FRÉTTABLAÐIÐ

213. TÖLUBLAÐ 20. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — LAUGARDAGUR 3. OKTÓBER 2020

Veiga er komin heim

Veiga Grétarsdóttir var 38 ára þegar hún fór í kynleiðréttingaraðgerð, sem hún segir í raun hafa verið upp á líf eða dauða. Síðasta sumar réri hún á kajak rangsælis í kringum Ísland og segir heimkomuna hafa verið tilfinningaríka, sjálfri líði henni nú sem hún sé loks komin heim. → 20

Ég vissi að ég vildi frekar deyja sem kona en lifa af sem karlmaður.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Hvílir á okkur

Eigendur 80 prósenta eigna Íslands lofa að fjárfesta í þágu umhverfisins. → 28

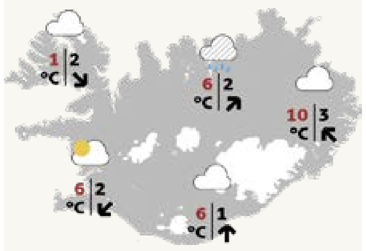
Vill sameina vinstrið

Logi Einarsson, formaður Samfylkingarinnar, segir það markmið sitt að sameina vinstrimenn í eina ríkisstjórn. → 24

Ástarsorg og leiðinlegir strákar

Nýtt myndband Kristínar Sesselju vekur athygli. → 46

Veður



Breytileg átt 3-10 m/s. Dregur úr úrkomu norðan og austantil en áfram rigning suðaustanlands, og aftur úrkomumeira á Austfjörðum eftir hádegi. Hiti 3 til 9 stig að deginum en allvíða næturfrost.
SJÁ SÍÐU 36

Ritað undir í Hörpu

Forsætisráðherra, fjármála- og efnahagsráðherra og samgöngu- og sveitarstjórnaráðherra, ásamt borgarstjóra og bæjarstjórum á höfuðborgarsvæðinu undirrita stofnsamning Betri samgangna ohf., sem mun annast uppbyggingu samgangna og fjármögnun þeirra. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Hertar aðgerðir eru til skoðunar

COVID-19 Þríeyki sóttvarnayfirvalda fundaði með ráðherrum í Ráðherrabústaðnum í gær til að ræða hertar aðgerðir vegna þeirrar stöðu sem upp er komin. Ekki hefur tekist að draga úr nýjum smittilfellum og álagið á Landspítalann vex með hverjum deginum. Eru nú þrettán inniliggjandi og þar af þrír á gjörgæsludeild.

Sóttvarnalæknir hefur ekki skilað inn tillögum og mun nota helgina til þess að íhuga þær. Í gær var hins vegar tilkynnt um að tvöföld skimun á landamærunum mun halda áfram til 1. desember. Fari svo að gripið verði til hertra sóttvarnaaðgerða eftir helgi munu þær vara í að minnsta kosti tvær vikur. **– khg**

Forsjá móður fallin niður því sáttameðferð fór ekki fram

DÓMSMÁL Landsréttur vísaði í gær frá dómi forsjármáli foreldra fjögurra barna, á þeim grundvelli að sáttameðferð hafði ekki farið fram, en það er ófrávíkjanleg skylda foreldra að undirgangast sáttameðferð áður en forsjármál er höfðað.

Foreldrarnir skildu að borði og sæng árið 2013. Faðirinn höfðaði fyrst forsjármál árið 2015, sem lauk með dómsátt um sameiginlega forsjá foreldranna og jafna umgengni þeirra beggja við börnin.

Faðirinn fór aftur í mál gegn móðurinni árið 2018 þegar lögskilnaður þeirra var genginn í gegn og krafðist fulls forræðis yfir börnunum.

Með dómi héraðsdóms í febrúar síðastliðnum var hins vegar ákveðið að móðir barnanna skyldi ein fara með forsjá þeirra. Faðir þeirra og stefnandi málsins fengi þau aðra hverja helgi og skyldi greiða móðurinni einfalt meðlag með börnunum til átján ára aldurs.

Landsréttur vísaði dómnum frá.

Faðirinn áfrýjaði málinu og krafðist þess nú að málinu, sem hann höfðaði sjálfur, yrði vísað frá dómi á þeim grundvelli að sáttameðferð sem áskilin er í lögum hafi ekki farið fram áður en hann höfðaði málið. Landsréttur féllst á þá kröfu í gær og er forsjá yfir börnum sem móðurinni var dæmd í febrúar því úr gildi fallin. **– aá**

Þorlákshöfn laðar að

Spara má 45 milljónir á 25 árum með því að byggja í Þorlákshöfn, segir Elliði Vignisson, bæjarstjóri í Ölfusi. Íbúum þar fjölgaði um sex prósent á síðasta ári.

ÞORLÁKSHÖFN „Ef fram fer sem horfir verðum við í lok þessa árs búin með allar íbúðalóðir í Þorlákshöfn,“ segir Elliði Vignisson, bæjarstjóri í Ölfusi.

Bæjarráð Ölfuss tók fyrir erindi á fundi sínum í vikunni þar sem vakin var athygli á því að nánast öllum lóðum undir íbúðarhúsnæði hefði verið úthlutað. Á síðasta ári fjölgaði íbúum um sex prósent.

Nýtt hverfi með lóðum fyrir 75 íbúðaeiningar var skipulagt í bænum fyrir ári. „Þær voru auglýstar á þriðjudegi og seldar á fimmtudegi. Við áttum ekkert endilega von á að þetta yrði allt staðfest, oft er fólk að sækja um margar lóðir, en það er búið að borga staðfestingargjaldið á öllum þessum lóðum.“

Elliði segir að Ölfus selji lóðir á kostnaðarverði. „Við tökum bara fyrir útlögðum kostnaði en við höfum engar beinar tekjur af lóðunum, þannig að fólk er hér velkomið í hamingjuna.“

Að sögn Elliða má spara um 45 milljónir króna á um 25 árum með því að byggja í Þorlákshöfn. „Lóð í Reykjavík kostar 15-20 milljónir og síðan er vaxtakostnaður ofan á það. Það má gera ýmislegt fyrir þessar milljónir.“

Alls var 366 kaupsamningum þinglýst á höfuðborgarsvæðinu í júní og hafa þeir aðeins einu sinni verið færri frá árinu 2012, samkvæmt Húsnæðis- og mannvirkjastofnun. Ungt fólk virðist flýja biðlista leikskóla borgarinnar og fara frekar í nærsveitarfélög þar sem listar eru stuttir. Þá hefur COVID kennt að vel sé hægt að vinna heima. Elliði segir það vel, að ungt fólk sé að koma sér fyrir í Þorlákshöfn og hyggst fjölga leikskólaplássum.

„Hér er hægt að fá allt án þess að fórna aðgengi að þjónustu borgarinnar. Ef fólk vill fara í bíó, skella sér í Kringluna eða hvað sem er, þá eru þetta ekki nema 30 mínútur í bíl. Það er eiginlega allt fengið en engu sleppt,“ segir bæjarstjórinn sem kveðst finna kraft í unga fólkinu.

„Við sjáum að fólk er að byrja hið formlega æviskeið fjölskyldunnar hér. Fólk sem er nýbúið að klára námið, komið með lítið barn, og er að fara af stúdentagörðunum eða álíka. Við finnum að sá hópur horfir stíft til okkar. Ég held að það hafi bæði að gera með öryggi barnsins, þar sem það getur labbað sjálft á lúðrasveitaræfingu eða á íþróttaæfingu og til vina, en einnig að þetta er hagstæðara.“

benediktboas@frettabladid.is

Meðalaldurinn er að lækka nokkuð skarpt í bænum, segir Elliði Vignisson, bæjarstjóri, sem þarf að finna lóðir fyrir komandi íbúa. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Minna áreiti í Þorlákshöfn en í Reykjavík

Rúna Eybjörg Sigtryggsdóttir flutti í einbýlishús í Þorlákshöfn úr blokkaríbúð í Breiðholti og unir hag sínum vel. „Einbýlið okkar kostaði fimm milljónum meira en blokkaríbúðin okkar,“ segir hún. Maðurinn hennar keyrir í borgina til vinnu á hverjum morgni og börnin eru bæði komin í leikskóla. „Geir, maðurinn minn, er að vinna í bænum og ég var að snúa aftur á vinnumarkaðinn eftir barnsburð. Hann keyrir á milli og finnst það lítið mál enda vanur því að vera hálftíma í vinnuna.

Rúna Sigtryggsdóttir og Geir Geirsson ásamt dætrum sínum Ragnheiði Guðrúnu og Emilíu Dís.

TRAUSTUR VINNUFÉLAGI Í ÖLL VERK

NÝR TOYOTA PROACE CITY

Toyota Proace City er harðjaxl með góða dráttargetu og mikið burðarþol. Hann er lipur í akstri, athafnar sig vel í þröngum götum og bílastæði eru aldrei vandamál. Rúmgóðu flutningsrýminu er auðvelt að breyta í farþegarými og rúmar bíllinn þá allt að 7 manns. Proace City er fáanlegur í nokkrum útfærslum sem henta bæði fyrirtækjum og stærri fjölskyldum. Komdu og skoðaðu. Sjá nánar á toyota.is

Verð með vsk. frá: 4.290.000 kr.

2018
UMHVERFISVERÐLAUN ATVINNULÍFSINS
UMHVERFISFYRIRTÆKI ÁRSINS

7 3+4 ÁBYRGÐ
2 ÁRA ÞJÓNUSTA

Toyota Kauptúni	Toyota Akureyri	Toyota Reykjanesbæ	Toyota Selfossi
Kauptúni 6	Baldursnesi 1	Njarðarbraut 19	Fossnesi 14
570 5070	460 4300	420 6600	480 8000

Bíllinn 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.

íslenska

TÖLUR VIKUNNAR 27.09.2020 TIL 03.10.2020

264
milljarðar er hallinn á fjárlögum næsta árs.

40%
mælist fylgi stjórnarflokkanna um þessar mundir.

32
ár eru frá því Íslenska auglýsingastofan varð til. Hún er nú gjaldþrota.

11
fyrrverandi starfsmenn Gamma fá ekki ógreiddan kaupauka.

6
eru í nýjum meirihluta í Múlaþingi.

Þrjú í fréttum

Þingmaður, deildarforseti og sérfræðingur

Narek Mkrtchyan
þingmaður á armenska þinginu

segir Tyrki beita vígamönnum sem fluttir hafi verið frá Sýrlandi og Líbíu samhliða árásum F-16 herþota og stórskotaliðs. „Varnarher héraðsins hefur tekist að brjóta á bak aftur innrás Asera í héraðið,“ og vísar í stríðshrjáða héraðið Nagorno-Karabak. Hann segir rúmlega 200 Armena hafi fallið og nokkur hundruð særst.

Bryndís Björk Ásgeirsdóttir
deildarforseti sálfræðideildar Háskólans í Reykjavík

segir fíkniefnaneyslu, áfengisdrykkju og reykingar hafa dregist umtalsvert saman í þremur borgum í Litháen, þar sem íslenska módelið í forvörnum var tekið upp fyrir fjórtán árum. Hún segir niðurstöðuna mikla hvatningu fyrir þá sem talað hafa fyrir módelinu.

Karl Sigurðsson
sérfræðingur hjá Vinnumálastofnun

segir hlutfallslega mesta fjölgun kvenna meðal atvinnulausra eiga sér skýringu í auknum uppsögnum í ýmissi félagaþjónustu og menningartengdri starfsemi. Iðnaður, sjávarútvegur og fleiri greinar þar sem karlmenn eru í miklum meirihluta, komi betur út úr faraldrinum. Rúmlega 21 þúsund manns eru nú án atvinnu.

Vænn lax og veiðin skánaði í sumar, en er undir meðallagi

Þótt veiði í laxveiðiám landsins hafi í flestum tilfellum batnað frá því í fyrra er hún talsvert undir meðallagi. Guðni Guðbergsson hjá Hafrannsóknastofnun segir spár kannski hafa verið of bjartsýnar. Jákvæð teikn felist í því að vænir laxar hafi gengið úr sjó. Hafbeit og sleppingar á veiddum laxi rugli samanburð.

Veiðin í Laxá í Kjós snarbatnaði milli ára, fór úr 372 löxum í fyrra í 1.015 fiska nú í sumar. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

STANGVEIÐI „Við vorum kannski bjartsýnni en efni stóðu til,“ segir Guðni Guðbergsson, sviðsstjóri hjá Hafrannsóknastofnun, um laxveiðina þetta sumarið.

Guðni segir að þegar hann leit síðast á tölur hafi honum sýnst að veiðin í sumar yrði um 35 þúsund laxar. Það er nokkuð undir meðaltalinu sem er um 42 þúsund laxar en talsvert betra en í fyrra þegar um 29 þúsund laxar veiddust.

Veiði er enn ólokið í hafbeitarám á borð við Eystri-Rangá og Ytri-Rangá sem eru reyndar þær tvær veiðistöðvar sem skila flestum stangveiddum löxum á þessu ári eins og í fyrra. Guðni segir hafbeitarárnar flækja myndina þegar laxagengd milli ára er borin saman.

„Síðan er kannski upp undir þriðjungurinn af löxunum sem er sleppt sem veiðist oftar en einu sinni og það ruglar tölurnar líka. Þannig að við erum svona í neðri hlutanum af því sem við þekkjum í tölum frá 1970,“ segir Guðni.

Fiskifræðingar eiga enn eftir að fara yfir gögn til að fá skýrari mynd af sumrinu. „Það bendir ýmislegt til að afföllin hafi verið meiri heldur en við höfðum búist við,“ segir hann. Það séu þó ljósir punktar.

„Það sem er kannski merkilegt núna er að þessir fiskar sem eru að koma eru yfirleitt vænir,“ segir Guðni og útskýrir að það bendi til hagstæðra skilyrða fyrir þau seiði sem gengu síðar í sjó. „Þetta gæti verið vísbending um umsnúning þannig að við séum kannski að horfa á pínulítið bjartari tíma.

Þá bendir Guðni á að þótt á því séu undantekningar hafi flestar veiðiárnar bætt sig frá því í fyrrasumar.

> **Síðan er kannski upp undir þriðjunginn af löxunum sem er sleppt sem veiðist oftar en einu inni og það ruglar tölurnar líka.**
>
> Guðni Guðbergsson, sviðsstjóri hjá Hafrannsóknastofnun

Laxveiði 2020 og 2019

Veiðiá (sæti 2019)	2020	2019
Eystri-Rangá (1)*	8.328	3.048
Ytri-Rangá og Hólsá, vb (2)*	2.519	1.675
Miðfjarðará (3)	1.725	1.606
Affall í Landeyjum (26)*	1.617	323
Selá í Vopnafirði (4)	1.258	1.484
Haffjarðará (12)	1.126	651
Langá (11)	1.086	659
Þverá og Kjarará (5)	1.060	1.133
Hofsá og Sunnudalsá (10)	1.017	711
Laxá í Kjós (23)	1.015	372
Urriðafoss í Þjórsá (7)	990	747
Norðurá (14)	979	577
Jökla, (Jökulsá á Dal) (21)	870	414
Laxá í Dölum (8)	801	746

*Veiðitímabili ekki lokið

Heimild: Vefur Landsambands veiðifélaga - angling.is.

„Stofnarnir við Þjórsá hafa verið að stækka og það er komið nýtt veiðisvæði við Urriðafoss sem er að skila upp undir eitt þúsund stangveiddum löxum. Í Jöklu er stækkandi stofn, en þar er að vísu alltaf óvissa um yfirfall. Og eftir aurflóðið í Andakílsá fóru menn í aðgerðir sem virðast vera að takast,“ nefnir Guðni sem dæmi um jákvæð teikn.

Spurður um næsta sumar segir Guðni ágætan árgang hafa gengið til sjávar í vor við eðlilegar aðstæður.

„Spurningin er hversu mikið af seiðum kemur til baka. Í Elliðaánum erum við að sjá upp í eitt af hverjum fimm seiðum skila sér til baka, niður í aðeins eitt af hverjum tuttugu.“ **gar@frettabladid.is**

FORSALA Á NÝJUM PLUG-IN HYBRID JEEP RENEGADE OG COMPASS
ALVÖRU JEPPAR - ALVÖRU FJÓRHJÓLADRIF
ÓTRÚLEGT FORSÖLUVERÐ Á BÍLUM HLÖÐNUM LÚXUSBÚNAÐI

JEEP RENEGADE TRAILHAWK 4X4
5.499.000*
PLUG-IN-HYBRID
4xe
JEEP COMPASS LIMITED 4X4
5.999.000*
PLUG-IN-HYBRID
4xe
RAFMAGNAÐUR
FYRSTA SENDING UPPSELD! ÖNNUR SENDING VÆNTANLEG Í NÓVEMBER
*Verð miðað við gengi USD 132, svartur Compass, hvítur Renegade.
ISBAND
UMBOÐSAÐILI JEEP® OG RAM 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
Jeep 4xe

SINFÓNÍUHLJÓMSVEIT ÍSLANDS

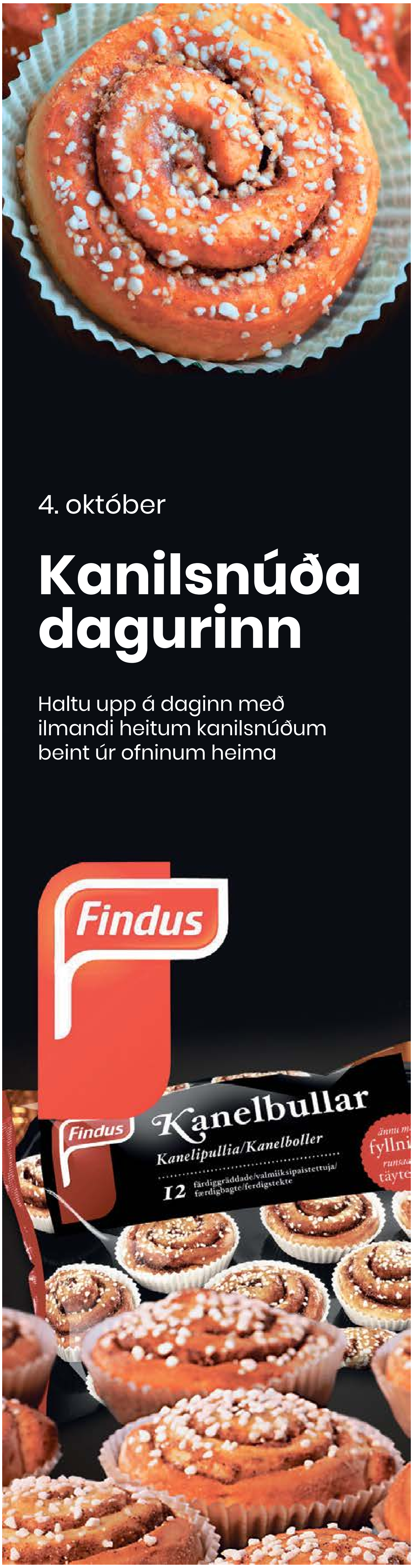
20 2020 21

SINFÓNÍAN STÍGUR Á SVIÐ

FÁÐU ÞÉR SÆTI

Glæný og spennandi haustdagskrá hefur verið kynnt til leiks á vef hljómsveitarinnar **sinfonia.is**

Sala nýrra korta og almenn miðasala hefst mánudaginn 5. október kl. 13. Áskrifendur hafa forkaupsrétt fram að þeim tíma.



TF-EIR kom til landsins fyrir einu og hálfu ári. Tíminn sem fer í viðhald er enn óljós. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Tími sem fer í viðhald Gæsluþyrla ekki ljós

Ómarktækt og flókið væri að bera saman tíma sem fer í viðhald á þyrlum Landhelgisgæslunnar sem hingað komu í fyrra í skiptum fyrir eldri gerðir. Þetta kemur fram í svari dómsmálaráðherra við fyrirspurn þingmanns Pírata.

STJÓRNSÝSLA Dómsmálaráðherra kveðst ekki geta svarað því hversu mikill tími hafi farið í viðhald á tveimur tíu ára Super Puma H225 þyrlum frá Airbus, sem Landhelgisgæslan fékk frá norskum leigusala sínum, í samanburði við viðhald tveggja eldri véla frá sama framleiðanda sem Gæslan hafði á leigu.

„Nákvæmar tölur um slíkt liggja ekki fyrir enda væri um ómarktækan samanburð að ræða þar sem nýju vélarnar hafa aðeins verið í rekstri í skamman tíma,“ segir í svari Áslaugar Örnu Sigurbjörnsdóttur dómsmálaráðherra við fyrirspurn Smára McCarthy, þingmanns Pírata.

Ein spurninga Smára til dómsmálaráðherra varðandi umræddar þyrlur, TF-EIR og TF-GRO, laut að viðhaldsþættinum. „Hversu mikill tími hefur farið í viðhald á H225-þyrlum Landhelgisgæslunnar samanborið við viðhaldstíma á öðrum tegundum þyrla sem Landhelgisgæslan hefur haft til umráða? Hversu stór hluti viðhaldstímans í hvoru tilfellinu fyrir sig hefur verið vegna vandamála sem tengjast gírkassa eða málmögnum í olíu?“ spurði þingmaðurinn.

„Margir ólíkir þættir hafa áhrif á viðhaldsþörf véla og því um flókinn samanburð að ræða,“ segir í svari ráðherrans, sem eins og áður greinir telur samanburð mundu verða ómarktækan að svo stöddu. „Á meðan þekking og reynsla á viðhaldi þeirra er að byggjast upp, er eðlilegt að meiri tíma sé varið til þess í upphafi. Viðhald gírkassa nýju vélanna hefur verið nokkuð sambærilegt og var vegna eldri vélanna.“

Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir, dómsmálaráðherra

Smári McCarthy, alþingismaður Pírata

TF-EIR kom til landsins fyrir einu og hálfu ári, þann 16. mars 2019, og TF-GRÓ kom síðan 6. júlí sama ár eða fyrir tæpum fimmtán mánuðum. Í Fréttablaðinu í mars í fyrra sagði frá því að dómsmálaráðuneytið hefði samþykkt að skipt yrði á leiguvélum, að því tilskildu að kostnaðarauki yrði innan fjárheimilda Landhelgisgæslunnar. Fyrir lægju tveir samningar vegna viðhalds og þjónustu þyrlanna, sem fælu í sér lægra verð á hverja flogna klukkustund en áður var.

Super Puma H225 voru umdeildar eftir mannskæð slys í Skotlandi 2009 og í Noregi 2016. Vélarnar voru kyrrsettar um tíma í kjölfar seinna slyssins en þær fengu síðar grænt ljós frá flugmálayfirvöldum eftir að Airbus kynnti endurbætur vegna galla í gírkössum sem reyndist hafa verið orsök slysanna. Meðal þess sem gripið var til var að stytta líftíma gírkassa vélanna úr fjögur þúsund flugtímum í aðeins eitt þúsund stundir. Um þær mundir sem Landhelgisgæslan gekk frá því vorið 2018 að taka við H225-þyrlum, sagðist rannsóknarnefnd flugslysa í Noregi hins vegar telja að Airbus yrði að endurhanna gírkassann, með tilliti til styrkleika, áreiðanleika og öryggis.

„Flugmálayfirvöld í Evrópu og Bandaríkjunum hafa samþykkt endurbætur og auknar viðhaldskröfur sem gerðar eru. Vélarnar uppfylla því strangar kröfur flugmálayfirvalda og því var takmörkunum aflétt. Þær endurbætur sem um ræðir höfðu að sjálfsögðu verið gerðar á umræddum leiguvélum, TF-EIR og TF-GRO,“ segir í svari dómsmálaráðherra við spurningu Smára McCarthy um það hvernig gert hafi verið áhættumat á H225-þyrlum samanborið við aðra valkosti, með hliðsjón af þekktum gírkassavandamálum tegundarinnar.

Fyrri áformum um kaup á þremur þyrlum fyrir LHG hefur verið slegið á frest og í nýframlögðu fjárlagafrumvarpi er í staðinn gert ráð fyrir 350 milljónum króna til að leigja þriðju þyrluna frá norska leigusalanum Knut Axel Ugland Holding AS. **gar@frettabladid.is**

Langþráð einföldun á afhendingu lyfja

HEILBRIGÐISMÁL „Apótekin hafa verið að kalla eftir þessari lausn í mörg ár,“ segir Þórbergur Egilsson, sviðsstjóri smásölu og rekstrarstjóri verslana hjá Lyfju, um breytt fyrirkomulag við afhendingu lyfja. En frá því í lok mars hefur einungis verið leyfilegt að afhenda lyf eiganda lyfjaávísunar, eða þeim sem hefur umboð eiganda til að fá lyfin afhent. Framvísa þarf persónuskilríkjum hvort sem um er að ræða eiganda eða umboðsmann.

Frá og með 1. október síðastliðnum er hægt að veita umboð vegna afhendingar lyfja rafrænt í gegnum Heilsuveru, en fram að því var umboðið skriflegt og tvo votta þurfti til að staðfesta undirskrift. Hægt er að veita umboð til fleiri en eins aðila.

Undanfarna daga hafa Fréttablaðinu borist ábendingar um mál þar sem foreldri, sem hefur forsjá barns en barnið hefur lögheimili hjá öðru foreldri, hafi ekki getað leyst út lyf barnsins. Samkvæmt upplýsingum frá Lyfjastofnun getur lögheimilisforeldri veitt hverjum sem er umboð vegna afhendingar lyfja barna þeirra, undir sextán ára aldri, á Heilsuveru.

» Nú er hægt að veita rafrænt umboð í gegnum Heilsuveru vegna afhendingar lyfja.

Aðspurður um dæmi sem þessi segist Þórbergur ekki þekkja fjölda slíkra tilfella. „Þetta eru miklar breytingar fyrir einstaklinga en við vinnum eftir því að enginn fari heim án sýklalyfjanna sinna eða hjartalyfjanna. Við fylgjum reglunum en þessar reglur eru fyrst og fremst gerðar vegna misnotkunar á ávana- og fíknilyfjum.“ – **bdj**

Appotek.is

Í netapótekinu appotek.is getur þú pantað lyf, fæðubótarefni, vítamín, heilsuvörur og fleira
Frí heimsending á höfuðborgarsvæðinu og frí póstsending út á land*

Netapótekið er á vefslóðinni www.appotek.is
Hægt er að fara í netapótekið með tölvum og farsímum

Í Appótekinu (appotek.is) getur þú:
- Séð hvaða lyfseðla þú átt í gáttinni
- Látið taka til lyfin áður en þau eru sótt í apótekið
- Fengið lyfin send til þín hvert á land sem er

Í Appótekinu getur þú einnig:
- Séð og pantað lyf sem fást án lyfseðils
- Pantað fæðubótarefni, vítamín, heilsuvörur ofl.

Foreldrar barna 15 ára og yngri með sama lögheimili geta séð hvaða lyfseðla börnin eiga í gáttinni, látið taka til lyfin áður en þau eru sótt í apótekið eða fengið lyfin þeirra send heim

Appótekið (appotek.is) er netapótek Garðs Apóteks
*Sjá nánari skilmála á appotek.is

GARÐS APÓTEK -rétt leið

APPÓTEK GARÐS APÓTEKS

GARÐS APÓTEK · Sogavegi 108 · Sími 5680990 · Netfang: gardsapotek@gardsapotek.is
Vefsíða: gardsapotek.is · Netapótek: appotek.is · Opið kl. 9-18 virka daga, lokað um helgar

Mesta áhættan meðal karla sem hafa mök við karlmenn

Íslenskir karlmenn á aldrinum 20-44 ára sem hafa mök við aðra karlmenn eru í mestri hættu á að smitast af sárasótt. Tilfellum sjúkdómsins hefur farið fjölgandi síðustu ár. Sérfræðingur í kynsjúkdómalækningum segir tiltölulega auðvelt að lækna sjúkdóminn en mikilvægt sé að leita læknis sem fyrst.

HEILBRIGÐISMÁL „Íslenskir karlmenn sem hafa mök við karlmenn og eru á aldrinum 20-44 ára eru helsti áhættuhópurinn fyrir þessar sýkingar,“ segir Guðrún Aspelund, yfirlæknir á sóttvarnasviði hjá Embætti landlæknis, um aukna útbreiðslu kynsjúkdóma hér á landi. Útbreiðsla bæði sárasóttar og lekanda hefur aukist hér umtalsvert á síðastliðnum árum.

Á fyrstu sex mánuðum ársins greindust 43 einstaklingar á Íslandi með sárasótt, sem er aukning miðað við fyrri ár. Árið 2019 greindust 38 einstaklingar með sjúkdóminn og árið 2018 voru tilfellin 22 talsins. Árið 2017 greindust óvenjumargir með sárasótt og það ár voru tilfellin yfir fimmtíu.

Íslenskur karlmaður sem vill ekki láta nafns síns getið segir í samtali við Fréttablaðið að mikil umræða sé um sjúkdóminn í samfélagi samkynhneigðra karlmanna hér á landi. „Síðan í vor hef ég fengið fjögur símtöl þess efnis að einhver sem ég hef stundað kynlíf með hafi greinst með sárasótt. Það er greinileg aukning á tilfellum og þetta er eitthvað sem þarf að passa sig á.“

Bakterían sem veldur sárasótt smitast við óvarin kynmök og eru fyrstu einkenni sár á þeim stað sem bakterían komst í snertingu við. Einkenna verður vart tíu dögum til tíu vikum eftir smit. Gísli Ingvarsson, sérfræðingur í húð- og kynsjúkdómalækningum, segir mikilvægt að þeir sem smitist af sárasótt leiti sér lækninga sem fyrst.

„Sögulega þá er þetta mjög skæður sjúkdómur sem lagðist þungt á mjög marga og var þekktur á síðustu 300 árum sem slæmur faraldur,“ segir Gísli. „Svo kom pensilínið og eftir það er tiltölulega auðvelt að lækna sárasótt,“ bætir hann við.

Sérfræðingur í kynsjúkdómalækningum segir snör viðbrögð mikilvægust ef sárasótt greinist. MYND/GETTY

> **Sögulega er þetta mjög skæður sjúkdómur sem lagðist þungt á mjög marga.**
>
> Gísli Ingvarsson, læknir

Sárasótt er greind með blóðprufu hjá lækni og er sýklalyf gefið við sjúkdómnum, annað hvort í töflu- eða sprautuformi. Gísli segir einkenni sjúkdómsins koma fram í nokkrum stigum og sé hann greindur á fyrsta stigi sé auðvelt að meðhöndla hann. „Ef þú kemst snemma undir læknishendur þá er auðvelt að lækna sjúkdóminn,“ segir hann.

Þá segist Gísli ekki þekkja dæmi þess að sárasótt á þriðja stigi hafi greinst hér á landi svo áratugum skipti. „Þriðja stigið var það sem menn óttuðust. Þá geta innri líffæri farið að skemmast og stundum heilastarfsemi. Þá gátu menn jafnvel orðið ruglaðir eða séð ofsjónir.“

Aðspurður hvernig fólk geti forðast sjúkdóminn, segir Gísli sárasótt smitast með kynlífi svo mikilvægt sé að nota verjur og gæta sín.

birnadrofn@frettabladid.is

Húsnæði Fossvogsskóla var lokað að hluta í fyrra. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Fleiri sýni að mánuði liðnum

REYKJAVÍK Líklegt er að umfangsmiklar framkvæmdir við Fossvogsskóla hafi borið árangur í að uppræta rakavandamál í húsnæðinu. Þetta kemur fram í sameiginlegri yfirlýsingu skóla- og frístundasviðs Reykjavíkurborgar, Náttúrufræðistofnunar Íslands og foreldrafélags skólans í kjölfar fundar í vikunni.

Eins og greint hefur verið frá hafa börn í skólanum veikst af völdum myglu þar og hefur því í tvígang verið ráðist í framkvæmdir á húsnæðinu. Hefur Fréttablaðið rætt við foreldri sem segir að dóttir sín finni enn fyrir einkennum myglu þrátt fyrir framkvæmdirnar.

Í yfirlýsingunni, sem send var foreldrum, segir að í rannsókn NÍ á fjórum sýnum sem tekin voru í sumar hafi fundist tvær tegundir myglusvepps sem varhugavert er að séu innanhúss. Þar sem engar örverur hafi fundist í sýnunum gæti verið um að ræða mengun frá því áður en ráðist var í framkvæmdirnar.

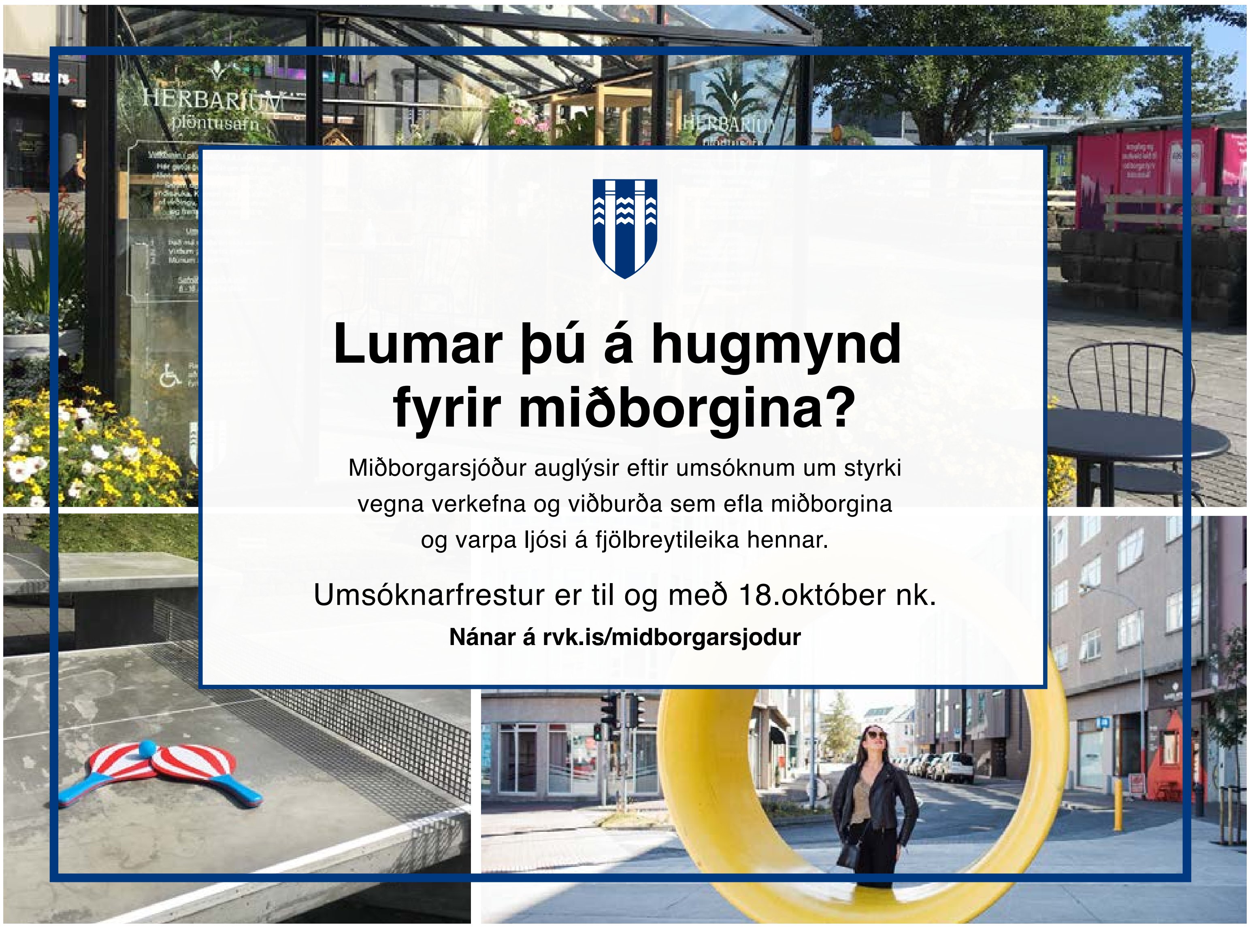
Verður húsið í kjölfarið þrifið til að draga úr rykmagni, eftir mánuð verða svo tekin fleiri sýni til tegundagreiningar hjá NÍ. Vakni grunur um raka eða leka í skólanum eða um að enn séu skemmdir í byggingarefni verði brugðist við því með viðeigandi hætti. – ab

Kynjahalli er í íslenskum skólum.

