



Finnst sjálfsagt að tala um kvíðann

Egill Helgason ræðir æskuna, fjölskylduna, ferilinn og baráttu sína við kvíða og þunglyndi, sem hann segir alltaf hafa blundað í sér en ágerst fyrir um fjórum árum. Egill segir að sér líði ágætlega núna þó að faraldurinn og áhrif hans hafi vissulega áhrif á geðheilbrigði. ➔16



Af hverju ætti það að vera feimnismál? Ég er bara svona.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Hlaupa til góðs

Forseti Íslands Guðni Th. Jóhannesson hefur 17 sinnum tekið þátt í Reykjavíkurmaraþoninu. ➔ 12



Er að fullorðnast

Hugleikur Dagsson segir reiðina og groddskapinn vera að renna af sér. ➔ 32



Jarðbundið starf í geimiðnaði

Björg Alfa, Hugrún og Sigrún starfa fyrir Geimvísinda- og tækniskrifstofu Íslands. ➔ 18

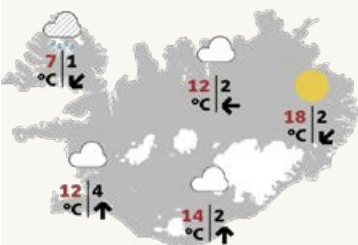
- Hagkvæm matarkaup
- Heitar og ilmandi
- Ljúffengar og næringarríkar
- Án allra rotvarnarefna



1944

MATUR FYRIR SJÁLFSTÆÐA ÍSLENDINGA

Veður



Sunnan 5-10 í dag með vætu af og til, en þurrt að kalla norðaustan- og austanlands. Hiti 10 til 16 stig, en allt að 22 stig austan til á landinu.

SJÁ SÍÐU 30



Forsætisráðherra segir útilokað að lofa að losna megi við veiruna.

Allir sem koma verða skimaðir

COVID-19 Frá og með miðviku-deginum 19. ágúst verða allir komufarþegar skimaðir tvisvar við komuna til Íslands. Fyrri sýntaka verður á landamærum, að því búnu ber komufarþegum að fara í sóttkví í fjóra til fimm daga þangað til niðurstaða er fengin úr seinni sýnatöku. Þetta ákvað ríkisstjórnin á fundi sínum í gær.

Ákvörðunin byggir á einum möguleikanna sem lagður var til í minnisblaði Þórolds Guðnasonar sóttvarnalæknis um aðgerðir á landamærunum, var þetta leiðin sem Þóroldur taldi áhrifaríkasta til sóttvarna.

Ákvörðunin var tekin í ljósi þess hvernig COVID-19 faraldurinn hefur þróast hér á landi og á heimsvísu þar sem staðfestum tilfellum fer fjölgandi. Þá sé enn verið að kljást við hópsýkingu sem upp kom hér á landi án þess að vitað sé hvernig það afbrigði veirunnar barst inn í landið.

Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra sagði á blaðamannafundi í gær að útilokað væri að lofa því að hægt yrði að losna við veiruna. Nýjasta dæmið um það væri staðan á Nýja-Sjálandi þar sem smit greindist að nýju þrátt fyrir harðar aðgerðir á landamærum.

Allir farþegar á leið til landsins þurfa að borga fyrir fyrri skimunina og verður miðað við sama fyrirkomulag og hefur verið, seinni skimunin verður hins vegar gjaldfrjáls. Hefur það komið til skoðunar af hálfu ríkisstjórnarinnar að hækka skimunargjaldið. –ab

Flott stökk á Miðbakkanum



Það var fjör á Miðbakkanum í Reykjavík um kvöldmatarleytið í gær. Á annan tug barna og ungmenna voru þar stödd til að leika listir sínar á hjólum, hjólabrettum og hlaupahjólum, þar á meðal þetta flotta og fagmannlega hjólastökk. Flestir voru léttklæddir, enda hlýtt úti og þurrt. Hjólabrettasvæðið á Miðbakkanum opnaði í júní síðastliðnum og hefur garðurinn vakið mikla lukku á góðviðrisdögum. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Ákvörðunin mikið áfall

COVID-19 Jóhannes Þór Skúlason, framkvæmdastjóri Samtaka ferðaþjónustunnar, segir ákvörðun ríkisstjórnarinnar gríðarlegt áfall fyrir ferðaþjónustuna. Segir hann að áhrifin verði viðtæk og hafi afleiðingar til lengri tíma.



Jóhannes Þór Skúlason, framkvæmdastjóri SAF

„Þetta mun auka atvinnuleysi því að fólki sem hefði haft vinnu í vetur verður sagt upp núna um mánaðamótin í stórum stíl,“ segir Jóhannes. „Miðað við samtöl mín í dag og í gær má gera ráð fyrir að tvö til þrjú þúsund manns gætu misst vinnuna.“

Mikillar svartsýni gætir innan ferðaþjónustunnar. Sjá rekstraráðilar fram á afbókanir þar sem fáir ferðamenn vilji í sóttkví. –ab

Veiran sögð lán í óláni fyrir Hegningarhúsið

Múrararnir Olgeir Gestsson og Gunnlaugur Ketilsson takast á við óvenjulegt verkefni við endurbætur á Hegningarhúsinu á Skólavörðustíg. Þeir segja ekki hafa verið seinna vænna að hefja viðgerðir: Þakið sé ónýtt og húsið mogleiki.

MINJAR Segja má að COVID-19 hafi bjargað Hegningarhúsinu, er álit múraranna Olgeirs Gestssonar og Gunnlaugs Ketilssonar frá Aðalmúr sem nú vinna að endurbótum á gamla fangelsinu á Skólavörðustíg. „Húsið míglak og löngu kominn tími á að gera eitthvað,“ segir Olgeir. Af vef Stjórnarráðsins segir hann að megi ráða að verkefnið eigi að auka vinnu á tímum COVID-19.

„Það var því lán í óláni að COVID-19 kom því miðað við mína reynslu af ríkinu er ekkert gert fyrr en í öfni er komið,“ útskýrir Olgeir.

Þeir Gunnlaugur og Olgeir eru báðir af múraraættum. Langa-langafi Gunnlaugs vann sem snikkari við byggingu Alþingishússins á nítjándu öld og langafi hans varð múrari árið 1904. Og afi Olgeirs vann við byggingu Þjóðleikhússins.

Nú vinna þeir Gunnlaugur og Olgeir að því að þetta steinhláðinn sökkulinn undir Hegningarhúsinu með steypu sem síðan verður varin með sérstöku frostþolnu efni.

Meðal annarra verka sem múrararnir þurfa að vinna er viðgerð á fúgum víða í grjóthledslu hússins. Vandinn er að finna rétta efnið í fúguna svo upprunalega útlitið haldist.

„Ég gerði blöndu sem arkitektinn var alveg sáttur við,“ segir Olgeir sem í blönduna notaði tvær gerðir af sementi, sand úr byggingavöruslun og svo sérvalinn sjávarsand. Olgeir segir áhugavert að takast á við verkefni sem sé ekki hefðbundið. „Þetta er eitthvað sem er ekki kennt í lönskólanum og það er gaman að fá að taka þátt í einhverju sem er algjörlega út úr kassanum,“ útskýrir hann.

Hegningarhúsið sem hlaðið er úr íslensku grjóti var tekið í notkun



Steypa á að þetta sökkulinn á Hegningarhúsinu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Múrararnir G. Ketilsson og Olgeir Gestsson. FRÉTTABLAÐIÐ/GARÐAR

Það var bara sagt; reistu hús og þá mættu einhverjir berserkir og reistu hús.

Olgeir Gestsson, múrari hjá Aðalmúr

árið 1871. Undir lokin þjónaði byggingin sem móttökufangelsi þar til því var lokað 1. júní 2016. Olgeir hefur kynnt sér sögu hússins.

„Það var forvitni mín um fortíðina sem ytti mér út í það. Ég vildi fá að vita hvernig þeir gerðu þetta í upphafi,“ segir Olgeir sem kveður heimildir um það því miður ekki vera góðar. „Verklýsing var ekki til – það var bara sagt: reistu hús og þá mættu einhverjir berserkir og reistu hús.“

Ekki liggur fyrir hvaða starfsemi verði í framtíðinni í Hegningarhúsinu. Olgeir segist vilja sjá þar safn eða minnisvarða um liðna tíma og að húsinu verði komið í upprunalegt horf.

„Fólk fengi að ganga um og skoða klefana og dómsalinn uppi. Úti í fangelsigarðinum væri lítil kaffíteria þar sem fólk gæti sest niður og kynnt sér betur sögu hússins,“ lýsir Olgeir Gestsson. gar@frettabladid.is

RÝMI
OFNASMIDJAN



METALSISTEM®

Gott verð og góð þjónusta

Nú fæst METALSISTEM®
hillukerfið í Rými



Rými Ofnasmiðjan | Gylfahöf 4 | 112 Reykjavík | s. 511 1100 | www.rymi.is | rymi@rymi.is



Áskorun vegna skila ársreikninga!

Lokafrestur til að skila ársreikningum rennur út 31. ágúst 2020.

- Áskorun um skil á ársreikningum hefur nú verið birt á þjónustusíðu Skattsins (**skattur.is**) til þeirra félaga sem ekki hafa staðið skil á ársreikningi sínum til ársreikningaskrár. Forráðamenn viðkomandi félaga eru hvattir til að bregðast skjótt við og senda ársreikning rafrænt, þannig að ekki þurfi að koma til sektarákvörðunar. Stjórnsýslusekt vegna vanskila á ársreikningum nemur 600.000 kr.
- Hægt er að ganga úr skugga um hvort að ársreikningi hafi verið skilað til ársreikningaskrár á vefnum **skatturinn.is** undir Fyrirtækjaskrá.
- Forráðamönnum félaga er bent á að lokafrestur til að halda aðalfund og skila ársreikningum rennur út átta mánuðum eftir lok reikningsárs. Forráðamenn eru hvattir til að bregðast skjótt við og senda ársreikning rafrænt þannig að ekki þurfi að koma til sektarákvörðunar.
- Vakin er athygli á því að örfélög geta nýtt sér Hnappinn að því tilskyldu að þau hafi skilað skattframtali. Ef félag nýtir sér Hnappinn þá er farið inn á þjónustusíðuna, **skattur.is** og valið að láta Skattinn útbúa ársreikning félagsins og skila til ársreikningaskrár.
- Senda skal inn til opinberrar birtingar þann ársreikning sem staðfestur var á aðalfundi viðkomandi félags. Ekki er heimilt að breyta eða fella niður neinar upplýsingar í þeim ársreikningi sem sendur er inn til opinberrar birtingar. Ekki er því heimilt að staðfesta hefðbundinn ársreikning á aðalfundi félags en senda svo inn hnappsreikning í stað þess reiknings sem staðfestur var á aðalfundi.

Ekki brugðist við gagnrýni ASÍ um tekjumörk hlutdeildarlána

HÚSNÆÐISMÁL Velferðarnefnd Alþingis hélt áfram umfjöllun sinni um frumvarp félagsmálaráðherra um hlutdeildarlán á fundi sínum í gær. Drög að breytingartillögum meirihluta nefndarinnar hafa verið send hagsmunaaðilum til umsagnar. Afgreiðslu málsins, sem er hluti af aðgerðum stjórnvalda í tengslum

við gerð Lífskjarasamningsins, var frestað á þingi í júní með það að markmiði að klára það þegar þing kemur aftur saman í lok ágúst. Úrræðinu er ætlað að auðvelda ungu fólki og tekjulágum að komast inn á húsnæðismarkað.

Verkalýðshreyfingin leggur mikla áherslu á afgreiðslu málsins en hefur

gagnrýnt ýmsa þætti frumvarpsins. Þannig leggur ASÍ mikla áherslu á að tekjumörk verði felld út úr frumvarpinu þannig að úrræðið verði almennara.

Í drögum að breytingartillögum meirihluta nefndarinnar er hins vegar ekki brugðist við gagnrýninni um tekjumörkin. Þar er hins vegar

að finna breytingartillögur sem koma til móts við gagnrýni ASÍ. Þar á meðal verður það tryggt að hlutdeildarlánin verði vaxtalaus út láns-tímamann.

Þá er lagt til að felld verði brott skylda lántaka til að verja skattfrjálsri ráðstöfun séreignarsparnaðar inn á lán sem komi á undan

hlutdeildarláni í veðröðinni.

Meðal annarra breytingartillagna er að 20 prósent hlutdeildarlána verði veitt til kaupa á íbúðum utan höfuðborgarsvæðisins og vaxtarsvæða. Einnig er lögð til undanþága á landsbyggðinni frá því skilyrði að hlutdeildarlán séu aðeins veitt vegna kaupa á nýbyggingum. – sar



Þrír létust í brunanum 25. júní.

Gæsluvarðhald framlengt fram í september

LÖGREGLUMÁL Gæsluvarðhald yfir hinum grunaða við rannsókn á brunanum við Bræðraborgarstíg 1 þann 25. júní síðastliðinn hefur verið framlengt til 8. september. Héraðsdómur Reykjavíkur kvað upp úrskurð þess efnis í vikunni, en Fréttablaðið hefur úrskurðinn undir höndum.

Hinn grunaði er sagður liggja undir sterkum grun um að hafa framið manndráp af ásetningi ásamt fleiri brotum. Í úrskurðinum kemur fram að brotin sem um ræðir geti varðað allt að ævilöngu fangelsi. – thg

Búið að veiða tæpan helming makrílkvótans

SJÁVARÚTVEGUR Rétt undir 75 þúsund tonnum af makríl hafði verið landað á föstudag samkvæmt gögnum frá Fiskistofu. Um er að ræða ríflega 45 prósent af því magni sem má veiða á yfirstandandi kvótaári, að meðtöldum yfirferðum heimildum frá síðasta ári og tilboðspottum sjávarútvegsráðuneytisins fyrir smærri skip.

Í ágúst mánuði einum og sér hefur um þriðjung heildarmagnsins verið landað, en verslunarmanna-helgin reyndist sérstaklega fengsæl hjá íslenska flotanum á makrílslóð. Veiðar hófust óvenju snemma í ár, eða í síðari hluta júnímánaðar. Þau skip sem mestu hafa landað eru Huginn VE-55 og Börkur NK-122, hvort með um 6.300 tonn. – thg

Seinni bylgja COVID seinkar birtingum í ímyndarherferð

Ríkissjóður veitti verkefninu Ísland – saman í sókn 1.500 milljónir króna á fjárukalögum ársins 2020. Alls nemur fjárfesting í öllum aðgerðum verkefnisins til þessa um 300 milljónum króna. Fagstjóri hjá Íslandsstofu segir seinni bylgju faraldursins líklega seinka birtingu á markaðsefni frekar en framleiðslu.

FERÐAÞJÓNUSTA Fyrsti mánuður markaðsherferðarinnar Ísland – saman í sókn, hefur farið vel af stað ef marka má mælingar greiningarfyrirtækjanna Swayable og Yougov ásamt greiningum Íslandsstofu.

Seinni bylgja COVID-19 faraldursins á Íslandi og erlendis hefur þó sett strik í reikninginn varðandi ímynd Íslands sem áfangastaðar en Daði Guðjónsson, fagstjóri neytendamarkaðssetningar hjá Íslandsstofu sem stýrir markaðsherferðinni, bendir á að átakið sé hugsað til lengri tíma.

„Þetta er ímyndarherferð, ekki söluherferð. Ég horfi smá á þetta eins og kosningar. Þú byrjar ekki að auglýsa á kosningadeginum. Þú þarft að byggja upp vitund, áhuga, vinna í viðhorfi, þannig að þegar kemur að kosningadegi eru einhverjir aðilar tilbúnir að kjósa þig. Ef þú bíður of lengi verða aðrir framþjóðendur fyrir valinu,“ segir Daði. „Þetta er ekki auðvelt. Maður þarf að taka allt með í reikninginn.“

Markaðsherferðin Looks like you need Iceland jók áhuga á ferðum til Íslands um 17 prósent í Þýskalandi í síðasta mánuði. Um fjórar milljónir þjóðverja horfðu á myndbandið og 400 þúsund Danir. Öskurherferðin, eða Let it out, hefur fengið yfir 800 umfjallanir í erlendum miðlum síðan henni var ýtt úr vör 15. júlí. Grófir útreikningar Íslandsstofu benda á að auglýsingavirði þeirra umfjallana sé metið á 2,3 milljarða.

Rúmlega 20 milljónir notenda hafa orðið varir við kynningarefni markaðsátaksins á samfélagsmiðlum. Yfir ellefu þúsund stöðufærslur vísa beint í herferðina. Alls hafa um 600 þúsund notendur heimsótt vef verkefnisins og hafa rúmlega 44.000 þeirra gesta skilið eftir sig öskur.

Öskurherferðin í tölum frá 15. júlí

Ferðaáhugi til Íslands jókst um **19%** í Bandaríkjunum og Kanada.

600 þúsund hafa heimsótt vef verkefnisins.

44 þúsund hafa skilið eftir streitulosandi öskur.

Ísland fór í **fyrsta sæti** úr þriðja á öllum markaðssvæðum sem ákjósanlegasti áfangastaðurinn.



Heimildir: Swayable, Íslandsstofa og Yougov Destination Index.

Auglýsingavirði umfjallana erlendra miðla um herferðina er metið á um 2,3 milljarða króna.

Upphaflega markmiðið var að safna 20.000 öskrum yfir sama tímabil.

Daði vonast til að sjá edlilegra ástand um áramótin en segir að verið sé að passa upp á fjármagn verkefnisins núna í haust svo hægt verði að eyða meiru í vor.

„Þetta seinkar ekki framleiðslu en þetta seinkar kannski birtingu. Það er ýmislegt sem við tökum með í reikninginn. Aðstæðurnar annars staðar, aðstæðurnar á Íslandi. Efnahagshrunið í Bretlandi og svona er líka eitthvað sem við þurfum að meta,“ segir Daði.

Ríkissjóður veitir verkefninu 1.500 milljónir króna á fjárukalögum ársins 2020. Alls nemur fjárfesting í öllum aðgerðum verkefnisins til þessa um 300 milljónum króna, eða um 20 prósentum af því sem til ráðstöfunar er til apríl 2021.

Íslandsstofa horfir á verkefnið í þremur fösom. Fyrsti fasinn er markaður sem skiptir Ísland máli en er alveg lokaður og getur ekki ferðast. Annar fasinn eru lönd sem eru að opna landamæri sín og sá þriðji eru lönd þar sem ástand er edlilegt. Engin lönd eru í þriðja fasnum eins og er.

Tvær herferðir hafa litið dagsins ljós sem byggja á mismunandi hugmyndafræði. Looks like you need Iceland-herferðinni er beint að löndum sem eru að opna landamæri sín, þar á meðal Þýskalandi

Samkvæmt Ícelandair jókst fjöldi leita á bókunarvélinni um **17%** á fyrstu tveimur vikum herferðarinnar frá vikunni áður.

800 umfjallanir í erlendum miðlum.

Ferðaáhugi hjá markhóp Yougov jókst um **49%** á markaðssvæðum.

og Danmörku. Fólki sem getur farið að huga að því að ferðast til Íslands. „Það myndi ekki ganga í Bandaríkjunum,“ segir Daði.

Öskurherferðin er unnin fyrir Bandaríkin, Bretland og Kanada. „Þar erum við meira að setja okkur í þeirra spor. Það er útgöngubann, þetta er erfitt tímabil, það er mikill pirringur en við vitum um stað sem er frábær staður til að losa um streitu,“ segir Daði. Finna þurfti skemmtilegan vinkil á þetta þunga efni.

„Þar kemur þessi sálræna meðferð um að losa öskrið frá sér og þar kemur tengingin við Ísland sem er með svo mikla viðáttu,“ segir Daði en sú herferð er gerð til að segja við fólk: „Við skiljum ykkur og getum verið lausn í framtíðinni.“

mhj@frettabladid.is

ÞJÓNUSTUVERKSTÆÐI, VARA- OG AUKAHLUTAVERSLUN

UMBOÐSAÐILI

Jeep



RAM



ALMENNT BÍLAVERKSTÆÐI OG SMURÞJÓNUSTA FYRIR ALLA BÍLA

ALLIR VINNA - ENDURGREIÐSLA VSK.

FIAT HÚSBÍLAR - ÁBYRGÐAR OG ÞJÓNUSTUVERKSTÆÐI

BREYTINGAR Á JEEP, RAM OG ÖÐRUM USA PALLBÍLUM

ALLIR BÍLAR SÓTTREINSADIR

STUTTUR BIÐTÍMI SÍMI 590 2323



Pallbílahús frá ARE á alla USA pallbíla

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



Úrval af felgum fyrir Jeep, og RAM



Upphækkunarsett í Wrangler



Upphækkunarsett í RAM



Falcon demparar



ÍSLENSK-BANDARÍSKA EHF • VERKSTÆÐI OG VARAHLUTAVERSLUN • SMÍÐSHÖFÐA 5 • 110 REYKJAVÍK
SÍMI 590 2323 • THJONUSTA@ISBAND.IS • WWW.ISBAND.IS • OPIÐ VIRKA DAGA KL. 07:45 - 18:00



TOYOTA AYGO

KOMASO



Verð frá: 2.270.000 kr.



Toyota Kaupúni
Kaupúni 6
570 5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
460 4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
420 6600

Toyota Selfossi
Fosnesi 14
480 8000



2018

UMHVERFISVERBLAUN ATVINNULÍFSINS
UMHVERFISFYRIRTÆKI ÁRSINS

Billinn í þessari auglýsingu endurspeglar ekki endilega það verð og 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.

Til sölu,
Njarðarbraut 20,
260 Njarðvík



Tjarnargata 12 ehf. og Reykjanesbær auglýsa til sölu byggingu að Njarðarbraut 20, 260 Njarðvík. Verið er að vinna nýtt deiliskipulag á svæðinu og er byggingin samkvæmt því víkjandi.

Óskað er eftir tilboðum í eignina auk hugmynda um nýtingu á svæðinu. Sérstaklega verður horft til samspils áætlana við markmið fyrirhugaðs deiliskipulags. Tilboðum skal skila inn eigi síðar en mánudaginn 7. september 2020.

Nánari upplýsingar er hægt að fá í gegnum netfangið fasteignir@reykjanesbaer.is

Listamannalaun 2021 Umsóknarfrestur 1. október

Auglýst eru til umsóknar starfslaun listamanna sem úthlutað verður árið 2021 í samræmi við ákvæði laga nr. 57/2009.

Umsóknarfrestur rennur út 1. október 2020.

Úthlutað verður úr eftirfarandi sjóðum:

launasjóður **hönnuða**
launasjóður **myndlistarmanna**
launasjóður **rithöfunda**
launasjóður **sviðslistafólks**
launasjóður **tónlistarfyltjenda**
launasjóður **tónskálda**

Í umsóknum er óskað eftir upplýsingum um feril umsækjenda, listrænt gildi verkefnis og rökstudda tímaáætlun. Einnig skulu fylgja upplýsingar um náms- og starfsferil svo og verðlaun og viðurkenningar. Þessir þættir liggja að jafnaði til grundvallar ákvörðun um úthlutun starfslauna.

Nota þarf rafræn skilríki við gerð umsóknar. Umsóknir eru einstaklingsumsóknir. Í vinnuáætlun er hægt að tilgreina samstarf sérstaklega. Eingöngu er tekið við rafrænum fylgigögnum.

Hafi umsækjandi hlotið starfslaun áður, verður umsókn aðeins tekin til umfjöllunar ef framvinduskýrslu/lokaskýrslu hefur verið skilað til stjórnar listamannalauna, sbr. 4. gr. laga um listamannalaun nr. 57/2009.

Vakin er athygli á því að áfram verður hægt að fella starfslaun sviðslistamanna inn í atvinnuleikhópaumsóknir.

Aðgangur að umsókn, eyðublöð fyrir framvinduskýrslu ásamt lögum og reglugerðum um sjóðinn o.fl., er að finna á vefslóðinni www.listamannalaun.is.

Nánari upplýsingar veita Ragnhildur Zoëga og Óskar Eggert Óskarsson á skrifstofu Rannís, listamannalaun@rannis.is.

Stjórn listamannalauna, ágúst 2020

launasjóður artists' salary fund

rannís
www.rannis.is



Þrjú af fjórum flokkum í meirihluta borgarstjórnar bæta við sig fylgi frá kosningunum. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Oddvitar missáttir við niðurstöður könnunar

Niðurstöður nýrrar könnunar um fylgi flokka í borgarstjórn sýna töluvert breytta mynd frá síðustu kosningum. Fréttablaðið leitaði viðbragða fimm oddvita vegna niðurstaðna könnunarinnar sem birtar voru í blaðinu í gær.

REYKJAVÍK. „Ég er nokkuð undrandi á þessum niðurstöðum vegna þess að mín pólitík og pólitík Miðflokksins hefur gengið mjög vel. Þannig að ég tel mig og flokkinn eiga mikið inni,“ segir Vigdís Hauksdóttir, oddviti Miðflokksins í borgarstjórn, um niðurstöður könnunar á fylgi flokka í borginni sem greint var frá í blaðinu í gær.

Samkvæmt könnuninni, sem Zenter rannsóknir gerðu fyrir Fréttablaðið, myndu flokkarnir í meirihluta borgarstjórnar bæta við sig þremur borgarfulltrúum þó að Samfylkingin tapi fylgi. Miðflokkinurinn mælist með tæp fimm prósent en fékk rúm sex prósent í kosningunum.

„Við erum svolítið í víglínunni og eigum mikið dulið fylgi hjá hinum þögla kjósenda sem kannski vill ekki gefa sig upp. Við verðum oft fyrir aðkasti vegna skoðana okkar en ég hef náttúrulega beitt mér mjög hart í spillingarmálum í Reykjavík,“ segir Vigdís.

Oddvitar Vinstri grænna og Viðreisnar eru öllu ánægðari með niðurstöður könnunarinnar en báðir flokkarnir bæta við sig fylgi frá kosningum.

„Þetta eru auðvitað góðar fréttir fyrir meirihlutann. Maður er þakklátur fyrir allan þennan stuðning, en ég held líka að borgarbúar séu ánægðir með það sem við erum að gera,“ segir Líf Magneudóttir, oddviti Vinstri grænna.

Það sé mjög ánægjulegt að sjá svo góða niðurstöðu þrátt fyrir þann

Við leggjum áherslu á að vera til staðar fyrir þá sem upplifa skort og valdleysi.

Sanna Magdalena Mörtudóttir

harða og óvægna áróður sem rekinn hafi verið gegn meirihlutunum. Borgarbúar sjái í gegnum borgarfulltrúa sem reyni að slá ryki í augu fólks.

„Maður fær bara þessi fjögur ár til að sýna sig og sanna. Ég held að við séum að uppskera svolítið af okkar verkum í þessari könnun. Þessi pólitíski stormur um að hér sé allt á heljarþróm virðist bara vera stormur í vatnsglasi,“ segir Líf.

Þórdís Lóa Þórhallsdóttir, oddviti Viðreisnar, segir að meirihlutinn liti á þessa könnun sem hvatningu til að halda áfram að skipuleggja græna borg.

„Það var bara mjög gleðilegt að vakna við sólina og þessar fréttir. Ef þetta væru einhverjar niðurstöður úr kosningum værum við með þrjú fulltrúa, en þetta er svona meira stöðutaka en eitthvað annað.“

Meirihlutinn hafi haft mikið í fanginu á kjörtímabilinu varðandi borgarþróunarmál.

„Núna erum við hálfnuð með kjörtímabilið en þetta er mjög samheldinn og góður meirihluti. Hann er líka sammála um stóru málin

þótt pólitíska litrófið sé augljóslega svolítið breitt,“ segir Þórdís Lóa.

Sanna Magdalena Mörtudóttir, oddviti Sósíalístaflökksins, segist nokkuð ánægð með niðurstöðurnar en flokkurinn bætir við sig frá kosningum og er nálægt því að ná inn öðrum borgarfulltrúa.

„Við viljum bara halda áfram að styrkja okkur og ná til fólks. Það er okkar markmið og þetta er brýning um að halda áfram. Það er gott að sjá að við erum eini flokkurinn í minnihlutunum sem bætir við sig samkvæmt könnuninni.“

Hún segist ekki vilja festast inni í Ráðhúsinu í engum samskiptum við borgarbúa. „Við leggjum áherslu á að vera til staðar fyrir þá sem upplifa skort og valdleysi. Við viljum ekki vera svona hefðbundinn flokkur sem er erfitt að ná í,“ segir Sanna.

Samkvæmt könnuninni myndi Flokkur fólksins missa sinn eina fulltrúa. Kolbrún Baldursdóttir, oddviti flokksins, segist hafa fundið fyrir mikilli jákvæðni frá fólki á kjörtímabilinu.

„Kannski í ljósi þess hvernig mín tilfinning og upplifun er, kom þetta mér þínu á óvart. Fyrir mig gengur þetta út á að hlusta á fólkið. Ég hitti mikið af fólki og fæ mikið af póstum frá fólki,“ segir Kolbrún.

Hún segist vilja vera miðill frá fólkinu og inn í borgina. „Síðan mun þetta auðvitað bara fara í dóm fólksins. Ef fólki finnst ég ekki hafa verið að vinna vinnuna mína eða ná árangri verð ég bara að taka því.“ sighvatur@frettabladid.is

Léttburafæðingum getur fjölgað

COVID-19 Barry Bogin, bandarískur prófessor við Loughborough háskólann í Bretlandi, varar við því í tímaritinu American Journal of Human Biology að COVID-19 faraldurinn gæti valdið minni fæðingarþyngd hjá þeim börnum sem mæður ganga nú með. Ekki þá vegna veirunnar sjálfar heldur streitueinkenna sem hafi þau áhrif að fósturin nærast verr.

Hann rannsakaði þetta í kringum bankahrunið 2008 í samstarfi við spænskan vísindamann, þar sem notuð voru gögn frá Íslandi, Portugal, Grikklandi og Japan. „Ríkisstjórnir og heilbrigðisstarfsfólk verður að tryggja að félagslegur, fjárhagslegur og tilfinningalegur

» Samkvæmt íslenskri rannsókn minnkaði fæðingarþyngd hjá börnum fæddum eftir hrúnið.

stuðningur verði til staðar, fyrir alla,“ segir í greininni. Einnig að það gæti tekið allt að tvær kynslóðir að meta líffræðilegar afleiðingar faraldursins á mannkynið.

Hér á landi var gerð ítarleg rannsókn á fæðingarþyngd eftir bankahrunið. Kom þá í ljós að aukning varð í léttburafæðingum hjá þeim konum sem eignuðust börn frá apríl til júní árið 2009. Hjá konum sem voru á fyrsta þriðjungi meðgöng-

unnar þegar hrúnið skall á.

Rannsóknir eftir árásinar á Tvíburaturunna 11. september 2001 og ýmsar náttúruhamfarir sem orðið hafa, sýna svipaðar niðurstöður. Meðgöngutíminn er ekki styttri en fósturin vaxa hægar og eru léttari.

Védis Helga Eiríksdóttir, verkefnisstjóri hjá Embætti landlæknis, sem kom að íslensku rannsókninni á sínum tíma, segir ekki öruggt að það sama gerist nú, en engar upplýsingar liggja fyrir á þessari stundu. „Við getum ekki sagt til um hvað gerist nú. Þetta er öðruvísi streituvaldur,“ segir hún, en einnig er sá munur á COVID-19 og hrúninu að hið síðarnefnda skall á með mun styttri fyrirvara. –khg

Kæru Breiðhyltingar.

Gerð hverfisskipulags fyrir Breiðholt er á lokametrinum og er vinnan afrakstur umfangsmikils samráðs við ykkur, íbúa hverfanna í Breiðholti. Við hvetjum alla til að kynna sér helstu vinnutillögur á hverfisskipulag.is

Á næstunni verða tillögurnar kynntar í Breiðholti með eftirfarandi hætti:

Viðvera í hverfinu

Starfsmenn hverfisskipulags kynna tillögur að hverfisskipulagi og svara spurningum.

18.-21. ágúst kl. 12.00-18.00
á kaffihúsinu í Gerðubergi

24.-28. ágúst kl. 12.00-18.00
í göngugötunni í Mjódd

Íbúafundur - Streymisfundur

Mánudaginn 31. ágúst kl. 19.30 - 21.00
Staður: Gerðuberg
Dagskrá auglýst síðar.

Hverfisgöngur

Starfsmenn borgarinnar og skipulagsráðgjafar segja frá hugmyndum um uppbyggingu í hverfunum og hvernig áherslur hverfisskipulags geta haft áhrif á þróun hverfanna til framtíðar.

Neðra Breiðholt – 25. ágúst kl. 19.30-20.30
Mæting við verslunarkjarnann í Arnarbakka.

Seljahverfi – 26. ágúst kl. 19.30-20.30
Mæting á bílastæðin við Seljakirkju.

Efra Breiðholt – 27. ágúst kl. 19.30-20.30
Mæting á Markúsatorgi við Gerðuberg.

Allir íbúar velkomnir
Nánari upplýsingar á hverfisskipulag.is





Grjóthrúgurnar hafa valdið ama.

Grjóthrúgurnar verði lagaðar

REYKJAVÍK Grjóthrúgurnar á Eids-granda eru manir, ekki grjóthrúgur. Þetta kom fram í svari Þórólfs Jónssonar, deildarstjóra náttúru og garða, við fyrirspurn Sjálfstæðisflokksins til skipulags- og samgönguráðs.

Grjóthrúgurnar hafa frá upphafi valdið íbúum við strandlengjuna tölverðum ama. Í svari Þórólfs segir að hrúgurnar verði lagaðar, þær lækkaðar og lagaðar betur að landinu. „Manirnar eru ekki grjóthrúgur heldur er þetta uppgróftur úr stignum og lag af mól yfir. Það var verið að vinna verkið í kappi við veturinn og vannst ekki tími til að huga nægilega vel að frágangi,“ segir í svarinu. „Ákvörðun um mölina var ekki mikið ígrunduð og manirnar höfðu ekki verið hannaðar heldur unnar beint í landið. Manirnar urðu óþarflega háar og sérstaklega ein mönin sem er of há og of brött og lokar sýn úr Reka-granda.“ – bb

Fastar úti á hafi í 15 klukkutíma

Tveimur írskum konum var bjargað nálægt eyinni Inis Oírr eftir að hafa hrakist úti á hafi í 15 klukkutíma. Þær höfðu farið út á svokölluðum „paddle“ brettum á miðvikudag en vindurinn feykt þeim lengst á haf út.

ÍRLAND Tvær ungar, írskar konur, Sara Feeney og Ellen Glynn, lifðu af að vera týndar á rúmsjó í 15 klukkutíma. Þær höfðu farið af stað á svokölluðum „paddle board“ brettum en misst stjórnina og rekið í burtu.

„Þær eru í áfalli og voru heppnar að veðrið var hlýtt,“ segir sjómaðurinn Patrick Oliver sem fann þær á fimmtudag, við sjónvarpsstöðina RTÉ. En þegar hann heyrði tilkynningu um að konurnar væru týndar fór hann strax af stað að leita ásamt Morgan syni sínum, sem er 18 ára. Út frá vindátt og straumum gat hann sigtað út svæðið sem þær reyndust vera á.

Konurnar, sem eru 17 og 23 ára frænkur, héldu af stað frá ströndinni Furbo í Galway-sýslu á vesturströnd Írlands á miðvikudagskvöld. Helen Feeney, móðir Söru, var með þeim þegar þær réru út, en þegar þær komu síðan ekki til baka hringdi hún í landhelgisgæsluna. Höfst allsherjarleit klukkan 22 á miðvikudagskvöld með bátum og þyrlum. Fjölmargir sjálfbodaliðar tóku einnig þátt.

Hvorug kvennanna var í blautbúningi, en til allrar lukku voru þær í björgunarvestum. Sara var þaulvön á bretti, en Ellen nær óreynd. En „paddle board“ bretti hafa notið síaukinna vinsælda, meðal annars hér á Íslandi.

Í samtali við RTÉ lýsir Ellen því



„Paddle“ bretti hafa notið mikilla vinsælda undanfarnin ár. MYND/GETTY

Rokið var það mikið að enginn heyrði í okkur.

Ellen Glynn

hvernig það tók aðeins nokkrar mínútur fyrir þær að missa stjórnina. Þær fuku langt, langt frá landi og vissu ekkert hvar þær voru. Allt í einu var vindurinn orðinn mjög mikill og öldurnar mun hærri. Framan af hafi þær þó haldið rónni og verið fullvissar um að þeim yrði bjargað. Meira að segja skiptust þær á að sofa á brettunum.

„Við vissum að við kæmumst ekki sjálfar til baka þannig að við

náðum að binda brettin saman. Við reyndum að róa til baka en öldurnar voru svo sterkar að við vorum fastar á sama stað,“ segir Ellen. „Við öskruðum í von um að mamma Söru myndi heyra og kalla fyrr eftir aðstoð. Vindurinn var það sterkur að enginn heyrði í okkur.“

Ellen og Sara sáu ljós báta í myrkrinu og öskruðu á þá. En það var sama sagan, enginn heyrði. Þrumuveður og ofsaregn skall á og þeim varð fljótt mjög kalt. „Við ákváðum að það væri enginn tilgangur með að missa stjórn á okkur. Við yrðum að vera jákvæðar og þá myndi allt bjargast,“ segir Ellen.

Um morguninn hafði þær rekið enn lengra út og ölduhæðin var orðin enn meiri. Þær fóru að nálgast eyjar sem kallast Aran og reyndu að róa þangað án árangurs. Þær fundu hins vegar humargildru sem þær gátu fest við brettin. Þrátt fyrir sjálfsbjargarviðleitnina og hið jákvæða viðhorf, misstu þær stundum trúna á að verið væri að leita að þeim.

Það var nálægt eyinni Inis Oírr í Aran klasanum sem Oliver feðgar fundu Ellen og Söru. Þeir hjálpuðu þeim um borð og sigldu til eyjarnar þar sem þyrla sótti þær og fóru með á spítala á meginlandinu. Helen sagðist vera að eilífu þakklát feðgunum fyrir björgunina og að konurnar væru ekki illa haldnar. kristinnhaukur@frettabladid.is

Bakstursofnarnir hjá Smith & Norland eru sannkallaðir sigurvegarar.

Hin virtu norrænu neytendasamtök **Kuluttaja** (finnsk), **Råd & Rön** (sænsk) og **Tænk** (dönsk) hafa gert úttektir á bakstursofnum frá ýmsum framleiðendum. **Siemens** ofnarnir komu best út og fengu topppeinkunn fyrir almenn gæði sín. Bravó!

Af því tilefni bjóðum við nokkra framúrskarandi ofna á tilboðsverði.



SIEMENS
Bakstursofn

HB 578ABS0S, iQ500



Orkuflokkur A. Brennslusjálfhreinsun. Átta ofnaðgerðir.

Tilboðsverð:
129.900 kr.

Fullt verð: 169.900 kr.



SIEMENS
Bakstursofn

HR 675GBS1S, iQ700



Orkuflokkur A+. Með gufu. Brennslusjálfhreinsun. 13 ofnaðgerðir.

Tilboðsverð:
189.900 kr.

Fullt verð: 249.900 kr.



SIEMENS
Bakstursofn

HB 672GBS1S, iQ700



Orkuflokkur A+. Brennslusjálfhreinsun. Átta ofnaðgerðir. Kjöthitamælir.

Tilboðsverð:
149.900 kr.

Fullt verð: 189.900 kr.

SMITH & NORLAND

Nóatúni 4 · Sími 520 3000
www.sminor.is



Ekki láta koma þér á óvart!

HEITAVATNS- LOKUN í 30 tíma

frá kl. 2:00 aðfaranótt þriðjudagsins 18. ágúst
til kl. 9:00 miðvikudagsmorguns 19. ágúst

Lokað verður fyrir heitt vatn í **Hafnarfirði, Garðabæ,
Kópavogi og Norðlingaholti í Reykjavík.**

Ástæða lokunarinnar er stór tenging lagnar við Suðuræð, einnar af megin flutningsæðum hitaveitunnar á höfðuðborgarsvæðinu. Með tengingunni fá fleiri heimili heita vatnið sitt frá virkjunum á Hellisheiði og Nesjavöllum í stað þess að fá það frá borholum hitaveitunnar á lághitasvæðum í Reykjavík og Mosfellsbæ. Þannig stuðlum við að betri og enn ábyrgari nýtingu auðlindarinnar.

Nánari upplýsingar og ítarlegt kort af lokunarsvæðinu má sjá inn á veitur.is

Von vestra



Jón Þórisson
jon@frettabladid.is

Val á Kamölu Harris, sem nú hefur verið valin úr hópi álittegra kandidata sem varaforsetaefni Joes Biden, er fallið til að styrkja enn frekar sigurlíkur Demókrata í forsetakosningum sem þar munu fara fram 3. nóvember eða eftir riflega tvo mánuði.

Eins og greint hefur verið frá í Fréttablaðinu og víðar hefur blað verið brotið með því að velja hana. Hún er fyrsta konan sem ekki er af ættstofni hvíttra sem valin er til verksins en hún er af jamaískum og indverskum uppruna. Þegar haft er í huga hvernig bandaríska þjóðin er samsett af fólki af ólíkum uppruna með rætur nær hvaðanæva úr heiminum, sætir nokkurri furðu að fyrst nú sé þetta uppi á teningnum. Það þótti líka stórtíðindum sæta þegar Obama var kosinn forseti forðum, fyrstur svartra Bandaríkjamanna. Bandaríkjamenn eru sérkennileg þjóð.

Það má ráða af viðbrögðum Donalds Trump þegar fregnir bárust til hans af vali Demókrata að hann óttast Kamölu. „Hún er illkvittnasti, ferlegasti og dónalegasti þingmaðurinn í öldungadeildinni,“ sagði hann. Það eru ekki nema kunnáttumenn sem mæla svo. Ætli mætti ekki gefa honum svipaða einkunn? Það er þó ólíku saman að jafna, Donald og Kamölu.

Plan Bandaríkjaforseta til endurkjörsvirðist ekki ætla að ganga upp. Hann ætlaði að sýna kjósendum hvílikan efnahagsbata hann hefði fært þjóðinni, með lágmarksatvinnuleysi, hámarkshagvexti og að allt stæði í blóma. Það er öðru nær. Til að allrar sanngírni sé gætt ber hann ekki alveg einn ábyrgð á að ekki hefur betur gengið. Bandaríkin hafa orðið illa úti í baráttunni við heimsfaraldurinn og hann hefur svo sannarlega sett sitt mark á efnahagslíf vestra og þar hafa menn ekki bitað úr nálinni með efnahagslegar afleiðingar hans. En hann ber líka sína ábyrgð á hvernig Bandaríkin brugðust við þegar við blasti hvaða ógn ríkjum heims stafaði af faraldrinum. Hann skellti við því skollaeyrum og taldi að veiran myndi fljótt víkja.

Þegar svo allt er í óefni komið gripur forsetinn til örþrifaráða, svo sem að meina löndum sínum að koma heim, leiki á því minnsti grunur að þeir kunni að vera smitaðir. Lokar á ferðir til Kúbu til að ganga í augun á auðugum innflytjendum af kúbverskum uppruna í Flórída, en atkvæði þaðan skipta miklu í kosningunum. Og reynir svo að sá fræjum efasemda í hug kjósenda um kjörgengi Kamölu.

Lítið atriði í vikunni eins og sturtuendaleysan er svo vandræðaleg að engu máli nær. Allt vegna þess að hann vill að makki hans sé fullkominn. Þetta væri víða í sveitum hér á landi talinn hégómi.

Kamala Harris er vel að valinu komin. Hún er margreind á sviði bandarískrar stjórnsýslu og er líkleg til að reynast löndum sínum vel. Joe Biden gæti sannarlega verið betur lukkaður sem frambjóðandi Demókrata, en við því gera menn fátt úr því sem komið er. Hinn 78 ára gamli Biden er ekki hafinn yfir lögmál lífs og dauða. Bandaríkjamenn ættu vel að geta treyst Kamölu Harris hvernig sem það fer.



En hann ber líka sína ábyrgð á hvernig Bandaríkin brugðust við þegar við blasti hvaða ógn ríkjum heims stafaði af faraldrinum.

Gunnar



Mín skoðun Lára G. Sigurðardóttir



Jaðarfólkið

Fyrir viku var rætt við Ingibjörgu Þórðardóttur í Fréttablaðinu. Ingibjörg, sem starfar fyrir CNN í Bretlandi, minnti okkur á að forréttindi eru margþætt og að það sé hollt að minna sig á eigin forréttindi, ef einhver eru.

Fordómar forréttindafólks

Undanfarið hafa málefni transfólks og kynsegin fólks verið áberandi. Það biður um viðurkenningu frá samfélaginu. Eftir að hafa fylgst með baráttumálum þess sé ég betur hve lituð ég var af eigin fordómum, því fáfræði er undirrot fordóma.

Rót fordóma er að hluta til komin frá okkur foreldrunum, sem byrjum að flokka börnin okkar í tvö hólf áður en þau fæðast, strax við sónarskoðun. Eða eins og franskir mannréttindafrömuðurinn Simone de Beauvoir orðaði það: „Konur fæðast ekki, þær eru búnar til“ og vísaði til þess að við stýrum gjarnan hegðun þeirra og umhverfi til að verða konur. Og strákum til að verða að körlum.

Nú vitum við að ekki eru alltaf augljós skil milli kynjanna. Mannfólkið fæðist alls konar. Karlar með Klinefelter heilkenni fæðist til dæmis með auka kvenlitning og reglulega fæðast börn með millikyn (e. Intersex, hermaphrodite) þar sem bæði karl- og kvenkynfæri eru til staðar í einhverju formi. Í Louvre safninu er að finna höggmynd af gríska goðinu Hermafrodítus, sem er sýndur okkur með læri, brjóst og hárgreiðslu kvenmanns en karlmanns kynfæri.

Liffræði en ekki hugmyndafræði

Kynhormónar á fósturskeiði geta ákvarðað kynvitund okkar. Stanford-prófessorinn Robert Sapolski hefur tekið saman rannsóknir sem sýna að hægt er að breyta kynhegðun dýra. Til dæmis ef kvenkyns apar fengu testósterón á fósturstigi, litu þeir út og hegðuðu sér eins og karlkyns apar en með kvenliffræði.

Læknisfræðin hefur kennt okkur að það sama á við okkur mennina. Ákveðin röskun á hormónastarfsemi

hjá konum lætur þær fæðast með óræð kynfæri og jafnvel karllega hegðun. Og þær eru líklegri til að vera trans- eða samkynhneigðar. Með lyfjum var hægt að koma jafnvægi á hormónabúskap þeirra, en kynvitund þeirra hélst óbreytt.

Barn getur einnig fæðst sem drengur en lituð út sem stúlka. Barnið er því venjulega alið upp sem stúlka þar til kemur í ljós að eistu eru inni í kvíðarholi og engir eggjastokkar til staðar. Barnið hefur kvenlega eiginleika og er líklegri til að verða samkynhneigt, upplifa sig í röngum líkama eða jafnvel geta hvorki tengt sig við karl- né kvenkyn.

Það að upplifa sig í kyni sem samræmist ekki kyn-einkennum er því mun líklegri til að vera liffræðilegt, en ekki hugmyndafræðilegt val, eins haldið hefur verið fram. Kynvitund er því líklega ákvörðuð á fósturstigi og mótast bæði af eigin hormónum og hormónum móðurinnar, en heimurinn sem móðirin lifir í hefur einnig áhrif á fósturið.

Framför í mannréttindum

Það er því ekki að ástæðulausu að þann 29. maí 2019 hætti Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin (WHO) að flokka transfólk með geðröskun. Þann 6. júlí sama ár tóku gildi ný lög á Alþingi um kynrænt sjálfstæði og hlutlausu skráningu á kyni. Markmið laganna er að kveða á um rétt einstaklinga til þess að skilgreina kyn sitt og tryggja að kynvitund þeirra njóti viðurkenningar.

Nýlegar rannsóknir sýna að mun fleiri teljast til transfólks en áður var talið og að transfólk býr oft á jaðri samfélagsins. Það upplifir gjarnan fordóma, ójöfnuð, útskúfun, ofbeldi og fær almennt verri heilbrigðisþjónustu.

Við sem tilheyrum þeim hópi sem hefur kyneinkenni sem samræmast kynvitund, erum forréttindafólk. Við þurfum að horfast í augu við eigin fordóma og taka þátt í baráttu jaðarfólksins fyrir samfélagi sem býður alla þegna þess velkomna.

Næring+ Millimál í fernu



Sjúkratryggingar Íslands
veita styrk til kaupa á Næring+

Komum hreint fram



Opnum aftur eftir endurbætur

Ný bílapvottavél á Dalvegi 22

Enn **betri** þvottur

OPNUNARTÍMAR

08–19 mán. til fös.

10–18 um helgar



Höldum umhverfinu hreinu
– einn bíl í einu
www.lodur.is • 568-0000



15 bílapvottastöðvar
í Reykjavík, Akureyri
og Reykjanesbæ

Hlaupa ein – til góðs

Af óviðráðanlegum ástæðum hefur Reykjavíkumaraþoni verið aflýst í ár en hlauparar eru þó hvattir til að reima á sig hlaupaskóna og láta um leið gott af sér leiða eins og fyrri ár. Við heyrðum í nokkrum hlaupurum.

