

## Engin þjóð virðist takast á við þetta eins vel og við

**Kári Stefánsson** hefur tröllatrú á þeim sem hér stjórna aðgerðum, hvergi hefur verið skimað meira fyrir COVID-19 og hann segir elegant að veiran hlífi börnunum okkar. Hann er ánægður með að hér hafi ekki skapast panikkástand en býst við að samfélagið verði á hliðinni í tvö ár. ➔20



Ég hef ekkert út á það að setja hvernig þau vinna þetta. Mér finnst þau perfekt.



## Við erum of sjálfhverf

Gói Karlsson segir fólk kvarta of mikið yfir því að vera heima. ➔ 18



## Silkimjúkar plágugrímur

Stelpurnar í Rokk og rómantik tóku málin í eigin hendur. ➔ 40



## Gaulverjar syrgja

Að Uderzo látnum ylja aðdáendur sér við æskuminningar um Ástrík og Steinrík. ➔ 38

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

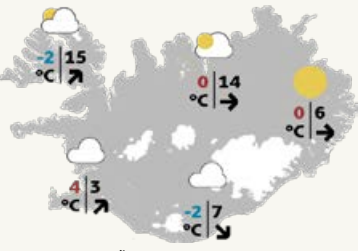
- Hagkvæm matarkaup
- Heitar og ilmandi
- Ljúffengar og næringarríkar
- Án allra rotvarnarefna



1944  
MATUR FYRIR  
SJÁLFSTÆÐA  
ÍSLENDINGA



## Veður



Gengur í suðvestan 8-15 m/s í dag og þykkar upp með dálítili slyddu og síðan rigningu eða súlvestan til á landinu. Hlýnar í veðri.

**SJÁ SÍÐU 32**

## Fjöldi fólks í öndunarvélum tvöfaldaðist

**COVID-19** Í gær greindust 88 ný tilfelli af COVID-19 og er því heildartalan komin í 890 manns en 97 hefur batnað. Hefur Íslensk erfðagreining hafið skimun á ný og sem fyrr er hlutfall þaðan um eitt prósent af sýnum. Alls hafa verið tekin 13 þúsund sýni sem eru um fjögur prósent þjóðarinnar. Þá eru um 10 þúsund manns í sóttkví.

» 88 ný tilfelli greindust í gær og heildarfjöldinn því 890.

Átján manns liggja nú á Landspítalanum vegna sjúkdómsins. Sex manns liggja á gjörgæsludeild og eru þeir allir í öndunarvélum, en daginn þar áður voru aðeins þrír í öndunarvél. – khg



Steig til hliðar. FRÉTTABLAÐIÐ/AUDUNN

## Þorsteinn aftur í forstjórstól

**SJÁVARÚTVEGUR** Stjórn Samherja ákvað í gær að Þorsteinn Mátthías Baldvinsson snúi aftur til starfa sem forstjóri við hlið Björgólfs Jóhannssonar. Þorsteinn steig til hliðar í haust á meðan rannsókn norskrar lögfræðistofu á starfsemi dótturfélaga Samherja í Namibíu stóð yfir, í tengslum við umfjöllun Kveiks. Rannsókninni er ekki lokið en í tilkynningu eru aðstæður vegna COVID-19 sagðar ástæða endurkomunnar. – oæg

## Á reiðhjólum í rökkrinu



Ábyrgðarfullar skuggamyndir sýna varkárni í verki og halda sér í hæfilegri fjarlægð hvor frá annarri í kvöldsólinni. COVID-19 faraldurinn hefur komið illa niður á íþróttum sem fela í sér snertingu eða nálægð milli iðkenda svo tveggja manna hjólin safna því ryki um sinn. MYND/ANTON BRINK

## Blaðamenn samþykkja kjarasamning

**KJARAMÁL** Nýundirritaður kjarasamningur Blaðamannafélags Íslands og Samtaka atvinnulífsins var samþykktur í rafrænni atkvæðagreiðslu sem lauk í gær. 140 félagar af 351 greiddu atkvæði, eða tæplega 40 prósent. Af þeim sögðu 126 já og 11 nei, eða 90 prósent á móti tæplega átta. Þrír seðlar voru auðir.

» 90 prósent kusu með en tæplega 8 á móti.

Kjarasamningurinn gildir til október árið 2022 fyrir þá blaðamenn Fréttablaðsins, Morgunblaðsins, Sýnar og Ríkisútvarpsins sem eru í félaginu. Undir lok síðasta árs stóðu blaðamenn á þessum miðlum í verkfallsaðgerðum. Í nóvember var kjarasamningstilboð SA fellt með 70 prósent atkvæða. – khg

# Streyma Drekkum & dýflissum til fólksins

Hefðbundnar sýningar Borgarleikhússins liggja niðri vegna samkomubanns og því verður ýmsu efni streymt í gegnum netið. Þar á meðal spunaspilinu Drekkum & dýflissum, sem á sér langa sögu en hefur sjaldan verið vinsælla.

**MENNING** Leikarar Borgarleikhússins munu spila spunaspilið fræga Dreka & dýflissur og streyma því á netinu næstkomandi laugardag. Vegna samkomubanns er ekki hægt að setja upp sýningar með hefðbundnum hætti og hefur því verið gripið til þess að „færa leikhúsið til fólksins“, eins og Brynhildur Guðjónsdóttir leikhússtjóri komst að orði.

„Ég spilaði spunaspil mikið sem barn og unglingur og þetta umturnaði lífinu á sínum tíma,“ segir Björn Stefánsson sem mun stýra leiknum, sem svokallaður dýflissumeistari (DM). „Fyrir um þremur árum hóaði ég saman ýmsu ólíklegu fólki í spilahóp, leikurum, listamönnum og öðrum og hef haldið því áfram síðan.“

D&D kom fyrst út árið 1974 og olli miklum straumhvörfum. Á níunda áratugnum bættust spil á borð við Call of Cthulhu og Cyberpunk 2020 við í flórana og unglingar víðs vegar um heim gátu gleymt sér dögum saman á háaloftum eða í kjöllurum með blað, blýant, teningsasett og imyndunaraflíð að vopni.

Björn er nú að setja saman sögu-sviðið fyrir hetjurnar, en þær eru Þuríður Blær Jóhannsdóttir, Hjörtur Jóhann Jónsson, Halldóra Geirharðsdóttir og Bergur Þór Ingólfsson. Verður þetta frumraun þeirra tveggja síðastnefndu. „Ég sé fyrir mér að þetta liggja vel fyrir leikaranum, að detta í spunann, leyfa sér að gera mistök, vera svolítið kjánalegur og hafa gaman,“ segir Björn og jafnframt að lyklatríðið í þessu sé skemmtunin sjálf. „Það er eitthvað fast í mannskepnunni. Eftir því sem



Björn tekur að sér hlutverk dýflissumeistara. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Þetta umturnaði lífinu á sínum tíma.

Björn Stefánsson leikari



við eldumst eigum við til, einhverra hluta vegna, að hætta að gera það sem okkur finnst skemmtilegt.“

Rétt eins og teiknimyndasögur og borðspil eru spunaspilin í miklum uppgangi. Nýjasta útgáfa D&D, sem kom út árið 2014, hefur selst betur en fyrri útgáfur og þættirnir Stranger Things, þar sem spilið kemur við sögu, spilla ábyggilega ekki fyrir. Björn segir spuna-

spilara hafa fært sér tæknina í nyt og leikjum sé nú streymt víða um heim. „Þetta er kjörið efni fyrir fólk að fylgjast með á netinu, annað hvort með fullri athygli eða með öðru auganu, því þetta getur tekið þrjá til fjóra tíma. Þarna er fólk að skapa flæði og skapa sögu saman í rauntíma. Maður ténir tímanum og amstur dagsins skiptir engu máli.“

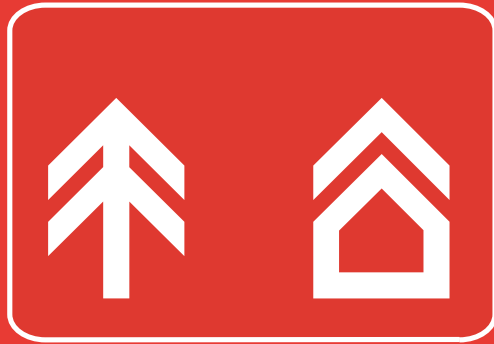
Útfærsla Borgarleikhússins á streyminu sjálfu er nú í smíðum. „Við ætlum að leika okkur með þetta en rennum svolítið blint í sjóinn. Við höfum leikhúsið og búningageymsluna okkur til halds og erum að tína til hluti til að hafa á sviðinu,“ segir Björn. „Án þess að fara út í beint larp!“

D&D verður streymt á vef Borgarleikhússins klukkan 14 á laugardag.

kristinnhaukur@frettabladid.is







**HÚSASMIÐJAN**  
HLUTI AF BYGMA

# Opíð um land allt

Virðum fjöldatakmarkanir og leiðbeiningar AlmannaVara

**25%**  
afsláttur  
af allri LADY málningu



husa.is

**Sendum  
samdægurs**  
á höfuðborgarsvæðinu  
**Alla daga**



**32%**  
afsláttur



**16.995** kr  
~~24.995~~ kr

Borvél og herslúvél 18V  
Sett með 2 vélum og 2 rafhlöðum, 1,5Ah (Li-ion).  
5246080

Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxi. Úrval getur verið misjafnt milli verslana.

blómaval

# SENDUM SAMDAEGURS

á höfuðborgarsvæðinu  
- alla daga vikunnar

blomaval.is



Vorerikur  
Blómápottar seldir sér.

**599** kr./stk.

Meðan  
birgðir  
endast

Túlípanar 10 stk.

**1.490** kr

## POTTA PLÖNTUR Fáðu sent heim samdægurs blomaval.is

-30%

Friðarlilja  
17 cm pottur

**2.990** kr  
~~4.290~~ kr

11328416



-30%

Fiðlufíkus  
17 cm pottur

**5.449** kr  
~~7.790~~ kr

11328616



-33%

Rifblaðka  
Monstera  
í 15 cm potti

**2.990** kr  
~~4.490~~ kr



-30%

Sómakólfur  
14 cm pottur

**2.790** kr  
~~3.990~~ kr

11328092





TÖLUR VIKUNNAR 22.03.2020 TIL 27.03.2020



# 20.000

eru sýnatökupinnarnir sem Össur getur útvegað og reynast nothæfir.

## BLUE LAGOON

ICELAND

# 164

starfsmönnum var sagt upp hjá Bláa Lóninu.



# 73

prósent háskólanema gefa liðan sinni lága einkunn.



# 7

prósent atvinnuleysi verður á þessu ári samkvæmt svart-sýnustu spá Seðlabankans.



# 2

forsetar Alþingis eru hafðir í vafi í kórónaveirufaraldrinum.

## Þrjú í fréttum Leikskólastjóri, prófessor og ráðherra

**Anna Margrét Ólafsdóttir**  
skólastjóri leikskólans  
Nóaborgar

heldur úti vef með námsleikjum og verkefnum fyrir yngstu börnin. Hún hefur útbúið sérstök verkefni sem börn í sóttkví geta unnið heima hjá sér. „Það þurfa ekki allir að finna upp hjólið og kannski nýttist þetta einhverjum. Þetta er bara áhugamál hjá mér.“



**Eiríkur Bergmann**  
prófessor í stjórnmálafræði

segir að á tímum sem þessum sé hætt við því að valdbóðsöfl geti hrifsað til sín völd þó stundum þurfi að slaka á stjórnskipulegu fyrirkomulagi. „Vandinn er að skilja á milli þeirra þátta þar sem er raunverulega nauðsyn á slíku og þar sem menn eru að nýta sér ástandið.“



**Sigurður Ingi Jóhannsson**  
samgöngu- og sveitarstjórnarráðherra

sagði í vikunni að mögulega ætti að taka vísitölu neysluverðs úr sambandi. „Kannski 30 til 35 prósent af reiknuðum stærðum í vísitölu eru farnar og það er ekki hægt að nota þá vísitölu sem verið hefur. Kannski væri gáfulegast að við segðum; Erum við ekki bara með fasta vísitölu í einhvern x mánuð og við ætlum bara að reyna að komast yfir þessa gjá.“



# Færri á ferðinni um allt land

Strætó dregur úr ferðum eftir hrun í farþegatölum vegna COVID-19 faraldursins. Umferð hefur minnkað um allt land, sums staðar um ríflega 40 prósent. Einn starfsmaður Strætó er smitaður af kórónaveirunni.

**SAMGÖNGUR** „Samkvæmt talningu var fimmtíu prósent samdráttur á farþegum í síðustu viku, við eigum von á enn meiri samdrætti fyrir þessa viku, sama á við um tekjurnar,“ segir Jóhannes S. Rúnarsson, framkvæmdastjóri Strætó. Frá og með næsta þriðjudegi munu strætisvagnar höfuðborgarsvæðisins aka samkvæmt laugardagsáætlun, fyrir utan að vagnarnir byrja að ganga fyrr og með tíðari ferðir á morgnana.

Um helgina verður næturakstri úr miðbænum hætt. Biðstöðvátöflum á stoppistöðvunum verður ekki breytt og eru farþegar beðnir um að skoða áætlaða tíma á heimasíðu Strætó eða í Strætó appinu.

Jóhannes segir að líkt og með fjölda annarra fyrirtækja þá muni ástandið hafa mjög slæm áhrif á afkomuna. „Framlög dekka um 70 prósent af kostnaðinum, en við erum að grípa til þessara aðgerða vegna þess að tekjur sem hafa verið í kringum tveir milljarðar á ári eru horfnar núna að mestu.“

Sambærileg fækkun hefur verið á hinum Norðurlöndunum. Ekki hefur komið til tals að hætta með einstaka leiðir, en nokkrar minni leiðir sem keyra ekki um helgar falla út. Jóhannes á ekki von á að grípa þurfi til uppsagna. „Tímalengd á þessum faraldri hefur áhrif á það hvaða ákvarðanir verða teknar, nú erum við að verja störf eins mikið og við getum.“

Frá síðasta mánuði hafa farþegar notað aftari dyr til að forðast návígi við vagnstjóra. Nokkrir starfsmenn Strætó eru í sóttkví og einhverjir fastir erlendis. Einn starfsmaður á verkstæði er smitaður og í einangrun. „Hann smitaðist í gegnum konuna sína. Hann var að vinna um helgina með öðrum sem er nú kominn í sóttkví. Þetta hefur ekki haft nein viðtæk áhrif á okkur.“

Samkvæmt upplýsingum frá



Ferðum Strætó fækkar frá og með mánuðeginum. Enginn næturstrætó verður um helgar. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

**Tímalengd á þessum faraldri hefur áhrif á það hvaða ákvarðanir verða teknar, nú erum við að verja störf eins mikið og við getum.**

Jóhannes S. Rúnarsson, framkvæmdastjóri Strætó



Vegagerðinni hefur umferðin á höfuðborgarsvæðinu í mars dregist saman um 15,4 prósent. Af þremur stöðum þar sem Vegagerðin mælir umferð á höfuðborgarsvæðinu er

## Samdráttur í bensínsölu

Sala á bensíni hefur dregist verulega saman á höfuðborgarsvæðinu og öllu suðvesturhorninu. Nokkuð minni samdráttur er á eldsneytisölu á Norður- og Austurlandi.

„Við erum að sjá samdrátt í

söluinni í takt við minnkun á umferð og ekki útséð með að samdráttur muni aukast enn frekar í apríl í ljósi aðstæðna,“ segir Rákel Björg Guðmundsdóttir, markaðs- og þjónustustjóri Atlantsolíu.

samdrátturinn mestur á Hafnarfjarðarvegi, 21 prósent milli ára, 13 prósent samdráttur er á Reykjanesbraut og 12,6 á Vesturlandsvegi.

Ferðum fyrir fatlaða hjá Strætó á höfuðborgarsvæðinu hefur fækkað úr rúmlega 2.000 á dag niður í 400.

Í mars hefur umferð á hringveginum dregist saman um 20 til 25 pró-

sent, 42 prósent á Mývatnsöræfum og Mýrdalsandi, 23 í Hvalfjarðargöngum, 27 við Hafnarfjall og um 35 prósent á Holtavörðuhéiði.

Ferðum landsbyggðavagna Strætó mun ekki fækka nema í samráði við Vegagerðina, en þar hefur farþegum einnig fækkað töluvert. [arib@frettabladid.is](mailto:arib@frettabladid.is)



## JEEP® OG RAM ÞJÓNUSTUVERKSTÆÐI

Verkstæðið er viðurkennt þjónustuverkstæði fyrir Jeep®, RAM Trucks, Fiat, Dodge, Chrysler og Alfa Romeo. Jafnframt er það almennt bifreiðaverkstæði sem gerir við allar gerðir bifreiða.

**Pantið tíma í síma 534 4433 eða á [thjonusta@isband.is](mailto:thjonusta@isband.is)**

**STUTTUR BIÐTÍMI!**

Þjónustuverkstæði ÍSBAND sérhæfir sig í breytingum á Jeep® og RAM.

Smurþjónusta fyrir flestar tegundir bifreiða.

**SÆKJUM OG AFHENDUM BÍLA Í OG ÚR ÞJÓNUSTU Á STÓR-REYKJAVÍKURSVÆÐINU.**

**ALLIR BÍLAR SEM KOMA Í ÞJÓNUSTU TIL OKKAR ERU SÓTTREINSAÐIR VIÐ MÓTTÖKU OG AFHENDINGU.**

## VARA- OG AUKAHLUTAVERSLUN



Pallbílahús frá ARE



Úrval af felgum fyrir Jeep® og RAM



Upphækkunarsett í Wrangler



Upphækkunarsett í RAM



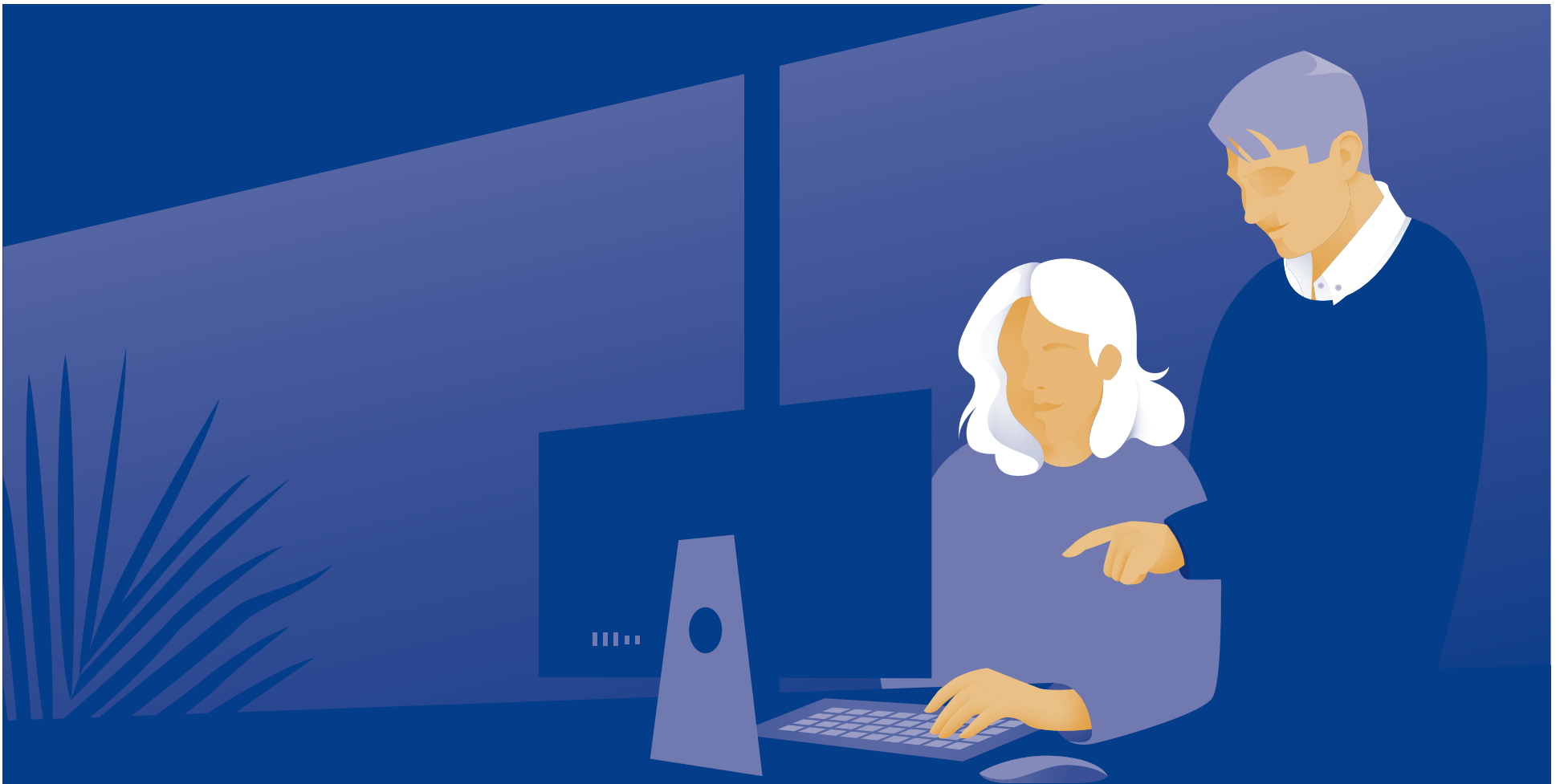
Falcon demparar

Varahlutaverslun ÍSBAND býður upp á gott úrval vara- og aukahluta og íhluta til breytinga. Allir helstu varahlutir í okkar vörumerkjum eru til á lager. Sérþöntum varahluta í aðra USA bíla.

ÍSBAND er umboðsaðili fyrir AEV sem sérhæfir sig í breytingum á Jeep® Wrangler og RAM og TeraFlex sem sérhæfir sig í breytingum á Jeep® Wrangler. ÍSBAND er með umboð fyrir pallbílahús frá ARE.







# Tökumst á við þetta saman

– sinnum bankaviðskiptum að heiman

Okkur er umhugað um velferð viðskiptavina og starfsfólks. Því höfum við lokað fyrir heimsóknir í útibúin nema ef þær eru bókaðar fyrir fram. En þá einungis fyrir brýn erindi sem ekki er hægt að leysa með öðrum hætti.

Við erum því til staðar og allar upplýsingar er að finna á [arionbanki.is](http://arionbanki.is) þar sem hægt er að panta símtal eða afgreiðslu í útibúi ef þörf er á.

## Nýttu þér þjónustuleiðir okkar



Arion appið



Þjónustuver í síma 444 7000



Netspjall á [arionbanki.is](http://arionbanki.is)



Netbankinn



Hraðbankar víða um land



[arionbanki@arionbanki.is](mailto:arionbanki@arionbanki.is)

## Fjarþjónusta um mánaðamót

Við hvetjum alla sem hafa náð tökum á stafrænum þjónustuleiðum að hjálpa þeim sem eru að stíga sín fyrstu skref þar. Hægt er að styðjast við kennslumyndbönd fyrir Arion appið á [arionbanki.is/appkennsla](http://arionbanki.is/appkennsla).

Þannig aukum við möguleikann á að allir geti sinnt erindum sínum á einfaldan og öruggan hátt um mánaðamótin.





# Ársfundur 2020

Til stendur að ársfundur Lífeyrissjóðs bankamanna verði haldinn miðvikudaginn 29. apríl næstkomandi kl. 17.15 á Icelandair Hotel Reykjavík Natura, Pingsal 2-3.

## Dagskrá:

1. Venjuleg störf ársfundar skv. 6. gr. samþykktá sjóðsins
2. Önnur mál

Vakin er athygli á að á fundinum fer fram kosning þriggja stjórnarmanna af sex og skulu tilkynningar um framboð vegna stjórnarkjörs, ásamt upplýsingum um starfsferil, berast skriflega til skrifstofu sjóðsins eigi síðar en tveimur vikum fyrir ársfund skv. 2. grein samþykktá sjóðsins.

## Hugsanleg frestun

Í ljósi þess ástands sem skapast hefur vegna útbreiðslu COVID-19 og samkomubanns sem sett hefur verið í tengslum við það er hætt við að fundinum kunnist að verða frestað. Komi til þess verður það auglýst sérstaklega með upplýsingum um breyttan fundartíma og fundarstað. Eru sjóðfélagar hvattir til að fylgjast með heimasíðu Lífeyrissjóðs bankamanna [www.lifbank.is](http://www.lifbank.is).

## Stjórn Lífeyrissjóðs bankamanna



Skipholti 50b • 105 Reykjavík • Sími 569 0900  
[lifbank@lifbank.is](mailto:lifbank@lifbank.is) • [www.lifbank.is](http://www.lifbank.is)

# Ríkið sýknað í Landsréttarmáli

**DÓMSMÁL** Landsréttur sýknaði í gær íslenska ríkið af kröfum Jóns Höskuldssonar og Eiríks Jónssonar sem báðir voru meðal umsækjenda um dómaraembætti við Landsrétt í aðdraganda þess að rétturinn tók til starfa.

Jóni voru dæmdar fjórar milljónir í skaðabætur í héraði árið 2018 og réttur Eiríks til skaðabóta hafði einnig verið viðurkenndur í héraði. Landsréttur



Landsréttur sneri við dómi héraðsdóms og sýknaði ríkið í málinu.

sneri dómum þessum við og taldi þá Jón og Eirík ekki getað gengið að því sem vísu að þeir yrðu skipaðir dómara við réttinn, þar sem ráðherra hefði verið heimilt á grundvelli bráðabirgðaákvæðis laga að skipa aðra en þá sem hæfisnefndin taldi hæfasta að fengnu samþykki Alþingis.

Einn þriggja setudómara skilaði séráliti og taldi að staðfesta hefði átt niðurstöðu héraðsdóms. – aa

# Skoða hvernig afgreiða megi rafræn skilríki

Frá því að hert samkomubann tók gildi hefur orðið erfiðara fyrir fólk að fá rafræn skilríki. Framkvæmdastjóri Auðkennis segir alla afgreiðsluaðila gera sitt besta við erfiðar aðstæður. Margir sjái ábata skilríkjanna þessa dagana.

**STJÓRNSÝSLA** „Við þurftum að loka afgreiðslunni hérna hjá okkur frá og með síðastliðnum fimmtudegi. Afgreiðslan uppfyllti ekki lengur kröfur Landlæknis um varnir gegn smíthættu,“ segir Haraldur Bjarnason, framkvæmdastjóri Auðkennis sem gefur út rafræn skilríki.

Hert samkomubann tók gildi á þriðjudaginn og í kjölfarið varð skerðing á þjónustu hjá mörgum af samstarfsaðilum Auðkennis. Afgreiðsla Auðkennis er að sögn Haraldar meira hugsuð til að sinna skráningum hjá aðilum sem þurfa sérstaka aðstoð, meðal annars vegna tæknilegra mála, en ekki sem almenn afgreiðsla.

„Á miðvikudaginn myndaðist löng röð hjá okkur en húsnæði félagsins er því miður ekki í stakk búið til þess að mæta afgreiðslu við þessar aðstæður þar sem öryggi viðskiptavina og starfsmanna skiptir höfuðmáli. Síðustu daga og vikur hefur rafræn þjónusta verið aukin og opnuðu opinberir aðilar til dæmis fyrir rafrænar umsóknir fyrir ýmis úrræði.“

Stór hluti þjóðarinnar er með rafræn skilríki í dag eða rúmlega 230 þúsund manns og hafa því flestir getað nýtt þau. Haraldur segir að margir þeir sem eru ekki með skilríki virðist hafa séð ábata í að fá sér skilríki nú og hefur það skapað tímabundið auknið álag.

„Bankar, sparisjóðir og fjarskiptafyrirtæki hafa staðið sig frábærlega í því að afgreiða skilríki við erfiðar aðstæður og allir eru að gera sitt besta í að mæta breyttum aðstæðum þar sem öryggi allra er haft að leiðarljósi,“ segir Haraldur.

„Við erum að skoða hvernig er best að standa að afgreiðslu skilríkja og er meðal annars í skoðun að Auðkenni setji upp nýja afgreiðslu á miðlægum stað til að styðja við útgáfu skilríkja. Það vonandi



Haraldur Bjarnason, framkvæmdastjóri Auðkennis. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

**Maður getur líka velt því fyrir sér hvernig staðan væri núna ef við hefðum ekki þetta kerfi.**

Haraldur Bjarnason, framkvæmdastjóri Auðkennis

skýrist núna á næstu dögum. Ef við dreifum álaginu á alla er þetta vel gerlegt.“

Haraldur segir að því miður hafi ekki allir möguleika á því að mæta á skráningarstöð þar sem þeir geta til dæmis verið í sóttkví eða vegna veikinda.

„Það er líka í skoðun hvort og hvernig hægt sé að mæta þannig tilvikum en við viljum brýna fyrir fólki að mæta ekki til að fá sér skil-

ríki ef til dæmis heilsa eða sóttkví hamlar, þar sem það ættu alltaf að vera til aðrar leiðir til þess að mæta því sem skilríkin eiga að gera.“

Kerfið sé að virka mjög vel en að sjálfsögðu finnist einstaklingar sem eru ekki komnir með skilríki. „Maður getur líka velt því fyrir sér hvernig staðan væri núna ef við hefðum ekki þetta kerfi,“ segir Haraldur.

Þá minnst hann á að mikilvægt sé að fólk hugi að gildistíma rafrænu skilríkjanna sinna. Gildistími þeirra er fimm ár en hægt er að sjá hvenær skilríki renna út á síðunni [mitt.audkenni.is](http://mitt.audkenni.is). Hægt er að endurnýja skilríki sem eru að fara að renna út á netinu en ef það gleymist þarf að fara á afgreiðslustað til að fá ný. [sighvatur@frettabladid.is](mailto:sighvatur@frettabladid.is)

# Enginn starfsmaður smitaður á Húsavík

**COVID-19** Enginn af þeim tuttugu starfsmönnum Heilbrigðisstofnunar Norðurlands, sem hlúðu að COVID-19 smituðum erlendum ferðamanni sem lést á dögum, hefur greinst með sjúkdóminn enn sem komið er. Sama gildir um tvo lögreglumenn sem umgengust hinn látna.

„Ég vil ekki hrósa happi of snemma en það er að sjálfsögðu mjög jákvætt að engin smit hafi greinst hingað til. Við erum vongóð,“ segir Jón Helgi Björnsson, forstjóri Heilbrigðisstofnunar Norðurlands.

Astralski ferðamaðurinn, sem var á fertugsaldri, lést þann 17. mars síðastliðinn. Hann kom alvarlega veikur



Jón Helgi Björnsson, forstjóri Heilbrigðisstofnunar Norðurlands.

undir hendur heilbrigðisstarfsfólks fyrir norðan og andaðist þrátt fyrir að allt hafi verið gert til að bjarga lífi hans. Síðar kom í ljós að maðurinn þjáðist af COVID-19 sjúkdóminum og þótt að endanleg dánarsök liggi ekki enn fyrir, þá eru miklar líkur taldar á því að sjúkdómurinn skæði hafi dregið hann til dauða. Í kjölfarið var öllum sem veittu hinum látna aðhlyningu eða umgengust hann gert að sæta sóttkví. Mikil mildi þykir því að enginn heilbrigðisstarfsmaður hafi enn smitast.

Þá var greint frá því í gær að fyrsta COVID-19 smitið á Húsavík hefði greinst. Að sögn Jóns Helga greindist smitið hjá einstaklingi sem var þegar í sóttkví. – bp

# KRONAN

## Mmm... bröns!



Þú finnur allt á einum stað í öllum okkar verslunum!



Afgreiðslutímar á [www.kronan.is](http://www.kronan.is)

# BLÖÐIN

Blaðið í dag og safn eldri blaða á [frettabladid.is](http://frettabladid.is)



# ÍSLENSKT

*gjörðu svo vel*



Nú er tíminn til að kaupa íslenskar vörur. Styðjum við innlenda framleiðslu sem skapar störf og verðmæti fyrir samfélagið allt. Þannig höldum við okkur gangandi. Úrvalið og gæðin þekkjum við öll. Gjörðu svo vel!

2020  
ÁR NÝSKÖPUNAR



Samtök  
iðnaðarins





Bóndinn þurfti að selja á fjórða hundrað fjár. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

## Ríkið sýknað af kröfum bænda

**SAUÐFJÁRRÆKT** Nýlega féll dómur í héraði þar sem íslenska ríkið var sýknað vegna kröfu um skaða- og miskabætur upp á 17 milljónir króna vegna þvingunaraðgerða á bóndabæ árið 2012. Á heimasíðu Matvælastofnunar er sagan rakin, en bóndinn sem stefndi ríkinu var með allt of margar kindur í of litlu fjárhúsi. Gerði MAST kröfu um úrbætur vegna fóðrunar, brynni- og húsakosts og hafði sérstakt eftirlit vegna ófullnægjandi aðbúnaðar og umhírðu á sauðfé á bœnum.

Eftir að MAST hafði þræbeðið bóndann um að fækka hjá sér í bágbornum fjárhúsunum var lög- regla send á vettvang til að fækka. Þá hafði bóndinn selt 329 kindur og náð að fækka niður í þann fjölda

sem talið var að rými væri fyrir. En bóndinn var ósattur og stefndi ríkinu.

Í dómnum segir að í ljósi þeirra fresta sem veittir voru til úrbóta og lagfæringa yrði ekki fallist á að brotið hafi verið gegn meðalhófsreglu stjórnáskýlulaga. Umráðamönnum hafi gefist tómt til að selja umframfæð með frjálsum samningum og slíkt hafi verið gert.

Í ljósi atvika málsins yrði ríkið ekki gert ábyrgt fyrir því hvort salan teldist umráðamönnum hagstæð eður ei. Þá hafnaði dómstóllinn miskabótakröfu þar sem fyrir lágu upplýsingar um bágan húsa- kost og aðbúnað sauðfjár á jörðinni sem umráðamenn báru sjálfir ábyrgð á. – **bb**

# Led Zeppelin-dómur eigi ekki við í málinu

Nýr dómur í lagastuldarmáli gegn hljómsveitinni Led Zeppelin er af lög- mönnum Warner og Universal sagður styðja kröfu þeirra um að máli Jóhanns Helgasonar varðandi meintan stuld á laginu Söknuði eigi að vísa frá dómi.

**DÓMSMÁL** Lögmannsteymi tón- listarrisanna Warner og Universal vill nú að dómari í lagastuldar- máli Jóhanns Helgasonar gegn þeim og höfundum lagsins You Raise Me Up taki til skoðunar niðurstöðu í nýlegu dómsmáli sem höfðað var gegn hljómsveitinni Led Zeppelin.

Allt frá því munnlegur málflutningur lögmanna Jóhanns og gagnaðila hans varðandi frávisunarkröfu í málinu um lagið Söknuð fór fram í dómsal í Los Angeles 6. desember síðastliðinn, hefur úrskurðar um frávisunina verið beðið. Ekkert bólar enn á niðurstöðunni þótt dómari hafi í desember sagt að hennar væri að vænta eftir um það bil hálfan mánuð.

Lögmenn Universal og Warner lögðu í síðustu viku fram nýtt skjal sem styður þá kröfu að máli Jóhanns verði vísað frá. Í skjalinu er vitnað til niðurstöðu dómstóls þar vestra um að lagið Stairway to Heaven með Led Zeppelin frá árinu 1971 feli ekki í sér stuld á laginu Taurus eftir gítarleikara hljómsveitarinnar Spirit. Byggist sá dómur meðal annars á því að svokölluð aðgengisregla eigi ekki við í því máli. Aðgengisreglan kveður á um að eftir því sem aðgengi þess sem sakaður er um stuld að viðkomandi lagi er meira, þess minni þurfi líkindi með lögum að vera til þess að um stuld teljist að ræða.

„Dómstóllinn útskýrði að aðgengisreglan sé ekki hluti af höfundarréttarlögum, sé órókrétt og skapi óvissu fyrir dómstólinn og málsaðilana,“ segir í hinu nýja skjali.

Krafa um að þetta nýja skjal verði ekki hluti af málsgögnunum hefur þegar verið gerð af hálfu lögmanna Jóhanns, Michaels Machat. Segir Machat að í skjalinu sé látið undir höfuð leggjast að taka fram að í dómnum í Led Zeppelin-málinu sé í lyklatríðinu vitnað í eldri dóma, þann elsta 36 ára gamlan. Þess vegna hafi sú túlkun legið fyrir allan tímann og of seint sé að bera hana á borð núna sem andsvar.

Þá segir lögmaður Jóhanns að í Led Zeppelin málinu hafi verið tekist á um miklu minni líkindi heldur en séu milli laganna Söknuðar og You Raise Me Up. Fram hjá því atriði komist lögmenn andstæðinga



Jóhann Helgason í desember talin var von á úrskurði um frávisunarkröfuna. Enn er beðið eftir niðurstöðu um hana. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

**●●** Að öllu samanlögðu er niðurstaðan sú að hér takast sérfræðingar á og að málið þarf að leysa af kviðdómi.

Michael Machat, lögmaður Jóhanns Helgasonar

Jóhanns ekki. Þar af leiðandi sé frávisunarkrafan áfram óviðeigandi, burtséð frá því hvort dómurinn taki þetta nýja skjal til skoðunar. „Að öllu samanlögðu er niðurstaðan sú að hér takast sérfræðingar á og að málið þarf að leysa af kviðdómi,“ segir Michael Machat.

Þetta nýja útspil lögmanna Universal og Warner mun væntanlega leiða til þess að málið tefst enn frekar. Að auki eru nú miklar hömlur í samfélaginu í Kaliforníu vegna útbreiðslu COVID-19 og seinkar það líklega málinu sem átti samkvæmt áætlun frá í fyrra að leiða til lykta í desember á þessu ári. gar@frettabladid.is

## Aðalfundur BÍ 2020

Fimmtudaginn 30. apríl kl. 20.00 í Síðumúla 23

Aðalfundur Bláðamannafélags Íslands árið 2020 verður haldinn fimmtudaginn 30. apríl n.k. að Síðumúla 23, 3. hæð, 108 Reykjavík þar sem félagið er til húsa og hefst fundurinn stundvíslega kl. 20.00

### Dagskrá:

Venjuleg aðalfundarstörf  
Skýrslur frá starfsnefndum  
Kosningar\*  
Lagabreytingar  
Önnur mál

**BÍ-félagar eru hvattir til að mæta**

\*Framboð til formanns BÍ þarf að berast skrifstofu BÍ ekki síðar en tveimur vikum fyrir boðaðan aðalfund.

### Ath.:

Athygli er vakin á að vegna veirunnar, covid-19, og röskunar af hennar völdum, gæti komið til frestunar fundarins.



Café

AUSTURSTRÆTI

SKÓLAVÖRÐUSTÍG

LAUGAVEGI

AKUREYRI

VESTMANNAEYJUM

**Honest**  
organic coffee

*Pin stand*



**PENNIN**

Eymundsson

## Fáir leita á bráðamóttöku

**COVID-19** „Staðan er nokkuð góð þessa dagana. Það eru fáir sem leita til okkar, fólk fær góða þjónustu frá heilsugæslunni. Við erum að sjá aukinn fjölda einstaklinga sem eru með einkenni sem þarf að skoða hvort séu vegna COVID-19, enn sem komið er ráðum við vel við ástandið,“ segir Jón Magnús Kristjánsson, yfirlæknir bráðalækninga á Landspítalanum. „Við erum á fullu að undirbúa okkur fyrir komu einstaklinga sem leita til okkar vegna COVID-einkenna.“

Vika er síðan starfsmaður bráðamóttöku var greindur með COVID-19 smit. „Það er starfsfólk hjá okkur í sóttkví en við höfum ráð á því að leysa úr því,“ segir Jón Magnús.

Öllum valkvæðum aðgerðum bæði innan og utan Landspítalans hefur verið frestað til mailoka. Upp hafa komið áhyggjur hvort það leiði til þess að sjúklingar sem hefðu ellegar leitað á einkastofu leiti þá frekar á bráðamóttöku. Jón



Jón Magnús Kristjánsson, yfirlæknir bráðalækninga á Landspítalanum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Magnús hefur ekki fundið fyrir því. „Þeir einstaklingar eru sjaldan með bráð einkenni og leita því ekki til okkar, við höfum ekki fundið fyrir því.“ – **ab**





# Fáðu lyfin heim að dyrum

Á heimasíðu Lyfju getur þú pantað lyf og við höfum þau tilbúin þegar þú kemur. Einnig er hægt að fá lyfin send heim á helstu þéttbýlisstöðum landsins.

