FRÉTTABLAÐIÐ

123. TÖLUBLAÐ 20. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — LAUGARDAGUR 30. MAÍ 2020

Ég er ekki stríðskona

Valgerður Rúnarsdóttir, forstjóri og framkvæmdastjóri lækninga hjá SÁÁ, segir frá eigin baráttu við áfengi, deilum milli stjórnar SÁÁ og meðferðarsviðs spítalans, maraþonhlaupum og svissneska kærastanum sem hún missti sambandið við í 20 ár. → 22

Ég átti ekki von á því að hitta Flavio nokkurn tímann framar.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Drepum ekki mannréttindin

Lýðræðið hefur mátt þola bakslag, segir Ingibjörg Sólrún. → 26

Frægðin venst

Dóra Júlía segir að fólk megi túlka hana eins og því sýnist. → 30

Brauðtertur slá í gegn

Berglind Hreiðarsdóttir gefur veisluráð og uppskriftir. → 32

Nýtt blað á byko.is

Vinnur þú 100.000kr. inneign í BYKO?

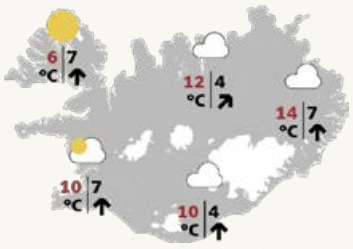
Taktu mynd af rými sem þarfnast yfirhalningar, hvort sem um ræðir baðherbergi, stofu, eldhús eða annað. Settu myndina á Instagram fyrir 17. júní og merktu:

#bykoheimili20

BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN

Veður



Sunnan 5-10 og dálitlar skúrir, en áfram bjart og hlýtt norðaustan til. SJÁ SÍÐU 38

Icelandair bíður færis til Ameríku.

Bíða heimildar frá N-Ameríku

FLUG Icelandair er tilbúið að hefja flug til Norður-Ameríku þegar ferðatakmörkunum þar í landi verður aflétt. Þetta staðfesti Birna Ósk Einarsdóttir, framkvæmdastjóri sölu- og þjónustusviðs Icelandair. Fyrr í vikunni var greint frá því að Icelandair stefndi að daglegu flugi til lykilstaða í Evrópu þegar landið verður opnað á ný.

Icelandair hefur í samstarfi við utanríkisráðuneytið flogið nokkur flug til Boston með bandaríska ríkisborgara og þá sem eru með lögheimili í Bandaríkjunum. Birna segir Icelandair vera í reglulegum samskiptum við flugvellina og borgirnar vestanhafs.

„Við nálgumst alla áfangastaði eins og stökkvum á það ef tækifærið býðst. Það er auðvitað meiri óvissa í Bandaríkjunum, eins og sakir standa. Hlutirnir eru fljótir að breytast, við erum í startholunum með flug til bæði Bandaríkjanna og Kanada og bíðum þess að landamærin opnist," segir Birna.

Aðspurð hvort Icelandair sé búið að hanna nýja áætlun fyrir flug til Norður-Ameríku segir Birna að svipuð stefna verði tekin og í Evrópu. „Í grunninn er unnið út frá fyrri áætlun en það er alveg ljóst að það mun taka sinn tíma að komast aftur á sama stað. Í Evrópu erum við að fylgjast með opnunum og gerum áætlanir út frá því hverju sinni, miðað við nýjar reglur. Vonandi getum við gert það sama í Bandaríkjunum." **– kpt**

Brettakúnstir á bryggjunni

Ungir áhugamenn um hjólabretti voru í óðaönn að smíða hjólabrettavöll við Gömlu höfnina í Reykjavík þegar ljósmyndara Fréttablaðsins bar að garði í gær. Athafnamennirnir ungu höfðu lítinn tíma til að ræða við fjölmiðla. Á meðan lék félagi þeirra listir sínar. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Yfir sjötíu hótel lokuð í apríl

COVID-19 Framboð gistirýma minnkaði um tæp 45 prósent í apríl á þessu ári, sé miðað við sama mánuð í fyrra, en í liðnum aprílmánuði voru 75 hótel á Íslandi lokuð í kjölfar kórónaveirufaraldursins.

Nýting á hótelherbergjum var á sama tíma 3,5 prósent og dróst saman um 45,7 prósent frá fyrra ári. Þetta kemur fram á vef Hagstofunnar.

Fjöldi greiddra gistinátta í apríl 2020 dróst saman um 96 prósent, miðað við sama mánuð í fyrra. Í ár voru greiddar gistinætur ferðamanna tæplega 21 þúsund talsins í apríl, miðað við 519 þúsund í fyrra. Sextíu og átta prósent gistinátta í apríl á þessu ári voru skráð á Íslendinga, eða 14.200 nætur, og 32 prósent á erlenda gesti, um 6.600.

Flestar voru gistinætur á hótelum, 9.200 talsins og 4.300 gistinætur voru á gistiheimilum. **– bdj**

Bíða í óvissu eftir nýju heimili eftir brunann

Ásgeir Falk og Sigrún Líndal misstu allt í eldsvoða fyrr í mánuðinum. Nú búa þau á hóteli í Mosfellsbæ með tveimur sonum sínum. Þau vonast til að komast í skjól í nýja íbúð áður en þriðja barnið kemur í heiminn í september.

SAMFÉLAG „Okkur var sagt að við myndum fá íbúð eftir viku en svo dróst það. Loks kom póstur um að það myndi ekkert gerast á næstunni. Núna eru liðnar þrjár vikur og við óttumst það versta," segir fjölskyldufaðirinn Ásgeir Falk. Hann og eiginkona hans, Sigrún Líndal, misstu allt sitt í eldsvoða í Grafarvoginum fyrr í þessum mánuði. Þau eiga tvö börn, sex og tveggja ára, svo eiga þau von á þriðja barninu í september.

Það kviknaði í íbúðinni þegar sonur þeirra komst fyrir slysni í kveikjara. Íbúðina leigðu þau af Félagsbústöðum, en á meðan þau bíða eftir annarri íbúð dvelja þau á hóteli í Mosfellsbæ.

Ásgeir hefur miklar áhyggjur af framtíðinni. „Hótelherbergið er lítið, það er allt í lagi að vera hérna í viku, en núna eru liðnar þrjár og við bíðum í von og óvon hvort við séum í raun að fara að fá nýja íbúð. Þeir sögðu okkur að krossleggja fingur."

Þau þurfa að greiða leigu af íbúðinni sem brann og myndu þurfa að greiða leigu af íbúðinni sem þau vonast til að fá. Hann er öryrki, en Sigrún starfar sem stuðningsfulltrúi, en þau hafa fengið fjárhagsaðstoð frá félagsþjónustunni til að greiða fyrir hótelið.

Biðin hefur ekki farið vel með andlegt ástand fjölskyldunnar. „Konan mín er kvíðin yfir ástandinu og er komin með samdrætti. Eldri strákurinn hefur verið mjög niðurdreginn síðan þetta gerðist. Nú er yngri strákurinn með mikinn kvíða yfir ástandinu og hefur lítið borðað síðustu daga," segir Ásgeir.

Hann vonar að lausn finnist sem fyrst, svo þau verði búin að koma sér fyrir áður en þriðja barnið kemur í heiminn. „Við misstum allt í brunanum og það tekur tíma að gera allt klárt."

Fjölskyldan heldur í vonina um betri tíma. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

> **Núna eru liðnar þrjár vikur og við óttumst hið versta.**
>
> Ásgeir Falk

Sigrún Árnadóttir, framkvæmdastjóri Félagsbústaða, segir fullan skilning á því að fjölskyldan sé í erfiðri stöðu eftir eldsvoðann og mildi að ekki fór verr. „Allt kapp er lagt á að lagfæra íbúðina þeirra og koma henni í samt lag," segir Sigrún. Það mun skýrast á næstu dögum hvort fjölskyldan flytur aftur þangað, eða í annað húsnæði. Þegar tjón á sér stað í íbúð, sem verður til þess að ekki er unnt að búa þar, höfum við stundum getað útvegað aðra íbúð með skömmum fyrirvara, en það er ekki sjálfgefið."

Eldsvoðann sé á engan hátt hægt að rekja til ástands fasteignarinnar, eða ábyrgðar húseigandans. „Það er leigusamningur um íbúðina og þau þurfa að borga af henni leiguna á meðan leigusamningurinn er í gildi," segir Sigrún. „Þegar eitthvað þessu líkt kemur upp, hvort sem það er í eigin húsnæði eða ekki, þá lendir fólk í millibilsástandi á meðan leitað er að öðrum lausnum."

Velferðarsvið borgarinnar sér um alla félagslega aðstoð á vegum sveitarfélagsins og úthlutar lausum íbúðum til þeirra sem falla undir reglur um úthlutun félagslegs leiguhúsnæðis. Félagsbústaðir sjá svo um að ganga frá leigusamningum og allt annað sem viðkemur skyldum leigusala. **arib@frettabladid.is**

SINTRA
BÓKHALDSÞJÓNUSTA

Einbeittu þér að rekstrinum á meðan Sintra sér um bókhaldið
Persónuleg og aðgengileg þjónusta

Sendu okkur fyrirspurn og við munum svara eins fljótt og við getum. sintra@sintra.is , 822-8586, www.sintra.is

Sintra sérhæfir sig í persónulegri og aðgengilegri bókhaldsþjónustu. Láttu okkur sjá um færslu bókhalds, bankaafstemmingar, gerð sölureikninga, skráningu bankakrafna, innheimtu, uppgjör virðisaukaskatts, uppgjör aðflutningsgjalda, launavinnslu, staðgreiðsluskil, skil á launatengdum gjöldum, verkbókhald, verkreikninga, birgðabókhald, skráningu á lager, mánaðarlegar rekstrarskýrslur og skil til endurskoðanda í ársbyrjun.

HÚSASMIÐJAN

FYRIR ÞIG

20% afsláttur

af LADY málningu og lakki

Getum ís alla helgina í Skútuvogi

kl. 12-16

Opið um helgina sjá husa.is

Hvítasunnudagur Skútuvogur, Hafnarfjörður **Annar í Hvítasunnu** Skútuvogur, Grafarholt og timbursala, Hafnarfjörður, Selfoss og Akureyri

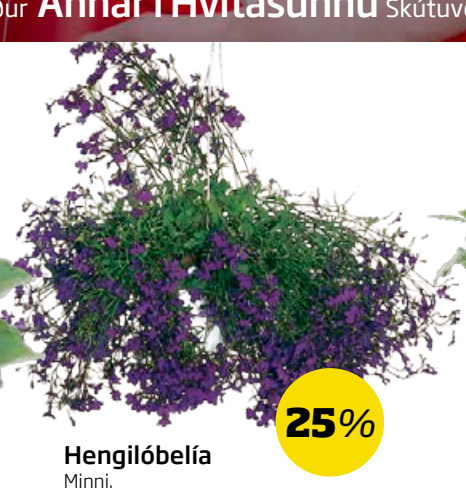
33%

Stjúpur 10 stk.

Þú velur, blandaðir litir eða einlitað í bakka.

999 kr

~~1.490 kr~~



25%

Hengilóbelía

Minni.

1.490 kr

~~1.990 kr~~

33%

Blómakonfekt

Minni.

1.990 kr

~~2.990 kr~~

50%

Margarita

Margir litir.

999 kr

~~1.990 kr~~

20% afsláttur af sláttuvélum og orfum

Gildir ekki af Ikra

20%

Bensínsláttuvél Razor 4610

139 cc, 2,3 kW, sláttubreidd 46 cm, sláttukerfi 3in1, 6 hæðarstillingar, eitt handtak, 65 ltr. safnari. **5085301**

38.875 kr

~~48.595 kr~~

Sjáðu verðið!

20%

Rafmagnssláttuvél Comfort 34E

1200W, 34 cm sláttubreidd, 6 þrepa hæðarstilling, eitt handfang, 37 ltr., grassafnari, þyngd 15 kg. **5085138**

26.795 kr

~~33.495 kr~~

Tilboð

Broil King

Baron 320

3 ryðfríir brennarar: Dual Tube 8,8 kW/h, grillflötur: 2129 cm², hitamælir í loki. **3000611**

79.990 kr

~~89.990 kr~~

Partýtjald grátt

3x3 m, Samanbrjótanlegt. **3000451**

11.990 kr

Útiarinn 75 cm

Svart. **2990219**

10.950 kr

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

TÖLUR VIKUNNAR 24.05.2020 TIL 30.05.2020

LANDSPÍTALI

4.000
manns bíða eftir aðgerð á Landspítala.

8.000
umsóknir hafa borist um útgreiðslu séreignarsparnaðar.

12.000
milljónir króna er áætlaður kostnaður við viðbyggingu Braggans í Nauthólsvík.

10
ár, er tíminn sem andapar hefur gert sig heimakomið á Hlölla og betlað mat.

170
kíló af mynt sem Wei Li kom með til landsins reyndust ófölsuð.

Þrjú í fréttum

Endur í mat, fornleifar og vini hjálpað

Guðjón Þór Valsson
starfsmaður Hlöllabáta

fóðrar stokkandarpar, sem í tæpan áratug hefur sníkt brauð á Ingólfstorgi. „Steggurinn er alltaf mættur hingað á undan okkur á morgnana og stekkur upp að rúðunni til þess að láta vita af sér," segir Guðjón. Steggurinn er nefndur Andrés og kollan Andrésína.

Vala Garðarsdóttir
fornleifafræðingur

stýrir nú uppgreftri aftan við stjórnarráðshúsið í Lækjargötu. „Við erum enn að klára tímabilið 1750 til 1900, en erum farin að sjá glitta í minjar sem eru eldri," segir Vala. Fundist hafi ýmsir munir frá átjándu og nítjándu öld en fæstir séu þeir heillegir. Verkefninu á að ljúka í september.

Björgvin Halldórsson
tónlistarmaður

boðar stórtónleika breiðs hóps listamanna, til að styðja við bakið á Jóhanni Helgasyni í málaferlum hans í Los Angeles, vegna lagsins Söknuðar. „Við munum að sjálfsögðu fylkja okkur í kring um Jóhann og leggjast á árarnar – allir tónlistarmenn Íslands," segir Björgvin sem kveður ýmsar hugmyndir í gangi. „En eitt er víst: Við höldum stórtónleika í haust eða í vetur Jóhanni til heiðurs."

Líðan margra betri í faraldri

Líðan landsmanna versnaði ekki þegar COVID-19 faraldurinn stóð sem hæst. Fólk svaf meira og fann fyrir minni streitu. Sviðsstjóri hjá landlækni segir þá sem hafa tekist á við erfiðleika oft hamingjusamari.

SAMFÉLAG Hamingja landsmanna var meiri í apríl 2020 en á sama tíma árin á undan,Þetta er meðal þess sem kemur fram í vöktun Embættis landlæknis á áhrifaþáttum á heilsu og líðan, sem Gallup framkvæmdi. Enn sem komið er eru engin merki um að COVID-19 faraldurinn hafi haft neikvæð áhrif á líðan landsmanna.

Könnunin hefur verið gerð reglulega frá árinu 2016 og snýst um að kanna ýmsa áhrifaþætti á heilbrigði og þróun þeirra. Miða niðurstöðurnar í ár við tímabilið janúar til apríl.

Engar breytingar hafa orðið á hlutfalli þeirra sem finna oft eða mjög oft fyrir einmanaleika frá 2018, en það hlutfall er um 11 prósent öll árin. Athygli vekur að þeim fjölgar sem finna sjaldan eða aldrei fyrir einmanaleika. Þetta hlutfall er 72 og 71 prósent í mars og apríl 2020, en var um 60 prósent í fyrra.

Þá hefur þeim fækkað sem finna oft eða mjög oft fyrir mikilli streitu í daglegu lífi, frá 2018. Hefur þeim fækkað úr 27 prósentum niður í 24 prósent. Enn meiri fækkun má greina milli mánaða, þeim sem finna fyrir mikilli streitu fækkaði niður í 17 prósent í apríl síðastliðnum.

Fækkað hefur í hópi þeirra sem sofa í sex klukkustundir eða minna á nóttu. Fór hlutfallið úr 29 prósentum árið 2018, niður í 22 prósent það sem af er 2020. Ef apríl er skoðaður sérstaklega, er hlutfallið 19 prósent.

Komum á heilsugæslustöðvar og innlögnum vegna sjálfsskaða eða sjálfsvígstilrauna, hefur ekki fjölgað í ár samanborið við sama tíma síðustu þrjú ár, frekar hefur verið örlítil fækkun. Símtölum vegna sjálfsvígshættu í 1717 og til Píeta samtakanna fjölgaði þó á tímabilinu.

Dóra Guðrún Guðmundsdóttir, sviðsstjóri Lýðheilsusviðs hjá Embætti landlæknis, segir að verið sé að greina niðurstöðurnar enn frekar. Hún hefur rannsakað hamingju síðustu tvo áratugi og segir að þeir hamingjusömustu eigi það oft sammerkt að hafa þurft að takast á við áskorun í lífinu.

Fjölmennir staðir tæmdust í samkomubanninu og varði fólk meiri tíma heima. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

> **Við sáum líka jákvæðar breytingar eftir efnahagshrunið.**
>
> Dóra Guðrún Guðmundsdóttir, doktor í jákvæðri sálfræði

„Þegar við stöndum frammi fyrir einhverju sem ógnar lífi okkar, er eins og við förum í að endurmeta hvað skiptir mestu máli og þá eykst samkennd, við hlúum betur að okkur sjálfum og okkar nánustu," segir Dóra. „Svo virðist sem meirihluta þjóðarinnar líði betur á þessum tíma sem faraldurinn hefur gengið yfir. Við erum að sjá minni reykingar, og rafrettunotkun, og minni áfengisneyslu sem við áttum ekki endilega von á."

Vísbendingar eru hins vegar um að þeim sem hafi liðið illa fyrir faraldurinn, líði nú verr. „Meirihlutinn, fólk sem var í aðstöðu til að takast vel á við faraldurinn, náði að sofa meira og glímdi við minni streitu og náði að hlúa betur að sér og sínum nánustu," segir Dóra. „Við sáum líka jákvæðar breytingar eftir efnahagshrunið, meiri hamingju meðal unglinga, meiri samkennd og umhyggju en svo sáum við þessar breytingar fjara út, en nú hafa þær komið aftur. Þetta vekur upp þá spurningu um hvort hægt sé að skapa þannig aðstæður í samfélaginu sem styðja við meiri samkennd og samveru án þess að við stöndum frammi fyrir einhverri ógn." **arib@frettabladid.is**

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

ÚRSLITIN
RÁÐAST
Í KVÖLD!
SKÓLAHREYSTI
Úrslit ráðast í Skólahreysti í kvöld þegar átta grunnskólar keppa til sigurs í Laugardalshöll. Úrslitaskólarnir eru Lindaskóli, Lundarskóli, Varmahlíðarskóli, Heiðarskóli, Árbæjarskóli, Flóaskóli og grunnskólar Hellu og Húnaþings vestra.
Fylgstu með keppninni í beinni útsendingu á RÚV kl. 19:40.
/skolahreysti
#skolahreysti
MENNTA- OG MENNINGARMÁLARÁÐUNEYTIÐ
SKÓLAHREYSTI ER Í BOÐI LANDSBANKANS

Íslendingum heimilað að ferðast til Danmerkur frá 15. júní

COVID-19 Dönsk stjórnvöld tilkynntu í gær að frá og með 15. júní yrði opnað fyrir ferðir frá Íslandi, Noregi og Þýskalandi. Fara á varlega í opnun landsins og er ekki búist við að fleiri lönd bætist við fyrr en í haust.

Nokkur skilyrði eru þó sett fyrir ferðalögum til Danmerkur. Þannig verður ferðamönnum ekki heimilað að gista í Kaupmannahöfn en þar hafa flest smit komið upp í landinu. Þó verður heimilt að heimsækja höfuðborgina og borða á veitingastöðum þar.

Ferðamenn þurfa að sýna fram á að hafa bókað gistingu í minnst sex nætur á hótelum, gistiheimilum eða tjaldsvæðum.

Dönum er ráðið frá því að ferðast til annarra landa fram til 31. ágúst. Undantekning frá þessu eru ferðir til Íslands, Noregs og Þýskalands. Þeir sem koma þaðan þurfa ekki að fara í sóttkví eins og þeir sem koma frá öðrum löndum.

Borgaryfirvöld í Kaupmannahöfn eru ósátt við að ferðamenn fái ekki að gista í borginni þegar landið opnast að nýju í júnímánuði. MYND/GETTY

Þá var tilkynnt í gær að opnað yrði á ferðir frá Íslandi til Eistlands næsta mánudag og til Færeyja 15. júní.

„Stóra málið er að við höfum verið að halda á lofti hvernig hlutirnir hafa gengið hér. Við höfum verið að ýta á eftir því að það sé unnið saman, sérstaklega á vegum Norðurlandanna, þegar kemur að opnun landamæra," segir Guðlaugur Þór Þórðarson utanríkisráðherra.

Í gær var einnig tilkynnt að opnað yrði fyrir ferðalög milli Danmerkur og Noregs frá 15. júní. Erna Solberg, forsætisráðherra Noregs, sagði í gær að það væri ekki útilokað að opnað yrði á ferðir frá öðrum Norðurlöndum á næstunni.

> Ég er á þessu stigi vongóður um að það opnist líka á ferðir til Noregs 15. júní.
>
> Guðlaugur Þór Þórðarson, utanríkisráðherra

„Ég er á þessu stigi vongóður um að það opnist líka á ferðir til Noregs 15. júní miðað við þau samtöl sem ég hef átt við Norðmenn," segir Guðlaugur Þór. – sar

Hafsjór af fróðleik um perlur Íslands

- Uppl. um 3.000 staði
- Uppl. um 1.000 menn verur og vætti
- Vegakort
- Þéttbýliskort
- Þjóðsögur
- Ítarlegur hálendiskafli
- 24 síðna kortabók
- Vegahandbókar App
- Hljóðbók með þjóðsögum
- Hljóðbók með þjóðlögum

o.fl. o.fl.

FULLT VERÐ 4.990-
1.000 kr. afsláttur ef þú kemur með gömlu bókina.
Bara í bókaverslunum.

NÝ BÓK

Stöðug uppfærsla í 47 ár

Vegahandbókin • Sundaborg 7 • Sími 893 1091

Tvö ný útboð verkefna á sviði jarðhita og lítilla vatnsaflsvirkjana á vegum Uppbyggingarsjóðs EES í Póllandi - tækifæri á samstarfi pólskra og íslenskra fyrirtækja

Jarðhiti
Markmið útboðsins er að fjármagna verkefni á sviði endurnýjanlegrar orku, orkunýtni og orkuöryggis – með aukinni notkun á jarðhita. Framkvæmd verkefnanna munu leiða til minni losunar á CO2 og auka hagkvæmni.

Litlar vatnsaflsvirkjanir
Markmið útboðsins er að fjármagna verkefni á sviði endurnýjanlegrar orku, orkunýtni og orkuöryggis – með endurnýjun og aukinni hagkvæmni lítilla vatnsaflsvirkjana (allt að 2MW). Verkefninu er einnig ætlað að auka fræðslustarfsemi sem miðar að því að þjálfa fagfólk á sviði vatnsaflsvirkjana.

Áður hafa verið auglýst 8 útboð verkefna á sviði loftslags-, umhverfis- og orkumála, sem munu leiða til mun minni losunar á CO2. Heildarumfang allra verkefnanna getur verið allt að 65 milljarðar sem skapa mikil tækifæri á samstarfi pólskra og íslenskra fyrirtækja.

Nánari upplýsingar á vefsíðu Orkustofnunar os.is

ORKUSTOFNUN

Umferðin í Reykjavík dróst verulega saman í samkomubanni en hefur nú aukist á nýjan leik. FRÉTTABLAÐI/ERNIR

Sveigjanleiki minnki líklega umferðartafir

Umferð í Reykjavík breyttist mikið í samkomubanninu. Borgarfulltrúi segir líkur á að sveigjanlegur vinnutími geti haft jákvæð áhrif á umferð í borginni, borgarbúar séu opnir fyrir nýjum leiðum í samgöngum, svo sem rafskútum.

REYKJAVÍK „Ég held að við ættum að nota ástandið sem skapaðist í COVID-19 og samkomubanninu til þess að stokka svolítið spilin í samfélaginu. Horfa á kerfin sem við höfum búið til og reyna að sjá hvort þau séu raunverulega að þjóna okkur," segir Hildur Björnsdóttir, borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins.

Umferð í Reykjavík dróst verulega saman þegar samkomubann var sett á þann 16. mars, en hefur aukist aftur eftir að breyttar reglur tóku gildi þann 4. maí síðastliðinn. Umferðin hefur þó ekki náð sömu hæðum og síðustu ár og umferð hjólandi hefur aldrei verið meiri. Þrátt fyrir minni umferð má gera ráð fyrir að meðalborgarbúi muni eyða tugum klukkustunda í umferðartafir á árinu.

„Helstu umferðartafirnar í borginni eiga sér stað í sirka tvær klukkustundir á dag, eina klukkustund að morgni og eina síðdegis, þá er allt stíflað. Á öðrum tímum er umferðin tiltölulega greið. Ef að við gætum dreift álaginu þá myndum við finna mikinn ávinning," segir Hildur.

„Þar getur sveigjanlegur vinnutími skipt öllu, það að allir hefji ekki vinnudaginn á sama tíma og ljúki honum á sama tíma, gæti breytt ýmsu. Við sáum það í samkomubanninu og það er full ástæða til þess að skoða það betur, þetta er valkostur sem kostar okkur ekkert," bætir hún við.

> Ef við gætum dreift álaginu þá myndum við finna mikinn ávinning.
>
> Hildur Björnsdóttir, borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins

Þá segir Hildur langtíma samgönguáætlanir mikilvægar, en að einnig sé mikilvægt að vera opinn fyrir breytingum þar á. „Þegar svona aðstæður koma upp og samfélagið tekur svona örum breytingum, þurfum við að vera opin fyrir því að breyta bæði því sem við erum vön og langtímaáætlunum. Við sjáum það að sveigjanlegur vinnutími skiptir þarna máli og að borgarbúar eru opnir fyrir breytingum, það sjáum við til dæmis á notkun hjólastíganna og rafskútanna," segir hún.

Frá því að samkomubannið var sett á hefur sala á bæði reiðhjólum og rafskútum aukist, sama má segja um leigu á rafskútum í borginni. Adam Karl Helgason, framkvæmdastjóri Zolo rafskútuleigunnar, segir áhuga Íslendinga á hjólunum gríðarlegan. „Við bjuggumst ekki við því í upphafi að Íslendingar myndu leigja hjólin í miklu magni, en raunin er önnur. Við byrjuðum með 100 hjól en erum nú að bæta enn frekar við okkur. Á þessum örfáu mánuðum sem við höfum verið starfandi eru notendur okkar orðnir rúmlega 6.000 talsins."

Eyþór Máni Steinarsson, rekstrarstjóri Hopp, tekur undir orð Adams og segir mikinn áhuga á hjólunum, „Fólk virðist vera reiðubúnara en áður til að leggja einkabílnum og finna aðrar leiðir til að koma sér á milli staða," segir hann.

Notendur Hopp eru yfir 30 þúsund talsins og segir Eyþór nokkur hundruð bætast í hópinn á hverjum degi. „Notendur okkar eru virkilega ánægðir með að hafa fleiri og umhverfisvænni valkosti, samanlagðar ferðir á hjólunum ná nú tæplega sex hringi í kringum heiminn."

birnadrofn@frettabladid.is

SÉRVALIÐ ÍSLENSKT UNGNAUTAKJÖT

FRÁ HOFSSTAÐASELI Í SKAGAFIRÐI

Fyrir rúmum tveimur árum hófum við samstarf við ábúendur á Hofsstaðaseli í Skagafirði. Þau sérhæfa sig í holdnautarækt. Síðustu 24 mánuði hafa þau alið gripi af Galloway og Limousin kyni sérstaklega fyrir Hagkaup. Kjötið er verkað og látið meyrna í þrjár vikur, svo það er full fitusprengt og tilbúið beint á grillið. Útkoman er eitt flottasta og besta nautakjöt sem sést hefur í verslunum hér á landi. Í boði eru ribeye, lundir, file, kryddleginn nautavöði, entrecote og ribeye hamborgarar. Við erum stolt af samstarfinu við bændurnar á Hofsstaðaseli og hlökkum til að bjóða viðskiptavinum okkar upp á sannkallaða nautaveislu.

Bernaisesósa, ómissandi með nautinu

479 kr/stk

Kryddleginn nautavöðvi

3.314 kr/kg

Verð áður 3.899 kr/kg

NÝ UPPSKERA af ferskum aspas

AFGREIÐSLUTÍMI UM HVÍTASUNNUHELGINA

	SKEIFA	KRINGLA	AKUREYRI	SPÖNG	SMÁRALIND	EIÐISTORG	GARÐABÆR	SELFOSS
HVÍTA-SUNNUDAGUR	OPIÐ 24 TÍMA	LOKAÐ	LOKAÐ	LOKAÐ	LOKAÐ	LOKAÐ	OPIÐ 24 TÍMA	LOKAÐ
ANNAR Í HVÍTASUNNU	OPIÐ 24 TÍMA	12-17	8-24	8-24	13-18	8-24	OPIÐ 24 TÍMA	11-18

Opið allan sólarhringinn
Garðabæ og Skeifunni

HAGKAUP

Tilboð gilda út 1. júní

Vildu kaupa landsvæði til að verjast hættulegri golfkúlnahríð

MOSFELLSBÆR Bæjarráð Mosfellsbæjar hafnaði í vikunni tillögu um að Laufskálar, fasteignafélag Lambhaga, myndi kaupa landsvæði í eigu Mosfellsbæjar sem notað er til æfinga á golfvelli Bakkakots. Hafberg Þórisson, framkvæmdastjóri Laufskála og eigandi Lambhaga, hefur í eitt ár óskað eftir því að sveitarfélagið grípi til aðgerða í von um að vernda nýja gróðrarstöð fyrirtækisins.

Hafberg sendi Mosfellsbæ fyrst kvörtun í maí á síðasta ári og ítrekaði kvörtun sína um mitt sumar. Þar sagðist hann margoft hafa lýst yfir áhyggjum sínum af hættu sem fylgdi golfkúlunum sem kæmu yfir á landareignina sem gróðurhúsið er byggt á. Þá bætti Hafberg við að starfsmenn hefðu unnið við verri golfkúlnahríð en hann hefði búist við, sem fylgdi veruleg slysahætta, enda gróðurhúsið byggt úr gleri.

> **Þegar rúðurnar brotna er um verulegt fjárhagslegt tjón að ræða.**
>
> Hafberg Þórisson, framkvæmdastjóri

Samkvæmt umsögn Mosfellsbæjar á síðasta ári eru 250 metrar frá æfingasvæðinu að gróðurhúsinu og var framkvæmdastjóra umhverfissviðs úthlutað því verkefni að leita lausna í samráði við báða aðila. Það var tekið fram að golfvöllurinn hefði þegar verið til staðar þegar gróðurhúsið var reist og hefði því verið hægt að gera viðeigandi varnarráðstafanir við byggingu hússins.

Í byrjun maí var það borið undir Mosfellsbæ að tillögu Golfklúbbs Mosfellsbæjar og framkvæmdastjóra umhverfissviðs, að Laufskálar myndu festa kaup á umræddu æfingasvæði og því yrði fundinn nýr staður fjarri gróðrarstöðinni sem myndi hagnast báðum aðilum, en þeirri tillögu var hafnað. Í samtali við Fréttablaðið sagði Hafberg að tillagan hefði komið frá Golfklúbbi Mosfellsbæjar og framkvæmdastjora umhverfissviðs og bætti við að hann vildi bara fá lausn í þessu máli. „Við fórum í stærðarinnar framkvæmdir við að byggja þetta gróðurhús þarna og erum búnir að fá nóg af því að fá golfbolta í glerið hjá okkur. Þegar rúðurnar brotna er um verulegt fjárhagslegt tjón að ræða.“ **– kpt**

Bræðurnir húsvísku hafa komið víða við. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Stofnuðu nýja hlaðvarpsstöð

SAMFÉLAG Bræðurnir Baldur og Snæbjörn Ragnarssynir, stofnuðu fyrir skemmstu nýja hlaðvarpsstöð, Hljóðkirkjuna. Þegar eru komnir fjórir þættir á dagskrána og fleiri gætu bæst við í flóruna.

„Þegar ég hef svona mikinn áhuga á einhverju er rökrétt skref fyrir mig að gera það sjálfur,“ segir Baldur sem hefur stýrt þættinum Dómsdegi í tvö ár. Besta platan hóf göngu sína í fyrra við góðan orðstír. Þar skeggræða þeir bræður tónlist ásamt doktor Arnari Eggerti Thoroddsen.

Tvö ný hlaðvörp hafa bæst við, sagnfræðiþáttur Baldurs og Flosa Þorgeirssonar og viðtalsþátturinn Snæbjörn talar við fólk.

Þegar er farið að ræða um fleiri nýja þætti, en ekkert ákveðið á þessari stundu. Bibbi segir tvo aðra þætti komna á teikniborðið. „Við fáum svona 25 hugmyndir á dag. En tíminn er ekki ótakmarkaður og við viljum frekar gera aðeins minna og gera það þá vel,“ segir Bibbi. **– khg**

FRÉTTABLAÐIÐ
Meira á frettabladid.is

Atvinnusköpun út úr kreppu

Græna leiðin út úr kreppunni var til umfjöllunar á hádegisfundi ASÍ, BSRB og Vörðu í gær. Breski hagfræðingurinn Ann Pettifor segir atvinnusköpun og opinberar fjárfestingar leiðina út úr kreppunni.

EFNAHAGSMÁL „Mér finnst meginpunkturinn vera sá að nú er tækifæri til breytinga og við verðum að nýta það. Í rúman áratug hefur fjöldi manns talað fyrir grænum, nýjum samfélagssáttmála, en hann er núna loksins kominn inn í almenna, pólitíska umræðu,“ segir Sigríður Ingibjörg Ingadóttir, aðalhagfræðingur BSRB, um grænu leiðina út úr kreppunni.

Efnið var rætt á hádegisfundi ASÍ, BSRB og Vörðu – rannsóknastofnunar vinnumarkaðarins í gær. Þar hélt breski hagfræðingurinn Ann Pettifor erindi en Sigríður Ingibjörg stýrði fundinum sem fór fram í gegnum fjarfundarbúnaðinn Zoom.

Pettifor er einn af upphafshugsuðum um grænan, nýjan samfélagssáttmála, sem hún hefur barist fyrir frá árinu 2008. Hugmyndirnar ganga út á breyta hagkerfinu og samfélaginu, til að geta tekist á við áskorun loftslagsbreytinga. Meðal þeirra sem hafa tekið hugmyndafræðina upp á sína arma er Alexandria Ocasio-Cortez, fulltrúadeildarþingmaður Demókrata í Bandaríkjunum.

Pettifor sagði á fundinum í gær að horfa þyrfti á hina stóru heildarmynd til þess að ná fram nauðsynlegum kerfisbreytingum, til þess að fjármagna umskiptin frá notkun jarðefnaeldsneytis.

Ekki væri hægt að skattleggja fólk til að fjármagna breytingarnar heldur sé atvinnusköpun svarið. Stjórnvöld þurfi að ráðast í miklar fjárfestingar í nýjum orku- og samgöngukerfum.

Markmiðið er að breyta efnahagskerfinu til að takast á við loftslagsbreytingar. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Sigríður Ingibjörg tekur undir og segir sömu leið eiga við til að takast á við efnahagslegar afleiðingar COVID-19.

„Við verðum að fjárfesta okkur út úr kreppunni. Niðurskurðarstefnan sem rekin hefur verið í Evrópu síðasta áratug hefur bara leitt til hallareksturs ríkissjóða. Hið opinbera þarf að fara í fjárfestingar og fara í samvinnu við einkaaðila sem síðan framkvæma,“ segir Sigríður Ingibjörg.

Halla Gunnardóttir, framkvæmdastjóri ASÍ, tók einnig þátt í fundinum. Hún segir að viðbrögðin við kórónaveirunni sýni hversu róttækra aðgerða sé hægt að grípa til, þegar líf og heilsa mannkyns hangi á spýtunni.

„Við þurfum að draga lærdóm af þessu núna þegar við höldum áfram að takast á við loftslagskrísuna. Hugmyndafræðin um grænan, nýjan samfélagssáttmála rammar inn grænu leiðina út úr kreppunni,“ segir Halla.

Pettifor sagði einnig í erindi sínu að þjóðir heims þyrftu í meiri mæli að verða sjálfum sér nægar. Kapítalisminn gangi meðal annars út að hvetja til sífellt meiri neyslu, en græni sáttmálinn leggi meiri áherslu á raunverulegar þarfir fólks.

„Það má kannski segja að asinn sem fylgir neyslunni og markaðshyggjunni sé ekki endilega val fólks. Ekki það að við viljum hætta allri neyslu, en þarna eru markaðsöfl að stjórna hegðun okkar að miklu leyti,“ segir Sigríður Ingibjörg.

sighvatur@frettabladid.is

islenska

TOYOTA

ALWAYS A BETTER WAY

ÁVÍSUN Á UPPLIFUN

Láttu sólina elta þig í sumar

Dráttarbeisli fyrir ævintýri sumarsins **fylgir með RAV4**

AYGO | **Yaris** | **Corolla** | **Toyota C-HR** | **Camry Hybrid**

Núna er tíminn til að gera góð kaup á nýjum AYGO, Yaris, Corolla, Toyota C-HR, Camry Hybrid eða RAV4. Hverjum slíkum nýjum bíl fylgir 100 til 200 þúsund króna gjafabréf sem þú átt val um að leysa út hjá Ellingsen, Líflandi eða Veiðihorninu. Að auki færðu dráttarbeisli með RAV4 fyrir ævintýri sumarsins. **Kíktu í heimsókn.**

Lífland selur hágæðavarning tengdan hestamennsku.
Veiðihornið er sérverslun veiðimannsins.
Ellingsen býður upp á allt fyrir útivistina og meira til.

Komdu við hjá næsta viðurkennda söluaðila Toyota og kannaðu hvernig landið liggur.
Sjá nánar á toyota.is

GLÆSILEGT
GJAFABRÉF
að andvirði
100.000 til 200.000 kr.
hjá einhverri af eftirtöldum verslunum:

ELLINGSEN LÍFLAND VEIÐIHORNIÐ

3+4 ÁBYRGÐ 2 ÁRA ÞJÓNUSTA

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6
570 5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
460 4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
420 6600

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
480 8000

Gjafabréfið fylgir ekki með öðrum tilboðum. Bílarnir í þessari auglýsingu endurspegla ekki endilega þann búnað sem tilgreindur er. Fyrirvari við 7 ára ábyrgð: Ökutækinu skal viðhaldið samkvæmt vörulýsingu og leiðbeiningum framleiðandans og ber eigandi kostnaðinn við slíkt viðhald. Sé það ekki gert getur það valdið ógildingu ábyrgðar varðandi hluti sem þarfnast viðhalds. Gildir eingöngu um bíla sem fluttir eru inn af Toyota á Íslandi ehf. Birt með fyrirvara um villur.

Fræðumst innanlands í sumar

// Sumarnámskeið HR //

Háskólinn í Reykjavík og Opni háskólinn í HR bjóða upp á úrval námskeiða í sumar fyrir háskólanema, þá sem eru að hefja háskólanám í haust og fólk sem vill styrkja stöðu sína á vinnumarkaði.

Dæmi um námskeið:

– inngangur að forritun
– róbótar
– aðferðafræði straumlínustjórnunar
– marketing in turbulent times
– alþjóðlegur einkamálaréttur
– rekstrarstjórnun
– persónuleg þróun

Kynntu þér úrval námskeiða á **hr.is/sumarnamskeid**

Selá í Vopnafirði er ein fallegasta laxveiðiá landsins. MYND/EIRÍKUR ST. EIRÍKSSON

Mikil óvissa með veiðileyfi

Leigutakar helstu laxveiðiáa gera sér litla grein fyrir því hvort von sé á stórum hluta fastra viðskiptavina í ár. Flestir erlendir veiðimenn eru breskir.

VEIÐI Þeir sem selja veiðileyfi í helstu laxveiðiár landsins finna fyrir mikilli óvissu vegna heimsfaraldursins. Stór hluti viðskiptavina þeirra er erlendir veiðimenn sem koma árlega til landsins að veiða og af þeim eru margir komnir á efri ár og því í áhættuhópi fyrir COVID-19.

Fréttablaðið náði tali af nokkrum helstu leigutökum laxveiðiánna, sem voru allir sammála um það eitt að mikil óvissa ríki um laxveiðina í sumar og hvort búast megi við erlendum veiðimönnum til landsins. Um það munu nokkrir þættir ráða úrslitum, sem eiga það því miður allir sameiginlegt að vera úr höndum leigutakanna og jafnvel íslenskra stjórnvalda líka.

Stærstur hluti erlendra veiðimanna sem kemur til landsins er breskur, en nýlega voru áform breskra stjórnvalda um að allir sem kæmu til landsins eftir 8. júní þyrftu að fara í sóttkví, kynnt. „Það hefur haft töluverð áhrif á þá sem ætluðu að koma. Sumir eru að hætta við út af þessu. En einhverjir hafa ákveðið að bíta í það súra epli að þurfa að sitja heima hjá sér í sóttkví þegar þeir koma til baka úr veiðinni," segir Gísli Ásgeirsson framkvæmdastjóri veiðifélagsins Strengs, sem selur leyfi í Selá og Hofsá.

Hann segir allt að 70 prósent kúnnahóps Strengs samanstanda af erlendum veiðimönnum. Af þeim séu Bretar í miklum meirihluta. Stór hluti erlendra veiðimanna er í eldri kantinum og þar af leiðandi í áhættuhópi og tregari til að ferðast.

> **Ég finn það hjá öllum kúnnum að þeir vilja komast í veiði.**
>
> Ingólfur Ásgeirsson

Ingólfur Ásgeirsson, einn eiganda Stara, sem selja til dæmis leyfin í Þverá og Kjarrá, tekur í sama streng og Gísli. Hann segir stóran hluta kúnnahópsins erlendan og fylgist vel með málum í Bretlandi. „Það eru ekkert margir að koma í júní, hann er eiginlega alveg dottinn út, en við bindum vonir við að þetta fari að lagast í júlí og ágúst. Ég finn það hjá öllum okkar kúnnum að þeir vilja komast í veiði," segir hann bjartsýnn á stöðuna.

Pétur Pétursson, sem heldur utan um leyfi í Vatnsdalsá, telur að tæp 60 prósent sinna kúnna séu erlendir veiðimenn. Hann hefur áhyggjur af þróun faraldursins, sem lítið er vitað um. „Mest hættan er falin í því að fólk muni bara ekki heldur treysta sér til að ferðast á næsta ári. Við skulum orða þetta þannig að þetta sé léttur löðrungur þetta árið, en gæti orðið kjaftshögg á næsta ári." **ottar@frettabladid.is**

Framlengja gildistíma gjafabréfs fyrir veiðileyfi

STANGVEIÐI Félagar í Stangaveiðifélagi Reykjavíkur geta nú fram til miðnættis á morgun nýtt sér gjafabréf sem stjórn félagsins gaf út fyrr í vor og renna áttu út fyrir fimm dögum.

Gjafabréfin sem hljóða upp á tíu þúsund krónur má nýta við kaup á veiðileyfum. Þá er utanfélagsmönnum boðið að ganga í Stangaveiðifélagið án þess að greiða sérstak inntökugjald, sem ávallt hefur tíðkast.

„Gjafabréfið er hægt að nýta til kaupa á veiðileyfum á öllum ársvæðum félagsins í sumar, að frátöldum Elliðaánum, Alviðru og Flókadalsá. Þá hafa inntökugjöld fyrir nýja félagsmenn verið felld niður tímabundið og því geta nýir félagar bæst í hópinn án þess að greiða sérstaklega fyrir inngönguna," segir í frétt á vef Stangaveiðifélagsins.

„Við skorum á alla félagsmenn að hvetja vini og veiðifélaga til inngöngu, enda er félagið þeim mun öflugra sem félagsmenn eru fleiri," segir í fréttinni, þar sem bent er á að félagar í SVFR greiði 20 prósentum lægra verð fyrir veiðileyfi, en utanfélagsmenn.

Kveðst félagið ekki hafa farið varhluta af ríkjandi samfélagsaðstæðum. „Það er heldur ekkert launungarmál að ástandið kemur illa við Stangaveiðifélag Reykjavíkur, en unnið er að því að koma félaginu klakklaust í gegnum storminn." **– gar**

KOLEFNISJAFNAÐU FRÍTT Í SUMAR

Keyrðu um landið með góðri samvisku í sumar.
Við sjáum um að kolefnisjafna aksturinn fyrir
þig, þér að kostnaðarlausu til 1. september.

Skráðu þig á olis.is

Lykil- og korthafar Olís og ÓB sem skrá sig fyrir kolefnisjöfnun á olis.is eru sjálfkrafa þátttakendur í átakinu með okkur. Aðrir viðskiptavinir geta óskað eftir kolefnisjöfnun við kassa. Gildir út ágúst.

Olís – í samstarfi við Landgræðsluna

Kynningarfundur á deiliskipulagstillögu fyrir Nýja Skerjafjörð

Streymisfundur miðvikudaginn 3. júní kl. 17
á **reykjavik.is/nyi-skerjafjordur** og á **facebook.com/Reykjavik**
þar sem jafnframt er hægt að senda inn stuttar fyrirspurnir.

Uppbygging Nýja Skerjafjarðar mun eiga sér stað í tveimur áföngum. Gangandi og hjólandi notendur verða í fyrsta forgangi í allri hönnun í hverfinu. Hverfið verður umlukið grænum geirum, nýju strandsvæði og milli húsa er gert ráð fyrir torgum, leik- og dvalarsvæðum og mikilli gróðursælu. Samgöngutengingar við hverfið verða frá Einarsnesi í vestri og um nýja vegtengingu í austri sem nær suður fyrir Reykjavíkurflugvöll, til viðbótar við núverandi göngu- og hjólastíga.

Nýtt deiliskipulag fyrir nýja byggð í Skerjafirði byggir á fjölda samninga milli ríkis og Reykjavíkurborgar. Skipulagið mun hvorki skerða núverandi starfsemi né nýtingu Reykjavíkurflugvallar.

Hægt er að senda fyrirspurnir fyrir fram á netfangið *skipulag@reykjavik.is*
Frekari upplýsingar og dagskrá fundar á *reykjavik.is/nyi-skerjafjordur*

Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

Mynd: ASK arkitektar

ALLTAF OPIÐ
á Mínum síðum TR

Við þökkum góðar undirtektir við aukinni fjarþjónustu TR á undanförnum vikum og hvetjum viðskiptavini til að halda áfram að nýta **Mínar síður** í samskiptum við okkur.

Við veitum ráðgjöf og aðstoð í síma **560 4400**, netfangið okkar er **tr@tr.is**.

Þjónustumiðstöð TR í Hlíðasmára 11 er opin kl. 9–15 virka daga, einnig er opið hjá umboðsmönnum TR um land allt.

TR
TRYGGINGASTOFNUN
TRAUST - SAMVINNA - METNAÐUR

Trump var harðorður í garð Kínverja í yfirlýsingu í gær. MYND/EPA

Bandaríkjaforseti sleit samstarfinu við WHO

BANDARÍKIN Donald Trump Bandaríkjaforseti fór mikinn í gær og tilkynnti að hann myndi slíta samstarfi Bandaríkjanna við Alþjóðaheilbrigðismálastofnunina, WHO. Trump hefur áður hótað að draga úr fjárveitingum til stofnunarinnar, en í gær tilkynnti hann að fjármagnið myndi fara til annarra stofnana og að öllu sambandi yrði slitið.

Ástæðan sem hann gaf var sú að WHO hefði ekki gert nóg til þess að hamla útbreiðslu COVID-19 í upphafi faraldursins.

„Þeim hefur mistekist að gera þær úrbætur sem nauðsynlegar eru og beðið hefur verið um. Þess vegna munum við í dag slíta sambandinu við Alþjóðaheilbrigðismálastofnunina," sagði hann við blaðamenn.

Trump hefur í þó nokkurn tíma kvartað undan WHO og sagt Kínverja hafa of mikil áhrif þar inni. En forsetinn hefur um langt skeið háð harðvítugt viðskiptastríð við Kína.

Viðskilnaðurinn við WHO var ekki það eina sem Trump tilkynnti í gær, heldur einnig breytt samband við Hong Kong, sem er sjálfstjórnarríki innan Kína, og fleiri aðgerðir gagnvart Kínverjum og kínverskum fyrirtækjum.

> **Aðgerðir okkar verða öflugar, aðgerðir okkar munu hafa þýðingu.**
>
> Donald Trump, Bandaríkjaforseti

„Aðgerðir okkar verða öflugar, aðgerðir okkar munu hafa þýðingu," sagði hann á blaðamannafundi þar sem ekki var gefið færi á spurningum. Tilkynnti hann að Bandaríkin myndu afturkalla sérstaka viðskiptastöðu Hong Kong. Einnig að kínverskir borgarar, sem taldir væru ógna öryggi landsins, myndu ekki fá að koma til Bandaríkjanna, og að bandarískir eftirlitsaðilar myndu grannskoða kínversk fyrirtæki í bandarísku kauphöllinni, með því markmiði að takmarka bandaríska fjárfestingu í þeim.

Fór Trump hörðum orðum um kínversk stjórnvöld, sakaði þau um að svíkja loforð og hertaka svæði á Kyrrahafinu.

kristinnhaukur@frettabladid.is

Þessir ungu apar tengjast fréttinni ekki beint, þó óprúttnir séu. MYND/GETTY

Varð fyrir árás óprúttinna apa

INDLAND Starfsmaður spítala átti sér einskis ills von þegar hópur apa réðst á hann við skyldustörf í vikunni og stálu af viðkomandi blóðsýnum. Blóðsýnin voru úr sjúklingum sem grunur lék á að væru smitaðir af COVID-19. Alls náðu aparnir þremur sýnatökuhylkjum af starfsmanninum og stukku síðan upp í nærliggjandi tré, þar sem þeir mauluðu á feng sínum. Fram kemur í frétt CNN að þeir hafi fljótlega misst áhugann og hent sýnunum til jarðar.

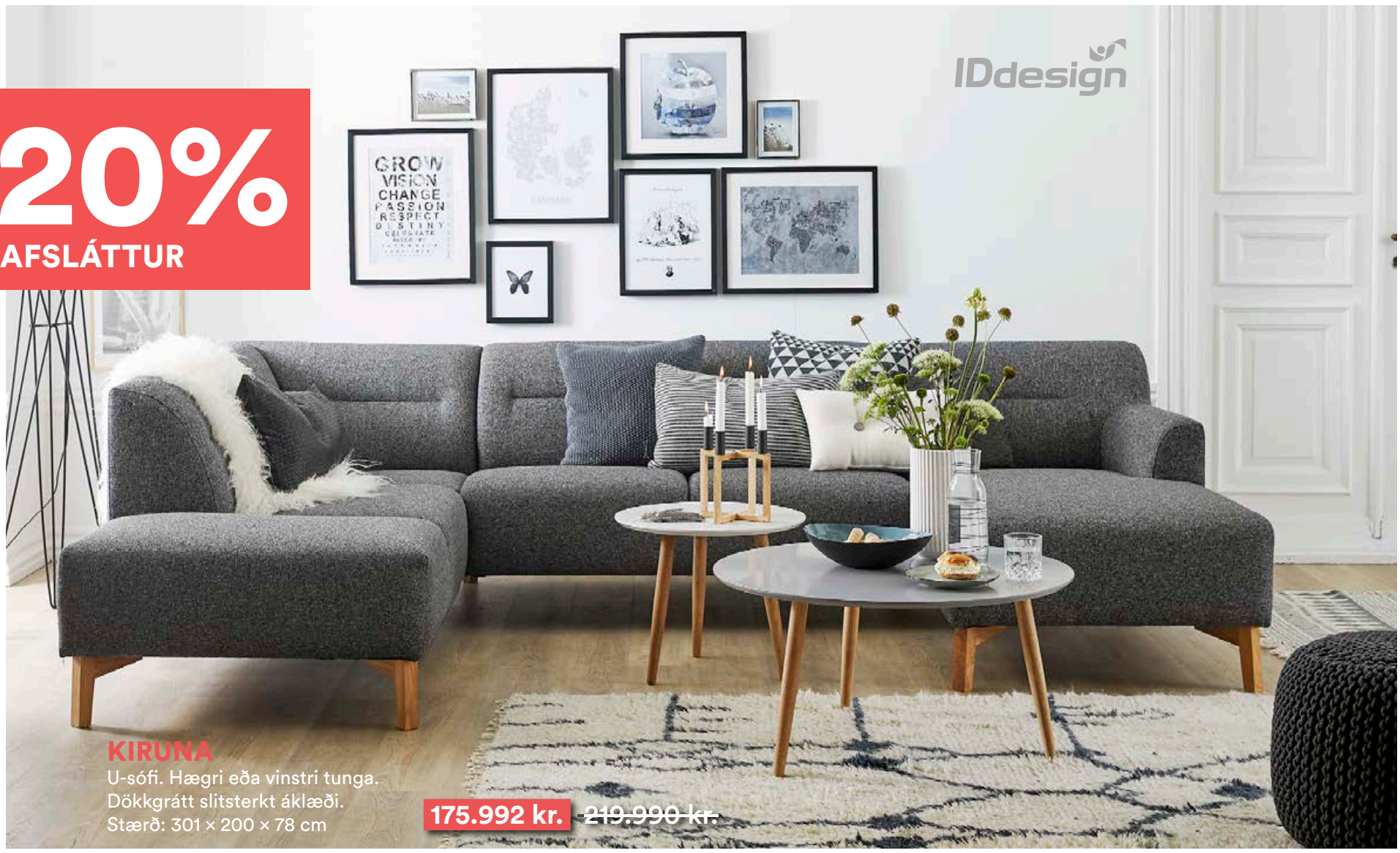
Atvikið átti sér stað á spítala í borginni Meerut í Uttar Pradesh – fjölmennasta ríki Indlands – síðastliðinn fimmtudag. Svæðið var þrifið vandlega eftir atvikið og er ekki talið að neinn hafi komist í snertingu við hið smitaða blóð. Þá varð fórnarlambi árásarinnar ekki meint af.

> **Atvikið verði rannsakað og mögulega verða stjórnendur látnir svara til saka fyrir kæruleysislega meðhöndlun sína á blóðsýnum.**

Árásaraparnir munu ekki þurfa að svara til saka fyrir verknaðinn, en það sama verður ekki sagt um forsvarsmenn spítalans. Heilbrigðisyfirvöld í Meerut hafa farið fram á að atvikið verði rannsakað og mögulega verða stjórnendur látnir svara til saka fyrir kæruleysislega meðhöndlun sína á blóðsýnunum. **– þþ**

TAX FREE
TAX FREE
TAX FREE
FRÁ FÖSTUDEGI
TIL MÁNUDAGS
TAX FREE AF ÖLLUM
ÚTILEGUVÖRUM,
FATNAÐI, SKÓM
OG BAKPOKUM
*Tax free afsláttur jafngildir 19,36% afslætti
ELLINGSEN
FISKISLÓÐ 1 REYKJAVÍK / TRYGGVABRAUT 1–3 AKUREYRI / 580 8500 / SÍÐAN 1916 / WWW.ELLINGSEN.IS

20% AFSLÁTTUR



KIRUNA
U-sófi. Hægri eða vinstri tunga.
Dökkgrátt slitsterkt áklæði.
Stærð: 301 × 200 × 78 cm

175.992 kr. ~~219.990 kr.~~

DANA
Borðstofustóll, svart PU-leður eða grátt áklæði.

40% AFSLÁTTUR

3.196 kr. ~~7.990 kr.~~

CLOUD
Borðstofustóll. Svartir fætur og blátt slétt-flauel.