Vilja úttekt á námsárangri

REYKJAVÍK Borgarstjórnarflokkur Sjálfstæðisflokksins vill að gerð verði úttekt á kynbundnum mun á námsárangri í grunn- og leikskólum borgarinnar. Tillaga þess efnis verður lögð fyrir borgarstjórn eftir helgi. Fram kemur í greinargerð tillögunnar að alkunna sé að stór hluti drengja geti ekki lesið sér til gagns og að mun fleiri konur en karlar fari í framhaldsnám í háskólum.

„Námsárangur barna á Íslandi er lakari en í mörgum öðrum löndum. Þegar málið er skoðað nánar kemur í ljós að verulegur kynjahalli er á bæði háskólastigi og í grunnskóla. Menntamálaráðherra benti nýlega á að rót vandans sé að finna á fyrstu skólastigum þar sem drengir dragast aftur úr og jafnvel heltast úr lestinni,“ segir Eyþór Arnalds, oddviti Sjálfstæðisflokksins. „Þessu verðum við að breyta með samstilltu átaki en leik- og grunnskólinn í borginni er ábyrgð Reykjavíkurborgar og nú er kominn tími til aðgerða. Einn af hverjum fjórum nemendum í framhaldsnámi í HÍ er karlkyns. Þetta eru sláandi tölur og á bak við hvern einstakling er löng þroskasaga.“ – ab



Hann er kominn!
Nýr 100% rafmagnaður
Volkswagen ID.3
Komdu í reynsluakstur
#NúGeturÞú
Komdu í heimsókn og skoðaðu!
Nú er komið að ID.3 að hefja nýjan kafla – tímabil vistvænna ferðamáta. Rafmögnuð akstursafköst,tímamótahönnun og hagnýt drægni. Nýr ID.3 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. Nú getur þú forbókað reynsluakstur á www.hekla.is/reynsluakstur. Sjáumst!
FIMM ÁRA ÁBYRGÐ HJÁ HEKLU
5
www.volkswagen.is
HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is
Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílás Akranesi · Bílakjarninn Reykjanesbæ · BVA Egilsstöðum

Óvissa í ljósi veikinda Trump hjóna

Donald og Melania Trump hafa verið greind með COVID-19 og sýna væg einkenni. Forsetinn er kominn í einangrun, getur ekki komið fram á kosningafundum og kappræður eru í uppnámi. Joe Biden er ekki smitaður og heldur sínum áætlunum ótrufluðum.

BANDARÍKIN Í Bandaríkjunum er komin upp mikil óvissa um kosningabaráttuna og framkvæmdavaldið næstu vikur, eftir að Donald Trump forseti greindi frá því að hann og Melania eiginkona hans væru smituð af COVID-19. Í dag er mánuður í kosningar. Samkvæmt fregnum úr Hvíta húsinu eru forsetinn og eiginkona hans með væg einkenni og í einangrun.

Kom einnig fram að Mike Pence varaforseti væri ekki smitaður. Joe Biden, mótframbjóðandi Trumps, fór í próf í ljósi þess að hafa mætt Trump í kappræðum í Cleveland á þriðjudag, en reyndist neikvæður. Sendi Biden Trumphjónunum bataóskir, sem og fleiri stjórnmálamenn og þjóðarleiðtogar, meðal þeirra Guðni Th. Jóhannesson, forseti Íslands.

Trump er ekki fyrsti þjóðarleiðtoginn til að veikjast af COVID-19. Má nefna Jair Bolsonaro Brasilíuforseta og Boris Johnson, forsætisráðherra Bretlands, sem veiktist mjög alvarlega. Kaldhæðni örlaganna er sú að þeir þrír hafa allir verið sakaðir um að gera lítið úr vánni og bregðast seint við.

Donald Trump hefur lengi státað sig af góðri heilsu og sem dæmi þá snertir hann hvorki áfengi né tóbak. En hann er hins vegar orðinn 74 ára gamall, í yfirþyngd og borðar mjög óhollan mat að staðaldri. Er hann því augljóslega

Melania og Donald Trump á kappræðunum í Cleveland. MYND/GETTY

í títtnefndum áhættuhópi fyrir COVID-19.

Spurningin sem stjórnmálaskýrendur velta nú fyrir sér er hvernig kosningabaráttan muni fara fram næstu vikur. Næstu kappræður fara fram á miðvikudag, en þar sem þær eru á milli varaforsetaframbjóðendanna, Kamala Harris og Mike Pence, ættu þær að geta farið fram samkvæmt áætlun. Þar á eftir eru tvennar kappræður, 15. október í Miami og 22. október í Nashville. Óljóst er hvort eða hvernig þær geta farið fram.

Trump hefur þegar aflýst fjáröflunarsamkomu í Washington og kosningafundi í Flórída vegna veikinda sinna. Miðað við einangrunarreglur er ljóst að hann mun ekki geta komið fram í að minnsta kosti tvær vikur, en það er helmingurinn

> Joe Biden heldur kosningabaráttunni áfram og talaði í Michigan í gær.

af þeim dýrmæta tíma sem eftir er til kosninga.

Til eru þeir sem efast um að Trump hjónin séu raunverulega smituð. Að tilkynningin hafi verið gerð í örvæntingu, til að fá samúðaratkvæði eða til að reyna að sýna fram á að sjúkdómurinn sé lítið mál, líkt og Bolsonaro gerði í sumar. En þetta væri þó dýr fórn því að kappræðurnar og kosningafundirnir skömmu fyrir kjördag áttu að vera vettvangurinn fyrir Trump til að ná vopnum sínum að nýju, eftir hörmulegt gengi í skoðanakönnunum mánuðum saman.

Talsmenn Joe Biden sögðu í gær að hann hygðist ekki draga úr sinni kosningabaráttu á meðan forsetinn væri veikur. Fordæmi eru fyrir slíku en þegar Richard Nixon veiktist vegna sýkingar í hné í ágúst árið 1960, ákvað John F. Kennedy að bíða með sína fundi í tvær vikur á meðan Nixon jafnaði sig. Nú er hins vegar mun styttra í kosningarnar og samkvæmt talsmönnum Biden er baráttunni nú þegar haldið hóflegri og varaforsetinn geti talað máli Trump í hans stað. Biden talaði í Michigan í gær en Mike Pence er í Pennsylvaníu.

Stærri spurning er hvað gerist ef Trump veikist alvarlega, eða jafnvel lifi veikindin ekki af. Sveinn Máni Jóhannesson, nýdoktor í bandarískri sögu við Edinborgar-háskóla, segir þetta allt snúast um þrjá viðburði, forsetakosningarnar, kosningar kjörmannaráðs og embættistöku. „Flokkarnir eru með skýrt kerfi um hvað gerist ef hann fellur frá eða getur ekki verið kandídatinn, áður en kosningar verða. Þá velur Repúblikanaflokkurinn nýjan kandídat, en það þarf ekki að vera Mike Pence,“ segir Sveinn. Það geti þó flækt málið að margir séu þegar búnir að kjósa og að frestur til að skipta út frambjóðanda á kjörseðli sé runninn út. Dómstólar gætu þurft að koma að slíku.

Því gæti komið upp sú staða að látinn Trump verði á kjörseðlinum, Mike Pence verði tekinn við sem forseti, en ónefndur þriðji aðili raunverulegur frambjóðandi Repúblikana.

„Kjörmannaráðið velur á endanum forsetann. Þeim ber ekki lagaleg skylda til að velja kandídat flokksins sem var kosinn,“ segir Sveinn. Færi svo að Trump létist eftir staðfestingu kjörmannaráðs er allt á huldu. „Það vitum við í raun ekki hvað gerist.“

kristinnhaukur@frettabladid.is
fanndis@frettabladid.is
ingunnlara@frettabladid.is

Egyptar herja á hinsegin fólk

EGYPTALAND Egypska lögreglan hefur gripið til þess að nota samfélagsmiðla til að finna og fangelsa hinsegin fólk. Þetta kemur fram í skýrslu Mannréttindavaktarinnar.

Í skýrslunni kemur meðal annars fram að lögreglumenn skapi falska prófíla á stefnumótaöppum á borð við Tinder og Grindr sem þeir noti til að finna fólk sem tilheyri LBGT samfélaginu. Það fólk sé svo fundið á götunni og handtekið.

Í vitnisburði í skýrslunni kemur fram hvernig hinsegin fólki var haldið í fangavist í þröngum herbergjum þar sem það sætti líkamlegu og andlegu ofbeldi.

Herferð egypskra yfirvalda gegn hinsegin fólki hófst þegar tónleikagestur veifaði regnbogafána á tónlistarhátíð í Kaíró árið 2017. **– atv**

Ritjóri lést eftir að kveikja í sér

RÚSSLAND Irina Slavina, ritstjóri rússneska vefmiðilsins KozaPress, lét lífið í gær eftir að hún bar að sér eld fyrir utan skrifstofu innanríkisráðuneytisins í borginni Nizhniy Novgorod.

> Ég bið ykkur að kenna rússneskum stjórnvöldum um dauða minn.

Skömmu áður hafði Slavina sent skilaboð til vandamanna og fylgjenda sinna á Facebook þar sem hún hafði skrifað: „Ég bið ykkur að kenna rússneskum stjórnvöldum um dauða minn.“

Slavina hafði fyrr í vikunni sagt að rússneska lögreglan hafi gert leit í íbúð hennar þar sem leitað var að gögnum tengdum lýðræðishreyfingunni Opið Rússland. Tölvur og gögn hafi verið gerð upptæk.

Slavina skilur eftir sig eiginmann og barn. **– atv**

ÞEGAR KARLAR STRANDA

og leitin að jafnvægi

Hvernig tökum við umræðuna um líðan og stöðu karlmanna upp á næsta stig?

Ráðstefna VIRK og Háskólans á Bifröst um karlmennsku, líðan karla og stöðu þeirra.

Bifröst föstudaginn 9. október kl. 14-16.

HÁSKÓLINN Á BIFRÖST
BIFRÖST UNIVERSITY

VIRK
STARFSENDURHÆFINGARSJÓÐUR

Dagskrá

- **Ásmundur Einar Daðason** félags- og barnamálaráðherra opnar ráðstefnuna.
- **Pétur Guðjónsson** rafmagnsverkfræðingur og fyrrum framkvæmdastjóri hjá Marel segir frá reynslu sinni af alvarlegri kulnun.
- **Númi Ólafsson** starfsmaður á leikskóla segir frá reynslu sinni af því að festast í ofsakvíða og óvirkni við tölvuna.
- **Þórarinn Þórsson** starfsendurhæfingarráðgjafi hjá VR og VIRK talar um að hafa kjark til að leita sér hjálpar.
- **Eysteinn Eyjólfsson** verkefnastjóri almannatengsla og útgáfu hjá VIRK ræðir karla og VIRK.
- **Þorsteinn V. Einarsson** meistaranemi í kynjafræði við HÍ ræðir um það hvernig við tökum umræðuna um karlmenn og líðan þeirra á næsta stig.

Sirrý Arnardóttir stýrir ráðstefnunni.

Haldin í Hriflu á Bifröst, er öllum opin og sóttvarnarreglur virtar. Aðgangur ókeypis en skrá skal þátttöku á virk.is.

Boðið verður upp á kaffi og spjall og gönguferð um náttúruperlur Bifrastar að lokinni ráðstefnunni.

Streymt verður frá ráðstefnunni á vefsíðu VIRK.

The Power to Surprise

100% rafmagn, ríkulega búinn og sportlegur.

e Niro er 204 hestöfl með akstursdrægni allt að 455 km. Rúmgóður og glæsilegur hreinn rafbíll, ríkulega búinn, með hátt undir lægsta punkt sem eykur útsýni og gerir aðgengi þægilegt og eins og hreinræktuðum rafbíl sæmir. e–Niro er fáanlegur með 39kWh og 64kWh rafhlöðu.

Komdu og reynsluaktu e Niro, opið í dag frá 12–16.
Við tökum vel á móti þér.

Kia e Niro 39 kWh verð frá:

5.690.777 kr.

Afborgun á mánuði 35.777 kr.**

Askja býður öflugar hleðslulausnir fyrir allar stærðir heimila. Nánar á hledslulausnir.askja.is

ASKJA · Krókhálsi 11-13 · 110 Reykjavík · 590 2100 · askja.is
Viðurkenndur sölu- og þjónustuaðili Kia á Íslandi.

Fylgdu okkur á Facebook.
facebook.com/kiamotorsisland

Þingvetur

Jón Þórisson
jon@frettabladid.is

Þá er síðasti þingvetur kjörtímabilsins hafinn. Í gegnum tíðina hafa þannig vetur verið sérkennilegir á ýmsa lund, í upptakti þess að þingmenn leggja verk sín í dóm kjósenda. Búast má við að þessi verði engin undantekning enda hafa gengið yfir okkur efnahagslegar hamfarir, sem þó mest eru af mannavöldum. Nýkynnt fjárlagafrumvarp ber einkenni hamfaranna. Umfangsmikill tekjubrestur ríkissjóðs og um leið er fjárhirslum ríkisins lokið upp og úr þeim streyma áður óheyrðar fjárhæðir.

Fjármálaráðherra sagði í umræðunum á Alþingi að ríkisstjórnin legði sig fram við að sjá til þess að lífið geti haldið áfram sinn vanagang. Það kostar sitt.

Bent hefur verið á að þannig hafi verið búið að fjármálum ríkisins að þetta sé mögulegt. Ríkissjóður hefur axlað skuldbindingar vegna faraldursins af stærðargráðu sem erfitt er að meðtaka. Fjárlagafrumvarpið gerir ráð fyrir að hallinn á komandi ári verði 264 milljarðar og samanlagður halli yfirstandandi árs og þess næsta verði nær 600 milljörðum króna.

Flest af því sem hallanum veldur verður ekki flúið úr því sem komið er og hann þarf að jafna. Það verður þegar aðeins gert með tvennum hætti: annars vegar með því að auka tekjur og hins vegar að lækka kostnað. Hvorug leiðin verður farin án þess að þeir sem hér búa finni fyrir því.

Allir vona að hingað flykkist á ný straumur ferðamanna, að hagur stóriðju vænkist, að verðmætir erlendir markaðir fyrir sjávarafurðir opnist að nýju.

En það er tálsýn að allt falli í ljúfa löð í þessum efnum strax á næsta ári. Bóluefnið sem allt á að laga mun ekki gera það eins og hendi sé veifað. Það mun taka tíma að veita aðgang að öruggu bóluefni og koma því um allar jarðir. Því þurfum við að búa okkur undir að aðstæður hér á landi verði langvinnar.

Þegar álíka brestur verður í tekjum og sá sem yfir okkur gengur, verður að bregðast við því. Við þurfum öll að horfast í augu við að taka þarf á tekjusamdrætti með því að draga saman útgjöld. Við þurfum að passa viðkvæma hópa nú sem fyrr, gæta að þeim sem verst standa og við litlu mega. En við hin munum þurfa að axla byrðarnar. Þess vegna verðum við að bregðast við, fólkið í landinu, fyrirtækin og hið opinbera. Lífið getur ekki haldið áfram sinn vanagang.

Verst er þó af öllu að fyrir viðbrögð okkar sjálfra höfum við aukið verulega á vandann. Með því að loka landinu fyrir umheiminum höfum við valdið okkur svo stórfenglegum skaða að erfitt verður undir að rísa. Með víðtækri frelsissviptingu höfum við skaðað aflahæfi 30.000 manns.

Það er því vel til fundið hjá Pírötum að kalla eftir rannsókn á sóttvarnaaðgerðum. Þó vera kunni að niðurstöður slíkrar rannsóknar liggi ekki fyrir fyrr en faraldurinn er genginn yfir, getum við mögulega lært eitthvað af viðbrögðunum og þannig aukið líkurnar á að mildilegar verði farið í sakirnar næst þegar sambærileg vá steðjar að.

Þetta er ekki síðasti faraldurinn.

En það er tálsýn að allt falli í ljúfa löð í þessum efnum strax á næsta ári.

Gunnar

Mín skoðun Sif Sigmarsdóttir

Heili í krukku

Í dag lýk ég þriggja mánaða afplánun. Í þrjá mánuði sat ég inni, klædd fangabúningi sem samanstóð af joggingbuxum og stuttermabol frá síðustu öld, hver dagur spegilmynd þess sem kom á undan – skúra, skrúbba og skeina – eins Sisýfos forðum, sem velti sleitulaust steini upp hæð er rúllaði jafnharðan aftur niður brattann; nema í mínu tilfelli var hallinn þvottafjall og hnullungurinn fimm kílóa hvítvoðungur.

Í þriggja mánaða fæðingarorlofi frá skrifum varð mér ítrekað hugsað til smásögu eftir rithöfundinn, þingmanninn og kvenréttindakonuna Svövu Jakobsdóttur. Í „Sögu handa börnum“ segir frá móður sem af ást og undanlátssemi við börn sín leyfir þeim að skera af sér eina tá. Uppátækið vindur hins vegar upp á sig og ekki líður á löngu uns börnin fá að fjarlægja úr móður sinni heilann sem geymdur er í spritti í glerkrukku í stofunni eins og hvert annað stáss.

Á morgun, 4. október, eru níutíu ár frá fæðingu Svövu Jakobsdóttur heitinnar. Skáldsögur og smásögur Svövu setja mark sitt á íslenska bókmenntasögu, en hún var einkum þekkt fyrir að fjalla um reynsluheim kvenna á hrákaldan en húmorískan hátt.

Svava var kjörin á þing fyrir Alþýðubandalagið árið 1971. Fyrsta þingmál Svövu var frumvarp til laga um Jafnlaunaráð sem tryggja átti jöfn laun karla og kvenna. Í ræðu um frumvarpið sagði Svava: „Það er spá mín, að þegar farið verði að líta á konur sem jafnrétthá fyrirvinnu og karla og vinnu þeirra sem jafnverðmætt vinnuafl í þjóðfélaginu, þá muni slík stofnun sem Jafnlaunaráð verða óþörf.“

Frumvarp Svövu um Jafnlaunaráð var samþykkt árið 1973. Svava hefði líklega ekki getað gert sér í hugarlund að árið 2020 biðum við enn þess tíma er slíkrar stofnunar gerðist ekki lengur þörf. Enn síður hefði hún getað séð fyrir að meira en hálfri öld eftir að hún skrifaði „Sögu handa börnum“ bæri smásagan skuggalegt vitni um stöðu kvenna í heiminum.

Blóðugt hjarta

Við upphaf COVID-19 faraldursins sem nú geisar vöruðu Sameinuðu þjóðirnar við bakslagi í jafnréttisbaráttu kvenna um heim allan. „Hætta er á að sá litli árangur sem náðst hefur í jafnréttisbaráttunni síðasta áratug muni þurrkast út,“ sagði í skýrslu samtakanna.

Samtökin virðast ætla að verða sannspá. Neikvæð efnahagsáhrif faraldursins eru meiri fyrir konur en karla, ofbeldi gegn konum hefur aukist, ólaunuðum vinnustundum kvenna inni á heimilum fjölgar og í vikunni bárust fréttir af því að á Íslandi missi nú fleiri konur vinnuna en karlar.

Eins og börnin í fyrrnefndri smásögu Svövu Jakobsdóttur, sem svipta móður sína útlimum og andanum uns ekki er annað eftir en flatneskja líkama og sálar, sverfur kórónaveiran nú alla anga af persónum kvenna sem sölna í skugga álags og aldagamalla hugmynda um kynjahlutverkin.

Það fer illa fyrir móðurinni í „Sögu handa börnum“. Börnin flytja að heiman og koma sjaldan í heimsókn. Umkomulaus og einmana bregður móðirin á það ráð að skera úr sér hjartað. Með blóðugt líffærið í greipum sér gengur hún milli barna sinna og býður þeim að eiga það.

En börnin vilja ekki sjá það. Móðirin hrökklast heim, framlag hennar gleymt, ævistritið einskis metið, þakkirnar tómlæti: „Og nú stóðu þau hvort í sinni krukkunni á hillunni, heilinn og hjartað. En enginn kom til að skoða. Og börnin komu aldrei í heimsókn. Þau báru við annríki. En sannleikurinn var sá að þeim féll illa hin steríla lykt sem loddi við allt á heimilinu.“

Allt of lengi var framlag kvenna til samfélagsins álitið sjálfsagður hlutur, sem hvorki krefðist viðurkenningar né umbunar. Það er okkar allra að tryggja að arfleifð COVID-19 verði ekki afturhvarf til þess ástands sem Svava Jakobsdóttir varpaði svo lipurlega ljósi á í „Sögu handa börnum“.

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

Kortasalan er í fullum gangi

Tryggðu þér bestu sætin á besta verðinu

Lúxuskort:
8+ sýningar

40% afsláttur af miðum

15% afsláttur af veitingum

Leikhúskort:
4–7 sýningar

30% afsláttur af miðum

10% afsláttur af veitingum

Barnakort:
3–4 barnasýningar

30% afsláttur af miðum

Gosi, Fuglabjargið, Jólaflækja & Stúlkan sem stöðvaði heiminn

Ungmennakort:
4 sýningar

50% afsláttur af miðum

25 ára og yngri

Framhaldskort: Átt þú sýningar frá síðasta leikári?

Við viljum koma til móts við þá korthafa sem ekki komust á leiksýningar á síðasta leikári sem var aflýst vegna COVID-19 faraldursins. Með Framhaldskorti getur þú einfaldlega fært þær sýningar sem þú átt inni yfir á næsta leikár.

Ef þú átt til dæmis inni 2 sýningar frá síðasta leikári þarft þú aðeins að kaupa 2 sýningar til viðbótar til þess að fá Leikhúskort og 30% afslátt af miðaverði auk annarra fríðinda sem fylgja Leikhúskortinu.

Komdu í áskrift að töfrum

Miðasala í síma **568 8000**
Nánar á **borgarleikhus.is**

Borgarleikhúsið

BLUES

Stíhreinn sófi sem sver sig í ætt skandinavískrar hönnunar. Fæst 2,5 og 3ja sæta í sinnepsgulu velúráklæði. Kaldpressaður svampur og sílikontrefjar veita góðan stuðning og endingu. Svartir og sterkir járnfætur. Sethæð 44 cm.

2,5 sæta, stærð: 190 x 85 x 92 cm
88.702 kr. ~~109.990 kr.~~

3ja sæta, stærð: 205 x 85 x 92 cm
100.798 kr. ~~124.990 kr.~~

KEEP

Keep sófarnir fást bæði 2ja og 3ja sæta og kallast á við klassíska skandinavíska hefð. Kaldpressaður svampur og silicontrefjar gera sófan einstaklega þægilegan. Áklæðið er koníakslitt bonded leður og fætur eru svartir úr sterkum málmi. 44 cm sethæð.

2ja sæta, stærð: 163 x 60 x 86 cm
153.218 kr. ~~189.990 kr.~~

3ja sæta, stærð: 237 x 60 x 86 cm
177.411 kr. ~~219.990 kr.~~

LIAM OG LIAM XL

Vandaður tungusófi frá Furninova í tveimur stærðum. Dökkgrátt Alice áklæði. Hægri eða vinstri tunga.

Liam stærð: 267 x 160 x 93 cm
306.444 kr. ~~379.990 kr.~~

Liam XL stærð: 312 x 160 x 93 cm
322.573 kr. ~~399.990 kr.~~

MARENO

Mjög flottur hornsófi og skammel í Eros Plum, dumbrauðu áklæði. Hægri eða vinstri tunga. Háir, grannir en sterkir fætur.

Sófi, stærð: 266 x 225 x 86 cm
233.863 kr. ~~289.990 kr.~~

Skammel stærð: 80 x 80 x 42 cm
48.379 kr. ~~59.990 kr.~~

VENICE

Glæilegur sófi, þéttur með baki sem styður vel við. Svart savoy/split leður. Fánanlegur 2ja og 3ja sæta og stóll.

2ja sæta leður: 156 x 85 x 89 cm
169.347 kr. ~~209.990 kr.~~

3ja sæta leður: 184 x 85 x 89 cm
217.734 kr. ~~269.990 kr.~~

CHARLIETOWN

2ja og 3ja sæta sófar í mjúku sléttflaueli í mildum bleikum eða gráum lit. Það hefur bogadregna armar og útskorna, svarta viðarfætur. Innan á baki og örmum eru djúpar stungur með samlitum flauelshnöppum sem gefur glæsilegt yfirbragð. Einnig fáanlegur stóll við sófasettið.

2ja sæta stærð: 164 x 88 x 78 cm
96.766 kr. ~~119.990 kr.~~

3ja sæta stærð: 219 x 88 x 78 cm
112.895 kr. ~~139.990 kr.~~

PETRI

Fallegur 2,5 og 3ja sæta sófi í sinnepsgulu sléttflaueli. Kaldpressaður svampur og minigormar í góðu sæti. Í baki og hliðum eru þægilegar púðapullur. Sófinn er með sterka, svarta viðarfætur. Retró útlit og nútímaþægindi. 43 cm sethæð

2,5 sæta, stærð: 210 x 100 x 78 cm
173.378 kr. ~~214.990 kr.~~

3ja sæta, stærð: 242 x 100 x 78 cm
185.476 kr. ~~229.990 kr.~~

SLIM

CUBO

Sérlega vandaður og veglegur ítalskur svefnsófi. Bak er dregið fram á einfaldan hátt til að opna fjaðrandi stálgrind. Þar er heil (laus) svamp dýna sem fylgir (194x140x13 cm). Svefnsófi sem fer vel með gestina. Fæst blágrænn og ljós- eða dökkgrár. Fæst einnig í Slim útgáfu (grennri armar) í sömu litum.

153.145 kr. ~~189.990 kr.~~

** Taxfree tilboðið gildir af öllum sófum nema sérpöntunum og jafngildir 19,35% afslætti. Að sjálfsögðu fær ríkissjóður virðisaukaskatt af söluverði. Afslátturinn er alfarið á kostnað Húsgagnahallarinnar.*

HÚSGAGNA
HÖLLIN

Fær að nota svindlskóna

FRJÁLSAR ÍÞRÓTTIR Kenýski langhlauparinn Eliud Kipchoge mun klæðast hinum umdeildu hlaupaskóm Nike Air Zoom Alphafly NEXT%, þegar hann keppir í London-maraþoninu um helgina. Fólk innan frjálsíþróttaheimsins telur að skórnir veiti honum ósanngjarnt forskot á þá sem eru í skóm af annarri tegund um allt að 4 prósentum.

Kipchoge klæddist umræddum skóm þegar hann hljóp maraþon á tímanum 1:59:40 í Vín í fyrra og varð fyrstur í sögunni til þess að hlaupa maraþon á undir tveimur tímum. Sá tími var hins vegar ekki skráður í bækur alþjóða frjálsíþróttasambandsins, IAAF, sem gilt heimsmet. Kipchoge á sjálfur heimsmetið sem er 2:01:39 sem hann setti í Berlín árið 2018.

Kipchoge varð í fyrra sá fyrsti sem hleypur maraþon á undir tveimur tímum

„Við erum komin yfir á 21. öldina og verðum að taka í sátt þær tæknilegu breytingar sem eru mögulegar. Þessi þróun er í takt við annað í heiminum og við ættum að fagna þessu í stað þess að fordæma þetta. Þetta eru þægilegir skór sem henta vel í maraþonhlaupi,“ segir Kipchoge um gagnrýnisraddir.

Nike hefur áður valdið usla innan frjálsíþrótta með tilkomu Nike Vaporfly árið 2016. Samlandi Kipchoge, Brigid Kosgei, hljóp í þess konar skóm þegar hún bætti sextán ára gamalt met Paula Radcliffe um rúma mínútu með því að hlaupa á tímanum 2:14:04 í Chicago á síðasta ári. IAAF hefur brugðist við þessari þróun með því að banna skó sem eru með sóla sem er þykkari en 40 millímetrar eða með meira en einni plötu í sólanum. – **hó**

Úrslitaleikur í Öskjuhlíðinni

Annað árið í röð er úrslitaleikur um Íslandsmeistaratitilinn kvennamegin á milli Vals og Breiðabliks. Blikar unnu öruggan 4-0 sigur síðast þegar liðin mættust og dugar Blikakonum jafntefli á Hlíðarenda.

FÓTBOLTI Annað árið í röð fara úrslitin í einum leik á haustdegi langt með að ráða úrslitum um hvort að Íslandsmeistaratitillinn endi í Kópavogi eða Hlíðunum þegar Valskonur, ríkjandi Íslandsmeistarar, taka á móti Breiðabliki í 16. umferð Pepsi Max-deildar kvenna í dag. Með sigri er annað hvort liðið komið með aðra lúkuna á bikarinn þegar Valur á tvo leiki eftir en Breiðablik þrjá, 384 dögum eftir að Valskonur fóru langt með að innsigla titilinn í jafntefli liðanna á Kópavogsvelli í fyrra. Í þetta skiptið er pressan á Valsliðinu sem verður að vinna leikinn til að komast fram úr Blikum en Blikum dugar jafntefli til að vera með örlögin í eigin höndum. Staðan hefur því speglast frá því á síðasta tímabili þegar Valsliðið var með frumkvæðið.

Það virtist himinn og haf vera á milli liðanna í fyrri viðureign liðanna þegar Sveindís Jane Jónsdóttir skoraði þrennu í 4-0 sigri Blika. Með sigrinum var Breiðablik búið að vinna sjö leiki í röð, búið að skora 31 mark og ekki enn búið að fá á sig mark. Sjö leikjum síðar er Breiðablik búið að skora 65 mörk og fá á sig þrjú en tapa einum leik gegn Selfossi. Á sama tíma hefur Valur unnið átta leiki í röð og náð að halda í við Blika og er búið að bæta við landsliðsmiðjumanninum Gunnhildi Yrsu Jónsdóttur sem hefur komið af krafti inn í Valsliðið.

Fréttablaðið fékk Hólmfríði Magnúsdóttur, leikmann Avaldsnes á láni frá Selfoss til að rýna í leikinn en Selfoss er eina liðið sem hefur unnið bæði liðin í sumar, gegn Blikum í deild og Val í bikarnum.

Landsliðskonurnar Hlín og Alexandra eru með 21 mark sín á milli og vilja bæta við þá tölu í dag. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

> **Pressan er á Valsliðinu en það er oft gott að koma inn í svona leiki undir pressu.**
>
> Hólmfríður Magnúsdóttir

„Pressan er á Valsliðinu en það er oft gott að koma inn í svona leiki undir pressu. Valsliðið er svo reynslumikið að þær þekkja þessa stöðu vel og hugsa þetta eflaust eins og hvern annan leik. Þær eru eflaust búnar að fara vel yfir fyrri leik liðanna og þurfa að loka betur svæðunum sem Blikarnir vilja sækja í þótt að það sé erfitt.“ segir Hólmfríður, um möguleika Valsliðsins í dag en sagðist aðspurð frekar eiga von á sigri Blika.

„Ég held að Blikarnir hafi þetta. Blikavörnin hefur verið frábær í sumar eins og sést á því að þær hafa aðeins fengið á sig þrjú mörk. Blikaliðið verst vel sem ein heild og Sonný stýrir varnarleiknum vel aftast. Svo er enginn skortur á sjálfstrausti fram á við í þessu unga Blikaliði eins og sást í landsleiknum. Þær eru með skemmtilegt lið og maður finnur vel fyrir liðsheildinni gegn þeim,“ segir Hólmfríður.

kristinnpall@frettabladid.is

Öll vopn til staðar fyrir bardagann

FÓTBOLTI Erik Hamrén og Freyr Alexandersson, þjálfarar íslenska karlalandsliðsins í knattspyrnu hafa aldrei áður í stjórnartíð sinni með landsliðið verið jafn vel í sveit settir í aðdraganda leikja liðsins.

Stefið í undirbúningi leikja sem þeir hafa stýrt hefur vanalega verið meiðsli eða fjarvera lykilleikmanna en í komandi leik gegn Rúmeníu í undanúrslitum í umspili um laust sæti í lokakeppni Evrópumótsins, sem leikinn verður á Laugardalsvellinum á fimmtudaginn, eru allir sterkustu leikmenn liðsins klárir í slaginn.

Hamrén sagði að samkomulag hefði verið gert við Al Arabi, lið Arons Einars Gunnarssonar um að hann myndi taka þátt í leiknum gegn Rúmenum, séð yrði svo til með leikinn við Dani í Þjóðadeildinni þar á eftir og fyrirliðinn yrði ekki með í lokaleik þessa landsleikjaglugga sem er á móti Belgum sömuleiðis í Þjóðadeildinni.

„Það eru svo leikmenn eins og Jóhann Berg [Guðmundsson] sem munu einungis spila leikinn á móti Rúmeníu en staðan verður bara tekin á öðrum leikmönnum eftir þann leik,“ segir Hamrén um stöðu mála í hópnum.

„Þegar við tókum við var markið sett á að komast í lokakeppni Evrópumótsins og í fyrrverandi fyrirkomulagi hefði stigafjöldi okkar í riðlakeppninni tryggt okkur beint þangað,“ segir hann enn fremur. „Biðin eftir þessum leik hefur verið ansi löng og það er kærkomið að nú sé loks að koma að þessum leik. Það er frábært að í fyrsta skipti síðan ég tók við þessu starfi get ég valið úr öllum mínum sterkustu leikmönnum,“ segir þjálfarinn um tilfinningu sína fyrir leiknum.

