91 x 105 cm

Sófi: Dökkgrátt áklæði eða sléttflauel
111.992 kr. ~~139.990 kr.~~

Stóll: Dökkgrátt áklæði og sléttflauel, 4 litir
71.992 kr. ~~89.990 kr.~~

20% AFSLÁTTUR



ÖLL TEPPI & ALLAR MOTTUR
Ótal stærðir og gerðir
40-60% AFSLÁTTUR

DIA
Borðstofustóll. Grátt, slitsterkt áklæði.



50% AFSLÁTTUR
3.495 kr. ~~6.990 kr.~~

HUNTINGTON
Borðstofustóll. Ljósgrátt áklæði og svartir stálfætur.



40% AFSLÁTTUR
9.594 kr. ~~15.990 kr.~~

AKS
Borðstofustóll. Svart slitsterkt áklæði, mótaður krossviður og viðarfætur.



40% AFSLÁTTUR
17.994 kr. ~~29.990 kr.~~

ALEXA
Vandaður borðstofustóll. Svart, brúnt eða hvítt ekta leður. Fætur úr burstuðu stáli.



25% AFSLÁTTUR
22.493 kr. ~~29.990 kr.~~



60% AFSLÁTTUR

NELSON
Borðstofustóll. Ljósgrátt áklæði og krómfætur.
9.596 kr. ~~23.990 kr.~~

VEFVERSLUN
www.husgagnahollin.is
OPIN ALLAN SÓLARHRINGINN

HÚSGAGNA HÖLLIN

FRÉTTABLAÐIÐ HELGIN

11. JANÚAR 2020 LAUGARDAGUR

Heimsmeistari 49 ára gömul

Fyrirlestradagurinn „Hamingja og árangur“ fer fram í Hörpu á morgun, sunnudag. Þar mun íslenskt afreksfólk á heimsmælikvarða ræða leið sína að árangri. Meðal þeirra er **Ólafía Kvaran**.



Ólafía, sem er 49 ára gömul þriggja barna móðir, segir titilinn viðurkenningu á því sem hún hafi lagt í ferlið. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Ólafía Kvaran er fyrsti Íslendingurinn sem hrósar sigri á heimsmeistaramóti í Spartanhlaupum. Ólafía er heimsmeistari í sínum aldursflokki en hlaupið fór fram í Squaw Valley í Lake Tahoe í Kaliforníu núna í haust. Spartan Race er hindrunarhlaup þar sem keppendur takast á við ýmiss konar hindranir á hlaupaleiðinni, sem er utanvega, og oft með töluverðri hækkun. Íþróttin nýtur gífurlegra vinsælda í Bandaríkjunum og keppendum fer jafnframt fjölgandi í Evrópu og Asíu, en keppt er í greininni í um það bil fjörutíu löndum í heiminum.

Byrjaði í Bootcamp 38 ára

„Ég hef alltaf verið aktíf og var í nokkrum íþróttum sem barn og unglingur, í fótbolta, frjálsum, badminton og handbolta. Eftir það var ég í almennri líkamsrækt þar til ég byrjaði í Bootcamp 38 ára gömul og hef æft það síðan.“ Auk þess hefur Ólafía hlaupið maraþon, Laugaveginn, tekið þátt í Þrekmótaröðinni og fleiru og segir hreyfinguna vera hluta af sér.

Skráði sig óvön í hálfmaraþon

Ólafía starfar sem hjúkrunarfræðingur í Læknahúsinu og segir aðspurð starfið vissulega ýta sér ómeðvitað til þess að huga að heilsunni enda verði hún þar vör við mikið af lífsstílstengdum vandamálum. En þó að Ólafía hafi alltaf stundað líkamsrækt var það ekki fyrr en um fertugt að hún fór að stunda hlaup. „Þá ákvað ég einn daginn að skrá mig í hálft maraþon. Ég hef svo verið að hlaupa í bland við Bootcamp síðan þá og það er mjög góð blanda tel ég, þar sem saman kemur styrkur og þol.“

30 burpees í refsingu

„Spartanhlaup er utanvega hindrunarhlaup þar sem margs konar hindranir eða þrautir eru á leiðinni sem keppandi þarf að gera eða klára til þess að geta haldið hlaupinu áfram. Ef þú nærð ekki að gera hindrun þá þarf að fara á refsisvæði sem er við hverja hindrun og gera 30 „burpees“ undir eftirliti dómara og þá fyrst máttu halda áfram.

Það fer síðan eftir því hvar hlaupið er haldið hvernig brautin er. Mjög oft eru þau í fjalllendi til dæmis á skíðasvæðum og þar af leiðandi er töluverð hækkun. Það fer því í raun allt eftir svæðinu hverju sinni hvernig hlaupið er, skóglendi, mýri, sandur, drulla, brekkur, fjöll, vötn, lækir og ár. Veður og árstíðir spila hér inn í líka svo engin braut er eins.“





Spartanhlaup er utanvega hindrunarhlaup þar sem margs konar hindranir eða þrautir eru á leiðinni.

Ein mest vaxandi íþrótt heims

Fyrsta Spartanhlaupið var haldið fyrir tíu árum og að sögn Ólafíu er þetta ein mest vaxandi íþrótt heims í dag. „Spartanhlaup voru haldin í fjörutíu löndum í fyrra og samtals um 600 hlaup yfir árið. Tveir flokkar eru innan keppninnar, Elítuflokkurinn sem er ætlaður atvinnumönnum og „Age group“ sem Ólafía keppti í og bar sigur úr býtum.

„Ég er á því að flestir þeir sem stunda einhvers konar hreyfingu eða líkamsrækt geti farið í Spartanhlaup því það þurfa ekki allir að keppa í þessu heldur er meirihluti Spartanhlaupara þeir sem hlaupa í opnum flokki og fara þá hlaupið og hindranirnar á eigin forsendum og hraða.“

Að hreyfa sig eru forréttindi

Ólafía segist oftast æfa fimm til sjö klukkustundir á viku. „Æfingavikan er misjöfn og breytileg eftir því hvað stendur til hjá mér keppnislega. Að geta stundað reglubundna krefjandi hreyfingu eru forréttindi og ég geri mér fulla grein fyrir því. Ég er bara þannig að ég vil vera í formi til að geta gert gert það sem lífið hefur upp á að bjóða hverju sinni. Það eru forréttindi að geta skellt sér á skíði, hjólað, skokkað eða gengið yfir holt og hæðir og upp á fjöll og fara út að moka snjó eða eitthvað þess háttar.“

Í Bootcamp er aldur bara tala

„Hreyfingin er líka rosalega mikilvæg fyrir mig félagslega, ég fæ mikið út úr því að hitta allt það skemmtilega fólk sem er í kringum mig og deilir sama áhuga og ég. Ég hef eignast mikið af góðum vinum á þessari leið á öllum aldri og skýringin á því hversu lengi ég er búin að vera í Bootcamp er kannski sú að ég finn ekki fyrir aldursmun þar. Þar er aldur bara tala. Eða það segi ég allavega sjálfri mér,“ segir Ólafía í léttum tón og bætir við: „Yngra fólkið er kannski ekki sammála mér.“

Líkami okkar svo flottur og tæknilegur

Aðspurð hvernig tilfinning það sé að hrósa heimsmeistaratitli sem 49 ára gömul þriggja barna móðir segist Ólafía bæði stolt og ánægð og að titillinn sé viðurkenning á því sem hún hafi lagt í ferlið. „Það er gaman að verða heimsmeistari 49 ára gömul í toppformi. Þessi líkami okkar er svo flottur og tæknilegur. Það er hægt að drösla honum með sér í gegnum alls konar æfingar og ævintýri og hann styrkist og bætir sig endalaust eða allavega mjög lengi ef það er hugsað vel um hann, honum gefið hollt að borða og látinn hvíla sig og sofa og þess háttar.“

> ÞAÐ VAKTI ATHYGLI AÐ ÉG VÆRI ÍSLENSK OG AÐ ÞAÐ VÆRU ENGIN SPARTANHLAUP Í GANGI Á ÍSLANDI OG ÉG VÆRI ÞRÁTT FYRIR ÞAÐ BÚIN AÐ NÁ ÞESSUM ÁRANGRI.

Ætlar að verja titilinn

Það eitt að komast inn á heimsmeistaramótið er afrek í sjálfu sér enda krefjandi ferli þar sem einungis 100 manns komast að í hverjum aldursflokki. „Þannig að þarna eru þeir bestu í heiminum í hverjum aldursflokki. Það vakti athygli að ég væri íslensk og að það væru engin Spartanhlaup í gangi á Íslandi og ég væri þrátt fyrir það búin að ná þessum árangri.“ Það er ekki úr vegi að spyrja þessa kjarnakonu út í framtíðarmarkmiðin: „Þau eru að vera áfram hraust og heilbrigð til þess að geta notið alls þess sem lífið býður upp á. En ég stefni að sjálfsögðu á að verja heimsmeistartitilinn árið 2020.“ **bjork@frettabladid.is**



31. JANÚAR 2020 - GRAND HOTEL

EKKI ER RÁÐ NEMA Í TÍMA SÉ TEKIÐ

MARGÞÆTTUR VANDI BARNA OG FJÖLSKYLDNA

Árleg ráðstefna Barna- og unglingageðdeildar Landspítala

Fundarstjóri: *Þorsteinn Guðmundsson*

08:00-8:30
Skráning og afhending ráðstefnugagna

08:30-08:40
Setning ráðstefnu
Linda Kristmundsdóttir MSc, Kvenna- og barnaþjónusta, BUGL

08:40-09:25
Rannsóknarstarf á BUGL
Birna Ásbjörnsdóttir doktorsnemi í heilbrigðisvísindum við Háskóla Íslands. Kynning á rannsókninni „Mataræði, þarmaflóra og geðheilbrigði barna og unglina á Íslandi".

I. Margrét Baldursdóttir doktorsnemi í hjúkrnarfræðum við Háskóla Íslands. Kynning á forrannsókn „Styrkleikamiðaðar meðferðarsamræður við fjölskyldur unglinga með ADHD í þjónustu á BUGL: Sjónarmið foreldra og unglinga".

Orri Smárason, sálfræðingur. Íslensk staðfærsla og mat á próffræðilegum eiginleikum DSM-5 útgáfu K-SADS-PL greiningarviðtalsins.

09:25-10:10
Using Contextual Behaviour Science to Consider Growth and Development in Humans *Louise Hayes*, PhD Clinical Psychologist. Fellow of the APS College of Clinical Psychologists. Senior Fellow with the University of Melbourne and Orygen Youth Health. Fellow and President-elect of the Association for Contextual Behavioral Science. Peer-reviewed ACT trainer

10:10-10:30
Kaffihlé

10:30-11:20
Using Contextual Behaviour Science to Consider Growth and Development in Humans *Louise Hayes*, PhD Clinical Psychologist. Fellow of the APS College of Clinical Psychologists. Senior Fellow with the University of Melbourne and Orygen Youth Health Fellow and President-elect of the Association for Contextual Behavioral Science. Peer-reviewed ACT trainer

11:20-11:40
Hvað get ég gert fyrir þig? Kynning á samráðsfundum og snemmtækri íhlutun.
Valgerður Hafdís Jensen, hjúkrunarfræðingur og ***Kristín Inga Grímsdóttir,*** hjúkrunarfræðingur.

11:40-12:00
Listmeðferð: Hvað er gagnlegt við myndræna nálgun í meðferð barna og unglinga?
Íris Ingvarsdóttir listmeðferðarfræðingur og ***Katrín Erna Gunnarsdóttir*** listmeðferðarfræðingur

12:00-13:00
Hádegisverðarhlaðborð

13:00-13:20
Tengslamiðuð fjölskyldumeðferð.
Unnur Heba Steingrímsdóttir geðhjúkrunarfræðingur og handleiðari

13:20-14:15
Anxiety Disorders Across the Lifespan: A Developmental Approach *John T. Walkup*, MD.
Chair, Pritzker Department of Psychiatry and Behavioral Heath. Ann and Robert H. Lurie Children's Hospital of Chicago. Margaret C. Osterman Professor of Psychiatry. Northwestern University Feinberg School of Medicine

14:15-14:30
Kaffihlé

14:30-15:50
Anxiety Disorders Across the Lifespan: A Developmental Approach *John T. Walkup* MD.
Chair, Pritzker Department of Psychiatry and Behavioral Heath Ann and Robert H. Lurie Children's Hospital of Chicago. Margaret C. Osterman Professor of Psychiatry Northwestern University Feinberg School of Medicine

15:50-16:00
Skemmtiatriði *Anna Þóra Björnsdóttir*

16:00
Ráðstefnuslit *Þorsteinn Guðmundsson*

Veggspjaldakynningar verða á ýmsum úrræðum sem eru í boði fyrir börn og unglinga

Ef óskað er eftir táknmálstúlki þarf að láta vita fyrir 27. janúar
Túlkar verða á ráðstefnunni til að þýða fyrlrestra erlendu fyrir-lesaranna, vinsamlegast látið vita við skráningu hvort óskað er eftir túlkaþjónustu.

Skráning á: www.landspitali.is/skraningBUGL

BUGL

LANDSPÍTALI



Þorbjörg Hafsteinsdóttir hefur alltaf haft mikinn áhuga á næringu og heilsu og gefið út fjölmargar bækur um efnið hér á landi og erlendis. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Höfum gott af því að beita okkur aga

Næringarfræðingurinn **Þorbjörg Hafsteinsdóttir** er sérfræðingur í því hvernig heilbrigður lífsstíll getur haft yngjandi áhrif á útlit og líðan. Sjálf lenti hún í áfalli fyrir þremur árum og tók bataferlið sex mánuði þar sem mataræði og hreyfing léku lykilhlutverk.

Björk Eiðsdóttir
bjork@frettabladid.is



Þorbjörg ber þess sannarlega merki að lifa samkvæmt því sem hún predikar. Nú þegar hún stendur á sextugu stundar hún fjölbreytta hreyfingu, skorar reglulega á sjálfa sig í leit að hinu fullkomna jafnvægi og lítur svo sannarlega út fyrir að vera 10 árum yngri ef vísa má í titil fyrstu bókar hennar. Bókarinnar sem seldist í tugþúsundum eintaka í útgáfulandinu Danmörku og hefur verið gefin út hér á landi og hinum Norðurlöndunum. Bókina sem hún enn byggir námskeið sín og fyrirlestra á: 10 árum yngri á 10 vikum.

Þessi atorkumikla kona hafði fyrir löngu getið sér gott orð í Danmörku þegar við Íslendingar fengum fyrst að njóta góðs af fróðleik hennar. Hún býr í dag í báðum löndum og hefur gert frá 19 ára aldri en ræturnar liggja vestur og þakkar hún innbyggðum krafti Vestfirðinga hvert hún hefur náð í dag.

Stoltur Hornstrendingur

„Ég er stoltur Hornstrendingur, ættuð frá Sæbóli í Aðalvík í móðurætt en ég veit ósköp lítið um föðurætt mína. Foreldrar mínir skildu þegar ég var mjög ung og samskipti mín við föður minn voru í framhaldinu lítil sem engin. Ég þarf ekki annað en að líta yfir móðurfólk mitt, til að sjá hvert ég sæki minn innri kraft, þetta er kraftmikið fólk.“

Byggð í Aðalvík lagðist af um miðbik 20. aldarinnar en Þorbjörg segir fjölskylduna sækja mikið þangað og enn eiga þar hús sem þau hlúa að í sameiningu. „Þangað fer ég til að hlaða batteríin, þar er ekkert símasamband, ekkert rafmagn og engin nettenging. Þar eru ekki einu sinni vegir svo komast þarf að á gúmmíbát og hafa með sér allar vistir nema það sem maður getur veitt eða tínt eins og jurtir sem ég hef gaman af að prófa.“ Þorbjörg segist hafa sterka náttúrutengingu við Aðalvík, þar hafi hún byrjað að stunda sjóböð og mikið gengið á fjöll. „Ég tengi líka mikið við einveruna þar og hef átt mjög góð samtöl við sjálfa mig á þessum stað þar sem ég hef getað greitt úr mínum málum.“

Átakanlegur eldsvoði í Aðalvík

Hús fjölskyldunnar að Sæbóli er reist árið 1992, löngu eftir að byggð lagðist af á svæðinu. Áður stóð þar rúmlega aldargamalt hús sem varð eldi að bráð þegar Þorbjörg var þar stödd ásamt tveimur dætra sinna og móður. Það tekur augljóslega á Þorbjörgu að rifja upp eldsvoðann þar sem þær fjórar þurftu að forða sér með hraði úr logandi timburhúsinu sem reyndist mikill eldsmatur.

„Ég þurfti að henda dætrunum út um glugga á nærbuxunum og koma svo móður minni út sem eins og sannur skipstjóri ætlaði síðust að yfirgefa sökkvandi skip.“ Fólk úr nærliggjandi húsum reyndi að aðstoða við að slökkva eldinn en allt kom fyrir ekki. „Það var átakanlegt að horfa upp á mömmu og systur hennar standa í faðmlögum og horfa upp á æskuheimili sitt fuðra upp á innan við klukkustund.“

Send til Danmerkur fjögurra ára

Eftir skilnað foreldra sinna var Þorbjörg reglulega send til móðursystur sinnar í Danmörku enda stóð móðir hennar í atvinnurekstri ein með fjögur börn. „Ég var ekki nema fjögurra ára þegar ég fór fyrst þangað til dvalar í sex mánuði og kom heim altalandi á dönsku.“ Í framhaldi varði Tobba þar flestum sumrum og svo fór að 19 ára gömul tók hún ákvörðun um að flytja til Danmerkur þar sem hún lauk menntaskóla. „Ég hafði kynnst dönskum manni, Jörgen, sumarið áður og með okkur tekist svo rosalegar ástir að ég ákvað að flytja til hans í Kaupmannahöfn. Hann var töluvert eldri en ég, eða þrítugur, og ég var hálfgerður krakki en þó með talsverða lífsreynslu að baki.

Hann flutti svo í danska kommúnu og ég var ein í íbúðinni um hríð sem gaf mér tækifæri til að einbeita mér að náminu og eigin þroska.“ Að námi loknu héldu þau svo saman til Norður-Afríku þar sem þau ferðuðust í hálft ár og drukku í sig ólíka menninguna. „Þetta var eins og að koma tvö til þrjú hundruð ár aftur í tímann og mikil lífsreynsla.“

Stóð uppi slypp og snauð 43 ára

Þorbjörg og Jörgen hófu svo formlega sambúð við komuna til baka til Danmerkur og entist hún næstu 25 árin og eiga þau þrjár dætur saman. „Okkar samband var lengi vel gott en ég þroskaðist í burtu frá honum og vildi annað. Svo fór því að við enduðum okkar samband í mesta bróðerni fyrir 15 árum, þegar yngsta dóttir okkar var 10 ára gömul. Við það breyttist líf mitt mikið. Ég hafði búið við mikið öryggi, við áttum yndislegt hús í norðurhluta Kaupmannahafnar og maðurinn minn þénaði vel.“

Þorbjörg hafði lært hjúkrunarfræði og í framhaldi næringarfræði en þangað hafði hugurinn alltaf stefnt og hjúkrunarfræði var í hennar huga mikilvægur grunnur. „Ég hafði starfað við ráðgjöf og kennt næringarfræði en í raun leit ég á þetta sem áhugamál og réði því hversu mikið ég vann. Eftir að ég skildi var þó annað uppi á teningnum enda hafði ég gengið út úr sambandinu með lítið sem ekkert, þjökuð af samviskubiti yfir að vilja fara frá heimilinu. Mig langaði bara að labba í burtu án þess að skapa meira vesen en eftir á að hyggja var þetta auðvitað kjánalegt af mér. Ég stóð uppi slypp og snauð 43 ára gömul og þurfti virkilega að fara að gera alvöru úr starfi mínu og aktívera bissnessgenið í mér.“

> EFTIR AÐ ÉG SKILDI VAR ÞÓ ANNAÐ UPPI Á TENINGNUM ENDA HAFÐI ÉG GENGIÐ ÚT ÚR SAMBANDINU MEÐ LÍTIÐ SEM EKKERT, ÞJÖKUÐ AF SAMVISKUBITI YFIR AÐ VILJA FARA FRÁ HEIMILINU.

Fyrsta bókin olli byltingu

Þorbjörg fór að skrifa greinar í blöð til að koma sér á framfæri og fjallaði ein þeirra um tengsl mataræðis við yngingarmátt líkamans. „Þetta hafði enginn gert áður því öll umræða um hollt mataræði var á einhvern hátt tengd megrun. Ég hafði alla mína vitneskju frá samtökum um „functional medicine“ í Bandaríkjunum sem urðu mér mikill innblástur. Eftir birtingu greinarinnar var haft samband við mig frá stærstu og elstu bókaútgáfu Danmerkur og mér boðið að skrifa bók um efnið. Þó að tilboðið hafi komið flatt upp á mig var ég fljót að segja já enda þurfti ég að afla mér tekna. Skrifin reyndust mér auðveld enda var ég í raun gangandi alfræðiorðabók um efnið.

Bókin, 10 árum yngri á 10 vikum, kom svo út árið 2007 og mér að óvörum hratt hún af stað byltingu og var endurprentuð fimm sinnum í tugþúsundum eintaka.“ Í kjölfarið var Þorbjörg orðin þekkt nafn



Þegar Þorbjörg var að jafna sig eftir áfallið fór hún að stunda sjóböð af fullum krafti þótt það væri hávetur og fór í langa göngutúra. MYND/ATLI ÞÓR



Mæðgurnar Telma Píl, Ásta Lea, Þorbjörg og Ída Björk.



Þorbjörg segir sjóböð örugga leið til að koma sér upp úr sjálfsvorkunnarhugsunum. MYND/LAUFEY G. SIGURÐARDÓTTIR

í Danmörku og var vinsæll fyrirlesari þar og í nágrannalöndunum þar sem bókin var jafnframt gefin út. „Þetta var í raun kveikjan að mínu starfi í dag en enn þann dag í dag byggi ég fyrirlestra og námskeið á þessari bók enda var efni hennar langt á undan sinni samtíð.“

Veitingareksturinn gekk ekki

Þorbjörg hefur síðan gefið út fjölmargar bækur um mataræði og heilsutengd málefni og í gegnum tíðina verið með annan fótinn hér á landi. „Ég var hér stödd árið 2016 þegar fjárfestir leitar til mín með samvinnu í huga við opnun veitingastaðar og úr því varð til veitingahúsið Yoga Food við Grensásveg sem var opnað undir lok árs 2016. Þetta var mjög fallegur staður og lofandi veitingahús þar sem boðið var upp á mat eftir mínum uppskriftum. Maturinn var 90 prósent vegan, sykur- og glútenlaus sem mér fannst skemmtileg tilraun. Það var tekið vel á móti þessu og ég gaf mig alla í verkefnið. En því miður gekk þetta ekki upp og fjárfestirinn dró sig mjög skyndilega út sem kom mér algjörlega í opna skjöldu. Veitingastaðnum var lokað eftir tæpt ár í rekstri en ég hafði séð fyrir mér að hugmyndin fengi að sanna sig í lengri tíma og það hefði verið spennandi að sjá hvað hefði komið út úr því.“

Sjórinn slökkti á sjálfsvorkunn

„Þetta var svolítill skellur fyrir mig persónulega og í raun áfall sem jafnframt fylgdi ákveðin skömm. Ég var hálfdofin, ég hafði unnið mikið í langan tíma og bundið miklar vonir við þetta verkefni en skyndilega hafði ég ekkert að gera. Það var bara ekkert. Ég ákvað að leyfa mér að vera þreytt og sorgmædd og gefa mér tíma í að komast yfir áfallið. Ég átti það alveg inni og næsta hálfa árið gerði ég ekkert nema hlúa að sjálfri mér. Ég leyfði mér að sofa þegar ég vildi sofa og fór í langa göngutúra. Á gönguferðum mínum var ég alltaf með eitthvað í eyrunum; sögur, uppbyggjandi efni eða jafnvel reyfara. Ég tók líka að stunda sjóböð af fullum krafti um hávetur.

Ég segi það fullum fetum að ef það er eitthvað sem getur komið manni upp úr sjálfsvorkunnarhugsunum þá er það kaldur sjórinn. Ég er auðvitað ekki að segja að konur séu endilega í sjálfsvorkunn þegar neikvæðar hugsanir banka upp á en sjálf fann ég fyrir því að hugurinn fór þangað og spurði hvers vegna þetta hefði komið fyrir mig. Þó að í raun hafi ekkert komið fyrir mig. Kalt bað leysir slíkar hugsanir auðveldlega. Kuldinn tekur yfir og núllstillir allar hugsanir og maður getur lítið hugsað annað en: „Vá, hvað þetta er kalt.“ Blóðflæði og gleðihormónar fljóta um meltingarkerfið og upp í heilann svo varla er annað hægt en að vera glaður á eftir.“

VIÐ VITUM AÐ LÁGKOLVETNAFÆÐI HEFUR GÓÐ ÁHRIF Á OKKUR, VIÐ VITUM LÍKA AÐ FIMMTÍU PRÓSENT ÞJÓÐARINNAR ERU OF FEIT. ÞURFUM VIÐ EKKI AÐ GERA EITTHVAÐ Í ÞVÍ?

Aldrei aftur í veitingabransann

„Fátt vakti áhuga minn á þessum tíma og kannski má kalla þetta kulnun. Ég passaði mig þó á að fara hvorki í fórnarlambshlutverkið né næra reiði innra með mér. Ég beindi huganum frekar að því hvað þetta væri að kenna mér og hvernig ég ætlaði að mæta þessu streituástandi sem ég var augljóslega komin í. Ég kom á endanum út úr þessu með heilmikla reynslu sem ég get svo nýtt mér í annað. Ég stend klárlega sterkari eftir þessa reynslu og einn lærdómurinn er að ég ætla aldrei aftur í veitingabransann!“ segir Þorbjörg og skellir upp úr. „Þetta er ekki bara töff bransi, hann er líka svolítið skítugur.“



Húsfjölskyldunnar í Aðalvík þangað sem Þorbjörg fer til að hlaða batteríin.

Varð sjálf tilraunaverkefni

Á löngum göngum sínum hlustaði Þorbjörg á ýmiss konar efni og þar á meðal hlaðvörp þar sem fjallað var um hið vinsæla ketó fæði og vakti umræðan áhuga hennar. „Ég fór í framhaldi að hlusta á og lesa allt sem ég komst yfir um ketó mataræðið. Ég prófaði mataræðið sjálf með fram þessum bata mínum og gerði sjálfa mig þannig að tilraunaverkefni. Það bara virkaði svona rosalega vel á mig! Sérstaklega á hugann sem var fyrir í hálfgerðum lamasessi og allt of margar hugsanir í gangi.“

Þorbjörg segir breytinguna ekki hafa verið erfiða enda hafi hún búið að góðum grunni fyrir. „Þó er ég og verð alltaf sykurfíkill og þarf að hafa hömlur á mér enda lít ég á sykurfíkn sem hverja aðra fíkn og held að við verðum að fara að viðurkenna hana sem slíka. Ég datt í minn sykur á þessum tíma sem var alls ekki að flýta fyrir batanum.

En þegar ég fór alla leið í ketó mataræðinu tók ég allan sykur og nánast öll kolvetni út og bætti við góðum próteinum og góðri fitu. Þetta ásamt sjóböðunum og jóga gerði það að verkum að mér fór að líða frábærlega. Hugur minn varð skýr og einbeittur og orkan mikil. Minnið varð betra en á meðan ég var í þessu mikla streituástandi fann ég fyrir því hvernig skammtímaminnið dalaði verulega. Ég gleymdi nöfnum á fólki sem ég þekki og svo framvegis. Líkaminn breyttist líka, ég grenntist og sykurfitan sem var farin að setjast á magann á mér eins og hún gerir, hvarf og ég styrktist öll.“ Eftir þessa reynslu var Þorbjörg ákveðin í að skrifa bók um þennan lífsstíl og kom bókin Ketóflex 3-3-1 út nú á dögunum.

Mataræði ekki baggi eða kúr

„Fólk spyr hvað ketóflex sé og ég bendi því á að það er ekki bara mataræði. Mig langar að fólk sjái að mataræði geti verið ferðalag og þurfi ekki að vera einhver baggi eða kúr sem fólk notar sem refsingu eftir að hafa til dæmis fitnað. Ég veit að það eru margir sem dæma ketó mataræði sem of strangt og að erfitt sé að halda sér við það til lengdar. Ég spyr á móti: Af hverju er ekki allt í lagi að hafa smá væntingar til sjálfs síns? Já, þetta getur tekið á en má ekki aðeins hafa fyrir hlutunum? Þannig er lífið og við höfum gott af því að þurfa að beita okkur aga,“ segir Þorbjörg ákveðin.

„Við vitum að lágkolvetnafæði hefur góð áhrif á okkur, við vitum líka að fimmtíu prósent þjóðarinnar eru of feit. Þurfum við ekki að gera eitthvað í því? Er það ketó mataræðið eða lágkolvetna mataræðið sem er skrítið? Er það ekki frekar hið venjulega fæði sem flestir eru á sem er skrítið? Það gerir okkur of feit, veldur bólgum og meltingartruflunum og sykursýki II. Það þarf ekki að hafa mikið fyrir því að útvega sér það fæði eða að borða það en það þarf töluvert að hafa fyrir því að takast á við afleiðingar neyslu þess seinna meir.“ Ketóflex er lífsstíll sem Þorbjörg hefur sjálf hannað og fjallar um í bók sinni og gengur út á að tileinka sér hefðbundið ketófæði þrjá daga vikunnar, kolvetnisendurnæringu eða hleðslu í þrjá daga og svo einn frjálsan dag.

bjork@frettabladid.is



„Innsýn Gunnars var okkur mjög dýrmæt. Það er svo merkilegt hvað manneskjan er söm við sig,“ segir Valur um nýja þýðingu Gunnars Þorra Péturssonar.



Vanja frændi fer í krísu og örlög hans eru áhorfendum mjög hugstæð.

Gangan niður fjallið

„Ég er orðinn fimmtugur og kannast við þá tilfinningu að finnast maður standa efst á fjallinu, nú hefjist gangan niður,“ segir **Valur Freyr Einarsson** sem fer með titilhlutverkið í Vanja frænda sem verður frumsýnt í kvöld.

Kristjana Björg Guðbrandsdóttir
kristjana@frettabladid.is



Vanja frændi er eitt af meistaraverkum Antons Tsjekhovs og af mörgum talið það allra skemmtilegasta. Leikritið er frumsýnt í kvöld í Borgarleikhúsinu í leikstjórn Brynhildar Guðjónsdóttur og í nýrri þýðingu Gunnars Þorra Péturssonar.

Í verkinu segir af prófessor sem kemur á sveitasetur látinnar konu sinnar með seinni eiginkonu sinni. Dóttir prófessorsins af fyrra hjónabandi og Vanja, bróðir fyrri eiginkonu hans, hafa lagt mikla vinnu á sig að sinna búinu.

Vanja frændi hefur slitið sér út við rekstur búsins fyrir lítil laun af virðingu við hinn mikla prófessor sem var dýrkaður og dáður. Þegar það kemur í ljós að prófessorinn hefur allt á hornum sér varðandi framlag Vanja er uppgjörið óumflýjanlegt.

Áhyggjurnar þær sömu

Vanja fer í krísu og örlög hans eru áhorfendum hugstæð. Hann átti sér glæstar vonir en er nú í hlutverki fórnarlambsins. Hann telur hið leiðinlega sveitalíf orsökina en áhorfendur átta sig á því að það er öðru nær. Það er ekki umhverfið og aðstæður hans heldur tryggð hans við velgengni annars manns. Stef sem endurtekur sig í mannkynssögunni og var Tsjekhov hugleikið því hann var af bláfátækum ættum og vanur því að fylgjast með vonum ástvina og kunningja bregðast.

Valur Freyr Einarsson fer með hlutverk Vanja frænda.

„Ég hef oft lesið verkið og í seinni tíð skynja ég betur grátbroslegan farsann. Það eru allir skotnir í sömu stelpunni, allir ósáttir og óánægðir þótt þeir hafi allt til alls. Verkið er hins vegar margslungið því Tsjekhov er svo ótrúlega flinkur í því að fjalla um manneskjuna og glímu hennar við sig sjálfa og umhverfi sitt.

Það er svo margt í verkinu sem kallar á að það sé sett upp í dag. Tsjekhov fjallar um stéttaskiptinguna, sömu myllu og við erum stödd í í dag. Sumir leggja til vinnuna og aðrir njóta ávaxtanna.

Þrátt fyrir að verkið sé skrifað fyrir 120 árum eru áhyggjurnar þær sömu. Maðurinn ber ekki virðingu fyrir jörðinni og sér fram á endalok heimsins, að eftir hundrað ár eigi fólk eftir að hata þessa kynslóð. Nú stöndum við hér í dag og katastrófan er hin sama þótt hún sé margfalt stærri.

Grátbrosleg sjálfsvorkunn

Vanja frændi sem hefur lagt sig allan fram er kominn með upp í kok af



„Ef við höfum snefil af húmor fyrir okkur sjálfum þá getum við hlegið.“ FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

> ÞESSI TÍMAMÓT GETA VERIÐ FÓLKI ERFIÐ OG MAÐUR SÉR ALVEG FÓLK SPLUNDRA HJÓNABÖNDUM OG FARA Í ÞANN GÍR AÐ BYRJA BARA UPP Á NÝTT. ER ÞAÐ HÆGT?

þessum kringumstæðum. Hann er í miðaldrakrísu og finnst allt í einu að lífið sé búið. Hann hafi sóað því í rugl og vitleysu. Það sem hann taldi áður einhvers virði hafi verið tilgangslaust. Hann er fullur gremju og biturðar yfir hlutskipti sínu.

Þetta eru tímamót sem ég held að við lendum öll á á einhverjum tímapunkti. Ég er orðinn fimmtugur og kannast við þá tilfinningu að finnast maður standa efst á fjallinu, nú hefjist gangan niður. Á göngunni niður fjallið þarf maður að vera sáttur við það upp á hvaða fjall maður komst. Og hafa þá tilfinningu að maður hafi ekki sólundað lífi sínu í einhverja vitleysu.

Þessi tímamót geta verið fólki erfið og maður sér alveg fólk splundra hjónaböndum og fara í þann gír að byrja bara upp á nýtt. Er það hægt? Þetta eru sporin sem Vanja er í. Þetta er grátbrosleg saga og við getum speglað okkur í þessari sjálfsvorkunn. Ef við höfum snefil af húmor fyrir okkur sjálfum þá getum við hlegið.“

Auðmjúk gagnvart verkinu

Það hlýtur að vera spennandi að setja upp verkið í glænýrri þýðingu?

„Þýðingin er stórkostleg. Gunnar Þorri Pétursson er svona Rússaséní, sonur Péturs Gunnarssonar höfundar og hefur verið að þýða Dostojevskí. Ungur að aldri fær hann þessa löngun til að læra rússnesku og er hafsjór af upplýsingum um tímabilið, landið, menninguna og tónlistina. Mér finnst ég skilja verkið betur. Innsýn Gunnars var okkur mjög dýrmæt. Það er svo merkilegt hvað manneskjan er söm við sig. Að fólk í rússneskri sveit fyrir löngu síðan sé að glíma við sömu langanir og þrár og við í dag. Að þá eins og í dag takist á fólk sem er með ofmat á sjálfu sér og fólk sem er með lítið sjálfstraust. Það segir okkur auðvitað margt um mannseðlið, að við erum skrúfuð saman úr ákveðnum elementum og allir reyna að bjarga sér og sínum.“

Valur Freyr segir leikstjórann og leikhópinn hafa nálgast verkið af auðmýkt.

„Umgjörðin og sviðsetningin er með þeim hætti að við erum á óræðum tíma og óræðum stað en erum á sama tíma trú verkinu. Það eru sterkar vísanir í tímabilið.

Brynhildur lagði upp með að standa á þessum styrku stoðum sem verkið er og ekki að pönkast í því. Við æfðum það eftir handritinu þótt við hefðum ekki elst við allar fyrirskipanir í því þá vorum við mjög trú þessu öllu saman. Svo þegar við vorum komin með djúpan skilning á verkinu þá fórum við að brjóta það svolítið upp.“

Enginn afsláttur

Valur Freyr ber lof á leikstjórann, hana Brynhildi Guðjónsdóttur.

„Brynhildur er bæði vel lesin og klár. Og veit hvert hana langar til að fara með hlutina en samt opin. Hún er með sýn en lætur okkur ekki fylla út í draum sem hún er með í höfðinu. Markmiðið er að draga verkið fram og gera frábæra sýningu sem talar til okkar. Hún hefur góðan skilning á starfi leikarans. Af því að hún er góð leikkona og hefur borið uppi margar sýningar. Hún þekkir vel ferlið og er glögg í að sjá hvenær leikari er að stytta sér leið og gefur engan afslátt,“ segir Valur og brosir út í annað.

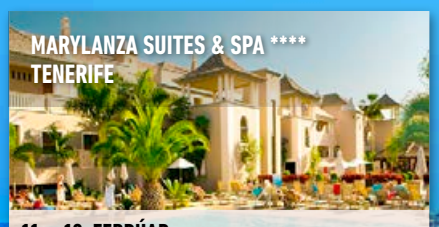
ÚRVAL ÚTSÝN

KANARÍ | TENERIFE | ALICANTE | BENIDORM | ALBÍR | ALMERÍA

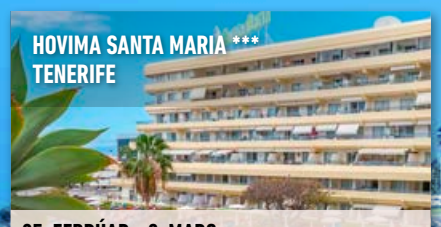
ÁVALLT SÓL SKÍN

MEÐ ÚRVAL ÚTSÝN

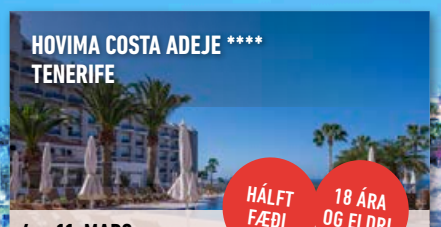
BÓKAÐU ALLT Á EINUM STAÐ | INNIFALIÐ Í VERÐI, FLUG, GISTING, SKATTAR, FARANGUR OG ÍSLENSK FARARSTJÓRN



11. - 18. FEBRÚAR
Íbúð með einu svefnherbergi.
VERÐ FRÁ **112.900 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 153..900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.



25. FEBRÚAR - 3. MARS
Stúdíó með morgunverði.
VERÐ FRÁ **116.900 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 1 barn.
Verð frá 134.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.



4. - 11. MARS
Tvíbýli með hálfu fæði.
VERÐ FRÁ **171.900 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna.



11. - 18. MARS
Íbúð með einu svefnherbergi.
VERÐ FRÁ **91.900 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 1 barn.
Verð frá 106.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.



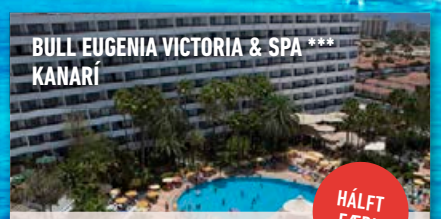
2. - 9. MAÍ
Svíta með einu svefnherbergi.
VERÐ FRÁ **88.900 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 118.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.



9. - 16. MAÍ
Tvíbýli með morguverði.
VERÐ FRÁ **99.900 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna .



7. - 14. FEBRÚAR
Smáhýsi með tveimur svefnherbergjum.
VERÐ FRÁ **131.900 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 154.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna og 1 barn.



21. - 28. FEBRÚAR
Tvíbýli með hálfu fæði.
VERÐ FRÁ **171.900 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna.



28. FEBRÚAR - 6. MARS
Smáhýsi með einu svefnherbergi.
VERÐ FRÁ **134.900 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 1 barn.
Verð frá 155.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.



13. - 20. MARS
Tvíbýli með öllu inniföldu.
VERÐ FRÁ **157.900 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 186.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.



27. MARS - 4. APRÍL
Tvíbýli með hálfu fæði.
VERÐ FRÁ **139.900 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 164.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.



24. MAÍ - 2. JÚNÍ
Tvíbýli með morgunverði.
VERÐ FRÁ **132.900 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 1 barn.
Verð frá 148.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.



7.– 14. MARS
Tvíbýli með öllu inniföldu.
VERÐ FRÁ **124.900 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna.



28. MARS - 5. APRÍL
Tvíbýli með hálfu fæði.
VERÐ FRÁ **83.900 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 102.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.



20. - 27. APRÍL
Premium tvíbýli með morgunverði.
VERÐ FRÁ **164.900 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna.



11. - 18. MAÍ
Tvíbýli með morgunverði.
VERÐ FRÁ **89.900 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 107.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

VERÐ ERU BIRT MEÐ FYRIRVARA UM PRENTVILLUR OG STAFABRENGL.

ÚRVAL ÚTSÝN | INFO@UU.IS | 585 4000 | UU.IS

ICELANDAIR

Kristinn Haukur Guðnason
kristinnhaukur@frettabladid.is





Sigríður ætlaði að verða myndlistarkona en bankahrunið ýtti henni út í stjórnmálin. MYND/SI MELBER

Er komin í innsta hring Skoska þjóðarflokksins

Sigríður Torfadóttir Tulinius starfar sem ráðgjafi í breska þinginu fyrir Skoska þjóðarflokkinn, SNP. Á fjórum árum hefur hún upplifað sögulega tíma, stóra kosningasigra, stjórnmálasviptingar, hryðjuverkaárás og algjört stjórnleysi í sal þingsins.

Breska þingið í Westminster er æði ólíkt hinu íslenska Alþingi og kemur landsmönnum fyrir sjónir sem hálfgerður sirkus. Sérstaklega í haust þegar upplausn ríkti vegna útgöngu Breta úr Evrópusambandinu. Sigríður Torfadóttir Tulinius starfar sem ráðgjafi í þinginu fyrir Skoska þjóðarflokkinn, SNP, flokk sem hefur það að markmiði að Skotland fái sjálfstæði frá Stóra-Bretlandi. Einnig starfaði hún í kosningateymi flokksins, með leiðtoganum Nicolu Sturgeon.

Besta umræðuherbergið

„Bretar elska leikhúsið og leikhúsmenningin er sterk í Westminster," segir Sigríður. „Í þingsalnum sjálfum komast í raun ekki nema 400 þingmenn í sæti með góðu móti en þegar allir 650 þingmennirnir eru mættir getur stemningin orðið ansi magnþrungin. Rýmið og hefðin gerir það að verkum að umræðurnar verða líflegar og hart er tekist á. Salurinn hefur verið kallaður besta umræðuherbergi veraldar."

Er þetta allt annað andrúmsloft en Íslendingar eiga að venjast, með sín merktu sæti fyrir hvern þingmann.

„Bresku þingmennirnir hafa unun af því að flytja ræður og þeir eiga ríka hefð í ræðulist," segir hún. „Pólitíkin hér á að hafa skemmtanagildi og Íslendingar gætu lært mikið af Bretum hvað þetta varðar."

Breska þingið á það þó sammerkt með því íslenska að þegar þingmenn mæta í kaffistofuna hverfur heiftin sem birtist í salnum. Mál séu oft unnin þvert yfir flokkslínur.

Nefnir hún til að mynda hinn herskáa Íhaldsmann Michael Gove. „Hann er mjög vingjarnlegur hérna á göngunum og heldur alltaf hurðinni opinni fyrir mig," segir hún og hlær. Það sama má segja um Jeremy Corbyn, hinn þungbrýnda leiðtoga Verkamannaflokksins, sem víli það ekki fyrir sér að bjóða fólki kaffibolla, eða hinn kjarnyrta Íhaldsmann Jacob Rees-Mogg. „Eitt sinn týndist ég í þinghúsinu, sem er hálfgert völundarhús, og þá hjálpaði Rees-Mogg mér að komast leiðar minnar. Þingmennirnir eru almennt mjög kurteisir hérna."

Algert stjórnleysi

„Allan tímann sem ég hef verið hér hefur verið mikill órói," segir Sigríður og minnist sérstaklega dagsins eftir Brexit-þjóðaratkvæðagreiðsluna. „Alger ringulreið ríkti þegar við mættum í vinnuna. David Cameron var búinn að segja af sér og við vissum ekkert hver væri við völd í landinu. Síðasta ár hefur einnig verið mjög óreiðusamt og erfitt eða ómögulegt að gera plön fram í tímann."

Nefnir hún til að mynda tímann þegar Boris Johnson, þá nýkjörinn forsætisráðherra, tapaði hverri atkvæðagreiðslunni á fætur annarri án þess að á hann væri lýst vantrausti. „Við upplifðum algert stjórnleysi á þessum tíma. Venjan er að það liggi fyrir dagskrá í þinginu um frumvörp og ríkisstjórnarmál en hún hefur ekki verið til staðar í meira en ár og mál ekki fengið eðlilega meðferð," segir hún. „Það er samt áhugavert að fá að upplifa svona sögulega tíma frá fyrstu hendi."

Það góða við þennan óróleika segir hún er að vald einstakra þingmanna hefur verið meira en venjulega og hægara um vik fyrir þá að ná málum í gegn. Eftir að Íhaldsflokkurinn náði öruggum meirihluta í þingkosningunum í desember mun þetta væntanlega breytast aftur í fyrra horf. „Það er allt öðruvísi að vera hérna núna en í haust," segir Sigríður en þegar blaðamaður náði af henni tali var þingið að koma saman aftur eftir hátíðarnar.

> ÉG VAR SÍLEITANDI AÐ SVÖRUM VIÐ ÞVÍ HVERNIG EFNAHAGSKREPPAN GAT ÁTT SÉR STAÐ OG HVERNIG ÆTTI AÐ BREGÐAST VIÐ HENNI SVO AÐ SAGAN MYNDI EKKI ENDURTAKA SIG.

Hrunið markaði ferilinn

Sigríður er 33 ára, uppalin í Hlíðunum í Reykjavík í mikilli mennta- og menningarfjölskyldu. Báðir foreldrar hennar eru prófessorar við Háskóla Íslands, faðir hennar Torfi Tulinius í miðaldabókmenntum og Guðbjörg Vilhjálmsdóttir móðir hennar í náms- og starfsráðgjöf. Eldri bróðir hennar er Kári Tulinus skáld.

Eftir Hlíðaskólann og Menntaskólann í Hamrahlíð gekk Sigríður í Listaháskólann og lærði myndlist. En þá skall hrunið á sem hreyfði við henni að beita sér í stjórnmálum með einhverjum hætti. „Til að byrja með fór ég að skapa list með pólitísku ívafi. En síðan fann ég að ég yrði að gera eitthvað meira. Ég var síleitandi að svörum við því hvernig efnahagskreppan gat átt sér stað og hvernig ætti að bregðast við henni svo að sagan myndi ekki endurtaka sig." Á Íslandi starfaði hún meðal annars í Femínistafélagi Íslands en var ekki virk í neinum stjórnmálaflokki.