42% AFSLÁTTUR

17.394 kr. ~~28.990 kr.~~

HUNTINGTON
Borðstofustóll. Svartir stálfætur og ljósgrátt áklæði.

50% AFSLÁTTUR

7.995 kr. ~~15.990 kr.~~

MERGE
Borðstofustóll. Svart sléttflauel og svartir fætur

60% AFSLÁTTUR

13.996 kr. ~~34.990 kr.~~

ALLIR PÚÐAR
30% AFSLÁTT

LJÓS OG LAMPAR
ALLT AÐ
50% AFSLÁTTUR

FLÖSKUR OG BRÚSAR
30% AFSLÁTTUR

VALIN MATARSTELL
40% AFSLÁTTUR

MIKIÐ ÚRVAL SMÁVÖRU MEÐ 20–60% AFSLÆTTI!

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 12. júlí eða á meðan birgðir endast

SUMAR ÚTSALA

Allt að 60% afsláttur

VEFVERSLUN
www.husgagnahollin.is
SENDUM FRÍTT

20% AFSLÁTTUR

CLEVELAND
Tungusófi. Hægri eða vinstri tunga. Dökk- eða ljósgrátt slitsterkt Rivera eða Soft áklæði sem einnig er fáanlegt bleikt (Dusty Rose).
Stærð: 231 × 140 × 81 cm

Dökk- eða ljósgrátt Rivera áklæði
95.992 kr. ~~119.990 kr.~~

Bleikt, ljós- eða dökkgrátt Soft áklæði
103.992 kr. ~~129.990 kr.~~

40% AFSLÁTTUR AF SETTI
15% AFSLÁTTUR AF STÖKUM HLUTUM

AIR
Hægindastóll með skemli frá Conform. Svart leður, svört eik og svart ál.
203.988 kr. ~~339.990 kr.~~

60% AFSLÁTTUR

DIALMA BROWN 5509
Hægindastóll úr stálgrind og grátt Quarzum leður..
67.996 kr. ~~169.990 kr.~~

20% AFSLÁTTUR

WALTON
Flottur hægindastóll frá Riverdale. Dökk viðargrind og grátt leður í sæti og baki.
119.992 kr. ~~149.990 kr.~~

20% AFSLÁTTUR

RETINA
Skemmtileg skammel með geymslu. Skammelin koma í fjórum litum í sléttflaueli. Grá, gul, koparrauð, dökkblá og bleik. Stærð: 60 x 60 x 35 cm
15.992 kr. ~~19.990 kr.~~

furninova

40% AFSLÁTTUR

TRACY
Glæsilegur hornsófi frá Furninova úr steingráu, slitsterku áklæði. Hægri eða vinstri tunga. Stálfætur.
Stærð: 267 x 240 x 78 cm
239.994 kr.
~~399.990 kr.~~

20% AFSLÁTTUR

NES
Djúpur tungusófi með fremur lágt bak. Áklæði í mildum dökkbrúnum lit. Armar breiðir og rúnnaðir inn á við Stærð: 297 x 160 x 78,5 cm
183.992 kr.
~~229.990 kr.~~

65% AFSLÁTTUR

NISAB
Retro barstóll. Með góða fótahvílu og bólstraða setu. Lakkáferð viðar og smáatriði í hönnun.
9.447 kr. ~~26.990 kr.~~

HÚSGAGNA HÖLLIN

Heggur en hlífa skyldi

Jón Þórisson
jon@frettabladid.is

Fíkn hefur fylgt manninum um langa hríð. Allt það sem getur gefið stundarfrið frá daglegri angist, sem svo síðar reynist auka á angistina, hefur einhvern veginn verið förunautur okkar breyskra manna.

Það er staðreynd að menn á öllum tímum hafa sótt í afþreyingu af ýmsu tagi. Út á þetta hafa menn lengi gert, í því skyni að hagnast sjálfir.

Í seinni tíð hafa ýmsir aðilar, sem hafa mannúð og farsæld fólks að markmiði, snúið sér að því að gera út á þennan veikleika í mannlegu eðli.

Um árabil hefur hér á landi verið rekin spilastarfsemi á vegum fyrirtækisins Íslandsspil. Það er í eigu þriggja mannúðarsamtaka, Rauða krossins, SÁÁ og Slysavarnafélagsins Landsbjargar. Að auki eru hér starfræktir spilakassar á vegum Gullnámunnar, sem skila afrakstri sínum til Happdrættis Háskólans.

Þegar kostnaður við starfrækslu þessara spilavíta og vinningar eru dregnir frá, er talið að hreinn hagnaður af starfseminni nemi hátt á annan milljarð króna árlega.

Þegar farsóttin geisaði var þessum stöðum lokað á grundvelli samkomubanns. Á þeim tíma voru fluttar fréttir af því að menn sem ánetjaðir voru þessari starfsemi hefðu loks getað um frjálst höfuð strokið. Í Fréttablaðinu nýlega var saga tveggja manna sögð og rætt við vinnuveitanda þeirra. Í stað þess að sólunda hverri krónu lauss fjár í spilavítin og þurfa að reiða sig ítrekað á fyrirframgreidd laun og safna skammtímaskuldum, gátu þeir nú beðið launa sinna og leyft sér annars konar afþreyingu en að tvístíga við vítisvélarnar og tapa öllu sínu fé.

Í gegnum tíðina hafa sömuleiðis verið sagðar sögur fólks sem tapað hefur aleigunni í viðskiptum sínum við spilavíti og spilað jafnvel frá sér fjölskyldu og vini.

Það getur ekki verið að þeir aðilar sem fjármagna starfsemi sína og kenna sig við mannúð og farsæld, séu stolt af þessum þætti í starfsemi sinni. Og nú hefur hún hafist á ný, því þegar síðasta tilslökun var gerð á takmörkunum, opnuðu spilavítin dyr sínar á ný fyrir þeim sem eru ánetjaðir þessum ósköpum.

Hér er við að eiga tvíþætta fíkn. Annars vegar þeirra sem sogast að spilakössunum í vonlausri þrá eftir vinningi sem aldrei kemur, þó einn og einn smávægilegur falli þeim í skaut.

Hins vegar fíkn þessara svonefndu þjóðþrifafyrirtækja sem nærast á tekjum af þessari neyð, Háskólinn, SÁÁ, Rauði krossinn og Slysavarnafélagið Landsbjörg.

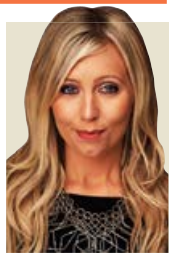
Það er greinilega ekki við því að búast að þessi fyrirtæki sjálf skrúfi fyrir þessa starfsemi, svo nauðsynlegt sem það nú er.

Lagasetning er ekki lausnin við öllu, en hún er það í þessu hörmungarmáli.

Í seinni tíð hafa ýmsir aðilar, sem hafa mannúð og farsæld fólks að markmiði, snúið sér að því að gera út á þennan veikleika í mannlegu eðli.

Gunnar

Mín skoðun Sif Sigmarsdóttir



Til varnar „kóvitum“

Ekki verður bundinn endi á vanda ríkisins fyrr en heimspekingar gerast kóngar eða kóngar gerast heimspekingar,“ ritaði gríski heimspekingurinn Platón.

Við höfum lengi búið við þann munað að geta litið á heimspeki sem athvarf stefnulausra ungmenna sem vita ekki hvað þau ætla að verða þegar þau vaxa úr grasi, svo að þau skrá sig til náms í heimspeki við Háskólann, áhyggjufullum foreldrum sínum til kvalræðis. En nú, skyndilega, er heimspeki orðin órjúfanlegur hluti af daglegu lífi okkar allra.

Hugmyndir breska heimspekingsins Johns Stuart Mill um frelsi einstaklingsins, liggja til grundvallar lýðræðislegri stjórnskipun. „Ríkinu er aðeins heimilt að skerða afhafnafrelsi samfélagsþegns gegn vilja hans, valdi hann öðrum tjóni með aðgerðum sínum,“ segir í bókinni Frelsið. Hugmyndin hljómar einföld í orði. Á borði er hún þó öllu flóknari.

Sóttkvíði. Skjávera. Nálægðartakmörkun. Smitskömm. Fjöldi nýyrða hefur sprottið upp úr kórónaveirufaraldrinum sem nú geisar. Snemma í faraldrinum lét fyrrverandi þingmaður Framsóknarflokksins Frosti Sigurjónsson í ljós þá skoðun sína að stjórnvöld ættu að beita harðari aðgerðum til að ráða niðurlögum vírussins og bjarga mannslífum. Sú hugmynd virtist hins vegar hafa náð fótfestu í samfélaginu að á tímum faraldurs væri þörf á samstöðu; fjöldinn ætti að fylkja sér samstíga að baki stjórnvöldum og láta tímabundið af gagnrýni. Frosti var uppnefndur nýyrðinu „kóviti“.

Á sama tíma steig Frosti Sigurjóns þeirra Breta fram. Þótt breskur almenningur væri farinn að ókyrrast þorðu fáir að gagnrýna fumkennd kórónaveiru-viðbrögð ríkisstjórnarinnar, af ótta við ásakanir um lýðskrum. Jeremy Hunt, hæglátur þingmaður Íhaldsflokksins, reið á vaðið. Svitinn perlaði á enni hans þar sem hann horfði í sjónvarpsmyndavél, jafnskelkaður á svipinn og fangi frammi fyrir aftökusveit og óskaði eftir harðari aðgerðum. Líkt og Frosti fékk hann litlar þakkir fyrir.

Um heim allan keppast ráðamenn við að styðja aðgerðir sínar í baráttunni við COVID-19 fullyrðingum, um að vísindin séu með þeim í liði. Það er gleðiefni að virðing fyrir vísindum gangi nú í endurnýjun lífdaga. Ekki er þó allt sem sýnist.

Frosti Sigurjónsson er enn kallaður „kóviti“. Jeremy Hunt fékk hins vegar uppreist æru. Hvergi hafa fleiri látist vegna COVID-19 í Evrópu en í Bretlandi. Er það viðtekin skoðun að ástæðan sé sú að stjórnvöld brugðust ekki nógu hart við faraldrinum strax í upphafi.

Vísindi tryggja sjaldan algjöra vissu. Það er einmitt óvissan sem varðar hlykkjótta braut vísindanna, vísar okkur veginn að næsta áfangastað, næstu spurningu sem krefst svars. Ráðamenn sem láta eins og aðgerðir þeirra séu einföld niðurstaða reiknigsdæmis á borð við 1+1=2, hafa vísindi að skálkaskjóli og okkur hin að fíflum. Því staðreyndin er þessi: Í baráttunni við kórónaveiruna stöndum við frammi fyrir voveiflegu vali. Vali milli mannslífa og hagkerfis, dauðsfalla og skuldsetningar, langlífis eldri borgara og geðheilbrigðis ungs fólks, ferðamannaiðnaðarins og Landspítalans.

Á viðsjárverðum COVID-tímum þurfa ráðamenn að taka pólitískar ákvarðanir sem eru vísindum óviðkomandi. Til þess þurfa þeir, eins og Platón lagði til, að gerast heimspekingar. En þrátt fyrir fagran einfaldleika heimspekihugmynda á borð við frelsishugmynd Johns Stuart Mill, um að fólki sé frjálst að gera hvað sem það lystir, svo lengi sem það skaði ekki aðra, er málið langtum flóknara. Hvar lýkur rétti kráareigandans til lífsviðurværis og hvar hefst réttur íbúa öldrunarheimilis til öruggs ævikvölds?

Svarið liggur ekki í augum uppi. Eitt er þó alveg ljóst. Aldrei nokkurn tímann er ástæða til að láta af aðhaldi við stjórnvöld. Allra síst á tímum heimsfaraldurs. Spyrjið bara Breta.

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*

Mánaðamót í appinu

Rafræn skjöl
Myntbreyta
Stillingar

Dreifa greiðslu
Sækja PIN
Hækka heimild

Yfirdráttur

Greiða reikninga

Millifæra

Lán í appi

Bókaðu þinn tíma

Bókaðu tíma á einfaldan hátt á **islandsbanki.is/radgjof** og við höfum samband og aðstoðum þig símleiðis. Ef erindið krefst afgreiðslu í útibúi bókum við fund í kjölfar símtalsins og tökum vel á móti þér á tíma sem þér hentar.

Hæ, hó, jibbí!

Enska úrvalsdeildin heiðrar Íslendinga með því að blása deildina aftur af stað á þjóðhátíðardaginn, 17. júní. Þó það sé reyndar fyrir tilviljun, verða fleiri en Íslendingar í hátíðarskapi þann daginn.

FÓTBOLTI Í dagatölum landsmanna er 17. júní merktur rauður dagur. Eðlilega, því þá verður enski boltinn flautaður af stað að nýju. BBC segir að stjórnvöld hafi gefið grænt ljós. Opnunarleikirnir verða Manchester City gegn Arsenal og Aston Villa gegn Sheffield United, sem þurfti að færa vegna deildarbikarsins.

Alls á eftir að spila 92 leiki og þó stuðningsmönnum verði haldið frá völlunum, mun enski boltinn snúa aftur á BBC. Ríkissjónvarpið hefur ekki sýnt enska boltann síðan enska úrvalsdeildin var sett á laggirnar 1992. Fjórir leikir hið minnsta verða í beinni útsendingu þar á bæ. Sky sýnir 64, þar af 25 í opinni dagskrá. BT mun sýna 20 leiki og eftir á að ákveða með fjóra leiki. Hér á fróni eru Símamenn að gera sig klára og fór ritstjórn enska boltans í hádegisverð í gær á Jómfrúnni, þar sem farið var yfir komandi sumar. Eina sem þarf að flauta af eru sumarfrí og önnur ferðaplön, enda verður hvergi slegið af þegar loksins verður blásið í flautuna. Tómas Þór Þórðarson, ritstjóri enska boltans, segir að það séu frábær tíðindi að enski boltinn sé að fara aftur af stað. „Þegar stórleikur City og Arsenal verður flautaður á, verða nákvæmlega 100 dagar síðan enski var flautaður í stopp fyrir COVID. Þetta hafa verið 100 langir dagar, en nú fær þjóðin 92 leiki á einhverjum sex vikum. Þetta verður bara eins og stórmót, nema í enska boltanum og ekki er það verra," segir hann.

Tómas segir að stefnan sé að sýna alla leikina beint og landinn hafi verið duglegur að ná sér í ferðalykla til að sjá veisluna sem fram undan er, hvar sem hann verður á landinu. „Við munum sinna þessu eins vel og við höfum verið að gera, á sama tíma og við undirbúum okkur svo fyrir uppfærslu fyrir næsta tímabil. Sem betur fer hefur landinn verið að undirbúa sig með ferðamyndlyklum og beinum í sumarbústaðina og fellihýsin, þannig að það eru allir klárir í 92 leiki í enska, sama

Bobby Firmino og félagar hans í Liverpool eiga enska titilinn vísan, takist að fara af stað og klára þá leiki sem eftir eru í enska boltanum. Lögreglan hefur þó áhyggjur af stuðningsmönnum liðanna. MYND/GETTY

Leikir sem lögreglan vill á hlutlausa velli

Manchester City	Liverpool
Manchester City	Newcastle
Manchester United	Sheffield United
Newcastle	Liverpool
Everton	Liverpool

hvar þeir verða staddir á landinu í sumar," segir hann.

„Dagurinn 17. júní markar endurkomu enska boltans. Við getum þó ekki staðfest að við byrjum þá, nema öllum öryggiskröfum verði fylgt og græna ljósið kvikni," sagði Richard Masters, framkvæmdastjóri úrvalsdeildarinnar við tímaritið FourFourTwo. „Því miður munu leikirnir fara fram án áhorfenda en við höfum, að okkar mati, fundið góða lausn svo allir geti séð leiki með sínu liði," bætti hann við.

Samkvæmt breskum fjölmiðlum hefur verið rætt um nýja leiktíma. Mánudags- og föstudagsleikirnir munu þá byrja klukkan 20, þriðjudags- og miðvikudagsleikirnir klukkan 18 og 20, en á laugardögum verður spilað klukkan 12.30, 15, 17.30 og 20. Sunnudagsleikir byrja klukkan 12 og svo verður haldið áfram kl 14, 16.30 og síðasti leikur inn fer fram klukkan 19.

Sjónvarpsstöðvarnar hafa rætt sín á milli, samkvæmt enskum fjölmiðlum, um að koma myndavél inn í búningsklefann, fá viðtöl við þjálfara í hálfleik, setja söngva og annað yfir, svo það sé stemning heima í stofu og ýmislegt fleira.

Oliver Dowden, menningarmála- og íþróttamálaráðherra Breta, fagnaði á Twitter að fótboltinn væri að byrja aftur og vonaðist eftir að flestir leikir yrðu sýndir í opinni dagskrá. Hann bætti við að vinna stæði enn yfir við að fá græna ljósið frá ríkisstjórninni til að hefja leik.

Tómas Þór Þórðarson, ritstjóri enska boltans. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Stigamunur í enska

Lið	Stig
Liverpool	82
	81
	80
	79
	78
	77
	76
	75
	74
	73
	72
	71
	70
	69
	68
	67
	66
	65
	64
	63
	62
	61
	60
	59
	58
Manchester City	57
	56
	55
	54
Leicester City	53
	52
	51
	50
	49
Chelsea	48
	47
	46
Manchester United	45
	44
Wolverhampton Wanderers	43
Sheffield United	
	42
Tottenham Hotspur	41
Arsenal	40
Burnley	39
Crystal Palace	
	38
Everton	37

Þetta hafa verið 100 langir dagar en nú fær þjóðin 92 leiki á einhverjum sex vikum. Þetta verður bara eins og stórmót nema í enska boltanum.

Tómas Þór Þórðarson

Liverpool þarf aðeins sex stig til að verða Englandsmeistari í fyrsta sinn í 30 ár. Lögreglan í Liverpool hefur áhyggjur af að ef liðið tryggir sér titilinn á Anfield verði mannfögnuðurinn gríðarlegur og enginn muni hlýða Víði eða tveggja metra reglunni. Vefmiðillinn Goal.com greindi frá því að lögreglan á Bretlandseyjum hefði beðið um að leikir Liverpool gegn Manchester City, Newcastle og Everton, verði spilaðir á hlutlausum velli. Aðrir leikir sem er til skoðunar að spila á hlutlausum velli, eru Manchester City gegn Newcastle og Manchester United gegn Sheffield United.

Í yfirlýsingu sem Mark Roberts, lögreglustjóri, sendi frá sér, sagði hann að vinna væri í gangi með deildinni og jákvæð teikn væru á lofti um að deildin færi af stað á þjóðhátíðardaginn. Það þurfi þó að tryggja heilsu almennings. Roberts þessi er ígildi Víðis hér á landi þegar kemur að fótbolta. „Enska deildin hefur verið skilningsrík þegar kemur að sveigjanleika við að breyta leikstöðum þar sem það hefur átt við. Áætlanir munu sífellt vera til endurskoðunar til að tryggja heilsu aðdáenda, því við viljum ekki að þeir komi og safnist saman fyrir utan leikvanga." Samkvæmt nokkrum fjölmiðlum hefur verið nefnt að hafa Wembley sem hlutlausa völlinn, því þar sé gæsla auðveld.

benediktboas@frettabladid.is

Björk Eiðsdóttir
bjork@frettabladid.is

Tríóið GÓSS skipa þau Sigríður Thorlacius, Sigurður Guðmundsson og Guðmundur Óskar. MYND/AÐSEND

Gott að finna aftur fyrir áheyrendum

Tríóið Góss undirbýr hringferð um landið og spilar í Garðabænum í kvöld. **Sigríður Thorlacius** söngkona sveitarinnar segir mikla eftirvæntingu vera fyrir því að spila saman eftir langt hlé.

Lögin sem sveitin tók upp í samkomubanninu eru sannir, íslenskir sumarsmellir, Fram í heiðanna ró og Sólarsamba. „Já, við erum þarna með hið gamla og góða íslenska sönglag Fram í heiðanna ró og svo er það þessi sumargleðisprengja eftir Magga Kjartans, Sólarsamba. Bæði lögin voru hugmynd Guðmundar Óskars, bassaleikara tríósins, og segir Sigríður að sér hafi litist vel á lagavalið enda um klassískt sönglag að ræða og svo hafi Sólarsamban verið í sérlegu uppáhaldi hjá henni sjálfri frá því að hún var lítil stúlka.

Lagið var framlag tónlistarmannsins Magnúsar Kjartanssonar til Söngvakeppni sjónvarpsins árið 1988 og flutti hann það eftirminnilega ásamt þá ungri dóttur sinni, Margréti Gauju, og segist Sigríður muna vel eftir þeim flutningi. „Mig dreymdi um að vera þessi stúlka," segir hún. „Það gerist ekki sumarlegra en þetta lag."

Tríóið skipar, ásamt Sigríði og Guðmundi, Sigurður Guðmundsson söngvari og hljómborðsleikari. „Þegar það var kunngjört að við gætum farið út á land í sumar, eins og við höfum gert undanfarin ár, urðum við svo glöð og fórum beint í að taka upp þessi lög til að keyra upp stemninguna fyrir sumarið."

Hringferð um landið

Sigríður segist sjá fram á að tríóið nái öllum hringnum í kringum landið þetta sumarið, en þau hafi alltaf verið dugleg að halda tónleika á landsbyggðinni yfir sumartímann. Sveitin þurfi þó ekki hljómsveitarrútu, enda sé stærð hennar sérlega heppileg til slíkra ferðalaga.

„Við erum nú bara þrjú í sveitinni og með lítið kerfi svo við þurfum ekki heila rútu. Steinþór Helgi Arnsteinsson er svo alltaf með, okkur til aðstoðar, svo við erum oftast fjögur á ferð og pökkum okkur bara saman í ágætis bíl."

Ætlunin er að vera á ferðinni frá miðjum júlí og segir Sigríður mikla tilhlökkun að fara af stað og spila fyrir fólk enda orðið fulllangt síðan sveitin kom saman. „Það er æðislegt að vera aftur með tónleika fyrir fólk. Ég hef sjálf verið að syngja aðeins undanfarið og maður finnur að það er allt önnur tilfinning en hitt, að syngja fyrir framan tölvuskjá án þess að sjá áheyrendur, þó það sé líka fallegt. Ég finn að maður var farinn að sakna þess að finna fyrir áheyrendunum, að sjá svipbrigði fólks og finna fyrir nærveru þess."

Óvissan reyndi á

Samkomubannið reyndi auðvitað ekki síst á listamenn, sem þurftu flestir að aflýsa fjölmörgum verkefnum og er Sigríður þar engin undantekning.

„Ég var bara að reyna að halda í gleðina og stemninguna, ég var dugleg að fara í göngutúrana og það var visst fólk sem ég hitti og var í samskiptum við. Annars var ég bara að hvíla mig, hugsa og lesa og ná ákveðnum rótum. Á margan hátt fannst mér þetta tímabil rosalega gott, en á margan hátt líka alveg sjúklega erfitt."

Sigríður segir óvissuna hafa tekið á þegar líða fór á samkomubannið. „Mér fannst erfiðast að vita bara að það væri búið að loka og geta ekki séð hvort það yrði einhvern tíma aftur eitthvað. Þetta var svo mikil óvissa fyrir minn bransa þó það séu örugglega fleiri sem tengja við þessa tilfinningu. Í upphafi var maður í Pollýönnu-leiknum, bara að njóta þess að elda góðan mat og baka brauð og hafa það notalegt, en svo þegar þetta var búið að standa yfir í svolítinn tíma var maður farinn að ókyrrast og hugsa hvað yrði. Þetta var líka að mörgu leyti hollt. Vinna mín er auðvitað ekki alltaf eins, dag frá degi hafði maður kannski aðeins betri tæki og tól til að takast á við þetta en margur annar. Við erum vön að stundum sé ekki neitt og svo stundum brjálað að gera."

Eins og að hitta gamla vini

Eins og fyrr segir ætlar tríóið að troða upp á hinum nýja veitingastað Sjálandi í Garðabænum í kvöld, sem hluti af tónleikaröðinni Söngbók Sjálands, sem stendur yfir nú um hvítasunnuhelgina.

„Við erum þakklát og spennt enda höfum við ekkert spilað saman þrjú frá því samkomubannið var sett á. Við höfum bara hist í litla stúdíóinu hans Sigga og tekið upp þessi lög svo það verður sérlega gaman að fá að spila fyrir áheyrendur. Ég hef sjálf komið fram fyrir minni hópa undanfarið og maður finnur fyrir miklu þakklæti, fólk er kannski búið að átta sig á því hversu vænt því þykir um lifandi tónlist."

Sjálf er Sigríður spennt fyrir sumrinu og ferðalögunum fram undan en hún segir sveitina mikið hafa spilað á sömu stöðunum á landsbyggðinni undanfarin ár. „Við höfum farið svolítið á sömu staðina undanfarin sumur og sama fólkið hefur komið aftur og aftur. Á milli okkar hefur þannig myndast visst traust og tilfinningin er svolítið eins og að hitta gamla vini eða fjölskyldu," segir hún að lokum.

Grillad grænmeti

TÓMATAR

1. Skerið í tvennt og penslið með ólífuolíu, sjávarsalti og pipar.
2. Grillið sárið í 1 mín.
3. Snúið við, setjið pestó og parmesanost yfir.
4. Grillið þar til osturinn bráðnar.

Grillaðu grænmeti eins og meistari
með hjálp myndbandanna okkar á
islenskt.is

ÞÚ VEIST HVAÐAN ÞAÐ KEMUR

íslenskt grænmeti

Kristinn Haukur Guðnason
kristinnhaukur@frettabladid.is

Æskuástin birtist aftur

Valgerður Rúnarsdóttir, yfirlæknir hjá SÁÁ, stendur nú í ströngu vegna innanbúðardeilna. Hún ræðir ástina sem týndist í 20 ár, störfin á spítalanum og hlaupaástríðuna.

Valgerður hefur starfað í tuttugu ár hjá SÁÁ og kynnst baráttunni við fíkn á eigin skinni. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Valgerður er Hafnfirðingur í húð og hár, fædd á Sólvangi árið 1964, elst fjögurra systkina. Faðir hennar Rúnar starfaði sem rafvirki og móðir hennar Sif sem sjúkraliði. Valgerður segir heimilislífið hafa verið yndislegt, en á þessum árum hafi fólk verið að byggja húsin sín sjálft og ekki miklir peningar til.

„Ég var mjög prúð sem krakki og ég held að enginn hafi kvartað yfir mér," segir Valgerður aðspurð um barnæskuna. Hún gekk í Öldutúnsskóla, Víðistaðaskóla, Kvennaskólann, sem var þá grunnskóli, og Menntaskólann í Reykjavík. Á lokaárinu í MR ákvað hún að taka stefnuna á læknisnámið, en önnur fög, svo sem íslenska og jarðfræði, toguðu einnig.

Þegar Valgerður var á sextánda ári fór hún í sumarleyfisferð til Júgóslavíu með vinkonum sínum og gistu þær í bæ við Adríahafið. Þar kynntist hún pilti frá suðurhluta Sviss sem var í helgarferð, Flavio Paltenghi að nafni, og hófst samband þeirra á milli.

Valgerður jánkar því að þetta hafi verið ást við fyrstu sýn en hún átti þó ekki endilega von á því að neitt yrði úr sambandinu. Þegar hún sneri heim úr ferðalaginu biðu hennar nokkur sendibréf frá Flavio og skömmu síðar kom hann til Íslands í heimsókn. „Mamma og pabbi tóku honum mjög vel og við ferðuðumst með hann um allt landið," segir hún.

Hún viðurkennir þó að fjarbúðarsamband hafi verið erfitt á þessum tíma, bréf lengi að berast og símtöl milli landa dýr. Valgerður lærði hins vegar ítölsku, móðurmál Flavios, í flýti og þau létu sambandið ganga upp, milli Hafnarfjarðar og Lugano.

Óvæntur tölvupóstur

Valgerður og Flavio héldu sambandinu til tvítugs en þá flosnaði upp úr því. „Ég ætlaði alltaf að fara út til hans en síðan skorti mig hugrekkið til að fylgja því eftir. Ég var svolítið hrædd um að ég myndi ekki vilja koma aftur til baka."

Lífið stoppaði hins vegar ekki. Við tók háskólanám í læknisfræði, sérnám í Bandaríkjunum, tvö hjónabönd og þrjú börn. Tuttugu ár liðu án þess að hún heyrði frá Flavio í Sviss. En einn daginn fékk hún tölvupóst.

„Hann hafði fengið þá hugdettu að leita að mér og fann netfangið mitt á einhverri netsíðu. Í póstinum spurði hann hvort þetta væri virkilega ég," segir Valgerður og brosir. „Við byrjuðum að spjalla og komumst fljótlega að því að við vorum bæði á tímamótum í lífinu. Um ári síðar vorum við komin í þetta samband sem við erum í núna, og verðum vonandi alltaf."

Valgerður segir að það samband sem myndaðist á unglingsárunum hafi lagt grunninn að því seinna, ekki aðeins að þau hafi kynnst þá. „Maður er að mótast mikið á unglingsárunum og það gerist eitthvað sérstakt. Þegar við loksins hittumst aftur eftir öll þessi ár fannst okkur þetta vera svo rétt, öruggt og afslappað. Ég átti ekki von á því að hitta Flavio nokkurn tímann framar. En ég átti enn þá fullan kassa af sendibréfum frá honum."

Hið seinna samband Valgerðar og Flavios hefur nú varað í um fimmtán ár. Þau búa enn þá í fjarbúð en Valgerður segir aðstæðurnar til þess séu langtum betri en á níunda áratugnum. Þau fljúga reglulega á milli og heyrast margsinnis á dag í gegnum netið. COVID-19 faraldurinn hefur þó gert það að verkum að þau hafa ekki getað hist í langan tíma. „Hann átti tvær ferðir pantaðar á þessum tíma en sú næsta er skipulögð 17. júní og vonandi kemst hann þá."

> ÞEGAR VIÐ LOKSINS HITTUMST AFTUR EFTIR ÖLL ÞESSI ÁR FANNST OKKUR ÞETTA VERA SVO RÉTT, ÖRUGGT OG AFSLAPPAÐ.

Baráttan við áfengið

Í sumar eru 20 ár síðan Valgerður hóf störf hjá SÁÁ. Hún lauk læknanámi á Íslandi 1992 og lærði fíknlækningar í Rhode Island í Bandaríkjunum eftir að hafa klárað lyflækningar þar ytra einnig. Ýmsar aðrar undirsérgreinar komu til greina, svo sem nýrnalækningar eða smitsjúkdómalækningar. En fíknlækningar urðu ofan á, meðal annars vegna hennar eigin baráttu við áfengi. Árið 1989, þegar hún var í Háskóla Íslands, sótti hún sér meðferð á Vogi.

„Ég spjaraði mig ágætlega í skólanum en eins og hjá mörgum alkóhólistum komu vandamálin fyrst og fremst fram í fjölskyldulífinu. Það sem gekk á hjá mér var alveg meira en nóg," segir hún. „Ég var búin að reyna sjálf að hætta að drekka en þurfti að fá aðstoð."

Meðferðin hafði mótandi áhrif á Valgerði og hún hefur alfarið haldið sig frá drykkju, ef frá er skilið nokkurra vikna bakslag þegar hún var í náminu vestra, átta eða níu árum síðar. Hún segir langan aðdraganda hafa verið að því. „Ég var ekki að sinna verkefninu. Var flutt til útlanda, frá stuðningsnetinu og farin að hugsa um aðra hluti. Ég vanmat þennan sjúkdóm sem er mjög skæður. Það er erfitt að skilja af hverju fólk byrjar að gera eitthvað sem skemmir fyrir þeim á öllum sviðum í lífinu. En það eru skýringar á þessu, bæði líffræðilegar og félagslegar," segir hún. „Það var ekkert gæfulegt við þennan neyslutíma en hann var stuttur sem betur fer, og ekkert alvarlegt kom fyrir."

Ólíkt hérna heima var enginn meðferðarspítali eins og Vogur til að leita til. Þegar Valgerður ákvað að hætta aftur leitaði hún því í sjálfshjálp og til annarra sem voru í sömu stöðu.

Ekki bara sorg og sút

Eftir námið lá beinast við að hún hæfi störf hjá SÁÁ og það varð raunin strax eftir útskrift árið 2000. Valgerður segir margt hafa breyst á þessum tíma og vímuefnin verið einsleitari áður fyrr. Framboð, sérstaklega á örvandi efnum, hafði stóraukist á þessum tíma og mest undanfarin fjögur eða fimm ár. Í dag er um helmingur þeirra sem koma inn á Vog háður örvandi vímuefnum, eins og amfetamíni, kókaíni og MDMA. Þá hafa sterk verkjalyf eða ópíóíðar einnig aukist og kannabis fylgt með.

„Hópurinn sem er í neyslu hefur ekki endilega stækkað en hann er að nota fleiri efni og vandinn því fjölþættari og hefur aðrar afleiðingar en að nota aðeins eitt vímuefni," segir Valgerður. Óvirknin sé einn stærsti þátturinn.

Alls hafa um 26 þúsund einstaklingar innritast í meðferð á Vogi hjá SÁÁ á 42 árum og Valgerður hefur starfað þar helming þess tíma. Heildarinnritanir eru milli 80 og 90 þúsund. Hún segir fólk hafa mjög mismunandi væntingar til meðferðarinnar og batinn komi fram á ýmsan hátt. Sumir séu að berjast fyrir að halda því sem þeir eiga, svo sem hjónabandi, fjölskyldu og starfi. Aðrir séu að berjast til að halda lífinu.

„Þetta er ákaflega gefandi starf og það er hægt að gera svo mikið fyrir fólk. Mestu verðlaunin eru að sjá fólk taka verkefnið alvarlega og öðlast trú á sjálfu sér, framtíðinni og lífinu. Þetta er ekki bara sorg og sút," segir Valgerður. Þegar endurkomuhlutfall er skoðað eru aðeins innan við fimm prósent sem hafa lagst inn á Vog tíu sinnum eða oftar. Hún ítrekar þó að vandinn sé langvinnur, og ekki hægt að laga hann með einfaldri aðgerð.

„Allir geta komist í bata. Fólk getur líka komist í bata að hluta til, til dæmis með því að breyta neyslunni. Að hætta að sprauta í æð er risaskref og eykur lífslíkurnar gríðarlega mikið," segir hún. „Margt af því sem við gerum inni á Vogi er að huga að þessari skaðaminnkun, því tíminn er þess virði. Þegar fólk er komið á ákveðinn stað er hægt að vinna í frekari bata."

Skylda að sinna kallinu

Valgerður tók við stöðu forstjóra og framkvæmdastjóra lækninga árið 2017 af Þórarni Tyrfingssyni. Sem stjórnanda finnst henni erfitt að sjá hversu margir þurfa að bíða meðferðar og að þessi stóri hópur sem á við fíknivanda að stríða sé ekki settur í forgang. Meira en helmingur af þeim sem innritast á Vog á börn undir lögaldri og því heilu fjölskyldurnar í húfi.

„Þegar fólk er að biðja um hjálparhönd er það á tímamótum í lífi sínu og okkur ber skylda til þess að sinna því kalli," segir hún. Við getum ekki vitað hvernig staðan verður hjá því eftir hálft ár. Vitaskuld séu sorgarsögur á bak við hverja innritun og Valgerður segist finna sérstaklega til með aðstandendum þeirra sem eru mjög langt leiddir.

„Ég er viss um að ég hef náð að brynja mig töluvert á öllum þessum árum. Ég sé hlutina kannski líka með öðrum augum en sá sem sér þá í fyrsta skipti. Þetta er samt alltaf átakanlegt."

Valgerður er þakklát fyrir það kerfi sem búið er að byggja upp og þau úrræði sem eru til staðar fyrir fólk í fíknivanda.Ekki sé þó hægt að taka fram fyrir hendur fólks. „Margir sinna þessum vanda í heilbrigðis- og félagskerfinu, og hlutur SÁÁ er gríðarmikilvægur hlekkur með úrræði sem eru nauðsynlegur

SUPER 1

MJÖG GOTT - MJÖG GOTT - MJÖG GOTT VERÐ

OPIÐ ALLAN
SÓLARHRINGINN
ALLA
HVÍTASUNNUHELGINA

OPIÐ 24/7

VERIÐ VELKOMIN

NÚ OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN

HALLVEIGARASTÍGUR 1 | 101 REYKJAVIK | SUPER1.IS

hluti af heilbrigðisþjónustunni. Góð þverfagleg samvinna og samtal milli kerfa er nauðsynlegt til að sinna fólki með fíknsjúkdóm sem best á öllum stigum í okkar velferðarkerfi; heilsugæslu, sjúkrahúsum, félagsþjónustu, sérfræðistofum, og svo framvegis. Þessa samvinnu vil ég sjá dafna enn frekar.“

Uppsagnirnar átylla

Um 70–80 prósent af starfsemi SÁÁ eru fjármögnuð með samningum við ríkið en samtökin standa straum af afganginum. Vegna COVID-19 var fyrirséð að 120 milljóna tekjufall yrði á sjálfsaflafé samtakanna, sem þýðir samdráttur á starfseminni og að hægt verði að taka við 15 prósent færri einstaklingum það sem eftir lifir árs en í vanalegu árferði.

„Það er afleitt að þurfa að draga úr þjónustu, en nauðsynlegt þar sem samtökin þurftu að draga úr meðgjöf með sjúkrarekstrinum úr 250 milljónum í 125 milljónir króna árið 2020 vegna COVID-19 áhrifanna,“ segir Valgerður og heldur áfram: „Best færi á því að yfirvöld greiddu að fullu fyrir þá heilbrigðisþjónustu sem SÁÁ veitir, svo hún sé ekki háð sjálfsaflafé og aflögufé félagasamtakanna. Brýn þörf fyrir þjónustu hefur leitt til þess að SÁÁ hefur bætt á sig verkefnum í gegnum árin sem ríkið greiðir ekki fyrir.“

Í mars síðastliðnum ákvað framkvæmdastjórn félagasamtakanna SÁÁ að segja upp nærri öllum sálfræðingum spítalans og elstu starfsmönnum. Í kjölfarið sagði Valgerður upp og einnig þrír úr framkvæmdastjórninni. Tæpum mánuði síðar dró hún uppsögnina til baka og skömmu síðar voru uppsagnir starfsfólksins dregnar til baka. Mikið var fjallað um ágreininginn milli stjórnarinnar og meðferðarsviðsins í fjölmiðlum.

Hjá SÁÁ starfa um 100 manns úr ýmsum heilbrigðisstéttum og á skrifstofu. Valgerður segir þetta mjög góðan og samrýndan hóp fagfólks sem unnið hafi saman að því að þróa meðferðarúrræðin hjá spítalanum, eftirmeðferðarstöð og göngudeildum. Mun minni starfsmannavelta sé nú en áður og þörf sé á að bæta við fagstéttum, svo sem félagsráðgjöfum, og efla samráð og samskipti við aðrar stofnanir.

„Þarna var tekin ákvörðun án samráðs við mig um uppsagnir fólks á meðferðarsviði án þess að athuga hvaða áhrif það hefði á starfsemina. Og það var hrapallega röng ákvörð-

Valgerður skynjaði undirtón gegn þeirri starfsemi sem hún og hennar fólk byggði upp. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

un," segir Valgerður. „Ástæðan sem var gefin var sú að þessar stéttir væru ekki hluti af þjónustusamningunum en þetta var átylla til að taka út sálfræðingana. Sumir voru líka komnir að eftirlaunaaldri og hvort eð er að hætta og því smekklaust að segja þeim upp á þennan hátt. Þetta var alger yfirgangur og gert undir fölsku flaggi. Allir vissu að það þyrfti að spara, en þetta var ekki rétta leiðin fyrir framtíð SÁÁ. Þetta er svo mikilvægt starf."

Valgerður segist hafa skynjað undirtón gegn þeirri starfsemi sem hún og hennar fólk hafi verið að þróa á undanförnum árum. Frá fólki sem hafði verið lengi við stjórnvölinn, bæði í stjórn og fyrrverandi yfirmenn á meðferðarsviði.

Aðspurð um hvers vegna hún telji þennan mótbyr vera segir hún það mögulega vera ótta við breytingar, sem séu þó ekki byltingarkenndar í þessu tilviki. Áfram sé haldið að byggja ofan á þann grunn sem lagður hafi verið á síðustu 42 árum. „Þetta er einhver valdabarátta og ekki góð staða til að vera inni í. Ég er ekki stríðskona. Nýjum stjórnendum fylgja alltaf breytingar og nýjar áherslur. Sú faglega vinna sem unnin hefur verið af því fólki, sem segja átti upp, er ómetanleg viðbót fyrir starfsemina og starfsmenn, og hefur skilað sér beint í betri þjónustu við okkar skjólstæðinga. Þessi uppbygging þarf að halda áfram."

> Á FUNDINUM KEMUR Í LJÓS HVORT TEKIÐ VERÐI TILLIT TIL ÓÁNÆGJUNNAR MEÐ FRAMKVÆMDASTJÓRNINA.

Bíður eftir aðalfundi

Þegar uppsagnir starfsmannanna voru kynntar og Valgerður sagði upp fór allt á annan endann. Fjöldi fólks steig fram og lýsti yfir stuðningi við hana og það starf sem hafði verið byggt upp. Starfsfólkinu misbauð og það lýsti yfir vantrausti á formanninn og framkvæmdastjórnina. Félög sálfræðinga og geðlækna og fleiri gáfu út yfirlýsingar. Hafði það þó ekki áhrif til breytinga.

Reiði starfsfólks jókst eftir starfsmannafund í apríl vegna framkomu fulltrúa framkvæmdastjórnar og Valgerður heyrði að margir væru að gefast upp og ætluðu að hætta. Á þeim tímapunkti ákvað hún að draga uppsögn sína til baka, í von um að ró kæmist á spítalann. Samtalið um hlutverk formanns og framkvæmdastjórnar um fagleg málefni meðferðarsviðs eigi þó enn eftir að eiga sér stað.

Ekki hefur verið ákveðin dagsetning fyrir aðalfund SÁÁ, en hann verður þó haldinn bráðlega. Þar verður kosinn 1/3 af 48 manna stjórn, sem aftur kýs níu manna framkvæmdastjórn, þar af formann og varaformann. Eins og staðan er í dag er Arnþór Jónsson formaður framkvæmdastjórnar og samtakanna SÁÁ. Valgerður segir að með nýrri stjórn þurfi hlutverk formanns að vera skýrt. „Á fundinum kemur í ljós hvort tekið verði tillit til óánægjunnar með framkvæmdastjórnina. Þetta ástand hefur ekki haft áhrif á þjónustuna við sjúklingana en vitaskuld hefur þetta áhrif á líðan starfsfólksins."

Maraþon og náttúruvernd

Valgerður hefur lengi stundað útivist og gengið á fjöll. Því var haldið að systkinunum í æsku og í seinni tíð hefur Valgerður bætt langhlaupum við, með hlaupahópi FH. Á síðasta ári hljóp hún maraþon í fyrsta skipti erlendis, hið þekkta Boston-maraþon, og einnig 60 kílómetra hlaup á Ítalíu með hópnum.

„Þetta gerir mjög mikið fyrir mig og í hópnum mínum er mjög gott fólk," segir Valgerður og brosir. „Ég verð óþreyjufull ef ég kemst ekki út að hlaupa en eftir hlaup er ég endurnærð. Þetta dreifir huganum og losar um streitu."

Þegar hún hóf að hlaupa fyrir alvöru, fyrir um átta árum, segist hún hafa verið fullgráðug. Þetta hafi valdið bæði brotum og brjósklosi en undanfarin þrjú ár hafi blessunarlega verið meiðslalaus. Hún er þakklát fyrir hvert ár í viðbót sem hún getur hlaupið með hópnum sínum.

Nú er stefnan sett á 100 kílómetra hlaup við Mont Blanc í Ölpunum, með rúmlega 6 þúsund metra hækkun, en það var slegið af í ár vegna COVID-19. Faraldurinn hefur einnig haft áhrif á annað áhugamál, kórastarf með Léttsveit Reykjavíkur, en æfingar þar hafa legið niðri.

Náttúran er henni líka hjartfólgin. Valgerður bendir á innrammaða ljósmynd af fjallgönguhópnum sínum, við topp Hrútfjallstinda á Vatnajökli. „Þetta er toppurinn á tilverunni," segir hún. „Mér finnst ákaflega mikilvægt að berjast fyrir því að víðátta Íslands fái þá virðingu sem henni ber. Að við skemmum ekki fyrir framtíðinni með því að ganga á landið."

Valgerður hefur tekið þátt í baráttunni gegn virkjun Hvalár á Ströndum, sem nú hefur stöðvast, að minnsta kosti tímabundið.

„Ég skil að við þurfum að lifa af einhverju, veiða fiskinn í sjónum og virkja, en við verðum að gera það með skynsemi. Skammtímahagsmunir mega ekki valda óafturkræfum skaða á landinu. Ég skil vel að það er ekki auðvelt fyrir stjórnmálamenn að taka þessar ákvarðanir. En þeir verða að horfa á stóru myndina, ekki aðeins hagsmunaaðila. Það er svo mikið í húfi."

Ingibjörg Sólrún Gísladóttir hefur starfað sem forstjóri ODHIR, lýðræðis- og mannréttindastofnunar ÖSE, í þrjú ár. Hún hyggst framlengja samning sinn í sumar. FRÉTTABLAÐIÐ /ANTON BRINK

Drepi ekki lýðræðið í sömu andrá

Mikilvægt er að sá afsláttur sem almenningur veitti af réttindum sínum meðan á COVID-faraldrinum stóð sé tímabundinn. Standa verði vaktina á krepputímum.

Björn Þorfinnsson
bjronth@frettabladid.is

Undanfarin þrjú ár hefur Ingibjörg Sólrún Gísladóttir gegnt embætti forstjóra ODHIR, Lýðræðis- og mannréttindastofnunar ÖSE, einu áhrifamesta embætti sem Íslendingur hefur gegnt á alþjóðlegum vettvangi.

Skipunartími Ingibjargar rennur út í sumar, en fyrir liggur tillaga frá ÖSE um að samningur hennar verði framlengdur um þrjú ár til viðbótar. Að óbreyttu hugnast Ingibjörgu sú ráðstöfun vel, en hún segist kunna afar vel við starfið og líf sitt í Varsjá í Póllandi, þar sem skrifstofa stofnunarinnar er staðsett.

„Þetta er mjög fjölbreytt starf sem kemur inn á mörg málefni sem ég hef haft mikinn áhuga á alla tíð," segir Ingibjörg.

Kortleggja neyðarlög

Í vikunni hélt Ingibjörg erindi á fundi IcelandSif, samtaka um sjálfbærar og ábyrgar fjárfestingar. Þó að verkefni Ingibjargar séu frekar á sviði stjórnvalda en einkafyrirtækja, þá getur einkageirinn þrýst á að mannréttindi séu virt í hvívetna, með ábyrgum fjárfestingum. Hún fagnar því aukinni áherslu á slíkar fjárfestingar.

Á fundinum veitti Ingibjörg áhugaverða innsýn í verkefni ODHIR á tímum kórónaveirufaraldursins, sem hafa verið ærin.

Ástæðan er ekki síst sú að aðildarríki ÖSE skuldbundu sig árið 1991 til að tilkynna stofnuninni þegar neyðarástandi væri lýst yfir í löndunum. Það hefur stór hluti aðildarríkjanna gert á þessum viðsjárverðu tímum og því hefur mætt mikið á eftirlitshlutverki ODHIR.

„Þegar lönd lýsa yfir neyðarástandi, þá verða þau að sýna fram á brýna nauðsyn þess. Slíkt ástand á alltaf að vera tímabundið og mikilvægt er að staðan sé í stöðugri endurskoðun. Þá verður úrræðið að vera í hlutfalli við vandann og aðstæður á hverjum stað," segir Ingibjörg.

Stofnunin vinnur nú að því að kortleggja hvernig staðið var að innleiðingu neyðaraðgerða í aðildarríkjunum.

„Við erum að kortleggja hvað var gert vel og hvar pottur var brotinn. Við munum gefa út skýrslu og koma með tillögur til aðildarríkja um hvernig er best að standa að innleiðingu slíkra aðgerða, því aðstæður sem þessar geta alveg komið upp aftur," segir Ingibjörg.

Afar mikilvægt sé að draga lærdóm af því hvernig til tókst.

Að sögn Ingibjargar er ekki hægt að segja að ný ófyrirséð vandamál varðandi lýðræði og mannréttindi hafi komið upp á yfirborðið heldur hafi faraldurinn varpað skýru ljósi á þá annmarka sem voru þegar á mörgum samfélögum.

„Sprungurnar sem voru fyrir stækkað," segir Ingibjörg.

Fordómar hafa aukist

Staða ríkja þar sem þingræði og þjóðþing höfðu ekki sterka stöðu hefur versnað enn frekar. Þá virðist sem svo að fordómar gegn minnihlutahópum hafi aukist. „Við sjáum það meðal annars gagnvart minnihlutahópum sem eiga undir högg að sækja, til dæmis flóttamönnum og Rómafólki."

> VIÐ BÚUM Í LITLU SAMFÉLAGI OG OKKUR HÆTTIR TIL AÐ TAKA ÁKVARÐANIR ÚT FRÁ EINSTAKLINGNUM

Alls eru um 10-12 milljónir Rómafólks dreifðar um ríki Evrópu og segir Ingibjörg að fordómar gegn þeim lýsi sér í því að réttindi þeirra hafi verið fótum troðin í sumum ríkjum á meðan faraldurinn geisaði.

„Eins og hjá öllum öðrum komu upp smit meðal þeirra. Við höfum séð dæmi þess að samfélögum þeirra hafi hreinlega verið lokað og afleiðingarnar af því eru mjög slæmar. Þar sem ástandið er verst hefur þetta fólk hvorki getað aflað sér lífsviðurværis með því að selja vörur sínar á markaði né fengið að kaupa sér nauðsynjar. Aðgengi þeirra að nettengingu og tölvum er í mörgum tilvikum ekki upp á marga fiska og þar með hafa úrræði eins og kennsla barna í gegnum netið ekki gagnast þeim." Til að setja hlutina í samhengi bendir Ingibjörg á að afmarkaður hópur skíðafólks hafi til að byrja með smitast hérlendis. „Það datt samt engum til hugar að loka Garðabæ, svo dæmi sé tekið."

Hún segir afar mikilvægt að þjóðþing landa séu með í ráðum varðandi aðgerðir en það hafi ekki alls staðar verið virt. „Sums staðar hafa þjóðþingin beinlínis samþykkt að afsala sér völdum og eftirliti, eins og til dæmis í Ungverjalandi, þar sem þingið samþykkti að ríkisstjórnin gæti stjórnað með tilskipunum." Sú aðgerð er ótímabundin, sem er áhyggjuefni.

Þá hafi stjórnvöld ýmissa landa, til dæmis Armeníu, Georgíu og Póllands, samþykkt umdeild lög meðan þjóðfélagið er ekki í stakk búið til að fylgjast með og veita aðhald. „Við þessar aðstæður er mjög takmarkað samráð við stjórnarandstöðu og almannasamtök, sem hafa heldur ekki tök á að mótmæla vegna samkomubanns," segir Ingibjörg.

Ekki drepa mannréttindi líka

Hún segir að ljóst sé að neyðaraðgerðir hafi alltaf takmarkanir í för með sér varðandi frelsi og réttindi einstaklinga, en að mikilvægt sé að hafa varann á. „Það er mikilvægt að drepa vírusinn, en menn mega ekki drepa lýðræðið og mannréttindin í leiðinni. Skiljanlega gaf fólk afslátt af sínum réttindum á meðan faraldurinn gekk yfir, en tryggja verður að skerðingin sé tímabundin."

Ákveðin freistni sé hjá stjórnvöldum til að takmarka réttindi þegna lengur en þörf er á. „Í sumum ríkjum er hentugt að koma í veg fyrir að fólk hópist saman og mótmæli. Þá getur skert starfsemi þjóðþingsins veitt ákveðið svigrúm, enda finnst mörgum nöldrið í þinginu fremur þreytandi," segir Ingibjörg og hlær við, þegar hún er spurð hvort hún þekki þá tilfinningu ekki vel.

Að mati Ingibjargar hefur ákveðið bakslag átt sér stað á sviði lýðræðis og mannréttinda undanfarin ár. „Almenningur gengur í sumum tilvikum að þessum réttindum sem sjálfgefnum og áttar sig ekki á því að það þurfti að berjast fyrir þeim. Það er mikilvægt að standa vörð um þessi réttindi, því um leið og farið er að gefa afslátt af þeim getur réttindabarátta tekið nokkur skref til baka."

Aldrei sé mikilvægara að standa vaktina en á krepputímum, eins og þeim sem nú fara í hönd. „Þá er hættara við því að stjórnvöld reyni að skerða réttindi þegna sinna. Þá er mikilvægt að hafa góða áttavita og ég tel að ODHIR sé slíkur áttaviti. Mikilvægi okkar eykst á slíkum stundum," segir Ingibjörg.

Staða mannréttinda á Íslandi er góð en ekkert ríki er fullkomið í þeim efnum. „Það sem mér finnst varhugavert hérna á Íslandi er að pólarísering hefur aukist og andrúmsloftið í stjórnmálunum er oft ansi eitrað. Neikvæð umræða um þjóðþingið getur leitt til þess að fólk telji þingið til óþurftar og það er mjög vond afstaða," segir Ingibjörg.

Þá sýni úrskurðir Mannréttindadómstóls Evrópu að margt megi betur fara í íslensku réttarkerfi. Ingibjörg segir að íslenska kunningjasamfélagið geti reynst mikil áskorun. „Við búum í litlu samfélagi og okkur hættir til að taka ákvarðanir út frá einstaklingnum og setja reglurnar aðeins til hliðar. Í sumum tilvikum getur þetta gengið upp en þetta er líka mjög hættulegt," segir Ingibjörg.

Fólk

Helgin

LAUGARDAGUR 30. MAÍ 2020

Reyklausi dagurinn er alltaf 31. maí ár hvert. Þessi dagur er tilvalinn til að setja sér markmið og hætta reykingum.

Til hamingju með Reyklausa daginn

Ertu til í heilbrigðara líf? Þú getur hætt – við getum hjálpað þér. →2

FRÉTTIR, FÓLK & MENNING á Hringbraut og hringbraut.is

Fylgstu með!

Nicorette hefur verið á markaði á Íslandi frá árinu 1986.

Sjö mismunandi lyfjaform

„Í dag býður Nicorette upp á sjö mismunandi lyfjaform," segir Guðný Traustadóttir, reykleysisráðgjafi og viðskiptastjóri hjá Vistor hf. „Þú getur notað Nicorette ef þú vilt hætta alveg að reykja, hætta tímabundið eða til að draga úr reykingum."

Hægt er að velja um lyfjatyggigúmmí, munnsogstöflur, plástur, munnholsúða, nefúða, tungurótartöflur eða innsogslyf. Lyfjatyggigúmmí skal tyggja rólega og láta liggja kyrrt í munninum öðru hverju. Innsogslyfi skal anda að sér í gegnum munnstykkið. Nefúða er úðað í hvora nösina. Forðaplástur er settur á húð. Munnsogstöflur eru látnar leysast upp í munni. Tungurótartöflur eru látnar leysast upp undir tungu. Munnholsúða skal úða í munn.

Af hverju að nota nikótínlyf?

Nikótínlyf draga úr nikótínþörf og fráhvarfseinkennum og auðvelda reykingafólki að venja sig af tóbaki.

Fráhvarfseinkenni og reykþörf eru helsta ástæða þess að fólk byrjar aftur að reykja en einkennin geta verið margvísleg, bæði tilfinningaleg og líkamleg, svo sem;

- Svefnleysi og depurð
- Skapstyggð
- Ergelsi eða reiði
- Kvíði og eirðarleysi
- Hægari hjartsláttur
- Aukin matarlyst eða þyngdaraukning
- Hósti
- Hægðatregða
- Reykþörf

Þú getur notað Nicorette ef þú vilt hætta alveg að reykja, hætta tímabundið eða til að draga úr reykingum.