Það er mikil pressa á Hamrén fyrir komandi verkefni. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

> **Það er frábært að í fyrsta skipti síðan ég tók við þessu starfi get ég valið úr öllum mínum sterkustu leikmönnum.**
>
> Erik Hamrén

„Við fengum svo jákvæð tíðindi þegar UEFA gaf það út að það mættu áhorfendur mæta á leikinn. Ég er þess fullviss að sá fjöldi sem mun mæta á leikinn mun láta vel í sér heyra. Tólfan mun sjá til þess að stemningin verði eins góð og mögulegt er,“ segir Hamrén en eins og sakir standa er miðað við að 1.500 manns geti mætt á leikina sem fram undan eru á Laugardalsvellinum en starfsmaður UEFA mun meta það hvort að óhætt sé að hleypa fleirum inn. – **hó**

Mmmmyntukúlur, jólakúlurnar í ár!

NÓADAGURINN

Besti dagur vikunnar!

Saga sem má ekki gleymast

Sviðslistaverkið Tæring var nýverið frumsýnt á Hælinu, setri um sögu berklanna á Kristnesi í Eyjafjarðarsveit. Verkið fjallar um sögu berklasjúklinganna sem þar dvöldu og er unnið upp úr dagbókum, bréfum og fleiru.

Björk Eiðsdóttir
bjork@frettabladid.is

María Pálsdóttir, hælisstýra og hugmyndasmiður verksins, er hér hluti af vídeóverki sýningarinnar. MYNDIR/AÐSENDAR

Sviðslistaverkið Tæring var nýverið frumsýnt á Hælinu, setri um sögu berklanna á Kristnesi í Eyjafjarðarsveit, og fjallar um sögu berklasjúklinganna sem þar dvöldu.

Verkið, sem er innblásið af sögu berklasjúklinga sem á Hælinu dvöldu á síðustu öld, er sérstaklega unnið inn í sýningarrýmið og leiknum senum blandað saman við vídeó- og hljóðverk. Einhver atriði fara svo fram utandyra og sjá áhorfendur þau í gegnum gluggana.

Átján sýningar eru ráðgerðar nú í október, en nú þegar er uppselt á fjölmargar þeirra svo aðstandendur vonast til að sýningar geti haldið áfram lengra inn í veturinn.

María Pálsdóttir hælisstýra er hugmyndasmiður setursins og verksins og við spurðum hana út í uppsetninguna.

„Ég var alltaf staðráðin í að tengja leikhúsið við Hælið sem ég opnaði í fyrra, enda slær hjarta mitt alltaf með leiklistinni,“ segir María sem sjálf er leikkona.

Notuðu dagbækur, sendibréf og fleira

Hún fékk styrk frá Sóknaráætlun Norðurlands eystra fyrir handritaskrifum og bað Vilhjálm B. Bragason að taka þau að sér.

„Ég dældi í hann öllum heimildunum sem ég hafði sankað að mér við undirbúning Hælisins og það er sko ekkert smáræði. Þetta voru dagbókabrot, sendibréf, ævisögur, ljóð, lög, myndir og fleira.

Hann fékk bara frjálsar hendur og svo hentum við á milli okkar hugmyndum þar til komin var beinagrind, eða að minnsta kosti drög að persónum og senum. Þegar ég svo fann leikstjórann, Völu Ómarsdóttur, sem vinnur með verk af þessari gerð sem kallast „site specific“ og eru unnin og skrifuð inn í rýmið sem fyrir er, þá fannst henni gott að hafa eitthvert efni í höndunum. Það efni breyttist svo í meðförum hennar og listræna teymisins og leikhópsins alls, eins og eðlilegt er.

Þá var Villi á tánum og skrifaði nýjar senur út frá þeirri vinnu. Ég myndi því segja að þetta hafi verið skemmtileg samsköpun. Vala hefur náð að fanga magnaða stemningu með vídeóverkum Maríu Kjartansdóttur og hljóðverkum Bigga Hilmars og þau element ásamt dásamlegum leiknum senum allra frábæru leikaranna gera sýninguna að stórri upplifun fyrir öll skilningarvitin.“

María segir það hafa gengið ljómandi vel að koma sýningunni upp á Hælinu, einmitt vegna þess að rýmið sé útgangspunkturinn og einn aðalleikari sýningarinnar.

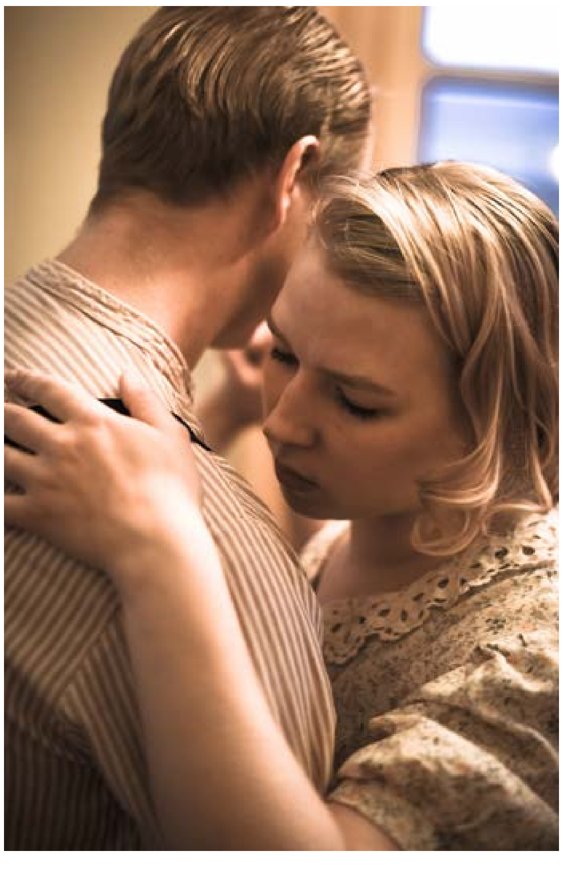
„Ég var meira fluga á vegg í þessu ferli, eða ytra auga kannski, en hef marínerast í þessari sögu undanfarin fimm ár,“ segir María. „Ég finn mikinn meðbyr með öllu sem ég geri á Hælinu, þar með talinni þessari sýningu, hvort sem það er í raunheimum eða handan að,“ segir María ákveðin.

„Eiginlega orðaði séra Oddur Bjarni Þorkelsson þetta vel í Lestarklefanum á Rás 1 um daginn: Að ég hefði lengi gengið með þetta barn, að setja upp leikverk á Hælinu, í maganum en hefði svo gefið það til ættleiðingar, því ég er bara framleiðandi verksins.“

Langafi leikstjórans vistmaður

María segir persónulega sögu leikstjórans hafa fléttast inn í verkið og það hafi verið sérlega hjartnæmt.

„Langafi Völu fékk berkla og skrifaði langömmu hennar hjartnæm bréf frá Kristneshæli. Vala fékk leyfi til að nota bréfin í sýningunni og gerir það á fallegan hátt. Þar fæ ég reyndar að vera með og leik í vídeóverki sem er varpað á vegg.



Gestum sýningarinnar er veitt innsýn í lífið á berklahæli.

> ÞAÐ VAR ERFITT AÐ FÁ LEIGT HÚSNÆÐI, BÖRNUM VAR BANNAÐ AÐ LEIKA SÉR VIÐ BÖRN FRÁ BERKLAHEIMILUM OG ÞANNIG MÆTTI ÁFRAM TELJA.

Leikari leikur svo á móti verkinu og útkoman verður alveg magísk.“

Um er að ræða innsýn í lífið á berklahæli, þar sem gestir fá að fylgjast með nokkrum persónum, samskiptum þeirra og hugsunum. „Gestir sitja ekki kyrrir á einum stað heldur eru leiddir um rýmið og fá að rölta á milli herbergja en geta vissulega tyllt sér inn á milli.“

Aðspurð út í hinar fjölmörgu sorgarsögur sem tengjast Kristneshæli, nefnir María tilurð ljóðsins Í fjarlægð.

„Sú saga gerist á Kristneshæli og það má segja að hún sé innblásturinn að rauða þræði verksins. En Karl O. Runólfsson tónskáld var nýkvæntur Margréti Sigurðardóttur og var á leið í heimsókn til hennar þar sem hún lá banaleguna á Kristnesi.

Óveður tafði för hans og Margrét bað þá vin sinn um að skrifa kveðju til eiginmannsins, því hún treysti því ekki að hún næði að kveðja hann hinstu kveðju. Það stóð heima, þegar Karl komst á Kristnes var Margrét látin, en hann fann bréfkornið með kveðjunni og samdi strax lag við það sem var frumflutt í jarðarför Margrétar.“

Má ekki gleymast

Aðspurð hverju skipti að halda sögu berklasjúklinga hér á landi á lofti, bendir María á að flestir verði hissa á hversu stutt sé síðan faraldurinn gekk hér yfir.

„Og við vitum svo lítið. Það er eins og berklar hafi verið dálítið þaggaður sjúkdómur. Sem er ekkert skrýtið þegar maður spáir aðeins í það. Það var ekki auðvelt að fá vinnu sem berklasjúklingur, jafnvel þó að þú ættir að heita læknaður, óttinn við smit var svo mikill. Það var erfitt að fá leigt húsnæði, börnum var bannað að leika sér við börn frá berklaheimilum og þannig mætti áfram telja.

Fólk var kannski ekkert að hafa hátt um það ef það hafði verið með berkla. En þetta lagðist þungt á fólk í blóma lífsins, við misstum 5.900 manns á bilinu 1911-1970 og í upphafi taldi þjóðin ekki einu sinni 100.000 manns! Þetta er bara hluti af sögu þjóðar sem má ekki gleymast, finnst mér. Og þeir sem hafa heimsótt Hælið, setur um sögu berkla, virðast allir vera mér sammála,“ segir María að lokum.

Jómfrúin

– SCANDINAVIAN KITCHEN –
EST. 1996

★★★★★ ★★★★★

Jólin hefjast á Jómfrúnni!

Mundu að bóka borð fyrir jólin.
Jólaseðillinn fer í gang 12. nóvember.

Jómfrúin | Lækjargata 4 | 101 Reykjavík | 551 0100 | jomfruin@jomfruin.is

Afbrýðisöm út í konur alla ævi

Veiga Grétarsdóttir var 38 ára þegar hún fór í kynleiðréttingaraðgerð og kvaddi karlmannslíkamann sem hafði valdið henni þjáningu um árabil. Hún segir sögu sína í myndinni Á móti straumnum sem sýnd verður á RIFF.

Björk Eiðsdóttir
bjork@frettabladid.is

Unglingsárin einkenndust af karllægum áhugamálum, en hér á árum áður var nokkuð algengt að transkonur notuðu þau til að hylma yfir hvað innra bjó. Veiga var kosin Herra Gaggó, átti kærustur og var fyrst í vinahópnum til að eignast bíl, sem hún varði miklum tíma í að nostra við.

„Ég var algjör gaur,“ segir Veiga. „Sálfræðingurinn sem ég gekk til í Noregi sagði flestar transkonur þar skrá sig í herinn. Mínar bestu vinkonur eru bifvélavirkjar, vélstjórar og rennismiðir. Allt er þetta gert til að bæla niður kvenlægar tilfinningar og setja upp leikrit.

Þegar þessar tilfinningar fóru að blossa upp hjá mér aftur árið 2013 setti ég mig í stellingar og skráði mig á skotveiðinámskeið í Noregi. Ég keyrði þrisvar í viku í einn og hálfan tíma til að komast á námskeiðið. Hápunkturinn var aftur á móti að þegar ég var komin í burtu gat ég klætt mig í pils og sokkabuxur, átt klukkutíma fyrir sjálfa mig og keyrt aftur heim. Það var öll karlmennskan,“ rifjar Veiga upp, sem þó sótti skotveiðinámskeiðið og var sjálf í stærstu afneituninni.

Heyrði orðið trans fyrst 25 ára

Eftir að hafa lifað sem karl í 38 ár fór Veiga í kynleiðréttingarferli árið 2015 en það tók hana langan tíma að átta sig á hvað ylli þessari miklu vanlíðan sem hún upplifði.

„Þegar ég var unglingur vissi ég alltaf að það væri eitthvað að. Ég vissi bara ekki hvað það var, enda heyrði ég orðið trans fyrst þegar ég var 25 ára. Það var ekkert internet og engin fræðsla um þessi málefni. Hommar áttu erfitt uppdráttar þá og barátta transfólks er langt á eftir samkynhneigðum.“

Veiga ólst upp á Ísafirði í fjögurra systkina hópi. Hún átti fjölmarga vini og stundaði eins og fyrr segir áhugamál sem myndu teljast karllæg en fann þó fyrir sterkri löngun til að klæðast kvenmannsfatnaði.

Hún fór í kvenfataverslanir og keypti sér föt en gætti þess að útbúa tossamiða og lét eins og hún væri að kaupa gjöf handa kærustunni. „Þegar maður veit þetta sjálfur þá líður manni eins og það standi utan á manni.“

Veiga gætti þess vel að leyndarmálið kæmist ekki upp á yfirborðið.

„Það hefur oft verið skotið á mig í gegnum tíðina að ég sé að horfa á konur. Ég hef fengið komment eins og: „Hún er gift þessi – gleymdu þessu,“ og þar fram eftir götunum. Fólk hélt þá að ég væri með einhverjar kynferðislegar hugsanir en ég var bara að dást að förðuninni, hárinu eða stígvélunum. Öllu þessu kvenlega sem mig langaði í. Allt sem tengdist konum var forboðið.“

Veiga klæddi sig upp ein heima hjá sér. „Það var sambland af mikilli vellíðan og rosalegri skömm.“ Hún prófaði að mála sig og leið þá í fyrsta sinn vel með útlit sitt og fannst hún falleg.

Fór á gelgjuna 38 ára

Í dag er Veiga aftur á móti oftast í útivistargallanum, með derhúfu og ómáluð. „Ef maður má ekki gera eitthvað sem mann langar, verður þörfin svo mikið sterkari. Svo þegar ég byrjaði að lifa sem ég sjálf, þá var ég alltaf í kjól eða pilsi, sokkabuxum og stígvélum. Ég fór algjörlega á gelgjuna á þessum tíma og tók hana út á einu ári. Ég tók þarna fullorðna manneskju sem hafði lifað sem karlmaður í 38 ár, klæddi hana í kjól og pils og fór með hana út í samfélagið.“

Veiga segir mjög algengt að transfólk fari ýktar leiðir en það jafni sig svo eftir einhvern tíma. „Önnur ástæða þess að ég málaði mig var að ég var að mála yfir karlmanninn sem ég sá alltaf í speglinum. Eftir ákveðinn tíma á hormónum fer svo húðin að breytast, fitan að færast til, vöðvar rýrna og maður fer að verða kvenlegri og sáttari og lifa sínu lífi sáttur í eigin skinni.“

Veiga var í tveimur samböndum við konur áður en hún fór að lifa sem hún sjálf, og á börn úr báðum samböndum. Í fyrra sambandinu eignaðist hún son sem í dag er 19 ára gamall og síðar kynntist hún stóru ástinni og eiga þær saman dóttur sem er níu ára gömul.

Skildi við stóru ástina

„Fyrrverandi eiginkona mín er stóra ástin í lífi mínu og þetta var rosalega erfitt fyrir hana,“ segir Veiga um skilnaðinn sem varð óumflýjanlegur þegar hún ákvað að hefja kynleiðréttingarferlið. Skilnaðurinn reyndist þeim báðum erfiður og vildi Veiga á sínum tíma alls ekki skilja, helst hefði hún viljað að sambýliskona hennar hefði sætt sig við breytinguna og þær hefðu áfram getað verið par.

„Á þessum tíma var ég byrjuð í hormónameðferð þar sem ég var að keyra testósterónið niður og estrógenið upp. Við það breytist allt og ég fór allt í einu að gráta yfir ótrúlegustu hlutum. Ég var til dæmis eitt sinn að horfa á fallega teiknimynd með dóttur minni og var allt í einu farin að gráta. Ég þurfti að læra inn á þetta. En á sama tíma og ég var að þessu var ég líka að skilja við stóru ástina í lífi mínu.“

Veiga þurfti einnig að takast á við samfélagið í kringum sig og segir fólk hreinlega hafa verið hrætt til

ÉG VISSI AÐ ÉG VILDI FREKAR DEYJA SEM KONA EN LIFA AF SEM KARLMAÐUR.

Veiga lýsir því hvernig hún hafi farið á gelgjuna 38 ára gömul. Þá gat hún gat loks verið hún sjálf, klæðst kvenmannsfötum og farðað sig að vild. Í dag líður henni best í útivistargallanum, en klæddi sig þó upp fyrir myndatöku. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

45
1975 | Sérfræðingar í bílum | 2020
benni.is
Nánari upplýsingar um verð og búnað á:
Bílasala Suðurnesja
Reykjanesbær
Njarðarbraut 9
Sími: 420 3330
Bílaríki
Akureyri
Glerárgötu 36
Sími: 461 3636
Bílabúð Benna
Reykjavík
Krókháls 9
Sími: 590 2020
Bílabúð Benna
Sérfræðingar í bílum

að byrja með. „Vinir og kunningjar kviðu fyrir að hitta mig og sumir sáu fyrir sér dragdrottningu því þeir vissu ekki betur.“

Ferlið hófst í Noregi, en fjölskyldan hafði flutt þangað stuttu eftir bankahrun og bjó þar í fjögur ár. Veiga er ekki frá því að það hafi hjálpað henni að finna sjálfa sig, að vera í burtu frá öllum. Í Noregi breyttist allt.

„Ég fór til sálfræðings þar sem ég fékk greininguna F64.0, en sú greining þýðir að viðkomandi einstaklingur upplifir sig í röngu kyni og vill leiðrétta það með hormónameðferð og skurðaðgerð.“

Þrátt fyrir afdráttarlausa greiningu hélt Veiga áfram að berja höfðinu við steininn. „Ég hugsaði með mér að hann hefði ekki skilið mig. Ég væri ekki nógu góð í norsku.“

Ég get ekki verið sköllótt kona

Stóra augnablikið kom svo jólin 2014. „Ég sá þá mynd sem var tekin af mér að leik við dóttur mína og það skein í augljósan skallann. Þá hugsaði ég: Ég get ekki verið sköllótt kona!“

Veiga sökk í mjög alvarlegt þunglyndi eftir þetta og var fljótlega komin í sálfræðimeðferð.

„Ferlið er erfiðara í Noregi og maður þarf að ganga til sálfræðings í heilt ár áður en maður má byrja á hormónum. Það var ekki séns að ég gæti beðið eftir því,“ útskýrir Veiga, en um leið og hún var búin að átta sig gat hún ómögulega beðið eftir að losna við karlmannslíkamann.

„Þegar búið er að taka þessa ákvörðun verður maður eins og jarðýta. Ég gekk á milli lækna þar til ég fann einn sem var tilbúinn til að skrifa upp á hormóna fyrir mig. Ég fór bara mínar eigin leiðir.“

Fljótlega eftir að ferlið hófst varð skilnaður óumflýjanlegur og fjölskyldan flutti til Íslands. „Við fluttum báðar austur en þar gat ég ekki verið meira en í þrjá mánuði. Ég flutti þá í bæinn en leið ekki vel, svo það endaði á að ég hringdi grenjandi í mömmu og pabba og bað um að fá að koma heim.“ Veiga flutti sumarið 2016 aftur vestur á Ísafjörð, til mömmu og pabba. „Það var skrítið, en gott.“

Hélt hún ætti ekki afturkvæmt

Haustið 2015 birtist viðtal við Veigu í bæjarblaði Ísafjarðar, BB. Þar lýsti hún ferli sínu sem transkonu á opinskáan hátt. „Ég var skíthrædd við að fara í viðtal en fannst ég þurfa að tala mig frá þessu. Eftir það keyrði ég úr bænum og í huganum kvaddi ég Ísafjörð og hugsaði með mér: Hingað á ég aldrei eftir að koma aftur.“

Veiga var viss um að hún ætti ekki afturkvæmt á heimaslóðirnar, enda myndu allir dæma hana eftir viðtalið.

Svo fór þó fjarri og hún mætti aðeins velvilja hjá sveitungum sínum. „Mér finnst hvergi betra að vera núna. Maður býr til eitthvert leikrit í huga sér og það spilaði líklega inn í að ég hafði unnið á karlavinnustöðum alla ævi. Þar mynduðust oft umræður á karlrembunótum um hinsegin- og transfólk.

Að hlusta á slíkt, vitandi að ég væri svona sjálf, gerði það að verkum að ég dró mig enn meira inn í skelina og fór að gera fleirum upp slíka fordóma. Þetta var svo bara eitthvað í nösunum á þessum körlum sem ég hitti oft í dag og veit að þeir eru stoltir af mér.“

Veiga tilkynnti um breytinguna á Facebook árið 2015 þar sem hún skrifaði langa, einlæga færslu og bað fylgjendur sína að ávarpa sig hér eftir sem Veigu, en ekki Veigar eins og áður. „Hjartað var á milljón þegar ég ýtti á enter, svo stóð ég upp og gekk í hringi og þorði ekki að kíkja á tölvuna.“ Viðbrögðin létu þó ekki á sér standa og voru öll á jákvæðu nótunum og segir Veiga það hafa skipt sig miklu.

Reri rangsælis í kringum Ísland

Eins og fyrr segir er Veiga, kynleiðréttingarferlið og ferð hennar rangsælis í kringum Ísland á kajak, umfjöllunarefni heimildarmyndarinnar Á móti straumnum eftir Óskar Pál Sveinsson, sem frumsýnd verður á kvikmyndahátíðinni RIFF í dag, laugardag.

Veiga réri rangsælis í kringum Ísland síðastliðið sumar. Ferðin tók 103 daga og þar af var hún 53 á sjó, flesta ein. Hún réri átta til tólf klukkustundir á dag og þurfti að gæta að því að borða á klukkutíma fresti. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

> ÉG SÉ ÞÁ MYND SEM VAR TEKIN AF MÉR AÐ LEIK VIÐ DÓTTUR MÍNA OG ÞAÐ SKEIN Í AUGLJÓSAN SKALLANN. ÞÁ HUGSAÐI ÉG: ÉG GET EKKI VERIÐ SKÖLLÓTT KONA!

Í myndinni fylgjumst við með Veigu á 103 daga ferð hennar í kringum Ísland, en hún varð fyrsta konan til að fara þessa leið síðasta sumar og jafnframt var þetta í fyrsta sinn sem einhver rær þessa leið rangsælis, en afrekið er talið jafnast á við göngu á fjallið K2.

Óskar Páll fylgir Veigu hluta leiðarinnar en jafnframt í gegnum kynleiðréttingarferlið og meðal annars alla leið inn í skurðstofuna til Hannesar Sigurjónssonar skurðlæknis, sem framkvæmir allar aðgerðirnar hér með Höllu Fróðadóttur lýtalækni.

Það er ekki laust við að um áhorfandann fari hrollur þegar Veigu er fylgt í síðustu aðgerðina af fjórum, sem að hennar sögn er þó sú stysta og einfaldasta.

Í myndinni lýsir Veiga því þegar hún vaknaði upp af svæfingunni, henni var ískalt en það fyrsta sem hún gerði var að þreifa fyrir sér og finna, sér til mikillar ánægju, að bungan um hana miðja, var farin.

„Það var æðisleg tilfinning.“

Svipað inngrip og hjartaskipti

Veiga segir aðgerðina vera álíka mikið inngrip og hjartaskipti og eftir hana hafi verið 60 til 70 spor saumuð.

„Það tók sinn tíma að jafna sig. Ég þurfti að sitja á hringpúða og mátti ekki fara í sturtu fyrr en á fimmta eða sjötta degi. Ég man eftir að hafa staðið í hálftíma í sturtunni og horft niður. Það var frábær tilfinning.“

Veiga segir það hafa tekið tíma fyrir fólk að venjast breytingunum og stundum jafnvel hana sjálfa. „Maður er svo mikill vani. Fólk er enn að heilsa mér í karlkyni og það er oftast ekkert illa meint heldur bara gamall vani. Ég lenti sjálf í því, nokkrum mánuðum eftir aðgerð, þegar ég var eitthvað utan við mig og hljóp á klósettið, lyfti upp setunni og greip í tómt. Ég stóð bara þarna við klósettið og skellihló.“

Veiga segir misjafnt eftir aðstæðum hvort hún móðgist ef fólk ávarpar hana í karlkyni. „Ég hef lent í því að kynnast fólki sem talar við mig í kvenkyni en þegar það kemst að fortíð minni skiptir það yfir í karlkyn, þá verð ég sár. En mínir nánustu sem hafa þekkt mig alla ævi fá meira umburðarlyndi en aðrir. Það er líka undir mér komið hvort ég láti svona lagað eyðileggja daginn eða ekki.“

Afbrýðisöm út í konuna sína

Á ferð sinni í kringum landið safnaði Veiga áheitum fyrir Píeta samtökin sem sinna forvarnastarfi gegn sjálfsvígum og sjálfsskaða, og hélt jafnframt fyrirlestra um reynslu sína á sjö stöðum.

Málið er henni skylt enda komst hún mjög nærri því að binda enda á líf sitt tvisvar. Tímabilið 2015 til 2016 þegar hún var að hefja ferlið reyndist henni erfitt. „Ég fór í göngutúra á kvöldin til að gráta, ég var nýskilin og búin að missa fjölskylduna mína að miklu leyti. Ég vissi að ég vildi frekar deyja sem kona en lifa af sem karlmaður.“

Það er reynslan af þessari miklu vanlíðan sem drífur Veigu áfram í að tala opinskátt um reynslu sína. „Á ferð minni um landið fékk ég skilaboð frá stelpu sem hafði fylgst með ferð minni og baráttu. Hún sagði að ég hefði bjargað lífi sínu og ég hreinlega brotnaði saman þegar ég las það. Fleiri hafa sent mér sínar sögur og þakkað mér fyrir. Þetta eru bestu laun sem nokkurn tíma er hægt að fá.“

> ÉG VAR BÚIN AÐ VERA AFBRÝÐISÖM ÚT Í KONUR ALLA ÆVI. ÉG VAR AFBRÝÐISÖM ÚT Í KONUNA MÍNA ÞEGAR HÚN GEKK MEÐ STELPUNA OKKAR OG ÞEGAR HÚN VAR MEÐ HANA Á BRJÓSTI.

Veiga segist aldrei hafa efast um að kynleiðréttingarferli væri það eina mögulega í stöðunni fyrir sig. „Ég var búin að vera afbrýðisöm út í konur alla ævi. Ég var afbrýðisöm út í konuna mína þegar hún gekk með stelpuna okkar og þegar hún var með hana á brjósti. Vinkonur mínar segja stundum að ég sé heppin að fara ekki á blæðingar. Djöfull væri ég til í það – að vera með leg og vera frjó.“

Fimmtíu og þrír dagar á sjó

Ferðalag Veigu í kringum Ísland tók alls 103 daga og þar af voru 53 dagar á sjó. Þá réri hún í kringum átta til tólf klukkustundir á dag.

„Það er ýmislegt sem gengur á í hausnum á manni, einni úti á hafi,“ segir Veiga, sem talaði við selina og fuglana. „Svo þarf maður að hugsa um veðurspána, skoða landakort og fylgjast með, til dæmis hvað mikið er eftir. Svo þarf að borða á klukkutíma fresti en ég þurfti að innbyrða um 5 til 7.000 kaloríur á dag.“

Aðspurð hvort það hafi aldrei komið upp augnablik þar sem hún hafi orðið hrædd, viðurkennir Veiga að tvisvar hafi hún fundið fyrir því en náð með hugleiðslu og einbeitingu að vinna bug á hræðslunni. Þrátt fyrir mikið álag í langan tíma, segir Veiga það erfiðasta við ferðina hafa verið upptöku heimildarmyndarinnar.

„Á hverjum morgni tók það mig um tvær klukkustundir að taka tjaldið mitt og vistirnar saman. Svo réri ég í átta til tólf klukkustundir og þurfti svo að koma tjaldinu upp aftur, borða og hvíla mig. Þá gat tekið verulega á að setjast niður með Óskari og fara að ræða erfiðustu tímabilin í lífi mínu, skilnaðinn við stóru ástina og ferlið allt.“

Ferðin hófst í heimabænum, Ísafirði, og endaði á sama stað 103 dögum síðar þar sem margmenni fagnaði henni og afrekinu. „Þegar ég kom að Ísafirði fann ég að ég var komin heim,“ útskýrir Veiga en setningin þýðir meira í huga hennar. „Ég hef reynt að lýsa því í einni setningu hvernig mér líður og þessi nær kannski helst utan um það. Allir þekkja hvernig það er að koma heim eftir ferðalag. Það er góð tilfinning og svoleiðis líður mér nú alla daga.“

Aðspurð um ástarlífið svarar Veiga: „Ég kynntist stelpu í sumar og við vorum aðeins að deita. En það gekk svo ekki upp.“

Veiga segist stundum hafa íhugað að flytja úr landi enda sé erfitt að byrja upp á nýtt í litlu samfélagi. „Ég hef stundum íhugað að það væri gott að losna þannig við fortíðina og fá að vera kona í friði. En ég held ég geri það nú ekki úr þessu.“

PIER

KORPUTORG

SOHO einingasófi, hægt að raða saman að vild. Þessi úfærsla 348x120x89cm. 450.000.-

TORONTO þriggja sæta sófi. 230x94x67cm. 159.900.-

NAVITA körfustóll. 94x194cm. 69.900.-

Hliðarborð þrjú í setti. 73x48cm. 58.990.-

ÖLL SMÁVARA 25% AFSLÁTTUR

NORDIC borðstofuborð. 200x100x76cm. 98.990.-

MANHATTAN sófi. 220x90x77cm. 149.900.-

PIER KORPUTORG SÍMI 5227870
OPIÐ: VIRKA DAGA 11-18.30 LAU OG SUN 12-18

FACEBOOK.COM/THEPIER INSTAGRAM.COM/PIER.IS

- VEFVERSLUN -
www.pier.is

Lætur innsæið yfirleitt ráða för

Logi Einarsson, formaður Samfylkingarinnar, segir það velta á næstu kynslóð stjórnmálamanna að sameina vinstrimenn í einn flokk. Hans markmið sé að sameina vinstrimenn í eina ríkisstjórn. Hann segir innsæið ráða för og sameinaði listina og praktíkina í vinnunni. Logi ræddi listina, tilfinningarnar og pólitíkina við Fréttablaðið.

Oddur Ævar Gunnarsson
odduraevar@frettabladid.is

Ég er í rauninni bara nokkuð hvatvís maður. Ég stýrist dálítið af magatilfinningu minni og það hefur auðvitað leitt mig á ótrúlegustu slóðir. Ég held það sé samt ekki þannig að það leiði mig út í gönur, en ég leyfi innsæinu dálítið að ráða mínu lífi.“

Þetta segir Logi Einarsson, formaður Samfylkingarinnar, sem eygir þess von að leiða næstu ríkisstjórn Íslands eftir þingkosningar næsta haust. Hann viðurkennir að hann sé mikil tilfinningavera en Loga er margt til lista lagt. Hann vann á sjó, sat fyrir nakinn, var efnilegur í handbolta, dansaði með Skriðjöklum og lærði til arkitekts í Osló.

Gott að alast upp á Akureyri

„Það var gott að alast þar upp,“ segir Logi, um æskuár sín á Akureyri. „Það er ágætt að vera stór fiskur í litilli tjörn og gott að vera í umhverfi þar sem allir þekkja alla og þú lifir við það mikið öryggi að þú færð gríðarlegt frelsi til að gera það sem þú vilt. En mér fannst samt gott að hafa komist burtu, mér fannst gott að hafa flutt til útlanda og tekið út þroska minn þar þegar ég var að læra. Og mér finnst yndislegt að búa í Reykjavík. Þannig að ég er kannski að einhverju leyti eins og kamelljón. Mér líður vel á flestum stöðum,“ segir hann og brosir.

Ungmennafélagið Skriðjöklar

Logi var eitt sinn vel þekktur sem einn af dönsurum og lagahöfundum sveitaballasveitarinnar Skriðjökla. „Það byggir kannski ekkert á hæfileikum. Skriðjöklar voru stofnaðir, segja sumir, til þess að komast ókeypis inn á útihátíðina í Atlavík.

Og kannski er það satt. Við vorum mjög margir í hljómsveitinni. Og þetta varð svona á endanum eins konar ungmennafélag. Ég var til dæmis ekki bestur á gítar. Og ég var ekki næstur á gítar. Og í staðinn fyrir að henda mér til hliðar þá var ég bara látinn dansa. Svo voru aðrir látnir vera í miðasölunni, keyra rútuna eða voru bara með í rútunni. Við státuðum af því í langan tíma að vera eina hljómsveitin á landinu sem gat á miðjum dansleik skipt út af ef eitthvað óvænt kom upp á.

Þetta var ótrúlega skemmtilegur tími og sennilega kynntist ég þarna mínum allra bestu vinum. Og það heldur út lífið þó að við séum alveg ótrúlega ólíkir. Og mæður okkar segja að það sé ekkert endilega hollt að við séum að hittast mikið,“ segir Logi og hlær.

Fjörug móðir en þyngri faðir

Hann viðurkennir að hann sé einstaklega listrænn og rekur hann það til fjölskyldu sinnar. Draumur Loga var lengi vel að verða myndlistarmaður en þann draum lifir sonur hans, Úlfur Logason, sem nú er í námi í myndlist í Þýskalandi.

„Já, ég í rauninni elst upp á heimili með mjög mörgum systkinum. Fjórum systrum sem voru kraftmiklar. Og ég elst upp hjá sterkri og mjög fjörugri móður, sem kenndi mér að meta lífið og vera lífsglaður. En svo ólst ég upp hjá föður sem var svona aðeins þyngri, en hafði listræna taug og var myndlistarmaður. Þar lærði ég í rauninni að meta myndlist, meta listir. Ég hafði nú reyndar ekki kjark í að fara að læra það sjálfur en lifi þann draum pínu í gegnum son minn sem er að læra úti í Þýskalandi,“ segir Logi. „Þessi listræna hugsun kemur frá föður mínum. En ég veit ekkert hvaðan praktíkin kemur. Báðum, vonandi!“

> ÉG HEF ALLTAF VERIÐ HRIFINN AF ODDAFLUGI FUGLA. ÉG HEFÐI ÖRUGGLEGA ORÐIÐ PRÝÐILEG GÆS.