Björk
Eiðsdóttir
bjork@frettabladid.is



Stjórnendur Reykjavíkumaraþons Íslandsbanka hvetja alla til að taka þátt í áheitasöfnuninni á hlaupastyrkur.is og velja þar sitt góðgerðarfélag, sína leið og sinn tíma til hlaups.

Þátttakendur þurfa eftir sem áður að skrá sig til leiks og er það gert á vefsíðunni mi.is. Hlaupaátakið hefst í dag, 15. ágúst, og stendur til 25. ágúst. Af því tilefni heyrðum við í nokkrum vönum hlaupurum um fyrirætlanir í ár og góð ráð.

Sautján hálfmaraþon

Forseti Íslands Guðni Th. Jóhannesson hefur tekið þátt í Reykjavíkumaraþoninu 17 sinnum og þá alltaf hlaupið hálfmaraþon.

„Ég hef hlaupið hálf Reykjavíkumaraþon 17 sinnum, muni ég rétt. Mér finnst skemmtilegt að skokka hér úti á Álftanesi og uppi í Heiðmörk en líka á stöðum víða um land þar sem ég hef ekki hlaupið áður. Það fylgir því alltaf dálítil aukaspenna að fara þannig ótroðna slóð. Mín ráð til hlaupara stemma við heilræði margra annarra: Þetta á að vera gaman og má ekki vera kvöð. Útivistin og hreyfingin er það sem skiptir mestu. Gott er að setja sér raunhæf markmið og leggja smám saman harðar að sér. Ef maður þykist alltaf vita sín takmörk kemst maður aldrei skrefinu lengra.“

Hleypur fyrir kvennadeildina

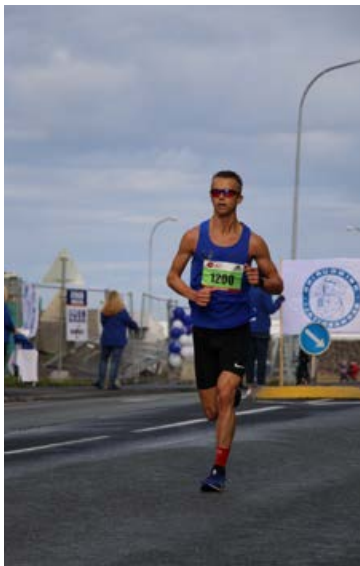
Kolbrún Björnsdóttir, framkvæmdastjóri Lífs styrktarfélags og starfsmaður Ferðafélags Íslands, ætlar að styrkja kvennadeild Landspítalans.

„Líf er styrktarfélag kvennadeildar LSH en félaginu barst beiðni frá kvennadeild um styrk til kaupa á legspeglunartækjum.“

Mér finnst frábært að breyta hlaupinu í hlaupaáskorun því áheitin skipta öll þessi fallegu félög



Forseti Íslands Guðni Th. Jóhannesson er svo sannarlega vanur hlaupari. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Arnar Pétursson er hvorki meira né minna en sjöfundur Íslandsmeistari í maraþoni. MYND/ADSEND



Kolbrún ætlar að hlaupa uppáhalds hlaupaleiðina sína, Ríkishringinn í Heiðmörk. MYND/ADSEND



Elín Edda Sigurðardóttir mælir með hlaupaleiðum á utanvegastígum í nágrenni Reykjavíkur. MYND/ADSEND

miklu máli. Sjálf hleyp ég fyrir Líf styrktarfélag sem í fyrra safnaði fyrir nýjum vöggum á kvennadeildina en þetta árið er draumurinn að verða við ósk lækna um kaup á legspeglunartækjum til að greina mögulega sjúkdóma í legi og jafnvel orsakir ófrjósemi,“ segir Kolbrún sem sjálf ætlar að hlaupa uppáhaldshlaupaleiðina sína, Ríkishringinn í Heiðmörk.

Ætlaði að slá Íslandsmetið í ár

Hlauparinn Arnar Pétursson hefur sjö sinnum orðið Íslandsmeistari í maraþoni.

„Ég hef tekið ellefu sinnum þátt í Íslandsbankamaraþoninu og sjö sinnum orðið Íslandsmeistari í maraþoni. Besti tíminn minn kom í fyrra þegar ég hljóp maraþonið á rétt rúmlega 2:23 en markmiðið í ár var að slá Íslandsmetið í maraþoni.“

Aðspurður segist Arnar ekki viss um að það teljist til hjátrúar en hann fái sér helst alltaf avókadó og bláber fyrir hlaup og varðandi ráð fyrir aðra hlaupara segir hann gott að búa sig undir mótlæti í hlaupinu. „Vertu þá klár með viðbragðsáætlun. Eins og þegar það kemur brekka ætlarðu bara að hugsa um að hreyfa hendurnar hraðar.“

Hljóp tvö maraþon í fyrra

Elín Edda Sigurðardóttir er vanur hlaupari en hljóp þó sitt fyrsta maraþon bara á síðasta ári en bætti um betur og hljóp sitt annað maraþon nokkrum mánuðum síðar.

„Ég mæli með hlaupaleiðum á utanvegastígum í nágrenni Reykjavíkur. Ein af mínum uppáhaldsleiðum, sem ég fer þó allt of sjaldan, er á stígnum í kringum Hvaleyrarvatn.“

Ég hljóp mitt fyrsta maraþon í Hamborg í apríl 2019 á 02:48 og annað maraþonið í Frankfurt í október 2019 á 02:44.

Ég var búin að undirbúa mig að fullu fyrir mitt þriðja maraþon í apríl 2020 í Vínarborg og taldi mig geta hlaupið á 02:41, en það varð því miður ekkert úr því vegna COVID-19.“



KOFTA
Lambaspjót

NORÐLENSKA

Spjót sem hitta í mark!

Einföld, fljótleg og ögn framandi lamba- eða nautaspjót sem smellpassa með jógúrtsósu, hrísgrjónum, naan brauði eða fersku salati.

Einfalt og bragðgott!



Volkswagen ID.3 1ST



Rafmögnuð Framtíð



Pantaðu þinn núna á
www.volkswagen.is/id3

#NúGeturÞú



Vertu 1STur með ID.3 1ST

Nú er komið að ID.3 að hefja nýjan kafla – tímabil vistvænna ferðamáta. Rafmögnuð akstursafköst, tímamótahönnun og hagnýt drægni. Nýr ID.3 1 endurspeglar óskir viðskiptavina í gæðum, þægindum, tækni og ekur allt að 550 km (WLTP) á einni hleðslu. Fólk sækir í breytingar. Framtíðin er reiðubúin og hún bíður þín.



www.volkswagen.is



HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is
Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílás Akranesi · Bílakjarninn Reykjanesbæ · BVA Egilsstöðum

Stólarnir við borðstofuborðið þurfa ekki allir að vera eins. Það má leika sér með liti því auðvelt er að breyta til.



CRAY BORÐSTOFUSTÓLAR



VERA SÓFI MUSTARD
2,5 sæta **183.992 kr.** 229.990 kr. – 3ja sæta **199.992 kr.** 249.990 kr.



VERTI MINI VEGGVASI
DÖKKGULUR
Verð **4.990 kr.**



VERTI MINI
VEGGVASAR
Verð **4.990 kr.**

EIGHTMOOD TIGRIS
PÚÐI 45x45 CM
Verð **7.990 kr.**



EIGHTMOOD SAMBORA
PÚÐI 60x60 CM
Verð **6.990 kr.**



CRAY BORÐSTOFU-
STÓLL BRONS
28.042 kr. 32.990 kr.



BROSTE BUBBLE
VASI 25 CM
Verð **5.890 kr.**



BROSTE AMBER GLÖS
Verð frá **1.390 kr.**



BITZ MATARSTELL



BROSTE HEGE BLÓMA-
POTTASTANDUR 63 CM
Verð **29.990 kr.**

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

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

Ísafjörður
Skeiði 1

www.husgagnahollin.is
558 1100

Verð og vöruupplýsingar í auglýsingunni eru birtar með fyrirvara um prentvillur. Yfirstrikað verð sýnir fullt verð vöru. Afsláttarverð gilda til 23. ágúst eða á meðan birgðir endast

Fáðu innblástur

... fallegir tónar fyrir lifandi heimili



RIMINI SÓFAR MUSTARD 2,5 sæta **87.992 kr.** 109.990 kr. – 3ja sæta **95.992 kr.** 119.990 kr.



BILOXI SÓFI KOPAR
3ja sæta **79.992 kr.** 99.990 kr.



MEXICO HÆGINDASTÓLL
MIRAGE MUSTARD
75.992 kr. 94.990 kr.



AVILA SÓFI KENTUCKY KONÍAK 2 sæta **135.991 kr.** 159.990 kr. – 3ja sæta **152.991 kr.** 179.990 kr.

Nýr bæklingur á
husgagnahollin.is

 HÚSGAGNA
HÖLLIN

Á nóg með sjálfan sig

Egill Helgason er landsmönnum flestum að góðu kunnur úr Silfri Egils og Kiljunni, tveimur af langlífustu sjónvarpsþáttum landsins. Egill ræðir æskuna, fjölskylduna, ferilinn, baráttuna við kvíða og þunglyndi og veiruna sem heltekið hefur heiminn.

Kristinn Haukur Guðnason
kristinnhaukur@frettabladid.is



Aðspurður um æskuheimilið segir Egill Helgason, sjónvarps- og blaðamaður: „Ég ólst upp á Ásvalla-götunni, í yndislegu hverfi. Ég geng þar oft um, dálítið nostalgískur, og finnst eins og ég hafi alist upp í paradís. Pabbi og mamma voru bæði háskólafolk, en hverfið var mjög blandað. Það er dálítið öðruvísi í dag þegar það hefur orðið óþarflega eftirsótt hjá ríku fólki. Fullmikill snobbarbragur yfir því.“

Þau bjuggu í húsi sem afi hans og amma keyptu þegar þau komu heim úr kristnibóðsstarfi í Kína, skömmu fyrir stríð. Fjölskylda Egils bjó á miðhæðinni en móðursystir hans og maður hennar í kjallaranum. Börnin í húsinu voru Egill og Halla systir hans, sem er þremur árum yngri, og tveir frændur þeirra. „Þetta var sannkallað fjölskylduhús – systir mín býr þar enn og mamma er tiltölulega nýflutt úr því yfir á Grund,“ segir hann.

Sofnar ekki nema hann lesi

En hvernig barn varst þú?

„Ég var ansi fyrirferðarmikill og hávær sem drengur,“ segir Egill. „Það mátti heyra í mér fyrir horn. Kári Stefánsson bjó rétt hjá, dálítið eldri en ég, hann tjáði mér einhvern tíma að móðir hans hefði sagt að eitthvað hlyti að verða úr dreng sem væri svona mikið að gerast í kringum. Vinir mínir gerðu grín að mér og kölluðu mig foringjann. Ég hafði forystuhæfileika þá líklega, en missti þá síðar á ævinni. Nú á ég bara nóg með sjálfan mig.“

Egill stundaði íþróttir af miklum mót í æsku, fótbolta, handbolta, badminton, borðtennis og tennis. Hann var duglegur í námi fyrst á ævinni en missti síðan áhugann. „En ég las alltaf reidinnar ósköp, las upp bókasafnið á Hofsvallagötunni og er ennþá lesandi. Get ekki farið að sofa nema ég lesi,“ segir Egill. „Ég aflaði mér hins vegar ekki nægrar skólamenntunar – hún hefði alveg mátt vera meiri.“

Leiðin lá í Menntaskólann í Reykjavík en Egill rakst illa í skóla. „Guðni, rektor MR, var mér velvilj- adur en sagði að hann hefði aldrei hitt jafn sérvitran nemaða. Svo varð ég blaðamaður kornungur, ekki nema 21 árs. Ég hafði aldrei stefnt þangað, lenti í blaðamennsku og hef ekki losnað síðan.“

Unglingurinn í hópnum

Egill lýsir því hvernig þetta gerðist og þessum upphafsárum hans í blaðamennsku á níunda áratugnum. „Illugi Jökullsson, bekkjarbróðir minn og vinur, fékk mig til að koma með sér að skrifa Helgarblað Timans. Það var dálítið undarleg

hugmynd, Framsóknarmenn sem buðu þessum ungu skóladropp- átum að skrifa ofan í sig helgarles- efni. En blaðið varð dálítið költblað hérna í Reykjavík – og svo heyrði ég ekki mikið kvart í bændum,“ segir hann. „Ásgeir Jónsson seðlabanka- stjóri ólst upp í sveit og sagði mér einhvern tíma að hann hefði bedið með óþreyju eftir hverju blaði og litid á það sem fjársjóð.“

Á þessum tíma komu flokks- blöðin ennþá út, Alþýðublaðið, Þjóðviljinn og Timinn, og Morgun- blaðið sem gnæfði yfir með sína miklu útbreiðslu. „Ég var samt alltaf frekar á jadrinum. Sótti einu sinni um vinnu á Mogganum, talaði við Styrmi sem sagði við mig: „Egill, langar þig nokkuð að vinna á Morgunblaðinu?“ Ég var lengi viðloðandi Helgarpóstinn sem var ótrúlega merkilegt og nýstárlegt blað á þeim tíma, nútímalegt og frjálst,“ segir Egill.

Hann starfaði með fjölmörgum blaðamönnum og ritstjórum sem hann lýsir sem ógleymanlegum. Á Tímanum nefnir hann Pál Magnússon, Agnesi Bragadóttur og Elías Snæland Jónsson. „Og Tíma-Tóti, Þórarinn Þórarinsson, var þar enn og skrifaði leiðara með lindarpenna,“ segir hann. Á Helgarpóst- inum voru það Árni Þórarinsson, Ingólfur Margeirsson, Halldór Halldórsson, Hildur Finnsdóttir, Magn- ea J. Matthíasdóttir, Sigmundur Ernir Rúnarsson og Jóhanna Sveins- dóttir. Steinunn Sigurðardóttir leit einnig við og dálkahöfundunum líkir hann við landslið. En þar voru Jón Baldvin Hannibalsson, Sigurður Pálsson, Sigríður Halldórsdóttir, Guðbergur Bergsson og fleiri.

„Svo kom Gunnar Smári til sögunnar, við áttum samfylgd í nokkurn tíma, hún var ekki alltaf snurðulaus, en ég held að megi segja að milli okkar sé ætíð einhver þráður,“ segir Egill. „En framan af var ég yfirleitt unglíngurinn í hópnum, langyngstur, kannski er það ástæðan fyrir því að mér finnst ég ennþá vera yngri en vinnufélagar sem eru jafnvel talsvert yngri en ég.“

Egill segir að kerfið hafi verið ágætt að mörgu leyti. Fólk ólst upp á blöðunum en sérstakir menn hafi verið í hinum pólitísku skrifum. Ungu fólkið lærði til verka og óvan- ar manneskjur voru til dæmis ekki sendar beint í sjónvarpsfréttir. „Mér finnst samt líklegt að ég sé eini maðurinn sem hefur bæði skrifað leiðara í Tímann og Alþýðublaðið,“ segir hann.

Ekki alltaf friður

Egill er fyrst og fremst þekktur sem sjónvarpsmaður auk þess að skrifa eitt langlífasta blogg landsins. Hann segist hafa slystast inn í sjónvarpið rétt eins og blöðin. „Það mætti halda að ég hafi verið hálf með- vitundarlaus um feril minn,“ segir Egill. „Vinur minn Guðbergur Dav- íðsson kvikmyndagerðarmaður ber



Egill segir að sér líði ágætlega á þessari stundu en það sé ekki ávisun á að svo verði allt árið. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

algjörlega ábyrgð á því. Fyrst fékk hann mig til að gera með sér röð sjónvarpsþátta sem voru sýndir á RÚV og fjölluðu um þjóðarkarakter Íslendinga frá ýmsum hliðum en síðar var það hann sem dró mig inn á Skjá einn til að stjórna umræðu- þáttunum sem fengu nafnið Silfur Egils. Áður hafði ég skrifað pistla í Alþýðublaðið undir því nafni.“

Ekki leið á löngu uns þættirnir slógu í gegn, enda umræðan oft frjálsligri og óþvingaðri en tíðkað- ist í sjónvarpinu. Egill fékk til sín fólk sem var ekki reglulegir gestir í sjónvarpsþáttum. Þátturinn var verðlaunaður með Eddu strax á fyrsta ári. „Þetta var brjálæðislega skemmtilegur tími. Fullt af ungu fólki, fullt af hugmyndum, rými til að skapa og framkvæma. Þegar Skjárinn kom til sögunnar varð blómaskeið í íslensku sjónvarpi því hinar stöðvarnar fengu ærlegt spark í rassinn,“ segir Egill.

Gekk þetta alltaf snurðulaust fyrir sig?

„Nei, það var ekki alltaf friður, fjarri því,“ segir Egill. „Bak við stöð- ina voru aðilar sem voru litt sáttir við mig og það endaði með því að ég var látinn fara. Þá tók Sigurður G. Guðjónsson þáttinn upp á arma sína og setti hann á dagskrá Stöðvar 2. Þar var hann í fjögur ár – þá var



ÉG VAR Í SUNDI ÚTI Á NESI Í FYRRA, ÆTLADI Í POTTINN OG ÞÁ ÓÐ UPP ÚR HONUM MAÐUR SEM ÆPTI HÁSTÖFUM AÐ HANN ÆTLADI SKO EKKI AÐ DEILA POTTI MEÐ KOMM- ÚNISTA. RAUK VIÐ SVO BÚIÐ Í STURTU.

Jón Ásgeir búinn að eignast Stöð 2. Páll Magnússon var svo nýorðinn útvarpsstjóri og hafði samband við mig og Silfrið fór yfir á RÚV. Ég held það sé dálítið óvenjulegt að sami þátturinn hafi verið á dagskrá þriggja sjónvarpsstöðva.“

Þrátt fyrir velgengnina í sjónvarpi segist Egill líta á sig fyrst og fremst

sem skrifandi blaðamaður. Honum líði illa ef hann skrifi ekki eitthvað daglega. Bloggið sem miðill hafi átt vel við hann og hann greip þann bolta strax á fyrstu árum inter- netsins.

„Ég bloggaði í 20 ár nánast sam- fellt, alveg þangað til í vor. Sem stendur hef ég engan vettvang fyrir það, þannig að ég skrifa óþarflega mikið á Facebook, bara af þessari skriftarþörf minni, en mér er illa við að vera húskarl hjá Zuckerberg. Kannski ætti ég að skrifa bók, en ég hef ekki alveg eirð í mér til þess.“

Silfur Egils, eða Silfrið, á 20 ára afmæli á þessu ári og bókmennta- þátturinn Kiljan 13 ára. En Agli þykir sú vinna ekki síður ánægju- leg, og þá sérstaklega gerð inn- slaga sem krefjast þess að ferðast sé út fyrir borgarmörkin. „Svo hef ég gert lengri þætti og þeir veita manni mesta fullnægju, Vesturfara- þættina, Steinsteypuöldina, Kaup- mannahöfn – höfuðborg Íslands og síðast Siglufjarðarþættina. Ég var afar glaður yfir móttökunum vegna þeirra – enda lá að baki mjög mikil vinna,“ segir hann.

Máttur málamíðlana

Sem þáttarstjórnanda í stærsta stjórnmálaumræðuþætti landsins hafa Agli margsinnis verið gerðar



**ÉG VEIT AÐ MÖRGUM
VINUM MÍNUM FINNST ÉG
VERA ÓTTALEGUR TUÐARI,
ÓTTASLEGÍÐ GAMAL-
MENNI, EN MÉR SÝNIST AÐ
NÚ SÉU Æ FLEIRI AÐ KOM-
AST Á MÍNA SKOÐUN.**

undan kvíðanum og þunglyndinu í alltof mikilli vinnu. Fannst um tíma eins og hún væri upphaf og endir alls – og að maður þyrfti helst stöðugt að vera að og í sviðsljósinu. Mætti aldrei missa úr þátt. En lykkillinn að nokkuð stöðugri lífs-hamingju er ekki þar.“

Birgðu sig upp af mat og lyfjum
Egill segist hafa haft vonda tilfinningu gagnvart farsóttinni sem síðar fékk heitið COVID-19 um leið og hann las fréttir um uppgang hennar í Kína. Taldi hann að þarna væri á ferðinni veira sem yrði ekki stöðvuð.

„Í febrúar keypti ég frystikistu í fyrsta sinn á ævinni og við birgðum okkur upp af mat og lyfjum. Það var í fyrsta sinn sem ég hef búið mig undir að loka mig af. Sem betur fer reyndist pestin ekki jafn skæð og til dæmis Spænska veikin, en maður þarf samt að beita öllum ráðum til að smitast ekki,“ segir hann. „Það er ekki bara dauðinn sem maður óttast, og veikindi manns nánustu, heldur líka langvarandi afleiðingar sóttarinnar.“

Hann er líka á þeirri skoðun að einungis harðar aðgerðir dugi til þess að veikin berist ekki til landsins að utan. Að valið standi um að hafa landamærin opin eins og nú er eða að eiga nokkuð eðlilegt líf í vetur, hvað varðar skólastarf, íþróttir, menningu og félagslíf. „Ég veit að mörgum vinum mínum finnst ég vera óttalegur tuðari, óttaslegið gamalmenni, en mér sýnist að nú séu æ fleiri að komast á mína skoðun. Þetta er svipað því og Gylfi Zöega hefur sýnt fram á með hagfræðilegum rökum,“ segir hann. „Og ég er dálítið þreyttur á frasanum „að lifa með veirunni“. Ef landamærin eru opin og smit berst stöðugt inn í landið, þýðir það þá að þeir sem eru viðkvæmir séu í einhvers konar stofufangelsi? Þetta er ansi stór hluti þjóðarinnar. Mér hafa fundist skilaboðin vera ansi loðin undanfarið, en mér sýnist að ákvarðanir ríkisstjórnarinnar og sóttvarnalæknis frá því í gær séu mjög skynsamlegar.“

Egill ferðaðist um Ísland fyrir hluta sumars eins og margir Íslendingar og naut þess innilega. Hann segist þó hafa verið hikandi við að ferðast eftir að faraldurinn blossaði upp að nýju og hafa eytt mun minni peningum í ferðalög en hann hafði ráðgert.

Heldur þú að faraldurinn breyti öllu til frambúðar?

„Ýmislegt mætti auðvitað breytast. Hrunið breytti kannski ekki svo miklu – við tókum bara nýjan hring í æðislegri efnishyggi og neyslu. Í kóvíð höfum við þurft að hyggja aðeins að smærri hlutum, við hjónin fórum að rækta grenmeti til dæmis. Að sumu leyti hefur verið huggulegt að nánast hjúfra sig með fjölskyldunni. Fólk þarf ekki tíu utanlandsferðir á ári, borgarferðir, fótbóltaferðir, skíðaferðir, ferðir á fundi. En ég er samt ekki viss um að það breytist mikið til langframa – það ræðst væntanlega af lengd pestarinnar og kreppunni sem henni fylgir. Eins og staðan er ætti maður kannski frekar að lifa bara frá degi til dags og reyna að finna hamingju í núinu en að hugsa svo langt.“

upp pólitískar skoðanir. „Ég hef verið vændur um að vera hitt og þetta: Framsóknarmaður, bölvæð íhald og kommúnisti,“ segir hann. „Ég var í sundi úti á Nesi í fyrra, ætlaði í pottinn og þá óð upp úr honum maður sem æpti hástöfum að hann ætlaði sko ekki að deila potti með kommúnista. Rauk við svo búið í sturtu.“

Hvað stjórnmálaskoðanir varðar segist Egill heldur miðju-sækinn og trúa á mátt mála-miðlana. Í störfum sínum reyni hann ávallt að vera sanngjarn og kannski einum of. „Mér fer yfirleitt að þykja smá vænt um allt fólk sem ég hef dregið í sjónvarpssal og situr þar fyrir framan mig. Kannski er ég full meðvirkur að eðlisfari eða af kurteis. Ég er ekki sérlega dómharður og frekar gjarn á að skima eftir því góða í fólki.“

Hefur þú starfað í flokki?

„Nei, ég hef aldrei verið í flokka-pólitik. Ég er mjög lélegur í hópum, er hálfgerður einfari, og leiðist á fundum. Ég var í smátíma skráður í Alþýðuflokkinn á tíma Jóns Baldvins og svo skráði Andrés vinur minn Magnússon mig einu sinni í Heimdall. Ég er ekki viss um að við höfum verið allsgáðir þá,“ segir Egill. „Ég hef stundum hugleitt að það gæti verið forvitnilegt að sitja

á Alþingi, en óttast miklar fundasetur. Og svo er spurning hverju maður fengi áorðað þar inni. Þyrfti maður að lúta ströngum flokksaga – það ætti ekki vel við mig. Ég veit heldur ekki hvaða flokk ég ætti að fara í.“

Giftust á grískri eyju

Egill er giftur Sigurveigu Káradóttur matreiðslumanni og eiganda Matarkistunnar. Saman eiga þau soninn Kára sem hefur vakið athygli sem píanóleikari.

„Við Sigurveig kynntumst bara á krá í Reykjavík. Það er nú ekki flóknara en það,“ segir Egill spurður um hvernig þau kynntust. „Við eignuðumst svo hann Kára og giftum okkur í Grikklandi, á eyjunni Folegandros þangað sem við förum hvert ár.“

Þeir sem hafa lesið bloggsíðu Egils vita að Grikkland er í miklum metum hjá honum og hann heim-sækir landið reglulega. Faraldurinn hefur hins vegar sett strik í reikninginn og er þetta ár í fyrsta sinn í hálfan aldarfjórðung sem hann fer ekki þangað. „Held ég megi segja að það sé mitt annað heimaland. Ég á marga vini þar en það er of snemmt að spyrja hvort ég setjist þar að í ellinni. Folegandros er reyndar hálfgertrókrassgat á vetrum,“ segir

hann spurður hvort stefnan sé sett á að flytja þangað einhvern daginn.

Fjölskyldan hefur einnig dvalið mikið í Bandaríkjunum vegna tónlistarnáms Kára. En hann hefur fengið viðurkenningar og styrki til að fara þangað á námskeið. Árið 2018 hlaut hann hvatningarverð-laun samtaka tónskálda í Bandaríkjunum, ASCAP, þá 16 ára gamall. Hann lýkur framhaldsprófi í klassískum og djasspíanóleik í vetur en semur einnig tónlist og útsetur. Egill segir að það sé meira í ætt við dægurtónlist og Kári þurfi að fara að komast í almennilegt stúdíó. „Maður fylgist stundum undrandi með, hann hefur til dæmis einstaka gáfu til að improvisera í alls kyns tónlistarformum. Ég veit ekki hvar drengurinn finnur þessa dýpt – varla frá mér sem hef frekar flotið á yfirborðinu allt mitt líf, vitandi lítið um marga hluti. Kannski frá móður sinni sem hefur ótrúlega frjótt ímyndunarafli. Ég er miklu hversdagslegri persónuleiki en þau bæði,“ segir Egill.

Leitaði skjóls í of mikilli vinnu

Í vor opnaði Egill sig um baráttu sína við kvíða og þunglyndi. Hann segir að þessir vágastir hafi alltaf blundað í honum og lýsi sér stundum í frekar lágu sjálfsmati. Honum

hafi hins vegar oft tekist að breiða yfir þetta með því að vera glaður í bragði út á við.

„Þetta fór að ágerast hjá mér fyrir svona fjórum árum, en það var í fyrravor að ég upplifði alvarleg kvíðaköst,“ segir hann. „Maður tekst á við þetta, lyf hjálpa, hugleiðsla, tímar hjá sálfræðingum, göngutúrar við sjóinn. En þetta er lúmskt og lædist aftan að manni þegar minnst varir. Maður festist í þráhyggjukenndum hugsunum – bak við mann er fortíð sem virkar óbærilega þung, full af eftirsjá en fyrir framan skelfing óviss framtíð. Maður týnir núinu þar sem er sagt að hamingjuna sé helst að finna. Svo hættir maður að geta sofið, vaknar á nóttinni og hinar þungu hugsanir troða sér strax fram.“

Egill segist líða ágætlega á þessari stundu en að það sé ekki ávisun á að svo verði út allt árið. Faraldurinn og áhrif hans hafi vissulega áhrif á geðheilbrigði.

„Mér finnst sjálfsagt að tala um þetta. Samt er ég ekki maður sem er gjarn á að bera tilfinningar sínar á torg, er líklega frekar dulur og ekkert sérlega hreinskilinn. En af hverju ætti það að vera feimnismál? Ég er bara svona. Ég hef neyðst til að horfast í augu við það síðustu misserin – held ég hafi um tíma leitað skjóls

Geimurinn harður húsbóndi

Geimvísinda- og tækniskrifstofan Space Iceland hefur verið starfrækt hér á landi frá síðasta ári. Þar starfa meðal annarra þrjár konur við framgang geimvísinda hér á landi og er **Björg Alfa Björnsdóttir** ein þeirra.

Björk
Eiðsdóttir
bjork@frettabladid.is



Björg Alfa Björnsdóttir segir flókna pólitík vera í kringum geimvísindi og tækni. „Geimvísinda- og tækniskrifstofan er auðvitað fyrst og fremst þjónustuskrifstofa. Við vinnum með vísindamönnum og hátæknifyrirtækjum, en okkar hlutverk er fyrst og fremst að sjá til þess að sérhæft og hátæknimenntað fólk geti sinnt sinu starfi. Við önnumst umsýslu, reynum að tengja fólk saman, aðstoða við umsóknir og leyfisveitingar, hittum fjárfesta og svo framvegis,“ segir hún en á bak við skrifstofuna eru um 40 lögaðilar sem allir hafa aðkomu að geimvísindum og tækniþróun hér á landi.

Jarðbundið starf

„Það kemur fólki oft á óvart hvað þetta er jarðbundið sem við erum að gera. Þó svo að ég hafi unnið að eldflaugarskoti, verkefni sem tengist hýbíláhönnun á Mars, ræktun úti í geimi og tilraunum með rover eða reykiráfi, þá er stór hluti okkar vinnu að sjá til þess að hér sé umhverfi fyrir erlenda aðila og íslenska sem hafa áhuga á að starfa í geimvísindum,“ útskýrir Alfa eins og hún oftast er kölluð.

„Geimvísinda- og tækniiðnaðurinn er mjög stór, en þetta er þéttur hópur og allt fréttist mjög hratt. Hlutverk skrifstofunnar er fyrst og fremst að vera þjónustukjarni, eins konar miðpunktur, fyrir stofnanir, fyrirtæki og einstaklinga sem eru að vinna að eða hafa áhuga á að vinna að verkefnum tengdum geimvísindum og tækni.“

Merkileg saga hér á landi

Alfa bendir á að Ísland sé nú þegar stór þátttakandi í geimvísindum og eigi sér merkilega sögu þegar kemur að geimvísindum. „Hér þjálfuðu Apollo-fararnir á sjöunda áratugnum, Frakkar skutu upp eldflaugum héðan fyrir 50 árum og rússneska geimferðastofnunin Roscosmos hefur verið með rannsóknir hér á landi. Í síðasta mánuði vorum við með vísindamenn sem eru að hanna og þróa hýbýli fyrir tunglið og Mars,“ útskýrir Alfa og segir það markmið starfsmanna að sem mest verðmæti verði eftir í landinu.

Fyrsta tilraunaskotið í bigerð

Fyrsta skotið sem skrifstofan kemur að er ráðgert í þessari viku. Um er að ræða tilraunaskot eldflaugar á Langanesi, á vegum skoska fyrirtækisins Skyrora. Þegar blaðið fór í prentun hafði þó enn ekki orðið af skotinu sökum sterkra vinda.

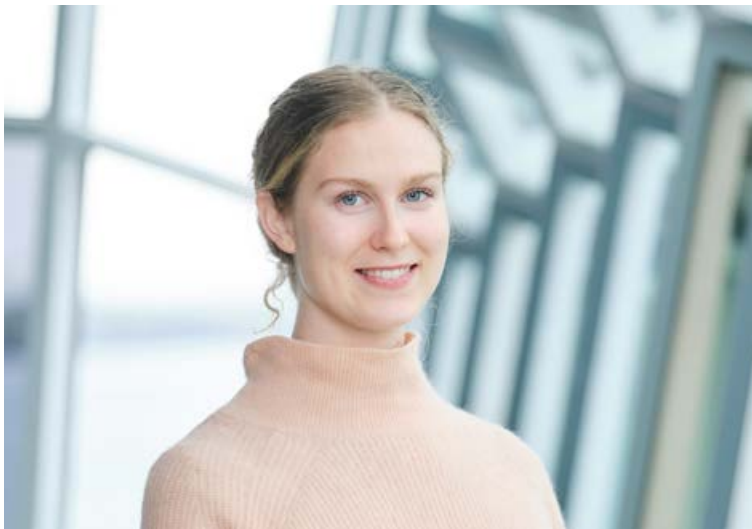
„Við erum auðvitað mjög stolt af því að draga hingað til lands fyrirtæki eins og Skyrora. Það er hluti af okkar vinnu, að sjá til þess að hingað komi erlend fjárfesting. Almennt eru þeir sem til okkar leita viljugir til að byggja upp og starfa hér í samvinnu við innlenda aðila, en hlutir gerast hægt í geimvísindum. Geimurinn er harður húsbóndi.“

Alfa segir samstarfsaðilana bæði vera innlenda og erlenda og eiga það sameiginlegt að tengjast störfum og atvinnusköpun hér á landi. „Innlendu aðilarnir tengjast rannsóknum, verkfræði, tölvutækni, hugbúnaði og gervigreind, landbúnaði og ferðaþjónustu, svo fátt eitt sé nefnt.

Ísland er þegar þekkt í geimvísindum og hér er tæknin og kjöraðstæð-



Björg Alfa Björnsdóttir bendir á að geimvísindurinn sé á hraðri uppleið og Ísland ætti að taka þátt enda muni fjölmörg störf skapast. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON



Leitar íslenskra geimorða

Hugrún Hanna Stefánsdóttir er með meistarapróf í nýttjapýðingum og starfar við iðorðaverkefni Geimvísinda- og tækniskrifstofunnar.

Starfið felst í því að skoða fyrirbyggjandi heimildir á íslensku sem tengjast geimvísindum- og tækni og safna saman þeim orðaforða sem finnst.

„Við höfum verið að nýta okkur ritað efni frá sjötta áratugnum. Á þeim tíma voru geimvísindi mikið til umfjöllunar um allan heim, þar á meðal á Íslandi. Þá, eins og núna, þurftu blaðamenn

oft að þýða og búa til ný orð. Svo sækjum við okkur einnig efni á ensku og þýðum á íslensku og skilgreinum. Stefnt er á að birta allt efnið, þýðingar og skilgreiningar, í Iðorðabanka Arnastofnunar.

Markmiðið er að gera íslenskan orðaforða í geimvísindum sem aðgengilegastan og við vonum að sem flest hugtök komist í almenna notkun,“ útskýrir Hugrún en hún segir mikilvægt að tryggja jafnrétti tungumálanna en nú sé enskan ráðandi í geimvísindum og tækni.

ur til tilrauna. Það þarf ekki annað en að horfa á Ísland til að sjá hvers vegna það er, landslagið minnir að mörgu leyti á tunglið og Mars. Við búum einnig yfir gríðarlegri þekkingu og vel menntuðu fólki. NASA til

dæmis hélt fyrirlestur í vor um kosti Íslands í þessum málum.“

Geimtækni um allt

Alfa segir gríðarlegan vöxt framundan í tengslum við geimvísindi.



Kortleggur tækifærin

Sigrún María Jónsdóttir er hluti af teymi Geimvísinda- og tækniskrifstofunnar sem vinnur að skýrslu um kortlagningu á tækifærum og getu til aukinnar verðmætasköpunar í geimvísindum.

„Starf mitt snýst um að safna saman upplýsingum um geimvísindi hér á landi með því að

hafa samband við einstaklinga og samstarfsaðila okkar og lesa margs kyns skýrslur og fréttir.

Með þeim upplýsingum get ég greint þá kosti og galla sem eru til staðar á markaðnum, fundið út hverjir notendur hans yrðu og hvað það er sem þeir þurfa til að styrkja geimvísindi Íslands.“

„Flest okkar eru hætt að taka eftir því að okkar daglega líf er umkringt tækni sem er í geimnum. Snjallsímar væru til dæmis ekki á þeim stað sem þeir eru í dag, ef ekki væri fyrir geimrannsóknir. Meira að segja „memory foam“ dýnur eiga uppruna sinn í könnun geimsins. Gervihnattagögn eru mikið nýtt hér eins og annars staðar. Við nýtum þau til að spá fyrir um veður, jarðhræringar og jafnvel COVID-rakn-

ingarappið notar GPS-kerfi.“

Alfa segir mikilvægt fyrir Ísland að leggja áherslu á nýsköpun. „Geimurinn er risavaxinn iðnaður, framþróun hröð og útlit er fyrir að sprenging verði í störfum. Þátttaka Íslands gerir íslenskum fyrirtækjum kleift að standa á öxlum risa frá fyrsta degi en fyrirtæki og þjóðir í þessum geira, jafnvel stærstu og öflugustu þjóðir, þurfa einfaldlega að starfa saman.“

KRÓNAN

Jalapeño ...
lauflétt trix en algjör
**LEIKBREYTI
Á GRILLID!**

Fáðu töfra
innblástur á
[kronan.is/
töfrar](http://kronan.is/töfrar)

TÖFRABRAGE
JALAPEÑO
SNILLD Á GRILLID



599 kr. pk.



-30%

Ferskir maísstönglar

139 kr. stk.

Verð áður 199 kr. stk.



Ódýrt

Bara beikon sneiðar

1899 kr. kg

Lambagrillsneiðar úr læri

1999 kr. kg



Bara pylsur, 10 stk.

429 kr. pk.



Ódýrt

First Price dijon sinnep

179 kr. pk.

Steiktur laukur, 200 g

119 kr. pk.



Ódýrt

Hamborgarar 4 stk með brauði

998 kr. pk.





HÚSASMÍÐJAN

FYRIR
ÞIG

HÚSA

DA

Allt klárt



Sjáðu
verðið!

TOPEX

5.990 kr

Búkki 2 stk.

Hæð 78 cm, breidd 57 cm. Ber 227 kg. 5023988



22%

13.995 kr

17.995 kr

Verkfæravagn

NEO, 84-229, þrjár hillur á hjólum, stærð: 630x390x810 mm, hver hilla ber 120 kg, hjól 4x1", bremsa á tveimur. 5024490



blómaval
Haust-
Erikurnar
komnar!

Tilboð
3 stk. að eigin vali

1.299 kr

1.797 kr

enox:
enjoy life



169.900 kr

Enox V7 rafmagnsvespa

Nett og nútímaleg. Umhverfisvænt farartæki. Hámarkshraði 25 km/klst. og drægni á rafhlöðu er allt að 80 km. 3903101

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



25%

damixa™

29.190 kr

38.990 kr

Eldhústæki

Silhouet, svart. 8000048



9ltr.

25%

7.796 kr

10.395 kr

Jotun vegg- og loftamálning

Hentar bæði á loft og vegg. Auðveld í notkun, þekur vel. 7119781, 7119784



Allt í berjatísluna



25%

20%

GROHE

18.990 kr

23.990 kr

Handlaugartæki

Essence, króm, tryggir auðvelda og nákvæma notkun, StarLight áferð auðveldar þrif, botnventill með push-up tækni. 7911061



25%

Parket
mikið úrval!

ALSAPAN

2.165 kr/m²

2.990 kr/m²

Harðparket

Nature, eik, 8 mm, 4V, AC5-450-5523127. 147422



45%

blómaval

1.690 kr

2.990 kr

Burkni í 11 cm potti

11 cm pottur. 11261829



Sjáðu
verðið!

69.990 kr

78.990 kr

Þvottavél 1400 sn. EW2F304R6.

Magn af þvotti mest 8 kg, 1400 snúninga, A+++ orkuflokkur. 1805698

33%

blómaval

1.990 kr

2.990 kr

Friðarlilja í 12 cm potti

12 cm pottur. 11400017

SMIÐJU GAR

fyrir haustið



7.516 kr
~~9.395~~ kr
LADY vegg 10
Hágæða innanhúss veggmálning í gljástigi 10%.
2,7 ltr. 7122220



PAMEJA
ceramica
3.370 kr/m²
~~4.496~~ kr/m²
Flísar
Piave Pearl, 30x60 cm, Rectif, R9, frostþolin.
8611154



1.990 kr
~~2.690~~ kr
Orkidea í 12 cm potti
12 cm pottur. 11325000



Skoðaðu 56 blaðsíðna
tilboðsblað
á husa.is

Parket **-25%** • Sláttuvélar **-30%** • LADY málning **-20%** • Háþrýstidætur (Nilfisk) **-20%**
Slönguhjól (Claber) **-20%** • Viðarvörn (Jotun) **-20%** • Pallaolía **-20%** • Pallahreinsir **-20%**
Útimálning **-20%** • Allt í berjatínsluna **-20%** • Vegg & loftmálning (Jotun) **-25%** • Flísar **-25%**
Handlaugar (Laufen) **-20%** • Bað- og eldhúsplötur (Berry Alloc) **-20%** • Hillurekkar (Avasvo) **-20%**
Rafmagnshlaupahjól **-20%** • Blöndunartæki (Grohe) **-20%** • Salerni (Laufen) **-20%**
Vinyl parket **-25%** • Ryksuger (Nilfisk) **-20%** • LADY lakk **-20%** • Reiðhjól **-25%**
Garðhúsgögn **-30%** • Ferðavörur **-30%** • Sumarleikföng **-30%**

...skoðaðu enn fleiri tilboð í vefblaðinu á husa.is



Teitur
Guðmundsson
læknir

Doktor.is



Svindliðnaður hefur spröttið upp í faraldrinum. MYND/GETTY

Spritt og svindl

Bandaríska lyfjastofnunin FDA hefur sent út viðvaranir þar sem margar tegundir spritts á markaði eru beinlínis taldar heilsuspillandi. Greinilegt er að sjálfsprottinn svindliðnaður er kominn til í þessari slæmu krísu sem við erum í á heimsvísu vegna COVID-19.

Óprúttir aðilar hafa framleitt slíka vöru sem inniheldur methanol sem er eitrefni fyrir líkamann við frásog og sérstaklega ef innbyrt. En það er sama efni og við í daglegu tali köllum tréspíra.

Alvarleg eitrunaráhrif geta komið fram en methanol-eitrun getur verið lífshættuleg í ákveðnu magni. Ýmis einkenni eitrunar, líkt og ógleði, hausverkur, svimi, sjóntruflanir og önnur einkenni frá miðtaugakerfi geta komið fram.

Flestir þekkja þá sögu að af tréspíra geti maður blindast. Í dag eru tilvik í Bandaríkjunum tengd þessari vöru þar sem slíkt hefur gerst. Það hefur því verið gefinn út listi sem í dag inniheldur meira en 100 mismunandi framleiðendur og merki sem eru að selja og svindla á spritti þar í landi og vafalítið eru einnig slíkar vörur á Evrópumarkaði og víðar.

Það er mikilvægt að hafa varann á og því miður eru engin takmörk á því hvað fólk getur lagst lágt til þess að búa til peninga á neyd annarra. Spritt drepur veiruna og er ein meginstöð einstaklingsbundinna sóttvarna. Sprittið þarf að innihalda alkóhól í 70% styrk eða meira til að gera gagn.

Muna!

- Handþvottur
- 2 metra regla
- Handspritt



Samspil ólíkra þátta veldur því að óþægindi verða af myglu. MYND/GETTY

Áhrif sveppa og myglu

Talsverð umræða hefur verið síðastliðin ár vegna mygluvanda og rakaskemmda í húsnæði sem hafa áhrif á líf og líðan einstaklinga. Einkennin eru margvísleg og margþætt.

Einkenni hafa verið fjölmörg og er enn að vissu leyti deilt um orsakir og afleiðingar. Það virðist þó nokkuð ljóst að heilsufarsleg áhrif eru til staðar og þau einstaklingsbundin líkt og við þekkjum við ofnæmi.

Sumir finna fyrir köttum eða grasi, aðrir ekki. Að vissu leyti gildir hið sama um viðbragð líkamans við sveppum og myglu.

Í dag er viðurkennt að slímhúðar-einkenni frá augum, nefi og lungum virðast megineinkenni auk útbrotta í húð.

Flóra hefur verið nefnt eins og þreyta, óljósir verkir, slappleiki, svefntruflanir og breyting á einbeitingu og minni, sem hefur þá fremur verið tengt við eitrunaráhrif sem þessar lífverur hafa á miðtaugakerfið.

Samspil ólíkra þátta

Enn hefur ekki verið fundin endanleg niðurstaða hvað öll þessi atriði

snertir. Við vitum að mygla er allt um kring og hefur alla jafna ekki mikil áhrif á okkur. Það er samspil raka og myglu, loftunar og ýmissa annarra þátta svo sem efna og efna-samsetninga í húsnæði sem virðist hafa áhrif á þá sem eru móttækilegir og flækir myndina enn frekar.

Það eru til fjöldamargar undirtegundir sveppa sem vert er að skoða og greina enda er þekkt að þeir valda alls ekki allir einkennum. Við lifum daglega með sveppum í lífi okkar, mörg þekkjum við sveppasýkingar af öðrum toga en myglu sem hafa áhrif á líkamann.

Þar má nefna naglsvepp sem býsna margir glíma við, sveppasýkingar í slímhúðum sem er einnig algengt vandamál. Þá má ekki gleyma alvarlegri sveppasýkingum sem geta herjað á sjúklinga sem eru ónæmisbæddir eða glíma við mein og/eda taka lyf sem draga tennurnar úr ónæmiskerfinu. Allt skiptir þetta miklu máli þegar kemur að greiningu, meðferð og nálgun á vandann.

Timalengd útsetningar

Í tilfelli myglu- og rakavanda virðist svo vera að timalengd útsetningar skipti máli og þá að sama skapi felst meðferð að hluta til í því að komast burt úr því húsnæði sem skapar einkennin, auk annarrar stuðningsmeðferðar og jafnvel lyfja.

Algengt er að heyra að viðkomandi líði betur um helgar eða í frí, en finni svo fljótlega aftur til einkenna við að snúa til baka. Ekki eru til neinar afgerandi rannsóknir til greiningar líkt og við þekkjum til dæmis í hálsbólgu, þar sem við greinum með skyndiprófi streptokokka. Við getum þá meðhöndlað með einföldum hætti, iðulega með sýklalyfi, en rétt greining skilar réttari meðferð og skjótum bata.

Lífið er ekki alveg svo einfalt þegar kemur að mygluvanda í húsnæði og einkennum sem fólk finnur fyrir.

Vantar enn upp á þekkingu

Hægt er að átta sig með ýmsum

leiðum á því hvort húsnæði sé í lagi eða ekki, en það er iðulega erfiðara að tengja það beint við einkenni sjúklingsins með mælanlegum aðferðum.

Þess vegna skapar það okkur ákveðinn vanda í allri umræðu og samskiptum um þetta efni, það vantar enn upp á þekkingu og nálgun en við færumst nær.

Sá eða sú sem finnur fyrir óþægindum í umhverfi sínu sem viðkomandi ekki getur skýrt vel, sérstaklega ef það innifelur í sér þau einkenni sem ég taldi upp að ofan, ætti að hafa það í huga að orsakavaldurinn geti verið húsnæði það sem hann býr og/eda vinnur í.

Fjölmargar aðrar orsakir og algengari geta skýrt það sem viðkomandi finnur fyrir en rétt er að ræða það við lækni sinn og skoða þá líka hvort aðrir í sama umhverfi finni til þess sama. Það má þó áreita að viðbragð og það hversu móttækileg við erum er mjög einstaklingsbundin.

Húðin og appelsínur?

Konur eru líklegri en karlar til að mynda appelsínuhúð. Fitufrumum og samsafni þeirra er haldið saman af kollagenþráðum sem eru bundnir við vöðvalög undir þeim. Þegar fitumagn eykst eða ef kollagenþræðir-inir dragast saman, til dæmis við hrörnun og aukinn aldur, veldur það útbungun fituvefs með „holu-myndun“ á milli sem í daglegu tali nefnist appelsínuhúð.

Þetta er ekki sjúkdómur heldur öllu fremur ástand sem flestar af ekki allar konur glíma við á lífsleiðinni og karlar að hluta til líka. Ýmsar skýringar eru taldar vera á því hvers vegna sumir fá frekar appelsínuhúð en aðrir, nægir þar að nefna ættgenga þætti, ofþyngd, hormónabreytingar, slæmt mataræði og hreyfingarleysi sem og kynþátt. Hvítar konur eru líklegri en asiskar til að mynda appelsínu-

húð svo dæmi sé tekið, en þetta er þó fyrst og fremst einstaklingsbundin.

Hégómi kvenna og markaðsleg misnotkun hans um langt skeið veldur því að sífellt fleiri vörur, meðferðir og aðferðir hafa lítið dagsins ljós í því skyni að meðhöndla appelsínuhúð. Sumir lofa meira að segja 100% árangri sem auðvitað er hreint út sagt kjánalegt. Auðvitað er þetta ekki allt gagnslaust og ég efa ekki að margir munu halda fram ágæti vöru sinnar sem eðlilegt er.

