FRÉTTABLAÐIÐ

15. TÖLUBLAÐ 20. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — LAUGARDAGUR 18. JANÚAR 2020

Ótrúleg gjöf að fá að lifa

Hún var sannfærð um að ég myndi deyja.

Árið 2015 sögðu læknar við Sirrý Ágústsdóttur að hún ætti eitt til þrjú ár eftir ólifað. Í byrjun aprílmánaðar ætlar hún að ganga þvert yfir Vatnajökul með 14 konum til að fagna því að vera enn á lífi. → 22

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Boðar nýja ástarbyltingu

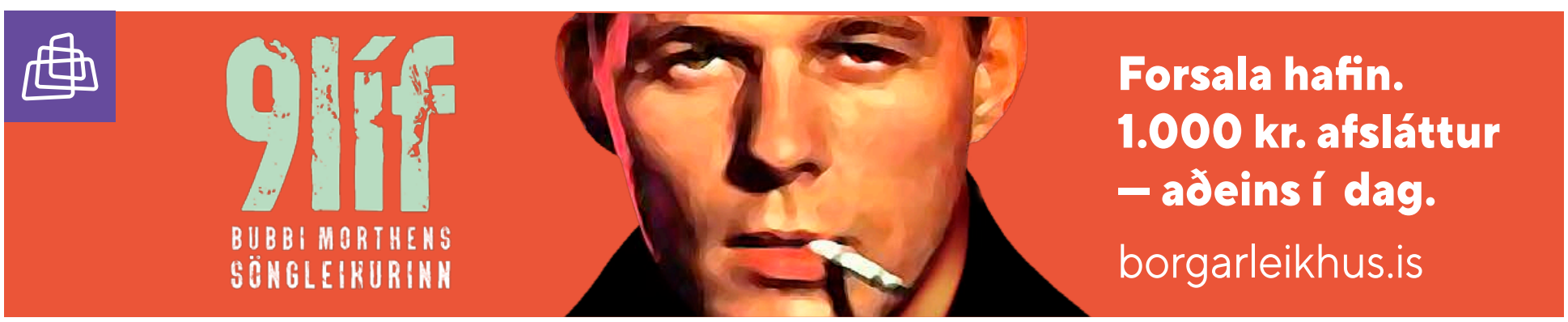
Helga Snjólfsdóttir vill kenna konum að vera sinn besti elskhugi. → 18

Fæddist með tólf tær

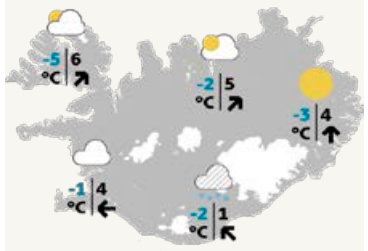
Fanney Benjamínsdóttir og Pétur Hjörvar Þorkelsson íhuguðu að kalla son sinn Tómas Ása. → 26

Rökhugsun ekki alltaf lausnin

Áshildur og Cristiana kenna fólki að skipta út neikvæðum tilfinningum. → 30



Veður



Hæg vestlæg eða breytileg átt og dálítil él V-til í dag, en bjartviðri eystra. Vaxandi suðaustanátt seinni partinn, með 13-20 og fer að rigna SV-lands seint í kvöld og hlýnar. Frost 0 til 5 stig, en víða frostlaust við sjóinn. SJÁ SÍÐU 34

Már Guðmundsson, fyrrverandi bankastjóri. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Bótaskylda gæti numið fjórtán og hálfri milljón

STJÓRNSÝSLA Seðlabanki Íslands gæti hafa myndað sér bótaskyldu upp á 14,5 milljónir króna í garð umsækjanda um starf upplýsingafulltrúa. Kærunefnd jafnréttismála komst nýverið að þeirri niðurstöðu að Seðlabankinn hefði brotið lög með því að sniðganga mun hæfari konu og skipa minna hæfari karl í starfið.

Kærunefnd jafnréttismála komst að sömu niðurstöðu í máli skipunar þjóðgarðsvarðar á Þingvöllum. Var ríkislögmanni falið að komast að samkomulagi um málið, var þá niðurstaðan að greiða 20 milljónir í bætur, eða laun í 18 mánuði.

Samkvæmt upplýsingum frá Seðlabankanum er upplýsingafulltrúinn með 810 þúsund krónur í föst laun sem myndi gera um 14,5 milljónir króna á 18 mánuðum.

Samkvæmt upplýsingum frá ríkislögmanni er almenna reglan að taka mið af núverandi launum umsækjandans við útreikning bótagreiðslna. Er þá möguleiki að bankinn þurfi einungis að greiða hluta bótaskyldunnar.

Seðlabankinn vildi ekki upplýsa um hver innan bankans hefði tekið ákvörðun um ráðningu upplýsingafulltrúans að öðru leyti en að Már Guðmundsson, þáverandi seðlabankastjóri, bæri endanlega ábyrgð á málinu. **– ab**

Yfir tvö hundruð á skólamóti

Ekki var aðeins leikinn handbolti á Evrópumótinu í gær. Seinni hluta dags fór fram skólamót íþróttafélagsins Fjölnis í Egilshöllinni. Þar áttust við tugir liða og léku handbolta með mjúkum bolta. Keppendur munu hafa verið yfir tvö hundruð. Leikgleðin var allsráðandi og leikmenn sýndu snilli sína. Í hópi leikmanna leyndust efnilegir handboltamenn og hver veit nema einhverjir þeirra rati á Evrópumót framtíðarinnar. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR

Farþegum í strætó fjölgar

SAMGÖNGUR Farþegum Strætó á höfuðborgarsvæðinu fjölgaði um 6,8 prósent árið 2019. Árið 2018 voru innstig í strætó rétt rúmar 11,4 milljónir en í fyrra voru þau tæpar 12,2 milljónir. Flest innstig í strætó á síðasta ári voru í október, um 1,2 milljónir, en fæst í júlí, 872 þúsund.

Olíunotkun Strætó minnkaði um 13,5 prósent á síðasta ári frá árinu á undan. Þá minnkaði einnig losun koltvísýrings um 606 tonn á sama tímabili. **– bdj**

STJÓRNAR HELGARBLAÐINU

Björk Eiðsdóttir hefur tekið við stjórn helgarblaðs Fréttablaðsins. Björk er þrautreynd í blaðamennsku og ritstjórn, hefur áður verið ritstjóri og útgefandi tímaritsins Man, ritstjóri Glamour og efnisþáttarins Lífið í Fréttablaðinu. Áður hefur Björk starfað sem ritstjóri Séð og heyrt og við dagskrárgerð á SkjáEinum og Hringbraut.

Nærri 400 heimsóknir lögreglu á fáum árum

Landsréttur sneri við úrskurði Héraðsdóms Suðurlands um að Lögreglustjórinn á Suðurlandi sé vanhæfur í dómsmáli sem tengist nágrannaerjum í Flóahreppi. Annar deiluaðila hefur skráð hjá sér heimsóknir lögreglumanna.

SAMFÉLAG Deilurnar milli Hreggviðs Hermannssonar, sem býr að Langholti 1, og nágranna hans, Ragnars Vals Björgvinssonar og Fríðar Sólveigar Hannesardóttur að Langholti 2, hafa staðið yfir um árabil.

Þær hófust þegar Ragnar og Fríður fóru í mál við Hreggvið út af veiðiréttindum í Hvítá og hafði Hreggviður betur í þeirri byltu fyrir rétti. Í dag snýst deilan, í einföldu máli, um landamerki vegna makaskipta sem Hreggviður gerði á landskikum við fyrri eiganda jarðar þeirra Ragnars og Fríðar. Sú deila er fyrir dómi hjá Landsrétti en Ragnar og Fríður höfðu betur í þeirri glímu í héraði.

Að heimili Ragnars og Fríðar eru tvær innkeyrslur, önnur liggur í gegnum nefndan skika sem Hreggviður fullyrðir að sé í sinni eigu. Slóðinn er skilgreindur sem héraðsvegur hjá Hreggviði sem hann segir ekki geta staðist fyrir dómi. Hreggviður segist hafa lokað aðkeyrslunni með vír eða bandi í mörg hundruð skipti en hjónin og lögreglan skeri jafnharðan á hindrunina.

„Ég hef skráð hjá mér hversu oft lögreglan hefur komið á undanförnum sex árum og telst til að það sé í 360 skipti. Það get ég þó ekki sannreynt því að ég fæ ekki aðgang að gögnum lögreglu og bera þeir fyrir sig umfang þessara gagna. Það segir ýmislegt," segir Hreggviður og bætir við að hann efist um að til séu harðsvíraðir glæpamenn sem hafi fengið jafnmargar heimsóknir frá lögreglu.

Reglulega hefur soðið upp úr. Þannig var Hreggviður dæmdur í 30 daga fangelsi í héraði í janúar 2018 fyrir þjófnað á tíu bráðabirgðastaurum og sófasetti auk þess að snúa upp á handlegg Fríðar Sólveigar í eitt skipti. Hann var sýknaður í Landsrétti.

Hreggviður Hermannsson í innkeyrslunni sem hann hefur girt fyrir í hundruð skipta en nágranni jafnharðan tekið niður. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

> **Ástæðan fyrir því að embættið var úrskurðað vanhæft í héraði var sú að tveir af þremur starfsmönnum á ákærusviði embættisins tengjast hjónunum.**

Ragnar Valur var síðan dæmdur í sex mánaða skilorðsbundið fangelsi um mitt ár 2019 fyrir að hafa keyrt á Hreggvið í lok árs 2017. Þeim dómi hefur Ragnar áfrýjað til Landsréttar.

Í mars í fyrra gaf Lögreglustjórinn á Suðurlandi út ákæru í fjórum liðum á hendur Hreggviði fyrir eignaspjöll og brot á vega- og umferðarlögum. Ástæðan fyrir því að embættið var úrskurðað vanhæft í héraði var sú að tveir af þremur starfsmönnum á ákærusviði embættisins tengjast hjónunum. Dóttir Fríðar er löglærður fulltrúi á sviðinu og kollegi hennar, Grímur Hergeirsson, tók að sér verkefni sem tengdust erjunum fyrir Ragnar Val er hann starfaði sjálfstætt sem lögfræðingur.

„Embættið er enn vanhæfara núna enda er Grímur settur lögreglustjóri í dag og hefur haft bein afskipti af deilunni. Það hefur verið bein lína frá nágrönnum mínum inn á borð lögreglu í áraraðir. Ég tel að embættinu hafi verið beitt miskunnarlaust gegn mér," segir Hreggviður. **bjornth@frettabladid.is**

NÁNAR Í SÍMA 585 4000 EÐA Á UU.IS

88 %

Inniheldur 88% vatn

Öflugur sjónauki

Gulrótin er mikið fyrir augað. Hún inniheldur mikið af beta-karótíni, sannkallað undraefni sem meðal annars viðheldur góðri sjón.

KOLEFNISJAFNAÐ KOLVIÐUR CO_2 ICELAND CARBON FUND FRÁ BÓNDA TIL ÞÍN

islenskt.is

ÞÚ VEIST HVAÐAN ÞAÐ KEMUR

íslenskt grænmeti

TÖLUR VIKUNNAR 12.01.2020 TIL 18.01.2020

560
milljarðar króna var umfang fasteignaviðskipta árið 2019.

59
manna fjölgun var á erlendum ríkisborgurum búsettum hér á landi frá desember 2019 til janúar 2020.

31
þúsund tannviðgerðir á börnum voru gerðar árið 2019. Það eru tæplega helmingi færri en árið 1999.

6,5
dagar eru meðallengd dvalar íslenskra sjúklinga eftir innlögn á spítala.

30
manns sátu í gæsluvarðhaldi á dag að meðaltali í fyrra. Það er metfjöldi á undanförnum tíu árum.

Þrjú í fréttum
Flensa, flækja og fagleg ráð

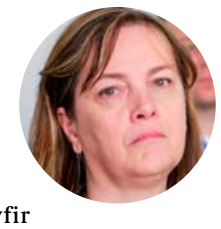
Bryndís Sigurðardóttir
smitsjúkdómalæknir

sagði aðeins sjötíu prósent starfsfólks Landspítalans hafa verið bólusett gegn inflúensu en markmiðið væri að ná yfir níutíu prósent. „Mér finnst að það ætti að vera krafa að fólk sem vinnur við sjúklingaumönnun eigi að vera bólusett,“ sagði Bryndís.

Skúli Helgason
formaður skóla- og frístundaráðs

sagði mögulegar breytingar á opnunartímum hjá Reykjavíkurborg vera viðbragð við ábendingum fagfólks og skorti á nýliðum. „Markmiðið er að minnka álagið, bæði fyrir börnin og starfsfólkið, og geta haldið uppi góðu og faglegu starfi í leikskólunum,“ sagði Skúli, en leikskólunum yrði þá lokað klukkan 16.30 en þeim er lokað klukkan 17.00 í dag.

Svandís Svavarsdóttir
heilbrigðisráðherra



fundaði með læknaráði þar sem hún biðlaði til lækna að hætta að tala niður Landspítalann og lýsti yfir vonbrigðum með orðanotkun lækna sem vísuðu í ástandið sem „neyðarástand“ og „skelfingarflækju“.

Landsvirkjun ber fullt traust til Martins Jackson og CRU

Landsvirkjun svarar gagnrýni framkvæmdastjóra Samtaka iðnaðarins um að röng mynd hafi verið dregin upp á fundi fyrirtækisins í vikunni. Ekki sé ástæða til að efast um forsendur niðurstöðu sérfræðings greiningarfyrirtækisins CRU um að orkuverð til íslenskra álvera sé samkeppnishæft fyrir álverin.

ORKUMÁL Landsvirkjun hafnar málflutningi Samtaka iðnaðarins um að myndin sem Martin Jackson, álsérfræðingur hjá greiningarfyrirtækinu CRU, dró upp á morgunverðarfundi Landsvirkjunar sé ekki lýsandi fyrir stöðuna.

Líkt og Fréttablaðið greindi frá í gær segir Sigurður Hannesson, framkvæmdastjóri Samtaka iðnaðarins, að samkeppnisstaða Íslands sé að versna, orkuverð á Íslandi hafi hækkað á sama tíma og það fari lækkandi annars staðar í Norður-Evrópu.

Stefanía Guðrún Halldórsdóttir, framkvæmdastjóri markaðs- og viðskiptaþróunar Landsvirkjunar, segir Landsvirkjun bera fullt traust til Jacksons og CRU. „Landsvirkjun ber fullt traust til sérfræðiþekkingar CRU og telur að greiningar fyrirtækisins hafi í gegnum tíðina gefið raunsæja mynd af álmörkuðum og samkeppnisstöðu íslenskra álfyrirtækja,“ segir Stefanía.

Hún segir niðurstöðuna sem Jackson kynnti á miðvikudag vera skýra. „Raforkuverð til álvera á Íslandi er vel samkeppnishæft við það sem álverum býðst annars staðar í heiminum og vegna baráttunnar við loftslagsbreytingar mun samkeppnisforskot íslensku endurnýjanlegu raforkunnar líklega aukast enn meira í framtíðinni, bæði orkufyrirtækjum og stórnotendum á Íslandi til hagsbóta,“ segir Stefanía.

„Áliðnaðurinn í heiminum býr sannarlega við krefjandi markaðsaðstæður um þessar mundir sem má fyrst og fremst rekja til aðstæðna á alþjóðamörkuðum, minni eftirspurnar og mikils vaxtar í framleiðslugetu álvera í Kína, sem eru fyrst og fremst knúin af mengandi kolaorkuverum,“ segir Stefanía enn fremur.

Samtök iðnaðarins gagnrýna meðal annars að ályktanir hafi verið dregnar af tölum frá 2018. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

> **Raforkuverð til álvera á Íslandi er vel samkeppnishæft við það sem álverum býðst annars staðar í heiminum.**

Stefanía Guðrún Halldórsdóttir, framkvæmdastjóri markaðs- og viðskiptaþróunar Landsvirkjunar

Í frétt Fréttablaðsins í gær nefndi Sigurður gagnaver Advania í Svíþjóð sem dæmi um versnandi samkeppnisstöðu Íslands í þessum efnum.

Advania hefði fjárfest mikið hér á landi og byggt upp starfsemi sína hér. Engu að síður hefði fyrirtækið kosið að fara í sína næstu fjárfestingu í Svíþjóð og raforkuverð væri þar stór hluti ástæðunnar, þótt aðrir þættir gætu hafa haft þar áhrif. Þá gagnrýndi Sigurður að ályktun Jacksons væri byggð á tölum frá árinu 2018. Þær séu úreltar fyrir þær sakir að endursamið hafi verið við stóra orkukaupendur, svo sem Elkem á Grundartanga og Norðurál. Hins vegar njóti þeir sem eru á eldri samningum hagstæðari kjara. Ekki sé hægt að taka hluta markaðarins og heimfæra á heildina.

arib@frettabladid.is

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®

islenska ///

TOYOTA

ALWAYS A
BETTER WAY

KLESST'ANN

Ekki bílinn samt – en ef svo óheppilega fer, þá sjá Toyota tryggingar til þess að þú fáir aðeins viðurkennda varahluti frá Toyota. Þú færð afnot af bílaleigubíl allan viðgerðartímann og að lokum skilum við þér bílnum tandurhreinum að utan.* Kynntu þér Toyota tryggingar nánar á toyotatryggingar.is eða tryggðu bílinn á staðnum um leið og þú kaupir hann.

TOYOTA TRYGGINGAR
VÁTRYGGT AF TM

*Á einungis við ef viðgerð fer fram í gegnum viðurkenndan þjónustuaðila Toyota á Íslandi og ef um kaskótjón er að ræða.

Katrín segir langt vorþing fram undan

Mörg stór mál verða til umræðu á Alþingi fram á vor. Fjölmiðlafrumvarp, samgönguáætlun og gjaldtaka í umferð, rammaáætlun og hálendisþjóðgarður, sameining sveitarfélaga auk fastra liða eins og fjármálaáætlunar og síendurtekinnar umræðu um áfengismál.

STJÓRNMÁL Þing kemur saman á mánudag til fyrsta fundar vorþings. Nokkur stór mál frá haustþingi bíða enn meðferðar og afgreiðslu en uppfærð þingmálaskrá ríkisstjórnarinnar verður birt eftir helgi.

„Þetta er ansi langt þing sem er fram undan og nokkrir ráðherrar með stór mál," segir Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra. Samkvæmt starfsáætlun er gert ráð fyrir að þing starfi til 10. júní.

Meðal mála sem forsætisráðherra nefnir og gætu orðið fyrirferðarmikil í þinginu eru mál mennta- og menningarmálaráðherra um stuðning við einkarekna fjölmiðla og menntasjóð námsmanna sem mælir fyrir um breytingar á námslánum og innleiðingu námsstyrkja. Þessi mál eru bæði til meðferðar í allsherjar- og menntamálanefnd.

Hún nefnir einnig samgöngumál og stór mál umhverfisráðherra; rammaáætlun, miðhálendisþjóðgarð og þjóðgarðsstofnun.

„Sjálf er ég með mál um uppljóstraravernd sem komið er til meðferðar í þinginu og frumvarp sem á að taka á hagsmunaárekstrum hjá æðstu handhöfum framkvæmdarvalds verður lagt fram um leið og þing kemur saman," segir Katrín og nefnir einnig vinnu við endurskoðun jarðalaga.

Stefnt sé á að fyrsti bandormur í þeirri endurskoðun fari í samráðsgátt í febrúar en þar verði kveðið á um skilyrði fyrir jarðakaupum aðila utan EES-svæðisins auk ákvæðis um landeignaskrá.

Þing kemur saman til skrafs og ráðagerða á mánudaginn og situr fram í júní. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Samgöngur fyrirferðarmiklar

Þá munu stór mál frá Sigurði Inga Jóhannssyni, samgöngu- og sveitarstjórnarráðherra, verða áberandi. Samkomulag var gert fyrir jól um að stefnumótandi áætlun í málefnum sveitarfélaga yrði afgreidd fyrir lok janúar. Þar er meðal annars gerð tillaga um lágmarksíbúafjölda. Samgönguáætlanir, bæði til fimm og fimmtán ára, verða líka á dagskrá.

„Það væri gott að klára það sem fyrst á vorþinginu en eðli máls samkvæmt tekur það einhvern tíma því þetta eru umfangsmiklar áætlanir," segir Sigurður Ingi.

Ríkisstjórnin afgreiddi í gær frumvarp um samvinnuverkefni um vegaframkvæmdir. Það snýst um að ríkið fari í samvinnu við einkaaðila um sex tilteknar framkvæmdir sem yrðu fjármagnaðar að hluta eða í heild með veggjöldum.

„Ég legg auðvitað áherslu á að geta klárað það til að koma verkefnum af stað eins og Ölfusárbrú og Hornafjarðarfljóti sem gætu þá farið af stað í lok þessa árs."

Sigurður Ingi býst einnig við að í upphafi vorþings verði rætt um uppbyggingu innviða. „Þessi ofstopi í veðrinu síðustu vikur hefur svolítið afhjúpað að innviðir hafa ekki verið nægilega öflugir í langan tíma. Þrátt fyrir að það sé á dagskrá þessarar ríkisstjórnar munu sjálfsagt verða umræður um hvort við séum að gera nóg. Ég er til í þá umræðu."

Áfengið rætt eins og alltaf

Miklar annir eru í dómsmálaráðuneytinu; málflutningur verður í Landsréttarmálinu í byrjun næsta mánaðar og skipulag yfirstjórnar löggæslunnar er í skoðun. „Það þarf að lögfesta heimild fyrir löggregluráði sem ég kynnti fyrir jól og svo þarf að greina verkefni ríkislögreglustjóra og ákveða hvort skýra þurfi betur verkefni embættis ríkislögreglustjóra," segir Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir dómsmálaráðherra en á ekki von á að þingmál þar að lútandi verði lagt fram fyrr en í fyrsta lagi á næsta haustþingi.

Annars á Áslaug von á að mál hennar um áfengi og mannanöfn fái mikla umfjöllun í þinginu á þessu vori en stefnt er að framlagningu þeirra í febrúar og mars. „Svo er ég með mjög gott mál um skipta búsetu barna og heimild foreldra til að semja um skipta búsetu barna," segir Áslaug og nefnir einnig breytingar á útlendingalögum sem varða skilyrði dvalarleyfa.

Meiri átök innan stjórnarinnar

„Ég held að það séu mörg átakamál í farvatninu, bæði á vorþingi og það sem eftir er af kjörtímabilinu. Það er samt ekki víst að þau komi öll fram vegna þess að átökin verða meiri innan ríkisstjórnarinnar heldur en á milli stjórnar og stjórnarandstöðu," segir Oddný G. Harðardóttir, þingflokksformaður Samfylkingarinnar.

Hún segir að þegar svo langt sé liðið á kjörtímabilið sé það orðið ljóst að samstarfsáætlun ríkisstjórnarinnar sé ekki að ganga eftir.

„Ríkisstjórnin er þannig samsett að hún setur ekki fram nein stórkostleg átakamál. Ég held að hún muni alltaf draga lappirnar í þeim málum og fresta því að taka á þeim."

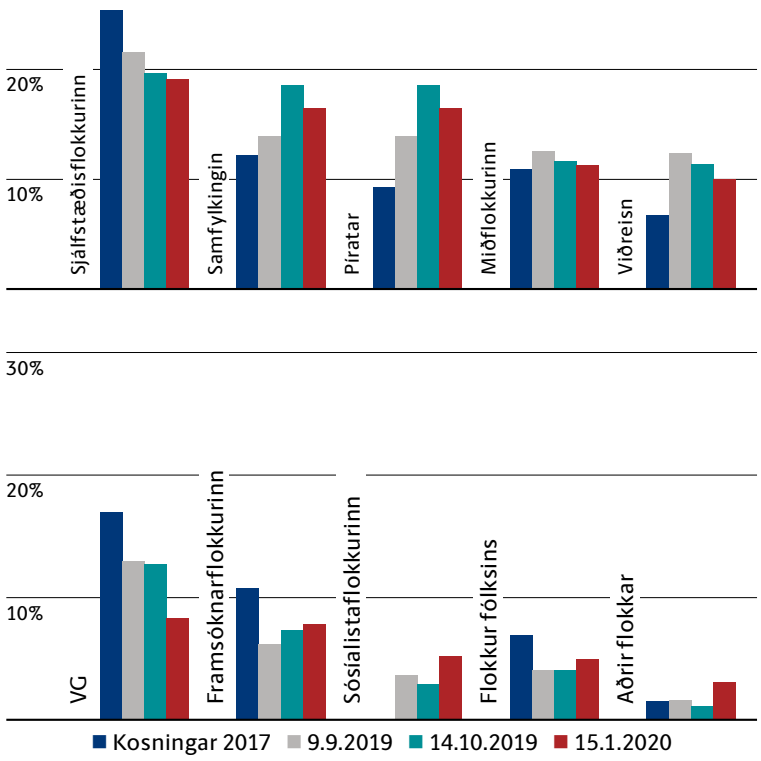
Það eigi við um mál eins og fjölmiðlafrumvarp, rammaáætlun og umhverfismál. „Svo munum við setja velferðarmálin á dagskrá. Ekki síst kalla eftir stórsókn í heilbrigðis- og menntakerfi sem búið var að lofa. Byggðamálin skipta auðvitað líka mjög miklu máli þannig að fólki sé ekki mismunað eftir búsetu."

Umræða um spillingarmál og skattrannsóknir megi heldur ekki gleymast. Viðbrögð ríkisstjórnarinnar við Samherjaskjölunum hafi verið mjög máttlaus hingað til.

„Það verður kallað eftir viðbrögðum við spillingu. En líka eftir viðbrögðum sem muni leiða til breytinga á fiskveiðikerfinu þannig að við fáum almennilegt auðlindaákvæði í stjórnarskrá."

adalheidur@frettabladid.is
sighvatur@frettabladid.is

Fylgi flokkanna í könnunum Zenter fyrir Fréttablaðið



Fylgi VG helmingast frá kosningum

Sjálfstæðisflokkurinn mælist enn stærsti flokkurinn í nýrri könnun sem Zenter rannsóknir gerðu fyrir Fréttablaðið. Mælist flokkurinn nú með 19,1 prósent en var með 19,6 prósent í síðustu könnun sem gerð var um miðjan október.

Samfylkingin missir tæp tvö prósentustig frá síðustu könnun en er áfram næststærsti flokkurinn með 16,4 prósent. Píratar koma næstir með 14 prósent og bæta við sig rúmum þremur prósentustigum frá því í október.

Miðflokkurinn er með 11,2 prósent sem er aðeins minna en síðast og Viðreisn missir rúmt prósentustig og mælist með 10 prósent.

Vinstri grænn tapa 4,4 prósentustigum milli kannana og eru nú með 8,3 prósent. Hefur fylgi flokksins því helmingast frá kosningunum 2017 þegar Vinstri grænn fengu 16,9 prósent atkvæða.

Framsóknarflokkurinn bætir við sig hálfu prósentustigi frá síðustu könnun og er nú með 7,8 prósent. Sósíalistaflokkurinn kemst samkvæmt könnuninni yfir fimm prósenta markið og Flokkur fólksins mælist með 4,9 prósent.

Könnunin var gerð á tímabilinu 10.–15. janúar síðastliðinn en hún var send á könnunarhóp Zenter rannsókna. Í úrtaki voru 2.170 einstaklingar 18 ára og eldri en svarhlutfall var 52 prósent. Gögnin voru vigtuð eftir kyni, aldri og búsetu.

XTM PERFORMANCE

NÝR HÁGÆÐA SKÍÐA- OG ÚTIVISTARFATNAÐUR

Allt úrvalið er í Smáralind, Garðabæ, Kringlu og Skeifu, minna úrval í öðrum verslunum.

Lúffur ZIMA

Ýmsir litir - st. XS-L

3.999 kr

Vatnsheldni
15.000 mm
Öndun
10.000 gsm
Hægt að taka hettu af
Innri flísjakki sem
hægt er að taka úr
og nota stakann

Úlpa MASON

St. S-3XL

23.999 kr

Axlabönd

Ýmsir litir

4.499 kr

Húfa DARCY

Ein stærð

2.499 kr

Vettlingar ZIMA

Ýmsir litir - st. S-XL

3.999 kr

Vatnsheldni
15.000 mm
Öndun
15.000 gsm
Fóðrun 140 g/sqm
Hægt að taka hettu af
YKK rennilás

Úlpa HENDRICK

St. S-3XL

24.999 kr

Vatnsheldni
15.000 mm
Öndun
15.000 gsm
Fóðrun 60 g/sqm
Límdir saumar
YKK rennilás
Styrking á hnjám
Hægt að stilla mitti

Snjóbuxur METHOD

St. S-3XL

18.999 kr

HAGKAUP

Meira svona alla daga

Stjórnin klofin vegna flutnings konu

Ágreiningur er innan norsku ríkisstjórnarinnar um hvort flytja eigi til landsins norska konu, sem gekk til liðs við hryðjuverkasamtök, og langveikt barn hennar. Framfaraflokkurinn krefst meiri áhrifa innan ríkisstjórnarinnar.

Móðirin og börnin tvo hafa búið að undanförnu í flóttamannabúðum í Írak. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

NOREGUR Mikil ólga er í norskum stjórnmálum vegna ákvörðunar ríkisstjórnar Noregs um að flytja 29 ára gamla norska konu og börn hennar tvö frá Írak, en konan hefur tengsl við hryðjuverkasamtökin ISIS.

Siv Jensen, formaður Framfaraflokksins, sem á sæti í ríkisstjórninni, segir að hún sætti sig ekki við ákvörðun stjórnarinnar. Eftir fund með flokksmönnum á miðvikudaginn sagði hún að þetta mál væri kornið sem fyllti mælinn. Norsk stjórnvöld ættu ekki að aðstoða hryðjuverkafólk.

Jensen ætlar hins vegar ekki að slíta stjórnarsamstarfinu, heldur mun hún funda með Ernu Solberg forsætisráðherra um auknar kröfur af hálfu Framfaraflokksins. Kröfurnar hafa ekki verið opinberaðar en stjórnmálaskýrendur í Noregi telja líklegt að þær feli í sér harðari innflytjendastefnu.

Staðan er flókin þar sem ekki er hægt að einfaldlega slíta stjórnarsamstarfinu og boða til kosninga.

Konan sem um ræðir er norskur ríkisborgari af pakistönsku bergi brotin. Hún fór til Sýrlands árið 2012 og giftist þar vígamanni ISIS. Hún á með honum tvö börn og hefur hún haldið til ásamt börnunum í flóttamannabúðum í Írak.

Eldra barnið, fimm ára drengur, er alvarlega veikur. Nils Christian Nordhus, lögmaður fjölskyldunnar, segir að hann þjáist af öndunarerfiðleikum og sé mjög léttur. Konan og börnin eru nú á leiðinni til Noregs og verður hún handtekin við komuna. Faðir hennar segir í samtali við Dagbladet að fjölskyldan sé undirbúin fyrir réttarhöld. „Ég treysti því að réttarkerfið taki af sanngirni á máli dóttur minnar," sagði hann, en fjölskyldan í Noregi hefur aldrei hitt börnin tvö.

Erna Solberg segir að hún vilji ekki sérstaklega flytja norska ríkisborgara sem hafi gengið til liðs við ISIS aftur til landsins, það sem skipti máli sé drengurinn. Hefur norska dagblaðið VG eftir heimildarmönnum að Solberg hafi ákveðið á fundi að hann skipti meira máli en friður innan ríkisstjórnarinnar.

„Hvorki ég né flokkurinn viljum fá ISIS-liða aftur til Noregs. Vandinn er hins vegar sá að við þurfum að velja á milli þess að flytja til landsins veikt barn með móður sinni – eða hætta lífi norsks drengs á okkar vakt. Ég er ekki að fara að láta fimm ára dreng deyja í Sýrlandi," sagði í SMS-skilaboðum Solberg til ritara síns, Rune Alstadsæter, sem birt var í VG í vikunni.

Siv Jensen, formaður Framfaraflokksins

Staða Jensen innan Framfaraflokksins er veik um þessar mundir og eru líkur á að henni verði boðið út á landsfundi flokksins í vor. Jensen sagði við NRK á fimmtudag að hún hyggist beita sér fyrir auknum áhrifum flokksins innan ríkisstjórnarinnar. „Það sem skiptir okkur máli er að hafa áhrif. Það er markmiðið með því að sitja í ríkisstjórn," sagði Jensen. Reyndi hún svo að höfða til Solberg með því að segja að ef flokkarnir væru duglegri að fá sitt fram í málum sem skiptu þá máli þá yrði ríkisstjórnin vinsælli í skoðanakönnunum.

Trine Skei Grande, leiðtogi Frjálslynda flokksins, sem á einnig sæti í ríkisstjórninni, segir það ekki koma til greina að breyta stjórnarsáttmálanum. Hefur hún lýst ánægju sinni með ákvörðunina um að flytja móðurina og börnin tvö til landsins. „Við erum sátt við stjórnarsáttmálann sem við gerðum, við sjáum enga ástæðu til að breyta honum," sagði Skei Grande við VG. „Það eru þau sem eru ósátt, ekki við."

arib@frettabladid.is

TILNEFNINGARNEFND ORIGO HF. auglýsir eftir framboðum til stjórnar.
Frestur rennur út föstudaginn 31. janúar 2020.

Framboð til stjórnar Origo skal senda til tilnefningarnefndar í síðasta lagi **föstudaginn 31. janúar 2020**.
Aðalfundur Origo verður haldinn þann **6. mars nk**.

Framboðseyðublöð er hægt að nálgast hér: **origo.is** og skal skila framboði ásamt ferilskrá á netfangið: **tilnefningarnefnd@origo.is**

Almennur framboðsfrestur til stjórnar er fimm dögum fyrir aðalfund skv. samþykktum Origo hf. Störf tilnefningarnefndar takmarka ekki heimild frambjóðenda til að skila inn framboðum til stjórnar allt fram að því tímamarki, en um slík framboð verður ekki fjallað í tillögu tilnefningarnefndar. Rökstudd tillaga tilnefningarnefndar um samsetningu stjórnar verður birt samhliða aðalfundarboði.

origo.is
Borgartúni 37, 105 Reykjavík

origo

Játvarður áttundi horfði í öfuga átt. MYND/THE ROYAL MINT

Fágæt mynt frá Bretlandi seldist á 160 milljónir

BRETLAND Ein eftirsóttasta mynt veraldar seldist á dögunum fyrir eina milljón sterlingspunda til einkasafnara. Sú upphæð samsvarar um 160 milljónum króna. Um er að ræða breska mynt sem var slegin árið 1936 og skartar prófílmynd Játvarðs áttunda konungs.

Eins og frægt er var Játvarður aðeins konungur í 326 daga þetta tiltekna ár. Hann tilkynnti þá um vilja sinn til þess að kvænast bandarísku yfirstéttarkonunni Wallis Simpson. Simspon var fráskilin og bönnuðu lög landsins því ráðahag hennar og konungs. Andstaða ríkisstjórnar Bretlands við þennan ráðahag var slík að Játvarður ákvað að afsala sér krúnunni frekar en að valda stjórnarkreppu í landinu með hjónabandinu. Tók bróðir hans, Georg sjötti, við krúnunni þann 11. desember 1936. Árið 1937 giftust síðan Wallis og Játvarður og voru titluð hertogahjón af Windsor til æviloka.

Myntin er eftirsótt fyrir þær sakir að aðeins voru búin til sex prufueintök en myntin fór aldrei í almenna dreifingu því Játvarður sagði af sér konungdómi áður. Þá er myntin talin sérstök fyrir þær sakir að löng hefð var brotin við slátt hennar. Nýir valdhafar horfðu yfirleitt í öfuga átt við forvera sína en Játvarði fannst vinstri prófíll sinn mun fallegri en sá hægri og því horfði hann í sömu átt og faðir hans, Georg fimmti.

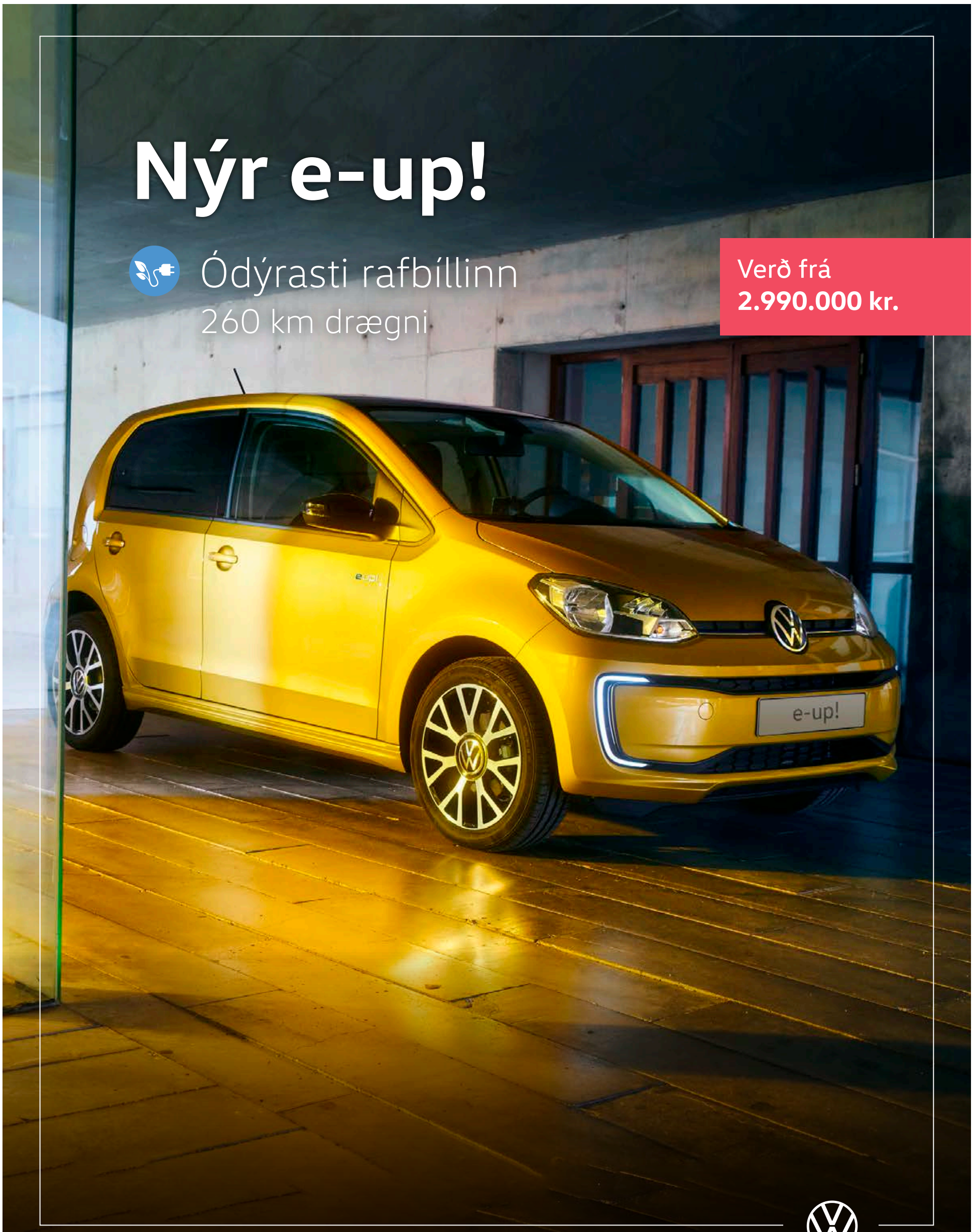
» Myntin fór aldrei í dreifingu en sex prufueintök voru slegin.

Því fer þó fjarri að breska myntin sé sú dýrasta sem hefur selst. Þann heiður á eins dollara mynt sem var slegin árið 1794. Söluverð hennar var rúmlega 10 milljónir dollara árið 2013, eða um 1,2 milljarðar króna. **– þþ**

Nýr e-up!

Ódýrasti rafbíllinn
260 km drægni

Verð frá
2.990.000 kr.



Litlu atriðin skipta máli

Meiri drægni en nokkru sinni fyrr. Fleiri eiginleikar á betra verði. Og enn meira hönnunarfrelsi fyrir alla sem keyra í takt við tímann: nýr e-up! gerir það enn auðveldara að eiga rafbíl.
Og einfaldlega betra.

FIMM ÁRA ÁBYRGÐ HJÁ HEKLU 5

Veldu þinn uppáhalds e-up! á
www.hekla.is/volkswagensalur

www.volkswagen.is

HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is
Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílás Akranesi · Bílakjarninn Reykjanesbæ · BVA Egilsstöðum

FRÉTTASKÝRING

Enn geisar borgarastríðið í Líbíu

Í Líbíu berjast tvær fylkingar: Ríkisstjórn Trípólí sem Sameinuðu þjóðirnar viðurkennir og ríkisstjórn með herforingjann Khalifa Haftar sem hefur náð yfirráðum yfir langstærstum hluta Líbíu. Undir forsæti Þjóðverja er reynt að miðla málum þessa helgina í Berlín.

Davíð Stefánsson
david@frettabladid.is

Langvinnt borgarastríð hefur staðið yfir í Líbíu í Norður-Afríku allt frá árinu 2011 þegar fólk reis upp gegn einræðisherranum Muammar Gaddafi. Stuttu seinna skárust Bandaríkin og önnur NATO-ríki í leikinn. Eftir að Gaddafi var felldur hafa átök í landinu lagt það í rúst og þúsundir liggja í valnum.

Níu árum síðar er Líbía, með sínar 7 milljónir íbúa, enn undirlögð af stríðsátökum. Að Gaddafi gengnum tók Þjóðarráð Líbíu við völdum en náði ekki að stilla til friðar. Eftir kosningar árið 2012 náði annar flokkur, Almenna þjóðarráðið, meirihluta og myndaði ríkisstjórn sem entist til 2014. Nýkjörið þing flýði til borgarinnar Tóbrúk. Eftir sat forseti ráðsins í Trípólí.

Afleiðingin varð nær alger upplausn og stjórnleysi. Herforingjanum Khalifa Haftar, með talsverðum stuðningi frá almenningi, tókst að ná austurhluta landsins á skömmum tíma.

Frá árinu 2014 hafa í raun verið tvær ríkisstjórnir í landinu. Vestan megin er ríkisstjórn kennd við Almenna þjóðarráðið, í höfuðborginni Trípólí, sem nýtur viðurkenningar SÞ en var upphaflega með engan her. Í Tóbrúkborg í austurhlutanum er ríkisstjórn sem kennir sig við Fulltrúadeild og er stýrt af Haftar. Sterkur her hans hefur náð yfirráðum yfir langstærstum hluta landsins. Eftir margar mislukkaðar málamiðlanir hóf Haftar í apríl 2019 hernað gegn Trípólí og situr nú um borgina. Hann er nú nokkrum kílómetrum frá miðborginni.

Um hvað er barist?

Líbíu hefur lengst af verið skipt í þrjú svæði, Trípólítana í vestri og Kýrenækeu að austan og þriðja héraðið, Fessan, sem er inni í landinu að suðri og vestri í þurri eyðimörkinni.

Líbíu var stýrt af Tyrkjaveldi eða Ottómanveldinu frá 1551–1912. Áhrif þeirra eru enn talsverð. Tyrkneskir Líbíumenn eru 1,4 milljónir og eru þriðji stærsti þjóðarhópurinn á eftir Aröbum og Berbum. Hinir tyrknesku forfeður hafa efalítið hjálpað Fayez al-Sarraj, núverandi forsætisráðherra í Trípólí, að fá liðsinni Tyrklands.

Ítalir sem tóku við af Tyrkjaveldi árið 1912 eiga þar einnig sterkar rætur. Frá árinu 1927 ráku þeir tvær nýlendur Trípólítana að vestan og Kýrenækeu að austan. Árið 1934 voru þær síðan sameinaðar í eina nýlendu, Ítölsku Líbíu, sem var stýrt af hörku enda var andspyrna heimamanna sterk.

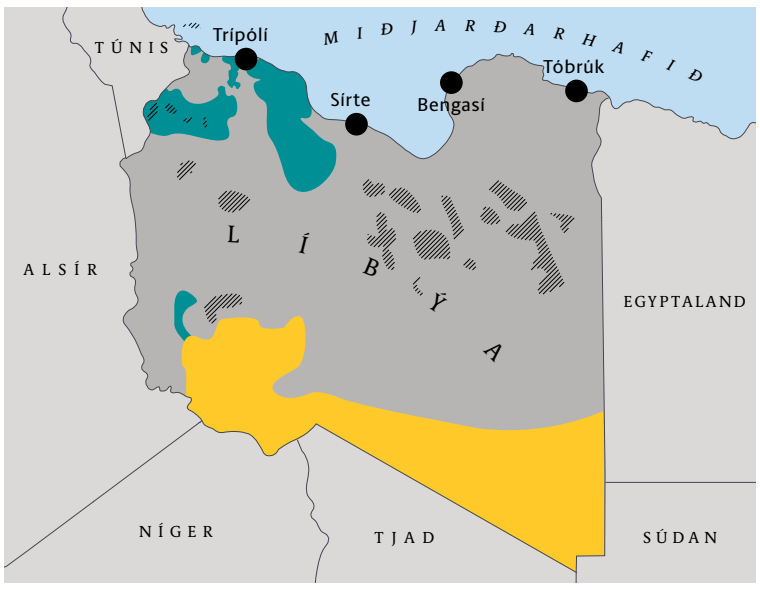
Árið 1951 lýsti Líbía yfir sjálfstæði með stofnun konungsríkis. Uppgötvun mikilla olíulinda átta árum síðar varð til þess að landið auðgaðist mjög og átök hagsmunahópa jukust. Árið 1969 framdi Gaddafi valdarán og stofnaði alþýðulýðveldi.

Arabískt vorhret og Bræðralag múslíma

Að hluta til er borgarastyrjöldin endurtekning á svæðisbundinni valdabaráttu í kjölfar arabíska vorsins, sem Tyrkland og Katar studdu að hluta og lögðust gegn Egyptalandi, Sádi-Arabíu og Sameinuðu arabísku furstadæmunum (SAF). Með stuðningi ríkja á borð við Sádi-Arabíu og SAF hefur stjórnlyndum öflum vaxið ásmegin í ríkjum á borð við Egyptaland, Alsír og Súdan.

Hersveitir Haftar sitja nú um höfuðborgina Trípólí. Þær berjast nú nokkrum kílómetrum frá miðborginni. NORDICPHOTOS/AFP

Yfirráðasvæði stríðandi fylkinga í Líbíu



■ Ríkisstjórnin í Trípólí (studd af SÞ) ■ Ættflokkar og vígasveitir
■ Hersveitir ríkisstjórnar Fulltrúadeildarinnar (Haftar) ▨ Olíulindir

Um 97 prósent Líbíumanna eru múslímskir súnnítar. Engu að síður spilar afstaða til trúmála inn í þessi átök. Bræðralag múslíma hefur notið meiri viðurkenningar vestan megin, er litið hornauga austan megin. Katar hefur stutt við Bræðralag múslíma víða um lönd en andstæðingarnir austan megin og stuðningsþjóðir þeirra á borð við Sádi-Arabíu og SAF telja samtökin til hryðjuverkamanna.

Bræðralag múslíma vill koma á sjaríalögum og frelsa íslömsk ríki undan heimsvaldastefnu og sameina. Bræðralagið hefur haft bein og óbein áhrif á ýmsa íslamska vígahópa og hryðjuverkasamtök og er af mörgum talið hugmyndafræðilegur forveri íslamska ríkisins og al-Kaída.

Stærri ríki breiða út faðm sinn

Tyrkir hafa sent hermenn og ráðgjafa til Trípólí og nýverið samþykkti tyrkneska þingið að senda 2.000 manna herlið til að berjast í borgarastyrjöldinni. Þar á meðal eru Sham-vígasveitirnar í Sýrlandi sem tengdar eru Múslímska bræðralaginu og hinar illræmdu Sultan Murad-vígasveitir sýrlenskra Tyrkja.

Recep Erdogan, forseti Tyrkja, er ekki aðeins að hjálpa bandamanni í neyð, heldur einnig sjálfum sér. Efnahagur Tyrkja hefur síðustu tvö árin verið bágborinn og vinsældir Erdogan sjaldan minni. Þátttakan í Líbíu kann að afla honum meiri stuðnings.

Á hinn bóginn hafa Rússar stutt Haftar með margvíslegum hætti. Hann nýtur til að mynda verulegs stuðnings málaliða frá fyrirtækinu ChVK Wagner sem starfar víða um heim, svo sem í Sýrlandi, Mósambík, Súdan og Venesúela. Fyrirtækið er í eigu náins samstarfsmanns Pútíns. Rússar eru sagðir hafa sett upp herstöðvar í Bengasi og Tóbrúk.

Olían öll

Inn í stríðsátökin blandast síðan gríðarlegir hagsmunir tengdir olíu- og gasvinnslu í landinu sem hefur stærstu þekktu olíulindir Afríku.

Um mitt ár 2018 gerði stærsta olíu- og gasfyrirtæki Ítalíu, ENI – sem gegnir lykilhlutverki við mótun ítalskrar utanríkisstefnu – víðtækan samstarfssamning við ríkisolíufélagið í Trípólí.

Þá hafa Tyrkir stutt ríkisstjórnina í Trípólí gegn nýlegum risasamningum um gasvinnslu í landhelgi Líbíu.

Á sama tíma hefur ríkisstjórnin í Trípólí afturkallað starfsleyfi franska olíufélagsins Total vegna stuðnings Frakka við Haftar, sem ræður nú yfir nær allri olíuvinnslu landsins. Hann hefur yfir frönskum herþotum að ráða, sem franskmenntaðir flugmenn Sameinuðu arabísku furstadæmanna fljúga.

Hörmulegt ástand flóttamanna

Til að auka enn á hörmulegt stríðsástandið eru miklir fólksflutningar frá Afríku og Miðausturlöndum. Þúsundir flóttamanna á leið sinni norður verða fyrir misþyrmingum og ofbeldi og eru margir strandaglópar neyddir til að þola ómannúðlegar aðstæður í varðhaldi. Talið er að í landinu séu meira en 636 þúsund innflytjendur og flóttamenn, þar af um 6 þúsund í haldi í umdeildum búðum.

Pólitísk lausn eða hernaðarleg?

Síðustu fjögur ár hafa SÞ lagt í mikla vinnu í að leiða borgarastyrjöldina til friðsamlegra lykta. Þrátt fyrir að herforinginn Haftar sé kominn með sveitir sínar nálægt miðborg Trípólí, leita fulltrúar SÞ enn pólitískra lausna.

Ýmsar friðarviðræður hafa verið milli stríðandi fylkinga. Í þessari viku reyndu Pútín og Erdogan að miðla málum í Moskvu en ekkert gekk.

Nýjasta útspilið er leiðtogafundur um Líbíu sem haldinn verður í Berlín á sunnudag. Þar munu Þjóðverjar undir forystu Angelu Merkel reyna að sannfæra stríðandi fylkingar um vopnahlé. Auk þeirra munu mæta fulltrúar frá Bretlandi, Tyrklandi, Rússlandi, Frakklandi, Ítalíu, Egyptalandi og SAF. Auk þeirra verða þar fulltrúar Evrópusambandsins, Arababandalagsins og fleiri.

Staða Haftar hefur styrkst gagnvart þjóðarráðinu í Trípólí. Hann býr yfir mun meira hervaldi, hefur náð stærstum hluta landsins undir sig ásamt mikilvægri olíuframleiðslu. Hann er nokkrum kílómetrum frá miðborg Trípólí. Stuðningur við stjórn Haftar virðist mörgum því vera eina leiðin til að sameina Líbíu á ný og koma á stöðugleika. Það gæti verið upptaktur að því að hinn sterki stýri landinu af hörku. Sú sviðsmynd er hins vegar ekki góð fyrir þegar hrjáðan almenning í landinu.

Hver styður hvern?

Styðja Haftar:

- **Sameinuðu arabísku furstadæmin**, helstu stuðningsmenn Haftar, vilja hefta útbreiðslu pólitísks íslams, einkum Bræðralags múslíma.
- **Egyptar** undir stjórn el-Sisi forseta hafa andúð á Múslímska bræðralaginu og vilja varast lýðræðislega þróun.
- **Frakkar** styðja viðleitni til friðsamlegrar lausnar en hafa stutt Haftar með vopnum og hernaðarupplýsingum.
- **Rússar** hafa beitt neitunarvaldi gegn ályktunum Öryggisráðs SÞ um að stöðva framgang Haftar. Fjöldi rússneskra málaliða berst með sveitum Haftar.
- **Bandaríkin** styðja viðleitni SÞ en Donald Trump hefur sagst ekki vilja frekari afskipti af Líbíu. Trump hefur hrósað Haftar og beitt neitunarvaldi gegn ályktunum Öryggisráðs Sameinuðu þjóðanna.
- **Sádi-Arabía** styður Haftar sem hefur verið tíður gestur í Ríad. Vill hefta framgang Múslímska bræðralagsins og uppgang Sjíta.
- **Súdan** hefur sent þúsundir hermanna til Haftar í Líbíu.
- **Jórdanir** styðja Haftar og hafa sent brynvarða flutningabíla.