Sameinaði list og praktík

Logi rak um margra ára skeið arkitektastofuna Kollgátu á Akureyri. „Ég fór í arkitektúr, af því á mér fannst það sameina listsköpun og svona praktíska hugsun. Það er ágætt núna því stjórnmál snúast eiginlega um það. Og í dag þurfa stjórnmál að snúast um það, á þessum brjálæðislega skrítnu tímum sem við lifum. Það er, að geta notað skapandi nálgun við mjög praktísk viðfangsefni,“ segir Logi.

Hann segist ætla að klára starfsferilinn á sinni gömlu stofu. „Ég passa mig að eiga nógu mikið í henni til þess að ég verði ráðinn í vinnu þegar ég hætti á þingi. Því þar ætla ég að hætta, klára minn starfsferil.“

Góður liðsmaður

Logi stundaði á sínum tíma handbolta. Hann segir að hugurinn hafi þó fljótt leitað annað, í hljómsveitastandið og fleira.

„Það varð því aldrei neitt meira úr því. Ég áttaði mig líka á því mjög fljótt að ég er hópíþróttamaður. Ég var góður liðsmaður. Ég hef stundum hugsað um það að það hafi kannski mótað mín viðhorf til stjórnunar. Ég hef alltaf verið hrifinn af oddaflugi fugla. Ég hefði örugglega orðið prýðileg gæs. Það held ég að hafi ekki síst mótað mig, þátttaka mín í hópíþrótt, að skilja mín takmörk, átta mig á mínum kostum og mikilvægi þess að lið vinni saman, hjálpi hvert öðru, styrki hvert annað og að allir fái aðeins að vaxa.“

Logi segist hafa verið pólitískur frá því á menntaskólaárunum og verið róttækur, ungur piltur. Hann hafi svo orðið sósíaldemókrati í Noregi þar sem Gro Harlem Brundtland hafi haft mikil áhrif á hann. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Auðvelt að sitja fyrir nakinn

Það vakti landsathygli fyrir örfáum árum þegar Logi birti mynd þar sem hann sat fyrir nakinn í Myndlistarskólanum á Akureyri árið 1980. Hann segir það ekki hafa verið tiltökumál fyrir listhneigðan, ungan mann að vinna sér fyrir með þessum hætti.

„Í fyrsta lagi ólst ég upp á heimili þar sem myndlist var eitthvað sem skipti máli og var rætt og það var eitthvað sem að ég var mjög meðvitaður um. Að hluti af því að vera góður myndlistarmaður er að geta teiknað anatómíu. Og ef einhver ætlar að vera góður í því að teikna anatómíu, þá þarf einhver að sitja fyrir. Þegar það hélst í hendur við að þetta var ágætis leið til þess að vinna sér inn peninga, sem unglingar þurfa fyrir útgjöldum helgarinnar, þá var þetta mjög auðvelt fyrir mig. Saklaust!“ skýtur Logi inn í kíminn.

Öll verkefnin hurfu

Talið berst að pólitíkinni. Logi rifjar upp að hrunið hafi haft mikil áhrif á hann og þá ákvörðun að fara út í stjórnmálin. Þá hafi öll verkefni horfið og Logi var nýbúinn að byggja sér hús. Tvennt hafi verið í stöðunni. „Annaðhvort að taka þátt í Búsáhaldabyltingunni, fara niður á torg og berja í potta, sem var gríðarlega mikilvægt að fólk gerði og ég dáist að því fólki sem gerði það. Eða bara hreinlega að labba niður á Eyri og taka þátt í stjórnmálastarfi. Og ég valdi það. Síðan rekur bara eitt annað. Bland af ákafa, ástríðu, heppni og aðstæðum. Sem leiða svo til þess að ég er hérna í dag.“

Pólitískur menntskælingur

Í nærmynd Fréttablaðsins af Loga sem birtist síðasta haust, tóku vinir og vandamenn hans það sérstaklega fram að þeir hefðu verið hissa á því að Logi hefði loks leiðst út í stjórnmál. Hann segist aðspurður um það hafa áhuga á ótrúlega mörgu.

„Ég hef hins vegar verið pólitískur frá því ég var í menntaskóla. Ég byrja í menntaskóla sem mjög róttækur, ungur piltur, fer meðal annars að bera út bæklinga árið 1983 fyrir Steingrím J. Sigfússon, til að

bauhaus.is

BAUHAUS

30% afsláttur

af Camargue Skärgärd baðinnréttingum og sturtuþiljum

Mv. almennt verð

Á VIÐ UM ALLAR VÖRUR SEM FINNA MÁ Í VÖRULISTANUM BAÐHERBERGIÐ OG VELLÍÐAN 2020/2021

Komdu og skoðaðu úrval fallegra baðinnréttinga í nýjum og endurbættum sýningarsal okkar. Úrvalið hefur aldrei verið betra!

Ystad sturtuklefi

90 x 90 x 190 cm. 5 mm hert glært öryggisgler með állistum. Hurðirnar opnast inn til að spara pláss þegar klefinn er ekki í notkun.

27.695.-

39.995.-

Duravit D-Code

Hvítt. Vegghengt salerni án skolbrúnar. Salernisseta með hæglokun fylgir.

14.695.-

Ryðfrír stálvaskur

Með sigti. Stærð 55 x 50 cm. Til niðurfellingar.

59.995.- 79.995.-

Myselect E20 sturtusett

Kjarakaup

17.995.- 24.995.-

Philips Hue Struana LED ljós

Þv. 36 cm. Hæð 5,9 cm. 32W LED peru. 2400 lúmen. 2200 - 6500 kelvin. Með Philips Hue Dimmer. IP44, vottað til notkunar í votrými.

Camargue

Kjarakaup

8.995.- 10.795.-

Palma eldhústæki

Krómað handlaugartæki með einföldu handfangi. Slöngur fylgja.

Camargue

19.895.-

Veruno handlaugartæki

Krómað. Handlaugartæki sem hentar bæði fyrir litlar og millistórar handlaugar.

11.995.-

Ontaneda vegg-/loftljós

Fyrir baðherbergi. Þv.32,5 cm. 1 x 11W LED ljósapera fylgir. 950 lumen. 3000 kelvin. IP44 vottað til notkunar í votrými.

VIRKA DAGA 8-19 / UM HELGAR 10-18

Með fyrirvara um myndbrengl, prentvillur, mistök hjá birgjum og uppseldar vörur. Verð er með vsk. Tilboðin gilda aðeins til og með mánudeginum 5. október, meðan birgðir endast.

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

ALGJÖRLEGA, ALGJÖRLEGA. GUÐ MINN ALMÁTTUGUR, EF ÞAÐ VÆRU NÚ ALLIR Í HEIMINUM SEM HEFÐU JAFNGOTT HJARTALAG OG INGA SÆLAND, ÞÁ VÆRUM VIÐ BARA Í ÞOKKALEGUM MÁLUM.

Logi segir blöndu af ákafa, ástríðu, heppni og aðstæðum hafa komið honum á þann stað sem hann er á í dag. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

koma honum inn á þing. Síðan eftir menntaskóla fer ég til Noregs,“ segir Logi. Þar segist hann hafa orðið að sósíaldemókrata og hafði Gro Harlem Brundtland, þáverandi forsætisráðherra Noregs, mikil áhrif á ungan mann.

Varð sósíaldemókrati í Noregi

„Ég held að þarna hafi ég orðið sósíaldemókrati. Og ef Steingrímur hefur eygt einhverja von um að ég kæmi aftur til hans í flokkinn þegar ég kæmi til baka, þá var henni eytt þarna. Eftir þetta var Samfylkingin minn flokkur.“

Hann hitti svo sjálfa Brundtland í byrjun ársins. „Maður varð svona bara pínu eins og unglingsstrákur fyrir framan Lionel Messi,“ segir hann og hlær.

Logi var eini kjördæmakjörni þingmaður flokksins árið 2016 og bjargaði flokknum þannig frá frekara afhroði. Hann var valinn formaður flokksins sama ár og svo sjálfkjörinn með 100 prósentum atkvæða árið 2018. Aðspurður um eigið reynsluleysi segir Logi:

„Ég hugsaði eiginlega ekki út í það. Ég býst við að þetta séu, þó ekki jafn lífshættulegar, en svipaðar aðstæður og ef þú dettur útbyrðis úti á rúmsjó. Þá eru auðvitað bara fyrstu viðbrögðin að bjarga sér,“ segir hann. Hann hafi svo áttað sig á ábyrgðinni. „Það var svo miklu léttara að axla hana, því allt í einu áttaði maður sig á því að maður hefði svo mikið af fólki með sér,“ segir Logi.

Tiltekur hann þar sérstaklega Oddnýju Harðardóttur, fyrrverandi formann flokksins. Segir hann flokkinn hafa braggast og tiltekur grasrótina og starf flokksins um land allt. „Þá áttaði maður sig á því að maður væri ekki einn. Maður var aftur kominn um borð í bátinn og maður var ekki að róa á einhverri gamaldags skektu, heldur á seglskútu sem á sér kannski fá takmörk.“

Illa tengdur rétta fólkinu

Logi segir, aðspurður, Samfylkinguna árið 2020 um margt ólíka því sem hún var árið 2016. Hann segir að stundum hafi verið sagt að hans akkíllesarhæll sem formaður væri að hann sé illa tengdur rétta fólkinu.

„Og kannski er það að einhverju leyti rétt. Ég elst upp úti á landi, hoppa yfir Reykjavík og fer í nám erlendis og eignast ekki vini hér í háskólaumhverfinu. En á móti hef ég alltaf verið mjög vinmargur. Ég hef alltaf umgengist mjög mikið af fólki og hef alltaf haft gaman af því að hitta fólk. Þannig að ég var auðvitað alveg sannfærður um það á þessum tíma að ég kæmist inn. Vegna þess að ég vissi að það væri fullt af fólki á Akureyri sem tryði á mig,“ segir Logi um alþingiskosningarnar, þar sem hann bjargaði Samfylkingunni.

Hann segir áhugann á þátttöku í starfi flokksins hafa glæðst á síðustu fjórum árum. Flokksmenn hafi nú sannfæringu fyrir því að Samfylkingin geti orðið kjölfestuafl. Það hafi aldrei verið eins nauðsynlegra en nú á umbrotatímum COVID-19 og hnattrænnar hlýnunar. „Þá skiptir ofboðslega miklu máli að það séu rétt öfl sem stýra. Vegna þess að þau sem ég er að berjast á móti, dag frá degi, þau eygja líka möguleika í þessari stöðu,“ segir Logi.

Hann segist aðspurður óviss um hvort persónuleiki hans eigi þátt í þessum aukna áhuga. „En ég held að á þessu tímabili í sögu flokksins hafi það að minnsta kosti verið kostur að ég er nógu æðrulaus og lítið upptekinn af hlutverkinu í sjálfu sér, þó að ég taki það alvarlega, til þess að leyfa fólki að vaxa og blómstra í kringum mig,“ segir Logi. Það sé að gerast nú.

„Mér finnst garðar með fjölbreyttum lággróðri sem blómstrar allt árið miklu fallegri en skrúðgarður með einu háu tré sem varpar skugga á allt.“

Traustið hverfur hratt

Heyrst hefur að samstarf stjórnarandstöðunnar hafi sjaldan gengið jafn illa og þetta kjörtímabil. Er það rétt?

„Það á auðvitað ekki að koma neinum á óvart að stjórnarandstaða skuli ekki ganga í einum takti. Af því að stjórnarandstaðan er í rauninni leifarnar af þeim sem ekki komust í ríkisstjórn. Þegar svona ólíkir flokkar veljast í ríkisstjórn eins og núna, sem eru kannski ekkert svo rosalega ólíkir samt, verður náttúrulega stjórnarandstaðan líka samsett af mjög ólíkum öflum. Ég læt það ekki trufla mig,“ segir hann og bendir á að valkostir í stjórn eftir næstu kosningar verði mögulega bæði úr stjórn og stjórnarandstöðu.

NÆSTA KYNSLÓÐ SEM TEKUR VIÐ ÞESSUM FLOKKI MUN VONANDI GETA SAMEINAÐ OKKUR SVO AFTUR INN Í EINN FLOKK.

Samfylkingin mældist með 17,2 prósenta fylgi í nýjustu könnun Fréttablaðsins. Það er af sem áður var, þegar flokkurinn var höfuðandstæðingur Sjálfstæðisflokksins og fékk mest 31 prósents fylgi árið 2003.

„Nei, auðvitað er maður aldrei ánægður með það að fylgið skuli ekki vera jafnmikið og það var þegar það var mest,“ segir Logi. „En í fyrsta lagi þarf maður einhvern veginn að vera auðmjúkur gagnvart því að það tekur langan tíma að reisa við traust sem hverfur mjög hratt, eins og gerðist hjá okkur. Í öðru lagi þá lifum við í flokkalandslagi sem er allt öðruvísi heldur en það var þegar flokkurinn var stofnaður. Nú eru einfaldlega fleiri flokkar að berjast um hituna og margir róa á sömu mið.“

Vill sameina vinstrimenn

Hvers vegna heldurðu að það sé? Er Samfylkingin ekki opinn flokkur?

„Jú, jú. Ég held að það geti að einhverju leyti stafað af því að hér varð efnahagshrun fyrir tíu árum og eðlilega var fólk óánægt. Sem betur fer búum við líka í samfélagi þar sem allir geta boðið sig fram og flokkar geta orðið til. Ég hef sagt að hlutverk Samfylkingarinnar sé að sameina vinstrimenn um betra samfélag,“ segir Logi. Í upphafi hafi hugsunin verið að það myndi gerast innan eins flokks.

„Í augnablikinu, á meðan ég er hérna, þá er staðan sú að það þarf að gerast með samstarfi nokkurra flokka. Ef mér tekst það, þá er ég að minnsta kosti trúr markmiðum Samfylkingarinnar. Næsta kynslóð sem tekur við þessum flokki mun vonandi geta sameinað okkur svo aftur inn í einn flokk.“

En þú ert alveg á því að Samfylkingin sé opinn flokkur? Fólkið sem stofnar þessa nýju flokka á vinstri vængnum, í Flokki fólksins til að mynda, það er alveg pláss fyrir Ingu Sæland til dæmis í Samfylkingunni?

„Algjörlega, algjörlega. Guð minn almáttugur, ef það væru nú allir í heiminum sem hefðu jafngott hjartalag og Inga Sæland, þá værum við bara í þokkalegum málum,“ segir Logi.

Útilokar Sjálfstæðis- og Miðflokk

Hann segir aðspurður alveg ljóst með hverjum flokkurinn geti ekki unnið í ríkisstjórn. Ekki sé málefnalegur grundvöllur fyrir samstarfi með Sjálfstæðisflokknum og Miðflokki. Flokkurinn geti fundið sameiginlega fleti með öðrum flokkum, byggi þeir á jöfnuði og réttlæti.

„Það getur verið ný stjórnarskrá, það getur verið skynsamleg auðlindanýting sem skilar fólki réttmætum arði. Það getur verið grunnþjónusta sem jafnar kjörin og gerir öllum kleift að lifa sómasamlegu lífi. Ég held það sé bara mjög mikilvægt að fólk sem hefur nokkuð sameiginlega sýn á þessar stoðir vinni saman. Ég held að það geti verið eiginlega allir aðrir en þessir tveir flokkar sem ég nefndi.“

Ef þú verður forsætisráðherra, muntu tala áfram í sama myndmáli?

„Fyrst og fremst er það hlutverk mitt að Samfylkingin nái því markmiði sínu að mynda sterka ríkisstjórn sem að getur leitt okkur í áttina að réttlátara og betra samfélagi. Hvar sem ég verð í þeirri ríkisstjórn eða hvar sem ég verð þegar sú ríkisstjórn verður mynduð, þá mun ég örugglega halda áfram að tala eins og ég hef gert hingað til.“

Fólk
Helgin

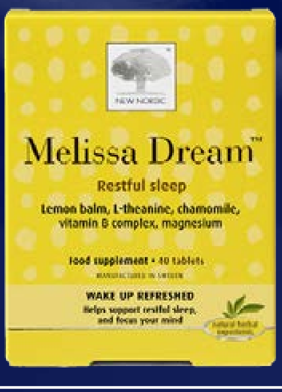
LAUGARDAGUR 3. OKTÓBER 2020

Anton Ólafsson, þjónustufulltrúi hjá Kletti, segir að bókunarkerfið á netinu hafi slegið í gegn hjá viðskiptavinum. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Tími vetrardekkjanna er nú genginn í garð

Klettur er leiðandi fyrirtæki í sölu og þjónustu á breiðri línu vinnuvéla og ýmissa annarra véla, ásamt því að sinna hjólbarðaþjónustu fyrir allar gerðir bifreiða og véla. Nú er hentugt að bóka tíma í dekkjaskipti á netinu. →2

Góður svefn er mikilvægur!
HVERNIG SVAFST ÞÚ?



EINSTAKT KOLLAGEN RAKAKREM
GEFUR GÓÐA NÆRINGU OG MIKINN RAKA

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

Framhald af forsíðu ➪

Klettur byggir á gömlum og traustum grunni, en fyrirtækið hefur verið umboðs-, sölu- og þjónustuaðili fyrir Goodyear hjólbarða frá árinu 1952. Einnig hefur fyrirtækið verið með umboð fyrir Sava, Dunlop, Hankook, Nexen og Roadstone um árabil og fyrir vikið býr Klettur að ótrúlega langri reynslu og þekkingu á svona rekstri.

Dekkjaskipti er öryggisatriði

Nú fer að koma að dekkjaskiptum enda er Vetur konungur orðinn alveg ófeiminn við að láta heyra í sér og finna fyrir sér. Klettur er með hjólbarðaþjónustu fyrir allt í senn fólksbíla, jeppa, vöru- og flutningabíla, rútur og stærri vélar. Þá býður fyrirtækið fjölbreytt úrval af stærðum og gerðum af hjólbörðum. „Aðalmerki okkar er Goodyear en við bjóðum einnig upp á dekk frá Sava, Dunlop og Fulda. Þar að auki bjóðum við upp á hjólbarða frá Hankook, Nexen og Roadstone," segir Anton Ólafsson, þjónustufulltrúi hjá Kletti.

Kostirnir við að skipta árlega um sumar- og vetrardekk eru ótvíræðir, ekki síst öryggisins vegna. „Bestu vetrardekkin veita framúrskarandi grip í snjó og hálku. Þau endast vel í vetrarakstri en slitna hraðar á sumrin og veita minna grip á blautu malbiki á sumrin en sumardekk.

Vetrardekk skiptast í þrjár megingerðir. Fyrst skal nefna nagladekk. Svo eru það óneglD vetrardekk sem skiptast í tvo flokka: Annars vegar eru svokölluð „soft compound" dekk sem eru mjúk eins og nafnið gefur til kynna og gefa því betra grip í snjó og hálku. Hins vegar eru þau sem Íslendingar kalla heilsársdekk sem ætluð eru til aksturs allt árið. Við mælum ekki með heilsársdekkjum nema að fólk keyri lítið.

Nagladekkin grípa einstaklega vel í hálku en eru háværari en óneglD vetrardekk. Munstrið er grófara og naglarnir eru hannaðir til að höggva sig niður í ísinn þannig að gripið verði betra. Á Íslandi mega bílar vera á nagladekkjum á tímabilinu frá 1. nóvember til 14. apríl en utan þess tíma er bannað að vera á nagladekkjum og varðar við sektir," segir Anton.

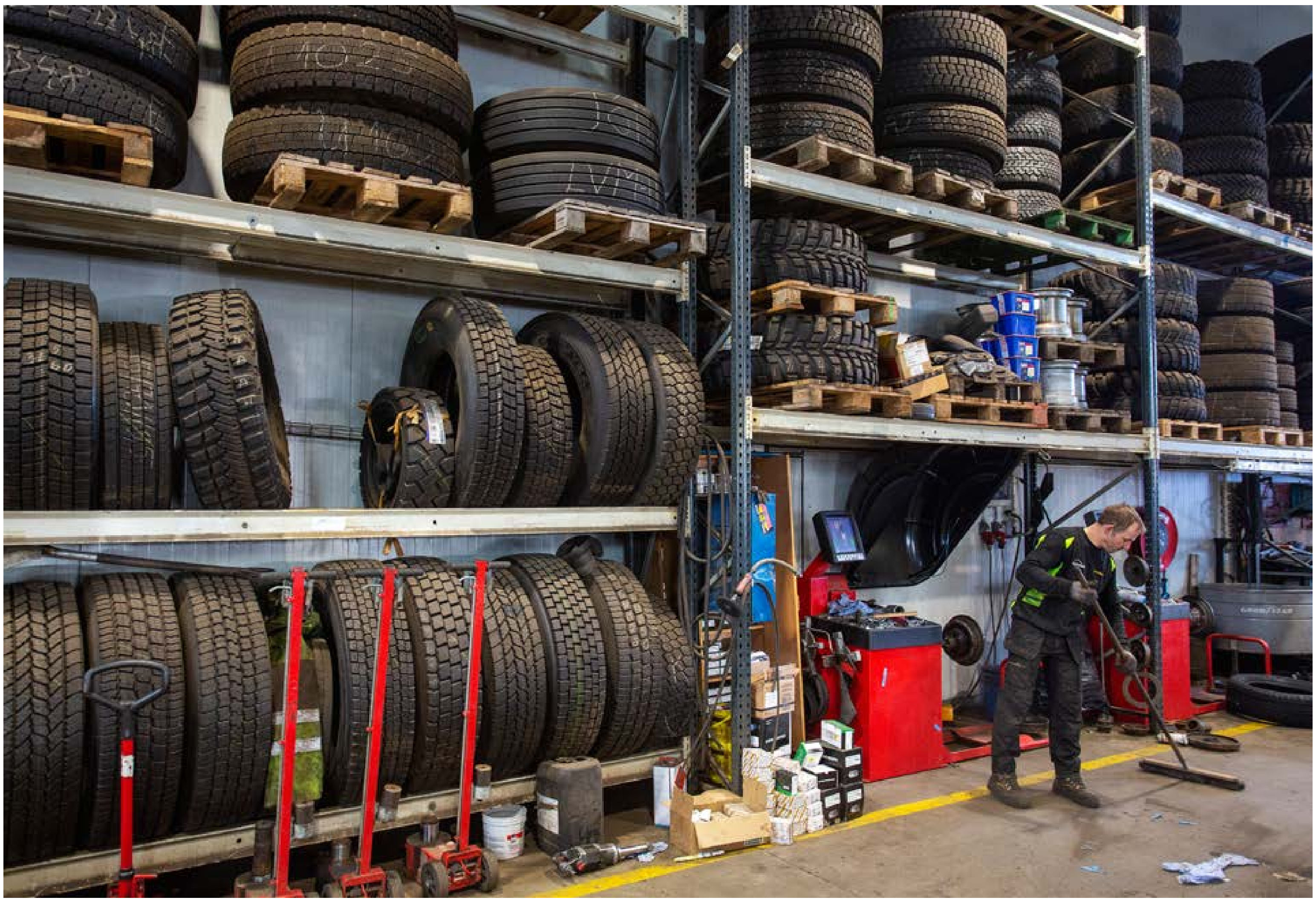
Dekkjahótel Kletts

Klettur rekur fyrirmyndar dekkjahótel en kostirnir við að nýta sér slíka þjónustu eru ótvíræðir. „Það eykst sífellt að fólk velji að geyma dekkin sín á dekkjahóteli. Fyrir það fyrsta þá kostar ekki nema frá 7.900 krónum að geyma dekk á dekkjahóteli yfir veturinn. Þá er líka gríðarlegur kostur að þurfa ekki að rogast með dekk á milli bæjarhluta, skíta út bílinn og jafnvel rispa innréttingu bílsins með nagladekkjum eða grjóti. Svo er víst víða bannað að vera með dekk í sameignum og margir vilja ekki geyma plássfrek dekk í geymslunni heima." Dekkjahótel Kletts er innandyra og búið nýjum rekkum sem eru sérstaklega hannaðir til að geyma dekk, en áður voru dekkin geymd í gámum. „Þetta breytir ásýnd fyrirtækisins og eykur öryggi og þægindi starfsfólks við vinnuna."

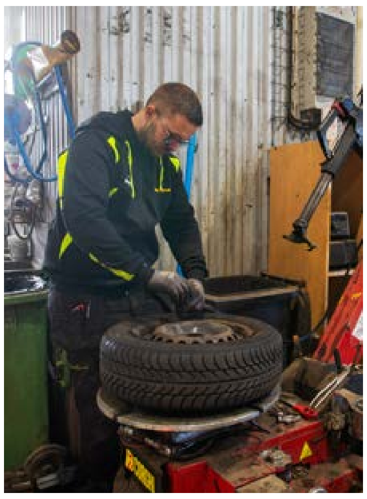
Bókunarkerfið sparar tíma

Það er um að gera að panta tímanlega í dekkjaskipti fyrir veturinn, sérstaklega ef fólk er ekki að skipta yfir í nagladekk. Til að einfalda og straumlínulaga ferlið hefur Klettur tekið upp stórsniðugt bókunarkerfi á vefsíðu sinni klettur.is, sem hefur heldur betur slegið í gegn hjá viðskiptavinum. „Á dekkjatarnatímum var iðulega mikið álag á símkerfinu okkar og oft erfitt að ná í gegn. Nýja bókunarkerfið léttir á því og hittir beint í mark, enda mikil hagræðing, tímasparnaður og þægindi bæði fyrir okkur og viðskiptavini.

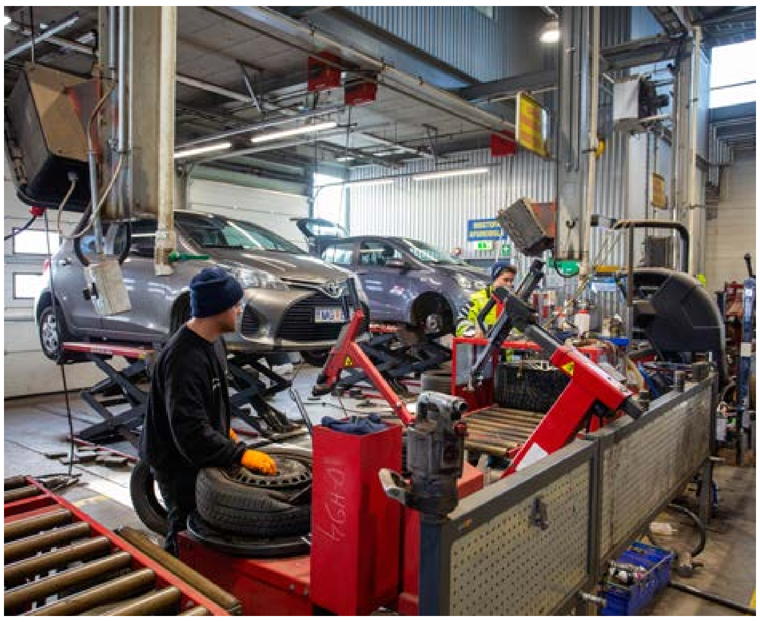
Þá vinnum við að því að setja nýja og enn betri heimasíðu í loftið, en hún ætti að koma á næstu dögum. Nú geta viðskiptavinir bókað tíma í dekkjaskipti á netinu og þurfa ekki lengur að bíða tímunum saman í röð, sem er klárlega kostur á tímum COVID-faraldursins. Í stað þess eiga viðskiptavinir pantaða fastan tíma og geta beðið rólegir í bílnum á meðan verið er að skipta um sem lágmarkar meðal annars smithættu við setu á biðstofu. Dekkjaskipti taka allajafna ekki lengri tíma en hálftíma. Á næstu dögum opnum við svo nýtt verkstæði í glæsilegu húsnæði að Lynghálsi. Þá erum við með opið á laugardögum á verkstæðunum ef fólk vill droppa við án þess að panta tíma," segir Anton.



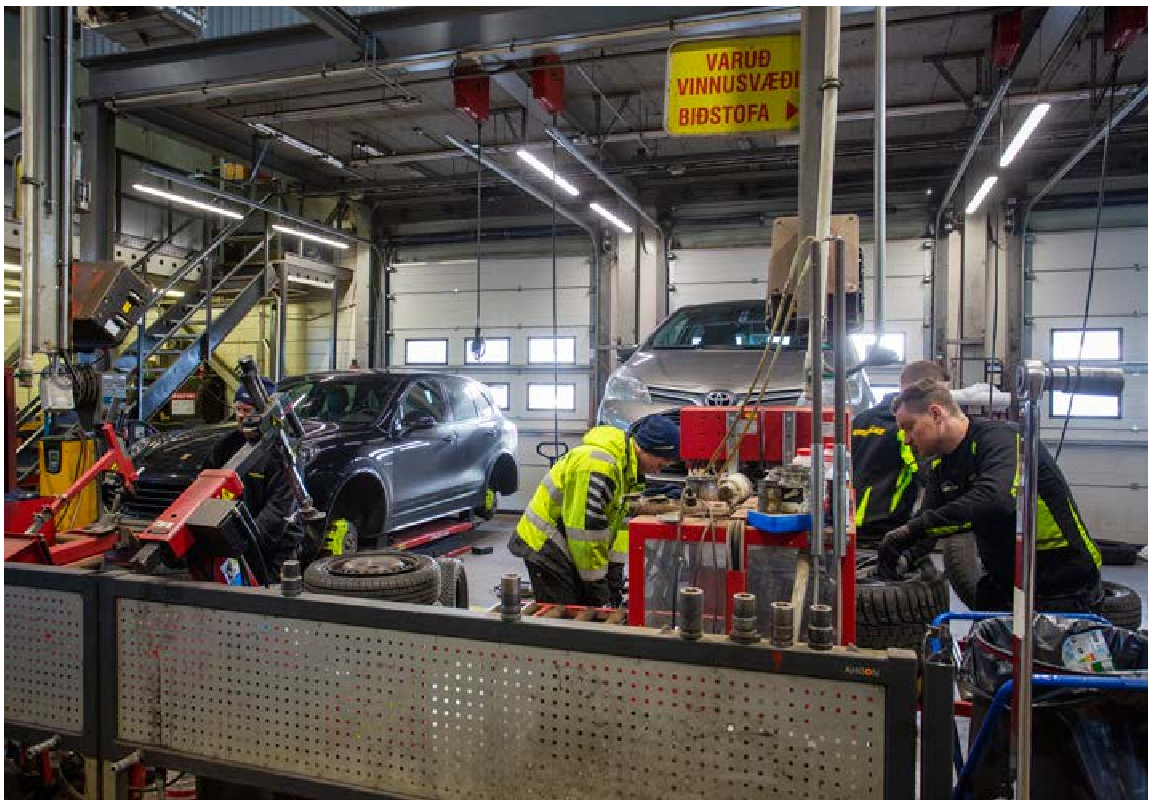
Þeir sem ætla að skipta yfir í óneglD vetrardekk ættu að fara að huga að því að panta tíma í dekkjaskipti fyrir veturinn. Fréttablaðið/Valli.



Vetrardekk skiptast í þrjár megingerðir. ÓneglD vetrardekk skiptast í tvo flokka: Heilsársdekk og „soft compound" dekk sem eru mjúk og gefa betra grip í snjó og hálku. Síðast eru það nagladekk.



Dekkjaskipti taka allajafna ekki lengri tíma en hálftíma.



Til þess að hámarka sóttvarnir er viðskiptavinum boðið að bíða í bílunum meðan á dekkjaskiptum stendur sem tekur oftast rétt um hálftíma, en með þessu lágmörkum við óþarfa ráp á biðstofu og snertiflötum fækkar.

Klettur er nú á fjórum stöðum á landinu:

- Klettagörðum 8-10, 104 Reykjavík.
- Suðurhrauni 2B, 210 Garðabæ.
- Hátúni 2A, 105 Reykjavík.
- Klettur er einnig staðsettur að Hjalteyrargötu 8, 600 Akureyri, en þar er ekki hjólbarðaþjónusta.

Klettur er með hjólbarðaþjónustu fyrir allt í senn fólksbíla, jeppa, vöru- og flutningabíla, rútur og stærri vélar.

Tímapantanir og nánari upplýsingar á klettur.is
Símanúmer 590 5100.

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.
Útgefandi: Torg ehf
Ábyrgðarmaður: Björn Víglundsson
Umsjónarmenn efnis: Elín Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Hjördís Erna Þorgeirsdóttir | hjordiserna@frettabladid.is s. 550 5767 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is s. 550 57686 | Sandra Guðrún Guðmundsdóttir, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768
Sölumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 694 4103.

Eru eymsli í liðum að hrjá þig?

Glúkósamín sem hefur verið eitt vinsælasta liðbætiefnið erlendis um langa hríð fæst nú í bætiefnaformi hérlendis og vinsældir þess færast sífellt í aukana. Það getur dregið úr eymslum.

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

Leiðir til úrbóta

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

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

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

» Samhliða heilbrigðu mataræði, réttri hreyfingu og að sjálfsögðu góðum svefni, getur blanda eins og Glucosamin & Chondroitin Complex nýst á jákvæðan hátt.

Talið er að glúkósamín auki viðgerðarhæfni líkamans og geti dregið úr eymslum í liðum.

Glúkósamín og kondróítin bætiefnablanda

Glucosamine & Chondroitin Complex frá Natures Aid er vel samsett liðbætiefnablanda þar sem tekið er á fjölmörgum þáttum sem tengjast aumum liðum. Auk glúkósamíns inniheldur þessi bætiefnablanda kondtróítín súlfat sem er byggingarefni brjósks og geta þessi tvö efni því verið afar góð blanda fyrir liðina, en dagskammtur inniheldur 1.000 mg af glúkósamíni og 200 mg af kondróítíni, ásamt engifer, túrmerik, C-vítamíni og rósaldini (rosehips). Engifer og túrmerik eru rætur sem hafa verið þekkt fyrir bólgueyðandi eiginleika sína og C-vítamín stuðlar að eðlilegri myndun kollagens fyrir eðlilega starfsemi brjósks.

Líkaminn framleiðir sjálfur glúkósamín, en sú framleiðsla minnkar þó með aldrinum og því getur verið mikilvægt að taka inn glúkósamín þar sem það eykur framboð þess í líkamanum, sem þýðir að viðgerðarhæfni hans eykst umfram það sem annars væri mögulegt.

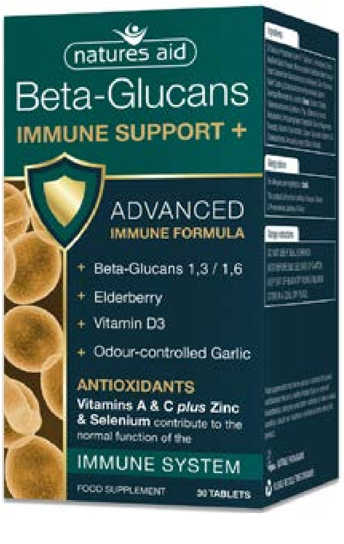
Útsölustaðir: Öll apótek, heilsuverslanir og heilsuhillur stórmarkaðanna.