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





# 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

VR | KRINGLUNNI 7 | 103 REYKJAVÍK | S. 510 1700 | WWW.VR.IS

VR

# Áskorun til stjórnvalda

Samkvæmt ráðleggingum sóttvarnalæknis og Almanna- og Almannavarna hafa margir sem tilheyra skilgreindum áhættuhópum vegna Covid-19, lokað sig af í sjálfskipaðri sóttkví.

Þetta geta verið eldri borgarar, fatlað og langveikt fólk eða einstæðingar. Hættan er að hópar fólks einangrist og fái ekki þá aðstoð sem það þarf.

Það getur til að mynda falist í einföldum hlutum eins og að kaupa inn nauðsynjar, sækja lyf eða einfaldlega að hafa einhvern til að tala við.

Öryrkjabandalag Íslands og Landssamband eldri borgara skora á stjórnvöld að gleyma engum í því neyðarástandi sem nú ríkir.

## Skiljum engan eftir!

**ÖBÍ**  
Heildarsamtök  
fatlaðs fólks á Íslandi

**LEB**  
Landssamband  
eldri borgara



Hollendingar tóku marga af lífi í sjálfstæðisbaráttu Indónesíu.

## Hollendingar greiða fyrir brot á nýlendutímanum

**HOLLAND** Alþjóðadómstóllinn í Haag hefur dæmt hollenska ríkið til að greiða skaðabætur fyrir fjöldamorð á nýlendutímanum. Ættingjar 11 manna sem teknir voru af lífi í frelsisstríði Indónesíu á fimmta áratugnum munu hljóta bætur.

Hollenska ríkið hafði óskað eftir að kröfurnar yrðu felldar niður vegna þess tíma sem liðinn er síðan brotin voru framín.

Málin snerust um menn sem dreppir voru af hermönnum í indónesíska héraðinu Suður-Sulawesi í svokölluðum „hreinunaraðgerðum“ Hollendinga. Að minnsta kosti 860 menn voru teknir af lífi á árunum 1946 og 1947 í Sulawesi, og hafa fleiri indónesískar fjölskyldur sóst eftir bótum vegna þeirra.

» Að minnsta kosti 860 menn voru teknir af lífi á árunum 1946 og 1947.

Einn bótaþega var Andi Monji, 83 ára, sem ferðaðist til Hollands til að segja sögu sína en hann var aðeins tíu ára gamall þegar hann var neyddur til að fylgjast með aftöku föður síns eftir að hafa verið laminn illilega. Monji þakkaði dómstólnum fyrir niðurstöðuna.

Í úrskurði dómsins kemur fram að upphæðirnar sem veittar verði bæti ekki þann sársauka og sorg sem aftökur manna hafi valdið fjölskyldum þeirra. – atv

## Hafa ekki náð toppnum

**ÍTALÍA** Hátt í þúsund manns létust af völdum COVID-19 á Ítalíu í gær, þar af fjórir læknar. Alls hafa meira en níu þúsund manns látist af völdum faraldursins í landinu. Staðfestum smitum í landinu fer fækkandi, rúmlega fjögur þúsund ný tilvik voru skráð í gær. Alls hafa um 86.500 tilvik verið skráð í landinu, yfirvöld telja hins vegar að óskráð tilvik séu mun fleiri.

Miklar vonir eru um að árangur fari að sjást af ströngu útgöngubanni, en háar sektir liggja við því að vera utandyra án gildirar ástæðu.

» Alls hafa um 86.500 tilvik verið skráð í landinu, yfirvöld telja hins vegar að óskráð tilvik séu mun fleiri.

„Við höfum ekki náð toppnum,“ sagði Silvio Brusafarro, yfirmaður Heilbrigðisstofnunar Ítalíu, við AFP í gær. „Það er margt sem bendir til að hægist á faraldrinum, sem þýðir að möguleiki sé á að við náum toppnum á næstu dögum.“ – ab



Boris Johnson, forsætisráðherra Bretlands, segist ætla í einangrun.

## Johnson með COVID-19

**BRETLAND** Boris Johnson, forsætisráðherra Bretlands, og Matt Hancock heilbrigðisráðherra, hafa báðir greinst með COVID-19. Báðir eru þeir með væg einkenni og munu halda áfram störfum sínum í sóttkví.

„Ég mun vinna heima og vera í einangrun. Það er það rétta í stöðunni,“ sagði Johnson í myndbandi sem hann birti á Twitter. Tæplega tólf þúsund manns eru nú smitaðir af COVID-19 í Bretlandi og hafa 580 manns látið lífið.

Michel Barnier, aðalsamninga-

» Ég mun vinna heima og vera í einangrun. Það er það rétta í stöðunni.

Boris Johnson

maður ESB í viðræðum við Breta um samband þeirra, er einnig smitaður af COVID-19. Síðastliðinn þriðjudag var öllum tilraunum til að halda samningafundi í gegnum fjárfundabúnað hætt. – ab



# Tryggðu þér bíl fyrir páskana

## LÆKKAÐ VERÐ Á VÖLDUM BÍLUM

Gott úrval bíla fyrir ferðalagið. Tilboðin gilda til 8. apríl.  
Kynntu þér úrvalið á notadir.is



NOTAÐIR BÍLAR

500.000 kr. afsláttur



33.600 kr.  
afborgun á mánuði

mv. 50% útb. 7 ára lán,  
árleg hlutfallstala kostnaðar  
6,75%, heildargreiðsla  
5.075.640 kr.

Verð nú  
**4.490.000 kr.**  
Verð áður 4.990.000 kr.

### KIA SORENTO LUXURY

Árgerð 2016, ekinn 76 þús. km, dísil, 2199 cc,  
200 hö, sjálfskiptur, fjórhjóladrifinn.

Raðnúmer: 994488 Staðsetning: Klettháls

660.000 kr. afsláttur



32.847 kr.  
afborgun á mánuði

mv. 50% útb. 7 ára lán,  
árleg hlutfallstala kostnaðar  
6,22%, vextir 4,95%  
heildargreiðsla 5.001.634 kr.

Verð nú  
**4.490.000 kr.**  
Verð áður 5.150.000 kr.

### MERCEDES-BENZ CLA 180 d

Árgerð 2018, ekinn 7 þús. km, dísil, 1461 cc,  
109 hö, sjálfskiptur, framhjóladrifinn.

Raðnúmer: 993882 Staðsetning: Klettháls

330.000 kr. afsláttur



### KIA CEED LX

Árgerð 2016, ekinn 100 þús. km,  
dísil, 1396 cc, 90 hö, beinskíptur,  
framhjóladrifinn.

Raðnúmer: 994148 Staðsetning: Klettháls

Verð áður 1.720.000 kr.

**1.390.000 kr.**

240.000 kr. afsláttur



### HONDA CR-V LIFESTYLE

Árgerð 2013, ekinn 82 þús. km,  
bensín, 1997 cc, 155 hö, sjálfskiptur,  
framhjóladrifinn.

Raðnúmer: 994842 Staðsetning: Klettháls

Verð áður 2.590.000 kr.

**2.350.000 kr.**

200.000 kr. afsláttur



### KIA PICANTO LX

Árgerð 2015, ekinn 45 þús. km,  
bensín, 998 cc, 66 hö, beinskíptur,  
framhjóladrifinn.

Raðnúmer: 994314 Staðsetning: Klettháls

Verð áður 1.190.000 kr.

**990.000 kr.**

600.000 kr. afsláttur



### MERCEDES-BENZ MARCO POLO

Árgerð 2017, ekinn 95 þús. km,  
dísil, 2143 cc, 191 hö, sjálfskiptur,  
fjórhjóladrifinn.

Raðnúmer: 994634 Staðsetning: Bílarkjarninn Eirhöfða

Verð áður 8.290.000 kr.

**7.690.000 kr.**

400.000 kr. afsláttur



### TOYOTA LAND CRUISER 150 GX

Árgerð 2017, ekinn 86 þús. km,  
dísil, 2755 cc, 177 hö, sjálfskiptur,  
fjórhjóladrifinn.

Raðnúmer: 440210 Staðsetning: Bílarkjarninn Eirhöfða

Verð áður 7.190.000 kr.

**6.790.000 kr.**

660.000 kr. afsláttur



### MERCEDES-BENZ B-Class 200 d 4MATIC

Árgerð 2017, ekinn 53 þús. km,  
dísil, 2143 cc, 136 hö sjálfskiptur,  
fjórhjóladrifinn.

Raðnúmer: 994282 Staðsetning: Klettháls

Verð áður 4.150.000 kr.

**3.490.000 kr.**

700.000 kr. afsláttur



### MERCEDES-BENZ GLC 220 d 4MATIC

Árgerð 2019, ekinn 5 þús. km,  
dísil, 2143 cc, 170 hö, sjálfskiptur,  
fjórhjóladrifinn.

Raðnúmer: 994357 Staðsetning: Bílarkjarninn Eirhöfða

Verð áður 9.690.000 kr.

**8.990.000 kr.**

400.000 kr. afsláttur



### AUDI A3 SPORTBACK E-TRON

Árgerð 2016, ekinn 44 þús. km,  
bensín/rafmagn, 1395 cc, 150 hö,  
sjálfskiptur, framhjóladrifinn.

Raðnúmer: 994544 Staðsetning: Bílarkjarninn Eirhöfða

Verð áður 3.250.000 kr.

**2.850.000 kr.**

400.000 kr. afsláttur



### KIA SPORTAGE EX

Árgerð 2018, ekinn 106 þús. km,  
dísil, 1995 cc, 136 hö, sjálfskiptur,  
fjórhjóladrifinn.

Raðnúmer: 994850 Staðsetning: Bílarkjarninn Eirhöfða

Verð áður 3.690.000 kr.

**3.290.000 kr.**

400.000 kr. afsláttur



### SSANGYONG KORANDO HLX

Árgerð 2016, ekinn 55 þús. km,  
dísil, 2157 cc, 178 hö, sjálfskiptur,  
fjórhjóladrifinn.

Raðnúmer: 440303 Staðsetning: Bílarkjarninn Eirhöfða

Verð áður 2.990.000 kr.

**2.590.000 kr.**

640.000 kr. afsláttur



### BMW X1 XDRIVE18D

Árgerð 2017, ekinn 71 þús. km,  
dísil, 1995 cc, 150 hö, sjálfskiptur,  
fjórhjóladrifinn.

Raðnúmer: 390942 Staðsetning: Bílarkjarninn Eirhöfða

Verð áður 4.790.000 kr.

**4.150.000 kr.**

600.000 kr. afsláttur



### TOYOTA AVENSIS LIVE STW

Árgerð 2017, ekinn 48 þús. km,  
bensín, 1798 cc, 147 hö, beinskíptur,  
framhjóladrifinn.

Raðnúmer: 993934 Staðsetning: Klettháls

Verð áður 2.890.000 kr.

**2.290.000 kr.**

Birt með fyrirvara á verðbreytingum, innsláttarvillum og myndavíxli



## Kerfin



Jón Þórisson  
jon@frettabladid.is

Ekki er að orðlengja að veröldin er á öðrum endanum vegna þeirrar aðsteðjandi vax sem kóvíð er. Daglegt líf milljarða manna er úr skorðum og margir bera kvíðahnút í maga. Finna þarf nýjar aðferðir til að leysa dagleg verkefni og heimili og fyrirtæki eru skyndilega komin með úrlausnarefni í sínar hendur sem riðlar öllu skipulagi. Nýjar áskoranir eru við hvert fótímal og finna þarf nýjar lausnir við stór og smá viðfangsefni.

Efnahagskerfi heimsins verða fyrir ógnarhöggi og ríkisstjórnir og seðlabankar keppast við að hlífa íbúum landanna við búisfjum sem ekki ræðst við nema með stórgerðum aðgerðum stjórnvalda með allskyns innspýtingu og inngripum. Við þessu gat enginn búist.

Þegar þetta allt gengur á furða menn sig á því hvernig ein svo agnarsmá veirulús getur komið þessu öllu í svo mikið uppnám. Hvernig getur það gerst að sérkennilegur matarsmekkur fjölmennrar þjóðar leiði af sér þetta umrót? Getur það staðist að stofnað sé til þessarar áhættu æfán í æ? Hvernig var með HABL og svínafleusuna – voru þeir faraldrar ekki líka spröttin af matarvenjum? Er ekki viðbúið að alþjóðasamfélagið krefjist þess að menn finni sér eitthvað annað að borða og gangi þannig um matvæli að ekki sé hætta á sóttkveikjum? Myndum við ekki fallast á það hér uppi á Íslandi að hætta að leggja okkur hákarl eða súra punga til munns, ef neyslu þeirra fylgdi hætta á að efnahagskerfi yrðu fyrir áfalli? Að ekki sé minnst að þúsundir manna tapi lífinu.

Það er líka sérkennilegt að þessi flóknu kerfi sem við höfum komið okkur upp séu ekki traustari en svo að svona písl eins og kórónaveiran er, fellir þau eins og stráhus í vindi. Þegar upp verður staðið hlýtur að verða dreginn af þessu lærdómur. Heimurinn getur varla búið við að þetta gerist á ný. Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin hlýtur að leggja til að einhverjar skorður verði settar, þannig að samþærileg staða komi ekki upp á ný. Hún verður ekki reiknuð inn í áhættulíkon. Við slíka áhættu er ekki hægt að búa.

Þrátt fyrir allt fylgir svona uppnámi ýmislegt sem gæti orðið til góðs. Í Fréttablaðinu sagði í vikunni frá skólastjórnanda sem telur að skólastarfi fleygi fram við þessar aðstæður. Byggt á þessari reynslu fari vaxandi skólastarf fram um netið. Það er gott.

Skotið hefur verið á að um þriðjungur starfandi manna sinni verkefnum sínum heima hjá sér og tengist kerfum vinnustaðar síns um netið. Það er sumpart gott. Til eru þeir sem segja að mesta framþróun tækni og þekkingar verði á stríðs- eða átakátímum. Þeir benda til dæmis á að menn hefðu ekki gengið á tunglinu ef ekki hefði verið fyrir spennu og kapphlaup milli andstæðra aflu í heiminum. Það má vera að eitthvað sé til í því. Það má vel vera að þegar allt kemur til alls að kóvíð stuðli að framþróun á ýmsum sviðum. Og úr því þetta allt varð yfir okkur að ganga er eins gott að það verði til einhvers góðs. En það er of dýru verði keypt.



Þrátt fyrir allt fylgir svona uppnámi ýmislegt sem gæti orðið til góðs.

## Gunnar



## Mín skoðun Sif Sigmarsdóttir



## Tími hins ómögulega

Fyrir tíu árum, nánast upp á dag, heimsótti ég Stríðsminjasafnið í London. Þar stóð yfir sýningin „Matarmálaráðuneytið“ sem fjallaði um skömmtun matvæla í Bretlandi í heimsstyrjöldinni síðari. Matarskömmtun hófst í Bretlandi 8. janúar 1940 og lauk henni ekki fyrr en 30. júní 1954 þegar hóft á kjötsölu voru afnumin. Sérstök matarmálaráðuneyti var falið hið flókna verk að útfæra skömmtunina og stýra dreifingu matvæla svo fæða mætti heila þjóð á viðsjárverðum upplausnartímum. Í fyrstu vöktu höftin reiði, einkum í fjölmiðlum. „Það á að skammta okkur smjör!“ skrifaði dagblaðið Daily Mail. „Sjálfur Göbbels hefði ekki getað látið sér detta í hug áróður sem ylli Bretlandi jafnmiklum skaða.“

Í apríl 1940 var kaupsýslumaður sem ekki hafði starfað við stjórnmal áður gerður að matvælaráðherra. Woolton lávarðar beið mikil áskorun en fyrir stríð framleiddu Bretar innan við þriðjung af þeim mat sem þeir neyttu. Woolton dó ekki ráðalaus.

Stjórnvöld hvöttu fólk til að breyta blómabeðum húsagarða í grænmetisreiti. Almenningsgarðar voru teknir undir grænmetisrákt. Sjálfboðaliðar hjálpuðu við landbúnað. Skorin var upp herör gegn matarsóun. Woolton hugðist ekki aðeins koma í veg fyrir sult heldur vildi hann tryggja að mataræði Breta yrði aldrei svo einhæft að það kæmi niður á baráttupreki fólks. Stjórnvöld sendu frá sér uppskriftir, auglýsingar og stuttmyndir um mat, næringu og nýbreytni í eldhúsinu. „Woolton grænmetisbakan“ naut hylli í heimahúsum og á veitingastöðum.

Woolton hafði löngum verið baráttumaður gegn misskiptingu. Matarskömmtun hans byggði á jafnræði óháð efnahag. Börn fengu ókeypis appelsínudjús, þorskalýsi, heita máltíð í skólum og mjólk. Ótrúlegt en satt batnaði almenn heilsa í Bretlandi í ráðherra-tíð Woolton; hinir ríku og holdugu grenntust en þeir mögru og efnaminni gildnuðu.

Woolton ávarpaði almenning af hreinskilni á reglugerlegum blaðamannafundum, greindi frá stöðu mála og

lagði sig fram um að viðurkenna og leiðrétta mistök þegar ráðuneyti hans brást bogalístin. Matarmálaráðuneytið fór úr því að vera óvinsælasta ráðuneyti landsins í það vinsælasta. Svo dádur varð Woolton að almenningur tók að kalla hann „Fred frænda“.

## Mannleg hugvitssemi

Þar sem ég gekk um sýningu Stríðsminjasafnsins og virti fyrir mér skömmtunarbækur, áróðursplaköt og uppskriftabækur taldi ég mig skoða horfinn heim; veruleika sem aldrei gæti orðið aftur. En runninn er upp tími hins ómögulega.

Ég bý í Bretlandi. Við upphaf vikunnar gáfu bresk stjórnvöld út þau tilmæli að til að hefta útbreiðslu COVID-19 yfirgæfi fólk ekki heimili sín nema í brýnustu neyð. Faraldrinum er gjarnan líkt við stríðsástand og varð íbúum fljótt ljóst að rétt eins og við upphaf heimsstyrjaldarinnar síðari yrði ein helsta áskorun almennings á þessum fordæmalausu tímum að verða sér úti um mat. En ekki leið á löngu uns hugvitssemin lét á sér kræla.

Á örfáum dögum voru íbúar í hverfum um allt land farnir að hjálpast að við að tryggja að allir hefðu aðgang að matvælum. Inn um póstlúgur eldri borgara tóku að berast símanúmer sjálfboðaliða sem voru til í að skjótast út í búð fyrir þá. Í blokkinni minni skiptast íbúar á um að fara út í búð fyrir nággranna í sóttkví. Hillur verslana eru stundum tómlegar og er orðið nánast ómögulegt að panta heimsendingar hjá stórmörkuðum á Internetinu. Komist nággranni yfir slíkan munað lætur hann boð út ganga svo að hann geti pantað hluti sem eru ófánlegir í hverfisverslunum fyrir þá sem vantar. Verslanir deila með viðskiptavinum ráðleggingum um hvernig minnka megi matarsóun. Kokkurinn Jamie Oliver er með daglegan sjónvarpsþátt þar sem hann kennir fólk að elda í faraldri.

Á tímum hins ómögulega er það mannleg hugvitssemi sem gerir okkur mögulegt að feta áfram veginn í átt að nýjum hversdagsleika handan yfirstandandi hremminga.

Næring+  
Millimál í fernu

POTTURINN STEFNIR Í

50

MILLJÓÑIR



NÁÐU ÞÉR Í LOTTÓ APPIÐ!  
NÁNAR Á LOTTO.IS





ALLT DANSKT\*  
**20%**  
AFSLÁTTUR

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

b

NÝTT MATARSTELL FRÁ BROSTE – SANDVIG

BROSTE  
COPENHAGEN



**Verti**  
COPENHAGEN\*



Veggvasi 15x15 cm

**3.992 kr.** ~~4.990 kr.~~



Veggvasi 30x30 cm

**6.392 kr.** ~~7.990 kr.~~



Púðar verð frá:

**4.792 kr.** ~~5.990 kr.~~



Messy veggvilla

**19.992 kr.**

~~24.990 kr.~~

b

BROSTE  
COPENHAGEN



Vasi, grænn, 24 cm

**4.232 kr.** ~~5.290 kr.~~



Diskur 27cm  
fjólublár  
**2.392 kr.**  
~~2.990 kr.~~



Bitz skál

**1.592 kr.**

~~1.990 kr.~~



Bitz skál 30 cm.

**7.992 kr.** ~~9.990 kr.~~

Reykjavík 12 – 18 virka daga  
Bíldshöfði 20 12 – 17 laugardaga  
13 – 17 sunnudaga

Akureyri 12 – 18 virka daga  
Dalsbraut 1 12 – 16 laugardaga

Ísafjörður  
Skeiði 1

www.husgagnahollin.is  
558 1100

Verð og vöruupplýsingar í auglýsingunni eru birtar með fyrirvara um prentvillur. Yfirstríkað verð sýnir fullt verð vöru. Afsláttarverð gilda til 30. mars eða á meðan birgðir endast





**BOYD**  
 3ja sæta sófi. Dökkblátt eða dökkgráttsléttflauel. Stærð: 215 x 87 x 78 cm **95.992 kr.** ~~119.990 kr.~~

**IDdesign**

# LOKAHELGI LÝKUR Á ÞRIÐJUDAG 31. MARS EKKI MISSA AF ÞESSU DANSKRA DAGA Í HÖLLINNI

SENDUM HEIM SAMDÆGURS Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU – FRÍTT – EF PANTAÐ ER FYRIR KL. 16. NÁNAR Á HUSGAGNAHOLLIN.IS

- |  |   |  |   |   |
|--|---|--|---|---|
| <p><b>HYPE</b><br/>         Borðstofu-<br/>         stóll. Svartir<br/>         fætur álgrátt<br/>         sléttflauel.</p>  <p><b>23.992 kr.</b> <del>29.990 kr.</del></p> | <p><b>DUAL</b><br/>         Borðstofu-<br/>         stóll. Blátt<br/>         sléttflauel.</p>  <p><b>27.192 kr.</b> <del>33.990 kr.</del></p> | <p><b>SWING</b><br/>         Borðstofu-<br/>         stóll. Svartir<br/>         fætur og<br/>         grátt PU-<br/>         leður.</p>  <p><b>22.392 kr.</b> <del>27.990 kr.</del></p> | <p><b>CLOUD</b><br/>         Borðstofu-<br/>         stóll. Svartir<br/>         fætur og<br/>         brúnt PU-<br/>         leður.</p>  <p><b>23.192 kr.</b> <del>28.990 kr.</del></p> | <p><b>ALEXA</b><br/>         Vandaður<br/>         borðstofu-<br/>         stóll. Svart,<br/>         brúnt eða<br/>         hvítt eka<br/>         leður.</p>  <p><b>26.392 kr.</b> <del>32.990 kr.</del></p> |
|--|---|--|---|---|

**DANSKIR DAGAR Í HÖLLINNI**

Við fögnum 66 ára samningi okkar!  
 Husgagnahöllinnar og gæðasta þjóttum.  
 Við bjóðum upp á spennandi tilboð fyrir lífandi heimili.  
 Veru dín og heimil hjá þér – komdu við og fátú þér sætt.

**VEFVERSLUN ALLTAF ÖPNI**

**VEFVERSLUN**  
**FRÍ HEIMSENDING**

**NYTT** **FRÍ HEIMSENDING**

**ALLAR DANSKAR VÖRUR\* 20% AFSLÁTTUR**

\* Gildir ekki af sérpöntunum og einungis af vörum vörum frá Skovby.

**HÚSGAGNA HÖLLIN**

Reykjavík 20.10.20 Akureyri 20.10.20 Ísafell 20.10.20 www.husgagnahollin.is



**MORRISON**  
 Borðstofuborð úr hvíttaðri olíuborinni gegnheilli eik. **311.949 kr.** ~~366.999 kr.~~



MORRISON borðstofuborðið er 100 cm breitt, 200 cm langt og hæðin er 73 cm. Það er stækkanlegt í 358 cm með þremur stækkanum sem fylgja. Hægt er að kaupa viðbótarstækkanir sem gera það mögulegt að stækka borðið í 512 cm. Hvíttuð, olíuborin eik.

Þú finnur bæklinginn okkar fyrir Danska daga á husgagnahollin.is

**HÚSGAGNA HÖLLIN**





Eggert er orðaður við heimkomu.

## FH heldur áfram að eyða

**FÓTBOLTI** Eggert Gunnþór Jónsson var í gær orðaður við FH, en þátturinn Dr. Football, greindi fyrst frá. Eggert er 31 árs og á 21 landsleik með íslenska landsliðinu. Í desember var greint frá því að miklar deilur væru innan FH eftir að knattspyrnudeildin tók sex milljóna lán frá barna- og unglíngastarfinu. Eftir þær fréttir hefur FH keypt einn efnilegasta leikmann landsins, Leiknismanninn Vuk Oskar Dimitrijević á rúma milljón og lánað hann strax aftur til Leiknis. Þá gekk Daníel Hafsteinsson í raðir liðsins á láni frá Helsingborg



Oumar Niasse í leik með Everton.

## Beltislaus með fjóra í bílnum

**FÓTBOLTI** Leikmaður Everton, Oumar Niasse, var stöðvaður af lögreglunni í Bretlandi fyrir að vera ekki með beltíð spennu. Þegar lögreglan nálgast bílinn sá hún að Niasse var með þrjá farþega með sér en Bretland, líkt og nánast allur heimurinn, er í sóttkví og má enginn fara að heiman nema til að fara í búð eða apótek. Samkvæmt enskum fjölmiðlum voru lögreglumennirnir sem stoppuðu hann langt frá því að vera ánægðir með kauda og lásu honum pistilinn. Tvær konur voru í bílnum og fengu þær að fara heim með Uber. Niasse var skipað að keyra heim og halda sig heima eins og breska þjóðin þarf að gera næstu vikurnar. – bb

# Óttast brottfall iðkenda frá félögum í fjárhagsvanda

Íþróttafélög í landinu eru lausnamiðuð og hugmyndarík gagnvart sínum iðkendum í því ástandi sem nú gengur yfir. Flest ef ekki öll eru með einhvers konar heimaþjálfun í gangi. Þó að rekstrartölurnar séu slæmar þá eru einhver félög sem ná að standast sínar skuldbindingar. UMFÍ óttast þó brottfall iðkenda.

**ÍÞRÓTTIR** „Hljóðið er tvíþætt í okkar fólki. Annars vegar er það ótrúlega lausnamiðuð og hugmyndaríkt að spila úr þeim aðstæðum sem við erum öll í og svo hins vegar þessi óvissa varðandi framtíðina. Þá erum við ekkert að spá í apríl eða maí heldur horfum við langt fram í tímann. Stórar tekjur íþróttafélaga eru frá utanaðkomandi aðilum sem allir eru að draga saman seglin. Þannig að langtímaáhrifin munu birtast síðar í íþróttastarfinu. Þetta tvennt kristallast í okkar samtölum,“ segir Auður Inga Þorsteinsdóttir, framkvæmdastjóri UMFÍ.

Stjórnendur og þjálfarar eru allir í sömu sporum enda liggur allt íþróttastarf niðri meðan á samkomubanni stendur. Jónas Halldór Friðriksson, framkvæmdastjóri Völsungs á Húsavík, segir að ástandið hafi mikil áhrif bæði á Völsung og iðkendur, andlega og ekki síður fjárhagslega. Mikilvægasta hlutverkið sé þó að halda iðkendum við efnið og í starfinu. Þá sé mikilvægt að íþróttafélögin gleymist ekki í umræðunni þegar samfélagið fer að ganga sinn vanagang aftur.

Jónas segir stærstu áskorun Völsungs og fleiri íþrótt- og ungmenntafélaga að stoppa ekki starfið þótt æfingar falli niður.

„Nú þegar skólastarfið er takmarkað þá þurfum við að gera allt sem í okkar valdi stendur til að halda áfram. Við getum nýtt tímann til að skipuleggja starfið svo það gangi áfallalaust þegar við komumst aftur í gang. En öllu skiptir að halda iðkendum virkum. Jafnvel þótt þeir geri sitt heima eða úti. Um leið og fólk tekur sér hlé frá íþróttum þá tökum við skref aftur á bak. Og þá fyrst lendum við í vanda. Þess vegna verðum við að halda áfram,“ segir hann.

Auður segist vita til þess að einhver félög muni ná að standa við sínar skuldbindingar um þessi mánaðamót og standi þökkalega. Önnur séu að grípa til ráðstafana. „Að vissu leyti þarf kannski að skoða íþrótt-



Allt íþróttastarf liggur niðri meðan á samkomubanni stendur og æfa því flestir heima hjá sér. MYNÐ/UMFÍ

félög og félagasamtök almennt með öðrum augum og nota önnur gleraugu á það. En allt samfélagið er á hliðinni og ég hef alveg skilning á að íþróttastarf sé ekki í fyrsta forgangi en einhvern tímann hljótum við að komast að. Við erum í góðum samskiptum við yfirvöld og þau hafa sagt við okkur að ef það þurfi að gera meira þá muni þau gera það.“

UMFÍ er með þrjú landsmót í sumar, unglíng-, 50 plús og hið hefðbundna, og segir Auður að þau séu enn á dagskrá en öll eiga þau að fara fram seinna í sumar. „Við ætlum aðeins að bíða og sjá og tökum svo einhverja skynsamlega ákvörðun þegar við sjáum hvernig þetta er að þróast.

Það er ekki búíð að pressa okkur út í horn en við ætlum ekki að þvinga neitt í gegn sem er ekki skynsamlegt að gera. Þannig að við erum að bíða

Það er mjög margt frumlegt og flott sem er að gerast í augnablikinu.

Auður Inga Þorsteinsdóttir, framkvæmdastjóri UMFÍ



og vonum að kúrfan fari eins og við vonumst eftir.“

Flest lið stunda nú heimaæfingar með sínum iðkendum og segir Auður að flest félög haldi úti starfinu á nýjan og frumlegan hátt. „Ég get ekki svarað fyrir öll félög að sjálfsögðu en mín upplifun er að

mikill meirihluti félaga er að halda úti starfinu með öðrum hætti, hvort sem það er með fjaræfingum eða jafnvel „live“ æfingum þar sem þjálfarinn er heima en iðkendur eru þá að herma eftir heima og enn aðrir senda inn myndbönd af sér. Það er mjög margt frumlegt og flott sem er að gerast í augnablikinu.

En við höfum áhyggjur af heildarmyndinni því það eru brestir í henni, eins og styrkir fyrirtækja, mótin sem eru að falla niður og svo þessir útleigupóstar, hvort sem það eru árshátíðir eða sýningar eða hvað sem er.

Ég heyri á framkvæmdastjórnunum að þeir eru hræddir við brottfall líka í framhaldinu. Það eru ekki bara rekstrartölurnar sem við þurfum að hlúa að, jafnvel þó að þær séu rauðglóandi í augnablikinu.“

benediktboas@frettabladid.is

# BAKARÍÐ

Eva Laufey og Svavar Örn opna Bakaríð alla laugardagsmorgna.

FRÁ KLUKKAN 09:00 - 12:00



**BYLGJAN**  
989





Gleðilega



ega páska

Gleðilega páska



Gleðilega páska

## Sírius páskaegg fyrir alla sækera

Ómótstæðilegu Sírius páskaegginn eru tilbúin. Hvort sem það er rjómasjúkkulaði með ljúffengu kremkexi, trufluðum Tromp bitum eða sjúklegum saltlakkrísflögum þá er enginn vafi að þú finnur eitthvað við þitt hæfi. Þú einfaldlega verður bara að prófa til að sannfærast.



NÓI SÍRÍUS



cocoa  
HORIZONS



## Látum eins og í sumarbústað

Tobba Marinós segist reyna að koma snemma heim þessa dagana til að eiga vaktaskipti við eiginmanninn en annars hafi fjölskyldan það notalegt um þessar mundir.

### Önnur helgi í samkomubanni fram undan, hvað á að gera?

Elda ítalskt, hlusta á ítalska tónlist og hugsa fallega til Ítalíu. Við hjónin giftum okkur þar í sumar og kynntumst mörgu fólki sem nú berst fyrir lifi sínu og búskap. Göngutúr, kubbakeppni og „make over“ á barnaherberginu er líka á dagskrá.



Tobba segir fjölskylduna reyna að vera með plan fyrir hvern dag, hér nýkomin úr bangsagöngutúr og niðurrígd. MYND/ADSEND

### Hvernig er aðstæður á heimilinu?

Þetta gengur furðu vel enn þá. Maðurinn minn vinnur heima en ég er með eigin rekstur. Náttúrulega gott þar sem við framleiðum meðal annars granóla. Við höfum tvískipt vaktinni þar og ég reyni að vera komin heim snemma svo Kalli, maðurinn minn, geti unnið þá daga sem dæturnar eru heima. Þetta er töluvert þúll en allir eru að gera sitt besta. Ronja, sú yngri er enn hjá dagmómmu og Regína, sú eldri, annan hvorn dag í skólanum. Ofan á þetta bæstist hefðbundin eyrnabólga og flensa.

### Hvernig gengur að halda rútinu?

Ágætlega. Allt tómstundastarf er náttúrulega farið og ræktin. Kórónakílóin hrannast upp ef veðrið fer ekki að verða skemmtilegra. Það breytir öllu að komast út með börnin.

**Hvers saknarðu helst?** Samvista við mitt nánasta fólk og að faðma fólk. Það er ömurlegt að sjá að fólk líður illa og að geta ekki faðmað það.

**Hvað hefurðu lært um sjálfa þig/fjölskyldu þína á þessum tímum?** Að við erum merkilega skemmtileg. Við reynum að láta eins og við séum í sumarbústað og þar sem notalegheit ráða ríkjum. Spil, bakstur og valfundartímar að hætti Hjallastefnunnar.

**Einhver skotheld ráð til að halda í gleðina á tímum samkomubanns?** Rauðvín og skypefundir, hollur og góður matur, göngutúrar, leyfa sér að panta mat, Ghandi og The Cocoo's Nest hafa virkilega tekið einveruna upp á næsta stig. Við reynum að hafa plan fyrir hvern dag svo öllum líði betur. Börnin verða óróleg þegar mikil óvissa einkennir dagana og þau þekkja ekki sinn stað.



Góí og eiginkona hans Inga njóta sín í fæðingarorlofi þessa dagana. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

# Samman í hrúgu frá febrúar

Guðjón Davíð Karlsson eða Góí nýtur þess að vera með fjölskyldunni og bendir á að jafn mikið sé kvartað yfir því að vera heima og geta ekki verið heima því of mikið sé að gera.

Björk

Eiðsdóttir

bjork@frettabladid.is



**VIÐ ERUM OF SJÁLFHVERF,**

**ÞAÐ ER OF MIKIÐ KVART**

**OG KVEIN YFIR ÞVÍ AÐ**

**ÞURFA AÐ VERA HEIMA.**

**EINS OG ÞAÐ SÉ ÞAÐ**

**VERSTA.**

Það er enginn undanskilinn því að finna fyrir breytingum á samfélaginu þessa dagana og okkur lék forvitni á að vita hvernig samkomubannið legðist í þriggja barna fæðingarnum Góa.

Hvað á að gera aðra helgi samkomubanns?

Það er góð spurning. Taka góðan göngutúr með fjölskyldunni. Bíltúr. Fara í heita pottinn heima hjá okkur, elda góðan mat og prófa nýjar uppskriftir. Baka. Reyna að finna eitthvað til að brjóta upp vikuna.

Hvernig eru aðstæður á heimilinu?

Við erum fimm í heimili. Þannig að það er nóg að gera sem er frábært. Við Inga konan mín erum bæði í fæðingarorlofi þannig að við erum að nýta það einstaklega

vel. Við eigum þrjú börn, Óskar 11 ára, Kristínu 8 ára og svo Ara Stein sem er 5 mánaða. Við fengum leyfi hjá skólanum til að fara til Tene í afslöppun og stuð eftir að ég frum-sýndi Útsendingu sem ég leikstýrði í Þjóðleikhúsinu 22. febrúar. Þannig að við förum tveimur dögum eftir sandstorm og komum heim þremur

dögum áður en allir voru sendir í sóttkví. Við förum þess vegna bara í sjálfskipaða sóttkví uppi í bústað í nokkra daga og erum búin að vera saman í einni hrúgu síðan.

Hvernig gengur að viðhalda rútinu?

Við vöknum, lærum og klárum það. Svo eru eldri börnin í píanónámi og æfa sig vel, og svo eru píanótímar í gegnum Facetime. Svo er auðvitað listinn góði sem hefur bedið of lengi: Bera á borðplötuna í eldhúsinu: tékk, smyrja bilinn: tékk, þrifa gluggana: tékk og svo framvegis.

Hvers saknarðu helst?

Ég verð að viðurkenna að ég hef nú alltaf reynt að hvíla í núinu og njóta augnabliksins. Ég á geggjað skemmtilega fjölskyldu og okkur finnst alltaf langskemmtilegast að bralla eitthvað saman þannig að við erum að njóta okkar. En auðvitað sakna ég vina og fjölskyldu sem við getum ekki hitt. En ég vil ekki dvelja á þeim stað. Ég reyni frekar að hugsa jákvætt og njóta þess svo

sérstaklega þegar við getum öll hist og notið þess að vera saman.

Við erum of sjálfhverf, það er of mikið kvart og kvein yfir því að þurfa að vera heima. Eins og það sé það versta. Ég held að það sé jafnmikið kvartað yfir því að vera heima og yfir því að hafa of mikið að gera og geta ekki verið heima. Nú er tækifærið. Það er fólk þarna úti sem er veikt eða á ættingja sem eru veikir. Ég er heppinn að eiga fjölskyldu og geta notið samverunnar með henni. Ég hugsa mjög oft til þeirra sem eru einir eða eiga um sárt að binda. Erum með undirliggjandi sjúkdóma og þess vegna hræddir. Ræktum fjölskyldur okkar. Hringjum í vinina. Hlökkum til að hitta vini okkar aftur því mikið verður það gaman. Þetta kennir okkur margt hugsa ég. Til dæmis að bera virðingu fyrir þeim sem standa vaktina alltaf.

Hvað hefurðu lært um sjálfa þig/fjölskyldu þína á þessum tímum?

Hversu mikið ég dýrka þau og hversu skemmtileg þau eru.

## Leyfum börnunum að baka

Eva María Hallgrímsdóttir hjá Sætum syndum segist baka mikið með Hilmi syni sínum sem nú er 10 ára. „Við Hilmi erum mjög dugleg að baka saman og hefur hann eytt ófáum stundum með mér við að skreyta kökur og svo er auðvitað skemmtilegast að smakka.“

Flest börn hafa gaman af því að baka og segist Eva halda að það sé einfaldleikinn og auðvitað afraksturinn sem þar ræði för. Nú þegar margir séu heima við sé tilvalið að leyfa börnunum að baka og því hafi hún fengið hugmyndina að kökuskreytingapakka með öllu tilheyrandi. Eva hlær þegar hún



Skreytingapakinn er tilvalinn til að eiga góða stund með börnunum eða einfaldlega fá smá vinnufríð segir Eva María. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

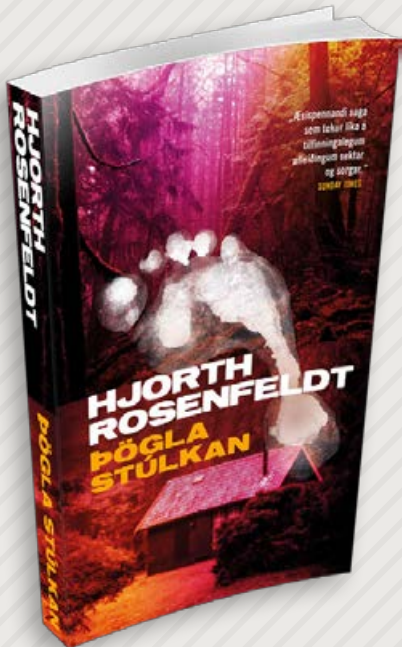


Eva María býður nú upp á skreytingapakka fyrir barnafjölskyldur.