Styðja ríkisstjórnina í Trípólí

- **Tyrkland** hefur veitt hernaðaraðstoð og herlið. Sendi m.a. liðsmenn alræmdra vígasveita sýrlenskra Tyrkja.
- **Katar** styður Trípólí vegna Bræðralags múslíma. Lék stórt hlutverk í að koma Gaddafi frá völdum en hefur síðan takmarkað stuðning með diplómatískum hætti.
- **Ítalía** styður aðgerðir SÞ og ríkisstjórnina í Trípólí. Hefur áhyggjur af aðstöðu ítalska olíurisans ENI.
- **Sameinuðu þjóðirnar** og **Evrópusambandið** viðurkenna og styðja ríkisstjórnina í Trípólí með margvíslegum hætti.

SUBARU

Confidence in Motion

RAFMAGNIÐ ER KOMIÐ Í SUBARU

FRUMSÝNING Í DAG FRÁ 12–16

Ný kynslóð Subaru Forester er nú í fyrsta sinn búin nútíma raftækni sem kallast e-BOXER HYBRID. Í henni sameinast kostir þverliggjandi BOXER-vélar með einstaklega lágan þyngdarpunkt og rafmótors sem á hljóðlátan hátt sparar eldsneyti, eykur afl og minnkar CO_2 útblástur.

NÝR SUBARU FORESTER e-BOXER HYBRID

SUBARU FORESTER PREMIUM e-BOXER HYBRID
Sjálfskiptur, verð: 6.890.000 kr.

ENNEMM / SÍA / NM97417

Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080

BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

Bílasala Reykjaness
Reykjanesbæ
www.bilasalareykjaness.is
419 1881

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

BL

Kanslarinn

Davíð Stefánsson
david@frettabladid.is

Fróðlegt var í vikunni að lesa viðtal Lionels Barber, ritstjóra breska dagblaðsins Financial Times, við Angelu Merkel Þýskalandskanslara.

Barber lýsti hörkulegu vetrarveðri þennan dag í Berlín og taldi það samsvara hinum pólitísku veðrum. Hvert sem Angela Merkel horfir hlaðast upp óveðursský alþjóðastjórnmála og hart er sótt að þeim gildum sem hún hefur djarfast varið.

Barber sagði að sem fyrr hefði Merkel haldið ró sinni og varfærni, vegið hvert orð án tilfinningasemi. Hún væri staðráðin í að varðveita og styðja stefnu fjölþjóðlegrar samvinnu þjóða, sem á undir högg að sækja á tímum Trumps, Brexit og Pútíns.

Merkel lýsti yfir áhyggjum af því að lærdómar síðari heimsstyrjaldar sem skutu rótum alþjóðastofnana á borð við Evrópusambandið og Sameinuðu þjóðirnar væru að fjarlægjast. En þrátt fyrir réttmæta gagnrýni á þessar fjölþjóðlegu stofnanir væri hún enn sannfærð um að leiðin fram á veg sé marghliða ríkjasamstarf.

„Séum við hreinskilin, þá voru Bretar ósáttir við margar ráðstafanir um aukna Evrópusamvinnu, hvort sem það var samstarf varðandi innra öryggi, evru eða Schengen. Bretland var ekki þátttakandi á mörgum þeim sviðum sem fólu í sér framþróun sambandsins," sagði Merkel um útgöngu Breta úr Evrópusambandinu. Hún bætti þó við að dyr sambandsins myndu ávallt standa Bretum opnar. Hún taldi að Evrópa yrði að bregðast við með öflugri áherslu á rannsóknir og menntun og nýta ávinninginn af innri markaði álfunnar betur. Samkeppni geti skilað miklum afköstum.

Flestum er ljóst að lengi hafa straumar ekki legið saman milli Merkel og Trumps. Aðspurð hvort það velti á persónunum eða sé vegna áherslubreytinga, sagðist hún telja að það lægi meira í stjórnmálaþróun. Í áraraðir hefði áhersla Bandaríkjanna á Evrópu færst yfir til Asíu.

Uppgangur Kína varð henni að umtalsefni. Ekki megi loka augunum fyrir varhugaverðum samkeppnisháttum og mannréttindabrotum Kínverja. Hún sagði þá þó hafa áhugaverðar hugmyndir og hafa þróast hratt og ris þeirra byggst að miklu leyti á vinnusemi, sköpunargáfu og tæknikunnáttu.

Þegar kemur að samkeppni við Kína horfi hún á Evrópusambandið sem líftryggingu. „Þýskaland er allt of lítið til að hafa landfræðipólitísk áhrif á eigin spýtur. Þess vegna þurfum við að nýta okkur allan ávinning af innri markaði."

Kanslarinn sagði að Evrópubúar þyrftu að axla meiri ábyrgð og vera raunsærri þegar kemur að varnarmálum. „Við munum ekki vera sjálfstæð í hernaðarlegu tilliti í fyrirsjáanlegri framtíð," sagði hún og minnti á að Atlantshafsbandalagið væri enn afar mikilvægt fyrir sameiginlegar varnarskuldbindingar. Engu að síður verði Evrópa að þróa eigin hernaðargetu vegna svæða þar sem NATO hafi minni afskipti. Evrópa verði að geta brugðist við ef nauðsyn krefur. Dæmi þar um séu átök í Afríku og hryðjuverkastarfsemi.

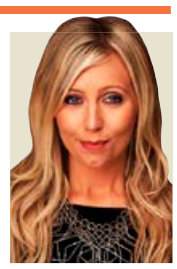
Skilaboð Merkel eru einföld og skýr: Öflugt marghliða ríkjasamstarf, hvort sem er á sviði efnahags- eða varnarmála, mun skila Evrópuríkjunum fram á veg.

Evrópa yrði að bregðast við með öflugri áherslu á rannsóknir og menntun og nýta ávinninginn af innri markaði álfunnar betur. Samkeppni geti skilað miklum afköstum.

Gunnar

Mín skoðun Sif Sigmarsdóttir

Prinsinn og heilbrigðisráðherrann



Umfjöllun um bresku konungsfjölskylduna hefur fyllt síður blaðanna í kjölfar þess að Harry Bretaprins og eiginkona hans Meghan Markle tilkynntu að þau hygðust segja sig frá opinberum embættisskyldum innan krúnunnar. Deilur fjölskyldunnar fóru fram fyrir opnum tjöldum í gegnum ásakanir í fjölmiðlum. „Nánir vinir" Harry sögðu konungsfjölskylduna hafa komið illa fram við Harry og Meghan sem vildu nútímavæða krúnuna og sökuðu Vilhjálm prins um að reyna að bola þeim burtu úr fjölskyldunni. „Nánir vinir Vilhjálms" sögðu Vilhjálm vonsvikinn yfir því að konungsfjölskyldan væri ekki lengur „samstiga lið" en hann vonaði að bróðir hans sæi að sér og gerðist aftur „meðspilari".

Vilhjálmur prins var ekki sá eini sem kallaði eftir aukinni liðsheild í vikunni. Svandís Svavarsdóttir heilbrigðisráðherra skammaði lækna sem lýstu aðstæðum á bráðamóttöku Landspítalans sem „neyðarástandi" og „skelfingarflækju" og sagðist eiga erfitt með að „standa með" Landspítalanum þegar út úr honum streymdu „ályktanir á færibandi" um að stofnunin væri „nánast hættuleg". Svandís sagðist vilja eiga fleiri „hauka í horni" meðal lækna og hvatti þá jafnframt til að hætta að „tala niður spítalann".

Misvanhæfir flokksgæðingar

Kunningi minn frá Íran sagði mér einu sinni sögu frá heimalandi sínu sem setið hefur í mér æ síðan. Sem nemandi í eðlisfræði við háskólann í Teheran á níunda áratugnum varð hann var við að framgangur stúdenta við útskrift hélst ekki í hendur við frammistöðu í námi heldur hversu mikla hollustu þeir sýndu stjórnvöldum. Fullir gremju fylgdust þeir sem ekki voru í klíkunni með embættismannakerfi borgarinnar fyllast af misvanhæfum flokksgæðingum. Afleiðingar ráðningarstefnunnar virtust kunningja mínum þó í fyrstu ekki tiltakanlegar. En svo var það einn daginn að ráðamenn og já-menn þeirra mættu í hverfið hans og vildu byggja tjörn. „Er það nokkuð mál?" spurðu valdhafar. „Ekkert mál," svöruðu já-mennirnir, verkfræðingar borgarinnar sem komu að vörmu spori brunandi með fylgispektina og skurðgröfur að vopni og hófu að grafa holu.

Verkið sóttist þeim vel og þegar holan hafði náð nokkurri dýpt var dælt í hana vatni. Íbúar hverfisins sem fylgst höfðu efablandnir með framkvæmdunum vörpuðu öndinni léttar. Þeir höfðu eignast þessa fallegu tjörn. En svo fór að rigna. Sakleysislegur puntpollurinn breyttist skyndilega í voveiflegt fljót sem streymdi hvítfyssandi um götur og stræti.

Ósk um þýlyndi

Í ár eru tíu ár liðin frá því að skýrsla rannsóknarnefndar Alþingis um aðdraganda og orsakir falls íslensku bankanna 2008 kom út. Í skýrslunni var meðal annars fjallað um hve fáir þorðu að tjá sig gagnrýnið um það sem þá var talið íslenska bankaundrið. Í skýrslunni er sagt frá því þegar Vilhjálmi Bjarnasyni, sem þá starfaði sem lektor við viðskiptadeild Háskóla Íslands, barst hótun frá Kaupþingi um að styrkur bankans til deildarinnar yrði dreginn til baka ef Vilhjálmur yrði þar áfram við störf og léti ekki af gagnrýni sinni.

Við munum öll hvað gerðist síðast þegar bannað var að „tala niður" hluti. Já-menn eru ekki aðeins gagnslausir heldur eru þeir beinlínis hættulegir. Ragnar Freyr Ingvarsson læknir svaraði kröfu heilbrigðisráðherra á þá leið að það væri brot á læknaeiðnum að segja ekki frá ástandinu á Landspítalanum og bráðamóttökunni.

Meðspilarar eru eflaust ágætir í hópíþróttum. Ósk frá yfirmanni um að menn gangi samstiga og séu haukar í horni – hvort sem um ræðir ráðherra yfir fjársveltum málaflokki eða prins yfir úreltri tímaskekkju – er ósk um þýlyndi, undirgefni og gagnrýnisleysi. Það er þannig sem við endum með nakinn keisara og tjörn sem flæðir yfir bakka sína.

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: Torg ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Helgi Magnússon **FORSTJÓRI OG ÚTGEFANDI:** Jóhanna Helga Viðarsdóttir **RITSTJÓRAR:** Davið 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*

ÚTSALA!
ÚTSALA!

40% AFSLÁTTUR

Náttljós LED (Vélmenni eða geimfari)
TILBOÐSVERÐ: 7.199.-
Verð áður frá: 11.999.-

15% AFSLÁTTUR

Leikjastóll Commander
TILBOÐSVERÐ: 28.467.-
Verð áður: 33.490.-

15% AFSLÁTTUR

Leikjastóll Voodoo
TILBOÐSVERÐ: 36.542.-
Verð áður: 42.990.-

40% AFSLÁTTUR

Tölvutaska ENZO
TILBOÐSVERÐ: 9.677.-
Verð áður: 16.129.-

45% AFSLÁTTUR

Heyrnartól Ultra Slim
TILBOÐSVERÐ FRÁ: 7.149.-
Verð áður frá: 12.998.-

40% AFSLÁTTUR

Kubbaklukka GRAVITY (bleik / túrkish)
TILBOÐSVERÐ: 4.919.-
Verð áður: 8.199.-

40% AFSLÁTTUR

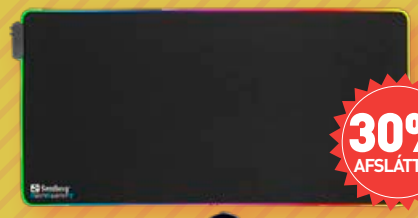
Þráðlaus hátalari með bluetooth og hljóðnema
TILBOÐSVERÐ: 5.499.-
Verð áður: 9.999.-

45% AFSLÁTTUR

Heyrnartól Super Style
TILBOÐSVERÐ: 3.849.-
Verð áður: 6.999.-

45% AFSLÁTTUR

Heyrnartól Super Slim
TILBOÐSVERÐ: 3.259.-
Verð áður: 5.927.-



30% AFSLÁTTUR

Leikjamotta með LED lýsingu
TILBOÐSVERÐ: 4.683.-
Verð áður: 6.690.-

30% AFSLÁTTUR

Lyklaborð með LED lýsingu
TILBOÐSVERÐ: 4.473.-
Verð áður: 6.390.-

30% AFSLÁTTUR

Leikjaborð FIGHTER
TILBOÐSVERÐ: 27.993.-
Verð áður: 39.990.-

30% AFSLÁTTUR

Leikjasett - Lyklaborð, mús, músamotta og heyrnartól með ljóðnema
TILBOÐSVERÐ: 8.999.-
Verð áður: 12.990.-

30% AFSLÁTTUR

Bjórkanna með hvítvínsglasi innan í
TILBOÐSVERÐ: 2.219.-
Verð áður: 3.699.-

ÚRVAL ERLENDRA BÓKA

50% AFSLÁTTUR

46% AFSLÁTTUR

Svarti sauðurinn
TILBOÐSVERÐ: 3.199.-
Verð áður: 5.999.-

38% AFSLÁTTUR

Tilfinningabyltingin
TILBOÐSVERÐ: 4.299.-
Verð áður: 6.999.-

38% AFSLÁTTUR

Maðurinn sem Ísland elskaði
TILBOÐSVERÐ: 4.299.-
Verð áður: 6.999.-

58% AFSLÁTTUR

Hann hefur engu gleymt... nema textanum!
TILBOÐSVERÐ: 1.599.-
Verð áður: 3.899.-

29% AFSLÁTTUR

Hvolpar & kettlingar (púsl-bók)
TILBOÐSVERÐ: 1.699.-
Verð áður: 2.399.-

34% AFSLÁTTUR

Draumaþjófurinn
TILBOÐSVERÐ: 3.299.-
Verð áður: 4.999.-

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 12. febrúar eða á meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

7 ára ábyrgð framleiðanda
á öllum nýjum Kia bílum

Gerðu 2020 að rafm

Rafbíladagur Kia í dag frá kl. 12–16

100% rafbílar

e-Soul
Drægni á rafmagni allt að 452 km**

Plug-in Hybrid

Niro PHEV
Drægni á rafmagni allt að 58 km

XCeed PHEV VÆNTANLEGUR
Drægni á rafmagni allt að 58 km

Ceed SW PHEV VÆNTANLEGUR
Drægni á rafmagni allt að 60 km

Optima PHEV
Drægni á rafmagni allt að 58 km

Optima SW PHEV
Drægni á rafmagni allt að 64 km

Einstakt úrval rafmagnsbíla

Rafbíladagur Kia verður haldinn hátíðlegur í dag. Við bjóðum upp á einstakt úrval rafmagnaðra bíla sem eru tilbúnir til afhendingar strax. Allir nýir bílar Kia koma með einstakri 7 ára ábyrgð frá framleiðanda og nær ábyrgðin einnig yfir rafhlöðu bílsins.

Komdu í heimsókn í Kia húsið Krókhálsi eða K. Steinarsson Reykjanesbæ í dag kl. 12–16.
Við tökum vel á móti þér.

KIA AUKAHLUTIR
Á AFSLÆTTI
25%
AÐEINS ÞENNAN EINA DAG

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

*Forsendur ábyrgðar eru reglulegt þjónustueftirlit sem kaupandi ber kostnað af. Lesið meira um ábyrgðina á www.kia.com/abyrgd.

** Drægni miðast við 64 kwh rafhlöðu

www.kia.is

ögnuðu ári með Kia

e-Niro
Drægni á rafmagni allt að 455 km**

Hybrid

Sorento PHEV VÆNTANLEGUR

Sorento HEV VÆNTANLEGUR

Niro HEV

100% rafbílar

e-Soul
Drægni á rafmagni allt að 452 km**

e-Niro
Drægni á rafmagni allt að 455 km**

KIA

The Power to Surprise

Fylgdu okkur á Facebook.
facebook.com/kiamotorsisland

Geta endað þriðju sigurgönguna

Einn stærsti leikur ársins í enska boltanum er um helgina þegar erkifjendurnir Liverpool og Man. Utd etja kappi á morgun. Liðin eru á ólíkum stað en Utd hefur stöðvað tvær lengstu sigurgöngur enska boltans og í svona leik getur allt gerst – þó það sé ólíklegt.

FÓTBOLTI Liverpool hefur leikið 38 leiki í deildinni án þess að tapa. Það er þriðja lengsta sigurganga í sögu Úrvalsdeildarinnar. Arsenal spilaði 49 leiki án þess að tapa árið 2004 og Chelsea spilaði 40 leiki ári síðar með Jose Mourinho við stjónvölinn. Bæði lið töpuðu fyrir Manchester United. Það eru fáir sem búast við einhverju kraftaverki á Anfield og að Manchester United hafi einfaldlega getuna til að velgja Liverpool undir uggum en stuðningsmenn Manchester-liðsins trúa því og rökin þeirra eru einföld. Í leikjum gegn Liverpool getur allt gerst.

Það sýndi sig vissulega í fyrri leik liðanna á Old Trafford þegar Manchester-liðið náði jafntefli. Ekkert annað lið hefur stöðvað Liverpool-hraðlestina á þessu tímabili.

Stuðningsmenn Liverpool hafa skipulagt að taka vel eða illa á móti leikmönnum Manchester eftir hvernig á það er litið. Ætla þeir að raða sér frá The King Harry pöbbnum, meðfram götum Liverpool alla leið að Anfield. Eru menn hvattir til að koma með blys, fána og bjór til að sýna leikmönnum Manchester hvað þessi leikur þýði fyrir borgina og liðið. Liverpool hefur fengið 17 þúsund punda sekt fyrir svipaðar móttökur gegn Manchester City en þá brutu stuðningsmenn reyndar rúðu í rútu City. Þeir hafa einnig tekið svona á móti Barcelona fyrir 4-0 sigurinn margfræga í Meistaradeildinni. Í pósti stuðningsmanna segir einmitt að flestir viti hvað svona móttökur geta gert liðum. Lögð er áhersla á að skapa spennuþrungið andrúmsloft en ofbeldi sé ekki liðið.

Manchester-liðið verður trúlega án Marcus Rashford og munar um minna. Liverpool-vörnin hefur haldið marki sínu hreinu í sex síðustu leikjum en síðan í desember hefur liðið fengið á sig þrjú mörk. Tvö gegn Everton og eitt gegn Monterrey. Það er því ekkert grín að komast í gegnum varnarmúr Liverpool.

Liðið spilar þó ekki varnarbolta. Langt frá því. Það hefur skorað 50 mörk það sem af er deildinni eða 2,38 mörk að meðaltali í leik. Aðeins Manchester City hefur komið tuðrunni oftar í markið. Liverpool spilar þannig fótbolta að þeir hlutlausu stilla inn á leiki Liverpool til að njóta. Það er einhver fegurð sem fæðist á grasinu í hvert sinn sem þeir spila. Á meðan er allt svolítið þungt hjá Manchester United en liðið hefur aðeins unnið níu leiki í deildinni og eru 27 stigum á eftir erkióvini sínum fyrir leikinn. Þrátt fyrir muninn er þetta vissulega leikur þar sem allt getur gerst þótt stuðullinn á veðmálasíðum sé minni á sigri Liverpool.

Liðin hafa unnið 38 deildartitla, níu Meistaradeildarbikara, 19 FA-bikara, 13 deildarbikara og 36 Samfélagsskildi. Þá eru ótaldir aðrir bikarar. Þetta eru sigursælustu lið enska boltans og önnur lið geta aðeins dreymt um söguna sem þessi tvö lið eiga. Manchester hefur unnið 66 titla en Liverpool er með 63 og á góðri leið með að bæta þeim 64. í safnið í vor en fátt getur komið í veg fyrir að Liverpool fagni sínum fyrsta deildartitli í 30 ár. Það er alveg ástæða að þessi slagur sé talinn einn sá stærsti – ekki aðeins á Englandi heldur í heiminum.

benediktboas@frettabladid.is

Stjórarnir fyrir leikinn á Old Trafford. Báðir hafa verið með létt skot í aðdraganda leiksins. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Leikir liðanna á Anfield síðan árið 2000

31. mars 2001	2–0
4. nóvember 2001	3–1
1. desember 2002	1–2
9. nóvember 2003	1–2
15. janúar 2005	0–1
18. september 2005	0–0
3. mars 2007	0–1
16. desember 2007	0–1
13. september 2008	2–1
25. október 2009	2–0
6. mars 2011	3–1
15. október 2011	1–1
23. september 2012	1–2
1. september 2013	1–0
22. mars 2015	1–2
17. janúar 2016	0–1
17. október 2016	0–0
14. október 2017	0–0
16. desember 2018	3–1

Farið að fjara undan Ólympíudraumnum hjá Strákunum okkar

HANDBOLTI Íslenska karlalandsliðið í handbolta tapaði öðrum leik sínum í röð á Evrópumótinu í handbolta í gær þegar Slóvenar unnu 30-27 sigur á Íslandi. Strákarnir okkar eru því án stiga þegar þrír leikir eru eftir af milliriðlinum og sæti í undanúrslitunum nánast úr sögunni. Þá verður erfitt fyrir íslenska liðið að tryggja sér þátttökurétt í undankeppninni fyrir Ólympíuleikana úr þessu en ásamt Evrópumeisturunum komast tvö efstu liðin í umspilið sem hafa ekki þegar tryggt sér þátttökurétt. Landsliðið fær ekki langan tíma til að dvelja á þessu tapi þar sem leikur gegn spútnikliði Portúgals bíður á morgun.

Sóknarleikur Íslands var lengi af stað og voru fyrstu mínúturnar keimlíkar því sem íslenska liðið sýndi á upphafsmínútunum gegn Ungverjum. Slóvenar nýttu sér liðsmuninn þegar Íslendingar léku manni færri vel og náðu fimm marka forskoti, 7-2, strax á tíundu mínútu leiksins.

Viktor Gísli Hallgrímsson varði þrjú af sex vítaköstum Slóvena í gær og hefur alls varið fimm af tíu vítaköstum sem hann hefur tekist á við.

Leikhlé Guðmundar Guðmundssonar á 8. mínútu virtist vekja leikmenn íslenska liðsins til lífsins. Ólafur Andrés Guðmundsson fór fyrir sókn íslenska liðsins næstu mínúturnar þegar Ísland jafnaði metin á tíu mínútna kafla þar sem íslenska liðinu tókst að auka hraðann. Ísland náði forskoti í eina skiptið í leiknum skömmu fyrir lok fyrri hálfleiks en Slóvenar náðu að stela forskotinu með tveimur síðustu mörkum hálfleiksins.

Annan leikinn í röð hélt íslenska liðið sjó fyrstu mínútur seinni hálfleiksins en þurfti að horfa á eftir andstæðingum sínum um miðbik seinni hálfleiks. Á sautján mínútna kafla missti Ísland jafnan leik í sex marka forskot og Ísland hefði aðeins tíu mínútur til að jafna metin.

Íslandi tókst að minnka muninn í þrjú mörk á lokamínútum leiksins en nær komust strákarnir ekki og þriggja marka sigur Slóvenanna staðreynd.

Slóvenska liðið reyndist einfaldlega sterkara í gær og fór miðjumaðurinn Dean Bombac þar fremstur í flokki. Bombac fór oft illa með íslensku vörnina, bæði þegar kom að markaskorun og að mata liðsfélaga sína því hann kom að 21 marki hjá slóvenska liðinu. Slóvenar eru með fullt hús stiga eftir sigurinn á Íslandi og eru líklegir til frekari afreka á mótinu. **– kpt**

Strákarnir okkar réðu ekkert við Dean Bombac í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

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

FRÉTTABLAÐIÐ
HELGIN
18. JANÚAR 2020 LAUGARDAGUR

Helga segir meðvitaða kynhegðun og Tantra-æfingar sem hún fór að stunda fyrir um einu og hálfu ári hafa gert hana frjálsa í eigin skinni og í raun breytt því hver hún er. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Boðar nýja ástarbyltingu

Helga Snjólfsdóttir er ein þeirra sem tala á fyrirlestraröðinni Bara það besta 2020 sem fram fer í Hörpu í dag, 18. janúar. Fyrirlestur hennar ber yfirskriftina Kynorka og nánd en hún vill kenna fólki að vera sinn besti elskhugi.

Björk Eiðsdóttir
bjork@frettabladid.is

Helga er menntuð bæði sem verkfræðingur og jógakennari og segir fólk hafa gaman af því að bera þessa tvo titla saman vegna augljósra andstæðna þeirra. „En raungreinaheimurinn og jógaheimurinn hafa báðir fylgt mér allt frá því ég var ung kona.“

Vendipunktur varð í lífi Helgu fyrir um þremur árum en hún segist þá hafa upplifað kulnun í lífi og starfi sínu sem verkfræðingur og í framhaldi sagt starfi sínu lausu og einbeitt sér að jógakennslu sem hún starfar við enn í dag. Það var svo fyrir um einu og hálfu ári að Helga fór að skoða það sem hún kallar meðvitaða kynhegðun og Tantra.

„Þessi vinna leiddi mig á endanum á námskeið sem ég sótti hér á landi. Þar opnaðist þessi heimur fyrir mér og ég náði að hreinsa ýmislegt gamalt út og kynntist sjálfri mér sem kynveru upp á nýtt. Ég varð frjáls í eigin skinni, bæði sem kynvera og sem manneskjan Helga en þetta hangir allt saman.“

Öll með hömlur og bælingar

Helga hefur síðan haldið þrjú sex vikna námskeið undir yfirskriftinni Kvenleiki, nánd, kynorka. „Mín reynsla er sú að við erum öll, bæði karl- og kvenkyns, að burðast með skömm, hömlur og bælingar í tengslum við það að vera kynvera. Ég þekki þó reynsluheim kvenna betur og veit hvaða sársauka við berum oft á tíðum.

Ég er viss um að karlmenn finni fyrir svipuðum tilfinningum en ekki af sama meiði. Karlar hafa upplifað pressu á að standa sig alltaf, vera alltaf graðir og alltaf til. Ef þeir eiga marga bólfélaga eru þeir flottir en annars ekki. Í okkar samfélagi er það aftur á móti helst drusluskömmun sem konur burðast með. Ég er að verða fertug og mín upplifun og kvenna á mínu reki er mikið á þá leið að ekkert var talað um kynlíf á okkar yngri árum og lítið var um fræðslu. Við áttum alls ekki að vera kynferðislega virkar og ef við vorum það vorum við stimplaðar druslur.

Stundum blandast ofbeldi og áreitni inn í þessa skömm og óttinn við að einhver geri manni eitthvað sem maður ekki vill. Í mínu tilfelli hefur aðalvinnan falist í því að skammast mín ekki fyrir að vera kynvera.“

Sælustund með sjálfum sér

Helga segir aðalráð sitt til annarra kvenna vera að kynnast sjálfum sér. „Ég segi þeim að kafa djúpt í hvað þær í raun vilji og hvet þær til að verða sinn eigin besti elskhugi. Við erum margar bara búnar að kanna kynlíf með öðrum. Við höfum kannski stundað sjálfsfróun sem einfalda losun ef okkur leiðist eða eigum til dæmis erfitt með að sofna. En ég hvet konur til að nálgast sjálfar sig sem elskhuga. Það er langur vegur á milli sjálfsfróunar og þess að eiga sælustund með sjálfum sér.

Ég mæli með því að byrja að snerta sig af meiri næmni. Ekki einblína á kynfærin. Það má til dæmis kyssa sjálfan sig, á handarbakið eða einhvern annan stað sem maður nær á. Þetta er stórt skref fyrir marga. Að leyfa sér að upplifa þessa snertingu með núvitundarnálgun á sælu, snertingu og skynjun. Oft er þetta svolítið óyfirstíganlegt verkefni, að eiga að gæla við sig í 20 mínútur.“

Helga segir að þá megi taka minni skref með því til að mynda að einbeita sér að því hvernig maður ber á sig líkamskrem. „Gera það af alúð en ekki í flýti. Hvernig myndi maður bera krem á elskhuga sinn? Eða til dæmis að gera sturtuferðina að skynjunarleik og leyfa sér að koma við líkama sinn og skynja hann.

Þessar æfingar eru með það að markmiði að kynnast sjálfum sér og þegar við höfum komist að því hvað okkur sjálfum finnst gott getum við miðlað því til elskhuga okkar. Þá þarf maður að æfa sig í að segja upphátt hvað maður vill og hvað ekki.“

Eiginmaðurinn upplifði ótta

Helga viðurkennir að eiginmanni hennar til tólf ára hafi upphaflega þótt það skrítið þegar hún sagðist ætla að fara á krassandi vikunámskeið í Tantraskóla. „Hann upplifði auðvitað mismunandi litróf tilfinninga, hvatti mig til að gera það sem ég vildi en óttaðist jafnframt að á milli okkar gæti myndast ákveðið bil. Að ég myndi fjarlægjast hann.“

> SVO AUÐVITAÐ ER ÉG FARIN AÐ UPPLIFA SÆLU EIN MEÐ SJÁLFRI MÉR, EN ÉG HEFÐI ALDREI GETAÐ ÍMYNDAÐ MÉR HVERT UNAÐUR OG SÆLA GÆTU FARIÐ.

Helga segir óttann þó hafa verið ástæðulausan og að hún hafi komið til baka bæði saklausari og forvitnari. „Ég upplifði meira sakleysi því ég var búin að losa mig við svo mikla skömm, var hætt að skammast mín fyrir að vera kynvera. Ég kom því með þetta heilbrigða sakleysi og forvitni að hans líkama og það kom strax fallegur og ferskur vindur inn í samlíf okkar.

En þetta er líka flókið, að annar aðilinn sé allt í einu kominn inn í alls konar Tantra-pælingar og er þannig ljósárum á undan á vissum sviðum. Maður getur ekkert komið heim og dömpað öllu á makann og ég viðurkenni alveg að þetta ferli er alveg búið að vera upp og niður enda hefur þetta í raun breytt því hver ég er.“

Er ekki ein í þessari byltingu

„Ég leyfi mér að finna það sem kemur yfir mig, hvort sem það er gleði, sorg, reiði eða kynlöngun. Það er ekki lengur neitt innra með mér sem segir mér að tilfinningin sé ekki viðeigandi. Svo auðvitað er ég farin að upplifa sælu ein með sjálfri mér, en ég hefði aldrei getað ímyndað mér hvert unaður og sæla gætu farið. Mér finnst ég ótrúlega frjáls. Ég veit að ég má finna allt – ég verði ekkert hættuleg,“ segir Helga og hlær.

„Þarna kemur aftur þessi drusluskömmun og óttinn við að við það að leysa kynorkuna úr læðingi verði maður eitthvert skrímsli með brókarsótt. Ég er alls ekkert ein í þessari byltingu, það eru alltaf að poppa upp fleiri námskeið og erindi sem stuðla að því að séum frjálsari í eigin skinni. Ég held að næsta ástarbylting sé að hefjast.“

KRÓNAN

Þorir þú?

Sviðasulta

Súr sviðasulta
3299 kr. kg

Súrmatur

Goða Súrmatur í fötu 700 g
1999 kr. stk.

Hákarl

Vestfirskur hákarl í dós, 100 g
1099 kr. stk.

Hrútspungar

Súrir Hrútspungar
3299 kr. kg

Súr hvalur

Súr hvalur
4199 kr. kg

Pssst ...
ef þú þorir ekki

Þorra harðfiskur 200 g
1998 kr. pk.

Gestus síld, 255 g
379 kr. stk.

Rófustappa, 500 g
549 kr. pk.

Þorrabakki fyrir 2

Goða þorrabakki
1999 kr. pk.

Þorrabakki fyrir 4

Goða þorrabakki stór
2599 kr. pk.

Afgreiðslutímar á www.kronan.is

Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.

ÖLL TEPPI & ALLAR MOTTUR

Ótal stærðir og gerðir

40-60%

AFSLÁTTUR

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

SICILIA
2ja og 3ja sæta sófar, sófaskemlar og stólar. Ljósgrátt áklæði og brúnt eða koníaks-brúnt bonded leður.

2ja sæta áklæði: 158 x 94 x 82 cm
63.992 kr. ~~79.990 kr.~~

3ja sæta áklæði: 196 x 94 x 82 cm
71.992 kr. ~~89.990 kr.~~

Stóll áklæði: 80 x 94 x 82 cm
47.992 kr. ~~59.990 kr.~~

2ja sæta bonded leður
103.992 kr. ~~129.990 kr.~~

3ja sæta bonded leður
119.992 kr. ~~149.990 kr.~~

Stóll bonded leður
71.992 kr. ~~89.990 kr.~~

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 slitserkt 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.~~

15% AFSLÁTTUR

Stækkanlegt í 270 cm með tveimur 50 cm stækkunum.

BELINA
Borðstofuborð, viður/hvítt.
Stærð: 100 x 170/270 H: 74 cm

84.992 kr. ~~99.990 kr.~~

15% AFSLÁTTUR

Stækkanlegt í 270 cm með tveimur 50 cm stækkunum.

CARINA
Borðstofuborð, hvítt.
Stærð: 100 x 170/270 H: 74 cm

93.492 kr. ~~109.990 kr.~~

60% AFSLÁTTUR

NELSON
Borðstofustóll. Ljósgrátt áklæði og krómfætur.

9.596 kr. ~~23.990 kr.~~

VEFVERSLUN
www.husgagnahollin.is
OPIN ALLAN SÓLARHRINGINN

HÚSGAGNA HÖLLIN

Ótrúleg gjöf að fá að lifa

Árið 2015 sögðu læknar **Sirrý Ágústsdóttur** að hún ætti eitt til þrjú ár eftir ólifuð. Í byrjun aprílmánaðar ætlar hún að ganga þvert yfir Vatnajökul með fjórtán konum til þess að fagna því að vera enn á lífi.

Kristjana Björg Guðbrandsdóttir
kristjana@frettabladid.is

Guðrún Sigríður Ágústsdóttir, alltaf kölluð Sirrý, býr í fallegu húsi í rólegri götu nálægt Laugardal. Fyrir framan húsið þeytist til jólaskraut í snörpum vindhviðum.

„Ertu ekki svöng? spyr Sirrý þegar hún opnar fyrir blaðamanni og vísar til borðs í eldhúsinu. Hún er lærður matreiðslumaður, þó hún hafi ekki starfað við það í árabil, og reiðir fram dýrindis hádegisverð, ofnbakað blómkál, rauðbeður og sætar kartöflur og ilmandi súpu. Við eldhúsið á ganginum liggur Muggur, svartur hundur af labradorkyni. Hann lygnir aftur augum og leiðir hjá sér bæði gular og appelsínugular veðurviðvaranir.

Bjargað úr eldsvoða

„Muggur er nú gamall og tryggur fjölskylduvinur. Það má nú segja að hann hafi bjargað lífi mínu einu sinni," segir hún frá og lætur til leiðast að segja blaðamanni frá hetjudáð Muggs.

„Ég var ein heima og afskaplega slöpp. Fjölskyldan var í boði í næstu götu og ég hafði orðið eftir og ætlaði að búa til eitthvað gúmmelaði fyrir kvöldið en afi var að koma í mat. Ég skildi eftir pönnu með sykri á hellunni og brá mér aðeins niður að ná í bók með uppskrift tyllti mér á stól og sofnaði. Muggur hreinlega trylltist og vakti mig úr mókinu. Þegar ég rankaði við mér og ég komst upp í eldhús stóðu logarnir af pönnunni og ég óð inn í eldhúsið og náði í pönnuna og fór með hana út. Ég var auðvitað skömmuð af slökkviliðsmönnum þegar þeir komu seinna fyrir að fara inn í eldhúsið en ég var bara svo agalega hrædd um að kveikja í öllu hverfinu."

Vatnajökull og Hnjúkurinn

Slappleikinn sem greip Sirrý þennan dag tengdist veikindum. Sirrý hefur greinst tvisvar með leghálskrabbamein. Fyrst árið 2010 og aftur 2015. Í síðara skiptið sem hún greindist mátu læknar lífslíkur hennar til eins til þriggja ára. Nú fimm árum seinna stendur hún fyrir útivistar- og hreyfingarátakinu Lífskraftur 2020. Tilgangurinn er að safna áheitum fyrir félögin Kraft og Líf. „Ég vil fagna þessum tímamótum og minna fólk á að lífið er þess virði að lifa því, þótt við séum veik eða höfum gengið í gegnum áföll og erfiðleika. Við getum öll meira en við höldum," segir hún.

Hún ætlar að ganga þvert yfir Vatnajökul í byrjun apríl með 14 útivistarvinkonum sínum og vill hvetja konur um land allt til að ganga og taka þátt í Lífskraftsgöngu í sinni heimabyggð. Í maí ætlar hún að ganga upp á hæsta tind landsins. Hvannadalshnúk og hefur boðið hundrað konum með sér í gönguna.

Sirrý hefur fengið til liðs við sig hóp kvenna sem stunda útivist og kalla sig Snjódrífurnar. Leiðangursstjórar yfir Vatnajökul og á Hvannadalshnúk eru Vilborg Arna Gissurardóttir, pól- og Everestfari, og Brynhildur Ólafsdóttir, Landvætta-þjálfari og fjallaleiðsögumaður.

> ÉG VIL FAGNA ÞESSUM TÍMAMÓTUM OG MINNA FÓLK Á AÐ LÍFIÐ ER ÞESS VIRÐI AÐ LIFA ÞVÍ, ÞÓTT VIÐ SÉUM VEIK EÐA HÖFUM GENGIÐ Í GEGNUM ÁFÖLL OG ERFIÐLEIKA.

Ljósmóðirin greip í taumana

Reiknað er með að gangan yfir Vatnajökul taki tíu daga. Það eru einmitt tíu ár síðan Sirrý greindist fyrst með krabbamein.

„Ég var nýbúin að eignast mitt fjórða barn. Hann var sex mánaða gamall og ég var að reyna að koma mér í form eftir meðgönguna og það gekk illa. Ég fór í Hreyfingu í spinningtíma og eftir tímann leið yfir mig í búningsherberginu, ég komst ekki í sturtu, klæddi mig og vildi bara drífa mig heim. Á leiðinni út þá hitti ég fyrir tilviljun ljósmóðurina mína. Hún þekkir mig vel og tók á móti öllum börnunum mínum. Hún greip í mig og spurði mig: Bíddu ertu eitthvað veik? Ég horfði nánast í gegnum hana.

Hún sá skýrt að eitthvað mikið var að og ég var send til kvensjúkdómalæknis í skoðun sem sá einnig strax að heilsa mín var að bregðast og sendi mig þá og þegar í sýnatöku. Ég man enn mjög vel eftir stundinni á biðstofunni þar sem allir voru sendir út og við maðurinn minn sátum ein eftir. Við horfðumst í augu og vissum að nú fengjum við slæmar fréttir."

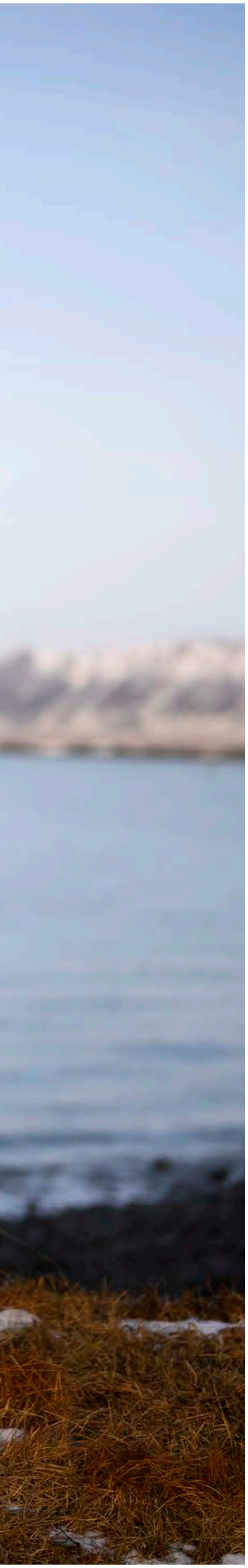
Grunurinn reyndist réttur. Sirrý var komin með miklar blæðingar frá æxlinu sem skýrðu orkuleysið, æxlið var ekki skurðtækt og lá nærri lífhimnunni. Við tók lyfja- og geislameðferð.

Mikið áfall að takast á við

„Ég fékk greininguna á afmælisdegi dóttur minnar og fannst það algjört svindl! Ég svaraði meðferðinni mjög vel þótt þetta væri auðvitað mikið áfall að takast á við. Ég þurfti samstundis að hætta með son minn á brjósti og einsetti mér hreinlega að komast heil heim á hverjum degi. Ég var rosalega heppin því mamma og pabbi komu í bæinn og voru hjá okkur allan tímann. Tengdaforeldrarnir voru líka mikill styrkur og komu alla daga og hjálpuðu. Maðurinn minn komst í vinnuna og við gátum haldið rútínu sem skiptir miklu máli þegar tekist er á við erfiðleika og áföll."

Sirrý er gift Jens Bjarnasyni sem

Sirrý fagnar því að vera á lífi 10 árum eftir að hún fyrst greindist með krabbamein. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



ÉG HRINGDI STRAX Í PABBA MINN ÞEGAR ÉG VAR KOMIN ÚT Í BÍL OG SAGÐI HONUM AÐ NÚ ÞYRFTI HANN AÐ VERA DUGLEGUR FYRIR MÖMMU OG FJÖLSKYLDUNA. ÉG ÆTTI BARA EITT TIL ÞRJÚ ÁR EFTIR ÓLIFUÐ.

starfar hjá Marel. Þau eiga saman fjögur börn á aldrinum 9 ára til 26 ára. Unu Mattý, Ágúst, Heklu Björk og Bjarna Gunnar.

„Við reyndum að láta lífið ganga sinn vanagang og auðvitað er það erfitt. Una var að byrja í MR og Ági að klára 10. bekk, Hekla var ellefu ára gömul og nýbúin að eignast lítinn bróður. Ég fókuseraði mikið á Bjarna Gunnar enda var hann ósjálfbjarga og ég vildi kynnast honum. Maður missir auðvitað stjórnina á eigin lífi og kraft til að takast á við aðstæður um tíma. En meðferðin gekk vel."

Eitt til þrjú ár

Sirrý greindist fimm árum síðar á svipuðum tíma, rétt fyrir jól. „Við Jens vorum með planað matarboð og fóturinn á mér bólgnaði upp. Varð alveg fjórfaldur, ég hugsaði með mér að þetta væri bara þreyta og var í hálfgerðri afneitun. Ég hafði hringt í Björn Zoëga sem alltaf hefur reynst mér svo vel og hann skipaði mér að fara strax á slysavarðstofuna."

Sirrý var eftir skoðunina sagt að fara heim og koma og hitta lækninn sinn strax daginn eftir. „Ég var enn í afneitun, vildi ekki trúa því að ég væri aftur orðin veik. Ég sagði meira að segja við Jenna að hann þyrfti ekki að koma með mér og fór ein til læknisins.

Læknirinn spurði mig hvort læknanemi mætti fylgjast með. Ég sagði það allt í lagi og þá spurði hún mig aftur, hvort ég væri alveg viss. Þá vissi ég að ég myndi fá slæmar fréttir, mér fannst samstundis eins og ég minnkaði og að þær stækkuðu fyrir framan mig.

Ég fékk að vita að krabbameinið væri komið aftur og bólgan í fætinum stafaði af þrýstingi á sogæðakerfið. Batalíkurnar væru erfiðar. Ég spurði hvað ég ætti eftir að lifa lengi. Það er galin spurning því það er enginn sem veit það í raun og veru. Og þú ert ekkert betur sett með svör. Þau ræna þig valdi. Ég fékk svarið; eitt til þrjú ár. Og það var bara það eina sem ég heyrði. Eitt til þrjú ár.

Útivistin gaf styrk

Ég hringdi strax í pabba minn þegar ég var komin út í bíl og sagði honum að nú þyrfti hann að vera duglegur fyrir mömmu og fjölskylduna. Ég ætti bara eitt til þrjú ár eftir ólifuð. Hann fór að gráta í símann, litla stelpan hans væri að deyja. Er þetta svona slæmt? Spurði hann og ég svaraði: Já, þetta er mjög slæmt. Ég á bara eitt til þrjú ár eftir ólifuð. Ég endurtók þetta hvað eftir annað og það tók mig langan tíma að hætta að segja þetta. Ég þurfti að breyta þessari tölu í eitthvað annað. Brytja hana niður og breyta henni í líf og stundir.

Kannski er ég ekki enn búin að losa mig við hræðsluna. En með hverju ári sem hefur liðið og ég farið fram úr líkunum hef ég öðlast meiri trú á því að þetta verði allt í lagi. Og ég trúi því mestmegnis, að þetta verði bara allt í lagi. En auðvitað er

Hvar stoppa ferðamenn?

Morgunverðarfundur Vegagerðarinnar 21. janúar 2020

Ferðamenn á þjóðvegum og áningarstaðir verða til umfjöllunar á morgunverðarfundi Vegagerðarinnar í Hvammi á Grand Hótel Reykjavík, þriðjudaginn 21. janúar klukkan 8.30 til 10. Allir eru velkomnir. Skráningagjald er 2.500 krónur en innifalið er glæsilegt morgunverðarhlaðborð frá klukkan 8 til 8.30.

Fyrirlestrar:

Erlendir ferðamenn á bílaleigubílum og Hringvegurinn 2010-2018
Rögnvaldur Guðmundsson, framkvæmdastjóri hjá Rannsóknum og ráðgjöf ferðaþjónustunnar (RRF), kynnir niðurstöður rannsókna RRF á þróun umferðar erlendra ferðamanna á bílaleigubílum á tíu stöðum við Hringveginn á tímabilinu 2010 til 2018.

Áningarstaðir Vegagerðarinnar
Einar Pálsson forstöðumaður vegaþjónustu á þjónustusviði Vegagerðarinnar fjallar um áningarstaði Vegagerðarinnar, fjölda þeirra, aðstöðu, upplýsingaskilti og áskoranir vegna aukins fjölda ferðamanna.

Hvar vilja ferðamenn stoppa?
Sóley Jónasdóttir verkefnastjóri á hönnunardeild Vegagerðarinnar segir frá verkefni þar sem kortlagðir voru staðir á og við Hringveginn þar sem ferðamenn stoppa til myndatöku.

Af hverju Norðurstrandaleið?
Björn H. Reynisson verkefnastjóri hjá Markaðsstofu Norðurlands fjallar um hina nýju Norðurstrandaleið, tilurð hennar, árangur og framtíðarsýn.

Fundarstjóri er G. Pétur Matthíasson upplýsingafulltrúi Vegagerðarinnar.

Rögnvaldur

Einar

Sóley

VEGAGERÐIN

ÖRYGGI
FRAMSÝNI
ÞJÓNUSTA
FAGMENNSKA

G. Pétur

Björn

Skráning á tix.is
Fundinum verður streymt á facebooksíðu Vegagerðarinnar.

Hringvegur (1) á Sólheimasandi

frettabladid.is er með þér á EM!

frettabladid.is færir landsmönnum fréttir daglega frá EM í handbolta!

Ekki missa af neinu, fylgdu Fréttablaðinu á Facebook

FRÉTTABLAÐIÐ.IS

Sirrý ásamt dætrum sínum, þeim Unu og Heklu, en hún segir börnin sín fjögur hafa tekist á við veikindi hennar á ólíkan hátt. Öll séu þau þó stolt af móður sinni. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

efi. Hvað gerist ef ég veikist aftur? Þeim hugsunum skýtur stundum upp í kollinn."

Sirrý veiktist meira en í fyrra skiptið. „Ég var nærri dáin úr flensu. Ónæmiskerfið mitt er svolítið skrýtið og hefur alltaf verið. Ég hef alltaf verið lág í hvítum blóðkornum. Ég fór hins vegar að stunda útivist og það vó upp á móti og gaf mér ómældan styrk."

Fór til Nepal í göngu

Sirrý er alin upp á fallegasta stað í heimi, Bíldudal, að eigin mati við mikla útivist og íþróttir og hafði unun af því að fara á skíði. „Ég hef frá unga aldri haft gaman af útivist og elskaði að vera á skíðum. Ég fór að fara í göngur, gekk upp á Úlfarsfell, Helgafellið og einn daginn fann ég að ég gat þrammað tvisvar upp á Esjuna. Það er svo magnað að finna fyrir styrknum vaxa og finna að þú hefur stjórn á einhverju í lífi þínu þrátt fyrir erfiðleika. Að finna að maður getur klifið hærri tinda.

Ég lá uppi í rúmi einn daginn og sá auglýst ferðalag með Vilborgu og Kolbrúnu Björnsdóttur til Nepal, Annapurna í Himalaya fjallgarðinum. Mig langaði að fara og ákvað að slá til, lét engan vita. Ekki einu sinni manninn minn," segir hún og hlær og er sammála blaðamanni um að slíkar ákvarðanir séu þær allra bestu og stafi af djúpri þörf fyrir breytingar og ævintýri.

„Ég fann að þetta var rétt, eftir símtal við Kolbrúnu, og ferðalagið reyndist endurnærandi fyrir líkama og sál. Það varð líka upphafið að einhverju stærra, ég fór að taka ríkari þátt í útivist og krefjandi göngum. Það er svo sjálfseflandi að gera eitthvað sem reynir bæði á þig og er gefandi. Að stíga út úr erfiðum aðstæðum í lífinu og gera þær að þínum. Maður missir um tíma völdin í eigin lífi þegar maður verður alvarlega veikur eða verður fyrir áfalli. Maður þarf að finna vopn sín og taka þau aftur. Það er verkefnið.

Það er svo mikil hamingja sem felst í því og hefur áhrif á allt annað í lífinu."

Snjódrífurnar eru hópur fjórtán útivistarkvenna sem ætla að ganga þvert yfir Vatnajökul í byrjun apríl undir dyggri leiðsögn þeirra Vilborgar Örnu Gissurardóttur og Brynhildar Ólafsdóttur. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Lítil skref, litlir sigrar

Sirrý leggur áherslu á að þótt hún sé með verkefni sínu að minna á mikilvægi útivistar og sjálfseflingar í endurhæfingu og styðja við starf félaganna Krafts og Lífs þá eigi boðskapurinn við um fleiri. „Að það sé hægt að taka stjórnina og finna sína leið til að lifa lífinu af hugrekki og gleði. Það er svo flókið að vera manneskja og við getum orðið fyrir erfiðum áföllum og höfnun sem geta reynst jafnerfið og alvarleg veikindi. Ég hef stundum hugsað um það hvað ég eigi að segja við þá sem eru að berjast við að ná stjórn á eigin lífi en geta ekki stundað fjallgöngur, er ég að setja mig á háan hest hugsa ég þá? Ég vil það nefnilega alls ekki.

Það er auðvitað ekki allra að fara í fjallgöngur en ég er viss um að flestir geta fundið eitthvað sem nærir þá og gefur þeim kraft. Þetta var mín leið til að finna frið og hamingju. Það er svo gott að vita að það er hægt að taka lítil skref, eitt í einu, í mjög krefjandi aðstæðum og komast samt á toppinn. Ef það er eitthvað sem ég hef lært af þessum veikindum þá er það að þessir litlu sigrar í lífinu eru mikilvægir."

> ÉG HEF OFT SAGT ÞAÐ VIÐ BÖRNIN MÍN, ÞVÍ ÞAÐ ER SATT. ÞAÐ ER ENGINN ÓMISSANDI OG ÞAÐ ERU FORRÉTTINDI OG ÓTRÚLEG GJÖF AÐ FÁ AÐ LIFA.

Sjúklingurinn frekur gestur

Sigrarnir hjálpa til við að vera eins lítið og mögulegt er í hlutverki sjúklings. „Það er ekki gott að gefa því hlutverki of mikið pláss en stundum er sjúklingurinn eins og frekur gestur sem vill endilega búa með manni. Þá verður maður að finna leið til að búa með honum þannig að hann sé ekki plássfrekur, sé ekki á öllum hæðum hússins!"

Hún segir ferðina töluverða áskorun. „En andinn er ofsalega góður í hópnum. Við komum úr öllum áttum en útivistin tengir okkur saman. Nokkrar konur í hópnum hafa gengið í gegnum krabbamein og sumar misst náinn ástvin. Ferðin er áskorun og ég viðurkenni að ég kvíði stundum fyrir, ég er nú bara mannleg, segir hún og brosir breitt. Ég hlakka þó meira til en kvíði ferðinni, við förum strax í byrjun maí og göngum í krafti kvenna upp á hæsta tind landsins, þjóðarfjallið okkar Hvannadalshnúk."