Skammtastærðin fer eftir því hversu háð/ur þú ert nikótíni. Það er einstaklingsbundið hversu lengi fólk þarf að nota Nicorette.

Þú skalt ekki nota Nicorette lengur en í 9–12 mánuði. Þú gætir þó haft þörf fyrir að nota Nicorette í lengri tíma til að koma í veg fyrir að byrja að reykja aftur. Ráðfærðu þig við lækninn eða heilbrigðisstarfsfólk.

Að nota 2 lyfjaform samtímis

Ef þú ert mjög háð/ur nikótíni geturðu notað 2 lyfjaform samtímis. Þá er Nicorette Invisi forðaplástur notaður í grunninn sem gefur jafnan nikótínskammt allan daginn samhliða öðru lyfjaformi sem vinnur gegn skyndilegri nikótínþörf, t.d. Nicorette lyfjatyggigúmmí, QuickMist munnholsúði, Microtab tungurótartöflur, innsogslyf eða Cooldrops munnsogstöflur.

Guðný Traustadóttir, reykleysisráðgjafi og viðskiptastjóri hjá Vistor hf.

Nicorette býður upp á sjö mismunandi lyfjaform.

Hversu mikið nikótín þarftu?

Það er mikilvægt að þú fáir nóg nikótín í upphafi reykleysis svo þú eigir síður á hættu að falla. Fagerström prófið gefur þér hugmynd um hve háð/ur þú ert nikótíni, en tekur einnig tillit til reykingavenja þinna. Hægt er að nálgast prófið og fá ráðgjöf um val á lyfi í öllum apótekum.

Hefurðu áhyggjur af þyngdaraukningu ef þú hættir að reykja?

Sýnt hefur verið fram á að notkun nikótíntyggigúmmís í ráðlögðum skömmtum hjá konum getur hjálpað til við að vinna gegn þyngdaraukningu í kjölfar þess að reykingum er hætt.

Nánari upplýsingar: https://vistor.is/lausasala/nicorette/

nicorette
gerðu eitthvað magnað

Nicorette nikótínlyf (innihalda nikótín) eru notuð við tóbaksfíkn. Börn yngri en 15 ára mega ekki nota Nicorette og munnholsúðinn og munnsogstöflurnar eru ekki ætlaðar yngri en 18 ára. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á serlyfjaskra.is. Umboð á Íslandi: Vistor hf., sími: 535-7000.

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,

Langar þig að hætta að reykja?

Nicorette nikótínlyf draga úr nikótínþörf og fráhvarfseinkennum og auðvelda þér að hætta að reykja.

Nicorette nikótínlyf hjálpa þér að halda reykbindindi með því að koma í stað nikótínsins sem fæst úr reykingum og draga þannig úr líkamlegum fráhvarfseinkennum.

nicorette
gerðu eitthvað magnað

Nicorette® Fruitmint lyfjatyggigúmmí (inniheldur nikótín) við tóbaksfíkn hjá eldri en 15 ára. Tyggið hægt og látið liggja í munni þess á milli. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfja skra.is. - IS/NIC/2020/05/1

Skapið jafnara og hitakófin hurfu

Femarelle-vörurnar eru náttúruleg lausn fyrir konur sem finna fyrir einkennum vegna hormónabreytinga. Rannsóknir sýna að þær geta slegið á einkennin og unnið gegn beinþynningu.

Breytingaskeiðið er eitthvað sem engin kona sleppur við. Einkennin geta verið afar mismunandi en sumar konur sleppa nokkuð vel og finna lítið fyrir breytingunum.

Hvað er breytingaskeið?

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

- Fyrirtíðaspenna
- Óreglulegar blæðingar
- Hitakóf og nætursviti
- Svefntruflanir
- Skapsveiflur
- Þurr húð og minni teygjanleiki
- Minni orka, þreyta og slen
- Pirringur
- Aukinn hjartsláttur
- Höfuðverkur
- Minni kynlöngun
- Kvíði og sorgartilfinning
- Líður svo miklu betur!

Valgerður Kummer Erlingsdóttir segir Femarelle hafa bjargað líðan sinni.

Valgerður Kummer Erlingsdóttir er ein af fjölmörgum konum sem nota Femarelle og hennar saga er svona: „Það var þannig hjá mér að ég var farin að svitna mikið yfir daginn og var oft með skapsveiflur, jafnvel að ástæðulausu. Ég var ekki sátt við þessa þróun og fékk hormónatöflur hjá lækninum en var aldrei róleg yfir að nota þær. Ég ákvað því að prófa að skipta þeim út fyrir Femarelle og mér líður svo miklu betur en áður og jafnvel betur en þegar ég notaði hormónana. Ég er svo ánægð með Femarelle að ég mæli með því við allar mínar vinkonur og ég veit að nokkrar eru að nota það líka.

Femarelle hefur hjálpað mér alveg ótrúlega mikið og bjargað líðan minni.“

Hormónar og beinþynning

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

> **Ég er svo ánægð með Femarelle að ég mæli með því við allar mínar vinkonur og ég veit að nokkrar eru að nota það líka. Femarelle hefur hjálpað mér alveg ótrúlega mikið og bjargað líðan minni.**
>
> **Valgerður Kummer Erlings**dóttir

Fyrir konur frá 30 ára aldri

Femarelle hefur aðstoðað margar konur sem finna fyrir einkennum breytingaskeiðs. Flestar eru sammála því að þær finna minna fyrir hitakófum, hafi jafnara skap, fái betri svefn ásamt því að finna mun á húð og hári.

Femarelle-vörurnar eru fáanlegar í þremur gerðum sem henta konum á mismunandi stigum tíðahvarfa en þau hefjast yfirleitt upp úr þrítugu þó svo að einkenna verði ekki vart strax.

Heilbrigð lifur afar mikilvæg

Lifrin er stærsti kirtill líkamans, hún gegnir yfir 100 mismunandi hlutverkum í líkamanum og er aðal efnaskiptalíffæri líkamans. Þreyta og þróttleysi geta verið merki um mikið álag á lifrinni.

Í raun er lifrin efnaverksmiðja sem starfar allan sólarhringinn því án hennar ætti engin brennsla sér stað í líkamanum. Að auki væri blóðrásin ekki eðlileg, hormónabúskapurinn færi úr jafnvægi, óhreinindi myndu safnast í blóði og ótal margt fleira færi úr skorðum. Þreyta og þróttleysi geta verið merki um að mikið álag sé á lifrinni.

Lífsstíll hefur áhrif

Það geta verið margar ástæður fyrir því að lifrin er ekki að virka eins og hún ætti að gera og fjölmargt í lífsstíl okkar sem getur haft áhrif þar á og ýtt undir fitusöfnun í lifur sem í daglegu tali kallast fitulifur.

Fitulifur er hægt að laga og gott er að hafa í huga að það eru ákveðin matvæli sem ráðlegt er að neyta í hófi eða sleppa til að viðhalda heilbrigðri lifur, það eru til dæmis:

- Áfengi og koffein
- Unnin matvara og djúpsteiktur matur
- Auka gerviefni
- Sykraðir drykkir og snakk

Active Liver

Active Liver frá New Nordic er gríðarlega vinsæl vara og fjölmargir finna fyrir almennt betri líðan við inntöku.

Eins og nafnið gefur til kynna eflir þetta bætiefni lifrarstarfsemi og er aukin orka einmitt eitt af einkennum heilbrigðrar lifrar. Active Liver inniheldur mjólkurþistil, ætiþistil og kólín sem stuðlar að:

Jóna Hjálmarsdóttir sjúkraliði hefur lengi notað Active Liver hún fann fljótlega fyrir jákvæðum áhrifum á heilsuna.

- Eðlilegum fituefnaskiptum
- Eðlilegri starfsemi lifrar
- Eðlilegum efnaskiptum er varða amínósýruna hómósystein

Að auki inniheldur Active Liver túrmerik og svartan pipar.

Vinnsla, geymsla og dreifing

Segja má að lifrin sé allt í senn vinnslustöð, geymsla og miðstöð dreifingar vegna þess að allt sem við borðum, drekkum, öndum að okkur eða berum á húðina fer þar í gegn.

Það skiptir því miklu máli, eins og ávallt, að við hugum vel að því hvað við setjum ofan í okkur og á af því öll viljum við lifa lengi heilbrigð á líkama og sál.

> **Ég fann fljótlega mun en orkan jókst og mér finnst auðveldara að halda mér í réttri þyngd. Ég finn líka mun á húðinni en hún ljómar meira og er mýkri.**
>
> **Jóna Hjálmarsdótttir**

Active Liver getur hjálpað til þarna og sérstaklega þegar álag á meltinguna er mikið.

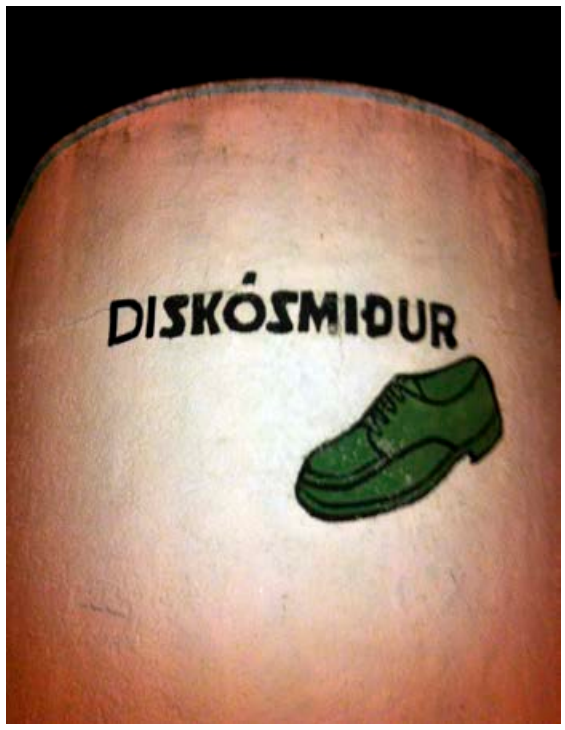
Auðveldara að halda mér í réttri þyngd

Jóna Hjálmarsdóttir sjúkraliði hefur lengi notað Active Liver.

„Ég er mjög meðvituð um líkamsstarfsemina og veit að fita getur safnast á lifrina. Ég ákvað að prófa Active Liver eftir að ég sá að það er gert úr náttúrulegum efnum,“ segir Jóna.

„Ég fann fljótlega mun á orkunni og mér finnst auðveldara að halda mér í réttri þyngd. Ég finn líka mun á húðinni en hún ljómar meira og er mýkri. Ég er mjög ánægð með árangurinn og mæli með Active Liver fyrir fólk sem hugsar um heilsuna og vill halda meltingunni góðri.“

Hver væri ekki til í eina sveitta hamborgaradúllu með fröllum?



Diskósmiðir eru töluvert sjaldgæfari en skósmiðir.

Góð og gleðileg skilaboð til allra reykingamanna.

Það er um að gera að skella sér á Djammstanga í sumar.

Óli Valur fagnar hér sigri hrósandi eftir svaðilförina miklu yfir ána.

Flugbellirnir eru næstum jafn algengir og flugdólgar.

Eins gott að þetta er ekki appelsínugula flónið.

Betri skilti í þágu þjóðar

Hreðavatn ellegar Hreðjavatn? Skósmiður eða kannski diskósmiður? Hvammstangi eða Djammstangi? Stundum þarf bara konu með fjörugt ímyndunarafl til þess að gera lífið skemmtilegra.

Jóhanna María Einarsdóttir
johannamaria@frettabladid.is

Allt frá árinu 2012 hafa þau Valdís Helga Þorgeirsdóttir og Óli Valur Þrastarson dundað sér við að breyta skiltum víðs vegar um land og hafa ósjaldan vakið mikla kátínu vegfarenda sem eiga þar leið hjá. Hugmyndin kom upphaflega þegar þau Valdís og Óli voru á ferðalagi um Suðurland sumarið 2012. „Við rákum augun í skilti sem auglýsti land til sölu sem við gátum einfaldlega ekki staðist mátið að breyta. Það vildi svo til að Óli var með límband í bílnum og síðan þá hefur það verið eina tólið sem við notum til að breyta skiltum. Að mínu mati er þetta hið fullkomna grín, því maður er ekki að skemma neitt.“ Það varð svo að Óli lagði í mikla svaðilför til þess að breyta skiltinu. „Hann óð yfir ískalda á, á nærbuxunum einum saman, til að komast að skiltinu og fór svo að „land“ varð að rammíslenskum „landa“,“ segir Valdís.

Betri skilti í þágu þjóðar

Eitt sinn voru þau útnefnd sem ósvífnir skemmdarvargar fyrir breytingar sínar á skilti á Vesturlandi. „Það kom grein í bæjarblaðinu þar sem fylgdi með mynd af skiltinu. Viðkomandi hefur ekki áttað sig á því að engar varanlegar skemmdir voru gerðar á skiltinu og næst þegar ég keyrði framhjá var ekki að sjá neitt að skiltinu eftir að límbandið var tekið af. Tilgangurinn með þessu uppátæki er ekki að valda leiðindum eða skemmdarverkum, heldur einungis að gleðja.“ Þetta stórskemmtilega áhugamál hafa þau Valdís og Óli nefnt „Betri skilti í þágu þjóðar“.

Eitt sinn, þegar Valdís var komin sjö mánuði á leið, voru þau Óli gripin glóðvolg af Vegagerðinni við að breyta Rif í Reif á Snæfellsnesi. „Við útskýrðum að við myndum bara vilja fá að smella einni mynd af breytingunni. Þeir voru ekkert að stressa sig yfir þessu, samþykktu og keyrðu svo áfram. Við tókum myndina og tókum svo breytingarnar niður. Í dag er það svona sem við gerum þetta, það er að breytingarnar eru fyrir myndina og svo tökum við þetta niður. Gleðin er sú sama.“

> Tilgangurinn með þessu uppátæki er ekki að valda leiðindum eða skemmdarverkum, heldur einungis að gleðja.

Ávallt reiðubúin

„Við erum bæði mikið fyrir alls konar orðagrín og glens. Sjálf á ég erfitt með að hemja mig þegar mér dettur eitthvað fyndið í hug. Þetta er orðið hálfósjálfrátt viðbragð hjá mér að láta mér detta í hug alls konar hugmyndir þegar ég sé hin og þessi skilti víðs vegar um landið. Einnig er ég með nóg af límbandi í alls konar litum í bílnum og ávallt reiðubúin þegar stríðnispúkinn lætur á sér kræla.“

Þau Valdís og Óli eru búsett á höfuðborgarsvæðinu og fjærsti staðurinn þar sem þau hafa framkvæmt skiltabreytingar sínar er á Austurlandi. „Við ferðumst töluvert en skiltabreytingar eru samt ekki helsti hvatinn að ferðalögum okkar, þótt þær séu klárlega mikill plús.“ Það eru ferðalög á döfinni hjá þeim turtildúfum í sumar og langar Valdísi til þess að kanna Vestfirði betur. „Ég vona bara að Vestfirðingar séu til í smá grín og glens á vegum sínum í sumar,“ segir hún og kímir.

Valdís Helga á erfitt með að hemja stríðnispúkann og er ávallt reiðubúin með límbandið. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Atvinnublaðið

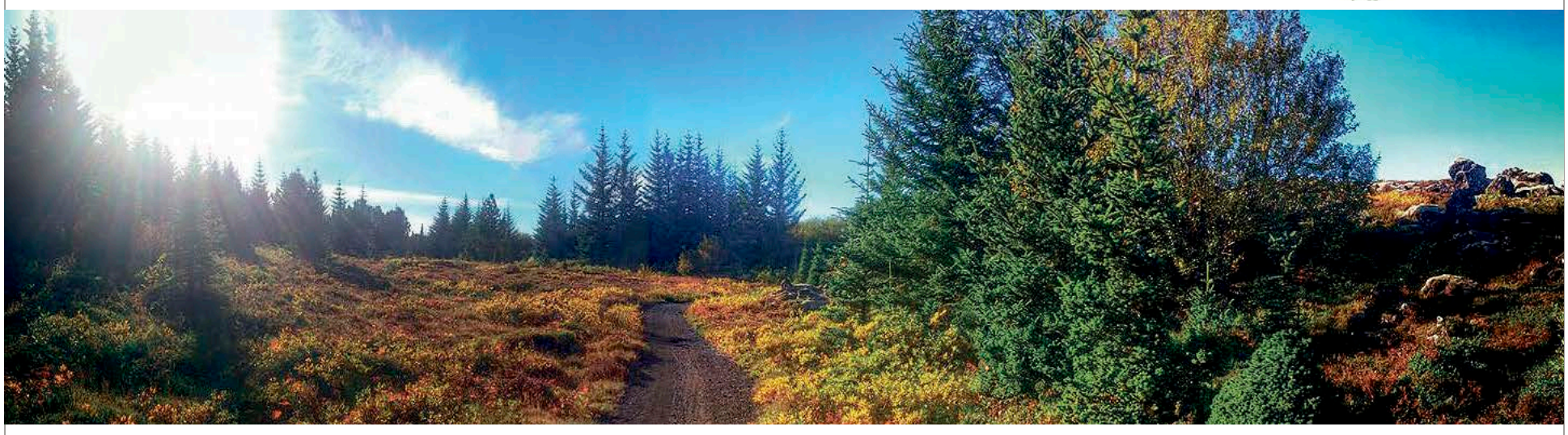
Mest lesna atvinnublað Íslands*

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

Framkvæmdastjóri



Skógræktarfélag Reykjavíkur óskar eftir að ráða öflugan og framsýnan einstakling í starf framkvæmdastjóra félagsins. Félagar eru tæplega 2.000 og fastir starfsmenn þrír en að auki starfar fjöldi fólks tímabundið fyrir félagið á sumrin og í tengslum við árlegan jólamarkað á Elliðavatni.

Helstu verkefni:

- Stjórnun og rekstur
- Samskipti og samstarf við opinbera aðila, fyrirtæki, félög og einstaklinga
- Samninga- og áætlanagerð
- Eignaumsýsla jarða, fasteigna, véla og tækja
- Fræðslu- og kynningarmál
- Stjórnun verkefna í tengslum við skógrækt, vatnsvernd, þróun viðarvinnslu ásamt stíga- og vegagerð

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólapróf sem nýtist í starfi
- Farsæl reynsla af stjórnun, rekstri og fjármálum
- Góðir skipulagshæfileikar og metnaður til árangurs
- Þekking og reynsla af skógrækt og skógræktarstarfsemi er æskileg
- Hæfni til að tjá sig i ræðu og riti asamt reynslu af miðlun upplýsinga
- Þekking og reynsla af opinberri stjórnsýslu er kostur
- Hæfni í mannlegum samskiptum

Með umsókn skal fylgja starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem í stuttu og kjarnyrtu máli er gerð grein fyrir hæfni umsækjanda sem nýtist í starfi. Farið verður með allar fyrirspurnir og umsóknir sem trúnaðarmál. Við hvetjum bæði konur og karla til að sækja um.

Skógræktarfélag Reykjavíkur er sjálfstætt starfandi áhugamannafélag um skógrækt. Hlutverk félagsins er að vinna að skógrækt, trjárækt og landbótum í Reykjavík og víðar.

Aðalverkefni Skógræktarfélags Reykjavíkur er umsjón Heiðmerkur, eins stærsta og vinsælasta útivistarsvæðis á höfuðborgarsvæðinu.

Skógræktarfélag Reykjavíkur hefur einnig umsjón með Esjuhlíðum ásamt skógrækt á Reynivöllum í Kjós, á Múlastöðum í Flókadal í Borgarbyggð og í Fellsmörk í Mýrdal.

Skrifstofur félagsins eru á Elliðavatni í Heiðmörk.

Nánari upplýsingar má finna á:
www.heidmork.is

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

Umsóknarfrestur er til og með 15. júní 2020
Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is

intellecta
Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir

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

Sérfræðingur í rekstraráhættu

Bankasvið Fjármálaeftirlits Seðlabanka Íslands leitar eftir sérfræðingi í rekstraráhættu fyrirtækja á fjármálamarkaði.

Hlutverk bankasviðs er að hafa áhættumiðað eftirlit með starfsemi fjármálafyrirtækja. Eftirlitið felur m.a. í sér reglubundna vöktun á starfsemi fyrirtækjanna á grundvelli gagnaskila og mat á áhættu og stýringu hennar.

Um er að ræða fjölbreytt starf sem snýr að mati á og eftirliti með rekstraráhættu fjármálafyrirtækja ásamt tilheyrandi undirþáttum, eins og upplýsingatækni-, líkana- og útvistunaráhættu. Leitað er að faglega sterkum einstaklingi með góða greiningarhæfni og mikla færni í mannlegum samskiptum. Um er að ræða 100% starfshlutfall með starfsstöð í Reykjavík.

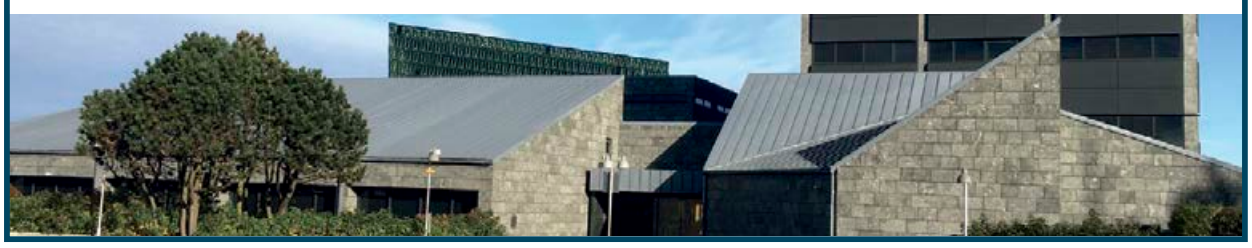
Starfssvið:
- Mat og greining rekstraráhættu fjármálafyrirtækja
- Þróun aðferðafræði Fjármálaeftirlitsins við mat á rekstraráhættu
- Þátttaka í innleiðingu á reglum sem tengjast rekstraráhættu
- Yfirsýn með þróun rekstraráhættu á fjármálamarkaði
- Samskipti við eftirlitsskylda aðila og aðra hagsmunaaðila
- Þátttaka í alþjóðlegu samstarfi

Hæfnikröfur:
- Háskólagráða sem nýtist í starfi, sérstaklega á sviði viðskiptafræði, hagfræði, stærðfræði eða verkfræði
- Þekking á og reynsla af fjármálamarkaði
- Þekking á og reynsla af mati á rekstraráhættu
- Reynsla af áhættustýringu er kostur
- Þekking á líkanagerð og greiningarvinnu er kostur
- Lipurð í mannlegum samskiptum og mjög góð hæfni til að vinna með öðrum
- Frumkvæði, jákvæðni, heiðarleiki og metnaður í starfi
- Hæfni til að tjá sig í ræðu og riti á íslensku og ensku sem og í miðlun upplýsinga

Nánari upplýsingar um starfið veita Elmar Ásbjörnsson forstöðumaður á bankasviði (elmar.asbjornsson@sedlabanki.is) og Erla Traustadóttir sérfræðingur á mannauðssviði (mannaudur@sedlabanki.is). Umsókn um starfið þarf að fylgja ítarleg ferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni viðkomandi til að gegna starfinu rökstudd.

Sótt er um starfið á heimasíðu Seðlabanka Íslands, www.sedlabanki.is/storf og er umsóknarfrestur til og með 8. júní nk. Við ráðningu í störf hjá Seðlabanka Íslands er tekið mið af jafnréttisstefnu og jafnréttisáætlun bankans. Laun greiðast samkvæmt kjarasamningi Samtaka starfsmanna fjármálafyrirtækja. Umsóknir gilda í sex mánuði og verður öllum umsóknum svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin.

JAFNLAUNAVOTTUN 2019 - 2022



Byggingarfulltrúi

Sveitarfélagið Árborg auglýsir starf byggingarfulltrúa laust til umsóknar.

Sveitarfélagið Árborg er í örum vexti og embætti byggingarfulltrúa mun eiga mikinn þátt í að þróa byggð Árborgar í þéttbýli og dreifbýli til framtíðar. Sveitarfélagið nær yfir bæjarfélögin Selfoss, Eyrarbakka og Stokkseyri og dreifbýlið þar á milli. Byggingarfulltrúaembættið fellur undir skipulagsdeild og er á stjórnsýslusviði sveitarfélagsins. Verkefnin eru fjölbreytt og spennandi. Leitað er að metnaðarfullum einstaklingi sem sýnir frumkvæði í verki. Um er að ræða 100% starf og kostur ef viðkomandi getur hafið störf fljótlega (eða eftir samkomulagi).

Helstu verkefni
- Framkvæmd byggingarmála í sveitarfélaginu sbr. 8. gr. laga um mannvirki nr. 160/2010.
- Framfylgd á lögum og reglum tengdum byggingarmálum.
- Umsjón með yfirferð uppdrátta, útgáfu byggingarleyfa og vottorða.
- Umsjón með úttektum á mannvirkjum.
- Staðfesting eignaskiptayfirlýsinga.
- Skráning fasteigna.
- Þátttaka í þróunarverkefnum á sviði stafrænna lausa í byggingarmálum.
- Samskipti við hagsmunaaðila.

JAFNLAUNAVOTTUN 2019 - 2022

Menntunar- og hæfniskröfur
- Menntun skal vera í samræmi við 8. gr. mannvirkjalaga nr. 160/2010
- Framhaldsmenntun sem nýtist í starfi er kostur
- Þekking og reynsla af byggingarmálum er skilyrði
- Þekking og reynsla af opinberri stjórnsýslu er æskileg
- Þekking og reynsla af verkefnastjórnun er kostur
- Góð samskiptahæfni, skipulagshæfni og nákvæmni í vinnubrögðum
- Hæfni til að tjá sig í ræðu og riti á íslensku

Umsókn skal fylgja starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hvernig viðkomandi uppfyllir hæfniskröfur starfsins.

Vakin er athygli á stefnu sveitarfélagsins um jafnt hlutfall kynjanna í störfum hjá Árborg og að vinnustaðir endurspegli fjölbreytileika samfélagsins. Laun eru samkvæmt kjarasamningum Sambands íslenskra sveitarfélaga og viðeigandi stéttarfélags.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Sigurður Andrés Þorvarðarson, deildarstjóri skipulagsdeildar, í síma 480-1510 eða í netfanginu sigurdur.andres@arborg.is

Umsóknarfrestur er til og með 15. júní nk. Eingöngu er hægt að sækja um starfið á ráðningarvef sveitarfélagsins.

Sveitarfélagið ÁRBORG
www.arborg.is

PÓST- OG FJARSKIPTASTOFNUN

Hlutverk Póst- og fjarskiptastofnunar er að tryggja hagkvæm, örugg og aðgengileg fjarskipti og póstþjónustu og efla virka samkeppni á markaði. Meginþungi starfseminnar eru fjarskipti og tengd mál. Hjá PFS starfa 29 starfsmenn, aðallega sérfræðingar við úrlausn tæknilegra, viðskiptalegra og lagalegra verkefna er tengjast hlutverki stofnunarinnar.

Sérfræðingur í netöryggissveit PFS - CERT-ÍS

Póst- og fjarskiptastofnun óskar eftir að ráða í stöðu sérfræðings í netöryggissveit PFS. Netöryggissveitin hefur það hlutverk að fyrirbyggja, draga úr og bregðast við hættu vegna netárása eða hliðstæðra öryggisatvika í þeim tölvukerfum sem falla undir starfssvið hennar. Sveitin leitast við að greina atvik af þessu tagi, takmarka útbreiðslu þeirra og tjón af þeirra völdum.

Helstu verkefni og ábyrgð
- Meðhöndlun öryggisatvika og greining veikleika í tölvu- og netkerfum
- Upplýsingaskipti við þjónustuhóp og aðra ytri aðila
- Þátttaka í alþjóðlegu samstarfi um öryggi Internetsins
- Ráðgjöf og upplýsingar varðandi öryggismál á netinu
- Aðstoð við uppbyggingu þekkingar í meðhöndlun öryggisatvika hjá innlendum netöryggishópum

Hæfnikröfur
- Háskólapróf í verk-, tækni- eða tölvunarfræði eða haldgóða reynslu á sviði netöryggis
- Sérmenntun eða starfsreynsla á sviði hugbúnaðargerðar og/eða öryggisgreininga er æskileg
- Umsækjendur þurfa að eiga auðvelt með að starfa sjálfstætt sem og í hópi og jafnframt búa yfir þeim sveigjanleika og festu sem nauðsynleg er til að ná árangri í starfi
- Gerð er krafa um mikla greiningarhæfni, öguð og skipulögð vinnubrögð
- Búa yfir skilningi á internettækni ásamt færni til að meta upplýsingar um áhættu og áhrif
- Geta til að miðla tæknilegum upplýsingum til annarra
- Góð íslensku og enskukunnátta, bæði töluð og í rituðu máli, er áskilin
- Umsækjendur þurfa að geta unnið undir álagi og hafa tamið sér skipulag í vinnubrögðum

Frekari upplýsingar um starfið
Laun samkvæmt gildandi kjarasamningi sem fjármála- og efnahagsráðherra og viðkomandi stéttarfélag hafa gert.

Umsókn um starfið þarf að fylgja ítarleg starfsferilsskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið.
Krafist er sakavottorðs. Umsækjandi þarf að gangast undir og standast bakgrunnsskoðun og öryggisvottun Ríkislögreglustjóra.

Umsóknarfrestur er til og með 4. júní nk. Umsóknir óskast fylltar út á Starfatorgi.
Póst- og fjarskiptastofnun lítur svo á að umsókn gildi í 6 mánuði frá dagsetningu hennar, nema umsækjandi ákveði umsókninni skemmri gildistíma.
PFS hvetur konur jafnt sem karla til að sækja um störf hjá stofnuninni.
Nánari upplýsingar veitir Þorleifur Jónasson - thorleifur@pfs.is

DEILDARSTJÓRI UPPLÝSINGATÆKNIDEILDAR

Lyfjastofnun
Icelandic Medicines Agency

Vegna aukinna verkefna óskar Lyfjastofnun eftir að ráða öflugan einstakling til að veita forstöðu deild sem sér um rekstur og uppbyggingu tölvukerfa stofnunarinnar. Leitað er að sveigjanlegum og jákvæðum leiðtoga sem er reiðubúinn að vinna fjölbreytt og krefjandi starf. Starfshlutfall er 100%.

Helstu verkefni:

- Dagleg stjórnun upplýsingatæknideildar.
- Stefnumótun og áætlanagerð upplýsingatæknimála.
- Verk- og kostnaðareftirlit, samningagerð og samskipti vegna aðkeyptrar þjónustu.
- Verkefnastjórnun hugbúnaðarverkefna, þarfagreining og hönnun sérhæfðra upplýsingakerfa.
- Ábyrgð og umsjón með innleiðingu sameiginlegra upplýsingakerfa stofnunarinnar.
- Ábyrgð og umsjón með innkaupum á tölvubúnaði.
- Ábyrgð og umsjón með fræðslu og þjálfun notenda upplýsingakerfa.
- Erlend samskipti við systurstofnanir.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólapróf á sviði tölvunar- eða verkfræði skilyrði, framhaldsmenntun mikill kostur.
- Reynsla af rekstri, stjórnun og samningagerð í upplýsingatækni.
- Þekking á öryggismálum skilyrði.
- Reynsla af verkefnastjórnun í hugbúnaðargerð kostur.
- Þekking á Microsoft Dynamics 365 mikill kostur.
- Mjög gott vald á íslensku og ensku og færni til að tjá sig í ræðu og riti.
- Leiðtogahæfni, frumkvæði og faglegur metnaður.
- Mjög góð teymisvitund og lipurð í mannlegum samskiptum.
- Nákvæmni, sjálfstæði og skipulögð vinnubrögð.

Farið verður með allar fyrirspurnir og umsóknir sem trúnaðarmál og þeim svarað. Umsókn þarf að fylgja starfsferilsskrá og kynningarbréf.
Sótt er um starfið á www.alfred.is. Umsóknarfrestur er til og með 15. júní 2020. Nánari upplýsingar um starfið veitir ragnheidur.sigridur.dagsdottir@gmail.com.

Lyfjastofnun er ríkisstofnun sem heyrir undir heilbrigðisráðherra. Helstu hlutverk hennar eru að gefa út markaðsleyfi fyrir lyf á Íslandi í samvinnu við lyfjayfirvöld á Evrópska efnahagssvæðinu, hafa eftirlit með lyfjafyrirtækjum og heilbrigðisstofnunum á Íslandi, meta gæði og öryggi lyfja og tryggja faglega upplýsingagjöf um lyf til heilbrigðisstarfsfólks og neytenda. Hjá Lyfjastofnun vinna um 60 starfsmenn. Lyfjastofnun leggur áherslu á gott vinnuumhverfi, starfsþróun og framfylgir stefnu um samræmingu fjölskyldulífs og vinnu.

Gildi Lyfjastofnunar eru gæði – traust – þjónusta.

Sjá nánari upplýsingar um Lyfjastofnun á vef stofnunarinnar www.lyfjastofnun.is

---

PÓST- OG FJARSKIPTASTOFNUN

Hlutverk Póst- og fjarskiptastofnunar er að tryggja hagkvæm, örugg og aðgengileg fjarskipti og póstþjónustu og efla virka samkeppni á markaði. Meginþungi starfseminnar eru fjarskipti og tengd mál. Hjá PFS starfa 29 starfsmenn, aðallega sérfræðingar við úrlausn tæknilegra, viðskiptalegra og lagalegra verkefna er tengjast hlutverki stofnunarinnar.

Sérfræðingur við samhæfingu og eftirlit

á öryggi net- og upplýsingakerfa mikilvægra innviða

Póst- og fjarskiptastofnun óskar eftir að ráða í stöðu sérfræðings við samhæfingu og eftirlit á öryggi net- og upplýsingakerfa mikilvægra innviða.

Póst- og fjarskiptastofnun hefur eftirlit með net- og upplýsingaöryggi fjarskiptafyrirtækja, stafrænna grunnvirkja og veitenda stafrænnar þjónustu í samræmi við fjarskiptalög og ný lög um öryggi net- og upplýsingakerfa mikilvægra innviða (NIS-laga). Þá gegnir stofnunin ráðgefandi samhæfingarhlutverki gagnvart eftirlitsstjórnvöldum í því skyni að stuðla að samræmdri framkvæmd eftirlits.

Helstu verkefni og ábyrgð
- Þátttaka í uppbyggingu á samhæfingarhlutverki PFS og samvinna við önnur eftirlitsstjórnvöld
- Uppbygging á aðferðarfræði eftirlits og gerð almennra tilmæla
- Framkvæmd úttekta og prófana á grundvelli fjarskiptalaga og NIS-laga
- Rannsókn á alvarlegum atvikum sem verða í net- og upplýsingakerfum eftirlitsskyldra aðila

Hæfnikröfur
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi, t.d. á sviði verk-, tækni- eða tölvunarfræði eða sambærilegu
- Reynsla af gæða- og öryggismálum net- og upplýsingakerfa, þ.m.t. framkvæmd prófana og/eða úttekta m.a. á grundvelli staðla, er kostur
- Þekking á stafrænum innviðum og stafrænni þjónustustarfsemi er kostur
- Umsækjendur þurfa að eiga auðvelt með að starfa sjálfstætt sem og í hópi og jafnframt búa yfir þeim sveigjanleika og festu sem nauðsynleg er til að ná árangri í starfi
- Umsækjendur þurfa að geta unnið undir álagi og hafa tamið sér skipulag í vinnubrögðum
- Góð íslensku og enskukunnátta, bæði töluð og í rituðu máli, er áskilin

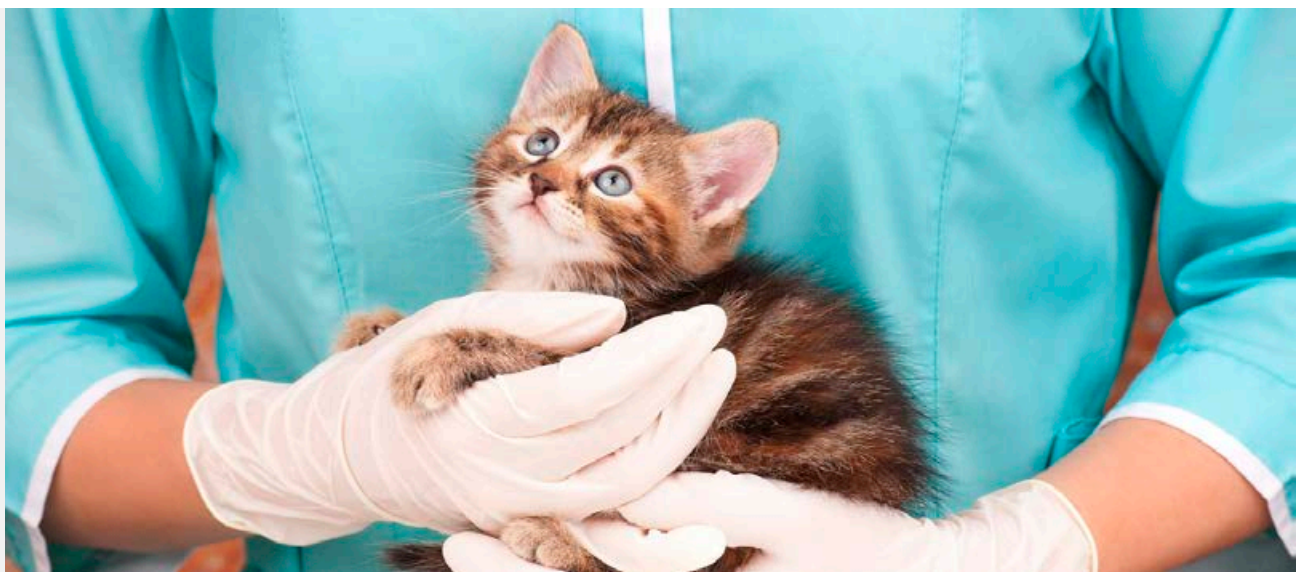
Frekari upplýsingar um starfið
Laun samkvæmt gildandi kjarasamningi sem fjármála- og efnahagsráðherra og viðkomandi stéttarfélag hafa gert.
Umsókn um starfið þarf að fylgja ítarleg starfsferilsskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið.
Krafist er sakavottorðs. Umsækjandi þarf að gangast undir og standast bakgrunnsskoðun og öryggisvottun Ríkislögreglustjóra.

Umsóknarfrestur er til og með 4. júní nk. Umsóknir óskast fylltar út á Starfatorgi.
Póst- og fjarskiptastofnun lítur svo á að umsókn gildi í 6 mánuði frá dagsetningu hennar, nema umsækjandi ákveði umsókninni skemmri gildistíma.
PFS hvetur konur jafnt sem karla til að sækja um störf hjá stofnuninni.
Nánari upplýsingar veitir Björn Geirsson - bjorn@pfs.is

---

job
Finnum draumastarfið saman

Erum við
að leita **að þér?**



Norðanfiskur ehf. sérhæfir sig í framleiðslu, sölu og dreifingu á úrvals sjávarfangi til veitinga- og stóreldhúsa á innanlandsmarkaði ásamt sölu neytendapakkninga í verslunum um land allt. Félagið hefur það að leiðarljósi að þjónusta íslenskan veitinga- og smásölumarkað með gæða- og hollustuvörum úr sjávarfangi ásamt því að vera áreiðanlegur og leiðandi birgi fyrir sína viðskiptavini með úrvals þjónustu í að verða 20 ár. Fjölbreytt og gott vöruúrval fyrirtækisins spannar um 250 vörutegundir sem eru framleiddar í starfsstöð félagsins á Akranesi.

Birgðastjóri

Norðanfiskur ehf. óskar eftir að ráða til starfa birgðastjóra.
Um framtíðarstarf er að ræða innan öflugs teymis lykilstjórnenda hjá félaginu á aðalstarfstöð Norðanfisks að Vesturgötu 5, Akranesi.

Helstu verkefni:

Um fjölþætt starf er að ræða og felur það í sér yfirumsjón með eftirfarandi:

- Birgðahaldi lagers
- Umsjón starfsfólks á lager
- Birgðatalningum og upplýsingagjöf til framkvæmdastjóra
- Móttöku og afhendingum á vörum og hráefni
- Birgðahaldi og innkaupum aðfanga fyrir framleiðslu og lager
- Upplýsingakerfi (Microsoft NAV) – skráningu birgða og framleiðslu
- Að vörulager sé ávalt snyrtilegur og frágangur afgreiðslu til fyrirmyndar

Einnig innifelur starfið stuðning við framleiðsludeildir félagsins ásamt endurskoðun og úrbótum ferla, bæði í lagerhaldi og framleiðslu.

Menntun og hæfniskröfur

- Háskólamenntun kostur
- Þekking og reynsla af birgðastörfum
- Almenn ökuréttindi
- Góð íslensku og ensku kunnátta
- Almenn tölvukunnátta, excel og Microsoft NAV (eða sambærilegs kerfis)
- Jákvæðni og hæfni í mannlegum samskiptum
- Frumkvæði og hæfni til að vinna sjálfstætt sem og í hóp

Áhugasamir sendi umsókn ásamt ferilskrá á netfangið nordanfiskur@nordanfiskur.is

Umsóknarfrestur er til 12. júní 2020

ORKUSTOFNUN

Sérfræðingur/ verkefnisstjóri

við starfsstöð Orkustofnunar að Rangárvöllum á Akureyri

Orkustofnun:

- Annast stjórnsýslu sem stofnuninni er falin með lögum, svo sem auðlindalögum, vatnalögum, raforkulögum, lögum um eignarrétt íslenska ríkisins að auðlindum hafsbotnsins og lögum um kolvetni.
- Safnar gögnum um nýtingu orkulinda og annarra jarðrænna auðlinda.
- Stendur fyrir rannsóknum á nýtingu orkulinda og annarra jarðrænna auðlinda.
- Vinnur að áætlanagerð til langs tíma um orkubúskap þjóðarinnar.
- Er stjórnvöldum til ráðuneytis um orkumál og aðra auðlindanýtingu.
- Fer með leyfisveitingar vegna rannsókna og nýtingar á auðlindum og orkuvinnslu.
- Annast eftirlit með framkvæmd raforkulaga,
- Fer með umsýslu Orkusjóðs, niðurgreiðslna vegna húshitunar og Orkuseturs.

Helstu verkefni og starfssvið

Verkefni starfsins ná yfir umsjón og rekstur Orkusjóðs, greiningar og ráðgjöf vegna nýrra orkulausna, ráðgjöf við stjórnvöld og greiningar vegna aðgerða á svið orkuskipta og loftslagsmála og hvers kyns gagnavinnsla og -greining svo dæmi séu tekin.
Við starfsstöð Orkustofnunar á Rangárvöllum á Akureyri er aðstaða fyrir 4 starfsmenn. Helstu verkefni sem nú eru unnin þar eru umsjón með niðurgreiðslum á rafhitun á köldum svæðum, ráðgjöf og styrkveitingar vegna orkuskipta og betri orkunýtingar á köldum svæðum, umsjón og reksturs Orkusjóðs, styrkjum til bættrar orkunýtni, orkusparnaðar og minni notkunar jarðefnaeldsneytis, styrkjum til innviðauppbyggingar vegna orkuskipta í samgöngum og lána til jarðhitaleitar að undangengnum forrannsóknum. Orkustofnun vinnur eftir svokölluðu flötu skipulagi þannig að sérfróðum starfsmönnum er úthlutað verkefnasviðum sem þeir vinna tiltölulega sjálfstætt og bera ábyrgð á gagnvart orkumálastjóra. Samstarf þvert á verkefnasvið fer fram í teymum á jafningjagrundvelli.

Hæfniskröfur

Við erum að leita að einstaklingi með með meistarapróf í verkfræði eða raunvísindum og menntun og reynslu sem nýtist í starfinu, sbr. helstu verkefni. Æskilegt er að umsækjendur hafi góða samskiptahæfileika og hæfni í skriflegri framsetningu, íslensku, ensku og einu Norðurlandamáli.

Laun greiðast samkvæmt kjarasamningi fjármálaráðuneytis við viðkomandi stéttarfélag.

Nánari upplýsingar veitir Guðni A Jóhannesson orkumálastjóri, sími 5696000, netfang gudni.a.johannesson@os.is.

Umsóknir með upplýsingum um menntun og fyrri störf berist á netfang os@os.is eða til Orkustofnunar, Grensásvegi 9, 108 Reykjavík eða eigi síðar en 18. júní 2020.

Öllum umsóknum verður svarað eftir að ákvörðun um ráðningu liggur fyrir.

Orkumálastjóri

Orkugarður
Grensásvegi 9
108 Reykjavík
www.os.is

Sveitarfélagið Strandabyggð auglýsir störf til umsóknar

Grunnskólinn á Hólmavík og Leikskólinn Lækjarbrekka

Lausar stöður skólaárið 2020-2021

- Staða umsjónarkennara á yngsta stigi 100%. Um er að ræða samkennslu í 1. – 3. bekk. Allar almennar kennslugreinar.
- Staða umsjónarkennara á unglingastigi 100%. Um er að ræða samkennslu í 7. – 10. bekk. Allar almennar kennslugreinar.
- Staða íþróttakennara 100%. Um er að ræða kennslu í skólaíþróttum og sundi og þjálfun íþróttagreina í samstarfi við íþróttafélagið Geislann á Hólmavík.
- Tvær stöður leikskólakennara100%. Um er að ræða almennt starf á deild.
- Staða stuðningsfulltrúa 100%. Um er að ræða þjálfun nemanda með sérþarfir og eftirfylgni í grunnskóla og tómstundastarfi.

Umsækjendur um kennarastöður þurfa að hafa kennsluréttindi. Leitað er eftir einstaklingum sem hafa góða skipulagshæfileika og mikla hæfni í mannlegum samskiptum. Áhersla er lögð á jákvæðan aga, samþætt þemabundin verkefni og teymisvinnu. Reynsla af samkennslu árganga, og áhugi á þróunarstarfi eru mikilvæg. Umsækjendur skulu hafa hreint sakavottorð.
Laun eru samkvæmt kjarasamningum Launanefndar sveitarfélaga og Kennarasambands Íslands.

Umsóknarfrestur er til miðnættis 14. júní 2020.

Nánari upplýsingar veitir:
Hrafnhildur Guðbjörnsdóttir, skólastjóri, sími 451 3430, netfang skolastjori@strandabyggd.is

Umsóknir með starfsferilsskrá og afriti prófskírteina ásamt upplýsingum um meðmælendur sendist á skolastjori@strandabyggd.is

Tómstundafulltrúi

Sveitarfélagið Strandabyggð auglýsir laust til umsóknar starf tómstundafulltrúa. Um er að ræða fjölbreytt og skemmtilegt starf fyrir skapandi og skipulagðan einstakling sem hefur unun af samskiptum. Um 75% starf er að ræða.

Helstu verkefni

- Verkefnavinna og stefnumótun á sviði tómstunda-, íþrótta- og menningarmála í Strandabyggð
- Samvinna með skólastjóra Grunn-, leik- og tónskóla Hólmavíkur að málefnum á sviði menntunar og tómstunda
- Vinna með Tómstunda-, íþrótta og menningarnefnd sveitarfélagsins
- Umsjón með starfsemi félagsmiðstöðvarinnar Ozon og ungmennahússins Fjóssins
- Umsjón með Ungmennaráði Strandabyggðar
- Umsjón með skipulögðu starfi eldri borgara í Strandabyggð
- Verkefnastjórnun við hátíðahöld og viðburði á vegum Strandabyggðar
- Undirbúningur vegna vinnuskóla, menningardvalar og sumarnámskeiða
- Stuðningur við félagastarf á sviði tómstunda, íþrótta og menningar
- Sérstök nýsköpun og stuðningur við þá hópa sem hafa lítið framboð við hæfi í Strandabyggð
- Samvinna við nágrannasveitarfélög og á landsvísu á sviði tómstundamála
- Samstarf við íþróttafélög, starfsfólk íþróttamiðstöðvar og félagasamtök á svæðinu

Æskileg menntun, færni og eiginleikar

- Háskólapróf á sviði tómstunda- og félagsmálafræði eða skyldum greinum sem nýtast í starfi
- Skipulags- og stjórnunarfærni
- Reynsla af félagsstörfum með börnum og ungmennum
- Samskiptafærni og geta til að tjá sig í ræðu og riti
- Frumkvæði, jákvætt hugarfar og hugmyndaauðgi
- Er hvetjandi og góð fyrirmynd

Umsóknarfrestur er til miðnættis 14. júní 2020.
Umsóknum skal skilað á skrifstofu Strandabyggðar að Höfðagötu 3, eða á netfangið: strandabyggd@strandabyggd.is
Allar frekari upplýsingar um starfið veitir Þorgeir Pálsson sveitarstjóri, í síma 451-3510 eða 899-0020, eða á netfangið thorgeir@strandabyggd.is

Í Strandabyggð búa um 460 manns og er Hólmavík þéttbýlisstaður sveitarfélagsins. Atvinnulíf í sveitarfélaginu er fjölbreytt og skólastarf öflugt. Boðið er upp á leikskólapláss fyrir börn frá 9 mánaða aldri og auk grunnskóla fyrir börn frá 1.-10. bekk er á staðnum dreifnámsbraut frá FNV fyrir nemendur á framhaldsskólastigi. Öflugt tómstunda-, íþrótta- og menningarstarf er í sveitarfélaginu, s.s. skíðafélag, tveir kórar fyrir fullorðna, tónlistarskóli og áhugaleikfélag og hugað er að því að sem flestir aldurshópar fái notið sín.

EIMUR

FRAMKVÆMDASTJÓRI

EIMUR er samstarfsverkefni sem snýr að bættri nýtingu orkuauðlinda og aukinni nýsköpun á Norðurlandi eystra. Að verkefninu standa, Landsvirkjun, Norðurorka, Orkuveita Húsavíkur og SSNE.

Markmið samstarfsins:

- Stuðla að aukinni verðmætasköpun með sterkum stuðningi við nýsköpun og hátækni
- Stuðla að uppbyggingu atvinnulífs og auka við atvinnusköpun
- Stuðla að bættri nýtingu auðlinda
- Stuðla að aukinni þekkingu á samspili samfélags, umhverfis og efnahags
- Auka matvælaframleiðslu og áframvinnslu matvæla á svæðinu með það fyrir augum að auka verðmætasköpun
- Fjölga möguleikum svæðisins til að takast á við áskoranir samtímans og gera svæðið leiðandi þegar kemur að samspili orku, umhverfis og samfélags með sjálfbærni og verðmætasköpun að leiðarljósi

Upplýsingar um sumarstörf má finna á heimasíðu EIMS **www.eimur.is**

Leitað er að drífandi og jákvæðum leiðtoga til að leiða samstarfsverkefnið EIM næstu þrjú árin. Leitað er að framúrskarandi einstaklingi með brennandi áhuga á sjálfbærnimiðaðri verðmætasköpun og græna hagkerfinu til að þróa og fylgja eftir markmiðum EIMS. Starfsstöð framkvæmdastjóra er á Húsavík eða Akureyri.

Helstu verkefni:

- Umsjón með daglegum rekstri EIMS
- Stefnumótun og áætlanagerð
- Koma fram fyrir hönd EIMS og kynna starfsemi verkefnisins
- Samskipti og tengsl við hagaðila
- Utanumhald verkefna innan EIMS
- Leita tækifæra til að efla verkefnið

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Meistarapróf sem nýtist í starfi
- Reynsla af stjórnun og rekstri
- Leiðtogahæfni og drifkraftur
- Framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum
- Frumkvæði og sjálfstæði
- Góð tungumálakunnátta
- Hæfni til að tjá sig í ræðu og riti

RANNSÓKNAR- OG ÞRÓUNARSTJÓRI

Leitað er að öflugum einstaklingi til að halda utan um þátttöku EIMS í rannsóknar- og þróunarverkefnum. Rannsóknar- og þróunarstjóri vinnur þétt með framkvæmdastjóra EIMS og hefur frumkvæði að mótun og fjármögnun nýrra verkefna í samstarfi við framkvæmdastjóra, stjórn og hagsmunaaðila. Starfsstöð rannsóknar- og þróunarstjóra er á Húsavík eða Akureyri.

Helstu verkefni:

- Vinna að greiningum og þátttöku EIMS í innlendum og erlendum þróunarverkefnum
- Aðstoð við að koma verkefnum EIMS á framfæri
- Verkefnastjórn einstakra verkefna
- Samskipti og tengsl við hagsmunaaðila

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Meistarapróf sem nýtist í starfi
- Starfsreynsla sem nýtist í starfi
- Reynsla af gerð styrkumsókna í innlenda og erlenda sjóði
- Reynsla af verkefnastjórn
- Hæfni til að tjá sig í ræðu og riti á íslensku og ensku

Umsóknarfrestur er til og með **10. júní nk.** Umsóknir óskast fylltar út á **hagvangur.is.**

HAGVANGUR

Ertu að leita að sérfræðingi?

hagvangur.is

HAGVANGUR

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

Laus störf á sviði innri endurskoðunar

Innri endurskoðun starfar óháð öðrum sviðum í skipulagi bankans og í samræmi við staðla og siðareglur alþjóðasamtaka um innri endurskoðun (IIA). Einingin veitir óháða og hlutlæga staðfestingu og ráðgjöf fyrir Seðlabankann og félög í hans eigu og leggur mat á virkni innra eftirlits, áhættustýringar og stjórnarhátta. Innri endurskoðandi starfar samkvæmt ákvæðum 39. greinar laga um Seðlabanka Íslands nr. 92/2019 undir umsjón bankaráðs og er ábyrgur gagnvart því.

Sérfræðingur í upplýsingakerfum

Við óskum eftir að ráða sérfræðing með þekkingu og reynslu af upplýsingatækni, til að annast úttektir á upplýsingakerfum bankans, auk gagnavinnslu og gagnagreiningar á sviði innri endurskoðunar.

Starfssvið:
- Framkvæmd reglulegra úttekta og sértækra skoðana á upplýsingakerfum bankans í samræmi við alþjóðlega staðla um framkvæmd innri endurskoðunar (e. *International Standards for the Professional Practice of Internal Auditing*)
- Úttektir á stjórnkerfi upplýsingaöryggis skv. ISO 27001
- Verkefni tengd gagnavinnslu og gagnagreiningu á sviði innri endurskoðunar
- Þátttaka í öðrum verkefnum innri endurskoðunar bankans
- Skýrsluskrif og eftirfylgni úrbótakrafna

Hæfnikröfur:
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi, helst á sviði tölvunar- og/eða viðskiptafræði
- Góð almenn þekking á stöðlum, eins og ISO 27001, Cobit og GTAG
- Þekking á greiningartólum, eins og Power BI, Alterix og ACL
- Þekking á netöryggisþáttum í upplýsingakerfum er kostur
- Reynsla af úttektum á upplýsingakerfum eða próf í tölvuendurskoðun „Certified Information Systems Auditor, CISA“ er kostur
- Lipurð í samskiptum og góð hæfni til að vinna með öðrum
- Frumkvæði í starfi, öguð og skipulögð vinnubrögð og hæfni til að tjá sig í ræðu og riti

Sérfræðingur í innri endurskoðun

Óskum eftir að ráða sérfræðing með þekkingu og reynslu á sviði endurskoðunar, til að taka þátt í reglulegum og sértækum úttektum innan bankans.