Settu heilsuna í forgang

Ávallt er mikilvægt að huga að heilsunni og sérstaklega núna á tímum kórónaveirunnar. Svefn, hreyfing, mataræði og andleg heilsa skipta þar mestu máli, ásamt því að huga vel að því hvernig styrkja má ónæmiskerfið.

Á tímum sem þessum þar sem mikil óvissa ríkir í umhverfi okkar sem hefur tekið miklum breytingum með tilheyrandi takmörkunum, hefur líklega aldrei verið jafn mikilvægt fyrir okkur að hlúa vel að okkur sjálfum. Öll gerum við okkar besta við að fylgja fyrirmælum sérfræðinga til að verja okkur og þá sem eru viðkvæmir gegn þessari nýju veiru sem hefur breytt okkar daglega lífi frá því sem áður var.

Í þessum streituvaldandi aðstæðum er lykilatriði að missa ekki dampinn og reyna að viðhalda heilsusamlegu líferni og styrkja með því varnir líkamans. Takmarkanir á hreyfingu, útiveru og þess að njóta dagsbirtunnar



Beta-Glucans er ónæmisstyrkjandi blanda sem hefur góð áhrif á heilsuna.

geta haft slæm áhrif á okkur, bæði líkamlega og andlega. Sólin er mikilvægur hlekkur í að tryggja að við fáum nægar D-vítamínbirgðir, en skortur á dagsbirtu getur einmitt verið ávísun á depurð.

Nægur svefn, hollur matur og dagleg hreyfing eru gríðarlega mikilvægir þættir í að byggja upp og viðhalda sterku ónæmiskerfi, en andleg næring spilar einnig stærra hlutverk en marga grunar.

Uppbyggileg samskipti og allt það sem nærir okkur andlega, eins og umhyggja, virðing, skilningur, stuðningur, þakklæti og traust, hefur jákvæð áhrif á heilsuna. Öll þurfum við að upplifa það að við skiptum máli og að okkur sé sýnd virðing og einnig er nærandi að gefa af sér til annarra.

Ef að viljinn er fyrir hendi þá er það bæði einfalt og ódýrt að tileinka sér jákvæðan lífsstíl. Iðkun hugleiðslu eykur andlega vellíðan og um leið viðnám gegn streitu.

Við berum ábyrgð á heilsu okkar og getum gert ýmislegt til efla okkur:

- Veldu fjölbreytt og hreint mataræði.
- Hreyfðu þig reglulega.
- Njóttu þess að vera úti í dagsbirtunni.
- Hugaðu að andlegri næringu.
- Passaðu upp á góðan nætursvefn.
- Taktu inn mikilvæg bætiefni

Styður við ónæmiskerfið á náttúrulegan hátt

Heilbrigður lífsstíll og góð næring eru mikilvægustu þættirnir fyrir heilsuna og varnir líkamans. Við þurfum fjölbreyttan og næringarríkan mat til að líkaminn fái öll þau næringarefni sem hann þarf

» Beta glúkan getur haft jákvæð áhrif ónæmiskerfið og einnig á kólesteról og hjartaheilsu.

á að halda en einnig er hægt að tryggja það með því að taka inn bætiefni. Jurtir og önnur náttúruefni hafa verið notuð í gegnum aldirnar til að bæta heilsu okkar og efla varnir líkamans og hafa mörg af þessum náttúruefnum verið rannsökuð og virkni þeirra staðfest.

Beta Glucan Immune support+ er dæmi um háþróuð bætiefni frá Natures Aid sem inniheldur afar öfluga blöndu af jurtum, vítamínum og steinefnum sem efla ónæmiskerfi líkamans og varnir okkur gegn sýkingum.

Beta glúkan er í aðalhlutverki í þessari ónæmisstyrkjandi blöndu en það er tegund af uppleysanlegum trefjum sem geta haft jákvæð áhrif á ónæmiskerfið og einnig á kólesteról og hjartaheilsu. Beta glúkan finnst meðal annars í heilkorni, höfrum, byggi og sumum sveppategundum eins og maitake- og reishi-sveppum.

Beta Glucan Immune support inniheldur einnig aðrar þekktar lækningajurtir eins og hvítlauk sem er þekktur fyrir að veita vörn gegn vírusum og ylli sem hefur öldum saman verið notaður til að styrkja ónæmiskerfið.

Önnur virk innihaldsefni eru til að mynda steinefnin selen og sink, ásamt A-, D-, og C-vítamínum sem öll eiga það sameiginlegt að vera mikilvæg fyrir varnir líkamans.

Fæst í apótekum, heilsubúðum og Hagkaupum.

Meiri orka og minni streita

Adapt Energy Boost er sérstaklega hannað til að auka orku, bæta einbeitingu, draga úr þreytu og auka þol gegn streitu. Varan hefur hlotið frábærar undirtektir og er þegar mörgum ómissandi.

Ragnheiður Brynjólfsdóttir er þjónustufulltrúi hjá Hveragerðisbæ og hefur mikinn áhuga á mótorkross, líkamsrækt og útivist. Ragnheiður kynntist Adapt Energy Boost fyrir nokkrum mánuðum og segir ávinninginn hafa verið gríðarlegan.

„Ég heyrði af vörunni í gegnum samstarfskonu og langaði að prófa. Ég hef núna tekið Adapt Energy Boost í fjóra mánuði og finnst það ómissandi. Ég hef jafnari orku yfir daginn og líður almennt betur og á auðveldara með að vakna á morgnana. Ég kem meiru í verk og er full orku í vinnunni og til að stunda áhugamálin af krafti.“

Reynsla Ragnheiðar hefur verið svo árangursrík og heilsubætandi að hún er búin að smita út frá sér og er Adapt Energy Boost nú orðið órjúfanlegur hluti af heimilislífi hennar. „Við fjölskyldan tökum þetta öll. Sonur minn sem er þrettán ára tekur eina töflu í kringum Mótorkross-keppnir og þegar það er mikið æfingaálag.“

Ragnheiður Brynjólfsdóttir er hæstánægð og hefur meiri orku með Adapt Energy Boost. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Margrét Jóna Bjarnadóttir segir Adapt Energy Boost einfaldlega virka 100%. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Heldur mér á floti

Margrét Jóna Bjarnadóttir starfar sem launafulltrúi hjá Hveragerðisbæ og kann best við sig á hreyfingu utandyra. „Ég hef mikinn áhuga á öllu sem við kemur golfi, göngum, skíðum og allri útiveru.“

Kynni hennar af Adapt Energy Boost voru fyrir hálfgerða tilviljun. „Ég rakst á þetta í apótekinu, ákvað að prófa og heillaðist strax.“

Margrét segir Adapt Energy Boost hafa haft veruleg áhrif á orku og einbeitingu sem hefur reynst henni vel í vinnu sem og utan vinnu. „Ég tek Adapt Energy Boost til að hafa orku í vinnudaginn og eftir hann allt það skemmtilega sem mig langar að gera. Ég fann mikinn mun á mér eftir fyrstu skiptin þar sem mér fannst einbeiting aukast til muna og úthald vera svo mikið meira.“

Þegar Margrét byrjaði að taka inn Adapt Energy Boost var hún búin að vera að upplifa orkuleysi. Munurinn hefur verið hreint út sagt ótrúlegur. „Ég fór að taka þetta á þeim tímapunkti sem ég hafði ekki næga orku í vinnudaginn og hvað þá eitthvert sport eftir vinnudaginn. Ég fann strax mikinn mun og þá sérstaklega á andlegu hliðinni, fannst einbeitingin mikið betri, fókusinn mikið skýrari og eins svaf ég mikið betur.“

Ég kem meiru í verk og er full orku í vinnunni og til að stunda áhugamálin af krafti.

Þá hefur Adapt Energy Boost gert Margréti kleift að takast enn betur á við streitu og álag. „Einnig finn ég mikinn mun á streitu, þetta slær á óþarfa streitufaktora.“

Eftir að hafa tekið pásu frá Adapt Energy Boost áttaði Margrét sig svo enn frekar á því hversu öflug varan er. „Um leið og ég tók frí frá þessu þá fann ég mjög fljótlega hvað einbeitingin fór út um gluggann. Ég tek þetta jafn reglulega þessa dagana og önnur vítamín.“

Margrét hvetur aðra til að prófa. „Ég get ekki hætt að mæla með þessum töflum í daglegu amstri, þær halda mér algjörlega á floti. Venjulega hef ég ekki verið ginnkeypt fyrir svona töflum en þessar virka 100%.“

Sjá nánar á raritet.is

Útsölustaðir
Apótekarinn, Apótek Suðurnesja, Apótek Vesturlands, Hafnarfjarðar apótek, Heilsuver, Lyf og heilsa, Lyfjaver, Lyfjaval, Lyfsalinn og Reykjanesapótek.

Sérhæfð blanda byggð á áratuga rannsóknum

Adapt Energy Boost er sérhönnuð vara fyrir þá sem þurfa á auka orku að halda í dagsins önn og hjálpar til við að draga úr streitu, auka framtakssemi og koma jafnvægi á hugann. Hún inniheldur adaptogen jurtirnar burnirót, schisandra, síberíugínseng og að auki B-vítamín.
Adaptogen hafa ýmsa eiginleika, eins og að auka líkamlega og andlega orku og þrek, vinna gegn áhrifum svefnleysis, vernda heila og taugakerfi (sem meðal annars bætir minni og skynjun) og draga úr kvíða og streitu. Á meðan orkudrykkir og kaffi gefa tímabundna orku eru áhrifin af adaptogenum jafnari og þau auka árangur og vara lengur.
Adapt Energy Boost hjálpar til við að halda jafnvægi á kortisóli og stuðlar að betri svefni og minni þreytu. Langtíma ójafnvægi eða of hátt magn af kortisóli í blóði er óæskilegt og getur t.d. valdið þreytu, streitu og svefnleysi.
Klínískar rannsóknir benda sterklega til þess að Adapt Energy Boost geti hjálpað líkamanum með því að auka orku, bæta árangur og auka afköst í starfi, leik og íþróttum.

Kvikmyndahátíð og hinsegin veruleiki

Alþjóðlega kvikmyndahátíðin RVK Feminist Film Festival (RVK FFF) verður haldin í annað sinn frá 14.-17. janúar 2021. Hátíðin verður í Bíó Paradís en einnig verða smærri viðburðir í miðborginni.

Jóhanna María Einarsdóttir
johannamaria@frettabladid.is

Skipuleggjendur RVK FFF eru kvikmyndaframleiðandinn María Lea Ævarsdóttir og listakonan Nara Walker. Hátíðin var haldin í fyrsta sinn í samstarfi við Reykjavíkurborg, Norræna húsið, nýsköpunarráðuneyti, Kvikmyndasafn Íslands, Goethe Institute, Nordic Film Focus og franska og japanska sendiráðið, í janúar á þessu ári og vakti mikla lukku. Þá voru sýndar myndir eftir kvenkyns leikstjóra og handritshöfunda, sem fjalla um reynsluheim kvenna, frá sjónarhorni sem karlmenn eiga oft erfiðara með að nálgast í raunheiminum.

„Kvikmyndabransinn er enn mjög karllægur og því þarf að breyta, en það er stór partur af því sem RVK FFF stendur fyrir. Femínismi er ekki barátta fárra, útvalinna, hvítra sís kvenna til að fá að vera til jafns við karla, heldur boðar hann umbyltingu í átt að jafnréttissamfélagi fyrir alla,“ segir Lea.

Fjölbreyttir gestir

„Það var gaman að sjá hve vel hátíðin var sótt í janúar og fjölbreytni gesta. Konur hafa kynnst reynsluheimi karla í gegnum kvikmyndir og listir í gegnum tíðina og af hverju ætti reynsluheimur kvenna ekki að höfða eins til karla? Enda sýndi það sig að það nutu allir kvikmyndanna á hátíðinni, konur, karlar og allt þar á milli,“ segir Sólrún Freyja Sen, upplýsingafulltrúi RVK FFF.

Fyrr á árinu sótti fjölbreyttur hópur áhorfenda hátíðina. Markmiðið var að sýna reynsluheim kvenna. Í janúar verður áherslan á hinsegin veruleika.

Konur hafa lengi kynnst reynsluheimi karla í gegnum kvikmyndir og listir. Hví ætti reynsluheimur kvenna ekki að höfða eins til karla?

Sólrúnu eru sérstaklega minnisstæðar tvær kvikmyndir sem sýndar voru í fyrra. „Opnunarmyndin í fyrra var frábær. Myndin heitir Regular woman og er sögð frá sjónarhorni ungrar konu í Þýskalandi. Myndin fjallar um Hatun Sürücü sem er með tyrknesk-kúrdískar rætur og er að flýja heimilisofbeldi. Hún elskar lífið of mikið til að láta bræður sína og foreldra stjórna sér.

Sólrún Freyja Sen, upplýsingafulltrúi RVK Feminist Film Festival.

Önnur mynd sem ég man eftir hét Maria's Paradise. Sú fjallar um fræga konu, Mariu Åkerblom, í Finnlandi í byrjun 20. aldar sem átti að vera spámaður Jesú. Þessi kona myndaði sértrúarsöfnuð í kringum sig og var markmiðið að komast til Paradísarlandsins, en þau trúðu að heimsendir væri í nánd. Myndin er um samband Mariu við unga stúlku í söfnuðinum en þetta samband endar auðvitað með ósköpum þar sem Maria er snargeðveik.“

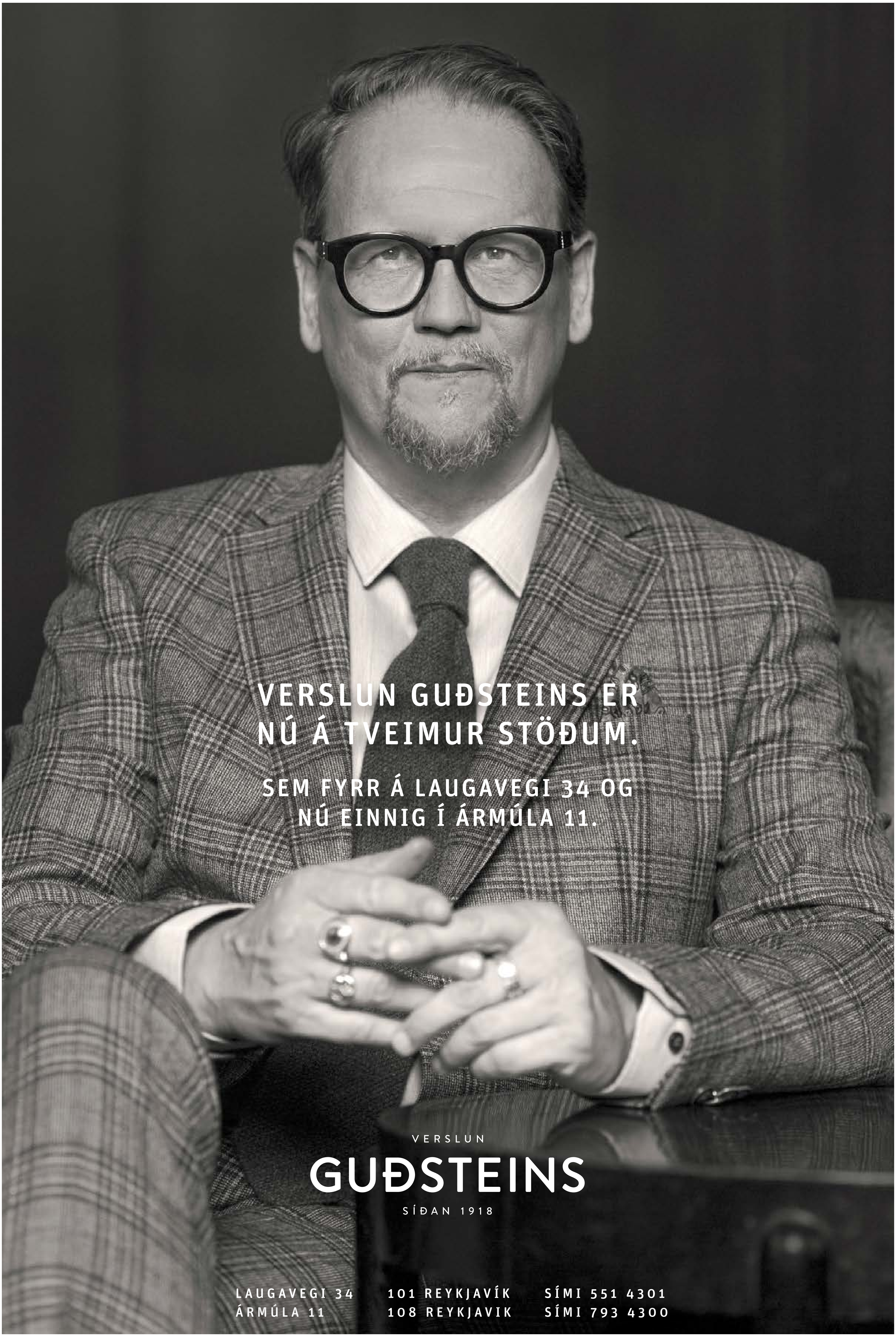
LGBTQ+ í forgrunni

Á hátíðinni 2021 verður áhersla lögð á hinsegin málefni og hinsegin fólk í kvikmyndabransanum. Þá verða sýndar kvikmyndir tengdar hinsegin málefnum og fjölbreytt kvenhlutverk og karakterar sem skilgreina sig ekki út frá kyni og gefa áhorfendum tækifæri til að umbylta fyrirsjáanlegum kynjaviðmiðum. Aðalmarkmiðið er að vekja athygli á kvenleikstjórum og að auka sýnileika LGBTQ+ samfélagsins í kvikmyndabransanum, hérlendis og erlendis. Það verður gert í samstarfi við Trans Ísland og Samtökin '78. Stefnt er á að miðasala á hátíðina hefjist í nóvember.

Skilafrestur í stuttmyndakeppnina Systir

Stuttmyndakeppnin Systir verður haldin á hátíðinni og eru veitt verðlaun fyrir fimm flokka: bestu tilraunakenndu myndina, bestu heimildarmyndina, bestu leiknu myndina, bestu animation myndina og bestu COVID-19 myndina en það eru myndir búnar til í heimsfaraldrinum. Handritshöfundurinn og kvikmyndagerðarkonan Gabrielle Kelly verður í dómarasætinu í þetta sinn. „Kelly er þekkt um allan heim fyrir sín störf og hefur unnið að gerð fjölda kvikmynda, meðal annars Deathtrap og Prince of the City,“ segir Sólrún.

„Við erum þegar byrjuð að taka við umsóknum í keppnina en fresturinn til þess að skila inn myndum í stuttmyndakeppnina er í allra síðasta lagi þann 20. desember. Það væri þó langbest, ef hægt er, að skila inn flestum umsóknum fyrir 20. nóvember. Við hvetjum allt kvikmyndagerðarfólk sem skilgreinir sig sem konur eða utan kynjakerfisins til þess að senda umsókn í keppnina.“


VERSLUN GUÐSTEINS ER
NÚ Á TVEIMUR STÖÐUM.
SEM FYRR Á LAUGAVEGI 34 OG
NÚ EINNIG Í ÁRMÚLA 11.
VERSLUN
GUÐSTEINS
SÍÐAN 1918
LAUGAVEGI 34 101 REYKJAVÍK SÍMI 551 4301
ÁRMÚLA 11 108 REYKJAVIK SÍMI 793 4300

Galdraefni fyrir fjör og frískleika

Steinþóra Þórisdóttir, rannsóknarfulltrúi í klínískum rannsóknum, stundar mikla hreyfingu því þá líður henni vel og hún brosir meira. Hún notar vítamín frá Gula miðanum fyrir orku og vellíðan.

Sófakartaflan ég er komin á fullt í hreyfingu; trúessekki! Frá því ég bókstaflega rúllaði út úr sófanum fyrir sjö árum og skakklappaðist út að hlaupa, rauðglóandi í framan eins og bavíani með astma, stíf, stirð og verkjuð, hef ég átt miklu betra líf, bæði andlega og líkamlega,“ segir Steinþóra Þórisdóttir, rannsóknarfulltrúi í klínískum rannsóknum.

Hún segir eðlilegt að „næstum því“ miðaldra skrokkurinn finni fyrir auknu álagi.

„Enda ekki vanur því að hann sé keyrður áfram í öllum þessum ævintýrum. Ég hef því aðeins þurft að spyrja mér fróðara fólk sitthvað um vítamín, steinefni og næringu. Hvað þarf „næstum því“ miðaldra skrokkur að setja ofan í sig til að geta haldið áfram þessu brölti því það kemur sko alls ekki til greina að minnka það eða hætta,“ segir Steinþóra, hressleikinn uppmálaður.

Steinþóra Þórisdóttir vinnur nú að verkefni í tengslum við COVID-19.

Bætt liðheilsa og liðleiki

Steinþóra tekur inn Magnesíum frá Gula miðanum.

„Það er algjört undraefni og í mínum huga eiginlega galdraefni fyrir endurheimt eftir mikil átök. Magnesíum er steinefni sem sérhver fruma líkamans þarf á að halda, það er fjórða mikilvægasta steinefni líkamans og því gríðarlega þýðingarmikið fyrir almenna heilsu okkar,“ upplýsir Steinþóra sem notar magnesíum til að minnka líkur á að fá krampa í löngum hlaupum, auk þess sem það stuðlar að hraðari endurheimt orku eftir æfingar og tryggir betri svefn og hvíld.

Liðaktín Forte frá Gula miðanum er ný og kraftmikil blanda virkra efna sem vinna að bættri liðheilsu og liðleika.

„Þess vegna er Liðaktín Forte svona mikilvægt fyrir hlaupara og fólk sem er í hreyfingu þar sem álag á liðina er mikið. Blandan inniheldur glúkósamín, kondróitín, MSM, túrmerik og C-vítamín. Rannsóknir styðja að blanda glúkósamíns, kondróitíns og MSM geti dregið úr bólgum og þannig unnið gegn óþægindum og verkjum, sérstaklega í hnjám, mjöðmum og stífum liðum. Eins er blandan mögulega talin geta dregið úr frekara niðurbroti á brjóski í liðum,“ útskýrir Steinþóra.

> Magnesíum er algjört undraefni fyrir endurheimt eftir mikil átök. Það er steinefni sem sérhver fruma líkamans þarf á að halda; fjórða mikilvægasta steinefni líkamans og gríðarlega þýðingarmikið fyrir almenna heilsu okkar.

Almenn og góð heilsubót

„D3-vítamín frá Gula miðanum er nauðsynlegt bætiefni fyrir okkur Íslendinga, þar sem við náum ekki að vinna það úr sólarljósinu nema stuttan tíma á ári. D-vítamín er nauðsyn fyrir eðlilega beinþéttni, ónæmiskerfið, blóðsykurs- og þyngdarstjórnun, taugakerfið, lundina og verkjastjórnun,“ segir Steinþóra sem tekur inn D3-vítamín sem og B-vítamín frá Gula miðanum.

„B-vítamín fyrir fjör og frískleika! Það er eitthvað fyrir mig. Ég hreyfi mig ekki til að grenna mig; ég hreyfi mig til að líða betur, ég hreyfi mig af því það er svo gaman, af því þá brosi ég meira, af því þá líður mér betur og af því að þá get ég haldið áfram að borða það sem mig langar í. Það skrýtna er að allt í einu, eftir að hafa verið að hreyfa mig rosalega mikið, fór mig líka að langa miklu meira í mat sem er betri fyrir mig.“

Steinþóra tekur líka inn Omega3 frá Gula miðanum.

„Omega3 er gott fyrir liðina en í bónus er það einnig gott fyrir húðina, hormónakerfið, hjartað, æðakerfið og geðheilsuna. Omega3 stuðlar að góðu andlegu jafnvægi og hjálpar til við að halda liðunum mjúkum. Omega3 fitusýrur er mikilvægar hverri frumu líkamans.“

Steinþóra tekur meðal annars inn þessi gæðavítamín frá Gula miðanum.

Nánar um vítamín og steinefni frá Gula miðanum á gulimidinn.is

Erfiðast að geta ekki borðað Þrist

Laugardagur er nammidagur en margir vilja spara við sig kolvetnarík sætindi. Þar hefur borgneski bakarinn Bjarni Ívar Waage uppfyllt sætinda- og bakstursþörf landsmanna með ketósætindum.

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is

Ég kynntist ketó-mataræði fyrir alvöru í gegnum kærustuna mína. Um síðustu áramót fannst mér tími til kominn að taka mig aðeins á eftir að hafa þyngst og fór þá á fullt að stúdera mataræðið,“ segir Bjarni Ívar Waage, 38 ára borgneskur bakari og þriggja barna faðir, sem hefur frá því í sumar glatt ketósinnaða landsmenn með gómsætum ketó brauðbakstri og sætabrauði.

Bjarni segir ýmislegt hægt að gera til að svala nammidagsþörfinni um helgar, án þess að úða í sig kolvetnum í mat, drykk og sætindum.

„Það er alltaf hægt að baka eitthvað gómsætt heima og svo er komið mikið úrval af ketóvænum vörum í búðir sem er freistandi að kippa með sér heim á nammidegi,“ segir Bjarni sem gefur lesendum uppskrift af ómótstæðilegri ketópekanbökumús til að maula í helgarfríinu.

„Það er í raun leikur einn að tileinka sér ketó-mataræði því það er bæði ákaflega fjölbreytt og til ógrynni af upplýsingum um það. Mér gekk strax vel að fara eftir því en finnst en einna erfiðast að geta ekki lengur borðað Þrist,“ segir Bjarni og hlær.

Áhrif ketó-mataræðisins létu ekki á sér standa hjá Bjarna.

„Fyrir það fyrsta er ég orkumeiri, mér líður almennt betur á líkama og sál, og þar að auki hafa nokkur aukakíló fengið að fjúka.“

Bjarni ákvað að prófa ketómataræði þegar honum fannst hann orðinn of þungur um síðustu áramót. Í kjölfarið uppskar hann vellíðan á líkama og sál, meiri orku og er nú kílóum léttari. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Bjarni segir einfalt að gera vel við sig á nammidögum með ketó útfærslum á sætindum og eftirréttum. Hann gefur lesendum uppskrift að ljúffengri ketó pekanpæmús.

Vantaði hollara bakkelsi

Í ágúst vatt Bjarni kvæði sínu í kross og opnaði Ketó kompaníið í Hagkaup, Skeifunni, í félagi með öðrum.

„Mér fannst sárlega vanta sykur-, hveiti- og glútenlausar vörur og bakkelsi sem hægt væri að grípa með sér út úr búð sem hollari valkost,“ segir Bjarni sem bakar dýrindis beyglur, hrökkbrauð, múslí, rúnstykki, bollakökur, brúnkubita, hnetustykki, smákökur og vöfflur og útbýr nokkrar tegundir af ís.

> Mér fannst sárlega vanta sykur-, hveiti- og glútenlaust bakkelsi til að grípa með sem hollari valkost.

„Vinsælustu vörurnar eru múslí, beyglur og hrökkbrauð, en af kökunum eru það hnetustykkin. Viðtökurnar fóru strax fram úr björtustu vonum og við erum nú í öllum Hagkaupsverslunum á höfuðborgarsvæðinu,“ upplýsir Bjarni.

Fram undan er áframhaldandi vöruþróun og á næstu dögum bætast við ostatertur og ný ístegund.

„Að sjálfsögðu verðum við með sitthvað spennandi og sykurlaust fyrir jólin og við stefnum á að opna í Hagkaup á Akureyri áður en langt um líður.“

Ketó pekanpie mousse

fyrir 2

2 msk. múslí frá Ketó kompaníinu
80 g rjómi
60 g mascarpone-ostur
½ tsk. vanilludropar
20 g Sukrin Gold sæta
30 g saxaðar pekanhnetur

Setjið múslí í botn á glasi. Setjið því næst allt hráefnið í skál og þeytið saman. Ristið pekanhnetur á pönnu með Sukrin Gold sírópi, kælið og stráið yfir til skrauts.

Sérfræðingur í ráðningum

intellecta
Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir

Vegna aukinna umsvifa í verkefnum á sviði ráðninga í sérfræði- og stjórnunarstörf óskar Intellecta eftir að fjölga ráðgjöfum. Við leitum að vel tengdum, sjálfstæðum og árangursdrifnum einstaklingi sem getur greint þarfir viðskiptavina og stuðlað að vönduðum og árangursríkum ráðningum.

Ráðgjafar Intellecta aðstoða fjölda fyrirtækja og stofnana við að finna og velja rétta starfsfólkið.

Við leitum að aðila sem...

- Hefur háskólamenntun á sviði félagsvísinda eða viðskipta
- Hefur reynslu af ráðningum
- Er söludrifinn og vel tengdur
- Hefur gott auga fyrir nýjum tækifærum

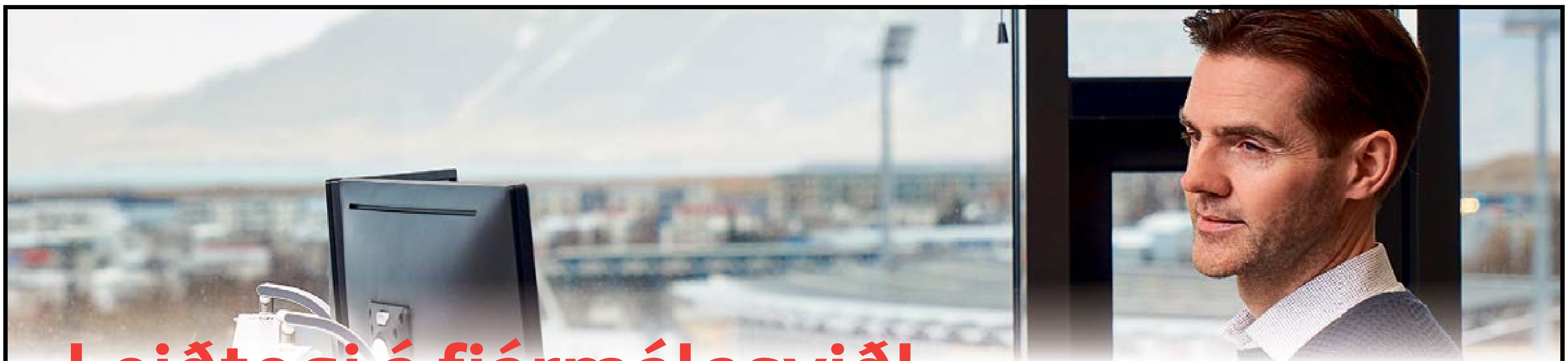
Og hefur einnig...

- Ríka þjónustulund
- Afburða skipulagshæfileika og getu til að vinna undir álagi
- Framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum
- Gagnrýna hugsun
- Getu til að vinna sjálfstætt

Um Intellecta:

Intellecta var stofnað árið 2000 og fagnaði því 20 ára afmæli á árinu. Fyrirtækið hefur frá þeim tíma unnið með stjórnum og æðstu stjórnendum við að bæta rekstur og auka verðmæti fyrirtækja og stofnana. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan bakgrunn og víðtæka alþjóðlega reynslu. Þennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavini til að móta hugmyndir sem skipta máli og þróa og innleiða lausnir sem skila árangri. Nánari upplýsingar um fyrirtækið má finna á www.intellecta.is

Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is. Umsóknarfrestur er til og með 19. október 2020. 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 veita Þórður S. Óskarsson (thordur@intellecta.is), Thelma Kristín Kvaran (thelma@intellecta.is) og Torfi Markússon (torfi@intellecta.is) í síma 511 1225.



Leiðtogi á fjármálasvið!

Vodafone og Stöð 2 leitar að metnaðarfullum aðila til að slást í öflugan hóp sérfræðinga á fjármálasviði. Viðkomandi mun leiða teymi sem er ábyrgt fyrir fjármálagreiningum og áætlunargerð fyrirtækisins. Viðkomandi mun vinna náið með stjórnendum innan félagsins.
Ef þú ert vel tæknilæs, með mikinn áhuga á greiningum og lausnarmiðaður leiðtogi þá hvetjum við þig til að sækja um starfið. Við leitum sérstaklega að umsækjendum með mikið frumkvæði sem vilja stuðla að stöðugum umbótum.

Helstu verkefni:

- Greining fjárhagsupplýsinga
- Áætlanagerð
- Upplýsingagjöf og skýrslugerð fyrir stjórn og stjórnendur félagsins
- Fjárfestakynningar
- Arðsemisútreikningar
- Verðmatsgreiningar
- Þátttaka í öðrum tilfallandi rekstrartengdum verkefnum

Hæfniskröfur:

- Háskólamenntun á sviði viðskiptafræði, rekstrarverkfræði eða sambærileg menntun
- Umtalsverð reynsla af greiningum, verðmati, framsetningu greiningarefnis og áætlungerð
- Reynsla af Beyond budgeting og rolling forcast skilyrði
- Reynsla af Tableau skýrslugerðartólinu, Kepion áætlanakerfinu og Navision er kostur
- Góð greiningarhæfni, nákvæmni og skipulögð vinnubrögð
- Frumkvæði og sjálfstæði í starfi

Áhugasamir eru hvattir til að leggja inn umsókn í gegnum ráðningavefinn okkar (radningar.syn.is). Umsóknarfrestur er til og með 11. október nk. Í anda jafnréttisstefnu Vodafone og Stöðvar 2 hvetjum við konur jafnt sem karla til að sækja um starfið.

Nánari upplýsingar veitir Drífa Hrönn Stefánsdóttir (drifahs@vodafone.is).

vodafone

Skrifstofustjóri IASC

Rannís óskar eftir að að ráða skrifstofustjóra í 50% starf hjá Alþjóðlegu norðurskautsvísindanefndinni (IASC) sem hýst er á skrifstofu Rannís í Háskólanum á Akureyri. Næsti yfirmaður er framkvæmdastjóri IASC. Starfið felur í sér umsjón með skrifstofu og fjármálum IASC, stuðning við framkvæmdanefnd og starfshópa IASC ásamt öðrum verkefnum í umboði framkvæmdastjóra.

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Háskólapróf sem nýtist í starfi
- Reynsla af stjórnun verkefna og fjármála ásamt traustri bókhaldskunnáttu (þekking á DK bókhaldskerfinu er kostur)
- Reynsla af alþjóðlegu samstarfi
- Mjög góð tölvufærni (Office forrit eða sambærileg)
- Fyrirtaks kunnátta í ensku, bæði tal- og ritmáli
- Framúrskarandi samskiptahæfni og skipulagshæfileikar
- Metnaður til að ná árangri í starfi með því að sýna sjálfstæð og vönduð vinnubrögð, frumkvæði og veita góða þjónustu
- Haldgóður skilningur á málefnum sem tengjast norðurslóðum er kostur

Upplýsingar um starfið veitir Gerlis Fugmann, framkvæmdastjóri IASC, í netfangi: gerlis.fugmann@iasc.info.

