

## Ég ætlaði og þess vegna gekk þetta

Tíu barna móðirin **Sigrún Elisabeth Arnardóttir** flutti á Stúdentagarðana með börnin, skildi í miðju mastersnámi og bjó fjölskyldunni nýjan sama- stað á gistiheimili. → 24



Það er í raun allt breytt í mínu lífi.



FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



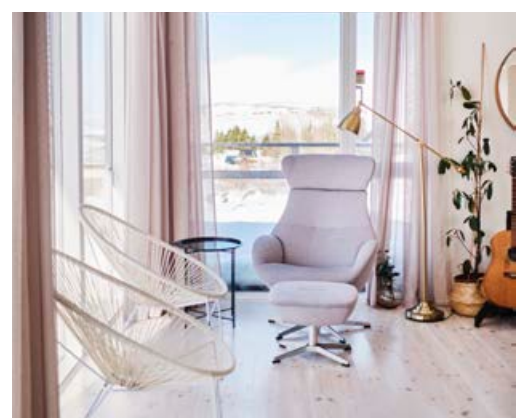
## Hugarflug ekki í ferðabann

Bragi Valdimar segir innbyggða félagsforðun sína eiga vel við núna. → 21



## Landsmóðirin

Nærmynd af Ölmú Möller landlækni. → 22



## Einstakt heimili við Hafravatn

Fólkið á bak við Happie Furniture býður heim. → 26

VIÐ SPRITTUM **ALLT** Í DÖBLUR. BJÓÐUM UPP Á **EINNOTA** HANSKA & SPILUM Á **ANNARRI** HVORRI BRAUT

FJÖLSKYLDUTILBOÐ Í KEILU

**KEILULEIKUR + 2 PIZZUR AF MATSEÐLI + BARNAPIZZA OG GOS**

Bókaðu braut á keiluhollin@keiluhollin.is

TILVALIÐ FYRIR 4-5 MANNA FJÖLSKYLDU

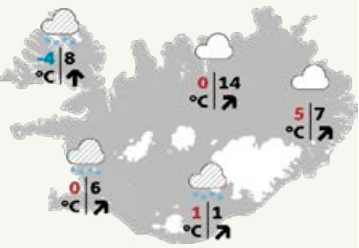
**9.900 KR.**

*Keiluhöllin*  
EGILSHÖLL

**SJÁUMST Í KEILU & HÖLDUM Í GLEÐINA**

keiluhollin.is

## Veður



Hæg SV-átt og éljagangur, en sunnan 15-20 og snjócoma eða slydda austanlands. Vægt frost, en hiti 1 til 5 stig austan til. Vaxandi SV-átt eftir hádegi á morgun, 10-18 annað kvöld, og styttr upp og kólnar austanlands. **SJÁ SÍÐU 32**

## Erlendir nemar oftast heima á óvissutímum

**REYKJAVÍK** Vísendingar eru um að foreldrar, sem eru af erlendu bergi brotnir, séu líklegri til þess að halda börnum sínum heima á þeim óvissutímum sem nú ganga yfir. Að sögn Helga Grímssonar, sviðsstjóra skóla- og frístundasviðs Reykjavíkur, sýna tölur sviðsins yfir mætingu nemenda óvirkæt fram á þennan veruleika.

**Mjög víða um heim er skólum lokað og þá heldur fólk sig við þau tilmæli.**

Helgi Grímsson, sviðsstjóri skóla- og frístundasviðs Reykjavíkur



„Foreldrar af erlendum uppruna virðast í einhverjum tilvikum horfa til þess hvað er gert í þeirra heimalandi. Mjög víða um heim er skólum lokað og þá heldur fólk sig við þau tilmæli,“ segir Helgi. Hann telur ólíklegt að skortur á upplýsingum valdi því að þessi hópur sé líklegri til þess að halda sig heima. „Allir eru upplýstir um að skólar séu opnir þó með takmörkunum sé,“ segir Helgi. –bp

## FRÉTTABLAÐIÐ Vertu fyrst/ur að lesa blaðið

Fáðu fréttablað dagsins í tölvupósti kl. 3.00 á morgnana. Skráðu þig á póstlista blaðsins á [www.frettabladid.is#nyskraning](http://www.frettabladid.is#nyskraning) Það kostar ekkert.

## Fáir á ferli í miðbæ Reykjavíkur



Það var fjarska fámenn á götum miðborgar Reykjavíkur í gær og varla mann að sjá. Fyrir örfáum dögum var þar renneri af erlendum ferðamönnum á leið til eða frá Hallgrímskirkju, en búast má við að þeir hafi flestir haldið til síns heima, á sama hátt og Íslendingar erlendis hafa stýtt ferðalög sín og haldið heim á leið. Reyndar var veðrið í borginni ekki beinlínis hvetjandi til útivistar, rigning og fremur hvasst. **FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI**

## Hlutabætur samþykktar

**ALÞINGI** Samþykkt var á Alþingi í gær frumvarp félags- og barnamálaráðherra um rétt fólks til atvinnuleysisbóta vegna minnkaðs starfshlutfalls þegar tímabundinn samdráttur verður í starfsemi vinnuveitanda. Frá þessu segir á vef Stjórnarráðsins.

Þannig verða atvinnuleysisbætur greiddar samhliða minna starfshlutfalli enda hafi það lækkað um 20 prósent hið minnsta, en verði ekki fært neðar en í 25 prósent. Vinnuveitanda er óheimilt að krefjast vinnuframlags umfram lækkaða starfshlutfallið. Laun vinnuveitanda og atvinnuleysisbætur mega samanlagt ekki nema hærri fjárhæð en 700 þúsund krónum á mánuði.

Þá verða laun allt að 400 þúsund krónum á mánuði að fullu tryggð. Jafnframt eiga námsmenn rétt á bótum samkvæmt frumvarpinu. Lög gilda frá 15. mars til loka maí næstkomandi. –jp

# Opnuðu veitingastað í miðju COVID-fárinu

„Lífið er vinna,“ segja þau hjónin Usman og Farzana sem opnuðu nýjan indverskan veitingastað í miðborginni í vikunni. Nýlega hófu þau rekstur hótels og gistiheimilis og gera ráð fyrir að opna annan veitingastað fljótlega.

**SAMFÉLAG** „Viðtökurnar hafa verið betri en við þörðum að vona. Þetta eru að sjálfsögðu erfiðir tímar en við erum bjartsýn. Ef maturinn er góður og verðið sanngjarnt þá gengur þetta upp,“ segir Usman Mehmood. Usman opnaði í vikunni indverska veitingastaðinn Taj Mahal ásamt eiginkonu sinni, Farzana Usman, í miðbæ Reykjavíkur.

Ekki nóg með það, heldur hófu þau nýlega rekstur hótels og veitingastaðar í grennd við Hveragerði, gistiheimili í Ármúla og undirbúa opnun annars veitingastaðar á Grensásvegi. „Gistibransinn er hruninn til skamms tíma og því er það bara í dvala þar til ástandið lagast,“ segir Usman.

Usman og Farzana eru frá Pakistan en eru af indversku bergi brotin. Þau fluttu hingað til lands fyrir fjórum árum og líkar lífið vel. „Við vorum í leit að betra lífi. Viðhorf okkar eru frjálssynd og samræmast ekki endilega því sem viðgengst í heimalandi okkar,“ segir Usman. Hann rakst á greinar þar sem fram kom að mannréttindi og tjáningarfrelsi væru í hávegum höfð á þessari eyju í norðri og eitt leiddi af öðru.

Aðspurður hvernig tekist hafi til við að komast inn í íslenskt samfélag segir Usman: „Við erum ekkert komin enn inn í íslenskt samfélag,“ og skellihlær. Annað gildi þó um börn þeirra hjóna sem eru í Laugarnesskóla og orðin altalandi á íslensku. „Sonur okkar borðar til dæmis helst ekki indverskan mat. Hann vill bara íslenskan mat,“ skýtur Farzana inn í.

Þau segjast hafa unnið myrkranna á milli undanfarin ár. „Það hefur alltaf verið draumur minn að fara út í eigin rekstur. Faðir minn var í veitingarekstri og ég lærði



Usman og Farzana ásamt yngri bróður Usman, Adnan. Þau opnuðu indverska veitingastaðinn Taj Mahal í Tryggagötu 26 í vikunni.

**Sonur okkar borðar til dæmis helst ekki indverskan mat. Hann vill bara íslenskan mat.**

Farzana Usman

ýmislegt af honum,“ segir Usman. Til að geta fjárfest í eigin rekstri segir Usman að þau hjónin hafi tekið að sér margs konar störf og sinni sumum enn. „Farzana hefur verið í þrifum og aðstoðað í eldhúsi og ég hef starfað í móttöku á hóteli auk þess að keyra rútur,“ segir

Usman. Hann keyrir einnig leigubíl hvenær sem hann á lausa stund og reiknar ekki með að hætta því í brád.

„Lífið snýst um vinnuna og við tökum engin frí. Mér finnst það í raun eðlilegt að innflytjendur þurfi að leggja sig meira fram og sanna sig í nýju samfélagi,“ segir Usman. Að hans sögn hefur gengið vel að stofna til viðskiptatengsla hérlandis en Vinnuálastofnun hefur verið til mikilla vandræða.

„Það er nánast ómögulegt að fá indverska kokka á evrópska efnaheggsvæðinu. Við höfum reynt að fá frábæra kokka frá Indlandi til landsins en það gengur mjög treglega,“ segir Usman.

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

KARAMELLU egg  
með sjávarsalti

KARAMELLU  
Gæ



HÚSASMÍÐJAN

blómaval

Litur: 7637 EXHALE Málning: LADY Pure Color

LADY málning  
**25%**  
afsláttur  
af allri LADY málningu

Skoðu öll  
tilboðin á husa.is

Tilboðum í blaðinu  
lýkur um helgina

Parket og flísar  
**25%**  
afsláttur  
af öllu parketi og flísum

Litaprufur  
**25%**  
afsláttur



Við bjóðum upp  
á handspritt  
fyrir alla viðskiptavini okkar  
í öllum verslunum



# Framkvæmdagleði

í Húsasmiðjunni

BerlingerHaus



**30%**  
afsláttur

**7.990** kr

~~11.515~~ kr

Pottasett 4 stk. Rose Gold  
Pottasett 4 stk., panna 24 cm, pottur  
með glerloki 24 cm og pottur 24 cm.  
2001809

**25%**  
afsláttur



GROHE

**11.190** kr

~~14.990~~ kr

Handlaugartæki  
Grohe Start, hátt 188 mm.  
7910802

**25%**  
afsláttur



HIKOKI  
HIGH PERFORMANCE POWER TOOLS

**33.595** kr

~~44.995~~ kr

Borvél 18V + 100 fylgihlutir  
2 stk., 1,5Ah Li-ion rafhlóður, 13 mm  
patróna, taska HSC, þyngd 1,7 kg.  
5247080

Hreingerningavörur - mikið úrval

Hreinsiefni, sóttþreinsiefni,  
moppur, tuskur, handsápur,  
hreinlætisvörur o.fl.



**Túlípanaveisla**

60 afbrigði af sérræktuðum  
túlípönum til sýnis í Skútuvogi  
um helgina



Túlípanar,  
10 stk.

**999** kr

~~1.490~~ kr



Pottaplöntur

**30%**  
afsláttur  
af pottaplöntur



Pottar

**30%**  
afsláttur  
af öllum pottum

Vorerikurnar  
eru komnar

Frábært verð  
meðan birgðir  
endast

Vorerikur  
Blómápotar seldir sér.

**419** kr/stk.

~~599~~ kr



**Vefverslun** husa.is - alltaf við hendina

Parketámynd: Linen/Eik 8mm Vnr. 147430

TÖLUR VIKUNNAR 15.03.2020 TIL 21.03.2020



409

voru smitaðir af COVID-19 á Íslandi við vikulok.



4.166

Íslendingar eru í sóttkvi.



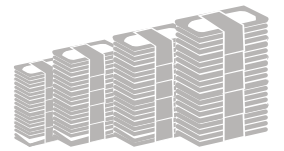
180

sjálfboðaliðar eru nú í vinnaverkefnum Rauða krossins.



350

metra löng eyja fannst við Suðurskautslandið.



11,7

milljónir voru greiddar af bilaleigu vegna stöðumæla-sekta á síðasta ári.

## Þrjú í fréttum Sóttkvi, tónleikar og vorboðinn

### Víðir Reynisson

yfirlögregluþjónn hjá Ríkislögreglustjóra sagði framkvæmd sóttkviar almennt hafa gengið vel, þótt aðstæður geti í sumum tilvikum verið snúnar. Langflestir fylgi reglum sóttvarnaryfirvalda þótt sóttkvi valdi miklu raski í daglegu lífi. Víðir flutti sjálfur á hótél eftir að eiginkona hans og dóttir urðu útsettar fyrir smiti á COVID-19.



### Selma Björnsdóttir

söngkona tók, ásamt fleirum, upp á að skemmta eldri borgurum á Hrafnistu Ísafold með úti-tónleikum. Selma opnaði Facebook hóp sem vatt upp á sig og héldu um tuttugu manns til dvalarheimilisins. Íbúar fylgdust með frá svölum sínum, en þar ríkir nú heimsóknarbannt vegna COVID-19. Á sama tíma var einnig sungið fyrir utan dvalarheimilið Hlið á Akureyri.



### Lóan

farfugl og vorboði

er komin til landsins en starfsmaður á vegum Fuglaathugunarstöðvar Suðausturlands sá til hennar í vikunni. Það má ætla að landsmenn taki fagnandi á móti lóanni eftir langan, kaldan og erfiðan vetur með tilheyrandi náttúruhamförum og faraldri.



# Atvinnuleysi rjúki upp í apríl

Vinnumálastofnun býst við skarpri aukningu atvinnuleysis í apríl og næstu mánuði. Tölurnar gætu orðið svipaðar og á árunum eftir bankahrun og undirliggjandi atvinnuleysi varað fram á haust og vetur.

**ATVINNUMÁL** Vinnumálastofnun býst við skarpri aukningu atvinnuleysis næstu mánuði, og tölur gætu líkst því sem gerðist eftir bankahrunið en þá fór atvinnuleysi upp í um níu prósent. Árið 2009 voru að jafnaði um 15 þúsund manns á atvinnuleysisrá. Mikil eftirspurn hefur verið eftir að fá að minnka starfshlutfall og gæti sú aðgerð dregið úr högginu.

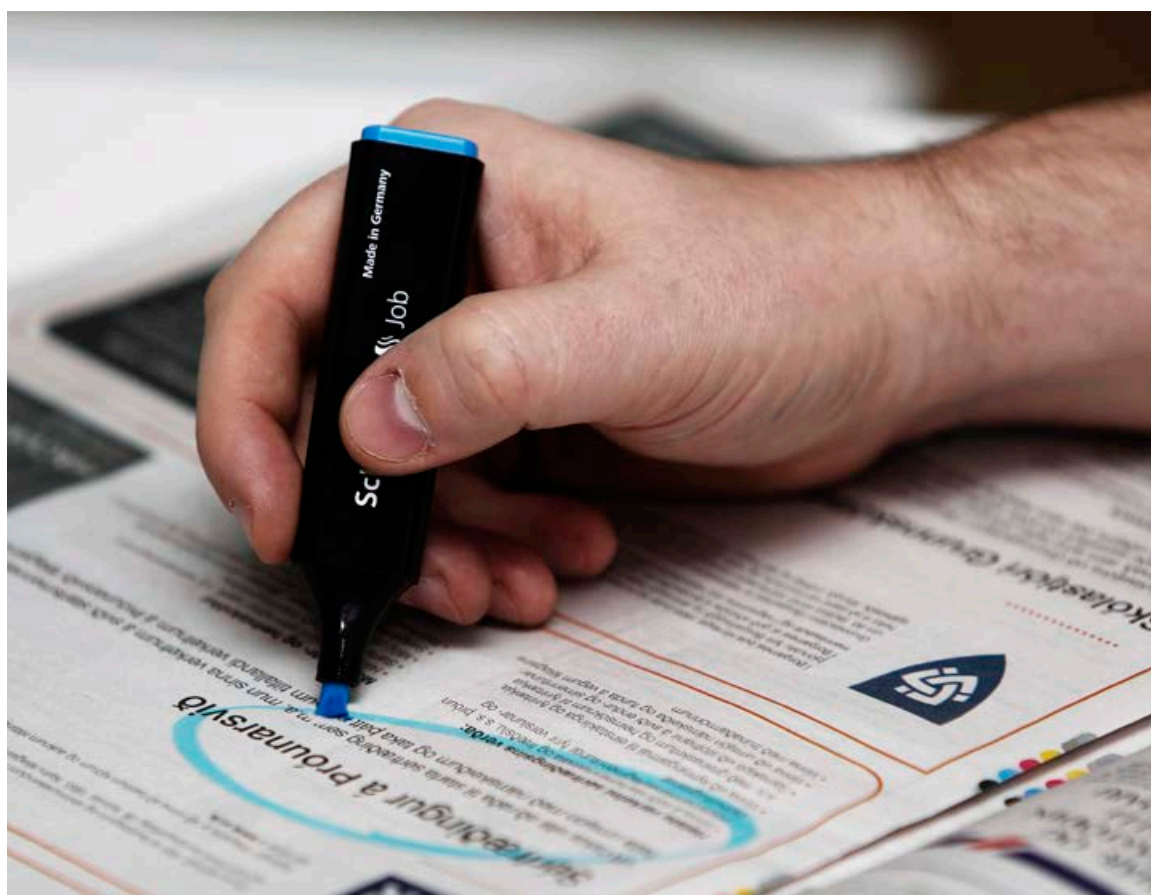
Nákvæmar atvinnuleysistöður fyrir marsmánuð liggja ekki fyrir en samkvæmt Karli Sigurðssyni, sérfræðingi hjá Vinnumálastofnun, hefur verið töluvert um uppsagnir og uppsagnaráform. Þá megi búast við einhverjum hópuppsögnum er nær liður mánaðamótum. Einnig þarf að taka uppsagnarfrest fólks inn í jöfnuna, en hann er mislangur hjá fólki.

„Atvinnuleysi mun rjúka upp í aprilmánuði. Í fyrra, þegar WOW Air fór á hausinn, fór það upp um 0,4 prósent og við gætum séð svipaðar tölur núna,“ segir Karl. En í venjulegu árferði minnkar atvinnuleysi milli mars og apríl.

Í bankahruninu varð algjört frost í byggingageiranum en nú eru uppsagnir mest áberandi í ferðaþjónustunni, þjónustustarfsemi og verslun. „Þetta er að snerta ansi marga geira samfélagsins,“ segir Karl.

Fyrir aðeins tæpum mánuði var gert ráð fyrir að heildaratvinnuleysi ársins yrði 4,5 prósent, sem hefði verið það hæsta síðan árið 2011. Nú eru hins vegar þau spálikön fokin út í veður og vind, vegna áhrifa COVID-19. „Fyrir viku reiknuðum með 5,1 prósentu en mér sýnist að þetta gæti orðið allmikið meira en það,“ segir Karl. „Við gætum verið að sjá tölur svipaðar og eftir bankahrunið, þegar hlutfallið fór upp um 1-1,5 prósentustig í hverjum mánuði nokkra mánuði í röð.“

Karl segir að þennan snarpa skell mætti milda með frumvarpi félags-



Frost ríkir í ráðningum vegna efnahagslegra áhrifa COVID-19 og aðgerðir taka mið af því. FRÉTTABLAÐIÐ/ARNÞÓR

málaráðherra um skert starfshlutfall. Nú þegar hefur komið inn mikið af fyrirspurnum til Vinnumálastofnunar en frumvarpið er á lokametrunum í meðförum þingsins. „Fólk er að sjá fyrir sér að missa ekki alveg vinnuna og að ferðaþjónustan glæðist aftur í sumar. Í hruninu lagðist hins vegar byggingariðnaðurinn eins og hann lagði sig á hliðina.“

Aðspurður um ráðningar segir Karl að algert frost sé í þeim enda eins og er „okkar hugmyndir um

Þetta er að snerta ansi marga geira samfélagsins.

Karl Sigurðsson sérfræðingur hjá Vinnumálastofnun



aukinn kraft í starfsþjálfun og ráðningarstyrk falla svoltið um sjálfar sig“. Þó séu atvinnugreinar þar sem ástandið hafi ekki jafnmikil áhrif. Í ljósi þess höggs sem atvinnulífið í heild sé að verða fyrir megi þó gera ráð fyrir undirliggjandi atvinnuleysi fram á haustið og næsta vetur. Er þá horft til þess að setja í gang stærri námsúrræði, en í mars getur fólk ekki komist inn í háskólana eins og oft vill verða í atvinnuhallæri.

kristinnhaukur@frettabladid.is

jeep.is

## ALVÖRU JEPPAR - ALVÖRU FJÓRHJÓLADRIF



**JEEP® RENEGADE LIMITED**  
2.0 DÍSEL, 140 HÖ. 9 GÍRA SJÁLFSKIPTING, ALVÖRU FJÓRHJÓLADRIF MEÐ 5 DRIFSTILLINGUM, HÁTT OG LÁGT DRIF, HLAÐINN AUKABÚNAÐI.



**JEEP® CHEROKEE LONGITUDE LUXURY**  
2.2 LÍTRA DÍSEL, 195 HÖ., 9 GÍRA SJÁLFSKIPTING, ALVÖRU FJÓRHJÓLADRIF MEÐ 4 DRIFSTILLINGUM, HLAÐINN AUKABÚNAÐI.

**EIGUM TIL ÖRFÁA BÍLA Á GAMLA GENGINU**



# Tillögur og spurningar Miðflokksins vegna núverandi stöðu heilbrigðis- og efnahagsmála

Í neyðarástandi er mikilvægt að stjórnvöldum sé veitt svigrúm til að bregðast við án þess að þurfa að verjast óhóflægri gagnrýni. Við slíkar aðstæður er þó ekki síður mikilvægt að hægt sé að koma á framfæri ábendingum og spyrja spurninga.

Miðflokkurinn telur að vandinn sem þjóðir heims standa nú frammi fyrir og sú þróun sem virðist vera fram undan kalli á umfangsmeiri aðgerðir ríkisins en nokkur dæmi eru um í seinni tíma sögu.

Því fyrr sem gripið er til aðgerða þeim mun meiri áhrif hafa þær. Það á bæði við um heilbrigðismálin og efnahagsmálin.

Við kynnum því tillögur Miðflokksins að viðbrögðum sem við teljum aðkallandi og spyrjum spurninga um álitamál sem mikilvægt er að taka afstöðu til nú þegar.

Við munum styðja stjórnvöld í öllum þeim aðgerðum sem eru til þess fallnar að ná stjórn á ástandinu sem nú ríkir og bregðast við með það að markmiði að verja íslenskt samfélag, fyrirtæki og heimili.

## Aðkallandi efnahagstillögur

- Þau fyrirtæki sem verða fyrir verulegum áhrifum af ástandinu eigi kost á lánveitingum frá ríkinu á lágum vöxtum í hlutfalli við veltu síðasta árs. Með því fá fyrirtækin stuðning í samræmi við tekjur og þá skatta sem þau hafa greitt. Þannig eru aðgerðirnar almennar og stuðningur nýtist þeim best sem hafa verið að byggja sig upp og greiða til samfélagsins.
- Tryggingagjald verði felld niður til áramóta.
- Ríkið veiti beinan fjárhagslegan stuðning við fyrirtæki, í hlutfalli við þann fjölda starfsmanna sem halda vinnu. Tekið verði tillit til tekna þannig að fólki með meðallaun og hærra verði ekki sagt upp í meira mæli en öðrum.
- Einyrkjar eigi rétt á greiðslum úr ríkissjóði til samræmis við stuðning við starfsfólk fyrirtækja.
- Sérstaklega verði stutt við íslenska matvælaframleiðslu með greiðslum til bænda og starfsumhverfi greinarinnar endurskoðað, nú þegar ríkjum leyfist að gera ráðstafanir til að verja eigin framleiðslu.
- Bankar undir forystu ríkisbankanna veiti fyrirtækjum og heimilum greiðsluskjól í að minnsta kosti 3 mánuði og það verði endurmetið ásamt vaxtastigi með tilliti til stöðunnar að tveimur mánuðum liðnum. Stjórnvöld setji reglur til að tryggja að greiðsluskjól nái einnig til leigjenda
- Reglur um endurfjármögnun húsnæðislána verði einfaldaðar, m.a. varðandi greiðslumat, heimildir til að flytja lán og lánsform til að gefa fólki kost á að nýta sér lækkaði vexti og draga úr greiðslubyrði.
- Ríkið geri ráðstafanir til að geta tekið vísitölu neysliverðs úr sambandi reynist það nauðsynlegt vegna verðbóluskots.
- Ljóst er að ríkið mun þurfa að ráðast í umfangsmiklar framkvæmdir til að bregðast við ástandinu á næstu misserum m.a. með flýtingu samgönguverkefna, byggingu hjúkrunarheimila og uppbyggingu annarra innviða. Við höfum þegar lagt fram tillögur um það og munum kynna nýjar tillögur um næstu skref í þeim efnunum.

## Úrræði og spurningar vegna viðbragða við heimsfaraldrinum

- Hefur komið til skoðunar að líta í auknum mæli til þeirra aðferða sem best hafa gefist í þeim Asíulöndum sem náð hafa mestum árangri við að hefta útbreiðslu kórónaveirunnar?
- Frá því um síðast liðna helgi hefur verið talið að um 1% landsmanna kunni að vera smitaðir af veirunni. Sé sú raunin er ljóst að nánast er öruggt að einhver sé smitaður í öllum stærri skólum og öðrum stórum vinnustöðum. Gera stjórnvöld ráð fyrir því að skólum verði lokað eins og í nágrannalöndunum? Hafa verið gerðar ráðstafanir til að gera fólki kleift að vera heima til að gæta barna sinna og til að gæta barna heilbrigðisstarfsfólks?
- Hefur verið gerð áætlun til að mæta stórauknu álagi á heilbrigðiskerfið hvað varðar mönnun og aðstöðu ef álagið eykst eins mikið og það hefur gert í Evrópulöndum þar sem smit eru orðin útbreiddari en á Íslandi?
- Kemur til greina að nýta hótél sem neyðarsjúkrahús á meðan faraldurinn gengur yfir og hafa verið gerðar og hafa slíkar neyðaraðgerðir verið undirbúnar?
- Hefur komið til skoðunar að bjóða framhalds- og háskólanemum að taka þátt í samfélagsverkefnum til að bregðast við þeirri stöðu sem nú er uppi á sviði heilbrigðis- og félagsþjónustu auk aðstoðar við eldri borgara. Mætti meta slíka vinnu til náms og eininga til að viðhalda námslánum og tekjum sem margir nemar sjá fram á að missa eins og staðan er núna?
- Hafa verið gerðar aðrar ráðstafanir en að ráðast í útboð til að kaupa fleiri öndunarvélar en það útboð sem nefnt hefur verið? Bresk stjórnvöld hafa tilkynnt að þau muni borga uppsett verð fyrir öndunarvélar, ekkert verð sé of hátt. Þau hafa jafnframt hvatt fyrirtæki með tækniþekkingu (m.a. JCB, Rolls Royce og Dyson) til að framleiða öndunarvélar.



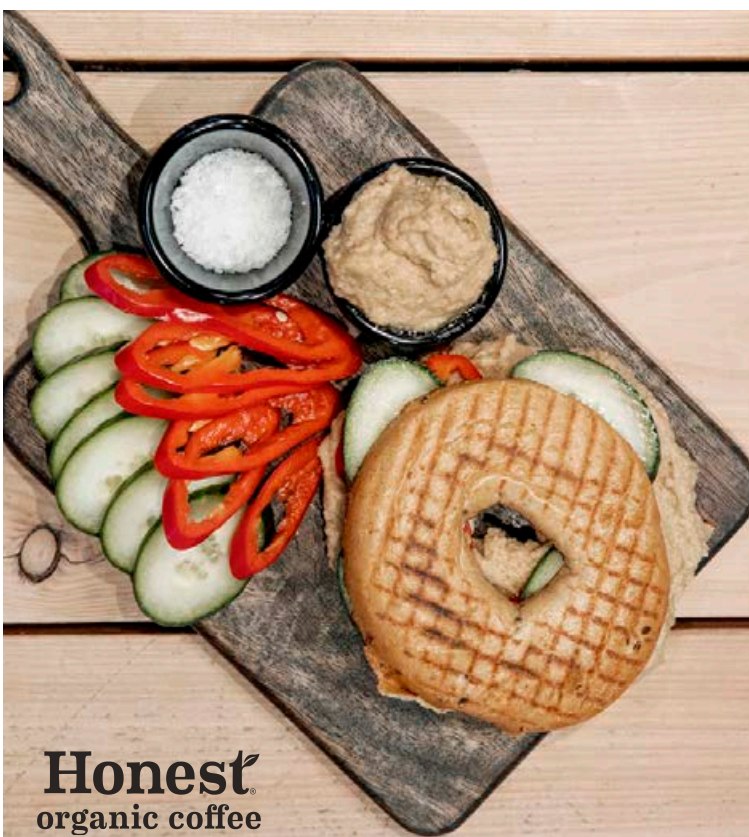
**STÓR HUMAR**

**HUMARSÚPA**

**OPIÐ LAUGARDAG 10-15**

**Fiskikóngurinn**

Sogavegi 3 • Höfðabakka 1 • Sími 555 2800



*Þín stund*

**Café**

**PENNIN Eymundsson**

AUSTURSTRÆTI • SKÓLAVÖRÐUSTÍG • LAUGAVEGI • AKUREYRI • VESTMANNAEYJUM



Í Neskaupstað eins og í öðrum bæjum Fjarðabyggðar og um land allt, verst fólk framsókn COVID-19. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

## Standa saman sterk er sól verður hæst á lofti

„Látum ekki óttann ná tökum á okkur,“ segir Karl Óttar Pétursson, bærstjóri Fjarðabyggðar, sem eins og margir starfsfélagar hans og sveitarstjórnir hvetur íbúa til dáða í baráttunni gegn útbreiðslu COVID-19 sjúkdómsins.

**COVID-19** Vitt og breitt um landið hafa sveitarstjórnir búið sig og sitt fólk undir þær þrengingar sem fylgja kórónaveirunni og eiga enn eftir að ná sínum dýpstu lægðum. Fréttablaðið gluggaði í viðbrögð nokkurra sveitarstjóra frá Vík í Mýrdal og austur fyrir land að Grýtubakkahreppi í Eyjafirði.

„Mikilvægt er að hafa í huga að um tímabundið ástand er að ræða og ekki ástæða til annars en að líta björtum augum til framtíðarinnar,“ brýnir sveitarstjórn Mýrdalshrepps fyrir íbúum þar. Þá eru Mýrdælingar hvattir til að fylgja tilmælum almannavarna í öllu og fresta öllum óþarfa ferðum á meðan óvissuástand varir.

Í Skaftárhreppi er leitast við að loka smitleiðum. „Við viljum takmarka líkur á smiti vegna covid 19 og biðjum fólk að koma EKKI á skrifstofuna,“ segir með bestu kveðjum frá starfsfólki Skaftárhrepps á vefsíðu sveitarfélagsins.

Hornfirðingar eru afar ugðandi. „Það er ljóst að forsendubrestur verður í rekstri margra fyrirtækja og hjá einkaaðilum í sveitarfélaginu, til viðbótar við erfðleika sem hafa verið í sjávarútvegi með loðnubresti og hrúni í humarstofni,“ segir bærstjórnin sem hvetur fólk til að sýna ábyrgð og umburðarlyndi í fordæmalausum aðstæðum.

„Hlutverk okkar allra er að vernda viðkvæma hópa og halda hjólum samfélagsins gangandi að svo miklu leyti sem hægt er innan



**Þróstur Friðfinnsson, sveitarstjóri Grýtubakkahrepps.**



**Karl Óttar Pétursson, bærstjóri Fjarðabyggðar.**

**Hugum vel að eldra fólkinu okkar sem og hvert að öðru.**

Aðalheiður Borgþórsdóttir, bærstjóri á Seyðisfirði



komast í gegnum þetta,“ segir Karl í ávarpi á heimasíðu Fjarðabyggðar.

Á heimasíðu Grýtubakkahrepps kom fram í fyrradag að eitt COVID-19 smit væri staðfest á Grenivík. Sá sé í einangrun, einn annar sé í sóttkví og að ekki sé talið að smit hafi dreift sér. „Við höfum nú verið rækilega minnt á það að við erum órjúfanlega tengd umheiminum,“ segir Þróstur Friðfinnsson sveitarstjóri í ávarpi á heimasíðu sveitarfélagsins. Reyna muni verulega á, næstu vikur eða mánuði.

„Við sendum hlýjar kveður til þeirra sem eru og eiga eftir að vera í sóttkví. Ekki síður hugsum við öll til þeirra sem hafa veikt og eiga eftir að veikjast og óskum að þeir megi aftur ná fullri heilsu sem fyrst. Við stöndum saman og komum vonandi sterk út úr þessu þegar snjóa leysir og sólin verður hæst á lofti. Sýnum æðruleysi og skilning, hlúum að hvert öðru og sjálfum okkur,“ segir í ávarpi Þróstur sveitarstjóra. [gar@frettabladid.is](mailto:gar@frettabladid.is)

þeirra marka sem okkur eru sett,“ segir bærstjórn Hornafjarðar, sem kveðst einhuga í að verja stöðu íbúa og atvinnulíf.

„Nú fer í hönd fordæmalaus tími þar sem við þurfum öll að standa saman og sýna samfélagslega ábyrgð í því hvernig við heftum COVID-19 faraldurinn. Hugum vel að eldra fólkinu okkar sem og hvert að öðru,“ segir Aðalheiður Borgþórsdóttir, bærstjóri á Seyðisfirði, í ávarpi til bæjarbúa.

Karl Óttar Pétursson, bærstjóri Fjarðabyggðar, segir fólk flest nú að upplifa hluti sem það hefur ekki gert áður. „Á svona tímum er mikilvægt að við höldum ró okkar og stillingu, og reynum eftir fremsta megni að láta lífið ganga sinn vana-gang. Látum ekki óttann ná tökum á okkur, ef við tökum á hverjum degi með æðruleysi að vopni þá munum við, með samstilltu átaki,

## Sveitarfélög létti undir með íbúum

**SVEITARFÉLÖG** Samband íslenskra sveitarfélaga beinir því til sveitarfélaga að hrinda í framkvæmd ábendingum um aðgerðir til viðspyrnu fyrir atvinnulífið í ljósi samdráttar. Þetta kemur fram á vef sambandsins.

Ábendingarnar eru í nokkrum liðum og varða meðal annars að athugað verði að fresta tveimur gjalddögum fasteignagjalda og að aðeins verði tekið tillit til verðlagsbreytinga við ákvörðun fasteignagjalda en ekki hækkunar fasteignamats. Þá verði horft til tímabundinnar lækkunar, eða niðurfellingar gjalda, einkum fyrir

» Þá verði horft til tímabundinnar lækkunar eða niðurfellingar gjalda.

þá sem verða fyrir atvinnumissi.

Þá er sveitarfélögum bent á að auka viðhaldsframkvæmdir, umfram það sem fjárhagsáætlanir þeirra gera ráð fyrir. Jafnframt að sveitarfélögin bjóði allt að eitt þúsund störf í atvinnuáttaksverkefnum í samvinnu við Atvinnuleysistryggingasjóð og að ný störf henti konum

og fólki af erlendum uppruna.

Landshlutasamtök sveitarfélaga verði hvött til að breyta áherslum sínum og aukinn þungi beinist að verkefnum í ferðaþjónustu.

Fram kemur að ráðast þurfi í laga-breytingar til að styðja sveitarfélög í þessu skyni. Þannig verði lögum breytt svo heimilt verði að fresta gjalddögum fasteignagjalda og að ákvæðum um hámarksskuldur sveitarfélaga verði vikið til hlíðar um sinn. Þá er mælt til þess að engir nýir skattar eða gjöld verði lögð á þjónustu sveitarfélaga og er urðunarskattur nefndur í því sambandi. – jþ

# Meira girnilegt

100%  
HREIN  
AFURÐ

20%  
afsláttur



Íslandssósur eru frábærar með helgarsteikinni

539 kr/stk



Holla

Kjúklingabringur

2.039 kr/kg  
Verð áður 2.549 kr/kg



Shawarma frá Kryddhúsinu  
Á kjúklinginn fyrir ekta Kebab

579 kr/stk



20%  
afsláttur

100%  
HREIN  
AFURÐ

Ferskur kjúklingur

743 kr/kg  
Verð áður 929 kr/kg



Lambalæri stutt  
frostvara

1.299 kr/kg



Lambafile  
frostvara

4.199 kr/kg



Dreifum álaginu - minnkum biðraðir

Við hvetjum viðskiptavini að nýta sér langan opnunartíma eftirfarandi Hagkaups verslana:

- Skeifa og Garðabær - opið allan sólarhringinn.
- Spöng, Eiðistorgi og Akureyri - 08:00 til 00:00 alla daga.

# HAGKAUP

## Fékk skilorð fyrir að hrækja

**DÓMSMÁL** Maður sem hrækti á lögreglumann sem kallaðar var út vegna hávaða, var sakfelldur fyrir brot gegn valdstjórninni í Landsrétti í gær. Maðurinn hafði verið sýknaður í héraði á þeim grundvelli að rétt hefði verið að ákæra manninn fyrir ærumeiðingar gagnvart opinberum starfsmanni í stað valdstjórnarbrots.

» Landsréttur taldi að maðurinn hefði haft þann ásetning að hrækja á lögreglumanninn.

Landsréttur taldi hins vegar sannað að maðurinn hefði haft þann ásetning að hrækja á lögreglumanninn og í dómaframkvæmd hafi verið litið svo á að sú háttsemi að hrækja á opinberan starfsmann þegar hann væri að gegna skyldustarfi sínu, teldist brot gegn valdstjórninni og ekkert væri fram komið í málinu sem leiða ætti til annarrar niðurstöðu í málinu.

Var maðurinn dæmdur í fangelsi í 60 daga, skilorðsbundið til tveggja ára. – aa

# Passi að börn loki sig ekki af

Skólastarf í landinu er skert vegna COVID-19 faraldursins. Framkvæmdastjóri Foreldrahúss segir að passa þurfi að ungmenni loki sig ekki af. Neysluvandi hverfi ekki, því þau séu ódrepanði í eigin huga.

**SAMFÉLAG** „Vandi unglunga sem eru í fíkti eða neyslu hverfur ekkert á tímum COVID-19. Þau eru ódrepanði í eigin huga og hætta ekkert að hittast,“ segir Berglind Gunnarsdóttir, framkvæmdastjóri Foreldrahúss.

Grunnskólastarf í landinu er skert næstu vikur og jafnvel fram yfir páska vegna COVID-19 faraldursins og í sumum sveitarfélögum vegna verkfalls. Þá eru framhaldsskólar lokaðir og kennsla fer fram í gegnum tölvu.

Berglind segir að það þurfi að passa að börn og unglingar loki sig ekki af. „Það getur gerst í þeim aðstæðum þar sem samskiptin við unglínginn eru erfið, foreldri þarf að vinna heima og þarf jafnvel að sinna yngri börnum, þá getur verið þægilegt að leyfa unglíngnum bara að hanga í tölvunni eða úti í bæ.“

Slíkt opnar glugga fyrir þá sem eru í fíkti eða neyslu. „Það er svo auðvelt fyrir þau að neyta efna án þess að skilja mikið eftir sig þegar þau eru ein inni í herbergi tímum saman,“ segir Berglind. „Góð regla er að hafa slökkt á netinu á vissum tímum, sérstaklega á kvöldin.“

Þegar unglíngarnir fara út að hitta vini, þá er mikilvægt að foreldrar viti hverja þeir eru að hitta. „Börn í vanda leita gjarnan til vina í öðrum hverfum, það er eitthvað sem þarf að vera á varðbergi fyrir. Á þessum tímum er mjög gott að ræða við foreldra vina barnanna og bera saman bækur sínar.“

Hrefna Sigurjónsdóttir, framkvæmdastjóri Heimilis og skóla, sagði við Fréttablaðið fyrr í vikunni að mikilvægt væri fyrir foreldra að láta ekki ástandið raska allri daglegri rútinu. Passa þurfi að rökunin á skólatafi verði ekki „eitt stórt páskafrí“ þar sem sólarhringnum er snúið á haus.

Berglind tekur undir þetta. „Það er allt í lagi að spyrja hvernig gangi með heimanámið. Svo er alltaf reglan með að allir séu heima saman að



Brýnt er að hafa skýrar reglur fyrir unglunga um að mæta þurfi heim í kvöldmat á hverjum degi. NORDICPHOTOS/GETTY

borða kvöldmat, og jafnvel morgun- og hádegismat.“

Þá þurfi að fylgjast með að unglíngar breyti ekki venjum sínum um of. „Gott er að fylgjast með hegðun þeirra, svefni, þrifnaði, matarvenjum og hverja þau eru að hitta. Þetta eru allt hættumerki. Ef unglíngar eru á flakki og neita að koma heim, þá mælum við með að foreldrar sækji þá einfaldlega. Útivistartíminn hefur ekkert breyst þrátt fyrir veiruna.“

●● Góð regla er að hafa slökkt á netinu á vissum tímum, sérstaklega á kvöldin.

Berglind Gunnarsdóttir, framkvæmdastjóri Foreldrahúss



Starfsemi Foreldrahúss liggur niðri að hluta til, nú er öll áhersla á að taka símtöl við foreldra barna í vanda. „Á þessum skrýtna tíma, þegar fjölskyldan er meira heima saman, er ágætt að nýta hann til að auka við jákvæð samskipti við unglínginn, sé þess nokkur kostur. Foreldrar geta alltaf leitað til okkar í síma þessa dagana, eða sent til okkar tölvupóst, þrátt fyrir COVID-19.“

arib@frettabladid.is

## Net- og Tv þjónusta

Uppsetning- Viðgerðir- Stillingar  
Netbúnaður- Netlagnir  
Ljósleiðaratengingar  
Loftnet- Gervihnattabúnaður  
Dyrasímar- Raflagnir

Netogtv.is  
S-8942460

Loftnetstækni

## VR óskar eftir orlofshúsum

VR óskar eftir vönduðum sumarhúsum eða orlofsíbúðum á leigu til framleigu fyrir félagsmenn sína. Leitað er eftir húsnæði á landsbyggðinni fyrir næsta sumar.

Áhugasamir sendi upplýsingar á [vr@vr.is](mailto:vr@vr.is) fyrir 8. apríl 2020. Nauðsynlegt er að góðar ljósmyndir og lýsing á umhverfi fylgi með.

Öllum tilboðum verður svarað.

Eftirfarandi upplýsingar þurfa að fylgja tilboði:

- Lýsing á eign og því sem henni fylgir
- Ástand eignar og staðsetning
- Stærð, fjöldi svefnplássna og byggingarár
- Lýsing á möguleikum til útivistar og afþreyingar í næsta nágrenni

## Segja að búast megi við samdrætti í bensínsölu

**VIDSKIPTI** Fordæmalaus samdráttur er á umferð nú í marsmánuði og eiga söluaðilar eldsneytis von á samdrætti í eldsneytissölu.

Samkvæmt upplýsingum frá Vegagerðinni hefur gríðarlegur samdráttur verið í umferð á höfuðborgarsvæðinu. Alls hefur umferðin dregist saman um rúm 10 prósent frá því á sama tíma í fyrra, og eru ekki dæmi um annan eins samdrátt.

Samdrátturinn mælist mestur á Hafnarfjarðarvegi við Kópavogslæk þar sem umferðin hefur dregist saman um 15,3 prósent. Þá mælist samdrátturinn um níu prósent á Reykjanesbraut við Dalveg og sjö prósent á Vesturlandsvegi ofan Artúnsbrekku.

Jón Ólafur Halldórsson, forstjóri Olís, segir að ekki verði langt að bíða þess að þessi mikli munur á umferð endurspeglis í tölum um sölu á eldsneyti.

„Öll smásala í landinu er að finna fyrir þessu, nema þá kannski matvaran. Það er ekki sama dramatík í okkar tölum enn sem komið er og hjá mörgum öðrum,“ segir Jón Ólafur.

Hann reiknar með að samdráttur í eldsneytissölu muni gæta um allt land, en hann verði mestur um miðjan apríl þegar búist er við að kórónafaraldurinn verði í hámarki, eins og spár ganga nú út frá.

Svipaða sögu segir Rakel Björg Guðmundsdóttir, markaðsstjóri

●● Öll smásala í landinu er að finna fyrir þessu, nema þá kannski matvaran. Það er ekki sama dramatík í okkar tölum enn sem komið er og hjá mörgum öðrum.

Jón Ólafur Halldórsson, forstjóri Olís



Atlantsolíu, en segir of snemma að segja til um hversu mikill samdráttur verði í sölu eldsneytis.

Hinrik Örn Bjarnason, framkvæmdastjóri fyrirtækjasviðs N1, segir að kórónafaraldurinn hafi umtalsverð áhrif á ferðavenjur fólks. Höpferðafyrirtæki hafi gripð til þess ráðs að afskrá höpferðar sínar tímabundið og verulegur samdráttur hafi orðið í útleigu bíla hjá bílaleigum.

„Allt þetta hefur þau áhrif að sala á bifreiðaeldsneyti hefur dregist saman undanfarnar vikur,“ segir Hinrik Örn. Nú sé áherslan öll á að vernda starfsfólk og viðskiptavinum. – ab





# Við erum þar sem þú ert



Í ljósi aðstæðna hvetjum við viðskiptavini til að nýta sér stafrænar lausnir bankans fyrir allar helstu aðgerðir.

Í Íslandsbankaappinu er hægt að:

- Millifæra
- Sækja um lán allt að tveimur milljónum
- Breyta yfirdrætti
- Dreifa greiðslum
- Greiða reikninga
- Sjá PIN-númer
- Virkja snertilausar greiðslur

Við bendum einnig á netspjall bankans sem er opið milli klukkan 9-18 alla virka daga og hægt er að hringja í síma 440-4000.

## Breyttur afgreiðslutími

Eftirfarandi útibú verða opin kl.12.30-15.00.

- Akranes
- Reyðarfjörður
- Húsavík
- Vestmannaeyjar
- Selfoss
- Reykjanesbær
- Egilsstaðir

Útibúum Íslandsbanka á Höfða og Granda hefur verið lokað tímabundið.

Nánari upplýsingar og ráðleggingar má finna á [islandsbanki.is/covid](https://islandsbanki.is/covid).





## Ársfundi frestað

Ársfundi Lífeyrissjóðs verzlunarmanna, sem halda átti þriðjudaginn 24. mars, er frestað um óákveðinn tíma. Þetta er gert í ljósi gildandi samkomubanns stjórnvalda vegna COVID-19.

Nánari upplýsingar á vef sjóðsins [live.is](https://live.is)

Lífeyrissjóður  
verzlunarmanna

live.is

## Öryggisíbúðir Eirar til langtíma leigu Grafarvogi Reykjavík



Nokkrar tveggja og þriggja herbergja vandaðar öryggisíbúðir Eirar til leigu í Grafarvogi, Reykjavík.

**Eirborgir**, Fróðengi 1—11, 112 Reykjavík.  
**Eirarhús**, Hlíðarhúsum 3—5, 112 Reykjavík.

- Rólegt og notarlegt umhverfi með aðgengi að metnaðarfullri aðstöðu og þjónustu með það að markmiði að einstaklingurinn geti búið lengur heima.
- Öryggisvöktun allan sólarhringinn.
- Aðgengi að mótuneyti og félagsmiðstöð.
- Góðar gönguleiðir í nágrenninu.

Nánari upplýsingar í síma 522 5700 virka daga milli kl. 8 og 16 eða sendið fyrirspurn á [netfangið sveinn@eir.is](mailto:netfangi@eir.is)



Eir öryggisíbúðir ehf.  
Hlíðarhúsum 7, 112 Reykjavík. ☎ 522 5700  
milli 8:00 og 16:00 virka daga.



Stjórnendur GameStop segja að vörur sem auka ánægju þeirra sem þurfa að vinna heima hjá sér geri þjónustu þeirra nauðsynlega. MYND/GETTY

## Segja að sala tölvuleikja sé nauðsynleg þjónusta

**TÖLVULEIKIR** Stjórnendur bandarísku tölvuleikjaverslunarinnar GameStop hafa ákveðið að þjónusta fyrirtækisins flokkist sem nauðsynleg þjónusta. Verslunum þeirra muni því ekki verða lokað vegna COVID-19 faraldursins.

Stjórnvöld í mörgum ríkjum Bandaríkjanna hafa hvatt fyrirtæki til að loka fyrir, eða takmarka, alla þjónustu sem ekki er talin nauðsynleg á meðan faraldurinn stendur yfir. Dæmi um nauðsynlega þjónustu séu meðal annars matvöru- og lyfjaverslanir.

„Vegna þess að þær vörur sem við bjóðum upp á auka ánægju

viðskiptavina okkar sem þurfa að vinna heima, teljum við að GameStop flokkist sem nauðsynleg þjónusta og verði því áfram opin á þessum tíma,“ segir í tilkynningu sem fyrirtækið sendi starfsmönnum sínum.

Þá kemur einnig fram hjá fyrirtækinu að þrátt fyrir flokkunina hafi yfirvöld reynt að loka nokkrum af verslunum þeirra.

GameStop hefur átt undir högg að sækja og hefur gengi hlutabréfa þess fallið að undanfögnu. Illa hefur gengið að fá fjárfesta að fyrirtækinu en neytendur kaupa í vaxandi mæli tölvuleiki á stafrænu formi. – atv

## Glíma fyrir tómu húsi

**BANDARÍKIN** Fyrirtæki þau sem standa að bandarískri fjölbragðaglímu hafa haldið áfram vikulegri dagskrá þrátt fyrir COVID-19 faraldurinn.

Til þess að draga úr smithættu eru salirnir sem viðburðirnir eru haldnir í áhorfendalausir, en þeim verður áfram sjónvarpað í línulegri dagskrá.

„Á tímum sem þessum þurfum við sem manneskjur að standa saman, og fyrir sum okkar þýðir það að standa í fjarlægð,“ sagði Cody Rhodes, glímukappi og varaformaður All Elite Wrestling (AEW), í ræðu sem hann hélt í upphafi nýjasta þáttar af AEW

» Á tímum sem þessum þurfum við sem manneskjur að standa saman.

Dynamite. Áhorfstölur þáttarins hækkuðu um 22 prósent frá vikunni áður.

World Wrestling Entertainment (WWE) hefur einnig haldið áfram línulegri dagskrá. Áhorfstölur þeirra lækkuðu þó eftir varúðarráðstafanirnar, þrátt fyrir endurkomu goðsagnarinnar Steve Austin í síðasta þætti WWE. – atv



Með markvissum aðgerðum fjölgar nú svörtum nashyrningum MYND/GETTY

## Svörtum nashyrningum fjölgar með aðgerðum

**AFRÍKA** Svörtum nashyrningum í Afríku hefur fjölgað um tæplega átta hundruð á undanfögnu árum, en tegundin er í bráðri útrýmingarhættu, einna helst vegna veiðipjöfa.