Börnin hennar fjögur eru stolt af móður sinni að hennar sögn. „Þau gleðjast með mér. Þau eru ólík og hafa tekist á við þessa lífsreynslu með ólíkum hætti. Þau eru reyndar svo ólík að þau gætu þess vegna verið úr sitthverri heimsálfunni," segir hún og hlær.

Eitt barnanna glímdi lengi við kvíða en er nú loks að ná tökum á honum. „Hún var sannfærð um að ég myndi deyja, það var alveg sama hvað við foreldrarnir sögðum við hana. Hún trúði því ekki."

Annað barnanna dró sig inn í skel. „Og fjarlægðist okkur um skamma hríð, við erum afskaplega náin og ég er stolt af honum því hann fann sína leið og stendur sig vel. Það er yndislegt að sjá hvað þessi lífsreynsla hefur þroskað hann mikið. Elsta dóttir mín tók á sig mikla ábyrgð, gekk inn í hlutverk sem ég skil hreinlega ekki hvernig hún gat höndlað. Og sá yngsti var mikið með mér í einangrun, því ég lagði áherslu á að kynnast honum vel.

Enginn ómissandi

Börnin mín hafa þurft að ganga í gegnum mikið og ég get sett mig í þeirra spor. Ég fæ sjálf sting í hjartað við það að hugsa um að að missa móður mína, og ég er 45 ára! Ég er heppin að hafa átt ástríka móður í heil 45 ár. Lífið er svo óútreiknanlegt og það er svo margt sem maður þarf að þakka fyrir," segir Sirrý.

„Ég var mjög ung þegar ég hugsaði með mér að ég vildi ekki lifa lífinu þannig að ég væri ómissandi. Ég held ég hafi verið sextán ára gömul þegar ég komst að þessari niðurstöðu. Ég hef oft sagt það við börnin mín, því það er satt. Það er enginn ómissandi og það eru forréttindi og ótrúleg gjöf að fá að lifa. Eitthvað sem maður á að þakka reglulega fyrir því maður á bara stundina vísa."

Fólk

LAUGARDAGUR 18. JANÚAR 2020

Helgin

Rick Stein er einn þekktasti og jafnframt vinsælasti sjónvarpskokkur Bretlands. Hann er að auki veitingahúsa- og hóteleigandi ásamt því að hafa gefið út tuttugu vinsælar matreiðslubækur. →4

Guðmundur Karl Jónsson, forstöðumaður Hlíðarfjalls, segir að það verði sérlega mikið fjör á fjallinu í vetrarfríinu í ár. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN

Þetta er skíðasvæði allra landsmanna

Í Hlíðarfjalli er skíðaparadís sem býður upp á skíðaskóla, frábæra búnaðarleigu og meiri fjölbreytni en flest önnur skíðasvæði. Þar verður opnuð glæný stólalyfta í febrúar og það stefnir í fjörugt vetrarfrí á Akureyri í vetur. →2

Guðmundur segir að Hlíðarfjall bjóði upp á mikinn fjölbreytileika í brekkum, meira snjóöryggi en víða annars staðar, frábæran skíðaskóla og leigu á gæða skíðabúnaði. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN

Í Hlíðarfjalli er sannkölluð skíðaparadís rétt við bæjardyr Akureyrar með frábærri aðstöðu til skíða- og snjóbrettaiðkunar og í febrúar verður opnuð ný og glæsileg skíðalyfta. Í Hlíðarfjalli er starfræktur skíðaskóli fyrir fólk á öllum aldri og hægt er að leigja sér nýjan og góðan búnað, svo allir geta komið og notið aðstöðunnar.

„Þetta er skíðasvæði allra landsmanna, hingað kemur fólk víðs vegar af landinu til að skemmta sér á skíðum og snjóbrettum," segir Guðmundur Karl Jónsson, forstöðumaður Hlíðarfjalls. „Alla jafna er opið hjá okkur frá því í desember og fram í lok apríl, en það hafa reyndar verið svo mikil læti í veðrinu að undanförnu að í ár opnuðum við ekki fyrr en 19. desember."

Bylting í skíðamennsku

„Í Hlíðarfjalli er meiri fjölbreytileiki í brekkum og meira snjóöryggi en víðast annars staðar," segir Guðmundur. „Við erum með snjóframleiðslu til að tryggja að það sé oftar nægur snjór í brekkunum okkar, sem gerir lífið léttara.

Við höfum líka verið að setja upp nýja skíðalyftu. Hér var toglyfta sem dró fólk upp á fjallið en við höfum verið að vinna að því að setja upp fjögurra sæta stólalyftu sem fer bæði hærra upp í fjallið og býr til skemmtilegri skíðaleiðir þar sem hún endar," segir Guðmundur. „Hún er komin upp en við erum enn að klára að ganga frá henni og ætlum að vígja hana 15. febrúar. Þessi lyfta á eftir að vera bylting í skíðamennsku landsmanna!"

Skóli og góð búnaðarleiga

„Í Hlíðarfjalli hefur líka verið rekinn skíðaskóli fyrir börn og fullorðna í yfir 20 ár, svo þar hefur safnast upp mikil reynsla. Þangað getur fólk komið og fengið kennslu á skíði og snjóbretti," segir Guðmundur. „Kennsla fyrir börn fer fram um helgar og á tyllidögum og þá geta þau komið hingað milli klukkan 10 og 14 og skíðað og fengið pitsu í hádeginu. Þetta er mjög vinsælt hjá krökkunum. Fullorðnir geta aftur á móti fengið einkakennslu hvenær sem þeim hentar.

Svo erum við líka með stóra og öfluga skíðaleigu fyrir fólk á öllum aldri þar sem boðið er upp á mikið úrval af skíðum og snjóbrettum. Hún gerir það að verkum að það er hægt að mæta bara og leigja nýjan og góðan búnað," segir Guðmundur. „Það er því engin þörf á að eiga búnað til að koma í Hlíðarfjall og prófa nýju lyftuna eða fá smá kennslu."

Í Hlíðarfjalli hefur verið skíðaskóli fyrir börn og fullorðna í yfir 20 ár. Þangað getur fólk komið og lært á skíði og snjóbretti. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN

Á skíðaleigunni er boðið er upp á mikið úrval af bæði skíðum og snjóbrettum fyrir börn og fullorðna á öllum aldri. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN

Guðmundur segir að nýja stólalyftan verði vígð 15. febrúar og hún eigi eftir að vera bylting í skíðamennsku landsmanna. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN

> **Við höfum verið að vinna að því að setja upp fjögurra sæta stólalyftu sem fer bæði hærra upp í fjallið og býr til skemmtilegri skíðaleiðir þar sem hún endar.**

Mikið fjör í vetrarfríinu

„Vetrarfrí eru orðin fastur liður í tilveru Íslendinga og það er mjög algengt að fjölskyldur nýti þau til að gera eitthvað saman," segir Guðmundur. „Margir koma til Akureyrar og fara á skíði í vetrarfríinu, enda hefur það marga kosti. Hér er fjölbreytileiki í brekkum og öflugur skíðaskóli og skíðaleiga svo hér er tækifæri til að upplifa útiveru og gera eitthvað skemmtilegt með allri fjölskyldunni.

Auk þess er mikið um að vera á Akureyri á vetrarfrístímabilinu, sem er frá því seint í febrúar og fram í byrjun mars. Það verða tónleikar og listviðburðir og hér er mjög mikil þjónusta, veitingastaðir og frábær sundlaug," segir Guðmundur. „Það er því þægilegt fyrir þá sem eru vanir þéttbýlisþjónustu að koma hingað og njóta hennar en hafa um leið greiðan aðgang að sveitinni.

Nýja skíðalyftan á eftir að lyfta aðstöðunni í Hlíðarfjalli á nýtt plan og það er alveg upplagt að koma til Akureyrar í vetrarfríinu og njóta frábærrar aðstöðu og góðrar þjónustu í fjölskyldúvænu umhverfi," segir Guðmundur.

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

Útgefandi: Torg ehf
Ábyrgðarmaður: Jóhanna Helga Viðarsdóttir

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

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

B12 vítamínskortur getur reynst fólki lífshættulegur

B12 Boost frá BY er áhrifaríkur og náttúrulegur munnúði sem inniheldur hátt hlutfall af B12 vítamíni (methylcobalamin), krómi og grænu tei. Þetta er það vítamín sem flesta skortir á efri árum, oft vegna skorts á efninu Intrinsic Factor. B12 Boost er bragðgott og einfalt í notkun.

B12 vítamín er gríðarlega mikilvægt og gegnir það margvíslegu hlutverki í líkama okkar. Það er m.a. nauðsynlegt fyrir skiptingu frumnanna en rauðu blóðkornin eru í hópi þeirra frumna sem skipta sér oftast og því veldur B12-vítamínskortur blóðleysi. B12-vítamín er nauðsynlegt fyrir nýmyndun tauganna og spilar það því stórt hlutverk í að halda taugakerfinu okkar í lagi sem og heilastarfseminni.

Mataræðið skiptir miklu

B12 vítamín fáum við ekki í grænmeti eða jurtum og fáum við það að stærstum hluta úr matvælum sem koma úr dýraríkinu og þá aðallega kjöti, innmat, sjávarafurðum, eggjum, mjólk og osti. Jurtafæði (vegan) þar sem sneitt er hjá öllum dýraafurðum er af mörgum talinn afar heilbrigður lífsstíll en rannsóknir hafa sýnt að fólk sem fylgir þess háttar mataræði getur lent í skorti á ákveðnum lífsnauðsynlegum vítamínum, steinefnum og fitusýrum og er B12 þar á meðal.

Hvað veldur B12 skorti?

Skortur á B12 verður yfirleitt vegna skorts á B12 vítamíni í fæðunni eða vegna þess að líkaminn getur ekki unnið B12 úr fæðunni. Þetta er það vítamín sem flesta skortir á efri árum og er það oftast vegna skorts á efninu „Intrinsic Factor“ sem er mikilvægt prótein, framleitt í maganum sem sér um upptöku á þessu lífsnauðsynlega vítamíni. Það þýðir að þó svo að við borðum dýraafurðir eða tökum vítamínpillur, verður engin upptaka á B12 og við lendum í skorti. Óhófleg neysla áfengis, kaffis, kóladrykkja og nikótíns, notkun ýmissa lyfja, m.a. sýrubindandi lyfja og mikil eða langvarandi notkun sýklalyfja er einnig meðal þess sem getur valdið okkur skorti.

Einkenni B12 skorts geta verið eftirfarandi:

- Orkuleysi og slen.
- Þreyta, ör hjartsláttur, andþyngsli og svimi.
- Náladofi í hand- og fótleggjum.
- Hægðatregða, uppþemba.
- Þyngdartap.
- Erfiðleikar með gang.
- Skapsveiflur. Minnisleysi, þunglyndi og vitglöp (Dementia).

Að auki eru mörg einkenni sem benda til skorts á B12. T.d. rauð, ert og jafnvel slétt tunga, minnkað bragðskyn, meltingarörðugleikar, vindgangur og breyttar hægðir.

Í ljósi þess að B12 skortur tengist oft vandamálum í meltingarvegi er best að taka það í formi munnúða sem er áhrifarík leið til að fá nægilegt magn.

> „Upptaka á B12 gegnum slímhúð í munni er örugg, þægileg og áhrifarík leið til að tryggja líkamanum nægjanlegt magn af B12 vítamíni og til að verja okkur gegn skorti.“

Bragðgóður munnúði sem tryggir upptöku

Í ljósi þess að B12 skortur tengist oft vandamálum í meltingarvegi er best að taka það í formi munnúða. Upptaka á B12 gegnum slímhúð í munni er örugg og áhrifarík leið til að tryggja líkamanum nægjanlegt magn af B12 vítamíni eða til að verja okkur fyrir B12 skorti. B12 Boost munnúðinn frá Better You inniheldur methylcobalamin sem er náttúrulegt form þessa vítamíns, hann er bragðgóður og tryggir að líkaminn fái allt það B12 sem hann þarf á afar auðveldan og einfaldan máta.

Króm stuðlar að eðlilegum efnaskiptum orkugefandi næringarefna og stuðlar að viðhaldi eðlilegs glúkósamagns í blóðinu. Öll B-vítamín eru vatnsleysanleg og því þarf að taka þau inn reglulega

Fæst í flestum apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum stórmarkaða og verslana.

Gefum Frökkum séns

Rick Stein er einn þekktasti og jafnframt vinsælasti sjónvarpskokkur Bretlands. Hann er að auki veitingahúsa- og hóteleigandi ásamt því að hafa gefið út tuttugu vinsælar matreiðslubækur.

Elín Albertsdóttir
elin@frettabladid.is

Rick Stein hefur gert yfir 30 sjónvarpsseríur og þótt hann sé orðinn 73 ára er hann ekkert að slá af. MYNDIR/GETTY

Þeir sem fylgst hafa með sjónvarpsþáttum Ricks Stein á RÚV undanfarið geta bæði dáðst að landslagi og fjölbreyttum réttum sem hann bragðar á. Í þáttunum, ferðast hann um Frakkland en í síðustu þáttaseríu, Rick Stein's Long Weekends, ferðaðist hann á milli landa og kom meðal annars til Íslands sem hann bar vel söguna þótt honum þætti kalt í veðri. Hann var þó ekkert hrifinn af hákarli og þorramat.

Rick þykir einstaklega góður sjónvarpsmaður enda fer hann létt með að tala í myndavélar. Hann á að baki þrjátíu þáttaraðir í sjónvarpi. Bretar eru afar ánægðir með hversu hann er duglegur að kynna breskar afurðir. Hann hefur einnig sérstakan áhuga á Frakklandi þar sem hann á sitt annað heimili. Rick og frú eiga einnig heimili í Ástralíu.

Rick fæddist í Oxfordshire en flutti með fjölskyldu sinni til Cornwall þar sem hann settist að. Hann útskrifaðist í ensku frá háskólanum í Oxford eftir að hafa farið á milli skóla. Áður hafði hann meðal annars menntað sig í hótelstjórnun og starfaði sem matreiðslumaður í sex mánuði á Great Western Royal hótelinu í Paddington.

Rick Stein og kona hans, Sarah, á heimili sínu Ástralíu.

Sjávarréttastaður Ricks Stein í Cornwall er geysivinsæll.

Hefur lyft Cornwall upp

Rick sem er fæddur 1947 hóf eigin rekstur sem diskótekseigandi í Padstow í Cornwall eftir nám í Oxford. Þegar hann opnaði fyrsta veitingahúsið á sama stað sérhæfði hann sig í nýveiddum fiskafurðum sem fiskimenn komu með til hans beint af sjónum. Hann hefur rekið veitingastaðinn í meira en 25 ár og hefur hann náð einstökum vinsældum. Núna er hann einnig með gistiheimili, bistró og kaffihús ásamt Fish and chips stað þar sem fólk tekur matinn með sér. Þar fyrir utan rekur hann matreiðsluskóla sem sérhæfir sig í kennslu í sjávarréttum og kennir þar sjálfur. Það má segja að öflugt starf hans í heimabyggð hafi byggt upp Padstow sem ferðamannastað. Hann á einnig veitingastaði í Ástralíu. Rick er tvígiftur og á þrjá syni með fyrrverandi eiginkonu sem reyndar rekur veitingahús hans í Cornwall. Núverandi eiginkona hans heitir Sarah Burns. Þau kynntust í Ástralíu þar sem hún starfaði sem kynningarstjóri tímaritsins Australia Gourmet Traveller. Þau voru í leynilegu sambandi fyrstu fimm árin enda var Rick enn kvæntur konu sinni Jill Newstead. Þau skildu árið 2007 en gerðu samning um að halda áfram rekstri fyrirtækjanna saman. Rick kvæntist Söruh árið 2011 sem er 20 árum yngri en hann.

> **Í þáttunum reynir hann að afsanna að Frakkar séu á niðurleið í matargerðinni. Rick ferðast einn í bíl sínum á milli héraða í leit að góðum veitingahúsum og matarmörkuðum.**

Enn á fullu 73 ára

Þótt Rick sé orðinn 73 ára slær hann hvergi af, hvorki á ferðalögum né í bókaskrifum. Nýjasta bók hans, Secret France, kom út í október. Þá sagði hann í viðtali við tímaritið GQ að mörgum þætti franskur matur ekki jafngóður og hann var áður fyrr. „Þegar ég ferðaðist um Frakkland í fyrsta skipti var maturinn magnaður. Ég tel þó að hægt sé að finna frábæra gimsteina um allt landið. Maður verður bara að vita hvar á að leita," segir hann. Rick viðurkennir við blaðið að miklar breytingar hafi orðið á franskri matargerð undanfarin ár en biðlar til fólks að gefa Frökkum áfram séns. Frönsk matargerð er í mikilli samkeppni við þá ítölsku.

Dýrmætir gimsteinar

Nýjustu þættirnir sem nú eru sýndir á RÚV, Rick Stein's Secret France, voru frumsýndir hjá BBC í haust en í þeim reynir hann að afsanna að Frakkar séu á niðurleið í matargerðinni. Rick ferðast einn í bíl sínum á milli héraða í leit að góðum veitingahúsum og matarmörkuðum. „Við fundum nokkra staði sem voru alveg einstakir," segir Rick um sjónvarpsþættina á GQ. „Frakkar eru líka komnir skrefi lengra þegar kemur að ostunum," bætir hann við. „Farðu á markaðinn í Périgueux og þá sérðu hvað ég meina."

Rick mælir sérstaklega með einni uppskrift úr þáttunum sem einnig er í bók hans, Secret France, en hann segist hafa verið verulega hamingjusamur með hana. „Þetta er baka með andar confit en ofan á hana er sett kartöflumús, mikill ostur og síðan bakað í ofni," segir hann. Uppskriftin heitir Duck cottage pie og hægt er að finna hana á netinu með því að setja nafn Ricks Stein með.

Þess má geta að Rick hefur eldað fyrir Elísabetu drottningu og mann hennar, Filippus prins, Tony Blair, Margréti Thatcher og Jacques Chirac, forseta Frakklands.

JANÚARÚTSALA

20 - 50% AFSLÁTTUR AF ÚTSÖLUVÖRUM

RECAST SVEFNSÓFI KR149.900
NÚ KR. 127.415

10% AFSLÁTTUR AF NÝJUM VÖRUM

Tristan ljós kr. 13.900
NÚ KR. 8.340

Svea sjónvarpsskenkur 170 cm kr. 64.300
NÚ KR. 51.440

Plantation Puff kr. 97.500
NÚ KR. 68.250

Marble round sófaborð kr. 49.900
NÚ KR. 34.930

Reina ljós/vasi kr. 26.700
NÚ KR. 16.020

Sir William stóll kr. 119.800
NÚ KR. 95.840

Vasi kr. 5.600
NÚ KR. 3.360

Vasi kr. 4.300
NÚ KR. 2580

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

ALLIR PÚÐAR 20 - 40% AFSLÁTTUR

Dagmar stóll kr. 72.700
NÚ KR. 54.525

LÍNAN

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

Metnaðarfull leikkona með hjartað á réttum stað

Leikkonan Kathy Bates hefur hlotið fjölda verðlauna fyrir framúrskarandi leik í kvikmyndum og sjónvarpi. Á dögunum fékk hún sína fjórðu tilnefningu til Óskarsverðlauna en hún hreppti Óskarinn árið 1991 fyrir leik sinn í Misery, myndinni sem kom ferli hennar á skrið.

Sandra Guðrún Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is

Að þessu sinni hlaut hún tilnefningu fyrir besta leik í aukahlutverki í kvikmyndinni Richard Jewell sem Clint Eastwood leikstýrði. Þetta er í þriðja sinn sem hún er tilnefnd fyrir besta leik í aukahlutverki en hún var einnig tilnefnd fyrir leik sinn í kvikmyndinni About Schmidt árið 2003 og Primary Colors árið 1999.

Kathy sagði í nýlegu viðtali við The Guardian að tilnefningin í þetta sinn skipti hana miklu máli því hún vekti athygli á myndinni sem segir sögu sem hún vill að sem flestir heyri. Kvikmyndin Richard Jewell segir sanna sögu öryggisvarðarins Richards Jewell sem uppgötvar bakpoka með grunsamlegu innihaldi rétt hjá íþróttaleikvangi á Ólympíuleikunum í Atlanta árið 1996. Öryggisvörðurinn tók enga áhættu og forðaði fólki frá bakpokanum rétt áður en hann sprakk. Í kjölfarið var Jewell grunaður um að hafa skipulagt verknaðinn og við tóku löng og ströng málaferli. Í kvikmyndinni fer Bates með hlutverk móður öryggisvarðarins, Bobi Jewell, sem mátti þola stöðugan ágang fjölmiðla í hátt í þrjá mánuði eftir atvikið en hún deildi íbúð með syni sínum.

Kathy hitti Bobi löngu áður en tökur myndarinnar hófust. Hún segir í viðtalinu við The Guardian að það hafi verið augljóst að þessir atburðir höfðu enn gríðarleg áhrif á hana hátt í aldarfjórðungi eftir að þeir áttu sér stað. Hún sagði að þess vegna hefði það skipt hana öllu máli að skila hlutverki sínu vel og að Bobi upplifði að kvikmyndin hreinsaði mannorð sonar hennar.

Kathy Bates er metnaðarfull leikkona sem leggur sig alla fram við að koma persónunum sem hún leikur vel til skila. Hún er líklega einna þekktust fyrir hlutverk sitt í kvikmyndinni Misery en fyrir það hlutverk hlaut hún Óskarsverðlaun sem besta leikkona í aðalhlutverki. Hlutverkið skilaði henni líka Golden Globe-verðlaunum auk nokkurra minni verðlauna og fjölda tilnefninga. Kathy segir að það hlutverk hafi virkilega komið kvikmyndaferli hennar á skrið en hún var 41 árs þegar kvikmyndin kom út.

Hún talar einnig um það í viðtalinu við The Guardian að í þá daga hafi ekki verið mikið um bitastæð hlutverk fyrir konur sem komnar voru yfir fertugt, en hún er þakklát framleiðendum sjónvarpsefnis í dag sem framleiða þætti með miklu fjölbreyttari hlutverk fyrir konur komnar yfir miðjan aldur en áður fyrr.

Bates, sem er 71 árs í dag, segist fyrir löngu hafa sætt sig við að fá aldrei aðalhlutverkið í rómantískri mynd. Hún fékk mikla gagnrýni á yngri árum fyrir að vera ekki nógu falleg. Hún fékk oft mjög ljótar athugasemdir um útlit sitt sem hún segist hafa átt mjög erfitt með að hunsa í fyrstu. En í dag er hún stolt af því að skilja eftir sig fjölbreytt hlutverk af áhugaverðum alvöru konum.

Kathy Bates á fimmtíu ára feril að baki og hefur leikið margar ólíkar kvenpersónur. MYNDIR/GETTY

Leikkonan er margverðlaunuð. Hér heldur hún á Emmy-verðlaunagrip fyrir leik í American Horror Story.

Hlutverk Kathy Bates í Misery átti eftir að hafa mikil áhrif á feril hennar.

Kathy Bates heldur hér á Óskarsstyttunni sem hún fékk fyrir hlutverk sitt í kvikmyndinni Misery árið 1991.

ENDURSKOÐUN OG BÓKHALD

Sérblað Fréttablaðsins um Endurskoðun og bókhald kemur út miðvikudaginn 29. janúar

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir
Arnar Magnússon markaðsfulltrúi Fréttablaðsins
Sími: 550-5652 / arnarm@frettabladid.is

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

Fjölhæfur tæknimenntaður starfsmaður - lagerstörf, afgreiðsla og viðhald

MÁLMSTEYPA Þorgríms Jónssonar ehf.
MIÐHRAUNI 6 • 210 GARÐABÆR

MÞJ leitar að starfsmanni sem getur tekið að sér lagerstörf er lúta að móttöku innfluttra vara ásamt sölu þeirra og afgreiðslu til viðskiptamanna. Kostur er að viðkomandi aðili sé tæknimenntaður og geti jafnframt sinnt ákveðnum þáttum viðhalds á vélum og búnaði fyrirtækisins.

Helstu verkefni fyrirtækisins:

- Járnsteyptar yfirborðslausnir, lok, ristar o.fl.
- Sérverkefni í málmsteypu
- Veitulausnir - plaströr, plastbrunnar og fittings

Hæfnikröfur:

- Vélfræðingur, pípulagningarmaður eða önnur menntun og reynsla sem nýtist í starfi
- Skipuleg vinnubrögð
- Góð almenn tölvuþekking
- Reynsla af framleiðslu og/eða sölu- og lagerstörfum er æskileg
- Lyftararéttindi

Umsókn þarf að fylgja starfsferilskrá og kynningarbréf.
Farið verður með allar fyrirspurnir og umsóknir sem trúnaðarmál og þeim svarað.

Málmsteypa Þorgríms Jónssonar ehf (MÞJ) var stofnuð 1944 og framleiðir hluti úr grájárni og seigjárni ásamt því að flytja inn og selja fráveituefni eins og plaströr og brunna. Flestir hafa gengið yfir brunnlok sem eru framleidd af MÞJ. Fyrirtækið leggur mikið upp úr öflugri vöruþróun, gæðum og skilvirku gæðaeftirliti.

MÞJ hefur verið í fararbroddi á mörkuðum sínum um árabil og leggur áherslu á gæði og góða þjónustu. Félagið er vel tækjum búið og stefnir að frekari vexti á komandi árum.

MÞJ er á lista Creditinfo yfir framúrskarandi fyrirtæki.

Nánari upplýsingar um fyrirtækið má finna á www.malmsteypa.is

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

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

intellecta
Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir

VILT ÞÚ VERÐA HLUTI AF GÓÐU FERÐALAGI?

MATREIÐSLUMAÐUR

Matreiðslumaður óskast til starfa hjá Isavia. Um er að ræða fjölbreytt og spennandi starf í traustu starfsumhverfi þar sem áhersla er lögð á hollt og fjölbreytt mataræði svo starfsfólkið blómstri í sínum störfum.

Verkefnin eru fjölbreytt en auk þess að matreiða hádegismat fyrir um 150 starfsmenn hefur matreiðslumaður umsjón með morgunkaffi. Viðkomandi ber einnig ábyrgð á rekstri mötuneytis. Í því felst meðal annars að sjá um innkaup og vinnuskipulag starfsfólks mötuneytis.

Matreiðslumaður kemur einnig að ýmsum öðrum viðburðum þar sem matur og kaffi koma við sögu, t.d. fundum og öðrum starfsmannatengdum viðburðum.

Hæfniskröfur

- Menntun á sviði matreiðslu skilyrði
- Reynsla í stjórnun eldhúss skilyrði
- Áhugi á fjölbreyttri og hollri matargerð
- Snyrtimennska og rík þjónustulund
- Lipurð og sveigjanleiki í samskiptum

Nánari upplýsingar veitir Geirlaug Jóhannsdóttir ráðgjafi hjá Hagvangi, **geirlaug@hagvangur.is**

Starfið tilheyrir Isavia ANS ehf. sem er dótturfyrirtæki Isavia og annast flugleiðsöguþjónustu á Íslandi.

Vegna kröfu reglugerðar um flugvernd þurfa umsækjendur að fylla út og skila inn umsókn vegna bakgrunnsskoðunar lögreglu og vera með hreint sakavottorð. Nánari upplýsingar er að finna á isavia.is.

Hjá Isavia starfar öflugur hópur fólks sem allt hefur það að markmiði að vera hluti af góðu ferðalagi þeirra sem fara um flugvelli félagsins og íslenska flugstjórnarsvæðið. Isavia ber Jafnlaunamerkið með stolti enda er það staðföst trú okkar að launaákvarðanir skuli ávallt byggja á faglegum og málefnalegum rökum.

STARFSSTÖÐ:
ISAVIA ANS EHF. REYKJAVÍK

UMSÓKNARFRESTUR:
26. JANÚAR

UMSÓKNIR:
ISAVIA.IS/ATVINNA

isavia

BRÚ lífeyrissjóður

Sérfræðingur í áhættustýringu

Brú lífeyrissjóður leitar eftir öflugum og reynslumiklum einstaklingi til starfa á sviði áhættustýringar. Starfið heyrir undir sviðsstjóra áhættustýringar. Um er að ræða alhliða starf þar sem viðkomandi mun koma að fjölbreyttum verkefnum á öllum starfssviðum áhættustýringar.

Starfssvið:

- Greining og mat á áhættuþáttum
- Úttektir, áhættugreiningar og gerð sviðsmynda
- Verkferla- og skýrslugerð
- Skýrslugjöf til stjórnar, stjórnenda og eftirlitsaðila
- Umsjón og ritari áhættunefndar
- Þróun aðferða og kerfa innan áhættustýringar
- Þróun sjálfvirkni í upplýsingaöflun, skýrslugerð og vöktun áhættu
- Fræðsla og þekkingarmiðlun á sviði áhættustýringar.

Þekking og hæfni:

- Háskólapróf á framhaldsstigi í verkfræði, tölvunarfræði, stærðfræði, viðskiptafræði eða öðru sambærilegu námi
- Þekking og reynsla af áhættustýringu er nauðsynleg
- Reynsla af vinnu í gagnagrunnum og Power BI
- Greiningarhæfni og reynsla af greiningarvinnu
- Gott vald á úrvinnslu talna og framsetningu gagna
- Hæfni í mannlegum samskiptum
- Skipulögð vinnubrögð, sjálfstæði og frumkvæði í starfi

Lind Einarsdóttir

FAST Ráðningar

Umsjón með starfinu hefur Lind hjá FAST ráðningum, lind@fastradningar.is og í síma 552-1606

Umsækjendur er vinsamlega beðnir um að sækja um starfið á www.fastradningar.is

Umsóknarfrestur er til og með 2. febrúar nk.

GÆÐASTJÓRI ORA

Við leitum að drífandi einstaklingi til að leiða gæðastarf fyrirtækisins.

STARFSSVIÐ:

- Umsjón og ábyrgð á rekstri, viðhaldi og þróun gæðakerfis félagsins skv. opinberum kröfum og stöðlum.
- Umsjón og ábyrgð á gæðahandbók félagsins.
- Umsjón og ábyrgð á innri úttektum, vörulýsingum, merkingum framleiðsluvara, áhættugreiningum og birgjamati.
- Umsjón og ábyrgð á gæðaeftirliti, s.s. sýnatökum og skráningum.
- Þátttaka í vöruþróun og umbótaverkefnum.
- Samskipti við eftirlitsstofnanir, úttektaraðila og kaupendur.

HÆFNISKRÖFUR:

- Fagleg þekking og reynsla af gæðakerfum er skilyrði.
- Menntun á sviði matvæla- eða næringarfræða er mikill kostur.
- Góð íslensku- og enskukunnátta.
- Góð almenn tölvukunnátta.
- Góð samskiptafærni.
- Geta til að starfa sjálfstætt og frumkvæði.
- Ákveðin og fagleg vinnubrögð.

Um er að ræða fullt starf og æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Ora er einn elsti og rótgrónasti matvælaframleiðandi landsins, stofnað árið 1952. Ora er hluti af ÍSAM og er staðsett við Vesturvör í Kópavogi. Ora framleiðir breitt úrval matvæla, bæði fyrir innlendan markað og til útflutnings. Ora er með BRC vottun.

*Umsóknarfrestur er til og með **27. janúar 2020** og skulu umsóknir berast rafrænt á heimasíðu **www.isam.is.** Öllum umsóknum verður svarað.*

*Nánari upplýsingar um starfið veitir Elísabet Þóra Jóhannesdóttir, mannauðsstjóri, netfang: **elisabet@isam.is** eða í síma **522-2703.***

ÍSAM

ISAM ehf. • BLIKASTAÐAVEGUR 2-8 • 112 REYKJAVÍK • **isam.is**

OR Orkuveita Reykjavíkur

Stjórnandi nýsköpunar og framtíðarsýnar

JAFNRÉTTISRÁÐ

Kallar sjálfbær framtíð á þig?

Hlutverk Rannsókna og nýsköpunar hjá Orkuveitu Reykjavíkur er að tryggja, vernda og treysta sjálfbæra og sporlausa nýtingu auðlinda OR. Við leitum að drífandi stjórnanda inn á sviðið til að leiða teymi nýsköpunar og framtíðarsýnar. Stjórnandinn ber ábyrgð á rannsóknum á nýjum jarðhita- og neysluvatnsauðlindum, alþjóðlegum nýsköpunarverkefnum og rannsóknarsamstarfi, sporlausri vinnslu ásamt samskiptum við hagsmunaaðila þessu tengdu.

Ef þú ert framsýnn leiðtogi, hefur reynslu af rannsóknarverkefnum og brennur fyrir ábyrgri nýtingu auðlinda þá ert þú rétta manneskjan í starfið.

Háskólamenntun á sviði verk- og raunvísinda er nauðsynleg.

Sótt er um á ráðningarvef OR, **starf.or.is,** þar sem nánari upplýsingar er að finna.

Umsóknarfrestur er til og með 31. janúar 2020.
Við hvetjum öll kyn til að sækja um starfið.

OR er fjölbreyttur og lifandi vinnustaður fólks með mikla þekkingu. Fyrirtækið leitast við að vera í fremstu röð hvað snertir öryggi, jafnrétti, vinnuumhverfi og möguleika til að samræma vinnu og einkalíf.

OR Grunnur að lífsgæðum

VEITUR | GAGNAVEITA REYKJAVÍKUR | ON ORKA NÁTTÚRUNNAR

Mannauðsstjóri Vestmannaeyjabæjar

Vestmannaeyjabær auglýsir starf mannauðsstjóra bæjarins laust til umsóknar. Um er að ræða fullt starf og er æskilegt að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst á nýju ári. Mannauðsstjóri hefur umsjón með stefnumótun og stjórnun mannauðssmála í samvinnu við bæjarstjóra og framkvæmdastjóra sviðanna.

Helstu verkefni:
- Stefnumótun og markmiðssetning í mannauðsmálum
- Umsjón með mannauðs- og vinnuverndarmálum
- Umsjón með jafnlaunakerfi og jafnlaunagreiningum
- Ábyrgð persónuverndarmála
- Umsjón, gerð og eftirfylgni reglna, ákvarðana og ferla um starfsmannamál
- Umsjón með skipulagi fræðslu og starfsmannasamtala
- Gerð og eftirfylgni starfsmannahandbókar
- Stuðningur og fræðsla til framkvæmdastjóra og forstöðumanna bæjarins um mannauðsmál og persónuverndarmál
- Eftirlit með mannauðsupplýsingum og skráningu upplýsinga í mannauðskerfi
- Umsjón með þjónustu á sviði mannauðsmála til stjórnenda og starfsmanna
- Umsjón með árangursmælingum og könnunum m.a. um starfslíðan starfsmanna

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Menntun sem nýtist í starfi, svo sem í lögfræði, stjórnun eða mannauðsfræðum
- Víðtæk reynsla og þekking á mannauðsmálum og stefnumótun
- Reynsla og þekking af persónuvernd eða opinberri stjórnsýslu er æskileg
- Stjórnunarreynsla eða reynsla af verkefnastjórnun er æskileg.
- Reynsla af stefnumótun og teymisstarfi er æskileg.
- Góð málakunnátta og færni til að setja fram mál í ræðu og riti
- Kunnátta og færni í Excel og Word
- Samskiptahæfni, jákvæðni og lipurð í mannlegum samsktipum

Nánari upplýsingar um starfið veitir Jón Pétursson í síma 488-2000 eða á netfangið: jon@vestmannaeyjar.is

Laun eru samkvæmt kjarasamningi launanefndar sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélags. Vestmannaeyjabær hvetur jafnt konur sem karla til að sækja um starfið.

Umsóknum ásamt menntunar- og starfsferilskrám skal skila til Bæjarskrifstofa Vestmannaeyja, Bárustíg 15, 900 Vestmannaeyjum og merkja **„mannauðsstjóri Vestmannaeyjabæjar“**. Einnig er hægt að skila umsóknum á netfangið postur@vestmannaeyjar.is

Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin
Umsóknarfrestur er til og með 4. febrúar nk.

LANDSLAG LEITAR AÐ LIÐSAUKA

SKIPULAGSSÉRFRÆÐINGUR

Óskað er eftir sérfræðingi með reynslu af skipulagsmálum til að vinna við krefjandi og fjölbreytileg viðfangsefni á öllum stigum skipulags. Viðkomandi mun hafa umsjón með skipulagsmálum skrifstofu Landslags í Reykjavík.

HÆFNISKRÖFUR:
- Meistaragráða í skipulagsfræðum, landslagsarkitektúr eða sambærileg menntun
- Reynsla af skipulagsvinnu og góð þekking á lagaumhverfi og ferlum skipulagsmála
- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Geta til að leiða fundi og stýra vinnustofum í þverfaglegu samstarfi
- Hæfni í að kynna verkefni og skrifa góðan texta
- Gott skynbragð á myndræna framsetningu
- Þekking á hönnunarforritum og landupplýsingakerfum

LANDSLAGSARKITEKT / BORGARHÖNNUÐUR

Óskað er eftir kraftmiklum og áhugasömum landslagsarkitekt eða borgarhönnuði til starfa við spennandi og fjölbreytt verkefni.

HÆFNISKRÖFUR:
- Meistaragráða í landslagsarkitektúr eða sambærileg menntun
- Reynsla af vinnu í faginu eða tengdum greinum
- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Gott skynbragð á myndræna framsetningu
- Þekking á hönnunarforritum

Umsóknir skulu berast á netfangið starf@landslag.is í síðasta lagi mánudaginn 3. febrúar 2020. Umsóknum þurfa að fylgja greinagóðar upplýsingar um menntun og reynslu. Allar umsóknir verða meðhöndlaðar sem trúnaðarmál. **Nánari upplýsingar eru veittar í síma 535 5300 eða á starf@landslag.is.**

Landslag er leiðandi fyrirtæki á sviði landslagsarkitektúrs og skipulags og byggir á rúmlega 55 ára óslitnum rekstri. Hjá fyrirtækinu starfar samhentur og reynslumikill hópur, með jafna kynja- og aldursdreifingu, að margvíslegum og spennandi verkefnum. Áhersla er ávallt lögð á faglegar lausnir og lipra þjónustu.
Auk skrifstofunnar í Reykjavík er fyrirtækið með starfstöð á Akureyri.

LANDSLAG Skólavörðustígur 11 · 101 Reykjavík · 535 5300 · www.landslag.is

Við gætum verið með næsta starfsmann mánaðarins á skrá

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

Capacent_

capacent.is

Viltu vera með?

Lyfjafræðingur

Lyf & heilsa óska eftir lyfjafræðingum til starfa í apótekum okkar á höfuðborgarsvæðinu.

Starfssvið

Í starfinu felst fagleg ábyrgð á afgreiðslu lyfja samkvæmt lögum og reglugerðum um lyfsölu.

Ef þú hefur háskólapróf í lyfjafræði og gilt starfsleyfi, brennandi áhuga á þjónustu, ert jákvæður og opinn einstaklingur, þá gætum við verið að leita að þér.

Upplýsingar um starfið veitir Guðbjörg Stefánsdóttir, rekstrar- og mannauðsstjóri, gudbjorg@lyfogheilsa.is

Umsókn merkt „lyfjafræðingur", ásamt ferilskrá, sendist á starf@lyfogheilsa.is fyrir 26. janúar.

www.lyfogheilsa.is

Lyf og heilsa er framsækið þjónustufyrirtæki með starfsemi víðsvegar um landið. Fyrirtækið leggur metnað sinn í að veita viðskiptavinum sínum framúrskarandi þjónustu á sviði heilsu, heilbrigði og lífsgæða.

Lyf & heilsa
Við hlustum!

PIPARTBWA - SÍA - 162578

Embassy Clerk

The Embassy of Japan seeks a capable person for a temporary position as an Office Clerk in the Division of Cultural & Educational Affairs and Public Relations.

Period: 1st of March – 31st of December, 2020
(Will not be extended)

Requirements:
- University degree
- Language skills:
  - o Fluent in English both speaking and writing, excellent translation between English and Japanese
  - o Native-level fluency in Japanese with high profi ciency in Kanji, excellent in making official documents in Japanese
  - o Communication skills in Icelandic
- Good knowledge on Japanese culture
- Good command of computer/internet
- Good research and analytical skills
- Good communication and time management skills

Deadline for application: **Monday 27th of January, 2020**

If interested, please send your CV in English or Japanese to:

Laugavegur 182, 105 Reykjavik
Tel: 510-8600
e-mail: japan@rk.mofa.go.jp

KYNNINGARSTJÓRI FORLAGSINS

Ert þú hugmyndaríkur og skipulagður einstaklingur sem hefur áhuga á bókum? Við leitum að nýjum kynningarstjóra Forlagsins.

Viðkomandi þarf að hafa haldgóða reynslu af stafrænni markaðssetningu (facebook business manager og google ads), textaskrifum og kynningarmálum auk þess að búa yfir góðri íslenskukunnáttu og framúrskarandi samskiptafærni.

Forlagið er líflegur vinnustaður með öflugan hóp starfsmanna.

Vinsamlegast sendið umsóknina á atvinna@forlagid.is fyrir 31. janúar 2020. Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál.

LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA
Forlagið | Bræðraborgarstíg 7 | **www.forlagid.is**

Launafulltrúar,
gjaldkerar,
þjónustufulltrúar

hagvangur.is

HAGVANGUR

LAUST ER TIL UMSÓKNAR STARF LEKTORS Í LANDUPPLÝSINGUM (GIS) OG FJARKÖNNUN VIÐ LANDBÚNAÐARHÁSKÓLA ÍSLANDS.

HLUTVERK SKÓLANS ER AÐ SKAPA OG MIÐLA ÞEKKINGU Á SVIÐI SJÁLFBÆRRAR NÝTINGAR AUÐLINDA, UMHVERFIS, SKIPULAGS OG MATVÆLAFRAMLEIÐSLU Á NORÐURSLÓÐUM.

Viðkomandi lektor yrði hluti af teymi Landbúnaðarháskólans sem sinnir kennslu, rannsóknum og þróun á sviði náttúrufræða og landupplýsinga.

STARFSSKYLDUR:

+ Ábyrgð á verkefnum og einstaka verkþáttum á sviði fjarkönnunar og landupplýsinga.
+ Kennsla á grunn- og framhaldsstigi; vera nemendum til aðstoðar varðandi notkun landupplýsinga og fjarkönnunargagna og leiðbeina í verkefnavinnu.
+ Virk þátttaka í mótun nýrra rannsóknaverkefna og öflun styrkja til þeirra.

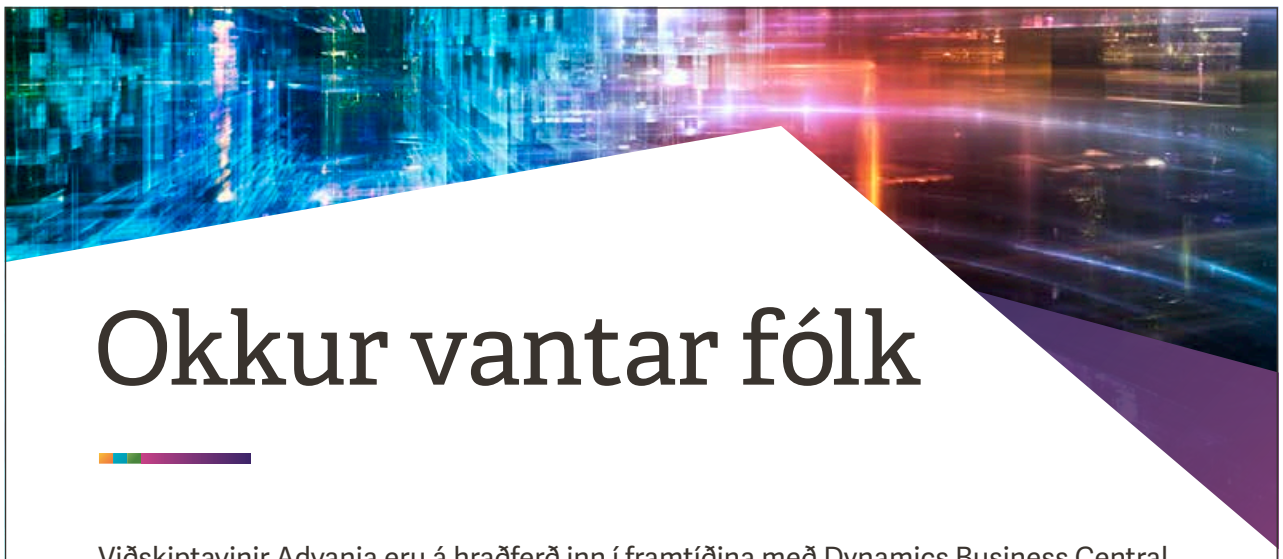
HÆFNISKRÖFUR:

+ Menntun og reynsla á sviði landupplýsingafræða og fjarkönnunnar. Miðað er við að viðkomandi hafi doktorspróf.
+ Reynsla og þekking á sviði náttúruvísinda, umhverfismála, landlagsgreininga og á hlutverki landupplýsinga þar að lútandi.
+ Reynsla af skipulagsmálum og vinnslu stafrænna upplýsinga í þágu slíkra verkefna.
+ Reynsla og áhugi á kennslu og miðlun þekkingar.
+ Innsýn í þarfir landupplýsingasamfélagsins og hæfileiki til að sækja styrki fyrir ný rannsóknarverkefni á sviði náttúruvísinda og skipulagsmála.
+ Reynsla af rannsóknum og birtingum rannsóknaniðurstaðna og skýr framtíðarsýn varðandi rannsóknir.

NÁNARI UPPLÝSINGAR VEITIR

Guðmunda Smáradóttir, mannauðs- og gæðastjóri LBHÍ, **gudmunda@lbhi.is** sími **433-5000** og á heimasíðu skólans **www.lbhi.is/storf - Umsóknarfrestur er til 7. febrúar 2020**

Rektor er heimilt að veita framgang í starf dósents eða prófessors strax við nýráðningu ef umsækjandi uppfyllir viðkomandi hæfnisviðmið.



Okkur vantar fólk

Viðskiptavinir Advania eru á hraðferð inn í framtíðina með Dynamics Business Central. Nú leitum við að metnaðarfullu og framtakssömu starfsfólki til að taka þátt í þeirri vegferð með okkur.

Forritari í Business Central / NAV lausnum
Hefur þú góða þekkingu á Visual Studio, .NET og SQL og kannast jafnvel við Dynamics NAV? Við leitum að öflugum forriturum í NAV lausnateymið okkar.

Ráðgjafi í Business Central / NAV lausnum
Hefur þú góða tækniþekkingu og reynslu af fjárhagskerfum eða ráðgjöf? Við leitum að liprum ráðgjöfum til að þjónusta viðskiptavini við Dynamics NAV. Störfin fela meðal annars í sér aðkomu að innleiðingar- og uppfærsluverkefnum.

Þjónusturáðgjafi í Business Central / NAV lausnum
Við leitum að þjónustuliprum einstakling til að veita viðskiptavinum þjónustu og ráðgjöf. Kostur er að hafa reynslu og þekkingu á fjárhagskerfum eins og Business Central / NAV lausnum.

Business Central / NAV „gúrú"
Við leitum að öflugum NAV „gúrú" með mikla reynslu af Business Central / Dynamics NAV og þekkingu á Azure, VS Code, Git, .NET, SQL, Powershell.
Starfið felst í að taka þátt í hönnun og uppbyggingu á Business Central lausnum Advania.

Umsóknarfrestur er til 31. janúar 2020. Nánari upplýsingar veita:
Haraldur Eyvinds Þrastarson, deildarstjóri, **haraldur.eyvinds.thrastarson@advania.is / 440 9000**
Aðalheiður Ósk Guðmundsdóttir, deildarstjóri, **adalheidur.osk.gudmundsdottir@advania.is / 440 9000**

Nánari upplýsingar og umsóknir á
www.advania.is/atvinna

advania

SÉRFRÆÐINGUR Á SKRIFSTOFU RÍKISSÁTTASEMJARA

Ríkissáttasemjari óskar eftir að ráða metnaðarfullan sérfræðing.

Helstu verkefni tengjast nýstofnaðri Kjaratölfræðinefnd. Nefndin er skipuð fulltrúum heildarsamtaka á vinnumarkaði, ríkis og sveitarfélaga og er verkefni hennar að útbúa og hagnýta talnaefni um laun og efnahag í tengslum við kjarasamninga. Nefndin gefur árlega út tvær skýrslur og skal stuðla að bættum skilningi á eðli, eiginleikum og þróun þeirra hagtalna sem mestu varða við gerð kjarasamninga.

Starfið er nýtt og mun sérfræðingurinn taka þátt í mótun þess í samráði við nefndina og ríkissáttasemjara.

Helstu verkefni
- Þjónusta við fundi Kjaratölfræðinefndar
- Samskipti við Hagstofu Íslands, aðrar stofnanir og samtök varðandi talnaefni og gagnavinnslu
- Gagnagreining og skýrslugerð fyrir Kjaratölfræðinefnd
- Forsvar fyrir nefndina, samkvæmt nánara samkomulagi, t.d. upplýsingagjöf til aðila vinnumarkaðarins og fjölmiðla
- Önnur verkefni sem ríkissáttasemjari ákveður

Menntun og hæfniskröfur
- Háskólapróf sem nýtist í starfi
- Reynsla af gagnavinnslu, skýrsluskrifum, rannsóknum eða sambærilegu
- Þekking og áhugi á launatölfræði og kjara- og efnahagsmálum
- Færni í miðlun upplýsinga í ræðu og riti
- Góð tök á ensku, sæmileg tök á einu Norðurlandamáli er kostur
- Framúrskarandi samskiptafærni
- Frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð

Umsóknir óskast fylltar út á **hagvangur.is**

Umsóknarfrestur til og með 4. febrúar nk.

Umsókn skal fylgja ítarleg ferilskrá með upplýsingum um menntun og fyrri störf.

HAGVANGUR

S4S ÓSKAR EFTIR

ÖFLUGUM STARFSMANNI Í NETVERSLUN S4S

ERT ÞÚ EINSTAKLINGURINN SEM VIÐ LEITUM AÐ? VIÐ ERUM METNAÐARFULL OG ERUM AÐ STÆKKA.

Undir Netverslun S4S falla skór.is, air.is og ellingsen.is. Í Netverslun er haldið utan um síðurnar þrjár með stöðugum umbótum hvað varðar virkni og vöruframboð. Hjá okkur fara einnig fram myndatökur af vörum, pantanir afgreiddar og ýmsilegt fleira.

Það sem felst í starfinu:
Ýmis verkefni á skrifstofu tilheyra starfinu ásamt því að vera fyrst og fremst til staðar fyrir viðskiptavini okkar í gegn um ýmsar samskiptaleiðir og með framúrskarandi þjónustulund.

Hæfniskröfur:
- Rík þjónustulund
- Vera skipulagður/skipulögð
- Sýna frumkvæði í verki
- Vera lausnamiðaður/lausnamiðuð
- Vera stundvís
- Geta sinnt hinum ýmsu verkefnum

Umsóknafrestur er til og með 26. janúar n.k. Umsóknir og ferilskrár ásamt kynningarbréfi sendist á atvinna@s4s.is merkt netverslun. Nánari upplýsingar veitir Ásdís Jörundsdóttir, sími 5442160, atvinna@s4s.is

S4S hefur verið í topp 5 yfir fyrirmyndarfyrirtæki hjá VR síðustu 4 ár í flokki stórra fyrirtækja

S4S

FFR FÉLAG FORSTÖÐUMANNA RÍKISSTOFNANA

Framkvæmdastjóri

Félag forstöðumanna ríkisstofnana (FFR) leitar að framkvæmdastjóra í hálft starf. Starfið felst í daglegum rekstri, bókhaldi og utanumhaldi um starfsemi félagsins í samræmi við lög þess, fjárhagsáætlun og ákvarðanir stjórnar. Framkvæmdastjóri tekur virkan þátt í þróun á nýju vinnu-umhverfi forstöðumanna, annast upplýsingagjöf, hefur umsjón með fundum og fræðslumálum félagsins og vinnur að hagsmunamálum félagsmanna. Framkvæmdastjóri heyrir undir stjórn félagsins.