Tímabundinn árangur

Rannsóknir um ágæti einstaka þátta liggja fyrir, en árangurinn er í besta falli tímabundinn eða minniháttar. Hvort sem um er að ræða krem, dropa, nudd, bakstra, ljósamedferð, rafbylgjur, aðgerðir á hefðbundinn máta eða með frost- og lasertækni.

Helsta vörnin ef kalla má svo



Appelsínuhúð er ekki sjúkdómur heldur ástand. MYND/GETTY

gegn appelsínuhúð er að vera reglubundið í góðu líkamlegu formi og þjálfun, drekka nógvatn, passa mataræðið og þá sérstaklega fitu- og kolvetnishlutann. Megrunkúrur

og mikil hreyfing á vigtinni getur aukið líkur á appelsínuhúð og þá er auðvitað mikilvægt að drekka ekki of mikið af áfengi, kaffi né reykJa tóbak.

Hundraða milljarða iðnaður

Þegar öllu er á botninn hvolft er iðnaðurinn í kringum appelsínuhúð og hégóma kvenna mörg hundruð milljarða króna virði á ársgrundvelli um heiminn allan. Því eru miklir hagsmunir í húfi og sannfæringarmáttur auglýsinga auk reynslusagna og óstaðfests meðferðarárangurs verðmætur, hvað þá staðalmynd kvenna sem stillt er fyrir framan okkur á hverjum degi.

Þegar gefnar eru ráðleggingar varðandi skyndilausnir getur niðurstaðan aldrei orðið önnur en tímabundin. Við læknar og fagfólk sem reynum að vinna með forvarnir og almenna heilsuefingu að leiðarljósi gerum að mínu viti meira gagn gegn appelsínuhúð en við fáum lof fyrir, því heilbrigð sál í hraustum líkama er líklegri til að hafa síður minni-máttarkennd yfir líkama sínum og viðhalda líkamlegu atgervi.

WÉI

LAUGARDAGUR 15. ÁGÚST 2020

Helgin



Núvitund er ofarlega í hugum nútímamanna; að njóta hvers dags og jafnvel eins og hann sé sá síðasti. Því er ekki úr vegi að byrja nýjan dag með dýrðlegu dekri við munn og maga. ➔4



Íris Jensen, annar eigandi fjölskyldufyrirtækisins Innréttinga og tækja, hefur verið í bransanum frá blautu barnsbeini. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Nútímabaðstofa Innréttinga og tækja

Innréttingar og tæki er eitt af rótgrónustu fyrirtækjum á höfuðborgarsvæðinu. Sagan nær aftur til ársins 1945 þegar amma Írisar stofnaði heildsöluna. Í dag er fyrirtækið ein fremsta sérværslun landsins fyrir baðherbergið. ➔2

FRÉTTIR, FÓLK &
MENNING á Hringbraut
og hringbraut.is



Fylgstu með!



Ítölsku mosaplötunarn frá Benetti Home koma þrælskemmtilega vel út inni á baðherberginu og skapa bæði náttúrulega og notalega stemningu.



Þegar blöndunartækin eru orðin að djásni, þá er gaman. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Vaskarnir frá Globo hafa slegið í gegn, enda fallegt baðherbergisstáss.

Framhald af forsiðu →

Foreldrar mínir tóku við rekstrinum 1993 og þá var áherslum breytt,“ segir Íris Jensen, sem svo tók við rekstrinum árið 2014 ásamt eiginmanni sínum Grétari Þór Grétarssyni. Fyrirtækið leggur áherslu á persónulega og góða þjónustu. „Þetta er algjört fjölskyldufyrirtæki. Maðurinn minn er í annarri vinnu, en kemur svo alltaf upp í búð að vinnudegi loknum. Og ef foreldrar mínir eru ekki á staðnum, þá eru börnin hérna. Svo bíð ég bara eftir að ömmubörnin mæti á vaktina,“ segir Íris og hlær.

Innréttingar og tæki selur í dag afar vandaða sérvöru fyrir baðherbergi. Til að mynda fást þar baðinnréttingar, sturtuklefar, hreinlætisvörur og blöndunartæki. „Við erum í raun með allt fyrir baðherbergið nema vegg- og gólfefni. Við viljum vera sérvöruverslun, en ekki þessi dæmigerða byggingavöruverslun. Við leggjum metnað okkar í vandaðar vörur og persónulega þjónustu,“ segir Íris.

Einföld leið til að poppa upp baðherbergið

Fyrirtækið er þekkt fyrir að vera með puttann á púlsinum í skemmtilegum og nýstárlegum lausnum fyrir baðherbergið. Íris bendir á að ein einfaldasta og ódýrasta leiðin til þess að poppa upp þreytt baðherbergi, sé að skipta út blöndunartækjum fyrir ný í skemmtilegum lit eða með flottri áferð. „Við höfum verið framarlega á merinni í því að bjóða upp á hvort heldur er svört og mótt blöndunartæki, eða glansandi brons- eða gulllituð. Það þarf ekki endilega að skipta út öllu í einu, handlauginni, baðkarinu

og klósettinu, þótt þú fái þér ný blöndunartæki. Munurinn kemur líka skemmtilega á óvart.“

Þessar skemmtilegu og litríku vörur segir Íris að komi mikið frá Ítalíu og Spáni. „Globo er til að mynda svakalega flott merki frá Ítalíu og þeir bjóða upp á virkilega skemmtileg lituð salerni eins og svört, brún og grá. Þessir litir eru dálítið óvæntir, en koma ótrúlega vel út. Svörtu salernin hafa líka verið vinsæl sem og pastelituð salerni. Hvítu salernin hafa svo aftur verið að koma inn upp á síðkastið, þá með mattri áferð.“

Innréttingar fyrir alla

Innréttingar og tæki býður upp á fjölbreyttar og vandaðar innréttingar fyrir fjölbreytt baðherbergi í breiddunum 60 cm til 120 cm. „Hvítar innréttingar eru sigldar og njóta alltaf vinsælda en nú er líka hæstmóðins að velja fjölbreyttara útlit á framhliðar hurða og skúffa, til dæmis gráleita hnotu eða hvíttaða eik, sem og dökkan palisander með svörtum æðum.“

Að sögn Írisar er gott að hugsa um framtíðina þegar kemur að innréttingum fyrir baðherbergi. „Þegar um ungt fólk er að ræða, sem er kannski að stofna sitt fyrsta heimili, þá þarf að hugsa fyrir ýmsu. Ef ætlunin er að eignast stæðum og gerðum baðherbergja með frábærum lausnum,“ segir Íris. ekki verið með gott skipulag og góðar hirslur þótt fermetrarnir séu ekki margir. Við mætum öllum stærðum og gerðum baðherbergja með frábærum lausnum,“ segir Íris.



Innréttingar og tæki bjóða upp á fjölbreyttar baðherbergis-innréttingar og lausnir fyrir ólíkar aðstæður. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Gala sturtubotnarnir bjóða upp á einfalda og hentuga leið til þess að setja upp stórkostlega „walk-in“ sturtu.



Svört og mótt salerni hafa verið að koma sterk inn upp á síðkastið. Þá hafa hvít og mótt salerni sótt í sig veðrið.

Ódýrasta leiðin til að poppa upp þreytt baðherbergi er að skipta út blöndunartækjum fyrir ný í óvæntum lit og flottri áferð.

ekki verið með gott skipulag og góðar hirslur þótt fermetrarnir séu ekki margir. Við mætum öllum stærðum og gerðum baðherbergja með frábærum lausnum,“ segir Íris.

Gífurlega vinsælir og endingagóðir sturtubotnar

Sturtubotnarnir frá spænska merkinu Gala eru sívinsælir enda sameinast þar gæði og fagurfræði í einni heilli flís. Botnarnir eru afar sterkbyggðir og endingagóðir úr granit/stonex/resinefni sem er borið stamri gellkvoðu sem gerir botninn að stöðugu undirlagi. Þeir

koma einnig með innbyggðum halla sem einfaldar uppsetningu til muna. Íris segir þessa botna seljast eins og heitar lummur. „Þetta á sér nú allt eðlilegar skýringar. Það er gott að vera með baðkar þegar krakkarnir eru ungir, en þegar börnin eldast og fjölskyldumeðlimir fara að keppast um baðherbergið á morgnana, þá er sturtan mun betri kostur. Það er sáraeinfalt að skipta út baðkarinu, fyrir stóran sturtubotn og gler. Þá ertu kominn með æðislega „walk-in“ sturtu með litilli fyrirhöfn.“

Mosinn birtir upp rýmið

Fyrir þá sem vilja færa náttúruna inn á baðherbergið eru mosaplötunarn frá Ítalska hönnunarfyrirtækinu Benetti Home alger bylting. „Mosaveggur gefur hið fullkomna mótvægi við stílhrein flísalögð baðherbergi og gerir allt svo miklu hlýlegra. Mosaplötunarn eru afar fallegar og fást í fjölda litu. Plötunarn sjálfar eru vistvænar

og búnar til úr léttu áli og mosinn er náttúrulegur bæði með og án laufa. Mosinn heldur sér vel og það þarf aðeins að úða efni á hann á nokkurra mánaða fresti ef rakinn er litill. Einfaldara getur það ekki verið.“

Mosaplötunarn hafa vakið gríðarlega athygli um allan heim og eru vinsældir alls ekki einskorðaðar við baðherbergin. „Plötunarn má setja upp sem stóran eða lítinn gróðurvegg eða klippa til og búa til listaverk eða lógó fyrirtækja, allt eftir því sem hver og einn vill. Mosaplötunarn eru líka eftirsóttar til að skreyta hótél og veitingastaði en þær setja mjög skemmtilegan svip á umhverfið. Svo skemmir ekki fyrir að mosinn bæti hljóðvist í stórum opnum rýmum og skapar einnig notalega stemningu,“ segir Íris.

Innréttingar og tæki eru í Ármúla 31 Sími 588 7332. Sjá nánar á i-t.is.

Ekkert jafnast á við djúpa slökun

Magnesium-olíur, krem og flögur frá Better You hafa reynst vel fyrir börn og fullorðna. Magnesium Joint hefur slegið í gegn hjá íþróttafólki og þeim sem hafa fundið fyrir óþægindum í liðum.

Magnesium er fjórða mikilvægasta steinefni líkamans og er gríðarlega mikilvægt fyrir heilsu okkar. Það kemur við sögu í yfir 300 mismunandi efnaskiptaferlum í líkamanum og getur magnesiumskortur haft mjög alvarlegar afleiðingar í för með sér. Magnesium er nauðsynlegt til orkuframleiðslu í líkamanum ásamt því að stuðla að betri andlegri og líkamlegri heilsu.

Merki um magnesiumskort

Við fáum magnesium úr ýmsum matvælum og almennt er hægt að fá nægjanlegt magn úr fjölbreyttri eða rétt samsettri fæðu. Ef um magnesiumskort er að ræða má helst rekja hann til lélegs og rangs mataræðis, mikillar streitu, ýmissa lyfja og mikillar koffíneyslu. Einnig skolest steinefni út úr líkamanum þegar við svitnum, þannig að ef við æfum mikið þá töpum við steinefnum sem við þurfum að passa upp á að bæta upp aftur. Einkenni magnesiumskorts geta verið:

- Svefnerfiðleikar
- Sinadráttur
- Vöðvakrampi
- Aukin næmni fyrir stressi
- Síþreyta
- Orkuleysi
- Fjörfiskur

Krampar og fótaóeirð

Magnesium frá Better You er til á úðaformi, sem gel til að nudda á þreytta vöðva og sem flögur til að setja í baðið, allt eftir því hvað hentar. Magnesium sleep-kremið inniheldur auk magnesium laven-dil ilmkyrnnaolíu sem er slakandi og hentar vel fyrir svefninn, til að slaka betur á og/eða losna við fótaóeirð. Recovery er sérstaklega hannað með íþrótt- og afreksfólk í huga en það inniheldur einnig kamfóru, svartan pipar og sitrusolíur til að hraða endurheimt. Original-úðinn inniheldur hreint magnesium og hentar öllum. Nýjasta varan frá Better You er svo Magnesium Joint-úðinn sem er blanda af hreinu magnesiumklóríði sem stuðlar að eðlilegri vöðvastarfsemi og glúkósamíni til að styðja við liðastarfsemina. Vel hefur verið tekið á móti þessari nýju vöru bæði af íþróttafólki og fólki sem á við liðverki að stríða.



Magnesium er einstaklega slakandi og róandi fyrir sál og líkama. Það slær á þreytuverki og getur linað harðsperrur, slegið á fótaóeirð og bætt svefn.



Magnesiumsalt í sérflokki

Magnesiumklóríð er ein sú ríkasta og hreinasta náttúrulega uppspretta salts sem þekkt er. Það frásogast auðveldlega og nýttist líkamanum til lengdar, sem setur þetta gæðasalt því í sérflokk. Mikil upplausn á sér stað þegar magnesium blandast vatni en það er nauðsynlegt til þess að efnasamböndin komist inn í gegnum húðlagið og út í blóðrásina. Steinefnið magnesium stuðlar m.a. að:

- Eðlilegum orkugæfum efnaskiptum
- Eðlilegri starfsemi taugakerfis
- Eðlilegri vöðvastarfsemi
- Eðlilegri prótínmyndun
- Viðhaldi eðlilegra beina og tanna
- Eðlilegri sálfræðilegri starfsemi
- Dregur úr þreytu og lúá

Slökun í heita pottinum

Magnesiumsalt er einstaklega slakandi og róandi fyrir sál og líkama. Það slær á þreytuverki og getur linað harðsperrur sem og slegið á fótapíring og bætt svefn. Magnesiumflögur eru einstaklega einfaldar í notkun. Þær koma í 1 kg pokum og eru fjölmargir farnir að nota þær í heita pottinn. Flögurnar henta einnig vel í baðið og í fóta-baðið, en húðin drekkur í sig þetta mikilvæga steinefni. Magnesiumflögurnar eru hreinasta form af magnesium sem hægt er að fá. Fyrir gott jafnvægi, er mælt með að fara í magnesiumbað tvisvar í viku til að auka og viðhalda magnesiumgildi líkamans.

Útsölastaðir: Apótek, heilsuverslanir og heilsuhillur stórmarkaða

Lífrænt RAUÐRÓFUDUFT í hylkjum

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

- Lækkun blóðþrýstings
- Aukið blóðflæði
- Bætta súrefnisupptöku
- Aukið úthald, þrek og orku
- Minni bólguviðbrögð
- Heilbrigðara hjarta- og æðakerfi

100% náttúrulegt án allra aukaefna - 2 hylki á dag

Nítröt í rauðrófum geta haft áhrif á blóðþrýsting. Þeir sem hafa lágan blóðþrýsting eða taka blóðþrýstingslyf ættu að ráðfæra sig við lækni áður en þeir bæta rauðrófum við mataræði sitt.



Útsölastaðir: Öll apótek, heilsuverlanir og heilsuhillur stórmarkaðanna



Rúgbrauð með reyktum laxi, hleyptum eggjum, lárperu, sítrónu og salati er holl og staðgóð máltíð og sannkallað konfekt fyrir augað. MYNDIR/GETTY

Elskað með matardekri

Núvitund er ofarlega í hugum nútímamanna; að njóta hvers dags og jafnvel eins og hann sé sá síðasti. Því er ekki úr vegi að byrja nýjan dag með dýrðlegu dekri við munn og maga.

Þórdís Lilja
Gunnarsdóttir
thordis@frettabladid.is



Leiðin að hjarta mannsins er í gegnum magann og alveg víst að uppskera bros og gleði með því að útbúa gott laugardagssnarl fyrir sjálfan sig og sína nánustu. Að vakna aðeins fyrr, laumast fram í eldhús og útbúa dýrindis morgunverð áður en aðrir vakna og sjá til þess að þeir rumski eftir góðan nætursvefn við ómótstæðilegan ilm af ristðuð brauði, spældum eggjum, beikoni, nýbökuðum lummum og nýuppáhelltu kaffi úr eldhúsinu. Svo hittir auðvitað alltaf í mark að koma færandi hendi með morgunverðarbakka í rúmið og er algjört kóngadekur.

Hugmyndir að laugardagsgóðgæti eða -snarli, eftir því hver á í hlut og hvenær dagsins það er, geta verið morgunverður sem samanstendur af spældum eggjum og ristðuð brauði með lárperu, kartöflubátum og grænmetisbuffi og svo heitri lummum með ís, banana og jarðarberjum og sirópi í eftirrött.

Ef sofið er út og farið að líða að hádegi er upplagt að útbúa fagurskreyttar brauðsneiðar með reyktum laxi og hleyptum eggjum en það eru linsóðin egg án skurnar. Þá er lítilliga saltað vatn látið sjóða en svo lækkað undir pottinum og haldið á vægri suðu. Síðan er egg brotið í bolla, hellt varlega út í sjóðandi vatnið og látið sjóða í þrjár mínútur. Þá er það tekið úr pottinum með spaða og kryddað með salti og pipar. Meðlæti með þessu gæti verið sítrónubátur, lárpera og salat.

Börn elska líka matardekur og kunna heldur betur að meta skrautlegar brauðsneiðar sem búið er að breyta í ævintýraverur eins og til dæmis fisk, sem er smurð með ljúfum rjómaosti og skreytt með jarðarberjum og bláberjum.

Þeir sem sofa allan daginn og vilja fylla mallakútinn fyrir næturbróttið af orkumiklum og bragðgóðum kosti fagna því glaðir að geta maulað kraftmikla osta, pylsur og prosciutto-skinku, ólífur, fíkjur og vínber á laugardagskvöldi.



Það er sannkölluð veisla fyrir öll skilningartitil að njóta þess að tína upp í sig litríkt og freistandi góðgæti af fallegum ostabakka með ítalskri skinku, kryddpylsur, ólífum, fíkjum, berjum og ostategundum í dálæti.



Þvílík dýrðarinnar gjöf er það að gleðja með fallegu morgunverðarborði með kosti sem byggir upp fyrir daginn.

FYRIRTÆKJAFJÓNUSTA

Sérblað um fyrirtæki sem þjónusta önnur fyrirtæki kemur út miðvikudaginn 19. ágúst.

Í þessu blaði geta fyrirtæki eða einstaklingar kynnt sína þjónustu í formi kynningar eða með hefðbundinni auglýsingu.

Áhugasamir auglýsendur geta haft samband við:

Jón Ívar Vilhelmsson, markaðsfulltrúa Fréttablaðsins.
Netfang: jonivar@frettabladid.is – Beinn sími: 550-5654



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Netverslanir

LAUGARDAGUR 15. ÁGÚST 2020

Kynningar: Heimkaup.is, Samkaup, Stefna, Mi Iceland



Guðmundur Magnason framkvæmdastjóri er eins og annað starfsfólk Heimkaup.is með hanska og grímu þegar gengið er frá innkaupum til útkeyrslu til viðskiptavina. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Viðskiptavinir okkar fegnir að sleppa við búðarferðina

Heimkaup er eina netverslunin sem starfar eingöngu á netinu. Samanborið við aðrar matvöruverslanir, þar sem bæði viðskiptavinir og birgjar koma, er Heimkaup.is í einstakri aðstöðu til að tryggja öryggi starfsmanna og viðskiptavina. Sífelld fleiri kjósa að kaupa í matinn á netinu. ➔2



Allir bílstjórar Heimkaup.is eru með hanska og grímur þegar þeir koma færandi hendi með vörurnar heim og skipta um grímu og hanska eftir hverja einustu þöntun sem afhent er.

Framhald af forsiðu →

Víð urðum strax vör við mikla aukningu nú þegar önnur bylgja faraldursins gerði vart við sig," segir Guðmundur Magnason, framkvæmdastjóri Heimkaup.is. „Auðvitað eru margir í sóttkví og fara þess vegna ekkert úr húsi, en svo eru greinilega margir sem vilja einfaldlega versla heima.“

Allir með hanska og grímur

Hjá Heimkaup er allt gert til að tryggja öryggi viðskiptavina. „Auk þess að vera með grímur, skipta bílstjórar okkar um hanska eftir hverja einustu þöntun sem er afhent. Sama er að segja um starfsfólk í vöruhúsi. Þar eru allir með hanska og grímur,“ upplýsir Guðmundur.

Bestu skiptir að allar vörur eru afgreiddar úr vöruhúsi Heimkaup.is.

„Þangað koma hvorki viðskiptavinir né birgjar. Lykillinn er að geta haft betri stjórn á umhverfinu og það getur verið erfitt í hefðbundnum verslunum þar sem mikill fjöldi viðskiptavina, sem fer misjafnlega varlega, kemur við sögu,“ segir Guðmundur.

Margir komust á bragðið í vor

Vöxtur í sölu matvöru á netinu hefur verið gríðarlegur í ár og þar hefur COVID-19 haft sitt að segja. „Við höfum séð stöðuga fjölgun viðskiptavina sem versla í matinn á vefnum síðan við byrjunum í byrjun árs 2019, en svo komust greinilega margir á bragðið í faraldrinum í vor. Það sem er skemmtilegt er að stór hluti þessara viðskiptavina hefur haldið áfram að versla í matinn á netinu,“ segir Guðmundur og bendir á aðra athyglisverða staðreynd:

„Hún er sú að þetta er ekki bara unga fólk. Þannig fór meðalaldur nýrra viðskiptavina frá 36 árum í janúar upp í 45 ár í mars og elstu nýskráðu viðskiptavinirnir þegar COVID-19 stóð sem hæst voru á níraðisaldri,“ upplýsir Guðmundur.

Mikið úrval tilbúinna rétta

Eins og Fréttablaðið sagði frá í



Heimkaup.is setur allt hráefni í uppskriftina í körfuna með einum smelli.

vor býður Heimkaup.is upp á að setja allt hráefni í uppskriftina í körfuna með einum smelli.

„Nú höfum við tekið þetta skrefinu lengra með auknu úrvali tilbúinna rétta. Þetta gerum við til að koma til móts við viðskiptavinum okkar sem vilja borða hollan mat en hafa lítinn tíma til að sinna

eldamenskunni, eða vilja verja tíma sínum í annað en að kaupa í matinn og elda, til dæmis gæðastundir með fjölskyldunni,“ segir Guðmundur.

Fyrir þá sem eru á sérþæði

Annar hópur sem Guðmundur í Heimkaup.is sér að nýttir sér til-

“Nú höfum við tekið þetta skrefinu lengra með auknu úrvali tilbúinna rétta. Það gerum við til að koma til móts við viðskiptavinum okkar sem vilja borða hollan mat en hafa lítinn tíma til að sinna eldamenskunni.

þínu réttina eru þeir sem eru á sérþæði.

„Það er ekki óalengt að einn fjölskyldumeðlimurinn sé á ketó, annar er vegan og sá þriðji væri til í eitthvað sem hinum tveimur hentar ekki. Þá er frábært að geta keypt þrjá tilbúna rétti og allir fá sitt. Svo eru það allir sem búa einir og þá getur hreinlega verið skynsamlegt að kaupa tilbúinn mat öðru hvoru.“

Margir komust á bragðið með að versla matvöru á netinu í COVID-19 faraldrinum í vor og segir Guðmundur að stór hluti viðskiptavinnanna hafi haldið áfram að versla í matinn á netinu. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Rafbækur umhverfisvænni

Það er ekki aðeins mikil aukning í kaupum á matvöru hjá Heimkaup.is heldur hefur sala rafbóka tekið mikið stökk.

„Sala á háskólabókum á rafrænu formi hefur aukist ár frá ári, en nú sjáum við að salan er að aukast mun meira en undanfarin ár. Þetta er án nokkurs vafa önnur birtingarmynd faraldursins,“ segir Guðmundur.

Fólk sé í fjarnámi og trúlega ekki eins hrifnið af því að handfjatla notaðar bækur skiptibókamarkaðanna og áður.

„Nemendur og kennarar eru að uppgötva kosti þess að vera alltaf með nýjustu útgáfu bókanna, að geta deilt glósum með samnemendum og svo framvegis. Rafbækur eru líka umhverfisvænni en þær sem eru á pappír og við því jafnvel enn ánægðari með þessa þróun en ella.“

Skoðuðu úrvalið og gerðu innkaupin á heimkaup.is

Ánægja með netverslun Nettó

Netverslun Nettó er tilbúin fyrir aukningu í sölu á matvöru. Hún hefur verið eflað á árinu og viðskiptavinir eru ánægðir með upplifunina, sem á að vera svipuð því að fara í hefðbundna verslun.

Nettó hafði verið að byggja upp netverslun sína þegar heimsfaraldurinn hófst en var samt ekki tilbúin fyrir sprenginguna sem varð í eftirspurn eftir matvöru á netinu. En með breyttu verklagi, uppfærslum á vefnum og nýju tinsluhúsi (e. darkstore) hefur tekist að margfalda afköstin og standa undir eftirspurn, á sama tíma og umhverfisáhrif eru takmörkuð. Fyrir vikið eru viðskiptavinir mjög ánægðir.

„Þegar faraldurinn hófst höfðum við verið á þeirri vegferð að byggja netverslunina upp jafnt og þétt og það gekk vel, hún var í stöðugum vexti og við vorum búin að innleiða netverslun Nettó alls staðar þar sem við vorum með verslanir,“ segir Gunnar Egill Sigurðsson, framkvæmdastjóri verslunarsviðs.

„Faraldurinn gerði það svo að verkum að við fengum mikið af nýjum viðskiptavinum og sala á matvöru fór í ævintýralegar hæðir. Við vorum tæknilega séð ekki tilbúin fyrir þessa holskeflu, en þegar faraldurinn stóð sem hæst fórum við í að standsetja nýtt 2.000 fermetra tinsluhús fyrir vörur, sem gekk vel og er komið í fullan rekstur. Í maí náði netverslunin svo jafnvægi, eftir að létt var á takmörkunum. Í upphafi COVID-19 faraldursins spáðum við því að við myndum sjá breytta kauphegðun til framtíðar. Fyrirsjáanlegt var að ekki myndu allir neytendur breyta sinni hegðun, en við sjáum nú að hlutfall þeirra sem versla á netinu núna er um þrefalt hærra en áður.“

Yfir sumarið er eðlilegt að sjá netverslun með matvöru taka smá niðursveiflu, því fólk er meira á ferðinni og meira úti,“ segir Gunnar. „En við sáum það svo strax í seinustu viku að þróunin er að verða nákvæmlega eins og á fyrstu dögum faraldursins í byrjun og um miðjan mars. Þannig að núna sjáum við fram á þreföldun eða fjórföldun milli vikna. Það er greinilegt að sala á matvöru gegnum netið á Íslandi er komin til að vera, þetta er bara spurning um hversu stórt hlutfallið verður.“

Bætt þjónusta og aukin ánægja

„Við sjáum mikla eftirspurn eftir bæði heimsendingu, og að panta og sækja. Þetta gerist hraðast á stærri þéttbýlisstöðum eins og Akureyri, Suðurnesjum og Reykjavík,“ segir Gunnar. „En munurinn er að núna er verklagið hjá okkur betra, eftir eldskírni síðast og flottar ábendingar viðskiptavina okkar. Við ráðum við fleiri pantanir á dag en við gerðum áður og teljum okkur betur undirbúin. Bæði tæknilega, vegna uppfærslu á síðunni sem hefur aukin hraða og úrval, og líka vegna verklags starfsfólks okkar.“

Ástæðan fyrir því að fólk kaupir mat á netinu er fyrst og fremst þægindi og tímasparnaður og við vorum að fá niðurstöður viðhorfskönnunar sem var gerð meðal viðskiptavina okkar í júlí sem sýnir að fólk er mjög ánægt með þjónustuna okkar,“ segir Gunnar. „Ánægjustuðullinn (Net promoter score – NPS) er samkvæmt öllum mælikvörðum mjög hár, eða rúmlega +50, en algengt er að fyrirtæki skori á bilinu -10 og +10.“

Eldri vörur á afslætti

„Við höfum líka vandað okkur þegar kemur að umhverfismálum. Fólk er dálítið einbeittara í verslun á netinu og kaupir frekar það sem var ákveðið fyrir fram og það leiðir



Þetta línurit sýnir þróunina sem hefur orðið á sölnunni í netverslun Nettó.

Við ráðum við fleiri pantanir á dag en við gerðum áður og teljum okkur betur undirbúin.

til minni sóunar. Við höfum einnig innleitt fjölnota burðarpoka og pappírspoka í netversluninni,“ segir Gunnar.

„Við höfum líka séð að fólk hefur ólíkar væntingar til dagstimpla á vörum, til dæmis ef það er að

kaupa kjöt. Fólk er kannski vant því að kaupa kjöt sem endist í viku en svo kemur það heimsent og þá eru bara 4-5 dagar eftir. Til að minnka sóun höfum við innleitt ákveðið verklag í netversluninni sem við innleiddum í verslanir okkar árið 2015. Við seljum vörur á stigvaxandi afslætti eftir því hversu nálægt þær eru síðasta söludegi. Við bjóðum upp á 20%, 30% eða 50% afslátt, eftir því hver líftíminn er.

Það eru margir mjög ánægðir með þessa þjónustu og nýta sér hana. Þetta minnkar sóun og gerir upplifunina á netinu jafngóða og í verslunum, sem er eitthvað sem við erum alltaf að leitast eftir,“ segir Gunnar.

Gunnar segir að eftirspurn eftir matvöru á netinu sé að aukast, en netverslun Nettó sé á ýmsan hátt vel í stakk búin til að mæta eftirspurninni og álaginu, því margt hafi lært af álags-toppnum sem varð í byrjun faraldursins.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK

Hófsöm netverslun veldur velliðan

Eins og öll önnur hegðun sem getur látið fólki liða vel, getur netverslun orðið árátukennd og óheilbrigð. Það er mikilvægt að geta borið kennsl á vandamálið og bregðast við ef þörf er á.

Oddur Freyr Þorsteinsson

oddufreyr@frettabladid.is



Faraldurinn og allt sem honum fylgir hefur haft neikvæð áhrif á andlega heilsu margra. Eitt af því sem fólk nýtir til að láta sér liða betur er að versla á netinu, ekki síst þar sem fólk getur ekki verslað eins og það var vant áður fyrr.

Það er ekkert að því í réttum skömmtum, en stundum verður þetta að vana sem er erfitt að losa sig við. Í nýrri grein eftir sálfræðingana Melissu Nordberg og Jonathan David frá Macquarie-háskóla í Sydney, sem birtist á vefnum The Conversation, er útskýrt hvenær netverslun er orðin vandamál og hvað er þá til ráða.

Að þekkja vandann

Sálfræðingarnir segja að það séu að minnsta kosti þrjú skilyrði sem hegðun þarf að uppfylla til að vera fíkn.

Hún þarf að vera augljóslega óhófleg miðað við samhengið. Hún veldur töluverðu álagi eða erfiðleikum fyrir einstaklinginn eða mikilvægt fólk í lífi hans. Hún heldur áfram þrátt fyrir að hún sé ekki gefandi.

Netverslun gæti verið árátukennd ef einstaklingur gerir eftirfarandi:

Eyðir miklum tíma í að versla. Kaupir meira en þörf er á. Finnst erfitt að hætta, jafnvel þrátt fyrir að hafa sjaldan ánægju af því sem er keypt.

Sambands- og fjárhagsörðugleikar eru líka góðar vísbendingar um að netverslun sé orðin vandamál.

Sumir geta lent í vandræðum með netverslun einfaldlega vegna þess að þeir eyða of miklum tíma í að skoða netverslanir. Þá er



Þó að netverslun hafi marga góða kosti, getur hún samt orðið að vandamáli fyrir suma. MYND/GETTY

ástæða til að hugsa sig um og kannski þarf að bregðast við.

Eðlileg viðbrögð við óeðlilegum aðstæðum

Nordberg segir að rannsóknir hennar gefi til kynna að kaupárátta geti tengst því að ráða ekki við vanliðan og þegar fólk reynir að bæta upp fyrir sálfræðilegar þarfir sem eru ekki uppfylltar. Fólk snýr sér líka stundum að vörum til að hugga sig þegar því finnst það ekki fá stuðning frá ástvinum.

Það er því engin furða að þessi hegðun aukist í heimsfaraldri, þegar það verða stórvægilegar breytingar á öllu lífinu, oft til hins verra, á sama tíma og það hefur orðið sprenging í netverslun.

Hvað er til ráða?

Það fyrsta sem er gott að skoða hvað það er sem kemur þessari

» **Kaupárátta getur tengst því að ráða ekki við vanliðan og þegar fólk reynir að bæta upp fyrir sálfræðilegar þarfir sem eru ekki uppfylltar. Fólk snýr sér líka stundum að vörum til að hugga sig þegar því finnst það ekki fá stuðning frá ástvinum.**

hegðun af stað. Er hún tilraun til að liða betur með sig eða losna við neikvæðar tilfinningar? Eða kemur hún fram á einhverjum ákveðnum tíma dags eða í ákveðnum aðstæðum? Sefurðu illa eða borðar óhollt? Það gæti gert erfiða upplifun- enn erfiðari.

Svo þarf að finna betri leiðir til að bregðast við undirrót hegðunarinnar. Það þarf að æfa sig í að bera kennsl á hvötina til að stunda neikvæða hegðun þegar hún kemur og venjast þeirri tilfinningu, svo það sé hægt að bregðast við henni á uppbyggilegri hátt. Það leiðir til betri niðurstöðu að geta þolað neikvæðar tilfinningar og brugðist við þeim á sveigjanlegan máta.

Það er líka gott að dreifa huganum frá neikvæðum tilfinningum með því að spjalla við vin, gera eitthvað róandi eins og að fara í bað eða gönguferð, stunda

líkamsrækt eða sinna áhugamáli.

Þegar búið er að finna aðra hluti til að gera, er hægt að skipuleggja dagana sína þannig að fólk liði eins og það hafi aukna stjórn á lífinu og hafi minni tíma fyrir netverslun. Það er gott að fylgjast með kauphegðun sinni, setja sér markmið og verðlauna sig þegar þeim er náð.

Svo er hægt að gera innkaupalista og halda sig við þá, setja sér tímamörk í netverslunum, eyða bara ákveðinni upphæð á netinu og kaupa aldrei hluti á afborgunum eða með kreditkortu svo maður eyði bara peningum sem maður á.

Rannsóknir sýna að þessar aðferðir geta hjálpað fólki með kaupárátta, en ef einhver á í alvarlegum vandræðum með hana, er um að gera að hafa samband við sérfræðing. Það gæti verið góð byrjun að ræða við heimilislækni.

Allt til að stjarna við snjalltækin

Mi Iceland er viðurkenndur endursölu- og dreifingaraðili á Íslandi fyrir kínverska snjalltækjaframleiðandann Xiaomi. Xiaomi, einnig þekkt sem Mi, er einn stærsti raftækjaframleiðandi í heiminum í dag.

Vöruúrval Mi er nær endalaust en sem dæmi má nefna farsíma, rafmagnsfarar-tæki, snjallúr, heimabíó, sjónvörp, skjávarpa, ryksugur, þvottavélar, öryggiskerfi og allt þar á milli.

„Mi Electric Scooter-rafskúturnar hafa verið gífurlega vinsælar undanfarið og náð nýjum hæðum í sumar. Þrátt fyrir vinsældir rafskútanna gefa til dæmis farsímar Mi og ryksuguvélmennin ekkert eftir, en Mi-merkið hefur hitt heimsbyggðina í hjartastað með frábærum og fjölbreyttum vörum,“ segir Aron Páll Gylfason, rekstrarstjóri Mi Iceland.

Mi Iceland er með verslun í Síðumúla 23 ásamt vinsælli vefverslun á mii.is.

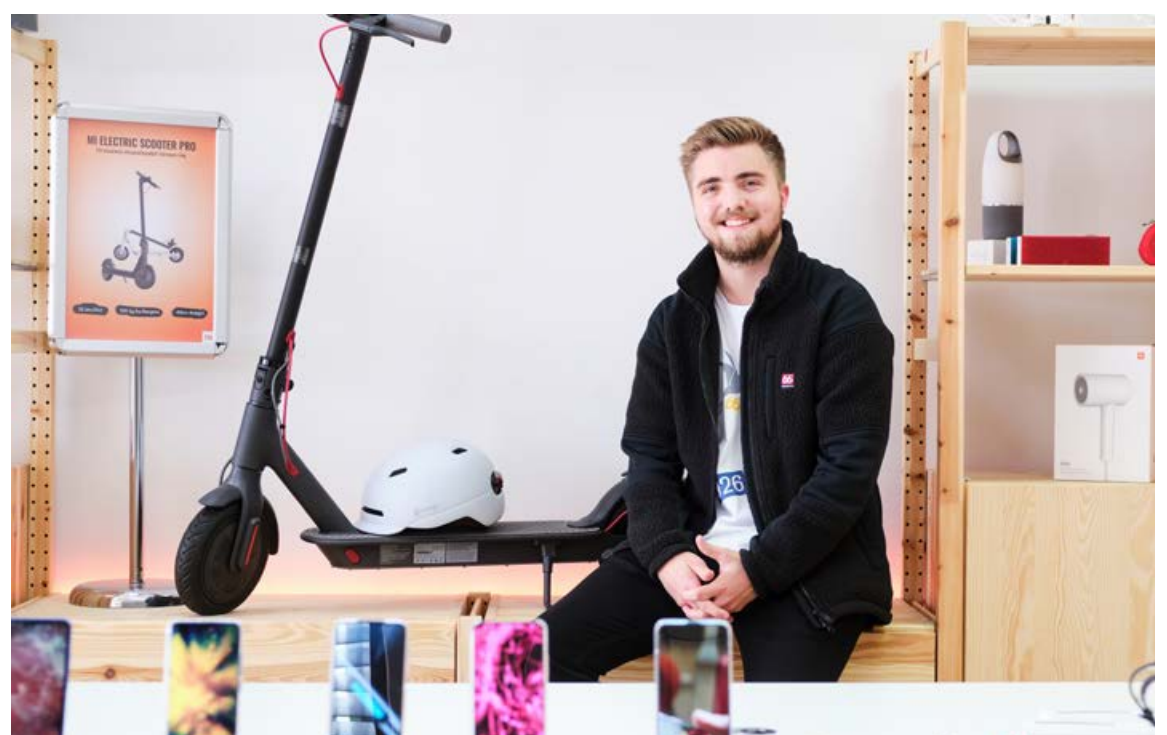
„Við erum nýbúin að setja í loftið nýja og uppferða vefverslun, sem er ekki bara flottari í útliti heldur er hún orðin mun notendavænni og bætir upplifun viðskiptavina. Breytingarnar hafa farið vel í viðskiptavini okkar sem njóta þess að skoða vöruúrvalið og versla beint af netinu,“ upplýsir Aron Páll.

”Mi-merkið hefur hitt heimsbyggðina í hjartastað með frábærum vörum.“

Það er ævintýri að skoða vöruúrvalið hjá Mi Iceland.

„Við erum með landsins mesta úrval aukahluta fyrir rafskútur og rafhjól, allt mögulegt fyrir snjallheimilið, og í dótakassanum er hægt að finna ótalmargt spennandi fyrir daglegt líf, svo sem róbóta, populele-útgáfu af hljóðfærinu ukulele, dróna, myndavélar, snjall- og heilsuúr og sitthvað fyrir bilinn. Þá er sannlega hægt að stjarna við símann sinn hjá okkur því við erum með skjávarnir og hulstur í öllum regnbogans litum,“ segir Aron Páll og sjón er sögu rikari.

Mi Iceland er í Síðumúla 23, gengið inn baka til. Opíð virka daga frá 11 til 17. Sjá nánar á mii.is.



Aron Páll Gylfason er rekstrarstjóri hjá Mi Iceland. Þangað er ævintýri að koma. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

SÉRFRÆÐINGUR Á SVIÐI FRAMTÍÐARVINNUMARKAÐAR



BSRB óskar eftir að ráða sérfræðing til starfa. Um er að ræða nýtt og spennandi starf þar sem meginverkefnið verður að vinna að stefnumótun BSRB í menntamálum til dæmis varðandi framtíðarvinnumarkaðinn og fjórðu iðnbyltinguna.

Starfið er tímabundið til 1. október 2021. Það heyrir undir framkvæmdastjóra BSRB og krefst samvinnu við aðra sérfræðinga á skrifstofu bandalagsins auk samskipta við aðildarfélag þess.

Sérfræðingurinn annast greiningar, safnar saman og tryggir gott aðgengi að upplýsingum um hvaða breytingar kunni að verða á störfum félagsmanna aðildarféлага BSRB ásamt upplýsingum um fræðslustofnanir aðildarfélaganna og vinnumarkaðarins sem leggur grunn að stefnumótun BSRB þegar kemur að starfs- og símenntun, framhaldsfræðslu og framtíðarvinnumarkaðnum.

Starfssvið:

- Verkefni á sviði framtíðarvinnumarkaðar og menntamála.
- Greining á fræðslumálum og framtíðarvinnumarkaðnum.
- Samskipti við aðila vinnumarkaðarins og umsagnir um þingmál í samráði við formann og framkvæmdastjóra.
- Fræðsla, ráðgjöf og almenn upplýsingamiðlun um menntamál.
- Seta í ýmsum nefndum og ráðum samkvæmt ákvörðun stjórnar BSRB.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólapróf sem nýtist í starfi.
- Þekking og/eða reynsla af menntamálum og vinnumarkaðsmálum.
- Þekking á starfsemi félagsamtaka og málefnum stéttarféлага er kostur.
- Greiningarhæfni og gott vald á framsetningu upplýsinga.
- Góð íslensku- og enskukunnátta og hæfni til tjáningar í ræðu og riti.
- Góð samskiptahæfni og færni til að taka þátt í teymisvinnu.
- Frumkvæði, metnaður og sjálfstæði í starfi.

Áhugasamir einstaklingar, án tillits til kyns, eru hvattir til að sækja um. Umsóknarfrestur er til og með 23. ágúst nk. Umsækjendur eru vinsamlegast beðnir um að sækja um starfið á www.alfred.is.

BSRB var stofnað 14. febrúar 1942 og eru stærstu samtök opinberra starfsmanna á Íslandi. Aðildarfélag bandalagsins eru 23 talsins og er fjöldi félagsmanna um 22.000. Um tveir þriðju félagsmanna eru konur.

Hlutverk BSRB er m.a. að þjónusta aðildarfélag bandalagsins og gæta hagsmuna þeirra og félagsmanna þeirra gagnvart atvinnurekendum og stjórnvöldum. Þá er það hlutverk bandalagsins að stuðla að bættu velferðarsamfélagi.

Umsókn um starfið þarf að fylgja ítarleg starfsferlisskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið. Nánari upplýsingar veitir Auður Bjarnadóttir (audur@lidsauki.is).

Sviðsstjóri fjármálasviðs



Félagsbústaðir leita að öflugum einstaklingi í fjölbreytt og krefjandi starf sviðsstjóra fjármálasviðs. Fjármálasvið ber ábyrgð á fjármálagreiningu, fjárfstjórnun, fjárhagsgreiningum ásamt gerð og eftirfylgni fjárhagsáætlana.

Helstu verkefni:

- Ábyrgð á rekstri, stjórnun og eftirfylgni með verkefnum sviðsins
- Umsjón og ábyrgð á gerð fjárhags- og rekstraráætlana og eftirfylgni með þeim
- Umsjón með fjármögnun og áhættustýringu
- Umsjón með vinnslu fjármálagreininga til stjórnenda
- Greiningarvinna og gerð rekstraryfirlita
- Ábyrgð á vinnslu milliuppgjöra og ársuppgjörs
- Innra kostnaðareftirlit og gerð verkferla
- Þróun fjármálagreininga upplýsingatæknikerfa
- Þátttaka í stefnumótun

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Meistaragráða í viðskipta- eða hagfræði er skilyrði
- Haldgóð reynsla af fjármálastjórnun og stjórnun teyma
- Reynsla og þekking á áætlanagerð og uppgjörum, greiningu og framsetningu fjármálaupplýsinga
- Þekking og reynsla í fjármögnun og lánaumsýslu
- Framúrskarandi samskiptafærni, samvinnuhæfileikar og þjónustulund
- Skipulagshæfni, frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Lausnamiðuð hugsun og nákvæm vinnubrögð
- Mjög góð tölvukunnátta

Umsókn þarf að fylgja ítarleg starfsferlisskrá og kynningarbréf, þar sem gerð er grein fyrir hæfni umsækjenda sem nýtist í starfi. Farið verður með allar fyrirspurnir og umsóknir sem trúnaðarmál. Öllum umsóknum verður svarað að ráðningu lokinni.

Félagsbústaðir er öflugt og traust þjónustufyrirtæki á leigumarkaði með yfir 2.800 íbúðir til útleigu í Reykjavík.

Á skrifstofu félagsins starfa að jafnaði 25 manns í anda gilda um samvinnu, virðingu og góða þjónustu.

Félagsbústaðir er sjálfstætt hlutafélag í eigu Reykjavíkurborgar og eru í hópi framúrskarandi fyrirtækja á Íslandi 2019.

Nánari upplýsingar um Félagsbústaði má finna á www.felagsbustadir.is

Lögfræðingur



RÍKISKAUP

Ríkiskaup óska eftir að ráða öflugan lögfræðing í fjölbreytt, spennandi og krefjandi starf á lögfræðisviði

Helstu viðfangsefni og ábyrgð:

- Ráðgjöf vegna opinberra innkaupa
- Greining og úrlausn lögfræðilegra álitaefna
- Samningagerð
- Greinargerðir vegna kærumála
- Fræðsla og miðlun upplýsinga
- Stefnumótandi áætlanagerðir
- Önnur tilfallandi verkefni

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Meistara- eða fullnaðarpróf í lögum. Lögmannsréttindi er kostur
- Að lágmarki þriggja ára starfsreynsla í opinberum innkaupum á s.l. fimm árum eða opinber innkaup hafa verið námsefni á meistarastigi
- Reynsla og þekking á sviði samningaréttar og samningaviðræðna
- Þekking og reynsla í opinberri stjórnsýslu og geta til að svara erindum á grundvelli upplýsinga-, stjórnsýslu-, starfsmanna- og persónuverndarlaga
- Afburðahæfni í samskiptum og í lausn ágreinings
- Frumkvæði, sjálfstæði og hæfni til að starfa undir álagi
- Skipulagshæfni, öguð og nákvæm vinnubrögð
- Mjög gott vald á íslensku og ensku og færni til að tjá sig í ræðu og riti

Ríkiskaup er ráðgjafar- og þjónustustofnun sem veitir opinberum aðilum ráðgjöf við samningsgerð og innkaupaferla á sviði laga um opinber innkaup.

Ríkiskaup annast framkvæmd útboða, innkaupa, rammamanna og eignasölu fyrir ríkisstofnanir og ríkisfyrirtæki.

Ríkiskaup leggja metnað sinn í að ætíð séu við störf vel þjálfðir og hæfir starfsmenn sem sinna starfi sínu af fagmennsku, alúð og ánægju.

Ríkiskaup eru eftirsóttur vinnustaður fyrir metnaðarfulla einstaklinga með menntun, reynslu og hæfni til að takast á við áhugaverð og krefjandi verkefni.

Nánari upplýsingar um stofnunina má finna á www.rikiskaup.is

Launakjör eru samkvæmt samningum fjármála- og efnahagsráðuneytisins og viðkomandi stéttarfélags. Umsókn þarf að fylgja starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir hæfni umsækjanda sem nýtist í starfi. Öllum umsóknum verður svarað að ráðningu lokinni.

Nánari upplýsingar:

Thelma Kristín Kvaran (thelma@intellecta.is)
Hafdis Ósk Pétursdóttir (hafdis@intellecta.is)

Umsóknarfrestur er til og með 27.08.2020
Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is

intellecta
Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir

Verkefnastjóri - hugbúnaðarþróun



Þula - Norrænt hugvit ehf. óskar eftir að ráða reyndan verkefnastjóra í nýtt starf. Um er að ræða lykilhutverk hjá fyrirtækinu og mun viðkomandi vinna þvert á fyrirtækið með starfsstöð á Akureyri.

Helstu viðfangsefni og ábyrgð:

- Skipulagning verkefna og áætlanagerð
- Umsjón og eftirfylgni með stöðu verkefna
- Dagleg samræming vinnu 20 forritara og hugbúnaðarþrófara sem staðsettir eru á Akureyri og erlendis
- Önnur verkefni sem tengjast starfinu, t.d samskipti við lykilverkefnastjórn

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun á sviði tölvunar-, verkfræði eða sambærileg menntun
- Árangursrík starfsreynsla úr sambærilegu starfi
- Leiðtogaþæfni, framúrskandi skipulags- og samskiptaþæfni
- Þekking og reynsla á Agile og Jira er nauðsynleg
- Reynsla af vinnu í gæðakerfum t.d ISO 9001/27001 er mikill kostur
- Góð enskukunnátta

Einstakt tækifæri í boði fyrir réttan einstakling

Umsókn þarf að fylgja starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir hæfni umsækjenda sem nýtist í starfi. Farið verður með allar umsóknir og fyrirspurnir sem trúnaðarmál. Öllum umsóknum verður svarað að ráðningu lokinni.

Þula ehf. er 10 ára hugbúnaðarfyrirtæki þar sem starfa um 30 sérfræðingar í upplýsingatækni á heilbrigðislausnasviði.

Markmið Þulu er að bjóða heilbrigðisgeiranum fyrsta flokks hugbúnaðarlausnir sem byggja á yfirgripsmikilli sérþekkingu og margra ára farsælli reynslu af útfærslu krefjandi verkefna. Megináhersla félagsins er á smíði hugbúnaðarlausna sem gegna lykilhutverki við meðhöndlun lyfja á heilbrigðisstofnunum.

