



Ég trúði því ekki að ég yrði hamingjusöm á ný

Alma Ýr Ingólfssdóttir hefur gengið í gegnum meira en flestir, alvarleg veikindi á unglingsárum og sáran dótturmissi. Buguð af sorg hélt Alma að hún myndi aldrei finna hamingjuna á ný en hún birtist sannarlega í syni hennar, sem þó átti aldrei að geta orðið til. ➔ 20



Þó ég líti ekki á barnmissinn sem sár þá græddi tilkoma hans hjarta mitt.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGRTYGGURARI



Að finna sína eigin rödd

Atli Örvarsson vinnur að fyrstu sólóplötu sinni samhliða alþjóðlegum verkefnum. ➔ 24



Hálfgerður forréttindapési

Stefán Már segir það forréttindi að skemmta fólkinu heima. ➔ 18



Huglægi þátturinn mikilvægur

Jógakennarinn Valdís Helga gerir myndbönd fyrir þá sem heima sitja. ➔ 42

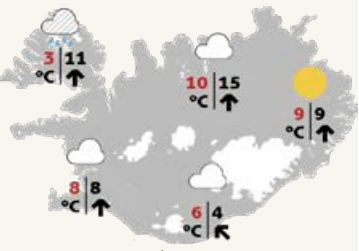
NJÓTTU ÞÍN HEIMA
MEÐ STARBUCKS KAFFI



PANTAÐU
ÞITT BRAGÐ
Á ELKO.IS

ELKO

Veður



Sunnan 10-18 í dag og rigning, en áfram þurr norðaustanlands. Snýst í norðan 3-8 á norðvestanverðu landinu seint í dag með slyddu eða snjókomu og kólnar á þeim slóðum. Hiti 3 til 10 stig. **SJÁ SIÐU 36**



Framhaldsskólakennarar sömdu til áramóta. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

FF og FS sömdu til skamms tíma

KJARAMÁL Félag framhaldsskólakennara (FF) og Félag stjórnenda í framhaldsskólum (FS) skrifuðu í gær undir samkomulag við ríkið um breytingar og framlengingu á kjarasamningi. Samningur félaganna rann út í lok mars á síðasta ári en verður nú framlengdur til ársloka.

Samkomulagið verður kynnt félagsmönnum á næstu dögum og svo borið undir atkvæði þeirra.

Þá lauk í gær rafrænni atkvæðagreiðslu aðildarféлага BHM sem sömdu nýlega við ríkið.

Þrjú félaganna, Félag geislafræðinga, Félag íslenskra náttúrufræðinga og Félag lífeindafræðinga, felldu samningana.

Samningurinn var felldur með yfirgnæfandi mun hjá Félagi geislafræðinga en rúm 89 prósent kusu gegn honum.

Hins vegar var samningur samþykktur með 72 til 79 prósentum atkvæða hjá Dýralæknafélagi Íslands, Iðjubjálfafélagi Íslands, Þroskaþjálfafélagi Íslands, Kjarafélagi viðskipta- og hagfræðinga og Félagsráðgjafafélagi Íslands. – sar

LEIÐRÉTTING

Ekki er rétt sem sagði í blaðinu í gær að einn starfsmaður þjóðgarðsins á Þingvöllum hefði smitast af COVID-19, heldur hafði viðkomandi orðið fyrir barðinu á sjúkdómnum á þann hátt að lenda í sóttkvi án þess að vera smitaður.

Mikið fjör á matarmarkaði



Reykjavík Street Food skellti upp matarmarkaði á bílplaninu við Menntaskólann í Kópavogi í gær. Fólk flyktist að og gæddi sér á þeim gómsæta mat sem var í boði. Matarbílar frá fyrirtækinu verða staðsettir við Árbæjarlaug í dag og svo víðs vegar um bæinn næstu daga. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Niunda andlátíð vegna COVID

COVID-19 Greint var frá því á vef Landspítalans í gær að einn sjúklingur hefði látist síðastliðinn sólarhring af völdum COVID-19 sjúkdómsins sem kórónaveiran veldur.

1.754

hafa smitast af COVID-19 og þar af hafa 1.224 náð bata.

Um er að ræða niunda andlátíð af völdum COVID-19 hér á landi. Af þeim sem hafa látist voru sjö á Landspítala, einn á Húsavík og einn í Bolungarvík.

Alls hafa 1.754 smitast af COVID-19 samkvæmt upplýsingum frá því í gær en greindum tilfellum hefur fækkað töluvert síðustu daga. 1.224 hafa náð bata eftir að hafa smitast og eru virk smit 522 talsins. – fb1

Mikil tækifæri þrátt fyrir að staðan sé erfið

Íslenskir kvikmyndaframleiðendur hvetja ríkisstjórnina til að bregðast hratt við og fjárfesta myndarlega í íslenskri kvikmyndagerð. Formaður Sambands íslenskra kvikmyndaframleiðenda segir tækifæri í greininni þrátt fyrir vanda.

COVID-19 Eins og margar aðrar atvinnugreinar hérlandis hefur kvikmyndagerð orðið illa úti vegna faraldursins sem geisar um heimsbyggðina. Framleiðsla og þróun fjölmargra verkefna hefur stöðvast og þar af leiðandi tekjastreymi. Efekkert er að gert er staðan grafalvarleg fyrir iðnaðinn.

Um 60 prósent kvikmyndaframleiðenda hérlandis telja sig ekki geta haldið starfi sínu gangandi lengur en í mánuð vegna skyndilegs tekjumissis. Þetta eru niðurstöður könnunar sem Félag kvikmyndagerðarmanna gerði meðal sinna félagsmanna.

Hagsmunaaðilar hafa því sent ráðherrum tillögur í nokkrum liðum um nauðsynlegar aðgerðir til að bregðast við þessum tíma-bundna vanda. Þær felast meðal annars í því að tryggja afkomu verktaka í greininni, styrkja handritagerð og þróun verkefna, hlaupa fjárhagslega undir bagga með þeim verkefnum sem voru langt komin þegar faraldurinn hófst, endurgreiða virðisaukaskatt vegna sýninga í VOD-kerfum og ekki síst hækka endurgreiðsluhlutfall vegna verkefna í kvikmyndagerð.

„Til skamms tíma þá er staðan erfið en við teljum að með þessum aðgerðum skapist mikil tækifæri,“ segir Kristinn Þórðarson, formaður Sambands íslenskra kvikmyndaframleiðenda.

Hann segist sannfærður um að kvikmyndagerð geti leikið stórt hlutverk í efnahagslegri upprisu Íslands eftir að COVID-19 faraldurinn er yfirstaðinn. Þar skipti miklu máli að hækka endurgreiðslur ríkisins til kvikmyndagerðar. Lagt er til að endurgreiðslan verði 35 prósent



Kristinn segir stjórnvöld þurfa að bregðast hratt við til að grípa tækifærin.

Sú aðgerð kostar ríkissjóð ekki krónu en gæti hjálpað til að fá stór verkefni til landsins.

Kristinn Þórðarson, formaður Sambands íslenskra kvikmyndaframleiðenda

næstu 18 mánuði. „Sú aðgerð kostar ríkissjóð ekki krónu en gæti hjálpað til að fá stór verkefni til landsins,“ segir Kristinn. Slik verkefni skipti þjóðarþúfið gríðarlegu máli.

„Það er óvíst hvenær ferðamannastraumurinn til landsins kemst í samt horf. Þá geta stór erlend kvikmyndaverkefni fyllt upp í ákveðið tómarúm,“ segir Kristinn. Hann segir miklar líkur á því að stórir erlendir framleiðendur muni horfa hýru auga til Íslands. „Við höfum staðið okkur vel í baráttunni gegn

faraldurinum og hér er endalaus víðátta sem veitir ákveðið öryggi.“

Ekki skemmi fyrir að kvikmynda-gerðarfolk eyði miklum peningum á meðan verkefni eru í vinnslu. „Þetta eru yfirleitt stórir hópar sem dveljast lengi á landinu og eyða háum upphæðum í gistingu, upphald og leigu á margs konar búnaði. Auglýsingagildi þessara verkefna er því mikið og verkefni halda áfram að gefa af sér eftir að upptökum er lokið,“ segir Kristinn.

Hann segir að viðbrögð ráðamanna hafi einkennt af jákvæðni og áhuga en tíminn sé af skornum skammti. „Þessar aðgerðir þarf að ráðast hratt í. Bæði aðgerðir til þess að hjálpa þeim sem starfa í þessum geira sem og að koma fljótt út skilaboðum um hækkaða endurgreiðslu. Þannig getum við barist til að fá þessi stóru verkefni til landsins,“ segir hann. bjornth@frettabladid.is

Næring+ Millimál í fernu





HÚSASMÍÐJAN

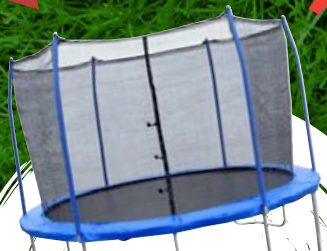
blómaval

RISA vefblað
60 síður á husa.is



Tilboðsveisla

í Húsasmiðjunni og Blómavali



39.990 kr

Trampolín 3,66 m
12 fet/3,66 m, 6 fætur með
öryggisneti. Vandað og gott.
3900557

Parket
og flísar

**25%
afsláttur**

Sendum
samdægurs
á höfuðborgarsvæðinu
husa.is

Innimálning

**25%
afsláttur**



Pottaplöntur
**25%
afsláttur**

Samsetning á grillum
ef verslað er í vefverslun
á aðeins 5.000 kr.

**25%
afsláttur**

Broil King
52.490 kr

~~69.990 kr~~

Gasgrill Crown 320

Þriggja brennara gasgrill, brennarakerfi úr ryðfríu stáli.
3000315

**25%
afsláttur**

damixa™

26.190 kr

~~34.990 kr~~

Handlaugartæki

Damixa Silhouet, small og medium, svart.

8000056-8000067

Evrópskt gæðamerki
á ótrúlegu verði
Skoðaðu allt úrvalið á husa.is

Sjáðu
verðið!



26"

39.990 kr

~~46.990 kr~~

Reiðhjól 26"

A- Matrix 26"

3901795



Sjáðu
verðið!

Broil King

37.490 kr

~~49.990 kr~~

Gasgrill GEM 320

Þriggja brennara, grillflötur 55x37 cm,

grillgrind í steypujárni, hliðarborð..

3000613



**25%
afsláttur**

OUTBACK

19.490 kr

~~25.990 kr~~

Gasgrill Omega 200

Outback gasgrill, grillflötur 50x36 cm.

3000225

Hjólin eru
komin



Rafmagnshekkklippur
620W, 60 cm blað, klippir allt
að 22 mm, þyngd 3,6 kg.
5083686

11.996 kr

~~14.995 kr~~

**20%
afsláttur**

BLACK+
DECKER

16.995 kr

~~21.496 kr~~

**21%
afsláttur**

Rafmagnskeðjusög

1800W, 35 cm blað, hraði keðju 13,5 m/s.

5083681



Gróður mold
45 ltr.
999 kr

Sýpris

1.990 kr/stk.

80-100 cm.

Allar háprýstidælur
**20%
afsláttur**

Allar Hyper cut greina-
og hekkklippur

**25%
afsláttur**

Pallaefnið er komið
Mikið úrval

Græn
vara



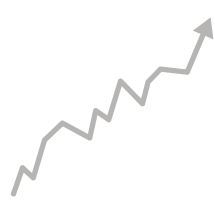
Minum á pallareiknirinn á
husa.is. Fáðu tilboð hjá okkur.

TÖLUR VIKUNNAR 12.04.2020 TIL 18.04.2020



1.754

hafa greinst með COVID-19 á Íslandi. Þá hafa 1.224 náð bata.



18%

meiri sala var í Vínbúðunum yfir páskana í ár en í fyrra.



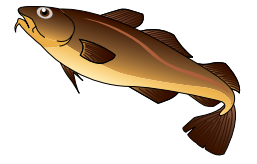
56%

nýnema á framhaldsskólastigi sem hófu nám árið 2014 höfðu útskrifast árið 2018.



40%

atvinnulausra á Íslandi eru erlendir ríkisborgarar.



33

þúsund tonn var landaður þorskaflí í marsmánuði.

Þrjú í fréttum Forseti, fyrirmæli og Ferrante

Vigdís Finnbogadóttir

fyrirverandi forseti Íslands

átti stórafmæli í vikunni, en hún fagnaði níutíu ára afmæli. Hópur einsöngvara og kór ásamt vínafélki Vigdísar safnaðist saman fyrir utan hús hennar og heiðraði hana með afmælis- og þjóðsöngnum. Fleiri Íslendingar heiðruðu forsetann, þar á meðal blómaskreytirinn Guðmundur Þorvarðarson sem reisti henni blómaskreytta heiðursstöng.



Viðir Reynisson

yfirlöggregluþjónn

hvatti landsmenn til að sofna ekki á verðinum og hlýða áfram fyrirmælum yfirvalda af ótta við bakslag. Reglur um fjarlægðir milli manna og samkomutakmarkanir gilda til 4. maí.



Yael Farber

leikstjóri

mun leikstýra sýningu í Þjóðleikhúsinu sem byggir á hinum geysivinsælu Napolí-sögum eftir Elenú Ferrante. Farber, sem er frá Suður-Afríku, er margverðlaunuð og hefur leikstýrt um allan heim, þar á meðal í stærstu leikhúsum Bretlands. Sýningin verður frumsýnd í september.



Fær tekjuhrunið vegna minna yfirflugs bætt á árinu 2022

Dótturfélag Isavia, flugleiðsögufyrirtækið Isavia ANS, glímur við sjóðstreymisvanda vegna hruns í alþjóðlegri flugumferð á íslenska flugstjórnarsvæðinu. Framkvæmdastjórinn segir ANS hins vegar halda uppi fullri þjónustu og fá tapið bætt síðar. Enginn af 320 starfsmönnum fyrirtækisins hefur verið látinn fara.

COVID-19. „Ég hef stundum kallað þetta minnst þekkt útflutningsatvinnuveginn,” segir Ásgeir Pálsson, framkvæmdastjóri Isavia ANS, sem annast flugleiðsögn á hinu viðfeðma íslenska flugstjórnarsvæði.

ANS veltir að sögn Ásgeirs um tíu milljörðum króna á ári. Þar af eru um sjö milljarðar vegna alþjóðaflugs sem er að mestu alþjóðleg flugumferð án viðkomu á Íslandi.

Flugfélögin greiða ANS fyrir flugleiðsögu eftir því hversu marga kílómetra er flogið innan íslenska svæðisins. Gjaldið byggir á rekstraráætlunum sem gerðar eru fyrir fram í samráði við flugfélögin og sérstaka nefnd hjá Alþjóðaflugmálastofnuninni.

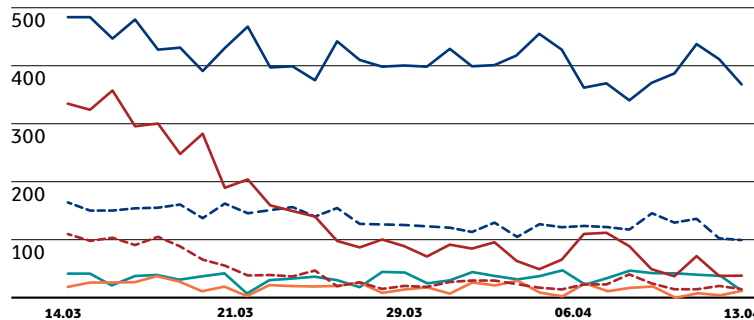
„Umferðin hefur dottið niður alveg þannig að við erum núna með 15 prósent og jafnvel minna en var áður. En gjaldið miðar við það að við höldum að við værum með dálitla aukningu frá því í fyrra,” segir Ásgeir.

Þrátt fyrir þetta heldur ANS uppi fullri þjónustu á sínu svæði með öll kerfi virk og í gangi og mun fá væntanlegt tekjutap bætt upp síðar, þó ekki fyrr en á árinu 2022. „Innkoman sem var áætluð í fyrra er ekki að skila sér. Það hefur auðvitað áhrif á sjóðstreymi og lausafjárstöðu sem þarf þá að brúa á milli,” útskýrir Ásgeir.

Eins og Ásgeir bendir á rekur ANS mikilvæga útflutningsgrein þar sem fyrirtækið hefur mest af sínum tekjum í erlendri mynt. Hann segir að engum af um 320 starfsmönnum hafi verið sagt upp vegna minnkandi umsvifa í heimsfaraldrinum



Daglegt flug um íslenska flugstjórnarsvæðið



Páskaflug um Keflavík

Tölfræði fyrir páskana nú og í fyrra hvað varðar fjölda farþega um Keflavíkurflugvöll.

	2020	2019
Skírdagur	38	18.793
Föstudagurinn langi	0	15.362
Laugardagur	61	16.722
Páskadagur	0	16.465
Annar í páskum	0	16.859

eða starfshlutfall þeirra minnkað. „En það er engin aukavinna eða neitt slíkt og ákveðnum hlutum hefur verið frestað. Síðan eru engar ráðningar í gangi,” segir hann. Mikil

óvissa sé um þróun flugumferðar á næstu mánuðum og því sé unnið að ýmsum sviðsmyndum.

„Við þurfum að hafa allt klárt þannig að þegar umferðin byrjar

Við þurfum að hafa allt klárt þannig að þegar umferðin byrjar að aukast á ný séum við tilbúin að sinna henni.

Ásgeir Pálsson, framkvæmdastjóri Isavia ANS



að aukast á ný séum við tilbúin að sinna henni,” segir framkvæmdastjóri Isavia ANS.

Isavia ohf., móðurfélag Isavia ANS, glímur við enn stærri vanda. „Þegar lítið er til þess sem af er aprilmánuði samanborið við sama tímabil í fyrra þá er samdrátturinn orðinn um 99 prósent í farþegum sem fara um Keflavíkurflugvöll,” segir Guðjón Helgason, upplýsingafulltrúi Isavia.

Guðjón bendir á að Isavia sé með sterka lausafjárstöðu og geti starfað án tekna í um fimm mánuði ef skrúfað sé fyrir allar fjárfestingar. „Sviðsmyndagreining okkar gerir ekki ráð fyrir miklu flugi fyrri hluta sumars en að það lifni aðeins yfir á seinni hluta þess, ef ekki verða frekari áföll. En rétt er að ítreka óvissuna í stöðunni,” segir upplýsingafulltrúi Isavia.

gar@frettabladid.is

FIAT HÚSBÍLAEIGENDUR

ER HÚSBÍLLINN ÞINN KLÁR FYRIR SUMARIÐ?

BJÓÐUM UPP Á SMURÞJÓNUSTU OG LÉTTA ÁSTANDSSKOÐUN FYRIR SUMARIÐ:

- SJÓNSKOÐUN Á BREMSUKERFI OG UNDIRVAGNI
- LJÓS YFIRFARIN
- ÁSTAND HJÓLBARÐA METIÐ OG LOFTÞRÝSTINGUR MÆLDUR
- ÞURRKUR OG RÚÐUSPRAUTUR YFIRFARNAR
- ÁSTAND KÆLIKERFIS METIÐ
- HLEÐSLA RAFKERFIS MÆLD

ALLIR VINNA – ENDURGREIÐSLA Á VSK Á VINNULIÐ AÐ LÁGMARKSUPPHÆÐ 25.000 KR. ÁN VSK.



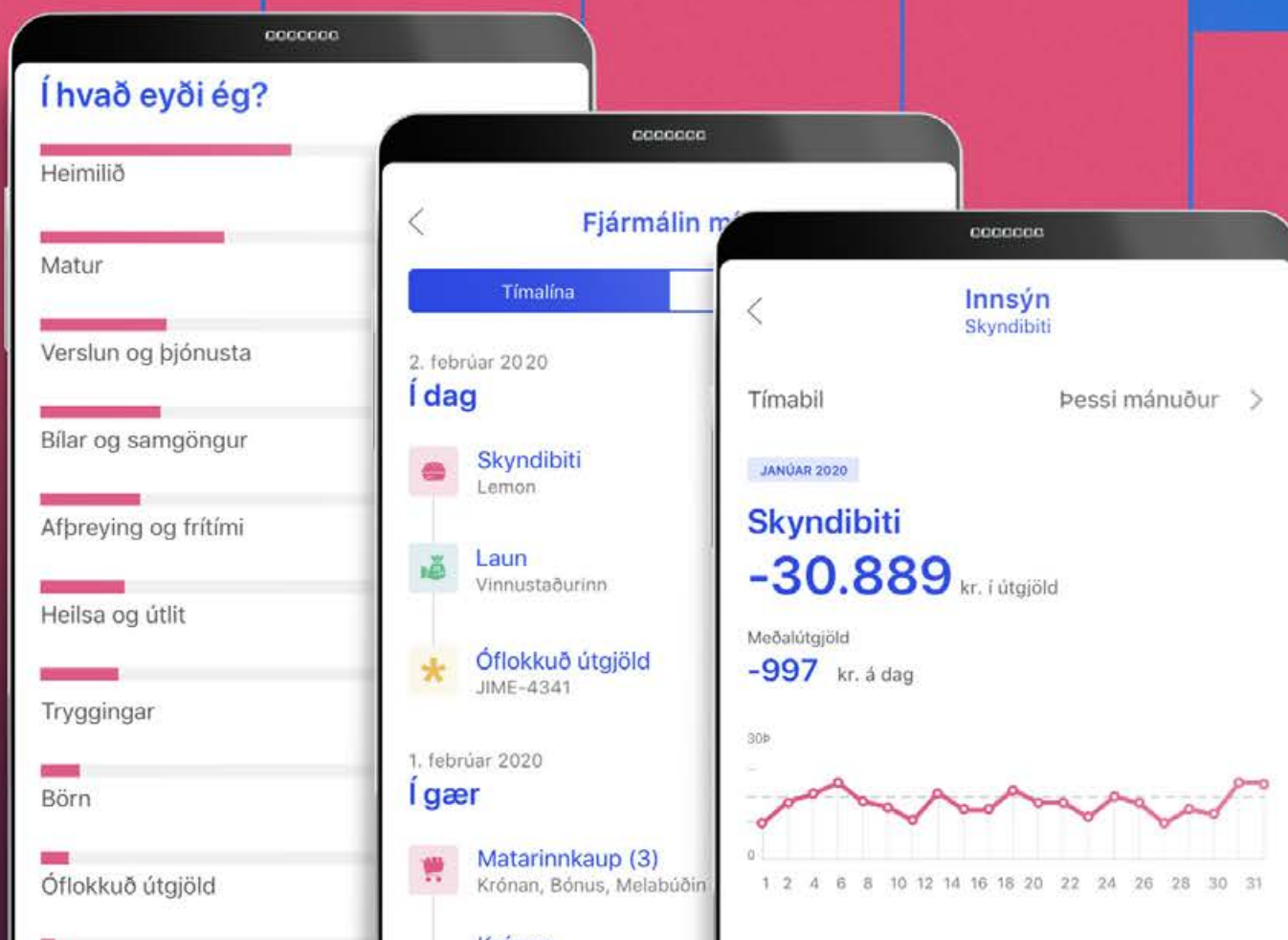
ISBAND

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

5ÁRA
ÁBYRGÐ

Fjármálin mín

– betri yfirsýn í Arion appinu



Á tímum mikilla breytinga er mikilvægt að hafa yfirsýn. Fjármálin mín í Arion appinu gefa þér skýra mynd af því í hvað peningarnir fara og hver staðan er. Það er auðvelt að tengja reikninga og kort í öðrum íslenskum bönkum við Arion appið og taka þannig allt með í reikninginn.

Þú getur notað Arion appið hvort sem þú ert í reglulegum viðskiptum við Arion banka eða ekki. Það er hægt að nálgast næstum alla bankaþjónustu í appinu, sem kemur sér mjög vel nú sem endranær.





Vindorka er áberandi í nýju virkjunarkostunum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI

Kynna nýja virkjunarkosti

ORKUMÁL Orkustofnun hefur sent verkefnisstjórn fjórða áfanga rammaáætlunar gögn um 43 nýja virkjunarkosti. Bæst þeir við þá virkjunarkosti sem skilgreindir voru í þriðja áfanga.

Til stóð að afgreiða þriðja áfanga rammaáætlunar á yfirstandandi þingi en vegna COVID-19 faraldursins verður ekkert af því. Orkustofnun hefur því ákveðið að framlengja frest til móttöku virkjunarhugmynda í fjórða áfanga um óákveðinn tíma.

» Af 43 virkjunarkostum sem Orkustofnun hefur sent verkefnisstjórn fjórða áfanga rammaáætlunar eru 34 í vindorku.

Langflestir hinna nýju virkjunarkosta eru í vindorku, eða 34 talsins. Sjö virkjunarkostir eru í vatnsafl og tveir í jarðhita. Vegna óvissu um lagalega stöðu vindorku hefur Orkustofnun ekki farið sérstaklega yfir gögnin um þá kosti.

Meðal vatnsaflskostanna eru áform Landsvirkjunar um stækkun Vatnsfellsstöðvar, Sigöldustöðvar og Hrauneyjafossstöðvar. Samanlagt afl stækkunarinnar er 210 MW.

Stærstu einstöku nýju virkjunarkostirnir eru Klausturselsvirkjun og Lambavirkjun en afl hvorrar virkjunar fyrir sig yrði 250 MW. Það er vindorkufyrirtækið Zephyr Iceland sem er á bak við þær hugmyndir. – sar

Vill færa þinghaldið í Hörpu

Formaður Samfylkingarinnar lagði til að stærri salur yrði fundinn fyrir þingfundi. Hefur áhyggjur af stöðu lýðræðisins vegna aðstæðna. Tryggja þurfi stjórnarskrárbundinn rétt þingmanna til aðhalds.

STJÓRN MÁL „Ég varpaði þessari hugmynd fyrst fram í tölvupóst-samskiptum milli þingmanna, ráðherra og skrifstofustjóra þingsins, fyrir réttum mánuði. Þá var ljóst að þrátt fyrir viðleitni þingsins væru verulegir annmarkar á þinghaldi með tilkomu samkomubanns,“ segir Logi Einarsson, formaður Samfylkingarinnar, sem lagt hefur til að þingstörfin verði flutt í Hörpu.

Logi spurði hvort það hefði verið skoðað að nota tímabundið annan og stærri sal þar sem nægt pláss væri til að gera þær varúðarráðstafanir sem mælst er til.

„Ég nefndi Hörpu í þessu sambandi. Það hefði verið tilvalið fyrir forseta að stökkva á þessa lausn og nýta sér þær sérstöku aðstæður sem eru fyrir hendi í fámennu landi og fáa þingmenn,“ segir Logi.

Hann beindi síðar erindinu til forsætisnefndar og bað fulltrúa Samfylkingar í nefndinni að fylgja málinu eftir.

„Þar hafi hugmyndinni strax verið hafnað og vísað í að öryggis-gæsla og atkvæðagreiðslur gætu verið flókið úrlausnarefni. Ég vísa öllu slíku á bug og tel að verandi komin um fimmtung inn á tuttugustu og fyrstu öldina væri slíkt einfalt mál,“ segir Logi.

„Ég hafði og hef enn áhyggjur af störfum löggjafans og stöðu lýðræðisins við þessar aðstæður,“ segir Logi aðspurður um ástæður tillögunnar.

Hann nefnir neyðarpakkana sem ríkisstjórnin hefur lagt fyrir þingið. „Það er mikilvægt að sem flestir þingmenn geti farið vandlega yfir þá, bæði til að lagfæra frumvörpin en ekki síður til að sýna aðhald,“ segir Logi en fjöldatakmörkanir í þingsal hafa gert það að verkum að aðeins fáir þingmenn geta tekið þátt í umræðum í þingsal. Samtalið verði því óumflyjanlega takmarkaðra en ella um einhverjar stærstu efna-hagsaðgerðir í sögu lýðveldisins.



Lítill sem engin starfsemi er í Hörpu um þessar mundir vegna samkomubannsins. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

„Ég minni líka á að Alþingi þarf á einhverjum tímamarki líka að veita heimildir fyrir öllum þeim útgjöldum sem þetta mun hafa í för með sér,“ bætir Logi við.

Hann bendir á að ríkisstjórnin hafi hvorki óskað eftir aðstoð stjórnarandstöðunnar við mótun aðgerðapakka né veitt henni síbreytilegar bakgrunnsupplýsingar og sviðsmyndagreiningar. „Eðlilegra þinghald gæfi okkur þá að minnsta kosti möguleika á að kalla eftir þeim í þingsal.“

Stærri þingsalur myndi líka þýða minni röskun á þingstörfum. „Jörðin mun halda áfram að snúast eftir þennan tímabundna skell og það er mikilvægt að við sinnum fleiru en bráðaaðgerðum og það er

Ég benti á Hörpu í þessu sambandi. Það hefði verið tilvalið fyrir forseta að stökkva á þessa lausn.

Logi Einarsson



full nauðsyn á að horfa örlítið fram fyrir tærnar á sér og jafnvel líta til framtíðar,“ segir Logi.

Fyrst hugmyndinni hafi verið hafnað þurfi hins vegar að laga verklagið að því þrönga rými sem

þinghúsið bjóði upp á. Það þýði takmarkað þinghald sem skerði óneitanlega þau réttindi sem stjórnarskráin tryggir þingmönnum til að hafa eftirlit með framkvæmdarvaldinu. Af þeim sökum sé rétt að takmarka störfin við allra nauðsynlegustu mál tengd COVID-faraldrinum en leitast jafnframt eftir því að gefa þingmönnum færi á að ræða stöðuna almennt og sinna eftirlits-hlutverki sínu með fyrirsögnunum til ráðherra.

„Þetta er bagaleg staða, því ef fólk hefði borið gæfu til að hugsa aðeins meira skapandi og sýna ögn meiri víðsýni gæti Alþingi sinnt störfum sínum og skyldum miklu betur á þessum skritnu og erfiðu tímum,“ segir Logi. adalheidur@frettabladid.is

Eyþing hafnar fullyrðingum Péturs

NORÐURLAND Eyþing (nú SSNE), Samband sveitarfélaga í Eyjafirði og Þingeyjarsýslum, hafnar mörgum af þeim staðhæfingum sem Pétur Þór Jónasson, fyrrverandi framkvæmdastjóri, hélt fram í viðtali í Morgunblaðinu í vikunni um starfslok sín.

„Stjórn Eyþings hefur aldrei sakað Pétur Þór Jónasson um kynferðislega áreitni á vinnustað, heldur þurfti stjórn að taka til meðferðar kvörtun undirmanns vegna óviðeigandi og ófaglegra samskipta. Orðið kynferðisleg áreitni er frá honum sjálfum komið,“ segir í yfirlýsingu stjórnarinnar. Í viðtalinu sagði Pétur að hann hefði verið kallaður á fund í október árið 2018 þar sem honum hefði verið sagt að upp væri komið „Me too mál“ á hendur honum. Ólíkt því sem Pétur heldur fram segir stjórnin enga sátt hafa náðst á milli Péturs og undirmannsins sem tilkynnti samskiptin.

Var honum boðinn starfslokasamningur á þessum fundi en endaði málið í uppsögn, málsókn Péturs gegn Eyþingi og að lokum dómsátt þar sem Eyþing greiddi honum tæpar 15 milljónir króna. Féll stærsti hlutinn, um 9 milljónir, á Akureyrarbæ.

Í ljósi þess að málinu sé lokið telur stjórnin „óskiljanlegt að framkvæmdastjórinn fyrrverandi haldi áfram að flytja málið opinberlega“, og hafi hún talið sig knúna til að gera athugasemdir.

Fram hafi komið á mörgum fundum að Eyþing hafi lengi glímt



Forsvarsmenn Eyþings vísa fullyrðingum Péturs á bug. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Ásakanir Péturs Þórs um upplognar sakir sem átyllu til brottrekstrar eiga sér enga stoð í veruleikanum.

Stjórn Eyþings

við rekstrarvanda og óháð úttekt var gerð á innra starfinu. „Ásakanir Péturs Þórs um upplognar sakir sem átyllu til brottrekstrar eiga sér enga stoð í veruleikanum.“

Í viðtalinu segir Pétur að reynt hafi verið að halda trúnað um sáttina, en leynd um málið hafi ekki verið hans ósk. „Þar sem um málefni starfsmanna Eyþings var að ræða taldi stjórn rétt að farið væri með gögn málsins sem trúnaðarmál, en aldrei hefur verið farið fram á að leynd ríki um kostnað,“ segir í yfirlýsingu Eyþings. – khg

Þín stund

Café

PEMANN Eymundsson

AUSTURSTRÆTI • SKÓLAVÖRÐUSTÍG • LAUGAVEGI • AKUREYRI • VESTMANNAEYJUM

Fæða Food

Honest organic coffee

ÖLL REIÐHJÓL ERU NÚ ÁN VSK*

ALLTAF

CROSS

16" Ultra

23.999 kr



CROSS

16" Paw Patrol Sky

23.399 kr



CROSS

20" Speedster

34.999 kr



CROSS

20" Alissa

34.999 kr



CROSS

24" Speedster

37.999 kr



CROSS

26" Speedster

39.999 kr



CROSS

24" Alissa

37.999 kr



CROSS

29" GRX 9

89.999 kr



*yfirvöld hafa fellt niður virðisaukaskatt af öllum reiðhjólum undir 200.000 kr.

24

Dreifum álaginu - minnkum biðraðir

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

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

HAGKAUP

Óánægja með nýjan kjarasamning

Kosið verður um kjarasamning hjúkrunarfræðinga í næstu viku. Óánægja hefur skapast um samninginn meðal hjúkrunarfræðinga sem segja vegið að áunnum réttindum og að beint hafi verið til þeirra tilmælum um að ræða samninginn ekki opinberlega.

KJARAMÁL Nýr kjarasamningur Félags íslenskra hjúkrunarfræðinga (FÍH) og samninganefndar ríkisins var undirritaður þann 10. apríl síðastliðinn en þá höfðu hjúkrunarfræðingar verið samningslausir í rúmt ár. Samningurinn, sem á að taka gildi frá aprílbyrjun á þessu ári til loka mars árið 2023, felur meðal annars í sér launahækkun samkvæmt Lífskjarasamningnum um 17 þúsund krónur á þessu ári, ákvæði um nýja launatöflu, endurskoðun stofnanasamninga og hækkun desember- og orlofsuppbóta.

Þá felur samningurinn einnig í sér ákvæði um styttingu vinnuviku hjúkrunarfræðinga og umbreytingu verðmæta í vaktavinnu. Fari svo að samningurinn verði samþykktur verður vinnuvika hjúkrunarfræðinga 36 klukkustundir í stað 40 stunda. Í kynningu á samningnum sem send var félagsmönnum kemur fram að til að hámarksstytting náist verði „grein um matar- og kaffítíma óvirk. Þó verður áfram heimilt að matast en ekki er um formlegt hlé að ræða.“

Mikil óánægja ríkir meðal hjúkrunarfræðinga vegna nýja samnings-



Hjúkrunarfræðingar hafa verið án kjarasamnings í rúmt ár. Kosið verður rafrænt um nýjan kjarasamning þeirra í næstu viku. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

ins og hefur skapast um hann mikil umræða á samfélagsmiðlum. Óánægjan snýr meðal annars að ákvæði um styttingu vinnuvikunnar á kostnað matar- og kaffítíma og er það upplifun margra innan stéttarinnar að eitt ákvæði sé selt fyrir annað.

Guðlaug Pálsdóttir, formaður FÍH, segist hafa orðið vör við óánægju félagsmanna sinna en segir hana á misskilningi byggða. Hún segir að hafist hafi verið handa við að kynna samninginn fyrir félagsmönnum og að hún vonist til

Ég kannast ekki við að það sé einhver þöggun í gangi.

Guðbjörg Pálsdóttir, formaður Félags íslenskra hjúkrunarfræðinga

að þannig takist að vinda ofan af þeim misskilningi.

„Við sáum strax mikil viðbrögð,“ segir Guðbjörg. „Það var í rauninni allt endurskoðað við gerð samningsins þannig að fólk verður auðvitað að horfa á þennan samning með öðrum augum og setja upp ný gleraugu því að stytting vinnuvikunnar, matar- og kaffítímar eru ekki einu verðmætin í þessum samningi,“ bætir hún við.

Verði samningurinn samþykktur tekur ákvæði um stytta vinnuviku ekki gildi fyrr en 1. maí á næsta ári. Óánægja ríkir meðal hjúkrunarfræðinga um það hversu langan tíma muni taka að virkja ákvæðið en Guðbjörg segir ferlið flókið. „Þetta skref sem verið er að taka í styttingu vinnuvikunnar er stærsta

skref sem hefur orðið á vinnumarkaði í yfir 40 ár og það er sérstaklega flókið hjá vaktavinnufólki. Þess vegna tekur það ekki gildi fyrr en að svo löngum tíma liðnum. Það þarf að vinna mikla undirbúningsvinnu svo þetta sé hægt,“ segir Guðbjörg.

Á samfélagsmiðlum hafa ómað raddir hjúkrunarfræðinga sem tala um skert málfrelsi þegar kemur að nýja samningnum og að tilmæli FÍH hafi verið þau að ræða ekki samninginn opinberlega. Guðbjörg segir að félagsmenn hafi einungis verið beðnir um að halda trúnaði um samninginn við aðra hjúkrunarfræðinga. „Þetta er enn ein misskilningurinn,“ segir Guðbjörg.

„Í kynningarmyndbandi um samninginn sem birt var á læstu vefsvæði bið ég fólk að virða trúnað við aðra hjúkrunarfræðinga um þennan samning svo stéttin fái kynningu á honum áður en hann fer út í samfélagið, ég kannast ekki við að það sé einhver þöggun í gangi,“ segir hún. Samningurinn var opinberaður félagsmönnum FÍH síðasta miðvikudag og kynntur félagsmönnum á fimmtudag. Kosið verður um samninginn í næstu viku.

birnadrofn@frettabladid.is

Öryggisíbúðir Eirar til langtíma leigu Grafarvogi Reykjavík



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

Eirborgir, Fróðengi 1—11, 112 Reykjavík.

Eirarhús, Hlíðarhúsum 3—5, 112 Reykjavík.

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

Nánari upplýsingar í síma 522 5700 virka daga milli kl. 8 og 16 eða sendið fyrirspurn á netfangið@eir.is



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



Íslendingar klipptu net breskra togara í þorskastríðinu. MYND/BJARNLEIFUR

Ísland beitti nýlenduspili óspart í áróðursstríði

UTANRÍKISMÁL Nýuppötvuð gögn frá Þjóðskjalasafni Bretlands sýna að Íslendingar beittu sér í Afríku og Asíu á tímum þorskastríðanna og sögðust vera beittir „nýlenduspilnotkun“. Breska dagblaðið Express fann gögnin, þar sem breskir erindrekar lýsa baráttu sinni við Íslendinga í þessu áróðursstríði.

Vitnað er í breskan erindreka sem sat sem áheyrnarfulltrúi á fundi vísindanefndar Afrikusamtakanna (sem ekki eru lengur til) árið 1972 í borginni Ibada í Nígíeríu. Á þeim fundi hafi íslenskur áheyrnarfulltrúi náð vel til Afrikumannanna.

„Þeir (Íslendingarnir) hafa haldið því hér fram að þeir séu að verða fyrir sams konar nýlenduspilnotkun og lönd Afríku og Asíu hafa orðið fyrir áður,“ og bætir við: „Þeim virðist verða ágengt í málflutningi sínum.“

Í gögnunum kemur einnig fram að Íslendingar hafi fyrirhugað að senda erindreka á fund sameiginlegrar lögfræðilegrar ráðgjafanefndar Afríku og Asíuríkja í Lagos, þáverandi höfuðborg Nígíeríu.

Þorskastríðin voru þrjú og eru þessi gögn frá upphafi annars stríðsins, 1972 til 1973. Þá færðu

Þeim virðist verða ágengt í málflutningi sínum.

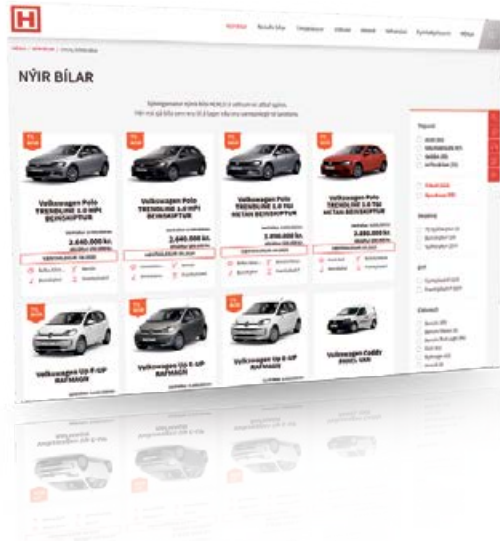
Ónefndur breskur erindreki

Íslendingar fiskveiðilögsöguna í 50 sjómílu og skipstjórar varðskipa hófu að nota virkklippurnar frægu á breska togara.

Á þessum tíma litu Bretar á Alþjóðadómstólinn í Haag sem hinn rétta vettvang til að koma sjónarmiðum sínum á framfæri en samkvæmt gögnunum töldu þeir sig verða að bregðast við áróðri Íslendinga á öðrum vígstöðvum með því að senda eigin fulltrúa.

Það hafi hins vegar gengið illa því að nýlenduspilið hafi virkað vel gagnvart ýmsum Afríku- og Asíuríkjum, sem mörg hver höfðu eigin hagsmuni af útfærslu fiskveiðilögsögunnar. Þessar þjóðir hafi einnig talið alþjóðahafréttarsamninga aðeins hannaða fyrir stóru siglingaþjóðirnar, eins og til dæmis Breta. Fram kemur í gögnunum að í Afríku töldu Bretar líklegast að ná eyrum ráðamanna í Zair (nú Kongó), Gana og Fílabeinsströndinni. – klg

Sýningarsalir **HEKLU** á vefnum eru alltaf opnir



Í **sýningarsal** HEKLU á vefnum getur þú skoðað úrval bíla frá Audi, Volkswagen, Skoda og Mitsubishi. Þú sérð hvaða bílar eru til frá öllum merkjum HEKLU, hvaða litir og útfærslur eru í boði ásamt því að sjá hvað bílar eru væntanlegir til landsins. Þú getur auðveldlega sent inn fyrirspurn um uppáhalds bílinn þinn og auðvitað líka tekið hann frá og pantað.

Í **vefverslun** HEKLU er einnig að finna mikið úrval aukahluta fyrir bílstjóra, farþega og bílinn sjálfan. Þar getur þú keypt allt frá bílstólum og toppbogum yfir í farangursbox og felgur.

Komdu í heimsókn í **vefverslun** HEKLU, þar sem er alltaf opið.

www.hekla.is/vefverslun



Við hjá **HEKLU** leggjum okkur fram við að veita viðskiptavinum góða þjónustu nú sem endranær. **Allt kapp er lagt á að vernda starfsfólk og viðskiptavini** og fylgjum við tilmælum Landlæknisembættisins um sóttvarnir.

ALLIR VINNA!



Nú er **virðisaukaskattur endurgreiddur** af vinnulið vegna bílaviðgerða. Rétt til endurgreiðslu eiga einstaklingar utan rekstrar og skilyrði er að bifreiðin sé í eigu umsækjanda og greiðanda. Fjárhæð vinnuliðar þarf að ná að lágmarki 25.000 kr. án virðisaukaskatts. Ekki er endurgreitt vegna varahluta eða annarra íhluta.