Umsóknarfrestur er til og með 16. október 2020.

Sækja skal um á vefsíðu Rannís: www.rannis.is/starfsemi/laus-storf/ og þar er einnig að finna nánari upplýsingar. Umsóknin skal vera á ensku.

rannís
Borgartúni 30, 105 Reykjavík, sími 515 5800, rannis@rannis.is
www.rannis.is

LAUS STÖRF
HJÁ HAFNARFJARÐARBÆ

Fjölskyldu- og barnamálasvið
- Félagsliði
- Stuðningsfjölskyldur

Grunnskólar
- Safnstjóri skólasafns - Lækjarskóli
- Skóla- og frístundaliði - Engidalsskóli
- Skóla- og frístundaliði (40-50%) - Skarðshlíðarskóli

Leikskólar
- Deildarstjóri - Álfasteinn
- Leikskólasérkennari - Stekkjarás
- Leikskólakennarar - Norðurberg
- Leikskólakennari - Hamravellir
- Leikskólakennari - Víðivellir
- Leikskólakennari - Skarðshlíðarleikskóli
- Þroskaþjálfi - Stekkjarás

Málefni fatlaðs fólks
- Þroskaþjálfi - Erluás
- Starfsmaður á hæfingastöð - Bæjarhrauni

Þjónustu- og þróunarsvið
- Bókavörður - Bókasafn Hafnarfjarðar

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

Nánar á **hafnarfjordur.is**

HAFNARFJÖRÐUR 585 5500 **hafnarfjordur.is**

ÁHÆTTUSTJÓRI SEÐLABANKA ÍSLANDS

SEÐLABANKI ÍSLANDS

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

Um er að ræða 100% starfshlutfall með starfsstöð í Reykjavík. Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Með umsókn um störfin þarf að fylgja ferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni viðkomandi til að gegna starfinu rökstudd.

Við ráðningar í störf hjá Seðlabanka Íslands er tekið mið af jafnréttisstefnu og jafnréttisáætlun bankans. Laun greiðast samkvæmt kjarasamningi samtaka starfsmanna fjármálafyrirtækja. Umsóknir gilda í sex mánuði og öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin.

Vakin er athygli umsækjenda á því að um ráðningarferlið gilda m.a. stjórnsýslulög nr. 37/1993, upplýsingalög nr. 140/2012 og lög um réttindi og skyldur starfsmanna ríkisins nr. 70/1996.

Seðlabanki Íslands óskar eftir að ráða metnaðarfullan leiðtoga í starf áhættustjóra á skrifstofu bankastjóra. Áhættustjóri leiðir deild áhættustýringar innan bankans.

Verkefni áhættustýringar er yfirsýn yfir helstu áhættur í starfsemi bankans, áhættuvilja og áhættumörk. Starfsemin felur í sér framkvæmd áhættumats og greiningar fyrir yfirstjórn bankans ásamt því að setja mörk fyrir helstu áhættur og eftirlit með því að þau séu virt. Deildin ber ábyrgð á mælingu á áhættu bankans og eftirliti með henni og gerð reglulegra skýrslna, í samráði við framkvæmdastjóra skrifstofu bankastjóra, til seðlabankastjóra og öryggisráðs um áhættu bankans.

Helstu verkefni:
- Ber ábyrgð á uppbyggingu, framkvæmd og starfsemi áhættustýringar bankans
- Mótun áhættustýringarstefnu
- Yfirsýn yfir og eftirlit með rekstrar- og fjárhagsáhættu bankans
- Ábyrgð á framkvæmd áhættumats og greininga fyrir yfirstjórn bankans
- Ábyrgð á gæðastefnu og öryggisstefnu bankans
- Byggir upp sterka liðsheild sérfræðinga
- Tekur þátt í alþjóðlegu samstarfi á sviði áhættustýringar

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Háskólapróf á sviði verkfræði, viðskiptafræði, tölfræði eða sambærilegra greina
- Sterkir leiðtogahæfileikar og umfangsmikil stjórnunarreynsla á sviði áhættustýringar
- Víðtæk reynsla og þekking á fjármálakerfinu og fjármálamörkuðum
- Yfirgripsmikil þekking á sviði áhættustýringar
- Metnaður til að setja á fót og sinna daglegri starfsemi áhættustýringar bankans
- Reynsla og þekking af opinberri stjórnsýslu er kostur
- Gott vald á íslensku og ensku og færni til að tjá sig í ræðu og riti
- Færni í mannlegum samskiptum og árangursríkri teymisvinnu
- Frumkvæði, drifkraftur og metnaður til að ná árangri í starfi

Umsóknarfrestur er til **13. október nk.**
Umsóknir óskast fylltar út á **hagvangur.is**

Nánari upplýsingar veita: Íris Guðrún Ragnarsdóttir, framkvæmdastjóri mannauðs, **iris.g.ragnarsdottir@sedlabanki.is** og Katrín S. Óladóttir, **katrin@hagvangur.is**

HAGVANGUR

FRAMKVÆMDASTJÓRI

Útfararstofan er sjálfstætt starfandi fyrirtæki í eigu Kirkjugarða Reykjavíkurprófastsdæma. Upplýsingar um Útfararstofuna má finna á heimasíðunni **www.utfor.is**

Útfararstofa Kirkjugarðanna ehf. óskar eftir að ráða framkvæmdastjóra til starfa. Hlutverk framkvæmdastjóra er að stjórna daglegum rekstri fyrirtækisins.

- Leitað er að einstaklingi með góða þjónustulund, sem á auðvelt með að umgangast fólk og tjá sig í ræðu og riti.
- Umsækjandi þarf að hafa reynslu af fyrirtækjarekstri, mannaforráðum og markaðssetningu og hafa menntun sem nýtist í starfinu.
- Almenn tölvu- og enskukunnátta er nauðsynleg og þekking á einu Norðurlandatungumáli er æskileg.

Umsóknarfrestur er til **13. október nk.**
Umsóknir óskast fylltar út á **hagvangur.is**

Óskað er eftir að umsókninni fylgi starfsferilskrá og kynningarbréf.

HAGVANGUR

FRAMKVÆMDASTJÓRI SKRIFSTOFU BANKASTJÓRA

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

Um er að ræða 100% starfshlutfall með starfsstöð í Reykjavík. Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Með umsókn um störfin þarf að fylgja ferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni viðkomandi til að gegna starfinu rökstudd.

Við ráðningar í störf hjá Seðlabanka Íslands er tekið mið af jafnréttisstefnu og jafnréttisáætlun bankans. Laun greiðast samkvæmt kjarasamningi samtaka starfsmanna fjármálafyrirtækja. Umsóknir gilda í sex mánuði og öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin.

Vakin er athygli umsækjenda á því að um ráðningarferlið gilda m.a. stjórnsýslulög nr. 37/1993, upplýsingalög nr. 140/2012 og lög um réttindi og skyldur starfsmanna ríkisins nr. 70/1996.

Seðlabanki Íslands óskar eftir að ráða traustan leiðtoga í starf framkvæmdastjóra skrifstofu bankastjóra. Viðkomandi heyrir undir seðlabankastjóra.

Skrifstofa bankastjóra hefur miðlæga yfirsýn yfir málefni, rekstur og starfsemi bankans, styður við störf bankaráðs og nefnda bankans auk seðlabankastjóra og varaseðlabankastjóra. Skrifstofan er leiðandi í stefnumótun bankans og samhæfir starfsemi og upplýsingamiðlun bankans ásamt því að hafa yfirsýn yfir stöðu og þróun peningastefnu, fjármálastöðugleika og fjármálaeftirlits. Skrifstofa bankastjóra ber ábyrgð á þjónustu við seðlabankastjóra, varaseðlabankastjóra, peningastefnunefnd, fjármálastöðugleikanefnd, fjármálaeftirlitsnefnd og bankaráð. Skrifstofan ber jafnframt ábyrgð á stjórnsýslu bankans, reglusetningu, samningagerð og lögfræðistörfum sem ekki eru unnin á öðrum sviðum bankans. Þá ber hún ábyrgð á alþjóðasamskiptum bankans, ytri upplýsingamiðlun, áhættustýringu, regluvörslu og persónuvernd.

Helstu verkefni:
- Stýrir og leiðir starfsemi sviðs skrifstofu bankastjóra
- Mótar stefnu og framtíðarsýn hvað varðar verkefni sviðsins í samræmi við stefnu og markmið bankans
- Ber ábyrgð á uppbyggingu og þróun verkefna skrifstofu bankastjóra
- Hefur yfirsýn yfir starfsemi og verkefni Seðlabankans og ber ábyrgð á að framfylgja stefnumótun bankans
- Ber ábyrgð á þjónustu og ráðgjöf við bankaráð, seðlabankastjóra, varaseðlabankastjóra, peningastefnunefnd, fjármálastöðugleikanefnd og fjármálaeftirlitsnefnd
- Ber ábyrgð á aðstoð við undirbúning vinnu, sem varaseðlabankastjórar leiða hver á sínu sviði, fyrir peningastefnunefnd, fjármálastöðugleikanefnd og fjármálaeftirlitsnefnd og fer með rýni á viðurlagamálum bankans
- Ber ábyrgð á framkvæmd og eftirfylgni ákvarðana seðlabankastjóra
- Ber ábyrgð á samræmingu upplýsingamiðlunar frá skrifstofunni til annarra sviða bankans og tryggir upplýsingaflæði til seðlabankastjóra, varaseðlabankastjóra og framkvæmdastjóra bankans
- Ber ábyrgð á samstarfi bankans við aðra seðlabanka og öðru alþjóðlegu samstarfi
- Byggir upp sterka liðsheild stjórnenda og sérfræðinga á sviðinu
- Tryggir traust samstarf við önnur svið með áherslu á að þekkja vel þeirra starfsemi, þarfir og áskoranir

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Háskólapróf í lögfræði
- Reynsla af stefnumótun og innleiðingu breytinga
- Sterkir leiðtogahæfileikar og stjórnunarreynsla
- Góð þekking og reynsla af opinberri stjórnsýslu og meðferð stjórnsýslumála, þar á meðal viðurlagamála
- Góð þekking á laga- og regluumhverfi Seðlabankans
- Góð þekking á fjármálakerfinu
- Góð þekking á fjármunarétti
- Gott vald á íslensku og ensku og færni til að tjá sig í ræðu og riti
- Færni í mannlegum samskiptum og árangursríkri teymisvinnu
- Frumkvæði, drifkraftur og metnaður til að ná árangri í starfi

Umsóknarfrestur er til **13. október nk.**
Umsóknir óskast fylltar út á **hagvangur.is**

Nánari upplýsingar veita: Íris Guðrún Ragnarsdóttir, framkvæmdastjóri mannauðs, **iris.g.ragnarsdottir@sedlabanki.is** og Katrín S. Óladóttir, **katrin@hagvangur.is**

HAGVANGUR

Fasteignamarkaðurinn ehf. - lögg. fasteignasali

FASTEIGNA MARKAÐURINN ehf.
Óðinsgötu 4, 101 Reykjavík
Sími 570 4500 • fastmark@fastmark.is • www.fastmark.is
Jón Guðmundsson lögg. fasteignasali
Guðmundur Th. Jónsson lögg. fasteignasali

2014 2018 Framúrskarandi fyrirtæki

Fasteignamarkaðurinn ehf., sem er ein elsta og rótgrónasta fasteignasala landsins, óskar eftir að ráða til starfa löggiltan fasteignasala til að sinna sölu fasteigna og ýmsu öðru er viðkemur daglegum rekstri fasteignasölu. Æskilegt er að viðkomandi hafi reynslu af sölu fasteigna.

Föst góð laun í boði fyrir réttan aðila auk mögulegrar árangurstengingar.

**Umsóknir ásamt upplýsingum um menntun og fyrri störf umsækjenda berist á netfangið: gtj@fastmark.is
Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál.**

Starfsmaður á smurstöð

Óskum eftir að ráða vanan mann á smurstöð og dekkjaverkstæði

Sjálfstæð vinnubrögð og hæfni í mannlegum samskiptum eru kostir sem við kunnum að meta.

Umsóknum skal skila á fusionx@simnet.is fyrir 6. okt.

Smurstöðin KLÖPP

Framkvæmdastjóri stjórnsýslu- og þróunarsviðs

Samgöngustofa auglýsir lausa til umsóknar stöðu framkvæmdastjóra stjórnsýslu- og þróunarsviðs. Framkvæmdastjóri ber ábyrgð á starfsemi sviðsins gagnvart forstjóra og situr í framkvæmdastjórn Samgöngustofu. Stjórnsýslu- og þróunarsvið samanstendur af lögfræðideild, náms- og skírteinadeild, öryggis- og fræðsludeild og alþjóða- og farþegamálum. Fagmálefni sviðsins eru stjórnsýsla samgöngumála þvert á flug, umferð og siglingar, samhæfing alþjóðlegra samskipta, þar með talið ýmis gagnaskil, samgönguáætlun og tilheyrandi öryggisáætlanir, nám og skírteini einstaklinga, heilbrigðismál, lögskráningar sjófarenda, neytendamál, umhverfismál, rannsóknir og þróun o.fl. Starfshlutfall er 100%.

Umsóknarfrestur er til 12. okt. 2020

Hægt er að sækja um starfið rafrænt á **samgongustofa.is/storf**

Upplýsingar um Samgöngustofu má finna á **samgongustofa.is**

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi, gerð er krafa um BS eða BA gráðu. Æskilegt er að umsækjandi sé með meistaragráðu eða hafi lokið framhaldsnámi.
- Mikil reynsla af opinberri stjórnsýslu og/eða úr atvinnulífinu.
- Góð þekking og reynsla af samgöngumálefnum og alþjóðlegu samstarfi.
- Reynsla og þekking á stefnumótun og áætlunargerð.
- Leiðtogahæfni og haldgóð stjórnunarreynsla.
- Mikil hæfni í mannlegum samskiptum.
- Mjög góð kunnátta í íslensku og ensku í ræðu og riti, þekking á norðurlandamáli er kostur.
- Vilji og áhugi á þróun stjórnsýslu og þjónustu, samvinnu og samþættingu.

Í boði er spennandi starf hjá metnaðarfullri stofnun í alþjóðlegu umhverfi. Við bjóðum upp á góða starfsaðstöðu og frábæra vinnufélaga.

Ármúli 2 | 108 Reykjavík | Sími 480 6000

Samgöngustofa

ÞJÓÐMINJASAFN ÍSLANDS

Þjóðminjasafn Íslands leitar af öflugum stjórnanda

Sviðsstjóri kjarnasviðs hjá Þjóðminjasafni Íslands

Þjóðminjasafn Íslands auglýsir laust til umsóknar starf sviðsstjóra kjarnasviðs muna og minja. Leitað er að öflugum stjórnanda til þess að leiða faglegt starf kjarnasviðs Þjóðminjasafns Íslands þar sem reynir á samskiptahæfni, frumkvæði, stjórnun verkefna og forystuhæfileika. Á kjarnasviði er unnið að faglegu safnastarfi og þjóðminjavörslu þ.e. varðveislu, rannsóknum og miðlun þjóðminja og safnkosts. Kjarnasvið endurspeglar lögbundið hlutverk Þjóðminjasafns Íslands.

Helstu verkefni og ábyrgð
Sviðsstjóri stýrir faglegu starfi kjarnasviðs og er ábyrgur gagnvart þjóðminjaverði. Sviðsstjóri ber ábyrgð á að starfsemi sviðsins sé í samræmi við heildarmarkmið og áherslur stofnunarinnar almennt.

Menntunar og hæfniskröfur
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi, meistaragráða skilyrði.
- Þekking og reynsla af stjórnunarstörfum skilyrði.
- Þekking og reynsla á fagsviði safnastarfs æskileg.
- Reynsla af verkefnastjórnun æskileg.
- Reynsla af gæðamálum æskileg.
- Þekking og reynsla á sviði opinberrar stjórnsýslu æskileg.
- Leiðtogafærni, lipurð í mannlegum samskiptum og jákvætt viðmót.
- Góð almenn tölvukunnátta.
- Frumkvæði og sjálfstæði í starfi og öguð vinnubrögð.
- Gott vald á framsetningu efnis í töluðu og rituðu máli á íslensku og ensku. Kunnátta í Norðurlandamáli er kostur.

Umsóknarfrestur er til og með 12. október 2020.
Sótt er um starfið á heimasíðu Þjóðminjasafns Íslands. Nánari upplýsingar um starfið veita: Hildur Halldórsdóttir mannauðsstjóri, hildur@thjodminjasafn.is, sími: 864-6186 og Margrét Hallgrímsdóttir þjóðminjavörður, margret@thjodminjasafn.is, sími: 861-2200.

Þjóðminjasafn Íslands er höfuðsafn á sviði menningarminja og starfar á grundvelli laga nr. 140/2011, safnalaga nr. 141/2011 og laga um menningarminjar nr. 80/2012. Þjóðminjasafn Íslands starfar í almannaþágu og er hlutverk þess að stuðla sem best að varðveislu menningarminja á landsvísu, þekkingarsköpun og fjölbreyttri fræðslu um menningarsögu Íslands.

Sterk tengsl
í íslensku atvinnulífi

hagvangur.is

HAGVANGUR

METNAÐUR OG BJARTSÝNI AÐ LEIÐARLJÓSI

STAFRÆNN LEIÐTOGI

LSR leitar að öflugum leiðtoga til að leiða nýtt svið sjóðsins, Stafræn þróun og rekstur. Stafrænn leiðtogi ber ábyrgð á innleiðingu stafrænna lausna í starfsemi sjóðsins, allri innri þjónustu og innheimtu iðgjalda. Viðkomandi verður hluti af stjórnendateymi sjóðsins og mun vinna þvert á önnur svið.

Hlutverk, ábyrgð og helstu verkefni

- Daglegur rekstur sviðsins
- Móta markmið, áherslur og forgangsröðun verkefna í stafrænni vegferð í samvinnu við önnur svið
- Ábyrgð á að þróa og innleiða sjálfvirkar lausnir í samvinnu við önnur svið og ytri aðila
- Ábyrgð á innri þjónustu sjóðsins og öðrum almennum rekstri

Menntunar- og hæfniskröfur

- Viðeigandi framhaldsmenntun á háskólastigi, s.s. tölvunarfræði eða verkfræði
- Víðtæk þekking og reynsla af upplýsingatækni, verkefnastjórnun og innleiðingu stafrænna lausna
- Haldgóð stjórnunarreynsla með mannaforráð
- Framúrskarandi samstarfs- og samskiptahæfileikar, metnaður og heilindi
- Brennandi áhugi á stafrænni þróun og rekstri
- Hæfni til að miðla efni til starfsmanna og ytri aðila
- Metnaður til að ná árangri og hæfni til að tileinka sér nýjungar og breytingar
- Frumkvæði og sjálfstæði í starfi og öguð vinnubrögð

SAMSKIPTAFULLTRÚI

LSR leitar að metnaðarfullum samskiptafulltrúa með mikla reynslu í textagerð og framsetningu upplýsinga á hnitmiðaðan og notendavænan hátt. Viðkomandi mun starfa á sviði stafrænnar þróunar og rekstrar og vinna þvert á önnur svið sjóðsins. Starfið er liður í stafrænni vegferð sjóðsins og aukinni þjónustu við sjóðfélaga og aðra viðskiptavini.

Hlutverk, ábyrgð og helstu verkefni

- Meta og greina þarfir fyrir upplýsingar og fræðslu
- Þátttaka í innleiðingu lausna til að mæta þörfum sjóðfélaga og annarra viðskiptavina
- Tryggja að framsetning efnis á vefsvæði og kynningarefni sé sett fram á notendavænan hátt
- Ráðgjöf til framkvæmdastjóra um samskipti við ytri aðila, s.s. fjölmiðla og aðra hlutaðeigandi aðila
- Umsjón með textaskrifum á vefsvæði, í fræðsluefni og öðru útgefnu efni

Menntunar- og hæfniskröfur

- Framhaldsmenntun á háskólastigi sem nýtist í starfi
- Framúrskarandi íslenskukunnátta í ræðu og riti og góð enskukunnátta
- Framúrskarandi samstarfs- og samskiptahæfileikar, metnaður og heilindi
- Hæfni til að miðla efni til starfsmanna og ytri aðila
- Haldgóð reynsla af textaskrifum
- Reynsla af almannatengslum eða fjölmiðlum er kostur
- Haldbær þekking á upplýsingatækni
- Frumkvæði, nákvæmni og sjálfstæði í starfi
- Góð greiningarhæfni

Upplýsingar veitir Katrín S. Óladóttir, framkvæmdastjóri Hagvangs, katrin@hagvangur.is.

Umsóknir óskast fylltar út á www.hagvangur.is.

Umsóknarfrestur er til og með 14. október nk.

Með umsókn skal fylgja ferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni viðkomandi til að gegna starfinu rökstudd.

LSR er stærsti og elsti lífeyrissjóður landsins. Við erum hópur fólks sem hefur það mikla reynslu og þekkingu að við vitum að það þarf brennandi áhuga og metnað til að stýra öflugum lífeyrissjóði í örum breytingum nútímans og til framtíðar.

LSR
Lífeyrissjóður starfsmanna ríkisins

Verkefnastjórar óskast

Eykt ehf. leitar eftir reyndum verkefnastjórum til að stjórna framkvæmdum á vegum félagsins. Verkefnastjóri er hluti af stjórnendateymi Eyktar.

Helstu verkefni:

- Samningagerð við undirverktaka og birgja og stjórn innkaupa vegna þeirra verka sem hann stjórnar
- Gerð og eftirfylgni verk- og kostnaðaráætlana
- Reikningagerð og uppgjör verka
- Tilboðsgerð

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Byggingaverkfræðingur/byggingatæknifræðingur/byggingafræðingur
- Hæfni í notkun helstu stjórntækja við áætlanagerð
- Samstarfsfærni innan fyrirtækis og útávið

Eykt ehf. / Stórhöfða 34–40 / 110 Reykjavík / Sími 595 4400 / eykt.is

Hlutverk Eyktar er að byggja vönduð mannvirki sem umgjörð um daglegt líf og atvinnurekstur.

Tekið er við umsóknum með upplýsingum um menntun og starfsreynslu á skrifstofu Eyktar á Stórhöfða 34–40 eða með tölvupósti á palld@eykt.is. Upplýsingar um starfið veitir Páll Daníel Sigurðsson, framkvæmdastjóri, á skrifstofu Eyktar.

EYKT

Þekkingarfyrirtæki í byggingariðnaði frá 1986

RÁÐGJÖF RÁÐNINGAR RANNSÓKNIR

RÍKISKAUP AÐILI AÐ RAMMASAMNINGI

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

intellecta

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

PÍETA SAMTÖKIN

FAGSTJÓRI Í FULLT STARF.

PÍETA SAMTÖKIN.
Baldursgötu 7, 101 Reykjavík.

UM STARF FAGSTJÓRA.

Píetasamtökin óska eftir að ráða sálfræðing til að leiða stuðnings- og meðferðarteymi samtakanna. Um er að ræða 100% starf og æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst. Píeta samtökin eru öflugt forvarna, stuðnings- og meðferðarúrræði við sjálfsvígs-hugsunum. Áhersla er lögð áað þróa þjónust una í samræmi við stefnu Píeta samtakanna. Æskilegt er að viðkomandi hafi reynslu af því að starfa með félagasamtökum og skilji þá hugsjón sem til þarf, hafi opinn huga og skilning á ólíkum þörfum mismunandi þjóðfélagshópa, sé sveigjanlegur og tilbúinn í krefjandi verkefni.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Teymisstjórn yfir meðferðar- og stuðningsteymi samtakanna.
- Eftirfylgd einstaklinga með alvarlegan vanda.
- Greining og mat á sálrænum vanda og meðferðar-viðtöl.
- Fræðsla og námskeiðahald.
- Uppbygging og þróun Píetasímans.
- Samstarf við aðrar heilbrigðisstofnanir og félaga-samtök og félagsþjónustu.
- Þátttaka í stefnumótun og uppbyggingu á annarri þjónustu Píetasamtakanna.

Hæfniskröfur:

- Löggilding sem sálfræðingur á Íslandi.
- Æskilegt að hafi sérfræðiréttindi í klínískri sálfræði.
- Reynsla af teymisstjórn skilyrði.
- Reynsla af greiningu og meðferð fullorðinna með sálrænan vanda.
- Reynsla af vinnu með einstaklingum í sjálfsvígshættu.
- Sjálfstæði og frumkvæði í starfi.
- Færni í mannlegum samskiptum og sveigjanleiki.

UMSÓKNARFRESTUR ER TIL OG MEÐ 10. OKTÓBER 2020.

Nánari upplýsingar veitir:
Kristín Ólafsdóttir, framkvæmdastjóri Píeta samtakanna í síma 6961556 eða í gegnum netfangið kristin@pieta.is

MEDOR

VIÐSKIPTASTJÓRI

FYRIR BÆKLUNAR- OG SKURÐSTOFUVÖRUR

Viltu vera í hópi metnaðarfullra starfsmanna hjá vaxandi fyrirtæki á heilbrigðistæknimarkaði?

MEDOR ehf. leitar að starfsmanni í fjölbreytt og krefjandi starf viðskiptastjóra fyrir bæklunar- og skurðstofuvörur til heilbrigðisstofnana.

Helstu verkefni

- Markaðssetning á bæklunar- og skurðstofuvörum og tækjum til heilbrigðisstofnana
- Innleiðing á nýjum vörum auk fræðslu og eftirfylgni
- Tengslamyndun og gott samstarf við viðskiptavini
- Samskipti við erlenda birgja
- Greining vaxtartækifæra - verkefni tengd nýjum spítala
- Þátttaka á ráðstefnum og fundum innanlands og erlendis
- Útboðs- og tilboðsgerð
- Vörustjórnun

Hæfniskröfur

- Heilbrigðismenntun eða heilbrigðisverkfræði
- Þekking á bæklunar- og / eða skurðstofuvörum kostur
- Reynsla af sambærilegu starfi kostur
- Frumkvæði, drifkraftur og jákvætt viðmót
- Skipulagshæfileikar og metnaður til að ná árangri í starfi
- Færni í mannlegum samskiptum
- Mjög góð íslensku- og enskukunnátta skilyrði

UMSÓKNARFRESTUR ER TIL OG MEÐ 11. OKTÓBER.

Tekið er við umsóknum í gegnum heimasíðu MEDOR, www.medor.is.

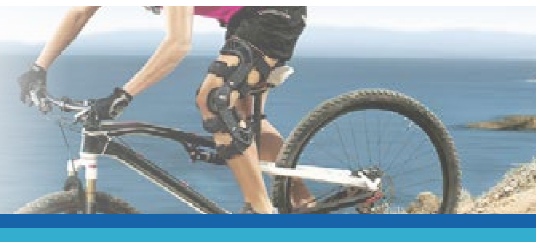
Umsókn skal fylgja ítarleg ferilskrá og kynningarbréf þar sem fram koma ástæður þess að sótt er um starfið og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið.

Nánari upplýsingar veita Vala Dröfn Jóhannsdóttir, deildarstjóri, vala@medor.is og Pétur Veigar Pétursson, starfsmannastjóri, petur@veritas.is.

MEDOR er leiðandi í ráðgjöf, sölu og þjónustu á lækninga-, hjúkrunar- og rannsóknarvörum. Helstu viðskiptavinir MEDOR eru heilbrigðisstofnanir, apótek, rannsóknastofur í líftækni, efnagreiningu og lyfjaiðnaði. MEDOR er hluti af fyrirtækjasamstæðu Veritas ásamt Vistor, Distica, Artasan og Stoð.

GILDI MEDOR ERU ÁREIÐANLEIKI, HREINSKIPTNI OG FRAMSÆKNI

STOÐ



VERSLUNARSTJÓRI

Stoð leitar að öflugum, drífandi og metnaðarfullum stjórnanda.

Um er að ræða krefjandi starf í öflugu teymi fagfólks sem sér um sölu og ráðgjöf fyrir heilbrigðisvörur, íþróttavörur, hjálpar- og stoðtæki.

Helstu verkefni

- Stjórnun á rekstri og skipulagi verslana og móttöku Stoðar í Hafnarfirði og á Höfða
- Öflun nýrra tækifæra á markaði
- Framsetning vöru og samsetning vöruúrvals
- Ábyrgð á markaðssetningu, netsölu og notkun samfélagsmiðla
- Þjálfun og skipulag söluteymis
- Samskipti við birgja og aðra hagsmunaaðila
- Þátttaka í stjórnendateymi Stoðar

Hæfniskröfur

- Menntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af verslunarrekstri, sölu og markaðsmálum skilyrði
- Reynsla af sölustjórnun og mannaforráðum
- Framúrskarandi samskiptahæfileikar, drifkraftur og þjónustulund
- Brennandi áhugi á hreyfingu og heilbrigðum lífsstíl
- Reynsla af vinnu með heilbrigðisvörur æskileg
- Góðir greiningar- og skipulagshæfileikar
- Góð enskukunnátta
- Góð tölvukunnátta

UMSÓKNARFRESTUR ER TIL OG MEÐ 11. OKTÓBER.

Tekið er við umsóknum í gegnum heimasíðu Stoðar, www.stod.is

Umsókn skal fylgja ítarleg ferilskrá og kynningarbréf þar sem fram koma ástæður þess að sótt er um starfið og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið.

Nánari upplýsingar veita Ása Jóhannesdóttir, framkvæmdastjóri, asa@stod.is og Pétur Veigar Pétursson, starfsmannastjóri, petur@veritas.is.

Stoð er þjónustufyrirtæki á heilbrigðissviði sem rekur verslanir á tveimur stöðum, í Hafnarfirði og á Höfða. Markmið Stoðar er að bæta lífsgæði með því að bjóða upp á heildarlausnir og þjónustu fyrir einstaklinga með fötlun, sjúkdóma og áverka. Stoð veitir þjónustu og vörur fyrir þá sem glíma við eða vilja fyrirbyggja heilsufarsvandamál, sinna útivist og efla heilbrigðan lífsstíl. Innan Stoðar starfar samhentur hópur fagfólks á heilbrigðissviði sem vinnur í sameiningu að því að finna bestu lausnirnar fyrir viðskiptavini fyrirtækisins. Stoð er hluti af fyrirtækjasamstæðu Veritas ásamt Vistor, Distica, MEDOR og Artasan.

GILDI STOÐAR ERU ÁREIÐANLEIKI, HREINSKIPTNI OG FRAMSÆKNI

job
Finnum draumastarfið saman

Erum við að leita **að þér?**

Controlant is hiring

—

Help us build the future supply chain

We are solving tough problems that will impact future generations, including protecting global COVID-19 vaccine shipments.

Come join us on our mission!

Director of Human Resources

We are looking for a seasoned manager with international and intercultural experience working in high-growth environments to help us build our HR processes and support our people. Responsibilities include:

- Organizational development related to organizational culture based on our company values, with a focus on collaboration and team building, and inspiring and empowering our team members.
- Enabling employees to contribute effectively and productively to Controlant's growth and success.

Director of Procurement

We are looking for a seasoned procurement manager who can help support our operational growth, leading our team and processes efficiently and effectively. Responsibilities include:

- Developing a strategic approach to the corporate procurement and material management process.
- Developing and updating procurement policies and procedures.
- Managing vendors and developing a centralized procurement program that will add value and efficiency to the organization.

Accountant

We are looking for an experienced accountant with a positive go-to attitude to join our growing finance department. Responsibilities include:

- Working closely with the accounting team to maintain book-keeping, compliance efforts, processing accounts payables and receivables, and manging invoices and tax records.
- Supporting general office management tasks.

Customer Service Representative

We are looking for a self-motivated customer service representative to join our order management team. Responsibilities include:

- Processing all incoming orders and provide the customer with information on a product or a service.
- Ensuring excellent service standards and maintaining high customer satisfaction.

Project Manager

We are looking for an experienced project manager with the ability to coordinate internal and external resources for the execution of pilots and implementations. Responsibilities include:

- Developing project scopes and objectives, involving all relevant stakeholders and ensuring technical feasibility.
- Ensuring all tasks and deliverables are executed on-time and within scope.

QA Assurance Engineer

We are looking for a talented quality assurance engineer to plan and perform testing and validation activities for our hardware and software solutions. Responsibilities include:

- Actively participating in the product development process, ensuring our products meet quality standards and regulatory requirements.
- Creating, documenting, and maintaining test cases.
- Performing manual tests and developing automated tests for increased efficiency in testing.

Software Developer, Core

We are looking for an experienced software developer to develop our core services communicating with and processing data from tens of thousands of IoT devices worldwide. Responsibilities include:

- Developing secure, scalable and reliable services that manage communications and data ingestion from our IoT devices.
- Developing our data processing pipeline using modern technologies such as Kafka and AWS.

Software Developer, Asset Management

We are looking for a talented software developer to develop internal solutions for managing Controlant's worldwide pool of IoT devices. Responsibilities include:

- Full-stack development of production, calibration and logistics solutions for Controlant to support our growing customer base.

About us

Our next-generation IoT hardware and cloud solutions are helping Fortune 500s and global pharmaceutical and food & beverage companies to ensure product safety, increase efficiency, save costs, and reduce their carbon footprint.