Á árunum 2012 til 2018 stækkaði stofninn um 785 dýr. Tilraunir hafa verið gerðar til að bjarga svarta nashyrningnum og virðast þær vera að bera árangur.

Meðal aðgerða til að fjölga dýrum af þessari tegund er tilfærsla ein-

» Tilraunir hafa verið gerðar til að bjarga svarta nashyrningnum og virðast þær vera að bera árangur.

stakra dýra á ný svæði og svæði þar sem tegundin hélt sig áður, en hefur dáið út. Þá hefur vöktun gegn veiðipjöfum í þjóðgörðum einnig verið aukin. – atv



*Rúbín kaffi - gersemi í amstri dagsins*

# Faraldurinn dregur úr loftmengun

Útbreiðsla kórónaveirunnar dregur verulega úr loftmengun og losun gróðurhúsalofttegunda. Atvinnulífið hægir á sér og fólk flýgur minna. Skammgöður vermir, nema samfélög heims verði endurskipulögð.

Davíð Stefánsson  
david@frettabladid.is



Þrátt fyrir að kórónaveiran hafi mikil áhrif á daglegt líf okkar og sé mörgum alvarleg ögn, þá hefur faraldurinn einnig haft merkilegar aukaverkanir. Mikill samdráttur í atvinnustarfsemi og samgöngum vegna aðgerða til að hefta útbreiðslu veirunnar, svo sem sóttkví og margvíslegar lokanir samfélaga, sést meðal annars í verulega minni loftmengun í heiminum. Mjög hefur dregið úr losun köfnunarefnis-tvíoxíðs (NO<sub>2</sub>) út í andrúmsloftið, sem kemur að miklu leyti frá ökutækjum, raforkuverum og iðnaði.

## Mengun í Kína minnkar verulega

Í Kína hefur áhrifa veirunnar gætt hvað mest, enda er hún talin eiga upptök þar. Meira en 80 þúsund manns hafa greinst með veiruna í Kína og meira en þrjú þúsund látist. Stjórnvöld gripu til harkalegra lokunaraðgerða í borginni Wuhan í Hubei-héraði, þar sem fyrstu smit veirunnar greindust.

Gervihnattamyndir bandarísku geimferðastofnunarinnar NASA sýna hvað mengun hefur minnkað gríðarlega í Kína frá því veirunnar varð vart. Á fyrstu vikum ársins hefur styrkur köfnunarefnisdíoxíðs (NO<sub>2</sub>) í andrúmsloftinu minnkað um tíu til þrjátíu prósent á þéttbýlum svæðum mið- og austurhluta Kína, þar sem þungamiðju kínversks iðnaðar er að finna.

Sérfræðingar NASA segja að stærsta skýringin liggir í miklum samdrætti atvinnustarfsemi vegna faraldursins. Fjöldmörgum verksmiðjum var lokað og mjög dró úr umferð, enda strangar ferðatakmörkanir í gildi og íbúar hvattir til að halda sig heima.

Það er þekkt að loftmengun er mikil í Kína. Flestum er ljóst að mikil loftmengun getur dregið fólk. Samkvæmt athugunum rannsóknasetursins „Our World in Data“ og Oxford háskóla er loftmengun eitt stærsta heilsufars- og umhverfisvandamál í heiminum. Áætlað hefur verið að 3,4 milljónir ótímabærra dauðsfalla hafi verið rakin til loftmengunar árið 2017.

Marshall Burke, aðstoðarprófessor við Stanford háskóla, hefur reiknað út að samdráttur í loftmengun í Kína á þessu tímabili muni líklega bjarga 20 sinnum fleiri lífum en þeim sem glatast hafa vegna veirusýkingarinnar.

## Norður-Ítalía og New York

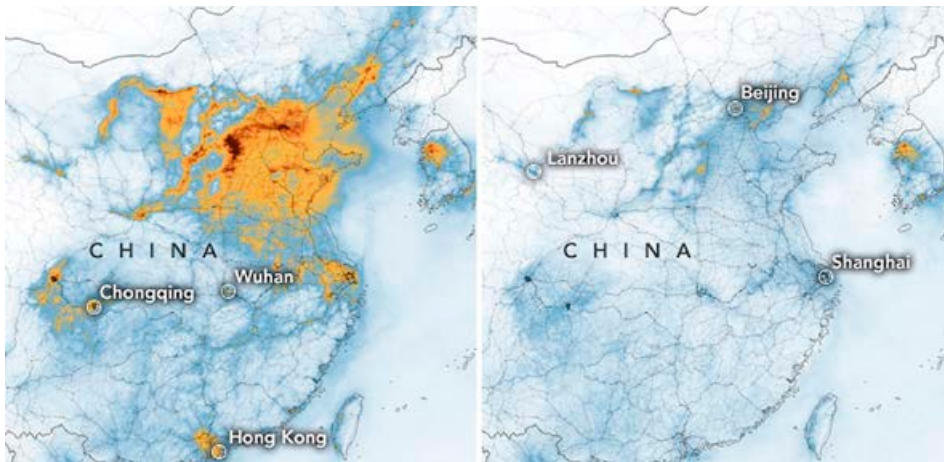
Ítalía er annað svæði sem hefur orðið afar illa út í veirufaraldrinum. Þar reyna yfirvöld að hefta faraldurinn með viðtækum lokunum og skipa milljónum manna í sóttkví. Þetta hefur valdið því að mjög hefur dregið úr loftmengun á Ítalíu.

Evrópska geimvísindastofnunin (ESA) sendi nýlega frá sér gervihnattamyndir þar sem sést greinilega mikill og skyndilegur samdráttur í magni köfnunarefnisdíoxíðs yfir Norður-Ítalíu frá janúar til miðs febrúar. Vísindamenn ESA telja það vera tímabundinn samdrátt vegna minni virkni atvinnustarfsemi og samgangna.

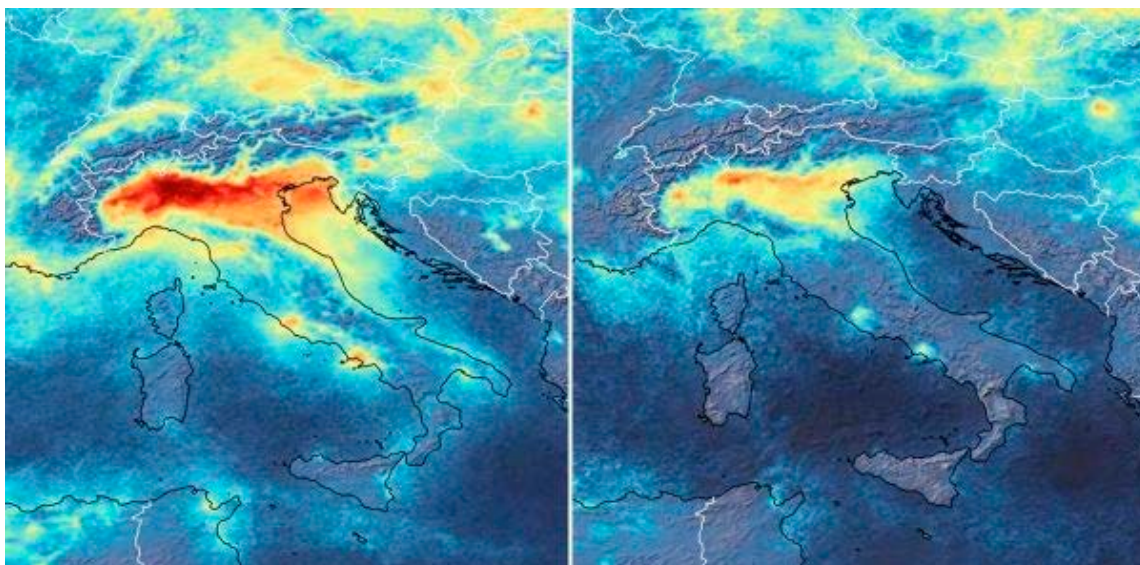
Sömu sögu er að segja frá New



Loftmengun er eitt stærsta heilsufars- og umhverfisvandamál í heiminum og veldur milljónum ótímabærra dauðsfalla á hverju ári. MYND/GETTY



Ein afleiðing kórónaveirufaraldursins er gríðarlegur samdráttur í losun köfnunarefnisdíoxíðs (NO<sub>2</sub>) í Kína. Rauðu og gulu svæðin sýna þéttleika losunarinnar 20. janúar og 25. febrúar á þessu ári. MYND: NASA/JOSHUA STEVENS



Evrópska geimvísindastofnunin (ESA) sendi nýlega frá sér gervihnattamyndir teknar úr Copernicus Sentinel-5P sem fylgist með loftmengun. Þær sýna breytingarnar frá 1. janúar til 11. mars á Norður-Ítalíu í magni köfnunarefnisdíoxíðs (NO<sub>2</sub>) í andrúmslofti. Mengunin kemur að mestu frá ökutækjum, raforkuverum og iðnaði. MYND: ESA

# 50%

minna kolsýringarmagn er í andrúmslofti vegna útblásturs bíla í New York.

York borg þar sem faraldurinn geisar. Vísindamenn við Columbia háskólann segja að loftmengun hafi snarminnkað í borginni síðustu daga í kjölfar veirufaraldursins. Fólk heldur sig heima og dregið hefur úr umferð um þriðjung. Kolsýringarmagn vegna útblásturs bíla hefur lækkað um 50 prósent og magn koltvísýringa hefur dregist saman um 10 prósent.

## Gegn loftslagsbreytingum

En mun kórónaveiran stuðla að því

sem stjórnmálaleiðtogar hafa hingað til ekki getað, að draga verulega úr losun gróðurhúsalofttegunda?

Varla. Ef fyrri alþjóðlegar kreppur, eins og fjárhagskreppur, gefa einhverjar vísbendingar er þetta aðeins tímabundið. Í umfjöllun dagblaðsins Washington Post um faraldurinn og gróðurhúsalofttegundir, segir að losun á heimsvísu hafi minnkað merkjanlega í kjölfar fjármálakreppunnar á árunum 2008 til 2009. Þá féll landsframleiðsla Bandaríkjanna niður um 4,3 pró-

Með aðgerðum stjórnvalda víða um heim til að styrkja atvinnulífið og bæta upp framleiðslutap mun losun og loftmengun væntanlega verða sem aldrei fyrr.

sent, atvinnuleysi tvöfaldaðist, húsnaðisverð og hlutabréfamarkaður hrundi. Þá dróst losun gróðurhúsalofttegunda á heimsvísu saman um 1,4 prósent en byrjaði fljótt aftur að aukast. Á árunum 2009 til 2018 jókst losun um 16 prósent.

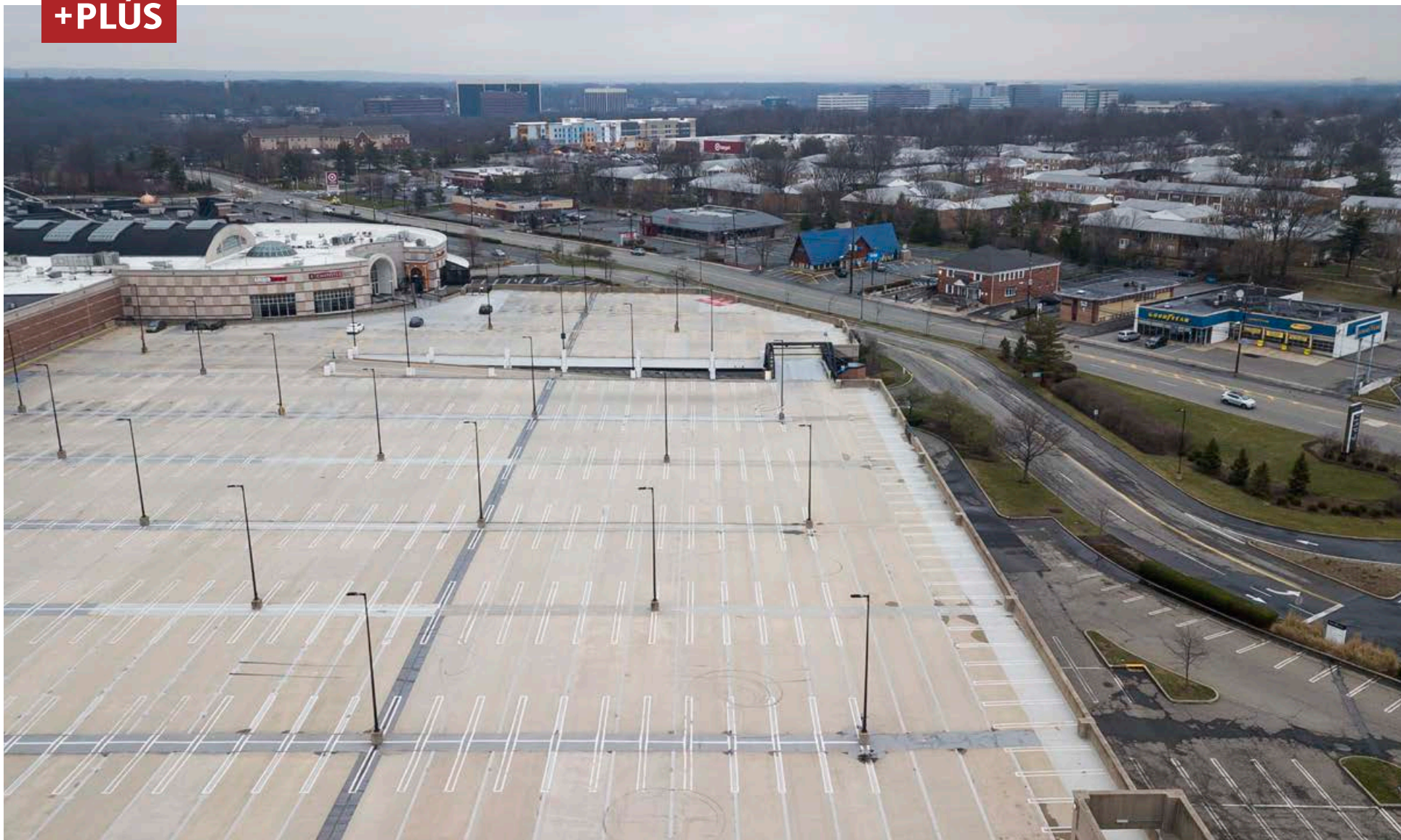
Samdráttur í losun gróðurhúsalofttegunda var einnig greinilegur í kreppunni miklu árið 1929, þar sem atvinnuleysi í Bandaríkjunum fór í 25 prósent og þúsundir banka og fyrirtækja féllu. Losun á heimsvísu, sem þá var mun minni, minnkaði um 25 prósent á árunum frá 1929 til 1932. En hún jókst fljótt eftir það.

Þannig sýnir sagan að langtímaáhrif af kreppum eru lítil. Þær leiða almennt ekki til kerfisbundinna breytinga. Mengandi losun eykst áfram ár frá ári. Skýringin liggur í ríkum hagsmunum og gnægd af ódýru jarðefnaeldsneyti.

Nú þegar hafa stjórnvöld víða um heim sett fram áætlanir og aðgerðir um hvernig megi hrista atvinnulífið af stað og bæta upp framleiðslutap. Því mun losun og loftmengun væntanlega verða sem aldrei fyrr.

En veirufaraldurinn kann mögulega að leiða til þess að milljónir manna læri nýtt mynstur. Hvatt er til sveigjanlegrri vinnustada. Í stað samgangna er hvatt til fjarfunda og vinnu heima. Hugmyndin um að þurfa að ferðast á hverjum degi til vinnu á miðlægum stað kann að breytast og ferðalög verða þá með farsímum og músum í stað bíla. Afleiðingin yrði minni loftmengun og loftslagsbreytingar. Það er möglegt en ekki endilega líklegt.

+PLÚS



Margar verslunarmiðstöðvar í Bandaríkjunum hafa skellt í lás, eins og þessi í New Jersey-riki og það sem blasir við eru tóm bilaplön.

## Tómur heimur

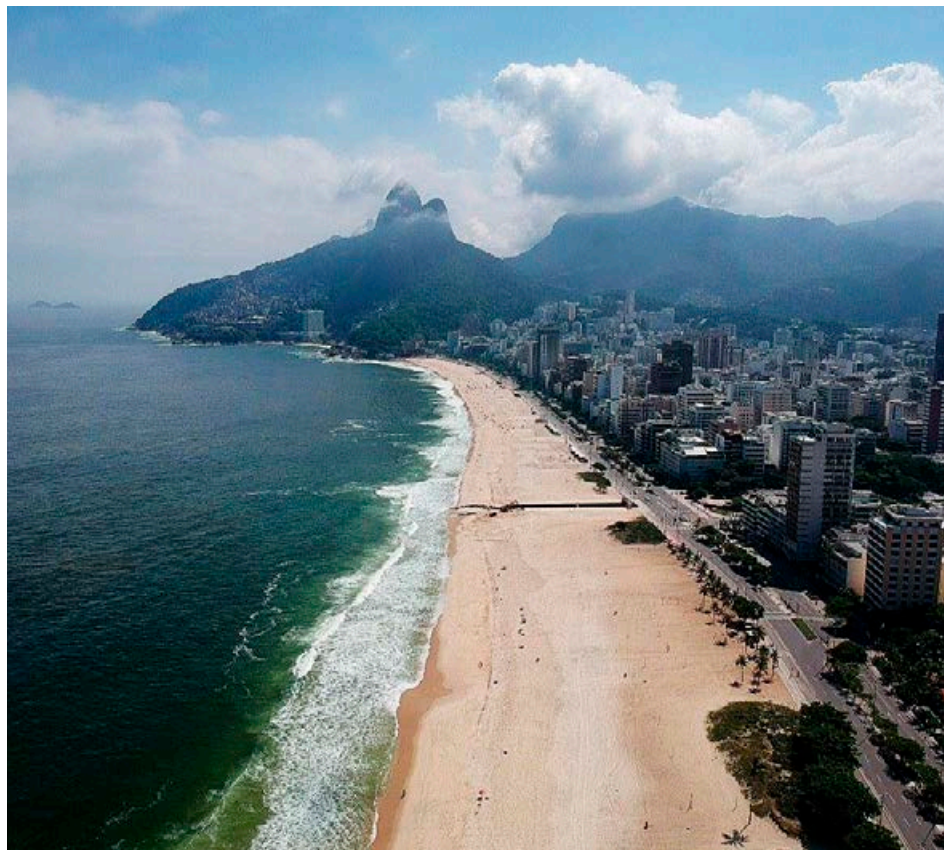
Fólk um allan heim heldur sig innandyra og reynir sitt besta við að koma í veg fyrir að COVID-19 faraldurinn breiðist út. Samkomu- og útgöngubann er í gildi víða. Um allan heim gefur að líta tómar götur, mannlaus breiðstræti og fámenn torg.



Ekki er mikið að gerast við þinghús Þýskalands í miðborg Berlinar.



Við moskuna Ægisif í Tyrklandi blakta einmana fánar.



Ströndin í Rio De Janeiro í Brasilíu sem undantekningarlaust er stappfull af fólki er nú alveg tóm.



Í Perú eru flestar götur auðar og á þessum vegarkafli við sjávarsiðuna er ekki bil að sjá.

# BIOEFFECT

**58%**  
**AUKINN RAKI**  
EFTIR EINUNGIS  
8 VIKNA NOTKUN\*

\*samkvæmt óháðri vísindalegri rannsókn á BIOEFFECT EGF SERUM sem varði í 8 vikur

## VELDU VIRKNI Í HVERJUM DROPA

### Hvað gerir BIOEFFECT EGF SERUM?

EGF er prótín sem húðin framleiðir náttúrulega, en með aldrinum minnkar framleiðsla þess svo hrukkur og fínar línur myndast. BIOEFFECT þróaði einstaka leið til að framleiða EGF í byggplöntum. Þegar EGF er borið á húðina bregst hún við með því að framleiða meira EGF og útkoman verður sléttari og heilbrigðari húð. Þess vegna er aldrei of snemmt eða of seint að byrja að nota BIOEFFECT.

BIOEFFECT EGF SERUM inniheldur aðeins sjö innihaldsefni og er án ilmefna.

BIOEFFECT – Húðvörur sem virka



FINNDU OKKUR Á FACEBOOK  
[facebook.com/bioeffecticeland](https://www.facebook.com/bioeffecticeland)

ALLT DANSKT\*  
**20%**  
AFSLÁTTUR

\* Gildir einungis af völdum vörum frá Skovby og ekki af sérþömtunum.

### SCOTT

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

**215.992 kr.** ~~269.990 kr.~~



IDdesign



### MARIBO

U-sófi. Hampton ljósgrátt slitsterkt áklæði og ljósir eikarfætur. Hægri eða vinstri tunga. Stærð: 306,5 x 208 x 78,5 cm

**215.992 kr.** ~~269.990 kr.~~



### MAX

U-sófi. Rocco grátt slitsterkt áklæði. Hægri eða vinstri tunga. Stærð: 286 x 200 x 87 cm

**127.992 kr.** ~~159.990 kr.~~

### CLEVELAND

Cleveland er nú komin í nýju áklæði og með viðarfótum. Áklæðið heitir SOFT og er fánlegt í bæði ljósbleikum lit (Rose) og ljósgráum. Við eigum 2ja og 3ja sæta sófa, tungusófa, hornsófa, hægindastól og skemil.



Tungusófi, hægri eða vinstri: 231 x 140 x 81 cm

Tungusófi  
**103.992 kr.**  
~~129.990 kr.~~

2ja sæta  
**67.992 kr.**  
~~84.990 kr.~~

3ja sæta  
**75.992 kr.**  
~~94.990 kr.~~



2ja sæta: 179 x 86 x 81 cm

Stóll  
**25.592 kr.**  
~~31.990 kr.~~

3ja sæta: 208 x 86 x 81 cm

Skammell  
**25.592 kr.**  
~~31.990 kr.~~



65 x 70 x 75 cm



*Bitz*  
FALLEGAR LEIRVÖRUR  
husgagnahollin.is

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

Akureyri 10 – 18 virka daga  
Dalsbraut 1 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. Afsláttarverð gilda til 30. mars eða á meðan birgðir endast

# DANSKIR DAGAR

## Í HÖLLINNI

Við fögnum 55 ára samfelldri sögu Húsgagnahallarinnar og danskrar hönnunar. Við bjóðum upp á spennandi tilboð fyrir lifandi heimili. Vertu eins og heima hjá þér – Komdu við og fáðu þér sæti.

ALLT DANSKT\*  
**20%**  
AFSLÁTTUR

\* Gildir einungis af völdum vörum frá Skovby og ekki af sérþömtum.



### PASSO

Borðstofuborð með endingargóðri keramikborðplötu og svörtum viðarfótum. Stækkanlegt í 300 cm með tveimur 50 cm stækkunum sem fylgja og geymast inni í borðinu þegar þær eru ekki í notkun. Stærð: 100 x 200/300 x 75 cm

159.992 kr. ~~199.990 kr.~~

IDdesign

VEFVERSLUN



www.husgagnahollin.is

FRÍ HEIMSENDING

### DINEX

Borðstofuborð úr hvítolúborinni eik eða vengi. Stærð: 90 x 90/156 cm.



Eik

63.992 kr. ~~79.990 kr.~~

Vengi

47.992 kr. ~~59.990 kr.~~

Tvær 33 cm stækkningar fylgja. Stækkanlegt í 156 cm.



Vengi

### AMBLE

Hringlaga borðstofuborð með svörtum viðarfótum. Endingargóð melamin borðplata með marmara útliti. Þvermál 110 cm, hæð 75 cm.

Á mynd til vinstri eru einnig Eris borðstofustólar, sjá nánar bls. 18 í þessum bæklingi.



31.992 kr.

~~39.990 kr.~~

### YORK

Borðstofustóll. Svart, grátt eða koníaksbrúnt PU-leður.



11.992 kr. ~~14.990 kr.~~

### VETRO

Borðstofustóll. Svartir fætur og dökkblátt eða grátt sléttflauel.



31.992 kr. ~~39.990 kr.~~

### AKS

Borðstofustóll. Svart slitskerkt áklæði, mótaður krossviður og viðarfætur.



23.992 kr. ~~29.990 kr.~~

### DANA

Borðstofustóll, svart PU-leður eða grátt áklæði.



6.392 kr. ~~7.990 kr.~~

### ANDREW

Borðstofustóll. Hvítt, brúnt, grátt eða svart bonded leður.



13.592 kr. ~~16.990 kr.~~

## DANSKIR DAGAR Í HÖLLINNI

Við fögnum 55 ára samfelldri sögu Húsgagnahallarinnar og danskrar hönnunar. Við bjóðum upp á spennandi tilboð fyrir lifandi heimili. Vertu eins og heima hjá þér – komdu við og fáðu þér sæti.



VEFVERSLUN  
FRÍ HEIMSENDING

VIRKAR ÞANNIG

ALLAR DANSKAR VÖRUR\* 20% AFSLÁTTUR

\* Gildir ekki af sérþömtum og einungis af völdum vörum frá Skovby.

HÚSGAGNA HÖLLIN

Reykjavík | Akureyri | Laugavegur | www.husgagnahollin.is



### VERTI

Veggvasar. Tvær stærðir: 30x30 cm og 15x15 cm. Einnig fæst stærri gerðin sem ljós. Það má raða þessum einingum saman eins og púslu eða nota stakar. Frábær, falleg og stílhraun lausn inn á heimilið.

Veggvasi 15x15 cm  
3.992 kr. ~~4.990 kr.~~

Veggvasi 30x30 cm  
6.392 kr. ~~7.990 kr.~~

Þú finnur bæklinginn okkar fyrir Danska daga á husgagnahollin.is

HÚSGAGNA HÖLLIN



# Stríð og friður



Jón Þórisson  
jon@frettabladid.is

Það er varla ofsögum sagt að tilvera margra er á öðrum endanum um þessar mundir, enda varla nokkur maður sem kemst undan áhrifum sóttvarnaaðgerða sem til hefur verið gripið til varnar ársins veirunni. Skólahald úr lagi, talið inn og út úr verslunum og skorður settar við fjölda á samkomum. Strætisvagnar aka um nær tómir og bíll á stangli á götunum. Sögusagnir á sveimi um skelfingu og hörmungar, eins og frjór jarðvegur virðist því miður fyrir.

Það sér það hver maður að áhrifin eru mikil, enda eru landsmenn yfirleitt vanir að fylgja því sem fyrir þá er lagt. Það fer ekki hjá því að hin efnahagslega hlið þessa alls verði dökk þegar tölum verður raðað á blað. Rekstur fjölda fyrirtækja mun verða fyrir þungu höggi og viðbúið að sum lifi ekki af.

Á meðan þessir atburðir gerast, er beðið ákaft eftir viðbrögðum ríkisstjórnarinnar til mótvægis þessu öllu. Þau hafa látið á sér standa, en koma vonandi fram í dag. Ríkisstjórnir annarra landa í nágrenninu hafa látið myndarlega til sín taka, þó mörg þeirra búi við lakari stöðu ríkisfjármála en við.

Á margan hátt er Ísland fyrirmyndarríki, þó benda meg á ýmislegt sem við gætum fært til betri vegar. Í ljósi þessarar stöðu hefur Ísland möguleika til að vera í algerum fararbroddi í aðgerðum til að styðja atvinnulíf og tryggja rekstur lífvænlegra fyrirtækja.

Viðbrögð Seðlabanka hafa verið eftirtektarverð. Á einni viku hefur hann tvívegis lækkað vexti og stigið myndarlegt skref til að minnka eiginfjárkröfur á banka, til að auðvelda þeim það erfiða verkefni sem þeirra bíður, að greiða úr vandræðum viðskiptavina sinna. Miklu skiptir að innan bankanna verði snör handtök við þessi verkefni og að jafnræðis og sanngirnir verði gætt og eitt gangi yfir alla í sambærilegri stöðu.

„Þetta er auðvitað stríð og nú er innrás hafin“, sagði landlæknir nýlega. Þetta er ágæt samlíking. Landið og reyndar heimurinn allur er undir innrás veirunnar.

Sem betur fer höfum við flest sem byggjum þetta land enga reynslu af stríðsrekstri. En við höfum lesið um hörmungar stríðshráðra landa þar sem mannlíf er lítils metið. Þetta er ekki þannig stríð. Enda miða öll sóttvarnaviðbrögð við að vernda mannlíf.

Fleiri hafa líkt kórónabaráttunni við stríð. Í fréttapætti í Ríkissjónvarpinu nýlega lýsti ítalskur læknir því að á tímum heimsstyrjaldanna tveggja hefðu forfeður Ítala verið kvaddir í herinn til að berjast fyrir land og þjóð. Nú snerist baráttan um að halda sig heima og virða útgöngubann og aðrar takmarkanir á samskiptum fólks, til að varna útbreiðslu veirunnar. Það væri í samamburðinum ekki mikil fórn að færa.

Fæstum okkar hér dettur annað í hug en að gegna því sem fyrir okkur er lagt. Það sést best á áhrifum samkomubannsins og nálægðarreglunnar. Þess vegna er enn sem komið er ekki þörf á að takmarka samskipti fólks meira en orðið er.

Þessu stríði mun ljúka bráðlega. Ólíkt þeim flestum vitum við hvornig fer – með fullnaðarsigri manns yfir veiru. Og þá verður indæll friður.



Sem betur fer höfum við flest sem byggjum þetta land enga reynslu af stríðsrekstri.

Gunnar



## Mín skoðun Sif Sigmarsdóttir



# Banvæn eplabaka

Resku heilsuhæli, sem vinsælt er meðal fræga fólksins, hefur verið stefnt fyrir rétt fyrir að halda því fram að eplabaka hælisis komi í veg fyrir krabbamein. Champneys keðjunni sem státar af gestum á borð við Beckham hjónin, Brad Pitt og Naomi Campbell, er gefið að sök að hafa haldið fram villandi fullyrðingum á matseðli sínum. Við fyrstu sýn virðist málið léttvægt. En þegar betur er að gáð má sjá að fullyrðingar um eplabökur með lækningamátt eru dauðans alvara.

Árið 2010 lést hin 48 ára tónlistarkona, Arianna Foster, úr brjóstakrabbameini. Arianna var söngkona pönkhljómsveitarinnar The Slits. Hún var einnig stjúp dóttir John Lydon, söngvara The Sex Pistols. „Hún þurfti ekki að deyja“, sagði Lydon í viðtali stuttu eftir andlátinu, er hann greindi frá því að Arianna hefði hafnað hefðbundnum lækningum og kosið í staðinn óhefðbundnar lækningar. „Ef þú vilt lifa af eitthvað sem er læknanlegt eins og brjóstakrabbamein, ekki leita til rugludalla.“ Lydon sagði fjölskylduna þeirrar skoðunar að ákvörðun Ariönnu „jaðraði við sjálfsmorð“.

### Guð og jólasveininn

Virðing fyrir vísindum hefur víða virst takmörkuð síðustu misseri. Niðurstöður rannsókna á sviði loftslagsbreytinga eru gjarnan úthrópaðar sem óbreyttar skoðanir, engu upplýstari en Tweet frá Trump að næturlagi. Mislingatillfellingur fer fjölgandi í heiminum í kjölfar þess að foreldrar taka í auknum mæli að líta á eitt helsta afrek læknavísindanna, bólusetningar, sömu augum og guð og jólasveininn; maður ræður hvort maður trúir á þær eða ekki.

En skjótt skipast veður í lofti. Ekki er langt síðan brek stjórnmála gáfu frat í fagfólk. „Fólkið í landinu hefur fengið nóg af sérfræðingum“, sagði Michael Gove, fyrrverandi dómsmálaráðgjafi, í aðdraganda þjóðar- atkvæðagreiðslu um aðild Bretlands að Evrópusambandinu þegar honum gekk illa að finna hagfræðinga

sem voru reiðubúnir að fullyrða að Brexit yrði Bretum til gagns en ekki tjóns. Nú keppist hins vegar Boris Johnson, forsætisráðgjafi Bretlands og samherji Gove í Brexitaráttunni, við að styðja athafnir sínar álit sérfræðinga. Johnson segir „vísindin vísa sér leið“ þegar kemur að viðbrögðum ríkisstjórnar hans við kórónaveirufaraldrinum. Á daglegum blaðamannafundum gætir hann þess ávallt að umkringja sig friðu föruneyti virts vísindafólks.

Á viðsjarverðum tímum kórónaveirunnar erum við öll undir vísindunum komin. Við treystum á að þróuð verði lækningameðferð við veirunni, próf sem sýni hraðar en nú er hægt hvort fólk sé smitað eða ekki, próf sem sýni hvort fólk sé búð að fá vírusinn og læknað af honum – og að endingu bóludefni.

En faraldurinn sem nú geisar sýnir ekki aðeins fram á mikilvægi vísinda heldur einnig hættur af hvers konar húmbúkki. Sá orðrómur komst á kreik í Íran að áfengi veitti vörn gegn kórónaveirunni. Hundrað manna hafa nú látist af völdum metanóleitrunar, eftir að hafa drukkið eittra heimabrygg, en neysla áfengis er bönnuð í Íran. Annað dæmi um hættur af bábiljum á tímum kórónaveirunnar er sértrúarsöfnuður í Suður-Kóreu sem sakaður er um að bera ábyrgð á skjótri útbreiðslu vírusins þar í landi. Þegar smit tók að breiðast ógnarhratt um söfnuðinn hvöttu leiðtogarnir meðlimi hans til að leyfa ekki að láta prófa sig fyrir vírusnum og vitnuðu í rétt safnaðarins til friðhelgi trúarlífs.

„And-vitsmunahyggja er óslitinn þráður sem fléttast inn í pólitískan og menningarlegan veruleika okkar og nærast á þeirri ranghugmynd að lýðræði þýði að vanþekking mín sé jafnréttá þekkingu þinni.“ Svo skrifaði rithöfundurinn Isaac Asimov í grein sem birtist í Newsweek fyrir þrjátíu árum. Þegar yfirstandandi faraldri linnir er óskandi að það verði ekki aðeins kórónaveiran sem hörfar, heldur einnig tiskusveifla sú sem upphefur fávískuna.

**weber** Heitustu grillin!

Summit® E-470  
Verð: 406.500 kr.

weber.is

DISCOVERY 5

# KRÖFTUGUR FERÐAFÉLAGI



ABOVE & BEYOND

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



ENHEM / SIA / NMO00302

## LAND ROVER DISCOVERY 5 GERIR HVERJA FERÐ AÐ ÆVINTÝRI

Discovery er einn öflugasti jeppinn í Land Rover fjölskyldunni. Þegar þú hyggur á ferðalög með fólkinu þínu er gott að geta treyst á Discovery sem er fullkomnari og öflugri en nokkru sinni fyrr. Búnaður í S gerð er meðal annars aðgerðastýri, hiti í framrúðu og framsætum, hiti í stýri, upphitaðir og fellanlegir speglar, skriðstillir, akreinavari, sæti með tauáklæði, tvöföld miðstöð með loftkælingu, símkerfi, stór aðgerðaskjár, bakkmyndavél, fjarlægðarvari að framan og aftan, 19" álfelgur og leiðsögukerfi með Íslandskorti. Verið velkomin í reynsluakstur.

**LAND ROVER DISCOVERY S 240D. Verð: 10.890.000 kr.**

**VETRARDEKK, DRÁTTARBEISLI OG AURHLÍFAR  
FYLGA MEÐ VÖLDUM BÍLUM SEM KAUPAUKI**

**LAND ROVER**  
HESTHÁLSI 6-8, 110 REYKJAVÍK  
SÍMI: 525 6500

OPIÐ Í DAG FRÁ 12-16

# Boltraðakur sem Hazard þrumaði í

Fyrir um sjö árum komst Belginn Eden Hazard í heimsfréttirnar fyrir að þruma í boltraðakur í deildarbikarleik gegn Swansea. Boltraðakurinn hefur verið að gera það gott í vodkabransanum. Hann átti söluhæsta vodkann fyrir síðustu jóli í Costco.

**FÓTBOLTI** Hver man ekki eftir þegar Belginn Eden Hazard var eitthvað illa fyrirhallaður í leik gegn Swansea og þrumaði í boltraðakur þegar hann var að teftja? Guttinn hefur þó jafnað sig og er að gera það gott í viðskiptaheiminum með Au Vodka, sem fæst ekki í Ríkinu en hægt er að panta það á netinu og fá það sent heim að dyrum – eins furðulegt og það kann að hljóma.

Það var kalt í Suður-Wales þann 23. janúar þegar Chelsea mætti Swansea í seinni leik liðanna í deildarbikarnum þar sem Charlie Morgan gekk að sínum stað til að vera boltraðakur. Swansea hafði unnið fyrri leikinn nokkuð óvænt 0-2 á Stanford Bridge og allt var í rauninni að ganga eftir áætlun hjá Michael Laudrup og hans mönnum. Daninn stórkostlegi stýrði Swansea á þessum tíma og það kann að koma lítið á óvart að Spánverjinn Michu skoraði í fyrri leiknum. Sá átti eitt eftirminnilegasta tímabil í sögu enska boltans. Michu hafði verið keyptur til að fylla skarð Gylfa nokkurs Sigurðssonar og átti Spánverjinn að verða tía í liðinu en breyttist fljótt í níu og aðalmarkaskorara liðsins. Hann var keyptur á tvær milljónir punda og varð einn eftirsóttasti leikmaður Evrópu um tíma. Hann meiddist þó alvarlega og náði sér aldrei almennilega á strik í kjölfarið.

Chelsea stillti upp sterku liði en Rafa Benitez stýrði liðinu á þessum tíma. Hann byrjaði með Cech í markinu og þá Azpilicueta, Gary Cahill, Ivanovic og Ashley Cole í vörninni. Ramires, Oscar og Frank Lampard á miðjunni og frammi voru þeir Hazard, Juan Mata og Demba Ba. Það átti heldur betur að sverfa til stáls eftir slæmt tap í fyrri leiknum. En menn Laudrup vörðust vel, sem fór í taugarnar á stórstjörnum Lundúnaliðsins.

Þegar tíu mínútur voru eftir af leiknum fór boltinn út af og skokkaði boltraðakurinn Morgan á eftir boltanum til að koma honum í hendur markvarðarins. Hann var kominn með boltann í hendurnar þegar Hazard birtist.

Morgan var eðlilega ekkert að drífa sig og ákvað að halda boltanum aðeins, leggjast aðeins á hann og pirra Lundúnapiltana aðeins meira. Það fór illa í Hazard sem var mættur á staðinn til að gera hlutina aðeins hraðar. Græða nokkrar sekúndur. Þegar hann sá að guttinn lagðist á boltann, tók hann sig til og lét hreinlega vaða. Sparkaði í guttann. Morgan greip um rifbeinin og áhorfendur trúðu vart sínum eigin augum. Eðlilega sauð upp úr í kjölfarið í örlitla stund og var Hazard vikið af velli eftir skammvinn fundahöld Chris Foy og annarra dómara.

Skömmu síðar flautaði Foy leikinn af og Swansea var komið í úrslitaleikinn gegn Bradford, en það var lítið fjallað um það eftir leik. Allra augu voru á Hazard og boltraðaknum sem hafði verið leiddur sárþjáður inn í búningsklefa eftir atvikið.

„Ég held að Hazard, sem er frábær leikmaður, komi til með að sjá eftir þessu þegar hann sér þetta. Boltraðakurinn átti að sleppa boltanum, en honum var ýtt fyrst og svo var sparkað í hann.“

Sem leikmaður þá er púlsinn mjög hár og þegar maður er undir í mikilvægum leik er hætt á að



Charlie Morgan gekk sárþjáður inn í búningsklefa eftir atvikið. Hann hitti Edén Hazard og liðsmenn Chelsea eftir leikinn og baðst afsökunar á framferði sínu, eins og Hazard við hann. Allir skildu sáttir á endanum.



Hazard fékk eðlilega rautt spjald frá Chris Foy en þó málið hafi verið rannsakað af lögreglu var ekki lögð fram kæra. MYNDIR/GETTY

## Aðrir frægir boltraðakar

### Hrós frá Móra

Callum Hynes, boltraðakur hjá Tottenham, átti þátt í marki liðsins í sigri á Olympiakos í Meistaradeildinni í fyrra, þegar hann var fljótur að láta boltanum í leik sem endaði með marki hjá Harry Kane. Jose Mourinho, stjóri Tottenham, hrósaði Hynes eftir leikinn og helgina eftir fékk Hynes að borða með leikmönnum liðsins fyrir leik gegn Bournemouth.

### Ógleymanlegt á Anfield

Oakley Cannonier er trúlega þekktur hjá öllum stuðningsmönnum Liverpool, en ekkert endilega hjá öðrum. Cannonier var fljótur að láta Trent Alexander-Arnold fá boltann fyrir hornspyrnu í 4-0 sigri Liverpool á Barcelona. Arnold gat þá tekið hornspyrnuna fljótt og sendi beint á Divock Origi sem skoraði á meðan leikmenn Barcelona sváfu á verðinum.



Hynes með Harry Kane og Toby Alderweireld.

„Ég var bara að reyna að sparka í boltann. Ég held að ég hafi líka sparkað í boltann en ekki strákinn. Ég biðst afsökunar.“

Edén Hazard

maður geri eitthvað heimskulegt. En sumt gerir maður bara alls ekki,“ sagði Laudrup eftir leikinn.

Benitez sagði að boltraðakurinn hefði alveg vitað hvað hann var að gera. „Hazard er búinn að kíkja á strákinn og þeir hafa beðið vörn annan afsökunar á framferði sínu. Boltraðakurinn vissi hvað hann var að gera.“

Ashley Williams, sem þá var fyrirlíði Swansea, sagði að framferðið hefði verið óafsakanlegt. „Ég sá Hazard sparka í hann og þú gerir það ekki við ungan dreng,“ sagði fyrirlíðinn hneykslaður.

Hazard birtist heldur lúpulegur fyrir framan blaðamenn sem saumuðu að honum. Hazard hitti Morgan í búningsklefa Chelsea eftir leik og þeir báðu hvor annan afsökunar á atvikið.

„Ég var bara að reyna að sparka í boltann. Ég held að ég hafi líka sparkað í boltann en ekki strákinn. Ég biðst afsökunar,“ sagði Hazard með augun á gólfinu.

„Strákurinn kom í búningsklefann og við ræddum stuttlega saman þar sem ég baðst afsökunar og strákurinn líka. Þetta er búíð. Afsakið.“ Hazard fékk þriggja leikja bann fyrir atvikið en ekki var gert neitt frekar og málinu lauk í raun þarna á vellinum.

Þess má geta að Swansea vann úrslitaleikinn gegn Bradford og var það téður Michu sem skoraði sigurmarkið.

### Ríki ríki

Morgan, sem þá var 17 ára, varð á einni nóttu stórstjarna í unglingaheiminum og fylgjendum hans á samfélagsmiðlum fjölgaði gífurlega. Hann er sonur Martin Morgan sem átti stærsta hlutinn í Swansea félaginu og hafði alltaf átt sér draum um að fara út í viðskipti, en ekki reima á sig takkaskóna.

Hann kláraði skólann og kynntist þar Jackson Quinn og saman áttu þeir sig á að það vantaði lúxusvodka á markaðinn. Hvernig þeir komust að því skal ósagt látið, en þeir stofnuðu fyrirtækið Au Vodka sem sló í gegn í Bretlandi. Selfridges búðirnar, Harvey Nichols og Costco tóku vodkanum fagnandi og hófu sölu. Áður en það varð hallærislegt að fá áhrifavalda til að sýna merkið sitt, fengu þeir nokkra slíka til að skála og smakka þennan dýrindisvodka.

Vodkinn þykir finn sem slíkur og er í raun ótrúlegt að hann sé ekki borinn fram á öllum flöskuborðum landsins. Hann reyndar fæst ekki hér á landi en eins og með annað vín, þá er hægt að panta það á netinu og fá það sent heim að dyrum – sem er fínt á þessum síðustu og verstu. Í byrjun mars komu svo sölutölurnar fyrir Costco í Bretlandi. Og viti menn. Söluhæsti vodkinn fyrir þessi jóli var Au Vodka frá boltraðaknum sem Hazard þrumaði í. Ekki er vitað til að Hazard sjálfur hafi smakkað. benediktboas@frettabladid.is

# Nýr Hyundai Tucson

## með rafrænu M-Hybrid kerfi



## Sparneytnari og umhverfisvænni

Nú færðu einn af vinsælustu sportjeppum Hyundai með nútíma raftækni sem kallast M-Hybrid. Kerfið nær fram einstakri sparneytni, eða 4,9 l/100 km\* í blönduðum akstri án þess að fórna krafti og aksturseginnleikum.

Verið velkomin til okkar í reynsluakstur

OPIÐ Í DAG FRÁ 12–16



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

Hyundai | Kaupþúni 1 | Sími 575 1200 | [www.hyundai.is](http://www.hyundai.is)



Diljá ætlar að syngja í fjarstýringu um helgina, en spritta hana svo.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

## Litríkir sokkar á laugardaginn

Diljá Ámundadóttir Zoëga, borgarfulltrúi Viðreisnar og móðir Lunu Zoëga, ungrar stúlku með Downs, átti að fara í brúðkaup en ætlar að dansa í ósamstæðum sokkum á laugardaginn.

### Hvað á að gera um helgina?

„Á laugardaginn er Alþjóðlegi Downs dagurinn og þá ætlum við að vera í sitthvorum og litríkum sokkum. Það er hægt að gera það hvar sem er, líka í samkomubanni. Það væri jafnvel gaman að taka smá dans í stofunni og heimakaróki. Syngja nokkur vel valin lög í fjarstýringuna og muna að spritta hana svo vel.“

Á sunnudaginn stefni ég á að setja upp svuntuna og elda lambahrygg með tilbehör. Helst væri ég til í að bjóða Ölmu, Víði og Þórólfi. Þau eiga skilið smá dekur og staðgóða máltíð í magann.

Alla jafna stefni ég líka á að fara í göngutúr daglega og valhoppa smá, það er ein besta æfingin til að koma blóðinu á góða hreyfingu. Og standa á haus líka.“

### Purftirðu að breyta einhverjum plönnum?

„Já, ég átti að vera að fara í Ástarveislu eða brúðkaup á laugardag. En sú veisla verður í haust líkt og margar aðrar veislur og viðburðir sem áttu að vera nú um þessar mundir. Mikið verður haustið okkar skemmtilegt.“

### Hvernig leggst samkomubannið í þig?

„Ég er á því að við eigum að halda áfram að hitta góða og hrausta vini okkar og fjölskyldu þrátt fyrir samkomubann. Þetta er svoltið eins og í hruninu blessaða. Við förum að sjá fegurðina í litlu hlutum. Hið ómerkilega hversdagslega verður merkilegt og jafnvel rómantískt. Sköpunarkraftur eykst og við verðum lausnamiðuð – ef við viljum.“

### Hvað gerirðu til að halda andanum uppi þessa dagana?

„Ég reyni að leyfa sjálfskipuðu veirusérfræðingunum að fá sem minnsta hlustun í mínum eyrum. Ég treysti framlinufólkinu okkar, elsku þræykunni okkar. Ég treysti líka eigin innsæi mjög vel.“

Ég reyni líka að leggja áherslu á það góða sem skapast í svona ástandi. Kórónaveiran er ákveðið sameiningartákn. Við erum flest í grunninn svo gott fólk sem sýnir öðrum náungakærleik þegar á reynir.“

# Ákvað að kúpla sig og sína frá panikkástandinu

Heiðrún Lind Marteinsdóttir, framkvæmdastjóri Samtaka fyrirtækja í sjávarútvegi, stofnaði síðuna Björtu hliðarnar á Facebook í síðustu viku sem smá gagn fyrir sálartetrið á viðsjárverðum tímum. Síðan átti að vera fyrir nánustu en meðlimir nálgast nú 2.000.

Heiðrún segist hafa komið að tveggja ára syni sínum síðastliðinn laugardag, eftir að tilkynnt var um samkomubann en áður en það skall á, þar sem hann hafði túsíð líkama sinn, andlit og var byrjaður á veggjum. „Akkúrat þarna rann það upp fyrir mér, að fram undan gætu legið nokkrar erfiðar hraðhindranir með aukinni innveru okkar fjölskyldunnar. Það gæti stefnt í glundroða. Í kringum mig eru flestir að hugsa nákvæmlega það sama.“

### Samfélagslegt hobbí

Ég fékk því þessa flugu í höfuðið, að koma upp einhvers konar síðu, þar sem hægt væri að kúpla sig frá panikkinni og einbeita sér að því jákvæða og skemmtilega, þó ekki væri nema í smástund. Ég fékk þessa pælingu eiginlega á heilann þarna um helgina og ræddi við nokkra í kringum mig um hugmyndir. Úr varð að ég náði að plata Þórlind Kjartansson með mér. Við kylfum þessa Facebook-síðu því í gang og ætlum svo að sjá hvort hægt sé að gera eitthvað meira úr þessu – svona sem samfélagslegt hobbí og kannski eitthvað smá gagn fyrir sálartetur okkar og annarra,“ útskýrir Heiðrún Lind.

Hún segir viðbrögðin hafa farið fram úr sínum björtustu vonum. „Ég setti markið á mömmu og kannski einhverja fleiri ættingja sem myndu tengjast fyrir tæknilega slysi. Meðlimir eru að nálgast 1.900 núna og lífið á síðunni er eins og í sumar-búðum – ekkert nema stuð.“

Aðspurð hvaða áhrif aðgerðir undanfarinna daga og vikna hafi haft á hana, segist Heiðrún finna mest fyrir þeim í starfi sínu. „Ég reyni þar, ásamt 15 manna teymi SFS, að gera sem mest gagn fyrir íslenskan sjávarútveg í mjög krefjandi aðstæðum. Það er erfitt að selja ferskan íslenskan fisk erlendis þegar fólk má ekki fara út úr húsi, veitingastaðir eru lokaðir, hótél eru lokað og fiskborð stórverslana loka. Svo hefur maður því miður þurft að draga úr samskiptum við foreldra og tengdaforeldra, þannig að maður beri ekki einhverja óværu í þau. Annars gengur ágætlega að þvo á sér hendurnar og láta lífið ganga sinn vanagang.“

### Markmiðið að koma betri út

Heiðrún Lind segist fylgja fyrir-mælum sérfræðinga í einu og öllu. „En það má ekki gleyma þeim hluta tilmælanna, að lífið heldur jú áfram. Öll el styttir upp um síðir. En á meðan élið gengur yfir ætla ég að einbeita mér að því jákvæða. Ég ákvað að setja mér fjögur verkefni, sem öll miða að því að ég komi betur út úr þessu ástandi sem manneskja, móðir, maki, dóttir og sem hluti af samfélaginu. Ég sá í viðtali við sérfræðing í ónæmislækningum, að þetta er kallað ónæmisdekur. Ég læt það liggja milli hluta og tel raunar að þetta hafi viðtækari áhrif en svo.“



Heiðrún Lind fékk hugmyndina að Facebook síðunni Björtu hliðarnar þegar hún sá fram á að heimilislífið gæti stefnt í ákveðinn glundroða. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN KARLSSON

## Fjögurra vikna verkefni Heiðrúnar Lindar

### Svefn

Ná hið minnsta sjö tíma samfelldum svefni hverja nótt. Þetta verður svo sem ekki flókið – ég hrýt í bíó. En langir vinnudagar og barnaupeldi setja alltaf eitthvað strík í reikninginn, það er eins og það er.

