FRÉTTABLAÐIÐ

97. TÖLUBLAÐ 20. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — LAUGARDAGUR 25. APRÍL 2020

Við verðum ekki söm aftur

Unnur Anna Valdimarsdóttir prófessor við læknadeild HÍ er ábyrgðarmaður rannsóknar sem ætlað er að kanna áhrif heimsfaraldursins COVID-19 á líðan þjóðarinnar. Rannsóknin fer fram í sjö löndum en Ísland reið á vaðið í gær. → 20

> **Við erum ofboðslega þrautseig þjóð en það eru hópar í samfélaginu sem ég hef áhyggjur af.**

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Glaðst yfir minnstu hlutum

Ragnhildur Bjarkadóttir og Ingi Sturluson gerðu 50 ára hús upp nánast alveg sjálf. → 22

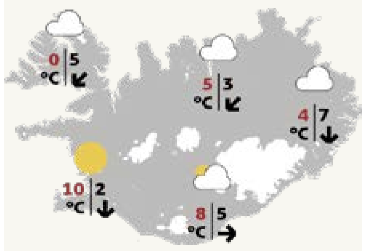
Plokkaði bílhúdd

Einar Bárðarson hefur verið ötull talsmaður plokks en í dag er Stóri plokkdagurinn. → 18

Sumartískan 2020

Sumartískan er litrík og glaðleg: púffermar, blómakjólar og rykfrakkar. → 42

Veður



Austlæg átt, víða 3-10 m/s. Dálítil rigning eða slydda fyrir norðan og austan, skúrir syðst, en víða léttskýjað SV til. Hiti 3 til 12 stig, hlýjast sunnan heiða, en víða næturfrost inn til landsins.

SJÁ SÍÐU 34

Íris Róbertsdóttir, bæjarstjóri í Vestmannaeyjum. MYND/TRYGGVI MÁR

Úrbóta er þörf á raforku í Vestmanneyjum

VESTMANNAEYJAR Nauðsyn er á úrbótum á varaafli í Vestmannaeyjum ef ekki á að skapast hætta á verulegu efnahagslegu tjóni komi til óveðurs eða annarra aðstæðna þar sem þörf er á varaafli.

Íris Róbertsdóttir, bæjarstjóri í Vestmannaeyjum, sendi Þórdísi Kolbrúnu R. Gylfadóttur, atvinnuvega- og nýsköpunarráðherra, bréf og kynnti svar ráðherra á bæjarráðsfundi.

Í svarbréfi er bent á að sumar af hugmyndum bæjarstjórans séu þegar komnar í vinnslu að frumkvæði ráðuneytisins, það er um aðkomu Landsnets að lausn málsins og að stofnunin flýti áformum sínum um að koma Vestmannaeyjum í svokallaða N-1 afhendingu á raforku.

Jafnframt kemur fram í bréfi ráðherra að ráðuneytið muni fylgja því eftir gagnvart Landsneti að bæta stöðu færanlegs og staðbundins varaafls í Eyjum eins og áætlanir Landsnets segja til um.

Þá er Vestmannaeyjabæ bent á að það sé ekkert því til fyrirstöðu að bæjarfélagið eigi frumkvæði að tvíhliða samtali við Landsnet um uppbyggingu á varaafli í Vestmannaeyjum. **– bb**

Á Öræfajökli

Lítill hópur skíðafólks hélt upp á fyrsta sumardag á Öræfajökli. Stefnan var tekin á Dyrhamar sem er brattur og íshjúpaður klettur í næsta nágrenni við Hvannadalshnúk. Veðrið lék við ferðalangana sem fengu svo langa og góða skíðabunu aftur til byggða undir kvöldið. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Vottorð vantaði

REYKJAVÍK „Verslunartækni hefur staðið skil á öllum sínum gjöldum, en vottorð um það skilaði sér of seint til borgarinnar,“ segir Sigurður Hinrik Teitsson, framkvæmdastjóri Verslunartækni.

Eins og fram kom í Fréttablaðinu í gær hafnaði Reykjavíkurborg tilboði frá Verslunartækni á þeim forsendum að fyrirtækið uppfyllti ekki kröfur um skil á opinberum gjöldum og lagði Innkaupaskrifstofa borgarinnar til við innkauparáð að tilboði fyrirtækisins yrði hafnað af þeim sökum.

„Við erum í skilum með öll okkar gjöld og höfum verið alla 30 ára sögu okkar. Bókunin í innkauparáði sem fréttin byggist á hefur skaðleg áhrif og afar ströng skilyrði borgarinnar gera fyrirtækjum ekki auðvelt fyrir hvað þetta varðar. Við hörmum framsetninguna borgarinnar á málinu og vonum að skaðinn af þessari bókun verði sem minnstur.“ **– jþ**

Nýtur sólarlagsins í baðkari við fjöruna

Gunnar Smári Jónbjörnsson, sjúkraþjálfari og eigandi CrossFit-stöðvarinnar Ægis á Akranesi, hefur vakið athygli nágranna sinna á Akranesi fyrir að hafa komið forláta baðkari fyrir á lóð sinni. Hann segir upplifunina dásamlega.

SAMFÉLAG Gunnari Smára áskotnaðist forláta baðkar á dögunum og fékk strax þá hugmynd að koma því fyrir utandyra. Ekki síst til að komast í kalt bað.

„Ég æfði sund lengi og kann mjög vel við mig í vatni. Ég nota sérstaklega kalda pottinn í lauginni og vildi því ólmur útbúa slíka aðstöðu heima hjá mér. Þannig vill til að ég hef verið í framkvæmdum innandyra og baðið þar ekki tengt og því fannst mér þetta kjörin tímabundin lausn.

Konan mín var ekkert sérstaklega spennt fyrir þessari hugmynd fyrst en þegar ég benti á að ekkert mál væri að setja heitt vatn líka, þá fékkst leyfið,“ segir Gunnar Smári.

Hann gróf því karið niður á lóðinni, svo það vísar út í fjöru, og fyllir það svo með garðslöngu. „Ég ætlaði fyrst að fara í einhverjar pípulagningaframkvæmdir undir karinu en fékk svo fljótlega þá ábendingu að í góðum rigningarskúr eru líklega um 1.000 lítrar að falla á lóðina mína. 160 lítrar af og til ofan í jarðveginn skipta því litlu og því tek ég bara tappann úr baðkarinu,“ segir hann.

Karið hefur vakið mikla lukku meðal vina og nágranna. „Vinkona mín gekk hérna fram hjá um daginn og henni dauðbrá þegar ég heilsaði henni og hausinn stóð bara upp úr jörðinni,“ segir hann og hlær.

Gunnar Smári segist jafnvel vera að íhuga að setja annað kar niður við hliðina á þessu svo hann og konan hans geti horft saman á sólarlagið. „Mér hefur verið bent á að svona lausn hefur verið vinsæl hjá sveitavörgum í Bandaríkjunum. Það er svona ákveðinn skellur,“ segir hann og er greinilega skemmt.

Gunnar Smári segist vera mikill sundmaður og kunni best við sig í vatni. Þegar honum áskotnaðist baðkar ákvað hann að koma því fyrir utandyra.

> Vinkona mín gekk hérna fram hjá um daginn og henni dauðbrá þegar ég heilsaði henni og hausinn stóð bara upp úr jörðinni.

Eins og áður segir starfar Gunnar Smári sem sjúkraþjálfari og rekur CrossFit-stöð í hjáverkum. Hann hefur því verið svo gott sem atvinnulaus undanfarnar vikur.

„Ég hélt að maður væri öruggur með að vinna með fólk. Að það yrði alltaf eftirspurn eftir hreyfingu og síðan er fólk því miður alltaf að slasa sig og þarfnast meðferðar. Þessi veira var á öðru máli.

Það hefur verið mjög gott að hafa eitthvað til að bardúsa við á meðan þetta skrítna ástand varir en sem betur fer sér fyrir endann á þessu í bili,“ segir Gunnar Smári.

bjornth@frettabladid.is

HÚSASMIÐJAN

blómaval

Sumartilboð

í Húsasmiðjunni og Blómavali

Sýpris
Flott í útipottinn.
80-100 cm.
1.990 kr/stk.

Kryddplöntur
Rósmarin, Timian, Lavander,
14 cm pottur.
1.490 kr/stk.

25% afsláttur

Broil King
52.490 kr
~~69.990 kr~~
Gasgrill Crown 320
Þriggja brennara gasgrill, brennarakerfi úr ryðfríu stáli.
3000315

Jarðarberja-planta
990 kr/stk.

Potta-plöntur ný sending
Monstera, 15 cm potti.
2.990 kr
~~4.490 kr~~

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

weber
76.695 kr
Gasgrill Weber Q3200
Postulínsglerungshúðaðar grillgrindur úr pottjárni. Brennari: 6,35 kW/h – 21.700 BTU. Grillflötur: 63x45 cm, efri grind: 40x11 cm, ljós í handfangi.
3000403

25% afsláttur
Sjáðu verðið!
Broil King
37.490 kr
~~49.990 kr~~
Gasgrill GEM 320
Þriggja brennarar, grillflötur: 55x37 cm, grillgrind í steypujárni, hliðarborð.
3000613

25% afsláttur
OUTBACK
32.240 kr
~~42.990 kr~~
Gasgrill Solo
Eitt vinsælasta gasgrillið frá Outback, frábært grill fyrir heimilið eða bústaðinn, þrír ryðfríir brennarar, grillflötur: 628x406 mm.
3000393

Fáðu tilboð í pallinn

Græn vara

FSC FORESTS FOR ALL FOREVER

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

Hjól í miklu úrvali

AUTHOR

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

Reiðhjól 26"
A- Matrix 26".
3901795
39.990 kr
~~46.990 kr~~

Reiðhjól 20"
Hvítt og bleikt 10".
3901789
36.990 kr

Reiðhjól Energy 20"
Grátt og appelsínugult 10".
3901788
33.990 kr

Allar háþrýstidælur
20% afsláttur

Allar Hyper cut greina- og hekkklippur
25% afsláttur

TÖLUR VIKUNNAR 19.04.2020 TIL 25.04.2020

0
kórónaveirusmit voru greind í gær.

30
milljónir var kostnaðurinn af gerðardómsstörfum Davíðs Þórs Björgvinssonar Landsréttardómara.

LANDSPÍTALI

1.454
konur leituðu til Landspítalans árin 2005 til 2014 vegna ofbeldis sem þær höfðu orðið fyrir af hálfu maka.

amazon

6
vöruhúsum Amazon í Frakklandi hefur verið lokað þar sem um tíu þúsund manns starfa.

270
Hafnfirðingar hafa skrifað undir mótmæli við byggingu þriggja tvíbýlishúsa.

Þrjú í fréttum
Súrdeig, edX og mannréttindi

Ragnheiður Maísól Sturludóttir
forsprakki hópsins Súrdeigið á Facebook

segir að um 2.300 manns hafi bæst við hópinn síðan 15. mars og segir að taka megi undir að súrdeigsæði sé á Íslandi. Hún segir að súrdeig sé ákveðin viðspyrna við hröðu samfélagi. Hægt sé að baka gerbrauð á klukkutíma en að baka gott súrdeigsbrauð taki í raun 48 tíma.

Steinunn Gestsdóttir
aðstoðarrektor kennslumála og þróunar Háskóla Íslands

segir að háskólinn hafi haldið fimm námskeið í gegnum edX, alþjóðlegt samstarfsnet háskóla um opin námskeið. Alls hafi 17.900 nemendur tekið þátt frá 140 löndum. Sá yngsti sé 12 ára og sá elsti 92. Námskeiðin séu á öllum fræðasviðum og mörg tengd viðskiptum og atvinnulífinu.

Róbert Spanó
nýkjörinn forseti Mannréttindadómstóls Evrópu

segir að fram undan sé erfitt tímabil fyrir mannréttindi í Evrópu. Farsóttin muni hafa mikil áhrif og þar séu mannréttindi borgaranna ekki undanskilin. Hætta sé á að þeir sem fara með opinbert vald gangi of langt, einkum þegar lýðræðislegar undirstöður í samfélaginu eru ekki sterkar fyrir.

Gera ekki athugasemdir vegna undanþágu frá nefnd

Hvorki dómsmálaráðherra, Lögmannafélagið né Dómarafélagið gera athugasemd við tugmilljóna greiðslur til varaforseta Landsréttar vegna aukastarfa þar sem dómarinn var með undanþágu frá nefnd um dómarastörf. Lögmannafélagið gerir almennar athugasemdir við að dómarar sinni aukastörfum.

STJÓRNSÝSLA Dómsmálaráðherra og formenn Lögmannafélags Íslands og Dómarafélags Íslands gera ekki athugasemd við að Davíð Þór Björgvinsson, varaforseti Landsréttar, hafi fengið greiddar hátt í þrjátíu milljónir króna fyrir störf í gerðardómi þar sem hann hafi fengið undanþágu frá nefnd um dómarastörf.

Davíð Þór fékk greiddar hátt í þrjátíu milljónir fyrir að starfa sem gerðarmaður í þremur málum sem varða sölu eignaumsýslufélagsins ALMC á hugbúnaðarfyrirtækinu LS Retail á árunum 2016 til 2020, að hluta til samhliða störfum sínum fyrir Landsrétt. Viðmælendur Fréttablaðsins segja að það þekkist ekki að slík aukastörf séu það umfangsmikil og tímafrek að þau kosti tugi milljóna.

Almennt er óheimilt að dómarar sinni öðrum störfum en dómarastörfum, en nefnd um dómarastörf getur veitt undanþágu. Hjördís Björk Hákonardóttir, formaður nefndarinnar, sagði í skriflegu svari við fyrirspurn Fréttablaðsins, að Davíð Þór hafi verið heimilt að ljúka gerðarmálunum þar sem hann hafi verið skipaður sem hlutlaus aðili.

Almennt séð er það afstaða Lögmannafélagsins að það sé óeðlilegt að dómarar taki að sér aukastörf gegn gjaldi.

„Lögmannafélagið hefur sett fram gagnrýni á að dómarar séu að taka að sér aukastörf gegn gjaldi og höfum við komið þeirri athugasemd á framfæri við hlutaðeigandi aðila,“ segir Berglind Svavarsdóttir, formaður Lögmannafélags Íslands.

Kostnaður vegna aukastarfa Davíðs Þórs Björgvinssonar, dómara í gerðardómi nam rúmlega þrjátíu milljónum króna. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

„Við höfum verið að sjá aukin merki þess að dómarar séu að taka að sér sérfræðiálit fyrir löggjafar- og framkvæmdarvaldið. Það er mat Lögmannafélagsins að þessi þróun sé varhugaverð í ljósi sjálfstæðis dómstóla og dómara og mögulegra hagsmunaárekstra, endi ágreiningsmál sem lögfræðiálitin taka til fyrir dómstólum,“ segir Berglind. „Ég ætla ekki að halda því fram að neitt slíkt hafi verið gert án samþykkis nefndar um dómarastörf en burtséð frá því má alveg velta fyrir sér hvort það sé eðlilegt að stjórnvöld séu að falast eftir því við dómara að vinna lögfræðiálit og greiða þeim fyrir.“

Eðlilegra væri að leita til starfandi lögmanna í slíkum tilfellum en til dómara. „Það er fullt af starfandi lögmönnum hér á landi sem selja sína þjónustu, margir hverjir sérfróðir á sínu sviði. Ég teldi að það væri eðlilegra að leita til þeirra lögmanna.“

Lögmannafélagið kom athugasemdum á framfæri við dómsmálaráðuneyti í fyrra eftir að tveir dómarar unnu lögfræðiálit um þriðja orkupakkann að beiðni stjórnvalda. „Við komum einnig á framfæri athugasemdum við Dómarafélagið og dómstólasýsluna.“

Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir dómsmálaráðherra segir að hún tjái sig ekki um þetta einstaka mál nema að því leyti að hún taki það til greina að Davíð Þór hafi leitað til nefndar um dómarastörf og fengið tilskildar heimildir. Bendir hún á að unnið sé að frumvarpi í ráðuneytinu um hagsmunaskráningu dómara.

> **Það er fullt af starfandi lögmönnum hér á landi sem selja sína þjónustu, margir hverjir sérfróðir á sínu sviði.**
>
> Berglind Svavarsdóttir, formaður Lögmannafélags Íslands

Kjartan Bjarni Björgvinsson, formaður Dómarafélags Íslands, vísar á nefnd um störf dómara sem hafi ekki gert athugasemdir við mál Davíðs Þórs. Hann bendir á að reglur um aukastörf dómara sem nefndin starfi eftir séu mun strangari hér á landi en til dæmis í Danmörku og Noregi.

Í Danmörku mega tekjur dómara af aukastörfum ekki fara yfir 50 prósent af embættislaunum dómara á tímabilum sem miðuð eru við þrjú almanaksár. Launaþakið fyrir aukastörf tekur ekki til launa fyrir ritstörf og setu dómara í sérdómstólum.

Í Noregi er ekkert launaþak á aukastörf en krafa er um að leita samþykkis nefndar um dómarastörf. Reglurnar séu þó almennt strangari hér á landi en þar, til dæmis þurfa dómarar ekki að skrá eign sína í félögum þegar verðmætið er undir 200 þúsund norskum krónum, eða 2,7 milljónum íslenskra króna, eða ef eignarhluturinn er undir 10 prósentum.

arib@frettabladid.is

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

KRÓNAN

Krónan Umhverfið

STÓRI PLOKKDAGURINN ER Í DAG Á DEGI UMHVERFISINS.
Tökum þátt en munum að fylgja 2 metra reglunni.

Við verðum með gáma og tökum glöð á móti plokkinu við eftirfarandi verslanir:

BÍLDSHÖFÐA, FLATAHRAUN, GRANDA, MOSFELLSBÆ OG VALLAKÓR

PLOKKUM SAMAN!

Afgreiðslutímar á www.kronan.is

I samvinnu við:
ATG · NGL · Landshypotek Bank · Svenska DANSBANDS VECKAN

Tónlistarsjóður
Átaksverkefni í menningu og listum

Auglýst er eftir umsóknum um sérstaka styrki úr Tónlistarsjóði samkvæmt þingsályktun um sérstakt tímabundið fjárfestingaátak með styrkveitingum til menningar- og listaverkefna fyrir almenning.

Átakinu er ætlað að vinna gegn samdrætti í hagkerfinu í kjölfar heimsfaraldurs.

Skilyrði fyrir veitingu sérstakra styrkja úr Tónlistarsjóði eru eftirfarandi:

- Verkefnið hefjist eigi síðar en 1. september 2020 og verði lokið fyrir 1. apríl 2021.
- Verkefnið styðji við fjölbreytta starfsemi á sviði lista og menningar með áherslu á sköpun og virka þátttöku listamanna í menningarlífi landsmanna.
- Verkefnið uppfylli grunnmarkmið átaksins um að styðja við eftirspurn og atvinnu til skamms tíma með arðbærum verkefnum.
- Sýnt sé fram á gildi verkefnis og mikilvægi þess fyrir landsmenn.
- Styrkveiting sé til undirbúnings, þróunar og framkvæmd verkefnis.
- Ítarlegar upplýsingar og tímáætlun fylgi verkefnisumsókn.
- Ekki verða veittir styrkir til þeirra sem njóta listamannalauna í 6 mánuði eða meira árið 2020.
- Reglur um úthlutun þessara styrkja verða rýmri en alla jafna með úthlutanir úr Tónlistarsjóði. Allir sjálfstætt starfandi tónlistarmenn og skipuleggjendur tónlistarverkefna geta sótt um til afmarkaðra og vel skilgreindra verkefna.

Umsóknum og lokaskýrslum skal skila á rafrænu formi. á **www.tonlistaratak.is**.

Umsóknarfrestur rennur út 8. maí 2020 kl. 16.00.
Athugið að ekki er hægt að senda inn umsóknir eftir þann tíma.

Tónlistarráð

Stjórnarráð Íslands
Mennta- og menningarmálaráðuneytið
rannís
www.rannis.is

Landsvirkjun setti upp tvær vindmyllur við Búrfell í desember 2012. Þær hafa gefið góða raun. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Vaxandi áhugi er á vindorkuverkefnum

Mikill fjöldi verkefna á sviði vindorku er í tillögum sem verkefnisstjórn um fjórða áfanga rammaáætlunar hefur fengið sendar. Sviðsstjóri hjá Landsvirkjun segir vindorku góðan kost á Íslandi. Kostnaður hefur lækkað mikið.

ORKUMÁL „Það sem við sjáum almennt mjög jákvætt í þessu er að Landsvirkjun hefur áform um að stækka núverandi virkjanir í Þjórsá. Þeir ætla að nýta betur það rask sem þegar hefur átt sér stað og tengja það við nýtingu á vindorku,“ segir Tryggvi Felixson, formaður Landverndar, um virkjunarkosti fjórða áfanga rammaáætlunar.

Orkustofnun sendi í síðustu viku verkefnisstjórn fjórða áfanga rammaáætlunar gögn um 43 nýja virkjunarkosti. Af þeim eru 34 í vindorku.

„Það er engin tilviljun að áhugi á vindorku fari vaxandi þar sem kostnaðurinn hefur farið lækkandi. Það er samt ekki fyrirsjáanlegt að eftirspurn eftir raforku verði mjög mikil á næstunni og það er enginn orkuskortur. Þetta eru framtíðarmál en ekkert sem er beint aðkallandi,“ segir Tryggvi.

Óli Grétar Blöndal Sveinsson, framkvæmdastjóri þróunarsviðs Landsvirkjunar, segir að kostnaðurinn við vindorkuna muni halda áfram að lækka. Hann bendir á að á tímabilinu 2010 til 2018 hafi kostnaður á hverja orkueiningu lækkað um rúman þriðjung.

Afgreiðslu Alþingis á þriðja áfanga rammaáætlunar hefur

> **Svo er kostur að ef viðkomandi hættir starfsemi þá er hægt að flytja vindmyllurnar eitthvert annað.**
>
> Tryggvi Felixsson, formaður Landverndarr

verið frestað til haustþings sem og frumvarpi um hálendisþjóðgarð. Tvö verkefni í vindorku á vegum Landsvirkjunar voru í þriðja áfanga. Blöndulundur, sem verkefnisstjórn setti í nýtingarflokk, og Búrfellslundur sem var settur í biðflokk.

Landsvirkjun leggur nú fram breytta útfærslu á Búrfellslundi í fjórða áfanga en fyrirtækið hefur verið með tvær vindmyllur á svæðinu í rannsóknarskyni. „Þarna eru aðstæður eins og þær gerast bestar í heiminum fyrir vindmyllur. Í öðrum löndum eru myllur settar út á sjó til að fá meiri vind og betri nýtni en við fáum þessa nýtni bara á landi þarna,“ segir Óli Grétar.

Gert er ráð fyrir að 30 til 40 vindmyllur rísi í Búrfellslundi með samanlagt afl upp á 120 MW. Óli Grétar segir að við bestu aðstæður á Íslandi, eins og í Búrfellslundi, megi gera ráð fyrir 45 prósenta nýtni.

Miðað við þær forsendur gæti Búrfellslundur framleitt um 470 gígavattstundir á ári. Árið 2018 var heildarraforkuframleiðsla á Íslandi tæplega 20 þúsund gígavattstundir en aðeins 4,4 þeirra komu frá vindorku.

Aðspurður segir Óli Grétar að Landsvirkjun sjái fyrir sér fleiri möguleika í vindorku. „Við sjáum auðvitað að það er gríðarlegur áhugi á vindorku og margir aðilar að senda inn margar hugmyndir. Við höfum verið að einskorða okkur við þessi svæði sem eru nálægt okkar rekstrarsvæðum. Þá erum við nálægt flutningskerfinu og auðvelt að tengja þessa vindorkugarða.“

Engu að síður séu mörg önnur áhugaverð svæði og veltir Óli Grétar því upp hvort það fari að verða kapphlaup um þau bestu.

Tryggvi veltir því líka upp hvort vindorka gæti nýst á stöðum þar sem orku vanti og öflugar tengingar séu ekki til staðar. „Mér finnst líka spennandi að hugsa hvort þetta gæti leyst svona staðbundin viðfangsefni. Svo er kostur að ef viðkomandi starfsemi hættir þá er hægt að flytja vindmyllurnar eitthvert annað.“

sighvatur@frettabladid.is

Nóg komið af innantómum loforðum

SUÐURLAND Sveitarstjórnir allra sveitarfélaganna sem koma að rekstri Fjölbrautaskóla Suðurlands, FSu, eru orðnar þreyttar á aðgerðaleysi vegna heimavistar við skólann og segja ráðherra svara engu. Stjórn Samtaka sunnlenskra sveitarfélaga, SASS, skorar á Lilju Alfreðsdóttur, mennta- og menningarmálaráðherra, að grípa tafarlaust til aðgerða vegna undirbúnings húsnæðisúrræðis fyrir nemendur við skólann.

Rúmir þrír mánuðir eru síðan þarfagreiningu var skilað til ráðuneytisins eins og óskað hafði verið eftir, segir í fundargerð SASS í byrjun mánaðarins. „Þrátt fyrir margítrekaðar beiðnir af hálfu formanns starfshóps á vegum SASS og þrátt fyrir ítrekuð loforð ráðherra um að svör muni berast þá hafa engin skýr svör borist frá ráðuneytinu um stöðu málsins,“ segir í harðorðri ályktun.

Lilja Alfreðsdóttir

Sveitarstjórnir allra sveitarfélaga sem koma að rekstri FSu samþykktu í haust samhljóða ályktun þar sem þess er krafist að starfrækt verði heimavist við skólann.

Ráðherra var afhent ályktunin á fundi í september. Þá bendir stjórn SASS á að aðdragandi málsins sé þó ekki nýr af nálinni. SASS hafi ítrekað ályktað um málið frá árinu 2016 þegar starfsemi heimavistar var hætt og því ekki um nýtt mál á borði ráðuneytisins að ræða. **– bb**

Gerðu góð kaup

OPIÐ Í DAG
FRÁ KL. 12–16

Athugið að um er að ræða takmarkaðan fjölda bíla af tilteknum gerðum. Það eru þó fleiri bílar í boði en fram koma í auglýsingunni og þá má finna á **www.bl.is/kjarabilar**

BJÓÐUM **VALDA NÝJA BÍLA Á KJARABÍLAVERÐI.**
VERIÐ VELKOMIN Í REYNSLUAKSTUR Í DAG.

KJARAVERÐ
4.990.000 kr.

UHA27
Hyundai Tucson Classic
Dísil, fjórhjóladrifinn, sjálfskiptur
Listaverð: 5.490.000 kr.

KJARAVERÐ
5.090.000 kr.

AVK46 +Bose
Nissan Qashqai Tekna
Dísil, framhjóladrifinn, sjálfskiptur.Reynsluaksturbíll
Listaverð: 6.193.000 kr.

KJARAVERÐ
6.290.000 kr.

OYU70
Renault Koleos Intens
Dísil, fjórhjóladrifinn, sjálfskiptur. Nýr bíll
Listaverð: 7.190.000 kr.

KJARAVERÐ
4.490.000 kr.

DSR74 100% rafmagn
Nissan Leaf Tekna
Rafmagn, framhjóladrifinn, sjálfskiptur. Nýr bíll
Listaverð: 5.150.000 kr.

KJARAVERÐ
4.090.000 kr.

SDL16 100% rafmagn
Renault ZOE Zen
Rafmagn, framhjóladrifinn, sjálfskiptur. Nýr bíll
Listaverð: 4.610.000 kr.

KJARAVERÐ
3.590.000 kr.

VPV28
MINI Cooper 5 dyra
Bensín, framhjóladrifinn, sjálfskiptur. Reynsluakstursbíll
Listaverð: 4.2450.000 kr.

KJARAVERÐ
12.690.000 kr.

KLM86
BMW X5 30d xDrive
Dísil, fjórhjóladrifinn, sjálfskiptur. Reynsluaksturbíll
Listaverð: 14.300.000 kr.

KJARAVERÐ
4.450.000 kr.

BNN69 100% rafmagn
Nissan e-NV200 7 Sæta
Rafmagn, framhjóladrifinn, sjálfskiptur. Reynsluaksturbíll
Listaverð: 5.550.000 kr.

KJARAVERÐ
3.690.000 kr.

LFD84
Dacia Duster Comfort
Dísil, fjórhjóladrifinn, beinskiptur. Nýr Bíll
Listaverð: 4.190.000 kr.

ENNEMM / SÍA / NM000799

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

Bílasala Reykjaness
Reykjanesbæ
www.bilasalareykjaness.is
419 1881

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

BL

LÆGSTA VERÐIÐ Í ÖLLUM LANDSHLUTUM

Orkan býður lítrann á lægsta verðinu í öllum landshlutum – án allra skilyrða.

ORKAN

Eigum fullt erindi þrátt fyrir smæðina

SAMFÉLAG „Ég tel að þetta séu vondar fréttir fyrir þá sem hafa talað niður íslenska lögfræði og lögfræðimenntun. Þetta sýnir að lögfræðingar á Íslandi, sem og fólk í öllum öðrum starfsgreinum, eigi fullt erindi í hóp þeirra bestu í heiminum. Smæðin á ekki að leiða til þess að við tölum hvert annað niður hvað það varðar.,“ segir Kjartan Bjarni Björgvinsson, héraðsdómari og formaður Dómarafélags Íslands, um kjör Róberts Spanó í embætti forseta Mannréttindadómstóls Evrópu.

„Eftir kjör Róberts eru íslenskir dómarar nú í forsæti tveggja mikilvægustu alþjóðadómstólanna sem Ísland á aðild að,“ segir Kjartan Bjarni og vísar einnig til Páls Hreinssonar, forseta EFTA-dómstólsins.

Kjartan Bjarni Björgvinsson héraðsdómari er formaður Dómarafélags Íslands. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Kjartan segir ljóst að íslenskir sérfræðingar eigi fullt erindi á alþjóðavettvangi eins og á öðrum sviðum mannlífsins.

„Hans bíður gríðarlega erfitt verkefni,“ segir Kjartan aðspurður um ábyrgðina sem Róbert hefur tekist á hendur. „Við getum flest verið sammála um að bæði lögfesting Mannréttindasáttmálans og aukin áhrif hans hér á landi er ein mesta réttarbót sem hefur átt sér stað á Íslandi síðustu áratugi. Þessi sáttmáli stendur ekki einn og sér. Ástæðan fyrir því að hann hefur svona mikil áhrif er að það er stofnun sem hefur eftirlit með framkvæmd hans. Við þurfum síðan sjálf að vernda mannréttindasáttmálann og umgjörð hans til að þau geti verndað okkur.“

Sjálfur sagði Róbert Spanó í viðtali við Fréttablaðið í gær að kjörið væri ekki aðeins persónulegur heiður heldur mikilvæg tímamót fyrir alla þjóðina sem hafa muni jákvæð áhrif á ímynd og stöðu Íslands í samfélagi þjóða sem byggja á lýðræði, réttarríkinu og vernd mannréttinda. **– aá**

Bandaríkin seilast til áhrifa í Grænlandi

Bandarísk stjórnvöld munu veita Grænlandi fjárstyrk að andvirði 1,8 milljarðs króna sem er ætlað að styrkja efnahaginn þar í landi. Stjórnvöld á Grænlandi taka styrknum fagnandi en danskir embættismenn eru uggandi.

GRÆNLAND Bandarísk stjórnvöld tilkynntu á dögunum að þau muni veita Grænlandi fjárstyrk að andvirði 12,1 milljón Bandaríkjadala, eða um 1,8 milljarða króna. Styrknum er ætlað að nýtast til þróunar í efnahagsmálum Grænlands.

„Þessar góðu fréttir eru til marks um að vinna okkar við að efla samband við Bandaríkin sé að bera ávöxt,“ sagði Kim Kielsen, formaður landsstjórnar Grænlands. Í tilkynningu frá grænlenskum stjórnvöldum kemur fram að áhersla verði lögð á námuiðnað, ferðaþjónustu og menntamál.

Í fyrra lýsti Donald Trump Bandaríkjaforseti yfir áhuga á að kaupa Grænland. Dönsk stjórnvöld sögðu hugmyndina fráleita og var utanríkisráðherra Grænlands sama sinnis en var þó opinn fyrir möguleikanum á samstarfi.

Viðbrögð danskra embættismanna við styrknum hafa verið blendin. Jeppe Kofod, utanríkisráðherra Danmerkur, fagnaði styrknum þar sem aukinn áhugi Bandaríkjanna gæti komið Grænlandi til góða.

Dagblaðið Financial Times hefur eftir fjölda danskra þingmanna að með styrknum séu Bandaríkin að reyna að valda sundrungu milli Danmerkur og Grænlands.

Styrkurinn frá Bandaríkjunum verður notaður til að efla námuiðnað, ferðaþjónustu og menntamál. Danir eru uggandi yfir þróun mála. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

„Bandaríkin vinna greinilega að því að grafa undan danska ríkinu,“ sagði Rasmus Jarlov, þingmaður og fyrrverandi ráðherra. „Á endanum verður það kannski ekki til staðar á Grænlandi ef þau fá sínu framgengt. Það er með öllu óásættanlegt.“

Bandaríkjamenn hafa þvertekið fyrir að fjárstyrkurinn sé ætlaður til liðka fyrir kaupum þeirra á Grænlandi síðar meir. Þá sagði Carla Sands, sendiherra Bandaríkjanna í Danmörku, styrkinn vera svar Bandaríkjanna við vaxandi ítökum Rússa og Kínverja í norðurhafi.

Bandaríkjamenn voru síðast með ræðismann á Grænlandi árið 1953 en hyggjast opna ræðismannsskrifstofu á Grænlandi á nýjan leik síðar á árinu. Þeir eru fyrir með herstöð í bænum Thule.

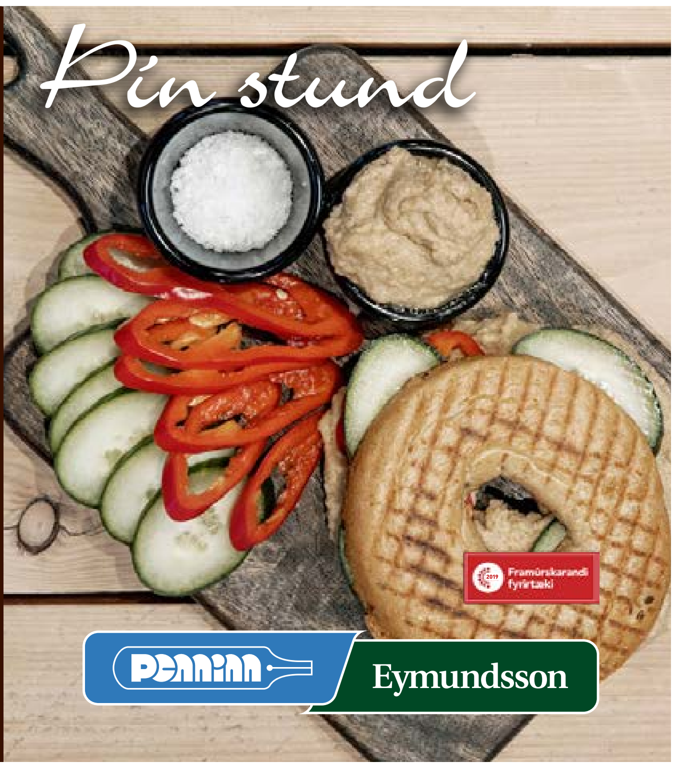
arnartomas@frettabladid.is

Café

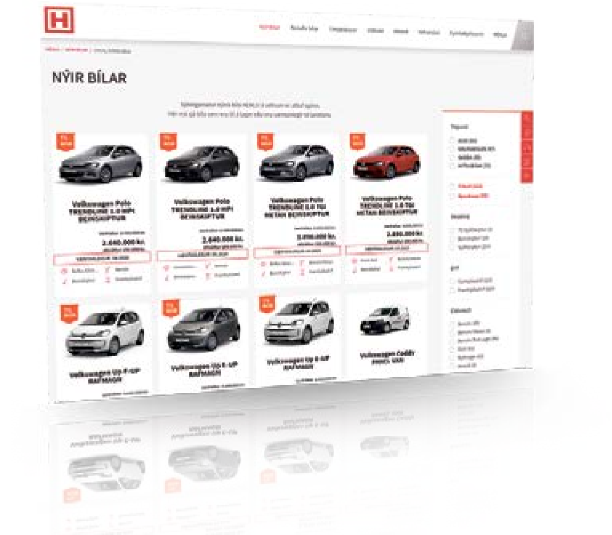
AUSTURSTRÆTI • SKÓLAVÖRÐUSTÍG
LAUGAVEGI • AKUREYRI
VESTMANNAEYJUM

Við gætum fyllsta hreinlætis og fylgjum ráðleggingum um sóttvarnir í öllum okkar viðskiptum.

Honest organic coffee



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. Söluráðgjafar 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 útprentunar, 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 símleiðis** 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 **sótthreinsaður 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 sótthreinsa bílaleigubílinn vel að innan áður en viðskiptavinur fær bílinn í hendurnar.

SÝNINGARSALIR

Við gætum þess að fylgja kröfum varðandi hreinlæti og sótthreinsun svæða. **Sóttvarnir** eru aðgengilegar í öllum sýningarsölum okkar og beinum einnig tilmælum til viðskiptavina og starfsfólks að hafa **tveggja 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.

HEKLA · Laugavegi 170 · Sími 590 5000 · Hekla.is

Breskur COVID-19 vefur hrundi á skammri stund

BRETLAND Vefsíða breska ríkisins þar sem fólk getur skráð sig í sýnatöku fyrir COVID-19 var borin ofurliði skömmu eftir að hún opnaði. Hátt í 10 milljón manns í landinu eiga nú rétt á því að fá sýnatöku fyrir COVID-19. Um er að ræða starfsmenn í framlínustörfum og fjölskyldur þeirra. Ríkisstjórnin stefnir á að næsta fimmtudag verði hægt að taka 100 þúsund sýni í landinu á hverjum degi.

Hátt í tuttugu þúsund manns hafa látist af völdum COVID-19 í Bretlandi, þar af 684 á fimmtudaginn.

Ríkið hefur opnað vefsíðu þar sem fólk getur skráð sig og fengið heim til sín sýnatökusett. „Tveimur mínútum eftir að vefurinn var opnaður var búið að panta fimm þúsund sett. Það er allt magnið sem var í boði í dag,“ sagði talsmaður ríkisstjórnarinnar við Telegraph í gær. Er búist við að fimmtán þúsund sýnatökur fari fram á degi hverjum í gegnum bílalúgu.

Sjúkraflutningamenn í Lundúnum að störfum. MYND/EPA

Eru vonir bundnar við að um 18 þúsund sýnatökusett ætluð til heimsendingar verði í boði á degi hverjum í lok næstu viku. Ríkisstjórnin er sannfærð um að almenningi sé treystandi til að taka prófið heima. „Það eru til myndbönd sem sýna fólki nákvæmlega hvernig á að gera þetta, svo eru leiðbeiningarnar skýrar,“ sagði talsmaðurinn. „Við vonum að allir geti framkvæmt þetta.“ Sýnin eru svo send til baka og eiga niðurstöður að liggja fyrir innan þriggja sólarhringa. **– ab**

Auglýst er eftir umsóknum um styrki úr Vinnustaðanámssjóði.

Sjóðurinn veitir styrki til fyrirtækja og stofnana vegna vinnustaðanáms og starfsþjálfunar sem er skilgreindur hluti af starfsnámi skv. aðalnámskrá framhaldsskóla.

Umsóknarfrestur er til 20. nóvember 2020, kl. 16:00.

Markmið sjóðsins er að hvetja fyrirtæki og stofnanir til þess að taka við nemendum sem stunda vinnustaðanám sem hluta af námi á framhaldsskólastigi og gera þeim kleift að ljúka tilskildu vinnustaðanámi.

Umsóknargögn og leiðbeiningar er að finna á
www.rannis.is/sjodir/menntun/vinnustadanamssjodur/
Umsóknum skal skilað á rafrænu formi.

Nánari upplýsingar veitir
Skúli Leifsson, sími 515 5843,
skuli.leifsson@rannis.is

rannís
www.rannis.is

HNOTSKÓGUR grafísk hönnun

Stækka þarf kirkjugarða

Heldur fámennt var í hópjarðarför í Nossa Senhora Aparecida-kirkjugarðinum, sem heitir á íslensku Kirkjugarður vorrar frúar í Aparecida, í Manaus í Brasilíu í gær. Kirkjugarðurinn hefur verið stækkaður til muna eftir að fjöldi fólks lést úr COVID-19 sjúkdóminum. Alls hafa 3.407 látist í Brasilíu í faraldrinum. MYND/EPA

Sá elsti á toppi breska vinsældalistans

BRETLAND Breski höfuðsmaðurinn Tom Moore, sem brátt fagnar 100 ára afmæli sínu, bætti enn einni rósinni í hnappagatið þegar nýtt lag hans og söngvarans Michaels Ball krækti í efsta sæti breska vinsældalistans í lok vikunnar. Er Moore þar með langelsti „tónlistarmaðurinn“ sem afrekar slíkt.

Umrætt lag er útgáfa af „You never walk alone“, sem er stuðningsmönnum Liverpool og fleiri knattspyrnuliða afar kært. Moore og Ball nutu aðstoðar kórs heilbrigðisstarfsfólks við flutninginn. Lagið sló í gegn og er söluhæsta lag ársins það sem af er árinu. Moore mun halda upp á aldarafmæli sitt þann 30. apríl næstkomandi og nú er ljóst að hann verður á toppi breska vinsældalistans þegar sá stóri áfangi næst.

Höfuðsmaðurinn var afar kátur með áfangann í samtali við breska dagblaðið Telegraph. „Þetta eru yndislegar fréttir að eiga metsölulag. Börnin mín trúa ekki að ég sé á toppnum.“

Óhætt er að fullyrða að Tom Moore hafi fangað hug og hjörtu heimsins á meðan kórónafaraldurinn geisar og hann er orðinn þjóðhetja í heimalandi sínu. Í tilefni þess að hann hafði lokið árangursríkri meðferð við mjaðmarbroti og krabbameini ákvað hann að freista þess að safna 1.000 pundum til þess að styðja við breska heilbrigðisstarfsmenn.

Tom Moore er elsti einstaklingurinn sem nær toppi breska vinsældalistans.