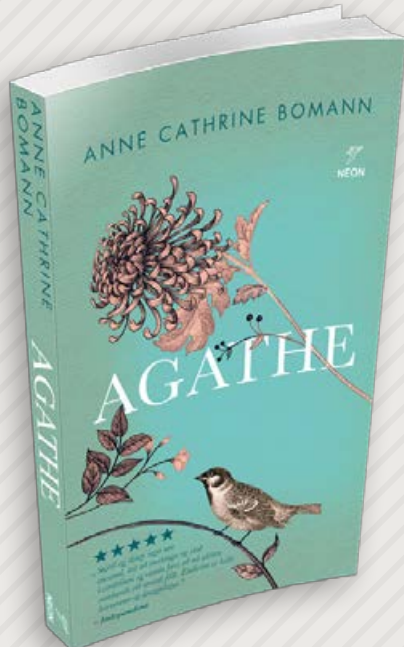
er spurð hvort það fari þá ekki allt á hvolf. „Ég held því miður að það sé bara einn fylgikvilli við bakstur að eldhúsið fer alltaf smá á hliðina. Þetta er smá fórnarkostnaður fyrir gömsæta köku.“



# NÝJAR OG GÓÐAR BÆKUR!



**Þögla stúlkan**  
Verð: 3.999.-



**Agathe**  
Verð: 3.999.-



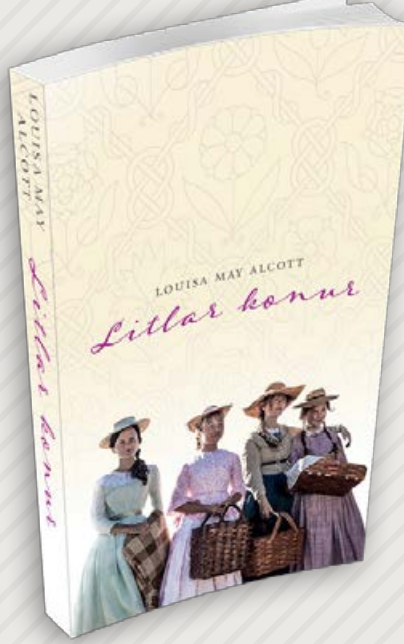
**Heillaspor**  
Verð: 2.999.-



**Bláleiftur**  
Verð: 3.999.-



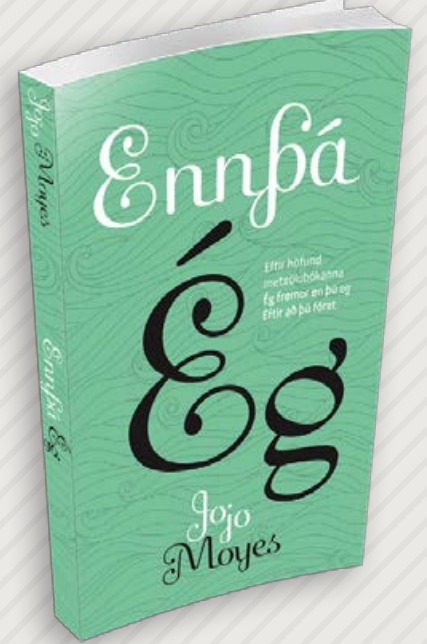
**Mörgæs með brostið hjarta**  
Verð: 3.699.-



**Litlar konur**  
Verð: 2.999.-



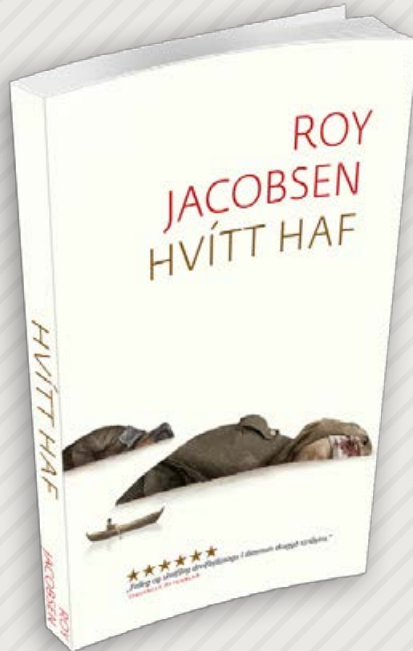
**Dagbók bóksala**  
Verð: 3.999.-



**Ennfá ég**  
Verð: 3.999.-



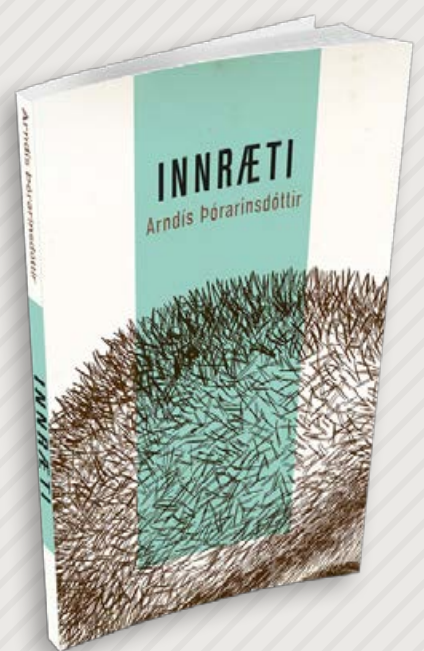
**Úr myrkrinu**  
Verð: 3.999.-



**Hvítt haf**  
Verð: 3.999.-



**Bara þú**  
**TILBOÐSVERÐ: 3.599.-**  
Verð áður: 3.999.-



**Innræti**  
**TILBOÐSVERÐ: 3.999.-**  
Verð áður: 4.499.-

**FRÍ HEIMSENDING TIL EINSTAKLINGA EF PANTAÐ ER FYRIR 5.000 kr. EÐA MEIRA Á WWW.PENNINN.IS\***



Austurstræti 18  
Skólavörðustíg 11  
Laugavegi 77  
Hallarmúla 4  
Álfabakka 16, Mjódd

Kringlunni norður  
Kringlunni suður  
Smáralind  
Hafnarfirði - Strandgötu 31  
Keflavík - Krossmóa 4

Akureyri - Hafnarstræti 91-93  
Akranesi - Dalbraut 1  
Ísafirði - Hafnarstræti 2  
Vestmannaeyjum - Bárustíg 2  
Húsavík - Garðarsbraut 9



540 2000 | penninn@penninn.is | www.penninn.is | www.eymundsson.is

\*Gildir ekki um húsgögn

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Gildistími tilboðsverða er til og með 31. mars eða meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.



Björk  
Eiðsdóttir  
bjork@frettabladid.is



Þegar fund okkar ber að eru Kári og hans teymi á lokametrunum að skila vísindagrein í erlent fræðirit sem hann getur að svo stöddu ekki gefið upp nafnið á. „Venjulega tekur það okkur þrjá til sex mánuði að skrifa vísindagrein. Nú erum við að gera það á þremur dögum,“ útskýrir Kári. Gögnunum sem greinin er byggð á var jafnframt safnað dagana tíu þar á undan. Hvort tveggja er óvanalega stuttur tími enda þarf vart að taka fram að aðstæður séu fordæmalausar.

Það var föstudaginn 13. mars að Kári fékk þá hugmynd að Íslensk erfðagreining skyldi leggja sitt af mörkum í baráttunni við COVID-19 með því að skima fyrir veirunni í samfélaginu almennt. „Mér fannst ólíklegt að hægt væri að skilja vírusinn án þess að vera með þannig gögn,“ segir Kári og útskýrir að ef vírusinn fyndist í 95 prósentum þeirra sem skimaðir eru hefði það enga þýðingu að finna hann í þeim sem veikjast. „Þannig að það varð að gera þetta og við vorum með tækin, þekkinguna og fjármagnið til þess.“

#### Kraftaverk að þetta hafi tekist

Íslensk erfðagreining hefur lengi vel framkvæmt heilsufarsrannsóknir í Turninum í Kópavogi þar sem 50 manns starfa. Nú á meðan heimsfaraldur geisar þótti ekki réttlætlegt að halda þeim áfram enda um blóðsýnatöku að ræða. „Við urðum því að loka þeirri starfsemi og vorum þá með 50 starfsmenn lausa sem gátu séð um að taka sýni.“ Kári segir einmitt þurfa 50 starfsmenn til að ná 1.000 sýnum á dag og fyrirtækið hafi því strax hafist handa við að undirbúa skimanir og setja þær undir eins af stað.

„Eins og ég sé það, er það algjört kraftaverk að okkur skuli hafa tekist að koma upp þessari framkvæmd í Turninum þar sem við getum tekið á móti fólki án þess að setja það í hættu. Að ná að koma upp rannsóknarstofu sem er að greina þessa RNA-veiru á þennan hátt, setja upp aðstöðu til þess að raðgreina veiruna og vera búin að búa til af þessu ákveðna mynd og ákveðna þekkingu sem hægt er að senda út í heim; mér finnst þetta mjög flott. Hér hefur fólk unnið dag og nótt. Það hefur enginn spurt hvenær það megi fara heim eða hvort það fái sérstaklega borgað fyrir þessa vinnu eða sérstakt kredit. Það hafa allir lagst á eitt.“

#### Veiran sem rústar heiminum

Hvert er markmiðið með skimunum til lengri og skemmri tíma lítið?

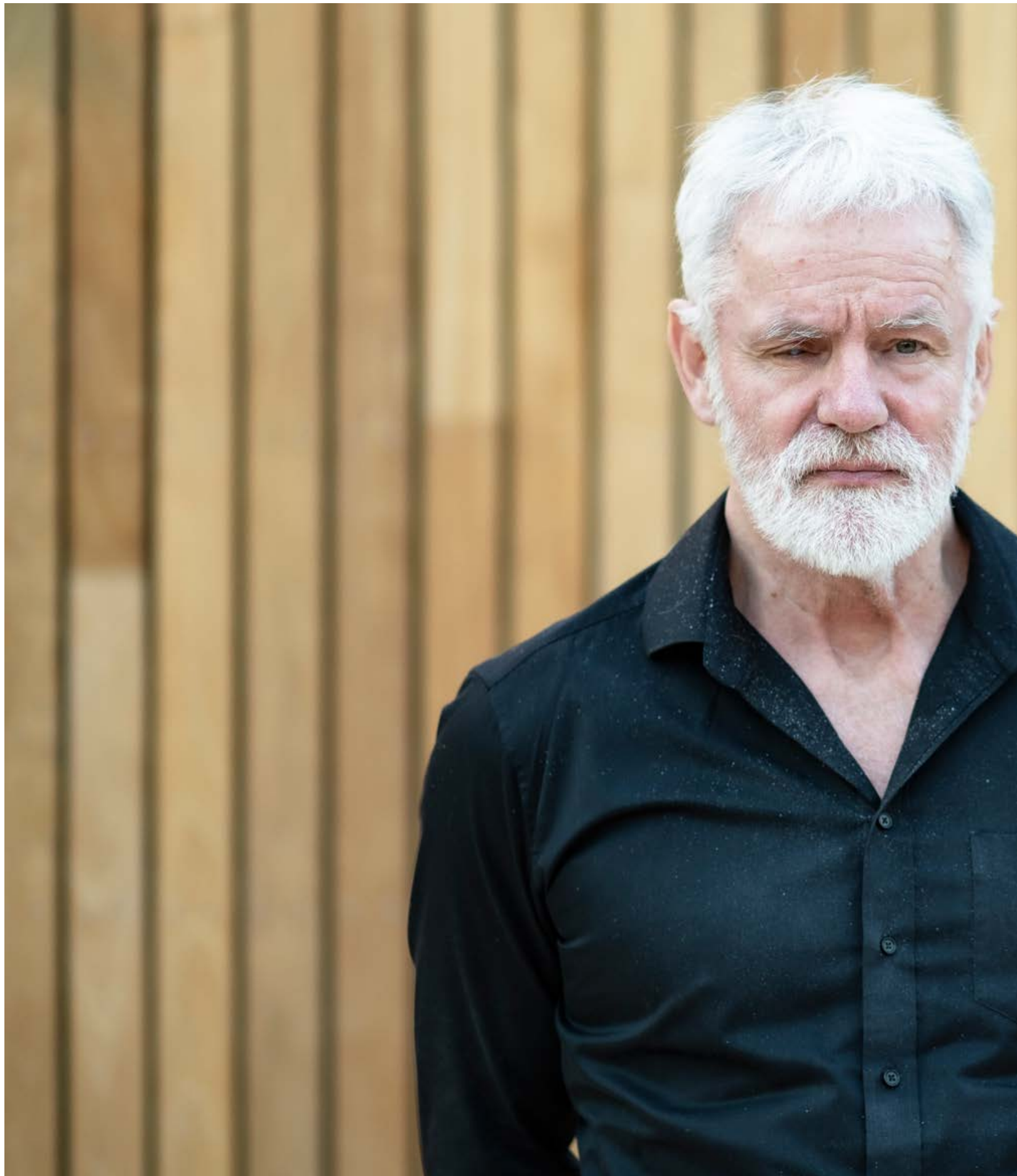
„Markmiðið er að skilja það sem er að gerast vegna þess að sá skilningur er forsenda þess að geta tekist á við þetta. Það er ekkert annað markmið með þessum skimunum. Ég vildi bara leggja okkar af mörkum til þess að búa til skilning á þessari veiru sem er að rústa heiminum eins og stendur.“

Hefur það komið þér á óvart hversu skjótt faraldurinn er?

„Nei. Vegna þess að ég hef engar forsendur til að gera mér í hugarlund hvernig faraldur verður. Hvernig fer þetta? Maður er oft að velta því fyrir sér hvort þessi veira verði eins banvæn og menn eru að spá. Hún breiðist greinilega mjög hratt út og er að deyða fólk sem er veikt fyrir en maður veit ekki hversu banvæn hún reynist í lokin. Árið 1918 voru í kringum 98.000 íbúar á Íslandi og spænska veikin dró 487 manns til dauða. Þannig að til þess að geta keppt við spænsku veikina yrðu að deyja hér í kringum 1.600 manns. Það er svolítið ógnvekjandi.“

Er einhver sérstada sem myndast við rannsóknir hér á Íslandi sem gæti nýst í baráttunni?

„Við vitum meira um dreifingu þessarar veiru hjá íslenskri þjóð



Kári segir meira vitað um dreifingu veirunnar hjá íslenskri þjóð heldur en nokkurri annarri þjóð í nokkru öðru landi, því hér hafi verið skimað svo miklu meira. FRÉTT

## Samfélagið verður á hliðinni í tvö ár

Kári Stefánsson tekur á móti blaðamanni í húsnæði Íslenskrar erfðagreiningar um kvöldmatarleytið. Vinnudeginum er hvergi nærri lokið, enda dagarnir langir þegar leitað er svara við heimsfaraldri sem lamað hefur þjóðir heims, stöðvað ýmiss konar atvinnustarfsemi og lagt yfir tuttugu þúsund manns í valinn.

heldur en nokkur önnur þjóð í nokkru öðru landi, því við höfum skimað svo miklu meira. Við vitum að að minnsta kosti eitt prósent þeirra sem komu í skimun hjá okkur voru jákvæðir fyrir veirunni sem þýðir ekki endilega að eitt prósent þjóðarinnar sé með hana. Ég reikna með því að þeir sem eru hræddir séu líklegri til að koma

en hinir. Og sumir þeirra sem eru hræddir hafa ástæðu til að vera það.

Ég reikna því með því að tíðnin sé eitthvað minni í samfélaginu almennt. Hversu mikið minni veit ég ekki en ég hugsa að hún sé svolítið minni.

Það var búið að greina, þegar ég skoðaði þetta síðast, í kringum 800 manns, en eitt prósent af íslenskri

þjóð er 3.600 manns. Þannig að ef sú tala væri rétt væru tæplega 3.000 manns að sveima um samfélagið sýktir og að smita út frá sér.“

#### Skepnan hlífir börnunum okkar

Kári bendir á að það sé ýmislegt sem bendi til þess að eitt prósent talan sé of há. „Númer eitt, börn og unglingar smitast síður en full-

orðnir. Ef þau smitast þá veikjast þau jafnframt minna.“

Kári segir í kringum 700 börn hafa verið skimuð hjá Íslenskri erfðagreiningu og Landspítalanum og feikilega fá reynst jávæð. „Í okkar þýði fundum við ekkert barn undir 10 ára aldri og í þýði Landspítalans fundust þrjú. Þannig að það voru þrjú af 700 undir 10 ára sem sýktust og sumir þessara krakka eiga báða foreldra sýkta. Þannig að náttúran hefur einhvern veginn hannað þessa skepnu þannig að hún hlífi börnunum okkar, sem mér finnst mjög elegant og flott. Við erum greinilega að takast á við veiru sem er einhvers konar heiðursveira,“ segir Kári í léttum tón.

Hvaða þýðingu hefur það að fjölmargar stökkbreytingar veirunnar hafa greinst?

„Ég veit ekki hvað getur kallast margar stökkbreytingar, en þessi veira stökkbreytist mjög mikið. Við höfum fundið hundrað og þrjátíu stökkbreytingar sem ekki hafa fundist utan Íslands, en það þýðir ekki endilega að þær sé ekki að finna utan Íslands. Við höfum raðgreint svo miklu meira en allir aðrir. Við höfum raðgreint yfir 370 veirur á meðan allur heimurinn samanlagt hefur raðgreint 1.000.





TABLAÐIÐ/ERNIR

Það er ekkert ólíklegt að eitthvað af þessum stökkbreytingum finnst utan Íslands ef menn raðgreina meira.

En hún er að stökkbreytast, og afleiðingin af því er að ef þú skodar raðir niturbasa, þá geturðu séð alls konar mynstur. Þar sér maður mynstur sem finnst í Austurríki, annað mynstur sem finnst á Ítalíu, þriðja á Englandi, fjórða í Bandaríkjunum, fimmta í Kína og svo framvegis. Þetta gerir það að verkum að þegar við horfum á þessa rúmlega 800 sem hafa greinst á Íslandi þá getum við, með því að skoða raðirnar af niturbösum, ákvarðað hvaðan veiran sem einstaklingur er með, hefur komið inn í landið.

Til að byrja með þá var meirihluti tilfellanna sem Landspítalinn greindi, frá Ítalíu og Austurríki. Hægt og rólega breyttist það þegar við vorum að skima og gátum sýnt að sýkingarnar voru líka að koma frá öðrum stöðum og því var það fólk skoðað nákvæmar.

Núna er minnihluti veiranna sem hér finnst frá þessum svæðum sem fyrst voru greind. Þegar við skodum sýkingarnar sem eiga sér stað innanlands og verða ekki raktar út á við, þá er ýmislegt sem bendir til

þess að þær komi ekki frá Ítalíu og Austurríki heldur frá Englandi og þar í kring.

Þannig að á meðan við vorum að einbeita okkur að Ölpunum var veiran að lauma sér inn í landið með fólki frá Englandi og öðrum löndum. Sú staðreynd að smitin sem eiga sér stað hér eru með annað mynstur heldur en það sem verið er að greina uppi á Landspítala, bendir til þess að þó það séu kannski ekki eitt prósent Íslendinga smitaðir, þá er mjög líklegt að veiran sé komin mjög víða.

*Hvað þýðir það fyrir framgang sjúkdómsins að hann stökkbreytist svo ört?*

Kári segist ekki vera með svarið við því, bæði komi til greina að stökkbreytingar veirunnar hafi engin áhrif eða þær geri hana meira smitandi eða grimmari. „Flestar þessara stökkbreytinga hafa líklega engin áhrif. Við fundum einn einstakling sem var með tvö form af veirunni, annað með stökkbreytingu en hitt ekki. Þeir sem smitast af þessum einstaklingi voru allir með það form sem var með stökkbreytinguna. Sem gefur þann möguleika að stökkbreytingin hafi gert hana hvassari en það er líka vel mögulegt og kannski líklegra að þetta gerist af tilviljun einni saman.

Það segir okkur ekkert örugglega að sú stökkbreyttari sé grimmari.“

**Tilviljun ræður öllu**  
*Hvers vegna eiga flestar veirusýkingar upptök sín í Kína?*

„Þetta er ekki sanngjörn spurning. Ef veira sem hefur búið í leðurblöku fer í aðra skepnu og síðan í mann, ef hún gerir það á annað borð eru býsna stórar líkur á að hún geri það í Kína því þar býr fjórðungur mannkyns. Ég held að það sé ekki hægt að kenna lífnáðarháttum Kinverja þar um. Tilviljun ræður öllu í þessu lífi, hún er hinn eini sannigud.“

*Er hægt að fyrirbyggja slíkan faraldur?*

„Faraldur af þessari gerð er nokkuð sem menn hafa verið að velta fyrir sér í dálitið langan tíma. Þú getur til dæmis fundið á YouTube fyrirlestur frá TED-ráðstefnu sem Bill Gates flutti fyrir svona sex, sjö árum. Þar lagði hann áherslu á að við værum ekki undirbúin undir svona faraldur, svo illvíga veiru. Hann lýsti því sem myndi gerast ef hún kæmi og það er næstum því eins og ljósmynd af því sem er að gerast núna. Þótt þetta væri óvænt þá var það ekki endilega ófyrirsjáanlegt að svona gæti gerst.“



## ÉG HELD AÐ ÞETTA SÉ EITT

### AF ÞEIM AUGNABLIKUM

### ÞAR SEM EINHVERS KONAR

### ÆDRULEYSISBÆN MYNDI

### PASSA MJÖG VEL.

#### AIDS var mikið erfiðari veira

*Visindasamfélagið, getur það lagt meira af mörkum í baráttunni?*

„Það er verið að vinna að því um allan heim að búa til bóluefni og finna leiðir til að takast á við þetta.“ Kári rifjar það upp að hann starfaði við Chicago háskóla þegar AIDS-faraldurinn kom upp og segir hann að mikið erfiðara hafi verið að takast á við þá veiru. „Okkur fannst eins og um væri að ræða fyrsta kaflann í endalokum mannkyns. En á ótrúlega skömmum tíma tókst vísindasamfélaginu að ná tökum á þessari veiru. Ég held því fram að sigur vísindasamfélagsins á AIDS sé stærsti sigur þess í heila öld. Þetta var miklu erfiðari veira.“

Kári segir kórónaveiruna sem veldur Covid 19 vera mun einfaldari veiru sem jafnframt sé líkari því sem áður hafi sést, auk þess sem vísindamenn búi yfir meiri tækni og geti unnið hraðar. „Þessi veira kom fram í lok desember og menn eru nú þegar farnir að prófa bóluefni í klínískum tilraunum á fólki. Þetta hefur tekist á aðeins þremur mánuðum og það er alveg stórkostlegt. Ég hef fulla trú á því að innan tiltölulega skamms náist einhvers konar stjórn á þessu.“

*En hvað á hann við með innan tiltölulega skamms tíma?*

„Ég held að samfélagið okkar verði alveg á hliðinni í tvö ár. Ég held að efnahagslegar afleiðingar muni reynast okkur erfiðar og við eigum fyrir höndum hálf tveim árum þar sem verður erfitt með aðföng. Við getum lifað hér mjög vel en ég held að neyslumynstur okkar breytist.“

#### Dugleg þegar áföll steðja að

*Ertu þá að tala um vöruskort?*

„Skort á sumum vörum sem eru kannski meiri lúxus en þörf. Við höfum kannski bara ósköp gott af því að fara í gegnum þannig lagað en það má vist ekki segja þannig vitleysu.“

Kári segist finna fyrir mikilli samstöðu fólks og gaman sé að verða var við það hversu mikið fólk sé reiðubúið að leggja á sig. „Okkur vantar pinna og ég hef fengið samtöl frá forstjórum sirka 10 fyrirtækja sem spyrja hvornig þeir geti lagt af mörkum. Menn hafa verið að hringja út um allan heim til að reyna að finna fyrir okkur pinna.“

Talið berst að íslenski þjóð, brestum hennar og styrkleikum. „Við kunnum ekki að vera rík og við kunnum ekki að láta okkur líða vel í þessu samfélagi. En við erum býsna dugleg að takast á við áföll. Þetta er auðvitað ofboðslegur persónuleikabrestur að geta ekki látið sér líða vel,“ segir Kári og hlær. „Að geta einungis brugðist vel við þegar skellurinn kemur. En það er erfitt að verða ekki klökkur núna þegar maður verður vitni að fólki rjúka upp til handa og fóta til að gera hvað sem er til að hjálpa.“

#### Eigum nú að snúa bókum saman

*Finnst þér ríkisstjórnin hafa staðið sig í sínum aðgerðum?*

„Mér finnst ríkisstjórnin hafa staðið sig ótrúlega vel með því að hafa ekki skipt sér af því hvornig

fagmennirnir eru að stjórna þessu. Nú finnst þér þetta kannski ekki mikið hrós en þetta er mikið hrós. Í löndunum í kringum okkur hafa ríkisstjórnir tekið fram fyrir hendurnar á fagaðilum og lokað landamærum, lokað skólum og gert alls konar ráðstafanir, gegn ráðum þeirra sem eiga að vita betur. Okkar ríkisstjórn hefur staðið sig stórkostlega hvað þetta snertir og ég er mjög montinn af þeim.“ Kári segist svitna örlítið við að hrósa ríkisstjórninni en bætir þó við að hana skipi gott fólk. „Nú er ekki sá tími sem maður á að þykjast vita betur og gagnrýna. Það verður að bíða betri tíma. Núna eigum við að snúa bókum saman og róa öll í sömu áttina.“

Kári hefur verið óspar á hrós til handa þrieykinu í framlínu baráttunnar, þeirra Ólmu Möller, Þórólfs Guðnasonar og Víðis Reynissonar.

„Þetta er bara svo gott fólk! Það er að vinna sína vinnu vel. Ég er mikill aðdáandi Ólmu landlæknis, hún er alveg stórkostleg. Ég hafði reynt hana að svo mörgu góðu áður en við byrjuðum á þessu verkefni,“ segir Kári og fer jafnframt fögrum orðum um kollega hennar tvo.

„En maður kemst ekki hjá því að leiða hugann að því, nú þegar tilfellum fer að fjölga og færast yfir á spítalann, hvornig það muni ganga að höndla þetta fólk sem er orðið það lasið að það þarf hjálp öndun- arvéla. Það er töluvert áhyggjuefni en ég held samt að við komumst í gegnum þetta án þess að allt koðni, ég held að það séu meiri líkur en minni á því. Ég hef tröllatru á þessu fólki.“

#### Fólk tekur þessu ofsalega vel

Dætur Kára og barnabörn búa bæði í London og Los Angeles og heyra má á Kára að honum þætti þægilegra að fá sitt fólk heim. „Ég var alltaf að reyna að hvetja Sólveigu dóttur mína til að koma heim en hún hlustaði ekkert á mig, heldur ferðaðist til Suður-Afríku. Hún hringdi svo í mig fyrir nokkrum dögum og ég hélt að hún væri loks farin að taka þetta alvarlega en þá sagði hún bara: „Pabbi, ég var að horfa á viðtal við þig í sjónvarpinu áðan og þú verður að fara að taka úr þér blinda augað – þetta er allt of ljótt!“ rifjar Kári upp og skellihlær. „Það var nú allt áhyggjuefnið!“

Það virðist engin þjóð vera að takast á við þetta eins vel og við. Ég verð ekki var við neitt panikk hér á landi. Ég verð ekki var við að það sé verið að tæma hillur í búðum. Mér finnst fólk taka þessu bara ofsalega vel.“

Þó einhverjir kalli eftir hertari aðgerðum hér á landi segist Kári treysta dómgreind þeirra sem séu við stjórnvöllinn fullkomlega. „Það er hægt að setja röksemdir fram fyrir öllu milli hins og jarðar en það er mjög mikilvægt að gæta þess að aðgerðirnar sem við ráðumst í hafi ekki verri afleiðingar en veiran sjálf. Mér finnst þau feta þennan milliveg ansi skemmtilega og nota kcommon sens mikið. Ég hef ekkert út á það að setja hvornig þau vinna þetta. Mér finnst þau perfekt.“

#### Æðruleysisbænin á vel við núna

*Óttastu að sjúkjust sjálfur?*

„Nei, það held ég ekki. Ég held að ég væri ekki í vinnunni ef ég væri mjög hræddur við þetta. Nú ef ég sýkist þá sýkist ég. Ég vona að ef ég sýkist þá jafni ég mig en ef ég jafna mig ekki þá er ég búinn að lifa býsna góðu lífi. Þetta er eitt af því sem maður getur í raun ekkert gert við. Ég held að þetta sé eitt af þeim augnablikum þar sem einhvers konar æðruleysisbæn myndi passa mjög vel.

Það er sumt sem við getum gert: Við getum þvegið á okkur hendurnar, haldið svolitilli fjarlægð og verið heima hjá okkur eins mikið og hægt er. Við getum lifað heilbrigðu lífi, borðað vel og hreyft okkur og svo framvegis. Þegar maður er búinn að því þá er þetta bara í höndum þessa guðs sem heitir tilviljun.“





Teitur  
Guðmundsson  
læknir



## Passaðu þrýstinginn

Í heiminum eru 1,13 milljarðar manna með háþrýsting, Einn stærsti áhættuþáttur fyrir hjarta og æðasjúkdómum, heilaáfalli og nýrnasjúkdómum. Talið er að allt að 40% einstaklinga yfir 50 ára sé með háþrýsting á Íslandi.

### Blóðþrýstingur

#### Eðlilegur

Slagbil 120-130 mm Hg  
Hlébil <80 mm Hg

#### Hækkaður

Slagbil 130-139 mm Hg  
Hlébil 80-85 mm Hg

#### Háþrýstingur

**Stig 1**  
Slagbil >140 mm Hg  
Hlébil 90-100 mm Hg

**Stig 2**  
Slagbil ≥160 mm Hg  
Hlébil 100-110 mm Hg

**Stig 3**  
Slagbil >180 mm Hg  
Hlébil 110 mmHg

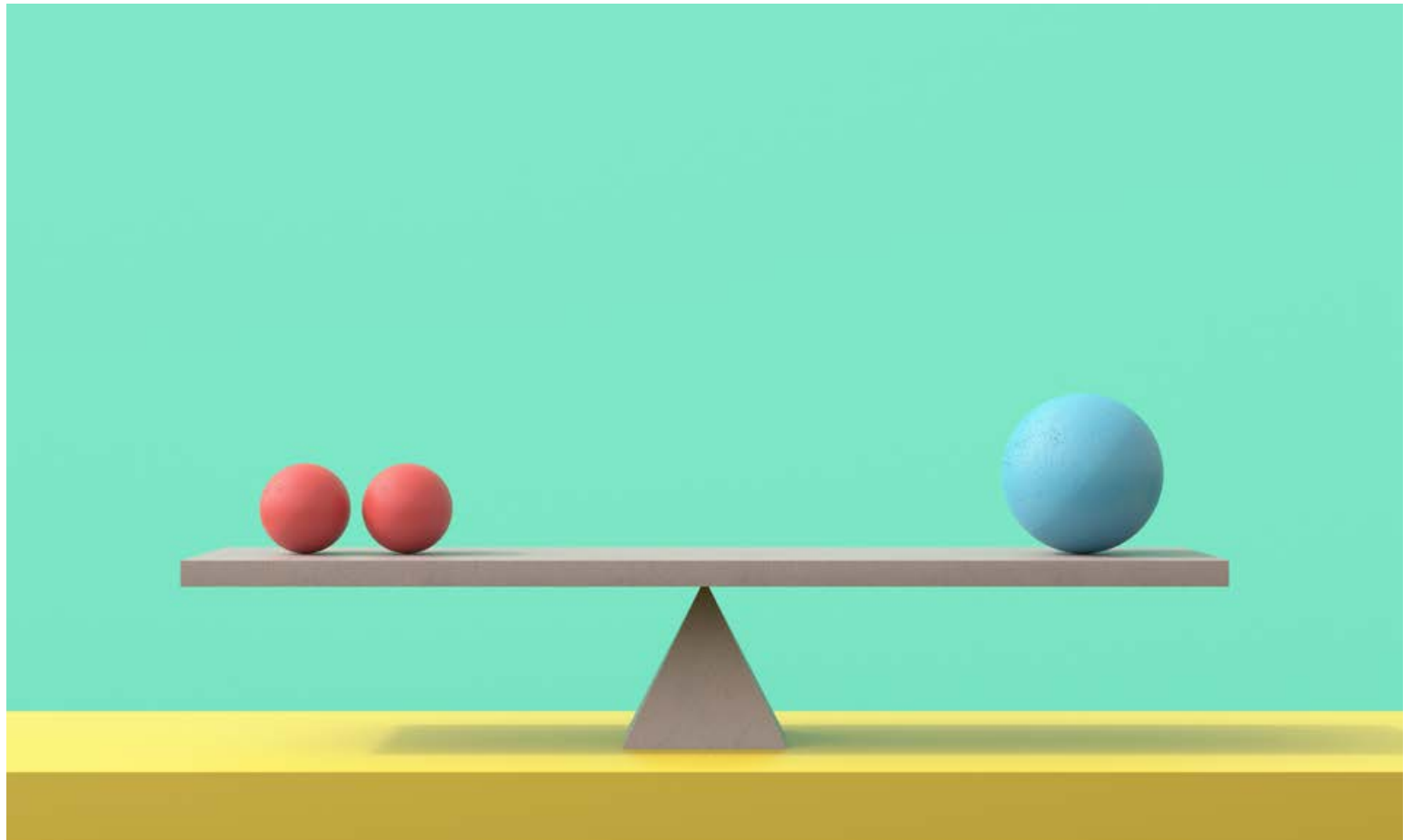


Tónlist hefur góð áhrif á Parkinsonsjúklinga MYND/GETTY

## Tónlist sem meðferð

Það að hlusta á tónlist virðist hafa sérlega góð áhrif á hreyfigetu og líðan einstaklinga sem þjást af Parkinsonsjúkdómi. Vísindamenn í New York komust að því að þeim gekk betur við athafnir daglegs lífs eins og að klæða sig og matast. Þá var jafnvægi þeirra betra, fallhætta minni og þeir fundu síður fyrir því að frjósa sem er algengt einkenni sjúkdómsins og verulega hamlandi. Ánægjuleg aukaverkun af því að hlusta á tónlist sem var einnig tiltekin er að líðan sjúklinga batnaði og þeir urðu hamingjusamari. Músíkmeðferð ætti að vera hluti af því sem þessum sjúklingahóp er boðið upp á ekki síður en sjúkrahjálfun og annar stuðningur.

Ýmsar rannsóknir staðfesta jákvæð áhrif tónlistar á Alzheimer-sjúklinga, þekkt er að kvíði og spennu minnkar og sýnt hefur verið fram á að tónlistarminni helst lengur og getur jafnvel með langt genginn sjúkdóm enn munað texta við lög og sungið með. Vísindamenn hafa sýnt fram á að tónlistarmeðferð geti dregið úr svefntruflunum. Það eitt að hafa tónlist í bakgrunni í samtali við sjúkling getur aukið getu hans til að muna atburði fortíðar. Það er til mikils að vinna að átta sig á upphaldstónlist einstaklinga með sjúkdóminn og nýta hana þeim til heilla, ekki síst ef hún getur dregið úr lyfjanotkun, sérstaklega róandi og kvíðastillandi lyfja.



Það eru margir sem tengja vel við orðið brennslu og að á henni hægi með aldrinum en það er ýmislegt sem hefur áhrif, meðal annars gen. MYND/GETTY

# Efnaskiptin þín

Líkami okkar er ótrúlegur og mergjað að velta fyrir sér hversu margt gerist á hverjum degi sem við erum alls ekki meðvituð um, en reynist okkur algerlega lífsnauðsynlegt.

Við vitum að við þurfum að anda að okkur súrefni til að frumurnar okkar fái orku og við getum haldið okkur gangandi. Ekki nóg með það, heldur þurfum við líka að nærast og taka til okkar næringarefni sem við svo brjótum niður með hjálp ýmissa ferla þannig að við höfum byggingarefni til að viðhalda okkur og framleiða í grunninn orku.

Flest erum við meðvituð um að halda að okkur vökva og drekka, ef við gleymum því lætur líkaminn okkur vita með því að við verðum þyrst. Ef við svo neytum of mikils vökva skila nýrun honum hratt til baka, svo fremi sem þau virki eðlilega, og við þurfum að fara reglulega á klósett. Það að verða svangur er einnig merki sem við þekkjum og tökum eftir þannig að við borðum og tökum til okkar bensin ef svo má kalla. Við finnum minna fyrir þörfinni til að anda og er hún býsna ósjálfráð, nema ef við verðum móð og ef öndunin virkar ekki sem skyldi.

**Brennsla hægari með aldrinum**  
Það eru margir sem tengja vel við orðið brennslu og að á henni hægi með aldrinum, en það eru ýmsar aðrar breytur í menginu sem við getum lítið breytt eins og genin okkar. Líkamsástand, þjálfun og mataræði hafa auðvitað einnig mikil áhrif. Það er mjög reglulega verið að selja fólki þær hugmyndir að auka brennsluna og eru margar þeirra byggðar á þunnum rökum. Það er þó vel þekkt og vísindalega staðfest að það að taka hraustlega á því og reglulega hjálpar til, vöðvaþjálfun sem og úthaldsþjálfun skipta hér máli. Aukin inntaka á próteinum hefur verið nefnd, en sérstaklega þó í tengslum við styrktarþjálfun.

#### Skipulögð fasta skilar árangri

Það að drekka nægjanlegan vökva skiptir máli og er líklega vatn besti kosturinn, margir blanda slíku saman við orkudrykki, aminósýrur og koffín sem er meira sölutrix en annað og hafa líklega meiri aukaverkanir í því magni sem þarf til að hafa áhrif. Þar má nefna hækkaðan

blóðþrýsting og hjartsláttaróreglu fyrst og fremst, sem orkudrykkjakynslóðin kannast ágætlega við. Það að borða reglulega og þá einnig hollari millimál er skynsamlegt, það heldur líkamanum við efnið segja sumir. Svo eru til gögn sem sýna fram á bætt efnaskipti og þá sérstaklega sykurbúskap og insúlínviðnám þegar líkaminn er settur í föstu. Ekki eru allir sammála þar en nýlega birtar greinar í nokkrum af virtustu tímaritum heims í læknisfræði styðja töluvert við það að skipulögð fasta á ákveðnum tíma sólarhrings skili talsverðum árangri í að bæta efnaskiptin. Það á sérstaklega við um þá sem einnig stunda reglubundna hreyfingu og hollt mataræði. Þá er góður svefn lykilatriði

#### Halda meðaltalinu í lagi

Meginreglan varðandi föstur og efnaskiptin virðist vera að borða fyrri hluta dags og alls ekki síðla dags eða á kvöldin þannig að við sem höfum gaman af því að bjóða í mat og drykk verðum að byrja klukkan 17 og vera hætt upp úr

klukkan 20 á kvöldin svona til að setja þetta í samhengi. En það er eins og með allt annað að það er leyfilegt að svindla aðeins svo lengi sem meðaltalið er í lagi og árangurinn er ásættanlegur. Nú, ef við förum yfir strikið þurfum við að vinna sukkið upp með aukinni hreyfingu og einhverju aðhaldi í mataræði. Þetta er viðkvæm lína jafnvel fyrir hinn venjulega hrausta einstakling, sér í lagi þegar aldurinn færir yfir.

#### Hreyfing ætti að vera byrjunin

Sjúkdómar sem hafa áhrif á efnaskipti eru fjölmargir og þarf alltaf að hafa í huga líkt og hinn þekktasta, sykursýki, brenglun á starfsemi skjaldkirtils, járnþúskaps og ýmissa fleiri. Þá geta lyf eins og þunglyndis- og kvíðalyf, ýmis hjartalyf, bólgueyðandi og sterar haft letjandi áhrif á kerfið svo það er að mörgu að huga. Ef þér þykja efnaskiptin ekki vera í jafnvægi ættir þú að byrja á því að hreyfa þig og skoða þá þætti sem eru augljósir og svo mögulega leita ráða, til dæmis hjá læknum þínum.