### Andleg liðan

Að skjáttími verði innan við 45 mínútur á dag, að meðaltali á viku. Þetta verður erfitt. Mjög erfitt.

### Mataræði

Borða fisk hið minnsta fjórum sinnum í viku sem kvöldmáltíð. Íslenskur fiskur er bara svo geggjaður! Og svo vinn ég reyndar fyrir

þá sem veiða fiskinn. Minna má það því varla vera!

### Hreyfing

Hlaupa alls 100 km á næstu fjórum vikum. Ég svitna við það eitt að segja þetta upphátt!

### Hleypur eiginlega aldrei

„Það er engin sérstök regla í þessu, engar refsingar, engin keppni. Ef þetta tekst, þá væri það geggjað og ef ekki, þá verður ekki heimsendir, held ég,“ segir Heiðrún Lind.

Eins og glöggir hafa tekið eftir þá er eitt markmiðanna að hlaupa 100 kílómetra á fjórum vikum en Heiðrún Lind segist ekki vera vanur hlaupari. „Nei, maður

lifandi, ég hleyp eiginlega aldrei, nema þá helst til að hita upp og taka stöku spretti á hlaupabrettinu í Laugum. Eftir að veiran fór að dreifa sér, hef ég hins vegar minnkað verulega ferðirnar í Laugar, því miður, og þar af leiðandi hreyft mig minna. Og þá er ekki annað í stöðunni en að reima á sig hlaupaskóna og njóta þess að hlaupa í brakandi fersku og veirulausu lofti. Ég veit ekkert hvernig ég ætla að gera þetta, öðruvísi en að brjóta þessa 100 km upp í vikumarkmið. Verkefnið er ekki flókið – stærsta áskorunin felst í því að koma sér upp úr sófanum og út! Ef það tekst, þá spæni ég upp þessa 100 km.“



**Bragi Valdimar býst við því að eyða helginni í neðanjarðarbyrginu sínu.**  
FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

## Ekki ferðabann á hugarflugjó

Bragi Valdimar Skúlason, Baggalútur og bjartsýnismaður, segist litlu þurfa að breyta í sínum plönnum næstu daga en hvetur fólk til að streyma íslenskrum tónlist og standa saman.

### Hvað á að gera um helgina?

„Um helgina verð ég auðvitað bara í neðanjarðarbyrginu mínu að stærðaraða niðursuðuvörum og sótthreinsa klósettappír. Eða svoléiðis. Maður heldur sig auðvitað að mestu heima, reynir að forðast helstu útihátíðir, barnaafmæli og baðsvæði. Ætli maður dragi svo ekki bara fram Útvegsspilið, hámhörfi á gamlar veðurfréttir og kenni sjálfum sér síðan eitthvert gott tungumál.“

### Þurftirðu að breyta einhverjum plönnum?

„Ég þarf litlu að breyta af mínum plönnum, öðru en því að auðvitað fara í tilhæfulausan sleik við ókunnuga, en draumaferðin til Havaí um páskana þarf að bíða betri áratugar.“

### Hvernig leggst samkomubannið í þig?

„Samkomubannið passar auðvitað ágætlega við mína innbyggðu félagsforðun, en áhrifin eru vissulega svakaleg. Það er nærtækt fyrir mig að nefna tónlistarfólk, sem sér fram á algert tekjutap næstu mánuði. Það er búið að aflýsa öllu. Hvort sem það eru stórtónleikar eða kristilegt brauðtertúat. Ég hvet því sem flesta til að streyma íslenskrum tónlist og styðja eftir föngum við íslenska menningu og listafólk, sem stöðugt hefur gefið okkur af sér – en situr nú bara heima og gefur upp vonina. Sjálfur er ég búinn að raða upp öllum mínum ljúfustu lögum á spilunarlista á öllum tiltækum snjalltækjum heimilisins og læt þau rúlla daglangt – og vonast þannig til að eiga mögulega fyrir næsta rafmagnsreikningi.“

### Hvað gerirðu til að halda andanum uppi þessa dagana?

„Að því sögðu er mikill samhugur í fólk. Allir vilja gera sitt besta og komast í gegnum þetta. Nú streymir til dæmis list frá öllum heimilum, tónleikastöðum og samkomuhúsum, því auðvitað er ekkert hægt að slökkva á sköpunarkraftinum eða setja loftferðabann á hugarflugjó. Það er auðvitað viss fegurð í því hvernig sundrunin sameinar okkur og leiðir hugann á óvænta staði. Það er alltaf hollt að hugsa hlutina aðeins upp á nýtt, finna nýjar leiðir og lausnir. Vonandi tekur þetta samt fljótt af svo við þurfum ekki að ofhugsa hlutina og fara að éta helvítis klósettappirinn.“

## Hamstraði bara púsluspil

Steinunn Gestsdóttir aðstoðar- rektor kennslumála- og þróunar við Háskóla Íslands, ætlar að nota helgina til að ná áttum eftir annasamar vikur.

### Hvað á að gera um helgina?

„Ná áttum! Það hefur mikið gengið á í vinnunni síðustu tvær vikur, þar sem Háskóli Íslands hefur umbylt starfsemi sinni.

Nú er búið að loka skólum hjá börnunum svo við foreldrarinn þurfum að setjast yfir hvernig við getum betur stutt við námið hjá

þeim og komið smá rútinu á lífið.“

### Hvernig leggst samkomubannið í þig?

„Það leggst ekki illa í mig. Við fjölskyldan erum búin að koma okkur í ýmiss konar verkefni saman – sameiginlegt skyldu-Netflix áhorf og ég ætla í þrek með miðdótturinni. Og það eina sem ég hef hamstrað eru púsluspil. En auðvitað hefur maður áhyggjur líka. Af fólkum sem missir tekjur, foreldrum fatlaðra barna sem fá ekki þjónustu og gamla fólkinu sem fær ekki heimsóknir.“



**Steinunn er þakklát stjórnvöldum.**  
FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

### Hvað gerirðu til að halda andanum uppi þessa dagana?

„Það er upplifgandi að sjá Íslendinga sýna sínar bestu hliðar í þessari krísi, eins og að syngja fyrir gamla fólk og taka þátt í sjálfbodaliðastarfi. Maður kemst langt á því! Svo eru Alma, Viðir og Þórólfur náttúrulega ein síns liðs að halda þjóðinni réttu megin við línuna varðandi geðheilsu. Stjórnvöld fá verðskuldadar þakkir fyrir trausta innviði og að hafa þetta fagfólk við stjórnvöllinn. Svo finnst mér samvera, hreyfing og útivera vera augljós bjargráð.“



## Ert þú byggingaverktaki?

### Útboð á byggingu sex orlofshúsa BHM í Brekkuskógi

Orlofssjóður BHM óskar eftir tilboðum í verkið:

#### Orlofshús BHM í Brekkuskógi 2020-2022

Verklok eru 30. júní 2022.

Verkið felst í smíði, uppsetningu og hluta hönnunar á sex fullbúnum orlofshúsum, með verönd og heitum potti, á orlofshúsasvæði BHM í Brekkuskógi.

Útboðsgögn verða afhent á rafrænu formi frá og með mánudeginum 23. mars 2020.

Senda skal beiðni um útboðsgögn á netfangið [gudmundur.hjaltason@efla.is](mailto:gudmundur.hjaltason@efla.is) og gefa upp nafn bjóðanda, kennitölu, heimilisfang, síma og netfang.

Tilboðum skal skila til skrifstofu BHM að Borgartúni 6, Reykjavík, fyrir kl. 14:00, miðvikudaginn 22. apríl 2020. Þá verða þau tilboð sem borist hafa opnuð. Bjóðendum býðst að fylgjast með opnun þeirra í beinu streymi á netinu en eru vinsamlega beðnir um að mæta ekki á staðinn í ljósi aðstæðna í samfélaginu.



Orlofssjóður  
BHM

# Ákveðinn og flippaður múrbrjótur

Börn Ölmú Möller efast ekki um að hún er hárrétt kona á réttum tíma í embætti landlæknis en segja má að hún hafi óvænt fengið þjóðina í fangið þar sem hún stendur ákveðin en mild í fylkingarbrjósti almannavarnaliðsins.

## Alma Dagbjört Möller

**Fædd:** 24. júní 1961

**Menntun:** Stúdentspróf frá Menntaskólanum á Akureyri, læknapróf frá Háskóla Íslands, sérfræðiviðurkenning og doktorsgráða í svæfinga- og gjörgæslulækningum frá Háskólanum í Lundi í Svíþjóð, meistaraþróf í stjórnun heilbrigðisþjónustu og lýðheilsu og sérfræðiviðurkenning í heilbrigðisstjórnun.

**Starf:** Landlæknir

Alma Dagbjört Möller tók við embætti landlæknis 1. apríl 2018 og varð þá fyrsta konan sem var ráðin í þetta „elsta djögg landsins“, eins og bróðir hennar, þingmaðurinn og ráðherrann fyrrverandi Kristján L. Möller, orðar það.

„Hún er bara hreint og beint einstök enda er hún nú þriðji landlæknirinn sem við höfum haft. Það var bara Bjarni Pálsson 1760, svo kom Ólafur landlæknir og svo kom Alma,“ segir eftirherman Jóhannes Kristjánsson og skellir upp úr.

Þótt hann fari full hratt yfir íslenskt landlæknatal er þó engum blöðum um það að fletta að Alma er á rétt sléttum tveimur árum orðinn einn nafntogaðasti landlæknir sögunnar.

Alma, Viðir Reynisson yfirlög-regluþjónn og Þórólfur Guðnason sóttvarnalæknir, þykja sýna fádæma lagni við að miðla alvarlegum upplýsingum til almennings án þess að kynda undir ótta eða vekja torryggi.

## Ákveðin og flippuð

„Ég held að ekki hafi verið hægt að skipa betri manneskju í að tækla nákvæmlega þetta verkefni,“ segir eldfjallafræðingurinn Helga Kristín Torfadóttir um landlækninn móður sína.

„Ég held að það sé alveg rétt,“ tekur litli bróðir hennar, Jónas Már Torfason lögfræðingur, undir. „Hún er bara svo hreinskilin, örugg, alltaf í jafnvægi og segir bara það sem þarf að segja á þessum blaðamannafundum og er nógu staðföst til að vera ekkert að blása það út að óþörfu.“

Þegar Helga og Jónas eru í framhaldinu einfaldlega spurð hvernig mamma Alma landlæknir sé, ber þeim saman í veigamiklum atriðum. „Hún er náttúrlega mjög dugleg og ákveðin en samt mjög flippuð,“ segir Helga. „Það er mikill húmor á heimilinu og mikið hlegið en hún er samt ákveðin inn á milli.“

Jónas tekur heils hugar undir með stóru systur: „Hún hefur alltaf verið ákveðin og haft vit fyrir mér og passaði upp á að maður væri ekki að gera einhverja vitleysu. Í seinni tíð hef ég kunnað mjög að meta þetta og kann henni miklar þakkir fyrir það í dag.“

Jónas bætir við að eftir að hann komst til vits og ára hafi lengst í taumnum og „í dag erum við miklu meira vinir heldur en bara mæðgin. Hún er mikill húmoristi og rosalega flippuð og þannig sér maður hana alvarlega og yfirvegaða á þessum blaðamannafundum en svo kemur hún heim og er bara eitthvað að fíflast í manni. Hún er alger negla sko,“ segir Jónas og stoltið leynir sér ekki.

## Heimilið er öruggasta vígið

Alma fæddist á Siglufirði og er lang yngst í hópi sex barna hjónanna Jóhanns Georgs Möller og Helenu Sigtryggisdóttur. Jóhann var verkstjóri og bæjarfulltrúi Albýðuflokksins á Siglufirði, en hann lést 1997.

„Það er svo gaman þegar ég horfi



„Maður sér hana alvarlega og yfirvegaða á þessum blaðamannafundum og svo kemur hún heim og er bara eitthvað að fíflast í manni. Hún er alger negla sko,“ segir Jónas Már, sonur Ölmú, um landlækninn móður sína. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Kristján, bróðir Ölmú, og Helena, móðir þeirra, telja að á myndinni sé landlæknirinn tilvonandi fjögurra og hálfis árs og ráðherrann fv. þá tólf og hálfis.



## ÉG SPRITTA ALLT SEM

### HÚN KEMST Í TÆRI VIÐ.

### ÞANNIG AÐ ÞAÐ ER FREKAR

### ÉG SEM GARGA Á HANA

### AÐ SPRITTA SIG ÞEGAR

### HÚN KEMUR HEIM.

Helga Kristín, dóttir

á þessa mynd,“ segir Kristján Möller um meðfylgjandi æskumynd af þeim Ölmú og hillu í bakgrunninum sem enn prýðir heimili 96 ára gamallar móður þeirra.

Á henni stendur: Heimilið er besta og öruggasta vígi hvers manns. Faðir okkar skar þetta út fyrir langa löngu og núna eru heimilin besta og öruggasta vígi hvers manns meðan þessi faraldur gengur.

## Viðsýnn stjórnandi

„Til að lýsa manneskju eins og Ölmú væri auðvelt fyrir mig að rita langan lista af falletum lýsingarorðum en sá listi yrði að líkindum lengri en plássíð hér leyfir,“ segir Kjartan Hreinn Njálsson, aðstoðarmaður landlæknis.

„En „viðsýni“ er fyrsta orðið sem kemur upp í huga minn þegar ég hugsu um Ölmú. Í þessum eiginleika hennar felst ekki aðeins að hún á með eindæmum auðvelt með að setja sig í spor annarra, heldur einnig sú staðreynd að hún er merkilega lagnin við að sjá stóru myndina, samhengi hlutanna.“

## Nýtur augnabliksins

„Ég hef ekki unnið lengi fyrir Ölmú og er því svo lukkulegur að eiga eftir að kynna henni enn betur, en viðsýni er ekki aðeins vitnisburður um hæfan stjórnanda. Viðsýni er nefnilega einnig merki um manneskju sem hefur tamið sér gagnrýna hugsun, manneskju sem kann að njóta augnabliksins og slá á létta strengi.“

Viðsýni Ölmú birtist einnig í mikilli baráttu hennar við helsta óvin þeirra sem starfa í krísuástandi; rörsýn og þeirri mikilvægu vitneskju um að stundum veit maður



Helga Kristín, dóttir Ölmú, er ekki síður stolt af mömmu sinni sem fyrstu konunni sem starfaði sem þyrlæknir Landhelgisgæslunnar, en því að hún hafi fyrst kvenna tekið við embætti landlæknis.

ekki hvað maður veit ekki. Í stjórnandanum Ölmú sé ég manneskjuna, mömmuna, lækninn og vininn Ölmú og ég er afar þakklátur að hafa fengið tækifæri til að kynna þessari öfluglu konu.“

## Visindaleg bliða

„Hún er alveg rosalega örugg, ákveðin og klár,“ segir Jóhannes grínari. „Þetta segja mér allir sem hafa þekkt hana í gegnum tíðina,“ segir hann og segist helst kannast við hana frá því hann vaknaði eftir að hafa fengið nýtt hjarta.

„Þótt ég hafi ekki vitað það þá bjóst ég við því að hún tæki á þessu af þessari festu, og visindalegu bliðu,“ segir Jóhannes um framgöngu Ölmú í COVID-fárinu.

„Alma er nú þannig að hún getur farið gegnum ellefu metra steinvegg án þess að hika. Hún eiginlega getur allt og er alltaf í jafnvægi en þegar ég opnaði augun á gjörgæslunni, þá var hún beint fyrir ofan mig og þá hugsaði ég með mér að þetta hefði mistekist. Ég hélt að ég væri kominn

til himnaríkis. Hún er svo falleg hugsaði ég, en svo velti ég hausnum til vinstri og þá sá ég Felix svæfingalækni og þá vissi ég að það gat ekki verið að ég væri í himnaríki.“

## Náin kjarnafjölskylda

Alma er gift Torfa Fjalari Jónassyni hjartalækni og Helga Kristín segir fjölskylduna mynda þéttan kjarna. „Við erum mjög mikið saman fjögur og hundurinn Móberg. Við höfum ferðast og ferðumst mikið og erum mjög þéttur kjarni.“

Þegar talið berst að því hvort landlækni sé hætt við að ofvernda uppkomin börnin sín á samgöngubannsdögum kemur Helga með óvænta uppljóstrun.

„Það er eiginlega ég sem er ströngust með sprittu og geng milli allra hurðarhúna og spritta og þá sérstaklega til þess að það sé ekkert að berast í hana. Ég spritta allt sem hún kemst í tæri við. Þannig að það er frekar ég sem garga á hana að spritta sig þegar hún kemur heim.“  
toti@frettabladid.is

# HELGIN

LAUGARDAGUR 21. MARS 2020

## Helgin



Listgreinakennsla getur verið erfið á tímum samkomubanns þar sem kennslan krefst oft mikillar nándar kennara. Kennarar Listdansskóla Íslands dóu þó ekki ráðalausir og fundu lausn á vandanum. ➔4

**NÁTTÚRULEG  
SVITAVÖRN**

ÁN ÁLS (ALUMINIUM), PARABENA  
OG ANNARRA EITUREFNA



Fæst í apótekum, heilsubúðum,  
Hagkaup og [www.heilsanheim.is](http://www.heilsanheim.is)



Guðmundur Jóhann Árnason lögfræðingur hefur mikla ástriðu fyrir matargerð og þá allra helst að baka úr súrdeigi; brauð, beyglur og pitsur. Föstudagspítsa er fastur liður og fjölskyldan hefur mikla matarást á Guðmundi. Hann vaknar snemma á laugardagsmorgnum til að baka brauð. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

# Fjallabróðir með ástriðu fyrir súrdeigi

Guðmundur Jóhann Árnason, lögfræðingur hjá Tollstjóraembættinu, hefur í nokkur ár haft súrdeigsbakstur fyrir áhugamál. Hann bakar brauð um hverja helgi og það er alltaf föstudagspítsa með fjölskyldunni. ➔2



## Framhald af forsiðu →

Elin  
Albertsdóttir  
elin@frettabladid.is



Guðmundur Jóhann segir að hann hafi fyrst fengið áhuga á súrdeigsbakstri fyrir sex árum. Vinnan við súrdeigið er þolinmæðisverk og það tekur tíma að fá rétta súrinn til að hægt sé að baka úr honum. Fyrir þá sem hafa nægan tíma heima þessa dagana væri súrdeigsgerð ákjósanlegt verkefni. Í verðlaun fást síðan þessi æðislegu mjúku brauð með stökkri skorpu eða finustu föstudagspitsur.

„Ég er mikill brauðmaður og mig langaði til að gera betra brauð. Ég sá umfjöllun um súrdeigsgerð á netinu og fór að prófa mig áfram. Þetta klúðradist í upphafi margsinnis en fyrir svona fjórum eða fimm árum fór þetta að takast hjá mér. Síðan hef ég bakað brauð um hverja helgi. Ríft mig upp á laugardagsmorgnum klukkan átta til að hita ofninn og gera allt klárt,“ segir Guðmundur sem er sjálfærður, fór aldrei á námskeið eða neitt slíkt til að nema sig í fræðunum. „Ég horfði á Youtube myndbönd, skoðaði greinar og las allt sem ég komst yfir á netinu. Þetta er tæknileg vinna en með æfingunni tókst mér að ná utan um hana.“

## Gott skipulag nauðsynlegt

Guðmundur byrjaði ferlið með sjö daga vinnu. „Ég nota sterkt prótínríkt fint hveiti á móti heilhveiti, set 40 grömm af því á móti 40 g af volgu vatni. Hræri þetta saman en þetta þarf að gera á hverjum degi í sjö daga með því að bæta alltaf sama magni við upphaflega súrinn. Ég geymi súrinn í rými með jafnt hitastig, hjá mér inni í búri. Á sjöunda degi ætti að vera komið líf í súrinn í krukku en þá set ég hann í kælskáp þar sem hann geymist í a.m.k. viku. Þegar ég tek af honum í bakstur gef ég honum annað eins í staðinn. Ef súrinn væri á borðinu við stofuhita yrði að gefa honum á hverjum degi en það er sjaldnar þegar hann er í ísskáp. Ég þarf að taka súrinn út á miðvikudegi ef ég ætla að nota hann á laugardegi í brauðbakstur til að koma honum í gang. Þá er hann settur í deig á föstudegi,“ segir Guðmundur en þá er bætt í hann hveiti, salti og vatni fyrir baksturinn áður en hefun hefst. „Þetta er svolítil skipulagning á tíma,“ útskýrir hann.

Guðmundur lýsir vel ferlinu á bloggsíðu sinni: guðmundurjohann.wixsite.com/gummabakari en þar er einnig hægt að skoða uppskriftir sem hann hefur sett inn.



Pabbapítsa er í miklu uppáhaldi hjá syninum, Aroni Ingva, sem er ellefu ára. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

## Pabbapítsa á föstudögum

Guðmundur segir að þetta sé mjög skemmtilegt áhugamál og hann mælir með því. „Fyrir mig er þetta eins og hugleiðsla. Ég geri alltaf sérstakt pitsudeig á fimmtudagskvöldum og það er orðinn fastur liður á heimilinu að ég búi til föstudags-súrdeigspitsu og hún er í miklu uppáhaldi hjá fjölskyldunni. Þannig hefur það verið nánast undantekningarlaust í fjögur ár,“ segir Guðmundur og svarar því játandi þegar hann er spurður hvort hann sé ekki endalaust vinsæll heima fyrir. „Sonur minn, Aron Ingvi, sem er ellefu ára vill ekkert annað er pabbapítsa. Sömu sögu er að segja um dóttur mína, Hafðísi Björk, sem er 17 ára. Þau hafa alist upp við pabbapítsu og við búum alltaf til fjórar pitsur með áleggi eins og hver vill. Sonurinn vill nautahakk en dóttirin vill eingöngu ananas sem ég skil ekki en við hjónin erum alltaf að prófa eitthvað nýtt,“ segir hann. Guðmundur er kvæntur Sæðisi Sigurbjörnsdóttur, skjalastjóra hjá ÁTVR.

„Þetta er ákveðin fjölskyldustund sem er mjög skemmtileg. Pítsan er bökuð á pitsusteini sem er mikilvægt, þar sem deigið er



## Hvít trufflu-sveppa súrdeigspítsa

## Hálft box kastaniusveppir

## 5 hvítlauksrif

## Tæplega hnefayfylli af ferskri steinselju

## Salt

## Pipar

## Hvítlaukssalt

## Smjör

## Hvít truffluolia (fæst í Hagkaup)

## Hálf mozzarella kúla

## Pizzuostur

Setjið ofninn í botn (250 gráður, blástur með undir og yfir). Setjið pitsustein eða bökunarplötu í ofninn og leyfið þessu að hitna í a.m.k. 40 mínútur.

Blandið saman 50 ml af olíu, söxuðum hvítlauk, tveim mat-

skeiðum af saxaðri steinselju í krukku. Saltið og piprið. Hitið 40 g af smjöri á pönnu. Skerið sveppi í sneiðar og setjið á pönnuna. Stráið hvítlaukssalti og pipar yfir. Steikið í 10 mín. eða þar til sveppirnir eru farnir að brúnast. Leggið til hliðar.

Útbúið botninn og dreifið hvítlauksolíunni yfir allan botninn, sérstaklega á kantinn. Næst aðeins af pitsuosti og síðast rifinn mozzarella. Dreifið því næst sveppunum yfir og setjið inn í funheitan ofn.

Um leið og pitsan er klár – takið hana út og drussið vel af truffluolíunni yfir hana, sérstaklega yfir kantinn til að fá extra djúsi enda.

frekar blautt og mjúkt. Um leið og mikill hiti fer á deigið sprettur það upp og verður loftmikið og stökkt. Það er ýmislegt hægt að nota súrdeigið í fyrir utan brauð og pitsur. Ég hef bakað beyglur með mjög góðum árangri, kanilsnúða og foccacia, ítalskt brauð. Einnig

hef ég prófað að gera glútenlausa pitsubotna. Það er ýmislegt hægt að gera með þetta deig og um að gera að prófa sig áfram.

Margir segja að súrdeigsdeig fari mun betur í meltinguna en venjulegt gerdeig. Þess vegna velja margir frekar súrdeigsbrauð.

Guðmundur bakar brauðin í sérstökum pottum á 230°C hita. Ofninn þarf að hitna í klukkustund áður en brauðin eru sett inn. Brauðið setur hann í ofninn kl. 9 á laugardagsmorgni, þau eru bökuð í 40 mínútur en þurfa svo að hvíla á borði í a.m.k. hálf tíma. Þau eru því orðin fullkomin í bröns í hádeginu. Pítsuna bakar hann á 250°C.“

## Fjallabróðir og matgæðingur

Guðmundur er annað matgæðingur og hefur sérstaklega gaman af ítalskri matargerð. Hann býr til pasta frá grunni, býður upp á heimagerð ravioli og ricotta ost. Svo segja má að hann sé með sérstaka ástríðu fyrir öllu sem þarf að leggja ást og alúð í. „Við eldum alltaf heima og ég hef gaman að Sous Vide aðferðinni, einnig að kola-grilla, eða bara þessar hefðbundnu aðferðir. „Mér finnst ekkert betra en að fá mér rauðvín í glas upp úr sex, setja góða tónlist á föninn og dunda mér síðan í matargerðinni í eldhúsinu. Þannig get ég kúplað mig út úr hraða dagsins. Mér finnst gaman að bjóða fólki í mat og bæði konan mín og vinir hafa á mér mikla matarást,“ segir Guðmundur en hann er duglegur að gefa vinnu sínum súrdeig. Síðan á hann annað áhugamál sem er að syngja með Fjallabroðrum. Hann hefur sungið með kórnum í sex ár og segir það mikil forrætti að vera hluti af þeim hópi.

Guðmundur er í fjarvinnu þessa dagana vegna COVID-19. Hann er þó ekki í sóttkví og getur auðveldlega unnið heima. „Ég er heppinn að geta unnið allt heima, þar sem gögn sem ég vinn með eru flest raf-ræn. Það er ágætt að vinna heima tímabundið, en ég sakna þess að hitta ekki fólk eða komast á kaffistofuna. Það er þó heppilegt vegna skerðingar á skólstarfi hjá syni mínum. Konan mín hefur ekki tók á að vinna heima,“ segir Guðmundur, sem gefur hér lesendum uppskrift að æðislegri súrdeigspitsu. Fyrir þá sem vilja spreya sig á súrdeiginu þá endilega kikið á síðuna hans Guðmundar en slóðin er hér að framan.

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

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

Útgefandi: Ábyrgðarmaður: Jóhanna Helga Viðarsdóttir

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

## Mest selda liðbætiefni á Íslandi

LIDVERKIR, STIRÐLEIKI EÐA BRAK Í LIÐUM?



2-3ja mánaða skammtur í hverju glasi

# D-vítamín fyrir ónæmiskerfið!

Þegar kemur að því að viðhalda heilsu okkar árið um kring, þar á meðal á tímum aukinnar áhættu eins og í dag, gegnir næring lykilhlutverki. D-vítamín er þar sérlega mikilvægt.

**D**-vítamín, hvítlaukur og krydd eins og engifer, hefur löngum verið þekkt sem náttúruleg ónæmisörvun, en vaxandi fjöldi klínískra rannsókna sanna að D-vítamín er ósungna hetjan sem við öll þurfum til að halda sýkingu í skefjum.

D-vítamín gegnir gríðarlega viðtæku hlutverki í líkamsstarfsemi okkar og hafa fjölmargar rannsóknir gefið okkur vísbendingar um hversu alvarlegar afleiðingar D-vítamínskortur hefur í för með sér. Rekja má allt að 100 mismunandi sjúkdóma og sjúkdómseinkenni til skorts á D-vítamíni.

## Beinþynning getur verið afleiðing D-vítamínskorts

D-vítamínskortur er algengur í vestrænum löndum, en hann getur haft mjög alvarlegar afleiðingar til lengri tíma. Skiptir þetta vítamín t.a.m. sköpun fyrir heilbriggt ónæmiskerfi, starfsemi vöðva og fyrir sterkar tennur og bein. Rannsóknir gefa þó til kynna að það gegni mun viðtækara hlutverki en talið var og það sé í raun grundvallarefni til að viðhalda heilsu, byggja upp ónæmiskerfið og fyrirbyggja sjúkdóma. Vitað er um a.m.k. 100 mismunandi sjúkdómseinkenni eða sjúkdóma sem tengjast D-vítamínskorti. D-vítamín er talið leika lykilhlutverk gegn bólgum í líkamanum og skortur getur átt þátt í því að ónæmiskerfið virkar ekki sem skyldi. Einnig getur orðið aukin hættu á öllum helstu krabbameinum, hjartasjúkdómum, minnisglöpum, sykursýki 1 og 2, MS, liðagigt, smitsjúkdómum og jafnvel meðgöngueitrun.

## D-vítamínskortur er algengur á norðlægum slóðum

Sérfræðingar við Friedman School of Nutrition Science and Policy hafa birt rannsóknir sem gerðar voru á skólábörnum í Boston og sýndu að allt að 90% þeirra voru með D-vítamín skort. Einnig kom þar fram að þeir sem eru í ofþyngd, með dökka húð og/eða lifa á norðlægum slóðum þjáist oftar af skorti en aðrir. Í september á síðasta ári voru birtar niðurstöður klínískra rannsókna við þennan sama skóla, þar sem skoðað var hvað þyrfti mikið magn í daglegri inntöku af D-vítamíni til að hækka gildin hjá þeim börnum sem mældust



Nú er komin heildstæð lína af D-vítamín munnúðum sem henta hverju aldursbili fyrir sig og er í réttum skammtastærðum.

## D-vítamín munnúðarnir:

- Tryggja hámarksupptöku
- eru sykurlausir og án gervi-efna
- Innihalda 3ja mánaða skammt í hverju glasi

með skort. Í ljós kom að stærstur hluti barnanna þurfti að taka 2000 a.e. (alþjóðlegar einingar) af D-vítamíni í sex mánuði til að ná ásættanlegum gildum en hámarksskammtur fyrir níu ára og eldri er 4000 a.e. á dag. Þetta segir okkur að ef um D-vítamín skort er að ræða, dugir ekki að taka bara ráðlagðan dagskammt, enda eru þeir hugsadur til að viðhalda þeim gildum sem fyrir eru, ekki til að hækka þau.

## Skortur mikill á Íslandi

Landskönnun á mataræði sex ára barna á Íslandi frá 2011–2012 sýndi að einungis um 25% barnanna

fengu ráðlagðan dagskammt eða meira af D-vítamíni og var neysla fjórðungs barna undir lágmarksþörf (2,5 µg/dag). Þessar tölur eru væntanlega orðnar betri í dag, en það er full þörf á stöðugri umfjöllun þar sem þetta vítamín er okkur svo lífsnauðsynlegt. Önnur rannsókn frá 2004 leiddi í ljós að 15% Íslendinga 30 ára og eldri þjáist af D-vítamínskorti. En á þeim tíma taldist vera skortur ef gildin voru undir 25 nmól/l sem er af mörgum erlendum sérfræðingum talið allt of lágt viðmiðunargildi. Síðan þessi rannsókn var gerð hefur Landlæknisembættið hækkað skortsmörkin í 50 nmól/l en ákjósanlegast er að hafa gildin á bilinu 75-125 nmól/l.

## Hvar fáum við D-vítamín

D-vítamín er ekki eins og önnur vítamín sem við getum fengið úr fjölbreyttri fæðu, en aðeins um 10% af D-vítamíni kemur úr matnum. Sólin er helsta og besta uppspretta D-vítamíns en það

» D-vítamínskortur er algengur en hann getur haft mjög alvarlegar afleiðingar til lengri tíma.

verður til í líkama okkar vegna áhrifa UVB-geisla sólarinnar á húðina. Þetta gerist eingöngu þegar hún er mjög hátt á lofti og ef hún skín á stóran hluta líkamans. Því er erfitt fyrir fólk á norðlægum slóðum að tryggja sér nægilegt magn, nema kannski rétt yfir hásumarið. Landlæknisembættið hvetur fólk til þess að taka D-vítamín sérstaklega í formi bætiefna.

## D-vítamín frá fæðingu

Allir þurfa að taka inn D-vítamín og er ráðlagt að gefa ungabörnum það nánast alveg frá fæðingu eða frá tveggja vikna aldri. D-lúx munnúðarnir frá Better You eru

hannaðir sérstaklega með þetta í huga en munnúði fyrir yngstu krílin er bragðlaus og inniheldur ráðlagðan dagskammt í einum úða. Munnúði kemur einnig í veg fyrir magaónot sem margir kannast við.

## Munnúði frá Better you

Nú er komin heildstæð lína af D-vítamín munnúðum sem henta hverju aldursbili fyrir sig og er í réttum skammtastærðum. Úðarnir eru einnig góðir fyrir þá sem vilja hækka gildi sín og svo eru þeir afar bragðgóðir og auðveldir í notkun. Munnúði er góður kostur þar sem meltingin okkar getur verið undir álagi og dregið úr frásogi, en með því að úða D-lúx út í kinn förum við fram hjá meltingarkerfinu og tryggjum hraða og mikla upptöku. D-Lúx hentar grænmetisætum og sykursjúkum, sem og þeim sem eru á glútenlausu fæði. Munum eftir D-vítamíni – alla daga.

## Hair Volume – fyrir líflegra hár

## Falleg gjöf sem gleður

Hair Volume inniheldur jurtir og bætiefni sem eru mikilvæg fyrir hárið og getur gert það líflegra og fallegra.

Aldrei haft jafn þykkt hár.  
– Edda Dungal

Söluastaðir: Flest apótek, heilsuhús og heilsuhillur stórmarkaða



# Balletttímar í opnu streymi

Listgreinakennsla getur verið erfið á tímum samkomubanns þar sem hún krefst oft mikillar nándar. Kennarar Listdansskóla Íslands dóu þó ekki ráðalausir og fundu lausn á vandanum.

Sandra Guðrún  
Guðmundsdóttir  
sandragudrun@frettabladid.is



Sigrún Ósk Stefánsdóttir kennari við Listdansskólann hefur ásamt fleiri kennurum skólans streymt danstímum í gegnum Facebook og Instagram svo nemendurnir geti viðhaldið færni sinni meðan á samkomubanninu stendur.

„Við völdum að streyma beint frekar en að nota upptökur. Þannig sjáum við hverjir eru að fylgjast með og nemendurnir geta spurt okkur spurninga á meðan á kennslunni stendur,“ útskýrir Sigrún.

„Það er þó galli á þessu að við getum ekki séð þau þó að þau sjái okkur. En þar sem við sjáum fram á fjögurra vikna samkomubann þar sem við getum ekki kennt þá er þetta bara málamyndalausn. Danskennsla fer yfirleitt fram í hópum og fólk er að hreyfa sig svo það er ekki hægt að tryggja tveggja metra millibil milli fólks í danstíma,“ segir Sigrún og útskýrir að með fjarkennslunni sé aðallega verið að hugsa um að nemendur haldi sér í formi svo hægt sé að taka upp þráðinn þar sem frá var horfið eftir að samkomubanni lýkur.

„Það er í raun mjög erfitt að framkvæma danskennslu vel í fjarkennslu. Námið er svo gagnvirk, það er svo mikil tenging milli kennara og nemenda. En með þessu móti þurfum við ekki að byrja aftur á að vinna upp líkamlega styrkinn og þrekið eftir samkomubannið. Við getum bara nokkurn veginn byrjað aftur á námsefninu. Svo er þetta líka gott fyrir sjálfsmyndina. Það að vera dansnemandi og dansari er svo stór hluti af sjálfsmyndinni og það er mikilvægt fyrir sálina að missa ekki þá tengingu.“

## Ekki mesta tæknifólkið

Fjarkennsla Listdansskólans byrjaði síðasta laugardag og hefur ekki gengið alveg snurðulaust fyrir sig frá upphafi. „Við erum kannski ekki mesta tæknifólkið við ballettdansarar,“ segir Sigrún hlæjandi.

„Balletttímar eru venjulega mjög hefðbundnir svo við erum



Sigrún hefur verið að prófa sig áfram í fjarkennslu í dansi. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

„Við erum kannski ekki mesta tæknifólkið við ballettdansarar. Balletttímar eru venjulega mjög hefðbundnir svo við erum bara að læra á þetta jafnóðum.“

Við vonum bara að við verðum búnir að ná tökum á þessu þegar samkomubanninu lýkur.“

Sigrún segir að það gangi þó betur og betur á hverjum degi að streyma danstímum. „Við erum alveg búnar að reka okkur á að við vitum ekki hvernig Facebook streymi virkar og við kunnum ekki að streyma frá báðum miðlum á sama tíma. Þetta eru svona praktísk vandamál sem við höfum bara þurft að leysa. En það er partur af þessu. Maður lærir helling. Nemendurnir sýna þessu líka alveg skilning.“

Upptökubúnaðurinn er mjög einfaldur og heimagerður bragur á öllu myndefninu. „Við fjárfest-

um í einni selfie-stöng sem er líka þrífótur. Það er eina tæknin sem við höfum fjárfest í fyrir þetta. Svo erum við bara með síma og tölvur og af því nemendurnir eru oftast heima hjá sér, þá erum við ekki að nota nein líkamsræktartæki eða annað sem fólk hefur ekki aðgang að heima.“

## Það er frábært að geta kynnt dansinn fyrir fleira fólki

Streymið frá danskennslunni er opið öllum og Sigrún segist vita af að minnsta kosti einum einstaklingi sem kom í sinn fyrsta balletttíma í gegnum streymið. „Það er alveg yndislegt að fólk sé að kynnst þessu listformi, bara af því við neyddumst til að fara út

í eitthvað svona. Það er frábært að geta kynnt dansinn fyrir fleirum. Þetta er ótrúlega góð hreyfing og falleg listgrein og það er yndislegt að vita að fólk sé að taka þátt í þessu með okkur. Ég veit að mamma er líka búin að vera að reyna að sprikla eitthvað inni í stofu hjá sér,“ segir Sigrún og hlær.

Á döfinni er að útvíkka netdanskennsluna eitthvað og Sigrún segir að þær langi til að fá gesti til að koma til þeirra til að gera dans-tímana enn þá stærri og skemmtilegri. „Það gæti alveg verið gaman að halda úti einhvers konar kynningarefni á netinu áfram eftir samkomubannið,“ segir hún.

„Svona út því við erum byrjuð og þetta er komið á smá skrið.“

## RAFRÆNAR LAUSNIR

Sérblað Fréttablaðsins, Rafrænar lausnir, kemur út þriðjudaginn 31. mars.

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

## HÉÐINN

Héðinn hf. er fyrirtæki með nærri 100 ára sögu af þjónustu við sjávarútveg og iðnað. Hjá Héðni starfa um 100 manns við fjölbreytt störf frá hönnun að fullbúinni vöru.



## LAGERSTJÓRI

Hefur þú áhuga á taka þátt í skipulagningu og mótun lagers?

Lager Héðins heldur utan um almennt vöruhald bæði á rekstrar- og framleiðsluvörum.

Með tilkomu nýrra framleiðsluvara er þörf á endurskipulagningu lagers og leitar Héðinn að sterkum einstaklingi til að leiða þær breytingar.

### Helstu verkefni:

- Dagleg umsjón með birgðahaldi og vöruflæði lagers
- Móttaka og afhending vöru ásamt skráningu
- Skipulagning og mótun lagers
- Umsjón með umhirðu lagersvæðis
- Innkaup

### Hæfniskröfur:

- Skipulagshæfileikar, sjálfstæð og öguð vinnubrögð
- Frumkvæði og lausnamiðuð hugsun
- Jákvæðni og lipurð í mannlegum samskiptum
- Rík þjónustulund
- Góð töluvfærni
- Reynsla af vöru- og lagerstjórnun er æskileg
- Kostur ef viðkomandi hefur lyftararéttindi

Umsóknarfrestur er til og með 31. mars nk.

Umsóknir óskast fylltar út á [hagvangur.is](http://hagvangur.is).

HAGVANGUR



ÖBÍ er heildarsamtök hagsmuna og mannréttinda fatlaðs fólks á Íslandi. Bandalagið samanstendur af 43 aðildarfélögum fatlaðs fólks, öryrkja, einstaklinga með langvinna sjúkdóma og aðstandenda þeirra. Aðildarfélögin eru hagsmunasamtök ólíkra fötlunarhópa sem öll starfa á landsvisu. Samanlagður félagafjöldi þeirra er um 30 þúsund manns. Hlutverk ÖBÍ er að vinna að samfélagslegu réttlæti, bættum lífsgæðum og kjörum auk þess að vera stefnumótandi í réttindamálum hagsmunahópsins. Skrifstofa ÖBÍ er í aðgengilegu húsnæði í Sigtúni 42, Reykjavík. Nánari upplýsingar á [obi.is](http://obi.is).

Fatlað fólk og/eða fólk með skerta starfsgetu er hvatt til að sækja um. Mögulegt er að ráða tvo einstaklinga í starfið og skiptist þá starfshlutfallið eftir samkomulagi.

## RÁÐGJÖF OG VERKEFNASTJÓRN

Öryrkjabandalag Íslands auglýsir eftir öflugum starfsmanni með brennandi áhuga á mannréttindum, til að sinna ráðgjöf, verkefnastjórn og öðrum spennandi verkefnum. Um fullt starf er að ræða.

### Starfssvið:

- Ráðgjöf í ýmsum réttindamálum
- Starfsmaður málefnaþóps um húsnæðismál
- Túlkun laga og reglugerða
- Kærur, álitssgerðir og umsagnir um lagafrumvörp
- Verkefnastjórn, skipulagning funda og viðburða
- Önnur tilfallandi verkefni

### Hæfniskröfur:

- Háskólagráða í lögfræði, félagsráðgjöf, félagsfræði eða önnur menntun sem nýtist í starfi
- Brennandi áhugi á mannréttinda- og réttindamálum
- Reynsla og þekking á málefnum fatlaðs fólks og öryrkja er kostur
- Þekking á stjórnáhrætti, almannatryggingum og alþjóðlegum mannréttindasamningum eins og samningi Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks er æskileg
- Góð íslenskukunnátta og ritfærni
- Færni í ensku og einu Norðurlandamáli er æskileg
- Skipulagshæfni, vönduð og sjálfstæð vinnubrögð
- Lipurð og hæfni í mannlegum samskiptum

Umsóknarfrestur er til og með 6. apríl nk.

Umsóknir óskast fylltar út á [www.hagvangur.is](http://www.hagvangur.is)

HAGVANGUR



## Byggingarfulltrúi

**Hlutfall:** Fullt starf **Tegund:** Sérfræðingur  
Leitað er eftir skipulögðum, sjálfstæðum og drífandi einstaklingi sem sýnir metnað og frumkvæði í starfi

Umsóknarfrestur til 02.04.2020

Sjá nánar á Job

**job**

Finnum draumastarfið saman



## Skipulags- og umhverfisfulltrúi

**Hlutfall:** Fullt starf **Tegund:** Sérfræðingur  
Leitað er að metnaðarfullum aðila til að stýra fjölbreyttum verkefnum í skipulags- og umhverfismálum

Umsóknarfrestur til 15.04.2020

Sjá nánar á Job

**job**

Finnum draumastarfið saman

## STÖRF HJÁ GARÐABÆ

### Garðaskóli

- Deildarstjóri nemendamála
- Kennsluráðgjafi í tölvu- og upplýsingatækni
- Náttúrufræðikennari
- Umsjónarmaður frístundaheimilis fyrir fötluð börn í 5. – 10. bekk
- Textílkennari – tímabundið starf
- Proskapjálfi – tímabundið starf

### Urriðaholtsskóli

- Deildarstjóri á leikskólastig
- Grunnskólakennarar
- Leikskólakennari eða starfsmaður með aðra háskólamenntun á leikskólastig
- Proskapjálfi

### Leikskólinn Kirkjuból

- Deildarstjóri

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

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



GARÐABÆR  
gardabaer.is



## Hjúkrunarfræðingur

### Augljós óskar eftir að ráða hjúkrunarfræðing

Um er að ræða aðstoð í klínískri móttöku sjúklinga ásamt aðstoð í laseraðgerðum. Í umsókn komi fram upplýsingar um menntun, aldur og fyrri störf. Tiltaka þarf tvo meðmælendur.

#### Hæfniskröfur

- Mjög góð tölvukunnátta og færni til að læra nýja hluti á stuttum tíma
- Vera fróðleiksfús og ástunda nákvæm vinnubrögð
- Framúrskarandi þjónustulund, jákvæðni og sveigjanleiki
- Frumkvæði og hæfileikar til að takast á við mismunandi verkefni

#### Umsóknir

- Fyrirspurnir um starfið og umsóknir berist í gegnum ráðningarkerfi Alfreds [www.alfred.is](http://www.alfred.is) þar sem sömu auglýsingu er að finna
- Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál og þeim öllum svarað
- Umsóknir berist fyrir 29. mars nk.



AUGLJÓS

LASER AUGNLÆKNINGAR  
ALMENNAR AUGNLÆKNINGAR

Glæsibær, Vesturhús, 2. hæð • Álheimar 74 • 104 Reykjavík



SVEITARFÉLAGIÐ  
VOGAR

### Lausar stöður grunnskólakennara í Stóru-Vogaskóla

Stóru-Vogaskóli óskar eftir að ráða grunnskólakennara í eftirfarandi stöður fyrir næsta skólaár:

- Umsjónarkennslu á yngsta- eða miðstigi
- Textíl
- Heimilsfræði
- Náttúrufræðikennslu
- Sérkennslu
- Smíði

Stóru-Vogaskóli er 170 barna grunnskóli þar sem skóla-starf er í senn metnaðarfullt og faglegt. Einkunnarorð skólans eru virðing, vinátta og velgengni sem endurspeglast í daglegu starfi í skólanum. Í skólanum er góður starfsandi og hefur skólinn að skipa öflugu og áhugasömu starfsfólki.

Skólinn er staðsettur í einstöku umhverfi í nálægð við fjölbreytta náttúru. Stóru-Vogaskóli er Grænánaskóli.

#### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Leyfisbréf til kennslu, skal fylgja umsókn
- Kennslureynsla á því stigi sem sótt er um
- Frumkvæði, sjálfstæði og faglegur metnaður
- Færni í samvinnu og teymisvinnu
- Jákvæðni og sveigjanleiki í samskiptum
- Ábyrgð og stundvísir
- Áhugi á að starfa með börnum

Launakjör eru samkvæmt kjarasamning Kennarasambands Íslands.

Fyrirspurnir og umsóknir skal senda á póstfangið [skoli@vogar.is](mailto:skoli@vogar.is) fyrir 4. apríl 2020.

Nánari upplýsingar veita Hálfan Þorsteinsson skólastjóri og Hilmar Egill Sveinbjörnsson aðstoðarskólastjóri í síma 440-6250.



Stóru-Vogaskóli

Virðing - Vinátta - Velgengni



## ÍSAFJARÐARBÆR

### Laus störf á skóla- og tómstundasviði Ísafjarðarbæjar

Ísafjarðarbær er bær í sókn og hefur upp á margt að bjóða. Má þar nefna öfluga grunnskóla og leikskóla, menntaskóla, fjölbreytt íþrótt- og tómstundastarf, öflugt tónlistar- og menningarlíf, eitt besta skíðasvæði landsins og endalusa möguleika á að njóta einstakrar náttúrufræðisvæðisins.

Í Ísafjarðarbæ búa um 3700 íbúar og þar eru fimm leikskólar og fjórir grunnskólar í fjórum byggðakjörnum. Mikil áhersla er lögð á gott samstarf milli skólanna en þó sjálfstæði og fjölbreytni.

#### Ísafjarðarbær auglýsir eftirfarandi störf laus til umsóknar:

##### Grunnskólinn á Ísafirði

- Umsjónarkennarar á öllum stigum 80-100%
- Myndmenntakennari 100%
- Proskapjálfi 100% (tímabundið)

##### Grunnskólinn á Suðureyri

- Grunnskólakennari 70-100%
- Íþróttakennari 11%

##### Grunnskóli Önuðarfjarðar

- Grunnskólakennari 92%

##### Grunnskólinn á Pingeyri

- Umsjónarkennari á unglingsstigi 100%
- Grunnskólakennari 50%

##### Leikskólinn Grænigarður Flateyri

- Leikskólakennarar 100%

##### Heilsuleikskólinn Laufás Pingeyri

- Deildarstjóri 100%
- Leikskólakennarar 100%

##### Leikskólinn Sólborg Ísafirði

- Leikskólakennarar 100%

##### Leikskólinn Tjarnarbær Suðureyri

- Leikskólakennari 100%

Umsóknarfrestur um ofangreind störf er til og með 10. apríl 2020. Frekari upplýsingar um störfina má nálgast á vef Ísafjarðarbæjar ([www.isafjordur.is](http://www.isafjordur.is)) undir „Laus störf“. Við hvetjum konur jafnt sem karla til að sækja um störfina.

**-Við þjónum með gleði til gagns-**

# Lögfræðingur



Lífeyrissjóður verzlunarmanna leitar eftir lögfræðingi í starf sérfræðings í lögfræðideild lífeyrissjóðsins. Deildin er stjórn, framkvæmdastjóra og deildum sjóðsins til ráðgjafar um lögfræðileg úrlausnarefni.

## Helstu verkefni:

- Úrlausn lögfræðilegra viðfangsefna tengdum starfsemi eignastýringar, áhættustýringar, lífeyrisdeildar, lánadeildar, iðgjaldadeildar og starfsmannastjóra
- Regluvarsla og verkefni tengd innra eftirliti
- Yfirlestur og rýni samninga
- Framkvæmd ýmissa lagareglna t.d. á sviði verðbréfaréttar, félagaréttar, samkeppnisréttar og lífeyrisréttar
- Vinna við svör til FME og opinberra aðila
- Verkefni tengd stjórnarháttum
- Ýmis önnur verkefni í samstarfi við deildir sjóðsins

## Menntunar- og hæfniskröfur:

- ML gráða eða embættispróf í lögfræði
- Góð þekking og reynsla af framkvæmd lagareglna sem varða starfsemi sjóðsins
- Mjög gott vald á íslensku og gott vald á ensku
- Frumkvæði í starfi, geta til að vinna sjálfstætt og með öðrum að úrlausn verkefna
- Hæfni í mannlegum samskiptum og fagleg framkoma
- Færni í að taka saman gögn og upplýsingar til að miðla þriðja aðila
- Vilji til að sinna öðrum verkefnum sem tengjast innri þjónustu við starfsmenn LV s.s. vegna funda, rekstrartengdra málefna og þjónustumála

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

Nánari upplýsingar um Lífeyrissjóðinn má finna á: [www.live.is](http://www.live.is)

Með umsókn skal fylgja kynningarbréf þar sem í stuttu og kjarnyrtu máli er gert grein fyrir kostum umsækjanda sem nýtast í starfi, ferilskrá og afrit af prófskírteini / prófskírteinum.

Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin. Áhugasamir einstaklingar, af öllum kynjum, eru hvattir til að sækja um.

Nánari upplýsingar:  
Ari Eyberg ([ari@intellecta.is](mailto:ari@intellecta.is))  
Thelma Kristín Kvaran ([thelma@intellecta.is](mailto:thelma@intellecta.is))

Umsóknarfrestur: 30. mars 2020  
Umsókn óskast fyllt út á [www.intellecta.is](http://www.intellecta.is)

**intellecta**  
Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir

## VILT ÞÚ VERÐA HLUTI AF GÓÐU FERÐALAGI?

### FLUGRADÍÓMAÐUR Á EGILSSTAÐAFLUGVELLI

Isavia innanlands óskar eftir að ráða flugradíómenn á Egilsstaðaflugvöll. Viðkomandi þarf að ljúka grunnnámi flugradíómanna. Þjálfunin tekur u.þ.b. þrjú mánuði. Helstu verkefni eru að veita flugmönnum upplýsingar úr flugturni, fylgjast með fjarskiptarásun (radíó og síma) á auglýstum þjónustutíma, gerð og dreifing veðurathugana og fjarþjónusta við Akureyrarflugvöll.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Ásgeir Harðarson umdæmisstjóri, [asgeir.hardarson@isavia.is](mailto:asgeir.hardarson@isavia.is)

#### Hæfniskröfur

- Stúdentspróf eða sambærileg menntun
- Góð íslensku- og enskukunnátta
- Góð almenn tölvukunnátta
- Lipurð í mannlegum samskiptum
- Gerð er krafa um gott heilsufar

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](http://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 launa-ákvæðanir skuli ávallt byggja á faglegum og málefnalegum rökum.

Isavia innanlands ehf. er dótturfyrirtæki Isavia og annast rekstur allra innanlandsflugvalla. Starfið fellur undir starfsemi þess.



STARFSSTÖÐ:  
EGILSSTAÐIR

UMSÓKNARFRESTUR:  
29. MARS

UMSÓKNIR:  
[ISAVIA.IS/ATVINNA](http://ISAVIA.IS/ATVINNA)

**ISAVIA**

## SVEITARSTJÓRI FLJÓTSDALSHREPPS

Starf sveitarstjóra í Fljótsdalshreppi er laust til umsóknar. Um er að ræða fullt starf með starfsstöð á skrifstofu sveitarfélagsins í Végarði. Ráðningartímabil er frá og með 1. júní 2020 út yfirstandandi kjörtímabil sveitarstjórnar sem lýkur um mitt ár 2022.



### Starfssvið:

- Daglegur rekstur sveitarfélagsins og ábyrgð á framkvæmd ákvarðana sveitarstjórnar.
- Yfirumsjón með skipulagi og virkni stjórnáslu sveitarfélagsins.
- Samstarf við sveitarstjórn, undirbúningur og upplýsingagjöf á fundum sveitarstjórnar.
- Annast upplýsingamiðlun og samskipti við samstarfsaðila, stofnanir, samtök, fyrirtæki íbúa.
- Að gæta hagsmuna sveitarfélagsins út á við, vera talsmaður sveitarstjórnar og vinna að framfaramálum.
- Stefnumarkandi vinna og mótun framtíðarsýnar í helstu málaflokkum.

### Hæfni í mannlegum samskiptum.

- Leiðtogaþæfni, framkvæði og hugmyndaauðgi.
- Hæfni til að tjá sig í ræðu og riti.
- Áhugi á uppbyggingu samfélagsins, kynningarmálum, ímynd og stefnumótun.
- Reynsla af stjórnun og rekstri.
- Reynsla af sveitarstjórnarmálum og opinberri stjórnáslu.
- Menntun sem nýtist í starfi.

Umsóknarfrestur er til og með 8. apríl 2020 (umsóknir póstlagðar í síðasta lagi þann dag). Umsóknnum skal fylgja ferilskrá og kynningarbréf um þau atriði sem talin eru upp hér að framan um æskilega hæfni og menntun.

Umsóknir skulu sendar bréflaga og merktar þannig:

**Fljótsdalshreppur, b.t. oddvita – mál 10, Végarði, 701 Egilsstöðum.**

Upplýsingar um Fljótsdalshrepp má finna á vefsíðunni [www.fljotsdalur.is](http://www.fljotsdalur.is)

Frekari upplýsingar um starfið og sveitarfélagið veitir:

Jóhann F. Þórhallsson oddviti, tölvupóstfang [brekkugardi@fljotsdalur.is](mailto:brekkugardi@fljotsdalur.is) / símanúmer 864-9080.



## Forritarar í Business Central / NAV lausnum

Netheimur stækkar og eflir sterkan hóp af frábæru fólki. Við setjum viðskiptavininn ávallt í fyrsta sæti. Netheimur hefur stofnað Business Central / Dynamics NAV deild og leitar að fleiri snillingum til að takast á við spennandi tækifæri. Nú þegar eru miklir reynsluboltar gengnir til liðs við okkur með yfir 20 ára reynslu í NAV.

### Starfssvið

Við leitum að öflugum, metnaðarfullum forritara með reynslu af Business Central/Dynamics NAV. Viðkomandi mun taka þátt í þróun og umbótum í ört stækkandi umhverfi því hjá Netheimi hafa allir rödd.

### Almennar hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi, t.d. tölvunarfræði, hugbúnaðarverkfræði eða sambærileg menntun.
- Gott skipulag, frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum er nauðsynlegt
- Jákvæðni, þjónustulund og góð hæfni í mannlegum samskiptum er öllum kostur

### Þekking og reynsla

- Reynsla og góð þekking á Business Central / Dynamics NAV
- Þekking á Microsoft þróunartólum: Visual Studio, .NET, SQL, Powershell
- Góð tækniþekking og geta til að setja sig inn í nýjar lausnir

Fyrir allar frekari upplýsingar má senda tölvupóst á [kristinn@netheimur.is](mailto:kristinn@netheimur.is)

**Umsóknarfrestur til 28. mars.**

Eingöngu tekið á móti umsóknnum í gegnum Job.



Heilbrigðisstofnun Vestfjarða



## Sérnámsstöður í heilsugæsluhjúkrun

Lausar eru til umsóknar 12 sérnámsstöður hjúkrunarfræðinga í heilsugæsluhjúkrun. Stöðurnar eru sex við Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins (HH), tvær við Heilbrigðisstofnun Norðurlands (HSN), ein við Heilbrigðisstofnun Suðurlands (HSU), ein við Heilbrigðisstofnun Austurlands (HSA), ein við Heilbrigðisstofnun Suðurnesja (HSS) og ein við Heilbrigðisstofnun Vestfjarða (HVEST). Hver sérnámsstaða er 80% og veitist frá 1. ágúst 2020 til eins árs.

**Umsóknarfrestur er til og með 26. mars 2020**

Sérnám í heilsugæsluhjúkrun er í samstarfi við Háskólann á Akureyri. Námið samanstendur af fræðilegu námi við Háskólann á Akureyri og klínískri þjálfun á heilsugæslustöð hjá HH, HSN, HSU, HSA, HSS eða HVEST undir handleiðslu lærimeistara. Námið er skipulagt til eins árs og lýkur með viðbótardiplóma gráðu.

### Markmið sérnáms

- Efla hæfni hjúkrunarfræðinga, meðal annars í þverfaglegu samstarfi á heilsugæslustöð
- Móta viðhorf og sýn til þjónustu heilsugæslunnar í komandi framtíð
- Veita nemendum tækifæri til að rýna í og innleiða gagnreynda starfshætti í daglegu starfi undir handleiðslu lærimeistara á heilsugæslustöð

### Menntunar- og hæfniskröfur Nánari upplýsingar veita

- Almenn hjúkrunarleyfi, BS gráða (lágmarkseinkunn 7,00)
- Viðkomandi sé starfandi á heilsugæslustöð og hafi a.m.k. eins árs starfsreynslu í heilsugæslu
- Skipulagshæfni og sjálfstæði í starfi
- Hæfni í mannlegum samskiptum er skilyrði

- Sesselja Guðmundsdóttir, Þróunarmiðstöð íslenskrar heilsugæslu, s. 513-5046 eða sesselja.gudmundsdottir@heilsugaeslan.is
- Guðný Friðriksdóttir, framkvæmdastjóri hjúkrunar HSN, s. 860-7750 eða gudnyf@hsn.is
- Anna María Snorraddóttir, framkvæmdastjóri hjúkrunar HSU, s. 432-2007 eða annamaria@hsu.is
- Nína H. Gunnarsdóttir, framkvæmdastjóri hjúkrunar HSA, s. 470-3054 eða ninahronn@hsa.is
- Alma María Rögnvaldsdóttir, framkvæmdastjóri hjúkrunar HSS s. 422-0625 eða alma@hss.is
- Hildur Elísabet Pétursdóttir, framkvæmdastjóri hjúkrunar HVEST s. 450-4500 eða hildurep@hvest.is

Nánari upplýsingar á [www.starfatorg.is](http://www.starfatorg.is)



## Ráðgjafar í Business Central / NAV lausnum

Netheimur stækkar og eflir sterkan hóp af frábæru fólki. Við setjum viðskiptavininn ávallt í fyrsta sæti. Netheimur hefur stofnað Business Central / Dynamics NAV deild og leitar að fleiri snillingum til að takast á við spennandi tækifæri. Nú þegar eru miklir reynsluboltar gengnir til liðs við okkur með yfir 20 ára reynslu í NAV.

### Starfssvið

Við leitum að metnaðarfullum og þjónustuliprum einstaklingum til að sinna þjónustu og ráðgjöf til viðskiptavina. Viðkomandi mun taka þátt í þróun og umbótum í ört stækkandi umhverfi því hjá Netheimi hafa allir rödd.

### Almennar hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi, t.d. viðskiptafræði eða lokið námi sem viðurkenndur bókari
- Gott skipulag, frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum er nauðsynlegt
- Metnaður, jákvæðni, þjónustulund og góð hæfni í mannlegum samskiptum er öllum kostur

### Þekking og reynsla

- Reynsla og góð þekking á fjárhagskerfum er kostur og ef þú hefur unnið með Business Central / Dynamics NAV hefur þú forskot á hina.
- Reynsla af sambærilegu starfi er kostur
- Æskilegt er að viðkomandi hafi góða tækniþekkingu og getu til að setja sig inn í nýjar lausnir

Fyrir allar frekari upplýsingar má senda tölvupóst á [kristinn@netheimur.is](mailto:kristinn@netheimur.is)

**Umsóknarfrestur til 28. mars.**

Eingöngu tekið á móti umsóknnum í gegnum Job.



DJÚPAVOGSHREPPUR

## Staða skólastjóra

### Djúpavogsskóla er laus til umsóknar.

Djúpavogshreppur auglýsir starf skólastjóra Djúpavogsskóla. Leitað er eftir metnaðarfullum einstaklingi sem býr yfir leiðtogaþæfileikum, hefur víðtæka þekkingu á skólastarfi, framsækna skólasýn og er tilbúinn að leiða skólann inn í framtíðina samkvæmt gildandi skólastefnu sveitarfélagsins.

Djúpavogsskóli er heildstæður sameinaður grunn- og tónskóli með ríflega 80 nemendur frá Djúpavogi og aðliggjandi dreifbýli.

Í Djúpavogshreppi eru u.þ.b. 500 íbúar.

Nánari upplýsingar um sveitarfélagið er að finna á heimasíðunni sveitarfélagsins: [djupivogur.is](http://djupivogur.is)

Nýr skólastjóri þarf að geta hafið störf eigi síðar en 1. ágúst nk.

#### Helstu verkefni og ábyrgð:

- Veita faglega forystu og leiða þróun skólastarfs í grunn- og tónskóla til framtíðar í samræmi við skólastefnu sveitarfélagsins, aðalnámskrá grunnskóla, aðalnámskrá tónlistarskóla og lög og reglugerðir um grunn- og tónlistarskóla.
- Stýra og bera ábyrgð á rekstri og daglegri starfsemi skólans.
- Bera ábyrgð á starfsmannamálum, s.s. ráðningum, vinnutilhögun og starfsþróun.
- Bera ábyrgð á samstarfi við aðila skólasamfélagsins.
- Hafa umsjón með daglegu starfi í lengdri viðveru sem er í boði fyrir 1.-3. bekk frá 13:10 – 16:00.

#### Menntunar- og hæfnikröfur:

- Kennaramenntun og leyfisbréf kennara. Framhaldsmentun á sviði stjórnunar eða farsæl stjórnunarreynsla.
- Færni og reynsla í starfsmannastjórnun, stefnumótun og áætlanagerð.
- Hæfni og reynsla í að leiða þróun skólastarfs.
- Framúrskarandi hæfni í samskiptum, jákvæðni og metnaður.
- Reynsla í fjármálastjórnun kostur.

Laun eru samkvæmt kjarasamningi Samninganefndar sveitarfélaga (SNS) og Skólastjórafélags Íslands (SÍ). Næsti yfirmaður er sveitarstjóri.

**Umsóknarfrestur er til 20. apríl nk.** Umsóknum skal skila á netfangið [sveitarstjori@djupivogur.is](mailto:sveitarstjori@djupivogur.is).

Með umsókn skal skila starfsferilskrá, nöfnum 2 umsagnaraðila, stutttri kynningu á umsækjanda og greinargerð þar sem umsækjandi gerir grein fyrir sýn sinni á skólamáli og faglegri reynslu og getu sem nýtist í starfi.

Frekari upplýsingar má finna á: [djupivogur.is](http://djupivogur.is), undir liðnum „Þjónusta.“

Umsækjandi þarf að veita leyfi til upplýsingaöflunar úr sakaskrá. Sveitarstjóri gefur fúslega frekari upplýsingar í síma 470-8700 og 843-9889

Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin. Réttur áskilinn til að hætta við ráðningu og/ eða auglýsa stöðuna að nýju.

Seðlabanki Íslands er sjálfstæð stofnun í eigu ríkisins sem heyrir undir forsætisráðherra. Markmið bankans er að stuðla að stöðugu verðlagi, fjármálastöðugleika og traustri og öruggri fjármálastarfsemi. Þá skal bankinn sinna viðfangsefnum sem samrýmast hlutverki hans sem seðlabanka, svo sem að varðveita gjaldeyrisforða og stuðla að virku og öruggu fjármálakerfi. Hjá Seðlabankanum starfar öflug liðsheild og leggur bankinn ríka áherslu á metnaðarfullt starfsumhverfi sem einkennist af fagmennsku, þekkingu, sveigjanleika og jákvæðum samskiptum.



## Hugbúnaðarsérfræðingur

Seðlabanki Íslands óskar eftir að ráða metnaðarfullan einstakling í starf hugbúnaðarsérfræðings á sviði upplýsingatækni og gagnasöfnunar. Upplýsingatækni og gagnasöfnun annast þróun, rekstur og viðhald á tölvukerfum og hugbúnaði bankans ásamt því að annast söfnun og úrvinnslu tölfraðilegra gagna. Um er að ræða 100% starfshlutfall með starfsstöð í Reykjavík.

#### Helstu verkefni og ábyrgð:

- Nýsmíði, þróun og viðhald hugbúnaðarlausna
- Greining, hönnun og forritun
- Skjölnun og prófanir
- Samskipti við notendur og samstarfsaðila

#### Hæfnikröfur:

- Háskólapróf í tölvunarfræðum, hugbúnaðarverkfræði eða sambærileg menntun sem nýtist í starfi
- Reynsla og þekking á forritun í .NET umhverfi

- Reynsla og þekking á forritun er tengist SQL Server
- Reynsla og þekking á vefþjónustum (Restful)
- Reynsla og þekking á framendaforritun
- Þekking á Agile aðferðarfræði er kostur
- Þekking á sjálfvirkum prófunum er kostur
- Geta til þess að setja sig inn í og tileinkað sér nýja tækni og/eða aðferðir
- Góð greiningarhæfni og nákvæmni í vinnubrögðum
- Hæfni til að starfa sjálfstætt og í hópi
- Frumkvæði og metnaður í starfi
- Góð þjónustulund

Nánari upplýsingar um starfið veitir Logi Ragnarsson, framkvæmdastjóri upplýsingatækni og gagnasöfnunar, netfang: [logi.ragnarsson@sedlabanki.is](mailto:logi.ragnarsson@sedlabanki.is) og Íris Guðrún Ragnarsdóttir, mannauðsstjóri, netfang: [mannaudur@sedlabanki.is](mailto:mannaudur@sedlabanki.is).

## Sérfræðingur á fjárhagssviði

Seðlabanki Íslands óskar eftir að ráða framsýnan og lausnamiðaðan sérfræðing á fjárhagssviði. Starfið er innan teymis reikningshalds þar sem unnið er að fjölbreyttum verkefnum tengt greiningum, uppgjörum og þróunarverkefnum. Um er að ræða 100% starf með starfsstöð í Reykjavík.

#### Helstu verkefni og ábyrgð:

- Verkefni tengd skýrslugerð og greiningum úr bókhaldi
- Verkefni tengd uppgjörum ásamt samskipti við ytri og innri endurskoðendur
- Greining og hönnun ferla ásamt innleiðingu á umbótum
- Greiningarvinna, eftirlit og prófanir
- Upplýsingatæknitengd verkefni
- Þátttaka í mótun verkefna sviðsins
- Önnur verkefni í samstarfi við forstöðumann reikningshalds

#### Hæfnikröfur:

- Háskólamenntun í viðskiptafræði eða menntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af sambærilegu starfi
- Góð kunnátta á Excel
- Þekking á Microsoft Dynamics Business Central NAV er kostur
- Þekking og reynsla á skýrslugerð og uppgjörsvinnu í reikningshaldi
- Góð samskiptahæfni
- Frumkvæði og framsýni
- Sjálfstæð vinnubrögð og nákvæmni

Nánari upplýsingar um starfið veita Sigurður Hermannsson, forstöðumaður reikningshalds, netfang: [sigurdur.hermannsson@sedlabanki.is](mailto:sigurdur.hermannsson@sedlabanki.is) og Íris Guðrún Ragnarsdóttir, mannauðsstjóri, netfang: [mannaudur@sedlabanki.is](mailto:mannaudur@sedlabanki.is).

Sótt er um störfín á heimasíðu Seðlabanka Íslands, [www.sedlabanki.is/storf](http://www.sedlabanki.is/storf) en umsóknarfrestur er til og með 6. apríl n.k. Við ráðningar í störf hjá Seðlabanka Íslands er tekið mið af jafnréttisstefnu og jafnréttisáætlun bankans. Laun greiðast samkvæmt kjarasamningi Samtaka starfsmanna fjármálafyrirtækja. Umsóknir gilda í sex mánuði og öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin.

JAFNLAUNAVOTTUN  
2019 - 2022

Launafulltrúar,  
gjaldkerar,  
þjónustufulltrúar

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

HAGVANGUR





## FÉLAGSBÚSTAÐIR

Félagsbústaðir eru stærsta þjónustufyrirtæki á leigumarkaði hérlendis með yfir 2.800 íbúðir til útleigu í Reykjavík. Á skrifstofunni starfa um 25 manns í anda gilda um samvinnu, virðingu og góða þjónustu. Félagsbústaðir eru í eigu Reykjavíkurborgar og eru í hópi framúrskarandi fyrirtækja á Íslandi 2019.

### Félagsbústaðir leita að þjónusturáðgjöfum og sérfræðingi

Félagsbústaðir leita að kraftmiklu og lausnamiðuðu þjónusturáðgjöfum í fjölbreytt þjónustuverkefni. Í boði eru spennandi tækifæri fyrir rétta aðila í að taka þátt í að byggja upp og móta þjónustu og samskipti við leigjendur og samstarfsaðila.

#### Helstu verkefni og ábyrgð

- Móttaka, úrvinnsla og eftirfylgni margskonar fyrirspurna og erinda í síma og á miðlum fyrirtækisins
- Utanumhald og umsýsla leigusamninga: undirbúningur, samningagerð og eftirfylgni
- Samskipti og upplýsingagjöf til leigjenda og tengdra aðila (þjónustumiðstöðva, Reykjavíkurborgar o.fl.)
- Ábyrgð og þátttaka í ýmsum þróunar- og úrbótaverkefnum á sviði þjónustu og samskipta við leigjendur og samstarfsaðila

#### Menntunar- og hæfniskröfur

- Rík þjónustulund, áhugi á fólki, hlýlegt viðmót og framúrskarandi samskiptafærni
- Skipulagshæfileikar og lausnamiðuð hugsun
- Færni til að vinna í teymi og vilji til að læra
- Stúdentspróf skilyrði, háskólagráða sem nýtist í starfi er kostur
- Reynsla og þekking af velferðarþjónustu er kostur
- Góð tölvufærni
- Góð íslensku og enskukunnátta

Félagsbústaðir leita að öflugum og lausnamiðuðum sérfræðingi til að sinna fjölbreyttum verkefnum á sviði þjónustu við leigjendur félagsins og samstarfsaðila.

#### Helstu verkefni og ábyrgð

- Samskipti og samvinna við leigjendur, þjónustumiðstöðvar Reykjavíkurborgar og tengda aðila
- Afgreiðsla, úrvinnsla og úrlausn erinda s.s. vegna húsreglnabrota, vanskila, samskiptavanda í fjölbýlishúsum o.fl.
- Ábyrgð og þátttaka í ýmsum þróunar og úrbótaverkefnum á sviði þjónustu og samskipta við leigjendur og tengda aðila

#### Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólapróf sem nýtist í starfi, t.d. í félagsráðgjöf, sálfræði, félagsfræði eða tengdum greinum
- Reynsla af sambærilegu starfi af sviði velferðarþjónustu er kostur
- Framúrskarandi samskiptafærni, áhugi á fólki, hlýlegt viðmót og rík þjónustulund
- Skipulagshæfileikar, metnaður og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Færni til að vinna í teymi og vilji til að læra
- Góð tölvufærni
- Góð íslensku og enskukunnátta

Ferilsskrá og kynningarbréf skal senda Þóru Þorgeirsdóttur, sviðsstjóra þjónustu og samskipta í [thora@felagsbustadir.is](mailto:thora@felagsbustadir.is) Umsóknarfrestur er til og með 25.mars 2020. Viðkomandi þyrfti að geta hafið störf sem fyrst. Konur jafnt sem karlar eru hvött til að sækja um.

## LAUS STÖRF HJÁ HAFNARFJARÐARBÆ

#### Fjölskyldu- og barnamálasvið

- Sumarstarf á heimili fyrir fatlað fólk
- 40% starf á heimili fyrir fatlað fólk - Einiberg

#### Grunnskólar

- Dönskukennsla (50-60%) - Skarðshlíðarskóli
- Íþróttakennari - Skarðshlíðarskóli
- List- og verkgreinakennsla - Skarðshlíðarskóli
- Tónmenntakennari - Setbergsskóli
- Umsjónarkennarar á yngsta stigi, miðstigi og unglíngastigi - Skarðshlíðarskóli

#### Hafnarfjarðarhöfn

- Vélstjóri / hafnarvörður

#### Leikskólar

- Leikskólakennari - Hlíðarendi

#### Vinnuskóli Hafnarfjarðar

- Sumarstörf fyrir ungmenni fædd 2003
- Sumarstörf fyrir ungmenni fædd 2002 og eldri

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

Nánar á [hafnarfjordur.is](http://hafnarfjordur.is)



HAFNARFJÖRÐUR

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

# Capacent

## Nýtt!

# Capacent flokkun

Sparar tíma og fyrirhöfn!



Alfred

### Kennsluráðgjafi Laust er til umsóknar starf kennsluráðgjafa hjá Skólaþjónustu Rangárvalla- og Vestur-Skaftafellssýslu

Um er að ræða 50%-100% starf fyrir áhugasaman og metnaðarfullan karl eða konu.

#### Starfssvið:

- Efla skóla sem faglegar og sjálfbærar stofnanir.
- Ráðgjöf um kennslu og umönnun.
- Fræðsla með áherslu á snemmtæka íhlutun.
- Handleiðsla vegna einstaklinga og hópa.
- Ráðgjöf um starfshætti skóla og starfsumhverfi.

#### Hæfni og menntun:

- Leyfisbréf sem kennari.
- Framhaldsgráða sem nýtist í starfi.
- Farsæl kennslureynsla í grunnskóla.
- Þekking á nýbreytni og þróun í kennsluháttum æskileg.
- Lipurð og sveigjanleiki í samskiptum.
- Jákvæðni og lausnamiðað viðhorf.
- Frumkvæði og sjálfstæði í starfi.

Umsækjandi má gjarna búa yfir hæfni til nýsköpunar og framsýni sem nýtist í stefnumótun.

Ráðgjafinn verður í þverfaglegu samstarfi með öflugum hópi sérfræðinga á vegum skólaþjónustunnar og annarra stofnana.

Umsóknir skulu hafa borist fyrir miðnætti 1. apríl, á netfang: [thorunnjona@skolamal.is](mailto:thorunnjona@skolamal.is)

Umsókn skal fylgja ferilsskrá um menntun og störf ásamt upplýsingum um ástæður umsóknar og færni til að sinna starfinu.

Laun og starfskjör eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélags. Þórunn Jóna forstöðumaður veitir nánari upplýsingar.

Lagt er upp með að ráða í starfið frá 1. maí – eða eftir samkomulagi.

# KERFISSTJÓRI HÁTÆKNIBÚNAÐAR



Við leitum að kröftugum og útsjónarsömum aðila til að móta nýtt starf, taka þátt í uppbyggingu nýrrar þjónustu fyrir viðskiptavinum Völku og vera öflug viðbót við lifandi og skemmtilegan vinnustað.

Kerfisstjóri þjónustu hefur umsjón með rekstri Linux og Windows hugbúnaðarkerfa hjá viðskiptavinum Völku, vali á tölvu- og netbúnaði fyrir kerfin og skipulagningu uppfærslna. Hann/hún heyrir undir þjónustusvið Völku en vinnur einnig náið með hugbúnaðardeild.

Sótt er um starfið á vef Völku: [valka.is/jobs](https://valka.is/jobs)

Nánari upplýsingar: Leifur Geir Hafsteinsson, mannaútsstjóri Völku

Umsóknarfrestur er til og með 29. mars nk.

## HELSTU VERKÞÆTTIR:

- Skipulagning, uppsetning og viðhald vöktunar og afritunartöku hjá viðskiptavinum
- Umsjón með uppfærslum stýrikerfa, stoðkerfa, tækjastýringar og kerfa Völku
- Umsjón með öryggismálum búnaðar
- Samskipti og ráðgjöf til viðskiptavina Völku
- Hönnun og uppsetning netkerfa ásamt vali á búnaði
- Fyrirbyggjandi viðhald, stöðugar umbætur og hagræðing
- Sjálfvirknivæðing og stöðlun ferla
- Villugreining og bestun á lausnum í tækniúthverfi

## HÆFNISKRÖFUR:

- Mikil og farsæl reynsla og menntun sem nýtist í starfi
- Farsæl reynsla af kerfisstjórnun í Windows, Linux, Ubuntu
- Góð þekking á virkni netbúnaðar og eldveggja
- Reynsla af rekstri PHP, MySQL, DNS og DHCP
- Kostur að þekkja Ansible, Chef, sýndarvélar og VMware
- Góð samskiptafærni og rík þjónustulund
- Dugnaður, útsjónarsemi og metnaður
- Skipulögð og öguð vinnubrögð

## UM VÖLKU

Valka er alþjóðlegt og ört vaxand hátæknifyrirtæki sem hefur þróað, hannað og framleitt vél- og hugbúnað á heimsmælikvarða fyrir sjálfvirka fiskvinnslu út um allan heim frá stofnun árið 2003.

Hjá Völku gegnir hugvit, þekking og kunnátta starfsmanna lykilhlutverki og við leggjum ríka áherslu á að byggja upp framsækinn, kraftmikinn og samheldinn vinnustað þar sem fólk líður vel.

Við leitum sífellt að öflugum fólki með menntun á sviði iðngreina, verkfræði, tölvunarfræði og tæknifræði og hvetjum konur jafnt sem karla til að sækja um störf hjá okkur.



[valka.is](https://valka.is)

RÁÐGJÖF  
RÁÐNINGAR  
RANNSÓKNIR



intellecta

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

## Starf skólastjóra Háaleitisskóla laust til umsóknar



**Reykjanesbær** auglýsir starf skólastjóra í Háaleitisskóla. Leitað er að metnaðarfullum einstaklingi sem býr yfir leiðtogaþæfileikum, hefur víðtæka þekkingu á skólastarfi, framsækna skólasýn og er tilbúinn að leiða skólann inn í framtíðina.

Háaleitisskóli er heildstæður 300 barna grunnskóli og eru einkunnarorð skólans menntun og mannrækt. Í skólanum er unnið eftir hugmyndafræði PBS um heildstæðan stuðning við jákvæða hegðun. Í stefnu skólans er ennfremur lögð áhersla á að rækta hæfileika sérhvers nemanda svo hann nái að þroskast og mótast af gildum lýðræðislegs samstarfs sem einkennist af mannhelgi, réttlæti og félagsanda, að hann virði mismunandi einstaklinga og leyfi einkennum þeirra að njóta sín. Mikilvægt er að skólastjóri sé tilbúinn að viðhalda góðum skólabrag og hafi ánægju af því að vinna með nemendum, starfsfólki og foreldrum.

### Helstu verkefni

- Veita skólanum faglega forystu
- Móta framtíðarstefnu skólans innan ramma laga og reglugerða, í samræmi við aðalnámskrá grunnskóla, nýrrar stefnu sveitarfélagsins til 2030, í krafti fjölbreytileikans og menntastefnu Reykjanesbæjar
- Stýra og bera ábyrgð á rekstri og daglegri starfsemi skólans
- Bera ábyrgð á starfsmannamálum, s.s. ráðningum, vinnutilhögun og starfsþróun
- Bera ábyrgð á samstarfi við aðila skólasamfélagsins

### Menntunar- og hæfniskröfur

- Kennaramenntun og leyfisbréf kennara
- Viðbótarmenntun sem nýtist í starfi æskileg t.d. á sviði stjórnunar
- Reynsla af skólastjórnun og faglegri forystu á sviði kennslu og þróunar í skólastarfi
- Þekking og færni í áætlanagerð og fjármálastjórnun
- Góð hæfni í mannlegum samskiptum og samstarfshæfileikar
- Frumkvæði, sjálfstæði og góð skipulagshæfni

Gildi **Reykjanesbæjar** eru virðing, eldmóður og framsækni og mikilvægt er að viðkomandi endurspegli þá eiginleika í störfum sínum og framkomu. Umsóknarfrestur er til og með 6. apríl 2020. Laun eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og KÍ vegna Sí.

Sótt er um starfið á vef Reykjanesbæjar, [www.reykjanesbaer.is](http://www.reykjanesbaer.is), undir Laus störf. Umsókn fylgi starfsferilskrá ásamt kynningarbréfi þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið. Nánari upplýsingar um starfið veitir Helgi Arnarson sviðsstjóri Fræðslusviðs, [helgi.arnarson@reykjanesbaer.is](mailto:helgi.arnarson@reykjanesbaer.is).



## VILTU VEITA BÖRNUM UMHYGGJU OG ÖRYGGI

Barnavernd Hafnarfjarðar leitar að tveimur fjölskyldum sem eru tilbúnar að taka á móti börnum sem vista þarf utan heimilis í skemmri tíma.

Hlutverk vistforeldra er að veita börnum móttöku, þar með talið í bráðatilvikum til að tryggja öryggi barnanna, greiða vanda þeirra eða til könnunar á aðstæðum þeirra.

Þegar barn er á heimilinu er lögð áhersla á að það stundi sinn heimaskóla, sæki tólmstundir sínar og geti haldið vinatengslum. Því er kostur ef fjölskyldurnar búa í Hafnarfirði.

Starfið er fjölbreytt og gefandi og unnið í nánu samstarfi við starfsmenn barnaverndar. Reynsla af starfi með börnum sem nýtist við starfið er mikils metin.

Nánari upplýsingar eru á [hafnarfjordur.is](http://hafnarfjordur.is)

Nánari upplýsingar veitir Helena Unnarsdóttir, deildarstjóri barnaverndar, netfang [helenau@hafnarfjordur.is](mailto:helenau@hafnarfjordur.is), sími 585-5500. Umsóknir eru sendar á sama netfang.

Umsóknarfrestur er til 5. apríl 2020



HAFNARFJÖRÐUR

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

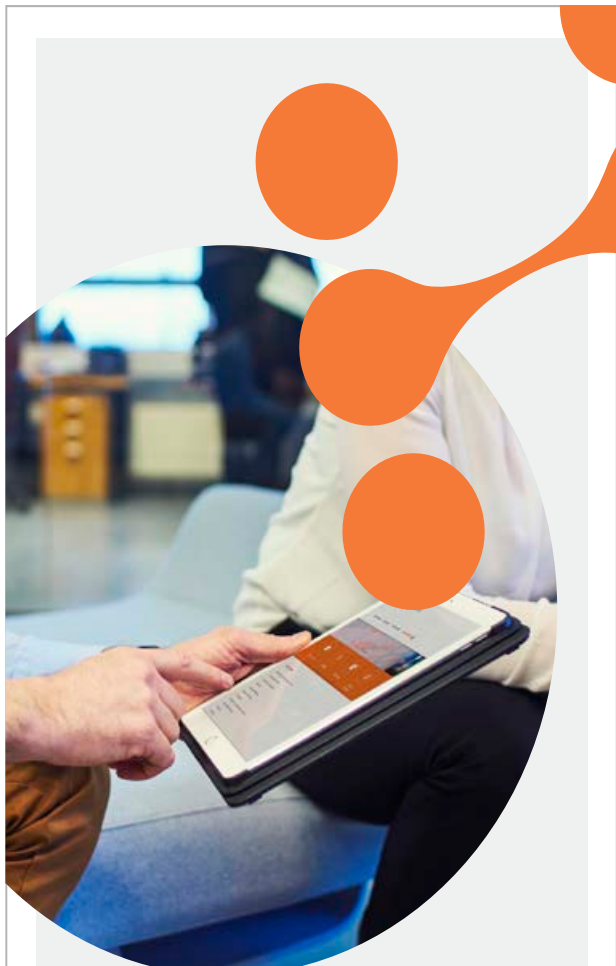
# RÁÐGJÖF RÁÐNINGAR RANNSÓKNIR



**Intellecta** er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki stofnað árið 2000. Við vinnum með stjórnendum við að auka árangur, bæta rekstur og efla stjórnun. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan bakgrunn og víðtæka alþjóðlega reynslu. Þennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavinum til að móta hugmyndir sem skipta máli og í innleiðingu lausna sem skila árangri.

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

intellecta



Vantar þig starfsfólk?

**HAGVANGUR**  
hagvangur.is

## Veitingarekstur í Listasafni Íslands

Listasafn Íslands óskar eftir aðila til að taka að sér veitingarekstur á opnunartíma safnsins og við tilfallandi móttökur hópa utan opnunartíma. Um er að ræða fallett 60 m<sup>2</sup> rými á annarri hæð safnsins við Fríkirkjuveg. Vínveitingaleyfi er til staðar í húsinu.

Í safnbyggingunni eru auk veitinga rýmisins, nokkrir sýningarsalir á þremur hæðum og safnbúð.

Hvort heldur kemur til greina aðili sem sinnir rekstrinum á eigin kennitölu og ábyrgð eða einstaklingur sem sinnir rekstrinum sem starfsmaður Listasafns Íslands.

Miðað er við rekstur yfir sumartímabilið (1.maí – 30.september 2020) hið minnsta. Í grunninn er um að ræða kaffihús sem þjónustar safngesti okkar en að öðru leyti erum við opin fyrir hugmyndum rekstrar- aðila um áherslur, svo fremi að yfirbragð henti starfsemi safnsins og umhverfi þess.

Fríkirkjuvegur 7, 101 Reykjavík, listasafn.is



### Rekstraraðilinn þarf að:

- Hafa reynslu og hæfni til að sinna veitingarekstri af útsjónarsemi, metnaði og alúð
- Þjónusta upp á vandaðar veitingar sem henta starfsemi og gestum safnsins og umhverfi
- Búa yfir góðri samskiptahæfni og vera fær um að sinna fjölbreyttum hópi safngesta

Áhugasamir hafi samband til að nálgast nauðsynleg umsóknargögn og nánari upplýsingar hjá Guðrúnu Jónu Halldórsdóttur, [gudrun@listasafn.is](mailto:gudrun@listasafn.is). Skila skal umsóknnum í síðasta lagi þann 14. apríl, 2020 kl. 17 á netfangið [umsokn@listasafn.is](mailto:umsokn@listasafn.is)

**LISTASAFN ÍSLANDS**  
NATIONAL GALLERY OF ICELAND



## ÚTBOÐ UPPSTEYPA

Húnaþing vestra óskar eftir tilboðum í verkið Kirkjuvegur 1 Hvammstanga Viðbygging Grunnskóla.

Verklök 30.11.2020

Verkið felst í uppsteypu og þakfrágangi. Viðbyggingin verður norðan við núverandi skóla. Viðbyggingin er ein hæð með kjallara að hluta. Byggingin er 1200 fm 1. hæð og 240 fm kjallari.

### Helstu magntölur eru:

- Steypumót 2300 fm
- Bendistál 20500 kg
- Steinsteypa 550 rúm
- Límtrésperrur 1340 m
- Timbursperrur 370 m
- Stálvirki 21000 kg
- Þakeiningar 1200 fm

Útboðsgögn verða afhent á rafrænu formi frá og með þriðjudeginum 24 mars 2020. Senda skal beiðni á netfangið [bjorn@hunathing.is](mailto:bjorn@hunathing.is) og upplýsa um nafn bjóðanda, kennitölu, síma og netfang.

Tilboðum skal skila til skrifstofu Húnaþing vestra Hvammstangabraut 5 Hvammstanga fyrir kl 10:00 föstudaginn 17. apríl og verða þau opnuð þar að viðstöddum þeim bjóðendum sem þess óska.

Húnaþing vestra  
Björn Bjarnason  
Rekstrarstjóri

## ÚTBOÐ

ÁLFTANES MIÐSVÆÐI, SVÆÐI 1 - BREIÐAMÝRI, GATNAGERÐ OG LAGNIR - EFTIRLIT. Garðabær, Veitur ohf, HS Veitur, Gagnaveita Reykjavíkur ehf. og Míla ehf. óska eftir tilboðum í eftirlitsverkið: Álftanes Miðsvæði, Svæði 1 - Breiðamýri, gatnagerð og lagnir - eftirlit.

Eftirlitsverkið felst í því að hafa eftirlit fyrir Garðabæ, HS Veitur hf., Veitur ohf., Gagnaveitu Reykjavíkur ehf. og Mílu ehf. með útboðsverkinu: Álftanes, Miðsvæði, Svæði 1 - Breiðamýri, gatnagerð og lagnir. Í útboðsverkinu er um að ræða gatna- og stígagerð, bílastæði, lagnavinnu og ofanvatnsrásir vegna uppbyggingar á nýju íbúðahverfi í Breiðumýri á Álftanesi. Verktakinn skal einnig annast alla vinnu við lagnir veitufyrirtækja á svæðinu.

Gerðar eru kröfur um að eftirlitsaðili hafi góða þekkingu og reynslu af sambærilegum verkum. Eftirlitsaðili skal annast allar nauðsynlegar mælingar og mæla inn allar lagnir veitufyrirtækja.

Eftirlitsverkið skal vinna samkvæmt útboðs- og verklýsingu auk verksamninga og annarra fylgigagna samnings um ofangreint útboðsverk.

Útboðsverkinu skal vera að fullu lokið eigi síðar en 15. ágúst 2020.

Eftirlitsaðili skal standa að fullu við sínar skuldbindingar eigi síðar en 1. nóvember 2020.

Útboðsgögn má nálgast á vef Garðabæjar, [gardabaer.is](http://gardabaer.is), frá og með mánudeginum 23. mars.

Tilboð verða opnuð hjá Verkís hf., Ofanleiti 2, 103 Reykjavík, þriðjudaginn 7. apríl 2020, kl. 10:00 að viðstöddum þeim bjóðendum er þess óska.

**GARÐABÆR**  
gardabaer.is



## Auglýsing um sveinspróf

### Sveinspróf í eftirtöldum iðngreinum verða haldin sem hér segir ef næg þátttaka næst:

Í matvælagreinum í 19-21.maí í Verkmenntaskólanum á Akureyri og í Hótel og matvælaslólanum í Kópavogi 25.-29.maí. Umsóknarfrestur er til 1. apríl.

Í múraraiðn 25-29. maí, í pípuögnum 3.-5. júní í húsasmíði 5-7.júní  
Í málaraiðn maí/júní. Í húsgagnasmíði í júní og veggfóðrun og dúklögnum í maí/júní. Umsóknarfrestur er til 1. apríl.

Í prentgreinum í sept/okt. Umsóknarfrestur auglýstur síðar.

Í bifvélavirkjun í júní, í bifreiðasmíði 4.-5.júní, í bílamálun í maí/júní. Umsóknarfrestur er til 10. apríl.

Í gull og -silfursmíði 25.-29.maí, í klæðskurði 25.-29.maí í kjólasaum í maí/júní. Umsóknarfrestur er til 10. apríl.

Í snyrtifræði í sept/okt. Umsóknarfrestur auglýstur síðar.

Í vélvirkjun í sept. Umsóknarfrestur er til 1.júlí.

Í hársnyrtiðn í sept/okt. Umsóknarfrestur auglýstur síðar.

Í ljósmyndun í sept/okt. Umsóknarfrestur auglýstur síðar.

Í málmíðngreinum í maí/júní. Umsóknarfrestur er til 10.apríl.

Dagsetningar prófa sem ekki eru fyrirbyggjandi verða birtar á heimasíðu okkar um leið og þær liggja fyrir. Óskað er eftir að umsóknir verði sendar í tölvupósti á [idan@idan.is](mailto:idan@idan.is) eða í bréfpósti.

Með umsókn skal leggja fram afrit af námssamningi, lífeyris-sjóðsyfirlit og burtfararskríteini með einkunum eða staðfestingu skóla á því að nemi muni útskrifast í maí 2020.

Kostnaður próftaka s.s. efniskostnaður er mismunandi eftir iðngreinum.

Umsóknareyðublöð - [www.idan.is](http://www.idan.is)



Vatnagörðum 20, 104 Rvk. | sími: 590 6400 | netfang: [idan@idan.is](mailto:idan@idan.is)

## ÚTBOÐ

### Ríkiskaup Allar útboðsauglýsingar eru birtar á [utbodsvefur.is](http://utbodsvefur.is)

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

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

RÍKISKAUP



## ÚTBOÐ

### HEILSUGÆSLAN HLÍÐUM - LEIGUHÚSNÆÐI

21180 – Ríkiskaup f.h. ríkissjóðs óska eftir að taka á leigu húsnæði fyrir starfsemi Heilsugæslunnar Hlíðum. Umsjónaraðili er Framkvæmdasýsla ríkisins.

Miðað er við að húsnæðið verði tekið á langtímaleigu til 15 ára, fullbúið til notkunar, án lauss búnaðar. Gerð er krafa um staðsetningu innan starfssvæðis Heilsugæslunnar Hlíðum sbr. fylgiskjöl í hinu rafræna útboðskerfi. Það skal vera gott aðgengi þ.m.t. fyrir hreyfihamlaða, hjólandi, gangandi, sjúkrafriðar og næg bílastæði.

Heilsugæslan Hlíðum er heilbrigðisstofnun með samfelldri og alhlíða heilsu-gæsluþjónustu sem grundvallast á sérþekkingu á sviði heimilislækninga, hjúkrunar, heilsuverndar og byggir á víðtæku þverfaglegu samstarfi. Því skiptir staðsetning húsnæðisins, þ.e. nálægð við helstu stofnbrautir og almenningsamgöngur, miklu máli við staðarval. Húsrýmispörf er áætluð um 1.300 fermetrar.

Frekari upplýsingar um þær kröfur sem húsnæðið verður að uppfylla verða aðgengilegar í hinu rafræna útboðskerfinu TendSign, þriðjudaginn, 24. mars 2020. Nánari upplýsingar má finna á vefslóðinni [www.utbodsvefur.is](http://www.utbodsvefur.is) en þar er að finna tengil í hið rafræna kerfi.

Við mat á hagkvæmni tilboða verður m.a. tekið tillit til leiguverðs, stærð húss og skipulags þess út frá fyrirhugaðri starfsemi, öryggis, afhendingartíma, staðsetningu, aðkomu og bílastæðum.

Fyrirspurnir varðandi verkefni 21180 skulu sendar rafrænt í gegnum útboðskerfið TendSign og verða svör birt þar. Fyrirspurnarfrestur rennur út 26. apríl 2020 en svarfrestur er til og með 30. apríl 2020.

Leigutilboðum skal skila rafrænt í útboðskerfinu, eigi síðar en kl. 12:00 þriðjudaginn 5. maí 2020.

Leiga á grundvelli þessarar auglýsingar er undanskilin lögum um opinber innkaup nr. 120/2016, sbr. a. lið 1. mgr. 11. gr.

Gögn sem fylgja skulu tilboði þurfa m.a. að innihalda eftirfarandi upplýsingar:

- Afhendingartíma húsnæðis
- Staðsetningu, stærð og aldur húsnæðis og tillöguteikningar
- Fjöldi bílastæða, aðkomu að lóð og byggingu
- Leiguverð per/m2 og heildarleiguverð
- Húsgjöld
- Gildandi deiliskipulag svæðis þ.e. lóðar og aðlægra lóða
- Tilvísun í gildandi aðalskipulag
- Áskilinn er réttur til að óska eftir því við leigusala að hann leggi fram úttektarskýrslu, frá óháðum aðila, um að húsnæðið sé laust við myglu. Það skal gert áður en skrifað er undir leigusamning.

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

RÍKISKAUP



Við erum alltaf með  
bókara á skrá

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

HAGVANGUR

## ÚTBOÐ VALLARÆSI

Hafnarfjarðarbær óskar eftir tilboðum í verkið: **Vallaræsi – jarðvinna og lagnir**. Verkið felst í lagningu nýs ræsis, Vallaræsis, með tilheyrandi greftri, bergskeringum, endurfyllingum og frágangi.

Helstu magnþölur eru:

• Gröftur fyrir lögnum	26.000 m <sup>3</sup>
• Klapparskering	24.500 m <sup>3</sup>
• Lagning holræsalagna	1.900 m
• Endurfyllingar	25.500 m
• Malbikun	1.400 m

Útboðsgögn er hægt að nálgast á USB-lykli hjá umhverfis- og skipulagssviði Norðurhelli 2, gegn 5.000.- kr. greiðslu, frá og með mánudeginum 23. mars 2020. Tilboð verða opnuð á sama stað þriðjudaginn 21. apríl 2020 kl. 11 að viðstöddum þeim bjóðendum er þess óska.

Verkinu skal lokið fyrir 31. október 2021.

Nánar á [hafnarfjordur.is](http://hafnarfjordur.is)



HAFNARFJÖRÐUR

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

## ÚTBOÐ

### ESKIÁS - STÓRÁS, GATNAGERÐ OG LAGNIR - EFTIRLIT

Garðabær, Veitur ohf, HS Veitur, Gagnaveita Reykjavíkur ehf. og Míla ehf. óska eftir tilboðum í eftirlitsverkið: Eskiás - Stóras, gatnagerð og lagnir - eftirlit.

Eftirlitsverkið felst í því að hafa eftirlit fyrir Garðabæ, HS Veitur hf., Veitur ohf., Gagnaveitu Reykjavíkur ehf. og Mílu ehf. með útboðsverkinu: Eskiás - Stóras, gatnagerð og lagnir. Útboðsverkið felst í jarðvegsskiptum fyrir götum, bílastæðum, stígum og stéttum ásamt vinnu við lagnir veitufyrirtækja.

Gerðar eru kröfur um að eftirlitsaðili hafi góða þekkingu og reynslu af sambærilegum verkum. Eftirlitsaðili skal annast allar nauðsynlegar mælingar og mæla inn allar lagnir veitufyrirtækja.

Eftirlitsverkið skal vinna samkvæmt útboðs- og verklýsingu auk verksamninga og annarra fylgigagna samnings um ofangreint útboðsverk.

Útboðsverkinu skal vera að fullu lokið eigi síðar en 1. september 2020. Eftirlitsaðili skal standa að fullu við sínar skuldbindingar eigi síðar en 1. nóvember 2020.

Útboðsgögn má nálgast á vef Garðabæjar, [gardabaer.is](http://gardabaer.is).

Tilboð verða opnuð hjá Mannvit hf., Urðarhvarfi 6, 203 Kópavogi, þriðjudaginn 31. mars 2020, kl. 10:00 að viðstöddum þeim bjóðendum er þess óska.

GARÐABÆR  
[gardabaer.is](http://gardabaer.is)



## Málarar Málun - Tilboð

Óskum eftir tilboðum í  
málningavinnu innanhúss.  
Endurmálun veggja ca. 3.400 m<sup>2</sup>.  
Nýjir veggir ca. 2.900 m<sup>2</sup>.

Áhugasamir hafi sambandi við  
Sævar Þorbjörnsson gsm 692 9867  
netfang saevar@skjanni.is

**J.E.SKJANNI**  
VIÐ BYGGJUM TIL FRAMTÍÐAR

## Trésmiðir Kerfisloft - Tilboð

Óskum eftir tilboðum í vinnu við kerfisloft.  
Heildarmagn um 2.300 m<sup>2</sup>.

Áhugasamir hafi sambandi við  
Sævar Þorbjörnsson gsm 692 9867  
netfang saevar@skjanni.is

**J.E.SKJANNI**  
VIÐ BYGGJUM TIL FRAMTÍÐAR

## Trésmiðir Gifsveggir - Tilboð

Óskum eftir tilboðum í efni  
og vinnu við gifsveggi.  
Heildarmagn um 1.600 m<sup>2</sup>.

Áhugasamir hafi sambandi við  
Sævar Þorbjörnsson gsm 692 9867  
netfang saevar@skjanni.is

**J.E.SKJANNI**  
VIÐ BYGGJUM TIL FRAMTÍÐAR

## ÚTBOÐ

### Malbiksyfirlagnir í Kópavogi 2020

Kópavogsbær óskar eftir tilboðum í malbiksyfirlagnir í bæjarfélaginu sumarið 2020. Í verkinu felst annars vegar heilfræsing á götum og yfirlögn í kjölfarið og hins vegar yfirlögn á núverandi malbik með tilheyrandi fræsing á lásum.