Ákvað hann að gera það með því að reyna að klára 100 hringi í garðinum sínum fyrir aldarafmælið en hver hringur er 25 metra langur. Um leið og greint var frá söfnuninni á samfélags- og fjölmiðlum fór hún á mikið flug og um tíma hrundi áheitasíðan sem hélt utan um verkefnið. Þegar þessi orð eru skrifuð hafa safnast um 29 milljónir punda – andvirði rúmlega fimm milljarða íslenskra króna.

Reikna má með því að ágóðinn af hinum nýja smelli muni bæta duglega við þá upphæð enda mun allur ágóði af laginu renna í söfnunina. **– bþ**

Það er alltaf stutt í þægilega bankaþjónustu

Þjónustuverið er opið kl. 9–17
alla virka daga í síma 444 7000.

Ef erindið krefst afgreiðslu í útibúi þá bókum við fund og klárum málið í útibúi.

arionbanki.is

NÝTT
RJÓMASÚKKULAÐI MEÐ OPALFYLLINGU
TVÖFÖLD ÁSTÆÐA
TIL AÐ GLEÐJAST
OPAL
FYLLT SÚKKULAÐI
NÝTT
NÝTT
OPAL
FYLLT SÚKKULAÐI
Pralín súkkulaði með mentóllakkrísfyllingu
OPAL FYLLT SÚKKULAÐI
BÆTIR ANDRÚMSLOFTIÐ!
cocoa HORIZONS
NÓI SÍRÍUS
ÍSLENSKT
gjörið svo vel

FRÉTTABLAÐIÐ
SKOÐUN

Sumargjöf

Jón Þórisson
jon@frettabladid.is

Það ætti að vera óhætt að fullyrða að veturinn sem nú hefur loksins kvatt hafi verið einn sá erfiðasti fyrir land og lýð í manna minnum. Menn varpa öndinni léttar og ekki veitir af. Hver raunin hefur rekið aðra með illviðri, hamförum, mannskaða og ekki síst veirunni ljótu sem þrengt hefur sér um allt og truflað alla.

Senn líður svo að því að slakað verði á hömlum á samskiptum fólks og lífið verður bærilegra. Okkur sem nú lifum hættir til að gleyma því að tilvera manna er hættuspil. Ekki þarf að líta langt aftur til að sjá að farsóttir ollu reglulega stráfelli fólks. Hamfarir kipptu fótum undan fjölda manna, búfjársjúkdómar þrengdu að lífsviðurværinu og þannig má lengi telja.

Við getum því ekki annað en hrósað happi að hafa náð þeim tökum á örlögum okkar og ógnunum að veiran sem áður hefði höggvið stórt skarð í raðir Íslendinga náði ekki fram vilja sínum nema að litlu leyti. Engu að síður stytti hún líf nokkurra svo sorglegt sem það er. En happinu hrósum við ekki. Við höfum gleymt því hversu lánsöm við erum og ætlumst til að allt gangi alltaf sinn ljúfa vanagang. Reynsla genginna kynslóða erfist ekki. Svo er um fleira.

Allt stefnir nú í að efna verði til kosninga til embættis forseta lýðveldisins eftir að tveir karlar hafa tilkynnt um framboð, auk sitjandi forseta. Að óbreyttu gefst landsmönnum í sumar kostur á að mæta á kjörstað víða um land og greiða atkvæði. Að þessum framboðum fram komnum virðist tilefni til slíks umstangs ekki ærið.

Sú regla er í gildi að forsetaframbjóðendur þurfa að leggja fram lista með meðmælum minnst 1.500 kosningabærra manna, sem skiptist á alla landsfjórðunga. Þetta lágmark hefur verið óbreytt frá árinu 1952.

Tilgangur þessa miðar að því að tryggja að forsetaframbjóðandi hafi lágmarksstuðning í embættið og líkur á því að hljóta kosningu séu raunhæfar.

Þegar fjöldinn var ákveðinn voru Íslendingar rúmlega helmingi færri en þeir eru nú. Með réttu ætti krafan um lágmarksfjölda meðmælenda forsetaefna því að vera ekki lægri en þrjú þúsund.

Auðvitað fylgir lýðræðinu ýmis kostnaður. Í fjárlögum ársins eru 400 milljónir ætlaðar til að standa straum af kostnaði við forsetakosningar þetta árið. Það er mikilvægt að opinberu fé sé ekki ráðstafað að nauðsynjalausu jafnvel þó það sé í nafni lýðræðisins.

Í því sambandi verður að treysta því að menn bjóði sig ekki fram nema að þeir telji að þeir eigi raunhæfa möguleika á kosningu. Bresti frambjóðendum dómgreindin munu kjósendur eiga síðasta orðið og, eftir atvikum, koma í veg fyrir slys.

Til að minnka líkur á að á það þurfi að reyna ætti að laga kröfuna um lágmarksfjölda meðmælenda að mannfjöldaþróun hérlendis.

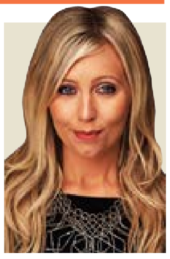
Það er ýmislegt sem hægt er að gera fyrir 400 milljónir, ekki síst þegar fé streymir úr ríkissjóði til að vernda störf og tryggja þjóðarhag.

Þeir sem stofna til slíks kostnaðar ættu að hugsa sinn gang.

Það er mikilvægt að opinberu fé sé ekki ráðstafað að nauðsynjalausu jafnvel þó það sé í nafni lýðræðisins.

Gunnar

Mín skoðun Sif Sigmarsdóttir



Hvað ef hann segði satt?

Hverjum þykir sinn fugl fagur, segir málshátturinn. Að sama skapi þykir hverjum sín raun einstök. En þótt hún kunni að virðast einstök frá smáum sjónarhóli sjálfsins er hún það sjaldnast í raun. Við stöndum frammi fyrir því sem okkur sýnist fordæmalaus áskorun, COVID-19 faraldrinum. Einn fylgikvilli veirunnar sem okkur virðist einnig einstakur eru falsfréttir um sjúkdóminn og upptök hans. En hvorki farsóttir né falsfréttir eru nýjar af nálinni:

- Fyrir rétt rúmum hundrað árum reið yfir heiminn skæðasti flensufaraldur sem sögur fara af. Talið er að 50 milljónir hafi látist í hinni svo nefndu spánsku veiki. En heiti faraldursins er rangnefni byggt á falsfréttum. Ritskoðun sem ríkti á árum fyrri heimsstyrjaldarinnar er talin hafa staðið í vegi fyrir tilraunum til að hefta útbreiðslu flensunnar. Stríðandi fylkingar leyndu fréttum af skæðum inflúensufaraldri í eigin röðum til að skaða ekki móralinn. Spánverjar, sem voru hlutlausir í styrjöldinni, fluttu hins vegar samviskusamlega fréttir af þessari nýju pest og var þeim í kjölfarið kennt um upptök hennar.
- Í ágúst árið 1835 birti dagblaðið The New York Sun greinaröð um nýja vísindauppgötvun. Líf var sagt hafa fundist á tunglinu með aðstoð háþróaðs sjónauka. Á tunglinu spröngluðu um verur sem líktust elgjum, bjarndýrum með horn og nagdýrum sem gengu upprétt. Um fátt annað var talað í New York. Í september viðurkenndi dagblaðið að fréttin hefði verið uppspuni, til þess gerður að auka fjölda áskrifenda sem hafði einmitt rokið upp.
- 17. september 1903 birtist sorgleg frétt í dagblaðinu Daily Telegram í Clarksburg í Bandaríkjunum. Tveir slavneskir innflytjendur rifust um hund þegar annar mannanna varð fyrir voðaskoti. Hinn látni hét Mejk Swenekafew. Næsta dag flutti dagblaðið Clarksburg Daily News einnig fréttir af harmleiknum. En ekki var allt sem sýndist. Daily Telegram hafði lengi grunað Daily News um að stela frá sér fréttaefni. Fréttin var uppspuni, gildra sem sannaði sekt keppinautarins. Nafn hins látna lesið aftur á bak var: „We fake news“, eða við fölsum fréttir.
- Vorið 1917, mitt í hryllingnum sem var heimsstyrjöldin fyrri, höfðu bresk dagblöð eftir ónafngreindum heimildarmanni að í Þýskalandi væri að finna svo kallaðar „lík-endurvinnslur“ þar sem fita var fjarlægð úr líkamsleifum hinna föllnu og henni breytt í sápu. Síðar kom í ljós að um var að ræða falsfrétt sem runnin var undan rifjum MI7, áróðursdeildar breska stríðsmálaráðuneytisins.

Manninum mun seint takast að útrýma flensufaröldrum. Það sama gildir um falsfréttir. Að lifa með falsfréttum er furðu líkt því að lifa með pestarfaraldrinum sem nú geisar. Þegar smit kemur upp er lítið annað hægt að gera en að leita upprunans og fanga athygli þeirra með upplýsingu og upplýsingum sem kunna að hafa smitast.

Ástæður að baki falsfréttum geta verið margar: pólitík, fjárhagslegir hagsmunir, skemmtun eða misskilningur. En hvað sem falsfréttasmiðum gengur til geta lygar haft ófyrirséðar afleiðingar.

Tuttugu og fimm árum eftir að Bretar spunnu upp fréttir af þýskum „lík-endurvinnslum“ höfu Þjóðverjar að reisa „förgunarstöðvar“ fyrir fólk. Þegar fréttir bárust fyrst af helför nasista í heimsstyrjöldinni síðari tortryggðu þær margir. Þær hljómuðu eins og „afgangs hryllingssögur úr síðasta stríði“, eins og einn bandarískur diplómat komst að orði.

Svo kann að vera að helsta hættan við falsfréttir sé ekki sjálf lygin heldur skaðinn sem lygin veldur sannleikanum. Ímyndum okkur að Donald Trump ritaði á Twitter: „Kæra mannkyn, allir í skjól, óvinveittar geimverur eru við það að ráðast á jörðina.“ Myndi einhver trúa honum? Hvað ef hann segði satt?

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

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

SÍÐASTA HELGI
NOTLEGT HEIMA TILBOÐANNA
– EKKI MISSA AF ÞESSU –

ALLAR VÖRUR FRÁ RIVERDALE
20%
AFSLÁTTUR

LYNN
Flottir barstólar frá Riverdale. Mintugrænn og Caramel gulur.
18.392 kr. ~~22.990 kr.~~

LINDY
Borðstofustóll með örmum frá Riverdale. Svartur og ljósgrár
21.592 kr. ~~26.990 kr.~~

LYNN
Borðstofustóll frá Riverdale. Mintugrænn, ljós og dökkgrár.
15.992 kr. ~~19.990 kr.~~

ROMA
Blaðastandur frá Riverdale.
5.592 kr. ~~6.990 kr.~~

PÚÐAR
Mikið úrval púða frá Riverdale. Verð frá:
4.792 kr. ~~5.990 kr.~~

BEAU
Skammel m/geymslu frá Riverdale, nokkrir litir.

Verð frá:
15.991 kr.
~~19.990 kr.~~

GRANADA
Vasar frá Riverdale 30–50 cm

Verð frá:
5.592 kr. ~~6.990 kr.~~

BROSTE FIBER GARÐBORÐ
Garðborð frá danska merkinu Broste. Borðið er úr trefjarleir en trefjarnar gefa skemmtilega lifandi áferð sem vegur á móti hreinu línunum sem svo oft einkenna skandinavíska hönnun. Passar á svalirnar, í garðinn, garðskálann eða jafnvel inn í stofu!
Stærð: Ø 90 x 74 cm
59.990 kr.

RIVERDALE
Joy of Living

BOSTON HURRICANE
Svartar luktir frá Riverdale

31 cm
5.592 kr. ~~6.990 kr.~~
42 cm
6.392 kr. ~~7.990 kr.~~

LYON
Luktir frá Riverdale
50 og 60 cm

Verð frá:
10.792 kr. ~~13.490 kr.~~

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

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

Ísafjörður Skeiði 1

www.husgagnahollin.is 558 1100

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

HAFÐU ÞAÐ NOTALEGT HEIMA

– VIÐ KOMUM TIL ÞÍN –

VEFVERSLUN
www.husgagnahollin.is
FRÍ HEIMSENDING

25% AFSLÁTTUR

PASO DOBLE
U-sófi frá Furninova. Hægri eða vinstri tunga. Can ljósgrátt áklæði. Tvær stærðir.

Stærð: 357 × 156/258 × 80 cm
359.993 kr. ~~479.990 kr.~~

Stærð: 386 × 156/258 × 80 cm
374.993 kr. ~~499.990 kr.~~

furninova

TIMEOUT
Hnota og svart leður og álfótur eða svört eik, svart leður og svart ál.

Stóll
215.992 kr. ~~269.990 kr.~~

Skammel
55.992 kr. ~~69.990 kr.~~

20% AFSLÁTTUR

CONNECT
U-sófi. Hægri eða vinstri tunga.
Slitsterkt dökkgrátt áklæði.
Stærð: 311 x 205 x 88 cm

239.992 kr. ~~299.990 kr.~~

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.~~

HERITAGE
Borðstofuborð úr olíubornum, spónlögðum eikarflísum sem lagðar eru með fiskbeinamynstri. Svartmálaðir fætur úr MDF.
Stækkanlegt með tveimur 50 cm stækkunum sem seldar eru sér.

Borð: 100 x 200 x 75 cm
135.992 kr. ~~169.990 kr.~~

Stækkun: 100 x 50 cm (1 stk.)
21.592 kr. ~~26.990 kr.~~

20% AFSLÁTTUR

Þú finnur bæklinginn husgagnahollin.is

HÚSGAGNA HÖLLIN

Merkileg meiðsli

Steve McNally, læknir Man Utd, sagði í vikunni að það væri ekkert minna að gera hjá sér. Leikmenn liðsins væru sumir að lenda í stórfurðulegum meiðslum. Þeir eru þó ekki þeir einu sem hafa lent í furðulegum meiðslum. Fréttablaðið fór á stúfana og fann önnur góð, já, eða slæm.

Dustin Johnson

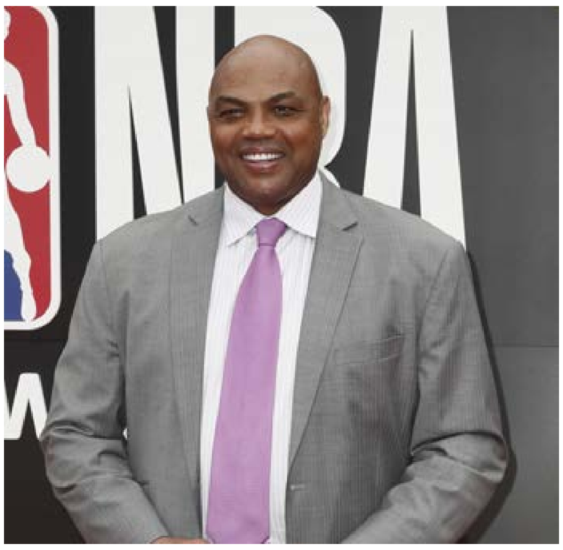
Stórhættulegur stigi

Einn besti golfari heims, Dustin Johnson, þurfti að afbóka sig á Masters-mótinu 2017 eftir að hafa runnið niður stiga heima hjá sér svo hann meiddist í baki. Johnson var þá á toppi heimslistans og var talinn líklegur til afreka á mótinu.

Sammy Sosa

Sterahnerri

Sosa er einn frægasti sterahaus íþróttanna. Árið 2004 missti hann af nokkrum leikjum vegna þess að hann tognaði í baki. Hans útskýring var að hann hefði hnerrað svo rosalega. Trúlega var það fyrsta vísbendingin um að sterarnir væru að taka líf hans yfir.



Charles Barkley

Betur sjá augu en auga

Árið 1994 var Barkley bestur í NBA-deildinni með Phoenix Suns þótt þeir hafi ekki unnið deildina. Um sumarið skellti hann sér á tónleika með sjálfum Eric Clapton sem er svo sem alveg fínt en Barkley tók eitthvert krem með sér og nuddaði því í auga og missti þar með af fyrstu leikjum liðsins næsta tímabilið.

Michael Jordan

Sigurvindillinn

Sá besti reykti vindla. Þá þarf víst að skera áður en þeirra er notið og kappinn var eitthvað utan við sig árið 1999 þegar hann skar sig illa í puttann. Hann þurfti að fara í aðgerð og allan pakkann. Jordan hefur sagt að þetta slys hafi enn áhrif á golfsveifluna sína.

Orlando Brown

Blindaðist við flagg

Meiðsli eru algeng í NFL-deildinni en Brown varð fyrir einum af þeim furðulegustu. Eftir að hafa þjófstartað kastaði dómarinn flaggi sínu beint í augað á varnartröllinu. Algjört óviljaverk en Brown blindaðist við atvikið og missti af þremur árum. Hann fór í mál við NFL-deildina og fékk 25 milljónir dollara í skaðabætur.

Oliver Sigurjónsson

Lærið að ganga

Oliver gat ekki spilað gegn Fylki í fyrstu tveimur umferðum Pepsi-deildarinnar árið 2015 eftir að hafa meiðst í læri. Í síðasta æfingaleik Blika fyrir mót gegn Grindavík var Oliver að labba út í bíl þegar hann fékk í lærið og meiddist. Hann sagði söguna í útvarpsþættinum fótbolta.net.

Emil Hallfreðsson

Fagur fiskur í sjó

Emil bloggaði um fyrstu árin í atvinnumennskunni á emmihall.com og sagði frá því árið 2005 þegar hann missti af varaliðsleik með Tottenham eftir að hafa skorið sig í eldhúsinu. Hann fékk sýkingu í sárið og var settur á sýklalyfjakúr í kjölfarið.

Andy Van Der Meyde

Blóð í beinni

Hollendingurinn fljúgandi var sífellt til vandræða. Sóaði öllu sínu fé í vændiskonur og eiturlyf. Hann spilaði 17 landsleiki í fótbolta og í aðdraganda eins þeirra var hann rifinn í viðtal en stóð of hratt upp svo að hann svimaði. Hrasaði á hátalara og fékk stærðarinnar skurð í kjölfarið.

Jimmie Johnson

Flaug úr golfbíl

Á golfmóti sat NASCAR-kappakstursþetjan Jimmie Johnson í golfbíl með félaga sínum og var á leiðinni eftir boltanum í rólegheitum. Eitthvað fór þó úrskeiðis og keyrði bíllinn á kant sem varð til þess að kappakstursþetjan flaug út úr bílnum og handleggsbrotnaði. Sem betur fer fyrir Johnson gerðist slysið utan keppnistímabilsins.

benediktboas@frettabladid.is

Vill að rannsókn fari fram á leik Liverpool og Atletico Madrid

FÓTBOLTI Borgarstjóri Liverpoolborgar, Steve Rotherham, hefur farið fram á að rannsakað verði hvort leikur Liverpool og Atletico Madrid í 16 liða úrslitum Meistaradeildar Evrópu hafi átt stóran þátt í útbreiðslu kórónaveirunnar um borgina. Uppselt var á leikinn og voru 52 þúsund stuðningsmenn á Anfield þetta kvöld, þar af þrjú þúsund frá höfuðborg Spánar.

Rotherham sagði við BBC Sport að ef það kæmi í ljós að fjöldi fólks í Liverpool hefði fengið veiruna vegna leiksins væri það ekkert minna en hneyksli.

„Ef fólk hefur fengið vírusinn vegna leiks, sem okkur finnst að hefði ekki átt að fara fram, er það hneyksli. Það setti ekki aðeins áhorfendur og fjölskyldur þeirra í hættu heldur starfsfólk heilbrigðiskerfisins,“ sagði borgarstjórinn og var alls ekki skemmt.

Liverpool datt út gegn Atletico svo að eftir var tekið. MYND/GETTY

Alls hafa 246 látist vegna kórónavírussins í borginni en líkt og annars staðar eru það aðeins þeir sem látast á sjúkrahúsi sem eru taldir með. Það gætu því verið fleiri látnir. Madríd er sögð hafa farið einna verst út úr vírusnum í Evrópu.

> **Titilvörn Liverpool endaði í sextán liða úrslitunum gegn Atletico Madrid.**

Rotherham bendir á að á sama tíma og íbúum Madrídar hafi verið bannað að hittast í heimalandinu hafi þrjú þúsund stuðningsmönnum liðsins verið hleypt inn í Liverpool. Borgarstjóri Madrídar hefur þegar sagt að það hafi verið mistök að láta leikinn fara fram og það sama sagði Matthew Ashton yfirmaður heilbrigðismála í Liverpool.

Bent er á í frétt BBC að Boris Johnson mætti á landsleik Englands og Wales í rúgbý. Angela McLean, ráðgjafi bresku ríkisstjórnarinnar í kórónaveirumálefnum, sagði að það væri áhugaverð kenning að leikurinn hefði margfaldað útbreiðsluna. – **bb**

Erling Haaland gæti þurft að spila með grímu. MYND/GETTY

Látnir spila með grímu

FÓTBOLTI Svo gæti farið að leikmönnum í þýsku Bundesligunni verði bannað að fagna mörkum samherja sinna og þeir látnir spila með grímu en stefnt er á að deildin hefjist á ný 9. maí. Í samantekt BBC um þýska boltann kemur fram að flestir leikmenn séu komnir aftur til æfinga og æfi nú í litlum hópum.

Þar kemur fram að leikmenn og dómarar gætu spilað með sérhannaðar grímur sem eiga að minnka smithættu. Ef leikmaður missir grímuna af sér þarf að stöðva leikinn. Þá verður gert hlé á leiknum í 15 mínútur til að leikmaðurinn geti fengið nýja grímu. Á skiptisvæðinu þarf að halda fjarlægð. Þá er bent á að leikmenn eigi að forðast óþarfa snertingar, og er það sérstaklega tekið fram um að fagna ekki mörkum með faðmlagi. Dómarar geti refsað þeim fyrir faðmlagið. – **bb**

Jesús gaf þrjú tonn af mat

FÓTBOLTI Gabriel Jesus, sóknarmaður brasilíska landsliðsins og Manchester City, tilkynnti í beinni útsendingu á Youtube að hann hefði komið íbúum fátækrahverfa í Brasilíu til aðstoðar með rausnarlegri matargjöf.

Jesus gaf nefnilega þrjú tonn af mat til íbúa í fátækrahverfum í landinu en hann ólst sjálfur upp í fátækrahverfi í Sao Paulo í heimalandinu. Landi hans, söngvarinn Belo, kom ýmsum frægum brasilískum stjörnum saman og hrinti af stað mikilli söfnun fyrir þá sem eiga hvað erfiðast í faraldrinum. Jesus var þó ekki einn af þeim heldur hringdi inn í þáttinn til að fá óskalag og lét vita um leið af góðverki sínu. Hann tók svo undir þegar Belo tók lagið. Jesus hefur áður látið gott af sér leiða í faraldrinum og gaf hundruð matarkarfa til fjölskyldna í hverfinu þar sem hann ólst upp.

Fyrr í vikunni staðfesti talsmaður brasilíska landsliðsins að leikmenn liðsins hefðu safnað 850 þúsund evrum til að gefa bágstöddum. Helmingurinn kom frá leikmönnum en hinn helmingurinn frá knattspyrnusambandinu og á upphæðin að koma 32 þúsund fjölskyldum til góða. – **bb**

Yfirlit um afkomu 2019

ÁRSFUNDUR 2020

Ársfundur sjóðsins verður auglýstur sérstaklega

Í stjórn sjóðsins eru:
Guðmundur Árnason, formaður
Hrafn Magnússon, varaformaður
Aðalbjörg Lúthersdóttir
Einar Sveinbjörnsson
Reynir Þorsteinsson
Svana Helen Björnsdóttir
Þórunn Hulda Sveinbjörnsdóttir

Framkvæmdastjóri er:
Sigurbjörn Sigurbjörnsson

EFNAHAGSREIKNINGUR (í þús.kr.):	31.12.2019	31.12.2018
Eignarhlutir í félögum og sjóðum	78.309.017	59.516.697
Skuldabréf	100.751.236	98.067.722
Innlán og bankainnstæður	1.088.812	714.153
Kröfur	956.365	959.398
Aðrar eignir og rekstrarfjármunir	179.818	186.113
	181.285.248	159.444.083
Skuldir	-35.424	-36.669
Séreignarsjóður, Söfnunarleið I og II	2.957.993	2.657.487
Samtals	184.207.817	162.064.901

YFIRLIT UM BREYTINGAR Á HREINNI EIGN TIL GREIÐSLU LÍFEYRIS:		
Iðgjöld	5.276.972	5.003.574
Lífeyrir og endurhæfingarsjóður	-5.121.594	-4.717.270
Fjárfestingartekjur	22.378.550	8.844.575
Rekstrarkostnaður	-391.012	-382.121
Hækkun á hreinni eign á tímabilinu	22.142.916	8.748.758
Hrein eign frá fyrra ári	162.064.901	153.316.143
Samtals	184.207.817	162.064.901

LÍFEYRISSKULDBINDINGAR:	31.12.2019	31.12.2018
Eignir umfram áfallnar skuldbindingar	238.317	-2.719.579
Í hlutfalli af áföllnum skuldbindingum	0,1%	-1,7%
Eignir umfram heildarskuldbindingar	-1.645.174	-2.798.716
Í hlutfalli af heildarskuldbindingum	-0,7%	-1,3%

Sjóðurinn hefur aldrei skert áunnin réttindi sjóðfélaga.

KENNITÖLUR:	31.12.2019	31.12.2018
Nafnávöxtun	13,7%	5,5%
Hrein raunávöxtun	10,7%	2,2%
Hrein raunávöxtun 5 ára meðaltal	4,9%	4,1%
Hrein raunávöxtun 10 ára meðaltal	5,1%	4,4%
Hrein raunávöxtun 20 ára meðaltal	4,4%	4,2%
Fjöldi virkra sjóðfélaga	6.377	6.564
Fjöldi sjóðfélaga	143.420	141.518
Fjöldi lífeyrisþega	16.364	15.576
Rekstrarkostnaður í % af eignum	0,2%	0,2%
Eignir í íslenskum krónum	67,0%	71,7%
Eignir í erlendum gjaldmiðlum	33,0%	28,3%

ÁVÖXTUN SÉREIGNARDEILDAR 2019:

Nafnávöxtun Söfnunarleiðar I sem er innlánsreikningur ásamt stuttum tryggum skuldabréfum var 4,5% eða 1,8% hrein raunávöxtun.

Nafnávöxtun Söfnunarleiðar II sem inniheldur ýmis verðbréf nam 10,8% eða 7,9% hrein raunávöxtun. Er þetta sú ávöxtun sem rétthafar njóta.

Heildareignir séreignardeildarinnar eru 2.958 milljónir króna í árslok 2019.

SJÓÐFÉLAGAR:

Sjóðurinn er ætlaður öllum launþegum og sjálfstætt starfandi mönnum sem eiga ekki kjarasamningsbundna aðild að öðrum lífeyrissjóðum. Hann getur því verið góður kostur fyrir ýmsa aðila sem þurfa að velja sér lífeyrissjóð. Sjóðurinn byggir á samtryggingu og séreign.

SL lífeyrissjóður

Borgartún 29 · 105 Reykjavík · Sími 510 7400 · www.sl.is

Björk Eiðsdóttir
bjork@frettabladid.is

Bílhúdd í heilu lagi er það skrítnasta

Í dag er Stóri plokkdagurinn og fólk hvatt til að tína rusl í kringum heilbrigðisstofnanir og sýna þannig heilbrigðisstarfsfólki þakklæti um leið og umhverfið er fegrað. Einar Bárðarson hefur verið ötull talsmaður plokks og stofnaði síðuna Plokk á Íslandi árið 2018.

Einar Bárðarson var ásamt syni sínum að plokka rusl við Reykjanesbrautina þegar ljósmyndari hitti á hann á Sumardaginn fyrsta en hann segir það bæði gott og gefandi að vera úti í náttúrunni. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Aðspurður hvenær hann hafi byrjað að plokka segist Einar hafa um áraraðir dáðst að vini sínum, Tomma Knúts, í Bláa hernum, og kraftinum í honum. „Svo voru fleiri góðir aðilar manni hvatning í þessum efnum og ég var alltaf að hugsa: „Ég verð að fara að gera eitthvað, það er ekki hægt að sitja bara á rassinum.“ Þá sá ég þetta plokkæði sem var að fæðast í Svíþjóð og hugsaði með mér að kannski gæti ég notað hæfileika mína í almannatengslum og markaðsmálum og búið bara til svona „plokkæði“ á Íslandi.

Svo hófst þetta í raun í febrúar 2018 þegar ég var við störf sem samskiptastjóri hjá Hafnarfjarðarbæ. Ég var að fylgjast með umræðu á hverfasíðu um tjörn við Byggðasafnið sem hafði fengið mikið magn af plastpokum og plast- og áldósum í heimsókn og íbúum blöskraði þetta vitaskuld.

Ég fór að hugsa hvaðan þetta væri og hvernig þetta væri tilkomið og las alls konar kenningar um það hverjum væri um að kenna. Þar sem ég las þetta hugsaði ég: „Hvaða rugl er þetta? Ég er fljótari að keyra þarna niður eftir og tína þetta upp en að lesa þennan þráð.“ Þannig að ég tók poka úr búrskápnum og hanska og fór niður að byggðasafni og hreinsaði þetta bara upp. Þetta var ekki í starfslýsingu samskiptastjórans en ég hafði þó séð til Haraldar bæjarstjóra nokkra laugardags- og sunnudagsmorgna tína upp rusl í miðbænum og ég veit að það var ekki í hans starfslýsingu heldur.

Í framhaldi stofnaði ég síðuna Plokk á Íslandi þann 1. mars 2018 og þá fór þetta allt að rúlla og er orðið fjöldahreyfing með stóran hóp öflugra sjálfboðaliða. Því eins og Mugison segir svo skemmtilega: „Þú gerir ekki rassgat einn.““

Gott og gefandi

Hvaðan kemur drifkrafturinn í þetta sjálfboðaliðastarf?

„Ég hreinlega veit það ekki en þetta er sannarlega gefandi og gott að vera úti í náttúrunni. Svo er afskaplega gott að finna þakklætið frá fólki í kringum mann. Guðni Gunnarsson, vinur minn og leiðbeinandi í lífsins lykkjum, hefur sagt mér að honum finnist uppvaskið mesta hugleiðslan. Ég upplifi það reyndar mjög sterkt í þessu.

Svo er það nú þannig að þetta plokkbrölt mitt hefur hvatt mig til að láta enn frekar til mín taka í umhverfismálum og síðasta sumar tók ég við starfi framkvæmdastjóra Votlendissjóðs. Þar er ég líka að vinna að frábærum verkefnum, með Landgræðslunni og flottum fyrirtækjum og stjórn sjóðsins, sem hafa mikla þýðingu fyrir umhverfið. Þannig að ég er bara einhvern veginn kominn alveg á kaf í umhverfismál og ég nýt þess, það er mikil lífsfylling að gera eitthvað í leik og starfi sem hefur einhverja þýðingu í lok dags og skilur eftir sig góða tilfinningu.“

Hversu oft plokkarðu og með hverjum?

„Ég plokka mest á vorin og inn í sumarið og svo aftur á haustin og fram að jólum. Það er mitt keppnistímabil. Ég set það ekki fyrir mig að fara einn og svo koma oft plokkarar úr grúppunni með mér. Konan mín fer oft með mér, tengdó og systir hennar hafa líka komið með. Mamma er rosalega dugleg líka en hún býr fyrir austan þannig að við förum ekki oft saman. En þetta er þannig að það þarf ekkert próf, reynslu eða sérþekkingu í þetta. Það geta þetta allir.“

Hvað er það skrítnasta sem þú hefur plokkað?

„Það hefur verið ýmislegt en húddið af Citroen C3 í heilu lagi á Reykjanesbrautinni var svolítið sérstakt. En svo er þetta stundum heilmikil stúdía á mannlegu eðli og hegðun. Oft stendur maður yfir einhverju sem maður skilur ekki hvernig komst þangað og svo veltir maður líka vindáttum og öðru fyrir sér. Hvernig stendur á því að allt safnast saman í þessum enda svæðisins en ekki hinum megin. Það getur bara verið skemmtilegt rannsóknarefni.“

Hefurðu orðið var við einhverjar breytingar á þessum tíma sem þú hefur plokkað?

ÞAR SEM ÉG LAS ÞETTA HUGSAÐI ÉG: „HVAÐA RUGL ER ÞETTA? ÉG ER FLJÓTARI AÐ KEYRA ÞARNA NIÐUR EFTIR OG TÍNA ÞETTA UPP EN AÐ LESA ÞENNAN ÞRÁÐ.“

„Við sem plokkum erum á einu máli um það að breytingar sem gerðar voru á reglum í fyrra um afhendingar á fríum plastpokum í búðum eru að skila sér strax. Innkaupapokar og litlu ávaxtapokaandskotarnir sem voru ógeðslega erfiðir viðureignar eru svo gott sem horfnir úr náttúrunni og það eru í raun algjör tímamótatíðindi því margir efuðust um að þetta meinta mannréttindabrot myndi skila sér. En það gerði það svo sannarlega. Mig langar nú líka bara að þakka umhverfisráðherranum fyrir þennan gjörning og ég hvet hann áfram til dáða í þrengingum á allri óábyrgri meðferð á plasti og rusli.“

Rusl á viðeigandi stofnun

Hvaða skilaboðum viltu koma til sóðanna?

„Big Bárðar is watching you“ – svarar Einar og skellir upp úr. „– Nei, ég hef þá trú að það séu í raun engir sóðar til. Að mestu leyti er þetta klaufaskapur og lélegur frágangur á rusli og sorptunnum og slæleg vinnubrögð á athafnasvæðum, sérstaklega yfir veturinn, sem valda þessu. Sorpið reynir nefnilega með öllum ráðum að sleppa frá þeim sem hugsa illa um það og það er bara skiljanlegt. En allt rusl á rétt á því að vera vistað á viðeigandi stofnun.“

Hvernig fer stóri plokkdagurinn fram?

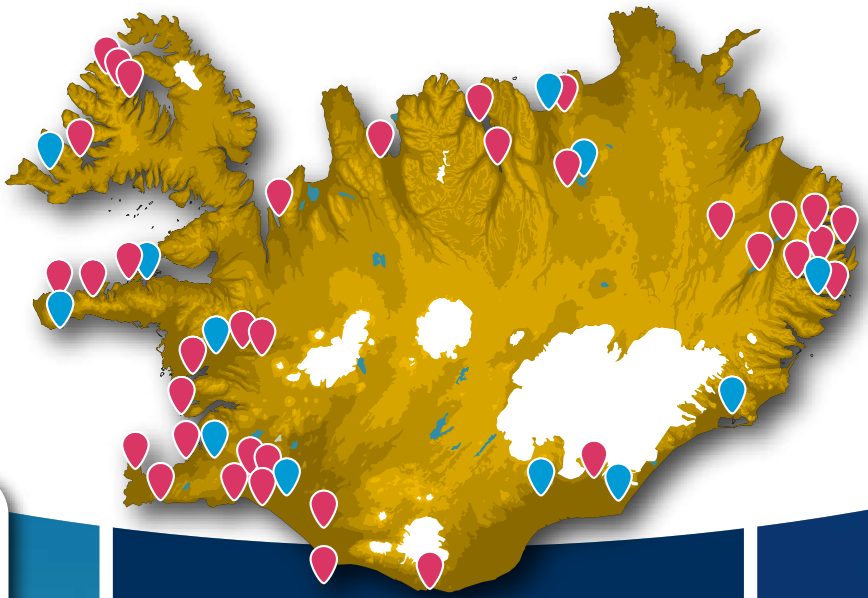
„Þetta er þriðja árið sem við stöndum fyrir deginum. Vegna samkomubanns og óvissutíma vorum við ekki viss hvort hægt væri að boða til hátíðarinnar þetta árið en eftir samráð við Víði Reynis var ákveðið að kýla á þetta.

Í ár viljum við beina plokktöngum okkar að heilbrigðisstofnunum landsins, sjúkrahúsum, heilsugæslustöðvum og dvalar- og hjúkrunarheimilum. Þannig viljum við sýna þakklæti okkar í verki, enda hefur starfsfólk og stjórnendur þessara heilbrigðisstofnana verið undir miklu álagi. Svavar Hávarðsson plokk-konungur átti þessa frábæru hugmynd. Hún er fyrst og fremst táknræn. Það er ekki svo að í kringum heilbrigðisstofnanir landsins sé rusl að finna í meiri mæli en annars staðar, en með því að taka þátt í plokki í kringum heilbrigðisstofnanir getum við, fólkið í landinu, látið þakklæti okkar í ljós með þessum táknræna hætti.“

Nánast öll sveitarfélög landsins taka þátt og hægt er að nálgast upplýsingar á heimasíðum þeirra og samfélagsmiðlum. Deginum skiptum við upp í tvær plokkvaktir. Sú fyrri byrjar klukkan 10.00 að morgni og sú síðari klukkan 13.00. Öllum er frjálst að taka þátt í hluta skipulagðra aðgerða eða deginum öllum, allt eftir því hvað hentar hverjum og einum. Hægt er að nálgast frekari upplýsingar inn á Plokk á Íslandi á Facebook og á samfélagsmiðlum eða heimasíðum sveitarfélaganna.

FOSSHOTEL

Fimmtán hótel um land allt



ORKAN

65 Orkustöðvar um land allt

Bílabúð Benna

Notaðir bílar

Kaupauki!

með völdum notuðum bílum

Sjö nætur á Fosshótelum

að verðmæti 210.000 kr.

Eldsneytiskort

að verðmæti 50.000 kr.

Ævintýrapottur

Skráðu þig til leiks á notadir.benni.is

Vinningar dregnir út á Bylgjunni

Ísland vill sjá þig í sumar

Bílabúð Benna gefur þér tækifæri til að kynnast Íslandi betur í sumar og styðja við íslenska ferðaþjónustu í leiðinni, með glæsilegum kaupauka sem fylgir með völdum notuðum bílum.

Dæmi
Nissan Qashqai '18, ekinn 63 þús. km.
Verð frá 2.890.000 kr.

Dæmi
SsangYong Korando '16, ekinn 151 þús. km.
Verð frá 2.490.000 kr.

Dæmi
Opel Grandland X '19, ekinn 58 þús. km.
Verð frá 2.990.000 kr.

Dæmi
SsangYong Tivoli '16, ekinn 61 þús. km.
Verð frá 1.790.000 kr.

Dæmi
Suzuki Vitara '19, ekinn 56 þús. km.
Verð frá 2.990.000 kr.

Dæmi
SsangYong Rexton '16. ekinn 142 þús. km.
Verð frá 2.490.000 kr.

Meira úrval á
notadir.benni.is

Reykjanesbær
Njarðarbraut 9
Sími: 420 3330

Opnunartímar:
Virka daga 12-17

Reykjavík
Krókháls 9
Sími: 590 2035

Opnunartímar:
Virka daga 9-18
Laugardaga 12-16

Bílabúð Benna
Notaðir bílar

* Birt með fyrirvara um mynda- og textabrengl.

Björk Eiðsdóttir
bjork@frettabladid.is

Rannsakar líðan þjóðar

Unnur Anna Valdimarsdóttir er doktor í faraldsfræði og því ekki að undra að aldrei hefur verið meira að gera hjá henni en núna. Í gær setti hún ásamt teymi sínu af stað rannsókn sem ætlað er að kanna áhrif heimsfaraldursins COVID-19 á líðan þjóðarinnar.

Unnur Anna Valdimarsdóttir, prófessor við læknadeild Háskóla Íslands, hratt af stað einni umfangsmestu rannsókn sem gerð hefur verið hér á landi fyrir rúmum tveimur árum. Rannsóknin Áfallasaga kvenna náði til tæplega þriðjungs kvenþjóðarinnar og eru fjölmargar vísindagreinar væntanlegar út frá henni. Unnur hlaut 240 milljóna króna styrk frá Evrópska rannsóknarráðinu til rannsóknarinnar en um er að ræða einn hæsta rannsóknarstyrk sem úthlutað hefur verið til fræðimanns hér á landi.

Unnur sem lærði sálfræði við Háskóla Íslands sérhæfði sig í klínískri faraldsfræði við Karolinska Institutet og lauk doktorsprófi þaðan árið 2003.

„Ég er vissulega faraldsfræðingur en sá faraldur sem ég hef einbeitt mér að tengist áföllum og streitu og heilsufarsafleiðingum sem því tengjast.

Faraldsfræði sem fræðigrein byrjaði í smitsjúkdómum enda vorum við aðallega að fást við smitsjúkdóma fyrir 150 árum. Í dag eru faraldsfræðingar í alls konar inntaki, sumir í næringarfaraldsfræði og skoða þá hvaða áhrif það sem þú borðar hefur á þig. Aðrir, eins og ég, eru meira í geðrænum þáttum eins og áföllum og hvaða áhrif þau hafa á heilsufar okkar. Aðrir eru svo sannarlega í smitsjúkdómum.

Faraldsfræði er í raun aðferðafræði til að skilja tengsl mismunandi áhættuþátta við heilsufar og byggir á því að skoða stóra hópa eða heilar þjóðir fólks. Á sama tíma og við förum að ráða við smitsjúkdóma með tilkomu pensilíns og bólusetninga varð til heimsfaraldur kyrrsetulífsstíls og offitu. Aukning offitu hefur verið svo hröð í okkar samfélagi að við höfum skilgreint hana sem faraldur. Það sama má segja þegar við uppgötvum eða verðum meðvituð um þætti í samfélaginu sem hafa veruleg áhrif á heilsufar, eins og til að mynda áföll kvenna sem er auðvitað ekki nýr faraldur heldur hefur alltaf verið til. En nú eru konur farnar að segja frá því sem er hvergi skráð og þá fer maður að nálgast vandann eins og hvern annan faraldur og setja á kortið sem áhættuþátt fyrir heilsutjóni.“

Þróaði spálíkön um COVID-19

Unnur hefur undanfarið verið hluti teymis sem hefur þróað spálíkön um þróun COVID-19 faraldursins hér á landi. „Við höfum aðstoðað þríeykið góða við að reyna að spá fyrir um þróun faraldursins einhverjar vikur fram í tímann. Þar var stóra markmiðið að reyna að sjá það fyrir og koma þannig í veg fyrir að faraldurinn myndi sliga heilbrigðiskerfið.