Hún fór til Bretlands í frekara nám, í mastersnám í borgarhönnun og félagsvísindum við London School of Economics. Hugðist þá beita sér í sveitarstjórnarmálum í kjölfarið. En enn var hún leitandi og bætti að lokum við sig gráðum í bæði heimspeki og lögfræði ytra. Þegar hún var að klára lögfræðina árið 2015 fékk hún starf hjá SNP í breska þinginu.

„Rétt eins og Ísland lenti Bretland illa í hruninu. En mér fannst viðbrögðin röng, hin endalausa niðurskurðarstefna sem stunduð var af Íhaldsflokknum. Ed Milliband, foringi Verkamannaflokksins á þeim tíma, mótmælti þessu ekki en SNP var fyrsti flokkurinn sem benti á að þetta væri röng aðferðafræði. Það dró mig að þeim," segir Sigríður.

Hryðjuverkaárás við þinghúsið

Dvölin í Bretlandi átti aðeins að vera eitt ár en lengdist í áratug. Hún býr í Lundúnum með manni sínum Steinari Erni Jónssyni, sem starfar í jarðhitamálum, og segir að ekkert fararsnið sé á þeim þó að Ísland togi alltaf.

Hún hefur þó kynnst ýmsu sem Íslendingar eru ekki vanir, svo sem hryðjuverkaárás sem átti sér stað á Lundúnabrú í mars árið 2017. En þá keyrði maður bíl á hóp vegfarenda, fjórir létust og um 50 slösuðust.

„Þinginu var strax lokað og við máttum ekki fara út fyrr en seint um kvöldið. Allir voru læstir inni á skrifstofunum. Það var erfitt að vita af því að eitthvað hræðilegt væri að gerast svona skammt frá okkur. En við vissum ekki neitt meira en fólkið sem fylgdist með í sjónvarpinu heima. Vissum ekki hvort árásinni hafi verið beint að þinghúsinu eða ekki. Heldur ekki hvort einhver væri inni í þinghúsinu," segir hún. „Þingið brást vel við þessu og allir stóðu mjög vel saman."

Öfgalaus og velferðarsinnaður

Sigríður segir það vissulega vera sérstakt að starfa fyrir flokk sem er á allt öðru landsvæði og lítur á þingflokkinn sem nokkurs konar útibú.

„Ég fer mikið norður til Skotlands og var þar í fjórar vikur að vinna í höfuðstöðvum SNP í kringum þingkosningarnar," segir hún. En flokk-

urinn býður aðeins fram í Skotlandi og sigraði í 48 af 59 kjördæmum. „Stjórnmálaumræðan er allt öðruvísi í Skotlandi en hérna í London og það gleymist oft að Skotar eru auðvitað önnur þjóð með sitt eigið þing – Bretland er samband fjögurra ólíkra þjóða.“

Algengt er að sjálfstæðisbarátta þjóða eða þjóðarbrota í Evrópu sé drifin áfram af flokkum yst á hægri vængnum, og sé jafnvel lituð af hatri í garð útlendinga, ákveðinna kynþátta eða alþjóðastofnana. SNP er hins vegar velferðarsinnaður og öfgalaus krataflokkur sem styður áframhaldandi aðild að Evrópusambandinu og hvorki UKIP né Brexit-flokkurinn hafa náð neinu fylgi í Skotlandi.

Að undirlagi SNP kusu Skotar um sjálfstæði frá Stóra-Bretlandi haustið 2014, en það var fellt með 55 prósentum gegn 45. Þrátt fyrir þetta hefur fylgið við SNP farið upp á við og Sigríður segir að krafan sé áfram jafn sterk. Árið sem Sigríður kom inn, 2015, vann flokkurinn risasigur í þingkosningunum, 56 þingsæti.

„Skoðanakannanir um sjálfstæði tala sínu máli og SNP hefur nú unnið þingkosningar í skoskum kjördæmum þriðja skiptið í röð,“ segir hún. Jafnframt að nú sé Sturgeon að reyna að koma breytingum í gegn sem myndu færa ákvörðun um aðra þjóðaratkvæðagreiðslu frá Westminster til Holyrood í Edinborg.

Sigríður segir að útgöngumálin skipti höfuðmáli í þessu samhengi. Hvert einasta kjördæmi Skotlands kaus með áframhaldandi veru í Evrópusambandinu árið 2016 og eftir hana hafi Skotum fundist þeir sviknir. Lítið samráð eða samtal hafi átt sér stað við skoska þingið um útgönguna eða útfærsluna á henni. Rödd Skota hafi ekki fengið að heyrast heldur sé verið að draga þá nauðuga úr Evrópusambandinu.

Þrátt fyrir að Sturgeon hafi staðfastlega barist fyrir annarri þjóðaratkvæðagreiðslu um sjálfstæði á Sigríður ekki von á sams konar hörku og sést hefur annars staðar. „Nicola hefur tekið það fram að hún vilji ekki aðra Katalóníu. Hlutirnir verði gerðir með réttum hætti,“ segir hún.

Nýju krakkarnir í hverfinu

Aðspurð um hvernig þingmönnum sem vilja kljúfa ríkið sé tekið af öðrum flokkum segir hún afstöðuna hafa mildast með árunum. „Árið 2015 voru þingmenn SNP nýju krakkarnir í hverfinu og aðrir skildu ekki hvaðan þau voru að koma. Það ríkti tortryggni í garð SNP. Þó að aðrir séu ósammála SNP í sjálfstæðismálunum þá ríkir meira traust,“ segir hún.

„Í kringum sjálfstæðisbaráttuna urðu mjög margir Skotar virkir í stjórnmálum sem höfðu ekki verið það áður og margt af því fólki hefur ákveðið að starfa fyrir SNP. Þingmennirnir eiga margir langa starfsreynslu á öðrum sviðum, hæfileikaríkt og vel menntað fólk sem kom óhefðbundna leið inn í stjórnmálin.“

Sturgeon sjálf hefur einnig hrifið marga, en fólk átti ekki endilega von á því þegar hún tók við leiðtogahlutverkinu af Alex Salmond árið 2014. „Nicola er alveg eins og hún kemur fram í fjölmiðlum, hún er mjög skörp en líka einlæg,“ segir Sigríður. „Ég myndi lýsa henni sem skapandi pólitíkusi sem er framúrskarandi í öllum ólíkum eiginleikum starfsins. Hún nær til fleira fólks, annað en Alex sem gat stuðað suma.“

Álit Skota á forsætisráðherranum, Boris Johnson, hefur ekki beinlínis verið hátt síðan hann tók við í sumar, einkum vegna harðrar útgöngustefnu sinnar. Til að mynda sagði Ruth Davidson, hinn vinsæli leiðtogi skoskra Íhaldsmanna, af sér vegna hans. „Í Skotlandi er hann almennt talinn dæmigerður enskur Etonpiltur úr efristétt, sem hefur ekki skilning á málefnum Skota,“ segir Sigríður. „Davidson hafði reynt að breyta ímynd flokksins en eftir að Johnson komst til valda gerði það henni erfitt fyrir.“

Vinnudagarnir langir

Þegar Sigríður er ekki í kosningaham starfar hún sem ráðgjafi í dóms- og innanríkismálum fyrir þingmanninn Joanna Cherry sem leiðir þann málaflokk. Cherry er best þekkt hér á Íslandi fyrir kæru á hendur Boris Johnson vegna ákvörðunar hans um að rjúfa þingið í haust, sem leiddi til þess að ákvörðunin var dæmd ólögmæt í hæstarétti Bretlands.

„Þegar koma frumvörp inn í þingið í þessum málaflokki þá leiði ég þá vinnu, sem einnig ræður

> NICOLA ER ALVEG EINS OG HÚN KEMUR FRAM Í FJÖLMIÐLUM, HÚN ER MJÖG SKÖRP EN LÍKA EINLÆG.

og spurningar fyrir þingmenn og aðstoða þá á annan hátt,“ segir Sigríður um sín daglegu störf. „Oft er pressan og hraðinn mikill í þinginu og ég hef lítinn tíma til að vinna mál eða spurningar. Álagið er mikið og vinnudagarnir langir.“

Á meðal stærstu þingsigranna sem Sigríður man eftir á sinni vakt var innleiðing svokallaðrar Magnitsky löggjafar. En samkvæmt henni geta ríki sett þvinganir á aðila fyrir mannréttindabrot sem ekki er refsað fyrir í sínum heimalöndum.

Þrátt fyrir að sinna að mestu leyti dóms- og innanríkismálum segist hún hafa brennandi áhuga á mörgu öðru. Til að mynda geðheilbrigðismálum. Hefur hún meðal annars unnið að því að bæta rétt barna sem eiga foreldra með geðrænan vanda. Þá hefur hún einnig unnið talsvert að málum er varða útlendinga, svo sem málefnum borgara Evrópusambandsins og málefnum hælisleitenda, og leiðum til að koma í veg fyrir hörmungar á borð við þjóðarmorð í öðrum ríkjum.

„Það besta við stjórnmálin er að þau gefa manni færi á að vinna í alls konar ólíkum málum. Í stjórnarandstöðu gerast hlutirnir hægt en við reynum að ýta þeim í rétta átt. Þegar við náum einhverju í gegn er það virkilega góð tilfinning,“ segir Sigríður.

Landsvirkjun



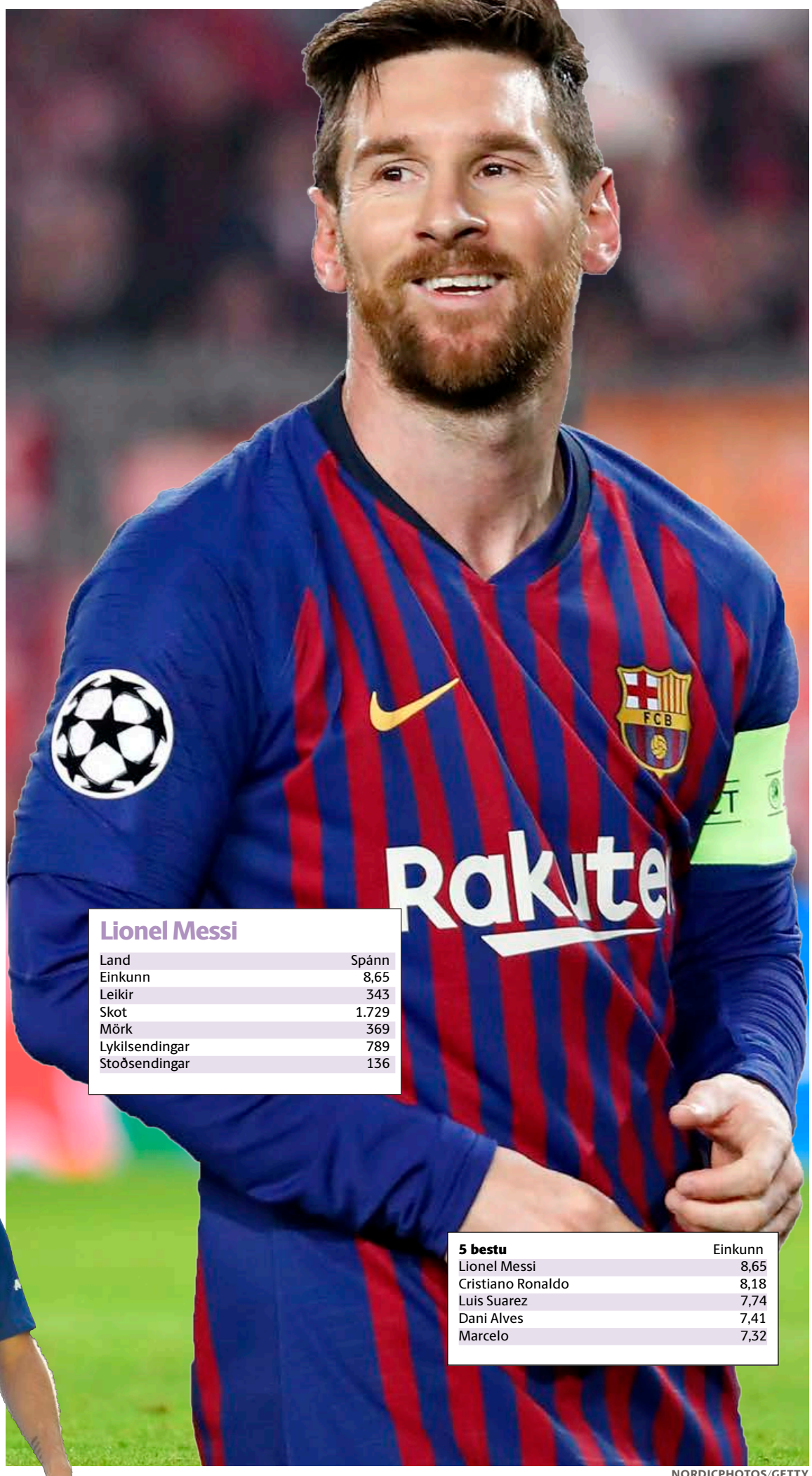
LEIKVANGURINN



Thiago Silva

Land	Frakkland
Einkunn	7,35
Leikir	199
Tæklingar	295
Unnin skallaeingvígi	465
Hreinsanir	957

5 bestu	Einkunn
Thiago Silva	7,35
Edinson Cavani	7,28
Loic Perrin	7,27
Dimitri Payet	7,26
Marco Verratti	7,25

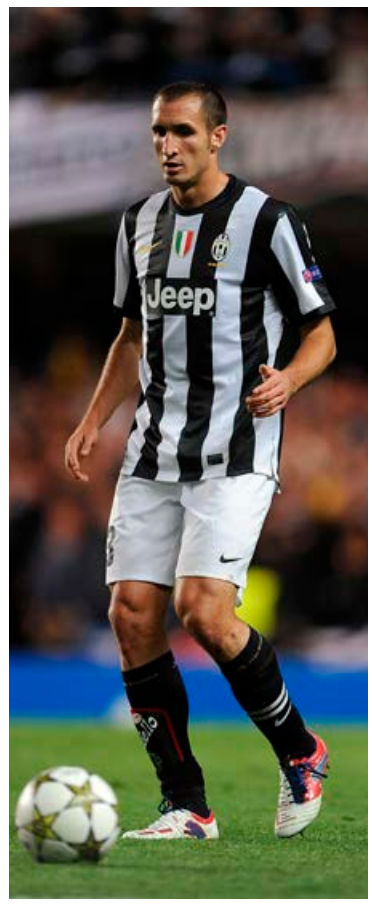


Lionel Messi

Land	Spánn
Einkunn	8,65
Leikir	343
Skot	1.729
Mörk	369
Lykilsendingar	789
Stoðsendingar	136

5 bestu	Einkunn
Lionel Messi	8,65
Cristiano Ronaldo	8,18
Luis Suarez	7,74
Dani Alves	7,41
Marcelo	7,32

NORDICPHOTOS/GETTY



Giorgio Chiellini

Land	Ítalía
Einkunn	7,38
Leikir	263
Tæklingar	569
Unnin skallaeingvígi	586
Hreinsanir	1.504

5 bestu	Einkunn
Giorgio Chiellini	7,38
Paulo Dybala	7,33
Alejandro Gomez	7,29
Gonzalo Higuain	7,29
Miralem Pjanic	7,28



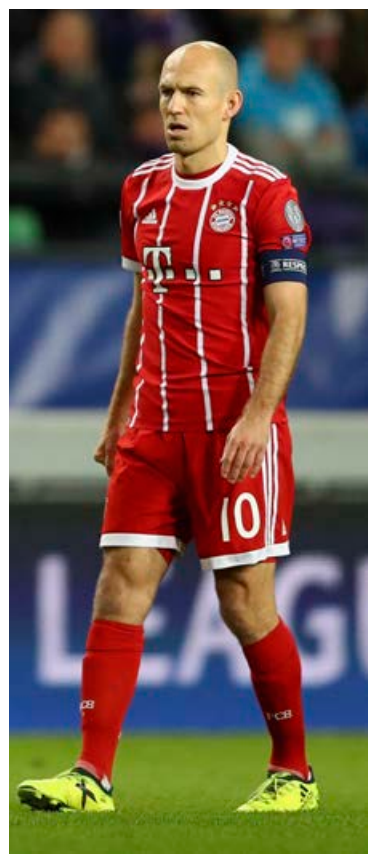
Eden Hazard

Land	England
Einkunn	7,64
Leikir	245
Skot	491
Mörk	85
Lykilsendingar	593
Stoðsendingar	54

5 bestu	Einkunn
Eden Hazard	7,64
Sergio Aguero	7,46
Harry Kane	7,42
David Silva	7,37
Sadio Mane	7,31

Bestu meðal þeirra bestu

Það kann að koma fáum á óvart að Lionel Messi er besti leikmaður áratugarins sem leið. Samkvæmt tölfræði sem whoscored.com tók saman fyrir fimm stærstu deildirnar eru Messi og Cristiano Ronaldo í sérflokki þegar kemur að frammistöðu í leikjum.



Arjen Robben

Land	Þýskaland
Einkunn	7,71
Leikir	192
Skot	601
Mörk	95
Lykilsendingar	380
Stoðsendingar	50

5 bestu	Einkunn
Arjen Robben	7,71
Franc Ribery	7,64
Robert Lewandowski	7,58
Marco Reus	7,52
Naldo	7,41

FÓLK
LAUGARDAGUR 11. JANÚAR 2020

Helgin



Jelena Antić er frá Serbíu en flutti til Íslands fyrir fjórum árum. Hún hefur hægt og rólega verið að skapa sér nafn í myndlistarheiminum á Íslandi og tekur þátt í samsýningunni Samsláttur sem verður opnuð í dag. ➔4





Jóhanna misskildi tengdamóður sína og setti fæturna ofan í heilagt vatn í koptísku skírninni sem var undanfari koptísku hjónavígslunnar 2016.

Brúðurin sem var aldrei neitt fyrir vesen

Jóhanna Himinbjörg Hauksdóttir Demetry og Edward Farid Demetry giftu sig 2015, 2016 og 2017 í þremur mismunandi löndum. Sjálf segist Jóhanna aldrei hafa verið mikið fyrir „rómantískt vesen“ þótt hún hafi gifst þrisvar. ➔2

Framhald af forsíðu

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@frettabladid.is



Við kynntumst í Dúbaí árið 2013 þar sem við bjuggum bæði. Við unnum hjá sama fyrirtæki, ég sem arkitekt og hann sem fjármálafræðingur," segir Jóhanna. „Edward er egypskur en fæddur og uppalinn í Danmörku og ég lærði arkitektúr í Danmörku og bjó þar í níu ár svo við gátum talað saman á dönsku sem ekki margir aðrir í Dúbaí skildu og urðum par hægt og rólega upp úr því."

Bónorð í Cannes

Hún segir þau bæði hafa verið komin yfir þrítugt þegar þau kynntust og tilbúin til að festa ráð sitt. „Svo hlutirnir gerðust svolítið hratt, við fórum fljótlega að búa saman og þegar hann ákvað að flytja aftur til London í maí 2015 bað hann mig að koma með sér sem ég gerði og við höfum búið þar og starfað síðan." Fljótlega kom að því að taka næstu skref í sambandinu og fyrsta skrefið var bónorð í Cannes. „Við vorum búin að vera að tala um að giftast og vorum í gönguferð í miðbænum þegar mér finnst Edward allt í einu verða eitthvað skrýtinn og svo dregur hann upp hring. Ég er mjög lítið fyrir eitthvert vesen í kringum svona hluti svo þetta var nákvæmlega það sem ég vildi," segir Jóhanna en bætir við: „Það var gert mikið grín að mér í brúðkaupsveislunni á Íslandi, konan sem vill ekkert vesen en giftir sig samt þrisvar!"

Hjónavígsla í London

Upp frá þessu gerðist allt frekar hratt hjá þeim Jóhönnu og Edward. „Ég varð fljótlega ólétt og við vildum vera gift, bæði útlendingar í Englandi og betra að hafa alla pappíra í lagi. Þann 4. desember 2015, á afmælinu hans Edwards, giftumst við borgaralega í Islington City Hall í Norður-London að viðstöddum foreldrum Edwards, æskuvinkonu minni frá Íslandi og vini Edwards sem var einnig vitni. Svo var farið á marokkóskan veitingastað um kvöldið þar sem fleiri vinum okkar í London var boðið að vera með, mjög svona afslappað allt saman."

Skírn og gifting í Danmörku

En þetta var bara byrjunin. „Fjölskylda Edwards er mjög trúuð svo þeim, og okkur, þótti mikilvægt að við giftum okkur í kirkjunni þeirra líka í Danmörku, í mars 2016." Fjölskylda Edwards er í koptísku rétttrúnaðarkirkjunni en meiri hluti kristinna Egypta aðhyllist þau trúarbrögð, þó er stærstur hluti Egypta múslimar. Orðið kopta kemur úr grísku og þýðir Egypti. „Þetta eru falleg trúarbrögð og frekar gamaldags og til þess að við gætum gifst þá þurfti ég að láta skírast fyrst," segir Jóhanna sem var þá gengin langt á leið með son þeirra, Alexander. „Skírnin fór þannig fram að ég þurfti að vera í hvítum klæðum, kyrtli og svo fötum undir sem enginn hafði farið í áður. Þarna er sérherbergi með lítilli laug sem notuð er til skírnar. Við erum þarna saman að undirbúa okkur, ég og tengdamóðir mín sem talar dönsku en ekki mjög vel, við tölum þó alltaf saman á dönsku. Mér fannst hún segja mér að setjast á bakka laugarinnar og dýfa fótunum í. Ég hlýddi því og fannst mjög notalegt enda kasólétt. Þá kemur presturinn Abouna Moses inn og spyr hvað ég sé eiginlega að gera með fæturna ofan í heilögu vatni!" segir Jóhanna og hlær. „Þá var hún ekkert að segja mér að gera það. En þetta reyndist síðan vera allt í lagi. Svo var mér dýft á bólakaf ofan í vatnið og farið með bænir. Þegar ég kom upp úr fékk ég nafnið María í koptískri trú. Svo var haldin smá seremónía, bundnir um okkur rauðir borðar til að innsigla sambandið og settar á okkur kórónur og sitthvað fleira. Smáveisla var haldin eftir þetta þar sem fjölskyldurnar voru viðstaddar."



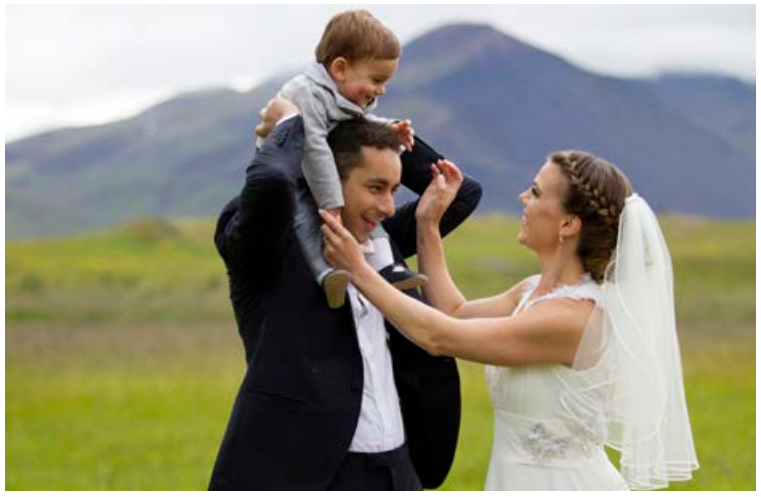
Þriðja hjónavígslan var í Reykholti 2017 þar sem Jóhanna og Edward gengu að eiga hvort annað að íslenskum sið. MYND/GUNNLAUGUR AUÐUNN JÚLÍUSSON



Fyrsta hjónavígslan var borgaraleg og fór fram 2015 að fáum gestum viðstöddum í Islington City Hall í London þar sem Jóhanna og Edward búa.



Egypski dansinn dunaði á Hvanneyri þar sem þriðja brúðkaupið var haldið.



Hjónin þrígiftu í íslensku umhverfi ásamt Alexander syni sínum sem hafði áhrif á allar vígsluathafnir foreldra sinna með beinum eða óbeinum hætti.

Brúðkaup á Íslandi

Þegar þarna var komið sögu höfðu Jóhanna og Edward gengið tvisvar að eiga hvort annað en áttu enn þá eftir að halda stóra veislu með hvítum kjól og fleiri hefðum. „Drengurinn okkar fæddist í júní 2016 og við ákváðum að bíða eftir því að hann hætti á brjósti og þess háttar áður en við legðum í það." Jóhönnu fannst tími til kominn að gifta sig á Íslandi í næsta sinn. „Ég er ekkert sérstaklega trúuð en vildi samt fá blessun í minni kirkju eftir mínum siðum. Ég er frá Hvanneyri en Hvanneyrarkirkja er sennilega með minnstu kirkjum á Íslandi og ekki sjens að koma hundrað manns þar inn. Þannig að Reykholtskirkja varð fyrir valinu og þar lagði sr. Flóki Kristinsson blessun sína yfir okkur. Svo var haldin veisla í Landbúnaðarháskólanum á Hvanneyri og þar voru blandaðar brúðkaupshefðir, bæði þessar egypsku og íslensku." Gestirnir komu víðsvegar að; meira að segja frá Dúbaí og við höfum sennilega tvöfaldað íbúafjöldann á Hvanneyri þessa daga," segir hún og hlær.

Ísland-Egyptaland brúðkaupssiðir

Aðspurð um egypsku hefðirnar segir hún að þær séu helst ólíkar þeim íslensku hvað varðar hljóðstyrk. „Þegar við komum úr myndatökunni var tekið á móti okkur með kröftugri egypskri tónlist og dansaður hálfgerður magadans, þessi hefð kallast Zaffa og tilheyrir í egypskum giftingum. Svaramenn brúðgumans stjórnuðu og létu alla umkringja okkur, klappa og stappa og gefa frá sér hljóð og það voru rosalega mikil læti. Svo voru kampavínsglösin tekin af okkur og við vorum líka látin dansa og, í minningunni stóð þetta allavega í svona tíu mínútur. Á Íslandi er allt svo settlegt en þarna slepptu egypsku gestirnir aðeins fram af sér beislinu og þeir íslensku fylgdu með. Þetta setti svona stemminguna í brúðkaupinu og það var mikið dansað allt kvöldið. Á hinn bóginn var þetta svo bara hefðbundin íslensk veisla, hlaðborð þar sem partur af veitingunum var heimagerður og allar skreytingarnar heimagerðar. Við reyndum að vera umhverfisvæn eins og hægt var og blanda saman þessum ólíka uppruna okkar, þeim egypska og íslenska. Daginn eftir fórum við með erlendu gestina okkar í skoðunarferðir því mér fannst mikilvægt og gaman að sýna þeim landið mitt."

Og brúðkaupsafmælisdagurinn er?

Hún segir að hjónabandið hafi lifað vel af þessar þrjár giftingar enda séu þau hjónin mikið fyrir að halda veislur. „Við stefnum á að halda upp á tíu ára brúðkaupsafmælið með pompi og prakt og hver veit nema við giftum okkur aftur þá? Svo eigum við enn eftir að fara í brúðkaupsferð svo það er nógu eftir til að fagna."

En þá er spurningin hvaða dag þau miða við til að halda upp á brúðkaupsafmæli? „Þetta er mjög góð spurning," segir Jóhanna enda um þrjá daga að velja. „Dagurinn sem grafinn er inn í hringana okkar er íslenski brúðkaupsdagurinn, 8. júlí 2017. Við höfum haldið upp á hann hingað til svo ætli við höldum okkur ekki við hann."

Jóhanna starfar eins og áður sagði sem arkitekt í London en heldur einnig úti Instagram-síðu um umhverfisvænan lífsstíl sem kallast small_steps_small_footprint.



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

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

Útgefandi: Torg ehf | Ábyrgðarmaður: Jóhanna Helga Viðarsdóttir

Sölumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 694 4103,



Efni sem bæklunarlæknar mæla með

Nú á bætiefnaformi

Glucosamine & Chondroitin Complex

Þetta bætiefni inniheldur glúkósamín og kondtrótín súlfat en þessi tvö efni hafa reynst mörgum vel fyrir liðina.

Dagsskammtur inniheldur 1000 mg af glúkósamíni og 200 mg af kondrótíni ásamt engifer, túrmerik, C-vítamíni og rósaldin (rosehips).

C -vítamín stuðlar að eðlilegri myndun kollagens fyrir eðlilega starfsemi brjósks.



Fæst í apótekum og stórmörkuðum.

Finnst tækifærin fleiri á Íslandi

Jelena Antić er frá Serbíu en flutti til Íslands fyrir fjórum árum. Hún hefur hægt og rólega verið að skapa sér nafn í myndlistarheiminum á Íslandi og tekur þátt í samsýningunni Samsláttur sem verður opnuð í dag.

Sandra Guðrún Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is



Jelena Antic segir verk sín einkennast af björtum litum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Samsláttur er sýning níu ólíkra listamanna sem eiga það sameiginlegt að leigja vinnuaðstöðu í Auðbrekku í Kópavogi. Sýningin verður á Hlöðulofti Korpúlfsstaða og opnuð klukkan 14.00 í dag. Í lýsingu á sýningunni segir að hún sé óður listamannanna til birtunnar í myrkum janúarmánuði. Jelena segir að í hennar verkum birtist það fyrst og fremst í björtum litum og hreinum penslum. „Bjartir litir og hrein málning er eitthvað sem er alltaf til staðar í mínum verkum. Mér er virkilega illa við óhreina pensla og skítugt vatn. Þess vegna mála ég með mörgum penslum og skipti oft um vatn þegar ég vinn.“

Jelena hefur haldið tvær einkasýningar á Íslandi og tekið þátt í Listamessunni Torg árin 2018 og 2019. Auk þess hefur hún sýnt verk sín í Serbíu, New York og Los Angeles. Þetta er í fyrsta sinn sem hún tekur þátt í samsýningu á Íslandi sem skipulögð er af listafólkinu sjálfu. „Mér finnst mjög mikilvægt að geta unnið með öðru listafólki. Ég elska andrúmsloftið í stúdíóinu okkar og finnst gaman þegar sum okkar hafa dyrnar hjá sér opnar. Andrúmsloftið minnir mig á þegar ég var í skóla. Eitthvað sem ég þráði fyrstu árin mín hér á Íslandi. Ég myndi vilja eyða meiri tíma í stúdíóinu, en ég vil líka geta eytt tíma með fjölskyldunni svo ég get ekki verið í listaheiminum öllum stundum. Internetið og samfélagsmiðlar eru mikil hjálp þar. Þar get ég tengst öðrum listamönnum og fylgst með hvað þeir eru að gera og sýnt þeim mín verk. Þetta skapar tækifæri og gallerí hafa haft samband við mig í gegnum samfélagsmiðla,“ segir Jelena.

> **Mér finnst mjög mikilvægt að geta unnið með öðru listafólki. Ég elska andrúmsloftið í stúdíóinu okkar og finnst gaman þegar sum okkar hafa dyrnar hjá sér opnar.**

Gaman að taka þátt í sýningu með fólki úr ólíkum áttum

Hópurinn á sýningunni kemur úr ólíkum áttum, list þeirra er því fjölbreytt. Jelena segir að sér finnist gaman að taka þátt í sýningu með svo fjölbreyttum hópi. „Ég upplifi að mér sé sýnd virðing innan hópsins vegna minnar listar og ég dáist líka að hinum í hópnum fyrir það sem þau hafa gert,“ segir hún.

Jelenu fannst alls ekki erfitt að komast inn í listaheiminn á Íslandi. „Ég held það sé erfiðara í öðrum löndum, en kannski hefur mér bara gengið svona vel að aðlagast hér. Ég bjó í næstum sex ár í Aþenu og gerði ekkert til að komast áfram í listaheiminum þar. Ég kenni skorti á tækifærum um það, en kannski var ég bara ekki nógu dugleg að reyna. En um leið og ég flutti hingað þá vissi ég hvað ég ætti að gera og hvernig ég ætti að byrja á því. Allt annað fylgdi svo bara á eftir, skref fyrir skref.“

Jelena segir að henni finnist ekki mikill munur á íslenskri list og serbneskri en henni finnst tækifærin fleiri á Íslandi og hún njóta meiri viðurkenningar. „Mér finnst ég tengdari umheiminum hér. En það eru líklega fleiri listgagnrýnendur og listfræðingar að skrifa um list í Serbíu.“

Næst á dagskrá hjá Jelenu eru tvær einkasýningar. Sú fyrri í mars og verður í SÍM-salnum í Hafnarstræti og sú seinni verður á Hlöðuloftinu á Korpúlfsstöðum í maí. „Sýningin hjá SÍM heitir eins og er Metaphysics, en nafnið gæti breyst. Þar mun ég sýna hvernig ég sé fyrir mér kennilega eðlisfræði. Í mínum huga er kennileg eðlisfræði mjög abstrakt fyrirbæri sem erfitt er að sjá fyrir sér. Fólk getur þar af leiðandi haft mjög ólíkar hugmyndir um hvernig hún lítur út en ég ætla að reyna að sýna mína hugmynd.“



JANÚARÚTSALA

20 - 50% AFSLÁTTUR AF ÚTSÖLUVÖRUM



RECAST SVEFNSÓFI KR149.900
NÚ KR. 127.415

10% AFSLÁTTUR AF NÝJUM VÖRUM



-30%

Lub veggljós kr. 22.500
NÚ KR. 15.750



-20%

Svea skenkur 170 cm kr. 93.400
NÚ KR. 74.720



-30%

Plantation Puff kr. 97.500
NÚ KR. 68.250

-30%



Daisy innskotsborð kr. 33.700
NÚ KR. 23.590



-40%

Unique vasi kr. 7.600
NÚ KR. 4.560



ALLIR PÚÐAR 20 - 40% AFSLÁTTUR



-20%

Flower stóll kr. 99.800
NÚ KR. 79.840

-20%



Smile Button 217cm sófi kr. 198.700
NÚ KR. 158.960



-40%

Minimal klukka kr. 9.400
NÚ KR. 5.640

-40%



Reina ljós/vasi kr. 26.700
NÚ KR. 16.020

-50%



Franky velvet stóll kr. 38.300
NÚ KR. 19.150

LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 | 201 KÓPAVOGI
SÍMI 553 7100 | LINAN.IS / linanehf / linan.is
Opið mánudaga - föstudaga 11 - 18 / Laugard. 11 - 16

Mikið tjón hjá vínbændum

Ástralar hafa skorað hátt þegar kemur að víngerð og framleiðsla þeirra er seld um allan heim. Á undanförnum vikum hafa meira en 60 vínekrur orðið fyrir barðinu á hrikalegum skógareldum.

Elín Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Karl prins af Wales og kona hans, Camilla, heimsóttu vínbændur í Adelaide-héraðinu fyrir nokkrum árum þegar þau voru á ferðalagi um þessar slóðir.

Hræðilegar fréttir hafa borist frá Ástralíu um eyðileggingu vegna skógareldanna þar á undanförnum vikum. Þótt hrikalegt tjón hafi orðið á veraldlegum hlutum eru enn verri fréttir af mannfalli og skepnudauða. En fleira hefur orðið fyrir barðinu á þessum hamförum. Tjón á vínekrum er gríðarlegt áfall fyrir vínbændur og margra áratuga starf er farið í súginn. Fjöldi vínbænda hefur tapað öllum sínum þrúgum en stutt er í uppskerutíma í þessum heimshluta sem fram fer í febrúar og mars. Eins og komið hefur fram í fréttum hafa að minnsta kosti 27 látist í skógareldunum, þar af þrír slökkviliðsmenn, og meira en 10,3 milljónir hektara lands hafa brunnið auk þess sem þúsundir hafa misst heimili sín. Eldurinn kviknaði 20. desember í Codlee Creek fjöllunum austur af Adelaide sem er höfuðborg Suður-Ástralíu.

Dýrmætt landsvæði

Adelaide Hills er eitt þekktasta vínræktarhérað í Ástralíu. Á svæðinu eru ræktuð um 90 vörumerki á vínum. Talið er að um þrjátíu prósent af vínekrunum séu nú þegar brunnin en vínbændur eru að meta umfang eyðileggingarinnar, að því er tímaritið Wine Spectator greinir frá. Sumir vínbændur hafa áður misst uppskeru vegna elda. Þar á meðal eru þekkt vínræktarhjón, Prue og Stephen Henschke. Þau höfðu verið með eplarækt í hluta landsins sem brann árið 1983. Þá skiptu þau alfarið yfir í vínþrúgur, þar á meðal Chardonnay, Riesling, Pinot Noir og Merlot. Aftur þurfa þau að horfa á uppskeruna eyðileggjast vegna elda. Búist er við að margir vínbændur verði fyrir verulega skertum tekjum eða algjörum tekjumissi vegna eldanna. Gjaldþrot blasir við mörgum.

Árið 2019 var sérstaklega erfitt fyrir vínbændur í Ástralíu þar sem um 50 prósent uppskerunnar voru undir meðallagi í gæðum. Á þekktri vínekru, Bird in Hand, munaði minnstu að allar byggingar yrðu líka eldinum að bráð, það er íbúðarhús, víngeymsla og veitingahús. Hjá Bird eru framleidd Shiraz og Sauvignon Blanc vín. Búast má við að einhverjir vínbændur hætti framleiðslu vegna þessa áfalls. Vínbændur á svæðinu biðla til kaupenda að velja vín frá Adelaide Hills þeim til stuðnings.

Stjarnfræðilegur kostnaður við uppbygginguna

Það getur tekið mörg ár fyrir vínviðinn að jafna sig ef hann þá gerir það. Í sumum tilfellum þarf að gróðursetja upp á nýtt. Ef viðurinn jafnar sig tekur það hann tvö ár að ná að bera ávöxt aftur. Fyrir nýjan vínvið getur það tekið allt upp í fjögur ár að vínberin þroskist.

Samkvæmt upplýsingum sem vefmiðillinn The Guardian birti er framleiðsla á víni í Adelaide Hills, vínræktarhéraðinu sem eyðilagðist, talin vera að andvirði 20 milljónir ástralskra dala. Kostnaðurinn við uppbyggingu á eftir að verða stjarnfræðilegur, hefur The Guardian eftir formanni vínbænda á svæðinu. „Þetta er eitt besta landbúnaðarhérað Suður-Ástralíu," segir hann.

Margir Ástralar spyrja sig hvort kenna megi loftslagsbreytingum um þau hitamet sem slegin hafa verið í landinu að undanförnu.

»Búist er við að margir vínbændur verði fyrir verulega skertum tekjum eða algjörum tekjumissi vegna eldanna. Gjaldþrot blasir við mörgum.

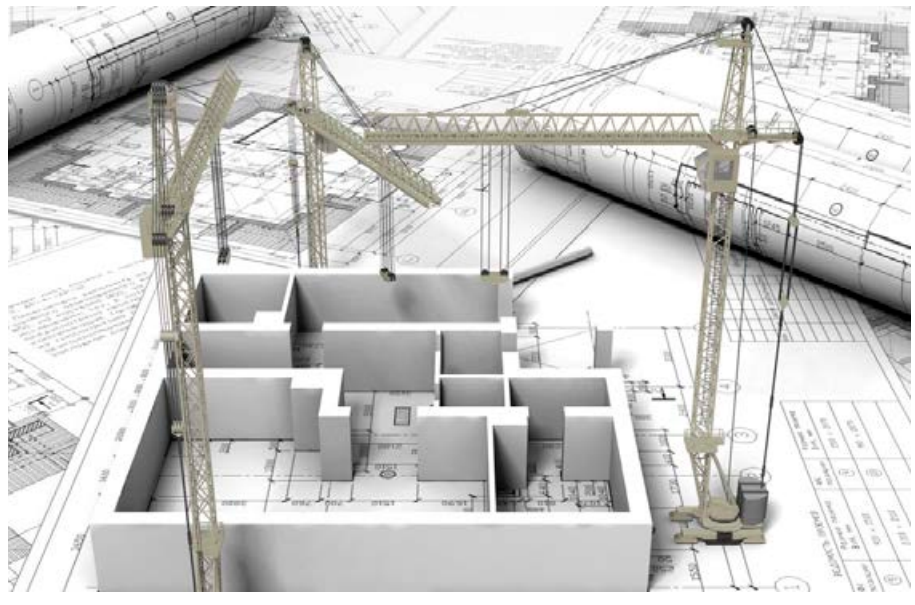
Vísindamenn hafa lengi varað við heitara og þurrara loftslagi á þessum slóðum. Ástralía hefur hlýnað mikið frá árinu 1950. Í lok desember var hiti yfir 40 stig á öllu landinu og tvö hitamet féllu. Breytingar hafa verið á hitastigi sjávar á þessum slóðum með þeim afleiðingum að meiri úrkoma er í austurhluta Afríku en þurrkar í Suðaustur-Asíu og Ástralíu. Áframhaldandi þurrkar í Ástralíu geta leitt til frekari skógarelda. Á mánudag rigndi sem betur fer en það varði ekki lengi, áframhaldandi hita og þurrki er spáð í landinu með ófyrirsjáanlegum afleiðingum.

BYGGINGARIÐNAÐURINN

Mánudaginn 10. febrúar gefur Fréttablaðið út sérblað um allt sem viðkemur byggingariðnaðinum á Íslandi, hvort það eru bæjarfélög, verktakafyrirtæki, trésmiðjur og söluaðilar byggingarvöru.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Nánari upplýsingar veitir:
Ruth Bergsdóttir
ruth@frettabladid.is · Sími 694 4103



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Atvinnublaðið

Mest lesna atvinnublað Íslands*

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

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

job

Stjórnarseta í félögum

Lífeyrissjóður verzlunarmanna

Lífeyrissjóður verzlunarmanna (LV) hefur, sem hluthafi í félögum sem hann á eignarhlut í, rétt á að styðja einstaklinga til stjórnarsetu. LV leggur áherslu á að stjórnir þeirra félaga sem sjóðurinn fjárfestir í séu sem best skipaðar til að stuðla að góðum rekstri til lengri tíma litið eins og nánar er vikið að í hluthafastefnu sjóðsins.

Þau sem hafa áhuga á að gefa kost á sér til setu í stjórnum félaga, sem LV á eignarhlut í, geta tilkynnt um það með umsókn á vef sjóðsins, www.live.is (live.is/sjodurinn/fjarfestingar/hluthafastefna/stjornarseta). Einkum er litið til setu í stjórnum skráðra félaga.

Umsókn telst vera tímabundin og gildir í 18 mánuði frá innsendingu. Umsækjandi getur endurnýjað umsókn sína að þeim tíma liðnum.

Upplýsingar og fyrirspurnir
Nánari upplýsingar er að finna í skýringartexta við umsóknarformið á vef sjóðsins. Fyrirspurnir um meðferð umsóknarinnar skal senda á netfangið lv@intellecta.is.

Lífeyrissjóðurinn hefur þjónað sjóðfélögum sínum frá 1956. Starfsmenn vinna í þágu sjóðfélaga við uppbyggingu lífeyrisréttinda og ávöxtun eigna.

Eignasafn nemur yfir 800 milljörðum.

Nánari upplýsingar um Lífeyrissjóðinn má finna á: **www.live.is**

Nánari upplýsingar:
Ari Eyberg (ari@intellecta.is)
Þórður S. Óskarsson (thordur@intellecta.is)

Umsókn óskast fyllt út á www.live.is

intellecta
Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir

Spennandi sumarstörf

Við leitum að metnaðarfullu fólki í fjölbreytt og eftirsótt sumarstörf í álverinu á Grundartanga. Í boði eru störf af ýmsu tagi við framleiðslu, raf- og vélvirkjun og fleira. Öll störfin henta jafnt körlum og konum. Norðurál leggur áherslu á heilsusamlegt, öruggt og ánægjulegt starfsumhverfi og góðan starfsanda.

Menntunar- og hæfnikröfur:

- 18 ára lágmarksaldur
- Góð samskiptahæfni
- Mikil öryggisvitund og árvekni
- Dugnaður og sjálfstæði
- Heiðarleiki og stundvísi
- Bílpróf er skilyrði

Árangurstengd laun sumarfólks í vaktavinnu eru um 600.000 krónur á mánuði fyrir fullt starf. Starfsfólki bjóðast ferðir frá Akranesi, Borgarnesi og af höfuðborgarsvæðinu.

Sumarstarfsmenn í framleiðslu- og iðnstörfum fara á námskeið vegna vinnuvélaréttinda. Umsóknir og upplýsingar eru á **www.nordural.is** og í síma 430 1000. Öllum umsóknum verður svarað og trúnaði heitið.

Norðurál er eitt stærsta iðnfyrirtæki á Íslandi. Hjá fyrirtækinu starfa um 600 manns með fjölbreytta menntun og bakgrunn. Norðurál vill stuðla að jöfnu hlutfalli karla og kvenna innan fyrirtækisins og jöfnum tækifærum til starfsþróunar.

Jafnlaunaúttekt PwC 2019

bsi. ÍST 85:2012 Equal pay management system · ISO 9001 Quality Management · ISO 14001 Enviromental Management · OHSAS 18001 Occupational Health and Safety Management

EQ 698802 FM 582893 EMS 596661 OHS 596662

NORÐURÁL



Starfsmaður í innflutning og pantanir. Hlutastarf

Helstu verkefni:
- Umsjón með pöntunum
- Samskipti við birgja
- Samskipti við flutningsaðila
- Tollskýrslugerð
- Bókun innkaupareikninga, erlenda og innlenda
- Umsjón og skráning birgðatalninga og birgðaeftirlit
- Aðstoð við símvörslu, ofl.

Hæfniskröfur:
- Reynsla af sambærilegu starfi
- Góð tölvukunnátta
- Góð enskukunnátta
- Nákvæm og ögguð vinnubrögð
- Reglusemi og góð ástundun

Einungis reyklausir einstaklingar eldri en 25 ára koma til greina. Um 60% starf er að ræða.
Umsókn ásamt ferilskrá skal senda á *atvinna@rafkaup.is* fyrir 13. janúar 2020.

Rafkaup er þjónustufyrirtæki í innflutningi og sölu á ljósum og tengdum lýsingabúnaði. Rafkaup var stofnað 1982 og rekur í dag tvær verslanir, Rafkaup Ármúla 24 og Rafvörumarkaðinn við Fellsmúla, auk þess að sérhæfa sig í sölu til rafverktaka, fyrirtækja og stofnana.

Rafkaup
Ármúla 24 • S: 585 2800

LEIKSKÁLD BORGARLEIKHÚSSINS

Leikritunarsjóður Leikfélags Reykjavíkur auglýsir eftir umsóknum

Stjórn sjóðsins velur leikskáld úr hópi umsækjenda sem býðst eins árs samningur við Borgarleikhúsið. Laun sem eru greidd mánaðarlega taka mið af starfslaunum listamanna. Skáldið fær aðstöðu í leikhúsinu, vinnur þar á samningstímanum og verður hluti af starfsliði Borgarleikhússins og mun njóta aðstoðar, leiðsagnar og stuðnings leikhússtjóra og leiklistarráðunauta.