Heimildin gildir frá 1. mars 2020 og er því afturvirk og gildir út árið 2020. Þeir viðskiptavinir sem komu með bifreið í þjónustu eftir 1. mars geta óskað eftir afriti af reikningi á thjonusta@hekla.is. Hægt er að sækja um endurgreiðsluna á www.rsk.is



SÓTTVARNIR

Við hvetjum viðskiptavini okkar til að **nýta rafrænar leiðir** í samskiptum við okkur og kappkostum að svara fyrirspurnum eins hratt og auðið er. Sóluráðgjafar HEKLU eru aðgengilegir í síma á opnunartíma í gegnum tölvupóst og netspjall.



AFGREIÐSLUTÍMI

Afgreiðslutími HEKLU breytist tímabundið. Opið er í sýningarsölum HEKLU á milli klukkan 10.00 og 17.00 virka daga en lokað um helgar. Þjónustumóttaka verkstæðis og varahluta er opin milli klukkan 07.45 til 17.30 virka daga.



SNERTILAUS AFGREIÐSLA

Við hvetjum viðskiptavini verkstæðis til að **nýta snertilausa afgreiðslu** með því að **skilja eftir bíllykilinn í læstum skilakassa** sem er við vinstri aðalhurð HEKLU. Þar er umslag sem hægt er að fylla út með nánari upplýsingar en svo má einnig ná í upplýsingablað á www.hekla.is til útprintunar, fylla út og setja með í umslagið. Við tæmum skilakassann reglulega. Eins er hægt að nýta snertilausa afgreiðslu við móttöku með því að ganga frá **greiðslu símléiðis** í síma 590 5030 með greiðslukorti áður en bíllinn er sóttur og fær viðskiptavinur lykilinn afhentan í poka við komu. Í þeim tilfellum er hægt að hringja í síma þjónustuvers eða senda tölvupóst á thjonusta@hekla.is.



VERKSTÆÐI

Á verkstæðinu nota bifvélavirkjar okkar **viðurkenndar varnir** til að vernda sig og viðskiptavini. Áður en starfsmaður sest inn í bílinn er lykill og allt snertisvæði bílsins sótthreinsað, stýri, skiptistöng, handbremsa og hurðarhandföng og einnota ábreiða sett yfir sæti. Fyrir skil er ferlið endurtekið og **sóttthreinsaður lykill** settur í lokaðan poka. Á meðan ástandið varir getum við því miður ekki boðið upp á **skutlþjónustu** en hægt er að leigja bíl á meðan á viðgerð stendur. Í þeim tilfellum gætum við þess að sóttthreinsa bílaleigubílinn vel að innan áður en viðskiptavinur fær bílinn í hendurnar.



SÝNINGARSALIR

Við gætum þess að fylgja kröfum varðandi hreinlæti og sóttthreinsun svæða. **Sóttvarnir** eru aðgengilegar í öllum sýningarsölum okkar og beinum einnig tilmælum til viðskiptavina og starfsfólks að hafa **veggja metra fjarlægð** á milli. Þá hafa allir sýningarsalir HEKLU verið aðskildir til að takmarka óþarfa umferð og þess er gætt að einungis 20 séu samankomnir á hverju svæði í einu.





Sandá hefur verið í leigu Þistla frá árinu 1964. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Nærri fjórtán þúsund laxar í tíð Þistla

STANGVEIÐI „Þeir sem ekki þekkja til draga þá ályktun að Þistlar séu annaðhvort að þukrast með upplýsingar eða óreiðan alger. Ekkert er fjær sanni,“ segir Arthur Bogason, formaður Veðiðfélagsins Þistla sem hefur haft laxveiðiána Sandá í Þistilfirði á leigu frá árinu 1964.

Ekki er rétt sem kom fram í blaðinu á fimmtudag að veiðitölum úr Sandá í Þistilfirði hefði ekki verið skilað til Veðimálastofnunar árin 2016 til 2018. Í fréttinni var byggt á upplýsingum á vef Landsambands veiðifélaga sem Arthur kveður ekki réttar, veiðitölum hafi verið skilað inn fyrir fyrrgreind ár eins og öll önnur ár.

Ég hef lagt mikinn metnað í að veiðibækur Sandár séu réttar og snyrtilega færðar.

Arthur Bogason, formaður veiðifélagsins Þistla



„Ég hef lagt mikinn metnað í að veiðibækur Sandár séu réttar og snyrtilega færðar. Auk þess hef ég haldið utan um gagnagrunn með hverjum einasta laxi sem færður hefur verið til bókar frá árinu 1964 ásamt öllum upplýsingum um hvern fisk. Ég veit ekki um neinn hliðstæðan gagnagrunn um íslenska veiðiá og efast um að mörg dæmi séu yfirleitt til,“ segir Arthur og upplýsir að fjöldi veiddra laxa í Sandá frá árinu 1964 sé 13.589 fiskar. –gar

Brexit komið aftur í gang eftir veikindi samningamanna

Viðræður eru að hefjast á ný á milli Bretlands og Evrópusambandsins um framtíðar viðskipta- og réttindasamband. Bretar segjast ekki ætla að sækja um frest í sumar en margir búast við því vegna COVID-19 faraldursins og tafa á viðræðum. Bæði Boris Johnson og Michel Barnier veiktust illa af veirunni.

BREXIT Þó að gervöll heimsbyggðin sé að kljást við voveiflega drepsótt og efnahagslegar hamfarir sem fylgja henni, atvinnuleysi rjúki upp, fólk sé lokað inni á heimilum sínum og samgöngur milli landa liggja niðri, þá er eitt mál sem stoppar ekki. Brexit. Jafnvel þó að Evrópusambandslöndin og Bretland séu þau sem verst hafa orðið úti, og Boris Johnson sjálfur sé nýkominn af gjörgæsludeild. Samningaviðræður munu halda áfram á miðvikudag og Johnson heldur fast við sína tímatöflu. 2020 verður árið sem samningarnir verða að nást.

Bretland yfirgaf formlega Evrópusambandið í lok janúar en framtíðar viðskipta- og réttindasambandið er enn á huldu. Margir skýrendur hafa sagt ómögulegt að ná samningum á innan við einu ári, en um áramótin lýkur svokölluðu aðlögunartímabili. Ýmis deilumál eru uppi og einn mesti hnúturinn að leysa er fiskveiðideilan og hana hverfðist umræðan í janúar og febrúar, áður en COVID-19 setti viðræðurnar á frest.

Ekki var annað hægt en stöðva viðræðurnar í einhvern tíma því ríki heimsins þurftu að gera neyðarráðstafanir. Þá veiktust einnig bæði Johnson og Michel Barnier, aðalsamningamaður Evrópusambandsins. Johnson er kominn af gjörgæsludeild og Barnier er nú fyrst að ná sér eftir mánaðarlöng veikindi.

Hvað Evrópusambandið varðar þurfa ekki að nást samningar á þessu ári. Bretar mega sækja um frest, til annaðhvort eins eða tveggja ára, en hafa til júniloka til þess að sækja um hann. Þrátt fyrir ástandið sem nú ríkir, beggja vegna Ermarsundsins, tilkynnti nýr fjármálaráðherra Bretlands, Rishi Sunak, á þriðjudag að ekki yrði sótt um slíkan frest.

Meira að segja hörðustu Brexit-sinnar í Bretlandi bjuggust við því að landið myndi taka á sig einhvern



Johnson flutti ávarp til bresku þjóðarinnar eftir að hann var útskrifaður af gjörgæsludeild. MYND/EPA

» Alþjóðagjaldeyrissjóðurinn spáir því að landsframleiðsla Bretlands skreppi saman um 6,5 prósent en eftirlitsstofnun fjármálaráðuneytisins spáir 13 prósentu samdrætti hagkerfisins á þessu ári.

efnahagslegan skell eftir útgöngu. En nú er ljóst að svartstýnustu Brexit-spár eru dropi í hafið miðað við tollinn sem COVID-19 tekur af landinu. Alþjóðagjaldeyrissjóðurinn spáir því að landsframleiðslan skreppi saman um 6,5 prósent en eftirlitsstofnun fjármálaráðuneytisins spáir 13 prósentu samdrætti hagkerfisins á þessu ári. Búist er við því að allt að tvær milljónir Breta verði atvinnulausar, eða 10 prósent landsmanna. Þá er óvissan um rénun faraldursins gríðarleg. Viðræðurnar hefjast að nýju

með þremur fjarfundum, 20. apríl, 11. maí og 1. júní. Stefnt er á að Boris Johnson og Ursula von der Leyen, forseti framkvæmdastjórnar ESB, fundi síðan á ráðstefnu um miðjan júní.

Óvíst er hvaða áhrif faraldurinn hefur á viðræðurnar en óumflýjanlegt er að hann geri það með einhverjum hætti. Margir telja að Bretar muni sækja um frest, þrátt fyrir yfirlýsingarnar, og það er það sem hörðustu Brexit-sinnar á borð við Nigel Farage óttast mest og vara við. kristinnhaukur@frettabladid.is

Deit í kvöld? Heima í stofu!



Allt fyrir ostaveisluna eða kósý kvöldið hjá okkur!

KRONAN



Afgreiðslutímar á www.kronan.is

Stefna á að stöðva olíuleka úr El Grillo á næstu vikum

UMHVERFISMÁL Ríkisstjórn Íslands hefur samþykkt tillögu Guðmundar Inga Guðbrandssonar, umhverfis- og auðlindaráðherra, um að grípa til aðgerða sem nauðsynlegar eru til að stöðva olíuleka úr skipsflakinu El Grillo sem liggur á botni Seyðisfjarðar. Þetta kemur fram á vef Stjórnarráðsins þar sem segir að ráðist verði í aðgerðirnar á næstu vikum og er áætlaður kostnaður vegna þeirra um 38 milljónir króna.

El Grillo er 10 þúsund lesta breskt



El Grillo liggur í Seyðisfirði.

olíubirgðaskip sem sókkt var árið 1944 í árás þýskra flugvéla í Seyðisfirði. Árið 1952 var olíu dælt úr skipinu og svo aftur árið 2001 þegar rúm 60 tonn af hreinni olíu náðust úr því. Útreikningar þá bentu til þess að 10-15 tonn af olíu væru enn þá eftir í flakinu.

Síðan hefur reynslan sýnt að olía lekur úr flakinu þegar sjór hlýnar á sumrin. Landhelgisgæslan fór í könnunarleiðangur í október síðastliðnum en þá kom í ljós að töluverður olíuleki var úr opi við olíu-

» Áætlað er að kostnaður við framkvæmdina verði tæpar 40 milljónir og ráðist verði í verkið innan tíðar. Talið er að á bilinu 10-15 tonn af olíu séu enn þá í flaki El Grillo.

tanka skipsins vegna tæringar. Því er mikilvægt að bregðast við leknum hið fyrsta til að fyrirbyggja neikvæð umhverfisáhrif í firðinum.

Þær aðgerðir sem nú verður ráðist í felast í því að loka opinu með því að steypa yfir það. Þá verður loka komið fyrir í steypunni sem nýta mætti síðar ef til þess kemur að dæla þurfi úr tankinum. Stefnt er að því að ráðast í aðgerðirnar nú á vormánuðum áður en sjór hlýnar og verður verkefnið á höndum Landhelgisgæslunnar. – hó



Það er mikið að gera á rannsóknarstofum í Wuhan. MYND/EPA

Segja breyttar tölur í Kína ekki feluleik

KÍNA Dauðsföll vegna COVID-19 í Wuhan-héraði eru 50 prósent fleiri en áður var talið. Þetta kemur fram í breyttum tölum sem yfirvöld þar gáfu út á samfélagsmiðlum.

Kínversk yfirvöld útskýra breytinguna á nokkra vegu. Læknar þurftu að setja umönnun í forgang. Það hafi seinkað samantekt á tölum frá spítölum. Einnig er minnst á að margir sýktir hafi dáið heima hjá sér án þess að fá læknaðstoð og því bæst seint við tölfræðina.

Leiðtogar nokkurra vestræna ríkja hafa lýst yfir efasemdum um COVID-19 tölfræði frá Kína.

Emmanuel Macron, forseti Frakklands, sagði í samtali við Financial Times að það væri barnalegt að gefa það í skyn að Kína hefði ráðið betur við faraldurinn en vestræn ríki. – asi



Bókabúðir í Fenejum mega nú hafa opið hluta úr degi. MYND/EPA

Slaka á hörðum útgöngureglum

ÍTALÍA Staðfestum tilfellum COVID-19 á Ítalíu fjölgaði aftur í gær eftir lögð á fimmtudaginn. Ný smit voru 3.786 í gær en daginn áður voru þau 2.667. Það var lægsta tala nýsmits á einum degi síðan 13. mars. Staðfest dauðsföll voru 525 á fimmtudeginum. Nýjustu tölur eru frá John Hopkins-háskólanum.

» Smituðum fjölgaði á nýjan leik á Ítalíu í gær. Litillega hefur verið slakað á útgöngubanni.

Yfirvöld í Veneto-héraði kynntu breytingar á hörðum reglum um útgöngubann. Íbúar mega stunda hreyfingu utandyra en mega ekki fara fjær en 200 metra frá heimili sínu. Verslanir eins og bókabúðir og útmarkaðir mega hafa opið tvo daga í viku. – asi

Boðun til framhaldsaðalfundar í Arion banka hf.

Framhaldsaðalfundur í Arion banka hf., kt. 581008-0150, verður haldinn rafrænt þann 14. maí 2020, kl. 16.00. Hluthafar eru beðnir um að nálgast aðgangsupplýsingar á vefsíðunni www.smartagm.com. Fundurinn fer fram á íslensku og ensku.

Eftirtalin mál eru á dagskrá fundarins

- Ákvörðun um greiðslu arðs**
Lagt er til að enginn arður verði greiddur vegna ársins 2019 og að hagnaður ársins 2019 leggist við eigið fé bankans.
- Önnur mál**

Upplýsingar til hluthafa

Endanleg dagskrá, fundarboðun, tillögur og önnur skjöl sem lögð verða fyrir framhaldsaðalfundinn verður að finna á vefsíðu bankans, www.arionbanki.is/gm, eigi síðar en 23. apríl 2020 og verða aðgengileg í höfuðstöðvum bankans frá sama tíma. Ensk þýðing fundargagna verður aðgengileg hluthöfum í höfuðstöðvum bankans sem og á vefsíðu bankans, www.arionbanki.is/gm. Sé misræmi milli fundargagna á ensku annars vegar og íslensku hins vegar, gildir íslenska útgáfan.

Þeir hluthafar sem óska eftir því að fá tiltekið mál tekið til meðferðar á framhaldsaðalfundinum, skulu senda skriflega eða rafræna beiðni um slíkt í síðasta lagi tíu sólarhringum fyrir boðaðan framhaldsaðalfund, eða í síðasta lagi fyrir kl. 16.00 þann 4. maí 2020. Kröfu skal fylgja rökstuðningur eða drög að ályktun til félagsstjórnar. Senda skal slíka kröfu til félagsstjórnar á netfangið hluthafar@arionbanki.is.

Á framhaldsaðalfundinum fylgir eitt atkvæði hverri einni krónu í hlutfé. Eigin bréf bankans njóta ekki atkvæðisréttar.

Framhaldsaðalfundurinn mun eingöngu fara fram á rafrænan hátt, með Lumi AGM snjallforritinu eða Lumi AGM veflausninni. Hluthafar eru hvattir til að sækja Lumi AGM snjallforritið á snjalltæki sitt, t.d. farsíma eða spjaldtölvu, áður en fundurinn hefst, en slíkt tæki eru nauðsynleg til þátttöku í fundinum. Hluthöfum mun gefast kostur á því að spyrja spurninga á fundinum, í gegnum Lumi AGM snjallforritið og veflausnina.

Hluthöfum er heimilt að láta umboðsmann sækja framhaldsaðalfundinn rafrænt og fara þar með atkvæðisrétt fyrir sína hönd. Hluthafar einir bera ábyrgð á því hvaða einstaklingum/aðilum þeir afhenda aðgangsupplýsingar sínar.

Hluthafar sem hyggjast mæta á fundinn þurfa að óska eftir aðgangi fyrirfram á vefsíðunni www.smartagm.com. Hluthöfum, sem jafnframt eru lögaðilar eða hyggjast láta umboðsmann sækja framhaldsaðalfundinn, er bent á að tryggja að sá aðili sem sækir um aðgang hafi til þess heimild. Á vefsíðu bankans, www.arionbanki.is/gm, má finna sniðmát af umboði sem hluthöfum er bent á að nýta sér. Nánari upplýsingar um hvernig hluthafar geta nálgast aðgangsupplýsingar, um framkvæmd rafrænnar atkvæðagreiðslu með Lumi AGM og aðrar upplýsingar sem geta átt við, er að finna á vefsíðu bankans. Til þess að hægt sé að tryggja tímanlega úrvinnslu á beiðnum hluthafa um aðgangsupplýsingar, skulu hluthafar óska eftir aðgangi á vefsíðunni www.smartagm.com eigi síðar en sólarhring fyrir fundinn, þ.e. eigi síðar en kl. 16.00 þann 13. maí 2020.

Sérstök athygli er vakin á því að atkvæðagreiðsla í gegnum Computershare kerfið, sem bankinn hefur áður notað, verður ekki í boði að þessu sinni, heldur mun atkvæðagreiðsla eingöngu fara fram í gegnum Lumi AGM.

Tilkynning til eigenda SDR heimildarskrifteina

Swedish Depository Receipts (SDR) heimildarskrifteinishöfum, sem hafa hug á því að taka þátt með rafrænum hætti á framhaldsaðalfundi eða greiða þar atkvæði samkvæmt umboði, skulu vera skráðir í skrá Euroclear Sweden AB („Euroclear“) fyrir kl. 17.00 (CET) þann 8. maí 2020 og framkvæma annað af eftirtöldu:

- Tilkynna Skandinaviska Enskilda Banken AB („SEB“) í síðasta lagi 8. maí 2020 þar um, eða
- Senda frumrit umboðs til SEB en það þarf að hafa borist SEB eigi síðar en 8. maí 2020.

Frekari upplýsingar um heimildir SDR heimildarskrifteinishafa til að taka þátt með rafrænum hætti á framhaldsaðalfundi og greiða þar atkvæði eða eftir atvikum veita umboð til þess að greiða atkvæði á fundinum er að finna á heimasíðu bankans, www.arionbanki.is/gm, og á vefsíðu Nasdaq Iceland og Nasdaq Stockholm.

Tímabundin takmörkun á yfirfærslu SDR heimildarskrifteina í hluti

Frá og með lokun markaða 8. maí 2020 til og með 14. maí 2020 verður óheimilt að yfirfæra SDR heimildarskrifteini í eða úr hlutum í Arion banka hf.

Allar nánari upplýsingar um fundinn má finna á vefsíðu bankans www.arionbanki.is/gm.



SKOÐUN

Axarskaft



Jón Þórisson
jon@frettabladid.is

Það hefur löngum verið sagt að jafnvel þó aðeins þarlendir kjósi forseta Bandaríkjanna, skipti það heimsbyggðina alla máli hvernig þeir ráðstafa atkvæði sínu.

Óhætt er að segja að kjósendum þar í landi hafi tekist betur upp í forsetavalinu en varð nú síðast. Kostirnir voru svo sem heldur ekki neitt sérstakt fagnaðarefni. Og ekki bendir til að breyting verði á því í næstu kosningum sem verða á hausti komanda.

Það er fátt sem leiðir betur í ljós hæfni manna og færni en þegar á móti blæs. Viða um veröld er nú stígninn krappur dans við veiruna sem ólmast yfir lönd og höf. Ekki aðeins er glímt við heilbrigðisögn af hennar völdum heldur efnahagslegar afleiðingar þess að slökkva á heiminum um hríð. Þær hamfarir eru ófyrirsjáanlegar og fjarri því að öll kurl séu komin til grafar í þeim eignum.

Bandaríkjamenn hafa mátt þola þungar búsigfarir vegna þessa alls. Mannfall þar af völdum veirunnar er ótrúlegt og sjá má myndir í fjölmiðlum þar sem látnir eru grafnir í fjöldagröfum í tugavís í senn. Kælivagnar flutningabifreiða fullir af líkum og heilbrigðiskerfið komið yfir þolmörk.

Á það hefur verið benti í fjölmiðlum að forseta Bandaríkjanna hefði mátt vera ljóst í hvað stefndi í byrjun árs. Svo virðist sem þau varnaðarorð hafi verið hunsuð í Hvíta húsinu og í stað þess að efla viðbúnað gerði forsetinn lengi vel ítrekað lítið úr vanni sem að stöðjaði.

Þegar svo gagnrýnisráddir magnast eru viðbrögðin þau að skella skuldinni á það eina verkfæri sem þjódir heims reiða sig á varðandi samstillingu aðgerða milli landa og heimsálfa, Alþjóðaheilbrigðismálastofnunina. Ekki virðist forsetanum duga að gagnrýna eða jafnvel hallmæla. Nei, hann notar það sem hann veit að mest sviður undan og skjótvirkast er; peninga. Skrófar fyrir fjárframlög til stofnunarinnar rétt þegar mest á riður að hún haldi starfsemi sinni sem mestri og virkasti. Á meðan standa eigi fyrir úttekkt á „slægum viðbrögðum við veirunni og yfirhyllingu á útbreiðslu hennar“ eins og fram kom í ávarpi forsetans í vikunni. Þjóðarleiðtogar víða um heim hafa keppst við að lýsa óánægju sinni með þessa ákvörðun. Nú væri nær að gera hið gagnstæða, efla og styrkja stofnunina í baráttunni.

Audvitað er Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin ekki hafin yfir gagnrýni og vafalaust margt þar innan veggja sem lagfæra má, en þetta er ekki rétti tíminn, í miðjum heimsfaraldri, að lama starfsemina. Vafalaust munu menn þegar þetta allt er um garð gengið rýna öll viðbrögð og vinnuferla og lagfæra það sem úr lagi hefur gengið.

Bandaríkin hafa um langa hríð tekið sér stöðu sem lögregla heimsins, haft afskipti af ófriði í fjarlægum heimsálfum og þótt vera þess umkomin að stilla til friðar og leiða mál til lykta, jafnvel með hernaði.

Það er því sérkennileg afstaða forsetans að grípa til aðgerða sem til þess eru fallnar að lama baráttu þjóða heims við kórónavánni. Allt ber það keim af skammtíma- og sérhagsmunum þess sem stefnir brátt á sitt annað kjörtímabil sem einn valdamesti maður heims.

Þrátt fyrir axarsköftin virðist fátt geta breytt því að sú verði niðurstaðan.



Nei, hann notar það sem hann veit að mest sviður undan og skjótvirkast er; peninga.

Gunnar



Mín skoðun Sif Sigmarsdóttir



Sterkara kynið

Síðasta haust fór frétt um heiminn sem eldur í sinu: „Konur eru að deyja að óþörfu,“ var fyrir-sögnin. Fréttin fjallaði um niðurstöður nýrrar rannsóknar Bresku hjartasamtakanna sem sýndi að á tíu ára tímabili hefðu 8.000 konur látið lífið að óþörfu í Englandi í kjölfar hjartaáfalls. Ástæðan var gamalgróin mýta. „Það hefur aldrei gengið betur að meðhöndla hjartaáfall,“ sagði dr. Sonya Babu-Narayan, yfirsérfræðingur samtakanna. „En konur deyja nú að óþörfu vegna þess eins að hjartaáfall eru álitin karlasjúkdómur.“ Leiddi misskilningurinn til mismununar við sjúkdómsgreiningu, meðferð, umönnun og eftirfylgni.

Hjartaáfall eru ekki eini kvillinn sem kenndur hefur verið við karlkynið konum til miska. Í vikunni var sýnd á RÚV heimildarmyndin Að sjá hið ósýnilega. Myndin fjallar um konur með einhverfu, líf þeirra og reynslu. Í myndinni kom fram að stúlkur fá gjarnan seint greiningu á röskuninni sem hefur neikvæð áhrif á heilsu þeirra, líðan og lífsgæði. Ástæðan kann að vera sú sama og þegar kemur að konum og hjartaáfallum. Samkvæmt Francesca Happé, sérfræðingi í einhverfu við King's College háskólann í London, hefur einhverfa verið ranglega álitin „karlmannskvilli“. „Konur eru annaðhvort ekki greindar eða ranglega greindar,“ sagði Happé í nýlegu viðtali.

Karlmenn virðast útgangspunktur alls í veröldinni. Konur fylgja í kjölfarið, aukaafurð eins og Eva sem hent var saman í hálfkæringi úr rifbeini Adams. Dæmin eru mýmörg:

- Í tilraunum á dýrum í læknisfræði eru kvendýr sjaldnast höfð með.
- Lyfjaprófun sem gerð var á áhrifum áfengisneyslu á Viagra fyrir konur var gerð á tuttugu og þremur körlum en aðeins tveimur konum.
- 47% meiri líkur eru á að kona slasist alvarlega í árekstri því sætisbelti og loftþúðar bifreiða eru hönnuð með stærð meðal karlmanns að leiðarljósi.
- Ýtarlegar rannsóknir hafa verið gerðar á áhrifum

kolaryks á heilsu námuverkamanna. Nánast engar rannsóknir hafa verið gerðar á áhrifum krabbameinsvaldandi efna á snyrtistofum sem nagla-snyrtar anda að sér í miklum mæli.

- Lögreglukonur klæðast stunguvestum sem eru hönnuð til að vernda karla.
- 70% meiri líkur eru á að raftæki Google Home skilji karlmansrödd en kvenmannsrödd.
- Í Bretlandi eru fleiri stytur af körlum sem heita John en stytur af konum.

X-litningurinn

Allt frá litlu hlutunum yfir í þá stóru er heimurinn hugsaður út frá sjónarhóli karlkynsins. „Það sem við teljum okkar vita um einhverfu út frá rannsóknum er í raun aðeins það sem við vitum um einhverfu hjá körlum,“ sagði Happé í fyrrnefndu viðtali.

Það hillir þó undir breytingar. Veröldin glímir nú við pestarfaraldur. Tölfræðin sýnir að karlar eru líklegri til að látast af völdum kórónaveirunnar en konur. En hvers vegna? Það veit enginn fyrir víst. En fyrir helbera tilviljun kom út ný bók í miðri farsóttinni sem kann að luma á svári. Bókin ber hinn ógrandi titil: Betri helmingurinn – um erfðafræðilega yfirburði kvenna. Í bókinni leitast læknirinn Sharon Moalem ekki aðeins við að hrekja rötgrónar mýtur um að konur séu veikara kynið heldur sýna fram á að þær séu í raun sterkara kynið: Konur lifa lengur en karlmenn; konur eru með sterkara ónæmiskerfi en karlmenn; líkami kvenna er betri til að kljást við vírusa, sýkingar og krabbamein; konur lifa fremur af farsóttir og hungursneyð; konur sjá fleiri líti en karlar.

Skýringuna á hæfni kvenna til að lifa af telur Moalem vera X-kynlitningurinn: Karlar hafa aðeins einn en konur hafa tvo. Hvetur hann til þess að lækna-vísindin hætti að hunsast líffræðilega velgengi kvenna og reyna þess í stað að beisla hana í baráttunni við að bæta hæfni mannkynsins alls til að lifa af. Að sjá hið ósýnilega getur nefnilega verið öllum til góðs.

BLÁR APRÍL
Styrktarfélag barna með einhverfu

Heilsaðu upp á Maríu á blarapril.is
Hún er einhverf og hefur frá ýmsu að segja

Kynntu þér gott úrval bíla fyrir ferðalagið á notadir.is

SUMARTILBOÐ

Á NOTUÐUM BÍLUM



NOTAÐIR
BÍLAR

500.000 kr. afsláttur



4
ÁR
ASKJA
ASKJA

Verð nú
5.190.000 kr.
Verð áður 5.690.000 kr.

KIA SORENTO EX

Árgerð 2017, ekinn 56 þús. km, dísil, 2199 cc, 200 hö, sjálfskiptur, fjórhjóladrifinn.

Raðnúmer: 994199 Staðsetning: Bílaskjarninn Eirhöfða

800.000 kr. afsláttur



Mercedes-Benz Certified

Verð nú
8.990.000 kr.
Verð áður 9.790.000 kr.

MERCEDES-BENZ GLC 250 4MATIC

Árgerð 2019, ekinn 11 þús. km, bensín, 1991 cc, 211 hö, sjálfskiptur, fjórhjóladrifinn.

Raðnúmer: 994274 Staðsetning: Klettháls

330.000 kr. afsláttur



3
ÁR
ASKJA

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.

700.000 kr. afsláttur



Mercedes-Benz Certified

MERCEDES-BENZ B-Class 200 d 4MATIC

Árgerð 2017, ekinn 49 þús. km, dísil, 2143 cc, 136 hö, sjálfskiptur, fjórhjóladrifinn.

Raðnúmer: 994208 Staðsetning: Bílaskjarninn Eirhöfða

Verð áður 3.990.000 kr.

3.290.000 kr.

200.000 kr. afsláttur



2
ÁR
ASKJA

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.

360.000 kr. afsláttur



VW

GOLF SPORTSVAN

Árgerð 2016, ekinn 69 þús. km, bensín, 999 cc, 116 hö, beinskíptur, framhjóladrifinn.

Raðnúmer: 994257 Staðsetning: Bílaskjarninn Eirhöfða

Verð áður 1.750.000 kr.

1.390.000 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: Bílaskjarninn Eirhöfða

Verð áður 7.190.000 kr.

6.790.000 kr.

680.000 kr. afsláttur



Mercedes-Benz Certified

MERCEDES-BENZ CLA 180 d

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

Raðnúmer: 993882 Staðsetning: Klettháls

Verð áður 4.970.000 kr.

4.290.000 kr.

680.000 kr. afsláttur



Mercedes-Benz Certified

MERCEDES-BENZ E-Class 220 d All-Terrain

Árgerð 2018, ekinn 18 þús. km, dísil, 1950 cc, 195 hö, sjálfskiptur, fjórhjóladrifinn.

Raðnúmer: 341247 Staðsetning: Klettháls

Verð áður 8.670.000 kr.

7.990.000 kr.

260.000 kr. afsláttur



HONDA

CR-V LIFESTYLE

Árgerð 2012, ekinn 123 þús. km, bensín, 1997 cc, 150 hö, sjálfskiptur, fjórhjóladrifinn.

Raðnúmer: 994905 Staðsetning: Klettháls

Verð áður 1.850.000 kr.

1.590.000 kr.

400.000 kr. afsláttur



5
ÁR
ASKJA

KIA SPORTAGE EX

Árgerð 2018, ekinn 101 þús. km, dísil, 1995 cc, 136 hö, sjálfskiptur, fjórhjóladrifinn.

Raðnúmer: 994849 Staðsetning: Klettháls

Verð áður 3.690.000 kr.

3.290.000 kr.

400.000 kr. afsláttur



5
ÁR
ASKJA

KIA OPTIMA SW PHEV LUXURY

Árgerð 2018, ekinn 17 þús. km, bensín/rafmagn, 1999 cc, 157 hö, sjálfskiptur, framhjóladrifinn.

Raðnúmer: 994734 Staðsetning: Bílaskjarninn Eirhöfða

Verð áður 4.690.000 kr.

4.290.000 kr.

300.000 kr. afsláttur



4
ÁR
ASKJA

KIA CEED SPORTSWAGON

Árgerð 2017, ekinn 68 þús. km, bensín, 998 cc, 100 hö, beinskíptur, framhjóladrifinn.

Raðnúmer: 994913 Staðsetning: Klettháls

Verð áður 1.990.000 kr.

1.690.000 kr.

770.000 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 2.760.000 kr.

1.990.000 kr.

Birt með fyrirvara á verðbreytingum, innsláttarvillum og myndavíxlí



notadir.is

Kletthálsi 2 og Bílaskjarninum Eirhöfða 11
110 Reykjavík · Sími 590 2160

Opnunartímar
Mán-fim 10–18, fös 10-17, lau 12–16

Umboðsmenn um land allt:
K.Steinarsson, Bílás, Bílver, Bílasala Selfoss, BVA, Höldur

*Tveggja ára ábyrgð og þjónusta innifalin með vörukenndum Mercedes-Benz.
**Forsendur ábyrgðar eru reglulegt þjónustuefrit, sem kúpann ber kostnað af. Lesu meira um ábyrgðna á www.kia.com/abyrgd.

MARIBO LÍNAN

20%

AFSLÁTTUR



MARIBO

U-sófi

Stærð: 208 x 306,5 x 78,5 cm

164.993 kr. ~~219.990 kr.~~

IDdesign

VISTA

Skápar og skenkar úr svörtu járni með glerhurðum – nokkra gerðir.



Skápur með 4 hurðum

Stærð: 105 x 43 x 180 cm

167.992 kr. ~~209.990 kr.~~



Skápur/skenkur með 6 hurðum

Stærð: 183 x 43 x 90 cm

111.992 kr. ~~139.990 kr.~~

MARIBO

Skemmtileg ný sófalína á góðu verði. Fáanlegir 3 litir í áklæði, dökk og ljósgrár og blár. Þægilegur stíffleiki í sæti og baki. Í línunni eru fáanlegir 2ja og 3ja sæta sófar, hornsófar, tungusófar og u-sófar. Einnig stólar og skemlar og hnakkapúðar.



MARIBO

Hornsófi 2H2:

Stærð: 256,5 x 256,5 x 78,5 cm

134.993 kr. ~~179.990 kr.~~



MARIBO

Tungusófi

Stærð: 237 x 139 x 78,5 cm

104.993 kr. ~~139.990 kr.~~

Hnakkapúði

11.243 kr.

~~14.990 kr.~~



MARIBO

stóll

Stærð: 92 x 86 x 78,5 cm

48.743 kr. ~~64.990 kr.~~



20%
AFSLÁTTUR

FRIDAY

Tungusófi. Þéttur, þægilegur og rúmgóður sófi með háu baki og góðum bakstuðningi. Tungan er færánleg frá vinstri til hægri. Grátt, dökkgrátt og ljósbrúnt Bari áklæði. Stærð: 252 x 175 x 91 cm

151.992 kr. ~~189.990 kr.~~



20%
AFSLÁTTUR

FRIDAY

Fjölskyldusófinn. Sérlega þægilegur og rúmgóður u-sófi. Hátt bak og góður bakstuðning. Hægri eða vinstri tunga. Dökkgrátt, slitsterkt áklæði. Stærð: 330 x 230/170 x 90 cm

223.992 kr. ~~279.990 kr.~~



LYNN

Flottir barstólar frá Riverdale. Tveir litir í sléttflaumi. Mintugrænn og Caramel gulur.

18.392 kr. ~~22.990 kr.~~



CUBO

Sérlega vandaður og veglegur ítalskur svefnsófi. Bak er dregið fram á einfaldan hátt til að opna fjaðrandi stálgrind. Þar liggur heil (laus) 194x140x13 cm svampdýna sem fylgir. Svefnsófi sem fer vel með gestina. Fæst blágrænn og ljós- eða dökkgrár.

142.425 kr.

~~189.990 kr.~~



25%
AFSLÁTTUR

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. apríl eða á meðan birgðir endast

HAFÐU ÞAÐ NOTALEGT HEIMA

— VIÐ KOMUM TIL ÞÍN —



SANDVIG

Við kynnum nýtt matarstell frá Broste Copenhagen. Sandvig stellið er innblásið frá litla bænum Sandvig á dönsku eyjuni Bornholm. Útlitið endurspeglar ströndina með mjúkri lögun og náttúrulegum lit. Hver hlutur er handgerður og einstakur.



Eva Solo Cool/Thermo flaska.
Heldur bæði heitu og köldu.
0,7 lítra **8.990 kr.**



Bitz glerflaska
með smellutappa
1,2 lítra **3.590 kr.**



littala Miranda
skál 145 mm
nokkrir litir.
6.990 kr.



Loftljós
7.992 kr.
~~9.990 kr.~~



Tígrispúði 45x45 cm
frá Eightmood
8.990 kr.



Sambora púði 60x60 cm
frá Eightmood
9.990 kr.



Nordal glerkrukka
m/loki 7 lítra glær.
7.990 kr.



Nordal nestisbox
úr stáli
3.590 kr.



Riverdale Beau skammel m/geymslu, nokkrir litir.
15.992 kr. -19.990 kr.



Hægindastóll
31.992 kr.
~~39.990 kr.~~



HAFÐU ÞAÐ
NOTALEGT HEIMA
— VIÐ KOMUM TIL ÞÍN —



— SENDUM FRÍTT —



Dómarar eru regluverðir hins fagra leiks. Það getur reynt á þá, enda sumar reglur fótboltans flóknar. Fáar reglubreytingar hafa orðið á leiknum undanfarin ár. MYND/GETTY

Reglubreytingar sparkspekinga

Nú þegar allur fótolti er stöpp er gott að líta yfir regluverkið og athuga hvort breytinga sé þörf á reglunum í þessari fögru íþrótt. Fréttablaðið fór á stúfana og fékk nokkra góða sparkspekinga til að rýna í reglurnar og leggja til nauðsynlegar breytingar á þeim.



Hjörvar Hafliðason

sparkspekingur
Ég myndi afnema markspyrnuna. Þegar andstæðingur setur boltann aftur fyrir endamörk myndi markvörður þá taka boltann upp eins og við þekkjum úr handboltanum til dæmis og þyrfti að losa sig við hann á innan við sex sekúndum. Því margir markmenn eru góðir í, og ég var það sjálfur, að gefa sér um mínútu í markspyrnu. Stilla boltanum upp, græja einhvern hól, græja þetta og gera hitt. Svo er aldrei byrjað að spjalda þá fyrr en seint í síðari hálfleik. Ég held að þetta yrði fótoltanum til heilla.

Ásta Eir Árnadóttir

landsliðskonan í fótbolta
Ég væri til í að hætta með upp-bótartíma. Gera þetta frekar eins og þeir í bandaríska háskólaboltanum. Þegar 10 sekúndur eru eftir



af leiknum þá hefst niðurtalning í kallkerfinu. Margt getur gerst á þessum 10 sekúndum og mikil dramatik og spenna myndast, sérstaklega ef leikurinn er jafn. Tala nú ekki um eflendið þitt skorar á síðustu sekúndunum. Það er veisla.



Tómas Þór Þórðarson

ritstjóri Enska boltans á Símanum
Ég varð svolitinn skotinn í þeirri hugmynd um daginn sem ég las um að það mætti rekja boltann

úr horni. Það myndi aðeins breyta dýnamíkinni í kringum hornspyrnu og halda mönnum á tánum. Það þarf ekki alltaf að gera 40 sekúndna hlé á leiknum og bíða eftir að turnarnir mæti. Þetta yrði ekki allt jafn fyrirsjáanlegt.



Baldur Sigurðsson

leikmaður FH og verkfræðingur
Það eru tvær breytingar sem eru mér ofarlega í huga. Annars vegar að fá gullmark í framlengingu aftur inn. Úrslitaleikurinn á milli Frakka og Ítalíu á EM 2000 situr enn í minningunni sem einn skemmtilegasti úrslitaleikur sem ég hef séð. Það er eitthvað heillandi við það að næsta mark tryggji sigur þegar komið er í framlengingu. Svo þarf að fara að taka miklu harðar á leikaraskap hins vegar. Komi í ljós að lið hafi hagnast á leikaraskap á að setja viðkomandi leikmann í minnst 3 leikja bann.



Linda Þórðardóttir

í barna- og unglingaráði FH
Taka í burtu heimavallarregluna í framlengingu í útsláttarleikjum.



Orri Freyr Rúnarsson

umsjónarmaður Sportrásarinnar á Rás 2
Þar sem þetta er mitt eina tækifæri til að hafa varanleg áhrif á íþróttina

ákvað ég að hugsa stórt. Fæstum finnst skemmtilegt að horfa á leiki sem enda 0-0, það er auðvitað hægt að dást að öguðum varnarleik og öflugri taktík þjálfara en flestir kjósa frekar fjöruga markaleiki. Þess vegna hef ég ákveðið að framvegis megi markmenn ekki nota hendur ef staðan er 0-0 og komið fram í uppbotartíma. Þetta myndi leiða til þess að drepleiðinlegir leikir myndu allavegana fá alvöru endasprennt.



Stefán Árni Pálsson

blaðamaður á Vísi
Byrjum á því að leyfa mönnum að rífa sig á kassann eftir mark. Það er gjörsamlega óþolandi að menn fái gult spjald fyrir að sýna smá ástríðu. Svo ef ég á að vera mjög drastískur þá væri ég bara til hætta bara með jafntefli. Framlengja og vító, alltaf.



Sævar Pétursson

framkvæmdastjóri KA

Það fyrsta sem þér dettur í hug er tímaregla á innköst/horn. Þegar leikmaður liðs hefur fengið boltann í hendurnar þá hefur leikmaður max 10 sekúndur til að koma bolta í leik. Ef það tekst ekki fær andstæðingurinn boltann. Þetta myndi tryggja að boltinn væri meira í leik, auk þess kæmi þetta í veg fyrir leiðinlegar leiktafir sem við sjáum því miður allt of mikið í dag. Burtu með þetta og áfram með leikinn.



Dagur Sveinn Dagbjartsson

starfsmaður KSÍ

Ef ég væri alráður og gæti breytt reglum leiksins, þá myndi ég breyta þegar dómariinn flautar aukaspyrnu eða vítaspyrnu, þá mega leikmenn í brotlega liðinu ekki snerta boltann og eiga að láta hann vera. Sams konar regla og er í handbolta og körfubolta.



Alex Ferguson var tímavörður af guðs náð og stýrði upp-bótartímanum með glæsibrag. Uppbótartíminn er þó ekki gefinn upp á vellinum, aðeins heima í stofu.

ákveðinn tíma (30 sekúndur) og ef það er ekki augljós rangstaða þá á sóknarmaðurinn að njóta vafans.



Elvar Geir Magnússon

ritstjóri fótbolli.net

Eina sem fer í taugarnar á mér er að opinbera ekki uppbotartíma á vellinum. Færð bara að vita hvað tímanum liður ef þú ert heima í stofu en ekki ef þú mætir á völlinn.



Gunnar Gunnarsson

ritstjóri Austurfrétta

Róttækasta hugmyndin mín væri að senda menn í 10 mínútna kælingu fyrir gult spjald. Við reyndum þetta í austfirsku utandeildinni fyrir nokkrum árum, með góðum árangri að mínu viti. Ég held að þetta fækki taktískum brotum og nær útrými kjaftbrúkinu. Það er enginn að fara að afla sér óvinsælda liðsfélaganna fyrir að hafa ergt dómariinn með þeim afleiðingum að liðið fékk á sig sigurmark meðan hann var í kælingu.



Gylfi Sigurðsson ræðir við dómariinn. Kannski vill hann breyta einhverju.



Garðar Gunnlaugsson

fyrirverandi markakóngur

VAR í núverandi mynd er engan veginn að ganga. Allavega ekki á Englandi. Það tekur of langan tíma að komast að niðurstöðu og niðurstaðan er enn þá háð geðþótta. Og ef VAR er komið til að vera, þá þarf að breyta rangstöðureglunni. Þetta ætti að vera ferli sem fær bara

ÓDÝR NOTUÐ SKRIFSTOFUHÚSGÖGN!



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



Heimaskrifstofa

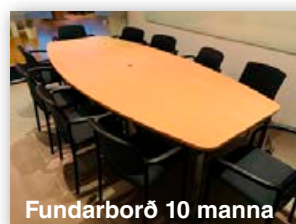
28.000 kr. (án vsk.)
34.720 kr. (m. vsk.)



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.)