## Hvað er hiti?

Nú í heimsfaraldri kórónaveirunnar er fólki tíðrætt um hita sem eitt megineinkenni þess sjúkdóms. Ljóst er að þegar líkaminn er undir álagi, berst við sýkla hvers konar eða glímur við langvarandi sjúkdóma líkt og gigtarsjúkdóma eða jafnvel krabbamein, getur hiti verið eitt þeirra einkenna sem við finnum fyrir.

Hægt er að fá hita við ýmislegt til viðbótar sem tengist ekki sýkingum eða bólgu, til dæmis sem aukaverkun af lyfjum, við notkun eiturlyfja, í fráhrarfi vegna áfengisneyslu, hitaslagi og fleira. Líkamshiti er mismunandi milli einstaklinga en almennt er talað um að 37 gráður sé eðlilegt, við lækna ræðum í flestum tilvikum um hita þegar hann fer í 38 gráður eða hærra.

Viðbragð líkamans við einhvers



Ekki er endilega samhengi á milli alvarleika veikinda og hitans sem mælist.

konar áreiti getur verið skyndilegt eða langvarandi og er mikilvægt að greina þar á milli. Þá er ekki endilega samhengi á milli alvarleika veikinda og hitans sem er mældur, þó það sé býsna augljóst að eftir því sem hitinn er hærri því verr líður yfirleitt einstaklingnum.

Hitinn sjálfur hefur ákveðinn tilgang og er ekki alltaf nauðsynlegt að lækka hann þó við eigum ágætar aðferðir til þess. Sýnt hefur verið fram á að hvítu blóðkornin sem verja okkur eru hreyfanlegri við hærri hitastig, fjölga sér hraðar og gengur betur að berjast auk þess sem eitrefni virka verr á líkamann. Hiti er almennt merki um virkt ónæmiskerfi þó undantekningar séu á því. Meginverkefni læknisins er að átta sig á ástæðu hitans og bregðast við henni með tilheyrandi hætti.



# HEIÐ

LAUGARDAGUR 28. MARS 2020

## Helgin



Helgi Björnsson söngvari sló heldur betur í gegn með tónleikum sínum í Sjónvarpi Símanans á laugardaginn var. Hann endurtekur leikinn í kvöld. ➔4



Hildigunnur Þráinsdóttir, markaðsstjóri Heimkaup.is, segir marga landsmenn stytta sér stundir við þúsl þessa dagana. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR

# Hefur aldrei selst jafn mikið af þúsluspilum

Það er í nógu að snúast í vöruhúsi heimkaup.is en eins og við mátti búast hafa pantanir margfaldast frá því að samkomubann var sett á. Það eru ekki aðeins matvæli sem fólk kaupir heldur hafa afþreyingarvörur einnig rokið út. ➔2

100% HREINT  
KOLLAGEN  
FYRIR ANDLITIÐ



Fæst í flestum apótekum, heilsuhúsum,  
www.lyfja.is og www.heilsanheim.is





Hildigunnur segir marga fagna því að geta fengið mat, afþreyingu og æfingatæki upp að dyrum, þar sem fólk er hvatt til að halda sig heima. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR

Hjördís Erna Þorgeirsdóttir  
hjordiserna@frettabladid.is



Heimkaup.is er stærsta netverslun á landinu, er eingöngu á vefnum og selur matvöru og flesta sérvöru. Markaðsstjóri heimkaup.is, Hildigunnur Þráinsdóttir, segir að eins og við var að búast hafi sala á matvöru margfaldast. „En það er ekki bara vöxtur í matnum, heldur í afþreyingunni heldur betur. Það er engu líkara en að hálf þjóðin sé nú sest við þúsl, við höfum aldrei selt jafnmikið af þúsluspilum, ekki einu sinni fyrir jólin. En höfum sem betur fer úr nægu að móða. Við höfum stært okkur af því að vera með landsins mesta úrval af þúsluspilum og þau rjúka út núna eins og heitar lummur.“

Hildigunnur segir að þetta komi svo sem ekkert sérstaklega á óvart. „Margir láta sig dreyma um að hafa tíma til að þúsla – svei mér þá ef sá draumur er ekki bara að rætast núna. Þetta er auðvitað erfitt og margir eru órólegir en við vitum að þetta tekur enda og vonandi geta allir þeir sem eru frískir nýtt tímann til að gera eitthvað sem annars erfitt er að finna tíma í.“

Stærsta þúslíð sem fæst á Heimkaup er 6.000 bita en 1.000 bita þúslin eru alltaf vinsælust, og Hildigunnur segir að það sé úr hátt í tvö þúsund myndum að velja.

#### Bækur, Lego og æfingatæki

Krakkarnir eru líka mikið heima, margir fara bara í skólann annan hvern dag og mega lítið hittast utan skóla. Þetta reynist örugglega mörögum erfitt og það verður að bjóða upp á eitthvað annað en skjá. „Það er mjög mikið keypt af Lego og alls konar kubbum fyrir

krakka, litabókum, föndri og svoleiðis, en við erum með flotta leikfangadeild og mikið úrval af kubbum, föndri og þrautum. Hvað jafnast á við spilakvöld með fjölskyldunni?“

Nú kemst fólk ekki í ræktina eins og venjulega og heimkaup.is hefur líka orðið vart við það. Lóð, teygjur og önnur æfingatæki klárast jafnharðan og þau koma inn. Hildigunnur segir að enn sé eitthvað til og þau hafa alla anga úti til að vera sér úti um æfingatæki.

#### Bókamarkaðsverð á bókum

Heimkaup.is hefur ætíð verið með flotta bóksölu. Hildigunnur segir að margir bókaútfendur hafi gefið heimkaup.is bókamarkaðsverð af bókum áfram eftir að hefðbundnum mörkuðum lauk í febrúar. „Það er bara gaman að geta gert vel við viðskiptavinina og boðið mikið af bókum á góðu verði svo auðveldara sé að smella spennusögu með í matarkörfuna,“ segir Hildigunnur og greinilegt að margir fagna því að geta fengið afþreyinguna heim að dyrum.

#### Heimsendingar hafa margfaldast undanfarið

Heimkaup.is er stærsta netverslun landsins og hefur verið starfandi í sjö ár. Verslunin fer stöðugt stækkandi og munar þar miklu um matvöruna sem heimkaup.is hefur selt síðan í nóvember 2018. Matvörusalan fór mjög vel af stað að sögn Hildigunnar og greinilegt að Íslendingar vilja þessa þjónustu og kunna að meta þægindin. „Við stefnum að vexti eins og öll önnur fyrirtæki. Vöxtur skellur þó sjaldan svona hastarlega á eins og núna og við þurfum að bregðast skjótt við. Okkur hefur tekist að anna margfaldri eftirspurn og



Það er mikið úrval af þúsluspilum á heimkaup.is, það stærsta er 6.000 bita. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR

erum mjög stolt af starfsfólkinu okkar en það stendur sig ótrúlega vel svo ekki sé meira sagt. Hér gengur maður undir manns hönd á hverjum einasta degi, álagið er meira, vinnuáætlaður breytast stöðugt, nýtt fólk kemur til starfa og svo þarf að passa fjarlægðir hvert við annað í vöruhúsinu. Skrifstofufólkið vinnur allt heima en hittir fólk í vöruhúsinu á fjarfundum á hverjum morgni til að taka stöðuna,“ segir Hildigunnur.

„Við settum mjög strangar reglur í vöruhúsinu strax fyrir

” Við erum að sinna mjög mikilvægri þjónustu sem má ekki undir neinum kringumstæðum klikka þegar fólk kemst ekki út í búð.

samkomubannið, enda kom á daginn að við erum að sinna mjög mikilvægri þjónustu sem má ekki undir nokkrum kringumstæðum klikka þegar fólk kemst ekki út í búð. Við verðum að halda hópnum hraustum og starfsemi gangandi hvað sem tautar og raular. Enn höfum við náð að afhenda vörur samdægurs og í versta falli daginn eftir fram að þessu. Það gengur ef samtakamátturinn er mikill, og við höfum hann.“ Hildigunnur hvetur fólk til að vera saman við dund, spil og þúsl.



# Er laus við eymsli í liðum

Astaxanthin frá Algalif er 100% náttúrulegt hágæða bætiefni, framleitt á sjálfbæran hátt við kjöraðstæður með hreinu íslensku vatni sem tryggir að gæðin skila sér að fullu til neytenda.

Talið er að Astaxanthin sé eitt öflugasta andoxunarefni náttúrunnar og sýna rannsóknir að það sé töluvert sterkara andoxunarefni en C-vítamín.

Náttúrulegasta og hreinasta uppspretta Astaxanthins er í smápörungum sem kallast Haematococcus pluvialis en þeir framleiða þetta sem varnarefni gegn erfiðum aðstæðum í umhverfinu.

## Hreint íslenskt Astaxanthin

Algalif er íslenskt fyrirtæki sem sérhæfir sig í framleiðslu á þessum örþörungum og vinnur úr þeim hágæða Astaxanthin. Ræktun og framleiðsla fer fram í lokuðum ræktunarkerfum þar sem allir mengunarvaldar eru útilokaðir og framleiðni þar með hámarkuð. Endurnýtanleg orka er notuð við framleiðsluna og flokkast hún því sem sjálfbær iðnaður.

## Finn ótrúlegan mun á mér

Ágústa G. Árnadóttir, eigandi Líkama & Boost og hóptímakennari hjá Sporthúsinu, ákvað að prófa Astaxanthin og fann fljótt mun á sér:

„Ég finn ótrúlegan mun á mér eftir að ég byrjaði að taka Astaxanthin. Nú get ég farið í sólbað án þess að brenna, en það sem stendur upp úr hjá mér er að ég finn ekki lengur til í liðum þegar ég fer fram úr á morgnana. Ég mæli hiklaust með að fólk prófi. Gerði kraftaverk fyrir mig.“

## Aukinn árangur í íþróttum

Andoxunarefni berjast gegn ferli oxunar og myndun sindurefna sem herja á frumur líkamans með tímanum og er Astaxanthin talið eitt öflugasta andoxunarefni náttúrunnar. Talið er að Astaxanthin geti dregið úr myndun mjólkursýru í vöðvum og minnkað þreytu, bætt þol og styrk og stuðlað að skjótu jafnvægi í líkamanum eftir æfingar. Það er því mjög gott fyrir íþróttafólk sem vill ná sem bestum árangri. Mikið af Astaxanthin er t.d. í vöðvum laxa og vilja sumir meina að það gefi laxinum þá orku sem hann þarf til að synda gegn straumnum. Húð, vöðvar, liðbönd, sínar, augu, innri líffæri, hjarta- og æðakerfi ásamt taugakerfi eru öll móttækileg fyrir Astaxanthin, sem



Ágústa ákvað að prófa Astaxanthin og fann ótrúlegan mun á sér. Hún finnur ekki lengur til í liðum á morgnana.



Einn öflugasta andoxunarefnið.

„Núna get ég farið í sólbað án þess að brenna, en það sem stendur upp úr hjá mér er að ég finn ekki lengur til í liðum þegar ég fer fram úr á morgnana.“

gerir það einstaklega virkt meðal andoxunarefna.

## Dagleg inntaka

Það tekur Astaxanthin 12-19 klukkustundir að hámarkast í blóðinu og eftir það brotnar það niður á 3-6 klukkustundum. Þess vegna þarf að taka það inn daglega. Til þess að verja húðina gegn sólargeislum, áður en haldið er í gott sólarfrí, er talið gott að hefja inntöku nokkrum vikum áður. Astaxanthin getur einnig verið gott fyrir augun/sjónhinnuna og er talið geta dregið úr þreytu og álagi á augu og stuðlað að skýrari sjón. Talið er að það geti einnig dregið úr bólguþing og nýst vel gegn nánast hvaða bólguástandi sem er, hvort sem það er í liðum eða annars staðar. Astaxanthin frá Algalif er 100% náttúrulegt hágæða bætiefni, framleitt á sjálfbæran hátt við kjöraðstæður með hreinu íslensku vatni sem tryggir að gæðin skila sér að fullu til neytenda.

Fæst í apótekum, heilsuhúsum og heilsuhillum valdra verslana.

## Taktu fagnandi á móti deginum með Saffrox!

Saffrox inniheldur 28mg af affron® sem er virka efnið í Saffron kryddjurtinni ásamt útvöldum vítamínum og steinefnum.

## Saffrox er 100% náttúrulegt.

- Magnesíum stuðlar að að eðlilegri starfsemi taugakerfisins og dregur úr þreytu og lúða.
- B6-vítamín stuðlar að eðlilegri sálfræðilegri starfsemi, auk þess að halda reglu á hormónastarfsemi líkamans.
- B12 stuðlar m.a. að eðlilegri starfsemi tauga- og ónæmiskerfisins.

Fæst í apótekum og heilsuhúsum.



Vítamín eru ekki ætluð til þess að lækna sjúkdóma eða koma í veg fyrir þá og fæðubótæfni eiga ekki að koma í staðinn fyrir fjölbreytt og hollt mataræði.



# Helgi syngur með þjóðinni

Helgi Björns söngvari kom með óvæntum og skemmtilegum hætti í heimsókn til þjóðarinnar síðasta laugardagskvöld með Sjónvarpi Símans og endurtekur það í kvöld enda viðbrögðin góð.

Elin  
Albertsdóttir  
elin@frettabladid.is



Þjóðin getur hlakkað til kvöldsins því Helgi hefur einstakt lag á að koma henni í gott skap. Gleyma erfðum stundum og hlýða á töfrandi músík. Helgi segir að hugmyndin að tónleikunum Heima, eins og hann kallar þá, hafi komið frá vinum hans á Ítalíu. „Ég þekki marga ítalska tónlistarmenn og þeir voru að pósta á Facebook og öðrum samfélagsmiðlum alls kyns tónlistaruppákomum sem fengu mjög góðar viðtökur. Mig langaði að gera þetta líka og setti mig í samband við Símann til að athuga hvort þetta væri framkvæmanlegt. Þeir tóku þessu fagnandi. Í fyrstu áttu tónleikarnir að vera heima hjá mér en þar sem ég bý í gömlu húsi þar sem ekki er mjög vitt til veggja var ekki hægt að framfylgja þeirri reglu að nægileg lengd væri á milli manna. Við fengum því hliðarsal í Hlégarði til að gera þetta mögulegt og útbjuggum hann eins og heimili. Ég fór til dæmis með eigin húsgögn og hluti til að gera umhverfið kósi,“ segir Helgi. „Þótt ég hafi tilkynnt það í þættinum að þetta væri í Hlégarði voru margir sem héldu að þetta væri heima hjá mér,“ segir hann.

## Óvæntur leynigestur

„Mig langaði að gleðja fólk og sá fyrir mér að allir væru lokaðir heima. Ég var búinn að sjá að hverju stefndi og að það kæmi að þessu samkomubanni. Það var byrjað að fresta ýmsum viðburðum og ég þar á meðal mínum eigin. Tónlistarmennirnir sem eru með mér í þættinum tóku strax vel í að gera þetta með mér og við þóssuðum auðvitað að enginn væri að fadmast eða snertast. Auk þess héldum við ákveðinni fjarlægð á milli okkar,“ segir Helgi en hann verður með nýjan gest í útsendingunni á laugardag. Um síðustu helgi söng Salka Sól með nokkur lög.

Helgi segir að þetta sé leynigestur. „Mig langar til að það komi fólk á óvart hver hann er,“ segir hann. Það gekk ekki að ná því upp úr Helga hver hann yrði en hann upplýsti þó að þetta væri mjög vinsæll söngvari, karlkyns og frekar yngri en eldri. Nú verður fólk bara



Helgi Björns fékk mörg hundruð hlýjar kveðjur frá áhorfendum sem fylgdust með tónleikum hans um síðustu helgi. Hann hlakkar til kvöldsins.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIG-TRYGGUR ARI



Það var kósi stemming hjá Helga og Reiðmönnum vindanna síðasta laugardag. Nú endurtaka þeir leikinn í kvöld og fjörið heldur áfram fyrir

að geta í eyðurnar og horfa svo á þáttinn í kvöld og athuga hvort það hefur getið rétt.

## Snortinn yfir viðbrögðunum

Í ljós kom að Helgi fékk gríðarlegt áhorf á þáttinn og hann er í skýjunum með viðbrögðin. „Viðbrögðin á eftir komu mér algjörlega í opna skjöldu. Það streymdu til mín þakklætiskveðjurnar og allir voru svo glaðir. Þetta hefur

svo sannarlega hlýjað mér enda voru þetta hjartnæmar þakkir og margir báðu mig að endurtaka leikinn. Sumir voru búnir að horfa þrisvar og sungu alltaf með. Ein hjón sögdust hafa tekið fram gítar og bassa og síðan var bara spilað og sungið með. Kveðjurnar voru svo einlæggar að ég var snortinn yfir þeim,“ segir Helgi. Hvort þættirnir verði fleiri segir hann að verði að koma í ljós. „Maður tekur bara



Salka Sól kom fram í síðasta þætti. Í kvöld kemur annar óvæntur gestur.

eina helgi í einu í þessu ástandi. Lagavalið verður með svipuðum hætti og síðast. Mögulega getur fólk valið á milli laga á þeim lista sem við munum gefa upp og þá reynum við að syngja þau. Við erum að skoða hvernig við getum framkvæmt það. Við höldum sama forminu og síðast, verðum með lög sem þjóðin þekkir.“

Það er allt stopp í tónlistarbransanum og ekkert

„Tónlistarmennirnir sem eru með mér í þættinum tóku strax vel í að gera þetta með mér og við þóssuðum auðvitað að enginn væri að fadmast eða snertast.“

Helgi Björnsson

að gera hjá listafólki. Helgi segir að áhrshátið þar sem hann átti að koma fram í maí hafi verið frestað í heilt ár. Auk þess hafi hans eigin tónleikum 24. apríl, Sumarhátið með Helga Björns, verið frestað þar til í lok sumars. „Það er ekkert hlaupið að því að fá húsnæði þegar líða fer á sumar og haust því það var löngu búið að bóka þau. En það verða örugglega allir tilbúnir til að skemmta sér þegar þessu ástandi lýkur. Núna þurfum við að lífa þetta af með æðrúleysi og vera jákvæð. Svo tókum við hitt þegar þar að kemur.“

## VORHREINGERNINGIN

Sérblað Fréttablaðsins, Vorhreingerningin, kemur út **mánudaginn 6. apríl.**

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir

Jón Ívar Vilhelmsson sölu- og markaðsfulltrúi Fréttablaðsins  
Sími: 550-5654 / jonivar@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ



## Sérfræðingar



Skipulagsstofnun

Skipulagsstofnun óskar eftir að ráða sérfræðinga til starfa við fjölbreytt verkefni í skipulagsmálum og umhverfismati. Leitað er að einstaklingum sem hafa áhuga á að takast á við fjölbreytt verkefni og getu til að leysa verk á eigin spýtur og í samstarfi við aðra.

Umsóknarfrestur

**14. apríl**

**Helstu verkefni :**

- Mat á umhverfisáhrifum.
- Skipulagsgerð sveitarfélaga.
- Þátttaka í vinnu við þróun laga og reglugerða á sviði skipulagsmála og umhverfismats.
- Ýmis verkefni við stefnumótun, miðlun, leiðbeiningar og kynningarmál um skipulagsmál og umhverfismat.

Upplýsingar og umsókn

**capacent.com/s/24473**

**Menntunar- og hæfniskröfur:**

- Meistarapróf sem nýtist í starfi.
- Þekking eða reynsla sem nýtist í starfi, svo sem af skipulagsgerð, umhverfismati og stefnumótun.
- Þekking á opinberri stjórnsýslu.
- Hæfni til að hagnýta þekkingu og reynslu í ólíkum verkefnum.

Skipulagsstofnun sinnir stefnumótun, stjórnsýslu og leiðbeiningum um skipulag og framkvæmdir með sjálfbæra nýtingu auðlinda og vandaða byggð að leiðarljósi. Stofnunin vinnur í víðtæku samráði við sveitarfélög, önnur stjórnvöld og hagsmunaaðila.

Hjá stofnuninni ríkir góður starfsandi og í boði er góð starfsaðstaða. Nánari upplýsingar má finna á [www.skipulag.is](http://www.skipulag.is)

Capacent — leiðir til árangurs

Capacent\_

## Leiðtogi öryggismála

Rio Tinto á Íslandi leitar að kraftmiklum einstaklingi í starf leiðtoga öryggismála, eldvarna og öryggisgæslu. Fyrirtækið leggur sig fram um að tryggja öryggi starfsfólks, auka þekkingu þess í öryggismálum og skapa þannig skaðlausan vinnustað.

Umsóknarfrestur

**14. apríl**

**Starfs- og ábyrgðarsvið:**

- Ábyrgð á öryggismálum fyrirtækisins, ferlum og gæðahandbók á sviði öryggismála.
- Gerð þjálfunar- og fræðsluefnis fyrir starfsmenn og verktaka m.t.t. öryggismála.
- Ábyrgð á áhættugreiningum, forvörnum og áhættustýringum.
- Ábyrgð og umsjón með rannsóknum vegna atvika og slysa.
- Utanumhald um atvikaskráningar og umsjón með úrbótum.
- Ábyrgð á rekstri slökkviliðs og öryggisgæslu ISAL.
- Alþjóðlegt samstarf og samskipti við opinbera aðila.

Upplýsingar og umsókn

**capacent.com/s/24487**

**Menntunar- og hæfniskröfur:**

- Menntun sem nýtist í starfi.
- Reynsla af stjórnun nauðsynleg.
- Yfirgripsmikil þekking á öryggismálum.
- Reynsla af verkefnavinnu og umbótastarfi.
- Þekking á gæðakerfum (s.s ISO 45001) og stöðluðu verklagi er kostur.
- Framúrskarandi samskipta- og leiðtogahæfni.
- Faglegur metnaður, frumkvæði og skipulagshæfni.
- Góð íslensku- og enskukunnátta og hæfni til að tjá sig í ræðu og riti.

## Rio Tinto

Rio Tinto á Íslandi rekur álverið ISAL í Straumsvík. Við erum fjölbreyttur vinnustaður og starfsfólk okkar er um 400. Framtíð okkar byggir á framúrskarandi starfsfólki.

Við kappkostum að vera í fararbroddi í öryggis-, heilbrigðis- og umhverfismálum og leggjum einnig mikla áherslu á starfsmenntamál og jafnrétti á vinnustað.

Umsækjandi þarf að fara í heilsufarsskoðun og vera með hreint sakavottorð ef af ráðningu verður.

Gildi okkar eru ÖRYGGI, SAMVINNA, HEILINDI, VIRÐING og FRAMSÆKNI.



JAFNALAUNAVOTTUN  
2019 - 2022

Capacent — leiðir til árangurs

Capacent\_

Capacent\_

Capacent flokkun  
Sparar **tíma** og fyrirhöfn!



Alfred



# Vilt þú taka þátt í að tryggja aðgengi að öruggu húsnæði fyrir alla?

Húsnæðis- og mannvirkjastofnun leitar að öflugum liðsaka til að taka þátt í uppbyggingu stofnunarinnar á sviði húsnæðis- og mannvirkjamála á Íslandi.

Hlutverk okkar er að stuðla að stöðugleika á húsnæðismarkaði í þágu almennings auk þess að tryggja faglegan undirbúning mannvirkjagerðar og hafa virkt eftirlit með gæðum, öryggi og heilnæmi.

## Lögfræðingur

Við leitum að öflugum og metnaðarfullum lögfræðingi á skrifstofu forstjóra sem er reiðubúinn að takast á við krefjandi og fjölbreytt verkefni á sviði stjórnsýslu, mannvirkjamála og EES-löggjafar.

### Helstu verkefni

- Undirbúningur stjórnvaldsáskvarðana
- Lögfræðileg álit, ráðgjöf og umsagnir vegna mannvirkjamála er varða byggingar, brunavarnir og rafmagnsöryggi
- Þátttaka í mótun reglna á verkefnasviði stofnunarinnar
- Gerð leiðbeininga vegna stjórnsýslu stofnunarinnar og samræmingar á eftirliti
- Greining og innleiðing EES-löggjafar á sviði markaðseftirlits

### Hæfnikröfur

- Embættis- eða meistaraþróf í lögfræði
- Þekking og reynsla af mannvirkjamálum er kostur
- Þekking og reynsla af EES-rétti er skilyrði
- Þekking á stjórnsýslurétti og reynsla af opinberri stjórnsýslu er kostur
- Gott vald á íslensku og færni til að tjá sig í ræðu og riti
- Góð kunnátta í ensku og kunnátta í einu Norðurlandamáli er kostur
- Frumkvæði, metnaður, skipulagshæfileikar og sjálfstæð vinnubrögð
- Færni í mannlegum samskiptum og hæfileikar til samstarfs

### Umsóknarfrestur er til og með 5. apríl 2020.

Nánari upplýsingar veitir Sigrún Þorleifs-dóttir, framkvæmdastjóri gæðastjórnunar og mannauðs [sigrun.thorleifsdottir@hms.is](mailto:sigrun.thorleifsdottir@hms.is)

## Sérfræðingur á sviði öryggis mannvirkja

Við leitum að öflugum sérfræðingi til þess að taka þátt í að einfalda og samræma eftirlit með mannvirkjagerð í nýrri stofnun. Stafræn stjórnsýsla og aukid samstarf við byggingaiðnaðinn er meðal þeirra áherslna sem HMS vinnur eftir. Auk þess sinnir sviðið markaðseftirliti með byggingavörum og tekur þátt í gerð íslenskra og evrópskra staðla á sviði byggingamála.

### Helstu verkefni

- Samræming byggingaeftirlits um allt land
- Eftirlit og umsjón með gæðakerfum í byggingaiðnaði
- Ráðgjöf og fræðsla um eftirlit og gæðakerfi í byggingaiðnaði
- Samskipti við skoðunarstofur vegna úttekta á gæðastjórnunarkerfum
- Móttaka, úrvinnsla og svörun fyrirspurna
- Útgáfa starfsleyfa
- Gerð og miðlun fræðsluefnis um mannvirkjagerð

### Hæfnikröfur

- Menntun á háskólastigi sem nýttist í starfi er skilyrði s.s. verkfræði, byggingafræði eða byggingatæknifræði
- Reynsla af byggingaframkvæmdum og hönnun er kostur
- Reynsla af stjórnsýslu mannvirkjamála er kostur
- Þekking á gæðakerfum æskileg
- Góð íslensku- og enskukunnátta er skilyrði
- Mjög góð almenn tölvukunnátta er nauðsynleg
- Góð samskipta- og samstarfshæfni
- Frumkvæði, sjálfstæði og metnaður til að ná árangri í starfi

### Umsóknarfrestur er til og með 13. apríl 2020.

Nánari upplýsingar veitir Jóhann Ólafsson, framkvæmdastjóri öryggis mannvirkja [johann.olafsson@hms.is](mailto:johann.olafsson@hms.is), 440 6400

## Nánari upplýsingar

**Umsóknir skulu sendar á netfangið [mannaudur@hms.is](mailto:mannaudur@hms.is).** Um framtíðarstörf er að ræða. Starfshlutfall er 100%. Æskilegt er að umsækjendur geti hafið störf sem fyrst.

Umsóknum skal fylgja starfsferilsskrá og kynningarbréf þar sem fram kemur ástæða umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi til að gegna starfinu.

Starfskjör eru í samræmi við kjarasamning ríkisins og viðkomandi stéttarfélag. Í ráðningarferlinu verður óskað eftir að umsækjendur skili sakavottorði. Hafi umsækjandi verið fundinn sekur um refsiverða háttsemi getur það orðið til þess að viðkomandi telst ekki hæfur til að gegna starfinu.

### Við hvetjum karla jafnt sem konur til að sækja um störfin.

Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin. Umsóknir geta gilt í sex mánuði frá því að umsóknarfrestur rennur út.

## Kennari

Verzlunarskóli Íslands óskar að ráða stærðfræðikennara í 100% starf fyrir skólaárið 2020-2021.

### Hæfnikröfur:

- Háskólapróf í stærðfræði.
- Hæfni í mannlegum samskiptum.

### Við bjóðum:

- Góða vinnuaðstöðu.
- Góðan starfsanda á framsæknum vinnustað.

Nánari upplýsingar gefur Guðrún Inga Sívertsen starfsmanna – og þróunarstjóri [gunninga@verslo.is](mailto:gunninga@verslo.is) Umsóknarfrestur er til 8. apríl og skal senda umsóknir ásamt ferilsskrá á netfangið [gunninga@verslo.is](mailto:gunninga@verslo.is)

Verzlunarskóli Íslands er framhaldsskóli með um 930 nemendum. Skólinn er bekkjarskóli. Nemendur geta valið á milli fjögurra mismunandi brauta og útskrifast með stúdentspróf af öllum brautum. Samkvæmt lögum um framhaldsskóla nr. 92 frá 2008 er ekki heimilt að ráða einstakling til starfa sem hlotið hefur dóm fyrir brot á XXII. kafla almennra hegningarlaga og því er beðið um sakavottorð áður en ráðið er í starfið.

## Pro Consul

The British Embassy in Reykjavik is part of a worldwide network, representing British political, economic, commercial and consular interests overseas and is currently looking for a Pro Consul for fixed term contract to cover for a maternity leave.

Main duties and responsibilities of Pro Consul is to provide consular assistance and services to British citizens in Iceland. The jobholder will be responsible for dealing with consular cases for the British Embassy in Reykjavik, assisting the Vice Consul and working with colleagues in the wider Nordic-Baltic region. The role ranges from providing routine assistance to British citizens who have lost their passports to those who have been involved in emergencies or serious situations such as arrests, hospitalisations, and deaths. We are looking for an adaptable and resilient individual who is dedicated to giving excellent care and customer service to all those who approach the Embassy for help. When not providing assistance, the jobholder will be developing useful outreach contacts to improve the service the Embassy provides, and ensuring all information on our media channels is correct and up-to-date.

More details on working at the Embassy, the Pro Consul position and a full list of the skills and experience we are looking for can be found here: [tiny.cc/proconsul](http://tiny.cc/proconsul)

**Application Deadline: 05th April 2020.**



Follow us on  
Facebook and Twitter:  
[@UKinIceland](https://www.facebook.com/UKinIceland)



Erum við  
að leita að þér?





## Verkefnastjóri í sérdeild fyrir nemendur með einhverfu í Langholtsskóla 2020-2021

Við leitum að öflugum sérkennara eða þroskaþjálfara til að stýra sérdeild fyrir nemendur með einhverfu.

Auk stjórnunar felur starfið í sér kennslu/þjálfun nemenda. Ráðning frá 1. ágúst 2020.

Nánari upplýsingar á vef Reykjavíkurborgar: <http://reykjavik.is/laus-storf>. Einnig hjá Hreiðari Sigtryggssyni skólastjóra í síma 5533188 og á hreidar.sigtryggsson@rvkskolar.is

## FJÁRMÁLASTJÓRI

**Hýsi-Merkúr** leitar að öflugum fjármálastjóra. Hýsi-Merkúr er framsækið fyrirtæki í innflutningi og þjónustu við atvinnulífið. Meðal annars með sölu og leigu á vinnuvélum, krönum og ýmsum tækjum fyrir iðnaðinn.

### Starfssvið

- Dagleg umsjón með fjármálum fyrirtækisins.
- Undirbúningur, gerð og eftirfylgni fjárhagsáætlana.
- Samskipti við fjármálastofnanir.

### Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi.
- Reynsla af reikningshaldi og fjármálastjórnun.

Áhugasamir sendi upplýsingar ásamt ferilskrá á netfangið [thorvaldur@merkur.is](mailto:thorvaldur@merkur.is) fyrir 14. apríl. Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.



Hýsi-Merkúr hf. | Lambhagavegur 6, 113 Reykjavík  
Sími 534 6050 | [www.hysi.is](http://www.hysi.is) | [www.merkur.is](http://www.merkur.is)



## DEILDARSTJÓRI

### HJÚKRUNAR- OG LÆKNINGAVÖRUDEILDAR

**MEDOR** leitar að metnaðarfullum leiðtoga til að sinna starfi deildarstjóra hjúkrunar- og lækningavörudeildar fyrirtækisins. Við leitum að dugmiklum einstaklingi sem hefur til að bera frumkvæði, drifkraft, yfirsýn og áhuga á að reka öfluga sjö manna deild sem sinnir sölu og markaðssetningu á lækningatækjum og hjúkrunarvörum. Um er að ræða spennandi og krefjandi starf í síbreytilegu umhverfi. Deildarstjóri er hluti af stjórnendahópi **MEDOR** og heyrir beint undir framkvæmdastjóra.

### Helstu verkefni og ábyrgð

- Ábyrgð á daglegri stjórnun, rekstri og skipulagi deildarinnar
- Gerð sölu-, markaðs- og rekstraráætlana og eftirfylgni þeirra
- Mótun á stefnu og áherslum fyrir deildina í samvinnu við framkvæmdastjóra
- Samskipti og samningar við erlenda birgja og viðskiptavini
- Greining á markaði og sölutækifærum

### Hæfniskröfur

- Háskólamenntun á sviði heilbrigðis- og rekstrarmála
- Reynsla af sölu og markaðssetningu lækningatækja/hjúkrunarvara er æskileg
- Skipulagshæfni og reynsla af áætlanagerð
- Mjög góðir greiningar- og samskiptahæfileikar
- Góð kunnátta í ensku, bæði í töluðu og rituðu máli
- Góð kunnátta í einu Norðurlandamáli kostur
- Leiðtogahæfni, frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Þjónustudrifið og hvetjandi hugarfar

### Umsóknarfrestur er til og með 6. apríl.

Tekið er við umsóknum í gegnum ráðningarvef **MEDOR**, [www.medor.is](http://www.medor.is).

Umsókn skal fylgja ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið.

Nánari upplýsingar um starfið veita **Sigtryggur Hilmarsson**, framkvæmdastjóri, [sh@medor.is](mailto:sh@medor.is) og **Pétur Veigar Pétursson**, starfsmannastjóri, [petur@veritas.is](mailto:petur@veritas.is).

Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál og öllum verður svarað.

**Gildi MEDOR eru áreiðanleiki, hreinskiptni og framsækni**

## Sérfræðingur í liðavernd og fjargæslu



RARIK óskar eftir að ráða sérfræðing í liðavernd og fjargæslukerfum. Meginverkefni eru uppsetning og prófanir liðabúnaðar og útstöðva fyrir fjargæslukerfi RARIK. Um fullt starf er að ræða.

### Helstu verkefni:

- Undirbúningur og áætlanagerð vegna liðaskipta og uppsetningu útstöðva
- Uppsetning liðabúnaðar og útstöðva og tengingar við fjargæslukerfið
- Yfirferð og prófanir liðabúnaðar og útstöðva með reglulegum hætti
- Önnur verkefni þar sem þekking sérfræðings nýtist fyrirtækinu

### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Rafiðnfræði, rafmagnstæknifræði eða -verkfræði
- Reynsla af rafveitustörfum er æskileg
- Reynsla af ABB RTU er kostur
- Nákvæmni og skipuleg vinnubrögð
- Frumkvæði og sjálfstæði í starfi
- Jákvæðni og góðir samstarfshæfileikar

Umsókn þarf að fylgja ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni viðkomandi í starfið. Farið verður með allar fyrirspurnir og umsóknir sem trúnaðarmál. Við hvetjum bæði konur og karla til að sækja um.

RARIK ohf. er hlutafélag í eigu ríkisins með meginstarfsemi í dreifingu raforku auk þess að reka fimm hitaveitur.

Starfsmenn RARIK eru um 200, aðalskrifstofa er í Reykjavík og um 20 starfsstöðvar eru dreifðar vítt og breitt um landið.

RARIK hefur á undanförunum áratugum unnið jafnt og þétt að uppbyggingu rafdreifikerfisins og er nú svo komið að um 65% þess er jarðstrengir.

Nánari upplýsingar um fyrirtækið má finna á heimasíðu þess [www.rarik.is](http://www.rarik.is)

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

Umsóknarfrestur er til og með 13. apríl 2020  
Umsókn óskast fyllt út á [www.intellecta.is](http://www.intellecta.is)

**intellecta**  
Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir



Hagstofa Íslands er miðstöð opinberra hagskýrslugerðar á Íslandi. Hlutverk Hagstofunnar er að vinna hlutlægar hagskýrslur, hafa forystu um samþæfingu hagtalna, stunda rannsóknir og stuðla þannig að upplýstri umræðu og faglegum ákvörðunum.

Nánari upplýsingar má finna á [www.hagstofa.is](http://www.hagstofa.is)

# Hagstofa Íslands

## Sérfræðingur í gerð ferðabjónustureikninga

Hagstofa Íslands leitast að metnaðarfullum, framsæknum og áhugasömum sérfræðing til starfa í deild þjóðhagsreikninga og opinberra fjármála. Í starfinu felstu umsjón með gerð ferðabjónustureikninga (Tourism satellite accounts) með hliðsjón af auknu vægi ferðabjónustunnar sem undirstöðuatvinnugreinar í íslensku efnahagslífi. Ferðabjónustureikningar eru hliðarreikningar þjóðhagsreikninga og er ætlað að leggja mat á hlut ferðabjónustunnar í hagkerfinu og þróun hennar sem atvinnugreinar.

Í verkefninu felst upplýsingaöflun, greining og miðlun á viðkomandi sviði, samskipti við gagna-veitendur, hagaðila og notendur, ásamt þátttöku í alþjóðlegu samstarfi. Viðkomandi sérfræðingur þarf að búa yfir getu til að vinna sjálfstætt, búa yfir greiningarhæfni og hafa áhuga á efnahagsmálum, ekki síst málefnum ferðabjónustunnar og hafa bæði ríka þjónustulund og samskiptahæfileika.

### HÆFNISKRÖFUR

- ✓ Háskólamenntun í hagfræði, tölfræði, verkfræði eða önnur menntun sem nýtist í starfi
- ✓ Reynsla af tölfræðilegri úrvinnslu og framsetningu tölulegra upplýsinga
- ✓ Reynsla af vinnslu gagna í gagnagrunnsumhverfi er æskileg
- ✓ Reynsla af greiningum og gagnaúrvinnslu, t.d. í R eða Python
- ✓ Þekking á málefnum ferðabjónustunnar er kostur
- ✓ Þekking á þjóðhagsreikningum er kostur
- ✓ Reynsla af alþjóðasamskiptum er kostur
- ✓ Góð íslensku- og enskukunnátta
- ✓ Geta til að vinna sjálfstætt, skipulega og undir álagi
- ✓ Góðir samstarfs- og samskiptahæfileikar

Deild þjóðhagsreikninga og opinberra fjármála vinnur meðal annars tölur um landsframleiðslu og undirþætti hennar og afkomu hins opinbera.

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

Laun eru samkvæmt kjarasamningi fjármálaráðuneytisins og hlutaðeigandi stéttarfélag.

**Umsóknarfrestur er til og með 2. apríl 2020** og skal sótt um á vef starfatorgs: [www.starfatorg.is](http://www.starfatorg.is).

Öllum umsóknum verður svarað og umsækjendum tilkynnt um ráðstöfun starfsins þegar ákvörðun hefur verið tekin. Umsóknir gilda í sex mánuði frá því að umsóknarfrestur rennur út.

Nánari upplýsingar um starfið veitir **Helga Hauksdóttir** í síma **5281000**.



# Við ráðum

Ráðum býður upp á ráðgjöf og ráðningarbjónustu sniðna að þörfum viðskiptavinarins.

### Stjórnendaleit

Reynsla og gott tengslanet sérfræðinga Ráðum skilar árangri þegar finna þarf æðstu stjórnendur eða fólk í stjórnir fyrirtækja.

### Ráðningar millistjórnenda og sérfræðinga

Góður gagnagrunnur, gott tengslanet og áralöng reynsla á ráðningarmarkaði eykur líkurnar á því að finna hæfasta einstaklinginn í starfið.

### Almennar ráðningar á markaði

Öflun umsækjenda í almenn störf er ein helsta áskorun fyrirtækja í dag. Þekking á markaðnum er því mikilvæg og þar skiptir reynslan miklu máli. Með leit í gagnagrunni eða auglýsingu í viðeigandi miðlum aðstoðar Ráðum fyrirtæki við að finna hæfasta einstaklinginn í starfið.

### Sveigjanleg nálgun

Sérstaða Ráðum liggur í sveigjanlegri nálgun á ráðningarverkefnið. Fyrir utan að sjá um allt ráðningarferlið komum við til móts við þarfir fyrirtækja með því að sjá um hluta þess ef þörf krefur, t.d. bakgrunnskannanir, hæfnismat eða starfstengdar æfingar.