Unnið skal að ritun leikverks á tímabilinu með uppsetningu í huga. Stefnt er að því að leikverk, eitt eða fleiri, sem unnin eru á samningstíma, verði sviðsett í Borgarleikhúsinu. Þetta er þó ekki skilyrði.

Umsókn skal innihalda:
- Nafn, heimilisfang, netfang, símanúmer.
- Ferilskrá
- Sýnishorn af leikrænum texta (8 - 10 blaðsíður)
- Æskilegt er að umsækjandi sendi með umsókn sinni hugmynd að leikverki sem hann hefur í huga að vinna á samningstímanum og einnig er heimilt að láta annað fylgja með sem umsækjandi telur að eigi erindi með umsókninni.

Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál og öll gögn endursend umsækjendum að loknu vali.

Umsóknir skulu sendar í pósti stílaðar á Borgarleikhúsið / Leikritunarsjóður Leikfélags Reykjavíkur, Listabraut 3, 103 Reykjavík ; eða í tölvupósti , borgarleikhus@borgarleikhus.is, merkt **"Leikskáld"** fyrir 1. febrúar 2020.

Skrifstofa | 568 5500 | borgarleikhus@borgarleikhus.is

Sjómælingar og sjókortagerð

LANDHELGISGÆSLA ÍSLANDS

Landhelgisgæsla Íslands leitar að öflugum, hugmyndaríkum og sveigjanlegum einstaklingum til starfa í sjómælinga- og siglingaöryggisdeild Landhelgisgæslunnar.

Um er að ræða störf við sjómælingar og sjókortagerð sem og önnur tilfallandi verkefni á sviði siglinga og siglingaröryggis. Í boði eru spennandi störf sem gefa viðkomandi kost á að efla þekkingu og færni, meðal annars með sértæku námi erlendis í sjómælingum og sjókortagerð.

Sjómælingar

Helstu verkefni:
- Skipstjórnarstörf og framkvæmd sjómælinga á sjómælingabáti og/eða varðskipum
- Úrvinnsla mælinga
- Tilfallandi verkefni vegna sjómælinga eða annarra verkefna Landhelgisgæslunnar er lúta að siglingum og siglingaöryggi

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Viðkomandi þarf að hafa lokið 3. stigi skipstjórnarmenntunar
- Góð íslensku- og enskukunnátta í ræðu og riti
- Góð tölvukunnátta
- Sjálfstæð og ögguð vinnubrögð
- Góðir samskiptahæfileikar

Sjókortagerð

Helstu verkefni:
- Vinnsla dýptarupplýsinga til birtingar í sjókortum
- Úrvinnsla landupplýsinga og kortagerð
- Útgáfa annarra sjóferðagagna og rita sem tengjast siglingum
- Önnur tengd verkefni

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Menntun og reynsla sem nýtist í starfi
- Góð enskukunnátta í ræðu og riti
- Góð tölvukunnátta
- Sjálfstæð og ögguð vinnubrögð
- Góðir samskiptahæfileikar

Landhelgisgæsla Íslands er löggæslustofnun sem samkvæmt lögum er falið að gæta ytri landamæra og standa vörð um fullveldisrétt Íslands á hafsvæðinu kringum landið.

Landhelgisgæslan sinnir meðal annars löggæslu, eftirliti, leit og björgun á hafi auk þess að annast daglega framkvæmd öryggis- og varnartengdra verkefna hér á landi samanber heimild í varnarmálalögum.

Hjá Landhelgisgæslunni starfar tæplega 200 manna samhentur hópur sem hefur að leiðarljósi slagorðið: **Við erum til taks.**

Gildi Landhelgisgæslunnar eru:

Öryggi – Þjónusta - Fagmennska

Nánari upplýsingar um Landhelgisgæslu Íslands má finna á: **www.lhg.is**

Umsókn þarf að fylgja ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni viðkomandi í störfin.

Umsækjendur þurfa að standast kröfur Landhelgisgæslunnar um líkamlegt og andlegt atgervi. Einnig þurfa viðkomandi að uppfylla skilyrði fyrir öryggisvottun samanber varnarmálalög nr. 34/2008 og reglugerð nr. 959/2012. Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi viðkomandi stéttarfélaga og fjármálaráðherra f.h. ríkissjóðs.

Nánari upplýsingar:
Thelma Kristín Kvaran (thelma@intellecta.is)
Þórður S. Óskarsson (thordur@intellecta.is)

Umsóknarfrestur: 27. janúar 2020.
Umsókn óskast fyllt út á:
www.intellecta.is.

intellecta
Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir

Umhverfis- og tæknisvið Uppsveita

SKIPULAGSFULLTRÚI

UTU býður starfsmönnum:

- Fjölbreytt starf
- Náttúrufegurð allt í kringum skrifstofuna
- Tækifæri til að sækja námskeið

Umhverfis- og tæknisvið Uppsveitanna (UTU) er skrifstofa skipulags- og byggingarfulltrúa fimm hreppa í uppsveitum Árnessýslu og Ásahrepps í Rangárvallasýslu. Um nokkurra ára bil var tæknisvið hjá stofnuninni en nú er starfsemin eingöngu bundin við skipulags- og byggingarfulltrúa. Hjá embættinu starfa tíu manns og fer starfsemin að mestu leyti fram á Laugarvatni. Mörg sumarhús eru á svæðinu og einkennir það starfsemi UTU umfram önnur skipulags- og byggingarembætti á landinu.

Laus er til umsóknar staða skipulagsfulltrúa hjá Umhverfis- og tæknisviði uppsveita. Skipulagsfulltrúi starfar með sameiginlegri skipulagsnefnd sveitarfélaganna á svæðinu. Hann hefur umsjón með skipulagsgerð á svæðinu og hefur eftirlit með að framkvæmdir séu í samræmi við skipulag og útgefin leyfi. Skipulagsfulltrúi skal uppfylla kröfur um menntun og starfsreynslu samkvæmt 7. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 og 2.5. kafla skipulagsreglugerðar nr. 90/2013.

Starfssvið

- Yfirumsjón skipulagsmála í sveitarfélögunum
- Útgáfa framkvæmdaleyfa
- Leiðbeiningar til sveitarfélaganna um skipulagsmál
- Undirbúningur funda skipulagsnefndar, lögformleg afgreiðsla erinda og eftirfylgni mála

Menntun og hæfniskröfur

- Framhaldsmenntun á háskólastigi sem nýtist í starfi
- Umsækjandi skal uppfylla menntunar- og hæfniskröfur samkvæmt 7. grein skipulagslaga nr. 123/2010 og 2.5. kafla skipulagsreglugerðar nr. 90/2013
- Reynsla af starfi tengdu skipulagsmálum er skilyrði
- Þekking á opinberri stjórnsýslu æskileg
- Metnaður og frumkvæði til að ná árangri í starfi
- Hæfni í mannlegum samskiptum
- Hæfni í ræðu og riti
- Góð almenn tölvukunnátta

Umsóknir óskast fylltar út á **hagvangur.is** **Umsóknarfrestur til og með 30. janúar nk.**

HAGVANGUR



Dynamics NAV **sérfræðingur**

Við leitum að reynslumiklum aðila til að leiða þróun, rekstur og viðhald í Dynamics NAV 2018 umhverfi Bláa Lónsins. Uppfærsla í Business Central stendur nú yfir ásamt innleiðingu á LS Retail með samstarfsaðilum. Um er að ræða spennandi og mikilvægt starf innan upplýsingatæknisviðs fyrirtækisins þar sem mikil áhersla er lögð á umfang NAV og LS Retail í framtíðinni.

Helstu verkefni:

·Ráðgjöf og þjónusta við lykilnotendur
·Hönnun á viðskiptaferlum innan kerfis
·Greining og hönnun á sérlausnum
·Þátttaka í uppfærslum og innleiðingum NAV
·Þátttaka í innleiðingu á LS Retail
·Vinna á móti forriturum

Menntunar- og hæfniskröfur

·Háskólamenntun í viðskiptafræði, tölvunarfræði, verkfræði eða tengdum greinum
·A.m.k. fjögurra ára viðeigandi starfsreynsla
·Þekking á Microsoft Dynamics NAV er skilyrði
·Þekking á NAV forritun er kostur
·Vönduð vinnubrögð og góð almenn tækniþekking
·Frumkvæði, áreiðanleiki, sjálfstæði í verki og góðir samskiptahæfileikar

Umsóknarfrestur er til og með 19. janúar 2020
Nánari upplýsingar veitir Ægir Viktorsson sérfræðingur á mannauðssviði, í síma 420 8800.

BLUE LAGOON
ICELAND

Seltjarnarnesbær
Laus störf

Grunnskóli Seltjarnarness

- **Íslenskukennsla,** hlutastarf v. forfalla.
- **Skólaliði,** fullt starf.

Nánari upplýsingar um starfið og skil umsóknar má finna á Ráðningarvef Seltjarnarnesbæjar www.seltjarnarnes.is – **Störf í boði**

Umsóknarfrestur er til 20. janúar næstkomandi.

Í samræmi við jafnréttisáætlun Seltjarnarnesbæjar eru karlar jafnt sem konur hvött til að sækja um störf. Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og hlutaðeigandi stéttarfélaga.

Jafnlaunaúttekt PwC 2019

SELTJARNARNESBÆR

seltjarnarnes.is

Skólastjóri
leikskólans Álfaborg

Fullt starf | Kennsla/Stjórnendur

Svalbarðsstrandarhreppur auglýsir laust til umsóknar starf skólastjóra leikskólans Álfaborgar á Svalbarðseyri.

Sjá nánar á Job

job
Finnum draumastarfið saman

LAUS STÖRF
HJÁ HAFNARFJARÐARBÆ

Fjölskyldu- og barnamálasvið
- Starfsmaður í athvarf fyrir fólk með geðraskarnir - Lækur
- Starfsmaður hjá Geitungum
- Tímabundið 60% starf á heimili fyrir fatlað fólk - Steinahlíð

Grunnskólar
- Aðstoðarverkefnastjóri tómstundamiðstöðvar - Lækjarskóli
- Aðstoðarverkefnastjóri tómstundamiðstöðvar - Skarðshlíðarskóli
- Baðverðir í íþrótttahús - Lækjarskóli
- Frístundaleiðbeinandi - Hvaleyrarskóli
- Umsjónarkennari - Fjölgreinadeild í Menntasetrinu við Lækinn
- Umsjónarkennari á miðstigi - Hraunvallaskóli
- Umsjónarmaður fasteigna - Víðistaðaskóli

Leikskólar
- Deildarstjóri - Álfasteinn
- Leikskólakennari - Norðurberg
- Leikskólasérkennari eða þroskaþjálfi - Bjarkalundur

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

Nánar á **hafnarfjordur.is**



HAFNARFJÖRÐUR 585 5500 **hafnarfjordur.is**

Launafulltrúar,
gjaldkerar,
þjónustufulltrúar



hagvangur.is

HAGVANGUR

FRÍHÖFNIN ÓSKAR EFTIR STARSFÓLKI Í SUMARSTÖRF



Um er að ræða sumarstörf í verslunum okkar á Keflavíkurflugvelli. Við leitum að þjónustulunduðum og glaðlyndum einstaklingum með góða samskiptahæfileika og gott vald á íslensku og ensku sem eru sveigjanlegir og geta unnið undir álagi.

UMSÆKJENDUR SKULU VERA 20 ÁRA EÐA ELDRI

Ráðningartímabilið er frá miðjum maí og fram yfir miðjan ágúst.

VERSLUN

Starfið felst í sölu og þjónustu við viðskiptavini fyrirtækisins og áfyllingum í verslunum. Unnið er í vaktavinnu.

LAGER

Starfið felst í almennum lagerstörfum. Unnið er í vaktavinnu.

SKRIFSTOFA

Starfið fellst í símsvörun, móttöku viðskiptavina, skráningu reikninga, tollskýrslugerð auk almennra skrifstofustarfa. Vinnutími er kl. 8–16 virka daga.

Nánari upplýsingar á **www.dutyfree.is/atvinna**

UMSÓKNARFRESTUR ER TIL OG MEÐ 23. FEBRÚAR 2020

VIÐ BJÓÐUM UPP Á FRÍAR RÚTUFERÐIR TIL OG FRÁ HÖFUÐBORGARSVÆÐINU

FRÍHÖFNIN

Stjórnandi virkjana hjá Orku náttúrunnar

Vilt þú vera hluti af lausninni?

Við leitum að leiðtoga sem býr yfir frumkvæði, umhyggju og umbótavilja og hefur áhuga á að móta framtíðina með okkur. Viðkomandi mun tilheyra framkvæmdastjórn fyrirtækisins og bera ábyrgð á rekstri virkjana Orku náttúrunnar.

Stjórnandi virkjana leiðir hóp framúrskarandi fagfólks sem hefur brennandi áhuga á framþróun, umhverfisvænum lausnum og ábyrgri nýtingu náttúruauðlinda. Starfið er tækifæri fyrir þau sem hafa metnað fyrir öruggri og ábyrgri orkuvinnslu hjá framsæknu fyrirtæki.

Orka náttúrunnar á og rekur þrjár virkjanir sem okkur þykir mjög vænt um. Þær eru jarðgufuvirkjanirnar á Hellisheiði og Nesjavöllum og vatnsaflsvirkjunin í Andakíl, Borgarfirði. Við framleiðum og seljum rafmagn til allra landsmanna, auk þess að framleiða heitt vatn.

Við höfum sett okkur það metnaðarfulla loftslagsmarkmið að verða kolefnishluthlaus fyrir árið 2030 og er leiðarljós okkar sporlaus vinnsla rafmagns. Stjórnandi virkjana er lykilaðili í þessum markmiðum.

Umsóknarfrestur er til **26. janúar 2020** Nánari upplýsingar um starfið má finna á: **starf.on.is**

JAFNRÉTTISRÁÐ

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

ORKA NÁTTÚRUNNAR

PRÓFARKALESARAR

PRÓFARKALESARAR ÓSKAST TIL STARFA Á FRÉTTABLAÐINU.

Um er að ræða hlutastarf unnið seinnipart dags og á kvöldin í vaktavinnu.

Prófarkalesari þarf að hafa góða tilfinningu fyrir íslensku máli og búa yfir framúrskarandi stafsetningarkunnáttu.

Auk þess þarf hann að vera nákvæmur í vinnubrögðum og hafa gott auga fyrir útliti blaðsins.
Próf í íslensku eða málvísindum er æskilegt en ekki skilyrði.

Umsóknarfrestur til 19. janúar.

Upplýsingar veitir Sæmundur Freyr Árnason (sfa@frettabladid.is) og sendast umsóknir á sama netfang.

FRÉTTABLAÐIÐ MARKAÐURINN HRINGBRAUT FRÉTTABLAÐIÐ.IS TORG

Við finnum rétta einstaklinginn í starfið

Capacent_

Ráðgjafar okkar búa yfir víðtækri þekkingu á atvinnulífinu og veita trausta og persónulega ráðgjöf.

capacent.is

VIRK leitar að GÆÐASTJÓRA

VIRK

STARFSENDURHÆFINGARSJÓÐUR

VIRK óskar eftir að ráða gæðastjóra til starfa sem mun leiða gæðamál og aðferðarfræði straumlínustjórnunar með starfsfólki VIRK. Meginverkefnin eru þróun og stýring á gæðakerfi VIRK ásamt því að greina og innleiða umbótastarf út frá aðferðarfærði LEAN. Gæðastjóri mun heyra beint undir framkvæmdastjóra VIRK.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Rekstur, þróun og viðhald gæðakerfis
- Skjalastýring
- Umsjón með innri úttektum
- Þátttaka í umbótastarfi
- Greina aðgerðir og ferli út frá aðferðafræði LEAN og aðstoða við innleiðingu umbóta
- Ábyrgð á ferli tilvikaskráninga
- Þjálfun starfsmanna og upplýsingagjöf í málaflokknum

Menntunar- og hæfnikröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Menntun og reynsla á sviði gæðamála
- Góð þekking á aðferðarfræði straumlínustjórnunar og reynsla af árangursríkri innleiðingu hennar
- Afburða greiningarhæfni
- Drifkraftur og einlægur áhugi á umbótum
- Sannfæring, einstök samskiptahæfni og lausnamiðuð hugsun
- Frumkvæði, metnaður og fagmennska
- Sjálfstæði í vinnubrögðum samhliða teymisvinnu
- Gott vald á íslensku og ensku bæði í rituðu og töluðu máli

Hlutverk VIRK er að efla starfsgetu einstaklinga með heilsubrest sem stefna að aukinni þátttöku á vinnumarkaði. VIRK veitir þjónustu í samstarfi við fagaðila, vinnustaði, stéttarfélög, lífeyrissjóði og stofnanir um allt land. VIRK sinnir forvörnum, þróunarverkefnum og fræðslu með það að markmiði að auka þátttöku einstaklinga á vinnumarkaði.

VIRK er fyrirmyndar vinnustaður þar sem lögð er áhersla á vellíðan og árangur starfsmanna. VIRK kappkostar að skapa jákvæða menningu með traustu fagfólki. Gildi VIRK eru fagmennska, virðing og metnaður og er starfsfólk hvatt til að hafa gildin að leiðarljósi í störfum sínum.

Nánari upplýsingar um VIRK er að finna á **virk.is**

Við hvetjum karla jafnt sem konur til að sækja um starfið.

Upplýsingar veitir:
Geirlaug Jóhannsdóttir
geirlaug@hagvangur.is



Umsóknir óskast fylltar út á hagvangur.is

Umsóknarfrestur er til 20. janúar 2020.

Umsókn þarf að fylgja starfsferilskrá og einnar blaðsíðu kynningarbréf þar sem á kerfisbundinn hátt er gerð grein fyrir því hvernig viðkomandi uppfyllir hæfniskröfur starfsins.

VR Framúrskarandi fyrirtæki 2019 · Jafnlaunavottun 2018 - 2021 · bsi. ISO 9001 Quality Management · Framúrskarandi fyrirtæki

Launafulltrúi óskast á skrifstofu Blönduósbæjar

Blönduósbær óskar eftir að ráða starfsmann í starf launafulltrúa á skrifstofu sveitarfélagsins.
Um er að ræða 100 % starf, eða eftir nánara samkomulagi, og er vinnutími frá 8:00 – 16:00.
Launafulltrúi sér um launavinnslu sveitarfélagsins ásamt öðrum almennum skrifstofustörfum.

Helstu verkefni:
- Launavinnsla fyrir alla starfsmenn sveitarfélagsins, ásamt tengdum félögum
- Utanumhald með fræðslu og starfsþróun starfsmanna sveitarfélagsins
- Samskipti við kjarasvið Sambands íslenskra sveitafélaga
- Önnur almenn og sérhæfð skrifstofustörf á skrifstofu

Hæfniskröfur:
- Háskólamenntun eða önnur menntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af störfum launafulltrúa eða af mannauðsmálum æskileg
- Jákvæðni, skipulagshæfni og færni í mannlegum samskiptum
- Þekking á skjalastýringarkerfum (ONE) eða sambærilegu æskileg

Laun eru samkvæmt gildandi kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga við viðkomandi stéttarfélag. Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst, eða eftir nánara samkomulagi.

Nánari upplýsingar veitir Valdimar O Hermannsson, sveitarstjóri og skal senda skriflega umsókn með ferilskrá (CV) á netfangið: valdimar@blonduos.is **fyrir 25. janúar nk.**



JAFNRÉTTISRÁÐ

Viðskipta-þróunarstjóri

Vilt þú vera kolefnisfargari?

CarbFix, nýtt dótturfélag OR, leitar að metnaðarfullum viðskiptaþróunarstjóra sem vill leika lykilhlutverk í að stórauka kolefnisförgun á heimsvísu.

Stór alþjóðleg fyrirtæki hafa þegar sýnt aðferðinni áhuga og framtíðin er spennandi.

Viðskiptaþróunarstjóri mun bera ábyrgð á markaðssókn félagsins, alþjóðlegri tengslamyndun, fjármögnun verkefna og gerð samninga.

Þetta er einstakt tækifæri fyrir metnaðarfulla og drífandi manneskju sem er óhrædd við að hugsa stórt og hefur ástríðu fyrir lausn loftslagsvandans.

Umsóknarfrestur er til og með 26. janúar 2020. Við hvetjum öll kyn til að sækja um.

Sótt er um starfið á **starf.carbfix.com** þar sem nánari upplýsingar er að finna.

carbfix

100% STARF

Sveitarfélagið Borgarbyggð óskar eftir að ráða eldvarnareftirlitsmann/ varaslökkviliðsstjóra í 100 % starf

Starfið felst í lögboðnu eldvarnareftirliti og eftirliti með framkvæmd laga og reglna um brunavarnir. Starfið felst einnig í stjórnun, útköllum og öðrum almennum störfum slökkviliðsins í samstarfi við slökkviliðsstjóra. Jafnframt daglegri ábyrgð á rekstri Slökkviliðs Borgarbyggðar í fjarveru slökkviliðstjóra og bakvaktarskyldu í samvinnu við hann.

STARFSSVIÐ
- **Almennt eldvarnareftirlit**
- **Úttektir og leyfisveitingar**
- **Staðgengill slökkviliðsstjóra í fjarveru hans**
- **Almenn störf slökkviliðs í samráði við slökkviliðsstjóra**

MENNTUNAR- OG HÆFNISKRÖFUR
- **Löggiltur slökkviliðsmaður með lágmarks 1 árs starfsreynslu í slökkviliði**
- **Þekking og þjálfun í brunamálum og á sviði brunavarna**
- **Menntun skv. ákvæðum reglugerðar um eldvarnir og eldvarnareftirlit nr. 723/2017**
- **Skipulagshæfni og fagmennska**
- **Frumkvæði, sveigjanleiki og góðir samskiptahæfileikar**

Umsóknir ásamt starfsferilsskrá og kynningarbréfi skulu sendar á netfangið **borgarbyggd@borgarbyggd.is**

Nánari upplýsingar um starfið veita Bjarni K. Þorsteinsson, *slökkviliðsstjóri* **bjarnikr@borgarbyggd.is, 437-2222** og Ragnar F. Kristjánsson, *sviðsstjóri* Umhverfis- og skipulagssviðs **ragnar@borgarbyggd.is , 433-7100**

Umsóknarfrestur er til 26. janúar nk.

Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og Landssambands slökkviliðs- og sjúkraflutningamanna

BORGARBYGGÐ



Við ráðum

Ráðum býður upp á ráðgjöf og ráðningar sniðnar að þörfum viðskiptavinarins.

RÁÐUM EHF • Sími 519 6770
www.radum.is • radum@radum.is

ráðum ráðningarstofa

Framkvæmdastjóri þróunarsviðs

VEGAGERÐIN

ÖRYGGI
FRAMSÝNI
ÞJÓNUSTA
FAGMENNSKA

Við leitum að framkvæmdastjóra til að leiða öflugt starf þróunarsviðs Vegagerðarinnar á starfsstöðinni í Reykjavík. Starfið heyrir beint undir forstjóra og framkvæmdastjórinn situr í yfirstjórn Vegagerðarinnar.

Þróunarsvið skiptist í fimm deildir, áætlana-, umferðar-, skipulags-, almenningssamgangna- og rannsóknadeild. Áætlanadeild annast undirbúning endurskoðunar samgönguáætlunar, þar á meðal gerð frumdraga fyrir nýjar framkvæmdir. Umferðardeild sér um gagnasöfnun og rannsóknir á sviði umferðar og umferðaröryggis. Skipulagsdeild veitir svæðum og deildum ráðgjöf varðandi skipulagsmál sveitarfélaga. Almenningssamgangnadeild annast rekstur almenningssamgangna á vegum ríkisins á landi, á sjó og í lofti. Rannsóknadeild hefur umsjón með úthlutun styrkja úr rannsóknasjóði Vegagerðarinnar. Auk þessa skal þróunarsvið sjá um reglulega endurskoðun veghönnunarreglna.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Verkfræðingur með meistaragráðu.
- Marktæk reynsla af stjórnun og mannaforráðum.
- Reynsla af fjármálum, áætlanagerð og verkefnastjórnun.
- Víðtæk þekking og reynsla af sambærilegum verkefnum.
- Góð þekking á hlutverki og starfsemi Vegagerðarinnar.
- Framúrskarandi samskiptafærni og rík þjónustulund.
- Frumkvæði, metnaður og árangursdrifni.
- Sjálfstæð og öguð vinnubrögð.
- Góð kunnátta í talaðri og ritaðri íslensku og ensku.



Vegagerðin er eftirsóknarverður vinnustaður sem hentar jafnt báðum kynjum.
Laun eru greidd samkvæmt kjarasamningi ríkisins og viðkomandi stéttarfélags.
Umsóknarfrestur er til og með 16. janúar 2020. Nánari upplýsingar um starfið veita Bergþóra Þorkelsdóttir forstjóri Vegagerðarinnar, netfang: bergthora.thorkelsdottir@vegagerdin.is,
og Sigurbjörg J. Narby Helgadóttir mannauðsstjóri Vegagerðarinnar netfang: sigurbjorg.helgadottir@vegagerdin.is, sími 522 1000.
Umsókn skal fylgja ítarleg ferilskrá og kynningarbréf þar sem fram kemur rökstuðningur um hæfi til að gegna umræddu starfi. Sækja skal um starfið á netfangið: starf@vegagerdin.is. Tekið skal fram að umsóknir geta gilt í sex mánuði frá því að umsóknarfrestur rennur út. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin.

Notendastýrð persónuleg aðstoð

Ég er þrítugur hreyfihamlaður maður og bý í Hafnarfirði. Mig vantar aðstoðarmann í hlutasarf á morgnanna virka daga vikunnar. Starfið felst í aðstoð við persónulegar athafnir daglegs lífs. Viðkomandi þarf að vera með hreint sakarvottorð, hafa bílpróf, vera liðlegur og hjálpsamur.

Nánari upplýsingar eru veittar í síma 895-8488 / 483-1088 eftir kl. 17:00 á daginn

Hjúkrún ehf

REYKJALUNDUR endurhæfing

FYRIRMYNDAR STOFNUN 2019

Aðstoð í eldhúsi

Við leitum að samviskusömum og jákvæðum starfsmanni í eldhús.

Um er að ræða fullt starf og er æskilegt að viðkomandi geti hafið starf sem fyrst.
Unnið er á tvískiptum vöktum, aðra hvora viku:

- mán. – fim. kl. 07:00-15:00
- mán. – fim. kl. 11:00-19:00
- alla föstudaga kl. 07:00-14:00

Laun eru greidd samkvæmt kjarasamningi Eflingar og fjármálaráðherra, auk stofnanasamnings Eflingar og Reykjalundar.

Umsóknarfrestur er til 26. janúar 2020

Upplýsingar um starfið gefa Gunnar Jónsson, yfirmatreiðslumeistari í síma 585 2014 og Guðbjörg Gunnarsdóttir, mannauðsstjóri í síma 585 2143 eða í gegnum netfangið gudbjorg@reykjalundur.is



STÖRF HJÁ GARÐABÆ

Hofsstaðaskóli
- Leiðbeinandi á frístundaheimili

Leikskólinn Akrar
- Leikskólakennari eða háskólamenntaður starfsmaður

Leikskólinn Kirkjuból
- Deildarstjóri

Leikskólinn Krakkakot
- Deildarstjóri

Leikskólinn Holtakot
- Leikskólakennari eða háskólamenntaður starfsmaður

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

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

GARÐABÆR
gardabaer.is



Verkefnastjóri á framkvæmdardeild

Kópavogsbær óskar eftir verkefnastjóra á framkvæmdadeild sem sinnir verkefnastjórn og þarfagreiningu verkefna á vegum Kópavogsbæjar.

Helstu verkefni og ábyrgð
- Vinna að þarfagreiningu verkefna.
- Gera kostnaðaráætlun fyrir verkefni.
- Gerð framkvæmdaráætlana.
- Verkefnastjórnun hönnunarverkefna.
- Verkefnastjórn framkvæmda.
- Yfirferð reikninga.
- Kostnaðargreining verkefna.

Menntunar- og hæfniskröfur
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi.
- IPMA vottun æskileg.
- Reynsla og þekking af verkefnastjórnun framkvæmda.
- Reynsla af hönnunarstjórnun bygginga, gatna og veitna.
- Tölvukunnátta sem nýtist í starfi.
- Mjög góð hæfni í mannlegum samskiptum og skipulagsfærni.
- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum.

Umsóknarfrestur er til og með 27. janúar 2020

Nánari upplýsingar veitir Stefán L. Stefánsson, deildarstjóri framkvæmdardeildar, **stefan@kopavogur.is** í síma 441-1000

Laun eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélags.

Tekið er við umsóknum í gegnum ráðningarvef Kópavogsbæjar

Kópavogsbær

kopavogur.is

Við leitum að öflugum stjórnanda!

FRAMKVÆMDASTJÓRI



Stoð leitar að framkvæmdastjóra í krefjandi og áhugavert starf. Viðkomandi þarf að búa yfir leiðtogahæfileikum, getu til að hrinda verkefnum í framkvæmd og drifkraft til að leiða starfsfólk að sameiginlegum markmiðum. Viðkomandi þarf að vera í samskiptum við birgja og viðskiptavini jafnt hérlendis sem erlendis. **Framkvæmdastjóri Stoðar** starfar samkvæmt gildum fyrirtækisins og er öðrum til fyrirmyndar í hreinskiptni, framsækni og áreiðanleika.

Stoð er hluti af sex fyrirtækja samstæðu **Veritas Capital ehf** og starfar náið með öðrum fyrirtækjum samstæðunnar.

Eiginleikar
- Leiðtoga- og forystuhæfileikar
- Drifkraftur og frumkvæði
- Metnaður til að ná árangri
- Skipulagshæfileikar
- Framúrskarandi samskipta-hæfileikar og þjónustulund
- Geta til að halda yfirsýn og halda mörgum boltum á lofti samtímis

Ábyrgð og helstu verkefni
- Ábyrgð á daglegum rekstri og afkomu fyrirtækisins
- Áætlunargerð og uppgjör
- Tilboðs- og samningagerð
- Samskipti við viðsemjendur, birgja og aðra hagsmunaaðila
- Stuðningur við deildarstjóra og aðra lykilstarfsmenn
- Starfar samkvæmt stefnumótun og framtíðarsýn fyrirtækisins
- Ber ábyrgð á markmiðum og áætlunum gagnvart stjórn
- Framkvæmdastjóri Stoðar er hluti af framkvæmdastjórn Veritas og kemur því með beinum hætti að stefnumótun og framtíðarsýn samstæðunnar

Menntun og hæfni
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi, menntun á heilbrigðissviði og/eða framhaldsmenntun er kostur
- Reynsla af stjórnun og rekstri nauðsynleg
- Reynsla af smásölurekstri og markaðsstarfi kostur
- Þekking og reynsla af framkvæmd opinberra útboða og samskipti við aðila innan heilbrigðisgeirans
- Reynsla og þekking á heilbrigðisþjónustu kostur
- Reynsla af alþjóðaviðskiptum og samningagerð
- Góð tungumálakunnátta

Umsóknarfrestur er til og með 20. janúar n.k.

Sótt er um starfið í gegnum ráðningarvef Stoðar, www.stod.is.

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

Nánari upplýsingar veita **Hrund Rudolfsdóttir**, forstjóri Veritas, hrund@veritas.is s: 535-7100 og **Pétur Veigar Pétursson**, starfsmannastjóri, petur@veritas.is s: 535-7100.

Stoð er rótgróið þjónustufyrirtæki á heilbrigðissviði sem stofnað var árið 1982. Fyrirtækið sérhæfir sig í lausnum, vörum og þjónustu fyrir fatlaða, aldraða og fólk með stoðkerfisvandamál.

Í húsnæði **Stoðar** í Trönuhrauni 8 starfa 30 manns, m.a. fjöldi sérfræðinga við smíði á spelkum, gervilimum, skóm og innleggjum. Einnig aðstoðar starfsfólk viðskiptavini við val á hjálpartækjum. Að auki starfa 8 manns í tveimur verslunum fyrirtækisins í Kaupmannahöfn.

Nánari upplýsingar á **www.stod.is**

STOÐ

Reykjavíkurborg
Skóla- og frístundasvið

Verkefnastjóri sérkennslu

Skóla- og frístundasvið Reykjavíkurborgar auglýsir starf verkefnastjóra sérkennslu á fagskrifstofu leikskólamála laust til umsóknar.
Skóla- og frístundasvið veitir börnum og fjölskyldum í borginni heildstæða þjónustu og annast m.a. rekstur leikskóla, grunnskóla, frístundamiðstöðva, starfsemi Námsflokka Reykjavíkur og skólahljómsveita.
Fagskrifstofa leikskólamála leiðir nýbreytni og þróun leikskólastarfs í Reykjavíkurborg, annast eftirlit með starfsemi leikskóla og dagforeldra og veitir ráðgjöf og stuðning. Í öllu starfi skóla- og frístundasviðs er unnið að innleiðingu Menntastefnu Reykjavíkur „Látum draumana rætast" þar sem leiðarljósin eru virkni og þátttaka barna, aukið samstarf og fagmennska.
Verkefnastjóri sérkennslu hefur umsjón með úthlutun fjármagns til sérkennslu í leikskólum og tekur þátt í stefnumótun varðandi stuðning og sérkennslu á sviðinu. Næsti yfirmaður er skrifstofustjóri fagskrifstofu leikskólamála.

Helstu verkefni:
- Stefnumótun í sérkennslumálum leikskóla í samstarfi við yfirmann.
- Umsjón með úthlutun fjármagns til sérkennslu í samstarfi við fjármálaskrifstofu.
- Yfirumsjón og eftirlit með sérkennslu í leikskólum.
- Þátttaka í teymisvinnu á fagskrifstofu.
- Samstarf við sérfræðinga skólaþjónustu þjónustumiðstöðva.
- Samskipti og ráðgjöf við stjórnendur leikskóla.
- Samskipti við foreldra.
- Önnur verkefni sem yfirmaður felur honum.

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Háskólapróf í leikskólakennarafræðum eða á sviði kennslu- eða uppeldisfræða.
- Viðbótarmenntun í sérkennslufræðum.
- Reynsla af leikskólastarfi og sérkennslu í leikskólum.
- Færni í áætlanagerð og fjármálastjórnun.
- Frumkvæði og sjálfstæði.
- Skipulagshæfni og metnaður til að ná árangri í starfi.
- Framúrskarandi hæfni í samskiptum.
- Góð íslenskukunnátta og hæfni til að tjá sig í ræðu og riti.

Umsókn fylgi yfirlit yfir nám og fyrri störf og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið.

Starfið er laust nú þegar, eða eftir samkomulagi. **Umsóknarfrestur er til og með 27. janúar 2020.**

Um laun og starfskjör fer samkvæmt kjarasamningum Reykjavíkurborgar og viðeigandi stéttarfélags.
Umsækjendur eru beðnir að sækja um starfið á heimasíðu Reykjavíkurborgar, www.reykjavik.is/storf.

Nánari upplýsingar veitir Ingibjörg M. Gunnlaugsdóttir, skrifstofustjóri leikskólahluta fagskrifstofu, netfang: ingibjorg.m.gunnlaugsdottir@reykjavik.is. Sími: 411-1111.

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

Heilbrigðiseftirlit Norðurlands eystra óskar eftir að ráða heilbrigðisfulltrúa til starfa með aðsetur á Húsavík

Markmið Heilbrigðiseftirlits Norðurlands eystra eru að tryggja almenningi heilbrigð lífsskilyrði, vernda heilnæmt og ómengað umhverfi og tryggja sem kostur er að neysluvatn, neysluvörur og matvæli séu örugg og heilnæm.

Starfið felst í eftirliti með matvælum og hollustuháttum og mengunarvörnum í fyrirtækjum og stofnunum, útgáfu starfsleyfa, umsögnum, fræðslu og að sinna kvörtunum, ásamt öðrum verkefnum, m.a. að eiga samskipti við Matvælastofnun, Umhverfisstofnun og aðrar opinberar stofnanir. Framkvæmdastjóri Heilbrigðiseftirlits Norðurlands eystra er næsti yfirmaður.

Helstu verkefni og ábyrgð:
- Að hafa reglubundið eftirlit og eftirfylgni með starfsleyfisskyldum fyrirtækjum í samræmi við lög um matvæli nr. 93/1995, lög nr. 7/1998 um hollustuhætti og mengunarvarnir, reglugerðum samkvæmt þeim og samþykktum heilbrigðisnefndar.
- Að sinna skráningum, skýrslugerð og bréfaskriftum, sinna kvörtunum og annast fræðslu.
- Að beita þvingunarúrræðum í samráði við framkvæmdastjóra.
- Að undirbúa útgáfu starfsleyfa og vinna starfsleyfisskilyrði og umsagnir.
- Að sinna öðrum verkefnum samkvæmt fyrirmælum framkvæmdastjóra.
- Að vinna með öðrum starfsmönnum Heilbrigðiseftirlitsins Norðurlands eystra og leysa þá af eftir þörfum á mengunarvarna-, matvæla- og hollustuháttasviði.

Menntunar og hæfniskröfur:
- Háskólamenntun á sviði heilbrigðisvísinda, raunvísinda s.s. matvælafræði, líffræði, dýralækninga eða önnur sambærileg menntun.
- Hæfni í mannlegum samskiptum, sveigjanleiki og samstarfshæfni.
- Geta unnið vel undir álagi.
- Jákvæðni, samviskusemi og vilji til að takast á við fjölbreytt og krefjandi verkefni.
- Sjálfstæði, frumkvæði og skipulagshæfileikar.
- Færni til að setja fram ritað mál fyrir heilbrigðisnefnd, stjórnsýslu sveitarfélaga og forráðamenn fyrirtækja á greinargóðri íslensku.
- Góð almenn tölvukunnátta.
- Reynsla af eftirlitsstörfum á matvælasviði samkvæmt gildandi lögum, reglum og leiðbeiningum og reynsla í notkun á hugbúnaði til skráninga og eftirfylgni í matvælaeftirliti.
- Réttindi til að starfa sem heilbrigðisfulltrúi er kostur og viðkomandi verður að vera tilbúinn til að afla sér slíkra réttinda.
- Ökuréttindi.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Alfreð Schiöth í síma 867 05 98 eða með því að senda fyrirspurn á alfred@hne.is

Umsókn þarf að fylgja starfsferilsskrá og afrit af prófskírteini. **Umsóknarfrestur er til og með 10. febrúar n.k.** Öllum umsóknum verður svarað þegar ráðning liggur fyrir. Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélags. Upplýsingar um kaup og kjör veitir launadeild Akureyrarbæjar í síma 460-1060 á milli 11.00 og 16.00 virka daga. Umsóknir skulu sendar á tölvupósti á netfangið hne@hne.is.

HNE
Heilbrigðiseftirlit Norðurlands eystra
Kt. 470199-2029 · Akureyrardeild · Furuvellir 1 · 600 Akureyri · Sími: 462 4431 · Fax: 461 2396 · Netfang: hne@hne.is
Húsavíkurdeild · Hafnarstétt 3 · 640 Húsavík · Símar: 464 2690 og 898 8340 · Netfang: oggi@hne.is

Skólastjóri
Valsárskóla

Fullt starf | Kennsla/Stjórnendur

Svalbarðsstrandarhreppur auglýsir laust til umsóknar starf skólastjóra Valsárskóla á Svalbarðseyri.

Sjá nánar á Job

job
Finnum draumastarfið saman

LIND FASTEIGNASALA

Auglýsir eftir fasteignasölum til starfa.

Reynsla af sölu fasteigna skilyrði.

Áhugasamir sendi tölvupóst og ferilskrá á hannes@fastlind.is

LIND FASTEIGNASALA
Hlíðasmára 6 / 201 Kópavogur / www.FASTLIND.is
Uppspretta ánægjulegra viðskipta

REYKJALUNDUR endurhæfing
FYRIRMYNDAR STOFNUN 2019

Sérfræðilæknir óskast á Reykjalund endurhæfingarmiðstöð

Staða sérfræðilæknis á Reykjalundi endurhæfingarmiðstöð er laus til umsóknar.

Reykjalundur er stærsta endurhæfingarstofnun landsins sem veitir árlega um 1.200 einstaklingum endurhæfingu. Unnið er í þverfaglegum teymum þar sem áhersla er lögð á einstaklingsmiðaða nálgun og heildræna sýn. Teymin starfa á sviði hjarta, lungna, taugakerfis, gigtar, verkja, geðheilsu, offitu og starfsendurhæfingar. Reykjalundur er ennfremur kennslustofnun sem sinnir kennslu og þjálfun háskólanema í heilbrigðis- og félagsvísindum.

Um er að ræða fullt starf. Í því felast fjölbreytt verkefni á göngudeild, dagdeildum og sólarhringsdeild, ásamt gæsluvöktum. Óskað er eftir einstaklingi með góða samskiptafærni, frumkvæði og sjálfstæði í starfi. Gerð er krafa um íslenskt lækningaleyfi og sérfræðiréttindi í endurhæfingarlækningum eða annarri sérgrein sem nýtist vel endurhæfingarstarfi Reykjalundar.

Laun byggja á kjarasamningi Læknafélags Íslands og fjármálaráðherra auk samkomulags milli Reykjalundar og starfandi lækna á Reykjalundi.
Upplýsingar um starfið veitir Stefán Yngvason, starfandi framkvæmdastjóri lækninga, í síma 8245523 eða póstfang: stefan@reykjalundur.is
Umsóknarfrestur er til 1. febrúar 2020.
Umsóknarform er á vefsíðu Reykjalundar: https://www.reykjalundur.is/um-reykjalund/starfsmenn/starfsumsokn/

Reykjalundur, endurhæfingarmiðstöð SÍBS. Sími 585 2000 – www.reykjalundur.is

Notendastýrð persónuleg aðstoð

Ég er þrítugur hreyfihamlaður maður og bý í Hafnarfirði. Mig vantar aðstoðarmann í hlutasarf á morgnanna virka daga vikunnar. Starfið felst í aðstoð við persónulegar athafnir daglegs lífs. Viðkomandi þarf að vera með hreint sakarvottorð, hafa bílpróf, vera liðlegur og hjálpsamur.

Nánari upplýsingar eru veittar í síma 895-8488 / 483-1088 eftir kl. 17:00 á daginn

Hjúkrún ehf

Barnaverndarstofa

Auglýsir eftirfarandi störf laus til umsóknar:

STUÐLAR
MEÐFERÐARSTÖÐ FYRIR UNGLINGA

Ráðgjafar og næturverðir

Vilt þú taka þátt í krefjandi og spennandi starfi í sérúrræði undir stjórn Stuðla? Störfin fela í sér vinnu með unglingum. Um er að ræða fimm 100% stöður ráðgjafa í vaktavinnu og tvær 85% stöður næturvarða. Um er að ræða tímabundin störf til allt að tveggja ára. Störfin eru auglýst með fyrirvara um að húsnæði verði tryggt fyrir starfsemina. Starfsstöð verður í Reykjavík.

Hæfnikröfur fyrir ráðgjafa
- Reynsla og þekking af vinnu með unglinga er æskileg t.d. í meðferðar-, tómstunda- eða íþróttastarfi.
- Umsækjendur þurfa að geta tileinkað sér þá meðferðarnálgun og þær verklagsreglur sem unnið er eftir á Stuðlum.
- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum.
- Viðkomandi þarf að geta unnið sjálfstætt og í teymi.

Hæfnikröfur fyrir næturverði
- Reynsla og/eða þekking sem að mati forstöðumanns nýtist í starfi.
- Áhugi á að vinna með unglingum.
- Umsækjendur þurfa að geta tileinkað sér þá meðferðarnálgun og verklagsreglur sem unnið er eftir á Stuðlum.
- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum.

MST
Multisystemic Therapy

Sálfræðingur / félagsráðgjafi í stöðu MST-þerapista

MST þerapisti sinnir meðferð fjölskyldna og barna í nærumhverfi undir stjórn teymisstjóra í samvinnu við lykilaðila, gerir meðferðaráætlanir, tekur þátt í vikulegri faghandleiðslu teymis og klíniskri starfsþróun með teymisstjóra og erlendum MST sérfræðingi. Þerapisti heldur meðferðarfundi og er aðgengilegur forsjáraðilum barns í síma innan umsamins sveigjanlegs vinnutíma. Um er að ræða tímabundið starf út október 2021.

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Krafa um meistarapróf og löggildingu/starfsréttindi sem sálfræðingur eða félagsráðgjafi.
- Krafa um þekkingu og færni í hugrænni atferlismeðferð, fjölskyldumeðferð, atferlismótun og félagsnámskenningum.
- Sérmenntun í meðferðarvinnu sem nýtist í starfi er æskileg.

Nánari upplýsingar um öll störfin og kröfur til umsækjenda má finna á Starfatorgi, **www.starfatorg.is**

Umsóknarfrestur er til og með 20. janúar 2020.

Með umsóknum skulu fylgja upplýsingar um menntun og fyrri störf. Umsóknir skulu berast til Barnaverndarstofu á netfangið bvs@bvs.is.

Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin. Auglýsingin gildir í 6 mánuði frá birtingu. Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Reykjavíkurborg
Velferðarsvið

Deildarstjóri

Spennandi stjórnunarstarf í velferðarþjónustu

Miðgarður, þjónustumiðstöð Grafarvogs og Kjalarness auglýsir eftir deildarstjóra félagsþjónustu.

Í Miðgarði starfa um 340 starfsmenn. Þjónustumiðstöðin sinnir ýmiskonar þjónustu við einstaklinga, börn, fjölskyldur og stofnanir. Hjá þjónustumiðstöðinni eru á annan tug starfsstöðva.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Ábyrgð á faglegu starfi, rekstri, uppbyggingu og skipulagi félagsþjónustu.
- Ábyrgð á þróun og utanumhaldi rafrænnar þjónustu.
- Ábyrgð á helstu þjónustuþáttum s.s. félagslegri ráðgjöf, fjárhagsaðstoð, virkni fyrir fólk sem fær fjárhagsaðstoð og sérstökum húsnæðisstuðningi.
- Ábyrgð á starfsmannahaldi og fyrirkomulagi starfa á deildinni.
- Samstarf og samvinna við aðrar stofnanir og ábyrgð á þverfaglegu samstarfi og samþættingu innan þjónustumiðstöðvarinnar.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólamenntun á sviði félags- og/eða heilbrigðisvísinda, s.s. félagsráðgjöf.
- Framhaldsmenntun sem nýtist í starfi.
- Þekking og reynsla af stjórnun og velferðarþjónustu.
- Þekking á opinberri stjórnsýslu.
- Framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum.
- Metnaður, frumkvæði, skipulagshæfni og sjálfstæði í starfi.
- Gott vald á íslensku og erlendum tungumálum.

Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Reykjavíkurborgar og viðkomandi stéttarfélags.
Nánari upplýsingar veitir Ingibjörg Sigurþórsdóttir í síma 411-1400
eða með því að senda fyrirspurn á ingibjorg.th.sigurthorsdottir@reykjavik.is

Umsóknarfrestur er til 26. janúar 2020

Hægt er að sækja um starfið og sjá nánari lýsingu á www.reykjavik.is/storf

VIRÐING • VIRKNI • VELFERÐ

Vakin er athygli á stefnu Reykjavikurborgar um jafnan hlut kynja í störfum og að vinnustaðir borgarinnar endurspegli það margbreytilega samfélag sem borgin er

STRÁ

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

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

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

www.stra.is



Til hvers að auglýsa ?

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

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

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

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







FORSTÖÐUMAÐUR LANDGRÆÐSLUSKÓLANS

FORSTÖÐUMAÐUR LANDGRÆÐSLUSKÓLANS BER ÁBYRGÐ Á STJÓRNUN, STEFNUMÓTUN OG REKSTRI SKÓLANS,SEM OG GÆÐUM OG SKIPULAGNINGU NÁMS SEM SKÓLINN STENDUR FYRIR.

Um er að ræða fullt starf með starfsstöð í Reykjavík. Laun eru samkvæmt kjarasamningi fjármálaráðuneytis og viðkomandi stéttarfélags. Æskilegt að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Óskað er eftir að umsókn fylgi ferilskrá yfir menntun og fyrri störf, staðfesting á námi og kynningarbréf þar sem umsækjandi gerir grein fyrir ástæðu umsóknarinnar og sýn sinni varðandi hlutverk og starfsemi skólans.

Sótt er um í gegnum vefsíðu Landbúnaðarháskóla Íslands **www.lbhi.is/storf**

Umsóknarfrestur er til og með 14. janúar 2020.

UM SKÓLANN

Landgræðsluskólinn hefur gengið undir nafninu Landgræðsluskóli Háskóla Sameinuðu þjóðanna. Frá upphafi árs 2020 starfar skólinn undir hatti UNESCO sem hluti af Þekkingarmiðstöð þróunarsamvinnu, sem einnig er nefnd GRÓ.

Landgræðsluskólinn er hýstur hjá Landbúnaðarháskóla Íslands og starfar í nánu samstarfi við Landgræðsluna.

Markmið skólans er að þjálfa sérfræðinga sem starfa á stofnunum á sviði landgræðslu og sjálfbærrar landnýtingar í samstarfslöndum skólans í Afríku og Mið-Asíu.

Skólinn er hluti af alþjóðlegri þróunarsamvinnu Íslands og er kostaður af opinberum fjármunum utanríkisráðuneytisins til þróunarsamvinnu. Stærsta verkefni skólans ár hvert er 6 mánaða þjálfun á Íslandi fyrir starfandi fagfólk í samstarfslöndunum þar sem mikil áhersla er lögð á hagnýtingu þekkingar.

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization

GRÓ LRT Land Restoration Training Programme

HELSTU VERKEFNI

+ Stjórnun, stefnumótun og rekstur
+ Samstarf við samstarfsaðila, innanlands og utan.
+ Ábyrgð á vali nemenda frá þróunarlöndum til að taka þátt í árlegri 6-mánaða þjálfun eða MS/PhD námi hér á landi og efla samstarf við viðeigandi samstarfsaðila í samstarfslöndum skólans í Afríku og Mið-Asíu.
+ Ábyrgð á gæðum og skipulagningu náms.
+ Vinna með systurstofnunum á Íslandi (Sjávarútvegsskólanum, Jarðhitaskólanum og Jafnréttisskólanum) og Þekkingarmiðstöð þróunarlanda, sem er sameiginlegur tengiliður skólanna á Íslandi við UNESCO og utanríkisráðuneytið

HÆFNISKRÖFUR

+ Doktors- eða meistaragráða á fagsviðum sem tengjast landgræðslu og sjálfbærri landnýtingu.
+ Stjórnunarreynsla
+ Reynsla af rannsóknum, kennslu eða leiðbeiningarstörfum nemenda á háskólastigi.
+ Gott vald á rituðu og töluðu máli, bæði ensku og íslensku.
+ Reynsla af störfum á alþjóðavettvangi svo sem þróunarsamvinnu æskileg.
+ Mjög góðir samskiptahæfileikar og hæfni til að vinna með fólki frá mismunandi menningarheimum.
+ Frumkvæði og drifkraftur.

FREKARI UPPLÝSINGAR

Hafdís Hanna Ægisdóttir, forstöðumaður Landgræðsluskólans, **hafdishanna@lbhi.is**

Ragnheiður I. Þórarinsdóttir, rektor Landbúnaðarháskóla Íslands, **ragnheidur@lbhi.is**

Árni Bragason, Landgræðslustjóri, **arni.bragason@land.is**

Jöfnunarstyrkur til náms

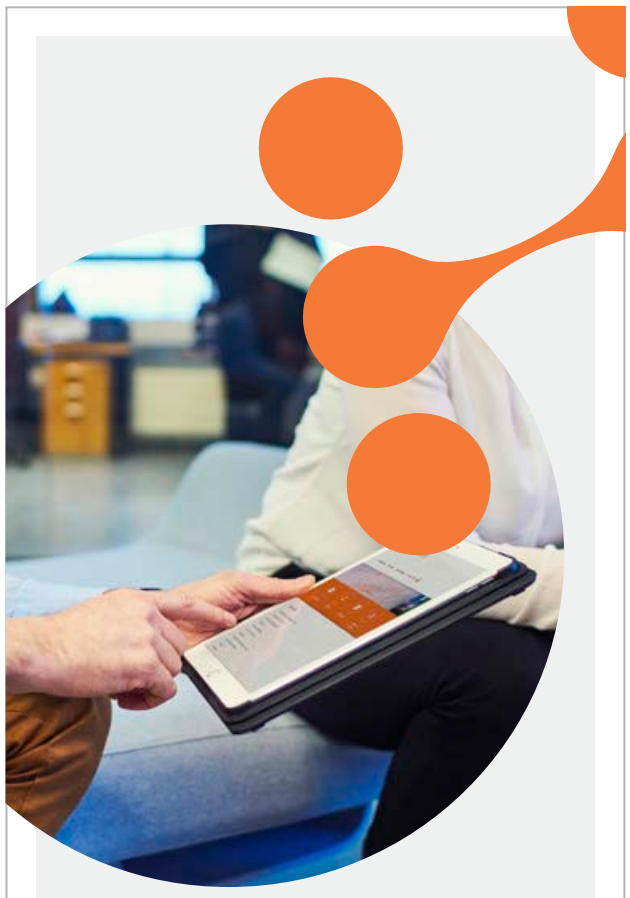
Umsóknarfrestur á vorönn 2020 er til 15. febrúar n.k.

Nemendur á framhaldsskólastigi sem ekki njóta lána hjá LÍN geta sótt um styrk til jöfnunar á námskostnaði. Styrkurinn ræðst af búsetu og er fyrir þá sem að stunda nám fjarri heimili sínu.

- Dvalarstyrkur (fyrir þá sem að dvelja fjarri lögheimili og fjölskyldu sinni vegna náms).
- Styrkur vegna skólaaksturs (fyrir þá sem sækja nám frá lögheimili fjölskyldu fjarri skóla).

Nemendur geta sótt um jöfnunarstyrkinn með rafrænum skilríkjum á Mitt LÍN sem aðgengilegt er í gegnum heimasíðu okkar www.lin.is eða island.is.
Nemendur og aðstandendur þeirra eru hvattir til að kynna sér reglur um styrkinn á vef LÍN (www.lin.is).

Lánasjóður íslenskra námsmanna
Námsstyrkjanefnd



Vantar þig starfsfólk?

HAGVANGUR

hagvangur.is



Erum við
að leita að þér?

ÚTBOÐ

Ríkiskaup
Allar útboðsauglýsingar eru birtar á utbodsvefur.is

Utbodsvefur.is er sameiginlegur auglýsingavettvangur opinberra útboða. Á vefsvæðinu eru birtar auglýsingar og eða tilkynningar um fyrirhuguð innkaup opinberra aðila sem falla undir lög og reglugerðir um opinber innkaup.

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

RÍKISKAUP

AUGLÝSING UM SKIPULAG

Tillaga að breytingu á deiliskipulagi athafnasvæðis hestamannafélagsins Sörla við Kaldárselsveg

Bæjarstjórn Hafnarfjarðar auglýsir hér með tillögu að breytingu á deiliskipulagi á athafnasvæði hestamannafélagsins Sörla í Hafnarfirði skv. 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr 123/2010.

Tillagan gerir ráð fyrir breytingu á byggingarreit reiðhallarinnar, fjölgun lóða fyrir minni hesthús við Fluguskeið og Kaplaskeið og breytingum á lóðarstærðum og númerum húsa. Skilmálatafla er uppfærð og greinagerð ásamt stígatengingum.

Breytingartillagan verður til sýnis á umhverfis- og skipulagssviði að Norðurhellu 2 og í þjónustuveri Hafnarfjarðarbæjar Strandgötu 6, frá 13. janúar – 24. febrúar 2020

Hægt er að skoða tillögurnar á vef Hafnarfjarðarbæjar **www.hafnarfjordur.is** Nánari upplýsingar eru veittar á Umhverfis- og skipulagssviði.

Þeim sem telja sig hagsmuna eiga að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir við breytinguna og skal þeim skilað skriflega í þjónustuver að Strandgötu 6 eða á netfangið **berglindg@hafnarfjordur.is** eigi síðar en 24. febrúar 2020.

Umhverfis- og skipulagssvið Hafnarfjarðar

HAFNARFJÖRÐUR 585 5500 hafnarfjordur.is

HUGMYNDASAMKEPPNI
UM FRAMTÍÐARUPPBYGGINGU

Náttúrulækningafélag Íslands (NLFÍ) í samvinnu við Arkitektafélag Íslands efnir til opinnar hugmyndasamkeppni um enduruppbyggingu Heilsustofnunar og framtíðarskipulag á landi NLFÍ í Hveragerði, sem felur meðal annars í sér heilsudvalarstað, heilsulind og íbúðauppbyggingu.

Keppendur skulu skila gögnum rafrænt eigi síðar en 8. apríl 2020 kl. 16:00.
Heildarverðlaunafé er 10 milljónir króna.
Nánari upplýsingar um keppnislýsingu má finna á ai.is

ARKITEKTAFÉLAG ÍSLANDS

NÁTTÚRULÆKNINGAFÉLAG ÍSLANDS NLFÍ



www.ai.is www.nlfi.is





Gott iðnarhúsnæði á stórri athafnalóð í Grafarvogi.

- Stærð húsnæðis er 861 fm og lóðar 2.860 fm.
- Aðalburðarvirki er límtré og veggir og þak eru málmklæddar samlokueiningar.
- Góð starfsamannaaðstaða í húsnæðinu með matsal og eldhúsi.
- Lóðin er malbikuð með fjölda bílastæða og auðvelt að koma gámum fyrir innst á lóðinni.
- Gott atvinnuhúsnæði sem býður upp á fjölbreytta starfssemi.
- Laust til afhendingar strax.

Verð: **220 millj.**

Nánari upplýsingar veita:



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



Óskar Harðarson
hdl. og lögg. fasteignasali
oskar@miklaborg.is

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



Vel staðsett 987,5 fm atvinnuhúsnæði á góðum stað í Hraununum í Hafnarfirði.

- Húsnæðið er nánast allt á einni hæð og var endurnýjað að mestu frá grunni fyrir nokkrum árum.
- Húsnæðið skiptist í vinnusali, innkeyrslusal, starfsmannaaðstöðu, eldhús, snyrtingar og fl.
- Góð aðkoma er að húsnæðinu og nokkur fjöldi bílastæða. Húsnæðið hentar undir ýmsa starfssemi svo sem þjónustu, verslun eða iðnað.
- Glæsilegt húsnæði sem er laust til afhendingar strax.

Verð: **240 millj.**

Nánari upplýsingar veita:



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



Óskar Harðarson
hdl. og lögg. fasteignasali
oskar@miklaborg.is

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



Leitum að raðhúsi í Garðabæ!

Vantar gott 165-200 fm **raðhús**. Góðar greiðslur.



Nánari upplýsingar veitir:
Jason Kr. Ólafsson, lögg. fasteignasali
jko@miklaborg.is **sími:** 775 1515

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







FREKARI UPPLÝSINGAR

Guðlaugur I. Guðlaugsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 864 5464

Herdís Valb. Hölludóttir
Löggiltur fasteignasali
Sími 694 6166

Ármann Þór Gunnarsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 847 7000

HVERFISGATA 85
101 REYKJAVIK

TILBÚNAR TIL AFHENDINGAR
VERÐ FRÁ 37,9 MILLJ.

OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN
12. JAN KL. 14.30 – 15.00

- Frábærlega staðsettar íbúðir í miðborg Reykjavíkur
- Öllum íbúðum fylgja stæði í bílakjallara.
- Um er að ræða vel hannaðar 2-4ra herbergja íbúðir. Skjólgóður inngarður og gönguleiðir eru hannað af landslagsarkitekt hússins.
- Íbúðirnar eru tilbúnar til afhendingar, verð frá 37,9 millj.









FREKARI UPPLÝSINGAR

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

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

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

BORGARTÚN 28 a
105 REYKJAVIK

VERÐ FRÁ 59,9 MILLJ.

OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN
12. JAN. KL. 14:30 – 15:00

- 10 tveggja herbergja íbúðir, um 84 m². Verð frá 59,9 milljónir.
- 10 þriggja herbergja íbúðir, um 110 m². Verð frá 69,9 milljónir.
- Ein þakíbúð á 7.hæð, 201 m² með 167 fm. svölum, útsýni til allra átta. Afhendist tilbúin til innréttinga. Tvö bílastæði fylgja. Verð 155 milljónir.
- Frábærlega staðsettar íbúðir í nýju lyftuhúsi með stórum svölum, geymslu í kjallara og einkastæði í bílakjallara. Afhendast fullbúnar án gólfefna nema með flísum á baði, samkvæmt skilalýsingu. Ísskápur fylgir. Íbúðirnar eru rúmgóðar og vel skipulagðar, alrými einstaklega björt og vistleg. Akitekt er Orri Árnason hjá Zeppelin Arkitektum.







FREKARI UPPLÝSINGAR

Guðlaugur I. Guðlaugsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 864 5464

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

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

Herdís Valb. Hölludóttir
Löggiltur fasteignasali
Sími 694 6166

Ármann Þór Gunnarsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 847 7000

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

EFSTALEITI
103 REYKJAVIK

LOKAÁFANGI Í SÖLU

FJÖLBREYTT ÚRVAL ÍBÚÐA, VERÐ FRÁ 28,9 MILLJ.

- Nútímalegt íbúðarhverfi á einum besta stað í borginni. Sannkallað miðborgar hverfi í göngufræi við helstu verslunar- og þjónustukjarna borgarinnar og falleg útivistarsvæði.
- Íbúðirnar eru glæsilega innréttaðar.
- Rut Kára innanhússarkitekt sér um efnis- og litaval á innréttingum og flísum.
- Fyrstu íbúðir til afhendingar vorið 2020. Fjölbreytt úrval íbúða, verð frá 28,9 millj.

KYNNING Á NÝJUM ÍBÚÐUM Í SÝNINGARAÐSTÖÐU AÐ EFSTALEITI 27 SUNNUDAGINN 12. JAN KL. 13.00-14.00







FREKARI UPPLÝSINGAR

Hilmar Þór Hafsteinsson
Löggiltur fasteignas., lögg. leigumiðlari. Sími 824 9098

Daði Hafþórsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 824 9096

GERPLUSTRÆTI 19
270 MOSFELLSBÆR

- Glæsilegar 4ra – 5 herbergja fullbúnar íbúðir. Stæði í bílakjallara fylgir öllum íbúðum. Vandaðar innréttingar frá GKS, innihurðar og gólfefni frá Parka og flísar frá Flísabúðinni. Vönduð fjölbýlishús í Helgafellslandi.

VERÐ FRÁ 51,9 MILLJ.

AÐEINS ÞRJÁR ÍBÚÐIR EFTIR

OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 12. JAN. KL. 13:00 – 13:30

EIGNAMIÐLUN
SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957

Grensásvegur 11
Sími 588 9090
www.eignamidlun.is

LIND FASTEIGNASALA

510 7900 / Hlíðasmári 6 / 201 Kópavogur / www.FASTLIND.is



Stefán Jarl Martin
Lögg. fasteignasali
892 9966
› stefan@fastlind.is

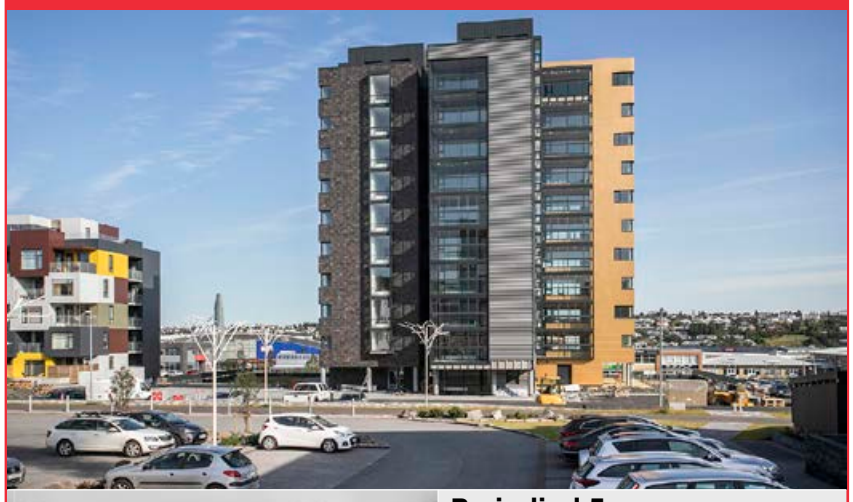


Hannes Steindórsson
Lögg. fasteignasali
699 5008
› hannes@fastlind.is



Kristján Þórir Hauksson
Lögg. fasteignasali
696 1122
› kristjan@fastlind.is

Íbúðir afhendast með svalalokun







Bæjarlind 5

201 KÓPAVOGUR

STÆRÐ: 64-240 fm FJÖLBÝLI HERB: 2-4

LIND fasteignasala kynnir:

Húsið er 12 hæðir auk bílageymslu og eru útsýnisíbúðir í boði frá 6.hæð. Húsið er allt klætt, ál-tré gluggar, teiknað af Hornsteinum og lýsing hönnuð af Lumex. Öllum íbúðum fylgja svalalokanir.

Íbúðum verður skilað fullbúnum án gólfefna en gólf verða þunnflotuð að undanskildum votrýmum (baðherbergi og þvottahús) sem verða flísalögð. Öllum íbúðum fylgja innbyggð tæki í eldhúsi: ísskápur, uppþvottavél, spanhelluborð, ofn og örbylgjuofn að undanskildum tveggja herbergja íbúðunum.

Heyrumst
Stefán › 892 9966
Löggiltur fasteignasali

Frá 43.9 MKR

OPIÐ HÚS › 12. janúar 16:00 – 16:30







Álalind 4-8

201 KÓPAVOGUR

STÆRÐ: 123-155 fm FJÖLBÝLI HERB: 4-5

LIND fasteignasala kynnir:

Fullbúnar og vandaðar íbúðir í nýju lyftuhúsi að Álalind 4-8. Íbúðirnar afhendast fullbúnar með gólfefnum, innbyggðum kæliskáp og uppþvottavél, innfelld lýsing og önnur ljós fylgja.
Íbúðirnar afhendast fullbúnar að innan, með gólfefnum og ljósum. Ljós eru innbyggð að hluta, kubbaljós, ljósakúplar og kastarar fylgja. Baðherbergi eru flísalögð, bæði veggir og gólf. Gólf á þvottahúsum eru flísalögð.

Heyrumst
Stefán › 892 9966
Löggiltur fasteignasali

Frá 62.9-73.8 MKR

Uppspretta ánægjulegra viðskipta

STAKFELL
FASTEIGNASALA | 1984

535-1000
BORGARTÚNI 30 / 105 REYKJAVÍK

FÉLAG FASTEIGNASALA
Þorlákur Ómar Einarsson
LÖGGILTUR FASTEIGNASALI

URÐARHVARF 14 - ATVINNUHÚSNÆÐI TIL LEIGU



Glæsilegt skrifstofuhúsnæði, penthouse

Skrifstofuhæð 340 fm. Öll efsta hæð hússins (penthouse). Fullbúin með innréttingum, gólfefnum, glerveggjum og fl. Stórbrotið útsýni. Tvær lyftur þar af er önnur lyfta með séraðgang að hæðinni. Bílastæðahús. Til afhendingar fljótlega.

NÁNARI UPPLÝSINGAR:



STEFÁN HRAFN STEFÁNSSON
Sölustjóri. Hdl.
Löggiltur fasteignasali
GSM 895 2049
stefan@stakfell.is



Urðarhvarf til leigu

Iðnaðar- verslunar- þjónustu- og lagerhúsnæði

Stór og björt jarðhæð til leigu. Hæðin er um 900 fm og með stórum gluggum og góðri lofthæð (4.9 m). Möguleiki að stúka niður. Hentar vel undir alhliða atvinnustarfsemi svo sem verslun, þjónustufyrirtæki og léttan iðnað. Hagstæð leiga í boði. Laust strax.

NÁNARI UPPLÝSINGAR:



STEFÁN HRAFN STEFÁNSSON
Sölustjóri. Hdl.
Löggiltur fasteignasali
GSM 895 2049
stefan@stakfell.is

GRUNNUR AÐ GÓÐU LÍFI

LIND FASTEIGNASALA

510 7900

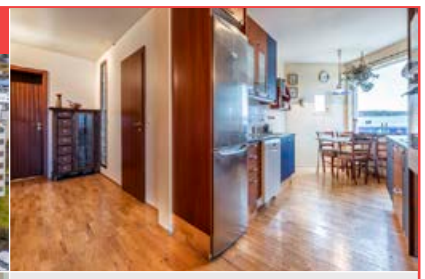
Hlíðasmári 6 / 201 Kópavogur / www.FASTLIND.is

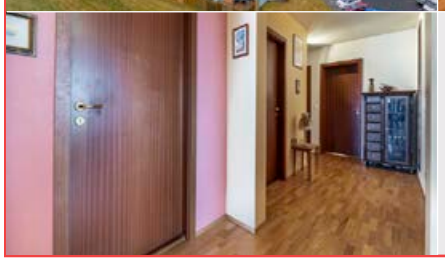


Þórunn	Hannes	Stefán	Kristján	Sveinn	Hrafn	Bjarni	Þorsteinn	Helga	Vernharð	Lára	Harpa	Gunnar	Arna	Magnús	Halldór	Jón	Ásrún	Eva	Sirrý	Elsa	Albert	Diðrik	Vera
LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	AÐSTOÐARMAÐUR FASTEIGNASALA	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGFRÆÐINGUR	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI

OPIÐ HÚS › 12. jan 15:00 – 15:30







Lautasmári 5

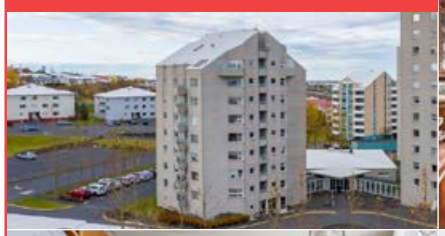
200 KÓPAVOGUR

STÆRÐ: 105,1 fm **FJÖLBÝLI** **HERB: 4**

Fjögurra herbergja íbúð á sjöundu (næst efstu hæð) í lyftuhúsi, öll helsta þjónusta í næsta nágrenni, útsýni. Gott skipulag, en íbúðin er að mestu upprunaleg.

Heyrumst
Kristján › 696 1122 **44.900.000 kr.**
Löggiltur fasteignasali

OPIÐ HÚS › 12. jan 14:00 – 14:30







Gullsmári 11

200 KÓPAVOGUR

STÆRÐ: 61,5 fm **FJÖLBÝLI** **HERB: 2**

Góð tveggja herbergja íbúð á áttundu (næst efstu hæð) fyrir 60 ára og eldri, innnangegnt er í matsal sem er einskonar félagsmiðstöð líka. Stutt í alla helstu þjónustu eins og apótek, heilsugæslu og matvöruverslanir.

Heyrumst
Kristján › 696 1122 **36.500.000 kr.**
Löggiltur fasteignasali

OPIÐ HÚS › 12. jan 13:00 – 14:00







Brattahlíð 40-42 og 44-46

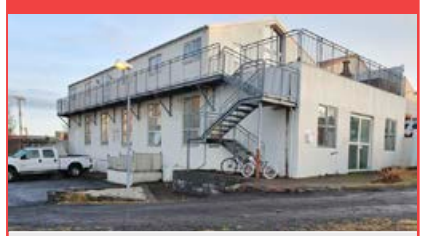
270 MOSFELLSBÆ

STÆRÐ: 114,4 fm **FJÖLBÝLI** **HERB: 4**

Glæsilegar fullbúnar nýjar íbúðir í tveimur fjögurra íbúða húsum. Allar íbúðir eru með sérinngangi. Frábært staðsetning! Húsin eru staðsett í lokaðri götu innarlega í botnalanga.

Heyrumst
Halldór › 618 9999 **Verð frá 56.9 M kr.**
Löggiltur fasteignasali

BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA 618-9999



Hafnarbraut 2

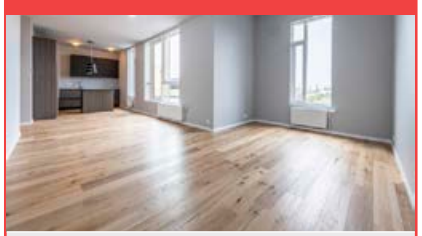
200 HAFNARFJÖRÐUR

STÆRÐ: 368 fm **ATVINNUHÚSNÆÐI**

Möguleiki er að skipta eigninni upp í þrjár íbúðir og liggja teikningar fyrir. Neðri hæð er 122 fm, gluggalaust rými. Efri hæð er 246 fm og skiptist í wc, 2. herb., kaffistofu og anddyri. Eignin býður upp á mikla möguleika.

Heyrumst
Halldór › 618 9999 **95.700.000 kr.**
Löggiltur fasteignasali

BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA 892-9966



Sunnusmári 28, íb 603

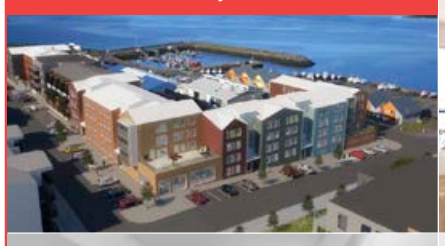
201 KÓPAVOGUR

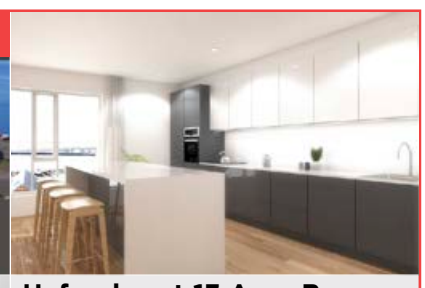
STÆRÐ: 128,9 fm **FJÖLBÝLI** **HERB: 3**

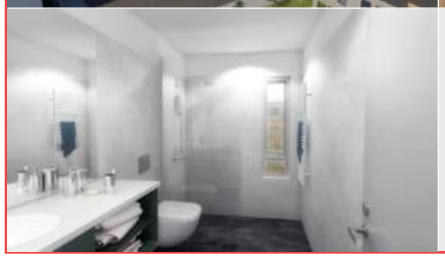
Stórglæsileg fullbúin íbúð á 6.(efstu)hæð. Mikil lofthæð og stórbrotið útsýni. Vandaðar innréttingar og tæki, steinn á borðum. Stæði í upphitaðri bílageymslu. B-Grunnkerfi fyrir rafbílahleðslu er uppsett í bílakjallara.

Heyrumst
Stefán › 892 9966 **79.900.000 kr.**
Löggiltur fasteignasali

OPIÐ HÚS › 12. jan 15:00 – 16:00







Hafnarbraut 13 A og B

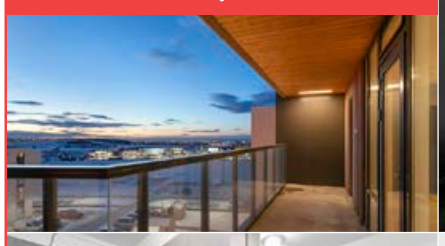
200 KÓPAVOGUR

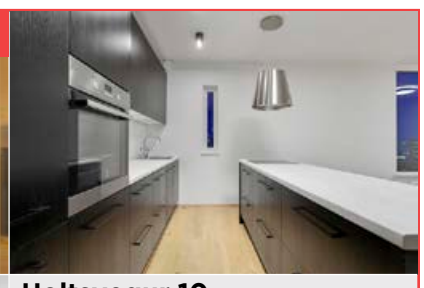
STÆRÐ: 46-175 fm **FJÖLBÝLI** **HERB: 1-5**

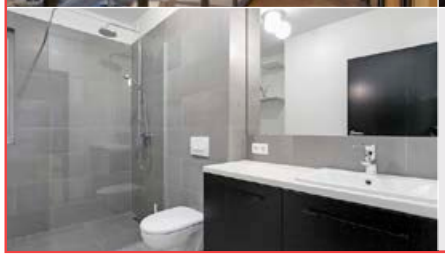
Nýjar og glæsilegar íbúðir í mjög vönduðu fjölbýlishúsi á besta stað á Kársnesi. Íbúðirnar afhendast fullbúnar (án gólfefna) með innbyggðum ísskáp og uppþvottavél. Bílastæði í upphituðum bílakjallara fylgir öllum íbúðum.

Heyrumst
Magnús › 699 2010 **Verð frá 33.9 M kr.**
Löggiltur fasteignasali

OPIÐ HÚS › 12. jan 13:00 – 13:30







Holtsvegur 10

210 GARÐABÆR

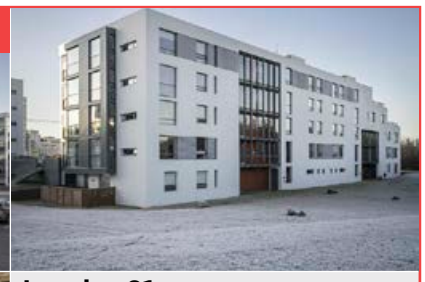
STÆRÐ: 100,7 fm **FJÖLBÝLI** **HERB: 3**

Falleg þriggja herbergja íbúð á fimmtu og efstu hæð í Holtsvegi 10, 210 Garðabæ. Eignin er í heild sinni 100,7m2 og er með stórum suður/vestur svölum og er á frábærum stað neðst í Urriðaholtinu. Mjög hagstætt verð.

Heyrumst
Jón › 777 2288 **57.900.000 kr.**
Löggiltur fasteignasali

OPIÐ HÚS › 12. jan 14:00 – 14:30







Lundur 21

200 KÓPAVOGUR

STÆRÐ: 101 fm **FJÖLBÝLI** **HERB: 3**

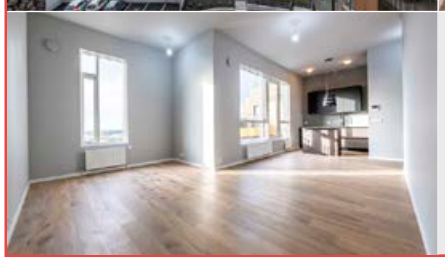
Björt og vel skipulögð þriggja herbergja í íbúð á fyrstu hæð með timburverönd í suður, ásamt sérmerktu stæði í bílageymslu í nýlegu fjölbýli við Lund 21 í Kópavogi.

Heyrumst
Lára › 899 3335 **61.900.000 kr.**
Löggiltur fasteignasali

BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA 699-5008







Sunnusmári 26, íb 602

201 KÓPAVOGUR

STÆRÐ: 121,3 fm **FJÖLBÝLI** **HERB: 3**

Tilbúin til afhendingar strax. Ný glæsileg og fullbúin penthouse íbúð með mikilli lofthæð og einstöku útsýni. 16,3 fm þaksvalir með útsýni til sjávar, sér bílastæði í bílakjallara.

Heyrumst
Hannes › 699 5008 **73.500.000 kr.**
Löggiltur fasteignasali

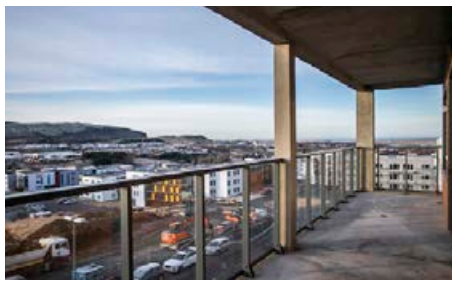
Uppspretta ánægjulegra viðskipta



Gerplustræti 19

Verð frá 51.900,000









Til sölu fullbúnar og vandaðar íbúðir á útsýnisstað í Lágafellslandinu

Sölusýning mánudag frá kl. 17-17:30

- Stærð frá 110 fm.
- Bjartar íbúðir - frábært útsýni
- Tilbúnar til afhendingar
- Vandaðar innréttingar
- Stórar svalir
- Fullbúnar íbúðir
- Stæði í bílageymslu
- Aðeins 3 íbúðir óseldar



Þóra Birgisdóttir
Löggiltur fasteignasali
Sími: 777 2882
thora@fastborg.is

BORG FASTEIGNASALA
Síðumúli 23 • 108 Reykjavík

Lautarvegur 38-44

Vandaðar glæsilegar eignir skammt frá Ræktunarstöð Reykjavíkur í Fossvogi

Sölusýning sunnudag frá kl. 13-13:30

Verð frá 78.500,000











Staðsetningin er einstök, á skjólsælum stað þar sem stutt er í alla þjónustu.

- Sér hæðir
- Stærð 115 fm og 136 fm.
- Sér inngangur
- Tvö baðherbergi í hverri íbúð
- Aukin lofthæð
- Þakgluggar á efri hæð
- Gólfhiti - ofnakerfi
- Viðhaldsfríir gluggar með öndun
- Vönduð álklæðning



Þóra Birgisdóttir
Löggiltur fasteignasali
Sími 777 2882
thora@fastborg.is

BORG FASTEIGNASALA
Síðumúli 23 • 108 Reykjavík


BÖRKUR HRAFNSSON


MARGRÉT ÁGÚSTSDÓTTIR


DAVÍÐ ÓLAFSSON


HÉÐINN BIRNIR ÁSBJÖRNSSON


RAGNHILDUR GUÐMUNDSDÓTTIR


STEFÁN JÓHANN ÓLAFSSON


GUÐRÚN ANTONSDÓTTIR


BÖÐVAR SIGURBJÖRNSSON


GUNNLAUGUR ÞRAINSSON


INGIMAR INGIMARSSON


ÞÓRA BIRGISDÓTTIR


ÚLFAR ÞÓR DAVÍÐSSON


BRANDUR GUNNARSSON


SIGURÐUR FANNAR GUÐMUNDSSON

BORG

FASTEIGNASALA

519 5500

SÍÐUMÚLA 23 • 108 REYKJAVÍK • FASTBORG.IS

Opið hús | sunnudag 12. Janúar kl 14:00 – 15:00



HÁHOLT 6 — **210 GARÐABÆ**

EINBÝLISHÚS	6 HERBERGI	295 m²
VERÐ: 124.9M	TÖLUVERT ENDURNÝJAÐ – FRÁBÆRT ÚTSÝNI	
	ÞÓRA BIRGIS 777 2882	

BÓKIÐ SKOÐUN



SOGAVEGUR 156 — **108 REYKJAVÍK**

EINBÝLISHÚS	9 HERBERGI	295 m²
VERÐ: 89.9M	FJÖLSKYLDUHÚS Í GRÓNU HVERFI	
	GUNNLAUGUR S. 844 6447 OG ÚLFAR S. 788 9030	

BÓKIÐ SKOÐUN



FLÓKAGATA 43 — **105 REYKJAVÍK**

HÆÐ	4HERBERGI	184 m²
VERÐ: 79.5M	BJÖRT OG FALLEG HÆÐ MEÐ VINNUSTOFU	
	ÚLFAR 788 9030/BÖRKUR 892 4944	

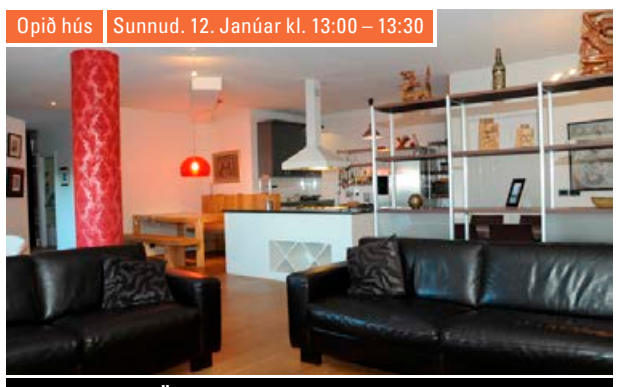
Opið hús | Sunnud. 12. Janúar krl 14:00 – 14:30



FROSTAFOLD 10 — **112 REYKJAVÍK**

FJÖLBÝLISHÚS	3 HERBERGI	102.5 m²
VERÐ: 42.5M	STÆÐI Í BÍLSKÝLI. LAUS VIÐ KAUPSAMNING	
	GUNNLAUGUR 844 6447	

Opið hús | Sunnud. 12. Janúar kl. 13:00 – 13:30



AUSTUSTRÖND 10 — **170 SELTJARNARNESI**

FJÖLBÝLISHÚS	2 -3 HERBERGI	134,4 m²
VERÐ: 54.9M	MIKIL LOFTHÆÐ, OPIÐ RÝMI OG MIKLIR MÖGULEIKAR.	
	GUNNLAUGUR 844 6447/ÚLFAR 788 9030	

BÓKIÐ SKOÐUN



HOLTSVEGUR 29 — **210 GARÐABÆ**

FJÖLBÝLISHÚS	5 HERBERGI	153,9 m²
VERÐ: 77.9M	GLÆSILEG ÍBÚÐ Í LYFTUHÚSI, STÆÐI Í BÍLAGEYMSLU	
	GUNNLAUGUR 844 6447/ÚLFAR 788 9030	

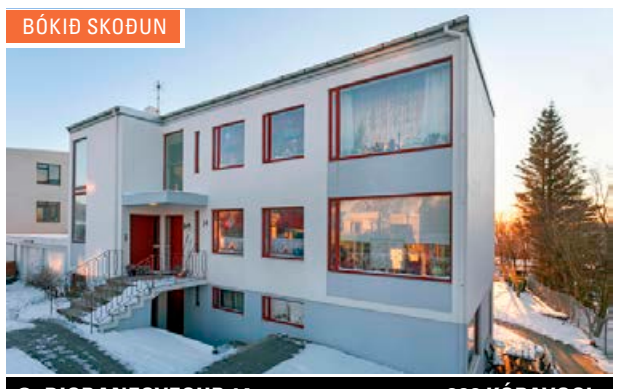
BÓKIÐ SKOÐUN



NAUSTAVÖR 6 — **200 KÓPAVOGI**

FJÖLBÝLISHÚS	3 HERBERGI	114 m²
VERÐ: 65.9M	GLÆSILEG ÍBÚÐ Í NÝLEGU HÚSI, TVENNAR VERANDI	
	GUNNLAUGUR S. 844 6447 OG ÚLFAR S. 788 9030	

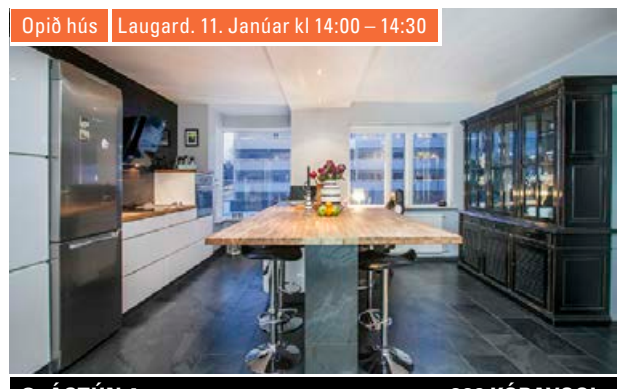
BÓKIÐ SKOÐUN



DIGRANESVEGUR 14 — **200 KÓPAVOGI**

FJÖLBÝLISHÚS	2 HERBERGI	60 m²
VERÐ: 34.6M	FALLEG ÍBÚÐ Á JARÐHÆÐ MEÐ SÉRINNGANGI	
	HÉÐINN 848 4806	

Opið hús | Laugard. 11. Janúar kl 14:00 – 14:30



ÁSTÚN 4 — **200 KÓPAVOGI**

FJÖLBÝLISHÚS	2-3 HERBERGI	45.9 m²
VERÐ: 45.9M	MIKIÐ ENDURNÝJUÐ Á MJÖG SMEKKLEGAN HÁTT	
	HÉÐINN 848 4806	

BÓKIÐ SKOÐUN



HAMRABORG 14 — **200 KÓPAVOGI**

FJÖLBÝLISHÚS	3-4 HERBERGI	122.5 m²
VERÐ: 52.2M	GÓÐ STAÐSETNING. LAUS VIÐ KAUPSAMNING	
	SIGURÐUR FANNAR 897 5030	

BÓKIÐ SKOÐUN



SKÚLAGATA 44 — **101 REYKJAVÍK**

FJÖLBÝLISHÚS	4 HERBERGI	92,6 m²
VERÐ: 51.9M	ÚTSÝNISÍBÚÐ Í LYFTUHÚSI. LAUS VIÐ KAUPSAMNING	
	SIGURÐUR FANNAR 897 5030	

Ármúli 40 – Til leigu
108 Reykjavík

Atvinnuhúsnæði – tvö rými

Gunnlaugur 844 6447
Úlfar 788 9030

TRAUSTI
fasteignasala

Vegmúla 4 | 108 Reykjavík | s.546-5050
trausti.is | trausti@trausti.is

VIÐ ERUM TRAUSTI


Kristján
hdl., lögg. fasteignasali
S: 867-3040


Guðbjörg G.
lögg. fasteignasali
S: 899-5949


Garðar B.
Lögg. fasteignasali
S. 898-0255


Garðar Hólm
Löggiltur fasteignasali
S: 899-8811


Sólveig
Lögg. fasteignasali
S: 869-4879


Bára
Skrifstofustjóri
S: 693-1837

OPIÐ HÚS

Nýjar og glæsilegar sérhæðir í Mosfellsbæ



Trausti fasteignasala kynnir glæsilegar sérhæðir við Ástu-Sólliljugötu 2-4

OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 12. JANÚAR KL. 13:00 - 14:00









Neðri hæð, verð: 55,8 millj.

Efri hæð, verð: 74,8 millj.

Staðsetning eins og best verður á kosið þar sem stutt er í alla helstu þjónustu.

- Sérhæðir
- Stærð 129,3 og 169,8 fm.
- Sérinngangur
- Sérsmíðaðar innréttingar
- Fullbúnar með lóðafrágangi
- 5 herbergja íbúðir
- Bílskúr með 4.70 m. lofthæð sem veitir mikla möguleika





Nánari upplýsingar veita:


Garðar B.


Kristján



Gylfi
hdl., lögg. fasteignasali
S: 822-5124



Matthías
Lögg. fasteignasali
S: 899-7770



Garðar K.
Í námi til löggildingar fasteignasala
S: 853-9779



Styrmir
Löggiltur fasteignasali
S: 846-6568



Jóna
Löggiltur fasteignasali
S: 869-8650



Gunnar
Löggiltur fasteignasali
S: 692-6226



Einar
Í námi til löggildingar fasteignasala
S: 823-4969



Kristín María
Lögfræðingur
S: 837-1177



Nanna Dröfn
Löggiltur fasteignasali
S. 694-2494



Díana Arnfjörð
Í námi til löggildingar fasteignasala
S. 895-9989



Birkiberg 38
221 Hafnarfjörður

OPIÐ HÚS Í DAG LAUGARDAGINN 11. JANÚAR KL. 14:00 - 14:30

Reisulegt 2ja hæða einbýlishús á þessum vinsæla stað í Setberginu. Eignin er 5 herbergja og alls skráð 234,3 fm. en þar af er 55,7 fm. bílskúr. Stór garður umlykur eignina. Sólpallur í suðvestur með heitum potti. Stórt bílaplan með snjóbræðslukerfi. Nánari uppl. veitir Garðar B. s: 898-0255 gardarbs@trausti.is.

Verð: 89,5 millj.



Smárarimi 82
112 Reykjavík

OPIÐ HÚS MÁNUDAGINN 13. JANÚAR KL. 17:30 - 18:00

Vel skipulagt 205,3 fm. einbýlishús á einni hæð ásamt innbyggðum bílskúr innst í botnlanga. Stórkostlegt útsýni er yfir sundin til vesturs. Húsið stendur á stórri og fallegri lóð, sólpallar eru frá stofu og borðstofu. Húsið er einangrað að utan og var málað að utan 2016. Nánari uppl. veitir Garðar Hólm s: 899-8811 eða gh@trausti.is

Verð: 94,9 millj.



Kaldasel 17
109 Reykjavík

OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 14. JANÚAR KL. 17:00 - 17:30

Glæsilegt 3ja hæða 330,4 fm. einbýlishús með rúmgóðum bílskúr og stóru bílaplani. Rúmlega 1000 fm. gróinn garður. Búið er að teikna upp aukaíbúð á neðstu hæð hússins. Sólpallur með heitum potti. Heimilt er að byggja tvær aukabyggingar á lóðinni. Nánari uppl. veita Kristján s: 867-3040 eða kristjan@trausti.is

Verð: 99 millj.



Álfheimar 21
104 Reykjavík

OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 14. JANÚAR KL. 17:30 - 18:00

Rúmgóð og björt 103,3 fm. sérhæð á 2. hæð auk 26 fm. bílskúrs. Hæðin hefur verið mikið endurnýjuð. Rúmgóðar svalir. Bílskúrinn er í dag í útleigu en þar er stúdíóíbúð með sérinngangi. Hluti af bílskúrnum er sérgeymsla íbúðar sem er ekki í útleigu. Nánari uppl. veitir Guðbjörg s: 899-5949 eða gudbjorg@trausti.is

Verð: 69,9 millj.



Grenimelur 30
107 Reykjavík

OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 14. JANÚAR KL. 17:30 - 18:00

Falleg og vel skipulögð 103,9 fm. 3ja herbergja íbúð með sérinngangi í kjallara. Þetta er góð og björt íbúð í snyrtilegu húsi. Frábær staðsetning nálægt Háskóla Íslands. Húsið hefur verið mikið endurnýjað að innan sem og utan. Rafmagn hefur verið endurnýjað og vatnslagnir að hluta. Nánari uppl. veitir Garðar Hólm s: 899-8811 eða gh@trausti.is

Verð: 53,9 millj.



Sólheimar 12
104 Reykjavík

OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 14. JANÚAR KL. 18:00 - 18:30

Falleg 5 herbergja 197,5 fm. sérhæð með bílskúr. Eignin var byggð 1987. Tvennar svalir sem snúa í austur og vestur. Sérgeymsla er á jarðhæð. Eignin er í góðu ástandi og hefur verið vel við haldið.
Nánari uppl. veitir Kristján s: 867-3040 eða kristjan@trausti.is

Verð: 78,5 millj.