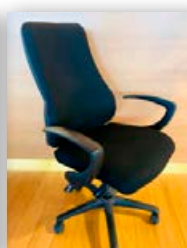
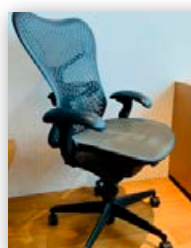


35.000 kr. (án vsk.)
43.400 kr. (m. vsk.)

Fyrir vinnustaðinn eða heimaskrifstofuna

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

Kynntu þér úrval og verð á www.efnisveitan.is



 EFNISVEITAN

Sími: 8981000
www.efnisveitan.is
www.facebook.com/efnisveitan

ENDURNÝTUM & SPÖRUM
Efnisveitan miðlar fyrir fyrirtæki og stofnanir

Björk
Eiðsdóttir
bjork@frettabladid.is



Stefán hefur fyrir löngu vakið athygli fyrir hæfileika sína á tónlistarsviðinu en hann á ekki langt að sækja færnina enda sonur Magnúsar Eiríkssonar, eins ástsælasta lagahöfundar og tónlistarmanns þjóðarinnar. Nú þegar stór hluti landans situr heima og fylgist með tónleikum Helga Björns og félaga dylst engum að þarna er á ferðinni einn af okkar bestu gítarleikurum.

Stefán hefur starfað við tónlist um árabíl og þó að hann hafi lagt fyrir sig gítarleik er hann liðtækur á fleiri hljóðfæri. „Já, ég spila náttúrulega líka á bassa og smá á píanó og smá á trommur,“ segir Stefán aðspurður og bætir við: „Já, svo á mandólín og banjó og munnhörpu en það er aðallega gítarinn sem ég einbeiti mér að,“ segir hann hógvæ. Kannski hefði verið vænlegra að spyrja Stefán hvað hann treystir sér ekki til að leika á: „Ég er ekki sleipur á saxófóna, trompet og þessi göfugri blásturshljóðfæri. Ég á svoltið eftir að stúdera þau.“

Stefán hefur frá árinu 1997 leikið með hljómsveitinni Geirfluglum sem kemur alltaf fram öðru hvoru og gaf nýverið út geisladiskinn Hótel Núll, en samstarf hans og Helga Björns með SSSól og síðar Reidmönnum vindanna hófst fyrir um 17 árum.

Alltaf mikið líf í kringum Helga

„Það er alltaf mjög mikið líf í kringum Helga enda sérlega framtaksamur og duglegur listamaður sem er alltaf með eitthvað spennandi á prjónunum.“ Auk þess að leika með Helga í tveimur hljómsveitum leika þeir oft tveir saman í veislum. „Þá spilum við styttra prógramm, hann er „aðal“ og ég svona eins og Sancho Panza,“ segir hann í léttum tón.

Hugmyndin að „Heima með Helga“ fæddist þegar hljómsveitin var stödd á Akureyri að spila á Græna hattinum og umræðan um samkomuhöft var að hefjast. „Á leiðinni aftur í bæinn byrjaði síminn hjá Helga að hringja þar sem verið var að afbóka alls konar tónleika og uppákomur á næstunni.

Við félagarnir fórum strax að ræða það hvernig framhaldið yrði og þá fæddist þessi hugmynd hjá Helga að vera með eins konar streymistónleika á netinu og okkur leist auðvitað vel á það. Í upphafi var bara miðað við þetta eina skipti en svo voru viðtökurnar undir eins svo góðar að ákveðið var að halda bara áfram og við erum enn að.“

Eins og parti heima í stofu

Tónleikar eru á dagskránni nú í kvöld og um næstu helgi. „Við klárum alla vega samkomubannið en svo vitum við ekki meira, sjálfir gætum við haldið áfram endalaust.“ Vinsældir uppákomunnar hafa verið gríðarlegar. „Það óraði engan fyrir þessum vinsældum og það hefur verið stórkostlegt að sjá hversu mikið áhorfið er. Þetta er



Stefán Már hefur leikið með Helga Björns í um 17 ár en segir viðbrögðin aldrei hafa verið eins sterk og við stofutónleikumum. MYND/MUMMI LU

Klárurum alla vega samkomubannið

Gítarleikarinn **Stefán Már Magnússon** hefur vakið verðskuldaða athygli þegar hann hefur mætt inn í stofu landsmanna undanfarin laugardagskvöld ásamt Helga Björns og fleiri listamönnum.



Helgi Björns og eiginkona hans Vilborg Halldórsdóttir bregða á leik með söngkonunni Ragnheiði Gröndal sem var gestur nýlega. MYND/MUMMI LU

orðið stór partur helganna hjá fólki hvar sem það er statt; hvort sem það er í heimahúsi, búsett erlendis eða uppi í sumarbústað. Það er Heima með Helga á laugardögum og lærið á sunnudögum,“ segir Stefán.

„Hálfgærdur forréttindapési

Stefán hefur ekki farið varhluta af viðbrögðunum sem hann segir mun meiri en þeir hafi vanist. „Við erum búnir að halda böll og tónleika úti um allar koppagrundir en þetta virðist kalla fram mikið sterkari viðbrögð. Ókunnugt fólk er að stoppa mann úti á götu og úti í búð og þakka fyrir þættina. Það hafa verið mikil forréttindi að taka þátt í þessu og finna hversu sterk áhrif þetta hefur haft á fólk. Ef maður skoðar það í samhengi við þá tíma sem við erum að upplifa getur maður ekki annað en hugsað að maður sé hálfgærdur forréttindapési að geta gert líf fólks skemmtilegra eða betra á einhvern hátt.“

Mikil leynd ríkir hverja helgi yfir því hverjir séu gestir Helga og hans fólks heima í stofu. „Helgi er kaft-einninn á þessari skútu og sér um að setja saman dagskrá hvers þáttar. Leynigestirnir eru í raun leynigestir fyrir okkur í hljómsveitinni líka alveg fram að deginum fyrir tónleika þegar við mætum á æfingu,“ segir Stefán, sem er sannfærður um að hluti vinsældanna sé fjölbreytni gestavalsins að þakka.



VIÐ ERUM BÚNIR AÐ

HALDA BÖLL OG TÓNLEIKA

ÚTI UM ALLAR KOPPA-

GRUNDIR EN ÞETTA VIRÐ-

IST KALLA FRAM MIKIÐ

STERKARI VIÐBRÖGÐ.

FRÉTTABLAÐIÐ

Nánar á frettabladid.is

Hlusta.is

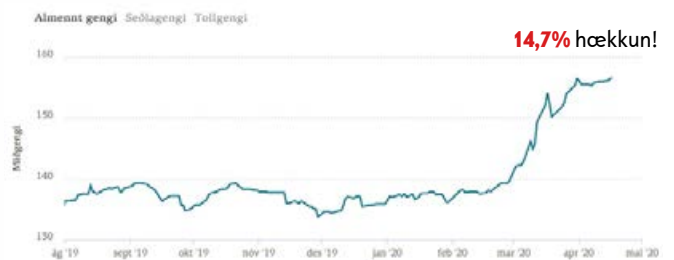
Þúsund og ein nótt

Ókeypis um tíma

ÓBREYTT VERÐ Á NÝJUM BÍLUM!

Bílabúð Benna hækkar ekki verð!

Þrátt fyrir óhagstæða gengisþróun undanfarið er Bílabúð Benna staðráðið í að standa verðlagsvaktina og hefur því ekki hækkað verð á nýjum bílum. Þetta er okkar framlag til verðstöðugleika og þannig hyggst fyrirtækið létta undir með því fólki sem er í bílahugleiðingum.



Gengi íslensku krónunar á vef Landsbankans 17. apríl, 2020.



Bíll með fyrirvara um mynd- og textabreytingar



Rexton - 4x4 jeppi ársins

7 manna, hátt og lágt drif, byggður á grind,
3 tonna dráttargeta

Óbreytt verð frá:

7.990.000 kr. sjálfskiptur



Tivoli 4x4

Fjór hjóladrif m/læsingu

Óbreytt verð frá:
4.290.000 kr.



Ampera-e 60 kwh

100% rafmagn og nóg pláss

Óbreytt verð frá:
4.590.000 kr.



Grandland X

Þýsk gæði og mikill búnaður

Óbreytt verð frá:
4.490.000 kr.



Combo Cargo

Sendiferðabíll ársins

Óbreytt verð án vsk. frá:
2.572.581 kr.

Björk
Eiðsdóttir
bjork@frettabladid.is



Alma fékk blóðsýkingu af völdum heilahnubólgu árið 1994 sem olli alvarlegu drepri í útlimum. Hún lá inni á sjúkrahúsi í rúmlega hálf ár og þurfti að taka af báðum fótum fyrir neðan hné og framan af níu fingrum. „Ég var að vissu leyti heppin að vera bara 17 ára þegar þetta gerðist þar sem ég var að færast frá því að vera barn yfir í fullorðinn einstakling sem mér skilst að hafi aðstoðað við líkamlegan bata. Það var allt að endurnýja sig en veikindin höfðu gífurleg áhrif á öll líffæri líka.“

Alma hafði alltaf stundað íþróttir svo hún var í góðu líkamlegu formi og það vann einnig með henni í batanum sem gekk vel. „Mér lá rosalega á að komast aftur út í lífið með vinum mínum. Við fjölskyldan bjuggum í Ólafsvík en í kjölfar veikinda minna þurftum við að flytja til Reykjavíkur, foreldrar mínir þurftu að skipta um starf og systkini mín um skóla svo þetta var mikið rask og álag fyrir alla fjölskylduna.“

Alma stundaði nám við Menntaskólann á Laugarvatni og gat ekki beðið eftir að komast aftur á sinn stað sem hún og gerði þó að útskrift hafi seinkað um tvö ár. „Þar var ég hluti af litlum kjarna sem hélt vel utan um mig. Það hjálpaði mér líka að vera ung og kærulaus. Það var bara svo gaman að vera til. Ég ætla þó auðvitað ekki að fara að segja að þetta hafi ekki haft áhrif. Sjálfsöryggið óx að einhverju leyti en minnkaði að öðru leyti. Maður var óöruggur með þetta nýja útlit og hugsanagangur minn breyttist gífurlega.“

Þurfti að læra allt upp á nýtt

Endurhæfingin tók eðlilega tíma og vegna vöðvarýrnunar var Alma orðin ekki nema 40 kíló. „Ég hafði enga krafta og þurfti að læra allt upp á nýtt, til dæmis að tannbursta mig.“ Það var þó snemma markmið Ólmu að þurfa ekki að nota hjólastól og fékk hún gervifætur frá Össuri sem henni gekk vel að nota.

Eftir útskrift úr menntaskóla var Alma leitandi og dvaldi tvisvar um hrið í Frakklandi auk þess að prófa tvenns lags nám við Háskóla Íslands en það var svo í miðju bankahruni 2008 að Alma skráði sig í lögfræði við Háskólann á Bifröst. „Eftir námið vann ég í tvö ár og fór svo í sérhæfða mastersgráðu í litlum bæ á vesturströnd Írlands.“ Námið heitir á frummálinu „International and Comparative Disability Law and Policy“, og mætti mögulega þýða sem fötlunarlögfræði.

Eftir heimkomu fór Alma að vinna fyrir Öryrkjabandalag Íslands þar sem hún er enn. Þó að Alma jánki því að reynsla hennar hafi gert það að verkum að hún sérhæfði sig á þessu sviði bætir hún við að það hafi þó aldrei verið ætlunin. „Mér var eiginlega ýtt út í þetta. Þó ég hafi snemma fundið að mannréttindavinkillinn höfðaði til mín þá blundar enginn aktivisti í mér enda hefur mín fötlun engin áhrif á mitt daglega líf.“

Alma er elsta barn foreldra sinna en hún á bæði yngri systur og bróður. Hún segir baráttuandann vera sér í blóð borinn enda hafi fólk í hennar fjölskyldu oft á tíðum þurft að hafa ærlega fyrir hlutunum. „Foreldrar mínir voru duglegir að hvetja mig áfram en ögra um leið, með mykt. Ég á fjölskyldunni mikið að þakka og við erum mjög náin,“ segir Alma.

Fædd eftir 28 vikna meðgöngu

Alma eignaðist dótturina Ásthildi árið 2017 en hún var lögð inn viku fyrir fæðingu hennar vegna alvarlegrar meðgöngueitrunar, þá komin 27 vikur á leið. „Ég fékk sterasprautur og var markmiðið að ná 34 vikna meðgöngu en það varð snemma ljóst að það myndi ekki takast. Það var svo fimmtudaginn 15. júní að



Ég er ekkert ein

Alma Ýr Ingólfssdóttir eignaðist fyrir þremur árum dótturina Ásthildi sem lifði aðeins í sex vikur. Buguð af sorg hélt Alma að hún myndi aldrei finna hamingjuna á ný en hún birtist svo sannarlega í syni hennar, Bjarkari Sigrí, sem þó átti aldrei að geta orðið til.

ljóst var að ástandið var farið að verða hættulegt, blóðþrýstingurinn lækkaði ekki þrátt fyrir lyfjagjöf og bæði lifur og nýru voru farin að kvarta og þá fær maður ekkert val.“

Það eina sem hægt er að gera til að losna við meðgöngueitrun er að fæða barnið svo það var ákveðinn léttir þegar ákveðið var að taka hana með bráðakeisara. Hún virtist líka standa sig vel og það eina sem háði henni var smæðin enda var hún hætt að fá næringu frá ónýtri fylgjunni.

Keisarinn gekk vel og hún gerði allt sem hún átti að gera, grét hraustlega þrátt fyrir að vera aðeins 812 grömm. Ásthildur lá á vöku-deild í sex vikur en Alma fór heim viku eftir fæðingu. „Auðvitað grét ég þegar ég þurfti að fara heim á kvöldin en ég treysti starfsfólkinu fullkomlega. Vökudeild er svo fallegur staður og starfsfólkið ein-

hverjar hinnaverur sem eru búnar til úr einhverju allt öðru en við hin.“

Óttinn staðfestur

Alma hafði verið í viku heima eftir fæðingu dótturinnar þegar hún fékk erfitt símtal. „Ásthildur hafði þurft aukinn öndunarstuðning þennan dag en um kvöldið fæ ég svo símtalið þar sem mér er sagt að hún sé orðin veik og það þurfi að setja hana í öndunarvél. Það var strax ljóst að þetta væru erfið og alvarleg veikindi. Grunur lék á að um væri að ræða NEC (e. necrotizing enterocolitis), veikindi sem fyrirburar fá stundum og nýburalæknað óttast mest, bólgur og sýking í smáþörmum.“

Sá grunur reyndist því miður réttur og segir Alma að við hafi tekið brattar brekkur en allir hafi þó trúað því að veikindin myndu ganga yfir. „Það komu göðir og



ÞÁ VISSI MAÐUR ALVEG Í

HVAÐ STEFNDI OG OKKUR

VAR HÆGT OG RÓLEGA

TILKYNNT AÐ EKKERT

VÆRI LENGUR HÆGT AÐ

GERA.

slæmir dagar og hún þurfti að fara í tvær stórar aðgerðir til að reyna að bjarga smáþörmunum en ekki er hægt að lifa með minna en helming þeirra. Það gekk allt vel og hún var að braggast, að við höldum. Svo

kom í ljós að smáþarmarnir voru ónýtir. Þá vissi maður alveg í hvað stefndi og okkur var hægt og rólega tilkynnt að ekkert væri lengur hægt að gera.“

Kært foreldrasamband

„Það var á sannudegi sem okkur var sagt að þá tæki við líknandi meðferð,“ segir Alma og á þá við sig og barnsföður sinn. „Við vorum í foreldrasambandi og samstíga í ákvörðunum frá degi eitt,“ útskýrir Alma og á þá við að þau foreldrarir hafi ekki verið í eiginlegu parasambandi. „Það er mér ofboðslega kært því við erum auðvitað tvær manneskur sem upplifum hlutina ekki á sama hátt.“

Undir þessum kringumstæðum hugsar maður ekki alveg rökrétt og upp komu hugsanir eins og hvort verið sé að gera nóg. Svo áttar maður sig á því að það komst ekkert annað að hjá sérfræðingunum en að gera allt sem hægt var. Ég fékk að vera hluti af teyminu sem mér þótti mikilvægt. Ég er þannig gerð að ég þarf að vita allt og vil frekar að mér sé sagður blákaldrur sannleikurinn frekar en að það sé verið að krúsi-dúllast í kringum hlutina.“

Stórt nafn á elskaða valkyrju

Alma segir ekki hægt að lýsa tilfinningunni við að fá slíkar fréttir. „Ég veit ekki hvernig ég ætti að lýsa tilfinningunni, það hverfur allt. Tilfinningin er ísköld. Skynfærin margfaldast, öll hljóð verða of há og bæði birtan of skær og myrkið yfir-



„Normið er auðvitað að tveir einstaklingar geri þetta saman en það var hreinlega ekki í boði þarna,“ segir Alma sem eignaðist son sinn með gjafasæði.

FRÉTTABLAÐIÐ/
SIGTRYGGUR ARI



Nafn sonarins Bjarkar Sigur er í höfuð beggja foreldra Ölmu.

þyrmandi. Það verða svo skörp skil í öllu, sama hvort það er áþreifanlegt eða tilfinning inni í manni.

Við höfðum aðstöðu síðustu vikuna á Barnspítalanum þar sem við gátum verið allan sólarhringinn. Það gaf manni meira að fá að vera í næsta herbergi en að fara heim. Helst vildi ég bara sofa við hlið hitakassans allan tímann.“

Þremur dögum eftir að Ásthildur var sett á líknandi meðferð þurftu foreldrar hennar að kveðja hana.

Alma og barnsaðir hennar völdu nafnið Ásthildur á dóttur sína. „Nafnið passaði þessari litlu valkyrju sem gaf af sér alla þessa ást. Þetta er stórt og mikið nafn sem sáemir henni fullkomlega.“ Foreldrarnir fengu góðan tíma til að kveðja og segir Alma það hafa verið henni mjög mikilvægt. „Ég fann fyrir miklum kærleik og virðingu frá starfsfólkinu og það hjálpaði mér.“

Erfiðar tilfinningar gerðu vart við sig eftir missinn. „Ég var endalaust að kenna mér um, það tók mig mjög langan tíma að hætta að kryfja og spyrja. Vigfús Bjarni sjúkrahússprestur nágaðist mig á réttan hátt og myndaði frekar vinasamband við mig heldur en sem prestur og skjólstaðingur. Ég fékk að leita til hans lengi og það hjálpaði mér gríðarlega við að leysa þær hugsanavillur sem yfirtóku oft skynsemina.“

Ískaldur veruleikinn

„Þegar ég var enn inni á vökudeild fannst mér ég hafa tilgang. En þegar



ÞEGAR ÉG VAR ENN INNI

Á VÖKUDEILD FANNST

MÉR ÉG HAFI TILGANG.

EN ÞEGAR ÉG SVO VAR

KOMIN HEIM ÁN HENNAR

VAR ENGINN TILGANGUR.

ég svo var komin heim án hennar var enginn tilgangur. Þá tók ískaldur veruleikinn við. Hún lifði í sex vikur svo þegar ég kom heim hefði ég í raun enn átt að vera ólétt, komin 34 vikur. Það var sumar og allt svo fallegt og allir í svo góðu skapi, sem passaði ekkert við minn raunveruleika.“

Ásthildur lést þann 26. júlí og segir Alma lok sumarsins og haustið allt vera í móðu. „Ég gat ekki gert neitt, það var allt svo dofið og skritið. Eftir á að hyggja hefði ég ekki einu sinni átt að keyra bíl. Skynfærinn voru brengluð og mér fannst ég eiga að vera að sinna barninu mínu. Ég einsetti mér þó að hafa eitthvað fyrir stafni og hafði gríðarlega þörf fyrir að fara að leiðinu hennar og hafa það fint. Það náði mér fram úr. Fjölskylda og vinkonur mínar voru dugleg að koma; gráta með mér og hlæja með mér og stundum bara vera.“

Foreldrar Ölmu skiptust á að gista hjá henni lengi vel og segist hún ævinlega vera þeim þakklát fyrir það. „Ég er mjög rik af fólki, fjölskyldu og vinum.“ Alma segir það ekki hafa hentað sér að leita til sálfræðings á þessum tíma heldur hafi hún þurft að fá að dvelja í sorginni. „Ég eignaðist þessa stúlku og ég verð alltaf mamma hennar. Mitt fólk talar um hana og að heyra einhvern segja nafnið hennar gefur mér rosalega mikið.“

Glasameðferð með gjafasæði

Alma segist strax hafa verið staðráðin í að gefa Ásthildi systkini. Það hafi þó haft áhrif að vita að hún væri í áhættuhópi vegna meðgöngueitrunar. „Ég var með góðan fæðingarlækni sem fylgdi mér allt ferlið og þegar hún gaf grænt ljós ákvað ég að fara í það ferli að eignast annað barn. Þá kom annar skellur. Bjarkar Sigur átti í rauninni ekki að geta orðið til,“ segir Alma og er þá að tala um son sinn sem nú er rúmlega 10 mánaða. „Ég fékk þær fréttir að ég væri haldin óútskýranlegri ófrjósemi. Það voru í raun litlar sem engar líkur á því að ég gæti orðið barnshafandi.“

Þetta var mér mikið áfall. En ég hugsaði að ef ég léti ekki á þetta reyna myndi ég alltaf sjá eftir því. Ég lét því slag standa og fór ein í gegnum glasameðferð með gjafasæði frá Danmörku. Ég sá fyrir mér að þetta yrði svolítið rómantískt ferli, ég sæti á sumarvöldi með vinkonum og færi í gegnum upplýsingar um mögulega sæðisgjafa. En raunveruleikinn var ekki þannig, ég fór í gegnum þetta í ákveðinni örvæntingu, hágrátandi með það að leiðarljósi að þetta væri hvort eð er ekkert að fara að gerast. Ég bara þyrfti að gera þetta til að þurfa ekki að naga mig í handarbökin alla ævi.“

Lítill en sterk von

Þessu ferli fylgir mikið álag og kostnaður en Alma segir ekkert annað hafa komið til greina. „Normið er auðvitað að tveir einstaklingar geri þetta saman en það var hreinlega ekki í boði þarna. Mér var sagt að ef ég ætlaði að gera þetta þá væri það núna, ég gæti ekkert beðið.“

Alma fór í meðferðina með litla en sterka von og fékk jákvætt svar fljótlega eftir. „Það er þó ekkert

sjálfgefið að halda föstrinu en ég var ekkert óörugg hvað það varðaði. En þegar leið á meðgönguna fór þessi sterka hugsun um að ég yrði aftur veik að ná tökum á mér. En ég var í áhættumæðravernd þar sem var vel haldið utan um mig. Ég hafði aðgang að sálfræðingi sem hjálpaði mér að ná í skynsemina þegar ég hafði tapað henni. Þegar ég var komin svipað langt og með Ásthildi var ég viss um að það sama myndi gerast. En það gerðist aldrei og þetta var í raun algjör drauma-meðganga og mér leið ofboðslega vel líkamlega.“

Hjartað sló aftur eðlilega

Alma var sett af stað á 38. viku og segist hafa verið orðin mjög óþreyjufull síðustu vikuna. „Ég var farin að ímynda mér að ég fyndi ekki hreyfingar og svo framvegis. En gangsetningin gekk mjög vel og mamma og Aldís systir fengu að vera hjá mér og þetta var dásamleg upplifun. Hann var 2.850 grömm og 48 cm, mjög nettur.“ Þó að allt hafi gengið vel var óttinn sterkur og Alma segist hafa hugsað að nú kæmi einhver og segði: „Þetta gekk vel en nú er þetta búid.“ „En auðvitað var það ekki þannig og ég var umvafin dásamlegu starfsfólki sem var meðvitað um mína reynslu. Þegar hann fékk sólarhringssskodunina og allt var í lagi hann ég hjarta mitt slá aftur eðlilega.“

Alma viðurkennir að áhyggjurnar komi enn í sveiflum. „En ég held ég sé á góðri leið. Síðasta sumar var yndislegt og ég nat þess gífurlega að fá að vera í þessum ungumömmufíling. Auðvitað komu dagar þar sem ég var hrædd um að eitthvað skelfilegt myndi gerast en það tekur ekki jafn mikið pláss og það gerði. Það er svo dásamlegt að fá að takast á við venjulegar áhyggjur sem foreldrar hafa. Það eru gífurleg forréttindi.“

Eins og fyrr segir eignaðist Alma soninn ein. „Það var ekkert annað í boði. Ég hafði ekki tíma til að velta því fyrir mér. En ég er ekkert ein, ég á fjölskyldu og vinkonur sem eru mikið með mér. Ég er auðvitað ofboðslega þreytt, með tennisbolnaboga og króníska sinaskeiðabólgu,“ segir Alma og hlær. „En við tvö þekkjum ekkert annað.“

Ég er ekki fyrsta manneskjan sem gerir þetta ein og þegar kemur að því að útskýra þetta fyrir honum þá tek ég þann slag og það er ekkert víst að það verði neinn slagur. Samfélagið er að breytast og það sem var normið er ekkert endilega lengur normið. Hann á góðar karlkyns fyrirmyndir og mitt markmið er að búa honum besta mögulega líf og ég vona að það takist.“

Ástin sem hafði myndast

Aðspurð um frekari fjölskylduþlön segist Alma ekki hræðast samsettar fjölskyldur en hún treystir sér ekki til að ganga með fleiri börn. „Ég myndi ekki leggja það á mig né fólkið í kringum mig.“

Ég trúði því ekki að ég myndi verða hamingjusöm á ný. Ég man eftir að hafa spurt Vigfús Bjarna hvort líf mitt myndi alltaf vera svona dofið. Hann sagði ákveðið nei en ég trúði honum ekki. Ég leit út um gluggann og sá sólina en fann ekkert.

Sumarið 2018 fann ég fyrir miklu tilgangsleysi en svo fór að birta til, líka vegna þess að ég leyfði því að gerast. Ég gat ekki farið að eignast annað barn með það í huga að ég gæti aldrei orðið hamingjusöm. Því þurfti ég að vinna í því. Og hann auðvitað gerir allt betra,“ segir hún og horfir á son sinn. „Þó ég líti ekki á barnsmíssinn sem sár þá græddi tilkoma hans hjarta mitt. Ekki að maður eignast barn í stað þess sem fór en það gefur svo mikið og maður vinnur öðruvísi í sorginni. Ég finn það líka á fjölskyldunni minni og vinum. Öll gleðin, ástin og fegurðin sem honum fylgir. Það er svo gott að fá að umfjalla hann ástinni, sem þegar var búin að myndast, og fá útrás fyrir þetta eðli sem er svo sterkt.“



Teitur
Guðmundsson
læknir

Doktor.is

Kólesteról í kroppnum

Viðmiðunarmörk heildar-kólesteróls (mmól/litra)

Mjög hátt	meira en 8
Hátt	á bilinu 6-8
Viðunandi fyrir flesta	minna en 6
Æskilegt	minna en 5

Æskilegt er að HDL sé meira en **1,1 mmól/litra** og þriglýseríð ættu að vera undir **1 mmól/litra**

Heimild: Hjartavernd

Kláði

Vissir þú að það eru til fjórar tegundir kláða?

Sá algengasti er tengdur bólgum eða áreitni í húð og oftast en ekki tengdur sýnileika exems, sýkinga eða breytinga í húð líkt og útbrot.

Taugakláði tengist miðlægra og úttauga sem tengjast því svæði þar sem kláðinn finnst. En það dugur oft lítið að klóra sér þar sem vandinn er ekki beinlínis á þeim stað sem þig klæjar á. Þetta er þekkt til dæmis eftir veirusjúkdóm eins og herpes eða ristil, eða þrengingar og bólgur við taugar. Kláðanum fylgir oft dofi og/eða verkir á sama svæði.



NAUÐSYNLEGT ER AÐ

FINNA HINA RÉTTU ORSÖK

OG REYNA AÐ UPPRÆTA

HANA.

Þriðja tegund kláða er tengd undirliggjandi sjúkdómum og breiðist ekki um eitt svæði heldur allan líkamann og getur verið erfitt að meðhöndla. Slíkt getur gerst við illkynja mein, lifrarsjúkdóma og nýrnabilun svo dæmi séu tekin.

Fjórða tegund kláða er kölluð gedrænn kláði og tengist oftast en ekki undirliggjandi andlegum sjúkdómum líkt og þunglyndi, kvíða og ýmsum persónuleikaröskunum.

Nauðsynlegt er að finna hina réttu orsök og reyna að uppræta hana. Kláðastillandi lyf og krem duga oft ekki til og er því mikilvægt að reyna að átta sig á eðli kláðans og ráðast að undirrót eins og hægt er.

Greiningar kviðverkja

Það eru mörg líffæri í kvið okkar sem geta valdið óþægindum, því getur á stundum verið snúið að átta sig á því hvaða vandi er á ferð og þá hvaða meðferð skuli beita.

sem betur fer er það svo í lækisfræði líkt og annars staðar að það sem er algengt er algengt en það eru ansi margir sebrahestrar líka í þessu samhengi sem þarf að horfa til.

Kviðnum er alla jafna skipt upp í 4-5 svæði sem eru vinstri efri og neðri, hægri efri og neðri og neðri huti kviðar. Almenn er talað um að skiptingin milli efri og neðri hluta kviðar sé við naflahæð og miðlinu kviðarins. Þegar einstaklingur kvartar um verki í kvið er mikilvægt að átta sig á samhengi þess við til dæmis matarinntöku, hægðalosun, blæðingar og tíma dags. Komu verkir skyndilega eða hægt og bitandi, eru verkirnir krampakenndir eða stöðugir, fylgir þeim hiti, ógleði, uppköst eða niðurgangur og svo framvegis? Læknar nota síðan líffærafræðina og ofangreinda uppskiptingu til að reyna að átta sig á því um hvaða líffæri kann að vera að ræða. Stundum koma verkirnir ekki frá þeim stað sem gefur einkennin og uppruni vandans er á öðrum stað og jafnvel ekki frá kviðarholi, svo dæmi séu tekin.

Það er því ákveðin saga sem þarf að koma fram, tímarammi einkenna og svo auðvitað skoðun á kviðnum sem getur gefið fyrstu vísbendingu um hvaða vandi steðjar að. Við höfum svo margvislega tækni til að aðstoða okkur frekar við greininguna og má þar nefna fyrst auðvitað þvag- og blóðrannsókn, ómskodun af kviðarholi, röntgen og svo tölvusneiðmyndir. En það getur líka þurft að framkvæma skurðaðgerð til að átta sig á eðli verkja þar sem öll önnur tækni dugur ekki til.

Þau líffæri sem tengjast mismunandi hlutum kviðar og eru algengust eftir svæðum eru eftirfarandi. Hægra megin ofan til eru lifur, gallblaðra, smáþarmar, magi, ristill. Vinstra megin ofan til er aftur magi og neðri hluti vélinda, smágirni, ristill, bris og milta. Oft eru nýru, nýrnahettur og þvagleiðarar talin til en þau liggja ekki í kviðnum heldur í raun í hölfum fyrir aftan kviðinn, en gefa oft einkenni sem leiða fram í kvið og nára. Í neðri fjórðungi hægra megin er botnlanginn, ristill, innri líffæri kvenna og vinstra megin neðan til er einnig ristillinn og hluti innri líffæra kvenna auk þvagblöðru sem liggur miðlægt um neðanverðan kviðinn milli legs og ristils hjá konum eða



Of flókið og yfirgrípsmikið er að fara í gegnum allar mögulegar orsakir en ljóst er að sýkingar, bólgur, nýrna- og gallsteinar eru algengastar.



STUNDUM KOMA VERKIRNIR EKKI FRÁ ÞEIM STAÐ SEM GEFUR EINKENNIN OG UPPRUNI VANDANS ER Á ÖÐRUM STAÐ.

nálægt blöðruhálskirtli karla. Of flókið og yfirgrípsmikið er að fara í gegnum allar mögulegar orsakir en ljóst er að sýkingar, bólgur, nýrna- og gallsteinar eru einna algengastar. Blæðingar, tappar, uppásnúningar líffæra líkt og eggjastokka eru einnig ástæður.

Þetta er ekki tæmandi yfir það sem getur skapað kviðverki, en þekkt er til dæmis að lungnabólga sem situr neðarlega getur skapað verki í kvið og hefur til dæmis leitt til þess í yfirstandandi kórónaveirufaraldri að sjúklingar hafa

kvartað um kviðverki sem reyndust vera allt annað. Íðulega leitar fólk lækni þegar um kviðverki er að ræða sem eru sterkir og viðkomandi kannast ekki við að hafa fengið áður og leitar eftir greiningu. Aðrir fá reglulega kviðverki og venjast þeim til dæmis líkt og verkjum sem tengjast blæðingum, bólgusjúkdómum í ristli og fleiri. Það er þó alltaf góð regla að fá endurmat á slíkum verkjum þar sem undirliggjandi ástæður geta breyst og/eða þróast til hins verra og einnig ef breyting verður á.

Vökvabúskapur okkar

Ein hver munur er milli kynjanna hvað varðar fitumagn og fleiri þætti. Vökví er mikilvægur fyrir líkama okkar til að halda virkni hans í lagi, jafnvægi í saltbúskap og uppleystum efnum og er líkaminn gæddur þeim einstaka hæfileika að stýra vökvabúskapnum nokkuð sjálfur. Við þurfum lítið að hugsa um það í raun, nýrun, húðin og öndunarferin eru þau líffæri auk meltingarvegjar sem fyrst og fremst koma þar til og hafa áhrif þarna á.

Við finnum vel fyrir því ef okkur vantar vökvu, talsverð brenglun getur þá orðið á liðan, meðvitund og ýmsum fleiri þáttum og ef vökvaskortur verður verulegur er jafnvel hætt á meðvitundarleysi og dauða. Þá má ekki gleyma því að við getum verið ofvökvuð og í vandræðum með að stilla vökvamagn líkamans af með oftast en ekki dramatískum afleiðingum. Þeir sem eru hraustir eiga venjulega ekki í vanda, líkaminn nemur þegar hann



Það er ágæt regla að miða við að drekka fjögur til átta vatnsglós á dag.

vantar vökvu og lætur okkur vita. Við verðum þyrst og drekkum eða neytum matar sem inniheldur of-sinnis mikið vökvamagn. Hitastýring líkamans fer að hluta í gegnum vökvatap eins og svita og kælingu

húðar, þá passa nýrun upp á það að skilja út það sem er ekki þörf á.

Til eru sjúkdómar sem geta auðveldlega sett allan þennan búskap úr skordum, þeirra algengastir eru uppköst og niðurgangur, almenn

veikindi, nýrnabilun, hjartabilun svo stiklað sé á stóru. Áfengi eykur útskilnað og lyf geta haft hvora virknina sem er. Það er mikilvægt að passa upp á vökvainntöku sína, þau tæki sem stýra þorsta dofna



EÐLILEG INNTAKA FULLVAXTA KARLMANNS ER 3,5-4 LÍTRAR Á DAG EN KONUR ÆTTU AÐ TAKA TIL SÍN Á BILINU 2-3 LÍTRA.

með aldrinum svo það getur verið mikilvægt að halda vel vökvu að hinum öldruðu.

Það er eðlilegt að spyrja sig hvað sé eðlileg inntaka vatns á dag fyrir hraustan einstakling? Töluvert kemur með fæðu eins og ávöxtum og grænmeti og stór hluti próteinríkra matvæla er vatn líkt og í fiski eða kjöti. Þá drekkum við einnig ýmiss konar vökvu, kaffi, vatn og gos, yfir daginn. Eðlileg inntaka fullvaxta karlmanns er 3,5-4 lítrar á dag en konur ættu að taka til sín á bilinu 2-3 lítra. Það fer auðvitað samt allt eftir stærð einstaklinga og undirliggjandi ástandi. Þetta er heildarinntaka í mat og drykk og getur breyst með aukinni hreyfingu og öðrum umhverfisþáttum. Það er ágæt regla að miða við að drekka 4-8 venjuleg glós af vatni á dag til viðbótar við matarinntöku og við erum einstaklega lánsöm hér á Íslandi að eiga gnægð vatns sem er líka besti svaladrykkurinn.

BÆTTU BÚNAÐINN, BÆTTU LEIKINN!



**15%
AFSLÁTTUR**

Lyklaborð með stillanlegri LED lýsingu
TILBOÐSVERÐ: 5.949.-
Verð áður: 6.999.-

**15%
AFSLÁTTUR**



Heyrnartól Twister
TILBOÐSVERÐ: 5.524.-
Verð áður: 6.499.-

**15%
AFSLÁTTUR**



Leikjamotta með LED lýsingu
TILBOÐSVERÐ: 6.145.-
Verð áður: 7.229.-

**15%
AFSLÁTTUR**



Heyrnartól Cyclone
TILBOÐSVERÐ: 6.417.-
Verð áður: 7.549.-

**15%
AFSLÁTTUR**



Leikjasett - Lyklaborð, mús, músamotta & heyrnartól
TILBOÐSVERÐ: 11.899.-
Verð áður: 13.999.-

**15%
AFSLÁTTUR**



Hljóðnemasett fyrir streymi
TILBOÐSVERÐ: 15.299.-
Verð áður: 17.999.-

**15%
AFSLÁTTUR**



Stólamotta
TILBOÐSVERÐ: 8.329.-
Verð áður: 9.799.-

**15%
AFSLÁTTUR**



Leikjastóll Commander
TILBOÐSVERÐ: 30.744.-
Verð áður: 36.169.-

**5 ÁRA
ÁBYRGÐ!**



Leikjastóll Commander með LED lýsingu
TILBOÐSVERÐ: 36.542.-
Verð áður: 42.990.-

**5 ÁRA
ÁBYRGÐ!**



**15%
AFSLÁTTUR**

Leikjaborð Fighter með LED lýsingu
TILBOÐSVERÐ: 36.459.-
Verð áður: 42.999.-

**15%
AFSLÁTTUR**



Leikjastóll Voodoo
TILBOÐSVERÐ: 39.465.-
Verð áður: 46.429.-

**15%
AFSLÁTTUR**

Leikjastóll Commander
TILBOÐSVERÐ: 30.744.-
Verð áður: 36.169.-

**15%
AFSLÁTTUR**



Nuddpúði fyrir leikjastóla
TILBOÐSVERÐ: 6.714.-
Verð áður: 7.899.-

**15%
AFSLÁTTUR**



Þráðlaus hátalari Muvo Play
TILBOÐSVERÐ: 8.244.-
Verð áður: 9.699.-

**15%
AFSLÁTTUR**



Hátalari PebblePlus 2.1 USB
TILBOÐSVERÐ: 7.224.-
Verð áður: 8.499.-



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

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 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

Vörurval mismunandi eftir verðstunum. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.



Atli hefur samið tónlist fyrir fjölda sjónvarpsþátta og kvikmynda, nú síðast fyrir væntanlega Eurovision-mynd Netflix og þættina Defending Jacob fyrir Apple TV. MYND/AUÐUNN NIELSSON

Arnar Tómas Valgeirsson
arnartomas@frettabladid.is



Að taka sér tíma

Tónskáldið **Atli Örvarsson** fékk innblásturinn að fyrstu sólóplötu sinni þegar hann flutti aftur heim til Íslands. Auk plötunnar semur hann einnig tónlistina fyrir stór verkefni hjá Netflix og Apple TV.

Það síðasta sem ég átti von á í lífinu var að flytja aftur hingað. Lífið kemur manni stöðugt á óvart," segir tónskáldið Atli Örvarsson sem flutti aftur til Akureyrar frá Los Angeles fyrir fimm árum ásamt eiginkonu sinni Önnu.

„Los Angeles er spennandi staður til að búa á þegar maður hugsar mest um sjálfan sig, en ekkert endilega þegar þú hefur fleiri til að hugsa um," segir Atli og nefnir sem dæmi margra klukkutíma akstur á milli staða í Bandaríkjunum. „Við ákváðum að fara eitthvert þar sem lífið er þveröfugt. Það tókst, því á háannatíma á Akureyri tekur ekki tíu mínútur að keyra niður í bæ.“

Starfsemi Atla er enn að mestu leyti í Los Angeles þar sem fjölskyldan heldur enn í tengsl við vini og samstarfsaðila. „Þetta er frekar tvískipt líf og kannski er þessi gluggi, að geta áfram alltaf komist út í heim, ákveðin forsenda fyrir því að vera hér áfram.“

Líf í biðstöðu

„Þegar ég áttaði mig á að ég hafði búið hálf á ævina í Bandaríkjunum þá fáttaði ég að nánast öll mín fullorðinsár hef ég búið í Ameríku, sem hefur mótað mig einstakling," segir Atli. „Þegar maður flytur burt svona ungur og kemur til baka þá er ýmislegt sem þarf að skoða í fortíðinni og það líf sem maður kvaddi á sínum tíma. Það fór ekkert, það var bara að einhverju leyti í biðstöðu.“

Skömmu eftir að Atli flutti aftur til Íslands tók hann við hlutverki formanns Hljóðritasjóðs þar sem hann segist hafa kynnst íslensku tónlistarlífi upp á nýtt. „Þetta var eins og að fara á „speed date“ við íslensku tónlistarflórana. Ég vissi að það var mikið gert af góðri tónlist hérna heima en mig óraði ekki fyrir að það væri svona mikið.“

Eftir að setu Atla í stjórn sjóðsins lauk fór hann í framhaldinu að hugsa um mögulegar leiðir til að nýta þær tengingar sem hann hafði myndað erlendis til að hjálpa

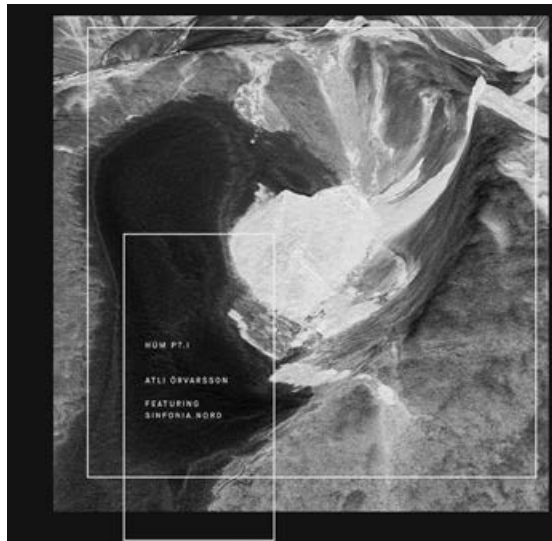
íslenskum listamönnum að koma tónlist sinni á framfæri. Í kjölfarið stofnaði hann, ásamt Íranum Colm O'Herlihy, útgáfufyrirtækið og tónlistarforlagið INNI.

Atli segir eðli fyrirtækja í tónlistargeiranum hafa breyst mikið. „Landslagið er allt öðru vísi í dag sem er að hluta til út af stafrænni dreifingu á tónlist. Flest fyrirtækin eru núna í einhvers konar 360 gráðu hlutverkum þannig að það er minni aðskilnaður á milli útgefanda, forleggjara (e. music publisher), umboðsmanna og svo framvegis. Hjá okkur er þetta meira og minna allt undir einum hatti og kannski mikilvægasta verkefnið að koma réttu tónlistinni og listamönnum fyrir rétt augu og eyru.“

Einlægni að leiðarljósi

Fyrsta útgáfa INNI verður fyrsta sólóplata Atla sem er væntanleg í júlí. „Platan hefur lengi dvalið í mér en innblásturinn og ásetningurinn kom eftir að ég flutti heim," segir Atli og bætir við að eina leiðin til að gera svona verkefni sé að taka sér tíma. „Ef þú bíður eftir því að hafa tíma þá gerist ekkert. Þetta er ekki verkefni sem ég hef verið ráðinn í af öðrum til að sinna, ég hef eiginlega ráðið sjálfan mig til að sinna sjálfum mér.“

Verkefnin sem Atli hefur sinnt fyrir sjónvarp og kvikmyndir hafa verið úrvals námskeið í stúdíóvinnu, en nú eru áherslurnar aðrar. „Galdurinn núna er að nálgast einhvers konar einlægni, hjarta og sál, innra með sjálfum sér. Að gera eitthvað sem er beint frá innstu rótum þótt ég hafi auðvitað metnað fyrir því að þetta sé vel útfært.“



Smáskífan Húm pt 1 er komin út og þar er hægt að fá smjörþefinn af væntanlegri sólóplötu Atla.