What we value

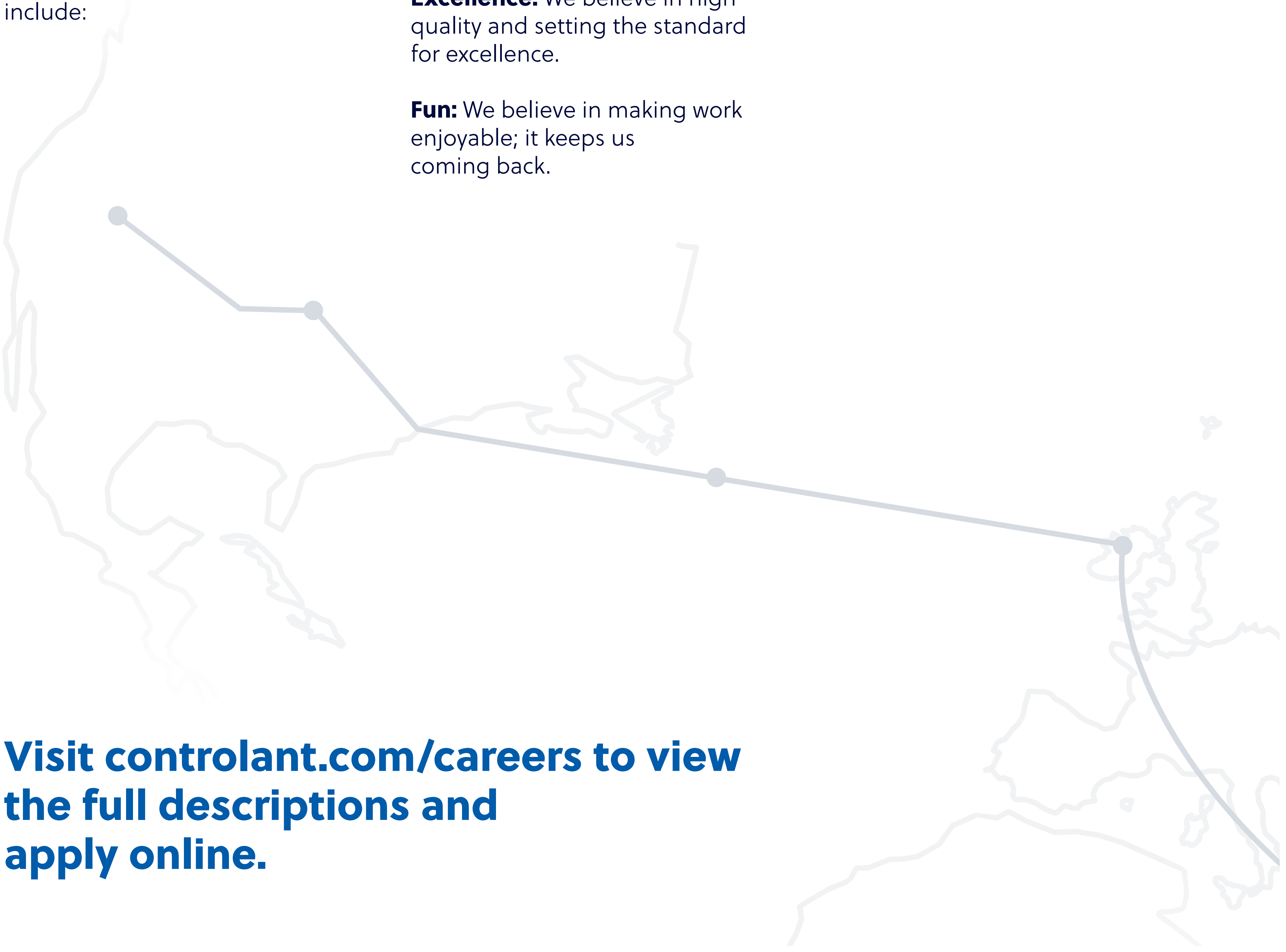
Creativity: We believe in fostering creativity and innovation.

Transparency: We believe in transparency in our work and with our customers.

Excellence: We believe in high quality and setting the standard for excellence.

Fun: We believe in making work enjoyable; it keeps us coming back.

Controlant is made up of people from a wide variety of backgrounds and lifestyles. We offer opportunities for professional and personal development, flexible working hours, and generating a positive impact within a fast-paced, English-speaking work environment.



Visit controlant.com/careers to view the full descriptions and apply online.

SÉRFRÆÐINGUR Á LAUNASVIÐI

Leitum að öflugum liðsauka í framtíðarstarf á framsæknum og metnaðarfullum vinnustað, þar sem áhersla er lögð á samspil vinnu og heimilis.

HELSTU VERKEFNI OG ÁBYRGÐ
- Vinnsla upplýsinga í mannauðshluta Orra og launaafgreiðsla
- Þjónusta við viðskiptavini
- Túlkun kjarasamninga, leiðréttingar, eftirlit og ráðgjöf
- Önnur verkefni sem næsti yfirmaður felur starfsmanni

HÆFNIKRÖFUR
- Þekking á launaafgreiðslu er skilyrði
- Þekking og reynsla á mannauðskerfi Orra er kostur
- Menntun og/eða reynsla sem nýtist í starfi
- Sjálfstæði í vinnubrögðum, frumkvæði og metnaður
- Rík þjónustulund og samskiptahæfni
- Góð almenn tölvuþekking
- Góð íslenskukunnátta

JAFNLAUNAVOTTUN 2019 - 2022

GRÆN SKREF

Starfshlutfall er **100%**
Umsóknarfrestur er til og með 19.10.2020
Nánari upplýsingar veita:
Lára G Hansdóttir • lara.g.hansdottir@fjs.is • 545-7500
Arngrímur V Angantýsson • arngrimur.angantysson@fjs.is • 545-7500

Laun samkvæmt gildandi kjarasamningi milli fjármála- og efnahagsráðherra og FHSS/FSS

Fjársýslan er þjónustu- og þekkingarstofnun á sviði opinberra fjármála. Stofnunin veitir fjármálatengda þjónustu til ríkissjóðs og ríkisaðila og annast umsýslu fjármuna. Þá hefur hún yfirumsjón með bókhaldi og uppgjörum ríkissjóðs og ríkisaðila og tryggir tímanlegar og áreiðanlegar upplýsingar um fjármál ríkisins.
www.fjs.is

fjs Fjársýsla ríkisins

Starfsmaður á smurstöð

Óskum eftir að ráða vanan mann á smurstöð og dekkjaverkstæði

Sjálfstæð vinnubrögð og hæfni í mannlegum samskiptum eru kostir sem við kunnum að meta.

Umsóknum skal skila á fusionx@simnet.is fyrir 6. okt.

Smurstöðin KLÖPP

STÖRF HJÁ GARÐABÆ

Leikskólinn Akrar
- Leikskólakennari

Leikskólinn Hæðarból
- Leikskólakennari 60% afleysingastarf

Móaflöt – skammtímadvöl fyrir fötluð börn og ungmenni
- Yfirþroskaþjálfi

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

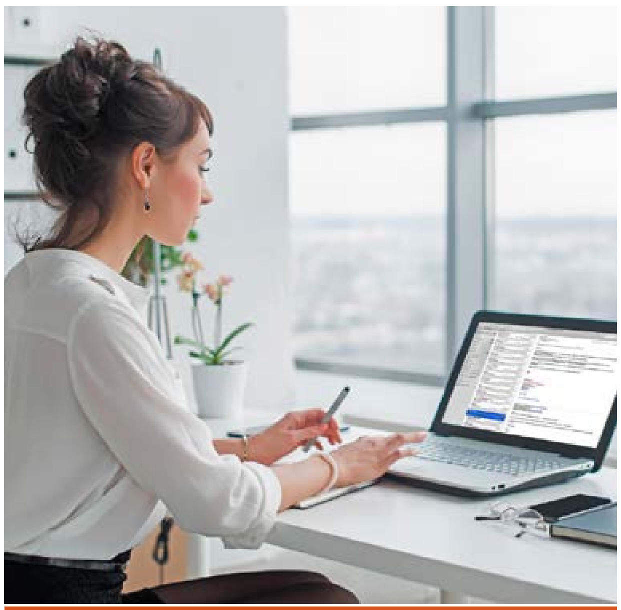
Nánari upplýsingar má finna á ráðningarvef Garðabæjar **https://starf.gardabaer.is**

GARÐABÆR
gardabaer.is

job

Finnum draumastarfið **saman**

Erum við að leita **að þér?**



Við ráðum

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

Stjórnendaleit

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

Ráðningar millistjórnenda og sérfræðinga

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

Almennar ráðningar á markaði

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

Sveigjanleg nálgun

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

Matstæki

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

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

Ráðgjöf við starfslok

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

ráðum
ráðningarstofa

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

Sérfræðingur í fjárstýringu

Fjármála- og áhættustýringarsvið Reykjavíkurborgar leitar að öflugum starfsmanni á fjárstýringar- og innheimtuskrifstofu.

Fjárstýringar- og innheimtuskrifstofa ber ábyrgð á lána- og sjóðastýringu borgarsjóðs ásamt gerð greiðsluáætlunar. Skrifstofan ber einnig ábyrgð á og hefur eftirlit með innheimtum borgarsjóðs, greiðslu reikninga, álagningarstofni fasteignagjalda og álagningu þeirra. Starfað er samkvæmt reglum um fjárstýringu, innheimtu og áhættustýringu sem borgarráð hefur sett.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Dagleg stýring á borgarsjóði
- Lána- og eignastýring
- Stefnumótun og skýrslugjöf um fjárstýringu og áhættu tengdri fjárstýringu borgarsjóðs
- Þróun fjárhagslegra mælikvarða og markmiða til árangursmælinga
- Þróun sviðsmynda og álagsprófa til áhættugreininga í náinni samvinnu við áhættustýringarskrifstofu og áætlunar- og uppgjörsskrifstofu sviðsins
- Þátttaka í vinnu við fjárhagsáætlun borgarinnar

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólagráða sem nýtist í starfi, framhaldsmenntun er kostur
- Þekking og reynsla af fjárstýringu er æskileg
- Gott vald á upplýsingatækni og notkun hennar til úrvinnslu gagna og skýrslugjafar er kostur
- Gagnrýnin hugsun og rík greiningarhæfni
- Gott vald á íslensku og ensku, bæði á mæltu og rituðu máli, og hæfileiki til að setja fræðilegt efni fram á skýran hátt
- Nákvæm og vönduð vinnubrögð
- Sveigjanleiki, færni og vilji til að tileinka sér nýja þekkingu og vinnubrögð
- Hæfni í mannlegum samskiptum
- Frumkvæði og geta til að starfa sjálfstætt sem og í hópi

Umsóknir ásamt fylgiskjölum skulu berast í gegnum vef borgarinnar **www.reykjavik.is/storf**

Umsóknafrestur er til og með 18. október nk.

Nánari upplýsingar um starfið veitir **Helga Benediktsdóttir** skrifstofustjóri fjárstýringar- og innheimtuskrifstofu í gegnum tölvupóstfangið **helga.benediktsdottir@reykjavik.is.**

STRÁ

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

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

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

www.stra.is

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.

HMS Húsnæðis- og mannvirkjastofnun

hms.is

Aðalbókari

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

Við leitum að metnaðarfullum einstaklingi til að bætast í hóp öflugra sérfræðinga í fjármálateymi

Hæfnikröfur

- Háskólapróf á sviði reikningshalds og endurskoðunar eða sambærilegt nám
- Yfirgripsmikil reynsla af fjárhagsbókhaldi og reikningsskilum
- Reynsla af endurskoðun og af uppgjörsstöðlum ríkisfyrirtækja er kostur
- Góð þekking og færni á Navision
- Góð þekking og færni á Excel
- Frumkvæði, drifkraftur og sjálfstæð vinnubrögð
- Skipulagshæfileikar og nákvæmni
- Samskiptahæfileikar og geta til að vinna í teymi
- Hæfni til að tjá sig í ræðu og riti

Starfs- og ábyrgðarsvið

- Ábyrgð á færslu fjárhagsbókhalds HMS og HS
- Ábyrgð á keyrslu lánasafns úr Libra í Navision
- Ábyrgð á mánaðarlegum afstemmingum eigna og skulda
- Ábyrgð með fylgni við uppgjörsstaðla ríkisins
- Ábyrgð á skilum virðisaukaskattskýrslu og kröfu um endurgreiðslu
- Ábyrgð á færslu bókhalds úr Navision í Orra (FJS)
- Umsjón með gæðamálum fjármála
- Stýrir uppgjörsvinnu HMS og HS (mánaðarleg, árshluta og ársuppgjör)
- Umsjón með skýrslugjöf til ytri og innri aðila

Umsóknarfrestur er til og með 6. október 2020.
Umsóknir skulu sendar inn starfsumsokn@hms.is
Nánari upplýsingar veitir Ólafur Þór Þorláksson,
fjármálastjóri Olafur.Thorlaksson@hms.is s: 440 6400

Leitum að öflugum liðsauka

Skurðhjúkrunarfræðingur
80-100% starf

Leitum að einstaklingi með íslenskt hjúkrunarleyfi og reynslu. Verksvið er vinna og skipulag á skurðstofum, innkaup, gæðastarf og eftirlit. Samskipti við sjúklinga og leiðbeining. Æskileg er góð tölvukunnátta (word/excel), frumkvæði, forystu- og samskiptahæfni, stundvísi og faglegur metnaður.

Aðstoðarmaður 80% starf

Leitum að einstaklingi með reynslu af vinnu í skurðstofuumhverfi t.d. sjúkraliða. Verksvið er samskipti og móttaka sjúklinga. Innritun og leiðbeiningar við útskrift. Uppgjör í lok dags. Pöntun og móttaka á vörum. Aðstoð á skurðstofum og vöknun. Æskileg er góð tölvukunnátta (word/excel), frumkvæði, samskiptahæfni, stundvísi og faglegur metnaður.

Upplýsingar veitir Stefán E. Matthíasson framkvæmdastjóri sem tekur við umsóknum með náms- og starfsferilsskrá auk meðmælenda, rafrænt á stefan@laekning.is. Starfskjör eru samningsatriði en grundvallast á samningi SA og viðkomandi stéttarfélags.

Skurðstofan ehf hóf starfsemi árið 1996. Þar eru gerðar dagskurðaðgerðir í almennum-, æða-, lýta- fegrunar-, bæklunar- og kvensjúkdómaskurðlækningum. Frá stofnun rúmlega 45000 aðgerðir. Alger endurnýjun tækja og búnaðar hefur átt sér stað undanfarið og býr fyrirtækið nú yfir bestu fánlegu tækni á sínu sviði. Skurðstofan er lítið fyrirtæki með samheldnum hópi starfsmanna þar sem lögð er áhersla á góða þjónustu og gæði. Vinnutími er að öllu jöfnu frá kl 8-16 virka daga.

Umsóknarfrestur er til 09.10.2020.

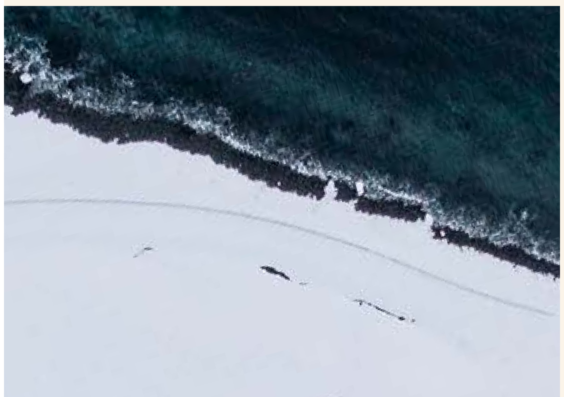
SKURÐ STOFAN EHF

Lágmúla 5, 108 Reykjavík. S. 553-2040.

Sterk tengsl
í íslensku atvinnulífi

hagvangur.is

HAGVANGUR



Reykjanesbraut (41) – Krýsuvíkurvegur - Hvassahraun

Kynning á drögum að tillögu að matsáætlun

Vegagerðin auglýsir drög að tillögu að matsáætlun vegna fyrirhugaðrar breikkunar Reykjanesbrautar í Hafnarfirði, frá Krýsuvíkurvegi að enda fjögurra akreina brautarinnar á Hrauni vestan Straumsvíkur. Lengd vegkaflans er um 5,6 km og er þetta eini kaflinn á Reykjanesbrautinni, frá Ásbraut í Hafnarfirði að Njarðvík sem ekki hefur verið breikkaður.

Á vegkaflanum sem um ræðir er gert ráð fyrir einum mislægum vegamótum við Rauðamel og einum undirgöngum fyrir gangandi og hjólandi austan við álverið. Þá verður sett fram tillaga að tveimur vegtengingum, annars vegar að Straumi og hins vegar að skólphreinsistöð, austan Straumsvíkur.

Tilgangur framkvæmdarinnar er að auka umferðaröryggi með því að aðgreina akstursstefnur. Þetta verður gert með því að breikka núverandi veg úr tveimur samhliða akreinum í tvær og tvær aðskildar, þar sem í dag er ein akrein í hvora átt.

Drög að tillögu að matsáætlun eru kynnt á heimasíðu Vegagerðarinnar samkvæmt reglugerð 1123/2005, um mat á umhverfisáhrifum.

www.vegagerdin.is/framkvaemdir/umhverfismat/matsaetlun/

Almenningur getur gert athugasemdir við áætlunina og er athugasemdafrestur til 19. október 2020.

Athugasemdir skal senda til: Mannvit/Urðarhvarfi 6/203 Kópavogi, merktar „Reykjanesbraut" eða með tölvupósti til haukur@mannvit.is

Markaðskönnun

21300: RFI Húsnæðisöflun fyrir embætti ríkislögmanns

Afmörkun verkefnis

Stefnt er að því að taka á leigu skrifstofuhúsnæði u.þ.b. 330 fm fyrir starfsemi embættis ríkislögmanns. Húsnæðið þarf að vera staðsett miðsvæðis í Reykjavík í nálægð við Hæstarétt og Héraðsdóm Reykjavíkur. Ekki er miðað við að ráðist verði í mikla aðlögun á húsnæðinu fyrir starfsemina.

Upplýsingabeiðni þessi er gerð á grundvelli 45. gr. laga um opinber innkaup nr. 120/2016 og felur ekki í sér skuldbindingu til að semja við ákveðna aðila.

Markmið

Í kjölfar þessarar undanfarandi markaðskönnunar, er ráðgert að hefja ferli um leigu húsnæðis sem verður með hefðbundnu leigufyrirkomulagi. Fyrirhugað er að í mars 2021 verði kominn á samningur við aðila sem á eða getur annast leigu á viðkomandi húsnæðis og séð um rekstur þess. Þá skal viðkomandi húsnæði afhent fullbúið eigi síðar en um mánaðarmótin apríl/maí 2021 að því gefnu að núverandi húsnæði embættisins verði nýtt undir aðra starfsemi. Kostur er ef hægt er að afhenda húsnæði fyrir það tímamark. Umrætt húsnæði skal afhent fullbúið til leigu en án lauss búnaðar.

Ferlið

Fyrsta skrefið í þessu ferli er að auglýsa undanfarandi markaðskönnun þessa og óska eftir upplýsingum frá markaðnum um framboð þeirrar þjónustu sem óskað er eftir. Að markaðskönnun lokinni verður ákveðið hvort óskað verði eftir tilboðum skv. hefðbundnu leiguferli.

Spurningar til áhugasamra fyrirtækja

Þess er óskað að þau fyrirtæki sem telja sig uppfylla ofangreindar kröfur svari eftirfarandi spurningum:

1. Hvert er nafn fyrirtækisins eða samstarfsfyrirtækjanna og kennitala/–tölur?
2. Óskað er eftir upplýsingum um verðhugmyndir fyrir húsnæði að þessari stærð og í samræmi við þær kröfur sem gerðar eru samkvæmt reynslu viðkomandi.
3. Einnig er óskað eftir upplýsingum um það hvort áhugi sé á því að taka við núverandi leigusamningu embættisins við Hverfisgötu 4 og hverjar verðhugmyndir væru fyrir slíkri framleigu (sjá leigusamning í fylgiskjali).

Þess er óskað að svör berist Ríkiskaupum í gegnum vefinn Tendsign.is eigi síðar en **20. október 2020 kl. 12:00.**

Fyrirspurnir skulu einnig berast í gegnum Tendsign.is og rennur fyrirspurnarfrestur út 8. október nk. 2020.

Leiðbeiningar varðandi útboðskerfið er að finna á heimasíðu Ríkiskaupa.
Sjá nánar á www.utbodsvefur.is

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

RÍKISKAUP

Heilbrigðisráðuneytið auglýsir styrki til félagasamtaka vegna verkefna á sviði heilbrigðismála lausa til umsóknar.

Auglýst er eftir umsóknum um styrki af safnliðum fjárlaga frá íslenskum félagasamtökum vegna verkefna á sviði heilbrigðismála. Heilbrigðisráðherra mun leggja áherslu á að styrkja verkefni sem lúta að endurhæfingu og langvinnum verkjum.

Ekki eru veittir styrkir til verkefna sem hljóta styrki á fjárlögum eða falla undir sjóði ráðuneytisins eða samninga sem gerðir hafa verið við ráðuneytið.

Einungis er tekið við rafrænum umsóknum. Nánari upplýsingar og leiðbeiningar um umsóknir á rafrænum eyðublöðum er að finna á umsóknarvef Stjórnarráðsins (http://minarsidur.stjr.is)

Úthlutun fer fram einu sinni á ári og eru veittir styrkir til verkefna sem miða að því að veita einstaklingum eða hópum stuðning, fræðslu og ráðgjöf. Styrkir eru ekki veittir til lengri tíma en eins árs í senn.

Umsóknarfrestur er til kl. 16.00 mánudaginn 2. nóvember 2020. Úthlutað verður eigi síðar en 1. febrúar 2021.

Umsókn sem berst eftir að umsóknarfresti lýkur verður ekki tekin til umfjöllunar.

Stjórnarráð Íslands
Heilbrigðisráðuneytið

ÚTBOÐ

Ný útboð í auglýsingu hjá Reykjavíkurborg:

- **Stígar - Gufunes útivistarsvæði,** útboð nr. 15009.
- **Borgargata í Árbæ – Forhönnun,** EES útboð nr. 15012.

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

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

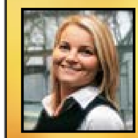
ráðum
ráðningarstofa

Þarftu að ráða starfsmann?

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

Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing



FAST Ráðningar

lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is
www.fastradningar.is

HVERAGERÐISBÆR

ÚTBOÐ

Hveragerðisbær óskar eftir tilboðum í:

Ræstingar fyrir Hveragerðisbæ

Verkið felur í sér ræstingar á hluta af húsnæði bæjarins. Um er að ræða skrifstofur, leikskóla og grunnskóla. Ræstir fletir í byggingum eru samtals 3.797 fermetrar og ræstir fletir grunnræstingar m.v. tíðni eru samtals 14.058 fermetrar á viku á sumartíma og 14.161 fermetrar á viku á vetrartíma.

Verktími: **1. febrúar 2021 til 31. janúar 2024.**

Útboðsgögn verða afhent á rafrænu formi frá og með föstudeginum 9. október 2020. Þau sem hyggjast gera tilboð í verkið skulu hafa samband við Höllu Katrínu Svölu- og Arnardóttur hjá EFLU með tölvupósti á netfangið halla.katrin@efla.is og gefa upp nafn, heimilisfang, síma og netfang og fá í kjölfarið útboðsgögnin send í tölvupósti.

Tilboðum skal skila á Bæjarskrifstofur Hveragerðisbæjar fyrir **kl. 10.00 fimmtudaginn 29. október 2020** og verða þau opnuð þar að viðstöddum þeim bjóðendum sem þess óska.

ÚTBOÐ

ENDURNÝJUN FRÁVEITU

Hafnarfjarðarbær óskar eftir tilboðum í endurnýjun fráveitulagna við Reykjavíkurveg.

Útboðsgögn verða send út frá og með þriðjudeginum 6. október 2020. Hægt er að nálgast útboðsgögn með pósti á netfangið: gudmundure@hafnarfjordur.is. Tilboð verða opnuð á skrifstofu umhverfis- og skipulagssviðs Hafnarfjarðarbæjar, að Norðurhellu 2, þriðjudaginn 20. október 2020 kl. 11:00.

Helstu magntölur eru:

Skurðalengd	320 m
Fráveitulagnir	316 m
Malbikun	835 m²
Þökulögn	950 m²

Verklok eru 1. júní 2021, með áfangaskilum 15. desember 2020.

Nánar á **hafnarfjordur.is**

HAFNARFJÖRÐUR 585 5500 hafnarfjordur.is

---

job
Finnum draumastarfið saman

Erum við að leita **að þér?**

HS ORKA

Reykjanesvirkjun
Uppsetning rafbúnaðar
Útboð nr. F0219-418

HS Orka hf. óskar eftir tilboðum í deilihönnun, útvegun og uppsetningu rafbúnaðar vegna stækkunar Reykjanesvirkjunar á Reykjanesi samkvæmt útboðsgögnum númer F0219-418.

Í megindráttum felst verkið í deilihönnun, efnisútvegun, smíði og uppsetningu á stöðvarnotkunarspennum, 16,5 kV, 11 kV, 690 V og 400 V AC ásamt 110 V og 24 V DC dreifiskápum, liðaverndarbúnaði, skinnustokkum, og háspennustrengjum.

Einnig útvegun og uppsetningu afl- og stýristrengja, smíði og uppsetningu á stjórnskápum samkvæmt teikningum frá verkkaupa, móttaka, uppsetning og olíuvinnsla á vélaspenni og eiginnotkunarspenni, brunaþéttingum, steypusögun og götun og stálsmíði sem fylgir búnaði sem settur er upp.

Vinnusvæðið skiptist í stöðvarhús, skiljustöð og sjótökusvæði.

Helstu kennistærðir eru:

Stöðvarnotkunarspennar	3 stk
16,5 kV og 11 kV dreifiskápar	12 stk
690 V, 400 V og 110 V dreifiskápar	24 stk
16-800 A Mótorútgangar og kvíslar í lágspennudreifiskápum	80 stk
110 V 400 Ah rafgeymasett	2 stk
Strengjastigar	600 m
Rafstrengir	35 km
Háspennustrengir 245 kV	690 m
16,5 kV Einleiðara straumskinnur rafala	3x60 m = 180 m
Stjórnskápar og tengiskápar stýrivéla	11 stk
Liðavernd, fjöldi meginvarnarliða	4 stk
Aflspennar, mótttaka, uppsetning og olíuvinnsla	2 stk
Stálsmíði, strengendaturnar 245 kV strengja	3 stk

Skila skal öllum raf- og stjórnbúnaði tilbúnum vegna prófana á vélbúnaði í skiljustöð þann 5. maí 2022 og í stöðvarhúsi þann 22. júlí 2022. Skila skal öllum háspennubúnaði tilbúnum til notkunar 13. september 2022. Vinnu skal vera að fullu lokið 1. desember 2022.

Útboðsgögn verða aðgengileg fimmtudaginn 8. október á útboðsvef HS Orku hf. og skulu bjóðendur senda tölvupóst á netfangið rey4@hsorka.is til þess að fá aðgang að vefnum. Tilboðum skal skila í höfuðstöðvar HS Orku í Svartsengi fyrir kl. 14 þann 24. nóvember 2020. Tilboð verða opnuð kl. 14 þann sama dag.

VERKÍS | Ofanleiti 2 - 103 Reykjavík - 422 8000 - verkis@verkis.is - www.verkis.is

HS ORKA SVARTSENGI 240 GRINDAVÍK 520-9300 HSORKA@HSORKA.IS

EIGNAMIÐLUN

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

Einbýlishús eða parhús óskast

Traustur kaupandi óskar eftir 250 – 400 fm einbýlishúsi eða parhúsi.

Æskileg staðsetning: *Selvogsgrunn, Sporðagrunn, Teigar eða Laugarásvegur.*

- Góðar greiðslur í boði.

2ja herb. íbúð óskast

2ja herb. íbúð með sér inngangi óskast.

Æskilegt staðsetning: *póstnúmer 104.*

- Staðgreiðsla í boði.

Sverrir Kristinsson
Lögg. fasteignasali
Sími: 861 8514
sverrir@eignamidlun.is

OPIÐ HÚS

FELLSMÚLI 22 – 108 RVK

OPIÐ HÚS SUNNUDAG 4.OKT KL.15.30-16.00

- Glæsileg og endurnýjuð 5 herb, endaíbúð á góðum stað.
- Rúmgóðar stofur, tvö baðherbergi, suður-svalir.
- Gluggar á 4 vegu í íbúð.
- Íbúð hefur verið algjörlega endurnýjuð s.l 3 ár
- Frábær staðsettning miðsvæðis í Reykjavík
- Möguleiki á 4ða herbergi í íbúð

GETUR VERIÐ LAUS NOKKUÐ FLJÓTT.
V. 56 MILLJ.

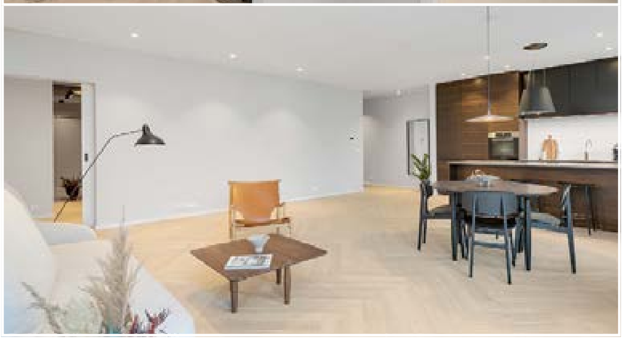
SVEINN EYLAND
Lögg. fast og eigandi
sveinn@landmark.is
sími 690 0820

LANDMARK FASTEIGNAMIÐLUN
Hlíðasmára 2
201 Kópavogi
Sími 512 4900

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

SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957

EIGNAMIÐLUN



FREKARI UPPLÝSINGAR

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

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

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

Hreiðar Levy Guðmundsson Löggiltur fasteignasali Sími 661 6021

Herdís Valb. Hölludóttir Löggiltur fasteignasali Sími 694 6166

Unnar Kjartansson Nemi til löggildingar fasteignasala. Sími 867 0968

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

HLÍÐARENDI

NÁNARI UPPLÝSINGAR www.102hlidarendi.is

Glæsilegar og vandaðar íbúðir eru nú til sölu á Hlíðarenda við rætur Öskjuhlíðar í Reykjavík. Frábær staðsetning nálægt miðpunkti miðbæjarins í glænýju póstnúmeri, 102 Reykjavík. Stutt er í alla helstu þjónustu, frábærar gönguleiðir, íþróttir, samgöngur, iðandi mannlíf, skóla og stóra vinnustaði. Garðurinn er einstaklega fallegur og skjólgóður. Hann er lokaður af með húsunum sem gefa gott skjól og frið frá iðandi umferð miðbæjarins. Í hönnun garðs var gert ráð fyrir skemmtilegum runnum og trjám ásamt borðum og bekkjum og upplýstu leiksvæði fyrir börn, sem gerir svæðið mjög fjölskylduvænt.

- Innréttingar frá JKE Danmörku
- Boðið er upp á þrjár gerðir innréttinga
- Innanhússhönnun MSTUDIO Reykjavík
- Steinborðplötur
- Bílskúrar fylgja ákveðnum íbúðum
- Tvö baðherbergi
- Þaksvalir/þakgarðar með einstöku útsýni
- Lofthæð 280 cm
- Gólfsíðir VELFAC-gluggar
- Miele-tæki
- Bílastæði í bílakjallara
- Rafmagn í gluggatjöldum
- Myndavélardyrasími sem tengist við snjallsíma
- Álklætt 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

URRIÐAHOLTSSTRÆTI 14-20

VERÐ FRÁ 49,9 MILLJ.

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

Afhending íbúða í ágúst 2020

Stærðir frá 86,2-241 fm

Verð frá 49,9-135 mkr.

EFSTALEITI
103 REYKJAVÍK

VERÐ FRÁ 34,9 MILLJ.

- Nútímalegt íbúðarhverfi á einum besta stað í borginni Sannkallað miðborgar hverfi í göngufæri við helstu verslunar- og þjónustukjarna borgarinnar og falleg útivistarsvæði
- Íbúðirnar eru glæsilega innréttaðar
- Rut Kára innanhússarkitekt sér um efnis- og litaval á innréttingum og flísum
- Lokaáfangi í sölu

EIGNAMIÐLUN

SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957

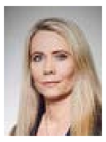
Kjartan Hallgeirsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 824 9093

Guðlaugur I. Guðlaugsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 864 5464

Sverrir Kristinsson
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 Hafsteinsson
Löggiltur fasteignasali, löggiltur leigumiðlari
Sími 824 9098

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

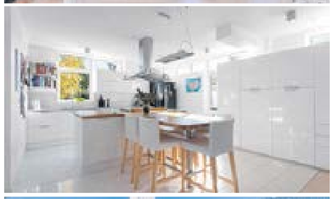
Daði Hafþórsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 824 9096

Hreiðar Levy Guðmundsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 661 6021

SKAGASEL 6, 278,9 m²
109 REYKJAVÍK, 104.000.000 kr.

Sverrir Kristinsson
Lögg. fasteignasali
S. 861 8514/sverrir@eignamidlun.is

Magnea S. Sverrisdóttir
Lögg. fasteignasali
S. 861 8511/magnea@eignamidlun.is



BÓKIÐ SKOÐUN: Húsið verður sýnt mánudaginn 5. okt. n.k. Vinsamlega bókið tíma fyrir skoðun. Sendið póst á netfangið magnea@eignamidlun.is

Mjög fallegt og mikið endurnýjað 278,9 fm einbýlishús á tveimur hæðum við Skagasel í Reykjavík. Húsið er teiknað af Hilmari Ólafssyni arkitekt og er staðsett í lítilli botnlangagötu. Garður til suðvesturs með hellulagðri verönd og heitum potti. Arinn í stofu. Mikil lofthæð er í húsinu. Húsið skiptist m.a. í stofu, borðstofu, eldhús, fjölskyldurými, fjögur herbergi, þrjú baðherbergi, þvottahús, hol og forstofu. Tvöfaldur bílskúr. Mjög falleg eign á eftirsóttum stað. Stutt í leikskóla og skóla.

SKIPHOLT 3, 203,5 m²
105 REYKJAVÍK, 87,9 mkr.

Hreiðar Levy Guðmundsson
Lögg. fasteignasali
S. 661 6021/hreidar@eignamidlun.is

OPIÐ HÚS mánudaginn 5. október kl. 17:00 - 17:45

Glæsileg 5-6 herbergja sérhæð á 2.hæð við Skipholt 3. Eingöngu tvær íbúðir eru í húsinu, ein íbúð á hverri hæð en verslun á jarðhæð. Íbúðin er sérlega falleg með stórum stofum og hátt til lofts. Stutt er í leikskóla- og grunnskóla, alla helstu þjónustu og verslanir.

NAUSTABRYGGJA 16, 178,9 m²
110 REYKJAVÍK, 69,9 mkr.

Hreiðar Levy Guðmundsson
Lögg. fasteignasali
S. 661 6021/hreidar@eignamidlun.is

OPIÐ HÚS þriðjudaginn 6. október kl. 17:00 - 17:45

Vel skipulögð og mjög rúmgóð 6 herbergja íbúð með sérmerktu bílastæði í bílakjallara í álklæddu húsi í Bryggjuhverfinu í Reykjavík. Eignin er vel skipulögð á 2. hæðum. Á neðri hæð er forstofa, 2 rúmgóð svefnherbergi, rúmgott baðherbergi með sér þvottahúsi inn af.

LYNGÁS 1G, 92,6 m²
210 GARÐABÆR, 55,9 mkr.