Naustahlein 30
210 Garðabær

OPIÐ HÚS MIÐVIKUDAGINN 15. JANÚAR KL. 17:00 - 17:30

Rúmgott og bjart 126,7 fm. endaraðhús fyrir 60 ára og eldri. Eignin er á einni hæð með innangengnum bílskúr og er í nálægð við Hrafnistu. Húsið stendur á mjög stórri og gróinni hornlóð. Sólpallur er fyrir framan húsið. Íbúar hússins hafa aðgengi að þeirri þjónustu sem er í boði á Hrafnistu. Eignin er laus við kaupsamning. Nánari uppl. veitir Guðbjörg s: 899-5949 eða gudbjorg@trausti.is

Verð: 61,9 millj.



Brúnastaðir 52
112 Reykjavík

OPIÐ HÚS FIMMTUDAGINN 16. JANÚAR KL. 17:00 - 17:30

Einstaklega rúmgott og bjart 198,3 fm. einbýlishús á einni hæð með innbyggðum bílskúr á hornlóð með frábæru útsýni. Tvennir sólpallar og heitur pottur. Aukin lofthæð er í húsinu. Húsið var allt tekið í gegn árið 2013 og hefur fengið gott viðhald að utan. Forhitakerfi er í húsinu. Nánari uppl. veitir Kristján s: 867-3040 eða kristjan@trausti.is

Verð: 98,9 millj.



Oddabraut 24
815 Þorlákshöfn

Gistiheimili í góðu 259,2 fm einbýlishúsi á tveimur hæðum auk 34 fm frístandandi bílskúrs. Allt húsið er í útleigu og eru 9 herbergi í eigninni auk bílskúrsins sem er líka í útleigu. Húsið hefur fengið gott viðhald og hafa hitalagnir, skólp, rafmagn og vatnslagnir allar verið endurnýjaðar á síðustu árum. Nánari uppl. veitir Kristján s: 867-3040 kristjan@trausti.is.

Verð: 64,5 millj.

MIKLABORG

Fasteignasalan

Miklaborg

Lágmúla 4

108 Reykjavík

569 7000

miklaborg.is



Boðahlein 28

210 Garðabær

Vel skipulagt og mikið endurnýjað 60 fm raðhús á einni hæð við Boðahlein 28

Verð : **39,9 millj.**

- Góður garður
- Sjávarútsýni
- Þjónusta frá Hrafnistu
- Húsið endurnýjað að innan

Nánari upplýsingar:
s. 899 5856 Gunnar S. Jónsson löggiltur fasteignasali



Safamýri 95

108 Reykjavík

Björt og vel skipulögð 35,4 fm stúdíóíbúð

Verð : **23,9 millj.**

- Sérinngangur og sér geymsla
- Þvottahús í sameign
- Góð staðsetning miðsvæðis og við Miðbæ
- Bjart alrými og eldhús
- Baðherbergi frá 2016

Nánari upplýsingar:
s. 845 8958 Jórunn Skúladóttir löggiltur fasteignasali



Hraunbær 103a

110 Reykjavík

Glæsileg 90,8 m2 endaíbúð 3ju h.

Verð : **61,5 millj.**

- Eldhús og stofa er eitt rými sem er mjög bjart og stórar stofur, þaðan er útgengt út á rúmgóðar svalir.
- Gert er ráð fyrir eyju í eldhúsi.
- Gott aukaherbergi með fataskápum.

Nánari upplýsingar:
s. 845 8958 Jórunn Skúladóttir löggiltur fasteignasali



Suðurgata 6

101 Reykjavík

Suðurgata 6 Í hjarta miðborgarinnar

Verð : **115 millj.**

- Alls 9 herbergi, öll eru í útleigu
- Stór lóð og næg bílastæði
- Stór timburverönd með heitum potti í bakgaði
- Húsið hefur verið endurnýjað að hluta

Nánari upplýsingar:
s. 896 8232 Þórhallur Biering löggiltur fasteignasali



Stigahlíð 85

105 Reykjavík

BÓKIÐ SKOÐUN







Nánari upplýsingar veita:



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



Ólafur Finnbogason
lögg. fasteignasali
Sími: 822 2307
olafur@miklaborg.is

Gæsilegt 271,7 fm einbýlishús við Stigahlíð 85 í Reykjavík.

- 4 - 5 svefnherbergi
- 2 stofur og 3 snyrtingar
- Björt 2ja herbergja íbúð á neðri hæð með sérinngangi
- Heitur pottur.
- Bílskúr.
- Góð eign á þessum eftirsótta stað

Verð: **125 milljónir**



102Reykjavík

Nýjar íbúðir við Hlíðarenda til sölu

Valshlíð – Fálkahlíð – Smyrilshlíð

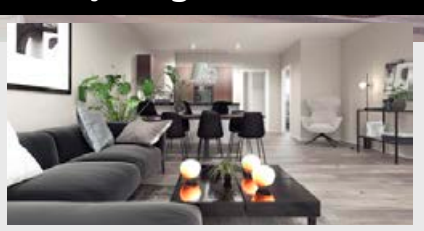
Yfir 60 íbúðir seldar

OPIÐ HÚS

Laugardag og sunnudag frá kl. 14 til 15

Sýningar íbúð í Fálkahlíð 2







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

- Vandaðar ítalskar innréttingar, fataskápar ná allir upp í loft, innbyggður ísskápur og uppþvottavél fylgir öllum íbúðum.
- Skoða má íbúðirnar á vefsíðunni www.102reykjavik.is
- Lögð er megin áhersla á litlar og meðalstórar vandaðar íbúðir, innréttaðar á hagkvæman og þægilegan máta.
- Húsin liggja umhverfis garð í miðjunni og þar undir er tveggja hæða bílakjallari.

Verð frá : **39,5 millj.**

Nánari upplýsingar veita:



Ólafur Finnbogason
lögg. fasteignasali
Sími: 822 2307
olafur@miklaborg.is



Gunnar S. Jónsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 5856
gunnar@miklaborg.is



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



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



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



Páll Pórólfsson
lögg. fasteignasali
Sími: 893 9929
pall@miklaborg.is



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



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

MIKLABORG – Með þér alla leið



OPIÐ HÚS
fimmtudaginn 16. janúar kl 12:00 - 12:30

Háaleitisbraut 35
108 Reykjavík

- 220 fm raðhús á tveimur hæðum
- 25 fm bílskúr
- 5 svefnherbergi, geymslur
- Aukaíbúð með sérinngangi af neðri hæð



Nánari upplýsingar veitir:
Jason Kr. Ólafsson, lögg. fasteignasali
jko@miklaborg.is **sími:** 775 1515

Verð: **89,9 millj.**



OPIÐ HÚS
sunnudaginn 12. janúar frá kl. 15:30 - 16:00

Jaðarleiti 8
103 Reykjavík

- Glæsileg og björt nýleg 2ja herbergja íbúð á 1 hæð með yfirbyggðum svölum
- Íbúðin er í fremstu röð með flottu útsýni yfir Fossvogsdaglinn
- Íbúðin er sem ný og getur verið laus fljótlega



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

Verð: **44,9 millj.**



OPIÐ HÚS
sunnudaginn 12. janúar frá kl. 15:30 - 16:00

Miðleiti 4
105 Reykjavík

- 3-4ra herbergja íbúð
- 120,7 fm íbúð á efstu hæð
- Stæði í bílageymslu, skráð 25,4fm



Nánari upplýsingar veitir:
Jason Kr. Ólafsson, lögg. fasteignasali
jko@miklaborg.is **sími:** 775 1515

Verð: **50,9 millj.**



OPIÐ HÚS
sunnudaginn 12. janúar frá kl. 16:30-17:00

Kaldaseli 1
109 Reykjavík

- Rúmgott 240 fm einbýlishús
- Mörg svefnherbergi
- Stofur, m/arinn
- Bílskúr og gróinn garður



Nánari upplýsingar veitir:
Jason Kr. Ólafsson, lögg. fasteignasali
jko@miklaborg.is **sími:** 775 1515

Verð: **88,9 millj.**







Markarflöt 20
210 Garðabær

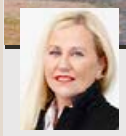
251 fm einbýlishús við Markarflöt 20

- Mikið endurbætt á undanförnum árum
- 3-4 svefnherbergi, stofur, eldhús, tvö baðherbergi, þvottahús, geymslur og bílskúr.
- Arinstofa/ húsbóndaherbergi er við inngang.

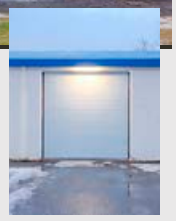
Nánari upplýsingar:
Jason Kr. Ólafsson,
lögg. fasteignasali
sími: 775 1515
jko@miklaborg.is

Verð: **110 millj.**









Reykás 47
110 Reykjavík

Glæsileg 144,2 fm íbúð á 2 hæðum

- Íbúðin öll hið glæsilegasta
- Bílskúr með geymslulofti að stærð 23,2 fm
- Fjögur svefnherbergi, möguleiki á fimm
- Endurnýjað eldhús árið 2015
- Sameign einstaklega snyrtileg
- Frábær staðsetning

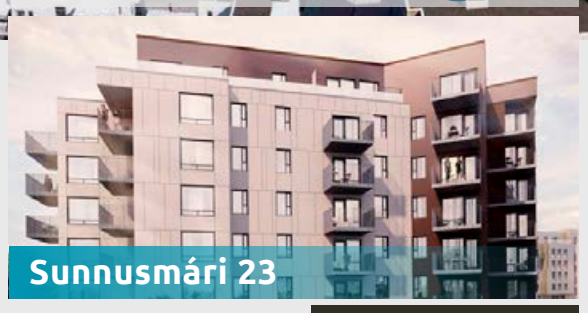
Nánari upplýsingar:
Jórunn Skúladóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 845 8958
jorunn@miklaborg.is

Verð: **64,9 millj.**



Sunnusmári – 201 Kópavogur





OPIÐ HÚS
Laugardag og sunnudag frá kl. 13:00-13:30
Sýningaríbúðir eru við Sunnusmára 16-18 og 20-22

Nýr áfangi kominn í sölu

- 80 nýjar íbúðir við Sunnusmára 19-21, 23 og 25
- Studio, 2ja, 3ja og 4ra herbergja íbúðir.
- Kynntu þér skipulag og stærðir á www.201.is



Nánari upplýsingar veita:



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



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



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



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



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



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

Pantaðu söluskoðun í dag
– Tryggðu þér íbúð

EIGNAMIÐLUN

SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957 GRENSÁSVEGUR 11 SÍMI 588 9090 WWW.EIGNAMIDLUN.IS

LAUFRIMI 6, 91,5 m²
112 REYKJAVÍK, 43,5 mkr.

OPIÐ HÚS **laugardaginn 11. jan. kl. 16:00 - 16:30**

Magnea S. Sverrisdóttir
Löggiltur fasteignasali
Sími 861 8511
magnea@eignamidlun.is





Mjög falleg og rúmgóð 91,5 fm 3ja herbergja íbúð á 2. hæð í litlu fjölbýli við Laufrima í Grafarvogi. Sér inng. Íbúðin skiptist m.a. í stofu, eldhús/borðstofu, tvö herbergi, baðherbergi, þvottahús/geymslu og forstofu. Nýstandsett baðherbergi. Mjög góð staðsetning.

EIGNAMIÐLUN

SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957 GRENSÁSVEGUR 11 SÍMI 588 9090 WWW.EIGNAMIDLUN.IS

VATNSSTÍGUR 13, 73,5 m²
101 REYKJAVÍK, 49,9 mkr.

OPIÐ HÚS **sunnudaginn 12. jan. kl. 14:00 – 14:30**

Herdís Valb. Hölludóttir
Löggiltur fasteignasali
Sími 694 6166
herdis@eignamidlun.is





Falleg 73,5 fm. 2ja herb. íbúð á 1. hæð í litlu fjölbýlishúsi. Vandaðar og fallegar innréttingar, lyfta, stæði í bílakjallara og húsvörður.

EIGNAMIÐLUN

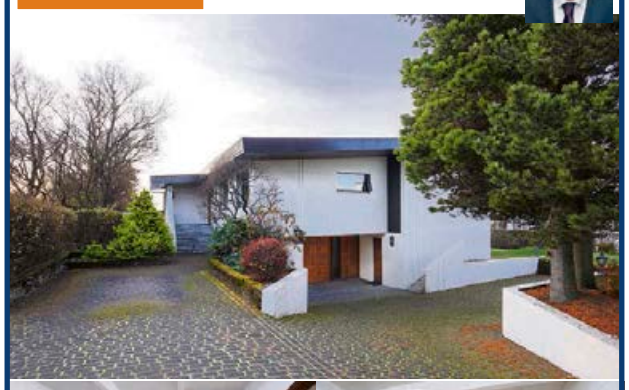
SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957 GRENSÁSVEGUR 11 SÍMI 588 9090 WWW.EIGNAMIDLUN.IS

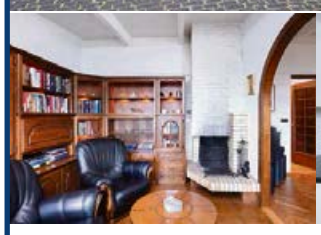
BREKKUGERÐI 6, 400 m²
108 REYKJAVÍK, 145 mkr.

BÓKIÐ SKOÐUN

Sverrir Kristinsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 861 8514









Mjög fallegt og vel skipulagt 400 fm einbýlishús við Brekkugerði 6 í Reykjavík. Húsið stendur við botnlanga innaf Brekkugerði. Mjög rúmgott upphitað bílaplan er fyrir framan húsið. Húsið sem er að mestu leyti á tveimur hæðum skiptist m.a. í þrjár samliggjandi stofur með arni, stóran sal/garðskála með mikilli lofthæð, eldhús, 4-5 herbergi og fjögur baðherbergi. Eftirsóttur staður miðsvæðis í Reykjavík.

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.

Hverfisgata 18 – til leigu



Nýinnréttað húsnæði undir veitingastað

Til leigu 360,0 fermetra virkilega glæsilegt húsnæði undir veitingastað á 1. hæð og í kjallara hússins nr. 18 við Hverfisgötu í Reykjavík, sem er beint á móti Þjóðleikhúsinu.
Hverfisgatan hefur öll verið endurnýjuð nýlega og lagðar hitalagnir í götu og gangstéttir þannig að umhverfið er allt hið fallegasta.
Eignarhlutinn er allur nýinnréttaður og húsið að utan var allt málað árið 2019.
Á hæðinni eru m.a. stór salur auk eldhúss og útgengi á verönd til suðurs á baklóð hússins.
Í kjallara eru m.a. stór salur, snyrtingar, lager og starfsmannaaðstaða. Snyrtingar hafa allar verið endurnýjaðar með nýjum salernum og vöskum.
Eingöngu er um að ræða möguleika á langtímaleigusamningi um eignarhlutann.

Kjöreign ehf

TRAUST OG ÖRUGG ÞJÓNUSTA
SÍMI 533 4040
kjoreign@kjoreign.is
Opnunartími mán-fös kl. 9-17

FASTEIGNASALA • Ármúli 21, Reykjavík • www.kjoreign.is



Laugavegur 59, Kjörgarður
Íbúð og skrifstofuhúsnæði til leigu.

Rúmgóð 2ja herbergja íbúð á 4. hæð, 85 fm. Fullbúin eign með öllum heimilistækjum. Yfirbyggðar svalir. Lyfta. Allur sameignarkostnaður innifalinn í leigunni. Til afhendingar strax.

Skrifstofuhúsnæði á 2. hæð 138 fm. Húsnæðið snýr að Laugaveginum. Svalir. Til afhendingar strax. Lyfta. Falleg sameign. Húsið er allt endurbyggt.

Laugavegur 59, Kjörgarður er með verslunum á neðri hæðunum, Bónus, Kormákur og Skjöldur og veitingastað á 2. hæð og skrifstofum. Á efstu þremur hæðunum eru nýjar íbúðir. Bílastæðahús eru í nágrenni hússins.

Dan Wiium, hdl og lögg. fasteignasali s: 896 4013

ALLTFASTEIGNIR

SÍMI 560 5500
www.alltfasteignir.is
alltfasteignir@alltfasteignir.is
Reykjavík, Grindavík, Reykanesbær og Vestmannaeyjar

GÓÐAR EIGNIR Í GRINDAVÍK!

Allar upplýsingar veitir:
Páll Þorbjörnsson lgf
í síma 698-6655 og á netfanginu
pall@alltfasteignir.is
www.alltfasteignir.is





Höskuldarvellir 1
177,7 fm
4. svefnherbergi
Heitur pottur, Stór bílskúr
V. 52,9 m



Mánagata 27
168,9 fm
4. svefnherbergi
Gott skipulag
V. 49.9 m



Suðurhóp 10
146,6 fm
3.svefnherbergi
2. baðherbergi
Heitur pottur
V. 44,9 m



Austurhóp 31
163,8 fm
4. svefnherbergi
Heitur pottur, vinsæl staðsetning
V. 55.9m



Selsvellir 4
200,9 fm
Auka íbúð
Heitur pottur
V. 54.9 m

Ertu að leita að sérfræðingi?

hagvangur.is



HAGVANGUR

Koma liðverkir í veg fyrir hreyfingu?



Harpatinum er viðurkennt jurtalyf til að draga úr vægum gigtar- og liðverkjum og fæst án lyfseðils í apótekum.



Ólöf Þórhallsdóttir, lyfjafræðingur hjá Florealis, mælir með samfelldri notkun á Harpatinum til að ná sem bestum árangri.

Í upphafi árs setja margir sér markmið um aukna hreyfingu og heilbrigðari lífsstíl. Fyrir þá sem þjást af gigtar- eða liðverkjum getur verið erfitt að viðhalda góðri hreyfingu sökum langvinnra verkja. Verkir í liðum eru á meðal algengustu vandamála stoðkerfisins og koma oft í veg fyrir að einstaklingar geti stundað hreyfingu. Það er mikilvægt fyrir þá sem fást við langvinna verki að hreyfa sig reglulega því hreyfing er ein besta leiðin til að draga úr gigtarverkjum. Það getur verið krefjandi þegar verkir eru slæmir og þannig myndast vítahringur sem er erfitt að vinna sig út úr.

Jurtalyf til að draga úr vægum gigtarverkjum

Harpatinum frá íslenska lyfjafyrirtækinu Florealis hefur reynst mörgum vel til þess að draga úr vægum lið- og gigtarverkjum. Harpatinum inniheldur útdrátt úr djöflaklóarrót (Harpagophytum procumbens) sem er vel þekkt lækningajurt. Sambærileg jurtalyf hafa verið notuð lengi og er djöflakló eitt mest selda jurtalyf sem hefð er fyrir í Evrópu „Fjölmargar klínískar rannsóknir á þúsundum einstaklinga liggja að baki verkun djöflaklóar og sýna að rótin getur stuðlað að minni gigtar- og liðverkjum til dæmis í baki, mjöðmum, öxlum, hálsi og fingrum. Rannsóknirnar sýna einnig að margir gátu dregið úr notkun bólgueyðandi lyfja og jafnvel hætt notkun þeirra með því að nota jurtalyfið. Harpatinum þolist auk þess almennt vel og hefur færri og vægari aukaverkanir samanborið við bólgueyðandi gigtarlyf," segir Ólöf Þórhallsdóttir, lyfjafræðingur hjá Florealis. „Mælt er með samfelldri notkun á Harpatinum til að ná sem bestum árangri. Það er mikilvægt að minnka bólgur í liðum því það getur dregið úr vöðvastífni og stirðleika. Fólk á þá auðveldara með að hreyfa sig og finnur ekki eins mikið til. Með því að ná stjórn á verkjunum getur fólk haldið sínu striki eða byrjað aftur hreyfingu eftir hlé," segir Ólöf. Aðeins eru fjögur jurtalyf með viðurkennda skráningu á Íslandi en mikilvægt er að fólk viti muninn á fæðubótarefnum og jurtalyfjum. Harpatinum er viðurkennt jurtalyf og framleitt undir ströngum gæðakröfum lyfjaframleiðslu sem tryggir að neytandinn fær alltaf réttan skammt sem er mjög mikilvægt fyrir bæði verkun og öryggi.

> **Með því að ná stjórn á verkjunum getur fólk haldið sínu striki eða byrjað aftur hreyfingu eftir hlé.**

Gagnlegar upplýsingar

Harpatinum fæst án lyfseðils í apótekum. Notkun: 2 hylki tvisvar á dag. Lyfið er ekki ráðlagt börnum undir 18 ára, þunguðum konum eða konum með barn á brjósti. Ekki skal nota lyfið ef einstaklingur er með ofnæmi fyrir jarðhnetum eða soja, sár í maga eða þörmum. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og í fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir.
Sjá nánari upplýsingar um lyfið á serlyfjaskra.is.

FLOREALIS



Haltu þínu striki!

Harpatinum er eina viðurkennda jurtalyfið á Íslandi til að draga úr gigtarverkjum

Notkun: 2 hylki tvisvar á dag við vægum gigtarverkjum. Notist ekki ef ofnæmi fyrir jarðhnetum eða soja, eða sár í maga eða þörmum er þekkt. Ekki ráðlagt ungmennum undir 18 ára aldri, þunguðum konum eða konum með barn á brjósti. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á serlyfjaskra.is.

Fæst án lyfseðils í næsta apóteki **www.florealis.is**

Kostir þess að sleppa áfengi

Margir vilja taka sig á í janúar og minnka því áfengisneysluna. Þurr janúar er orðið vinsælt átak í Bretlandi og það eru svo sannarlega margar góðar ástæður til að láta sopann vera.

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is



Janúar er mánuður átaksins, tíminn þar sem margir vilja temja sér nýja og hollari siði og byrja nýtt ár, eða í þetta sinn áratug, með skynsamlegri lifnaðarháttum en áður, ekki síst eftir sukkið yfir jólahátíðina. Veganúar er orðinn vinsæll og í Bretlandi hefur átakið þurr janúar, eða Dry January, verið að sækja í sig veðrið. Það voru góðgerðarsamtökin Alcohol Change UK sem hófu átakið, en starfsemi samtakanna snýst um að minnka skaðleg áhrif áfengis.

Við vitum öll að það er hollara og ódýrara að sleppa áfenginu, en það getur verið erfitt að hætta skyndilega notkun vímuefnis sem er hluti af lífsstílnum. Hér eru því nokkrar góðar ástæður til að gefa áfenginu hlé sem birtust á vef Yahoo. Vonandi geta þær virkað sem aukin hvatning fyrir þá sem vilja temja sér hollari lífsstíl.

Fallegri og heilbrigðari húð

Samkvæmt breska heimilislækninum dr. Ross Perry er áfengisneysla eitt það versta sem hægt er að gera húðinni. Áfengi veldur þurrki í húðinni, sem gerir fínar línur og hrukkur meira áberandi og litaraftið verður fölara. Það getur líka valdið rósroða. Það tekur húðina samt ekki langan tíma að byrja að jafna sig og hún er enn fljótari ef maður drekkur mikið vatn.



„Eftir bara tvo daga verður rósroðinn ekki eins slæmur og eftir sjö daga ferðu að sjá veruleg batamerki," segir Ross. „Þá verður húðin minna þurr, svæðið undir augunum verður ekki eins þrútið og húðvandamál eins og flasa, exem og rósroði fara að skána. Um leið fær húðin heilbrigðan ljóma og línur og hrukkur sjást verr. Eftir mánuð fær húðin mun heilbrigðara útlit og þá er hún ekki lengur þrútin, svo andlitið fær unglegra útlit."

Verndar sjón og heyrn

Augnlæknirinn Royston Bayfield segir að áfengisbindindi geti verndað sjónina.

„Óhófleg áfengisneysla leiðir til ýmiss konar heilsufarsvandamála og hún getur aukið hættuna á hrörnun í augnbotnum," segir hann.

„Breytingar á blóðþrýstingi vegna áfengisneyslu geta líka valdið því að sjóntaugin fái minna af næringarefnum og súrefni, sem getur skaðað sjónina," segir Royston. „Það eru líka til rannsóknir sem leiða líkur að því að óhófleg drykkja geti aukið hættuna á skýi á auga."

Hljóðfræðingurinn Gordon Harrison segir að óhófleg áfengisneysla geti ógnað heyrninni. Hann segir að hún geti skaðað hljóðbörk heilans, sem geti leitt til þess að heilinn skreppi saman. Gordon segir að þegar heyrnartaugin hefur einu sinni verið sköðuð geti hófleg áfengisneysla verið nóg til að valda frekari skemmdum og til lengri tíma litið geti þetta valdið heyrnarskaða.

Betri svefn

Áfengi getur hjálpað fólki að sofna, en það minnkar gæði svefnsins verulega, svo við hvílumst ekki næstum eins vel.

„Áfengi hindrar REM-svefn, en þá vinnur heilinn úr upplýsingum," segir dr. Nerina Ramlakhan, taugalífeðlisfræðingur og sérfræðingur í svefni. „Með því að hætta áfengisneyslu fæst hreinni og dýpri svefn og þú vaknar skarpari, því heilinn hefur fengið þennan nauðsynlega skipulagstíma í svefni. Þú ert líka líklegri til að vakna með meiri orku eftir þennan djúpa svefn."

Nerina segir að áfengisbindindi geti líka minnkað hitakóf á nóttunni hjá konum á breytingaskeiðinu, en áfengi getur aukið á það vegna áhrifa sinna á taugakerfið og adrenalínflæði.



Það er vinsælt að taka sig á í lífsstíl í janúar og margir vilja taka sér hlé frá áfengi eftir jól og áramót eða jafnvel hætta neyslu þess alfarið. Áfengisbindindi getur bætt heilsuna á margvíslegan hátt. NORDICPHOTOS/GETTY

Betra skap

Chris Hill er sérfræðingur í fíkn sem stofnaði góðgerðarsamtökin The Rob Hill Foundation, tileinkuð tvíburabróður hans sem lést vegna ofneyslu vímuefna árið 2014. Chris segir að áfengi innhaldi etanól sem er þekkt að geti valdið þyngra skapi.

„Þó að það virðist í fyrstu sem áfengisneysla hjálpi þér að líða betur og slaka á er það vegna þess að það hefur slakast á hömlunum, en ekki vegna raunverulegrar líkamlegrar slökunar," segir hann. „Áfengi bælir líka niður kvíða og ótta sem getur verið að plaga fólk, sem þýðir að morguninn eftir þarf það bæði að takast á við þynnkuna og það að áhyggjurnar hellast aftur yfir."

Hann segir að þurr janúar geti hjálpað fólki að brjóta þennan neikvæða vítahring og þannig líða betur.

Minni óhollusta

Margir gerast sekir um að borða óhollan mat undir áhrifum áfengis og rannsókn frá Buffalo-háskóla komst að þeirri niðurstöðu að eftir áfengisneyslu langi fólki frekar í saltaðan og feitan mat en léttari og einfaldari. Með því að hætta áfengisneyslu er því hægt að minnka hættuna á að freistast til að borða óhollustu.



Áfengisbindindi getur aukið gæði svefns verulega og minnkað hitakóf á nóttunni hjá konum sem eru á breytingaskeiðinu. NORDICPHOTOS/GETTY

Bætt tannheilsa

Áfengir drykkir eru oft mjög sykraðir og regluleg neysla á slíkum drykkjum getur verið mjög slæm fyrir tannheilsuna. Margir áfengir drykkir, til dæmis hvítvín og gin, innihalda líka mikið af sýru sem getur eytt glerungi af tönnunum. Í ofanálag þurrkar áfengið upp góma og tennur því munnvatnsframleiðsla minnkar og það getur ýtt undir skemmdir á tönnum og gómum.

KONUR Í ATVINNULÍFINU

Blaðið er unnið í samstarfi við **FKA — Félag kvenna í atvinnulífinu**.

Blaðið verður gefið út þann **23. janúar** eða sama dag og árleg viðurkenningarhátíð FKA fer fram, þar sem þrjár konur fá sérstakar viðurkenningar fyrir að hafa verið öðrum konum í atvinnulífinu hvatning og fyrirmynd. Daginn eftir munu svo viðtöl við þessar framúrskarandi konur birtast í Fréttablaðinu.

Öllum fyrirtækjum og stofnunum sem eru stolt af því að hafa jafnrétti kynjanna í hávegum stendur til boða að taka þátt í þessu blaði með auglýsingu eða umfjöllun.



Nánari upplýsingar um blaðið veitir:

Jóhann Waage markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 550 5656 / johannwaage@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ















Curvy

Fellsmúli 26 v/Grensásveg | 108 Reykjavík | sími 581-1552 | www.curvy.is



Kirsuberja-smoothie gefur góða orku fyrir ljúfan laugardag.

Kirsuber og möndlur fyrir helgarmorgna

Laugardagur er nammidagur, dagur til að gera vel við sig og sína og leyfa sér smá. Eftir jólin vilja margir taka heilsusamlegt mataræði föstum tökum og þá er tilvalið að fá sér girnilegan smoothie í morgunmat og einkar huggulegt að bjóða fjölskyldunni upp á litríkan smoothie í fallegum glösum. Kostir slíkra safa eru fjölmargir fyrir heilsuna, þeir hafa nærandi áhrif og það er einfalt að útbúa holla heilsudrykki úr fersku grænmeti og ávöxtum.

2-3 lúkur af spínati (1 lúka er um 30 g)
¼ bolli möndlur (lagðar í bleyti í 6-12 klst.)
250 ml appelsínusafi
1 bolli frosin kirsuber
1 frosinn banani
1 msk. chia-fræ

Allt sett í blandara og blandað vel saman. Borið fram í fallegum glösum og jafnvel skreytt að vild. *Uppskrift frá Hollt og gott.*



Börn geta sótt innblástur í listaverk í safneign Listasafns Íslands.

Börn skapa eigin listaverk í Listasafninu

Krakkaklúbburinn Krummi stendur í hverjum mánuði fyrir fjölbreyttri og skemmtilegri dagskrá þar sem kátum krökkum er boðið að fræðast um listaverkin í safneign Listasafn Íslands, skapa sín eigin listaverk og leika sér í nærandi umhverfi.

Í dag, laugardaginn 11. janúar, býður Krummi upp á listasmiðjuna Litbrigði, línur og tjáning fyrir börn á öllum aldri. Málað verður undir áhrifum frá verkum Jóhönnu Kristínar Yngvadóttur (1953-1991) sem kom fram á sjónarsviðið snemma á 9. áratug síðustu aldrar. Expressjónísk málverk Jóhönnu Kristínar vöktu eindæma hrifningu samferðamanna hennar og voru lofuð einum rómi af gagnrýnendum en um verk sín sagði hún meðal annars: „Ég fjalla um samskipti mín við fólk.“

Í listasmiðjunni í dag verða mismunandi litbrigði skoðuð og hvernig litir vinna saman ásamt ólíkum línum, en pensillinn verður vitaskuld í aðalhlutverki.

Fríða María Harðardóttir myndlistarkennari leiðir smiðjuna sem hefst klukkan 14 í Listasafni Íslands. Aðgangur er ókeypis.

Verðug vopn í trylltri táfýlutíð

Í veðurhamnum undanfarna daga hefur mikið mætt á skótaui landsmanna sem blotnar í slabbi og snjó með tilheyrandi táfýlu til óyndis á heimilum. Mikilvægt er að loftræsta skó sem hafa blotnað því rakinn viðheldur bakteríum og lykt. Hér gefast góð ráð til að fríska upp á fúla skó:

- Settu skóna í poka og inn í frysti yfir nótt. Frysting drepur bakteríurnar og minnkar fnykinn.



Slabb færibandalægðanna geta gert skóna blauta og illa lyktandi.

- Sáldrið matarsóda í skóna og látið standa í skónum yfir nótt. Hellið matarsódanum úr áður en farið er aftur í skóna. Matarsódi jafnar sýrustig og minnkar óþefinn.
- Barnapúður er góð forvörn gegn táfýlu. Sáldrið því yfir fæturna áður en farið er í skóna því það heldur fótunum lengur þurrum og frestar táfýlunni í einhvern tíma.
- Kattasandur er ágætis vopn gegn táfýlu. Prófið að fylla skóna af kattarsandi og látið liggja í skónum yfir nótt eða þar til lyktin er horfin.
- Hellið tveimur dropum af eucalyptus- eða tee tree-ilmkjarnaolíu í skóna. Báðar olíurnar eru góðar gegn bakteríum og gott ráð gegn vondri lykt af völdum baktería.

Heimild: Leiðbeiningastöð heimilanna, leidbeiningastod.is



Smáauglýsingar

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

Bílar & Farartæki

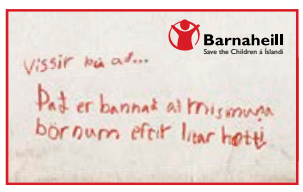
KRÓKUR

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

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

Aukahlutir í bíla





Viðgerðir

BIFREIÐAVERKSTÆÐI.
Tökum að okkur viðgerðir fyrir allar gerðir af bílum og vörubílum. Tímavinna eða tilboð.

Upplýsingar í s: 771-2242

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA
Viðgerðir, viðhald og nýlagnir.

Uppýsingar í síma 868-2055

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.
Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Bókhald

Alhliða bókhaldsþjónusta, VSK, Laun.

Gott verð, góð þjónusta.

KH bókhald sími 623 2843.

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

Málarar

Tökum að okkur alla málningarvinnu, fagmennska og sanngjarnt verð. Málningarþjónusta Egils ehf. S:868-5171. egillsverris@gmail.com

Getum bætt við okkur verkefnum innan og utanhús. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

FRÆSUN FYRIR GÓLFHITA OG FL.
Fræsun- rör- flotun

Tímavinna eða tilboð.
Upplýsingar á steinbrot@steinbrot.is eða í síma: 771-2242



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

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Getum bætt við okkur verkefnum í almennt múrverk- flísalagnir-flotun og fl. Uppl hjá Þórði í s: 618-5286 eða thordurmurari@gmail.com

Nudd

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

Spádómar

SPÁSÍMI 908 7000
Spámiðlun, tarot, fyrirbænir, algjör trúnaður. Opið til 22.

Keypt & Selt

Til sölu



Gæða ungnautakjöt í 10 ár beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

DÁLEIÐSLUNÁM
fyrir hjúkrunarfræðinga og sálfræðinga
KYNNINGARFUNDUR
í sal FIH Suðurlandsbraut 22 mánudaginn 13. janúar kl 17.00

Ingibjörg Bernhöft hjúkrunarfr. og dáleiðslukennari CPTT, CHI
Ingibjörg Bernhöft BA í sálfræði, sjúkraliði og dáleiðslukennari CPTT, CHI
Gyða Ölvisdóttir Geðhjúkrun Dip. og lýðheilsufræðingur, dáleiðslut. Dip.CH.

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

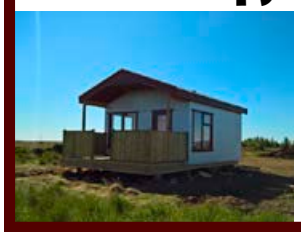
Þarftu að ráða?
—
Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf. Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

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

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

Ferðaþjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða www.reisum.is

VIÐHALD FYRIR HÚSFÉLÖG
ER KOMINN TÍMI Á VIÐHALD?
- Gluggar og gler
- Inni- og útihurðir
- Rennur og niðurföll
- Klæðningar
- Svalalokanir
- Þök og þakkantar

Veldu skipulag og fáðu betri þjónustu. Erum byrjuð að bóka á 2020.

HÚS Í HÚS
HAFÐU SAMBAND
8 59 59 00 | husihus@husihus.is | www.husihus.is

Öryggismyndavél fyrir sumarbústað og heimili.
Tekur venjulegt GSM SIM kort,
Hægt að panta mynd eða hlusta svæði.
SMS og MMS viðvörun í síma og netfang.
Lætur vita ef rafmagn fer af og hiti breytist.
Hægt er að tengja allt að 15 auka skynjara.
Vöktun á heitum potti, raka, þrýstingi o.fl.
Stýring á hita, kveikja ljós, renna í pottinn.
Getur tengst blikkljósi og sírenu. Stýrist með appi.



Uppl. í síma 699-6869 og rafeindir.is

Geymsluskúrar /gestahús til sölu



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

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

ER BÍLSÆTIÐ RIFIÐ ?





Viðgerðir á öllum gerðum af bíla-, mótorhjóla og snjósleðasætum. Húsbílaklæðningar og öll almenn bólstrun. Við erum þekktir fyrir fljóta og góða þjónustu.

Formbólstrun
Hamraborg 5 kóp, Hamrabrekkumegin S. 544 5750 www.hsbolstrun.is



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

Ingibjörg Bernhöft hjúkrunarfr. og dáleiðslukennari
s. 864 2627 • bernhoft@gmail.com
www.bernhoft.is

ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR
ÞARFT ÞÚ AÐ KOMA FYRIRTÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?



HAFÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ
FRÉTTABLAÐIÐ
Sími 550 5055 | smaar@frettabladid.is

viftur.is
Viftur ● Blikkrör ● Aukahlutir
ísh úsið
S:566 6000 ● Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



Snyrti & Nuddstofan Smart
Kirkjulundi 19 - 210 Garðabæ
- Andlitsbað, litun og plokkun
- Tilboð 9.500.-
- Meðferð tekur 60 mín



Verið hjartanlega velkomin.
Tímapantanir í s. 789 3031 • snyrtiognuddstofansmart@gmail.com
og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Alla fimmtudaga og laugardaga

gudruninga@frettabladid.is



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

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 - fös 11-16, Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Vélar og verkfæri





Til sölu 2 snjótennur og 2 saltkassar með ferilvöktunarbúnaði, eru á bilauppbod.is.

Skólar & Námskeið

Námskeið



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

Levels/Stig: I - 6: Start/Byrja: 13/1, 10/2, 8/3, 6/4. 4/5, 1/6, 29/6, 27/7, 14/9: 4 weeks/vikur x 5 days/ daga. 2-4 students/nem. AM & PM/ fh & eh. Price/Verð: 49.500.- Most labour unions pay back 75-90 % of course price/Flest stéttafélög endurgreiða 75-90% námsgjalds. www.iceschool.is — ff@icetrans. is - facebook.com/iceschool. Fullorðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. 108 . Ph/ S. 8981175/5571155



Heimilið

Barnavörur



SYSTKINA VAGN/KERRA

Verð frá 165.900 kr. Barnið Okkar - Hlíðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313 barnidokkar.is

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 285 - 1.000 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í REYKJAVÍK

285 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Góð og vel staðsett 60 fm íbúð í 112 Rvk á jarðhæð,sér þvottahús og geymsla,sólpallur og garður. Stutt í alla þjónustu. Getur verið laus fljótlega. Uppl. s:899-1670

Herbergi til leigu á svæði 203, með aðgangi að eldhúsi, baðherbergi og þvottavél. Nánari uppl 699-5407

Atvinnuhúsnæði

FRÍSTUNDABIL.

TIL LEIGU EÐA SÖLU 50 m2 bil.
Lofthæð 4 m. Hurð 3,7 m.
Lager eða geymsla.
Leiga: 99 þús.
Facebook: Steinhella 14.
Sími: 661-6800

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinna

Atvinna í boði

Bílstjóri óskast á sendibíl, meirapróf ekki nauðsynlegt, íslenskukunnátta, hreint sakavottorð. Uppl. s:8999288

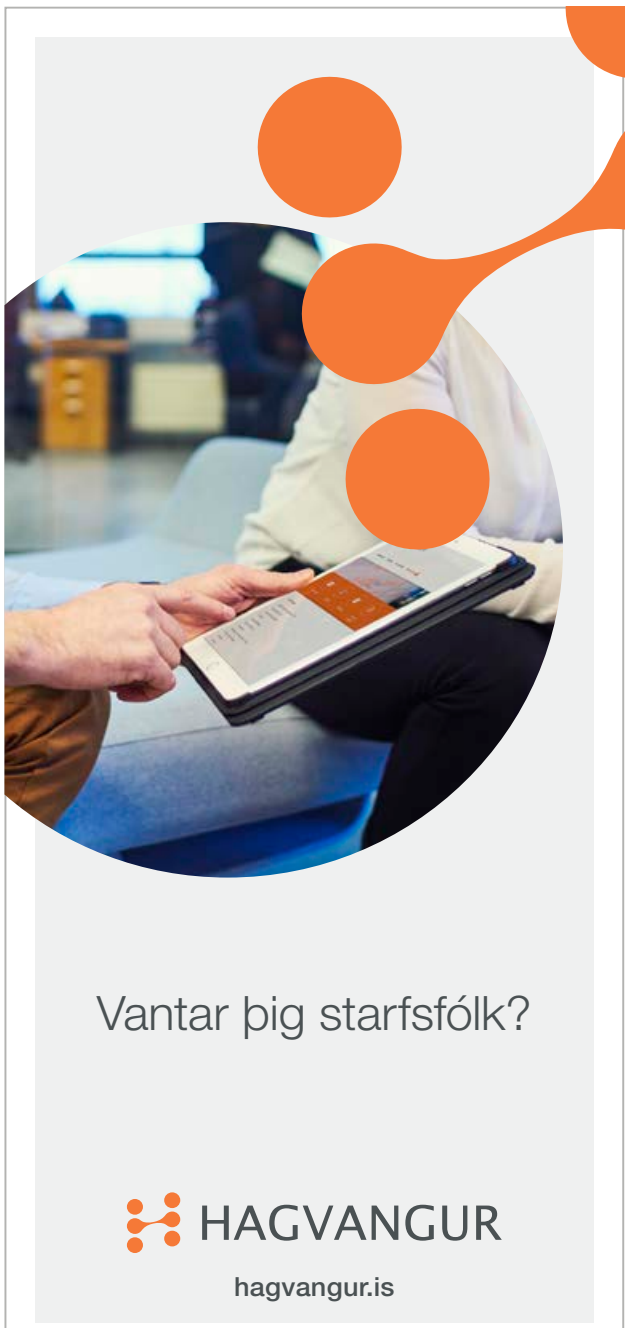
VÉLVIRKI EÐA VANUR MAÐUR ÓSKAST

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

Tilkynningar

Fundir

Aðalfundur bílaklúbbsins Cruser verður haldinn á Höfðabakka 9, laugardagurinn 18. janúar kl. 10:00





Á HVERJUM **DEGI BORÐA**

25.000

ÍSLENDINGAR

GRÆNMETI EÐA **ÁVEXTI**

OFTAR EN **FJÓRUM**

SINNUM YFIR DAGINN

HEIMILD: LANDLÆKNISEMBÆTTIÐ 2017.
18-80 ÁRA

OG DAG HVERN **LESA**

96.000

ÍSLENDINGAR

FRÉTTABLAÐIÐ

AÐ MEÐALTALI

HEIMILD: PRENTMIÐLAMÆLING GALLUP APR-JÚN 2019, 12-80 ÁRA,
ALLT LANDIÐ HAGSTOFA ÍSLANDS, MANNFJÖLDATÖLUR, 2019

FRÉTTABLAÐIÐ - MEST LESNA DAGBLAÐ LANDSINS

FRÉTTABLAÐIÐ

TÍMAMÓT

11. JANÚAR 2020 LAUGARDAGUR



†

Innilegar þakkir færum við ykkur öllum sem sýnduð okkur ómetanlegan stuðning og hlýju við andlát og útför minnar ástkæru eiginkonu og mömmu okkar,

Jónönnu Bjarnadóttur

Fyrir hönd ættingja og vina,
Arnar Óskar Þór Stefánsson
Hugrún Greta Arnarsdóttir Hjördís Emma Arnarsdóttir



†

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför okkar kæra bróður, mágs, frænda og vinar,

Birgis Guðmundssonar

Hörðalandi 8,
Reykjavík.

Einar Guðmundsson
Margrét Einarsdóttir
Helga Jóna Benediktsdóttir
Margrét Benediktsdóttir
Bergdís Ottósdóttir
Guðrún Árnadóttir
Valur Fannar Gíslason
Guðmundur B. Helgason
Benedikt, Jóhannes, Hjalti, Einar Fannar, Erla Dórothea, Eva Guðrún og Emil Birgir



†

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Jón Frímannsson

rafvirkjameistari,
Esjuvöllum 15, Akranesi,

lést á LSH í Fossvogi mánudaginn 6. janúar. Útförin fer fram frá Akraneskirkju þriðjudaginn 14. janúar kl. 13.00.

Frímann Jónsson
Eiríkur Jónsson
Magnús Axel Jónsson
Sigurður Már Jónsson
Guðmundur Jakob Jónsson
Alma María Jóhannsdóttir
Elísabet Svansdóttir
Sigríður Hallgrímsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.



†

Konan mín, mamma okkar, tengdamamma, amma, systir og mágkona,

Hrafnhildur Guðnadóttir

lést á líknardeild Landspítalans þann 28. desember 2019.
Útförin fór fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu. Kæru vinir og vandamenn, þökkum bænir, hlýju og samúðarkveðjur. Þeim sem vildu minnast hennar er bent á Starfsmannasjóð starfsfólks Lundar á Hellu, kt. 490712-0460, rnr. 0308 13 110374.

Friðrik Magnússon
Eygló Friðriksdóttir
Friðrik Friðriksson
Runólfur Runólfsson
Margrét Theodórsdóttir
Eyjólfur, Hrafnhildur og Daníel Runólfsbörn
Friðrik og Atli Friðrikssynir
Hjördís Guðnadóttir
Auðun Gunnarsson



†

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og ammý okkar.

Kristín J. Ármann

lést á Hrafnistu Hafnarfirði 28. desember sl. Útför hennar fer fram frá Víðistaðakirkju 17. janúar kl. 13.00.
Blóm og kransar eru vinsamlegast afþakkaðir, en þeim sem vilja minnast hennar er bent á Blindrafélagið.

Valdís Erla Ármann
Júlíus Jens Ármann
Kristín Björk Guðbjörnsdóttir
Ólafur Þór Guðbjörnsson
Valdimar Björn Guðbjörnsson
Knútur Rafn Ármann
Einar Helgi Ármann
Júlíus Rafn Ármann
Guðbjörn Ólafsson
Halla María Helgadóttir
Soffía Dögg Garðarsdóttir
Helena Hermundardóttir
Steinunn Magnadóttir
Tinna Ósk Þórarinsdóttir
og barnabarnabörn.



Aðalávinningurinn er að efla vitundina um að rækta og finna verðmætin sem við eigum í ruslinu. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Umbúðir sem gróðurhús

Jón Hafþór Marteinsson bifvélavirki vinnur að gerð gróðurhúsa úr efni sem annars væri fargað. Hann kallar þau bambahús. Vonar að unga kynslóðin fái að rækta í þeim.

Þetta er hugmynd sem á ekki að persónugera. Allar hugmyndir eru afsprengi einhvers og ég hef aldrei litið á þær sem eign. Það væri svipað og að eigna sér talnaröð," segir Jón Hafþór Marteinsson um svokölluð bambahús sem hann býr til úr plastílátum sem kölluð eru bambar.