Ferlar og gerlar

Atli hefur þó fleiri járn í eldinum um þessar mundir, en hann sér um tónlistina fyrir væntanlega Eurovision-mynd Netflix, sem og tónlistina fyrir sjónvarpsþáttaröðina Finding Jacob sem er væntanleg á Apple TV. Atli segir aðdraganda slíkra verkefna geta verið stundum að ferill sé eins og gerill. Hann vindur statt og stöðugt upp á sig og ólíkir hlutar hans geta leitt til óvæntra verkefna.

Eurovision-verkefnið kom til þegar David Dobkin leikstjóri tengdi við stef sem ég hafði gert fyrir myndina Edge of Seventeen fyrir nokkrum árum. Ég fór svo á fund með honum og við náðum vel saman. Svo hjálpaði það til að ég er Íslendingur þar sem myndin var að talsverðum hluta tekin upp hér," segir Atli.

„Defending Jacob kom svo til þegar framleiðendurnir og leikstjórinn heyrðu efni af plötunni sem ég er að fara að gefa út. Það var eitthvað við þá tónlist sem þeim fannst vera rétti hljómurinn fyrir þáttinn, þótt það sé ekki tónlist sem gerð hafi verið fyrir kvikmynd eða þætti," segir Atli sem þekkir reyndar leikstjóra þáttanna, Morten Tyldum, persónulega. „Synir okkar voru skólabræður í Los Angeles og ég þekkti hann sem fjölskylduvin löngu áður en ég fór að vinna með honum.“

Aðspurður segist Atli ekki hræddur um að vera „typecast-aður“ í að gera myndir sem innihalda nafnið „Jacob“, en hann gerði tónlistina fyrir endurgerð myndarinnar Jacob's Ladder fyrir nokkrum árum. „Á sínum tíma hélt ég reyndar að ég yrði fastur í að sinna verkefnum sem innihéldu orðið „witch“, og hafði áhyggjur af að þeim álögum ætti ekkert að léttu. En ég tek alveg sénsinn á þessu með Jacob," segir Atli og hlær, en hann gerði tónlistina fyrir myndirnar Season of the Witch og Hansel & Gretel: Witch Hunters.

Ekki bara heimavinna

Samvinna er lykilatriði þegar kemur að samstarfi milli tónskálds og leikstjóra að mati Atla. „Það sem maður vonast eftir er að þetta sé raunveruleg samvinna en ekki bara fyrirsett heimaverkefni sem maður á að skila fyrir einhvern frest. Ég hef fundið að eftir því sem menn hafa meiri trú á sínu eigin efni, þeim mun opnari eru þeir fyrir að prófa eitthvað nýtt, og að leyfa tónlistinni að finna sína réttu rödd sem hæfir verkefninu.“

Atli segir spennandi að takast á við ólík verkefni. „Það er gaman að fara úr miklu drama yfir í að gera kómedíu, og ekki bara einhverja kómedíu heldur með Will Ferrell í fararbroddi. Það segir manni að maður sé ekkert endilega að festast í sama fari," segir hann og að auki sé gott að vinna að verkefnum fyrir aðra um leið og hann sé að finna sína eigin rödd. „Það getur lifað góðu lífi samhliða leitinni að sínum eigin kjarna, og er kannski bara hollt.“



ÉG SEGI STUNDUM AÐ FERILL SÉ EINS OG GERILL. HANN VINDUR STATT OG STÖÐUGT UPP Á SIG OG ÓLÍKIR HLUTAR HANS GETA LEITT TIL ÓVÆNTRA VERKEFNA.

VIÐ FÉ

LAUGARDAGUR 18. APRIL 2020

Helgin



Tómas Jónsson hljómborðsleikari ætlar að streyma tónlist af nýrri hljómplötu sinni ásamt hljómsveit frá Mengi á morgun. ➔4

**EINSTAKT
KOLLAGEN
RAKAKREM**

**GEFUR GÓÐA
NÆRINGU OG
MIKINN RAKA**



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



Ferðuðust innan húss

Lilja Birgisdóttir og Valdimar Jónsson ákváðu að hlýða Víði og ferðast innan húss um páskana. Þau tóku ferðalagið alla leið með mat, drykk, tónlist og búningum.

➔2

”Þemadagarnir okkar voru frábær tilbreyting úr því maður þurfti að vera heima um páskana.



Áhugamál þeirra falla vel saman, hvort sem það snýst um fjallaferðir, hreyfingu eða mat. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Framhald af forsiðu →

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Lilja segir að þau hafi ákveðið þetta með skömmum fyrirvara og hafi í rauninni verið búin að gera öll páskaínnkaup þegar hugmyndum kom upp. „Við ákváðum á miðvikudeginum fyrir páska að elda úr því hráefni sem við áttum til en halda okkur við þemadagana. Venjulega erum við með heimabakaða pitsu á föstudögum en við færðum hana yfir á miðvikudag og útbjuggum ítalskt þema. Settum ítalska tónlist á fóninn og fengum okkur rauðvín frá héraði. Venjulega finnum við lagalista á netinu með ákveðnum þemum og látum músikina hljóma á meðan við eldum og borðum,“ segir hún.

Lilja og Valli, eins og hann er kallaður, eru mikið útivistarfólk og þau höfðu ákveðið að fara í skíðaferð vestur um páskana. Þau fara venjulega á fjöll þegar færi gefst en að þessu sinni var ekki í boði að fara vestur á firði. Hugmyndin var að fara á fjallaskíði í Jökulfirði. Þemadagarnir heima urðu að nægja. Og það tókst vel. Lilja og Valli kynntust í göngu-klúbbi og hafa notið þess að deila sameiginlegum áhugamálum. Ferðast venjulega mikið innanlands með tjald. Hún á þrjú börn frá fyrra hjónabandi og hann fjögur svo fjölskyldan er stór þegar allir koma saman. Einn sonur býr heima og var sá eini sem fékk notið þemadaganna um páskana.

„Þegar umræðan fór að snúast um að ferðast innanhúss um páskana fórum við að velja fyrir okkur hvað við gætum gert. Okkur datt nú ekkert sniðugt í hug varðandi það að ferðast á milli herbergja,“ segir Lilja. „Þannig að við ákváðum að ferðast bara við eldhúsbörð. Við byrjuðum með

Hrisgrjónaréttur Lóu

1 laukur
2 hvítlauksrif
1 paprika
2-3 gulrætur
6-8 sveppir
1 bolli hrisgrjón
2 bollar vatn
2 msk. karrimauk (curry paste í dós)
1-2 tsk. karrí (sú blanda sem er til hverju sinni)
Salt
Pipar
Smá chilli-mauk, Salam olek (eftir smekk)
Ola
1 bakki kjúklingabitar
Kjúklingakrydd

Kjúklingabitarnir eru kryddaðir með kjúklingakryddinu og eldaðir í ofni við um það bil 200°C eða þar til þeir eru tilbúin.

Á meðan þeir eru að steikjast í ofninum þá gerum við kryddhrisgrjónin.

Söxum niður lauk og hvítlauk og látum mykjast í oliunni á pönnu. Bætum síðan niðurskornum sveppum og gulrótum (má í raun bara vera það grænmeti sem til er hverju sinni) út í og steikjum

ítalskt þema á miðvikudeginum og á fimmtudeginum snerum við okkur til Indlands. Við drögum upp dúk sem passaði því þema og klæddum okkur upp í indverskan stíl og vorum berfætt. Síðan var hafist handa við að útbúa indverskan rétt frá grunni, naan braud og tilheyrandi. Við áttum því miður ekki indverskt léttvín en létum duga það sem til var í húsinu.

Á föstudeginum langa ákváðum við að kaupa mat frá veitingahúsinu Von í Hafnarfirði en þeir buðu upp á smálaböku þann dag og við fórum í pöbbarölt á breskri grundu. Dúkurinn var tekinn af borðum enda breskir pöbbar ekki



adeins áfram. Þá er karríinu og Salam olek bætt við og látið krauma smá stund í oliunni en þá er hrisgrjónunum bætt við allt saman. Hrærið aðeins í blöndunni og bætið síðan vatninu út í. Paprikan skorin í stóra bita og raðað ofan á. Þetta er látið krauma við lagan hita með loki þar til grjónin eru tilbúin.

Rétt áður en rétturinn er borinn fram eru elduðu kjúklingabitarnir lagðir fallega ofan á hrisgrjóna-

með dúklögð borð. Einnig settum við fyrir gluggana til að fá myrkur inn og kveiktum á kertum. Það var fin pöbbastemming í húsinu og að sjálfsgöðu drukkum við bjór með smálabökunni,“ segir Lilja.

„Á laugardeginum ákváðum við að hafa íslenskt þema með páska-lambi. Þá var skreytt með íslenska fánanum og hefðbundnu páska-skrauti,“ segir hún. „Páskadagur var síðan spænskur. Þá útbjuggum við dúk á borðið sem var eins og spænski fáninn og elduðum vel kryddaðan fisk. Svo var leikin tónlist frá Spáni,“ segir Lilja en á annan í páskum ákváðu þau að slá af kröfunum og borða afganga. „Það er hægt að gera margt

Hrisgrjónarétturinn hennar Lóu í Lóuhreiðri. Hér með fiski en í uppskriftinni er kjúklingur.

Við ákváðum á miðvikudeginum fyrir páska að elda úr því hráefni sem við áttum til en halda okkur við þemadagana.

ég farin að nota netið og leita bara eftir því hráefni sem til er heima. Saumaklúbburinn minn hefur verið duglegur í gegnum tíðina að halda alls konar þemakvöld og þá bjóðum við mökum að vera með. Þá koma allir með einn rétt og klæðast búningum. Það er alltaf mjög gaman,“ segir hún.

Hjónin eru dugleg að fara á fjöll en þau eru líka öflugir hlauparar. Lilja segist ekki hafa verið áhugamanneskja um útiþróttir fyrr en eftir fertugt. „Í raun fór ég ekki að stunda markvissa hreyfingu fyrr en eftir fimmtugt. Núna er hreyfingin fastur liður og við hlaupum daglega. Einnig höfum við farið í göngur í nágrenni Hafnarfjarðar. Við vorum búin að ákveða að ganga í Ölpunum í sumar en það verður bara að koma í ljós hvort það verður hægt,“ segir Lilja sem gefur hér uppskrift sem er frá móður hennar, Lóu, sem er mjög góður kokkur og rak fyrsta kaffihúsið á Laugaveginum, Lóuhreiður, sem margir muna eftir.

„Mamma hefur líklega haft áhrif á mig varðandi það að búa til notalega og skemmtilega stemmingu við allar aðstæður. Hún hefur alltaf verið ótrúlega dugleg og skapandi, finnur til dúka, kveikir á kertum, setur tónlist á fóninn og býr til góðan mat. Hún fékk hugmyndina að þessum rétti þegar hún smakkaði paellu, þjóðarétt Spánar, en gerði hann á sinn hátt og ég hef síðan gert hann að mínum,“ segir Lilja og hér kemur rétturinn sem er ætlaður fjórum.

Skapið varð jafnara og hitakóf hurfu með Femarelle

Femarelle vörurnar eru náttúruleg lausn fyrir konur sem finna fyrir einkennum vegna hormónabreytinga. Rannsóknir sýna að þær slá á einkennin og geti einnig unnið gegn beinþynningu. Femarelle er til í þremur tegundum sem henta konum á mismunandi stigum tíðahvarfa.

Breytingaskeiðið er eitthvað sem engin kona sleppur við. Einkennin geta verið afar mismunandi og þó svo að sumar konur sleppi nokkuð vel og finni lítið fyrir breytingunum.

Hvað er breytingaskeið

Breytingaskeiðið hefst þegar eggjastokkar konunnar draga úr framleiðslu á kvenhormónum og að lokum hættu. Þetta hefst oftast þegar konur eru á bilinu 45-52 ára en þó eru mörg dæmi þess að þetta ferli byrji fyrr og jafnvel síðar. Á þessu skeiði kemst ójafnvægi á hormónana sem getur lýst sér á margvíslegan máta en þetta eru einkenni eins og:

- Fyrirtíðaspenna
- Óreglulegar blæðingar
- Hitakóf og nætursviti
- Svefntruflanir
- Skapsveiflur
- Þurr húð og minni teygjanleiki
- Minni orka, þreyta og slen
- Þíringur
- Aukinn hjartsláttur
- Höfuðverkur
- Minni kynlöngun
- Kvíði og sorgartilfinning

Líður svo miklu betur og einkennin horfin!

Soffía Káradóttir er ein af fjölmörgum konum sem nota Femarelle og hennar saga er svona: „Ég var að byrja á breytingaaldrinum og vildi ekki nota hormón. Ég fann fyrir hitakófi, vaknaði upp á nóttunni, fann fyrir fótaóeirð, skapsveiflum og vanlíðan í líkamanum. Eftir aðeins tíu daga notkun á Femarelle voru öll einkennin horfin. Nú sef ég samfelldan svefn, finn ekki fyrir hitakófi lengur eða fótaóeirð. Ég finn fyrir meiri vellíðan og er með mun betra jafnvægi í líkamanum. Femarelle gerir það mikið fyrir mig að ef ég gleymi að taka töflu þá finn ég strax fyrir því.“

Soffía mælir hiklaust með Femarelle við vinkonur sínar. „Ég veit



Soffía Káradóttir er ein af fjölmörgum konum sem nota Femarelle.

af einni vinkonu minni sem hætti á hormónum og notar Femarelle í dag. Ég mæli einnig með glöðu geði með að aðrar konur á breytingaaldrinum prófi Femarelle því að ég gæti ekki ímyndað mér hvernig mér líði í dag ef ég hefði ekki kynnst því, þvílíkt undraefni.“

Hormónar og beinþynning

Beinþynning í tengslum við tíðahvörf leiða í mörgum tilfellum af sér beinbrot og er það talin alvarleg ógn í vestrænum þjóðfélögum þar sem meðalaldur fer sífellt hækkandi. Fyrstu tvo áratugi ævinnar byggjum við upp beinin okkar og upp úr 30 ára aldri fer smám saman að draga úr beinþéttinni. Vegna minnkandi estrogenframleiðslu hjá konum eru þær mun útsettari fyrir beinþynningu heldur en karlar. Helsta innihaldsefnið í Femarelle kallast DT56a en þetta er efnasamband unnið úr óerfðabreyttu soja og viðurkenndar rannsóknir sýna að það örvar estrógenema í staðbundnum vef, slær á einkenni tíðahvarfa og eykur beinþéttni, án þess að hafa nokkur neikvæð áhrif á vef í móðurlífi eða brjóstum.



„Nú sef ég samfelldan svefn, finn ekki fyrir hitakófi lengur eða fótaóeirð. Ég finn fyrir meiri vellíðan og er með mun betra jafnvægi í líkamanum.“

Fyrir konur frá 30 ára aldri

Femarelle vörurnar eru fáanlegar í þremur gerðum sem henta konum á mismunandi stigum tíðahvarfa en þau hefjast yfirleitt upp úr þrítugu þó svo að einkenna verði ekki vart strax. Femarelle getur slegið á þau einkenni sem talin eru upp hér að framan og í ljósi þess að beinþéttni fer minnkandi um svipað leyti og hormónabreytingar hefjast, getur inntaka á Femarelle verið ágætis forvörn fyrir einkenni breytingaskeiðsins ásamt því að minnka verulega líkur á beinþynningu.

Útsölastaðir:
Öll apótek,
heilsuverslanir
og heilsuhillur
stórmarkaðanna.

NÝTT

B-complete munúðaðasprey

Sérvalin blanda sem inniheldur öll átta B-vítamínin sem öll styðja við náttúrulega orkuframleiðslu.

Bragðgóður munnúði með náttúrulegu ferskju, plómu og hindberjabragði.

OCEAN PLASTIC Umbúðir endurunnar úr plasti úr sjónum.

Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana.



Skemmtun fyrir alla í beinu streymi

Vegna útgáfu nýrrar plötu ætlar tónlistarmaðurinn Tómas Jónsson ásamt hljómsveit að streyma tónleikum frá Mengi á morgun. Platan nefnist Tómas Jónsson 3 og er önnur plata sveitarinnar.

Sandra Guðrún
Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is



Hljómsveitin Tómas Jónsson, með Tómas Jónsson sjálfan í fararbroddi, heldur hljótleika í beinu streymi frá Mengi kl. 20.00 á morgun. Hljómsveitin leikur lög af nýju plötunni Tómas Jónsson 3, og fyrstu plötu sveitarinnar Tómas Jónsson frá árinu 2016.

Hljómsveitina skipa:

- Guðmundur Óskar Guðmundsson: Rafbassi og bassahljóðgervill
- Magnús Trygvason Eliassen: Trommur
- Magnús Jóhann Ragnarsson: Hljóðgervlar
- Rögnvaldur Borgþórsson: Rafgítar og hljóðgervill
- Tómas Jónsson: Hljómborð og hljóðgervlar

Á nýju plötunni 3, sem kom út í dag á 27 ára afmæli Tómasar, eru níu lög. Lögin eru instrúmental og eru allt frá því að vera rólegt synthapopp, nýklassísk og upp í harða elektro-industrial tónlist. „Ég stefni á tónleikahald eftir samkomubann með einum eða öðrum hætti. Þess vegna lít ég ekki á streymistónleikana sem eiginlega útgáfutónleika þó að þeir séu vissulega beintengdir útgáfunni,“ segir Tómas, en hann lofar áhorfendum góðri skemmtun, hafi þeir á annað borð gaman af músík.

Tómas er píanó- og hljómborðsleikari sem býr ásamt fjölskyldu sinni í Þorlákshöfn. Hann hefur leikið með mörgum af bestu og þekktustu tónlistarmönnum Íslands en hann hóf ungur að spila. Hann hefur ferðast um heiminn með mönnum eins og Ásgeiri Trausta og Júníusi Meyvant auk þess að ferðast með sinni eigin hljómsveit AdHd.

Tómas samdi sjálfur og útfærði alla tónlistina á nýju plötunni. „En hljómsveitin spilar inn á upptöku á þeim stöðum sem það á við. Þegar tónlistarmenn spila inn á upptökur er það þó langoftast þannig að þeir setja sjálfir sinn stíl og sitt „sánd“ og hugmyndir í músíkina,“ útskýrir Tómas.

Platan var að mestu tekin upp á Íslandi en líka í rútu á ferð um



Tómas spilaði á Megasartónleikum Möggu Stínu í febrúar. MYND/SIGTRYGGUR ARI

» Tómas lofar öllum skemmtun sem á annað borð hafa gaman af tónlist.

Ameríku og Evrópu. „Ég var á tónleikaferðalagi með Ásgeiri Trausta og við vorum með stúdíó aftast í rútnni með ótrúlega finum græjum. Það var þó oft pínulítið flókið að taka upp því rútan var yfirleitt á ferð með tilheyrandi hristingi og hávaða,“ segir Tómas spurður að því hvernig stóð á því að hluti plötunnar var tekinn upp í rútu.

Tónleikarnir á morgun eru hluti

af tónleikaröðinni Tómasmengi, sem Mengi stendur fyrir á netinu á meðan samkomubannið varir. Frjáls framlög eru á viðburðina sem renna að meirihluta til listamannanna samkvæmt tilkynningu frá Mengi.

Hægt er að greiða framlög:

- Með því að hringja í 901-7111 (1.000 krónur)
- Með millifærslu á Kass í númerið 865-3644
- Með PayPal millifærslu á payment@mengi.net

Hefðbundið miðaverð á tónleika í Mengi er 2.000 krónur en listamennirnir og Mengi þakka kærlega fyrir öll framlög. Hægt verður að fylgjast með streyminu á mengi.is og visir.is.



Nýja platan ber nafnið 3. Plötuumslagið hannaði Viktor Weishappel.

HJÓLABLAÐ

Föstudaginn 24. apríl gefur Fréttablaðið út sérblaðið Hjólablað.

Í þessu skemmtilega blaði er fjallað um allt sem viðkemur hjólræiðum á Íslandi. Allir sem stunda hjólræiðar að einhverju marki munu finna áhugavert efni í blaðinu.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

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



Gjaldkeri



RARIK óskar eftir að öflugan aðila í starf gjaldkera. Um fullt starf er að ræða og er starfsstöðin í Reykjavík.

Helstu verkefni:

- Greiðsla reikninga
- Millifærslur
- Afstemmingar
- Önnur tilfallandi verkefni

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Menntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af gjaldkerastarfi og bókhaldi
- Gott tölulæsi
- Nákvæmni og skipuleg vinnubrögð
- Frumkvæði og sjálfstæði í starfi
- Jákvæðni og góðir samstarfshæfileikar

Umsókn þarf að fylgja 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

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

Umsóknarfrestur er til og með 4. maí 2020
Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is

intellecta
Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir



HAFNARSTJÓRI

Faxaflóahafnir sf. eru sameignarfélag í eigu fimm sveitarfélaga, Reykjavíkurborgar sem er stærsti eigandinn, Akraneskaupstaðar, Hvalfjarðarsveitar, Borgarbyggðar og Skorradalshrepps. Faxaflóahafnir sf. eiga og reka fjórar hafnir, Reykjavíkurbörn, Grundartangahöfn, Akraneshöfn og Borgarneshöfn.

Hjá fyrirtækinu vinna um 70 manns en Faxaflóahafnir sf. annast almenna hafnarþjónustu við skip og eiga m.a. fjóra dráttarbáta.

Allar nánari upplýsingar má finna á www.faxafloahafnir.is

Faxaflóahafnir sf. auglýsa laust til umsóknar starf hafnarstjóra.

Hafnarstjóri er framkvæmdastjóri Faxaflóahafna, ber ábyrgð á daglegum rekstri og leiðir starfsemi Faxaflóahafna í samráði við stjórn. Hlutverk hans er að stuðla að stöðugum umbótum í takt við framsækna og nútímalega hafnarþjónustu.

Leitað er að leiðtoga með gott orðspor, getu til að takast á við margvíslegar aðstæður og brennandi áhuga á verkefnum Faxaflóahafna.

Ábyrgðarsvið hafnarstjóra

- Daglegur rekstur félagsins í umboði hafnarstjórnar
- Yfirmaður allra starfsmanna Faxaflóahafna
- Ábyrgð á að fjárhags- og fjárfestingaáætlun sé fylgt og ábyrgð á fjárreiðum félagsins
- Samskipti og upplýsingagjöf til hafnarstjórnar
- Samskipti við eigendur, sveitarstjórnir, ríkisvaldið og atvinnulífið
- Vinnur störf sín að öðru leyti í samræmi við ákvæði hafnalaga og hafnarreglugerða og samþykktir hafnarstjórnar

Menntunar- og hæfniskröfur

- Viðtæk reynsla af stjórnun og rekstri, þar með talið breytingastjórnun
- Reynsla af stjórnun viðamikilla verkefna og áætlana
- Framhaldsmenntun á háskólastigi sem nýtist í starfi
- Þekking á opinberri stjórnsýslu, hafnamálum, skipulags- og umhverfismálum æskileg
- Frumkvæði, drifkraftur og metnaður til að ná árangri
- Leiðtogahæfni og færni til að hvetja aðra til samstarfs og samvinnu
- Lipurð og færni í mannlegum samskiptum
- Hæfni til að tjá sig skipulega í ræðu og riti á íslensku og ensku. Kunnátta í öðrum tungumálum er kostur

Rafvirki eða vélvirki

Sindri leitar að rafvirkja og/eða vélvirkja. Starfið felur í sér í þjónustu á rafmagnsverkfærum

Hæfniskröfur:

- Rík þjónustulund og nákvæmni
- Öguð vinnubrögð
- Frumkvæði og metnaður í starfi
- Góð enskukunnátta
- Góð tölvukunnátta
- Reynsla af sambærilegum störfum kostur

Menntun:

Rafvirki og/eða vélvirki með þekkingu á rafmagni og vélum.

Upplýsingar um starfið veitir Gunnar Pétur Róbertsson í síma 575 0000 eða gpr@sindri.is.

Umsóknum skal skilað fyrir 1. maí.

Sindri er verslunar- og þjónustufyrirtæki á sviði byggingalausna, festinga, véla, verkfæra og vinnufatnaðar. Fyrirtækið var stofnað árið 1933 og er hluti af Johan Rönnung hf.

Hjá félaginu starfa rúmlega 120 starfsmenn í Reykjavík, Kópavogi, Fjarðarbyggð, Reykjanesbæ, Hafnarfirði, Selfossi, Grundartanga og á Akureyri.

Johan Rönnung hefur í 8 ár í röð verið valið fyrirmyndarfyrirtæki VR og hlotið nafnbótina fyrirtæki ársins.



Eir hjúkrunarheimili: Hjúkrunardeildarstjóri

Eir hjúkrunarheimili óskar eftir hjúkrunarfræðingi í stöðu hjúkrunardeildarstjóra. Um er að ræða deildarstjórastöðu sem sinnir tveimur einingum heimilisins. Ábyrgð deildarstjóra felst í faglegri og rekstrarlegri stjórnun starfseininga í samræmi við stefnu og markmið heimilanna.

Umsóknarfrestur er til og með 24. apríl 2020. Umsóknir sendist rafrænt gegnum www.eir.is undir flipanum „Umsóknir“.

Nánari upplýsingar veitir Kristín Högnadóttir í síma 552 5757 eða gegnum netfangið kristinh@eir.is.



Eir hjúkrunarheimili
Hlíðarhúsum 7
112 Reykjavík

| Verslanir | Véladeild | Þjónustudeild |

Sími 575 0000 · www.sindri.is

SINDRI



Embætti dómara við Landsrétt laust til umsóknar

Dómsmálaráðuneytið auglýsir laust til umsóknar embætti dómara við Landsrétt. Stefnt er að því að skipa í embættið hið fyrsta eftir að dómnafnd um hæfni umsækjenda um dómaraembætti hefur lokið störfum. Um launakjör fer samkvæmt lögum um dómstóla nr. 50/2016, sbr. lög nr. 79/2019.

Umsækjendur skulu fullnægja skilyrðum 21. gr. laga nr. 50/2016. Í samræmi við 4. gr. reglna nr. 620/2010, um störf dómnafndar sem fjallar um hæfni umsækjenda um dómaraembætti, er áskilið að í umsókn komi fram upplýsingar um: 1) núverandi starf, 2) menntun og framhaldsmenntun, 3) reynsla af dómstörfum, 4) reynsla af lögmannsstörfum, 5) reynsla af stjórnsýslustörfum, 6) reynsla af fræðistörfum, s.s. kennslu og öðrum akademískum störfum og upplýsingar um útgefnar ritrýndar greinar og bækur, fræðilega fyrirlestra o.s.frv., 7) reynsla af stjórnun, 8) reynsla af öðrum aukastörfum sem nýtast dómaraefni, s.s. vinnu í tengslum við undirbúning lagasetningar o.fl., 9) upplýsingar um almenna og sérstaka starfshæfni, 10) upplýsingar um andlegt atgervi og sjálfstæði í vinnubrögðum, 11) upplýsingar um tvo fyrrverandi eða núverandi samstarfsmenn eða yfirmenn sem geta veitt dómnafnd bæði munnlega og skriflega upplýsingar um störf og samstarfshæfni umsækjanda og 12) aðrar upplýsingar sem varpað geta ljósi á faglega eiginleika og færni umsækjanda sem máli skipta fyrir störf landsréttardómara.

Með umsókn skal fylgja eftir því sem við á: 1) afrit af prófskírteinum, 2) afrit dóma í munnlegum fluttum málum sem umsækjandi hefur samið atkvæði í síðustu 12 mánuði, 3) afrit af stefnu og greinargerð í málum sem umsækjandi hefur samið og flutt munnlega síðustu 12 mánuði, 4) afrit af úrskurðum stjórnvalda sem umsækjandi hefur samið síðustu 12 mánuði og 5) útgefn fræðirit og ljósrit af tímaritsgreinum umsækjenda. Þess er óskað að þær tímaritsgreinar sem hafa verið ritrýndar verði auðkenndar. 6) Önnur gögn sem varpa ljósi á faglega færni umsækjanda til starfa sem landsréttardómari.

Umsóknir skulu berast dómsmálaráðuneytinu eigi síðar en 4. maí 2020. Til þess að hraða afgreiðslu umsókna og bréfaskiptum er áskilið að umsóknir og fylgigögn berist dómsmálaráðuneytinu með rafrænum hætti á netfangið starf@dmr.is. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um skipun liggur fyrir.

Dómsmálaráðuneytinu,
17. apríl 2020.

Stjórnarráð Íslands
Dómsmálaráðuneytið

Fagval

Fagval óskar eftir starfsmönnum

Fagval óskar eftir að ráða starfsmann til starfa við uppsetningu á álhurðum og gluggum.

Eingöngu er leitað er eftir einstakling með reynslu, annaðhvort faglærðum eða einstaklingi með starfsreynslu.

Fagval er rótgróið fyrirtæki og hefur áratuga reynslu af smíði á álhurðum, gluggum og sjálfvirkum rennihurðum. Verkstæðið er þríflegt og vel tækjum búið.

Vinsamlegast leggið inn umsókn ásamt ferilskrá á netfangið fagval@gmail.com



BUILDING ENGINEER SUPERVISOR AND HEATING, VENTILATION AND AIR CONDITIONING MECHANIC

The U.S. Embassy in Reykjavik is seeking individuals for the positions of Building Engineer Supervisor and Heating, Ventilation and Air Conditioning Mechanic.

The closing date for these positions is April 26, 2020. Application instructions and further information can be found on the Embassy's home page: <https://is.usembassy.gov/embassy/jobs/>

Applications must be submitted through Electronic Recruitment Application (ERA)

job

Erum við að leita að þér?



Capacent

Capacent flokkun
Sparar tíma og fyrirhöfn!



Alfred

LAUS STÖRF HJÁ HAFNARFJARÐARBÆ

Áslandsskóli

- Aðstoðarverkefnastjóri í tómstundamiðstöð
- Deildarstjóri frístundaheimilis og félagsmiðstöðvar
- Kennari í íslensku á mið- og unglíngastigi
- Kennari í samfélagsgreinum
- Stuðningsfulltrúi
- Umsjónarkennarar á miðstigi og yngsta stigi

Hraunvallaskóli

- Enskukennsla og umsjón á unglíngastigi
- Umsjónarkennari á yngsta stigi

Hvaleyrarskóli

- Umsjónarkennari á yngsta stigi

Lækjarskóli

- Íslenskukennari á mið- og unglíngastigi
- Sérkennari
- Umsjónarkennarar á miðstigi og yngsta stigi

Setbergsskóli

- Íþróttakennari
- Proskapjálfi

Skarðshlíðarskóli

- Safnstjóri skólasafns í 50% starf
- Sérkennari á miðstigi og unglíngastigi

Víðistaðaskóli

- Kennari í hönnun og smíði

Öldutúnsskóli

- Náttúrufræðikennari
- Sérkennari á yngsta stigi
- Textílkennari
- Umsjónarkennarar á miðstigi og yngsta stigi

Fjölskyldu- og barnamálasvið

- Sérfræðingur í málefnum flóttafólks

Leikskólar

- Deildarstjóri - Hlíðarberg
- Leikskólakennari - Hlíðarberg
- Leikskólakennari - Hlíðarendi
- Leikskólakennari - Hörðuvellir
- Proskapjálfi - Hlíðarberg

Málefni fatlaðs fólks

- Hlustastarf á heimili fyrir fatlað fólk - Svöluás
- Sumarafleysing á heimili fyrir fatlað fólk - Einiberg

Mennta- og lýðheilsusvið

- Verkefnastjóri ungmennahúss

Sumarstörf

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

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

Nánar á hafnarfjordur.is



Vinnslustjóri í saltfiski

VINNSLUSTÖÐIN HF.

Vegna aukinna umsvifa í sölu á saltfiski til Grupeixe í Portúgal óskar Vinnslustöðin hf. eftir að ráða vinnslustjóra í saltfisk. Í starfinu felst meðal annars aðstoð við samþættingu á veiðum, vinnslu og sölu á saltfiski.

Meginverkefni:

- Aðstoða stjórnendur Vinnslustöðvarinnar og Grupeixe við samþættingu vinnslu félaganna.
- Eftirlit með gæðum fiskjar við veiðar, vinnslu í Eyjum og áframvinnslu í Portúgal.
- Umsjón með framlegðarútreikningum vinnslu og vinnsluleiða í gegnum allan feril frá veiðum til neytenda.
- Áætlanagerð og eftirfylgni.
- Umsjón með daglegum rekstri framleiðslu í samstarfi við aðra stjórnendur félagsins.
- Aðstoð og afleysingar við aðra fiskvinnslu í fyrirtækinu.

Kröfur til umsækjenda:

- Áhugi á vinnslu, veiðum og markaðssetningu fiskjar.
- Þekking á sjávarútvegi og markaðssetningu.
- Háskólamenntun, menntun á sviði sjávarútvegs og/eða mikil starfsreynsla sem nýtist í starfi mikilvæg.
- Góð tölvufærni og færni í framsetningu talna og gagna.
- Frumkvæði, áreiðanleiki og samskiptalipurð.

Starfið krefst vakandi áhuga, ósérhlífni og þess að stjórnandi vinni með starfsfólki félagsins til sjávar, í landi og í Portúgal.

Viðkomandi þarf að geta hafið störf sem fyrst eða samkvæmt samkomulagi. Við hvetjum konur jafnt sem karla til þess að sækja um.

Upplýsingar veitir: Lilja Björg Arngrímsdóttir, sviðsstjóri mannauðs- og lögfræðisviðs

Vinnslustöðvarinnar. Umsóknir óskast sendar á lilja@vsv.is. Kynningarbréf ásamt ferilskrá þar sem fram koma ítarlegar upplýsingar um menntun, reynslu og fyrri störf fylgi umsókninni.

Umsóknarfrestur er til og með 30. apríl nk.

Vinnslustöðin hf.

488 8000

Hafnargata 2

vsv@vsv.is

900 Vestmannaeyjar

www.vsv.is

STRÁ



Til hvers að auglýsa ?

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

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

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

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

www.stra.is

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

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

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



Laus störf í Helgafellsskóla

Helgafellsskóli í Mosfellsbæ auglýsir lausar stöður haustið 2020

Helgafellsskóli er leik- og grunnskóli og fléttast frístund inn í skólalátið. Skólaárið 2020-2021 verður 1. – 7. bekkur í grunnskólahlutanum og þrjár leikskóladeildir. Starfsfólk vinnur í teymum og mikil áhersla er lögð á góðan starfsanda meðal nemenda og starfsfólks og fjölbreytta kennsluhætti.

Leitað er að menntaþarfullum einstaklingum sem hafa áhuga á að vinna með börnum og hafa mikla hæfni í mannlegum samskiptum. Þetta verður annað skólaárið sem skólinn starfar og því er þetta spennandi tækifæri til að fá að taka þátt í faglegri þróun og uppbyggingu skólalátiðs.

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

Lausar stöður:

- Leikskólakennari

Umsóknarfrestur um starfið er til og með 2. maí 2020.

Sækja skal um öll störf á www.mos.is/storf. Umsóknir skulu innihalda starfsferilskrá og kynningarbréf sem greinir frá reynslu, menntun og fyrri störfum ásamt rökstuðningi fyrir hæfni í starfið. Nánari upplýsingar um starfið veitir Rósa Ingvarsdóttir skólustjóri Helgafellsskóla í síma 694-7377. Öllum umsóknum verður svarað. Laun eru samkvæmt kjarasamningi Sambands Ísl. sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélags. Ráðið er í öll störf óháð kyni.

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



Vík, mynd eftir Þ. N. Kjartansson

Leikskólakennari óskast til starfa í Vík í Mýrdal

Mýrdalshreppur er vaxandi 750 manna sveitarfélag. Síðastliðin tvö á hefur íbúafjölgun á landinu verið mest í Mýrdalshreppi á landsvísu. Í Vík er öll almenn þjónusta svo sem leik-, grunn- og tónskóli, heilsugæsla, dvalar- og hjúkrunarheimili og góð aðstaða til íþróttaiðkunar.

Náttúrufergurð er rómuð í Vík og nágrenni og samgöngur greiðar allt árið. Sutt í góðar göngu- og hjólaleiðir, golfvöllu og motocrosbraut, paradís fyrir útivistarfólk. Ferðaþjónusta er öflug og vaxandi í sveitarfélaginu. Það er margt að gerast á svæðinu og er Vík því áhugaverður staður fyrir öflugt og dugmikið fólk.

Leikskólinn Mánaland óskar eftir leikskólakennurum til starfa.

Leikskólinn er tveggja deilda leikskóli í Vík í Mýrdal og er fyrir börn á aldrinum 1-5 ára. Mánaland vinnur að því að verða heilsuefliandi leikskóli sem er verkefni á vegum Landlæknisembættisins. Við leggjum áherslu á holla og góða næringu auk góðrar almennrar lýðheilsu. Við vinnum einnig með ART og erum með Vináttuverkefnið Blæ á báðum deildum leikskólans. Leikskólinn okkar er í sífelldri þróun og leitum við að leikskólakennurum sem eru tilbúnir til að ganga í liðið okkar og þróa starfið enn meira ásamt því að vera hluti af samfélaginu okkar. Ef ekki fæst leikskólakennari til starfa verður ráðinn leiðbeinandi eða starfsmaður með aðra uppeldismenntun.

Við bjóðum upp á:

- Húsnæðishlunnindi.
- Flutningsstyrk.
- Tækifæri til að taka þátt í að þróa leikskólalátið.
- Tækifæri til að kenna börnum leikni og að upplifa gleði.
- Tækifæri til símenntunar.
- Að verða hluti af fersku, áhugasömu og faglegu vinnuumhverfi sem er í stöðugri þróun.
- Umfram allt skemmtilegan vinnustað.

Frekari upplýsingar um starfið

Laun eru samkvæmt samningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og KÍ v/Félags leikskólakennara. Leiðbeinendur falla undir kjarasamninga Sambands íslenskra sveitarfélaga og Foss.

Um framtíðarstarf er að ræða og æskilegt að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst. Karlar jafnt sem konur eru hvattir til að sækja um starfið.

Staðan er laus frá og með 1. ágúst 2020

Umsóknarfrestur til 15. maí 2020

Nánari upplýsingar um starfið veitir Þorbjörg Gísladóttir sveitarstjóri í síma 487-1210 eða netfangi sveitarstjori@vik.is.

Umsóknir ásamt ferilskrá og afrit af leyfisbréfi auk sakavottorðs skal senda á sveitarstjori@vik.is.



Skoðunarmaður BSI á Íslandi

Hlutfall: Fullt starf **Tegund:** Sérfræðingur

Agaður og metnaðarfullur skoðunarmaður á rafmagnssviði óskast.

Sjá nánar á Job

job

Finnum draumastarfið saman



DJÚPVOGSHREPPUR

Staða skólustjóra Djúpvogsskóla er laus til umsóknar.

Djúpvogshreppur auglýsir starf skólustjóra Djúpvogsskóla. Leitað er eftir metnaðarfullum einstaklingi sem býr yfir leiðtogaþæfileikum, hefur víðtæka þekkingu á skólaláti, framsækna skólasýn og er tilbúinn að leiða skólann inn í framtíðina samkvæmt gildandi skólaláti sveitarfélagsins. Djúpvogsskóli er heildstæður sameinaður grunn- og tónskóli með ríflega 80 nemendum frá Djúpvogi og aðliggjandi dreifbýli.

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

Nánari upplýsingar um sveitarfélagið er að finna á

heimasíðunni sveitarfélagsins: djupivogur.is

Nýr skólustjóri þarf að geta hafið störf eigi síðar en

1. ágúst nk.

Helstu verkefni og ábyrgð:

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

Menntunar- og hæfnikröfur:

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

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

Umsóknarfrestur er til 10. maí nk. Umsóknum skal skila á netfangið sveitarstjori@djupivogur.is.

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

Frekari upplýsingar má finna á: djupivogur.is, undir liðnum „Þjónusta.“

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

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

STÖRF HJÁ GARÐABÆ

Álftanesskóli

- Kennari í heimilisfræði
- Skólasafnskennari
- Umsjónarkennarar

Flatskóli

- Umsjónarkennari
- Skólaliði

Garðaskóli

- Dönskukennari
- Kennari í hönnun og smíði

Hofsstaðaskóli

- Umsjónarkennari
- Sérkennari

Urriðaholtsskóli

- Deildarstjóri á leikskólastig
- Leikskólakennarar

Leikskólinn Akrar

- Leikskólakennari

Leikskólinn Kirkjuból

- Deildarstjóri

Leikskólinn Krakkakot

- Deildarstjóri

Krókamýri – heimili fatlaðs fólks

- Sumarstörf

Ægisgrund – heimili fatlaðs fólks

- Starfsmaður í sumarafleysingu

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

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



GARÐABÆR
gardabaer.is



Aðstoðarskólastjóri Vatnsendaskóla í Kópavogi

Vatnsendaskóli er heildstæður grunnskóli með um 600 nemendur og 90 starfsmenn. Skólinn er staðsettur í fallegu umhverfi við Elliðavatn. Áhersla er lögð á náttúrufræði og umhverfismennt í skólalastarfinu, útikennslu og fjölbreytta kennsluhætti. Unnið er samkvæmt uppeldisstefnunni Uppeldi til ábyrgðar. Einkunnarorð skólans eru virðing, vinátta, samvinna og skapandi starf.

Leitað er að aðstoðarskólastjóra sem er með afburða hæfni í mannlegum samskiptum, býr yfir leiðtoga-hæfileikum, er umbótadrifinn, hefur faglegan metnað í starfi og er vanur teymisvinnu. Hann þarf einnig að búa yfir hæfni til að taka þátt í skólalastarfi í anda 21. aldarinnar í samvinnu við aðra stjórnendur, starfsmenn, nemendur og foreldra og leggja áherslu á árangur og vellíðan nemenda í skólanum.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Kennsluréttindi og kennslureynsla á grunnskólastigi er skilyrði.
- Framhaldsmenntun (MEd, MA, MBA, MS eða diplóma að lágmarki) á sviði uppeldis- og menntunarfræða, stjórnunar eða sambærilegra greina er skilyrði.
- Reynsla af stjórnun og faglegri forystu á sviði kennslu og þróunar í grunnskólastarfi er skilyrði.
- Forystu- og skipulagshæfileikar og góð hæfni í samskiptum og samvinnu.
- Mjög góð þekking á upplýsingatækni og notkun rafrænna miðla í skólalastarfi.
- Mjög góð þekking á uppbyggingu námsmats.
- Þekking á uppeldisstefnunni Uppeldi til ábyrgðar.
- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum.

Umsóknarfrestur er til og með 4. maí 2020.

Ráðið verður í stöðuna frá 1. ágúst 2020.

Allar nánari upplýsingar um starfið má finna á vef Kópavogsbæjar undir auglýst störf.

Eingöngu er hægt að sækja um starfið rafrænt á vef Kópavogsbæjar www.kopavogur.is.