Lausnir okkar eru þróaðar í nánun samstarfi við kröfuharða viðskiptavini. Í yfir 20 ár höfum við unnið með heilbrigðisstofnunum víða í Evrópu og þróað með þeim framsæknar lausnir sem gera þeim kleift að ná árangri á sínu sviði.

Sjá nánar um fyrirtækið á www.thula.is

Nánari upplýsingar:

Torfi Markússon (torfi@intellecta.is)
eða í síma 511-1225

Umsóknarfrestur er til og með 26.08.2020
Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is

intellecta
Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir

Skurðhjúkrunar- eða hjúkrunar- fræðingur

LæknaHúsið ehf. Domus Medica auglýsir eftir skurðhjúkrunarfræðingi eða hjúkrunarfræðingi með reynslu af bráðasviði í 50% starf.

Um er að ræða fjölbreytt starf í skemmtilegu og líflegu starfsumhverfi. Við leitum af einstaklingi með íslenskt hjúkrunarleyfi, mikinn faglegan metnað og góða hæfni í mannlegum samskiptum.

Nánari upplýsingar um starfið gefur Guðný María í síma 563-1060. Umsókn sendist ásamt náms- og starfsferilsskrá á: domusmedica@domusmedica.is

Umsóknarfrestur er til og með 26. ágúst nk.

LæknaHúsið er 37 ára gamalt fyrirtæki þar sem framkvæmdar eru almennar, lýta-, æða-, og þvagfæraskurðaðgerðir og hjá því starfar einvala lið starfsfólks og lækna.

LÆKNAHÚSIÐ
EGILSGÖTU 3, 101 REYKJAVÍK. SÍMI 563 1060. LAEKNAHUSID.IS

Spennandi störf í líftækniönaði

Vegna aukinna umsvifa á Íslandi og á erlendum mörkuðum leitar Zymetech ehf. að starfsfólki.

Umsjónarmaður Cryotin verksmiðju

Zymetech leitar að starfsmanni í Cryotin verksmiðju fyrirtækisins. Cryotin er ensímblanda sem unnin er úr Atlantshafsporski. Zymetech hefur fjárfest í nýjum tækjabúnaði sem settur verður upp í verksmiðjunni á komandi vetri. Við leitum að ábyrgum, samviskusömum og sjálfstæðum einstaklingi sem mun hafa umsjón með verksmiðjunni að lokinni þjálfun.

Umsækjandi þarf að uppfylla eftirfarandi:

- Menntun á sviði líftækni, matvæla eða matvælaframleiðslu, svo sem mjólkurfræði, matvælafræði eða sambærilegt
- Reynsla í framleiðslu matvæla, heilsuvara og/eða lyfja undir stýrðum verkferlum og/eða gæðakerfum er kostur
- Skilningur á örverumengun og þrifaferlum
- Áhugi á tækni og færni í notkun tölvubúnaðar er kostur
- Agi og nákvæmni í vinnubrögðum
- Góðir samskiptahæfileikar og gott vald á enskri tungu og rituðu máli
- Færni í að starfa í, byggja upp og leiða teymi

Starfsmaður í ensímhreinsun og gæðaeftirlit

Zymetech leitar að starfsmanni í framleiðslu á ensímum (Penzyme®) sem notuð eru í lækningatæki og snyrtivörur. Um er að ræða starf í teymi starfsmanna sem sinna hvort tveggja hreinsun á ensímum og gæðaeftirliti (*quality control*). Við leitum að ábyrgum, samviskusömum og sjálfstæðum einstaklingi sem verður hluti af framleiðsluteymi fyrirtækisins.

Umsækjandi þarf að uppfylla eftirfarandi:

- Háskólamenntun á sviði líftækni, lyfjafræði, efnafræði eða sambærilegt
- Reynsla af framleiðslu lyfja og/eða vinnu á rannsóknarstofu á sviði líftækni er kostur
- Þekking á GMP framleiðsluumhverfi og/eða GLP rannsóknarvinnu er kostur
- Agi og nákvæmni í vinnubrögðum
- Góðir samskiptahæfileikar og gott vald á enskri tungu og rituðu máli
- Færni í að starfa í teymi

Umsókn þarf að fylgja starfsferilsskrá og kynningarbréf, þar sem gerð er grein fyrir hæfni umsækjenda sem nýtist í starfi. Farið verður með allar fyrirspurnir og umsóknir sem trúnaðarmál. Öllum umsóknum verður svarað að ráðningu lokinni.



Í boði eru áhugaverð framtíðarstörf hjá litlu og framsæknu líftækniyrirtæki í skemmtilegu starfsumhverfi sem starfar þétt með móðurfélagi sínu í Svíþjóð og á alþjóðamarkaði.

Zymetech var stofnað árið 1999 og hefur sérhæft sig í rannsóknum á virkni þorskensíma og framleiðslu á ensímum. Ensímin eru notuð í lækningatæki og snyrtivörur sem fyrirtækin þróa og selja.

Zymetech ehf. sameinaðist sænska líftækniyrirtækinu Enzymatica AB árið 2016 en síðarnefnda fyrirtækið er skráð á Nasdaq First North hlutabréfamarkaðinn í Stokkhólmi. Dæmi um vörur fyrirtækjanna eru PENZIM húðáburðurinn sem seldur er á Íslandi og PreCold® munnúði gegn kvefi. PreCold® (einnig kallað ColdZyme®) er nú selt víðsvegar um Evrópu og Asíu.

Zymetech ehf. er staðsett í líflegu umhverfi á Grandanum í Reykjavík.

Nánari upplýsingar um fyrirtækin má nálgast á:

www.zymetech.is og
www.enzymatica.com

Nánari upplýsingar:
Torfi Markússon (torfi@intellecta.is)
Hafdís Ósk Pétursdóttir (hafdis@intellecta.is)

Umsóknarfrestur er til og með 24. ágúst 2020
Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is

intellecta
Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir

Full(ur) af hugmyndum um fræðslu?

- SPENNANDI STÖRF -

Fræðslumiðstöð atvinnulífsins ehf. óskar eftir að ráða skapandi einstaklinga í störf á sviði þróunar í fullorðinsfræðslu.

Við leitum að jákvæðum og lausnamiðuðum einstaklingum sem hafa:

- Brennandi áhuga á fræðslu og þjálfun fullorðinna á vinnumarkaði.
- Hausinn fullan af hugmyndum og getu til að útskýra þær.
- Menntun og reynslu sem nýtist í starfi.
- Reynslu af verkefnastjórnun.
- Reynslu af fræðslumálum og almennu atvinnulífi.
- Reynslu af því að vinna undir álagi og í hópi.
- Hæfni í samskiptum og finnst þau skemmtileg og auðveld.
- Hæfni í íslensku, ensku og einu norðurlandamáli.

Nánari upplýsingar er að finna á vef Fræðslumiðstöðvarinnar www.frae.is
Umsóknir sendist á frae@frae.is fyrir 25. ágúst nk.

Fullum trúnaði heitið við meðferð umsókna og öllum umsóknum verður svarað.

Hlutverk Fræðslumiðstöðvar atvinnulífsins er að vera þróunar- og sérfræðisetur aðila vinnumarkaðarins um fullorðins- og starfsmenntun á íslenskum vinnumarkaði í samstarfi við fræðsluaðila. Hjá FA vinna nú 17 starfsmenn sem sinna ráðgjöf og smíði verkfæra á sviði fullorðinsfræðslu.

Markmið Fræðslumiðstöðvar atvinnulífsins er að veita starfsmönnum á vinnumarkaði, sem ekki hafa lokið prófi frá framhaldsskóla, tækifæri til að afa sér menntun eða bæta stöðu sína á vinnumarkaði og auka þar með samkeppnishæfni íslensks atvinnulífs.



Hákur 08.20



Reykjavíkurborg
Skóla- og frístundasvið

Verkefnastjóri á sviði sérkennslu og stuðnings í grunnskólum

Skóla- og frístundasvið Reykjavíkurborgar auglýsir stöðu verkefnastjóra á sviði sérkennslu og stuðnings í grunnskólum lausa til umsóknar.

Verkefnastjóri starfar á fagskrifstofu grunnskólamála þar sem m.a. er unnið að undirbúningi stefnumörkunar fyrir skóla- og frístundastarf, þróun faglegra starfshátta í grunnskólum og símenntun kennara. Hann tekur þátt í mati á skólastarfi, stjórnun og þátttöku í starfshópum, veitir upplýsingar og ráðgjöf til stjórnenda og foreldra varðandi stuðning og sérkennslu í skóla fyrir alla og hefur umsjón með úthlutun fjármagns til grunnskóla vegna þjónustu við nemendur sem þurfa sérstakan stuðning í skólastarfi. Verkefnastjóri vinnur einnig í nánun samstarfi við stjórnendur sérúrræða í borginni.

Skóla- og frístundasvið veitir börnum og fjölskyldum í borginni heildstæða þjónustu og annast m.a. rekstur 36 grunnskóla, 62 leikskóla og 5 frístundamiðstöðva.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Umsjón með verkefnum sem snerta stuðning og sérkennslu í almennum grunnskólum fyrir alla, sérdeildum og sérskólum, vinnsla reglna og verkferla og svörun erinda sem varða málaflökkin.
- Umsjón með úthlutun fjármagns til málaflökksins í samvinnu við sérfræðinga fjármálaþjónustu sviðsins.
- Ráðgjöf og svörun fyrirspurna frá stjórnendum og foreldrum varðandi málaflökkin.
- Umsjón með fagráði sérhæfðra sérdeilda, þátttaka í starfshópum varðandi málaflökkin og fulltrúi sviðsins í inntökuteyrum sérskóla.
- Skipulag og umsjón með fræðslufundum fyrir sérkennara og þátttaka í ytra mati á skólastarfi.
- Samstarf við stofnanir á vegum borgarinnar, s.s. skólaþjónustu og Barnavernd, og við aðra aðila sem sinna málaflöknum.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Kennaramenntun, leyfisbréf grunnskólakennara og meistaraþróf á sviði sérkennslu eða sambærileg framhaldsmenntun.
- Víðtæk reynsla og þekking á störfum í grunnskólum með börnum sem þurfa á sérstökum stuðningi að halda.
- Góð þekking á hugmyndafræði skóla án aðgreiningar fyrir alla, réttindum barna, lagaumhverfi grunnskóla og opinberri stjórnsýslu.
- Reynsla af verkefnastjórnun og ráðgjöf vegna stuðnings og sérkennslu í skóla fyrir alla.
- Framúrskarandi samskiptahæfni.
- Frumkvæði í starfi, sjálfstæð vinnubrögð og skipulagshæfni.
- Góð íslenskukunnátta og hæfni til að tjá sig í ræðu og riti.

Umsókn fylgi yfirlit yfir nám og fyrri störf og kynningarbréf þar sem fram kemur rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið.

Umsóknarfrestur er til og með 6. september 2020.

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

Nánari upplýsingar veita Soffía Vagnsdóttir, skrifstofustjóri fagskrifstofu grunnskóla og Ragnheiður E. Stefánsdóttir, manauðsstjóri, 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.

ráðum
ráðningarstofa

Parftu að ráða starfsmann?

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



MENNTASKÓLINN Í KÓPAVOGI

ÞJÓNUSTULIÐI RÆSTING

Menntaskólinn í Kópavogi óskar eftir að ráða þjónustuliða til ræstinga og umsjónar með umgengni í skólanum á dagvinnutíma. Möguleiki á hlutastörfum.

Laun eru skv. sérstökum samningi Eflingar og fjármálaráðuneytis. Nánari upplýsingar eru veittar á skrifstofu skólans í síma 594 4000 hjá skrifstofustjóra eða ræstingastjóra. Umsóknir skulu sendar á mk@mk.is

Skólameistari



HÚNAÞING
VESTRA

Veitustjóri Húnaþings vestra

Laust er til umsóknar starf veitustjóra sveitarfélagsins Húnaþings vestra.

Leitað er eftir öflugum og metnaðarfullum einstaklingi í starf veitustjóra Húnaþings vestra. Starfið tilheyrir umhverfissviði en heyrir beint undir sveitarstjóra. Veitustjóri ber ábyrgð gagnvart sveitarstjóra og sveitarstjórn í öllum störfum sínum og ákvörðunum.

Starfssvið:

- Ber ábyrgð á framkvæmdum og rekstri hitaveitu, vatnsveitu og fráveitu en vinnur jafnframt að öðrum tilfallandi verkefnum í samráði við rekstrarstjóra
- Er yfirmaður annarra starfsmanna veitna
- Vinnur að undirbúningi fjárhagsáætlana fyrir veitur í samvinnu við framkvæmdaráð og aðra starfsmenn sveitarfélagsins eftir því sem við á
- Hefur eftirlit með ástandi veitukerfa og tryggir viðhald þess
- Ber ábyrgð og eftirlit með öryggismálum sem snerta veitur
- Verkefnastjórn sérverkefna, s.s. ljósleiðara
- Stefnumótun veitumála sveitarfélaginu í heild í samstarfi við sveitarstjórn og sveitarstjóra
- Samskipti og upplýsingagjöf til viðskiptavina og íbúa sveitarfélagsins

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Iðnmenntun og/eða tæknimenntun er æskileg
- Reynsla á sviði veitna og framkvæmda er nauðsynleg
- Reynsla af áætlanagerð, s.s. verk-, kostnaðaráætlunum
- Þekking og reynsla af opinberri stjórnsýslu er æskileg
- Forystu- og skipulagshæfileikar
- Þekking og reynsla af stjórnun og rekstri
- Hæfni í mannlegum samskiptum
- Frumkvæði og metnaður til að ná árangri í starfi
- Góð tölvukunnátta

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

Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst. Laun eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga við hlutaðeigandi stéttarfélag.

Umsóknarfrestur er til og með 20. ágúst.

Umsóknir skulu berast á netfangið rjona@hunathing.is. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu liggur fyrir.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Ragnheiður Jóna Ingimarsdóttir, sveitarstjóri í síma 455-2400

Í samræmi við jafnréttisstefnu Húnaþings vestra hvetjum við karla jafnt sem konur til að sækja um stöfin.



Óskum eftir starfsmanni í hellulagnir og smíðavinnu.

Mikil vinna framundan.

Umsóknir berist á gardasmidi@gardasmidi.is



Lögfræðingur Embætti ríkislögmanns

Starf lögfræðings við embætti ríkislögmanns er laust til umsóknar. Viðkomandi mun aðallega sinna aðstoð við lögmenntembættisins samkvæmt lögum nr. 51/1985 um ríkislögmann. Skilyrði er að umsækjandi hafi fullnaðarpróf í lögfræði (embættispróf eða grunnenntun og meistara-próf). Réttindi til málflutnings fyrir héraðsdómstólum eru kostur en ekki skilyrði. Um er að ræða fullt starf.

Launakjör eru miðuð við kjarasamning Félags háskólamennt aðra starfsmanna stjórnarráðsins.

Umsóknnum með upplýsingum um menntun og starfsferil skal senda á netfangið postur@rlm.is eigi síðar en **31. ágúst** næstkomandi. Miðað er við að ráðið verði í starfið frá og með 1. október 2020.

Skrifstofa embættisins og ríkislögmaður veitir allar nánari upplýsingar í síma 545 8490. Öllum umsóknnum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu liggur fyrir.



VIÐ LEITUM AÐ VERSLUNARSTJÓRA Á AKUREYRI

ELKO leitast eftir framsæknum og drifandi leiðtoga í starf verslunarstjóra í nýja verslun ELKO á Akureyri. Verslunarstjóri stýrir hópi sölu- og þjónustufólks með mikla þekkingu á raftækjum og virkni þeirra. Því þarf metnaðarfullan leiðtoga til að leiða hópinn.

Starfslýsing:

- Ábyrgð á daglegum rekstri verslunar
- Birgðastýring og kostnaðareftirlit
- Dagleg stjórnun og starfsmannahald
- Samskipti og þjónusta við viðskiptavini
- Ábyrgð á útliti verslunar og framsetningu
- Ábyrgð á að sölu- og þjónustumarkmiðum
- Áætlanagerð og framkvæmd áætlana

Hæfniskröfur:

- Menntun í viðskiptafræði eða verslunarstjórnun er kostur
- Reynsla af stjórnunarstörfum og mannaforráðum nauðsynleg.
- Leiðtogahæfileikar, frumkvæði og árangursdrifni
- Reynsla af verslunarstörfum er kostur
- Sjálfstæð og skipulögð vinnubrögð ásamt skilningi á rekstri
- Tölvukunnátta til að leysa dagleg verkefni í Outlook, Excel og Navision kostur
- Framúrskarandi samskiptahæfileikar og þjónustulund

Umsóknarfrestur er til og með 23. ágúst
Aðeins er tekið við umsóknnum á elko.is/storf

Nánari upplýsingar um starfið veitir:
Gestur Hjaltason, framkvæmdastjóri gestur@elko.is



Við leitum að öflugum stjórnanda! FRAMKVÆMDASTJÓRI

Vistor leitast að framkvæmdastjóra í krefjandi og áhugavert starf. Viðkomandi þarf að búa yfir leiðtogahæfileikum, getu til að hrinda verkefnum í framkvæmd og drifkrafti til að leiða starfsfólk að sameiginlegum markmiðum. Viðkomandi þarf að vera í samskiptum við birgja og viðskiptavini jafnt hérlendis sem erlendis. Framkvæmdastjóri Vistor vinnur samkvæmt gildum fyrirtækisins og er öðrum til fyrirmyndar í hreinskiptni, framsækni og áreiðanleika.

Vistor er hluti af sex fyrirtækja samstæðu Veritas Capital ehf og starfar náið með öðrum fyrirtækjum samstæðunnar.

Eiginleikar

- Leiðtoga- og forystuhæfileikar
- Drifkraftur og úthald
- Metnaður til að ná árangri
- Skipulagshæfileikar
- Framúrskarandi samskiptahæfileikar og þjónustulund
- Geta til að hafa yfirsýn og skipuleggja starfsemi í annasómu umhverfi

Ábyrgð og helstu verkefni

- Ábyrgð á daglegum rekstri og afkomu fyrirtækisins
- Áætlunargerð og uppgjör
- Samninga- og tilboðsgerð
- Samskipti við birgja og aðra hagsmunaaðila
- Stuðningur við markaðsstjóra og aðra lykilstarfsmenn
- Starfar samkvæmt stefnumótun og framtíðarsýn fyrirtækisins sem framkvæmdastjóri á þátt í að móta
- Ber ábyrgð á markmiðum og áætlunum gagnvart stjórn
- Framkvæmdastjóri Vistor er hluti af framkvæmdastjórn Veritas og kemur því með beinum hætti að stefnumótun og framtíðarsýn samstæðunnar

Menntun og hæfni

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi. Menntun á heilbrigðisviði og/eða framhaldsmenntun er kostur
- Haldbær reynsla af stjórnun og rekstri nauðsynleg, gjarnan tengt lyfja- eða heilbrigðismálum
- Reynsla af markaðsstarfi, heildsölustarfsemi og/eða samstarfi við erlenda birgja
- Þekking og reynsla af framkvæmd opinberra útboða og samskiptum við aðila innan heilbrigðisgeirans er kostur
- Reynsla og þekking á heilbrigðis- og/eða lyfjamálum
- Reynsla af alþjóðaviðskiptum og samningagerð
- Góð tungumálakunnátta og hæfni til að tjá sig í ræðu og riti

Umsóknarfrestur er til og með 24. ágúst nk.

Sótt er um starfið í gegnum ráðningarvef Vistor, www.vistor.is.

Umsóknnum skal fylgja starfsferilsskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið.

Nánari upplýsingar veita
Hrund Rudolfsdóttir, forstjóri Veritas, hrund@veritas.is s. 535-7100 og
Pétur Veigar Pétursson, starfsmannastjóri, petur@veritas.is s. 535-7100.

Vistor er leiðandi fyrirtæki á sviði markaðssetningar á lyfjum og dýraheilbrigðisvörum á Íslandi og rekur sögu sína aftur til ársins 1956.

Hjá Vistor starfa 58 manns. Vistor er samstarfsaðili fjölmargra alþjóðlegra lyfjafyrirtækja og veitir þeim þjónustu við skráningar, sölu- og markaðsmál, auk þess að hafa milligöngu um innflutnings- og dreifingarstarfsemi. Með því að leggja áherslu á skilvirka starfsemi og starfsumhverfi sem laðar að hafa einstaklinga til starfa gerir Vistor samstarfsaðilum sínum kleift að ná settum markmiðum.



vistor

STÖRF Í BOÐI



EININGAVERKSMIÐJAN

Einingaverksmiðjan var stofnuð árið 1994. Frá upphafi hefur fyrirtækið framleitt forsteyptar einingar til húsbýgginga. Innan fyrirtækisins hefur skapast gríðarleg sérþekking og verkunnátta í árunna rás. Við höfum á að skipa öflugum tækjábúnaði og afar fullkominni verksmiðju. Frá árinu 2008 höfum við einnig rekið verksmiðju í Færeyjum eftir að hafa flutt forsteyptar einingar þangað í allmörg ár.

Við hjá Einingaverksmiðjunni óskum eftir umsóknum um framtíðarstörf hjá fyrirtækinu.

Við leitum að:

- ▶ **Smiðum** í mótasmíði
- ▶ **Lagerstarfsfólki**

Umsóknir óskast sendar á: sigrun@ev.is fyrir 28. ágúst.



SÝSLUMAÐURINN

Löglærðir fulltrúar

Sýslumaðurinn á höfuðborgarsvæðinu auglýsir eftir lögfræðingum til starfa á fagsvið embættisins.

Á **fjölskyldusviði** sinna lögfræðingar stjórnarsýslumeðferð erinda til sýslumanns m.a. á grundvelli barnalaga, hjúskaparlaga, ættleiðingarlaga og lög-ræðislaga.

Á **fullnustu- og skiptasviði** sinna lögfræðingar stjórnarsýslumeðferð erinda til sýslumanns m.a. á grundvelli laga um aðfarargerðir og nauðungarsölur, erfðalaga og skiptalaga.

Lögfræðingar í **þinglýsingum** annast afgreiðslu þinglýsingamála og starfa m.a. skv. þinglýsingarlögum og lögum um stimpilgjald.

Helstu verkefni:

- Greining og úrlausn mála, ákvarðanir um málsmeðferð og eftirfylgni
- Upplýsingagjöf, leiðbeiningar og samskipti við viðskiptavini (afgreiðsluvakt og símvakt)
- Samskipti við önnur stjórnvöld sem tengjast málum

Menntunar- og hæfnikröfur:

- Embættis- eða meistaraþróf í lögfræði
- Starfsreynsla sem nýtist í starfi er æskileg
- Haldgód þekking á ákvæðum þeirra laga sem unnið er með á viðkomandi fagsviði embættisins og helstu álitafnum sem reynir á við túlkun þeirra
- Geta til að vinna sjálfstætt að greiningu og úrlausn lögfræðilegra álitafna
- Hæfni í mannlegum samskiptum og geta til að vinna undir álagi
- Skipulagshæfni og öguð vinnubrögð
- Góð almenn tölvuþekking
- Færni í mæltu og rituðu máli á íslensku og ensku

Nánari upplýsingar um verkefni sýslumanna má finna á vef sýslumanna: www.syslumenn.is

Sótt er um störfin rafrænt á syslumenn.is/storf

Umsóknarfrestur er til og með **24.08.2020**

Sýslumaðurinn á höfuðborgarsvæðinu
Hlíðasmára 1, 201 Kópavogur
s. 458 2000
www.syslumenn.is



FORSETI HUGVÍSINDASVIÐS

Háskóli Íslands leitar að öflugum leiðtoga fyrir Hugvísindasvið sem er eitt af fimm fræðasviðum háskólans. Forseti Hugvísindasviðs starfar í umboði rektors. Hann er æðsti yfirmaður og akademískur leiðtogi fræðasviðsins og stjórnar daglegri starfsemi þess. Með forseta fræðasviðs starfar öflugt teymi stjórnenda og sérfræðinga.

Forseti fræðasviðs ber m.a. ábyrgð á:

- Útfærslu og framkvæmd stefnu Háskóla Íslands á vettvangi fræðasviðs
- Fjármálum og rekstri fræðasviðs og stofnana sem undir það heyrir
- Gæðum kennslu, rannsókna og þjónustu
- Starfsmannamálum
- Öflugri liðsheild og faglegu samstarfi
- Tengslum við innlenda og erlenda samstarfsaðila
- Stjórnarsýslu og stoðþjónustu fræðasviðsins

Umsækjendur skulu hafa:

- Akademískt hæfi sem og þekkingu og reynslu á háskóla- og/eða rannsóknahverfi,
- Leiðtogahæfileika,
- Metnaðarfulla og skýra framtíðarsýn,
- Ríka samskiptahæfni,
- Farsæla reynslu af stjórnun og stefnumótun.

Ráðið verður í starfið til fimm ára og er áætlað að ráða í starfið frá 1. janúar 2021. Á grundvelli laga nr. 85/2008 um opinbera háskóla og reglur sem háskólaráð hefur sett getur rektor ákveðið að framlengja ráðningu forseta fræðasviðs til fimm ára í senn. Forseti fræðasviðs er ráðinn af rektor að fenginni umsögn sérstakrar nefndar um ráðninguna.

Laun eru samkvæmt kjarasamningi fjármálaráðherra og hlutaðeigandi stéttarfélag.

Umsóknarfrestur er til 15. september 2020.

Sækja skal um starfið á starfatorg.is. Með umsókn þarf að fylgja greinargerð um framtíðarsýn umsækjanda og hvernig hann hyggst vinna samkvæmt stefnu Háskóla Íslands 2016-2021.

Öllum umsækjendum verður svarað og þeim tilkynnt um ráðstöfun starfsins þegar ákvörðun hefur verið tekin.

Við ráðningu í störf við Háskóla Íslands er tekið mið af jafnréttisáætlun skólans.

Vakin er athygli á málstefnu Háskóla Íslands.

Frekari upplýsingar um starfið veitir Ragnhildur Ísaksdóttir, sviðsstjóri mannauðssviðs Háskóla Íslands, netfang ragnhildurisaks@hi.is, sími 525 4355.

Háskóli Íslands er alþjóðlegur rannsóknaháskóli og stærsta kennslu-, rannsókn- og vísindastofnun landsins. Um 1.500 starfsmenn eru í fóstum störfum við skólann og um 2.200 eru lausráðnir. Nemendur við skólann eru um 13.000. Háskóli Íslands starfar á fimm fræðasviðum, býður fjölbreytt nám á öllum stigum og er eini háskóli landsins sem býður grunnnám og framhaldsnám í öllum helstu fræðigreinum.

Á Hugvísindasviði starfa á annað hundrað manns að kennslu og rannsóknum.

Vísindafólk sviðsins stundar grunnrannsóknir, hagnýtar rannsóknir og þjónustu-rannsóknir og lögð er áhersla á fjölbreytta miðlun þekkingar, öflugar samræður við íslenskt samfélag og alþjóðlega fræðasamfélagið.



HÁSKÓLI ÍSLANDS

job

Finnum draumastarfið saman



Erum við
að leita að þér?



Reykjavíkurborg
Skóla- og frístundasvið



Leikskólastjóri Seljaborg

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

Seljaborg er þriggja deilda leikskóli með 48 börnum. Leikskólinn stendur við Tungusel í Breiðholti í Reykjavík. Í leikskólanum er lögð áhersla á læsi í víðum skilningi og er leikskólinn þátttakandi í LÆM læsisverkefni Breiðholts. Við innleiðingu Menntastefnu Reykjavíkurborgar var lögð aukin áhersla á félagsfærni. Vettvangsferðir skipa stóran sess í starfinu hvort sem er í nær eða fjær umhverfi. Mikið samstarf er við grunnskóla hverfisins.

Einkunnarorð Seljaborgar og leiðarljós í starfi eru: virðing, jákvæðni, traust og gleði.

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

Helstu verkefni og ábyrgð

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

Hæfniskröfur

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

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

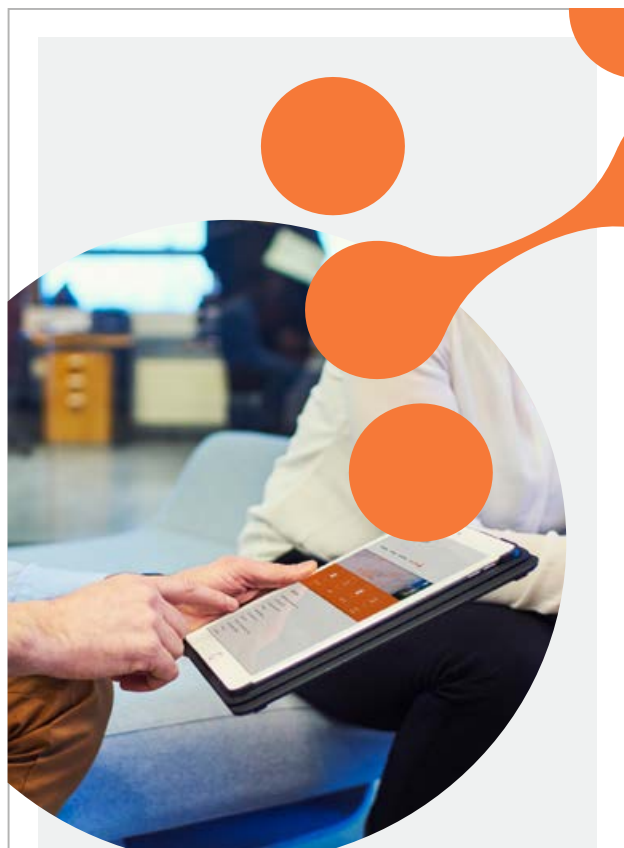
Umsókn fylgi yfirlit yfir nám og fyrri störf, leyfisbréf til kennslu á leikskólastigi og greinargerð um framtíðarsýn umsækjanda á starf í leikskólanum.

Ráðið verður í stöðuna frá 1. október 2020. Umsóknarfrestur er til og með 24. ágúst nk.


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

Nánari upplýsingar um starfið veitir Elísabet Helga Pálmadóttir í síma 411-1392 og tölvupósti elisabet.h.palmadottir@reykjavik.is

Vakin er athygli á stefnu Reykjavíkurborgar um jafnan hlut kynja í störfum og að vinnustaðir



Sterk tengsl
í íslensku atvinnulífi

 **HAGVANGUR**
hagvangur.is

Sviðsstjóri sölu- og markaðssviðs

Þekking leitar að metnaðarfullum stjórnanda með haldbæra reynslu í sölu- og markaðsmálum og er árangursdrifinn og framkvæmdaglaður. Sviðsstjóri mun móta stefnu sviðsins og með markvissum hætti koma henni í gagnid með hópi góðs fólks og vinna eftir lykilmælikvörðum. Viðkomandi þarf að hafa góða yfirsýn, eiga auðvelt með að miðla upplýsingum og sinna eftirfylgni af alúð og metnaði – og stuðla þannig að góðu samstarfi innan heildarinnar.

Um er að ræða frábært tækifæri fyrir reyndan og metnaðarfullan einstakling.

Hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi er mikill kostur.
- Viðamikil reynsla af sölumálum sem og markaðsmálum.
- Reynsla innan upplýsingatæknigeirans er kostur.
- Greiningarhæfni sem nýtist sérstaklega við hönnun, keyrslu og úrvinnslu á sölu- og markaðsherferðum.
- Framúrskarandi samskiptahæfni.
- Frumkvæði og öguð vinnubrögð.

Helstu verkefni

- Mótun stefnu, markmiða og aðgerða þegar kemur að viðskiptastýringu, sölu- og markaðsmálum.
- Gerð söluáætlana og árangursmælingar.
- Greining sölutækifæra.
- Skipulagning og eftirfylgni söluherferða.
- Öflun nýrra viðskiptasambanda og viðhalda núverandi viðskiptasamböndum.
- Dagleg stjórnun og rekstur sviðsins.

Við hlökkum til að bjóða nýjan sviðsstjóra sölu- og markaðssviðs velkominn til þekkingar.

Upplýsingar: Stefán Jóhannesson, framkvæmdastjóri, sími 460 3152 og Ásta Bærings, mannauðsstjóri, sími 460 3166

Umsóknir berist til: atvinna@thekking.is og er umsóknarfrestur til og með 25. ágúst 2020

Við hvetjum konur jafnt sem karla til að sækja um

Farið verður með allar fyrirsurnir og umsóknir sem trúnaðarmál og þeim svarað



PEKKING



Öflugur bókarí til Þjóðkirkjunnar – Biskupsstofu

Þjóðkirkjan – Biskupsstofa leitar eftir öflugum bókará til starfa í fjölbreytt og krefjandi starf á fjármálasvið skrifstofu sinnar í Reykjavík.

Um er að ræða fullt starf og er miðað við að viðkomandi hefji störf sem fyrst en í síðasta lagi þremur mánuðum eftir að gengið hefur verið frá ráðningu.

Starfssvið:

Viðkomandi kemur til með að starfa í teymi starfsmanna á fjármálasviði skrifstofunnar og munu verkefni viðkomandi verða fjölbreytt og margþætt og reynir mikið á skipulagshæfni og samskiptahæfileika.

Helstu verkefni

- Yfirumsjón með fjárhagsbókhaldi, viðskiptamannabókhaldi og lánardrottnabókhaldi
- Færsla bókhalds, afstemmingar og leiðréttingar
- Árs- og árschlutauppgjör
- Samskipti við stofnanir
- Upplýsingagjöf og skýrslugerð
- Önnur tengd verkefni

Þekking og hæfni

- Mjög góð reynsla af bókhaldi, afstemmingum og uppgjörsvinnu almennt.
- Mjög góð reynsla af Navision bókhaldskerfi
- Reynsla og þekking á bókhaldstengingum undir- og yfirkerfa
- Góð Excel kunnátta
- Mikil nákvæmni
- Frumkvæði, skipulag og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum
- Sveiganleiki til að taka að sér ýmis tilfallandi verkefni

Umsóknarfrestur um starfið er til miðnættis mánudaginn 24. ágúst 2020.

Sækja ber rafrænt um starfið á vef Þjóðkirkjunnar, www.kirkjan.is. Þar er einnig að finna nánari upplýsingar.

Vísað er til laga um jafna stöðu og jafnan rétt kvenna og karla nr. 10/2008 og eru bæði kynin hvött til að sækja um starfið.



Skútustaðahreppur

Framsækinn skipulagsfulltrúi óskast

Skútustaðahreppur auglýsir 100% starf skipulagsfulltrúa laust til umsóknar. Skútustaðahreppur er í góðu samstarfi við Þingeyjarsveit í skipulags-, byggingar- og nýsköpunarmálum og hafa sveitarfélögin sett sér að markmiði að vera í fararbroddi í loftslagsmálum. Um er að ræða fjölbreytt og áhugavert starf í lífandi umhverfi, þar sem hugmyndaauðgi og drifkraftur fá að njóta sín.

Menntun og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun í samræmi við ákvæði skipulagslaga.
- Reynsla af verkefnastjórnun, þátttaka í nýsköpunarverkefnum og þekking á opinberri stjórnsýslu er kostur.
- Góð íslenskukunnátta og hæfni til að tjá sig í ræðu og riti.
- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum.
- Góð samskiptahæfni.

Starfssvið:

- Yfirumsjón með starfi að skipulagsmálum og öðru því sem undir starfið heyrir samkvæmt starfslýsingu.
- Framkvæmd verkefna í samræmi við samþykktir sveitarstjórnar hverju sinni.
- Umsjón með gerð fjárhagsáætlana, starfsáætlana og framkvæmdaáætlana sem undir starfið heyrir.
- Undirbúningur fyrir og umsjón með fundum skipulagsnefnda.
- Eftirlit með framkvæmd samninga, laga og reglugerða sem gilda hverju sinni og heyrir undir sviðið.
- Samskipti við opinberar stofnanir, íbúa sveitarfélagsins og aðra þá sem tengjast verkefnum sviðsins.
- Önnur verkefni sem undir starfið heyrir hverju sinni.

Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Launanefndar sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélags.

Umsóknarfrestur er til 23. ágúst 2020.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Sveinn Margeirsson sveitarstjóri í síma 680 6666.

Umsóknir ásamt ítarlegri starfsferilsskrá og kynningarbréfi skulu sendar til skutustadahreppur@skutustadahreppur.is

Í Mývatnssveit búa um 500 manns. Við erum fjölskyldvænt, heilsueflandi samfélag þar sem er öflugt leikskóla- og grunnskóla-starf, boðið er upp á ókeypis skólamáltíðir fyrir börn og ókeypis frístund. Í Þingeyjarsveit búa um 900 manns og er samhlöð stæð beggja sveitarfélaga um 12 þúsund ferkílómetrar.



Sérfræðingur í bókhaldi



Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins auglýsir laust til umsóknar ótímabundið starf sérfræðings í bókhaldi á sviði fjármála og rekstrar.

Um er að ræða ótímabundið 100% starf.

Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf 1. október n.k. eða eftir nánari samkomulagi.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Færsla bókhalds og skráning í bókhaldskerfi ríkisins.
- Afstemmingar, frágangur og skil á VSK.
- Greiningarvinna og úrvinnsla gagna.
- Önnur tilfallandi verkefni samkvæmt beiðni deildarstjóra.

Hæfniskröfur

- Viðskiptafræðingur eða sambærileg menntun.
- Reynsla og góð þekking á bókhaldi er skilyrði.
- Góð almenn tölvufærni og góð þekking á Excel.
- Þekking og reynsla af Orra bókhaldskerfi er kostur.
- Góð samskiptahæfni og þjónustulund.
- Skipulagshæfni, nákvæmni, frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum.

Umsóknarfrestur er til og með 01.09.2020

Nánari upplýsingar veitir Guðfinna Helgadóttir
gudfinna.helgaddottir@heilsugaeslan.is
 585-1300

Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing



FAST
Ráðningar

lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

www.fastradningar.is

Sjá nánar á www.heilsugaeslan.is undir laus störf og www.starfatorg.is

Er verið að leita að þér?

Viðskiptavinir Ráðum fela ráðgjöfum okkar oft að finna starfsmenn án þess að auglýsa stöðuna og með stuttum fyrirvara.

Skráðu þig í gagnagrunninn okkar til að tryggja að við finnum þig þegar rétta starfið býðst.

ráðum
ráðningarstofa

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

Sérfræðingur

Jafnréttisstofa auglýsir laust til umsóknar starf sérfræðings.

Starfshlutfall er 80%. Í boði er krefjandi starf í frjóu umhverfi sérfræðinga á sviði jafnréttis- og mannréttindamála þar sem reynir á öguð vinnubrögð, ábyrgð og sjálfstæði.

Jafnréttisstofa annast stjórnslu á sviði jafnréttismála í samræmi við lög um jafna stöðu og jafnan rétt kvenna og karla nr. 10/2008, lög um jafna meðferð óháð kynþætti og þjóðernisuppruna nr. 85/2018 og lög um jafna meðferð á vinnumarkaði óháð kynþætti, þjóðernisuppruna, trú, lífsskoðun, fötlun, skertri starfsgetu, aldri, kynhneigð, kynvitund, kyneinkennum eða kyntjáningu nr. 86/2018.

20 20

Jafnréttisstofa
í 20 ár

HELSTU VERKEFNI SÉRFRÆÐINGS ERU:

- Umsjón með fræðslu og upplýsingastarfsemi um jafnréttismál á gildissviði laga nr. 10/2008, 85/2018 og 86/2018.
- Verkefnastýring og þátttaka í innlendum og erlendum samstarfsverkefnum.
- Þátttaka í öðrum verkefnum sem falla undir starfsemi stofnunarinnar.

HÆFNISKRÖFUR:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi.
- Þekking á sviði kynja- og jafnréttismála sbr. gildissvið ofangreindra laga.
- Þekking/reynsla af verkefnastjórnun.
- Mjög góð færni í íslensku í ræðu sem riti.
- Góð kunnátta í ensku.
- Metnaður og vilji til að ná árangri.
- Frumkvæði, sjálfstæði í vinnubrögðum og greiningar- og skipulagshæfni.
- Hæfni til að miðla upplýsingum með skipulögðum og skýrum hætti.

Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst. Um launakjör fer samkvæmt kjarasamningnum ríkisins við BHM. Umsóknarfrestur er til 31. ágúst og skulu umsóknir berast Jafnréttisstofu, Borgum v. Norðurlóð, 600 Akureyri eða í tölvupósti í pósthönduð jafnretti@jafnretti.is. Nánari upplýsingar veitir Katrín Björg Ríkarðsdóttir framkvæmdastjóri í síma 460 6200, katrin@jafnretti.is. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu liggur fyrir.

Jafnréttisstofa • Borgum v/ Norðurlóð • 600 Akureyri • 460 6200
jafnretti@jafnretti.is • www.jafnretti.is



Verkís leitar að öflugum liðsmönnum

Vegna aukinna verkefna viljum við bæta við okkur öflugum starfsfólki. Við höfum áhuga á jákvæðum einstaklingum sem hafa metnað, sýna frumkvæði og sjálfstæði í starfi og eiga auðvelt með að vinna með öðrum. Mikilvægt er að umsækjendur hafi gott vald á íslensku og ensku og þekking á Norðurlandamáli er kostur.

Burðarvirkjahönnuður á byggingasviði

Starfið felur í sér burðarvirkjahönnun í verkefnum tengdum byggingum og mannvirkjum s.s. skólabyggingum, íþróttahúsum, opinberum byggingum, flugstöðvarbyggingum, verslunarhúsum, iðnaðarhúsum og fjölbýlishúsum.

- Háskólapróf í byggingarverkfræði eða byggingartæknifræði með sérþekkingu í hönnun burðarvirkja
- Reynsla í hönnun burðarvirkja æskileg
- Þekking á BIM aðferðafærðinni og notkun líkana við hönnun er æskileg
- Reynsla í notkun hönnunar- og teikniforrita er æskileg t.d. Revit og Tekla

Samgönguverkfræðingur á samgöngu- og umhverfissviði

Starfið felur í sér verkefni tengdum samgöngum, s.s. umferðarlíkönnum og -hermunum, umferðaröryggi og almenningsamgöngum.

- Háskólapróf í samgönguverkfræði með áherslu á umferðartækni
- Reynsla á sviði samgönguverkfræði og umferðartækni

Jarðtækniverkfræðingur á samgöngu- og umhverfissviði

Starfið felur í sér verkefni tengdum samgöngumannvirkjum, s.s. vegum, jarðgöngum, höfnum og flugvöllum en einnig öðrum mannvirkjum s.s. byggingum, virkjunum og ýmsum varnarmannvirkjum.

- Háskólapróf í jarðtækniverkfræði
- Reynsla á sviði jarðtækniverkfræði

Verkís er öflugt og framsækið ráðgjafar fyrirtæki sem býður fyrsta flokks þjónustu á öllum sviðum verkfræði. Hjá Verkís starfa yfir 300 manns að fjölbreyttum verkefnum á Íslandi og erlendis. Verkís vinnur með breiðum hópi viðskiptavina s.s. opinberum fyrirtækjum, stofnunum, sveitarfélögum og einkaaðilum.

Nánari upplýsingar veita

Elín Greta Stefánsdóttir mannauðsstjóri, egs@verkis.is
Áslaug Ósk Alfreðsdóttir sérfræðingur í mannauðsmálum, aoa@verkis.is

Við hvetjum konur jafnt sem karla til að sækja um.
Umsóknarfrestur er til og með **24. ágúst** nk. Sótt er um á umsokn.verkis.is



JAFNRETTISSTOFA
2018 - 2021



Framfarisskandi
2019



Ofanleiti 2 | verkis@verkis.is | 422 8000



Menningar-, íþrótt- og tómstundafulltrúi

Blönduósbær auglýsir laust til umsóknar starf Menningar-, íþrótt- og tómstundafulltrúa. Um nýtt starf er ræða með starfshlutfalli 80 – 100%. Tilgangur starfsins er að hafa faglega umsjón með öllu menningar-, íþrótt- og tómstundastarfi Blönduósbæjar í góðu samstarfi við hlutað-eigandi aðila. Hér er fjölbreytt og skemmtilegt tækifæri fyrir skapandi og skipulagðan einstakling til að móta nýtt starf í vaxandi samfélagi. Næsti yfirmaður fulltrúans er sveitarstjóri.

Markmið og verkefni:

- Verkefnavinna og stefnumótun fyrir menningar- íþrótt- og tómstundamál.
- Vinna náð með menningar- íþrótt- og tómstundanefnd sveitarfélagsins.
- Umsjón og þróunarvinna með starfsemi félagsmiðstöðvarinnar Skjólinsins.
- Er tengiliður sveitarfélagsins við félagasamtök sem eru með skipulagða íþrótt- og tómstundastarfsemi í sveitarfélaginu, á grundvelli samninga.
- Vinnur í nánari samstarfi við stjórnendur grunnskóla og íþróttamiðstöðvar.
- Er tengiliður og umsjónarmaður með verkefninu Heilsuefandi samfélag.
- Verkefnastjórn við hátíðahöld og aðra viðburði á vegum sveitarfélagsins.
- Önnur verkefni á þessu sviði sem viðkomandi er falið af sveitarstjóra.

Hæfniskröfur:

- Háskólamenntun á sviði tómstunda- og félagsmálafræði, eða önnur menntun sem nýtist í starfi.
- Góðir forystu-, skipulags- og samskiptahæfileikar.
- Reynsla og þekking af íþrótt- og tómstundastarfi.
- Mikill áhugi á velferð íbúa og hæfni til að eiga samskipti við alla aldurshópa.
- Frumkvæði, jákvætt hugarfarar og hugmyndaauðgi.

Launakjör erum samkvæmt kjarasamningum Sambands íslenskra sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélags. Hreint sakavottorð er skilyrði fyrir ráðningu. Umsækjendur af öllum kynjum eru hvattir til að sækja um starfið.

Nánari upplýsingar veitir **Valdimar O Hermannsson, sveitarstjóri, valdimar@blonduos.is**

Starfið er laust samkvæmt nánara samkomulagi. Umsóknnum skal skilað á netfangið, blonduos@blonduos.is **Umsóknarfrestur er til 20. ágúst 2020.**



Skrifstofumaður Embætti ríkislögmans

Skrifstofumaður óskast í 100% starf hjá embætti ríkislögmans. Viðkomandi þarf að geta hafið störf 1. október 2020 eða eftir nánara samkomulagi.

Embætti ríkislögmans rekur dómsmál fyrir ríkið og stofnanir þess og fer með uppgjör bótakrafna sem beint er að íslenska ríkinu.

Starfið felst aðallega í almennum skrifstofustörfum og aðstoð við lögmenn embættisins.

Hæfniskröfur

- Jákvæðni og hæfni í mannlegum samskiptum
- Góðir skipulagshæfileikar og sjálfstæð vinnubrögð
- Frumkvæði í starfi og geta til að vinna undir álagi
- Góð tölvukunnátta er nauðsynleg, þekking á GoPro skjalavistunarkerfi æskileg
- Gott vald á íslensku og ensku
- Reynsla af ritarastörfum er æskileg
- Menntun sem nýtist í starfi

Frekari upplýsingar um starfið

Laun samkvæmt gildandi kjarasamningi sem fjármálaráðherra og Sameyki - stéttarfélag í almannaþjónustu hafa gert.

Umsókn skal fylgja ítarleg náms- og starfsferilsskrá og staðfestar upplýsingar um menntun.

Mat á hæfni umsækjenda byggist á innsendum gögnum og viðtölum við þá umsækjendur sem til álitna koma.

Nánari upplýsingar veitir **Stefanía Gissurardóttir** í síma 545 8490. Öllum umsóknnum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu liggur fyrir. Umsókn getur gilt í 6 mánuði.

Starfshlutfall er 100%

Umsóknarfrestur er til og með 31. ágúst 2020.

Umsóknir skal senda á netfangið postur@rlm.is

Auglýsing um nýtt aðalskipulag – kynningarfundur

Aðalskipulag Kópavogs 2019 til 2031+. Vinnslutillaga. Kynningarfundur.

Minnt er á áður auglýstan kynningarfund og **vakni athygli á breyttu fyrirkomulagi fundar** en vegna aðstæðna í þjóðfélaginu verður **fundinum streymt á heimasíðu Kópavogsbæjar fimmtudag 20. ágúst nk. kl. 17:00 til 18:30**. Boðið er upp á fyrirspurnir eftir kynningar (í streymi). Tengill á fundinn og nánari upplýsingar verða á heimasíðu bæjarins á fundardegi.

Kynning á vinnslutillögunni stendur enn yfir í samræmi við 2. mgr. 30. gr. skipulagslaga nr. 123/2010. Vinnslutillöguna ásamt umhverfisskýrslu og fylgigögnum má nálgast á heimasíðu bæjarins á; <https://www.kopavogur.is/is/ibuar/skipulagsmal/skipulag-i-kynningu> og í þjónustuveri Kópavogsbæjar að Digranesvegi 1 frá kl. 8:30 til 16:00 mánudaga til fimmtudaga og á föstudögum frá 8:30 til 15:00.

Þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta eru hvattir til að kynna sér vinnslutillöguna. Athugasemdir eða ábendingar skulu hafa borist skriflega til skipulags- og byggingardeildar Umhverfissviðs, Digranesvegi 1, 200 Kópavogi eða á netfangið skipulag@kopavogur.is eigi síðar en **kl. 15:00 mánudaginn 31. ágúst 2020**.