#### Helstu magntölur eru:

Fræsing og yfirlögn  
ásamt límingu..... 13.500 m<sup>2</sup>  
Yfirlögn á eldra malbik  
ásamt límingu..... 6.500 m<sup>2</sup>  
Samtals..... 20.000 m<sup>2</sup>

Verkinu skal vera að fullu lokið  
**30. september 2020.**

Útboðsgögn verða afhent með tölvupóst frá og með 24. mars 2020. Beiðni um útboðsgögn skal senda á tölvupóstfangið [utbod@kopavogur.is](mailto:utbod@kopavogur.is). Í tölvupósti skal koma fram nafn tengiliðs vegna útboðsins, tölvupóstfang, símanúmer og nafn fyrirtækis.

Tilboði skal skila undirskrifuðu á [utbod@kopavogur.is](mailto:utbod@kopavogur.is) fyrir  
**kl. 11:00, 8. apríl 2020.**

Sökum aðstæðna í þjóðfélaginu um þessar mundir verður ekki boðið upp á að opna tilboðin að viðstöddum bjóðendum en niðurstöður útboðsins verða send á alla bjóðendur að opnuninni lokinni.

Auglýsing einnig birt á útboðsvef Ríkisskaupa [www.utbodsvefur.is](http://www.utbodsvefur.is)



**Kópavogsbær**

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

## Auglýsing um breytt deiliskipulag í Kópavogi.

### Dalvegur 20-28. Breytt deiliskipulag.

Bæjarstjórn Kópavogs samþykkti 10. mars 2020 að auglýsa í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 tillögu að breyttu deiliskipulagi fyrir lóðina að Dalvegi 20-28. Skipulagssvæðið sem er um 4.5 ha að stærð afmarkast af lóðamörkum Dalvegur 30 til austurs, Kópavogsdal til norðurs, Dalvegi 18 til vesturs og Reykjanesbraut til suðurs. Í breytingunni felst að lögð verður tengibraut milli Dalvegur og Reykjanesbrautar með afreinar frá og að Reykjanesbraut. Á tengibraut miðri verður hringtorg sem og á gatnamótum Dalvegur. Lögð verður gata sem tengir núverandi götu sunnan Dalvegur 18 að Dalvegi 30 og 32. Hluti Dalvegur breiðkar og nýr hjólastígur verður lagður í Kópavogsdal.

### Eftirfarandi breytingar verða gerðar á lóðunum að Dalvegi 20-28:

Á lóð nr. 20 við Dalveg breytast lóðamörk og aðkoma að lóð. Lóð stækkar og verður 3.420 m<sup>2</sup> eftir breytingu.

Á lóð nr. 22 við Dalveg breytast lóðamörk og aðkoma að lóð. Lóð stækkar og verður 6.376 m<sup>2</sup> eftir breytingu.

Á lóð nr. 24 við Dalveg er gert ráð fyrir að fjarlægja núverandi byggingar á lóðinni og reisa í þeirra stað verslunar- og þjónustuhús á 4 hæðum auk inndreginnar þakhæðar og niðurgrafinnar bílageymslu á tveimur hæðum. Lóðamörk og aðkoma að lóð breytist. Lóð minnkar og verður 6.198 m<sup>2</sup> eftir breytingu.

Byggingarreitur sem og heildarflatarmál helst óbreytt frá gildandi deiliskipulagi eða 9,800 m<sup>2</sup> auk bílageymslu sem ráðgerð er 5.000 m<sup>2</sup>. Krafa er gerð um eitt bílastæði á hverja 35 m<sup>2</sup> í atvinnuhúsnæði.

Á lóð nr. 26 við Dalveg breytast lóðamörk og aðkoma að lóð. Lóð minnkar og verður 4.420 m<sup>2</sup> eftir breytingu.

Á lóð nr. 28 við Dalveg breytast lóðamörk og aðkoma að lóð. Lóð minnkar og verður 3.280 m<sup>2</sup> eftir breytingu.

Tillagan er sett fram á uppdrætti í mkv. 1:2000 dags. 27. febrúar 2020 ásamt greinargerð, skýringarmyndum, skipulagsskilmálum, minnisblaði frá verkfræðistofunni Mannviti dags. 12. febrúar 2020 og hljóðvistarútreikningur dags. í febrúar 2020. Nánar vísast til kynningargagna.

Ofangreind tillaga er aðgengileg á heimasíðu bæjarins, [www.kopavogur.is](http://www.kopavogur.is). Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillöguna. Athugasemdir og ábendingar skulu hafa borist skriflega til skipulags- og byggingardeildar Umhverfissviðs, Digranesvegi 1, 200 Kópavogi eða á netfangið [skipulag@kopavogur.is](mailto:skipulag@kopavogur.is) eigi síðar en kl. 15:00 mánudaginn 11. maí 2020.

Í ljósi aðstæðna í þjóðfélaginu verður útsending (streymi) á heimasíðu Kópavogsbæjar fimmtudaginn 26. mars 2020 kl. 17:00 – 18:00 þar sem tillagan verður kynnt. Í kjölfarið verður kynningin aðgengileg á heimasíðu bæjarins. Hægt er að beina fyrirspurnum til starfsmanna skipulags- og byggingardeildar um tillöguna á netfangið [skipulag@kopavogur.is](mailto:skipulag@kopavogur.is)

Skipulagsstjóri Kópavogs



**Kópavogsbær**

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

job  
Fyrirmyndir og starfsfólk

Erum við að  
leita að þér?



**ráðum**  
ráðningarstofa

Parftu að ráða starfsmann?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf. Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

## ÚTBOÐ RAFORKUKAUP

Hafnarfjarðarbær óskar eftir tilboðum í raforku fyrir sveitarfélagið. Um er að ræða alla raforkunotkun sveitarfélagsins og stofnana þess auk götulýsingar. Útboðið er auglýst á EES svæðinu.

### Orkunotkunin er skráð á tvær kennitölur:

- 590169-7579 Hafnarfjarðarkaupstaður
- 590169-5529 Hafnarfjarðarhöfn

### Notkunartölur eru frá 1. jan. til 31. des. 2019:

- Ársnotkunin alls u.þ.b. 14,5 GWh
- 207 orkumælar með 6,3 GWh ársnotkun
- 20 fjarmældar veitur með 8,1 GWh ársnotkun

Útboðsgögn fást hjá Helgu Stefánsdóttur - [helgas@hafnarfjordur.is](mailto:helgas@hafnarfjordur.is) eða Kolbrúnu Reinholdsdóttur - [kolbrun.reinholdsdottir@efla.is](mailto:kolbrun.reinholdsdottir@efla.is) Tilboð skulu berast til umhverfis- og skipulagssviðs, Norðurhelli 2, fyrir kl. 13 þriðjudaginn 21. apríl 2020.

Tilboð verða opnuð sama dag á sama stað kl. 13:05 að viðstöddum þeim er þess óska.

Nánar á [hafnarfjordur.is](http://hafnarfjordur.is)



HAFNARFJÖRÐUR

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

## LANDSNET

FORVAL

### Tengivirki í Lækjartúni

Landsnet óskar eftir hæfum bjóðendum til að taka þátt í útboði á gas einangruðum háspennubúnaði.

Verkið felst í hönnun, framleiðslu, uppsetningu, prófunum og gangsetningu á búnaði fyrir nýtt 220 kV og 132 kV tengivirki í Lækjartúni.

- Annars vegar þrjú 220 kV reitir með einföldum teini og hins vegar þrjú 132 kV reitir með einföldum teini.
- Verkið felur einnig í sér hönnun, framleiðslu, prófanir og uppsetningu á stjórn- og varnarbúnaði og jafnstraumskerfi, uppsetningu á 220/132 kV aflspenni, útvegum og uppsetningu á endabúnaði fyrir 220 kV og 132 kV jarðstrengi.
- Afhending á öllum búnaði er innifalin í verkinu.

Nánari upplýsingar má finna í útboðsgögnum sem birt eru á [utbod.landsnet.is](http://utbod.landsnet.is).

Landsnet | Gylfahlöt 9  
112 Reykjavík  
Sími 563 9300  
[www.landsnet.is](http://www.landsnet.is)

## ÚTBOÐ

Ný útboð í auglýsingu hjá Reykjavíkurborg:

- **Rimaskóli. endurgerð lóðar 2020 – 2. áfangi – Jarðvinna,** útboð nr. 14757.
- **Garðaborg. endurgerð lóðar 2020 – 1. áfangi - Jarðvinna,** útboð nr. 14760.
- **Sérfræðipjónusta á stofnanalóðum 2020-2021 - Vestur, EES** útboð nr. 14770.
- **Sérfræðipjónusta á stofnanalóðum 2020-2021 - Austur, EES** útboð nr. 14771.
- **Yfirborðsmerkingar í Reykjavík 2020,** útboð nr. 14785.
- **Rekstrarskoðun á stofnanalóðum 2020 – austur,** útboð 14789
- **Rekstrarskoðun á stofnanalóðum 2020 – vestur,** útboð 14790
- **Hverfið mitt 2020 – austurhluti. Breiðholt og Árbær,** útboð 14781

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



Reykjavíkurborg

Innkaupaskrifstofa

Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík

Sími 411 1111

Netfang: [utbod@reykjavik.is](mailto:utbod@reykjavik.is)

## Auglýsing um breytt deiliskipulag í Kópavogi.

### Dalvegur 32. Breytt deiliskipulag.

Bæjarstjórn Kópavogs samþykkti 10. mars 2020 að auglýsa í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 tillögu að breyttu deiliskipulagi fyrir lóðina að Dalvegi 32. Skipulagssvæðið sem er um 2 ha að stærð og afmarkast af lóðamörkum við Nýbýlavegi til austurs, Kópavogsdal ásamt íbúðarlóðum við Skógar, og Lækjarhjalla til norðurs, Dalvegi 30 til vesturs og Reykjanesbraut til suðurs. Í gildandi deiliskipulagi fyrir Dalveg 32 er gert ráð fyrir 9,300 m<sup>2</sup> í atvinnuhúsnæði (verslun og þjónustu). Þegar hefur risið um 5.100 m<sup>2</sup> af atvinnuhúsnæði að Dalvegi 32a og b. Í breytingunni felst að byggingarreitir Dalvegjar 32c (á austurhluta lóðarinnar) breytist og verði L-laga 72, 1x 46,4 metrar. Hæð hans verður 3 og 5 hæðir og hámarks hæð 19 metrar. Hámarksflatarmál bygginga á lóðinni þ.e. Dalvegi 32 a, b og c verður um 14.300 m<sup>2</sup> þar af 2.000 m<sup>2</sup> í niðurgráfinni bílageymslu og kjallara. Í tillögunni er gert ráð fyrir einu bílastæði á hverja 100 m<sup>2</sup> í geymslurými, einu stæði á hverja 50 m<sup>2</sup> í skrifstofurými og einu stæði á hverja 35 m<sup>2</sup> í verslunarymi. Hámarksfjöldi bílastæða á lóð verður eftir breytingu 300 stæði. Aðkoma að lóðinni frá Dalvegi er óbreytt. Gert er ráð fyrir gatnatengingu milli Dalvegjar 30 og 32 í suðvesturhluta lóðarinnar.

Tillagan er sett fram á uppdætti í mkv. 1:2000 dags. 27. febrúar 2020 ásamt greinargerð, skýringarmyndum, skipulagsskilmálum, minnisblaði frá verkfræðistofunni Mannviti dags. 12. febrúar 2020 og hljóðvistarútreikningur dags. 1. febrúar 2020. Nánar vísast til kynningargagna.

Ofangreind tillaga er aðgengileg á heimasíðu bæjarins, [www.kopavogur.is](http://www.kopavogur.is). Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillöguna. Athugasemdir og ábendingar skulu hafa borist skriflega til skipulags- og byggingardeildar Umhverfissviðs, Digranesvegi 1, 200 Kópavogi eða á netfangið [skipulag@kopavogur.is](mailto:skipulag@kopavogur.is) eigi síðar en kl. 15:00 mánudaginn 11. maí 2020.

Í ljósi aðstæðna í þjóðfélaginu verður útsending (streymi) á heimasíðu Kópavogsbæjar fimmtudaginn 26. mars 2020 kl. 17:00 – 18:00 þar sem tillagan verður kynnt. Í kjölfarið verður kynningin aðgengileg á heimasíðu bæjarins. Hægt er að beina fyrirspurnum til starfsmanna skipulags- og byggingardeildar um tillöguna á netfangið [skipulag@kopavogur.is](mailto:skipulag@kopavogur.is)

Skipulagsstjóri Kópavogs



Kópavogsbær

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

## ÚTBOÐ

### LOFTRÆSING SUNDLAUGARSALAR

Umhverfis- og tæknisvið Garðabæjar óskar eftir tilboðum í verkið: Loftræsing sundlaugarsalar, Skólabraut 8.

Verkið felst í fjarlægingu eldri loftræsibúnaðar, sköffun og uppsetningu nýs loftræsibúnaðar í og við sundlaugarsal í íþróttamiðstöðinni Mýrinni, Skólabraut 8, í Garðabæ.

#### Helstu magntölur eru:

- Fjöldi uppsettra loftræsikerfa, 2 stk.
- Loftmagn í kerfum, ~2.000 L/s.
- Varmaendurvinnslur í samstæðum, 2 stk.

Tilboðið skal gert á grundvelli útboðsgagna frá Strendingi verkfræðipjónustu dagsett í mars 2020. Útboðsgögn verða einungis aðgengileg á rafrænu formi á vef Garðabæjar, [gardabaer.is](http://gardabaer.is), þar sem þeir sem vilja geta nálgast gögnin og skráð sig fyrir móttöku þeirra.

#### Helstu dagsetningar:

Útboðsgögn aðgengileg á vef Garðabæjar frá.....20. mars 2020  
Opnun tilboða.....þriðjudaginn 7. apríl 2020  
Verklök.....ágúst 2020

Tilboð verða opnuð á skrifstofu Strendings ehf., Fjarðargötu 13-15, 3.h., 220 Hafnarfirði, þriðjudaginn 7. apríl 2020, kl. 14.00.

Umhverfis- og tæknisvið Garðabæjar



GARÐABÆR

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





## Djúpavogshreppur – breyting á deiliskipulagi

Samkvæmt 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er hér auglýst tillaga að breytingu á deiliskipulagi:

### Djúpivogur – neðsti hluti Borgarlands

Deiliskipulagssvæðið er 1,35 ha að stærð og nær yfir neðsta hluta Borgarlands á Djúpavogi. Samkvæmt breytingartil-lögunni er gert ráð fyrir nýrri afmörkun fjögurra íbúðarlóða, stækkun einnar lóðar og nýrri aðkomu, auk bílastæða og göngustíga.

Ofangreind skipulagstillaga liggur frammi á skrifstofu Djúpavogshrepps, Bakka 1, Djúpavogi og er einnig aðgengi-leg á heimasíðu Djúpavogshrepps: [www.djupivogur.is](http://www.djupivogur.is) undir liðnum Skipulagsmál/Mál í kynningu.

Skipulagstillagan er í kynningu frá 19. mars til 4. maí 2020. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillögunar. Ábendingum og athugasemdum skal skila skriflega til skipulagsfulltrúa Djúpavogshrepps, Bakka 1, 765 Djúpavogi eða á skipulag@djupivogur.is, eigi síðar en 4. maí 2020. Vinsamlegast gefið upp nafn, kennitölu og heimilisfang sendanda innsendra ábendinga og athuga-semnda. Hver sá sem ekki gerir athugasemdir við tillöguna innan gefins frests telst vera henni samþykkur.

**Skipulagsfulltrúi Djúpavogshrepps**

## Auglýsing um skipulagsmál í Hveragerði



Bæjarstjórn Hveragerðisbæjar samþykkti þann 12. mars 2020 að auglýsa tillögu að deiliskipulagi Ás- Grundarsvæðis í Hveragerði skv. 1. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010.

Deiliskipulagssvæðið er innan reits S3 í aðalskipu-lagi og afmarkast af Breiðumörk, Hverahlíð, Þverhlíð og Kletthlíð. Á svæðinu eru nú þjónustuíbúðir auk húsnæðis fyrir tengda starfsemi s.s. eldhús, samkomu-hús o.fl. Tillagan felur í sér þéttingu byggðar á svæðinu s.s. nýja byggingarreiti fyrir hjúkrunarheimili og 7-10 þjónustuíbúðir.

Breytingartillagan liggur frammi á bæjarskrifstofu Hveragerðisbæjar að Breiðumörk 20 og er þar til sýnis frá og með mánudeginum 23. mars 2020 til mánudagsins 4. maí 2020. Tillagan er einnig aðgengileg á heimasíðu Hveragerðisbæjar [www.hveragerdi.is](http://www.hveragerdi.is)

Þeim sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er hér með gefinn kostur á að gera athugasemdir við tillöguna.

Athugasemdir skulu vera skriflegar og skulu berast skipulagsfulltrúa í síðasta lagi þriðjudaginn 5. maí 2020, annaðhvort á bæjarskrifstofur Hveragerðisbæjar að Breiðumörk 20, 810 Hveragerði eða í tölvupósti á netfangið [gfb@hveragerdi.is](mailto:gfb@hveragerdi.is)

**Skipulagsfulltrúi Hveragerðisbæjar**

## Auglýsing um breytt deiliskipulag í Kópavogi.

### Dalvegur 30. Breytt deiliskipulag.

Bæjarstjórn Kópavogs samþykkti 10. mars 2020 að auglýsa í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipu-lagslaga nr. 123/2010 tillögu að breyttu deiliskipulagi fyrir lóðina að Dalvegi 30. Skipulagssvæðið sem er um 3 ha að stærð afmarkast af lóðamörkum Dalvegjar 32 til austurs, Kópavogsdal ásamt íbúðarlóðum við Skógar, og Lækjarhjalla til norðurs, Dalvegi 22 og 28 til vesturs og Reykjanes-braut til suðurs. Í breytingunni felst að fjarlægja allar núverandi byggingar á lóðinni og reisa í þeirra stað verslunar- og þjónustuhúsnæði á 3-5 hæðum auk niðurgrafinnar bílageymslu. Hámarks flatarmál bygginga á lóðinni er áætlað 16.500 m<sup>2</sup> án bílageymslu en hún er áætluð um 4.000 m<sup>2</sup> að stærð. Gert er ráð fyrir einu bílastæði á hverja 100 m<sup>2</sup> í geymslurými, einu stæði á hverja 50 m<sup>2</sup> í skrifstofurými og einu stæði á hverja 35 m<sup>2</sup> í verslunarrými. Hámarksfjöldi bílastæða á lóð er áætlaður um 470 stæði, þarf af 140 neðanjarðar. Aðkoma að svæðinu breytist með götutengingu í vesturhluta lóðar og breyttum gatnamótum við Dalveg. Lögð verður gata sem tengir núverandi götu sunnan Dalvegjar 18 að Dalvegi 32. Hluti Dalvegjar breikkar og nýr hjólastígur verður lagður í Kópavogsdal.

### Eftirfarandi breytingar verða gerðar á lóðunum að Dalvegi 30a, b og c:

Byggingarreitur við Dalveg 30a gerir ráð fyrir verslun og þjónustuhúsnæði á 4 til 5 hæðum. Hámarks vegg og þakhæð er áætluð 21,2 metrar og hámarks byggingarmagn 10,500 m<sup>2</sup>. Byggingarreitur við Dalveg 30c gerir ráð fyrir verslun og þjónustuhúsnæði á 3 hæðum. Hámarks vegg og þakhæð er áætluð 14 metrar og hámarks byggingarmagn 3,000 m<sup>2</sup>. Byggingarreitur við Dalveg 30c gerir ráð fyrir verslun og þjónustuhúsnæði á 3 hæðum. Hámarks vegg og þakhæð er áætluð 14 metrar og hámarks byggingarmagn 3,000 m<sup>2</sup>. Gert er ráð fyrir um 4.000 m<sup>2</sup> niðurgrafinni bílageymslu á lóðinni sbr. ofangreint. Lóðarstærð er óbreytt.

Tillagan er sett fram á uppdrætti í mkv. 1:2000 dags. 27. febrúar 2020 ásamt greinargerð, skýr-ingarmyndum, skipulagsskilmálum, minnisblaði frá verkfræðistofunni Mannviti dags. 12. febrúar 2020 og hjóðvistarútreikningur dags. í febrúar 2020. Nánar vísast til kynningargagna.

Ofangreind tillaga er aðgengileg á heimasíðu bæjarins, [www.kopavogur.is](http://www.kopavogur.is). Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillöguna. Athugasemdir og ábendingar skulu hafa borist skriflega til skipulags- og byggingardeildar Umhverfissviðs, Digranesvegi 1, 200 Kópavogi eða á netfangið [skipulag@kopavogur.is](mailto:skipulag@kopavogur.is) eigi síðar en kl. 15:00 mánudaginn 11. maí 2020.

Í ljósi aðstæðna í þjóðfélaginu verður útsending (streymi) á heimasíðu Kópavogsbæjar fimmtu-daginn 26. mars 2020 kl. 17:00 – 18:00 þar sem tillagan verður kynnt. Í kjölfarið verður kynningin aðgengileg á heimasíðu bæjarins. Hægt er að beina fyrirspurnum til starfsmanna skipulags- og byggingardeildar um tillöguna á netfangið [skipulag@kopavogur.is](mailto:skipulag@kopavogur.is)

*Skipulagsstjóri Kópavogs*



**Kópavogsbær**

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



## Við ráðum

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

RÁÐUM EHF • Sími 519 6770  
[www.radum.is](http://www.radum.is) • [radum@radum.is](mailto:radum@radum.is)

**ráðum**  
ráðningarstofa

## Við gætum verið með næsta starfsmann mánaðarins á skrá

Capacent\_

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

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





SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957

# EIGNAMIÐLUN

GRENSÁSVEGUR 11 | SÍMI 588 9090 | WWW.EIGNAMIDLUN.IS

SÝNUM DAGLEGA, BÓKID  
SKOÐUN HJÁ SÖLUMÖNNUM



FREKARI UPPLÝSINGAR



**Guðlaugur Ingi Guðlaugsson**  
Löggiltur fasteignasali  
Sími 864 5464



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



**Hrafnhildur B. Baldursdóttir**  
Löggiltur fasteignasali  
Sími 862 1110



**Ármann Þór Gunnarsson**  
Löggiltur fasteignasali  
Sími 847 7000



**Herdis Valb. Hölludóttir**  
Löggiltur fasteignasali  
Sími 694 6166



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



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



**Unnar Kjartansson**  
Nemi til löggildingar  
fasteignasala.  
Sími 867 0968



**Hreiðar Leiy Guðmundsson**  
Löggiltur fasteignasali  
Sími 661 6021

## EFSTALEITI 103 REYKJAVIK

- Nútímalegt íbúðarhverfi á einum besta stað í borginni. Sannkallað miðborgar hverfi í göngufæri við helstu verslunar- og þjónustukjarna borgarinnar og falleg útvistarsvæði.
- Íbúðirnar eru glæsilega innréttaðar.

## LOKAÁFANGI Í SÖLU

- Rut Kára innanhússarkitekt sér um efnis- og litaval á innréttingum og flísum.
- Fyrstu íbúðir til afhendingar voru 2020. Fjölbreytt úrval íbúða, verð frá 28,9 millj.

SÝNUM ALLA HELGINA – VIÐ VIRÐUM  
SAMKOMUBANN OG BIÐJUM FÓLK AÐ HRINGJA  
OG BÓKA EINKASÝNINGU HJÁ SÖLUMÖNNUM

## FJÖLBREYTT ÚRVAL ÍBÚÐA, VERÐ FRÁ 28,9 MILLJ.



NÝTT Í SÖLU – LOKAÁFANGI

FALLEGT ÚTSÝNI

FREKARI UPPLÝSINGAR



**Hilmar Þór Halsteinnsson**  
Löggiltur fasteignas., lögg.  
leigumíðlari. Sími 824 9098



**Daði Halþórsson**  
Löggiltur fasteignasali  
Sími 824 9096



**GERPLUSTRÆTI 21-23**  
270 MOSFELLSBÆR

VERÐ FRÁ 40,9 MILLJ.

SÝNUM ALLA HELGINA – VIÐ VIRÐUM SAMKOMUBANN OG BIÐJUM FÓLK AÐ  
HRINGJA OG BÓKA EINKASÝNINGU HJÁ SÖLUMÖNNUM

- Fullbúnar íbúðir, án megin gólfefna
- Innréttingar frá GKS
- Innbyggður ísskápur og uppþvottavél
- Afhending: G 23 í júní 2020 / G 21 í október 2020
- Stærð 81-158 m<sup>2</sup>
- 2 til 5 herbergja
- Allar íbúðir með staði í bílgeymslu
- Stutt í náttúru
- Útsýni úr flestum íbúðunum



FREKARI UPPLÝSINGAR



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



**Herdis Valb. Hölludóttir**  
Löggiltur fasteignasali  
Sími 694 6166



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



**Unnar Kjartansson**  
Nemi til löggildingar  
fasteignasala. Sími 867 0968



**Hreiðar Leiy Guðmundsson**  
Löggiltur fasteignasali  
Sími 661 6021



**HVERFIGATA 85**  
101 REYKJAVIK

VERÐ FRÁ 37,9 MILLJ.

SÝNUM ALLA HELGINA – VIÐ VIRÐUM SAMKOMUBANN OG BIÐJUM FÓLK AÐ  
HRINGJA OG BÓKA EINKASÝNINGU HJÁ SÖLUMÖNNUM

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



**STAKFELL**  
FASTEIGNASALA | 1984

**535-1000**  
BORGARTÚNI 30 / 105 REYKJAVÍK

FÉLAG  
FASTEIGNASALA  
Þorlákur Ómar Einarsson  
LÖGGILTUR FASTEIGNASALI



BÓKIÐ SKOÐUN

SMÁRAGATA 1, 101 REYKJAVÍK 392M<sup>2</sup> 197.5M



Stakfell fasteignasala kynnir í einkasölu 392 fermetra einbýlishús á þremur hæðum þar af 89,5 fermetra bílskúrs á 821 fermetra eignarlóð á frábærum stað í miðbænum. ATH: Ekkert opið hús - einungis bókaðar skoðanir. Eignin hefur mikla útleigumöguleika, í dag eru tvær leigugeiningar í notkun, kjallari og hluti bílskúrs en báðar þær eignir hafa svefnherbergi, eldhús, wc/ sturtu, þvottaherbergi og séringang.

NÁNARI UPPLÝSINGAR VEITA ÞEIR:



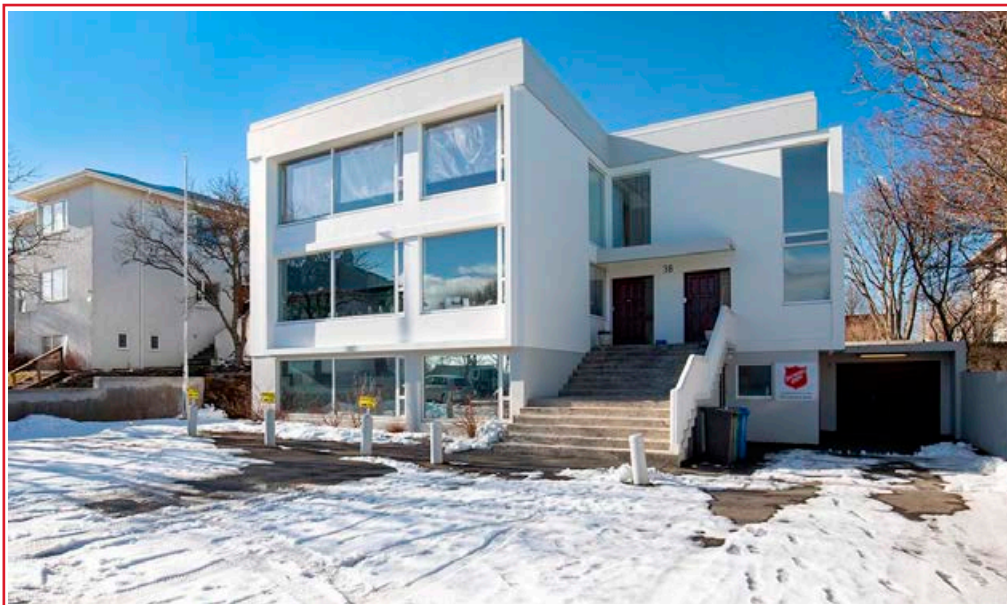
**HALLDÓR KRISTJÁN  
SIGURÐSSON**

Löggiltur fasteignasali  
618 9999 - halldor@stakfell.is



**JÓN G. SANDHOLT jr.**

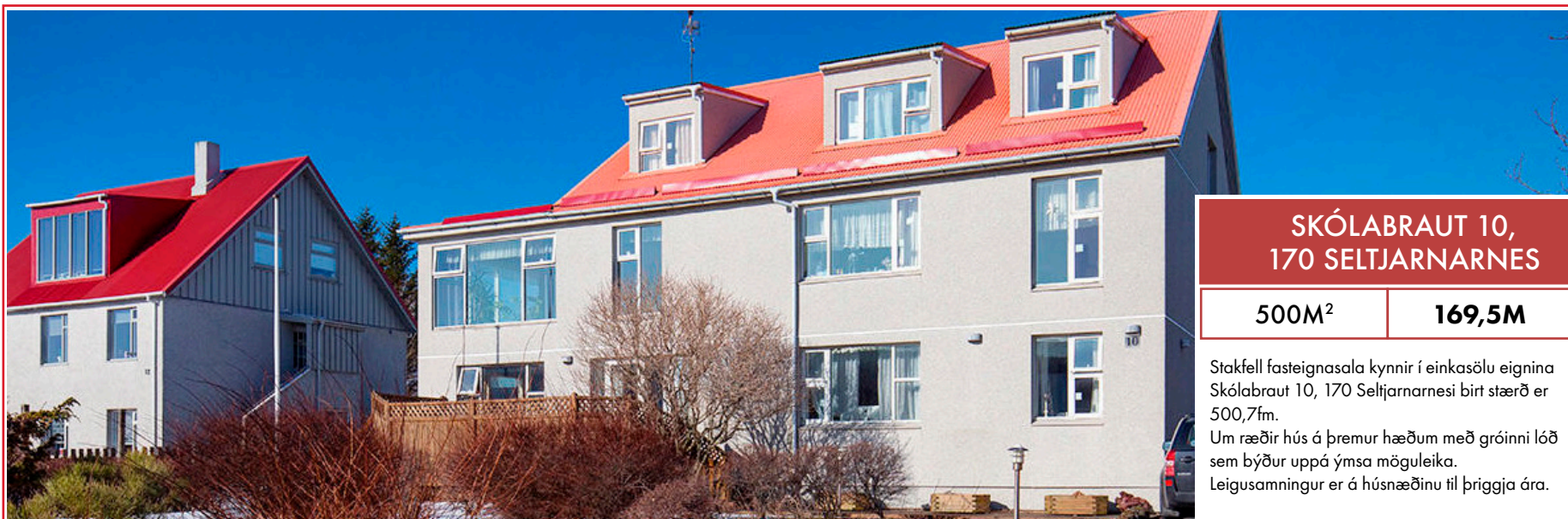
Löggiltur fasteignasali  
777 2288 - jong@stakfell.is



GARÐASTRÆTI 38, 101 REYKJAVÍK 511 M<sup>2</sup> 279M



Stakfell kynnir í einkasölu eignina Garðastræti 38 101 Reykjavík, birt stærð hússins er 511,7 fm, þar af er 26,8fm bílskúr. Um ræðir heila húseign sem að saman stendur af fjórum íbúðum og geymslum auk bílskúrs, eignin stendur á 577fm lóð.



**SKÓLABRAUT 10,  
170 SELTJARNARNES**

**500M<sup>2</sup> 169,5M**

Stakfell fasteignasala kynnir í einkasölu eignina Skólalbraut 10, 170 Seltjarnarnesi birt stærð er 500,7fm. Um ræðir hús á þremur hæðum með gróinni lóð sem býður upp á ýmsa möguleika. Leigusamningur er á húsnæðinu til þriggja ára.

GRUNNUR AÐ GÓÐU LÍFI

STRÁ



## Til hvers að auglýsa ?

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

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

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

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

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

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

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

www.stra.is

## PRODOMO

FASTEIGNASALA

V. 5.9 millj.



## SUMARHÚS TIL FLUTNINGS

Gott 25 fm sumarhús með 9 fm verönd. Allir veggir innanhúss eru sérmeðhöndlaðir samkvæmt gömlum aðferðum. Gluggar eru olíubornir og lakkaðir, gereft á gluggum og gólfi eru sér unnin lituð og lökkuð. Einangrun í kringum glugga er tvöföld. Gólfíð er einangrað sérstaklega. Fræst var fyrir rafmagn í gólfi og það er falið á bak við gerefti við gólf sem hægt er að skrúfa laus. Rafmagns kynding er í bústaðnum og búið er að setja upp 100 ltr heitavatns kút. Ekki er búið að leggja vatnslagnir. Sturtuklefi fylgir.

Allar nánari upplýsingar veitir Lilja Valþórsdóttir Lögg. fast.  
í s: 420-4030 / 860-6886 eða lilja@prodomo.is

# GIMLI

## FASTEIGNASALA



Grensásvegur 13 - 108 Reykjavík - Sími 570 4800 - gimli.is - gimli@gimli.is



Halla  
Lögg. fast.  
659 4044



Ólafur  
Sölu- og  
markaðsstjóri  
690 0811



Ellert  
Sölustjóri  
661 1121



Sigþór  
Lögg. fast.  
899 9787



Hafrún  
Lögg. fast.  
848 1489



Bárður  
Sölustjóri  
896 5221



Elín Urður  
Lögg. fast.  
690 2602



Elín Rósa  
Lögg. fast.  
773 7126



Lilja  
Sölufultrúi  
820 6511



Kristján  
Sölufultrúi  
691 4252

GIMLI GIMLI GIMLI GIMLI GIMLI GIMLI GIMLI



# LANDMARK FASTEIGNAMIÐLUN



Andri Sigurðsson  
Lögg. fast. og eigandi



Sigurður Samúelsson  
Lögg. fast. og eigandi



Sveinn Eýland  
Lögg. fast. og eigandi



Pórey Ólafsdóttir  
Lögg. fast. og eigandi



Jólíus Jóhannsson  
Lögg. fast. og eigandi



Monika Hjálmtýsdóttir  
Lögg. fast. og eigandi



Þórarinn Thorarensen  
Lögg. fast. og eigandi



Ingibjörg A. Jónsdóttir  
Löggiltur fast.



Eggert Maríusson  
Löggiltur fast.



Jón Óskar  
Löggiltur fast.



Guðrún D. Lúðvíksdóttir  
Löggiltur fast.



Helga Snorradóttir  
Skrifstofa/skjalavinnsla



Ása Þell Ragnarsdóttir  
Skjalavinnsla/móttaka

Hlíðasmára 2  
201 Kópavogi  
Sími: 512 4900  
www.landmark.is  
landmark@landmark.is

## RÁÐGJÖF RÁÐNINGAR RANNSÓKNIR



Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki stofnað árið 2000. Við vinnum með stjórnendum við að auka árangur, bæta rekstur og efla stjórnun. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan bakgrunn og viðtæka alþjóðlega reynslu. Pennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavini til að móta hugmyndir sem skipta máli og í innleiðingu lausna sem skila árangri.

Intellecta ehf. Síðumúla 5 108 Reykjavík 511 1225 intellecta.is

# intellecta

# MIKLABORG

## 102 Reykjavík

Nýjar íbúðir við Hlíðarenda til sölu  
Valshlíð – Fálkahlíð – Smyrilshlíð

Yfir 80 íbúðir seldar

### SÝNUM ALLA HELGINA - EFTIR PÖNTUN

Laugardag og sunnudag milli kl. 14:00 til 16:00

**PANTIÐ SKOÐUN**  
Við virðum samkomubann og biðjum fólk því að panta skoðun í síma: **775 1515**

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

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

Verð frá: **39,5 millj.**



Sýningaríbúð er í Fálkahlíð 2

Bókið skoðun hjá sölumönnum og fáið nánari upplýsingar:



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



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



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



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



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



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



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



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



Yfir 100 íbúðir seldar

## Sunnusmári – 201 Kópavogur

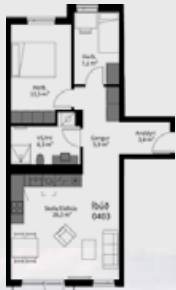
Sýnum alla helgina eftir pöntun – Hafið samband við sölumenn okkar

201 MARI

**PANTAÐU SKOÐUN**  
Við virðum samkomubann og biðjum fólk því að panta skoðun í síma: **663 4392**

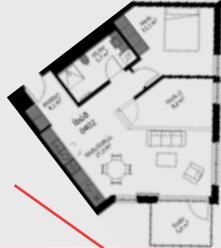
- Íbúð 403
- 3ja herb íbúð
- Verð 48,9 millj.

Áætluð gr. byrði 195 þús  
Miðað v. fyrstu kaup



- Íbúð 402
- 2-3ja herb íbúð
- Verð 46,9 millj.

Áætluð gr. byrði 186 þús  
Miðað v. fyrstu kaup



- Íbúð 403
- 3ja herb
- Verð 55,9 millj.



Sunnusmári 19-21



Sunnusmári 23



Sunnusmári 25

60+ LUXUS íbúðir



- Íbúð 206
- 2ja herb íbúð
- Verð 36,9 millj.

Áætluð gr. byrði 157 þús  
Miðað v. fyrstu kaup



- Íbúð 203
- Studio íbúð
- Verð 34,9 millj.

Áætluð gr. byrði 145 þús  
Miðað v. fyrstu kaup



- Íbúð 202
- 2ja herb íbúð
- Verð 41,9 millj.

### Nýr áfangi kominn í sölu

- 80 nýjar íbúðir við Sunnusmára 19-21, 23 og 25
- Studio, 2ja, 3ja og 4ra herbergja íbúðir.
- Kynntu þér skipulag og stærðir á [www.201.is](http://www.201.is)

Bókið skoðun hjá sölumönnum og fáið nánari upplýsingar:



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



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



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



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



**Friðrik P. Stefáns**  
hl. og aðst. fasteignasali  
Sími: 616 1313  
fridrik@miklaborg.is



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



**Kjartan Í. Guðmunds**  
vfr. og aðst. fasteignasali  
Sími: 663-4392  
kjartan@miklaborg.is

Pantaðu söluskoðun í dag

Hafið samband í síma **663 4392**

**VEGNA COVID-19 SÝNUM VIÐ NÚ ALLAR EIGNIR EFTIR PÖNTUN**

Hafið samband við sölumenn okkar og bókið skoðun – Gott að byrja leit á vefnum okkar [miklaborg.is](http://miklaborg.is)

**569 7000 • Lágmúla 4 • miklaborg.is**

Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

## ÁLFHÓLSVEGUR 73 – 200 KÓP



### ÁLFHÓLSVEGUR 73 – 200 KÓP

#### BÓKAÐU SKOÐUN

- Nýjar 3ja og 4ra herbergja íbúðir í fjórbylshúsi á grónum stað.
- Íbúðir eru 108.7 – 119.3 fm að stærð.
- Sérinngangur er í allar íbúðir, góðar svalir og séráfnotareitur.
- Íbúðir afhentar fullbúnar án aðalgólfefna en búið að flísaleggja votrými.
- Vandaðar innréttingar frá PARKA, tæki frá AEG og TENGI.
- Húsið er staðsteypt og skilað steinað að utan.
- Íbúðir eru lausar til afhendingar í APRÍL 2020.
- VANDAÐUR OG ÁBYGGILEGUR VERKTAKI.

V. 67.9 – 72.9 millj. Sveinn s. 6900.820



Hlíðasmára 2 201 Kópavogi Sími 512 4900



Sveinn Eyland  
Lögg. fast og eigandi  
sveinn@landmark.is  
sími 690 0820

## FÁLKAHLÍÐ / HLÍÐARENDI

102 Reykjavík



TIL LEIGU



### Falleg og vel skipulögð splunkuný 55 fm íbúð

- 2ja herbergja á 3. hæð ásamt 5,3 fm svölum
- Stæði í bílgeymslu einnig
- Uppþv. vél, ísskápur o.fl. fylgir
- Fataskápar í svefnherbergi
- Sérgeymsla

Leiguverð: 195 þús.



Nánari upplýsingar veitir:

Jón Rafn Valdimarsson, lögg. fasteignasali  
jon@miklaborg.is sími: 695 5520

**MIKLABORG**

569 7000 · Lág múla 4 · miklaborg.is

Oskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

## Hrólfsskálamelur 3

170 Seltjarnarnes



### Falleg og vel skipulögð 134 fm 4ra herbergja íbúð á jarðhæð

- Nýlegt lyftuhús með
- Stæði í lokaðri bílageymslu
- Eign skiptist í 118,8 fm íbúðarrými
- 15,2 fm geymsla



Nánari upplýsingar:  
Gunnar S. Jónsson, lögg. fasteignasali  
gunnar@miklaborg.is sími: 899 5856

Verð: 79,9 millj.

**MIKLABORG**

569 7000 · Lág múla 4 · miklaborg.is

Oskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

## Kelduland 5

108 Reykjavík



### Falleg, vel skipulögð og nánast algjörlega endurnýjuð 51,4 fm 2ja herb. íbúð á jarðhæð.

- Útgengt er úr íbúð á hellulagða verönd til suðurs (sér afnotaréttur).
- Skólp var endurnýjað árið 2020 sem og raflagnir, gólfefni, hurðir, eldhúsið og baðherbergi.



Nánari upplýsingar veitir:  
Páll Þórólfsson lögg. fasteignasali  
pall@miklaborg.is sími: 893 9929

Verð: 36,4 millj.

**MIKLABORG**

569 7000 · Lág múla 4 · miklaborg.is

Oskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

## Melalínd 12

201 Kópavogur



### Rúmgóð, vel skipulögð og mikið endurnýjuð 102,9 fm 3ja herbergja íbúð

- Íbúðin var endurnýjuð 2016 og 2019. m.a. allt gólfefni, bæði parket og flísar.
- Innrétting í eldhúsi og skápar í anddyri eru lakaðir og skápar í svefnherb. filmaðir.
- Baðherbergi endurnýjað að stórum hluta,
- Íbúðin er öll ný máluð.



Nánari upplýsingar veitir:  
Páll Þórólfsson lögg. fasteignasali  
pall@miklaborg.is sími: 893 9929

Verð: 53,5 millj.

**MIKLABORG**

569 7000 · Lág múla 4 · miklaborg.is

Oskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

## EIGNAMIÐLUN

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

**HRAUNBRAUT 38, 162,6 m<sup>2</sup>**  
200 KÓPAVOGUR, 79.900.000 kr.

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



VERÐUR FYRST SÝND SUNNUDAGINN 22. MARS – BÓKIÐ SKOÐUN!

Hljólegt einbýlishús umlíkið ævintýragarði. Húsið er á pöllum og í hluta af neðri hæðinni er 2ja herbergja íbúð, sem bæði er innangengt í af efri hæð og inn um sérinngang að utan. Nú eru tvö svefnherbergi á efri hæðinni, forstofa, sjónvarpshol/setustofa og stórar góðar stofur. Fallegt útsýni. Afar fallegur og veðursæll garður, með göngustígum, pöllum, köldu gróðurhúsi, jarðhúsi, geymslukofa og heitum potti. Margvíslegar tegundir af plöntum eru í garðinum, m.a. ávaxtatré sem hafa náð góðum þroska og hafa gefið vel af sér.

## EIGNAMIÐLUN

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

**STÓRHÖFÐI 33, 1052,6 m<sup>2</sup>**  
110 REYKJAVÍK

SKRIFSTOFUR OG IÐNADARHÚSNÆÐI

Ólafur H. Guðgeirsson  
Löggiltur fasteignasali.  
Sími 663 2508  
olafur@eignamidlun.is



Vandað skrifstofu og atvinnuhúsnæði í Stórhöfða 33, samtals 1052,6 fermetrar á tveimur hæðum. Efri hæðin, sem er samtals 688,1fm götuhað við Stórhöfða, hentar fyrir verslun, lager og skrifstofur. Neðri hæðin, sem ekið er að neðan hússins og er með mikilli lofthæð, er 364,5fm verkstæði og lager eða þjónustuaðstaða. Um er að ræða vel staðsett og vandað húsnæði sem býður uppá mikla möguleika.

Efri hæðin er mjög vistleg, skipt í bæði skrifstofur og opin rými. Gott útsýni er úr þeim gluggum sem snúa í átt að Grafarvogi. Neðri hæðin nýtist mjög vel, skiptist í tvö megin rými með fjórum stórum innkeyrsludryrum, stórum verkstæðisaðstöðu með mikilli lofthæð fyrir stór ökutæki, milliloftum og skrifstofuaðstöðu. Stálstigi tengir saman hæðirnar.

## EIGNAMIÐLUN

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

**VESTURGATA 7, 101,8 m<sup>2</sup>**  
101 REYKJAVÍK, 47.900.000 kr.

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



BÓKIÐ SKOÐUN SUNNUDAGINN 22. MARS

Afar falleg og skemmtilega skipulögð 4ra herbergja íbúð á efstu hæð í góðu lyftuhúsnæði í hjarta miðborgarinnar. Íbúðin er í húsnæði fyrir aðila, sem eru 67 ára eða eldri. Eitt herbergið hefur verið opnað inn í stofu þannig að nú eru tvær samliggjandi stofur í íbúðinni, rúmgott hjónaherbergi og eitt minna herbergi. Skjólgóður lokaður garður í miðju byggingarkjarnans en þar eru gróin tré og bekkir. Heilsugæsla er í húsinu auk mötuneytis og ýmis konar félagsstarfs fyrir eldri borgara. Eigandi íbúðarinnar er með aðgang að einu bílastæði í lokuðu bílastæðahúsi en greitt er fyrir þann aðgang.



# SÖLUSÝNING

SUNNUDAGINN 22.MARS  
14:00-15:00

## FAXAFEN 10 108 REYKJAVÍK

Glæsilegt atvinnuhúsnæði til sölu eða leigu í hverfi þar sem mikil uppbygging er framundan og svæðið hugsað sem ný samgöngumiðja höfuðborgarsvæðisins. Í húsnæðinu var áður rekinn menntaskóli og skiptist húsnæðið í 16 stórar og rúmgóðar skólastofur. Í miðrými er bjart og stórt rými með kaffiástöðu. Samkvæmt þjóðskrá er húsnæðið skráð 1.668 fm. en með breytingum sem gerðar hafa verið er húsnæðið 2.292 fm.

- ✓ Fullbúið húsnæði fyrir fjölbreytta atvinnumöguleika
- ✓ Möguleiki er að breyta húsnæðinu í gistiheimili/hótel
- ✓ Hagstæð lán hvíla á eigninni sem hægt er að taka yfir

### ALLAR UPPLÝSINGAR VEITA

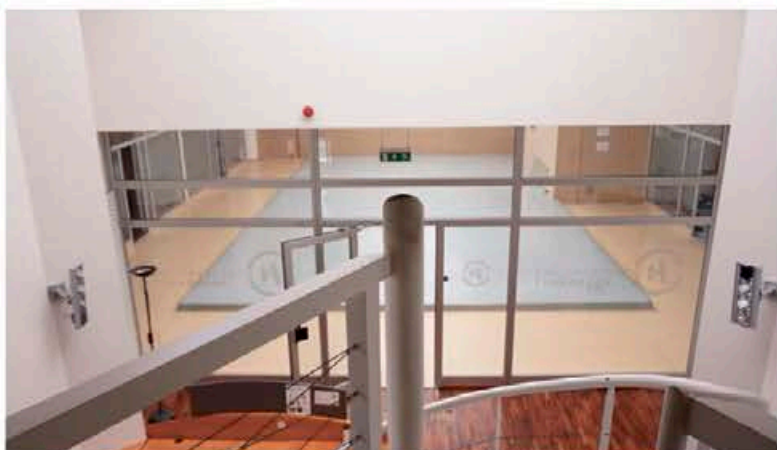
#### Guðrún Lilja Tryggvadóttir

Aðstoðarmaður fasteignasala / í lögg. námi  
Sími 867 1231  
gudrunlilja@remax.is

#### Gunnar Sverrir Harðarson

Löggiltur fasteignasali  
Sími 862 2001  
gunnar@remax.is

**RE/MAX**



Einstök hönnun í hjarta Reykjavíkur

# NÝJAR ÍBÚÐIR KOMNAR Í SÖLU



## 102 HLÍÐARENDI.IS

Glæsilegar og mjög vel staðsettar íbúðir í byggingu við Arnarhlíð 2 í nýju póstnúmeri, 102, við rætur Öskjuhlíðar. Íbúðunum fylgir stæði í bílakjallara ásamt þaksvölum með stórbrotnu útsýni. Aðgengi er að lokuðum og mjög skjólgóðurm garði. Íbúðirnar eru 2-4 herbergja, á bilinu 74 – 237 fermetrar.

- Innréttingar frá JKE Danmörku
- Boðið er upp á þrjár gerðir innréttinga
- Innanhússhönnun M/STUDIO Reykjavík
- Steinborðplötur
- Bílskúrar fylgja ákveðnum íbúðum
- Tvö baðherbergi
- Þaksvölir/þakgarðar með einstöku útsýni
- Lofthæð 280 cm
- Gólfíðir VELFAC-gluggar
- Miele-tæki
- Free@home
- Lokaður og skjólgóður garður
- Bílastæði í bílakjallara
- Rafmagn í gluggatjöldum
- Myndavélarðyrasími sem tengist við snjallsíma
- Álklætt og einangrað að utan
- Aukin hljóðvist
- Rafmagnshönnun og innfelld lýsing hússins hönnuð af Lúmex
- Allar íbúðir með LED-lýsingu
- Rafbílaheimtaug í bílakjallara
- Arkitektar hússins, ALARK arkitektar



# OPIÐ HÚS

laugard. 21. mars  
kl. 13:00-14:00  
og sunnud. 22. mars  
kl. 13:00-14:00

Nánari upplýsingar  
má finna á  
[102hlidarendi.is](http://102hlidarendi.is)

**LIND**  
FASTEIGNASALA

Hlíðasmári 6. Sími: 510 7900.  
[www.fastlind.is](http://www.fastlind.is) · [www.nyjaribudir.is](http://www.nyjaribudir.is)



Kristján  
Þórir Hauksson  
Lögg. fasteignasali  
**696 1122**  
[kristjan@fastlind.is](mailto:kristjan@fastlind.is)



Hannes  
Steindórsson  
Lögg. fasteignasali  
**699 5008**  
[hannes@fastlind.is](mailto:hannes@fastlind.is)



Stefán Jarl  
Lögg. fasteignasali  
**892 9966**  
[stefan@fastlind.is](mailto:stefan@fastlind.is)



# NUTRILENK GOLD

## Öflugur liðstyrkur

„Ég sleit krossband fyrir mörgum árum og hef farið í nokkrar liðþófaaðgerðir, þegar ég byrjaði að hlaupi fyrir alvöru fyrir ca. fimm árum var ég alltaf með verki í hnjúnum og í upphafi síðasta árs voru verkirnir þannig að ég gat ekki stigið í fótinn. Ég tók mér pásu og byrjaði aftur en alltaf komu verkirnir aftur og það var svo komið að ég gat ekki stigið í fótinn nema að finna fyrir verkjum, ég vaknaði á nóttinni með verki. Fyrir ca. Ári byrjaði ég að taka Nutrilenk að staðaldri og smám saman gat ég farið að ganga eðlilega og hlaupa aftur.