Kópavogsbær

kopavogur.is



HEILBRIGÐISSTOFNUN
SUÐURLANDS

Starf framkvæmdastjóra hjúkrunar laust til umsóknar

Helstu verkefni og ábyrgð

- Fagleg forysta um hjúkrun og þjónustu við sjúklinga.
- Yfirsýn og mótun skipulags fyrir heilsugæslu og sjúkráðgjöf á öllum starfstöðvum.
- Samhæfing á sviði heilsueflingar, forvarna og hjúkrunarþjónustu.
- Þátttaka í stefnumótun, markmiðasetningu og árangursmælingum.
- Þátttaka í uppbyggingu og samnýtingu mannauðs og liðsheildar í samstarfi við mannauðsstjóra.
- Þátttaka í áætlanagerð og rekstri í samstarfi við framkvæmdastjóra fjármála.
- Efling kennslu, endurmenntunar og uppbygging sérhæfingar í hjúkrun.
- Ábyrgð á gæða- og öryggismálum.
- Innleiðing nýjunga.
- Í starfinu getur falist klínísk vinna að hluta.

Hæfniskröfur

- Íslenskt hjúkrunarleyfi og viðbótar- eða framhaldsmenntun í hjúkrun og/eða stjórnun eru skilyrði
- Jákvætt viðhorf og framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum auk leiðtoga-hæfileika.
- Brennandi áhugi á þróun þjónustu Heilbrigðisstofnunar Suðurlands.
- Reynsla af umbótaverkefnum, teymisvinnu og breytingastjórnun í heilbrigðisþjónustu.
- Farsæl stjórnunar- og rekstrarreynsla.
- Hæfni í tjáningu í ræðu og riti.
- Frumkvæði, áreiðanleiki, drifkraftur, þrautseigja og árangursmiðað viðhorf.

Frekari upplýsingar um starfið

Um er að ræða 100% starf sem veitist þann 1. júní 2020 til fimm ára. Megin starfsstöð framkvæmdastjóra hjúkrunar er á Selfossi.

Laun samkvæmt gildandi kjarasamningi sem fjármála- og efnahagsráðherra og Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga hafa gert.

Umsóknarfrestur er til 30.04.2020

Nánari upplýsingar veita:

Díana Óskarsdóttir diana.oskarsdottir@hsu.is Sími 432-2000.

Cecilie B. H. Björgvinsdóttir cecilie.bjorgvinsdottir@hsu.is Sími 432-2000.



Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing



lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

FAST
Ráðningar

www.fastradningar.is



Reykjavíkurborg
Skóla- og frístundasvið



Leikskólastjóri - Hraunborg

Skóla- og frístundasvið Reykjavíkurborgar auglýsir stöðu leikskólastjóra Hraunborgar lausa til umsóknar.

Hraunborg er þriggja deilda leikskóli í Hraunbergi 10 í Breiðholti í Reykjavík. Leikskólinn er staðsettur í jaðri Elliðaárdals og stutt er í skemmtilegar gönguleiðir og opin náttúrusvæði. Í leikskólanum er lögð áhersla á læsi í viðum skilningi, málörvun, stærðfræði, hreyfingu, vettvangsferðir, samskipti og sköpun. Starfað er í anda sjálfstjórnarkenninga um Jákvæðan aga og í anda heiltækra skólafestu með fjölbreyttum starfsháttum og viðfangsefnum til að koma til móts við þarfir ólíkra einstaklinga. Einkunnarorð Hraunborgar og leiðarljós í starfi eru: Leikur, læsi og lífsgleði.

Leitað er að einstaklingi sem býr yfir leiðtogahæfileikum og er tilbúinn til að leiða áfram gott og metnaðarfullt leikskólastarf í Hraunborg.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Vera faglegur leiðtogi leikskólans og móta framtíðarstefnu hans innan ramma laga, reglugerða, aðalnámskrár og stefnu Reykjavíkurborgar.
- Bera ábyrgð á daglegu starfi í leikskólanum.
- Skipuleggja foreldrasamstarf í samvinnu við foreldra og starfsmenn.
- Hafa yfirumsjón með innra mati á starfi leikskólans og umbótaáætlunum.
- Hvetja til þróunar og nýbreytni í leikskólastarfi.
- Stýra rekstri leikskólans á grundvelli fjárhagsáætlunar.
- Bera ábyrgð á starfsmannamálum, svo sem ráðningum, vinnutilhögun og starfsþróun.
- Skipuleggja tengsl skólans við ýmsa samstarfsaðila.

Hæfniskröfur

- Leyfisbréf til kennslu á leikskólastigi.
- Viðbótarmenntun í stjórnun eða kennslureynsla á leikskólastigi.
- Reynsla af stjórnun æskileg.
- Stjórnunarhæfileikar og vilji til að leita nýrra leiða.
- Þekking á rekstri, áætlanagerð og fjármálastjórnun.
- Lipurð og hæfni í samskiptum.
- Sjálfstæði og frumkvæði.

Í öllu starfi skóla- og frístundasviðs er unnið að innleiðingu Menntastefnu Reykjavíkur, #Látum draumana rætast", þar sem leiðarljósir eru virkni og þátttaka barna, auknið samstarf og fagmennska.

Umsókn fylgi yfirlit yfir nám og fyrri störf, leyfisbréf til kennslu á leikskólastigi og greinargerð um framtíðarsýn umsækjanda á starf í leikskólanum. Ráðið verður í stöðuna frá 1. júlí 2020. **Umsóknarfrestur er til og með 4. maí nk.**

Laun eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og Kennarasambands Íslands vegna Félags stjórnenda leikskóla.

Nánari upplýsingar um starfið veitir:

Elisabet Helga Pálmadóttir í síma 411-1392 og tölvupósti elisabet.helga.palmodottir@reykjavik.is

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



Óskum eftir starfsmanni í hellulagnir og smíðavinnu.

Mikil vinna framundan.

Umsóknir berist á gardasmidi@gardasmidi.is



Sérfræðingur á sviði líftækni eða lífverkfræði

BioPol ehf., Sjávarlíftækni- og lífverkfræðingur á Skagaströnd óskar eftir að ráða sérfræðing á sviði líftækni, lífverkfræði eða einstakling með sambærilega menntun. Umsækjanda er ætlað að stunda rannsóknir á einfrumungum með hagnýtingu í huga. Einnig er viðkomandi ætlað að móta og byggja upp frekari rannsóknir á þessu sviði. Starfsstöð umsækjanda verður á Skagaströnd.

Hæfniskröfur:

- Meistara eða doktorspróf í fyrrgreindum fræðigreinum.
- Reynsla af rekstri og uppsetningu rannsóknaverkefna.
- Sjálfstæð og skipuleg vinnubrögð.

Umsóknarfrestur er til og með 30. apríl nk.

Umsóknir með ýtarlegum upplýsingum um menntun, starfsreynslu og meðmælendur berist í pósti til BioPol ehf., Einbúastíg 2, 545 Skagaströnd eða á netfangið halldor@biopol.is

Nánari upplýsingar Halldór G. Ólafsson halldor@biopol.is framkvæmdastjóri í síma 452-2977 eða 896-7977

TÆKIFÆRIÐ ER NÚNA!

Eitt af markmiðum Arnarlax er að vera leiðandi fyrirtæki í íslensku laxeldi. Höfuðstöðvar fyrirtækisins eru á Bíldudal, en þar að auki rekur fyrirtækið eldissvæði í Arnarfirði, Tálknafirði og Patreksfirði, seiðaelði í Þorlákshöfn og skrifstofuútibú í Hafnarfirði. Við leggjum metnað okkar í að vinna í sátt við umhverfi og samfélag.

Hafir þú áhuga á að taka þátt í kraftmikilli uppbyggingu í nýrri og ört vaxandi atvinnugrein á Vestfjörðum þá eru fjölmörg tækifæri hjá okkur til að láta af því verða. Hjá okkur starfar einvala hópur fólks af báðum kynjum og ýmsum þjóðernum og nú viljum við bæta enn frekar í liðsheildina hjá okkur og leitum að öflugum og metnaðarfullum starfsfólki í eftirtaldar stöður:



LÍÐSAUKI Í SÖLUDEILD

Leitað er að einstaklingi með mikinn áhuga á fjölbreyttum verkefnum tengdum sölumálum í ört vaxandi atvinnugrein.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólamenntun æskileg
- Rík skipulagshæfni
- Góð íslensku- og enskukunnátta
- Nákvæmni í vinnubrögðum
- Góð samskiptahæfni

Starfssvið

- Skjala- og skýrslugerð
- Pantana- og reikningagerð
- Yfirlit með gæða- og birgðamálum
- Verkefni í samvinnu við framleiðslu
- Verkefni í samvinnu við fjármáladeild

LEIÐTOGI Í FÓÐURSTÖÐ

Leitað er að einstaklingi með mikinn áhuga á fiskeldi.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Menntun og/eða haldbær reynsla á sviði fiskeldis
- Leiðtogahæfni
- Góð tölvufærni
- Sjálfstæði í vinnubrögðum
- Góð samvinnuhæfni og samvissusemi

Starfssvið

- Umsjón með fóðrun
- Daglegt eftirlit í fóðurstöð fyrirtækisins
- Skráning fóðurs
- Skýrslugjöf
- Önnur tilfallandi verkefni

Ásamt þessum tilteknu störfum er einnig opið fyrir umsóknir í ýms önnur spennandi störf hjá okkur.

Upplýsingar um störf í sjódeild veitir Rolf Örjan Nordli, ron@arnarlax.is

Upplýsingar um störf í seiðaelði veitir Skjalg Pedersen, skjalg@arnarlax.is

Umsóknir óskast sendar, ásamt ferilskrá og öðrum upplýsingum, til starfsmannastjóra, lðu Marsibil Jónsdóttur, á netfangið vinna@arnarlax.is

ARNARLAX.IS



Ekki missa af þessu tækifæri !!! Okkur vantar sérkennslustjóra og leikskólakennara/deildarstjóra í starfshópin

Krakkaborg er þriggja deilda leikskóli og að jafnaði dvelja þar um 40-50 nemendur frá níu mánaða – sex ára. Húsnæði leikskólans er nýlegt og aðstaða og aðbúnaður mjög góður. Hér er góður starfsmannahópur, reynslumiklir starfsmenn, yndislegir nemendur og jákvæðir foreldrar. Umhverfi leikskólans býður upp á óendanlega möguleika. Þeir sem vilja vera virkur hluti liðsheildar, jákvæðir og skapandi ættu ekki að hika. Við erum falin perla í aðeins 10 mínútna akstri frá Selfossi. Áhugasamir velkomnir í heimsókn!

Hæfniskröfur:

- Leikskólakennaramenntun eða önnur uppeldismenntun
- Lipurð og sveigjanleiki í samskiptum
- Frumkvæði og jákvæðni
- Sjálfstæð og skipulögð vinnubrögð

Ef ekki fæst leikskólakennari til starfa eru aðrar umsóknir teknar til skoðunar.

Laun eru samkvæmt kjarasamningum

Nánari upplýsingar veitir Guðbjörg Hólm Þorkelsdóttir leikskólastjóri í síma 480-0151/863-7037 eða Björg Kvaran aðstoðarleikskólastjóri í síma 480-0151/845-1019

Umsóknir ásamt ferilskrá sendist á netfönging guggaholm@floahreppur.is eða bjorgk@floahreppur.is

Umsóknarfrestur er til 16.maí 2020

Eir hjúkrunarheimili: Hjúkrunardeildarstjóri

Eir hjúkrunarheimili óskar eftir hjúkrunarfræðingi í stöðu hjúkrunardeildarstjóra. Um er að ræða deildarstjórástöðu sem sinnir tveimur einingum heimilisins. Ábyrgð deildarstjóra felst í faglegri og rekstrarlegri stjórnun starfseininga í samræmi við stefnu og markmið heimilanna.

Umsóknarfrestur er til og með 24. apríl 2020. Umsóknir sendist rafrænt gegnum www.eir.is undir flípanum „Umsóknir“.

Nánari upplýsingar veitir Kristín Högnadóttir í síma 552 5757 eða gegnum netfangið kristinh@eir.is.



Eir hjúkrunarheimili
Hlíðarhúsum 7
112 Reykjavík

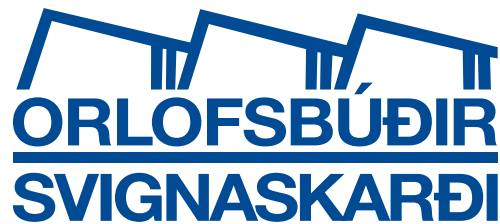


BUILDING ENGINEER SUPERVISOR AND HEATING, VENTILATION AND AIR CONDITIONING MECHANIC

The U.S. Embassy in Reykjavik is seeking individuals for the positions of Building Engineer Supervisor and Heating, Ventilation and Air Conditioning Mechanic.

The closing date for these positions is April 26, 2020. Application instructions and further information can be found on the Embassy's home page: <https://is.usembassy.gov/embassy/jobs/>

Applications must be submitted through Electronic Recruitment Application (ERA)



Umsjónarmaður orlofsbyggðarinnar Svignaskarði

Orlofsbyggðin í Svignaskarði auglýsir eftir umsjónarmanni fyrir byggðina. Á svæðinu eru nú 40 orlofshús auk þjónustuhúss og annarra eigna félagsins.

Helstu verkefni umsjónarmanns eru:

Þjónusta og samskipti við gesti staðarins, eftirlit með orlofshúsunum og viðhald þeirra eftir föngum, sláttur og lóðaumhirða, umsjón með veitukerfum, samskipti við verktaka og fleira. Einnig verkstjórn annarra starfsmanna á hverjum tíma.

Íbúð fylgir starfi umsjónarmanns og búsetumöguleiki allt árið.

Hæfniskröfur:

- Iðnmenntun er mikill kostur
- Almenn verkþekking og fjölbreytt verkleg reynsla æskileg
- Rík þjónustulund og færni í mannlegum samskiptum nauðsynleg
- Hæfni til sjálfstæðra vinnubragða, útsjónarsemi og samvissusemi nauðsynleg
- Reglusemi áskilin

Umsóknir og meðfylgjandi upplýsingar sendist á: orlofsbudir@gmail.com

Umsóknarfrestur er til 22. apríl n.k.

RÁÐNINGAR

Árangur fyrirtækja ræðst af þekkingu, getu og reynslu starfsmanna.

Hver einstök ráðning er mikilvæg fjárfesting og er hagur bæði fyrirtækis og viðkomandi einstaklings að vel takist til.

Hafðu samband við okkur og sjáðu hvað við getum gert fyrir þig.



Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki stofnað árið 2000. Við vinnum með stjórnendum við að auka árangur, bæta rekstur og efla stjórnun. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan bakgrunn og viðtæka alþjóðlega reynslu. Þennan grunn notum við í samvinnu við 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

intellecta



Leikskólinn Barnaból á Þórshöfn og Grunnskólinn á Þórshöfn auglýsa eftir kennurum

Við óskum eftir áhugasömum kennurum sem eru skapandi í starfi og hafa mikinn áhuga á fjölbreyttum kennsluháttum og skólaþróun. Í samræmi við jafnréttisáætlun Langanesbyggðar eru karlar jafnt sem konur hvött til að sækja um störf hjá sveitarfélaginu.

Langanesbyggð og Svalbarðshreppur eru öflug og vaxandi sveitarfélög með spennandi framtíðarmöguleika.

Í Langanesbyggð eru tveir byggðarkjarnar, Þórshöfn og Bakkafjörður og búa um 500 manns í sveitarfélaginu. Í Svalbarðshreppi búa um 100 manns og telur því samfélagið í heild um 600 manns.

Sveitarfélögin reka saman leik- og grunnskóla og eru skólarnir á Þórshöfn.

Á svæðinu er fjölbreytt félagslíf og gott íþróttastarf og er íþróttahús og sundlaug á Þórshöfn. Öll almenn þjónusta er til staðar og samgöngur eru góðar, m.a. flug fimm daga vikunnar til Reykjavíkur um Akureyri.

Í sveitarfélögunum eru margar helstu náttúruperlur landsins og ótal spennandi útivistarmöguleikar.



Langanesbyggð, Fjarðarvegi 3,
680 Þórshöfn
www.langanesbyggd.is
langanesbyggd@langanesbyggd.is

Svalbarðshreppur, Holti, 681 Þórshöfn
www.svalbardshreppur.is
svalbardshreppur@svalbardshreppur.is

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Leyfisbréf kennara
- Færni í mannlegum samskiptum
- Sjálfstæð og öguð vinnubrögð
- Frumkvæði í starfi
- Jákvæðni
- Stundvísi

Barnaból:

Barnaból er tveggja deilda leikskóli, með um 25 börn. Okkur vantar deildarstjóra og almennan leikskólakennara.

Nánari upplýsingar um skólann má finna á heimasíðu skólans,

<http://barnabol.leikskolinn.is/>

Sækja má um á [heimasíðu skólans](http://heimasidu.skolans.is) eða með því að senda umsókn á netfangið halldoraf@langanesbyggd.is

Halldóra Jóhanna Friðbergsdóttir

Skólastjóri leikskólans Barnabóls

Sími 468-1303 eða 862-4371

Netfang halldoraf@langanesbyggd.is

Grunnskólinn á Þórshöfn:

Í boði eru fjölbreytt viðfangsefni, þar sem hæfileikar og frumkvæði kennarans fá notið sín. Okkur vantar, umsjónarkennara og faggreinakennara, þar á meðal kennara í íþróttum og list og verkgreinum. Ráðið er í stöðurnar frá 1. ágúst 2020.

Nánari upplýsingar um skólann má finna á heimasíðu skólans,

grunnskolinn.com

Umsókn um starf skal senda á netfangið hilma@thorshafnarskoli.is

Hilma Steinarsdóttir

Skólastjóri Grunnskólans á Þórshöfn

Sími 468-1164 eða 852-0412

Netfang hilma@thorshafnarskoli.is

**Umsóknarfrestur er til og með 23. apríl 2020
og skal með umsóknum fylgja ítarleg starfsferilskrá og
kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og
rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið.**



Við ráðum

Ráðum býður upp á ráðgjöf og ráðningarpjónustu 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 persónuleikaþætti 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 frumkvæði 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.



HH
RÁÐGJÖF
RÁÐNINGARÞJÓNUSTA

ráðum
ráðningarstofa

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

Ráðningarpjónusta

Leitar þú að starfsmanni?

HH Ráðgjöf hefur vönduð vinnubrögð og fagmennsku að leiðarljósi. Við leggjum metnað okkar í að veita afburðarpjónustu og finna réttan einstakling fyrir þá aðila sem leita okkar aðstoðar við ráðningu starfsfólks.

» Kostir þess að nýta sér þjónustu HH Ráðgjafa eru m.a.:

■ Vinnusparnaður

Við vinnum úr umsóknum, leitum í gagnagrunni okkar, tökum forviðöl og öflum umsagna.

■ Markviss leit

Sérskrifadur hugbúnaður gerir leit afar markvissa og tryggir að við finnum hæfasta einstaklinginn.

■ Þriggja mánaða ábyrgð

Ef starfsmaður hættir störfum innan þriggja mánaða er ráðning í hans stað án endurgjalds.

■ Ekkert staðfestingargjald

Við leggjum áherslu á að rækta árangursríkt og ánægjulegt langtrímasamband við viðskiptavini okkar og því greiðir þú ekkert ef ekki verður af ráðningu.

■ Fjöldi hæfra umsækjenda

Fjöldi umsækjenda er á skrá í almennum gagnagrunni okkar sem tryggir að við finnum rétta einstaklinginn fyrir starfið.

■ Fjölbreyttar þjónustuleiðir

Í boði eru fjölbreyttar þjónustuleiðir sniðnar að þörfum og væntingum viðskiptavina okkar. Þú finnur lausnina hjá okkur.

■ Reynsla og þekking

Hjá HH Ráðgjöf starfa sérfræðingar á sviði starfsmannamála sem búa m.a. yfir mikilli reynslu af ráðningum og hagnýtri menntun.

■ Sanngjarnt verð

Þjóðum mjög hagstætt og samkeppnishæft verð á þjónustu okkar. Gerðu verðsamanburð!

HH Ráðgjöf er alhliða ráðningarpjónusta og við státum okkur af því að veita framúrskarandi þjónustu hvort sem um ræðir ráðningu ófaglærðra, faglærðra eða sérfræðinga.

» Ráðgjafar okkar veita fúslega frekari upplýsingar í síma 561 5900 eða sendu okkur tölvupóst: hhr@hhr.is

Capacent

Nýtt!

Capacent flokkun

Sparar **tíma** og
fyrirhöfn!



Alfred



Deildarstjóri leikskóla- deildar Patreksskóla

Patreksskóli auglýsir starf deildarstjóra leikskóladeildar laust til umsóknar. Í Patreksskóla eru 100 nemendur frá Patreksfirði og Barðaströnd og þar starfa 25 starfsmenn. Nemendur eru á aldrinum 5–16 ára.

Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst. Fáist ekki menntaður kennari eða einstaklingur með aðra uppeldismenntun og eða reynslu, kemur til greina að ráða leiðbeinanda tímabundið. Sveitarfélagið aðstoðar við flutning og við að útvega húsnæði.

Umsóknarfrestur er til og með 30. apríl 2020.

Umsóknir og nánar um störfin á vefnum storf.vesturbyggd.is

Meginverkefni

- Að vinna að uppeldi og menntun leikskólabarna.
- Stjórnun, skipulagning og mat á starfi deildarinnar.
- Ber ábyrgð á að unnið sé eftir skólanámskrá og í samræmi við skólastefnu Vesturbyggðar.
- Ber ábyrgð á uppeldis- og menntunarstarfinu sem fram fer á deildinni.
- Tekur þátt í samstarfi við aðila skólasamfélagsins í Vesturbyggð.

Hæfniskröfur

- Leikskólakennaramenntun og leyfisbréf kennara.
- Framhaldsmenntun á sviði stjórnunar er æskileg.
- Hæfni og reynsla í stefnumótun, áætlanagerð og þróun leikskólastarfs æskileg.
- Frumkvæði, sjálfstæði og skipulögð vinnubrögð.
- Jákvæðni og færni í mannlegum samskiptum.
- Góð íslenskukunnátta skilyrði.
- Hafi yndi af að starfa með börnum.
- Færni og reynsla af deildarstjórn á leiksskóla er skilyrði.



Vesturbyggð



Skólastjóri Patreksskóla

Sveitarfélagið Vesturbyggð auglýsir starf skólastjóra Patreksskóla laust til umsóknar. Leitað er eftir metnaðarfullum einstaklingi sem býr yfir leiðtoga-hæfileikum, hefur víðtæka þekkingu á skólastarfi, framsækna sýn á rekstur skóla og er tilbúinn til að leiða Patreksskóla í samræmi við skólastefnu Vesturbyggðar.

Í Patreksskóla eru 100 nemendur frá Patreksfirði og Barðaströnd og þar starfa 25 starfsmenn. Starfrækt er leikskóladeild í skólanum og eru því nemendur á aldrinum 5–16 ára. Nýr skólastjóri þarf að geta hafið störf eigi síðar en 1. ágúst 2020.

Umsóknarfrestur er til og með 25. apríl 2020.

Umsóknir og nánar um störfin á vefnum storf.vesturbyggd.is

Meginverkefni

- Stýrir og ber ábyrgð á rekstri og daglegri starfsemi.
- Faglegur leiðtogi og mótur framtíðarsýn í samræmi við skólastefnu Vesturbyggðar, aðalnámskrá leik- og grunnskóla og lögum um leik- og grunnskóla.
- Veitir skólanum forstöðu á sviði kennslu og þróunar.
- Ber ábyrgð á starfsmannamálum, s.s. ráðningum, starfsþróun og vinnutilhögun.
- Tekur þátt í samstarfi við aðila skólasamfélagsins í Vesturbyggð.
- Hefur umsjón með daglegu starfi lengdrar viðveru á Patreksfirði.

Hæfniskröfur

- Kennaramenntun og leyfisbréf kennara.
- Framhaldsmenntun á sviði stjórnunar er æskileg.
- Færni og að minnsta kosti 3 ára reynsla af stjórnun grunnskóla er skilyrði.
- Færni og reynsla af starfsmannahaldi skilyrði.
- Hæfni og reynsla í stefnumótun, áætlanagerð og þróun skólustarfs æskileg.
- Frumkvæði, sjálfstæði og skipulögð vinnubrögð.
- Jákvæðni og færni í mannlegum samskiptum.
- Góð íslensku og enskukunnátta skilyrði.



Vesturbyggð



HEILBRIGÐISSTOFNUN
SUÐURLANDS

Starf framkvæmdastjóra hjúkrunar laust til umsóknar

Helstu verkefni og ábyrgð

- Fagleg forysta um hjúkrun og þjónustu við sjúklunga.
- Yfirsýn og mótun skipulags fyrir heilsgæslu og sjúkrahúspjónustu á öllum starfstöðvum.
- Samhæfing á sviði heilsueflingar, forvarna og hjúkrunarþjónustu.
- Þátttaka í stefnumótun, markmiðasetningu og árangursmælingum.
- Þátttaka í uppbyggingu og samnýtingu mannauðs og liðsheildar í samstarfi við mannauðsstjóra.
- Þátttaka í áætlanagerð og rekstri í samstarfi við framkvæmdastjóra fjármála.
- Efling kennslu, endurmenntunar og uppbygging sérhæfingar í hjúkrun.
- Ábyrgð á gæða- og öryggismálum.
- Innleiðing nýjunga.
- Í starfinu getur falist klínísk vinna að hluta.

Hæfniskröfur

- Íslenskt hjúkrunarleyfi og viðbótar- eða framhaldsmenntun í hjúkrun og/eða stjórnun eru skilyrði
- Jákvætt viðhorf og framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum auk leiðtoga-hæfileika.
- Brennandi áhugi á þróun þjónustu Heilbrigðisstofnunar Suðurlands.
- Reynsla af umbótaverkefnum, teymisvinnu og breytingastjórnun í heilbrigðisþjónustu.
- Farsæl stjórnunar- og rekstrarreynsla.
- Hæfni í tjáningu í ræðu og riti.
- Frumkvæði, áreiðanleiki, drifkraftur, þrautseigja og árangursmiðað viðhorf.

Frekari upplýsingar um starfið

Um er að ræða 100% starf sem veitist þann 1. júní 2020 til fimm ára. Megin starfsstöð framkvæmdastjóra hjúkrunar er á Selfossi. Laun samkvæmt gildandi kjarasamningi sem fjármála- og efnahagsráðherra og Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga hafa gert.

Umsóknarfrestur er til 30.04.2020

Nánari upplýsingar veita:

Díana Óskarsdóttir diana.oskarsdottir@hsu.is Sími 432-2000.

Cecilie B. H. Björgvinsdóttir cecilie.bjorgvinsdottir@hsu.is Sími 432-2000.

SKRIFSTOFU- OG
VERSLUNAR HÚSNÆÐI



VÍNLANDSLEIÐ 14 - LAUST STRAX

155 ferm. - Næg bílastæði - Jarðhæð
Tveir inngangar - Mikið auglýsingagildi

Allar upplýsingar veita Ottó s. 620 4050 og
Inga s. 620 4040.



HVERAGERÐISBÆR



Til sölu færanleg skólastofa

Hveragerðisbær auglýsir til sölu færanlega skólastofu sem stendur við Grunnskólann í Hveragerði, stærð u.þ.b. 63m². (5,1 x 12,35). Þjófendur þurfa að skoða stofuna á staðnum og fjarlægja innan viku frá samþykkt tilboðs.

Tilboðum skal skila á skrifstofu Hveragerðisbæjar merkt „skólastofa tilboð“ fyrir kl 11 fimmtudaginn 7. maí 2020 og verða þau opnuð þar að viðstöddum þeim bjóðendum sem þess óska.

Byggingarfulltrúinn í Hveragerði

Sérfræðingar í ráðningum

Við finnum rétta starfsmanninn fyrir þig



lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

FAST

Ráðningar

www.fastradningar.is



Óskum eftir starfsmanni í hellulagnir og smíðavinnu.

Mikil vinna framundan.

Umsóknir berist á gardasmidi@gardasmidi.is



Samtök sveitarfélaga á höfuðborgarsvæðinu

Breyting á svæðisskipulaginu Höfuðborgarsvæðið 2040

Svæðisskipulagsnefnd höfuðborgarsvæðisins samþykkti þann 29. nóvember 2019 tillögu að breytingu á svæðisskipulaginu Höfuðborgarsvæðið 2040. Breytingin fól í sér breytingu á vaxtarmörkum höfuðborgarsvæðisins á Álfsnesi.

Samhliða auglýsingu um breytingu á vaxtarmörkum var auglýst breyting á Aðalskipulagi Reykjavíkur 2010 – 2030 og nýtt deiliskipulag fyrir Álfsnesvík. Tillögnum fylgdi sameiginleg umhverfisskýrsla, sbr. lög nr. 105/2006 um umhverfismat áætlana. Jafnhliða skipulagsbreytingum var lögð fram til auglýsingar frummatsskýrsla vegna mats á umhverfisáhrifum fyrirhugaðra framkvæmda. Kynningartími skipulagstillagnanna var frá 30. ágúst 2019 til 11. október 2019. Frestur til að gera athugasemdir var til 11. október.

Alls bárust athugasemdir og umsagnir frá 9 aðilum á auglýsingatímanum. Formlegar athugasemdir og umsagnir leiða ekki til efnislegra breytinga á auglýstum skipulagstillögum en skipulagsgögn hafa verið lagfærð og uppfærð í samræmi við ábendingar.

Sveitarstjórnir á höfuðborgarsvæðinu hafa samþykkt tillöguna og afgreiðslu svæðisskipulagsnefndar. Í samræmi við skipulagslög verður svæðisskipulagsbreytingin send Skipulagsstofnun til staðfestingar og þeir sem gerðu athugasemdir upplýstir um málalýktir.

Svæðisskipulagsstjóri höfuðborgarsvæðisins



ÚTBOÐ



NÝR LANDSPÍTALI

Bygging bílastæða- tækni – og skrifstofuhúss Beiðni um upplýsingar (RFI) vegna fyrirhugaðs alútbóðs

Auglýst er eftir

Með þessu verkefni er kallað eftir upplýsingum (RFI) um hæfa aðila sem hafa áhuga, í alútbóði, á að fullnaðarhanna og byggja og/eða reka bílastæða- tækni – og skrifstofuhús sem byggt verður á lóð Landsspítala við Hringbraut. Gert er ráð fyrir að hönnunartími hefjist árið 2020 og húsið verði fullbúið til notkunar 2023.

Lýsing á verkefninu

Bílastæða- tækni- og skrifstofuhúsið, hér eftir nefnt BTS, á að rúma um 500-550 bíla, rými fyrir tæknikerfi sem þjóna mun nýjum Landspítala og rými fyrir skrifstofuhluta. Áætlað flatarmál byggingarinnar er skv. staðfestu deiliskipulagi 21.273 m². Bygging sem skiptist þannig að bílastæðahlutinn er um 17.000 m² og tækni- og skrifstofuhlutinn bera uppi aðra fermetra skv. nánari hönnun og ákvörðun verkkaupa. Í deiliskipulagi er bílastæða- og tæknihlutinn átta hæðir þar af niðurgrafinn kjallari á þremur hæðum. Fyrir liggur greinargerð og skýrsla um bygginguna frá 2012, sem fullnaðarhönnun bjóðanda mun byggja á. Vakin er athygli á því að samhliða framkvæmdum við BTS húsið verða í gangi byggingarframkvæmdir annarra mannvirkja á svæðinu.

Áhugasamir eru vinsamlegast beðnir um að skrá sig í hinu rafræna útbóðskerfi TendSign, fyrir 23. apríl 2020. Ef frekari upplýsingar óskast má senda fyrirspurn í útbóðskerfinu.

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

RÍKISKAUP



Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

Breyting á Aðalskipulagi Reykjavíkur 2010-2030 Iðnaðarsvæði fyrir efnisvinnslu við Álfsnesvík

Borgarráð Reykjavíkur samþykkti þann 1. apríl 2020, tillögu að breytingu á Aðalskipulagi Reykjavíkur 2010-2030, varðandi skilgreiningu nýs iðnaðarsvæðis á Álfsnesi. Um er að ræða sérhæft iðnaðarsvæði og höfn við Álfsnesvík, þar sem ráðgert er að útbúa aðstöðu til móttöku jarðefna og vinnslu þeirra. Hluti svæðisins verður á nýrri landfyllingu.

Aðalskipulagstillagan var auglýst samhliða tillögu að breytingu á svæðisskipulagi höfuðborgarsvæðisins og deiliskipulagi fyrir Álfsnesvík. Tillögnum fylgdi sameiginleg umhverfisskýrsla, sbr. lög nr. 105/2006 um umhverfismat áætlana. Jafnhliða skipulagsbreytingum var lögð fram til auglýsingar frummatsskýrsla vegna mats á umhverfisáhrifum fyrirhugaðra framkvæmda. Kynningartími skipulagstillagnanna var frá 30. ágúst 2019 til 11. október 2019. Frestur til að gera athugasemdir var til 11. október s.l.

Alls bárust athugasemdir og umsagnir frá 9 aðilum á auglýsingatímanum. Formlegar athugasemdir og umsagnir leiða ekki til efnislegra breytinga á auglýstum skipulagstillögum en skipulagsgögn hafa verið lagfærð og uppfærð í samræmi við ábendingar. Við útgáfu framkvæmda- og starfsleyfa þarf að horfa til niðurstaðna úr mati á umhverfisáhrifum framkvæmdarinnar. Vegna athugasemda um áhrif framkvæmda á menningarminjar er lagt til að hafinn verði undirbúningur að því að skilgreina hverfisvernd fyrir þrjú minjasvæði sem finna má í grennd við fyrirhugað iðnaðarsvæði og það verði gert í samhengi við skipulag Sundabrautar.

Tillögurnar hafa verið sendar Skipulagsstofnun til staðfestingar. Þeir sem óska frekari upplýsinga og að nálgast einstök í gögn í málinu geta snúið sér til umhverfis- og skipulagssviðs Reykjavíkurborgar (skipulag@reykjavik.is).

Umhverfis- og skipulagssvið Reykjavíkurborgar

Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík, sími: 411 1111, www.reykjavik.is

ÚTBOÐ

Ríkiskaup Allar útbóðsauglýsingar eru birtar á utbodsvefur.is

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

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

RÍKISKAUP



ÚTBOÐ

Ný útbóð í auglýsingu hjá Reykjavíkurborg:

- Sandskipti á stofnanalóðum 2020 – vestur, útbóð nr. 14826.
- Sandskipti á stofnanalóðum 2020 – austur, útbóð nr. 14827.
- Tryggvagata og Naustin. Endurgerð 2020-2021, útbóð 14837.

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



Reykjavíkurborg
Innkauþaskrifstofa

Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík
Sími 411 1111
Netfang: utbod@reykjavik.is

LANDSNET



ÚTBOÐ

Hólasandslína 3 (HS3-01 og HS3-02)

Landsnet óskar eftir tilboðum í verk vegna Hólasandslínu 3. Línan liggur frá fyrirhuguðu tengivirki á Hólasandi í Skútustaðahreppi að tengivirki við Rangárvelli á Akureyri, alls um 71 km leið. Verkinu er skipt í tvo hluta; frá Hólasandi að Bárðardal (HS3-01) og frá Bárðardal að Kaupangi í Eyjafirði (HS3-02).

Helstu
verkpættir
eru:

- Leggja slóðir og plön að mastursstæðum
- Leggja til og koma fyrir jarðvegisdúk
- Leggja til og koma fyrir ræsum
- Koma fyrir undirstöðum mastra
- Koma fyrir stagfestum
- Leggja til og koma fyrir jarðskautum
- Nauðsynleg jarðvinna til að ljúka ofantöldum verkliðum

Nánari upplýsingar um útbóðið er hægt að finna á utbodsvefur.is frá kl. 12.00, 15. apríl 2020.

Landsnet | Gylfafiöt 9 | 112 Reykjavík | Sími 563 9300 | www.landsnet.is

MIKIL SALA SUMARHÚSA



Vantar sumarhús á skrá

- Mikil eftirspurn
- Fagleg ljósmyndataka
- Skoða og verðmet
- Stór kaupendahópur



Nánari upplýsingar veitir:

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



MIKLABORG

569 7000 • Lág múla 4 • miklaborg.is

Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

VÍKURGATA 14

210 Urriðaholti Garðabæ



HÚSIÐ ER UPPSTEYPT
BÓKID 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 draumahúsið
og innrétta eftir eigin höfði
- Afending vor/sumar 2020

Verð frá: **119 millj.**



Nánari upplýsingar veitir:

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

MIKLABORG

569 7000 • Lág múla 4 • miklaborg.is

Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

TIL SÖLU



Til sölu sumarhús til flutnings, staðsett á lóð á athafnasvæði í Reykjavík.

Um er að ræða timburhús, 50,2 m² að grunnfleti á einni hæð.

Byggingarár er 1995.

Að utan er húsið klætt með vatnslæðingu. Nýlega er búið að skipta um hluta glers, en kominn er tími til að bera á húsið.

Kaupandi skal sjá um flutning hússins af lóð seljanda innan 30 daga eftir kaup.

Húsið verður til sýnis í samráði við Elmar Pálma í síma 858-8601.

Tilboð skulu berast skriflega í tölvupósti á elmar@samskip.is

Hrauntunga

Leita að húsi

Leita að húsi við Hrauntungu í Kópavogi fyrir traustan kaupanda.



Nánari upplýsingar veitir:

Jörunn Skúladóttir, lögg. fasteignasali
jorunn@miklaborg.is sími: 845 8958

MIKLABORG

569 7000 • Lág múla 4 • miklaborg.is

Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

PRODOMO

FASTEIGNASALA



HEIÐARHOLT – KEFLAVÍK

Glæsileg nýuppgerð þriggja herbergja íbúð á fyrstu hæð að Heiðarholti í Keflavík. Eldhús og baðherbergis, nnréttingar og tæki, fataskápar, hurðar, gólfefni, rafmagn og tafla ásamt neysluvatnslögnum hefur verið endurnýjað. Hægt er að fá íbúðina fullbúna með húsgögnum. **Verð kr. 28.400.000.**

Eignin er laus til afhendingar við kaupsamning.

Alla nánari upplýsingar veitir **Lilja Valþórsdóttir**,
Löggiltur fasteignasali í síma 420-4030 / 860-6886
eða lilja@prodomo.is

job

Finnum draumastarfið saman



Erum við
að leita að þér?

Ábendingahnappinn má finna á
www.barnaheill.is



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

GERPLUSTRÆTI 19-23
82 - 157 m²
270 Mosfellsbær
Verð frá 40,9 mkr.

Hilmar Þór Hafsteinsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 824 9098
hilmar@eignamidun.is



ÓPIÐ HÚS sunnudaginn 19 apríl kl. 13:00 -15:00 - Tekið á mótí fólki hjá húsi 19

BÓKA ÞARF TÍMA VEGNA SAMGÖNGUBANNS!
Glæsilegar nýjar íbúðir í áklæddu lyftuhúsi. Öllum íbúðum fylgir stæði í bílageymslu. 2ja, 3ja, 4ra og 5 herbergja íbúðir. Stærstu með tveimur baðherbergjum. Frá 82 fm til 157 fm.

Nánari upplýsingar veita:
H. Daði Hafþórsson Löggiltur fasteignasali, síma 8249096, /dadi@eignamidun.is
Hilmar Þór Hafsteinsson Lögg. fasteignasali/leigumíðlari, síma 824-9098/hilmar@eignamidun.is eða skrifstofa Eignamíðlunar í síma 588-9090

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

EINBÝLISHÚS Í NORÐURMÝRI
252,6 m²
105 Reykjavík
110.000.000 kr.

Sverrir Kristinsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 861 8514
sverrir@eignamidun.is



BÓKID SKOÐUN

Vorum að fá í sölu virðulegt um 250 fm einbýlishús við Snorrabraut 79. Aðkoma að húsinu er frá Auðarstræti. Húsið er tvær hæðir og kjallari og skiptist m.a. í þrjár saml. stofur, eldhús, þrjú herbergi, baðherbergi, snyrtingu og þvottahús. Í kjallara er m.a. 2ja herb. íbúð. Húsið hefur verið töluvert endurnýjað, bæði að utan og innan, m.a. endursteinað. Hiti er í bílplani og stétt að húsi.

BÆJARLIND 14-16 TIL LEIGU

199,7 fm verslunarhúsnæði á jarðhæð.

- Frábær staðsetning, mjög miðsvæðis í ört stækandi hverfi.
- Stærð rýmis hentar vel fyrir veitingarstað, verslun eða aðra þjónustu.
- Áberandi staðsetning frá götu, góðir gluggar og næg bílastæði.
- Eignin er í dag innréttuð sem veitingarstaður.



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

MIKLABORG 569 7000 • Lág múla 4 • miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

Capacent

Capacent flokkun

Sparar tíma og fyrirhöfn!

Nýtt!



Alfred

Opið hús

Laugardaginn 18.apríl kl. 14:00 – 15:00
Sunnudaginn 19.apríl kl. 14:00 – 15:00

Aðgengi gesta inn í húsið verður stýrt í samræmi við samkomubann



Gerðarbrunnur 2 fjölbýli. Nýtt í sölu í Úlfarsárdal

Nýtt fallett tveggja hæða 6 íbúða fjölbýli í fjölskylduvænu umhverfi. Húsið er einangrað og klætt að utan með áklæðningu. Áklæddir timburgluggar. Stæði í opinni bílageymslu fylgja 3ja og 4ra herbergja íbúðunum. Góð staðsetning neðst í Úlfarsárdal, skóli, leikskóli og íþróttasvæði í næsta nágrenni. Afhending í maí/júní 2020.



Guðbjörg Guðmundsdóttir
löggiltur fasteignasali
gudbjorg@fjolhus.is
sími: 899 5533



Thelma Víglundsdóttir,
löggiltur fasteignasali
thelma@fjolhus.is
sími: 860 4700



3ja herbergja íbúðir
93,1 fm
Verð 49,9 millj.
Bílastæði í
bílageymslu



2ja herbergja íbúðir
68,7 fm
Verð 38,9 millj.



4ra herbergja
íbúðir
121,9 fm
Verð frá 57,9 millj.
Bílastæði í
bílageymslu

FJÖLHÚS
FASTEIGNASALA

www.fjolhus.is Lág múla 6 sími 511 1020

MIKLABORG

102 Reykjavík

Nýjar íbúðir við Hlíðarenda til sölu
Valshlíð – Fálkahlíð – Smyrilshlíð

Yfir 80 íbúðir seldar

SÝNUM ALLA HELGINA - EFTIR PÖNTUN

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

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

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

Verð frá: **39,5 millj.**



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

Bókið skoðun hjá sölumönnum og fáið nánari upplýsingar:



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



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



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



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



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



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



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



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



Yfir 100 íbúðir seldar

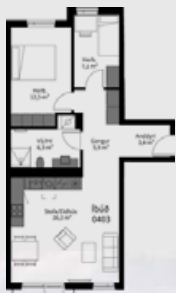
Sunnusmári – 201 Kópavogur

Sýnum alla helgina eftir pöntun – Hafið samband við sölumenn okkar

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

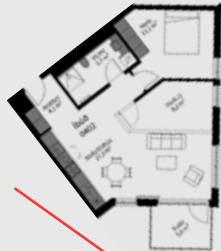
- Íbúð 403
- 3ja herb íbúð
- Verð 48,9 millj.