### Matstæki

Ráðum notast við nýjustu aðferðir við að meta hæfni og persónuleikabætti sem geta skipt sköpum í ráðningum. Ráðum er í samstarfi við bandaríska mannauðslausnafyrirtækið CEB sem er í fararbroddi í persónuleikaprófum og öðrum matstækjum sem eru sérstaklega hönnuð til að greina sérstöðu og hæfileika einstaklinga áður en ráðning fer fram.

Þannig er hægt að finna hæfasta einstaklinginn með talsverðri nákvæmni. Persónuleikamatið OPQ32 og DSI (Dependability & Safety Index) skimunarprófið hafa t.d. verið stöðluð og staðfærð að íslenskum markaði.

### Ráðgjöf við starfslok

Viðskilnaður fyrirtækis við starfsmann skiptir höfuðmáli þegar fyrirtækið á frumkvæðið að starfslokum. Ráðum býður upp á viðtal við ráðgjafa sem felur m.a. í sér upplýsingar um atvinnumarkaðinn, ráðgjöf varðandi starfsferilskrá og kynningarbréf og hagnýt atriði varðandi starfsleit og atvinnuviðtöl.

**ráðum**  
ráðningarstofa

WWW.RADUM.IS | 519 6770 | RADUM@RADUM.IS



Reykjavíkurborg  
Skóla- og frístundasvið

## Aðstoðarskólastjóri Háteigsskóla

### Háteigsskóli auglýsir stöðu aðstoðarskólastjóra frá og með 1. ágúst næstkomandi.

Háteigsskóli er heildstæður grunnskóli með um 460 nemendur, staðsettur á horni Háteigsvegur og Bólstaðarhlíðar. Háteigsskóli er grunnskóli án aðgreiningar og er fyrir nemendur á skólaskyldualdri í Reykjavík. Einkunnarorð skólans eru virðing, samvinna og vellíðan. Leitað er að einstaklingi með mikinn metnað, sem hefur sýnt árangur í störfum sínum og leggur áherslu á árangur og vellíðan nemenda í góðu samstarfi við aðra starfsmenn skólans.

### Helstu verkefni og ábyrgð

- Að vera í forystu um mótun og framkvæmd faglegar stefnu skólans innan ramma laga og reglugerða og í samræmi við aðalnámskrá grunnskóla og menntastefnu Reykjavíkurborgar.
- Að leiða faglega forystu í skólanámskrárvinnu og skólaþróunarverkefnum.
- Að bera ábyrgð á og stjórna daglegri starfsemi skólans í samstarfi við skólastjóra.
- Að vinna að öflugu samstarfi innan skólasamfélagsins.
- Að stuðla að velferð nemenda í samstarfi við foreldra og annað fagfólk.
- Að vera staðgengill skólastjóra.

### Hæfniskröfur

- Leyfisbréf sem kennari.
- Kennaramenntun með sérhæfingu á grunnskólastigi.
- Kennslureynsla í grunnskóla.
- Viðbótarmenntun í stjórnun og reynsla af stjórnunarstörfum á grunnskólastigi.
- Reynsla af faglegri forystu í skólaþróunarverkefnum.
- Metnaður í starfi og áhugi á skólaþróun.
- Þekking í upplýsinga- og tæknimennt.
- Hæfni og færni í samskiptum og samvinnu.
- Frumkvæði, skipulagshæfni og sjálfstæði í vinnubrögðum.
- Góð færni í íslensku.

Ráðið er í starfið frá og með 1. ágúst 2020

**Umsóknarfrestur er til og með 15. apríl 2020**

Laun eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og KÍ v/ Skólastjórafélags Íslands. Umsækjendur eru beðnir um að sækja um starfið á heimasíðu Reykjavíkurborgar, [www.reykjavik.is/storf](http://www.reykjavik.is/storf)

Nánari upplýsingar um starfið veitir Arndís Steinþórsdóttir í síma 5304300 og tölvupósti [arndis.steinhorsdottir@rvkskolar.is](mailto:arndis.steinhorsdottir@rvkskolar.is)

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

Við gætum verið með næsta starfsmann mánaðarins á skrá

Capacent\_\_

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

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





# MARKAÐSSTJÓRI STAFRÆNS ÍSLANDS

Fjármála- og efnahagsráðuneytið óskar eftir að ráða metnaðarfullan og framsýnan sérfræðing til að hafa yfrumsjón með markaðs- og kynningarmálum Stafræns Íslands.

Starfið felur í sér að leiða innri og ytri markaðs- og kynningarmál með áherslu á vefinn ísland.is. Leitað er að einstaklingi sem hefur drifkraft og framkvæmdagetu til að stórefla sýnileika ísland.is á meðal stofnana, fyrirtækja og almennings með það að markmiði að auka stafræna þjónustu hins opinbera.

#### Helstu verkefni og ábyrgðarsvið:

- » Gerð kynningaráætlunar og eftirfylgni
- » Samskipti við stofnanir og hagaðila
- » Ábyrgð á markaðsefni og ímyndarmálum
- » Verkefnastjórnun viðburða og örnámskeiða
- » Textagerð ásamt umsjón með fréttaveitu og samfélagsmiðlum
- » Markaðssetning og kynning á vefnum ísland.is

#### Við leitum að einstaklingi sem býr yfir:

- » Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum
- » Framúrskarandi samskiptahæfni og þjónustulund
- » Reynslu af verkefnastjórn
- » Reynslu af kynningarmálum og upplýsingagjöf
- » Reynslu af gerð og framsetningu á stafrænu kynningarefni
- » Áhuga og þekkingu á stafrænum lausnum, vef- og tæknimálum
- » Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- » Mjög góðu valdi á íslensku og ensku í ræðu og riti sem er skilyrði

Hægt er að nálgast nánari upplýsingar um starfið og sækja um á vefnum starfatorg.is. Umsókn um starfið þarf að fylgja ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið.

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

**Umsóknarfrestur er til og með 7. apríl nk.**

Nánari upplýsingar veita Andri Heiðar Kristinsson og Aldís Stefánsdóttir í fjármála- og efnahagsráðuneytinu.

**Stjórnarráð Íslands**  
Fjármála- og  
efnahagsráðuneytið



Við erum alltaf með  
bókara á skrá

hagvangur.is



 **HAGVANGUR**



## 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

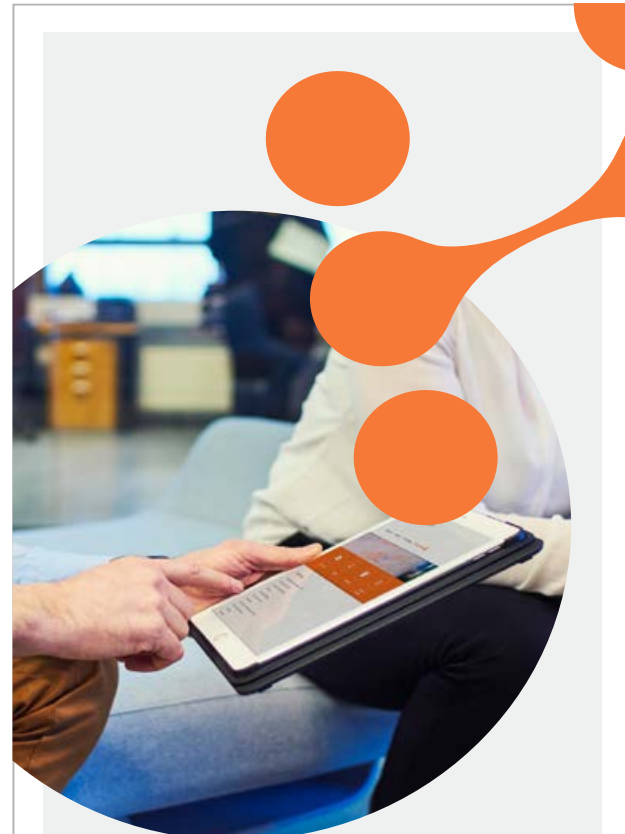
- Veita skólanum faglega forystu
- Móta framtíðarstefnu skólans innan ramma laga og reglugerða, í samræmi við aðalnámskrá grunnskóla, nýrrar stefnu sveitarfélagsins til 2030, í krafti fjölbreytileikans og menntastefnu Reykjanesbæjar
- Stýra og bera ábyrgð á rekstri og daglegri starfsemi skólans
- Bera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



Vantar þig starfsfólk?

 HAGVANGUR

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

## RÁÐGJÖF

Að gera betur í dag en í gær er drifkraftur nýrra hugsana og betri árangurs.

## RÁÐNINGAR

Starfsmenn eru lykill að árangri allra fyrirtækja.

## RANNSÓKNIR

Rannsóknir auka þekkingu og gera ákvarðanir markvissari



**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. Pennan 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



# Capacent

Nýtt!

## Capacent flokkun

Sparar **tíma** og  
fyrirhöfn!



### Alfred

## SVEITARSTJÓRI FLJÓTSDALSHREPPS



Starf sveitarstjóra í Fljótisdalshreppi 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 stjórnarsýslu 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.

### Æskileg hæfni og menntun:

- Hæfni í mannlegum samskiptum.
- Leiðtogaþæfni, frumkvæði 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 stjórnarsýslu.
- Menntun sem nýtist í starfi.

**Umsóknarfrestur er til og með 8. apríl 2020 (umsóknir póstlagðar í síðasta lagi þann dag). Umsóknum 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:  
**Fljótisdalshreppur, b.t. oddvita – mál 10, Végarði, 701 Egilsstöðum.**

Upplýsingar um Fljótisdalshrepp 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.

## 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 Frikirkjuveg. Vínveitingaleyfi er til staðar í húsinu.

Í safnbyggingunni eru auk veitinga rýmisisins, 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.mai – 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.

### 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 umsóknum í síðasta lagi þann 14. apríl, 2020 kl.17 á netfangið [umsokn@listasafn.is](mailto:umsokn@listasafn.is)

Frikirkjuvegur 7, 101 Reykjavík, [listasafn.is](http://listasafn.is)

 LISTASAFN ÍSLANDS  
NATIONAL GALLERY OF ICELAND

Launafulltrúar,  
gjaldkerar,  
þjónustufulltrúar

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



 HAGVANGUR



## 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 fallegt 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
- Þjóna 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. Skila skal umsóknum í síðasta lagi þann 14. apríl, 2020 kl.17 á netfangið umsokn@listasafn.is

**LISTASAFN ÍSLANDS**  
NATIONAL GALLERY OF ICELAND



Vantar þig starfsfólk?

**HAGVANGUR**  
hagvangur.is

## ÓDÝR NOTUÐ SKRIFSTOFUHÚSGÖGN!



20.000 kr. (án vsk.)  
24.800 kr. (m. vsk.)



Heimaskrifstofa

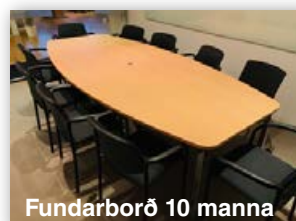
28.000 kr. (án vsk.)  
34.720 kr. (m. vsk.)



13.000 kr. (án vsk.)  
16.120 kr. (m. vsk.)



30.000 kr. (án vsk.)  
37.200 kr. (m. vsk.)



Fundarborð 10 manna

75.000 kr. (án vsk.)  
93.000 kr. (m. vsk.)

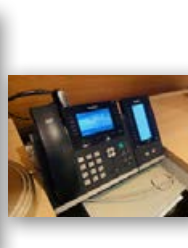


35.000 kr. (án vsk.)  
43.400 kr. (m. vsk.)

## Fyrir vinnustaðinn eða heimaskrifstofuna

Skrifborð • Stólar • Fundarborð • Rafmagnsskrifborð • Skúffuskápar • Hillur og margt fleira

Kynntu þér úrval og verð á [www.efnisveitan.is](http://www.efnisveitan.is)



**EFNISVEITAN**

Sími: 8981000  
[www.efnisveitan.is](http://www.efnisveitan.is)  
[www.facebook.com/efnisveitan](https://www.facebook.com/efnisveitan)

**ENDURNÝTUM & SPÖRUM**  
Efnisveitan miðlar fyrir fyrirtæki og stofnanir



# 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 fyrirhuguð innkaup opinberra aðila sem falla undir lög og reglugerðir um opinber innkaup.

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

RÍKISKAUP



# ÚTBOÐ

## 21163 – Þjóðgarðsmiðstöð Hellissandi – Byggingarútboð

Framkvæmdasýsla ríkisins, fyrir hönd umhverfis- og auðlindarráðuneytisins, óskar eftir tilboðum í verkið: Þjóðgarðsmiðstöð Hellissandi - Byggingarútboð.

Verkið felst í uppbyggingu nýrrar Þjónustumiðstöðvar í Þjóðgarði Snæfellsjökuls á Hellissandi. Bygging gestastofunnar mun hýsa fjölbreytta starfsemi þjóðgarðsins. Húsgrunnur nýbyggingar samanstendur af tveimur megin byggingum er tengjast með miðrými. Hluti byggingar kragar út yfir grunna, þar sem ekki má valda yfirborðsskemmdum á landi umfram það sem óhjákvæmilegt er. Húsið er á einni hæð staðsteypt og stálvirki að hluta, klætt með lerki.

Búið er að grafa fyrir húsi, grafa og fylla í bílastæði og setja upp heildargirðingu fyrir verkswæðið, sem var framkvæmt í sérstöku jarðvinnuútboði. Jarðvinna í þessu verki felst í að fylla í sökkla, fylla að húsi, grafa og endurfylla í lagnaskurði undir og meðfram húsi. Um jarðvinnu gildir að lágmarka skal allt jarðrask, þannig að yfirborð lands umhverfis mannvirkin verði eins ósnortið og mögulegt er. Í fyrra útboði var vinnu- svæðið girt af. Verktaki tekur við þessum girðingum, sér um að viðhalda þeim til að hindra óviðkomandi umferð fari um svæðið. Verktaki tekur á sama hátt við aksturshliði og gönguhliði og sér til þess að þau séu lokuð utan vinnutíma. Byggingarreiturinn er á hornlóð og liggur þjóðvegur í þéttbýli, Útnesvegur, með henni að norðanverðu. Norðan við þjóðveginn er íbúðabyggð Hellissands.

Helstu stærðir:  
**Brúttó flötur byggingar:** 698 m<sup>2</sup>  
**Brúttó rúmmál:** 2.400 m<sup>3</sup>,  
**Steinsteypa:** 400 m<sup>3</sup>  
**Stálvirki:** 24.000 kg.  
**Tímurklæðning útveggja:** 850 m<sup>2</sup>  
**Fyllingar:** 1.200 m<sup>3</sup>

Frekari upplýsingar um þær kröfur sem húsnæðið verður að uppfylla verða aðgengilegar í hinu rafræna útboðskerfi TendSign, laugardaginn **28. mars 2020**.

Ákvæði um val á tilboði er í grein 2.7 í ÍST 30 og í 79. gr. laga um opinber innkaup.

Fyrirspurnir varðandi verkefni **21163** 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**.

Tilboðum skal skila rafrænt í TendSign eigi síðar en kl. 12:00 þriðjudaginn **5. maí 2020**.

Sjá frekari upplýsingar á vefsíðunni: [www.utbodsvefur.is](http://www.utbodsvefur.is)

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

RÍKISKAUP



## Sveinspróf í rafiðngreinum

Sveinspróf í raf- og rafveituvirkjun fara fram í Júní 2020.

Umsóknarfrestur er til **30. apríl 2020**

### Með umsókn skal fylgja:

- \* Útskriftarskírteini eða staðfesting á útskrift
- \* Námsamningur
- \* Greiðslufirlit frá lífeyrissjóð til staðfestingar á starfstíma.

Umsóknareyðublöð skal nálgast á heimasíðu RAFMENNTAR

Umsóknum skal skilað á netfangið [sveinsprof@rafmennt.is](mailto:sveinsprof@rafmennt.is)

RAF MENNT

Stórhöfða 27, 110 Reykjavík

Sími 5400160- [www.rafmennt.is](http://www.rafmennt.is)

## Auglýsing um breytt deiliskipulag í Kópavogi

### Grundarhvarf 10. Breytt deiliskipulag.

Bæjarstjórn Kópavogs samþykkti 24. mars 2020 að auglýsa í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 tillögu að breyttu deiliskipulagi lóðarinnar nr. 10 við Grundarhvarf. Í gildandi deiliskipulagi lóðarinnar frá 2007 er gert ráð fyrir að á lóðinni verði byggt einbýlishús á einni hæð allt að 290 m<sup>2</sup> að grunnfleti. Flatarmál lóðarinnar er 1.120 m<sup>2</sup> og nýtingarhlutfall því 0,26. Miðað er við þrjú bílastæði á lóð og hámarkshæð 4,0 m miðað við aðkomuhæð.

Í tillögu að breyttu deiliskipulagi er gert ráð fyrir að á lóðinni rísi einnar hæðar parhús, Grundarhvarf 10b og 10c samtals um 350 m<sup>2</sup> að grunnfleti auk kjallara (tæknirými og geymslur) um 37,0 m<sup>2</sup> að flatarmáli. Áætlað nýtingarhlutfall lóðarinnar verður 0,34. Fyrirhuguð hámarkshæð er áætluð 3,9 m miðað við aðkomuhæð. Gert er ráð fyrir bílskylum undir Grundarhvarfi 10b og 10c ásamt fjórum bílastæðum á lóð. Tillagan er sett fram á uppdrætti í mkv. 1:1000 ásamt greinargerð og skýringarmyndum dags. 16. mars 2020. Nánar er vísað til kynningargagna.

Ofangreind tillaga er aðgengileg á heimasíðu bæjarins, [www.kopavogur.is](http://www.kopavogur.is). Ef óskað er eftir nánari upplýsingum um tillöguna er hægt að senda fyrirspurning á starfsmenn skipulags- og byggingardeildar Umhverfissviðs á netfangið [skipulags@kopavogur.is](mailto:skipulags@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 18. maí 2020.

Skipulagsstjóri Kópavogs



Kópavogsbær

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





## Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing




**FAST** Ráðningar

lind@fastradningar.is  
mjoll@fastradningar.is

www.fastradningar.is



### EYJAFJARDARSVEIT

Skrifstofa: Skólátröð 9 · 605 Akureyri  
Sími: 463 0600 · www.eyjafjardarsveit.is

## Kotra, Eyjafjardarsveit – tillaga að deiliskipulagi fyrir annan áfanga íbúðarsvæðis í landi Kotru.

Sveitarstjórn Eyjafjardarsveitar samþykkti á fundi sínum þann 26. mars 2020 að auglýsa tillögu að deiliskipulagi fyrir annan áfanga íbúðarsvæðis í landi Kotru í Eyjafjardarsveit skv. 1. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010.

Skipulagssvæðið er rúmí 6 ha að flatarmáli og er í gildandi aðalskipulagi sveitarfélagsins skilgreint sem íbúðarsvæði ÍB13. Skipulagssvæðið afmarkast af lóð gistiheimilisins Hafdals hotel í vestri, landamerkjum Ytri-Varðgjár í norðri og skipulagsmörkum fyrri áfanga íbúðarsvæðis ÍB13 í suðri.

Skipulagstillagan mun liggja frammi á sveitarskrifstofu Eyjafjardarsveitar milli **30. mars og 11. maí 2020** og verður einnig aðgengileg á heimasíðu sveitarfélagsins, **esveit.is**.

Peim sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er hér með gefinn kostur á að gera athugasemdir við skipulagstillöguna til **mánudagsins 11. maí 2020**. Athugasemdir skulu vera skriflegar og skulu berast á sveitarskrifstofu Eyjafjardarsveitar, Skólátröð 9 Hrafnagilshverfi, 605 Akureyri, eða í tölvupósti á netfangið **sbe@sbe.is**.

*Skipulags- og byggingarfulltrúi*

## ÚTBOD

Ný útbod í auglýsingu hjá Reykjavíkurborg:

- **Hverfið mitt 2020 - Austur. Grafarvogur, Grafarholt og Úlfarsárdalur**, útbod nr. 14782.
- **Hverfið mitt 2020 - Austur. Leiktæki og yfirborðsefni**, útbod nr. 14783.
- **Brúarskóli, endurgerð lóðar 2020 - 2. áfangi. Jarðvinna**, útbod nr. 14766.
- **Furuskógur, endurgerð lóðar 2020 - 1. áfangi. Jarðvinna**, útbod nr. 14794.

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)

## ÚTBOD

RARIK óskar eftir tilboðum í:

**RARIK 2002**  
Foreinangraðar stál lagnir  
ásamt tengiefni vegna Hitaveitu  
RARIK í Hornafirði.

og

**RARIK 2007**  
Foreinangraðar PEX lagnir  
ásamt tengiefni vegna Hitaveitu  
RARIK í Hornafirði.

Útbodsgögn er hægt að sækja án greiðslu á vef RARIK [www.rarik.is/utbod-i-gangi](http://www.rarik.is/utbod-i-gangi) frá og með mánudeginum 30. mars 2020.

Tilboð verða opnuð kl. 14:00, þriðjudaginn 21. apríl 2020.



Sími 528 9000 • [www.rarik.is](http://www.rarik.is)

## VÍKURGATA 14

210 Urriðaholti Garðabæ





**HÚSIÐ ER UPPSTEYPT BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA: 899 1178**

### Glæsilegt 292 fm einbýlishús á tveimur hæðum

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

Verð frá: **119 millj.**

**MIKLABORG**

569 7000 · Lágmúla 4 · [miklaborg.is](http://miklaborg.is)

Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

# GIMLI

## FASTEIGNASALA

Grensásvegur 13 - 108 Reykjavík - Sími 570 4800 - [gimli.is](http://gimli.is) - [gimli@gimli.is](mailto: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  
Sölufulltrúi  
820 6511

Kristján  
Sölufulltrúi  
691 4252

GIMLI GIMLI GIMLI GIMLI GIMLI GIMLI GIMLI



# 102 REYKJAVÍK.IS

Smyrilshlíð 3-5 | Valshlíð 4, 6 og 8 | Fálkahlíð 2-4

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

NÝTT Í SÖLU  
Verð frá:  
**39.5 mkr.**



**Smyrilshlíð 3, íbúð 103**  
Verð: 54.9 milljónir  
3ja herb. - 90,6 m<sup>2</sup>  
Sér inngangi  
Stæði í bílageymslu fylgir



## Vandaðar íbúðir í 102 Reykjavík

- Glæsilegar 2ja, 3ja, 4ra og 5 herbergja íbúðir
- Vandaðar ítalskar innréttingar, fataskápar ná upp í loft, innbyggður ísskápur og uppþvottavél fylgja
- Tveggja hæða bílakjallari, bílskúrar fylgja stórum íbúðum.
- Afhending fyrstu íbúða var í feb. 2020
- Sjá nánar á: [www.102reykjavik.is](http://www.102reykjavik.is)

## SÝNUM ALLA HELGINA EFTIR PÖNTUN Í 898 6106

Við virðum samkomubann og biðjum alla að panta skoðun fyrirfram í  
**GSM: 898 6106**



Sigurður  
Fasteignasali  
898 6106



Hafdis  
Fasteignasali  
820 2222



Dórothea  
Fasteignasali  
898 3326



Hrönn  
Fasteignasali  
692 3344



Helgi  
Fasteignasali  
780 2700



Darri Örn  
Aðst.maður  
fasteignasala  
767 0000



Þorgeir  
Fasteignasali  
696 6580

## EFSTALEITI - LÁGALEITI - VÖRÐULEITI

FYRSTU ÍBÚÐIR  
TIL AFHENDINGAR  
VOR 2020  
**VERÐ FRÁ:  
28,9 MILL.**



**LÁGALEITI 15, ÍBÚÐ 111**  
Herb. 2ja  
Stærð: 64 m<sup>2</sup>  
Bílakjallari  
**Verð: 44.900.000**



Helgi  
Fasteignasali  
780 2700



Darri Örn  
Aðst.maður  
fasteignasala  
767 0000



Dórothea  
Fasteignasali  
898 3326



Lilja  
Fasteignasali  
663 0464



Sigurður  
Fasteignasali  
898 6106



Ragnar  
Aðst.maður  
fasteignasala  
844 6516



## VERÐUM MEÐ KYNNINGU UM HELGINA HRINGIÐ OG PANTIÐ SKOÐUN Í GSM: 898 6106

Við virðum samkomubann og biðjum alla að panta skoðun fyrirfram í GSM: 898 6106  
Fasteignasali mun taka á mótum hverjum og einum í sýningarsal að Efstaleiti 27

## SÍÐASTI ÁFANGINN KOMINN Í SÖLU!

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

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



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



FREKARI  
UPPLÝSINGAR



Kjartan Hallgeirsson  
Löggitur fasteignasali  
Sími 824-9093  
kjartan@eignamidlun.is

TIL SÖLU

## KÚRLAND 9

108 REYKJAVÍK

Vel staðsett 276,2 fm raðhús á tveimur heilum hæðum ásamt 25,6 fm bílskúr, samtals 301,8 fm. Húsið er mjög vel staðsett í hverfinu, fyrir neðan götu og örstutt í skóla, leikskóla og Víkina.

- Suður garður með heitum potti og verönd.
- Næg bílastæði eru við húsið og bílskúrar eru beint á móti.
- Teiknað af Hróbjarti Hróbjartssyni og Hilmarí Ólafssyni arkitektum.

VERÐ 108 MILLJ.



Dú ert ráðin/n!

Uppáhaldssetningin okkar hjá FAST ráðningum

www.fastradningar.is



BÖRKUR HRAFNSSON



MARGRÉT ÁGÚSTSDÓTTIR



DAVÍÐ ÓLAFSSON



HÉDINN BIRNIR ÁSBJÖRNSSON



RAGNHILDUR GUÐMUNDSDÓTTIR



STEFÁN JÓHANN ÓLAFSSON



GUÐRÚN ANTONSDÓTTIR



BÖÐVAR SIGURBJÖRNSSON



GUNNLAUGUR PRÁINSSON



INGIMAR INGIMARSSON



ÞÓRA BIRGISDÓTTIR



ÚLFAR ÞÓR DAVÍÐSSON



BRANDUR GUNNARSSON



SIGURÐUR FANNAR

# B O R G

FASTEIGNASALA

519 5500

SÍÐUMÚLA 23 • 108 REYKJAVÍK • FASTBORG.IS

BÓKID SKOÐUN

LOGASALIR 7 201 KÓPAVOGUR

|               |   |                    |
|---------------|---|--------------------|
| EINBÝLISHÚS   | 9 HERBERGI                                  | 350 m <sup>2</sup> |
| VERÐ: 138.9 M | SÉRLEGA FALLEGT OG VEL HANNAÐ FJÖLSKYLDUHÚS |                    |
|               | GUÐRÚN ANTONSDÓTTIR 621 2020                |                    |

BÓKID SKOÐUN

BLÓMVELLIR 9 221 HAFNARFJÖRÐUR

|              |  |                    |
|--------------|--|--------------------|
| EINBÝLISHÚS  | 5 HERBERGI   | 209 m <sup>2</sup> |
| VERÐ: 79.9 M | STÓRT ELDHÚS, TVÖ BADHERB, TVÆR STOFUR, SÉR ÞVOTTAH. |                    |
|              | GUÐRÚN ANTONSDÓTTIR 621 2020                         |                    |

BÓKID SKOÐUN

JAFARLEITI 2 103 REYKJAVÍK

|              |                             |                      |
|--------------|-----------------------------|----------------------|
| FJÖLBÝLISHÚS | 3 HERBERGI                  | 107.3 m <sup>2</sup> |
| VERÐ: 73.9 M | FALLEGT ÚTSÝNI LAUS STRAX   |                      |
|              | BRANDUR GUNNARSSON 897 1401 |                      |

BÓKID SKOÐUN

BEYKIHOLT 10, ÍB. 201 260 REYKJANESBÆR

|              |  |                      |
|--------------|--|----------------------|
| FJÖLBÝLISHÚS | 4 HERBERGI                                 | 120.6 m <sup>2</sup> |
| VERÐ: 43.9 M | FALLEG ENDAÍBÚÐ Á ANNARI HÆÐ, SÉRINNGANGUR |                      |
|              | GUNNLAUGUR 844 6447 OG ÚLFAR 788 9030      |                      |

BÓKID SKOÐUN

KLAPPARHOLT 10 ÍB. 101 220 HAFNARFJÖRÐUR

|              |                                       |                      |
|--------------|---------------------------------------|----------------------|
| FJÖLBÝLISHÚS | 5 HERBERGI                            | 129.7 m <sup>2</sup> |
| VERÐ: 47.9 M | FIMM HERBERGJA ÍBÚÐ MEÐ VERÖND        |                      |
|              | GUNNLAUGUR 844 6447 OG ÚLFAR 788 9030 |                      |

BÓKID SKOÐUN

DREKAVOGUR 4 104 REYKJAVÍK

|              |                                      |                     |
|--------------|--------------------------------------|---------------------|
| FJÖLBÝLISHÚS | 3 HERBERGI                           | 81.3 m <sup>2</sup> |
| VERÐ: 43.5 M | FALLEG 3JA MEÐ SÉRINNGANGI OG VERÖND |                     |
|              | BRANDUR GUNNARSSON 897 1401          |                     |





Þegar reykingalöngunin er mikil getur verið gott að fá hjálp sem fyrst. Zonnic nikótínúði er með piparmintubragði og virkar á aðeins einni mínútu.

# Verjum lungun - hættum að reykja

Nú er mikilvægt að hætta reykingum þar sem þær valda auknu áreiti á slímhúð í öndunarvegi og lungum. Við það veikjast varnir líkamans og næmni fyrir sýkingum í öndunarferum eykst.

Það tekur innan við mínútu fyrir nikótínið að frásogast inn í líkamann frá því að maður dregur að sér sigarettureyk. Nikótínið fer upp í heila og losar þar taugaboddefnið dópamín sem framkallar vellíðan. Það eru þessi áhrif sem reykingamenn sækjast eftir og ánetjast. Í ljósi þess hversu fljótt nikótínið frásogast inn í líkamann telur Sigrún Sif, lyfjafræðingur hjá LYFIS, að skjótvirk hjálp geti verið lykilatriðið í að hætta að reykja.

- Zonnic pepparmint munnholsúði er skjótvirk hjálp gegn reykingalöngun.
- Zonnic munnholsúði inniheldur 1 mg af nikótíni í hverjum úða og er ætlað til meðferðar við tóbaksfíkn og auðveldar þannig fólki að draga úr eða hætta tóbaksnotkun.

„Þegar reykingalöngunin er mikil getur verið gott að fá hjálp sem fyrst. Zonnic nikótínúði er með piparmintubragði og gefur virkni á aðeins einni mínútu,“ segir Sigrún Sif. „Úðaglasíð er lítið og með úðastút sem beinir nikótínúðanum á milli kinnar og tanna þar sem nikótínið frásogast inn í líkamann.“

Meðferð með Zonnic pepparmint kallast uppbótarméðferð með nikótíni. Zonnic pepparmint dregur úr fráhrarfseinkennum nikótíns, einkennum sem fólk getur fengið við að hætta eða draga úr reykingum.

„Þegar þú hættir snögglega að



Sigrún Sif, lyfjafræðingur hjá LYFIS.

útvega líkamanum nikótín úr tóbaki getur þú fundið fyrir ýmiss konar vanlíðan sem kallast fráhrarfseinkenni,“ upplýsir Sigrún Sif.

„Með því að nota Zonnic pepparmint getur þú komið í veg fyrir eða dregið úr þessari vanlíðan og löngun til að reykja. Það er vegna þess að þú heldur áfram að útvega líkamanum lítið magn af nikótíni í stuttan tíma.“

## Hættu á þínum hraða

Zonnic pepparmint munnholsúði hjálpar bæði þeim sem vilja hætta alveg að reykja og þeim sem vilja draga úr reykingum og skiptir þá máli að hafa í huga að hver sigarett sem sleppt er að reykja er sigur. Þar sem mjög hátt hlutfall



Zonnic pepparmint auðveldar fólki að draga úr eða hætta tóbaksnotkun.

Með því að nota Zonnic pepparmint getur þú komið í veg fyrir eða dregið úr þessari vanlíðan og löngun til að reykja.

þeirra sem reyna að hætta reykingum hefur aftur tóbaksnotkun er mikilvægt að hver og einn taki ferlið á sínum hraða – sleppi einni sigarettu í einu.

## Auðfánlegt

Zonnic pepparmint munnholsúði er til sölu í öllum apótekum. Minnsta pakkning lyfsins fæst einnig í fjölda verslana og bensínstöðva. Zonnic pepparmint er á góðu verði og fæst í 40, 200 og 400 (2x200) úðaskammta þökkum.

ATH! Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og á fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir.

Sjá nánari upplýsingar um lyfið á [www.serlyfjaskra.is](http://www.serlyfjaskra.is).



# Afþreying í samkomubanni

Eflaust er mörgum farið að leiðast heima við þessa daga eftir langa sóttkví eða vinnu heima. Þá er um að gera að finna upp á einhverju skemmtilegu að gera til þess að brjóta upp daginn.

Sandra Guðrún  
Guðmundsdóttir  
sandragudrun@frettabladid.is



**H**ér koma nokkrar góðar hugmyndir að gagnlegri og góðri afþreyingu heima fyrir, sem stytta stundirnar á þessum sérstöku tímum.

## Horfðu á ferðaþætti

Margir hafa eflaust gert plön um ferðalög um páskana eða í sumar en hafa þurft að breyta þeim. En það er ekki bannað að láta sig dreyma.

Það er um að gera að horfa á þætti frá framandi slóðum og drekka í sig mat og menningu annarra þjóða úr sófanum heima. Á Netflix, sem dæmi, er gott úrval af ferðaþáttum og kvikmyndum.

## Prófaðu nýja uppskrift

Hvers vegna ekki að prófa einhverja góða uppskrift? Á heimilum margra liggur líklega fjöldinn allur af rykföllnum uppskriftabókum sem biða þess að einhver opni þær. Það er hægt að leyfa öllum í fjölskyldunni að velja eina uppskrift til að elda og svo er bara að skella sér á netið og panta hráefnið í heimsendingu. Eins er hægt að taka eina uppskriftabók fyrir og



Sniðugt er að nýta tímann í samgöngubanninu til að elda uppskriftir úr matreiðslubókum heimilisins. MYND/GETTY

prófa allar uppskriftirnar í henni.

## Lærðu nýjan dans

Hvers vegna ekki að koma til baka meðal fólks með trompi ef samgöngubannið varir lengi? Marga dreymir um að

vera miðpunktur athyglinnar á dansgólfinu en finnst sig skorta færni. Á Youtube er haugur kennslumyndbanda af öllum tegundum. Það er hægt að læra grunnsporin í ýmsum samkvæmisdönsum, sem er kjörið

ef tveir eru á heimilinu sem geta æft sig saman. En svo er líka hægt að læra einstaklingsdansa eins og hip hop í þremur einföldum skrefum, Beyoncé dansa eða nútímalisdans. Það er nóg í boði og nægur tími til æfinga. Nú er tækifærið!

## Lærðu nýtt tungumál

Internetið er hafsjór fróðleiks og þar er hægt að skrá sig á námskeið í nánast öllu því sem hugurinn girnist. Tungumálanámskeið eru stórsniðug og gagnleg afþreying. Ýmsar vefsíður bjóða upp á tungumálanámskeið fyrir lítinn pening. Á síðunni Udemy.com er hægt að læra fjöldann allan af tungumálum, eins og rússnesku, kínversku, hollensku, spænsku, þýsku, hebresku. Listinn er langur. Kennslan fer fram með myndböndum og skýringartextum og má nefna að 149 kennslumyndbönd í kínverski málfraði, samtals níu klukkutímar af efni, kosta tæplega 3.000 krónur.

## Lærðu á hljóðfæri

Að læra á hljóðfæri krefst mikilla æfinga og staðfestu ætli fólk sér að ná einhverjum árangri. Margir eiga gítar eða hljómborð heima en gefa sér aldrei tíma til að byrja að æfa sig. En hvenær er betri tími til að byrja en akkúrat núna? Ýmsar vefsíður bjóða upp á ókeypis námskeið í hljóðfæraleik en það er líka hægt að kaupa námskeið fyrir sanngjarnt verð og fá leiðbeiningar frá kennara í gegnum netið. Í næsta fjölskyldubóði, hvenær sem þau verða leyfileg, er svo hægt að troða upp og koma öllum á óvart.

# Netverslun upp á einni viku

Kerfið okkar er þróað með notendur í huga. Öflugt kerfi á íslensku sem er einfalt í notkun og viðskiptavinir okkar mæla með.

Við styðjum þig í að koma þinni vefverslun í loftið. Nýttu þér áralanga reynslu okkar í uppsetningu heimasíðna og netverslana fyrir fyrirtæki og félagasamtök.

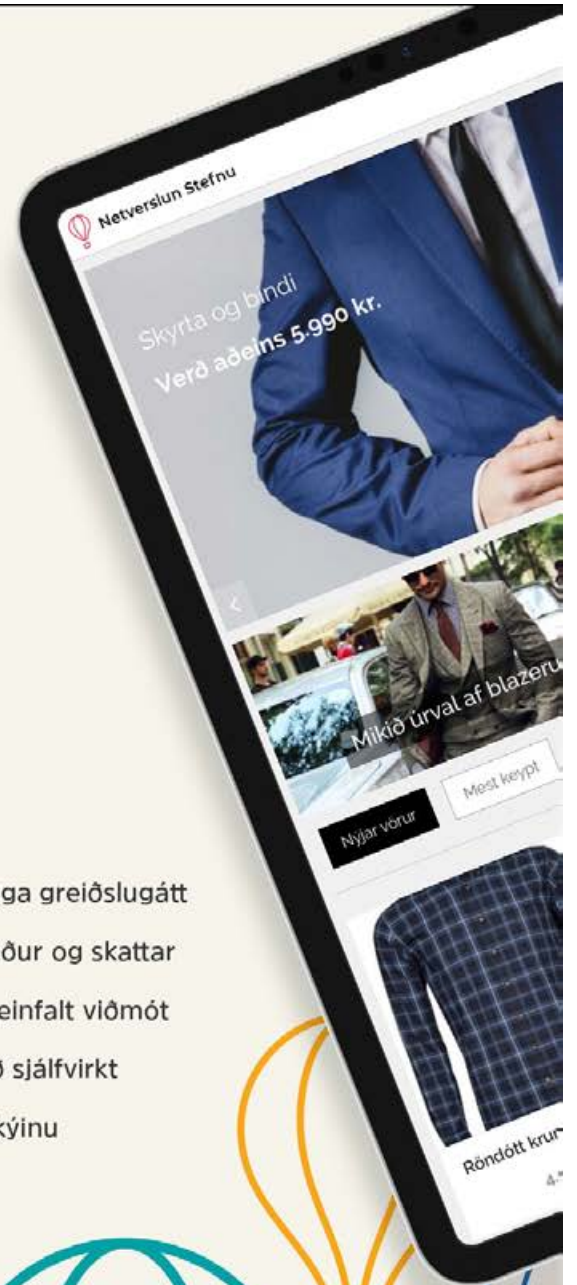
## Meðal þess sem er í boði í netverslunarlausn okkar:

- ✓ Aðlögun að þínu útliti
- ✓ Stuðningur við leitarvélabestun
- ✓ Samanburður á vörum
- ✓ Síun út frá verði, bygnd, stærð o.fl.
- ✓ Pantanasaga viðskiptavina
- ✓ Tenging við DK, Navision o.fl.
- ✓ Afsláttarkóði og tilboðsvörur
- ✓ Beintengt við Póststoð
- ✓ Tengdar vörur
- ✓ Ein vara en margar útfærslur
- ✓ Tenging við örugga greiðslugátt
- ✓ Sendingarkostnaður og skattar
- ✓ Mörg tungumál, einfalt viðmót
- ✓ Gengi umreiknað sjálfvirkt
- ✓ Örugg hýsing í skýinu



Nánari upplýsingar hjá okkur á  
✉ [sala@stefna.is](mailto:sala@stefna.is) eða í ☎ 464 8700.