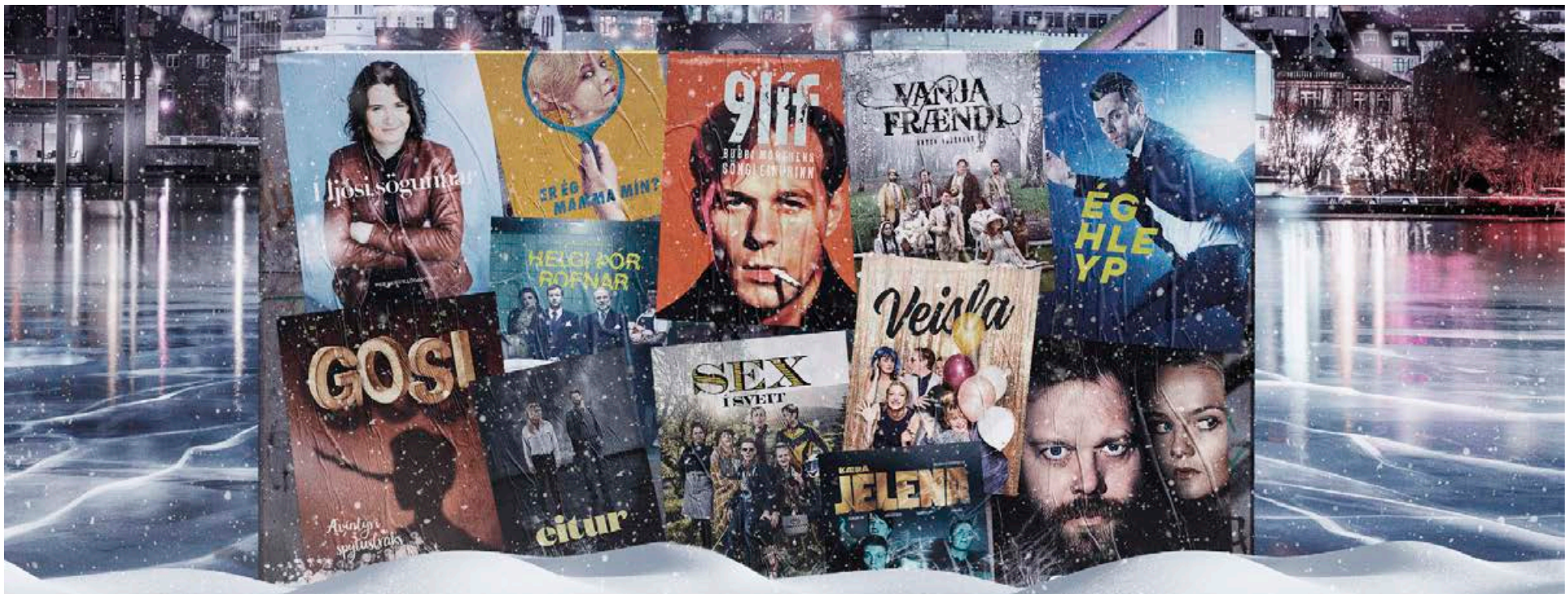
Menntunar- og hæfnikröfur:
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Þekking á starfsumhverfi forstöðumanna ríkisstofnana æskileg
- Kunnátta í tölfræðilegri greiningu æskileg
- Góð íslenskukunnátta og geta til að tjá sig á erlendu tungumáli
- Skipulagshæfileikar og hæfni til að sinna fjölbreyttum verkefnum
- Öguð vinnubrögð og lipurð í mannlegum samskiptum
- Hæfni til að miðla upplýsingum í töluðu og rituðu máli
- Góð tölvukunnátta

Félag forstöðumanna ríkisstofnana er samstarfs- og hagsmunafélag en einnig tengiliður við stjórnvöld varðandi gagnkvæm málefni félagsmanna og stofnana. Laun eru samkvæmt kjarasamningi aðildarfélags BHM.

Umsókn skal fylgja starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningi fyrir hæfni viðkomandi í starfið.
Umsóknarfrestur er til og með 3. febrúar 2020
og skulu umsóknir berast á netfangið ffr@ffr.is.

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

Nánari upplýsingar veita Margrét Hauksdóttir, formaður Félags forstöðumanna ríkisstofnana, mh@skra.is og Halldór Ó. Sigurðsson, halldor@rikiskaup.is



Borgarleikhússtjóri

Leikfélag Reykjavíkur auglýsir starf leikhússtjóra Borgarleikhússins laust til umsóknar. Leikhússtjóri ber listræna ábyrgð á starfsemi leikhússins og rekstrarlega ábyrgð gagnvart stjórn félagsins. Til leikhússtjóra eru gerðar kröfur um menntun á sviði leiklistar auk umfangsmikillar þekkingar og reynslu af starfi leikhúsa. Ráðið er í starfið til fjögurra ára, en samkvæmt samþykktum LR er heimilt að endurráða leikhússtjóra í önnur fjögur ár.

Stefnt er að því að nýr leikhússtjóri hefji störf við undirbúning leikársins 2021–2022 í samvinnu við núverandi leikhússtjóra í ársbyrjun 2021, en taki svo formlega við stjórn Borgarleikhússins í júlí 2021.

borgarleikhus.is

Umsóknarfrestur er til 30. janúar 2020

Umsækjendur skulu senda umsóknir ásamt fylgiskjölum til stjórnar Leikfélags Reykjavíkur í tölvupósti á netfangið **stjorn@borgarleikhus.is**. Umsókn skal fylgja ítarleg lýsing á menntun og starfsreynslu. Einnig skal umsækjandi lýsa framtíðarsýn sinni á hlutverk, starfsemi og verkefni Borgarleikhússins.

Tæknimaður

Loftorka Reykjavík ehf óskar eftir að ráða verk eða tæknifræðing til starfa í starfstöð okkar í Miðhrauni 10, 210 Garðabæ.

Starfsvið:
- Tilboðs og uppgjörsmál.
- Undirbúningur og áætlunargerð.
- Mælingar og útsetningar.

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Byggingartæknifræðingur B.Sc. eða Byggingarverkfræðingur, M.Sc
- Reynsla af verkefnastjórnun og/eða vegagerð er kostur.
- Góð hæfni í mannlegum samskiptum.
- Hæfni til að vinna sjálfstætt sem og í teymisvinnu.
- Frumkvæði og faglegur metnaður.
- Skipulögð og öguð vinnubrögð í starfi.
- Góð íslenskukunnátta.

Loftorka Reykjavík ehf. er jarðvinnu og malbikunarverktaki sem starfar á höfuðborgarsvæðinu í framkvæmdum fyrir byggingar og opinbera aðila.

Umsóknir berist Loftorku Reykjavík ehf, á netfangið loftorka@loftorka.com

Upplýsingar veitir Andrés Sigurðsson í síma 893 2277
Í umsókninni komi fram persónulegar upplýsingar ásamt upplýsingum um þá menntun og hæfni sem gerð eru til starfsins, þar með talið menntunar- og starfsferilsskrá.

Loftorka Reykjavík ehf.
Miðhrauni 10
210 Garðabæ.

LOFTORKA

maskína

Maskína leitar að öflugum liðsmönnum

Yfirmaður markaðsrannsókna

Við leitum að viðskiptatengli með reynslu af markaðsrannsóknum til að leiða frekari uppbyggingu á sviðinu. Í starfinu felst yfirumsjón með markaðsrannsóknum og greining á markaði. Tengsl við viðskiptavini, hönnun og sala rannsókna, innleiðing nýjunga og frekari uppbygging á sviðinu.

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi.
- Reynsla af markaðsrannsóknum.
- Frumkvæði og geta til að vinna sjálfstætt.
- Brennandi áhugi á rannsóknum og nýjungum í greininni.
- Leikni í mannlegum samskiptum.
- Góð íslensku- og enskukunnátta.

Yfirmaður mannauðsrannsókna

Við leitum að reyndum starfsmanni til að leiða mannauðsrannsóknir. Starfið felst í að leiða frekari uppbyggingu mannauðsrannsókna og tengdrar starfsemi á sviðinu. Tengsl við viðskiptavini og innleiðing nýjunga, ásamt hönnun og sölu rannsókna.

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Háskólamenntun með grunn í mannauðsrannsóknum.
- Reynsla af mannauðsrannsóknum.
- Frumkvæði og geta til að vinna sjálfstætt.
- Leikni í mannlegum samskiptum.
- Góð íslensku- og enskukunnátta.
- Áhugi á rannsóknum.

Í boði eru spennandi störf með mikla vaxtarmöguleika og tækifæri til að hafa stefnumótandi áhrif. Maskína er fyrirtæki með mikla þekkingu og þar starfar samhentur hópur fólks með ástríðu fyrir rannsóknum og tölfræði.

Við tökum á móti umsóknum á tölvupóstfangið maskina@maskina.is og skal umsókn innihalda ferilsskrá ásamt kynningarbréfi þar sem fram kemur m.a. um hvaða starf er sótt um. Umsækjendum er heitið fullum trúnaði.

Umsóknarfrestur er til og með 31. janúar 2020.

Upplýsingar um starfið veitir Þóra Ásgeirsdóttir, framkvæmdastjóri Maskínu, thora@maskina.is.

maskína laugavegi 25 101 reykjavík
maskina@maskina.is www.maskina.is

maskína

MOSFELLSBÆR

Lögmaður Mosfellsbæjar

Bæjarskrifstofur Mosfellsbæjar leita að öflugum lögmanni til starfa

Lögmaður Mosfellsbæjar hefur yfirumsjón með lögfræðilegum málefnum á vegum bæjarins. Hann er ráðgjafi bæjarstjóra, bæjarráðs, bæjarstjórnar, nefnda, sviða, deilda og stofnana bæjarins varðandi lögfræðileg málefni. Hann ber ábyrgð á og stýrir undirbúningi og flutningi dómsmála fyrir dómstólum landsins og sér um samskipti við lögmenn utanhúss.

Lögmaður veitir ráðgjöf við samningaumleitanir, samningagerð og aðra skjalagerð, ásamt því að veita veita upplýsingar um tryggingamál. Lögmaður Mosfellsbæjar er ritari bæjarráðs og bæjarstjórnar og sér um boðun funda og samskipti við kjörna fulltrúa í samvinnu við formann bæjarráðs, forseta bæjarstjórnar og bæjarstjóra eftir atvikum. Lögmaður starfar á þjónustu- og samskiptadeild bæjarins.

Sækja skal um starfið á ráðningarvef Mosfellsbæjar, www.mos.is

Menntunar- og hæfnikröfur:

- Kandídats- eða meistarapróf í lögfræði er skilyrði.
- Málflutningsréttindi fyrir héraðsdómi eru skilyrði.
- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum er nauðsynlegt.
- Haldbær reynsla og þekking á opinberri stjórnsýslu er skilyrði.
- Þekking á lögum um skipulags- og umhverfismál og verktakarétti æskileg.
- Hæfni til að setja fram mál í ræðu og riti.
- Góð samskiptafærni og tölvukunnátta er nauðsynleg.

Mosfellsbær er öflugt og framsækið sveitarfélag þar sem virðing, jákvæðni, framsækni og umhyggja eru leiðarljós starfsmanna í daglegu starfi.

Umsóknarfrestur er til og með 26. janúar 2020.
Umsóknir skulu innihalda starfsferilsskrá og kynningarbréf sem greinir frá reynslu, menntun og fyrri störfum ásamt rökstuðningi fyrir hæfni í starfið. Nánari upplýsingar um starfið veitir Arnar Jónsson forstöðumaður þjónustu- og samskiptadeildar í síma 525 6700. Um framtíðarstöðu er að ræða. Öllum umsóknum verður svarað. Laun eru samkvæmt kjarasamningi Sambands ísl. sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélags. Ráðið er í öll störf óháð kyni.

Ungmennafélag Grindavíkur auglýsir eftir framkvæmdastjóra.

Við leitum að jákvæðum, drífandi og skipulögðum einstaklingi með framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum.
Starfið er laust frá og með 1. mars n.k. eða eftir nánara samkomulagi.
Framkvæmdastjóri ber ábyrgð á daglegum rekstri skrifstofu og fjárreiðum félagsins, gerð áætlana og styður við deildir félagsins í þeirra starfi.
Framkvæmdastjóri er tengiliður félagsins við ÍS, ÍSÍ, UMFÍ og Grindavíkurbæ sem á og rekur þau mannvirki sem félagið hefur aðgang að.

Menntun/þekking: Reynsla af fyrirtækjarekstri æskileg, þekking á mannauðsmálum er kostur sem og þekking á starfsemi íþróttafélaga.
Einnig er kostur að hafa unnið með börnum og unglingum.

UMFG er stækkandi íþróttafélag með 9 deildir og ríflega 500 iðkendur.

Umsóknarfrestur er til og með 28. janúar.
Umsóknir ásamt starfsferilskrá og meðmælum skulu sendar á stjornumfg@gmail.com

Heyrnarhjálp óskar eftir að ráða framkvæmdastjóra fyrir félagið.

Um er að ræða 50 % starfshlutfall eða samkv. nánara samkomulagi.

Starfslýsing:
Framkvæmdastjóri hefur umsjón með og ber ábyrgð á öllum daglegum rekstri félagsins, fjárreiðum, mannahaldi, útgáfustarfsemi og þjónustu við félagsmenn. Framkvæmdastjóri tekur virkan þátt í norrænu samstarfi systursamtaka og við aðra þá sem eflt geta og stutt félagið. Framkvæmdastjóri mótar markmið og stefnu félagsins í samvinnu við stjórn.

Hæfniskröfur:
Framkvæmdastjóri þarf helst hafa þekkingu á heyrnarskerðingu, afleiðingum hennar og úrræðum.
Hann þarf að vera vel ritfær á íslensku, geta tekið að sér ritstjórn og skrif og metið fagleg gæði upplýsinga.
Góð samskipta-og rithæfni í norðurlandamáli og ensku.

Fyrirspurnir og umsóknir sendist á kolbun@heyrnarhjalp.is
Umsóknafrestur er til 10. febrúar

Stjórnarráðsfulltrúi
Atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneytið

Atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneytið auglýsir laust til umsóknar starf stjórnarráðsfulltrúa í afgreiðslu ráðuneytisins.

Um er að ræða áhugavert og fjölbreytt starf í krefjandi starfsumhverfi þar sem reynir á frumkvæði og vönduð vinnubrögð. Stjórnarráðsfulltrúi heyrir undir skrifstofustjóra skrifstofu fjárlaga, rekstrar og innri þjónustu.

Helstu verkefni og ábyrgð
Starfið felur í sér þjónustu og aðstoð við viðskiptavini og starfsmenn ráðuneytisins. Auk móttöku gesta sinnir stjórnarráðsfulltrúi öflun upplýsinga og gagna, svörun erinda, skráningu og frágangi mála í málaskrá ráðuneytisins, þátttöku í undirbúningi ýmissa viðburða ásamt öðrum almennum skrifstofu- og ritarastörfum og afleysingum innan ráðuneytisins.

Hæfnikröfur
• Stúdentspróf
• Reynsla af móttökustörfum eða öðrum þjónustustörfum
• Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum
• Sveigjanleiki og færni til að vinna undir álagi
• Þekking á helstu Office365 forritum
• Gott vald á íslensku í töluðu og rituðu máli
• Færni til að tjá sig á ensku
• Þjónustulund ásamt færni og lipurð í mannlegum samskiptum

Æskilegt er að umsækjandi hafi
• Reynslu úr stjórnsýslunni
• Reynslu af skrifstofu- og ritarastörfum

Laun eru greidd samkvæmt gildandi kjarasamningi sem fjármála- og efnahagsráðherra og Félag starfsmanna stjórnarráðsins hafa gert.

Nánari upplýsingar veitir Margrét Stefánsdóttir: margret.stefansdottir@anr.is - 545 9700. Einstaklingar af öllum kynjum eru hvattir til að sækja um starfið.
Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.
Starfshlutfall er 100%

Athygli er vakin á því, að umsóknir geta gilt í 6 mánuði frá því að umsóknarfrestur rennur út, með vísan til 3. tl. 2. mgr. 2. gr. reglna um auglýsingar á lausum störfum, með síðari breytingum, nr. 464/1996, sem settar eru samkvæmt heimild í 3. mgr. 7. gr. laga nr. 70/1996 um réttindi og skyldur starfsmanna ríkisins.

Umsóknarfrestur er til og með 27.01.2020

Sækja skal um starfið gegnum www.starfatorg.is. Umsókn skal fylgja kynningarbréf og starfsferilskrá.

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

Stjórnarráð Íslands
Atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneytið

Fjármálastjóri Vestmannaeyjabæjar

Vestmannaeyjabær auglýsir starf fjármálastjóra bæjarins laust til umsóknar. Um er að ræða fullt starf og er æskilegt að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst á nýju ári. Fjármálastjóri hefur umsjón með áætlanagerð og fjármálastjórnun í samvinnu við bæjarstjóra og framkvæmdastjóra sviðanna.

Helstu verkefni:
- Umsjón með árlegri fjárhagsáætlanagerð, langtímaáætlun og forsendum áætlana
- Annast greiðslu á útgjöldum Vestmannaeyjabæjar í samráði við bæjarstjóra og framkvæmdastjóra sviða
- Útgreiðsla launa og launatengdra gjalda
- Umsjón með ávöxtun fjármuna bæjarins ásamt framkvæmdastjóra stjórnsýslu- og fjármálasviðs og samskipti við eignastýringaraðila banka
- Annast regluvörslu Vestmannaeyjabæjar.
- Umsýsla og eftirlit með fjármálum stofnanna bæjarins. Gætir samræmis í vinnulagi um fjármálasýslu bæjarins.
- Frágangur ársreiknings í samráði við bæjarstjóra, aðalbókara, endurskoðendur og framkvæmdastjóra bæjarins.
- Samráð og ráðgjöf til stjórnenda um fjármálastjórnun

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Menntun sem nýtist í starfi, svo sem viðskipta- eða hagfræðimenntun.
- Viðbótarmenntun í reikningshaldi eða endurskoðun er kostur
- Víðtæk reynsla af fjárhagsáætlanagerð og fjármálastjórnun
- Þekking á reikningshaldi
- Þekking og reynsla af opinberum fjármálum, sérstaklega sveitarfélaga
- Góð þekking, færni og reynsla af fjárhagskerfum (Navision, Oracle eða annarra sambærilegra kerfa).
- Kunnátta og færni í Excel og Word
- Samskiptahæfni, jákvæðni og lipurð í mannlegum samsktipum

Nánari upplýsingar um starfið veitir
Sigurbergur Ármanssson, fjármálastjóri eða á netfangið: sigurbergur@vestmannaeyjar.is

Laun eru samkvæmt kjarasamningi viðkomandi stéttarfélags og launanefndar sveitarfélaga.
Vestmannaeyjabær hvetur jafnt konur sem karla til að sækja um starfið.

Umsóknum ásamt menntunar- og starfsferilskrám skal skila til Bæjarskrifstofa Vestmannaeyja, Bárustíg 16, 900 Vestmannaeyjum og merkja **„fjármálastjóri Vestmannaeyjabæjar“**. Einnig er hægt að skila umsóknum á netfangið postur@vestmannaeyjar.is

Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin
Umsóknarfrestur er til og með 4. febrúar nk.

MARKAÐSSTOFA HAFNARFJARÐAR

Markaðsstofa Hafnarfjarðar leitar eftir öflugum starfsmanni í spennandi starf framkvæmdarstjóra stofunnar í 50% starf.

Viðkomandi þarf að geta hafið störf sem allra fyrst.

Helstu verkefni:
- Vinna við stefnumótun og eftirfylgni með henni
- Stýring og þátttaka í markaðs- og samstarfsverkefnum sem miða að því að efla atvinnulíf í Hafnarfirði
- Fjármögnun á starfsemi MsH
- Yfirumsjón með heimasíðu og samfélagsmiðlum
- Skipulagning viðburða
- Gerð árlegrar rekstrar- og starfsáætlunar
- Umsjón með daglegum rekstri, samskipti við aðildarfyrirtæki, hagsmunaaðila og Hafnarfjarðarbæ

Menntun og færni:
- Háskólapróf sem nýtist í starfi
- Reynsla af kynningar og markaðsmálum
- Reynsla af stefnumótun og verkefnastjórn sambærilegra verkefna kostur
- Góð þekking á íslensku atvinnulífi og rekstrarumhverfi fyrirtækja kostur
- Þekking og reynsla af stjórnsýslu á sveitarstjórnarstigi kostur
- Reynsla af sambærilegum rekstri kostur
- Góð þekking og reynsla af stafrænni markaðssetningu og miðlun
- Frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð
- Skapandi og lausnamiðuð nálgun
- Framúrskarandi hæfileikar í mannlegum samskiptum
- Geta til að vinna undir álagi og að mörgum verkefnum á sama tíma
- Góð kunnátta í íslensku og ensku bæði í ræðu og riti

Umsóknarfrestur til 2. febrúar.

Umsóknum skal fylgja starfsferilsskrá og kynningarbréf sem greinir frá reynslu, menntun og fyrri störfum.

Vinsamlegast sendið umsókn á stjorn@msh.is.

Tæknilegir ráðgjafar

Hjá AGR Dynamics starfar öflugur hópur sérfræðinga við hugbúnaðarþróun, þjónustu og ráðgjöf í vörustjórnun fyrir alþjóðlegan hóp viðskiptavina. Vegna aukinna verkefna óskum við eftir sérfræðingum til starfa á skemmtilegum vinnustað við spennandi og krefjandi verkefni.

Tæknilegur ráðgjafi

- Stjórnun verkefna fyrir alþjóðlegan hóp viðskiptavina AGR
- Greining og úrlausn á flóknum verkefnum tengdum vörustýringu og áætlunargerð
- Tæknileg aðkoma að innleiðingu viðskiptalausna AGR
- Þekking og reynsla af Microsoft SQL forritun er kostur
- Háskólapróf á sviði verkfræði, tölvunarfræði, viðskiptafræði eða sambærileg menntun er skilyrði

SQL sérfræðingur

- Greining og úrlausn verkefna með T-SQL forritun fyrir alþjóðlegan hóp viðskiptavina
- Tæknileg aðkoma að innleiðingu viðskiptalausna AGR
- Viðkomandi mun taka þátt í þróun viðskiptalausna AGR með áherslu á gagnagrunnsenda
- Þekking og reynsla af Microsoft SQL forritun
- Háskólapróf á sviði tölvunarfræði, verkfræði eða önnur sambærileg menntun er skilyrði

Umsækjendur skulu senda upplýsingar um menntun og starfsreynslu á job@agrdynamics.is fyrir 27. janúar. Nánari upplýsingar veitir Haukur Hannesson, framkvæmdastjóri í síma 512-1000. Fullum trúnaði heitið.

AGR Dynamics er alþjóðlegt hugbúnaðarfyrirtæki sem hefur frá stofnun, árið 1997, þróað eigin lausnir til hagræðingar í rekstri aðfangakeðjunnar. Á skrifstofum okkar á Íslandi, Bretlandi, Danmörku og Kanada starfa 70 manns sem þjónusta alþjóðlegan hóp viðskiptavina.

AGR Dynamics - Smáratorg 3 - 200 Kópavogur - s: 512 1000 - www.agrdynamics.is

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.

Ník 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.

Verkefnastjóri á framkvæmdadeild

VEGAGERÐIN

ÖRYGGI
FRAMSÝNI
ÞJÓNUSTA
FAGMENNSKA

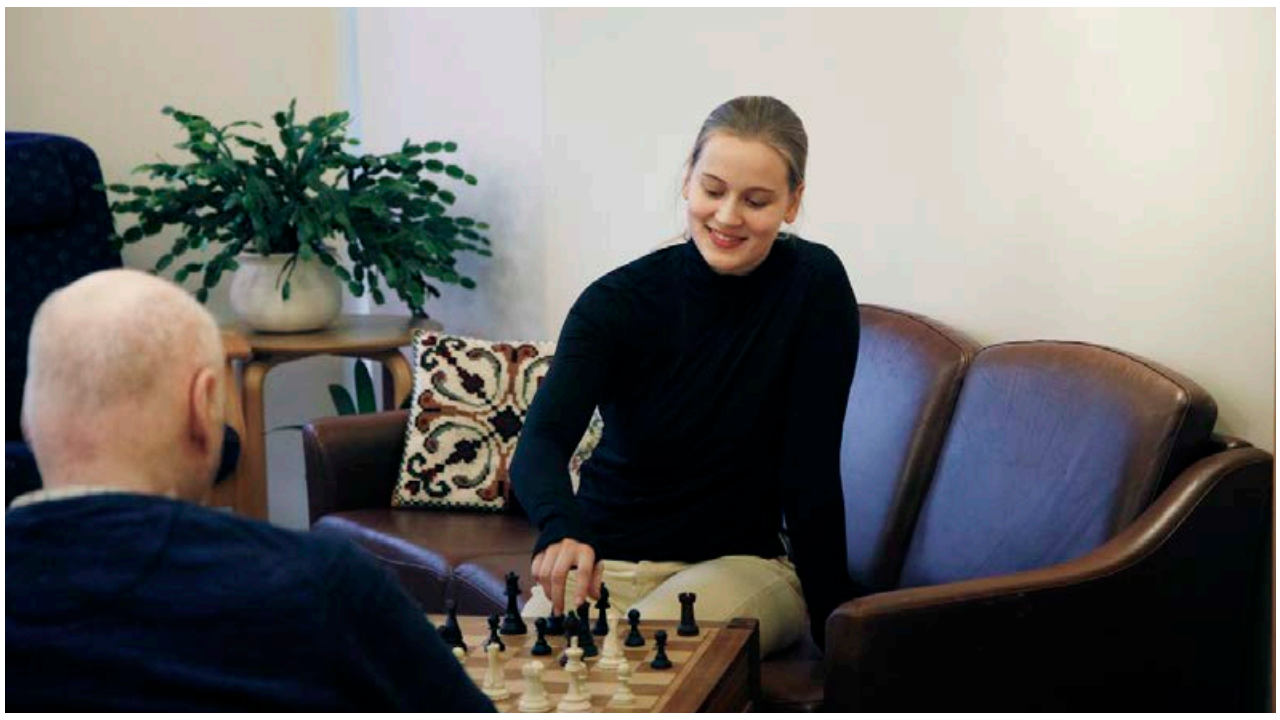
Vegagerðin auglýsir eftir öflugum einstaklingi til að taka við starfi verkefnastjóra á framkvæmdadeild Vegagerðarinnar í Reykjavík. Um er að ræða fullt starf við áætlanir, undirbúning og framkvæmd stærri verka í nýbyggingu og viðhaldi vega, brúa og vatnavirkja.

Starf verkefnastjóra á framkvæmdadeild felst í stjórnun viðhalds- og nýframkvæmda þ.m.t. gerð áætlana, útboðs- og verklýsinga, fjárhagslegt og tæknilegt eftirlit, uppgjör verka og gerð skilamata. Einnig vinna verkefnastjórar framkvæmdadeildar að sameiginlegum umbótaverkefnum á sviði rekstrar- og verkefnastjórnunar sem skilgreind eru nánar hverju sinni.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Meistarapróf í verkfræði eða sambærileg menntun sem nýtist í starfi.
- Reynsla á sviði verkefnastjórnunar.
- Reynsla í mannvirkjagerð á sviði brúa- og/eða vegamannvirkja æskileg.
- Skipulagshæfni, frumkvæði og metnaður í starfi.
- Hæfni til ákvarðanatöku, eftirfylgni og að vinna sjálfstætt.
- Framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum.
- Góð íslensku- og enskukunnátta í rituðu og töluðu máli.

Vegagerðin er eftirsóknarverður vinnustaður sem hentar jafnt báðum kynjum. Laun eru greidd samkvæmt kjarasamningi ríkisins og viðkomandi stéttarfélags. Umsóknarfrestur er til og með 27. janúar 2020. Umsóknir berist Vegagerðinni á netfangið: starf@vegagerdin.is. Í umsókninni komi fram persónulegar upplýsingar ásamt upplýsingum um umbeðnar menntunar- og hæfniskröfur, þar með talið menntunar- og starfsferilsskrá. Tekið skal fram að umsóknir geta gilt í sex mánuði frá því að umsóknarfrestur rennur út.
Nánari upplýsingar um starfið veitir Óskar Örn Jónsson forstöðumaður framkvæmdadeildar, netfang: oskar.o.jonsson@vegagerdin.is, sími 522 1000. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin.



Viltu eignast vini á aldrinum 18-107 ára? Sumarstörf hjá Hrafnistu

Við leitum að sumarstarfsfólki, 17 ára eða eldra, til starfa hjá Hrafnistu Hafnarfirði, Reykjavík, Kópavogi, Garðabæ, Reykjanesbæ, Sléttuvegi og Skógarbæ. Í boði er gott vinnuumhverfi þar sem hæfileikar þínir fá að njóta sín auk þess sem þú öðlast ómetanlega reynslu og þekkingu.

Okkur vantar:

- Starfsfólk í aðhlynningu
- Hjúkrunarfræðinga/-nema
- Læknanema
- Sjúkraliða/-nema
- Félagsliða
- Starfsfólk í borðsal
- Starfsfólk í ræstingu
- Starfsfólk í eldhús

Nauðsynleg hæfni:

- Góð færni í samskiptum
- Sjálfstæði og stundvísi
- Jákvæðni og metnaður í starfi
- Góð íslenskukunnátta

Við hlökkum til að vinna með þér!

Umsóknarfrestur er til og með 29. febrúar 2020.

Allar nánari upplýsingar má nálgast á **fastradningar.is**
Umsjón með starfinu hefur Lind hjá FAST Ráðningum, **lind@fastradningar.is** og í síma **552-1606**. Eingöngu er hægt að sækja um starfið rafrænt með því að fylla út umsóknarform á **fastradningar.is**.

Hrafnista rekur átta öldrunarheimili á höfuðborgarsvæðinu og í Reykjanesbæ. Hjá Hrafnistu starfa um fimmtán hundruð manns, ýmist í fullu starfi eða hlutastarfi. Stöðugildi eru um 750 talsins. Veitt er sólarhringsþjónusta alla daga ársins til aldraðra skjólstæðinga heimilanna.

das HRAFNISTA

Hrafnista Laugarás | Hraunvangur | Boðaþing | Nesvellir | Hlévangur | Ísafold | Sléttuvegur | Skógarbær

Verkefnastjóri Menningarstofu Fjarðabyggðar

Fjarðabyggð auglýsir starf verkefnastjóra Menningarstofu Fjarðabyggðar laust til umsóknar.

Vilt þú taka þátt í starfi öflugs og samheldins hóps starfsmanna Fjarðabyggðar? Við leitum að einstaklingi með brennandi áhuga á menningu sem á að hafa yfirsýn og drifkraft til að tengja saman allt það ólíka sem fer fram í fjölkjarna sveitarfélagi. Mikilvægt er að einstaklingur hafi menntun og þekkingu á sviðum tónlistar sem nýtist tónlistarlífi í samræmi við áherslur menningarsamnings. Starfið gegnir veigamiklu hlutverki í menningarmálum. Rík áhersla er lögð á teymisvinnu og þverfaglega vinnu.

Helstu verkefni:

- Umsjón með verkefnum í menningarstefnu og samningi um tónlistaruppbyggingu.
- Viðburða- og verkefnastjórnun í menningu og listum.
- Þróunarstarf, fræðsla og þekkingaruppbygging í menningu og á sviðum tónlistar.
- Fagleg ráðgjöf á sviðum menningar og lista.
- Stuðlar að framþróun á sviðum menningar og lista.
- Vinnur að innleiðingu menningar og lista í frístundastarfi og skólastofnunum.
- Vinnur að öflun styrkja og styrktaraðila vegna viðburða.
- Vinnur að kynningu starfsemi og upplýsingamiðlun um viðburði.
- Vinnur skýrslur, greinargerðir og fréttaefni um menningu og listir.

Hæfniskröfur:

- Menntun á sviðum menningar, lista og eða kennslu er áskilin.
- Þekking og reynsla af menningarstarfi og listum er æskileg.
- Reynsla af stýringu verkefna eða viðburðastjórnun er áskilin.
- Reynsla af upplýsinga- og kynningarmálum æskileg.
- Góð tungumálakunnátta, íslenska og enska ásamt færni og hæfni til að miðla upplýsingum í töluðu og rituðu máli.
- Góð tölvukunnátta og þekking á samfélagsmiðlum.
- Sjálfstæði í vinnubrögðum.
- Frumkvæði og skipulagshæfni.
- Framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum.

Launakjör eru samkvæmt kjarasamningum sveitarfélagsins við viðkomandi stéttarfélag.
Konur jafnt sem karlar eru hvattar til að sækja um stöðuna.

Allar frekari upplýsingar veitir Ari Allansson forstöðumaður Menningarstofu Fjarðabyggðar, í síma 896 6971 eða á netfanginu ari.allansson@fjardabyggd.is.

Umsóknarfrestur er til og með 28. janúar 2020 og æskilegt að viðkomandi geti hafið störf eigi síðar en 1. apríl 2020. Sótt er um starfið í gegnum ráðningarvef Fjarðabyggðar starf.fjardabyggd.is.

FJARÐABYGGÐ
fjardabyggd.is

Jafnlaunaúttekt PwC

Erum við
að leita **að þér?**

HEGAS ehf.

Smiðjuvegur 1, 200 Kópavogur. Sími: 567-0010. Fax: 567-0032. www.hegas.is - hegas@hegas.is

Tæknimaður

Hegas ehf óskar eftir að ráða framtíðar tæknimann í véladeild, til að sinna uppsetningum, viðgerðum og viðhaldi á trésmíðavélum og tækjum fyrir iðnaðinn.

Starfsvið og hæfniskröfur;
- Sinna uppsetningum og viðhaldi á trésmíðavélum og tækjum fyrir iðnaðinn sem fyrirtækið er með til sölu.
- Réttindi í vélvirkjun, vélstjórn, rafeindavirkjun eða sambærilegu æskileg.
- Sinna almennum viðgerðum.
- Einhver þekking á tölvu og rafeindarstýrðum vélum.
- Grunn þekking á tölvubúnaði.
- Grunn þekking á lestri lofts- og rafmagnsteikningum.
- Þjónustulipurð og samviskusemi.

Technician

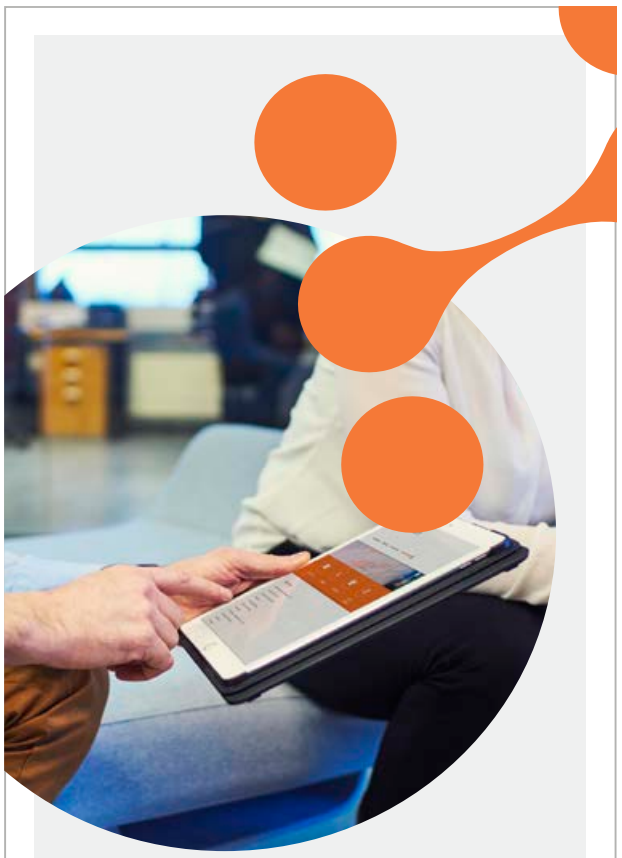
Hegas ehf is looking for a workforce in there machineries department, for installations, repairs and maintenances of woodworking machinery and other equipment for the industry.

Working positions and qualifications:
- To make installations and maintenance of woodworking machinery and equipment the company is selling.
- License in mechanical engineering, electronics or similar would be desirable.
- To do a general repairs.
- To have some knowledge of CNC controlled machines.
- To have basic knowledge of computers.
- To have basic knowledge of reading pneumatic- and electric drawings.
- To be service minded and conscientious.

Við leitum að framtíðar starfskrafti með góða þjónustulund, áreiðanlegum, og að geta starfað sjálfstætt og er tilbúinn að bæta þekkingu sína og hæfni til þess að takast á við krefjandi störf hjá traustu fyrirtæki.

Upplýsingar um fyrirtækið má sjá á heimasíðunni okkar **www.hegas.is**

Umsækjendur eru vinsamlegast beðnir að senda umsóknir fyrir **3. febrúar 2020** á netfang hegas@hegas.is



Vantar þig starfsfólk?

HAGVANGUR

hagvangur.is

VIÐ LEITUM AÐ INNKAUPASTJÓRA

ELKO leitar að öflugum innkaupastjóra til að leiða teymi vörustjóra og innkaupa- og vöruupplýsingafulltrúa. Unnið er á skrifstofu ELKO í Lindum þar sem vinnur flottur hópur fólks á öllum aldri.

Helstu verkefni
- Samskipti og samningagerð við innlenda og erlenda birgja
- Gerð sölu,- framlegðar- og birgðaáætlana
- Ábyrgð á vöruúrvali, verðlagningu og birgðahaldi
- Yfirumsjón og skipulag herferða í samstarfi við markaðsdeild
- Ábyrgð á viðhaldi vöruupplýsinga
- Ábyrgð á ferli innlendra sem og erlendra sendinga

Hæfniskröfur
- Reynsla af innkaupastörfum skilyrði
- Hæfni í mannlegum samskiptum
- Víðtæk þekking á Excel skilyrði
- Reynsla af markaðsmálum kostur
- Góð enskukunnátta
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi

Nánari upplýsingar veitir:
Óttar Örn Sigurbergsson - ottar@elko.is

Umsóknarfrestur er til og með 8. febrúar.
Sótt erum á síðunni: elko.is/storf

JAFNLAUNAVOTTUN 2018 - 2021

ELKO

Hjúkrunarfræðingar/nemar óskast

Hrafnistu heimilin óska eftir hjúkrunarfræðingum/nemum til starfa. Starfshlutfall er samkomulagsatriði. Hrafnista rekur átta öldrunarheimili á höfuðborgarsvæðinu og í Reykjanesbæ. Hjá Hrafnistu er lögð áhersla á fjölskylduvænt starfsumhverfi, sveigjanlegan vinnutíma og fjölbreytt félagslíf.

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Íslenskt hjúkrunarleyfi
- Faglegur metnaður
- Frumkvæði og sjálfstæði í starfi
- Þekking á RAI mælitækinu er kostur
- Hæfni í mannlegum samskiptum
- Góð yfirsýn og skipulagshæfni

Nánari upplýsingar um störfin veitir **Berglind Björk Hreinsdóttir**, mannauðsstjóri Hrafnistu heimilanna, **berglind.hreinsdottir@hrafnista.is**. Áhugasömum er bent á að senda inn ferilskrá og kynningarbréf á **mannaudur@hrafnista.is**.

Hrafnista rekur átta öldrunarheimili á höfuðborgarsvæðinu og í Reykjanesbæ. Hjá Hrafnistu starfa um fimmtán hundruð manns, ýmist í fullu starfi eða hlutastarfi. Stöðugildi eru um 750 talsins. Veitt er sólarhringsþjónusta alla daga ársins til aldraðra skjólstæðinga heimilanna.

das HRAFNISTA

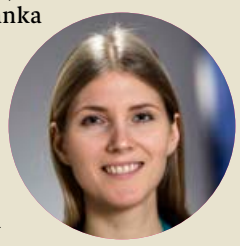
Hrafnista Laugarás | Hraunvangur | Boðaþing | Nesvellir | Hlévangur | Ísafold | Sléttuvegur | Skógarbær

Nýtt fólk

Brynjar Már nýr mannauðsstjóri RB

Brynjar Már Brynjólfsson hefur hafið störf sem mannauðsstjóri Reiknistofu bankanna (RB). Brynjar starfaði frá árinu 2015 hjá Origo, fyrst sem ráðgjafi á Viðskiptalausnasviði sem verkefnastjóri umbóta og svo sem mannauðsráðgjafi og staðgengill mannauðsstjóra. Brynjar starfaði sem sérfræðingur í mannauðsmálum hjá Landsvirkjun frá 2013-2015 og sem sérfræðingur í fræðslumálum hjá Landsbankanum frá 2011-2013. Áður starfaði hann hjá Íslandsbanka, ýmist í fullu starfi eða hlutastarfi með námi árin 2001–2011, síðast sem lögfræðingur í Regluvörslu bankans. Brynjar lauk BA-gráðu í lögfræði frá Háskólanum í Reykjavík árið 2006 og M.Sc.-gráðu í mannauðsstjórnun frá Háskóla Íslands árið 2009. Hann stundar nú MBA-nám við Háskólann í Reykjavík.

Margrét Lilja nýr fjárfestatengill Íslandsbanka



Margrét Lilja Hrafnkelsdóttir, sem hefur starfað hjá Íslandsbanka frá árinu 2015, hefur verið ráðin sem fjárfestatengill bankans, eftir því sem fram kemur í tilkynningu frá bankanum. Margrét Lilja hóf störf í áhættustýringu Íslandsbanka og starfaði síðar sem sérfræðingur á einstaklingssviði. Áður starfaði hún hjá Nordea um tveggja ára skeið við lausafjárstýringu og þar áður hjá Seðlabanka Íslands í markaðsviðskiptum og í alþjóðasamskiptum. Hún er með B.Sc.-próf í hagfræði frá Háskóla Íslands og M.Sc.-próf í haggreiningu og tölulegum aðferðum frá Stockholm School of Economics. Hún er einnig með próf í verðbréfaviðskiptum.

Þrír nýir starfsmenn hjá Iðunni

Iðan fræðslusetur hefur ráðið þrjá nýja starfsmenn. Brynja Sigríður Blomsterberg hefur tekið við starfi fjármálastjóra Iðunnar sem einnig er staðgengill framkvæmdastjóra. Brynja er með cand. oecon-menntun frá fjármálasviði HÍ og hefur starfað undanfarin þrjú ár sem fjármálastjóri Samgöngustofu. Kristjana Guðbrandsdóttir hefur verið ráðin sviðsstjóri Prent- og miðlunarsviðs Iðunnar. Kristjana starfaði áður sem umsjónarmaður helgarblaðs Fréttablaðsins. Sviðsstjóri Prent- og miðlunarsviðs sinnir meðal annars stefnumótun fyrir sviðið og skipulagningu á fræðslustarfi fyrir prent- og miðlunargreinar. Guðný Fanney Friðriksdóttir hefur tekið við starfi fjármálafulltrúa hjá Iðunni. Guðný, sem er viðurkenndur bókari, kemur til Iðunnar frá Valitor þar sem hún starfaði sem bókari á fjármálasviði.

FRÉTTABLAÐIÐ

Tilkynningar um nýtt fólk Atvinnublað Fréttablaðsins kemur út á laugardögum í viku hverri. Umsjónarmaður blaðsins er Hrannar Helgason. Blaðið birtir valdar greinar um ráðningu nýrra starfsmanna. Sendið tilkynningar ásamt mynd af viðkomandi á netfangið: **nyttfolk@frettabladid.is**

SAMSKIPTARÁÐGJAFI

DOMUS MENTIS Geðheilsustöð

Domus Mentis - geðheilsustöð auglýsir eftir starfsmanni með fagþekkingu á að sinna starfi samskiptaráðgjafa á grundvelli nýrra laga nr. 45/2019 um samskiptaráðgjafa íþrótta- og æskulýðsstarfs. Um er að ræða 60% stöðu með möguleika á hærra starfshlutfalli. Markmið með starfseminni er að auka öryggi í íþrótta- og æskulýðsstarfi.

Hlutverk samskiptaráðgjafa samkvæmt 5. gr. laganna er eftirfarandi:
- Koma með virkum hætti á framfæri upplýsingum til þeirra sem taka þátt í starfsemi þeirra félaga og samtaka sem falla undir lög þessi, um atvik og misgerðir í þeim tilgangi að auka þekkingu og stuðla að réttum viðbrögðum við þeim.
- Leiðbeina þeim einstaklingum sem til hans leita vegna atvika eða misgerða sem orðið hafa í skipulögðu starfi félaga og samtaka sem falla undir lög þessi eða í tengslum við það um þau úrræði sem standa til boða, hvernig kvörtun er komið á framfæri við rétt yfirvöld og eftir atvikum um þá þjónustu sem ríki og sveitarfélög bjóða upp á.
- Aðstoða samtök og félög sem falla undir lög þessi við að gera viðbragðsáætlanir vegna atvika og misgerða sem verða í starfi þeirra og stuðla að samræmingu á landsvísu, eftir atvikum í samráði við Íþrótta- og Ólympíusamband Íslands, Ungmennafélag Íslands, æskulýðssamtök og önnur samtök.
- Veita ráðgjöf til þeirra sem taka þátt í starfsemi félaga og samtaka sem falla undir lög þessi um fyrirbyggjandi aðgerðir.
- Fylgjast með rannsóknum og þróun á verksviði samskiptaráðgjafa íþrótta- og æskulýðsstarfs og koma upplýsingum á framfæri við Íþrótta- og Ólympíusamband Íslands, Ungmennafélag Íslands, æskulýðssamtök og önnur samtök sem falla undir lög þessi.
- Taka saman upplýsingar um starf samskiptaráðgjafa íþrótta- og æskulýðsstarfs og þær tilkynningar sem honum hafa borist á liðnu almanaksári.

Hæfnikröfur:
- Gerð er krafa um háskólagráðu á heilbrigðis-, mennta- eða félagsvísindasviði.
- Reynsla af teymisvinnu og stjórnun verkefna æskileg.
- Góð yfirsýn og skipulagshæfni.
- Mikil hæfni í mannlegum samskiptum og samstarfi.
- Geta til þess að starfa undir álagi.
- Frumkvæði og drifkraftur.
- Gott vald á íslensku máli í ræðu og riti auk hæfni í framsetningu upplýsinga.
- Góð tölvufærni.

Nánari upplýsingar veitir Áslaug Kristjánsdóttir, framkvæmdarstjóri Domus Mentis - geðheilsustöðvar, netfang: aslaug@dmg.is. Umsóknir ásamt ferilskrá, kynningarbréfi og rökstuðningi fyrir hæfni í starfið sendist til Domus Mentis - geðheilsustöðvar, Þverholti 14, 105 Reykjavík fyrir **27. janúar 2020** eða netfangið: aslaug@dmg.is. Æskilegt er að umsækjandi geti hafið störf sem fyrst eða eftir nánara samkomulagi.

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

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

FORVAL

Ný verkefni í auglýsingu hjá Reykjavíkurborg:

- **Íþróttahús í Suður Mjódd,** EES Forval – Alútboð nr. 14709.

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

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

ÚTBOÐ

NÝR LANDSPÍTALI

NÝR LANDSPÍTALI
21116 Sorp- og línkerfi fyrir sjúkrahús
FORVAL

Nýr Landspítali ohf. óskar eftir áhugasömum aðilum til að taka þátt í forvali vegna útvegunar og uppsetningar sorp- og línkerfa fyrir fyrirhugaðar nýbyggingar Landspítala við Hringbraut í Reykjavík.

Sorp- og línkerfið verður notað til að flytja sorp og óhreint lín, frá ýmsum deildum meðferðarkjarna og fleiri byggingum Landspítalans að þvotta- og sorpmiðstöð á norðurhluta lóðar Landspítalans, á sjálfvirkan, öruggan og þrifalegan hátt. Lengdir á pípum kerfanna eru áætlaðar ~1 km fyrir hvort kerfi. Útboðið er auglýst á Evrópska efnahagssvæðinu. Forvalsgögn verða aðgengileg á útboðsvef Ríkiskaupa TendSign, www.tendsign.is, frá og með fimmtudeginum 16.01.2020 þar sem jafnframt má nálgast nánari upplýsingar um forvalið.

Skilafrestur á umbeðnum upplýsingum vegna þátttöku í forvalinu er til 13.02 2020 kl. 12:00.

Umbeðnum upplýsingum skal skilað inn gegnum TendSign, samkvæmt nánari fyrirmælum í forvalsgögnum.

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

RÍKISKAUP

HÚNAÞING VESTRA

LOKAÐ ÚTBOÐ

JARÐVINNA - viðbygging við Grunnskólann

Viðbygging við Grunnskóla Húnaþings vestra
Húnaþing vestra auglýsir eftir áhugasömum verktökum til að taka þátt í lokuðu jarðvinnuútboði vegna viðbyggingar við Grunnskólann á Hvammstanga.
Upplýsingum um fjárhagsstöðu, tækjakost og mannafla verktaka skal skila til Umhverfissviðs Húnaþings vestra fyrir kl. 11:00, föstudaginn **31. janúar 2020**

Frekari upplýsingar veitir Björn Bjarnason rekstrarstjóri Umhverfissviðs Húnaþings vestra. Sími 771-4950
Netfang bjorn@hunathing.is

ÚTBOÐ

RARIK óskar eftir tilboðum í:

RARIK 20001
Forval fyrir strenglagnir
2020-2021

Útboðsgögn er hægt að sækja
án greiðslu á vef RARIK
www.rarik.is/utbod-i-gangi
frá og með mánudeginum
20. janúar 2020.

Skila þarf tilboðum rafrænt til RARIK,
fyrir kl. 14:00, mánudaginn
3. febrúar 2020.

RARIK

Sími 528 9000 • www.rarik.is

ÚTBOÐ

Íþróttahúsið Digranes
– nýtt gólf í íþróttasal

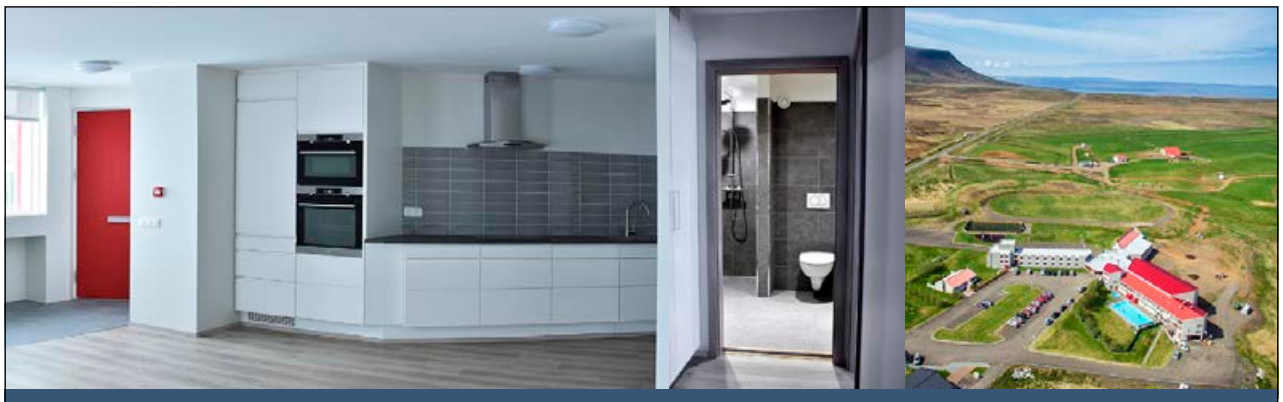
Kópavogsbær óskar eftir tilboðum í fjaðrandi íþróttagólfdúk í íþróttasal Digraness við Skálaheiði 2, Kópavogi. Verkið fellst í útvegun og fullnaðarfrágangi á 1.675m2 af fjaðrandi íþróttagólfdúk samkvæmt útboðsgögnum. Útboð þetta er auglýst á Evrópska efnahagssvæðinu (EES)

Verkinu skal að fullu lokið 31. júlí 2020.

Útboðsgögn verð afhent rafrænt og skulu þeir, sem óska eftir útboðsgögnum fyrir verk þetta, senda tölvupóst á netfangið utbod@kopavogur.is , frá og með þriðjudeginum 21. janúar nk. Í tölvupósti skal koma fram nafn tengiliðs vegna útboðsins, símanúmer, netfang og nafn fyrirtækis.

Tilboð skulu hafa borist í þjónustuver Kópavogs, Digranesvegi 1, 200 Kópavogur fyrir kl. 11:00 þriðjudaginn **25. febrúar 2020** og verða þau þá opnuð í viðurvist þeirra bjóðenda sem þar mæta.

Kópavogsbær
kopavogur.is



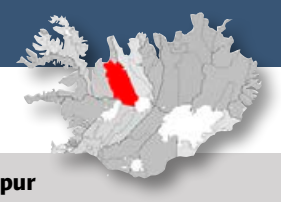
Dreymir þig um að búa í sveit?

Íbúð til leigu að Húnavöllum

Nýuppgerð fjögurra herbergja 85 fm íbúð í sérlega barnvænu umhverfi er laus til langtímaleigu frá og með 1. febrúar 2020.

- ✓ Ljósleiðari
- ✓ Hiti innifalinn í leigu
- ✓ Grunnskóli og leikskóli á staðnum
- ✓ Öll helsta þjónusta í næsta nágrenni
- ✓ Hagkvæmur kostur fyrir barnafjölskyldur

Láttu drauminn rætast á norðurlandi vestra



Húnavatnshreppur
Húnavatnshreppur er á Norðurlandi vestra og er sveitarfélagið um 3822 km² að stærð. Á Húnavöllum er starfræktur leikskóli, grunnskóli og sundlaug. Húnavellir eru 18 km frá Blönduósi.