„Ég er búinn að setja upp tvö hús í Bolungarvík, annað heima hjá mér, hitt er við aðalgötuna, gaf það bænum til að hvetja fólk til að huga að ræktun og sjálfbærni. Hér er búið að finna lausn til að gera einnota umbúðir verðmætar."

Umbúðirnar eru 1.000 lítra tankar úr plasti og galvaníseruðu járni. Í þeim eru flutt inn alls kyns efni, meðal annars til matvælaframleiðslu. „Það eru þúsundir á ári sem flutt er inn af bömbum. Það er dýrt að farga þeim og þeir eru svo fyrirferðarmiklir að það svarar ekki kostnaði að flytja þá út aftur," upplýsir Jón Hafþór. Hann segir húsin þola meiri vind en flest önnur gróðurhús. „Þau eru með járnvirki, boltuð saman og tankana sker ég niður á sérstakan hátt. Neðri hlutinn er fylltur með vatni, 100-200 lítrum, það virkar sem þyngdarstuðull, varmajafnari og sjálfvirk vökvun fyrir þá mold sem er þar fyrir ofan."



Það sem verkefnið vantar er fyrst og fremst aðstaða til að taka á móti bömbunum og smíða úr þeim. Til að það geti gengið vel þarf aðkomu innflytjenda og stjórnvalda. „Ég hef allan tímann hugsað þetta sem fjöldaframleiðsluverkefni. Fjárhagslega stendur það undir sér. Aðalávinningurinn er þó að efla vitundina um að rækta sjálf og finna verðmætin í ruslinu sem við eigum."

Draumur Jóns Hafþórs er að svona bambahús fari inn á alla leikskóla og skóla svo krakkar læri að rækta sinn mat. „Þessi lausn ætti að tikka í öll boxin sem við erum að sækjast eftir," segir hann og ítrekar að hann vilji að hugmyndin standi en sé ekki eignuð honum persónulega. **gun@frettabladid.is**



†

Ástvinur minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Guðjón Traustason

vélvirkjameistari,
frá Vestmannaeyjum,

andaðist 4. janúar.
Útförin fer fram frá Grafarvogskirkju, mánudaginn 13. janúar kl. 13.00.
Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hans er bent á Ljósið.

Sigríður Sverrisdóttir
Sigríður H. Guðjónsdóttir
Trausti Guðjónsson
Erlendur R. Guðjónsson
Elsa Gunnarsdóttir
Ágúst Ólason
Lísa María Karlsdóttir
Guðfinna B. Sigvaldadóttir
Jakob Kristjánsson
afabörn og langafabörn.



†

Innilegar þakkir fyrir samúð og hluttekningu við andlát og útför okkar ástkæra

Angantýs Einarssonar

Einilundi 4f, Akureyri.

Sérstakar þakkir fær starfsfólk á Einihlíð, hjúkrunarheimilinu Hlíð, fyrir hlýhug og góða umönnun.

Auður Ásgrímsdóttir
Halla Angantýsdóttir
Hlynur Angantýsson
Ásgrímur Angantýsson
AlmaDís Kristinsdóttir



†

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, sonur, bróðir, vinur og besti afi í heimi,

Liljar Sveinn Heiðarsson

fæddur 05.12.52 – dáinn. 06.01.20

varð bráðkvaddur að heimili sínu 6. janúar sl. Útförin fer fram föstudaginn 24. janúar kl. 15.00 í Lindakirkju.
Þeim sem vilja minnast hans er bent á Minningarsjóð sonar hans Þorbjarnar Hauks Liljarssonar, kt. 010955-2979, rnr. 0370- 13-907273.

Dagrún Fanný Liljarsdóttir
Lilja Guðrún Liljarsdóttir
Dagrún Kristjánsdóttir
Ólafur Heiðar Ólafsson
Guðrún Hauksdóttir Schmidt
Fannar Freyr Bjarnason
Styrmir Már Sigmundsson
Björgvin Þórðarson
systkini og barnabörn hins látna.

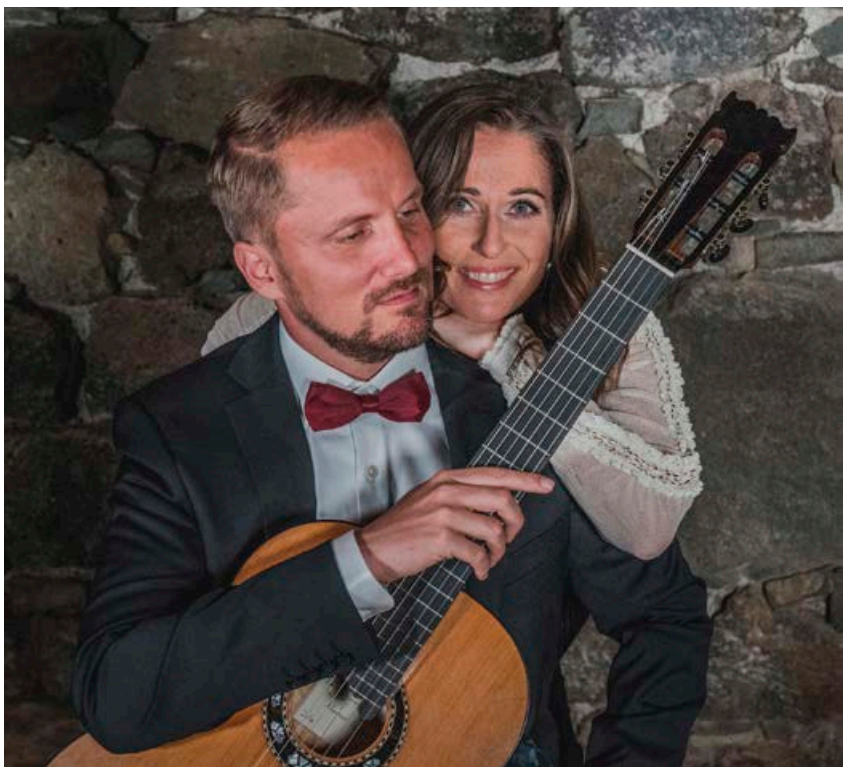
Tilkynningar um merkisatburði, stórafmæli og útfarir má senda á netfangið **timamot@frettabladid.is.**

Auglýsingar á að senda á **auglysingar@frettabladid.is** eða hringja í síma 550 5055.

Kiljan heyrði lagið raulað

Á geisladiskinum Náttsöngur flytja Hlín Pétursdóttir Behrens sópran og Ögmundur Þór Jóhannesson gítarleikari íslenska tónlist, bæði uppáhaldslög og óþekktar perlur.

„Við erum með íslenskt efni og við pössum okkur á að hafa ekki bara tónlist sem enginn hefur heyrt áður. Þar eru þekkt uppáhaldslög innan um en í útsetningum fyrir rödd og gítar sem við unnum í sameiningu," segir söngkonan Hlín Pétursdóttir Behrens söngkona um efni nýs disks sem væntanlegur er. Hann nefnist Náttsöngur, þar syngur hún og Ögmundur Þór Jóhannesson spilar á gítar. Saman kalla þau sig Duo Fjara og eftir tónleikaferð um Ísland síðasta sumar tóku við upptökur í nýju og fullkomnu hljóðveri, Studio Silo á Stöðvarfirði.


Duo Fjara – Ögmundur Þór og Hlín Behrens eru að gefa út nýjan disk, Náttsögur.

Sem dæmi um efni á diskinum nefnir Hlín tvær útgáfur af Sofðu unga ástin mín sem hafa sjaldan heyrst og líka minna þekkt lag við Maístjörnuna en það sem allir þekkja eftir Jón Ásgeirsson. „Halldór Kiljan Laxness heyrði einhvern raula lagið fyrir munni sér, Atli Heimir skrifaði það upp og Hildigunnur Rúnarsdóttir útsetti. Svo verð ég að geta þess að haldin var keppni árið 2018 um nýtt lag í tilefni fullveldis Íslendinga. Sigurlagið er á diskinum, það er eftir Jóhann G. Jóhannsson. Einnig eru tvö önnur sem bárust í keppnina sem mér finnst dásamleg. Annað fékk sérstaka viðurkenningu."

Ætlað er að diskurinn komi út í lok febrúar, útgáfutónleikar verði á Stöðvarfirði seinni partinn í mars og litlu síðar í Reykjavík. Eftirvinnsla disksins er í fullum gangi, að sögn Hlínar, sem tekur fram að hópfjármögnun standi til 16. janúar. „Með skráningu á Karolinafund má festa kaup á stafrænu niðurhali af diskinum, kaupa einn eða fleiri geisladiska og miða á útgáfutónleikana."

gun@frettabladid.is



†

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Friðrik Jóhann Stefánsson

Sléttuvegi 31,

lést á Hrafnistu Reykjavík miðvikudaginn 8. janúar síðastliðinn.

Erla, Valur, Örn, Metta Kristín og Björgvin Friðriksbörn og fjölskyldur.



†

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

Herdís E. Jónsdóttir

lést laugardaginn 4. janúar á Hrafnistu í Hafnarfirði. Útför auglýst síðar.

Ingvar Einarsson
Sigríður Einarsdóttir
Friðjón Einarsson
Herdís R. Einarsdóttir
Ragnhildur Jónsdóttir
Eiríkur Jónsson
Sólveig Guðmundsdóttir
Guðlaugur Óskar Jónsson
barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabörn.



Elskulegur eiginmaður, faðir, tengdafaðir, sonur og afi,

Örn Friðrik Clausen

lést mánudaginn 6. janúar á Hrafnistu í Reykjavík. Útför hans fer fram frá Fossvogskirkju föstudaginn 17. janúar klukkan 13. Þeim sem vildu minnast hans er bent á MS-félag Íslands.

Helga Theodórsdóttir
Þóra Björg Clausen
Ragnar Örn Clausen
Þóra Hallgrímsson
Bjarnólfur Lárusson
Þórhildur Ásmundsdóttir
Björgólfur Guðmundsson
og barnabörn.



†

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

Sigurbjörg Ólafsdóttir

frá Vestmannaeyjum, Háaleitisbraut 121, Reykjavík,

lést á hjúkrunardeild Hrafnistu Laugarási 8. janúar. Hugheilar þakkir til starfsfólks A7 LHS Fossvogi, Vífilsstaða og Hrafnistu fyrir ástúðlega og hlýlega umönnun. Útförin fer fram frá Bústaðakirkju föstudaginn 17. janúar kl. 11.00.

Þóra Eyland Elíasdóttir
Ólafur Magnússon
Elfur Magnúsdóttir
Stefán Guðbjartsson
Katrín Indíana Valentínusdóttir
Sæmundur Jónsson
barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabörn.



†

Elskulegi eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Olgeir Kristjánsson

frá Merki í Vopnafirði, Furugerði 8,

lést sunnudaginn 29. desember 2019. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna.

Sigurveig Benediktsdóttir
Kristján Friðrik Olgeirsson
Olgeir Olgeirsson
Jóhanna Bjarnadóttir
Arnar, Sigurrós, Olgeir Sturla, Kristófer Máni, Benedikt Bjartur, Brynja, Tinna Rós, Ari, Leif, Elísa, Sonja Þórey og Hanna Berglind

---



†

Elskulegur eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Knútur Bjarnason

Kirkjuvöllum 5, Hafnarfirði,

lést á hjúkrunarheimilinu Skógarbæ á nýársdag. Útförin fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju fimmtudaginn 16. janúar nk. kl. 13.00. Blóm og kransar afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hans er bent á líknarfélög.

Bryndís Stefánsdóttir
Stefanía Knútsdóttir
Knútur Knútsson
Bjarni Knútsson
Ólafur Helgi Árnason
Elena Orlova
Pálmey Magnúsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.



†

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

Svanhildur Erla J. Levy

Haðalandi 17, Reykjavík,

sem lést þann 31. desember sl. á hjúkrunarheimilinu Grund, verður jarðsungin frá Bústaðakirkju, fimmtudaginn 16. janúar kl. 15.00.

Gunnlaugur Guðmundsson
Garðar Gunnlaugsson
Gunnlaugur Sævar Gunnlaugsson
Hildur Gunnlaugsdóttir
Áslaug Gunnlaugsdóttir
Anna Júlíusdóttir
Arnar Sölvason
Ágúst Sæmundsson
barnabörn og barnabarnabörn.



†

Ástkær kona mín, móðir okkar, tengdamóðir og amma,

Lilja Sigurðardóttir

áður til heimilis að Klapparhlíð 18, Mosfellsbæ,

lést á hjúkrunarheimilinu Hömrum, Mosfellsbæ, 7. janúar. Útförin fer fram frá Lágafellskirkju fimmtudaginn 16. janúar klukkan 13. Blóm og kransar vinsamlega afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hennar er bent á Alzheimersamtökin. Aðstandendur færa starfsfólki hjúkrunarheimilisins bestu þakkir.

Trausti Brekkan Hjaltason
Birgir Ægir Kristjánsson
Hermann Páll Traustason
Sigurður Trausti Traustason
Tómas Pétur Einarsson
Hlín Albertsdóttir
Karin Eva Hermannsdóttir
Kolbrún Ýr Einarsdóttir
Corrine Einarsson
barnabörn.



†

Hjartkær móðir mín, amma og langamma,

Elín Heiðdal

Ljósheimum 18,

lést þriðjudaginn 31. desember. Útför hennar fer fram frá Langholtskirkju þriðjudaginn 14. janúar kl. 13.

Helena Jónsdóttir
Dagur Benedikt Reynisson
Katrín Guðmundsdóttir
Júlíanna Guðmundsdóttir
Eiríkur Árni Guðmundsson
Davíð Árni Guðmundsson
Steinunn Anna Haraldsdóttir
Jónas Dagur Jónasson
Raghed Saadieh
Ingibjörg Sólrún Ágústsdóttir
Thelma Rún Matthíasdóttir
Hallur Árnason
langömmubörn og systkini hinnar látnu.



†

Okkar ástkæri og yndislegi sonur og bróðir,

Sigurgeir Örn Sigurgeirsson

Brekkubyggð 29, Garðabæ,

verður jarðsunginn frá Árbæjarkirkju miðvikudaginn 15. janúar kl. 11.

Arna Sæmundsdóttir,
Jóhanna Margrét Sigurgeirsdóttir



†

Innilegar þakkir færum við ykkur öllum sem sýnduð okkur ómetanlegan stuðning og hlýju við andlát og útför okkar ástkæru móður,

Helgu Jónu Guðjónsdóttur

frá Hesti í Önundarfirði, Púfubarði 10, Hafnarfirði.

Guðjón Pálmarsson
Guðrún Svava Pálmarsdóttir
Guðbjörg S. Pálmarsdóttir
Þorsteinn Pálmarsson
Margrét Pálmarsdóttir
Frímann Þór Þórhallsson
Guðrún Steinþórsdóttir
Birgir Árnason



†

Innilegar kveðjur og þakkir til allra er sýndu okkur samúð og hlýju við fráfall og útför elsku mannsins míns, föður, tengdaföður, afa, langafa og langalangafa,

Gest Friðjónssonar

Kirkjubraut 12, Akranesi.

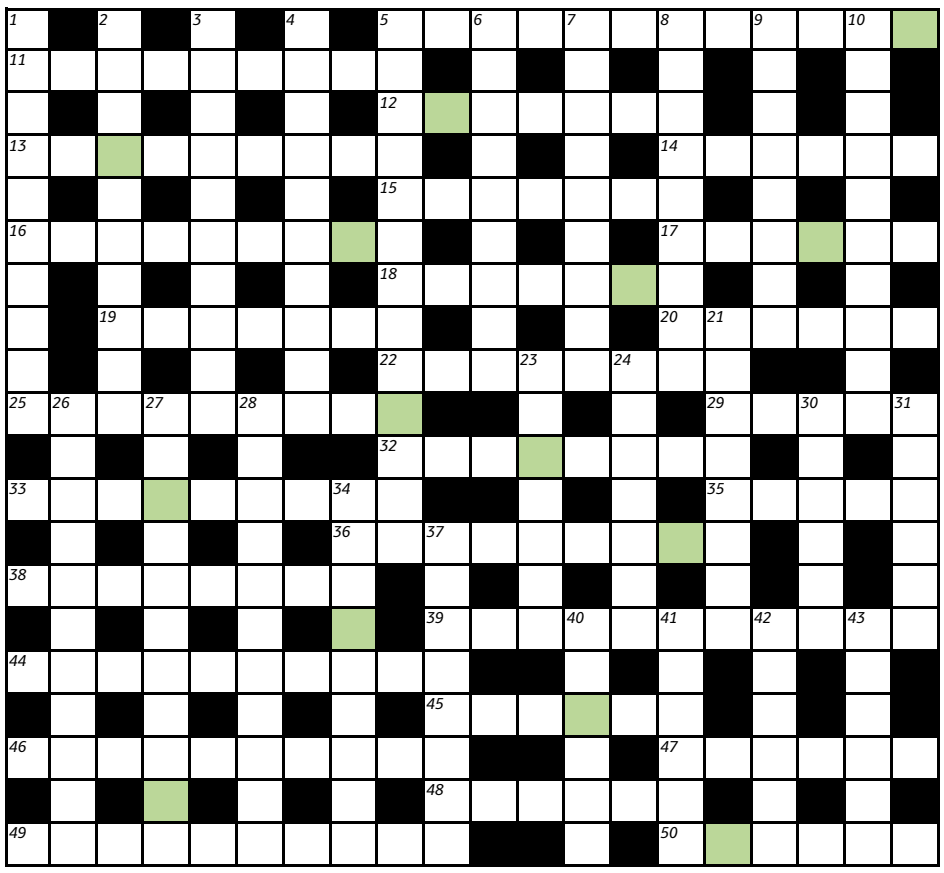
Sérstakar þakkir fá Sindrabræður af Suðurnesjum fyrir virðingu er þeir sýndu hinum látna við útförina. Guð blessi ykkur öll.

Fyrir hönd fjölskyldunnar,
Nanna Jóhannsdóttir

Viltu birta minningargrein á frettabladid.is?

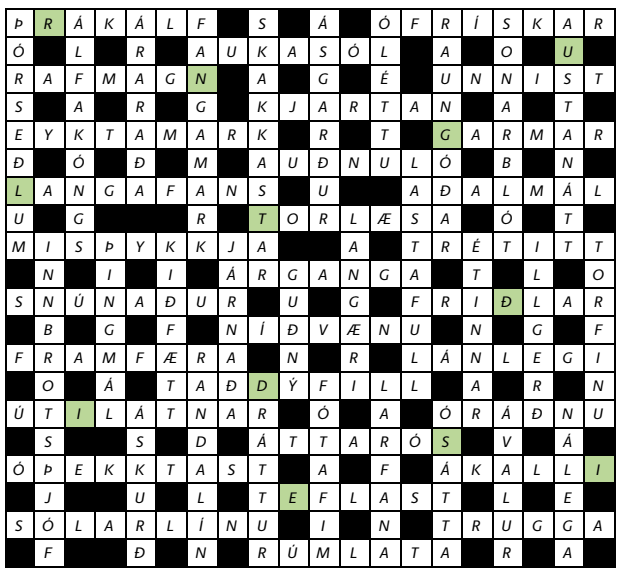
Minningargreinar skal senda á timamot@frettabladid.is. Birting er endurgjaldslaus og opin öllum á frettabladid.is/timamot

KROSSGÁTA & ÞRAUTIR

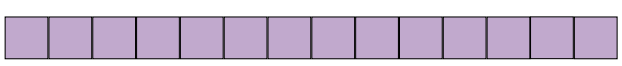


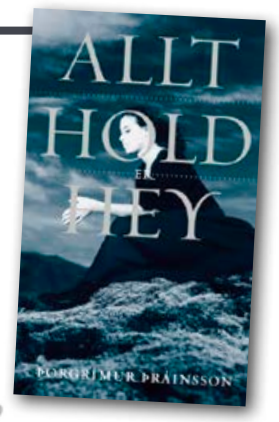
Lausnarorð síðustu viku var

GLEÐISTUNDIR



LAUSNARORÐ: Ef bókstöfunum í skyggðu reitunum er raðað rétt saman birtist nokkuð sem landsmenn hafa mátt láta yfir sig ganga síðustu daga og vikur. Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 17. janúar næstkomandi á krossgata@frettabladid.is merkt „11. janúar“.





FORLAGIÐ

VEGLEG VERÐLAUN

Vikulega er dregið úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafinn í þetta skipti eintak af bókinni **Allt hold er hey** eftir **Þorgrím Þráinsson** frá Forlaginu. Vinningshafi síðustu viku var **Lovísa Ingibjörg Jarlsdóttir, Vestmannaeyjum.**

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

LÁRÉTT

5 Óar við betri en ógnandi framtíð (12)
11 Ég bað um brúsk, guð, en þú brást væntingum mínum (9)
12 Í umsögninni segir að ég hafi breytt léttmálmi í tinkrús (7)
13 Hata líkhúsið fyrir nándina sem ég skynja (9)
14 Skatan og skjóðan villa á sér heimildir (6)
15 Sendi slordónana í ljós (7)
16 Skoðum þetta frá öllum hliðum áður en við höldum í hús (9)
17 Er þetta ekki martröð fyrir landabruggara? (6)
18 Eggtein lokkar urptar agn (7)
19 Flækt um hringundin hjú (7)
20 Sé flónin falla í öngvit úti á nesi (6)
22 Draumarnir kvikna af köfnunarefni og angarnir lifna um leið (8)
25 Gefur sá illi gramm ef sá miskunnarlitli lendir í ruglinu? (9)
29 Glæsivagn sem fær marga til að reigja sig og teygja (6)
32 Nár skötu skelfir aðra brjóskfiska (8)
33 Ef flytja skal flýtiflein er hljóðfrá þota málið (9)
35 Ákalla ætt Egons er ég legg út næstsíðasta spilið (5)
36 Sósuð en hraust, jafnvel of hraust fyrir mig (9)
38 Naustu meiri vinsælda þegar þú borðaðir hamingjusamari hænur? (8)
39 Hrærir þú enn í mínum heimska kolli? (11)
44 Glettnir gumar velta stöfum fyrir stúlku á árs afmæli hennar (10)
45 Ber rós ávöxt? (6)
46 Fuglar fleygja brauðmolum aftur upp á bakkann (10)
47 Ætli sóli settist út af þessum kvilla? (6)
48 Afritaður græðlingurinn dafnar við salernissuð (6)
49 Stutt eygði ránfugl með fínlegra smetti (10)
50 Ringluð stela 1000 sestertum, því ekkert er meira en það (6)

LÓÐRÉTT

1 Kjaftur, krúna og kojuvist, hvaða fjarstæðukennda samsuða er það? (10)
2 Ég á völl, félaga og dót – það eina sem vantar er þetta gras (10)
3 Skrúfar fyrir orku Búrfellsvirkjunar (10)
4 Náttúru vegna visku þeim/veittum nóg og gæddum (10)
5 Ölstofuher drottningar ver kúltúr sinnar varðstofu (13)
6 Sætur er hann, sá fríði laug engu um það þótt ruglaður sé (9)
7 Ónei! Hann grýtir þær sem minnst mega sín! (9)
8 Gjöf griðunga gengur best með bolabrandi (9)
9 Gruna jafnt óbreyttar sem óvissar (8)
10 Tröllvaxnir hanar lyfta heilu húsunum ef svo ber undir (10)
21 Skerum Sauð og eftir stendur annað örnefni, líka kallað Frumskot (8)
23 Varpa öllu frá mér sem mér tekst að klára (7)
24 Kerfisbundin eftirgrennslan skilar ótal niðurstöðum á augabragði (7)
26 Fæ alla mína þekkingu frá þeim Andrési og Pétri (11)
27 Þetta er úrvals partíhár, um það vitnar staðlaður vænleikavísir (11)
28 Verkefni I: Stilla Egil. Hann er sá sem grimmastur er að sjá og í mestu uppnámi (11)
30 Taugastöng truflar rennslið (6)
31 Krefst frádráttar vegna kuðlaðs fána Mjólkursamsölunnar (6)
34 Her foringja skipar Hermanni fyrir verkum (9)
37 Bæti blauta með vísan til reglna og dómafordæma (8)
40 Allt um dauða manns og ákveðna fulltrúa hans (6)
41 Bardagaskjálfti milli mála (6)
42 Einhver hafa áhuga á að við veltum þessu fyrir okkur (6)
43 Verðandi brúður, tvítug að tjútta með stelpunum, gæðir sér á gagli (6)

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

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

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

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

Skák Gunnar Björnsson

Hvítur á leik



Bárður Örn Birkisson (2.186) átti leik gegn Björgvini Jónssyni (2.337) í fyrstu umferð Skákhátíðar MótX.

34. Hxc5! Kf8 35. Rd4! Ke7 36. Rxe6 fxe6 37. Kg2 og hvítur vann skömmu síðar.

Í gær hófst alþjóðlegt mót í Prag þar sjö íslenskar skákkonur taka þátt. Skákþingi Reykjavíkur verður fram haldið á morgun.

www.skak.is: Mót í Prag.

Bridge Ísak Örn Sigurðsson

MARGIR SLAGIR

Á milli jóla og nýárs var jólamót Bridgefélags Hafnarfjarðar (27. desember) og að venju var mikil aðsókn í það mót. Pörin voru 84 talsins, sem er, ef minni dálkahöfundar bregst ekki, næstmesta aðsókn sögunnar í þetta mót (sem haldið er á hverju ári). Sigurvegarar þessa móts voru Eiríkur Jónsson og Kjartan Ásmundsson, sem fengu 59,7% skor. Snorri Karlsson og Sverrir G. Kristinsson höfnuðu í öðru sæti og Ómar Olgeirsson og Stefán Jóhannsson í því þriðja. Þeir félagar, Eiríkur og Kjartan fengu toppskor fyrir þetta spil, en þeir sátu í AV. Norður var gjafari og enginn á hættu.

Norður
♠ K
♥ D105
♦ ÁD1092
♣ KG96

Vestur
♠ Á843
♥ ÁK9
♦ G65
♣ D73

Austur
♠ D76
♥ G8642
♦ K
♣ Á1082

Suður
♠ G10952
♥ 73
♦ 8743
♣ 54

Norður opnaði á einum tígli og Eiríkur taldi enga ástæðu til að segja frá lélegum hjartalit sínum í fyrstu umferð og sagði pass. Suður svaraði á einum spaða og Kjartan í vestur gat illa skipt sér af sögnum þegar eini litur hans var sagður, þó að 14 punktar væru til staðar. Pass var því niðurstaðan. Norður sagði tvö lauf og þá kynnti Eiríkur hjartalit sinn með sögninni 2 ♥. Kjartan átti auðvelt með að passa þá sögn, úr því Eiríkur kom ekki inn á sagnir í fyrstu umferð. Sögn Eiríks var pössuð út og útspil suðurs var laufafimman. Lítið spil í blindum og gosi norðurs var drepinn á ás. Svo komu tveir hæstu í hjarta og laufadrottningu spilað. Norður drap á kóng og ákvað að spila litlum tígli til baka. Eiríkur fékk á kónginn blankan og þáði 78-4 stig fyrir að standa fjögur hjörtu. Það hefði ekki skipt miklu máli þó að tígulásinn hefði verið tekinn, Fyrir skorið 140 hefðu fengist 60-22 stig.

NÝJAR ÍBÚÐIR
Í BOÐI
NÝ TEKJU-
VIÐMIÐI



Hallgerðargata, við Kirkjusand, Reykjavík



Hraunbær, Reykjavík



Gudmannshagi, Akureyri



Silfratjörn, Úlfarsárdal, Reykjavík

OPIÐ FYRIR UMSÓKNIR UM LEIGUÍBÚÐIR
NÝJAR STAÐSETNINGAR

Viðmið um hámarkstekjur leigutaka hækkuðu frá 1. janúar 2020.

Bjarg íbúðafélag hefur opnað fyrir umsóknir um leiguíbúðir.
Nýjar staðsetningar við Hallgerðargötu, Hraunbæ, Silfratjörn og á Akureyri.
Umsóknir og nánari upplýsingar á heimasíðu félagsins **www.bjargibudafelag.is**

BJARG
ÍBÚÐAFÉLAG

BSRB

SÓLARÁFANGASTAÐIR SUMARIÐ 2020

BÓKAÐU SÓL
ALLUR PAKKINN

Íslensk fararstjórn, taska og handfarangur innifalið.



TENERIFE

Tamaimo Tropical **

FRÁ KR. **77.995**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn
94.745 m.v. 2 fullorðna saman í herbergi

Innifalið: Flug, Gisting. **Verð m.v.** 19. ágúst í 7 nætur



BENIDORM

Don Jorge Apartments **

FRÁ KR. **89.995**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn
113.895 m.v. 2 fullorðna saman í herbergi

Innifalið: Flug, Gisting. **Verð m.v.** 2. júlí í 7 nætur



ALBÍR

MEÐ MORGUNVERÐI

Albir Playa Hotel and Spa ****

FRÁ KR. **79.995**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn
97.595 m.v. 2 fullorðna saman í herbergi

Innifalið: Flug, Gisting. **Verð m.v.** 27. ágúst í 7 nætur



ALMERÍA

Estrella de Mar Apartments **

FRÁ KR. **69.995**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn
95.795 m.v. 2 fullorðna saman í herbergi

Innifalið: Flug, Gisting. **Verð m.v.** 20. ágúst í 7 nætur



MADEIRA

MEÐ MORGUNVERÐI

Hotel Jardin D Ajuda ***

FRÁ KR. **119.995**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna

Innifalið: Flug, Gisting. **Verð m.v.** 15. apríl í 8 nætur



KRÓATÍA

MEÐ MORGUNVERÐI

Bluesun Hotel Marina ***

FRÁ KR. **119.995**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn
124.995 m.v. 2 fullorðna saman í herbergi

Innifalið: Flug, Gisting. **Verð m.v.** 25. Maí í 11 nætur

595 1000 • *Bókaðu þína ferð á* **heimsferdir.is**





Carisa Maleme Hotel ***

FRÁ KR. **114.995**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn

144.195 m.v. 2 fullorðna saman í herbergi

Innifalið: Flug, Gisting. **Verð m.v.** 23. júní í 10 nætur



Bajondillo Apartments ***

FRÁ KR. **88.995**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn

100.395 m.v. 2 fullorðna saman í herbergi

Innifalið: Flug, Gisting. **Verð m.v.** 11. júní í 7 nætur



Marbella Playa Hotel ***

FRÁ KR. **87.995**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn

106.595 m.v. 2 fullorðna saman í herbergi

Innifalið: Flug, Gisting. **Verð m.v.** 4. júní í 7 nætur





Heimurinn stækkar með Heimsferðum

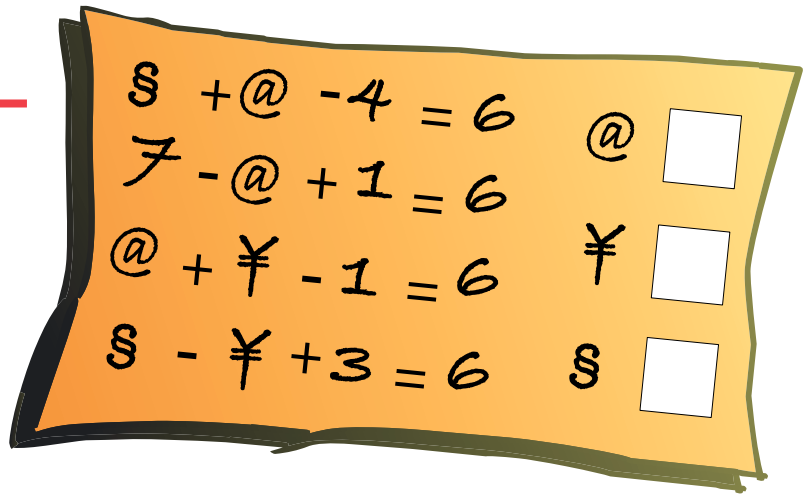
Heimsferðir
– fáðu meira út úr fríinu

KRAKKAR

Konráð og félagar á ferð og flugi

386

„Hvað skyldi þetta nú vera,“ sagði Konráð og tók upp pappírsblað með tölustöfum og undarlegum táknum sem hann sá liggja á jörðinni. „Mér sýnist þetta vera stærðfræðiþraut,“ sagði Lísaloppa.
„En þessi þrjú tákn þarna eru ekki tölustafir, svo það getur nú varla verið,“ sagði Konráð. „Það er nú einmitt þrautin,“ sagði Lísaloppa.



„Að finna út fyrir hvaða tölustafi þessi þrjú tákn standa, svo þessi fjögur dæmi gangi upp,“ bætti hún við.

Getur þú reiknað út fyrir hvaða tölustafi táknin þrjú standa



Brandarar

Af hverju ferðu alltaf í þín bestu föt í þrumuveðri?
Nú, það er verið að taka mynd af mér.

Í blokkinni sem Óli býr í eru veggirnir svo þunnir að hann fer að gráta þegar nágrannarnir skera lauk.

Tveir strútar hittust á víðavangi.
Af hverju ætli það sé sem við strútar stingum alltaf hausnum í sandinn?
Ég veit ekki af hverju þú gerir það en ég er að leita að olíu.

Lausn á gátunni

@ er 2, ¥ er 5 og § er 8

Matur dagsins

Þegar komið er inn úr stormi og hríð er heit súpa með brauði góður kostur. Hér er uppskrift að súpu sem er saðsöm, einföld og ódýr.

Kjúklingabaunasúpa

- 2 hálfdósir kjúklingabaunir
- 2 laukar
- ½ dl olía
- 750 ml vatn
- 1-2 grænmetisteningar
- Salt og pipar eftir smekk.

Saxið laukinn og steikið í olíu. Bætið vatni, baunum og grænmetisteningum út í og sjóðið í tíu til fimmtán mínútur. Maukið með töfrasprota.



Kjúklingabaunasúpa og brauð. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



Asmaa söng jólalög eins og önnur börn í skólanum á Hvammstanga. Hún kann líka að syngja á arabísku. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Hafði aldrei séð snjó fyrr en í haust

Asmaa Al Ibrahim verður ellefu ára nú í lok janúar. Hún á heima á Hvammstanga. Þangað kom hún frá Líbanon sem flóttamaður fyrir átta mánuðum, með foreldrum sínum. Hún er ánægð á Íslandi og er að venjast snjónum sem hún hafði aldrei séð á ævinni fyrr en í haust. Svo var hún að upplifa jól í fyrsta skipti.

Var jólasveininn eitthvað á ferðinni á Hvammstanga um hátíðarnar? Já, ég hitti nokkra. Svo komu þeir í heimsókn á jólaball Rauða krossins.

Hvað finnst þér skemmtilegast að gera, Asmaa? Horfa á skemmtilega mynd og fara út að leika við vinkonur mínar og vini.

Hvert er uppáhaldsfagið þitt í skólanum á Hvammstanga og af hverju? Mér finnst íslenska og matreiðsla skemmtilegustu fögin. Vegna þess að ég læri ný orð á hverjum degi og finnst svo skemmtilegt í matreiðslutímunum.

Varstu í skóla úti í Líbanon? Já, þar fór kennslan fram ýmist á ensku, frönsku eða arabísku og skólinn var miklu léttari en hér.

Hvað kanntu mörg tungumál? Arabísku, smá frönsku og pínulitla ensku og nú er ég að læra íslensku.

Kanntu að syngja mörg lög á arabísku? Já, ég kann fullt af lögum.

MÉR FINNST ÍSLENSKA OG MATREIÐSLA SKEMMTILEGUSTU FÖGIN. VEGNA ÞESS AÐ ÉG LÆRI NÝ ORÐ Á HVERJUM DEGI OG FINNST SVO SKEMMTILEGT Í MATREIÐSLUTÍMUNUM.

Hefur þú sungið þau fyrir Hvammstangabúa? Nei, ég hef bara sungið á íslensku, meðal annars jólalögin.

Hafðir þú séð snjó áður en þú komst til Íslands? Nei, aldrei.

Hvað finnst þér um hann? Mér finnst hann fínn, ég er farin að venjast honum.

Hver er uppáhaldsmaturinn þinn? Múlukhía með hrísgrjónum, hamborgari og pitsa.

Hvað langar þig að verða þegar þú verður stór? Ég ætla að verða kennari.

Guðrún Margrét Guðmundsdóttir, mannfræðingur á Hvammstanga, var túlkur í þessu viðtali.



Tenerife



Verð m.v. gistingu á Tamaimo Tropical

Gran Canaria



Verð m.v. gistingu á Hotel Rondo

Benidorm



Verð m.v. gistingu á Hotel Dynastic

Tenerife



Verð m.v. gistingu á Tamaimo Tropical

Benidorm



Verð m.v. gistingu á Hotel Dynastic

Mílanó



Birt með fyrirvara um prentvillur. Heimsferðir áskilja sér rétt til leiðréttinga á slíku. Áth. að verð getur breyst án fyrirvara.

595 1000 • Bókaðu þína ferð á heimsferdir.is

Heimsferðir
-fáðu meira út úr fríinu

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
1 °C | 12 °C	0 °C | 7 °C	2 °C | 20 °C
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl**	**Hveravellir**
3 °C | 6 °C	0 °C | 9 °C	-5 °C | 14 °C

Allhvöss eða hvöss suðvestanátt framan af morgundegi og skúrir eða él, en lægir síðdegis og frystir. Hlýnandi veður, hiti 0 til 7 stig.

	Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
Reykjavík	2 °C | 15 °C	-1 °C | 7 °C	4 °C | 8 °C	3 °C | 6 °C	1 °C | 6 °C
Ísafjörður	-2 °C | 14 °C	-3 °C | 7 °C	0 °C | 8 °C	0 °C | 6 °C	0 °C | 3 °C
Akureyri	-6 °C | 1 °C	-9 °C | 1 °C	-3 °C | 2 °C	-2 °C | 2 °C	-2 °C | 4 °C
Egilsstaðir	-5 °C | 1 °C	-10 °C | 2 °C	-2 °C | 2 °C	-1 °C | 2 °C	-1 °C | 5 °C
Kirkjubæjarklaustur	1 °C | 6 °C	-1 °C | 6 °C	3 °C | 9 °C	3 °C | 6 °C	0 °C | 4 °C
Hveravellir	-5 °C | 10 °C	-7 °C | 10 °C	-2 °C | 11 °C	-2 °C | 9 °C	-4 °C | 14 °C

14. janúar – fræðsluerindi

Að missa barnið sitt og lifa það af.

Hefst kl. 20:00

Steinunn Sigurþórsdóttir flytur erindi um barnsmissi og kynnir hópastarf sem hefst 15. janúar.

Hægt er að skrá sig í hópastarf á staðnum eða á sorgarmidstod@sorgarmidstod.is

Allir velkomnir

SORGAR MIÐSTÖÐ

Lífsgæðasetur St. Jó. Suðurgötu 41, Hafnarfirði.
Athugið að gengið er inn Hringbrautarmegin.
Sími: 551-4141. Netfang: sorgarmidstod@sorgarmidstod.is

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —



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

Beinn sími: 550 5625

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

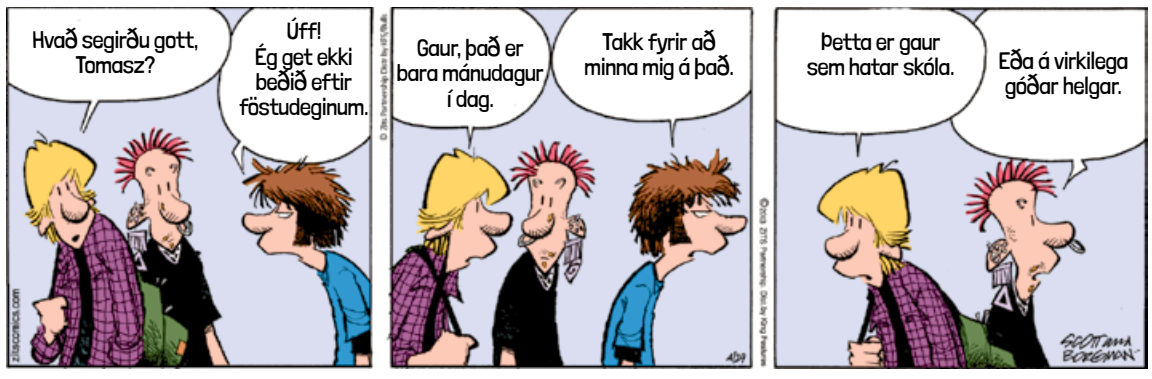
Pondus

Eftir Frode Øverli



Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



PIER



Velúr kollar H40cm. ~~9.990 kr.~~ 7.992 kr.



Borðlampi H55cm. ~~19.900 kr.~~ 15.992 kr.



TORONTO sófi 230x94x67cm. Sértilboð 149.900 kr.



Apastyttur H15cm. ~~2.490 kr.~~ 1.992 kr. stykkið.



Sófaborð sett ~~58.990kr.~~ 47.192kr.

NÝJAR VÖRUR

20%

AFSLÁTTUR



Velúr púðar ~~4.990 kr.~~ 3.992 kr



Kokteilhristari ananas H28cm. ~~10.990 kr.~~ 8.792 kr.



Búdda styttur 1.990kr. - 5.990kr.



Blómapottar ~~2.990kr.~~ 2.392kr. ~~4.990kr.~~ 3.992kr. ~~8.990kr.~~ 7.192kr.



Vínrekki ~~5.990kr.~~ 4.792kr.



Silfur keramik krukkur ~~9.990kr.~~ 7.992kr. ~~12.990 kr.~~ 10.392kr.



Horn ~~4.990kr.~~ 3.992kr.



Hengipottur ~~3.990kr.~~ 3.192kr.



Hliðarborð ~~19.990kr.~~ 15.992kr. ~~28.990kr.~~ 23.192kr.



Blómapottar ~~7.990kr.~~ 6.392kr. ~~10.990kr.~~ 8.792kr. ~~12.990kr.~~ 10.392kr.



Púðar 3.990kr. - 5.990kr.



Postulínsvasar 8.990kr. - 15.990kr.



Borðlampar silfur ~~19.990kr.~~ 15.992kr. Ananas ~~17.990kr.~~ 14.392kr.

ÚTSALA ALLT AÐ 70% AFSLÁTTUR

GILDIR Í VERSLUNUM OG VEFVERSLUN WWW.PIER.IS

A WORLD OF INSPIRATION

PIER

KORPUTORG
VIRKIR DAGAR 11- 18:30
LAU OG SUN 12-18

S: 5227870

SELFOSS
VIRKIR DAGAR 11- 18:30
LAU 10-18 SUN 12-18

S: 5227890



Helga Arnalds vefur saman ritlist og myndlist, upplýsingar og áferð. Hér er hún við veggverk sem hún beitti origami-tækninni við. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Allt kveikir merkingu í huga okkar

Helga Arnalds er þekkt nafn í sambandi við leikhúslist. Nú hefur hún opnað myndlistarsýningu í Grafíksalnum að Tryggvagötu 17. Þar eru gamlar bækur grunnur að nýjum og ólíkum verkum.

Gunnþóra Gunnarsdóttir
gun@frettabladid.is



BÓKIN ER MIKIÐ NOTUÐ OG ANGAÐI AF SÆTU, KVENLEGU ILMVATNI. ÞESS VEGNA VERÐA MYNSTRIN SVOLÍTIÐ KVENLEG OG RAUÐI LITURINN GETUR VERIÐ KVENLEGUR Á SVO MARGAN HÁTT.

Mér finnst eitthvað áhugavert við bækur, að vinna á blaðsíður með alls konar sögum og upplýsingum, í stað þess að byrja með autt blað," segir Helga Arnalds sem sýnir í Grafíksalnum í Tryggvagötu. Tæknin sem hún beitir við listsköpunina er djúpþrykk, háþrykk og teikningar. Einnig eru á sýningunni akrílmyndir og þrívíð veggverk – og alltaf hefur hún bókina sem upphafspunkt. Þannig vefur hún saman ritlist og myndlist, upplýsingar og áferð og úr verður ný merking. „Ég hef ekki unnið með bækur áður. En í leikhúsinu hef ég stundum notað ákveðið efni í hverju verki, í Lífinu er það mold, í Skrímslinu var það pappír. Hér er ég líka með pappír en allt annars eðlis."

Gulnuð blöð

Þetta er önnur einkasýning Helgu á myndlistarsviðinu, sú fyrri var í SÍM-salnum fyrir tveimur árum. Hún stundaði myndlistarnám í Listaháskólanum og útskrifaðist þaðan 2008 en kveðst hafa haldið áfram í leikhúsinu eftir námið. „Myndlistin blundaði í mér og það myndræna hefur alltaf verið útgangspunktur í leikhúsinu hjá mér. Samt eru vinnuaðferðirnar ólíkar. Mig vantaði þetta sem myndlistin býður upp á, að vera ein með sjálfri mér að vinna. Það er allt öðruvísi en í leikhúsinu þar sem maður er stöðugt í samtali og samskiptum, sem er auðvitað skemmtilegt líka. En ég hef alltaf verið að teikna og mála frá því ég var lítil."



Gróður Íslands eftir Steindór Steindórsson varð Helgu að innblástri.

Bækurnar, sem eru byggingarefni Helgu nú, kveðst hún hafa fengið í Góða hirðinum. „Þetta voru bækur sem fólk var að losa sig við, ég girntist sérstaklega bækur sem voru svolítið gulnaðar og báru með sér sögu um notkun. Fann fyrir því í byrjun að um visst guðlast væri að ræða því alltaf er eitthvað heilagt við bækur en nú lít ég svo á að þessar hafi öðlast nýtt líf."

Titilblaðið hluti af verkinu

Helga býr til seríur sem hver um sig er úr ákveðinni bók og titilblaðið er hluti af verkinu. Svo kallar hver bók á sína vinnuaðferð. „Ég er að svara bókinni," tekur listakonan fram. „Serían úr Gróður á Íslandi er gerð með ætingu, ég bý til náttúrumynstur á plötur, sem ég prenta á síðurnar þannig að textinn sést í gegn og einstaka orð. Svo er það Dansk-íslenska orðabókin, ég ákvað að nota rauða, danska fánalitinn á hana. Bókin er mikið notuð og angaði af sætu, kvenlegu ilmvatni. Þess vegna verða mynstrin svolítið kvenleg og rauði liturinn getur verið kvenlegur á svo margan hátt. Eflaust hefði verkið litið allt öðru vísi út ef bókin hefði lyktað af neftóbaki! Hvort sem um er að ræða textabrot, myndlist eða punkta á blaði, allt kveikir merkingu í huga okkar. Það finnst mér áhugavert," segir hún brosandi.

Danska orðabókin er stór og Helga nýtti hana í tvö verk, í öðru þeirra eru viss grunnform áberandi. „Ég er líka að leika mér með rýmið sem myndast milli formanna og síðnanna. Það gæti verið myndletur," útskýrir hún.