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





# Smáauglýsingar

550 5055

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi er opin alla virka daga frá 9-16  
Netfang: [smaar@frettabladid.is](mailto:smaar@frettabladid.is)

## Bílar & Farartæki

### KRÓKUR

#### ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bílauppbod.is er uppbodsvetur 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)



M.Benz Sprinter 511. 1/2008 ek. 287 þús. km. Með kassa og lyftu. Ný skoðaður og í finu standi. Verð aðeins 1.490.000 með vsk.

Sparibill ehf  
Hátún 6A, 105 Reykjavík  
Sími: 577 3344  
[www.sparibill.is](http://www.sparibill.is)

## Bílar óskast

### VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?

Kaupi bíla 25-350þús  
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka



Við erum að...  
börn eiga rétt á vernd og umönnun

## Vörubílar



### VAGNASMÍÐJAN AUGLÝSIR:

Getum afgreitt tvær grimmsterkar 8 mm. Harðox450 skúffur (sjá mynd), á gamla verðinu fljótlega. Aðra á Trailervagn og hina á 3ja eða 4ra öxla bíl. Fyrstur sem staðfestir pöntun, fyrstur fær.

Vagnasmíðjan Eldshöfða 21 R.vík

s. 8946000

## Þjónusta

### Pípulagnir

### PIPULAGNINGARÞJÓNUSTA

Viðgerðir, viðhald og nýlagnir.

Uppýsingar í síma 868-2055

### Hreingerningar

### VANTAR ÞIG GLUGGABVOTT ?

Hafðu samband og fáðu fritt verðtilboð S. 666-0163 eða [hreinlatur@hreinlatur.is](mailto:hreinlatur@hreinlatur.is) Kær kveðja, Hreinlatur Gluggabvottur.

### VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 [www.vy.is](http://www.vy.is)

### Bókhald

Bókhaldsþjónusta, vsk, laun, Innheimta. Aralöng reynsla. AKB bókhald s. 856-6749

### Málarar

### LÖGG. MÁLARAMEISTARI

Tökum að okkur alla málningavinnu, fagmennska og sanngjarnt verð. Málningarábyrgð Eglis ehf. S:868-5171. [egillsverris@gmail.com](mailto:egillsverris@gmail.com)

### REGNBOGALITIR EHF.

Alhliða málningarábyrgð. Löggiltir málarar geta bætt við sig verkefnum. Veitum sveigjanleg greiðslukjör við allra hæfi. Sími 8919890 eða [malarar@simnet.is](mailto:malarar@simnet.is)

### Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. ofl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Miikaels. S. 894 4560 [www.flytja.is](http://www.flytja.is) [flytja@flytja.is](mailto:flytja@flytja.is)

### Húsviðhald

### FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Timavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

### Trésmíði

### TRÉSMÍÐUR

tekur að sér stór og smá verk sanngjarnt verð s 8924624 net [sigverktakar@gmail.com](mailto:sigverktakar@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 byli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. [www.myranaut.is](http://www.myranaut.is) s. 868 7204

## Skólar & Námskeið

### Námskeið



### ICELANDIC, ENGLISH, NORWEGIAN, DANISH & SWEDISH F. FOREIGNERS - ENSKA, NORSKA, DANSKA, SÆNSKA

Einnig Sérnámskeið fyrir Heibrigðisstarfsfólk/ Also Special Courses for Health Staff. Start/ Byrja: 6/4. 4/5, 1/6, 29/6, 27/7, 14/9, 12/10, 9/11, 7/12. 4 weeks/ vikur x 5 days/ daga. 2-4 students/ nem. AM & PM/ fh & eh. Price/Verð: 49.500.- Labour unions pay back 75-90% of course price/Stéttafélög endurgreiða 75-90% námsgjalds. [www.iceschool.is](http://www.iceschool.is) - [ff@icetrans.is](mailto:ff@icetrans.is) - [facebook.com/iceschool](https://www.facebook.com/iceschool). Fullorðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. 108 s. 8981175/5571155

## Húsnæði

### 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)

## Húsnæði í boði

Fullbúið heilsárshús í Eilífsdal í Kjós til leigu í apríl og maí. Afar vandað hús, um 100 fm að stærð. Heitt vatn, rafmagn og WiFi innifalið. Heitur pottur. 30 mínútna akstur frá Mosó. Upplýsingar í síma 8992005



Við erum að...  
börn eiga rétt á vernd og umönnun



Gamli glugginn úr, nýi glugginn í... svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.

Hafðu samband og við metum ástandið.

Smiðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - [gluggagerdin@gluggagerdin.is](mailto:gluggagerdin@gluggagerdin.is)

## HAFÐU FJÖLPÓSTINN ÞINN Í FRÉTTABLAÐINU

Auglýsingaefnið lendir á eldhúsborðinu þegar blaðið er opnað!

93.000 Íslendingar lesa Fréttablaðið daglega að meðaltali.\*

Kannaðu dreifileiðir og verð í síma 550 5050 eða sendu tölvupóst á [orn@frettabladid.is](mailto:orn@frettabladid.is).

Útvegum einnig hagstæð verð í prentun.



FRÉTTABLAÐIÐ - MEST LESNA DAGBLAÐ LANDSINS

# Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

## VP Múrari ehf

Flíslögn, múrviðgerðir og alhliða málningavinnu innan og utanhús. Parketlögn og fleira.

Leitaðu verðtilboða þér að kostnaðarlausu

Sími 766-3597 - [vpmurari@gmail.com](mailto:vpmurari@gmail.com)

## LOK Á HEITA POTTA



Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta.

Metum ástand og gerum við.

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

Fjarðarbólstrun S. 561 4188 • 840 0339 • [fjardarbolstrun@gmail.com](mailto:fjardarbolstrun@gmail.com)

## Ferðaðjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðaðjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Friða [www.reisum.is](http://www.reisum.is)

## ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR

ÞARFTU 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)

## ER BÍLSÆTIÐ RIFIÐ ?



Bílsæta viðgerðir-, mótórhjóra og snjósléðasæti. Húsbílaklæðningar og öll almenn bólstrun. Við erum þekktir fyrir fljóta og góða þjónustu. Skoðið video af vinnslu á [www.hsbolstrun.is](http://www.hsbolstrun.is)

Formbólstrun

Hamraborg 5 kóp, Hamrabrekumegin S. 544 575 [www.hs@bolstrun.is](http://www.hs@bolstrun.is)

## Geymsluskúrar / gestahús til sölu



- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bárustál á þaki.
- Roðar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari uppl; reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Friða, [www.reisum.is](http://www.reisum.is)

Alla fimmtudaga og laugardaga

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



STRÁ

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

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](http://www.stra.is)



## Til hvers að auglýsa ?

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

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

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

STRÁ Starfsráðningar ehf. - Suðurlandsbraut 30 - sími 588-3031  
[stra@stra.is](mailto:stra@stra.is) - [gudny@stra.is](mailto:gudny@stra.is) - [www.stra.is](http://www.stra.is)

# Við gætum verið með næsta starfsmann mánaðarins á skrá

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

Capacent\_

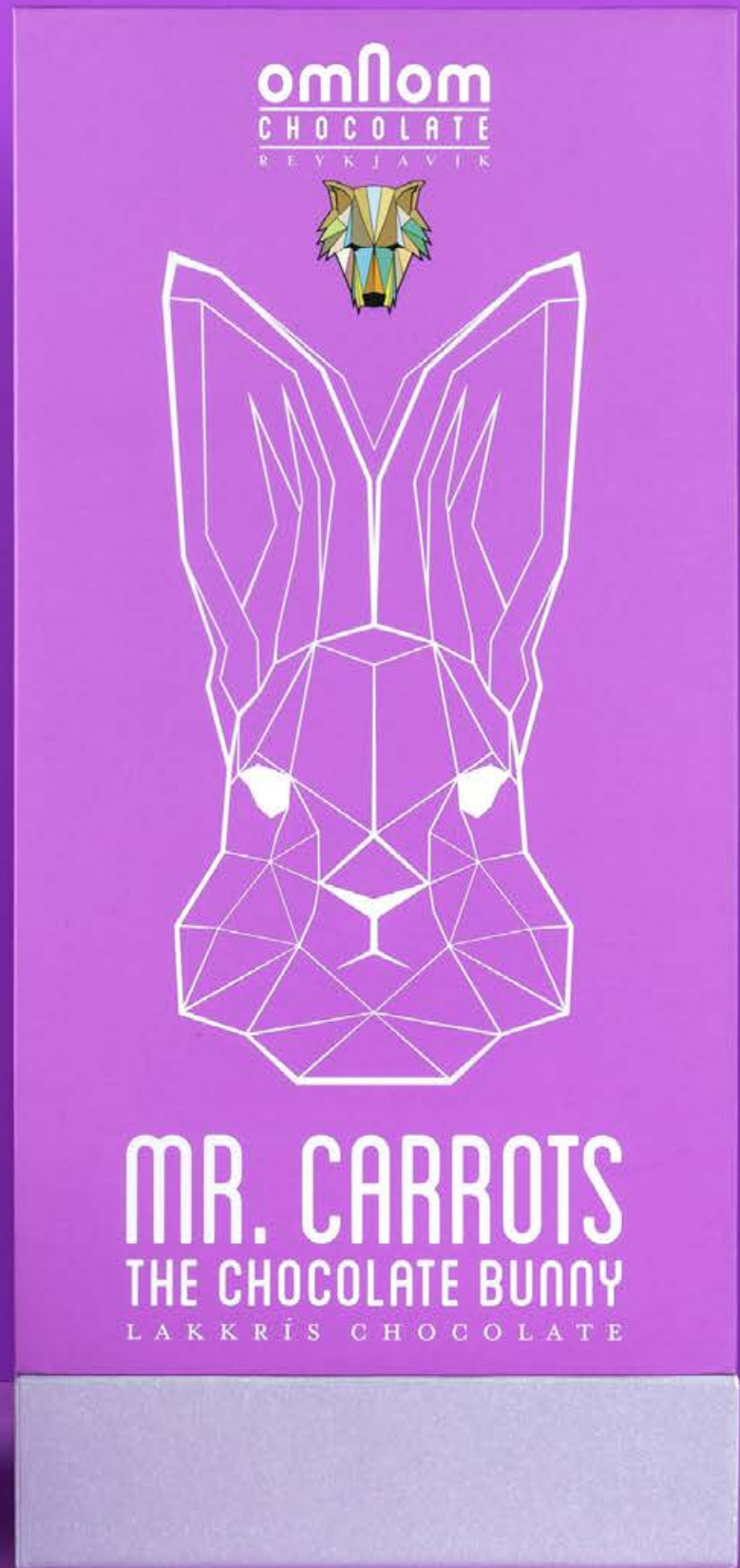
[capacent.is](http://capacent.is)



omnom



CHOCOLATE  
REYKJAVÍK



HEIMKEYRSLA Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU  
EF VERSLAÐ ER FYRIR 5000 KR. EÐA MEIRA

[omnomchocolate.com](http://omnomchocolate.com)

    [omnomchocolate](https://www.instagram.com/omnomchocolate)





Framarar fagna eftir að hafa landað bikarmeistaratitlinum árið 1986, þriðja árið í röð og í sjöunda sinn í ellefu ára sögu keppinnar. Guðríður Guðjónsdóttir sem meðhöndlar hér bikarinn fór illa með Stjörnuna í leiknum, en hún skoraði ellefu mörk í 23-18 sigri Framara. Það reyndist fyrri titill ársins af tveimur hjá hinu goðsagnakennda liði Fram. FRÉTTABLAÐIÐ/BRYNJAR GAUTI SVEINSSON

Kristinn Páll Teitsson  
kristjinnpall@frettabladid.is



# Enn þá í sérflokkki 30 árum seinna

Í gær voru þrjátíu ár liðin síðan kvennalið Fram í handbolta innsiglaði Íslandsmeistaratitlinn sjöunda árið í röð með því að sigrá Gróttu 20-13 í Laugardalshöll. Þótt tveir umferðir hafi verið eftir var ljóst að ekkert lið gat náð Fram að stígum og titillinn því í höfn.

Þá var þetta þrettándi Íslandsmeistaratitillinn á sextán árum, eftir að Framliðinu tókst að rjúfa sigurgöngu Vals, sem hafði unnið tíu Íslandsmeistaratitla á ellefu árum þar áður. Á þessum sjö árum unnu Framarar fimm sinnum tvöfalt, deild og bikar, en tvö ár í röð þurftu þær að horfa á eftir bikarmeistaratitlinum, árin 1988 og 1989.

Til þessa er Framliðið eina liðið í sögu Íslands þegar titið er til þriggja stærstu boltaiþróttanna, fótbolta, handbolta og körfubolta, sem hefur náð að vinna sjö Íslandsmeistaratitla í röð. Það met er í hættu þessa dagana, karlalið KR í körfubolta hefur unnið sex Íslandsmeistaratitla í röð en liðið þarf að bíða í ár hið minnsta til að jafna afrek Framkvenna eftir að KKÍ tilkynnti að mótshaldi væri lokið á dögnum og að enginn Íslandsmeistari í körfubolta yrði krýndur þetta árið.

„Við tókum fagnandi á móti KR-liðinu ef þeir ná þeim sjöunda í röð,“ sagði Guðríður Guðjónsdóttir, lykilleikmaður í liði Fram þessi árin, hlæjandi, þegar undirritaður spurði hvort hún væri tilbúin að samþykkja fleiri lið í þennan fámenna klubb. Sjálf hlaut Guðríður tólf Íslandsmeistaratitla á fyrstu fimmtán árum sínum í meistaraflokkki ásamt ótalmörgum bikarmeistaratitlum.

Þrjú önnur lið hafa unnið sex Íslandsmeistaratitla í röð og á Fram tvö þeirra. Kvennalið Fram í handbolta vann sex titla í röð frá 1975-80 og karlalið Fram sex titla í röð í upp-hafi Íslandsmótsins í knattspyrnu. Þess skal þó getið að tvö árin skráði ekkert annað lið sig til leiks og var Fram því úthlutað meistarar-

Engu liði hefur tekist að jafna met kvennaliðs Fram í handbolta sem varð Íslandsmeistari sjöunda árið í röð á þessum degi árið 1990. Atlögu KR að þeim sjöunda í röð var frestað í bili vegna COVID-19.



## VIÐ TÖPUÐUM FYRRI

### LEIKNUM GEGN SPARTAK

### KIEV MEÐ FIMM MÖRKUM

### OG OKKUR FANST VIÐ

### HAFNA SIGRAÐ HEIMINN EN

### LEIKMENN SPARTAK KIEV

### VORU SENDIR BEINT

### Á ÞREKÆFINGU EFTIR

### LEIKINN.

Guðríður Guðjónsdóttir um viðureign Fram og fjórfaldra Evrópumeistara Spartak Kiev

titlinum. Þá vann kvennalið Vals í handbolta sex titla í röð frá 1964-69 á gullöld kvennaliðs Vals.

Aðspurð hvað það hefði verið sem gerði þetta lið Fram svona gott sagði Guðríður erfitt að nefna eitt-hvað eitt, en sagði að samheldnin í hópnum hefði verið mögnuð.

„Við vorum með alveg ótrúlega sterkt lið og héldum hópinn mikið,



## Fimm lið hafa ógnað meti Framara

Flestir Íslandsmeistaratitlar í röð í stóru þremur boltagreinunum:

**Sjö titlar:** Kvennalið Fram í handbolta (1984-90)

**Sex titlar:** Karlalið Fram í fótbolta (1913-18\*) kvennalið Vals í handbolta (1964-69), kvennalið Fram í handbolta (1975-80), karlalið KR í körfubolta (2014-2019)

**Fimm titlar:** Kvennalið Ármanns

í handbolta (1940-44), kvennalið Fram í handbolta (1950-54), karlalið ÍR í körfubolta (1960-64 og 1969-73), kvennalið KR í körfubolta (1979-83), kvennalið Breiðabliks í fótbolta (1979-83), karlalið ÍA í fótbolta (1992-96), kvennalið Vals í fótbolta (2006-10)

\*Fram var úthlutað Íslandsmeistaratitlinum árið 1913 og 1914 sem eina félagið sem var skráð til leiks

bæði innan sem utan vallar. Við erum enn þann dag í dag að hittast reglulega og erum með saumaklubb í hverjum mánuði,“ sagði Guðríður. „Það var titið um brotthvarf

innan hópsins. Þær sem hættu voru fljótlega komnar aftur og þrátt fyrir að það hafi nokkrar verið að eignast barn á þessum tíma þá stoppaði það ekki þetta lið. Við urðum ofboðslega

góðar vinkonur utan vallar og með háleit markmið innan vallar,“ sagði Guðríður og rifjaði upp sögu frá því að hún átti fyrsta barnið.

„Ég eignaðist mitt fyrsta barn í september 1985 og spilaði fyrsta leik á næsta tímabili mánuði seinna. Ég man að ég var bara spennt að komast aftur á æfingu. Gústaf Björnsson sem þjálfaði okkur þá kom ásamt konunni sinni með gjöf frá liðinu. Það var vöðalega flott kort á gjöfinni og því fylgdi æfingaplanið. Það var engin miskunn,“ segir Guðríður hlæjandi.

Sjálf fékk Guðríður að kynna þjálfun snemma því hún var spilandi þjálfari liðsins tvö árin. „Það var svolítið sérstakt að vera báðum megin við borðið en á sama tíma var gott að kynna því,“ sagði Guðríður, sem tók undir að þetta væri eitt öflugasta íþróttalið Íslandssögunnar þegar hún var spurð. Lið Fram 1985 var valið besta handboltalið 20. aldar í kosningu á RÚV.

„Þetta lið var kosid lið aldarinnar og ég mótmæli því ekkert, enda vorum við helvíti góðar á þessum tíma. Þótt það hafi auðvitað margt breyst á þessum árum tala titlarnir sínu máli.“

Eitt stærsta próf liðsins var þegar ríkjandi Evrópumeistararnir í Spartak Kiev frá Sovétríkjunum komu og mættu Fram í tveimur leikjum á Íslandi. Sovéska liðið hafði unnið Evrópumeistaratitlinn undanfarin fjögur ár.

„Leikirnir gegn Spartak Kiev voru magnaðir. Ári áður var ég að lýsa í sjónvarpinu leik með sovéskka liðinu á Ólympíuleikunum með Ingólfi Hannessyni á RÚV. Þar vorum við að grínast með að það væri ekkert grín að mæta þessu rússneska liði. Svo var hálftrússneska liðið mætt gegn okkur ári síðar. Ég man að við töpuðum fyrri leiknum með fimm mörkum og okkur fannst við hafa sigrað heiminn, við vorum svo góðar á meðan Rússarnir fóru beint á þrekæfingu eftir leik,“ segir Guðríður létt í lund.

Þegar kemur að fimm titlum eða meira hafa átta lið náð þeim áfanga, nú síðast kvennalið Vals í knattspyrnu sem varð Íslandsmeistari fimm sinnum frá 2006-2010.



# SKÓDAGAR

## ICEWEAR ❄️ MAGASÍN

# 20-50% afsláttur af öllum skóm

**ASOLO**

**Shiver GV**  
Nú kr. 9.995.-  
~~Kr. 19.990.-~~



Herra: Caffè/Argento



Dömu: Grigio/Blu

**50% AFSLÁTTUR**  
**Shiver GV**  
Nú kr. 9.995.-  
~~Kr. 19.990.-~~



Herra: Grigio/Grafite

**Runout GV**  
Nú kr. 16.793.-  
~~Kr. 23.990.-~~



Dömu: Argento/Grigio

**Runout GV**  
Nú kr. 16.793.-  
~~Kr. 23.990.-~~

**Asolo Grid GV**  
Nú kr. 9.995.-  
~~Kr. 19.990.-~~



Herra: Grigio/Lime



Dömu: Grigio/Stone

**50% AFSLÁTTUR**  
**Asolo Grid GV**  
Nú kr. 9.995.-  
~~Kr. 19.990.-~~



Dömu: Grafite/Eng

**Falcon GV**  
Nú kr. 19.243.-  
~~Kr. 27.490.-~~



Herra: Donkey/Grafite

**Falcon GV**  
Nú kr. 19.243.-  
~~Kr. 27.490.-~~

**Drifter GV**  
Nú kr. 14.995.-  
~~Kr. 29.990.-~~



Herra: Cendre/Marrone



Herra: Grafite/Nero

**Drifter GV EVO**  
Nú kr. 19.995.-  
~~Kr. 29.990.-~~



Dömu: Donkey/Gunm

**Drifter GV EVO**  
Nú kr. 19.995.-  
~~Kr. 29.990.-~~

**SALEWA**

**MS LITE TRAIN K**  
Nú kr. 9.990.-  
~~Kr. 17.990.-~~



Herra

**50% AFSLÁTTUR**  
**WS LITE TRAIN K**  
Nú kr. 9.990.-  
~~Kr. 17.990.-~~



Dömu

**50% AFSLÁTTUR**  
**MS FIRETAIL 3 GTX**  
Nú kr. 9.990.-  
~~Kr. 18.990.-~~



Herra

**MS ULTRA FLEX MID GTX**  
Nú kr. 17.493.-  
~~Kr. 24.990.-~~



Herra

**HELLY HANSEN**

**VANIR CANTER HT**  
Nú kr. 10.495.-  
~~Kr. 20.990.-~~



Herra

**HELLY HANSEN GARIBALDI V3**  
Nú kr. 11.459.-  
~~Kr. 22.990.-~~



Herra

**HELLY HANSEN W GARIBALDI VL**  
Nú kr. 13.995.-  
~~Kr. 27.990.-~~

**50% AFSLÁTTUR**



Dömu

# ICEWEAR ❄️ MAGASÍN

SMÁRALIND OG LAUGAVEGUR 91

icewear.is  
frí heimsending



# TÍMAMÓT



Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,  
**Ingibjörg S. Karlsdóttir**

lést 22. mars á Hrafnistu, Reykjavík. Vegna aðstæðna í þjóðfélaginu fer útför fram í kyrrþey en minningarathöfn verður auglýst síðar.

**Karl Jónsson**  
**Þóra Kristín Jónsdóttir**  
**Kristján Jónsson**

**Guðrún H. Aðalsteinsdóttir**  
**Grétar Viðar Grétarsson**  
**Diljá Þórhallsdóttir**  
börn og barnabörn.



Hugheilar þakkir fyrir samúð, hlýju og fallegar kveðjur við andlát og útför eiginmanns míns, föður okkar, tengdafaður, afa og bróður,  
**Leonhards Inga Haraldssonar**  
tannlæknis.

Þökkum sérstaklega starfsfólki hjúkrunarheimilisins Sóltúns ómetanlega umönnun, vináttu og virðingu.

**Amalía Halla Skúladóttir**  
**Haraldur Ó. Leonhardsson**  
**Ásta Leonhardsdóttir**  
**Halla I. Leonhardsdóttir**  
**Ingunn Leonhardsdóttir**  
**Haukur Haraldsson**

**Anna K. Engilbertsdóttir**  
**Þóroddur Björgvinsson**  
**Einar Ó. Jónsson**



Ástkær eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir, afi og langafi,  
**Sigurður Ingvarsson**  
Þrudvangi 20, Hafnarfirði,

lést á öldrunardeild, Vífilsstöðum, miðvikudagskvöldið 25. mars. Útförin fer fram í kyrrþey í ljósi núverandi aðstæðna.

**Ingvar Sigurðsson**  
**Jón Helgi Sigurðsson**  
**Tómas Sigurðsson**  
**Agnar Sigurðsson**

**Ágústa Jónsdóttir**  
**Bjarney Grendal Jóhannesdóttir**  
**Sara Lind Ólafsdóttir**  
**Arnfríður Kr. Arnórsdóttir**  
**Eva Rós Sigurðardóttir**  
börn og barnabörn.



Ástkær móðir okkar og tengdamóðir,  
**Sigfríð Valdimarsdóttir**

Heiðarbrún 88,  
Hveragerði,

lést þann 19. mars á Heilbrigðisstofnun Suðurlands. Útförin fór fram í kyrrþey í ljósi aðstæðna í þjóðfélaginu. Minningarathöfn mun fara fram síðar.

**Ásdís Birna Stefánsdóttir**  
**Ragnhildur Guðmundsdóttir**  
**Einar Guðmundsson**  
**Valdimar Ingi Guðmundsson**  
**Hrefna Guðmundsdóttir**  
**Ásta María Guðmundsdóttir**

**Sigurður Hjalti Magnússon**  
**Inga Pála Línberg Runólfssdóttir**



Ástkær faðir okkar, tengdafaðir og afi,  
**Eysteinn Sigurðsson**  
PhD, íslenskufraeðingur og kennari,

lést laugardaginn 21. mars og fór útför hans fram föstudaginn 27. mars í kyrrþey sökum aðstæðna í samfélaginu. Þökkum hlýhug og góðar kveðjur.

**Sigríður Eysteinsdóttir**  
**Jóhannes Hermannsson**  
**Þóra Björk Eysteinsdóttir**  
**Gunnar Wedholm**  
**Helgi Valur Wedholm**  
**Eysteinn Örn Jóhannesson**  
**Baltasar Máni Wedholm**

## Hafa deilt vinnustofu á heimilinu í áraraðir

Hjónin Sigrún Eldjárn rithöfundur og Hjörleifur Stefánsson arkitekt hafa áralanga reynslu af því að stunda atvinnu sína heima, eins og er hlutskipti margra þessa dagana. Þau vinna skipulega virku dagana og skrúbba svo heimilið á laugardagsmorgnum.

Það hefur runnið upp fyrir okkur hjónakornunum núna á þessum sóttkvíartímum að við höfum eiginlega verið í nokkurs konar sjálfskipaðri sóttkví árum og áratugum saman. Við vinnum bæði sjálfstætt á sömu vinnustofunni sem er tengd íbúðarhúsinu okkar og þurfum ekki að fara út til að komast í vinnuna," segir Sigrún Eldjárn rithöfundur um starfsaðstæður hennar og eiginmannsins, Hjörleifs Stefánssonar arkitekts. Þau eru ánægð hvort með annars félagsskap, að hennar sögn. „Við hittum ekkert marga en förum þó auðvitað stundum á fundi og mannamót eftir þörfum. Það er alls ekki þannig að við séum í algjörrri einangrun," tekur hún fram.

### Vakna snemma

Sigrún segir þau Hjörleif hafa vanið sig á ákveðna rútinu. „Við vöknum snemma á morgnana og komum okkur fyrir á vinnustofunni með kaffibollana og vinnum nokkurn veginn á venjubundnum vinnutímum.“ Lýsir hún og bætir við, brosandandi út í annað: „Oft skýst maður líka í verkefni á kvöldin ef sá gállinn er á manni.“

Kaffibollana segirðu. Drekkjið þið mikið kaffi í vinnunni? „Nei, kaffidrykkjan er ekki óhófleg, einskorðast við tvo til þrjá bolla af vönduðu kaffi," svarar Sigrún og verður ekki sökuð um ofneyslu. Hún segir þau líka passa upp á að hreyfa sig. „Við stöndum upp og teygjum úr okkur eftir þörfum. Hjörleifur fer í sund á morgnana og ég hoppa og dansa í Kramhúsinu í hádeginu þrjá daga í viku. Svo eru gönguferðir líka vinsælar hjá okkur.“

Þau hjón eru svo sem ekkert mikið að spjalla saman meðan þau vinna en segja þó hvort öðru frá viðfangsefnum og leita oft álits hins, að sögn Sigrúnar. „Heimilisverkin gerum við svo saman á laugardagsmorgnum," segir hún. „Ryksugum, skúrum og sinnum almennu skrúbbi.“

### Hafa bæði skrifað bækur

Hjörleifur hefur mest fengist við eldri hús og þar að auki sinnir hann rannsóknum á sögu torfbæjanna á Íslandi. Grúskar í gömlum skjölum og þess háttar. Hann hefur meðal annars gefið úr stóra og flotta bók sem heitir Af jörðu og fjallar um íslenska torfbæinn.

Sigrún er bæði myndlistarmaður og rithöfundur. „Ég sit ýmist við tölvuna og skrifa bækur fyrir börn eða er með teikniblokkina, blýantana og litina



Hjónin Sigrún Eldjárn og Hjörleifur þurfa ekki að fara út á morgnana í vinnuna.



Fyrsta bók Sigrúnar kom út fyrir 40 árum og verður brátt endurútfegin.

að gera myndir í þessar sömu bækur. Þessa stundina er ég að fást við þriðju og síðustu bókina í þrileik sem hófst með Silfurlyklinum 2018. Sú bók fékk



Við stöndum upp og teygjum úr okkur eftir þörfum. Hjörleifur fer í sund á morgnana og ég hoppa og dansa í Kramhúsinu í hádeginu þrjá daga í viku. Svo eru gönguferðir líka vinsælar hjá okkur.

Íslensku bókmenntaverðlaunin í flokki barna- og ungmennabóka og var tilnefnd til Bókmenntaverðlauna Norðurlandaráðs. Næst kom Kopareggið 2019 og nú er ég að leggja lokahönd á Gullfossinn sem er væntanlegur í haust. Í næsta mánuði verður fyrsta bók Sigrúnar endurútfegin. Hún heitir Allt í plati og kom út fyrir 40 árum, eða 1980. [gun@frettabladid.is](mailto:gun@frettabladid.is)



Elskuleg eiginkona mín, móðir, tengdamóðir, amma og langamma,  
**Aðalheiður Katrín Hafliðadóttir**

lést á Landspítalanum 21. mars. Jarðarförin fer fram í kyrrþey.

### Guðlaugur Helgason

**Júlija Laufey Guðlaugsdóttir**  
**Viðar Guðlaugsson**

**Ólöf Hafdis Guðlaugsdóttir**

**Aldis Katrín Guðlaugsdóttir**

**Guðlaug Helga Guðlaugsdóttir**

**Hörður Ómarsson**

**barnabörn og barnabarnabörn.**

**Hjörtur Hoffmann**  
**Bryndís Kristjánsdóttir**

**Ívar Örn Ómarsson**

**Hörður Ómarsson**

**barnabörn og barnabarnabörn.**



Ástkæra móðir okkar, systir okkar, amma og langamma,  
**Sigrún Ragnarsdóttir**

lést á heimili sínu í Vestmannaeyjum 9. mars og í ljósi aðstæðna hefur útför farið fram í kyrrþey.

**Ragnar Gíslason**  
**Jón Gíslason**  
**Erla Björk Gísladóttir**  
**Erla Ragnarsdóttir**  
**Björg Ragnarsdóttir**  
**Guðbjörg Ragna Ragnarsdóttir**  
barnabörn og barnabarnabörn.



ÞETTA GERÐIST: 28. MARS 1875

## Stórt gos varð í Öskju sem olli búsfjum

Gríðarstórt gos hófst í Öskju í Ódáðahrauni þennan mánaðardag árið 1875. Þess varð vart þegar kolsvartur öskumökkur reis þar upp.

Pótt Dyngjufjöll í Ódáðahrauni séu megineldstöð og eldgos hafi verið þekkt í þeim frá ísaldarlokum þá var lítið vitað um gos í Öskju fram að þessum tíma. En William Lord Watts, vísindamaður og Vatnajökulfari, varð sjónarvottur að því. Hann lýsir því svo, meðal annars: Hver dynkurinn af öðrum kvað við úr þessari kolsvörtu vítiskverk og litlu síðar rigndi yfir okkur þéttri drífu af hinum leirkenndu kornum... Í sömu svifum blasti við á hinum svarta botni gígsins löng röð af sprungum og holum og úr þeim þeyttust svartir gufustrókar með hvæsandi hljóði; sums staðar voru rjúkandi spildur og milli þeirra ginandi gjár.

Gosið hafði mikil áhrif á afkomu bænda á Austur- og Norðausturlandi. Harðindi og aðrar afleiðingar þess áttu mikinn þátt í því að næstu ár á eftir tók fjöldi fólks sig upp þaðan og flutti til Vesturheims.



Könnunarflug með gæslunni á óróasvæði: Askja, Kverkfjöll, Bárðarbunga.



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

**Guðrún Hilmarsdóttir**

Silfurtúni 10, Garði,

lést á Heilbrigðisstofnun Suðurnesja, föstudaginn 20. mars.

Útförin hefur farið fram í kyrrþey.

**Einar Sveinn Guðmundsson** **María Erian Guðmundsdóttir**  
**Maria Guðmundsdóttir** **Neville Anderson**  
barnabörn og barnabarnabörn.



Hjartans þakkir til allra sem auðsýnda samúð, vinsemd og kveðjur vegna andláts og útfarar móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,

**Hrafnhildar Lillu Guðmundsdóttur**

Gröf 3, Grundarfirði,

sem lést föstudaginn 6. mars og var jarðsett 21. mars.

**Kristbjörn Rafnsson** **Oddný Gréta Eyjólfsdóttir**  
**Bárður Rafnsson** **Dóra Aðalsteinsdóttir**  
**Unnur María Rafnsdóttir** **Eiríkur Helgason**  
**Héðinn Rafn Rafnsson** **Jóhanna Beck Ingibjargardóttir**  
barnabörn og barnabarnabörn.



Elskulegur sambýlismaður, sonur, systursonur og frændi,

**Óskar Pétur Björnsson**

lést á hjúkrunarheimilinu Örskog, Noregi 19. mars 2020.

**Martine Daae**

**Ida Elisabeth Daae**

**Björn H. Jónsson**

**Reynir Pétursson**

**Þorgeir Pétursson**

**Gunnar Pétur Pétursson**

**Dagný Rósa Pétursdóttir** **Guðmundur Fr. Jóhannsson**  
og fjölskyldur.



Okkar ástkæra sambýliskona, móðir, amma og langamma,

**Elsa Aðalsteinsdóttir**

lést þann 16. mars á hjúkrunarheimilinu Hlíð, Akureyri.

Bestu þakkir sendum við starfsfólkinu á Hlíð fyrir hlýja umönnun. Í ljósi aðstæðna hefur útför Elsu farið fram í kyrrþey.

**Steinþór Þorsteinsson**

**Sigríður Björg Grímsdóttir og Eyjólfur Guðmundsson**

**Smári Grímsson og Kristín I. Marteinsdóttir**  
barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma, langamma og langalangamma,

**Cecilia Guðlaug Steingrimsdóttir**

andaðist á dvalarheimilinu Hlíð, Akureyri, miðvikudaginn 18. mars sl.

Vegna aðstæðna í samfélaginu fór útförin fram í kyrrþey. Alúðarþakkir til starfsfólks Grenihlíðar fyrir frábæra umönnun.

**Jóhann Steinar Jónsson** **Hulda Einarsdóttir**  
**Heiðrún Helga Jónsdóttir**

**Guðmundur Gíslason**  
**G. Ingileif Jónasdóttir**

ömmubörnin og fjölskyldur þeirra.



Þökkum auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför okkar ástkæra föður, tengdafaður, afa og langafa,

**Guðmundar Ingimundarsonar**

Þorsteinsgötu 17, Borgarnesi.

Sérstakar þakkir færur við starfsfólki Brákarhlíðar í Borgarnesi, fyrir einstaka umönnun, hlýju og virðingu.

**Margrét Guðmundsdóttir** **Jóhannes Ellertsson**

**Pálmi Guðmundsson** **Elin Magnúsdóttir**

afabörn og langafabörn.



Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

**Elsa Björnsdóttir**

hjúkrunarheimilinu Ísafold,

Strikin 3,

áður Garðatorgi 17, Garðabæ,

lést 25. mars.

Vegna aðstæðna í þjóðfélaginu fer útförin fram í kyrrþey.

**Sigrún J. Jóhannsdóttir** **Þorsteinn Þ. Gunnarsson**

**Hannes L. Jóhannsson** **Jóhanna Björgvinsdóttir**

barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

**Þórdís Karelsdóttir**

Ofanleiti 25,

lést mánudaginn 16. mars á Landspítalanum Fossvogi.

Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu. Þeim sem vildu minnast hinnar látnu er bent á líknarfélög. Þökkum innilega veittan stuðning og samúð.

**Ágústa Þorbjörnsdóttir** **Guðmundur Harðarson**

**Hlédis Þorbjörnsdóttir** **Valdimar Ólafsson**

barnabörn og barnabarnabörn.



Þökkum innilega auðsýnda samúð, virðingu og hlýju við andlát og útför bróður okkar og mágs,

**Skúla G. Norðdahl**

Úlfarsfelli.

**Ingibjörg Norðdahl**

**Guðmundur G. Norðdahl**

**Guðjón Norðdahl**

**Daniel Þórarinnsson**

**Guðbjörg S. Birgisdóttir**

**Auðbjörg Pálsdóttir**



Okkar ástkæri faðir, tengdafaðir og afi,

**Guðni Jónsson**

lést á Landspítalanum 25. mars sl. Útförin fer fram í kyrrþey.

**Ásgeir Guðnason**

**Anna Sigríður Guðnadóttir**

**Elin Gróa Guðjónsdóttir**

**Hörður Lárusson**

og barnabörn.



Innilegar þakkir fyrir hlýhug og fallegar kveðjur vegna andláts og útfarar elsku

**Lilju Bernódusdóttur**

frá Skagaströnd.

**Halla Björg Bernódusdóttir**

**Þórunn Bernódusdóttir**

**Ólafur Halldór Bernódusson**

**Guðrún Pálsdóttir**

**börn, tengdabörn, barnabörn og barnabarnabörn.**

**Ari Hermann Einarsson**

**Guðmundur Jón Björnsson**

**Guðrún Pálsdóttir**

**börn, tengdabörn, barnabörn og barnabarnabörn.**



Elsku hjartans móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

**Lilja Hjartardóttir Howser**

Hraunvangi 1, Hafnarfirði,

áður Stekkjarkinn 3, Hafnarfirði, lést á líknardeild Landspítalans 13. mars.

Í ljósi hinna óvenjulega aðstæðna í samfélaginu mun útför fara fram í kyrrþey. Minningarathöfn verður haldin síðar og verður auglýst þegar þar að kemur.

**Laura Ann Howser**

**Hjörtur Howser**

**Delia Kristín Howser**

**Renee Howser Polhemus**

**Gunnar Leifsson**

**barnabörn og langömmubarn**

**Ronald J. Polhemus**



Ástkær sambýlismaður minn, faðir, tengdafaðir, afi og langafi,

**Lúkas Kárasón**

stýrimaður frá Drangnesi,

lést aðfaranótt mánudagsins

23. mars sl. á L-4 Landakoti.

Að lokinni kistulagningu verður bálfn en vegna aðstæðna í þjóðfélaginu fer útför fram síðar.