Áætluð gr. byrði 195 þús
Miðað v. fyrstu kaup



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

Áætluð gr. byrði 186 þús
Miðað v. fyrstu kaup



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



Sunnusmári 19-21



Sunnusmári 23



Sunnusmári 25

60+ LUXUS íbúðir



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

Áætluð gr. byrði 157 þús
Miðað v. fyrstu kaup



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

Áætluð gr. byrði 145 þús
Miðað v. fyrstu kaup



- Íbúð 202
- 2ja herbí búð
- Verð 41,9 millj.

Nýr áfangi kominn í sölu

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

Bókið skoðun hjá sölumönnum og fáið nánari upplýsingar:



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



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



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



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



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



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



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

Pantaðu söluskoðun í dag

Hafið samband í síma **663 4392**

VEGNA COVID-19 SÝNUM VIÐ NÚ ALLAR EIGNIR EFTIR PÖNTUN

Hafið samband við sölumenn okkar og bókið skoðun – Gott að byrja leit á vefnum okkar miklaborg.is

569 7000 • Lágmúla 4 • miklaborg.is

Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

MIKLABORG



Hraunteigur 18

105 Reykjavík

SÖLUSÝNING
Sýnum eftir pöntun
laugardaginn 18. apríl kl. 14 -16
bókið skoðun hjá Óskari
í síma: 6911931

Glæsileg sérhæð og bílskúr
á þessum vinsæla stað við
Laugardal

- Eignin er skráð 153,1 fm
- Sérinnangangur
- Þrjú góð svefnherbergi ásamt stofu og borðstofu
- Suðursvalir með útgengi beint út í garð
- Sérlega falleg og mikið endurbætt eign

Verð: **78,9 millj.**



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



Garðhús 10

112 Reykjavík

- Góð 5-6 herbergja 128,4 fm íbúð á tveimur hæðum
- Fjögur svefnherbergi, tvö baðherbergi, eldhús, stofa, þvottahús og geymslur
 - Stórar suðaustur svalir
 - Efri hæðin er töluvert undir súð þannig að gólfhlötur er mun stærri en gefið er upp hjá fasteignaskrá

Verð: **45,9 millj.**



NÝTT Í SÖLU

Bókið einkaskoðun
hjá Jóni Rafni í síma 695-5520
eða jon@miklaborg.is

Bakkasmári 8

201 Kópavogur

Fjölskylduvænt raðhús með bílskúr við Bakkasmára í Kópavogi.

- Eignin er á tveimur þöllum
- Bílskúr á jarðhæð.
- Samtals er íbúðarhluti skráður skv fasteignaskrá 139,4 fm en bílskúr ásamt geymslu samtals 37,4 fm.
- Næg bílastæði eru á lóð, bæði fyrir framan bílskúr og eins á norðaustur horni lóðar.

Verð: **86,5 millj.**



NÝTT Í SÖLU

Sýnum eftir pöntun
laugardaginn 18. apríl kl. 15-16, pantið skoðun hjá Kjartani í síma: 663 4392

Kórsalir 3

201 Kópavogur

Falleg 3ja herbergja endaíbúð á 5 hæð

- Glæsilegt útsýni til allra átta
- Lyftuhús og stæði í lokaðri bílageymslu
- Eignin getur verið laus fljótlega
- Stærð 100,2 fm

Verð: **48,9 millj.**



Sýnum eftir pöntun
pantið skoðun hjá Kjartani í síma: 663 4392

Bugðutangi 24

270 Mosfellsbær

Fallegt lítið raðhús á besta stað í Mosfellsbænum

- Skjólsgóður bakgarður með sólþalli
- Fyrir framan húsið er sérgarður og upphitun gangstétt

Verð: **42 millj.**



BÓKIÐ SKOÐUN
Í SÍMA: 775 1515

Mánatún 13

105 Reykjavík

Glæsileg 320 fm íbúð á 8. hæð með yfirbyggðum svölum

- 8 hæðin í Mánatúni 13
- 2 íbúðir sem búið er að sameina í eina
- 4 svefnherbergi
- 2 baðherbergi
- 4 svalir
- 4 stæði í bílageymslu
- Mikið útsýni til allra átta

Verð: **Tilboð**



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



NÝTT Í SÖLU

Bókið einkaskoðun
hjá Jóni Rafni í síma 695-5520
eða jon@miklaborg.is

Berjabraut 12

276 Kjósarhreppur

Sjarmerandi heilsárhús með frábært útsýni út Hvalfjörðinn

- Húsið er 83 fm auk ca 10 fm útigeymslu
- Tvær hæðir, efri hæð með stórum svölum
- Gólfhiti á neðri hæð
- Tvö svefnherbergi og rými fyrir eitt í viðbót
- Stílhreint og vandað hús með álguggum

Verð: **39,9 millj.**



NÝTT Í SÖLU

BÓKIÐ SKOÐUN
Í SÍMA: 692 2704

Dalbrekka 10

200 Kópavogur

Glæsileg og vel skipulögð 3 herbergja íbúð á þriðju hæð

Verð: **53,5 millj.**

- Vandaðar innréttingar frá GKS
- Tvennar svalir
- Skilast fullfrágengin með gólfefnum
- Afhending áætluð í júní / júlí

Nánari upplýsingar: **Friðjón Örn Magnússon** aðst. fasteignasala
s. 692 2704 **Jason Guðmundsson** löggiltur fasteignasali



BÓKIÐ SKOÐUN
Í SÍMA: 663 4392

Freyjubrunnur 29

113 Reykjavík

Virkilega falleg og björt 140,5fm fjögurra herbergja íbúð á 3 hæð í nýlegu lyftuhúsi

Verð: **64,9 millj.**

- Tvennar svalir
- Stæði í lokuðu bílskýli
- Fallegt útsýni
- Gólfhiti

Nánari upplýsingar: **Kjartan Í. Guðmundsson** viðskfr. aðst. fasteignasala
s. 663 4392 **Ólafur Finnbogason** löggiltur fasteignasali s. 822 2307



BÓKIÐ SKOÐUN
Í SÍMA: 775 1515

Kaldasel 1

109 Reykjavík

Rúmgott 240 fm einbýlishús á 2 hæðum

Verð: **84,9 millj.**

- Mörg svefnherbergi
- Stofur með arinn
- 28 fm Bílskúr
- Gróinn garður

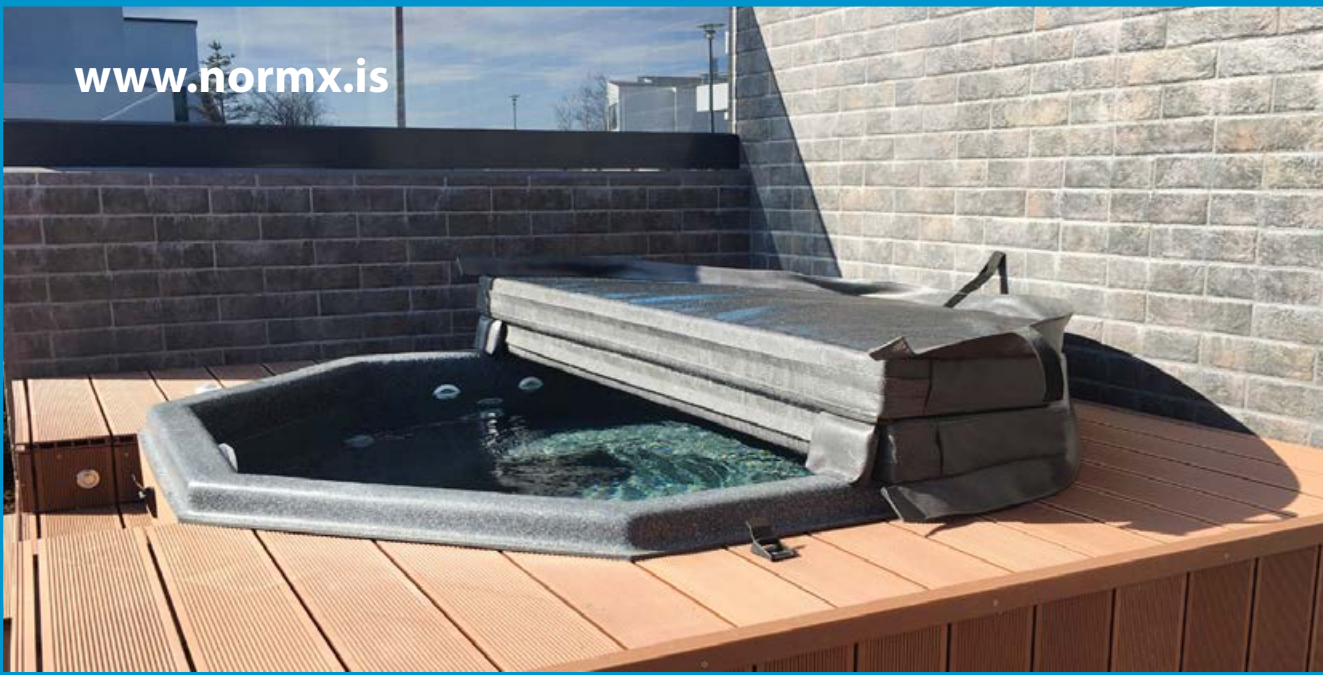
Nánari upplýsingar:
s. 775 1515 **Jason Kr. Ólafsson** löggiltur fasteignasali

MIKLABORG

OPIÐ LAUGARDAGA KL. 10 - 14
Heitt á könnunni, littu við og fáðu faglega ráðgjöf

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

www.normx.is



Það er alltaf rétti tíminn að eignast vandaðan heitan pott á hagstæðu verði.

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA Í YFIR 30 ÁR

NormX hitaveitupottar

Við hjá NormX höfum framleitt heita potta fyrir íslenskar aðstæður í yfir **30 ár**. Við bjóðum fjölda gerða og lita ásamt öllu því sem tilheyrir til að koma sér upp glæsilegum heitum potti á verði sem kemur skemmtilega á óvart.

Við seljum lok á alla okkar potta.



Snorrallaug



Gvendarlaug



Grettislaug



Unnarlaug



Geirslaug

 **NORMX**

Auðbrekku 6 · Kópavogi · Sími 565 8899 · www.normx.is



Fullt af öfluggu sölufólki!

hagvangur.is

 **HAGVANGUR**



speedo

CAMELBAK

NEOSTRATA

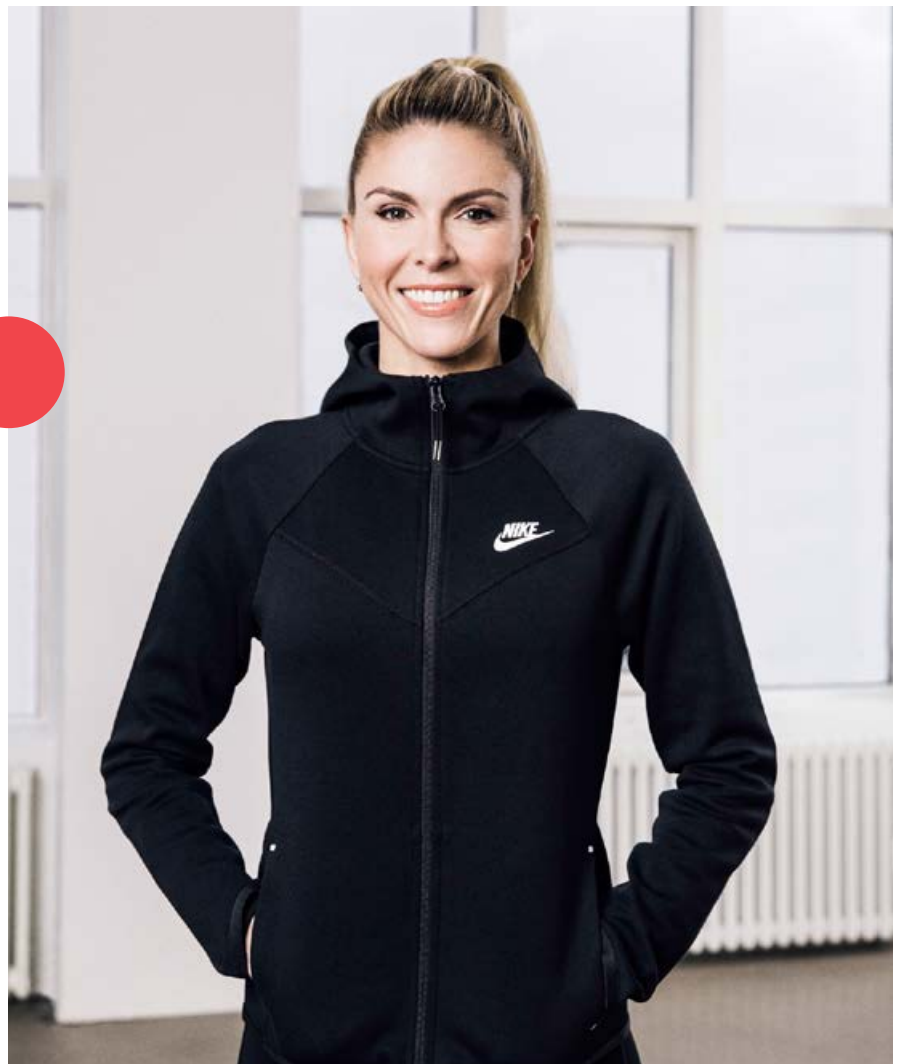
XHOUDINI

CONVERSE

now



AFMÆLI
H VERSLUN.IS
20-50% AFSLÁTTUR
14.-20. APRÍL



H
VERSLUN.IS

FRÍ HEIMSENDING TIL AÐ TRYGGJA ÖRYGGI OKKAR ALLRA OG MINNKA SMITHÆTTU VERÐA ALLAR PANTANIR SENDAR HEIM
AFSLÁTTUR GILDIR AÐEINS Í VEFVERSLUN



Tæknisinnaða lamadýrið Paco á Zoom-vinnufundi.

Lamadýr á Zoom vinnufund?

Dýraverndunarsvæði að nafni Sweet Farms, í Síli-kondal Bandaríkjanna, býður nú upp á afar nýstárlega þjónustu. Þessi nýja þjónusta er hugsuð til þess að vinna á móti tekjuskurðingu garðsins vegna lokana af völdum COVID-19. Þjónustan nefnist „Goat 2 Meeting“ eða Geit á fundinn, og felur í sér að gegn tæplega 15.000 króna gjaldi er hægt að fá lamadýr, geit eða annað húsdýr úr garðinum til þess að taka þátt í Zoom-fjarfundum. Þá er gestafjöldi fundarins ótakmarkaður og umsjónarfólk dýrargarðsins lofar að þessi óvænti gestur muni gleðja samstarfsfólkið á fundinum ótæpilega. Einnig býður garðurinn upp á úrval af einka- eða hópleiðsögn um garðinn sem fara fram í gegnum netið í beinni útsendingu.



Grace Kelly ásamt eiginmanni sínum. MYND/GETTY

Brúðkaup aldarinnar

Það eru fáar stjórnur sem skinið hafa jafn skært og leiknonan Grace Kelly sem var áberandi í myndum Alfred Hitchcock um miðbik síðustu aldar. Árið 1956 kynntist hún verðandi eiginmanni sínum, Rainier 3. fursta af Mónakó, þar sem þau voru stódd á kvikmyndahátíðinni í Cannes. Þau felldu hugi saman og voru gefin saman í borgaralegri athöfn þann 18. apríl, 1956 og daginn eftir, þann 19. apríl, var hið formlega brúðkaup. Það eru því nú liðin slétt 64 ár frá brúðkaupinu sem var lýst sem „Brúðkaupi aldarinnar“ á sínum tíma. Sýnt var frá brúðkaupinu í sjónvarpi og eru 30 milljónir taldar hafa fylgst með viðburðinum. Meðal gesta voru Cary Grant og Ava Gardner. Frank Sinatra var boðið en hann lét þó ekki sjá sig.

LEGO framleiðir hjálmgrímur

Danski leikfangaframleiðandinn LEGO leggur sitt af mörkum í baráttunni gegn COVID-19 með því að framleiða hjálmgrímur fyrir heilbrigðisstarfsfólk. Fyrirtækið tilkynnti þetta nýlega á Instagram- og Twitter-reikningum sínum.

Samkvæmt myndbandi frá leikfangaframleiðandanum sem birtist á Twitter var sex mótunarlum í verksmiðju LEGO í Billund breytt, þannig að nú fram-

» LEGO framleiðir 13.500 grímur á dag, en segist geta aukið fjöldann í 58 þúsund grímur á dag.

leiða þær eingöngu hjálmgrímur. LEGO framleiðir 13.500 grímur á dag, en segist geta aukið fjöldann í 58 þúsund grímur á dag.

Hjálmgrímurnar eru hluti af hlífðarbúnaði heilbrigðisstarfsfólks sem sinnir sjúklingum sem eru sýktir af COVID-19 og það er mikil þörf á þeim um þessar mundir.

LEGO segir að grímurnar hafi þegar verið samþykktar af sjúkrahúsum og að það sé búið að panta 50 þúsund grímur. Það stendur svo til að hefja framleiðslu á grímum í fleiri verksmiðjum LEGO og á að byrja í Ungverjalandi.



Við notum Probi® Mage mjólkursýrugerla fyrir meltinguna, þarmaflóruna og varnir líkamans



Sigríður Rita Ragnarsdóttir

Ég hef alla tíð verið mjög viðkvæm í maganum og var búin að prófa ýmislegt. Ég fann fljótt mikinn mun þegar ég byrjaði að nota Probi® Mage mjólkursýrugerla. Það er frábært að hafa loksins fundið eitthvað sem virkilega hjálpar mér og ég tek 1 hylki á dag og mun svo sannarlega halda því áfram því þetta bjargar mér algjörlega.

- Sigríður Rita Ragnarsdóttir



Þorbjörg Hafsteinsdóttir

Ég hef notað Probi® Mage mjólkursýrugerla um nokkurt skeið með mjög áþreifanlegum árangri. Meltingin er mun betri og mér líður allri betur, þess vegna hika ég ekki við að mæla með þessari góðu vöru. Sjálf tek ég hana daglega og sleppi ekki degi úr.

- Þórunn Kristjónsdóttir



Þórunn Kristjónsdóttir

Einkenni eins og niðurgangur, hægðatregða, vindgangur eða uppþemba er ekki eðlilegt ástand til langs tíma og getur verið til marks um ójafnvægi í þarmaflóru okkar. Þorbjörg Hafsteinsdóttir næringarþerapisti notar Probi® Mage mjólkursýrugerla fyrir sig og sína.

Birgir Þórðarson, leiðsögumaður, teblöndunarmeistari og afi með meiru, veit hvað það skiptir miklu máli að hafa meltinguna í lagi og huga að heilbrigði þarmaflórunnar fyrir heilsuna alla. Hann fann fljótt hvað Probi® Mage gerði honum gott og tekur það inn daglega.



Birgir Þórðarson



Fríða Britt Bergsdóttir

Ég er allt önnur og betri í maganum eftir að ég fór að nota Probi® Mage mjólkursýrugerlana. Ég á þeim að þakka að þeim dögum sem ég finn fyrir ónotum tengdum meltingu hefur fækkað stórlega. Þetta skilar sér hreint út sagt í betri lífsgæðum finnst mér því mér líður almennt allri betur þegar ég tek þetta inn.

- Fríða Britt Bergsdóttir



Söluhæsta fæðubótarefnið í sínum flokki í Svíþjóð og hefur fengið frábærar móttökur á Íslandi!

abel heilsuvörur

Probi® Járn - mjólkursýrugerlar, járn, C vítamín og fólásín fyrir aukna uppöku járns og til að viðhalda góðum járngildum

Algengt er að einungis örlítill hluti af járninu úr hefðbundnum háskammta járnþæfiefnum nýtist í líkamanum sem þýðir að hlutfallslega mikið magn af óuppteknu járninu getur orðið eftir í meltingarveginum og valdið aukaverkunum á borð við magaverk, ógleði og hægðatregðu.

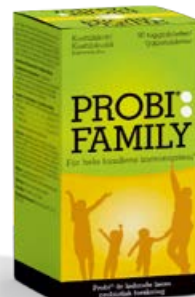


Ein af ástæðum þessara aukaverkana getur verið að járn virkar einnig sem næringarefni fyrir ýmsar óæskilegar þarmabakteríur sem geta raskað jafnvægi þarmaflóru okkar.

Probi® Járn er milt í maga og er góð leið til að viðhalda góðum járngildum. Hentar einnig á meðgöngu.

Probi® Family - mjólkursýrugerlar, fólásín, D-vítamín og B-12 vítamín fyrir ónæmiskerfið

Stór hluti ónæmiskerfis okkar er staðsett í meltingarveginum. Virkni og almennt heilbrigði meltingarvegarins ræðst meðal annars af samsetningu örveruflóru hans, þarmaflórunni.



Sterkt ónæmiskerfi er nauðsynlegt vörnum okkar og til þess að við séum í okkar besta formi dag hvern. Probi® Family eru bragðgóðar tuggutöflur fyrir alla fjölskylduna frá 3 ára aldri.

Bílar & Farartæki

Bílar til sölu



Volvo XC90 2007



Citroen Nemo 2016



Honda Jazz 2008

Allt bílar í góðu lagi og á nýjum dekkjum
Verð samtals **2.500 þúsund**
Fleiri myndir og nánari upplýsingar á www.skrauta.is og í síma 690-1762

Vissir þú að... Barnaheill
barn eiga rétt á Vernd gegn klámi.

KRÓKUR

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

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

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN?

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

Hjólbarðar

Til sölu Toyo dekk stærð 225/R19.
4 stk, ekin 3.200 km.
Verð 40.000 kr.
Uppl s:846-5799

Þjónusta

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki o.fl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Pípulagnir

PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA

Viðgerðir, viðhald og nýlagnir.
Uppýsingar í síma 868-2055

Garðyrkja

PROSTONE

- » Jarðvinna
- » Drenlagnir
- » Hellulagnir
- » Þökulagnir

Þjónustum einstaklinga, fyrirtæki og húsfélög

519 7780

prostone@prostone.is

Tek að mér slátt fyrir húsfélög og einstaklinga, klippingar og umhirðu á gördum. Uppl. í s. 616 1569.

Búslóðaflutningar

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

Bókhald

Rétta ehf.

Suðurlandsbraut 32
108 Reykjavík, Ísland

GSM. 00354 854 8080
Sími. 00354 516 8080

www.retta.is
olafur@retta.is



RÉTTA- BÓKHALDSPJÓNUSTA.

Getum bætt við okkur verkefnum. Alhliða bókhaldsþjónusta. Sanngjörn verð og góð þjónusta.

Málarar

LÖGG. MÁLARAMEISTARI

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

Húsaviðhald

FLÍSALAGNIR - MÜRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Öryggis- og fallvarnarbúnaður
lónaðarryksugur - Öruggar lausnir

VINNUPALLAR EHF
Smíðsbúð 10, 210 Garðabæ - s. 787 9933
vpallar@vpallar.is - www.vpallar.is

Saunatunnur, klefar og heitir pottar úr sedrusviði sem slegið hafa í gegn á Íslandi!

Afsláttur í apríl

5% afsláttur af listaverði á neðantöldum gerðum af tunnum, pottum og klefum út apríl



Tunnupottur úr sedrusviði

Tegund	Stærð h x þv	Sætafjöldi	Listaverð
450	122 x 152 cm	2 - 4	610.000 kr.
460	122 x 182 cm	4 - 6	660.000 kr.
470	122 x 214 cm	5 - 8	740.000 kr.



Saunatunna úr sedrusviði

Tegund	Stærð þv x l	Sætafjöldi	Listaverð
760	214 x 183 cm	2 - 4	910.000 kr.
770	214 x 214 cm	4 - 6	958.000 kr.
780	214 x 244 cm	6 - 8	995.000 kr.



Panorama sedrus saunatunna

Tegund	Stærð þv x l	Sætafjöldi	Listaverð
760 PV	214 x 182 cm	2 - 4	1.210.000 kr.
770 PV	214 x 214 cm	4 - 6	1.250.000 kr.
780 PV	214 x 244 cm	6 - 8	1.290.500 kr.



Luna útisauna úr sedrusviði

Tegund	Stærð b x l	Sætafjöldi	Listaverð
860LU	244 x 182 cm	2 - 4	1.350.000 kr.
870LU	244 x 214 cm	4 - 6	1.450.000 kr.
880LU	244 x 244 cm	6 - 8	1.550.000 kr.



Pod útisauna úr sedrusviði

Tegund	Stærð	Sætafjöldi	Listaverð
PSMINICL	214 x 214 cm	2 - 4	1.160.000 kr.

Kanadisku Dundalk pottarnir og saunaklefar eru úr sedrusviði sem fúnar ekki, þarf ekkert viðhald, er sterkur og hentar því einstaklega vel íslenskri veðráttu.

Þess vegna velur þú sedrus!

SAUNA SPA
Fjárfesting í vellíðan
Smíðjuvegi 11 s. 571 3770, pall@sauna.is, sauna.is

FRÆSUN FYRIR GÓLFHITA OG FL.

Fræsun-rör- flotun

Tímavinna eða tilboð.

Upplýsingar á steinbrot@steinbrot.is eða í síma: 777-2242

PROSTONE

- » Smíðavinna
- » Múrvinna
- » Málningarvinna

Þjónustum einstaklinga, fyrirtæki og húsfélög

519 7780

prostone@prostone.is

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

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

Keypt & Selt

Til sölu



Kassagítarar á tilboði

Kassagítarar í úrvali Gítarinn ehf Kassagítarar á tilboði Rafmagnsgítarar á tilboði Stórhöfða 27 s 552 2125 www.gitarinn.is gitarinn@gitarinn.is

Óskast keypt

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

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

www.kaupumgull.is

Opíð mán - fös 11-16, Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Skólar & Námskeið

Námskeið



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

Only/Aðeins 1-2 students/nemendur/ per course ! /hvert námskeið! Einnig Sérnámskeið fyrir Heibrigðisstarfsfólk / Also Special Courses for Health Staff. Enska fyrir Leiðsögumenn/English and Icelandic for Tourist Guides. Start/Byrja: 4/5, 1/6, 29/6, 27/7, 14/9, 12/10, 9/11, 7/12. 4 weeks/vikur x 5 days/daga. AM & PM/fh. & eh. Price/Verð: 49.500. Labour Unions pay back 75-90 % of price/ Stéttafélög endurgreiða 75-90% gjalds. www.iceschool.is - ff@icetrans.is - facebook.com/fullordinsfraedslan - Fullorðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. 108, s. 8981175/5571155

Húsnæði

Húsnæði óskast

Kona óskar eftir íbúð til leigu. Uppl. í s: 620-4464

Húsnæði í boði

Til leigu 55 fm stúdíóíbúð, nýstandsett við Bildshöfða, laus nú þegar, ekkert dýrahald leyft, uppl s: 893-9777

Til leigu herbergi á svæði 105 Rvk. Frekari uppl. s:774-3244

Til leigu 2ja herb. íbúð með öllu innbúi, á svæði 105 Rvk. Með góðu útsýni yfir sundin og esjuna. Leiga 245 þús með hita og rafmagn. Laus 1. maí. Uppl. í síma 893-3475

Atvinnuhúsnæði

FRÍSTUNDABIL.

TIL LEIGU EDA SÖLU 50 m2 bil. Lofthæð 4 m. Hurð 3,7 m. Lager eða geymsla. Leiga: 99 þús. Sími: 661-6800

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is



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

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.

Hafðu samband og við metum ástandið.

Smíðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is



Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing



FAST Ráðningar

lind@fastradningar.is mjoll@fastradningar.is

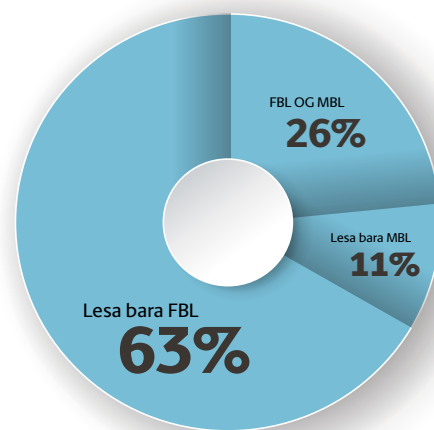
www.fastradningar.is

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

89%

Með því að auglýsa í Atvinnublaðinu nær þitt fyrirtæki til 89% lesenda dagblaða* á höfuðborgarsvæðinu.



Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:

Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is

Viðar Ingi Pétursson, vip@frettabladid.is

*Frettablaðið og Megastofa
Helmskipti Pressingalag, jan - jún 2019. Lesendur dagblaða á höfuðborgarsvæðinu á skilningi 11-17 ára.

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR

ÞARFT ÞÚ AÐ KOMA FYRIRTÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?



HAFÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ

FRÉTTABLAÐIÐ

Sími 550 5055 | smaar@frettabladid.is

LOK Á HEITA POTTA



Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta. Metum ástand og gerum við. www.fjardarbolstrun.is

Fjardarbolstrun S. 561 4188 • 840 0339 • fjardarbolstrun@gmail.com

Geymsluskúrar / gestahús til sölu



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

Nánari uppl; reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

VP Múrari ehf

Flísalögn, múrviðgerðir og alhliða málningavinna innan og utanhús. Parketlögn og fleira.

Leitaðu verðtilboða þér að kostnaðarlausu

Sími 766-3597 - vpmurari@gmail.com

Gæðamúr ehf.

Gunnar Björn Jónsson
Löggiltur múrarmeistari
Sími: 845-4050
E-mail: gaedamur@gmail.com

Alhliða múrverk - Flísalagnir - Flotun - Steining

gudruninga@frettabladid.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

Frjáls framlög



enginn kostnaður!

VILTU GLEÐJA FORELDRA LANGVEIKRA BARNA EÐA FJÖLSKYLDUR ÞAR SEM FORELDRI ER AÐ GLÍMA VIÐ LÍFSÓGNANDI SJÚKDÓM?

Hjá okkur í Samferða er enginn kostnaður og allt rennur óskert til þeirra sem þurfa svo sannarlega á að halda.

Þú getur hringt í eftirtalin númer:

907 1081 – 1.000 kr.

907 1083 – 3.000 kr.

907 1085 – 5.000 kr.

907 1090 – 10.000 kr.



Þú finnur okkur á Facebook – ekki hika við að fylgja okkur þar, við gerum góðverk í hverjum mánuði fyrir íslensku þjóðina.

www.facebook.com/samferdafoundation



Gunnar Hersveinn og Helga Björg Kjerúlf. Þriðji höfundurinn, Hera Guðmundsdóttir, er úti í Frakklandi og er því ekki með í þetta sinn. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Gunnþóra
Gunnarsdóttir
gun@frettabladid.is



Þakklæti á að vera efst í hugum okkar

Allir þekkja þríeykið sem leiðir þjóðina nú gegnum lífshættulegan tíma. Annað gott þríeyki, **Helga Björg Kjerúlf**, **Gunnar Hersveinn** og **Hera Guðmundsdóttir**, hefur gefið út bókina Heillaspor – gildin okkar – sem hjálpar börnum að rækta góðar dyggðir til framtíðar.

Hugmyndin varð til árið 2016 þegar ég hafði lesið bókina Gæfuspor – gildin okkar – eftir Gunnar Hersveinn, og notað hana til að vekja athygli nýu ára dóttur minnar á ýmsum gildum í lífinu, þó bókina sé ætluð fullorðnum,“ segir Helga Björg Kjerúlf hönnuður. Hún er meðal þriggja höfundanna nýrrar bókar sem nefnist Heillaspor – gildin okkar – sem sniðin er að börnum. Hinir höfundarnir eru Gunnar Hersveinn, heimspekingur og rithöfundur, og Hera Guðmundsdóttir hönnuður sem teiknaði myndirnar.

Helga Björg kveðst hafa sett sig í samband við Gunnar Hersveinn og sagt honum frá reynslu sinni af uppeldisgildi Gæfuspora og stungið upp á að hann skrifaði áþekka bók fyrir börn. „Hann tók ekkert undir það í fyrstu en sendi mér svo bréf þar sem hann sagði vera til í að skrifa þessa bók ef ég tæki þátt í því með honum. Svo fengum við Heru til liðs við okkur því hún er svo klár að teikna. Úr þessu varð góður vinskapur og þó við Hera dyttum út úr samstarfinu til skiptis vegna fæðinga og barnastúss gáfumst við þremmenningar aldrei upp á verkefninu heldur leyfðum því að taka sinn tíma.“

Gullna reglan sigild

Spurð um eftirlætiskafla eða -þætti í bókinni svarar Helga Björg: „Samliðun er meðal þeirra gilda sem mér finnst skipta miklu máli í uppeldi barnanna minna. Að spyrja spurninga eins og: „Hvernig mundi þér líða ef þetta væri gert við þig? Í því gildi felst sú gullna regla að koma fram við aðra eins og þú vilt að komið sé fram við þig. Það á vel við í ástandinu sem ríkir núna, maður verður að taka á þolinmæðinni þó maður komist ekki strax að kassanum í Krónunni en maður má ekki láta það bitna á starfsfólkinu né öðrum í búið.“

Ef ung manneskja stæði fyrir framan spegil og segði: „Spegill, spegill, herm þú mér... hver er ég?“ Þá myndi spegillinn svara: „Sýndu hugrekki og gerðu tilraunir í lífinu og þú munt uppgötva hver þú verður.“

Hugrekki birtist oft þegar manneskja gerir það sem hún vill og langar til að gera, þrátt fyrir að finnst það ekki auðvelt.

Hvernig eflum við hugrekki? Í ævintýrum birtist hugrekki oft hjá ólíklegri hetju sem finnur nýjar leiðir að markinu. Hún er ekki fifldjörf og ekki skræfa heldur finnur jafnvægi þarna á milli.

Sú manneskja sem finnur ekki til ótta og gerir hættulega hluti að óþörfu sýnir fifldirfsku og sú sem þorir ekki að segja sannleik-

Svo er það kaflinn um þakklætið. Dóttir mín var tíu ára þegar við vorum að móta hann. Ég spurði hana hvað hún væri þakklát fyrir. „Æ, ég veit það ekki,“ var fyrsta svarið. Við vorum nýkomnar frá útlöndum og svona tveimur dögum seinna sagði hún. „Jú, mamma ég er ótrúlega þakklát fyrir íslenska vatnið. Vá, hvað við erum heppin með það.“ Við eigum ekki að taka öllu sem sjálfsgöðum hlut og erum

ann eða að bregðast við óréttlæti, en lætur þess í stað óttann sígra sig, er skræfa.

Fólk getur lært hugrekki með því að feta sig skref fyrir skref í átt til þess sem það óttast. Með því að gera litlar tilraunir áður en það stígur skrefið til fulls. Með því að búa sig undir að mæta ógninni og ímynda sér hvernig best er að hegða sér.

Hugrekki sem heillaspor

Hver sem er getur orðið hugrökk hetja. Lína Langsokkur, söguhetja Astrídar Lindgren, er bæði hugrökk og blátt áfram. Hún er vissulega sterk og getur lyft hesti en hún er einnig sniðug og

uppátækjasöm og stekkur yfir allar hindranir sem verða á vegi hennar.

Hugrekki er bæði kraftur og hugvit. Hugrekki hjálpar fólki til að verða heilt og heilbriggt og láta drauma sína rætast.

Að þora að segja skoðun sína, að þora að standa með vinum sínum eða ókunnugum, það er gefandi. Til eru mörg falleg orð yfir þessa dyggð, til dæmis „hjartaþrúður“ og „hughraustur“.

Hugrökk manneskja byggir upp sterka sjálfsmynd því hún kemst yfirleitt þangað sem hún vill fara. Sú sem sýnir hugrekki verður sátt við sjálfa sig og aðra – ef hún er jafnframt sanngjörn.



minnt á það núna á hverjum degi. Þakklæti á að vera efst í hugum okkar – bæði fyrir heilsuna og heilbrigðiskerfið.“

Heimspeki á mannamáli

Gunnar Hersveinn kveðst þakklátur Helgu Björgu fyrir þá hugljómun sem hún fékk um að gera bók í líkingu við Gæfuspor en með aðeins léttari texta svo hún höfðaði til barna og ungmenna. „Það var

þrjú ár, sem sýnir bara að við vönduðum okkur.“

Hann leggur áherslu á að efni bókarinnar sé aðgengilegt bæði fyrir börn og fullorðna. „Við viljum meina að Heillaspor sé skemmtileg bók og holl lesning á heimilum fjölskyldufólks enda alltaf hægt að gripa niður í hana hvar sem er. Í henni er heimspeki á mannamáli þannig að nýu ára getur algerlega lesið hana og notið þess. Bókin er líka góð fyrir foreldra að lesa fyrir börn og eiga samtál við þau um efnið. Í henni er til dæmis kaflinn um vináttu. Þá er hægt að lesa hann og síðan að spjalla saman um hvernig vinur maður sé og velja fyrir sér hvernig maður ætti helst að gleðja vini sína. Hverjum kafla fylgir það sem við köllum hugarljós, það eru einfaldar núvitundarhugleiðingar.“

Höfðu börn sem gagnrýnendur

Gunnar segir höfundana alla hafa haft börn í kringum sig sem gagnrýnendur. „Hvert okkar hafði aðgang að börnum og það þau að lesa og gera athugasemdir. Helga Björg naut aðstoðar dóttur sinnar sem eiginlega var hvatinn að því að við höfum þessa vegferð og ég var með heimspekítíma með börnum og prófaði efni bókarinnar þar. Ég veit að Hera gerði tilraunir með það líka, til dæmis í vínahópum, þannig að við erum búnin að meitla þetta efni.“

Efni bókarinnar er ekki byggt á sögum úr daglegu lífi heldur er fjallað þar um hugtök eins og gleði, þakklæti, vináttu, hugrekki, samliðun eða samkennd, fyrirgefningu, virðingu og náttúruást. „Við reynum að vekja áhuga á hverju hugtaki fyrir sig og fjalla um það á skiljanlegan og skemmtilegan hátt,“ útskýrir Gunnar.

Kaflinn um þakklætið hefst svona: „Þakklæti er mikilvæg tilfinning sem þarf að birtast í samskiptum fólks. Það er fallegt að þakka fyrir lífið og tímanna sem okkur er gefinn. Við bendum einnig á hversu mikilvæg góðvildin er því hún er dyggð alls mannkyns og er náteynd farsælu lífi.“



GLAS VÍNSÉRFRÆÐINGSINS FÆST Í VOGUE FYRIR HEIMILIÐ



GOTT GLAS GERIR GOTT VÍN ENN BETRA



VOGUE FYRIR HEIMILIÐ | SÍÐUMÚLI 30 - REYKJAVÍK | 533 3500 | VOGUE.IS

TÍMAMÓT

Merkisatburðir

1872 Mikið tjón verður á Húsavík vegna jarðskjálfta, á annað hundruð verða húsnaðislausir.

1903 Húsið Glasgow, hið stærsta á Íslandi er stóð við Vesturgötu 5 í Reykjavík, brennur til kaldra kola. Íbúarnir 30 bjargast.

1906 Jarðskjálfti veldur skemmdum og manntjóni í San Francisco.

2007 Allt að 80°C heitt vatn rennur niður Vitastíg og um Laugaveg í átt að Snorrabraut og veldur tjóni.



Ástkær eiginmaður, faðir, tengdapaðbi, afi og langafi,

Jónatan Þórisson

bífreidastjóri, Barrholti 14, Mosfellsbæ,

andaðist á líknardeild Landspítalans að morgni dags 15. apríl. Hjartans þakkir til starfsfólks fyrir auðsýnda hlýju og samúð. Útförin fer fram í maí.

Ragnhildur Jónsdóttir

Elva Björk Jónatansdóttir Kristján Haukur Kristjánsson Guðrún Dís Jónatansdóttir Árni Gunnarsson barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær eiginmaður minn og besti vinur, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Sigmar Halldór Óskarsson

hugbúnaðarsérfræðingur,

lést á hjartadeild Landspítalans mánudaginn 6. apríl sl. Vegna aðstæðna sem nú ríka í þjóðfélaginu verður eingöngu nánasta fjölskylda viðstödd útförina sem fer fram þann 20. apríl nk. Þökkum hlýhug og góðar kveðjur. Starfsfólki hjartadeildar Landspítalans eru færðar þakkir fyrir alúð og fagmannlega umönnun.

Elisabet Guðrún Snorradóttir

Edda Björg Sigmarsdóttir Gunngeir Friðriksson

Elisa Björg Gunngeirsdóttir

Aron Andri Gunngeirsson

Valdís Ósk Gunngeirsdóttir

Snorri Rafn Sigmarsson Belinda Karlsdóttir

Kristrún Edda Snorradóttir



Móðir mín, tengdamóðir, amma, langamma og systir,

Guðrún Jónsdóttir

frá Deildartungu, Birkigrund 63,

lést aðfaranótt 13. apríl sl. Útför hennar mun fara fram í kyrrþey en minningarathöfn verður haldin síðar.

Jón Finnbjörnsson

Guðrún Hrönn Jónsdóttir

barnabarnabörn

Ragnheiður Jónsdóttir

Erla S. Árnadóttir

Birna S. Jónsdóttir



Okkar ástkæri,

Elías Mar

er látinn. Útförin fer fram í kyrrþey.

Fyrir hönd aðstandenda,

Birna Mar

Þorgeir Ver Halldórsson



Sturla Sigurjónsson hefur starfað í utanríkisþjónustunni í 33 ár. Í fimm löndum utan Íslands og nú hér heima. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Stjórnin brást skjótt við

Íslenska utanríkisþjónustan varð áttatíu ára 10. þessa mánaðar. Á nýjum afmælisvef utanríkisráðuneytisins er saga hennar rifjuð upp í máli, myndum og hlaðvarpsþáttum.

Afmælisvefur hefur verið opnaður í tilefni þess að áttatíu ár eru frá því Ísland tók utanríkismálin í eigin hendur. Það gerðist 10. apríl 1940, daginn eftir að Þjóðverjar hernámu Danmörku. Þurfti virkilega ekki nema eitt pennastrik eða hittist bara svona á? Sturla Sigurjónsson, ráðuneytisstjóri í utanríkisráðuneytinu, verður fyrir svörum.

„Samkvæmt Sambandslagasamningnum 1918 fóru Danir með utanríkismál fyrir Íslendinga en þegar Danmörk var hernúmin brást íslenska ríkisstjórnin skjótt við, enda sá hún fram á að dönsk stjórnvöld gætu ekki lengur framfylgt samningnum. Þetta voru menn búnir að ræða óformlega, ef til kæmi. Nokkrir Íslendingar höfðu um skeið starfað í dönsku utanríkisþjónustunni og fengið þjálfun þar. Sveinn Björnsson var á þeim tíma sendiherra Íslands í Kaupmannahöfn og stuttu eftir hernámið kom hann til Íslands. Það var ekki einfalt ferðalag. Hann varð síðar ríkisstjóri og svo forseti.“

Nú verður því fagnað í sumar að hundruð ár verða frá opnun íslensks sendiráðs í Danmörku. Voru íslensk sendiráð víðar í Evrópu þegar heimsstyrjöldin skall á?

„Nei, Danir fóru með utanríkismál Íslands og skjaldarmerki konungsríkisins Íslands var víðast hvar á veggjum danskra sendiráða og ræðisskrifstofa, svo og fánarnir, sá íslenski og danski. Sendiráðið í Kaupmannahöfn hafði nokkra sérstöðu.“

Hefur gildi sendiráða minnkað með tilkomu tölvutækninnar?