Það var mjög gaman að vera í þessu samtali við samfélagið en sem rannsakandi og vísindamaður er maður alltaf undir það búinn að það taki ár eða áratugi að koma þekkingunni áfram inn í samfélagið. Þarna vorum við aftur á móti í daglegum samskiptum við bæði þá sem hafa ákvörðunarvaldið í heilbrigðiskerfinu en líka samfélagið sjálft en mjög margir höfðu skoðun á því sem við vorum að gera og vildu koma henni á framfæri. Það var lærdómsríkt og skemmtilegt en líka áskorun. Óttinn sem fylgir faraldrinum getur gert suma nokkuð aggresíva en flestir höfðu einlægan áhuga á því að leggja okkur lið. Það var einhvers konar blanda af þessu tvennu sem við upplifðum.“

Unnur segir hópinn vera sáttan við árangur spánna. „Þegar upp er staðið voru spárnar kannski heldur svartsýnar en það er líklega betra að vera það upp á viðbrögðin að gera.“

Hugmynd sprottin í eldhúsum

Hugmyndin að rannsókninni Líðan þjóðar á tímum COVID-19 spratt upp þar sem Unnur var á fjarfundi með kollegum sínum frá sex öðrum löndum.

„Ég er í stóru alþjóðlegu samstarfi að vinna að því að skilja betur hina sterku tengingu geðraskana við hjarta- og æðasjúkdóma. Í byrjun mars áttum við símafund þar sem allir fundarmenn voru staddir í eldhúsinu heima hjá sér og í misgóðri aðstöðu til að funda. Þá ákváðum við að við yrðum að skoða þetta ástand og förum að undirbúa þessa rannsókn. Rannsóknarhópur okkar hér heima útbjó spurningalista sem er þýddur á tungumál hverrar þjóðar og lagður fyrir í eftirfarandi löndum: Íslandi, Noregi, Danmörku, Svíþjóð, Bretlandi, Eistlandi og Bandaríkjunum. Svo við búumst við að mörg hundruð þúsund manns muni á endanum svara spurningalistanum og þannig getum við jafnframt borið saman mismunandi viðbrögð milli landa.“

> **LÍKLEGA HÖFUM VIÐ ALDREI UPPLIFAÐ ÞAÐ JAFN STERKT HVERSU MIKILVÆG VÍSINDIN ERU FYRIR LÍF OKKAR.**

Talandi um mismunandi viðbrögð þá má heyra á Unni að hún sé sátt við hvernig tekið hafi verið á málum hér á landi. „Við erum rosalega heppin að mínu mati. Stjórnmálamenn hafa borið algjört traust til sinna fagmanna sem síðan hafa reitt sig á vísindi til að tækla ástandið eins vel og hægt er og miðla því til okkar hinna. Þetta er ekki svona alls staðar og það verður áhugavert að bera þetta saman á milli landa.“

Vísindin mikilvæg lífi okkar

Ísland var fyrst þjóðanna sjö til að setja rannsóknina af stað og er öllum Íslendingum, 18 ára og eldri, boðið að taka þátt. „Hér eru stuttar boðleiðir og við bjuggum að því að eiga innviði til gagnaöflunar frá Áfallasögu kvenna sem við getum aðlagað nýrri rannsókn.“

Unnur segir Íslendinga jákvæða gagnvart vísindarannsóknum og að hér sé auðvelt að ná til almennings auk þess sem við búum að góðum gagnagrunnum. „Líklega höfum

Unnur er einn okkar fremstu vísindamanna og beinir augum sínum nú að líðan þjóðarinnar á tímum COVID-19. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

ÞAÐ ER ALVEG ÓTRÚLEGT AÐ SJÁ HVAÐ KONUR HAFA Í RAUNINNI LENT Í MIKLU. HVERSU ALGENG ALVARLEG ÁFÖLL OG OFBELDI ERU.

við aldrei upplifað það jafn sterkt hversu mikilvæg vísindin eru fyrir líf okkar. Sem faraldsfræðingur get ég aftur á móti ekki rannsakað hvað sem er á Íslandi vegna fæðarinnar og fer hluti rannsókna minna fram í Svíþjóð þar sem rannsóknir eru mögulegar á 10 milljónum manna.“

Við erum þrautseig þjóð

Unnur segir spurningalistann snúa að líðan, lífsstíl og almennu heilsufari fólks í faraldrinum en einnig um seigluþættina sem gera það að verkum að við náum að lifa af erfiða tíma. „Við erum ofboðslega þrautseig þjóð en það eru hópar í samfélaginu sem ég hef áhyggjur af. Hér á landi hafa um 1.800 einstaklingar sýkst og hjá þeim og fjölskyldum þeirra hefur ríkt óvissa um það hvernig sjúkdómurinn þróast og mögulega ótti um frekara smit. Einstaklingar hafa einnig misst vinnuna og eldra fólk hefur verið meira og minna einangrað í tvo mánuði. En það er líka hlutverk vísindanna að auðkenna hvaða leiðir fólk hefur notað til að lifa þennan tíma af. Hvað gerði fólk? Söng það og birti á internetinu til að gleðja sjálft sig og aðra? Ég sé möguleika í því að komandi kynslóðir geti lært af því.

Ef ég horfi yfir félagahópinn minn er áhugavert að sjá hvernig þetta einfalda líf passar fólki misvel, persónuleikaþættir ráða því hvort fólk kann vel við sig í þessu rólega tempói eða hvort það verður rosalega óþreyjufullt. Það verður svo rosalega skýrt hverjir eru góðir kandídatar í afdalalíf og hverjir eru það ekki,“ segir Unnur og hlær.

Áfengisneysla og ofbeldi

Unnur segir aðalmálið þessa stundina vera að átta sig á stöðunni en svo vilji þau geta fylgt fólki eftir og skoðað hvort þessi breyting á lifnaðarháttum eða líðan hafi áhrif á heilsufar þess til lengri tíma. „Eru einhverjar nýjar þarfir í heilbrigðisþjónustu sem þarf að koma til móts við? Við erum nú þegar farin að sjá aukningu símtala í hjálparsíma Rauða krossins vegna einmanaleika. Það er aukning á erindum til heilsugæslu vegna ótta við smit og fleira. Það er aukning á sölu áfengis í Vínbúðum og það er nánast enginn ferðamaður á landinu. Auðvitað er minni sala á veitingastöðum svo þetta jafnast kannski eitthvað út en þetta eru vísbendingar um mögulega aukningu í áfengisneyslu. Það eru einnig vísbendingar um aukningu á heimilisofbeldi og börn í hættu og því er mikilvægt að skoða alla þessa þætti.

Síðasti álíka heimsfaraldur var árið 1918 og við hefðum gjarnan viljað að samfélagið þá hefði haft möguleika á að skilja áhrifin sem hann hafði á sálarlíf og heilsufar þjóðarinnar í víðara samhengi. Þá var ekki þekking til þess en nú getum við skoðað þetta og veitt þeirri vitneskju fram til komandi kynslóða og mögulega grætt líka þekkingu sem nýtist okkur til að skipuleggja heilbrigðiskerfið betur.“

Sálfræðiþjónusta fyrir alla

Eins og fyrr segir setti Unnur ásamt teymi sínu rannsóknina Áfallasaga kvenna af stað árið 2018 og svaraði nánast þriðjungur kvenna hér á landi ítarlegum spurningalista. Unnur segir 10 til 15 ólík rannsóknarverkefni vera í vinnslu úr þeim grunni. „Við erum á fullu að vinna úr þeim gögnum sem söfnuðust og vinna nýjar vísindagreinar um áhrif áfalla á heilsufar kvenna.

Annar vængur í þessu er að reyna að þróa meðferðir fyrir konur. Sérstaklega langar okkur að geta þróað hagkvæm meðferðarúrræði sem eru öllum aðgengileg því sálfræðimeðferð er dýr og ekki aðgengileg öllum. Við höfum því verið að leggja heilmikla vinnu í það í alþjóðlegu samstarfi og vonandi verður hægt að bjóða konum úr Áfallasögu kvenna í þúsundavís að taka þátt í slíku verkefni.“

Lamandi áhrif á annað kynið

Unnur og teymi hennar höfðu undirbúið rannsóknina lengi en sáu ekki fyrir Metoo-baráttuna sem spratt upp haustið áður og hafði góð áhrif á rannsóknina að hennar mati. „Samfélagið var að vakna og átta sig á því að áföll sem aldrei voru sett í orð væru að hafa lamandi áhrif á annað kynið. Þetta þyrfti að skoða. Konur sem höfðu kannski aldrei sagt það upphátt að þær hefðu orðið fyrir áreitni eða ofbeldi voru farnar að geta það í krafti Metoo-byltingarinnar.“

Unnur segir að niðurstöðurnar bendi til að yngri konur séu líklegri en þær eldri til að tilgreina að brotið hafi verið gegn þeim. „Hvort sem það er þeim sem yngri eru ferskara í minni eða að þær átta sig frekar á því að brotið hafi verið á þeim er óljóst. En ég er þó fullviss um að ástæðan er ekki sú að eldri konur hafi síður orðið fyrir ofbeldi en þær sem eru yngri.“

Óskiljanlegt en raunverulegt

„Það er alveg ótrúlegt að sjá hvað konur hafa í rauninni lent í miklu. Hversu algeng alvarleg áföll og ofbeldi eru. Það er ákveðið menningarsjokk að átta sig á því, þrátt fyrir að ég sé búin að vera í þessum áfallarannsóknum töluvert lengi. Að sjá að fjórar af hverjum tíu konum hafi lent í alvarlegu kynferðislegu eða líkamlegu ofbeldi er erfitt að horfast í augu við. Þetta er óskiljanleg tölfræði en hún er raunveruleg.“

Unnur segir tölurnar ekki ósvipaðar í þeim löndum sem við oftast berum okkur saman við. „Maður hélt að í jafnréttissamfélögum, eins og okkar, mætti maður búast við lægri hlutföllum en það er ekki þannig. Það segir mér bæði að við konur í þessum samfélögum vitum þegar á okkur er brotið en sýnir líka að þessi afbrot eiga sér stað hvar sem er.“

Hálfgerður durtur

Unnur segist njóta sín vel í starfi og það að skapa þekkingu sem kemur þolendum áfalla og samfélaginu í heild til góðs drífi hana áfram. „Svo er bara alltaf gaman að leysa gátur og staðfesta fyrirframgefnar tilgátur, eða hafna þeim. Það er ótrúlegt að horfa á gögnin sín og hugsa: Svona er manneskjan!“

Eins og fyrr segir hefur sjaldan verið eins mikið að gera hjá Unni sem hafði í upphafi séð fyrir sér að hún tæki upp prjónana á þessum tímum og læsi allar bækurnar sem setið hafa á hakanum. „Ég held ég sé hálfgerður durtur þegar það er svona mikið að gera hjá mér,“ segir hún í léttum tón. „Það er líklega ekkert þægilegt að vera í kringum mig þegar ég set hornin undir mig og hamast áfram.“

Unnur segir rytma vísindanna seigfljótandi og henta ekki hverjum sem er. „Maður er í mörg ár að vinna að rannsókn sem svo kemur kannski út í einni vísindagrein, sem enginn les nema þröngur hópur sérvitringa. Þetta getur verið einmanalegt nema þegar maður er í góðum hóp eins og ég er, það gerir starfið skemmtilegt og skapandi og biðina þolanlegri.“

Aðspurð segist Unnur viss um að við sem samfélag verðum ekki söm eftir þá erfiðleika sem við nú göngum í gegnum. „Við verðum ekki söm aftur. Við höfum í senn orðið hrædd og upplifað sorgir, en einnig látið reyna á þrautseigju okkar og tileinkað okkur ýmsa tækni til að gera hlutina á annan hátt. Svo hræðist maður líka að það verði ákveðin fjarlægð. Fólk talar um að handabandið hverfi en það fer auðvitað eftir því hversu lengi við verðum í þessari stöðu að þurfa að halda fjarlægð við annað fólk.

En við finnum alltaf leiðir og það verður áhugavert að fylgjast með því hvernig samfélagið okkar og heimsmyndin þróast. Þessi heimsfaraldur markar svo ótrúlegan viðsnúning á mannlífi á jörðinni.“

Hér má sjá hlaðna vegginn vísa út í stofuna og arininn sem er mikið notaður. Fremst má einnig sjá nýjasta fjölskyldumeðliminn, Fjólu sem var fyrir 3 mánuðum 900 grömm en er nú að nálgast þrjú kíló.

Baðherbergið var stækkað og veggurinn þykktur til að koma fyrir innbyggðri hillu. „Inga datt í hug eitt kvöldið að setja innbyggð ljós í hilluna og var hann ekki lengi að fræsa og koma fyrir ljósborðum og útkoman er flott."

Hér má sjá stigaopið með risastórum glugga sem áður var falinn. „Við tókum niður stóran vegg sem lokaði stigaopinu og settum ljósgráar hillur úr IKEA sem líta vel út að aftan þegar þú gengur upp stigann. Í þessum glugga náum við kvöldsólinni inn í eldhúsið."

Nóg af borðplássi og gott rými var það sem skipti Ragnhildi miklu. Eldhúsið var teiknað upp enda er þar eldað fyrir sjö hvert kvöld vikunnar og pláss þarf einnig að vera fyrir sjö að ganga frá.

Samhent fjölskylda í framkvæmdum

Ragnhildur Bjarkadóttir, sálfræðingur hjá Auðnast, býr ásamt stórri fjölskyldu sinni í fallegu húsi frá sjöunda áratugnum í suðurhlíðum Kópavogs en húsið gerðu þau upp að mestu leyti sjálf.

Björk Eiðsdóttir
bjork@frettabladid.is

Við höfum alla okkar búskapartíð verið í suðurhlíðum Kópavogs og höfðum lengi leitað að húsi sem passaði fyrir stóru fjölskylduna okkar," segir Ragnhildur en eitt og hálft ár er síðan fjölskyldan flutti inn. „Þá var ekkert tilbúið, ekki einu sinni herbergjaskipan."

Eins og fyrr segir er fjölskyldan í stærri kantinum en með þeim Ragnhildi og eiginmanni hennar Inga Sturlusyni búa börnin þeirra fjögur, tengdasonur og tvær kisur.

„Það sem heillaði okkur var því fyrst og fremst staðsetningin, en síðan voru það óendanlegu möguleikarnir sem húsið bauð upp á. Við vildum stórt samverurými því bæði er fjölskyldan mjög samhent og svo erum við öll svo óskaplega félagslynd að það er alltaf einhver með vini í heimsókn. Við vildum því að það væri auðvelt að bæta fjórum til fimm manns við matarborðið."

Húsið var byggt árið 1969 og flest allt er upprunalegt en að sögn Ragnhildar því miður of illa farið til að nýta. „Við hjónin höfum tvisvar áður gert upp húsnæði og þá reyndum við að halda aðeins í söguna. Ég reyndi mitt besta til að passa hitt og þetta, sem síðan þurfti á endanum að fara."

Herbergjaskipan hússins var ekki í samræmi við þarfir fjölskyldunnar og því var ráðist í að breyta henni. „Í raun var allt hreinsað út, gólfefni, veggir, rafmagn og pípulagnir. Eldhúsið var fært því við vildum fanga morgunsólina í opnu rými og baðherbergi voru stækkuð.

Við hefðum aldrei haft efni á að ráðast í svona framkvæmdir, nema af því að Ingi er lærður smiður þó að hann starfi ekki við það í dag. Við erum því búin að gera næstum allt sjálf með góðri hjálp frá stórfjölskyldunni og einstökum vinum. Það er ómetanlegt."

Tvíburasynirnir í fataherbergi

Framkvæmdir standa enn yfir og segir Ragnhildur ráðist í þær eftir þörfum. „Fyrst þurfti að komast inn, síðan að tryggja herbergi en tvíburasynir okkar voru til dæmis í fataherbergi okkar hjóna fyrstu fjóra mánuðina, og svo koll af kolli. Þetta hefur því verið löng og ströng vegferð en sem betur fer býr öll fjölskyldan yfir einstakri aðlögunarhæfni og þegar hlutirnir ganga hægt, er glaðst yfir minnstu hlutum, til að mynda innstungu sem virkar eða hurð á baðherbergið."

ÞETTA HEFUR ÞVÍ VERIÐ LÖNG OG STRÖNG VEGFERÐ EN SEM BETUR FER BÝR ÖLL FJÖLSKYLDAN YFIR EINSTAKRI AÐLÖGUNARHÆFNI.

Borðum alltaf saman

Aðspurð um sinn uppáhaldsstað í húsinu á Ragnhildur erfitt með að gera upp á milli eldhúss og stofu. „Við erum mikið matfólk, borðum alltaf saman öll kvöld og á því eru engar undantekningar. Þegar ég innréttaði eldhúsið lagði ég ríka

Framhald á síðu 24 ▶

Hjónin Ragnhildur og Ingi hafa gert upp nokkrar íbúðir í þá rúmu tvo áratugi sem þau hafa búið saman og eru sérlega samhent og röggsöm. Það er því ólíklegt að þetta sé síðasta húsið sem þau gera upp . FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

STÓRI PLOKKDAGURINN ER 25. APRÍL

PLOKK DAGURINN LAUGARDAGINN

Plokkum í kringum heilbrigðisstofnanir landsins, sjúkrahús, heilsugæslustöðvar og dvalar- og hjúkrunarheimil, og sýnum starfsfólkinu þakklæti okkar í verki

Að plokka gefur fólki tækifæri til að sameina útiveru og hreyfingu sem og að sýna umhverfinu og samfélaginu kærleik í verki.
Það er tilvalið í samkomubanni þar sem auðvelt er að virða tveggja metra regluna.

Deginum skiptum við upp í tvær plokkvaktir. Sú fyrri byrjar kl.10:00 sú seinni kl13:00. Öllum er frjálst að taka þátt í hluta eða öllum, eða skipuleggja sína eigin dagskrá. Upplýsingar eru inn á PLOKK Á ÍSLANDI á Facebook og á samfélagsmiðlum eða heimasíðum sveitarfélaganna.

#plokk2020
#plokk2020
Plokk á Íslandi

PLOKK Í FIMM EINFÖLDUM SKREFUM:

1. FINNA RUSLAPOKA, HANSKA OG PLOKKTANGIR
2. KLÆÐA SIG EFTIR AÐSTÆÐUM
3. FINNA HENTUGT SVÆÐI
4. VIRKJA FJÖLSKYLDUNA MEÐ
5. VIRÐA FJÖLDA OG 2 METRA REGLUNA

Gætið fyllstu varúðar og brýn fyrir börnum að láta nálar og aðra hættulega hluti vera, en tilkynna til foreldra eða umsjónarmanna svo mögulegt sé að fjarlægja þá.

KOMA AFRAKSTURNUM Á RÉTTAN STAÐ

*SAFNSTÖÐVAR SVEITARFÉLAGA
kynnið ykkur á heimasíðu sveitarfélagsins ykkar
*TERRA OG KRÓNAN TAKAÁ MÓTI MINNI POKUM
kynnið ykkur á heimasíðu Terra og Krónunnar
*SVEITARFÉLÖG SÆKJA STÓR VERKEFNI
hringið eða sendið póst á sveitarfélagið ykkar

terra

PLOKK Á ÍSLANDI
#PLOKK2020

Stofan og eldhúsið liggja í kringum hlaðinn vegg og arin. Borðstofuborðið tengir síðan saman eldhúsið og stofuna. Hér finnst fjölskyldunni gott að vera.

Ragnhildur segir eiginmanninn ekki hafa verið vissan um gyllta kranann en hann sé farinn að læra að hugmyndir hennar komi yfirleitt vel út .

Framhald af síðu 23 ◂

áherslu á að eldavélin væri á eyjunni svo ég gæti hrært í pottum og stússast á meðan ég væri að tala við mitt fólk. Mér finnst líka óskaplega notalegt að sitja á móti Inga og ræða málin þegar hann stendur yfir pottunum. Við stofnuðum líka Röggu&Ingabar í eldhúsinu en þangað geta vinir kíkt í vínglas og spjall eftir þörfum.

Töfrarnir við borðstofuborðið

Borðstofuborðið tengir saman eldhúsið og stofuna og þar gerast töfrarnir. Það er óskrifuð regla að það sitja aldrei allir við matarborðið á matmálstíma. Tvíburarnir eru mjög fjörugir og ósjaldan er einn lagstur í sófann, annar kominn undir borð eða jafnvel einhverjir búnir að skipta um sæti. Þetta er borðhald að mínu skapi – það er svo tilbreytingarlaust ef allt er samkvæmt bókinni. Í stofunni er stór sófi, mikil birta og gott rými til að kúra og tala saman. Mér finnst ótrúlega dýrmætt að börnin vilja enn þá skríða í mömmufang og það eru þessi litlu móment sem gera allt.

> **VIÐ ERUM ORÐIN ROSALEGA GÓÐ Í AÐ LÁTA OKKUR DREYMA UM HINA OG ÞESSA HLUTI OG ÞAÐ BÝR TIL SAMEIGINLEG MARKMIÐ.**

Ragnhildur segir þau hjón hafa reynt að sýna hagsýni í framkvæmdunum. „Það krefst þolinmæði og þrautseigju. Við erum orðin rosalega góð í að láta okkur dreyma um hina og þessa hluti og það býr til skemmtileg sameiginleg markmið.

Það sem okkur finnst skemmtileg viðbót við þetta allt er lærdómurinn sem börnin hafa dregið af þessu ferli. Hlutirnir gerast ekki á einni nóttu, það kostar að útbúa heimili og það er ekkert sjálfgefið að hafa rennandi vatn,“ segir hún að lokum.

Fólk
Helgin
LAUGARDAGUR 25. APRÍL 2020

Gurrý segir að það sé hægt að fá svo ótrúlega margt út úr garðyrkju að það sé ómögulegt að telja það allt upp. Garðyrkja getur til dæmis veitt skjól, næringu, útivist, hreyfingu, útrás fyrir sköpun og afþreyingu. Þeir sem ekki kunna til verka geta fengið góð ráð og hjálp frá fagmönnum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTONBRINK

Gefur ró í hug og hjarta

Það er mikil vinna að koma sér upp fallegum garði, en þessi vinna skilar sér margfalt til baka. Fallegur garður getur verið griðastaður og veitt mikla gleði.

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is

Nú eru allir fastir heima langtímum saman og það stefnir í að enginn fari til útlanda í sumarfríinu sínu, þannig að þessi tími faraldurs hentar einstaklega vel til gera fínt í garðinum heima. Nú er sumarið hafið, svo það er ekki seinna vænna að fara að taka til hendinni.

„Fólk getur fengið ótrúlega margt út úr því að vinna í garðinum, það er eiginlega of margt til að telja það allt upp,“ segir Guðríður Helgadóttir garðyrkjufræðingur, sem sumir þekkja sem Gurrý í garðinum. „Í fyrsta lagi er frábært að búa sér til sína eigin sæluveröld og umvefja sig fegurð á sama tíma og maður býr til skjól. Svo er það örugglega vísindalega sannað að ekkert grænmeti er betra en það sem maður ræktar sjálfur.

Þetta býður líka upp á útiveru og það gefur manni ró í hug og hjarta að vera úti í garðinum að hlusta á fuglana og flugurnar,“ segir Gurrý. „Oft er þetta líka mikið puð, svo maður getur komist í gott form. En þegar maður er kominn með vel hirtan garð þá minnkar erfiðið og maður er frekar að njóta umhverfisins, sem gefur andlega og líkamlega gleði.

Garðvinna býður líka upp á sköpun og það er gaman að fylgjast með gróðrinum dafna og vita að maður eigi þátt í að eitthvað svona fallegt verði til,“ segir Gurrý. „Maður elur plönturnar upp og hjálpar þeim á legg eins og börnunum sínum. Þetta getur veitt ómælda

Framhald á síðu 2

VERTU LAUS VIÐ VERKI
BÓLGUEYÐANDI, VÖÐVASLAKANDI OG VERKJASTILLANDI

Fæst í apótekum, heilsubúðum og www.heilsanheim.is

Framhald af forsíðu ➪

gleði og ánægju, en líka sorg ef hlutir fara úrskeiðis.

Við erum með slagorð í garðyrkjunni í sumar, sem er „ferðumst innangarðs í sumar“. Hugmyndin er að rækta plöntur frá mismunandi löndum og ferðast svo á milli blómabeðanna, fyrst enginn kemst til útlanda,“ segir Gurrý. „Við sjáum það nú þegar að fólk sækir mikið í garðyrkju og ég held að pottaplöntur landsins hafi aldrei fengið eins frábæra umhirðu og síðustu vikur. Það er líka gott að hafa verkefni heima við, þetta hentar fyrir alla fjölskylduna og veitir tilbreytingu.“

Borgar sig margfalt

„Það þarf ekki að vera mikil vinna að vera með fallegan garð, en það er mikil vinna að koma honum upp. En það er fyrirhafnarinnar virði,“ segir Gurrý. „Þegar hann er kominn er þetta yfirleitt hreinsunarvinna fyrst á vorin og svo almennt viðhald yfir sumarið. En þeir sem hafa helgað sig þessu líta ekki á þetta sem vinnu heldur áhugamál. Maður fær vinnuna margfalt til baka og nýtur afrakstursins árum saman. Þú uppskerð eins og þú sáir.

Það gilda engar lögformlegar reglur um hvað á að vera í fallegum garði, það fer bara eftir smekk hvers og eins. Það eina sem skiptir máli er að garðurinn henti eigandanum og gleðji hann,“ segir Gurrý. „Ég hef skoðað marga garða í gegnum tíðina. Ég man eftir einum sem hafði engar plöntur og var malbikaður en nokkur grasstrá voru á pallinum á gömlum vörubíl sem stóð við tjörn í garðinum. Svo hef ég líka skoðað garð sem innihélt úrval plastblóma, fólkinu þar fannst æðislegt að fá svona mikla litadýrð og þurfa ekki að leggja mikla vinnu í garðinn.“

Nú er tími fyrir forræktun á matjurtum og blómum og það er gott að nota vorið í klippingar á trjám, limgerðum og berjarunnum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTONBRINK

Tími trjáklippinga

„Núna er tími trjá- og limgerðisklippinga, það er ágætt að byrja núna þegar mesti snjórinn er farinn og áður en gróður fer að lifna við,“ segir Gurrý. „Það þarf að grisja berjarunna til að opna inn í þá til að fá meira af blómum og berjum. Það er gott að fara í vaxtarmótandi klippingar á meðan það eru engin laufblöð á trjánum, þá sjáum við betur hvaða greinar þarf að taka, svo sem skemmdar og brotnar greinar og þær sem geta nuddast saman í vindi.

Trjágróður er ágætt að klippa á vorin og fram á sumar en ekki sniðugt að gera það á haustin. Þá er mikið af sveppagróum í loftinu sem geta tekið sér bólfestu í sárum á trjánum á sama tíma og varnarkerfi þeirra fer í dvala,“ segir Gurrý. „Fólk getur komist upp með það, en þetta er óþarfa áhætta. Ef maður er ekki með allt á hreinu er um að gera að fá fagmann til að klippa fyrir sig, það er hverrar krónu virði og þá er maður viss um að plönturnar njóti sín.“

Forræktun og hreinsun

„Vorið er líka tíminn fyrir forræktun á matjurtum fyrir matjurtagarða. Það er til dæmis gott að hafa þær í litlu gróðurhúsi eða á svölum stað úti í glugga. Þessar plöntur eru svo tilbúnar til plöntunar úti um mánaðamótin maí-júní, eftir um 4-6 vikna forræktun,“ segir Gurrý. „Svo má líka kaupa forræktaðar matjurtir í garðyrkjustöðvum og planta þeim út.

Hörðustu sumarblómaræktendur eru líka farnir af stað, því sumar tegundir þurfa langan undirbúningstíma,“ segir Gurrý. „En það eru líka til fljótsprottnar tegundir sem er hægt að sá núna og þær ná að blómstra í sumar.

Það er líka gott að hreinsa beð um þetta leyti og harðgerðar illgresistegundir eru nú þegar farnar að stinga upp kollinum. Það er um að gera að taka þetta strax, það er auðveldara en að bíða,“ segir Gurrý. „Fljótlega verður líka kominn tími til að kantskera grasflatir. Það er gott að

> **Það gilda engar lögformlegar reglur um hvað á að vera í fallegum garði, það fer bara eftir smekk hvers og eins. Það eina sem skiptir máli er að garðurinn henti eigandanum og gleðji hann.**

gera það á vorin og yfirleitt er það nóg, svo þarf bara að halda því við yfir sumarið.“

Matjurtarækt er málið

„Stærsta málið í sumar tel ég verða matjurtaræktun. Maður fann sama mynstur eftir hrunið, þá var fólk heima og mörg heimili reyndu að drýgja tekjurnar með því að rækta grænmeti í garðinum,“ segir Gurrý. „Fólk borðar líka miklu meira grænmeti núna en áður og maður sá þessa þróun líka fyrir COVID-19, sérstaklega hjá yngra fólki. Kolefnisfótspor heimaræktaðs grænmetis er líka sama og ekkert, svo þetta er umhverfisvænt.

Ég er líka ekki í vafa um að margir vilja fylla garðinn með litríkum sumarblómum eftir þennan ömurlega erfiða vetur,“ segir Gurrý. „Það verður blómahaf hjá mér og ég get ekki beðið eftir að komast út og vera innan um blómin. Í bili nýt ég þess að hafa fallega afskorna íslenska túlípana.“

Fáum fagmann í verkið

„Ef fólk langar að koma upp fallegum garði en veit ekki hvar á að byrja er best að fá garðyrkjufræðing til sín til að leiðbeina sér,“ segir Gurrý. „Það er fullt af frábærum garðyrkjufræðingum á Íslandi sem geta gefið góð ráð og jafnvel hjálpað við fyrstu skrefin. Þá er gott að geta lýst því hvers konar garð mann langar í og hvaða þörfum hann á að sinna. Svo er líka hægt að ganga enn lengra og fá hjálp frá landslagsarkitekt við hönnun og skipulag garðsins.

Á Íslandi snýst garðyrkja mikið um að koma sér upp skjóli, sérstaklega í yngri hverfum og stundum þarf líka að skipta um jarðveg. Svo má alltaf gera breytingar þangað til fólk er ánægt og færa plöntur til. Garðar breytast með árstíðum og árunum,“ segir Gurrý. „Ef fólk kaupir hús með garði er gott ráð að búa í garðinum í eitt ár til að sjá hvernig fólk kann við garðinn. Eftir það er auðveldara að vita hvað virkar og hvað ekki og gera þá viðeigandi breytingar. Stundum koma plönturnar manni skemmtilega á óvart.“

Áburðargjöf stundum ábótavant

„Áburðargjöf er lykilatriði og allar plöntur þurfa áburð. Lífrænn áburður eins og safnhaugamold eða húsdýraáburður gefur langtímanæringu og stuðlar að frjósemi jarðvegs,“ segir Gurrý. „Lífrænt efni minnkar að rúmmáli þegar það brotnar niður og því þarf að bæta því ofan á beðin á hverju ári. Hins vegar er ekki gott að dreifa miklu magni af húsdýraáburði ofan á beð því þá verður úrvalið af illgresi ævintýralegt. Húsdýraáburður ætti frekar að fara niður í holuna þegar við gróðursetjum plöntur en safnhaugamoldin ofan á beðin.

Einnig er hægt að nota tilbúinn áburð, en hann er mjög sterkur og því er betra að nota lítið í einu og oftar og fylgja leiðbeiningum, annars verður jarðvegurinn of saltur. Eitt gott ávaxtatré þarf til dæmis bara eina matskeið af tilbúnum áburði í hvert sinn, tvisvar til þrisvar sinnum yfir sumarið,“ segir Gurrý. „Þessi áburður virkar hratt og vel en mælt er með því að nota lífrænan áburð líka til að viðhalda frjósemi jarðvegsins. Það er heldur ekki gott að nota tilbúinn áburð mjög seint á sumrin, eins og í ágúst. Það gæti platað plönturnar aftur í vöxt og þá eru þær viðkvæmari þegar veturinn kemur.“

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

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

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

Vertu klár fyrir sumarhlaupin

Nítrat sem finnst í rauðrófum getur haft áhrif á æðavídd og blóðflæði og þannig minnkað álag á hjartað. Þær eru vinsælar meðal íþróttafólks og geta haft góð áhrif á hjarta- og æðakerfið.

Rauðrófan hefur í aldanna rás verið þekkt fyrir heilsubætandi áhrif. Rauðrófan inniheldur nítrat sem er talið geta haft æðavíkkandi áhrif og aukið blóðflæði. Afleiðingar þess geta því verið að blóðþrýstingur lækkar og súrefnisflæði í blóði eykst sem er eitthvað sem íþróttafólk leitar oft eftir. Einnig er það oft gott gegn háum blóðþrýstingi og getur dregið verulega úr hand- og fótkulda svo eitthvað sé nefnt.

Meira úthald og orka

Ingveldur Erlingsdóttir er öflug í hlaupunum og fer hún fögrum orðum um lífrænu rauðrófuhylkin frá Natures Aid:

„Ég hef verið að hlaupa undanfarin ár. Ég hef hlaupið mörg hálfmaraþon, þrjú maraþon, tvisvar hlaupið Laugaveginn og ýmislegt fleira," segir Ingveldur.

„Ég fór að taka rauðrófuhylkin þegar ég var að æfa fyrir þriggja landa maraþonið og áhrifin fóru ekki á milli mála. Um það bil tveimur vikum eftir að ég fór að taka þau inn, jókst úthaldið og þrekið á hlaupum til muna og ég fann bara almennt fyrir meiri orku. Ég tók pásu á að taka rauðrófuhylkin eftir það og þegar æfingar fyrir Laugaveginn byrjuðu í mars árið á eftir fór ég að taka hylkin aftur og þá fann ég greinilega aftur þennan mun á úthaldinu og þrekinu. Hér eftir tek ég ekki pásur á rauðrófuhylkin, enda engar pásur fyrirhugaðar á hlaupunum."

Ingveldur Erlingsdóttir er ölfug í hlaupunum og fer hún fögrum orðum um lífrænu rauðrófuhylkin frá Natures Aid.

Gott gegn hand- og fótkulda

Rauðrófur eru af sömu plöntuætt og spínat, skrauthalaætt (Amaranthaceae) og tilheyra tegundinni Beta vulgaris . Þær eru sneisafullar af næringar- og plöntuefnum og innihalda m.a. ríkulegt magn af járni, A-, B6- og C-vítamíni, fólínsýru, magnesíum og kalíum. Þar að auki innihalda þær góð flókin kolvetni, trefjar og öflug andoxunarefni. Rauðrófur eru oft ráðlagðar fólki sem glímir við blóðleysi og slappleika vegna járninnihalds m.a. Lífrænu rauðrófuhylkin frá Natures Aid sem eru 100% náttúruleg bætiefni og eru án allra aukefna, þau eru góð fyrir alla sem vilja viðhalda góðri heilsu. Það er mikill hægðarauki fyrir marga að geta tekið inn rauðrófuhylki því ekki eru allir jafn hrifnir af bragðinu af rauðrófunni eða rauðrófusafanum. Viðtökur Íslendinga við Organic Beetroot frá Natures Aid hafa verið ótrúlega góðar og flestir kaupa þessa vöru aftur og aftur vegna þeirra áhrifa sem þeir finna. Margir tala um að úthald við íþróttaiðkun aukist en einnig eru margir á því að hand- og fótkuldi minnki til muna. Vegna æðavíkkandi áhrifa er það einnig algengt að blóðþrýstingur lækki.

> Áhrifin fóru ekki á milli mála, um það bil tveimur vikum eftir að ég fór að taka rauðrófuhylkin þá bættist úthaldið og þrekið á hlaupum og ég fann bara almennt fyrir meiri orku.

Í aldanna rás hefur neysla á rauðrófum verið talin geta haft ýmis heilsueflandi áhrif m.a.:

- aukið blóðflæði
- lækkað blóðþrýsting
- bætt súrefnisupptöku
- aukið úthald, þrek og orku
- góð áhrif á hjarta- og æðakerfi

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

Eru eymsli í liðum að hrjá þig ?

Glúkósamín hefur lengi verið vinsælt liðbætiefni erlendis. Það fæst nú í bætiefnaformi hér á landi. Glúkósamín er talið geta aukið viðgerðarhæfni líkamans og dregið úr eymslum í liðum.

Eitt af algengustu vandamálum stoðkerfisins eru verkir í liðum. Mismunandi er í hvaða liðum verkirnir eru en oft eru það hnén eða fingurnir sem láta mest finna fyrir sér. Margir finna líka fyrir í mjöðmum, ökklum eða öðrum liðum, en sama hvar er þá skal ávallt hafa í huga að kyrrseta er aldrei til bóta og það er ýmislegt hægt að gera til að láta sér líða betur.

Leiðir til úrbóta

Það er ýmislegt í lífsstílnum sem hefur áhrif á liðheilsu og því er um að gera að huga vel að ákveðnum þáttum sem geta haft jákvæð áhrif og jafnvel dregið úr eymslum. Þar ber helst að nefna mataræði og hreyfingu.

Mikilvægt er að borða sem mest af hreinni fæðu og taka inn bæði D-vítamín og Omega-3. Þegar við tökum mataræðið í gegn getur það leitt til þess að við léttumst, sem er í flestum tilfellum jákvætt því ofþyngd reynir meira á liðina. Ofþyngd leiðir oft af sér hreyfingarleysi eða minni hreyfingu en annars og þannig myndast vítahringur þar sem þyngd, eymsli og hreyfingarleysi ýta hvað undir annað.

Stundaðu hreyfingu við hæfi og styrktu vöðvana kringum liðina. Köld böð geta einnig hjálpað, en númer 1, 2 og 3 er að hafa mataræðið í lagi því það sem við látum ofan í okkur hefur ótrúlega mikil áhrif á líðan okkar.

Glucosamine & Chondroitin Complex frá Natures Aid er vel samsett lið-bætiefnablanda þar sem tekið er á fjölmörgum þáttum sem tengjast liðeymslum.

Glúkósamín og kondrotín bætiefnablanda

Glucosamine & Chondroitin Complex frá Natures Aid er vel samansett lið-bætiefnablanda þar sem tekið er á fjölmörgum þáttum sem tengjast liðeymslum. Auk glúkósamíns inniheldur þetta bætiefni kondrótín súlfat sem er byggingarefni brjósks og eru þessi tvö efni því afar góð blanda fyrir liðina en dagsskammtur inniheldur 1000 mg af glúkósamíni og 200 mg af kondrótíni, ásamt engifer, túrmerik, C-vítamíni og rósaldin (rosehips).

> Samhliða heilbrigðu mataræði, hreyfingu og góðum svefni, getur blanda eins og Glucosamine & Chondroitin Complex nýst á jákvæðan hátt.

Engifer og túrmerik eru rætur sem hafa verið þekktar fyrir bólgueyðandi eiginleika og C-vítamín stuðlar að eðlilegri myndun kollagens fyrir eðlilega starfsemi brjósks. Líkaminn framleiðir sjálfur glúkósamín, en sú framleiðsla minnkar þó með aldrinum og því getur verið mikilvægt að taka inn glúkósamín þar sem það eykur framboð þess í líkamanum, sem þýðir að viðgerðarhæfni hans getur aukist umfram það sem annars væri mögulegt.

Útsölustaðir: Öll apótek, heilsuverslanir og heilsuhillur stórmarkaða og verslana.

Ein glæsilegasta moska í heimi

Hin glæsilega Sheikh Zayed Grand-moska í Abú Dabí hefur gríðarmikið aðdráttarafl og laðar milljónir ævintýragjarnra ferðamanna frá öllum heimshornum til borgarinnar á hverju ári.

Elín Albertsdóttir
elin@frettabladid.is

Grand-moskan í Abú Dabí er engin smásmíði og glæsileg eftir því. Núna er moskan lokuð á COVID-19 tímum.

Þótt enginn sé að ferðast um þessar mundir er ekki bannað að láta sig dreyma um staði sem hægt er að heimsækja í framtíðinni. Fyrir þá sem langar til að fara á nýja staði eru Mið-Austurlönd skemmtilegur kostur. Það er svolítið eins og að koma í annan heim að heimsækja Dúbaí, Abú Dabí og Katar. Þarna flæða peningar olíukónganna og þess sjást merki víða í glæsilegum byggingum.

Allar þessar borgir hafa verið að byggjast upp á undanförnum árum og byggingarnar því nýjar eða nýlegar. Áður en olían kom til sögunnar bjuggu í borgunum fátækir hirðingjar. Það var ekki fyrr en á fjórða áratugnum sem vinnanleg olía fannst í Sameinuðu arabísku furstadæmunum og lífið tók heljarstökk inn í lúxusinn hjá heimamönnum.

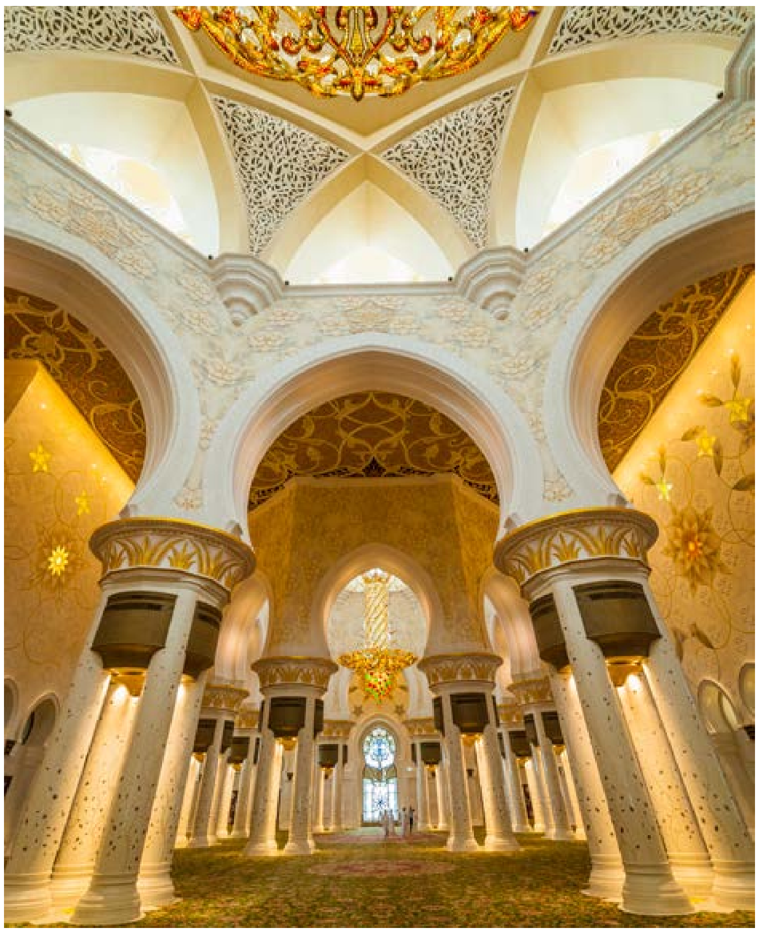
Samkvæmt TripAdvisor er Grand-moskan í Abú Dabí í þriðja sæti yfir vinsælustu staði sem ferðamenn sækjast eftir að skoða. Á undan koma Péturskirkjan í Vatíkaninu í Róm og Taj Mahal á Indlandi. Á fyrri hluta síðasta árs komu fjórar milljónir gesta í Grand-moskuna í Abú Dabí. Moskan er engin smásmíði og ekkert var til sparað til að gera hana sem glæsilegasta. Hún er ein af þeim stærstu í heiminum.