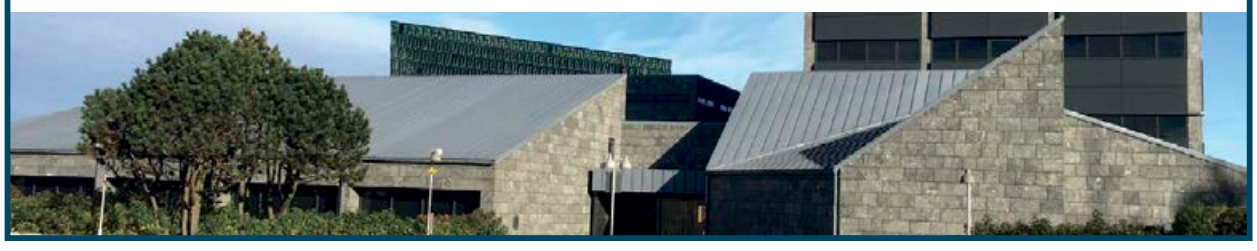
Starfssvið:
- Framkvæmd reglulegra og sértækra úttekta í samræmi við alþjóðlega staðla um framkvæmd innri endurskoðunar (e. *International Standards for the Professional Practice of Internal Auditing*)
- Skýrsluskrif, kynning á niðurstöðum úttekta og tækifærum til úrbóta er varðar stjórnarhætti, áhættustýringu og eftirlitsaðgerðir
- Þátttaka í öðrum verkefnum innri endurskoðunar t.a.m. gerð áhættumiðaðrar endurskoðunaráætlunar, eftirfylgni úrbótakrafna og reglubundinni skýrslugerð
- Þátttaka í samhæfingu við aðrar eftirlitseiningar, t.a.m. á sviði öryggismála, regluvörslu og persónuverndar

Hæfnikröfur:
- Háskólapróf sem nýtist í starfi
- Þekking af eða reynsla á sviði endurskoðunar, eða vinnu samkvæmt stöðlum
- Gagnrýnin hugsun, öguð, skipulögð og nákvæm vinnubrögð
- Faggildingu sem innri endurskoðandi (CIA vottun) lokið eða í ferli er kostur
- Lipurð í samskiptum og góð hæfni til að vinna með öðrum
- Frumkvæði í starfi, sjálfstæði í vinnubrögðum og hæfni til að tjá sig í ræðu og riti

Nánari upplýsingar veita Nanna Huld Aradóttir innri endurskoðandi (nanna.huld.aradottir@sedlabanki.is) og Erla Traustadóttir sérfræðingur á mannauðssviði (mannaudur@sedlabanki.is). Um er að ræða 100% starfshlutföll með starfsstöð í Reykjavík. Umsókn um starfið þarf að fylgja ítarleg ferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni viðkomandi til að gegna starfinu rökstudd.

Sótt er um störfin á heimasíðu Seðlabanka Íslands, www.sedlabanki.is/storf og er umsóknarfrestur til og með 8. júní nk. Við ráðningar í störf hjá Seðlabanka Íslands er tekið mið af jafnréttisstefnu og jafnréttisáætlun bankans. Laun greiðast samkvæmt kjarasamningi Samtaka starfsmanna fjármálafyrirtækja. Umsóknir gilda í sex mánuði og verður öllum umsóknum svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin.

JAFNLAUNAVOTTUN 2019 - 2022



Við erum alltaf með bókara á skrá

hagvangur.is

HAGVANGUR

Aðstoðarmaður bakara óskast.

Umsóknir sendist á ***bjornsbakari@bjornsbakari.is*** merkt **BAKARI.**

BJÖRNSBAKARI Sími: 561 1433

Vélamaður / Verkamenn

Vanur vélamaður óskast á nýlega hjólagröfu sem fyrst.
Verkamenn óskast, vanir hellulögnum og lóðarvinnu.
Næg vinna í boði. (höfuðborgarsvæði)

Umsóknir sendast á nesvelar@nesvelar.is
Frekari uppl veitir Hrannar í s: 897 8011

NESVELAR

Viltu vera í vefnum okkar?

Afleysing fyrir vefumsjónarmann óskast sem fyrst

IKEA.is/atvinna

IKEA

© Inter IKEA Systems B.V. 2020

TÓNLISTARSKÓLI ÁRNESINGA

Píanókennari / meðleikari
Blokkflautukennari

Tónlistarskóli Árnesinga óskar eftir að ráða til starfa píanókennara á Selfossi, Stokkseyri og Eyrarbakka í 75-100% starf og blokkflautukennara á Selfossi og Stokkseyri í um 25% starf, frá hausti 2020.

Menntun og eiginleikar:
- Tónlistarkennari III (samkv. kjarasam. FT/FÍH) - með hljóðfærakennarapróf eða aðra tónlistarmenntun sem nýtist í starfi.
- Eigi gott með mannleg samskipti.
- Samviskusamur, skapandi og skipulagður.

Kennt er samkvæmt Aðalnámskrá tónlistarskóla.

Upplýsingar fást hjá skólastjóra í síma 861-9687 eða aðstoðarskólastjóra í síma 864-1235.

Umsóknarfrestur er til 13. júní 2020.
Senda má fyrirspurnir og umsóknir í tölvupósti til helga@tonar.is eða joi@tonar.is.

Tónlistarskóli Árnesinga er einn af stærstu tónlistarskólum landsins með starfsemi á 11 kennslustöðum í sýslunni. Fjöldi nemenda er um 600 og starfa 30 kennarar við skólann. Nánari upplýsingar má finna á heimasíðu skólans www.tonar.is

EPOXY FLEX GÓLFLAGNIR

Starfsfólk óskast - framtíðarstarf!

Óskum eftir starfsfólki í almenna iðnaðarvinnu.
Íslenskukunnátta nauðsynleg. Bílpróf skilyrði
Góð laun og fríðindi í boði.
Ekki yngri en 18 ára .
Upplýsingar aðeins gefnar í síma 892 0378.

Kennarastöður í Menntaskólanum á Ásbrú eru lausar til umsóknar

Nánar á
www.menntaskolinn.is

Umsóknarfrestur er til 15. júní

TRAUSTI fasteignasala

Fasteignasali óskast!

Trausti fasteignasala óskar eftir að ráða löggiltan fasteignasala eða nema til löggildingar fasteignasala til starfa.

Vaxandi fasteignasala í léttu og skemmtilegu starfsumhverfi. Góðir tekjumöguleikar.
Reynsla af sölu fasteigna kostur.

Fáið frekari upplýsingar hjá Kristjáni Baldurssyni í síma 867-3040 eða kristjan@trausti.is

Trausti fasteignasala, trausti@trausti.is, s.546-5050, Vegmúla 4, 108 Reykjavík

Súðavíkurskóli
Laus störf skólaárið 2020 -2021

Súðavíkurskóli er samrekinn leik- grunn-, og tónlistarskóli með u.þ.b. 30 nemendur, þar sem unnið er eftir Uppyggingarstefnunni og starfið hverfist um einkunnarorðin:
Vellíðan - Virðing – Framfarir – Heiðarleiki.

Þá er lögð áhersla á fjölbreytta og sveigjanlega kennsluhætti, vellíðan nemenda og samvinnu starfsmanna.

Núna eru lausar stöður leikskólakennara við leikskóladeildina og kennara við grunnskóladeildina.

Helstu hæfniskröfur eru kennarmenntun, leikskólamenntun eða sambærileg menntun. Hæfni í mannlegum samskiptum. Frumkvæði og sjálfstæði í starfi.
Reynsla af sambærilegum störfum.

Umsóknarfrestur er til 20. júní 2020
Súðavíkurhreppur greiðir laun eftir kjarasamningi KÍ og Sambandi íslenskra sveitarfélag. Allar nánari upplýsingar veitir Anna Lind Ragnarsdóttir skólastjóri.

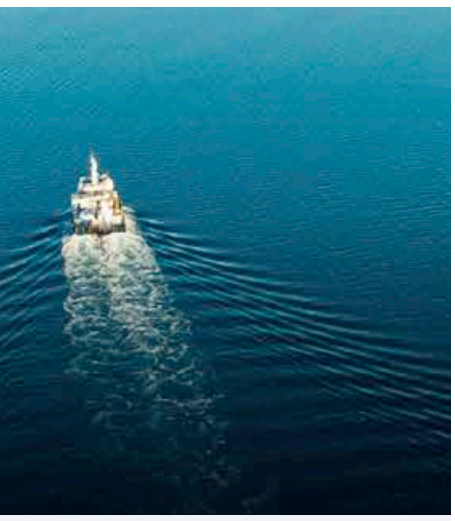
Umsóknir, ásamt ferilskrá, meðmælum og umsagnaraðilum sendist á annalind@sudavikurskoli.is sími. 8934985

ARNARLAX

TÆKIFÆRIÐ ER NÚNA!

Eitt af markmiðum Arnarlax er að vera leiðandi fyrirtæki í íslensku laxeldi. Við leggjum metnað okkar í að vinna í sátt við umhverfi og samfélag.

Hafir þú áhuga á að taka þátt í kraftmikilli uppbyggingu í nýrri og ört vaxandi atvinnugrein á Vestfjörðum þá eru fjölmörg tækifæri hjá okkur til að láta af því verða.



LEIÐTOGI Í FÓÐURSTÖÐ
Menntunar- og hæfniskröfur
- Menntun og/eða haldbær reynsla á sviði fiskeldis
- Leiðtogahæfni
- Góð tölvufærni
- Sjálfstæði í vinnubrögðum
- Góð samvinnuhæfni og samviskusemi

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

STARFSMAÐUR Í SEIÐAELDI Í TÁLKNAFIRÐI
Hæfniskröfur
- Menntun á sviði fiskeldis er kostur
- Skipulags- og samskiptahæfni
- Áhugi á fiskeldi og velferð fiska
- Frumkvæði og metnaður í starfi
- Viðkomandi þarf að geta unnið á bakvöktum

Helstu verkefni
- Fóðrun og daglegt eftirlit í seiðaeldi
- Önnur tilfallandi verkefni

VÉLVIRKI Í VINNSLUSAL Á BÍLDUDAL
Menntunar- og hæfniskröfur
- Menntun á sviði vélvirkjunar eða vélstjórnar er kostur
- Reynsla af PLC-stýringum
- Reynsla af vinnu við vélar í fiskvinnslu
- Þekking á rafmagni
- Frumkvæði, skipulagshæfni og metnaður í starfi

Umsóknir sendast á netfangið
vinna@arnarlax.is

ARNARLAX.IS

Embætti héraðsdómara
laust til umsóknar

Dómsmálaráðuneytið auglýsir laust til umsóknar embætti dómara sem mun hafa starfsstöð við Héraðsdóm Reykjaness. Miðað er við að skipað verði í embættið frá og með 1. 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.s.frv., 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 **15. júní 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,
29. maí 2020.

Stjórnarráð Íslands
Dómsmálaráðuneytið

BHM leitar að öflugum hagfræðingi með ríka samstarfshæfileika

Um er að ræða fjölbreytt og krefjandi starf sem reynir á frumkvæði og úthald í áhugaverðum verkefnum. Hagfræðingur er lykilstarfsmaður hjá bandalaginu, situr í sérfræðingateymi BHM og er verkefnastjóri Kjara- og réttindanefndar BHM. Hagfræðingur heyrir undir framkvæmdastjóra og starfar náið með honum sem og formanni og öðru starfsfólki BHM og aðildarfélaga þess.

Hagfræðingur BHM ber m.a. ábyrgð á:
- Umsýslu og umsjón launatölfræði.
- Gerð sjálfstæðra úttekta um hagfræðileg málefni.
- Gagnagrunni BHM, uppfærslu hans og öðrum tölfræðikerfum.
- Að veita aðildarfélögum upplýsingar og greiningar á stöðu og framvindu efnahagsmála.
- Ráðgjöf og fræðslu tengdri kjarasamningum.
- Gerð umsagna um þingmál á sínu sérsviði.

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Háskólapróf í hagfræði, viðskiptafræði eða skyldum greinum.
- Meistarapróf í hagfræði er skilyrði.
- Marktæk reynsla af hagfræðistörfum.
- Góð greiningarhæfni og gott vald á úrvinnslu og framsetningu tölulegra upplýsinga.
- Þekking og reynsla af málefnum stéttarfélaga og vinnumarkaðsmálum er kostur.
- Góð þekking á töflureikni og reynsla af vinnslu gagnagrunna.
- Lipurð og hæfni í mannlegum samskiptum.
- Færni til að vinna í hópi og hæfni til að leiða mál til lykta.
- Frumkvæði og metnaður.
- Góð íslensku- og enskukunnátta í ræðu og riti, þekking á einu Norðurlandamáli er kostur.

BHM er heildarsamtök 27 stéttarfélaga háskólamenntaðra á vinnumarkaði. BHM gegnir lykilhlutverki í hagsmunagæslu fyrir starfsstéttir háskólamenntaðra hér á landi.
Nánari upplýsingar er að finna á www.bhm.is

Umsóknarfrestur er til og með 11. júní nk. Umsækjendur eru vinsamlegast beðnir að sækja um starfið á alfred.is.

BHM hvetur jafnt konur sem karla til að sækja um starfið.

Umsókn þarf að fylgja ítarleg starfsferilsskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Auður Bjarnadóttir eða audur@lidsauki.is.

Nánari upplýsingar er að finna á bhm.is

Bandalag háskólamanna

SKRIFSTOFU-UMSJÓN, MÓTTAKA, REIKNINGSGERÐ

OPUS lögmenn leita að öflugum starfsmanni í framtíðarstarf.

Um er að ræða 100% starfshlutfall, vinnutími frá 9.00 til 17.00.

Starfið felst í umsjón skrifstofunnar, móttöku viðskiptavina, reiknings - gerð, ýmsum verkefnum fyrir lögmenn stofunnar, sem og umsjón með kaffiaðstöðu og móttöku stofunnar.

Við leitum að einstaklingi sem hefur að bera ríka þjónustulund, hæfileika til mannlegra samskipta, vilja til að takast á við fjölbreytt verkefni, er úrræðagóður og glaðlyndur.

Reynsla af færslu bókhalds er kostur.

Viðkomandi þarf að geta hafið störf 4. ágúst nk.

Umsóknarfrestur er til og með 22. júní nk.

Umsóknir skulu berast á netfangið: starf@opus.is

OPUS LÖGMENN

Austurstræti 17 \ Sími 415 2200

Reykjavíkurborg
Skóla- og frístundasvið

Skólastjóri Hlíðaskóla

Skóla- og frístundasvið Reykjavíkurborgar auglýsir stöðu skólastjóra við Hlíðaskóla lausa til umsóknar.

Hlíðaskóli við Hamrahlíð er hverfisskóli fyrir nemendur í 1.-10. bekk. Skólinn er staðsettur í rólegu og fallegu umhverfi þar sem stutt er í náttúruperlur, svo sem Öskjuhlíð og Nauthólsvík. Í skólanum eru um 520 nemendur og 100 starfsmenn. Menning skólans byggir á hefðum en einnig á nýjungum og framþróun og skólastarfið tekur mið af menntastefnu Reykjavíkurborgar, *Látum draumana rætast.*

Í Hlíðaskóla er starfrækt Táknmálssvið fyrir heyrnarlausa, heyrnarskerta og daufblinda nemendur og nemendur á yngri stigum fá kennslu í íslensku táknmáli vikulega.

Rík hefð er fyrir öflugri listgreinakennslu í Hlíðaskóla og eru settir upp söngleikir árlega á yngri stigum og í unglingadeild þriðja hvert ár. Í skólanum er unnið eftir hugmyndafræði SMT skólafærni sem miðar að því að auka félagsfærni nemenda, gera þá ábyrga í námi og starfi, skapa gott andrúmsloft og tryggja öryggi og velferð nemenda og starfsfólks. Markvisst er unnið samkvæmt hugmyndafræði Byrjendalæsis í yngri bekkjum og Hlíðaskóli hefur tekið þátt í þróunarverkefni sem miðar að því að verða þekkingarskóli í leiðsagnarnámi.

Skólinn tekur þátt í verkefninu Grænn skref Reykjavíkurborgar og í Vinaliðaverkefninu. Kjörorð skólans *ábyrgð, virðing, vinsemd* eru leiðarljós í öllu starfi hans.

Leitað er að metnaðarfullum einstaklingi sem býr yfir leiðtogahæfileikum og hefur víðtæka reynslu og þekkingu á grunnskólastarfi.

Helstu verkefni og ábyrgð:
- Veita skólanum faglega forystu og móta framtíðarstefnu hans innan ramma laga og reglugerða og í samræmi við aðalnámskrá grunnskóla og stefnu Reykjavíkurborgar.
- Stýra og bera ábyrgð á rekstri og daglegri starfsemi skólans.
- Bera ábyrgð á starfsmannamálum, s.s. ráðningum, vinnutilhögun og starfsþróun.
- Bera ábyrgð á samstarfi aðila skólasamfélagsins.

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.

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Leyfi til að nota starfsheitið kennari.
- Viðbótarmenntun í stjórnun eða kennslureynsla á grunnskólastigi.
- Reynsla af faglegri forystu á sviði kennslu og þróunar í skólastarfi.
- Stjórnunarhæfileikar.
- Færni í áætlanagerð og fjármálastjórnun.
- Færni til að leita nýrra leiða í skólastarfi og leiða framsækna skólaþróun.
- Lipurð og hæfni í samskiptum.

Umsókn fylgi yfirlit yfir nám og fyrri störf, leyfisbréf til að nota starfsheitið kennari, greinargerð um framtíðarsýn umsækjanda á skólastarfið, upplýsingar um framsækin verkefni sem umsækjandi hefur leitt og annað er málið varðar.

Ráðið verður í stöðuna frá og með 1. ágúst 2020. Umsóknarfrestur er til og með 15. júní 2020.

Laun eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og KÍ vegna Skólastjórafélags Íslands. Umsækjendur eru beðnir að sækja um starfið á heimasíðu Reykjavíkurborgar, www.reykjavik.is/storf.

Nánari upplýsingar veita Soffía Vagnsdóttir, skrifstofustjóri grunnskólahluta fagskrifstofu, og Ragnheiður E. Stefánsdóttir, mannauðsstjóri, sími 411 1111. Netföng: soffia.vagnsdottir@reykjavik.is / ragnheidur.e.stefansdottir@reykjavik.is

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

LAUS STÖRF
HJÁ HAFNARFJARÐARBÆ

Grunnskólar
- Deildarstjóri stoðþjónustu - Setbergsskóli
- Heimilisfræðikennsla - Setbergsskóli
- Íþróttakennari - Öldutúnsskóli
- Stuðningsfulltrúi - Hraunvallaskóli
- Tómstundaleiðbeinandi - Aldan
- Tómstundaleiðbeinandi - Vitinn
- UT kennsla - Setbergsskóli

Leikskólar
- Leikskólakennari - Hlíðarendi
- Sérkennslustjóri - Víðivellir

Málefni fatlaðs fólks
- Starfsmaður í nýjan búsetakjarna
- Þroskaþjálfi - heimili fyrir fatlað fólk
- Þroskaþjálfi - Hæfingarstöðin að Bæjarhrauni
- Þroskaþjálfi - nýr búsetukjarni

Sumarstörf háskólanema
- Sumarstörf við rannsóknir og nýsköpun

Vinnuskóli Hafnarfjarðar
- Biðlisti fyrir 18 ára og eldri
- Vinnuskóli fyrir ungmenni fædd 2004
- Vinnuskóli fyrir ungmenni fædd 2005
- Vinnuskóli fyrir ungmenni fædd 2006

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

Nánar á **hafnarfjordur.is**

HAFNARFJÖRÐUR 585 5500 hafnarfjordur.is

Skólastjóri

Bláskógaskóli, Reykholti

Bláskógabyggð auglýsir eftir umsóknum um starf skólastjóra til að stýra Bláskógaskóla í Reykholti, Biskupstungum. Skólinn er fyrir nemendur í 1. til 10. bekk. Í skólanum eru 83 nemendur og þar starfa 20 starfsmenn. Kjörorð skólans eru Virðing-Vellíðan-Samvinna.

Bláskógaskóli í Reykholti er annar tveggja grunnskóla Bláskógabyggðar. Gott samstarf er við leikskólann Álfaborg í Reykholti, Bláskógaskóla á Laugarvatni og Kerhólsskóla í Grímsnes- og Grafningshreppi.

Leitað er að metnaðarfullum einstaklingi sem býr yfir leiðtogahæfni og hefur mikla reynslu og þekkingu á grunnskólastarfi. Skólastjóri starfar skv. lögum og reglugerðum um grunnskóla og öðrum lögum er við eiga, aðalnámskrá, námskrá skólans og skólastefnu Bláskógabyggðar.

Helstu verkefni og ábyrgðarsvið:
- Veita skólanum faglega forystu.
- Virk þátttaka í þróun og skipulagi skólastarfs í sveitarfélaginu.
- Stjórnun og ábyrgð á daglegum rekstri skólans.
- Samstarf við skólanefnd, sveitarstjóra og sveitarstjórn og aðra aðila skólasamfélagsins.

Menntunar- og hæfnikröfur:
- Leyfisbréf grunnskólakennara og kennslureynsla á grunnskólastigi er skilyrði.
- Framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum og lipurð í samstarfi er skilyrði.
- Þekking og reynsla af rekstri og stjórnun er kostur.
- Sjálfstæð og skipulögð vinnubrögð.
- Frumkvæði í starfi og faglegur metnaður.
- Góð íslenskukunnátta og færni til að tjá sig í ræðu og riti.
- Góð almenn tölvukunnátta.

Laun eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og KÍ vegna Skólastjórafélags Íslands. Starfshlutfall er 100%. Umsókn fylgi kynningarbréf, yfirlit yfir nám og fyrri störf, leyfisbréf fyrir starfsheitið kennari og framtíðarsýn umsækjanda varðandi þróun skólastarfs. Starfið hentar einstaklingum óháð kyni.

Umsóknarfrestur er til 18. júní 2020. Ráðið verður í stöðuna frá og með 1. ágúst 2020.

Nánari upplýsingar veitir Ásta Stefánsdóttir, sveitarstjóri, í síma 480 1900. Umsókn ásamt fylgigögnum skal send á netfangið asta@blaskogabyggd.is.

Bláskógabyggð

ORKUSTOFNUN

Bókari

Orkustofnun auglýsir laust til umsóknar starf aðalbókara.
Um er að ræða 100% starf.

Orkustofnun:
- Annast stjórnsýslu sem stofnuninni er falin með lögum, svo sem auðlindalögum, vatnalögum, raforkulögum, lögum um eignarrétt íslenska ríkisins að auðlindum hafsbotnsins og lögum um kolvetni.
- Safnar gögnum um nýtingu orkulinda og annarra jarðrænna auðlinda.
- Stendur fyrir rannsóknum á nýtingu orkulinda og annarra jarðrænna auðlinda.
- Vinnur að áætlanagerð til langs tíma um orkubúskap þjóðarinnar.
- Er stjórnvöldum til ráðuneytis um orkumál og aðra auðlindanýtingu.
- Fer með leyfisveitingar vegna rannsókna og nýtingar á auðlindum og orkuvinnslu.
- Annast eftirlit með framkvæmd raforkulaga,
- Fer með umsýslu Orkusjóðs, niðurgreiðslna vegna húshitunar og Orkuseturs.

Helstu verkefni:
- Dagleg umsjón bókhalds
- Afsteminingar (banka, viðskipta og virðisauka)
- Frágangur reikninga
- Innheimta
- Uppgjör
- Umsjón með launavinnslu og viðverubókhaldi.

Hæfniskröfur:
- Menntun og reynsla sem nýtist í starfi, sbr. helstu verkefni.
- Traust, trúnaður og færni í mannlegum samskiptum.
- Frumkvæði, áreiðanleiki, nákvæmni og sjálfstæði í starfi.
- Skipulagshæfileikar og öguð vinnubrögð.
- Góð tölvufærni sérstaklega í Excel og MS Navison(eða sambærilegu bókhaldskerfi).
- Gott vald á íslensku og ensku er skilyrði og þekking á einu norðurlandamáli æskileg.
- Hæfileiki til þess að koma frá sér efni í töluðu og rituðu máli.
- Reynsla af verkbókhaldi og samningum telst kostur.
- Þekking á Oracle mannauðs- og launakerfi hjá ríkisstofnunum er kostur.

Laun greiðast samkvæmt kjarasamningi fjármálaráðuneytis við viðkomandi stéttarfélag.

Nánari upplýsingar veitir Guðni A Jóhannesson orkumálastjóri, sími 5696000, netfang gudni.a.johannesson@os.is.

Umsóknir með upplýsingum um menntun og fyrri störf berist á netfang os@os.is eða til Orkustofnunar, Grensásvegi 9, 108 Reykjavík eða eigi síðar en 18. júní 2020

Öllum umsóknum verður svarað eftir að ákvörðun um ráðningu liggur fyrir.

Orkumálastjóri

Orkugarður
Grensásvegi 9
108 Reykjavík
www.os.is

Launafulltrúar,
gjaldkerar,
þjónustufulltrúar

hagvangur.is

HAGVANGUR

Kennarastöður hjá Tækniskólanum eru lausar til umsóknar. Nánar á tskoli.is

Umsóknarfrestur er til og með 2. júní.

Tækniskólinn
skóli atvinnulífsins

B.Ó. SMIÐIR

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

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

STÖRF HJÁ GARÐABÆ

Leikskólinn Bæjarból
- Deildarstjóri
- Leikskólakennari

Leikskólinn Hæðarból
- Leikskólakennari

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

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

GARÐABÆR
gardabaer.is

GENERAL SERVICES CLERK

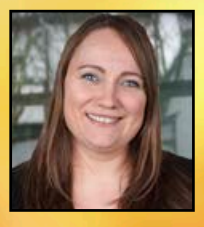
Sendiráð Bandaríkjanna auglýsir stöðu General Services Clerk lausa til umsóknar.
Umsóknarfrestur er til og með **7. júní 2020.**
Frekari upplýsingar er að finna á heimasíðu sendiráðsins:
https://is.usembassy.gov/embassy/jobs/
Umsóknir skulu sendar í gegnum Electronic Recruitment Application (ERA)

The U.S. Embassy in Reykjavik is seeking an individual for the position of General Services Clerk. The closing date for this postion is **June 7, 2020.** Application instructions and further information can be found on the Embassy's home page:https://is.usembassy.gov/embassy/jobs/
Applications must be submitted through Electronic Recruitment Application (ERA)

Sérfræðingar í ráðningum

FAST ráðningar er öflug ráðninga- og ráðgjafaþjónusta sem leggur metnað í að vinna faglega og veita persónulega og góða þjónustu. Vönduð úrvinnsla upplýsinga og góð samskipti við umsækjendur eru lykilatriði. Okkar metnaður er reynsla og menntun, öflugur gagnagrunnur og gott tengslanet.

Við bjóðum uppá:
- Áralanga reynslu
- Öflugan gagnagrunn
- Mjög gott tengslanet
- Þolinmæði og þrautseigju
- Auga fyrir hæfileikum



lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

FAST Ráðningar
www.fastradningar.is

Ertu klár í innkaupum?

Innkaupafulltrúi óskast

IKEA.is/atvinna

IKEA

© Inter IKEA Systems B.V. 2020

Svæðisskipulag Eyjafjarðar

Svæðisskipulagsnefnd Eyjafjarðar hefur þann 31. mars 2020 samþykkt tillögu að breytingu á Svæðisskipulagi Eyjafjarðar 2012-2024 vegna flutningslína raforku.
Breytt stefna Svæðisskipulags Eyjafjarðar 2012-2024 um flutningslínur raforku er árétting þeirrar stefnu, sem sett var fram í svæðisskipulaginu á sínum tíma en nokkuð ítarlegri. Breytingin á við Blöndulínu 3 og Hólasandslínu 3.

Málsmeðferð var í samræmi við 23., 24. og 25 greinar skipulagslaga nr. 123/2010. Athugasemdir sem bárust gáfu ekki tilefni til breytinga á tillögunni en minni háttar lagfæringar voru gerðar, sem ekki eiga við meginatriði hennar.

Gerð er grein fyrir athugasemdum og afgreiðslu þeirra í fundargerð svæðisskipulagsnefndar 31. mars 2020, sem er aðgengileg á heimasíðu SSNE, www.ssne.is ásamt skipulagstillögunni sjálfri og umhverfisskýrslu.

Eftirtalin sveitarfélög, sem aðilar eru að svæðisskipulaginu hafa samþykkt tillögu svæðisskipulagsnefndar:

Grýtubakkahreppur 6. apríl 2020.
Svalbarðsstrandarhreppur 16. apríl 2020.
Eyjafjarðarsveit 16. apríl 2020.
Dalvíkurbyggð 21. apríl 2020.
Akureyrarbær 21. apríl 2020.
Hörgársveit 30. apríl 2020.
Fjallabyggð 20. maí 2020.

F.h. svæðisskipulagsnefndar Eyjafjarðar
28. maí 2020
Þröstur Friðfinnsson, formaður

GRÍMSNES- OG GRAFNINGSHREPPUR

ÚTBOÐ

Grímsnes- og Grafningshreppur
óskar eftir tilboðum í verkið:

Borg stígar 2020

Verkið felur í sér malbikun, gerð burðarlags og jarðvegsskipti þar sem það á við á stígum og bílastæði við Borg. Verkið felur einnig í sér gerð hraðahindrana og gangbrauta og uppsetningu umferðarmerkja.

Helstu magntölur eru:

Gröftur	350 m³
Jöfnun og þjöppun á fyllingu	3300 m²
Styrktarlag	420 m³
Burðarlag, efni	330 m³
Burðarlag, útjöfnun og þjöppun	3300 m2
Malbik	3275 m²
Hellulögn	320 m²
Vélsteyptur kantsteinn	214 m
Málun gangbrauta/biðskyldulína	70 m²

Útboðsgögn verða afhent á rafrænu formi frá og með þriðjudeginum 2. júní 2020. Þeir sem hyggjast gera tilboð í verkið skulu hafa samband við Kristján Friðgeirsson hjá Eflu Suðurlandi í síma 665 6310 eða með tölvupósti á netfangið kiddi@efla.is og gefa upp nafn, heimilisfang, síma og netfang og fá í kjölfarið útboðsgögnin send í tölvupósti.

Tilboðum skal skila á skrifstofu Eflu Verkfræðistofu Austurvegi 3-5, 800 Selfoss, fyrir kl.14:00 þriðjudaginn 16. júní 2020, en þá verða þau opnuð að viðstöddum þeim bjóðendum sem
þess óska.

Grímsnes- og Grafningshreppur

ÚTBOÐ

Ný útboð í auglýsingu hjá Reykjavíkurborg:

- **Rúv - reitur, yfirborðsfrágangur 2020,** útboð nr. 14879.
- **Sturlugata. Njarðargata-Bjargargata. Gatnagerð og veitur,** útboð nr. 14888.
- **Endurgerð leiksvæða 2020. Jarðvinna - Öldugata, Bogahlíð og Bústaðavegur,** útboð nr. 14890.
- **Endurgerð leiksvæða 2020. Jarðvinna - Snæland, Seiðakvísl og Bollagöturóló,** útboð nr. 14891.

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

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

Útboð

Húsfélögin að Áshamri 57-59-61-63 í Vestmannaeyjum. óskar eftir tilboðum í verkið:

Klæðning og fl

Verkið felst í að gera nauðsynlegar múrviðgerðir, málun glugga og einangra ásamt klæðningu alls hússins að Áshamri 57-63 í Vestmannaeyjum.

Helstu magntölur eru :

Klæðning	1675 m²
Málun	450 m²

Verklok eru 15. Des. 2020

Útboðsgögn verða afhent án gjalds á stafrænu formi. Vinsamlega sendið beiðni eftir gögnum á netfangið thk@mannvit.is, frá þriðjudeginum 2.júní 2020.

Tilboð verða opnuð á **skrifstofu Mannvits, Ægisgötu 2, Vestmannaeyjum, 23.júní 2020 kl. 11:00.**

MANNVIT

Landsvirkjun

Útboð nr. 20309

Þjórsársvæði

Snjóhreinsun og umhirða vega og svæða

Landsvirkjun óskar eftir tilboðum í snjóhreinsun og umhirðu vega og svæða á Þjórsársvæði, samkvæmt útboðsgögnum nr. 20309.

Verkefnið felst í snjóhreinsun og umhirðu vega og svæða, ásamt annarri þjónustu með vinnuvélum og vörubílum á rekstrarsvæði Þjórsársvæðis.

Gert er ráð fyrir að samningur taki gildi 1. september 2020.

Útboðsgögn eru aðgengileg á útboðsvef Landsvirkjunar: https://in-tendhost.co.uk/landsvirkjun/aspx/Home

Tilboðum skal skila í gegnum útboðsvef Landsvirkjunar á slóðinni: https://in-tendhost.co.uk/landsvirkjun/aspx/Home fyrir **klukkan 12:00 þriðjudaginn 30. júní 2020**, niðurstöður tilboða, nöfn bjóðenda og heildarfjárhæðir með vsk verða birtar sama dag á ytri vef Landsvirkjunar.

job
Finnum draumastarfið saman

Erum við
að leita **að þér?**

ÚTBOÐ

SKATTURINN OG SKATTRANNSÓKNARSTJÓRI (SRS) - LEIGUHÚSNÆÐI

21161 - Ríkiskaup f.h. ríkissjóðs óska eftir að taka á leigu húsnæði miðsvæðis á höfuðborgarsvæðinu fyrir nýjar höfuðstöðvar Skattsins og SRS. Umsjónaraðili er Framkvæmdasýsla ríkisins.

Miðað er við að húsnæðið verði tekið á langtímaleigu til 30 ára, fullbúið til notkunar með föstum innréttingum og búnaði, án lauss búnaðar. Gerð er krafa um sérhúsnæði á góðum stað miðsvæðis á höfuðborgarsvæðinu, gott aðgengi þ.m.t. fyrir hreyfihamlaða, hjólandi, gangandi og næg bílastæði bæði fyrir viðskiptavini og starfsfólk. Einnig er gerð krafa um að húsnæðið liggi vel við almenningssamgöngum m.a. fyrirhugaða borgarlínu. Skilyrði er að húsnæðið verði tilbúið til notkunar eigi síðar en 18 mánuðum eftir undirritun leigusamnings.

Húsnæðisþörf Skattsins og Skattrannsóknarstjóra er áætluð um 9.800 fermetrar. Húsnæðið skal vera skrifstofu- og þjónustuhúsnæði sem miðast við þarfir Skattsins og SRS. Æskilegt er að húsnæðið sé ekki meira en 6 hæðir.

Tilboðsgjafar (leigusalar) mega setja fram í leigutilboði þann valkost að bjóða ríkinu að taka á leigu til viðbótar, við áætlaða 9.800 fermetra fyrir Skattinn og SRS, allt að 2.000 fermetra af hefðbundnu skrifstofu- og þjónustuhúsnæði á sömu lóð og er þá miðað við að aðrir ríkisaðilar myndu nýta umrædda 2.000 fermetra fyrir sína starfsemi.

Frekari upplýsingar um þær kröfur sem húsnæðið verður að uppfylla verða aðgengilegar í rafræna kerfinu TendSign, á vefslóðinni https://tendsign.is/ miðvikudaginn **3. júní 2020**.

Fyrirspurnir varðandi auglýsinguna (Skatturinn og SRS – Leiguhúsnæði) skulu sendar rafrænt í gegnum kerfið TendSign og verða svör birt þar.

Fyrirspurnarfrestur rennur út **25. júní 2020** en svarfrestur er til og með **2. júlí 2020.**

Leigutilboðum skal skila rafrænt í TendSign eigi síðar en **kl. 12:00, fimmtudaginn 30. júlí 2020.** Ekki verður tekið við tilboðum eftir að tilboðsfresti lýkur. Tilboðsgjafar eru því hvattir til að skila tilboðum tímanlega.

Leiga á grundvelli þessarar auglýsingar er undanskilin lögum um opinber innkaup nr. 120/2016, sbr. a. lið 1. mgr. 11. gr. Framboðið húsnæði þarf að vera komið vel áleiðis í byggingarfasa til að geta komið til álita. Skipulag lóðar og ytri hönnun þarf jafnframt að liggja fyrir.

Gögn sem fylgja skulu tilboði þurfa m.a. að innihalda eftirfarandi upplýsingar:
- Afhendingartíma húsnæðis
- Staðsetningu, stærð og aldur húsnæðis og tillöguteikningar auk upplýsinga um efnisval s.s. veggjagerða, gólfefna o.s.frv.
- Fjölda bílastæða, aðkomu að lóð og byggingu
- Leiguverð per/m2 og heildarleiguverð
- Húsgjöld
- Gildandi deiliskipulag svæðis þ.e. lóðar og aðlægra lóða
- Tilvísun í gildandi aðalskipulag
- Skal leigusali leggja fram úttektarskýrslu (ástandsskýrslu), frá óháðum aðila, í henni skal m.a. skoða sérstaklega hvort húsnæðið sé myglulaust. Það skal gert áður en skrifað er undir leigusamning.
- Önnur gögn sem eru tilskilin til að uppfylla kröfur húslýsingar.

Nánar er fjallað um kröfur til tilboðsgjafa, um gagnaskil, leiguferli og matslíkan í köflum 3 til 6 í húslýsingu.

Leigutaki hefur skipað valnefnd til að meta innsend tilboð. Við val á hagkvæmustu lausn notast valnefnd við fyrir fram skilgreint matslíkan þar sem búið er að skilgreina hvaða matsþættir eru lagðir til grundvallar og hámarks vægi hvers og eins liggur fyrir.

Þessir matsþættir eru:
- Leiguverð
- Gæði
- Staðsetning
- Nýsköpun & umhverfismál

Hér er því verið að vega saman ofangreinda matsþætti og eru tilboðsgjafar hvattir til að bjóða mismunandi útfærslur í tilboðum sínum.

Leigutaki áskilur sér rétt til að taka hvaða tilboði sem er eða hafna öllum tilboðum.

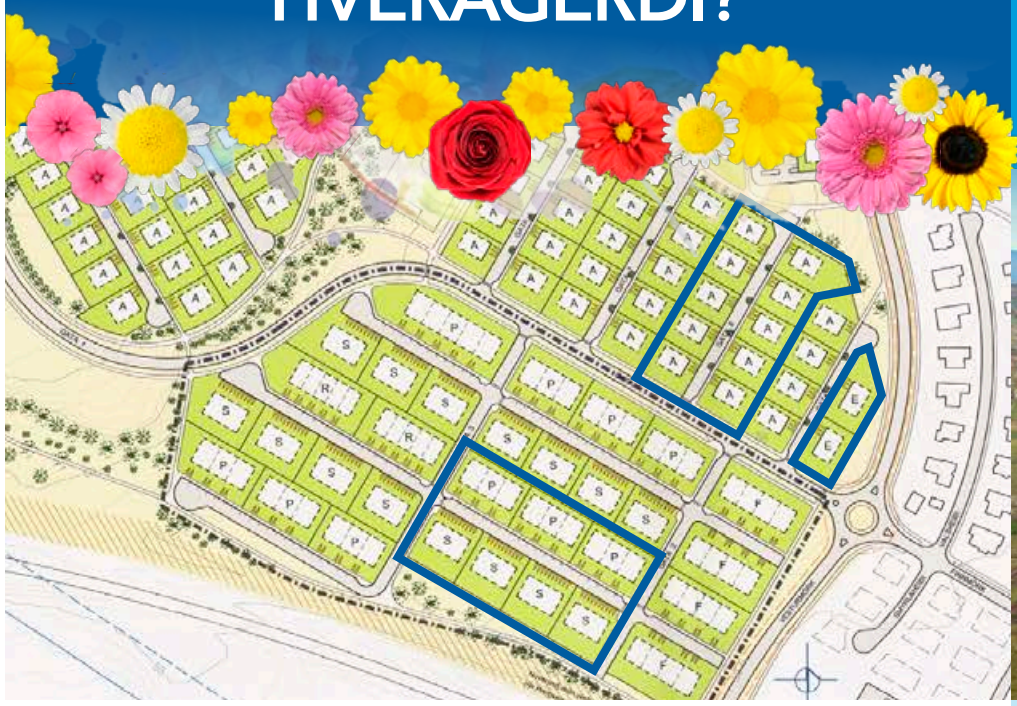
Nánari upplýsingar um kröfur til leigusala, mat tilboða o.fl. koma fram í húslýsingu og fylgigögnum hennar.

Til að komast inn á vefsvæði verkefnisins í TendSign er bjóðendum bent á útboðsvef: www.utbodsvefur.is

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

RÍKISKAUP

VILTU BÚA Í BLÓMABÆNUM HVERAGERÐI?



Hveragerðisbær auglýsir lóðir til úthlutunar

Til úthlutunar eru eftirfarandi lóðir í Kambalandi:

10 lóðir fyrir einbýlishús við Drekahraun. Fjórar lóðir fyrir fimm íbúða fjölbýlishús á tveimur hæðum við Langahraun. Þrjár lóðir fyrir þriggja íbúða raðhús við Langahraun og tvær lóðir fyrir einbýlishús við Búðahraun.

Kambaland er vestast í Hveragerði. Landinu hallar þar til suðurs og austurs og þaðan er víða mikið og fagurt útsýni.

Hveragerði er ört vaxandi sveitarfélag þar sem íbúar eru um 2.700. Höfuðborgarsvæðið er í um 30 mínútna akstursfjarlægð. Öll þjónusta í bæjarfélaginu er eins og best verður á kosið, glæsilegir leikskólar, metnaðarfullur grunn- og tónlistarskóli og framhaldsskóli innan seilingar. Íþrótta- og menningarlíf er í miklum blóma og umhverfi bæjarins gefur kost á fjölbreyttri útivist í einstöku umhverfi.

Einbýlishúsalóðum er úthlutað án byggingaréttargjalds. Raðhúsa- og fjölbýlishúsalóðum er úthlutað með 30% byggingarréttargjaldi. Vakin er athygli á að umsækjendur sem sækja um lóðir fyrir öll fjögur tveggja hæða fjölbýlishúsin ganga fyrir. Sæki enginn um allar lóðirnar ganga þeir fyrir sem sækja um þrjár og að lokum þeir sem sækja um tvær.

Við úthlutun verður farið eftir reglum Hveragerðisbæjar um úthlutun lóða. Úthlutun fer fram þann 2. júlí kl. 8:00 og skulu umsóknir berast skipulagsfulltrúa/skrifstofu Hveragerðisbæjar fyrir þann tíma.

Nánari upplýsingar um lóðir, skilmála og umsóknareyðublöð er að finna á www.hveragerdi.is og hjá skipulagsfulltrúa í síma 483-4000 eða tölvupósti á gfb@hveragerdi.is

RÁÐGJÖF

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

RÁÐNINGAR

Starfsmenn eru lykill að árangri allra fyrirtækja.

RANNSÓKNIR

Rannsóknir auka þekkingu og gera ákvarðanir markvissari

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

Fasteignaauglýsingar

FASTEIGNIR.FRETTABLADID.IS

HVAÐ KOSTAR ÞÍN FASTEIGN? KÍKTU Á WWW.VERDMAT.IS

Pantaðu verðmat á www.Verdmat.is

EIGNALIND FASTEIGNASALA

s. 616 8880 • sos@eignalind.is

FRÍTT VERÐMAT FASTEIGNA

Sigurður Oddur Sigurðsson
Löggiltur fasteignasali
sos@eignalind.is
Sími 616 8880

Ellert Róbertsson
Sölumaður Fasteigna
í rúm 30 ár
ellert@eignalind.is
simi 893 4477

Erlendur Davíðsson
löggiltur fasteignasali
og verðbréfamiðlari.
Sími 8970199

Einar Pálsson
Eignalind Akureyri
Löggiltur fasteignasali
einar@eignalind.is
Sími 857-8392

Heiða Guðmundsdóttir
Hdl. löggiltur fasteignasali
Sími 779 1929
heida@eignalind.is

Embla Valberg
löggiltur fasteignasali
og leigumiðlari.
embla@eignalind.is
sími 7662-4577

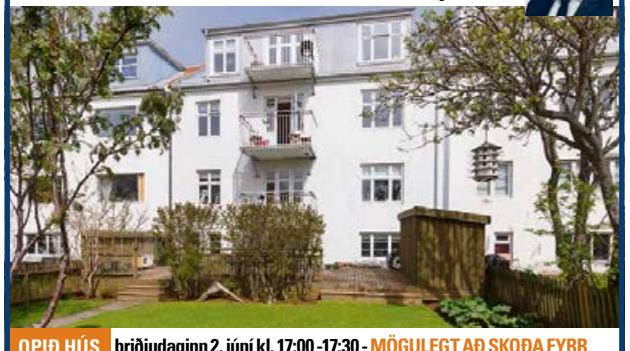
EIGNAMIÐLUN

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

ÁSVALLAGATA 29

100 m²
101 Reykjavík
Verð: 57.900.000 kr.

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



OPIÐ HÚS **þriðjudaginn 2. júní kl. 17:00 -17:30 - MÖGULEGT AÐ SKOÐA FYRR**

Mjög góð 100 fm fimm herbergja íbúð í fallegu og mikið endurnýjuðu húsi byggt árið 1930 við Ásvallagötu í gamla vesturbænum. Góðar suður svalir frá stofu og sameiginleg timburverönd við húsið. Íbúðin skiptist í gang, tvær stofur, tvö svefnherbergi, baðherbergi og eldhús. Í kjallara er svo auka herbergi með aðgengi að snyrtingu og sturtu. Í kjallara er einnig sameiginlegt þvottahús og sér geymsla. Lofthæð íbúðar um 2,66 m.

EIGNAMIÐLUN

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

KAMBSVEGUR 23

97.9 m²
104 Reykjavík
Verð: 45.900.000 kr.

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

OPIÐ HÚS **mánudaginn 1. júní kl. 13:00-13:30**

Falleg og björt 3ja herb. íbúð með sér inngangi í barnvænu umhverfi. Íbúðin hefur verið mikið endurnýjuð í gegnum árin m.a. eldhús, baðherbergi, gólfefni, rafmagn, gluggar og gler.

TRAUSTI fasteignasala

Fasteignasali óskast!

Trausti fasteignasala óskar eftir að ráða löggiltan fasteignasala eða nema til löggildingar fasteignasala til starfa.

Vaxandi fasteignasala í léttu og skemmtilegu starfsumhverfi. Góðir tekjumöguleikar. Reynsla af sölu fasteigna kostur.

Fáið frekari upplýsingar hjá Kristjáni Baldurssyni í síma 867-3040 eða kristjan@trausti.is

Trausti fasteignasala, trausti@trausti.is, s.546-5050, Vegmúla 4, 108 Reykjavík

---

Kjöreign ehf

TRAUST OG ÖRUGG ÞJÓNUSTA
SÍMI 533 4040
kjoreign@kjoreign.is
Opnunartími mán-fös kl. 9-17
Dan V.S. Wiium hdl., lögg. fasteignasali

FASTEIGNASALA • Ármúli 21, Reykjavík • www.kjoreign.is

Kjöreign fasteignasala, kynnir Borgarhólsstekk 1 á Þingvöllum

Vandaður sumarbústaður með nýlegu gestahúsi á frábærum stað við austanvert Þingvallavatn.

Heitur pottur og fallegt útsýni. Svæðið kallast Stekkjarlundur.

Heimild til veiða í Þingvallavatni.

BORGARHÓLSSTEKKUR – SUMARBÚSTAÐUR Á ÞINGVÖLLUM

Lýsing, aðalhúsið:
Forstofa, eldhús, baðherbergi, stofa, tvö svefnherbergi og geymsla.

Lýsing, gestahúsið:
Forstofa, baðherbergi, eldhús-krókur, svefnherbergi og stofa.

Gestahúsið er byggt 2018.
Samliggjandi 160 fm. sólpallar.

Verð: 29,9 millj.

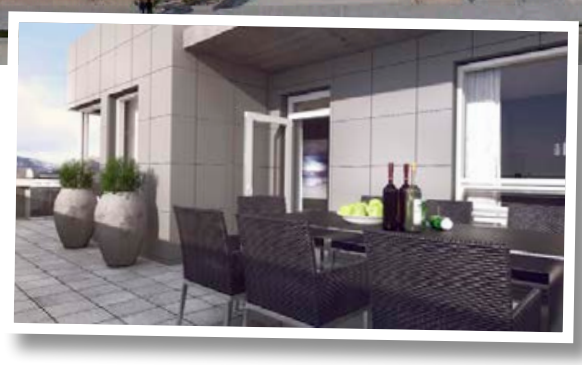
Nánari uppl. veitir
Þórarinn Friðriksson lögg. fast.
s: 844-6353

Þórarinn Friðriksson
Löggiltur fasteignasali.
thorarinn@kjoreign.is
844-6353

Traust og örugg þjónusta í 40 ár

LIND kynnir með stolti:

Nýjar útsýnisíbúðir



50 ÁRA OG ELDRI

Bjarkarholt 8–20 í miðbæ Mosfellsbæjar

- **2-4 herbergja íbúðir**
  Stærðir 65fm - 180fm
- **Útsýni úr öllum íbúðum**
- **Stórar stofur**
- **Sér þvottahús**
- **Leyfi fyrir svalalokun**
- **Loftgæði:**
  Sérstætt loftræstikerfi fyrir hverja íbúð sem hámarka loftgæði fyrir íbúa.

SÖLU-SÝNING

laugardag og sunnudag
kl. 13.00 til 13.30.

LIND FASTEIGNASALA
Hlíðasmári 6. Sími: 510 7900.
www.fastlind.is · www.nyjaribudir.is

Nánari upplýsingar veita

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

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

Bogi Molby Pétursson
Lögg. fasteignasali
892 9966
molby@fastlind.is

Stefanía Eggertsdóttir
Lögg. fasteignasali
895-0903
stefani@fastlind.is

Nýr áfangi í sölu
Mikið úrval 2-4 herb íbúða á 40-65 millj.

102 Reykjavík

Glæsilegar nýjar íbúðir til sölu

Haukahlíð
Smyrilshlíð
Fálkahlíð
Valshlíð

Yfir 90 íbúðir seldar

OPIÐ HÚS

Sunnudag 31. maí milli kl. 14 – 15
Tökum á móti gestum í sýningaríbúð, Fálkahlið 2

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

- Vandaðar ítalskar innréttingar, fataskápar ná allir upp í loft, innbyggður ísskápur og uppþvottavél fylgir öllum íbúðum.
- Skoða má íbúðirnar á vefsíðunni 102reykjavik.is
- Glæsilegt úrval lítilla, meðalstórra og stærri íbúða á þessum frábæra stað í Reykjavík.
- Öllum eignum fylgir bílastæði í lokaðri bílageymslu.
- Húsin liggja umhverfis glæsilegan og skjólgóðan inngarð.

Vatnsmýrin

Sýnum alla helgina, hringdu!

Hlíðarendi

102

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Fjármögnun hefur **aldrei verið hagstæðari** á Íslandi, **lánshlutföll frá 65-90%** eftir kaupendum. **Komið, skoðið** og ráðfærið ykkur við **sölumenn okkar!**

	Verð frá	Verð til
2ja herb	**37,9 m**	**48,9 m**
3ja herb	**50,9 m**	**89,9 m**
4ra herb	**56,5 m**	**130 m**
5 herbergja	**69,9 m**	**82,9 m**

MIKLABORG – Með þér alla leið

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

STAKFELL
FASTEIGNASALA | 1984

535-1000
BORGARTÚNI 30 / 105 REYKJAVÍK

FÉLAG FASTEIGNASALA
Þorláku Ómar Einarsson
LÖGGILTUR FASTEIGNASALI

OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 31.MAÍ FRÁ 12 -12:30

STAKFELL OG JÓN G. SANDHOLT, S. 777-2288, KYNNIR Í SÖLU:
Tveggja til fjögurra herbergja íbúðir með baðherbergi og gestasalerni í Bríetartúni 9-11. Sérlega vandaðar íbúðir með svalalokun, gólfhita og vönduðum eldhúsinnréttingum. Bókið skoðun - Sýnum samdægurs.
Hægt að leigja bílastæði í bílakjallara

NÁNARI UPPLÝSINGAR:

Jón G. Sandholt jr.
777-2288 - jong@stakfell.is

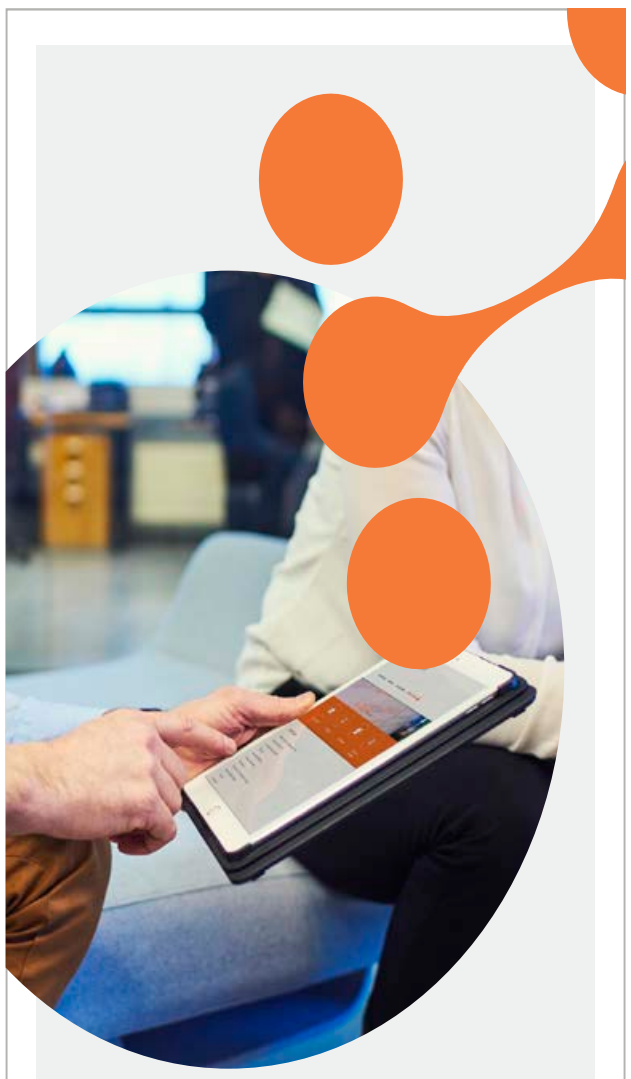
GRUNNUR AÐ GÓÐU LÍFI

FASTEIGNA MARKAÐURINN ehf.

ÓÐINSGÖTU 4
SÍMI 570 4500,
OPIÐ VIRKA DAGA KL. 9-17.
Netfang: fastmark@fastmark.is
www.fastmark.is
Jón Guðmundsson, lögg. fast.sali.
Guðmundur Th. Jónsson, lögg. fast.sali.

Laugavegur 20B
Húsnæði undir veitingastað til leigu

- Til leigu 197 fermetra húsnæði undir veitingastað í þessu reisulega húsi í miðborginni, Laugavegi 20b, Náttúrulækningafélagshúsinu.
- Um er ræða húsnæði þar sem starfræktur hefur verið veitingarekstur með vínveitingaleyfi samfleytt í 40 ár.
- Húsnæðið skiptist í veitingasal með mikilli lofthæð og útsýni út á Laugaveginn. Í veitingasalnum eru sæti fyrir u.þ.b. 50 manns. Innaf veitingasal eru eldhús með tækjum og tólum, kælir, starfsmannastaða, salerni o.fl.
- Leigutími er umsemjanlegur til langs tíma. **Allar frekar upplýsingar eru veittar á skrifstofu.**



Vantar þig starfsfólk?