**Gerður Erla Tómasdóttir**

**Birna S. Lúkasdóttir**

**Erling Þór Pálsson**

**Ríta Lúkasdóttir**

**Pétur Nygaard Lúkasson**

**Karen Lúkasdóttir**

**barnabörn, barnabarnabörn og aðrir aðstandendur.**

**Ellert Guðmundsson**

**Hörður Hilmarsson**

**Elva Björk Elvarsdóttir**

**Erik Todal**



Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýjar kveðjur við andlát og útför elskulegrar móður minnar, tengdamóður, ömmu og langömmu,

**Borghildar B. Fenger**

**John Fenger**

**Kristín Fenger Vermundsd.**

**Björg Fenger**

**Ari Fenger**

**Hilmar Bragi Fenger**

**Ármann Örn Fenger**

**Ingi Rafn Fenger**

**Rósa Fenger**

**Helgi Benediktsson**

**Jón Sigurðsson**

**Helga Lilja Gunnarsdóttir**

**Kerri Gilday**

**Katie Fenger**

**Deven Greene**  
og barnabarnabörn.

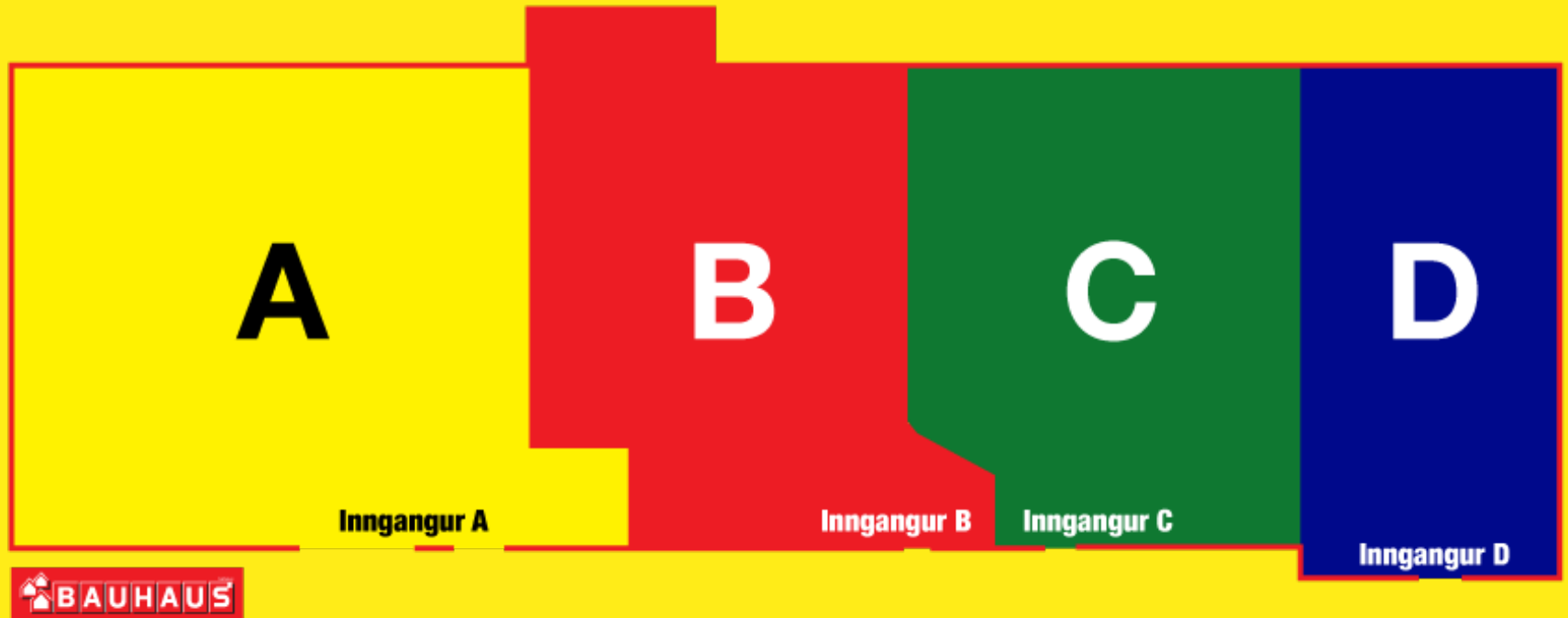




bauhaus.is

# BAUHAUS

## VERSLUN BAUHAUS



**A**  
hólf

**B**  
hólf

**C**  
hólf

**D**  
hólf

Timbursala  
Fyrirtækjasvið  
Múrefni  
Einangrun  
Pallaefni  
Plötur

Parket  
Gluggar og hurðir  
Flísar  
Baðland  
Upplýsingaborð  
Salerni

Vélar og verkfæri  
Málning  
Ljós  
Rafmagnsefni  
Teppi  
Bílavörur

Garðaland  
Grill  
Grillfylgihlutir  
Sumarhúsgögn  
Silkiblóm  
Garðverkefni

**Opið virka daga frá kl.08.00-19.00 og um helgar frá kl.10.00-18.00.**

Í ljósi aðstæðna með hámarksfjölda viðskiptavina höfum við þurft að loka af verslun okkar til að geta þjónustað fleiri.

Athugaðu að nú eru inngangarnir fjórir og mismunandi vörur í hverju hólfi. Ekki er innangengt á milli hólfa og ef versla á vörur sem ekki eru í sama hólfi þarf að greiða fyrst fyrir vörur í einu hólfi og fara svo út til að færa sig yfir í næsta hólf.

Vertu búinn að kynna þér hvert þú átt að fara áður en þú kemur til að heimsóknin verði sem styst.

**MIKIÐ ÚRVAL, GÆÐI OG LÁGT VERÐ, ALLTAF!**







**Við höfum opið í stóru rúmgóðu byggingarvöruversluninni okkar, svo þú getir nálgast allt sem þig vantar fyrir þitt hús, heimili og garð!**



## UPPLÝSINGAR VARÐANDI COVID-19

Við tökum Covid19 alvarlega og höfum við gripið til umfangsmikilla aðgerða, til að minnka líkur á smiti. Breytingar hafa verið gerðar um allt hús, bæði á svæðum sem viðskiptavinir ganga um sem og á starfsmannasvæðum.

- Snertilaus sprittstandur er við aðalinngang og handspritt á öllum upplýsingaborðum.
- Við hvetjum viðskiptavini til þess að nýta sér snertilausar greiðslur.
- Merkingar eru til staðar í gólfi, sem gefa til kynna 2 metra fjarlægð við afgreiðsluborð og á kassasvæði.
- Almenn þrif hafa verið aukin, sérstaklega á starfsmannasvæðum.

Nánari upplýsingar má finna á [bauhaus.is](https://www.bauhaus.is)

Við biðjum viðskiptavini um að sýna þessum tímabundnu ráðstöfunum skilning, í ljósi aðstæðna verður skert þjónusta. Þú getur alltaf haft samband við okkur með tölvupósti á [netfangið simaver@bauhaus.is](mailto:simaver@bauhaus.is) eða í síma 515-0800.

**OPNUNARTÍMAR: VIRKA DAGA 8-19 / UM HELGAR 10-18**

BAUHAUS REYKJAVÍK – Lambhagavegur 2-4 – 113 Reykjavík – 515-0800 – [upplýsingar@bauhaus.is](mailto:upplýsingar@bauhaus.is) – [www.bauhaus.is](https://www.bauhaus.is)



## KRAKKAR

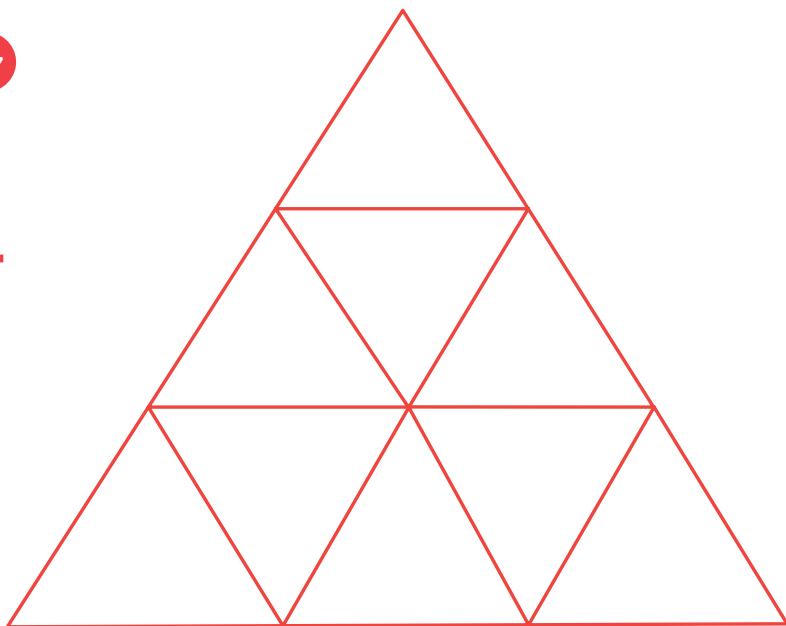
# Konráð

397

## og félagar

### á ferð og flugi

„Og hvað eigum við eiginlega að gera við þessa þríhyrninga,“ spurði Kata snúðug. „Þetta eru endalausir þríhyrningar.“ „Ekki alveg endalausir,“ sagði Lísaloppa. „Við eigum að telja alla þá þríhyrninga sem við getum séð út úr myndinni og þá líka þá þríhyrninga sem verða til úr öðrum.“ „Þú meinar ekki bara þessa einföldu heldur líka þá sem verða til eins og þessi stóri utan um þá alla?“ spurði Kata. „Já einmitt,“ sagði



Lísaloppa. Konráð horfði á þessa þríhyrningamynd og byrjaði að telja í huganum, hann fann að hann ruglaðist oft þegar hann var farinn að sjá þríhyrninga alls staðar í myndinni.

Getur þú talið hvað eru margir þríhyrningar á þessari mynd?



## Leikurinn Hvísl

Leikurinn hefst á því að leikmenn setjast í hring. Sá sem „er hann“ á að hvísla einhverri spurningu í eyrað á næsta manni sem hvíslar að næsta manni og svo koll af kolli.

Sá sem er síðastur í röðinni, og næstur spyrjandanum í lokin, á að svara spurningunni upphátt. Þar sem spurningin vill oft breytast á leiðinni getur verið gaman að heyra svarið.

Sá sem svaraði á svo að búa til nýja spurningu og láta hana ganga sama hring.

## Ekki brosa og ekki hlæja

Allir þátttakendur standa í einni röð, hlið við hlið, nema einn. Hann stillir sér upp framan við hina og gerir þar ýmsar grettur, fettur og brettur til að reyna að fá þá til að brosa eða hlæja.

Allir fylgjast með honum og sá sem fyrst brosir eða hlær á að verða stjórnandi næst. Þá er komið að honum að gretta sig sem best hann getur.

**Lausn á gátunni**



Amma, afi og pabbi voru í afmæliscaffi fyrir utan gluggann í brjáluðum stormi en ég og bróðir minn, Steingrímur Darri, vorum inni í hlýjunni.



Haraldur Fróði segist örugglega alltaf muna eftir þessum afmælisdegi.

# Fékk afmælisvídeó frá DADÁ

Haraldur Fróði Elvarsson er nýlega orðinn sjö ára og hélt upp á það með dálítið óvenjulegum hætti.

**Hvenær er afmælið þitt Haraldur Fróði?** Það er 21. mars og ég fæddist árið 2013.

**Hvað var sérstakt við afmælið þitt núna?** Það var svöldið skritið af því það mátti enginn koma inn í afmælisveislu til mín vegna þess að ég var í sóttkví. En ég var mjög hissa að fá afmælisvídeó frá Daða úr Eurovision keppninni!

**Hvort hlakkaðir þú til afmælisins eða kveidst fyrir?** Hlakkaði til, ég elska afmæli.

**Var hægt að halda veislu?** Ekki alveg, út af því að ég var í sóttkví en samt komu amma, afi og pabbi í afmæliscaffi og voru fyrir utan gluggann í brjáluðum stormi! Hann pabbi var ekki í sóttkví með okkur nefnilega. Kannski höldum við veislu í sumar í staðinn og þá geta allir verið úti að leika.

**Fengu gestirnir á pallinum eitthvað í svanginn?** Að sjálfsögðu. Amma og afi komu sjálf með kaffi í brúsa og svo var súkkulaðikaka sem Almar bakari bakaði fyrir afmælið. Hann setti líka kókusneidar á sér diska og pakkaði þeim inn. Svo keyrði ég, mamma og Steingrímur bróðir minn með kókudiskana og

**HANN PABBI VAR EKKI Í SÓTTKVÍ MEÐ OKKUR NEFNILEGA. KANNSKI HÖLDUM VIÐ VEISLU Í SUMAR Í STAÐINN ÞÁ GETA ALLIR VERIÐ ÚTI AÐ LEIKA.**

gáfum vinum mínum og fjölskyldu. Þurftum að vera með hanska og bara setja diskana fyrir utan húsin hjá öllum.

**Fékkstu einhverja pakka?** Já fullt! Galdradót, Pacman tölva, bolta með dótakalli inn í, spil, Harry Potter Lego, könguló og skemmtilegar bækur.

**Ertu í skóla?** Já, ég er í Grunnskólunum í Hveragerði í fyrsta bekk.

**Ertu farinn að lesa?** Já, mér finnst mjög gaman að bókum og uppáhaldsbækurnar mínar núna sem við mamma og pabbi erum að lesa saman á kvöldin eru Goðafræði, Múminálfa- og Harry Potter bækurnar.

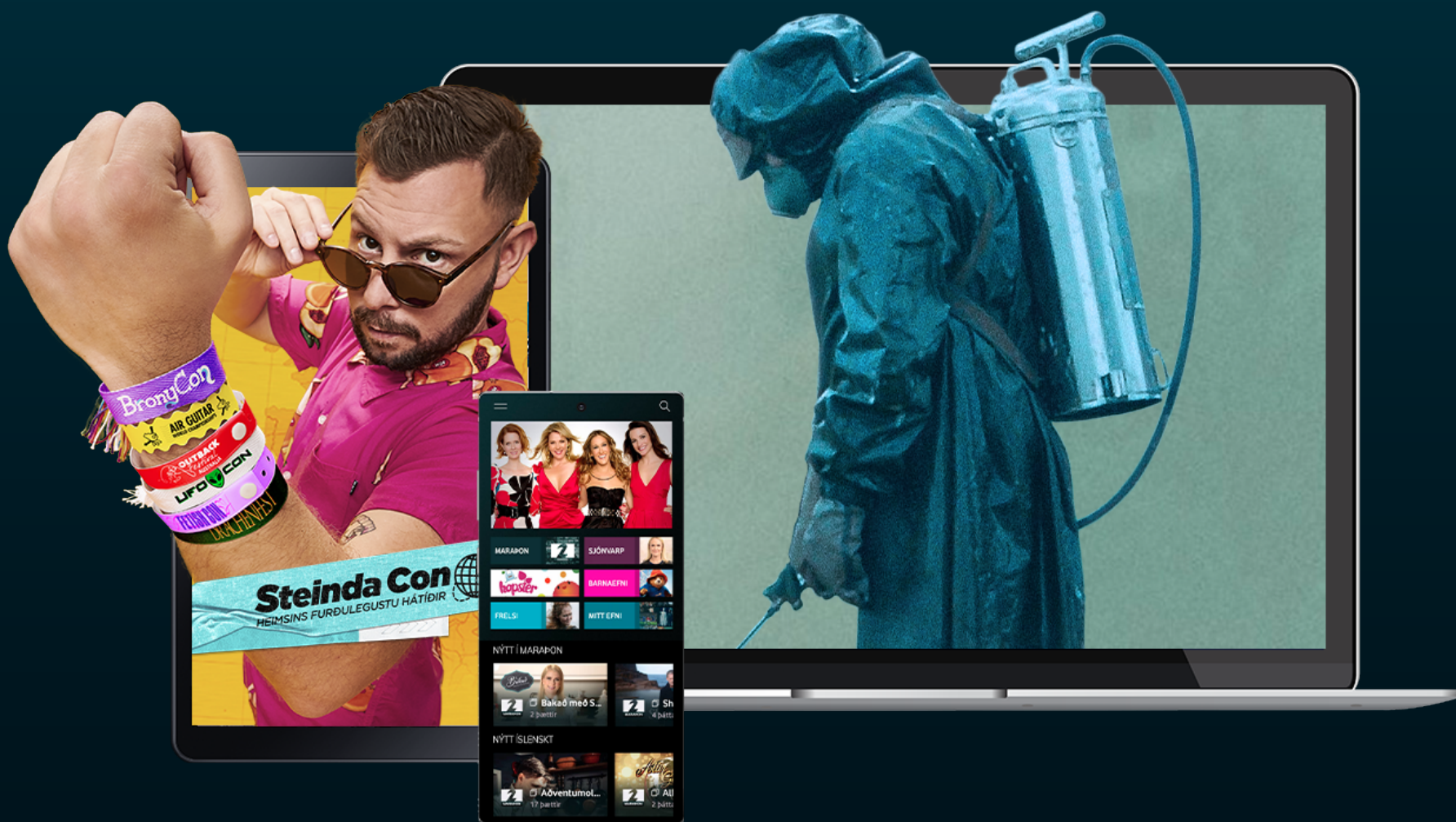
**Hvað langar þig að verða þegar þú verður stór?** Kennari og ísgerðarmaður.



Hví ekki að taka  
**maraþon viku** heima?

**7 DAGA ÁSKRIFT**  
aðeins **990 kr.**

Vandað íslenskt sjónvarpsefni, nýjustu erlendu þáttaraðirnar,  
barnaefni með íslensku tali og hátt í þúsund kvikmyndir.



**MARAÐON**

Tryggðu þér áskrift  
**stod2.is | 1817**



# VEÐUR & MYNDASÖGUR

## Laugardagur

Reykjavík



4 | 3  
°C | ↗

Egilsstaðir



0 | 6  
°C | →

Ísafjörður



-2 | 15  
°C | ↗

Kirkjubæjarkl



-2 | 7  
°C | ↘

Akureyri



0 | 14  
°C | →

Hveravellir



-4 | 5  
°C | ↗

Gengur í suðvestan 8-15 m/s í dag og þykkar upp með dálitilli slyddu og síðan rigningu eða súld vestan til á landinu. Hlýnar í veðri.

|                                | Sunnudagur           | Mánudagur            | Þriðjudagur          | Miðvikudagur         | Fimmtudagur            |
|--------------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|------------------------|
| <b>Reykjavík</b><br>           | <br>6   5<br>°C   ↗  | <br>5   7<br>°C   ↗  | <br>5   5<br>°C   →  | <br>3   11<br>°C   → | <br>-4   8<br>°C   ↓   |
| <b>Ísafjörður</b><br>          | <br>2   18<br>°C   ↗ | <br>2   7<br>°C   ↗  | <br>1   1<br>°C   ↑  | <br>-4   4<br>°C   ↗ | <br>-9   10<br>°C   ↓  |
| <b>Akureyri</b><br>            | <br>6   22<br>°C   → | <br>2   3<br>°C   ↑  | <br>-2   1<br>°C   ← | <br>-2   3<br>°C   ↗ | <br>-8   4<br>°C   ↓   |
| <b>Egilsstaðir</b><br>         | <br>7   9<br>°C   →  | <br>4   4<br>°C   ↑  | <br>-3   3<br>°C   ← | <br>0   4<br>°C   ↗  | <br>-7   7<br>°C   ↓   |
| <b>Kirkjubæjarklaustur</b><br> | <br>5   5<br>°C   ↓  | <br>4   2<br>°C   ↗  | <br>6   2<br>°C   →  | <br>0   2<br>°C   ↑  | <br>-6   8<br>°C   ↓   |
| <b>Hveravellir</b><br>         | <br>1   7<br>°C   ↗  | <br>-1   7<br>°C   ↑ | <br>0   0<br>°C   ○  | <br>-4   7<br>°C   ↗ | <br>-12   11<br>°C   ↓ |

**K371 sófi**  
Fáanlegt í leðri og tauáklæði, margir litir  
3ja sæta 2ja sæta og stólar

**Komið og skoðið úrvalið**

**NÝFORM**  
HÚSGAGNAVERSLUN

Strandgötu 24 | 220 Hafnarfjörður | Sími 565 4100 | [nyform.is](http://nyform.is)

*Opið virka daga 11-18 laugardaga 11-15*

Vertu með í páskaleik Góu á [goa.is](http://goa.is)!

**GLEÐILEGA PÁSKA**

Goa

DAG HVERN LESA

**93.000**

ÍSLENDINGAR  
FRÉTTABLAÐIÐ  
AÐ MEÐALTALI

## Pondus

Eftir Frade Øverli



## Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



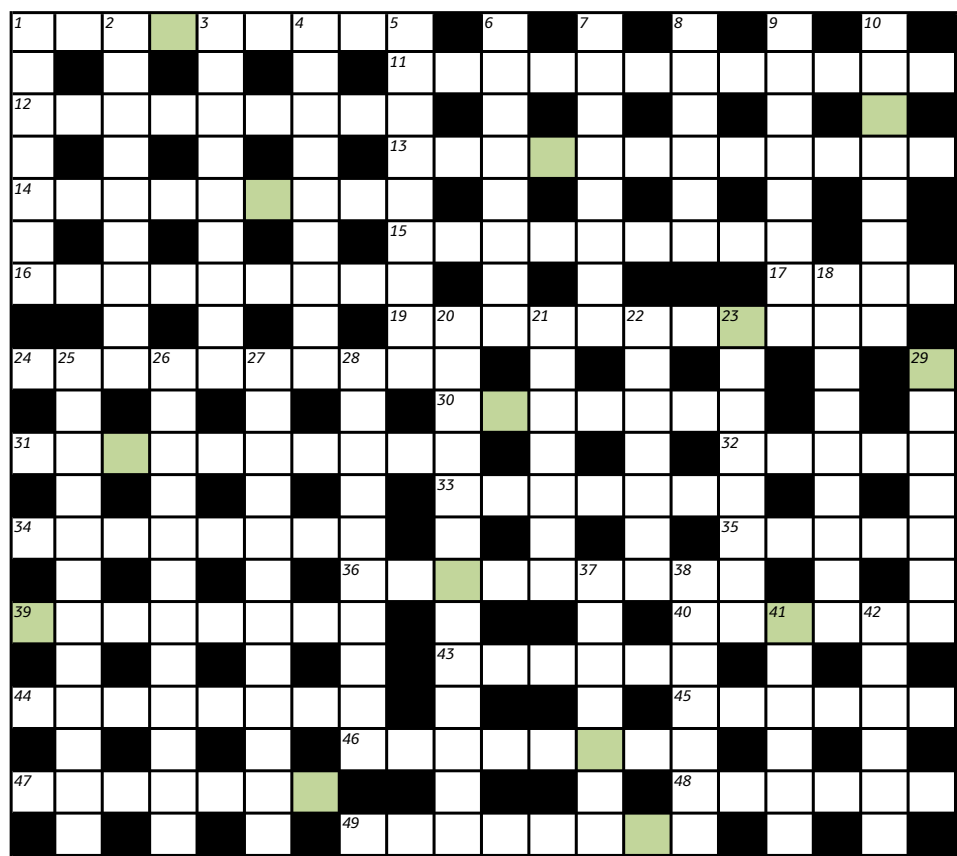
## Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



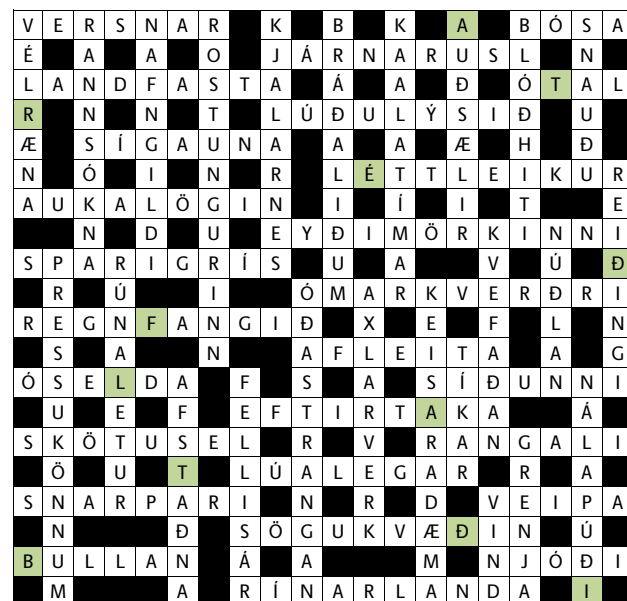


# KROSSGÁTA & ÞRAUTIR



Lausnarorð síðustu viku var

## FRÉTTABLAÐIÐ



**LAUSNARORÐ:** Ef bókstöfunum í skyggðu reitunum er raðað rétt saman birtast vistarverur. Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 2. apríl næstkomandi á [krossgata@frettabladid.is](mailto:krossgata@frettabladid.is) merkt „28. mars“.



FORLAGIÐ

### VEGLEG VERÐLAUN

Vikulega er dregið úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafinn í þetta skipti eintak af bókinni **Sagan af Washington Black** eftir **ESI EDUGYAN** frá Forlaginu. Vinningshafi síðustu viku var **Hallfríður Frimannsdóttir, Reykjavík**

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

### LÁRÉTT

- 1 Fúl mæta snemma þó rigning sé tímabundin (9)
- 11 Hvort kunnirðu betur við þig í skjólunum eða skjólitlum plöggunum? (12)
- 12 Brot ber að hér fer fingrangur ormur (9)
- 13 Um reglu laganna eða gildi laganna um reglu? (12)
- 14 Hugsa til handboltaþjálfara og horfins skálds og dægurs þeirra beggja (9)
- 15 Á byltunum skuluð þér þekkingu þá, og búsigfjunum líka (9)
- 16 Lög eru frá en brotthlaup biða (9)
- 17 Grjóthörð er hún, gjörðin atarna (4)

- 19 Makið nafar næpugrundar, en látið strandbrúðuna vera! (11)
- 24 Hér segir af höfða kátra karla sem allir komu aftur (10)
- 30 Þetta apparat er meira að segja stórveldi (7)
- 31 Hamfarir setja hlykk á hlýju (10)
- 32 En mun hún laða liði mína? (5)
- 33 Sama grænmetið í heilt skólaár! (7)
- 34 Hvernig má lokka kjaftjafna til kynlegra verka? (8)
- 35 Fer bílandi með beljaka í leit að landspildum (5)

- 36 Viltu að ég feiki sorg fyrir sjónarspil? (9)
- 39 Elska þá sömu og áður í erfiðri vinnuviku (8)
- 40 Ég vil bara að samskonar orð séu lausnin (6)
- 43 Skotþröng plagar pestargemling (6)
- 44 Stjórn kærleikans skrifar uppá á kærleiksmeðul (8)
- 45 Lemjum þau með leppum tveim! (6)
- 46 Vikjum þá að glósum gárunga frá Glasgow (8)
- 47 Flugher sækir frægðarmenni (7)
- 48 Belti bauna er fyrir klaufa (6)
- 49 Vantar pláss fyrir traust og einbeitt barn (8)

### LÓÐRÉTT

- 1 Al mun fletja fisk og plata létt (7)
- 2 Hár mun húkka hákarla (9)
- 3 Raunar mun þessi runni vera í ruglinu (9)
- 4 Þetta er bara það sem fjöldi kjaftaska segir (9)
- 5 Biður maður sínkan mann um fé fyrir meiddan mann? (9)
- 6 Flyt erindi um einn í húsi Háskólans (8)
- 7 Skúr skúta til skumpu?
- 8 Drættir þínir eru mjúkir sem sem rannurinn Reginu (6)
- 9 Nú reyna eflaust einhverj-

- ar að koma sér í form fyrir ÓL 2021 (8)
- 10 Gin við gatið biður/gapir túlinn víður (8)
- 18 Veifa hjálparskirteini ef bera fer á mannekle (9)
- 20 Náðhús fyrir gargandi klára rokksveit sem minnir á kammersveit (13)
- 21 Þessi stórstjarna ræktar valmúa (7)
- 22 Umröðun gefur skírari mynd af norrænni þjóð (7)
- 23 Heit þá fólkið heldra strengdi/hraðbraut þjóðar óðar lengdi (8)
- 25 Hinir líflegu útdúrar

- vita gjarnan á gos (12)
- 26 Harðvítug rimma við renglurnar í næsta húsi (12)
- 27 Stimplið stelpur inn í sinn himneska hégiljubás (12)
- 28 Grípa gaura ef klósnyrtung er ófullnægjandi (10)
- 29 Puntstappa er góð fyrir myslu í túni (7)
- 37 Ég mun ekki gista í einstefnugötu (7)
- 38 Hviða fyrir samkomu kúluvarpara (7)
- 41 Mata hró sem ann mér þó (6)
- 42 Unaðs þjór – natríum, en ekki þjór (6)

### LÉTT

|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   | 1 | 7 | 2 |   |   | 6 |   |
|   |   | 4 |   |   | 6 | 7 | 5 |
|   | 9 |   |   | 3 |   |   |   |
|   |   | 9 |   |   |   |   |   |
| 4 | 6 |   |   |   | 3 | 8 |   |
| 2 |   |   | 4 |   |   | 9 |   |
| 7 | 5 |   | 1 | 9 | 2 | 8 |   |
|   | 3 | 8 |   |   |   | 1 |   |
| 1 |   |   | 8 | 7 |   |   |   |

### MIDLUNGS

|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   |   | 5 |   | 6 | 3 |   |
|   | 1 |   | 8 |   | 6 | 4 |   |
| 8 |   | 7 |   | 3 |   |   |   |
|   | 4 | 2 |   |   | 7 |   | 6 |
| 1 | 3 |   |   |   | 9 | 2 |   |
|   |   |   | 8 |   |   |   |   |
|   |   |   | 1 |   |   | 5 |   |
|   |   |   | 1 |   |   | 8 |   |
| 6 | 9 |   |   | 2 | 8 |   | 3 |

### PUNG

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   |   |   | 1 |   | 6 |   |   |
|   | 3 | 6 |   |   | 8 |   |   | 2 |
|   |   | 9 |   |   |   |   |   | 5 |
|   |   |   |   |   |   |   | 8 |   |
| 3 | 1 | 8 |   |   |   | 2 | 9 |   |
|   |   |   | 7 | 3 |   |   |   | 6 |
| 4 |   |   | 7 |   | 5 |   |   | 1 |
|   | 9 | 5 |   | 4 |   |   |   |   |
|   | 8 |   |   |   |   |   |   |   |

### Skák Gunnar Björnsson

#### Hvítur á leik



Prudnikova átti leik gegn Paulauskiene í Bebrecon árið 1992.

- 1. Hg7+! Rxf8 2. Df7+ Kh8 3. Dxf8+ Hxf8 4. Hxf8# 1-0.

[www.skak.is](http://www.skak.is): Allar helstu skákfréttirnar.

Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni. Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7 | 9 | 2 | 8 | 6 | 5 | 4 | 1 | 3 |
| 4 | 3 | 6 | 1 | 7 | 9 | 2 | 5 | 8 |
| 1 | 5 | 8 | 4 | 2 | 3 | 6 | 7 | 9 |
| 8 | 2 | 9 | 5 | 1 | 4 | 7 | 3 | 6 |
| 3 | 1 | 4 | 7 | 8 | 6 | 5 | 9 | 2 |
| 5 | 6 | 7 | 9 | 3 | 2 | 1 | 8 | 4 |
| 9 | 4 | 1 | 6 | 5 | 8 | 3 | 2 | 7 |
| 2 | 8 | 5 | 3 | 4 | 7 | 9 | 6 | 1 |
| 6 | 7 | 3 | 2 | 9 | 1 | 8 | 4 | 5 |

### Bridge Ísak Örn Sigurðsson

#### FREDIN DOBL

Í þessum sérkennilegu aðstæðum þegar Covid-19 veiran tröllirður heimsbyggðinni, hefur flestum bridgeviðburðum verið aflýst. Hins vegar hafa 8 sterkar sveitir úr öllum heiminum sameinast í keppni (Alt Bridge Series), til að bridgeaðáendur hafi eitthvað að dunda sér við til áhorfs. Sveitirnar átta eru allar með heimsþekktu spilara innanborðs. Sveitirnar heita Lavazza, Upmark, Blass, Tulin, Moss, Street, Spector og Meltzer. Þegar þessi orð eru skrifuð var sveit Lavazza í forystu, með töluverða forystu á sveit Upmark og líkleg til sigurs. Hún er ekki skipuð neinum viðvaningum, Dennis Bilde (sem spilaði hér á síðustu Bridgehátíð), Norberto Bocchi, Philippe Cronier, Giorgio Duboin, Agustin Madala og Antonio Sementa. Margir spilarar kannast við svokölluð „Fredin dobl“. Sviinn Peter Fredin varð frægur þegar andstæðingarnir fóru í 4 spaða, þegar hann doblaði með ÁDGxxx í spaðanum. Andstæðingarnir flúðu og stoppuðu ekki fyrr en í 7 laufum sem stóðu slétt. Hér má sjá útgáfu af þessu dobl frá viðureign sveita Tulin og Lavazza á þessu móti. Austur var gjafari og NS á hættu.

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
| <p><b>Norður</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♠ 65</li> <li>♥ A1076532</li> <li>♦ 7643</li> <li>♣ -</li> </ul> | <p><b>Vestur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♠ ÁKD9874</li> <li>♥ -</li> <li>♦ K</li> <li>♣ 109532</li> </ul> | <p><b>Austur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♠ G3</li> <li>♥ DG</li> <li>♦ ÁD1082</li> <li>♣ K874</li> </ul> | <p><b>Suður</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♠ 102</li> <li>♥ K942</li> <li>♦ G95</li> <li>♣ ÁDG7</li> </ul> |
|--|--|---|--|

Bilde í austur vakti á einum tigli, fékk spaðasvar frá vestri (Agustin Madala - eftir pass), sagði 2 ♣ og vestur stökk í 6 ♣. Suður (Padon) doblaði til refsingar og gat tapað hressilega á því. Eins og spilin liggja, standa 6 ♠ í vestur. Spaðinn 2-2 og tígulgosi fellur. Vestur hins vegar passaði og Lavazza sveitin tapaði 13 impum þegar samningurinn fór tvo niður.



# Hann vildi styrkja börn sem manneskjur

**Sólveig Hreiðarsdóttir þýðir barnabækur Roalds Dahls. Hinar sígildu Georg og magnaða mixtúran og BFG komu út á dögnum. Fleiri bækur hans eru væntanlegar.**

**B**ókaútgáfan Kver hefur undanfarin ár gefið út bækur eftir hinn gríðarvinsæla barnabókahöfund Roald Dahl í þýðingu Sólveigar Hreiðarsdóttur. Fyrir síðustu jólin komu út Risastóri krókófillinn og Tvistur og Basta. Nú á dögnum komu svo út tvær bækur, Georg og magnaða mixtúran og BFG (Berg-risinn frámi góði) í þýðingu Sólveigar, sem er stofnandi Kvers. Hún er þýðingafraeðingur og loka-kerfnið hennar var þýðing á bók Dahls, Nornunum.

„Georg og magnaða mixtúran og BFG voru gefnar út hjá Kveri árið 2015 og 2016. Báðir titlarnir eru nú endurprentaðir og allt yfirfarið bæði umbrot og prófarkalestur, að auki er BFG í nýrri kápu. Myndskreytingar eru sem fyrr eftir Quentin Blake,“ segir Sólveig.

Um áhuga sinn á barnabókum Roalds Dahls segir hún: „Ég hef lengi verið aðdáandi hans og það má rekja til þess að fjölskyldan bjó erlendis í um fimmtán ár, í Bandaríkjunum, Þýskalandi og Englandi. Ég las bækur Dahls fyrir börnin og þeim fannst þær mjög skemmtilegar. Stundum þýddi ég hann jafnóðum af ensku yfir á íslensku til að þurfa ekki að lesa á ensku.

Sem þýðingafraeðingur var ég að leita mér að verkefnum til að þýða og þá lá beint við að þýða Dahl og það er mjög skemmtilegt. Það eru komnar út sex bækur og fleiri væntanlegar.“

## Hræðileg amma og góður risi

Um efni bókanna tveggja segir Sólveig: „Georg og magnaða mixtúran er stórskemmtileg og fyndin saga sem fjallar um átta ára strák sem býr með foreldrum sínum og ömmu. Amman er hræðileg og



Sólveig segir sérlega skemmtilegt að þýða bækur eftir Roald Dahl. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

**ÞAD ER HRYNJANDI Í TEXTA HANS ÞANNIG AÐ HANN VERÐUR DÁLEIÐANDI. SVO ER ÞAR EINNIG MIKILL HÚMOR. ÞAD MÁ EINNIG ALLTAF GREINA FALLEGAN BOÐSKAP Í BÓKUM HANS.**

óskaplega vond við hann. Hann ákveður að laga hana og býr til sérstaka mixtúru fyrir hana. Ekkert fer þó eins og ætlað er.

Í BFG er sagt frá risa einum sem býr í fjarlægum landi þar sem níu aðrir risar búa. Þeir eru mannætur en það er BFG ekki, þvert á móti. Hann neyðist óvart til að ræna lítilli stúlku, Soffiu, og með þeim tekst mikill vinskapur. Og hér er



Roald Dahl er einn dáðasti barnabókahöfundur sögunnar.



spoiler alert: Í sameiningu ráða þau niðurlögum risanna á ævintýrlegan hátt, með dyggri aðstoð drottningarinnar af Englandi. Risinn er mjög vænn en hann kann ekki almennilega tungumálið, til dæmis notar hann sagnir einkennilega og talar því barnalega. Þar að auki ruglar hann saman orðum og orðatiltækjum og býr stundum til ný. Þessi nýju orð tilheyrja sérstöku tungumáli sem Roald Dahl bjó til og kallaði Gobblefunk. Þetta var mikil áskorun fyrir mig sem þýðanda, þar sem þýðingin var að hluta til nokkurs konar nýyrðasmíð og þýðing á orðum sem eru í raun ekki til í enskri tungu, en sum hafa fest sig og eru oftast notuð samhliða brosi á vör, má þar nefna orðið scrumdiddlyumptious.“

## Dáleiddandi texti

Spurð hvað hún haldi að geri að verkum að börn séu svo hrifin af Dahl segir Sólveig: „Hann leit ekki á unga lesendur sem smábörn heldur bar virðingu fyrir þeim. Hann vildi í verkum sínum styrkja börn sem manneskjur.

Það er hrynjandi í texta hans þannig að hann verður dáleiddandi. Svo er þar einnig mikill húmor. Það má einnig alltaf greina fallegan boðskap í bókum hans. Markmið Kvers bókaútgáfu er að ungir lesendur á Íslandi hafi aðgang að bókum hans.“

## VERUM HEIMA OG VERSLUM Á ELKO.IS

Vegna samkomubanns má búast við því að aðgangur að verslunum sé verulega takmarkaður. Við höfum því framlengt opnunartímann en hvetjum þig þó til að versla frekar á elko.is og fá vöruna senda heim.

Þú finnur allar okkar vörur á elko.is og færð sömu góðu þjónustuna í netspjallinu.

VERTU Í BANDI  
544 4000

SENDU OKKUR LÍNU  
ELKO@ELKO.IS



SPJALLAÐU VIÐ OKKUR

ELKO



# ÍSKRAFT

# EO

# HLEÐSLU- STÖÐVAR

Eigum úrval hleðslustöðva fyrir heimili, húsfélög og fyrirtæki. Hagstætt verð, gæði og falleg hönnun.

**10%  
afsláttur**

EO hleðslustöðvanar eru góð lausn fyrir rafbílaeigendur og hafa reynst frábærlega við íslenskar aðstæður.

EO Mini



EO Basic



Margar útfærslur og litir

## Ískraft

Smiðjuvegur 5 Kópavogi

Opið mánudaga til föstudaga kl. 7:30 - 17:00

Sími 535 1200

Akureyri  
Sími: 455 1200

Reykjanesbær  
Sími: 421 6526

Selfoss  
Sími: 483 5200

Nánari upplýsingar og ráðgjöf á [iskraft.is](http://iskraft.is)



**Einföld  
og þægileg  
upsetning**



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

Ískraft - sérfræðingar í hleðslustöðvum.

**ÍSKRAFT**





## Laugardagur



## Sendu okkur þínar sögur úr þínum síma

Landaliðar biðja landsmenn um myndskreið úr sóttkví eða öðrum aðstæðum á þessum undarlegu tímum.

Fyrst og fremst eitthvað skemmtilegt, ekki veitir af þegar ástandið er ömurllegt!

[ruv.is/heimalandinn](http://ruv.is/heimalandinn)



## Spaugvarpið

## Móðir menn í kví kví

Nýtt hlaðvarp hefst á sunnudag

Spaugstofumenn létta okkur lífið á farsóttartímum með hlaðvarpi um atburði og ástand líðandi stundar.

Á vef og spilara RÚV #móðirmenníkvíkví #spaugvarpið.

Við erum öll Spaugstofan!

## HRINGBRAUT

**20.00 Heilsugæslan (e)** Í þættinum fær Helga María til sín sérfræðinga í heilsumálum ásamt því að fá ráð um hreytti og heilsu frá þekktum einstaklingum.