Nánari upplýsingar
hunavatnshreppur@hunavatnshreppur.is, eða hjá Einari Kristjáni Jónssyni sveitarstjóra í síma 455 0010 / 842 5800

Áhugasamir skili inn umsóknum fyrir mánudaginn 27. janúar nk.

Húnavatnshreppur

hunavatnshreppur.is

Þú ert ráðin/n!

Uppáhaldssetningin okkar hjá FAST ráðningum

www.fastradningar.is

FAST Ráðningar

Erum við
að leita **að þér?**

THE SCANDINAVIA-JAPAN SASAKAWA FOUNDATION

AUGLÝSING UM STYRKI

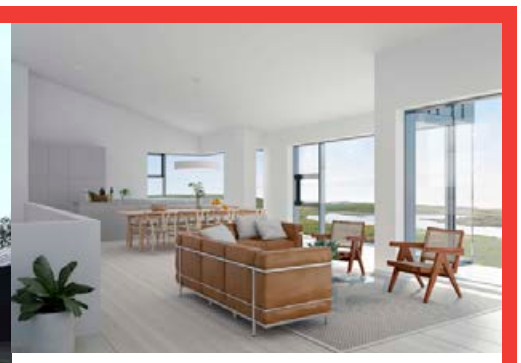
Íslandsdeild Scandinavia-Japan Sasakawa Foundation veitir á árinu 2020 nokkra styrki til að efla tengsl Íslands og Japans. Styrkirnir eru veittir til verkefna í samstarfi eða í tengslum við japanska aðila. Veittir eru m.a. ferðastyrkir, námsstyrkir og styrkir til skammtímadvalar í Japan.

Allar upplýsingar um umsóknarferlið er að finna á heimasíðu Scandinavia-Japan Sasakawa Foundation,
www.sjsf.se
Fyrir hönd fulltrúa Íslands í stjórn Scandinavia-Japan Sasakawa Foundation, veitir ritari Íslandsdeildar, Björg Jóhannesdóttir, allar frekari upplýsingar, bjorgmin@gmail.com, sími: 820-5292.

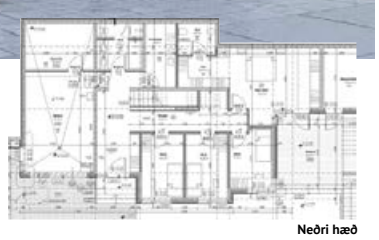
Umsóknarfrestur rennur út 1. mars 2020

VÍKURGATA 14

210 Urriðaholti Garðabæ



Efri hæð


Neðri hæð

Glæsilegt 292 fm einbýlishús á tveimur hæðum

- Glæsileg alrými, einstök staðsetning
- Húsið er mjög vel hannað og skipulagt
- Teiknað af Pálmari Kristmundssyni
- Efnisval er vandað
- Húsið er einangrað og klætt að utan
- Afhendist fokhelt samkvæmt skilalýsingu-hægt að semja um tilbúið til innréttinga
- Tækifæri til að eignast draumahúsið og innrétta eftir eigin höfði
- Afhending vor/sumar 2020

Nánari upplýsingar veitir:
Atli S. Sigvarðsson lögg. fasteignasali
atli@miklaborg.is **sími:** 899 1178

Verð frá: **119 millj.**

MIKLABORG

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

TRÖLLAKÓR 7

203 Kópavogur

OPIÐ HÚS
miðvikudaginn 22. jan
kl 17:00 - 17:30

Falleg 135 fm 4ra herbergja endaíbúð

- Jarðhæð með sérinngangi og stórum palli
- Frábært innra skipulag, mjög stórt alrými 3 góð svefnherbergi, bað og sér þvottahús
- Stæði í bílageymslu

Nánari upplýsingar veitir:
Atli S. Sigvarðsson lögg. fasteignasali
atli@miklaborg.is **sími:** 899 1178

Verð: **59,9 millj.**

MIKLABORG

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

Til leigu Sundaborg 7-9

Skrifstofa með góðu útsýni í Sundaborg

Um er að ræða snyrtilega ca. 110 fm skrifstofu á 2. hæð.
Eignin skiptist í fremri hluta með rými fyrir 3 skrifborð.

Aftari hluta sem skiptist í kaffistofu, snyrtingu og gott alrými.

Eignin hentar vel fyrir hvers konar skrifstofustarfsemi og heildsölu.

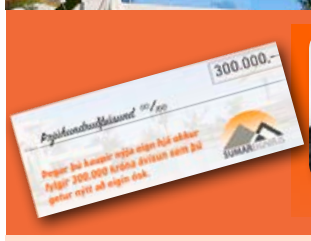
Aðgengi er að sameiginlegri fundaraðstöðu í húsinu.

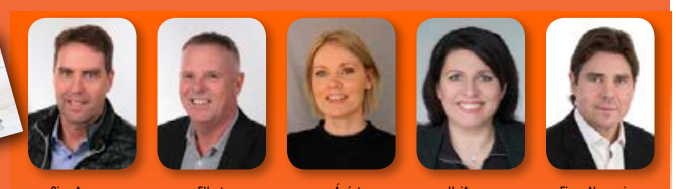
Leiguverð 1.800 kr- pr m2

Nánari upplýsingar í síma 663 5790
eða á e-mail gudni_dagur@hotmail.com

LEITAR ÞÚ AÐ DRAUMA-EIGNINNI SPÁNI?

Við erum fasteignasala með áratugareynslu af sölu fasteigna





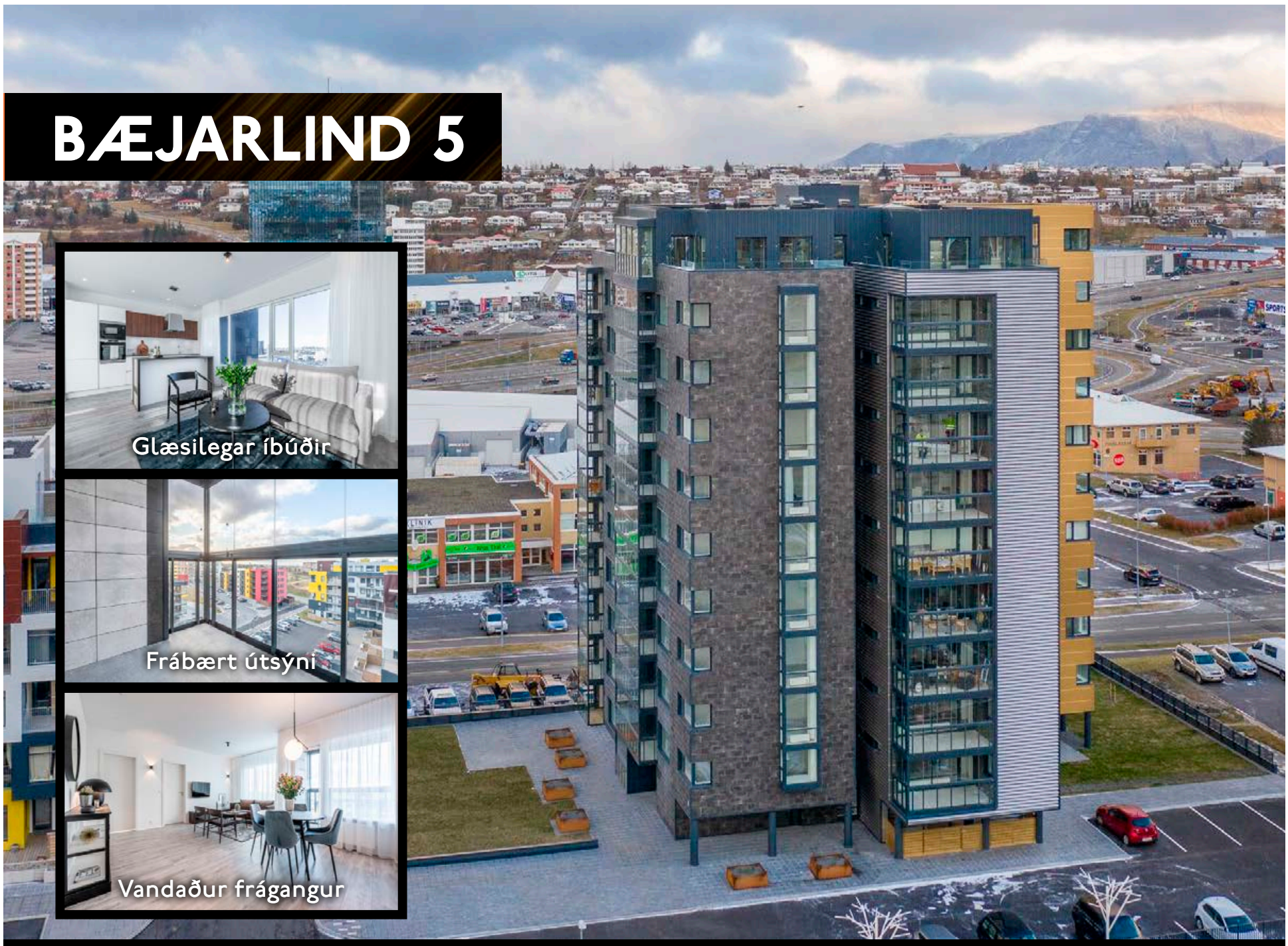
Sigurður Ellert Ágústa Heiða Einar Akureyri

SUMAREIGNIR.IS

Kíktu inná síðuna okkar **www.Sumareignir.is.**
Við erum með skrifstofu í Kópavogi, Akureyri og í Playa Flamenca á Costa Blanca. Ekki hika við að hafa samband í síma **616 8880** eða á tölvupósti **sos@eignalind.is**

EIGNALIND FASTEIGNASALA

BÆJARLIND 5



Glæsilegar íbúðir

Frábært útsýni

Vandaður frágangur

Innbyggð eldhústæki

Glæsilegar baðinnréttingar

Svalalokanir

OPIÐ HÚS 18.-19. JANÚAR

Sölusýning 18.-19. janúar kl. 12:00 - 12:30
og 20. og 22. janúar kl. 17:30-18:00
Glæsilegar íbúðir að Bæjarlind 5 Kópavogi

Stærðir frá 64,2 m² til 230,6 m²
Verð frá 43.900.000 til 139.000.000

Öllum íbúðum fylgja innbyggð tæki í eldhúsi: ísskápur, uppþvottavél, spanhelluborð og ofn.

Svalalokanir á öllum íbúðum undanskildum íbúðum á 1. hæð en þær eru með hellulagðan sérafnotareit.

Í kjallara hússins er sameiginleg upphituð bílageymsla og rafmagnstengill við hvert stæði.

Bæjarlind 5 fékk verðlaun frá Kópavogsbæ fyrir hönnun en við hönnun á húsinu var haft að leiðarljósi að viðhald utanhúss yrði eins lítið og mögulegt er.

Eingöngu er notast við fyrsta flokks efni bæði innan og utandyra.
Byggingaraðili: Byggingarfélagið Bestla

DOMUSNOVA
Fasteignasala

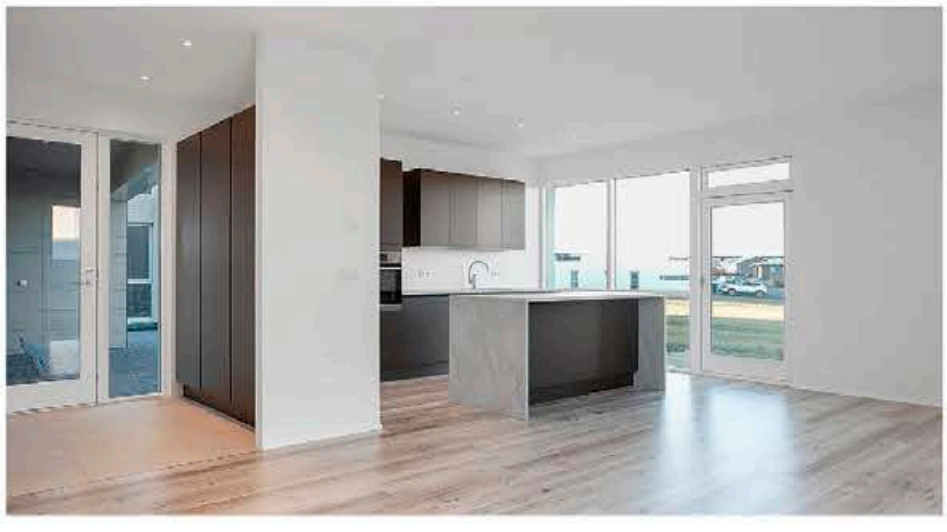
HLÍÐASMÁRA 4 KÓPAVOGI - AUSTURVEGI 6 SELFOSSI & STILLHOLTI 16-18 AKRANESI
SÍMI 527 1717 - WWW.DOMUSNOVA.IS

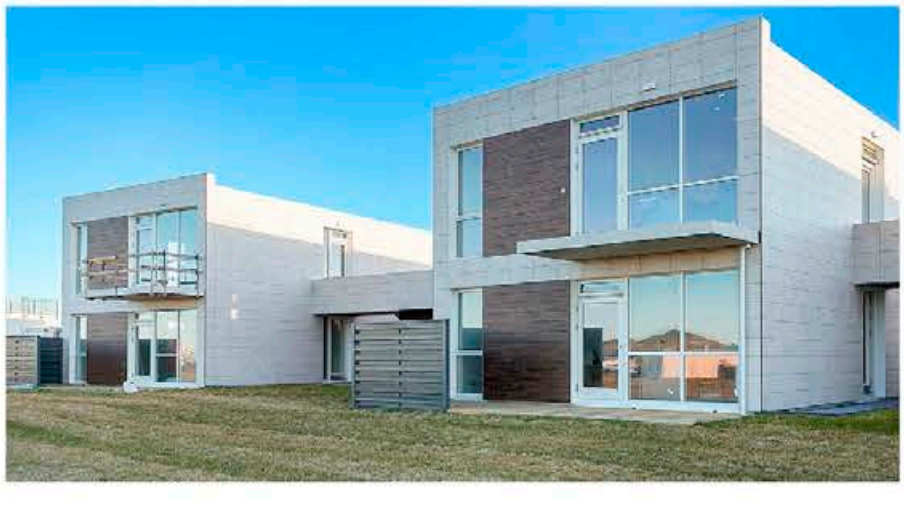
LEIRDALUR 15-21 | 260 REYKJANESBÆR

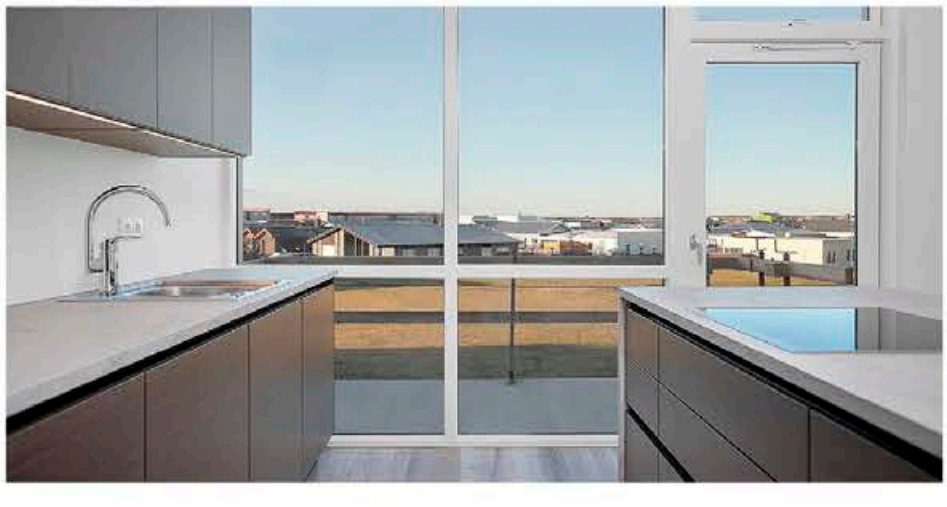
SÖLUSÝNING

LAUGARDAGINN 18.JAN
18:00-18:30

- ✓ Glæsilegar 4 herbergja 109,5 fm íbúðir
- ✓ Bílskúr er 32 fm, valkvætt er hvorri íbúð hann fylgir
- ✓ Fullbúnar eignir tilbúnar til afhendingar
- ✓ Viðhaldslétt staðsteypt hús klætt með flísum
- ✓ Sólpallur fylgir jarðhæð, þaksvalir fylgja efri hæð
- ✓ Gólfhiti í íbúðum og hitalögn í gönguleið á lóð
- ✓ Friðsælt og fjölskylduvænt hverfi í Reykjanesbæ
- ✓ **Verð án bílskúr er 49.5 mkr. með bílskúr 56.5 mkr.**







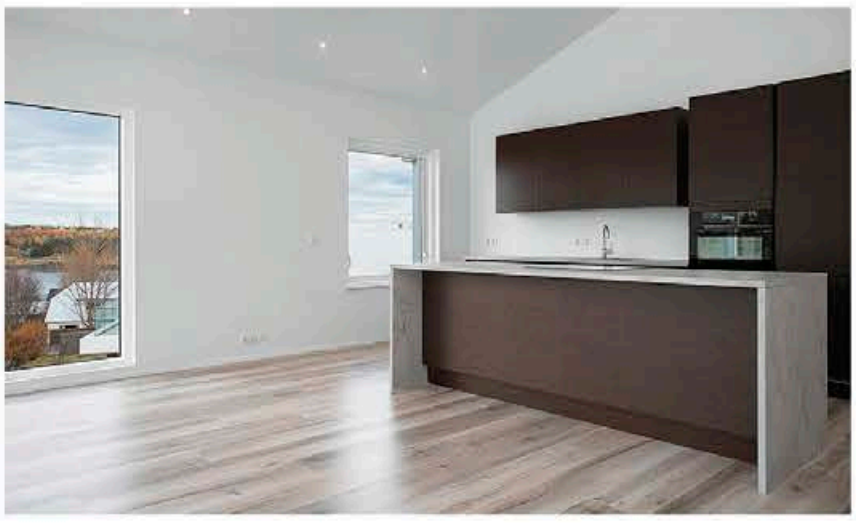
2 SELDAR
AF 6 ÍBÚÐUM

SÖLUSÝNING

ÁSBRAUT 1A & 1B

200 KÓPAVOGUR

LAUGARDAGINN 18.JAN
16:00-16:30



- ✓ Glæsilegar íbúðir frá 96,4 - 164,8 fm
- ✓ Fullbúnar eignir tilbúnar til afhendingar
- ✓ Viðhaldslétt hús með sléttu áli og harðvið
- ✓ Tvennar svalir eða verandir með hverri íbúð
- ✓ Góð staðsetning innst í botnlanga í rótgrónu hverfi

VERÐ FRÁ 58.9 - 89.9 mkr.

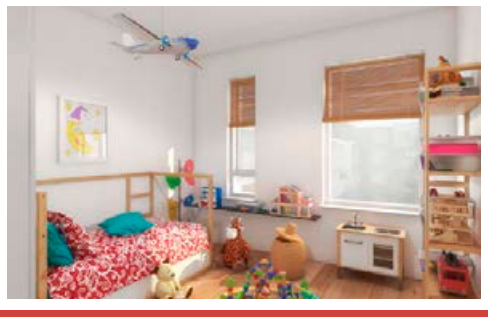
ALLAR UPPLÝSINGAR VEITA

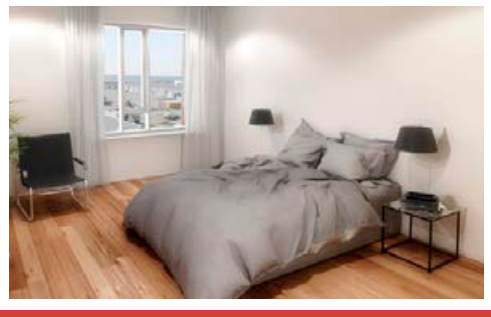
Gunnar Sverrir Harðarson
Löggiltur fasteignasali
Sími 862 2001
gunnar@remax.is

Ástþór Reynir Guðmundsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 899 6753
arg@remax.is

Hafnarbraut 13 – 15 Kársnesi

Opið hús
Sunnudaginn
19. janúar
kl. 15 – 16





Nýjar og vandaðar íbúðir

með sjávarútsýni við

Hafnarbraut 13–15

200 Kópavogi

Íbúðirnar eru vandaðar og hannaðar með fjölbreytt fjölskyldumynstur í huga

Kaupendum býðst að velja innréttingar frá HTH sér að kostnaðarlausu

Stæði í lokaðri bílageymslu með tengli fyrir bílahleðslu

Stór og skjólgóður bakgarður í suðurátt

Fjöldi mismunandi íbúða með stærðir frá 46m2 til 175m2

Kársnesið er vaxandi svæði með fjölskylduvænu og fallegu umhverfi

Verð íbúða frá 33,9 mkr.

Nánari upplýsingar veita:

KÁRSNESIÐ

karsnes.is

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

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

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

FASTEIGNASALAN
MIKLABORG
Lágmúla 4 108 Reykjavík Sími: 569 7000

miklaborg.is

MIKLABORG

Dalsbraut 22-30 og Aspardalur 1

OPIÐ HÚS
laugardaginn 18. janúar kl. 12:00 - 12:30

Fullbúnar sýningaríbúðir eru staðsettar á Dalsbraut 26

Dalsbraut er á góðum stað í ytri Njarðvík þar sem stutt er út á braut og akstur til Hafnarfjarðar er einungis um 20 mín.

- Um er að ræða þriggja og fjögurra herbergja vel skipulagðar íbúðir.
- Hvert hús er tveggja hæða með 11 íbúðum og stærð íbúða er frá 74,3 fm til 108,2 fm.
- Með íbúðum á 1. hæð fylgir stór séreignagarður sem heimilt er að girða.
- Fjölda bílastæða og hleðslustöðva.
- Innréttingar eru allar hannaðar af Hönnu Stínu innanhúsarkitekt.
- Stutt er í alla þjónustu að Fitjum og útivistarsvæði.

Verð frá: **29,9 millj.**
til **39,9 millj.**

Nánari upplýsingar veita:

Gunnar S. Jónsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 5856

Þórhallur Biering
lögg. fasteignasali
Sími: 896 8232

Axel Axelsson
lögg. fasteignasali
Sími: 778 7272

Óskar H. Bjarnasen
lögg. fasteignasali
Sími: 691 1931

Sölusýning
laugardaginn 18. janúar kl. 14:00 - 14:30

Dyngjugata 1-3
210 Garðabær

- Nýjar og fallegar 4ra herbergja íbúðir, 119-180 fm
- Afhendast fullbúnar með öllum gólfefnum
- Vandaðar innréttingar frá Axis, frábært innra skipulag
- Einstök 180 fm þakíbúð, mikil lofthæð og útsýni

Nánari upplýsingar veitir:
Atli S. Sigvarðsson lögg. fasteignasali
atli@miklaborg.is **sími:** 899 1178

Verð frá : **59,9 millj.**

OPIÐ HÚS
laugardaginn 18. janúar kl. 15:45 - 16:15

Lyngheiði 6
810 Hveragerði

- Vel skipulagt og mikið endurnýjað einbýlishús
- Skráð um 140 fm, gott innra skipulag
- Gott opið stofu og eldhúsrými, fjögur svefnherbergo
- Á teikningum er gert ráð fyrir bílskúr á lóðinni

Nánari upplýsingar veitir:
Atli S. Sigvarðsson lögg. fasteignasali
atli@miklaborg.is **sími:** 899 1178

Verð: **49,5 millj.**

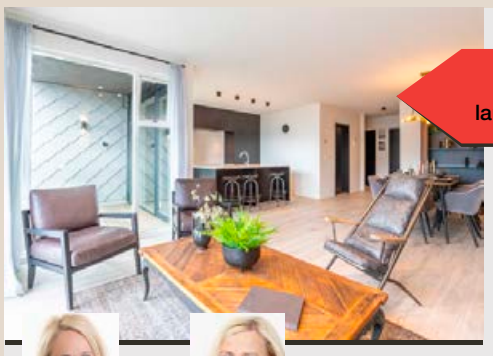
OPIÐ HÚS
laugardaginn 18. janúar kl. 16:30 - 17:00

Borgarhraun 30
810 Hveragerði

- Vel skipulagt einbýlishús alls 194 fm
- Björt og falleg stofu og eldhúsrými
- Fjögur svefnherbergi, tvöfaldur bílskúr
- Hús staðsett innst í botnalanga
- Til afhendingar fljótlega

Nánari upplýsingar veitir:
Atli S. Sigvarðsson lögg. fasteignasali
atli@miklaborg.is **sími:** 899 1178

Verð: **57,9 millj.**



OPIÐ HÚS
laugardaginn 18. janúar kl. 13:00 - 13:30

Hverfisgata 96
101 Reykjavík

- Hverfisgata 94-96 og Barónsstígur 6
- Glæsilegar íbúðir með svartbæsuðum innréttingum hönnuðum af Berglindi Berndsen og Helgu Sigurbjarnardóttur.
- Nú fer hver að verða síðastur að tryggja sér íbúð á þessum frábæra stað.

Þórunn Pálsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 773 6000
thorunn@miklaborg.is

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

Verð frá: **54,9 millj.**

OPIÐ HÚS
laugardaginn 18. janúar kl. 14:00 - 14:30

Uglugata 36
270 Mosfellsbæ

- Frábæra útsýnisíbúð á efstu hæð í nýju lyftuhúsi
- Vel skipulagða 4ra herbergja endaíbúð
- Íbúð er skilað fullbúinni með gólfefnum
- Suðvestur svalir
- Rúmgott stæði í bílageymslu fylgir
- Afhending við undirritun kaupsamnings

Nánari upplýsingar veitir::
Óskar H. Bjarnasen, lögg.fasteignasali
ohb@miklaborg.is **sími:** 691 1931

Verð: **52,8 millj.**

OPIÐ HÚS
laugardaginn 18. janúar kl. 15:00-15:30

Gerplustræti 13
270 Mosfellsbær

- 5 herbergja íbúðir 3 svefnherbergi, stofa og TV hol 133-137 fm að stærð
- Frábærar útsýnissvalir
- Fullbúnar íbúðir
- Stæði í bílgeymslu, tvö f efstu hæð
- 30 fm séreignarrými í boði
- Hægt að nýta sem aukaíbúð

Nánari upplýsingar veita:

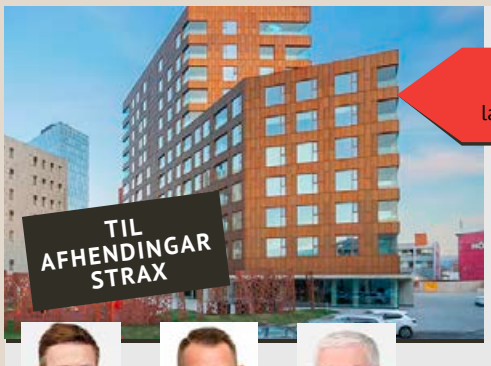
Jón Rafn Valdimars
lögg. fasteignasali
Sími: 695 5520
jon@miklaborg.is

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

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

Ásgrímur Ásmundsson
hdl og lögg. fasteignasali
Sími: 865 4120
asi@miklaborg.is

Verð frá: **59,5 millj.**



OPIÐ HÚS
laugardaginn 18 janúar frá kl 14:00-14:30

Bríetartún 9-11
105 Reykjavík

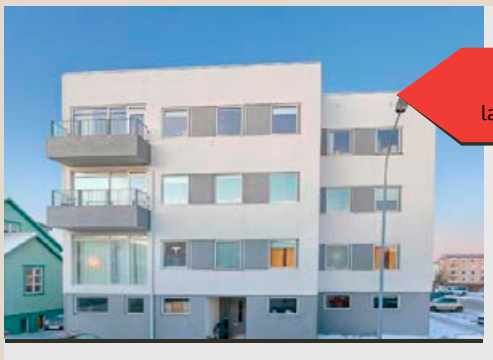
- Glæsilegar nýjar íbúðir í fallegu 12. hæða lyftuhúsi
- Íbúðirnar eru frá 2-4ra herbergja og stærðir frá 65-140 fm
- Glæsilegar innréttingar og 2 baðherbergi með mörgum íbúðum
- Byggingaraðili er byggingarfélagið Eykt
- Sérlega hagstæð verð

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

Kjartan Í. Guðmundso
vfr. og aðst. fasteignas
Sími: 663-4392
kjartan@miklaborg.is

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

Verð frá : **46,9 millj.**



OPIÐ HÚS
laugardaginn 18 janúar frá kl 13:30-14:00

Hjarðarhagi 11
107 Reykjavík

- Mjög falleg og björt 115 fm 3-4ra herbergja íbúð með glæsilegu útsýni á efstu hæð
- Tvennar svalir
- Íbúðin er öll endurnýjuð að innan - gólfhiti
- Bílageymsla og sérgeymsla í kjallara

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

Verð: **59,9 millj.**

MIKLABORG | **OPIÐ LAUGARDAGA KL. 10 - 14**
Heitt á könnunni, líttu við og fáðu faglega ráðgjöf

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

LANDMARK
FASTEIGNAMIÐLUN

www.landmark.is

Hlíðasmára 2 201 Kópavogi Sími 512 4900

... leiðir þig heim!

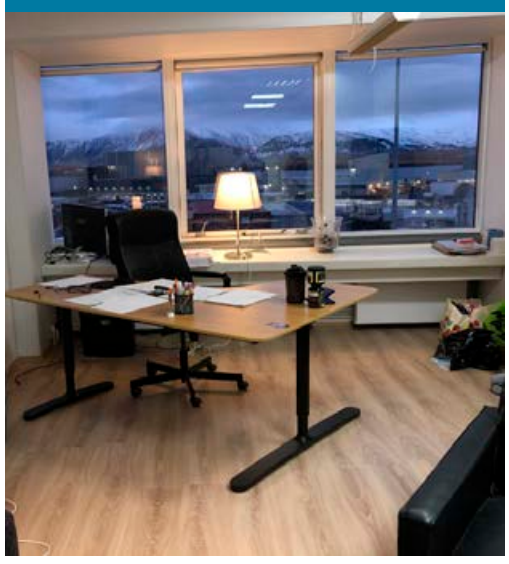
TIL LEIGU
AÐALSTRÆTI 7 – 101 REYKJAVÍK

Húsnæði fyrir 381 fm. veitingastað. Frábær staðsetning.

Nánari upplýsingar veitir Þórarinn Thorarensen
Lögg. fast. s. 770-0309 - th@landmark.is

Þórarinn Thorarensen
Lögg. fast og eigandi
th@landmark.is
sími 770 0309

Til leigu Sundaborg 7-9



Skrifstofa með góðu útsýni í Sundaborg

Um er að ræða snyrtilega ca. 110 fm
skrifstofu á 2. hæð.
Eignin skiptist í fremri hluta með rými fyrir 3 skrifborð.

Aftari hluta sem skiptist í kaffistofu,
snyrtingu og gott alrými.

Eignin hentar vel fyrir hvers konar
skrifstofustarfsemi og heildsölu.

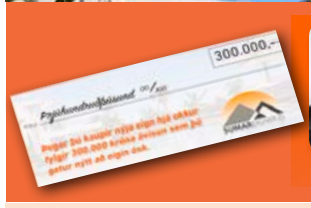
Aðgengi er að sameiginlegri fundaraðstöðu í húsinu.

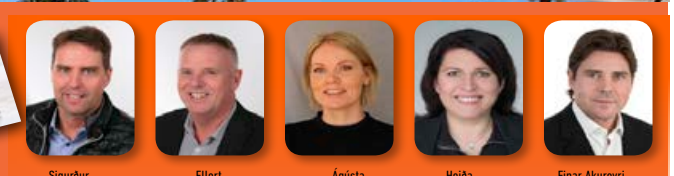
Leiguverð 1.800 kr- pr m2

Nánari upplýsingar í síma 663 5790
eða á e-mail gudni_dagur@hotmail.com

LEITAR ÞÚ AÐ DRAUMA-EIGNINNI SPÁNI?

Við erum fasteignasala með áratugareynslu af sölu fasteigna





Sigurður Ellert Ágústa Heiða Einar Akureyri

SUMAREIGNIR.IS

Kíktu inná síðuna okkar **www.Sumareignir.is.**
Við erum með skrifstofu í Kópavogi, Akureyri og í
Playa Flamenca á Costa Blanca. Ekki hika við að
hafa samband í síma **616 8880** eða á
tölvupósti **sos@eignalind.is**

EIGNALIND FASTEIGNASALA

Hafðu samband í síma 616 8880 eða á tölvupósti sos@eignalind.is

OPIÐ HÚS

NÝTT Í URRIÐAHOLTI

SJÓNARVEGUR 1-3
210 GARÐABÆ

VERÐ FRÁ 46,9 mkr.

OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 19. JANÚAR KL. 12:00-13:00 - Í SJÓNARVEGI 3

Stærð frá: 93,3 m² | **Verð frá:** 46.900.000 kr.

Glæsilegar 2ja - 3ja herbergja íbúðir á fallegum útsýnisstað efst í Urriðaholtinu. Um er að ræða 10 íbúða steinsteypt hús á fjórum hæðum, eingangrað að utan og klætt með álklæðningu með bílageymslu á 1. hæð fyrir 6 bíla.

- Öll innanhúsráðgjöf í höndum HAF studio.
- Allar innréttingar eru frá HTH. Fataskápar hvítlakkaðir en innréttingar á baði og eldhúsi grálakkaðar.
- Ljós kvarststeinn er á borðum eldhús og baðherbergis.
- Heimilistæki eru frá AEG.
- Íbúðirnar eru afhentar fullbúnar án gólfefna, þó með flísalögðu votrýmum.
- Innbyggður ísskápur og uppþvottavél fylgir öllum íbúðum!

Hafliði
Fasteignasali
846 4960

Dórothea
Fasteignasali
898 3326

FASTEIGNASALAN TORG
Áb. Sigurður Gunnlaugsson löggiltur fasteignasali

102 REYKJAVÍK.IS

Smyrilshlíð 3-5 | Valshlíð 8 | Fálkahlíð 2-4

- Sælureitur þar sem borgarlífið og náttúran mætast
- Öll þjónusta í göngufæri

NÝTT Í SÖLU
Verð frá:
39.5 mkr.

Fálkahlíð 2, *íbúð 201*
Verð: 39.5 milljónir
2ja herb. - 49,6 m²
Stæði í bílageymslu fylgir

Vandaðar íbúðir í 102 Reykjavík

- **Glæsilegar 2ja, 3ja, 4ra og 5 herbergja íbúðir**
- **Vandaðar ítalskar innréttingar, fataskápar ná upp í loft, innbyggður ísskápur og upp-þvottavél fylgja**
- **Tveggja hæða bílakjallari, bílskúrar fylgja stórum íbúðum.**
- **Afhending fyrstu eignar áætl. Jan/feb 2020**
- **Sjá nánar á:** *www.102reykjavik.is*

NÝR ÁFANGI KOMINN Í SÖLU!

Valshlíð 4 og 6 og Smyrilshlíð 3.

Mikið úrval af eignum!

OPIÐ HÚS
SUN. 19. JAN. KL.14.30-15.30

Sýningaribúð að Falkahlíð 2 íbúð 203

Ragnar
Aðst.maður fasteignasala
844 6516

Hafdís
Fasteignasali
820 2222

Hrönn
Fasteignasali
692 3344

Helgi
Fasteignasali
780 2700

Dórothea
Fasteignasali
898 3326

Jóhanna Kristín
Fasteignasali
837 8889

Hafliði
Fasteignasali
846 4960

Þorgeir
Fasteignasali
696 6580

EFSTALEITI - LÁGALEITI - VÖRÐULEITI

FYRSTU ÍBÚÐIR TIL AFHENDINGAR VOR 2020
VERÐ FRÁ: 28.9 MILL.

EFSTALEITI 23
ÍBÚÐ 218
Frábær fyrstu kaup!
Verð: 35.900.000

KYNNING Á NÝJUM ÍBÚÐUM
Sunnudaginn 19. jan. kl. 13.00-14.00

í sýningarsal
að Efstaleiti 27

FASTEIGNASALAN TORG
Áb. Sigurður Gunnlaugsson löggiltur fasteignasali

SÍÐASTI ÁFANGINN KOMINN Í SÖLU!

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

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

Hrönn
Fasteignasali
692 3344

Dórothea
Fasteignasali
898 3326

Jóhanna Kristín
Fasteignasali
837 8889

Helgi
Fasteignasali
780 2700

Hafdís
Fasteignasali
820 2222

Sigurður
Fasteignasali
898 6106

Ragnar
Aðst.maður fasteignasala
844 6516

LIND
FASTEIGNASALA

510 7900

Hlíðasmári 6 201 Kópavogur www.FASTLIND.is

VIÐ KYNNUM

Sunnusmári 19-25

Nýtt borgarhverfi miðsvæðis á höfuðborgarsvæðinu þar sem stutt er í alla þjónustu hvort sem um er að ræða verslun og veitingastaði eða heilsugæslu.

NÝR ÁFANGI - 90 NÝJAR ÍBÚÐIR TIL SÖLU

Sunnusmári 19 – 21. Íbúðirnar eru frá 47 fm og uppí 130,4 fm. Allt frá tveggja til fjögurra herbergja íbúðir.
Verð frá: 34.900.000 kr.-

Sunnusmári 23. Íbúðirnar eru frá 45,2 fm og uppí 129,9 fm. Allt frá stúdíó íbúðum til fjögurra herbergja íbúðir.
Verð frá: 33.400.000 kr.-

Sunnusmári 25. Íbúðir fyrir 60 ára og eldri. Íbúðirnar eru frá 59,3 fm og uppí 129.3 fm. Allt frá tveggja til fjögurra herbergja íbúðir. Allar íbúðir afhendast með svalalokun.
Verð frá: 41.900.000 kr.-

OPIÐ HÚS

Laugardaginn 18. jan frá kl. 13:00-14:00
Sunnudaginn 19. jan frá kl. 12:00-13:00

ALLAR UPPLÝSINGAR VEITA

Diðrik Stefánsson
Lögg. fasteignasali
647 8052
› diddi@fastlind.is

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

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

Bjarni Blöndal
Lögg. fasteignasali
662 6163
› bjarni@fastlind.is

Uppspretta ánægjulegra viðskipta

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

Íbúðir afhendast með svalalokun

Bæjarlind 5

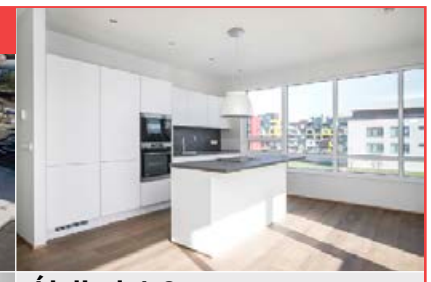
201 KÓPAVOGUR

STÆRÐ: 64-240 fm FJÖLBÝLI HERB: 2-4

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.

Heyrumst
Stefán › 892 9966 **Frá 43.9 M kr**
Löggiltur fasteignasali

OPIÐ HÚS › 18. jan 14:30 – 15:00



Álalind 4-8

201 KÓPAVOGUR

STÆRÐ: 123-155 fm FJÖLBÝLI HERB: 4-5

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. Upphitað bílastæðahús.

Heyrumst
Stefán › 892 9966 **Frá 62.9 - 73.8 M kr**
Löggiltur fasteignasali

OPIÐ HÚS › 18. jan 13:00-14:00

Sunnusmári 23

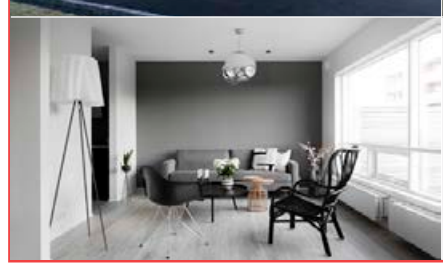
201 KÓPAVOGUR

STÆRÐ: 129,9 fm FJÖLBÝLI HERB: 3-4

Þriggja til fjögurra herbergja íbúð á sjöttu og efstu hæð. Íbúðin er með aukinni loft hæð og tvennum svölum. Sérmerkt bílastæði í bílgeymslu fylgir eigninni. Íbúðin afhendis fullbúin með gólfefnum.

Heyrumst
Diðrik › 647 8052 **76.900.000 kr**
Löggiltur fasteignasali

OPIÐ HÚS › 19. jan 16:00 – 16:30



Bjarkardalur 4-6

260 REYKJANESBÆR

STÆRÐ: 108,4 / 130,3fm FJÓRBÝLI HERB: 3

Nýjar og glæsilegar fullbúnar íbúðir með sérinngangi og bílskúr. Íbúðirnar eru einstaklega vandaðar og skilast með gólfefnum á öllum rýmum, fallegum innréttingum, ísskáp, uppþvottavél og smekklegri lýsingu frá Lumex.

Heyrumst
Þorsteinn › 696 0226 **44.9 og 53.9 M kr**
Löggiltur fasteignasali

Bókið skoðun í síma 699-2010

Úlfarsbraut 38-40

113 REYKJAVÍK

STÆRÐ: 216,6 fm PARHÚS HERB: 6

LIND fasteignasala kynnir:

Húsið er klætt með cembrit plötum í bland við lerki á mjög smekklegan hátt. Stórir gluggar, mjög bjart hús.
Fjögur svefnherbergi, þrjú baðherbergi, stór stofa og eldhús, rúmgóðar svalir, aukin lofthæð, sér þvottahús, sér fataherbergi, ásamt geymslu og 26,5 fm bílskúr.
Húsið skilast fullbúið að utan með grófjafnaðri lóð. Að innan rúmlega fokhelt, hiti kominn á hús, rafmagnstafla komin en eftir að tengja, milliveggir komnir en eftir að einagra og klæða. Búið að taka inn heimtaug.

Heyrumst
Magnús › 699 2010 **64.900.000 kr**
Löggiltur fasteignasali

OPIÐ HÚS › 18. jan 14:00 – 14:30

Sunnusmári 26, íb 602

201 KÓPAVOGUR

STÆRÐ: 121 fm FJÖLBÝLI HERB: 3

LIND fasteignasala kynnir:

Ný glæsileg og fullbúin penthouse íbúð tilbúin til afhendingar með mikilli lofthæð og einstöku útsýni. 16,3 fm þaksvalir með útsýni til sjávar, sér bílastæði í bílakjallara.
Íbúð 602: Er 121,3 fm, þriggja herbergja íbúð ásjöttu og efstu hæð.
Húsið er álklætt og ál-tré gluggar og því viðhaldslítið og allir innveggir hlaðnir. Quarts steinn frá ítalska framleiðandanum "santamargherita" á baðherbergi og eldhúsi.

Heyrumst
Hannes › 699 5008 **72.900.000 kr**
Löggiltur fasteignasali

Uppspretta ánægjulegra viðskipta

BÖRKUR HRAFNSSON

MARGRÉT ÁGÚSTSDÓTTIR

DAVÍÐ ÓLAFSSON

HÉÐINN BIRNIR ÁSBJÖRNSSON

RAGNHILDUR GUÐMUNDSDÓTTIR

STEFÁN JÓHANN ÓLAFSSON

GUÐRÚN ANTONSDÓTTIR

BÖÐVAR SIGURBJÖRNSSON

GUNNLAUGUR ÞRÁINSSON

INGIMAR INGIMARSSON

ÞÓRA BIRGISDÓTTIR

ÚLFAR ÞÓR DAVÍÐSSON

BRANDUR GUNNARSSON

SIGURÐUR FANNAR GUÐMUNDSSON

BORG
FASTEIGNASALA

519 5500

SÍÐUMÚLA 23 • 108 REYKJAVÍK • FASTBORG.IS

BORG FASTEIGNASALA KYNNIR EFTIRTALDAR EIGNIR Í HJARTA REYKJAVÍKUR Í EINKASÖLU

LAUGAVEGUR 74 — 101 REYKJAVÍK

ÍBÚÐAHÓTEL | BRANDUR GUNNARSSON 897 1401

Fasteignin skiptist í 19 herbergja íbúðahótel ásamt rekstri, veitingastað á jarðhæð og aðskilið verslunarrými á jarðhæð. Fasteignin er staðsett á vinsælum stað á Laugarveginum. Húsnæðið er innréttað sem 19 herbergi ásamt veitingastað og aðskildri verslun á jarðhæð. Íbúðirnar 19, allar vel innréttaðar með eldhúsaðstöðu og baðherbergi.

Á jarðhæð er glæsilega innréttaður veitingastaður og gestamóttaka fyrir hótelið en inngangur er í hótelið á jarðhæð. Lyfta er í þessu rými. Á efri hæðum eru einnig lín og ræstikompur, ein á hvorri hæð. Jarðhæðin götumegin er tvískipt, veitingastaður og aðstaða fyrir hótelið hins vegar og annars vegar verslunarrýmið. Veitingastaðurinn er í útleigu. Heildareigninn er til sölu ásamt rekstri á hótelinu og rekstrarfé þar.

LAUGAVEGUR 39 — 101 REYKJAVÍK

VERSLUNARHÚSNÆÐI | BRANDUR GUNNARSSON 897 1401

Húsnæðið skiptist í 53,3 fermetra á jarðhæð og 33,1 fermetra í geymslum og lager í kjallara, samtals heildarstærð 86,4 fermetrar. Jarðhæðin skiptist í opið verslunarrými afstúkað vinnusvæði í bakhluta. Salerni er fyrir starfsmenn í bakhluta og útgangur út. Gólfsíðir gluggar eru á rýminu og snúa út á Laugaveg. Húsið er steinsteypt, byggt 1942. Húsið var nýlega endursteinað og steypuviðgert. Húsnæðið er í langtímaleigu. Húsnæðinu fylgja tvö einkastæði á baklóð í lokuðu porti.

SKÓLAVÖRÐUSTÍGUR 40 — 101 REYKJAVÍK

VERSLUNARHÚSNÆÐI | BRANDUR GUNNARSSON 897 1401

Húsnæðið skiptist í tvö útleigu rými, bæði í útleigu. Annars vegar 239 fermetra húsnæði innréttað sem veitingastaðurinn Kol og hinsvegar 68,6 verslunar og veitingastaður. Húsnæðið er staðsett á einstökum stað með tilliti til umferðar ferðmanna. Húsnæðið er byggt 2014, steinsteypt á tveimur hæðum.

BÖRKUR HRAFNSSON

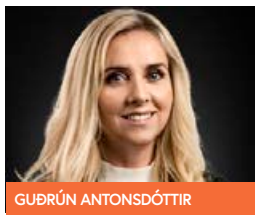
MARGRÉT ÁGÚSTSDÓTTIR

DAVÍÐ ÓLAFSSON

HÉÐINN BIRNIR ÁSBJÖRNSSON

RAGNHILDUR GUÐMUNDSDÓTTIR

STEFÁN JÓHANN ÓLAFSSON


GUÐRÚN ANTONSDÓTTIR

BÖÐVAR SIGURBJÖRNSSON

GUNNLAUGUR ÞRÁINSSON

INGIMAR INGIMARSSON

ÞÓRA BIRGISDÓTTIR

ÚLFAR ÞÓR DAVÍÐSSON

BRANDUR GUNNARSSON

SIGURÐUR FANNAR GUÐMUNDSSON

BORG
FASTEIGNASALA

519 5500
SÍÐUMÚLA 23 • 108 REYKJAVÍK • FASTBORG.IS

BÓKIÐ SKOÐUN

TÚNGATA 38 — **101 REYKJAVÍK**

EINBÝLISHÚS	9 HERBERGI	308 m²
VERÐ: 165M	EINSTÖK EIGN, AUKA ÍBÚÐ/VINNUSTOFA. BÍLSKÚR.	
	BRANDUR GUNNARSSON S. 8971401	

Opið hús | sunnudag 19. Janúar kl 14:00 – 14:30

NESBALI 44 — **170 SELTJARNARNESI**

EINBÝLISHÚS	6 HERBERGI	287.1m²
VERÐ: 145M	GLÆSILEGT, VANDAÐ OG VEL SKIPULAGT HÚS MEÐ TVÖFÖLDUM BÍLSKÚR	
	ÚLFAR 7889030/BÖRKUR 8924944	

Opið hús | sunnudag 19. Janúar kl 15:30 – 16:00

SKILDINGANES 45 — **102 REYKJAVÍK**

EINBÝLI MEÐ AUKAÍBÚÐ	7 HERBERGI	230 m²
VERÐ: 143.9M	FALLEGT OG VEL SKIPULAGT HÚS MEÐ PLÁSS FYRIR 5 BÍLA Á LÓÐ	
	ÚLFAR 7889030/BÖRKUR 8924944	

Opið hús | Laugard. 18. Janúar kl 13:00 – 13:30

NAUSTAVÖR 6. ÍB. 104 — **200 KÓPAVOGI**

FJÖLBÝLISHÚS	3 HERBERGI	114 m²
VERÐ: 65.9M	GLÆSILEG ÍBÚÐ Á JARÐHÆÐ, GOTT SKIPULAG OG ÚTSÝNI	
	GUNNLAUGUR 8446447/ÚLFAR 7889030	

Opið hús | Mánudag. 20. Janúar kl 17-17.30

MIKLABRAUT 90 — **105 REYKJAVÍK**

SÉRHÆÐ	6 HERBERGI	151,5 m²
VERÐ: 69.9M	GLÆSILEG NÝ ENDURGERÐ HÆÐ MEÐ AUKAÍBÚÐ	
	ÞÓRA BIRGISDÓTTIR S. 7772882	

Opið hús | Þriðjudag. 21. Janúar kl 17-17.30

SKÚLAGATA 40 — **101 REYKJAVÍK**

FJÖLBÝLISHÚS	2 HERBERGI	78.4 m²
VERÐ: 39.9M	ÍBÚÐ Í LYFTUHÚSI F. 60 ÁRA OG ELDRI	
	ÞÓRA BIRGISDÓTTIR S. 7772882	

BÓKIÐ SKOÐUN

LINDARGATA 39, ÍB. 103 — **101 REYKJAVÍK**

FJÖLBÝLISHÚS	3 HERBERGI	85.9 m²
VERÐ: 55.9M	GLÆSILEG ÍBÚÐ Á BESTA STAÐ Í 101 – TILBÚIN TIL AFHENDINGAR	
	GUNNLAUGUR 8446447/ÚLFAR 7889030	

BÓKIÐ SKOÐUN

MEISTARAVELLIR 9, ÍB. 402 — **107 REYKJAVÍK**

FJÖLBÝLISHÚS	4 HERBERGI	100.5 m²
VERÐ: 53.9M	VESTURBÆRINN Í 107 REYKJAVÍK, ÞETTA ER ÍBÚÐIN	
	GUNNLAUGUR 8446447/ÚLFAR 7889030	

BÓKIÐ SKOÐUN

FROSTAFOLD 10, ÍB. 303 — **112 REYKJVAVÍK**

FJÖLBÝLISHÚS	3 HERBERGI	102.5 m²
VERÐ: 45.9M	GUNNLAUGUR 8446447/ÚLFAR 7889030	
	HÉÐINN 848 4806	

Opið hús | Þriðjud. 21. Janúar kl 17:30 – 18:00

VALLAKÓR 2C — **203 KÓPAVOGI**

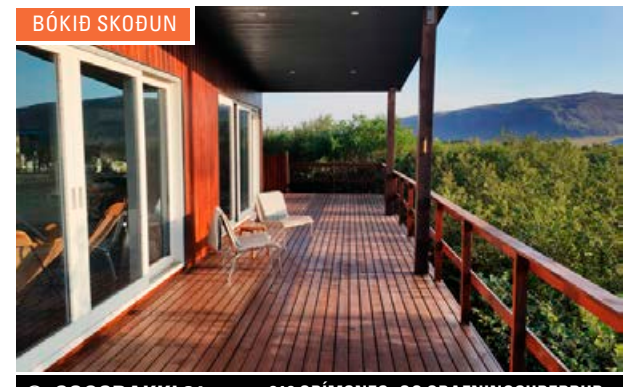
FJÖLBÝLISHÚS	4 HERBERGI	123.4 m²
VERÐ: 53.9M	GLÆSILEG ÍBÚÐ Á 5. HÆÐ MEÐ STÆÐI Í BÍLAGEYMSLU	
	BÖÐVAR SIGURBJÖRNSSON	

Opið hús | Sunnud. 19. Janúar kl 16:00 – 16:30

MIKLABRAUT 60 — **105 REYKJAVÍK**

FJÖLBÝLISHÚS	4-5 HERBERGI	113 m²
VERÐ: 40.8M	LEIGUTEKJUR, LAUS FLJÓTLEGA. NÆG BÍLASTÆÐI	
	GUÐRÚN ANTONSDÓTTIR S. 6212020	

BÓKIÐ SKOÐUN



SOGSBAKKI 31 — **810 GRÍMSNES- OG GRAFNINGSHREPPUR**

HEILSÁRSHÚS	4 HERBERGI	93.9 m²
VERÐ: 48.5M	FALLEGT HEILSÁRSHÚS Á 6.122FM EIGNARLÓÐ VIÐ SOGIÐ	
	SIGURÐUR FANNAR 8975030	

VALHÖLL FASTEIGNASALA STOFNUÐ 1995

Síðumúla 27 | 588 4477 | www.valholl.is | Reykjavík | Snæfellsbæ | Höfn Hornafirði

Ingólfur Geir Gissurarson Framkvæmdastjóri, lögg. fasteignasali og leigumiðlari. **896 5222**

Heiðar Friðjónsson Sölustjóri. Löggiltur fasteignasali B.Sc. **693 3356**

Snorri Snorrason Löggiltur Fasteignasali. **895 2115**

Úlfar F. Jóhannsson hdl. Lögfræðingur. Löggiltur Fasteignasali. Skjalagerð. **692 6906**

Margrét Sigurgeirsdóttir Skrifstofustjóri. margret@valholl.is **588 4477**

Pétur SteinarJóhannsson Aðstoðarm. fasteingasala Snæfellsnesi **893 4718**

Anna F. Gunnarsdóttir Löggiltur Fasteignasali. Lista og innanhús Stílisti **892 8778**

Sturla Pétursson Löggiltur Fasteignasali. **899 9083**

Rakel Árnadóttir Lögg. Fasteignasali. Mannfræðingur/ alþjóðatengill **895 8497**

Framúrskarandi fyrirtæki 2015 2018

Fagleg þjónusta - Vönduð vinnubrögð

Nútímaleg, kraftmikil og framsækin fasteignasala sem byggir á áratuga reynslu starfsmanna!