Skipulagsstjóri Kópavogs



Kópavogsbær

kopavogur.is



Sterk tengsl
í íslensku
atvinnulífi

 **HAGVANGUR**
hagvangur.is

Andrastaðir Kjalarnesi Bygging íbúðakjarna Alútbóð

Andrastaðir hses., sjálfseignarstofnun, óskar eftir tilboðum í hönnun og byggingu íbúðakjarna fyrir fatlað fólk í landi Hólalands á Kjalarnesi. Um er að ræða byggingu íbúðakjarna með sjö sérþýlum ásamt þjónustu- og sameiginlegum rýmum, samtals um 700 m².

Peir sem óska eftir að fá send alútbóðsgögn skulu senda beiðni um það á netfangið stefan@vsb.is

Tilboð skulu berast til
VSB Verkfræðistofu ehf.,
Bæjarhrauni 20, 220 Hafnarfirði,
eigi síðar en kl. 11:00 mánudaginn
28. september 2020.



ÚTBOÐ ÞAKVIÐGERÐIR - INNI

Hafnarfjarðarbær óskar eftir tilboðum í verkið: "Suðurbæjarlaug þakviðgerðir inn" þ.e. viðgerð, einangrun og klæðning á þakvirki Suðurbæjarlaugar að Hringbraut 77 í Hafnarfirði.

Helstu verkþættir eru viðgerðir, einangrun og klæðning á þakvirki. Stærð á þakvirki er 1100m².

Útbóðsgögn verða afhent í afgreiðslu umhverfis- og framkvæmdasviðs Hafnarfjarðarbæjar að Norðurhelli 2, frá og með föstudeginum 14. ágúst 2020 kl. 11:00.

Tilboðum skal skila á sama stað, eigi síðar en mánudaginn 24. ágúst 2020 kl. 11:00. Tilboð verða opnuð á sama tíma og á sama stað að viðstöddum þeim bjóðendum sem þess óska.

Verkinu skal að fullu lokið 24. október 2020

Nánar á hafnarfjordur.is



HAFNARFJÖRÐUR 585 5500 hafnarfjordur.is

ÚTBOÐ

Útboð 21243 HVE Stykkishólmi, Austurgata 7, endurnýjun húsnæðis 2. áfangi.

Ríkiskaup og Framkvæmdasýsla ríkisins, fyrir hönd Ríkiseigna, óska eftir tilboðum í verkið:
HVE Stykkishólmi, Austurgata 7, endurnýjun húsnæðis 2. áfangi.

Nánari upplýsingar er að finna í útboðskerfi Ríkiskaupa Tendsign.

Leiðbeiningar varðandi útboðskerfið er að finna á heimasíðu Ríkiskaupa.

Nánari upplýsingar má finna á www.utbodsvefur.is

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

RÍKISKAUP



ELKO óskar eftir tilboðum frá reynslumiklum rekstraraðilum í neðangreinda þjónustuliði vegna opnun á nýrri verslun ELKO á Akureyri. Gera má tilboð í einstaka liði eða alla.

- Tilboð í brettaflutninga frá Reykjavík til Akureyrar
- Tilboð í brettahýsingu á Akureyri
- Tilboð í heimastur stærri tækja á Akureyri
- Tilboð í heimastur minni tækja á Akureyri

Lokaskil á tilboðum er til 25.ágúst.

Nánari upplýsingar veitir:
Óttar Örn Sigurbjörnsson
ottar@elko.is



ÚTBOÐ



Útboð 21262 - NLSH Jarðvinna og veitur – Vinnubúðarreitur

Ríkiskaup, fyrir hönd NLSH ohf. óska eftir tilboðum í verkið: Nýr Landspítali við Hringbraut. Jarðvinna og veitur - Vinnubúðarreitur.

Verktaki skal m.a. leggja veitukerfi, fylla í, jafna og malbika undir vinnubúðasvæðið, setja upp girðingar, aðgangshlið og fleira. Nánari upplýsingar er að finna í útboðskerfi Ríkiskaupa Tendsign.

Leiðbeiningar fyrir útboðskerfið er að finna á heimasíðu Ríkiskaupa.

Skilafrestur tilboða er til kl. 10.00 þann 3. september 2020.

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

RÍKISKAUP



ÚTBOÐ

OFANFLÓÐAVARNIR Á ESKIFIRÐI LAMBeyRARÁ VARNARVIRKI ÚTBOÐ NR. 21261

Framkvæmdasýsla ríkisins, f.h. Fjarðabyggðar, óskar eftir tilboðum í framkvæmdir við ofanflóðavarnir á Eskifirði. Framkvæmdin fellst í gerð varnarvirkja í og við farveg Lambeyrarár á Eskifirði.

Lambeyrará fellur til sjávar um miðbæ Eskifjarðar. Neðri hluti farvegarins er í grófri eyri en þegar henni sleppir er hann grafinn í grófa skriðu og á efsta hluta framkvæmdasvæðisins rennur áin í farvegi gröfnum í klöpp.

Farvegurinn er þröngur og grýttur. Á suðurkanti hans er hinn gamli Norðfjarðarvegur eða Botnabraut, en að norðan eru nokkur hús, flest í hæfilegri fjarlægð.

Farvegur Lambeyrarár verður breikkaður og dýpkaður og botn og bakkar mótaðir með grjóthleðslum og steypum veggjum. Efst er austurhlíð nýja farvegarins hlaðin úr grjóti með flánum 1:0,33 (=3:1) og neðan Strandgötu eru báðar hliðar með fláa 1: 1,5. Annars eru veggir farvegarins steyptr.

Leiðiveggir verða byggðir báðum megin við efri hluta farvegar. Veggirnir eru 120 og 90 metra langir og verða hæstir u.þ.b. 4 m háir, og með langhalla mest 36%. Framhlíð veggjana er brött 1:0,25 gerð úr styrktarkerfi úr stálneti en bakhliðar flatar (1:2) og grasi vaxnar.

Steyptr brú verður byggð á Strandgötu, akfær göngubrú milli Túngötu og Lambeyrarbrautar og létt göngubrú ofan Melbæjar.

Landmótun og yfirborðsfrágangur felst í mótun svæða við skurðbakka og leiðiveggi, gerð göngustíga og að ganga frá yfirborði með gróðurlagi og þökum eða grassáningu.

Verkinu skal vera að fullu lokið eigi síðar en 1. des. 2022.

Útbóðsgögn verða aðgengilega í útboðskerfi Ríkiskaupa, tendsign.is frá og með þriðjudeginum 18. ágúst. Um rafrænt útboð er að ræða og skal öllum tilboðum og fylgigögnum skilað í gegnum rafrænt útboðskerfi Ríkiskaupa, verða þau opnuð hjá Ríkiskaupum í TendSign útboðskerfi Ríkiskaupa 1. september 2020.

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

RÍKISKAUP



Útanhússviðgerðir á húsnæði Tónlistaskóla Austur-Húnavetninga

Forval á verktökum

Tónlistarskóli Austur-Húnavetninga auglýsir eftir verktökum til að taka þátt í forvali vegna klæðningar á húsnæði skólans við Húnabraut 26, Blönduósi.

Tónlistarskólinn áformar að gera samning við hæfan bjóðanda á sem hagkvæmastan hátt. Nauðsynlegt er að þátttakandi hafi reynslu af utanhússviðgerðum og klæðningu húsa.

Lýsing á verkefninu:

Verktaki skal setja upp álundirkerfi fyrir loftræst ALPOLIC áklæðningu, ganga frá áfellum og vatnsbrettum við glugga og hurðir, einangra skólahúsnæðið að utan með 100 mm steinullar veggplötum, loka loftbili að neðan með músaneti.

Verklök eru áætluð 15. júlí 2021



Umsóknarfrestur er til 31. ágúst 2020

Nánari upplýsingar:

Einar Kristján Jónsson, sveitarstjóri Húnavatnshrepps
í síma 842 5800 eða á netfanginu
einar@hunavatnshreppur.is og á hunavatnshreppur.is



TÓNLISTARSKÓLI
Austur-Húnavetninga

tonhun.is



SVEINSPRÓF Í SKRÚÐGARÐYRKJU

SVEINSPRÓF Í SKRÚÐGARÐYRKJU VERÐUR HALDIÐ VIKUNA 21.-25. SEPTEMBER N.K. HJÁ LANDBÚNAÐARHÁSKÓLA ÍSLANDS AÐ REYKJUM Í ÖLFUSI.

UMSÓKNAFRESTUR ER TIL 10. SEPTEMBER N.K. Ekki verður tekið við umsóknum eftir þann tíma.

Í umsókn þarf að koma fram fullt nafn, kennitala og heimilisfang og skulu þær sendar til Ágústu Erlingsdóttur á agusta@lbhi.is sem einnig veitir nánari upplýsingar um prófið.

Greiða þarf prófgjald kr.50.000 áður en próf hefst.

Landbúnaðarháskóli Íslands hefur heimild til að fresta prófi sé ekki næg þátttaka.

Landbúnaðarháskóli Íslands
Reykir | Ölfus 810 Hveragerði | 433 5000

lbhi.is



Leitum að sumarhúsi

Höfum fjársterkan kaupanda að vönduðu sumar/heilsárhúsi í góðu standi. Helst með þremur svefnherbergjum. Helst í Skorradal en aðrar staðsetningar innan 2 klst frá Reykjavík koma einnig til greina. Leitum að vönduðu húsi með fallegu útsýni.

Nánari upplýsingar veitir Sólveig, lgf. í síma 843-9903.

Vegna mikillar sölu óskum við eftir öllum eignum á skrá.

SUNDAGARÐAR 2 - 104 REYKJAVÍK - SÍMI: 533 4800
www.midborg.is

AÐALFUNDUR Neytendasamtakanna

verður haldinn laugardaginn 31. október nk. Framboð vegna trúnaðarstarfa skulu berast samtökunum fyrir 15. september á ns@ns.is.

Nánari upplýsingar má finna á ns.is



ÁSKORUN UM KRÖFULÝSINGU AURORA HUNTERS EHF.

Ferðaskrifstofuleyfi Aurora Hunters ehf., kt. 5504140820, Lautasmára 5, íb. 14, 201 Kópavogi, hefur verið fellt úr gildi þar sem ferðaskrifstofuleyfi hefur verið hætt.

Starfsemi ferðaskrifstofunnar var tryggingaskyld vegna sölu pakkaferðar og samtengdrar ferðatilhögunar samkvæmt VII. kafla laga nr. 95/2018 um pakkaferðir og samtengda ferðatilhögun.

Samkvæmt 25. gr. er tryggingunni ætlað að endurgreiða fé sem viðskiptavinur hefur greitt vegna pakkaferðar eða samtengdrar ferðatilhögunar.

Með vísan til 27. gr. er hér með skorað á þá viðskiptavini fyrirtækisins, sem telja sig eiga kröfu á hendur því, sbr. ofangreint, að leggja fram skriflega kröfulýsingu í tryggingarféð fyrir 13. október n.k.

Kröfulýsingu skal senda inn rafrænt í gegnum þjónustugátt á vefsíðu Ferðamálastofu. Þar er að finna sérstakt form sem þarf að fylla út. Með kröfulýsingu skulu fylgja fullnægjandi gögn til sönnunar um kröfuna, svo sem lýsingu á ferð, kvittanir fyrir greiðslu eða millifærslu. Ef kröfuhafi hefur ekki íslenska kennitölu skal senda formlega kröfu á krofur@ferdamalastofa.is. Nánari upplýsingar á ensku má finna á vef Ferðamálastofu.

Nánari upplýsingar eru veittar í síma 535 5500, á netspjalli stofnunarinnar eða á netfanginu krofur@ferdamalastofa.is

Ferðamálastofa

FERÐA
MÁLA
STOFA
ICELANDIC
TOURIST
BOARD



búmenn

Búseturéttir til sölu



Prestastígur 9

Til sölu er búseturéttur að Prestastíg 9, íbúð 403, 113 Reykjavík. Eignin er á 4 hæð í fjölbýlishúsi og er 4 herbergja, 107,8 fm að stærð ásamt stæði í bílastæðahúsi.

Ásett verð búseturéttarinnar er kr.11.000.000,- og mánaðarlegt búsetugjald miðað við 1.ágúst er kr.198.728.

Innfalið í mánaðarlegu búsetugjaldi er afborgun skuldaþréfa, fasteigna- og holræsagjöld, rekstur húsfélags, tryggingar, viðhaldssjóður og þjónustugjald.



Viðigerði 8

Til sölu er búseturéttur að Viðigerði 8 í Grindavík. Eignin er í parhúsi og er 2ja herbergja, 81 fm að stærð ásamt 28,3 fm bílskúr, samtals 109,3 fm.

Ásett verð búseturéttarinnar er kr.7.000.000,- og mánaðarlegt búsetugjald miðað við 1.ágúst er kr.180.703.

Innfalið í mánaðarlegu búsetugjaldi er afborgun skuldaþréfa, fasteigna- og holræsagjöld, tryggingar, viðhaldssjóður og þjónustugjald.

Tilboðsfrestur er til og með 28.ágúst nk, kl.12.00

Þeir sem hafa áhuga á að skoða eignina og/eða gera tilboð í búseturéttinn, vinsamlegast hafið samband við skrifstofu Búmannna í síma 552-5644 eða í gegnum netfangið [bumenn@bumenn.is](mailto:bumann@bumenn.is)

ráðum
ráðningarstofa

Parftu að ráða starfsmann?

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

VÍKURGATA 14

Glæsilegt 292 fm einbýlishús á tveimur hæðum

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

Verð frá: **124,9 millj.**

210 Urríðaholti Garðabæ

PANTIÐ SKOÐUN
hjá Atla í síma **899 1178**

MIKLABORG

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

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

Sérfræðingar í ráðningum

FAST
Ráðningar

lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

www.fastradningar.is



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



Aðalsteinn Jón
Aðstoðarmaður
fasteignasala
S: 767-0777



TRAUSTI
fasteignasala

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



Styrmir
Lögg. fasteignasali
S: 846-6568



Jóna Benný
Lögg. fasteignasali
S: 869-8650



Gunnar
Lögg. fasteignasali
S: 692-6226



Einar Örn
Lögg. fasteignasali
S: 823-4969



Kristín María
Lögfræðingur
S: 837-1177



Nanna Dröfn
Lögg. fasteignasali
S: 694-2494



Styrmir Bjartur
Aðstoðarmaður
fasteignasala
Sími: 899-9090



Ragnheiður
Móttaka
S: 788-3069



Magnea
Aðstoðarmaður
fasteignasala
S: 862-8522



Bára
Skrifstofustjóri
S: 693-1837

**VIÐ
ERUM
TRAUSTI**

Biðjum alla að virða 2ja metra regluna og sýna tillitssemi á opnu húsi, SPRITT á staðnum.



OPIÐ HÚS

Lindarvað 6
110 Reykjavík

Opið hús mánudaginn 17. ágúst kl. 17:30 - 18:00

Einstaklega falleg, björt og vel skipulögð 4ra herbergja efri sérhæð með sérinngangi og bílskúr 29,5 fm. í Norðlingaholti. Fyrir framan inngang á hæðinni er rúmlega 46 fm. hellulögð verönd sem tilheyrir eigninni. Bílskúrin er flísalagður með hurð út í bakgarð. Í bílskúr er rafmagn, kalt vatn og hiti. Mjög eftirsótt staðsetning þar sem stutt er í leikskóla og Norðlingaskóla. Nánari uppl. veitir Guðbjörg G. s. 899-5949, gudbjorg@trausti.is **Verð: 74,9 millj.**

**TRAUSTI BÝÐUR
VELKOMINN TIL STARFA**



Styrmir Bjartur Karlsson
899-9090/sbk@trausti.is

Styrmir Bjartur er viðskiptafræðingur með áratuga reynslu í fasteignum og fasteignapróun, bæði erlendis og á Íslandi. Jákvæður, hreinskilinn og ávallt brosandí :-)



OPIÐ HÚS

Ásgarður 133
108 Reykjavík

Opið hús þriðjudaginn 18. ágúst kl. 17:30 - 18:00

Rúmgott og bjart 109,3 fm. raðhús með sérmerktu bílastæði, sérgarði og sólpalli á frábærum stað við Ásgarð í Reykjavík. Eignin var mikið endurnýjuð árið 2016. Nýlegt parket er á eigninni. Skjólgóður garður með sólpalli. Stutt í skóla, leikskóla og í alla helstu þjón. Stutt í skóla, leikskóla og í alla helstu þjónustu. Nánari uppl. veitir Guðbjörg G. s. 899-5949, gudbjorg@trausti.is **Verð: 55,9 millj.**



OPIÐ HÚS

Bjarkardalur 2
260 Reykjanesbær

Opið hús sunnudaginn 23. ágúst kl. 14:00 - 14:30

Glæsileg og rúmgóð 111 fm. 4ja herbergja íbúð í nýju steinuðu lyftuhúsi með sérinngangi af svölum á góðum stað í Njarðvík. Merkt bílastæði fylgir íbúðinni. Þvotta-hús og geymsla innan íbúðar. Fallegt útsýni út á haf og suðursvalir. Mjög stutt í skóla, leikskóla og í alla þjónustu. Nánari uppl. veitir Guðbjörg G. s. 899-5949, gudbjorg@trausti.is **Verð: 42,9 millj.**



BÓKIÐ SKOÐUN

Suðurgata 6
101 Reykjavík

Bókið skoðun

Einstök eign í hjarta miðbæjarins með mikla möguleika fyrir þá sem vilja eignast eitt elsta hús Reykjavíkur sem liggur steinkasti frá Reykjavíkurtjörn. Um að ræða 217 fm. hús ásamt 17 fm. bílskúr sem hannaður hefur verið sem stúdíóíbúð. Húsið stendur á 556 fm. lóð og býður uppá mikla möguleika. Stór og mikill pallur ásamt heitum potti og nóg af bílastæðum fyrir utan. Nánari uppl. veitir Styrmir Bjartur s. 899-9090, sbk@trausti.is **Verð: 115 millj.**



BÓKIÐ SKOÐUN

Böðvarsgata 7
310 Borgarnes

Bókið skoðun

Fallegt einbýlishús á góðum útsýnisstað í Borgarnesi. Eignin er á tveimur hæðum og er alls skráð 257,6 fm og þar af er sérstæður bílskúr skráður 60,0 fm. Nánari uppl. veitir Kristján s. 867-3040, kristjan@trausti.is **Verð: 49,5 millj.**



OPIÐ HÚS

Þorlaksgeisli 23
113 Reykjavík

Opið hús miðvikudaginn 19. ágúst kl. 17:30 - 18:00

Vel skipulögð 2ja herbergja 74,4 fm. íbúð á góðum stað í Grafarholtinu. Gott útsýni og stutt í góðar gönguleiðir í guðsgrænni náttúrunni. Stæði í bílageymslu. Stutt í skóla, leikskóla og helstu þjónustu. Nánari uppl. veitir Guðbjörg G. s. 899-5949, gudbjorg@trausti.is **Verð: 40,9 millj.**



Hafðís Fasteignasali 820 2222 | Sigurður Fasteignasali 898 6106 | Dórothea Fasteignasali 898 3326 | Þorsteinn Fasteignasali 694 4700 | Jóhanna Kristín Fasteignasali 837 8889 | Árni Ólafur Fasteignasali 893 4416 | Berglind Fasteignasali 694 4000 | Jón Gunnar Fasteignasali 848 7099 | Helgi Fasteignasali 780 2700 | Sigríður Fasteignasali 699 4610 | Hrónn Fasteignasali 692 3344 | Hólmgeir Lögmaður 520 9595 | Þóra Fasteignasali 822 2225 | Þorgeir Fasteignasali 696 6580 | Lilja Fasteignasali 663 0464 | Hafliði Fasteignasali 846 4960 | Ragnar Fasteignasali 844 6516 | Darri Örn Sölufultrúi 767 0000 | Elka Fasteignasali 863 8813

Strandasel 2 109 Reykjavík **37.900.000**



OPIÐ HÚS mánudaginn 17. ágúst kl. 17.30-18.00
Herbergi: 3 Stærð: 82,6 m²

Falleg og björt 3ja herbergja íbúð á efstu hæð með útsýni og suðursvölum. Íbúðin er skráð 82,6 fm og að auki er rúmgóð sérgeymsla ca. 11fm. Sérmerkt bílastæði fylgir íbúðinni. Tvö rúmgóð svefnherbergi Gólfefni eru flísar og plast parket. Pakið var endurnýjað og húsið var múrviðgert og málað að utan árið 2017. Íbúðinni fylgir sérmerkt bílastæði. Órutt er í alla helstu þjónustu svo sem verslun, leikskóla, skóla, hjólastíga, sundlaug, ÍR og fjölbrautaskóla. Góð tenging við stofnæðar, almenningssamgöngur í Mjóddinn. Íbúðin er laus við kaupsamning.

Upplýsingar veitir Sigríður fasteignasali í gsm: 699 4610

Ásbraut 11 200 Kópavogur **34.900.000**



OPIÐ HÚS miðvikudaginn 19. ágúst kl. 17.30-18.00
Herbergi: 3 Stærð: 68,4 m²

Björt 3ja herbergja íbúð á efstu hæð með útsýni og suðursvölum. Íbúðin er skráð 68,4 fm og að auki er sérgeymsla í sameign. Tvö góð svefnherbergi Gólfefni eru flísar á baðherbergi, korkur á eldhúsi en að öðru leyti parket. Frábær fyrstu kaup. Í sameign er hjólageymsla og þvottahús með sameiginlegum tækjum Öll þjónusta er í göngufæri. Góð tenging við stofnæðar, almenningssamgöngur í Hamraborg, hjólastíga, verslanir og þjónustu í Hamraborg og við Nýbýlaveg. Leikskólar, Kársnesskóli og Kópavogsskóli í göngufjarlægð. Stutt er í Menntaskóla Kópavogs.

Upplýsingar veitir Sigríður fasteignasali í gsm: 699 4610

Sjónarvegur 5 210 Garðabær **Verð frá: 63 mkr**



OPIÐ HÚS laugardaginn 15. ágúst kl. 14:30 - 15.00
Herbergi: 3-4

Nýjar og glæsilegar íbúðir til sölu á frábærum útsýnisstað við Sjónarveg 5 efst í Urríðaholti í Garðabæ.

Um er að ræða þriggja og fjögurra herbergja íbúðir. Staði í bílageymslu fylgir íbúðum. Vandað efnisval s.s. Parka innréttingar, eldhústæki frá Ormsson, blöndunartæki frá Tengi.

Upplýsingar veitir Þorsteinn fasteignasali í gsm: 694 4700

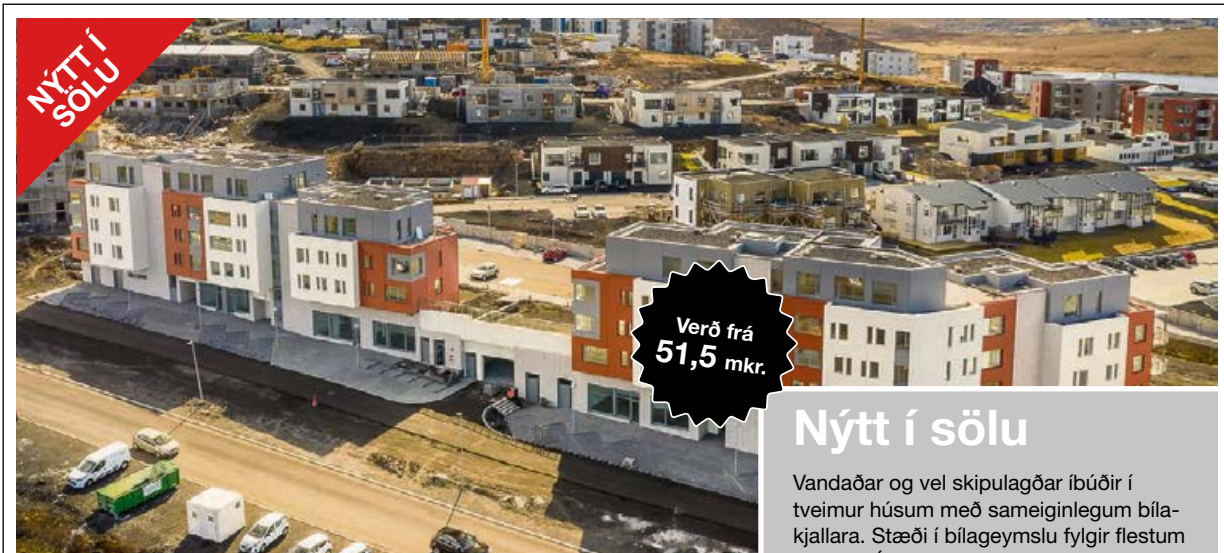
Strikið 8 210 Garðabær **44.900.000**



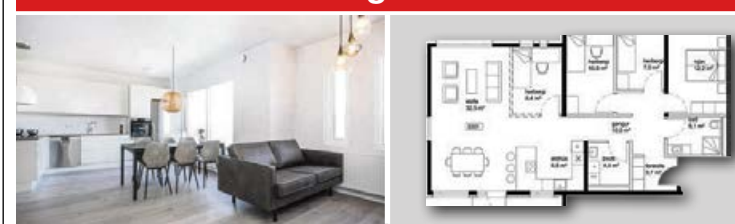
OPIÐ HÚS þriðjudaginn 18. ágúst kl. 17:30-18:00
Herbergi: x Stærð: 82,6 m²

Falleg, björt og mjög rúmgóð 2ja herbergja íbúð á 2. hæð í vinsælli lyftublokk, fyrir 60 ára og eldri. Íbúðin skiptist í forstofu, rúmgóða stofu með útgengi á svalir með svalalokun og útsýni yfir garðinn, eldhús með vandari innréttingu með góðu skáaplássi, flísalagt baðherbergi, rúmgott svefnherbergi með góðu skáaplássi, þvottahús og tvær geymslur önnur innan íbúðar og hin í sameign. Húsvörður er til staðar í húsinu og margvísleg þjónusta og félagslíf er í boði fyrir íbúa.

Uppl. veitir Þóra fasteignarsala í gsm: 822 2225



URRÍÐAHOLTSSTRÆTI 14-20
OPIÐ HÚS lau. 15. ágúst kl. 13:00-14:00



Nýtt í sölu

Vandaðar og vel skipulagðar íbúðir í tveimur húsum með sameiginlegum bíla-kjallara. Staði í bílageymslu fylgir flestum íbúðum. Íbúðirnar afhendast fullbúnar án gólfefna. 3ja til 5 herbergja íbúðir.

Afhending september 2020

Stærðir frá 86-241 m² Herbergi: 3-5

Berglind fasteignasali 694 4000
Þorsteinn fasteignasali 694 4700

NÝBYGGINGAR
Elliðabraut Norðlingaholti
110 Reykjavík



Herbergi 2ja-5 Stærðir 53 - 165 m²

Í sölu hjá Fasteignasölnni TORG.
Nýbyggingar við Elliðabraut
í Norðlingaholti, 110 Reykjavík.

Glæsilegar 2-5 herb íbúðir í vinsælu hverfi þar sem stutt er í skóla, leikskóla og fallegar göngu-leiðir um óspillta náttúru.

Svalalokun með völdum íbúðum og afgirt timbur-verönd á jarðhæðum. Staði í lokaðri bílageymslu fylgir 3-5 herb íbúðum.

HAFÐU SAMBAND
Við sendum þér upplýsinga-bækling með skilalýsingu, teikningum, stærðum og verðlista íbúða

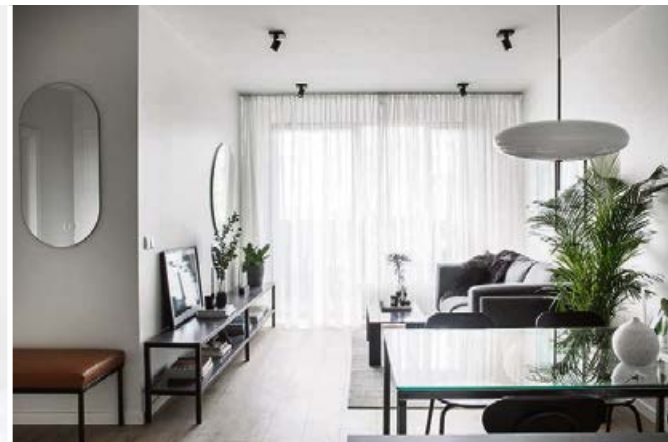
Helgi fasteignasali gsm: 780 2700 helgi@fstorg.is
Þóra fasteignasali gsm: 822 2225 thora@fstorg.is

102 REYKJAVÍK.IS

Smyrilshlíð 1,3-5 | Valshlíð 2, 4, 6 og 8 | Fálkahlíð 2-4 | Haukahlíð 1,3

- Öllum íbúðum fylgir uppþvottvél og ísskápur
- Sælureitir þar sem borgarlífið og náttúran mætast
- Öll þjónusta í göngufæri

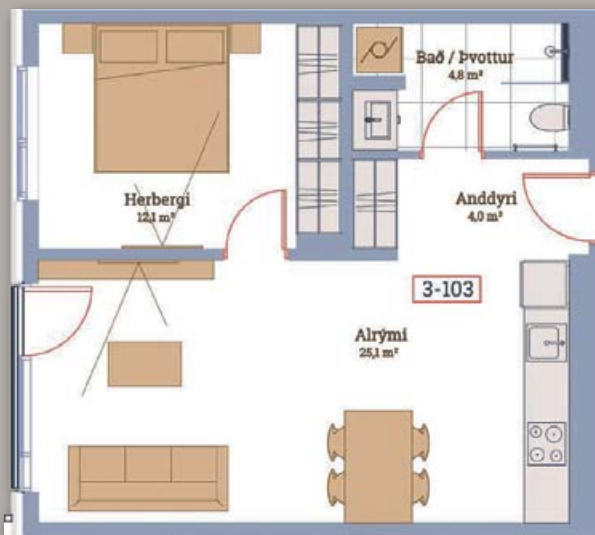
NÝTT Í SÖLU
Verð frá:
41.5 mkr.



OPIÐ HÚS laugardag 15. ágúst
kl. 12.00-13.00
Sýningaríbúð að Fálkahlíð 2 íbúð 203

DÆMI UM ÍBÚÐ

Valshlíð 2 - íbúð 103
Verð kr. 41.500.000
- 2 herbergi
- 60,2 m²
- Stæði í bílakjallara



SÍÐASTI ÁFANGINN KOMINN Í SÖLU!

Nýr áfangi kominn í sölu. Smyrilshlíð 1 og Haukahlíð 3! Frábærar og vandaðar íbúðir í boði. Áætl. afhendingar á íbúðum í síðasta áfanga, Smyrilshlíð 1 og Haukahlíð 3 er feb./mar 2021. Mikið úrval af íbúðum, allt frá 2ja herb íbúðum upp í 5 herb. flestar með stæði í bílageymslu og nokkrar með bílskúr.



Sigurður
Fasteignasali
898 6106



Hafdís
Fasteignasali
820 2222



Jóhanna Kristín
Fasteignasali
837 8889



Elka
Fasteignasali
863 8813



Hrönn
Fasteignasali
692 3344



Þorgeir
Fasteignasali
696 6580



Ragnar
Fasteignasali
844 6516



Darri Örn
Sölufultrúi
767 0000



Hafliði
Fasteignasali
846 4960

EFSTALEITI - LÁGALEITI - VÖRÐULEITI

FYRSTU ÍBÚÐIR
TILBÚNAR TIL
AFHENDINGAR!
VERÐ FRÁ:
34.9 MILL.



EFSTALEITI 17, ÍBÚÐ 502
ÍBÚÐ Á EFSTU HÆÐ MEÐ ÚTSÝNI!
Herbergi: 3ja
Stærð: 97,2 m²
Bílastæði í bílakjallara
Verð: 67.900.000



KYNNING Á NÝJUM ÍBÚÐUM

laugardaginn 15. ágúst kl. 13.00-14.00

í sýningarsal
að Efstaleiti 27

FASTEIGNASALAN
TORG
Ab. Sigurður Gunnlaugsson löggiltur fasteignasali

SÍÐASTI ÁFANGINN KOMINN Í SÖLU!

Nú er lokaáfangi þessa nýja og eftirsóttá íbúðasvæðis kominn í sölu.

SÝNUM DAGLEGA HRINGIÐ Í SÖLUMENN. Glæsilegur sýningarsalur þar sem þú getur skoðað nánar teikningar, innréttingar, skilalýsingu og kynnst hverfinu, og rætt við fasteignasala og fundið réttu íbúðina.

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

Darri Örn
Sölufultrúi
767 0000



Þorgeir
Fasteignasali
696 6580



Ragnar
Sölufultrúi
844 6516



Hafliði
Fasteignasali
846 4960



Hrönn
Fasteignasali
692 3344



Jóhanna
Fasteignasali
837 8889



Elka
Fasteignasali
863 8813



Hafdís
Fasteignasali
820 2222



Sigurður
Fasteignasali
898 6106





HRÓLFSSKÁLAVÖR

EINSTÖK EIGN Á SJÁVARLÓÐ Á SELTJARNARNESI



Höfum fengið í sölu stórglæsilegt samtals 609 fm einbýlishús á sjávarlóð við Hrólfskálavör 2 á sunnanverðu Seltjarnarnesi. Einstakt útsýni er úr húsinu, sjávar- og fjallasýn. Húsið er teiknað af arkitektum hjá Granda Studio. Innanhússhönnun var í höndum Grímu Bjargar Thorarensen hjá GBT Interiors og Selmu Ágústsdóttur hjá Namó Desing.

Tvöfaldur bílskúr. Mjög mikil lofthæð er í húsinu. Gólfsíður gluggar með rennihurðum. Allar innréttingar í húsinu eru sérsmíðaðar. Gegnheilt síldarbeinsparket úr reyktri eik. Marmari. Innbyggt hljóðkerfi. Stofa, borðstofa, eldhús, fjögur herbergi, bókaherbergi, æfingasalur og fimm baðherbergi. Steypt setlaug, heitur pottur og gufubað. Stórar þaksvalir og einnig stórar útsýnisvalir. Einstök staðsetning á sjávarlóð.

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

Til leigu skólahúsnæði á 2. hæð við Faxafen Laust strax!



Einstakt tækifæri

Húsnæðið skiptist upp í 16 misstórar lokaðar kennslustofur, stórt opið rými fyrir miðju, 3-4 lokaðar skrifstofur, 3 stórar geymslur, fundaherbergi, eldhús og snyrtingar.



Nánari upplýsingar:

Hafsteinn sími 690 3031
Grétar sími 840 3992

Sprinkler-kerfi er til staðar í húsnæðinu og mjög góð loftræsting. Dúkur á gólfum. VSK leggst ekki við leigufjárhæðina.

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
lögg. fasteignasali
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. fasteignasali
Sími: 865 4120



Þröstur Þórhallsson
lögg. fasteignasali
Sími: 897 0634



Jörunn Skúladóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 845 8958



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. fasteignasali
Sími: 616 1313



Friðjón Ó. Magnúss.
lögg. fasteignasali
Sími: 692 2704



Anton Karlsson
lögg. fasteignasali
Sími: 771 8601



Páll Þórólfsson
lögg. fasteignasali
Sími: 893 9929



Ragnheiður Pétursd.
hdl. og löggiltur
fasteignasali



Melhagi 15 107 Reykjavík

PANTÍÐ SKOÐUN
hjá Jason í síma 775 1515

Falleg 94,3 fm íbúð á jarðhæð

- 3 svefnherbergi
- Eldhús og stofa í opnu rými
- Sérgeymsla fylgir
- Sameiginlegt þvottahús
- Frábær staðsetning í Vesturbænum



Nánari upplýsingar veitir:
Jason Kr. Ólafsson
lögg. fasteignasali
sími: 775 1515
jko@miklaborg.is

Verð: **52,5 millj.**



Ránargata 6 101 Reykjavík

OPIÐ HÚS
sunnudaginn 16. ágúst
milli kl. 16:30-17:30

Stórglæsileg 6 herbergja íbúð á tveimur hæðum

- Skráð stærð 161,2 fm
- Sér inngangur og sameiginlegur bakgarður
- Íbúðin er mikið endurnýjuð
- 4 svefnherbergi
- Í kjallara er búið að útbúa útleigurými með salerni



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

Verð: **76 millj.**



Lágaleiti 5 103 Reykjavík

PANTÍÐ SKOÐUN
hjá Kjartani í síma 663 4392

Glæsileg og rúmgóð 108 fm fjögurra herbergja íbúð á 4. og efstu hæð

- Virkilega björt íbúð með góðu útsýni af suður svölum
- Þrjú góð svefnherbergi
- Einungis eru 2 íbúðir á hæðinni



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



Gunnar H. Einarsson
lögg. fasteignasali
Sími: 615 6181
gh@miklaborg.is

Verð: **76 millj.**

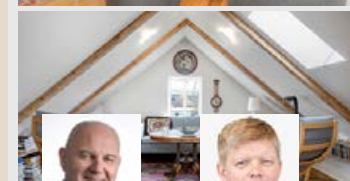


Prastargata 1 107 Reykjavík

PANTÍÐ SKOÐUN
hjá Friðrik í síma 616 1313

Sérlega fallegt einbýlishús í vesturbænum

- Nýlega endurbýtt í upprunalegum stíl
- Stofa, borðstofa og eldhús á miðhæð
- Möguleiki á 2 svefnherbergjum
- Hiti í gólfum, 2 snyrtingar
- Afgirtur pallur klæddur harðvið



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



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

Verð: **79,9 millj.**

Fasteignasalan

Miklaborg

Lágmúla 4

108 Reykjavík

sími
569 7000
www.miklaborg.is

Með þér alla leið



PANTIÐ SKOÐUN
hjá Jórinni í síma **845 8958**



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

Hverafold 31

112 Grafarvogi

Stórglæsilegt 272 fm einbýli neðst við voginn með útsýni og fallegum garði

- 4 stofur, 4 svefnh og 3 baðh
- Stór garður og pallur með heitum potti
- Húsið er 2 hæðum með einstaklega fallegum gluggum sem setja mikinn svip á húsið
- Húsið mikið endurnýjað að innan fyrir um 10 árum
- Rúmgóður bílskúr

Verð: **125 millj.**



PANTIÐ SKOÐUN
hjá Þórhalli í síma **896 8232**



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

Öldugata 14

101 Reykjavík

Fallegt og virðulegt 482 fm hús á horni Öldu- og Ægisgötu

- Tvær íbúðir eru í húsinu
- 1. hæð, tvær góðar stofur, eldhús, tvö góð svefnherbergi og baðherbergi
- 2. hæð rúmgott opið eldhús, þrjú svefnherbergi, baðherbergi og suðaustur svalir
- Vel byggt steinteypt hús sem stendur á 500 fm eignarlöð
- Frábær staðsetning í hjarta miðbæjarins

Verð: **210 millj.**



BÓKIÐ SKOÐUN
í síma: **773 6000**

Hverfisgata 94 (401) 101 Reykjavík

Björt 76,5 fm, 2ja herbergja endaíbúð með stæði í bílageymslu Verð: **52,9 millj.**

- Góðar stofur, rúmgott baðherbergi með þvottaaðstöðu
- Glæsilegar svartbæsaðar innréttingar og innihurðir
- 5,8 fm vestursvalir og 6,3 fm sérgeymsla í kjallara
- 13,2 fm svalagangur mót austri sameiginlegur með einni annari búð.

Nánari upplýsingar:
s. **773 6000** Þórunn Pálsdóttir löggiltur fasteignasali
s. **845 8958** Jórunn Skúladóttir löggiltur fasteignasali



BÓKIÐ SKOÐUN
í síma: **845 8958**

Fróðengi 6 112 Reykjavík

Falleg 4-5 herbergja íbúð sem tekur vel á móti þér Verð: **49,9 millj.**

- Þrjú svefnherbergi, rúmgott sjónvarphol
- Fallegar stofur með útgengt á 9 fm útsýnis svalir
- Þvottahús/geymsla innan
- Merkt stæði á bílplani

Nánari upplýsingar:
s. **845 8958** Jórunn Skúladóttir löggiltur fasteignasali



BÓKIÐ SKOÐUN
í síma: **616 1313**

Berjarimi 8 112 Reykjavík

Falleg 3ja herbergja íbúð á 2. hæð Verð: **45,9 millj.**

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

Nánari upplýsingar: **Fríðrik P. Stefánsson** hdl. og aðst. fasteignasala
s. **616 1313** Ólafur Finnbogason löggiltur fasteignasali s. 822 2307

LAUS FLJÓTLEGA



BÓKIÐ SKOÐUN
í síma: **695 5520**

Vindás 2 110 Reykjavík

Góð 2ja herb íbúð á 3. hæð Verð: **32,5 millj.**

- Alls 58 fm ásamt geymslu
- 21,8 fm sérstæði í lokaðri bílgeymslu
- Góður rekstur á húsfélagi
- Gæluðýr leyfð í húsinu
- Laus fljótlega

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



BÓKIÐ SKOÐUN
í síma: **845 8958**

Gnípuheiði 3 200 Kópavogur

Falleg útsýnis endaíbúð 113,6 fm Verð: **56,9 millj.**

- Fjögurra herbergja
- Sérinnngangur
- Stórt eldhús með góðri vinnuaðstöðu
- Stórar fallegar bjartar stofur
- Útgengt úr stofu á útsýnis svalir

Nánari upplýsingar:
s. **845 8958** Jórunn Skúladóttir löggiltur fasteignasali



BÓKIÐ SKOÐUN
í síma: **845 8958**

Laugarnesvegur 39 105 Reykjavík

Falleg 71,2 fm 3ja herb. endaíbúð á 2. hæð (efstu) stærið Verð: **40,9 millj.**

- Fermetrar nýttast vel, gott skipulag
- Fallegar bjartar stofur með útgengt á svalir
- Tvö svefnherbergi
- Vinsæl staðsetning

Nánari upplýsingar:
s. **845 8958** Jórunn Skúladóttir löggiltur fasteignasali



BÓKIÐ SKOÐUN
í síma: **775 1515**

Kirkjuvellir 8 b 221 Hafnarfjörður

Falleg 3ja herbergja íbúð, alls 80 fm með sérinnngangi og sólpalli Verð: **43,5 millj.**

- Eignin skiptist í 2 svefnherbergi, baðherbergi, geymslu, eldhús, stofu, og sólpall.
- Sameiginleg hjóla- og vagnageymsla.

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

NÝTT Í SÖLU



BÓKIÐ SKOÐUN
í síma: **663 4392**

Barónsstígur 43 101 Reykjavík

Virkilega góð 72 fm 2ja til 3ja herbergja íbúð á 1. hæð í fjöggra hæða fjölbýlishúsi Verð: **42,9 millj.**

- Skjólsæll sameiginlegur bakgarður með timburverönd
- Íbúðinni fylgir góð geymsla í kjallara
- Þurrkherbergi og þvottahús er í kjallara
- Stutt er í alla þjónustu sem miðbærinn býður upp á

Nánari upplýsingar: **Kjartan Í. Guðmundson** vfr. og aðst. fasteignas
s. **663 4392** **Gunnar H. Einarsson** löggiltur fasteignasali s. 615 6181

NÝTT Í SÖLU



BÓKIÐ SKOÐUN
í síma: **616 1313**

Sunnusmári 25 íb.601 201 Kópavogur

Íbúð 601 er 3-4ra herbergja 107,5 fm íbúð á 6. hæð með stæði í bílageymslu Verð: **65,4 millj.**

- Rúmgott og opið stofu- og eldhúsrými með útgengi á tvennar svalir
- Tvö svefnherbergi (hægt er að stúka 3. svefnherbergið af stofu).
- Baðherbergi og sér þvottahús. 12,8 fm sérgeymsla í kjallara

Nánari upplýsingar: **Fríðrik P. Stefánsson** hdl. og aðst. fasteignasala
s. **616 1313** Ólafur Finnbogason löggiltur fasteignasali s. 822 2307



BÓKIÐ SKOÐUN
í síma: **775 1515**

Stangarbraut 801 Öndverðarnes

Lóðir í Grímsnesinu Verð frá: **2,6 millj.**

- 9 lóðir á mismunandi stöðum
- Leigulóðir, 100 þús lóðarleiga á ári
- Hitaveita á svæðinu
- Öndverðarnes golfvöllur og sundlaug á svæðinu

Nánari upplýsingar:
s. **775 1515** Jason Kr. Ólafsson löggiltur fasteignasali
s. **615 6181** Gunnar H. Einarsson löggiltur fasteignasali



BÓKIÐ SKOÐUN
í síma: **775 1515**

Höfðabraut 7 801 Vaðnesi

Heilsárshús á einni hæð frá árinu 2005 Verð: **35,9 millj.**

- 3 svefnherbergi, rúmgott baði, eldhús opið inni stofu, stór sólpallur með heitum potti.
- Gólfhiti er í gólf til upphitunar
- Eignarland, stutt frá Reykjavík (50 mín keyrsla)
- Hitaveita er á svæðinu

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



BÓKIÐ SKOÐUN
í síma: **775 1515**

Skálabrekkugata 13 801 Þingvellir

Fallegt 8300 fm sumarbústaðaland með útsýni yfir Þingvallavatn Verð: **16 millj.**

- Eignarland sem er aðeins hálf tíma akstur frá Reykjavík
- Lóðinni fylgir réttur til að veiða í vatninu og setja bát á vatnið
- Vegur og kalt vatn að lóðarmörkum
- Læst öryggishlið við Þjóðveg

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



PANTIÐ SKOÐUN
hjá Jórinni í síma **845 8958**



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



Sólvallagata 70

101 Reykjavík

Falleg 106 fm retró íbúð í Vesturbæ Reykjavíkur

- Á tveimur hæðum
- 3 góð svefnherbergi
- Rúmgóðar og bjartar stofur
- Frábær staðsetning
- Mikið endurnýjað m.a. neysluvatnslagnir, skolp gler á 2. hæð og þakið yfirfarið í sumar

Verð: **55,9 millj.**



LÆKKAD VERÐ



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



OPIÐ HÚS

sunnudaginn 16. ágúst kl. 14 - 14:30

Urriðakvísl 12

110 Reykjavík

Glæsilegt 2 hæða einbýli með bílskúr í Ártúnsholti

- Stæði fyrir 7 bíla í innkeyrslu með snjóbræðslu
- 4 svefnherbergi
- Stofa með útgengt út í garð
- Stór vel hirtur garður með gróðurhúsi
- Frábær staðsetning

Verð: **99,9 millj.**



PANTIÐ SKOÐUN
hjá Kjartani í síma: **663 4392**



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



Gunnar H. Einarsson
lögg. fasteignasali
Sími: **615 6181**
gh@miklaborg.is



Reykás 31

110 Reykjavík

Falleg og vel skipulögð 6 herb íbúðarhæð og ris

- Bílskúr m. góðu geymslulofti
- Tvennar svalir með fallegu útsýni yfir Rauðavatn
- Rúmgóð íbúð í fjölskylduvænu hverfi þar sem stutt er í skóla, leikskóla, sundlaug og íþróttahús auk verslunar og þjónustu

Verð: **62,5 millj.**



OPIÐ HÚS

mánudaginn 17. ágúst kl. 17:00 - 17:30

Karfavogur 21

104 Reykjavík

Jarðhæð í príbýlishúsi ásamt bílskúr

- Samtals 104 fm að stærð
- Tvö rúmgóð svefnherbergi
- Eldhús með búrgeymslu og nýlegri eldavél
- Aðkeyrsla að skúr í eigu íbúðar

Verð: **49,5 millj.**



NÝTT Í SÖLU

PANTIÐ SKOÐUN
hjá Olafi í síma **822 2307**



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



Ránargata 6a

101 Reykjavík

Stórglæsileg 5-6 herbergja 138 fm íbúð á 2 hæðum með sér inngangi

- Á neðri hæð er forstofa, aðalrými, eldhús, og stórt baðherbergi
- Á efri hæð eru 4 svefnherb. gangur og sjónvarpshol
- Í kjallara er stór geymsla
- Sameiginlegt rými fyrir hjól og vagna

Verð: **69 millj.**



OPIÐ HÚS

mánudaginn 17. ágúst kl. 17:00 - 17:30

Vefarastræti 36

270 Mosfellsbær

Einstaklega falleg um 126 fm 4ra herb. íbúð á efstu hæð

- 3 svefnherbergi
- Þvottahús innan íbúðar
- Sérlega björt með gluggum á alla vegu
- Frábært útsýni
- Suður svalir
- Sér stæði í bílageymslum lögn í hleðstustöð
- Lyftuhús

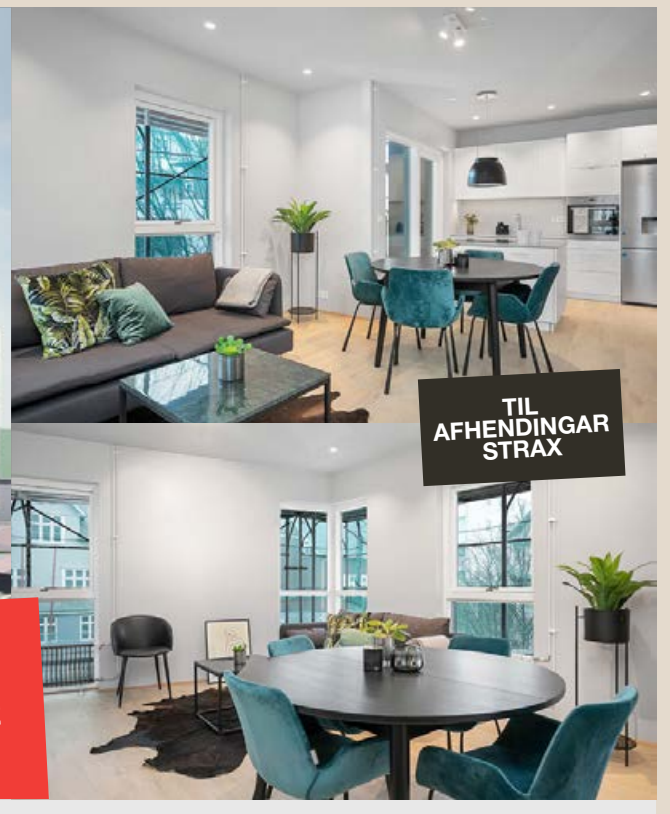
Verð: **61,5 millj.**



Hverfisgata 85

101 Reykjavík

OPIÐ HÚS
sunnudaginn 16. ágúst
milli kl. 15:00 - 16:00



TIL AFHENDINGAR STRAX

Nánari upplýsingar veita:

101

Frábærlega staðsettar íbúðir í miðborginni

- 2ja og 3ja herbergja. Stærðir frá 45 fm
- Í næsta nágrenni eru fjölbreyttar verslanir, veitingastaði og þjónusta
- Fjölbreytt mannlíf og menning setur svip sinn á miðborgina
- Allar íbúðir með stæði í bílakjallara

Verð frá: **39,5 millj.**



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



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



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

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

569 7000 · Lág múla 4 · miklaborg.is

Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

NÝTT Í SÖLU – LOKAÁFANGI

FALLEGT ÚTSÝNI

FIMM ÍBÚÐIR EFTIR



FREKARI UPPLÝSINGAR



Hilmar Þór Hafsteinsson
Löggiltur fasteignasali,
leigumíðlari. Sími 824 9098



Daði Hafþórsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 824 9096

GERPLUSTRÆTI 21-23
270 MOSFELLSBÆR

VERÐ FRÁ 40,9 MILLJ.