Vinna við byggingu á Grand-moskunni hófst árið 1996 og það tók tólf ár að ljúka henni. Byggingin kostaði um 545 milljónir dala en hún nær yfir svæði sem jafngildir fjórum stórum fótboltavöllum. Moskan komst í Heimsmetabók Guinness fyrir stærsta handofna teppið sem prýðir bænasvæðið en það er án allra samskeyta. Auk þess er stærsta ljósakróna í heimi í hvelfingunni og sú eina sinnar tegundar í heiminum. Það eru 82 hvítar marmarasúlur í moskunni, skreyttar með dýrmætum gimsteinum og ljósakrónur með 24 karata gullhúð og Swarovski-kristöllum hanga eins og demantar í loftinu.

Moskan dregur nafn sitt af fyrsta forseta Sameinuðu arabísku furstadæmanna, sjeik Zayed bin Sultan Al Nahyan, sem átti hugmyndina að byggingunni. Eftir andlát hans árið 2004 var lík hans grafið í garði moskunnar.

Þessi stórbrotni minnisvarði var hannaður af sýrlenska arkitektinum Yousef Abdelky. Hann sagðist innblásinn af persneskum arkitektúr en um 3.000 verkamenn hvaðanæva úr heiminum komu að byggingunni.

Smáatriðin voru útfærð á glæsilegan máta, til dæmis flókið blómamynstur á súlum og innfelldir gimsteinar. Það var breski listamaðurinn, Kevin Dean, sem kom að blómaskreytingunum en hann hefur sagt að það hafi verið skemmtilegasta verkefni hans. Kevin vann náið með syni Zayed sjeiks og segist hafa fengið frjálsar hendur með listsköpunina. Það tók hann fjögur ár að klára skreytinguna sem er ótrúlega falleg. Hann leitaði innblásturs í blóm sem vaxa í Mið-Austurlöndum.



Bænahúsin gerast vart fegurri. Þarna er stærsta teppi í heimi án samskeyta.

Moskuna hafa heimsótt margir mektargestir frá því hún var opnuð árið 2007. Karl prins og Kamilla eru þar á meðal. Þau heimsóttu moskuna í opinberri heimsókn til Sameinuðu arabísku furstadæmanna árið 2016. Tónlistarfólk hefur einnig komið þarna við á ferðum sínum og má þar nefna Selenu Gomez, Justin Bieber, Rihönnu og marga fleiri.

Það geta allir heimsótt moskuna, hún er opin daglega í eðlilegri tíð og það er ókeypis aðgangur. Ströng öryggisgæsla er við innganginn en konur fara ekki inn í bygginguna nema í síðum kufli og með slæðu. Konur þurfa sem sagt að hylja fætur, handleggi og höfuð. Karlmenn þurfa að klæðast síðum buxum. Ef farið er inn í bænahúsið þarf að taka af sér skó og sokka.

Hægt er að fara í ókeypis klukkustundarlanga leiðsögn og fá fræðslu um trúarbrögð og menningu. Þegar rökkva tekur á kvöldin er moskan fallega upplýst. Nauðsynlegt er að hafa sólgleraugu ef komið er að degi þar sem sólin endurspeglast í marmaranum. Best er að heimsækja moskuna fyrst á morgnana eða seinnipartinn.

Það eru auðvitað allir með myndavélar eða síma með sér til að mynda herlegheitin. Sérstakir staðir eru merktir þar sem má taka myndir. Moskan er vissulega töfrandi og þar er hægt að ná afar fallegum myndum.

Til að komast í moskuna frá miðbæ Abú Dabí er fljótlegast að taka leigubíl. Það tekur 20 mínútur og leigubílafargjöld eru sanngjörn. Fyrir þá sem eru í Dúbaí er hægt að taka rútu eða leigubíl. Einnig útvega hótel loftkælda einkabíla fyrir þá sem það vilja.

Þeir sem vilja fara í ferðalag um moskuna á netinu geta skoðað heimasíðuna: szgmc.gov.ae/en/Home

GEÐHJÁLP

AÐALFUNDUR GEÐHJÁLPAR 2020

Aðalfundur Landssamtakanna Geðhjálpar verður haldinn í Valsheimilinu Hlíðarenda (salur á 2. hæð)
laugardaginn 16. maí. kl. 14.

Á dagskrá verða hefðbundin aðalfundarstörf, m.a. kosning nýrra fulltrúa í stjórn samtakanna og umfjöllun um ársskýrslu og ársreikning samtakanna.
Félagsmenn eru hvattir til að mæta.

Virðingarfyllst, stjórn Geðhjálpar.

Atvinnublaðið

Mest lesna atvinnublað Íslands*

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

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

job

IF Rekstur ehf

Bókhaldsþjónusta

Get bætt við mig verkefni

GSM 773 0980

idahildurfenger@gmail.com

Embætti héraðsdómara laust til umsóknar

Dómsmálaráðuneytið auglýsir laust til umsóknar embætti dómara sem mun hafa fasta starfsstöð við Héraðsdóm Reykjaness.
Miðað er við að skipað verði í embættið frá og með 31. ágúst 2020.

Umsækjendur skulu fullnægja skilyrðum 2. mgr. 29. gr. laga nr. 50/2016. Í samræmi við 4. gr. reglna nr. 620/2010 er áskilið að í umsókn komi fram upplýsingar um: 1) menntun og framhaldsmenntun, 2) reynslu af dómstörfum, 3) reynslu af lögmannsstörfum, 4) reynslu af stjórnsýslustörfum, 5) reynslu af fræðistörfum, s.s. kennslu og öðrum akademískum störfum og upplýsingar um útgefnar ritrýndar greinar og bækur, fræðilega fyrirlestra o.fl.v., 6) reynslu af stjórnun, 7) reynslu af öðrum aukastörfum sem nýtast dómaraefni, s.s. vinnu í tengslum við undirbúning lagasetningar o.fl., 8) upplýsingar um almenna og sérstaka starfshæfni, 9) upplýsingar um andlegt atgervi og sjálfstæði í vinnubrögðum og 10) upplýsingar um tvo fyrrverandi/núverandi samstarfsmenn/yfirmenn sem geta veitt dómnefnd bæði munnlega og skriflega upplýsingar um störf og samstarfshæfni umsækjanda, sbr. 5. mgr. 5. gr. reglna nr. 620/2010 og 11) aðrar upplýsingar sem varpað geti ljósi á faglega eiginleika og færni umsækjanda sem máli skiptir fyrir störf héraðsdómara.

Með umsókn skal fylgja eftir því sem við á: 1) afrit af prófskírteinum, 2) afrit dóma í munnlega 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) útgefin fræðirit og ljósrit af tímaritsgreinum umsækjanda. 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 héraðsdómari.

Umsóknir skulu berast dómsmálaráðuneytinu eigi síðar en **11. maí nk.** 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,
24. apríl 2020.

Stjórnarráð Íslands
Dómsmálaráðuneytið

Lýðskólinn á Flateyri

Viltu flytja til Flateyrar? - Nýtt starf við Lýðskólann

Lýðskólinn á Flateyri auglýsir eftir starfsmanni. Við bjóðum sveigjanlegan vinnutíma og krefjandi starfsumhverfi sem reynir á félagsfærni og áhuga á fólki. Meðal verkefna er þróun nýrrar alþjóðabrautar skólans og þátttaka í stjórnun og skipulagningu daglegs skólastarfs í samvinnu við aðra starfsmenn skólans. Mögulegt er að kennsla einstakra námskeiða verði hluti starfsins. Á litlum vinnustað göngum við öll störf eins og að aðstoða nemendur, bera stóla, raða í uppþvottavél og semja námsskrá.

Við leitum að dugmiklum einstaklingi sem státar af skipulags- og samskiptahæfni og hefur getu til að hugsa út fyrir boxið. Við viljum ráða ábyrgðarfulla manneskju sem brennur fyrir sköpun og hefur vilja til þess að gera betur og ná lengra. Reynsla af því að vinna með ungu fólki á öllum aldri er kostur. Þekking á skólastarfi og reynsla af skipulagningu og þróun námskeiða er æskileg.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Ingibjörg Guðmundsdóttir skólastjóri í síma 699 7535 eða í netfanginu skolastjori@lydflat.is

Umsóknir sendist á skolastjori@lydflat.is fyrir 15. maí.
Ráðið verður í starfið frá 1. ágúst.

Sérfræðingur í eignastýringu

Lífeyrissjóður verzlunarmanna

Lífeyrissjóður verzlunarmanna óskar eftir að ráða öflugan einstakling til starfa í eignastýringarteymi sjóðsins. Leitað er að ábyrgum og metnaðarfullum einstaklingi með reynslu af fjármálamarkaði og mikinn áhuga á eignastýringu. Næsti yfirmaður sérfræðings er forstöðumaður eignastýringar.

Í boði er áhugavert og krefjandi starf við umfangsmikið eignasafn sjóðsins.

Helstu verkefni:

- Virkt samstarf við forstöðumann eignastýringar og aðra viðkomandi starfsmenn
- Umsýsla eigna sjóðsins, m.a. eftirlit með ávöxtun og áhættu í eignasafni
- Greining á væntri ávöxtun og áhættu eignaflokka til skemmri og lengri tíma
- Greining fjárfestingartækifæra
- Samskipti við aðila á fjármálamarkaði
- Skýrslugerð og almenn upplýsingagjöf til stjórnenda og eftirlitsaðila

Hæfniskröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi svo sem viðskipta-, hag-, eða verkfræði
- Reynsla af störfum á fjármálamarkaði
- Hæfni til að greina flókin fjárfestingarverkefni og kynna þau með skipulögðum hætti
- Skipulögð vinnubrögð, sjálfstæði og frumkvæði
- Hæfni í mannlegum samskiptum og fagleg framkoma
- Gott vald á íslensku og ensku í ræðu og riti
- Próf í verðbréfaviðskiptum er kostur

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

Markmið sjóðsins er að vera áhugaverður vinnustaður, gæta að jafnvægi milli vinnu og einkalífs og bjóða gott starfsumhverfi fyrir samhentan hóp til að vinna að krefjandi verkefnum.

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

Með umsókn skal fylgja kynningarbréf þar sem í stuttu og kjarnyrtu máli er gerð grein fyrir kostum umsækjanda sem nýtast í starfi auk ferilskrár. Á síðari stigum þarf umsækjandi jafnframt að sýna fram á að persónuleg fjármál og önnur fjárhagsleg umsýsla sé flekklaus.
Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin. Áhugasamir einstaklingar, af öllum kynjum, eru hvattir til að sækja um.

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

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

intellecta
Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir

HMS Húsnæðis- og mannvirkjastofnun

hms.is

Vilt þú taka þátt í að byggja upp framsækinn vinnustað sem leggur áherslu á nýsköpun, aðgengi upplýsinga og stafrænar lausnir

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

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

Hagfræðingur á sviði stafrænnar stjórnsýslu HMS

Við leitum að metnaðarfullum einstaklingi til að bætast í hóp öflugra sérfræðinga hagdeildar Húsnæðis- og mannvirkjastofnunar. Hagdeildin annast rannsóknir og greiningar, tryggir gott aðgengi að upplýsingum um húsnæðismál og styður þannig við ábyrga stefnumótun og ákvarðanatöku í málaflokknum.

Hæfnikröfur
- Háskólamenntun í hagfræði eða sambærileg menntun sem nýtist í starfi
- Afbragðs greiningarhæfni og gott vald á úrvinnslu og framsetningu upplýsinga
- Hæfni til að tjá sig í ræðu og riti opinberlega, bæði á íslensku og ensku
- Nákvæmni í vinnubrögðum og góðir skipulagshæfileikar
- Hæfni í mannlegum samskiptum og teymisvinnu

Starfs- og ábyrgðarsvið
- Rannsóknir og greiningar á húsnæðismarkaði, þ.m.t. fasteigna-, leigu-, byggingar- og lánamarkaði
- Þátttaka í söfnun og úrvinnslu upplýsinga á sviði húsnæðismála
- Útgáfa efnis og skýrslugjöf
- Ráðgjöf til annarra sviða stofnunarinnar og þátttaka í verkefnum þeirra
- Kynning á greiningingum hagdeildar innan stofnunar og opinberlega

Umsóknarfrestur er til og með 8. maí 2020.
Nánari upplýsingar veitir Þorsteinn Arnalds, framkvæmdastjóri stafrænnar stjórnsýslu HMS thorsteinn.arnalds@hms.is

Sérfræðingur á lánasviði HMS

Húsnæðis- og mannvirkjastofnun óskar eftir að ráða sérfræðing í húsnæðislánum á lánasvið stofnunarinnar. Sérfræðingar lánasviðs sjá um móttöku og vinnslu lánsumsókna, greiðsluerfiðleikaumsókna og greiðslumats ásamt ráðgjöf við viðskiptavini vegna húsnæðislána, fasteignamarkaðar og leigumarkaðar. Í starfinu felst einnig þátttaka í þróun verkferla og uppbygging kerfa sem snúa að húsnæðislánum.

Hæfnikröfur
- Háskólamenntun í viðskiptafræði eða önnur háskólamenntun sem nýtist í starfi er skilyrði
- Reynsla í sambærilegu starfi er skilyrði
- Nám til vottunar fjármálaráðgjafa er kostur
- Nákvæmni, skipulagshæfileikar og góður talnaskilningur er skilyrði
- Mjög gott vald á íslensku og ensku í ræðu og riti er skilyrði
- Góð tölvukunnátta er nauðsynleg
- Færni í mannlegum samskiptum og miklir hæfileikar til að starfa í hópi
- Frumkvæði og metnaður til að ná árangri í starfi

Starfs- og ábyrgðarsvið
- Móttaka og vinnsla lána- og greiðsluerfiðleikaumsókna
- Gerð greiðslumats
- Undirbúningur mála fyrir lánanefnd
- Lánaráðgjöf til viðskiptavina
- Þátttaka í þróun verkferla og kerfa
- Þátttaka í gæða- og umbótaverkefnum

Umsóknarfrestur er til og með 8. maí 2020.
Nánari upplýsingar veitir María Dungal forstöðumaður Fræðslumiðstöðvar HMS - Maria.Dungal@hms.is

Margmiðlunarfræðingur/stafrænn snillingur

Um er að ræða starf við hönnun á markaðs- og kynningarefni fyrir vef og prentmiðla, gerð fræðslumyndbanda og uppfærslu á vefum og samfélagsmiðlum stofnunarinnar. Unnið er náið með vefstjóra í stafrænni vegferð stofnunarinnar. Við leitum að árangursdrifnum og lausnamiðuðum einstaklingi sem hefur yfirgripsmikla þekkingu og hæfni á sviði hönnunar og framsetningu efnis fyrir vef- og prentmiðla.

Hæfnikröfur
- Menntun og reynsla á sviði grafískrar hönnunar og/eða margmiðlunar eða sambærileg menntun sem nýtist í starfi
- Hæfileikar til að vinna sjálfstætt og næmt auga fyrir smáatriðum
- Hæfni í mannlegum samskiptum og teymisvinnu
- Hæfileiki til að hugsa út fyrir boxið og leita nýrra lausna
- Frumkvæði og drifkraftur
- Reynsla af vefumsjónarkerfum er kostur
- Þekking á leitarvélabestun og auglýsingakerfi Facebook og Google er kostur

Starfs- og ábyrgðarsvið
- Uppfærsla á vef- og samfélagsmiðlum í samráði við vefstjóra
- Hönnun og uppsetning auglýsinga, kynninga- og fræðslumyndbanda
- Skapandi og lausnamiðuð hugmyndavinna
- Ýmis önnur tilfallandi verkefni tengd markaðs- og kynningarmálum
- Þátttaka í stefnumótun á sviði stafrænnar miðlunar

Umsóknarfrestur er til og með 8. maí 2020.
Nánari upplýsingar veitir Hafþór Rafn Benediktsson, vefstjóri HMS – hafthor.benediktsson@hms.is

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

Húsnæðis- og mannvirkjastofnun hvetur karla jafnt sem konur til að sækja um starfið.

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

Umsókn óskast sendar í gegnum netfangið **mannaudur@hms.is**

Umsóknum skal fylgja starfsferilsskrá og kynningarbréf.

Byggingarfulltrúi

Hlutfall: Fullt starf **Tegund:** Sérfræðingur
Spennandi tækifæri hjá Ísafjarðarbæ
Umsóknarfrestur til 12.05.2020
Sjá nánar á Job
job
Finnum draumastarfið saman

REYKJALUNDUR endurhæfing

FYRIRMYNDAR STOFNUN 2019

Framkvæmdastjóri lækninga

Laus er til umsóknar staða framkvæmdastjóra lækninga á Reykjalundi endurhæfingarmiðstöð SÍBS. Leitað er að öflugum leiðtoga til að taka þátt í innleiðingu á endurnýjuðu stjórnskipulagi og endurskipulagningu á meðferðarstarfi Reykjalundar. Um er að ræða 100% starf og ráðið er í það til fimm ára frá 1. júní n.k. Möguleiki er á að sinna klínískri vinnu samhliða stjórnunarstörfum.

Reykjalundur er heilbrigðisstofnun í eigu Sambands íslenskra berkla- og brjóstholssjúklinga (SÍBS) og vinnur samkvæmt lögum um heilbrigðisþjónustu á Íslandi. Á Reykjalundi fer fram alhliða endurhæfing með það að markmiði að bæta lífsgæði, færni og sjálfsbjargargetu þeirra sem þangað leita. Um þjónustuna gildir þjónustusamningur milli Sjúkratrygginga Íslands og Reykjalundar. Þá annast stofnunin starfsnám í heilbrigðisgreinum og starfar í tengslum við háskóla á sviði kennslu og heilbrigðisstétta og rannsókna í heilbrigðisvísindum.

Framkvæmdastjóri lækninga heyrir undir forstjóra og situr í framkvæmdastjórn.

Hlutverk og ábyrgðarsvið.
Framkvæmdastjóri lækninga er sviðstjóri á meðferðarsviði 1 og ber ábyrgð á starfsemi og rekstri sviðsins og meðferðarteyma sem því tilheyra.

Framkvæmdastjóri lækninga er faglegur yfirmaður lækninga og ber ábyrgð á allri læknisfræðilegri meðferð og að hún sé í samræmi við lög um heilbrigðisþjónustu, lög um réttindi sjúklinga og lög um heilbrigðisstarfsmenn.
Framkvæmdastjóri lækninga ber ábyrgð á að færsla og varðveisla sjúkraskrár sé samkvæmt lögum og reglugerðum.
Framkvæmdastjóri lækninga ber ábyrgð á að skapa aðstæður fyrir klínískt nám læknanema, ásamt framkvæmd sérnáms í endurhæfingarlækningum á Reykjalundi og er tengiliður Reykjalundar við háskóla.

Menntunar- og hæfniskröfur.
- Íslenskt sérfræðileyfi í endurhæfingarlækningum og reynsla á sviði endurhæfingarlækninga
- Þekking og reynsla af þverfaglegri teymisvinnu
- Leiðtogahæfileikar og stjórnunarreynsla
- Þekking og reynsla af mannauðsmálum
- Jákvætt viðmót og góð hæfni í mannlegum samskiptum
- Frumkvæði og metnaður í starfi

Umsókn skal fylgja staðfestar upplýsingar um nám, fyrri störf, vísindavinnu og reynslu af stjórnunarstörfum.

Umsóknarfrestur er til 9. maí 2020.

Allar umsóknir eru sendar til stöðunefndar lækna hjá Landlæknisembættinu.

Umsókn skal skilað á sérstöku eyðublaði, sem aðgengilegt er á vef Landlæknis, til Önnu Stefánsdóttur starfandi forstjóra anna@reykjalundur.is, sem einnig veitir nánari upplýsingar um starfið eða Guðbjargar Gunnarsdóttur mannauðsstjóra gudbjorg@reykjalundur.is

Sviðsstjóri atvinnu- og byggðaþróunar á Húsavík

Samtök sveitarfélaga og atvinnuþróunar á Norðurlandi eystra, SSNE óska eftir að ráða drífandi einstakling í starf sviðsstjóra atvinnu- og byggðaþróunar í starfsstöð sína á Húsavík. Um er að ræða nýtt og spennandi starf sem gefur réttum aðila tækifæri til að taka þátt í uppbyggingu og þróun á svæðinu.

Umsóknarfrestur
10. maí

Upplýsingar og umsókn
capacent.com/s/24904

Starfs- og ábyrgðarsvið:

- Leiðir faglega vinnu á sviði atvinnu- og byggðaþróunar á Norðurlandi eystra.
- Tryggir samþættingu við aðra mikilvæga snertifleti s.s. nýsköpun og menningu.
- Stefnumótunarvinna, skipulagning og verkefnastýring.
- Þátttaka í kostnaðargreiningu verkefna.
- Samskipti og samstarf við hagaðila. Styður við samstarf hagaðila á svæðinu.
- Önnur verkefni í samráði við framkvæmdastjóra.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólapróf sem nýtist í starfi (BA, BS, B.ed eða sambærilegt).
- Þekking og/eða reynsla á sviði atvinnuþróunar og nýsköpunar.
- Reynsla af stefnumótunarvinnu og innleiðingu stefnu er æskileg.
- Þekking á opinberri stjórnsýslu/málefnum sveitarfélaga er æskileg.
- Reynsla af stjórnun er æskileg.
- Góð hæfni í mannlegum samskiptum.

SSNE

Samtök sveitarfélaga og atvinnuþróunar á Norðurlandi eystra eru landshlutasamtök sveitarfélaga á svæðinu frá Fjallabyggð að vestan að Langanesbyggð að austan, að báðum sveitarfélögum meðtöldum. Markmið með starfsemi félagsins er að efla Norðurland eystra sem eftirsótt svæði til búsetu og atvinnu. Félagið skal vera sterkur bakhjarl aðildarsveitarfélaga í sameiginlegum málum þeirra og stuðla að góðu mannlífi, lifandi menningarlífi og öflugri atvinnustarfsemi á starfssvæðinu.

Capacent — leiðir til árangurs

Capacent_

Unique opportunity to directly impact NetApp's position in the cloud market globally from our office in Iceland

Integrated Marketing Strategist

Join a diverse global team as the Integrated Marketing Strategist for Revenue Marketing. This role is responsible for developing and leading innovative and comprehensive programs targeted at influencing NetApp's reputation with prospects. Influencing NetApp's perception in the global market through integrated cloud-led program activities and simultaneously developing the capability to directly link these efforts to revenue generation outcomes.

You are solution-oriented and a creative leader with the ability to connect marketing strategies to business objectives, finding ways to strategically and creatively communicate value propositions to target audiences. We are looking for a self-motivated, results-oriented strategist to take our marketing efforts to the next level. If you thrive in a fast-paced, dynamic environment with competing priorities, this may be your next venture.

RESPONSIBILITIES INCLUDE

- Developing, leading and managing budget for reputation to revenue programs.
- Working closely with teams such as Content, Marketing Automation, Web and Analytics, Social Media and Paid Media specialists on the day to day execution of the programs.
- Living and breathing data across several digital platforms, create personalized audience segments and lead multiple online journeys from concept and strategy through execution, measurement and optimization.
- Proactively identify and deliver best-in-class cross-platform experiences and content ideas to drive growth opportunities

QUALIFICATIONS INCLUDE

- Leadership skills with ability to work independently and build strong working relationships.
- Driven, with an entrepreneurial spirit, creative mind and strong sense of urgency.
- Strong analytical skills, strategically minded and goal oriented. You are a thinker AND a doer.
- Excellent verbal and written communications skills in English.
- Extremely organized, detail-oriented with a high level of integrity.
- A B.Sc. degree is required or equivalent experience. A minimum of 8 years of multi-faceted but relevant experience is required; 9 to 11 years is preferred.

NetApp is an American Tech company ranked in the Fortune 500 since 2012

We hire talented people and support them to do what they do best. We take pride in offering an exciting and innovative workplace, with opportunities to grow. Looking after our people is an important part to how we do business.

Competitive salaries and bonuses

Take advantage of 5 volunteer days each year

International travel and global connections

Participate in the employee stock purchase program

Note that this role requires some travel and ability to work flexible hours. All applications, CV and cover letter should be delivered in English.

Visit netapp.com/iceland-jobs to apply and find out more information.

Viltu vera með?

Lyfjafræðingur

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

Lyfsöluleyfishafi

Lyfjafræðingur óskast til að veita forstöðu einu apóteka okkar á höfuðborgarsvæðinu.

Starfssvið

Í starfinu felst, auk daglegrar stjórnunar apóteksins, fagleg ábyrgð á afgreiðslu lyfja samkvæmt lögum og reglugerðum um lyfsölu.

Hæfniskröfur

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

Lyfjafræðingur

Starfssvið

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

Hæfniskröfur

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

Upplýsingar um störfin veitir Guðbjörg Stefánsdóttir, rekstrar- og mannauðsstjóri, gudbjorgs@lyfogheilsa.is“

Fyrir bæði störfin skal senda umsókn merkta „lyfjafræðingur“, ásamt ferilskrá á starf@lyfogheilsa.is fyrir 3. maí.

www.lyfogheilsa.is

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

Lyf & heilsa
Við hlustum!

PIPAR\TBWA · SÍA · 190093

B.Ó. SMIÐIR

B.Ó. Smiðir ehf. óska eftir að ráða smiði í vinnu

Umsóknir og fyrirspurnir má senda á **bosmidir@bosmidir.is**

ÁS STYRKTARFÉLAG

Forstöðumaður

Spennandi og fjölbreytt starf við Vinnu og virkni

Ás styrktarfélag óskar eftir forstöðumanni í 100% starf í vinnu og virkni og dagþjónustu í Stjörnugróf 7-9. Um er að ræða starfsstað með vinnu- og virknitilboð fyrir fullorðið fólk með fötlun og dagþjónustu fyrir ung börn. Vinnutími er frá 08.00-16.00 virka daga.

Helstu verkefni og ábyrgð:
- Skipulag á faglegu innra starfi og þjónustu á starfsstöðvum félagsins í Stjörnugróf
- Samstarf við notendur þjónustu, aðstandendur og aðra samstarfsaðila
- Situr í stjórnendateymi vinnu og virkni sem mótar og hefur yfirsýn yfir innra starf. Teymið sér um samhæfingu og útfærslu fjölbreyttra verkefna sem þar eru í boði og tekur þátt í stefnumörkun til framtíðar.
- Starfsmannahald og ráðningar
- Fjárhagsleg ábyrgð og stjórnun á daglegum rekstri
- Vinnur eftir gæðaviðmiðum og lýsingum úr þjónustusamningum

Hæfnikröfur:
- B.A. próf í í þroskaþjálfafræðum eða háskólapróf sem nýtist í starfi
- Þekkingar á sviði þjónustu við fatlað fólk og ríkjandi hugmyndfræði
- Að minnsta kosti 9 ára starfsreynsla í sambærilegu starfi
- Reynsla af starfsmannahaldi og stjórnun er nauðsynleg
- Þarf að geta unnið undir álagi og eiga auðvelt með að tileinka sér nýjungar
- Góð samskipta- og samstarfsfærni og sjálfstæð vinnubrögð
- Tölvufærni í Word, Excel og Power point ásamt góðri íslensku- og enskukunnáttu

Umsækjandi þarf að taka virkan þátt í innra starfi félagsins og hafa stefnu þess og góða starfshætti að leiðarljósi.

Við hvetjum áhugasama karla jafnt sem konur að sækja um.

Nánari upplýsingar veitir Erna Einarsdóttir í síma 414-0500 á virkum dögum.

Atvinnumsókn ásamt ferilskrá sendist á erna@styrktarfelag.is
Upplýsingar um félagið má finna á heimasíðu þess
www.styrktarfelag.is

Staðan er laus frá 15. ágúst 2020.
Umsóknafrestur er til 8. maí 2020.

Laun eru samkvæmt gildandi kjarasamningum
Áss styrktarfélags.

Erum við
að leita **að þér?**

Ert þú meistari í mannauðsmálum?

Óskum eftir að ráða öflugan og jákvæðan mannauðsstjóra til að stýra og taka þátt í áframhaldandi eflingu mannauðs Hrafnistuheimilanna.

Mannauðsstjóri stýrir mannauðsdeild og ber ábyrgð á þróun og framkvæmd mannauðsstefnu Hrafnistu, stuðningi við stjórnendur varðandi mannauðsmál og eftirfylgni mannauðsverkefna.

Mannauðsdeild er stoðdeild innan Hrafnistu sem vinnur náið með stjórnendum og starfsmönnum Hrafnistuheimilanna. Mannauðsdeild heyrir beint undir forstjóra og á mannauðsstjóri sæti í framkvæmdaráði Hrafnistu sem er teymi lykilstjórnenda heimilanna.

Starfssvið

- Alhliða ráðgjöf til stjórnenda á sviði mannauðsmála
- Skipulag og yfirumsjón með mönnun og ráðningu starfsfólks
- Stuðla að góðum samskiptum og góðum starfsanda
- Ábyrgð á verkefnum á sviði viðverustjórnunar og vinnuverndar
- Framkvæmd kannana meðal starfsmanna og eftirfylgni úrbótaverkefna þeim tengdum
- Yfirumsjón og ábyrgð á skjalagerð s.s. ráðningarsamningum og starfslýsingum
- Áætlanagerð varðandi mönnun og launakostnað
- Samskipti við stéttarfélög, túlkun kjarasamninga og þátttaka í samningagerð
- Skipulag og yfirumsjón með þjónustu mannauðsdeildar
- Yfirumsjón með tölfræðigreiningu á sviði mannauðsmála

Menntunar- og hæfnikröfur

- Framhaldsnám á sviði mannauðsstjórnunar
- Starfsreynsla á sviði mannauðsstjórnunar nauðsynleg
- Frumkvæði og metnaður til að ná árangri
- Mikil skipulagshæfni og sjálfstæði í starfi
- Framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum
- Þekking á lagalegum hliðum mannauðsstjórnunar
- Þekking og/eða reynsla af úrvinnslu tölfræðilegra gagna
- Rík þjónustulund

Umsóknarfrestur er til og með 11. maí 2020

Umsókn, ásamt ferilskrá og ýtarlegu kynningarbréfi, skal senda í gegnum heimasíðu FAST Ráðninga, **www.fastradningar.is**. Óskað er eftir einnar blaðsíðu kynningarbréfi þar sem á skipulegan hátt er gerð grein fyrir reynslu viðkomandi af helstu verkefnum sem fylgja starfinu. Nánari upplýsingar veitir **Lind Einarsdóttir** hjá **FAST Ráðningum**, **lind@fastradningar.is**, eða í síma **552-1606**.

Hrafnista starfrækir átta öldrunarheimili á höfuðborgarsvæðinu og í Reykjanesbæ.
Hjá Hrafnistu starfa tæplega 1.500 manns, ýmist í fullu starfi eða hlutastarfi.
Veitt er sólarhringsþjónusta alla daga ársins til aldraðra skjólstæðinga heimilanna.

das
HRAFNISTA

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

Hjúkrunarfræðingur

Augljós óskar eftir að ráða hjúkrunarfræðing

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

Hæfniskröfur

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

Umsóknir

- Fyrirspurnir um starfið og umsóknir berist í gegnum ráðningarkerfi Alfreðs **www.alfred.is** þar sem sömu auglýsingu er að finna
- Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál og þeim öllum svarað
- **Umsóknir berist fyrir 10. maí nk.**

AUGLJÓS
LASER AUGNLÆKNINGAR
ALMENNAR AUGNLÆKNINGAR

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

Öflugir sölumenn

Öflugir símsölumenn óskast í verktakastarf.

Áhugasamir geta haft samband í gegnum tölvupóstfangið magnus@norval.is

Reykjavíkurborg

LANGHOLTSSKÓLI

Laust starf deildarstjóra í 1.-7. bekk í Langholtsskóla

Laus er staða deildarstjóra í 1.-7. bekk frá og með 1. ágúst 2020. Meginhlutverk deildarstjóra er að leiða faglegt starf á viðkomandi skólastigum í samstarfi við aðra stjórnendur skólans.

Nánari upplýsingar eru á vef Reykjavíkurborgar: http//reykjavik.is/laus-storf og hjá Hreiðari Sigtryggssyni skólastjóra í síma 553 3188 og á hreidar.sigtryggsson@rvkskolar.is.

The Nordic Investment Bank (NIB) is an international financial institution jointly owned by the governments of Estonia, Denmark, Finland, Iceland, Latvia, Lithuania, Norway and Sweden.

The Bank promotes sustainable growth of its member countries by providing long-term financing based on sound banking principles for projects that improve productivity and benefit the environment. NIB finances investments in the corporate or public sector, as well as investments by small and medium-sized enterprises through financial intermediaries.

NIB also has a role to assist its members in times of economic crises, and is currently expanding its operations to help counteract the economic consequences of the COVID-19 crisis. While maintaining its focus on activities in the member countries, NIB also finances projects in other markets where a mutual interest is identified.

The Bank has some 230 employees and total assets of approximately EUR 33 billion. NIB has the highest possible credit rating, AAA/Aaa, of leading rating agencies. The main working language is English.

As the current President will be retiring in March 2021, the Nordic Investment Bank is seeking a new

PRESIDENT and CEO

The President reports to the Board of Directors, which consists of representatives from all eight member countries. The position is based at the Bank's headquarters in Helsinki, Finland. The term of service is initially for a five-year period, which may be extended. The new President is expected to have:

- extensive experience of international finance with operational responsibility at a high level from banks, corporations, government authorities or international finance institutions;
- thorough knowledge of the functioning of the Nordic-Baltic and international financial markets;
- good understanding of the economic and financial policy environment in NIB's member countries;
- ability to operate in the context of governmental ownership;
- proven leadership and management skills;
- excellent command of English.

The CEO should be a citizen of one of the Bank's member countries and willing to live in Helsinki.

For more information about NIB, please visit www.nib.int. Further information about the position can be obtained from the Chairman of the Board of Directors, Sven Hegelund, +46 762 95 54 27 or the current President & CEO, Henrik Normann, +358 10 618 001.

The executive search firm Spencer Stuart is supporting the recruitment process.The Consultant Patrik Hammar, +46 8 53 48 01 60, will be pleased to answer any questions that may arise.

Applications, together with a CV, should be submitted in English and emailed to nibceo2021@spencerstuart.com no later than 18 May 2020.

All applications will be treated in the strictest confidence.

NIB NORDIC INVESTMENT BANK | FINANCING THE FUTURE

www.nib.int

Rangárþing eystra

Umhverfis- og garðyrkjustjóri Rangárþings eystra

Rangárþing eystra auglýsir laust til umsóknar nýtt starf umhverfis- og garðyrkjustjóra sveitarfélagsins. Um er að ræða fjölbreytt og krefjandi starf sem umsækjandi á kost á að móta til framtíðar.

Helstu verkefni:

- Ábyrgð á fagurri ásýnd umhverfis í sveitarfélaginu öllu með gróðri, stígagerð, lýsingu og ásýnd mannvirkja.
- Ábyrgð og forgangsröðun verkefna á opnum svæðum, leikvöllum og öðrum lendum sveitarfélagsins.
- Umsjón með verkefnum tengdum náttúru og uppbyggingu ferðamannastaða.
- Gerð áætlana og eftirfylgni framkvæmda.
- Aðkoma að stefnumótun umhverfismála og skipulagsmála sveitarfélagsins.
- Ábyrgð á vinnuskóla Rangárþings eystra, skipulagi, utanumhaldi og forgangsröðun verkefna.
- Yfirumsjón með sorpmálum sveitarfélagsins í góðu samstarfi við Sorpstöð Rangárvallasýslu.
- Ábyrgð á að samþykktum um hunda- og kattahald í sveitarfélaginu sé framfylgt.

Leitað er eftir öflugum og skapandi einstaklingi. Um nýtt og metnaðarfullt starf er að ræða í ört vaxandi samfélagi, sem er með mörgum af fegurstu náttúruperlum landsins. Starfið heyrir undir stjórn skipulags- og byggingarfulltrúa Rangárþings eystra. Rangárþing eystra hvetur jafnt konur sem karla til að sækja um starfið.

Menntun, reynslu og hæfniskröfur:

- Skrúðgarðyrkjufræðingur og/eða önnur garðyrkjumenntun eða sambærileg menntun æskileg.
- Góð almenn tölvukunnátta.
- Frumkvæði og sveigjanleiki.
- Jákvæðni í starfi og sjálfstæði í vinnubrögðum ásamt því að eiga auðvelt með að vinna í hópi.
- Æskilegt er að viðkomandi hafi reynslu af stjórnunarstörfum og stjórnsýslu.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Guðmundur Úlfar Gíslason, skipulags- og byggingarfulltrúi á netfanginu ulfar@hvolsvollur.is eða í síma 488-4200.

Laun og starfskjör eru samkvæmt kjarasamningum viðkomandi stéttarfélags og Sambands íslenskra veitarfélaga.

Umsóknum skal fylgja starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið. Umsóknir skulu sendar á netfangið ulfar@hvolsvollur.is

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

Umsóknarfrestur er til og með 11. maí 2020.

REYKJALUNDUR endurhæfing

FYRIRMYNDARSTOFNUN 2019

Framkvæmdastjóri lækninga

Laus er til umsóknar staða framkvæmdastjóra lækninga á Reykjalundi endurhæfingarmiðstöð SÍBS. Leitað er að öflugum leiðtoga til að taka þátt í innleiðingu á endurnýjuðu stjórnskipulagi og endurskipulagningu á meðferðarstarfi Reykjalundar. Um er að ræða 100% starf og ráðið er í það til fimm ára frá 1. júní n.k. Möguleiki er á að sinna klínískri vinnu samhliða stjórnunarstörfum.

Reykjalundur er heilbrigðisstofnun í eigu Sambands íslenskra berkla- og brjóstholssjúklinga (SÍBS) og vinnur samkvæmt lögum um heilbrigðisþjónustu á Íslandi. Á Reykjalundi fer fram alhliða endurhæfing með það að markmiði að bæta lífsgæði, færni og sjálfsbjargargetu þeirra sem þangað leita. Um þjónustuna gildir þjónustusamningur milli Sjúkratrygginga Íslands og Reykjalundar. Þá annast stofnunin starfsnám í heilbrigðisgreinum og starfar í tengslum við háskóla á sviði kennslu og heilbrigðisstétta og rannsókna í heilbrigðisvísindum.

Framkvæmdastjóri lækninga heyrir undir forstjóra og situr í framkvæmdastjórn.

Hlutverk og ábyrgðarsvið.
Framkvæmdastjóri lækninga er sviðstjóri á meðferðarsviði 1 og ber ábyrgð á starfsemi og rekstri sviðsins og meðferðarteyma sem því tilheyra.

Framkvæmdastjóri lækninga er faglegur yfirmaður lækninga og ber ábyrgð á allri læknisfræðilegri meðferð og að hún sé í samræmi við lög um heilbrigðisþjónustu, lög um réttindi sjúklinga og lög um heilbrigðisstarfsmenn.
Framkvæmdastjóri lækninga ber ábyrgð á að færsla og varðveisla sjúkraskrár sé samkvæmt lögum og reglugerðum.
Framkvæmdastjóri lækninga ber ábyrgð á að skapa aðstæður fyrir klínískt nám læknanema, ásamt framkvæmd sérnáms í endurhæfingarlækningum á Reykjalundi og er tengiliður Reykjalundar við háskóla.

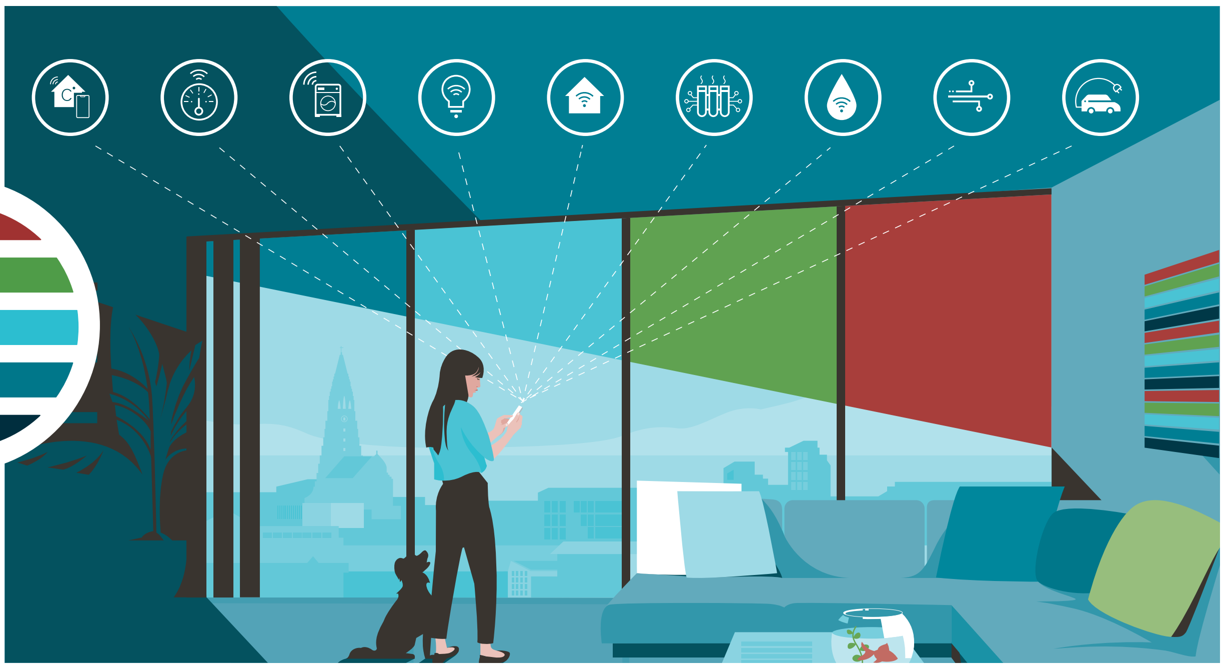
Menntunar- og hæfniskröfur.
- Íslenskt sérfræðileyfi í endurhæfingarlækningum og reynsla á sviði endurhæfingarlækninga
- Þekking og reynsla af þverfaglegri teymisvinnu
- Leiðtogahæfileikar og stjórnunarreynsla
- Þekking og reynsla af mannauðsmálum
- Jákvætt viðmót og góð hæfni í mannlegum samskiptum
- Frumkvæði og metnaður í starfi

Umsókn skal fylgja staðfestar upplýsingar um nám, fyrri störf, vísindavinnu og reynslu af stjórnunarstörfum.