„Nei, í rauninni ekki. Sendiskrifstofurnar hafa bæði táknrænan og hagnýtan tilgang. Þær eru holdtekning fullveldis landsins og hagnýti tilgangurinn er hagsmunagæsla og upplýsingamiðlun. Auðvitað hafa aðstæður breyst, samgöngur batnað og bylting orðið í fjarskiptum en það breytir ekki mikilvægi þess að hafa fólk á vettvangi. Allt byggist á samskiptum við fólk, hvort sem það er stjórnsýslan, viðskipti eða



Hér afhendir Sigríður Snævarr sendiherra Nelson Mandela, forseta Suður-Afríku, trúnaðarbréf sitt árið 1996.



Það gleymist oft að neysluvarningurinn sem fólk notar að jafnaði - föt, bílar, fjarskiptatækni ... byggist á samningum sem íslenska utanríkisþjónustan hefur tekið þátt í að gera og reka.

menningarlíf og síminn og tölvan duga ekki alfarið. Það er virðisauki að hafa fólk á staðnum.“

Er fjöldi íslenskra sendiráða alltaf sá sami?

Ein hverjum skrifstofum var lokað í kjölfar hrunsins, þar sem verkefni voru sértæk og runnu sitt skeið. Í dag eru íslenskar sendiskrifstofur 26 samtals. Segja má að grunnurinn að því neti hafi orðið til rétt eftir stofnun lýðveldisins og ef horft er á hagtölur þá endurspeglar þetta nokkuð vel okkar helstu

viðskiptalönd. Svo eru fastanefndir gagnvart alþjóðastofnunum. Þar er almennari hagsmunagæsla.“

Sjálfur kveðst Sturla hafa starfað í utanríkisþjónustunni í þrjátíu og þrjú ár. „Ég hef verið í þremur mismunandi störfum í Brussel og búið þar í átta ár, ég var í New York í þrjú ár, sendiherra á Indlandi í tæpt ár, í Danmörku í tæp fimm ár og Kanada í þrjú ár og þess á milli í ýmsum störfum í ráðuneytinu. Nú er ég búinn að vera heima á Íslandi í þrjú ár.“

Er glamúr tengdur utanríkisþjónustunni?

„Ég vil ekki orða það þannig. Kannski hefur það verið áður fyrr, þegar samskipti við umheiminn voru takmarkaðri. En ég held að flestir í utanríkisþjónustunni hafi gaman af vinnunni, þar eru mjög oft áhugaverð viðfangsefni og áhugavert umhverfi þó hin daglegu störf geti, eins og gengur, stundum orðið hvunndagsleg. Við glíum stöðugt við ranghugmyndir fólks um störf í utanríkisþjónustunni, það er að vissu leyti okkur sjálfum að kenna því við erum von að vinna þau í kyrrþey. Upp á síðkastið hefur borgarþjónustan þó fengið verðskuldaða athygli, því með hennar aðstoð streymdu Íslendingar heim til að forða sér frá COVID. En það er svo margt annað sem er verið að vinna dagsdaglega. Það gleymist oft að neysluvarningurinn sem fólk notar að jafnaði, föt, bílar, fjarskiptatækni, byggist á samningum sem íslenska utanríkisþjónustan hefur tekið þátt í að gera og reka. Svo má tala um viðtækari hluti eins og ferðafrelsi, mannréttindavernd Íslendinga erlendis, kosti til náms, þetta eru allt gæði sem okkur þykja sjálfsgöð en byggjast á stöðugri vinnu okkar fólks bæði heima og erlendis.“

Sturla telur að í öllum samanburði sé utanríkisþjónusta Íslands fámenn en fái samt miklu áorkað. „Þá komum við aftur að þeim kyrrþey sem ég nefndi áður. Nýr afmælisvefur er undantekning á því. Þar er vakin athygli á störfum utanríkisþjónustunnar sem er yfirleitt ekki mikið í fréttum.“ gun@frettabladid.is

Til að birta andláts-, útfarar- eða þakkartilkyrningar í Fréttablaðinu þarf að senda tölvupóst á timamot@frettabladid.is eða hringja í síma 550 5055.

ÞETTA GERÐIST: 18. APRÍL 2007

Stórbruni varð í miðborg Reykjavíkur

Mikill eldur kom upp í húsi við Austurstræti 24 í Reykjavík sem þá hósti upplýsingamiðstöð fyrir ferðamenn. Talið var að kviknað hefði í út frá loftljósi og eldurinn breiðst út þaðan. Hann læsti sig í nærliggjandi hús, hvort sínum megin, annars vegar Lækjargötu 2, þar sem nokkrir veitingastaðir voru til húsa og hins vegar Austurstræti 22 sem hósti skemmtistaðinn Pravda. Hvoru tveggja húsin voru með elstu húsum bæjarins og sérfræðingar töldu menningartjónið ómetanlegt.

Húsið við Lækjargötu 2 var byggt



árið 1852 og var fyrsta hornhúsið sem reist var í Reykjavík. Húsið hinum megin við upplýsingamiðstöðina, við Austurstræti 22, var að stofninum til frá árinu 1801 og því eitt allra elsta hús landsins.

Rúmlega fjögur ár tók að endurgera húsin, en Jón Gnarr borgarstjóri opnaði þau formlega aftur 1. júlí árið 2011. Við endurbygginguna var lögð áhersla á að hafa húsin í sama stíl og þau voru fyrir brunann. Handbragði og efnisvali var fylgt eins nákvæmlega og hægt var en tekið tillit til nútímaþarfa og notkunar.



Eiginkona mín,
móðir okkar og tengdamóðir,
Ragnheiður Gunnarsdóttir

lést á hjúkrunarheimilinu Mörk
annan páskadag, 13. apríl.

Bragi Hannesson
Ragnheiður Bragadóttir **Bjarni Kristjánsson**
Ásdís Bragadóttir **Grétar Halldórsson**
Bryndís Bragadóttir **Ólafur Hallgrímsson**



Elskulegur faðir okkar, tengdafaðir, afi,
langafi og langalangafi,
Hafliði Frimannsson

Háholti 14, Keflavík,

lést á Heilbrigðisstofnun Suðurnesja,
föstudaginn 3. apríl. Útförin hefur farið
fram í kyrrþey að ósk hins látna.

Margrét Hafliðadóttir
Halla Hafliðadóttir
og fjölskyldur.



Hjartans þakkið fyrir alla samúð og
hlýjar kveðjur vegna andláts og útfarar
okkar ástkæru móður, tengdamóður,
ömmu og langömmu,

Elsu Björnsdóttir

hjúkrunarheimilinu Ísafold,
Stríkinu 3, Garðabæ.

Sigrún J. Jóhannsdóttir **Þorsteinn Þ. Gunnarsson**
Hannes L. Jóhannsson **Jóhanna Björgvinsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær móðir, amma og vinkona,
Jóhanna Stefánsdóttir

lést á hjúkrunarheimilinu
Droplaugarstöðum í Reykjavík,
laugardaginn 11. apríl.

Oddný Kristín Óttarsdóttir
Kjartan Sævar Óttarsson
Karen Birta Kjartansdóttir



Elskulegur faðir okkar,
Vilhjálmur Vilmundarson

fv. tollvörður,
Barðastöðum 7,

lést á heimili sínu 30. mars.
Útför hefur farið fram
í kyrrþey að hans ósk.
Innilegar þakkið fyrir auðsýnda samúð.

Aðalheiður Vilhjálmssdóttir
Vilmundur Vilhjálmsson
Sigurgeir Vilhjálmsson



Innilegar þakkið fyrir auðsýnda
samúð og hlýjar kveðjur vegna
andláts og útfarar

Gyfla Þórs Þórhallssonar

Engihjalla 17, Kópavogi,
sem áður var búsettur á Akureyri.

Margrét Guðlaug Þórhallsdóttir **Karl Eiríksson**
Þórhalla Þórhallsdóttir **Hjörtur Hjartarson**
Valdimar Þórhallsson **Inga Hjálmarsdóttir**
Eypór Rafn Þórhallsson **Margrét Sigurðardóttir**
og frændsystkinin.



Ástkær móðir okkar,
tengdamóðir, amma og vinkona,
Arnheiður Ragnarsdóttir

lést mánudaginn 6. apríl.

Jarðarför hefur farið fram í kyrrþey.
Sigríður Ragna Sigurþórsdóttir **Sigurður Ólafsson**
Guðbjörg Ósk Sigurþórsdóttir
barnabörn.



Ástkær móðir okkar,
tengdamóðir, amma og langamma,
Þorgerður Kolbeinsdóttir
frá Stóra-Ási,

lést á hjúkrunarheimilinu Hrafnistu
í Reykjavík þann 11. apríl síðastliðinn.
Útförin fer fram í kyrrþey mánudaginn
20. apríl vegna aðstæðna í þjóðfélaginu.
Minningarathöfn verður haldin síðar.

Guðrún Helga Andrésdóttir **Gunnar Emilsson**
Heiðveig Andrésdóttir **Pétur H. Guðmundsson**
Kristján Andrésón **Rósa Marinósdóttir**
Kolbeinn Andrésón **Snjólaug Arnardóttir**
Hallveig Andrésdóttir **Einar Sigurmundsson**
barnabörn og barnabarnabörn.



Elskulegur eiginmaður minn,
bróðir, faðir, afi og vinur,
Jóhann Traustason

lést 31. mars 2020.
Útför hans mun fara fram í kyrrþey
þriðjudaginn 21. apríl.

Guðbjörg Inga Guðjónsdóttir
Sigrún Stella Jóhannsdóttir
Þórunn Helga Jóhannsdóttir
Runólfur Trausti Jóhannsson
Daniel Helgi Jóhannsson



Elsku faðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,
Hergeir Kristgeirsson

fv. lögreglufulltrúi á Selfossi,
lést á heimili sínu að Grænumörk 5
á Selfossi sunnudaginn 12. apríl sl.
Jarðsett verður í kyrrþey.

Ragnheiður Hergeirsdóttir **Snorri Jóelsson**
Þórir Hergeirsson **Kirsten Gaard**
Grimur Hergeirsson **Björk Steindórsdóttir**
Guðrún Herborg Hergeirsdóttir **Július Magnús Pálsson**
og fjölskyldur.



Ástkær eiginmaður minn,
faðir, tengdafaðir og afi,
Beinteinn Sigurðsson

húsasmíðameistari,
Álfabergi 28, Hafnarfirði,

lést á Hrafnistu í Hafnarfirði
þriðjudaginn 14. apríl.

Útförin fer fram í kyrrþey föstudaginn 24. apríl.
Ásta Óla Gunnarsdóttir
Gunnar Á. Beinteinsson **Puriður E. Gunnarsdóttir**
Ásta Björk, Auður Ýr og Helga Sif



Ástkær eiginkona mín, móðir okkar,
tengdamóðir og amma,
Þóra Ragnarsdóttir

lést á líknardeild Landspítalans
fimmtudaginn 16. apríl.

Í ljósi hinna óvenjulegu aðstæðna í
samfélaginu mun útför fara fram
í kyrrþey föstudaginn 24. apríl.

Minningarathöfn verður haldin síðar
og auglýst þegar þar að kemur.
Hjartans þakkið færum við starfsfólki blóð- og
krabbameinslækningadeilda 11E/G og líknardeilda
Landspítalans fyrir einstaka alúð.

Gisli Kristófersson
Georg Gíslason **Júlia Egilsdóttir**
Ólína Jóhanna Gísladóttir **Jóhannes Ásbjörnsson**
Rúrik Gíslason **Nathalia Soliani**
og barnabörn.



Móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,
Inga Marie Magnúsdóttir

áður til heimilis að Álfrólsvægi 97
í Kópavogi, lést á hjúkrunarheimilinu
Eir mánudaginn 6. apríl. Í ljósi aðstæðna
hefur jarðarförin farið fram í kyrrþey.
Þeim sem vildu minnst hennar er bent á að styrkja
hjúkrunarheimilið Eir.

Sverrir Óskar Elefsen
Sigrún Ásta Elefsen
Þórður Magnús Elefsen
Sighvatur Óttarr Elefsen
Sigríður Erla Elefsen
tengdabörn, barnabörn og langömmubörn.



Elskulegur eiginmaður minn,
faðir okkar, tengdafaðir og afi,
Grétar Þór Sigurðsson

Austurgötu 11, Keflavík,

sem lést á Landspítalanum
v/Hringbraut, miðvikudaginn 26. febrúar
verður jarðsunginn frá Keflavíkurkirkju,
föstudaginn 24. apríl kl. 13.

Sökum aðstæðna verður eingöngu nánasta fjölskylda
viðstödd athöfnina. Athöfninni verður streymt og hægt
að nálgast slóðina hjá aðstandendum.

Signý Hrönn Sigurhansdóttir
Gunnar Þór Grétarsson **Sólveig Gísladóttir**
Bryndís Grétarsdóttir **Hafsteinn Guðmundsson**
Magnea Grétarsdóttir **Sigurður R. Magnússon**
og barnabörn.

ht.is

18. APRÍL – 3. MAÍ

HEIMILISTÆKJA DAGAR



SENDUM HEIM UM
ALLT LAND!

ÞÚ FINNUR
ÖLL TILBOÐIN Á
HT.IS



20-40% AFSLÁTTUR

AF ÖLLUM STÆRRI HEIMILISTÆKJUM



Heimilistæki

REYKJAVÍK · AKUREYRI · REYKJANESBÆR · SELFOSS · EGILSSTAÐIR · AKRANES



bauhaus.is

BAUHAUS®**HRINGDU OG PANTAÐU!**

Síminn er 515-0800 eða sendu póst á simaver@bauhaus.is alla virka daga á milli 08.00 – 18.00 svo sækirðu til okkar eða færð sent! Einfaldara verður það ekki!

COVID-19 RÁÐSTAFANIR

Minum viðskiptavini á að kynna sér ráðstafanir vegna COVID-19 inni á heimasíðu okkar bauhaus.is

**Bonde-steinn, grár**

Með fösuðum köntum. Þríhyrningsmerktur. Stærð 14 x 21 x 5,5 cm. Um það bil 34 steinar duga á m². Vinsamlega athugið að það þarf að borga tryggingu fyrir brettið. Verð á m².

Kjarakaup**3.995,-** ~~4.930,-~~**VIÐ EIGUM ALLT FYRIR ÚTIVERKEFNIÐ!****Nilfisk****Háprýstidæla**

E 145.4-9 POWER X-TRA. Hámarks-dæluþrýstingur 145 bór. Hámarksvatnsflæði 500l/klst. Upprétt notendavæn hönnun. Áreiðanleg málmdeila með spanmótor. Sjálfvirk ræsing/stöðvun. Þrýstingsjöfnun.

64.995,-**9.995,-****termo**
do not cover**Milano pallahitari**

Þv. 60 cm. Hæð 160 - 200 cm. Styrkur 650/1.300/2.000 W. IP44, vottaður til notkunar utanhúss.

**3.995,-****JOTUN****Demidekk pallahreinsir, 4 l**

Til að fjarlægja lag á meðal annars viði. Fjarlægir allar gerðir af olíu frá fyrri meðhöndlun og skilur viðinn eftir bjartan og tilbúinn til nýrrar meðhöndlunar. Þekja 8-10 m² pr. l.

**24.995,-****JOT****Trebitt viðarvörn, 9 l**

Veitir fallegt og endingargott útlit. Hindrar gráun og sprungumyndun. Inniheldur sveppavörn. Auðvelt að bera á. Berðu á með einni stroku og þurrkaðu umframefni af. Allt að 3 ár að næsta viðhaldsverki.

OPNUNARTÍMAR: VIRKA DAGA 8-19 / UM HELGAR 10-18BAUHAUS REYKJAVÍK – Lambhagavegur 2-4 – 113 Reykjavík – 515-0800 – upplýsingar@bauhaus.is – www.bauhaus.is

UPPELDUR EN KEMUR AFTUR Í MAÍ!

viðskiptavinir geta pantað til að tryggja sér eintak.



449.995,-

~~499.995,-~~

DenForm® 

California heitur pottur

200 x 200 x 82 cm. 6 sæti, þ.a. 1 hægindasæti, 4 venjuleg sæti og 1 barnasæti. 23 stútar og 2 loftbólustútar. Háeinangrað gæðahræfni, slitþolið og viðhaldsfrítt ytra byrði. Með LED-lýsingu undir vatnsyfirborði. Bandarískur Balboa stjórnbúnaður. Lok fylgir. Einangraður fyrir norðlægur slóðir. Lág orkunotkun.



845,-

Lerki, rásað pallatimbur
27 x 140 mm. Verð á m.

Lerki staurar
70 x 70 mm. Verð á m.....995,-



FRÖSLEV TRÆ

Gagnvarið pallatimbur

Gagnvarin fura, NTR A/B vottað.
28 x 120 mm. Verð á m.

305,-

ÞÚ FÆRÐ ALLT Í EINNI FERÐ!

weber

76.695,-

Gasgrill Q3200

2 brennarar, 6,36 kW. Grillflötur 63 x 46 cm. Grillgrind úr porsellinglerungshúðuðu steypujárni. Rafrænn kveikjari. Innbyggður hitamælir. Lok og botn úr áli. Opinn vagn.



Kjarakaup

24.995,-

~~29.995,-~~

Q1000 gasgrill

1 brennari, 2,49 kW. Grillflötur: 43 x 32 cm. Grillgrind úr postulínsglerungshúðuðu steypujárni. Botn og lok úr steypu áli. Þrýstikveikjurofi.



34.995,-

PLUS

Glerskjólveggur

Mattað gler, 90 x 91 cm. Lagskipt.



17.995,-

PLUS

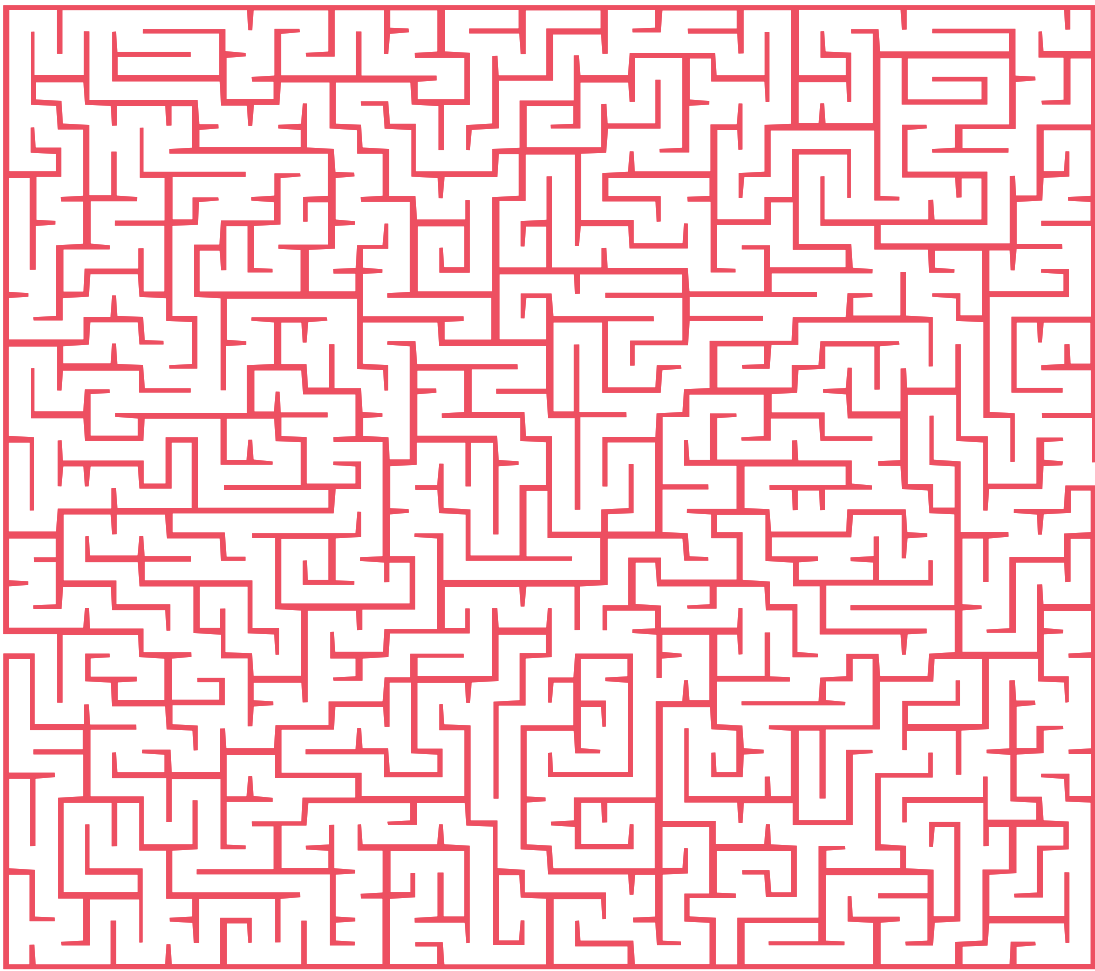
Tokyo rimlaskjólveggur

180 x 90 cm. Svartgrunnaður.

MIKIÐ ÚRVAL, GÆÐI OG LÁGT VERÐ, ALLTAF!



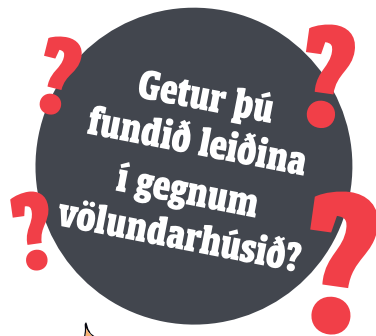
KRAKKAR



Konráð ⁴⁰⁰ og félagar á ferð og flugi

„Of sein, of sein,“ sagði Kata pirruð og hermdi eftir áhyggjurödd Konráðs. „Ég er búin að heyra þetta væl alveg nógu oft og nenni ekki að heyra það einu sinni í viðbót,“ bætti hún við. „En okkur liggur á,“ sagði Konráð blöjandi og bar sig aumlega. „Það gerir ekkert til að vera of

sein,“ sagði Kata. „En það er gaman að reyna að komast í gegnum völundarhús,“ bætti hún við og bretti upp ermarnar. „Koma svo, inn með ykkur og reynið nú að tynast ekki. Ég finn réttu leiðina, sannið þið til,“ sagði Kata rogginn um leið og hún arkaði inn í dimm göng völundarhússins.



Gríngátur

Hvað hefur sex fætur og flýgur?

Norn sem gefur kettilnum sínum far.

Af hverju stendur stytta af Jóni Sigurðs-syni á Austurvelli?

Af því hann getur ekki sest niður.



Hver er munurinn á því að borða hnetusmjör og fil?

Fíll festist ekki við gömlin.

Af hverju lakkaði fillinn táneglurnar á sér rauðar?

Til að geta falið sig í jarðberjarunna.

Listaverkið

Þessi sæta páskaungamynd er eftir **Sigurbjörgu Hoffritz**, sex ára.



Björgvin Smári hefur ekki getað leikið við alla vini sína undanfarið því þeir eru í skólanum á öðrum tímum en hann. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Hoppaði í sjóinn á Bíldudal

Björgvin Smári Sævarsson er sjö ára – en alveg að verða átta ára. Lífið er ekki hefðbundið hjá honum þessa dagana, meðan bannsett kórónaveiran er á kreiki, frekar en hjá mörgum öðrum í samfélaginu.

Hvernig er þinni skólagöngu háttad núna Björgvin? Ég er í skólanum frá klukkan 10.00 til 13.40 annan hvern dag. Síðan fæ ég að fara í frístund í Laugaseli einu sinni í viku.

Hvað gerir þú á daginn þegar þú ert ekki í skólanum? Ég les í hálf-tíma, fer svo út í garð að hoppa á trampólíninu mínu og spila fótbolta. Stundum fer ég að hitta frænku mína Dagmar og þá förum við í göngutúr að skoða hestana.

Hvernig líkar þér þetta fyrirkomulag? Mér líkar þetta ekkert svo vel, því mér finnst gaman í skólanum mínum.

Hvert er eftirlætis fagið þitt þar? Mér finnst gaman að lesa og svo finnst mér líka gaman í stærðfræði og íþróttum.

Ertu í einhverjum aukatímum utan skólans þegar allt er eðlilegt? Já, þá er ég að æfa körfubolta með Ármanni tvisvar í viku og það er rosa gaman.

Hefur þú getað leikið þér við alla vini þína undanfarið? Nei, það get ég ekki því að þeir eru í skólanum á öðrum tímum en ég.

Áttu þér uppáhalds tölvuleik? Já, hann heitir Minecraft.

Hvaða matur finnst þér bestur? Grjónagrautur.

ÉG LES Í HÁLFTÍMA... FER SVO ÚT Í GARÐ AÐ HOPPA Á TRAMPÓLÍNINU MÍN OG SPILA FÓTBOLTA.... STUNDUM FER ÉG AÐ HITTA FRÆNKU MÍNA DAGMAR OG ÞÁ FÖRUM VIÐ Í GÖNGUTÚR AÐ SKOÐA HESTANA.

En nammi? Uppáhaldsnammi mitt er kókosbolla.

Hvað finnst þér skemmtilegast að gera? Mála og fara út að leika og spila fótbolta með bræðrum mínum.

Þekkir þú einhvern sem býr úti á landi? Já, amma mín, hún Hildur og afi Guðmundur eiga heima í Hveragerði. Síðan á ég frænkur á Bakkafirði sem heita Freydis og Rósa.

Ertu eitthvað farinn að skipuleggja hvað þú ætlar að gera í sumar? Ég ætla að fara í sumarbústað á Þingvöllum og svo ætlum við í fjölskyldunni minni að vera dugleg að fara í ferðalög með hjólsíði.

Hvað er það fyndnasta sem þú hefur lent í? Þegar ég hoppaði í sjóinn á Bíldudal og hann var rosa-lega kaldur.

Hvaðan hoppaðir þú? Af bryggjunni. Það var fullt af stórum krökkum að hoppa í sjóinn. Mig langaði að prófa líka, sjórin var bara miklu kaldari en ég hélt.

ENGINN SENDINGARKOSTNAÐUR

Ef þú pantar á faeturtoqa.is fyrir klukkan 14.00 færðu vörurnar sendar heim samdægurs.



HYPERICE
Hypervolt
nuddbyssur



BROOKS Ghost Gtx
Vatnsheldir



BROOKS
Íþróttafatnaður
íþróttatoppar



Features!
Hlaupasokkar
þrýstisokkar



BROOKS Cascadia Gtx
Vatnsheldir



YOURBOOTS
Þrýstistígvél

20% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM VÖRUM Á NETINU OG Í VERSLUNUM



RYDERS
EYEWEAR
Sportgleraugu
uthald.is



BROOKS Glycerin



FUSION
Hlaupafatnaður
útvistarfatnaður



COMPRESSPORT
Hlaupafatnaður
hlaupabúnaður



BROOKS Trancend



OOFOS
feel the OO
Heilsusandalar



Brooks eru
margverðlaunaðir
hlaupaskór ár eftir ár



FÆTUR TOGA

LEIÐIN TIL ÁRANGURS

20%
AFSLÁTTUR
ÚT APRIL

Bæjarlind 4

Kringlan 3. hæð

Sími: 5577100

faeturtoqa.is

uthald.is

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Laugardagur

Reykjavík



8 | 8
°C | ↑

Egilsstaðir



9 | 9
°C | ↑

Ísafjörður



3 | 11
°C | ↑

Kirkjubæjarkl



6 | 4
°C | ↙

Akureyri



10 | 15
°C | ↑

Hveravellir



2 | 13
°C | ↑

Sunnan 10-18 í dag og rigning, en áfram þurrt norðaustanlands. Snýst í norðan 3-8 á norðvestanverðu landinu seint í dag með slyddu eða snjókomu og kólnar á þeim slóðum. Hiti 3 til 10 stig.

Reykjavík



Sunnudagur



6 | 1
°C | ↘

Mánudagur



8 | 5
°C | ↙

Þriðjudagur



12 | 4
°C | ↙

Miðvikudagur



9 | 3
°C | ↙

Fimmtudagur



9 | 2
°C | ↗

Ísafjörður



0 | 2
°C | ←



1 | 2
°C | ←



2 | 2
°C | ↙



4 | 1
°C | →



3 | 2
°C | ↑

Akureyri



7 | 2
°C | ↙



5 | 0
°C | ○



3 | 1
°C | ↙



4 | 0
°C | ○



4 | 1
°C | ↑

Egilsstaðir



11 | 6
°C | ↑



6 | 2
°C | ↑



2 | 0
°C | ○



4 | 2
°C | ↑



3 | 1
°C | ↑

Kirkjubæjarklaustur



6 | 1
°C | ↙



7 | 3
°C | ↙



9 | 4
°C | ↙



8 | 5
°C | ↙



9 | 3
°C | ↘

Hveravellir



2 | 12
°C | ↑



3 | 6
°C | ↑



4 | 4
°C | ↗

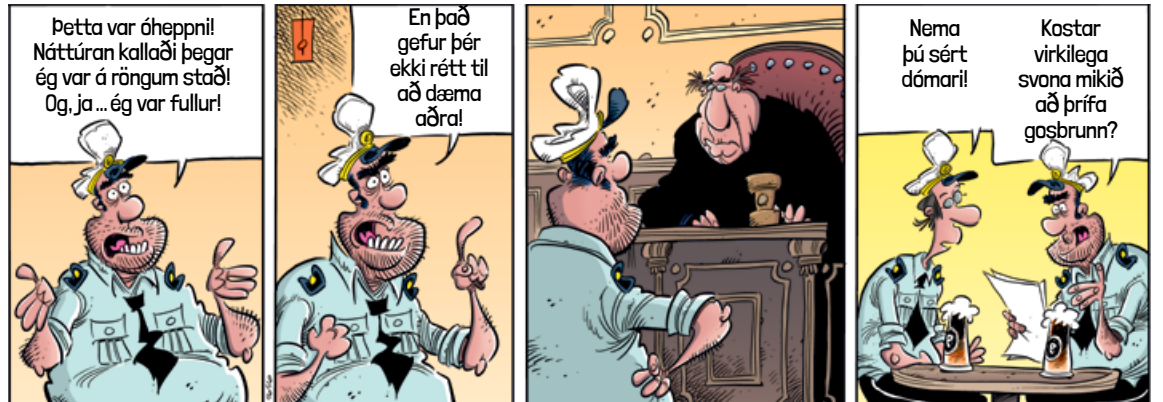


2 | 6
°C | ↑



1 | 3
°C | ↑

Pondus



Eftir Frode Øverli

Gelgjan



Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán



Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

NÝBAKAÐ BRAUÐ ALLA DAGA

- Austurströnd 14
- Hringbraut 35

mánudaga-föstudaga 7.30 - 17.30
laugardaga 8.00 - 16.00
sunnudaga 9.00 - 16.00

www.bjornsbakari.is

Þú finnur blað dagsins, Markaðinn, Atvinnublaðið, sérblað og safn eldri blaða á frettabladid.is



SUNNUDAGA

Framkoma

Fannar Sveinsson stekkur inn í hefðbundinn vinnudag þekkra einstaklinga sem starfa við að koma fram á hinum ýmsu sviðum. Í fylgd Fannars kynnumst við þessum ólíku einstaklingum sem eiga það sameiginlegt að hafa allir þurft að þjálfa upp færni í framkomu.

stod2.is 1817

Miskunnarlaus og skilningsrík Guðrún frá Lundi

Tengdadóttirin eftir Guðrúnu frá Lundi hefur verið endurútgefin. Bindin munu verða þrjú talsins. Silja Aðalsteinsdóttir hafði umsjón með útgáfunni og hreifst af verki sem hún segir mikið og merkilegt.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is



Tengdadóttirin I – Á krossgötum, bók Guðrúnar frá Lundi, hefur verið endurútgefin. Hún kom fyrst út í þremur bindum á árunum 1952-54 og bindin í endurútgáfunni verða sömuleiðis þrjú. „Hún hefur ekki verið endurútgefin síðan, þannig að eðlilega er þörfin orðin mikil eftir vinsældir Dalalífs,“ segir Silja Aðalsteinsdóttir sem hafði umsjón með útgáfunni, en hún kom einnig að endurútgáfu Dalalífs fyrir nokkrum árum.

Fljót að taka boðinu

Spurð um áhuga sinn á bókum Guðrúnar segir Silja: „Bækur Guðrúnar frá Lundi voru ekki til heima hjá mér þegar ég var krakki og þegar ég eltist var ekki í tísku í mínum hópi að lesa hana þannig að ég var alveg ófróð um þessi verk þegar



Guðrún frá Lundi. Verk hennar njóta enn mikilla vinsælda lesenda.



Með söguþráðinum fáum við breiða samfélagslýsingu. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Nýjar íbúðir til sölu

201 SMÁRI

Ítarlegar upplýsingar má finna á www.201.is

150 íbúðir seldar í 201 Smára

Engan þarf að undra að 201 Smári sé orðinn nýtt heimili fjölmargra einstaklinga á svo skömmum tíma því íbúðirnar eru ríkulega búnar snjalllausnum og þægindum.

Þá er umhverfið fallett og þaulhugsað, góð tenging við göngu- og hjólabrautir, frábært aðgengi að almenningssamgöngum, sorphirða og flokkun í sérflokk og útsvæðin glæsileg og örugg. Hverfið sjálf er rótgróðið og allar nauðsynjar í göngufæri.

Nú eru til sölu eignir í öllum stærðum og gerðum fyrir einstaklinga eða fjölskyldur með mismunandi þarfir. Til afhendingar 2020.



Snjöll hönnun og lausnir



Miðsvæðis á höfuðborgarsvæðinu



Yfir 100 verlanir í göngufæri



Hleðslustaðir fyrir rafbíla við hús og í hverfi



Stutt að samgönguæðum og í almenningssamgöngum



Skólar og leikskólar í göngufjarlægð



Leiksvæði og opnir garðar



Góðar og öruggar göngu- og hjólaleiðir

GUÐRÚN HEFUR VERIÐ EINSTAKUR MANNÞEKKJARI OG VEIGRAR SÉR EKKI VIÐ ÞVÍ AÐ BÚA TIL SÉRKENNILEGAR PERSÓNUR SEM ÞÓ VERÐA BRÁÐLIFANDI MEÐ ÖLLUM SÍNUM KOSTUM OG GÖLLUM.

sonurinn við, föðurnum til sárrar gremju, og átökin verða hörð og tví-sýn. Með söguþráðinum fáum við breiða samfélagslýsingu og innsýn í líf annarra íbúa sveitarinnar eins og jafnan hjá Guðrúnu.“

Einstakur mannþekkjari

Spurð hvort verkið skeri sig að einhverju leyti frá öðrum bókum Guðrúnar eða sé dæmigert fyrir hana segir Silja: „Það er dæmigert að efni og efnistökm en persónusköpunin er afskaplega vel unnin, jafnvel fjöl-skrúðugri en í Dalalífi. Guðrún hefur verið einstakur mannþekkjari og veigrar sér ekki við því að búa til sérkennilegar persónur sem þó verða bráðlifandi með öllum sínum kostum og göllum.“

Árin hafa ekki slegið á vinsældir bóka Guðrúnar, þær heilla enn. Um ástæður vinsælda hennar segir Silja: „Ég held að það sé einmitt fólkið hennar sem er svo ótrúlega gaman að kynna og fylgjast með í blíðu og stríðu. Þetta fólk þráir gott líf, ást og hamingju eins og við öll en það er breyskt, það leitar oft langt yfir skammt og sér ekki gæfuna þótt hún blasi við því. Þó að sögurnar hennar séu stundum kallaðar ástar-sögur er það svo að heitasta ástin er oftast í meinum hjá Guðrúnu og þá er tví-sýnt um endinn.“

Í Tengdadótturinni er hún einkum að sýna afleiðingar þess að taka auð og völd fram yfir allt annað en um leið passar hún að við skiljum ástæður þeirra sem svo kjósa. Hún er í senn miskunnarlaus og skilningsrík gagnvart fólkinu sínu og það er svo vekjandi og skemmtilegt.“

stjarna Guðrúnar fór að rísa á ný fyrir nokkrum árum. Í framhaldi af því fékk ég það hlutverk að koma Dalalífi út á ný, fara vandlega yfir öll fimm bindin og laga það sem þurfti að laga – helst án þess að setja nýjar villur inn í staðinn! Skemmt er frá því að segja að ég varð stórhvifin af þessu mikla og merkilega verki og þegar mér bauðst að gera það sama við Tengdadótturina sem jafnan er talin með Dalalífi sem hennar besta verk þá var ég fljót að taka boðinu.“

Silja rekur söguþráðinn: „Sagan gerist í búsældarlegri norðlenskrari sveit og segir frá ungum, allslausum sjómanni af Suðurnesjum, Þorgeiri, sem þangað kemur sem vinnu-maður. Hann er glæsímenni og vekur ástir dóttur ríkasta bóndans í sveitinni. Hann kvænist henni þó að hann elski hana ekki og verður sjálfur auðugur og valdamikill – en ekki hamingjusamur. Þegar sonur hans vex úr grasi finnst Þorgeiri sjálfsagt að hann hagi sér eins, taki ástum vellauðugar konu úr næstu sveit þó að hann sé ekki hrifinn af henni og hafi auðvitað ekki þörf fyrir meiri auð. Enda þrjúskast

LIND
FASTEIGNASALA

Hlíðasmári 6
201 Kópavogur
sími 510 7900
201@fastlind.is

Miklaborg fasteignasala
Lágmúla 4, 108 Reykjavík
miklaborg@miklaborg.is
5697000

MIKLABORG

201.is

Streymið kemur sannarlega ekki í staðinn fyrir líf

TÓNLIST



Tónleikaröðin Heima í Hörpu

Ég var einu sinni ráðgjafi RÚV við sjónvarpsupptöku á frumflutningnum á Eddu I eftir Jón Leifs. Það var undarleg upplifun. Tónleikarnir fóru fram í Háskólabíói. Sinfóníuhljómsveit Íslands lék og gott ef það var ekki einhver kór sem söng. Ég sat inni í sendiferðabil fyrir utan Háskólabíói, en þaðan var upptökunni stjórnað. Ég átti að lesa hlóm-sveitarnótturnar á meðan á frumflutningnum stóð og gefa til kynna með nægum fyrirvara hvaða hljóðfæraleikarar myndu spila næst. Þannig myndi upptökustjórinn vita hvert ætti að beina myndavélunum hverju sinni. Lítið fútt er í að sýna málmblásarana geispa á meðan allt er á fullu í fiðlunum, eða sellóleikara að klóra sér í hnakkanum þegar þverflautuleikari spilar innilegt sóló.

Sjónvarpsupptakan heppnaðist sem skyldi og allir fóru gladdir heim. En þegar herlegheitin voru sýnd nokkrum dögum síðar í sjónvarpinu var útkoman vonbrigði. Tónlistin eftir Jón var stórbrotin, en hún naut sín engan veginn þarna. Sífelld breyting á sjónarhorni virkaði truflandi. Það var eins og verkið væri runa af mismunandi einleiksrum fremur en mögnuð heild. Hljóðið í útsendingunni var líka flatt, styrkleikabrigðin sem eru einkennandi fyrir tónlist Jóns, allar þessar ófgakenndu andstæður – þær bara skiludu sér ekki í sjónvarpinu úr litlum hátölurum.

Vandræðaleg útkoma

Sama vandamál er til staðar í tónleikaröðinni Heima í Hörpu. Henni hefur verið streymt á netinu á hverjum morgni á virkum dögum um nokkurt skeið. Upptökurnar eru á YouTube.

Auðvitað eru engir lifandi tónleikar haldnir í samkomubanninu, svo framtakið er virðingarvert. Ekkert er heldur upp á tónlistarflutninginn að klagja, en samt er niðurstaðan hálfvandræðaleg. Eyþór Árnason kynnir flytjendur í upphafi, og hann gerir það með máttlausum bröndurum, eins og hann skammist sín fyrir það sem á eftir kemur. Flytjendurnir stíga síðan á sviðið, hneigja sig fyrir tónum áheyrendabekkjum og byrja. Það virkar þvingað.

Hljóðið er að visu fint, en stöðug hreyfing myndavélar er truflandi. Greinilegt er að sá sem stjórnar upptökunni óttast það að missa athygli áhorfandans ef hann skiptir ekki í sífellu um sjónarhorn. Það er í sjálfu sér skiljanlegt, sýnilegi þátturinn á klassiskum tónleikum er litt spennandi. Þetta er bara venjulegt fólk í venjulegum fötum; það eru engin sirkusatriði, enginn ber að ofan, enginn að mólva rafmagnsgítar



Kristján Jóhannsson í Hörpu. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

eða fórna hænum. Samt sem áður er sibreytilegt sjónarhornið harla óáhugavert.

Eins og vitleysingur í óleyfi

Ein tilraun þarna á reyndar að gera sjónræna þáttinn meira djúsi. Tónleikarnir voru haldnir í byrjun apríl af dansaranum Felix Urbina Alejandre og Duo Harpverk. Dúóið samanstendur af Frank Aarnink slagverksleikara og Katie Buckley hörpuleikara. Verkin eru ný og eftir íslensk tónskáld. Þau eru innhverf og torræð. Dansarinn stígur við þau framúrsteftulegan dans, og tilgangurinn er greinilega að gera tónlistina sýnilegri og áþreifanlegri.

Skilar það sér á skjánum? Nei. Heildarmyndin er bjöguð með furðulegum sjónarhornum, svo sem af strengjum hörpunnar í mikilli nálægð. Fyrir bragðið minna þeir helst á kappakstursbrautir. Hver hefur áhuga á að reka nefið upp í hörpustrengi á meðan þeir eru plokkaðir? Það gerir ekkert fyrir tónlistarupplifunina. Verst

er að dansarinn fer inn og út úr myndinni, eins og hann sé í aukahlutverki. Hann líkist vitleysingi af götunni sem hefur brotist inn í salinn og stokkið upp á sviðið í algeru leyfisleysi.

Lokum augunum

Flest annað sem komið er á vefinn er þó ásættanlegra. Gaman er t.d. að heyra Kristján Jóhannsson syngja lagið úr Guðföðurnum, eða Hallveigu Rúnarsdóttur flytja Vökuró eftir Jörunni Viðar. Hljóðfæraleikarar úr Sinfóníunni leika líka kammerverk eftir ýmsa höfunda, og þar er spilamennskan í fremstu röð. Það standa sig því allir vel. Af ofangreindum ástæðum er samt best að horfa ekki, heldur bara loka augunum og hlusta. Og vona að við getum senn farið aftur á lifandi tónleika – það er svo miklu, miklu skemmtilegra. **Jónas Sen**

NIÐURSTAÐA: Heima í Hörpu samanstendur af vönduðum tónleikum sem njóta sín ekki almennilega á netinu.

Mynd um hverfi

Nú þegar gestir geta ekki sótt söfnin heim hefur Ljósmyndasafn Reykjavíkur fært hluta af safnkosti sínum út til almennings.

Sýningin Mynd um hverfi birtist nú borgarbúum á strætisvagnaskýlum og kynningarstöndum víðs vegar í hverfum Reykjavíkur. Á hverju skilti er að finna myndir úr viðkomandi hverfi allt frá upphafsárum þess til dagsins í dag. Hvert hverfi borgarinnar á sér sína sögu, kennileiti og sérstöðu sem móta hverfisandann og líf íbúa sem mynda hverfin.



Júní 1959, auglýsing fyrir Sparrþvottaefni. Þvottur á snúru við nýbyggða blokk í Heimahverfi.

» Á HVERJU SKILTI ER AÐ FINNA MYNDIR ÚR VIÐKOMANDI HVERFI.

Opnunartími sýningarinnar í skýlum og stöndum er um þessa helgi 18.-19. apríl og þá næstu 25.-26. apríl 2020.