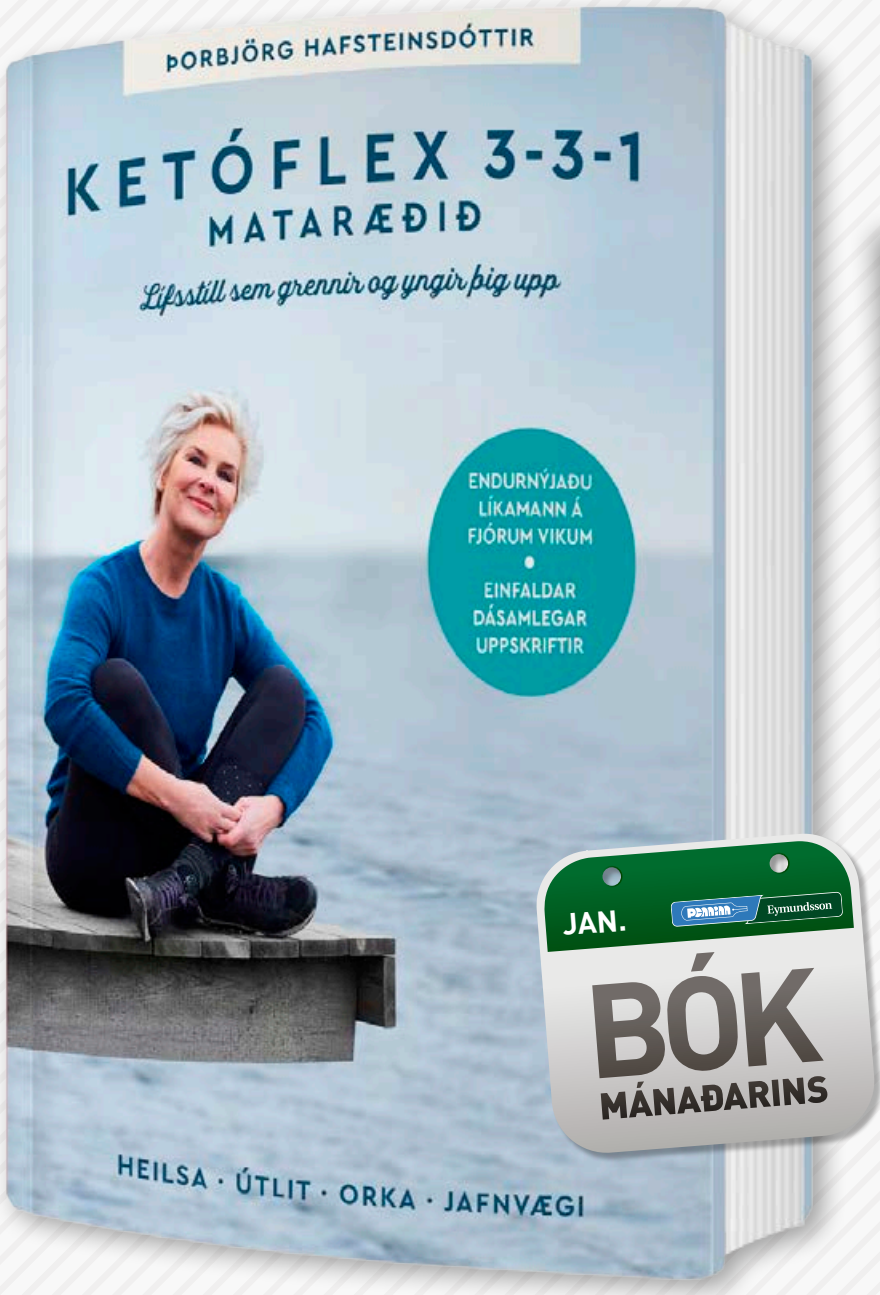
Næst komum við að þrívíðu veggverki. Þar hefur Helga brotið nokkrar bækur með origami-aðferð og myndað mynstur úr þeim. Hver bók hefur þar sitt einkenni, það fer meðal annars eftir fjölda mynda og gulnun blaða „Þetta er mikil handavinna," tekur listakonan fram. „Í staðinn fyrir að prjóna fyrir framan sjónvarpið sat ég og braut bækur."

Grafíksalurinn tilheyrir Tryggvagötu 17 en gengið er inn hafnarmegin. Sýningin er opin fimmtudaga til sunnudaga klukkan 14 til 17.

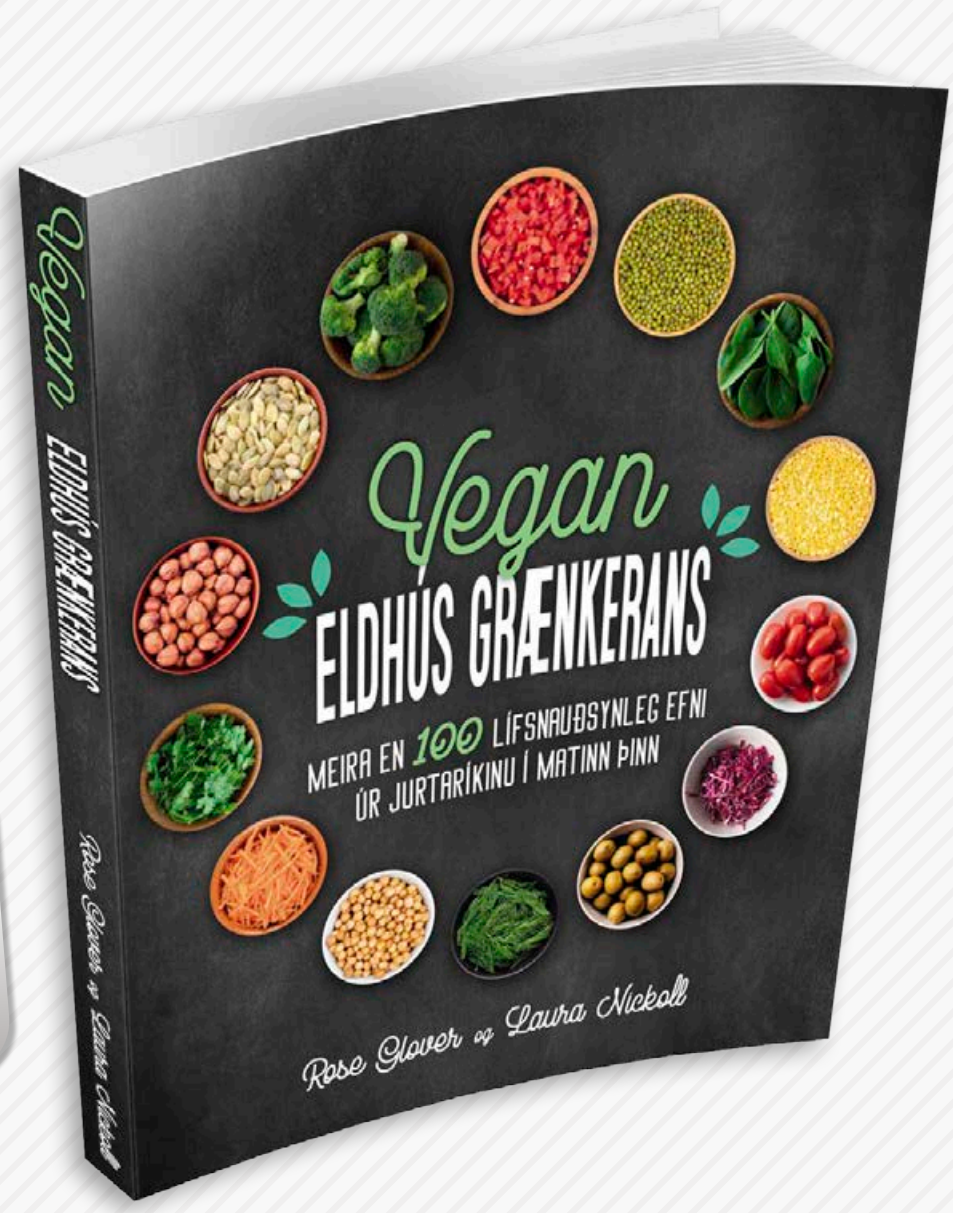
Lítið eitt um Helgu

Helga hefur lengi starfað við leikhús á Íslandi og erlendis. Hún hlaut tvenn Grímuverðlaun fyrir Lífið – stórskemmtilegt drullumall 2015 og ein fyrir Skrímslið litla systir mín árið 2012. Einnig Íslensku bjartsýnisverðlaunin árið 2012. Helga stofnaði og rekur leikhúsið 10 fingur, er einn stofnenda sviðslistahópsins Just Art í Árósum og upphafsmaður og þátttakandi í verkefninu Big Body sem er tengslanet listamanna, rannsóknarverkefni og upplifunar- og tilraunastofa.

BÆKUR BÆTA TILVERUNA!



Ketóflex 3-3-1
TILBOÐSVERÐ: 5.199.-
Verð áður: 5.999.-



Vegan eldhús grænkerans
TILBOÐSVERÐ: 5.699.-
Verð áður: 6.299.-



Hlaupabókin
TILBOÐSVERÐ: 4.999.-
Verð áður: 6.999.-



Núvitund í dagsins önn
Verð: 3.999.-



Úr eldhúsinu okkar - Veganistur
TILBOÐSVERÐ: 5.899.-
Verð áður: 6.999.-



Engin sóun
Verð: 3.999.-

Café
AUSTURSTRÆTI • SKÓLAVÖRÐUSTÍG
LAUGAVEGI • AKUREYRI • VESTMANNAEYJUM

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4
Álfabakka 16, Mjódd

Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind
Hafnarfirði - Strandgötu 31
Keflavík - Krossmóa 4

Akureyri - Hafnarstræti 91-93
Akranesi - Dalbraut 1
Ísafirði - Hafnarstræti 2
Vestmannaeyjum - Bárustíg 2
Húsavík - Garðarsbraut 9

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

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Gildistími tilboðsverða er til og með 2. febrúar eða á meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

Spennandi nýjung

BÆKUR

Málleysingjarnir

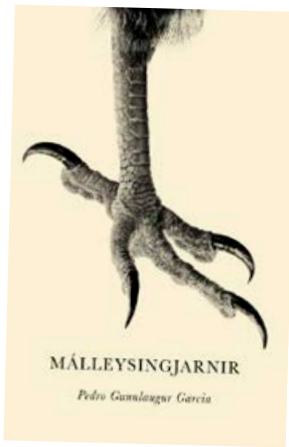
★★★½☆

Pedro Gunnlaugur Garcia

Útgefandi: Bjartur
Fjöldi síðna: 436

Málleysingjarnir er margslungin saga. Fyrri hluti hennar gerist allur í Rúmeníu rétt eftir fall Ceaușescus undir lok áttunda áratugarins og fjallar um drenginn Mihail og erfið samskipti hans við föður sinn sem er nýkominn heim eftir margra ára pólitíska fangelsisvist. Síðari hluti bókarinnar tekur einnig fyrir erfiðleika í samskiptum innan fjölskyldu en í þetta skiptið er það íslensk millistéttarfjölskylda á 21. öldinni sem er umfjöllunarefnið.

Þessir hlutar bókarinnar eru afar ólíkir, nánast að öllu leyti, og verða því mikil umskipti um miðja bók þegar sögumaðurinn skiptir skyndilega um sögusvið. Saga Mihails, sem gengur í gegnum ansi margt og föður hans sem yfirgefur fjölskyldu sína og flækist í undarlega atburði, tengda brjáluðum vísindamanni og tilraunum hans á dýrum, hverfur fyrir sögum íslenskrar stúlku með sjálfsofnæmi og útlendingahatandi föður hennar og bróður. Sögur persónanna úr fyrri hlutanum fléttast svo saman við sögur hinna íslensku úr seinni hlutanum undir lokin þar sem allt verkið kemur saman og myndar heild.



Fyrri hluti sögunnar sem gerist í Rúmeníu stendur upp úr og er áberandi betri en sá seinni. Sögusviðið er framandi og persónurnar eru meira sannfærandi en þær íslensku og tekst höfundi þar frábærlega til í lýsingum sínum á sálarlífi þeirra og aðstæðum. Stemmningin sem myndast í þessum hluta er öllu realískari og alvarlegri en í seinni hluta bókarinnar og er undir lok hans hafin dularfull og áhugaverð atburðarás byggð á hugmyndinni um talandi dýr.

Sagan í heild sinni er metnaðarfull og vel unnin. Lesandi fær að kynnast flestum persónunum mjög vel og er sögumaðurinn duglegur að skipta um sjónarhorn milli kafla. Þannig er bókin full af minni frásögum, sérstökum sögum hverrar persónu fyrir sig, en það verður ekki alltaf ljóst hvaða tilgangi þær eiga að þjóna fyrir söguna í heild sinni. Þær koma þó skemmtilega út og eru vel skrifaðar og gera það að verkum að miklu er komið til skila í einu. Lesandi situr því gjarnan eftir með nóg til umhugsunar eftir stuttan lestur.

Bókin er sú fyrsta sem Pedro Gunnlaugur Garcia sendir frá sér og er ljóst að hér er á ferðinni spennandi höfundur með nýstárlegar og skemmtilegar hugmyndir. Sagan tekur á stórum málum: samskiptum og samkennd allra lífvera í heild sinni og setur Pedro þær í skemmtilegan og frumlegan búning. Söguþráðurinn magnast upp eftir því sem líður á bókina, allt verður öfgakenndara og undir lokin er sagan eiginlega komin í of mikinn hrærigraut. Á heildina litið er þetta þó vel heppnað verk sem lofar mjög góðu sem fyrsta skáldsaga höfundar með nýjar og spennandi hugmyndir.

Óttar Kolbeinsson Proppé

NIÐURSTAÐA: Frumleg saga um samkennd sem skiptist í tvo afar ólíka hluta. Sá fyrri heppnast mun betur en sá síðari.

SAMSTARFSVERKEFNI Í BORGARLEIKHÚSINU

Borgarleikhúsið hýsir á hverju ári a.m.k. tvö verkefni sjálfstæðra leikhópa. Verkefnin eru valin í samvinnu við borgaryfirvöld og stjórn Sjálfstæðu leikhúsanna (SL).

Samkvæmt samkomulagi Leikfélags Reykjavíkur og Reykjavíkurborgar skal Leikfélag Reykjavíkur „tryggja hið minnsta tveimur öðrum leikflokkum afnot af húsnæði í Borgarleikhúsinu til æfinga og sýninga eins verkefnis á hverju ári. Leikflokkarnir skulu hafa endurgjaldslaus afnot af húsnæði en greiða útlagðan kostnað L.R. vegna vinnu þeirra í Borgarleikhúsinu."

Samkvæmt ofangreindu er hér með auglýst eftir umsóknum leikhópa vegna leikársins 2020/2021.

Með umsókn skal senda greinargerð um verkefnið þar sem því er skilmerkilega lýst, greint frá aðstandendum þess, framkvæmdaaðilum, listrænum stjórnendum og þátttakendum öllum. Jafnframt ætti vönduð fjárhagsáætlun að fylgja með.

Umsóknir berist leikhússtjóra Borgarleikhússins, Listabraut 3, 103 Reykjavík eigi síðar en kl. 16.00 miðvikudaginn 5. febrúar 2020.

Einnig er hægt að senda umsóknir með tölvupósti, merktum „Samstarf" á borgarleikhus@borgarleikhus.is

Hvað? Hvenær? Hvar? Laugardagur

hvar@frettabladid.is

11. JANÚAR 2020

Fjölskyldustundir

Hvað? Listasmiðja – Furður og ævintýri
Hvenær? 13.00
Hvar? Kjarvalsstaðir
Listasmiðja fyrir fjölskyldur í Hugmyndasmiðjunni á Kjarvalsstöðum í tengslum við sýningu Ólafar Nordal, Úngl.

Hvað? Little Bits-smiðja
Hvenær? 13.30.-14.45
Hvar? Borgarbókasafnið, Kringlunni
Skapandi rafeindatæknismiðja fyrir börn á aldrinum 8-12 ára. Skráning nauðsynleg.

Hvað? Fuglasmiðja
Hvenær? 13.00-15.00
Hvar? Náttúrufræðistofa Kópavogs
Fuglar Náttúrufræðistofu veita innblástur fyrir teikningar og útsaum í smiðju sem textíllistakonan Lilý Erla Adamsdóttir leiðir.



Kári Egilsson spilar á píanóið á skammdegisgleði í Spennistöðinni.

Hvað? Skammdegisgleði
Hvenær? 13.00-15.00
Hvar? Spennistöðin Barónsstíg 32
Tónlistarflutningur, danskennsla og föndur er meðal atriða á fjölskylduskemmtun sem Íbúasamtök Miðborgar efna til. Kári Egilsson mun leika djass og klassíska tónlist. Maul á staðnum fyrir svanga sælkera. Aðgangur ókeypis.

Myndlist

Hvað? Guðjón Samúelsson og samtíminn
Hvenær? 11.00-13.00
Hvar? Hafnarborg, Hafnarfirði
Arkitektafélag Íslands og Hafnarborg standa fyrir málstofu um Guðjón Samúelsson. Frummælendur: Guðni Valberg, Sigurður Einarsson, Sigríður Björk Jónsdóttir, Sigríður Magnúsdóttir og Pétur H. Ármannsson. Fundarstjóri er Ágústa Kristófersdóttir. Umræður í lokin.

Hvað? Flæði – sýningaropnun
Hvenær? 13.00
Hvar? Safnahús Borgarfjarðar, Borgarnesi
Samsýning hópsins Flæðis sem í eru átta konur með tengingu við Borgarfjörð.

Hvað? Leiðsögn
Hvenær? 14.30-16.00
Hvar? Listasafn Reykjanesbæjar
Fyrst ræðir Elva Hreiðarsdóttir við gesti á sýningu sinni För. Síðan tekur Aðalsteinn Ingólfsson á móti gestum á sýningunni Ágústmyndir Septembermanna.Ókeypis aðgangur, heitt á könnunni.

Hvað? Leiðsögn
Hvenær? 14.30-16.00
Hvar? Listasafn Reykjanesbæjar
Fyrst ræðir Elva Hreiðarsdóttir við gesti á sýningu sinni För. Síðan tekur Aðalsteinn Ingólfsson á móti gestum á sýningunni Ágústmyndir Septembermanna. Ókeypis aðgangur, heitt á könnunni.

Hvað? Leiðsögn
Hvenær? 15.00
Hvar? Berg Contemporary
Listamaðurinn Páll Haukur verður með leiðsögn um sýningu sína Loforð um landslag. Með honum verður heimspekingurinn Jóhannes Dagsson.

Hvað? Listþing
Hvenær? 14.00
Hvar? Kaldalón, Hörpu
Tungutak listarinnar og tungutakið um listina. Framsögumenn: Ragnar Kjartansson, Kristín Ómarsdóttir, Ólöf Nordal og Ragnar Helgi Ólafsson. Síðan taka við pallborðsumræður. Fundarstjóri er Goddur.

Hvað? Samsláttur – sýningaropnun
Hvenær? 14.00
Hvar? Hlöðuloft Korpúlfsstaða
Sýningin er framlag níu ólíkra listamanna og óður þeirra til birtunnar í myrkum janúarmánuði.

Hvað? Á ystu nöf
Hvenær? 15.00
Hvar? Gerðuberg
Einkasýning Helga Þórssonar. Nýleg og glæný verk, skrautleg, litrík, persónuleg og sérstök, sum svo til nýþornuð.

Dans

Hvað? Tangó – nýársmilonga
Hvenær? 21.00-24.00
Hvar? Dansverkstæðið, Hjarðarhaga
Argentínskur tangó dunar. Dj er Þórður og tangósýning er frá London Tangóacademy. Aðgangur 2.500 kr.

Tónlist

Hvað? Útgáfutónleikar og vídeó
Hvenær? 21.00
Hvar? Mengi, Óðinsgötu 2
Mikael Lind heldur tónleika. Fiðluhljóð Hoshiko eru sett í granular syntha og klippt í sundur. Einnig sýnd vídeólist eftir Rakel Jónsdóttur sem inniheldur dans eftir Bergþóru Einarsdóttur.

Hvað? Hvenær? Hvar? Sunnudagur

hvar@frettabladid.is

12. JANÚAR 2020

Hvað? Öxin – Agnes og Friðrik
Hvenær? 14.00
Hvar? Landnámssetrið Borgarnesi
Magnús Ólafsson, sagnamaður frá Sveinsstöðum í Húnaþingi, minnist síðustu aftöku á Íslandi.

Hvað? Leiðsögn – Úrklippubækur Pike Wards
Hvenær? 14.00
Hvar? Þjóðminjasafnið
Inga Lára Baldvinsdóttir leiðir gesti um sýninguna: Með Ísland í farteskinu.

Hvað? Síðdegisstund í tónum og tali
Hvenær? 16.00
Hvar? Fríkirkjan í Reykjavik
Hjörleifur Valsson fiðluleikari og Ourania Menelaou píanóleikari flytja klassísk verk.

TÖFRAR TÍRÓL
13.-21. júlí 2020



FÆREYJAFERÐ MEÐ FÚSA Á BREKKU
2.-8. september 2020



Einstakt tækifæri til að upplifa og kynnast Færeyjum og frændum okkar og vinum, Færeyingum. Undir leiðsögn þaulkunnugra manna verður ferðin ógleymanleg. Þessi ferð hentar öllum en einnig gefst nægur frjáls tími í Þórshöfn fyrir þá sem vilja skoða sig betur um eða versla.

Verð frá kr. **165.000** á mann í 2ja manna innklefa

Dvalið er í Þórshöfn í 4 nætur á Hótel Brendan sem er glænýtt hótel í miðbæ Þórshafnar. Fararstjóri: Fúsi á Brekku. Bílstjóri: Sveinn Sigurbjarnarson.

Innifalið: Íslensk fararstjórn. Allar rútuferðir samkvæmt ferðalýsingu. Sigling með Norrænu fram og til baka í 2ja manna innklefa án glugga. Gisting í 2ja manna herbergi á Hótel Brendan í fjórar nætur með morgunverði. Köldverðir á Hótel Brendan. Allar skoðunarferðir í Færeyjum og allur akstur allan tímann samkvæmt dagskrá.



NCL NORWEGIAN CRUISE LINE®

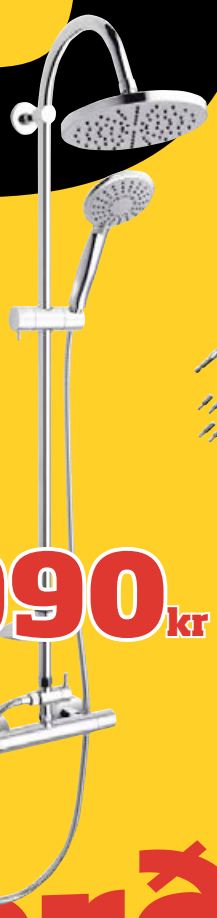
Besta skipafélagið í Evrópu 11 ár í röð og 6 ár í Karíbahafi

NORRÆNA FERÐASKRIFSTOFAN

Sími 570 8600
www.norræna.is
Stangarhyl 1, 110 Rvk.

HÚSASMIÐJAN

ÚTSALA



36% afsláttur

FERRO

15.990kr

~~24.990kr~~

Hitastýrt sturtutæki
Trinity, með handbrúsu, ömmustöng, skiptir og sápuskál.
7810200



40% afsláttur

BLACK+DECKER

14.995kr

~~24.995kr~~

Borvél 18V + 80 fylgihlutir
2 stk., 18V (1.5Ah) Li-ion batteri og hleðslutæki, LED ljós, 40Nm, 10 mm patróna.
5245561



30% afsláttur

Electrolux

11.893kr

~~16.990kr~~

Ryksuga
PF1SPEEDY.
1809141



30% afsláttur

7.276kr

~~10.395kr~~

Jotun vegg- og loftamálning
Einstök málning sem hentar bæði á loft og veggi. Auðveld í notkun, þekur vel og gefur góða útkomu.
7119784

Gerðu frábær kaup

Seríur og jólavörur 50% • **Verkfæratöskur 30-50%** • **Pottaplöntur 20-50%**
NEO topplyklasett 30-35% • **Rafmagnsverkfæri 20-40%** • **Mottur 30%**
Strauborð og straujárn 20-40% • **Sturtusett og salerni 25-40%** • **Baðvogir 25%**
Smáraftæki 20-40% • **Örbylgjuofnar 20-40%** • **Þvottavélar og þurrkarar 20-28%**
Pottar og pönnur 20-30% • **Matarstell, bollar og eldúsáhöld 30-50%**
Parket 25-40% • **Flísar 25%** • **Blöndunartæki 25-40%** • **Smáhlutabox 20-50%**
Loftpressur (Stanley) **25%** • **Ryksugur 20-30%** • **Glös og diskar 30%**
Bökunarvörur 20% • **Barnavörur og bílstólar 25%** • **Moppur og kústar 25%**
Geymslukassar og plastbox 25% • **Eldavélar 20%** • **Mottur 30%**
Hillurekkar (Avasco) **25%** • **Hreinsiefni 25%** • **Viftur og gufugleypar 25%**
Slökkvitæki og reykskynjarar 25% • **Hnífapör 30%** • **Vinnufatnaður 20-25%**
Herðatré 30-50% • **Uppþvottavélar 20%** • **Skálar og eldföst mót 30%**
Háþrýstidælur 25% • **Gasgrill** (Broil King) **30%** ... og margt fleira!

Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavixl. Úrval getur verið misjafnt milli verslana. Gildir ekki af tilboðsvörum og „lægsta lága verði Húsasmiðjunnar".

100 blaðsíðna
RISA útsölublað
Húsasmiðjunnar er á **husa.is**



ÚTSALA

50% afsláttur

1.490kr
~~2.990kr~~
Yucca
11 cm potti.
11328589

26% afsláttur

30% afsláttur

899kr
~~1.290kr~~
Sunnubrá
12 cm potti.
11400104

1.990kr
~~2.690kr~~
Orkedia
12 cm pottur.
11325000

blómaval

Pottaplöntu

útsala

Blómavals **hefst í dag**

20-50% afsláttur



28% afsláttur

Electrolux

49.990kr
~~69.990kr~~
Þurrkari, barkalaus
Þurrkari EW2C327R1, Tekur 7 kg, orkuflokkur B, Stærð: 85x59,6x57 cm, 67dB Tromla, 104 ltr.
1835643



20% afsláttur

Electrolux

47.920kr
~~59.900kr~~
Þvottavél 1200 sn., 7kg
Þvottavél EW6S427W, tekur 7kg og með A+++ orkunýtingu. Barnalæsing Time manager Fuzzy Logic LCD upplýsingaskjár. Hljóðstyrkur 58 dB en 77 dB við þeytingu.
1805436



25% afsláttur

damixa

13.490kr
~~17.990kr~~
Eldhústæki
Með hárri sveiflu Damixa Pine línan.
8000032

30% afsláttur

HiKOKI
HIGH PERFORMANCE POWER TOOLS



22.395kr
~~31.995kr~~
Höggborvél
2 stk., 2.5Ah Li-ion rafhlöður, hersla 70Nm, 2ja gíra, þyngd 1.6 kg.
5247084

35% afsláttur



BLACK+DECKER

11.695kr
~~17.995kr~~
Fjölnotavél
300W, sagar og pússar, mjúkt grip og Piranha fylgihlutir.
5245980

50% afsláttur



719kr
~~1.449kr~~
Ástareldur
10,5 cm pottur.
11328305

25% afsláttur



1.490kr
~~1.990kr~~
Gúmmífíkus
13 cm pottur.
11261873



25% afsláttur

avasco

5.245kr
265 kg HVER HILLA
~~6.995kr~~
Hillurekki Strong 265 Galva
Stærð: 180x90x45 cm.
5803674



30% afsláttur

LAUFEN

23.790kr
~~33.995kr~~
Salerni
WC SALERNI LAUFEN, S-LÁS.
7920030



30% afsláttur

2.090kr/m²
~~2.990kr/m²~~
Harðparket Taza Eik 8 mm
Harðparket Taza Eik 8mm,
147424



Húsasmiðjan er bakhjarl Sérsveitarinnar stuðningsliðs íslenska landsliðsins í handbolta

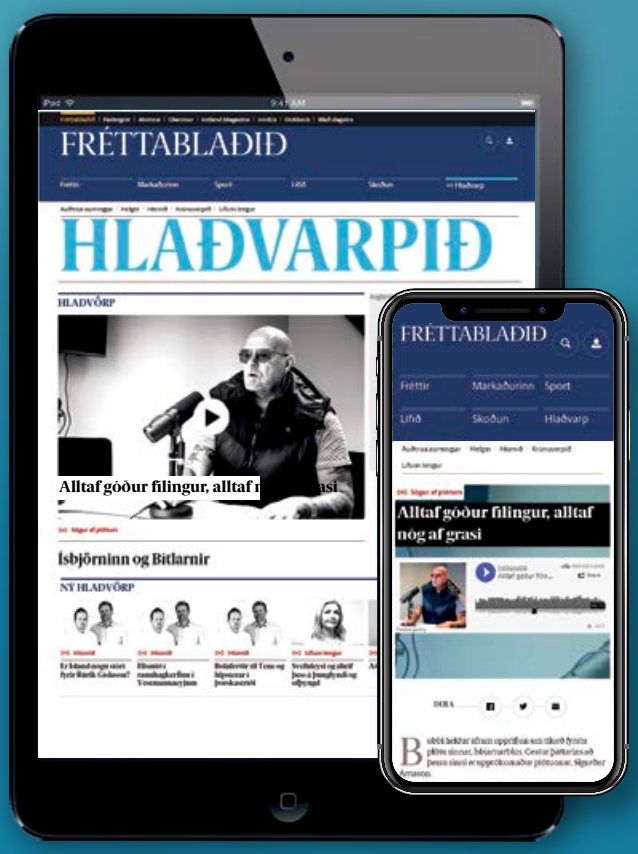
Áfram Ísland

Viltu vinna 50 þúsund króna gjafabréf?

Taktu þátt í leiknum okkar, sendu strákunum okkar kveðju á facebook síðu Húsasmiðjunnar og þú gætir unnið.

SÖGUR AF PLÖTUM

– með Bubba Morthens



Sögur af plötum er nýtt vikulegt hlaðvarp með Bubba Morthens á frettabladid.is þar sem hann rekur tilurð valdra plata úr safni sínu.

Hægt er að hlusta á þættina á frettabladid.is/hladvarp

HLAÐVARPIÐ

á frettabladid.is

– *hlustaðu þegar þér hentar*

Sögur af plötum er unnið í samstarfi við:

HAGKAUP Meira svona alla daga

FRETTABLADID.IS

DAGSKRÁ

Laugardagur

RÚV SJÓNVARP

07.15 KrakkaRÚV
07.16 Molang
07.19 Refurinn Pablo
07.24 Með afa í vasanum
07.36 Söguhúsið
07.43 Nellý og Nóra
07.50 Hrúturinn Hreinn
07.57 Bubbi byggir
08.08 Djúpið
08.29 Bangsímon og vinir
08.51 Millý spyr
08.58 Sammi brunavörður
09.09 Friðþjófur forvitni
09.32 Hvolpasveitin
09.55 Úbbs! Nói er farinn
11.20 Flökkuhópar í náttúrunni
12.10 Gettu betur - Stjörnustríð Gamli skólinn - Nýi skólinn
13.20 Vikan með Gísla Marteini
14.40 Táknmálsfréttir
14.50 Ungverjaland - Rússland Bein útsending frá leik á EM karla í handbolta.
16.35 EM stofan Umfjöllun um leiki dagsins á EM karla í handbolta.
17.05 Danmörk - Ísland Bein útsending frá leik á EM karla í handbolta.
18.45 EM stofan Umfjöllun um leiki dagsins á EM karla í handbolta.
19.10 Fréttir
19.35 Íþróttir
19.50 Veður
20.00 Lottó
20.05 Bíóást. Konungur ljónanna The Lion King
20.10 Konungur ljónanna The Lion King Sígild Disney-teiknimynd frá 1994. Simbi er fjörugur ljónsungi sem hlakkar til að taka við af föður sínum sem konungur dýranna þegar hann verður stór. Illur föðurbróðir hans, Skari, hefur þó sín eigin áform sem ógna friðsælu ríkinu. Myndin er talsett á íslensku en sýnd á sama tíma á RÚV 2 með ensku tali.
21.35 Hjartsláttur Heartbeats Rómantísk dansmynd um bandaríska stúlku sem dreymir um að gerast dansari. Hún fer til Indlands með foreldrum sínum til að vera viðstödd brúðkaup og þar hittir hún ungan dansara sem kynnir henni nýja tegund af dansi. Leikstjóri: Duane Adler. Aðalhlutverk: Krystal Ellsworth, Amitash Pradhan, Daphne Zuniga og Paul McGillion.
23.25 The Others Hinir Spennumynd frá árinu 2001 með Nicole Kidman í aðalhlutverki. Myndin segir frá konu sem býr á gömlu setri ásamt tveimur börnum sínum á tímum seinni heimsstyrjaldar. Eftir að nýtt þjónustufólk tekur til starfa á setrinu heldur dóttir hennar því fram að hún sjái drauga og með tímanum sannfærist móðirin um að eitthvað dularfullt eigi sér stað í húsinu. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna.
01.05 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

09.00 South African Open Bein útsending frá South African Open.
14.00 Sony Open in Hawaii Útsending frá Sony Open in Hawaii.
17.30 PGA Highlights Hápunktarnir á PGA mótunum.
18.25 South African Open Útsending frá South African Open.
23.25 Inside the PGA Skyggnst á bak við tjöldin í PGA mótaröðinni.
00.00 Sony Open in Hawaii Bein útsending frá Sony Open in Hawaii.

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
08.00 The Good Place
08.20 Man with a Plan
08.45 Happy Together
09.05 Fam
09.30 Superstore
09.50 Speechless
10.15 Single Parents
10.35 Life in Pieces
11.00 American Housewife
11.20 Will and Grace
12.00 Everybody Loves Raymond
12.20 The King of Queens
12.40 How I Met Your Mother
13.05 This Is Us
13.50 A.P. BIO
14.30 Man. Utd. - Norwich Bein útsending frá leik í ensku úrvalsdeildinni.
17.05 How I Met Your Mother
17.30 Futurama
17.55 Family Guy
18.20 Top Chef
19.05 Kokkaflakk
19.35 Ást
20.00 Top Gun
21.45 Bernie
23.35 The Age of Adaline
01.30 Robocop
03.25 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.55 Morgunbæn og orð dagsins
07.00 Fréttir
07.03 Til allra átta Boðið upp í jiddískan tangó
08.00 Morgunfréttir
08.05 Styrjaldir - skemmtun og skelfing Fyrsti þáttur
09.00 Fréttir
09.03 Á reki með KK
10.00 Fréttir
10.05 Veðurfregnir
10.15 Íslenska mannflóran
11.00 Fréttir
11.02 Vikulokin
12.00 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
12.50 Dánarfregnir
13.00 Gestaboð
14.00 Horfðu, horfðu, sjáðu
15.00 Flakk
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Orð um bækur
17.00 Tónlist frá A til Ö
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Í ljósi sögunnar
18.50 Veðurfregnir
19.00 Sveifludansar Kvartett Chet Baker, Kvartett Gary Burton og Bjarni Sveinbjörnsson
20.45 Fólk og fræði Íþróttir og samfélagið
21.15 Bók vikunnar Svanafólkið
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Heimskviður
23.00 Vikulokin
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

10.55 Robo-Dog
12.25 Home Again
14.00 20th Century Woman
15.55 Robo-Dog
17.25 Home Again
19.05 20th Century Woman
21.00 Spider-Man. Into the Spider Verce
22.55 Serialized
00.30 Swiss Army Man
02.05 Spider-Man. Into the Spider Verce

STÖÐ 2

08.00 Strumparnir
08.25 Stóri og Litli
08.35 Blíða og Blær
09.00 Dagur Diðrik
09.25 Skoppa og Skrítla
09.35 Heiða
10.00 Latibær
10.20 Mæja býfluga
10.30 Tappi mús
10.35 Mía og ég
11.00 Zigby
11.10 Lína langsokkur
11.35 Friends
12.00 Bold and the Beautiful
12.20 Bold and the Beautiful
12.40 Bold and the Beautiful
13.00 Bold and the Beautiful
13.20 Bold and the Beautiful
13.45 The Big Bang Theory
14.05 Tribe Next Door
14.55 Framkoma
15.25 Ísskápastríð
16.05 Allir geta dansað
18.00 Sjáðu
18.28 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.50 Sportpakkinn
19.05 Lottó
19.10 X-Factor. The Band
20.25 The Full Monty
21.55 The Aftermath
23.40 God's Own Country
01.25 Venom
03.15 The Truth About Killer Robots Heimildarmynd frá HBO sem sýnir hvernig við erum sífellt að verða háðari vélmennum.

STÖÐ 3

14.20 Friends
14.45 Friends
15.10 Friends
15.35 Friends
16.00 Friends
16.25 Satt eða logið
17.05 The Great British Bake Off
18.05 Um land allt
18.40 Heimsókn
19.05 Born Different
19.30 Masterchef USA
20.15 Grand Designs Australia
21.10 Arrested Developement
21.40 C.B. Strike
22.40 Trauma
23.30 Krypton
00.15 Tónlist

STÖÐ 2 SPORT

07.25 Manchester United - Manchester City Útsending frá leik í ensku deildabikarkeppninni.
09.05 Fjölnir - Þór Ak. Útsending frá leik í Domino's-deild karla.
10.45 Tindastóll - Njarðvík Útsending frá leik í Domino's-deild karla.
12.25 Brentford - QPR Bein útsending frá leik í ensku 1. deildinni.
14.30 Dominos Körfuboltakvöld karla
16.10 NFL. Road to the Playoffs
16.55 Lazio - Napoli Bein útsending frá leik í ítölsku úrvalsdeildinni.
19.10 Cagliari - AC Milan
21.20 NFL Bein útsending frá leik í undanúrslitum NFL.
00.45 NFL Extra
01.05 NFL Bein útsending frá leik í undanúrslitum NFL.

STÖÐ 2 SPORT 2

13.55 Cagliari - AC Milan Bein útsending frá leik í ítölsku úrvalsdeildinni.
19.40 Inter - Atalanta Bein útsending frá leik í ítölsku úrvalsdeildinni.

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

ht.is

RISA ÚTSALA!

MEIRA EN 3000 VÖRUTEGUNDIR – ALLT AÐ 75% AFSLÁTTUR!

TAKMARKAÐ MAGN!
SJÁÐU ALLT ÚRVALIÐ Á HT.IS

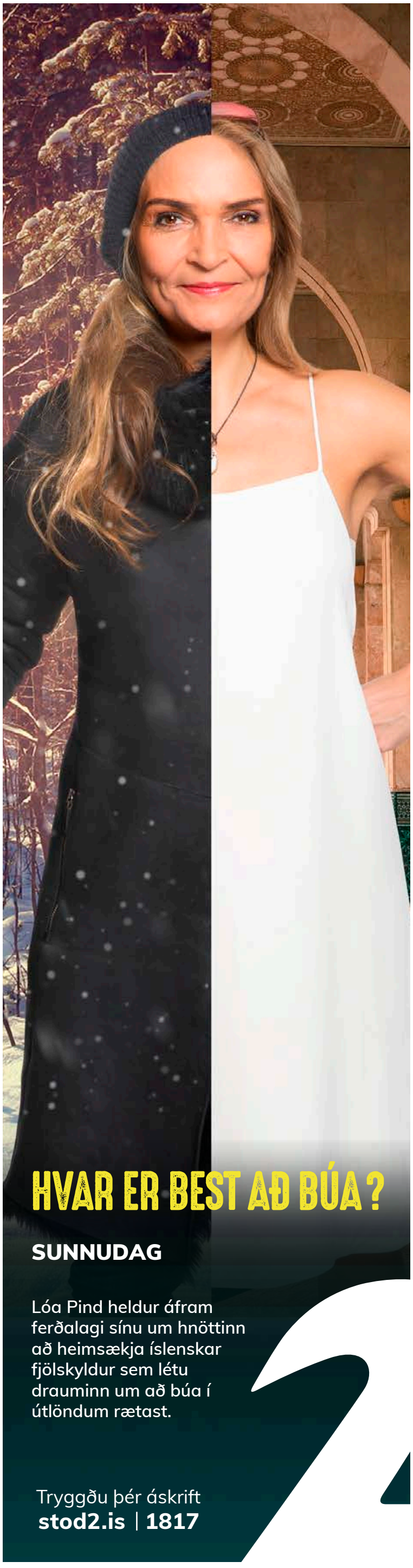
Heimilistæki

REYKJAVÍK AKUREYRI REYKJANESBÆR SELFOSS EGILSSTAÐIR HÚSAVÍK AKRANES

OPIÐ ALLA HELGINA Á SUÐURLANDSBRAUT OG GLERÁRTORGI!

DAGSKRÁ

Sunnudagur



RÚV SJÓNVARP

07.15 KrakkaRÚV
07.16 Begga og Fress
07.29 Lalli
07.36 Tulipop Maddy og rólan
07.39 Minnsti maður í heimi
07.40 Hæ Sámur
07.47 Hrúturinn Hreinn
07.54 Letibjörn og læmingjarnir
08.01 Stuðboltarnir
08.12 Alvin og íkornarnir
08.23 Ronja ræningjadóttir
08.50 Disneystundin
08.51 Tímon & Púmba
09.13 Sígildar teiknimyndir
09.20 Músahús Mikka
09.45 Krakkavikan
10.05 Villta Nýja-Sjáland
11.00 Silfrið
12.10 Lestarklefinn
13.05 Menningin - samatekt
13.35 Joanna Lumley í Japan
14.25 Íþróttaafrek Íslendinga- Kristinn Björnsson - Guðrún Arnardóttir
14.50 Tékkland - N-Makedónía Bein útsending frá leik á EM karla í handbolta.
16.35 Nýjar hendur
17.30 Sætt og gott
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 **Stundin okkar** Í þessum þætti fara Erlen og Lúkas í heimsókn í Íshúsið í Hafnarfirði og hitta teiknarann Bergrúnu Írisi sem teiknar fyrir þau ofurhetjur. Grímur og Snæfríður segja okkur frá vísindunum á bak við klósett, en Kristín og Arnór eru enn rammvillt og reyna að komast að því hvað klukkan er með því að búa til sólúr. Hildur og Alexander búa til boli úr gömlum plastpokum og Birta útskýrir hvaðan orðið sími kemur.
18.25 Innlit til arkitekta
19.00 Fréttir
19.30 Veður
19.40 Íþróttir á sunnudegi
20.05 Siglufjörður - saga bæjar
21.05 **Brot** Þegar í ljós kemur að síðasti starfsmaður Valhallar er enn á lífi óttast Kata og Arnar að raðmorðinginn finni hann á undan þeim. Á sama tíma kafar lögreglan dýpra ofan í skuggalega sögu unglingaheimilisins og drengjanna sem voru þar.
21.55 **England nasismans** Spennuþáttaröð í þremur hlutum frá BBC sem sýnir aðstæður á Englandi á tímum seinni heimsstyrjaldar ef Þjóðverjar hefðu hernumið landið. Breski rannsóknarlögreglumaðurinn Douglas Archer rannsakar morð og neyðist til að vinna með SS-mönnum þrátt fyrir að það sé honum þvert um geð.
23.30 **Brennandi hjörtu Flamberede hjerter** Dönsk gamanmynd frá 1986 um líf hjúkrunarfræðingsins Henriette, sem er nösk við að leysa vandamál annarra en gengur ekki alveg jafn vel með sín eigin. Aðalhlutverk: Kirsten Lehfeldt, Peter Hesse Overgaard, Hans Henrik Clemensen, Søren Østergaard og Torben Jensen. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi barna. e.
01.20 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

09.00 **South African Open** Bein útsending frá South African Open.
14.00 **Sony Open in Hawaii** Útsending frá Sony Open in Hawaii.
17.30 **Shane Lowry Documentary**
18.00 **South African Open** Útsending frá South African Open.
23.00 **Sony Open in Hawaii** Bein útsending frá Sony Open in Hawaii.

SJÓNVARP SÍMANS

08.00 The Good Place
08.20 Man with a Plan
08.45 Happy Together (2018)
09.05 Fam
09.30 Superstore
09.50 Speechless
10.15 Single Parents
10.35 Life in Pieces
11.00 American Housewife
11.20 Will and Grace
12.00 Everybody Loves Raymond
12.30 The King of Queens
12.50 How I Met Your Mother
13.15 Bluff City Law
14.00 Superstore
14.25 Amazing Hotels. Life Beyond the Lobby
16.00 Malcolm in the Middle
16.20 Everybody Loves Raymond
16.45 The King of Queens
17.05 How I Met Your Mother
17.30 The Kids Are Alright
17.55 Solsidan
18.20 Top Gear. Winter Blunderland
19.10 Lifum lengur
19.45 A.P. BIO
20.10 This Is Us
21.00 Law and Order. Special Victims Unit
21.50 Catch-22
22.35 Jägarna
23.20 Perpetual Grace LTD
00.15 The Handmaid's Tale
01.05 Hawaii Five-0
01.50 Blue Bloods
02.35 Queen of the South

RÚV RÁS EITT

06.55 Morgunbæn og orð dagsins
07.00 Fréttir
07.03 Tríó
08.00 Morgunfréttir
08.05 Á tónsviðinu
09.00 Fréttir
09.03 Samtal
10.00 Fréttir
10.05 Veðurfregnir
10.15 Bók vikunnar Villufreyjur
11.00 Guðsþjónusta í Bústaðakirkju
12.00 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
12.50 Dánarfregnir
13.00 Sögur af landi
14.00 Víðsjá
15.00 Glans
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Úr tónlistarlífinu. Vínartónleikar Sinfóníunnar
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Íslenska mannflóran
18.50 Veðurfregnir
19.00 Óskastundin
19.40 Orð um bækur
20.35 Gestaboð
21.30 Fólk og fræði Þungunarrof
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Á reki með KK
23.10 Frjálsar hendur
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

11.35 3 Generations
13.05 Apple of My Eye
14.30 Can You Ever Forgive Me
16.15 3 Generations
17.50 Apple of My Eye
19.15 Can You Ever Forgive Me
21.00 The Game
23.05 **Chloe and Theo** Dramatísk mynd frá 2015. Theo er inúíti frá Norður-Ameríku sem kominn er til New York til að hafa tal af ráðamönnum og fá þá til að grípa til aðgerða gegn loftslagsbreytingum.
00.25 55 Steps
02.15 The Game

STÖÐ 2

08.00 Strumparnir
08.25 Blíða og Blær
08.45 Stóri og Litli
08.55 Dagur Diðrik
09.20 Dóra og vinir
09.45 Skoppa og Skrítla
10.00 Mæja býfluga
10.10 Latibær
10.35 Zigby
10.45 Ævintýri Tinna
11.10 Lukku láki
11.35 Lína langsokkur
12.00 Nágrannar
12.20 Nágrannar
12.40 Nágrannar
13.00 Nágrannar
13.25 Nágrannar
13.45 20 Years of Jamie Oliver
14.35 Kevin's Grandest Designs
15.25 X-Factor. The Band
16.45 Leitin að upprunanum
17.38 60 Minutes
18.28 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Sportpakkinn
19.10 Hvar er best að búa?
19.50 The Great British Bake Off
20.55 Keeping Faith
21.50 Shameless
22.45 Sticks & Stones
23.35 Silent Witness
00.30 Silent Witness
01.25 **NCIS** Stórgóðir og léttir spennuþættir sem fjalla um Leroy Jethro Gibbs og félaga hans í rannsóknardeild bandarískra sjóhersins.
02.10 NCIS
02.55 NCIS

STÖÐ 3

15.40 Seinfeld
16.05 Seinfeld
16.30 Seinfeld
16.55 Seinfeld
17.20 Seinfeld
17.45 Hið blómlega bú - hátíð í bæ
18.10 Slicon Valley
18.40 The Mindy Project
19.05 Dulda Ísland
20.00 Who Do You Think You Are?
21.00 You're the Worst
21.30 Mary Kills People
22.15 Boardwalk Empire
23.10 All American
23.55 iZombie
00.40 American Horror Story. 1984
01.30 Tónlist

STÖÐ 2 SPORT

08.35 Lazio - Napoli
10.15 **Haukar - KR** Útsending frá leik í Dominos deild karla.
11.55 **Cardiff - Swansea** Bein útsending frá leik í ensku 1. deildinni.
13.55 **Sampdoria - Brescia** Bein útsending frá leik í ítölsku úrvalsdeildinni.
16.20 **Brentford - QPR** Útsending frá leik í ensku 1. deildinni.
18.00 **Inter - Atalanta** Útsending frá leik í ítölsku úrvalsdeildinni.
19.40 **Roma - Juventus** Bein útsending frá leik í ítölsku úrvalsdeildinni.
21.45 **Leicester - Aston Villa** Útsending frá leik í ensku deildabikarkeppninni.
23.25 **Dominos Körfuboltakvöld karla**

STÖÐ 2 SPORT 2

17.00 **NFL Extra**
17.55 **NFL** Bein útsending frá leik í undanúrslitum NFL.
21.20 **NFL** Bein útsending frá leik í undanúrslitum NFL.