**20.30 Tilveran (e)** Tilveran er þáttur um sálsgæslu og mannrækt í samfélagi nútímans.

**21.00 Lífið er lag (e)** Upplýsandi og fróðlegur þáttur um allt sem viðkemur fasteignum og góðum húsráðum.

**21.30 Saman í sóttkví (e)** Saman í sóttkví er þáttur um gleðina á sviði í samkomubanni.

## RÚV SJÓNVARP

**04.04 Enn ein stöðin**

**07.15 KrakkaRÚV**

**07.16 Molang**

**07.19 Refurinn Pablo**

**07.25 Kátur**

**07.36 Sara og Önd**

**07.43 Söguhúsið**

**07.51 Nellý og Nóra**

**07.58 Hróturinn Hreinn**

**08.05 Bubbi byggir**

**08.16 Alvin og íkornarnir**

**08.28 Músahús Mikka**

**08.49 Millý spyr**

**08.57 Hvolpasveitin**

**09.19 Sammi brunavörður**

**09.29 Stundin okkar - Þessi með húsdýragarðinum og öllu plastinu**

**10.00 Skólahreysti**

**10.40 Andrar á flandri - Skotland**

**11.10 Kiljan**

**11.50 Víkan með Gísla Marteini**

**12.35 Lífið er núna**

**13.00 Maður er nefndur Gunnar J. Friðriksson**

**13.45 Poppkorn - sagan á bak við myndbandið. Írafar - Lífið**

**14.00 Blaðamannafundur vegna COVID-19**

**14.35 ÓL 2008. Ísland - Pólland-Íþróttaminningar**

**16.00 HM 2018. Ísland - Argentína Íþróttaminningar**

**17.50 Táknálsfréttir**

**18.00 KrakkaRÚV**

**18.01 Nýi skólinn**

**18.14 Hvergidrengir**

**18.39 Hjörðin - Kanínuungi**

**18.43 Rammvillt**

**18.53 Lottó**

**19.00 Fréttir**

**19.25 Íþróttir**

**19.35 Veður**

**19.45 Fólkið mitt og fleiri dýr - The Durrells III**

**20.35 Eat Pray Love - Borða, biðja, elska** Rómantísk gamanmynd með Juliu Roberts í aðalhlutverki. Liz Gilbert er nýfráskilin og áttar sig á að hún hefur misst sjónar á því hver hún er og hvað hún vill. Hún ákveður að fara í ferðalag til Ítalíu, Indlands og Balí í von um að öðlast nýja sýn á lífið. Leikstjóri. Ryan Murphy. Önnur hlutverk. Javier Bardem, Richard Jenkins og James Franco.

**22.55 Bíóást. Don't Look Now**

- Villur vegar Að þessu sinni er það spennumyndin Don't Look Now frá árinu 1973. Myndin segir frá hjónum sem eru í sárum eftir sviplegt dauðsfall ungrar dóttur þeirra. Þau ferðast til Feneyja og hitta þar fyrir tvær systur sem segjast vera í sambandi við dóttur þeirra að handan. Aðalhlutverk: Julie Christie, Donald Sutherland og Hilary Mason. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi barna.

**00.45 Dagskrárlök**

**00.45 Dagskrárlök**

**00.45 Dagskrárlök**

**00.45 Dagskrárlök**

**00.45 Dagskrárlök**

**00.45 Dagskrárlök**

**00.45 Dagskrárlök**

**00.45 Dagskrárlök**

**00.45 Dagskrárlök**

**00.45 Dagskrárlök**

**00.45 Dagskrárlök**

**00.45 Dagskrárlök**

**00.45 Dagskrárlök**

**00.45 Dagskrárlök**

**00.45 Dagskrárlök**

**00.45 Dagskrárlök**

**00.45 Dagskrárlök**

**00.45 Dagskrárlök**

**00.45 Dagskrárlök**

**00.45 Dagskrárlök**

**00.45 Dagskrárlök**

**00.45 Dagskrárlök**

**00.45 Dagskrárlök**

**00.45 Dagskrárlök**

**00.45 Dagskrárlök**

**00.45 Dagskrárlök**

**00.45 Dagskrárlök**

**00.45 Dagskrárlök**

**00.45 Dagskrárlök**

**00.45 Dagskrárlök**

**00.45 Dagskrárlök**

**00.45 Dagskrárlök**

**00.45 Dagskrárlök**

**00.45 Dagskrárlök**

**00.45 Dagskrárlök**

**00.45 Dagskrárlök**

**00.45 Dagskrárlök**

**00.45 Dagskrárlök**

**00.45 Dagskrárlök**

**00.45 Dagskrárlök**

**00.45 Dagskrárlök**

**00.45 Dagskrárlök**

**00.45 Dagskrárlök**

**00.45 Dagskrárlök**

**00.45 Dagskrárlök**

**00.45 Dagskrárlök**

**00.45 Dagskrárlök**

**00.45 Dagskrárlök**

## SJÓNVARP SÍMANS

**06.00 Síminn + Spotify**

**11.45 America's Funniest Home Videos**

**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**

**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 Song One**

**21.40 The Ring**

**23.30 The Untouchables** Alríkis-lögregluáðurinn Elliot Ness safnar saman úrvallsliði til að berjast gegn mafíuforingjanum Al Capone, og notar til þess óhefðbundnar aðferðir meðal annars, en söguviðið er mafíustríðin á þriðja áratug 20. aldarinnar.

**01.30 G.I. Joe. Retaliation** Cobra Commander hefur með brögðum náð næstum öllum völdum á jörðu og um leið hefur meirihluti G.I. Joe-sveitarinnar verið stráfeldur.

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

**03.20 Síminn + Spotify**

## STÖÐ 2

**08.00 Strumparnir**

**08.20 Dagur Diðrik**

**08.45 Tappi mús**

**08.50 Stóri og Litli**

**09.00 Heiða**

**09.25 Blíða og Blær**

**09.45 Zigby**

**10.00 Með Skoppu og Skritlu**

**10.10 Mæja býfluga**



## DAGSKRÁ

## Sunnudagur

## HRINGBRAUT

**20.00 Mannamál (e)** Einn sigildasti viðtalsþátturinn í íslensku sjónvarpi. Hér ræðir Sigmundur Ernir Rúnarsson við þjóðþekkta einstaklinga um líf þeirra og störf.

**20.30 Suðurnesja-magasín Vikurfréttu (e)** Mannlíf, atvinnulíf og íþróttir á Suðurnesjum. Umsjón: Páll Ketilsson. Framleiðandi: Vikurfréttir ehf.

**21.00 Undir yfirborðið (e)** Ásdís Ólsen fjallar hispurslaus um mennskuna, tilgang lífsins og leitina að hamingjunni og varpar ljósi á allt sem er falið og fordæmt

**21.30 Eldhugar. Sería 3 (e)** Í Eldhugum fara 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**  
**07.40 Molang**  
**07.43 Klingjur**  
**07.54 Minnsti maður í heimi**  
**07.55 Hæ Sámur**  
**08.02 Hrótturinn Hreinn**  
**08.09 Bréfabær**  
**08.20 Letibjörn og læmingjarnir**  
**08.27 Stuðboltarnir**  
**08.38 Konráð og Baldur**  
**08.50 Nellý og Nóra**  
**09.00 Húrra fyrir Kela**  
**09.23 Ronja ræningjadóttir**  
**09.45 Krakkafréttir vikunnar**  
**10.05 Heimssýn barna**  
**11.00 Silfrið**  
**12.05 ÓL 2008. Ísland - Spánn-Íþróttamínningar**  
**13.30 Menningin - samatekt**  
**14.00 Blaðamannafundur vegna COVID-19** Bein útsending.  
**14.40 Herra Bean Mr. Bean**  
**15.05 Heimsending frá Sinfóníuhljómsveit Íslands - Víkingur Heiðar Ólafsson og Daniel Bjarnason**  
**17.00 Árstíðirnar - Vetur - Earth's Great Seasons**  
**17.50 Tánmálsfréttir**  
**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.** Sópað á haf út í þættinum er fjallað um seinna flóðið, áfallið sem fólk varð fyrir, óvissuna um fleiri flóð og óttann við veðraháminn.  
**21.15 Ísalög - Tunn is** Sænsk-íslensk spennuþáttaröð um sænskan ráðherra sem leggur til að oliuborun verði bönnuð á norðurheimskautssvæðinu. Þegar Norðurskautsráðið hittir á Grænlandi til að undirrita sáttmála þess efnis, er ráðist á sænskt skip í nágrenninu og áhöfninni rænt. Árásin reynist vera fyrsti hluti vel skipulagðrar aðgerðar sem ætlað er að koma í veg fyrir undirritun sáttmálans. Þættirnir eru að mestu teknir upp á Íslandi. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi ungra barna.  
**22.00 Pólskir dagar - Þrír litir. Rauður - Trois couleurs. Rouge**  
**23.40 Agatha Christie's Poirot**  
**00.30 Dagskrárlök**

## GOLFSTÖÐIN

**08.00 PGA Highlights 2020** Hápunktarnir á PGA mótunum.

## 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**  
**11.45 America's Funniest Home Videos**  
**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 Mannlíf**  
**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 Hawaii Five-0**  
**02.05 Blue Bloods**  
**02.50 Snowfall** Þáttaröð sem gerist í Los Angeles í byrjun niunda áratugarins og fjallar um krakkafaraldurinn sem reið þar yfir. Við fylgjum nokkrum persónum sem flækjast inn í vef eiturfjanna.  
**03.40 Queen of the South**  
**04.25 Síminn + Spotify**

## RÚV RÁS EITT

**06.55 Morgunbæn og orð dagsins**  
**07.00 Fréttir**  
**07.03 Trió - Ellen Kristjáns, Idir, Bela Fleck og The Flecktones**  
**08.00 Morgunfréttir**  
**08.05 Á tónsviðinu**  
**09.00 Fréttir**  
**09.03 Samtal**  
**10.00 Fréttir**  
**10.05 Veðurfregnir**  
**10.15 Bók vikunnar. Dimmumót**  
**11.00 Guðsþjónusta í Áskirkju**  
**12.00 Hádegisútdráttur**  
**12.20 Hádegisfréttir**  
**12.40 Veðurfregnir**  
**13.00 Sögur af landi**  
**14.00 Viðsjá**  
**15.00 Glans**  
**16.00 Síðdegisfréttir**  
**16.05 Úr tónlistarlífnu. Andrea Gylfadóttir og Sinfóníuhljómsveit Norðurlands**  
**17.25 Orð af orði**  
**18.00 Kvöldfréttir**  
**18.10 Tiskuslysið (2 af 3)**  
**18.50 Veðurfregnir**  
**18.53 Dánarfregnir**  
**19.00 Óskastundin**  
**19.40 Orð um bækur**  
**20.35 Sumar raddir**  
**21.30 Fólk og fræði.** Að segja hið ósegjanlega; miðlun heimspeki.  
**22.00 Fréttir**  
**22.05 Veðurfregnir**  
**22.10 Á reki með KK**  
**23.10 Frjálsar hendur**  
**00.00 Fréttir**  
**00.05 Næturútdráttur Rásar 1**

## STÖÐ 2 BÍÓ

**09.10 Mary Shelley**  
**11.05 The Mercy**  
**12.45 First Man**  
**15.05 Mary Shelley**  
**17.00 The Mercy**  
**18.40 First Man**  
**21.00 The Heat**  
**22.50 Death of Stalin**  
**00.35 American Animals**  
**02.30 The Heat**

## STÖÐ 2

**08.00 Strumparnir**  
**08.20 Blíða og Blær**  
**08.45 Dóra og vinir**  
**09.05 Mæja býfluga**  
**09.20 Zigby**  
**09.30 Mía og ég**  
**09.55 Lina langsokkur**  
**10.20 Lukku Láki**  
**10.45 Það er leikur að elda**  
**11.10 Ævintýri Tinna**  
**11.35 Friends**  
**12.00 Nágrannar**  
**13.25 Nágrannar**  
**13.50 American Woman**  
**14.05 Friends**  
**14.30 Borgarstjórnin**  
**14.55 The Great British Bake Off**  
**15.50 Jamie & Jimmy's Food Fight Club**  
**16.40 60 Minutes**  
**17.40 Viglínin**  
**18.25 Veður**  
**18.30 Fréttir Stöðvar 2**  
**18.50 Sportpakkinn**  
**19.00 Nostalgía**  
**19.15 Flirty Dancing**  
**20.00 McDonald and Dodds**  
**21.35 The Sinner**  
**22.25 Homeland**  
**23.15 Manifest**  
**00.00 Liar 2**  
**00.50 Westworld**  
**01.50 Big Little Lies**  
**02.40 Big Little Lies**  
**03.25 Psychopath with Piers Morgan**

## STÖÐ 3

**15.35 Friends**  
**17.05 Friends**  
**17.25 Hið blómlega bú**  
**18.00 Modern Family**  
**18.25 Besta svarið**  
**19.00 Besti vinur mannsins**  
**19.30 One Born Every Minute**  
**20.15 You're the Worst**  
**20.50 Keeping Faith**  
**21.45 The Americans**  
**22.35 iZombie**  
**23.15 All American**  
**23.55 Modern Family**  
**00.20 Hið blómlega bú**  
**00.50 Friends**  
**01.15 Friends**

## STÖÐ 2 SPORT

**08:00 Pæjumótið**  
**08:40 Shellmótið**  
**09:20 Pæjumótið TM á Siglufirði**  
**10:05 Rey Cup mótið**  
**10:55 Pæjumót TM**  
**11:40 Norðurlásmótið**  
**12:20 Shellmótið**  
**13:10 N1 mótið**  
**13:50 Síamótið**  
**14:35 Rey Cupmótið**  
**15:15 Pæjumót TM**  
**15:55 Síamótið**  
**16:30 Rey Cup Mótið**  
**17:10 Arionbanka mótið**  
**17:45 Norðurlásmótið**  
**18:20 Orkumótið í Eyjum**  
**18:55 N1 mótið**  
**19:40 Síamótið**  
**20:20 Rey Cup**  
**21:00 Arionmótið**  
**21:35 Annáll 2019: Íslensk knattspyrna**  
**00:30 KR - ÍR: Leikur 1**

## STÖÐ 2 SPORT 2

**09:00 Stjarnan - Grindavík**  
**10:35 Grindavík - Stjarnan**  
**12:30 Stjarnan - Keflavík**  
**14:15 Grindavík - KR**  
**15:50 Grindavík - KR**  
**17:30 KR - Njarðvík**  
**19:35 Tindastóll - KR**  
**21:20 Haukar - KR**  
**23:10 KR - Njarðvík**  
**01:10 Njarðvík - KR**

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)







Gyða á enn þá dýrgripinn mikla, Ástrikur gallvaski, frá 1974.

## Kleópatra senubjófur

„Að eiga Ástriks bók var í æsku eins og flottasti simi,“ segir Gyða Jónsdóttir um bækur sem teljast fjársjóður í dag. „Ég á enn mitt fyrsta eintak af Ástriki gallvaska sem Fjölvi gaf út 1974 en tengi þó mest við bókina um Ástrikur og Kleópötru,“ heldur Gyða áfram og er ekki ein um að hafa heillast af drottningu Egypta sem vafði meira að segja Júlla Ses um fingur sér.

„Tilfinningin að mæta með bókina í Laugagerðisskóla er hlaðin lotningu. Þetta var alskemmtilegasta bókin í mínum huga. Kannski vegna þess að þarna var kona í „aðalhlutverki“ og senan þar sem hún mætir á „litla jeppanum“ að skoða framkvæmdir er stórkostleg í minningunni.

Svo tindust bækurnar inn hver af annari, en tilfinningin fyrir þessum tveim fyrstu slær allt út, bara svona eins fyrsti bitinn af sérlega góðu súkkulaði, næstu bitar ná aldrei sama bragði.“

„Teikningar Uderzo eru svo skemmtilegar, þessi húmor sem verður til í útliti og svipbrigðum er ótrúlegur og gefur svo mikla gleði. Bara að hugsa um þessar bækur færir mig inn í hinar yndislegu stundir sem ég átti við lestur bóka. Þarna var gleðin ávallt við völd, allar persónur svo ógleymanlegar og sama hver söguþráðurinn var þá var alltaf stutt í hláturtaugina.“



## Ave Uderzo! 1)

Latn. orðalisti: 1) sæll vertu, heill vertu.

**M**yndasögu-teiknarinn Albert Uderzo lést í hárrí elli á heimili sínu í Frakklandi á þriðjudaginn. Fréttablaðið fékk þrjá íslenska Gaulverja til þess að líta um óxl og ljóst að eins og ótal fleiri munu þau minnst Uderzo með hlýhug þar til himnarnir hrynja.

Rithöfundurinn René Goscinny, sem lést 1977, og Albert Uderzo gerðu Gaulverjana, með þá Ástrikur og Steinrik fremsta meðal jafningja, ódauðlega í teiknimyndasöguflokknum um Asterix og víðfræg afrek hans.

Bækurnar hafa frá 1959 selst í yfir 370 milljónum eintaka og verið gefnar út á yfir 100 tungumálum en Fjölvi gaf Ástrikur fyrst út á íslensku 1974. Eftir langt hlé tók Froskur Útgáfa upp þráðinn og hefur í seinni tíð sinnt útgáfu Ástriks-bókanna á Íslandi.

Rétt eins og aðdáendur og útgefendur um víða veröld, syrgir Jean Posocco, hjá Froski, Uderzo, sem var 92 ára þegar hann lést, en segir að útgáfa hans muni „að



Albert Uderzo með þeim Steinríki og Ástriki. MYND/PHILIPPE CAUVIN.

# 370

**BÆKURNAR HAFU SELST Í YFIR 370 MILLJÓNUM EINTAKA FRÁ 1959**

sjálfsögðu halda áfram að gefa út allt sem tengist þessum frábæru sögum og lesa þær um ókomna tíð.“

Það munu þau Freyr Eyjólfsson, Gyða Jónsdóttir og Jón Birgir Valsón einnig gera en þau hafa haldið tryggð við Gallana vösku allt frá fyrstu kynnum í æsku seint á síðustu öld. [toti@frettabladid.is](mailto:toti@frettabladid.is)



Húmorinn, myndirnar og frábær þýðing drógu Frey að bókunum.

## Rauðvín og baguette

„Ég kynntist Ástriki og Steinríki í bókabilnum sem kom einu sinni í viku upp í Breiðholt. Síðan þá hef ég alltaf haldið tryggð við þá og beðið spennur eftir hverri nýrri bók. Teikningarnar eru vel unnar og gripandi, persónurnar eru æðislegar, sögurnar eru drepfyndnar og taka bæði á funheitum samtímamálum og frægum söguviðburðum,“ segir Freyr Eyjólfsson, útvarpsmaður með meiru.

„Þegar ég bjó í Frakklandi tók ég vel eftir því hversu mikið Frakkar elska þessar bækur og höfundana, þá Goscinny og Uderzo. Sögurnar ramma vel inn andrúmsloftið í Frakklandi eftir seinna stríð; samskiptin við nágrannabjóðirnar, Tour de France-keppnina, uppreisnarmenn á Korsíku og margt fleira. Gaulverjarnir eru Frakkar í hnotskurn, kraftmiklir og lifsglaðir nautnaseggir, þversagnakenndir, þrasgjarnir og þrjóskir.

Það var stórvíðburður og stórfrétt í Frakklandi þegar Uderzo lagði frá sér pennann og þeir Ferri og Conrad tóku við keflinu 2016. Þessar bækur eru til á hverju einasta bókasafni og bókabúð í Frakklandi. Jafn stór hluti af franski þjóðarsál og rauðvinið og baguettan. Goscinny og Uderzo eru settir á stall með helstu mikilmennnum þjóðarinnar,“ segir Freyr og bætir við:

„Það var fyrst og fyrst og fremst húmorinn, myndirnar og frábær íslensk þýðing sem dró mig að þessum bókum. Síðan lærði maður slatta og fékk áhuga á sögu og landafræði við að lesa þessar sögur.“

## Falsspámaður í jólapakka

„Min fyrstu kynni af Ástriki og félögum var á jóluþingi 1977 þegar ég fékk bókina um Ástrikur og falsspámanninn úr einum jólapakkanum,“ segir Jón Birgir Valsón samskiptafræðingur. „Þá má segja að eftir að hafa lesið nokkuð af verkum þeirra hafi aðrar teiknimyndasögur þess tíma fallið í skuggann af sköpunarverki Uderzo og textahöfundarins Goscinny.

Það sem heillaði mig mest var persónugallerið sem þeir buðu upp á í bókunum, ásamt því frjáltsræði Gaulverja að þurfa ekki að óttast neitt, nema kannski að himnarnir gætu hrunið yfir þá.“

Jón Birgir segir Uderzo hafa náð að draga fram ótrúleg svipbrigði flestra persónanna alveg í takt við hnyttinn texta Goscinny. „Þó ber að nefna að textarnir urðu sennilega á köflum aðeins myndari í þýðingu Þorbjörns Magnússonar.“

### Leit að æskufjársjóði

Jón Birgir bendir á að Ástrikur og fleiri teiknimyndasögur sem komu út á íslensku fyrir 1980 skipi stóran sess hjá hans kynslóð og hafi aukið áhugann á bókalestri svo um munar. „Oftast þegar maður fékk nýja Ástriksbók þá las maður hana strax og svo aftur og aftur, alltaf var hægt að reka augun í eitthvað nýtt sem yfirsást í fyrri lestrum.

Á fullorðinsárum fékk ég áhuga á teiknimyndasögum barnæsku minnar og fór að safna Ástriksbókunum á ný,“ segir Jón Birgir og bætir við að hann hafi þurft að hafa mikið fyrir því að „ná“ öllum Ástriksbókunum sem komu út hjá Fjölvá.

„Síðasta bókin sem mig vantaði til að fullkomna safnið var Ástrikur heppni og það tók mig nokkur ár að verða mér úti um hana,“ segir Jón sem eignaðist hana loksins á haustmánuðum 2017.



Jón Birgir segir að nú þegar Uderzo hefur farið á fund Goscinny í æðri heimum vilji hann nota „tækifærið og þakka þeim félögum fyrir skemmtunina. Minning þeirra lifir í gegnum gaulversku hetjurnar um ókomna tíð.“

„Hún kostaði skildinginn og það má segja að það hafi tekið mig 40 ár að safna þessum bókum.“ Og hann er ekki hættur vegna þess að „sem betur fer heldur Froskur bókaútgáfa merki Ástriks á lofti og hefur verið ótull við að gefa út skáldverk þeirra Goscinny og Uderzo. Þannig að þá má enn á sig blómum bæta.“

### Jing og jang

Jón bendir þó á að þrátt fyrir teiknisnilli Uderzo hafi bækurnar aldrei orðið þær sömu eftir að Goscinny féll frá. „Bækurnar Ástrikur og sonur, Ástrikur og þrætugjái og hrakningasaga Ástriks náðu ekki viðlíka flugi og hinar bækurnar. Því má segja að Goscinny hafi verið jing á móti jangi Uderzos.“





*Rúbín* - gersemi í amstri dagsins  
*kaffi*



Lífið í vikunni  
22.03.20-  
28.03.20

### HÚMOR Á ÓVISSUTÍMUM

Endurmenntun Háskóla Íslands stóð fyrir fyrirlestri á netinu í hádeginu á miðvikudaginn sem bar heitið Húmor á óvissutímum, með leikkonunni Eddu Björgvinsdóttur.



### NÝTT LAG FRÁ KARITAS

Karitas Harpa Davíðsdóttir gaf út lagið Running á dögum. Myndband við lagið kom út í byrjun vikunnar. Lagið fjallar um ferðalag hennar í leit að sjálfssátt.

### NÝTIR TÍMANN

Hildur Kristín Stefánsdóttir nýtir tímann þessa dagana í að skapa tónlist og taka því rólega. Hún stofnaði síðu á Patreon þar sem fólk getur nálgast efni frá henni, hvort sem það er tónlist í beinni eða persónuleg ráðgjöf.



### GAMANMYNDAKEPPNI

Í kvöld hefst keppni í gamanmyndagerð á vegum Gamanmyndahátíðar Flateyrar. Þátttakendur hafa tvo sólarhringa til að gera gamanmynd og flott verðlaun eru í boði fyrir sigurvegarann, að sögn stofnanda hátíðarinnar, Eyþórs Jónssonar.

Hvernig frísending þjá DORMA vitar á dorma.is

**DORMA**  
Láttu drauminn ræstast

**Heima er best**  
verslaðu á dorma.is og við sendum þér það frítt

**LICATA**  
sófar og stólar

Ný og glæsileg lína í DORMA. Sófar, stólar og skammel úr fallegu og slitsterku áklæði.

HEIMA ER BEST  
TILBOÐ  
**25%**  
AFSLÁTTUR



## LICATA

hornsófi

Hornsófi í Kentucky koníak áklæði. Hægri eða vinstri tunga. Svartir nettir járnfætur. Stærð: 262 x 226 x 82 cm

Fullt verð: 249.990 kr.

Aðeins **187.493 kr.**



Anna Kristín, eigandi Rokk&Rómantik, og Karlotta Laufey verslunarstjóri deya ekki ráðalausar í kórónakóvinu og framleiða andlitsgrímurnar af slíku kappi að það rýkur úr saumavélinni í búðinni við Laugavegin. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

# Sexí plágugrímur

Stelpurnar í Rokk&Rómantik sauma í dauðum tíma samkomubannsins munúðarfullar andlitsgrímur sem þær senda heim ásamt olíum og öðrum unaðsvörum sem gagnast sem aldrei fyrr.

**K**arlotta Laufey og stelpurnar í goth-versluninni Rokk&Rómantik hafa brugðist við samkomubanninu með ýmsum ráðum. Þær halda þó sínu striki og hafa virkjað sköpunargáfuna í þágu málstaðar hinnar gotnesku rómantikur sem svifur yfir versluninni.

„Auðvitað er í ljósi aðstæðna rölegt að gera í versluninni en við erum á fullu að sauma fleiri grímur og það rýkur úr saumavélinni,“ segir Karlotta Laufey verslunarstjóri um þá ákvörðun stelpnanna að nýta dauðar stundir í búðinni til þess að hanna og framleiða andlitsgrímur.

### Munúð á ögurstundum

„Þetta er bara eitthvað sem okkur datt í hug að gera enda verðum við svolítið að taka einn dag í einu og höfum ákveðið að stytta opnunartímann hjá okkur örlítið í bili,“ segir Karlotta sem er nú með opið milli klukkan 12 og 17 á virkum dögum.

„Klæðskerinn okkar hún Ásta er æðisleg og hún hannar og saumar grímurnar

Koparstunga sem sýnir plágulækni að störfum, líklega í kringum 1656. Í goggi grímunnar voru ilmurtir sem ætlað var að hreinsa loftið.

MYND/GETTY

### FÓLK ER JAFNVEL AÐ PANTA SÉR NÆRFÖT, NUDDOLIUR OG UNAÐSVÖRUR TIL AÐ NJÓTA SAMAN HEIMA VIÐ.

Karlotta Laufey

hjá okkur. Við erum líka með falleg efni til að vinna úr og þá er best að nýta tímann í smá skapandi grímuvinnslu.“

Andlitsgrímurnar í Rokk&Rómantik eru að sjálfsögðu í þeim munúðarfulla anda sem einkennir verslunina og rétt að láta þess getið að fyrst og fremst eru þær fylgihlutir undarlegra tíma en veita ekkert frekar vörn gegn kórónaveirunni en aðrar slíkar grímur.

### Pestargoggar

„Við höfum selt grímur í tæp þrjú ár og eigum til dæmis oftast til leður-, stál- og gaddagrímur, segir Karlotta og bætir við að í þessu ástandi muni þær jafnvel sauma grímur úr pallietum og latexi. „Við bara reynum

að láta ímyndunaraflíð ráða,“ segir Karlotta.

„Við vorum með plágugrímur á tímabili svo við vonum að þeir sem keyptu þær á þeim tíma geti nýtt sér þær þessa dagana og aldrei að vita nema við fáum fleiri á næstunni,“ segir Karlotta á léttu nótonum þegar hún er spurð um hinar mjög svo gotnesku, gamaldags plágulækgrímur með gogginum.

### Unaður upp að dyrum

Eins og fleiri fleiri hafa stelpurnar í Rokk&Rómantik lagt áherslu á netverslun í núverandi ástandi. „Það er aðeins aukning í netversluninni og fólk er jafnvel að panta sér nærföt, nuddoliur og unaðsvörur til að njóta saman heima við,“ segir Karlotta og hvetur þó til varúðar.

„Við mælum með því að fólk nýti heimaveruna í meiri nánd og njóta þess að vera saman. Ef aðstæður leyfa,“ segir Karlotta og hvetur ekki síður til heimsóknna á goth.is en í búðina sjálfa.

„Það sakar ekki að við erum með fría heimsendingu upp að dyrum á höfuðborgarsvæðinu og sendum frítt út á land. Við mælum með að fólk nýti „cher“ það. Skoðið úrvalið, fáið ykkur jafnvel eitthvað fallegt, verið næs við hvort annað og passið upp á heilsuna.“

toti@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)

Hvernig frísending þjá DORMA vitar á dorma.is

**DORMA**  
Láttu drauminn ræstast

HEIMA ER BEST  
verslaðu á dorma.is og við sendum þér það frítt

www.dorma.is  
VEFVERSLUN  
ALLTAF  
OPIN

HEIMA ER BEST  
tilboðin  
KLIKKADU Á VÖRU  
OG ÞÚ FERÐ BEINT  
INN Í VEFVERSLUN  
DORMA.IS

STYTTU ÞÉR LEIÐ GEGNUM BÆKLIÐ OKKAR  
RÓM 0-13 | Mjúkvör og dýnn 14-17 | Stólar 18-19 | Sófar 20-23 | Húsur, bók og safur 24-25 | Alltí og smávara 26-42

Breyttur afgreiðslutími Rvk  
Mánudaga til föstudaga kl. 12-18  
Laugardaga kl. 12-18  
[www.dorma.is](http://www.dorma.is)

Holtagörðum, Reykjavík  
Smáratorgi, Kópavogi  
Dalsbraut 1, Akureyri  
Skeiði 1, Ísafirði

**DORMA**  
Láttu drauminn ræstast



# ÚRVAL AÐPREYINGA!

## LEIKJAVÖRUR



## HEIMA SPORT



## PÚSL



## VERKEFNABÆKUR FYRIR BÖRN



## LEIR



## BARNA BÆKUR



## BANGSAR



## LITABÆKUR & LITIR



## FÖNDUR



## SPIL



## OKKAR VERSLANIR ERU OPNAR!

ÞÚ GETUR FENGIÐ ALLAR  
UPPLÝSINGAR UM BREYTTA  
AFGREIÐSLUTÍMA Á  
[WWW.PENNINN.IS](http://WWW.PENNINN.IS)

## HALLARMÚLI OPINN Í DAG (11:00 - 17:00)

NÆG BLÍLASTÆÐI OG  
GOTT RÝMI Í VERSLUNINNI!

## MYNDLIST



## FRÍ HEIMSENDING\* TIL EINSTAKLINGA

EF PANTAÐ ER FYRIR 5.000 KR.  
EÐA MEIRA Á VEFNUM OKKAR.



Þú færð SMS og símtal áður en við mætum. Við gætum  
fyllsta hreinlætis og fylgjum ráðleggingum  
um sóttvarnir í öllum okkar afhendingum.

\*á ekki við um húsgögn.



Austurstræti 18  
Skólavörðustíg 11  
Laugavegi 77  
Hallarmúla 4  
Álfabakka 16, Mjódd

Kringlunni norður  
Kringlunni suður  
Smáralind  
Hafnarfirði - Strandgötu 31  
Keflavík - Krossmóa 4

Akureyri - Hafnarstræti 91-93  
Akranesi - Dalbraut 1  
Ísafirði - Hafnarstræti 2  
Vestmannaeyjum - Bárustíg 2  
Húsavík - Garðarsbraut 9



\*Gildir ekki um húsgögn

Vörurval mismunandi eftir verzlunum. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.



# BYKO



Yfir 18 þúsund vörur eru í vefverslun byko.is

Verslaðu í vefverslun BYKO

# SENT ALLA DAGA HEIM



Pantaðu fyrir kl. 14:00 alla daga vikunnar og þú færð vöruna **samdægurs** á höfuðborgarsvæðinu. Frí heimsending er á pöntunum yfir 20.000 kr



Það er líka enn hægt að

# PANTA & SÆKJA

í BYKO Breidd

Hægt er að sækja pantanir í BYKO Breidd við vörumóttöku við suður-gafl verslunar allt fram til 18:30 alla virka daga.

Birt með fyrirvara um prentviltur og/ebna myndabrengl.

**NAPOLEON**  
**ROGUE**

**Tilboðsverð**

Gasgrill

ROGUE R365, grillgrind  
51x46cm úr pottjárni.

**67.496**

506600035

Almennt verð: 89.995



Kílóvott

8,2

Brennarar

2



# 25% afsláttur

af öllum grillum

Fáðu grillið sent frítt heim

**Broil King**  
Great Barbecues Every Time

**Tilboðsverð**

Gasgrill

GEM 320, eldunarsvæði:  
2774 cm². Mjög sterkar  
grillgrindur úr pottjárni.  
Ryðfrítt eldunarkerfi. Þrjú  
ryðfríir brennarar.

**37.496**

50657519

Almennt verð: 49.995



Kílóvott

6,9

Brennarar

3

Talaðu við okkur á netspjallinu alla virka daga frá 8-16





**Tilboðsverð**

**Geirungssög**  
PCM8ST 1200W.

**38.636**

748620091

Almennt verð: 48.295

**BOSCH**

**20%  
afsláttur**  
af öllum rafmagns-  
verkfærum

**Einhell®**



**Tilboðsverð**

**Rafhlöðuborvél**  
TE-CD 18v 2X1,5

**20.156**

74826002

Almennt verð: 25.195



**20%  
afsláttur**  
af öllum  
heimiliströppum

**RYOBI®**

**Tilboðsverð**

**Rafhlöðuborvél**  
Sett. R18DD5, tvær rafhlöður.

**35.996**

7133004297

Almennt verð: 44.995



**20%  
afsláttur**

af öllum vöflu-  
járnnum og pönnu-  
kökupönnum



Nú er kjörið að þrifa  
bílinn almennilega



**20%  
afsláttur**  
af öllu  
**SONAX®**



**20%  
afsláttur**  
af öllum  
járnhillum

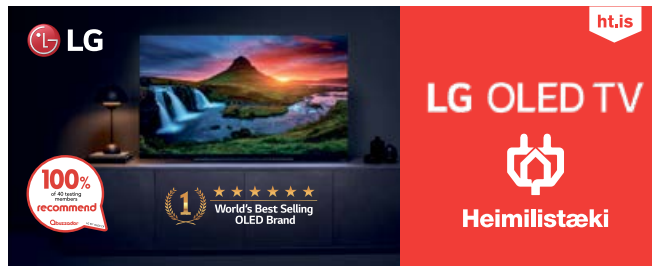


**20%  
afsláttur**  
af fræjum, mold  
og sáðbökkum

**BYKO**

GERUM ÞETTA SAMAN





## BAKÞANKAR

Óttars  
Guðmundssonar



## Fróðárundrin

Á þestartímum kemur í hug drepsótt frá árinu 1000 sem fjallað er um í Eyrbyggja-sögu. Fólkið á Fróðá hrundi niður, annaðhvort úr torkennilegri pest eða drukknaði á sjó. Allir gengu aftur og sátu við langelda á kvöldin. Varð af þessu ófögnuður mikill enda litil gleði af sjó- og sótt dauðum draugum. Þetta voru kölluð Fróðárundrin.

Snorri goði Þorgrímsson á Helgafelli var Þorólfur sóttvarnalæknir þessara tíma. Hann lét brenna rúmföt gamallar konu sem talin var hafa borið með sér pestina. Snorri réttaði yfir draugunum og losnaði við þá. Hann einangraði bæinn og lét syngja messu og stökkva vígðu vatni um hýblin. Bæði pestin og draugarnir hurfu frá Fróðá. Gömlu heiðnu guðirnir voru taldir standa á bak við þessi vandræði en Snorri trúði á hinn nýja sið.

Vinnubrögð heilbrigðisyrivalda líkjast aðferðafræði Snorra goða. Hann barðist við drauga en sóttvarnaþreykið þarf að berjast við nettröll og alls konar sérfræðinga í sóttvörnum og farsóttum sem blómstra eins og sóleyjar í hlaðvarpa. Báðar sjónvarpsstöðvarnar flytja stöðugar fréttir af veirunni með nýjustu tölum eins og á kosninganótt. Rifist er um hvort loka skuli skólum og vinnustöðum eða jafnvel landinu öllu. Dómsdagspámenn vaða uppi með spálíkön sín sem minna á „líkindaútreikning kjarnorkustríðshönnuðanna eins og Megas segir.

Snorri goði var einn vitrasti stjórnmalamaður þjóðveldistímabilsins. Hann hefði lítið aðgerðir sóttvarnaryfirvalda með velþóknun. Í stað vígða vatnsins er komið handspritt en a.ö.l. eru viðbrögðin ósköp keimlík. Hann hefði líkt og Þorólfur kveðið niður falsspámenn og netdrauga með staðreyndum og æðruleysi. Snorri hefði bætt guðs-ordri við aðgerðir sóttvarnaryfirvalda til að tryggja fullnaðarsigur en það má ekki á þessum tímum trúfrelsis og umburðarlyndis.

FYRIR SVANGA  
FERÐALANGA

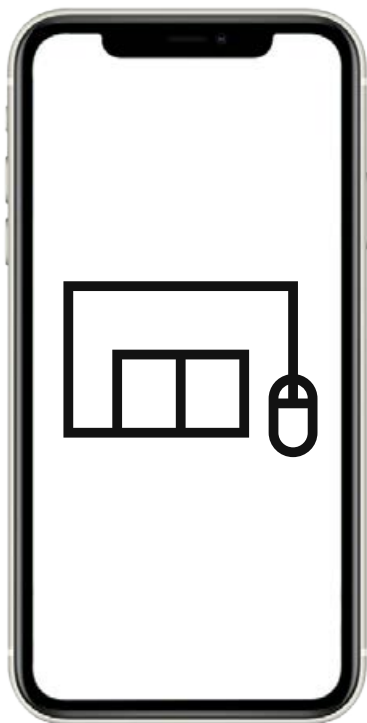
Kvikk  
ON THE GO

PANTAÐU Á SKUBB.IS  
FYRIR KL. 21 OG  
VIÐ KEYRUM ÍSINN  
TIL ÞÍN SAMÁ KVÖLD



LAUGARÁSVEGI 1

## Vefverslunin á [IKEA.is](https://www.ikea.is) er opin allan sólarhringinn!



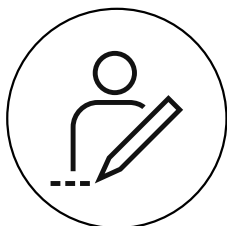
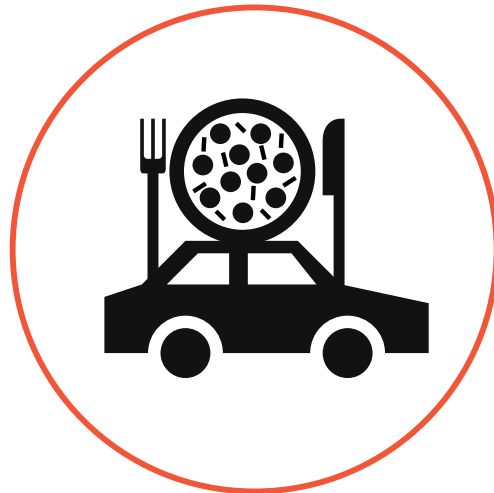
# Smelltu og sæktu!

Verslaðu á vefnum og  
sæktu vörurnar til okkar

**Afhending 11-19 alla daga**

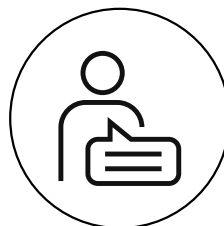
## Pizzaveisla!

**Nýtt!** Vinsælu pizzavörurnar okkar fást nú á [IKEA.is](https://www.ikea.is) Smelltu og sæktu ljúffenga pizzaveislu fyrir fjölskylduna!



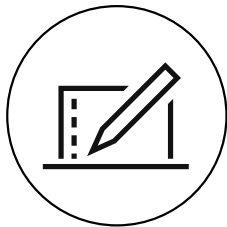
### Frí teikniþjónusta

Hönnuðir okkar aðstoða þig við að hanna draumaheimilið



### Þjónustuver

Opið 10-18 virka daga og 11-18 um helgar  
Sími 520 2500  
[IKEA@IKEA.is](mailto:IKEA@IKEA.is)



### Teikniforrit

Á [IKEA.is](https://www.ikea.is) finnur þú ýmis teikniforrit sem auðvelda þér að hanna heimilið þitt



### Vefspjall

Opið alla daga 11-18



### Matvörur á vefnum

Nú getur þú líka verslað vörurnar úr Sænska matarhorninu á [IKEA.is](https://www.ikea.is)