HAGVANGUR
hagvangur.is

MIKIL SALA
SUMARHÚSA

Vantar sumarhús á skrá

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

Nánari upplýsingar veitir:
Jón Rafn Valdimarsson, lögg. fasteignasali
jon@miklaborg.is **sími:** 695 5520

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

BÖRKUR HRAFNSSON

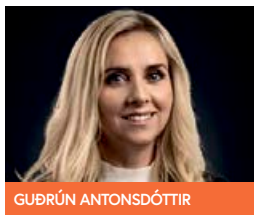
MARGRÉT ÁGÚSTSDÓTTIR

DAVÍÐ ÓLAFSSON

HÉÐINN BIRNIR ÁSBJÖRNSSON

SIGURÐUR FANNAR

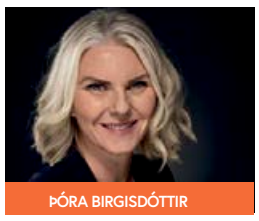
STEFÁN JÓHANN ÓLAFSSON


GUÐRÚN ANTONSDÓTTIR

BÖÐVAR SIGURBJÖRNSSON

GUNNLAUGUR ÞRÁINSSON

INGIMAR INGIMARSSON


ÞÓRA BIRGISDÓTTIR

ÚLFAR ÞÓR DAVÍÐSSON

BRANDUR GUNNARSSON

BORG
FASTEIGNASALA

519 5500

SÍÐUMÚLA 23 • 108 REYKJAVÍK • FASTBORG.IS

SÖLUSÝNING ÞRIÐJUAGINN 2. JÚNÍ KL 17:00 - 18:00

LAUTARVEGUR 38-44 — 103 REYKJAVÍK

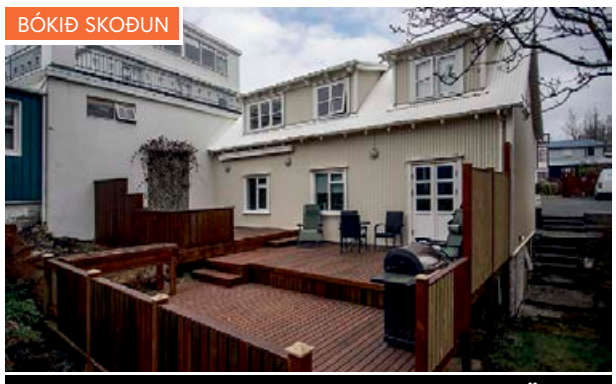
SÉRHÆÐIR	3-4 HERBERGI	FRÁ 116 m²
VERÐ FRÁ 75.8	VANDAÐAR ÍBÚÐIR - GRÓIÐ OG SKJÓLSÆLT HVERFI	
	ÞÓRA BIRGIRSDÓTTIR	777 2882

OPIÐ HÚS | ÞRIÐJUDAG KL. 17.00-17.30

EYKTARÁS 14 — 110 REYKJAVÍK

EINBÝLISHÚS	7 HERBERGI	278.6m²
VERÐ: 92.9M	Á TVEIMUR HÆÐUM OG AUKA STUDIO ÍBÚÐ	
	GUNNLAUGUR 844 6447 OG ÚLFAR 788 9030	

BÓKIÐ SKOÐUN



MERKURGATA 13 — 220 HAFNARFJÖRÐUR

EINBÝLISHÚS	4 HERBERGI	125.5 m²
VERÐ: 58.4M	FRÁBÆR STAÐSETNING, STÓR PALLUR.	
	BÖÐVAR SIGURBJÖRNSSON	660 4777

OPIÐ HÚS | ÞRIÐJUDAG KL. 17.00-17.30

FOSSAHVARF 1 — 203 KÓPAVOGUR

ÍBÚÐ	4 HERBERGI	129.9m²
VERÐ: 67.9M	SÉRINNGANGUR - SÉRAFNOTAREITUR	
	BRANDUR GUNNARSSON	897 1401

OPIÐ HÚS | LAUGARDAG KL. 14.00-14.30

KELDULAND 3 — 108 REYKJAVÍK

ÍBÚÐ	4-5 HERBERGI	120 m²
VERÐ: 63.9M	FALLEG ÍBÚÐ - LÍTIÐ FJÖLBÝLI	
	BRANDUR GUNNARSSON	897 1401

OPIÐ HÚS | ÞRIÐJUDAG KL. 18.00-18.30

TANGABRYGGJA 18, ÍB. 404 — 110 REYKJAVÍK

ÍBÚÐ	4 HERBERGI	110.9 m²
VERÐ: 58.9M	GLÆSILEG 4RA HERBERGJA - STÆÐI Í BÍLAGEYMSLU	
	GUNNLAUGUR 844 6447 OG ÚLFAR 788 9030	

BÓKIÐ SKOÐUN

GARÐASTRÆTI 21 — 101 REYKJAVÍK

ÍBÚÐ	2 HERBERGI	55.7 m²
VERÐ: 42.9M	GLÆSILEGA 2JA HERBERGJA ÍBÚÐ Á JARÐHÆÐ	
	BÖÐVAR SIGURBJÖRNSSON	660 4777

OPIÐ HÚS MIÐVIKUDAG KL. 17.30-18.00

VEGHÚS 27 — 112 REYKJAVÍK

ÍBÚÐ	6 HERBERGI	137.4 m²
VERÐ: 54.9M	RÚMGÓÐ FJÖLSKYLDUÍBÚÐ - STÓRAR SVALIR	
	GUNNLAUGUR ÞRÁINSSON	844 6447

OPIÐ HÚS | ÞRIDJUDAG KL. 18.30-19.00

HÖRÐALAND 20 — 108 REYKJAVÍK

ÍBÚÐ	4 HERBERGI	86.9 m²
VERÐ: 44.9M	VEL SKIPULÖGÐ ÍBÚÐ, LAUS FLJÓTLEGA	
	ÞÓRA BIRGISDÓTTIR	777 2882

OPIÐ HÚS | ÞRIÐJUDAG KL. 17.00-17.30

LAUGAVEGUR 134 — 105 REYKJAVÍK

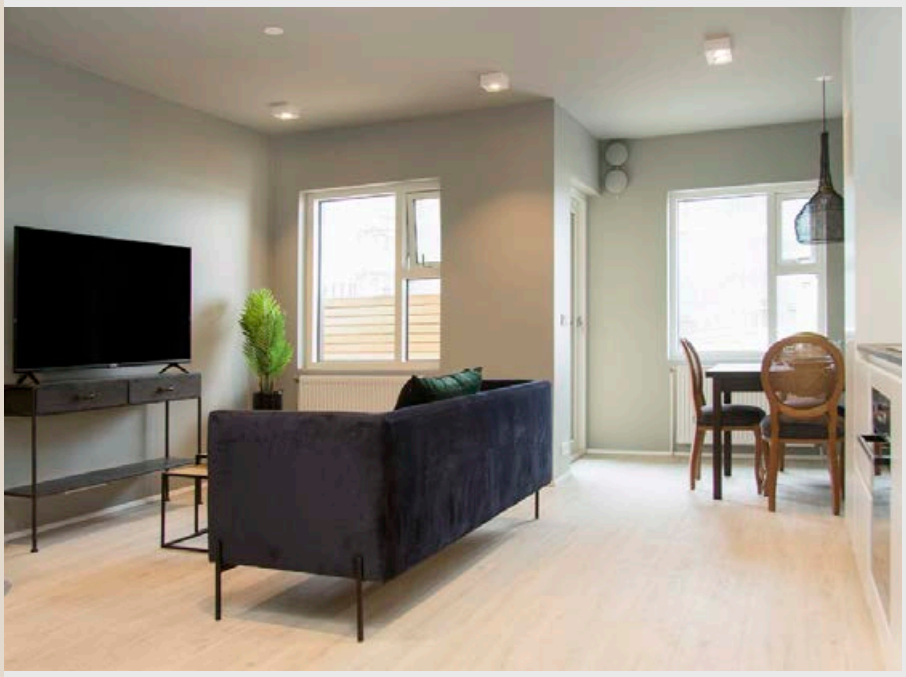
ÍBÚÐ	3 HERBERGI	66.7 m²
VERÐ: 43.9M	FALLEG ENDURNÝJUÐ ÍBÚÐ Á EFSTU HÆÐ	
	GUNNLAUGUR 844 6447 OG ÚLFAR 788 9030	

Sunnusmári
201 Kópavogur

201 SMÁRI

www.201.is/miklaborg

OPIÐ HÚS
mánudaginn 1. júní
milli kl. 15:30-16:30
Tökum á móti gestum við Sunnusmára 19



Vinsælasta hverfið stækkar
– Tryggðu þér nýja eign í dag

201 SMÁRI

- Stærðir íbúða frá 39 – 122 fm
- Nútímalegt borgarhverfi sem slegið hefur í gegn.
- Frábærlega vel skipulagðar íbúðir allt frá studio íbúðum upp í 4ra herbergja á frábærum verðum.
- Allar íbúðir búnar snjalllausnum sem miða að hagkvæmni og þægindum.
- Stutt í alla þjónustu, verslanir og íþróttaaðstöðu.
- Rafhleðslustöðvar í bílgeymslum og eins á völdum svæðum utandyra.

Nánari upplýsingar veita:

Sýnum alla helgina, hafðu samband!

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

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

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

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

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

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

Fjármögnun **fasteignakaupa** hefur **aldrei verið** hagkvæmari!

MIKLABORG – Með þér alla leið

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

Kristján
Hdl., Lögg. fasteignasali
S: 867-3040

Guðbjörg G.
Lögg. fasteignasali
S: 899-5949

Garðar B.
Lögg. fasteignasali
S: 898-0255

Sólveig
Lögg. fasteignasali
S: 869-4879

Garðar Hólm
Lögg. fasteignasali
S: 899-8811

Guðlaug
Lögg. fasteignasali
S: 661-2363

Matthías
Aðstoðarmaður fasteignasala
S: 899-7770

Garðar K.
Aðstoðarmaður fasteignasala
S: 853-9779

Styrmir
Lögg. fasteignasali
S: 846-6568

Jóna Benný
Lögg. fasteignasali
S: 869-8650

Gunnar
Lögg. fasteignasali
S: 692-6226

Einar Örn
Í námi til löggildingar fasteignas.
S: 823-4969

Kristín María
Lögfræðingur
S: 837-1177

Nanna Dröfn
Lögg. fasteignasali
S: 694-2494

Díana Arnfjörð
Aðstoðarmaður fasteignasala
S: 895-9989

Ragnheiður
Móttaka
S: 788-3069

Bára
Skrifstofustjóri
S: 693-1837

TRAUSTI fasteignasala

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

VIÐ ERUM TRAUSTI

OPIÐ HÚS

HALLAKUR 1 - 210 GARÐABÆR

OPIÐ HÚS MIÐVIKUDAGINN 3. JÚNÍ KL. 18:00 - 18:30

Falleg, rúmgóð og björt 112 fm. 3ja herbergja íbúð á 1. hæð með sérinngangi í vönduðu álklæddu fjölbýlishúsi á eftirsóttum stað í Akrahverfinu í Garðabæ. Stórar sólríkar suðursvalir með útsýni. Gott aðgengi er að íbúðinni og næg bílastæði.

Nánari uppl. veitir Guðbjörg G. Sveinbjörnsdóttir s. 899-5949, gudbjorg@trausti.is
Verð: 58,9 millj.

OPIÐ HÚS

ÁLFHÓLSVEGUR 91 – 200 KÓPAVOGUR

OPIÐ HÚS MÁNUDAGINN 1. JÚNÍ KL. 13:00 - 13:30

Rúmgóð og björt 126 fm. 5 herbergja hæð með sérinngangi í góðu þríbýlishúsi á efstu hæð í Kópavogi. Eldhús og baðherbergi hefur nýlega verið uppgert. Mjög gott útsýni er úr eigninni. **Nánari uppl. veitir Kristján s: 867-3040, kristjan@trausti.is** **Verð: 56,9 millj.**

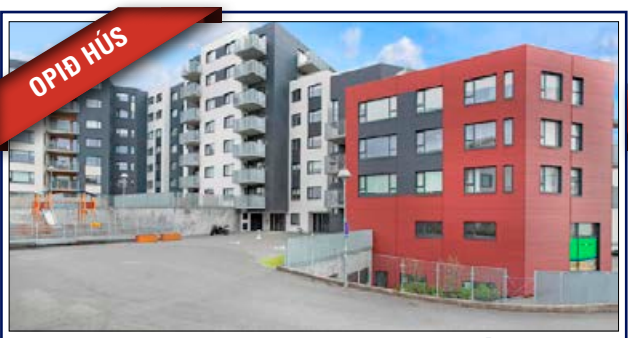
OPIÐ HÚS

MARÍUBAKKI 12, 109 REYKJAVÍK

OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 2. JÚNÍ KL. 17:30 - 18:00

Björt og vel skipulögð 87,9 fm. 4ra herbergja íbúð á 3. hæð í góðu fjölbýli við Maríubakka 12, 109 Reykjavík. Svalir í suðvestur með góðu útsýni.
Nánari uppl. veitir Kristján s: 867-3040, kristjan@trausti.is
Verð: 36,9 millj.

OPIÐ HÚS



STAKKHOLT 4A – 105 REYKJAVÍK

OPIÐ HÚS MIÐVIKUDAGINN 3. JÚNÍ KL. 17:00 - 17:30

Rúmgóð og björt 65 fm. 2ja herbergja íbúð á jarðhæð með svölum í nýlegu lyftuhúsi. Gott aðgengi er að húsinu, öll sameign mjög snyrtileg og myndavélasími. Sömu eigendur frá upphafi. Íbúðin er í fastri útleigu til ágúst 2021. **Nánari uppl. veitir Kristján s: 867-3040, kristjan@trausti.is Verð: 40,9 millj.**

OPIÐ HÚS

BÁSBRYGGJA 9, 110 REYKJAVÍK

OPIÐ HÚS, MIÐVIKUDAGINN 3. JÚNÍ KL.17:30-18:00

Björt og rúmgóð 126 fm. 4ra herbergja íbúð á tveimur hæðum í Bryggjuhverfinu. Baðherbergi á báðum hæðum. Suð/austur svalir úr stofu.
Nánari uppl. veitir Sólveig s: 869-4879, solveig@trausti.is
Verð: 52,9 millj.

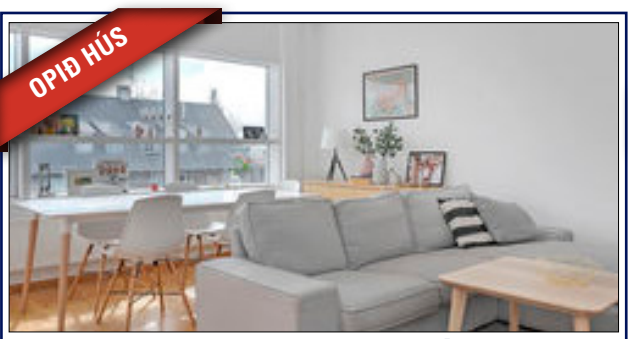
OPIÐ HÚS

HÁALEITISBRAUT 117 - 108 REYKJAVÍK

OPIÐ HÚS MIÐVIKUDAGINN 3. JÚNÍ KL. 17:30 - 18:00

Björt og vel skipulögð 118 fm. 5 herbergja íbúð á 1. hæð í góðu fjölbýli. Svalir í suðvestur. Eigninni fylgir bílskúrsréttur.
Nánari uppl. veitir Kristján s: 867-3040, kristjan@trausti.is
Verð: 47,9 millj.

OPIÐ HÚS



SKIPHOLT 17 - 105 REYKJAVÍK

OPIÐ HÚS MIÐVIKUDAGINN 3. JÚNÍ KL. 18:00 - 18:30

Glæsileg 129 fm. 4ra herbergja íbúð á tveimur hæðum með þaksvölum. Gengið er inn á þriðju hæð. Á neðri hæð er forstofa, snyrting, eldhús og stofa. Efri hæð skiptist í tvö svefnherbergi og baðherbergi.. **Nánari uppl. veitir Matthías s: 899-7770, matthias@trausti.** **Verð: 59,9 millj.**

OPIÐ HÚS

ENGIHJALLI 19 - 200 KÓPAVOGUR

OPIÐ HÚS MIÐVIKUDAGINN 3. JÚNÍ KL. 18:00 - 18:30

Björt, skemmtileg og vel skipulögð 89,2 fm. 3ja herbergja íbúð með tveimur svölum á 7. hæð. Geymsla í kjallara, sameiginlegt þvottahús á hæð. Frábær staðsetning, stutt í skóla og verslanir. **Nánari uppl. veitir Einar s: 823-4969, einar@trausti.is**
Verð: 36,9 millj.

OPIÐ HÚS

ASPARSKÓGAR 4 - 301 AKRANES

OPIÐ HÚS MÁNUDAGINN 1. JÚNÍ KL. 15.00 - 18:00

Glæsilegur og vandaður 52 fm. sumarbústaður sem nýlega hefur verið mikið endurnýjaður og stækkaður í Hvalfirðinum. Bústaðurinn er á 4800 fm. gróinni lóð sem er vel skipulögð. Stór geymsla er á pallinum með rafmagni. **Nánari uppl. veitir Guðbjörg s: 899-5949, gudbjorg@trausti.is** **Verð: 23,4 millj.**

BÓKIÐ SKOÐUN

ÁSTU-SÓLLILJUGATA 1 - 270 MOS

BÓKIÐ SKOÐUN

Einstaklega rúmgóð og glæsileg 156 fm. 4-5 herbergja efri sérhæð í nýlegu tvíbýlishúsi með sérinngangi og auka lofthæð. Öll herbergi hæðarinnar eru rúmgóð. Flutt var inn í eignina haustið 2013 og eru upprunalegir eigendur. **Nánari uppl. veitir Guðbjörg s: 899-5949, gudbjorg@trausti.is** **Verð: 73,9 millj.**

BÓKIÐ SKOÐUN

BJARTAKINN 5 OG 10 - 301 AKRANES

BÓKIÐ SKOÐUN

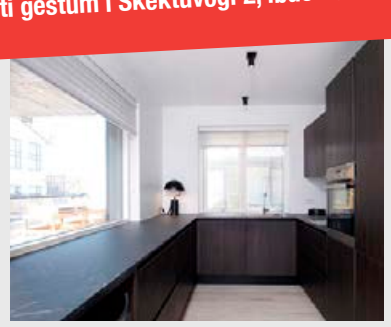
Tvær samliggjandi sumarhúsalóðir í landi Brekku innarlega í Hvalfirði, samtals 8.133 fm. Búið er að steypa sökkla undir 107,6 fm. sumarhús. Allar teikningar fylgja og hafa þær verið samþykktar. Lóðirnar eru vel staðsettar með glæsilegu útsýni til suðurs. **Nánari uppl. veitir Kristján s: 867-3040, kristjan@trausti.is**

PERLA VIÐ ELLIÐAÁRVOGINN

VOGABYGGÐ

NÝTT Í SÖLU

OPIÐ HÚS
sunnudag kl. 15:30 – 16:30
Tökum á móti gestum í Skektuvogi 2, íbúð 401



2 - 5 herbergja íbúðir við Skektuvog

Fjármögnun hefur aldrei verið hagstæðari á Íslandi!

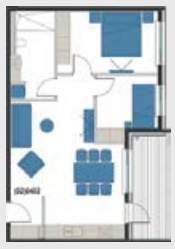
Skoðaðu greiðsludæmi miðað við kaupverð, lán og greiðslutilhögun.

2ja

Skektuvogur 4 (201)

Herbergi	2ja
Stærð	65 fm
Verð	42,5 m
Dæmi um greiðslutilhögun:	
Við kaupsamning	2,4 m
Við afhendingu	2 m
Við afsal	2 m
Samtals eigið fé	6,4 m
Lán 85%*	36,1m
Afborgun á mán.*	**165.352 kr**

*Forsendur við fyrstu kaup. Húsnæðisán 70% 29.750.000 Verðtryggt 35 ár, 2,3% breytilegir vextir, jafnar greiðslur. Viðbótarlán 15% 6.350.000 Óverðtryggt 15 ár, 5% breytilegir vextir, jafnar afborganir



3ja

Skektuvogur 2 (402)

Herbergi	3ja
Stærð	83,2 fm
Verð	50,9 m
Dæmi um greiðslutilhögun:	
Við kaupsamning	5,3 m
Við afhendingu	5 m
Við afsal	5 m
Samtals eigið fé	15,3 m
Lán 70%**	35,6m
Afborgun á mán.**	**121.485 kr**

**Forsendur, sýnd er fyrsta afborgun Húsnæðisán 70% lán (Landsbankinn) Verðtryggt 35 ár, jafnar greiðslur, 2,3% breytilegir vextir

4ra

Skektuvogur 2 (103)

Herbergi	4ra
Stærð	132,1 fm
Verð	66,9 m
Dæmi um greiðslutilhögun:	
Við kaupsamning	7,1 m
Við afhendingu	7 m
Við afsal	6 m
Samtals eigið fé	20,1 m
Lán 70%	46,8 m
Afborgun á mán.**	**162.844 kr**

**Forsendur, sýnd er fyrsta afborgun Húsnæðisán 70% lán (Landsbankinn) Verðtryggt 35 ár, jafnar greiðslur, 2,3% breytilegir vextir

5

Skektuvogur 4 (105)

Herbergi	5
Stærð	141,3 fm
Verð	69,9 m
Dæmi um greiðslutilhögun:	
Við kaupsamning	7 m
Við afhendingu	7 m
Við afsal	7 m
Samtals eigið fé	21 m
Lán 70%	48,98 m
Afborgun á mán.**	**170.035 kr**

**Forsendur, sýnd er fyrsta afborgun Húsnæðisán 70% lán (Landsbankinn) Verðtryggt 35 ár, jafnar greiðslur, 2,3% breytilegir vextir

Nýtt hverfi Vogabyggð

- 2ja til 5 herbergja íbúðir
- Vandaðar íbúðir á frábæru verði
- Miðsvæðis á höfuðborgarsvæðinu
- Perla við Elliðaárvoginn
- Innbyggð uppþvottavél og innbyggður ísskápur fylgir öllum íbúðum
- Parket er á öllum íbúðum
- Húsin eru í kjarna þar sem fjögur hús tengjast með sameiginlegum bílakjallara
- Bílastæði fylgir flestum íbúðum

Afhent í byrjun sumars 2020

Sýnum alla helgina, hringdu!

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

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

Friðjón Ö. Magnúss.
aðst. fasteignasala
Sími: 692 2704
fridjon@miklaborg.is

Elín Alfreðsdóttir
aðst. fasteignasala
Sími: 899 3090
elin@miklaborg.is

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

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

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

Friðrik Þ. Stefáns
hdl. og aðst. fasteignas
Sími: 616 1313
fridrik@miklaborg.is

Axel Axelsson
lögg. fasteignasali
sími: 778 7272
axel@miklaborg.is

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

TRAUSTUR BYGGINGARAÐILI SÍÐAN 1998

ÞG-VERK

MIKLABORG – Með þér alla leið

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

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

SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957

EIGNAMIÐLUN

SÝNUM DAGLEGA, BÓKIÐ SKOÐUN HJÁ SÖLUMÖNNUM

FREKARI UPPLÝSINGAR

Guðlaugur Ingi Guðlaugsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 864 5464

Hreiðar Levy Guðmundsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 661 6021

Brynjar Þ. Sumarliðason
BSc í viðskiptafræði, löggiltur fasteignasali. Sími 896 1168

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

Ármann Þór Gunnarsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 847 7000

EFSTALEITI
103 REYKJAVIK

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

LOKAÁFANGI Í SÖLU

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

KYNNING Á NÝJUM ÍBÚÐUM Í SÝNINGARAÐSTÖÐU VIÐ EFSTALEITI 27 MÁNUDAG KL. 16-17

FJÖLBREYTT ÚRVAL ÍBÚÐA, VERÐ FRÁ 28,9 MILLJ.

FREKARI UPPLÝSINGAR

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

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

Herdís Valb. Hölludóttir
Löggiltur fasteignasali
Sími 694 6166

Hrafnhildur B. Baldursdóttir
Löggiltur fasteignasali
Sími 862 1110

URRIÐAHOLTSSTRÆTI 14-20

- Vandaðar og vel skipulagðar íbúðir í tveimur húsum með sameiginlegum bílakjallara.
- Stæði í bílageymslu fylgir flestum íbúðum.
- Íbúðirnar afhendast fullbúnar án gólfefna.

Afhending íbúða júní 2020
Stærðir frá 56 - 241 fm
Verð frá 37,9 - 135 mkr.

OPIÐ HÚS LAUGARDAG KL. 13-14

NÝTT Í SÖLU

MIKLABORG

Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson
hdl. og löggiltir fasteignasalar

Jón Rafn Valdimars
lögg. fasteignasali
Sími: 695 5520

Gunnar S. Jónsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 5856

Ólafur Finnbogason
lögg. fasteignasali
Sími: 822 2307

Atli S. Sigvarðsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 1178

Elín Alfreðsdóttir
aðst. fasteignasala
Sími: 899 3090

Gunnar H. Einarsson
lögg. fasteignasali
Sími: 615 6181

Svan G. Guðlaugsson
lögg. fasteignasali
Sími: 697 9300

Þórunn Pálsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 773 6000

Ásgrímur Ásmundsson
hdl. og lögg. fasteignas
Sími: 865 4120

Þröstur Þórhallsson
lögg. fasteignasali
Sími: 897 0634

Jórunn Skúladóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 845 8958

2015 2019
Framúrskarandi fyrirtæki

Þóroddur S. Skaptas
lögg. fasteignasali
Sími: 868 4508

Jason Kr. Ólafsson
lögg. fasteignasali
Sími: 775 1515

Axel Axelsson
lögg. fasteignasali
Sími: 778 7272

Óskar H. Bjarnasen
lögg. fasteignasali
Sími: 691 1931

Kjartan Í. Guðmunds
aðst. fasteignasala
Sími: 663 4392

Þórhallur Biering
lögg. fasteignasali
Sími: 896 8232

Friðrik Þ. Stefánsson
hdl. og aðst. fasteignasala
Sími: 616 1313

Friðjón Ö. Magnúss.
aðst. fasteignasala
Sími: 692 2704

Páll Þórólfsson
lögg. fasteignasali
Sími: 893 9929

Ragnheiður Pétursd.
hdl. og löggiltur fasteignasali

Skólvörðustígur 29
101 Reykjavík

Fallegt einbýlishús
með aukaíbúð

- Stórar stofur á aðalhæð
- Skjólsæll og sólríkur garður
- Frábær staðsetning

Þröstur Þórhallsson
lögg. fasteignasali
Sími: 897 0634
throstur@miklaborg.is

Verð: **110 millj.**

Bjarkargata 6
101 Reykjavík

Glæsilegt tæplega 400 m²
nýuppgert einbýlishús

- Auka íbúð í kjallara
  með sérinngangi
- Bílskúr hefur verið
  breytt í litla íbúð
- Stór garður sem
  snýr í suð-vestur
- Frábær staðsetning við
  Hljómskálagarðin

Þröstur Þórhallsson
lögg. fasteignasali
Sími: 897 0634
throstur@miklaborg.is

Verð: **195 millj.**

Fjögurra herbergja íbúð á jarðhæð í litlu fjölbýli
með bílskúr

Verð: **37 millj.**

- Pallur í suðurátt
- Frábær fyrstu kaup
- Stærð alls 135,5 fm þar af bílskúr 28 fm

Nánari upplýsingar: **Friðjón Ö. Magnússon** viðskfr. aðst. fasteignasala
s. 692 2704 **Gunnar H. Einarsson** löggiltur fasteignasali s. 615 6181

Alls 309 fm auk sameignar

Verð: **Tilboð**

- Fjórar íbúðir, ein á hæð,
- Tvær 4ra herb, ein 3ja herb og ein 2ja herb
- Starfrækt var gistiheimili í húsinu, selst án gistileyfis
- Frábær staðsetning, mikið endurnýjuð eign
- Geymslur fylgja öllum íbúðum

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

Glæsileg 133,5 fm útsýnisíbúð á 8. hæð með
yfirbyggðum svölum og 25 fm bílskúr

Verð: **92 millj.**

- Alrými með stofu og eldhúsi, 2 svefnherbergi og 2 baðherbergi
- Afhendist íbúðin fullbúin og glæsilegt útsýni
- Að auki fylgir 25 fm bílskúr.

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

Þriggja herbergja íbúð á þriðju hæð

Verð: **33 millj.**

- Rúmgóðar svalir í suðurátt með góðu útsýni
- Stærð 108,90 fm
- 18 fm geymsla

Nánari upplýsingar: **Friðjón Ö. Magnússon** viðskfr. aðst. fasteignasala
s. 692 2704 **Gunnar H. Einarsson** löggiltur fasteignasali s. 615 6181

81 fm sumarhús stutt frá Minni Borgum

Verð: **34,9 millj.**

- Rúmgóð stofa, góð lofthæð
- 16 fm sólskáli og 10 fm geymsla til viðbótar
- Tvö svefnherbergi Falleg innréttíng í opnu eldhúsi
- Heitur pottur, 120 fm viðarpallur
- Fallegt víðsýnt útsýni

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

Sumarhús í landi Hjarðarholts Kjós

Verð: **29,9 millj**

- Húsið stendur á 1850 fm leigulóð
  með tryggum samningi
- Það er á steyptum stólpum og byggt í tveimur hlutum
  þ.e. bætt var við það fyrir nokkrum árum síðan
- Kalt vatn og rafmagn en hitaveita er við lóðarmörk
- Stutt er í Kaffi Kjós og Meðalfellsvatn

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

MIKLABORG – Með þér alla leið

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

Arnarhlíð 1
102 Reykjavík

Glæsileg 2ja herbergja horníbúð(403), 59 fm

- Skiptist í anddyri, baðherbergi með þvottaaðstöðu, sérgeymslu, stofu, eldhús og rúmgóðar svalir.
- Einstaklega fallegt 4ra hæða fjölbýlishúsi með einstakri hönnun
- Arkitektar hússins eru Alark arkitektar ehf.

Verð: **44,9 millj.**

Friðjón Ö. Magnús.
aðst. fasteignasala
Sími: 692 2704
Gunnar H. Einarsson löggiltur fasteignasali s. 615 6181

Dalbrekka 10
200 Kópavogur

Glæsileg og vel skipulögð 3 herbergja íbúð á þriðju hæð

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

Verð: **53,5 millj.**

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

Hrólfsskálamelur 1
170 Seltjarnarnes

75 fm íbúð á annarri hæð, með stæði í bílageymslu

- Svalir snúa í vestur og er því sólríkar seinni partinn
- Stutt í skóla, íþróttir, verslanir og fallegar gönguleiðir

Verð: **54,5 millj.**

OPIÐ HÚS
þriðjudaginn 2. júní kl. 17:00 – 17:30

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

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

Stigahlíð 85
105 Reykjavík

Glæsilegt 271,7 fm einbýlishús

- 4-5 svefnherbergi
- 3 snyrtingar
- 2 stofur
- Arinn
- Sólpallur með heitum potti
- 2ja herbergja aukaíbúð í kjallara
- Góð staðsetning
- Stutt í alla þjónustu

Verð: **119,5 millj.**

OPIÐ HÚS
mánudaginn 1. júní kl. 16:00 - 16:30

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

Hraunbær 132
110 Reykjavík

Sérlega falleg 129,2 fm 4ra herb. íbúð á annarri hæð

- Stórar bjartar stofur með útgengt á suður svalir
- Fallegt hvítt eldhús með borðkrók við gluggann
- Þrjú góð svefnherbergi
- Þvottahús innréttað innaf eldhúsi og búr innaf þvottahúsi

Verð: **49,9 millj.**

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

Hraunbær 103B
110 Reykjavík

Einstaklings íbúð á 9. hæð

- Íbúð 902, stærð 44,7 fm
- Íbúðir afhendast fullbúnar án gólfefna, en flísar á votrýmum
- Sér geymsla 10,5 fm
- Svalir með mikið útsýni

Verð: **47,5 millj.**

Sogavegur 73 - 77
108 Reykjavík

OPIÐ HÚS
sunnudag 31. maí
kl. 17:00 - 17:30

Nýjar og vandaðar íbúðir í 3ja hæða lyftuhúsi

- Stæði í bílageymslu
- Bílskúrar fylgja stærri íbúðum
- Margar íbúðir með sérinngangi

Afhent júlí/ágúst 2020

Verð frá: **39,9 millj.**

Bókið skoðun hjá sölumönnum og fáið nánari upplýsingar:

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

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

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

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

Elín Alfreðsdóttir
aðst. fasteignasala
Sími: 899 3090
elin@miklaborg.is

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

OPIÐ HÚS
laugardaginn 30. maí kl 15:30-16:00

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

Urriðakvísl 12
110 Reykjavík

Glæsilegt 2 hæða einbýli með bílskúr í Ártúnsholti

- Bíla innkeyrsla með snjóbræðslu
- Stæði fyrir 3 bíla í innkeyrslu
- 4 svefnherbergi
- Stofa með útgengt út í garð
- Stór vel hirtur garður með gróðurhúsi
- Frábær staðsetning

Verð: **104,5 millj.**

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

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

Berjarimi 8
112 Reykjavík

Falleg 3ja herbergja íbúð á 2 hæð

- 2 svefnherbergi
- Nýtt parket
- Endurnýjað eldhús og baðherbergi
- Bílastæði í kjallara

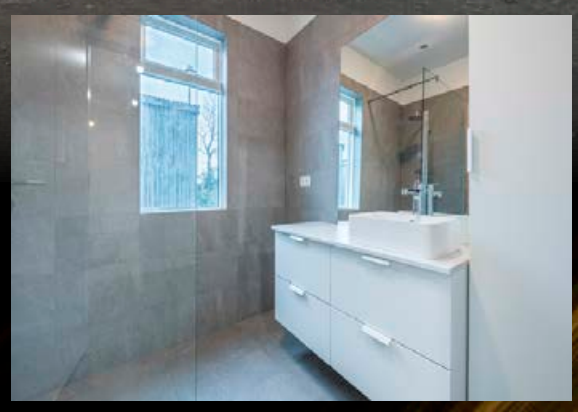
Verð: **46,5 millj.**

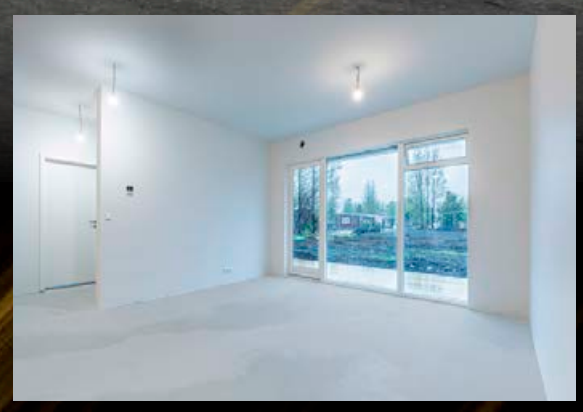
Fjármögnun hefur aldrei verið hagstæðari á Íslandi, lánshlutföll frá 65-90% eftir kaupendum. Komið, skoðið og ráðfærið ykkur við sölumenn okkar!

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

ÞELAMÖRK 51 - HVERAGERÐI

FRIÐSÆLT BÆJARLÍF RÉTT FYRIR UTAN BORGINA





Opið hús:
Laugardaginn 30. maí
kl. 14:00-15:00
Sunnudaginn 31. maí
kl. 13:00 - 14:00

Nánari upplýsingar á:
thelamorkin.is
og hjá fasteignasölum

- Glæsileg ný raðhús við Þelamörk í Hveragerði
- Íbúðir frá 117,2 fm til 127,5 fm – ýmist með bílskúr eða bílskýli
- Eignir afhentar fullbúnar að innan, án gólfefna en votrými eru flísalögð. Að utan er hellulagt og upphitað bílaplan, lóð frágengin með grasflöt og timburverönd.
- Eignir í göngufæri við Heilsustofnun NLFÍ þar sem hægt er að kaupa ýmis konar heilsutengda þjónustu.
- Verð frá 51,9 m.
- Fyrstu íbúðir tilbúnar til afhendingar um mitt sumar 2020.

LÁTTU FAGFÓLK SELJA ÞÍNA EIGN

Elín Káradóttir
Löggiltur Fasteignasali
elin@byrfasteign.is
Sími: 859 5885

Gunnar Biering Agnarsson
Aðstoðarmaður fasteignasala
gunnar@byrfasteign.is
Sími: 823 3300

Björgvin Þór Rúnarsson
Löggiltur Fasteignasali
bjorgvin@domusnova.is
Sími: 855 1544

Hrafnkell Pálmason
Löggiltur Fasteignasali
hrafnkell@domusnova.is
Sími: 690 8236

byr fasteignasala

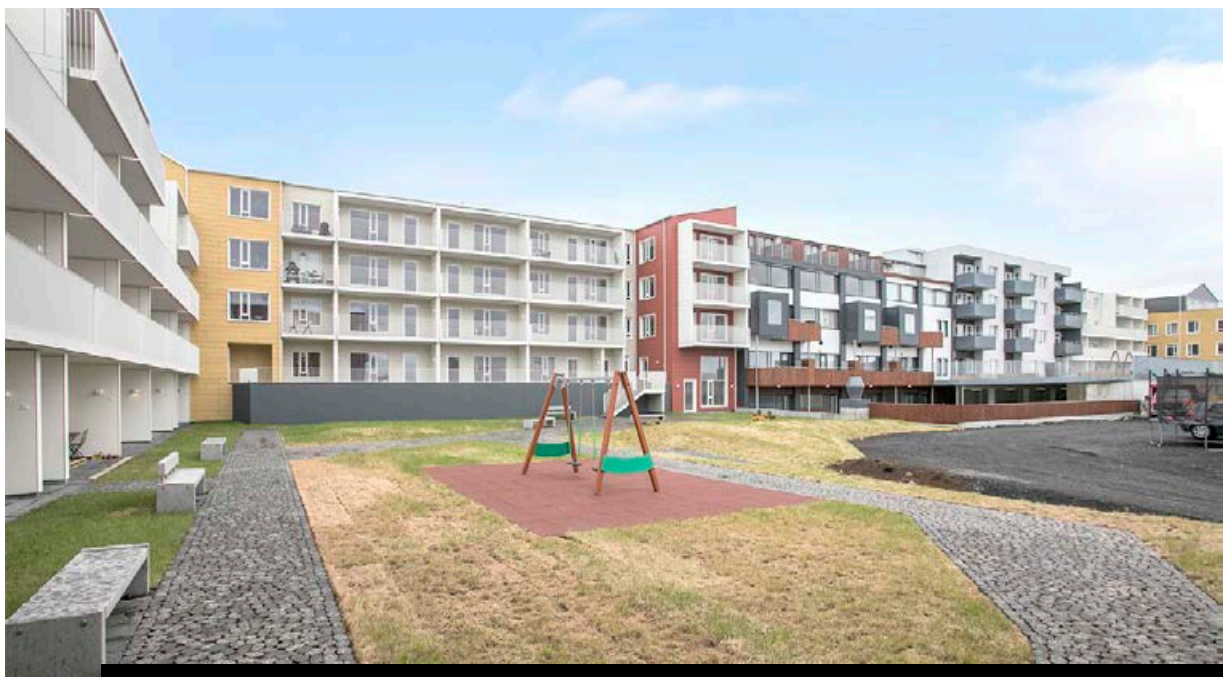
AUSTURMÖRK 4 - 810 HVERAGERÐI
SÍMI 486 5800 - WWW.BYRFASTEIGN.IS

DOMUSNOVA Fasteignasala

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

Hafnarbraut 13 - 15 Kársnesi

OPIÐ HÚS
Sunnudaginn 31. maí
og mánudaginn 1 . júní
kl. 12:30 - 13:30



Fjármögnun hefur **aldrei verið hagstæðari** á Íslandi, lánshlutföll frá 65-90% eftir kaupendum. **Komið, skoðið** og ráðfærið ykkur **við sölumenn okkar!**

Nýjar og vandaðar íbúðir
með sjávarútsýni við
Hafnarbraut 13–15
200 Kópavogi

Íbúðirnar eru vandaðar og hannaðar með fjölbreytt fjölskyldumynstur í huga

Kaupendum býðst að velja innréttingar frá HTH sér að kostnaðarlausu

Stæði í lokaðri bílageymslu með tengli fyrir bílahleðslu

Stór og skjólgóður bakgarður í suðurátt

Fjöldi mismunandi íbúða með stærðir frá 46 fm til 175 fm

Kársnesið er vaxandi svæði með fjölskylduvænu og fallegu umhverfi

Verð íbúða frá 33,9 mkr.

Nánari upplýsingar veita:

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

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

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

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

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

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

FASTEIGNASALAN
MIKLABORG
Lágmúla 4 108 Reykjavík Sími: 569 7000
miklaborg.is

KÁRSNESIÐ
karsnes.is

HÖFÐI FASTEIGNASALA

Suðurlandsbraut 52
108 Reykjavík
Sími 533 6050
Faxnr. 533 6055
www.hofdi.is

Kerhraun í Grímsnesi, sumahús.

Hvítasunnuna, laugard. 30. maí og sunnud. 31 maí.

Fallegt og vel staðsett heilsárshús á eignarlóð við Kerhraun í Grímsnesi. Húsið er á einni hæð og er það 114,6 fm auk 12 fm geymslu sem nýta má sem ýmsum hætti. Stórir pallar með heitum potti sem er yfirbyggður.
Sumarhúsið verður til sýnis núna um Hvítasunnuna, laugard. 30. maí og sunnud. 31 maí. Eigandi verður á staðnum og sýnir. Hringið í s: 893 1901 (Svanur).

Allar nánari upplýsingar veitir Ásmundur Skeggjason lögg.fast. as@hofdi.is, s: 895 3000.

Ásmundur Skeggjason

STAKFELL FASTEIGNASALA | 1984

535-1000
BORGARTÚNI 30 / 105 REYKJAVÍK

FÉLAG FASTEIGNASALA
Þorláku Ómar Einarsson
LÖGGILTUR FASTEIGNASALI

OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 31.MAÍ FRÁ 14 -14:30

STAKFELL FASTEIGNASALA & JÓN G. SANDHOLT KYNNIR Í EINKASÖLU:

211m2 4-5 herbergja endaraðhús fyrir ofan götu á góðum stað í Urriðaholti í Garðabæ. Eignin afhendist á byggingarstigi 4/5, eða skv. nánara samkomulagi, stutt í leikskóla, skóla og leikvelli. Verð 79.9mkr

NÁNARI UPPLÝSINGAR:

Jón G. Sandholt jr.
777-2288 - jong@stakfell.is

GRUNNUR AÐ GÓÐU LÍFI

Hraunbær 103 (a, b, c.)

60 ÁRA OG ELDRI

Glæsilegar og vandaðar íbúðir fyrir 60 ára og eldri

Íbúðirnar eru frá 44,7 m²
Verð frá: 42,5 millj.

- **Einstaklings-, 2ja og 3ja herbergja íbúðir**
- **Vandaðar innréttingar og tæki frá Bræðrunum Ormsson**
- **Steinborðplötur**
- **Votrými flísalögð**
- **Mynddyrasímar**
- **Stæði í bílakjallara með flestum íbúðum**
- **Glæsilegt útsýni og stutt í útivist og alls kyns þjónustu**

OPIÐ HÚS
laugard. 30. maí
og sunnud. 31. maí
kl. 15:00-16:00

Nánari upplýsingar

LÁRA ÞYRI EGGERTSDÓTTIR
Lögg. fasteignasali
B.A. í lögfræði
899 3335
lara@fastlind.is

STEFANÍA BJÖRG EGGERTSDÓTTIR
Viðskiptafræðingur
895 0903
stefania@fastlind.is

LIND FASTEIGNASALA
Hlíðasmári 6. Sími: 510 7900. lind@fastlind.is

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

SPA R I bíll

Nýr Ford Transit Trend L3H3. Sjálfskiptur. 2 x hliðarhurð. Dráttarkrókur. Klæddur að innan. 1.276.000 undir listaverði. Okkar verð: 4.790.000,- án vsk.

Sparibíll ehf
Hátún 6A, 105 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is

Bílar óskast

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

Vörubílar

VAGNASMIÐJAN AUGLÝSIR:
Getum nú afgreitt þessa flottu Hardoxskúffu á trailervagn.

Með botnplötu úr 8mm Hardox 450 stáli sem nær upp á miðjar hliðar (50 cm). Upp í gegnum allar beygjurnar. Allt annað efni í skúffum,framgafl, afturgafl og hliðar er 5 mm. Hardox 450 stál. Fæst á gamla verðinu, til afhendingar strax. Einnig sterkar og ódýrar krókgrindur.

Án gámalása, kr. 280 þ.+ vsk.
Með gámalásum, kr. 380 þ. + vsk.

Vagnasmiðjan Eldshöfða 21 R.vík
s. 8946000 og 6507373

Húsbílar

Toyota Hilux /Ticher 230. Til sölu Ticher 230 pallhýsi árgerð 2016 á 5,8m og Toyota HiLux LUD72 árgerð 2017, ek. 20þ. á 4,9m.
Selst saman á 10,7m.
Tilbúinn m. öllu í ferðalagið.
Upplýsingar í síma 864 7050.

Vinnuvélar

TIL SÖLU.
MAN 10.220, árgerð 2019, ekinn 37.000 km verð: 6.900.000,- +VSK

Upplýsingar gefur Guðbjartur Daníelsson lyfta@lyfta.is sími 782 6300

Þjónusta

Pípulagnir

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

PÍPULAGNINGAÞJÓNUSTA
Pípulagningameistari getur bætt við sig verkefnum á viðhaldi og viðgerðum.
Uppl. í s. 778 1604.

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.
Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Búslóðaflutningar

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

Garðyrkja

PROSTONE
» Jarðvinna
» Drenlagnir
» Hellulagnir
» Pökulagnir
Þjónustum einstaklinga, fyrirtæki og húsfélög
519 7780
prostone@prostone.is

SLÁTTUVÉLAVIÐGERÐIR & SMÁVÉLAVIÐGERÐIR
Áratuga reynsla viðgerðum á smávélum
SLÁTTUVÉLAÞJÓNUSTA
Vélaverkstæði JS
Sími: 554 0661

Smávélaviðgerðir, Garðsláttuvélar, sláttuorf, sláttutraktorar, jarðvegsþjöppur, dælur, kerrusmíði, Gokart þjónusta, keðjusagir, rafstöðvar, einnig úrval af notuðum sláttuvélum. Vélverk JS S. 554 0661. www.velaverkjs.is

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

TRJÁFELLINGAR.
Getum bætt við okkur verkefnum í trjáfellingar og klippingar á stærri trjám og flutning af svæðinu. Ódýr þjónusta. S: 8625777.

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.

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

k2
LOFTSTOKKAHREINSUNIN
• FYRIRTÆKI
• FJÖLBÝLISHÚS
• SKIP
• VEITINGASTAÐIR

Við hreinsum allar gerðir loftræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu fría ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

Rúnar múrari
Múrari tekur að sér tröppuviðgerðir sem og allt almennt viðhald fasteigna.
s. 780 2838.

PROSTONE
» Smíðavinna
» Múrvinna
» Málningarvinna
Þjónustum einstaklinga, fyrirtæki og húsfélög
519 7780
prostone@prostone.is

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrun, flísa- & parketlagnir og trésmíði. S. 616 1569

Nudd

NUDD - NUDD
Úrvals nudd í miðbæ Kópavogs, sími 888 6618 og 788 6609 Elísabet.

Rafvirkjun

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

Keypt & Selt

Til sölu

myranaut

Tilboð í maí á 1/8 ca. 20 kg á 2100.- kr/kg (áður 2400.-kr/kg) og 1/4 ca. 43 kg á 2000.-kr/kg (áður 2250.-kr/kg). Gæða nautakjöt fyrir grillvertíðina í sumar. www.myranaut.is s. 8687204

HUMARSALAN

Humar, Ferskur Lax, Risarækjur og fleira góðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW.HUMARSALAN:IS S. 867 6677

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

SIGLINGANÁMSKEIÐ
Lærðu að sigla seglskútu, námskeið fyrir börn og fullorðna.
Siglingafélag Reykjavíkur - www.brokey.is - brokey.felog.is

Heimilið

Barnavörur

VAGNSTYKKI + KERRUSTYKKI + SKIPTITASKA
Verð frá 99.900 kr. Barnið Okkar - Hlíðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313 barnidokkar.is

Tómstundir & Ferðir

Ferðalög

Til leigu 2 manna Tab Dropi Hjólhýsi. Verð 50.000 isk vikan. Allt fylgir, gas, grill og áhöld og örbylgjuofn. Uppl. gefur Guðjón. 6995407.

Húsnæði

Húsnæði í boði

Til leigu lítil 2ja herb. íbúð í hverfi 104 Rvk,leiga 135 þús á mán, hiti innfalinn. Uppl. s:822-0562.

Herbergi til leigu í Stórholti. Uppl. 8993749

Húsnæði óskast

SENDIRÁÐ ÓSKAR EFTIR ÍBÚÐ.
Þýska sendiráðið óskar eftir 3-4. herb. einbýli eða 3-4 herb. íbúð án húsgagna helst m/bílskúr til leigu frá 01.07.2020 í fjögur ár í Reykjavík eða nágrenni.
Upplýsingar sendist vinsamlegast á info@reykjavik.diplo.de

eða í s. 530 1100

Geymsluhúsnæði

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

Atvinna

Atvinna í boði

VANTAR ÞIG STARF?
Ert þú góður sölumaður? Óskum eftir fólki til að selja fallega listmuni. Þarf að hafa bíl til umráða. Góð uppgrip fyrir duglega. Upplagt fyrir 2 stúlkur á bíl. Áhugasamir sendi helstu uppl. á netfangið: galleku@gmail.com

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: 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 /Office pay back 55-90 % of price/Stéttafélög/ Vinnumálastofnun endurgreiða 50-90% gjalds.

www.iceschool.is - ff@icetrans. is - facebook.com/ fullordinsfraedslan

- Fullorðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. 108, s. 8981175/5571155

Við erum alltaf með bókara á skrá

hagvangur.is
HAGVANGUR

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

WORKNORTH

worknorth.is

HÚSARIF • JARÐVEGSVINNA
STEYPUSÖGUN • KJARNABORUN • MÚRBROT

Sími. 852-5804 | 852-5808 | worknorth@simnet.is

MP Verk

Þekking og reynsla

Alhliða verktakar

Smiðir, píparar, málarar, múrarar og rafvirkjar.

orn@mpverk.is sími:782-0100

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

ER BÍLSÆTIÐ RIFIÐ ?

Bílsætaviðgerðir-, mótorhjóla og snjósleðasæti. Húsbílaklæðningar og öll almenn bólstrun. Við erum þekktir fyrir fljóta og góða þjónustu. Skoðið video af vinnslu á www.hsbolstrun.is

Formbólstrun

Hamraborg 5 Kóp, Hamrabrekkumegin S. 544 5750 www.hs@bolstrun.is

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

íshúsið

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

Alla fimmtudaga og laugardaga

gudruninga@frettabladid.is

Sérfræðingar í ráðningum

FAST Ráðningar

lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

www.fastradningar.is

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

GÓÐ ÞJÓNUSTA OG GÓÐARVÖRUR

Sedrusviður gerir gæfumuninn!

Tunnupottur úr sedrusviði

Tegund	Stærð h x þv	Sætafjöldi
450	122 x 152 cm	2 - 4
460	122 x 182 cm	4 - 6
470	122 x 214 cm	5 - 8

Saunatunna úr sedrusviði

Tegund	Stærð þv x l	Sætafjöldi
760	214 x 183 cm	2 - 4
770	214 x 214 cm	4 - 6
780	214 x 244 cm	6 - 8

Panorama sedrus saunatunna

Tegund	Stærð þv x l	Sætafjöldi
760 PV	214 x 182 cm	2 - 4
770 PV	214 x 214 cm	4 - 6
780 PV	214 x 244 cm	6 - 8

Luna útisauna úr sedrusviði

Tegund	Stærð b x l	Sætafjöldi
860LU	244 x 182 cm	2 - 4
870LU	244 x 214 cm	4 - 6
880LU	244 x 244 cm	6 - 8

Pod útisauna úr sedrusviði

Tegund	Stærð	Sætafjöldi
PSMINICL	214 x 214 cm	2 - 4

Kanadísku Dundalk pottarnir og saunaklefarnir eru úr sedrusviði sem fúnar ekki, þarf ekkert viðhald, er sterkur og hentar því einstaklega vel íslenskri veðráttu.
Þess vegna velur þú sedrus!

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

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

Sigríður Rita Ragnarsdóttir

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

Þórunn Kristjónsdóttir

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

Þorbjörg Hafsteinsdóttir

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

Birgir Þórðarson

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

Fríða Britt Bergsdóttir

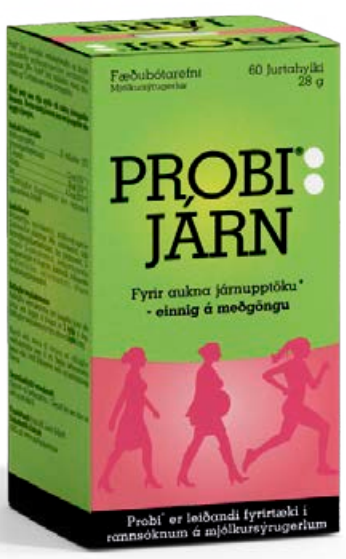
Ég er allt önnur og betri í maganum eftir að ég fór að nota **Probi® Mage** mjólkursýrugerlana. Ég á þeim að þakka að þeim dögum sem ég finn fyrir ónotum tengdum meltingu hefur fækkað stórlega. Þetta skilar sér hreint út sagt í betri lífsgæðum finnst mér því mér líður almennt allri betur þegar ég tek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

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

abel heilsuvörur

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

Algengt er að einungis örlítill hluti af járni úr hefðbundnum háskammta járnbætiefnum nýtist í líkamanum og óupptekið járn getur því valdið óþægindum á borð við magaverk, ógleði og hægðatregðu.



Probi® Járn:

- Aukin upptaka járns (upptaka, ekki bara inntaka)
- Getur dregið úr þörf á viðbótar járninntöku
- Milt fyrir meltingarkerfið
- Náttúruleg leið til að viðhalda góðum járngildum – **hentar einnig á meðgöngu**

Caroline Montelius
PhD. Probi AB, Svíþjóð

*„**Probi® Járn** vinnur gegn járnskorti á alveg nýjan máta, með því að auka upptöku járns, ekki eingöngu inntöku. Klínískar rannsóknir liggja að baki vörunni og með því að styðja við aukna járnupptöku er inntökuþörf járns að sama skapi minni og því minnkar samhliða hættan á mögulegum óþægindum tengdum meltingu sem má ef til vill rekja til notkunar á háskammta járnbætiefnum. Útkoman er því jafnari upptaka járns, magi og melting í jafnvægi og heilbrigðari þarmaflóra.“*

abel heilsuvörur

Pixar-persóna kemur úr skápnum

Ný stuttmynd frá Pixar sem birtist á Disney+ fjallar um samkynhneigðan mann sem segir foreldrum sínum frá kynhneigð sinni.

Stuttmyndin ber heitið „Out“ eða „Út“ og birtist á streymiþjónustunni Disney+ 22. maí. Hún er hluti af stuttmyndaseríu frá Pixar sem heitir SparkShorts. Myndin fjallar um Greg, sem er að flytja til stórborgar með kærastanum sínum, Manuel. Óvænt mæta foreldrar Greg, sem vita ekki að hann er samkynhneigður, til að hjálpa honum að pakka.

Í myndinni lærir Greg lexíur varðandi fjölskyldu sína og sjálfan sig sem leiða til þess að hann fær hefðbundinn Disney-endi.

Mörgum finnst vanta upp á að Disney sýni fólk með ólíka kynhneigð á sama hátt og þetta er skref í þá áttina frá bæði Disney og Pixar.

Stuttmyndin var birt á streymiþjónustunni Disney+ þann 22. maí.
MYND/GETTY

Þegar gestum er boðið í grill þarf að passa að grillið sé hreint og fínt.

Hreint grill gerir matinn betri

Þegar steikin er sett á grillið er mikilvægt að það sé hreint. Gott er að þrífa grillið eftir hverja notkun. Þá er hitinn settur á fullt og matarleifar brenndar burt. Síðan er farið með góðum bursta yfir. Velja þarf vandaðan bursta sem ekki skilur eftir sig þræði á grillinu. Þrífið grindurnar milli raufanna vel svo ekki sitji eftir restar af mat. Stundum þarf að taka ristarnar frá og þrífa botninn en það er gert með því að spúla með vatni eftir að askan hefur verið tekin burt. Ekki nota sterk hreinsiefni á grillið. Míkróklútur er góður til að þurrka grillið eftir að það hefur verið hreinsað jafnt að innan sem utan.

Þegar grillið er orðið hreint og fínt er borin matarolía á grindurnar. Grillið endist lengur ef það er þrifið reglulega.

Það er stuð að vera krakki í Fjölskyldu- og húsdýragarðinum.