ÞORLÁKSGEISLI 19 - GLÆSILEG 4RA M.BÍLSKÝLI-LYFTA.

Nánari upplýsingar:
Ingólfur Gissurar.
Lögg.fasteignasali
Sími: 896 5222
ingolfur@valholl.is

Opið hús Sunnud. 19.janúar kl. 15:30 - 16.00 íbúð 02-07.
Glæsileg 112,5 fm 4ra herb. íbúð á 2.hæð í endastigahúsi í eftirsóttu lyftuhúsi (Mótásblokkin). Vandaðar eikarinnréttingar, skápar og hurðir. Granít á borðum. Stórar vest-suð-vestur svalir. Stæði í bílageymslu (innangengt úr sameign). Frábær staðsetning innst í lokaðri götu.

HRAUNBÆR 109 D - NÝLEGT RAÐHÚS.

Nánari upplýsingar:
Ingólfur Gissurar.
Lögg.fasteignasali
Sími: 896 5222
ingolfur@valholl.is

Opið hús sunnud. 19.janúar kl. 14:30 - 15.00
Glæsilegt nýlegt um 114 fm viðhaldslétt raðhús á tveimur hæðum á eftirsóttum stað við Hraunbæ. Afgirt suðvestur lóð með um 8 fm útigeymslu. Glæsilegt eldhús og bað. 3 stór svefnherbergi. Parket. Rafmagnstengill f. Bíl og fl.

KIRKJUBRAUT 12 - AKRANES. GLÆSILEG ÚTSÝNISÍB.

Nánari upplýsingar:
Rakel Árnadóttir
Lögg. fasteignasali
Sími: 895-8497
rakel@valholl.is

Opið hús laugard. 18.janúar kl. 14-15. Íbúð 04-01
Glæsileg 138 fm 4ra herbergja útsýnis endaíbúð á 4.hæð (efstu) í eftirsóttu nýlegu lyftuhúsi við miðbæ Akranes. Stæði í bílageymslu (innangengt úr sameign). Flottar innréttingar, Þvottaherbergi í íbúð. 31 fm endasvalir með nýlegum heitum potti. Útsýni með því flottasta á Akranesi.

BAKKASTÍGUR 5 - 101 RVK. ÞARF ENDURNÝJUN.

Nánari upplýsingar:
Snorri Snorrason
Lögg. fasteignasali
Sími: 895-2115
snorri@valholl.is

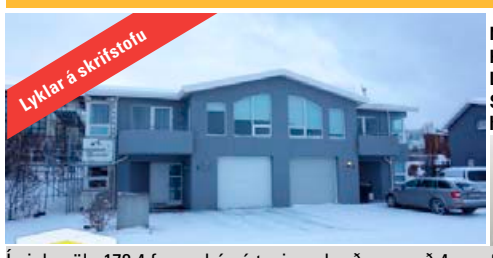
Opið hús mánud. 20.janúar kl. 17:15 – 17:45
Laus strax. Til sölu í fallegu traustu steinhúsi, 4ra herbergja rishæð sem þarfnast algerar standsetningar að innan. Góð geymsla á lóð, alls m.íbúð hátt í 100 fm. Tilvalin fyrir laghenta að endurnýja eign á flottum stað í 101-Reykjavík. **Ásett verð 34,8 m.**

LAUGAVEGUR 86-94. - GLÆSILEG 70 FM.

Nánari upplýsingar:
Sturla Pétursson
Löggiltur fasteignasali
899 9083

Opið hús þriðjud. 21.jan. kl. 17:30 - 18.00 íbúð 02-05.
Glæsileg 2ja herbergja 70 fm íbúð á 2.hæð í nýlegu fjölbýli (Stjörnubíóreiturinn). Góð bílastæði á baklóð. Lyfta. Svalir að Laugavegi. Fallegar innréttingar. Þvottaaðstaða í íbúð. Frábær staðsetning í miðbænum. Laus strax. **Verð 49,9 millj.**

GLÆSILEGT ÚTSÝNISHÚS Í BORGARHVERFI GRAFARVOGS



Nánari upplýsingar:
Heiðar Friðjónsson
Lögg. fasteignasali
Sími: 693-3356
heidar@valholl.is

Í einkasölu 178,4 fm parhús á tveimur hæðum, með 4- svefnherb. við Æsuborgir í Borgarhverfi Grafarvogs. Húsið er skemmtilega hannað og vel skipulagt, á frábærum stað með glæsilegu útsýni. **Pantið skoðun hjá Heiðari sem getur sýnt með litlum fyrirvara.**

260 FM RAÐHÚS Á TVEIMUR FASTANR. VIÐ HVASSALEITI

Nánari upplýsingar:
Heiðar Friðjónsson
Lögg. fasteignasali
Sími: 693-3356
heidar@valholl.is

Höfum tekið í sölu 260 fm raðhús með aukaíbúð í kjallara við Hvassaleiti í R.vík. Íbúðin í kjallara er 2ja herb. með sérinngangi og á sér fastanr. Mið hæð skiptist í 4- herb. og baðh. Efri hæð skiptist í stórar stofur og eldhús. Hús í góðu ástandi. **V.99,9 milj**

URRIÐAHOLT GLÆSILEGT OG VANDAÐ 220 FM RAÐHÚS

Nánari upplýsingar:
Heiðar Friðjónsson
Lögg. fasteignasali
Sími: 693-3356
heidar@valholl.is

220 fm vandað endaraðhús. Húsinu er skilað eins og það er nánast tilbúið til innréttinga. Húsið stendur á góðum útsýnistað í Urriðaholti. Á efri hæð er bílskúr, stofur, eldhús, eitt herb. og gestasyrting. Á neðri hæð eru þrjú herb. sjónv. herb. baðherb. geymsla og þvottarhús. **Verð 86,9 milj.**

NÝLEG 3JA HERB. 108,2 FM MEÐ STÆÐI Í BÍLAGEYMSLU

Nánari upplýsingar:
Heiðar Friðjónsson
Lögg. fasteignasali
Sími: 693-3356
heidar@valholl.is

Í einkasölu glæsileg nýleg 3ja herb. íbúð með stæði í bílageymslu við Skyggnisbraut 14 í Úlfarsárdal. Tvö rúmgóð herb, tvennar svalir. Glæsilegt parket og innréttingar. Íbúðin er laus við kaupsamning. **Verð 45,9 milj.**

RÚMGÓÐ 75,9 FM 2JA HERB. Í AÐALSTRÆTI 9.

Nánari upplýsingar:
Heiðar Friðjónsson
Lögg. fasteignasali
Sími: 693-3356
heidar@valholl.is

Höfum tekið í sölu 75,9 fm skemmtilega skipulagða í búð á "Skúla fógeta" reitnum. Íbúðin er laus og er vel með farin. Hún skiptist í baðherbergi, eldhús með búri / geymslu innaf, rúmgóða stofu og herbergi með skáp. Heiðar er með lykil og sýnir áhugasömum eignina eftir pöntun.
Verð 41,9 milj.

DAGGARVELLIR 4.A - HAFNARFJ. NÝLEG 4RA + BÍLSK. LAUS

Nánari upplýsingar:
Snorri Snorrason
Lögg. fasteignasali
Sími: 895-2115
snorri@valholl.is

Falleg nýleg 4ra herbergja 106,3 fm íbúð á 4.hæð í vel staðsettu lyftuhúsi s.t. fremst í Vallahverfi. Stæði í bílskýli fylgir. Þvottaherbergi í íbúð. Góðar suðvestur svalir m.útsýni (Bláfjöll,Keilir). Íbúðin er nýmáluð og til afhendingar við kaupsamning. **Verð 42,9 m.**
Pantið skoðun hjá Snorra 895-2115.

ESKIHLÍÐ 15 - 2-3 JA. SÉRINNGANGUR.

Nánari upplýsingar:
Anna F. Gunnarsd.
Lögg. fasteignasali
Sími: 892-8778
anna@valholl.is

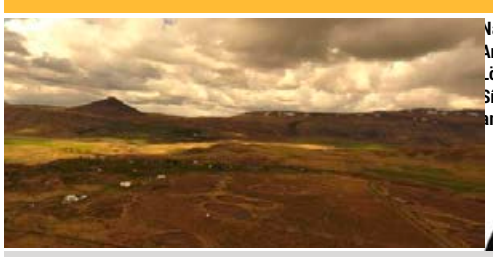
Opið hús miðvikud. 22.janúar kl. 17:15 - 17:45.
2-3ja herbergja íbúð í kjallara við Eskihlíð 15 í Reykjavík með sérinngangi. Íbúðin er í dag nýtt sem 2ja herbergja en auðvelt er að breyta aftur í 3ja herbergja íbúð. **Verð 33,8 m.**

HEIÐMÖRK 1 A - SELFOSS. GLÆSILEGT EINBÝLI.

Nánari upplýsingar:
Sturla Pétursson
Löggiltur fasteignasali
899 9083

Glæsilegt 249 fm einbýli á tveimur hæðum á góðum stað með glæsilegum garði. 7 svefnherb. Fallega innréttuð. Frístandandi stúdíó íbúð (bílskúrinn). Rúmgott Þvottahús. Falleg ræktuð með góðum palli og tveimur heitum pottum. Einstaklega glæsilegt hús í grónu hverfi. Laust strax.
Verð 67 millj.

NORÐURNES Í KJÓSINNI. FRÁBÆRAR EIGNARLÓÐIR.



Nánari upplýsingar:
Anna F. Gunnarsd.
Lögg. fasteignasali
Sími: 892-8778
anna@valholl.is

Hálfs hektara eignarlóðir undir sumar/heilsárshús í einstöku umhverfi örskammt frá Rvk. (30 mín). Vegir klárir. Heitt og Kalt vatn á lóðarmörkum ásamt rafmagni og ljósleiðara. 9 lóðir eru eftir af 26. Uppl. veitir Anna Gunn. 892-8778. **Gott verð 1,5 millj.**

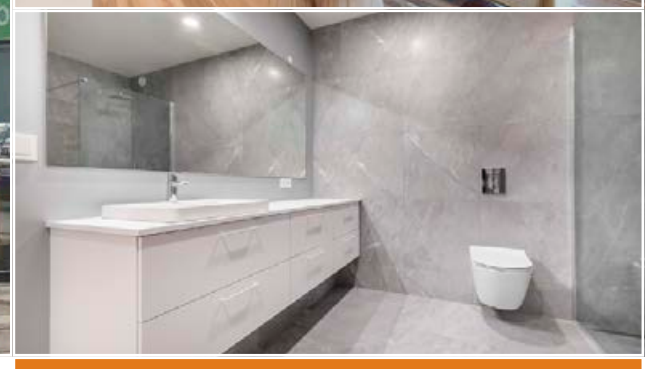
VANTAR 2JA TIL 5-HERB. ÍBÚÐIR FYRIR FJÁRSTEKT ÍBÚÐARFÉLAG.

Valhöll fasteignasala | Síðumúla 27 | Sími 588 4477 | www.valholl.is

FREKARI UPPLÝSINGAR

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

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



BORGARTÚN 28 a

105 REYKJAVIK

VERÐ FRÁ 59,9 MILLJ.

OPIÐ HÚS LAUGARDAGINN 18. JAN. KL. 14:00 – 14:30

- 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

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

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

Herdís Valb. Hölludóttir
Löggiltur fasteignasali
Sími 694 6166

LYNGÁS 1

210 GARÐABÆR

VERÐ FRÁ 48,9 MILLJ.

OPIÐ HÚS LAUGARDAGINN 18. JAN. KL. 13:00 – 13:30

FREKARI UPPLÝSINGAR MÁ FINNA Á LYNGASREITUR.IS

- Vel staðsettar íbúðir í hjarta Garðabæjar.
- Sérinngangur af svalagangi.
- Bílastæði í lokuðu bílastæðahúsi.
- Vandaðar innréttingar frá AXIS.
- Vel skipulagðar íbúðir.
- Sér afnotaréttur á jarðhæð.

EIGNAMIÐLUN
SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957
Grensásvegur 11
Sími 588 9090
www.eignamidlun.is

EIGNAMIÐLUN

SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957 GRENSÁSVEGUR 11 SÍMI 588 9090 WWW.EIGNAMIDLUN.IS

BERJARIMI 11, 79.9 m²
12 REYKJAVÍK, 36.900.000 kr.

OPIÐ HÚS Sunnudaginn 19. jan. kl. 13:00 -13:30

Herdís Valb. Hölludóttir
Löggiltur fasteignasali.
Sími 694 6166
herdis@eignamidlun.is

Falleg og björt 2-3ja herb. útsýnisíbúð á 2. hæð í litlu fjölbýli að Berjarima 11. Eignin er skráð 79.9 fm., merkt 02-02. Þar af er íbúðin skráðir 74 fm og sérgeymsla 5,9 fm.

EIGNAMIÐLUN

SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957 GRENSÁSVEGUR 11 SÍMI 588 9090 WWW.EIGNAMIDLUN.IS

ÁLFABREKKA 15
200 Kópavogi

OPIÐ HÚS Laugardaginn 18. jan. kl. 14:00-14:30

Þórarinn M. Friðgeirsson
Löggiltur fasteignasali
Sölustjóri
Sími 899 1882
thorarinn@eignamidlun.is

2+2 ÍBÚÐIR

- Álfabrekka 15 **efri hæð** og aukaíbúð 200,Kóp. **241,3 fm V. 72,9 millj.**
  Sex herb.efri sérhæð með bílskúr sem innréttaður hefur verið sem 3ja herb. Íbúð. Glæsil.útsýni.
- Álfabrekka 15 **neðri hæð** og aukaíbúð 200,Kóp. **141 fm v. 57,8 millj.**
  3ja herbergja neðri hæð ásamt 2ja herbergja aukaíbúð og kjallara (óinnréttuðum)

EIGNAMIÐLUN

SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957 GRENSÁSVEGUR 11 SÍMI 588 9090 WWW.EIGNAMIDLUN.IS

ÁLFKONUHVARF 51, 88,7 m²
203 KÓPAVOGUR, 44.900.000 kr.

OPIÐ HÚS Sunnudaginn 19. jan. kl. 16.00-16:30

Hrafnhildur Björk Baldursdóttir.
Löggiltur fasteignasali.
Sími 862 1110
hrafnhildur@eignamidlun.is

Falleg 3ja herbergja íbúð með sérinngangi á jarðhæð ásamt bílastæði í lokuðu bílastæðahúsi. Góður sólpallur út frá stofu. Mikið útsýni af palli.

TRAUSTI fasteignasala

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

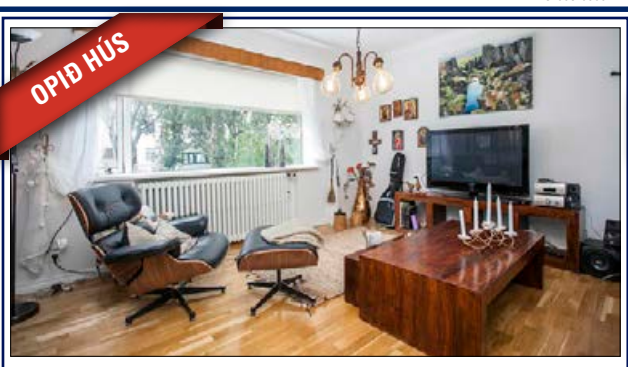
VIÐ ERUM TRAUSTI

Kristján hdl., lögg. fasteignasali S: 867-3040
Guðbjörg G. lögg. fasteignasali S: 899-5949
Garðar B. Lögg. fasteignasali S. 898-0255
Bára Skrifstofustjóri S: 693-1837
Sólveig Lögg. fasteignasali S: 869-4879
Garðar Hólm Löggiltur fasteignasali S: 899-8811
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
Guðbjörg Helga Lögg. fasteignasali S: 897-7712
Kristín María Lögfræðingur S: 837-1177
Nanna Dröfn Löggiltur fasteignasali S. 694-2494
Díana Arnfjörð Í námi til löggildingar fasteignasala S. 895-9989

OPIÐ HÚS

Grenimelur 30 – 107 Reykjavík
OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 19. JANÚAR KL. 15:00 - 15:30

Falleg og vel skipulögð 103,9 fm. 3ja herbergja íbúð með sérinngangi í kjallara. 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. **Verð: 49,9 millj.**



OPIÐ HÚS

Hólmgarður 11 – 108 Reykjavík
OPIÐ HÚS MÁNUDAGINN 20. JANÚAR KL. 17:30 - 18:00

Falleg og vel skipulögð 3ja-4ra herbergja 81,8 fm. íbúð á jarðhæð með sérinngangi. Geymsla innan íbúðar sem hægt er að breyta í herbergi og sameiginlegt þvottahús. Húsið hefur verið mikið endurnýjað að innan sem og utan undanfarin ár. Nánari uppl. veitir Kristín María s: 837-1177.
Verð: 44,9 millj.

OPIÐ HÚS

Hjallabraut 6 – 220 Hafnarfjörður
OPIÐ HÚS MÁNUDAGINN 20. JANÚAR KL. 17:30 - 18:00

Einstaklega rúmgóð og björt 5-6 herb. 144,6 fm. endaíbúð á efstu hæð í mjög snyrtilegu fjölbýli. Þvottahús innan íbúðar. Gluggar í fjórar áttir og hafa verið mikið endurnýjaðir. Víðsýnt er úr íbúðinni. Lokið var við að taka allt húsið í gegn að utan fyrir um 4 árum. Nánari uppl. veitir Guðbjörg s: 899-5949.
Verð: 54,9 millj.

OPIÐ HÚS

Ægisíða 56 – 107 Reykjavík
OPIÐ HÚS MIÐVIKUDAGINN 22. JANÚAR KL. 17:00 - 18:00

Rúmgóð og björt 6-7 herbergja 180 fm. hæð auk 30,8 fm. frístandandi bílskúrs og herbergis í kjallara í fallegu húsi á þessum einstaka stað. Í húsinu er einnig 3ja herb. kjallaraíbúð til sölu í eigu sama aðila sem er með sérinngangi og er skráð 91,7 fm. Nánari uppl. veita Kristján s: 867-3040 og Guðbjörg s: 899-5949.
Verð: 115,5 millj.

OPIÐ HÚS

Ægisíða 56 – 107 Reykjavík
OPIÐ HÚS MIÐVIKUDAGINN 22. JANÚAR KL. 17:00 - 18:00

Rúmgóð og björt 91,7 fm. 3ja herbergja íbúð með sérinngangi í fallegu húsi sem var sprunguviðgert og málað 2018. Í húsinu er einnig 6-7 herb. hæð til sölu í eigu sama aðila sem er með sérinngangi, bílskúr, auka herbergi í kjallara og er skráð 210,8 fm. Nánari uppl. veita Kristján s: 867-3040 og Guðbjörg s: 899-5949.
Verð: 49,9 millj.

Heppuvegur 6 – 780 Hornafjörður
Sláturhúsið

Um er að ræða samstæðu húsa sem öll eru steinsteypt með léttum þökum. Húsin eru samtals 3.355,6 fm. Frábær staðsetning og miklir möguleikar fyrir hverskonar starfsemi. Öll tæki til reksturs sláturhúss til staðar. Selst með eða án þess útbúnaðar. Nánari uppl. veitir Jóna Benný s: 869-8650.
Verð: 60 millj.

Wound – nýr Omega sáraúði frá Kerecis

Kerecis kynnir Wound sáraúðann sem inniheldur Omega olíur úr jurtaríkinu og flýtir fyrir náttúrulegri sáragræðslu.

Wound sáraúðinn inniheldur bæði Jóhannesarjurtarolíu og Neemolíu, en báðar þessar olíur eru þekktar fyrir græðandi eiginleika og innihalda fjölómettaðar fitusýrur. Úðinn er til dæmis hentugur til að meðhöndla núningssár, hruflsár, væg brunasár, sár eftir blöðrur, sár eftir inngróna nögl, litla skurði og skrámur.

Úðinn er 100 prósent náttúrulegur og án rotvarnarefna. Hann hefur bakteríuhemjandi eiginleika og samverkandi áhrif olíanna flýta fyrir sáragræðslunni.

Sáraúðinn er CE merkt lækningavara og er nú þegar fáanlegur í apótekum.

Wound sáraúðinn er einfaldur og þægilegur í notkun

- Hreinsið sárið vel með hreinu vatni og hristið brúsann vel.
- Úðið úr fimm til tíu sentimetra fjarlægð á húð og umhverfis sárið.
- Hyljið með sáraumbúðum sem henta hverju sinni.

MariCell Footguard

Meðhöndlar sigg, þykka húð og sprungna hæla

Kerecis kynnir MariCell, íslensk krem sem innihalda Omega-3™ fjölómettaðar fitusýrur, ávaxtasýrur og karbamíð. Kremin eru CE-merkt og flokkast því ekki sem snyrtivörur heldur lækningavörur.

Húðlæknirinn Baldur Tumi Baldursson stendur að baki MariCell kremunum sem fást í nokkrum mismunandi gerðum og eru framleidd af Kerecis á Ísafirði. „Það hefur lengi þótt freistandi að nota Omega 3 fitusýrur í meðferð við hinum ýmsu sjúkdómum og þá sérstaklega húðsjúkdómum. Áhrif þeirra eru mjög góð á húðina en lyktin hefur staðið mönnum fyrir þrifum, enda eru fitusýrurnar unnar úr fiskiroði og öðru sjávarfangi. Við hittum hins vegar á mjög góða blöndu sem hefur virkni án þess að lyktin trufli," segir Baldur Tumi.

MariCell FOOTGUARD er einstaklega virkt krem sem er sérþróað til meðhöndlunar á siggi, þykkri húð og sprungnum hælum.

» FOOTGUARD kremið hentar sérstaklega vel þeim sem eiga við þrálát sprungu-vandamál á fótum að stríða.

Mýkri fætur og betri líðan

Kremið FOOTGUARD í MariCell línunni er sérstaklega þróað fyrir fætur og hentar sérstaklega vel þeim sem eiga við þrálát sprungu-vandamál á fótum að stríða og einnig þeim sem þurfa að standa mikið við vinnu og eru með slæma fótaheilsu. Jafnframt er kremið tilvalið til þess að mýkja og fegra fæturna. Auk Omega 3 fitusýra inniheldur kremið ávaxtasýru sem brýtur niður sigg og þykka húð og karbamíð sem er rakagefandi.

Sprungur á hælum geta myndast þegar fitusýrurnar í húðinni rýrna og húðin verður þurr. Í kjölfarið minnkar teygjanleikinn og húðin strekkist þar til hún á endanum gefur eftir og springur. Regluleg notkun á FOOTGUARD getur komið í veg fyrir þetta. Önnur krem í MariCell línunni innihalda mOmega3™ fitusýrur, ávaxtasýrur og karbamíð í mismunandi styrk.

Sölustaðir: Apótek

Þórey Sigrún Leifsdóttir hefur upplifað það frá 9 ára aldri að vera með sigg á hælum og tábergi. „Amma kenndi því um að ég gengi um berfætt en seinna kom í ljós að þetta var sóriasis," segir Þórey. Sigg og sprungur ágerðust með aldrinum hjá Þóreyju. „Þegar verst lét var ég komin á það stig að vakna á nóttunni vegna kláða og pirrings í fótum, oft með blæðandi sprungur í sigginu. Stundum brá ég á það ráð að raspa fæturna um miðjar nætur og smyrja þá með smyrsli og vanlíðanin var mikil," segir Þórey sem fyrir tveimur árum fór til húðlæknis sem benti henni á kremið MariCell FOOTGUARD frá Kerecis. „Hann mælti eindregið með kreminu, bar það á annan fótinn til prufu og eftir aðeins sólarhring fann ég stóran mun. Ég ber nú kremið á mig eftir þörfum og tek skorpur en sprungurnar eru horfnar og ég hef ekki vaknað út af kláða og blæðandi sprungum í tvö ár. Ég hef í raun ekki verið jafn góð síðan ég var barn," segir Þórey sem hefur ekki tölu á hversu mörgum hún hefur bent á MariCell FOOTGUARD. „Ég mæli með því fyrir alla sem kljást við sprungur og sigg, því það er það besta sem ég hef notað á mitt vandamál."

Ætlum að vera best í vegan

Á mánudaginn hefst glæsilegt vegan hlaðborð á veitingastaðnum Grand Brasserie á Grand Hóteli Reykjavík. Úlfar Finnbjörnsson, matreiðslumeistari og stjörnukokkur, segir mikla möguleika felast í vegan matargerð.

„Ég hef verið kenndur við villibráð en mest af árinu elda ég um 70% grænmeti, kartöflur og hrísgrjón," segir Úlfar léttur í bragði. „En ég hef alltaf haft óskaplega gaman af því að rækta, ég rækta mikið sjálfur af grænmeti og salati, ætum blómum og kryddjurtum, allt svona sem hægt er að borða."

Nýstárlegur náttúrukarl

Óhætt er að fullyrða að Úlfar hafi verið dálítið á undan sinni samtíð. „Ég hef alla tíð verið mikill náttúrukarl, ég tíni sveppi og jurtir og nýti þetta allt saman og er búinn að gera alveg frá því að ég var krakki."

Þetta vakti gjarnan undrun.

„Það var oft horft á mig með furðulegum augum þegar ég var að koma með alls konar íslenskar kryddjurtir í vinnuna þegar ég var að læra, eins og hundasúrur og svona. Og ég var beðinn um að henda þessum jurtum sem ég kom með. Þetta var öldin önnur. Þegar ég byrja að tína sveppi þá átti ég allar sveppalendurnar nokkurn veginn alveg einn en svo breyttust tímarnir og fleiri fylgdu í kjölfarið," segir Úlfar.

„Sú della byrjaði hjá mér þegar ég var að læra, þá fór ég í Blómaval og talaði við Hafstein garðyrkjumeistara og bað hann um að gefa mér lista yfir þær jurtir og blóm og annað sem ég mætti borða úr íslenskri náttúru. Hann sagði við mig: komdu bara á morgun og ég skal gefa þér lista. Og ég kom daginn eftir alveg blýsperrtur og hann réttir mér A4 blað sem á voru skrifaðar fjórar línur. Ég segi: er þetta allt sem má borða? Þá svarar hann: nei, þetta er það sem er eitrað, þú verður að finna út úr restinni. Þannig að ég fékk aðeins lítinn lista yfir hvað mætti ekki borða. Og síðan er ég búinn að vera á fjórum fótum," segir Úlfar og hlær.

Framsýnin skilaði sér á endanum. „Svo fékk maður eiginlega uppreist æru þegar nýnorræna línan kemur og tröllríður öllu, þá átti að fara að nýta það sem er nálægt og er í náttúrunni í kring. Þá var þetta allt í einu orðið voða spennandi og allir fóru að nýta sér þetta, alveg frá fjöru og upp úr, bæði þara og auðvitað jurtirnar og berin og sveppina og allt þetta fínerí."

Eftirvæntingin er áþreifanleg

Úlfar segir hlaðborðið hafa átt sér töluverðan aðdraganda. „Við erum búin að vera í startholunum á fjórða ár að vera með vegan hlaðborð á þessum tíma en það hefur einhverra hluta vegna þróast þannig að þegar við erum búin að undirbúa okkur þá eru pantaðar stórar veislur í salinn sem við ætluðum að hafa þannig að það hefur endað á því að detta út. En núna ákváðum við að slá til og halda veglega veislu, þetta er orðið svo spennandi og við erum síðan um áramót búin að vera að setja saman seðla, sérpanta og láta tína fyrir okkur víðsvegar um land."

> **Áður fyrr, þegar maður borðaði vegankökuu fór oft ekki á milli mála að þetta væri vegan. Þetta var of hollt einhvern veginn.**

Eftirvæntingin sé áþreifanleg. „Þetta er búið að vera rosa skemmtilegt ferðalag hingað til og frá og með mánudeginum þá byrjar fjörið og verður mikil útrás fyrir okkur í eldhúsinu."

Greina megi breyttar áherslur. „Þó maður sé raunverulega ekki 100% vegan sjálfur þá borðar maður alltaf meira og meira af grænmeti með árunum og það er held ég þróunin hjá flestum. Eftir jól og áramót þá er maður búinn að vera að borða svo mikið af hefðbundnum jólamat að mann langar aðeins að hvíla sig og fara yfir í léttmetið."

Ómældir möguleikar

Úlfar segir mikið frjálsræði einkenna matargerð af þessu tagi. „Maður er einhvern veginn miklu frjálsari þegar maður er að elda vegan- og grænmetisrétti, það er allt leyfilegt. Stundum er grænmetið stökkt eða hrátt, stundum eldað alveg í gegn. Það eru svo miklir möguleikar. Maður þarf bara að vera frjór og leyfa huganum að reika."

„Það þarf enginn að vera hræddur við að elda grænmetisrétti, þetta er ofsalega skemmtilegur matur. Brögðin geta verið óteljandi, það er ekkert sem getur stoppað mann þar, það er hægt að elda tuttugu grænmetisrétti og það er enginn eins á bragðið og maður tjúllast í alls konar brögðum."

„Áður fyrr, þegar maður borðaði vegankökuu fór oft ekki á milli mála að þetta væri vegan. Þetta var of hollt einhvern veginn. En þessar kökur og þessir réttir sem við erum að gera hérna það stendur ekkert á því að þetta sé vegan, þetta er svo gott. Við erum með alls konar heita og kalda rétti og

Gestir eiga von á góðu á vegan hlaðborðinu á Grand Brasserie.

Úlfar Finnbjörnsson, matreiðslumeistari, er hér í sannkölluðu salathafi í Gróðrarstöðinni Lambhaga.

eftirrétti, kökur, ís og sorbet, þetta er mjög fjölbreytt hjá okkur."

Metnaðarfullur matseðill

Undirbúningsvinnan fyrir hlaðborðið hófst á síðasta ári og er úr mörgu að velja. „Eins og málin standa núna er matseðillinn stór og þá datt mér í hug að hafa dálitla hreyfingu á honum. Við erum með grænmetisrétti í hádeginu og kvöldin í heila viku og segjum að þú kæmir á mánudegi og kæmir svo aftur á föstudegi, þá verða ekki sömu réttirnir."

Það sé mikill metnaður og sköpunarkraftur í eldhúsinu. „Þetta er raunar líka til að skemmta okkur í eldhúsinu vegna þess að okkur langar að gera svo margt. Þannig að allir fá að gera eitthvað og þegar við erum búin að þessu öllu saman þá ætlum við að taka 5-10 bestu réttina og þeir koma til með að fá framhaldslíf á veganseðli sem verður á brasserie-inu hjá okkur. Við ætlum að lyfta veganseðlinum svolítið upp hjá okkur, gera hann

Grand Brasserie er nýuppgerður og glæsilegur veitingastaður á Grand Hóteli Reykjavík. Vegan hlaðborðið verður bæði í hádeginu og á kvöldin.

stærri og skemmtilegri," útskýrir Úlfar.

„Við höfum verið með nokkra veganrétti á brasserie-seðlinum en núna ætlum við fjölga þeim og gera þetta dálítið reffilegt. Við ætlum ekki að vera næstbest í vegan, við ætlum að vera best. Út frá því vinnum við."

Íslandsmeistari í grænmetisréttum

Þá rifjar Úlfar upp breytta tíma. „Ég man þegar ég var að læra og það var í fyrsta skipti kallað inn í eldhús: heyrðu, það þarf einn grænmetisrétt, og þá stóðu fimm kokkar og horfðu hver á annan og vissu ekkert hvað þeir áttu að gera, þetta var alveg rosaleg flækja. Og það var alltaf þannig fyrstu árin þegar það var beðið um grænmetisrétt. Vegna þess að í fyrsta lagi þá kunni enginn að laga grænmetisrétti og í öðru lagi þá hafði enginn áhuga á því."

Útkoman hafi oftar en ekki verið ansi fátækleg. „Það var bara tekið eitthvað grænmeti sem var til í eldhúsinu, hent ofan á bakaða kartöflu og eitt salatblað ofan á það. Svo skömmuðust menn sín og það var sett inn. En núna, ef þú kannt ekki að elda grænmetisrétt þá ertu bara í slæmum málum. Þá ferðu einfaldlega aftast í röðina og enginn hóar í þig."

Úlfar hefur þó um árabil þurft að lifa undir umtalsverðum væntingum. „Seint á síðustu öld var haldið Íslandsmót í grænmetisréttum. Þetta var í fyrsta og eina skiptið sem þetta hefur verið haldið og þá vann ég þannig að ég er enn þá handhafi titilsins, Íslandsmeistari í grænmetisréttum. Þetta er búið að vera mikil byrði öll þessi ár," segir Úlfar hlæjandi.

5.900 kr.- Kvöldverðarhlaðborð
2.900 kr.- Hádegisverðarhlaðborð
Grand Brasserie er opinn alla daga frá 12-14 og 18-22
Nánari upplýsingar á:
islandshotel.is/grand-brasserie

Egg Benedict er matarmikill og ljúffengur morgunverður.

Eggin hans Benedikts

Um helgar er gaman að dekra við morgunmatinn. Egg Benedict hafa löngum þótt gómsætur réttur á morgunverðarborðið og þótt hann kosti svolitla fyrirhöfn er það vel þess virði.

Hollandaise-sósa:

- 3 eggjarauður
- 100 g brætt smjör
- Safi úr ¼ sítrónu
- Salt, pipar og cayenne pipar

Egg:

- 6 egg (tvö á mann)
- 1 msk. borðedik

Meðlæti:

- Bollur eða brauðsneiðar
- Skinka, beikon eða reyktur lax
- Dijon-sinnep
- 1 lárpera

Sósan: Hrærið saman eggjarauðum, sítrónusafa og kryddi þar til létt og ljóst í hrærivél. Bætið þá bræddu smjöri saman við og hrærið varlega saman.
Eggin: Fyllið pott af vatni til hálfs, setjið borðedik út í og látið sjóða. Brjótið egg í glas og hellið varlega ofan í sjóðandi vatnið. Látið eggin liggja í vatninu í 3 mínútur og takið upp með spaða.
Samsetning: Steikið brauð í smjöri á pönnu. Smyrjið með Dijon-sinnepi. Steikið skinku eða beikon og setjið ofan á brauðið eða jafnvel reyktan lax. Toppið með sneiðum af lárperu, þá eggi og hellið sósu ofan á. Bon appetit!

Hljómsveitin Horrible Youth er ein þeirra sem fram koma í kvöld í Hressingarskálanum.

Þrusuþrenna

Í kvöld verður heljarinnar tónaveisla á Hressingarskálanum þar sem fram koma hljómsveitirnar Horrible Youth og Spünk ásamt tónlistarmanninum Ella Grill. Í viðburðarlýsingu kemur fram að hér sé um að ræða allt litrófið, enda komi öll atriðin úr ólíkum áttum og ættu því flestir að geta stólað á góða skemmtun. Þá segir að markmið viðburðarins sé að „ná þér af sófanum og á rassgatið“ og eru gestir hvattir til þess að „grípa tækifærið og skála fyrir fjölbreytileika lífsins“. Leikar hefjast klukkan 21 og kostar 1.000 krónur inn.

Waititi orðaður við Star Wars

Samkvæmt The Hollywood Reporter hefur Disney beðið nýsjálenska kvikmyndagerðarmanninn Taika Waititi um að leikstýra næstu Star Wars-kvikmynd.

Undirbúningur er hafinn fyrir kvikmyndina, en síðasta myndin í nýjasta þríleiknum var frumsýnd fyrir jól.

Sögusagnir herma að Disney vilji fá Waititi í leikstjórastólinn, en Disney hefur þegar gefið út tvær myndir sem hann leikstýrði, Thor: Ragnarok og Jojo Rabbit. Waititi mun leikstýra framhaldi af Thor: Ragnarok sem nefnist Thor: Love and Thunder og Jojo Rabbit fékk nýlega sex Óskarsverðlaunatilnefningar, þar á meðal í flokknum „Besta myndin“.

Waititi leikstýrði líka lokaþætti fyrstu þáttaraðar af Disney+ þáttunum The Mandalorian og talaði fyrir vélmennið IG-11 í sömu þáttum, en þættirnir gerast í Star Wars-heiminum.

Það stóð til að fá þá David Benioff og DB Weiss, aðalhöfunda Game of Thrones þáttanna, til að leikstýra næsta Star Wars-þríleik, en þeir hættu við eftir að hafa gert arðbæran samning við Netflix.

Taika Waititi gæti orðið leikstjóri næstu Star Wars-kvikmyndarinnar. NORDICPHOTOS/GETTY

Taktu Krók á leiðarenda

Krókur er fyrirtæki sem að hefur sérhæft sig í flutningum og björgun ökutækja. Félagið rekur einnig þjónustumiðstöð fyrir tjónaökutæki þar sem veitt er ahliða þjónusta í meðhöndlun tjónabifreiða og annarra bifreiða samkvæmt óskum viðskiptavina.

Krókur býður m.a. uppá:
• Starfsmenn sem eru þjálfaðir og reyndir í bíla- og tækjaflutningum

KRÓKUR
á þinni leið
Vesturhraun 5 210 Garðabær

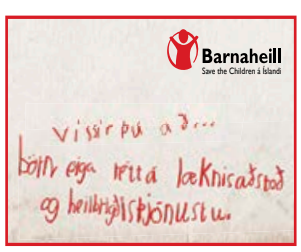
Smáauglýsingar

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

Bílar & Farartæki

VW PASSAT VARIANT GTE PANORAMA nýskr. 03/2018, ekinn 28 Þ.km, bensín/rafmagn, sjálfskiptur, glerþak, sportsæti, 18" álfelgur. Verð 5.490.000 kr. Raðnúmer 250166

Höfðahöllin
Funahöfða 1, 110 Rvk.
Sími: 567 4840
www.bilo.is

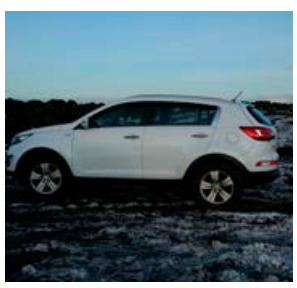


KRÓKUR

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

Bílar til sölu



Til sölu KIA Sportage 4x4 árg.'13, sjálfskiptur, dísel, ek. 70þ.km. Einn eigandi. Ábyrgð gild til júli '20. sumar- og vetrardekk. V. 1980þ.kr staðgreitt. Uppl í s: 6909816.

Þjónusta

Bókhald

Alhliða bókhaldsþjónusta, VSK, Laun. Gott verð, góð þjónusta. KH bókhald sími 623 2843.

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

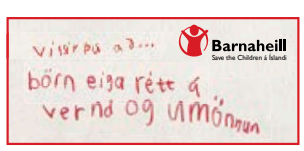
Málarar

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., pianófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is



Húsaviðhald

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Árataga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

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

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.

Önnur þjónusta

JANÚARTILBOÐ.
Parketslípun.parketlagnir. Ryklaus parketslípun í 25 ár. Www.parketogmalun.is 7728100

Keypt & Selt

Til sölu

Eigum til nokkra vandaða Rokkókó stóla sem seljast uppgerðir sem nýjir og með fullri ábyrgð og áklæði að eigin vali Formbolstrun ehf s: 892-1284 Hafsteinn

Kassagítarar í úrvali Gitarinn ehf Kassagítarar á tilboði Rafmagnsgítarar á tilboði Stórhöfða 27 s 552 2125 www.gitarinn.is gitarinn@gitarinn.is

myranaut

Gæða ungnautakjöt í 10 ár beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

Óskast keypt

STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!
Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is
Opið mán - fös 11-16, Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Heilsa

Nudd

Nuddstofan, opið frá 10-19. Einnig um helgar S. 789-5452

NUDD-NUDD-NUDD
Nudd í heimahúsi. allar Uppl. í síma 892-0135

Heimilið

Barnavörur

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

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Húsnæði í boði

TIL LEIGU.
4 herbergja íbúð á eftuhæð að Bjarkarbraut á Dalvík.
Snyrtileg og björt íbúð á besta stað í bænum. 3 svefnherbergi, 1 baðherbergi, stofa og eldhús.

For rent 4 bedroom apartment in Dalvík.
Bright and Tidy apartment, 3 bedrooms, 1 bath, livingroom and kitchen.
Laus nú þegar, langtímaleiga.
Reykalaus og gæludýr leyft
Verð. 145.000.- per mánuði.
Uppl í síma 898-3700

Avalible now, longtime rent.
No smoking, pets alowed. Price 145.000.- per month.
S. 898-3700

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

Atvinnuhúsnæði

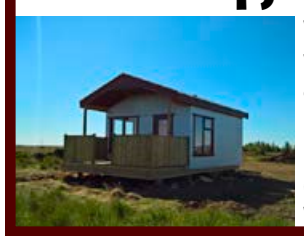
FRÍSTUNDABIL.
TIL LEIGU EÐA SÖLU 50 m2 bil.
Lofthæð 4 m. Hurð 3,7 m.
Lager eða geymsla.
Leiga: 99 þús. Sími: 661-6800

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is
INHOPE insafe
SAFT
TILKYNNA ÓVIÐEIGANDI EÐA ÓLÖGLEGT EFNI Á NETINU

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

LOK Á HEITA POTTA

Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta.
Metum ástand og gerum við.
www.fjardarbolstrun.is
Fjarðarbólstrun S. 561 4188 • 840 0339 • fjardarbolstrun@gmail.com

Alvöru græja

Hámarks þyngd notanda: 130 kg.
Halli 0 til 15%
3 hp mótor
12 prógröm
Hátalarar og MP3
Hraði 3-16 km/klst
Stærð brautar: 47x133 cm
Verð 99.000 kr.
Bíldshöfða 16
Sími: 661-1902
ÞREKTÆKI

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

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

ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR

ÞARFT ÞÚ AÐ KOMA FYRIRTÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?

HAFÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ
FRÉTTABLAÐIÐ
Sími 550 5055 | smaar@frettabladid.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

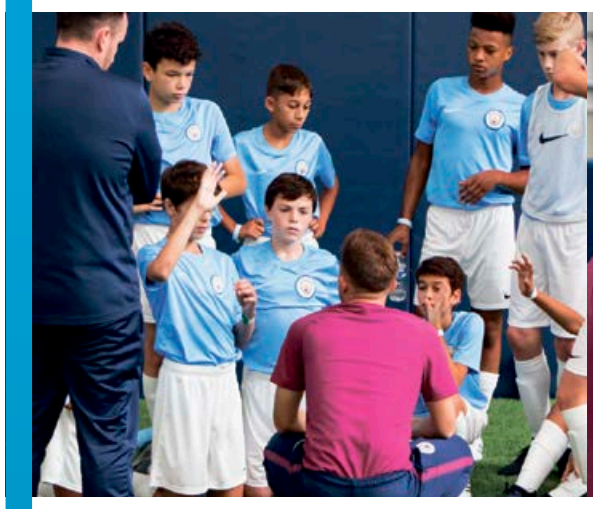
gudruninga@frettabladid.is

Visitor ferðaskrifstofa kynnir

VILTU ÆFA
EINS OG SERGIO AGUERO OG RAHEEM STERLING?

Knattspurnuskóli Manchester City á Englandi fyrir stelpur og stráka 14 - 17 ára

26. júlí - 2. ágúst 2020



Æft er með krökkum frá m.a. Bretlandi, Bandaríkjunum, Skandinavíu og Spáni.

Æft er eftir þjálfunaraðferðum Pep Guardiola og er námskeiðið byggt upp á hugmyndafræði Guardiola. Það er ekki bara inni á vellinum sem krakkarnir fá kennslu því einnig fara þau í test og fá alls kyns kennslu hvað varðar meiðslafyrirbyggjandi æfingar og margt fleira í þeim dúr - en aðstaða og þekking City er í heimsklassa í þeim efnum. Dagskráin er þétt setin yfir daginn með fótbolta, fyrirlestrum og allskyns mælingum og svo gefst tími til að kynnast krökkunum enn betur í hópnum þar sem boðið er upp á kvöldvökur og fleira.

Hvað er innifalið?

- Flug og skattar
- Rútur til og frá flugvelli í Manchester
- Gisting í 7 nætur í einstaklings herbergi
- Fullt fæði
- Fimmtán klukkutímar af æfingum
- Vinnustofur tengdar því hvernig er hægt að ná sem mestum árangri
- Tvö sett af æfingarfötum (buxur, regnjakki, bakpoki,vatnsbrúsi)
- Aðgangur að persónulegu efni hjá Man. City
- Skoðunarferð um Etihad-leikvanginn
- Einstaklingsplön
- Lokahátíð á hluta Etihad-leikvangarins
- Ferð í Manchester City búðina
- Sameiginlegar kvöldstundir
- Íslensk fararstjórn
- Ferð í skemmtigarðinn Alton Towers

Hægt er að tryggja sér sæti í ferðina með því að greiða staðfestingargjald kr. 35.000 per farþega.

Visitor
FERÐASKRIFSTOFA

Hlíðasmára 8 · 201 Kópavogur · Sími: 578 9888 · visitor.is

„Okkur fannst þetta allt svo fyndið að við byrjuðum að kalla hann Tása og það festist svolítið við hann.“

Enginn tók eftir að tærnar voru tólf

Þau **Fanney Benjamínsdóttir** og **Pétur Hjörvar Þorkelsson** eignuðust frumburð sinn árið 2018 og það var ekki fyrr en tveimur dögum síðar að þau uppgötvuðu að hann væri með tólf tær.

Kristlín Ingilínardóttir
kristlin@frettabladid.is

Lítill og heilbrigður drengur kom í heiminn árið 2018. það eina sem aðskildi hann frá hinum ungbörnunum var að hann var með tveimur fleiri tær.

Fanney Benjamínsdóttir háskólanemi og Pétur Hjörvar Þorkelsson réttindafræðslufulltrúi komust að því tveimur dögum eftir fæðingu frumburðar síns að hann væri með tólf tær. „Þegar hann fæddist var ég ekki að spá í það að telja á honum tærnar og það er greinilega ekki eitthvað sem læknar gera, eins og maður sér í bíómyndunum,“ segir Fanney hlæjandi.

Nýbökuðu foreldrarnir fengu þær fréttir að heilbrigður strákur væri kominn í heiminn og voru að vonum himinlifandi. „Daginn eftir kom svo ljósmóðir og tók fótafar af honum og var frekar spennt þegar hún spurði okkur hvort við hefðum tekið eftir því að hann væri með aukatá.“ Á fótafarinu voru greinilega för eftir sex litlar tær. „Hinar ljósmæðurnar héldu að ljósan okkar hefði gert fótafarið svo klunnalega að hún hefði klínt auka blekblett á það.“

Það tók foreldrana smástund að meðtaka þær upplýsingar að sonurinn væri með 11 tær. „Ég hugsaði bara ha? er barnið mitt ekki nákvæmlega eins og það á að vera?“ Fanney lýsir því að um það bil mínúta hafi liðið þar sem hún velti fyrir sér hvaða þýðingu þetta myndi hafa. „Svo ákváðum við að okkur þætti þetta bara mjög fyndið og sendum á okkar nánasta fólk að sonur okkar væri kominn í heiminn og að hann hafi ofmetnast aðeins á meðgöngunni og væri með ellefu tær.“

Fundu aðra tá

Daginn eftir var drengurinn skoðaður af lækni og Fanney og Pétur bentu honum á að sonur þeirra væri með aukatá og spurðu út í það. „Læknirinn kippti sér ekkert upp við þetta og sagði að svona kæmi fyrir og væri venjulega hið minnsta mál.“

Það var ekki fyrr en daginn eftir að fumburðurinn hafði verið skoðaður hátt og lágt að Fanney fór að skoða tærnar nánar. „Ég fór að velta fyrri mér hvorum megin aukatáin væri þegar ég sá að þær væru ekki ellefu heldur tólf.“

Parið þurfti þá að leggjast í að leiðrétta upplýsingar sem sendar höfðu verið á nánustu vini og ættingja. „Þetta var ótrúlega skrítið, sérstaklega þar sem það héldu ótrúlega margir að ég hefði verið að grínast með þessar tær.“

Hamingjuóskum rigndi yfir litlu fjölskylduna ásamt stöku fyrirspurn um sannleiksgildi fréttanna. „Fólk var að spyrja hvort hann væri í alvöru með ellefu tær og ég þurfti þá að svara neitandi enda höfðum við fundið aðra tá,“ segir Fanney og skellir upp úr.

> VIÐ VORUM Í FULLRI ALVÖRU FARIN AÐ RÆÐA NAFNIÐ TÓMAS ÁSI, EN ÁKVÁÐUM AÐ FARA EKKI ÞÁ LEIÐ.

Tærnar hluti persónuleikans

„Nánast um leið og við vorum búin að staðfesta að barnið okkar væri með tvær litlutær á hvorum fæti gat ég ekki ímyndað mér neitt annað en að eiga tólf táa barn.“ Tilhugsunin um að eiga barn með aðeins tíu tær er stórfurðuleg að mati Fanneyjar.

„Tærnar eru orðnir hluti af hans persónu finnst manni,“ segir Fanney. „Okkur fannst þetta allt svo fyndið að við byrjuðum að kalla hann Tása og það festist svolítið við hann.“ Þau hitti enn fólk sem spyr hvernig Tási hafi það þrátt fyrir að hann hafi hlotið nafn fyrir um það bil ári.

Hún viðurkennir að sjálf kalli hún hann stundum enn þá Tása. „Hann fékk ekki nafn fyrr en hann var tveggja mánaða vegna þess að við gátum ekki ákveðið okkur hvað hann ætti að heita.“ Ástæðan hafi verið að nafnið Tási passaði svo vel. „Við vorum í fullri alvöru farin að ræða nafnið Tómas Ási, en ákváðum að fara ekki þá leið.“

Foreldrar Tása litla hafa þó litlar áhyggjur af því að nafnið muni festast að eilífu. „Ég hef enga trú á því að hann verði einhvern tímann ráðinn í vinnu og að yfirmaður hans muni kalla hann Tása,“ segir Fanney kímin.

Jákvæð viðbrögð

Viðbrögðin við syninum og öllum tánum hans hafa verið yfirgnæfandi jákvæð frá upphafi. Fólk hafi sýnt óhefðbundnum táfjöldanum mikinn áhuga og forvitni við hvert tækifæri. „Ég hef alveg lent í því að hitta einhvern sem ég þekki í sundi og það fyrsta sem er gert er að kíkja á tærnar hans,“ bendir Fanney á. Fólk viti einfaldlega ekki hvort það eigi að trúa þessu eða hvernig það líti út að vera með fleiri en tíu tær.

„Það sem hefur komið mér mest á óvart er hvað allir virðast eiga einhverja sögu um fjölskyldumeðlimi eða kunningja með fleiri putta og tær en gengur og gerist.“ Sjálf hafi Fanney aldrei hitt eða heyrt um neinn af þeim fyrr en daginn eftir að sonur hennar fæddist. Ekki virðist vera mikið rætt um aukatær og -fingur á opinberum vettvangi að mati Fanneyjar.

Hálfguðir með fleiri tær

„Margir eru samt með kenningar um að aukatær þýði að hann verði ótrúlega góður dansari eða sundmaður eða eitthvað þess háttar.“

Einnig eru til staðir í öðrum heimsálfum þar sem börn sem fæðast með fleiri tær eða fingur eru talin blessuð af guðunum. „Þar fá þau sérstakan sess í samfélaginu sem einhvers konar hálfguðir.“ Því miður hefur sá siður enn ekki komist á hér á landi.