Núna get ég gengið og hlaupið verkjalaus og finn ekkert fyrir verkjum eftir mikil átök og get hlaupið aftur, kláraði hálf maraþon og fjallahlaup án verkja nú í sumar og þessu þakka ég NUTRILENK“.

Jóhann Gunnarsson – sölustjóri hjá Pennanum



### NUTRILENK GEL

Er hugsað bæði fyrir liði og vöðva en það er kælandi, fljót virkandi og hefur reynst sérstaklega vel fyrir brjóskefnum.

Gelið má nota eftir þörfum en meðal innihaldsefna eru eucalyptus ilmkiarnaolía og engifersþykkni sem hafa verið notuð í náttúruæfingum í aldaðir.



### NUTRILENK GOLD

hefur hjálpað þúsundum Íslendinga sem þjást hafa af stírðleika, braki eða eymsli í liðum.

### NUTRILENK GOLD

Hefur reynst mjög vel hjá þeim sem þjást af minnkuðum brjóskef, en liðeymsli orsakast oftast af rýrnun brjóskefs í liðamótum.



### NUTRILENK ACTIVE

er fyrst og fremst ætlað þeim sem þjást af minnkuðum liðvökva. Minnkaður liðvökvi lýsir sér oftast í stírðleika og sársauka í kringum liðamót og því frábrugðið því þegar fólk þjást af sliti í liðum.

Minnkaður liðvökvi getur átt sér stað hjá fólki á öllum aldri og er algengt meðal fólks sem stundar miklar álagsþróttir.



Nutrilenk vörurnar fást í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana.





Brynja með dönsurunum Carinu, Brynjari, Hrafnhildi og Beotu.

## Hollt fyrir alla að skipta um gir

Í samkomubanninu er heimilum landsins breytt í dansgölf sem smita af gleði og brosum. Kannski þarf að færa húsgögnin aðeins til fyrir meira pláss, pepp og góða skapið.

Þetta segir dansarinn Brynja í Dans Brynju Péturs, sem er einn margra dansskóla sem fært hefur dansinn á netið. Brynja byrjaði á þriðjudag að halda úti danstímum fyrir alla fjölskylduna heima í stofu og segir hollt fyrir geðheilsu allra að skipta um gir, eða vera þrykkt á vegg án viðvörunar. Dansinn komi með glænýja orku sem allir geti notað til að anda léttar, brosa og vera jákvæðir.

Það tilheyrir auðvitað að dansa um helgar og næsti fjölskyldu-danstími er í dag klukkan 12, annar danstími fyrir 10 til 12 ára klukkan 13, báðir með Twice as Nice, og choreo fyrir 13 ára og eldri með Cyborgs (Brynjari og Luis) klukkan 18.

Á morgun, sunnudag, verður fjölskyldudanstími klukkan 12 og danstími fyrir 10 til 12 ára klukkan 13, báðir með Twice as Nice.

Öllum er velkomið að stilla sig inn á Instagram: dansbrynjupeturs, og dansa með!



Það er tilvalið að narta í hnetur og frá heima fyrir. MYND/GETTY

## Næringarríkt nasl

Það hefur sjaldan verið jafn brýnt að huga að heilsunni eins og um þessar mundir. Þar spila svefn, næring og hreyfing lykilatriði og haldast jafnframt í hendur. Í stað þess að leita í sykur og annað óhollt er því tilvalið að birgja sig upp af næringarríku nasli sem endist vel. Hér eru hugmyndir að nasli sem gefur orku og hjálpar okkur að slaka á á þessum undarlegu tímum.

1) Hnetur (og frá) eru afskaplega hentugar en þær eru bæði hollar, seðjandi og geymast vel. Brasilíu-hnetur eru til dæmis auðugar af seleni og E-vítamíni og telja ýmsir að það geti haft jákvæð áhrif á kvíða. Þá er líka bæði þægilegt og sniðugt að eiga hnetusmjör til að gripa í.

2) Hafnar eru ekki aðeins næringarríkir heldur geymast einstaklega vel og bólgnu umtalsvert þegar þeir eru eldaðir. Það má útbúa þá á marga vegu og trefjarnar gera það að verkum að þeir eru afar mettandi.

3) Dökkt súkkulaði er stútfullt af andoxunarefnum og magnesíumi ásamt fleiri efnum sem hreinlega létta lundina. Það gefur orku en er jafnframt meinholtt. Ef það er einhvern tíma ástæða til að borða súkkulaði, þá er það núna.

# Klúbbsamloka á laugardegi

Hvernig væri að skella í eina klúbbsamlöku um helgina. Hún er matarmikil og góð. Hér er uppskrift fyrir tvo.

**200 g kalkúnaálegg, eldaður kjúklingur eða kjúklingaálegg**  
**Salt og pipar**  
**6 brauðsneiðar**  
**6 sneiðar beikon**  
**2 msk. majónes**  
**2 msk. Dijon sinnep**

**½ poki salat**  
**2 tómatar í sneiðum**  
**Sultaðar agúrkusneiðar**  
**Ostsneiðar**  
**½ rauðlaukur, skorinn í þunnar sneiðar**

Ristið brauðsneiðarnar. Steikið beikonið þannig að það verði stökkt. Smyrjið brauðið með majónesi og sinnepi.

Það eru þrjár sneiðar af brauði

í klúbbsamlöku. Leggið kjúkling eða álegg á brauðið, beikon, ost, salat og annað sem upp er talið.

Hvernig áleggjið fer á milli þessara þriggja sneiða fer bara eftir smekk hvers og eins. Skerið brauðið í þríhyrninga og berið fram með frönskum kartöflum og tómatsósu.

Það má alveg bæta eggjasneiðum við ef fólk vill eða hverju öðru sem mann langar í.



Klúbbsamlöka er finasti hádegisverður og upplagt að prófa núna.

# Astaxanthin

## Eitt öflugasta andoxunarefni náttúrunnar

- Rannsóknir sýna að Astaxanthin er allt að 6000 sinnum sterkara andoxunarefni en C vítamín.
- Náttúrulegasta og hreinasta uppspretta astaxanthins finnst í smáþörungum sem kallast Haematococcus pluvialis, en þeir framleiða þetta sem varnarefni gegn erfiðum aðstæðum í umhverfinu?

Styrktu ónæmiskerfið með Astaxanthin!\*



Astaxanthin frá Algalíf er 100% náttúrulegt hágæða bætiefni, framleitt á sjálfbærnan hátt við kjöraðstæður sem tryggja að innhaldið skili sér til neytenda.

Útsölustaðir: Öll apótek, heilsuverlanir, Costco og flestum stórmörkuðum.

\* Park JS et al. Nutr Metab. 2010;7:18.

## Bílar & Farartæki



### ÞARFTU AÐ KAUPA EDA SELJA BÍL?

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

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

## Þjónusta

### Pípulagnir

**PÍPULAGNIR**  
Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 663 5315

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

**PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA**  
Pípulagningameistari getur bætt við sig verkefnum á viðhaldi og viðgerðum. Uppl. í s. 778 1604.

### Hreingerningar

**VY-ÞRIF EHF.**  
Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki o.fl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 [www.vy.is](http://www.vy.is)

### Garðyrkja



- » Jarðvinna
- » Drenlagnir
- » Hellulagnir
- » Þökulagnir

Þjónustum einstaklinga, fyrirtæki og húsfélög

519 7780  
[prostone@prostone.is](mailto:prostone@prostone.is)

### Bókhald

Bókhaldsþjónusta, vsk, laun, Innheimta. Áralöng reynsla. AKB bókhald s. 856-6749

### Málarar

**LÖGG. MÁLARAMEISTARI**  
Tökum að okkur alla málningarvinnu, fagmennska og sanngjarnt verð. Málningarþjónusta Egils ehf. S:868-5171. [egillsverris@gmail.com](mailto:egillsverris@gmail.com)

### REGNBOGALITIR EHF.

Alhliða málningarþjónusta. Löggiltir málarar geta bætt við sig verkefnum. Veitum sveigjanleg greiðslukjör við allra hæfi. Sími 8919890 eða [malarar@simnet.is](mailto:malarar@simnet.is)

Málningarþjónusta S: 782-6034.

### Búslóðaflutningar

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

### Húsaviðhald

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

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

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

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK  
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctur byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994



- » Smíðavinna
- » Múrvinna
- » Málningarvinna

Þjónustum einstaklinga, fyrirtæki og húsfélög

519 7780  
[prostone@prostone.is](mailto:prostone@prostone.is)

### Skemmtanir

Bingóleiga  
[bingospil.is](http://bingospil.is)

### Trésmíði

#### TRÉSMÍÐUR

tekur að sér stór og smá verk sanngjarnt verð s 8924624 net [sjgvertakar@gmail.com](mailto:sjgvertakar@gmail.com)

Keypt & Selt

### Til sölu



Kassagítarar í úrvali Gítarinn ehf Kassagítarar á tilboði Rafmagnsgítarar á tilboði Stórhöfða 27 s 552 2125 [www.gitarinn.is](http://www.gitarinn.is) [gitarinn@gitarinn.is](mailto:gitarinn@gitarinn.is)



Gæða ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. [www.myranaut.is](http://www.myranaut.is) s. 868 7204

## Húsnæði

### Húsnæði í boði

#### HERBERGI TIL LEIGU

Herbergi til leigu í Kópavogi, með séring, baðherb, þvottah, laust strax. Verð. 80.000, 2 mán fyrirfram. Sími: 8687283.

Til leigu einstaklings. íbúð á sv. 200. Leiga 140 þús per/mán. Uppl. í s. 893 3475

### Húsnæði óskast

#### ÍBÚÐ ÓSKAST

Ungt, reglusamt, reyklaut par óskar eftir 2-3 herb. íbúð á höfuðborgarsvæðinu. Skilvirkum greiðslum heitið, meðmæli, trygging og allt að 3 mán. fyrirframgreiðsla. S. 845 5926

### Geymsluhúsnæði

#### GEYMSLUR.IS

#### SÍMI 555-3464

þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. [www.geymslur.is](http://www.geymslur.is)

## Atvinna

### Atvinna óskast

Faglærður Húsasmiður/einryki með mikla reynslu óskar eftir vinnu. S:782-0040

### » Ráðningarþjónusta

# Leitar þú að starfsmanni?

HH Ráðgjöf hefur vönduð vinnubrögð og fagmennsku að leiðarljósi. Við leggjum metnað okkar í að veita afburðarþjónustu og finna réttan einstakling fyrir þá aðila sem leita okkar aðstoðar við ráðningu starfsfólks.

» Kostir þess að nýta sér þjónustu HH Ráðgjafar eru m.a.:

#### ■ Vinnusparnaður

Við vinnum úr umsóknum, leitum í gagnagrunni okkar, tökum forviðtöl og öflum umsagna.

#### ■ Markviss leit

Sérskrifaður hugbúnaður gerir leit afar markvissa og tryggir að við finnum hæfasta einstaklinginn.

#### ■ Þriggja mánaða ábyrgð

Ef starfsmaður hættir störfum innan þriggja mánaða er ráðning í hans stað án endurgjalds.

#### ■ Ekkert staðfestingargjald

Við leggjum áherslu á að rækta árangursríkt og ánægjulegt langtímasamband við viðskiptavinum okkar og því greiðir þú ekkert ef ekki verður af ráðningu.

#### ■ Fjöldi hæfra umsækjenda

Fjöldi umsækjenda er á skrá í almennum gagnagrunni okkar sem tryggir að við finnum rétta einstaklinginn fyrir starfið.

#### ■ Fjölbreyttar þjónustuleiðir

Í boði eru fjölbreyttar þjónustuleiðir sniðnar að þörfum og væntingum viðskiptavina okkar. Þú finnur lausnina hjá okkur.

#### ■ Reynsla og þekking

Hjá HH Ráðgjöf starfa sérfræðingar á sviði starfsmannamála sem búa m.a. yfir mikilli reynslu af ráðningum og hagnýtri menntun.

#### ■ Sanngjarnt verð

Þjódum mjög hagstætt og samkeppnishæft verð á þjónustu okkar. Gerðu verðsamanburð!

HH Ráðgjöf er alhliða ráðningarþjónusta og við státum okkur af því að veita framúrskarandi þjónustu hvort sem um ræðir ráðningu ófaglærðra, faglærðra eða sérfræðinga.

» Ráðgjafar okkar veita fúslega frekari upplýsingar í síma 561 5900 eða sendu okkur tölvupóst: [hhr@hhr.is](mailto:hhr@hhr.is)

HH  
RÁÐGJÖF  
RÁÐNINGARÞJÓNUSTA



**plettac**  
distribution

**VELKOMIN Í SMÍÐSBÚÐ 10  
VPALLAR.IS**

Plettac vinnupallar  
- Protekt fallvarnarbúnaður  
Öruggar lausnir

**VINNUPALLAR EHF**  
Smíðsbúð 10, 210 Garðabæ - s. 787 9933  
vpallar@vpallar.is - www.vpallar.is

**Saumanámskeið**  
4 kvöldsaumanámskeið verður haldið  
í Saumu að Hátúni 12, 105 Reykjavík,

Námskeiðið er einu sinni í viku frá kl. 18-21, og kostar 25.000. kr.  
Þriðjudagana 31. mars og 7. + 14. + 21. apríl 2020,  
og miðvikudagana 1. apríl og 8. + 15. + 22. apríl 2020.

Leiðbeinandi á námskeiðinu er Helga Rún Pálsdóttir klæðskera-  
meistari og fatahönnuður, leikmynda- og búningahöfundur og  
hattahönnuður.

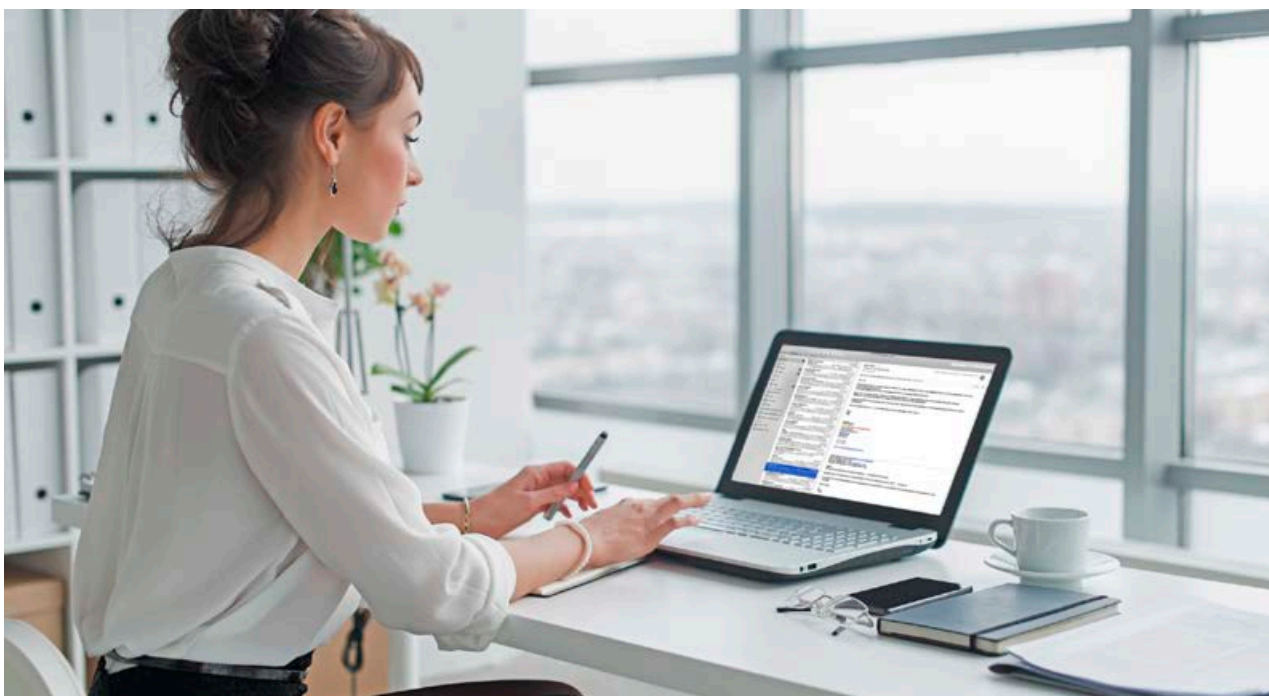
Frekari upplýsingar og skráning, veita Sveinn 892-1170  
og Helga 664-1271 eða í sveinndal@sauma.is, einnig á  
<https://www.facebook.com/saumarvk/>



Gamli glugginn úr,  
nýi glugginn í  
...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum,  
ásamt ísetningum og viðhaldi.  
Hafðu samband og við metum ástandið.

Smíðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is



**Þarftu að ráða starfsmann?**

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf.  
Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum  
lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

**ráðum**  
ráðningarstofa

RÁÐUM EHF • Sími 519 6770 • [www.radum.is](http://www.radum.is) • [radum@radum.is](mailto:radum@radum.is)

**RÁÐNINGAR**

Starfsmenn eru lykill  
að árangri allra fyrirtækja.



**intellecta**

Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki stofnað árið 2000. Við vinnum með stjórnendum  
við að auka árangur, bæta rekstur og efla stjórnun. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan  
bakgrunn og viðtæka alþjóðlega reynslu. Þennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavini  
til að móta hugmyndir sem skipta máli og í innleiðingu lausna sem skila árangri.

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

**Þjónustuauglýsingar** Sími 550 5055

**LOK Á HEITA POTTA**



Framleiðum einangrunarlok  
og yfirbreiðslur á allar  
tegundir potta.  
Metum ástand og gerum við.  
[www.fjardarbolstrun.is](http://www.fjardarbolstrun.is)

Fjardarbolstrun S. 561 4188 • 840 0339 • [fjardarbolstrun@gmail.com](mailto:fjardarbolstrun@gmail.com)

**Ferðapjónustuhús**



Vönduð hús sem henta  
vel í ferðapjónustuna,  
afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. [reisum@simnet.is](mailto:reisum@simnet.is)  
eða í síma 899 0913 Fríða  
[www.reisum.is](http://www.reisum.is)

**viftur.is**

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

**íshúsið**



S:566 6000 • Smíðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

**ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR**  
ÞARET ÞÚ AÐ KOMA FYRIRTÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?



HAFÐU SAMBAND OG VIÐ  
GERUM ÞÉR TILBOÐ

**FRÉTTABLAÐIÐ**  
Sími 550 5055 | [smaar@frettabladid.is](mailto:smaar@frettabladid.is)

**Geymsluskúrar /gestahús til sölu**



- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bástúl á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari uppl; [reisum@simnet.is](mailto:reisum@simnet.is)  
s. 899 0913 Fríða, [www.reisum.is](http://www.reisum.is)

**VP Múrari ehf**

Flísalögn, múrviðgerðir og alhliða  
málningavinna innan og utanhús.  
Parketlögn og fleira.

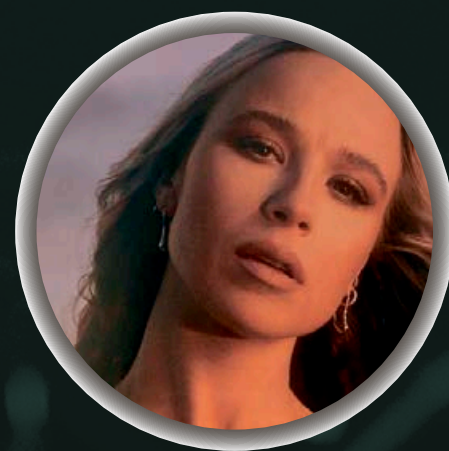
Leitaðu verðtilboða þér að kostnaðarlausu

Sími 766-3597 – [vpmurari@gmail.com](mailto:vpmurari@gmail.com)

# SAMKOMUBANN STÓRTÓNLEIKAR HEIMA Í STOFU

Í OPINNI DAGSKRÁ Í KVÖLD KL: 19:05  
Á STÖÐ 2, BYLGJUNNI OG VÍSI.

BRÍET | FRÍÐRIK DÓR | GDRN | JÓN JÓNSSON | JÓIPÉ X KRÓLI | UNA SCHRAM | STURLA ATLAS | FLÓNI



BEIN ÚTSENDING // OPIN DAGSKRÁ



**BYLGJAN**  
.....989

**VÍSIR**



Ólíkt því sem einhver hefði haldið var ekki vandamál að ná öllum hópnunum saman á mynd. Aftari röð: Eldon Dýri, Helga Sóley fósturdóttir Sigrúnar, Perla Ruth, Myrra Venus, Sóley Mist, Skjöldur Jökull, Frosti Sólun. Fremri röð: Sigrún Elisabeth með Bæron Skugga í fanginu, Fanney Sandra með Liam Myrkva son sinn í fanginu, Jasmin Jökulrós og Máney Birta. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

# Fjölskyldan þurfti heilt gistiheimili

**Sigrún Elisabeth Arnardóttir** hafði aldrei séð fyrir sér að eignast stóran barnahóp en örlögin höguðu því þannig að hún eignaðist 10 börn á átján árum, auk þess að taka að sér þrjú stjúpbörn og eitt fósturbarn.

Björk  
Eiðsdóttir  
bjork@frettabladid.is



Sigrún Elisabeth Arnardóttir tók við þremur stjúpbörnum þegar hún hóf sambúð með fyrrverandi eiginmanni sínum aðeins 16 ára gömul og fljótt bættust þeirra eigin börn í hópinn. „Ég var nýorðin 16 ára þegar ég flutti frá Hvammstanga út í sveit til mannsins míns fyrrverandi, sem þá var þrjátíu og eins árs bóndi, sem þá var þrjátíu og eins árs bóndi. Það var dásamlegt að búa í sveitinni og mér leið mjög vel þar. Ég kom þó minnst nálægt sveitastörfum, hann var bóndinn og ég var húsmóðir auk þess að sjá um börnin.“ Sigrún var nýorðin 17 ára þegar fyrsta barnið, dóttirin Perla, kom í heiminn og í framhaldi bættist þétt í hópinn en um tvö til þrjú ár voru á milli barna.

Sigrún ólst upp í fjögurra systkina hópi og aðspurð hvort hana hafi alltaf langað í stóra fjölskyldu svarar hún: „Nei, ég hef aldrei spáð í það hversu mörg börn mig langi

í. Alls ekki. En þegar ég var krakki og unglingur passaði ég oft börn og ellefu ára gömul eignaðist ég litla systur sem fylgdi mér um allt og var mikið hjá mér þegar ég flutti í sveitina.“

## Fimm barna móðir 25 ára

Við tuttugu og fimm ára aldur var Sigrún orðin fimm barna móðir. „Ég hef alltaf verið langt á undan sjálfri mér,“ segir Sigrún þegar talið berst að því að hún hafi óvenju ung átt mörg börn. Í þessum töluðu orðum hringir síminn. Ein af eldri dætrunum er með þær fréttir að leikskólinn loki óvenju snemma í dag og því þurfi að sækja yngsta soninn fyrr. Það er augljóst að samvinnan er góð á heimilinu og dóttirin tekur þetta að sér möglunarlaust. „Ég held ég hafi alltaf verið fullorðinsleg þó ég hafi tekið hratt unglingskeið um 12-14 ára aldurinn.“ Jafnaldrar Sigrúnar á Hvammstanga splittuðust út um landið í framhaldsnám eftir grunnskólann og segist Sigrún ekki hafa spáð mikið í það hvað hinir væru að gera, sjálf hafi hún verið



Heimili fjölskyldunnar á Selfossi hósti áður gistiheimili fyrir ferðamenn, þar er pláss fyrir alla enda svefnherbergin níu talsins og allir hjálpast að.

kominn með börn og haft í nægu að snúast.

Heyra má að Sigrún er stolt af börnum sínum stórum og smáum. „Krakkarnir eru öll rosalega flott og dugleg. Frumburðurinn Perla er 23 ára og spilar handbolta með Fram og landsliðinu. Hún og kærastinn hennar keyptu sér hús á Selfossi í fyrra og ætla að gifta sig í sumar.“ Tvær elstu dæturnar eru fluttar að heiman og er sú þriðja með annan fótinn í Reykjavík þar sem hún er í námi.

## Fjórtán börn með öllum

Sigrún er orðin amma en næstelsta dóttir hennar, Fanney er orðin móðir. „Ég á fimm barnabörn, næstelsta dóttir mín á barn sem er 20 mánaða og stjúpdætur mínar tvær eiga tvö börn hvor. Maðurinn minn átti þrjú börn fyrir og ein stjúpdóttirin mín býr á Selfossi og er samgangurinn mikill, strákurinn hennar hleypur til dæmis oft til okkar eftir æfingar og hin tvö sem búa í Mosó koma oft um helgar. Tvö stjúpbarna minna bjuggu þónokkuð mikið hjá okkur í sveitinni og tel ég stjúpbörnin til minna barna.“

En þá er þó ekki öll sagan sögð, tíu börn og þrjú stjúpbörn en nú býr einnig hjá Sigrúnu, í varanlegu fóstur, stúlka sem hún telur einnig til sinna barna. Samtals eru börnin

fær um að hjálpa finnst mér það sjálfsagt.“

## Langaði alltaf í nám

Þar sem Sigrún flutti í sveitina eftir grunnskólann og börnin komu fljótt eitt af öðru, sat frekari skólaganga lengi á hakanum. „Mig hefur alltaf langað í nám og hefði örugglega farið í það fyrr hefði það verið í boði. Ég prófaði fjarnámsáfang þar sem ég þurfti að sjá sjálf um allt utanumhald og einnig breifskóla þar sem ég var að frímerkja verkefni og senda, en lítið sem ekkert var um kennslu svo lítið varð úr þessu.“

Hin námsþyrsta Sigrún sá svo árið 2010 auglýsingu frá Háskólastöð en í ljós kom að til að fara þá leið þyrfti hún að mæta vikulega í tíma í Reykjanesbæ. Búandi í sveitinni við Hvammstanga með fjölmörg börn vissi hún að það myndi ekki ganga. „Ég reyndi mikið að fá það í gegn að taka námið alfarið sem fjarnám en það karp gekk ekki lengi vel. Svo fór þó að ákveðið var að verða við ósk minni og mér boðið að hefja fjarnám. Þá aftur á móti var ég með fjögurra mánaða gamalt barn og ekki allveg tilbúin. Starfsmaðurinn sem ég hafði verið í sambandi við hringdi þá í mig og tilkynnti mér að ég gæti þetta allveg.“ Sigrún skráði sig til náms í Háskólastöð og í framhaldi í Keili og lauk þaðan stúdentsprófi. „Það var svo gaman að finna að maður gæti lært. Það var allt annar og nýr heimur sem opnast þegar ég var komin í nám og kynntist öðru fólki, það var æðislegt.“

## Stúdentagarðar með átta börn

Eftir stúdentsprófið hóf Sigrún fjarnám í sálfræði við Háskólann á Akureyri. „Þegar ég var í BA-náminu var ég með tvö ungbörn en þannig hefur því í raun verið hagað með allt mitt nám,“ segir Sigrún og hlær. „Myrra átti það til að vakna á 10 mínútna fresti á kvöldin og þá brá ég á það ráð að setja hana í barnabilstól undir borð. Þannig gat ég ruggað henni með fótunum í myrkrinu undir borðinu á meðan ég sjálf lærði í birtu.“

Eftir útskriftina frá Háskólanum



## ÉG HEF TEKIÐ AÐ MÉR

### BÖRN BÆÐI Í STUDNING

### OG FÓSTUR Í 18 ÁR SVO

### ÞAÐ ER KOMINN GÓÐUR

### SLATTI AF BÖRNUM.

þá orðin fjórtán. Sigrún hefur aftur á móti ekki tölu á því hversu mörg börn hún hafi tekið að sér í gegnum tíðina. „Ég hef tekið að mér börn bæði í studning og fóstur í 18 ár svo það er kominn góður slatti af börnum.“

Aðspurð hvers vegna hún hafi opnað heimili sitt og tekið að sér börn í fóstur, svarar hún með annarri spurningu: „Af hverju ekki? Ég er fær um það og það hefur alltaf gengið vel,“ segir Sigrún og hugsar sig um: „Ég er ofboðslega lánsóm. Ég á stórt og þétt fjölskyldunet og bý að miklum studningi. Það eru margir sem eiga það ekki og þar sem ég er



## MIG HEFUR ALLTAF

### LANGAÐ Í NÁM OG HEFÐI

### ÖRUGGLEGA FARIÐ Í ÞAÐ

### FYRR HEFÐI ÞAÐ VERIÐ Í

### BOÐI.

á Akureyri komst Sigrún inn í mastersnám í klínískri sálfræði við Háskóla Íslands. „Þá flutti ég með börnin í bæinn og við fengum inni á Stúdentagördunum. Þarna var Perla flutt út og Sóley leigði herbergi á Selfossi þar sem hún var í framhaldsskóla.“ Sigrún kom sér því fyrir á Stúdentagördunum með átta börn. „Ég held ég hafi fengið stærstu íbúðina sem var í boði og mér þykir enn svo vænt um hana. Íbúðin var björt og há til lofts og einhvern veginn náðum við að koma okkur vel fyrir en ég svaf á svefnsofa í stofunni með yngstu börnin, Myrru og Bæron.“

#### Skilnaður í miðju mastersnámi

Sigrún og börnin bjuggu á Stúdentagördunum í eitt og hálf ár, eldri börnin fóru í Melaskóla og þau tvö yngstu á leikskóla Félagsstofnunar stúdenta. „Þau eru einu börnin mín sem hafa farið á leikskóla. Ég man þegar ég skildi þau eftir í fyrsta sinn og þau fóru að gráta að ég hugsaði með mér hvað ég væri að gera þeim.“ segir Sigrún og hlær að upprifjuninni. „Þetta var auðvitað mikið álag en ég held ég hafi hreinlega ekki haft tíma til að mikla þetta fyrir mér. Ég ætlaði, og þess vegna gekk þetta. Það kom aldrei til greina annað en að þetta myndi ganga upp.“ Sigrún nefnir þó að eðli málsins samkvæmt hafi hún ekki gert mikið annað en að sinna námi og börnum, háskólafélagslífið hafi setið á hakanum. „Minn djammtími fór í heimilið og börnin.“

Á meðan Sigrún dvaldi í Reykjavík ákváðu hún og maður hennar að binda enda á sambandið svo hún sneri ekki aftur í sveitina heldur fór að leita að nýju framtíðarheimili fyrir sig og börnin. „Ég vildi eitthvað annað. Ég vildi skilnað. Ég hafði komið mér upp heimili í bænum þegar ég ákvað að skilja og fór einfaldlega ekki til baka, það varð allt eftir og þegar börnin fara í sveitina þá er allt þeirra þar enn þá.“ Sigrún fór að huga að næstu skrefum og skoða fasteignir sem kæmu til greina. Tvær dætur hennar og önnur stjúpdætra búa á Selfossi og fljótlega fóru fasteignir á því svæði að verða álitlegri. „Ég sendi svo einhver þrjú hús á Selfossi á dóttur mína og tengdason sem voru fljót að koma á skoðun með fasteignasala. Sjálf held ég að ég hafi ekki verið fær um að gera neitt af viti á þessum tíma.“ Sigrún skoðaði húsin þrjú en heillaðist mest af gistiheimili með aukaíbúð. „Þetta gerðist í raun allt ótrúlega hratt og ég var allt í einu búin að kaupa gistiheimili með níu svefnherbergjum á Selfossi.“

#### Lífið á gistiheimilinu

Fjölskyldan flutti inn þann 22. desember 2018, rétt fyrir jól. „Þegar við fluttum inn var í raun eins og við værum að stimpla okkur inn á hótél því fyrri eigendur höfðu skilið allt eftir sem notað var í reksturinn og því voru rúmin uppabúin og allt hreint og fint. Stofan hafði áður verið eitt herbergjanna svo fyrstu jólin var vaskur við hlið jólatrésins, en það var allt í góðu.“ segir Sigrún og hlær.

Sigrún segir marga brandara hafa sprottið út frá búsetu fjölskyldunnar á fyrrverandi gistiheimili. „Fyrst eftir að við fluttum inn gengu allir beint inn án þess að banka þar sem fólk bjóst við lobbýi eða svona inngangi eins og í blokk þar sem



Sigrúnu dreymdi alltaf um að mennta sig en þar sem barneignir hófust snemma sat það á hakanum. Hún lauk því stúdentsprófi, háskólanámi og meistaraáráðu með stórt heimili og flutti með átta börn á Stúdentagarðana.



Það er fátt betra en að gæða sér saman á súkkulaðiköku og mjólkurglassi en þegar Sigrún fer í matarbúð kaupir hún 20 lítra af mjólk í hvert sinn.

húsið mitt leit út eins og nokkrar íbúðir væru í því. Svo hef ég fengið nokkrar heimsóknir erlendra ferðamanna með bókunarnúmer í gistingu á gistiheimilinu og enn aðrir útlendingar hafa komið og beðið um vinnu.“ segir Sigrún og hlær, en enn talar heimilisfólk um að sækja eitthvað niður í lobbý og þar fram eftir götunum.

Fjölskyldunni líður vel á nýjum stað og segir Sigrún miklu skipta að allt sé í göngufæri, skóli, leikskóli, sundlaug og verslanir. „Börnunum

líður mjög vel og það er stutt að fara á milli staða. Sigrún starfaði upphaflega sem sálfræðingur á heilsgæslunni en hefur nýverið opnað sína eigin sálfræðistofu sem heitir Tian, eftir barnafjöldanum. „Það gengur fint og sinni ég bæði börnum, ungmennum og fullorðnum.“

Það reynist mörgum erfitt að muna aldur barna sinna en Sigrún hikar ekki þegar hún er beðin að telja upp hópinn sinn með nöfnum og aldri: „Bæron Skuggi er fimm ára, Myrra Venus, sex ára, Eldon Dýri,



## ÞAÐ VAR ALLT ANNAR OG NÝR HEIMUR SEM OPNAÐIST ÞEGAR ÉG VAR KOMIN Í NÁM OG KYNTTIST ÖÐRU FÓLKI, ÞAÐ VAR ÆDISLEGT.

átta ára, Jasmin Jökulrós er að verða 10 ára, Frosti Sólon er að verða 13 ára og Skjöldur Jökull að verða 15 ára, Sóley Mist er 18 ára, Máney Birta 20 ára, Fanney Sandra verður 22 ára og Perla Ruth verður 24 ára á árinu. Ég er svo skipulögð í þessu að ég hef hrugað flestum í janúar og febrúar og svo er ein í maí, tvö í júní, eitt í júlí og eitt í september.“

#### Bílslys með átta börn

Fjórdi dagur júnímánaðar árið 2018 reyndist örlagaríkur í lífi fjöl-

skyldunnar. Það sem upphaflega var gleðidagur þegar Sigrún hélt með sjö barna sinna og systurson til Akraness að berja fyrsta barnabarnið nýfætt, augum, lauk í hræðilegu slysi.

„Við vorum á leið í bæinn aftur frá Akranesi þegar ökuumaður úr gagnstæðri átt tekur fram úr og lendir beint framan á okkur.“ Sjálf man Sigrún ekkert eftir slysinu enda fékk hún alvarlegan heilahristing og rotaðist. Fjölmargir sjúkrabilar fluttu hópinn á sjúkrahús. „Mikill viðbúnaður var á sjúkrahúsinu enda óvenjumörg börn í bílnum.“

Meirihlutinn var útskrifaður fljótt með minniháttar meiðsli en Sigrún og Myrra, næstýngsta barnið lágu áfram inni. Sigrún var á níu manna bíl þar sem tveir farþegar geta setið við hlið bílstjóra. Myrra sat í miðjunni og þar sem enginn loftþúði er þar og sætið losnaði frá gólfi lenti hún harkalega á mælaborðinu. „Henni var haldið sofandi á gjörgæslu í nokkra daga með kjálkabrot og samfallið lunga.“ Heilahristingur Sigrúnar var það alvarlegur að hún gat lengi ekki opnað augu fyrir hausverk og alls ekki setið upprétt. „Ég held mér hafi verið rúllað í hjólastól til hennar fyrsta daginn. Ég gat ekki verið hjá henni og það er ómurleg tilfinning að vera móðir sem er ekki hjá barninu sínu undir þessum kringumstæðum og ég var með mikið samviskubit.“ segir Sigrún en atburðarásin er enn fremur óljós og hún hefur ekki treyst sér í að fara í gegnum skýrslurnar. „Þegar ég sá Myrru fyrst var hún svo illa farin að ég þekkti hana ekki einu sinni.“ Henni var haldið sofandi þar til ástand hennar var orðið stöðugt og bólga hafði hjaðnað til muna. „Ég held að svona lítið barn gæti ekki vaknað við þetta.“

Myrra hefur náð góðri heilsu í dag en Sigrún er enn að berjast við afleiðingar heilahristingsins. „Eftir slysið hef ég fengið margar lexíur í þolinmæði sem hefur aldrei verið mín sterkasta hlið. Ég get ekki allt sem ég gat. Ég rekst oft á vegg og þarf að byrja upp á nýtt og er að læra hvaða rytmi hentar mér núorðið. Ég er von að vilja að allt gerist strax en þarf nú að læra hvar mín takmörk eru og æfa mig í þolinmæði.“

#### Allt breytt í lífinu

Eins og heyra má hefur líf Sigrúnar tekið stakkaskiptum á nokkrum árum og hún er að fóta sig í nýjum veruleika. „Það er í raun allt breytt í mínu lífi.“ segir Sigrún sem lítur framtíðina björtum augum, þó hún sé að mestu óráðin.

Sigrún sem eignaðist 10 börn á aðeins 18 ára tímabili er nú í raun í fyrsta sinn á fullorðinsárum, án þess að vera með ungbarn á heimilinu og segir það vera sérstaka tilfinningu. Yngsta barnið, Bæron Skuggi er nú fimm ára gamall og Sigrún segist aðspurð eiga nægan frítíma. Heimilislífið gengur smurt fyrir sig en ekki er um strangar reglur eða hlutverkaskipti að ræða.

Sjálf segist Sigrún ekki sérlega skipulögð og til að mynda hugsi hún oftast samdægurs um það hvað eigi að vera í kvöldmatinn. Á hennar heimili dugir þó ekki eitt lambalæri heldur verða þau að minnsta kosti að vera tvö. „Ég plana ekki matar kaup fram í timann enda leiðist mér að fara í matarbúð. Ég er svo heppin að húsinu fylgdi risastór kæli svo ég fer í búðina, kaupir 20 lítra af mjólk og þegar ég sé að það er farið að minnka í honum þá fer ég aftur og fylli á hann.“

Aðspurð segist Sigrún ekkert endilega segja fólk að hún eigi 10 börn. „Ég segi oftast bara að ég eigi slatta eða ég eigi nokkur.“ segir hún í léttum tón. En hvað með rómantíkina? „Ég er alveg opin fyrir því að eignast mann í framtíðinni. Það væri gaman að eiga einhvern félagan en ég er búin að koma mér svo vel fyrir að ég veit ekki hvort að það væri skáþapláss fyrir fatnað annars aðila.“ segir Sigrún og skellir upp úr. „Það verður örugglega einhvern tíma í framtíðinni.“



Húsgagnasmiðirnir Hafsteinn Helgi og Guðrún Agla byggðu sér heimili við Hafravatn þar sem birtu og útsýnis nýtur sérlega vel út um stóra gluggana. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

# Undur allan ársins hring

Húsgagnasmiðirnir Guðrún Agla og Hafsteinn Helgi, fólkið á bak við Happie Furniture, byggðu sér útsýnishús við Hafravatn sem þau leyfa öðrum að njóta yfir veturinn á meðan þau sjálf dvelja við hærra hitastig.

Björk  
Eiðsdóttir  
bjork@frettabladid.is



Við rákumst á þessa lóð þegar við opnuðum fasteignavefinn í léttu gríni árið 2015. Við vorum ekkert á þeim stað að geta fjárfest neitt," segir Hafsteinn. „En við fundum þessa heilsárslóð rétt við bæjumörkin á ótrúlegu verði og gersamlega féllum fyrir henni.“ Þau tryggðu sér lóðina og ætlunin var að biða með framkvæmdir. „Ég er aftur á móti ekki mikið fyrir að biða svo við flugum vestur á firði til Kjartans Árnasonar arkitekts, sem býr í sams konar húsi.“ Þau fengu teikningar Kjartans og gerðu smávægilegar breytingar, aðallega á gluggum sem voru stækkaðir. „Við eigum svo yndislega vini sem eru þvilíkt flinkir smiðir og hjálpuðu okkur við bygginguna og eru gæðin alveg eftir því.“

## Norðurljósin daglegt brauð

Hafsteinn segir stóra gluggana veita magnað útsýni. „Að vera þarna er undur allan ársins hring. Norðurljósin eru nánast daglegt brauð, stjórnurnar ótrúlegar, Esjan, Hafrafellið, Úlfarsfellið, stundum Snæfellsjökullinn og Bláfljóllin, í

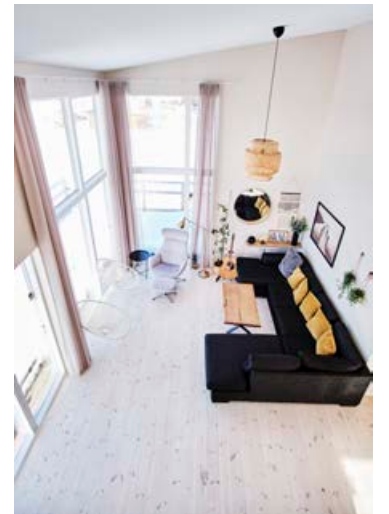
raun er panorama útsýni á þetta allt.“

Lóðin er gróðri vaxin og segir hann mikið um fuglalíf, sérlega vor og sumar. „Himbrimapar kemur árlega, það flýgur niður á Hafravatn á daginn og svo á slaginu tíu á kvöldin heyrir maður í þeim fljúga til baka upp til Krókatjarna fyrir nóttina. Hrossagaururinn syngur svo fugla hæst, uglur eru regluleg sjón ásamt spóanum, lóunni, stelknum og kjóinn flýgur stundum rólega yfir.“

Þessa dagana dvelja þau hjónin ásamt tveimur ungum dætrum sínum á eyjunni La Palma á Spáni þar sem ætlunin er að gera upp hús, hugsað sem vetrarhús. „Þetta er ein af minni Kanaríeyjunum þar sem um 90 prósent efnahagsins gengur út á ávaxtaræktun og lítið er um túrísma. Við höfðum hingað á eyjahoppi þegar yngri dóttirin var fjögurra vikna gömul.“ Hafsteinn og Agla höfðu áður gert upp hús í Danmörku og þegar gott kaup-tilboð kom í það sáu þau sér leik á borði þegar þau féllu fyrir eyjunni. „Við keyptum hér 6.000 fm lóð, með rústum, sem við erum að gera upp.“ Hugmyndin er að gera húsið upp og leigja það út yfir sumartímenn en nýta það sjálf á veturna. Á meðan er húsið heima leigt út til ferðamanna en nú þegar þeim



Loftglugginn í svefnherberginu veitir einstaka sýn á norðurljósin.



Hljóðvistin er góð enda clipsó hljóðdúkur í lofti og teppi á gólfum uppi sem dempar hljóð enn betur.



Fjölskyldan dvelur nú á eyjunni La Palma við Spán þar sem þau eru að gera upp hús til vetrardvalar.

fækkar snarlega hafa þau ákveðið að bjóða það nokkra mánuði í senn til þeirra sem það hentar.

## Prufutímenn búinn

Happie Furniture er í fullri starfsemi hér á landi og eru þau Hafsteinn og Agla að eigin sögn með tvo frábæra starfsmenn sem sjá um framleiðsluna á meðan þau dvelja ytra, smiðina Sjamek og Einar. „Eftirspurnin eftir borðunum okkar hefur ekkert minnkað enda um að



Borðplöturnar og allur viður í húsinu er frá fyrirtæki hjónanna Happie Furniture sem hefur á fimm árum framleitt yfir eitt þúsund borð.

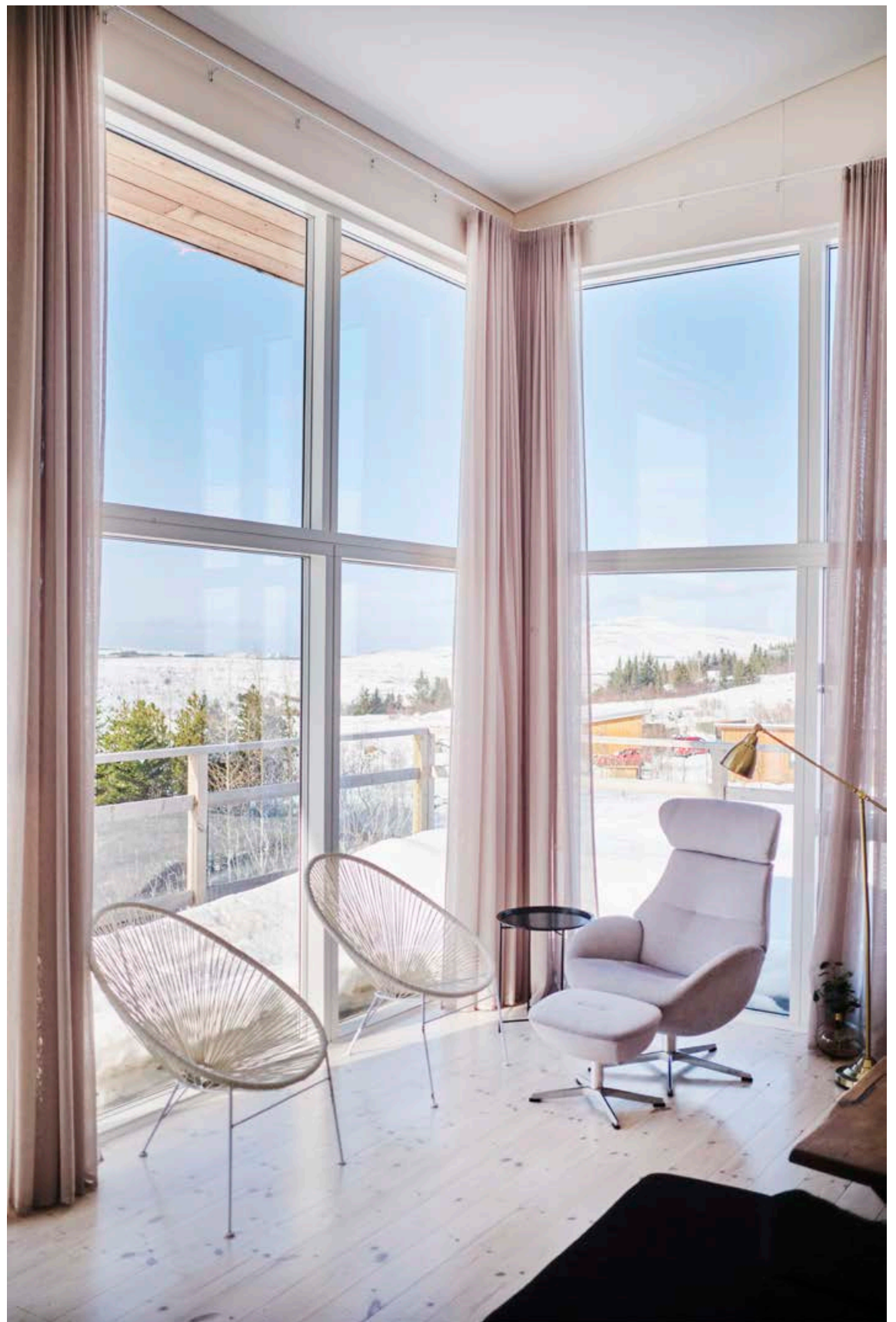
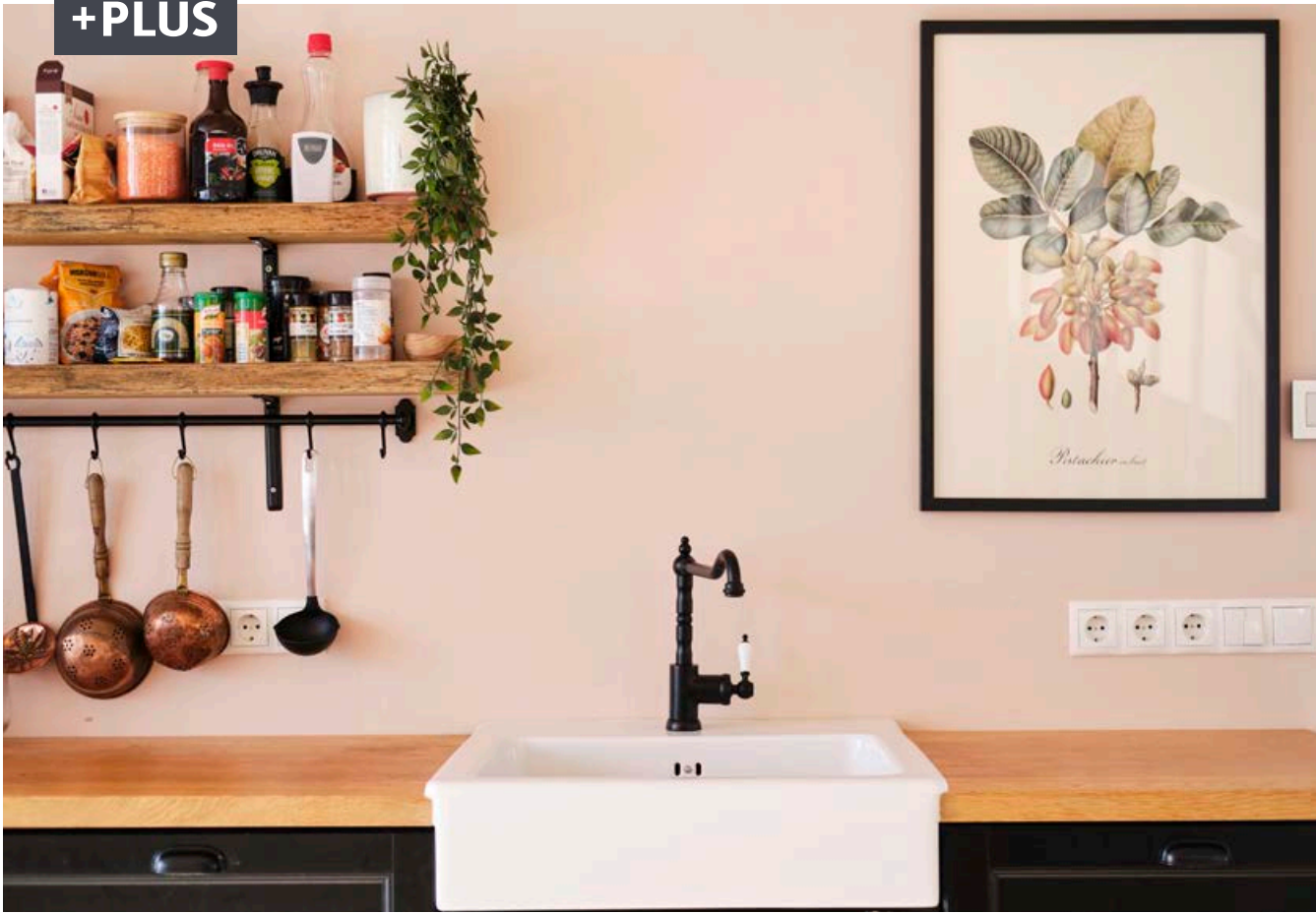
ræða vandaða vöru sem endist fólki út ævina. Eik og hnota er stöðugasti gjaldmiðill í heiminum.“

„Segja má að prufutímenn sé búinn, við höfum framleitt yfir eitt þúsund borð á þessum fimm árum sem Happie Furniture hefur verið í starfsemi en við höfum þó ekki viljað mikla yfirbyggingu eða eiginlega verslun, því við viljum geta skellt í lás ef svo fer.“ Nú þegar þau hjónin eru mikið á faraldsfæti fundu þau þó fyrir þörfinni fyrir

eins konar sýningarrými sem nú er að verða að veruleika á Skólavörðustígnum. „Hönnuðurinn Inga Elin sem hannar undir merkinu Inga Elin Design kom að máli við okkur ásamt syni sínum Kristni, sem er einnig framkvæmdastjóri fyrirtækisins, um samstarf sem okkur leist vel á og verða húsgögn okkar til sýnis og sölu í verslun þeirra sem opnuð verður í yndislegu húsnæði á Skólavörðustígnum þann 28. mars næstkomandi.“

# FRÉTTABLAÐIÐ

+PLÚS





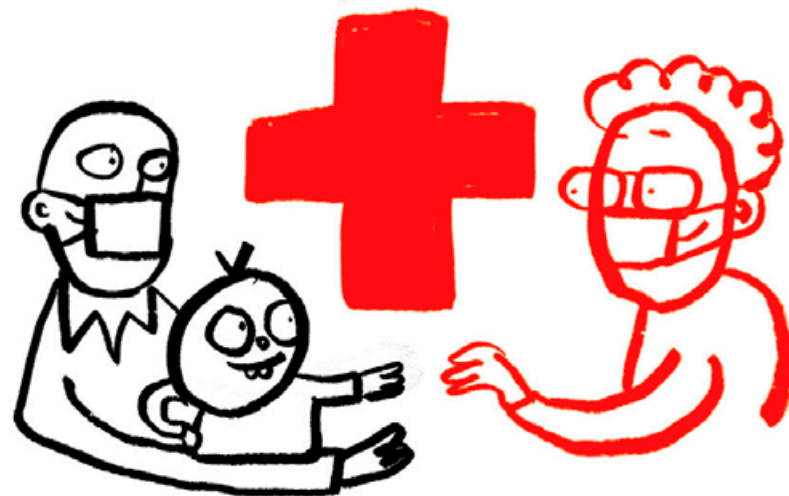
**TAKK FYRIR  
AÐ VERA TIL  
STAÐAR MEÐ  
OKKUR**

Í þeim fordæmalausu aðstæðum sem við glímum nú öll við höfum við fundið fyrir ótrúlegum velvilja samfélagsins. Það hjálpar okkur að vera til staðar nú þegar mikil þörf er fyrir hendi. Rauði krossinn er viðbragðsfélag sem aðlagar starfsemi sína aðstæðum. Verkefni framundan eru stærri, erfiðari og kostnaðarsamari en áður. Um leið og við færum öllum þakki fyrir samheldni og frábær viðbrögð hvetjum við þig til að leggja okkur lið á meðan við sigrumst saman á COVID-19 faraldrinum.