Umsóknarfrestur er til 9. maí 2020.

Allar umsóknir eru sendar til stöðunefndar lækna hjá Landlæknisembættinu.

Umsókn skal skilað á sérstöku eyðublaði, sem aðgengilegt er á vef Landlæknis, til Önnu Stefánsdóttur starfandi forstjóra anna@reykjalundur.is, sem einnig veitir nánari upplýsingar um starfið eða Guðbjargar Gunnarsdóttur mannauðsstjóra gudbjorg@reykjalundur.is



Framtíðin er snjöll
– mótaðu hana með okkur

Jafnrétti er okkar hjartans mál!

Vilt þú komast á spennandi samning í málmiðn, pípulögnum eða rafvirkjun?

Við leitum að jákvæðum og námsfúsum iðnnemum sem hafa lokið grunndeild málmiðnaðar eða rafvirkjun og langar að bætast í hóp þeirra iðnnema sem vinna sinn námssamning hjá okkur í Veitum.

Við bjóðum upp á metnaðarfullan námssamning þar sem þú getur klárað allt starfsnám á einum stað og fengið góðan undirbúning fyrir sveinspróf. Þú færð skemmtilega og hagnýta reynslu af því að vinna með fagfólki okkar á fjölbreyttum og lifandi vinnustað sem leitast við að vera í fremstu röð hvað snertir öryggi, jafnrétti, vinnuumhverfi og möguleika til að samræma vinnu og fjölskylduábyrgð.

Við veljum í iðnnemastöður þannig að tryggt sé að fjölbreytileiki kynja sé í nemahópnum – öll kyn eru hvött til að sækja um.

Hvers vegna Veitur?

Það er líf og fjör í vinnunni, starfsemi okkar er fjölbreytt og samfélagslega mikilvæg. Starfsfólk okkar hefur frumkvæði og fær tækifæri til að hrinda hugmyndum sínum í framkvæmd og við leggjum áherslu á jafnvægi vinnu og einkalífs, sí- og endurmenntun og möguleika til að vaxa í starfi. Okkur er annt um umhverfið, jafnrétti og að koma fram við hvert annað og viðskiptavini af virðingu.

Umsóknarfrestur er til og með **7. maí 2020.**

Nánari upplýsingar á starf.veitur.is

Í góðu sambandi við framtíðina

JAFNLAUNAVOTTUN 2018 - 2021

JAFNRÉTTISRÁÐ

VEITUR

job

Finnum draumastarfið saman

MENNTASKÓLINN Í KÓPAVOGI

Menntaskólinn í Kópavogi óskar eftir kennurum í eftirfarandi stöður:

a- Líffræði 100% staða, afleysing í eitt ár

b- Raungreinar, aðallega eðlisfræði og jarðfræði 100% staða

Helstu verkefni og ábyrgð:
- Kennsla og námsmat
- Faglegt samstarf
- Starfsþróun og stuðningur við nemendur

Hæfnikröfur
- Umsækjandi skal uppfylla kröfur um menntun og hæfni samkvæmt lögum nr. 95/2019
- Hafa lokið að minnsta kosti 180 einingum í viðeigandi kennslugreinum
- Kennslureynsla er kostur
- Faglegur metnaður, frumkvæði, öguð vinnubrögð og jákvætt hugarfar
- Mjög góð samskiptafærni og hæfni til að starfa með öðrum sem og að vinna sjálfstætt

Staða aðstoðarskólameistara 100% staða til 5 ára
- Aðstoðarskólameistari starfar við hlið skólameistara skv. starfslýsingu
- Umsækjandi skal uppfylla kröfur um menntun og hæfni samkvæmt lögum nr. 95/2019
- Hafa umtalsverða kennslureynslu í framhaldsskóla
- Hafa stjórnunarreynslu og haldgóða þekkingu á Innu og stundatöflugerð
- Mjög góða samskiptafærni og hæfni til að starfa með öðrum sem og að vinna sjálfstætt

Laun eru samkvæmt gildandi kjarasamningi fjármála- og efnahagsráðherra og Kennarasambands Íslands.
Umsókn skal fylgja náms- og starfsferilsskrá ásamt stuttu kynningarbréfi. Tilgreina skal meðmælendur. Ákvörðun um ráðningu byggir á innsendum gögnum og viðtölum. Einungis er tekið við umsóknum á vef starfatorgs, www.starfatorg.is

Umsóknarfrestur er til loka vinnudags 04.05.2020

Nánari upplýsingar um starfið veitir Guðríður Eldey Arnardóttir skólameistari gudridur.eldey@mk.is

Menningarhúsin í Kópavogi

VERKEFNA- OG VIÐBURÐASTJÓRI MENNINGARMÁLA Í KÓPAVOGI

Kópavogsbær auglýsir eftir verkefna- og viðburðastjóra menningarmála.
Leitað er eftir einstaklingi sem gæddur er miklu hugmyndaauðgi og á auðvelt með að vinna með fjölbreyttum hópi starfsfólks Menningarhúsanna.

Helstu viðburðir og hátíðir Menningarhúsanna eru Fjölskyldustundir á laugardögum, Menning á miðvikudögum, Foreldramorgnar, Barnamenningarhátíð, Ljóðahátíð Jóns úr Vör, Vetrarhátíð/Safnanótt og Aðventuhátíð.

Menningarhúsin í Kópavogi eru Salurinn, Gerðarsafn, Bókasafn, Náttúrufræðistofa og Héraðsskjalasafn.

Umsóknarfrestur er til 10. maí.

Helstu verkefni
- Stýrir sameiginlegum viðburðum og hátíðum Menningarhúsanna í Kópavogi.
- Heldur utan um lista- og menningarfræðslu fyrir nemendur og annast samskipti við fræðslustofnanir.

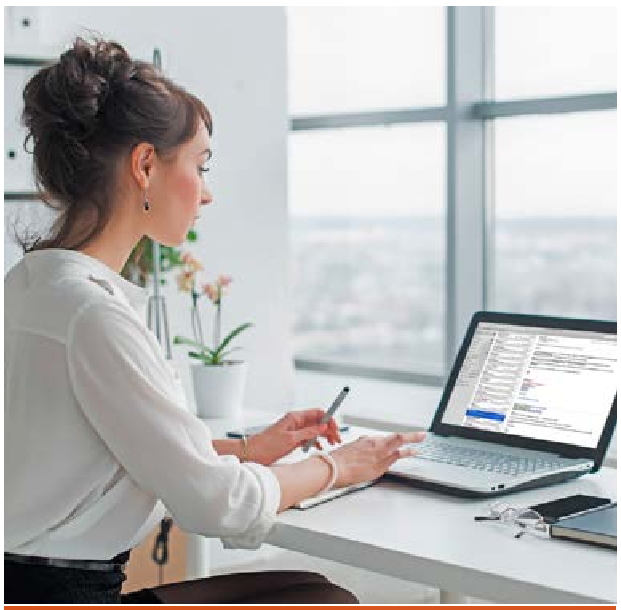
Hæfniskröfur
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi.
- Framúrskarandi leiðtoga- og samskiptahæfni.
- Haldbær reynsla af viðburða- og verkefna-stjórnun.
- Umtalsverð þekking á sviði lista- og menningarmála.
- Skapandi og lausnamiðuð nálgun.

Upplýsingar veitir Soffía Karlsdóttir forstöðumaður menningarmála í Kópavogi, netfang soffiakarls@kopavogur.is.

Tekið er á móti umsóknum á ráðningarvef Kópavogsbæjar, kopavogur.is.

Kópavogsbær

menningarhusin.kopavogur.is



Við ráðum

Ráðum býður upp á ráðgjöf og ráðningarþjónustu 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 frumkvæðið að starfslokum. Ráðum býður upp á viðtal við ráðgjafa sem felur m.a. í sér upplýsingar um atvinnumarkaðinn, ráðgjöf varðandi starfs-ferilskrá og kynningarbréf og hagnýt atriði varðandi starfsleit og atvinnuviðtöl.

ráðum
ráðningarstofa

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

Forstjóri
Matvælastofnunar

Sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra skipar í embættið til fimm ára frá 1. ágúst 2020.
Leitað er eftir einstaklingi sem hefur leiðtogahæfileika, er framsýnn í hugsun, hefur sýnt hæfni í samskiptum og samvinnu og hefur metnað til að ná árangri í þágu almennings og atvinnulífs.

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Háskólapróf á meistarastigi sem nýtist í starfi
- Reynsla af stjórnun og rekstri
- Árangursrík reynsla af áætlunargerð
- Góð þekking og reynsla af stefnumótun
- Fagmennska, frumkvæði, drifkraftur og jákvæðni
- Færni til tjáningar í ræðu og riti á íslensku og ensku
- Þekking og reynsla af alþjóðasamstarfi er kostur

Matvælastofnun er stjórnsýslustofnun með höfuðstöðvar á Selfossi og þar starfa um 100 manns. Hlutverk stofnunarinnar er að stuðla að neytendavernd, heilbrigði og velferð dýra, heilbrigði plantna og öryggi, heilnæmi og gæðum matvæla. Stofnunin vinnur að matvælalöggjöf í allri fæðukeðjunni, frá heilbrigði og velferð dýra, fóðri, vinnslu og dreifingu og þar til matur er borinn á borð neytenda. Stofnunin fer með yfirumsjón með matvælaeftirliti og eftirlit með störfum dýralækna. Stofnunin annast stjórnsýslu og eftirlit samkvæmt lögum um matvæli, lögum um velferð dýra, lögum um dýrasjúkdóma og varnir gegn þeim, lögum um fiskeldi og fleiri lögum. Matvælastofnun veitir ráðherra ráðgjöf við samningu frumvarpa og reglugerða og sinnir öðrum verkefnum sem stofnuninni eru falin með lögum eða öðrum fyrirmælum. Forstjóri Matvælastofnunar ber faglega, fjárhagslega og stjórnunarlega ábyrgð á rekstri Matvælastofnunar í samræmi við lög og stjórnvaldsfyrirmæli.

Umsókn skal fylgja ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hvernig viðkomandi uppfyllir hæfniskröfur fyrir starfið. Konur og karlar eru hvött til að sækja um embættið. Sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra mun skipa þriggja manna hæfisnefnd sem metur hæfni og hæfi umsækjenda og skilar greinargerð til ráðherra.

Umsóknarfrestur er til og með 4. maí nk.
Umsóknum skal skila rafrænt á netfangið postur@anr.is.

Upplýsingar um starfið veitir Kristján Skarphéðinsson, ráðuneytisstjóri í atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneytinu (postur@anr.is). Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um skipun hefur verið tekin.

Stjórnarráð Íslands
Atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneytið

RÁÐGJÖF RÁÐNINGAR RANNSÓKNIR

RÍKISKAUP AÐILI AÐ RAMMASAMNINGI

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

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

intellecta

MOSFELLSBÆR

Laus störf í Helgafellsskóla

Helgafellsskóli í Mosfellsbæ auglýsir lausar stöður haustið 2020

Helgafellsskóli er leik- og grunnskóli og fléttast frístund inn í skólastarfið. 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 menntaðarfullum 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 skólastarfsins.

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

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

Lausar stöður:

- Umsjónarkennari á yngsta stigi
- Umsjónarkennari á miðstigi
- Heimilisfræði kennari
- Tónlistarkennari
- Sérkennari
- Íþróttakennari
- Stuðningsfulltrúi
- Starfsfólk í frístund
- Deildarstjóri á leikskóladeild (afleysing þetta skólaár)
- 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 skólastjóri 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.

Reykjavíkurborg
Velferðarsvið

Hjúkrunarfræðingur í velferðartæknismiðju

Velferðarsvið Reykjavíkurborgar leitar að öflugum hjúkrunarfræðingi til að móta og þróa nýjungar í heimaþjónustu Reykjavíkurborgar

Hjúkrunarfræðingurinn mun starfa í sérhæfðu teymi sem hefur það að markmiði að bæta þjónustu heimahjúkrunar með velferðartækni og nýsköpun. Unnið er samkvæmt gæðastefnu velferðarsviðs og hugmyndafræði heimahjúkrunar. Um er að ræða fullt starf sem heyrir undir Velferðartæknismiðju Reykjavíkurborgar í Efstaleiti 1.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Tekur þátt í stefnumótunarvinnu og innleiðingu nýrra tæknilausna í heimaþjónustu.
- Faglegur leiðtogi í umbreytingarferli innan heimahjúkrunar og virkur þátttakandi í mótun og þróun á nýrri þjónustu.
- Tekur þátt í greiningu og mati á þeim einstaklingum sem gætu nýtt sér aukna/nýja þjónustu í samvinnu við teymisstjóra hjúkrunar.
- Skapar faglega umræðu um mögulegar úrlausnir og bætta þjónustu.
- Ber ábyrgð á að miðla upplýsingum, fylgja eftir verklagi nýrrar þjónustu og festa það í sessi.

Hæfniskröfur:

- Starfsleyfi sem hjúkrunarfræðingur.
- Reynsla af hjúkrun einstaklinga með langvinna sjúkdóma, öldrunarhjúkrun og/eða líknarmeðferð fullorðinna/aldraðra.
- Áhugi eða þekking á rafrænum heilbrigðislausnum.
- Leiðtogahæfni, faglegur metnaður, skipulagshæfni, öguð og sjálfstæð vinnubrögð.
- Hæfileiki til að miðla upplýsingum og afla verkefnum stuðnings.
- Frumkvæði og góð hæfni í mannlegum samskiptum.
- Hæfni til að tjá sig í ræðu og riti á íslensku og ensku.

Ráðningin er ótímabundin og laun eru samkvæmt samningi Reykjavíkurborgar og Félags íslenskra hjúkrunarfræðinga.
Viðkomandi skal hafa hreint sakavottorð í samræmi við lög og reglur Reykjavíkurborgar.

Umsóknarfrestur er til og með 5. maí nk.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Berglind Víðisdóttir í síma 891-7337 eða Berglind.Vidisdottir@reykjavik.is

VIRÐING • VIRKNI • VELFERÐ

DJÚPAVOGSHREPPUR

Staða skólastjóra

Djúpavogsskóla er laus til umsóknar.

Djúpavogshreppur auglýsir starf skólastjóra Djúpavogsskóla. Leitað er eftir metnaðarfullum einstaklingi sem býr yfir leiðtogahæfileikum, hefur víðtæka þekkingu á skólastarfi, framsækna skólasýn og er tilbúinn að leiða skólann inn í framtíðina samkvæmt gildandi skólastefnu sveitarfélagsins. Djúpavogsskóli er heildstæður sameinaður grunn- og tónskóli með ríflega 80 nemendur frá Djúpavogi og aðliggjandi dreifbýli.
Í Djúpavogshreppi eru u.þ.b. 500 íbúar.
Nánari upplýsingar um sveitarfélagið er að finna á heimasíðunni sveitarfélagsins: djupivogur.is
Nýr skólastjóri þarf að geta hafið störf eigi síðar en 1. ágúst nk.

Helstu verkefni og ábyrgð:

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

Menntunar- og hæfnikröfur:

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

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

Umsóknarfrestur er til 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 skólamál og faglegri reynslu og getu sem nýtist 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.

job
Finnum draumastarfið saman

Erum við að leita **að þér?**

Lausar stöður í skólum Vesturbyggðar

Vesturbyggð leitar að einstaklingum með tilskilda menntun, sjálfstæð og skipulögð vinnubrögð, samskiptahæfileika og hæfni til að sýna ábyrgð og frumkvæði í starfi. Launakjör eru samkvæmt samningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og Kennarasambands Íslands.

Umsóknarfrestur er til og með 5. maí 2020.

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

Vesturbyggð er á sunnanverðum Vestfjörðum og samanstendur af tveim þéttbýliskjörnum Patreksfirði og Bíldudal og auk þess sveitir þar í kring. Einstök náttúrufegurð prýðir sunnanverða Vestfirði og hér er ótal margt að sjá og upplifa.

Í Vesturbyggð er öflugt atvinnulíf, fjölbreytt þjónusta og gott mannlíf. Góð þjónusta er í sveitarfélaginu, öflugt æskulýðsstarf, leikskólar, íþróttasvæði, verslanir, sjúkrahús, verkstæði, vélsmiðjur, trésmíðaverkstæði, bíó, ferðaþjónusta o.fl.

Náttúrufegurð er mikilfengleg, en m.a. Rauðisandur og Látrabjarg eru innan sveitarfélagsins.Möguleikar til útivistar, félagsstarfa, íþrótta og afþreyingar eru fjölmargir. Vesturbyggð tekur vel á móti nýjum íbúum!

Patreksskóli

Patreksskóli er um 100 barna skóli, með 10 bekkjardeildir og efstu deild leikskóla. Skólinn er staðsettur í miðju þorpinu með veglegt íþróttahús og sundlaug í örfárra skrefa fjarlægð. Patreksfjörður er barnvænn staður og hér er gott að búa.

Patreksskóli vinnur með Uppbyggingastefnuna að leiðarljósi og einkunnarorð skólans eru jákvæðni, virðing og samvinna. Verkmenntun er áhersluatriði og tenging við atvinnulíf staðarins. Fjölbreyttir kennsluhættir og einstaklingsmiðað nám og vinna með styrkleika nemenda er í fyrirrúmi.

Umsjónakennarar

- Yngsta deild 100% staða.
- Miðdeild 100% staða.
- Efsta deild tvær 100% stöður.

Sérgreinakennarar

- 100% staða íþróttakennara.
- 70% staða heimilisfræðikennara.
- 50–70% staða sjónlistakennara.
- 50–70% staða handmenntakennara.

Leikskóladeild

- Deildarstjóri leikskóladeildar 100% staða.
- Leikskólakennari / leikskólaliði 100% staða.

Bíldudalsskóli

Í Bíldudalsskóla eru 29 nemendur og kennt er í samkennslu milli árganga. Í skólanum starfa tíu starfsmenn ásamt tveimur matráðum í mötuneyti skólans sem staðsett er í annarri byggingu.

Á leikskólanum Tjarnarbrekku eru 10 börn sem skiptast niður á tvær deildir, yngri og eldri deild. Á leikskólanum starfa þrír starfsmenn ásamt leikskólastjóra og tveimur matráðum í sameiginlegu mötuneyti með grunnskólanum.

Bíldudalsskóli og Tjarnarbrekka leggja áherslu á að vera fremstir meðal jafningja varðandi upplýsingatækni í skólastarfi. Í samskiptum er byggt á áherslum úr hugmyndafræði Uppbyggingastefnunnar. Í skólanum er unnið metnaðarfullt starf þar sem sérstakar áherslur eru á fjölbreytta kennsluhætti og nemendamiðað nám, vaxtarhugarfar, leiðsagnarnám og sköpun. Þá er lögð áhersla á að efla samstarf við foreldra og styrkja tengsl þeirra við skólasamfélagið og eru einkunnarorð skólans: samskipti — samvinna — sköpun!

Bíldudalsskóli

- 100% staða grunnskólakennara á yngsta stigi.
- 35% staða íþróttakennara með möguleika á hærra starfshlutfalli.

Tjarnarbrekka

- 100% staða deildarstjóra.
- 100% stöður leikskólakennara.

Sérfræðingur á tæknideild Vestursvæðis í Borgarnesi

Vegagerðin

Vegagerðin auglýsir eftir öflugum sérfræðingi á tæknideild Vestursvæðis með starfsstöð í Borgarnesi. Um er að ræða fullt starf.

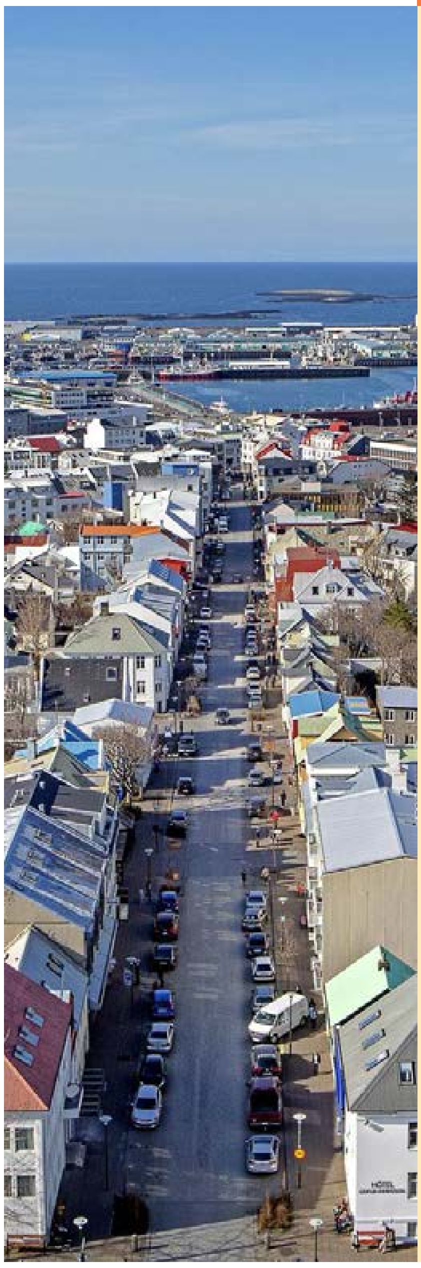
Tæknideild Vestursvæðis hefur umsjón og eftirlit með nýframkvæmdaverkefnum, viðhaldi á slitlögum, efnisvinnslu, styrkingum og endurbótum á vegamannvirkjum. Umdæmi deildarinnar eru Vesturland og Vestfirðir.

Starfssvið
Vinna við verkefnastjórnun í framkvæmdum, umsjón og eftirlit með verkum, verkefni tengd nýframkvæmdum og viðhaldi vega, undirbúningur og áætlanagerð ásamt öðrum tilfallandi verkefnum innan deildarinnar.

Menntunar- og hæfniskröfur
- Menntun í byggingartæknifræði B.Sc, byggingarverkfræði M.Sc eða önnur menntun sem nýtist í starfi.
- Reynsla af verkefnastjórnun og/eða vegagerð er æskileg.
- Skipulagshæfni, frumkvæði og hæfni til að vinna sjálfstætt.
- Framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum.
- Góð íslensku- og enskukunnátta í rituðu og töluðu máli.
- Hæfni til að fylgja málum eftir og til að finna bestu lausnir hverju sinni.

Vegagerðin er eftirsóknarverður vinnustaður sem hentar jafnt báðum kynjum.
Laun eru greidd samkvæmt kjarasamningi ríkisins og viðkomandi stéttarfélags.
Umsóknarfrestur er til og með 7. maí 2020. Sótt er um starfið á www.starfatorg.is
Í umsókninni komi fram persónulegar upplýsingar ásamt upplýsingum um þá menntun og hæfni sem óskað er eftir fyrir starfið, þar með talið menntunar- og starfsferilsskrá. Tekið skal fram að umsóknir geta gilt í sex mánuði frá því að umsóknarfrestur rennur út.
Nánari upplýsingar um starfið veitir Pálmi Þór Sævarsson svæðisstjóri Vestursvæðis, netfang: palmi.th.saevarsson@vegagerdin.is, sími 522 1510, og Birgitta Rán Ásgeirsdóttir deildarstjóri tæknideildar, netfang: birgitta.r.asgeirsdottir@vegagerdin.is, sími 522 1544.
Öllum umsóknum um starfið verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin.

Forstjóri óskast



Fjármála- og efnahagsráðuneytið leitar að framsýnum leiðtoga með brennandi áhuga á að bæta þjónustu og rekstur ríkisins sem forstjóri Ríkiskaupa.

Forstjórinn þarf að hafa framtíðarsýn fyrir rekstur og þjónustu ríkisins ásamt frumkvæði og metnaði til að sýna árangur og kraft til að hrinda verkefnum í framkvæmd. Viðkomandi mun taka virkan þátt í umbreytingarferli og innleiðingu aðgerða þvert á stofnanir ríkisins ásamt því að stýra stofnuninni og bera ábyrgð á rekstri hennar, þjónustu og árangri.

Hæfniskröfur:
- Háskólamenntun á meistarastigi sem nýtist í starfi.
- Árangursrík reynsla af stjórnun, rekstri, stefnumótun og áætlanagerð er skilyrði.
- Færni og reynsla af umbótavinnu og breytingarstjórnun er skilyrði.
- Sannfærandi samskipthæfni ásamt leiðtogahæfileikum, getu og vilja til að hvetja aðra til árangurs.
- Reynsla af opinberri stjórnsýslu og alþjóðasamstarfi er kostur.
- Færni til tjáningar í ræðu og riti á íslensku og ensku er nauðsynleg.

Umsókn skal fylgja ferilskrá og ítarlegt kynningarbréf um hvers vegna sótt er um starfið, rökstuðningi um færni viðkomandi til að gegna starfinu og upplýsingar um árangur sem viðkomandi hefur náð í fyrri störfum.

Nánari upplýsingar um Ríkiskaup er að finna á heimasíðu stofnunarinnar www.rikiskaup.is

Fjármála og efnahagsráðherra skipar forstjóra Ríkiskaupa til fimm ára. Starfskjör eru í samræmi við grunnmat starfa forstöðumanna sem er aðgengilegt á vef Stjórnarráðs Íslands ásamt stjórnendastefnu ríkisins.

Upplýsingar um embættið veitir Guðrún Ögmundsdóttir skrifstofustjóri í fjármála- og efnahagsráðuneytinu, í síma 545 9200.

Umsóknarfrestur er til og með **11. maí** nk.
Umsóknum skal skila rafrænt á vef Starfatorgs.

Stjórnarráð Íslands
Fjármála- og efnahagsráðuneytið

Lýðskólinn á Flateyri

Viltu flytja til Flateyrar? - Nýtt starf við Lýðskólann

Lýðskólinn á Flateyri auglýsir eftir starfsmanni. Við bjóðum sveigjanlegan vinnutíma og krefjandi starfsumhverfi sem reynir á félagsfærni og áhuga á fólki. Meðal verkefna er þróun nýrrar alþjóðabrautar skólans og þátttaka í stjórnun og skipulagningu daglegs skólastarfs í samvinnu við aðra starfsmenn skólans. Mögulegt er að kennsla einstakra námskeiða verði hluti starfsins. Á litlum vinnustað göngum við öll störf eins og að aðstoða nemendur, bera stóla, raða í uppþvottavél og semja námsskrá.

Við leitum að dugmiklum einstaklingi sem státar af skipulags- og samskiptahæfni og hefur getu til að hugsa út fyrir boxið. Við viljum ráða ábyrgðarfulla manneskju sem brennur fyrir sköpun og hefur vilja til þess að gera betur og ná lengra. Reynsla af því að vinna með ungu fólki á öllum aldri er kostur. Þekking á skólastarfi og reynsla af skipulagningu og þróun námskeiða er æskileg.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Ingibjörg Guðmundsdóttir skólastjóri í síma 699 7535 eða í netfanginu skolastjori@lydflat.is

Umsóknir sendist á skolastjori@lydflat.is fyrir 15. maí.
Ráðið verður í starfið frá 1. ágúst.

Reykjavíkurborg
Skóla- og frístundasvið

Verkefnastjóri á grunnskólahluta fagskrifstofu

Skóla- og frístundasvið Reykjavíkurborgar auglýsir stöðu verkefnastjóra á grunnskólahluta fagskrifstofu.
Undir skóla- og frístundasvið heyrir rekstur grunnskóla, leikskóla, frístundamiðstöðva, starfsemi Námsflokka Reykjavíkur, skólasafnamiðstöð og skólahljómsveitir.
Hlutverk grunnskólahluta fagskrifstofu er að hafa forystu í fagmálum grunnskóla, þróun starfshátta og skólastarfs á grunni grunnskólalaga, aðalnámskrár grunnskóla og skóla- og frístundastefnu Reykjavíkurborgar. Í öllu starfi skóla- og frístundasviðs er unnið að innleiðingu Menntastefnu Reykjavíkur „Látum draumana rætast" þar sem leiðarljósin eru virkni og þátttaka barna, aukið samstarf og fagmennska.
Verkefnastjóri kemur að mati á skólastarfi og eftirfylgni, stuðningi og ráðgjöf við skólastjórnendur auk þátttöku í þróun faglegra starfshátta og símenntun kennara. Verkefnastjóri tekur þátt í starfshópum og vinnur náið með öðrum deildum sviðsins.
Næsti yfirmaður er skrifstofustjóri grunnskólahluta fagskrifstofunnar.

Helstu verkefni og ábyrgð
- Þátttaka í stefnumótun.
- Ráðgjöf við stjórnendur í grunnskólum Reykjavíkurborgar.
- Þátttaka í mati á skólastarfi og eftirfylgni með mati.
- Stuðningur og ráðgjöf við kennara varðandi skólaþróun, þ.m.t. leiðsagnarnám.
- Öflun upplýsinga fyrir skóla- og frístundaráð.
- Þátttaka í starfshópum á vegum sviðsins.

Menntunar- og hæfniskröfur
- Kennaramenntun og leyfi til að nota starfsheitið kennari.
- Framhaldsmenntun sem nýtist í starfi og kennslureynsla á grunnskólastigi.
- Stjórnunarreynsla æskileg.
- Reynsla af faglegri forystu á sviði kennslu og þróunar í skólastarfi.
- Færni til að leita nýrra leiða í skólastarfi og leiða framsækna skólaþróun.
- Frumkvæði í starfi, skipulagshæfileikar og sjálfstæð vinnubrögð.
- Lipurð og sveigjanleiki í samskiptum.
- Góð íslenskukunnátta og hæfni til að tjá sig í ræðu og riti.
- Enskukunnátta og kunnátta í Norðurlandamálum kostur.

Umsókn fylgi yfirlit yfir nám og fyrri störf, leyfisbréf kennara og stuttur rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið.
Starfið er laust frá 1. júní 2020. **Umsóknarfrestur er til og með 4. maí 2020.**

Laun eru samkvæmt kjarasamningi Reykjavíkurborgar og viðkomandi stéttarfélags.
Umsækjendur eru beðnir um að sækja um starfið á heimasíðu Reykjavíkurborgar, www.reykjavik.is/storf

Nánari upplýsingar veitir Soffía Vagnsdóttir, skrifstofustjóri grunnskólahluta fagskrifstofu, sími 411-1111.
Netfang: soffia.vagnsdottir@reykjavik.is.

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

Ali

SÖLUSTJÓRI

Síld og fiskur ehf óskar eftir að ráða sölustjóra. Æskilegt er að viðkomandi hafi þekkingu á matvælamarkaði.

Meðal helstu verkefna eru:
- Rekstur söludeildar
- Gerð söluáætlana
- Samskipti við viðskiptavini

Leitað er að metnaðarfullum einstaklingi með áhuga og þekkingu á matvælamarkaði. Viðkomandi þarf að vera þjónustulipur og eiga auðvelt með mannleg samskipti.

Hæfniskröfur:
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Menntun á sviði kjötiðnaðar er kostur
- Almenn tölvukunnátta
- Hæfni í mannlegum samskiptum
- Auðvelt með að vinna undir álagi

Upplýsingar um starfið veitir **Sveinn Jónsson** í síma **660 9600** milli **9.00** og **16.00**
Umsóknir ásamt ferilskrá sendist á **atvinna@ali.is** fyrir sunnudaginn 3. maí.

job Finnum draumastarfið saman

Skrifstofustjóri skrifstofu sviðsstjóra

Mannauðs- og starfsumhverfissvið Reykjavíkurborgar leitar að öflugum lögfræðing til að stýra skrifstofu sviðsstjóra.

Mannauðs- og starfsumhverfissvið er kjarnasvið innan stjórnskipulags Reykjavíkurborgar. Meginhlutverk sviðsins er stefnumótun á sviði mannauðsmála, eftirlit með framkvæmd kjarasamninga, ráðgjöf, að innleiða og tryggja samræmda framkvæmd mannauðsmála hjá Reykjavíkurborg.

Ábyrgðarsvið skrifstofustjóra:

- Stjórnun og dagleg ábyrgð á starfsemi skrifstofunnar ásamt áætlanagerð.
- Utanumhald um stjórnsýsluerindi, skýrslu- og upplýsingagjöf.
- Lögfræðiþjónusta við skrifstofur sviðsins og fag- og kjarnasvið.
- Lögfræðileg ráðgjöf og fræðsla um starfsmanna- og vinnuréttarmál til stjórnenda og mannauðsþjónustu fagsviða.
- Túlkun vinnuréttar, gerð greinargerða og álita um vinnuréttarmál.
- Hefur frumkvæði að umbótaverkefnum á sviði vinnuréttarmála.
- Fer fyrir vinnuréttarteymi Reykjavíkurborgar.
- Fer fyrir jafnlaunanefnd Reykjavíkurborgar.
- Tekur þátt í stefnumótun og innleiðingu á stefnu Reykjavíkurborgar í mannauðsmálum.

Nánari upplýsingar um hæfniskröfur starfsins er að sjá á heimasíðu Reykjavíkurborgar og skulu umsóknir ásamt fylgiskjölum berast í gegnum vef borgarinnar **www.reykjavík.is/storf**

Umsóknarfrestur er til og með 11.maí n.k.

Nánari upplýsingar um starfið veitir **Lóa Birna Birgisdóttir** sviðsstjóri mannauðs- og starfsumhverfissviðs í gegnum tölvupóstfangið **loa.birna.birgisdottir@reykjavik.is.**

Reykjavíkurborg
Eignaskrifstofa Reykjavíkurborgar

Lögfræðingur

Eignaskrifstofa Reykjavíkurborgar óskar eftir að ráða öflugan og metnaðarfullan einstakling í starf lögfræðings. Um er að ræða nýtt starf innan skrifstofunnar.
Í boði er krefjandi og fjölbreytt starf þar sem reynir á ýmis réttarsvið lögfræðinnar. Lögfræðingur eignaskrifstofu sér um öll lögfræðileg verkefni skrifstofunnar og veitir ráðgjöf og upplýsingar til stjórnenda og starfsfólks Reykjavíkurborgar ásamt því að vera tengiliður við samstarfsaðila utan borgar.

Eignaskrifstofa fer með eigendafyrirsvar fyrir hönd Eignasjóðs Reykjavíkurborgar sem er einn stærsti fasteignasjóður landsins með yfir 300 fasteignir. Sjóðurinn fer með rekstur, viðhald, kaup og sölu eigna borgarinnar, svo sem lönd, lóðir og aðrar fasteignir, samgöngumannvirki og lausabúnað og fellur undir A-hluta í rekstri borgarinnar. Eignaskrifstofa er hluti af Fjármála- og áhættustýringarsviði og hefur aðsetur í Borgartúni.

Ábyrgðarsvið og helstu verkefni:
- Fyrirsvar fyrir eignaskrifstofu varðandi lögfræðileg málefni.
- Lögfræðilegar álitsgerðir, ráðgjöf og umsagnir vegna verkefna eignaskrifstofu.
- Annast kaup og sölu fasteigna, þ.m.t. lönd og lóðir ásamt því að sjá um samninga- og skjalagerð í því sambandi.
- Samningagerð vegna útleigu fasteigna, bifreiða og tækja.
- Umsagnir um lögfræðileg álitaefni og álitsgerðir vegna mála sem eru til meðferðar hjá skrifstofunni.

Menntunar- og hæfniskröfur
- Embættispróf eða meistaragráða í lögfræði.
- Þekking og reynsla af opinberri stjórnsýslu og stjórnsýslurétti æskileg.
- Þekking á sveitarstjórnarrétti, kröfurétti, eignarétti, skipulagsrétti og verkefnum sveitarfélaga og þinglýsinga er kostur.
- Reynsla af stjórnun æskileg.
- Leiðtogahæfileikar.
- Sjálfstæði og frumkvæði.
- Fagleg og skipulögð vinnubrögð.
- Lipurð og færni í samskiptum.
- Góð færni til framsetningar máls í ræðu og riti á íslensku og ensku.

Um er að ræða fullt starf og æskilegt er að starfsmaður geti hafið störf sem fyrst. Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Reykjavíkurborgar við Stéttarfélag lögfræðinga.

Umsóknarfrestur er til og með 14. maí 2020.
Umsækjendur eru vinsamlegast beðnir um að sækja um starfið á vef Reykjavíkurborgar www.reykjavik.is/storf

Umsókn þarf að fylgja ítarleg starfsferilskrá ásamt kynningarbréfi. Nánari upplýsingar um starfið veita Óli Jón Hertervig skrifstofustjóri, oli.jon.hertervig@reykjavik.

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

ÍSFÉLAG VESTMANNAEYJA HF.

Útboð

Ísfélag Vestmannaeyja hf. óskar eftir tilboðum í verkið:

Steypt rými undir hráefnistönkum

Verkið felst í að steypa undir hráefnistanka við Fiskimjölsverksmiðju Ísfélags Vestmannaeyja.

Helstu magntölur eru :

Mót	725 m²
Járnbending	18.000 kg
Steypa	220 m³

Verklok eru 31. júlí 2020

Útboðsgögn verða afhent án gjalds á stafrænu formi. Vinsamlega sendið beiðni eftir gögnum á netfangið thk@mannvit.is, frá mánudeginum 27. apríl 2020.

Tilboð verða opnuð á **skrifstofu Mannvits, Ægisgötu 2, Vestmannaeyjum, 8. maí 2020 kl. 11:00.**

MANNVIT

HÚNAÞING VESTRA

Auglýst er skipulagslýsing fyrir lóð undir tengivirki Landsnets í Hrútafirði

Ákveðið hefur verið að vinna nýtt deiliskipulag og breyta gildandi aðalskipulagi fyrir iðnaðar- og athafnalóðina Hrútatunga lóð, lnr. 180672.
Fyrirhugað er að endurnýja núverandi útivirki með nýju innivirki þess í stað.

Sveitarstjórn Húnaþings vestra samþykkti á fundi sínum þann 14. apríl s.l. að kynna skipulagslýsingu skv. 1. málsgrein, 40. gr. skipulagslaga nr. 123/2010.

Skipulagslýsingin sem unnin er hjá Stoð ehf verkfræðistofu, er sett fram í greinargerð útg. 1.1 dags. 27.03.2020, sem verður til sýnis í Ráðhúsi Húnaþings vestra og á heimasíðu sveitarfélagsins á þessari slóð: https://www.hunathing.is/is/thjonusta/skipulags-og-byggingarmal/skipulagsmal-i-auglysingu frá og með 25. apríl til og með 17. maí 2020.

Íbúum og hagsmunaaðilum er gefinn kostur á því að leggja fram sjónarmið og ábendingar við skipulagslýsinguna og skal þeim skilað skriflega á skrifstofu Húnaþings vestra, Hvammstangabraut 5, 530 Hvammstanga eða á netfangið skrifstofa@hunathing.is fyrir **17. maí n.k.**

ÚTBOÐ

Ríkiskaup
Allar útboðsauglýsingar eru birtar á utbodsvefur.is

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

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

RÍKISKAUP

ÚTBOÐ

RARIK óskar eftir tilboðum í:

RARIK 20004
Stækkun dreifikerfis Hitaveitu RARIK í Hornafirði ásamt lagningu heimæða í dreifbýli

Útboðsgögn er hægt að sækja án greiðslu á vef RARIK www.rarik.is/utbod-i-gangi frá og með mánudeginum 27. apríl 2020.

Skila þarf inn tilboðum rafrænt til RARIK, fyrir kl. 14:00, þriðjudaginn 12. maí 2020.

RARIK

Sími 528 9000 • www.rarik.is

Íslenskupróf fyrir umsækjendur um **íslenskan ríkisborgararétt** vorið 2020

Íslenskupróf vegna umsókna um íslenskan ríkisborgararétt verða næst haldin á Akureyri 19. maí – kl. 13.00, Egilsstöðum 20. maí – kl. 13.00, Ísafirði 22. maí – kl. 13.00 og í Reykjavík mánudaginn 25. maí til föstudagsins 29. maí bæði kl. 09.00 og 13.00.

Skráning fer fram með rafrænum hætti á www.mimir.is.

Síðasti skráningardagur er 4. maí.
Prófgjald er 35.000 kr.