Borgarbúar eru hvattir til að taka þátt í sýningunni með því að setja mynd úr sínu hverfi í forsiðumynd (e. cover) á Facebook og tagga Ljósmyndasafn Reykjavíkur og Safnaðu í færslunni.

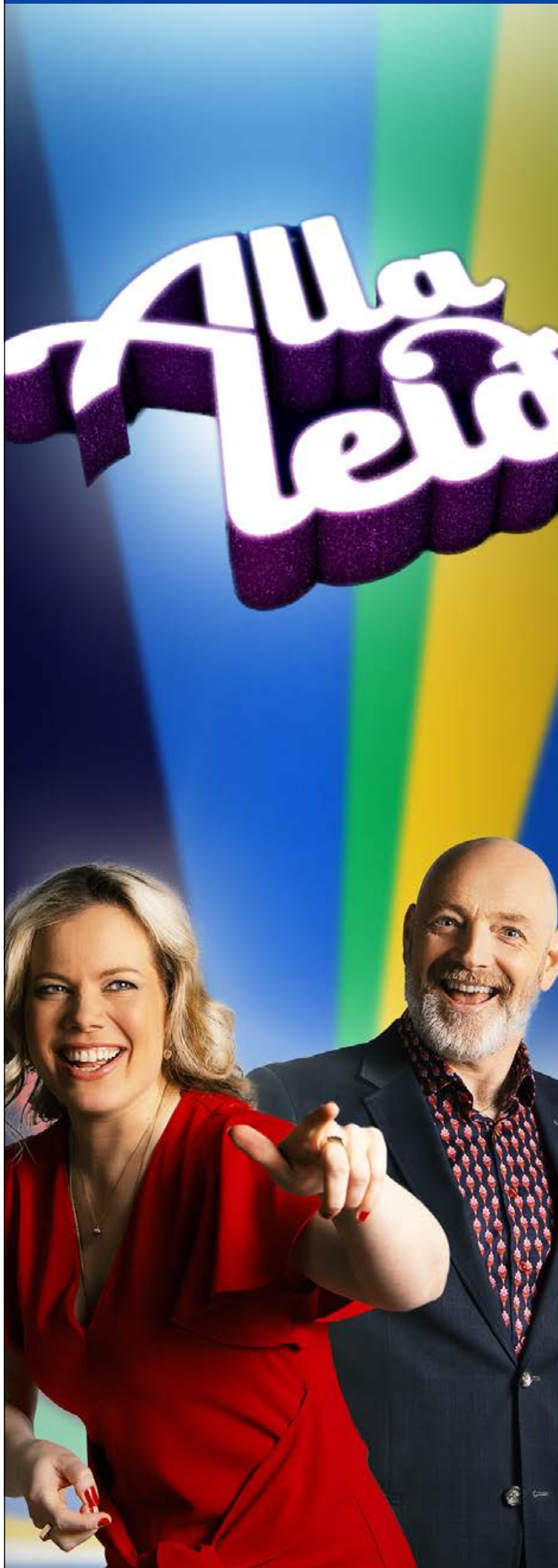
LÆGSTA VERÐIÐ Í ÖLLUM LANDS- HLUTUM

Orkan býður lítrann á lægsta verðinu í öllum landshlutum – án allra skilyrða.





Laugardagur



Í kvöld kl 20.20

Lögin sem áttu að keppa í Eurovision verða vegin og metin, keppnin skoðuð frá ýmsum hliðum og rifjaðar upp skemmtilegar Eurovision-minningar.

Í hvern þátt koma fastir álitgjafar og aðrir gestir og áhorfendur velja hvaða 15 lög keppa um 12 stig frá Íslandi.

Umsjón: Felix Bergsson og Björg Magnúsdóttir.
Álitgjafar: Karitas Harpa Davíðsdóttir og Jóhannes Þór Skúlason.

HRINGBRAUT

- 20.00 Hugleiðsla með Auði Bjarna** Leiðsögn um öndun, slökun og næringu andans.
20.15 Bókin sem breytti mér (e.) Bókin sem breytti mér fjallar um uppáhaldsbækur kunnra bóka-ormanna landsins.
20.30 Tilveran Tilveran er þáttur um sálgæslu og mannrækt í samfélagi nútímans.
21.00 Lifð er lag Upplýsandi og fróðlegur þáttur um allt sem viðkemur fasteignum og góðum húsráðum.
21.30 Saman í sóttkvi Þáttur um gleðina á sviði í samkomubanni.

RÚV SJÓNVARP

- 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
08.05 Bubbi byggir
08.16 Alvin og íkornarnir
08.28 Músaús Mikka
08.49 Millý spyr
08.57 Hvolpasveitin
09.19 Sammi brunavörður
09.29 Söguspilið
09.55 Þvegill og skrúbbur
10.00 Ævar vísindamaður
11.00 Fjörskýldan
11.05 Skólahreysti
11.40 Gamalt verður nýtt
11.50 Martin Clunes. Eyjar Ástralíu
12.40 Sagan bak við smellinn - Killing Me Softly
13.10 Vikan með Gísla Marteini
14.00 Blaðamannafundur vegna COVID-19 Bein útsending frá blaðamannafundi vegna COVID-19.
14.40 Herra Bean Mr Bean
14.55 Tyrkland - Ísland Íþróttamínningar Íþróttadeild RÚV rifjar upp eftirminnilegar íþróttamínningar úr íslenskrí íþróttasögu. Uptaka frá leik Tyrklands og Íslands í undankeppni HM karla.
16.45 Óbærilegur léttleiki Laufskálaréttar
17.40 Svipmyndir frá Noregi
17.50 Táknafréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Nýi skólinn
18.36 Hjörðin - Lamakálfur
18.40 Rammvillt Huldufólk og álagablettir
18.45 Landakort Styttugarður á Akureyri
18.53 Lottó
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.45 Sóttbarnalög Hljómskálans Góðir gestir heimsækja Hljómskálann og taka lög af ýmsum ástælustu barnaplötum þjóðarinnar.
20.20 Alla leið
21.30 Fólkið mitt og fleiri dýr The Durrells III
22.25 Hobbitinn. Óvænt ferðalag The Hobbit. An Unexpected Journey Fyrsta myndin í þríleik Peters Jacksons um Hobbitann sem byggður er á skáldsögu J. R. R. Tolkien frá 1937. Myndin segir frá hobbitanum Bilbó Bagga og ævintrýraför hans ásamt galdramanninum Gandalfi og þrettán dvergum til að endurheimta fjársjóð sem drekin Smeyginn rændi dvergana forðum. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna.
01.05 Dagskrárlök

SJÓNVARP SÍMANS

- 06.00 Síminn + Spotify**
08.00 Man with a Plan
08.20 The Great Indoors
08.45 Will and Grace
09.05 The Neighborhood
09.30 The Good Place
09.50 Single Parents
10.15 America's Funniest Home Videos
10.45 Everybody Loves Raymond
11.10 The King of Queens
11.30 How I Met Your Mother
11.55 Dr. Phil
12.40 Younger
13.05 This Is Us
13.55 Top Chef
14.50 Gudjohnsen Í þessum mögnuðu þáttum ferðast æskuvínirni Eiður Smári Guðjohnsen og Sverrir Þór Sverrisson heimshorna á milli og heimsækja félagslið sem Eiður Smári lék með.
15.25 Ný sýn
16.00 Malcolm in the Middle
16.20 Everybody Loves Raymond
16.45 The King of Queens
17.05 Love Island
18.00 Með Loga
19.00 Venjulegt fólk
19.30 Jarðarförin mín
20.00 Heima með Helga Björns
21.30 A Beautiful Mind
23.40 The Shawshank Redemption
02.00 Safe Haven
03.55 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

- 06.55 Morgunbæn og orð dagsins**
07.00 Fréttir
07.03 Til allra átta Einsemd í Argentínu
08.00 Morgunfréttir
08.05 Stál og hnifur Farandverka-fólk í sjávarútvegi fyrr og nú
09.00 Fréttir
09.03 Á reki með KK
10.00 Fréttir
10.05 Veðurfregnir
10.15 Óborg (1 af 5)
11.00 Fréttir
11.02 Vikulokin
12.00 Hádegisútlag
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
13.00 Sumar raddir
14.00 Sjoppur (1 af 2)
15.00 Flakk
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Orð um bækur
17.00 Tónlist frá A til Ö
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Í ljósi sögunnar
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Sveifludansar Swedish Swing kvartettinn, Kvintett Benny Golson og tríó Jespers Thilo
20.45 Fólk og fræði Máttur skáldsögunnar
21.15 Bók vikunnarína
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Heimskviður
23.00 Vikulokin
00.00 Fréttir
00.05 Næturútlag Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

- 10.40 Foodfight**
12.10 20th Century Woman
14.05 The Jane Austen Book Club
15.50 Foodfight
17.20 20th Century Woman
19.15 The Jane Austen Book Club
21.00 Wedding Crashers
22.55 Blindspotting
00.30 Charlie's Angels
02.05 Wedding Crashers

STÖÐ 2

- 08.00 Strumparnir**
08.20 Dagur Diðrik
08.40 Tappi mús
08.50 Stóri og Litli
09.00 Heiða
09.20 Blíða og Blær
09.45 Zigby
09.55 Óskastund með Skoppu og Skitlu
10.10 Mæja býfluga
10.20 Mia og ég
10.45 Latibær
11.10 Friends
12.00 Bold and the Beautiful
13.00 Bold and the Beautiful
13.25 Allir geta dansað
15.25 Modern Family
16.10 Matarboð með Evu
16.40 Eyjafjallajökull
18.00 Sjáðu
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.50 Sportpakkinn
19.00 Lottó
19.05 Top 20 Funniest
19.40 Teen Titans Go! To the Movies
21.05 The Beach
23.00 Jurassic World. Fallen Kingdom
01.05 Colette
02.50 Porsti

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

- 07.00 Barnaefni**
18.25 Smallfoot Talsett teiknimynd um snjómanninn Migo sem er eini í samfélaginu sínu sem hefur hitt goðsagnakennd smáskrímsli.
20.00 Friends
20.20 Friends
20.45 The Big Bang Theory
21.05 The Simpsons
21.25 Bob's Burgers
22.45 It's Always Sunny In Philadelphia
23.05 Empire 6
23.45 Friends
00.10 The Big Bang Theory
00.30 Friends

STÖÐ 2 SPORT

- 06.20 Þæjumótið** Sýn heldur áfram að gera knattspyrnumótum yngri kynslóðarinnar góð skil.
07.00 Shellmótið
07.40 Þæjumótið TM á Siglufirði
08.30 Rey Cup mótið
09.15 Þæjumót TM
10.00 Norðurálmótið
10.40 Shellmótið
11.30 N1 mótið
12.10 Simamótið
12.55 Rey Cupmótið
13.35 Dominos Körfuboltakvöld
14.40 KR - Grindavík 2009
15.05 KR - Valur 2013
15.25 Valur - ÍA 2013
15.50 Valur - Fram 2014
16.15 Fjölnir - Fylkir 2014
16.35 KR - Stjarnan 2014
17.00 FH - Stjarnan 2014
17.30 Stjarnan - KR 2016
17.55 FH - Stjarnan 2016
18.15 KR - FH 2017
18.40 Breiðablik - KR 2017
19.00 Grindavík - KR 2017
19.20 Valur - Víkingur R. 2017
19.50 Stjarnan - KR 2018
20.15 Stjarnan - Víkingur R. 2018
20.35 Valur - Stjarnan 2018
21.00 KR - FH 2018
21.20 KR - Snæfell 2010
21.45 Annáll 2019. Körfubolti karla og kvenna
23.25 Mike Tyson. Undisputed Truth
00.50 Evander Holyfield vs. Mike Tyson II

ÚTVARP

- FM 88,5** XA-Rádió **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** Útlag Saga
FM 90,1 Rás 2 **FM 95,7** FM957 **FM 97,7** X-ið **FM 100,5** K100

Sunnudagur

HRINGBRAUT

20.00 Mannamál Einn sigildasti viðtalsþátturinn í íslensku sjónvarpi. Hér ræðir Sigmundur Ernir Rúnarsson við þjóðþekkta einstaklinga um líf þeirra og störf.
20.30 Suðurnesja-magasín Víkurfréttar Mannlífið, atvinnulífið og íþróttirnar á Suðurnesjum. Umsjón: Páll Ketilsson. Framleiðandi: Víkurfréttir ehf.
21.00 Undir yfirborðið Ásdís Olsen fjallar hispurslaust um mennskuna, tilgang lífsins og leitina að hamingjunni og varpar ljósi á allt sem er falið og fordæmt.
21.30 Eldhugar. Sería 3 Í Eldhugum fer Snædis Snorradóttir og viðmælendur hennar út á jaðar hreysti, hreyfingar og áskorana lífsins.

RÚV SJÓNVARP

07.15 KrakkaRÚV
07.16 Begga og Fress
07.29 Lalli
07.36 Tulipop
07.40 Molang
07.43 Klingjur
07.54 Minnsti maður í heimi
07.55 Hæ Sámur
08.02 Hróturinn Hreinn
08.09 Bréfabær
08.20 Letibjörn og læmingjarnir
08.27 Stuðboltarnir
08.38 Konráð og Baldur
08.50 Nellý og Nóra
09.00 Múminálfarnir
09.23 Ronja ræningjadóttir
09.45 Krakkafréttir vikunnar
10.00 Ævar vísindamaður Sjóhjóli
10.30 Herra Bean Mr Bean
10.45 Poppkorn - sagan á bak við myndbandið Nýdönsk - Landslag skýjanna
11.00 Silfrið
11.05 Skólahreysti
12.00 EM 2010. Ísland - Pólland-Íþróttamínningar Íþróttadeild RÚV rifjar upp eftirminnilegar íþróttamínningar úr íslenski íþróttasögu. Upptaka frá bronsleik Íslands og Póllands á EM karla í handbolta 2010.
13.30 Menningin - samatekt
14.00 Blaðamannafundur vegna COVID-19 Bein útsending frá blaðamannafundi vegna COVID-19.
14.40 Herra Bean Mr. Bean
15.05 Heimsending frá Sífoníuhljómsveit Íslands Ravel og Dvorák
16.50 Álfahöllin
17.50 Tákn málsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Söguspilið
18.25 Lífsins lystisemdir Finnlands-sænskir lífsstílsþættir þar sem meðal annars er fjallað um matreiðslu, garðyrkju og fönður.
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.45 Landinn
20.20 Úti(1 af 6)
20.50 Howards End Howards End
21.45 Pólskir bíó dagar. Andlitið-Twarz Pólsk verðlaunakvikmynd sem segir frá verkamanni sem slasast alvarlega við vinnu á hæstu Jesústytta heims. Í kjölfarið undirgengst hann fyrstu andlitsgræðsluna í Póllandi. Leikstjóri: Malgorzata Szumowska. Aðalhlutverk: Mateusz Kosciukiewicz, Agnieszka Podsiadlik og Malgorzata Gorol. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna.
23.15 Kafbáturinn Das Boot
00.15 Dagskrárlök

SJÓNVARP SÍMANS

08.00 Man with a Plan
08.20 The Great Indoors
08.45 Will and Grace
09.05 The Neighborhood
09.30 The Good Place
09.50 Single Parents
10.15 America's Funniest Home Videos
10.45 Everybody Loves Raymond
11.10 The King of Queens
11.30 How I Met Your Mother
11.55 Dr. Phil
12.40 The Good Place
13.05 A Million Little Things
14.00 Gordon Ramsay's 24 Hours to Hell and Back
14.50 Lífum lengur
15.20 Smakk í Japan
16.00 Malcolm in the Middle
16.20 Everybody Loves Raymond
16.45 The King of Queens
17.05 How I Met Your Mother
17.15 Skandall
18.00 Mannlíf
18.25 Áskorun
19.10 Love Island
20.10 Jarðarförin mín
20.45 This Is Us
21.35 Law and Order. Special Victims Unit
22.25 Ray Donovan
23.20 The Walking Dead
00.10 Hawaii Five-0
00.55 Winter's Bone
02.35 The Road
04.25 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.55 Morgunbæn og orð dagsins
07.00 Fréttir
07.03 Trío John Hammond, Ry Cooder og Taj Mahal.
08.00 Morgunfréttir
08.05 Á tónsviðinu
09.00 Fréttir
09.03 Samtal
10.00 Fréttir
10.05 Veðurfregnir
10.15 Bók vikunnar Rotturarnir
11.00 Guðsþjónusta í kirkju Óháða safnaðarins
12.00 Hádegisútgápa
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
13.00 Sögur af landi
14.00 Viðsjá
15.00 Glans
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Úr tónlistarlífnu. Heima í Hörpu II
17.25 Orð af orði
18.00 Kvöldfréttir
18.09 Óborg (1 af 5)
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Óskastundin
19.40 Orð um bækur
20.35 Sumar raddir
21.30 Fólk og fræði Hugarfar kylfingsins
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Á reki með KK
23.10 Frjálsar hendur
00.00 Fréttir
00.05 Næturútgápa Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

11.00 A.X.L
12.35 Made of Honor
14.15 Sleepless in Seattle
16.00 A.X.L
17.35 Made of Honor
19.15 Sleepless in Seattle
21.00 Jumanji. Welcome to The Jungle
22.55 The Bone Collector
00.50 American Renegades
02.30 Jumanji. Welcome to The Jungle

STÖÐ 2

08.00 Strumparnir
08.20 Blíða og Blær
08.45 Dóra og vinir
09.05 Zigby
09.20 Mia og ég
09.40 Lina langsokkur
10.05 Adda klóka
10.30 Latibær
10.55 Lukku láki
11.20 Ævintýri Tinna
11.40 Friends
12.00 Nágrannar
13.05 Nágrannar
13.25 American Woman
13.45 Borgarstjórnin
14.10 The Great British Bake Off
15.10 Friends
15.30 War on Plastic with Hugh and A
16.30 60 Minutes
17.40 Viglín
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.50 Sportpakinn
19.00 Framkoma
19.25 Why Can't we Sleep?
20.20 Between Us
21.05 Killing Eve
21.50 Gasmamman
22.40 Homeland
23.25 Westworld
00.30 Silent Witness
01.20 Silent Witness
02.15 Shameless
04.00 Shameless

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

07.00 Barnaefni
18.25 Alpha og Omega Bráðskemmtileg, talsett teiknimynd fyrir alla fjölskylduna.
20.00 Friends
20.20 Friends
20.45 The Big Bang Theory
20.55 Empire 6
21.40 Ríkið
22.00 All American
22.45 iZombie
23.25 Roswell, New Mexico
00.10 Friends
00.35 The Big Bang Theory
00.55 Friends

STÖÐ 2 SPORT

06.35 Þæjumót TM
07.15 Síamótið
07.50 Rey Cup Mótið
08.30 Arionbanka mótið
09.05 Norðurálmótið
09.40 Orkumótið í Eyjum
10.15 N1 mótið
11.00 Síamótið
11.40 Rey Cup
12.20 Arionmótið
12.55 Njarðvík - Keflavík 1999
13.20 Sportið í dag
14.20 Keflavík - Njarðvík 1999
N14.45 Tindastóll - Njarðvík 2001
15.10 Keflavík - Snæfell 2005
15.35 Keflavík - Skallagrímur 2006
16.00 KR - Njarðvík 2007
16.25 Keflavík - Snæfell 2008
16.50 KR - Grindavík 2009
17.15 KR - Snæfell 2010
17.45 FA Cup Classic Matches Wolves - Man.Utd. 18/19
18.35 FA Cup Classic Matches. Man. Utd. - Arsenal 14/15
19.30 FA Cup Classic Matches. Fulham - Man. Utd. 08/09
19.55 FA Cup Classic Matches. Man. Utd. - Portsmouth 07/08
20.20 Bestir í Boltanum
21.00 Valur - Víkingur R 2019
21.15 Snæfell - Keflavík 2010
21.40 Lars. Viðtalið
22.40 Gareth Bale. The Welsh Galactico
23.25 Kobe - Doin' Work
00.55 Clasico The Movie
01.40 NBA - Looking Back at Gary Payton

PRÓFAÐU
STÖÐ 2 MARAÞON7 DAGA ÁSKRIFT
— aðeins 990 kr. —

Hátt í 900 kvikmyndir,
400 þáttaraðir, vandað
íslenskt sjónvarpsefni,
nýjustu erlendu þáttaraðirnar
og barnaefni með íslensku tali.



MARATHON

Tryggðu þér áskrift stod2.is | 1817

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Rádió
 FM 89,5 Retro
 FM 90,1 Rás 2

FM 90,9 Gullbylgjan
 FM 93,5 Rás 1
 FM 95,7 FM957

FM 96,3 FM Suðurland
 FM 96,7 Létt Bylgjan
 FM 97,7 X-ið

FM 98,9 Bylgjan
 FM 99,4 Útvarp Saga
 FM 100,5 K100

FM 102,9 Lindin

Valdís Helga Þorgeirsdóttir jógakennari tók nýverið upp á því að færa jógakennsluna yfir á alnetið og birtir nú myndbönd reglulega á YouTube. Fólki hefur því enga afsökun fyrir hreyfingarleysi, þó að landsmenn séu skikkaðir til að halda sig heima eins mikið og mögulegt er.

„Ég er stundum kölluð Valla Sport í gríni af vinum og vandamönnum og hef meira að segja gráðuna til að sanna það,“ segir Valdís og hlær. „Ég er með BSc í íþróttafraði frá Háskólanum í Reykjavík og jógakennararéttindi frá Jógaústíði. Ég byrjaði að stunda jóga reglulega fyrir tíu árum og leiddist út í jógakennaranám tveimur árum síðar. Það var í raun alveg óvænt fyrir mér að ég skyldi velja þennan starfssvettvang þar sem mér leið aldrei sérstaklega vel að tala frammi fyrir hóp en þurfti bara heldur betur að komast yfir það hratt, sem gerði mér einungis gott,“ bætir hún við.

Áskorun og hugarró

Jóga stendur fyrir sameiningu líkama, huga og andans, að sögn Valdísar.

„Því er jóga hvort tveggja ástundun og ástand. Í dag eru til ýmis form af jóga en þau eiga þó ákveðna grunnþætti sameiginlega sem einkenna þau flestöll, þar á meðal öndunaræfingar, stöður og hugleiðslu. Fyrir margra er það huglægi þátturinn sem dregur að, en hjá öðrum er það líkamlegi þátturinn og fyrir margra er það blanda af báðum.“

Sjálf segist hún hafa leiðst út í jóga vegna líkamlega þáttarins.

„Svo kom þetta huglæga með tímanum. Ég er háð blöndunni af mykt og styrk til skiptis og allra möguleikanna sem maður hefur á dýnunni. Ég tel að jóga hjálpi fólki við að vera betur í tengslum við sjálft sig andlega og líkamlega,“ segir Valdís.

Hreyfingin bjargaði bakinu

Sjálf var Valdís ekki mikil íþróttamanneskja í æsku.

„Nei, alls ekki nefnilega. Ég var í íþróttum sem barn og í körfubolta og dansi á unglingsárum en hætti að mestu um 16 ára aldurinn. Þá kom í ljós hryggskekkja hjá mér sem leiddi til þess að ég fór að hlífa bakinu, sem var í raun það síðasta sem ég hefði átt að gera. En ég leiddist út í jóga upp úr tvítugu og byrjaði líka í einkaþjálfun hjá systur minni. Ég fór að finna fyrir aukinni vellíðan líkamlega og andlega. Bakverkir hjá mér fóru að minnka og svo þegar ég



Sjálf sigraðist Valdís á slæmum bakverkjum með aukinni hreyfingu og ástundun jóga. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Maður sér aldrei eftir því að hreyfa sig

Valdís gerir jógamyndbönd sem birtast á YouTube og eru fullkomin fyrir þá sem vilja halda sér í formi. Hún segir hreyfingu lykilþátt þegar kemur að góðri andlegri heilsu á tímum sem þessum.

byrjaði að æfa eftir aðferðafræði Primal Iceland fyrir þremur og hálfu ári þá hef ég varla fundið fyrir þeim. Nú veit ég hvað þarf að gera til að létta á bakinu og hreyfingin hefur verið árangursríkasta meðalið,“ segir Valdís.

Kýldi á það

Það voru tæknilegir örðugleikar sem ollu því fyrir einskæra tilviljun að

Valdís stofnaði sína eigin Jógarás á myndbandaveitunni YouTube.

„Ég var að taka upp jógatíma fyrir Jógaústíði og var að reyna að hlaða inn upptökunni af tímanum inn á Facebook-síðuna þeirra en það gekk illa og vildi ekki fara inn. Þannig að eftir nokkrar tilraunir ákvað ég að hlaða því fyrst inn á YouTube og birta það þaðan, þannig að ég eiginlega bjó óvart til YouTube-rás, það

var aldeilis aldrei planið. Þar sem mér fannst eitt sinn erfiðara að koma fram fannst mér tilhugsunin um að taka mig upp á myndband heldur ekkert sérstaklega spennandi, en tel að það hafi verið ágætis áskorun fyrir mig að kýla á það bara.“

Hún segist handviss um að hreyfing sé lykilatriði til að líða vel á tímum sem þessum.

ÞAD ERU SVO MARGIR MÖGULEIKAR HEIMA VIÐ OG Í NÁTTÚRUNNI TIL AÐ HREYFA SIG OG MARGIR LEIDDIR TÍMAR OG ÆFINGAR Í BOÐI Á NETINU.

„Nú er einmitt tíminn til að hugsa vel um okkur sjálf, borða næringarríkan og góðan mat, njóta rólegu stundanna og hreyfa líkamann daglega ásamt því að huga að svefni. Það eru svo margir möguleikar heima við og í náttúrunni til að hreyfa sig og margir leiddir tímar og æfingar í boði á netinu. Maður sér aldrei eftir því að hreyfa sig. Það er gott að leyfa hjartanu aðeins að vinna og losa um líkamann. Stundum þarf ekki meira en að taka nokkrar teygjur og öndunaræfingar eða jafnvel göngutúr og maður finnur strax mun á sér,“ segir hún. steingerdur@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ

Nánar á frettabladid.is

BAKARÍIÐ

Eva Laufey og Svavar Örn opna Bakaríið alla laugardagsmorgna.

FRÁ KLUKKAN 09:00 - 12:00



BYLGJAN
989

Veldu rafmagn. Veldu stíl.

Eigum bíla til afgreiðslu.



K O N A

RAFMAGN frá Hyundai

OPIÐ Í DAG FRÁ 12-16

Fyrsti rafdrifni jepplingurinn. Drægi 449 km*.

Nýr 100% rafdrifinn Hyundai KONA er fyrsti rafdrifni jepplingurinn á markaðnum.
*Hann hefur eitt mesta drægi bíla í þessum stærðarflokki eða 449 km samkvæmt nýjum WLTP mælingum. Meðal búnaðar í nýjum Hyundai KONA er skynvæddur hraðastillir, sjálfvirk neyðarhæmlun, sjónlínuskjár sem varpar upplýsingum um hraða og leiðsögn í framrúðu, Krell hljóðkerfi og margt fleira. Hyundai KONA er fánlegur með 39kW rafhlöðu eða 64 kW rafhlöðu.

Hyundai KONA með 289 km drægi 4.890.000 kr.
Hyundai KONA með 499 km drægi 5.890.000 kr.

 **HYUNDAI**

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

5 ÁRA
ÁBYRGÐ
ÓTAKMARKAÐUR AKSTUR

8 ÁRA
RAFHLÖÐU
ÁBYRGÐARTRYGGING

Hyundai býður viðskiptavinum sínum upp á eina víðtækustu ábyrgð sem völ er á. Öllum Hyundai bílum fylgir 5 ára verksmiðjuábyrgð og ótakmarkaður akstur. Að auki fylgir öllum Hyundai rafbílum 8 ára eða 200.000 km ábyrgð á aðal rafhlöðu bílsins.

Lífið í vikunni
12.04.20-
18.04.20

NÝR VEGANSTAÐUR

Lea, Óli Björn og Óli Ben vinna að opnun veganstaðarins Mama í miðbænum. Þar verður boðið upp á kakóseremóníur og vonast þau til að gæða miðborgina lífi og gleði í þessu sögufræga húsi.



SPRITTADIR SPURSARAR

Stjórnarmenn í Tottenhamklúbbnum hafa brugðist við leikjaleysinu í enska boltanum og bjargað um leið geðheilsu sinni í horn með vikulegu hlaðvarpi sem þeir nefna einfaldlega Spursarar.

VILDI LEGGJA SITT AF MÖRKUM

Stilistinn Lilja Hrönn vildi leggja sitt af mörkum á þessum flóknu tímum sem við erum nú að upplifa. Því fékk hún nokkra ljósmyndara með sér í samstarf og selja þær prent af ljósmyndum til styrktar Kvænnaathvarfinu.



NÝ STJARNA Á SKJÁNUM

Leikkonan unga Birta Hall stelar senunni ítrekað í hlutverki barnabarns dauðvona Ladda í sjónvarpsþáttunum Jarðarförin mín. Hún ber grínanum vel söguna og segir stjórnustæla ekki til í honum.

Hvernig
fri searchign hjá
DORMA virkar á dorma.is

DORMA
Láttu drauminn ræstast

Heima er best
verslaðu á dorma.is og
við sendum þér það fritt

LICATA
sófar og stólar

Ný og glæsileg lína í DORMA.
Sófar, stólar og skemmel úr
fallegu og slitsterku áklæði.

HEIMA ER BEST
TILBOÐ
25%
AFSLÁTTUR



LICATA

hornsófi

Hornsófi í Kentucky koniák áklæði. Hægri eða vinstri tunga. Svartir nettir járnfætur. Stærð: 262 x 226 x 82 cm

Fullt verð: 249.990 kr.

Aðeins **187.493 kr.**

Heima er best
verslaðu á dorma.is og
við sendum þér það fritt

DORMA
Láttu drauminn ræstast

www.dorma.is
VEFVERSLUN
**ALLTAF
OPIN**

HEIMA ER BEST
tilboðin

KLÍKKADU Á VÖRU
OG ÞÚ FERÐ BEINT
INN Í VEFVERSLUN
DORMA.IS

STYTTU ÞÉR LEIÐ GEGNUM BÆKLINGINN OKKAR

RDM 2-43 | Mjúkvara og djúnn 14-17 | Stólar 18-49 | Sófar 20-33 | Hútur, boði og salþvar 23-33 | Allt af og smávara 34-42

Þú finnur
nýjan
bækling
á dorma.is



Þórgnýr yrkir ekki rafrungann af efnahagslegri þörf og segist þar fyrir utan kunna afskaplega vel við að stússast í þessu einn með sjálfum sér. Þannig sé þetta líka allt á hans ábyrgð. Í blíðu sem stríðu. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Drungi úr fréttadýflissu

Þórgnýr Albertsson, fréttamaður á Stöð 2, reis sem drungatónskáld upp úr dýflissu í veirufárinu miðju með gotneskri rafsúðu sem tónar vel við heimsendafregni sem hann flytur úr hinum stóra heimi.

E fmaður er að gera svona þunglamalega, þunglyndislega tónlist þá skemmir alla vega ekki fyrir að þurfa að vera að vakta þennan heimsendi sem vofir yfir okkur í þessu ótrúlega ástandi," segir fréttamaðurinn Þórgnýr Einar Albertsson sem gaf nýlega út sína fyrstu hljómplötu, Depths.

Tónlistin sem Þórgnýr semur og spilar á sína stafrænu hljóðgervla er kennd við „dungeon synth“ og fellur í eðli sínu ágætlega að þeim drunga sem liggur yfir heimsbyggðinni og tónlistarmaðurinn flytur reglulega fréttir af á Stöð 2, Vísi og Bylgjunni. Þar hefur hann, eins og á Fréttablaðinu, helst sinnt erlendum fréttum sem hann flytur einbeitri en flauelsmjúkri röddu.

Dundað við dauðarokk

„Ég hef bara verið að dunda mér eitthvað við þetta svona í hjáverkum og byggt upp einhvern lager af þekkingu og efni en hef í raun ekkert gefið út fyrr en núna," segir Þórgnýr um Depths sem er aðgengileg á thorgnyr.bandcamp.com og mun með tíð og tíma skila sér á Spotify og fleiri streymisveitur.

„Ég er sem sagt búinn að birta þessa einu plötu og ég á efni inni," segir Þórgnýr sem liggur með aðra

**EINN STÆRSTI
UPPHAFSMAÐUR
ÞESSARAR SENU ER HINN
ALRÆMDI OG ILLRÆMDI
MORÐINGI OG NASISTI VARG
VIKERNES.**

fullkláraða „synthaplötu“ tilbúna. „Ég er bara að biða eftir að hlada henni upp og er sömuleiðis með einmennings dauðarokksplötu í vinnslu akkúrat núna.

Þetta er auðvitað engin stór ekkert að kvarta yfir viðtökunum. „Þær hafa bara verið þökkalegar en þetta er hvorki stærsta sena í heimi né stærsti markhópurinn og það skiptir ekki öllu máli. Þetta er ekki að borga reikningana mína og mun aldrei gera það.“

COVID-þrýstingur

„Mér finnst ósköp fint að hafa algjöra listræna stjórnun á þessu öllu saman," segir Þórgnýr sem semur tónlist sína ekki undir efnahagslegum þrýstingi en neitar því hins vegar ekki að veirufaraldurinn hafi sett einhvers konar pressu á hann.

„Ja, maður er í rauninni bara fastur fyrir framan tölvuna núna

svo gott sem öllum stundum. Hvort sem maður er að vinna eða ekki og ætli það megi ekki segja að það hafi komið með svona auka þrýsting í þá átt að fara að gera eitthvað. Nýta tímann sem maður er innilokaður í eitthvað uppbyggilegt.“

Litur aldrei um öxl

Tónlistarstefnan sem Þórgnýr leikur sér með á Depths á sér nokkuð langa sögu, kallast „dungeon synth“ á engilsaxnesku en á rætur að rekja til norsks svartmetals og þar voru nú frumkvöðlarnir ekki alveg jafn ljúfir drengir og Þórgnýr.

„Einn stærsti upphafsmaður þessarar senu er hinn alræmdi og illræmdi morðingi og nasisti Varg Vikernes," segir Þórgnýr og bætir við að sótrafturinn sá hafi gert fyrstu „dungeon synth“ plöturnar, sem náðu einhverri útbreiðslu, undir nafninu Burzum þegar hann sat í fangelsi fyrir kirkjubrennur og morð.

Þar sem seint verður sagt að yfir þér sé ára dauðarokkara þannig að spyrja má, hvað kemur til?

„Ég veit ekki? Ætli ég hafi ekki í rauninni alltaf verið í dauðarokkinu. Fyrsta tónlistin sem ég átti var einhver blönduð Metallica-kassetta sem bræður mínir gáfu mér og ég hef í raun aldrei litið um öxl eftir það.“ toti@frettabladid.is

SÍMAR AUGLÝSINGAÐEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Guðaf Bjarnason guðaf@frettabladid.is ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050: Hjördis Zoëga hjordis@frettabladid.is, Hlynur Þór Steingrímsson, hlynur@frettabladid.is, Sigfús Örn Einarsson sigfus@frettabladid.is, Örn Geirsson orn.geirsson@frettabladid.is FÓLK/ SÉRBLÓÐ SÍMI 550 5077: Atli Bergmann atli@frettabladid.is, Arnar Magnússon arnarm@frettabladid.is, Jóhann Waage johannwaage@frettabladid.is, Jón Ívar Vilhelmsson jonivar@frettabladid.is, Ruth Bergsdóttir ruth@frettabladid.is, FÓLK OG SÉRBLÓÐ EFNÍ: Elin Albertsdóttir elin@frettabladid.is RADAUGLÝSINGAR / FASTEIGNIR SÍMI 550 5056: Hrannar Helgason hrannar@frettabladid.is, Viðar Ingi Pétursson vidar@frettabladid.is ÞJÓNUSTAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055: Guðrún Inga Grétarsdóttir guðruninga@frettabladid.is

Breyttur afgreiðslutími Rvk
Mánudaga til föstudaga kl. 12-18
Laugardaga kl. 12-18
www.dorma.is

Holtagörðum, Reykjavík
Smáratorgi, Kópavogi
Dalsbraut 1, Akureyri
Skeiði 1, Ísafirði

DORMA
Láttu drauminn ræstast

SEGJUM NEI

VIÐ ÓÞARFA OG JÁ VIÐ
ÞVÍ SEM SKIPTIR MÁLI



HÚÐOFNÆMI,
NEI TAKK



Neutral[®]

HÚÐOFNÆMI, NEI TAKK

BYKO

25%
afsláttur
af öllu parketi
og flísum



25%
afsláttur
pottar & pönnur



25%
afsláttur
matar- & kaffistell



Tilboðsverð

Eldhústæki

Concetto, krómað með
útdraganlegum úðara.

25.995

15332663

Almennt verð: 34.995

25%



Tilboðsverð

Eldhústæki

Essence, krómað.

29.995

15330269

Almennt verð: 39.995

25%

Tilboðsverð



Stálvaskur

með blöndunartæki,
860 x 500 mm.

27.995

15331562

Almennt verð: 37.995

26%



ALLIR VINNA

ENDURGREIÐSLA VIRÐISAUKASKATTS

Meðal þeirra ráðstafana sem gripið verður til í því skyni að bregðast við efnahagsástandinu af völdum kórónuveirunnar eru þær að Alþingi samþykkti nýlega lög sem kveða á um tímabundna hækkun á endurgreiðslu virðisaukaskatts, úr 60% í 100%.

Endurgreiðslan er af vinnu manna við íbúðarhúsnæði sem veitt er á tímabilinu 1. mars til og með 31. desember 2020.

Nánari upplýsingar á www.rsk.is og hjá ríkisskattstjóra. Gerum þetta saman!



25%
afsláttur
öllum LUX
garðverkfæri



BOSCH

20%

Tilboðsverð

Hekksnyrtir

ISIO, 2V.

12.796

74897861

Almennt verð: 15.995



Tilboðsverð

Laufsuga

Hljóðlát og þægileg laufsuga
með 3-in-1 kerfi.

23.996

74898027

Almennt verð: 29.995

20%



BOSCH

Auðvelt að versla á byko.is



**Það er lítið
mál að mála**

**20%
afsláttur**
innimálning á
veggi & loft



**Málningarrúlla
og bakki**

rauður bakki. Rúllan er 25 cm.

1.095

84100160



Tilboðsverð

Bakki

Svartur bakki og 2 rúllur.

716

83004129

20%

Almennt verð: 895

**20%
afsláttur**
reiðhjóla-
fylgihlutir



**20%
afsláttur**
öll garðhúsgögn

Birt með fyrirvara um prentviltur og/eða myndabrengl.

Verslaðu í vefverslun og fáðu

**SENT
HEIM**



byko.is



BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN



BAKÞANKAR

Margrétar
Kristmannsdóttur



Þarftu í raun aðstoð?

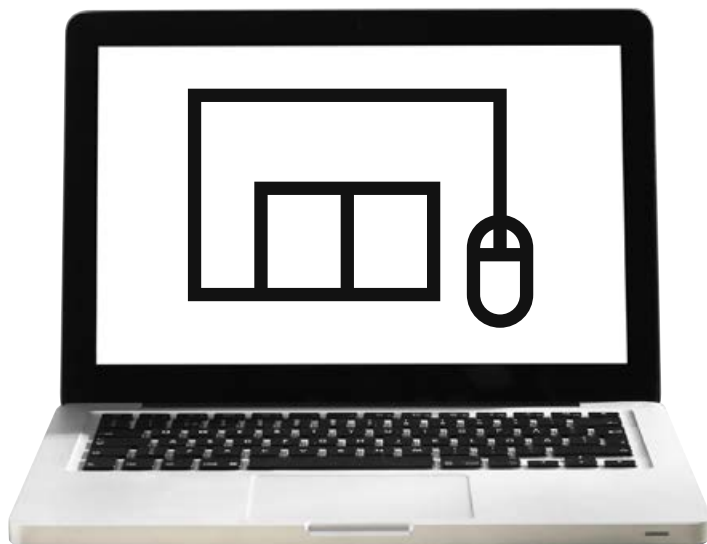
Það er oft talað illa um atvinnurekendur, sérstaklega eftir hrunið. Það var eins og við værum öll glæpamenn að reyna að maka krókinn. Þetta viðhorf gat farið ferlega í skapið á mér. Það er ekki svo. Við erum langflest að reyna að standa okkur eins vel og við getum, oft við erfðar aðstæður. Þessi orð voru nýlega höfð eftir Aðalheiði í Kaffitári sem var farsæll atvinnurekandi í um þrjá áratugi. Aðalheiður var samfélagslega ábyrg og valdi oft kosti sem skiluðu fyrirtæki hennar minni hagnaði því þannig vildi hún einfaldlega reka það.

Það er ljóst að mörg fyrirtæki eru að róa lifróður í dag og það er því miður staðreynd að mörg þeirra munu ekki ná landi. Tekjufallið er gríðarlegt og þúsundir heimila og fyrirtækja munu þurfa að leita í sameiginlega sjóði til að komast í gegnum brimskafinn. Á komandi mánuðum munu hundruð milljarða fara úr okkar sjóðum til að halda þessum aðilum á floti.

Við svona aðstæður kemur oft í ljós úr hverju við erum gerð – og sjaldnar er maður stoltari af því að vera Íslendingur en einmitt þegar hamfarir ganga yfir. Bakverðir af öllum gerðum stiga fram og leggjast á sömu árnar við að tryggja að samfélagið okkar verði sem sterkast þegar upp er staðið. Við svona aðstæður eignumst við hetjur úr ólíklegustu áttum og við gerum þá kröfu að breiðustu bökin leggi meira inn en þau taki út.

Við erum lánsöm sem þjóð að eiga mörg öflug fyrirtæki sem þurfa ekki aðstoð við fyrstu ágjöf. Fyrsta skellinn eiga stöndug fyrirtæki að taka sjálf og gera með stolti. Það væri hneisa ef þau leituðu í opinbera sjóði án tilefnis. Það hefði Aðalheiður aldrei gert.

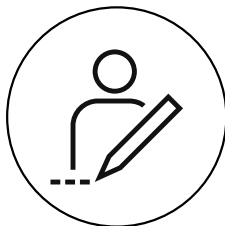
Vefverslunin á **IKEA.is** er opin allan sólarhringinn!



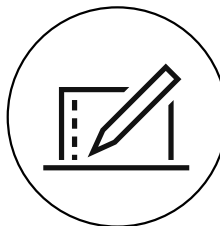
Smelltu og sæktu!

Verslaðu á vefnum og sæktu vörurnar til okkar

Afhending 11-19 alla daga



Frí teikniþjónusta
Hönnuðir okkar aðstoða þig við að hanna draumaheimilið



Teikniforrit
Á IKEA.is finnur þú ýmis teikniforrit sem auðvelda þér að hanna heimilið þitt



Vefspjall
Opið alla daga 11-18



Þjónustuver
Opið 10-18 virka daga og 11-18 um helgar
Sími 520 2500
IKEA@IKEA.is

FYRIR SVANGA
FERÐALANGA

Kvikk
ON THE GO

PANTAÐU Á SKUBB.IS
FYRIR KL. 21 OG
VIÐ KEYRUM ÍSINN
TIL ÞÍN SAMA KVÖLD



ISGERÐ
SKUBB
REYKJAVÍK

LAUGARÁSVEGI 1



Það er opið í gróðurhúsunum!

Við vorum að fá nýja sendingu af glæsilegum pottaplöntum á frábæru verði. Gerðu heimilislífið aðeins grænna!

Opið 12-18 alla daga.

TILBOÐ
995,-

PHALAENOPSIS orkídea
með einum stilk ~~1.490,-~~