**ÞAÐ GETA  
ALLIR TEKIÐ ÞÁTT  
MEÐ ÞVI AÐ**



Mikilvægast er að bæta í hóp Mannvina sem styðja við Rauða krossinn með reglulegu framlagi. Verkefni okkar nú eru stærri og flóknari en áður. Með því að gerast Mannvinur hjálparðu strax og þitt framlag getur breytt öllu.



**GERAST  
SJÁLFBODALIÐI**

Við höfum sett upp sérstakt umsóknarferli fyrir tímabundna sjálfbodaliða. Eins og stendur getum við ekki tekið við öllum sjálfbodaliðum en hvetjum þig til að skrá þig og lýsa menntun eða kunnáttu sem getur komið að gagni.

OG EKKI GLEYMA AÐ

**HUGSA VEL UM  
HVORT ANNAD,  
OG OKKUR SJÁLF**



**ATH! RÁÐ VIÐ  
SÖTTKVIÐA FINNUR  
ÞÚ Á INSTAGRAMMI  
RAUDA KROSSINS**

[raudikrossinn.is/covid-19](http://raudikrossinn.is/covid-19)

**Rauði krossinn**



Eiginkona mín,  
móðir, amma og langamma,  
**Anna Guðrún  
Guðmundsdóttir**  
(Dúnna)

lést föstudaginn 13. mars síðastliðinn.  
Útförin hefur farið fram.

**Guðmundur Egilsson**  
**Rósamunda Guðmundsdóttir Magnús Ásgeirsson**  
**Halldór Guðmundsson**  
**Egill Örn Guðmundsson Claudia Kowalek**  
barnabörn og barnabarnabörn.



Útför elskulegrar mömmu okkar,  
**Svanhildar Traustadóttir**  
frá Patreksfirði,

sem lést þann 10. mars hefur farið fram í kyrrþey að hennar ósk.

Sérstakar þakkir til hjúkrunarþjónustunnar Heru sem gerði henni kleift að vera heima sem lengst og líknardeildar LSH fyrir alla umönnun.

Þeim sem vildu minnst mömmu er bent á að láta Heru og líknardeildina njóta þess.

**Trausti og Sif  
Árni og Ásta** **Maggý og Steini  
Silja og Valli**  
ömmubörnin og fjölskyldur þeirra.

## Allt að gerast á Drangnesi

Viktoría Rán Ólafsdóttir frá Svanshóli er nýtekin við sem skrifstofustjóri Kaldrananeshrepps, sem nær yfir Drangnes og Bjarnarfjörð. Hún hefur í mörg horn að líta.

**V**iktoría Rán Ólafsdóttir er nýráðin í embætti skrifstofustjóra Kaldrananeshrepps á Ströndum. Hún tekur við starfinu af Jenný Jensdóttur sem sagði því lausu í byrjun árs, eftir 34 ára starf og er að koma Viktoríu Rán inn í embættið. „Jenný er hér enn, mér til stuðnings, en svo mun ég sjá um hefðbundin bókhald, utanumhald um laun og fundargerðir og ýmis störf á skrifstofunni sem ekki eru í verkahring sveitarstjórans.“

Viktoría Rán er frá Svanshóli í Bjarnarfirði og því landvön í hreppnum. Hún var áður kaupfélagsstjóri Kaupfélags Strandamanna á Hólmavík sem rak fjögur útibú. Nú hefur Kaldrananeshreppur keypt húsnæði kaupfélagsins á Drangnesi og heimamenn ætla að reka þar verslun.

Þó að sveitarfélagið sé fámenn, eða með 106 skráða íbúa, að sögn Viktoríu Ránar, segir hún verkefnið jafnmörg og hjá stórum sveitarfélögum. „Við reukum hitaveitu, höfn, meira að segja tvær



Viktoría Rán tekur fram að hún hafi ráðið sig til reynslu í þrjá mánuði.



Það eru margir sem eiga hér sumarhús og dvelja part úr ári, þó þeir skrifist ekki hér.

hafnir, vigtarskúr, áhaldahús, skóla og tvær sundlaugar,“ lýsir hún og tekur fram að Kaldrananeshreppur nái yfir Drangnes og Bjarnarfjörð. „Svæðið er ekki stórt um sig og tiltölulega þægi-legt þannig. Það eru margir sem eiga hér sumarhús og dvelja part úr ári, þó þeir skrifist ekki hér og það hafa verið byggð hér bæði heilsárs- og sumarhús undanfarið í meiri mæli en oft áður, bæði á Drangnesi og í Bjarnarfirði. Heita vatnið er jú eftirsóknarvert.“  
gun@frettabladid.is



Elskuleg dóttir okkar,  
systir og mágkona,  
**Anna Björk Þorvarðardóttir**  
Laugarbraut 8, Akranesi,

lést á Sjúkrahúsi Akraness þann 16. mars síðastliðinn í faðmi fjölskyldunnar. Þeim sem vilja minnst hennar er bent á Hollvínasamtök HVE, reikningsnúmer 326-26-005100, kennitala 510214-0560.

**Þorvarður B. Magnússon  
Linda Órlaugsdóttir  
Íris Björg Þorvarðardóttir  
Þóroddur Þórðarson**



Elsku mamma okkar,  
tengdamamma, amma og langamma,  
**Hrafnhildur Halldórsdóttir**  
heimilisfræðikennari,  
Sóltúni 2, Reykjavík,  
áður Lindarflöt 8, Garðabæ,

sem lést laugardaginn 14. mars sl. verður jarðsöngun frá Garðakirkju þriðjudaginn 24. mars kl. 13. Nánasta fjölskylda verður við útförina en öðrum sem vilja fylgja henni er bent á að fá upplýsingar um netstreymi hjá aðstandendum. Blóm og kransar vinsamlega afþakkaðir en þeim sem vilja minnst hennar er bent á Drafnarhús, dagþjálfun fyrir fólk með heilabilun, kt: 490605-0450 banki: 0515-26-44906.

**Hildur Jóhannesdóttir Þorleikur Jóhannesson** **Jóakim Hlynur Reynisson Helga Melsteð**  
**Halla Margrét Jóhannesdóttir Ólafía Ása Jóhannesdóttir** **Sólmundur Már Jónsson Sigurður Garðar Kristinsson**  
barnabörn og barnabarnabörn.



Elskuleg móðir okkar,  
tengdamóðir, amma og langamma,  
**Erla Guðrún Sigurðardóttir**  
Fróðengi 11, Reykjavík,

lést á hjúkrunarheimilinu Skjólí þann 15. mars. Vegna aðstæðna í samfélaginu fer jarðarförin fram í kyrrþey.

**Guðrún Þóra Magnúsdóttir Órn Ísleifsson**  
**Þóroddur Axel Magnússon Sigríður Grimsdóttir**  
**Guðni Karl Magnússon Guðbjörg A. Benediktsdóttir**  
Ingibjörg Kr. Einarsdóttir  
barnabörn og barnabarnabörn.



Elsku móðir okkar,  
tengdamóðir, amma og langamma,  
**Guðbjörg Lára Axelsdóttir**  
Mánatúni 2, Reykjavík,

lést á Droplaugarstöðum 26. febrúar sl. Útför hennar fór fram þann 10. mars. Aðstandendur færa starfsfólki Droplaugarstaða þakkir fyrir fallega og góða umönnun.

**Elin Skarphéðinsdóttir Steinþór Hreinsson**  
**Erla Inga Skarphéðinsdóttir Helgi V. Helgason**  
og fjölskyldur.



Elskuleg móðir okkar,  
tengdamóðir, amma og langamma,  
**Jarþrúður Lilja Danielsdóttir**  
Norðurvangi 9, Hafnarfirði,

lést á líknardeild Landspítalans miðvikudaginn 18. mars. Útför fer fram í Víðistaðakirkju þriðjudaginn 31. mars kl. 13.00.

Þar sem takmarka þarf fjölda kirkjugesta verður útförinni streymt á netinu. Minningarathöfn verður haldin þann 29. september og verður auglýst síðar.

**Daníel Þór Ólason Björn Viðar Ólason** **Þóra Tómasdóttir Hlynur Geir Ólason**  
**Hilda Björk Danielsdóttir Diego Yacamán Mendez**  
**Sólveig Anna Danielsdóttir Birkir Freyr Baldursson**  
**Ásta Valgerður Björnsdóttir Erna Diljá Danielsdóttir**  
**Aníta Björt Birkisdóttir**



Elskuleg eiginkona mín, móðir okkar,  
tengdamóðir, amma, langamma  
og langalangamma,  
**Doris Audrey Thordarson**

lést aðfaranótt 14. mars á Hrafnistu í Hafnarfirði. Útförin fer fram í kyrrþey.

**Björn Þórðarson**  
**Janis Carol Walker Paul Morcom**  
**Linda Christine Björnsdóttir**  
**Susan Ann Björnsdóttir Guðlaugur G. Færseth**  
**Jón Yngvi Björnsdóttir María Richter**  
**Helena Björnsdóttir Redding Friðrik Jakobsson**  
og fjölskyldur þeirra.



Móðir mín,  
**Elín Hjaltadóttir**

lést á heimili sínu  
í Norwich 16. mars sl.

Fyrir hönd aðstandenda,  
**Sigríður Jónsdóttir**



Ástkær eigenmaður minn,  
faðir okkar, tengdafaðir og afi,  
**Guðjón Ármann Eyjólfsson**  
fyrirverandi skólameistari  
Stýrimannaskólans í Reykjavík,

andaðist á Landspítalanum Fossvogi  
mánudaginn 16. mars sl.  
Útför verður auglýst síðar.

**Anika Jóna Ragnarsdóttir**  
**Ragnheiður Ármannsdóttir Leifur Björnsson**  
**Ragnar Ármannsson Kristín Axelsdóttir**  
**Eyjólfur Ármannsson**  
**Kristín Rósa Ármannsdóttir Jón Heiðar Ólafsson**  
og barnabörn.



Elsku sonur minn, pabbi okkar, afi,  
tengdapabbi, bróðir  
og sambýlismaður,  
**Jón Dan Einarsson**  
húsasmíðameistari,

lést 4. mars á Gran Canaria.

Í ljósi aðstæðna í samfélaginu verður útför ákveðin síðar.

**María Theódóra Jónsdóttir**  
**Tómas Dan Jónsson Anna Sif Björgvinsdóttir**  
**Arnór Dan Tómasson**  
**María Theódóra Jónsdóttir Marinó Ívarsson**  
**systkini og fjölskyldur**  
**Guðrún Kristín Ívarsdóttir**

Til að birta andláts-, útfarar- eða þakkartilkyrningar  
í Fréttablaðinu þarf að senda tölvupóst á  
timamot@frettabladid.is  
eða hringja í síma 550 5055 .



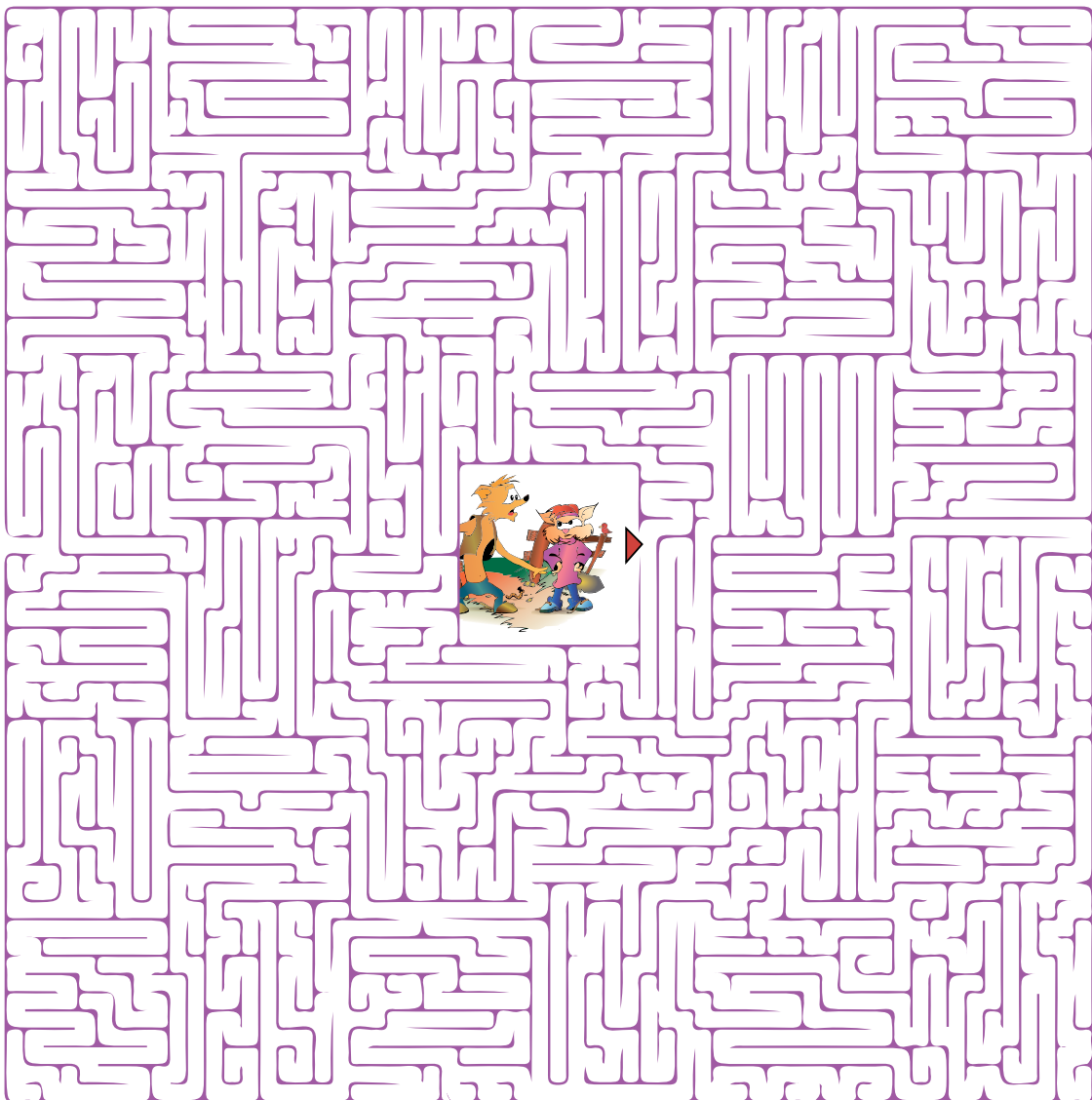
# SAMAN Í SÓTTKVÍ

Einvalalið listamanna kemur saman til að skemmta landanum í samkomubanni og sóttkví.

Mánudaginn  
23. mars  
kl. 20:00  
á Hringbraut

Torg ehf  
Kalkofnsvegur 2  
101 Reykjavík 35  
Kassi: 9 1 Rekstrarvörur

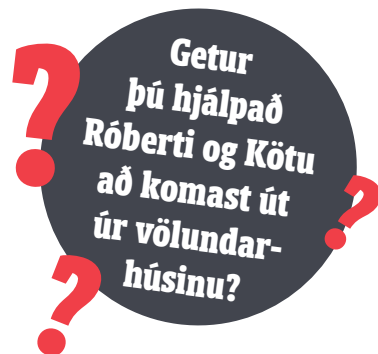
## KRAKKAR



## Konráð 396 og félagar á ferð og flugi

„Almáttugur,“ hrópaði Róbert upp yfir sig. „Við erum föst hérna inni og munum aldrei komast út,“ bætti hann við skelfingu lostinn. „Enginn mun nokkurn tímann finna okkur

og við munum svelta í hel.“ „Svona nú Róbert minn,“ sagði Kata höstug. „Þetta er nú bara vöfundarhúsið og það er alltaf einhver leið út úr vöfundarhúsum,“ bætti hún við og leit í kringum



sig. „Eða er það ekki?“ spurði hún og glotti þegar hún sá að Róbert hvítnaði.

### Skrýtlur

Sögukenningarinn: Í hvaða orrustu féll Gústaf Adolf?  
Lalli: Ég held það hafi verið í síðustu orrustunni hans.

Spurning: Hvernig dó Super Mario?  
Svar: Hann Nintendó.

Tveir asnar voru hvor á sínum árbakkanum. „Hvernig kemst ég hinum megin?“ hrópaði annar yfir ána. „Þú ert hinum megin,“ galaði hinn.

Kennarinn: Hvað er það sem er kallað miðbaugur, Óli?  
Óli: Það er svart strík á kortinu.

„Af hverju ertu að skæla, gúrka? Þetta er gamanmynd.“  
„Ég veit,“ svaraði gúrkan, „ég er bara að skæla vegna þess að það er laukur við hliðina á mér.“



### Spilið



## Langavitleysa

### Spil fyrir tvo

Markmið Lönguvitleysu er að enda með öll spilin. Spilarar hafa hvor sinn bunkann fyrir framan sig, á hvolfi, og passa að sjá ekki spilin. Ekki má heldur stokka bunkann. Sá sem ekki gaf byrjar. Hann leggur efsta spilið úr bunkanum sínum á borðið milli spilaranna, upp í loft. Þá leggur hinn spilarinn sitt efsta spil þar ofan á, líka upp í loft. Þannig gengur þetta koll af

koll þar til tromp kemur upp. Sá sem ekki átti trompið setur þá út fimm spil ef trompið var ás, fjögur ef það var kóngur, þrjú ef það var drottning, tvö ef það var gosi og eitt ef það var lægra spil. Sá sem lagði út trompið í upphafi tekur nú öll spilin í kastbunkanum og stingur þeim á grúfu undir sinn eigin bunka. Svona gengur Langavitleysan þar til annar spilarinn er búinn með öll spilin sín, þá hefur hann tapað og hinn stendur uppi sem sigurvegari.



„Krakkar verða að vera duglegir að hafa ofan af fyrir sér því foreldrarir verða að vinna, þó þeir séu heima,“ bendir Gunnar á. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

# Langaði að verða Laddi

Gunnar Helgason er vel þekktur sem leikari og barnabókahöfundur.

**Gunnar, hvernig krakki varstu?** Ég man ekki til að mér leiddist nokkurn tíma. Ég á líka tvíbura-bróður og var því aldrei einmana. Við vorum mikið úti. En einhvern tíma á rigningardegi lékum við vinsæla innhringingarþætti sem voru nýjung þá í útvarpi, lékum þáttarstjórnandann, þann sem hringdi og sungum lögin sem beðið var um.

**Varstu alltaf glaður?** Já, það eru bara einhver efnaskipti í hausnum sem valda því. En við gerðum líka hluti sem fólk færir í fangelsi fyrir í dag. Einu sinni stjórnuðum við árs krakkanna í hverfinu á strætisvagn því okkur þótti bílstjórinn leiðinlegur. Dúndruðum snjóboltum í vagninn og stífluðum alla götuna. Tókum svo líka þátt í að kveikja í drasli við blokkina en neituðum öllum ásökunum þar til mamma bað okkur að líta í spegil – við vorum kolsvartir.

**Manstu hvað þig dreymdi um að verða?** Mig langaði að verða Laddi.

**Varstu óþægastur í bekknum?** Tveimur kennurum fannst það, þeir lögðu mig báðir. Einu sinni lenti ég í skammarkróknun hjá Ásdísi, besta kennara í heimi, henni blöskraði svo lætin í stelpunum því ég lék allt sem þær voru að gera meðan hún skrapp á kennarastofuna.

**Hvaða matur þótti þér bestur?** Ætli það hafi ekki verið kjúklingur? hann var svo sjaldgæfur þá. Ég man líka enn þegar við vorum í pössun hjá fólkinu á móti og húsbóndinn

**EINU SINNI LENTI ÉG Í SKAMMARKRÓKNUM HJÁ ÁSDÍSI, BESTA KENNARA Í HEIMI.**

för á Ask og keypti hamborgara og franskar. Maður hafði aldrei upplifað annað eins – átta eða níu ára.

**Skrifaðir þú sögur þegar þú varst lítill?** Ég byrjaði að skrifa bók þegar ég var tólf ára. Það var ekki til nein stílabók heima en mér var rétt þínulítil minnisblokk. Ég kláraði hana, þá var fyrsti kaflinn búinn.

Þegar ég var í 8. eða 9. bekk átti ég að skrifa ritgerð upp á tvær blaðsíður. Þá fór ég í Glæsibæ og keypti mér stílabók, fyllti hana og skilaði til kennarans. Hann las þetta fyrir allan bekkinn í drekkutímanum og sagan bentist vikuna.

**Áttu heilræði handa krökkum sem eru í sóttkví heima núna?**

Lesu bækur, alls konar bækur, spila og leika sér. Ekki bara sitja og horfa, kíkja samt á KrakkaRúv. Skrifa og teikna og búa til leikrit. Krakkar verða að vera duglegir að hafa ofan af fyrir sér því foreldrarir verða að vinna, þó að þeir séu heima. Ég sá einn strák ádan út um gluggann sem var í einhvers konar stöðvaþjálfun, að hlaupa og gera æfingar. Kannski væri sniðugt að búa til hreyfingaplan – og auðvitað að fara út með hundinn ef hann er á heimilinu.

NÓA

NYTT



Gledilega páska

**Nú hafa allir hnöppum að hneppa**

Hvað gerist þegar þú sameinar ljúffengt Nóa páskaegg og hina sívinsælu og ómótstæðilegu Hnappa? Jú, þá gerist eitthvað stórfenglegt. Sannkallaður hnappafengur!

  
NÓI SÍRÍUS

  
coGa  
HORIZONS

# VEÐUR & MYNDASÖGUR

## Laugardagur

Reykjavík



0 | 6  
°C | ↗

Egilsstaðir



5 | 7  
°C | ↗

Ísafjörður



-4 | 8  
°C | ↑

Kirkjubæjarkl



1 | 1  
°C | ↗

Akureyri



0 | 14  
°C | ↗

Hveravellir



-6 | 6  
°C | ↑

Hæg suðvestanátt og éljagangur, en sunnan 15-20 og snjócoma eða slydda með köflum austanlands fram eftir degi. Vægt frost, en hiti 1 til 5 stig austan til. Vaxandi suðvestanátt eftir hádegi á morgun, 10-18 annað kvöld, og styttir upp og kólnar austanlands.

## Reykjavík



Sunnudagur



3 | 9  
°C | ↑

Mánudagur



3 | 8  
°C | ↑

Þriðjudagur



3 | 4  
°C | ↔

Miðvikudagur



2 | 6  
°C | ↑

Fimmtudagur



0 | 7  
°C | ↗

## Ísafjörður



-2 | 6  
°C | ↑



0 | 2  
°C | ↔



-3 | 3  
°C | ↔



-2 | 4  
°C | ↑



-4 | 4  
°C | ↑

## Akureyri



2 | 6  
°C | ↑



0 | 3  
°C | ↑



-3 | 1  
°C | ↑



-4 | 2  
°C | ↑



-5 | 2  
°C | ↑

## Egilsstaðir



4 | 8  
°C | ↑



3 | 5  
°C | ↑



-1 | 3  
°C | ↑



0 | 2  
°C | ↑



-1 | 3  
°C | ↑

## Kirkjubæjarklaustur



3 | 7  
°C | ↑



3 | 7  
°C | ↑



3 | 5  
°C | ↑



2 | 4  
°C | ↑



1 | 1  
°C | ↗

## Hveravellir



-3 | 18  
°C | ↑



-2 | 12  
°C | ↑



-4 | 10  
°C | ↑



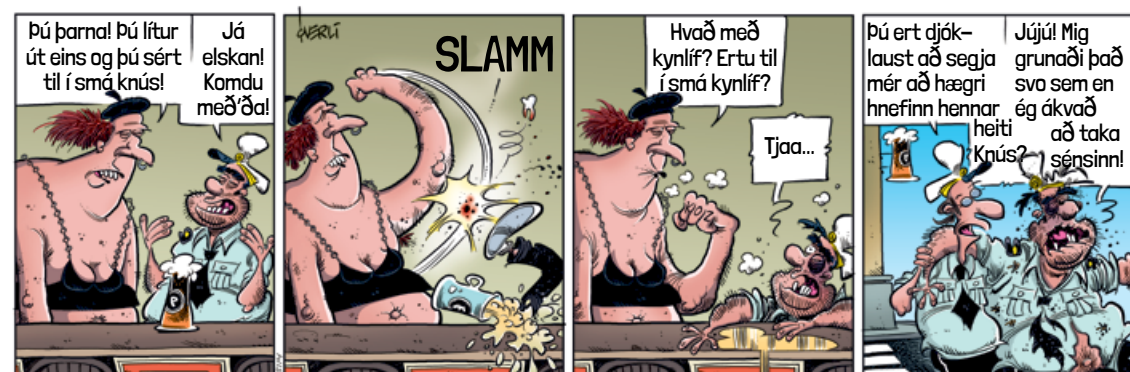
-4 | 6  
°C | ↑



-7 | 6  
°C | ↑

## Pondus

Eftir Frode Øverli



## Geljan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



## Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



**Tannlækningar í Ungverjalandi**  
Sparaðu allt að 50-70%!

Fyrir  
Eftir

**Hafðu samband:**  
+ 36 70 942 9573

info@fedaszdental.hu  
www.tannlaeknathjonusta.is

**SANDBLÁSTUR**

Ráðgjöf  
Tilboð  
Hönnun  
Uppsetning

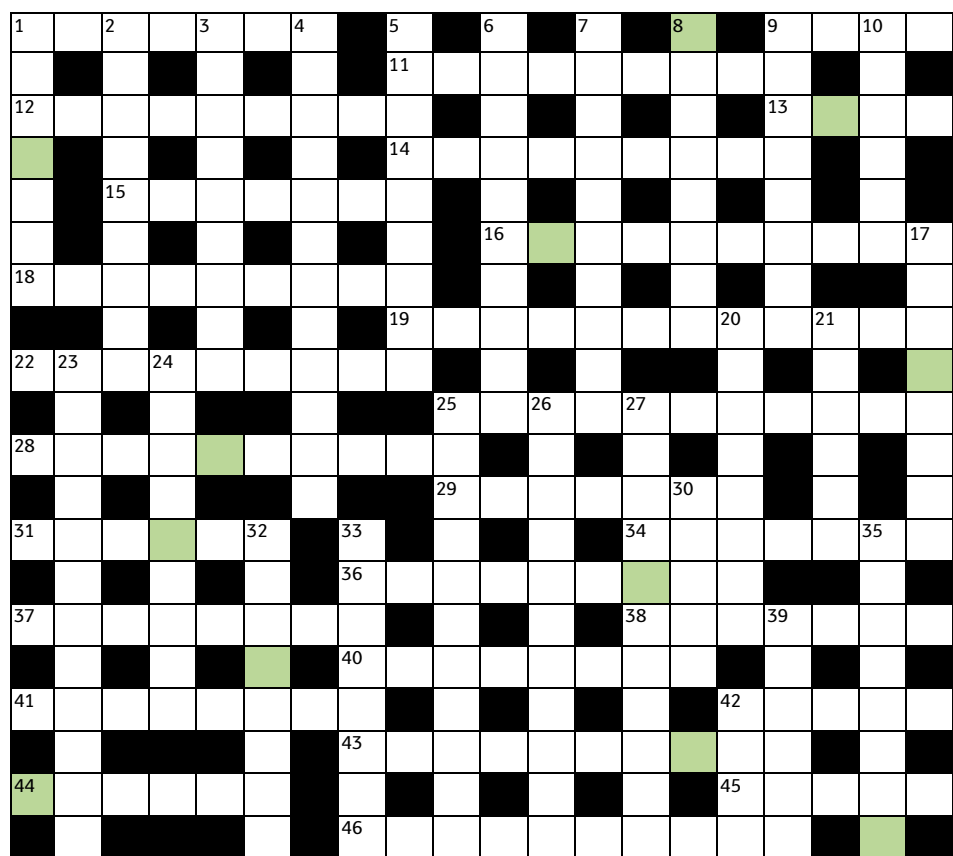
**XPRENT**  
HÖNNUN OG MERKINGAR

Sundaborg 3  
104 Reykjavík  
777 2700  
xprent@xprent.is

FRÉTTIR, FÓLK & MENNING  
á Hringbraut

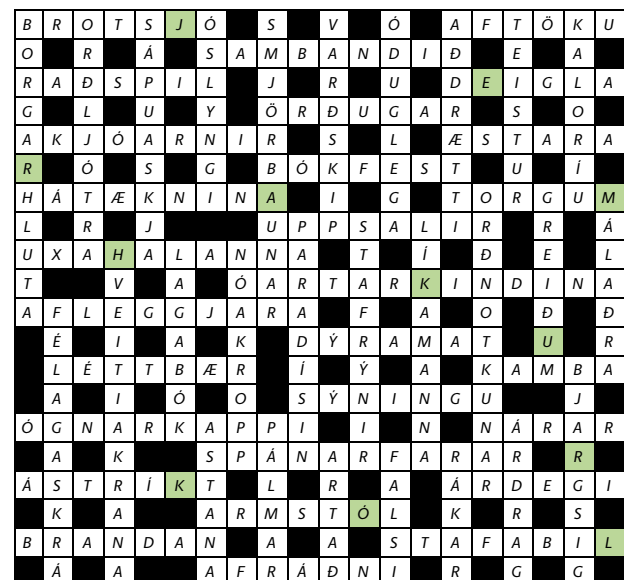
**h**

# KROSSGÁTA & ÞRAUTIR



Lausnarorð síðustu viku var

## H REKKJALÓMUR



**LAUSNARORD:** Ef bókstöfunum í skyggðu reitunum er raðað rétt saman birtist vikulegur vettvangur heilabrota. Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 26. mars næstkomandi á krossgata@frettabladid.is merkt „21. mars“.



**FORLAGIÐ VEGLEG VERÐLAUN**

Vikulega er dregið úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafinn í þetta skipti eintak af bókinni **Englar Hammurabis** eftir **Max Seeck** frá Forlaginu. Vinningshafi síðustu viku var **Kjartan Hallur, Reykjavík**

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

### LÁRÉTT

- 1** Snaggaralegur maður, en honum fer þó hrakandi (7)
- 9** Ef Bjöggi tekur kísil gerist hann kvensamur (4)
- 11** Kem böndum á brotajárn og annað skran (9)
- 12** Er hægt að binda lóð við barða án tauga? (9)
- 13** Sakna fleiri tóla en tölu verður á komið (4)
- 14** Reifið útlit spröku og fituna líka (9)
- 15** Kaupi ísa fyrir unga förumenn í uppnámi (7)
- 16** Kát spilar vel, enda fimi hennar orðlögð (10)
- 18** Fjölga reglunum um uppklappið (9)
- 19** Ryð skóginn og stend svo berskjaldaður á brunasandinum (12)
- 22** Baukur undir Hamborgarhrygg? (9)
- 25** Oft heyrist þvættingur frá ágætri en lítilsigldri manneskju (11)
- 28** Grípið glæpaskúr eins og ormgrasið gerir (10)
- 29** Ég leit á vonlausu afa í ruglinu (7)
- 31** Minni á reykt branda og fala miða (6)
- 34** Seint og um síðir elsaði ég alla á bakkanum (7)
- 36** Taka eftir að þetta er fjölföldun (9)
- 37** Læt tindabikkju fyrir kjaftagelju (8)
- 38** Þetta er enn galnari gangur en hinn (7)
- 40** Ella sá grúa ringlaðra kvenna og rætnar frúr (8)
- 41** Vil að skjötur skapi harðari hjón (8)
- 42** Ó, nei, ekki fara í nikótíneiminn! (5)
- 43** Nú skal ég segja þér ævintýri um kviðurnar Bjólfs og Ilions (10)
- 44** Fanturinn og páfabréfið hans (6)
- 45** Ætli hann lasti jöðin litlu einhvern veginn? (5)
- 46** Rek fljótaspíra til Kölnar, þuslaraporps og nágrennis (10)

### LÓÐRÉTT

- 1** Taka hið sjálfvirka apparat öfrjálsri hendi (7)
- 2** Segja safnaðaheimili kalla á fjölda prófana (9)
- 3** Held að heiti standi ekki alltaf fyrir raunverulegt verðmæti (9)
- 4** Rostinn geymir það sem ungar brimillinn bullar (12)
- 5** Hryggis er tá sú lík, Ódinn, nef – og jafnvel hluti af Reykjavík? (9)
- 6** Svo þið alið bráðum viðbragðsaðilum börn? (10)
- 7** Ævi manna og aldir liða/eiginmanna bestu stundir biða (10)
- 8** Kastar upp vegna ríkiðæmis þeirra sem efnaðir eru (8)
- 9** Harmdögg, hlýja og ástríða – hvað þarf maður meira? (8)
- 10** Hin allslausu þrá suðuna tómu og tættu (6)
- 17** Kom kóngur þá skeiðandi á klyfbera? (8)
- 20** Pestarskelin þinnar sýktan sveininn (8)
- 21** Hveitiskelin kætir lúðann (6)
- 23** Rynum í fjölmiðla með öllum þeirra föntum og kaffimaskinum (12)
- 24** Sigrún segir: Ekki rýna í forna staf! (9)
- 25** Forðast sem hraðast vitlausan mann og ógurlegan (11)
- 26** Tekur að sér vinnu þótt hún kosti afmarkaðan sársauka (9)
- 27** Fordæma leiðtoga stórvelda (11)
- 30** Legg ég titt í tunnu tæfu (5)
- 32** Saga af þeim súra sem við lifðum af (8)
- 33** Bregð fætir fyrir Ben ef banvænt hallæri dynur yfir (8)
- 35** Dauðingjahland og súld – hvíla fyrir hvassar! (8)
- 39** Hrin ei vegna hreysa (6)
- 42** Sný ég bæði streng og storm (4)

### LÉTT

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

### MIDLUNGS

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

### ÞUNG

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

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

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

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

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

### Skák Gunnar Björnsson

Svartur á leik



Róbert Lagerman átti leik gegn Davíð Kjartanssni á einu sóknarnetmótanna sem nú eru í gangi.

**24...Dd3+!! 25. Hxd3 Bxd3+ 26. Kc1 Bb4+ 0-1.** Netmótasyrpan hefur gengið sérdeilis vel. Vignir Vatnar Stefánsson hefur unnið tvö mót í röð. Á morgun fer fram Skólansskákmót Íslands. Ópið öllum á grunnskólaaldri. Fjórdi og fimmta umferð áskorendamótisins fara fram um helgina. [www.skak.is](http://www.skak.is): Áskorendamótið

### Bridge Ísak Örn Sigurðsson

#### Ótrúleg hálfslemma

Stefán Jónsson er duglegur að spila á BBO á netinu. Hann lenti í ævintýrlegu spili á dögnum á BBO þar sem honum tókst að standa hálfslemma í hjarta (hálfslemma var sögð fyrir mis- skilning), þar sem vantaði ÁK1086 í litinn. Til þess að takast það er óneitanlega þörf á „mistökum“ andstæðinganna. Hins vegar er ekki sjálfsagt að varnaraðilinn hafi gert mistök í vörninni. Þetta skemmtilega spil var þannig.

#### Norður

- ♠ -
- ♥ G543
- ♦ Á9872
- ♣ ÁKG7

#### Austur

- ♥ K1086
- ♠ DG84
- ♦ 654
- ♣ 42

#### Suður

- ♥ D972
- ♠ ÁK106
- ♦ K10
- ♣ D105

Suður var sagnhafi og vörninn sá því ekki hönd hans. Vestur spilaði út tígli í upphafi og Stefán drap á á sinn í blindum og spilaði hjartagosa strax úr blindum. Varnarspilarinn var í vandræðum. Hugsanlega var rétt að leggja kónginn á, ef samherji var með sjöuna einspil (ef sagnhafi hittir í þá legu). Þá myndi hann tryggja sér slag á litinn, en fengi hann ekki ef hann legði ekki á. Þess vegna setti hann kónginn og varð auðvitað fyrir sárum vonbrigðum þegar á sinn féll hjá samherja. Spilið var þá einfalt til vinnings fyrir Stefán, hann spilaði sig inn í blindan og tók sannaðar svningar til að hirta upp tromplittinn. Mikilvægt að láta á engu bera sem sagnhafi og spila fljótt án umhugsunar að ráði. Hefur þú, lesandi góður, einhvern tíma staðið slemmu, með svona „vondan“ tromplitt.

FRÉTTABLAÐIÐ

# MENNING



Ann Cleeves situr á toppi metsölu-  
lista með bók sína Bláleiftur.

## Cleeves á toppnum

Glæpasögur Ann Cleeves njóta vinsælda hér á landi og því kemur ekki á óvart að bók hennar Bláleiftur er í fyrsta sæti á metsölulista Eymundsson. Ný bók eftir hana kom út í Bretlandi á dögunum, The Long Call, og þar kynnir hún til leiks nýja rannsóknarlögreglu. Bókin, sem mun vera sú fyrsta í seríu, fór rակleidis í fyrsta sæti metsölulista Sunday Times og hefur fengið mjög góða dóma. Aðalpersónan í Bláleiftri er lögregluforinginn Jimmy Perez sem heldur með unnustu sína á uppvaxtarslóðir á Friðarey. Þar ríkir hins vegar ekki friður því morð er framið og annað fylgir í kjölfarið.



Hinar klassisku Litlu konur.

Hvítt haf eftir Roy Jacobsen er í öðru sæti metsölulistans. Í þriðja sæti er hin skemmtilega, en um leið magnaða minningabók Trevor Noah, Glæpur við fæðingu. Bók sem allir bókaunnendur ættu að lesa, það er ómögulegt að ímynda sér að þeir verði fyrir vonbrigðum. Fimmta bók Jónínu Leósdóttur um hina forvitnu og rannsóknaglöðu Eddu, sem komin er af léttasta skeiði, er í fjórða sæti. Jónína á traustan lesendahóp sem sækir í bækurnar um Eddu.

Athygli vekur að í sjötta sæti listans er endurútgáfa á Litlum konum eftir Louisa May Alcott, bók sem hefur verið í stöðugri endurprentun í Bandaríkjunum og víðar frá útkomu, 1868. Sagan um March systurnar hefur sannarlega heillað lesendur, líka hér á landi. Sagan hefur margoft verið kvikmynduð og það hefur átt sinn þátt í að viðhalda vinsældum bókarinnar. Kvikmynd Gretu Gerwig er sú nýjasta og útkoman var heillandi, enda myndin tilnefnd til Óskarsverðlauna.



Stundum heppnast gjörningurinn, stundum ekki, segir gagnrýnandi um Níu líf.

# Að vera eða ekki vera Bubbi

## LEIKHÚS

Níu líf  
★★★★★

**Tónlist og söngtextar:** Bubbi Morthens  
**Leiktexti og leikstjórn:** Ólafur Egill Egilsson  
**Útsetningar og tónlistarstjórnun:** Guðmundur Óskar Guðmundsson  
**Danshöfundur:** Lee Proud  
**Leikarar:** Aron Már Ólafsson, Björn Stefánsson, Esther Talía Casey, Halldóra Geirharðsdóttir, Hjörtur Jóhann Jónsson, Jóhann Sigurðarson, Rákel Björk Björnsdóttir, Valur Freyr Einarsson, Baldur Björn Arnarsson, Gabriel Máni Kristjánsson og Hlynur Atli Harðarson  
**Leikmynd:** Ilmur Stefánsdóttir  
**Búningar:** Filippa I. Elisdóttir  
**Lýsing:** Björn Bergsteinn Guðmundsson  
**Dramatúrg:** Andrea Elín Vilhjálmsdóttir  
**Hljóð:** Gunnar Sigurbjörnsson og Þórður Gunnar Þorvaldsson  
**Leikgervi:** Elín Sigríður Gísladóttir  
**Dansarar:** Katrín Mist Haraldsdóttir, Sólbjört Sigurðardóttir og Sölvi Viggósson Dýrfjörð  
**Hljómstjóri:** Aron Steinn Ásbjarnarson, Guðmundur Óskar Guðmundsson, Þorvaldur Þorvaldsson og Örn Eldjárn  
**Söngur:** Kórar söngskólans Domus vox, Stúlknaþór Reykjavíkur og Aurora

Við lifum á skrýtnum óvissutímum. Leikhúsið leitast stöðugt við að endurspeglar samtímann eða gefa áhorfendum hvíldarpásu frá honum, stundum tekst bæði í einu. Glymskrattasöngleikurinn Níu líf byggður á lögum og lífi Bubba Morthens, einu heittelskadasta söngvaskáldi þjóðarinnar, leitast einmitt við að slá tvær flugur í einu höggi; rýna í þjóðarsálinu og hugga með hörkutónlist sem snert hefur marga um áratugaskeið. Ólafur Egill Egilsson, skrifar handritið og leikstýrir, og sýningin var frum-

sýnd rétt áður en leikhúsunum var skellt tímabundið í lás.

## Skreytt með tónlist

Lífshlaup Bubba Morthens er stórbrotið, saga af manni sem hefur marga fjöruna söpið í takt við samfélag sem bæði elskar hann og elskar að hata. Ólafur Egill endurvarpar æviskeiði eins manns í fjölvídd, í flókinni uppfærslu, sem tekst á við dæmisöguna um mann í leit að sjálfum sér. Verkefnið er ærið og erfitt, stundum heppnast gjörningurinn en stundum ekki. Sýningin virkar best þegar hún er abstrakt og fókússinn er á ástand aðalpersónunnar frekar en lífsframvindu, þar má telja æsing Bubba á árum Utangarðsmanna og niðurbrot egósinns eftir áralanga neyslu. Sömmuleiðis er opunaratriðið eftir hlé þegar Bubbi er á botninum í meðferð leyst afskaplega vel. En einföldun æskuáranna, verbúðarómantíkin og valhoppid yfir flóknu seinni árin skautar yfir efnið og skreytir með tónlist. Ólafur Egill er hæfileikaríkur leikstjóri, en allt of oft leysist sýningin upp í tónleikauppfærslu sem fjarlægist lífshlaupid og setur fókússinn frekar á tónleikaupplifunina.

## Fjölföldun Bubba

Alls leika átta leikarar Bubba á mismunandi tímabilum. Þrjár ungar leikarar fara með hlutverk Litla-Bubba en á frumsýningu var Hlynur Atli Harðarson í smáum skóm Bubba og stóð sig með þrýði. Við honum tekur Rákel Björk Björnsdóttir sem Ungi-Bubbi, reidur ungur maður á flotta og Aron Már Ólafsson leiðir leikinn inn í fullorðinsárin sem Gúanó-Bubbi, maður sem er í baráttu við tilveruna, í leit að festu. Frammistaða beggja er fin sem og sönggraddir en gallinn á fjölföldun Bubba er að hver leikari situr uppi með einfaldaða útgáfu af margslungnum einstaklingi.

Djöflarnir á baki Bubba, sem fylgja honum við hvert fötmál, eru Utangarðs-Bubbi og Egó-Bubbi, leiknir af Birni Stefánsyni og Halldóru Geirharðsdóttur. Samleikur

þeirra er skemmtilegur og Björn er mergjaður í sínum tónlistarflutningi. Halldóra færir sýninguna á annað plan með túlkun sinni á niðurbroti Bubba. Hún er í senn Patti Smith, Andrea Jónsdóttir og Bubbi, tákmynd fyrir möguleikana sem efniviðurinn hefur upp á að bjóða og glötuðu tækifærin í sýningunni. Edrú-Bubbi, leikinn af Hirti Jóhanni Jónssyni, er tilfinningalega flóknasta útgáfan af söngvaranum. Meðferðaferðalag hans, brjálæðislegi tryllingurinn sem fylgir því að halda sér hreinum og fallið er á við heilt leikrit. Hjörtur Jóhann er afskaplega fær og byrjar vel í túlkun sinni á varnarleysi einstaklings á botninum en dettur síðan allt of fljótt í flatneskju poppstereótypunnar.

## Hlutverk kvenna

Góðæris-Bubbi í leik Jóhanns Sigurðarsonar stoppar stutt við en Jóhann nýtur sín best í þeim fjölmörgu smáu hlutverkum sem honum eru falin. Hvort sem það eru þekktir einstaklingar á borð við Þórarín Tyrfinngsson og Davíð Oddsson eða nafnlaus verkstjórnin í frystihúsinu. Hann finnur hverjum karakter ólík blæbrigði, dettur ekki í eftirhermur og svo eru raddböndin auðvitað af dýrari gerðinni. Sáttu-Bubbi sem Valur Freyr Einarsson leikur er sömmuleiðis fremur einföld persóna á blaði, en Valur Freyr kveður áhorfendur í lok sýningar á ögleymanlegan máta.

Ekki verður af Esther Talíu Casey tekið að hún leysir hlutverk Grethe og Hrafnhildar, kvennanna í lífi aðalpersónunnar, af hlýju og samúð. En svo virðist vera að hlutverk kvennanna skipti einungis máli til að yta sögu karlkynshetjunnar áfram. Slíkar kvenmytur og madonnuimyndir eru þreyttar, þar sem konur birtast sem heilandi, huggandi og heilar, hinar birtingarmyndirnar eru hórán og hjálparhellan.

Heil herdeild af ungu og framþærilegu listafólki styður við sýninguna, þar má telja dansarana Katrínu Mist Haraldsdóttur, Sól-

björtu Sigurðardóttur og Sölva Viggósson Dýrfjörð, einnig taka þrjár ungvænnakórar þátt, en þeir eru ekki virkjaðir nægilega vel fyrir utan að skrúfað er upp í ellefu á hátölurinum. Danshönnun Lee Proud gerir því miður lítið til að dýpka söguna, fyrir utan störglásliga túlkun hans á Rómeó og Júliu.

## Óreiðukennd hönnun

Svipaða sögu má segja um útsetningar og hjómsveitarstjórn Guðmundar Óskars Guðmundssonar. Mikið er lagt upp úr stuðinu og auðvitað er tónlistin frábær en af hverju ekki að túlka lögin alveg upp á nýtt, taka hugmyndafræði sviðsetningarinnar lengra og taka meiri áhættu?

Leikmyndahönnuðurinn Ilmur Stefánsdóttir kveður stóra svið Borgarleikhússins í bili en á síðustu árum hefur hún þróað með sér sérfræðiþekkingu á viddum rýmísinis, þó tekst ekki nægilega vel til að þessu sinni. Svíðið virðist kalt og hönnunin óreiðukennd. Óreiðan einkennir líka búningahönnun Filippu I. Elisdóttur en ljósi punkturinn er klárlega appelsínugula úlpán sem allir þekkja.

Níu líf verður vafalítið stór smellur fyrir Borgarleikhúsið og afkomumikill fyrir kassann. Maðurinn á bak við söguna er auðvitað Bubbi sjálfur, en þrátt fyrir tilraunir Ólafs Egils til að tengja saman lífshlaup hans og samtímasögu þjóðarinnar, heppnast ætluunarverkið allt of sjaldan. Hér er á ferðinni uppfærð útgáfa af glymskrattasöngleiknum sem þjóðin þekkir mætavel eftir sigurgöngu Elyjár. En nú tekst leikurinn ekki jafn vel, þó að umgjörðin sé töluvert íburðarmeiri. Leikarahöpurinn og tónlistin ráða hér ríkjum en sýningin dvelur meira í heimi tónleikauppfærslu frekar en að kafa í kjarna söguhetjunnar og þjóðarinnar. **Sigríður Jónsdóttir**

**NIÐURSTADA:** Yfirborðskennnd nálgun skreytt með dúndrandi tónlistarflutningi leikaranna sem lyfta sýningunni upp.





Eggert og Þóra Ellen við eina af myndum Eggerts sem gæti verið af eyrarrós, er að minnsta kosti gott dæmi um hans blómstrandi list. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



Gerður Kristný. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

## Kúltúr klukkan 13

Þóð verður upp á vefútsendingu frá Menningarhúsunum í Kópavogi klukkan 13.00 mánudaga, miðvikudaga og föstudaga út apríl, frá og með mánudeginum 23. mars. Viðburðaröðin hefur fengið heitið Kúltúr klukkan 13 og meðal þeirra sem koma fram eru Sævar Helgi Bragason, Andri Snær Magnason, Gerður Kristný, Jógvan, Matti Matt, Vignir Snær, Sigurbjörn Bernharðsson, Halla Oddný, Ragna Fróðadóttir, Þórgímur Þráinsson og fleiri. Fimm menningarhús eru í Kópavogi; Bókasafnið, Gerðarsafn, Salurinn, Náttúrufræðistofa og Héraðsskjalasafn.