Útlendingastofnun

Stjórnarráð Íslands
Dómsmálaráðuneytið

MIKLABORG

Sérlega vandaðar íbúðir

KIRKJUSANDUR
NÝR BORGARHLUTI VIÐ SJÁVARSÍÐUNA

Stuðlaborg er sérstaklega vandað nýtt fjölbýli með 77 íbúðum í fimm lyftuhúsum

- Stærðir íbúða frá 58-254 fm.
- Á Kirkjusandi er örstutt í alla þjónustu, veitingastaði og útivist.
- Stórbrotið útsýni yfir sundin blá, miðbæinn og borgina.
- Gólfsíðir útsýnisgluggar í stofum skapa einstakt og óhindrað sjávarútsýni
- Hljóðgólf í öllum íbúðum, sérstakalega einangrandi veggir og gler
- Allar íbúðir að fullu loftræstar (inn og út)
- Nánari upplýsingar um bygginguna á 105midborg.is

Afhending maí/júní 2020

www.105midborg.is/miklaborg

105 MIÐBORG

Íslandssjóðir ÍAV

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	**Þórunn Pálsdóttir** lögg. fasteignasali Sími: 773 6000 thorunn@miklaborg.is	**Jason Ólafsson** lögg. fasteignasali Sími: 775 1515 jko@miklaborg.is	**Friðrik P. Stefánsson** hdl. og aðst. fasteignas Sími: 616 1313 fridrik@miklaborg.is
Svan G. Guðlaugsson lögg. fasteignasali Sími:697 9300 svan@miklaborg.is	**Jórunn Skúladóttir** lögg. fasteignasali Sími: 845 8958 jorunn@miklaborg.is	**Páll Þórólfsson** lögg. fasteignasali Sími: 893 9929 pall@miklaborg.is	**Atli S. Sigvarðsson** lögg. fasteignasali Sími: 899 1178 atli@miklaborg.is	**Þórhallur Biering** lögg. fasteignasali Sími: 896 8232 thorhallurb@miklaborg.is

BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA: 695 5520

Bólstaðarhlíð 68
105 Reykjavík

Útsýnisíbúð með tvennum svölum — Verð: **56,5 millj.**

NÝTT Í SÖLU

- Fjögur rúmgóð svefnherbergi
- Alls 138 fm að stærð m bílskúr
- Eldhús og bað endurnýjað og wc að hluta
- Töluverð endurnýjun á húsi að utan
- Björt íbúð með stórum gluggum. Einstakt útsýni

Nánari upplýsingar:
s. 695 5520 Jón Rafn Valdimarsson löggiltur fasteignasali

Sýnum eftir pöntun
Þriðjudaginn 28.apríl kl. 17-18
pantið skoðun í síma: 845 8958

Álftahólar 6
111 Reykjavík

Sérlega falleg og björt íbúð á 3 hæð — Verð: **39,9 millj.**

NÝTT Í SÖLU

- Útgengt úr stofu á suðursvalir
- Eldhús og bað endurnýjað
- Tengi fyrir þvottavél á baði
- Sameiginlegt þvottahús í kjallara
- Bílskúr

Nánari upplýsingar:
s. 845 8958 Jórunn Skúladóttir löggiltur fasteignasali

BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA: 775 1515

Laugalækur 52
105 Reykjavík

Stórt raðhús, 240 fm á eftirstóttum stað rétt við sundlaug og útivistarsvæði í Laugardalnum — Verð: **112,9 millj.**

NÝTT Í SÖLU

- Aukaíbúð með sérinngangi er til staðar
- Eignin var nánast öll tekin í gegn fyrir ca 5 árum
- Eigninni fylgir 24,5 fm bílskúr

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

BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA: 845 8958

Heyholt 31
301 Borgarfirði

Glæsilegt 74,9 fm hús á steyptur sökklull — Verð: **Tilboð**

- Þrjú góð svefnherbergi í aðalhúsinu
- Glæsilega innréttað hús með kamínu í stofu
- Baðhús m 2 herbergjum m sér baði 34 fm
- Stór pallur í kringum húsið Heitur pottur
- Klst afstur frá Reykjavík

Nánari upplýsingar:
s. 845 8958 Jórunn Skúladóttir löggiltur fasteignasali

Sýnum eftir pöntun
Sunnudaginn 26.apríl frá kl 14-15
pantið skoðun í síma: 845 8958

Vallakór 6a
203 Kópavogur

Virkilega falleg og björt íbúð á 6.hæð með gluggum í þrjár áttir. — Verð: **48,9 millj.**

- Vel skipulagða 84,5fm 3ja herbergja endaíbúð
- Sérinngangi, stórum svölum til suðurs
- Sér bílastæði í upphitaðri bílageymslu.

Nánari upplýsingar:
s. 845 8958 Jórunn Skúladóttir löggiltur fasteignasali

Sýnum eftir pöntun
Mánudaginn 27.apríl frá kl 17-18
pantið skoðun í síma: 845 8958

Sóltún 5
105 Reykjavík

Falleg 130 fm 4ra herbergja á 3. hæð — Verð: **71,9 millj.**

- Svalaloktun/allt aðgengi gott
- Fataherbergi innaf svefnherbergi
- Hálf opið eldhús inn í stofu og þvottahús innaf baði
- Stæði í bílakjallara
- Frábær staðsetning. Afhending fljótlega

Nánari upplýsingar:
s. 845 8958 Jórunn Skúladóttir löggiltur fasteignasali

BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA: 775 1515

Ennishvarf 8
203 Kópavogur

541 fm einbýlishús á tveimur hæðum — Verð: **159,9 millj.**

- 60 fm hesthús er neðar á lóðinni
- Vandaðar innréttingar og tæki
- Mikið útsýni

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

BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA: 899 5856

Fífulind 15
200 Kópavogur

Falleg og vel skipulögð íbúð — Verð: **43,9millj.**

- 3ja herbergja 91,7 fm
- Góð staðsetning
- Stutt er í skóla og alla helstu þjónustu

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

BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA: 899 5856

Hrólfsskálamelur 3
170 Seltjarnarnes

Falleg og vel skipulögð 134 fm 4ra herbergja íbúð á jarðhæð — Verð: **79,9 millj.**

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

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

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

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

Þú ert ráðin/n!

Uppáhaldssetningin okkar hjá FAST ráðningum

www.fastradningar.is

FAST Ráðningar

Til sölu
Reiðhjólaverkstæði/ verslun

Hjólið reiðhjólaverkstæði og verslun er til sölu fyrir sanngjarnt verð.

Komandi mánuðir eru vertíð í reiðhjólageiranum, hér er tækifæri fyrir dugmikla einstaklinga sem vilja skapa eigin framtíð.

Reksturinn fer fram í leiguhúsnæði við Smiðjuveg í Kópavogi.

Óskað er eftir tilboðum í reksturinn og lager.
Upplýsingar veitir Guðbrandur Jónasson lögg. fasteignas. í síma 896 3328.

EIGNAMIÐLUN

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

NÝHÖFN 7

270 m²
270 Garðabær
195.000.000 kr.

Guðlaugur Ingi Guðlaugsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 864 5464
gudlaugur@eignamidlun.is

NÁNARI UPPLÝSINGAR VEITIR GUÐLAUGUR 864 5464

Einstök fullbúin ný 270 fm íbúð á efstu hæð í litlu fjölbýlishúsi við Nýhöfn í Sjálandi. Íbúðin er á einni hæð. Íbúðin skiptist í rúmgóðar stofur og eldhús með aukinni lofthæð, fjögur svefnherbergi, Þrjú baðherbergi, fjölskylduherbergi og þvottahús.
Tvennar yfirbyggðar svalir eru með íbúðinni. Tvö stæði í bílageymslu og rúmgóð geymsla er á jarðhæð.

Opið hús

Laugardaginn 25.apríl kl. 14:00 – 15:00
Sunnudaginn 26.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

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

Nýtt fallegt tveggja hæða 6 íbúða fjölbýli í fjölskylduvænu umhverfi. Húsið er einangrað og klætt að utan með álklæðningu. Álklæddir 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

FJÖLHÚS FASTEIGNASALA

www.fjolhus.is Lágmúla 6 sími 511 1020

AUGLÝST

Átaksverkefni í menningu, listum og skapandi greinum. Liður í aðgerðum stjórnvalda til að vinna gegn samdrætti í hagkerfinu í kjölfar heimsfaraldurs. Veittir verða styrkir sem styðja við fjölbreytta starfsemi á sviði lista og menningar og uppfylla markmið fjárfestingarátaks um atvinnusköpun og þátttöku listamanna í menningarlífi landsmanna.

EFTIR

Nánari upplýsingar

Hönnunarsjóður
sjodur.honnunarmidstod.is

Kvikmyndasjóður
kvikmyndamidstod.is

Miðstöð íslenskra bókmennta
islit.is

Myndlistarsjóður
myndlistarsjodur.is

Starfsemi atvinnuleikhópa
atvinnuleikhopar.is

Tónlistarsjóður
tonlistaratak.is

STYRK-UMSÓKNUM

Styrkveitingarnar eru hluti af tímabundnu fjárfestingarátaki á vegum stjórnvalda sem mennta- og menningarmálaráðuneytið hefur falið ofangreindum aðilum að stjórna.

Skiptir máli minta eða séra minta

Minta er vinsælt krydd fyrir botni Miðjarðarhafsins. Einnig gefur mintan ferskan keim í hanastél að ógleymdum jólastöfunum, tannkreminu og þar sem frískandi mentolbragð fær að njóta sín.

Jóhanna María Einarsdóttir
johannamaria@frettabladid.is

Sértu að íhuga það að setja niður minturunna í garðinum er algerlega þess virði að hugsa sig tvisvar um hvers konar mintu á að setja niður og í hvað á að nota hana. Þessu greinir vefmiðillinn mentalfloss frá. Á að marinera hana í frískandi kokteilum í sumar eða hlýja sér á köldum sumarnóttum með funheitt mintute?

Til eru nefnilega nokkur afbrigði af mintu og þau vinsælustu nefnast piparminta, og svo „spearmint“. Piparmintan er blendingur af spearmint og vatnamintu.

En hver er hinn eiginlegi munur?

Einhverjir kveikja kannski á perunni þegar kemur að því að velja sér tyggigúmmí. Piparmintan er nefnilega oftast í bláum umbúðum og spearmint í grænum umbúðum.

Piparminta og spearminta eru með tennt laufblöð, framleiða bleik og lillablá blóm, fjölga sér eins og innihalda mentol, sem er efnið sem gefur hið fríska mintubragð. Hins vegar er mikill munur á magni mentols í hvorri tegundinni fyrir sig. Spearmint laufin eru með um 0,5% af mentoli og sætt og milt mintubragð en piparmintan er sterkari með alls 40% mentol. Spearmint laufin innihalda að auki efnið „carvone“ sem gefur plöntunni hið milda og sæta aukabragð.

Hvort tveggja piparmynta og spearminta eru með tennt laufblöð, framleiða bleik og lillablá blóm, fjölga sér á sama hátt og innihalda mentol, sem er efnið sem gefur hið ljúfa og frískandi mintubragð í munn. MYND/GETTY IMAGES

» Það er æskilegt að skoða vel merkimiða þegar plantan er keypt. Hver vill fá tannkremsbragð af palestínska lambinu?

Ef ætlunin er að nota mintu í kokteila og matargerð þá er yfirleitt mælt með að nota spearmint gerðina þar sem hún er mildari og sætari. Piparmintan er frekar notuð í sælgætisgerð eins og í piparmintubrjóstsykur, í te og mintusúkkulaði. Því er æskilegt að skoða vel merkimiða þegar plantan er keypt.

Hver vill fá tannkremsbragð af palestínska lambinu?

Smáauglýsingar

550 5055
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími
er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

KRÓKUR

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?
Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

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

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?
Kaupi bíla 25-350þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Vörubílar

VAGNASMIÐJAN AUGLÝSIR:
Framleiðum og eigum á lager krókgrindur, sterkar og ódýrar. Án lása v. 280 þ. + vsk. Með gámalásum v. 380 . + vsk. Einnig tvær extra sterkar Hardox efnisküffur (palla) á vagna og vörubíla á gamla verðinu. Fyrstur kemur, fyrstur fær. Veljum Íslenskt.
Vagnasmiðjan Eldshöfða 21 R.vík s. 8946000

Þjónusta

Pípulagnir

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

Garðyrkja

Hekkklipping og umsjón grasflata fyrir sumarið !!! Sími: 7600231.

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

Bókhald

Rétta ehf.
Suðurlandsbraut 32
108 Reykjavík, Ísland

GSM. 00354 854 8080
Sími. 00354 516 8080

www.retta.is
olafur@retta.is

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

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu

mýranaut

Gæða ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

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

Óskast keypt

STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!
Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is
Opið mán - fös 11-16, Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Atvinna

Atvinna í boði

Vantar smið til að smíða og skipta út þakgluggá. Frekari uppl s: 863-9310

Oska eftir manni í húsaviðgerðir. Einhver reynsla æskileg.

Need a man with some experience at fixing houses. Uppl/Info: 618 5286 Þórður.

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 í boði

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

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Til sölu

GLUGGA GERÐIN
Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það
Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.
Hafðu samband og við metum ástandið.
Smiðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

Öryggis- og fallvarnarbúnaður
Iðnaðarryksugur - Öruggar lausnir

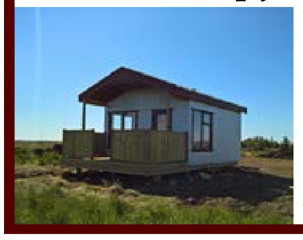
VINNUPALLAR EHF
Smiðsbúð 10, 210 Garðabæ - s. 787 9933
vpallar@vpallar.is - www.vpallar is

Ábendingahnappinn má finna á **www.barnaheill.is**
SAFT

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

Ferðaþjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða www.reisum.is

Gæðamúr ehf.

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

Alhliða múrverk - Flísalagnir - Flotun - Steining

LOK Á HEITA POTTA

Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta.
Metum ástand og gerum við.
www.fjardarbolstrun.is
Fjarðarbólstrun S. 561 4188 • 840 0339 • fjardarbolstrun@gmail.com

Geymsluskúrar /gestahús til sölu

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

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

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

ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR

ÞARFT ÞÚ AÐ KOMA FYRIRTÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?

HAFÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ
FRÉTTABLAÐIÐ
Sími 550 5055 | smaar@frettabladid.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

gudruninga@frettabladid.is

Tökum að okkur að fella og kurla tré í görðum og sumarbústaðarlöndum.

Upplýsingar í síma 893 8424.

Kurlið er tilvalið í trjábeð og önnur beð til að sporna við arfa og ýmsu

Þarftu að ráða?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf.

Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

ráðum
ráðningarstofa

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

Fullt af öflugu sölufólki!

hagvangur.is

HAGVANGUR

Starfsemi á árinu 2019

13,4%

Hrein raunávöxtun

Yfirlit um breytingu á hreinni eign til greiðslu lífeyris árið 2019

	A-deild	B-deild	Séreign	Samtals
Iðgjöld	32.805	1.853	1.099	35.758
Lífeyrishækkanir	0	20.448	0	20.448
Uppgreiðslur og innborganir vegna skuldbindinga	0	8.189	0	8.189
Lífeyrir	(9.215)	(53.359)	(599)	(63.172)
Hreinar fjárfestingartekjur	99.562	43.077	2.183	144.821
Skrifstofu- og stjórnunarkostnaður	(728)	(560)	(13)	(1.301)
Hækkun á hreinni eign á árinu	122.424	19.648	2.671	144.743
Hrein eign frá fyrra ári	607.067	248.892	16.820	872.779
Hrein eign til greiðslu lífeyris í árslok	**729.491**	**268.540**	**19.490**	**1.017.521**

Fjárhæðir í milljónum króna

Efnahagsreikningur 31.12.2019

	A-deild	B-deild	Séreign	Samtals
Innlendir eignarhlutir í félögum og sjóðum	97.094	40.453	5.755	143.302
Erlendir eignarhlutir í félögum og sjóðum	226.796	97.323	4.039	328.158
Ríkisskuldabréf	178.485	59.761	707	238.953
Útlán til sjóðfélaga	109.152	24.957	0	134.109
Önnur skuldabréf	97.842	29.930	284	128.057
Bankainnistæður	17.791	17.358	8.712	43.861
Kröfur á launagreiðendur og aðrar eignir	2.921	442	18	3.381
Skuldir	(590)	(1.684)	(25)	(2.299)
Hrein eign til greiðslu lífeyris í árslok	**729.491**	**268.540**	**19.490**	**1.017.521**

Fjárhæðir í milljónum króna

Kennitölur 2019

	A-deild	B-deild	Séreign Leið I	Séreign Leið II	Séreign Leið III	Samtals
Nafnávöxtun	16,1%	18,2%	21,3%	15,3%	4,4%	16,6%
Hrein raunávöxtun	13,0%	14,8%	18,1%	12,3%	1,6%	13,4%
5 ára meðaltal hreinnar raunávöxtunar	5,8%	5,5%	5,7%	4,8%	2,0%	5,6%
10 ára meðaltal hreinnar raunávöxtunar	5,4%	5,9%	6,0%	5,6%	2,2%	5,6%
Verðbréfaeign í íslenskum krónum	65,7%	59,1%	55,7%	75,8%	100,0%	63,9%
Verðbréfaeign í erlendum gjaldmiðlum	34,3%	40,9%	44,3%	24,2%	0,0%	36,1%
Meðalfjöldi virkra sjóðfélaga	27.330	1.795	944	611	1.448	32.128
Meðalfjöldi lífeyrisþega	8.140	17.120	46	28	139	25.472
Skrifst. og stjórnunarkostn. í % af meðalstöðu eigna	0,11%	0,22%	0,08%	0,08%	0,06%	0,14%

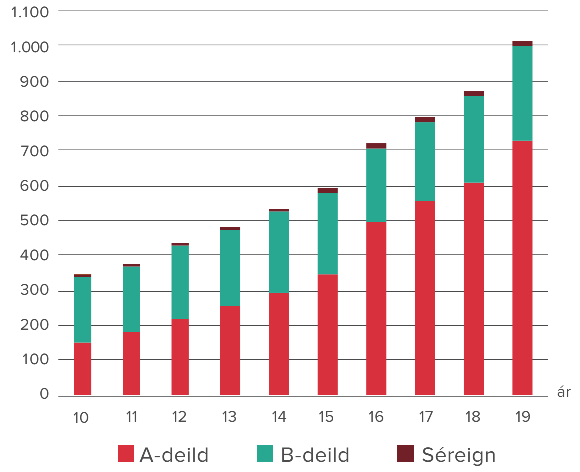
Lífeyrisskuldbindingar samkvæmt tryggingafræðilegri úttekt 31.12.2019

	A-deild
Hrein eign umfram áfallnar skuldbindingar	110.059
Hrein eign í hlutfalli af áföllnum skuldbindingum	19,1%
Hrein eign umfram heildarskuldbindingar	(32.067)
Hrein eign í hlutfalli af heildarskuldbindingum	-2,9%

Fjárhæðir í milljónum króna

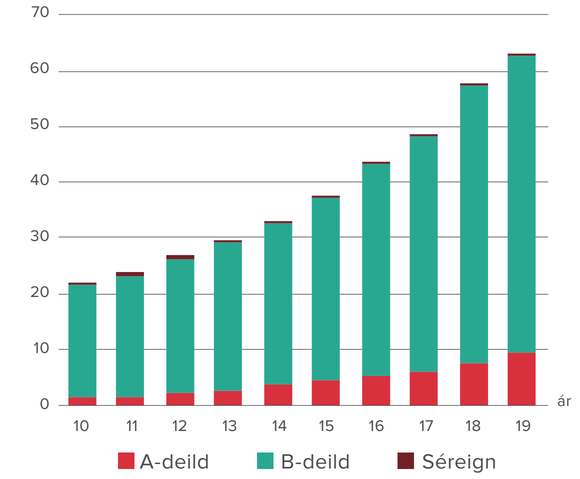
Hrein eign til greiðslu lífeyris

í milljörðum króna

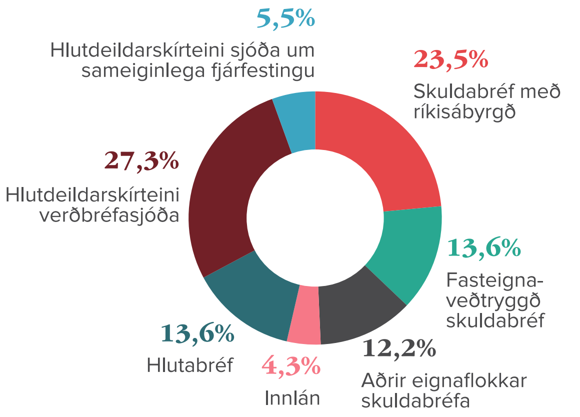


Lífeyrisgreiðslur

í milljörðum króna



Verðbréfaeign



Stjórn LSR

Gunnar Björnsson formaður,
Árni Stefán Jónsson varaformaður,
Áslaug María Friðriksdóttir, Guðrún Ögmundsdóttir,
Ragnar Þór Pétursson, Unnur Pétursdóttir,
Viðar Helgason, Þórveig Þormóðsdóttir

Framkvæmdastjóri LSR

Harpa Jónsdóttir

Teitur Guðmundsson
læknir
Doktor.is

Blóðsykurinn

Fastandi blóðsykur hjá hraustum einstaklingi

Lágt	1,7-3,9 mmol/l
Eðlilegt	4,0-5,5 mmol/l
Vægt hækkað	5,6-6,9 mmol/l
Hækkað	>7,0 mmol/l

Vökvinn sem við skilum frá okkur daglega getur sagt sína sögu.

Hvað segir litur þvagsins okkur

Það er merkilegt hvað er hægt að lesa út úr litnum á þvaginu okkar. Vökvinn sem við skilum frá okkur daglega er því spennandi viðfangsefni, sérstaklega fyrir heilbrigðisstarfsfólk, því hann segir okkur talsvert til um starfsemi líkamans.

Venjulega skilar hver einstaklingur sér nokkrum sinnum á klósettið á dag og því sér hann greinilega ef breyting verður á. Venjulega er þvagið glært til létt gulleitt á litinn sem er hinn hefðbundni litur. Ef við erum ofvökvuð og höfum drukkið of mikinn vökva verður þvagið fremur tærara og sömuleiðis ef við erum í skorti þá verður þvagið dökkgult eða jafnvel með brúnleitan tón.

Þar sem þvagið er vökvi sem síast í gegnum nýrun úr blóðinu eru ýmsir möguleikar til litabreytinga. Rauður litur er oftar en ekki merki um blæðingu sem getur komið allt frá nýrum að þvagrás, skærgulur litur og nær sjálflýsandi er merki um inntöku B-vítamíns, bláleitt eða grænleitt þvag kann að vera sýking í blöðru en getur líka verið litarefni sem við innbyrðum til dæmis úr orkudrykkjum. Appelsínugulur getur verið merki um inntöku eða jafnvel bent til lifrarsjúkdóma. Matur líkt og rætur eða rabarbari getur litað þvagið bleikt. Lyf geta einnig breytt litnum svo það er að mörgu að hyggja. Ef þú tekur eftir litabreytingu eða öðrum breytingum á þvagi sem þú kannast ekki við né getur skýrt, hafðu samband við lækni.

Gildi bólusetninga

Heimurinn er gerbreyttur og við lifum tíma sem fæst okkar, ef nokkur, hafa upplifað áður, lokun heilu samfélaganna og verulega miklar áskoranir á mörgum vígstöðvum.

Sjaldan hafa jafn margar stoðir lent í vandræðum og núna og gildir það um allan heiminn. Þetta er ekki búið, það segja það allir sem vit hafa og er ljóst að við munum eiga við þessa veiru og afleiðingar hennar töluvert lengi til viðbótar. Við höfum upplifað okkur nokkuð örugg undanfarin ár og treyst á það að geta haldið ýmsum sjúkdómum í skefjum, þá ekki síst smitsjúkdómum sem í gegnum tíðina hafa valdið miklum usla.

Fólk sem lifir í bómull

Í dag erum við með bólusetningar við mörgum þessara sjúkdóma og í heilsu- og forvarnarskyni höfum við náð gífurlegum árangri á heimsvísu og meira að segja útrýmt, eða því sem næst, fjölmörgum slíkum ógnum. Það er því algerlega óskiljanlegt þegar fólk fer með fleipur og af þekkingarleysi gagnrýnir þá nálgun að bólusetja. Það lifir í bómull um það að ekki neitt illt geti hent það sjálft eða börnin þess og jafnvel að bólusetningar almennt séu skaðlegar.

Mikill misskilningur er þar á ferð og sannast einmitt í faraldri sem þessum sem við glímum við núna hvað markvissar bólusetningar hafa skilað okkur gríðarlegum framförum og bjargað milljónum mannslífa tengt þeim sjúkdómum sem hafa herjað á mannkyn í gegnum tíðina.

Líftími bóluefna mismunandi

Sjúkdómar líkt og mislingar, barnaveiki, kíghósti, mænusótt, stífkrampi og heilahimnubólga eru hluti af þeim alvarlegu sem við hindrum með bólusetningum barna hérlendis líkt og víðast annars staðar. Það eru fjölmargir aðrir sjúkdómar sem við getum varast með þessum sama hætti og má þar nefna lifrarbólgu, gulusótt, heilabólgu og taugaveiki svo dæmi séu tekin.

Það er því augljóst að ef við ættum ekki tæknina til að geta þróað og framleitt bóluefni sem nokkuð örugglega verja okkur gegn þessum vágestum værum við í býsna slæmum málum. Líftími bóluefna er mismunandi hvað varðar þá vörn sem þau veita og getur þurft að bólusetja aftur og aftur. Margir sjúkdómar sem falla undir sama flokkinn eru í raun talsvert frábrugðnir ár frá ári og þurfa reglulega bólusetningu, frægasta dæmið hér er auðvitað inflúensan.

Fjölmörgum ógnum hefur verið því sem næst útrýmt með bólusetningum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Verjum þá veikustu

Við verjum alla jafna þá sem veikastir eru og hafa lítið mótstöðuafl, unga sem aldna og hina allt þar á milli. Við verjum líka hrausta einstaklinga og ferðamenn þannig að þeir geti með öruggum hætti farið á milli svæða sem bera með sér þær hættur í umhverfi sem bólusett er gegn. Sumir þessara sjúkdóma eru bundnir við ákveðin skilyrði, heimshluta og svo framvegis en með breyttum venjum nútímamannsins er hægt að dreifa þeim hratt um heiminn og valda þannig usla líkt og við sjáum núna.

Langt í land

Fræg kórónaveira sem geisar er dæmi um nýjan sjúkdóm sem við þekkjum ekki fram til þessa og enginn hefur mótstöðuafl gegn. Eina leiðin til varnar er líklega að sýkjast og læknast af honum með öllu því flækjustigi og áhættu sem við höfum fylgst með undanfarið, eða með einhvers konar forvörn eins og bóluefni eða virkri meðferð.

> ÞAÐ ER ÞVÍ ALGERLEGA ÓSKILJANLEGT ÞEGAR FÓLK FER MEÐ FLEIPUR OG AF ÞEKKINGARLEYSI GAGNRÝNIR ÞÁ NÁLGUN AÐ BÓLUSETJA.

Þar sem við þekkjum sjúkdóminn ekki nægjanlega vel og erum að læra núna mjög hratt eigum við fá úrræði nema þau gömlu í bókinni sem eru að halda okkur í fjarlægð hvert frá öðru og þvo og spritta hendur. Við munum sigrast á þessum vágesti líkt og öllum hinum en það er langt í land með bóluefni og virkar meðferðir sem skila okkur til baka því öryggi sem við þekktum í nóvember á síðasta ári. Það er ekki lengra síðan téð veira sneri heiminum á hvolf og hefur ekki sleppt takinu enn.

Lítill ósýnilegur vágestur

Allar þær aðferðir sem við notum í baráttunni og gagnast eru mikils virði, bólusetning er líkleg til að verða ein af þeim. Allir þeir sem núna horfa upp á heiminn og þann vanda sem hann er kominn í vegna einnar lítillar ósýnilegrar veiru ættu að vera farnir að skilja mikilvægi bólusetninga og framþróunar í heilbrigðisvísindum og hætta að sá óvissu og hræðsluáróðri gegn jafn mikilvægri vörn og þær eru og hafa verið.

Ónæmiskerfið þitt

Það er ekki ofsögum sagt þegar maður veltir fyrir sér ónæmiskerfinu að það sé eitt það flóknasta í líkama okkar. Við skiljum það ekki enn til hlítar, þrátt fyrir að við höfum nokkuð góða innsýn í virkni þess. Við finnum alla jafna ekki mikið fyrir því sem það er að gera flesta daga þrátt fyrir að það unni sér aldrei hvíldar svo fremi sem það er í lagi. Manneskjan samanstendur af frumum í grunninn sem mynda mismunandi líffæri og kerfi líkamans, þar með talið ónæmiskerfið. Það má með mikilli einföldun líkja því við her eða varnarviðbúnað sem er ætlast til að þekki óvini okkar og útrými þeim áður en þeir fara að valda okkur einkennum eða skaða. Flesta daga ævi okkar er einmitt verið að vinna slíka vinnu og við verðum hreinlega ekki vör við eitt eða neitt.

Mikilvægi kerfisins

Örverur ýmiss konar eru allt um kring og það er stöðugt verið að hreinsa þær og afvopna. Það er auðvelt að skilja hversu mikilvægt ónæmiskerfið er okkur öllum þegar við horfum á þá sem hafa ekki slíkt og hversu viðkvæmir þeir eru. Dæmi eru sjúklingar í krabbameinsmeðferð eða ónæmisbælandi, þeir sem hafa ónæmisgalla, eru sýktir af sjúkdómi eins og HIV og með langt genginn sjúkdóm sem þá kallast AIDS. Við höfum öll heyrt af því að slíkt fólk sé sett í einangrun til að verja sig frá umhverfinu. Það er í hnotskurn þegar kerfið er bilað með einhverjum hætti og varnarlítið eða varnarlaust.

Aðstoð við ónæmiskerfið

Ónæmiskerfið hefur þann einstaka eiginleika að þekkja sitt eigið og greina það frá öðru, það er í grunninn hluti varnarkerfisins. Líkami okkar ræðst á það óþekkta, örverur eða sníkjudýr, og leysir vanda okkar. Stundum fylgja þessu einkenni eins og hiti eða almenn veikindi sem venjulega ganga yfir, flestir veirusjúkdómarnir eru þannig. Stundum þarf ónæmiskerfið aðstoð í formi lyfja eða annars konar meðferða líkt og við sýkingar af bakteríutoga eða öðrum örverum eins og sveppum. Ónæmiskerfið er líka að verki þegar líkaminn hafnar ígræddu líffæri þar sem hann þekkir það ekki sem sitt eigið og svona má áfram telja.

Það er auðvelt að skilja hversu mikilvægt ónæmiskerfið er okkur öllum þegar við horfum á þá sem hafa ekki slíkt og hversu viðkvæmir þeir eru.

Sjálfsónæmissjúkdómar

Öllu flóknara verður þegar líkaminn ræðst gegn sjálfum sér og hættir að greina á milli með réttum hætti sem getur verið lífshættulegt og/eða krónískt ástand eins og margir sjúklingar þekkja sem eru með liðagigt eða aðra sjálfsónæmissjúkdóma. Það þarf þá að feta mjög þröngan stíg meðhöndlunar sem byggir á að minnka eða eyða einkennum án þess að lama í leiðinni mótstöðuafl líkamans til að berjast við daglega vágesti.

Frekari þróun læknavísinda og möguleika til meðferðar á sjúkdómum felst að miklu leyti í því að annars vegar nýta ónæmiskerfið til meðferða, veikla það markvisst án þess að valda skaða, eða hvort tveggja. Vonandi berum við gæfu til að auka þá þekkingu verulega sjúklingum til hagsbóta á næstu árum.

ENGINN SENDINGARKOSTNAÐUR

Ef þú pantar á faeturtoga.is fyrir klukkan 14.00
færðu vörurnar sendar heim samdægurs

Feetures!
Hlaupasokkar
Þrýstisokkar

OOFOS
feel the OO
Heilsusandalar
fyrir endurheimt

HYPERICE
Hypervolt
Nuddbyssur

FUSION
Hlaupajakkar

FUSION
Hlaupabuxur

BROOKS
Íþróttatoppar

BROOKS Adrenaline

BROOKS Glyserine

BROOKS Revel

GÖNGU OG HLAUPAGREININGAR HEFJAST 4. MAÍ

Eftir að hlé var gert á göngu og hlaupagreiningum vegna Covid-19
höfum við opnað fyrir bókanir á faeturtoga.is og í síma 5577100

Brooks eru
margverðlaunaðir
hlaupaskór ár eftir ár

FÆTUR TOGA

LEIÐIN TIL ÁRANGURS

20%
AFSLÁTTUR
ÚT APRÍL

Bæjarlind 4 Kringlan 3. hæð Sími: 5577100 faeturtoga.is

Merkisatburðir

1719 Róbinson Krúsó eftir Daniel Defoe kemur út.

1859 Framkvæmdir hefjast við Súesskurðinn.

1915 Stórbruni verður í Reykjavík er Hótel Reykjavík og ellefu önnur hús við Austurstræti, Pósthússtræti og Hafnarstræti brenna.

1940 Merkið, færeyski fáninn er gerður að opinberum fána eyjanna.

1989 Motorola MicroTAC, þá minnsti farsími heims, kemur á markað.

1990 Violeta Chamorro tekur við embætti forseta Níkaragva, fyrsta konan sem kjörin er til forsetaembættis í Suður-Ameríku.

2012 Agnes M. Sigurðardóttir er kjörin fyrsti kvenbiskup íslensku þjóðkirkjunnar.

Elskuleg móðir mín,
amma og langamma,

Erna Kristín Elíasdóttir

lést föstudaginn 17. apríl á
dvalarheimili Hrafnistu.
Í ljósi aðstæðna mun útförin fara fram
í kyrrþey þriðjudaginn 5. maí.

Erna Gréta Garðarsdóttir
Erna Kristín Ernudóttir **Björn Bragi Bragason**
Garðar Axel Torfason **Helena Þórarinsdóttir**

Ástkær eiginmaður minn,
faðir, stjúpfaðir, tengdafaðir og afi,

Kristinn Daníelsson
vélfræðingur,

lést á heimili sínu föstudaginn
17. apríl. Í ljósi aðstæðna í samfélaginu
mun útförin fara fram síðar og auglýst
þegar þar að kemur. Hjartans þakkir færum við Heru
heimahjúkrun fyrir einstaka alúð.

Vilhelmína Ólafsdóttir
Helgi Kristinsson **Molly Smith**
Davíð Freyr Albertsson **Tinna Þorvaldsdóttir**
Ísabella Ösp, Börkur Elí, Aníta Eik, Birkir Leó
María Albertsdóttir
Berglind, Elísabet Freyja

Ástkær móðir okkar,
tengdamóðir, amma og langamma,

Þorbjörg Jónasdóttir

lést á líknardeild
Landspítalans þann 20. apríl.
Vegna aðstæðna fer útför fram
í kyrrþey þann 4. maí.
Þökkum hlýhug og auðsýnda samúð.

Þóra Björg Jónasdóttir
Yngvi Halldórsson **Linda Jónsdóttir**
Halldór Halldórsson **Arna Borg**
barnabörn og barnabarnabarn.

Okkar ástkæri,

Jóhannes R. Albertsson
fv. vélstjóri hjá Eimskip,
Suðurlandsbraut 58,

lést á Hrafnistu, Reykjavík,
22. apríl síðastliðinn.
Útförin fer fram í kyrrþey að ósk hins látna.

Jósefína Hafsteinsdóttir
Hafdís Þorgeirsdóttir **Sigurður J. Þorbergsson**
Bryndís Þorgeirsdóttir **Jón K. Sigurfinnsson**
Magnús Þorgeirsson **Ellý Björnsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

Til að birta andláts-, útfarar- eða þakkartilkynningar
í Fréttablaðinu þarf að senda tölvupóst á
timamot@frettabladid.is

„Kannski gera kennarar enn meiri kröfur nú en venjulega vegna þess að nú gætum við verið með gögn með okkur," segir Arnaldur þar sem hann leysir lokapróf í Réttarfari II heima á Svalbarðsströnd. AÐSEND MYND.

Þori varla að segja um hvað lokaverkefnið er

Arnaldur Starri Stefánsson, verðandi lögfræðingur, er einn þeirra nemenda Háskóla Íslands sem stefnir á útskrift úr grunnnámi eftir þessa vorönn. Hann var einmitt að þreyta fyrsta prófið í gær og sat við tölvuna heima á Þórisstöðum á Svalbarðsströnd.

Við nemendur Háskóla Íslands tökum hefðbundin lokapróf venjulega í skólanum en nú er ég heima og það er ótrúlega gott," segir Arnaldur Starri Stefánsson sem var í gær að leysa úr fyrsta lögfræðiprófinu eftir vorönnina í gegnum netið. Það var í faginu Réttarfar II. Hann ætlar að brautskrást með BA í vor og býst við að útskriftin verði kringum mánaðamótin júní/júlí.

Hann kveðst hafa átta tíma til að leysa úr prófinu, í stað þriggja í skólastofunni. „Það er pínu varasamt því þá er maður ekki með stressið sem ýtir hlutunum áfram. En þetta fyrirkomulag varð fyrir valinu, að minnsta kosti í lagadeild. Mér þykir það bara nokkuð manneskjulegt."

En geta nemendur ekki flett upp í bókum, hringt í mann og annan og borið sig saman í prófinu? spyr ég.

„Það er alltaf hætta með heimapróf. Auðvitað brýna kennarar fyrir okkur að stranglega bannað sé að vera í einhverjum samskiptum, samt er ekkert sem kemur í veg fyrir það. Kannski gera kennarar enn meiri kröfur nú en venjulega vegna þess að nú gætum við verið með gögn með okkur."

Heimili Arnaldar Starra er á Þórisstöðum á Svalbarðsströnd, við austanverðan Eyjafjörðinn. Þar reka foreldrar hans hótel. Skyldi hann hafa setið við að læra lögfræðina þar líka að undanförnu? „Ég kom bara heim um síðustu helgi og hef verið að læra undir próf síðan en mánuðinn á undan bjó ég einn í íbúð sem ég hef á Garði við HÍ, bæði af því að ég var að ljúka lokaritgerð og líka af því að ég var um tíma smeykur um að ég væri orðinn veikur, þó einkennin væru lítil. Komst ekki í neitt smitpróf á þeim tíma svo ég var ekkert að æða neitt."

Ég var staddur í Kambódíu í heimsreisu og hitti þar hollenskan lögfræðing og sagði honum að ég væri óákveðinn í hvað ég ætlaði að læra. Hann lýsti fyrir mér hvað fælist í starfinu og ég sá að það hentaði mínum styrkleikum ágætlega svo ég ákvað að stökkva til og sótti um.

Þó að ýmsir háskólar hafi tileinkað sér fjarkennslu hefur Háskóli Íslands verið fastari í fyrirlestraforminu til þessa, að minnsta kosti í lögfræðinni, að sögn Arnaldar Starra. „Það er eiginlega ógerningur að taka áfanga í lagadeild og vera ekki á staðnum. Ég fór bara í mína fyrirlestra, enda bjó ég við hliðina á skólanum svo það var þægilegt. Vonandi uppgötva ýmsar deildir núna að ekkert mál er að taka upp fyrirlestra og varpa þeim. Reynsla frá þessu vori mun því nýtast í framtíðinni."

Arnaldur Starri kveðst hafa verið alla vorönnina að vinna í lokaverkefnu, tekið rispur þegar tími gafst til. En um hvað fjallar verkefnið? „Ég þori varla að segja það, fjölskyldu og vinum finnst það svo leiðinlegt að þeir trúa því ekki að það sé áhugamál hjá mér. Ég skrifaði ritgerð á sviði samningaréttar sem fjallaði um túlkunarsjónarmið í dómum Hæstaréttar í gengisbreytingamálum. Þetta voru dómar sem féllu í kjölfar hrunsins. Ég hef alltaf haft áhuga á hruninu og sá tækifæri til að setja mig inn í þetta mál," segir Arnaldur Starri og röddin lýsir svo miklum spenningi að það er nánast smitandi.

Þegar hann valdi lögfræðina segir hann fyrirvarann hafa verið mjög stuttan. „Ég var staddur í Kambódíu í heimsreisu og hitti þar hollenskan lögfræðing og sagði honum að ég væri óákveðinn í hvað ég ætlaði að læra. Hann lýsti fyrir mér hvað fælist í starfinu og ég sá að það hentaði mínum styrkleikum ágætlega svo ég ákvað að stökkva til og sótti um. Ég hef alltaf átt auðvelt með að tjá mig og hef gaman af rökfræði. Get verið hálf kassalaga sem í sumum tilfellum er ágætt, en svo kom mér á óvart að það var heilmikið svigrúm líka fyrir nýjar hugmyndir." Hann kveðst ætla beint í mastersnám í haust og hafa verið einn af þeim heppnu sem fékk vinnu í sumar og heldur henni. „Ég hef alltaf unnið hér heima hjá foreldrum mínum á hótelinu en ákvað að leita á önnur mið núna og réði mig á lögmannsstofu. Byrja strax eftir próf. Það er engin kreppa þar. Þegar vel gengur í þjóðfélaginu er nóg að gera á stofum og þegar gengur illa er enn meira að gera."

gun@frettabladid.is

✝

Okkar ástkæra móðir, tengdamóðir, amma og langamma,

Svanhvít Skúladóttir

lést á heimili sínu sunnudaginn 12. apríl. Útför hennar fer fram í kyrrþey.

Helga Jóna Andrésdóttir **Róbert Haukur Sigurjónsson**
Jón Viðar Andrésson **Anna Björg Arnljótsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Ástkær eiginkona, móðir, tengdamóðir og amma,

María Atladóttir

Rúgakri 3, Garðabæ,

lést á hjúkrunarheimilinu Ísafold þann 20. apríl.

Unnsteinn Jóhannsson
Atli Baldvin Unnsteinsson **Ellen Sigfúsdóttir**
Elvar Örn Unnsteinsson **Þyri Rafnsdóttir**
Jóhann Unnsteinsson **Linda Björg Pétursdóttir**
Steinunn Unnsteinsdóttir **Ingólfur Sigfússon**
barnabörn og barnabarnabörn.

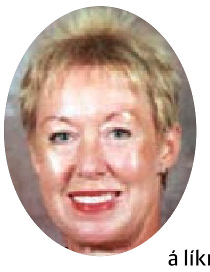
✝

Elskulegur faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Bragi Sigurðsson

lést 21. apríl. Útförin fer fram í kyrrþey.

Örn Bragason **Ingibjörg Sveinbjörnsdóttir**
Halldóra Bragadóttir
Bragi Róbertsson
Jóhanna Ellý Sigurðardóttir



✝

Elskuleg eiginkona mín,

Ragnhildur Haraldsdóttir

sjúkraliði,
frá Þorvaldsstöðum
Skeggjastaðahreppi,

andaðist að morgni dags 20. apríl á líknardeild Landspítala. Útförin fer fram í kyrrþey. Aðstandendur þakka starfsfólki á krabbameins- og líknardeild Landspítalans umönnun og hlýju.