„Eina undarlega athugasemdin sem við höfum fengið um þetta er að það þyki kannski ekki eðlilegt að viðurkenna að barnið manns sé eitthvað öðruvísi.“ Það kom hins vegar aldrei til greina hjá Fanneyju og Pétri að leyna þessum litlu tám enda hafi þau mjög gaman af þeim. „Við erum greinilega ekkert sérstaklega viðkvæmt fólk.“

Fanney varð fremur hvumsa þegar kunningi benti henni á að það ætti að drífa í því að senda barnið í aðgerð þar sem enginn ætti að þurfa upplifa að vera ólíkur öðrum. „Mér finnst alls ekki réttmætt að láta taka tærnar á þeim forsendum að það sé slæmt að vera ekki eins og allir hinir. Það er ekki eitthvað sem ég myndi vilja ala hann upp við.“

Þrátt fyrir það hefur nú komið í ljós að það þurfi að fjarlægja litlu tærnar. „Litlu aukatærnar eru farnar að valda smá vandræðum.“ Aukatærnar ýta litlu tánum undir fótinn þannig að Tási hefur þróað með sé heilkennið krullutá (e. curly toe) sem veldur því að hann getur ekki gengið í skóm. „Sem er mjög flókið þegar maður býr á Íslandi.“ Ef fjölskyldan væri búsett í hlýrra landi hefði Tási mögulega komist upp með að ganga í sandölum án hrakfalla næstu misserin.

Þarf í skurðaðgerð

Hinn glaðlyndi Tási fæddist því miður í landi rigningar og slabbs og þar sem hann er nú byrjaður í leikskóla skapast síaukin þörf á að leysa távandann. „Hann er byrjaður að labba en við getum ekki leyft honum að spreyta sig á því utandyra.“ Þó hafi verið fest kaup í svokölluðum pollasokkum sem Tási klæðist stöku sinnum úti. „Þetta er náttúrlega alveg ótrúlega fyndið og sætt vandamál.“

Foreldrunum þykir leiðinlegt að það þurfi að taka tærnar og munu sjá mikið eftir þeim. „Ef þetta væri ekki spurning um nauðsyn hefðum við viljað halda þeim og leyfa honum að taka þessa ákvörðun sjálfur seinna meir.“

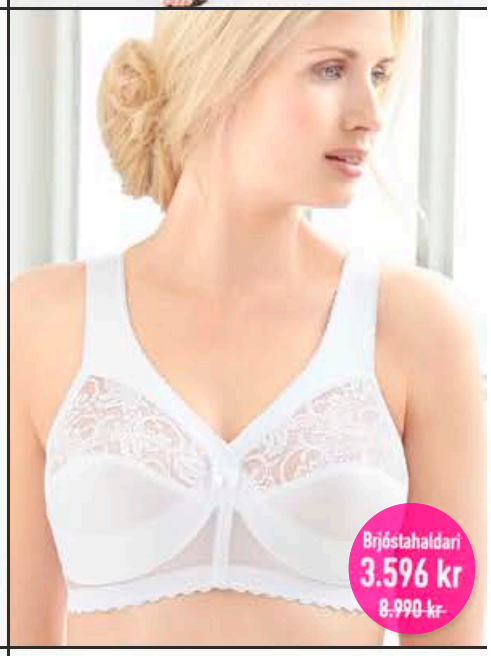
Að læknaráði hefur þó verið skipulögð aðgerð þar sem tærnar verða fjarlægðar. „Þetta er lítil aðgerð þar sem það er ekki neitt bein í tánum heldur eru þær bara húðhólkar með tánöglum þarna hvor á sínum fætinum.“ Í næsta mánuði mun Tási því aðeins vera með tíu tær.

„Það verður rosalega skítið að venjast því að sjá ekki þessar auka tásur. Ég mun sakna þeirra beggja mjög mikið.“ Það sé þó fátt með öllu svo illt að eigi boði nokkuð gott. „Það jákvæða við þetta er að mér finnst mjög erfitt að klippa þessar litlu táneglur svo það verða færri neglur til að klippa, sem er ákveðinn léttir.“

ENN MEIRI VERÐLÆKKUN Á ÚTSÖLUNNI Í CURVY

50-70% AFSLÁTTUR

Sjáðu úrvalið í netverslun www.curvy.is
eða komdu í verslun okkar við Grensásveg



Curvy Fellsmúli 26 v/Grensásveg * 108 RVK * Sími 581-1552 * www.curvy.is

HÚSASMIÐJAN

ÚTSALA

50% afsláttur

12 stk.

2.828kr

~~5.655kr~~

Matarstell 12 stk.
6 matardiskar og 6 súpudiskar.
2009000

40% afsláttur

14.995kr

~~24.995kr~~

Borvél 18V + 80 fylgihlutir
2 stk., 18V (1.5Ah) Li-ion batterí og hleðslutæki, LED ljós, 40Nm, 10 mm patróna.
5245561

30% afsláttur

11.893kr

~~16.990kr~~

Ryksuga
PF1SPEEDY.
1809141

9 ltr.

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

1.490 kr
~~2.990 kr~~
Yucca
11 cm potti.
11328589

26% afsláttur

1.990 kr
~~2.690 kr~~
Orkidea
12 cm pottur.
11325000

30% afsláttur

899 kr
~~1.290 kr~~
Sunnubrá
12 cm potti.
11400104

25% afsláttur

Túlípanar
10 stk.
1.490 kr
~~1.990 kr~~

blómaval

Pottaplöntu
útsala
Blómavals er **hafin**
20-50% afsláttur

50% afsláttur

719 kr
~~1.449 kr~~
Ástareldur
10,5 cm pottur.
11328305

25% afsláttur

1.490 kr
~~1.990 kr~~
Gúmmífíkus
13 cm pottur.
11261873

20% afsláttur

Electrolux

59.992 kr
~~74.990 kr~~
Þvottavél 1400 sn., 7kg
Tekur 7 kg og með A+++ orkunýtingu. Barnalæsing, hljóðstyrkur 58 dB en 78 dB við þeytingu. Með SensiCare kerfi sem aðlagar tímann á þvottinum eftir magni af flíkum í tromlunni. Notar þannig minni orku og vatn ásamt því að stytta þvottatímann.
1805695

24% afsláttur

Electrolux

39.990 kr
~~52.845 kr~~
Þurrkari með barka
Með rakaskynjara. Tekur 7 kg. Snýr í báðar áttir með fjórtán þurkkerfum. 108 ltr. Tromla. Krumpuvörn og kæling. Orkunýting C. Hljóðstyrkur aðeins 64 dB. Stærð: Hæð: 85,0 cm. Breidd: 60,0 cm. Dýpt: 60,0 cm.
1805643

25% afsláttur

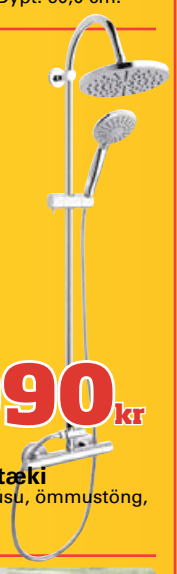
damixa™

13.490 kr
~~17.990 kr~~
Eldhústæki
Með hárri sveiflu Damixa Pine línan.
8000032

33% afsláttur

HiKOKI
HIGH PERFORMANCE POWER TOOLS

29.995 kr
~~44.995 kr~~
Borvél 18V + 100 fylgihlutir
2 stk., 1.5Ah Li-ion rafhlöður, 13 mm patróna, mótorbremsa.
5247080



36% afsláttur

FERRO

15.990 kr
~~24.990 kr~~
Hitastýrt sturtutæki
Trinity, með handbrúsu, ömmustöng, skiptir og sápuskál.
7810200

25% afsláttur

avasco

5.245 kr
~~6.995 kr~~
265 kg HVERHILLA
Hillurekki Strong 265 Galva
Stærð: 180x90x45 cm.
5803674

30% afsláttur

LAUFEN

18.490 kr
~~26.475 kr~~
Veggsalerni
Kompas, seta seld sér.
7920304

30% afsláttur

1.805 kr/m²
~~2.580 kr/m²~~
Harðparket Taza Eik 8 mm
Harðparket Taza Eik 8mm,
147424

Áfram Ísland
Húsasmiðjan er bakhjarl Sérsveitarinnar stuðningsliðs íslenska landsliðsins í handbolta

Björk Eiðsdóttir
bjork@frettabladid.is

Báðar hafa þær Cristiana og Áshildur lokið námi á háskólastigi auk markþjálfaranámsins en Cristiana er auk þess menntuð í höfuðbeina- og spjaldhryggsmeðferð og Áshildur jákvæðri sálfræði.

Brjóta upp neikvæð tilfinningamynstur

Markþjálfararnir **Áshildur Hlín Valtýsdóttir** og **Cristiana Durante** hittust fyrst á Spáni en báðar hafa þær ástríðu fyrir aukinni dýpt í tilfinningavinnu og vilja koma þekkingu sinni áleiðis til fleiri.

Cristiana og Áshildur eru báðar með víðtæka menntun og reynslu á bakinu en það var í tengslum við markþjálfastarfið sem leiðir þeirra lágu saman fyrir nokkrum árum. „Við Cristiana hittumst fyrst á viðburði í Alicante á Spáni sem nefnist European Transformational Teachers Gathering. Röð atvika varð til þess að við hófum samtal þar sem við sáum í hvorri annarri ástríðuna fyrir auknu dýpi í vinnu með tilfinningar og ég sá þá hversu mikla þekkingu og reynslu hún hafði á málefninu," segir Áshildur.

„Áhrifin af vinnu Áshildar virkuðu afar sterkt á mig, þetta var ekki eins og hefðbundin gongslökun heldur náðu áhrifin á einhvern hátt mun dýpra," segir Cristiana en Áshildur hefur meðal annars nýtt áratuga reynslu sína af hljóðfæranámi til að halda slökunarstundir með gonginu. „Við hófum samstarfið í Róm í byrjun síðasta árs þegar Áshildur kom með gongin þangað til að vinna með hóp af mínum marksækjendum. Námskeiðið gekk framar öllum vonum svo við ákváðum að bjóða upp á annað dagsnámskeið á Íslandi í júní í fyrra.

Í haust var okkur boðið að taka þátt í viðburði í Cannes sem nefnist Global Luminary Activation Experience, þar sem við vorum með sérsmíðaða hugleiðslu samtvinnaða við gongstund fyrir 50 manns. Sú stund var afar mögnuð og það var mjög áhugavert að heyra hvað fólk upplifði innra með sér þessa stund. Það tókst reyndar svo vel að við vorum beðnar um að endurtaka vinnuna aftur um kvöldið, sem við og gerðum," segir Cristiana.

Rökhugsun ekki alltaf lausnin

Tilfinningar, draumsýn og hljómur gongsins eru efni námskeiðsins Dreaming from Emotions and the Gong Experience sem þær stöllur standa fyrir helgina 24.–26. janúar. Þar er ætlunin að vinna með umbreytingu á þeim tilfinningamynstrum sem þátttakendur kjósa í gegnum verklegar æfingar og upplifanir.

„Að uppgötva og dreyma nýjar jákvæðar tilfinningar er afar sterk leið til að brjóta upp gömul neikvæð tilfinningamynstur. Þegar við stöndum frammi fyrir hindrunum í lífinu liggur ekki alltaf augljóst fyrir hver raunveruleg ástæða þeirra er. Okkur er kennt að leita eftir rökréttum, svarthvítum ástæðum. En sum vandamál, og þar með niðurstöðurnar líka, er ekki hægt að finna með rökhugsun. Þegar fyrirstöður persónulegs vaxtar og velgengni okkar liggja í undirmeðvitundinni erum við í raun að kljást við efni sem talar annað tungumál en við tölum dagsdaglega. Þegar við beitum þessari aðferð losnar um þessar fyrirstöður svo hægt er að vinna með vandamálin.

Það sem kemur í ljós er oftast mynstur sem þú sérð birtast á ýmsum sviðum lífs þíns, allt frá nánum samböndum yfir í frammistöðu í starfi. Þegar þetta mynstur liggur skýrt fyrir getum við byrjað að umbreyta því yfir í annað nýtt og heillavænlegra," útskýrir Áshildur.

Erum öll forrituð í barnæsku

„Öll erum við forrituð í barnæsku af ákveðnum viðmiðum; fólki, fjölmiðlum og þjóðfélagsreglum. Þetta forrit skapar síðan ákveðnar tilfinningar, bæði góðar og slæmar. Orkusvið okkar skilgreinist út frá þeim tilfinningum sem við upplifum og laðar þannig til okkar og myndar raunveruleika sem passar við þær.

Sem dæmi, ef mér líður eins og fórnarlambi aðstæðna lifi ég á lágu orkusviði og laða þannig til mín aðstæður sem staðfesta þessa tilfinningu og þær geðshræringar sem henni tengjast. Fólk kemur síðan fram við mig samkvæmt því og það hreyfir við mér, ég verð reið, í uppnámi, pirruð og svo framvegis. En allt eru það afleiðingar djúpstæðari tilfinninga frá því í æsku af því að upplifa það að vera til dæmis ekki nógu gáfuð, góð eða dugleg.

> ÞAÐ ÞARF AÐ FRAMKALLA NÝJAR OG STERKAR TILFINNINGAR SEM HAFA BURÐI TIL AÐ YFIRVINNA MÁTT EFASEMDA OG ÓTTA.

Við skoðum hvaða tilfinning liggur að baki þessum pirringi eða reiði, það gæti verið óöryggi, og finnum út hvaða jákvæða tilfinning vegur þar sterkast á móti. Þegar við framköllum þá tilfinningu sem við viljum hafa í okkar lífi erum við mun betur í stakk búin að skilgreina drauma okkar og markmið þar sem tilfinningar virka eins og vegvísar sálar okkar. Í þessu samhengi ættum við að spyrja okkur hvaða tilfinning það er sem gefur okkur kraft og lífsorku."

Nýjar tilfinningar yfirvinna efasemdir og ótta

Aðspurð hvort hægt sé að breyta tilfinningum svarar Áshildur ákveðið játandi. „Við upplifum endurtekið tilfinningar sem við viljum samt ekki upplifa. Þetta er vinna sem krefst hugrekkis, ákveðni og vilja. Breyting á tilfinningum okkar er tengd breytingu á hugarfari okkar. Það þarf að framkalla nýjar og sterkar tilfinningar sem hafa burði til að yfirvinna mátt efasemda og ótta sem vilja frekar beina okkur að örygginu sem felst í þeim þekktu slæmu tilfinningamynstrum sem fyrir eru.

Það er enginn mælikvarði á hvað er rétt eða rangt þegar að tilfinningum kemur. Í nær öllum tilfellum er um ákveðið mynstur að ræða sem fer einn daginn að tala mjög hátt til þín. Það er eins og ákveðið korn hafi fyllt mælinn og þú finnur að tími er kominn til að gera eitthvað í málunum. Þessi tímapunktur brýst út á ýmsan hátt hjá okkur, við upplifum að vera allt í einu komin með nóg af einhverri manneskju eða aðstæðum, við bregðumst mögulega harkalegar við en vanalega, reiðumst, flýjum eða förum í vörn, en það er einmitt vísbending um að breytinga sé þörf."

Gongið hefur bein áhrif á taugakerfið

Eins og fyrr segir hefur Áshildur mikið unnið með hljóðbylgjur gongsins og segir gongið talið eitt elsta hljóðfæri veraldar sem sé lýst sem frumhljóði sköpunarinnar. „Það gefur frá sér afar magnaðar bylgjur sem ná djúpt inn í kerfið okkar, hugtakið inn að beini á vel við í þessu samhengi þar sem við erum einnig að vinna með aðferðir höfuðbeina- og spjaldhryggsmeðferðar. Markmið okkar er að nýta hljóðbylgjurnar til að koma beinum líkamans í kyrrðarpunkt sem þekktur er í höfuðbeina- og spjaldhryggsmeðferð, en beinin í líkama okkar eru alltaf á örlítilli ósjálfráðri hreyfingu. Þar getur líkaminn heilað sig, tekið á móti nýju tilfinningunni og fært í undirmeðvitundina þar sem upprunalega forritunin átti sér stað."

3 DAGA ÚTSALA!

FRÁBÆRT VERÐ Á SÓLARFERÐUM Í MARS

2 fyrir 1 AF FLUGSÆTUM

Verð frá kr. 71.445

Flug frá kr. 39.900 báðar leiðir m/tösku

BÓKAÐU SÓL ALLUR PAKKINN Íslensk fararstjórn, taska og handfarangur innifalið.

TILBOÐ GILDIR FRÁ 17. TIL 19. MARS

FLUGSÆTI FRÁ **39.900**

TENERIFE
17. MARS Í 16 NÆTUR

Tamaimo Tropical **

FRÁ KR. **129.635**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna

Innifalið: Flug, Gisting.

FLUGSÆTI FRÁ **39.900**

TENERIFE
22. MARS Í 11 NÆTUR

Tamaimo Tropical **

FRÁ KR. **104.325**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna

Innifalið: Flug, Gisting.

FLUGSÆTI FRÁ **39.900**

TENERIFE
22. MARS Í 15 NÆTUR

Tamaimo Tropical **

FRÁ KR. **124.040**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna

Innifalið: Flug, Gisting.

FLUGSÆTI FRÁ **39.900**

TENERIFE
24. MARS Í 9 NÆTUR

Paradero Apartments **

FRÁ KR. **86.735**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna

Innifalið: Flug, Gisting.

FLUGSÆTI FRÁ **39.900**

TENERIFE
24. MARS Í 13 NÆTUR

Paradero Apartments **

FRÁ KR. **106.315**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna

Innifalið: Flug, Gisting.

KANARÍ
18. MARS Í 7 NÆTUR

Don Gregorio **

FRÁ KR. **71.445**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna

Innifalið: Flug, Gisting.

FLUGSÆTI FRÁ **39.900**

KANARÍ
18. MARS Í 9 NÆTUR

Don Gregorio **

FRÁ KR. **80.235**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna

Innifalið: Flug, Gisting.

FLUGSÆTI FRÁ **39.900**

KANARÍ
18. MARS Í 16 NÆTUR

Roque Nublo **

FRÁ KR. **125.235**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna

Innifalið: Flug, Gisting.

FLUGSÆTI FRÁ **39.900**

KANARÍ
25. MARS Í 9 NÆTUR

Roque Nublo **

FRÁ KR. **90.935**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna

Innifalið: Flug, Gisting.

Birt með fyrirvara um prentvillur. Heimsferðir áskilja sér rétt til leiðréttinga á slíku. Ath. að verð getur breyst án fyrirvara.

595 1000 • *Bókaðu þína ferð á* heimsferdir.is

Heimsferðir
-fáðu meira út úr fríinu

FRÉTTABLAÐIÐ

TÍMAMÓT

18. JANÚAR 2020 LAUGARDAGUR

†

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,

Ágústu Þuríðar Gísladóttur

Ólafur Davíðsson **Helga Einarsdóttir**
Sigrún Davíðsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

†

Yndislega mamma okkar, tengdamamma, amma og langamma,

Ólöf Marín Einarsdóttir

lést á heimili sínu, hjúkrunarheimilinu Sóltúni, 9. janúar sl.
Útförin fer fram frá Dómkirkjunni miðvikudaginn 22. janúar kl. 13.00.
Blóm og kransar eru vinsamlega afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hennar er bent á Bergið Headspace, stuðnings- og ráðgjafarsetur fyrir ungt fólk, og Rótina.

Rannveig Þöll Þórsdóttir
Solveig Björk Sveinbjörnsdóttir
Helga Kristín Friðjónsdóttir
Ólafur Þ. Sveinbjörnsson
Michael Klein
Helena Aðalsteinsdóttir
Anton Logi Ólafsson
Ylfa Þöll Ólafsdóttir
Gabríel Noor Helguson Mumtaz
Sonja Björt Ylfu Hjálmarsdóttir

†

Elskulegur eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir, afi og langafi,

Júlíus Gestson
rafvirkjameistari,

sem lést miðvikudaginn 8. janúar verður jarðsunginn frá Fossvogskirkju miðvikudaginn 22. janúar klukkan 13.00.

Halldóra Guðmundsdóttir
Jón Júlíusson
Sigríður S. Júlíusdóttir
Helga Júlíusdóttir **Arnfinnur Róbert Einarsson**
Bjarni Júlíusson **Þórdís Klara Bridde**
Hrönn Júlíusdóttir **Ársæll Hreiðarsson**
Sigríður Rut Júlíusdóttir **Hjalti Már Björnsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

†

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 **Fannar Freyr Bjarnason**
Lilja Guðrún Liljarsdóttir **Styrmir Már Sigmundsson**
Dagrún Kristjánsdóttir **Björgvin Þórðarson**
Ólafur Heiðar Ólafsson
Guðrún Hauksdóttir Schmidt
systkini og barnabörn hins látna.

Viltu birta minningargrein á frettabladid.is?

Minningargreinar skal senda á timamot@frettabladid.is.
Birting er endurgjaldslaus og opin öllum á frettabladid.is/timamot

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.

Ægilega gaman á Indlandi

Stígur Steinþórsson leikmyndahönnuður hefur jafnan fangið fullt af verkefnum, bæði innan lands og utan, en í dag ætlar hann að taka sér frí og fagna sextugsafmælinu.

„Mig langar að vera hérna heima og fá bara alla vini og vandamenn í eitt partí," segir leikmyndahönnuðurinn Stígur Steinþórsson um hátíðahöld í tilefni sextugsafmælisins sem er í dag. Hann kveðst tiltölulega nýlega fluttur á Njálsgötu. „Það er gamall og langþráður draumur að vera í miðbænum, hér er ég með konunni minni, henni Sillu og okkur líður mjög vel. Þetta er alveg stórbrotið," segir hann hlæjandi og inntur eftir fjölskyldustærð er svarið: „Ég á fimm börn með sjö konum, liggur við, og fjögur barnabörn. Svakalega ríkur maður!"

Stígur kveðst lengi hafa unnið sjálfstætt við leikmyndahönnun og hafa nóg að gera. „Verkefnin eru við leikhús og bíómyndir af öllum gerðum, innlendar myndir og stórmyndir sem eru teknar hér á landi af stjórnendum í Hollywood og víðar. Svo hef ég líka farið út að vinna. Var nýlega á Indlandi í skemmtilegu verkefni í borginni Mumbay. Það var stóreflis Hollywood-framleiðsla undir stjórn Christophers Nolan, en bara smá sena í myndinni tekin þarna á Indlandi og ég var að vinna að undirbúningi hennar. Það var ægilega gaman að dragast þangað. Fagið nýtist mér líka í sambandi við innanhússarkitektúr fyrir fyrirtæki og stofnanir, söfn og sýningar svo þetta er fjölþætt starf."

gun@frettabladid.is

Gamall draumur rættist þegar Stígur flutti í miðbæinn. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

†

Elskuleg eiginkona mín, móðir, tengdamóðir og amma,

Ósk Gabríella Bergþórsdóttir
Reynigrund 44, Akranesi,

lést á sjúkrahúsinu á Akranesi, laugardaginn 11. janúar, eftir stutta baráttu við krabbamein. Útför hennar fer fram frá Akraneskirkju, mánudaginn 20. janúar klukkan 13.00.
Þeim sem vilja minnast hennar er bent á Hollvinasamtök Heilbrigðisstofnunar Vesturlands, söfnunarreikning: 0326-26-5100, kt. 510214-0560.

Óli Jón Gunnarsson
Bergþór Ólason
Jóhann Gunnar Ólason **Kolbrún Þóroddsdóttir**
Rúnar Ólason **María Rahko**
Lotta Ósk Bergþórsdóttir Flume
Erik Óli Jóhannsson

†

Okkar ástkæri

Jón Aðalsteinn Vilbergsson
(Alli)

andaðist sunnudaginn 12. janúar á hjúkrunarheimilinu Hlévangi.
Útförin fer fram frá Ytri-Njarðvíkurkirkju föstudaginn 24. janúar klukkan 15. Starfsfólki á hjúkrunarheimilinu Hlévangi eru færðar þakkir fyrir einstaklega góða umönnun.
Blóm og kransar eru vinsamlegast afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hans er bent á björgunarsveitina Sæbjörgu á Flateyri.

Vilberg Vilbergsson og aðrir aðstandendur.

†

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Helga Jónasdóttir
kennari,
áður til heimilis að Ljósheimum 5,

lést í faðmi fjölskyldunnar á hjúkrunarheimilinu Mörk þriðjudaginn 14. janúar.
Útförin fer fram frá Dómkirkjunni í Reykjavík föstudaginn 24. janúar kl. 11. Innilegar þakkir til starfsfólks 2. h. norður í Mörkinni fyrir alúð, hlýju og umhyggju í hennar garð.

Sylvía Jóhannsdóttir
Laufey Jóhannsdóttir **Gunnar Jóhannesson**
Indriði Jóhannsson **Berglind Sigurlaug Guðnadóttir**
Helga Jóhannsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

†

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýju við andlát og útför elsku móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,

Guðrúnar Ásu P. Björnsdóttur

Sérstakar þakkir til starfsfólks Maríuhúss, Laugaskjóls og Skjóls fyrir auðsýnda alúð og umhyggju.

Kristín Birna Angantýsdóttir **Gauti Torfason**
Arngrímur V. Angantýsson **María Jóhannsdóttir**
Björn Páll Angantýsson **Guðný Einarsdóttir**
Aðalbjörg Ósk Angantýsdóttir
Björk B. Angantýsdóttir **Kristján Karlsson**
Gunnar Örn Angantýsson **Elsa Dagmar Runólfsdóttir**
Jón Örn Angantýsson **Juliane Wilke**
ömmubörn og langömmubörn.

„Margir taka með sér prjóna á svona viðburði," segir Dagrún Ósk og á við skemmtidagskrána í Sauðfjársetrinu.

Mun segja sögur í Sævangi

Sögusýning, tónleikar, göngur og notalegar samverustundir eru á dagskrá hátíðarinnar Vetrarsól á Ströndum. Bak við hana standa Vinir Stranda í samvinnu við heimafólk.

Þetta verður mjög skemmtileg hátíð. Hún Kristín Lárusdóttir sellóleikari er að sjá um hana. Hún á rætur á Ströndum og kemur fram með Svavari Knúti og strengjahetjunum," segir Dagrún Ósk Jónsdóttir á Kirkjubóli við Steingrímsfjörð um hátíðina Vetrarsól á Ströndum sem hófst í gærkvöldi með pöbbarölti og stendur nú um helgina.

Dagrún Ósk er ein þeirra sem ætla að koma fram í Sauðfjársetrinu í Sævangi í kvöld í dagskránni Bábiljur og bögur í baðstofunni. Þar á að verða notaleg samverustund fyrir alla fjölskylduna, vöfflur og kaffi á borðum og öllum velkomið að hafa handavinnu með. Dagrún bendir á að slíkt hafi tíðkast í baðstofum fyrri tíða. „Stundin verður í þeim anda, þetta verður skemmtiviðburður, stemmur af Ströndum, samsöngur og krakkar að kveða, Ása Ketils fer með þulur og Jóhanna Ósk og Bragi Vals syngja fimmundarsöngva. Margir taka með sér prjóna á svona viðburði," lýsir hún. En hvað ætlar hún sjálf að flytja?

„Ég ætla að segja sögur, það verða þjóðsögur því þær eru svo skemmtilegar, nokkrar tröllasögur og huldufólkssögur sem tengjast svæðinu. Hún er náttúrlega fræg sagan af tröllunum sem ætluðu að moka Vestfjarðakjálkann frá afganginum af Íslandi, þegar kristnin var að breiðast út um landið og kirkjur risu víða, leist þeim ekkert á. Svo þau ætluðu að útbúa tröllaparadís á Vestfjörðum en fólkið mátti vera á restinni af landinu með sínar kirkjur. Þessa sjást enn merki. Tröllin voru þrjú og byrjuðu að moka beggja vegna frá, tvö voru saman í Gilsfirðinum og köstuðu af rekunum aftur fyrir sig, þaðan koma allar litlu eyjarnar á Breiðafirðinum. Þau voru svo upptekin af vinnunni að þau áttuðu sig ekki á hvað tímanum leið og urðu að steinum. Því er hægt að skoða þau núna sem klettadranga. Þriðja tröllið var í Steingrímsfirðinum að grafa, það uggði ekki að sér heldur, sólin kom upp og það varð að steini sem flaut út á fjörð og staðnæmdist utan við Drangsnes, þar er Grímsey." **gun@frettabladid.is**

---

†

Ástkær sonur minn, faðir og afi,

Páll Grétar Viðarsson

lést á heimili sínu
í Noregi 9. janúar sl.

Viðar Pálsson
Sigrún Ellen, Hjördís Lilja, Trym Gretar,
barnabörn og aðrir ástvinir.

---

†

Elskuleg systir okkar,

Anna Margrét Björnsdóttir

Hvanneyrarbraut 24, Siglufirði,

lést á Heilbrigðisstofnun Norðurlands á Siglufirði þriðjudaginn 31. desember sl. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu.

Sveinn Björnsson
Hafþór Rósmundsson

---

†

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og vinarhug við andlát og útför ástkærrar móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,

Magnhildar Sigurðardóttur

frá Efsta-Dal.

Sigurður Sigurðsson
Jórunn Sigurðardóttir
Sigrún Sigurðardóttir
Jón Sigurðsson
Hilmar Steinar Sigurðsson
Sigurður K. Eggertsson
Þröstur Þorvaldsson
Ingibjörg Þóra Arnarsdóttir
Þórdís Sigurðardóttir
Jóhanna Ellý Sigurðardóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

---

†

Ástkær móðir okkar,
tengdamóðir, amma og langamma,

Helga Magnea Magnúsdóttir

Njarðarvöllum 2, Reykjanesbæ,

lést í faðmi fjölskyldunnar á Hrafnistu Nesvöllum, sunnudaginn 5. janúar.
Útförin fer fram frá Keflavíkurkirkju, þriðjudaginn 21. janúar kl.13.

Aðalheiður María Karlsdóttir
Edda Soffía Karlsdóttir
Sonja Ósk Karlsdóttir
Hafdís Alma Karlsdóttir
Gunnar Gauti Gunnarsson
Jón Ingi Ægisson
barnabörn og barnabarnabörn.

---

†

Okkar ástkæri

Haukur Hlíðar Þorgilsson

þúsundþjalasmiður,

lést 15. janúar á
Landspítalanum í Fossvogi.
Útförin fer fram frá Fossvogskirkju miðvikudaginn 22. janúar kl. 15.

Geir Gunnar Geirsson, Guðrún Ólafía Sigurðardóttir
og fjölskylda
Guðbjörg Ragnheiður Þorgilsdóttir
Páll Óli Þorgilsson
Anna Ólafía Þorgilsdóttir
Guðmundur Þorgilsson
Guðfinna Ásta Þorgilsdóttir
og aðrir aðstandendur og ástvinir.

---

†

Elskuleg systir okkar,
mágkona og frænka,

Oddný Halla Hauksdóttir

lést þann 23. nóvember 2019 á
Landspítalanum. Útför hennar hefur farið fram í kyrrþey.

Fyrir hönd aðstandenda,
Snorri Hauksson
Stefán Örn Hauksson
Margrét Hafdís Hauksdóttir
Ásta Kristín Hauksdóttir

---

†

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar ástkærrar móður okkar, tengdamóður, ömmu, langömmu
og langalangömmu,

Elínar Jónsdóttur

kennara,

sem lést annan jóladag á dvalarheimilinu Hlíð, Akureyri.

Aníta L. Þórarinsdóttir
Erna Þórarinsdóttir
Jón Helgi Þórarinsson
Ingibjörg Svafa Siglaugsdóttir
og fjölskyldur.

---

†

Ástkær eiginkona mín,
móðir, tengdamóðir og amma,

Borghildur Stefánsdóttir

frá Akurholti,
Huldubraut 25, Kópavogi,

lést 10. janúar.
Útför fer fram frá Kópavogskirkju fimmtudaginn 23. janúar kl. 15.00.

Þórður Flosason
Stefanía Anna Þórðardóttir
Rósbjörg S. Þórðardóttir
Þorvaldur Geir Sigurðsson
Hjálmur Þ. Guðmundsson
Sesselja Kristjánsdóttir
og barnabörn.

---

†

Innilegar þakkir til allra sem sýndu okkur samúð og hlýhug við andlát og útför ástkærs föður okkar, tengdaföður, afa og langafa,

Hilmars Þorkelssonar

Vogatungu 75, Kópavogi.

Sérstakar þakkir til starfsfólks líknardeildar Landspítalans fyrir alúð og umhyggju.

Guðlaugur Ævar Hilmarsson
Jóhannes Ævar Hilmarsson
Sverrir Ævar Hilmarsson
Jakob Ævar Hilmarsson
Hilmar Ævar Hilmarsson
Kristinn Ævar Hilmarsson
Berglind Jóhannsdóttir
Steinunn S. Jakobsdóttir
Kristín Þorsteinsdóttir
Anna Heiða Pálsdóttir
Suwanna Munthong
barnabörn og barnabarnabörn.

---

†

Elskulegur eiginmaður minn,
faðir, tengdafaðir og besti afi,

Jón Björn Hjálmarsson

bifvélavirkjameistari,
Fagrahvammi 6,
Hafnarfirði,

lést á líknardeildinni í Kópavogi þann 9. janúar. Útför hans fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju 20. janúar kl. 13.00.
Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hans er bent á líknarfélög.

Brynja Þorvaldsdóttir
Birgir Már Guðbrandsson
Kolbeinn Jónsson
Ingrid Johannessen
Anna Birna Jónsdóttir
Hlini Snær, Birkir Smári, Karítas Ísold og Eirik Brynjar Birgisbörn
Birnir Breki og Hrafney Tinna Kolbeinsbörn

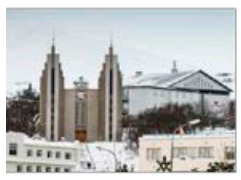
VEÐUR & MYNDASÖGUR

Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
-1 °C, 4 ←	-5 °C, 6 ↗	-2 °C, 5 ↗

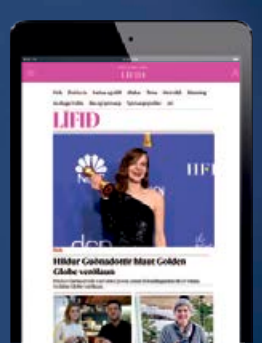
Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl	Hveravellir
-3 °C, 4 ↑	-2 °C, 1 ↖	-8 °C, 6 ↑

Hæg vestlæg eða breytileg átt og dálítil él vestan til í dag, en bjartviðri eystra. Vaxandi suðaustanátt seinni partinn, 13-20 metrar og fer að rigna SV-lands seint í kvöld og hlýnar. Frost 0 til 5 stig, en víða frostlaust við sjóinn.

	Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
Reykjavík	6 °C, 14 ↑	1 °C, 10 ↗	1 °C, 3 ↑	8 °C, 9 ↑	0 °C, 10 ↗
Ísafjörður	2 °C, 18 ↗	-2 °C, 7 ↗	-1 °C, 2 ↑	5 °C, 5 ↑	-3 °C, 9 ↗
Akureyri 	7 °C, 16 ↗	-4 °C, 4 ↗	-2 °C, 2 ↑	4 °C, 4 ↑	-3 °C, 5 ↗
Egilsstaðir	8 °C, 14 ↑	-1 °C, 6 ↗	0 °C, 3 ↗	4 °C, 5 ↑	-1 °C, 7 ↗
Kirkjubæjarklaustur	7 °C, 14 ↗	1 °C, 4 ↗	-1 °C, 1 ↘	7 °C, 6 ↗	0 °C, 4 ↗
Hveravellir	1 °C, 26 ↑	-5 °C, 10 ↑	-3 °C, 5 ↑	3 °C, 13 ↑	-5 °C, 11 ↑

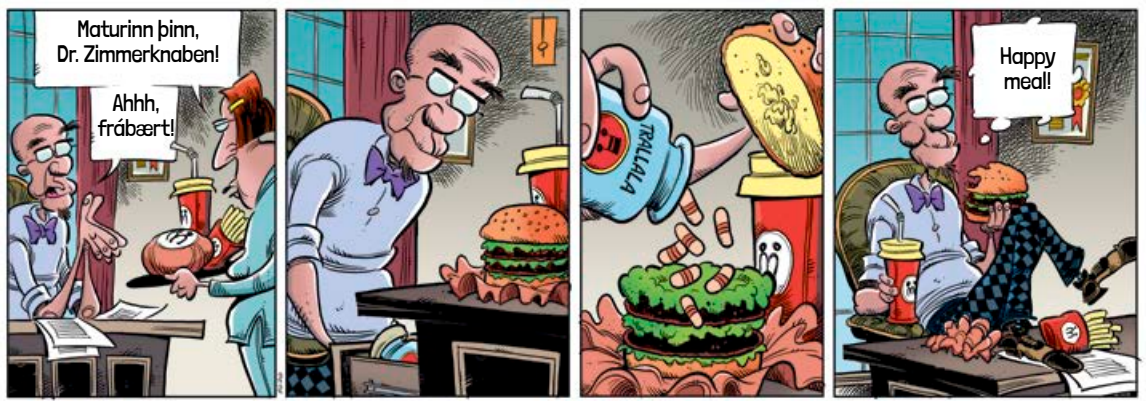
Tannlækningar í Ungverjalandi
Sparaðu allt að 50-70%!

Hafðu samband:
+ 36 70 942 9573
info@fedaszdental.hu
www.tannlaeknathjonusta.is

LÍFIÐ ER Á FRETTABLADID.IS
Lífið á frettabladid.is fjallar um fólk, menningu, tísku, heilsu og margt fleira.
Ekki missa af neinu, fylgdu Fréttablaðinu á Facebook


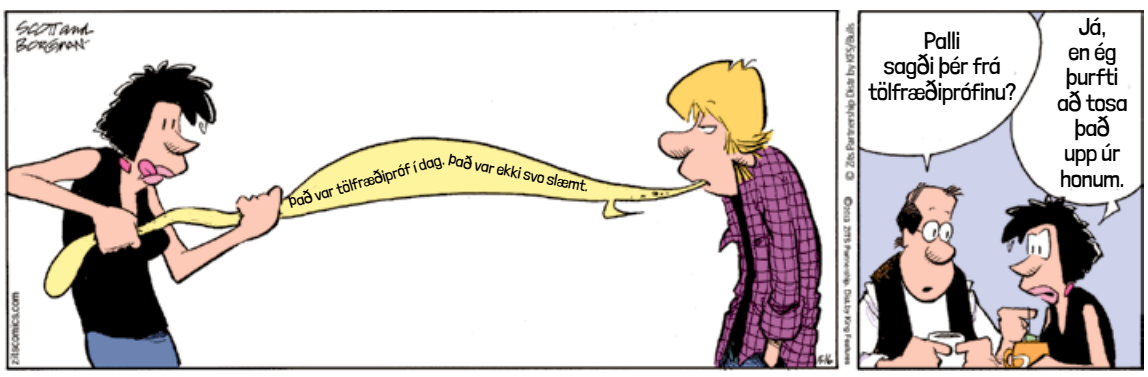
Pondus

Eftir Frode Øverli



Gelgjan

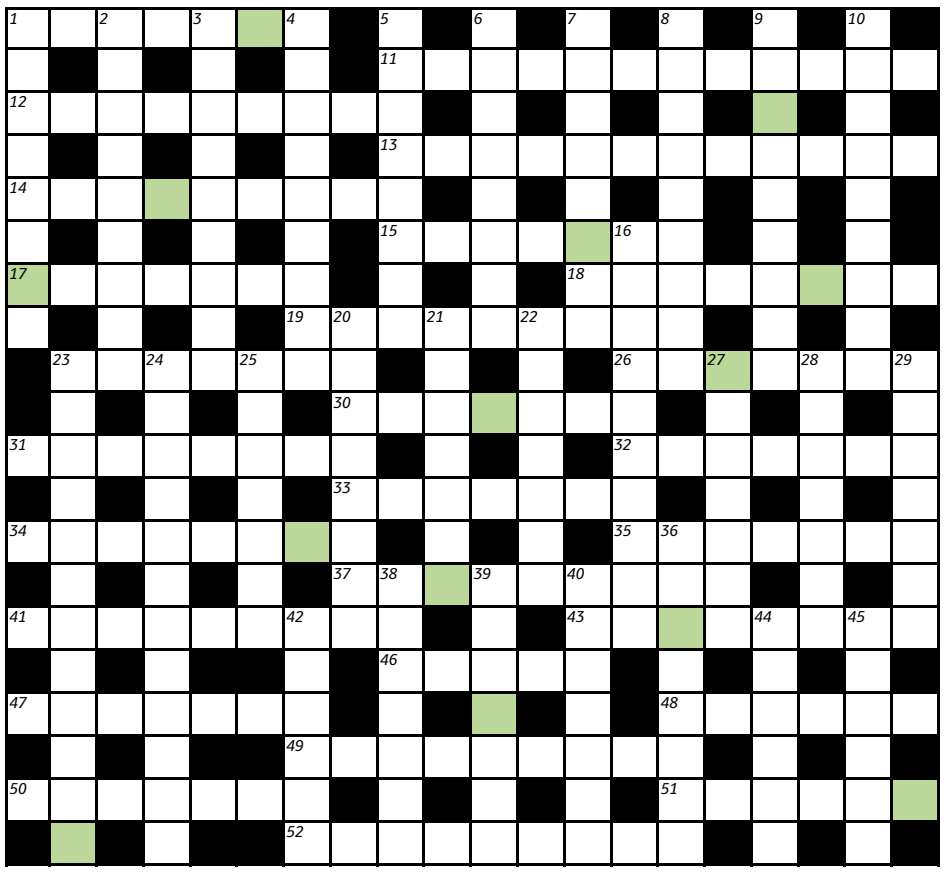
Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

KROSSGÁTA & ÞRAUTIR



Lausnarorð síðustu viku var

ILLVIÐRABÁLKUR

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

LAUSNARORÐ: Ef bókstöfunum í lituðu reitunum er raðað rétt saman birtist smávinur í vetrargalla. Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 24. janúar næstkomandi á krossgata@frettabladid.is merkt „18. janúar“.

FORLAGIÐ

VEGLEG VERÐLAUN

Vikulega er dregið úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafinn í þetta skipti eintak af bókinni **Húsið okkar brennur** eftir **Greta Thunberg** frá Forlaginu. Vinningshafi síðustu viku var **Árný Herbertsdóttir, Ísafirði.**

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

LÁRÉTT

1 Bara við tvö sem kunnum deili á þessum ösnum (7)
11 Finna að skipulagið miðast við tákn (12)
12 Setjum skeifu á sker með búsáhöldum (9)
13 Fæ hlýju frá klasaofnum hjá þeim áttfætta (12)
14 Þekki sérsveitargaur sem elskar félaga sína (9)
15 Geri samning um skelfingu og skrautlega flík (7)
17 Eru þessar kojur framleiddar í Brighton eða Búkarest? (7)
18 Bráð sáu bátsstafn þá myrkur var, þannig varð heitið til (8)
19 Ég tel Grím góðan/að greina jafnt tímann sem kvæðanna hljóðan (9)
23 Ber hæð við klettahrygg norður í landi (7)
26 Kemst nú upp hvað keikast er (7)
30 Þessi flík mun lokka lamaða (7)
31 Þekkja má má af loðnu og sníkjudýri (8)
32 Rekur augun í Heiti (7)
33 Mitt teymi fær flog ef þetta fer ekki að losna (7)
34 Baunahald er háð um fornan fána (8)
35 Heimilistæki og hani sameinast í reykjarspjaldi (7)
37 Innviðirnir utan við borgirnar (9)
41 Upplýsi Stein um jarðvísindi (9)
43 Þessi kona þráir karl af holdi og blóði fyrir sig eina (8)
46 Hvað ef ég geymdi það undir gæruskinni? (5)
47 Best ég bæti eik í stefi mínu (7)
48 Er þetta uppáhaldsfiskur Rúmena? (6)
49 Velja verkefnalausa daga til að troða helveg (9)
50 Pæla helst í jörð A (7)
51 Örn kom með braki og gargi (6)
52 Hellingur af heimildum, það er það sem Daði Freyr þarf (9)

LÓÐRÉTT

1 Pabbi fæddist fyrir aur (8)
2 Segja óvissu ríkja um síma glæframanna (9)
3 Segja sögu ákveðinnar druslu er þau koma lengra suður (9)
4 Festa lás á filmu og færa í viðeigandi bók (9)
5 Breytum um báða enda á þessari mynd (8)
6 Eru beykiboltar notaðir í krokket? (8)
7 Þetta er víst besti útsýnisstaður heilans (8)
8 Giskaði á að Anna væri e-s staðar á milli Norður- og Suðurpólsins (9)
9 Pota selshreifa í stroff (9)
10 Það felst ákveðinn vinningur í því að vera ákveðinn í að vinna (9)
16 Þetta krot Skafta á línklútakassa húsfreyju var bara rugl (10)
20 Frerafauti tók ungviði sem ætt Þengils átti (8)
21 Komast yfir algengan en sjaldgæfan atburð (7)
22 Sá einhleypi hafði fyrir því að mæta (7)
23 Ónytjungur drattast vart úr dyngjum (12)
24 Jarðar gaul og óðagot á fornra bæja jarðvegsbotnum (12)
25 Vil að þú hypjir þig eftir þetta skelfilega athæfi (7)
27 Vinnuferð er eftirminnilegust hinna fjölmörgu ferða (7)
28 Leita Jóns Hólabiskups og Guðmundar biskups góða (7)
29 Sólbrúnn vangi setur kantinn í samhengi við ílátið (7)
36 Mörkraftur er málið er við ölum orm og flugu (8)
38 Myrkur hræðir börn en ekki kóng (7)
39 Er þetta þessi fínmulda fálkaskel? (7)
40 Eftir hestaferð Arnar var fólk enn verra í skapinu (7)
42 Leggja má líf manns allt að jöfnu við dægur eitt (6)
44 Sjóbytta setur takmörk (6)
45 Nudda hvern sem er fyrir utan busa (6)

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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.

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

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

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

Skák Gunnar Björnsson

Hvítur á leik

Naipaver átti leik gegn Kischinjuk í Ushgorod árið 1984.

1. Bxf7+! Kxf7 2. Hxc8! Dxc8 3. Rd6+ 1-0. Í gær lauk opna mótinu í Prag þar sem sjö íslenskar landsliðskonur tóku þátt. Almennt gekk þeim vel. Lenka Ptácníková hlaut 5 vinninga í 9 skákum. Guðlaug Þorsteinsdóttir og Jóhanna Björg Jóhannsdóttir fengu hálfum vinningi minna. Nánar á skak.is.
www.skak.is: Ofurmótið í Wijk aan Zee.

Bridge Ísak Örn Sigurðsson

AÐ EIGA SAMNINGINN

Jólamót Bridgefélags Reykjavíkur (30.12) var að venju fjölmennt og mættu 64 pör til leiks, enda rúmar hús Bridgesambandsins í Síðumúla ekki fleiri borð svo loka þurfti á skráningu. Sigurvegarar mótsins (Guðmundur Páll Arnarson og Þorlákur Jónsson) voru með óvenjulega yfirburði. Voru með 60% skor en annað sætið var með rúmlega 56%. Guðmundur Páll og Þorlákur hafa lengi verið meðal sterkustu spilara landsins og vita það vel að mikilvægt er að eiga samninginn þegar samlegan er mikil og skiptingin mikil. Gott dæmi um þetta er spil úr mótinu þar sem þeir sátu í AV. Suður var gjafari og AV á hættu:

Norður
♠ ÁKDG1098
♥ K53
♦ G76
♣ -

Vestur
♠ 65
♥ Á10976
♦ 832
♣ 1096

Austur
♠ 4
♥ 8
♦ KD1095
♣ AKDG42

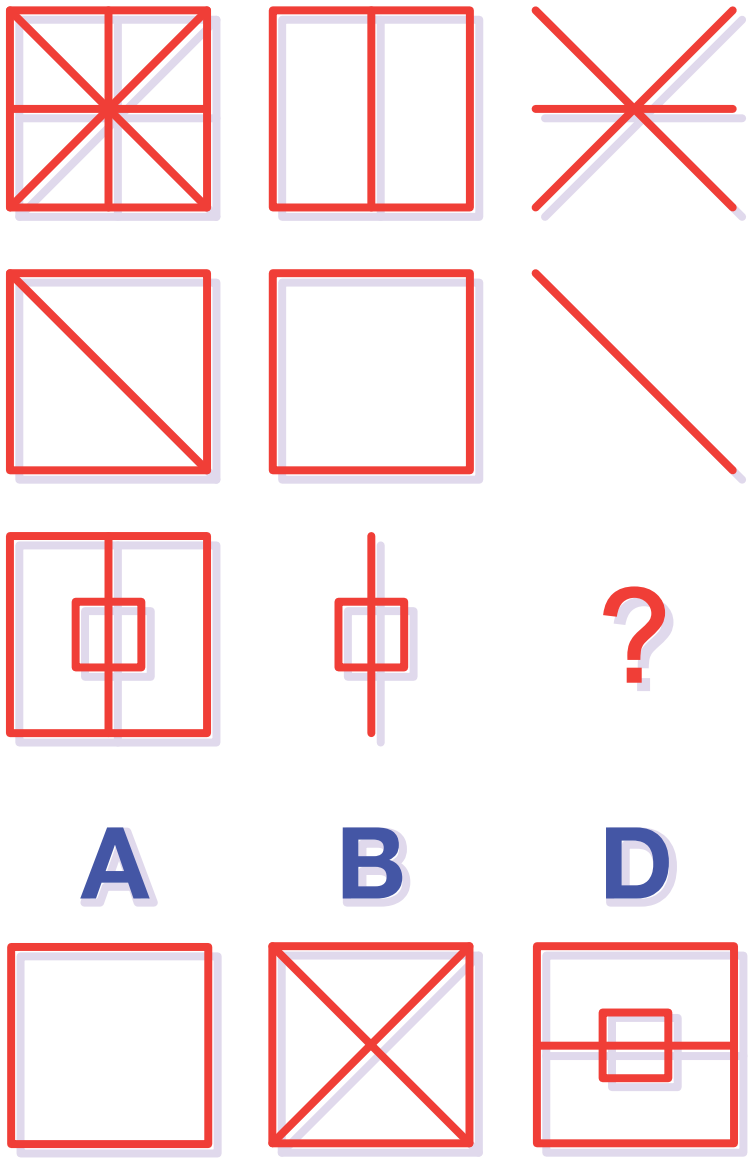
Suður
♠ 732
♥ DG42
♦ Á4
♣ 8753

Norður og austur eru með mikla skiptingu. Í fimm tilfellum gafst norður ekki upp í sagnbaráttunni og fór alla leið í 5 ♠, sem voru doblaðir. Sá samningur stóð næsta auðveldlega og fengust fyrir það 57-5 stig. Guðmundur Páll og Þorlákur fengu að spila 5 ♣ (600) og þáðu fyrir það 53-9 skor. Tvö pör fengu reyndar að spila þann samning doblaðan (750). Reyndar „borgar það fyrir sig“ hjá AV að fórna í 6 ♣ yfir 5 ♠. Hins vegar var aðeins eitt par (af 64) sem fór í 6 ♣ og fékk þau dobluð. Hins vegar fékk sá samningur að standa og var hreinn toppur í AV.

KRAKKAR

Konráð og félagar á ferð og flugi

387



„Þessi þraut er þannig að við eigum að reikna út táknið sem vantar,“ sagði Lísaloppa. „Reikna út?“ sagði Kata spyrjandi. „Það eru engir tölustafir til að reikna með, hvernig getum við þá reiknað þetta út?“

„Jú,“ sagði Lísaloppa. „Táknin í hverri línu lesið frá vinstri til hægri fylgja ákveðnu lögmáli. En það vantar eitt táknið og hvert af táknunum A,B eða D passar í stað spurningamerkisins.“

Kata horfði tortryggin á dæmið nokkra stund. „Lögmáli! Mér litist nú betur á þrautina ef þetta væru bara tölustafir, en hver þremillinn, við hljótum að geta leyst þetta.“

Getur þú reiknað út hvaða tákn á að vera þar sem spurninga-merkið er?

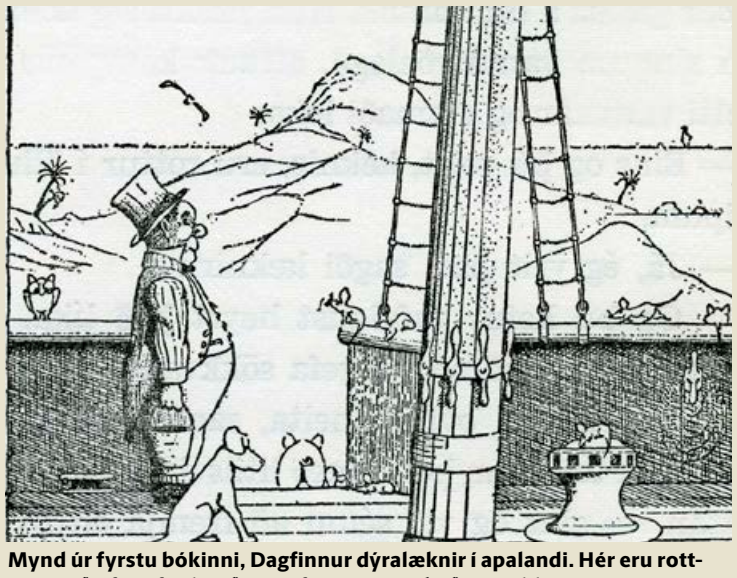
Gátur

1. Hvenær hafa fílar tólf fætur?
2. Ef ég á það deili ég því ekki. Ef ég deili því, á ég það ekki. Hvað er það?
3. Hvað er á enda regnboga?
4. Hvort er þyngra kíló af ull eða kíló af grjóti?
5. Hvaða orð mynda stafirnir l og n?
6. Getur þú stafað þurrt gras með þremur bókstöfum?
7. Hvað hangir úti í horni en ferðast samt um heiminn?