- Fullbúnar íbúðir, án megin gólfefna
- Innréttingar frá GKS
- Innbyggður ísskápur og uppþvottavél
- Afhending: G 23 í júní 2020 / G 21 í október 2020
- Stærð 81-158 m²
- 2 til 5 herbergja
- Allar íbúðir með stæði í bílgeymslu
- Stutt í náttúru
- Útsýni úr flestum íbúðunum



OPIÐ HÚS
SUNNUDAGINN
KL. 13-14



KRINGLAN
skrifstofuhúsnæði

103 Reykjavík



TIL LEIGU

Til leigu glæsilegt um 100 fm skrifstofuhúsnæði á 5. hæð í Kringluturninum

- Bjart og fallegt húsnæði með góðu útsýni á besta stað
- Næg bílastæði og þægileg aðkoma um lyftuhús
- Stutt er í allar stofnbrautir og þjónustu á svæðinu
- Laust strax



Nánari upplýsingar veitir:
Svan G. Guðlaugsson, lögg. fasteignasali
svan@miklaborg.is sími: 697 9300

MIKLABORG

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

Ábendingahnappinn má finna á
www.barnaheill.is



GIMLI
FASTEIGNASALA

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



Halla
Viðskiptafr./
Lögg. fast.
659 4044



Ólafur
Sölu- og
markaðsstjóri
690 0811



Ellert
Lögg. fast.
661 1121



Sigríður
Lögg. fast.
899 9787



Hafþrún
Lögg. fast.
848 1489



Bárður
Sölu- og
markaðsstjóri
896 5221



Elin Urður
Lögg. fast.
690 2602



Elin Rósa
Lögg. fast.
773 7126



Lilja
Viðskiptafr./
Lögg. fast.
820 6511



Kristján
Viðskiptafr./
Lögg. fast.
691 4252

GIMLI GIMLI GIMLI GIMLI GIMLI GIMLI GIMLI

TIL SÖLU
SJÓFERÐIR HAFSTEINS OG KIDDÝJAR ÍSAFIRÐI



Um er að ræða rötgróin 30 ára rekstur Sjóferða Hafsteins og Kiddýjar á Ísafirði. Fyrirtækið hefur alfarid séð um þjónustu við ferðamenn skemmtiferðarskipa frá því að þau hófu að koma til Ísafjarðar ásamt því að vera með áætlunarferðir um Jökulfirði og Hornstrandir. Til sölu eru tveir bátar fyrirtækisins sem taka 38 og 48 farþega með öllum búnaði til farþegaflutninga. Þjónustuhúsnæði við sérhæfða bryggjuaðstöðu fyrirtækisins á Ísafirði og flotbryggja til notkunar á Hesteyri. Bátarnir eru vel útbúnir af tækjum, búnaði og hafa alla tíð fengið einstaklega gott viðhald. Samningur er gerður við ferðaþjónustufyrirtækið Vesturferðir annað til þriðjahvert ár um þjónustu við skemmtiferðarskipin. Vesturferðir skipuleggja m.a. hinar vinsælu ferðir til Vigur og Hesteyrar. Upp undir 100 skemmtiferðarskip hafa verið í þjónustu hjá Sjóferðum undanfarin sumur og er um að ræða mjög ábátasaman rekstur. Talsverðir ónýttir möguleikar eru til staðar sérstaklega yfir haust, vetrar og vortíman.



Allar upplýsingar veitir Ingólfur Gissurarson lg.fs. í síma: 896-5222 eða ingolfur@valholl.is

Skuldlaust fyrirtæki. Óskað er eftir verðtilboði.



VALHÖLL
FASTEIGNASALA
S í ð a n 1 9 9 5

Reykjavík - Snæfellsbæ - Höfn Hornafirði | Sími 588 4477 | www.valholl.is



TRAUSTR OG ÖRUGG ÞJÓNUSTA

SÍMI 533 4040

kjoreign@kjoreign.is

Opnunartími mán-fös kl. 9-17

Dan Wium Lögg., fasteignasali

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

SKEKTUVOGUR - VOGAÐVERFI
TIL LEIGU



Stór hornlóð, tæpur hektari, öll girt með hliði. Skrifstofu- og verkstæðishús er á lóðinni 1.342 fm. Lóðin er öll slétt og hentar margháttaðri starfsemi s.s. geymslusvæði, bílasala, efnissala, verkstæði.

Allar frekari upplýsingar veitir Dan Wium lögm. og lögg. fasteignasali í sínum 533-4040 eða 896-4013 dan@kjoreign.is



Traust og örugg þjónusta í 44 ár



„Viðskiptavinir geta á einfaldan hátt skoðað vöruúrvalið á netinu, hvort sem um er að ræða nýja eða notaða bíla, aukahluti eða lífsstílsvörur eins og reiðhjól, hjálma, bílstóla og fleira,” segir Halldóra Anna Hagalín, markaðsstjóri Heklu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Netverslun frá Stefnu sparar tíma og fyrirhöfn

Undanfarin ár hefur Hekla stuðst við netverslunarkerfi Stefnu, með mjög góðum árangri. Kerfið einfaldar alla vinnu og ákvarðanatöku, bæði fyrir viðskiptavinum og starfsmenn Heklu.

Netverslun Heklu, sem byggir á netverslunarkerfi Stefnu, hefur þróast mjög mikið síðustu ár og hafa stjórnendur fyrirtækisins lagt mikla áherslu á að halda þeirri þróun áfram, að sögn Halldóru Önnu Hagalín, markaðsstjóra Heklu.

„Við höfum verið með sýningarsal notaðra bíla á netinu í gegnum kerfi Stefnu í nokkuð mörg ár. Fyrir rúmu ári opnuðum við einnig sýningarsal nýrra bíla, ásamt netverslun aukahluta á vefsíðunni okkar hekla.is. Sýningarsalur nýrra bíla er virknin sem er einna mest notuð á vef Heklu, en þar er hægt að skoða og panta alla nýja bíla sem eru til á staðnum eða eru á leiðinni til okkar. Við veljum kerfismegin hvaða bíla við viljum birta á vefnum, bættum við myndum og lýsingum og þeir birtast áreynslulaust á netinu innan skamms.“

Einfalt fyrirkomulag

Halldóra segir netverslunarkerfi Stefnu nýttast afar vel fyrir viðskiptavinum Heklu.

„Viðskiptavinir geta á einfaldan hátt skoðað vöruúrvalið á

netinu, hvort sem um er að ræða nýja eða notaða bíla, aukahluti eða lífsstílsvörur eins og reiðhjól, hjálma, bílstóla og fleira. Í náinni framtíð munum við geta gengið frá bílakaupum nýrra bíla frá a-ö á netinu, en í dag er hægt að kaupa aukahluti ásamt því að skoða úrval bíla, velja uppáhaldsbílinn og taka hann frá.“

Netverslunarkerfi Stefnu er líka einfalt og þægilegt í notkun fyrir starfsmenn Heklu.

„Það er afar einfalt fyrir okkur að setja inn nýjar vörur í kerfið, lýsingar á þeim og myndir. Svo er þetta allt tengt við bókhaldskerfið okkar svo þetta skráist strax alla leið í kerfinu okkar.“

Ánægðir viðskiptavinir

Halldóra segir viðskiptavinum hafa tekið þessari nýjung fagnandi og er vefsíða Heklu sífellt meira notuð í þeim tilgangi að ganga frá kaupum eða taka frá bíla.

„Við höfum líka fundið fyrir því að viðskiptavinir sem koma til okkar vita nú þegar hvað er til hjá okkur, hafa skoðað vöruna á netinu og tekið ákvörðunina. Í bílakaupum kemur fólk oft til

The screenshot shows the 'NÝIR BÍLAR' (New Cars) section of the Hekla website. It features a grid of four car models with their prices and specifications:

- Audi A3 E-TRON BASIC**: 5.190.000 kr.
- Volkswagen Golf E-GOLF RAFMAGN Premium**: 4.850.000 kr. (Afsláttur 300.000 kr.)
- Skoda Karoq 1.5 TSI DSG AMBITION**: 4.350.000 kr. (Afsláttur 800.000 kr.)
- Mitsubishi Outlander 4X4 PHEV Instyle án lúgu**: 5.990.000 kr.

On the right side, there is a filter menu with options for 'Tegund' (Type) including Audi (60), Volkswagen (97), Skoda (55), Mitsubishi (22), Tilboð (112), and Kjarakaup (13). There are also options for 'Skipting' (Leasing) and 'Drif' (Drive).

Fyrir rúmu ári opnaði Hekla sýningarsal nýrra bíla ásamt netverslun aukahluta á vefsíðu sinni hekla.is.

The screenshot shows a detailed view of an 'Audi A3 E-TRON SPORT' on the Hekla website. The car is displayed in a dark grey color. To the right of the car, there are options for 'A3', 'Hættu Grey Metallic', 'Bensín/Rafmagn', 'Sjálfskiptur', and 'Framhjóladrif'. The price is listed as 'Verð með aukahluti 5.790.000 kr.' with buttons for 'Skoða' and 'Taka frá'.

Margir nýta vefinn til að skoða og velja nýja bílinn áður en kaup fara fram.

okkar sem er búið að taka ákvörðun um bílakaup en kemur þá til að reynsluaka sambærilegum bíl, svona til að staðfesta ákvörðunina. Það er í raun bara formsatriði fyrir marga að koma á staðinn og ganga frá kaupum. Þannig þarf þá ekki að bíða eftir pósthúðunni á aukahlutum og bíðin eftir nýja bílnum stýttist í örfáa daga.“

Hún segir sölu aukahluta hafa margfaldast síðustu ár og að þar spili mörg atriði saman.

„Ásamt því að hafa opnað netverslun höfum við lagt aukna áherslu á aukahlutasölu yfir höfuð. Við höfum breytt vara-hlutaversluninni, fært hana

innan húss hjá okkur og lagt okkur fram við að efla þjónustu og þekkingu.“

Tenging beint í Navision

Frá upphafi var lögð mikil áhersla á að netverslunarkerfi Heklu myndi tengjast beint inn í bókhaldskerfi fyrirtækisins, sem er Navision.

„Það skiptir afar miklu máli fyrir okkur í allri meðhöndlun upplýsinga sem og einfaldleika sölu fyrir þjónusturáðgjafa okkar sem taka vörurnar til. Einnig skiptir það máli fyrir lagerstöðu aukahluta hverju sinni, sem uppfærast sjálfkrafa. Frá upphafi lögðum við

áherslu á að vinnsla fyrir starfsfólk okkar yrði eins auðveld og hægt væri og sem mest sjálfvirk. Við erum með miklar sérþarfir í vinnslu í netverslun okkar en höfum ekki enn þá lent í því að fá svar um að eitthvað sé ekki hægt. Viðmót starfsmanna Stefnu er lausnamiðað og vilji til góðra verka er mikill.“

Góður samstarfsaðili

Samstarf Heklu og Stefnu nær til margra ára og hefur verið einkar farsælt að sögn Halldóru.

„Það skiptir gríðarlega miklu máli fyrir fyrirtæki eins og Heklu að nánir samstarfsaðilar hafi mikla þekkingu á rekstri okkar, enda vörumerkin mörg og starfsemin fjölbreytt.“

Hekla heldur úti sex vefsíðum og þar af eru þrjár sérstaklega af Stefnu: netverslun og tveir sýningarsalir á netinu.

„Umfangið er gríðarmikið og utanumhaldið tímafrekt. Við fáum mikla aðstoð frá Stefnu og starfsfólki þar, sem er leiðbeinandi og þjónustulundað. Skipulag þeirra er gott og tímaskráning skýr, sem skiptir verulegu máli þegar velja á samstarfsaðila.“

Sjá nánari upplýsingar á stefna.is og í síma 464-8700.



Bergþóra Guðnadóttir.

Bergþóra Guðnadóttir hjá Farmers Market

Bergþóra Guðnadóttir er hönnuður, stofnandi og annar eigandi hönnunarfyrirtækisins Farmers Market – Iceland, sem rekur tvær verslanir í Reykjavík auk vefverslunar.

Hvernig hefur vefverslun breytt möguleikum íslenskra hönnuða?

Vefverslun hefur aðallega auðveldað íslenskum hönnuðum að ná til viðskiptavina erlendis, sérstaklega ef með fylgir sterk og skýr ímynd á vef- og samfélagsmiðlum. Á undanförunum misserum hefur vefverslun innanlands sótt í sig veðrið og ekki síst nú á COVID-tímum. Einnig fáum við mikið af erlendum pöntunum, til dæmis frá fólki sem hefur heimsótt verslanir okkar á Íslandi og séð eftir að hafa ekki keypt einhverja flik eða ekki haft pláss í ferðatöskunni.

” Vefverslun á væntanlega eftir að aukast í náinni framtíð og er góð viðbót við hefðbundnar verslanir.

Hvar liggja helstu tækifærin?

Vefverslun á væntanlega eftir að aukast í náinni framtíð og er góð viðbót við hefðbundnar verslanir. Því skiptir miklu máli að vefverslunin endurspegli mynd fyrirtækisins og hefðbundnu verslunarinnar. Mikilvægt er að sinna viðskiptavinum vel og fylgja hratt og örugglega eftir pöntunum, fyrirspurnum og öðru sem tengist versluninni. Anægður viðskiptavinur er mjög líklegur til að halda áfram viðskiptum, hvort sem um er að ræða heimsókn í vefverslun eða „hefðbundna“ verslun.

Helsti lærdómur þegar kemur að eigin vefverslun?

Vefverslun er ekki eins einföld lausn og margir kynnu að halda og það þarf að sinna viðskiptavinum og upplýsingagjöf jafn vel og í hefðbundinni verslun. Þetta á ekki síst við um erlenda viðskiptavini, sem eru kannski aðeins vanir vefverslun innan Evrópusambandsins þar sem viðbætt aðflutningsgjöld eru litil sem engin.



Það skiptir ekki lengur máli hvar í heiminum fyrirtæki eru niðurkomin því hægt er að kaupa allt milli himins og jarðar með einum smelli á netinu.

Ná til heimsins í gegnum skjáinn

Vefverslun hefur hjálpað íslenskum hönnuðum að kynna vörur sínar á erlendum mörkuðum. Þrír íslenskir hönnuðir ræða helstu kosti vefverslunar fyrir íslenska hönnun.

Hlín Reykdal, skartgripahönnuður

Hlín Reykdal hefur hannað skartgrip og fylgihluti undir eigin nafni frá árinu 2010. Hún stofnaði verslunina Kiosk ásamt öðrum hönnuðum árið 2010 og rekur netverslunina hlinreykdal.com.

Hvernig hefur vefverslun breytt möguleikum íslenskra hönnuða?

Verslunarumhverfi og markaðssetning hefur breyst mikið undanfarið ár og er netverslunin í mikilli sókn. Margir hönnuðir eru staðsettir í Reykjavík svo það gengur betur að ná til landsbyggðarinnar og á erlenda markaði með vefverslun.

Hvar liggja helstu tækifærin?

Það eru mörg tækifæri sem liggja í því að vera með góða netverslun,



Hlín Reykdal. MYND/SAGA SIG

til dæmis er hægt að stækka markhópinn til muna. Þarna ertu komin með búðarglugga, þína ímynd og hönnun fyrir allan heiminn. Vefverslun er framtíðin og ef hönnuðir hoppa ekki á þá lest eru þeir hreinlega að missa af miklu.

” Að reka góða vefverslun er mikil vinna. Þú hendir ekki upp netverslun og málið er dautt.

Helsti lærdómur þegar kemur að eigin vefverslun?

Að reka góða netverslun er mikil vinna. Þú hendir ekki upp netverslun og svo er málið dautt. Það þarf að hlúa að henni og þetta er verkefni sem er aldrei búið. Persónulega finnst mér þetta verslunarform rosalega skemmtilegt og áhugavert. Möguleikarnir eru endalausir og alltaf er hægt að bæta og gera betur.



Ragna Sara Jónsdóttir. MYND/SAGA SIG

Ragna Sara Jónsdóttir hjá Fólk

Ragna Sara Jónsdóttir er stofnandi og listrænn stjórnandi hönnunarmerkisins Fólk. Fyrirtækið vinnur í samstarfi við íslenska hönnuði við að þróa hönnunavörur fyrir heimilið og hefur sjálfbærar lífsstíl og hringrásarhagkerfi að leiðarljósi í allri þróun og rekstri.

Hvernig hefur vefverslun breytt möguleikum íslenskra hönnuða?

Vefverslun breytir mjög miklu varðandi tækifæri til að selja hönnunavörur, sem annars væri mest staðbundin sala, þar sem vefir eru alþjóðlegir í eðli sínu. Hins vegar er ekki þar með sagt að það takist að fá athygli heimsins á tiltekna vefverslun, eftir að hún hefur verið sett upp. Að vefverslun nái að selja alþjóðlega er í raun stórt sjálfstætt verkefni, að ná þeim áfanga krefst mikillar vinnu, mjög skýrrar sýnar til lengri tíma og öflugra samstarfsaðila.

Hvar liggja helstu tækifærin?

Vefurinn gefur gríðarlega gott tækifæri til að vanda framsetningu á eigin hönnun, segja sögur, birta flottar myndir og leyfa viðskiptavininum að hrífast með á eigin hraða og forsendum, enda er sagan á bak við vörurnar oft jafn áhugaverð og vörurnar sjálfar. Þegar viðskiptavinur og söluaðili hittast hins vegar, þá hefur söluaðurinn kannski bara 15 sekúndur til 2 mínútur til að heilla viðskiptavininn.

Helsti lærdómur þegar kemur að eigin vefverslun?

Nýverið áttum við í viðræðum við tvær stórar verslanakeðjur á Norðurlöndum. Önnur var staðsett í Noregi og með margar verslanir á sínum vegum, hin var vefverslun í Finnlandi sem einblínir eingöngu á sölu í gegnum vef. Þegar COVID-19-krisan kom fór allt í uppnám, samningarnir við verslanakeðjuna í Noregi fóru í stopp á meðan finnska vefverslunin kláraði samningana við okkur og er nú að selja íslensku hönnunina frá Fólki við góðar viðtökur. Lærdómurinn er að þegar tímar óvissu og farsóttá líkt og nú standa yfir, er vefverslun að vaxa á meðan þurft hefur að loka staðbundnum verslunum. Við munum því halda áfram að leggja mikla áherslu á að byggja okkur upp á vefnum og með stafræna þjónustu.

Vegan húðvörur

Við þurfum öll að hugsa vel um húðina okkar og það sem við notum á hana skiptir máli.

Húðvörulína Dimmblá inniheldur lífræn innihaldsefni og er vegan.



Öll innihaldsefni eru keypt nálægt uppruna og frá traustverðum og heiðarlegum söluaðilum.

Vörurnar eru fáanlegar á vefsíðu Dimmblá www.dimmbla.is

NÝJAR VÖRUR VIKULEGA Á CURVY.IS

- * Skoðaðu úrvalið eða pantaðu í netverslun www.curvy.is
- * Frí heimsending þegar verslað er fyrir 5000 kr eða meira
- * 14 daga skilafrestur gegn endurgreiðslu



Curvy 



Túnika
9.990 kr
Stærðir 14-28



Kjöll
9.990 kr
Stærðir 14-28



Peysa
7.990 kr
Stærðir 14-28



Létt úlpa
18.990 kr
Stærðir 14-30



Gallabuxur
10.990 kr
Stærðir 14-28



Létt úlpa
8.990 kr
Stærðir 14-26

SANNGJARNT VERÐ

Heynet er að þróa lausn á heynefum og öðrum búnaði fyrir hesta og hestamenn til að fódra og þjálfa hesta sína á þægilegan og góðan máta til að hámarka nýtingu á fódri samhliða að huga að heilsu hrossa og lágmarka efniskostnað notanda.

HEYNET - Hefðbundin og Hægfóðursnet

Gæða net og búnaður, sterk og endingargóð fyrir allan búfénað. Einnig með fjölnet í garðvinnuna, vistvæn og endurvinnanleg.

Sparar þér tíma peninga og hey. Hönnuð eftir óskum.

Sendum hvert á land sem er.



Miðholt 5, 270 Mosfellsbæ
Sími 860 5558
www.hey.net.is
f hey.net.gjafanet

Einnig er hægt að skoða vöruúrval okkar í verslun Baldvins og Þorvaldar á Selfossi.

DV

DV ER KOMIÐ ÚT



*Lífið alltaf þess
virði að lifa því*

Þrátt fyrir breitt bros og djúpa vasa af gríni hefur Auddi ekki átt áfallalausna ævi. Æskuvinur hans svipti sig lífi aðeins 22 ára gamall og segir Auddi mikilvægt að leita sér hjálpar. Ekkert vandamál sé of stórt til að leysa það. – sjá síðu 10

Náðu þér í eintak á næsta sölustað eða komdu í áskrift á dv.is og fáðu blaðið sent heim í hverri viku.

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki

KRÓKUR

PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

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



Nýir 2020 Mitsubishi Outlander PHEV. Flottur lúxus bíll á lægra verði en jepplingur. 800.000 undir listaverði á kr. 5.890.000,- 5 ára ábyrgð. Til sýnis á staðnum í nokkrum litum.

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

Bílar til sölu



Vinnu- og ferðabíll. VW Caddy 2014, 5 manna, 5 gira. Diesel. sk.22 Topp eintak. Besta verðið. Verð 850þ. uppl.820-5181

Þjónusta

Nudd

NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Lausir tímar. Sími 694 7881, Janna.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Þjódum hagstætt verð í töfluskípti. Straumblik ehf. Löggitur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Garðyrkja



- » Jarðvinna
- » Drenlagir
- » Hellulagir
- » Þökulagir

Þjónustum einstaklinga, fyrirtæki og húsfélög

519 7780

prostone@prostone.is

Húsviðhald



- » Smíðavinna
- » Múrvinna
- » Málningarvinna

Þjónustum einstaklinga, fyrirtæki og húsfélög

519 7780

prostone@prostone.is

Búslóðaflutningar

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

Keypt & Selt

Til sölu



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

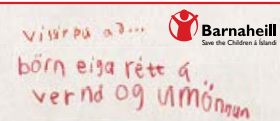
Heimilið

Barnavörur



SYSTKINA VAGN/KERRA

Verð frá 165.900 kr. Barnið Okkar - Hliðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313 barnidokkar.is



Húsnæði

Húsnæði í boði

NULL

Herb. til leigu á svæði 201. Með aðgangi að eldh., baðherb. og þvottavél. Uppl. í síma 893 3475

HERBERGI TIL LEIGU.

Huggulegt herbergi með útsýni og öllum húsbúnaði í fallegri íbúð nálægt Hlemmi í Reykjavík. Aðgangur: eldh. baðh. stofa, svalir og þvottah. TV- og nett. Möguleki á bilageymslu. Laust nú þegar. Uppl í síma 8210880.

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinna

Atvinna í boði

Vantar byggingaverkamann eða lærling. Uppl. í gottvidhald@gmail.com

Tilkynningar

Tilkynningar

WWW.YAAKOVSWELL.NET

Here you will find a series of studies of the Blessed Torah. All the material is completely free. you may download it, copy it and give it away.

Einkamál

Óska eftir að kynnast konu sem er heiðarleg, glaðlynd og dýravinur. Hafid samband í síma 861-8879.

Sérfræðingar í ráðningum

lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

www.fastradningar.is

job

Finnum draumastarfið saman

Erum við að leita að þér?

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055



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

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi. Hafðu samband og við metum ástandið.

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

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

íshúsið

S:566 6000 • Smíðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR

ÞARFT ÞÚ AÐ KOMA FYRIRTÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?



HAÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ

FRÉTTABLAÐIÐ

Sími 550 5055 | smaar@frettabladid.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

gudruninga@frettabladid.is



BÖRKUR HRAFNSSON



MARGRÉT ÁGÚSTSDÓTTIR



DAVID ÓLAFSSON



HÉÐINN BIRNIR ÁSBJÖRNSSON



SIGURÐUR FANNAR GUDMUNDSSON



STEFÁN JÓHANN ÓLAFSSON



GUÐRÚN ANTONSDÓTTIR



BÖÐVAR SIGURBJÖRNSSON



GUNNLAUGUR PRÁINSSON



INGIMAR INGIMARSSON



ÞÓRA BIRGISDÓTTIR



ÚLFAR ÞÓR DAVÍÐSSON



BRANDUR GUNNARSSON



B O R G

F A S T E I G N A S A L A

519 5500

SÍÐUMÚLA 23 • 108 REYKJAVÍK • FASTBORG.IS

Opið hús | Sunnud. 16. ágúst kl 14:00 – 15:00



LAUTARVEGUR 40-44 | 103 REYKJAVÍK

ÍBÚÐIR	116-140 m ²
VERÐ:	TILBÚNAR TIL AFHENDINGAR
FRÁ 77,5 M	ÞÓRA BIRGISDÓTTIR LÖGG. FAST S. 777 2882

Opið hús | Mánud. 17. ágúst kl 17:00 – 18:00



GERPLUSTRÆTI 21-23 | 270 MOSFELLSBÆR

ÍBÚÐIR	81-158 m ²
VERÐ:	NÝJAR EIGNIR Í HELGAFELLSLANDINU
FRÁ 42,9 M	ÞÓRA BIRGISDÓTTIR LÖGG. FAST S. 777 2882



BARRHOLT 5 | 270 MOSFELLSBÆR

EINBÝLI	5 HERBERGI	176,6 m ²
VERÐ:	GLÆSILEGT EINBÝLISHÚS Á EINNI HÆÐ	
86.9 M	ÚLFAR 788 9030 OG GUNNLAUGUR 844 6447	



KLEIFARKÓR 19 | 203 KÓPAVOGI

EINBÝLI	7 HERBERGI	357,9 m ²
VERÐ:	FALLEGT EINBÝLI	
169 M	BRANDUR GUNNARSSON 897 1401	



VATNSSTÍGUR 20-22 | 101 REYKJAVÍK

ÍBÚÐ	2 HERBERGI	81,2 m ²
VERÐ:	2JA HERB. ÍBÚÐ Í SKUGGAHVERFI MED BÍLASTÆÐI	
59.9 M	BRANDUR GUNNARSSON 897 1401	



ÁLFHEIMAR 36 | 104 REYKJAVÍK

ÍBÚÐ	4 HERBERGI	102,8 m ²
VERÐ:		
39.9 M	ÚLFAR 788 9030 OG GUNNLAUGUR 844 6447	



VESTURGATA 58 | 101 REYKJAVÍK

ÍBÚÐ	4 HERBERGI	104,3 m ²
VERÐ:	SÉRINNGANGUR, STÆÐI Í BÍLAG. SÉR GARDUR	
55 M	BÖÐVAR SIGURBJÖRNSSON 660 4777	



LAUGARBRAUT 5 | 840 Laugarvatni

ÍBÚÐIR	2-3 HERBERGI	64-84 m ²
VERÐ:	ÍBÚÐ Á EINUM FALLEGASTA STAÐ LANDSINS	
FRÁ 24.5 M	BÖÐVAR SIGURBJÖRNSSON 660 4777	

Verkefnastjóri

Viðskiptavit ehf býður áhugavert framtíðarstarf og spennandi verkefnastöðu fyrir verkefnastjóra sem hefur stýrt byggingarverkefnum og unnið á verkstað.

Viðkomandi mun vinna náið með eigendum að fjölbreyttum verkefnum.

HELSTU VERKEFNI:

- Sjá um magntökur
- Undirbúa útböð
- Sinna útböðs-/tilboðsgerð
- Samskipti við opinbera aðila og samstarfsaðila

STARFSKRÖFUR OG EIGINLEIKAR:

- Tæknimenntun/Meistararéttindi
- Stundvísi, sjálfstæði og vinnusemi
- Árangursdrifin og lausnamiðuð nálgun
- Samskiptafærni, frumkvæði og framúrskarandi þjónustulund

Umsóknarfrestur er til 24. ágúst 2020.

Umsóknir óskast sendar til sigridur@vvit.is með ferilskrá og nöfnum umsagnaraðila.



VIÐSKIPTAVIT

- VIÐ LÁTUM HLUTINA GERAST -

Viðskiptavit ehf. er framsækið fyrirtæki í byggingariðnaði sem sinnir verktöku ásamt alhliða verkefnastjórnun og ráðgjöf. Viðskiptavit hefur innan sinna raða reynslumikið og hæfileikaríkt starfsfólk á sviði byggingarstarfsemi og verkefnastjórnunar.

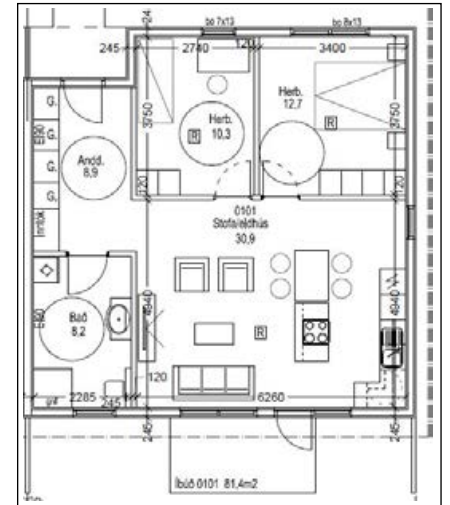
domus



Ársæll Steinmósson
Löggitur fasteignasali
as@domus.is
sími: 896-6076

Domus fasteignasala | Fjarðargata 13-15 | 220 Hafnarfjörður | Sími 440 6000 | domus@domus.is

Sandalda 4a, 4d og 6a á Hellu



Nánari upplýsingar veitir Ársæll Igfs, as@domus.is og 896-6076

Nýbyggingar. Falleg og vel skipulögð raðhús að Sandöldu 4a, 4d og 6a á Hellu. Stutt er í fallega náttúru og töluverð uppbygging í m.a matvælavinnslu og ferðapjónustu á svæðinu t.d. er 161 herbergja Stracta hótél með um 60 starfsmenn og fer vaxandi. Húsin eru afhent fullbúin með gólfefnum, ísskáp og uppþvottavél, suðursólpallur með skjólveggjum á hliðum. Hiti í gólfum og stýringar eru í hverju rými. Steypt upphitað bílastæði.

Endaraðhús er 81,4 fm verð kr. 28.327.000.-.

www.domus.is

Verkstjóri

Viðskiptavit ehf býður áhugavert framtíðarstarf og spennandi verkefnastöðu fyrir verkstjóra sem hefur reynslu af stýringu á verkstað.

Viðkomandi mun vinna náið með eigendum að fjölbreyttum verkefnum.

HELSTU VERKEFNI:

Dagleg verkstjórn og rekstur á byggingarsvæðum fyrirtækisins.

Um er að ræða skemmtilegt, krefjandi og fjölbreytt starf þar sem öryggi, gæði og afköst skipta meginmáli.

STARFSKRÖFUR OG EIGINLEIKAR:

- Viðeigandi menntun (sveinspróf í húsasmíði eða sambærilegt)
- Reynsla vegur þungt
- Góð færni í samskiptum
- Drifkraftur

Umsóknarfrestur er til 24. ágúst 2020.

Umsóknir óskast sendar til sigridur@vvit.is með ferilskrá og nöfnum umsagnaraðila.



VIÐSKIPTAVIT

- VIÐ LÁTUM HLUTINA GERAST -

Viðskiptavit ehf. er framsækið fyrirtæki í byggingariðnaði sem sinnir verktöku ásamt alhliða verkefnastjórnun og ráðgjöf. Viðskiptavit hefur innan sinna raða reynslumikið og hæfileikaríkt starfsfólk á sviði byggingarstarfsemi og verkefnastjórnunar.

STRÁ



Til hvers að auglýsa ?

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

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

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

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

www.stra.is

RÁÐGJÖF
RÁÐNINGAR
RANNSÓKNIR



intellecta

Síðumúla 5 • 108 Reykjavík • 511 1225 • intellecta.is

Einstök hönnun í hjarta Reykjavíkur

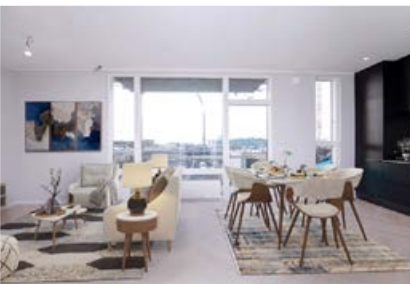
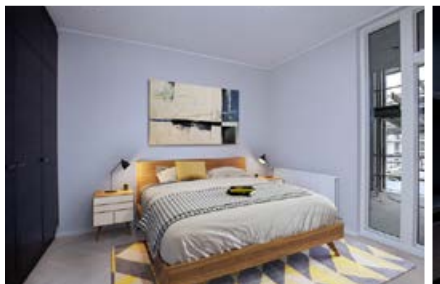
NÝJAR ÍBÚÐIR KOMNAR Í SÖLU



102 HLÍÐARENDI.IS

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

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



OPIÐ HÚS

sunnudaginn
16. ágúst
kl. 13:00-13:30

KEYRT AÐ HJÁ VALSHEIMILINU

Nánari upplýsingar
má finna á
102hlidarendi.is

LIND

FASTEIGNASALA

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



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



Stefán Jarl
Lögg. fasteignasali
892 9966
stefan@fastlind.is



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



EIGNAMIDLUN

SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957



Kjartan Hallgeirsson
Löggiltur
fasteignasali
Sími 824 9093



Guðlaugur I. Guðlaugsson
Löggiltur
fasteignasali
Sími 864 5464



Sverrir Kristjánsson
Löggiltur
fasteignasali



Guðmundur Sigurjónsson
Lögfræðingur,
Löggiltur
fasteignasali



Þórarinn M. Friðgeirsson
Löggiltur
fasteignasali,
sölustjóri
Sími 899 1882



Magnea S. Sverrisdóttir
MBA, löggiltur
fasteignasali
Sími 861 8511



Hilmar Þór Hafsteinnsson
Löggiltur fasteignasali,
Löggiltur leigumíðlari
Sími 824 9098



Brynjar P. Sumarliðason
BSc í viðskiptafræði,
Löggiltur fasteignasali
Sími 896 1168



Daði Hafþórsson
Löggiltur
fasteignasali
Sími 824 9096



Hreiðar Leifur Guðmundsson
Nemi til löggildingar
fasteignasala
Sími 661 6021

SKILDINGANES 38, 486.6 m² 101 REYKJAVÍK, TILBOÐ



BÓKIÐ SKOÐUN

Glæsilegt og fallega hannað 486.6 fm. einbýlishús á sjávarlóð við Skildinganes, Skerjafirði. Einstakt sjávarútsýni og 859,0 fm. eignalóð. Arkitekt hússins er Ingimundur Sveinsson og ber húsið þess merki að hugað hefur verið að öllum smátriðum við hönnun þess. Góð tenging er við fallegan og rótgróinn suður-vestur garð. Tvöfaldur bílskúr og möguleiki á auka íbúð með sér inngangi.

Sverrir Kristjánsson Lögg. fasteignasali S. 861 8514/sverrir@eignamidlun.is



Herdís Valb. Hölldóttir Lögg. fasteignasali/Lögfræðingur S. 694 6166/herdis@eignamidlun.is



BERGÞÓRUGATA 7, 54,5 m² 101 REYKJAVÍK, 38,9 mkr.



OPIÐ HÚS þriðjudaginn 18. ágúst kl. 17:00-17:30

Bergþórugata 7, 54,5 fm virkilega falleg endurnýjuð íbúð á besta stað í miðbænum. Íbúðin er á neðstu hæð með aðgangi að stórum lokuðum garði. Virkilega falleg eign.

Daði Hafþórsson Lögg. fasteignasali S.824 9096/dadi@eignamidlun.is



LAUFRIMI 32, 64,2 m² 112 REYKJAVÍK, 37,9 mkr.



OPIÐ HÚS mánudaginn 17. ágúst kl. 17:15 - 17:45

Mjög góð talsvert endurnýjuð 2ja herbergja íbúð á jarðhæð í góðu fjölbýli ásamt staði í opinni bílagæmslu. Sérinnangangur, sérþvottahús, sér afgirt timburvernd. Góð íbúð í grónu hverfi með mikla þjónustu í næsta nágrenni og einstaka göngu og hjólastíga nánast við dyrnar.

Þórarinn M. Friðgeirsson. Lögg. fasteignasali, sölustjóri. S. 899 1882/thorarinn@eignamidlun.is



HVASSALEITI 20, 74,4m² 108 REYKJAVÍK, 37,9 mkr.



OPIÐ HÚS þriðjudaginn 18. ágúst kl. 17:00-17:30

Fin mjög vel skipulögð og einstaklega rúmgöð 2ja herbergja 74,4 fm íbúð á 1.hæð (einn stigi upp) í góðu húsi við Hvassaleiti sem búið er að endurnýja talsvert á síðustu árum. Rúmgöð stofa og svefnherbergi. Endurnýjað gler og gluggar að hluta.

Þórarinn M. Friðgeirsson. Lögg. fasteignasali, sölustjóri. S. 899 1882/thorarinn@eignamidlun.is



MÁVAHLÍÐ 12, 67 m² 105 REYKJAVÍK, 35,9 mkr.



BÓKIÐ SKOÐUN

Vel skipulögð og góð 67 fm 3ja herbergja íbúð í kjallara með sérinnangangi í góðu velstaðsettu talsvert endurnýjuðu húsi í hlífðunum.

Þórarinn M. Friðgeirsson. Lögg. fasteignasali, sölustjóri. S. 899 1882/thorarinn@eignamidlun.is



BÚDAGERÐI 3, 85,4 m² 108 REYKJAVÍK, 45,9 mkr.



BÓKIÐ SKOÐUN

einstaklega vel skipulögð og talsvert endurnýjuð 85,4 fm herb. íbúð á 2.hæð til vinstri í góðu vel staðsettu fjölbýli. Endurnýjað eldhús og baðherbergi. 3 svefnherbergi. Suðursvalir. Góður garður og lystigarður í næsta nágrenni. Mjög góð íbúð miðsvæðis í borginni.

Þórarinn M. Friðgeirsson. Lögg. fasteignasali, sölustjóri. S. 899 1882/thorarinn@eignamidlun.is



SKÓGARHOLT 2, 88,2 m² 801 GRÍMSNES OG GRAFN. 34,9 mkr.



BÓKIÐ SKOÐUN

Mjög góður fullbúinn og afar vandaður sumarbústaður á 5000 fm eignarlandi staðsett í Grímsnes og Grafningi. Húsið er hæð og svefnloft og rúmar allt að 13 manns í gistingu og telur þrjú svefnherbergi, baðherbergi, eldhús, stofu, þvottahús og svefnloft.

Þórarinn M. Friðgeirsson. Lögg. fasteignasali, sölustjóri. S. 899 1882/thorarinn@eignamidlun.is



VATNSSTÍGUR 20-22, 95,4 m² 101 REYKJAVÍK, 64,9 mkr.



OPIÐ HÚS þriðjudaginn 18. ágúst kl. 17:00-17:30

Virkelega björt og falleg tveggja herbergja útsýnisíbúð í eftirsóttu húsi í Skugganum. Íbúðin er sérlega rúmgöð og vel skipulögð. Eldhús með vandaðri innréttingu og steinborðplötu. Svefnherbergi með góðum skápum. Björt stofa með gólfstíðum gluggum og sjávarútsýni, útgengi á svalir.

Unnar Kjartansson Sölufulltrúi S.867 0968/unnar@eignamidlun.is



HRAUNBÆR 30, 88,1 m² 110 REYKJAVÍK, 39,9 mkr.



OPIÐ HÚS mánudaginn 17. ágúst kl. 17:00 - 17:30

Glæsileg 88 fm 3ja herbergja íbúð á góðum stað við Hraunbæ 30 í Reykjavík. Íbúðin hefur töluvert endurnýjuð síðustu ár og er smekklega innréttuð. Allir gluggar eru nýir í húsinu og ný svalahurð. Sameign er snyrtileg. Stutt er í alla helstu þjónustu.

Daði Hafþórsson Lögg. fasteignasali S.824 9096/dadi@eignamidlun.is



LYNGBREKKA 13, 95 m² 200 KÓPAVOGUR, 49,0 mkr.



OPIÐ HÚS mánudaginn 17. ágúst kl. 17:00 - 17:30

Vel skipulögð og mikið endurnýjuð 95 fm 4ra herbergja jarðhæð með sérinnangangi í þrjúbýlishúsi við Lyngbrekku 13 í Kópavogi. Góðar verandir eru út frá hæðinni. Eignin skiptist í góða stofu, hol, eldhús, 3 svefnherbergi og bað, auk hlutdeildar í þvottahúsi/ sameignar í kjallara

Daði Hafþórsson Lögg. fasteignasali S.824 9096/dadi@eignamidlun.is





GRENSÁSVEGUR 11

SÍMI 588 9090



Árman Þór Gunnarsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 847 7000



Hrafnhildur Björk Baldursdóttir
Löggiltur fasteignasali
Sími 862 1110



Herdís Valb. Höfuðdóttir
Lögfræðingur og löggiltur fasteignasali
Sími 694 6166



Bjarni T. Jónsson
Viðskiptafræðingur og löggiltur fasteignasali
Sími 895 9120



Ólafur H. Guðgeirsson
Rekstrarhagfræðingur og löggiltur fasteignasali
Sími 694 6166



Unnar Kjartansson
Sölufulltrúi
Sími 867 0968



Jenny Sandra Gunnarsdóttir
Skrifstofustjóri



Guðbjörg Matthíasdóttir
Lögfræðingur og löggiltur fasteignasali
Sími 588 9090



Ásdís H. Júlíusdóttir
Ritari



María Waltersdóttir
Móttökuritari

SPÍTALASTIGUR 2A, 55,2 m² Hrafnhildur Björk Baldursdóttir
101 REYKJAVÍK, 39,9 mkr. S. 862 1110/hrafnhildur@eignamidlun.is



OPIÐ HÚS sunnudaginn 16. ágúst kl. 14:00-14:30

Vinsamlega boðið komu fyrirfram á opið hús! Einstaklega sjarmerandi 3ja herbergja raðhús á tveimur hæðum í hjarta miðborgarinnar. Húsið hefur verið mikið endurnýjað síðan árið 2018. Á neðri hæðinni eru tvö svefnherbergi og baðherbergi. Á efri hæðinni er stofa og eldhúsi björtu og opnu rými. Upprunaleg gólfborð á efri hæðinni.

HRAFNHÓLAR 4-íbúð 303, 106,8 m² Ólafur H. Guðgeirsson
111 REYKJAVÍK, 42,9 mkr. S. 663 2508/olafur@eignamidlun.is



OPIÐ HÚS miðvikudaginn 19. ágúst kl. 18:00-18:30

Fjölskylduíbúð, öll endurnýjuð með smekklefum hætti og breytt þannig að í henni eru fjögur svefnherbergi í stað þriggja, tvö baðherbergi og þvottahús ásamt rúmgóðu holi og góðri stofu og eldhúsi í alrými. Vel um gengin og vönduð eign í sérflokki.

VÍÐIMELUR 34, 82,5 m² Unnar Kjartansson
107 REYKJAVÍK, 46,9 mkr. S. 867 0968/unnar@eignamidlun.is



BÓKID SKOÐUN

Mjög snyrtileg og vel skipulögð 3 herbergja íbúð á þessum vinsæla stað í Vesturbænum. Íbúðin er á fyrstu hæð í mikið endurnýjuðu húsi. Íbúðin skiptist í tvær eldhús, baðherbergi, svefnherbergi og tvær stofur. Möguleiki er að nýta aðra stofuna sem auka svefnherbergi.

BREKKUÁS 1, 325 m² Bjarni T. Jónsson
210 GARÐABÆR, 142,0 mkr. S. 895 9120/bjarni@eignamidlun.is



BÓKID SKOÐUN

Glasilegt 2ja hæða einbýlishús með rishæð á stórra hornlóð. Húsið sem er teiknað af Sigurði Kjartanssyni stendur efst í Ásunum á útsýnisstað. Efri hæðin samanstendur af stofum eldhúsi og hjónasvítu með fataherbergi og stóru baðherbergi. Gestasnyrtning. Tvöfaldir bílskúr. Á neðri hæð eru þvottahús, 2 svefnherbergi og 49 m² tómstundarými á neðri hæð.

TRÖNUHÓLAR 16, 284,3 m² Hrafnhildur Björk Baldursdóttir
111 REYKJAVÍK, 83,9 mkr. S. 862 1110/hrafnhildur@eignamidlun.is



BÓKID SKOÐUN

Eignin verður sýnd sunnudaginn 16. ágúst. Sveit í borg! Fallegt einbýli á þremur pöllum á einstökum stað á jadalldi við Elliðaárdalinn. Tvær íbúðir eru nú í húsinu og er það skráð á tveimur fastanúmerum hjá Þjóðskrár Íslands. Innangengt á milli íbúða. Tvöfaldir fristandandi bílskúr fylgir eigninni.

HÁALEITISBR. 43-íbúð 203, 93,1 m² Ólafur H. Guðgeirsson
108 REYKJAVÍK, 44,9 mkr. S. 663 2508/olafur@eignamidlun.is



OPIÐ HÚS þriðjudaginn 18. ágúst kl. 17:00 - 17:30

Björt og falleg 4ra herbergja íbúð á annarri hæð í fallegri blokk. Rúmgott eldhús, þrjú herbergi, björt stofa til suðurs með sérlega rúmgóðum svölum. Frábærlega staðsett hús, bílskúrsréttur fylgir íbúðinni.

VÍÐIMELUR 37, 106,1 m² Magna S. Sverrisdóttir
107 REYKJAVÍK, 57,5 mkr. S. 861 8511/magna@eignamidlun.is



OPIÐ HÚS þriðjudaginn 18. ágúst kl. 17:15 - 17:45

Mjög falleg 106,1 fm neðri hæð með sér inngangi við Víðimel. Íbúðin skiptist í tvær samliggjandi stofur, þrjú herbergi (þar af eitt í kjallara), eldhús, baðherbergi, hol og forstofu. Geymslur í kjallara. Sam. þvottahús og snyrting í kjallara. Gróinn garður til suðvesturs. Frábær staðsetning.

VÍÐIGRUND 33, 122,7 m² Bjarni T. Jónsson
200 KÓPAVOGI, 65 mkr. S. 895 9120/bjarni@eignamidlun.is



OPIÐ HÚS mánudaginn 17. ágúst kl. 17:15-17:45

Einbýlishús / tengihús á þessum vinsæla stað í Kópavogi. Þrjú svefnherbergi. Rúmgóð og björt stofa og borðstofa með parketi á gólf. Bílastæði er við húsið og geymsluskúr er á lóð. Lóðin er mikið rækтуð með góðum sólpalli.

VESTURGATA 73, 120,7 m² Hrafnhildur Björk Baldursdóttir
101 REYKJAVÍK, 57,5 mkr. S. 862 1110/hrafnhildur@eignamidlun.is



BÓKID SKOÐUN

Stórkostlegt útsýni! Afar skemmtileg 3ja-4ra herbergja íbúð á 2. hæð í nývöðgerðu fjölbýli neðst á Vesturgötu, við Ánanaust. Órútt göngufæri í líf og menningu við Grandagarð og Vesturhöfna. Fallegar gönguleiðir við sjávarsiðuna út í Gróttu í aðra áttina og út á Grandagarð í hina. Einstakt útsýni úr eldhúsi og stofu yfir sólarlagið og Snæfellsjökul.