Dýralíf og fjör í Laugardalnum

Loksins, loksins er búið að opna Fjölskyldu- og húsdýragarðinn eftir samkomubann en hliðunum var lokið upp í fyrradag, fimmtudaginn 28. maí. Því verður opið alla hvítasunnuhelgina í garðinum en leiktækin verða þó ekki opnuð fyrr en á þriðjudag, 2. júní.

Alls eru um 8.000 með árskort í garðinn en þegar samkomubannið skall á var ákveðið að gildistími þeirra yrði framlengdur um þann tíma sem garðurinn yrði lokaður.

Húsdýragarðurinn átti stórafmæli 19. maí en ekki reyndist unnt að halda upp á 30 ára afmælið vegna samkomubannsins.

Fyrstu opnunardagana verður dagskrá í kringum dýrin ekki endilega eftir hefðbundnu tímaplani en dýrahirðar verða á vappinu til að svara spurningum fróðleiksfúsra gesta. Sauðburður hófst í Húsdýragarðinum 7. maí og er fátt yndislegra en nýfædd lömb, kiðlingar og annað ungviði sem hægt er að sjá í garðinum. Veðursæld er einmuna góð í Laugardalnum og þar er hægt að safna góðum minningum og eiga glaðar stundir með nesti og nýja skó innan um dýr og fólk.

DV

EKKI MISSA AF NÝJASTA DV

Eliza Reid er ekki upp á punt á Bessastöðum. Hún liggur ekki á skoðunum sínum og ákvað strax að nýta tækifærið sem fólgið er í stöðu hennar.

Hlutverk hennar er óskilgreint, um það gilda engar reglur og hún er ekki á launaskrá hjá Forsetaembættinu.

Eliza Reid er forsetafrú Íslands.

Tryggðu þér áskrift núna á dv.is

RÁÐGJÖF

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

RÁÐNINGAR

Starfsmenn eru lykill að árangri allra fyrirtækja.

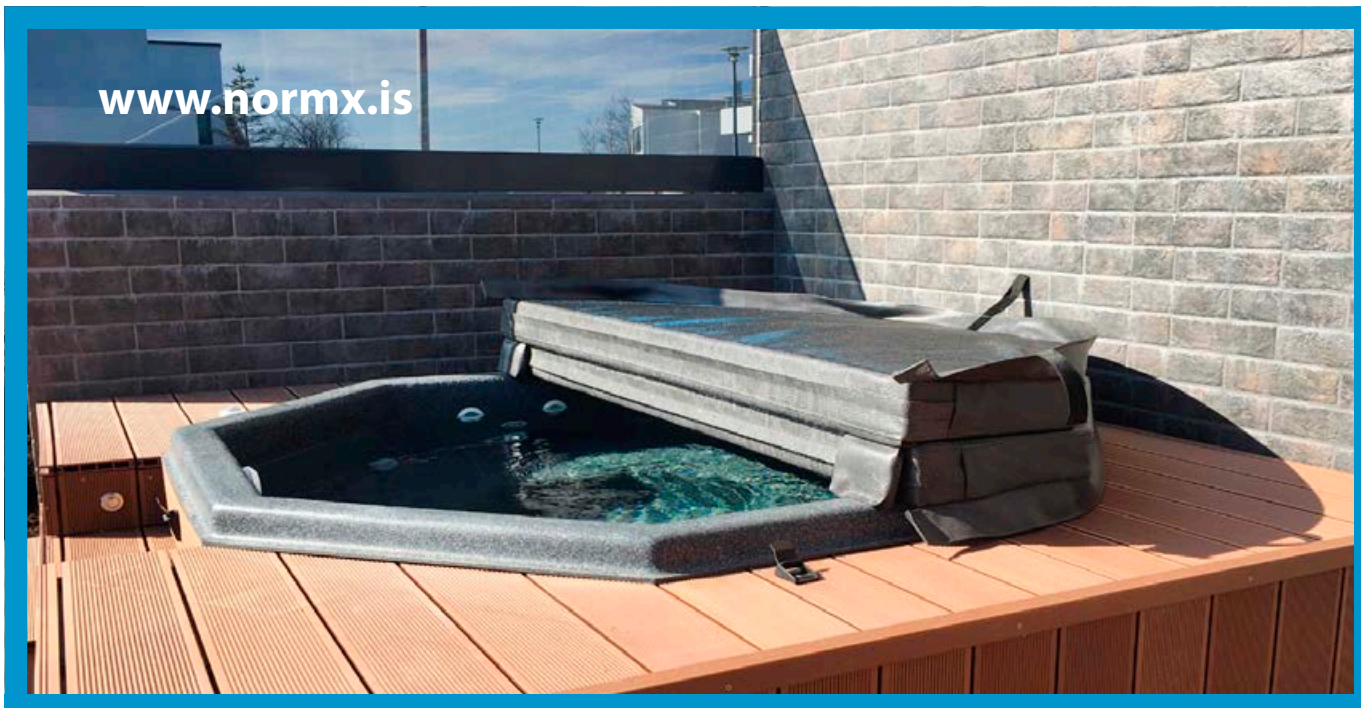
RANNSÓKNIR

Rannsóknir auka þekkingu og gera ákvarðanir markvissari

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



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

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA Í YFIR 30 ÁR

NormX hitaveitupottar

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

Við seljum lok á alla okkar potta.

Snorralaug Gvendarlaug Grettislaug Unnarlaug Geirslaug

NORMX

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

Erum við að leita **að þér?**

Hydropool rafmagnspottar og Aqua Exellent bætiefni fyrir potta og laugar

Veldu gæði!

AQUA Excellent

Umhverfisvæn bætiefni fyrir rafmagnspotta og hitaveituskeljar

- Hydropool pottarnir eru með 4 Wellness-stillingar
- Bjóðum upp á viðhald og varahlutaþjónustu
- Veitum faglega ráðgjöf
- 25 ára góð reynsla af Hydropool rafmagnspottunum á Íslandi

GÓÐ ÞJÓNUSTA OG GÓÐAR VÖRUR

Velkomin í sýningarsalinn að Smiðjuvegi 11

SAUNA SPA

Fjárfesting í vellíðan

Smiðjuvegi 11 s. 571 3770, pall@sauna.is, sauna.is

HVERT ER ÞÍTT OMNOM?

hvítt súkkulaði

NEI? HA!

VERÐLAUNA súkkulaði

ÍSLENSK MJÓLK

MMMMMMMM SILKIMJÚK Á FERÐ

salt frá SALTVERK

FÁANLEGT UM LAND AAAALLT

LAKKRÍSRÓT

Við elskum **súkkulaði**

Handgert af ást á Íslandi

www.omnomchocolate.com

omnomchocolate

Teitur Guðmundsson
læknir
Doktor.is

Beinþéttni

Eðlileg beinþéttni	T-gildi > -1,0
Beingisnun	T-gildi -1,0 til -2,5
Beinþynning	T-gildi < -2,5

Mjólkurvörur, glúten, egg, ger og litarefni eru algengir óþolsvakar.

Fæðuóþol eða ofnæmi

Það eru ansi margir sem glíma við einhvers konar meltingartruflanir og óþægindi sem geta verið af ýmsum toga og tengjast fæðuinntöku.

Eitt af því sem þarf að huga að er fæðuóþol og ofnæmi sem getur verið flókið að greina. Áætlað er að algengi fæðuóþols á heimsvísu geti verið allt að 20 prósent. Einkenni frá meltingarvegi eins og uppþemba eða niðurgangur, kviðverkir, höfuðverkur, ógleði, þreyta, slappleiki og útbrot eru meðal þess sem við sjáum, og stundum einkenni öndunarfæra og slímhúðar.

Algengasta óþol er við mjólkurvörum, glúteni, koffíni, eggjum, geri, litarefnum og mörgu öðru. Yfirleitt þarf að halda matardagbók og fara útilokunarleið að hluta þegar unnið er með slík mál. Þá eru gerð próf og mælingar sem einnig geta greint vandann, sérstaklega ef um ofnæmi er að ræða eða greina þarf þarna á milli. Munurinn þarf ekki að vera ýkja mikill varðandi einkenni, en orsökin er mjög ólík og við ofnæmi snýst þetta um ræsingu ónæmiskerfisins og getur meðferð verið bæði að forðast ofnæmisvaldinn en einnig með lyfjum sem hafa takmarkað gildi í óþoli.

Fjölbreytt, ferskt og litaglatt hráefni í hæfilegum skammtastærðum með áherslu á að elda sjálfur er einfalt og gott ráð sem hentar öllum. MYND/GETTY

MataræÐI

Við þurfum að nærast og helst sem best og réttast, en það getur vafist ansi mikið fyrir okkur, bæði fagfólki og leikmönnum.

Það er varla ofsögum sagt að undanfarin ár hefur verið mikil umræða um tengsl mataræðis við þróun sjúkdóma, bólguþætti í líkamanum og áhrif á heilsu. Í dag er mun meiri þekking en áður á samspili þessara þátta þó enn sé býsna mörgum spurningum ósvarað og við eigum enn langt í land með að finna hina einu réttu lausn. Með aukinni þekkingu og þeirri vitneskju að ekki eru allar manneskjur eins, er ljóst að einstaklingsbundin nálgun varðandi mataræði einstaklinga verður framtíðin.

Hver kannast ekki við að þessi eða hinn kúrinn eigi að leysa allan vanda, oftast er verið að horfa til þess að grennast og styrkjast svo samhliða æfingum. Mikil áhersla er á útlit í kynningarefni og oftar en ekki er verið að tengja það við hamingju og líðan einstaklinga sem vissulega skiptir verulegu máli. Svarið við nær öllum þessum kúrum er að enginn þeirra virkar fyrir alla, það að halda því fram að ein nálgun geti leyst fjölþættan vanda er auðvitað fáránleg, en að sama skapi heillandi og góð söluvara. Nægir að nefna nöfn á kúrum eins og Skinny Bitch, Fat Smash, French Women don´t get fat diet, Ten years thinner og svo auðvitað Picture Perfect Diet þar sem nafnið segir allt sem segja þarf.

Örvandi og ávanabindandi efni

Í gegnum tíðina hafa komið fram ýmis ráð fyrir þá sem glíma við ofþyngd og/eða efnaskiptavanda samhliða. Í auglýsingum fyrri tíma var verið að selja fólki að hlusta á ákveðna hljómplötu sem gæti grennt viðkomandi, notkun ýmiss konar örvandi efna hefur verið áberandi og ýmis ávanabindandi efni verið notuð þar. Koffín og nikótín hefur verið áberandi auk svokallaðra brennsluefna. Amfetamín var á sínum tíma notað í slíkum tilgangi og var meira að segja skrifað út sem hressingarlyf, en í dag er afleiðan fyrst og fremst notuð við ofvirkniröskunum og athyglisbresti. Aukaverkanir þeirra lyfja eru vel þekktar, svo sem lystarleysi og meltingartruflanir sem hafa eðlilega áhrif á heildarmagn inntöku orkuefna.

> GAMLAR KENNINGAR UM KALORÍUR INN OG KALORÍUR ÚT ERU AÐEINS AÐ FÆRAST AFTAR, UMRÆÐAN HEFUR VERIÐ UM GÓÐAR KALORÍUR OG SLÆMAR.

Sprengjusvæði

Gamlar kenningar um kaloríur inn og kaloríur út eru aðeins að færast aftar, umræðan hefur verið um góðar kaloríur og slæmar. Þar erum við í raun komin á sprengjusvæði þar sem mikið er rifist um einmitt uppistöðu orkuefna, sem eru prótein, fita og kolvetni, og þá í hvaða magni skuli innbyrða þau. Margir verða mjög uppteknir af þeirri iðju og vigta ofan í sig sem getur vissulega skilað árangri til skemmri tíma, en hver nennir að standa í því ævilangt? Það skapast samt mikil meðvitund þegar einstaklingar fara að huga að mataræði sínu og breyta vana sínum til betri vegar, sem er líklega einn meginkosturinn og afleiðingin af því að hugsa um mataræði sitt.

Það má því segja að nálgun á mataræði með áherslu á orðið ÆÐI er býsna algeng, við höfum á undanförnum árum horft á lágkolvetnafæðu eða ketó mataræði ryðja sér til rúms. Steinaldarfæði hefur einnig verið vinsælt sem og grænmetisfæði og vegan nálgun. Svo eru aðrar nálganir sem eru að hluta íhaldssamari líkt og Miðjarðarhafsmataræði sem byggja að mestu á fjölbreyttri fæðu, kjöti, fiski, grænmeti, ávöxtum, hnetum, ólífuolíu og ferskleika. Heilmikið er til af vísindum varðandi mataræði, kosti þess og galla. Niðurstaða samanburðarrannsókna er nokkuð einróma, að enginn kúr hafi algera yfirburði yfir aðra og að það þurfi að horfa til einstaklinganna sjálfra með ráðgjöf. Fjölbreytt, ferskt og litaglatt hráefni í hæfilegum skammtastærðum með áherslu á að elda sjálfur og vita hvað hefur verið sett í matinn og gefa sér tíma til að borða í samneyti við aðra er líklega einfalt og gott ráð sem hentar öllum. Ekki láta glepjast af sölumennsku.

Hjarta- og æðasjúkdómar

Ein algengasta dánarorsök á Vesturlöndum eru hjarta- og æðasjúkdómar og vitum við mjög mikið um það hvernig þeir þróast og hvaða áhættuþættir liggja til grundvallar. Greining og meðferð hefur stórbatnað á síðustu áratugum og sýna gögn að okkur hefur orðið talsvert ágengt í nálgun á þennan sjúkdóm hérlendis en betur má ef duga skal.

Í stuttu máli eru hjarta- og æðasjúkdómar þrengingar og flæðiröskun í slagæðakerfi líkama okkar, þannig kemst ekki nægjanlegt magn blóðs, súrefnis og næringarefna á sinn stað. Kerfið er byggt upp með þeim hætti að það er tengt við hjartað sem sér um að halda þrýstingi og tryggja eðlilega starfsemi í hinum ýmsu líkamspörtum.

Þessir sjúkdómar þróast á mörgum árum og áratugum og er summa áhættuþáttanna það sem gildir í því, auk erfðaþátta hvers og eins. Ef þú átt nákominn ættingja sem hefur fengið hjartaáfall, heilaáfall eða glímt við slíka sjúkdóma, þá ertu líklegri til að þróa með þér hjarta- og æðasjúkdóm en aðrir.

Lúmskir áhættuþættir

Reykingar eru auðvitað sá áhættuþáttur sem hefur verið hvað mest áberandi í þróun hjarta- og æðasjúkdóma. Í dag er vitað að það er engum hollt og ættu allir að hætta, eða fá náungann sem þeir þekkja og reykir til að hætta þeim óþverra.

Aðrir áhættuþættir eru hár blóðþrýstingur og er nauðsynlegt að mæla hann reglulega þar sem fólk getur gengið um með háan blóðþrýsting árum saman án þess að vera meðvitað um það.

Háar blóðfitur og mismunandi samsetning þeirra er einnig skilgreindur áhættuþáttur og er eina leiðin til að átta sig á því að fá blóðrannsókn. Of hátt kólesteról er talið ýta undir kölkun æða og skapa þrengingar.

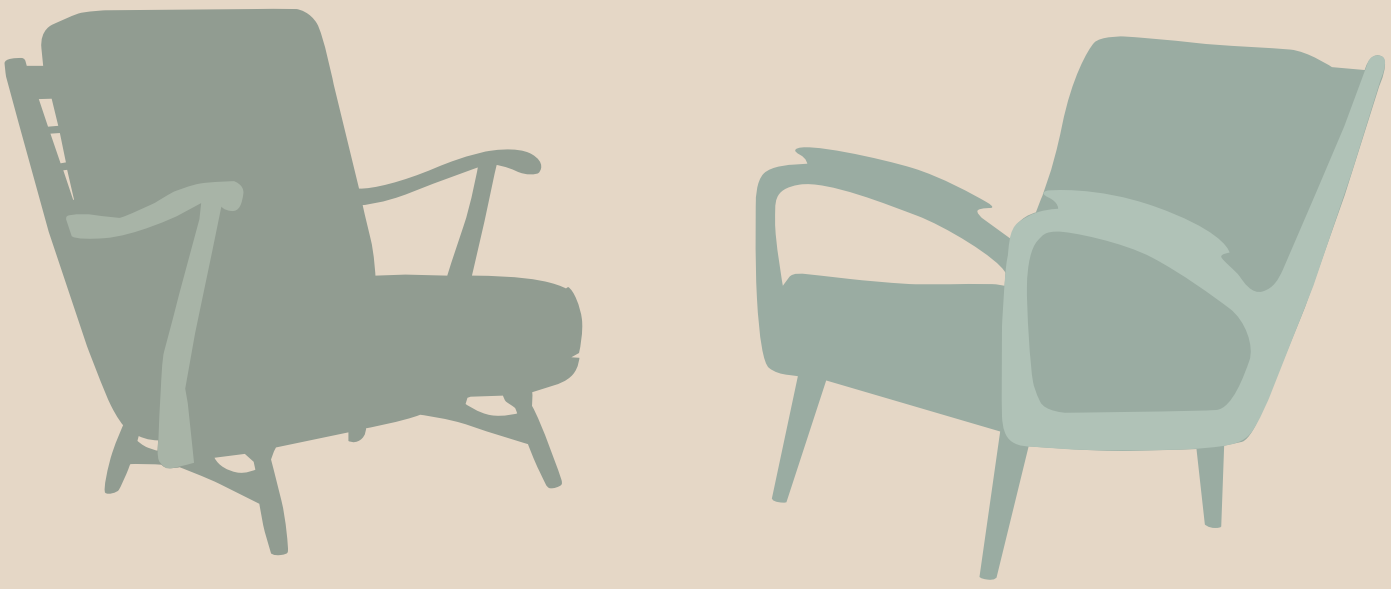
Mikilvægt er að draga úr helstu áhættuþáttum hjarta- og æðasjúkdóma.

Aldurinn er mikilvægur þar sem þessir sjúkdómar taka tíma í þróun og því má segja að eftir því sem hann færist yfir aukist líkur á að vandi skapist í æðakerfinu. Ofþyngd og offita auk hreyfingarleysis auka áhættu verulega og er þar frekar flókið samspil efnaskipta og bólguþátta á ferðinni, ef viðkomandi þjáist af sykursýki þá aukast líkurnar. Kæfisvefn hefur verið nefndur til sögunnar og svo má ekki gleyma mataræðinu sem hefur vissulega mikla þýðingu.

Nauðsynlegt er að reyna eftir fremsta megni að draga úr fjölda áhættuþátta, hreyfa sig reglulega, borða holla og fjölbreytta fæðu, draga úr streitu og álagi og einnig tækla áhættuþættina sérstaklega með því að halda þeim í skefjum eða losa sig alfarið við þá, líkt og til dæmis reykingar. Aldrinum fáum við ekki breytt en markmiðið er að vera hraust á efri árum og helst laus við hjarta- og æðasjúkdóma.

GLASSRIVER

spegill



MÁNUDAG 18:50

Ferskir viðtalsþættir með óhefðbundnu sniði þar sem forseti Íslands, Guðni Th. Jóhannesson ríður á vaðið sem fyrsti spyrill. Viðmælandi hans velur síðan næsta viðmælanda og gengur í hlutverk spyrilsins og svo koll af kolli.
Ekki missa af öðruvísi og skemmtilegum viðtalsþáttum.

Tryggðu þér áskrift í dag

stod2.is | 1817

Dóra Júlía nýtti tímann og fór inn á við. Hún segir mikilvægt að hlúa að andlegri heilsu og er þakklát fyrir að búa á Íslandi á tímum sem þessum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Einlæg og sem opin bók

Plötusnúðurinn **Dóra Júlía** hlóð batteríin í samkomubanninu og segist vera klár í að takast á við verkefnin sem bíði hennar. Hún hefur vanist frægðinni og segir að ástin sé einn af þeim hlutum sem við stjórnum ekki sjálf.

Urður Örlygsdóttir
urdur@frettabladid.is

Dóra Júlía Agnarsdóttir, betur þekkt sem DJ Dóra Júlía hefur getið sér gott orð sem einn vinsælasti plötusnúður landsins. Hún hefur haft í nógu að snúast síðastliðin þrjú ár en lifibrauð hennar er að koma fram og spila. Líf plötusnúðsins tók því miklum breytingum þegar samkomubann var sett á í mars.

„Þetta eru búnir að vera skrítnir tímar. Ég fór frá því að vera uppbókuð í mars við að gigga á hverjum degi, yfir í að hafa allan tímann í heiminum. En stundum gerast hlutir sem eru miklu stærri en við sjálf."

Dóra hafði tekið sér frí í apríl enda stefndi hún á jógakennaranám á Balí í lok mars.

„Ég hélt lengi í vonina um að ég myndi fara út en það kom fljótt í ljós að ég kæmist ekki. Ég hlakkaði mjög til að fara og gera þetta fyrir sjálfa mig. Ég hef stundað jóga í rúm tíu ár og hefur lengi langað til að læra til jógakennara. Ég þurfti líka bara á hvíldinni að halda."

Dóra var auk þess bókuð út sumarið og átti að spila í Króatíu og á Grikklandi í útskriftarferð.

Hún segir að þrátt fyrir að öll plön hafi fokið út um gluggann þá sé hún afar þakklát fyrir að búa á Íslandi á tímum sem þessum.

„Ég er ótrúlega þakklát fyrir að búa á Íslandi og það er búið að vera magnað að fylgjast með hvernig við höfum tæklað þennan faraldur í sameiningu. Í fyrstu var ég hálf eirðarlaus en svo bara vandist þetta og veruleikinn varð annar."

Náði að núllstilla sig

Ég er með útvarpsþátt á K100 einu sinni í viku sem ég tók upp hér heima og svo skrifaði ég tvo jákvæða pistla á dag sem fengu nafnið Ljósi punkturinn. Það var gott haldreipi í gegnum þennan tíma. Ég fór út að hlaupa, hugleiddi, drakk te og skrifaði jákvæðar fréttir á daginn."

Dóra segir þennan tíma hafa verið sér mikilvægur. Hún eigi það til að keyra sig út en náði að núllstilla sig.

„Það er átakanlegt að horfa upp á það sem er að gerast í heiminum en á sama tíma er mikilvægt að passa upp á andlega heilsu. Mér þykir vænt um að hafa fengið tíma fyrir mig til að fara aðeins inn á við. Ég var búin að vera smá kvíðin í vetur og þurfti að hlaða batteríin. Ég áttaði mig á því að það þarf ekki alltaf að enda daginn gjörsamlega útkeyrður." Hún er spennt fyrir komandi tímum og segir það ánægjulegt að sjá samfélagið fara í gang aftur.

„Núna er allt að vakna til lífsins og það er mjög táknrænt að laufin eru að verða græn, daginn er að lengja, við heyrum fuglana syngja á morgnana. Ég er mikið betur í stakk búin að fara af stað í keyrsluna núna en ég var fyrir nokkrum mánuðum."

Kemur fílefld til baka

Dóra spilaði sitt fyrsta gigg í tæpa tvo mánuði síðastliðna helgi í sólskinsveðri á veitingastaðnum Sjálandi í Garðabæ.

„Ég viðurkenni alveg að settið var farið að safna smá ryki þarna um tíma á meðan ég var að skrifa fréttir og drekka te. En það er gott að finna að ég hef engu gleymt og ég kem fílefld til baka," segir hún og brosir.

Hún segir að frægðin hafi vanist fljótt en hún gleymi því oft sjálf að fólk viti hver hún er.

„Því meira sem maður er í sviðsljósinu, því fleiri taka eftir manni og þetta er eitt af því sem maður þarf að sætta sig við. Hver og einn fær að túlka mig eins og hann vill, ég reyni alltaf að vera einlæg en að sjálfsögðu er ekki hægt að þóknast öllum."

Henni þykir gaman að geta vakið athygli og verið einhvers konar kraftur fyrir aðrar stelpur og konur.

„Það er algjörlega ómetanlegt og vonandi hef ég uppbyggileg áhrif einhvers staðar. Ég er ótrúlega einlæg og opin bók, það er bara partur af því hver ég er. Það sést alltaf á mér hvernig mér líður og ég forðast feluleiki."

Dóra Júlía er vinsæl á Instagram en hún er með rúmlega 10.600 fylgjendur.

„Instagramið mitt er mjög óútpælt og óritskoðað. Það hefur verið eins frá því ég stofnaði það árið 2012 og ég gleymi oft hversu margir eru að fylgjast með. Ég set allt þarna inn sem ég geri dagsdaglega og mér finnst gaman að deila því með fólki. Ég spái ekkert í það í hvaða röð myndirnar mínar birtast og kann ekki á nein forrit til að breyta myndum, ég skelli kannski í smá filter eða skerpi aðeins á myndunum í appinu sjálfu. Ég er allavega alls ekki jafn „pro" og margir áhrifavaldar," segir Dóra og hlær.

> ÉG HEF ALDREI GEFIÐ ÚT AÐ ÉG SÉ GAGNKYNHEIGÐ EÐA „BI" ENDA ÞARF EKKI AÐ SKILGREINA ALLT, TILFINNINGAR ERU BARA TILFINNINGAR.

Leikstýrum ekki ástinni

Dóra Júlía fór til spákonu í Los Angeles fyrir nokkrum árum sem sagði að hún yrði einhleyp þangað til hún yrði 32 ára. Örlögin hafa því eitthvað ruglast því fjórum árum fyrr fann Dóra ástina á ný rétt áður en samkomubannið skall á og er í sambandi með stelpu.

„Ég hef mikið verið spurð út í sambandið okkar en í stað þess að tjá mig um það held ég að það sjáist bara á mér hvað mér líður vel. Ég hef ekki verið svona hamingjusöm lengi."

Dóra var í langtímasambandi en því lauk fyrir rúmlega tveimur árum.

„Ástin er eitt af því sem við getum lítið leikstýrt. Ástarsorg er erfið, ég var í löngu sambandi sem ég lærði mikið af, þroskaðist með því og þykir óendanlega vænt um það."

Hún segir að það hafi verið þroskandi að vera ein um tíma.

„Ég er glöð að ég fékk tíma með sjálfri mér, það sýndi mér hversu sterk ég er og ég sé hlutina í öðru ljósi. Ég var aldrei að leita mér að maka. Ástin er eitthvað sem gerist af sjálfu sér og það er ekki hægt að stjórna henni."

Takmarkar ástina ekki við kyn

„Ég hef aldrei gefið út að ég sé gagnkynhneigð eða „bi" enda þarf ekki að skilgreina allt, tilfinningar eru bara tilfinningar. Þó svo að ég hafi aldrei átt kærustu áður þá lokaði ég aldrei á möguleikann. Ég var bara með opið hjarta og það lenti hjá henni."

Dóra segir erfitt að sjá fyrir sér hvar hún væri ef hún væri ekki plötusnúður.

„Þetta gerðist allt svo hratt en núna er þetta bara minn raunveruleiki. Það er mjög fyndið að hugsa til baka, ef fyrrverandi kærastinn minn hefði ekki beðið um að ég fengi að spila eitt gigg á Airwaves 2016 þá væri ég kannski ekki hér í dag. Annars er ég ekki mikið fyrir að hugsa hvað ef, hlutirnir gerast ef þeim er ætlað að gerast og núna er ég spennt að sjá hvað ég og framtíðin gerum saman."

bauhaus.is

BAUHAUS®

Grillpartýið byrjar í BAUHAUS!
Eitt mesta úrval landsins af grillum og grillfylgihlutum!

Verð gildir til og með 8.júní

99.995.- NAPOLEON

Gasgrill Rogue 425
3 brennarar, 12,5 kW. Grillflötur: 60 x 46 cm. Snúanlegar grillgrindur úr steypujárni. Svart porselínglerungshúðað lok. Innbyggður hitamælir. Niðurfellanleg hliðarborð.

68.995.- ~~79.795.-~~ weber

Gasgrill Q3200
2 brennarar, 6,36 kW. Grillflötur 63 x 46 cm. Grillgrind úr porselínglerungshúðuðu steypujárni. Rafrænn kveikjari. Innbyggður hitamælir. Lok og botn úr áli. Opinn vagn.

32.995.- ~~38.995.-~~ weber

Gasgrill Q1200
1 brennarar, 2,49 kW. Grillflötur: 43 x 32 cm. Grillgrind úr porselínglerungshúðuðu steypujárni. Rafrænn kveikjari. Lok og botn úr áli. Innbyggður hitamælir.

Opnunartímar hvítasunnuhelgar.
Verslun og timbursala:
Hvítasunnudagur .....LOKAÐ
Annar í hvítasunnu ...10.00–18.00

ÞÚ FINNUR ALLT Á EINUM STAÐ!

Ertu búin/nn að græja pallinn eða svalirnar?

44.995.-

Hengirúm
Svart hengirúm úr grálökkuðu stáli. Með yfirbreiðslu. Stærð: L:305 x B:115 x H:104 cm.

22.995.-

FAI svalasett
Lakkaður akasíuviður. Tveir stólar og borð, sem hægt er að leggja saman og geyma. Stærð: Borð: 58 x 58 cm. Stóll: 51 x 38,5 cm. Fæst í svörtu og hvítu.

Kjarakaup

32.995.- ~~39.995.-~~

ONE+ BOR-/SKRÚFVÉL
R18DDBL-22B bopartónu. 18 V. Með 2 stk Lithium rafhlöðum 2,5 Ah og hleðslutæki.

18.995.-

RYOBI fjölverkfæri
10.000-22.000 snúningar/min. 300 W. Þyngd: 1,4 kg. Titriningsgæði við skurð í tré: 3,2 m/s²

MIKIÐ ÚRVAL, GÆÐI OG LÁGT VERÐ, ALLTAF!

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

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

Berglind Hreiðarsdóttir veit sínu viti þegar kemur að veisluhöldum og gaf út Veislubókina á síðasta ári sem er stútfull af góðum ráðum og uppskriftum fyrir ólíkar veislur. MYND/AÐSEND

Litlir, sætir bitar vinsælir

Nú þegar saman renna tilslakanir á samkomubanni, útskriftir og hækkandi sól er næsta víst að fólk mun koma saman og gera sér glaðan dag. **Berglind Hreiðarsdóttir** matarbloggari gefur lesendum góð veisluráð.

Björk Eiðsdóttir
bjork@frettabladid.is

Berglind Hreiðarsdóttir hefur unnið að mannauðsmálum og við verkefnastýringu í um tuttugu ár og haldið úti matarbloggi í hjáverkum. „Þetta er í raun áhugamál sem fór aðeins úr böndunum eins og ég segi stundum, sumir fara til dæmis í golf en ég fer niður í eldhús," segir Berglind og brosir. Árið 2012 opnaði Berglind svo vefsíðuna gotteri.is þar sem hún gefur góð ráð og uppskriftir.

„Ég geri mikið af því að bjóða fólki heim, enda finnst mér gaman að gleðja fólkið í kringum mig með góðum veitingum. Stærri veislur eru oftast bundnar við hátíðisdaga eins og afmæli, útskriftir og þess háttar en minni veislur má halda við hvaða tækifæri sem er, hvort sem það er hrekkjavökupartí, náttfatapartí, saumaklúbbur, vinkonuhittingur eða hvað sem er.

Ég hef aðstoðað fjölmarga við veisluhöld í gegnum árin en nú er Veislubókin komin út svo símtölum ætti að geta farið fækkandi," segir Berglind og hlær. Veislubókin, sem kom út á síðasta ári, er afurð áralangrar reynslu Berglindar í veisluhöldum, matargerð og kökuskreytingum. „Tilgangurinn er að aðstoða aðra við veisluhöld, hvort sem það er við uppskriftir, magn veitinga, kökuskreytingar eða aðrar skreytingar fyrir veisluna að ógleymdum gátlistum og hollráðum. Veislubókin er því miklu meira en hefðbundin uppskriftabók, hún er í raun handbók fyrir alla þá sem vilja halda veislu."

Hvert er aðalatriðið þegar kemur að skipulagningu veislu?

„Skipuleggja veisluna í tíma, skrifa niður allt sem þarf að gera, kaupa, hvað á að bjóða upp á, hvað það má kosta og þess háttar. Síðan þarf að hliðra til því sem þarf þar til uppskrift að hinni fullkomnu veislu er komin á blað. Stundum þarf að taka út, bæta inn í eða breyta til þess að allt gangi upp og með góðu skipulagi geta allir gert enn betri veislu en annars og það er mikilvægt að vera ekki að þessu á síðustu stundu. Það bæði getur kostað óþarfa álag og fjármuni svo það er aldrei of snemmt að byrja að plana veislu sem fyrirhuguð er.

Gott er síðan að tímasetja verkefnin og ná utan um allt sem þarf að gera og mikilvægt er að reyna að fá aðstoð, það er svo gott að geta deilt ábyrgðinni. Gott er að skrá þetta allt saman niður á blað eða í skjal til að ná betur utan um heildarmyndina."

Hverju ætti maður helst að koma í annarra hendur?

„Margir gleyma að það er eitt að skipuleggja allt fyrir veisluna sjálfa og fá aðstoð við veitingar og annað skipulag en síðan að sjá um þjónustu í veislunni sjálfri. Gott er að fá aðila til að sjá um áfyllingar og tiltekt meðan á veislu stendur svo gestgjafinn nái að njóta sín í veislunni.

Síðan er það frágangurinn, hvort sem veislan er heima eða í sal þá er gott að fá aðila til að sjá um slíkt. Við hjónin enduðum til dæmis tvö ein um árið að taka niður svið og skraut eftir brúðkaupið okkar á leið í smá brúðkaupsferð innanlands. Það var ekki alveg óskastaðan en þarna bara vorum við of upptekin við að skipuleggja allt fyrir veisluna sjálfa svo þessi hluti gleymdist!"

Hverju mælirðu með að kaupa og eiga fyrir veisluhöld?

„Ég er auðvitað löngu kolfallin fyrir fallegum kökudiskum á fæti.

Berglind mælir með því að eiga fallegan kökudisk á fæti og leika sér að því að raða veitingum á hann til að brjóta upp veisluborðið. MYND/AÐSEND

Hægt er að setja kökur eða aðrar veitingar á slíka diska og það gerir veisluborðið svo fallegt og tignarlegt að lyfta veitingunum aðeins upp.

Ég er oft með marga mismunandi háa kökudiska hér og þar um veisluborðið með mismunandi góðgæti. Síðan er hægt að leigja alls kyns standa og fallegheit, þetta er bara spurning um að hugsa aðeins út fyrir rammann og upp af flötu diskunum. Falleg bretti og bakkar undir osta eru líka eitthvað sem gaman er að eiga, það er svo fallegt að hrúga saman alls kyns góðgæti á fallegan ostabakka."

Eitthvað sem slær alltaf í gegn?

„Nammi, snakk, ávextir og litlir bitar um allt slá alltaf í gegn í öllum veislum. Það er eins og fólki finnist skemmtilegra að borða minni einingar og smakka á fleiru. Ég hef verið að blanda litlum sætum bitum á plexistanda eða kökudiska undanfarin ár og slíkt er mjög vinsælt."

Hvað er ómissandi í veislu þessi misserin?

„Það eru plexistandar og diskar á fæti með alls konar sætum bitum í bland og helst köku á toppnum. Já og „Naked cake", sem er hefðbundin kaka, þar sem kremið er þó skafið af í hliðunum þannig að aðeins sést í kökuna sjálfa, eru líka í tísku þessa dagana og drippkökur, þar sem kremið á toppnum er látið leka niður hliðarnar.

Það fer síðan auðvitað alveg eftir eðli veislunnar hvaða veitingar eru vinsælar, brauðtertur hafa verið að ryðja sér til rúms að nýju og slá alltaf í gegn, heitir réttir eru sívinsælir, smáréttir, súpur, sætindi og allt þar á milli. Hér þarf hver og einn að hugsa hvað hann vill bjóða upp á og þá verður veislan miklu skemmtilegri."

Æðislegur ostabakki

Á bakkanum eru eftirfarandi ostar (í teningum og ostapinnum):

Búri
Tindur
Gouda sterkur
Havarti pipar
Havarti krydd

Á bakkanum er að auki að finna salami, eldstafi, jarðarber, bláber, kex og ostapinna (með kjötbollum í hoi sin, papriku eða bláberjum).

Litlu fánarnir fást til dæmis í Tiger en ég hef heyrt að þeir fáist víðar og þeir eru skemmtilegir þegar Eurovision, HM eða annað skemmtilegt er í gangi.

Ég setti nöfnin á ostunum á hverja krukku með litlum miða og fannst gestunum þetta æðislegur bakki og vildu ólmir prófa mismunandi osta.

Það er alltaf gaman að gera „ostakúlu“ en þá sker ég melónu til helminga, tæmi innan úr henni og klæði með álpappír, útbý síðan fullt af ostapinnum og sting í hana.

Kransakökustafur

Stafur
750 g Odense Marcipan
375 g sykur
1 eggjahvíta

Setjið marsipan og sykur saman í hrærivélina og hnoðið með K-inu þar til það fer að þéttast, bætið þá eggjahvítunni saman við og blandið áfram.

Takið úr vélinni og hnoðið í höndunum þar til vel samlagað og þétt kúla hefur myndast. Plastið kúluna vel og kælið í að minnsta kosti 4 klukkustundir eða yfir nótt.

Rúllið út jafnar lengjur, um 2 cm í þvermál og þrýstið miðjunni aðeins upp með fingrunum til að mynda milt þríhyrningslaga form úr lengjunum.

Teiknið staf á bökunarpappír x 2 og mótið lengjurnar eftir þeirri teikningu.

Bakið við 200°C í um 13 mínútur, eða þar til hringirnir fara að dökkna.

Kælið þá næst vel og sprautið síðan glassúr á þá, staflið þeim ofan á hver annan og skreytið með blómum, makkarónum eða öðru sem hugurinn girnist. Gott er að nota glassúr til að „líma“ skrautið á.

Glassúr
1 eggjahvíta (40 g)
200 g flórsykur
½ tsk. sítrónusafi

Setjið allt saman í hrærivélina og þeytið vel saman. Notið örmjóan hringlaga stút eða klippið lítið gat á sterkan poka og sprautið glassúr á annan stafinn, lyftið næsta upp á og endurtakið.

Gott er að leyfa glassúrnum að harðna áður en hafist er handa við skreytinguna

Rækjubrauðterta

300 g majónes
180 g sýrður rjómi
400 g rækjur
½ rauð paprika
8 harðsoðin egg
5 langar brauðtertubrauðsneiðar
Aromat og karrí eftir smekk

Majónes, rækjur, sítrónusneiðar, agúrkusneiðar, rifsber, steinselja og brauðskorpa til skrauts.

Hrærið saman majónesi og sýrðum rjóma, kryddið með aromat og karrí.

Skolið og þerrið rækjurnar, saxið paprikuna smátt og skerið eggin smátt í eggjaskera.

Blandið öllu saman í skál og smakkið til með aromat og karrí ef bæta þarf við.

Skerið skorpuna af löngu brauðtertusneiðunum og geymið fyrir skreytingu.

Smyrjið jöfnu lagi af salati ofan á 4 brauðsneiðar og endið á fimmtu sneiðinni.

Smyrjið þunnu lagi af majónesi allan hringinn, skerið brauðskorpuna óreglulega niður og raðið henni þétt allan hringinn.

Skreytið síðan að vild ofan á kökunni sjálfri.

Ísland vill sjá þig í sumar

Opel Astra St '17, ekinn 60 þ. km.
Verð: 2.290.000 kr.

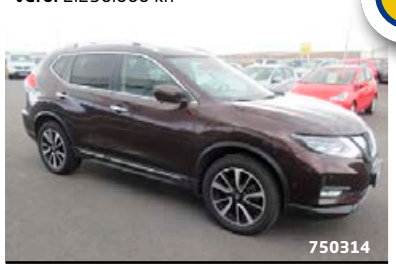
Kaupauki með notuðum bílum!

FOSSHOTEL
Sjö nætur
með morgunverði.
Verðmæti 210.000 kr.

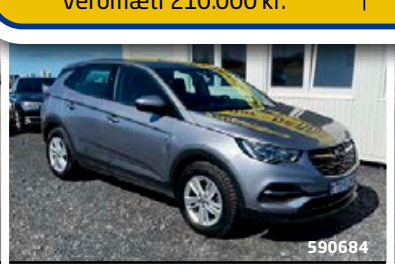
Ævintýrapottur
Skráðu þig til leiks á notadir.benni.is
Vinnangar dregnir út á Bylgjunni

ORKAN
Eldsneytiskort
að verðmæti 50.000 kr.
frá Orkunni.

Skoda Octavia '19, ekinn 54 þús. km.
Verð: 2.890.000 kr.

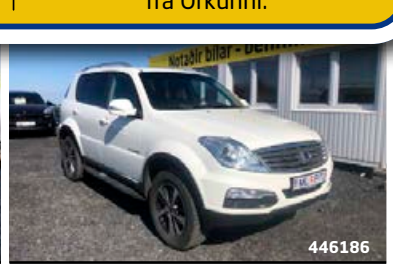


Nissan X-Trail Tekna '19. ekinn 49 þús. km.
Verð: 5.190.000 kr.

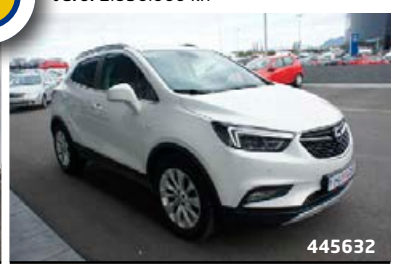


Opel Grandland X '18, ekinn 49 þ. km.
Verð: 3.190.000 kr.

SsangYong Tivoli '17, ekinn 61 þús. km.
Verð: 2.190.000 kr.



SsangYong Rexton '16. ekinn 76 þús. km.
Verð: 4.390.000 kr.



Opel Mokka X '18. ekinn 40 þús. km.
Verð: 3.990.000 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

* Birt með fyrirvara um mynda- og textabrengl.

FRÉTTABLAÐIÐ

TÍMAMÓT

30. MAÍ 2020 LAUGARDAGUR

†

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, sonur, tengdasonur, bróðir og mágur,

Lúðvík Lúðvíksson

lést á Landspítalanum í Fossvogi 22. maí.
Útförin fer fram frá Seljakirkju fimmtudaginn 4. júní kl. 13.

Pála Kristín Bergsveinsdóttir
Ívar Örn Lúðvíksson
Lúðvík Lúðvíksson
Sigurlaug Pálsdóttir
Bergsveinn Þorkelsson
Valgarður V. Lúðvíksson
G. Arna Lúðvíksdóttir
Guðbrandur Elí Lúðvíksson
Lea Valdís Bergsveinsdóttir
Kristófer Páll Lúðvíksson
Steinunn J. Kristófersdóttir
Sigríður Jónatansdóttir
Berit Willysdóttir Eide
Fatima Fahmi

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
Auðbrekku 1, Kópavogi
SÍÐAN 1996

ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA

Kristín Ingólfsdóttir

Sverrir Einarsson

Margrét Ásta Guðjónsdóttir

Símar allan sólarhringinn: 581 3300 & 896 8242 • www.utforin.is
Komum heim til aðstandenda og ræðum skipulag útfarar ef óskað er.

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR
Flatahraun 5a • www.utfararstofa.is • Símar: 565 5892 & 896 8242

HjartaHeill
Minningarkort á **hjartaheill.is**
eða í síma 552 5744

Útfararþjónusta
& lögfræðiþjónusta

Við önnumst alla þætti undirbúnings og framkvæmd útfarar ásamt vinnu við dánarbússkiptin. Við þjónum með virðingu og umhyggju að leiðarljósi og af faglegum metnaði.

Með kærleik og virðingu

Útfararstofa Kirkjugarðanna
Vesturhlíð 2, Fossvogi | Sími 551 1266 | **útför.is**

Til að birta andláts-, útfarar- eða þakkartilkynningar í Fréttablaðinu þarf að senda tölvupóst á **timamot@frettabladid.is** eða hringja í síma 550 5055 .

Eins og nafn gefur til kynna eru tré meginstefið í sýningunni. Jakob segir að tré viðhaldi fegurðinni þrátt fyrir umhverfi sitt.

Fegurðin í ógeðinu

Myndlistarmaðurinn Jakob Veigar var staddur á Indlandi þegar hann fékk innblástur fyrir sýningu sína Ég tala við tré. Þar fann hann fyrir sturlaðri fegurð í óreiðunni.

Jakob Veigar Sigurðsson myndlistarmaður dvaldi nýlega í Kolkata á Indlandi. Þar fékk hann innblástur að sýningu sinni, Ég tala við tré, sem lýkur í dag í Gallerí Fold. Hugmyndina að nafni sýningarinnar fékk Jakob þegar hann dvaldi í sóttkví.

„Ég var staddur í bústað í Skaftafelli og hafði verið að skrifa vinkonu minni sem býr erlendis um þankaganginn minn eftir dag hvern," segir Jakob. „Við skrifin áttaði ég mig á því að ég tala við alla skapaða hluti þegar ég er einn. Ég finn oft mikinn frið í því að eiga samskipti án orða við dýr og náttúru."

Það sama gerðist úti á Indlandi þar sem Jakob var í fyrstu í hálfgerðu menningarlosti. „Kolkata er ein klikkaðasta borg sem fyrirfinnst á jörðinni. Hún er svo full af mengun, drullu, fátækt og ríkidæmi. Fyrir Íslending að koma í alla þessa mergð þá er þetta brjálað kaos."

Jakob Veigar Sigurðsson

Jakob lýsir því að dvölin hafi fljótt orðið yfirgnæfandi. „Þetta er rosalega skemmtilegt og spennandi fyrst, en svo fær maður hvergi þögn og hvergi frið. Mér fannst eins og ég væri að kafna."

„En svo gerðist eitthvað og ég fann að það væri einhver sturluð fegurð þarna. Ég sá fólk sem hefur aldrei sofið í rúmi, skælbrosandi að þrífa sig í vatni sem maður myndi ekki setja fæturna út í," segir Jakob sem varð helnuminn af upplifuninni. „Í öllu ógeðinu var svo mikil fegurð í hjörtum mannanna þarna. Ég fann allt í einu þvílíkan frið í óreiðunni."

Líkt og nafn sýningarinnar gefur til kynna eru flest verk sýningarinnar tengd trjám. „Á Indlandi voru tré merki um þessa fegurð sem ég fann í öllu ógeðinu. Þau héldu áfram að vera falleg og æðisleg þrátt fyrir ógeðið. Þau urðu tákn þess að það býr eitthvað miklu fegurra að baki."

Jakob verður með listamannaspjall í Gallerí Fold kl. 14 í dag þar sem hann ræðir við gesti og svarar spurningum um sýninguna.

ÞETTA GERÐIST: 30. MAÍ ÁRIÐ 1431

Jóhanna af Örk brennd á báli

Jóhanna af Örk, eða Mærin frá Orléans, sem er þjóðþekkt hetja í Frakklandi og kaþólskur dýrlingur, lést á þessum degi árið 1431 í Rúðuborg í Frakklandi. Jóhanna var frönsk almúgastúlka, fædd í austurhluta Frakklands 1412. Ung sagðist hún sjá sýnir sem voru frá guði komnar. Hann skipaði henni að ná Frakklandi undan yfirráðum Englendinga í hundrað ára stríðinu. Hinn ókrýndi Karl sjöundi sendi hana til Orléans, sem Englendingar höfðu á valdi sínu. Hún fór fyrir franska herliðinu og varð fræg fyrir að hrekja Englendingana á brott.

Á aðeins níu dögum náði hún að vinna fleiri sigra og leiddi það til þess að Karl var krýndur í Reims. Segja má að sigrar hennar og hersins franska hafi gefið frönsku þjóðinni aukið sjálfstraust. Englendingar náðu hins vegar að handsama Jóhönnu nærri Compiègne. Þar dæmdi enski landstjórinn hana fyrir villutrú og lét svo brenna hana á báli. Kallixtus 3. páfi veitti henni uppreisn æru tuttugu og fjórum árum síðar. Benedikt XV. páfi tók hana í dýrlingatölu í maí

Ástkær faðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,

Jón Ólafsson

Fossvegi 6, Selfossi,

lést á Heilbrigðisstofnun Suðurlands, Selfossi, sunnudaginn 24. maí.
Útförin fer fram frá Selfosskirkju föstudaginn 5. júní kl. 14.

Ólafur Jónsson
Sigríður Jónsdóttir **Ólafur Óskarsson**
Vigdís Jónsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Elskulegur eiginmaður minn,

Höskuldur Jónsson

fyrrverandi forstjóri ÁTVR,

lést á Kanaríeyjum 19. mars.

Kveðjuathöfn fer fram í Grafarvogskirkju föstudaginn 5. júní klukkan 13. Vegna gildandi reglna um fjölda á samkomum er athöfnin aðeins opin boðsgestum.

Fyrir hönd aðstandenda,
Guðlaug Sveinbjarnardóttir

Elskulegur faðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,

Sigurður Ingi Hjálmarsson

Siggi á Ásfelli,

lést í faðmi fjölskyldunnar á Höfða, hjúkrunar- og dvalarheimili, Akranesi, 27. maí.
Útförin fer fram frá Akraneskirkju föstudaginn 5. júní kl. 13. Einnig verður streymt frá útförinni á akraneskirkja.is.

Sigríður Sigurðardóttir **Jón Ágúst Þorsteinsson**
Sæunn Ingibjörg Sigurðardóttir **Björn Baldursson**
Haraldur Sigurðsson **Elín Heiða Þorsteinsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

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

Sigurður Hilmar Guðjónsson

húsasmíðameistari,
Bárugerði, Sandgerði,

lést á sjúkrahúsi á Torrevieja á Spáni, þriðjudaginn 26. maí.
Minningarathöfn verður auglýst síðar.

Sæunn Guðmundsdóttir
Guðjón Ingi
Gunnhildur Ása **Geir Sigurðsson**
Sævar **Erla Sigurjónsdóttir**
Sigurður **Jóna Pálsdóttir**
afabörn og langafabörn.

Okkar ástkæra

Hulda Kristín Vatnsdal

lést á Landspítalanum sunnudaginn 24. maí.
Jarðsungið verður frá Seljakirkju föstudaginn 5. júní klukkan 15.

Arnar Þór Vatnsdal
Sandra Dögg Vatnsdal
Karl Kristinn Júlíusson
Ragnheiður J. Gissurardóttir
Ásgerður S. Gissurardóttir
Þorvaldur H. Gissurarson
Hörn Gissurardóttir
Gunnlaug Gissurardóttir
Hrefna Guðbjörg Ásmundardóttir

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Anna Snorradóttir

frá Hlíðarhúsi, Siglufirði,

lést föstudaginn 15. maí.
Jarðarförin fer fram frá Siglufjarðarkirkju laugardaginn 6. júní klukkan 11.

Hafdís Fjóla Bjarnadóttir **Jóhann Þór Ragnarsson**
Óskar Einarsson **María Ben Ólafsdóttir**
barnabörn og langömmubarn.

Móðir okkar, tengdamóðir og amma,

Ingibjörg Högnadóttir

lést á Hrafnistu Boðaþingi, þriðjudaginn 19. maí.
Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu.

Katrín Björk Guðjónsdóttir **Sæmundur Árni Tómasson**
Berglind Dögg Guðjónsdóttir **Guðmundur Gunnarsson**
og barnabörn.

Ástkær móðir mín,

Sveinborg Þóra Daníelsdóttir

lést á Heilbrigðisstofnun Suðurnesja þriðjudaginn 26. maí.
Innilegar þakkir færi ég starfsfólki D-deildar Heilbrigðisstofnunar Suðurnesja og taugalækningadeildar Landspítalans fyrir góða umönnun á erfiðum tímum.

Sunneva Guðjónsdóttir

Ástkær eiginkona mín, móðir, tengdamóðir, amma og langamma,

Margrét Helena Högnadóttir

Álfhólsvegi 103,
Kópavogi,

lést á hjúkrunarheimilinu Skjóli miðvikudaginn 27. maí.
Útför fer fram frá Áskirkju föstudaginn 5. júní kl. 11.00.

Hallgrímur Sigurðsson
Elín S. Hallgrímsdóttir **Sigurjón E. Einarsson**
Anna Helga Hallgrímsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

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

Frank Norman Benediktsson

lést á Landspítalanum í Fossvogi föstudaginn 22. maí síðastliðinn.
Vegna aðstæðna fer útför hans fram síðar.

Marie Hovdenak
Siv H. Franksdóttir **Þór Daníelsson**
Freyr Franksson
Eyþór Á. Franksson **Katrin Sande**
barnabörn og barnabarnabörn.

Ástkær sambýlismaður minn, faðir okkar, stjúpfaðir, tengdafaðir og afi,

Guðni Þórðarson

byggingatæknifræðingur,
Sækambi vestri, Nesvegi 105,

lést á Landakoti mánudaginn 18. maí.
Útförin fer fram frá Neskirkju miðvikudaginn 3. júní klukkan 13. Blóm eru vinsamlegast afþökkuð en þeim sem vilja minnast hans er bent á Minningarsjóð Landspítalans.

Sjöfn Guðmundsdóttir
Hulda Rós Guðnadóttir **Dennis Helm**
Sunna Jóna Guðnadóttir
Brynja Þóra Guðnadóttir **Andri Páll Pálsson**
Guðrún Tómasdóttir
og barnabörn.

Elskulegur faðir okkar, stjúpfaðir, tengdafaðir, afi og langafi,

Valdimar Jónsson

frá Garðbæ, Stokkseyri,

lést á dvalarheimilinu Lundi þriðjudaginn 26. maí.
Útförin fer fram frá Selfosskirkju þriðjudaginn 2. júní kl. 14.00.

Sigrún Helga Valdimarsdóttir
Guðrún Jóna Valdimarsdóttir **Ole Olesen**
Steinar Ingi Valdimarsson
Steingerður Katla Harðardóttir **Óskar Þorsteinsson**
Hildur Harðardóttir **Bragi Birgisson**
Haukur Harðarson **Anna Baldvinsson**
Sveinn Harðarson
barnabörn og barnabarnabörn.

Innilegar þakkir sendum við öllum þeim sem sýndu okkur samúð og hlýhug, við andlát ástkærrar móður okkar, tengdamóður, ömmu, langömmu og langalangömmu,

Kristjönu Jónsdóttur

sem lést þann 4. maí síðastliðinn.
Sérstakar þakkir fær starfsfólk Dvalarheimilisins Höfða.

Jón Sigurðsson **Emilía Ólafsdóttir**
Þorvaldur Ólafsson
Þóra Sigurðardóttir **Guðbjörn Tryggvason**
Hlín Sigurðardóttir **Guðni R. Tryggvason**
og ömmubörnin.

Eiginmaður minn elskulegur og vinur,

Geir Torfason

Melabraut 50, Seltjarnarnesi,

sem lést 26. mars 2020, verður jarðsunginn frá Dómkirkjunni fimmtudaginn 11. júní 2020 kl. 13.00.

Ingveldur Ingólfsdóttir og fjölskylda.

Ástkær faðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,

Kristján Steinason

lést laugardaginn 23. maí á Hrafnistu í Reykjavík. Útförin auglýst síðar.

Steini Kristjánsson **Edda H. Kristmundsdóttir**
Þorsteinn Gunnar Kristjánsson **Anna Margrét Stefánsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

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

Páll Björnsson

Kristnibraut 53,

lést á líknardeild Landspítalans þriðjudaginn 26. maí.
Útför hans fer fram frá Bústaðakirkju þriðjudaginn 2. júní klukkan 13.
Sérstakar þakkir til starfsfólks líknardeildarinnar fyrir sérstaklega góða umönnun.

Guðrún Albertsdóttir
Birkir Pálsson **Sigurlaug Helga Stefánsdóttir**
Hildur Pálsdóttir **Einar Einarsson**
Hrund, Harpa Hlín, Helena Embla, Hekla Ylfa, Berglind, Stefán Reyr, Anton Emil, Benedikt Aron og Elfa.

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Svanfríður Sigurlaug Eyvindsdóttir

f. 19.04. 1931

lést laugardaginn 16. maí á Hrafnistu í Hafnarfirði.
Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu.
Sérstakar þakkir eru færðar til starfsfólks Ægishrauns á Hrafnistu fyrir góða umönnun og hlýhug.