F.h. aðstandenda,

Brynjólfur Magnússon

✝

Okkar ástkæra eiginkona, systir og mágkona,

Kristín Ragnarsdóttir

Garðabraut 2a, Akranesi,

lést á Sjúkrahúsinu á Akranesi 17. apríl 2020. Í ljósi aðstæðna í þjóðfélaginu mun útför hennar fara fram í kyrrþey.

Grettir Ásmundur Hákonarson
Fríða Ragnarsdóttir **Ásgeir Rafn Guðmundsson**
Ragna Ragnarsdóttir **Helgi Þröstur Guðnason**
Birna Ragnarsdóttir **Kristinn Eiríksson**
Leó Ragnarsson **Halldóra S. Gylfadóttir**

✝

Hjartans þakkir fyrir auðsýnda samúð, vinarhug og hlýjar kveðjur vegna andláts og útfarar okkar ástkæra

Aðalsteins Viðars Júlíussonar
(Alla)

Innilegar þakkir fær starfsfólk 11B á LSH, líknarþjónusta Heru, líknardeildin í Kópavogi, heimahjúkrun og Ljósið fyrir alúð og umhyggju í veikindum hans.

Margrét Björk Andrésdóttir
Anna Aðalsteinsdóttir **Auðrún Aðalsteinsdóttir**
Ólöf Adda Sveinsdóttir
Sigurður Rúnar Sveinsson **Hildur Björns Vernudóttir**
Bjarki Már Sveinsson **Hildur Bára Hjartardóttir**
og barnabörn.

✝

Eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Karl Bergmann

bifvélavirki,
Kirkjusandi 5, Reykjavík,

lést á heimili sínu sunnudaginn 19. apríl. Útför verður auglýst síðar.

Jórunn Guðlaug Sigurðardóttir
Sigrún Eva Margrétardóttir
Haukur Logi Karlsson **Áslaug Dögg Karlsdóttir**
Sverrir Kári Karlsson **Helena Kristinsdóttir**
Snædís Karlsdóttir **Úlfar Kári Jóhannsson**
og barnabörn.

✝

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Annelise Jansen

Háaleitisbraut 44,
Reykjavík,

lést á Landspítalanum Fossvogi föstudaginn 10. apríl. Útförin fer fram í kyrrþey.

Anna Margrét Ólafsdóttir
Sigrún Erla Ólafsdóttir **Ágúst Birgisson**
Guðrún Birna Ólafsdóttir
Brynjar Marinó Ólafsson **Þórný Þórðardóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Aðalheiður Ásgerður Davíðsdóttir

lést á Landspítalanum við Hringbraut, þriðjudaginn 21. apríl. Útförin mun fara fram í kyrrþey vegna aðstæðna í samfélaginu.

Davíð Jón Ingibjartsson **Stella Leifsdóttir Nielsen**
Sverrir Geir Ingibjartsson **Dröfn Guðbjörnsdóttir**
Sigrún Ingibjartsdóttir **Björn Þórisson**
Halldóra Ingibjartsdóttir
Sæmundur B. Ingibjartsson **Jónína Sigurjónsdóttir**
Eyrún Ingibjartsdóttir **Heimir Konráðsson**
Jómundur Rúnar Ingibjartsson **Ragnheiður Steinunn Hjörleifsdóttir**
barnabörn og aðrir aðstandendur.

✝

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, systir, mágkona, amma og langamma,

Valborg Sigurðardóttir

Hringbraut 50, Reykjavík,
áður til heimilis að Grandavegi 47,

lést á hjúkrunarheimilinu Grund, laugardaginn 18. apríl. Útförin fer fram mánudaginn 27. apríl kl. 13 frá Fossvogskirkju. Vegna aðstæðna í þjóðfélaginu geta aðeins nánustu ættingjar verið viðstaddir athöfnina, en henni verður streymt á vefslóðinni https://www.sonik.is/valborg

Magnús Guðmundsson **Margrét Ásgeirsdóttir**
Bertrand Darolle
Valgeir Guðmundsson **Blandine Guðmundsson**
Anna Soffía Guðmundsdóttir **Ásgrímur Guðmundsson**
Valgerður Guðmundsdóttir **Pétur Hjálmtýsson**
Hólmfríður Sigurðardóttir
Margrét Anna Sigurðardóttir **Einar Sigurðsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Elskulegur eiginmaður minn, faðir, afi, langafi og bróðir,

Guðjón Einarsson

fv. lögregluvarðstjóri,
Hlíðarvegi 13,
Hvolsvelli,

lést laugardaginn 18. apríl á Heilbrigðisstofnun Suðurlands. Í ljósi aðstæðna mun útförin fara fram í kyrrþey. Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð.

Þuríður Kristjánsdóttir
Rúnar Þór Guðjónsson
Sara Ósk Rúnarsdóttir
Laufey Rún Rúnarsdóttir, maki og börn
Sigríður Einarsdóttir
Guðrún Einarsdóttir
Sigurjón Einarsson

✝

Okkar ástkæra dóttir, systir og frænka,

Hildur Jónsdóttir

lést á krabbameinsdeild Landspítalans þriðjudaginn 14. apríl 2020. Kistulagning hefur farið fram. Minningarathöfn fer fram síðla sumars og verður auglýst þegar þar að kemur.

Jón Jónsson
Valdimar Jónsson
Sverrir Helgi Jónsson
Ásta Hjördís, Jón Ágúst, Sölvi Mar
Jón Þröstur, Elísa, Emil
og fjölskyldur.

✝

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Richard Henry Eckard

Miðnestorgi 3, Sandgerði,

lést á Heilbrigðisstofnun Suðurnesja, mánudaginn 20. apríl. Útförin fer fram frá Sandgerðiskirkju, fimmtudaginn 7. maí kl. 14. Sökum aðstæðna verður aðeins nánasta fjölskylda viðstödd athöfnina.

Oddný Bergþóra Guðjónsdóttir
Vilborg Rós Eckard **Óskar Sólmundarson**
Rakel Ósk Eckard
Richard Henry Eckard jr. **Ásdís Eckard**
Dagný Helga Eckard
Elísabet Kolbrún Eckard **Jóhann Jóhannsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Elskulegur faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Jónas Runólfsson

Vogatungu 19, Kópavogi,

lést á líknardeild LSH í Kópavogi þann 22. apríl. Fjölskyldan vill koma á framfæri þakklæti til starfsfólks göngudeildar blóð- og krabbameinslækninga á Landspítala við Hringbraut og líknardeildar í Kópavogi fyrir kærleiksríka umönnun. Útförin fer fram í kyrrþey vegna aðstæðna.

Hinrik Jónasson **Edda Friðgeirsdóttir**
Kristín Jónasdóttir **Þórhallur Haukur Reynisson**
Hulda Jónasdóttir **Guðjón Ingólfsson**
barnabörn og barnabarnabarn.

✝

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

Jóhann Líndal Jóhannsson

fyrrv. rafveitustjóri,
Vallarbraut 6, Njarðvík,

lést á Heilbrigðisstofnun Suðurnesja, fimmtudaginn 23. apríl sl. Útför auglýst síðar.

Elsa Dóra Gestsdóttir
Agnes Jóhannsdóttir **Bessi Þorsteinsson**
Hreinn Líndal Jóhannsson **Anna Dóra Lúthersdóttir**
Jóhann Gestur Jóhannsson **Svava Tyrfingsdóttir**
María Líndal Jóhannsdóttir
Elías Líndal Jóhannsson **Guðlaug Helga Sigurðsdóttir**
Lína Dalrós Jóhannsdóttir **Gunnlaugur Þór Ævarsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Elskuleg móðir okkar, tengdamamma, amma og langamma,

Guðbjörg Pálína Einarsdóttir

lést á hjúkrunarheimilinu Mörk þann 15. apríl. sl. Vegna aðstæðna í þjóðfélaginu mun útförin fara fram í kyrrþey. Sérstakar þakkir fær starfsfólk nýrnadeildar Landspítalans fyrir hlýju og alúð í umönnun. Þeim sem vilja minnast hinnar látnu er bent á styrktarsjóð Félags nýrnasjúkra, reikningur: 0334-26-001558, kennitala: 670387-1279. Guð geymi ykkur öll.

Fyrir hönd hinnar látnu,

Sigurður Kristinn Guðfinnsson **Aldís Hugbjört Matthíasdóttir**
Stefán Birgir Guðfinnsson **Rositsa Slavcheva**
Sveinn Hjörtur Guðfinnsson
Helga Björg Jones Guðfinnsdóttir **Ingólfur Marteinn Jones**
börn, barnabörn og barnabarnabörn.

BAUHAUS

bauhaus.is

52.695.-

Q2200 gasgrill svart
Ryðfrír brennari, 3,51 kW/klst. Grillflötur 54 x 39 cm. Hitamælir í loki. Á fótum.

99.995.-

ROGUE 425 gasgrill
Stærð: 119 x 129 x 60 cm (H x B x D). Grillflötur: 59 x 43 cm (L x B). 3 brennarar. Ryfrítt stál, ál. Svart.

RYOBI

39.995.-

Háþrýstidæla
RPW150XRB. 150 bör. 2.200 W mótor með streymishraða upp á 420 l/ klst. 8 m hágæða háþrýstislanga - sveigjanleg stálstyrkt slanga. Inniheldur túrbóstút og dreifistút, 30 cm yfirborðshreinsibúnað og vatnssíu

BYRJAÐU SUMARIÐ Í BAUHAUS!

Bosch grasklippur

17.995.-

Bosch hekkklippur

59.995.-

Ryobi OLT1832

15.995.-

Ryobi sláttuvél

21.995.-

MIKIÐ ÚRVAL
RAFMAGNSGARÐVERKFÆRA

Kjarakaup

makita

52.995.-

~~59.995.-~~

Makita höggborvél
Stærð: 198 x 79 x 249 mm (L x B x H). Snúningar: 0 - 1900 o/min. Borgeta: (múr/stá/viður): þv.13mm / þv.13mm / þv.38 mm.

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

BAUHAUS REYKJAVÍK – Lambhagavegur 2-4 – 113 Reykjavík – 515-0800 – upplysingar@bauhaus.is – www.bauhaus.is

129.995.-

Nanna garðhúsgögn
Í settinu er dökkgrár hornsófi í lökkuðu áli. Dökkgrár sessur fylgja.
Stærð: Sófi: 77 x 77 x 67 cm og 77 x 66 x 67 cm. Borð: 80 x 80 x 32 cm.

99.995.-

Alberte garðhúsgögn
Settið samanstendur af hornsófa og borði. Ljósar sessur og grind úr fléttuðu rattani í náttúrulegum lit.
Mál: Borð: 70 x 70 cm. Sófi: 226 x 148 x 64 cm. Fást einnig með dökkgráum sessum og ljósgráum fléttum.

845.-

Lerki, rásað pallatimbur
27 x 140 mm. Verð á m.

Lerki staurar
70 x 70 mm. Verð á m...........995.-

FRØSLEV TRÆ PREMIUM 20 ÅRS GARANTI

305.-

FRØSLEV

Gagnvarið pallatimbur
Gagnvarin fura. NTR A/B vottað.
28 x 120 mm. Verð á m.

ALLT FYRIR INNI- OG ÚTIVERKEFNIN!

4.495.-

Classic 5l
Hálfþekjandi en áhrífarík viðarvörn sem kallar fram æðar og áferð viðarins. Smýgur vel inn í viðinn og er með sveppaeyðandi efnum. Hægt að fá í staðallitum en einnig hægt að blanda.

3.795.-

Pallaolía, 5 l
Smýgur djúpt inn í viðinn og hrindir vel frá sér vatni. Notið litaða olíu til að ná fram fullnægjandi UV-vörn. Fæst í ýmsum glærum litatónum.

849.995.-

Montana heitur pottur
Rafmagnspottur með 6 sætum. Stærð: 212 x 212 x 84 cm. Með 47 nuddstútum, 3 loftbólustútum, stuðningi fyrir hnakka og loki. Háeinangrað gæðahráefni, slitþolið og viðhaldsfrítt ytra byrði. LED-lýsingu undir vatnsyfirborði. Bandarískur Balboa stjórnbúnaður. Lok fylgir. Einangraður fyrir norðlægar slóðir. Lág orkunotkun.

MIKIÐ ÚRVAL, GÆÐI OG LÁGT VERÐ, ALLTAF!

KRAKKAR

Konráð og félagar á ferð og flugi 401

„Jæja þá, tvær nýjar sudoku gátur,“ sagði Kata glottandi. „Nú er ég orðin svo góð í að leysa sudoku gátur að við skulum koma í kapp um hver verður fyrstur til að leysa þær,“ bætti hún við. „Allt í lagi,“ sagði Konráð. „Til er ég.“ Lísaloppa var líka góð í að leysa sudoku gátur svo hún var alveg til í keppni. „Við glímum öll við þær báðar og þá kemur í ljós hversu klár þú ert orðin,“ sagði hún. „En ég vara ykkur við, ég er orðin mjög klár,“ sagði Kata montin. „Við getum byrjað á þessari léttari,“ sagði Lísaloppa. „Þeirri léttari fyrst,“ sagði Kata hneyksluð. „Ekki ég, ég byrja á þeirri erfiðari fyrst,“ sagði hún og glotti. „Ég yrði fljótari en þið bæði til samans þótt þær væru báðar þungar.“ Kata var orðin ansi klár. En skyldi hún vera svona klár?

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

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

Heldur þú að þú getir leyst þessar sudoku gátur hraðar en Kata?

Listaverkið

Hér eru það norn og leðurblaka sem ráða ríkjum. Sendandi myndarinnar er **Baldur Gísli Sigurjónsson sex ára.**

Hvor er hvor? Jú, Steinunn Lára mætti í grárri peysu en Hekla Dögg í svartri þegar þær mættu í viðtalið. Það var eins gott. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Er stöðugt ruglað saman

Þær heita Steinunn Lára Ingvarsdóttir og Hekla Dögg Ingvarsdóttir og virðast í fljótu bragði alveg eins. Steinunn er í grárri peysu og Hekla í svartri þegar þær mæta í viðtalið og það einfaldar málið aðeins.

Inntar eftir aldri svara þær í kór: ellefu – að verða tólf.

Segið þið oft sömu orðin samtímis? **Steinunn:** Það kemur alveg fyrir.

Eruð þið alltaf vinkonur? **Hekla:** Já. Oftast, bætir Steinunn við.

Deilið þið sama herbergi? **Hekla:** Nei, ekki lengur en við gerðum það.

Er eitthvað ólíkt með ykkur? Hekla: Steinunn er mikið fyrir dýr en ég er frekar hrædd við þau.

Hver eru eftirlætisfögin í skólanum? **Steinunn:** Stærðfræði hjá okkur báðum.

Farið þið þá stundum í keppni við að leysa dæmin? **Hekla:** Nei, við hjálpumst frekar að.

Hvernig hefur skólagöngunni verið háttað síðustu vikur? **Steinunn:** Við mætum saman annan hvern dag. **Hekla:** Og svo lærum við heima hinn daginn.

Hvernig hefur ykkur líkað það? **Steinunn:** Æ, það er hálf skrítið að þurfa að læra svona mikið heima.

Eruð þið þá inni í herbergjum? **Hekla:** Nei, alltaf báðar í stofunni. **Steinunn:** Við lesum samt hvor í sínu herbergi, til að fá meiri frið.

Hver eru áhugamálin? **Hekla:** Fótbolti hjá okkur báðum númer eitt, tvö og þrjú. **Steinunn:** Við æfum með Þrótti.

> VIÐ MÆTUM SAMAN ANNAN HVERN DAG.
> Steinunn

> OG SVO LÆRUM VIÐ HEIMA HINN DAGINN.
> Hekla

Hvaða stöður spilið þið? **Steinunn:** Ég er miðja og vörn. **Hekla:** Og ég frammi. Við erum góðar!

Hafið þið sama fatastíl? **Steinunn:** Minn er íþróttaföt.

Hekla: Minn er eiginlega eins nema ég er stundum í peysum sem eru ekki íþróttapeysur.

Hvort eru fleiri kostir eða gallar við að vera tvíburar og svona líkar? **Steinunn:** Kostir. Við erum alltaf saman og stöndum saman. **Hekla:** Okkur leiðist aldrei.

Eigið þið sömu vini? **Steinunn:** Já, þeir spyrja eftir okkur báðum og er alveg sama hvor okkar er.

Ruglast fólk á ykkur? **Steinunn:** Alltaf, nema besta vinkona okkar. **Hekla:** Einu sinni í skólanum fór ég í tímann sem Steinunn átti að fara í og hún í minn tíma af því okkur langaði það. Það tók enginn eftir því.

Hvað á að gera í sumar? **Steinunn:** Æfa fótboltann. **Hekla:** Það eiga að vera einhver mót en ekki með neinum áhorfendum. Steinunn: Það verður rosalega skrítið.

FRÁBÆR TILBOÐ!

*GILDIR ÚT 26. APRÍL

20-30% AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM SÓFUM OG SVEFNSÓFUM*

MIKIÐ ÚRVAL
AF BLÓMAPOTTUM

3 FYRIR 2
AF ÖLLUM PÚÐUM

MARIELYST 5 MANNA GARÐHÚSGAGNASETT

SESSUR FYLGJA

Sparið 5000 af setti

ALLT SETTIÐ FULLT VERÐ: ~~54.990~~

49.990

25% AFSLÁTTUR
AF VÖLDUM PLASTKÖSSUM

MADERUP BORÐ OG LOMMA STILLANLEGIR STÓLAR

Stillanlegur

Sparið 11.960 af setti

ALLT SETTIÐ FULLT VERÐ: ~~71.950~~

59.990

JUTLANDIA®

20% AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM SKENKUM OG GLERSKÁPUM

VEBBESTRUP GARÐHÚSGAGNASETT

JUTLANDIA®

Sparið 34.970 af setti

SESSUR FYLGJA

ALLT SETTIÐ FULLT VERÐ: ~~154.960~~

119.990

SAMA SETT - ANNAR LITUR

NÝR GARÐBÆKLINGUR
Á WWW.RFL.IS

RÚMFATA LAGERINN
HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Laugardagur

Staður	Hiti	Vindur
Reykjavík	10 °C	2 ↓
Ísafjörður	0 °C	5 ↙
Akureyri	5 °C	3 ↙
Egilsstaðir	4 °C	7 ↓
Kirkjubæjarkl	8 °C	5 →
Hveravellir	1 °C	10 ↙

Austlæg átt, víða 3-10 m/s. Dálítil rigning eða slydda fyrir norðan og austan, skúrir syðst, en víða léttskýjað SV til. Hiti 3 til 12 stig, hlýjast sunnan heiða, en víða næturfrost inn til landsins.

	Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
Reykjavík	9 °C | 1 ↘	8 °C | 2 ↘	5 °C | 1 ↘	6 °C | 2 ↘	7 °C | 1 ↙
Ísafjörður	3 °C | 2 ↖	3 °C | 0 ○	1 °C | 0 ○	1 °C | 2 ↘	-1 °C | 4 ←
Akureyri	7 °C | 4 ↖	2 °C | 0 ○	2 °C | 0 ○	0 °C | 0 ○	-2 °C | 1 ←
Egilsstaðir	4 °C | 5 ↙	0 °C | 1 ↘	1 °C | 1 ↑	0 °C | 1 ↘	-1 °C | 3 ↓
Kirkjubæjarklaustur	5 °C | 1 ↘	2 °C | 2 ↖	5 °C | 2 ↖	7 °C | 2 ↑	4 °C | 3 ↖
Hveravellir	1 °C | 0 ○	1 °C | 5 ↘	1 °C | 5 ↓	0 °C | 4 ↓	-1 °C | 1 ↘

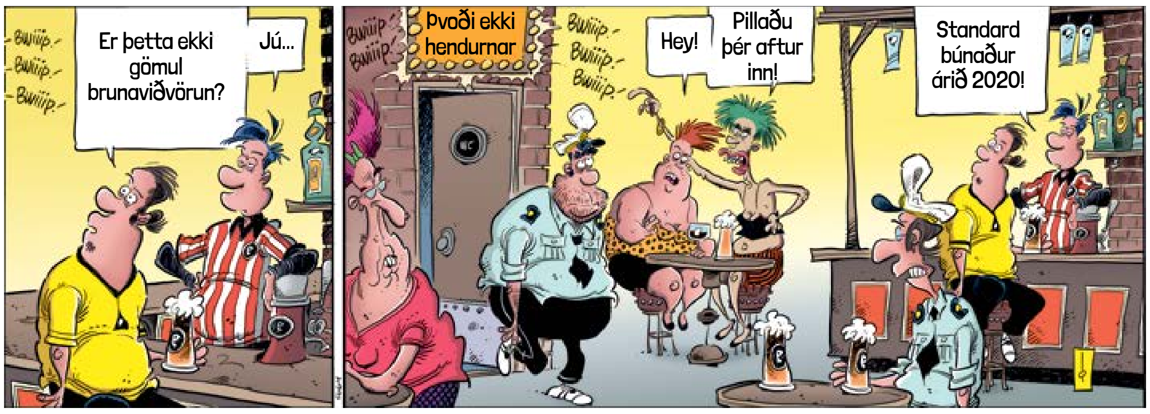
Skráðu þig á póstlistann og fáðu Fréttablaðið sent rafrænt á hverjum morgni

Skráðu þig á á frettabladid.is, á Facebook síðu Fréttablaðsins eða með því að skanna QR kóðann

FRÉTTABLAÐIÐ – Mest lesna dagblað landsins

Pondus

Eftir Frode Øverli



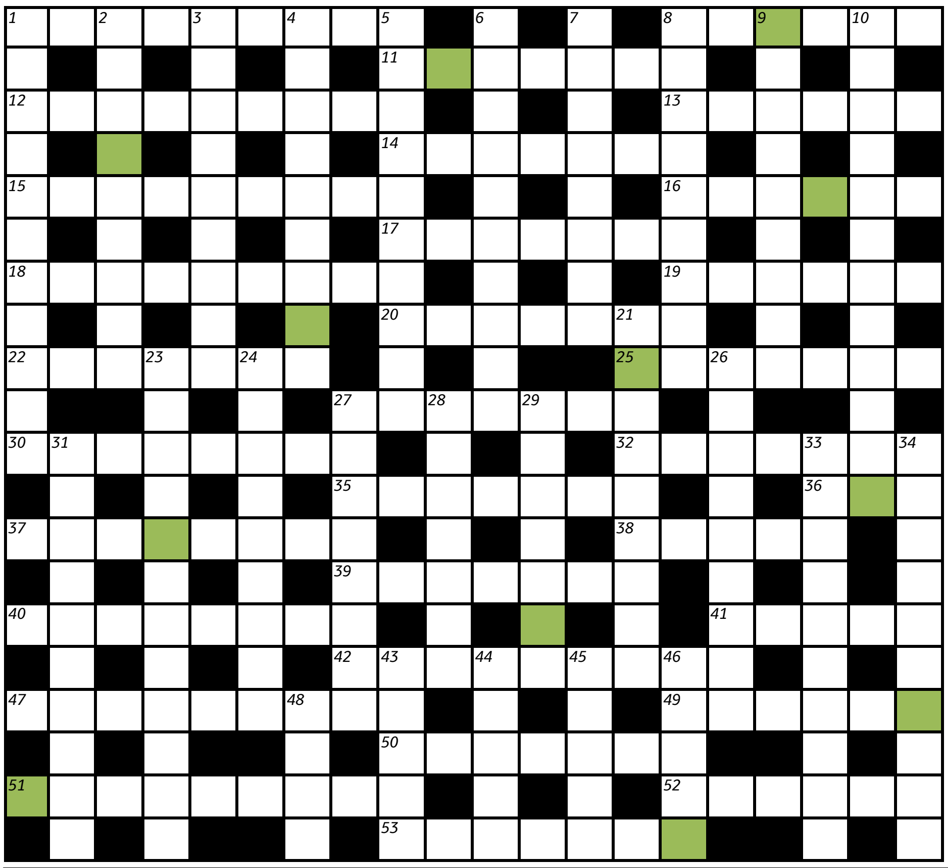
Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

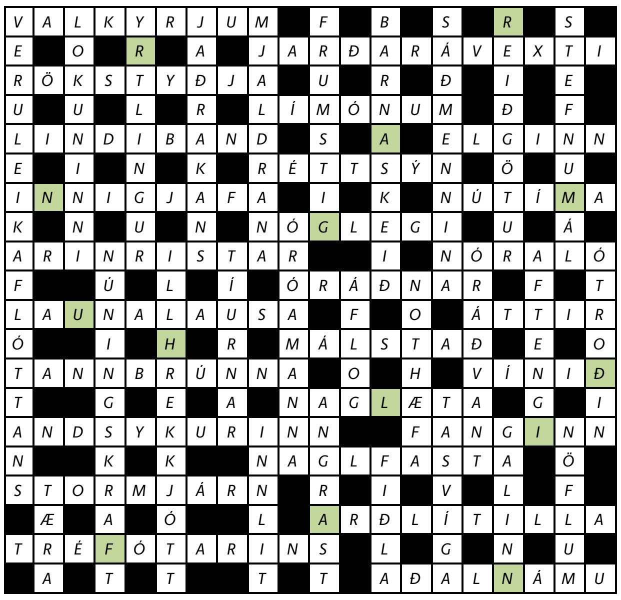
Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

KROSSGÁTA & ÞRAUTIR



Lausnarorð síðustu viku var
FRAMHLAÐNINGUR



LAUSNARORÐ: Ef bókstöfunum í lituðu reitunum er raðað rétt saman birtist tíðindamaður. Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 30. apríl næstkomandi á krossgata@frettabladid.is merkt „125. apríl“.

FORLAGIÐ

VEGLEG VERÐLAUN

Vikulega er dregið úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafinn í þetta skipti eintak af bókinni **Óvelkomni maðurinn** eftir **Jónínu Leósdóttur** frá Forlaginu. Vinningshafi síðustu viku var **Óskar H. Ólafsson, Selfossi**

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

LÁRÉTT
1 Finnum þá sem vitjað var í veröld pestar og kóleru (9)
8 Skátar skelfa ringlaða drengi (6)
11 Þær sem voru öðrum beinni urðu beinni (7)
12 Eitt erindið var um alveg spes náunga (9)
13 Einhver fá skolla, við gefum þeim mínus (6)
14 Tál allra tíma og haka (7)
15 Þetta er ekki ekta vargur heldur svikull bragðakarl (9)
16 Sundfærið sefar kvíðann (6)
17 Mun verða rólegum jafnt sem rostafengnum til baga (7)
18 Veiða voð dúkaðra beina úr sjó (9)
19 Guggnið þið ef leiðsla lendir á grilli? (6)
20 Stuðaði marga er hann splæsti meiru á suma en aðra (7)
22 Húsahólmi teygir sig oddanna á milli (7)
25 Um þessa rata og þetta par vil ég segja: Þetta er ruglað minnipokalið! (7)
27 Draga upp ímyndaðan samning vegna vitfirringslegra einræðna (7)
30 Skilur skjólur í skjóllitlum plöggum (8)
32 Lærðu söng um gullæð gryfju (7)
35 Ég mun ljúka þessum degi með því að látast (7)
36 Slíkur er dýrðarljómi sendiboða (3)
37 Demba hlýra á hundingjann (8)
38 Hann ber himininn á herðum sér (5)
39 Ung og bein, eins og allir nútímafiskar (7)
40 Af hnetutoppum með tómötum, gúrku og jöklakáli (8)
41 Hér skortir hvorki ryk né raunir (5)
42 Er hún systir næturhrafns og grímugjósts? (9)
47 Þessar bikkjur þola hviður í fangið (9)
49 Þessi duga aðeins vel á sænsku (6)
50 Er krónprins sá sem er ekki orðinn kóngur en ræður þó för? (7)
51 Skrýtin skepna vekur undrun karla (9)
52 Læt baulu fyrir beinlaust bein úr sjó (6)
53 Þrep framan runa styrkir grindurnar (7)

LÓÐRÉTT
1 Snýst einhver um brýni? (11)
2 Hjartnæmir vökvar til innanhússbrúks (9)
3 Samkomulagi var sagt upp eftir svikin (9)
4 Handtaktu samtaka dansara (9)
5 Ástand Ara: Ytra byrði er honum eðlilegt (10)
6 Bendum á tíma hjá þeim sem mæta í tíma í tíma (10)
7 Sósuð og sannfærð um ágæti síns útsendara (8)
8 Sé rafmagn hlaupa rasta á milli (9)
9 Hleð stýrisveggi utan um grænmetisreiti (9)
10 Myndar álappa sökum stirðleika (12)
21 Annars hugar svona þarmalaus (9)
23 Víkjum þá að túravísindum og hvernig skal nema þau (12)
24 Voð fyrir tröllið Google (9)
26 Trölleplið við ítölsku ána er eins og greipaldinið (9)
27 Nem bergmál úr krúnunni á karlkvikindinu (8)
28 Skynja ég mótbyr úr munni? (7)
29 Lausnin finnst snemma á þessum degi fyrir miðju þessa árs (7)
31 Sem barn lék ég með letiblóðum þar sem ég bjó (10)
33 Fjögralaufasmárinn trompar jafnt læsingar sem stráin stinn (10)
34 Seiða fram merki um fordæðuskap (10)
43 Morgunskip vísar á veðráttu næstu missera (5)
44 Sendum línu á risa svo við höfum þetta af (5)
45 Leggja alúð við óefni (5)
46 Keila er nokkuð sem ég vil spila (5)
48 Ég hef gert þau óviljug og ófugsnúin (4)

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

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

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

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

Skák Gunnar Björnsson

Svartur á leik

Portisch átti leik gegn Teschner í Mónakó árið 1969.

1...Df2! 2.Rg3 De1+! 0-1.
Magnús Carlsen er í miklu stuði á Boðsmóti hans sjálfs sem nú fer fram á netinu. Hann vann Maxime Vachier-Lagrave í gær. Mótinu er framhaldið í dag. Í dag fer fram annar hluti Nethraðskákmóts skákklúbba.

www.skak.is: Boðsmót Magnúsar.

Bridge Ísak Örn Sigurðsson

VÖRN EÐA SÓKN

Margir bridgespilarar telja að það sé mjög mikilvægt að reyna að tryggja það að þeir séu sagnhafar en ekki andstæðingarnir. Það á oft við, en alls ekki í sumum tilfellum. Gott dæmi um það er þetta æfingaspil sem kom fyrir í æfingu á BBO (á netinu) fyrir nokkrum dögum. Austur var gjafari og enginn á hættu:

Norður
♠ Á10876
♥ -
♦ K92
♣ KD872

Vestur
♠ K2
♥ 85
♦ 108654
♣ Á1065

Austur
♠ G543
♥ ÁG109763
♦ -
♣ G3

Suður
♠ D9
♥ KD42
♦ ÁDG73
♣ 94

Ef austur ákveður að vera árásargjarn og opna á hindrunarsögninni 4 ♥, þá gerir hann NS mjög erfitt fyrir (3 ♥ eru miklu viðráðanlegri). Suður vill gjarnan dobla þann samning til refsingar, en algengast, nú til dags, er að doblið sé til úttektar. Því kemur dobl ekki til greina, en vel mögulegt að félagi, í norður, dobli til úttektar. Vestur passar að sjálfsögðu og norður á mjög bágt. Vissulega er dobl kostur, en margir myndu segja 4 ♠ í þessari stöðu. Hins vegar hefur það slæma niðurstöðu, jafnvel þó að útspilið, í 4 ♠, sé hjartaás í eyðuna. Sagnhafi á vonda innkomu í blindan og spilar sennilega spaða að drottningu (ef hann spilar tígli, trompar austur, spilar laufi á ás og trompar tígul aftur). Það skiptir litlu máli hvort hann hittir á níuna eða setur drottninguna, ef hann spilar spaða. Vörnin er fljót að hnekkja spilinu. Vestur drepur á kóng, gefur tígulstungu, kemst inn á laufaás og gefur aðra tígulstungu. Hins vegar eru ekki margir möguleikar fyrir sagnhafa ef samningurinn er 4 ♥, hvort sem þau eru dobluð eða ekki. Ómögulegt er að spila spaðanum og sagnhafi fer óhjákvæmilega niður á þeim samningi, sennilega marga. Tígulsamningur lítur ágætlega út fyrir NS, en er vondur vegna skelfilegrar legu. Í þessu spili er best að vera í vörninni.

Tónlistin, alkóhólisminn og hryllingurinn

Jónas Sen skrifar um pólska tónskáldið Krzysztof Penderecki sem lést nýlega. David Lynch sagði að þar væri genginn einn mesti tónhöfundur allra tíma. Verk hans hljóma meðal annars í The Shining.

Gátur hafa verið vinsælar á Facebook undanfarið, og hér er ein: Hvaða fyrirbæri er með átta fætur og greindarvísitöluna 60? Svarið er fjórir menn að drekka bjór og horfa á fótbolta.

Víman virðist þó ekki hafa truflað rithöfundinn Stephen King þegar hann skrifaði sumar af sínum þekktustu bókum. Hann er óvirkur alkóhólisti í dag, en var allsvakalegur á sínum yngri árum. Neyslan var sérstaklega slæm er hann vann að Cujo, um stóran hund með hundaæði. Hann man eiginlega ekki eftir að hafa skrifað hana. Það þykir honum afar leitt, því að hans mati er bókin fín!

King fjallar stundum beinlínis um alkóhólisma í bókum sínum, þar á meðal í The Shining, um fjölskyldu í yfirgefnu hóteli um vetur. Stanley Kubrick leikstýrði myndinni sem síðar var gerð, og Jack Nicholson var meðal annars í aðalhlutverki.

Krzysztof Penderecki. Honum lá auðheyrilega mikið á hjarta, segir Jónas Sen í umfjöllun sinni. MYND/EPA

Eitt mesta tónskáld sögunnar

Tónlistin á stóran þátt að í skapa andrúmsloft hryllings í myndinni, en hún var þó ekki upphaflega samin fyrir hana. Kubrick hafði mikla þekkingu á tónlist, ekki síst þeirri sem var sköpuð í samtímanum, og hann sérvaldi hana í myndir sínar. Í The Shining hljómar m.a. verk eftir pólska tónskáldið Krzysztof Penderecki (borið fram Penderetskí), en hann lést um síðustu mánaðamót. Kvikmyndaleikstjórinn David Lynch minntist hans á Twitter fyrir nokkrum dögum, og sagði að þar væri genginn einn mesti tónhöfundur allra tíma.

Skelfileg tónlist

Tónlist Pendereckis er sömuleiðis að finna í Wild at Heart eftir Lynch, enn fremur einum þættinum í nýlegri Twin Peaks röðinni sem Lynch leikstýrði, og, síðast en ekki síst, The Exorcist, um særingamann og andsetna stúlku. Penderecki samdi öll þessi verk ungur að árum og framúrstefnulegt markmið hans var að „frelsa hljóðið undan forminu“. Ein frægasta tónsmíð hans er samin í minningu um fórnarlömb kjarnorkuárásarinnar á Hiroshima, og hlaut hún tónlistarverðlaun UNESCO árið 1961. Tónmálið er afar áleitið, svo ekki sé meira sagt. Byrjunin er ofsafengin, eins og öskur ótal mannvera, en síðan deyr tónlistin út í einhvers konar sírenuvæl. Drunur og barsmíðar taka við, en ópin eru þó aldrei langt undan.

Í hinni mögnuðu The Shining hljómar verk eftir Penderecki.

Babýlónskur djöfull

Svona tónlist er auðvitað ekki eitthvað sem maður hefur á fóninum við kvöldmatinn. Hins vegar stendur í Biblíunni að allt hafi sinn tíma – og einhvers staðar verða vondir að vera. Þegar The Exorcist var frumsýnd hélt einn gagnrýnandi fram að loksins væri músík Pendereckis komin þangað sem hún ætti heima.

LÁGSTEMMD, ANNARLEG, ÓHUGNANLEG TÓNLISTIN FULLKOMNAR ANDRÚMSLOFTIÐ, UNDIRALDAN GRÍPUR ÁHORFANDANN UM LEIÐ.

Tónlistin heyrist í byrjun myndarinnar, en þá er særingamaðurinn, sem er leikinn af Max von Sydow, við fornleifauppgröft í Írak. Þar finnur hann styttu af babýlónska djöflinum Pazuzu, sem er illur fyrirboði, því hann hefur barist við hann áður. Lágstemmd, annarleg, óhugnanleg tónlistin fullkomnar andrúmsloftið, undiraldan grípur áhorfandann um leið.

Sneri baki við eyðingarmættinum

Tónlist Pendereckis breyttist eftir því sem hann eltist. Hann missti þá áhugann á framúrstefnunni og fannst eyðingarmátturinn í æskuverkum sínum niðurrífandi. Í staðinn fór hann að semja formfastari tónlist, en útkoman var samt ekkert síður mögnuð. Á Spotify er upptaka með fiðluleikaranum Anne-Sophie Mutter þar sem hún leikur La Follia eftir hann, nokkur tilbrigði við stef. Tónlistin byggist á tiltölulega einföldum hendingum, afstrakt vissulega, ómstríð og dökk, en samt svo full af skáldavímu og innblæstri að maður verður alveg dáleiddur. Sannast enn og aftur að tónlist þarf ekki alltaf að vera „falleg“ en hún verður að vera sönn. Penderecki lá auðheyrilega mikið á hjarta og hans verður sárt saknað.

Jónas Sen

TÓNMENNTASKÓLI REYKJAVÍKUR

Innritun nýrra nemenda fyrir skólaárið 2020-2021 stendur nú yfir

Innritaðir eru:
- Nemendur í Forskóla I, fæddir 2014
- Nemendur í Forskóla II, fæddir 2013
- Nemendur í Fiðlu- og Sellóforskóla, 4-6 ára börn

Allar nánari upplýsingar má finna á heimasíðu skólans www.tonmenntaskoli.is

Skólastjóri

BYRJAÐU DAGINN MEÐ FRÉTTABLAÐINU

Lestu Fréttablað dagsins í snjalltækinu þínu, hvar og hvenær sem er!

- Þú sækir appið frítt í Appstore eða Googleplay.
- Opnar blað dagsins.
- Lest þegar þér hentar!

Sæktu Fréttablaðsappið frítt! Download on the App Store | GET IT ON Google Play

Heimagert og fagmannlegt

Sverrir Norland og Cerise Fontaine reka AM forlag. Tvær barnabækur eru nýkomnar út, önnur þeirra er klassísk.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is

Sverrir Norland og Cerise Fontaine stofnuðu árið 2018 AM forlag. Forlagið hefur gefið út tvö svokölluð bókaknippi, eitt með þremur barnabókum eftir Tomi Ungerer og annað með fimm litlum bókum Sverris. Nú bætast tvær barnabækur við, Þar sem óhemjurnar eru eftir Maurice Sendak og Í morgunsárið eftir Junko Nakamura.

Þau segja hvatann að því að þau stofnuðu bókaforlag hafa verið löngun til að gefa út fallegar barnabækur. Cerise er frá París og hefur starfað fyrir Gallimard-útgáfuna þar í borg og vann um árabil í bókaútgáfudeild MoMA í New York. Hún hannar og setur upp bækurnar sem AM forlag gefur út og er í samskiptum við rétthafa og Sverrir þýðir yfir á íslensku. Þau selja bækurnar jafnt í bókabúðum landsins sem og á heimasíðu sinni, amforlag.com, og senda þær heim til fólks sem pantar þær á netinu. „Vinir og vandamenn aðstoða okkur og þetta er því í senn mjög heimagert og fagmannlegt því við höfum unnið með fremstu bókagerðarmönnum í Evrópu við prentun bókanna,“ segir Cerise og brosir.

Klassískt meistaraverk

Þar sem óhemjurnar eru er heimsfræg barnabók. „Hún er klassískt meistaraverk sem við höldum bæði mikið upp á, kom út árið 1963 og hefur selst á heimsvísu í um 20 milljónum eintaka,“ segir Sverrir. „Þetta er bók sem höfðar til fólks á svipaðan hátt og Litli prinsinn, er fyrir alla aldurshópa og fólk kaupir hana á ýmsum tungumálum og safnar henni. Það er gaman að finna fyrir eftirvæntingunni sem byggst hefur upp í kringum hana hér heima.

Þetta er falleg táknsaga um ímyndunaraflið. Í byrjun skammar mamma ungan son sinn og sendir hann inn í herbergi án kvöldmatar. Hann er fullur af reiði. Skógur vex upp í herberginu og hann siglir á bát á fjarlæga eyju þar sem óhemjurnar eru og verður konungur þeirra. Hann fer að sakna foreldra sinna og siglir til baka inn í herbergið sitt þar sem heitur matur bíður hans á borði.“

Í morgunsárið er eftir japönsku listakonuna Junko Nakamura. „Hún skrifar á frönsku og býr í París. Þetta er bók sem við heilluðumst af og er fyrir yngstu börnin,“ segir Cerise. „Litirnir eru svo bjartir og hressandi. Í morgunsárið minnir okkur á að hver nýr dagur er undur og sýnir börnum hversu ljúft það er að eiga sér skemmtilega morgunrútínu.

Ef við hefjum daginn ánægð og brosmild aukast líkurnar á því að framhaldið verði gott. Bókin brýnir líka fyrir okkur að sýna hvert öðru áhuga og virðingu og halda að lokinni góðri morgunstund út í heiminn með opin móttökuskilyrði fyrir öllu því sem veröldin hefur upp á að bjóða.“

Cerise og Sverrir vilja leggja sitt af mörkum til að auka vægi fallegra barnabóka hér á landi. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Ástríða fyrir bókum

Þau segjast vera í bókaútgáfu af ástríðu fremur en af gróðavon. „Við bjuggum um tíma í París og þar er mikið af fallega myndskreyttum bókum þar sem myndirnar eru jafn mikilvægar og textinn. Slíkar bækur eru listaverk, eins og þessar tvær. Okkur langaði til að auka vægi slíkra bóka hér á landi. Við finnum að fólk kann að meta það framtak og er þakklátt fyrir að fá fallegar barnabækur á íslensku, sem gleður okkur og styrkir til áframhaldandi verka,“ segir Sverrir og bætir við:

VIÐ FINNUM AÐ FÓLK KANN AÐ META ÞAÐ FRAMTAK OG ER ÞAKKLÁTT FYRIR AÐ FÁ FALLEGAR BARNABÆKUR Á ÍSLENSKU.