Svör: 1. Þegar þeir standa þrir saman, **2.** Leyndarmál, **3.** Bókstafurinn A, **4.** Hvorugt, bæði vega eitt kíló, **5.** Logn, **6.** Hey, **7.** Frímerki

Lausn á gátunni

SVARA



Mynd úr fyrstu bókinni, Dagfinnur dýralæknir í apalandi. Hér eru rottunar að yfirgefa skipið, ein af annarri, og það veit aldrei á gott.

Dagfinnur var farsæll dýralæknir

Doctor Doolittle, eða Dagfinnur dýralæknir, er ný bíómynd sem fjallar um dýralækninn John Doolittle sem getur talað við dýr og og skilið þau og er þess vegna mjög farsæll dýralæknir.

Sagan er byggð á bókum eftir Hugh Lofting sem voru mjög vinsælar, sú fyrsta kom út í Bretlandi árið 1920. Svo kom ein af annarri og þær urðu strax vinsælar og voru þýddar víða um lönd. Eins voru gerðar kvikmyndir eftir þeim.

Nýja bíómyndin fylgir söguþræði bókanna. Dagfinns bíður hvert ævintýrið á fætur öðru. Aðalleikarar eru Iron Man sjálfur, Robert Downey Jr., auk Óskarsverðlaunaleikkonunnar Emmu Thompson. Myndin var tekin upp í Wales.

Systrunum Eik og Evu kemur oftast vel saman. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Fara kollhnís í rúmi mömmu og pabba

Þær Eva Arnarsdóttir sjö ára og Eik Arnarsdóttir fjögurra ára eru systur sem eiga heima í Reykjavík.

Hafið þið alltaf búið í borginni stelpur?
Já, en við förum stundum í sveit í Engjarnar rétt fyrir utan Selfoss. Þar sjáum við dýr, mest hesta.

Hafið þið farið á hestbak?
Eva: Já, ég hef, held ég, farið tvisvar, mér fannst það skemmtilegt.

Kemur ykkur tveimur alltaf vel saman?
Eik: Eiginlega alltaf – nema stundum.

Sláist þið?
Eva: Við sláumst ekki en stundum rífumst við.

Hvað finnst ykkur mest gaman að gera?
Eva: Mér finnst gaman að leika við vini mína og líka í fimleikum.

Eik: Mér líka. Ég var að koma úr fimleikatíma. Mér finnst gaman í leikskólanum, föndra og leika með kubba og búninga.

Eva: Mér finnst líka gaman í skólanum, mest í stærðfræði og íslensku. Svo er gaman að spila á spil. Ég kann svakalega mörg spil, Veiðimann, Ólsen Ólsen, Únó, Apaspil, Bixed…

Hvor svindlar meira í spilum?
Eva: Ég man ekki eftir að hafa svindlað.

Eik: Ekki ég heldur. Ég svindla aldrei.

Hvernig leikið þið ykkur helst saman?
Eva: Við förum í mömmó, til dæmis.

ÞAÐ ER LÍKA FYNDIÐ ÞEGAR PABBI ER ALLTAF AÐ SEGJA EINHVERJA BRANDARA. SVO ER LÍKA FYNDIÐ ÞEGAR MAMMA ER ALLTAF AÐ PRUMPA!

Eik: Stundum förum við kollhnís og leikum okkur í rúmi mömmu og pabba og stundum syngjum við í karókí (bendir á tæki á stofugólfinu).

Eva: Það er hægt að tengja þetta við sjónvarpið og þá koma textarnir á skjáinn. Við kunnum helling af lögum.

Eik: Ég læri þau á leikskólanum. Svo dönsum við líka.

Eva: Ég dansa oft í skólanum, við lærum alveg slatta af dönsum þar.

Munið þið eftir einhverju fyndnu sem hefur komið fyrir ykkur?
Eva: Mér fannst mjög fyndið þegar ég var lítil og ég kúkaði á pabba!

Eik: Það er líka fyndið þegar pabbi er alltaf að segja einhverja brandara. Svo er líka fyndið þegar mamma er alltaf að prumpa!

FERSK BYRJUN Á ÁRINU

FYRIR HREINAR OG
FRÍSKAR TENNUR

Tannlæknafélag Íslands mælir
með notkun xylitols sem
aðalsætuefnis í tyggigúmmii

Hafsjór hugmynda

LEIKHÚS

Eyður
★★★★½
Marmarabörn í samstarfi við Þjóðleikhúsið

Höfundar og flytjendur: Katrín Gunnarsdóttir, Kristinn Guðmundsson, Saga Sigurðardóttir, Sigurður Arent Jónsson, Védís Kjartansdóttir og Gunnar Karel Másson
Sviðsmynd og búningar: Guðný Hrund Sigurðardóttir
Tónlist: Gunnar Karel Másson

Við byrjum á endalokunum. Heimurinn undirlagður plasti og braki. Manneskjurnar utangátta. Síðastliðinn miðvikudag frumsýndu Marmarabörn sviðsverkið Eyður í samstarfi við Þjóðleikhúsið. Marmarabörn hafa verið að hasla sér völl síðustu misseri og stíga nú fram sem einn áhugaverðasti og djarfasti sviðslistahópur landsins.

Hópurinn samanstendur af listafólki úr ýmsum kimum listanna, þar má telja myndlist, dans og leiklist. Þau vinna verkið í sameiningu og flytja saman. Ekki er hægt að tala um eiginlegan söguþráð, frekar samansafn hugmynda og svipmynda sem allar tengjast. Eyðileggingunna endurvinna þau og allt sem á sviðinu er í byrjun er notað til að skapa nýja heima af öryggi, húmor og taktfestu, þó hæg sé. Nálgun þeirra er glettin og frumleg og kemur stöðugt á óvart. Hver og einn meðlimur sáldrar persónutöfrum yfir sviðið, hver flytjandi hefur um leið sinn einstaka tón. Samvinnan einkennist af einstaklega fallegri hlustun og mýkt.

Gunnar Karel Másson hefur komið víða við, bæði sem tónskáld og meðlimur sviðslistahópa. Hann semur tónlistina, útsetur lög og stýður Marmarabörn með lifandi tónlistarflutningi. Tónheimur hans smellpassar sýningunni, aflíðandi tónar í bland við barokk. Listræn vinna Guðnýjar Hrundar Sigurðardóttur færir sýninguna á annað plan. Orð fá varla lýst hugmyndaauðgi hennar. Hvert atriði ber með sér nýjan fagurfræðilegan brag. Fyrsta atriðið eftir hlé, þar sem Marmarabörnin endurfæðast sem plastfurðuverur, er ógleymanlegt. Sviðsmyndin er stórbrotin og umbreytir stóra sviðinu í afstæðan hliðarheim þar sem allt virðist mögulegt. Allar listrænar ákvarðanir styðja hver við aðra. Lýsing Halldórs Arnar Óskarssonar skyggir og lyftir upp atriðum, þá sérstaklega eftir hlé þegar myrkrið umkringir og einangrar þessar örvæntingarfullu verur.

Vinna dramatúrga er oft óljós og að mörgu leyti óskilgreind í íslenskum sviðslistum. En í Eyðum má greinilega sjá mikilvægi þessa hlutverks enda hnýtir Igor Dobricic hugmyndaþræðina fast saman og setur síðan fallega slaufu ofan á. Slíkt auga og handbragð er ómetanlegt þegar sviðshópur bæði semur og framkvæmir sýninguna.

Við endum á byrjuninni. Ekkert nema úthafið. Öldunniður. Tilvistin er hringrás af fæðingu og tortímingu, nema núna er mannveran að tortíma sjálfri sér á hraða sem aldrei áður hefur sést. Eyður verður einungis sýnd einu sinni enn og áhorfendur eru hvattir til að láta þennan viðburð ekki fram hjá sér fara. Þjóðleikhúsið á heiður skilið fyrir að hafa þor til að sviðsetja gjörning á borð við Eyður á Stóra sviði hússins. Framúrstefnan boðar það sem koma skal í listum og Marmarabörn boða aldeilis góða tíma. **Sigríður Jónsdóttir**

NIÐURSTAÐA: Einstæð og eftirminnileg sýning.

MINNINGARVERÐLAUN ARTHURS MORTHENS

Auglýst er eftir tilnefningum til verðlauna fyrir grunnskólastarf í Reykjavík sem er í samræmi við stefnu um skóla án aðgreiningar. Starfið einkennist af fjölbreytni og viðurkenningu á mismunandi þörfum nemenda, þar sem allir nemendur taka virkan þátt í skólastarfinu og margbreytileikinn er sýnilegur og virtur.

Arthur Morthens, sem lést árið 2016, helgaði starfsævi sína börnum sem áttu á brattann að sækja og var jafnframt talsmaður þeirra í réttindabaráttu sem oft á tíðum var erfið. Hann vann ötullega gegn einangrun barna með sérþarfir, stóð í fylkingarbrjósti í stefnumótun fyrir mannréttindum þeim til handa og barðist fyrir því að öll börn hefðu sömu tækifæri til náms í skóla án aðgreiningar.

Skilafrestur tilnefninga er til 7. febrúar 2020. Eyðublöð og nánari upplýsingar er að finna á www.reykjavik.is. Allir geta sent inn tilnefningar á: Skóla- og frístundasvið Reykjavíkur, Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík eða á netfangið sfs@reykjavik.is.

Skóla- og frístundaráð Reykjavíkur

Reykjavíkurborg
Skóla- og frístundasvið

Hvað? Hvenær? Hvar? Laugardagur

hvar@frettabladid.is

18. JANÚAR 2020

Orðsins list

Hvað? Íðorð í prjóni
Hvenær? 12.00-13.30
Hvar? Fyrirlestrasalur Þjóðminjasafns Íslands
Ásdís Jóelsdóttir, Guðrún Hannele Henttinen og Herborg Sigtryggsdóttir standa að kynningunni. Aðgangur er ókeypis.

Hvað? Ljóðasmiðja, óháð tungumáli
Hvenær? 13.00-15.00
Hvar? Bókasafn Kópavogs
Smiðja þar sem orð úr gömlum bókum og tímaritum verða klippt og límd svo úr verði ljóð. Ljóðasmiðjuna leiðir Markús Már Efraím. Þátttaka er ókeypis.

Myndlist

Hvað? Vessel
Hvenær? 18.00
Hvar? Harbinger, Freyjugötu 1
Daniel Reuter opnar sýningu sem er hluti af verkefninu Latent Shadow, sýningarstjórar eru Claudia Hausfeld og Daría Sól Andrews.

Hvað? Tvær ljósmyndasýningar
Hvenær? 14.00
Hvar? Þjóðminjasafn Íslands
Í ljósmálinu – Gunnar Pétursson er í Myndasal og Horft til norðurs með myndum eftir hina kanadísku Jessicu Auer er á Vegg.

Hvað? Stóla á þig
Hvenær? 14.00-16.00
Hvar? Litla Galleríið, Strandgötu 19
Rósa Sigurbergsdóttir sýnir.

Hvað? Tvær sýningar
Hvenær? 15.00
Hvar? Hafnarborg, Hafnarfirði
Í aðalsal er sýningin Þögult vor með verkum eftir Herttu Kiiski, Katrínu Elvarsdóttur og Lilju Birgisdóttur. Í Sverrissal er sýningin Far, verk Þórdísar Jóhannesdóttur í samtali við verk Ralphs Hannam.

Bjarni Frímann, Ólöf Sigursveins og Páll Palomares leika úrvalsverk í Hörpu á vegum Kammermúsíkklúbbsins á sunnudag. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Hvað? Kynslóðabil
Hvenær? 16.00
Hvar? Midpunkt, Hamraborg
Curver Thoroddsen opnar sína fyrstu einkasýningu.

Hvað? Samsetning/Assemblage
Hvenær? 16.00-19.00
Hvar? Forsetabarinn – 12 Tónar, Valdís Thor sýnir úrklippumyndir (collage) sem hún hefur unnið úr gömlum National Geographic blöðum. Dj Anna Margrét, AKA Barbarella, sér um tónlistina.

Leiklist

Hvað? Leiksýningin Dansandi ljóð
Hvenær? 20.00
Hvar? Þjóðleikhúskjallarinn
Leikritið byggist á ljóðum Gerðar Kristnýjar og einnig á tónlist og dansi.

Tónlist

Hvað? Night of Improvised Music
Hvenær? 21.00
Hvar? Mengi, Óðinsgötu 1
Kvöldstund tileinkuð spunaforminu. Ýmsir tónlistarmenn og -konur koma saman með sín hljóðfæri og sjá hvað gerist.

Hvað? Hvenær? Hvar? Sunnudagur

hvar@frettabladid.is

19. JANÚAR 2020

Myndlist

Hvað? Listamannsspjall
Hvenær? 15.00
Hvar? Gallery Grásteinn, Skólavörðustíg 4.
Guðrún Nielsen spjallar við gesti um seríuna Auðn og tengingu verka í henni við eldri umhverfisverk sín er spanna um 30 ár.

Tónlist

Hvað? Söguhringur kvenna/Listsmiðjan Paradísarfuglar
Hvenær? 13.30-17.00
Hvar? Borgarbókasafnið, Gerðubergi
Í listsmiðjunni er tónlist og fjölbreytt myndlistartækni.

Hvað? Söngstund
Hvenær? 14.00
Hvar? Hannesarholt, Grundarstíg 10
Harpa Þorvaldsdóttir, kórstjóri í Laugarnesskóla, stjórnar fjöldasöng við undirleik tónlistarmanns.

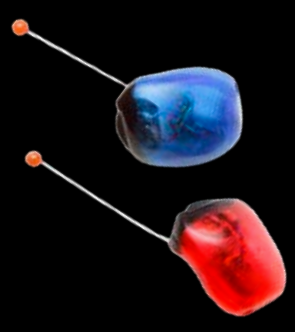
Hvað? Tónleikar Kammermúsíkklúbbsins
Hvenær? 16.00
Hvar? Norðurljósasalur Hörpu
Þau Páll Palomares fiðluleikari, Ólöf Sigursveinsdóttir sellóleikari og Bjarni Frímann Bjarnason, sem leikur á píanó, flytja tónlist úr austurvegi.

Leikhús

Hvað? Leiksýningin Dansandi ljóð
Hvenær? 16.00
Hvar? Þjóðleikhúskjallarinn.
Leikritið byggist á ljóðum Gerðar Kristnýjar og einnig á tónlist og dansi.

Beltone **Trust**™

Hlustaðu á hjartað þitt



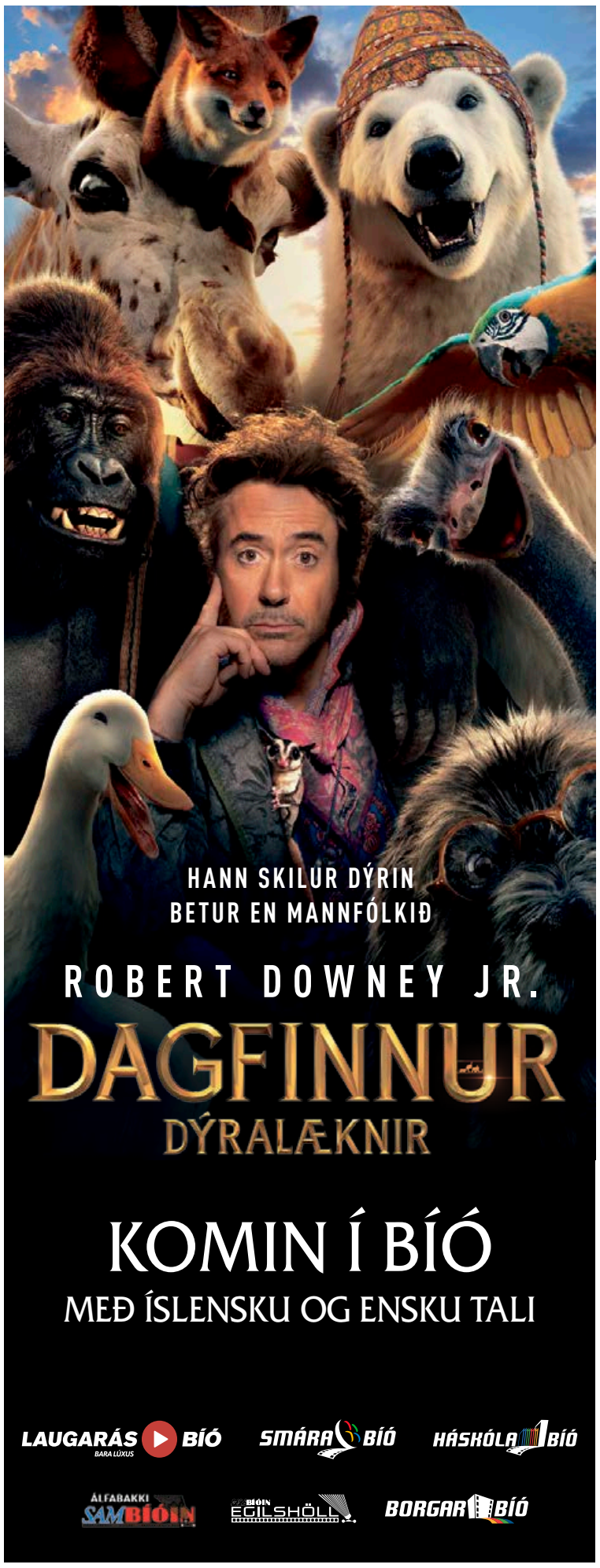
Beltone Trust™ heyrnartækin gera þér kleift að heyra jafnvel minnstu smáatriði – sem stundum reynast þau mikilvægustu. Við hjá Heyrnarstöðinni leggjum allan okkar metnað í að veita góða þjónustu og bjóða upp á hágæða heyrnartæki. Komdu í ókeypis heyrnarmælingu og fáðu heyrnartæki lánuð til reynslu.

Kringlunni • Sími 568 7777 • heyra.is

HEYRNARSTÖÐIN

DAGSKRÁ

Laugardagur



Við getum ekki kennt þér á net- og samfélagsmiðla...

En við getum tryggt að þú vitir hvað er að frétta!

FRETTABLADID.IS

HRINGBRAUT

20.00 Heilsugæslan (e) Í þættinum fær Helga María til sín sérfræðinga í heilsumálum ásamt því að fá ráð um hreysti og heilsu frá þekktum einstaklingum.
20.30 Sjónin (e) Fróðlegur þáttur um nýjustu vísindi augnlækninga; lasertækni, augasteinaskipti, augnbotnaðgerðir og meðferð við augnþurrki.
21.00 Suður með sjó (e) Viðtalsþáttur um fólk á Suðurnesjum í stjórn Páls Ketilssonar.
21.30 Bókahornið (e) Bókahornið fjallar um bækur af öllu tagi, gamlar og nýjar, með viðtölum við skapandi fólk.

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
09.33 Hvolpasveitin
09.55 Flökkuhópar í náttúrunni
10.45 Gettu betur - Stjörnustríð Heimavistarskólinn - Reykjavíkurskólinn
11.55 Vikan með Gísla Marteini
12.40 Hver stund með þér
13.25 Stefán Íslandi
14.50 EM í handbolta
16.35 Íþróttaafrek Ásgeir Sigurvinsson Brot úr þáttaröðinni Íþróttaafrek Íslendinga. e.
16.50 Besta mataræðið
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 Disneystundin
18.01 Gullbrá og Björn
18.24 Gló magnaða
18.45 Landakort: Brunahanar
18.53 Lottó
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.45 Kynningarþáttur Söngvakeppninnar Kynningarþáttur þar sem við komumst að því hverjir taka þátt í Söngvakeppninni 2020 og heyrum brot úr lögunum tíu sem ætlað er að heilla þjóðina. .
20.20 Bióást. Ævintýri Tinna: The Adventures of TinTin
22.10 Monster's Ball: Í skugga dauðans Óskarsverðlaunamynd frá 2001 með Billy Bob Thornton og Halle Berry í aðalhlutverkum. Myndin gerist í Suðurríkjum Bandaríkjanna og segir frá fangaverði sem er haldinn kynþáttafordómum en þarf að endurskoða viðhorf sín þegar hann verður ástfanginn af blökkukonu. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi barna.
00.00 Pretty Woman: Falleg kona
01.55 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

08.00 Abu Dhabi HSBC Championship Bein útsending frá Abu Dhabi HSBC Championship á Evrópumótaröðinni.
13.00 Diamond Resorts Tournament of Cha Útsending frá Diamond Resorts Tournament of Champions.
16.00 PGA Tour Útsending frá The American Express.
20.00 PGA Tour Bein útsending frá The American Express.

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
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 Arsenal - Sheff. Utd. 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 The Truman Show Truman lifir lífi sem er í raun blekking. Hann býr í risavöxnu myndveri þar sem faldar myndavélar eru við hvert fótmál. Allir vinir hans og fólkið í kringum hann eru í raun leikarar, sem leika í vinsælasta sjónvarpsþætti í heimi; The Truman Show. Truman heldur sjálfur að hann sé bara venjulegur maður sem lifir venjulegu lífi og hefur ekki hugmynd um að verið sé að nota hann. Þar til einn dag að þá fer hann að gruna að ekki sé allt með feldu. En hvernig bregst hann við?
21.45 Shutter Island
00.00 The Road
01.50 RoboCop 2
03.45 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.55 Morgunbæn og orð dagsins
07.00 Fréttir
07.03 Til allra átta Hliðrænt og stafrænt, tja tja tja
08.00 Morgunfréttir
08.05 Styrjaldir - skemmtun og skelfing
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 Kveikjur
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 SveifludansarJazz Ambassadors, Lester Young Tribute Band og Gilad Hekselman
20.45 Fólk og fræði – Þungunarrof
21.15 Bók vikunnar: Villufreyjur
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Heimskviður
23.00 Vikulokin
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

10.20 A Quiet Passion
12.25 Swan Princess. Royally Undercover
13.45 Ocean's Eleven
15.40 A Quiet Passion
17.45 Swan Princess. Royally Undercover
19.05 Ocean's Eleven
21.00 Bohemian Rhapsody
23.15 On Chesil Beach
01.05 Aftermath
02.40 Bohemian Rhapsody

STÖÐ 2

08.00 Strumparnir
08.25 Stóri og Litli
08.35 Blíða og Blær
09.00 Heiða
09.25 Skoppa og Skrítla
09.35 Dagur Diðrik
10.00 Mæja býfluga
10.10 Latibær
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 Framkoma
14.15 Tribe Next Door
15.05 Ísskápastríð
15.45 Hvar er best að búa?
16.25 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
20.20 Wall Street
22.25 Breakthrough
00.20 Tully
01.55 Halloween Hrollvekja frá 2018 með Jamie Lee Curtis. Fjörutíu árum eftir að Michael Myers myrti þrjá á hrekkjavökunni snýr hann aftur til að ljúka verkinu.

STÖÐ 3

14.20 Friends
16.00 Friends
16.25 Satt eða logið
17.05 The Great British Bake Off
18.05 Um land allt
18.40 Heimsókn
19.00 Born Different
19.30 Masterchef USA
20.15 Grand Designs Australia
21.10 Arrested Developement
21.45 C.B. Strike
22.45 Trauma
23.35 Krypton
00.20 Tónlist

STÖÐ 2 SPORT

07.25 Grindavík - Haukar Útsending frá leik í Dominos deild karla.
09.05 Stjarnan - Tindastóll Útsending frá leik í Dominos deild karla.
10.45 Fulham - Middlesbrough
12.25 QPR - Leeds Bein útsending.
14.30 La Liga Report
14.55 Real Madrid - Sevilla Bein útsending.
17.00 Dominos Körfuboltakvöld karla
18.40 NBA - Charles Barkley
19.55 Eibar - Atletico Madrid Bein útsending.
22.00 Lazio - Sampdoria
23.40 Sassuolo - Torino

STÖÐ 2 SPORT 2

13.55 Lazio - Sampdoria Bein útsending.
16.55 Sassuolo - Torino Bein útsending.
19.40 Napoli - Fiorentina Bein útsending.

STÖÐ 2 SPORT 3

15.50 Stjarnan - Fram Bein útsending frá leik í Olís deild kvenna.

STÖÐ 2 SPORT 4

19.00 LPGA Tour Bein útsending frá Diamond Resorts Tournament of Champions.

ÚTVARP

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

DAGSKRÁ

Sunnudagur

HRINGBRAUT

20.00 Mannamál (e) Einn sígildasti viðtalsþátturinn í íslensku sjónvarpi. Hér ræðir Sigmundur Ernir Rúnarsson við þjóðþekkta einstaklinga um líf þeirra og störf.
20.30 Suðurnesja-magasín Víkurfrétta (e) Mannlífið, atvinnulífið og íþróttirnar á Suðurnesjum. Umsjón: Páll Ketilsson. Framleiðandi: Víkurfréttir ehf.
21.00 Kliníkin (e) Í þáttunum fylgir Helga María Guðmundsdóttir konum í gegnum ferlið í fegrunaraðgerðum hjá Kára Knúts – atriði í þættinum geta valdið óhug viðkvæmra áhorfenda.
21.30 Stóru málin (e) Hress og skemmtilegur þjóðmálaþáttur þar sem stóru málin eru tekin fyrir.

RÚV SJÓNVARP

07.15 KrakkaRÚV
07.16 Begga og Fress
07.29 Lalli
07.36 Tulipop
07.40 Molang
07.43 Klingjur
07.54 Minnsti maður í heimi
07.55 Hæ Sámur
08.02 Hrúturinn Hreinn
08.09 Bréfabær
08.20 Letibjörn og læmingjarnir
08.27 Stuðboltarnir
08.38 Konráð og Baldur
08.50 Disneystundin
08.51 Dóta læknir
09.14 Sígildar teiknimyndir
09.21 Músahús Mikka
09.50 Krakkavikan
10.05 Villta Nýja-Sjáland
11.00 Silfrið
12.10 Menningin - samatekt
12.50 EM í handbolta
14.35 Íþróttaafrek sögunnar Carl Lewis og mark aldarinnar í fótbolta
15.05 EM í handbolta Bein útsending frá leik í milliriðli á EM karla í handbolta.
16.50 Lestarklefinn
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Stundin okkar – Þessi með vindsokknum og löggunni og bófanum.
18.25 Innlit til arkitekta
19.00 Fréttir Helstu fréttir dagsins af innlendum og erlendum vettvangi. Alla daga, árið um kring.
19.30 Veður
19.40 Íþróttir á sunnudegi
20.05 Siglufjörður - saga bæjar Ný þáttaröð í umsjón Egils Helgasonar þar sem saga Siglufjarðar er rakin. Bærinn var lengi utan alfaraleiðar en vegna mikils uppgangs á 20. öld varð hann þungamiðja síldveiða sem um skeið voru arðvænlegasta atvinnugrein á Íslandi. Í þáttunum er einnig sagt frá skemmtanalífi, rómantík, slagsmálum, tónlist, skíðaiðkun og einstökum bæjarbrag. Dagskrárgerð: Ragnheiður Thorsteinsson.
21.00 Brot
21.50 England nasismans SS-GB
23.25 Útskrift – Bacalaureat
01.25 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

07.00 Abu Dhabi HSBC Championship Bein útsending frá Abu Dhabi HSBC Championship á Evrópumótaröðinni.
13.00 Diamond Resorts Tournament of Cha
16.00 PGA Tour 2020
20.00 PGA Tour Bein útsending frá The American Express.

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
12.00 Everybody Loves Raymond
12.20 The King of Queens
12.40 How I Met Your Mother
13.05 A Million Little Things
13.50 Superstore
14.15 George Clarke's Old House, New Home
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 Amazing Hotels. Life Beyond the Lobby
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 The Bay (2019)
23.20 Perpetual Grace LTD
00.15 The Handmaid's Tale
01.05 Hawaii Five-0 Hawaii Five-0 byggir á samnefndum spennuþáttum sem nutu mikilla vinsælda á sjöunda og áttunda áratugnum og fjalla um Steve McGarrett og sérsveit sem honum er falið að mynda í kjölfar dauða föður síns.
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 George Michael og fleiri
08.00 Morgunfréttir
08.05 Á tónsviðinu
09.00 Fréttir
09.03 Samtal
10.00 Fréttir
10.05 Veðurfregnir
10.15 Bók vikunnar: Aðferðir til að lifa af
11.00 Guðsþjónusta í Grensáskirkju
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
17.25 Orð af orði
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 Hvað er vísindaleg sönnun?
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 So B. It
13.10 Scooby-Doo! Shaggy's Showdown
14.30 Jumanji
16.15 So B. It
17.55 Scooby-Doo! Shaggy's Showdown
19.15 Jumanji
21.00 Fantastic Beasts. The Crimes of Grindelwald
23.15 21 Grams
01.20 Rough Night
03.00 Fantastic Beasts. The Crimes of Grindelwald

STÖÐ 2

08.00 Strumparnir
08.25 Blíða og Blær
08.45 Stóri og Litli
08.55 Skoppa og Skrítla á póstkorti um Ísland
09.10 Dóra og vinir
09.35 Mæja býfluga
09.45 Dagur Diðrik
10.10 Latibær
10.35 Zigby
10.45 Ævintýri Tinna
11.10 Lukku-Láki
11.35 Lína Langsokkur
12.00 Nágrannar
13.20 Nágrannar
13.45 Doghouse
14.35 Ultimate Veg Jamie
15.10 X-Factor. The Band
16.30 Heimsókn
16.55 60 Minutes
17.43 Víglínan
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 Three Identical Strangers
22.35 Shameless
23.30 Sticks & Stones
00.20 The Outsider
01.10 The Outsider
02.00 Silent Witness
02.55 Silent Witness
03.50 NCIS
04.35 NCIS

STÖÐ 3

15.35 Seinfeld
16.00 Seinfeld
16.25 Seinfeld
16.50 Seinfeld
17.15 Seinfeld
17.40 Hið blómlega bú - hátíð í bæ
18.05 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
21.25 Mary Kills People
22.10 Boardwalk Empire
23.05 All American
23.50 iZombie
00.35 American Horror Story. 1984
01.15 Tónlist

STÖÐ 2 SPORT

08.15 Napoli - Fiorentina
09.55 Stjarnan - Fram Útsending frá leik í Olís deild kvenna.
11.25 AC Milan - Udinese Bein útsending.
13.55 Lecce - Inter Bein útsending.
16.00 Bballography. Cousy
16.55 Genoa - Roma Bein útsending.
19.10 NFL Extra
19.30 NFL Bein útsending frá undanúrslitum í NFL.
22.30 NFL Bein útsending frá undanúrslitum í NFL.

STÖÐ 2 SPORT 2

10.55 Real Mallorca - Valencia Bein útsending.
17.25 Athletic Club - Celta Vigo Bein útsending.
19.55 Barcelona - Granada Bein útsending.

STÖÐ 2 SPORT 3

19.40 Juventus - Parma Bein útsending frá leik í ítölsku úrvalsdeildinni.

STÖÐ 2 SPORT 4

19.00 LPGA Tour Bein útsending frá Diamond Resorts Tournament of Champions.

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

Einstök menning frá einstöku landi

Kennarar og nemendur í japönsku við Háskóla Íslands halda ásamt japanska sendiráðinu sautjándu Japanshátíðina í dag. Heilluð af landi og þjóð lætur lektorinn **Gunnella Þorgeirsdóttir** sig að sjálfsögðu ekki vanta.

Gunnella dvaldi sem skiptinemi í Norður-Japan árið 1991 og gekk í kynjaskiptan landbúnaðarskóla. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Gunnella Þorgeirsdóttir, doktor í japönskum fræðum og lektor við Háskóla Íslands, heillaðist ung af Japan og menningu þess.

„Í flutningum fyrir stuttu rakst ég á glósubók. Ég hafði þá verið að horfa á sjónvarpsþættina Shōgun, sem komu út í kringum 1980. Þegar aðalpersónunni er kennd japanska í þættinum þá hafði ég glósað allt niður sem henni var kennt. Þá hef ég verið um átta ára gömul, þannig að ég kann ekki beina útskýringu á því en áhuginn á Japan og japanskri menningu hefur alltaf verið til staðar," segir Gunnella.

Lærði handverk og hefðir

Áhuginn á landinu dvínaði þvert á móti með árunum.

„Ég fór sem skiptinemi þegar ég var unglingur til Norður-Japans þar sem ég bjó í litlum afskekktum smábæ sem heitir Honjo Shi. Þetta var árið 1991. Þar fór ég í kynjaskiptan landbúnaðarskóla fyrir lágstéttina, þangað fóru unglingar sem voru ekki sérstaklega að stefna á einhvern starfsframa. Það hentaði mér mjög vel því þar fékk ég einstaka innsýn hvað varðar japanskt handverk og hefðir. Skólinn einblíndi mun frekar á slíkt en hefðbundið bóknám, sem mér fannst mjög gefandi," segir Gunnella.

Allar götur síðan hefur Gunnella verið í miklu sambandi við skiptinemafjölskylduna sína í Honjo, en hana heimsækir Gunnella reglulega.

„Þau líta á börnin mín sem börnin sín. Við vörðum mánuði í kringum jólin í Japan og vorum hjá fjölskyldunni. Ég reyni að fara út eins oft og ég get, en fer sjaldnar en ég myndi vilja."

Allt sjálfboðavinna

Doktorsverkefni Gunnellu sneri að hefðum, siðum og hjátrú þegar kemur að barneignum og frumbernsku í japanskri menningu.

„Mastersritgerðin mín fjallaði um hjátrú á meðgöngu meðal íslenskra kvenna, svo það lá vel við að gera þetta að umfjöllunarefni mínu í doktorsverkefninu. Ég tók við japönsku deildinni hérna árið 2012 og hef haldið utan um hátíðina síðan. En þetta er samstarfsverkefni nemenda og kennara Háskóla Íslands og japanska sendiráðsins, og allt gert í sjálfboðavinnu," segir Gunnella.

Gunnella með skiptinemafjölskyldunni sinni í Honjo árið 1991.

Boðið verður upp á námskeið í sushigerð á Japanshátíðinni í dag.

Ólympíuleikarnir í Tókýó

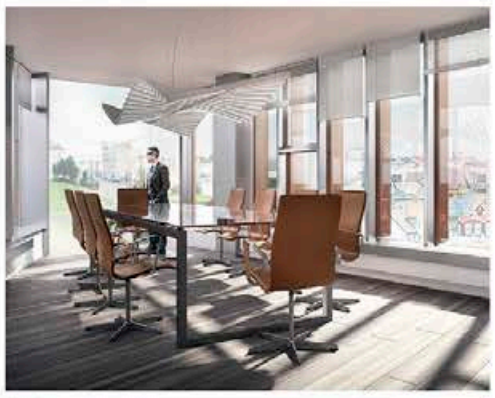
Japönskukennsla hófst við Háskóla Íslands 2003 og ári síðar fór hátíðin fram í fyrsta skipti og hefur verið árlegur viðburður síðan. Í ár verður boðið upp á fjölbreytta og veglega dagskrá.

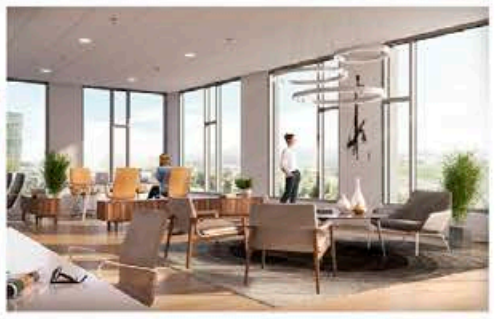
„Við höfum fengið til landsins Munedaiko, japanskan trommuhóp sem spilar á taiko-trommur. Síðan verður „cosplay" keppni, en við vorum fyrst til að halda slíkar keppnir einmitt á Japanshátíðinni. Keppnin óx svo hátíðinni yfir höfuð og er því núna haldin í september ár hvert á Midgaardhátíðinni. Við erum samt enn þá með minni útgáfu af cosplaykeppninni og hljóta sigurvegararnir miða á Midgaard og verðlaun frá Nexus. Þannig að við hlökkum til að sjá gesti mæta í búningum," segir Gunnella.

Þema Japanshátíðarinnar í ár eru Ólympíuleikarnir, en þeir fara fram í Tókýó í Japan í sumar.

„Það þykja nokkuð góðar líkur á að liðið okkar frá Íslandi keppi á leikunum í ár og við fáum því til okkar júdókappa til að leika listir sínar."

Hátíðin fer fram í Veröld – Húsi Vigdísar Finnbogadóttur og hefst klukkan 13 og hentar bæði börnum og fullorðnum og aðgangur er ókeypis. **steingerdur@frettabladid.is**





HAFNARTORG REYKJAVÍK

HAFNARTORG er blönduð byggð af nýjum skrifstofum, íbúðum og verslunum. Glæsilegar skrifstofur eru til leigu frá 150 til 1.500 fermetra. Í húsinu verður boðið uppá þjónustu við leigjendur s.s. móttökuritara og aðgang að sameiginlegum fundarherbergjum og skrifstofum. Einn stærsti bílakjallari landsins er undir Hafnartorgi og að Hörpu. Hafnartorg verður iðandi af mannlífi og menningu og kærkomin viðbót við stækkandi miðbæ Reykjavíkur.

Nýjar sérhannaðar skrifstofur í miðbæ Reykjavíkur

Heildarstærð er um 6.900 fm

Útleigurými frá 120 fm

Bílastæði eru neðanjarðar og tengist Hörpunni

Afhending hafin

URÐARHVARF 8 KÓPAVOGUR

Urðarhvarf 8 er nýtt húsnæði og hagkvæmur kostur fyrir leigjendur. Húsið er glerjað að miklu leyti og því nýtur sín vel stórbrotið útsýni yfir Reykjavík, í átt að Esjunni, yfir Elliðavatn og til Bláfjalla. Samnýting á mötuneyti, hjólageymslum, fundarherbergjum, móttöku og annarri fjölbreyttri þjónustu verður í boði fyrir leigjendur húsnæðisins.

Rými sérhönnuð fyrir skrifstofur eða heilbrigðisstarfssemi

Heildarstærð er um 16.500 fm

Útleigurými frá 220 fm

Næg bílastæði á lóð og í bílakjallara

Frábært útsýni yfir Esjuna og Elliðaárdalinn

Afhending hafin

REYKJASTRÆTI
FASTEIGNAFÉLAG

REYKJASTRAETI.IS | S: 571-4990

Fasteignasafn Reykjastrætis telur um 33 þúsund fermetra í nokkrum nýbyggingarverkefnum sem eru tilbúin eða verða tilbúin á árinu 2020. Reykjastræti er systurfélag ÞG verktaka. Félagið leitar eftir farsælu langtíma viðskiptasambandi við sína leigjendur og stendur félagið fyrir gæði og áreiðanleika í viðskiptum.

Lífið í vikunni
12.01.20-
18.01.20

UNGIR FRUMKVÖÐLAR

Jónína og Viktor hafa rekið fyrirtækið BÖKK undanfarið en nýverið bættist fótboltakappinn Rúrík Gíslason í eigendahópinn. Þau segja samstarfið hafa gengið mjög vel enda hafi hann keimlíka sýn og þau sjálf á stefnu og hönnun fyrirtækisins.

SKAPA NÝJA NORMIÐ

Verkið Teenage Songbook of Love and Sex fjallar um ástir og kynlíf ungs fólks, en flytjendur þess eru á aldrinum 15–19 ára. Sýnendur verksins segja að þeim hafi ekki þótt vandræðalegt að opna sig um viðfangsefnið, heldur gott að ræða málin á opinskáan hátt.

NÝ PLATA ELÍNAR

Tónlistarkonan Elín Ey gaf á dögunum út EP-plötuna Gone. Lögin samdi hún yfir nokkurra ára tímabil en bróðir hennar vann þau svo með henni. Hún segist hafa vitað frá æsku að hana langaði til að verða tónlistarkona og söng sér til dundurs við lög söngkonunnar Celine Dion.

BÍÓKONUR FYLKJA LIÐI

Karolína og Fanney standa að baki fyrstu femínísku kvikmyndahátíðinni á Íslandi og Nordisk Film Fokus. Þær hafa tekið höndum saman og bera frelsismerkið í Bíó Paradís og Norræna húsinu. Hátíðin stendur yfir helgina.

Costco opnar silkiveg íslenskra þörunga

Íslenska fæðubótarefnið Astaxanthin verður til sölu hjá Costco í Bretlandi. Verslunarrisinn sló til eftir góðar viðtökur í Costco á Íslandi. Forstjóri Algalíf telur leiðina síðan geta legið áfram til Asíu.

Það er ár liðið síðan Costco byrjaði að selja Astaxanthinið okkar á Íslandi og salan hefur verið miklu meiri en við vonuðumst til," segir Orri Björnsson, forstjóri Algalíf, sem er kominn í útrásarstellingar með þörungafæðubótarefni fyrirtækisins í krafti eftirspurnarinnar í Costco í Kauptúni.

Costco á Íslandi tilheyrir Bretlandi á heimskorti Costco og eftir að Orri var kominn inn fyrir þröskuldinn í Garðabæ beindi hann sjónum sínum þangað með þeim árangri að íslenska þörungabætiefnið er nú á leiðinni í hillur breska Costco.

„Við erum búin að vera að vinna í þessu í eitt og hálft ár eða svo og þar sem þetta gekk vel í Costco hérna heima voru þau tilbúin til þess að taka sénsinn í Bretlandi. Við fengum fyrstu pöntunina bara í síðustu viku og ef þetta gengur sæmilega gætu fleiri möguleikar opnast þarna," segir íslenski þörungaræktandinn sem að sjálfsögðu þurfti að byrja á því að laga sig að kröfum Costco um mikið magn og stórar umbúðir.

„Jú, jú, það þurfti að stækka þetta allt saman. Þetta er hálfgerð klikkun, stórar umbúðir og stórir pakkar utan um þær og það eru helmingi fleiri hylki í hverri dollu en í þessum venjulegu."

VIÐ ERUM BÚIN AÐ VERA AÐ VINNA Í ÞESSU Í EITT OG HÁLFT ÁR EÐA SVO OG ÞAR SEM ÞETTA GEKK VEL Í COSTCO HÉRNA HEIMA VORU ÞAU TILBÚIN TIL ÞESS AÐ TAKA SÉNSINN Í BRETLANDI.

Silkivegur þörunganna

„Fyrsta skrefið var að komast inn hérna heima og þaðan til Bretlands," segir Orri sem er í því sambandi ekki síst spenntur fyrir hinum risastóra Asíumarkaði. „Það eru Costco-búðir í Asíu þar sem neyslan á þessu er miklu, miklu meiri og það er mjög góð byrjun á ferðalaginu þangað að komast inn í Englandi."

Algalíf var stofnað 2013 og hefur frá upphafi sérhæft sig í ræktun örþörunga sem heita því tilkomumikla og virðulega nafni Haematococcus Pluvialis og astaxanthin, meginuppistaða bætiefnisins, er virka efnið í þeim.

„Astaxanthin er sterkasta andoxunarefnið sem fyrirfinnst í náttúrunni og þörungategundin sem við erum að rækta býr það til," segir Orri um efnið sem verndar þörungana gegn útfjólubláum sólargeislum og þykir gera slíkt hið sama fyrir húðina með miklum ágætum. „Efnið endurnýjar frumur og hjálpar fólki meðal annars að halda sér unglegu og heilbrigðu sem mörgum veitir ekki af."

Í heimsmeistarakeppni

„Salan á astaxanthini er í heildina mjög góð á Íslandi og ég held að við hljótum að vera nálægt heimsmeti í þessu eins og svo mörgu öðru," segir Orri og bendir því til stuðnings á að fimm eða sex vörumerki keppi um hylli neytenda.

„Það eru nokkuð mörg vörumerki í gangi og í það minnsta tvö til þrjú þeirra eru örugglega stærri en við. „Það eru tvö fyrirtæki sem framleiða þetta á Íslandi, við og Saga Natura, og síðan er líka verið að flytja þetta inn," segir Orri sem lítur, enn sem komið er í það minnsta, á smásöluna sem hálfgerðan hliðarbúskap.

„Við erum í raun og veru fyrst og fremst bændur og ræktum bara þennan þörung sem framleiðir þetta efni og seljum megnið af því bara í heildsölu sem hráefni fyrir aðra. Okkar eigið vörumerki er frekar nýlegt en hefur gengið ágætlega."

toti@frettabladid.is

Orri Björnsson í Algalíf er þörungabóndi sem hefur trú á sínu andoxunarefni og segist venjulega svara spurningum um hvort Astaxanthin sé snákaolía með tengli á algalif.com þar sem virkni þess er vandlega útlistuð.

DORMA
Láttu drauminn rætast

JANÚAR ÚTSALAN Í FULLUM GANGI
Smáratorgi | Holtagörðum | Akureyri | Ísafirði

Janúar útsala ALLT AÐ 60% AFSLÁTTUR

C&J SILVER stillanlegt rúm

Charlotte Julien
Dream your world™

C&J Silver er með sterkum stálbotni og kraftmiklum en hjóðlátum mótor.
Rúminu fylgir þráðlaus fjarstýring með tvöföldu minni og ljósi.
Margir nota annað minnið fyrir svefnstillingu. Seinna minnið er svo t.d. notað fyrir lestur eða sjónvarpsáhorf. Botn rúmsins dregst að vegg þannig að þú ert í eðlilegri fjarlægð frá náttborði og lampa.
Sérstakur takki kemur rúminu í upphaflega stöðu.

VERÐDÆMI: 2 x 90 x 200 cm stillanlegt C&J Silver rúm með Nature's Rest Luxury heilsudýnum: **Fullt verð: 337.800 kr.**

Aðeins 283.140 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.

Afgreiðslutími Rvk
Mánudaga til föstudaga kl. 11-18.30
Laugardaga kl. 11-17
Sunnudaga kl. 13-17 (Smáratorg)
www.dorma.is

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

DORMA
Láttu drauminn rætast

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*

BOSS
HUGO BOSS

SAND
COPENHAGEN

POLO
RALPH LAUREN

Stenströms

EMPORIO
ARMANI

eterna

gardeur

HUGO
HUGO BOSS

CORNELIANI

FINUCCI

bugatti

TINO COSMA

BELLINI
collezione

MANZ
GERMANY QUALITY SHOES SINCE 1898

BARKER
ENGLISH SHOEMAKERS SINCE 1880

LLOYD

Opið virka daga frá kl. 11 til 18
laugardaga frá kl. 11 til 17
sunnudaga frá 13 til 17
Sími 568 9512
Suðurlandsbraut 54
bláu húsin (við faxafen)

BYKO

ÚTSALA

20-90%

Gerðu frábær kaup!

afsláttur af völdum vörum

BOSCH
Invented for life

Tilboðsverð

Höggborvél

PSB 700-2RE.

13.997

74860700

Almennt verð: 19.995

-30%

BOSCH
Invented for life

Tilboðsverð

Rafmagnsborvél

GSB 18V-60. Tvær 4Ah rafhlöður fylgja og L-Box taska fylgir.

48.507

748740995

Almennt verð: 69.296

-30%

RYOBI

Tilboðsverð

Rafhlöðu-borvélasett

R18DD5 með aukarafhlöðum, bora- og bitasetti og tösku.

31.497

7133004297

Almennt verð: 44.995

-30%

LUX TOOLS

Tilboðsverð

Skrúfvél

Rafhlöðudrifin og létt skrúfvél.

2.248

68301319

Almennt verð: 4.495

-50%

Tilboðsverð

Embla

hangandi loftljós með reyklituðu gleri.

8.246

52238646

Almennt verð: 10.995

-25%

25-60%
afsláttur af ljósum & perum

Tilboðsverð

Mika

Veggljós, svart.

6.596

52269427

Almennt verð: 8.795

-25%

TACTIX

Tilboðsverð

Verkfærabox

Stærð: 50 x 26 x 24 cm.

2.079

72320100

Almennt verð: 2.995

-30%

Tilboðsverð PYREX

Panna

20cm.

1.998

41114845

Almennt verð: 3.995

-50%

Tilboðsverð

Glas

hvít- eða rauðvíns, 38cl, 4stk.

598

41118912-3

Almennt verð: 1.195

4stk.

-50%

Auðvelt að versla á byko.is • Sendum út um allt land

-30%

Tilboðsverð

Trésög

Einföld BYKO trésög sem er 550mm á lengd.

872

70210023

Almennt verð: 1.245

-30%

Tilboðsverð

Áltrappa

2 þrep.

3.021

50170182

Almennt verð: 4.315

-20%

Gtech

Tilboðsverð

Ryksuga

1,5 kg. með 20 mínútna rafhlöðuendingu.

27.196

65740087

Almennt verð: 33.995

GROHE

-25%

Tilboðsverð

Handlaugartæki

Einnar handar krómað handlaugartæki með hitastilli, án botnventils.

8.246

15332467

Almennt verð: 10.995

PHILIPS

-40%

Tilboðsverð

Bluetooth hátalari

Hátalarinn er vatnsheldur og því frábær í sturtuna eða baðið. Hann er einnig frábær til að hafa við heita pottinn, því þarf enginn að hafa áhyggjur af smá rigningu eða skvettum úr pottinum.

5.997

15326268

Almennt verð: 9.995

GROHE

damixa™
When design makes sense

Tilboðsverð

Eldhústæki

Einstaklega fallegt eldhústæki með einu handfangi og Eco-Save vatnssparnaðarkerfi. Sérstök hönnun gefur þessu tæki einstakan prófíl..

-30%

13.297

15517066

Almennt verð: 18.995

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%** Heimilisröppur
- **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.

Tilboðsverð

Russell Hobbs

Straujárn

1800w.

3.196

65103637

Almennt verð: 3.995

-20%

Tilboðsverð

Matar- og kaffistell

með silfurrönd, 20stk.

4.797

41100112

Almennt verð: 7.995

-40%

BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN

FRÉTTABLAÐIÐ

550 5000 **RITSTJÓRN** ritstjorn@frettabladid.is **AUGLÝSINGADEILD** auglysingar@frettabladid.is **PRENTUN** Torg. ehf **DREIFING** Póstdreifing ehf. dreifing@postdreifing.is

BAKÞANKAR

Óttars Guðmundssonar

Tilgangsleysi

Eitt þekktasta vandamál ellinnar er tilgangsleysið. Smám saman fækkar hlutverkum lífsins. Menn hætta í vinnu og glata stórum hluta af eigin sjálfi. Flestir einangrast þegar þeir missa tengslin við vinnustaðinn. Börnin verða sjálfstæð og þurfa ekki lengur á foreldrum sínum að halda. Barnabörnin eru löngu horfin ofan í símana og nenna ekki að hlusta á sögur af veröld sem var. Smám saman fækkar í vinahópnum vegna eðlilegra affalla. Margir eiga erfitt með að finna sér hlutverk við þessar aðstæður. Lífið fer að einkennast af fullkomnu tilgangsleysi. Menn vakna að morgni og hafa ekkert á dagskránni annað en að fara í bakaríið seinni partinn. Þetta ástand leiðir oft til þunglyndis og tilvistarkreppu hjá eldra fólki.

Miklu skiptir að líf og jafnvel dauði hafi einhvern tilgang. Sighvatur frændi minn Sturluson gekk háaldraður á mót örlögum sínum að Örlygsstöðum 1238, sveiflandi exi og bað ekki griða á banastundinni. Jón Arason biskup fagnaði vaxandi aldri enda fannst honum hver stund skipta máli. Dauði þeirra Jóns og Sighvats var í rökréttu samhengi við líf þeirra og var hluti vegferðar þeirra félaga.

Mikilvægt er að lífið hafi áfram tilgang og einhverja merkingu. Þeim sem hefur nóg fyrir stafni leiðist sjaldnast. Ég ráðlegg öllum mínum sjúklingum sem leiðist að taka þátt í lífinu af lífi og sál. Lesa, skrifa, hreyfa sig og halda kollinum gangandi og taka ekki þátt í neikvæðri umræðu samtímans. Allt of margir freistast til að fara að drepa tímann með alls konar dægrastyttingu sem endar með því að tíminn drepur þá sjálfa úr leiðindum.

Verslun opin **11-21** **alla daga** - Veitingasvið opið 9:00-20:30 - **IKEA.is**

IKEA