Örn S. Einarsson **Jóna R. Stígsdóttir**
Steindór Gunnarsson **Þorbjörg S. Gísladóttir**
Katrín Gunnarsdóttir Fabbiano **Louie Fabbiano**
Kolbeinn Gunnarsson **Anna Ásdís Björnsdóttir**
Eyvindur Gunnarsson **Hrafnhildur Jónsdóttir**
og ömmubörnin.

Ástkær eiginkona mín, móðir, tengdamóðir, amma og langamma,

Jóhanna Kristín Hauksdóttir

lést á Landspítalanum 23. maí.
Útförin fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju föstudaginn 5. júní kl. 13.00.

Örlygur Örn Oddgeirsson
Stefán Haukur Örlygsson **Krista Watkins**
Kolbrún Anna Örlygsdóttir **Snorri Sigurðsson**
Dagný Björk Örlygsdóttir **Fannar Guðbjörnsson**
barnabörn og barnabarnabarn.

KRAKKAR

Konráð og félagar á ferð og flugi

406

„Hér er sko alvöru stafasúpa Róbert,“ sagði Lísaloppa. „Þetta er orðarugl og við eigum að finna orðin sem eru falin í gátunni. En við þurfum að passa okkur,“ bætti hún við íbygginn. „Því orðin geta líka verið skrifuð lóðrétt, nú eða á ská.“ Róbert horfði á orðaruglið drykklanga stund. „Og hvaða orð á ég að finna?“ spurði hann vonleysislega og bætti við. „Þetta er bara hrærigrautur af stöfum.“ „Níu orð tengd sumri eru falin í gátunni,“ sagði Lísaloppa. „Hvaða orð eru það, það eru til óteljandi orð tengd sumri á íslensku?“ sagði Róbert og var við það að gefast upp áður en þau voru einu sinni byrjuð að leita. „Orðin sem við eigum að finna eru: *býflugur, sól, heyskapur, frí, ferðalag, farfuglar, sumarnætur og blóm,*“ sagði Lísaloppa. „En þetta eru bara átta orð, þú sagðir að við ættum að finna níu orð.“ Róbert varð æ ringlaðri á þessu stafarugli. „Já,“ sagði Lísaloppa. „Það er eitt leyniorð og við þurfum að finna hvaða orð það er.“ Róbert horfði vonleysislega á orðaruglið. „Allt í lagi, förum að leita.“

K	Ð	Í	N	L	Ú	R	É	S	M	L	Ú	N	X	F	V	K	A	L	B	H
Í	Í	D	N	Á	Í	M	N	G	U	Y	B	Ó	M	É	M	J	F	Á	X	P
V	Y	K	U	G	T	Ð	O	H	Á	M	Ý	Í	H	A	E	O	V	Í	Á	Ð
G	Ú	P	Í	D	T	I	B	E	D	I	A	É	U	É	Ó	Y	J	D	P	N
K	U	D	N	B	N	U	E	Y	Í	R	F	R	T	D	U	F	V	J	F	Í
E	N	I	L	L	D	I	J	S	I	F	I	Ó	N	Ð	L	H	D	R	P	I
Ð	O	A	O	S	V	S	L	K	K	Y	Í	É	M	Æ	Í	A	R	Á	S	S
F	G	O	L	U	Y	G	Ó	A	S	Ý	S	Ó	L	V	T	Á	B	Ý	L	Ð
U	K	Í	E	A	Ó	N	E	P	Í	Í	U	P	T	Ð	Ó	U	P	R	X	Ó
L	Ð	Ó	D	U	R	Ó	P	U	L	Ý	Ð	S	Ó	H	N	U	R	N	P	E
Ú	Í	H	Ð	G	H	A	U	R	U	Ý	G	J	D	L	Ó	A	Á	O	E	Á
S	P	H	É	Á	J	S	P	F	T	F	A	R	F	U	G	L	A	R	Á	Ú
Á	Ð	T	A	U	B	X	P	O	A	G	K	Ð	P	V	P	Ú	G	G	É	U
P	G	B	M	A	N	K	Ý	J	R	H	M	X	G	S	F	H	J	X	É	E
Ð	Ó	Ý	É	K	B	Y	R	I	G	N	I	N	G	K	P	U	G	D	S	V
Á	E	F	Y	I	L	D	Ó	B	A	L	J	G	I	B	A	G	H	R	P	Y
A	I	L	I	Ó	J	M	L	X	O	T	S	I	É	P	A	B	Ð	P	H	P
M	E	U	É	Ý	Ó	F	Á	T	A	Y	N	B	V	D	S	D	T	Ð	H	F
Ð	I	G	X	L	K	B	R	X	É	P	K	K	Í	H	Ý	O	G	K	É	R
V	I	U	B	F	E	R	Ð	A	L	A	G	O	O	B	Ú	E	M	L	X	Í
Ð	Ð	R	I	Á	Á	Á	L	F	É	T	M	R	N	X	X	V	G	N	Ó	G

Getur þú fundið þessi níu orð og hvert skildi leyniorðið vera?

Brandarar

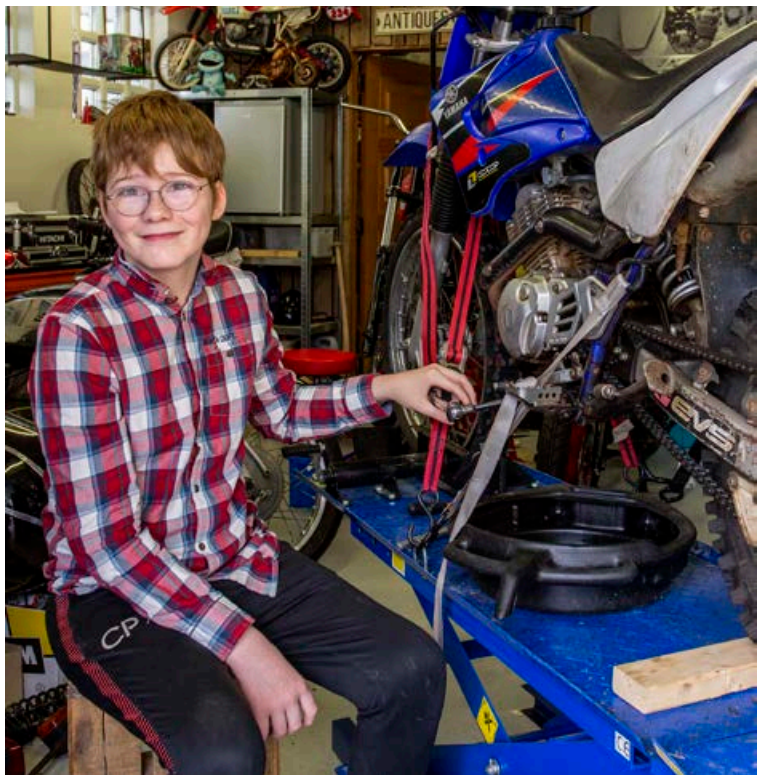
Gunnar þrammaði fram og aftur um gólfið á meðan hann blés í trompetinn. Að lokum gafst nágranninn upp, bankaði hjá honum og sagði: „Þessi hávaði er alveg óþolandi.“ „Fyrirgefðu,“ svaraði Gunnar, fór úr skónum og hélt áfram að spila á trompetinn á sokkunum.

Regína: „Þjónn! Ég ætla að fá saltfisk.“
Þjóninn: „Viltu portúgalskan eða íslenskan?“
Regína: „Það skiptir engu máli, ég ætla ekki að tala við hann.“

Óli: „Nú get ég varið mig ef einhver ræðst á mig. Ég er byrjaður að æfa karate og er þegar búinn að brjóta múrstein með hnefanum.“
Valdi: „Það er flott hjá þér, en er ekki frekar sjaldgæft að múrsteinar ráðist á fólk?“

Listaverkið

Hann **Eddi Leó Viktorsson**, sem er sex ára og bráðum sjö, teiknaði þessa mynd af Hallgrímskirkju og styttunni af Leifi Eiríkssyni. Edda Leó finnst gaman að hjóla og að fara í langar hjólaferðir og hefur nokkrum sinnum hjólað að Hallgrímskirkju.



Þormóður Áki unir sér í skúrnum við að setja olíu á hjólið. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Finnst gaman að föndra við mótorhjólið

Þormóður Áki Njálsson er tólf ára og verður þrettán á þessu ári. Hann á tvö systkini og svo er tík á heimilinu sem þarf sína athygli.

Hvernig er lífið hjá þér þessa dagana, Þormóður? Ja, ég hef verið lasinn í gær og í dag en annars er allt í lagi. Það er kominn venjulegur skólatími aftur fimm daga í viku. Áður var ég oft heima að læra.

Ertu búinn með öll vorprófin? Nei, ekki öll. Það er alveg fullt af prófum eftir.

Heldurðu að þú fáir eins góðar einkunnir og venjulega þrátt fyrir að komast ekki í skólann alla daga? Já, ég hugsa það.

Hver eru bestu fögin þín? Ég veit það ekki, mér finnst eiginlega allt jafn leiðinlegt. Nei, grín, ég mundi kannski segja að íslenskan, að minnsta kosti, væri skemmtileg.

Ertu góður í að skrifa? Ég held það sé nú ekki besta fagið mitt.

Nú heyrir Þormóður ekkert í mér í símanum fyrir tíkinni Lukku, sem geltir hástöfum. Ég gleymi samt að spyrja hvort hann sé dýravinur. Hann hlýtur að vera það. Ég bíð þar til Lukka hefur lokið máli sínu og næsta spurning er:

Hver eru helstu áhugamálin þín? Mér finnst gaman að föndra við mótorhjólið.

Mótorhjólið? Áttu mótorhjól? Já, ég á krossara.

Ertu duglegur í viðgerðum? Ég myndi segja það.

Máttu vera á mótorhjóli? Ekki á götunum, bara á plani með pabba. Það er rosalega gaman.

Hvenær máttu keyra á götum? Ég held að maður geti fengið að keyra létt mótorhjól fimmtán ára en fyrst verður maður að taka próf.

> **MAÐUR GLEYMIR ALDREI SKEMMTIFERÐASKIPINU OG ÉG SYNTI MEÐ HÖFRUNGUM OG GLEYMI ÞVÍ ALDREI HELDUR.**

En ertu mikill tölvugaur? Já, ég er frekar mikið í tölvu. Ég hef farið á forritunarnámskeið og langar að læra meira.

Hvað viltu svo helst gera þegar þú verður stór? Ég veit það ekki. Kannski verða ökukennari eins og pabbi minn.

Hefurðu einhvern tíma farið til útlanda? Já, við fórum í skemmtiferðaskip í Orlando fyrir kannski einu og hálfu ári. Það var rosalega skemmtileg ferð.

Hvað er eftirminnilegast? Maður gleymir aldrei skemmtiferðaskipinu og ég synti með höfrungum og gleymi því aldrei heldur.

Hvað ætlar þú að gera í sumar? Mig langar að komast eitthvert út með mótorhjólið, ég hef ekki verið að keyra frekar lengi.

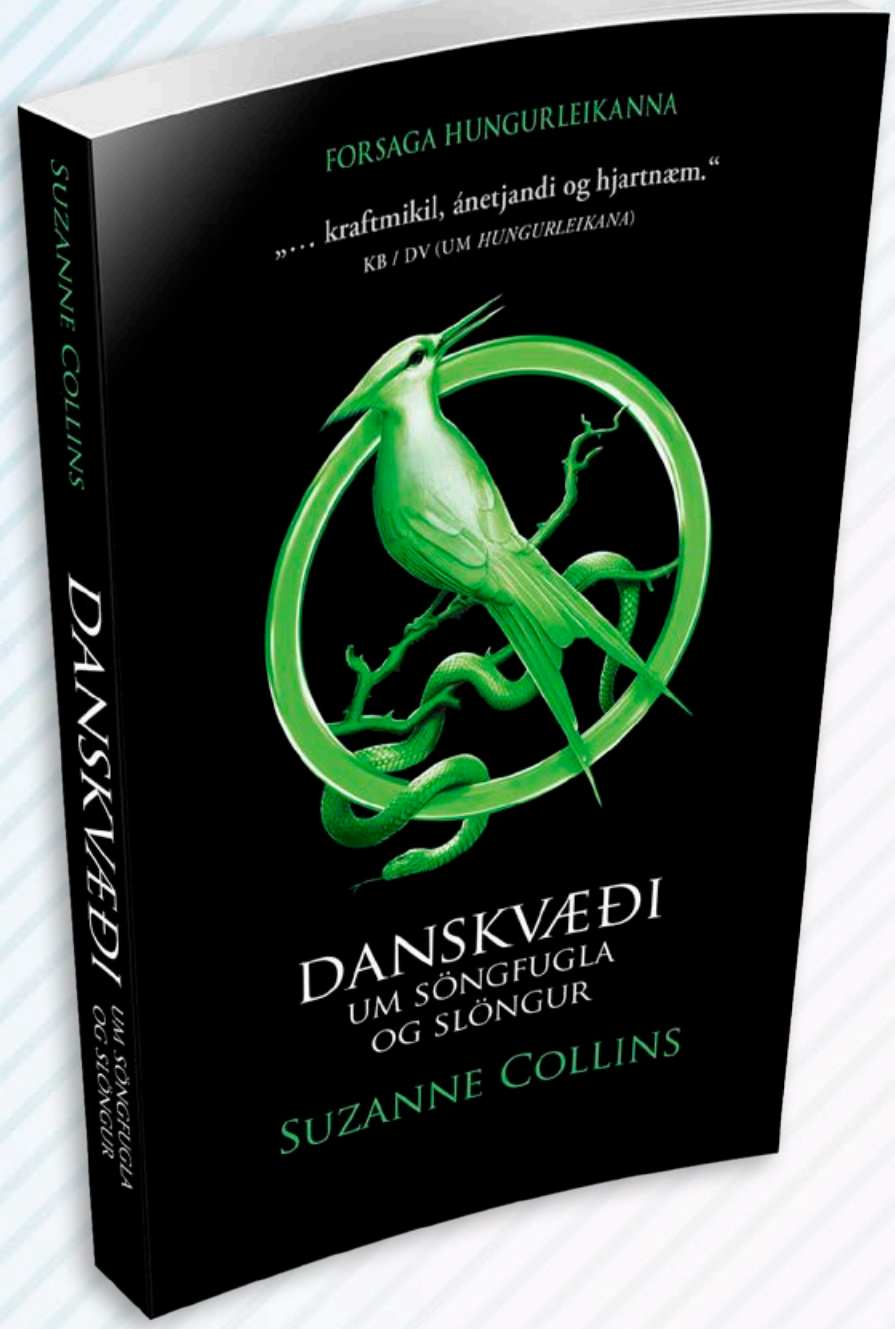
Er einhver staður sem þig langar að heimsækja á Íslandi? Mig langar að finna fjörusand og vera með hjólið þar.

En hver er uppáhaldsmaturinn? Þetta er rosalega erfið spurning.

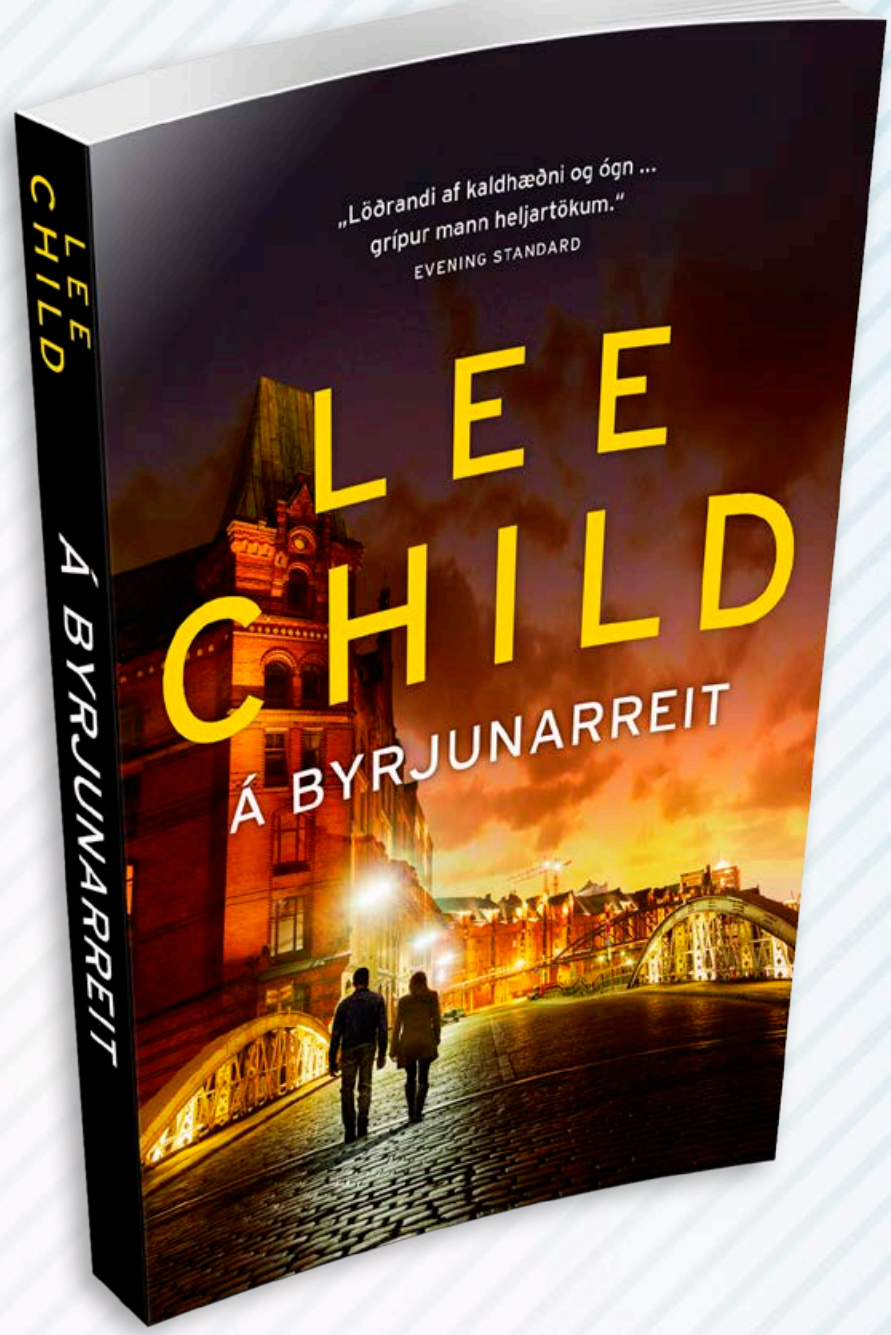
Finnst þér allt gott? Já, sérstaklega það sem mamma mín eldar.

Lausn á gátunni
Nýunda orðið sem vantar er lýginna

MEIRI LESTUR, MEIRA GAMAN!

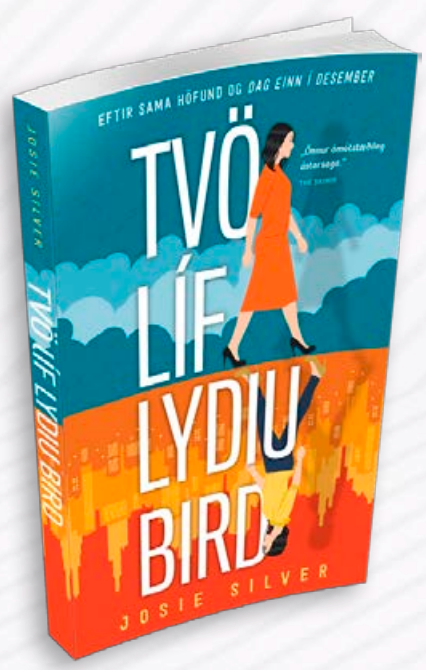


Danskvæði um söngfugla og slöngur
Verð: 3.999.-



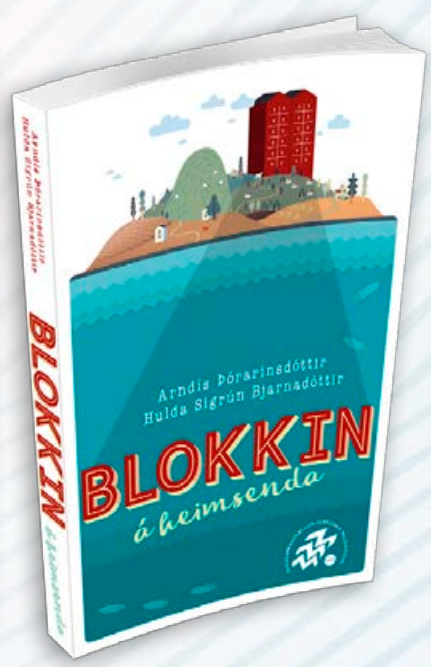
Á byrjunarreit
Verð: 3.999.-

Hryllilega stuttar hrollvekjur
Verð: 3.899.-



Tvö líf Lydiu Bird
Verð: 3.999.-

Sögur úr múmíndal
Verð: 4.499.-



Blokkin á heimsenda
Verð: 4.499.-

Framúrskarandi fyrirtæki 2019

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

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

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

PENNINN Eymundsson

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

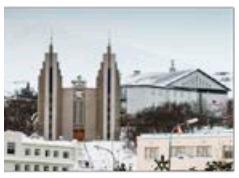
Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
10 °C | 7 ↑	6 °C | 7 ↑	12 °C | 4 ↗
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl**	**Hveravellir**
14 °C | 7 ↑	10 °C | 4 ↑	5 °C | 12 ↑

Sunnan 5-10 og dálitlir skúrir, en áfram bjart og hlýtt norðaustan til.

	Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
Reykjavík	9 °C | 5 ↗	8 °C | 4 ↑	8 °C | 3 ↘	8 °C | 5 ↘	7 °C | 5 ↓
Ísafjörður	5 °C | 6 →	7 °C | 3 ↗	6 °C | 4 ↗	7 °C | 2 →	2 °C | 5 ↙
Akureyri 	8 °C | 12 ↗	8 °C | 3 ↗	11 °C | 2 ↗	9 °C | 3 →	0 °C | 4 ↘
Egilsstaðir	12 °C | 10 ↑	10 °C | 2 ↗	12 °C | 1 ↗	10 °C | 3 ↘	2 °C | 6 ↓
Kirkjubæjarklaustur	9 °C | 8 ↗	10 °C | 4 ↗	14 °C | 2 ↖	13 °C | 4 ↘	7 °C | 1 ↖
Hveravellir	4 °C | 6 ↗	3 °C | 7 ↑	8 °C | 2 ↗	7 °C | 4 ↗	0 °C | 9 ↓

Pondus

Eftir Frode Øverli

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

Þú finnur blað dagsins, Markaðinn, Atvinnublaðið sérblöð og safn eldri blaða á frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ.IS

HAFÐU FJÖLPÓSTINN ÞINN Í FRÉTTABLAÐINU

Auglýsingaefnið lendir á eldhúsborðinu þegar blaðið er opnað!

93.000 Íslendingar lesa Fréttablaðið daglega að meðaltali.*

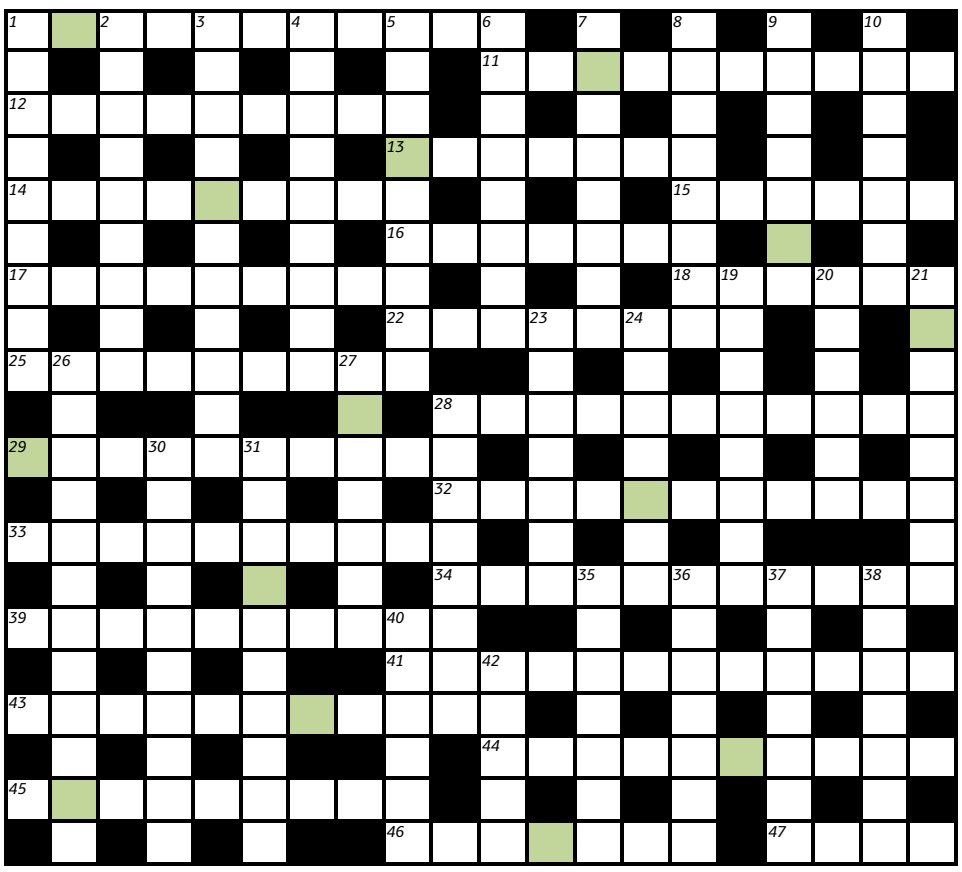
Kannaðu dreifileiðir og verð í síma 550 5050 eða sendu tölvupóst á orn@frettabladid.is.

Útvegum einnig hagstæð verð í prentun.

*Prentmælingar Gallup, 12-80 ára, okt.-des. 2019. Mannfjöldatölur Hagstofu Íslands 2019

FRÉTTABLAÐIÐ – MEST LESNA DAGBLAÐ LANDSINS

KROSSGÁTA & ÞRAUTIR

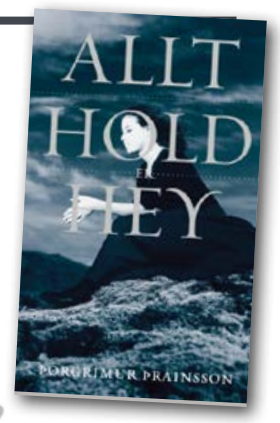


Lausnarorð síðustu viku var

PLÖTUSPILARI

M	O	R	G	U	N	S	T	U	N	D	U	M		S		Ó		D	
I		E		M		Ú		M		R		Ó	S	K	A	S	T	A	Đ
L	E	I	K	R	I	T	A	S	K	Á	L	D		Á		T		G	
L		Đ		Á		A		Á		P		E	I	R	L	I	T	A	Đ
I		T	Í	Đ	A	R	A	N	D	A		L		S		L		M	
S		Y		A		A		I		N	E	I	S	T	A	L	A	U	S
T	O	G	U	N	I	N		N		N			E		S	T	U	N	A
J		J		D		N	A	G	L	A	K	L	I	P	P	U	M		U
Ó	M	A	G	A	N	A		A			L		N		A	M	L	I	Đ
R			Á		Í		F	R	Á	L	E	I	T	A	R		E		Þ
N	E	T	M	I	Đ	L	I		K		I		A		T	Á	G	A	R
A			A		B		N		O	F	N	Æ	M	R	A		A		Á
N	A	F	N	A	R	U	N	U	M		U		I		M	U	N	D	I
D			N		A		S		N	ÆY	R	I	N	G	I	N		Á	
I	N	N	A	N	G	Á	T	T	A			L		R		D	U	L	A
		E		O		L		Æ	R	G	I	L	D	A		U		E	
A	F	T	U	R	H	Ö	L	L		Ý		Þ		M	A	R	K	I	Đ
		T		Đ		G		A	U	G	L	Ý	S	A		S		Đ	
Þ	R	U	M	U	G	U	Đ	S		U		Đ		R	A	M	M	I	R
		M		R		R		T	Ö	R	N	I	N	A		Á		R	

LAUSNARORÐ Ef bókstöfunum í skyggðu reitunum er raðað rétt saman birtist náttúrulegur órói. Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 4. júní næstkomandi á krossgata@frettabladid.is merkt „30. maí“.



FORLAGIÐ

VEGLEG VERÐLAUN

Vikulega er dregið úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafinn í þetta skipti eintak af bókinni **Allt hold er hey eftir Þorgrím Þráinsson** frá Forlaginu. Vinningshafi síðustu viku var **Valborg Þorleifsdóttir, 210 Garðabæ.**

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

LÁRÉTT

1 Þegar blóðgögl elta bolta breitt um völlu/Skrumnir er til skrifa fenginn/skilið fær þau næstum enginn (11)
11 Týni Steini en finn strax annan eins grimman (10)
12 Sé furðufugl eltast við eðalþrjót (9)
13 Víkur þá sögunni að reisum þínum og verklagi (7)
14 Vil að þú skaffir kú og óbrenglað mál (9)
15 Vigtaði allt fyrir utan slátur (6)
16 Kúskelin toppaði hrokafullan (7)
17 Leita trýnis lóra vegna álaga (9)
18 Mildi er að þessi búð er með salerni (6)
22 Lífið var gott uns ég fékk þursabit (8)
25 Eldri menn tafsa um vegi með voða gott grip (9)
28 Húsaklifur eða gallasöfnun? Svolítil textarýni leiðir hið rétta í ljós (11)
29 Gæti þvertrjáa í mörk norðursins (10)
32 Fóstbræður setja bor og kusk í ker hvar litríkir uggar holdýra sveima (11)
33 Tóku afrit af því sem þeir töldu einskis virði (10)
34 Einhvern veginn rataði geitin kunna á uppdráttinn (11)
39 Má tala um töfraþulur og særingar? (10)
41 Grilla tittina í kokksins sveit (12)
43 Munstraðir af meira kappi en forsjá (11)
44 Síðdegisbeltið er óumdeild stjarna kvöldsins (10)
45 Þessi ljúfi maður færði mér mína uppáhalds drykki (9)
46 Sá óákveðni veit ekki hvort hann á að fella 49 eikur eða 51 (7)
47 Púðrar hey ef heiðar leyfa (4)

LÓÐRÉTT

1 Brúsi vill mæla hitastig (9)
2 Sakna háfjallahálfvita og körfublóma (9)
3 Föng svarka kalla á alvöru box (11)
4 Gera tunnustoð þráðbeina (9)
5 Dugar jafnt til að raka prins og hreinsa illgresi (9)
6 Hverslags drulla veltur uppúr þér maður? (8)
7 Voru það þá villigötur sem þú hélst mér frá? (8)
8 Hvað er þú að hóa manni, hér á meðal frjálsra bókstafa? (9)
9 Molar orsaka svo mikið suð að þið farið í mola (7)
10 Voru þeir bræður með kindur á Bakka eða bara sjálfa sig? (7)
19 Skal þá sunginn tiltekinn bragur (8)
20 Þetta lið fangaði heilan hóp (6)
21 Stórriddarakross fyrir gífurmælta mey (8)
23 Gæti orðið reið fyrir slíkar skammir (7)
24 Þessi óregla er bara geggjun (7)
26 Þolir félagið flutninginn í Úlfarsárdalinn? Og hvað með afkomuna? (12)
27 Horaðir álar hlykkjast um öngstræti (7)
28 Beindu umræðu að lotuskiptri tímaröð (8)
30 Græði sýruna og rítalínið (10)
31 Brjálaður svallbarki stundar vafasöm viðskipti (10)
35 Létu fótboltafélag á spólu (7)
36 Hreyfing á sveimi að gera yfirbót (7)
37 Fór í göngu með broddstöfum og skriðdýrum (7)
38 Daninn á nágrennið (7)
40 Held þú hlaupir varla þótt þú grennist (6)
42 Viltu að karl skjóti keldu á frest? (5)

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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.

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

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

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

Skák Gunnar Björnsson

Hvítur á leik

Carlsen (2.881) mætti Nakamura (2.829) í fyrsta hluta undanúrslita Lindores Abbey atskákmótsins.

31. Bxa6! Dirfskufullt og minnir á peðsrán Fischers í fyrstu einvígisskákinni 1972. **31...b5 32. Kf2 Kc7 33. Kg2 Kb8 34. Kh3 Ka7 35. Kxh4 Kxa6 36. Kg5.** Magnús vann skömmu síðar.

www.skak.is: Center-mót á morgun.

Bridge Ísak Örn Sigurðsson

SUMARBRIDGE Í REYKJAVÍK

Sumarbridge Bridgesambands Íslands í Reykjavík er hafið og fór af stað mánudaginn 18. maí. Vegna faraldursins er spilað með takmörkunum. Mest máttu, í upphafi, vera 50 manns og gæta að fjarlægð spilara til að forðast hugsanlegt smit. Leyfð voru 12 borð til að byrja með, en búið er að fjölga borðum vegna þess að faraldurástandið fer batnandi. Bridgespilarar eru eðlilega orðnir “þyrstir” í “lifandi” spilamennsku, en ekki á netinu, sem er ekki eins gefandi.

Búið er að spila 4 sinnum og aðsókn mikil eins og búast mátti við. Miðvikudagskvöldið 27. maí kom þetta spil fyrir í Sumarbridge. Aðsókn var mjög góð það kvöld og spilað var á 17 borðum. Í þessu spili var suður gjafari og AV á hættu. Um sex pör voru metnaðarfull og fóru alla leið í 4 spaða á NS hendurnar. Fjögur þeirra fóru niður, en tveimur tókst að standa spilið. Á einu borðanna voru Ólöf Thorarensen og Gunnar Björn Helgason í NS. Sagnir voru einfaldar á þeirra borði.

Norður
♠ K104
♥ G4
♦ D107
♣ Á8752

Vestur
♠ 73
♥ Á1083
♦ Á42
♣ KG109

Austur
♠ 652
♥ D9752
♦ 986
♣ D4

Suður
♠ ÁDG98
♥ K6
♦ KG53
♣ 63

Gunnar Björn í suður vakti á 1♠, vestur doblaði og Ólöf í norður sagði 2♠sem lauk sögnum. Útspil vesturs var spaði og Gunnar Björn tók þrisvar tromplitinn. Hann spilaði tígli að blindum, átti fyrsta slaginn en vestur drap á ás í annan gang og spilaði meiri tígli. Gunnar Björn tók alla tígulslagina, tvisvar spaða til viðbótar og spilaði laufaási og meira laufi og vestur átti slaginn. Hann var endaspilaður og varð að spila hjarta. Ef hann hefði “afblokkerað” laufakóng og austur átt slaginn og spilað hjarta, hefði Gunnar Björn hitt í litinn vegna sagnanna. Mestur hluti salarins spilaði spaðabút og fékk ýmist 9 eða 10 slagi. Að fá 10 slagi í bút gaf 22-8 í stigum.

Tryggvi var afar ástsæll listamaður. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Sýning á verkum Tryggva Ólafssonar

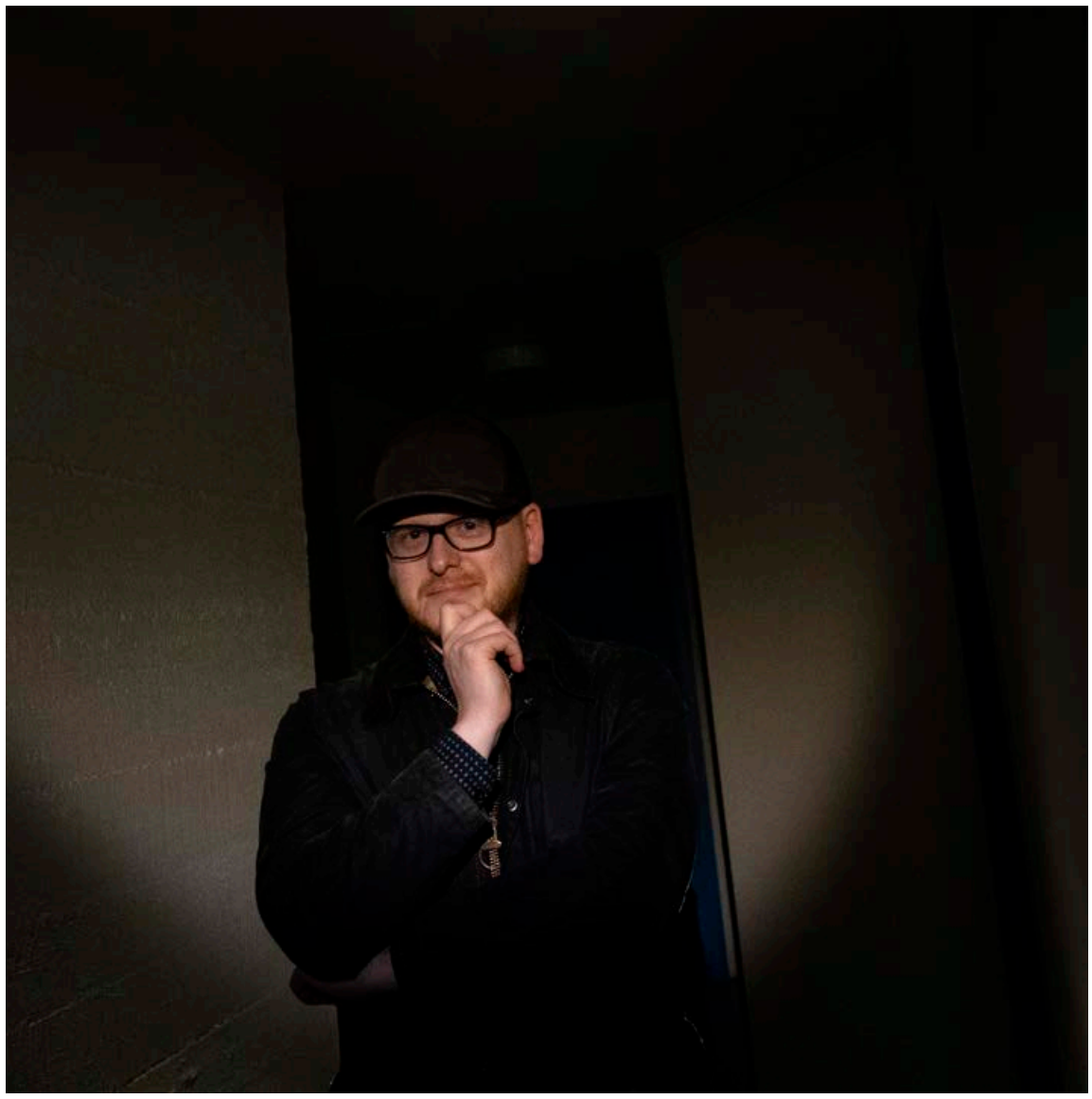
Tryggvi Ólafsson málari hefði orðið áttræður þann 1. júní næstkomandi og af því tilefni verður opnuð ný sýning í Myndlistarsafni Tryggva Ólafssonar í Neskaupstað. Sýningin hefur hlotið heitið Úrval.

Tryggvi var einn af brautryðjendum popplistar á Íslandi og stíll hans var auðþekkjanlegur. Hann hélt sína fyrstu málverkasýningu í Menntaskólanum í Reykjavík árið 1960, eða ári áður en hann hélt til náms í Listaakademíunni í Kaupmannahöfn. Tryggvi var félagi í SÚM-hópnum og sýndi með honum á árunum 1969–1977 og eins tók hann þátt í sýningum hópsins Den nordiske í Danmörku, Svíþjóð og á Íslandi á árunum 1970–1980. Tryggvi skreytti byggingar bæði í Danmörku og á Íslandi. Þá myndskreytti Tryggvi fjölda bóka sem gefnar voru út í Danmörku og á Íslandi.

Tryggvi tók þátt í sýningum í öllum höfuðborgum Norðurlanda og einnig í Hollandi, Þýskalandi, Frakklandi, Englandi, Bandaríkjunum og Kína. Einnig sýndi hann list sína margoft á Íslandi og á árinu 2000 var haldin stór yfirlitssýning á verkum hans í Gerðarsafni í Kópavogi.

Verk eftir Tryggva er að finna á sautján listasöfnum á Norðurlöndunum utan Íslands og auk þess víða um heim. Á seinni árum hafa verið haldnar sýningar á verkum hans í París, Gallerí Fold í Reykjavík, á Ísafirði og tvær stórar yfirlitssýningar, sú fyrri á Akureyri og sú síðari á Norðurbryggju í Kaupmannahöfn. Síðasttöldu sýningarnar voru haldnar í samvinnu við Myndlistarsafn Tryggva Ólafssonar í Neskaupstað.

Tryggvi hlaut ýmsar viðurkenningar fyrir list sína og vorið 2017 var hann sæmdur riddarakrossi af Dannebrog og 17. júní sama ár var honum veitt íslenska fálkaorðan.



Ævar Þór segist hafa verið myrkfælinn sem krakki og stalst í efni sem var ekki ætlað börnum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Vont verður enn verra

Ævar Þór Benediktsson sendir frá sér hrollvekjandi smásögur fyrir börn og unglinga. Börn lásu sögurnar yfir og gáfu einkunnir.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is

Hryllilega stuttar hrollvekjur er ný bók eftir Ævar Þór Benediktsson. Þar er að finna tuttugu hrollvekjandi smásögur sem er skipt í flokka eftir því hversu mikill hryllingurinn er: vont – verra – verst.

„Bókin er fyrir börn og unglinga sem hafa áhuga á hrollvekjum. Ég vil alls ekki ákveða markhópinn fyrirfram því krakkar eru svo missólgnir í hrollvekjandi sögur.

> **EF LESANDA VERÐUR UM OG Ó EFTIR SÖGU SEM ER SNEMMA Í BÓKINNI ÞÁ ER FÍNT AÐ LEGGJA BÓKINA TIL HLIÐAR Í SMÁSTUND ÞVÍ NÆSTA SAGA MUN VERÐA VERRI.**

Áhugi á hrollvekjum er mun meira persónubundinn en aldurstengur," segir Ævar Þór sem var mjög myrkfælinn þegar hann var ungur. „Þá var ég að stelast til að lesa bækur eins og þessa og horfa á myndir og þætti sem ég átti alls ekki að horfa á og auðvitað varð það kveikjan að mörgum andvökunóttum. Sérstaklega þegar þulan á RÚV byrjaði að segja að X-Files-þættirnir væru byggðir á sönnum atburðum. Það gerði vont verra," segir Ævar og hlær.

Skrímsli og vampírur

Þetta er ekki fyrsta bókin eftir Ævar sem leggur áherslu á hrollvekjandi sögur (Þín eigin hrollvekja kom út fyrir nokkrum árum), þó að þessi bók gefi vel í þegar kemur að hryllingnum. Ævar segist þó ætíð hafa laumað nokkuð hrollvekjandi tóni inn í allar bækur sínar, enda eru uppáhaldsbækurnar hans þegar hann var yngri af þeim meiði. Sögurnar í nýju bókinni eru ýmiss konar, sumar fjalla um skrímsli, vampírur og uppvakninga en aðrar um hversdagslegri hluti, eins og það að geta ekki hætt að naga á sér neglurnar eða þegar maður þarf að fara til tannlæknis.

Stysta sagan í bókinni, Strákurinn, er örstutt og snjöll, einungis tvær setningar:

„Það dó einu sinni lítill strákur í rúminu mínu.

Ég veit það vegna þess að hann sagði mér það."

Um söguna segir Ævar Þór: „Þessi saga var miklu lengri, með mikilli baksögu og útskýringum. Unnustan mín, Védís Kjartansdóttir, las söguna yfir og benti mér full hreinskilni á það að eitthvað væri ekki að virka. Ég renndi aftur yfir textann, komst að því að hún hafði hárrétt fyrir sér og henti öllum textanum nema fyrstu tveimur setningunum. Sagan er mun betri fyrir vikið."

Aðdáandi Stephens King

Ekki er hægt að tala um hryllingssögur án þess að minnast á konung hryllingsins Stephen King, sem Ævar Þór nefnir í eftirmála bókarinnar. „Þegar ég var fjórtán ára flutti frændi minn til útlanda og bað mig um að passa kiljusafnið sitt. Hann sagðist vita að ég myndi fara vel með það. Þar var stór hluti af bókum Kings. Á þessum tíma var ég búinn að lesa allar þær bækur hans sem voru til á íslensku og mér til mikillar gleði sá ég að þarna voru bækur sem var ekki búið að þýða, eins og t.d. Salem's Lot, It og Pet Sematary. Ég nánast kenndi sjálfum mér ensku með því að stauta mig hægt og rólega og svo smám saman æ hraðar í gegnum þessar bækur. Ég lærði líka svolítið að skrifa hrylling með því að lesa King og það eru örugglega frasar þarna inn á milli í nýju bókinni sem eru beint frá honum."

Ævar Þór fékk rúmlega fimmtíu börn í Fossvogsskóla til að lesa sögurnar yfir og gefa þeim einkunnir eftir því hversu hryllilegar þær væru. „Svo raðaði ég sögunum í bókina eftir því. Ef lesanda verður um og ó eftir sögu sem er snemma í bókinni, þá er fínt að leggja bókina til hliðar í smástund því næsta saga mun verða verri."

Spurður hvort margar sögur í bókinni endi illa segir Ævar Þór: „Margar hverjar, en ekki allar. Og oftar en ekki er það sögupersónunum sjálfum að kenna hvernig fer. Maður uppsker eins og maður sáir."

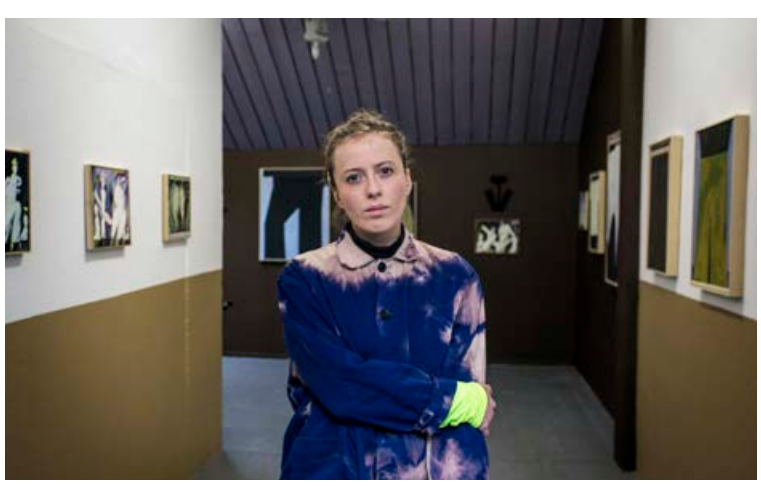
Pirringur í mátunarklefa

Helga Páley Friðþjófsdóttir sýnir akrýl- og olíuverk á sýningunni Búkar í Gallery Port, Laugavegi. Helga Páley útskrifaðist úr Listaháskólanum árið 2011 og lærði síðan hreyfimyndahönnun í Stokkhólmi.

„Þessi sýning spratt upp úr því að síðastliðinn vetur fór ég í mátunarklefa í Smáralind en fötin sem ég mátaði pössuðu ekki á mig. Pirringurinn, sem ég fann fyrir þarna í mátunarklefanum, leystist úr læðingi og ég fór að gera klippimyndir sem ég vann síðan áfram í þessi málverk. Sýningin heitir Búkar, en það orð er ekki eins alvöruþrungið og orðið líkamar. Það er viss fyndni undirliggjandi þegar við segjum „búkar"."

> **ÞAÐ AÐ VERA SVONA MIKIÐ INNI GERÐI AÐ VERKUM AÐ ÉG AFTENGDIST LÍKAMANUM VEGNA ÞESS AÐ ÉG ÞURFTI EKKI AÐ FARA NEITT.**

Helga Páley segir verkin vera tvenns konar. „Annars vegar eru búkar og hins vegar snið sem eru hrein abstrakt-form. Þar leitast ég við að sýna sniðin sem við þurfum



Helga Páley á sýningu sinni í Gallery Port. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

að passa í, þessar stöðluðu stærðir sem eru búnar til fyrir manninn."

Mörg verkanna urðu til í kóvidfaraldrinum. „Ég var send í sóttkví í tvær vikur og vann þá mörg verkanna. Það að vera svona mikið inni gerði að verkum að ég aftengdist líkamanum vegna þess að ég þurfti ekki að fara neitt. Það voru mikil viðbrigði að fara aftur út eftir að hafa verið svo lengi heima í mínu eigin rými. Nú þurfti ég aftur að koma búknum í staðlaðar stærðir um leið og ég fór út í mannlífið. Þessar miklu andstæður urðu mjög skarpar í huga mínum eftir sóttkví," segir Helga Páley.

Sýningin í Gallery Porti stendur til 4. júní. – **kb**

Breitt efnisval fyrir stóran áskrifendahóp

Elín Edda Pálsdóttir og Sigþrúður Gunnarsdóttir eru ritstjórar Tímarits Máls og menningar. Nýjasta heftið er helgað barnabókmenntum. Tímaritið hefur sína eigin vefsíðu og þar er birt bæði nýtt og gamalt efni.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is

Nýjasta Tímarit Máls og menningar er komið út og er að þessu sinni helgað barnabókmenntum. Elín Edda Pálsdóttir og Sigþrúður Gunnarsdóttir eru ritstjórar tímaritsins, tóku við því haustið 2018.

„Ritstjórnarstefnan er ekki mjög strönd," segir Sigþrúður. „Þegar við byrjuðum ákváðum við að gera enga meiriháttar byltingu heldur halda áfram sömu stefnu, sem er að hafa breitt efnisval fyrir okkar stóra og fjölbreytta áskrifendahóp."

„Í tímaritinu á að vera aðgengilegt og skemmtilegt efni um menningarmál fyrir hinn almenna lesanda, sem hefur áhuga á listum og menningu," bætir Elín Edda við.

Spurðar hvort það skipti máli að ritstjórarnir eru tvær konur segir Elín Edda: „Við höfum kynjahlutföll alltaf í huga, tökum saman hvort karl eða kona sé að skrifa og hvort skrifað sé um karla eða konur. Við viljum forðast einsleitni, bæði hvað varðar aldur og kyn höfunda efnis."

Okkur berst mikið efni, segja Sigþrúður og Elín Edda. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Heilinn fer á flug

Tímarit Máls og menningar varð 80 ára í fyrra og þær segjast vera með tryggan hóp áskrifenda. „Það eru ekki mikil afföll, þannig að fólk þolir tímaritinu ýmislegt og segir ekki upp áskrift þótt því þyki eitt hefti leiðinlegt," segir Sigþrúður. „Okkur berst mikið efni af alls kyns tagi og núna upp á síðkastið frá kornungum skáldum og fólki í háskólanámi. Það er verulega skemmtilegt að á tímum netsins skuli fólki þykja akkur í því að fá efni eftir sig birt í prentuðu tímariti."

Nýjasta heftið er helgað barnabókmenntum, en það var fyrst gert árið 1979 þegar Silja Aðalsteinsdóttir, móðir Sigþrúðar, ritstýrði því. Sigþrúður, sem var þá 8 ára, átti sögu í því hefti. „Barnabókaáherslan hefur fylgt tímaritinu upp frá því," segir Sigþrúður. „Sigrún Eldjárn á 40 ára rithöfundarafmæli á þessu ári, þannig að við Elín Edda ákváðum að panta stóra grein um hana og í framhaldi af því datt okkur í hug að kalla eftir meira efni um barnabækur. Sem lesanda tímaritsins í gegnum tíðina finnst mér alltaf gaman þegar fleiri en ein grein, eða efnisatriði í hefti, tengjast. Þá fer heilinn á flug og lesandinn fer sjálfur að spinna."

„Stundum gerist þetta líka óviljandi," segir Elín Edda. „Í einu hefti var fyrir tilviljun mjög sterkur fókus á ljóðið og það sem er að gerast þar í grasrótinni. Þannig varð nánast óvart til þemahefti."

> **ÞAÐ ER VERULEGA SKEMMTILEGT AÐ Á TÍMUM NETSINS SKULI FÓLKI ÞYKJA AKKUR Í ÞVÍ AÐ FÁ EFNI EFTIR SIG BIRT Í PRENTUÐU TÍMARITI.**
>
> Sigþrúður

Allt á réttri leið

Sigþrúður hefur lengi starfað sem barnabókaritstjóri og hún er spurð hvort henni þyki barnabókmenntum vera gert nægilega hátt undir höfði. „Það má sinna þeim miklu betur og þær eiga gjarnan á hættu að verða út undan," segir hún. „Ég er búin að vera að sýsla við barnabækur meira og minna í næstum 20 ár og mér finnst þetta allt á réttri leið. Það kemur bakslag öðru hvoru, en ég held að barnabækur njóti almennt meiri virðingar núna en þær gerðu fyrir tveimur áratugum."

Tímarit Máls og menningar kemur út fjórum sinnum á ári. „Eitt af því sem breyttist þegar við tókum við, var að tímaritið fékk sína eigin vefsíðu – tmm.is, og þar birtum við bæði nýtt og gamalt efni, til dæmis alla bókadóma úr heftum síðustu tíu ára og leikdóma Silju Aðalsteinsdóttur. Við deilum þessu efni svo á samfélagsmiðlum Tímaritsins. Það er gaman að sjá viðbrögðin og tímaritið verður sýnilegra en það var áður," segir Elín Edda.

Jónas fékk verðlaunin fyrir innihaldsríka og margræða ljóðabók.

Jónas fékk Maístjörnuna

Rithöfundasamband Íslands og Landsbókasafn Íslands – Háskólabókasafn veita verðlaun fyrir ljóðabók sem kom út á árinu 2019.

Verðlaunin Maístjarnan voru afhent í fjórða sinn við hátíðlega athöfn í Þjóðarbókhlöðunni fyrr í vikunni. Verðlaunin eru veitt fyrir bestu ljóðabók ársins. Maístjörnuna hlaut að þessu sinni Jónas Reynir Gunnarsson, fyrir bókina Þvottadagur.

Í umsögn dómnefndar um verðlaunabókina segir: „Þvottadagur er afar innihaldsrík og margræð ljóðabók. Einkennandi fyrir ljóðin er kraftmikið og hrífandi myndmál og þótt viðfangsefni þeirra séu gjarnan alvarleg er ísmeygilegi húmorinn sjaldnast langt undan. Þetta er sterkt og vandað verk sem vekur lesanda til umhugsunar og hreyfir við honum."

> **ÞETTA ER STERKT OG VANDAÐ VERK SEM VEKUR LESANDA TIL UMHUGSUNAR OG HREYFIR VIÐ HONUM.**

Jónas Reynir Gunnarsson er fæddur 1987. Hann hefur áður sent frá sér skáldsögurnar Millilendingu og Krossfiska, verðlaunaleikritið Við deyjum á Mars og ljóðabækurnar Leiðarvísi um þorp og Stór olíuskip, en fyrir þá síðarnefndu var hann tilnefndur til Maístjörnunnar og hlaut Bókmenntaverðlaun Tómasar Guðmundssonar, 2017. Millilending var tilnefnd til Menningarverðlauna DV 2017.

Þvottadagur er síðasti kafli þríleiks sem hófst með Leiðarvísi um þorp og hélt áfram í Stórum olíuskipum. **– kb**

Reykjavíkurborg
Velferðarsvið / Barnavernd

Fjölskyldur í Reykjavík

Barnavernd Reykjavíkur óskar eftir samstarfi við fjölskyldur í Reykjavík sem geta tekið að sér að veita börnum heimili í neyðartilvikum til allt að þriggja mánaða skv. 84. gr. barnaverndarlaga nr. 80/2002.

Áður en gerður er samningur við vistunaraðila þarf að afla úttektar eldvarnaeftirlits, heilbrigðisvottorða vistunaraðila og upplýsinga úr sakaskrá allra heimilismanna sem eru eldri en 15 ára.