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

Lífið

stórskemmtilegt drullumall

Fyrir börn frá 3 ára og uppúr!

Sýningin sem hefur farið sigurför um heiminn snýr aftur í Tjarnarbíó!

★★★★★
– S.J. Fréttablaðið

★★★★½
– DV

„Það er allt fallegt við þessa sýningu. Allar stjörnurnar í húsinu!“
– G.S.E. Djöflaeyjan

„Lífið er yndisleg sýning!“
– S.B.H. Morgunblaðið

Allra síðustu sýningar!

Lau.	01. feb	kl. 13⁰⁰
Lau.	29. feb	kl. 13⁰⁰
Lau.	14. mar	kl. 13⁰⁰



Barnasýning ársins 2015!

Í uppsetningu Leikhússins 10 fingur sem sló í gegn með Leikritið Skrímslið litla systir mín

Leikarar: Sólveig Guðmundsdóttir & Sveinn Ólafur Gunnarsson **Listrænir stjórnendur:** Charlotte Bøving & Helga Arnalds

Miðasala á tix.is og í Tjarnarbíó

10 fingur Leikhús

Tjarnarbíó

SPA

Lúxus handklæði, þvottapokar, þvottastykki og baðmottur



Okkar frábæru SPA handklæði eru ofin úr 100% tyrkneskri bómull. Sérstök aðferð við gerð handklæðanna gerir það að verkum að þau þerra einstaklega vel og veita þér þá mýkt sem þú átt skilið.

Gerð	Stærð	Litir	Fullt verð	Útsöluverð
Þvottapoki	15x21	6 litir	195 kr.	146 kr.
Þvottastykki	30x30	8 litir	195 kr.	146 kr.
Handklæði	40x60	8 litir	595 kr.	446 kr.
Handklæði	50x100	9 litir	895 kr.	671 kr.
Handklæði	70x140	8 litir	1.695 kr.	1.271 kr.
Handklæði	90x170	8 litir	2.795 kr.	2.096 kr.
Baðmotta	50x70	9 litir	990 kr.	743 kr.



OSWALD

3ja sæta sófi og stóll

Grátt, slitsterkt áklæði.
Sófi stærð: 182x89x87 cm.

Stóll fullt verð: 59.900 Útsöluverð **23.960 kr.**
Sófi fullt verð: 89.900 kr. Útsöluverð **35.960 kr.**

Sófi + stóll á aðeins **59.920 kr.**



AUSTIN

3ja sæta sjónvarpssófi og rafdrifinn hægindastóll

Svart eða grátt leður á slitflötum. Sófinn er með rafdrifnum skemlum á hægra og vinstra sæti og niðurfellanlegu baki í miðju sem breytist í borð. Stærð: 198 x 95 x 98 cm. Rafdrifinn hægindastóllinn hallast aftur og með skemli

Fullt verð sófi: 209.900 kr.
Fullt verð stóll: 104.900 kr.



Sófi aðeins **157.425kr.**



Stóll aðeins **78.675 kr.**



LICATA
hornsófi

Hornsófi úr mjög sterku steingráu eða koníakslitu bonded leðri. Fætur eru sterkir úr svörtu járni. Hægra eða vinstra horn. Stærð: 262 x 226 x 82 cm.

Fullt verð: 249.990 kr.

Aðeins **199.992 kr.**



OPUS
u-sófi

Ljóst slitsterkt áklæði. Hægri og vinstri tunga.
Stærð: 335 x 227/170 cm

Fullt verð: 279.900 kr.

Aðeins **209.925 kr.**

PURE COMFORT
teygjulak



Mjúkt og gott teygjulak fyrir allar dýnustærðir. Langir bómullarþræðir tryggja góða endingu. 95% bómull, 5% lycra. Má þvo á 60°c og setja í þurrkara.

Stærð í cm	Fullt verð	Útsöluverð
90/100 x 200/220 x 35	3.490 kr.	**1.396 kr.**
120/140 x 200/220 x 35	3.990 kr	**1.596 kr.**
180 x 200/220 x 35	5.490 kr.	**2.196 kr.**

POLO hægindastóll



Klassískur hægindastóll.
Brúnt eða svart PU-leður.

Fullt verð: 39.900 kr.

Aðeins **23.940 kr.**

BAÐSLOPPAR



SPA
Hvítur baðsloppur
L / XL / XXL

Fullt verð: 5.990

Aðeins
2.995 kr.

Afgreiðslutími Rvk
Mán. til fös. kl. 11-18.30
Laugardaga kl. 11-17
Sunnudaga kl. 13-17 (Smáratorg)

Holtagörðum, Reykjavík
512 6800
Smáratorgi, Kópavogi
512 6800

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

Verð og vöruupplýsingar í auglýsingunni eru birtar með fyrirvara um prentvillur.
Gildir til 9. febrúar 2020 eða á meðan birgðir endast.

OPIÐ Á SUNNUDÖGUM Í DORMA SMÁRATORGI

DORMA

Láttu drauminn rætast

Janúar útsala

ALLT AÐ 60% AFSLÁTTUR



Þriggja sæta sófi
Aðeins **74.925 kr.**

Stóll
Aðeins **39.528 kr.**

NATURE'S REST
heilsurúm með Classic botni

Stærð í cm	Fullt verð með Classic botni	Útsöluverð með Classic botni
80x200	55.900 kr.	**39.140 kr.**
90x200	59.900 kr.	**41.940 kr.**
100x200	63.900 kr.	**44.740 kr.**
140x200	79.900 kr.	**55.940 kr.**
180x200	99.900 kr.	**69.940 kr.**



Val um svart eða hvítt PU leður eða grátt áklæði á Classic botni.

Nature's Bedding

- Svæðaskipt poka-gormakerfi
- Burstaðir stálfætur
- Sterkur botn
- 320 gormar á fm²
- Góðar kantstyrk-ingar

NATURE'S REST LUXURY
heilsurúm með Classic botni

Stærð í cm	Fullt verð með Classic botni	Útsöluverð með Classic botni
80x200 cm	65.900 kr.	**52.720 kr**
90x200 cm	69.900 kr.	**55.920 kr.**
100x200 cm	73.900 kr.	**59.120 kr.**
120x200 cm	79.900 kr.	**63.920 kr.**
140x200 cm	89.900 kr.	**71.920 kr.**
160x200 cm	99.900 kr.	**79.920 kr.**
180x200 cm	109.900 kr.	**87.920 kr.**



Val um svart eða hvítt PU leður eða grátt áklæði á Classic botni.

Nature's Bedding

- Svæðaskipt poka-gormakerfi
- Burstaðir stálfætur
- Sterkur botn
- 320 gormar á fm²
- Góðar kantstyrk-ingar

DORMA

Láttu drauminn rætast



Þetta er í annað skiptið sem Marmarabörn eru í samstarfi við Þjóðleikhúsið. Fyrra verkið, Moving Mountains, var tilnefnt til Grímuverðlauna. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Strandaglópar á eyðieyju

Næsta miðvikudag verður sviðslistaverkið Eyður frumsýnt á Stóra sviði Þjóðleikhússins.

Eyður er nýtt verk úr smiðju sviðslistahópsins Marmarabörn (e. Marble Crowd). Það verður frumsýnt á stóra sviði Þjóðleikhússins þann 15. janúar næstkomandi. Verkið fjallar um fimm strandaglópa sem ranka við sér á eyðieyju einhvers staðar milli raunheima og skáldskapar. Í framandlegu vistkerfi reyna þau að endurskapa heiminn eftir minni, á meðan þau rekur á milli raunverulegra og ímyndaðra kringumstæðna birtast þeim sýnir á flökti milli fortíðar og framtíðar.

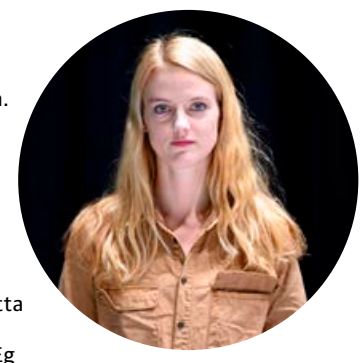
„Marmarabörn skapa myndræn sviðsverk þar sem hópurinn gerir atrennur að mögulegum og ómögulegum verkefnum," að sögn Köru Hergils, markaðs- og kynningarstjóra hópsins.

Eyður er önnur sýning Marmarabarna í samstarfi við Þjóðleikhúsið en fyrri sýningin, Moving Mountains, var tilnefnd til gagnrýnendaverðlauna evrópska tímaritsins Tanz 2017 og var tilnefnd til Grímuverðlaunanna 2019 í flokknum danshöfundur ársins. Með hópnum starfar Guðmundur Úlfarsson (GoodMoonDeer) sem sér um varpanir á sviði sem fléttast skemmtilega saman við lifandi tónlist Gunnars Karels Mássonar. Guðný Hrund Sigurðardóttir sér um búningahönnun sem minnir helst á skúlptúra og má því segja að verkið sé blanda af leik, dansi, myndlist og lifandi tónlist og er útkoman nokkurs konar sviðlistaveisla.

Flytjendur verksins svöruðu nokkrum spurningum í tilefni frumsýningarinnar, en miða á Eyður er hægt að nálgast á leikhusid.is.

steingerdur@frettabladid.is

Védís Kjartansdóttir



Hvað myndir þú taka mér þér á eyðieyju? Einhvers konar síu til að fá hreint drykkjarvatn, hníf, reipi, teppi, eldspýtur, kartöflur sem ég gæti gróðursett og síðan lifað á, þvottabala, súkkulaði og kannski einn vin svo ég yrði ekki einmana.
Hvaða Marmarabarn myndi komast lengst af á eyðieyju og af hverju? Kristinn. Alveg bókað mál. Hann er náttúrulega eins og svissneskur vasahnífur, getur græjað allt. Svo var hann líka í skátunum þannig að hann er ávallt viðbúinn.
Af hverju eru eyjur betri en meginland? Eyjurnar hafa náttúrulega sjóinn sem umlykur þær. Það er eitthvað svo töfrandi við þetta afl sem hafið er. Svo er svo skemmtilegt veður, maður veit aldrei hverju maður á von á.
Hvað myndir þú nefna þína eyju? Gleymmérey.
Hvernig stjórnarfar væri á þinni eyju? Ætli ég myndi ekki bara ráða öllu fyrst þetta væri mín eyja.
Hvernig er þín útópía? Að fólk væri gott hvert við annað og gæti staðið saman. Ég hugsa oft um hvað við gætum breytt miklu ef við myndum sameina krafta okkar, til dæmis til þess að bjarga umhverfinu.
Nefndu eina sturlaða staðreynd um plast. Frá árinu 1950 hafa verið framleidd 8,3 billjón tonn af plasti sem jafngildir þyngd 800.000 Eiffelturna.
Hvort myndir þú vilja að bara borða kjúklingavængi það sem eftir er, eða að allir aðrir yrðu að borða kjúklingavængi það sem eftir er? Það er svakalega freistandi að svara að allir aðrir ættu að borða þá. En ætli ég myndi ekki taka þetta á mig og velja að ég ætti að borða vængina. Annars myndi enginn vilja tala við mig það sem eftir er.

Katrín Gunnarsdóttir



Hvað myndir þú taka mér þér á eyðieyju? Ég myndi taka með mér síu til að hreinsa sjóinn svo ég hafi vatn að drekka. Svo er hægt að nota hreinsaðan sjó í súrdeigspitsur.
Hvaða Marmarabarn myndi komast lengst af á eyðieyju og af hverju? Kristinn var í skátunum. Myndi veðja á hann.
Af hverju eru eyjur betri en meginland? Allt sem gerist á eyju verður óhjákvæmilega að góðri sögu.
Hvað myndir þú nefna þína eyju? Glimmer Ey.
Hvernig stjórnarfar væri á þinni eyju? Góðviljað einræði.
Hver er þín útópía? Hún er ekki til, lífið er alveg nógu fallegt í ófullkomleika sínum.
Nefndu eina sturlaða staðreynd um plast. Allt plast, sem hefur verið framleitt í heiminum frá upphafi, er enn þá til í dag.
Hvort notar þú smjör eða smjörlíki þegar þú brúnar kartöflur? Alltaf smjör. Alltaf.

Kristinn Guðmundsson



Hvað myndir þú taka mér þér á eyðieyju? Ætli ég myndi ekki taka með mér kvikmyndavél og sólarrafhlöðu, því allar eyðieyjur eru sólríkar. Ég á svo erfitt með að skrifa dagbók, er miklu frekar að gera sjónræna og talaða dagbók. Svo væri áhugavert að taka upp Soð seríu á eyðieyju.
Hvaða Marmarabarn myndi komast lengst af á eyðieyju og af hverju? Alls ekki Védís! Hún myndi ekki hafa tíma til að byggja sér skjól sökum svengdar. Ætli það væri ekki Katrín, hún er svo góð í að nýta tímann, Katrín væri búin að tímasetja alla daga upp á mínútu, en svo væri hún fljót að bregðast við ef eitthvað kæmi upp á.
Af hverju eru eyjur betri en meginland? Þar sem ég bý á meginlandinu þá er nú ýmislegt jákvætt þar líkt og hér á eyjunni, en miðað við meginlandið sem ég bý á og þessa eyju sem ég kem frá þá er það helst veðurfarið sem er á einhvern skrítinn hátt skemmtilegra hér á Íslandi. Veðrið er svo fljótt að breytast, alltaf stemning í veðrinu á Íslandi.
Hvað myndir þú nefna þína eyju? Ottó Franz og svo væri einn fjörður kallaður Kolur og við þann fjörð væri borgin Númi Geir.
Hvernig stjórnarfar væri á þinni eyju? Marmarabarnastjórnarfarið
Hvernig er þín útópía? Marmarabarnastjórnarfarið, ef það væri hægt að nýta það stjórnarfar þá værum við í góðum málum, en stundum slæmum málum líka en þessu slæma væri tekið með opnum örmum og faðmað.
Nefndu eina sturlaða staðreynd um plast. Árið 1940 var enska orðið „cellophane“ valið þriðja fallegasta orðið í ensku á eftir „mother“ og „memory“
Hvort myndir þú frekar vilja vera ísskápur eða eldavél? Ég myndi vilja vera eldavél, hún getur orðið svo heit og notaleg og svo er hún þrifin oftar en ísskápurinn.

Saga Sigurðardóttir



Hvað myndir þú taka mér þér á eyðieyju? Selló. Ég hef aldrei komið við selló en ég gæti þá dundað mér við að uppfylla gamlan draum um að verða sellóleikari.
Hvaða Marmarabarn myndi komast lengst af á eyðieyju og af hverju? Sko. Védís er öguðust og ekta „survivor“. Katrín er sterkust og ógnvænlega útsjónarsöm. Kristinn er skáti! En Siggi er óútreiknanlegastur, hann myndi annaðhvort farast á þriðja degi eða detta niður á einhverja fullkomlega óvænta leið til að komast af eins lengi og hann myndi nenna.
Af hverju eru eyjur betri en meginland? Þær eru ekki betri. En þær eru draumkenndari, forboðnari, dularfyllri og þær ramma vel inn tilvistarlega glímu mannsins.
Hvað myndir þú nefna þína eyju? Vonarbrúskur.
Hver er þín útópía? Gufubað og köld sturta á eftir. Svo hvíld, og svo annan hring.
Hver er þitt uppáhald úr Kardashian-fjölskyldunni? Ég þekki ekki þá fjölskyldu.

Sigurður Arent



Hvað myndir þú taka mér þér á eyðieyju? Saxófóninn minn. Hef ekki spilað í mörg ár og gæti notað tímann í að rifja upp Careless Whisper og moldóvska framlagið til Júróvisjón 2010 þangað til ég dey úr þorsta.
Hvaða Marmarabarn myndi komast lengst af á eyðieyju og af hverju? Pottþétt Katrín, hún er svo skipulögð og úrræðagóð, myndi til dæmis örugglega taka með sér eitthvað annað en saxófón.
Af hverju eru eyjur betri en meginland? Betri eða verri eru kannski ekki réttu lýsingarorðin en eyjan er í eðli sínu svo áhugaverður staður. Eyjan er hugmyndin um það afskipta. Marga dreymir um að dorma í hengirúmi milli tveggja pálma á suðrænni eyju en flestar eyjur eru auðvitað óbyggileg sker. En á þessum minni eyríkjum myndast svo sérstök stemming. Það er eins og landið sjálft sé leiksvið því á eyjum hafa allir sitt hlutverk og hlutirnir gerast ekki í rauntíma, eins og 20. öldin á Íslandi sannar einna best.
Hvað myndir þú nefna þína eyju? Ef ég hefði það vald býst ég við að eyjan væri óbyggð þannig að ég myndi nefna hana „Free (Republic of) WiFi“, til að laða að fleiri íbúa.
Hvernig stjórnarfar væri á þinni eyju? Það færi eftir fjölda íbúa held ég, en ef ég má krydda þetta aðeins þá hallast ég að menntuðum einvaldi í anda hins platónska ríkis nema nú væru listir upphafnar á kostnað heimspekinnar. Einvaldar væru útvaldir við fæðingu eftir ákveðnum helgisiðum sem tengjast sjávarföllum og þeim innrætt sammannleg gildi og réttsýni. Jafnframt væru stefnumál ákvörðuð með drætti einvalds úr Tarot-spilastokki sem löggjafarvaldhafar myndu lesa í en sá hópur væri valinn af handahófi úr hópi sjálfboðaliða á fimm ára fresti. Framkvæmdarvaldið væri algrím en dómsvaldið væri svo alfarið í höndunum á kolkrabbanum þarna sem spáir fyrir um úrslit í íþróttaleikjum.
Hvernig er þín útópía? Á góðum sumarfrídegi kemst Ísland nokkuð nálægt því.
Nefndu eina sturlaða staðreynd um plast. Tyggigúmmí er bara plastrusl sem þú geymir í munninum í smástund áður en þú hendir því.
Hvernig stjórnarfar verður á þinni eyju? Á minni eyju verður engin verðtrygging því það verður engin verðbólga því það verður bara ég á ströndinni að taka „epic sax guy“.

VINNINGASKRÁ

1. flokkur 2020
Útdráttur 9. janúar 2020

HAPPDRÆTTI

Happdrætti SÍBS er hornsteinn framkvæmda á Reykjalundi

AÐALVINNINGUR kr. 5.000.000

7689

AUKAVINNINGAR kr. 100.000

7688 7690

PENINGAVINNINGAR kr. 500.000

712 6116 34860 35036 47952 49110 55725 62422 63865 78569

PENINGAVINNINGAR kr. 100.000

1976 7701 14245 18388 22922 26153 30627 36834 42279 46302 51090 55356 68823 71011 78666
2122 9049 14536 19333 23175 26271 31277 37773 43650 46533 51139 55602 69074 71507 79190
2763 9508 16003 19800 23586 27673 32905 39191 44796 46849 51243 55908 69353 72015
3199 9908 16035 20510 23924 27830 33891 39282 45392 48269 52297 57369 69414 74502
4029 10349 16435 20864 24301 28416 34094 39446 45590 49905 52339 60539 69506 74974
4993 11755 16452 21555 24826 29925 34449 41340 45890 50233 52459 66583 69774 75527
7097 12107 17363 22210 25030 30231 35506 41488 46230 50327 53846 67958 70484 78019

PENINGAVINNINGAR kr. 50.000

424 4652 8585 12955 19081 25515 29709 34296 38438 41364 45394 50374 55301 61509 66529 70509 75901
572 5340 9215 13263 19309 25549 29824 34767 38833 41522 45925 50524 55737 61837 66757 70566 76237
618 5642 9500 14030 20400 25722 29854 34953 39089 42685 46296 50669 56403 61843 66928 71096 77884
635 5743 9594 14914 21080 25817 30150 35904 39219 42845 46802 51318 56649 62337 66940 71384 77954
2111 5938 11070 15609 21846 26239 31186 35996 39967 43051 47360 51493 57860 62358 66990 71681 78076
2158 6114 11079 16125 21903 26874 31654 36546 40236 43289 48838 51994 59479 62370 67201 72223 78355
2528 6244 11239 16893 22125 27915 31995 36686 40357 43476 48971 53271 59515 62793 67706 72518 78980
2890 6436 11815 17340 22179 28037 33123 37208 40410 43618 49195 53361 59832 62915 67750 73525 79169
3441 7489 12001 17984 22996 28502 33371 37441 40691 44320 49231 53496 60616 63891 68064 73928
3930 7549 12281 18222 23491 28930 33562 38222 40757 44997 49538 53739 60702 64158 68835 74290
4103 7914 12437 18614 24390 29488 33615 38274 41062 45208 49817 54401 60902 64728 68866 74370
4591 7972 12671 18920 25221 29577 33897 38292 41174 45327 50232 55074 61006 65026 70252 74447

VÖRUÚTTEKT kr. 30.000

184 5158 9487 16341 20903 25140 28983 33901 38738 43946 49307 54125 58510 63251 68489 73979 79159
307 5170 9646 16379 20904 25307 29018 33902 38822 44048 49517 54172 58571 63362 68684 73993 79247
389 5208 9760 16389 21039 25361 29362 34020 38859 44209 49648 54437 58730 63377 68720 74374 79325
413 5409 9818 16420 21042 25420 29486 34025 38906 44328 49695 54440 58778 63385 69187 74388 79366
459 5464 9841 16610 21050 25448 29541 34412 38985 44765 49912 54466 58974 63493 69188 74639 79439
613 5612 9914 16855 21100 25530 29596 34478 39158 44799 50045 54549 59013 63527 69397 74805 79467
798 5764 10031 17423 21280 25535 29850 34693 39655 44948 50081 54638 59254 63590 69420 75282 79551
1107 5932 10450 17501 21572 25645 29961 34834 39913 45046 50148 54755 59420 63678 69428 75410 79568
1220 6080 10470 17632 21673 25788 30172 34851 39954 45093 50193 54795 59443 63849 69479 75418 79699
1333 6139 10728 17764 21694 25802 30199 34874 40014 45347 50342 54897 59444 63855 69540 75440 79851
1475 6255 10777 17840 21808 25954 30317 35008 40363 45376 50405 54940 59544 63989 69628 75504 79866
1506 6260 10845 18061 21831 25961 30390 35018 40477 45466 50513 55001 59626 64065 69648 75746 79959
1524 6309 10887 18070 21833 25996 30417 35117 40519 45536 50603 55243 59627 64175 69662 75757
1559 6336 11131 18296 21844 26243 30467 35212 40594 45582 50620 55459 59689 64285 69707 75769
1576 6462 11146 18326 22220 26407 30621 35455 40842 45592 50960 55587 59716 64296 69709 76134
1592 6595 11767 18335 22305 26501 30685 35561 40875 45593 50985 55608 59735 64301 70195 76289
1612 6822 11830 18352 22334 26571 30756 35790 40987 45693 51108 55715 59925 64365 70247 76333
1676 7227 11887 18502 22354 26627 30857 36266 40990 45747 51167 55756 59927 64479 70317 76354
1710 7313 11962 18537 22367 26741 30860 36274 41071 45901 51270 55939 60289 65005 70488 76619
1764 7330 12011 18546 22825 26901 30961 36322 41079 45933 51458 56034 60315 65025 70689 76680
2063 7408 12087 18630 22914 26926 31084 36502 41095 46172 51566 56111 60599 65255 70860 76695
2084 7422 12528 18671 22944 26938 31471 36508 41581 46192 51587 56131 60606 65283 70977 76795
2380 7461 12651 18673 22946 26977 31550 36580 41626 46227 51902 56239 60652 65793 71144 77185
2413 7861 12675 18693 22972 27002 31672 36687 41968 46259 52179 56266 60862 65810 71177 77358
2427 7872 12817 18828 22989 27071 31720 36691 42305 46764 52189 56337 60878 65902 71357 77402
2554 7873 12901 18834 23042 27103 31772 36776 42320 47174 52248 56355 60910 65924 71685 77408
2592 8043 13227 18916 23312 27154 32184 36838 42495 47429 52317 56359 61010 65951 71743 77454
2762 8229 13680 19063 23344 27329 32265 36852 42506 47477 52338 56433 61246 66097 71750 77572
2841 8405 13891 19218 23367 27402 32487 37011 42514 47545 52530 56517 61322 66150 72090 78113
3228 8593 13898 19391 23451 27837 32551 37035 42545 47780 52545 56527 61357 66248 72318 78139
3279 8694 14287 19447 23599 27856 32552 37431 42640 47800 52625 56839 61977 66551 72526 78271
3290 8727 14318 19572 23693 27864 32669 37533 42707 47806 52764 57024 61984 66872 72654 78275
3711 8731 14348 19756 23712 27900 32684 37904 42737 47820 52888 57072 62181 66981 72769 78445
3943 8754 14350 19803 23984 27952 32757 37909 42960 47999 52930 57282 62235 67116 72789 78614
4033 8760 14617 19903 24089 27982 32898 37960 43015 48278 52983 57352 62346 67221 72888 78647
4272 8975 14927 19960 24285 28121 32946 38036 43196 48448 53092 57483 62730 67253 73130 78662
4292 8984 15032 19964 24332 28140 33081 38065 43219 48777 53166 57506 62840 67316 73457 78729
4479 9040 15125 20002 24382 28203 33542 38214 43220 48935 53175 57752 63015 67350 73478 78745
4617 9163 15453 20182 24622 28220 33694 38290 43280 49083 53396 57778 63025 67377 73493 78833
4636 9187 15530 20185 24643 28537 33750 38295 43355 49124 53714 57954 63176 67393 73644 78852
4840 9265 15532 20250 24780 28575 33798 38410 43465 49222 53844 57975 63199 67648 73803 78863
5150 9323 15989 20610 24896 28595 33864 38698 43506 49281 53945 58383 63201 67851 73818 79045
5157 9472 16283 20884 25095 28945 33867 38731 43567 49286 53979 58424 63229 68026 73895 79122

PENINGAVINNINGAR kr. 25.000

116 5173 9850 13872 17979 22214 26582 30988 36196 41406 45709 50532 54889 59316 65653 69999 76016
119 5205 9897 14006 18188 22648 26598 31155 36215 41425 45908 50695 54908 59451 65875 70100 76033
123 5242 9913 14083 18192 22707 26599 31252 36396 41437 45929 50759 54962 59460 66053 70180 76231
1038 5301 9986 14218 18269 22752 26701 31693 36410 41541 46015 50778 55069 60127 66080 70217 76294
1079 5363 9989 14291 18407 22844 26795 31732 36484 41653 46055 50837 55187 60240 66144 70400 76380
1085 5372 10251 14315 18465 22976 26829 31878 36489 41687 46095 50839 55330 60287 66417 70570 76386
1136 5482 10308 14516 18687 23024 26836 32249 36548 41724 46144 50881 55341 60298 66509 70642 76460
1193 5666 10444 14555 18802 23092 26928 32435 36610 41749 46284 51060 55351 60380 66522 70652 76472
1195 5672 10598 14567 18825 23169 27094 32587 36842 41839 46422 51149 55398 60404 66574 70699 76607
1406 5677 10669 14575 18864 23368 27109 32680 37141 41861 46541 51460 55491 60756 66622 70839 76629
1550 5727 10702 14630 18878 23404 27488 32826 37210 41953 46641 51505 55683 60861 66840 70984 76654
1565 5909 10756 14710 18967 23421 27846 32989 37320 41981 46783 51645 55722 61110 66850 71103 76656
1709 5977 10842 14786 18987 23428 27916 33025 37321 42141 46901 51718 55889 61467 66861 71105 76669
1773 6009 10980 14854 19067 23448 27997 33064 37763 42322 47227 51751 55997 61737 66965 71158 76737
1874 6045 11081 14960 19207 23463 28007 33090 38008 42395 47427 51965 56018 61756 67129 71198 76822
2225 6166 11148 14967 19373 23514 28059 33338 38137 42396 47529 52088 56149 61878 67228 71246 76851
2375 6213 11168 14988 19383 23560 28101 33502 38200 42416 47679 52160 56158 61982 67240 71326 77585
2458 6286 11208 15086 19411 23661 28108 33522 38233 42477 47727 52226 56286 62114 67256 71414 77594
2599 6289 11364 15088 19445 23733 28343 33584 38297 42585 47769 52227 56413 62182 67541 71534 77744
2685 6324 11380 15167 19576 23755 28414 33876 38349 42629 47788 52363 56441 62223 67692 71788 77780
2844 6380 11507 15265 19581 23767 28497 33885 38360 42697 47847 52457 56456 62390 67736 71833 77797
2897 6414 11516 15356 19676 23923 28517 33937 38377 42810 47985 52462 56554 62508 67747 71854 77850
2973 6501 11566 15397 19935 24056 28520 33996 38381 42895 48018 52490 56703 62674 67760 72101 77982
3085 6505 11569 15413 19944 24075 28543 34050 38619 42963 48052 52571 56823 62830 67976 72150 77984
3149 6562 11631 15448 20011 24158 28671 34067 38791 43013 48225 52679 56864 62968 68017 72309 77989
3195 6644 11665 15489 20074 24230 28689 34074 38917 43048 48249 52713 56895 62983 68219 72383 78011
3231 6773 11772 15507 20236 24560 28707 34084 38918 43071 48339 52731 57187 63073 68228 72388 78079
3632 7279 12027 16002 20662 24763 28773 34118 39353 43152 48421 52883 57278 63142 68397 72566 78403
3682 7434 12138 16193 20760 24843 29049 34414 39426 43191 48461 53115 57520 63179 68398 72780 78428
3719 7479 12190 16417 20766 24895 29222 34508 39692 43585 48504 53128 57647 63238 68403 72828 78610
3734 7685 12200 16473 20858 24987 29424 34699 39700 43719 48524 53173 57821 63276 68504 73149 78822
3782 7827 12231 16529 20896 25182 29527 34780 39990 43827 48630 53303 58059 63390 68563 73319 78942
3787 8133 12276 16662 21009 25191 29545 34817 40075 44151 48637 53333 58155 63614 68708 73470 78956
3809 8135 12321 16729 21094 25218 29624 34994 40341 44178 48744 53441 58172 63928 68957 73479 79020
3924 8611 12377 16730 21153 25253 29775 35035 40404 44296 48817 53484 58382 64168 69022 73497 79040
3996 8633 12476 16878 21186 25352 29866 35118 40445 44299 48944 53533 58435 64185 69051 73622 79257
4003 8668 12666 17197 21225 25421 29920 35230 40466 44509 49071 53546 58483 64419 69103 73785 79314
4028 8682 12875 17216 21229 25497 30008 35306 40562 44564 49261 53680 58555 64426 69127 73880 79434
4125 8782 12905 17412 21308 25562 30159 35381 40712 44690 49319 53689 58760 64619 69140 73889 79464
4183 8784 13098 17470 21361 25619 30180 35504 40725 44829 49536 53785 58776 64710 69255 74614 79543
4274 8842 13372 17473 21413 25753 30341 35879 40880 44976 49616 53850 58864 64858 69317 74950 79564
4289 8843 13431 17491 21615 25794 30650 35899 40882 45061 49653 54088 59068 64969 69376 74955 79644
4483 9226 13467 17590 21619 25916 30679 35926 40919 45085 49869 54122 59150 65106 69389 74959 79702
4569 9373 13470 17630 21644 25920 30711 35982 40936 45104 49881 54233 59152 65280 69538 75148 79719
4730 9419 13662 17673 21759 26006 30738 36038 40984 45155 49937 54378 59172 65319 69619 75149 79838
4799 9469 13678 17746 21892 26187 30754 36071 41125 45264 50270 54385 59178 65337 69757 75193 79890
4887 9488 13679 17762 21898 26273 30787 36116 41162 45278 50293 54532 59228 65562 69786 75449 79937
4982 9588 13804 17791 21957 26356 30814 36177 41183 45379 50387 54567 59230 65573 69794 75673 79981
5006 9737 13867 17939 22064 26489 30883 36179 41366 45486 50529 54827 59249 65627 69819 75907

H:N Markaðssamskipti / SÍA

Tryggðu þér miða á sibs.is eða í síma 560 4800

Afgreiðsla vinninga hefst þann 20. janúar 2020
Birt án ábyrgðar um prentvillur

Lífið í vikunni
05.01.19-
11.01.19



FJÖLSKYLDAN MEÐ HÁRNET

Mæðgurnar Tobba og Guðbjörg ákváðu að fara út í matvælaframleiðslu og stofnuðu Náttúrulega gott. Þær langaði að framleiða holla matvöru. Þær fengu mikla hjálp frá fjölskyldu og vinum við framleiðsluna.

LEITIN AÐ LANGLÍFI

Helga Arnardóttir leitar að lyklunum að langlífi í nýrri seríu sem ber heitið Lifum lengur. Hún fór í loftið í gær, sléttri viku eftir að Helga fæddi laumufarþega sem fyldi henni við gerð seríunnar.





HEKLA UM GOLDEN GLOBES

Heklu hefur frá barnsaldri þótt gaman að fylgjast með kjólavali á verðlaunahátíðum. Hún finnst ekki samasemmerki milli þess að velta fyrir sér klæðavali stjarnanna og að dæma þær eftir útliti.

B12 Á BARNUM

Í janúar ætlar Prikið í Bankastræti að bjóða einvörðungu upp á veganfæði úr eldhúsi sínu. Einn eigendanna segir mikilvægt fyrir rekstraraðila að gera sitt til að stuðla að aukinni neyslu veganfæðis, það sé okkur ekki einungis gott heldur stuðli einnig að velferð dýra og minni mengun.





ÚTSALA
ALLT AÐ
60%
AFSLÁTTUR
VEFVERSLUN
www.betrabak.is
OPIN ALLAN SÓLARHRINGINN







FAXAFENI 5 Reykjavík 588 8477
DALSBRAUT 1 Akureyri 588 1100
SKEIÐI 1 Ísafirði 456 4566
Betra BAK

Olíumálar yfir kvíða með aðstoð Bob Ross

Sigurður Mikael Jónsson fann köllun sína á flótta undan stressi og kvíða þegar algórytmi YouTube vísaði honum á Bob Ross sem kenndi honum að slaka á með því að mála landslag á striga.

Sigurður Mikael Jónsson, fjölmiðlafulltrúi UNICEF á Íslandi, var stressaður og kvíðinn blaðamaður þegar allt breyttist óvænt fyrir tveimur árum. „Ég tók í fyrsta skipti á ævinni upp pensla og olíumálningu þann 8. janúar 2018 og málaði landslagsmynd á striga," segir hann um fyrstu pensilstrokurnar sem áttu eftir að hafa varanlegri og djúpstæðari áhrif en hann óraði fyrir.

„Ég var búinn að leita í slökunarmyndbönd á YouTube í nokkra mánuði í einhverjum streitu- og kvíðaflótta á kvöldin," segir Mikael sem þá var blaðamaður á Fréttablaðinu eftir að hafa áður starfað um langt árabil á DV.

„Algórytminn fór þá í sífellu að mæla með myndböndum með einhverjum furðulegum náunga með „afró" sem var að mála landslagsmyndir," segir Mikael um afdrifarík fyrstu kynni sín af Bob Ross sem var þekktur í bandarísku almenningssjónvarpi á síðustu áratugum liðinnar aldar en internetið hefur gert að margræðu, ef ekki hreinlega stórbrotnu, menningarfyrirbæri.

Manískur svampur

„Hann kenndi mér ekki aðeins, með sínum ánetjandi rólega málrómi, að slaka á vegna þess að um leið stúderaði ég og drakk í mig eins og manískur svampur ákveðna tækni og undirstöðuatriði við að mála," segir Mikael sem ákvað að slá til eftir að hafa ítrekað hlustað á Ross fullyrða að þetta væri eitthvað sem allir gætu gert.

„Það reyndist mikið gæfuspor þar sem þetta átti ágætlega við mig og hef ég lagt mikið á mig síðan við að læra nýja hluti, prófa mig áfram í tækni og finna farveg fyrir þessa yfirþyrmandi þörf mína til að skapa eitthvað. Ég hef stundum sagt að ég hafi fundið köllunina í kvíðanum og það hefur fært mér innri ró og jarðtengingu að mála. Það er einhver lækning falin í þessu ferli og ég finn mun á mér andlega og verð bara hræðilega pirraður ef ég næ ekki að koma ágengum hugmyndum frá mér á strigann."

Fram í sviðsljósið

Mikael ákvað fyrir nokkrum dögum að halda upp á tímamótin með því að opna Facebook-síðuna smjmyndir. „Mér var farið að leiðast aðeins eftir að hafa legið heima vegna bakmeiðsla í nokkra daga og ákvað að gera svona Facebook-síðu.



Fyrir tveimur árum fann Sigurður Mikael innri ró með því að mála landslag með aðferðum goðsagnarinnar Bob Ross. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

> **Ég var búinn að leita í slökunarmyndbönd á YouTube í nokkra mánuði í einhverjum streitu- og kvíðaflótta á kvöldin.**

Mér finnst ég mjög berskjaldaður þarna þannig að öll „læk" á síðuna eru afskaplega vel þegin. Mín versta martröð er bara að enginn „læki" og engan langi í myndina sem ég ætla að gefa," segir Mikael en hann heitir málverki á heppna manneskju sem verður á sunnudaginn dregin úr hópi þeirra sem hafa splæst þumalputta á síðuna.

„Þótt ég hafi stigið ákveðin skref í að koma mér meira á framfæri undanfarið þá hefur þetta aldrei snúist endilega um að selja myndir," segir fjölskyldumaðurinn sem sinnir list sinni enn fyrst og fremst af innri þörf á kvöldin og um helgar.

„Ég mála fyrst og fremst það sem skiptir mig máli og hreyfir við mér og þá fyrir sjálfan mig. Það er svo ekkert nema bónus ef fólki líst vel á og vill eignast það sem maður gerir," segir Mikael og bætir við að hann hafi verið svo heppinn að þetta tómstundagaman hans er orðið sæmilega sjálfbært. „Ég er samt ekkert að fara að helga mig listmálun alfarið og held bara áfram að bjarga heiminum á daginn og mála landslagsmyndir á kvöldin."

toti@frettabladid.is

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

KFC

Í ÍÞRÓTTAFÖTUM

ÞÚ VELUR **EINA FÖTU** OG **SÓSA FYLGIR MEÐ** TIL AÐ DÝFA Í

★ **8** ORIGINAL LUNDIR ★ **10** ORIGINAL LEGGIR ★ **20** HOT WINGS

2.590 kr.

MYNDAÐU ÞIG MEÐ FÖTU
#KFCEM
OG ÞÚ GÆTIR UNNIÐ FÖTU



BYKO

ÚTSALA

Komdu og gerðu frábær kaup!

til 20 90 %

afsláttur af völdum vörum

Tilboðsverð

Hárblásari

1200W.

1.797

41072540

Almennt verð: 2.995

-40%



MELISSA

Tilboðsverð

Samlokugrill

Hvítt, 750W.

2.096

65103692

Almennt verð: 2.995

-30%



Russell Hobbs

Tilboðsverð

Hraðsuðukanna

1 l. kremuð.

4.197

65103641

Almennt verð: 5.995

-30%



Brrrrrr.....

Tilboðsverð

Kuldagalli

Dökk blár, stærðir eru:
S, M, L, XL, 2XL, 3XL, 4XL.

10.495

93458380

Almennt verð: 14.995

-30%





Rúðuvökvi

5 l. -18°C frostþol

995

90503840



Hálkusalt

5kg.

895

54710126



-25%

Tilboðsverð

Mannbroddar

fyrir hálku og ís.

1.496

84533870

Almennt verð: 1.995

Auðvelt að versla á byko.is • Sendum út um allt land

Tilboðsverð

NAPOLEON

Ferðagasgrill

2 brennarar, 4,1Kw.

22.498

506600010

Almennt verð: 44.995

-50%



[e] STONE

Tilboðsverð

Gólf- og veggflís

Grá N0.9 30x60 cm.

1.895 kr./m²

17800139

Almennt verð: 4.494 kr./m²

-59%



Tilboðsverð

Renaissance Eik

242x2000 mm.

2.937 kr./m²

0113650

Almennt verð: 4.895 kr./m²

-40%



-30%

GROHE

Tilboðsverð

Sturtusett

New Tempesta.

5.246

15327853

Almennt verð: 7.495



GROHE

-30%

Tilboðsverð

Eldhústæki

Start Edge, krómað.

11.196

15331369

Almennt verð: 15.595

Sjáðu öll tilboðin á byko.is

- **25-80%** Allur vinnufatnaður, regnfatnaður og kuldafatnaður
- **25-80%** Snickers (valdar vörur) • **30-50%** Verkfæratöskur og skápar
- **30-50%** Topplyklasett • **25-50%** Handverkfæri (valdar vörur)
- **25-50%** Rafmagnsverkfæri (valdar vörur) • **25-50%** Allir skór
- **25-90%** Parket & flísar • **25-60%** Ljós & perur • **50-70%** Jólavara
- **40%** Matar- & kaffistell • **40%** Plastbox • **40%** Myndarammar
- **30%** Öryggisvörur • **30%** Föndurvörur • **30%** Mottur & dreglar
- **30%** Bændavara • **30%** Weber fylgihlutir • **30%** Heimilisþröppur
- **30%** Járnhillur • **30%** Leikföng, spil & púsl • **25%** Skil rafmagnsverkfæri
- **25%** Loftpressur • **25%** Iðnaðarryksugur • **20%** Steypuhrærivélar

...og fjöldi stakra vara á frábæru verði

Birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndbrengl.



Rúðuskafa

með kústi sem hægt er að snúa 90°. Stækkanlegur frá 90 -112cm

3.195

84589046



Þilofn

Olíufylltur þilofn 600W 1150x70x300

9.995

65105828



Snjóskófla

frá Fiskars

6.995

55622063

BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN

FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð **550 5000**

Ritstjórn 550 5070 ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild** 550 5050 auglysingar@frettabladid.is **Prentun** Torg. ehf

ÞÚ GETUR NÁLGAST FRÍTT EINTAK AF FRÉTTABLAÐINU VÍÐSVEGAR UM LANDIÐ.

Óskir þú eftir því að fá blaðið í áskrift, hafðu samband við Póstdreifingu.



FRÉTTABLAÐIÐ
mest lesna dagblað landsins.

Póst dreifing **Dreifing** dreifing@postdreifing.is
Ef blaðið berst ekki 800 1177

BAKÞANKAR



Péturs Blöndal

Þverpólitíkin

Hefur enginn mannsaldur verið atburðaríkari á Íslandi né líklegri til framtíðarheilla.“ Þannig kemst Bjarni Benediktsson að orði í Andvara árið 1966 er hann minnist Ólafs Thors, forvera síns í stóli forsætisráðherra.

Það getur verið bráðhollt að blaða í gömlum tímaritum. Þá áttar maður sig á því hversu hröð framþróunin hefur orðið. Eins hversu vandamálin eru þrátt fyrir allt keimlík á milli kynslóða.

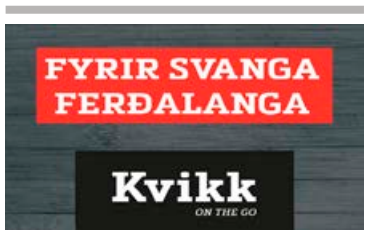
Greinin er merkileg heimild um stjórnmálin um miðja síðustu öld. Það sem slær mann við lesturinn eru allar málamiðlanirnar við myndun ríkisstjórna, stjórnarsáttmála eftir stjórnarsáttmála. Þá verða allir að slá af kröfum sínum og finna sameiginlega snertifleti.

Jafnvel þegar sjálfstæðismenn og sósíalistar stóðu saman að nýsköpunarstjórninni árið 1945 voru það ekki innanríkismálin sem þvældust fyrir samstarfinu. Gengið var í verkin af „röskleik og myndarskap“, m.a. endurnýjun togaraflotans, ný lög um almannatryggingar og löggjöf um nýtt skólakerfi.

Jarðvegur þeirrar ríkisstjórnar voru umrótatímar í stjórnmálunum, eins og þegar núverandi ríkisstjórn var mynduð þvert yfir pólitíska ásinn. Nú er verkefnið að tryggja stöðugleika og stuðla að friði á vinnumarkaði. Um leið skapast tækifæri til að rífa upp úr skotgröfum þverpólitísk mál og keyra þau áfram af „röskleik og myndarskap“.

Öll höfum við hag af lágri verðbólgu og vöxtum, litlu atvinnuleysi og örvun verðmætasköpunar til að standa undir velferðinni. Eins er sameiginlegt verkefni að tryggja hag hinna lakar settu. Það var þangað sem Ólafur sótti köllun sína í stjórnmálum. Það hefði gefið honum tilefni til bjartsýni, að kaupmáttur hefur aukist um 55% síðustu tvo áratugi, þar af kaupmáttur lágmarkslauna um 85%.

Munurinn er ekki alltaf mikill á hægri og vinstri.







Verslun opin 11-21 alla daga - Veitingasvið opið 9:00-20:30 - **IKEA.is**

IKEA