**VIÐ VONUMST TIL ÞESS AÐ VIÐBURÐIRNIR STYTTI ÞEIM FJÖLMÖRGU STUNDIR, SEM SITJA HEIMA Í SÓTTKVI EÐA ERU HEIMA VIÐ AF ÖÐRUM ÁSTÆÐUM.**

„Við starfsfólk menningarhúsanna höfum oft rætt þá hugmynd að streyma viðburðum, en kringumstæður hreinlega hrintu okkur af stað og við erum öll mjög spennit að sjá hvert þessi nýjung leiðir okkur í framtíðinni. Við vonumst til þess að viðburðirnir stytta þeim fjölmörgu stundir, sem sitja heima í sóttkvi eða eru heima við af öðrum ástæðum. Þá er einnig mikilvægt að mæta listamönnum, en við erum ekkert án þeirra og viljum svo sannarlega styðja við bakið á þeim, á þessum óvissutímum.“ segir Soffía Karlsdóttir, forstöðumaður menningarmála í Kópavogi.

## Flóran frá láglendi upp í hæstu fjöll

**Heimildarmyndin Eins og málverk eftir Eggert Pétursson í leikstjórn Gunnlaugs Þórs Pálssonar hefur nýlega verið frumsýnd í Bíói Paradís. Hún gefur innsýn í íslenskt plöntulíf, gegnum myndir Eggerts og fyrirmyndir, og þróunina í verkunum.**

Gunnþóra Gunnarsdóttir  
gun@frettabladid.is



Fjölbreytni íslensku flórunnar birtist glögg í málverkum Eggerts Péturssonar. Við tókurnar á hinni 74 mínútna löngu heimildarmynd um Eggert og list hans, ferðaðist Þóra Ellen

Þórhallsdóttir grasafraeðingur með honum víða.

„Við Eggert förum suður í Herdísarvík, við gengum um svæðið ofan við sumarbústaðinn hans í Bláskógabyggð, við förum í Skaftafell og vorum líka undir Eyjafjöllunum. Svo förum við í Þjórsárver og norður á Tröllaskaga.“ lýsir Þóra Ellen ferðalögum í stuttu máli. „Einnig förum við til Finnlands. Eggert var með stóra sýn-

**VIÐ EGGERT FÖRUM SUÐUR Í HERDÍSA RVÍK, VIÐ GENGUM UM SVÆÐIÐ OFAN VIÐ SUMARBÚSTAÐINN HANS Í BLÁSKÓGABYGGÐ, VIÐ FÖRUM Í SKAFTAFELL OG VORUM LÍKA UNDIR EYJAFJÖLLUNUM.**

ingu þar fyrir nokkrum árum og myndirnar seldust eiginlega allar, meðal annars stór og mikil verk sem eru á söfnum. Eitt þeirra heitir Tröllaskagi og er með eitthvað um 80 jurtagendum. Tröllaskagi er tegundaauðugt svæði og Eggert fylgir flórinni frá láglendi og upp í hæstu fjöll. Þetta verk er komið á frímerki núna. Annað stórt málverk var gert á sama hátt í Eyjafjöllunum, við skoðuðum það líka.“

Þóra Ellen segir frá víðtal í myndinni við finnskan listfræðing sem Eggert sé búinn að þekkja síðan hann var í námi í Bretlandi. Sá telji að í verkum Eggerts birtist útópía, náttúruleg auðæfi sem séu horfin annars staðar. Hún kveðst ekki hafa þá tilfinningu sjálf. „Maður veit svo sem ekkert hvað hnattræn hlýnun gerir en ég tel okkar flóru ekki ógnad eins og er, nema þá af lúpinunni. Ég get varla farið inn í Bæjarstaðarskóg og Morsárdal

lengur. Nú er lúpinan á fullri ferð niður eftir gamla farvegi Skeiðarár, þá er bara allur Skeiðarársandur opinn fyrir henni, síðan æðir hún yfir landið fyrir framan Skaftafellsjökul, ofboðslega fallett land, það er einmitt í myndinni.“

Þóra Ellen segist fyrst hafa hitt Eggert Pétursson árið 2002. „Við pöntuðum hjá honum málverk sem ég fékk í fimmtugsafmælisgjöf tveimur árum síðar. Mig langaði í mynd af gullbrá sem er einkennistegund hælendisvinjanna í Þjórsárverum. Fleiri tegundir eru á myndinni sem er ofsalega falleg, fallegasta málverkið mitt. Síðar leiddi Hilmar Bragi Janusson verkfræðingur okkur Eggert saman. Hann var þá sviðsstjóri verkfræði- og raunvísindasviðs Háskóla Íslands, hafði áhuga á að efla snertiflötinn milli lista og vísinda og hélt málþingið Blómstrandi list um Eggert Pétursson og grasafraeðina í verkum hans. Þar var ég með innlegg ásamt Andra Snæ og svo sat Eggert sjálfur fyrir svörum. Málþingið var haldið í Öskju 2012 og stóri salurinn var fullur af fólk.“

Eins og málverk eftir Eggert Pétursson er á dagskrá Stockfish hátíðarinnar í Bíói Paradís, tvær sýningar eru á dagskrá um helgina og bióíð tryggir að tveir metrar geti verið á milli gesta.

## Ótrúleg þroskasaga Noah

### BÆKUR

Glæpur við fæðingu

★★★★★

Trevor Noah

Þýðing: Helga Soffía Einarsdóttir  
Útgefandi: Angústúra  
Fjöldi síðna: 367

Trevor Noah, höfundur bókarinnar Glæpur við fæðingu, er 36 ára af suðurafrikskum uppruna. Hann hefur þrátt fyrir fremur lágan aldur fengið við sitthvað. Hann er uppstandari, rithöfundur, leikari og stýrir um þessar mundir hinum vinsæla þætti „The Daily Show“ á bandarísku sjónvarpsstöðinni „Comedy Central“ og er margverðlaunadur sem slíkur.

Tímaritið „Time“ útnefndi hann einn af 100 áhrifamestu einstaklingum í heiminum árið 2018. Þegar svo viðþekktur maður tekur

sig til og skrifar bók, á hún greiðari aðgang en annars inn á flesta markaði. Það var árið 2016 sem bókinn „Born A Crime“ kom fyrst út vestra og hlaut góðar viðtökur. Nú hefur hún verið íslenskuð og gefin út hælendis í kilju undir nafninu Glæpur við fæðingu á vegum útgáfunnar Angústúru. Nafn bókarinnar er vísun til uppruna Noah. Rætur föður hans eru þýskar og svissneskar. Móðir hans Patricia, sem kemur víða við sögu í bókinni, var á tímum aðskilnaðarstefunnar í Suður-Afríku, skilgreind sem svört. Samband þeirra og samlíf var á þeim tímum í trássi við lög um samband fólks af ólíkum litahætti.

### Húmor sameinar

Þannig var tilvist Noah glæpur og það hafði margvísleg áhrif á hann í æsku, ekki síst félagsleg. Hann var hvorki skilgreindur sem hvítur né



svartur, heldur það sem þar var nefnt „litaður“. Þess vegna finnst honum hann vera utangarðs undir aðskilnaðarstefnu Suður-Afríku og leitar á milli stétta- og kynþáttahópa til að finna samhljóm. Hann kemst að því að auðveldasta leiðin til að brúa bilið er með tungumálum. Noah talar því átta tungumál af þeim ellefu opinberu tungumálum sem finnast í Suður-Afríku. Auk tungumálanna fann hann fljótt að húmor getur sameinað. „Ég komst að því að jafnvel þótt ég tilheyrði ekki neinum ákveðnum hópi, gat ég alltaf verið hluti af hvaða hópi sem hló.“

### Að elta hið ómögulega

Þroskasaga Noah er ótrúleg og vitnar um eyðileggjandi stjórnarhætti og hugarfar hvítu í Suður-Afríku þessa tíma. Auk þess er bókin bráðskemmtileg svo sem við var að búast og leiftrar víða af frásagnar-

gleði. Noah nýtir sér uppstandið í frásagnarstílnum sem einkennist af talmáli og gamansemi. Þetta er bók sem lesin er í einum rykk, ef aðstæður til þess eru fyrir hendi.

Sérstakan sess í bókinni skipar móðir höfundar. Hún elur upp í honum gagnrýna hugsun með rökræðum og jafnvel gagnkvæmum bréfaskriftum, leggur honum línurnar varðandi sambönd og víðingu við konur og sýnir honum með eigin fordæmi hvítnig sifell sé hægt að elta hið ómögulega, þrátt fyrir þann þrönga ramma sem svartir þjuggu við á tímum aðskilnaðarstefunnar. Enda tileinkar Noah henni bókina þar sem hann þakkar henni fyrir að hafa komið sér til manns.

Jón Þórisson

**NIÐURSTAÐA:** Leiftrandi skemmtileg bók sem eykur skilning á mannlegu eðli við sérstæðar aðstæður.

## Laugardagur

OPIÐ

FYRIR UMSÓKNIR  
2020-2021VELDU SPENNANDI  
FRAMTÍÐKVIKMYNDIR, SJÓNVARP  
OG TÖLVULEIKIRSkapandi iðnaður er í  
miklum vexti um allan heim

- LEIKSTJÓRN & FRAMLEIÐSLA
- SKAPANDI TÆKNI
- HANDRIT OG LEIKSTJÓRN
- LEIKLIST

Láttu hæfileika þína blómstra  
kvikmyndaskoli.isKVIKMYNDASKÓLI  
ÍSLANDS

## HRINGBRAUT

**20.00 Heilsugæslan** Í þættinum fær Helga María til sín sérfræðinga í heilsuáttum ásamt því að fá ráð um hreyfingu og heilsu frá þekktum einstaklingum.

**20.30 Allt annað líf** er fræðsluþáttur um magaminnkunarfærðir Íslendinga til A-Evrópu.

**21.00 Lífið er lag** Upplýsandi og fróðlegur þáttur um allt sem viðkemur fasteignum og góðum húsráðum.

**21.30 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**

**07.25 Kátur**

**07.37 Sara og Önd**

**07.44 Söguhúsið**

**07.52 Nelly og Nóra**

**07.59 Hróturinn Hreinn**

**08.06 Bubbi byggir**

**08.17 Alvin og íkornarnir**

**08.28 Bangsimon og vinir**

**08.50 Millý spyr**

**08.57 Hvolpasveitin**

**09.19 Sammi brunavörður**

**09.30 Stundin okkar**

**09.55 Ævar visindamaður**

**10.25 Árstíðirnar – Haust**

**11.15 Pricebræður bjóða til veislu**

**11.45 Bólusetningar á Íslandi**

**12.15 Villta Tailand**

**13.05 Saman að eilífu**

**13.30 Sætt og gott**

**13.50 Bækur og staðir**

**14.00 Blaðamannafundur vegna COVID-19**

**14.40 Kiljan**

**15.20 Stephen Hawking: Skipulag alheimsins**

**16.10 Jean**

**17.50 Táknálmáfréttir**

**18.00 KrakkaRÚV**

**18.01 Nýi skólinn**

**18.13 Hvergidrengir**

**18.39 Hjörðin – Grís**

**18.43 Rammvillt**

Leikarar: Kristín Erla Pétursdóttir og Arnór Orri Atlason.

**18.53 Lottó**

**19.00 Fréttir**

**19.25 Íþróttir**

**19.35 Veður**

**19.45 Fólkíð mitt og fleiri dýr**

**20.35 Bíóást: This Is Spinal Tap**

Myndin segir frá bresku þungarokkshljómsveitinni Spinal Tap sem er á leið í stærsta hljómlíkaferðalag sitt, um Bandaríkin.

Leikstjórnin Marty DiBergi, sem jafnframt er aðdáandi hljómsveitarinnar, ákveður að fylgja henni eftir á ferðalaginu og gera um það heimildarmynd, en á ýmsu gengur í ferðinni. Aðalhlutverk: Rob Reiner, Michael McKean og Christopher Guest.

**22.05 Sisters** Gamanmynd með Amy Poehler og Tinu Fey í hlutverki systra sem ákveða að halda eitt, stórt lokapartí á æskuheimili sínu eftir að foreldrar þeirra tilkynna þeim að þau hafi sett húsið á sölu. Leikstjóri: Jason Moore.

Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna.

**00.00 Agatha rannsakar málið – Dauðans lind**

**00.45 Dagskrárlök**

## GOLFSTÖÐIN

**07.00 PGA Tour 2020**

**14.00 LPGA Tour 2020**

## 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

## SJÓNVARP SÍMANS

**06.00 Síminn + Spotify**

**12.15 Dr. Phil**

**13.00 Everybody Loves Raymond**

**13.25 The King of Queens**

**13.45 How I Met Your Mother**

**14.10 4 Weddings and a Funeral**

**14.55 4 Weddings and a Funeral**

**16.15 Malcolm in the Middle**

**16.35 Everybody Loves Raymond**

**17.00 The King of Queens**

**17.20 How I Met Your Mother**

**17.45 For the People**

**18.30 Top Chef**

**19.15 Venjulegt fólk**

**19.45 Family Guy**

**20.10 Inside Llewelyn Davis**

Myndin sækir innblástur í sögu gítarleikarans Dave Van Ronks sem fæddist í Brooklyn árið 1936, fluttist til Greenwich Village á sjöunda áratugnum og varð um síðir þekktur og virtur sem „The Mayor of Mac – Dougal Street“.

**22.00 Shooter** Bob Lee Swagger, ein besta leyniskytta í heimi og sonur handhafa heidursorðu þingsins, er einfari og býr í Klettafjöllunum. Hann hætti í hernum eftir að hann var skilinn eftir í leynilegu verkefni í Eþíópíu, nokkrum árum fyrr, en er nú fenginn til að hjálpa til við að skoða hvernig möguleg tilraun til að myrða forseta Bandaríkjanna í einhverri af þremur borgum á næstu tveimur vikum, gæti litíð út.

**00.10 Walking Tall**

**01.35 Clear and Present Danger**

**03.55 Síminn + Spotify**

## RÚV RÁS EITT

**06.55 Morgunbæn og orð dagsins**

**07.00 Fréttir**

**07.03 Til allra átta**

**08.00 Morgunfréttir**

**08.05 Kvenfrelsi og köllun**

**09.00 Fréttir**

**09.05 Á reki með KK**

**10.00 Fréttir**

**10.05 Veðurfregnir**

**10.15 Tískuslysið**

**11.00 Fréttir**

**11.02 Vikulokin**

**12.00 Hádegisútlit**

**12.20 Hádegisfréttir**

**12.40 Veðurfregnir**

**13.00 Sumar raddir**

**14.00 Hertekin**

**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**

**18.53 Dánarfregnir**

**19.00 Sveifludansar**

**20.45 Fólk og fræði**

**21.15 Bók vikunnar**

**22.00 Fréttir**

**22.05 Veðurfregnir**

**22.10 Passíusálmar**

**22.15 Heimskviður**

**23.05 Vikulokin**

**00.00 Fréttir**

**00.05 Nætúrútlit Rásar 1**

## STÖÐ 2 BÍÓ

**10.45 The Wedding Singer**

**12.20 Ghostbusters II**

**14.05 The Devil Wears Prada**

**15.50 The Wedding Singer**

**17.25 Ghostbusters II**

**19.10 The Devil Wears Prada**

**21.00 What Happened to Monday**

**23.00 Sicario 2: Day of the Soldado**

**01.00 Superfly**

**02.50 What Happened to Monday**

## STÖÐ 2

**08.00 Strumparnir**

**08.20 Dagur Diðri**

**08.40 Tappi mús**

**08.50 Stóri og Litli**

**09.00 Heiða**

**09.20 Blíða og Blær**

**09.45 Mæja býfluga**

**09.55 Zigby**

**10.10 Skoppa og Skritla út um hvippinn og hvappinn**

**10.20 Mia og ég**

**10.45 Latibær**

**11.10 Lina Langsokkur**

**11.35 Friends**

**12.00 Bold and the Beautiful**

**12.15 Bold and the Beautiful**

**12.35 Bold and the Beautiful**

**12.55 Bold and the Beautiful**

**13.15 Bold and the Beautiful**

**13.40 Grand Designs: Australia**

**14.30 McMillions**

**15.25 Flirty Dancing**

**16.10 Fresh off the Boat**

**16.30 Nostalgia**

**16.45 Föstudagskvöld með Gumma Ben og Sóla**

**18.00 Sjáðu**

**18.25 Veður**

**18.30 Fréttir Stöðvar 2**

**18.50 Sportpakkinn**

**19.00 Top 20 Funniest**

**19.00 Lottó**

**19.45 Babe: Pig in the City**

**21.20 Alita: Battle Angel**

**23.15 The Lord of the Rings: The Return of the King**

**02.30 The Spy Who Dumped Me**

## STÖÐ 3

**15.50 Friends**

**16.15 Friends**

**16.35 Friends**

**17.00 Friends**

**17.20 Friends**

**17.45 Schitt's Creek**

**18.05 Framkoma**

**18.40 Grand Designs: Australia**

**19.30 It's Always Sunny In Philadelphia**

**19.50 Masterchef USA**

**20.35 GYM**

**20.55 Grand Designs**

**21.45 Angie Tribeca**

**22.05 Succession**

**23.05 Shameless**

**23.55 Schitt's Creek**

**00.20 Friends**

**00.45 Friends**

## STÖÐ 2 SPORT

**08.00 Sportið í dag**

**09.00 Sportið í dag**

**10.00 Sportið í dag**

**11.00 Sportið í dag**

**12.00 Sportið í dag**

**13.00 Evrópudeildin – fréttapáttur 2019/2020**

**13.25 Meistaradeild Evrópu – fréttapáttur 2019/2020**

**13.50 Seinni bylgjan**

**14.35 Sportið í kvöld**

**15.30 Sportið í kvöld**

**16.30 Sportið í kvöld**

**17.30 Dominos körfuboltakvöld**

**18.30 Serie A Magazine Show**

**18.50 Xavi Hernandez**

**19.20 Top Goals La Liga**

## STÖÐ 2 SPORT 2

**08.25 Juventus - Lyon**

**10.05 Manchester City - Real Madrid**

**11.50 Meistaradeildarmörkin**

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 Útlit Saga

FM 100,5 K100

FM 102,9 Lindin

## Sunnudagur

## HRINGBRAUT

**20.00 Mannamál** Einn sígildasti viðtalsþátturinn í íslensku sjónvarpi. Hér ræðir Sigmundur Ernir Rúnarsson við þjóðþekktu einstaklinga um líf þeirra og störf.

**20.30 Suðurnesja-magasín Víkurfréttu** Mannlífð, atvinnulífð og íþróttirnar á Suðurnesjum. Umsjón: Páll Ketilsson. Framleiðandi: Víkurfréttir ehf.

**21.00 Undir yfirborðið** Ásdís Ólsen fjallar hispurslaust um mennskuna, tilgang lífsins og leitina að hamingjunni og varpar ljósi á allt sem er falið og fordæmt.

**21.30 Eldhugar: Sería 3** Í Eldhugum fer Snædís Snorradóttir og viðmælendur hennar út á jaðar hreysti, hreyfingar og áskorana lífsins.

## 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 – 40. þáttur**  
**08.02 Hruturinn Hreinn**  
**08.09 Bréfabær**  
**08.20 Letibjörn og læmingjarnir**  
**08.27 Stuðboltarnir**  
**08.38 Konráð og Baldur**  
**08.50 Nelly og Nóra**  
**09.00 Húrra fyrir Kela**  
**09.23 Ronja ræningjadóttir**  
**09.45 Krakkafréttir vikunnar**  
**10.05 Heimssýn barna**  
**11.00 Silfrið**  
**12.05 Menningin - samantekt**  
**12.30 Í leit að fullkomnun**  
**13.00 Mestu lygar sögunnar – 1915, Lúsítanía sekkur**  
**14.00 Błaðamannafundur vegna COVID-19**  
**14.40 Herra Bean**  
**15.05 Poppkorn – sagan á bak við myndbandið**  
**15.15 Vikan með Gísla Marteini**  
**16.00 Söngvar um svífandi fugla**  
**16.50 Tracey Ullman tekur stöðuna**  
**17.15 Ahmed og Team Physix**  
**17.30 Sætt og gott**  
**17.50 Tákn málsfréttir**  
**18.00 KrakkaRÚV**  
**18.01 Stundin okkar**  
**18.25 Lífsins lystisemdir**  
**19.00 Fréttir**  
**19.30 Veður**  
**19.40 Íþróttir á sunnudegi**  
**20.00 Landinn**  
**20.30 Háski – fjöllin rumska**  
 Íslensk heimildarþáttaröð í fjórum hlutum um mannskæð snjófljóð sem féllu á byggðina í Norðfirði 20. desember 1974 og sópuðu burt öllu sem á vegi þeirra varð.  
**21.15 Ísalög**  
**22.00 Pólskir dagar - Þrjú litir: Hvítur** Önnur myndin í litapríleik pólska leikstjórans Krzysztof Kieslowskis. Myndin segir frá Karol, pólskum manni sem giftist franskri konu og flytur með henni til Parísar. Eiginkonan skilur þó fljótlega við hann og Karol neyðist til að snúa aftur til Póllands. Á sama tíma og hann reynir að byggja upp nýtt líf, elur hann með sér hefndarþorsta í garð fyrirverandi eiginkonu sinnar. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna.  
**23.35 Poirot**  
**00.25 Dagskrárlök**

## GOLFSTÖÐIN

**13.00 PGA Highlights 2020**  
**13.55 LPGA Tour 2020**

## ÚTVARP

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

## SJÓNVARP SÍMANS

**06.00 Síminn + Spotify**  
**12.15 Dr. Phil**  
**13.00 Everybody Loves Raymond**  
**13.25 The King of Queens**  
**13.45 How I Met Your Mother**  
**14.10 Four Weddings and a Funeral**  
**14.55 Four Weddings and a Funeral**  
**15.40 The Good Place**  
**16.10 Malcolm in the Middle**  
**16.30 Everybody Loves Raymond**  
**16.55 The King of Queens**  
**17.15 How I Met your Mother**  
**17.40 The Kids are Alright**  
**18.05 Með Loga**  
**19.05 Pabbi skoðar heiminn**  
**19.40 This is Us**  
**20.30 Venjulegt fólk**  
**21.05 Law and Order: Special Victims Unit**  
**21.55 Wisting**  
**22.40 Ray Donovan**  
**23.35 The Walking Dead**  
**00.30 The Handmaid's Tale**  
**01.20 The Capture**  
**02.05 Blue Bloods**  
**02.50 Snowfall**  
**03.40 Queen of the South**  
**04.25 Síminn + Spotify**

## RÚV RÁS EITT

**06.55 Morgunbæn og orð dagsins**  
**07.00 Fréttir**  
**07.03 Tríó**  
**08.00 Morgunfréttir**  
**08.05 Á tónsviðinu**  
**09.00 Fréttir**  
**09.03 Samtal**  
**10.00 Fréttir**  
**10.05 Veðurfregnir**  
**10.15 Bók vikunnar**  
**11.00 Guðsþjónusta í Vídalins-kirkju**  
**12.00 Hádegisútlit**  
**12.20 Hádegisfréttir**  
**12.40 Veðurfregnir**  
**13.00 Sögur af landi**  
**14.00 Viðsjá**  
**15.00 Glans**  
**16.00 Síðdegisfréttir**  
**16.05 Úr tónlistarlífínu: Frumkvöðlar úr fortíð og nútíð**  
**17.25 Orð af orði**  
**18.00 Kvöldfréttir**  
**18.10 Tiska og umhverfismál**  
**18.50 Veðurfregnir**  
**18.53 Dánarfregnir**  
**19.00 Óskastundin**  
**19.40 Orð um bækur**  
**20.35 Sumar raddir**  
**21.30 Fólk og fræði**  
**22.00 Fréttir**  
**22.05 Veðurfregnir**  
**22.10 Á reki með KK**  
**23.10 Frjálsar hendur**  
**00.00 Fréttir**  
**00.05 Næturútlit Rásar 1**

## STÖÐ 2 BÍÓ

**11.05 Stepmom**  
**13.10 The Swan Princess: A Royal Myztery**  
**14.25 Ingrid goes West**  
**16.00 The Swan Princess: A Royal Myztery**  
**17.20 Ingrid Goes West**  
**18.55 Stepmom**  
**21.00 Valerian and the City of a Thousand Planets**  
**23.10 The Snowman**  
**01.10 Mile 22**  
**02.40 Valerian and the City of a Thousand Planets**

## STÖÐ 2

**08.00 Strumparnir**  
**08.20 Blíða og Blær**  
**08.45 Dóra og vinir**  
**09.05 Stóri og Litli**  
**09.20 Mæja býfluga**  
**09.30 Zigby**  
**09.40 Mia og ég**  
**10.05 Ævintýri Tinna**  
**10.25 Lína Langsokkur**  
**10.50 Lukku Láki**  
**11.15 Það er leikur að elda**  
**11.35 Friends**  
**11.55 Nágrannar**  
**12.20 Nágrannar**  
**12.40 Nágrannar**  
**13.00 Nágrannar**  
**13.25 Nágrannar**  
**13.45 American Woman**  
**14.05 The Great British Bake Off**  
**15.05 Jamie & Jimmy's Food Fight Club**  
**15.50 Steinda Con: Heimsins furðulegustu hátíðir**  
**16.15 Heimsókn**  
**16.45 60 Minutes**  
**17.30 Viglín**  
**18.25 Veður**  
**18.30 Fréttir Stöðvar 2**  
**18.50 Sportpakinn**  
**19.05 Nostalgía**  
**19.20 Flirty Dancing**  
**20.00 Deadwater Fell**  
**20.50 The Sinner**  
**21.35 Homeland** Áttunda og jafnframt lokapáttaröð þessara mögnuðu spennuþátta þar sem við höldum áfram að fylgjast með Carrie Mathieson, fyrirverandi starfsmanni bandarísku leyniþjónustunnar sem berst gegn mismunun og óréttlæti víðsvegar um heim.  
**22.20 Manifest**  
**23.00 Westworld**  
**00.05 Big Little Lies**  
**00.45 Big Little Lies**  
**01.30 Who Killed Garrett Phillips?**  
**02.50 Who Killed Garrett Phillips?**

## STÖÐ 3

**15.35 Friends**  
**16.00 Friends**  
**16.20 Friends**  
**16.45 Friends**  
**17.05 Friends**  
**17.30 Hið blómlega bú**  
**18.00 Modern Family**  
**18.20 Besta svarið**  
**19.05 Besti vinur mannsins**  
**19.30 One Born Every Minute**  
**20.15 You're the Worst**  
**20.45 Keeping Faith**  
**21.35 The Americans**  
**22.25 iZombie**  
**23.05 All American**  
**23.50 Modern Family**  
**00.10 Hið blómlega bú**  
**00.40 Friends**  
**01.05 Friends**

## STÖÐ 2 SPORT

**07.00 Undanúrslit**  
**08.45 Leicester - Chelsea**  
**15.40 Evrópuvæðildarmörkin 2019/2020**  
**18.40 Equisana deildin í hestaíþróttum**  
**19.10 La Liga Report 2019/2020**  
**22.15 Nott. Forest - Bristol City**  
**23.55 Levante - Sevilla**

## STÖÐ 2 SPORT 2

**10.50 Bayern München - Chelsea**  
**12.30 Barcelona - Napoli**  
**14.10 Meistaradeildarmörkin**

hopster



## Barnaefni á íslensku



## Efnisveitan Hopster

Þættir, leikir og fræðsla fyrir yngstu börnin í sjónvarpinu og snjalltækinu. Allt efni með íslensku tali og engar auglýsingar.

Tryggðu þér áskrift á [vodafone.is](http://vodafone.is)





Baldur Tómas Viktorsson

„Mér finnst mjög gaman að lita, leira, fara í bað með dót, fara í glímu í rúminu, spila hver er maðurinn og frúin í Hamborg. Svo finnst mér gaman að skoða myndbönd um hvernig maður lærir á píanó. Uppáhaldsleikurinn minn er pakkaleikurinn. Hann er þannig að maður gefur næsta manni ósýnilegan pakka og segir til dæmis til hamingju með páskana. Þá á viðkomandi að opna ósýnilega pakkann og taka ósýnilegu gjöfina upp og leika það sem er í pakknum. Hinir eiga svo að giska á hvað þetta er.“



Margrét Hergils Owensdóttir

„Ég elska að mála og að baka með mömmu minni. Ég les líka Harry Potter á hverju kvöldi með pabba, við erum að klára bók númer 6.“

## Hvað finnst þér skemmtilegast að gera heima?

Það er áhugavert að skoða þessa flóknu og erfiðu tíma með augum barnanna. Löngum hefur það tíðkast að fulloröna fólkið vill helst að börnin séu sem duglegust að leika sér úti. Nú, í það minnsta tíma-bundið, er breyting á; það er best að hanga bara heima. En hvað finnst krökkunum skemmtilegast að gera heima hjá sér?



Halldóra Ósk og Sigríður Lilja

**Saman:** „Okkur finnst skemmtilegast að vera í danskennslu í beinni hjá Brynju Péturs á Instagram. Það er það skemmtilegasta til að gera á daginn. Annars finnst okkur gaman að lita og leika við kisurnar okkar.“



Kristófer Vopni og Viktoría Fanney Óttarsbörn

**Kristófer:** „Mér finnst skemmtilegast þegar vinir koma í heimsókn og við leikum í ofurhetjuleik. Og þegar ég leik í sokkaleik með mömmu og pabba. Það er eins og skotbolti bara með sokkum svo boltinn brjóti ekki allt á heimilinu.“

**Viktoría:** „Mér finnst skemmtilegast að lita og fönndra og allt. Svo finnst mér gaman að fara í koddaslag við bróður minn. Mér finnst eiginlega allt skemmtilegt heima.“



Bóas Pálmi Ingólfsson

„Mér finnst skemmtilegast að búa til hreyfimyndir fyrir YouTube-rásina mína. Ég er búinn að nýta tímann í að setja upp leikjatölvusafnið mitt. Mig langar mest að bæta Commadore 64 við það núna og eyða tímanum með hundunum og kisunni minni.“

## BAKARÍÐ

Eva Laufey og Svavar Örn  
opna Bakaríð alla laugardagsmorgna.

FRÁ KLUKKAN 09:00 - 12:00



BYLGJAN  
989



# BAUHAUS®

**Q2200 gasgrill**

1 brennari, 3,52 kW. Grillflötur: 54 x 39 cm. Grillgrind úr postulínsgerlungshúðuðu steypujárni. Botn og lok úr steypu áli. Þrýstikveikjurofi.

**49.995,-**~~54.995,-~~**Gasgrill Q2000**

1 brennari, 3,51 kW. Grillflötur: 54 x 39 cm. Glerungshúðuð grillgrind úr steypujárni. Botn og lok úr steypu áli. Þrýstikveikjurofi.

**39.995,-**~~44.995,-~~**Kjarakaup**

## ÞÚ GERIR ALLTAF GÓÐ KAUP Í BAUHAUS!

Tilboðin gilda til og með mánudeginum 23. mars 2020.

**Makita****Búta-/geirungssög**

LS0815FL. 1.400 W. 5.000 snún./min. Pv. 216 mm blað. Með laser fyrir nákvæman skurð.

**43.995,-**~~53.995,-~~**Kjarakaup****RYOBI****Bútasög**

EMS216L. 1.500 W. 4.500 snún./min. Útdraganleg með rennu. Pv. sagarblaðs 216 mm, með 48 tönnum. Laser fyrir nákvæman skurð. LED-ljós.

**28.995,-**~~39.895,-~~**Easyline****Kerra**

ES250ST UB. 2-axla kerra, stór og verkleg. Með V lagaðri öryggisstöng, stálfelgum og góðum dekkjum. Auðvelt að festa yfirbreiðslu á kerruna. Úr ryðfríu stáli. Hámarksburðarþol 550 kg. Heildarþyngd 750 kg. 13" dekk. Nefhjól fylgir ekki.

**249.995,-**~~317.895,-~~**Start handlaugartæki**

Krómað með botnloka og lyftitappa, 3/8" sveigjanlegum slöngum og keramikstút. 5 ára ábyrgð gegn leka.

**9.095,-**~~16.595,-~~

### MIKIÐ ÚRVAL, GÆÐI OG LÁGT VERÐ, ALLTAF!

### OPNUNARTÍMAR: VIRKA DAGA 8-19 / UM HELGAR 10-18

BAUHAUS REYKJAVÍK – Lambhagavegur 2-4 – 113 Reykjavík – 515-0800 – upplýsingar@bauhaus.is – www.bauhaus.is

Lífið í vikunni  
15.03.20-  
21.03.20



### AFÉS Í BEINNI

Hátíðin Aldrei fór ég suður verður haldin í ár, en með breyttu sniði. Rokkstjórinn Kristján Freyr útskýrði hvernig hátíðin fer fram, en hann er þakklátur þeim sem koma að skipulagi hennar.

### MYNDBAND FRÁ ÁLFHEIÐI

Söngkonan og ljósmyndarinn Álfheiður gaf út sitt fyrsta myndband í síðustu viku. Hún býr í Berlín þar sem hún er í meistaranámi í sópransöng. Hún blandar saman söng og hinu myndræna.



### REKIN Á ÖÐRUM DEGI

Á fimmtudag hófust þættirnir Mannlíf með Evu Ruza. Hún segir þá kjörna fyrir hámhörf núna þegar fólk þarf að halda sig heima. Eva kennir tvíburunum sínum nú heima við í ljósi ástandsins, en var rekin sem stærðfræðikennari á degi tvö.

### HANDFRJÁLSAR KVEÐJUR

Hjónin Sæþór Örn og Tobba í Farva brugðust við kröfunni um snertilausar kveðjur með stuttermabolum með handfrjálstri kveðju í hjartastað. Búðin er lokuð en þau selja heilsu-boluna á netinu.



OPPIÐ Á SUNNUDÖGUM Í DORMA SMÁRATÖRGI

**DORMA**  
Láttu drauminn rættast

**Marstilboð**  
Enn fleiri tilboð á [dorma.is](http://dorma.is)

[www.dorma.is](http://www.dorma.is)  
VEFVERSLUN  
**ALLTAF OPIN**

**MARSTILBOÐ**  
**62%**  
AFSLÁTTUR

**SENDUM FRÍTT UM LAND ALLT**  
Tilboð og upplýsingar á [dorma.is](http://dorma.is)

**NATURE'S REST**  
heilsurúm með Hótel fjaðurbotni  
Seljum Nature's Rest heilsudýnu með Hótel-fjaðurbotni í stærðinni 100 x 200 cm. á ótrúlegu tilboðsverði á meðan birgðir endast.

Fullt verð 105.640 kr  
Nú aðeins **39.900 kr.**

SVÆÐASKIPT POKAGORMAKERFI | BURSTAÐIR STÁLFÆTUR  
STERKUR BOTN | 320 GORMAR PR FM<sup>2</sup> | GÓÐAR KANTSTYRKINGAR

Afgreiðslutími Rvk  
Mánudaga til föstudaga kl. 11-18.30  
Laugardaga kl. 11-17  
Sunnudaga kl. 13-17 (Smáratorg)  
[www.dorma.is](http://www.dorma.is)

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

**DORMA**  
Láttu drauminn rættast



York nýtir tímann í samkomubanninu til að skrifa skáldsögu sem hann hefur unnið að í yfir 30 ár. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

## Syngur hátt inni á baði í samkomubanni

York Underwood er kanadískur uppistandari og einn þeirra sem hefur fengið að kenna á samkomubanninu. Hann er þó með ýmis góð ráð fyrir aðra í skemmtanaíðnaðinum á þessum flóknu tímum.

Nú eru breyttir tímar í skemmtanaíðnaðinum. Mikil er um aflýsingar á viðburðum vegna samkomubanns og því þurfa margir að finna aðrar leiðir til að koma efni sínu á framfæri. Kanadíski uppistandari York Underwood veit allt um það. „Sem grínisti sem er ekki beint í kjörþyngd og með húðvandamál, þá er ég augljóslega sá fyrsti sem vinir mínir leita til með sín vandamál. Vanalega hef ég tækifæri til að deila visku minni á hverju kvöldi á The Secret Cellar, en í ljósi aðstæðna þá get ég ekki lengur gert það,“ segir York.

**Grínistar eins og höfrungar**  
Hann segist hafa velt fyrir sér þeim möguleika að streyma uppistandi beint frá klúbbum á netinu. „Þá getur fólk hlegið en verið öruggt heima hjá sér. Uppistand er ekki eins og ópera, en mér finnst þetta aldrei eins samt á upptöku, það er mikilvægt að upplifa stemninguna. Grínistar eru smá eins og höfrungarnir í Seaworld, maður verður bara að sjá þá með eigin augum, upplifa návist þeirra í beinni í fremstu sætaröð og fá skvettarnar á sig,“ segir hann.

**GRÍNISTAR ERU SMÁ EINS OG HÖFRUNGARNIR Í SEAWORLD, MAÐUR VERÐUR BARA AÐ SJÁ ÞÁ MEÐ EIGIN AUGUM.**

Öllum sýningum á The Secret Cellar hefur verið aflýst í bili vegna samkomubannsins.

„Já, það hefði ekki verið skynsamlegt að troða sextíu manns í lítinn kjallara í níutíu mínútur. Vanalega er karóki eftir uppistandi en við urðum að hætta með það líka. Þetta er kannski ekki besti tíminn til að deila hljóðnema með hundrað öðrum.“

**Syngur inni á baði**  
York hefur þó fundið sína leið til að fá útrás fyrir sköpunargleðina. „Ég hef snúið mér aftur að minni fyrstu ástríðu, að syngja hátt inni á baðherbergi með sturtuna í gangi. Mér finnst það of mikilvægt að syngja í sjálfri sturtunni. Þá er manni of heitt og maður kyngir of miklu af vatni. Til hvers einu sinni að syngja ef maður sér ekki sjálfan sig í speglinum?“

Ef samkomubannið verður langt segist York að lokum muni þurfa að treysta á þrjár uppsprettur ástríðu sinnar, lestur, skriftir og konuna sína.

**Nýjasta Ghostbusters best**  
Hann segist þurfa að treysta á það þrennt sem hann hefur ástríðu fyrir standi samkomubannið mikilvægur yfir; lestur, skrif og eiginkonuna. „Ég er mjög spenntur að lesa ensku þýðinguna á bókinni Elin, ýmislegt eftir Kristínu Eiríksdóttur. Það er ein af uppáhalds bókum konunnar minnar og hún er með frábæran smekk. Ég fíla bækur með flóknar kvenpersónur í forgrunni og reyni að horfa mest á kvikmyndir í þeim dúr. Uppáhalds Ghostbusters myndin mín er sú nýjasta, með kvenmönnum í aðalhlutverkum. Það er kominn tími til að útrýma eitradri karlmennsku og ég mun slást við hvern þann sem er ósamhála mér,“ segir York.

Hann segist hafa verið að vinna að skáldsögu síðustu 33 árin. „Núna er kjörið að byrja á henni fyrir alvöru. Hún fjallar um mann sem finnst hann vera sjarmerandi, fyndinn og góður en er í raun sjálfhverfur fáviti. Ég ætla að kalla hana „AllMen“,“ segir hann.

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

SÍMAR AUGLÝSINGAÐEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Guðaf Bjarnason [guðaf@frettabladid.is](mailto:guðaf@frettabladid.is) ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050: Hjördis Zoëga [hjordis@frettabladid.is](mailto:hjordis@frettabladid.is), Hlynur Þór Steingrímsson, [hlynur@frettabladid.is](mailto:hlynur@frettabladid.is), Sigfús Örn Einarsson [sigfus@frettabladid.is](mailto:sigfus@frettabladid.is), Örn Geirsson [orn.geirsson@frettabladid.is](mailto:orn.geirsson@frettabladid.is) FÓLK/ SÉRBLÓÐ SÍMI 550 5077: Atli Bergmann [atli@frettabladid.is](mailto:atli@frettabladid.is), Arnar Magnússon [arnar@frettabladid.is](mailto:arnar@frettabladid.is), Jóhann Waage [johannwaage@frettabladid.is](mailto:johannwaage@frettabladid.is), Jón Ívar Vilhelmsson [jonivar@frettabladid.is](mailto:jonivar@frettabladid.is), Ruth Bergsdóttir [ruth@frettabladid.is](mailto:ruth@frettabladid.is), FÓLK OG SÉRBLÓÐ EFNÍ: Elin Albertsdóttir [elin@frettabladid.is](mailto:elin@frettabladid.is) RADAUGLÝSINGAR / FASTEIGNIR SÍMI 550 5056: Hrannar Helgason [hrannar@frettabladid.is](mailto:hrannar@frettabladid.is), Viðar Ingi Pétursson [vidar@frettabladid.is](mailto:vidar@frettabladid.is) ÞJÓNUSTAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055: Guðrún Inga Grétarsdóttir [guðruninga@frettabladid.is](mailto:guðruninga@frettabladid.is)



# Við finnum réttu blönduna saman

Ísblandan frá Kjörís hefur nú fylgt þjóðinni í meira en hálfa öld. Um leið og við þökkum samfylgdina, hvetjum við ykkur til að styðja áfram við íslenska þjónustu og framleiðslu. Við munum að sjálfsgöðu halda áfram að gleðja ykkur með úrvals ís. Verði ykkur að góðu.

Á myndinni sést Ragna Kolbrún Ragnarsdóttir, með sjálfri sér, en hún var einmitt fyrsta Kjörís-fyrirsætan, árið 1973.

#ÍS-lenskt

Ragna 2019

Ragna 1973



**BYKO**

# Við sendum heim

Verslaðu á netinu



Birt með fyrirvara um prentvillur og eða myndabrengl.

Pantaðu fyrir kl. 13:00 á virkum degi og þú færð vöruna samdægurs á höfuðborgarsvæðinu



**25%**  
afsláttur  
af öllu parketi  
og flísum

**Jákvæðni dagsins**



Þegar þú fæddist, varstu eitt augnablik yngsta manneskjan í heiminum - vel gert þú!

**20%**  
afsláttur  
af öllum grænum  
BOSCH  
háþrýstidælum



**Tilboðsverð**

**Brauðrist**

Grá, 700W, Clatronic.

**3.356**

65103718

Almennt verð: 4.195

CLATRONIC®



**Tilboðsverð**

**Kaffivél**

Grá, 12-14 bolla, Clatronic.

**4.796**

65103719

Almennt verð: 5.995



**Tilboðsverð**

**Samlokugrill**

Grá, 750W, Clatronic.

**3.196**

65103720

Almennt verð: 3.995



Auðvelt að versla á byko.is • Sendum út um allt land





**Það er lítið mál að mála**

**20% afsláttur**  
af allri vegg- og loftamálningu



**30% afsláttur**  
af öllum GUNSAN rofum & tenglum



**25% afsláttur**  
af öllum járnhillum

**GROHE**

**Tilboðsverð**

**Eldhústæki hátt**

Fallegt eldhústæki með háum krana og einu handfangi. Króm.

**26.246**

15332663

Almennt verð: 34.995

**25% afsláttur**  
af öllum Grohe blöndunar-tækjum

**NAPOLEON**

**ROGUE**

**Tilboðsverð**

**Gasgrill**

ROGUE R365, grillgrind 51x46cm úr pottjárni.

**69.995**

506600035

Almennt verð: 89.995



Kilóvött

8,2

Brennarar

2

**Broil King**  
Great Barbecues Every Time

**Tilboðsverð**

**Gasgrill**

GEM 320, eldunarsvæði: 2774 cm². Mjög sterkar grillgrindur úr pottjárni. Ryðfrítt eldunarkerfi. Þrjú ryðfrír brennarar.

**44.995**

50657519

Almennt verð: 49.995



Kilóvött

6,9

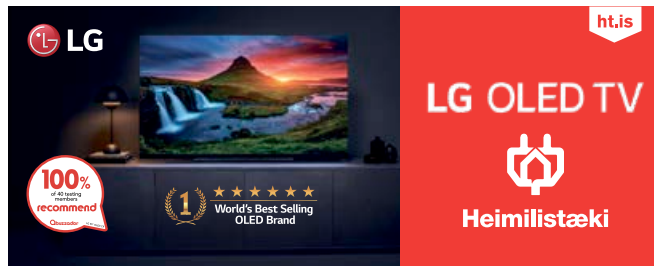
Brennarar

3

**25% afsláttur**  
af öllum eldstæðum, & geisla- og gashiturum

**BYKO**

GERUM ÞETTA SAMAN



## BAKÞANKAR

Margrétar  
Kristmannsdóttur



## Neyslan þín er vinnan mín

Íslenski neytandinn er lagstur í hði – örfáir tilneyddir vegna sóttkvíar, en langflestir af ötta við kórónaveiruna og það sem fram undan er. Við erum kominn í hlutlausu gírinn þar sem ekkert gerist. Þetta eru skiljanleg viðbrögð, en að sama skapi skaðleg. Ef við liggjum uppi í sófa næstu vikurnar og missum einkaneysluna niður úr öllu valdi, verður staðan margfalt verri en hún þyrfti að vera þegar faraldurinn er liðinn hjá.

Það sjá það allir að ef veitingastaðir eru að horfa upp á 50-90% samdrátt verður erfitt að halda þeim gangandi fram á sumarið, þrátt fyrir að hið opinbera sé allt af vilja gert. Það sama á við um verslun sem horfir upp á 50-60% samdrátt.

Það er einfaldlega nauðsynlegt fyrir fyrirtækin að þeir sem hafa efni á því að kaupa, geri akkúrat það. Ef velta flestra fyrirtækja fer ekki að glæðast þýðir það einfaldlega að færri fyrirtæki geta haldið starfsfólki sínu í vinnu – kreppan dýpkar og landslagið sem blasir við eftir nokkrar vikur verður mikið breytt.

Samkvæmt heilbrigðisvöldum eigum við ekki að óttast að fara út úr húsi ef við fylgjum einföldum leiðbeiningum, en ef við viljum frekar vera heima þá getum við samt verið virkir neytendur. Langflestar verslanir landsins eru með vefverslanir þar sem hægt er að kaupa allt milli himins og jarðar. Við getum hringt í uppáhalds veitingastaðinn okkar og pantað heimsendingu, bókað rómantíska helgardvöl á hóteli í miðbænum, keypt málningu og málað stofuna – bara gert eitthvað.

Í dag eru hundruð fyrirtækja og þúsundir starfsmanna sem horfa til íslenska neytandans og skilaboðin eru einföld: „Neyslan þín er vinnan mín!“

FYRIR SVANGA  
FERÐALANGA

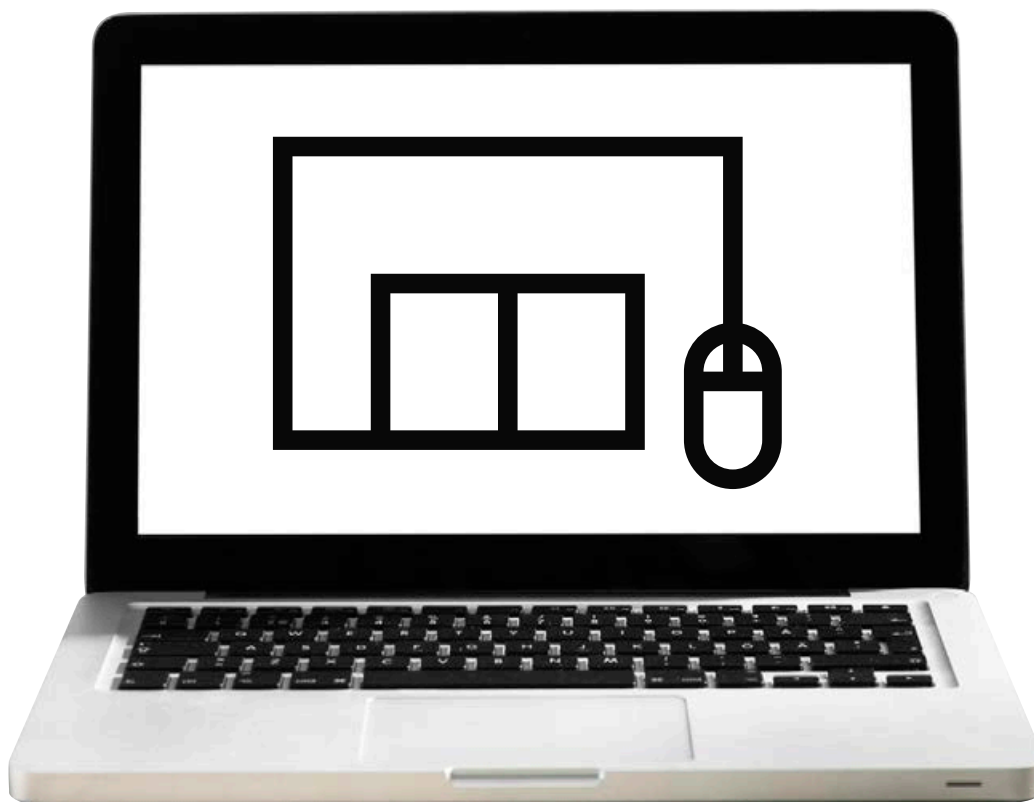
Kvikk  
ON THE GO

PANTAÐU Á SKUBB.IS  
FYRIR KL. 21 OG  
VIÐ KEYRUM ÍSINN  
TIL ÞÍN SAMA KVÖLD

ISGERÐ  
SKUBB  
REYKJAVÍK

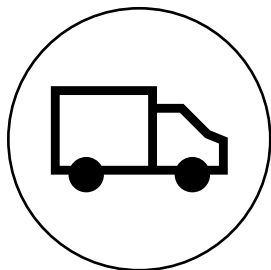
LAUGARÁSVEGI 1

# Smelltu og sæktu!



Til að bregðast við einstökum aðstæðum í samfélaginu höfum við ákveðið að bjóða viðskiptavinum okkar tímabundið að panta vörur á vefnum og sækja.

Nú getur þú því verslað á **IKEA.is** og sótt vörurnar til okkar.



Sendingarþjónustan er að sjálfsögðu líka í fullu gildi bæði innan- og utanbæjar – þú velur þína leið!

Verslun opin **11-21** alla daga - Veitingasvið opið 9:00-20:30 - **IKEA.is**