NJÁLSGATA 83-íbúð 201, 83,0 m² Ólafur H. Guðgeirsson
101 REYKJAVÍK, 44,9 mkr. S. 663 2508/olafur@eignamidlun.is



OPIÐ HÚS fimmtudaginn 20. ágúst kl. 18:00-18:30

Einstaklega falleg og sjarmerandi þriggja herbergja íbúð á annarri hæð. Tvær bjartar og rúmgóðar stofur, rúmgott svefnherbergi og stórt eldhús. Björt og falleg íbúð þar sem upphaflegur frágangur hefur fengið að halda sér. Sérlega fallegt parket á gólfum.

BORGARTÚN 30A, 165,3 m² Magna S. Sverrisdóttir
105 REYKJAVÍK, 73 mkr. S. 861 8511/magna@eignamidlun.is



BÓKID SKOÐUN

Glasileg og rúmgóð 165,3 fm endaíbúð á 4. hæð í lyfthúsi við Borgartún 30A. Auk þess fylgir bílastæði í bílageymslu. Íbúðin skiptist m.a. í stofu, borðstofu, vinnuástöðu innaf stofu, sólskála, eldhús, tvö herbergi, tvö baðherbergi, þvottahús, gang og forstofu. Sér geymsla fylgir í kjallara. Tvennar svalir. Gengði beint í íbúðina úr lyftu.

GARÐABÆR EINBÝLI

Fjölskylduvænt einbýli á besta stað í Garðabæ. Mikið endurnýjað hús. Falleg lóð.

Upplýsingar eingöngu veittar á skrifstofu.

**NÁNARI
UPPLÝSINGAR
VEITIR**

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



Merkisatburðir

1947 Indland fær sjálfstæði frá Bretlandi.

1967 Svifnökkvi kemur til Íslands. Gerðar eru tilraunir með hann sem samgöngutæki á milli Vestmannaeyja og lands og Reykjavíkur og Akraness. Einnig er hann reyndur á Ölfusá.

1969 Woodstock-tónlistarhátíðin hefst í New York-fylki í Bandaríkjunum.

1971 Minnisvarði er afhjúpaður um Stefán Ólafsson skáld í Vallanesi á Fljótshéraði þar sem hann hafði þjónað sem prestur.

1971 Barein verður sjálfstætt ríki.



1971 Richard Nixon bindur enda á gullfót Bandaríkjadals. Gengi bandaríska dalsins verður þar með fljótandi.

2007 Bæjarstjórn Vesturbýggðar ákveður að breyta deiliskipulagi til að hliðra fyrir olíuhreinsistöð í Arnarfirði.



Helgi Björnsson vonar sannarlega að hægt verði að halda fyrirhugaða tónleikaröð í Háskólabíói í haust. FRÉTTABLAÐID/VALLI

Verður eins og að bjóða fólki heim í kvöldvöku

Nýir og blandaðir sjónvarpsþættir með hinum eina, sanna Helga Björns eiga að fara í loftið hjá Símanum upp úr miðjum september og verða í opinni dagskrá. Svo stefnir Helgi á að tónleikaröðin sem tvívegis hefur verið frestað, verði í Háskólabíói í október.

Það stendur til að gera nýja seríu sem tengist þáttunum Heima með Helga. Síminn hefur forgöngu um það. Við ætlum að taka eitt skref upp á við og vera ekki einungis með tónlist heldur líka annað skemmtiefni, segir hinn sívinsæli Helgi Björnsson, sem er á göngu með hundinn sinn í Hljómskálagarðinum þegar ég hringi. Hann er með fleiri en einn síma og þeir kvaka til skiptis, að mér skilst.

Nýi þátturinn verður í galopinni dagskrá og mun heita það er kominn Helgi! „Þetta verður klukkutímabúttur á laugardögum og hefst klukkan átta. Þar verður tónlist, ég verð með hljómsveitina Reiðmenn vindanna og síðan fáum við gesti. Það verður aðeins meira spjall en í fyrri þáttunum og fjölbreyttari dagskrá. Þetta verður svona gamaldags skemmtiþáttur með blönduðu efni,“ lýsir godið.

Fyrsti þátturinn af það er kominn Helgi! fer í loftið 19. september, að öllu forfallalaus, að sögn Helga. „Við erum



það verður aðeins meira spjall en í fyrri þáttunum og fjölbreyttari dagskrá. Þetta verður svona gamaldags skemmtiþáttur með blönduðu efni.

bara á fullu núna í undirbúningsvinnu fyrir þættina,“ lýsir hann. „Þetta verður eins og að bjóða fólki heim í kvöldvöku. Það er gaman að breyta aðeins til þó að þættirnir verði ákveðið framhald af Heima með Helga. Við verðum þarna á

svipuðum nótum og það verður afslappað og létt andrúmsloft.“

Þættirnir eru ekki það eina sem Helgi er að skipuleggja. Á dagskránni fram undan er líka tónleikasýrpa í Háskólabíói sem hann þurfti að fresta í vor. „Við vorum með í undirbúningi það sem við kölluðum Sumarhátíð Helga Björns, sem átti að vera í apríl í Háskólabíói og við þurftum að færa. Ætluðum að halda hana núna síðustu helgina í ágúst og ég var með marga tónleika uppselda. Nú þurfum við að fresta hátíðinni aftur. Þetta er svolítið veruleiki tónlistarmannsins í dag. Án þess að ég ætli að væla þá er slæmt ástand hjá mörgum í þeirri stétt sem hafa ekki haft neina vinnu síðan í mars.“

Ertu kominn með nýjar dagsetningar fyrir hátíðina? „Já, hún verður ekki beint sumarhátíð, heldur höfum við sett hana á dagsetningarnar 22., 23. og 24. október og 30. og 31. Vonandi getum við haldið hana þá og erum að vinna ákveðið að því, smíða leikmyndir og gera klárt.“
gun@frettabladid.is



Minningarkort á hjartaheill.is

eða í síma 552 5744

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS

Audbrekku 1, Kópavogi

SÍÐAN 1996



ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA



Kristín Ingólfssdóttir



Sverrir Einarsson



Margrét Ásta Guðjónsdóttir

Símar allan sólarhringinn: 581 3300 & 896 8242 • www.utfarin.is
Komum heim til aðstandenda og ræðum skipulag útfarar ef óskað er.

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

Flatahraun 5a • www.utfararstofa.is • Símar: 565 5892 & 896 8242



Útfararþjónusta
í yfir 70 ár

Vesturhlíð 2 | Fossvogi | s. 551 1266 | utfor@utfor.is | utfor.is

VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN



Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför okkar ástkæra

Braga Baldurssonar
handverksmanns,

sem lést 27. júlí sl. og var jarðsunninn frá Frikirkjunni í Reykjavík mánudaginn 10. ágúst.

Guðrún L. Erlendsdóttir

Sigrún Bragadóttir
Próstur Thor Bragason
Bjarki Bragason

Guðmundur Arnar Birgisson
Jóhanna K. Jóhannesdóttir

og barnabörn.



Ástkær faðir okkar, tengdafaðir og afi,
Jón Kristján Sigursteinsson
sjómaður,

lést á heimili sínu í Keflavík mánudaginn 3. ágúst. Minningarathöfn fyrir nánustu aðstandendur fer fram á sunnudaginn, 16. ágúst kl. 3.

Fyrir þá sem vilja fylgjast með verður útsending á Zoom. Fundarnúmer 812 3262 2630 og inngangskóði er 214.

Guðmundur Þór Jónsson
Sigursteinn Mar Jónsson
Eyðís Mary Jónsdóttir

Helena Kaldalóns
Hilma Dögg Hávarðardóttir
Guðmundur S. Gunnarsson
og börn.

**Rúnar Árni Ólafsson**

Stórateigi 14, Mosfellsbæ,
lést 31. júlí á sjúkrahúsi í Gautaborg.
Í ljósi aðstæðna fer útförin fram
með nánustu fjölskyldu.

Vigdís Björk Ásgeirsdóttir
Sigrún Olgeirsdóttir
Jónína Sigurðardóttir

Ólafur Ólafsson
Ásgeir Árnason
Ólafur Jóhannesson

**Sigurður Hjartarson**

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,
bóndi,
Staðarbakka, Helgafellssveit,
lést á Dvalarheimili aldraðra í
Stykkishólmi laugardaginn 1. ágúst.
Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna.

Margrét Rósa Kjartansdóttir

Ólafur Sigurðsson
Ásta Sigurðardóttir
Hjörtur Sigurðsson
Guðlaug Sigurðardóttir
Sveinbjörg H. Sigurðardóttir
Klemens G. Sigurðsson

Guðjón Vilhjálmsson Hjaltalin
Eygló Kristjánsdóttir
Jóhannes Eyberg Ragnarsson

Halldóra Halldórsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

**Erna Einarsdóttir Vartia**

Helsinki,

verður jarðsöngin frá Garðakirkju,
miðvikudaginn 19. ágúst kl. 13.

Vegna samkomutakmarkana er athöfnin
einungis fyrir börn og systkini hinnar látnu.
Útförinni verður streymt á Facebook-síðu Víðalinskirkju.

Antero Vartia
Lisa-Lotta Vartia
Elinora Vartia
Cheyne Fowler
Aron Arvo Fowler
Elisabet, Róbert, Edda og Pétur



Elskuleg móðir mín, tengdamóðir,
amma og langamma,

Þórunn Kristín Teitsdóttir

(Didda)

Faxabraut 13, Keflavík,

lést á Heilbrigðisstofnun Suðurnesja,
sunnudaginn 9. ágúst.

Útförin fer fram frá Keflavíkurkirkju fimmtudaginn
20. ágúst kl. 13.00.

Guðlaugur Kristjánsson
Hildur Kristín Guðlaugsdóttir
Þórunn Guðlaugsdóttir
Hulda Guðlaugsdóttir

Hanna Sigurðardóttir
Grétar Eiríksson
og barnabarnabörn.



Eiginmaður minn, faðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,

Guðmundur I. Óskarsson

húsasmiðameistari,
Ársölum 5, Kópavogi,

lést á Hjúkrunarheimilinu Skógarbæ
þann 1. ágúst.

Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna.
Þeim sem vilja minnast hans er bent á minningarsjóð
Alzheimersamtakanna.

Þakkið til allra sem önnuðust hann í veikindunum.

Una Pálmarsdóttir
Sigríður Péturína Guðmundsdóttir
Gisli Ágúst Guðmundsson
Garðar Guðmundsson

Jón Grimsson
Anna J. Eðvaldsdóttir
Edda Gunnarsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.



Elsku móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

Kolfína Gerður Pálsdóttir

siðast til heimilis að
Vallartröð 2 í Eyjafjarðarsveit,

lést á hjúkrunar- og dvalarheimilinu Hlíð
á Akureyri 6. ágúst. Starfsfólki eru færðar
bestu þakkir fyrir góða umönnun.

Ingibjörg Friðriksdóttir
Fanney Friðriksdóttir
Snæbjörn Friðriksson
Anna Friðriksdóttir
Baldur H. Friðriksson
Theodór Friðriksson

Helgi Bjarnason

Guðmundur Guðmundsson
Kristín Hrönn Reynisdóttir

ömmu- og langömmubörn.



Innilegar þakkir fyrir samúð
og hlýhug við andlát og útför

Olgeirs Möller

Fyrir hönd aðstandenda,
Sigríður V. Ingimarsdóttir



Ástkær eiginkona mín,
móðir okkar og dóttir,

Guðbjörg Kristín Ludvigsdóttir

Langholtsvegi 44, Reykjavík,

lést á líknardeildinni í Kópavogi 7. ágúst.
Í ljósi aðstæðna í samfélaginu fer útförin
fram með nánustu ættingjum.

Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir en þeim sem
vildu minnast hennar er bent á Göngum saman.

Stefán Þ. Sigurðsson

Skarphéðinn Davíð Stefánsson
Sigurbjörg Rannveig Stefánsdóttir
Dagur Stefánsson
Katla Borg Stefánsdóttir
Jóna Borg Jónsdóttir

Ludvig Guðmundsson



Yndisleg móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

Kristín L. Valdemarsdóttir

Sléttuvegi 11,
áður Hrauntungu 22, Kópavogi,

lést á Hrafnistu í Hafnarfirði 6. ágúst sl.
Útförin mun fara fram í kyrrþey að ósk
móður okkar.

Frosti Bergsson
Valdimar Bergsson
Anna Rós Bergsdóttir

Halldóra M. Mathiesen
Helga M. Geirsdóttir
Haraldur Guðfinnsson
barnabörn og barnabarnabörn.



Okkar ástkæri

Sigurður Emil Ólafsson

húsasmiður,
Fálkagötu 29, Reykjavík,

sem lést á Líknardeild LSH þann
12. ágúst síðastliðinn, verður
jarðsöngin frá Fossvogskirkju
fimmtudaginn 20. ágúst kl. 11.

Í ljósi aðstæðna gilda fjöldatakmarkanir við athöfnina
en henni verður streymt á slóðinni
<https://www.facebook.com/groups/302256384384441/>.
Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir, en þeim sem
vilja minnast hans er bent á Ljósið endurhæfingarstöð.

Guðný Ásta Ottesen

Hildigunnur J. Sigurðardóttir
Ólafur Már Sigurðsson
Oddgeir Reynisson
Lilja Rut Grätz

Jón Grétar Hafsteinsson
Hekla Hannibalsdóttir

Christopher Grätz
afabörn.



Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

Ragnhildur Steinunn Jónsdóttir

Kirkjuvegi 11, Keflavík,

lést á Heilbrigðisstofnun Suðurnesja,
föstudaginn 7. ágúst. Útförin fer fram frá
Keflavíkurkirkju miðvikudaginn 19. ágúst.

Í ljósi aðstæðna munu einungis nánustu aðstandendur
vera viðstaddir útförina en athöfninni verður
streymt frá <https://www.facebook.com/groups/utforragnhildarsteinunnar/>.

Drífa Mariusdóttir

Guðni Jóhann Mariusson

Jón Þór Mariusson

Guðrún Guðmundsdóttir

Marta Sigurðardóttir

Alba Lucia Alvarez

barnabörn og barnabarnabörn.



Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð
og hlýju vegna andláts og útfarar
elsku eiginkonu minnar, móður okkar,
tengdamóður og ömmu,

Ásdísar Eddu Ásgeirsdóttir

Tungu, Skagafirði,

sem lést á Landspítalanum við Hringbraut fös. 17. júlí.

Andrés Helgason

Ásgeir Már Andrésón

Elisabet Rán Andrésdóttir

Gunnar Þór Andrésón

Sandra Rós Ólafsdóttir

Benedikt Egill Árnason

Elisa Helena Saukko
og barnabörn.



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

Halla Guðmundsdóttir

lést laugardaginn 8. ágúst.

Þórunn Lind Elíasdóttir

Unnur Lilja Elíasdóttir

Kristín Elfa Elíasdóttir

Guðmundur Elíasson

Sigrún Elíasdóttir

Eygló Elíasdóttir

Elisa Elíasdóttir

Baldvín Elíasson

Gunnólfur Lárusson

Sigurjón Hinrik Adólfsson

Hólmfríður Ólafsdóttir

Logi Friðriksson

Viðar Sigurjónsson

Magnús Benónýsson

Íris Davíðsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

**Áslaug Bryld Steingrimsdóttir**

fædd þann 21. apríl 1932
í Reykjavík, lést þann 28. júní 2020
í Danmörku. Minningarathöfn verður í
Fossvogskirkju þann 19. ágúst kl. 15.00.

Lisa Þuríður Poulsen

Jonathan Poulsen

Lars Erik Bryld

Emilie Bryld & Marcus Bryld

Jacob Poulsen

Stella Bryld



Ástkær sonur okkar, bróðir, mágur,
sonarsonur og frændi,

Þorlákur Anton Holm

Heiðarholti 12, Keflavík,

lést af veikindum sínum,
fimmtudaginn 30. júlí.

Útförin hefur farið fram í kyrrþey.

Unnur Þorlákisdóttir

Jón Anton Holm

Kristín Marín Holm,

Sindri Freyr Holm

Flóra Róslaug Antonisdóttir

Kristinn Thomsen Holm

Unnar Ernir, Jóhanna Bára,
Sóldís Harpa og Kristín Júlía

Hanna Vilhjálmisdóttir

Enok Holm

Ljupka Tepeva

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Laugardagur

Reykjavík



12 | 4
°C | ↑

Ísafjörður



7 | 1
°C | ↓

Akureyri



12 | 2
°C | ←

Egilsstaðir



18 | 2
°C | ↓

Kirkjubæjarkl



14 | 2
°C | ↑

Hveravellir



8 | 10
°C | ↑

Sunnan 5-10 í dag með vætu af og til, en þurrt að kalla norðaustan- og austanlands. Hiti 10 til 16 stig, en allt að 22 stig austan til á landinu.

Reykjavík



Sunnudagur



14 | 4
°C | ↔

Mánudagur



15 | 3
°C | ↓

Þriðjudagur



13 | 2
°C | ↓

Miðvikudagur



11 | 2
°C | ↓

Fimmtudagur



10 | 2
°C | ↓

Ísafjörður



11 | 2
°C | ↓



14 | 2
°C | ↓



8 | 3
°C | ↓



7 | 5
°C | ↓



6 | 5
°C | ↓

Akureyri



17 | 4
°C | ↓



16 | 1
°C | ↓



12 | 3
°C | ↓



6 | 1
°C | ↓



5 | 2
°C | ↓

Egilsstaðir



19 | 4
°C | ↓



15 | 1
°C | ↑



13 | 3
°C | ↓



5 | 4
°C | ↓



6 | 5
°C | ↓

Kirkjubæjarklaustur



12 | 3
°C | ↔



12 | 2
°C | ↔



14 | 2
°C | ↔



9 | 3
°C | ←



10 | 1
°C | ↓

Hveravellir



13 | 5
°C | ↑



16 | 2
°C | ↓



14 | 4
°C | ↓



9 | 7
°C | ↓



5 | 8
°C | ↓

Pondus

Eftir Frøde Øverli



Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



Klassísk gæða hönnun á góðu verði

Opið virka daga 10-18 laugardaga 11-15

Komið og skoðið úrvalið

NYFORM

HÚSGAGNAVERSLUN

Strandgötu 24 | 220 Hafnarfjörður | Sími 565 4100 | nyform.is

Myndlistarsjóður

Umsóknarfrestur í myndlistarsjóð rennur út 20. ágúst

Veittir verða

- Undirbúningsstyrkir og styrkir til minni sýningarverkefna allt að 500.000 kr.
- Styrkir til stærri sýningarverkefna, útgáfu-/rannsóknarstyrkir allt að 2.000.000 kr.
- Aðrir styrkir allt að 1.000.000 kr.

Umsóknarfrestur er til miðnættis 20. ágúst 2020

Upplýsingar um myndlistarsjóð, umsóknareyðublað, úthlutunarreglur og leiðbeiningar má finna á vefsíðu myndlistarsjóðs, myndlistarsjodur.is

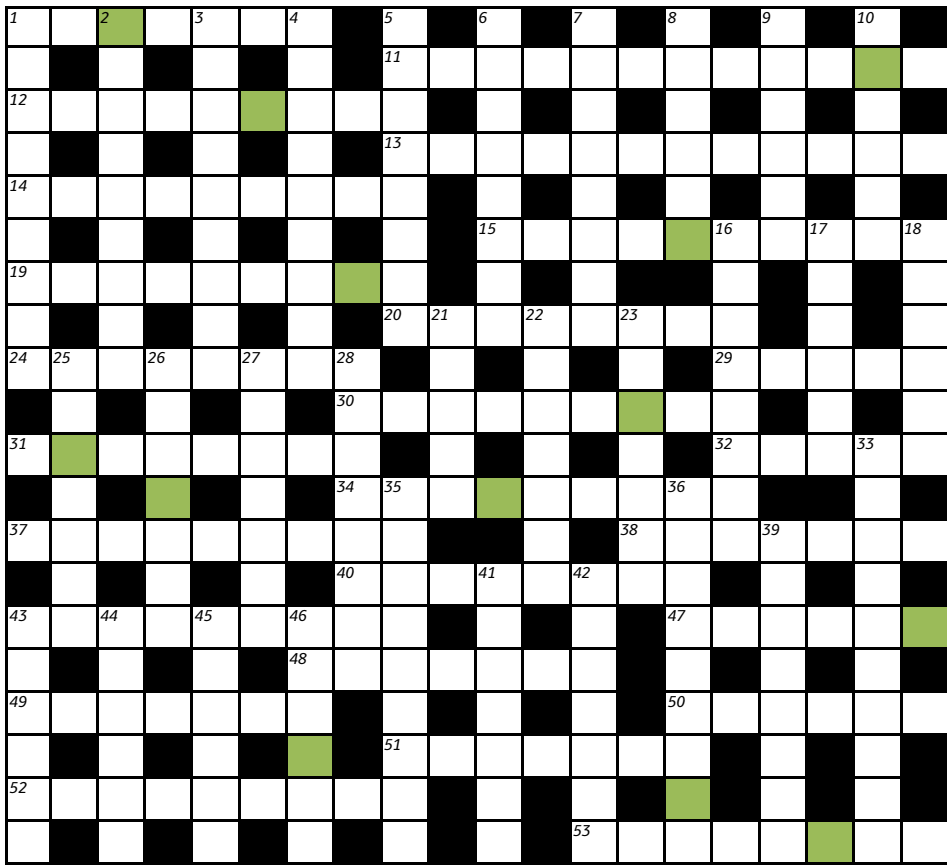
Úthlutað verður í september-mánuði. Um er að ræða síðari úthlutun úr sjóðnum árið 2020.

DAG HVERN LESA

93.000

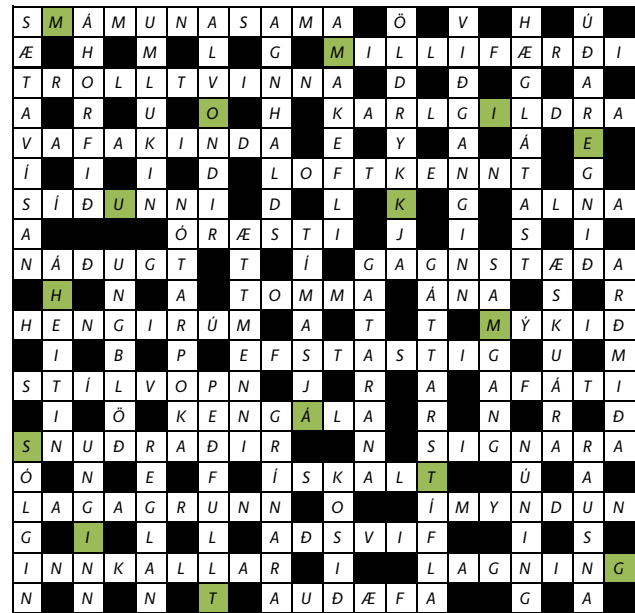
ÍSLENDINGAR FRÉTTABLAÐIÐ AÐ MEÐALTALI

KROSSGÁTA & ÞRAUTIR

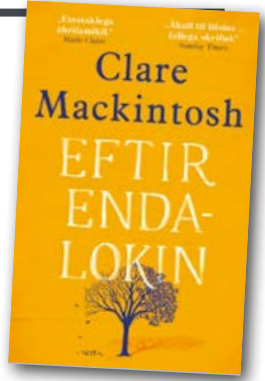


Lausnarorð síðustu viku var

HEIMKOMUSMITGÁT



LAUSNARORD Ef bókstöfunum í lituðu reitunum er raðað rétt saman birtast vaskir heimilissvínir. Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 20. ágúst næstkomandi á krossgata@frettabladid.is merkt „15. ágúst“.



FORLAGIÐ

VEGLEG VERÐLAUN

Vikulega er dregið úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafinn í þetta skipti eintak af bókinni **Eftir endalokin** eftir **Clare Macintosh** frá Forlaginu. Vinningshafi síðustu viku var **Maggý og Helgi, Reykjavík**.

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

LÁRÉTT

- 1 Ei munu óhljóð eyðast hjá þessu þrælmanni (7)
- 11 Leiði sjóarana í gildru (12)
- 12 Ofar fjöl í efsta lagi (9)
- 13 Ofvaxin stytta aflagdvætti (12)
- 14 Má bara grafa upptalningu byggðra bóla? (9)
- 15 Hírslur á netinu eða bara háaloft? (10)
- 19 Svívirðingasveldið gerir mig óhagganlegan (9)
- 20 Elska þetta fé, en þó er hængur á: Það er úrelt (8)
- 24 Ekki berja hausnum við vegg, notaðu frekar rétt töl (8)

- 29 Verð vitlaus við minnstu mistök (5)
- 30 Gera skal greinarmun á skitaholum og krúttlegum krökkum (9)
- 31 Í ákveðnum munum er skortur á heilabrotum (8)
- 32 Númer tvö kemst yfir þetta (5)
- 34 Mikilvægt er að skila öllum uppköstum í réttu skjölduna (9)
- 37 Hitti ljúfa vitleysinga er veður er kjánalega gott (9)
- 38 Glæpir þessara kvikinda útheimta kostnaðarsama rannsókn (7)
- 40 Stimdu nú út á efnasjó; hér eru bönd á seglin (8)

- 43 Þú minntist á bráðræði þeirra sem blanda geði við mig (9)
- 47 Segðu mér frá ævi allra sem þú vilt að ég drepi (6)
- 48 Mikið rit geymir mörg verk (7)
- 49 Áföll eiga sér örsök, rétt einsog stórsjór (7)
- 50 Fjallar þetta málsskjal um innstungu? (6)
- 51 Ég get komið þessu gössi í verð, það mun rjúka út (7)
- 52 Í framtíðarríki Orwells er nútímatískan málið (9)
- 53 Tekur á sig heilan hóp hvar leggur mætir beini (8)

LÓÐRÉTT

- 1 Æ, í upphöfum má búast við hinum vonuðu (9)
- 2 Ó nei, hér eru kynóðir karlar sem þú færðist undan að hitta (9)
- 3 Eigum við ekki einfaldlega að tala um þessa síru? (9)
- 4 Frá er þessi snyrtling, en ég sé engan árangur (9)
- 5 Hitti tvo með samning til sjötugs, þeirra örlög tel ég ráðin (8)
- 6 Þessi lesbía er ekki svona (9)
- 7 Brýnt er að gefa gáfum sínum lausan tauminn, allt annað er bull (8)
- 8 Þýðing teikns á skermi hefur skolast til (6)

- 9 Læt kanslaranum eftir að ákveða leguna (6)
- 10 Nóg af kexi og kjaftæði (6)
- 16 Þykist vera karl að elta þeð (8)
- 17 Farinn utan eftir óveður (6)
- 18 Ílát á skjön trompar flest (6)
- 21 Einhvern veginn stungu þeir Stínu greyið (5)
- 22 Hitti venlakarl brúðar venlamanns (7)
- 23 Mat dómara er nær sanni (7)
- 25 Hleypum engum hlöðum inn (7)
- 26 Tel gagn í að gelda þá sem þekja til (7)
- 27 Bóndaleiði er tilfinning sem fólk þekkir (7)
- 28 Armast þó æð um vefjist/engin er þörf að kvarta (8)

- 33 Viltu að ég fjarlægji seglun úr orku? (10)
- 35 Byð Snatklón fyrir sykurlinn og ekkert rugl! (9)
- 36 Fá sólgud ekki til að lækna krikaber (9)
- 39 Skiljanleg leynd Báru vegna bleðilsins (8)
- 41 Fréttir um veislur sem við hættum við (7)
- 42 Áburður bytta vekur reiði félaga (7)
- 43 Segja erindrekan reyna að fara í kringum neitun (6)
- 44 Það er tóm della að elda svona (6)
- 45 Set rónann í að skera selinn (6)
- 46 Axayacatl leitar steika (6)

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

PUNG

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

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

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

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

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.

Skák Gunnar Björnsson

Svartur á leik



Vignir Vatnar Stefánsson (2183) átti leik gegn Milton Pantzar (2230) á Ólympíumótinu í netskák í gær.

31...Rd4! 32. Hxd4 (32. Rxd4 Dxh2+). **32...exd4 33. Hd3? Rxd4 33. Re5? Dxe2 0-1.** Ísland hefur tvö stig eftir þrjár umferðir. Keppninni verður framhaldið í dag og á morgun. Beinir útsendingar í umsjón Björns Ívars Karlsson. Tafllmennskan fer fram á milli 14 og 17. www.skak.is: Ólympíumótið í netskák.

Bridge Ísak Örn Sigurðsson

OPNUN HAFÐI ÁHRIF Á LOKASAMNING

Bikarkeppni Bridgesambands Íslands er spiluð þrátt fyrir faraldursástandið. Keppnin er langt komin og búið er að draga í þriðju umferð. Eftirtaldar sveitir voru dregnar saman: Frimann spilar við Sjóarann síkátá, Grant Thornton við Jáverk, Hótel Hamar við Athenu og sveit Garðsapóteks á yfirsetu. Högni Friðbjólfsson og Birkir Jón Jónsson ætluðu að spila

sinn leik á netinu í annarri umferð, en óvíst að sá leikur fari fram. Þess vegna er yfirseta. Frestur til að ljúka leikjum í þriðju umferð er til 23. ágúst, en ef báðar sveitir samþykkja, má spila 24.-28. ágúst. Undanúrslit og úrslit verða spiluð 29. - 30. ágúst. Sveit Garðsapóteks vann sveit GHMS í annarri umferð. Í leik þeirra kom þetta spil fyrir. Suður var gjafari og allir á hættu.

<p>Norður</p> <ul style="list-style-type: none"> ♠ 763 ♥ 854 ♦ 6 ♣ 975432 	<p>Vestur</p> <ul style="list-style-type: none"> ♠ ÁG1084 ♥ ÁG96 ♦ Á ♣ ÁDG 	<p>Austur</p> <ul style="list-style-type: none"> ♠ D92 ♥ K ♦ KDG10432 ♣ K8
<p>Suður</p> <ul style="list-style-type: none"> ♠ K5 ♥ D10732 ♦ 9875 ♣ 106 		

Hönd norðurs er óvenjulega veik og þegar ekkert háspil og engin tía er í spilunum, er höndin kölluð „Yarborough“. Flestir bridgespilarar upplifa það að fá þessa hönd einu sinni eða oftár á lífsleiðinni. Sveit GHMS græddi á þessu spili í leiknum. Vestur, í þeirra sveit, hóf sagnir á tveimur laufum alkröfu til að sýna sterka hönd. Eftir þá opnun lá sagnleiðin í sjö tígla. Spaðasvining var óþörf og auðvelt að vinna spilið. Þeir sem renndu sér í sjö tígla, voru Guðlaugur Bessason og Stefán Garðarsson. Sveit Garðsapóteks hóf sagnir í vestur á einum spaða og lokasamningurinn hjá þeim var sex spaðar.

KRAKKAR

Konráð ⁴¹⁶ og félagar á ferð og flugi

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

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

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

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



Lestrarhestur vikunnar Sverrir Ragnar Ólafsson

Hvernig bækur þykja þér skemmtilegar? Fót-boltasögurnar eftir Gunnar Helgason og Harry Potter-bækurnar.

Hvaða bók lastu síðast og um hvað var hún? Harry Potter og blendingsprinsinn, en þar finnur Harry bók sem er búð að skrifa galdrá.

Hvaða bók ætlarðu að lesa næst? Gyllta átta-vitann eftir Pullman.

Ef þú myndir skrifa bók, um hvað væri hún? Það yrði fantasiubók.

Ef þú mættir velja þér persónu úr bók til að ferðast um Ísland með, hver væri hún? Það væri Bjóssi í fótboltaþóknunum hans Gunnars Helgasonar.

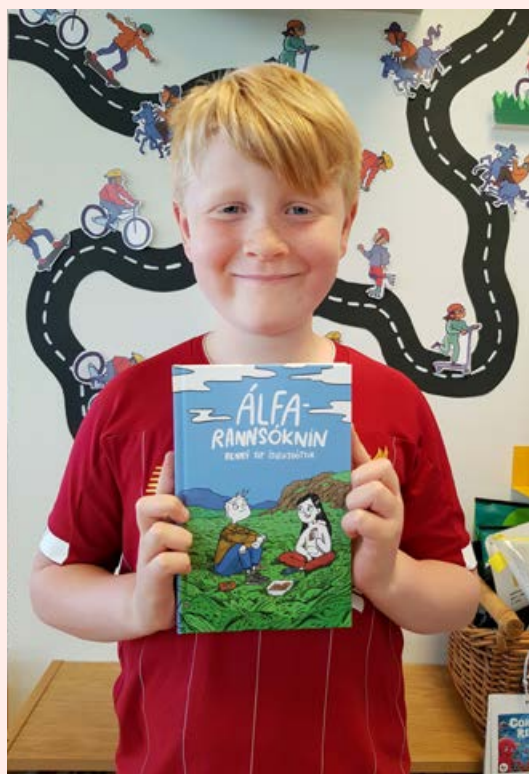
Hvernig munduð þið ferðast? Við myndum fara saman um hálendið í bíl.

Manstu eftir fyrstu bókinni sem var í upphaldi hjá þér? Það var Tumi bakar.

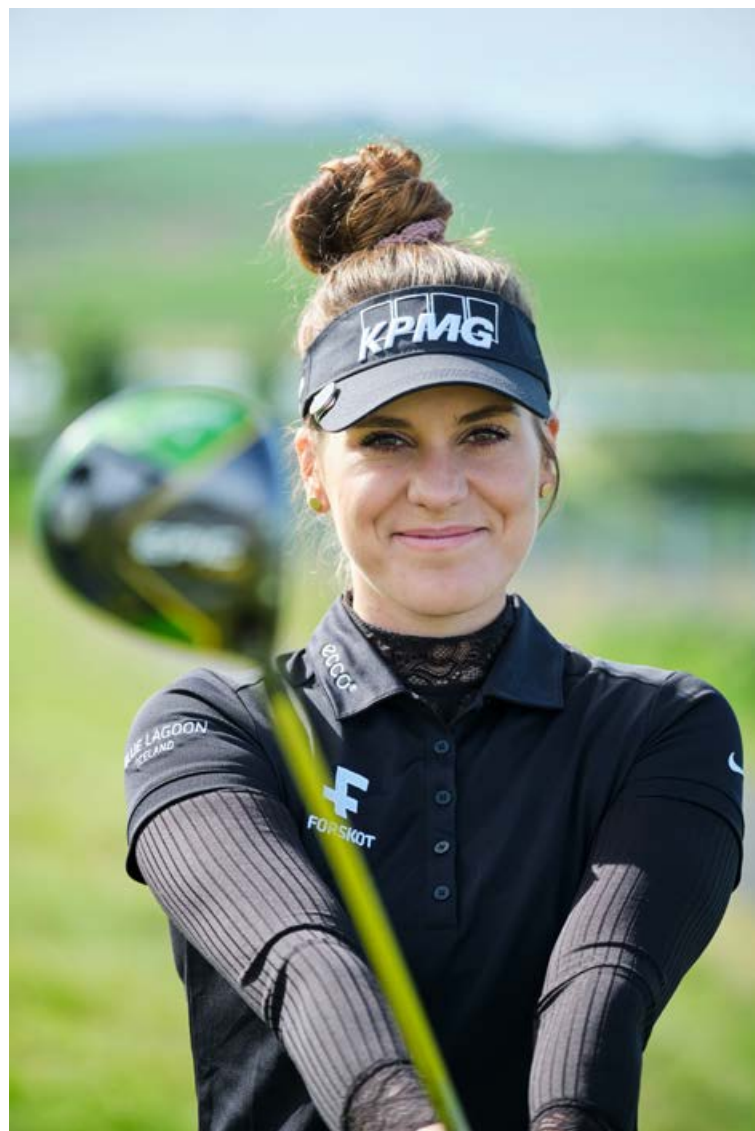
Ferðu oft á bókasafnið? Ég fer svona tvisvar í mánuði eða eins oft og ég get.

Hver eru þín helstu áhugamál? Þau eru fótbolti, lestur og skák.

Í hvaða leikskóla/skóla ertu? Ég er í Langholtsskóla.



Borgarbókasafnið, Bókmenntaborgin og Bókabeitan efna til sumarlesturs fyrir krakka. Verið velkomin í bókasafnið í ykkar hverfi og takið þátt í lestrarleiknum. Í hverri viku fær einn heppinn þátttakandi bók að gjöf og í lok sumarsins er veittur einn veglegur vinningur.



Ólafía Þórunn byrjaði í golfi um tíu ára aldurinn. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Syndir ekkert í nammi

Ólafía Þórunn Kristinsdóttir er einn af fremstu golfurum Íslands.

●● ÉG ER DUGLEG AÐ ÆFA OG KEYRA SJÁLFA MIG ÁFRAM, GET VERIÐ ÖGUÐ OG LÍKA HÖNDLÆÐ PRESSU.

Hvernig lékst þú þér helst þegar þú varst krakki? Eg var oftast úti, til dæmis í fótbolta. Í rigningu spilaði ég stundum tölvuleikinn Sims, þar byggir maður hús og býr til fjölskyldu.

Áttu systkini? Já, tvo bræður og tvær systur. Ég er yngst.

Ertu nammigris? Stundum baka ég og borða kökur og finnst gott að fá smá nammi en ég syndi ekkert í því.

Hvaða matur var í upphaldi þegar þú varst litil? Heimalöguð pítsa og karríkjúklingur. Mér fannst skinnið svo gott af kjúklingnum og sósan sem mamma gerði geggjuð.

Þarftu alltaf að borða hollt? Mér finnst gott að borða hollt og legg mig fram um að sukka ekki of mikið.

Hvenær byrjaðir þú í golfi? Um tíu ára aldurinn.

Prófaðir þú aðrar íþróttagreinar? Já, ég æfði badminton og handbolta.

Er mikill munur að spila golf á Íslandi og úti í löndum? Veðrið er auðvitað meira krefjandi á Íslandi og vellirnir ekki í sama standi og úti þess vegna.

Hvaða eiginleikar koma þér að mestum notum í golfinu? Ég er dugleg að æfa og keyra sjálfa mig áfram, get verið öguð og líka höndlæð að pressu.

Áttu auðvelt með að taka ósigri? Það fer eftir aðstæðum. Ef ég er ekki að standa mig er ég ósátt við sjálfa mig. Ef einhver annar er betri en ég er léttara að dila við það ef ég spilaði samt vel.

Varstu svekkt yfir 3. sæti á Íslandsmótinu? Ég hefði viljað standa mig betur og fá öðruvísi niðurstöðu. Var svolítið dottin aftur fyrir, þurfti að vinna mig upp og nálgadist það alveg og þá fannst mér ég standa mig ágætlega.

Hvað finnst þér skemmtilegt annað en golf? Margt, til dæmis að spila á píanó og vera með litlu frændsystkinum mínum.

Eru þau komin á golfaldur? Við förum stundum í Bása í Grafarholtinu. Þeim finnst geggjað að slá langt. Ég er ekkert að stjórna þeim, bara leyfa þeim að hafa gaman og gef ráð inn á milli, án þess að þau taki eftir að ég sé að hjálpa.

Hvetur þú börn til að æfa golf? Þau verða að vilja það sjálf.

Jeep®

ALVÖRU JEPPAR ALVÖRU FJÓRHJÓLADRIF

JEEP® GRAND CHEROKEE BREYTTIR OG ÓBREYTTIR



35" BREYTTUR

33" BREYTTUR

ÓBREYTTUR

JEEP® GRAND CHEROKEE TRAILHAWK – VERÐ FRÁ: 11.690.000 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
- HLÍÐARPLÖTUR UNDIR VÉL, KÖSSUM OG SKIPTINGU
- BI-XENON LED FRAMLJÓS MEÐ ÞVOTTAKERFI
- RAFDRIFIN OPNUN Á AFTURHLERA
- ÍSLENSKT LEIÐSÖGUKERFI
- BAKKMYNDAVÉL MEÐ BÍLASTÆÐAÐSTÖÐ
- FJARLÆGÐASKYNJARAR AÐ FRAMAN OG AFTAN
- BLINDHORNSVÖRN

ALLAR BREYTINGAR UNNAR AF BREYTINGARVERKSTÆÐI ÍSBAND

JEEP® WRANGLER BREYTTIR OG ÓBREYTTIR



40" BREYTTUR

35" BREYTTUR

ÓBREYTTUR

JEEP® WRANGLER RUBICON – VERÐ FRÁ: 10.990.000 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 BÍLASTÆÐAÐSTÖÐ

ALLAR BREYTINGAR UNNAR AF BREYTINGARVERKSTÆÐI ÍSBAND

 ISBAND

UMBOÐSAÐILI JEEP® OG RAM TRUCKS Á ÍSLANDI • ÍSLENSK-BANDARÍSKA • ÞVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR
S. 590 2300 • WWW.ISBAND.IS • ISBAND@ISBAND.IS • OPIÐ VIRKA DAGA 10-18 • LAUGARDAGA 12-16

FRÉTTABLAÐIÐ
MENNING

Málverk eftir Drífu Viðar á sýningunni í safnaðarsal Neskirkju.

Sýning á verkum Drífu Viðar

Sýning á verkum Drífu Viðar verður í safnaðarsal Neskirkju 16. ágúst – 22. nóvember 2020. Sýningin verður opnuð við guðsþjónustu í Neskirkju næstkomandi sunnudag, 16. ágúst, klukkan 11. Sýningin er opin mánudaga til föstudaga klukkan 9-16.

Á sýningunni er dregin upp mynd af þróun listar Drífu Viðar allt frá því hún stígur sín fyrstu skref til síðustu verka hennar þar sem persónuleg tjáning og túlkun hefur náð fullum þroska. Megináhersla er þó lögð á abstraktverkin og mannamyndir hennar. Sýningunni er ætlað að varpa ljósi á stuttan en merkan feril litríkrar listakonu og gerð er tilraun til að rétta hlut hennar í íslenski listasögu.



Ein myndanna á sölusýningunni.

Flæði í Skúmaskoti

Vatnslitahópurinn Flæði sýnir í Skúmaskoti á Skólavörðustíg til 18. ágúst. Listakornar eru: Sesselja Jónsdóttir, Þóra Mínera Hreiðarsdóttir, Friða Björg Eðvarðsdóttir, Ólöf Svava Guðmundsdóttir, Sigríður Ásgeirsdóttir, Svanheiður Ingimundardóttir, Rósa Traustadóttir, Elín Fanney Guðmundsdóttir og Guðrún Steinþórsdóttir. Þetta er sölusýning.



Á tímum eins og þessum verð ég aftur innhverfur, segir Hugleikur. FRÉTTABLAÐI/ERNIR

Sæt sýning með miklu af kúri

Hugleikur Dagsson sýnir verk sín í Þulu gallerii. Gerði spil og bjó til heila myndlistarsýningu í kringum þau. Alls kyns furðuverur eru þar vitanlega á kreiki.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is



Hugleikur Dagsson heldur einkasýningu í Þulu gallerii við Laugaveg. Um sýninguna segir Hugleikur: „Sýningin heitir Ríða Drepa Kúra og er nokkuð sem spratt út úr mér og upp úr mér í fyrra holti af kófinu. Þá bjó ég til spil með þessu nafni sem verða frumsýnd á síðustu sýningarhelgi þessarar sýningar, 23. ágúst. Þetta spil inniheldur níu karaktera sem eru: Djöfullinn, Ólétti engillinn,

Litli dansarinn, Slímdrottningin, Einhyrningurinn, Guli snjókarlinn, Hákarlasvínið, Brjóstakanínan og Forsetinn. Þetta eru karakterar sem drepa hver annan, ríða hver öðrum og kúra hjá hver öðrum.

Ég var svo niðursökkinn í þessar persónur að ég ákvað líka að búa til heila myndlistarsýningu í kringum þær, alls níu verk, 50x50 sentimetrar, gerð með bleki á pappír. Ég sýni líka 108 litlar myndir af þessum karakterum, þar er til dæmis Djöfullinn að kúra hjá Hákarlasvíninu og Ólétti engillinn að drepa Litla dansarann og svo framvegis.“

Er að fullorðnast
Bládamaður spyr hvort það geti verið að sýningin sé ekki fyrir

ÉG HEF VERIÐ MUN GRÓFARI. ÉG HELD AÐ ÉG SÉ AÐ FULLORÐNAST, REIÐIN OG GRODDASKAPURINN ER AÐ RENNA AF MÉR. EN UM LEIÐ OG ÉG SEGI ÞAÐ VONA ÉG SAMT AÐ SVO SÉ EKKI.

pempiur. „Þeir sem segjast vera pempiur eru það yfirleitt ekki,“ segir Hugleikur. „Ég hef verið mun grófari. Ég held að ég sé að fullorðnast, reiðin og groddaskapurinn er að renna af mér. En um leið og ég segi það vona ég samt að svo sé ekki. Að

mínu mati er þetta sæt sýning. Þótt þar sé fullt af kynlífi og ofbeldi þá er óskaplega mikið af kúri í henni líka.“

Aftur innhverfur
Spurður hvernig það hafi verið að vera listamaður í COVID segir Hugleikur: „Það hefur verið allt í lagi. Ég er ekki bara teiknari heldur líka grínari og uppistandari. Ég bý í Berlín og hef mikið verið að uppistandast þar. Ég sé hvernig COVID bitnar svakalega illa á starfssystkinum mínum þar. Nú hefur teiknariinn í mér tekið yfirhöndina og sá er mikill innipúki. Þannig að á tímum eins og þessum verð ég aftur innhverfur, eins og ég var allan fyrri hluta ævinnar.“

Hér stöðvast tíminn

GEISLADISKUR

Vattenklanger

★★★★★

Verk eftir Katarina Leyman

FP Music

Það voru ekki bara Niccolò Paganini og Franz Liszt sem áttu að vera í slagtoppi með myrkráhöfðingjum. Blúsgítarleikarinn Robert Johnson, sem er miklu nær okkur í tíma, átti að hafa verið það líka. Sagan segir að hann hafi í fyrstu bara verið ósköp venjulegur músikant, en tekist að ákalla Satan á krossgötum um miðja nótt. Samkvæmt sögunni mun Satan hafa verið stór maður, sem stillti gítar Roberts og gaf honum færni og hæfileika til að slá í gegn.

Þessi saga er býsna lifseig. Tengsl tónlistar og töfra er það líka, eins og

finna má merki um víða í tónlistarsögunni. Sum tónlist ER einfaldlega galdur, og nýttkominn geisladiskur með verkum sænska samtímatónskáldsins Katarinu Leyman er gott dæmi um það. Þetta er vissulega tor-skílin tónlist, hún er ekkert í líkingu við blúsinn hans Roberts Johnson. Blúsinn er hins vegar skyldur djassinum, og djassinn er ekki langt undan á plötunni. Laglínur píanósins, sem er í stóru hlutverki megnið af diskunum, eru flúradar og dálítið framandi, eins og finna má oftar en ekki í djassinum.

Draumkennd stemning

Þetta er samt ekki djassdiskur, svo það sé á hreinu. Nafn hans er Vattenklanger, það er Hljóð vatnsins, og tónrænar líkingar við vatnshljóð koma fyrir í sumum verkunum, eru jafnvel undirstaða

þeirra. Vatnsmjúkir hljómar og gutlkenndar hendingar skapa draumkennda stemningu, eilítið hugleiðslukennda. Hljómarnir eru ekki endilega úr djassinum, þeir eru annarsheimslegir og dálítið ómstríðir, en ávallt merkingarþrungnir. Hver þeirra er mikilvægur hluti af sögunni, sem er ætíð áhugaverð.

Fyrsta verkið á dagskránni heitir Swarms, eða Sveimur, og er fyrir sex hljóðfæraleikara. Rétt eins og fuglasveimur er tónlistin á sífelldri hreyfingu. Hljómarnir eru torræðir, en yfirbragðið er samt frjálstlegt, eins og tónlistin svífi í lausu lofti. Það er magnað.

Þóra Einarsdóttir lágstemmd

Næsta tónsmíð, Crepusculo, eða Rökkur, fyrir sópran og píanó, er fjarskalega heillandi. Textinn er úr ljóði eftir Alfonsinu Storni og lýsir



Katarina Leyman Vattenklanger

sólarlagi. Rödd söngkonunnar er lágstemmd og íhugul, og annarlegir hljómarir og áleitnar laglínurnar eru seiddandi. Heildarmyndin er svo tilkomumikil að það er eins og tíminn stöðvist.

Svipaða sögu er að segja um hin verkin á diskunum, þau eru mynd-

ræn og sjarmerandi. Maður finnur að tónskáldinu liggur mikið á hjarta, hvort sem það eru viðbrögð við náttúruyfyrirbærum eða ljóðum. Rödd Leyman er ávallt frumleg og vinnubrögðin hennar vönduð og nostursöm. Hún er greinilega snillingur sem vert er að fylgjast með.

Flutningurinn á diskunum er í fremstu röð. Þóra Einarsdóttir syngur í tveimur verkunum og gerir það af alúð og smekkvísi. Katarina Ström-Harg leikur af öryggi og næmni á píanó, og sama er uppi á teningnum hjá Stefan Harg klarinettuleikara og hinum hljóðfæraleikurunum. Óhætt er að gefa þessum geisladiski fullt hús.