„Það þarf að gera barnabókum hærra undir höfði. Það ætti að vera til bókabúð sem sérhæfir sig í sölu á þeim og það ætti að vera áberandi barnabókadeild í hverri bókabúð. Börn eru lesendur og hugsuðir framtíðarinnar. Og svo hafa fullorðnir auðvitað gaman af því að lesa vandaðar bækur með börnunum.“

FÉLAG TÆKNIFÓLKS Í RAFIÐNAÐI ftr.

FÉLAG SÝNINGARMANNA VIÐ KVIKMYNDAHÚS FSK

FK Félag kvikmyndagerðarmanna The Icelandic Filmmakers Association

AÐALFUNDIR 2020 OG SAMEINING FÉLAGANNA

Félag tæknifólks í rafiðnaði, Félag sýningarstjóra við kvikmyndahús og kjaradeild Félags kvikmyndagerðarmanna hafa samþykkt sameiningu. Haldinn verður stofnfundur nýs sameinaðs stéttarfélags síðar á árinu. Í ljósi þeirra aðstæðna sem uppi eru í þjóðfélaginu og með tilliti til væntanlegrar sameiningar er ljóst að fresta verður venjubundnum aðalfundastörfum félaganna.

Engu að síður boðar Félag tæknifólks í rafiðnaði hér með til aðalfundar sem fram fer kl. 17, 29. apríl 2020. Kynning verður á undirbúningi sameiningar og lykiltölum úr reikningum og að því loknu verður fundi frestað til hausts. Fundað verður í fjarfundi.

Félagar í FK og FSK eru velkomnir á fundinn sem áheyrnarfulltrúar.

Skráning er nauðsynleg, áhugasamir sendi tölvupóst á ftr@ftr.is þar sem fram kemur fullt nafn, netfang og kennitala.

DAGSKRÁ:

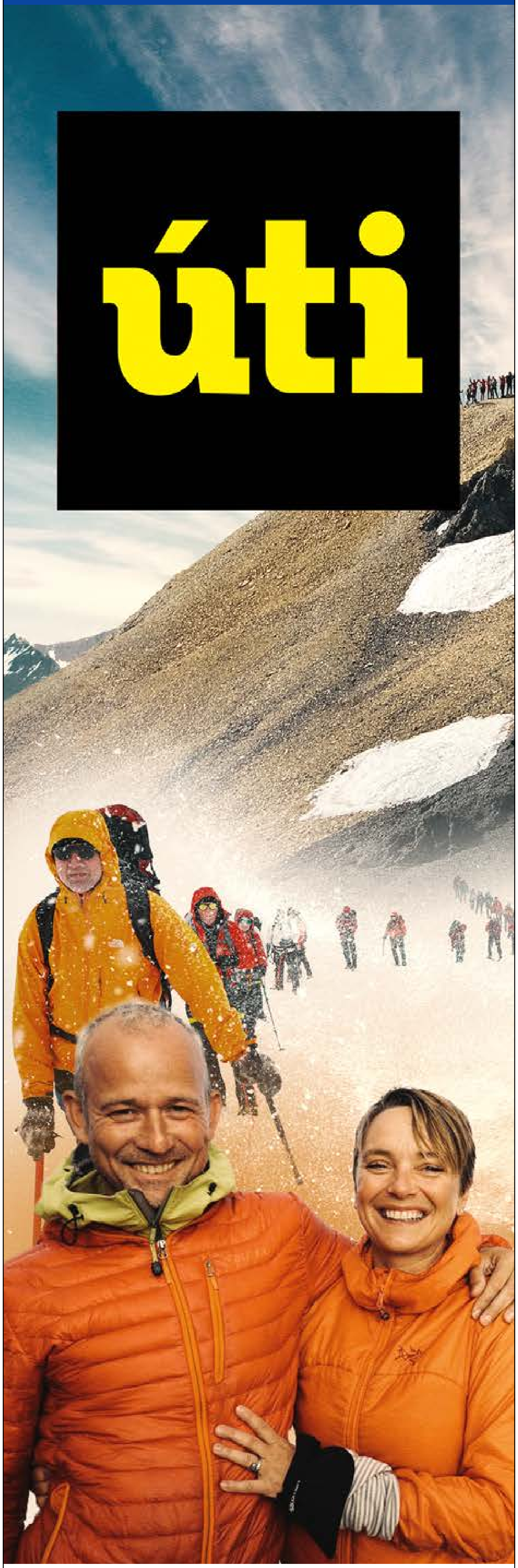
1. Skýrsla stjórnar um stöðu sameiningar og starf félaganna í ljósi heimsfaraldurs
2. Kynning á fyrirliggjandi tölum úr ársreikningum
3. Fundum frestað

Reykjavík 21. apríl 2020

Sýnum samstöðu á erfiðum tímum!

Kveðja stjórnir FK, FSK og FTR

40%
GLÖÐ
100% EINS OG HÚÐIN
100% ÞÚ
35%
GLETTIN
25%
DREYMIN
NÝTT NIVEA Q10 POWER EXTRA NOURISHING
MEÐ LÍFRÆNNI ARGAN OLÍU + Q10 EINS OG ER Í HÚÐINNI
ENDURNÝJAR VARNIR HÚÐARINNAR
GEGN ÓTÍMABÆRRI ÖLDRUN
STINNARI HÚÐ Á 2 VIKUM
MINNI HRUKKUR Á 4 VIKUM
DJÚPNÆRIR ÞURRA HÚÐ
NIVEA
Q10 POWER
ANTI-AGE
MULTI-ACTION
PAMPERING OIL
SPF 15
NEW
NIVEA
Q10 POWER
ANTI-WRINKLE
+ EXTRA-NOURISHING
DRY TO VERY DRY SKIN
DAY CREAM with Natural Q10
& Organic Argan Oil
50ml



Sunnudag kl. 20.20

Útvistarhjónin Brynhildur Ólafsdóttir og Róbert Marshall fara ásamt öðrum ferðalöngum um ósnortna náttúru Íslands í annarri þáttaröð af þessum vinsælu ferðaþáttum.

RÚV okkar allra

DAGSKRÁ

Laugardagur

HRINGBRAUT

20.00 Hugleiðsla með Auði Bjarna (e) Leiðsögn um öndun, slökun og næringu andans.
20.15 Bókin sem breytti mér (e) Bókin sem breytti mér fjallar um uppáhaldsbækur kunnra bókaorma landsins.
20.30 Tilveran (e) Tilveran er þáttur um sálgæslu og mannrækt í samfélagi nútímans.
21.00 Lífið er lag (e) Lífið er lag er þáttur um málefni fólks á besta aldri sem lifir áskoranir og tækifæri efri áranna. Umsjón: Sigurður K. Kolbeinsson.
21.30 Saman í sóttkví (e) Saman í sóttkví er 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 Alvinn og íkornarnir
08.28 Músahús Mikka
08.49 Millý spyr
08.57 Hvolpasveitin
09.19 Sammi brunavörður
09.29 Söguspilið
09.55 Þvegill og skrúbbur
10.00 Ævar vísindamaður
10.30 Skólahreysti
11.33 Fjörskyldan
12.15 Á Æðruleysinu
13.10 Vikan með Gísla Marteini
14.00 Blaðamannafundur vegna COVID-19
14.40 Herra Bean – Mr Bean
15.00 Leikhúsveisla í stofunni Í hjarta Hróa hattar Geysivinsæl fjölskyldusýning úr smiðju Vesturports og Þjóðleikhússins frá árinu 2015, uppfull af leikhústöfrum. Gleymdu öllu því sem þú þykist vita um Hróa hött, því hér er goðsögunni um þennan fræga útlaga snúið á hvolf í eldfjörugri sýningu. Höfundur: David Farr.
16.40 Í eldlínunni: (Um)bylting í eldhúsinu – The Heat: A Kitchen (R)evolution
17.40 Bækur og staðir
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Nýi skólinn
18.16 Rosalegar risaeðlur
18.42 Hjörðin – Hvolpur
18.45 Landakort – Njóli er herramannsmatur
18.53 Lottó
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.45 Sóttbarnalög Hljómskálans
20.20 Alla leið Felix Bergsson og gestir hans fjalla um lögin sem valin voru til þátttöku Eurovision í ár og Björg Magnúsdóttir fær gott fólk til að rifja upp skemmtilegar Eurovision-minningar og spjalla um keppnina fyrr og nú. Álitsgjafarnir verða á sínum stað, kveða upp dóm sinn um lögin og spá í hver hefði borið sigur úr býtum þetta árið. Einkunnir álitsgjafanna og kosning áhorfenda á vefnum ráða því svo hvaða 15 lög fá að keppa í sérstöku Eurovision-partýi fimmtudaginn 14. maí.
21.30 Fólkið mitt og fleiri dýr: The Durrells III
22.20 Hobbitinn II. Tortíming Smeygins – The Hobbit II. The Desolation of Smaug
00.55 Dagskrárlok

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
14.05 Top Chef
14.50 Gudjohnsen
15.25 Ný sýn
16.25 Malcolm in the Middle
16.45 Everybody Loves Raymond
17.10 The King of Queens
17.30 Love Island
18.30 Með Loga
19.30 Jarðarförin mín Ljúfsár en alvörugefin þáttaröð með Þórhalli Sigurðssyni í aðalhlutverki.
20.00 Heima með Helga Björns
21.30 Vice
23.30 Warrior
01.50 RoboCop 3 Spennumynd um lögreglumann sem er hálfur maður og hálft vélmenni.
03.30 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.55 Morgunbæn og orð dagsins
07.00 Fréttir
07.03 Til allra átta– Júró hvað?
08.00 Morgunfréttir
08.05 Stál og hnífur: Farandverkafólk
09.00 Fréttir
09.03 Á reki með KK
10.00 Fréttir
10.05 Veðurfregnir
10.15 Óborg (2 af 5)
11.00 Fréttir
11.02 Vikulokin
12.00 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
13.00 Gestaboð
14.00 Elsku Mió minn (2 af 3)
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: Henrik Metz, Donald Byrd og Woody Shaw
20.45 Fólk og fræði – Hugarfar kylfingsins
21.15 Bók vikunnar: Rotturnar
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Heimskviður
23.00 Vikulokin
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

10.00 Crazy Rich Asians
11.55 Mark Felt
13.35 The Descendants
15.25 Crazy Rich Asians
17.25 Mark Felt
19.05 The Descendants
21.00 Pitch Perfect 3
22.30 Justice League
00.25 Greta
02.05 Pitch Perfect 3

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 Skrítlu
10.10 Mæja býfluga
10.20 Mia og ég
10.45 Latibær
11.10 Lína Langsokkur
11.35 Friends
12.00 Bold and the Beautiful
13.00 Bold and the Beautiful
14.25 Sporðaköst
15.00 Framkoma
15.30 Matarboð með Evu
16.00 Between Us
16.40 Impractical Jokers
17.05 Fresh off the Boat
17.30 Friends
18.00 Sjáðu
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.50 Sportpakkinn
19.00 Top 20 Funniest
19.00 Lottó
19.50 Second Act
21.30 The Book Thief
23.40 Breakthrough
01.30 The Grand Budapest Hotel
03.05 Madame

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

07.00 Barnaefni
18.10 Heiða Hið sígilda ævintýri um Heiðu sem býr hjá afa sínum í svissnesku Ölpunum og hefur fangað hjörtu allra um áratugabil. Spennandi, hjartnæm og falleg talsett kvikmynd fyrir alla fjölskylduna.
20.00 Friends
20.20 Friends
20.45 The Big Bang Theory
21.05 The Simpsons
21.25 Bob's Burgers
22.40 It's Always Sunny In Philadelpia
23.00 Empire
23.45 Friends
00.05 The Big Bang Theory
00.25 Friends

STÖÐ 2 SPORT

07.00 Sportið í dag
08.00 La Liga. Goals Galore - Lucas Perez
08.05 Talking Football. Joaquín and Gordillo
08.40 La Liga Stay at Home
09.10 Equsana deildin í hestaíþróttum
09.30 Equsana deildin í hestaíþróttum
10.00 Equsana deildin í hestaíþróttum
10.25 Inside Serie A Special
10.50 Miðfjarðará
11.20 Ránbleikjan í Hafralónsá
11.50 Laxá í Dölum
12.15 Kaldakvísl
12.40 Chelsea - Manchester United 93/94
13.10 Chelsea - Liverpool 96/97
13.35 Þór Þ - Grindavík 2012
14.10 Dominos Körfuboltakvöld
15.10 HM í pílukasti 2019
17.25 Pílumót Stöðvar 2 Sports Boðsmót á vegum Stöðvar 2 Sports þar sem 8 bestu og efnilegustu pílukösturum landsins keppa í sjónvarpssal. Í kvöld fara fram fjórðungsúrslit keppninnar.
18.30 PDC Home Tour
21.00 Pílumót Stöðvar 2 Sports
22.00 Nýliðaval NFL 2020

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó	FM 90,9 Gullbylgjan	FM 96,3 FM Suðurland	FM 98,9 Bylgjan	FM 102,9 Lindin
FM 89,5 Retro	FM 93,5 Rás 1	FM 96,7 Létt Bylgjan	FM 99,4 Útvarp Saga	
FM 90,1 Rás 2	FM 95,7 FM957	FM 97,7 X-ið	FM 100,5 K100	

DAGSKRÁ

Sunnudagur

HRINGBRAUT

20.00 Þjóðleikhúsið í 70 ár (e) Stórafmælis Þjóðleikhússins minnst í máli, myndum og upprifjun leikhússfólksins.
20.30 Suðurnesja-magasín Víkurfrétta (e) Mannlífið, atvinnulífið og íþróttirnar á Suðurnesjum. Umsjón. Páll Ketilsson. Framleiðandi. Víkurfréttir ehf.
21.00 Undir yfirborðið (e) Ásdís Ólsen fjallar hispurslaus um mennskuna, tilgang lífsins og leitina að hamingjunni og varpar ljósi á allt sem er falið og fordæmt.
21.30 Eldhugar. Sería 3 (e) Í Eldhugum fer Snædís Snorradóttir og viðmælendur hennar út á jaðar hreysti, hreyfingar og áskorana lífsins.

RÚV SJÓNVARP

07.15 KrakkaRÚV
07.16 Begga og Fress
07.29 Lalli
07.36 Tulipop
07.40 Molang
07.43 Klingjur
07.54 Minnsti maður í heimi
07.55 Hæ Sámur - 45. þáttur
08.02 Hrúturinn Hreinn
08.09 Bréfabær
08.20 Letibjörn og læmingjarnir
08.27 Stuðboltarnir
08.38 Konráð og Baldur
08.50 Nellý og Nóra
09.00 Múmínálfarnir
09.23 Ronja ræningjadóttir
09.45 Krakkafréttir vikunnar
10.01 Skólahreysti
10.30 Herra Bean – Mr. Bean
11.00 Silfrið
12.05 Davíð Stefánsson frá Fagraskógi
13.15 Poppkorn - sagan á bak við myndbandið. Herbert Guðmundsson - Can't Walk Away
13.30 Árný og Daði í Kambódíu
14.00 Blaðamannafundur vegna COVID-19 Bein útsending frá blaðamannafundi vegna COVID-19.
14.40 Menningin – samantekt
15.05 Heimsending frá Sinfóníuhljómsveit Íslands: Arngunnur spilar Mozart
16.20 Lengi lifi Mið-Ísland
17.10 Sterkasti maður Íslands
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Söguspilið
18.25 Lífsins lystisemdir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.45 Landinn Þáttur um lífið í landinu. Landinn ferðast um og hittir fólk sem fæst við margt áhugavert og skemmtilegt. Ritstjóri er Gísli Einarsson. Dagskrárgerð: Karl Sigtryggsson, Magnús Atli Magnússon, Gunnlaugur Starri Gylfason og Jóhannes Jónsson.
20.20 Úti
20.50 Howards End
21.50 Finnskir bíódagar – Besti dagur í lífi Olli Mäki Hymyilevä mies Kvikmynd um finnska hnefaleikakappann Olli Mäki. Myndin gerist árið 1962 og fjallar um nokkrar vikur í lífi Mäkis þegar hann býr sig undir að keppa um heimsmeistaratitilinn í fjaðurvigt. Þjálfarinn hans vill að hann haldi einbeitingunni í aðdraganda keppninnar en það er eitt sem stendur í vegi fyrir því – Olli Mäki er nýorðinn ástfanginn.
23.20 Kafbáturinn – Das Boot
00.15 Dagskrárlok

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 A Million Little Things
12.40 Heima með Helga Björns
14.10 Gordon Ramsay's
14.55 Lifum lengur
15.25 Smakk í Japan
16.25 Malcolm in the Middle
16.45 Everybody Loves Raymond
17.10 The King of Queens
17.30 Skandall
18.10 Mannlíf
18.35 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 Evil
00.55 Grand Hotel
01.40 Hawaii Five-0
02.25 Blue Bloods
03.10 Snowfall
04.00 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.55 Morgunbæn og orð dagsins
07.00 Fréttir
07.03 Tríó
08.00 Morgunfréttir
08.05 „... kyssti anemónur og hló"
09.00 Fréttir
09.03 Samtal
10.00 Fréttir
10.05 Veðurfregnir
10.15 Bók vikunnar Atburðir við vatn
11.00 Guðsþjónusta í Laugarneskirkju
12.00 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
13.00 Sögur af landi
14.00 Víðsjá
15.00 Glans
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Úr tónlistarlífinu
17.25 Orð af orði
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Óborg
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Óskastundin
19.40 Orð um bækur
20.35 Gestaboð
21.30 Fólk og fræði: Einstakar mæður
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Á reki með KK
23.10 Frjálsar hendur
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

10.35 Can You Ever Forgive Me
12.15 Trumbo
14.20 Office Space
15.45 Can You Ever Forgive Me
17.30 Trumbo
19.30 Office Space
21.00 King Arthur. Legend of the Sword
23.00 The Dark Tower
00.35 Call Me by Your Name
02.40 King Arthur. Legend of the Sword

STÖÐ 2

08.00 Strumparnir
08.20 Blíða og Blær
08.45 Dóra og vinir
09.05 Mia og ég
09.30 Lína Langsokkur
09.55 Adda klóka
10.20 Latibær
10.45 Lukku-Láki
11.05 Ævintýri Tinna
11.30 Friends
11.50 Nágrannar
12.15 Nágrannar
12.35 Nágrannar
13.00 Nágrannar
13.20 American Woman
13.45 Borgarstjórinn
14.10 The Great British Bake Off
15.05 Friends
15.30 War on Plastic with Hugh and A
16.30 60 Minutes
17.40 Víglínan
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.50 Sportpakkinn
19.00 Framkoma
19.30 The Greatest Dancer
21.00 Between Us
21.40 Killing Eve
22.30 Gasmamman
23.15 Homeland
00.15 Manifest
01.00 Liar
01.45 Westworld
02.45 Silent Witness
03.35 Silent Witness
04.30 Shameless

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

07.00 Barnaefni
20.00 Friends
20.20 Friends
20.45 The Middle
21.05 Empire
21.50 Ríkið
22.10 iZombie
22.55 Roswell, New Mexico
23.35 Friends
23.55 The Middle
00.20 Friends

STÖÐ 2 SPORT

07.00 Pæjumótið Sýn heldur áfram að gera knattspyrnumótum yngri kynslóðarinnar góð skil.
07.40 Shellmótið
08.20 Pæjumót TM
09.00 Fannar Ólafsson Fannar Ólafsson hefur vakið athygli síðustu ár sem sérfræðingur Domino's Körfuboltakvöld.
10.15 Umræðuþáttur 5
11.15 KR - Snæfell 2010
11.50 Snæfell - Keflavík 2010
12.25 Keflavík - Snæfell 2010
13.00 Keflavík - KR 2011
13.40 Stjarnan - KR 2011
14.15 Stjarnan - KR 2011
14.50 La Liga. Top Vintage Goals
15.15 Hull City - Chelsea 99/00
15.40 Arsenal - Manchester United 03/04
16.05 Kristófer Acox
16.30 Aníta Hinriksdóttir
16.50 Ari Bragi Kárason
17.15 Pílumót Stöðvar 2 Sports
19.15 Pílumót Stöðvar 2 Sports
21.15 What's My Name. Muhammad Ali Einstök heimildarmynd frá HBO í tveimur hlutum um einn þekktasta bardagamann heims, Muhammad Ali. Hér er sögð saga þessa merka manns sem talaði fyrir réttindum minnihlutahópa og þá sem skortir rödd.
22.35 What's My Name. Muhammad Ali
23.50 Evander Holyfield vs. Mike Tyson II

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó	FM 90,9 Gullbylgjan	FM 96,3 FM Suðurland	FM 98,9 Bylgjan	FM 102,9 Lindin
FM 89,5 Retro	FM 93,5 Rás 1	FM 96,7 Létt Bylgjan	FM 99,4 Útvarp Saga	
FM 90,1 Rás 2	FM 95,7 FM957	FM 97,7 X-ið	FM 100,5 K100	

PRÓFAÐU
STÖÐ 2 MARAÞON

7 DAGA ÁSKRIFT
aðeins 990 kr.

Hátt í 900 kvikmyndir, 400 þáttaraðir, vandað íslenskt sjónvarpsefni, nýjustu erlendu þáttaraðirnar og barnaefni með íslensku tali.

2 MARAÞON
Tryggðu þér áskrift stod2.is | 1817

Söng-konan Ashley Roberts í flottum blóma-kjól í London á dögunum.

Litríkir kjólar með áberandi púffermum og áberandi ermum og kápur með öðruvísi efni í ermum verða á vinsældalistanum í sumar.

Sumarlegir kjólar verða vinsælli þegar nær dregur sumri, eins og svo oft áður.

Hér hefur Jeanette Madsen reyrað buxnafaldinn niður með skónum, en þetta trend virðist ætla verða vinsælt í sumar.

Sumartískan 2020

Púffermar, blómakjólar og rykfrakkar. Sumartískan er litrík og glaðleg, einmitt það sem við þurfum á að halda.

Sumartískan í ár er litrík og glaðleg, enda um að gera að halda í það jákvæða þrátt fyrir flókna tíma. Það er alls ekki vitlaust að skella sér í blómaskreyttan kjól í fallegum lit til að lífga aðeins upp á lífið. Við þurfum ekki að bíða eftir sólinni til að finna sólina í hjartanu og klæða okkur eftir því.

Oft er talað um að tískan fari í hringi, allt kemur aftur, og er það eflaust hárrétt. Það er gaman að sjá ákveðin trend sem hafa ekki verið áberandi áður, líkt og að binda utan um skálmar á víðum buxum eða girða þær ofan í opna skó. Þetta trend var áberandi á tískuvikunni í Kaupmannahöfn og í París, og virðist ætla að halda velli út í sumarið.

Púffermar í viktoríönskum stíl verða áberandi, hvort sem er á kjólum eða skyrtum. Ekki skemmir fyrir ef þær eru í djörfum lit eða með skemmtilegu munstri. Rykfrakkinn heldur svo velli og er áfram vinsæll, þá helst í síðari útgáfum.

steingerdur@frettabladid.is

Skálmarnar bundnar ofan við ökkla, en skór með ferkantaðri tá í anda Bottega Veneta verða mjög vinsælir líka. MYNDIR/

Rykfrakkinn er klassískur og hefur verið vinsæll síðustu árin, en núna er hann víðari og síðari.

Tölvuleikir fyrir styttra komna

Það er mesta furða að einhver geti látið sér leiðast í dásamlegri einverunni sem er nú loksins orðin samfélagslega ásættanleg. Eina mögulega skýringin er að viðkomandi sé ekki með puttann á púlsinum í heimi tölvuleikja sem hafa aldrei verið fjölbreyttari. Meðfylgjandi er tossalisti yfir nokkra nýja og nýlega leiki sem ættu að drepa tímann þangað til faraldurinn er yfirstaðinn, og gott betur.

arnartomas@frettabladid.is

A HAT IN TIME

Litríkt og krúttlegt indíhopp og -skopp þar sem þú ferðast um heiminn og safnar höttum. Líttu við í Mafíubæ, hjálpaðu fuglum í kvikmyndagerð og seldu sál þína til eilífrar glötunar. Góður húmor og frábær tónlist.

SLAY THE SPIRE

Hundruð klukkutíma hafa orðið þessari tímaryksugu að bráð. Settu saman þinn eigin spilastokk til þess að takast á við ógnir spírunnar. Virkilega aðgengilegur en um leið afar djúpur leikur sem er öðruvísi við hverja spilun. Meistaraverk.

BATTLE BROTHERS

Safnaðu ófriðu föruneyti af ruddum og ribböldum sem eiga líklega flestir eftir að deyja úr stífkrampa eftir að fá ryðgaðan kuta í síðuna eða eftir að hafa náð sér í kvef við að vaða í gegnum freðna mýri. Virkilega erfiður herkænskuleikur sem sækir sitthvað til gamla skólans.

DISCO ELYSIUM

Það er greinilega enn þá hægt að finna vel skrifaða tölvuleiki og Disco Elysium er ansi framarlega í þeirri röð. Dásamlegur sálfræðitryllir og frumlegt sögusvið. Það er best að skella sér í þennan blindandi.

HOLLOW KNIGHT

Gullfallegur leikur sem gerist í ævintýralegum heimi skordýranna. Leikurinn er algjört listaverk og mikil natni er lögð í tónlist, teikningar og spilunina sjálfa. Tryllingslega erfiður á köflum en aldrei ósanngjarn.

DOOM: ETERNAL

Afi skotleikjanna er mættur aftur til að klöngrast í gegnum helvíti og sýna okkur hvernig maður á að drepa allan andskotann, bókstaflega. Þið þekkið þetta. Góður leikur þarf ekki að koma manni á óvart ef hann stenst væntingar.

RESIDENT EVIL 3

Þegar kemur að hryllingi er erfitt að láta sama hlutinn hræða sig tvisvar, en endurgerðirnar af Resident Evil leikjunum eru svo vel heppnaðar að það er eiginlega ógnvænlegt.

BABA IS YOU

Brjóttu heilann í púsluspili sem er engu öðru líkt og öllum reglum er snúið á hvolf. Ef ekki dugir að leggja höfuðið í bleyti þarf að leggja bleyti í höfuðið – þessi myndlíking er skiljanleg öllum þeim sem hafa prófað leikinn.

THE LEGEND OF ZELDA: BREATH OF THE WILD

Zelda leikurinn sem braut formúluna hefur hlotið mikið en verðskuldað hrós. Gríðarlega stór og opinn heimur sem gefur leikmanninum frelsi til að takast á við ævintýrið upp á eigin spýtur.

opel.is
Reykjavík Krókhálsi 9 590 2000
Opið virka daga frá 9 til 18 Laugardaga frá 12 til 16 Verið velkomin í reynsluakstur
Reykjanesbæ Njarðarbraut 9 420 3330
Opið virka daga frá 12 til 17 Verið velkomin í reynsluakstur
Bílabúð Benna

Lífið í vikunni
19.04.20-25.04.20

AWSOME REYKJAVÍK
Awesome Reykjavík er nýr leiðarvísir á netinu fyrir erlenda einstaklinga og fjölskyldur sem flytja til Reykjavíkur, en síðunni er ætlað að hraða aðlögun og koma fólki fljótar inn í samfélagið.

DISKÓDROTTNING
Sólveig Matthildur úr Kælunni miklu hefur sleppt sinni innri diskódrottningu lausri og er á ástarpólitískum nótum í laginu Politician... of Love af fyrstu smáskífu þriðju sólóplötu sinnar.

Á SVIÐ Í 70 ÁR
Þjóðleikhúsið var vígt sumardaginn fyrsta árið 1950, þannig að þjóðin hefur í sjö áratugi haft aðgang að leiksviðinu sem rúmar, eins og höfuðskáldið orðaði það, allan heiminn.

ÁTTA ÁR Í KASSA
Ljósmyndarinn Katrín Lilja ákvað í byrjun árs að flytja heim eftir langa dvöl í London. Hún pakkaði átta árum í kassa og flaug beint heim. Katrín tekur íslensku orkunni fagnandi eftir erilsöm ár í London.

Eftirspurnin eftir hreyfispjöldum Gerðar og Önnu Bjargar hefur aldrei verið meiri en í byrjun samkomubannsins.

Hreyfing á spjöldum veirusögunnar

Hreyfispjöld **Önnu Bjargar Björnsdóttur** og Gerðar Jónsdóttur eru meðal annars hugsuð til þess að auka styrk og þol. Vinsældir æfinganna hafa aukist á kyrrstöðutímum samkomubannsins.

Við vorum í mastersnámi í íþrótta- og heilsufræði í Háskólanum í Reykjavík þegar við fengum þessa frábæru hugmynd," segir Anna Björg Björnsdóttir um æfingaspjöld sem þær Gerður Jónsdóttir gáfu út og njóta vaxandi vinsælda í samkomubanninu sem óhjákvæmilega sníður þeim sem stunda líkamsrækt þrengri stakk en vera ber.

„Þetta var í byrjun hugsað svolítið fyrir 60 ára og eldri en svo hafa bara einhvern veginn allir verið að nýta sér þessi spjöld," segir hún um spjöldin sem sýna æfingar sem eru hugsaðar til þess að auka styrk, þol, liðleika og jafnvægi.

Hreyfing í kyrrstöðu

Anna Björg nefnir einnig þann kost við spjöldin að engan útbúnað þarf fyrir æfingarnar sem allar byggjast á líkamsþunganum einum saman. „Það er heldur ekki nauðsynlegt að hafa reynslu af hreyfingu þar sem á spjöldunum eru myndir og fullnægjandi útskýringar."

Hún segir að í ljósi aukinnar eftirspurnar megi ætla að fólk finni hjá sér hreyfiþörf í samgöngubanninu og sjái ákveðna lausn í spjöldunum.

Frekari upplýsingar um spjöldin eru á heimasíðunni hreyfispjold.is.

> SEYÐISFJÖRÐUR VAR EINMITT BARA Í ÁSTANDINU NÚNA AÐ KAUPA SPJÖLD TIL ÞESS AÐ GEFA ÖLLUM SÍNUM ELDRI BORGURUM, 67 ÁRA OG ELDRI.

„Áhuginn er sérstaklega mikill núna og við fundum alveg sérstaklega fyrir þessum mikla áhuga fyrst þegar samkomubannið byrjaði. Við tökum við pöntunum bæði á Facebook og heimasíðunni okkar þar sem við finnum vel að fólk vill fara að gera eitthvað og hreyfa sig."

Frá nesi til fjarðar

„Seyðisfjörður var einmitt bara í ástandinu núna að kaupa spjöld til þess að gefa öllum sínum eldri borgurum, 67 ára og eldri," segir Anna Björg um útbreiðslu spjaldanna og bætir við að Seltjarnarnesbær hafi gert slíkt hið sama strax á síðasta ári.

„Bærinn gaf öllum 75 ára og eldri. Það er mjög gaman að þessu og þetta var mjög flott hjá þeim, eins og Seyðisfirði núna, og þetta kemur sér ábyggilega mjög vel akkúrat í þessu ástandi núna."

Hreyfispjöldin hafa teygt sig víðar en þær stöllur lögðu upp með í byrjun og Anna Björg segir dæmi þess að bæði grunn- og leikskólar hafi keypt af þeim spjöld. Að ógleymdum vinnustöðum þar sem kyrrsetur eru miklar.

„Þannig að þetta nýtist eiginlega öllum þrátt fyrir að þetta hafi upphaflega verið hugsað fyrir 60 plús en hreyfing skiptir þennan hóp svo rosalega miklu máli," segir Anna Björg um hugmyndina sem kviknaði í náminu þegar þær unnu með leikfimihópum eldra fólks og áttuðu sig á að þann hóp skorti aðgengilegan fróðleik um líkamsrækt."

toti@frettabladid.is

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Gústaf Bjarnason *gustaf@frettabladid.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050:** Hjördís Zoëga *hjordis@frettabladid.is*, Hlynur Þór Steingrímsson, *hlynur@frettabladid.is* , Sigfús Örn Einarsson *sigfus@frettabladid.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@frettabladid.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 550 5077:** Atli Bergmann *atli@frettabladid.is*, Arnar Magnússon *arnarm@frettabladid.is*, Jóhann Waage *johannwaage@frettabladid.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@frettabladid.is*, Ruth Bergsdóttir *ruth@frettabladid.is.* **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Elín Albertsdóttir *elin@frettabladid.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 550 5056:** Hrannar Helgason *hrannar@frettabladid.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@frettabladid.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055:** Guðrún Inga Grétarsdóttir *gudruninga@frettabladid.is*

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 neyðarhemlun, sjónlínuskjár sem varpar upplýsingum um hraða og leiðsögn í framrúðu, Krell hljóðkerfi og margt fleira. Hyundai KONA er fáanlegur 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 | Kauptúni 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.

ENNEMM / SÍA / NM97561

Tilboðsverð

Bekkur

130x60x85cm, svart plast með 280 l. geymlsuboxi.

15.996

41122952

Almennt verð: 19.995

Tilboðsverð

Róla

110x165x152cm, svört

15.996

46229002

Almennt verð: 19.995

Tilboðsverð

Garðstóll

Bistro, svartur. Breidd: 54cm, dýpt: 59cm, hæð: 71,5cm

2.636

41621994

Almennt verð: 3.295

Tilboðsverð

Garðborð

Bistro 60cm, svart

3.436

41621808

Almennt verð: 4.295

Tilboðsverð

Garðsett

sófi; 112x76x75cm, tveir stólar og borð 85x50x37cm.

29.596

41647854

Almennt verð: 36.995

20%

Tilboðsverð

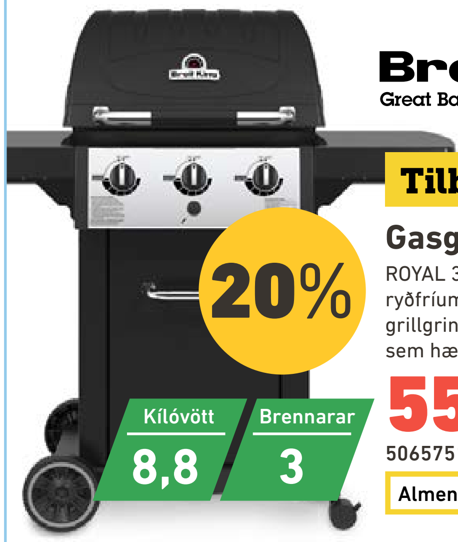
Geislahitari

1500W, hangandi. Þvermál 42,5cm

23.996

50615016

Almennt verð: 29.995



20%

Kílóvött 8,8 | Brennarar 3

Broil King
Great Barbecues Every Time

Tilboðsverð

Gasgrill

ROYAL 320 með þremur ryðfríum brennurum, og grillgrindum úr pottjárni sem hægt er að snúa við.

55.996

50657512

Almennt verð: 69.995kr.

20%

Kílóvött 11,4 | Brennarar 3

Broil King
Great Barbecues Every Time

Tilboðsverð

Gasgrill

SIGNET 320 er með þremur brennurum og grillgrindum úr pottjárni.

95.996

50657505

Almennt verð: 119.995kr.

Tilboðsverð

Geislahitari

Á fæti, nokkrar hitastillingar. Ál/stál/plast, Quartz hitun, 120-210cm.

11.996

50615030

Almennt verð: 14.995

20%

Broil King
Great Barbecues Every Time

Tilboðsverð

Gasgrill

MONARCH 320, eldunarsvæði 3350 cm². Ryðfrítt eldunarkerfi. Þrír ryðfríir brennarar. Mjög sterkar grillgrindur úr pottjárni.

63.996

50657511

Almennt verð: 79.995kr.

20%

Kílóvött 8,8 | Brennarar 3

NAPOLEON
ROGUE

Tilboðsverð

Gasgrill

ROGUE R525, fjögurra brennara grill með postulínsglerung. Pottjárnsgrindur í grillfleti.

119.996

506600033

Almennt verð: 149.995kr.

20%

Kílóvött 16,6 | Brennarar 4

25%

Einhell

Tilboðsverð

Rafmagnsorf

GC-ET 5027 500W.

9.746

74830015

Almennt verð: 12.995

Tilboðsverð

Laufsuga

Hljóðlát og þægileg laufsuga með 3-in-1 kerfi.

23.996

74898027

Almennt verð: 29.995

20%

BOSCH

Reiðhjól

Street racer/Twinkle.

19.995

49620059/61

KENT
A century of cycling

12"

BOSCH

20%

Tilboðsverð

Hekksnyrtir

ISIO, 2V.

12.796

74897861

Almennt verð: 15.995

25%

Tilboðsverð

Hekkklippur

GC-EH 6055. Hágæða rafmagns hekkklippur.

12.746

748300041

Almennt verð: 16.995

Einhell

20% afsláttur
reiðhjóla-
fylgihlutir

LUX TOOLS

25% afsláttur
öll LUX
garðverkfæri

20%

Palmako

Tilboðsverð

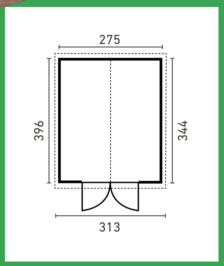
Einingahús

MARTIN 8,4m², veggþykkt 88mm.

359.996

0291850

Almennt verð: 449.995kr.



Birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.

Verslaðu í vefverslun *og fáðu*

SENT HEIM

byko.is

BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN

FRÉTTABLAÐIÐ

550 5000 | RITSTJÓRN ritstjorn@frettabladid.is | AUGLÝSINGADEILD auglysingar@frettabladid.is | PRENTUN Torg ehf. | DREIFING Póstdreifing ehf. dreifing@postdreifing.is

Náttföt, nærföt og heimaföt,
frítt heim að dyrum.
JOE BOXER®
joeboxer.is

BAKÞANKAR

Óttars Guðmundssonar

Sumardagurinn fyrsti

Í minningunni tengist sumardagurinn fyrsti leiðindaveðri og hópgöngu skáta frá Laugarneskirkju og niður í bæ. Við vorum klæddir í einkennisbúning breskra ung-njósnara í Búastríðinu í Suður-Afríku, stuttbuxur, sportsokkar, kakískyrta, hálsklútur og sumir með barðastóran hatt. Þessi búningur var ekki hannaður fyrir íslenska vorveðráttu með rigningu og roki í fangið. Samt gengum við af stað undir blaktandi fánum sem erfitt var að ráða við. Sérstök skátamessa var í Fríkirkjunni þar sem við sátum skjálfandi, hlustuðum á guðsorð og sungum skátasöngva. Þegar þessi dagur var liðinn að kveldi var sumarið loksins komið.

Einu sinni voru amerískir ættingjar gestkomandi þennan dag. Þeir áttu erfitt með skilja þetta umstang eða þýðingu dagsins. Í þeirra augum var enn þá hávetur og stórlega ámælisvert að láta börn og unglinga marséra í stuttbuxum að hætti Baden Powell. Er engin starfandi barnaverndarnefnd? sögðu þeir og horfðu á veðurbarða skátana.

Kaldranalegt veðrið skipti þó engu máli. Við trúðum því að vorið væri komið sama hvað svo sem hitamælirinn sagði.

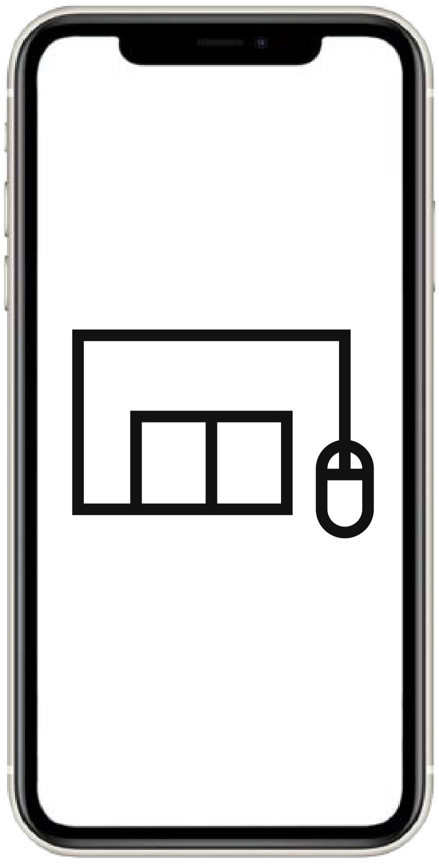
Sumardagurinn fyrsti er alíslenskur hátíðisdagur sem ber bjartsýni og æðruleysi þjóðarinnar gott vitni. Þjóðin fagnaði sumri eftir langan vetur með hátíðarbrag.

Þessi dagur gefur okkur fyrirheit um betri tíð. Berleggjaðir skátarnir eru eins og viðkvæm blóm sem standa af sér vorhret með glæsibrag. Öll él styttir upp um síðir. Kannski koma engir túristar en vorboðinn ljúfi kemur hvað sem tautar og raular. Þrátt fyrir mótlæti vetrarins, ofsaveður, snjóflóð, og nú síðast drepsótt af kínverskum uppruna, kemur aftur vor í dal og vorið kemur til að hugga.

FYRIR SVANGA FERÐALANGA
Kvikk
ON THE GO

PANTAÐU Á SKUBB.IS
FYRIR KL. 21 OG
VIÐ KEYRUM ÍSINN
TIL ÞÍN SAMA KVÖLD

© Inter IKEA Systems B.V. 2020



Smelltu og sæktu!

Verslaðu á vefnum og sæktu vörurnar til okkar

Afhending 11-19 alla daga

TILBOÐ
495,-/stk.
DRACAENA
drekatré ~~995,-~~

TILBOÐ
KALANCHOE
ástareldur
350,- ~~695,-~~

TILBOÐ
SUCCULENT
þykkblöðungur
995,- ~~1.990,-~~

TILBOÐ
CACTACEAE
kaktus
1.490,- ~~2.990,-~~

6.850,-
TÄRNÖ borð og tveir stólar
Hægt að fella saman

Það er opið í gróðurhúsunum!

Glæsilegt úrval af pottaplöntum og sígrænum plöntum á frábæru verði. Gerðu heimilislífið aðeins grænna!
Opið 12-18 alla daga.

Sumarvörurnar eru komnar!

Ferskleiki, litagleði og náttúra einkenna sumarlínuna í ár. Undirbúðu skemmtilegar stundir í sumar og kíktu á allt úrvalið á **IKEA.is**.

Vefverslunin á IKEA.is
er opin allan sólarhringinn!

IKEA®