Gert er ráð fyrir að a.m.k. einn fjölskyldumeðlimur sinni eingöngu þessu starfi, þegar börn eru á heimilinu. Starfið er unnið í nánu samstarfi við starfsmenn Barnaverndar Reykjavíkur og eftir atvikum foreldra eða aðra ættingja barnanna.

Með umsókn skulu fylgja upplýsingar um fjölskyldumeðlimi, menntun og starfsreynslu. Um er að ræða krefjandi og gefandi starf þar sem gerð er krafa um menntun eða reynslu af starfi með börnum eða unglingum og miklum metnaði til að veita börnum öryggi í krefjandi aðstæðum. Einnig skal fylgja lýsing á húsnæði og af hverju fjölskyldan hefur hug á samstarfi við Barnavernd Reykjavíkur.

Umsóknarfrestur er til og með 14. júní n.k.

Frekari upplýsingar veitir Katrín Helga Hallgrímsdóttir skrifstofustjóri í tölvupósti eða í síma 411 9200.
Umsóknum skal skilað til: Katrin.Helga.Hallgrimsdottir@reykjavik.is eða á skrifstofu Barnaverndar, Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík

VIRÐING • VIRKNI • VELFERÐ

Hvítasunnan á Rás 1

ÞAÐ ÞARF HEILT ÞORP
LUNGA 20 ÁRA

Sunnudag og mánudag kl. 13

20 ár eru síðan listahátíðinni LungA var hleypt af stokkunum á Seyðisfirði. Í tveimur þáttum verður fjallað um sögu og þróun hátíðarinnar.

JÓHANNESAR PASSÍA BACHS

Sunnudag kl. 16.05

Hljóðritun frá tónleikum í Hallgrímskirkju þar sem Jóhannesarpassía Johanns Sebastians Bachs var flutt á einstæðan hátt af þremur tónlistarmönnum með þátttöku tónleikagesta.

BORGAR MYNDIR

Sunnudag og mánudag kl. 14

Við förum til Kaupmannahafnar og Gautaborgar, skoðum söguna og tökum borgarbúa tali.

LEITIN AÐ NEMÓ SKIPSTJÓRA

Mánudag kl. 9.05

Gerður Kristný fjallar um einn fremsta rithöfund Norðurlandanna, Per Olov Enquist.

RÁS 1 fyrir forvitna

DAGSKRÁ

Laugardagur

HRINGBRAUT

20.00 Undir yfirborðið Ásdís Ólsen fjallar hispurslaus um mennskuna, tilgang lífsins og leitina að hamingjunni og varpar ljósi á allt sem er falið og fordæmt.
20.30 Bílalíf Bílalíf er fjörlegur og fjölbreyttur þáttur um bílana okkar í leik og starfi.
21.00 Lífið er lag Lífið er lag er þáttur um málefni fólks á besta aldri sem lifir áskoranir og tækifæri efri áranna. Umsjón: Sigurður K. Kolbeinsson.
21.30 Þjóðleikhúsið í 70 ár Stórafmælis Þjóðleikhússins minnst í máli, myndum og upprifjun leikhússfólksins.

RÚV SJÓNVARP

07.15 KrakkaRÚV
07.16 Molang
07.20 Hinrik hittir
07.25 Kátur
07.37 Sara og Önd
07.44 Söguhúsið
07.51 Hrúturinn Hreinn
07.58 Millý spyr
08.05 Bubbi byggir
08.16 Alvinn og íkornarnir
08.27 Músahús Mikka – 17. þáttur
08.50 Lalli
08.57 Hvolpasveitin
09.20 Söguspilið
09.50 Sammi brunavörður
10.00 Herra Bean
10.10 Úti
10.35 Kæra dagbók
11.05 Aldamótaböndin
12.05 Músíkmolar
12.15 Fagur fiskur
12.45 Sjö heimar, einn hnöttur - Á tökustað
13.35 Mannleg hegðun
14.25 Varnarliðið
15.15 Tilraunin – Seinni hluti
16.00 Djók í Reykjavík
16.35 Með sálina að veði – New York
17.35 Mömmusoð
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Nýi skólinn
18.13 Rosalegar risaeðlur
18.40 Ahmed og Team Physix
18.53 Lottó
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.40 Skólahreysti Bein útsending frá úrslitum í Skólahreysti í Laugardalshöll. Í Skólahreysti keppa nemendur í grunnskólum landsins sín á milli í hinum ýmsu greinum sem reyna á kraft, styrk og þol keppenda. Umsjón: Helga Margrét Höskuldsdóttir og Gunnar Birgisson. Stjórn útsendingar: Vilhjálmur Siggeirsson.
20.45 Fótspor
21.05 Tímaflakk
22.10 Bióást
22.15 Bióást: Mississippi Burning
00.15 Poirot – Erfinginn - seinni hluti
01.05 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

07.55 Royal Trophy 2013
11.00 Royal Trophy 2013
13.55 Royal Trophy 2013
16.40 Einvígið á Nesinu 2006
17.30 Einvígið á Nesinu 2007
18.20 Einvígið á Nesinu 2008
19.15 Einvígið á Nesinu 2009
20.00 The Science of Golf
20.25 The Science of Golf
20.50 The Science of Golf
21.15 The Science of Golf
21.40 The Science of Golf
22.05 Ryder Cup 2008

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
11.30 The Voice US
12.55 The Bachelor
14.17 Younger
14.39 Gordon Ramsay's 24 Hours to Hell and Back
16.05 Malcolm in the Middle
16.25 Everybody Loves Raymond
16.50 The King of Queens
17.10 How I Met Your Mother
17.35 A Million Little Things
18.20 This Is Us
19.05 LA to Vegas
19.30 A.P. BIO
20.00 Legally Blonde
21.45 Hot Tub Time Machine Fjórir vinir sem allir eru orðnir hundleiðir á sínu tilbreytingarsnauða lífi, uppgötva að þeir geta ferðast aftur í tímann í heitum potti. Þetta nýta þeir sér óspart til að ferðast til níunda áratugarins þegar þeir voru upp á sitt besta.
23.30 War of the Worlds Ray Ferrier er fráskilinn hafnarverkamaður og hefur ekki verið besti faðir í heimi. Þegar fyrrum eiginkona hans og nýr eiginmaður hennar skilja unglingsson hans Robbie og dóttur þeirra Rachel eftir í umsjá Ferrier yfir eina helgi, brestur á skrýtinn og kraftmikill stormur með miklum eldingum. Það sem á eftir fylgir er ótrúlegt stríð fyrir framtíð mannkyns, þegar geimverur ráðast á jörðina. Þetta er sýnt í gegnum sögu af bandarískri fjölskyldu sem reynir að lifa af í þessari nútímaútgáfu af sígildri skáldsögu H.G. Wells.
01.40 Rocky Balboa
03.15 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.55 Morgunbæn og orð dagsins
07.00 Fréttir
07.03 Til allra átta
08.00 Morgunfréttir
08.05 Reisubók Gúllivers
09.00 Fréttir
09.05 Á reki með KK
10.00 Fréttir
10.05 Veðurfregnir
10.15 Tölvufíkn
11.00 Fréttir
11.02 Vikulokin
12.00 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
13.00 Gestaboð
14.00 Diddú
15.00 Flakk
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Orð um bækur
17.00 Tónlist frá A til Ö
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Í ljósi sögunnar
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Sveifludansar
20.45 Úr gullkistunni
21.15 Bók vikunnar
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Heimskviður
23.00 Vikulokin
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

11.40 Ghostbusters II
13.25 Daphne & Velma
14.40 Juliet, Naked
16.15 Ghostbusters II
18.00 Daphne & Velma
19.20 Juliet, Naked
21.00 Bird on a Wire
22.50 Blockers
00.30 Adrift
02.05 Bird on a Wire

STÖÐ 2

08.00 Strumparnir
08.20 Lærum og leikum með hljóðin
08.25 Dagur Diðrik
08.45 Tappi mús
08.55 Stóri og Litli
09.05 Heiða
09.25 Blíða og Blær
09.50 Zigby
10.00 Óskastund með Skoppu og Skítlu
10.15 Mæja býfluga
10.25 Mia og ég
10.50 Latibær
11.15 Lína langsokkur
11.40 Friends
12.00 Bold and the Beautiful
13.25 Bold and the Beautiful
13.45 Friends
14.05 The Greatest Dancer
15.55 Golfarinn
16.30 Spurðaköst
17.10 Gulli Byggir
17.55 Sjáðu
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.50 Sportpakkinn
18.55 Lottó
19.00 Top 20 Funniest
19.45 The Princess and the Magic Mirror
21.05 Ad Astra
23.05 Captive State
00.50 Black Swan
02.35 Madame

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

07.00 Blíða og Blær
07.20 Dagur Diðrik
07.40 Heiða
08.05 Könnuðurinn Dóra
08.25 Mörgæsirnar frá Madagaskar
08.50 Mæja býfluga
09.00 Áfram Diego, áfram!
09.25 Svampur Sveinsson
09.50 Stóri og Litli
10.00 Strumparnir
10.20 Skoppa og Skrítla
10.35 Ævintýraferðin
10.45 Zigby
18.55 Bubbi byggir - tryllitrukkar

20.00 Friends
20.20 Friends
20.50 Modern Family
21.10 The Simpsons
21.40 Bob's Burgers
22.00 Big Little Lies
22.50 The Righteous Gemstones
23.25 Empire
00.05 Friends
00.30 Friends
00.55 Modern Family

STÖÐ 2 SPORT

08.00 Sportið í dag
12.15 Sportið í dag
13.45 Þegar Gaupi hitti Bogdan
14.20 Meistaradeild Evrópu - fréttaþáttur 2019/2020
14.45 La Liga: Goals Galore - Benzema
14.55 Gareth Bale: The Welsh Galactico
15.45 Man. U. - Liverpool 98/99
16.10 Luton Town - West Ham United 93/94
16.40 Hestalífið: Áslaug Arna
16.55 KR - Stjarnan
18.30 Pepsi Max - Upphitun
19.55 La Liga Back To Win
20.25 Topp 5
20.45 Gary Lineker's FA Cup Film
21.40 Liverpool - Man. U. 05/06
22.10 Man. U. - Arsenal 07/08
22.35 Liverpool - Tottenham 94/95
23.05 Take Us Home: Leeds United
23.45 SUPER BOWL LII

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radió
FM 89,5 Retro
FM 90,1 Rás 2
FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957
FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan
FM 97,7 X-ið
FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útvarp Saga
FM 100,5 K100
FM 102,9 Lindin

RÚMFATA LAGERINN

HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ

ÖLL
RÚM OG DÝNUR*

20-30%

VEFVERSLUN
WWW.RFL.IS
OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN

SMELLT & SÓTT
Pantaðu á netinu. Sæktu í verslun eða á vöruhús.

OPNUNARTÍMI HVÍTASUNNUHELGIN

	LAU	SUN	MÁN
BÍLDSHÖFÐI	10-18	LOKAÐ	12-18
GRANDI	11-18	LOKAÐ	12-18
SKEIFAN	10-18	LOKAÐ	12-18
SMÁRATORG	10-18	LOKAÐ	12-18
SELFOSS	10-18	LOKAÐ	12-18
AKUREYRI	11-17	LOKAÐ	13-17
VÖRUHÚS KORPUTORGI	10-18	LOKAÐ	12-18

*GILDIR ÚT 01. JÚNÍ

*GILDIR ÚT 01. JÚNÍ

ALLIR
PLASTKASSAR*

20-30%

*GILDIR ÚT 09. JÚNÍ

ALLIR
BLÓMAPOTTAR*

20%

*GILDIR ÚT 09. JÚNÍ

ÖLL
LEIKFÖNG OG SUNDLAUGAR*

20%

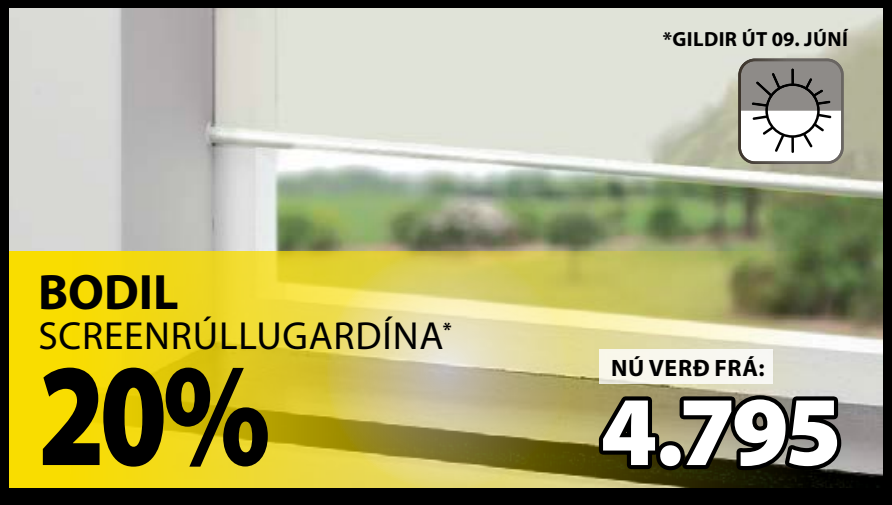
MARIELYST
4 MANNA GARÐSETT

44.990

*GILDIR ÚT 09. JÚNÍ

ÖLL
RÚMTEPPI*

25%



*GILDIR ÚT 09. JÚNÍ

BODIL
SCREENRÚLLUGARDÍNA*

20%

NÚ VERÐ FRÁ:
4.795

DAGSKRÁ

Sunnudagur

HRINGBRAUT

20.00 -20:30 Mannamál Einn sígildasti viðtalsþátturinn í íslensku sjónvarpi. Hér ræðir Sigmundur Ernir Rúnarsson við þjóðþekkta einstaklinga um líf þeirra og störf.
20.30 -21:00 Suðurnesja-magasín Víkurfrétta Mannlífið, atvinnulífið og íþróttirnar á Suðurnesjum. Umsjón: Páll Ketilsson. Framleiðandi: Víkurfréttir ehf.
21.00 -21:30 Helgarviðtalið Í Helgarviðtalinu ræðir Björk Eiðsdóttir við fólkið sem setur svip sinn á samfélagið.
21.30 -22:00 Bærinn minn Bærinn minn segir frá sjarma og sérstöðu bæjarfélaganna hringinn í kringum Ísland.

RÚV SJÓNVARP

07.15 KrakkaRÚV
07.16 Tulipop
07.19 Molang
07.23 Húrra fyrir Kela
07.46 Minnsti maður í heimi
07.47 Hæ Sámur – 50. þáttur
07.54 Hrúturinn Hreinn
08.01 Bréfabær
08.12 Með afa í vasanum
08.24 Stuðboltarnir
08.35 Konráð og Baldur
08.48 Nellý og Nóra
08.55 Múmínálfarnir
09.18 Ronja ræningjadóttir
09.42 Vísundur
09.45 Krakkafréttir vikunnar
10.00 Lási löggubíll kemst á sporið
11.10 Herra Bean
11.40 Fólkið í blokkinni
12.05 Eldsmiðjan
12.50 Poppkorn - sagan á bak við myndbandið
13.05 Undur tunglsins
13.55 Söngvaskáld
14.55 Öldin hennar
15.00 Óratórían Mysterium
16.00 Veröld sem var
16.30 Músíkmolar
16.40 Menningin - samantekt
17.10 Ari Eldjárn
17.35 Bækur sem skóku samfélagið
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Söguspilið
18.30 Lífsins lystisemdir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.40 Kvenfólk - Hundur í óskilum Drepfyndin sagnfræði með söngvum. Dúóið Hundur í óskilum varpar óvæntu ljósi á Íslandssöguna með húmorinn að vopni. Nú er komið að sögu kvenna og kvennabaráttu. Frá því að konan kom til landsins í lok nítjándu aldar hafa íslenskir karlmenn gert sitt besta til að laga sig að breyttum aðstæðum. En hefur okkur tekist sem skyldi? Sagan greinir frá örfáum konum - raunar svo fáum að það er búið að nefna flugelda í höfuðið á þeim öllum. .
21.15 Músíkmolar
21.25 Viktoría
22.15 Framúrskarandi vinkona: Saga af nýju ættarnafni
23.15 Saknað
00.45 Kaleo á tónleikum
01.45 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

09.25 LPGA Tour 2020
14.40 PGA Tour 2016
16.45 PGA Profiles: How I Won
16.50 PGA Tour 2015
20.10 PGA: The 9
20.35 PGA Profiles: How I Won
20.40 PGA Tour 2015
20.40 PGA Profiles: How I Won
00.05 PGA Profiles: How I Won

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
11.00 The Voice US
12.30 The Voice US
14.00 The Bachelor
16.05 Malcolm in the Middle
16.25 Everybody Loves Raymond
16.50 The King of Queens
17.10 How I Met Your Mother
17.35 A Million Little Things
18.20 This Is Us
19.05 Með Loga
20.00 The Block Vinsælasta sjónvarpssería Ástralíu er komin aftur til Íslands. The Block er frábær þáttaröð þar sem fimm pör keppast við að endurbyggja ónýtar íbúðir og búa til glæsileg híbýli. Stjórnandi þáttarins er Scott Cam.
21.20 Madam Secretary
22.10 Godfather of Harlem Stórbrotin þáttaröð sem byggð er á sannri sögu. Glæpaforinginn Bumpy Johnson snéri aftur heim til Harlem eftir tíu ár í fangelsi og kemst að því að það er allt í hers höndum í gamla hverfinu hans. Aðalhlutverkið leikur Forest Whitaker.
23.20 The Walking Dead
00.15 FBI
00.55 Bull
01.35 Hawaii Five-0
02.20 Seal Team
03.00 Snowfall
03.50 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.55 Morgunbæn og orð dagsins
07.00 Fréttir
07.03 Biskupar á hrakhólum
08.00 Morgunfréttir
08.05 Á tónsviðinu
09.00 Fréttir
09.03 Samtal
10.00 Fréttir
10.05 Veðurfregnir
10.15 Bók vikunnar
11.00 Guðsþjónusta í Hallgrímskirkju
12.00 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
13.00 Það þarf heilt þorp – Fyrri þáttur
14.00 Borgarmyndir
15.00 Glans
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Úr tónlistarlífinu: Jóhannesarpassía Bachs
17.35 Júbal ég-lausi: Smásaga
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Tölvufikn
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Óskastundin
19.40 Orð um bækur
20.35 Gestaboð
21.30 Þitt eigið stríð: Smásaga
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Heima að heiman
23.10 Frjálsar hendur
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

10.35 The Mercy
12.15 Darkest Hour
14.15 Office Space
15.45 The Mercy
17.25 Darkest Hour
19.25 Office Space
21.00 Masterminds
22.30 Valerian and the City of a Thousand Planets
00.45 American Renegades
02.30 Masterminds

STÖÐ 2

08.00 Strumparnir
08.20 Adda klóka
08.45 Lærum og leikum með hljóðin
08.45 Blíða og Blær
09.10 Dóra og vinir
09.30 Mæja býfluga
09.45 Zigby
09.55 Mia og ég
10.20 Lína langsokkur
10.40 Latibær
11.05 Lukku láki
11.30 Ævintýri Tinna
11.55 Nágrannar
12.15 Nágrannar
12.35 Nágrannar
12.55 Nágrannar
13.15 Nágrannar
13.35 Friends
14.00 The Big Bang Theory
14.20 Borgarstjórinn
14.40 McMillions
15.35 Jón Jónsson og Friðrik Dór í beinni
16.35 BBQ kóngurinn
17.05 Sápan
17.40 60 Minutes
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.40 Sportpakkinn
18.45 The Greatest Dancer
20.20 Between Us
21.05 Killing Eve
21.50 Gasmamman
22.35 Prodigal Son
23.20 Manifest
00.00 Cardinal
00.45 I Know This Much Is True
01.40 Silent Witness
02.40 Silent Witness
03.45 Shameless

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

07.00 Blíða og Blær
07.20 Dagur Diðrik
07.40 Mia og ég
08.05 Könnuðurinn Dóra
08.30 Mörgæsirnar frá Madagaskar
08.50 Mæja býfluga
09.05 Áfram Diego, áfram!
09.30 Svampur Sveinsson
09.50 Stóri og Litli
10.00 Strumparnir
10.25 Skoppa og Skrítla á póstkorti um Ísland
10.35 Ævintýraferðin
10.50 Zigby

18.15 Pokémon Detective Pikachu
20.00 Friends
20.20 Friends
20.50 Modern Family
21.10 Empire
21.55 Ríkið
22.20 Magnum P.I
23.05 Roswell, New Mexico
23.50 Friends
00.10 Friends
00.35 Modern Family

STÖÐ 2 SPORT

08.20 Chelsea - Manchester United 97/98
08.50 Chelsea - Liverpool 05/06
09.15 Arsenal - Tottenham 00/01
09.45 Liverpool - Salzburg
11.25 Barcelona - Inter
13.05 Norðurlöndin
13.30 Seinni bylgjan
14.25 FH - Selfoss
15.50 Liverpool - Cardiff
18.20 Margrét Lára Viðarsdóttir
19.30 Everton - Manchester United 94/95
19.55 Take Us Home: Leeds United
20.40 Super Bowl LIII: LA Rams - New England Patriots
23.05 Barcelona - Man. Utd.

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó
FM 89,5 Retro
FM 90,1 Rás 2
FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957
FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan
FM 97,7 X-ið
FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útvarp Saga
FM 100,5 K100
FM 102,9 Lindin

Dagskráin á Hringbraut

Helgarviðtalið
með Björk Eiðs
byrjar á Hringbraut

Valgerður Rúnarsdóttir, forstjóri og framkvæmdastjóri lækninga hjá SÁÁ, er fyrsti gestur Bjarkar Eiðsdóttur í persónulegu helgarviðtali á sunnudagskvöld kl. 21:00 og talar þar um eigin baráttu við Bakkus, átökin innan SÁÁ og svissneska kærastann sem hún hitti aftur eftir 20 ár.

Björk Eiðsdóttir
ritstjóri helgarblaðs Fréttablaðsins

FRÉTTIR, FÓLK & MENNING á Hringbraut og hringbraut.is

Fylgstu með!

DAGSKRÁ

Mánudagur

HRINGBRAUT

20.00 Hinir landlausu Þriggja þátta sería þar sem blaðamaður Hringbrautar skoðar aðstæður flóttamanna við Miðjarðarhaf og hvernig við á Íslandi erum að bregðast við málinu.
20.30 Fasteignir og heimili Upplýsandi og fróðlegur þáttur um allt sem viðkemur fasteignum og góðum húsráðum.
21.00 21 - Fréttaþáttur á mánudegi 21 er upplýsandi umræðu- og fréttaskýringaþáttur undir stjórn þeirra Lindu Blöndal og Sigmundar Ernis með áherslu á innlendar og erlendar fréttir, þjóðmál, menningu og lífsreynslu.
21.30 Bílalíf Bílalíf er fjörlegur og fjölbreyttur þáttur um bílana okkar í leik og starfi.

RÚV SJÓNVARP

08.00 KrakkaRÚV
08.01 Tulipop
08.04 Friðþjófur forvitni
08.27 Húrra fyrir Kela
08.50 Hvolpasveitin
09.14 Flugskólinn
09.36 Millý spyr
09.43 Bubbi byggir
10.00 Babe
11.30 Popppunktur 2010
12.25 Hásetar
12.50 Maður er nefndur
13.20 Írafár - 20 ára afmælistónleikar
14.50 Bítlarnir að eilífu – Norwegian Wood
15.00 Sinfóníuhljómsveit Íslands í beinni útsendingu
16.00 Tíu fingur
17.00 Jörðin - Á bak við tjöldin
17.15 Poppkorn 1986
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Eysteinn og Salóme
18.13 Hinrik hittir
18.18 Letibjörn og læmingjarnir
18.26 Hvolpasveitin
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.40 Síðasta haustið Íslensk heimildamynd í leikstjórn Yrsa Roca Fannberg. Þar sem vegurinn endar lengst norður á Ströndum stendur bærinn Krossnes. Þar hefur fjárbúskapur verið stundaður kynslóð fram af kynslóð í hundruð ára. Úlfar bóndi er jafn mikill hluti af landslaginu eins og Krossnesfjallið sjálft. Þetta er síðasta haustið sem hann og Oddný kona hans smala fé sínu í réttir og þar með endar búskapur í Krossnesi á Ströndum. Enn eimir eftir af gamla Íslandi en síðustu bændurnir sem stunda búskaparhætti að gömlum sið munu brátt heyra sögunni til.
21.00 Músíkmolar
21.10 Tvíburi
22.00 Saknað
23.30 Popp í Reykjavík
01.10 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

09.00 The Open Official Film 2015
09.55 The Open Official Film 2016
10.45 The Open Official Film 2017
11.40 The Open Official Film 2018
12.40 The Open Official Film 2019
13.40 PGA: In This Together
14.00 2019 Augusta Masters
19.55 PGA Special: Links to Learning
20.20 US Open 2019

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
11.30 Dr. Phil
12.15 The Late Late Show
13.00 The Bachelor
14.25 Rel
14.50 The Block
16.00 Malcolm in the Middle
16.25 Everybody Loves Raymond
16.45 The King of Queens
17.10 How I Met Your Mother
17.30 Dr. Phil
18.15 The Late Late Show
19.05 Speechless
19.30 The Good Place
20.00 The Block
21.00 Seal Team
21.50 The Affair Ögrandi verðlaunaþáttaröð um áhrifin sem framhjáhald hefur á tvö hjónabönd. Sagan er sögð frá fjórum sjónarhornum. Aðalhlutverkin leika Dominic West, Ruth Wilson, Maura Tierney og Joshua Jackson.
23.00 Black Monday
23.40 The Late Late Show
00.25 FBI
01.05 Bull
01.50 Reef Break
02.30 The InBetween
03.15 Blood and Treasure
03.50 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.55 Morgunbæn og orð dagsins
07.00 Fréttir
07.03 Biskupar á hrakhólum
08.00 Morgunfréttir
08.05 Morguntónar
09.00 Fréttir
09.05 Leitin að Nemo skipstjóra
10.00 Fréttir
10.03 Veðurfregnir
10.13 Flugur
11.00 Guðsþjónusta í Hvítasunnukirkjunni Fíladelfíu
12.00 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
12.50 Dánarfregnir
13.00 Það þarf heilt þorp – Seinni þáttur
14.00 Borgarmyndir
15.00 Síðaskipti faraós
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Tímaflakk í tónheimum
17.00 Sögur af listmálara
18.00 Kvöldfréttir
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Víkingur Heiðar býður heim
20.30 Hótelgestir: Smásaga
20.45 Þetta þótti bara ljótt og leiðinlegt
21.30 Kvöldsagan: Elín, ýmislegt
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Heima að heiman
23.10 Vopn í farangrinum
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

11.20 Just Married
12.55 Two Brothers
14.35 Love and Friendship
16.05 Just Married
17.40 Two Brothers
19.25 Love and Friendship
21.00 A Simple Favor
22.55 Casual Encounters
00.15 The Skeleton Key
01.55 A Simple Favor

STÖÐ 2

08.00 Skoppa og Skrítla í bíó
08.50 Lærum og leikum með hljóðin
08.55 Bamse og dóttir nornarinnar
09.55 The Son of Bigfoot
11.25 Lego Movie 2: The Second Part
13.10 Splitting Up Together
13.30 Suits
14.15 NCIS
14.55 Um land allt
15.30 Doghouse
16.15 Maður er manns gaman
16.40 The Truth About Your Teeth
17.35 Friends
18.00 Modern Family
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.40 Sportpakkinn
18.50 Spegill spegill Viðtalsþáttur með óhefðbundnu sniði þar sem Guðni Th. Jóhannesson forseti Íslands ríður á vaðið sem fyrsti spyrill. Hann velur sér viðmælanda og ræðir allt sem honum hugnast að spyrja hann. Í lok þáttar tilnefnir viðmælandinn gest næsta þáttar og tekur að sér hlutverk spyrilsins . Spennandi og ferskir þættir þar sem umræðuefnið og framvinda þátttanna stjórnast alfarið af þátttakendum.“
19.15 The Arrival
20.15 Manifest
21.00 I Know This Much Is True
22.00 Cardinal
22.40 60 Minutes
23.25 Outlander
00.30 Knightfall
01.15 Knightfall
01.55 Knightfall
02.40 Knightfall

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

08.00 Könnuðurinn Dóra
08.20 Mörgæsirnar frá Madagaskar
08.45 Mæja býfluga
08.55 Áfram Diego, áfram!
09.20 Latibær
09.30 Svampur Sveinsson
09.50 Stóri og Litli
10.00 Strumparnir
10.25 Skoppa og Skrítla enn út um hvippinn og hvappinn
10.35 Ævintýraferðin
10.45 Zigby

18.45 Peter og Petra
19.55 Friends
20.20 Friends
20.45 Modern Family
21.05 Roswell, New Mexico
21.50 Famous In love
22.35 Wrecked
22.55 Flash
23.40 Friends
00.00 Friends
00.25 Modern Family

STÖÐ 2 SPORT

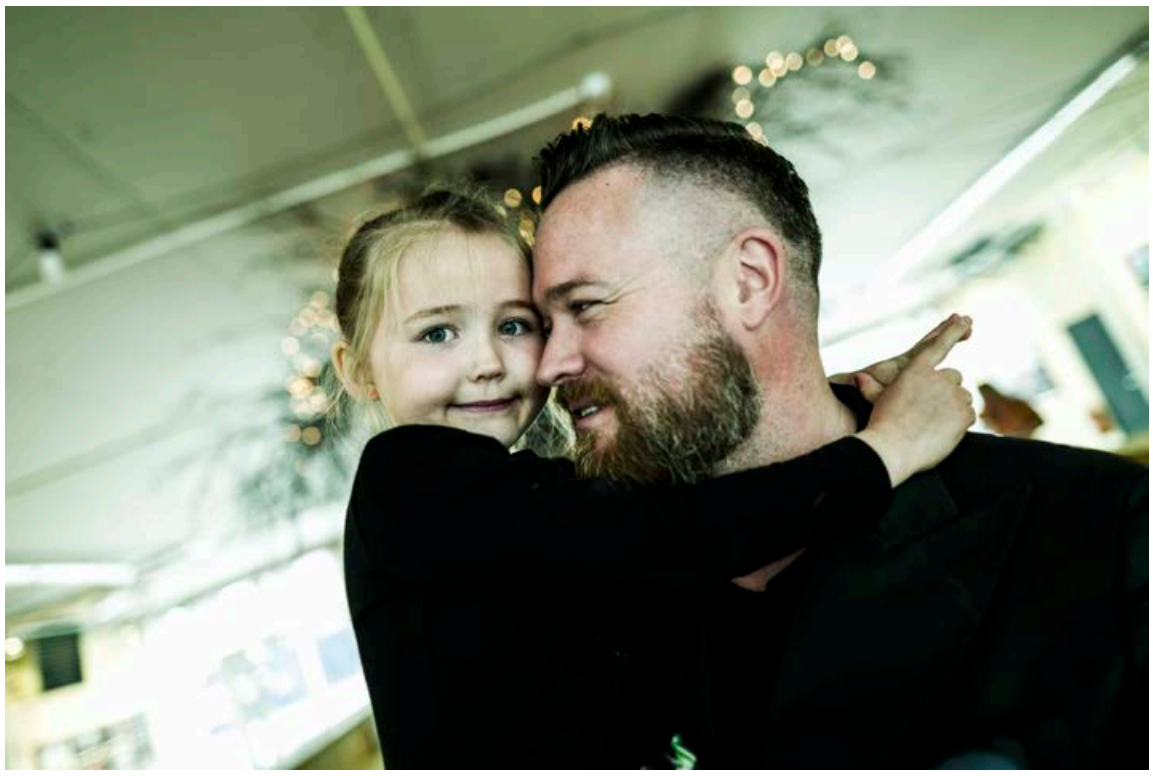
08.00 Sportið í dag
09.30 La Liga Back To Win
10.00 Topp 5
10.20 Stjarnan - ÍR: Leikur 5
12.10 Þór Þorl. - KR: Leikur 4
13.50 KR - ÍR: Leikur 5
15.55 AC Milan - Liverpool
17.35 Sevilla - A. Madrid 15/16
19.20 Frakkland
19.50 UCL Classic Matches
20.35 Arnór og Hörður Björgvin
21.40 Chelsea - Everton 08/09
22.05 Liverpool - Tottenham 94/95
22.35 Everton - Man. U. 94/95
23.00 Bayern - Inter
00.40 Bayern - Chelsea

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó
FM 89,5 Retro
FM 90,1 Rás 2
FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957
FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan
FM 97,7 X-ið
FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útvarp Saga
FM 100,5 K100
FM 102,9 Lindin

Ísland í sóttkví á myndum

Ljósmyndasýningin Quarantine Iceland var opnuð á fimmtudaginn á Hafnartorgi. Flottasta fólkið lét sig ekki vanta á þessu fallega vorkvöldi.



Listamaðurinn sjálfur, Þórhallur Sævarsson, ásamt dóttur sinni Sæunni Stellu. MYNDIR/BRYNJAR SNÆR

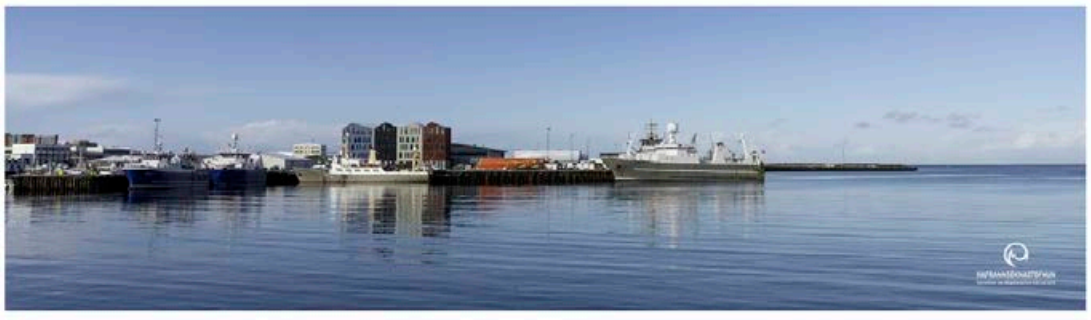
Ljósmyndarinn Þórhallur Sævarsson opnaði sýningu sína á pop-up á Hafnartorgi með pomp og prakt á fimmtudagskvöldið. Myndirnar eru úr bókinni Quarantine Iceland, en Þórhallur myndaði staði sem alla jafna eru fullir af fólki en tæmdust meðan á þessum fordæmalausu tímum stóð. Verkinu var ætlað að fanga hið sérstaka andrúmsloft sem sveif yfir vötnum meðan á samkomubanninu stóð vegna COVID-19. Flottasta athafna- og listaliðið lét að sjálfsögðu sjá sig og sá RVK Cocktails um drykkina á þessu fallega vorkvöldi.

Sýningin stendur yfir til 7. júní.

steingerdur@frettabladid.is

Hanna Maja, Hrefna Björk Sverrisdóttir og Magnús Scheving.

Dröfn Ösp Snorradóttir-Rozas og Johnny Rozas mættu að sjálfsögðu.



Hafrannsóknastofnun

Opið hús í Fornubúðum 5, Hafnarfirði

Hafrannsóknastofnun, rannsókna- og ráðgjafarstofnun hafs og vatna er flutt í nýtt og glæsilegt hús að Fornubúðum 5, við höfnina í Hafnarfirði.

Á sjómannadaginn 7. júní milli kl. 13 og 17 býður Hafrannsóknastofnun öllum að skoða húsið. Stutt kynning verður á starfseminni og veitingar í boði.

Við biðjum gesti að sýna tillitsemi vegna sóttvarna en talið verður inn og út úr húsinu. Við erum öll almannavarnir.

Verið hjartanlega velkomin - Hafrannsóknastofnun okkar allra

Svanhildur Stella Guðmundsdóttir, Bryndís Hákonardóttir og Lára Árnadóttir létu sig ekki vanta.

Leikkonan Jördís Richter, listfræðingurinn Elísabet Svendsen og Sóley Kristjánsdóttir athafnakona mættu einnig á sýninguna á fimmtudaginn.

Þórhalli fagnað af félaga sínum, Arnari Inga Jónssyni, rétt áður en opnunin hófst.

FERÐASTU UM ALLT ÍSLAND

Jeep®

Á ALVÖRU JEPPA MEÐ ALVÖRU FJÓRHJÓLADRIFI

NOKKRIR BÍLAR EFTIR Á GAMLA GENGINU

JEEP® GRAND CHEROKEE – VERÐ FRÁ: 11.290.000 KR.

- 3.0 V6 250 HÖ. DÍSEL, 8 GÍRA SJÁLFSKIPTING
- 570 NM TOG
- HÁTT OG LÁGT DRIF
- RAFDRIFIN LÆSING Í AFTURDRIFI
- LOFTPÚÐAFJÖÐRUN AÐ FRAMAN OG AFTAN
- HLÍFÐARPLÖTUR UNDIR VÉL, KÖSSUM OG SKIPTINGU
- BI-XENON LED FRAMLJÓS MEÐ ÞVOTTAKERFI
- RAFDRIFIN OPNUN Á AFTURHLERA
- ÍSLENSKT LEIÐSÖGUKERFI
- BAKKMYNDAVÉL MEÐ BÍLASTÆÐAAÐSTOÐ
- FJARLÆGÐASKYNJARAR AÐ FRAMAN OG AFTAN
- BLINDHORNSVÖRN

BÍLL Á MYND: JEEP® GRAND CHEROKEE OVERLAND 33” BREYTTUR

NOKKRIR BÍLAR EFTIR Á GAMLA GENGINU

JEEP® WRANGLER RUBICON – VERÐ FRÁ: 11.990.000 KR.

- BENSÍN 273 HÖ / DÍSEL 200 HÖ
- 8 GÍRA SJÁLFSKIPTING
- ROCK-TRACK® FJÓRHJÓLADRIF
- SELECT-TRAC® MILLIKASSI
- TRU-LOCK® 100% DRIFLÆSINGAR AÐ FRAMAN OG AFTAN
- AFTENGJANLEG JAFNVÆGISSTÖNG AÐ FRAMAN
- HEAVY DUTY FRAM- OG AFTURHÁSING
- BAKKMYNDAVÉL MEÐ BÍLASTÆÐAAÐSTOÐ

BÍLL Á MYND: JEEP® WRANGLER RUBICON 35” BREYTTUR

ISBAND

UMBOÐSAÐILI JEEP® OG RAM TRUCKS 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
LOKAÐ 30. MAÍ LAUGARDAGINN FYRIR HVÍTASUNNU

Lífið í vikunni
24.05.20-30.05.20

BREYTT BARNAMENNING
Barnamenningarhátíð fer fram með breyttu sniði í ár vegna COVID-19, en verður engu að síður vegleg. Harpa Rut, einn verkefnastjóra hátíðarinnar, segir mikilvægt að börn fái að upplifa metnaðarfulla menningarviðburði.

LISTSKÖPUN Á HRAUNINU
Hrefna og Hera hjá Sögu listavinnusetri á Eyrarbakka verða með sex vikna listasmiðju fyrir fanga á Litla-Hrauni í haust og rætist þá gamall draumur um frekara samstarf við fangelsið.

MÖMMUMATUR Á RÚV
Þátturinn Mömmusoð hóf göngu sína á RÚV en í þeim eldar kokkurinn Kristinn Guðmundsson, án allrar tilgerðar en þó með sínum brag, sígilda íslenska heimilisrétti. Hann byrjaði einnig nýlega með hlaðvarpsþáttinn Suð.

VILL SKILA ÍS UPP Á OK
Belgíski listamaðurinn Floris Boccanegra hyggur í haust á táknrænan gjörning sem felst í því að ýta 500 kílóa ískúlu úr frosnu jökulvatni upp á tind Oks í anda goðsagnarinnar um hinn gríska Sísífús.

Sumarið er komið í DORMA

Ókeypis heimsending!

Verslaðu á dorma.is

DORMA VERÐ ER GOTT VERÐ

SCAPA

LICATA

2ja og 3ja sæta sófar

Sófarnir eru í tvennskonar litum af Kentucky áklæði. Annarsvegar koniak og hinsvegar steingráu. Svartir nettir járnfætur. Stærð 2ja sæta: 159 x 94 x 82 cm. Stærð 3ja sæta: 199 x 94 x 82 cm

2ja sæta Dormaverð: Aðeins 119.990 kr.

3ja sæta Dormaverð: Aðeins 149.990 kr.

Þú finnur nýjan bækling á dorma.is

Holtagörðum, Reykjavík
Smáratorgi, Kópavogi
Dalsbraut 1, Akureyri
Skeiði 1, Ísafirði

DORMA
Láttu drauminn rætast

Hægt er að sjá Gunnar taka nokkur lauflétt spor á vef Fréttablaðsins, frettabladid.is. FRÉTTBLAÐIÐ/ERNIR

Þegar tónlistin byrjar þá muna allir allt

Gunnar Jónsson er 97 ára gamall og stundar líkamsrækt heima fyrir. Hann er með fínustu aðstöðu heima hjá sér í Keflavík, en skemmtilegast finnst honum þó að mæta í hópdans á Nesvöllum.

Það er nú ekki víst að karlinn geti púkkað upp á það," segir Gunnar Jónsson og hlær þegar blaðamaður segist hafa verið á ferð og flugi í leit að skemmtilegum fréttum á Reykjanesinu.

Gunnar er 97 ára og hefur búið í húsinu sínu í Keflavík í 70 ár, þar sem hann unir sér vel.

„Ég þekki ekkert annað og kann ágætlega við mig hér. Hér vil ég helst vera. Ég fór aldrei á neitt flakk, ég var heimakær og sá enga ástæðu til þess, enda ánægður með það sem ég hafði. Þett er náttúrlega það sem eftir verður af manni," segi Gunnar, sem viðurkennir að stefna ekki á neina heimsreisu úr þessu.

Friskur miðað við aldur

„En ég er búinn að fara til nokkurra landa. Ég var skipstjóri en það er dálítið síðan ég hætti því, þá var ég mest á fiskibátum."

Gunnar stundar fjarlíkamsrækt hjá Janusi heilsueflingu af miklum móð.

„Janus er alltaf eitthvað að fikta í mér og mæla mig. Ég hlýt að vera eitthvað undarlegur," segir hann hlæjandi. „Ég er bara ágætlega friskur miðað við aldur."

Hann hefur komið upp fínustu líkamsræktaraðstöðu í stofugaginum hjá sér. Á veggnum hangir plakat með myndum af ýmsum æfingum. Janus hvetur svo Gunnar til dáða.

> SVO VILL ÞAÐ STUNDUM GLEYMAST HJÁ OKKUR HVERNIG DANSINN ER ÞEGAR HÚN SEGIR BARA HVAÐ HANN HEITIR. HVAÐ ER NÚ ÞAÐ? SPYRJA SUMIR. EN ÞEGAR TÓNLISTIN BYRJAR, ÞÁ MUNA ALLIR ALLT.

Jafnvægið erfiðara

„Þetta eru nokkrar æfingar, alveg tíu eða tólf. Teygjur til að mynda og nokkrar æfingar í gólfinu. Alls konar fettur og brettur. Það er mikil áhersla lögð á jafnvægisæfingar, þær eru erfiðastar."

Gunnar notast við nokkur lóð við sumar æfingarnar.

„Ég hef verið að lyfta lóðum í Massanum, þar vorum við með átta kílóa lóð," segir hann og á við Massa, vinsæla líkamsræktarstöð, sem hefur verið starfrækt lengi í Njarðvík.

Hann segist ekki alltaf hafa haft áhuga á líkamsrækt.

„Nei, það kom bara núna nýlega, á gamalsaldri. Mér finnst þetta mjög skemmtilegt og gott. Ég hefði átt að gera þetta löngu fyrr."

Féll fyrir dansinum

En eitt af því skemmtilegra sem hann gerir er þó að dansa.

„Það er kona hérna í bænum sem er með hópdans. Við erum þarna í dansinum, sextán stelpur og einn strákur; ég. Ég féll alveg fyrir þessu. Við höfum stundum verið tólf þegar einhver fer í frí. Við komum saman á Nesvöllum í sal í kjallaranum, passlegur fyrir smá dans. Þetta er hópdans en ekki samkvæmisdans, meira eins og vikivaki. Farið í krossa og sitt á hvað á milli."

Það er líka vinsælt að taka línudans í hópdansinum.

„Svo höfum við lært vínarkruss og skottís. Þetta er mjög fínt. Svo vill það stundum gleymast hjá okkur hvernig dansinn er þegar hún segir bara hvað hann heitir. Hvað er nú það? spyrja sumir. En þegar tónlistin byrjar, þá muna allir allt."

Gunnar segist hlusta öðru hvoru á tónlist.

„Já, svona og svona. Bara fyrir mig."

Hægt er að sjá Gunnar taka sporin á frettabladid.is.

steingerdur@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*

FJÖLBREYTT AÐSTAÐA FYRIR SKAPANDI FÓLK

Reykjavíkurborg býður til leigu húsnæði fyrir skapandi verkefni í Gufunesi, Bryggjuhverfi og Skerjafirði. Við ráðstöfun húsnæðisins verður sérstök áhersla lögð á skapandi greinar, nýsköpun og sprotastarfsemi. Horft verður til þess að ný starfsemi falli að nærumhverfinu og gæði það lífi. Í Gufunesi er kvikmyndagerð og tengd starfsemi að byggjast upp. Þetta framtak borgarinnar er viðspyrna í erfiðu efnahagsástandi til að efla nýjar atvinnugreinar og samfélagsleg verkefni.

Húsnæðið er ekki í notkun í dag eða er að losna. Ástand þess er með ýmsu móti og er gert ráð fyrir að leigjendur lagi það að sínum þörfum og geti ráðist í endurbætur þess gegn hagstæðari leigukjörum. Gert er ráð fyrir að umsækjendur komi með tillögu að leiguverði.

Skilafrestur til að lýsa áhuga og hugmyndum rennur út 22. júní 2020.

SKOÐUNARFERÐ 10. JÚNÍ

Boðið verður upp á skoðunarferðir um húsakynni miðvikudaginn 10. júní

- **Skerjafjörður kl. 14**
- **Bryggjuhverfi kl. 15.30**
- **Gufunes kl. 17**

Áhugasamir eru beðnir um að skrá þátttöku í skoðunarferð.

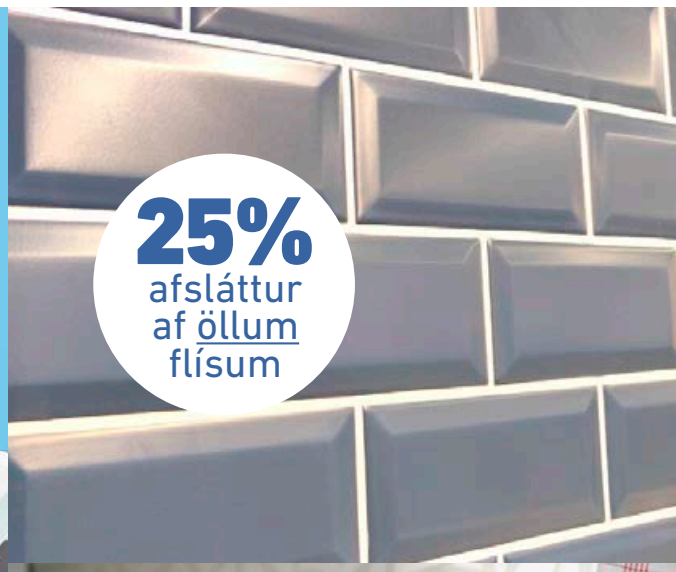
Nánari upplýsingar á: **reykjavik.is/skapandi**

BYKO

Nýtt fram-kvæmda blað á byko.is

Birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.

Kynntu þér ALLIR VINNA á rsk.is



25% afsláttur af öllum flísum

25%

GROHE

Tilboð

Start Edge
Eldhústæki, krómað
11.995
15331369
Almennt verð: 15.995

30% afsláttur af öllum borðplötum

25% afsláttur af öllum ljósum

Tilboð GROHE

Sturtusett
New Tempesta III.
7.995
15327794
Almennt verð: 9.995

20%

Krono Original High Quality

THE BLUE ANGEL ENVIRONMENTAL LABEL JURY

Nýtt í BYKO **20%**

Tilboð

Steelworks eik
harðparket 10mm, 157x628mm.
3.428 kr./m²
0113662
Almennt verð: 4.290kr./m²

Tilboð

Saval
Handlaug á vegg, 45x27cm.
11.995
13770354
Almennt verð: 14.995

GUSTAVSBERG

20%

GROHE

Tilboð

Eurosmart
Handlaugartæki, krómað
10.995
15323324
Almennt verð: 14.995

27%

Vinnur þú 100.000kr. inneign í BYKO?

Taktu mynd af rými sem þarfnast yfirhalningar, hvort sem um ræðir baðherbergi, stofu, eldhús eða annað. Settu myndina á Instagram fyrir 17. júní og merktu *#bykoheimili20*

Soffía Dögg Garðarsdóttir hjá Skreytum hús og **Karen Ósk Magnúsdóttir** innanhússráðgjafi verða gestadómarar. Fylgstu með leiknum á www.skreytumhus.is, á facebook síðu BYKO og Instagram.

#bykoheimili20

Framkvæmdalán til einstaklinga

-Vörur og fjármögnun á einum stað

Nýtt í BYKO

Sæktu um á byko.is

Sjá afgreiðslu um hvítasunnu á byko.is

Frábært í ferðalagið

25%

Tilboðsverð

Ferðagasgrill

Létt og þægilegt ferðagasgrill, frábært í útileguna. Hillur og sambrjótanlegir plastfætur undir grillinu, hægt er að taka hillurnar af.

18.746

50632100

Almennt verð: 24.995

Kílóvött	Brennarar
2,93	1

Pallaefni

fáðu tilboð

REIKNAÐU ÚT ÁÆTLAÐAN KOSTNAÐ

í girðinguna og pallinn á BYKO.is

Blákorn

Góður alhliða áburður sem hentar vel í öll blómabeð, fyrir matjurtir og skrautrunna og tré. Inniheldur öll helstu næringar- og snefilefni.

5kg.

1.595

55095007

10kg.

2.895

55095107

Flúðamold

20 lítrar.

845

55097014

20% afsláttur

Blóm, tré og runnar

RYOBI

Bensínsláttuvél

2,52kW fjórgengis OHV mótor, 46cm sláttubreidd, sjálfdrifin. 55 lítra safnpoki. 7 stiga hæðarstilling 25-75mm. Vatnstengi fyrir þrif.

69.995

7133004344

Hefurðu skoðað?

Handbók garð-eigandans

60 síður af fróðleik og góðum ráðum varðandi garðinn og pallinn

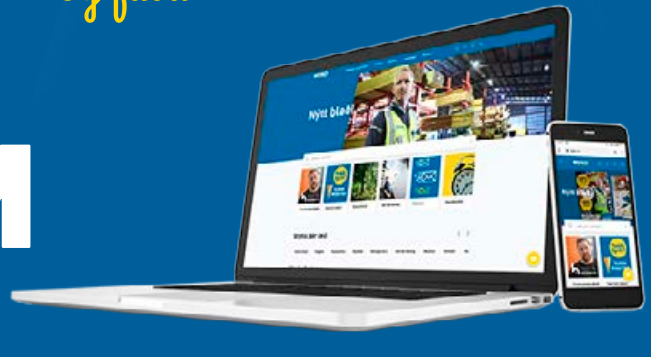
Nánari upplýsingar á byko.is

60 síður

Verslaðu í vefverslun *og fáðu*

SENT HEIM

Frítt ef verslað er fyrir meira en 20.000kr



BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN

Pantanir sem berast eftir kl. 14 á laugardag eru sendar heim þriðjudaginn 2. júní vegna frídaga um hvítasunnuhelgina

FRÉTTABLAÐIÐ

550 5000

RITSTJÓRN ritstjorn@frettabladid.is

AUGLÝSINGADEILD auglysingar@frettabladid.is

PRENTUN Torg ehf.

DREIFING Póstdreifing ehf. dreifing@postdreifing.is

GÖNGUGREINING
BÆTTU LÍKAMSSTÖÐUNA
Minni verkir, betri líðan
Faeturtoga.is
S: 55 77 100
FÆTUR TOGA
LEIÐIN TIL ÁRANGURS

BAKÞANKAR

Margrétar Kristmannsdóttur

Saumaklúbbur ævina á enda

Það er merkilegt hvernig aldurinn kemur yfir mann eins og þoka – hægt og hljótt. Fæstir finna fyrir breytingum þó að áratugir bætist við – eina sem breytist er í raun útsýnið, ekki síst í speglinum. Fjölskylda og samferðafólk lendir í sömu þokunni, en það er helst að tíminn standi í stað í vinahópum þar sem hegðun breytist lítt í áranna rás.

Við vinkonurnar sem kynntumst í Versló ákváðum að stofna saumaklúbb þegar líða tók að útskrift, til að halda hópinn. Þetta er hefðbundinn, íslenskur saumaklúbbur sem hefur viðhaldið áralangri vináttu – undir yfirskini hannyrða. Þarna er skrafað og flissað – hlegið og grátið og við reynum eftir fremsta megni að halda hver annarri vel upplýstri um helstu breytingar á högum landa okkar. Eftir því sem árunum hefur fjölgað hefur fyrirhöfnin orðið minni, hnallþórur eru sjaldséðar og dísætt meðlætið. Góður og einfaldur réttur er oft látinn duga og virðist almenn ánægja ríkja með þessa þróun, ekki síst ef þess er gætt að hafa nóg af hvítvíni til að dreypa á. Aðrir fjölskyldumeðlimir taka þessum heimsóknum með ró – húsbóndinn er einfaldlega sendur út af heimilinu og börnin eru atkvæðalaus.

Þó gerðist það hér í eina tíð að dóttirin reyndist mjög spennt þegar henni var tilkynnt að von væri á stelpunum um kvöldið. Sennilega átti hún von á öðrum stelpum en birtust hver af annarri því þegar stofan var orðin þéttsetin af konum á fimmtugsaldri sagði hún með brostin augu; „Eru þetta stelpurnar?“ Og það var akkúrat á þessu augnabliki sem dóttirin lærði að það er eitt sem tíminn fær engu um breytt. Stelpur eru og verða stelpur – ævina á enda!

© Inter IKEA Systems B.V. 2020

ASKHOLMEN veggborð og fellistóll
6.400,-

Snædrífa
1.690,-

Stjúpur
1.390,-/10 í pk.

PRÄSTHOLM bekkur
19.950,-

Lifandi sumardraumur

Sumarið er komið og garðurinn er lifnaður við. Það er dásamlegt að njóta útiverunnar með vinum og ættingjum í náttúrulega fallegu umhverfi. Hjá okkur færðu það sem þarf til að gera útiveruna notalegri – litrík sumarblóm, ýmsar tegundir af trjám og útihúsgögn í mismunandi stærðum og gerðum. Kíktu við og láttu sumardrauminn rætast.

Fúksía
1.590,-

Nýtt KROKHOLMEN hliðarborð Ø50cm
6.950,-

KROKHOLMEN hliðarborð Ø73cm
4.950,-

Sólboðar
1.490,-/stk.

3.450,-/0,81m²
RUNNEN gólfklæðning

Alissur
1.490,-/10 í pk.

Nýtt
TÄRNÖ borð og stóll
4.900,-

Sólberjarunni
3.290,-

Ávaxtatré ýmsar tegundir
9.490,-

VÅRDA viðarbæs
995,-

Nýtt STJÄRNANIS blómakassi L75×B27cm
3.490,-

Nýtt STJÄRNANIS blómakassi L43×B15cm
1.590,-

Fjólur
1.490,-/10 í pk.

Opið annan í hvítasunnu
11-19
Lokað hvítasunnudag

VEITINGASTAÐURINN
Réttir júnímánaðar eru komnir á matseðilinn

Lambasteik og meðlæti
1.295,-

Piri piri kjúklingalæri og meðlæti
995,-

Verslun opin **11-19** - veitingastaður opinn 11-18:30 - IKEA.is

IKEA