Jónas Sen

NIÐURSTAÐA: Frumleg og grípandi samtímatónlist sem mann langar til að heyra aftur og aftur.

ILVA

GO CRAZY

Sparadtu

25%

AF ÖLLUM VÖRUM*

FIMMTUDAG - MÁNUDAGS

DAGANA 13. - 17. ÁGÚST

*20% afsláttur af sérpöntunum. Gildir ekki um vörur á áður niðursettu verði.

ILVA Korpustorgi, s: 522 4500 www.ilva.is
mánudaga - sunnudaga 12-18

 netgíró
VALITOR



FACEBOOK.COM/ILVAISLAND
INSTAGRAM.COM/ILVAISLAND

DAGSKRÁ

Laugardagur

A4+

TAX FREE

14. - 17. ágúst af skólatöskum*



*Tax free er 19,36% raunafsláttur sem reiknast á við kassa og ríkissjóður fær að sjálfsgöðu sinn skerf. Gildir ekki með öðrum tilboðum.

HRINGBRAUT

20.00 Undir yfirborðið (e) Ásdís Olsen fjallar hispurslaus um mennskuna, tilgang lífsins og leitina að hamingjunni og varpar ljósi á allt sem er falið og fordæmt.
20.30 Bílalíf (e) er fjórlegur og fjölbreyttur þáttur um bílana okkar í leik og starfi.
21.00 Lífið er lag (e) er þáttur um málefni fólks á besta aldri sem lifir áskoranir og tækifæri efri árána. Umsjón: Sigurður K. Kolbeinsson.
21.30 Kátt er á Kili (e) Ferðabáttur inn að miðju landsins í frosti, byl og fögru útsýni.

RÚV SJÓNVARP

07.15 KrakkaRÚV
07.16 Tölukubbar
07.21 Hinrik hittir
07.26 Kátur
07.38 Bubbi byggir
07.49 Hróturinn Hreinn
07.56 Rán og Sævar
08.07 Alvinn og íkornarnir
08.18 Músahús Mikka
08.41 Djúpið
09.02 Hvolpasveitin
09.24 Sammi brunavörður
09.35 Stundin okkar Pessi með Sinfóníuhljómsveitinni og gleraugunum.
10.00 Herra Bean. Mr Bean
10.10 Ævar vísindamaður
10.35 Njósningar í náttúrunni
11.30 Stúdíó A 2016-2017
12.00 Tobias og sætabrauðið
12.45 Þöndurnar koma - Kafloðnir diplómatar
13.30 Með okkar augum
14.00 Maður er nefndur Birgir Thorlacius
14.35 Fjaðrafok
15.40 Sætt og gott
16.00 Dagny - Ef ég slaka á núna þá dey ég
17.05 Séra Brown
17.50 Tákn málsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Ósagða sagan
18.29 Hönnunarstirnin
18.53 Lottó
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.45 Fólkið mitt og fleiri dýr
20.35 Klukkuhúsið. House with a Clock in it's Walls Bandarísk hryllings-grínmynd. Myndin segir frá drengnum Lewis sem er sendur í fóstur til frænda síns. Sá býr í gömlu brakandi húsi sem á sér áhugaverða sögu. Aðalhlutverk: Jack Black, Cate Blanchett, Owen Vaccaro, Renée Elise Goldsberry, Sunny Suljic og Kyle MacLachlan.
22.30 Trú, von og kærleikur. Tro, háb og kærleghed Dönsk kvikmynd frá 1984 um unglingsdregninga og vinina Björn og Erik. Erik glímir við erfiðar heimilisaðstæður, því að móðir hans á við andleg veikindi að stríða og faðir hans stjórnar heimilinu með harðri hendi.
00.15 Atlanta. Atlanta
00.40 Dagskrárlök

GOLFSTÖÐIN

06.55 PGA Tour 2020 Útsending frá Wyndham Championship.
11.00 LET Tour 2020 Bein útsending frá Ladies Scottish Open á Ladies European mótaröðinni 2020.
15.00 PGA Tour 2020
17.00 PGA Tour 2020 Bein útsending frá Wyndham Championship.
22.05 European Tour 2020 Útsending frá Celtic Classic á Evrópu-mótaröðinni.

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó
 FM 89,5 Retro
 FM 90,1 Rás 2

FM 90,9 Gullbylgjan
 FM 93,5 Rás 1
 FM 95,7 FM957

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
14.30 90210
16.30 Family Guy
16.50 The King of Queens
17.10 Everybody Loves Raymond
17.35 A Million Little Things
18.20 This Is Us
19.05 Superior Donuts
19.30 The Cool Kids Bandarískur gamanþáttur sem gerist á elliheimili þar sem aldrei er lognmolla. Þrír félagar þurfa að sjá á eftir vini sínum en tilvera þeirra breytist þegar boðflenna blandar sér í hópinn og hristir upp í tilveru þeirra.
20.00 French Kiss
21.50 The Voices
23.35 Decoding Annie Parker
01.15 Sunlight Jr. Par í sambúð sem á fullt í fangi með að láta enda ná saman um hver mánaðamót þarf að ákveða til hvaða ráða þau eigi að grípa þegar konan verður ólétt. Það eru úrvalseikararnir Naomi Watts og Matt Dillon sem leika hér parið Melissu og Richie.
02.50 Winter's Bone
04.30 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.55 Morgunbæn og orð dagsins
07.00 Fréttir
07.03 Til allra átta
08.00 Morgunfréttir
08.05 Samtöl um Jökuldalsheiði
09.00 Fréttir
09.03 Á reki með KK
10.00 Fréttir
10.05 Veðurfregnir
10.15 Kinverski draumurinn
11.00 Fréttir
11.02 Vikulokin
12.00 Hádegisútlit
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
13.00 Vegur að heiman er vegur heim Yfir veglaust haf til Íslandsstranda
14.00 Diskódruslan
15.00 Óborg (3 af 5)
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Söguþula sögð af einu fifli (2 af 3)
17.00 Heilnæm eftirdæmi
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Í ljósi sögunnar Kongó-styrjaldirnar miklu
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Sveifludansar Stína Ágústsdóttir, ASA tríóið og Charlie Haden kvartettinn
20.45 Úr gullkistunni Minn maður
21.15 Bók vikunnar 1984 eftir George Orwell
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Heimskviður
23.00 Vikulokin
00.00 Fréttir
00.05 Næturútlit Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

11.45 The Borrowers
13.10 Can You Ever Forgive Me
14.55 2 Years of Love
16.20 The Borrowers
17.45 Can You Ever Forgive Me
19.30 2 Years of Love
21.00 Beatriz at Dinner
22.20 Girls' Night Out
23.45 Blumhouse's Truth or Dare
01.20 Beatriz at Dinner

STÖÐ 2

08.00 Strumpanir
08.20 Billi blikk
08.30 Ævintýraferðin
08.45 Tappi mús
08.50 Stóri og Litli
09.00 Heiða
09.25 Blíða og Blær
09.45 Zigby
09.55 Skoppa og Skritla á póstkorti um Ísland
10.15 Mæja býfluga
10.25 Mía og ég
10.50 Latibær
11.15 Lina langsokkur
11.40 Friends
12.00 Bold and the Beautiful
12.20 Bold and the Beautiful
12.40 Bold and the Beautiful
13.00 Bold and the Beautiful
13.25 Bold and the Beautiful
13.45 Britain's Got Talent 14
14.55 Who Wants to Be a Millionaire
15.50 Tala saman
16.15 Spegill, spegill
16.45 Bibba flýgur
17.15 Sápan
17.45 Sjáðu
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.46 Sportpakkinn
18.55 Lottó
19.00 Top 20 Funniest
19.40 Holy Lands
21.20 Tolkien
23.10 Me, Myself and Irene
01.05 Braveheart
03.55 Robin Hood

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

08.00 Barnaefni
20.00 Friends
20.20 Friends
20.45 The Middle
21.05 American Dad
21.30 Bob's Burgers
21.45 Killing Eve
22.25 Room 104
22.55 Claws
23.35 Friends
00.00 Friends
00.25 The Middle

STÖÐ 2 SPORT

07.35 Atalanta - PSG
09.20 Leipzig - Atletico Madrid
11.00 Pepsi Max Stúkan
12.15 Stjarnan - Grótta
14.00 KR - FH
15.45 Valur - KA Bein útsending frá leik í Pepsi Max deild karla.
17.55 Pepsi Max Mörkin
18.55 Afturelding - Vestri Útsending frá leik í Lengjudeild karla.
20.35 IA - Fylkir Útsending frá leik í Pepsi Max deild karla.
22.20 Valur - KA Útsending frá leik í Pepsi Max deild karla.

STÖÐ 2 SPORT 2

07.10 Inter Milan - Bayer Leverkusen
08.55 Manchester United - FCK
11.15 Rosengård - Linköping
12.55 Juventus - Lyon
14.45 Manchester City - Real Madrid
16.25 Barcelona - Bayern München
18.05 Meistaradeildarmörkin
18.30 Meistaradeildin - upphitun
18.50 Manchester City - Lyon Bein útsending frá leik í 8 liða úrslitum Meistaradeildar Evrópu.
21.00 Meistaradeildarmörkin
21.30 Super Bowl LIV Útsending frá Super Bowl LIV.

FM 88,5 XA-Radíó
 FM 89,5 Retro
 FM 90,1 Rás 2

FM 90,9 Gullbylgjan
 FM 93,5 Rás 1
 FM 95,7 FM957

FM 96,3 FM Suðurland
 FM 96,7 Létt Bylgjan
 FM 97,7 X-ið

FM 98,9 Bylgjan
 FM 99,4 Útlit Saga
 FM 100,5 K100

FM 102,9 Lindin

NISSAN INTELLIGENT MOBILITY



Innovation
that excites

LÆKKAÐ VERÐ Á LEAF

100% rafknúinn með glænýjum tæknilausnum:
e-Pedal™ og **ProPILOT** akstursaðstoð



ENNEM / SIA / NMO0213

Nissan Leaf Acenta 40 kWh

Lækkað verð: 4.890.000 kr.

Verð áður: 5.150.000 kr.

Nissan Leaf N-Connecta 62 kWh

Lækkað verð: 5.890.000 kr.

Verð áður: 6.250.000 kr.

100% rafdrifinn Nissan Leaf er einn vinsælasti rafbíll landsins og einn mest seldi í heiminum. Nýr Nissan Leaf er nú fáanlegur með 62 kWh rafhlöðu sem dregur allt að 385 km*. Nissan Leaf er hlaðinn tækninýjungum á borð við e-Pedal sem auðveldar hemlun og endurnýtir orku.

VERIÐ VELKOMIN Í REYNSLUAKSTUR

www.nissan.is

OPIÐ Í DAG FRÁ 12-16

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
4612533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

BL söluumboð
Vestmannaeyjum
4811313
862 2516

Bílasala Reykjaness
Reykjanesbæ
www.bilasalareykjaness.is
419 1881

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



*Uppgefnar tölur um draegi taka mið af nýjum WLTP prófunum. Aksturslag, hlaustig og ástand vegna hefur afgerandi áhrif á draegi rafbíla.

Sunnudagur

OPIÐ 24/7

Kvikk: Dalvegi, Suðurfelli,
Vesturlandsvegi og Fitjum

Lykillinn margborgar sig á Kvikk stöðvunum*

Þú nálgast lykilinn
í verslunum Kvikk
eða á Orkan.is



**Sbarro tilboð á
Vesturlandsvegi**
Sneið + drykkur
690 kr.

Frítt á könnunni
Ókeypis kaffi og kakó



Pylsupartí
Pylsa + ½ lítri af gosi að
eigin vali frá Ölgerðinni
499 kr.

Red Bull
Orkudrykkir
199 kr.

Kvikk
ON THE GO

ORKAN

HRINGBRAUT

20.00 Mannamál (e) Einn sigildasti viðtalsþátturinn í íslensku sjónvarpi. Hér ræðir Sigmundur Ernir Rúnarsson við þjóðþekkt ein-staklinga um líf þeirra og störf.
20.30 Suðurnesja-magasín Vikurfretta Mannlífið, atvinnulífið og íþróttirnar á Suðurnesjum. Umsjón: Páll Ketilsson. Framleiðandi: Vikurfretti ehf.
21.00 Hjúkrun í heila öld Heimildarmynd um sögu hjúkrunarstarfsins á Íslandi.

RÚV SJÓNVARP

07.15 KrakkaRÚV
07.16 Molang
07.20 Húrra fyrir Kela
07.43 Hruturinn Hreinn
07.50 Klingjur
08.01 Lalli
08.08 Stuðboltarnir
08.18 Nellý og Nóra
08.25 Robbi og Skrímsli
08.47 Hæ, Sámur
08.54 Unnar og vinur
09.16 Ronja ræningjadóttir
09.40 Sammi brunavörður
09.50 Þvegil og skrúbbur
09.55 Hundalíf
10.00 Reikistjörnurnar
11.00 Treystið lækninum
11.50 Átta raddir Björk Guðmundsdóttir
12.55 Meyer á Manhattan
13.55 Hið sæta sumarlíf
14.25 Ég er nefnilega svo aldeilis yfirgengilega magnaður að lifa
15.15 Norsku einleikaraverðlaunin
17.05 Ísþjóðin með Ragnhildi Steinunni. Jökull Júlíusson
17.35 Mömmusoð
17.50 Táknafréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Stundin okkar Þessi með heimsókninni á RÚV, Málinu og Rammvilti í Reykjavík.
18.25 Í fremstu röð
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.40 Sumarlandinn
20.15 Smáborgarasýn Frímans
20.35 Páll á Húsafelli Heimildarmynd eftir Pál Steingrímsson.
21.35 Löwander-fjölskyldan. Vár tíð er nu
22.35 Íslenskt bíósumar. Nói Albinói Nói er 17 ára strákur sem býr í afskekktu þorpi einhvers staðar á Vestfjörðum. Hann líður í gegnum lífið og ekki er hægt að segja með vissu hvort hann sé bæjarfílið eða misskilinn snillingur. Atriði í myndinni er ekki við hæfi barna.
00.05 Hljóðrás. Tónmál tímans - Regnbogagleði. Soundtracks. Songs That Defined History. Out, Loud & Proud
00.45 Dagskrárlök

GOLFSTÖÐIN

05.55 PGA Tour 2020 Útsending frá Wyndham Championship.
11.00 LET Tour 2020 Bein útsending frá Ladies Scottish Open á Ladies European mótaröðinni.
15.00 European Tour 2020 - Highlights
16.00 PGA Tour. The Cut Skyggst á bak við tjöldin í PGA mótaröðinni.
16.30 PGA Tour 2020 Bein útsending frá Wyndham Championship á PGA mótaröðinni.
22.05 European Tour 2020 Útsending frá Celtic Classic á Evrópu-mótaröðinni.

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Raðið
FM 89,5 Retro
FM 90,1 Rás 2

FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
14.30 90210
15.15 Carol's Second Act
16.30 Family Guy
16.50 The King of Queens
17.10 Everybody Loves Raymond
17.35 A Million Little Things
18.20 This Is Us
19.05 Með Loga Logi Bergmann Eiðsson stýrir skemmtilegum viðtalsþætti þar sem spennandi og áhrifamiklir einstaklingar eru teknir tali með einstökum hætti eins og Loga er einum lagið.
20.00 The Block
21.30 The Act
22.25 City on a Hill
23.20 Love Island Bráðskemmtileg raunveruleikasería þar sem eldheitir einstaklingar fá tækifæri til að finna ástina í fjörugum leik.
00.15 Hawaii Five-0
01.00 Blue Bloods
01.45 Seal Team
02.30 The Affair
03.30 Black Monday Skemmtileg þáttaröð frá Showtime sem fjallar um stærsta hrun hlutabréfa á Wall Street frá upphafi. Atburðurinn er sannur og átti sér stað mánu- daginn 19. október 1987.
04.00 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.55 Morgunbæn og orð dagsins
07.00 Fréttir
07.03 Trío
08.00 Morgunfréttir
08.05 Málverk í útvarpi
09.00 Fréttir
09.03 Samtal
10.00 Fréttir
10.05 Veðurfregni
10.15 Bók vikunnar Sláturhús 5
11.00 Guðsþjónusta í Digraneskirkju
12.00 Hádegisútlit
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregni
13.00 Bitlatiminn (8 af 10)
15.00 Hnallþóran
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Sumartónleikar Skálholt I. Allar leiðir liggja frá Rómaborg
17.25 Orð af orði
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Kínverski draumurinn
18.50 Veðurfregni
18.53 Dánarfregni
19.00 Óskastundin
19.40 Söguþula sögð af einu fifli
20.35 Vegur að heiman er vegur heim Yfir veglaust haf til Íslandsstranda
21.30 Úr gullkistunni Minn maður 4 - Guðmundur G. Hagalín
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregni
22.10 Á reki með KK
23.10 Frjálsar hendur
00.00 Fréttir
00.05 Næturútlit Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

09.35 3 Generations
11.05 Middle School
12.35 The Curious Case of Benjamin Button
15.15 3 Generations
16.45 Middle School
18.15 The Curious Case of Benjamin Button
21.00 Atomic Blonde
22.50 Blockers
00.30 Death of Stalin
02.15 Atomic Blonde

STÖÐ 2

08.00 Strumparnir
08.20 Blíða og Blær
08.40 Dóra og vinir
09.05 Mæja býfluga
09.15 Adda klóka
09.40 Zigby
09.55 Mía og ég
10.15 Lina langsokkur
10.40 Latibær
11.05 Lukku láki
11.30 Ævintýri Tinna
12.00 Nágrannar
12.20 Nágrannar
12.40 Nágrannar
13.05 Nágrannar
13.25 Nágrannar
13.50 Friends
14.15 Nei, hættu nú alveg
14.40 Katy Keene
15.25 Drew's Honeymoon House
16.15 Life and Birth
17.35 60 Minutes
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Sportpakinn
19.00 Bibba flýgur
19.25 Who Wants to Be a Millionaire
20.20 Grantchester
21.10 Mystery 101. Playing Dead
22.35 Pennyworth
23.30 Queen Sugar
00.15 Wentworth
01.05 Sandhamn Murders 8
02.35 Killing Eve
03.20 Killing Eve
04.00 Shameless

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

08.00 Barnaefni
20.00 Friends
20.20 Friends
20.45 The Middle
21.00 Claws
21.45 Næturvaktin
22.10 Magnum P.I.
22.50 Last Man Standing
23.15 Friends
23.35 Friends
00.00 The Middle

STÖÐ 2 SPORT

08.40 Afturelding - Vestri Útsending frá leik í Lengjudeild karla.
10.20 ÍA - Fylkir Útsending frá leik í Pepsi Max deild karla.
12.05 Valur - KA
13.50 Selfoss - Fylkir Bein útsending frá leik í Pepsi Max deild kvenna.
15.55 N1-mótið
16.50 HK - Fjölnir Bein útsending frá leik í Pepsi Max deild karla.
19.00 Vikingur R. - Breiðablik Bein útsending frá leik í Pepsi Max deild karla.
21.15 Pepsi Max Tilprifin - 12. umferð
22.00 Stjarnan - Þór/KA Útsending frá leik í Pepsi Max deild kvenna.
23.40 Eskilstuna - Piteå

STÖÐ 2 SPORT 2

07.30 Ajax - Manchester United Útsending frá úrslitaleik Evrópu-deildarinnar 2017.
09.35 Marseille - Atlético Madrid
11.25 Chelsea - Arsenal Útsending frá úrslitaleik Evrópu-deildarinnar 2019.
13.20 Wolves - Sevilla
15.00 Shaktar Donetsk - Basel
16.40 Manchester City - Lyon
18.25 Meistaradeildarmörkin
18.50 Sevilla - Manchester United Bein útsending frá leik í undanúrslitum Evrópu-deildarinnar.
20.55 Liverpool - Sevilla
23.00 Dnipro - Sevilla

DAGSKRÁ

Mánudagur

HRINGBRAUT

20:00 Saga og samfélag er þáttur þar sem málefni líðandi stundar verða rædd í sögulegu samhengi og vikið að nýjustu rannsóknum fræðimanna á margvíslegum sviðum.

20:30 Fasteignir og heimili Upplýsandi og fróðlegur þáttur um allt sem viðkemur fasteignum og göðum húsráðum.

21:00 21 - Fréttapáttur á mánudegi er upplýsandi umræðu- og fréttaskýringapáttur undir stjórn þeirra Lindu Blöndal og Sigmundar Erniss með áherslu á innlendir og erlendar fréttir, þjóðmál, menningu og lífsreynslu.

21:30 Bilalíf er fjórlegur og fjölbreyttur þáttur um bílana okkar í leik og starfi.

RÚV SJÓNVARP

13.00 Spaugstofan 2004-2005

13.25 Sumarlandinn

14.00 Upplýsingafundur Almanna

14.30 Úr Gullkistu RÚV. Af fingrum fram. Magnús Kjartansson

15.10 Gettu betur 2010 Kvennskólinn í Reykjavík - Menntaskólinn í Reykjavík

16.20 Í leit að fullkomnum

16.50 Sama-systur

17.20 Úr Gullkistu RÚV. Brautryðjendur. Ragnhildur Helgadóttir

17.50 Tákn málsfréttir

18.00 KrakkaRÚV

18.01 Konráð og Baldur

18.13 Hinrik hittir

18.19 Sara og Önd

18.26 Hvolpasveitin

18.50 Hundalíf

19.00 Fréttir

19.25 Íþróttir

19.30 Veður

19.35 Kastljós

19.50 Menningin

20.00 Börn hafsins Íslensk heimildamynd um hinn landlausa Moken-ættflokk við Andamanhaf í suðaustanverðri Asíu sem notar yfir þúsund ára gamlar veiðiaðferðir við að draga fram lífið. Fólkið kafar niður á 30 metra dýpi án hjálparbúnaðar og heldur niðri í sér andanum í allt að fimm mínútum í senn við fiskveiðar, með einungis spjót sem veiðarfæri. Hið íslenska Profilm-teymi varði sex vikum með Moken-ættflokknum á hinum ýmsu stöðum við ævintýralegar aðstæður, neðan- og ofansjávar. Profilm fékk einstakt tækifæri til þess að kvikmynda þennan magnaða og einangraða menningarheim sem óðum er að hvefa. Dagskrárgerð: Jóhann Sigfússon. Framleiðendur: Anna Dís Ólafsdóttir og Jóhann Sigfússon.

20.55 Guðrún Sóley grillar

21.10 Stefnumót

22.00 Tíufréttir

22.15 Veður

22.20 Viðtalið. Hakon Juholt

22.50 MØ að eilífu. MØ for evigt

23.40 Dagskrárlök

GOLFSTÖÐIN

07.00 LET Tour 2020 Útsending frá Ladies European mótardöinni.

11.00 European Tour 2020 Útsending frá Celtic Classic á Evrópu-mótardöinni.

15.30 PGA Tour 2020 Útsending frá Wyndham Championship á PGA mótardöinni.

21.00 PGA Highlights 2020

21.55 European Tour 2020 - Highlights

22.20 Champions Tour Highlights 2020

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó

FM 89,5 Retro

FM 90,1 Rás 2

FM 90,9 Gullbylgjan

FM 93,5 Rás 1

FM 95,7 FM957

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify

11.30 Dr. Phil

12.15 The Late Late Show

13.00 90210

13.45 The Neighborhood

14.10 The Block

16.30 Family Guy

16.50 The King of Queens

17.10 Everybody Loves Raymond

17.35 Dr. Phil

18.20 The Late Late Show

19.05 Speechless

19.30 Carol's Second Act

20.00 George Clarke's Old House, New Home

20.50 Seal Team

21.40 The Affair

23.10 The Late Late Show

23.55 Hawaii Five-0

00.40 Blue Bloods

01.25 Reef Break

02.10 Bull

02.55 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.45 Morgunbæn og orð dagsins

06.50 Morgunvaktin

07.00 Fréttir

07.30 Fréttayfirlit

08.00 Morgunfréttir

08.30 Fréttayfirlit

09.00 Fréttir

09.05 Segðu mér

09.45 Morgunleikfimi

10.00 Fréttir

10.13 Flugur Verkefnið Playing for Change

11.00 Fréttir

11.03 Mannlegi þátturinn

12.00 Fréttir

12.02 Hádegisútlit

12.20 Hádegisfréttir

12.40 Veðurfregnir

12.50 Dánarfregnir

12.55 Samfélagið

14.00 Fréttir

14.03 Til allra átta

15.00 Fréttir

15.03 Samtöl um Jökuldalsheiði

16.00 Síðdegisfréttir

16.05 Hátalarinn

17.00 Fréttir

17.03 Dulrænar sögur Kraftaverkamaðurinn

18.00 Spegillinn

18.30 Saga hugmyndanna Umhverfi

18.50 Veðurfregnir

18.53 Dánarfregnir

19.00 Sumartónleikar Skálholt II

20.35 Mannlegi þátturinn

21.30 Kvöldagan. Sjálfstætt fólk (18 af 49)

22.00 Fréttir

22.05 Veðurfregnir

22.10 Samfélagið

23.05 Hátalarinn

00.00 Fréttir

00.05 Næturútlit Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

10.35 Sleepless in Seattle

12.20 Wolves

14.05 Jumanji Bráðskemmtileg ævintýramynd fyrir alla fjölskylduna með Robin Williams.

15.45 Sleepless in Seattle

17.30 Wolves

19.15 Jumanji

21.00 The Beach

22.55 Mr. Right

00.25 All I See Is You Spennutryllir frá 2016 með Blake Lively og Jason Clarke í aðalhlutverkum. Hér segir frá hjónunum James og Ginu sem hafa verið gift í mörg ár, en Gina er blind eftir bílslys sem hún lenti í.

02.15 The Beach

STÖÐ 2

08.00 Heimsókn

08.10 Grey's Anatomy

09.05 Bold and the Beautiful

09.25 Gilmore Girls

10.05 Splitting Up Together

10.30 Suits

11.10 NCIS

11.50 Um land allt

12.35 Nágrannar

12.55 X-Factor Celebrity

14.15 X-Factor Celebrity

15.40 Battle of the Fittest Couples

16.20 Your Home Made Perfect

17.35 Bold and the Beautiful

18.00 Nágrannar

18.26 Veður

18.30 Fréttir Stöðvar 2

18.50 Sportpakinn

18.55 Ísland í dag

19.10 Spegill, spegill

19.35 Bakað með Sylvíu Haukdal

19.50 Life and Birth

20.40 Katy Keene

21.20 Wentworth

22.15 Queen Sugar

23.00 60 Minutes

23.50 Blindspot

00.30 Castle Rock

01.15 Castle Rock

01.50 Castle Rock

02.40 Castle Rock

03.25 A Confession

04.10 A Confession

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

08.00 Barnaefni

20.00 Friends

20.45 Friends

21.05 The Middle

21.30 Last Man Standing

21.55 You're the Worst

22.20 I Feel Bad

22.40 Supernatural

23.25 Insecure

23.55 Friends

00.40 Friends

01.00 The Middle

STÖÐ 2 SPORT

08.25 KR - FH Útsending frá leik í Pepsi Max deild karla.

10.05 Selfoss - Fylkir Útsending frá leik í Pepsi Max deild kvenna.

11.50 Stjarnan - Þór/KA

13.30 HK - Fjölnir Útsending frá leik í Pepsi Max deild karla.

15.10 Vikingur R. - Breiðablik

16.55 Pepsi Max Tilþrífing - 12. umferð Kjartan Atli Kjartansson fer yfir leiki dagsins í Pepsi Max

deild karla ásamt sérfræðingi. Öll mörkinn og atvikinn úr leikjunum auk þess sem rætt er við þjálfara og leikmenn.

17.45 FH - Stjarnan Bein útsending frá leik í Pepsi Max deild karla.

20.00 12. umferð Guðmundur Benediktsson fer yfir síðustu umferð Pepsi Max deildar karla ásamt sérfræðingum Stöðvar 2 Sports.

21.30 Stjarnan - Gróttá

23.10 Afturelding - Vestri Útsending frá leik í Lengjudeild karla.

STÖÐ 2 SPORT 2

10.15 Leipzig - Atletico Madrid

11.55 Barcelona - Bayern Munchen

13.40 Shakhtar Donetsk - Basel

15.20 Inter Milan - Bayer Leverkusen

17.05 Sevilla - Manchester United

18.50 Inter Milan - Shakhtar Donetsk Bein útsending frá leik í undanúrslitum Evrópukeppindarinnar.

20.55 Eskilstuna - Piteå Útsending frá leik í sænsku úrvalsdeildinni.

22.35 Arsenal - Chelsea - Úrslita-leikur



VILTU SKOÐA LOFTSLAGS DÆMIÐ MEÐ OKKUR?

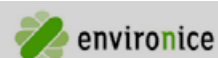


Á næstu áratugum er þörf á hröðum breytingum sem snerta öll svið tilverunnar. Hversu mikil áhrif getur venjulegt fólk haft?

Rás 1 og Environice leita að fjölskyldum eða einstaklingum sem eru til í að leggja spilin á borðið og taka venjurnar í gegn í því augnamiði að minnka kolefnisspor heimilisins um að minnsta kosti 25%. Verkefnið er styrkt af Loftslagsssjóði.

Umsóknarfrestur er til og með 30. ágúst

Nánari upplýsingar á www.ruv.is/loftslagsdaemid



FM 88,5 XA-Radíó

FM 89,5 Retro

FM 90,1 Rás 2

FM 90,9 Gullbylgjan

FM 93,5 Rás 1

FM 95,7 FM957

FM 96,3 FM Suðurland

FM 96,7 Létt Bylgjan

FM 97,7 X-ið

FM 98,9 Bylgjan

FM 99,4 Útlit Saga

FM 100,5 K100

FM 102,9 Lindin

Útivist á fordæmalausum tímum

Nú er fólk hvatt til að láta af skemmtanalífi í fyrri mynd og finna sér eitthvað annað til afþreyingar. Öruggst er að halda sig heima en leiti hugurinn annað þá eru hér nokkrar uppástungur um skemmtilega útivist.



Mínigolf

Allir helstu golfvellir landsins bjóða upp á puttelli en svo hægt að fara í mínigolf úti í Skemmtigarðinum í Grafarvogi. MYND/ADSEND



Strandblak

Það er hægt að finna frábæra velli til strandblaksíðkunar í Laugardal, á Klambratúni og í Nauthólsvík. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR SIGURÐSSON



Esjuganga

Það er kjörið að taka Esjugöngu með sínum nánustu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Frisbí golf

Frisbí golf, eða folf eins og það kallast á falletgri íslensku, verður sífellt vinsælla. Folf-velli er hægt að finna um allt land og nánari upplýsingar er hægt að nálgast á folf.is. MYND/GUNNAR



Göngutúr

Hvað er betra en göngutúr svona undir lok sumars? Um að gera að nýta tímann. FRÉTTABLAÐIÐ/EYDÓR ÁRNASON



Lautarferð

Tíndu það besta úr ísskápnum, taktu með þér teppi og komdu þér fyrir í falletgri laut í Hljómskálagarðinum eða á Klambratúni. MYND/GETTY



CHAMPIONS
LEAGUE



MAN. CITY vs LYON

Í KVÖLD 18:50



Tryggðu þér áskrift í dag á stod2.is



ÖLL GERVIBLÓM 20%

GILDIR ÚT 16.08



ÖLL SKRIFBORÐ OG
SKRIFBORÐSSTÓLAR

25%



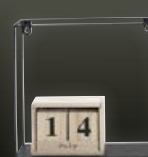
ALLAR BÓKAHILLUR

20%



ALLAR VEGGHILLUR

20%



Lífið í vikunni
09.08.20-
15.08.20

MEÐ ÖÐRUM ORÐUM

Söng- og leikkonan Elín Hall gaf út plötuna Með öðrum orðum í júlí. Textana byggði hún á dagbókarfærslum frá unglingsárnum.



FLÓDGÁTTIR OPNUÐUST

Lagið Prince með hljómsveitinni Mammút kom út á fimmtudaginn. Von er á breiðskífunni Ride the Fire í október. Útgáfa plötunnar frestaðist vegna COVID-19.

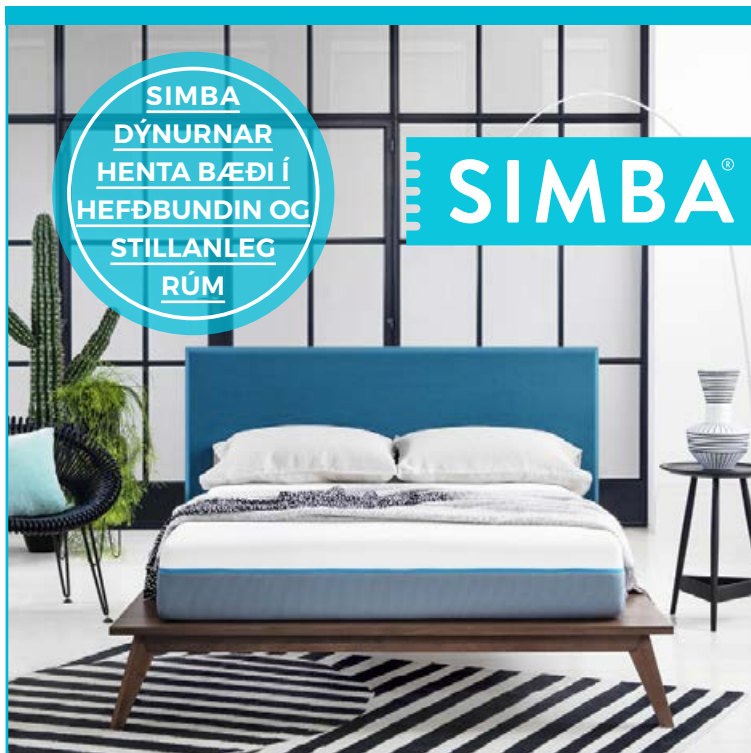
RAFÆN DRUSLUGANGA

Í ár fór Druslugangan fram með breyttu sniði vegna heimsfaraldurs COVID-19. Rafræn Drusluganga fór því fram á fémínísku vefritinu Flóru á fimmtudaginn.



NÝTT FRÁ DADY

Í gær kom út lagið Voulez-Vous með Dady, Helga B og Svölu Björgvinsdóttur. Daði vinnur nú að gerð plötunnar Hvítir hrafnar.



SIMBA
DÝNURNAR
HENTA BÆÐI Í
HEFÐBUNDIN OG
STILLANLEG
RÚM

SIMBA®

Eftir áralanga þróun og prófanir höfum við náð markmiði okkar.

Við höfum búið til eina þrouðustu dýnu heims

Simba tvinndýnan er gerð úr einstakri samsetningu 2500 keilulaga gorma og móttækilegs minnissvamps.

Fáðu betri svefn

- sama hvert svefnmynstur þitt er.

SIMBA STÆRÐIR	VERÐ
Dýna 80 x 200 cm	79.990
Dýna 90 x 200 cm	89.990
Dýna 90 x 210 cm	94.990
Dýna 100 x 200 cm	94.990
Dýna 120 x 200 cm	104.990
Dýna 140 x 200 cm	114.990
Dýna 160 x 200 cm	134.990
Dýna 180 x 200 cm	149.990
Dýna 180 x 210 cm	159.990
Dýna 200 x 200 cm	169.990



Kjörin heilsudýna ársins á meðal 10.637 þátttakenda í neytendakönnun KANTAR TNS í Bretlandi



Komdu og kynntu þér Simba í næstu Dormaverslun eða á www.simba.is



Elli sýnir nú í fyrsta sinn verk unnin úr textíl á sýningunni í Gallery Port. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Málaði jökultoppa í 45 stiga hita í Las Vegas

Listamaðurinn **Elli Egilsson** opnar sýningu í dag í Gallery Porti. Verkin eru unnin á vinnustofu myndlistarmannsins í Las Vegas í Bandaríkjunum, út frá minningum hans um íslenska náttúru.

Í þetta skiptið er ég einungis að sýna jökultoppa, hef ekki sýnt mörg þannig verk hér á landi þannig að núna langaði mig svolítið að hafa nokkur þannig verk saman. Einnig sýni ég einn af mínum fyrstu fjalls-toppum frá 2016, síðasta akrýlverk- id, ég býst ekki við að ég fari aftur í akrýlinn en hver veit. Ég málaði þessa sýningu með Gallery Port í huga, þannig að þetta mun koma mjög vel út, segir listamaðurinn Elli Egilsson.

Sýningunni er skipt niður í tvo flokka, málverk og textíl.

„Þetta var einhvers konar tilraunastarfsemi hjá mér, ég vildi ná smátriðum úr fyrri verkum og blása þau upp í stærri verk með nýrri aðferð og áferð. Þræðir, efni, og bómull var alltaf fast í kollinum á mér, þannig kom þælingin líka með nafnið „Efni-s-þætti“ og að sjálfsgöðu að sýna eitthvað nýtt, mismunandi áferð í verkunum. Textilverkin eru ofin í Kaliforníu,“ segir hann.

Náttúran honum hugleikin
Íslensk náttúra hefur verið þér hugleikin í þínum verkum, hvernig byrjaði það?

„Ég er bara svo yfir mig hrifinn af íslenskri náttúru. Alltaf verið skotinn í henni og hef saknað hennar mjög, þar sem ég hef verið búsettur erlendis núna í næstum 15 ár. Ég reyni mitt besta að ná henni

MAÐUR ER ALLS EKKI AÐ TAKA NEINA SÉNSA MEÐ AÐ FARA Á KAFFIHÚS EÐA EITTHVAÐ SLÍKT HEIMA Í VEGAS.

eftir minni, eða eins og ég man eftir henni, en ég hef aldrei notað myndefni við gerð verkanna.“

Öll verkin voru máluð á nýrri vinnustofu Ella í Las Vegas, sem er staðsett rétt við aðalgötuna.

„Ég flutti frá Los Angeles til Las Vegas um síðustu áramót, það er gjörsamlega súrrealísk stemmning sem myndast við að mála svona kalt landslag í 45 stiga hita allan daginn. Sem betur fer er ég með mjög gott loftkælingarkerfi inni á vinnustofunni,“ segir hann.

Hann segir að ágætlega hafi gengið að flytja verkin til landsins.

„Ég þurfti hins vegar að kaupa ansi margar extra langar skíða-töskur og millilenda á tveimur stöðum en það stoppar mig ekkert, ég er öllu vanur, en manni var ekkert alveg sama að ferðast svona mikið á þessum tímum. Við fórum í tær skimanir hér á landi og það kom allt saman vel út,“ segir Elli og á þá við sig og eiginkonu sína, leik- og athafnakonuna Mariu Birtu Bjarnadóttur.

Heldur ró sinni

Hjónin komu sérstaklega til landsins fyrir sýninguna.

„Svo förum við aftur heim til Vegas um mánaðamótin, rétt eftir að sýningunni lýkur. En við höfum haldið okkur bara heima og á vinnustofunni síðan þetta skall allt saman á. Við umgengumst ekkert fólk frá því um miðjan mars þar til við flugum hingað. Maður er alls ekki að taka neina sénsa með að fara á kaffihús eða eitthvað slíkt heima í Vegas, þetta er „hot zone“ og við gerum okkur fulla grein fyrir því.

Hann segir að þau hjónin reyni eftir fremsta megni að vera jákvæð og sleppa áhyggjum.

„Við fylgjumst vel með öllu sem er í gangi. Þetta eru skritnar aðstæður en það þýðir ekkert að stressa sig yfir svona gigantiskri stöðu sem er ekki í okkar höndum. Ég held minni ró þangað til ég er kominn aftur heim.“

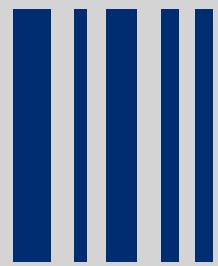
Við heimkomu stefnir Elli á aðra törn á vinnustofunni.

„Ég ætla að prufa mig áfram og reykja mína vindla þar, ég ætlaði að halda sýningu á þessu ári í Toronto en það þarf að bíða. Ég er bara mjög þakklátur að fá að sýna hjá strákunum í Gallery Porti, þetta er frábert galleri og ég hlakka til að sýna ykkur það sem ég er búinn að vera vinna í,“ segir Elli.

Sýningin verður opnuð í dag klukkan 16.00 í Gallery Porti. Fyllstu varúðar er gætt og sóttvarnareglum fylgt. Sýningin stendur svo yfir til 27. ágúst.

steingerdur@frettabladid.is

SÍMAR AUGLÝSINGAÐEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Gústaf Bjarnason gustaf@frettabladid.is ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050: Hjördis Zoëga hjordis@frettabladid.is, Hlynur Þór Steingrímsson, hlynur@frettabladid.is, Sígfrús Órn Einarsson sigfus@frettabladid.is, Órn Geirsson orn.geirsson@frettabladid.is FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 550 5077: Atli Bergmann atli@frettabladid.is, Arnar Magnússon arnar@frettabladid.is, Jóhann Waage johannwaage@frettabladid.is, Jón Ivar Vilhelmsson jonivar@frettabladid.is, FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNÍ: Elin Albertsdóttir elin@frettabladid.is RÁÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 550 5056: Hrónnar Helgason hronnar@frettabladid.is, Viðar Ingi Pétursson vip@frettabladid.is ÞJÓNUSTAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055: Guðrún Inga Grétarsdóttir gudruning@frettabladid.is



EXTRA ÓDÝRT

COSTCO GRÍMUR Á COSTCO VERÐI



BYD CARE
ANDLITSGRÍMUR
50 STK Í PAKKA

2809

KR/PK



Mjúkar og
auðveldar
í notkun

Létt að anda



EXTRA
24

Kemur með Costco til þín...

EXTRA: Mýrarvegi, 600 Akureyri • Hafnargata 51-55, 230 Reykjanesbæ
Opnar á Barónsstíg í ágúst

BYKO**Ferðagasgrill**

Nett tveggja brennara ferðagrill,
3,2kW. Grillflötur 1460cm².

35.997

50633895

Almennt verð: 59.995

Þú sparar:

23.998Kílóvött
3,2Brennarar
2**nomadiQ**

bbq everywhere

40%**NAPOLEON****Kolagrill**

NK22K-LEG, 57cm.

27.297

506600093

Almennt verð: 38.995

Þú sparar:

11.698**30%****NAPOLEON****ROGUE****Gasgrill**R425 10,6 kW, grillgrind
60x45cm úr pottjárni.**69.997**

506600036

Almennt verð: 99.995

Þú sparar:

29.998Kílóvött
10,6Brennarar
3**30%****LAGERHI**

Gerðu frá

Birt með fyrirvara um prentvillur og/ebna myndabrengl.

PHOENIX**Reiðhjól**

26" götuhjól, 6 gíra
með brettum,
bögglaþera og körfu.

19.000

49620201

Almennt verð: 28.995

26"

Þú sparar:

9.995**PHOENIX****Reiðhjól**

28" götuhjól, 6 gíra með
brettum og bögglaþera.

19.000

49620200

Almennt verð: 28.995

34%

Þú sparar:

9.995**28"****PHOENIX****Reiðhjól**

26" götuhjól, 21 gíra
Shimano skipting.

24.000

49620235

Almennt verð: 34.995

26"

Þú sparar:

10.995**31%**

Auðvelt að versla á byko.is



Rafmagnssláttuvél

Powermax 42E. 1200 W, sláttubreidd 32 cm. Létt og þægileg í notkun.

14.998

54904073

Almennt verð: 29.995

Þú sparar:

14.997



50%

BOSCH

Sláttuorf

280W, 23 cm sláttubreidd, 1,7kg.

5.877

748903230

Almennt verð: 9.795

Þú sparar:

3.918



40%

BOSCH

Klippur

Easyprune 3,6V, 1,5Ah rafhlöðuklippur.

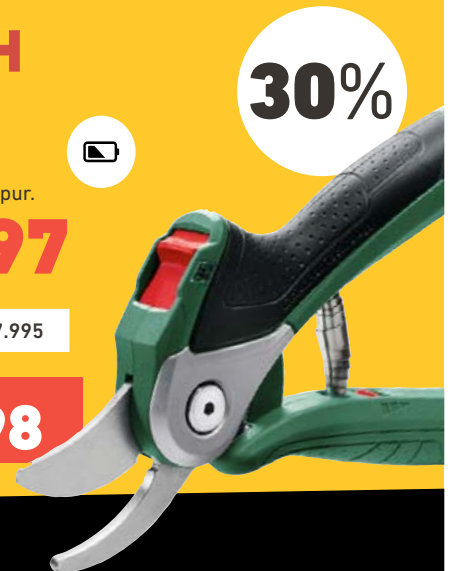
12.597

74897859

Almennt verð: 17.995

Þú sparar:

5.398



30%

REINNSUN

þær kaup

31%



Harðparket

Nevada eik. 192x1285mm, þykkt 8mm.

1.994kr/m²

0113475

Almennt verð: 2.894 kr/m²

35%



Harðparket

Desperado eik. 242x2000mm, 12mm.

3.194kr/m²

0113646A

Almennt verð: 4.895 kr/m²

Valdar flísar á frábæru verði

flísar sem hætta í sölu á enn meiri afslætti - síðustu eintök.

Mesta úrvalið er í verslun Breidd

BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN



BAKÞANKAR

Óttars
Guðmundssonar



Fréttamatur

Hákon Hákonarson Noregskonungur kyrrsetti þá frændur mína Órækju Snorrason og Þórð kakala Sig-hvatsson við norsku hirðina á 13. öld. Þeir lögðust í sukk og þunglyndi og dóu báðir úr heimþrá og hreinum leiðindum eftir þrjú til fjögur ár í Noregi.

Íslenskir fjölmiðlamenn hafa lengi gert sér dælt við brottflutta Íslendinga. Ég hef lesið ótal viðtöl við útflytjendur sem hafa úthúðað vedri og verðlagi á Íslandi og dásamað nýja landið. Margir flyttu sér svo mikið að aðlagast að þeir fóru að tala móðurmálið með ýktum hreim. Mun sjaldnar er rætt við fólk sem flutt hefur heim aftur eftir langa dvöl erlendis, langþreytt á sænskum hroka, norskum leiðindum og danskri sjálfumgleði. Sumir gáfust upp á því að vera útlendingar allt sitt líf.

Kóvíðfarið hefur komið í veg fyrir fólksflutninga milli landa. Fréttamanni RÚV þótti því mikil tíðindi á dögunum að amerísk-íslensk fjölskylda skyldi ákveða að flytja frá Kaliforníu til Íslands. Fréttaspyrillinn virtist vart trúa sínum eigin eyrum, að einhver skyldi yfirgefa Bandaríkin til að flytjast hingað. Spurningarnar voru hver annarri kjánalegri og afhjúpuðu minnimáttarkennd vesalings spyrilsins. Hann sagði í lokin með undrunartón í röddinni að hjónin gætu jafnvel hugsað sér að vera áfram á Íslandi eftir kóvíð.

Ég imyndaði mér að Órækja og Kakalinn hefðu fengið fararleyfi frá Noregi. Viðkomandi fréttamaður hitti þá í Leifstöð og spyrði í beinni: „Hvernig dettur ykkur í hug, piltar, að yfirgefa Noreg þar sem olía og hunang drýpur af hverju strái?“ Þeir frændur svöruðu að Sturlungasið: kveiktu í flugstöðinni, gengu í land glottandi og föðmuðu föstur-jörðina innilega.

Fyrir svanga ferðalanga

Kvikk

ORKAN

PANTAÐU Á SKUBB.IS OG FÁÐU HEIMSENT



ISGERÐ
SKUBB
REYKJAVÍK

Laugarásvegur 1

© Inter IKEA Systems B.V. 2020



795,-/17 í setti

PRUTA matarílát



SPRITTA eplaskeri
395,-



EFTERFRÁGAD
hitaílát fyrir mat 0,5l
1.590,-



Nýtt

IKEA 365+ nestispoki
B22×D17, H16cm
295,-



PRUTA
matarílát
195,-/3 í pk.



NORDBY
smjörhnifur
145,-/2 í pk.

Sóaðu minna, bættu heilsuna og sparaðu pening um leið með því að undirbúa næringarríkt nesti fyrir vinnuna eða skólann. Við erum með breitt úrval af matar- og drykkjarílátum og sniðuga aukahluti á borð við kælíkubba sem halda nestinu fersku lengur. Líttu við!



ISTAD
margnota pokar
1,2l og 2,5l
445,-/50 stk.



SMÁBIT
hnífur og flysjari
995,-

IKEA 365+
kælíkubbur
395,-



195,-/25 stk.

ISTAD margnota pokar 0,3l



Nýtt

395,-

IKEA 365+ nestispoki
B33×D17, H30cm



HÖGSMA
skurðarbretti 42×31cm
1.490,-



Nýtt

IKEA 365+
vatnsflaska 0,5l
395,-



LÄTTSKALAD
avókadóskeri
595,-



Nýtt

UNDERSÖKA
ferðabollur 0,4l
1.290,-



IKEA 365+
nestisbox með hólfi
fyrir þurrmat 495,-



245,-/stk.

TROLIGTVIS ferðabollar 0,3l

VEITINGASTAÐURINN

Á matseðli
í ágúst

Kjúklingaleggir
(án hækils)
og meðlæti

995,-



Pastrami
grísahnakki
og meðlæti

1.195,-



Verslun opin 11-20 - veitingastaður opin 11-19:30 - IKEA.is