Bjarni T. Jónsson
Lögg. fasteignasali
S. 895 9120/bjarni@eignamidlun.is

OPIÐ HÚS mánudaginn 5. október kl. 17:15-17:45

Lyngás 1G, glæsileg 92,6 m2, 4 herbergja íbúð í nýlegu vel staðsettu lyftuhúsi í hjarta Garðabæjar. Svalir 6,6m2 og 19,5 m2 sérafnotareitur í garði. Stæði í bílgeymslu.

HVERFISGATA 84, 53,7 m²
101 REYKJAVÍK, 29,9 mkr.

Bjarni T. Jónsson
Lögg. fasteignasali
S. 895 9120/bjarni@eignamidlun.is

BÓKIÐ SKOÐUN

Rýmið skiptist upp í rúmgott opið rými, herbergi eða lagerrými, eldhúsaðstöðu og salerni. Einungis komin gólfefni á baðherbergi. Í dag er rýmið u.þ.b. tilbúið undir tréverk og skilast þannig. skiptist upp í tvö rými sem mætti sameina, snyrtingu og kaffistofu.

BORGARTÚN 28A-*íbúð 503,* 112,4 m²
105 REYKJAVÍK, 73,9 mkr.

Ólafur H. Guðgeirsson
Lögg. fasteignasali
S. 663 2508/olafur@eignamidlun.is

OPIÐ HÚS þriðjudaginn 6. október kl. 17:00-18:00

Vönduð og sérlega björt 112,4 fermetra þriggja herbergja hornibúð á 5.hæð í nýju lyftuhúsi með stórum svölum, geymslu í kjallara og tveimur einkastæðum í bílakjallara. Íbúðin afhendist fullbúin án gólfefna, nema með flísum á baði, samkvæmt skilalýsingu.

MÁNATÚN 4-*íbúð 102,* 106,4 m²
105 REYKJAVÍK, 52,9 mkr.

Ólafur H. Guðgeirsson
Lögg. fasteignasali
S. 663 2508/olafur@eignamidlun.is

OPIÐ HÚS miðvikudaginn 7. október kl. 17:00-18:00

Björt og skemmtileg 3ja herbergja 106,4 fermetra íbúð á jarðhæð mér sérafnotareit til suðurs og 8,9 fermetra geymslu í kjallara. Skemmtileg íbúð í vönduðu fjölbýli.

BÁRUGRANDI 3, 81,6 m²
107 REYKJAVÍK, 45,8 mkr.

Magnea S. Sverrisdóttir
Lögg. fasteignasali
S. 861 8511/magnea@eignamidlun.is

BÓKIÐ SKOÐUN:
Íbúðin verður sýnd þriðjudaginn 6. okt. n.k. Vinsamlega bókið tíma fyrir skoðun.

Mjög falleg 81,6 fm 2ja-3ja herb. íbúð á 1. hæð í fjölbýli við Bárugranda 3 í vesturbænum. 6 íbúðir eru í stigagangi. Rúmgóðar suðvestursvalir. Íbúðin skiptist m.a. í stofu, borðstofu, vinnuherbegi innaf stofu, eldhús, herbergi og fataherbergi. Húsið var standsett fyrir nokrum árum síðan. Frábær staðsetning.

LÁGALEITI 9, 102,4 m²
103 REYKJAVÍK, 73,9 mkr.

Þórarinn M. Friðgeirsson
Lögg. fasteignasali, sölustjóri
S. 899 1882/thorarinn@eignamidlun.is

OPIÐ HÚS mánudaginn 5. október kl. 17:15-17:45

3 herb. íbúð á 4 hæð í glæsilegu nýlegu lyftuhúsi ásamt stæði í bílageymslu. Íbúðin er fullbúin með vönduðum þýskum NUBILIA innréttingum, harðparketi á gólfum. Sérþvottahús innan íbúðar. Tvö svefnherbergi og góðar suðursvalir með ágætu útsýni. Útbyggður gluggi í borðstofu með fjallasýn. Sérmerkt stæði í bílageymslu.

LANGAGERÐI 114 288,4 m²
108 REYKJAVÍK, 95,9 mkr.

Þórarinn M. Friðgeirsson
Lögg. fasteignasali, sölustjóri
S. 899 1882/thorarinn@eignamidlun.is

BÓKIÐ SKOÐUN

Einstaklega vel staðsett einbýlishús sem er kjallari og tvær hæðir. 5-6 svefnherbergi, 3-4 stofur. Stórar þaksvalir í suður og glæsilegt útsýni. Bílskúr. Garður hannaður af Stanislas Bohic. Hluti af húsinu var byggður við síðar.
Bókið skoðun hjá Þórarni í tölvupósti ***thorarinn@eignamidlun.is.***

KAPLASKJÓLSV. 31, 39,8 m²
107 REYKJAVÍK, 24,9 mkr.

Þórarinn M. Friðgeirsson
Lögg. fasteignasali, sölustjóri
S. 899 1882/thorarinn@eignamidlun.is

BÓKIÐ SKOÐUN

39.8 fm 2 herb. eign merkt 00-01. Eignin hefur verið endurnýjuð innréttingar, gólfefni skápar, baðherbergi og fl. Sérgeymsla á hæðinni, sam. þvottahús á hæðinni. Til afhendingar strax. Íbúðin er ósamþykkt.

www.eignamidlun.is

GRENSÁSVEGUR 11 SÍMI 588 9090

Ármann Þór Gunnarsson Löggiltur fasteignasali Sími 847 7000

Hrafnhildur Björk Baldursdóttir Löggiltur fasteignasali Sími 862 1110

Herdís Valb. Hölludóttir Lögfræðingur og löggiltur fasteignasali Sími 694 6166

Bjarni T. Jónsson Viðskiptafræðinugr og löggiltur fasteignasali Sími 895 9120

Ólafur H. Guðgeirsson Rekstrarhagfræðingur og löggiltur fasteignasali Sími 694 6166

Unnar Kjartansson Nemi til löggildingar fasteignasala Sími. 867 0968

Kári Sighvatsson Nemi til löggildingar fasteignasala Sími 899 8815

Jenný Sandra Gunnarsdóttir Skrifstofustjóri

Guðbjörg Matthíasdóttir Lögfræðingur og löggiltur fasteignasali Sími 588 9090

Ásdís H. Júlíusdóttir Ritari

María Waltersdóttir Móttökuritari

UGLUGATA 9 OG 9A, 214 m²
270 MOSFELLSBÆR, 75,9 mkr.

OPIÐ HÚS sunnudaginn 4. okt. kl .13:00-13:30

Hilmar Þór Hafsteinsson
Lögg. fasteignasali
S.824 9098/hilmar@eignamidlun.is

Uglugata 9 og 9A. Hér er um að ræða ný 214 fm álklædd 5 herbergja parhús á tveimur hæðum. Húsin eru einstaklega vel skipulögð með fjórum svefnherbergjum, tveimur baðherbergjum, rúmgóðri stofu með stórum útsýnissvölum, fataherbergi inn af hjónaherbergi, geymslu og bílskúr. Áætlaður afhendingartími er samkomulag. Húsin afhendist á byggingarstigu 5 sem er tilbúið til innréttinga. Skilalýsing hjá Eignamiðlun.

KLEPPSVEGUR 134, 78,1 m²
104 REYKJAVÍK, 37,9 mkr.

Hilmar Þór Hafsteinsson
Lögg. fasteignasali
S.824 9098/hilmar@eignamidlun.is

BÓKIÐ SKOÐUN

3ja herbergja íbúð á 3. hæð með glæsilegu útsýni í vel staðsettu lyftuhúsi í austurborginni. Endurnýjaðir gluggar og gler í íbúðum hússins. Þá er húsið nýlega viðgert að utan.

SKIPHOLT 17, 124 m²
105 REYKJAVÍK, 54,9 mkr.

Hilmar Þór Hafsteinsson
Lögg. fasteignasali
S.824 9098/hilmar@eignamidlun.is

BÓKIÐ SKOÐUN

ÍBÚÐ Á 2 HÆÐUM - STÓRAR SVALIR.
Góð 125 fm íbúð á tveimur hæðum (efstu) við Skipholt 17 í Reykjavík. Íbúð 303. Tvö svefnherbergi og tvær stofur. Fallegt útsýni frá inndregnum stórum svölum efri hæðar til suðurs. Neðri hæð skiptist í hol, eldhús og stofu.

BREKKUGATA 27, 250 m²
210 GARÐABÆR, 87,9 mkr.

Hilmar Þór Hafsteinsson
Lögg. fasteignasali
S.824 9098/hilmar@eignamidlun.is

BÓKIÐ SKOÐUN

TILBÚIÐ TIL INNRÉTTINGA - BÓKIÐ SKOÐUN.
Staðsteypt neðangötu raðhús á tveimur hæðum. Húsið er einstaklega vel skipulagt með allt að sex herbergjum. Húsið er velstaðsett fyrir miðju hverfi. Áætlaður afhendingartími er samkomulag. Húsið afhendist á byggingarstigu 5 sem er tilbúið til innréttinga. Fullmálað að utan með grófjafnaðri lóð.

BREKKUGATA 18, 195 m²
210 GARÐABÆR, 83,9 mkr.

Hilmar Þór Hafsteinsson
Lögg. fasteignasali
S.824 9098/hilmar@eignamidlun.is

OPIÐ HÚS mánudaginn 4. október kl. 17:00-17:30

TILBÚIÐ TIL INNRÉTTINGA - LAUST FLJÓTLEGA.
Fallegt álklætt 195 fm fimm herbergja raðhús með innbyggðum bílskúr á tveimur hæðum. Húsið skilast á byggingar- og matsstigi 5 með þeim breytingum sem sjá má af skilalýsingu, tilbúið til innréttinga að innan og hellulagt bílaplan.

BARÐASTAÐIR 11- *íbúð 601,* 269,2 m²
112 REYKJAVÍK, 92,8 mkr.

Ólafur H. Guðgeirsson
Lögg. fasteignasali
S. 663 2508/olafur@eignamidlun.is

OPIÐ HÚS fimmtudaginn 8. október kl. 17:00 -18:00

Einstök eign á 6. og 7. hæð í lyftuhúsi. Stórkostlegt útsýni af báðum hæðum. Í kjallara er geymsla og bílastæði í lokaðri bílageymslu. Stórir gluggar, mikil lofthæð og mikið útsýni til allra átta einkennir eignina, en þar á meðal má horfa yfir mestallan golfvöllinn við Korpu.

SÚÐARVOGUR 36, 138,4 m²
104 REYKJAVÍK, 72,9 mkr.

Ólafur H. Guðgeirsson
Lögg. fasteignasali
S. 663 2508/olafur@eignamidlun.is

BÓKIÐ SKOÐUN

Glæsileg íbúð á efstu hæð iðnaðarhúsnæðis, sérlega smekklega innréttuð og frágengin með vönduðum tækjum og fallegum innréttingum. Glæsilegt útsýni yfir Geirsnef, Elliðavog og til Esjunnar. Sérstök og smekkleg eign sem vert er að skoða.

GULLENGI 39, 84,8 m²
112 REYKJAVÍK, 41,9 mkr.

Hrafnhildur Björk Baldursdóttir
Lögg. fasteignasali
S. 862 1110/hrafnhildur@eignamidlun.is

OPIÐ HÚS sunnudaginn 4. október kl. 15:00-15:30

Afar björt og vel skipulögð 3ja herbergja íbúð á 2. hæð í nýviðgerðu fjölbýli á rólegum og fjölskylduvænum stað í Grafarvogi. Sérinngangur af opnum svalagangi. Skjólgóðar suðursvalir. Sér þvottahús innan íbúðar. Örstutt göngufæri í leikskóla, grunnskóla, framhaldsskóla og í fjölbreytta þjónustu í Spönginni.

MIÐVANGUR 6, 60,3 m²
220 HAFNARFJÖRÐUR, 33,5 mkr.

Ármann Þór Gunnarsson
Lögg. fasteignasali
S. 847 7000/armann@eignamidlun.is

OPIÐ HÚS sunnudaginn 4. október kl. 14:00-14:30

Vel staðsetta og vel skipulagða 2ja herbergja íbúð á 1. hæð með stórum suðursvölum. Eignin er skráð 60,3 fm, auk þess er sérgeymsla í sameign.
Laus fljótlega.

KRISTINBRAUT 89, 163,2 m²
113 REYKJAVÍK , 68,0 mkr.

Daði Hafþórsson
Lögg. fasteignasali
S.824 9096/dadi@eignamidlun.is

BÓKIÐ SKOÐUN

Kristnibraut 89, mjög falleg og vel skipulögð 163.2 fm 4 herbergja íbúð með bílskúr og sér inngangi. Glæsilegt útsýni, tvennar svalir. Stutt í alla þjónustu ss skóla og leikskóla. Innréttingar hannaðar af Rut Kára.

VESTURGATA 73, 120,7 m²
101 REYKJAVÍK, 57,5 mkr.

Hrafnhildur Björk Baldursdóttir
Lögg. fasteignasali
S. 862 1110/hrafnhildur@eignamidlun.is

BÓKIÐ SKOÐUN

Einstakt útsýni yfir sólarlagið og Snæfellsjökul. Afar skemmtileg 3ja herbergja íbúð á 2. hæð í nýviðgerðu fjölbýli neðst á Vesturgötu, við Ánanaust. Örstutt göngufæri í líf og menningu við Grandagarð og Vesturhöfnina. Frábærar gönguleiðir við sjávarsíðuna út í Gróttu í aðra áttina og út á Grandagarð í hina. Tvennar svalir.

FASTEIGNASALAN TORG

Áb. Sigurður Gunnlaugsson löggiltur fasteignasali

BLEIKA SLAUFAN

520 9595

Fasteignasalan TORG Garðatorgi 5 210 Garðabær www.fstorg.is

kraftur • traust • árangur

Hafdís Fasteignasali 820 2222 | Sigurður Fasteignasali 898 6106 | Dórothea Fasteignasali 898 3326 | Þorsteinn Fasteignasali 694 4700 | Sigríður Fasteignasali 699 4610 | Berglind Fasteignasali 694 4000 | Jón Gunnar Fasteignasali 848 7099 | Darri Örn Sölufulltrúi 767 0000 | Jóhanna Kristín Fasteignasali 837 8889

Hellisgata 5
220 Hafnarfirði **59.900.000**

OPIÐ HÚS mánudaginn 5. okt kl 17.30-18.00

Herbergi: 3 **Stærð:** 99,0 m²

Mjög fallegt og sjarmerandi einbýlishús á þessum eftirsótta stað í Hafnarfirði. Um er að ræða eign sem er mikið endurnýjuð m.a er búið að endurnýja innréttingar, gólfefni, setja hita í gólf á báðum hæðum, endurnýja eldhús, bæði baðherbergin ásamt vatnslögnum og rafmagnslögnum á síðustu 5 árum. Húsið var steinað að utan árið 2006. Eignin er á tveimur hæðum og með baðherbergjum á báðum hæðum. Sjón er sögu ríkari.

Upplýsingar veitir Hafdís fasteignasali í gsm: 820 2222

Lundur 22
200 Kópavogur **77-82 mkr.**

BÓKAÐU SKOÐUN Í GSM: 699-4610

Herbergi: 3 **Stærð:** 114,2-123,7 m²

Vandað 3 hæða lyftuhús með 7 íbúðum. Lundur 22 er austast á Lundarsvæðinu á afar skjólsælu svæði. Við hönnun hússins er haft að leiðarljósi að hafa það bjart og rúmgott með stórum gluggum sem ná niður í gólf og hita í gólfum. Öllum íbúðum fylgir stæði í bílageymslu. Húsið er vandað og í því eru íslenskar innréttingar sérsmíðar frá Brúnás hvít og svarbæsuð eik, AEG eldhústæki og blöndunartæki frá Tengi. Stutt er í margvíslega þjónustu og afþreyingu. Smáralindin, Kringlan svo ekki sé minnst á menningarlífið í Gjánni, s.s. Salinn og Gerðarsafn er steinsnar frá Lundi.

Upplýsingar veitir Sigríður fasteignasali í gsm: 699 4610

Flókagata 57
105 Reykjavík **52.900.000**

OPIÐ HÚS þriðjudaginn 6. okt. kl. 17.30-18.00

Herbergi: 3 **Stærð:** 119,7 m²

Falleg og rúmgóð 3ja herbergja íbúð með sérinngangi á jarðhæð. Glæsilegt fjórbýlishús. Stór og fallegur garður. Tvö svefnherbergi. Íbúðin er skráð 119,7 fm. og þar af er 2,3 fm geymsla. Frábær staðsetning á höfuðborgarsvæðinu.

Upplýsingar veitir Sigríður fasteignasali í gsm: 699 4610

NÝJAR ÍBÚÐIR VIÐ MOSAGÖTU 9-11 ÚTSÝNISÍBÚÐIR Í URRIÐAHOLTI

- Með stæði í bílageymslu
- Aðeins 7 íbúðir eftir!!!

Verð frá 46,5-87,9 mkr

OPIÐ HÚS
Sunnud. 4. okt. kl. 13:00-14:00
AÐ MOSAGÖTU 9-11

Dæmi um 4ra herb. íbúð á 3. hæð, *Íbúð 302*

Stærð: 113,7 fm.
Verð: 62,9 mkr

NÝTT Í SÖLU - TILBÚIN TIL AFHENDINGAR – GLÆSILEGAR 2-4 HERB. ÚTSÝNISÍBÚÐIR Í URRIÐAHOLTI.

Nánari lýsing: Fjölbýlið Mosagata 9-11 er 5 hæða lyftuhús auk kjallara hannað af Úti-Inni arkitektum og byggt af verktökum Dalhús ehf. Alls eru 23 íbúðir í húsinu og fylgir stæði í bílageymslu 21 íbúð. Húsið er staðsett ofarlega í Urriðaholtinu miðju og bjóða flestar íbúðanna upp á glæsilegt útsýni til suðurs og vesturs. Urriðaholtsskóli í allra næsta nágrenni.

Þorgeir fasteignasali gsm: 696 6580

Jóhanna Kristín fasteignasali gsm: 837 8889

Strikið 1A
210 Garðabæ **62.200.000**

ÍBÚÐIR FYRIR 60 ÁRA +

AÐEINS 1 ÍBÚÐ ÓSELD - BÓKIÐ SKOÐUN

Herbergi: 2 **Stærð:** 92,6 m²

Fallegar íbúðir fyrir fólk 60 ára og eldri í vönduðu 3-5 hæða lyftuhúsi við Strikið 1 í Sjálandi í Garðabæ. Íbúðirnar skilast fullbúnar án gólfefna, þó verða flísar á baðherbergjum og þvottahúsum frá Birgisson. Innréttingar eru frá Axis, heimilistæki frá Ormsson, innihurðar frá Parka og hreinlætistæki frá Tengi. Sérmerkt bílastæði í lokaðri bílageymslu fylgir. **Upplýsingar veitir Sigríður fasteignasali í gsm:** 699 4610

NAUSTAVÖR 36-42
200 Kóp **Verð frá: 58,5 mkr**

SJÁVAR-ÚTSÝNI

4 ÍBÚÐIR ÓSELDAR - BÓKIÐ SKOÐUN

Herbergi: 2-5 **Stærð:** 84,8-208,2 m²

Glæsilegt 44 íbúða álklætt lyftuhús við Bryggjuhverfi í Vesturbæ Kópavogs. Vandaðar íslenskar innréttingar frá Brúnás og vönduð AEG eldhústæki. Sjávarútsýni er úr flestum íbúðum. Íbúðirnar skilast með flísum á baðherbergi og þvottahúsi annars án gólfefna. Íbúðirnar eru með góðum svölum. Sérmerkt stæði fylgir íbúðum.
Uppl. veitir Sigríður fasteignasali í gsm: 699 4610

NÝBYGGINGAR
Elliðabraut Norðlingaholti
110 Reykjavík

SÝNUM DAGLEGA

Í sölu hjá Fasteignasölunni 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 gönguleiðir um óspillta náttúru.

Svalalokun með völdum íbúðum og afgirt timburverönd á jarðhæðum. Stæði í lokaðri bílgeymslu fylgir 3-5 herb íbúðum.

OPIÐ HÚS
sunnudaginn 4. október
kl. 15:00 – 16:00.

Helgi fasteignasali gsm: 780 2700 *helgi@fstorg.is*

Þóra fasteignasali gsm: 822 2225 *thora@fstorg.is*

VIÐ VEITUM TOPP ÞJÓNUSTU

Helgi
Fasteignasali
780 2700

Hrönn
Fasteignasali
692 3344

Hólmgeir
Lögmaður
520 9595

Þóra
Fasteignasali
822 2225

Þorgeir
Fasteignasali
696 6580

Hafliði
Fasteignasali
846 4960

Ragnar
Fasteignasali
844 6516

Elka
Fasteignasali
863 8813

Fyrir hverja eign sem kemur í sölu hjá okkur í október styrkjum við Bleiku slaufuna.

Komdu með eignina þína til okkar!

Hringdu núna

520 9595

Engjaþing 1-3 — 203 kópavogur — 57.900.000

OPIÐ HÚS mánudaginn 5. okt. kl: 17:30-18:00

Herbergi: 3 **Stærð:** 102.2 m²

Gullfalleg 102,2fm 3 herbergja íbúð á annari hæð í mjög fallegu lyftuhúsi á þessum sívinsæla stað. Eignin skiptist í forstofu, stofu, borðstofu, eldhús, tvö herbergi, baðherbergi, þvottahús og geymslu. Stórar suð/vestur svalir. Fallegt útsýni.
Upplýsingar veitir Helgi fasteignasali í gsm: 780 2700

Samtún 20 — 105 Reykjavík — 38.500.000

OPIÐ HÚS mánudaginn 5. okt. kl: 18:30-19:00

Herbergi: 2 **Stærð:** 57,9 m²

Mikið endurnýjuð og vel skipulögð 57,9fm tveggja herbergja íbúð á miðhæð og kjallara í góðu þríbýlishúsi í rólegri götu miðsvæðið í borginni. Sér bílastæði. Eignin skiptist í : forstofu, eldhús, stofu með útgengi út á verönd, í kjallara er baðherbergi, svefnherbergi og sam.þvottahús.
Upplýsingar veitir Helgi fasteignasali í gsm: 780 2700

Básbryggja 5 — 110 Reykjavík — 59.900.000

OPIÐ HÚS þriðjudaginn 6. okt. kl: 17:30-18:00

Herbergi: 5 **Stærð:** 139,6 m²

Mjög vel skipulögð 139,6fm 5 herbergja endaíbúð á tveimur hæðum í góðu húsi. Eignin skiptist í á neðri hæð: forstofu, stofu, borðstofu, eldhús, baðherbergi, tvö herbergi, þvottahús og á efri hæð er : sjóvarpshol, herbergi, baðherbergi og geymsla.
Upplýsingar veitir Helgi fasteignasali í gsm: 780 2700

Sigurhæð 2 — 210 Garðabær — 110.000.000

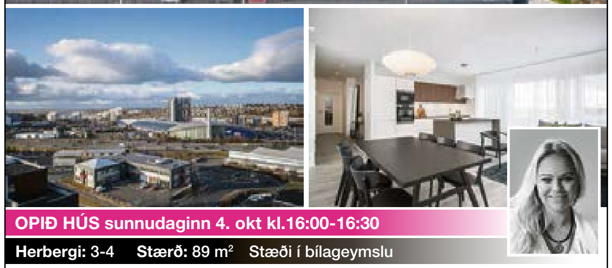
OPIÐ HÚS mánudaginn 5. okt. kl. 17.00-18.00

Herbergi: 6 **Stærð:** 191.7 m² Bílskúr

Fallegt og einstaklega vel skipulagt einbýlishús á einni hæð í Hæðunum í Garðabæ. Í húsinu eru fjögur góð svefnherbergi, gestasalerni og aðalbaðherbergi, rúmgott eldhús, stórt borðstofa og góð setustofa, sjónvarpshol, þvottaherbergi og rúmgóður bílskúr. Lóðin er fullfrágengin í kringum húsið. Sunnan- og vestanmegin við húsið er stór timburverönd með góðum skjólveggjum. Húsið hefur fengið mjög gott viðhald og er almennt í góðu ástandi. Lofthæð innan húss er allt að 4,7 M. Eignin er mjög vel staðsett í rólegu hverfi þar sem stutt er í Hofstaðaskóla og Fjölbraut í Garðabæ svo eitthvað sé nefnt.

Upplýsingar veitir Berglind fasteignasali í gsm: 694 4000

Bæjarlind 5 — 201 Kópavogur — Verð frá 61.9 mkr



OPIÐ HÚS sunnudaginn 4. okt kl.16:00-16:30

Herbergi: 3-4 **Stærð:** 89 m² Stæði í bílageymslu

GLÆSILEGT OG VANDAÐ 11 HÆÐA HÚS! ÚTSÝNIS ÍBÚÐIR

- Glæsilegar og einstaklega vandaðar 3ja -4ra herb. íbúðir
- Allar svalir með svalalokum
- Vandaðar Ítalskar innréttingar frá Parka
- Innbyggður ísskápur, uppþvottavél og spanhelluborð.
- Stæði í bílageymslu fylgir öllum íbúðum nema 2ja herbergja.
- Húsið er komið á byggingastig 7, með lokaúttekt.
- Verðlauna hús í hjarta Kópavogs

Upplýsingar veitir Berglind fasteignasali í gsm: 694 4000

Mosagata 5, *íb. 202* — 210 Garðabær — 56.900.000

OPIÐ HÚS sunnudaginn 4. okt kl. 14:15-14:45

Herbergi: 4 **Stærð:** 107,6 m²

NÝ, VEL SKIPULÖGÐ 107,6 fm. 4ra herbergja íbúð með sérinngangi á 2. hæð með 7,5 fm. svölum. Íbúðin sjálf er skráð 100,2 fm auk 7,4 fm. geymslu Íbúðin skiptist í anddyri, alrými með eldhúsi, borðstofu og stofu, 3 svefnherbergi og baðherbergi með baðkari og upphengdri sturtu og þvottaaðstöðu. Íbúðin skilast fullbúin með gólfefnum. **Uppl. veitir Jóhanna Kristín fasteignasali í gsm:** 837 8889

Hæðarbyggð 11 — 210 Garðabær — 119.500.000

HRINGIÐ OG BÓKIÐ SKOÐUN S. 820-2222

Herbergi: 6 **Stærð:** 292,9 m²

Reisulegt og fallegt einbýlishús á þessum eftirsótta stað við Hæðarbyggð 11 Garðabæ. Um er að ræða eign á tveimur hæðum sem er skráð 292,9fm og þar af er innbyggður bílskúr 46,9fm. Fimm rúmgóð herbergi, stofur glæsilegar með fallegum arni og fiskibeinaparketi á gólfi. Garður stór og aðkoma falleg.
Upplýsingar veitir Hafdís fasteignasali í gsm: 820 2222

EIGNAMIÐLUN

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

Einbýlishús eða parhús óskast

Traustur kaupandi óskar eftir 250 – 400 fm einbýlishúsi eða parhúsi.

Æskileg staðsetning: *Selvogsgrunn, Sporðagrunn, Teigar eða Laugarásvegur.*

- Góðar greiðslur í boði.

2ja herb. íbúð óskast

2ja herb. íbúð með sér inngangi óskast.

Æskilegt staðsetning: *póstnúmer 104.*

- Staðgreiðsla í boði.

Sverrir Kristinsson
Lögg. fasteignasali
Sími: 861 8514
sverrir@eignamidlun.is

domus

Ársæll Steinmóðsson
Löggiltur fasteignasali
as@domus.is
sími: 896-6076

Domus fasteignasala | Fjarðargata 13-15 | 220 Hafnarfjörður

Sandalda 4a, 4d og 6a á Hellu

Nýbyggingar. Falleg og vel skipulögð 3 herbergja raðhús að Sandöldu 4a, 4d og 6a á Hellu. Stutt er í fallega náttúru og töluverð uppbygging í m.a matvælavinnslu og ferðaþjónustu á svæðinu t.d. er 161 herbergja Stracta hótel 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.-,**
Nánari upplýsingar veitir Ársæll Igfs, as@domus.is og 896-6076

www.domus.is

búmenn

Búseturéttir til sölu

Vallabraut 14

Til sölu er búseturéttur að Vallabraut 14, 300 Akranes . Eignin er í endaraðhúsi innst í götu og er 4ra herbergja ásamt bílskúr. Íbúðin er 111,1 fm og bílskúrinn 30,1 fm, samtals 141,2 fm.

Ásett verð búseturéttarins er kr.12.500.000,- og mánaðarlegt búsetugjald miðað við 1.sept er kr.204.727.

Innifalið í mánaðarlegu búsetugjaldi er afborgun skuldabréfa, fasteigna- og holræsagjöld, tryggingar, viðhaldssjóður og þjónustugjald.

Þeir sem hafa áhuga á að skoða eignirnar og/eða gera tilboð í búseturéttinn, vinsamlegast hafið samband við skrifstofu Búmanna í síma 552-5644 eða í gegnum netfangið bumenn@bumenn.is

RÍKISKAUP

AUGLÝSA EFTIRFARANDI EIGN TIL SÖLU:

BJARNARBRAUT 8, BORGARNESI – SKRIFSTOFUHÚSNÆÐI

Um er að ræða 629,4 m² skrifstofuhúsnæði á 1. hæð við Bjarnarbraut 8, Borgarnesi.
Eignin skiptist í tvö skrifstofurými, annars vegar 361,8 m² og hins vegar 267,6 m². Samtals 629,4 m². Gengið er inn um bjarta tengibyggingu sem er í sameign.
Gott aðgengi er að húsinu og rúmgóð steypt bílastæði fylgja en stæðin eru ekki sérmerkt.
Frekari upplýsingar um eignina má finna á heimasíðu Ríkiskaupa: www.rikiskaup.is
Lækkað verð: 88,5 mkr.

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

RÍKISKAUP

RÍKISKAUP

AUGLÝSA EFTIRFARANDI EIGNIR TIL SÖLU:

URÐARVEGUR 20, ÍSAFJÖRÐUR

Urðarvegur 20, 400 Ísafjörður, ásamt öllu því sem eigninni fylgir, þar með talið tilheyrandi lóðar- og sameignarréttindi.
Birt stærð 236,9 m2.
Stórt og rúmgott raðhús á tveimur hæðum með innbyggðum bílskúr og fallegu útsýni.
Nánari upplýsingar á heimasíðu Ríkiskaupa: www.rikiskaup.is
Verð: 44,9 mkr.

URÐARVEGUR 34, ÍSAFJÖRÐUR

Urðarvegur 34, 400 Ísafjörður, nánar tiltekið ásamt öllu því sem eigninni fylgir, þar með talið tilheyrandi lóðar- og sameignarréttindi. Birt stærð 240.2 m2.
Stórt og rúmgott endaraðhús á tveimur hæðum á fallegum útsýnisstað.
Nánari upplýsingar á heimasíðu Ríkiskaupa: www.rikiskaup.is
Verð 42,9 mkr.

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

RÍKISKAUP

valborgfs.is

VALBORG

FASTEIGNASALA OG RÁÐGJÖF

FOSSVOGUR

Álfatún 17 — 52,9 millj. kr.

Björt og falleg 3ja herbergja 109 fm íbúð með bílskúr á þessum eftirsótta stað, með fallegu útsýni.
Svalir til suðurs með útsýni yfir gróður- og skjólsælan garð með leiktækjum. Fallegt útsýni úr stofu er til norðurs og austurs.

KÓPAVOGUR

Bæjarlind 5 — 42,9 millj. kr.

Falleg mjög nýleg 2ja herbergja 64,3 fm íbúð á 4. hæð með yfirbyggðum svölum og fallegu útsýni.
Lyfta er í húsinu.
Húsið hlaut hönnunarverðlaun Umhverfis- og skipulagsnefndar.

SELTJARNARNES

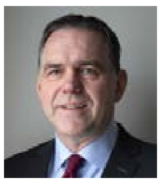
Austurströnd 4 — 39,8 millj. kr.

Falleg og rúmgóð 2ja herbergja 66 fm íbúð á 5. hæð með glæsilegu sjávarútsýni ásamt stæði í bílageymslu. Húsið er með lyftu og þvottahús er á hæðinni.

VERÐMETUM SAMDÆGURS
VEGNA MIKILLAR EFTIRSPURNAR VANTAR OKKUR ALLAR GERÐIR EIGNA Á SKRÁ

Elvar Guðjónsson
Viðskiptafræðingur
Lögg. fasteignasali
Sími 895 4000
elvar@valborgfs.is

María Sigurðardóttir
Viðskiptafræðingur
Lögg. fasteignasali
Sími 820 1780
maria@valborgfs.is



Þórður Heimir Sveinsson
Lögmaður og löggiltur fasteignasali
hordur@valborgfs.is

Nóatún 17 | 105 Reykjavík | valborg@valborgfs.is | Sími 419 7900

intellecta.is

RÁÐNINGAR

intellecta

KUGGUVOGUR

Frábær staðsetning í nýju hverfi við Voginn

SÝNUM
alla helgina
Pantið söluskoðun hjá Ólafi í síma 822 2307

GLÆSILEGAR NÝJAR ÍBÚÐIR VIÐ VOGINN

Vandaðar **2ja – 5 herbergja** íbúðir niður við Elliðarárvoginn í nýju og spennandi íbúðarhverfi. Stærðir **67 til 130 fm**

Gólfhiti **/** Svalalokanir **/** Útsýni yfir Voginn.

Verð frá: **43,9 millj.**

Komið, skoðið og ráðfærið ykkur við **sölumenn okkar!**

Nánari upplýsingar veitir:
Ólafur Finnbogason
lögg. fasteignasali
sími: 822 2307
olafur@miklaborg.is

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

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

Vandaður verktaki í 30 ár
Sérverk ehf
Byggingaverktakar

MIKLABORG | **– Með þér alla leið**

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

Skektuvogur 2 - 6

- **3-5 herbergja** íbúðir
- Stærðir frá 94 fm – 145,1 fm
- Verð frá **53,9** milljón

Dugguvogur 6 - 8

- **1-4 herbergja** íbúðir
- Stærðir frá 50,3 – 135,1 fm
- Verð frá **37,5** milljón

SÝNUM ALLA DAGA VIKUNNAR
Pantið söluskoðun hjá sölumönnum

Vogabyggð er nýtt hverfi miðsvæðis á höfuðborgarsvæðinu

Innbyggð uppþvottavél og innbyggður ísskápur fylgir öllum íbúðum

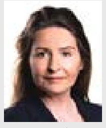
Parket er á öllum íbúðum

Bílastæði fylgir flestum íbúðum

Afhending strax eða fljótlega

Komið, skoðið og ráðfærið ykkur við **sölumenn okkar!**

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


Elín Alfreðsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 899 3090
elin@miklaborg.is

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

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

Anton Karlsson
lögg. fasteignasali
Sími: 771 8601
anton@miklaborg.is

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

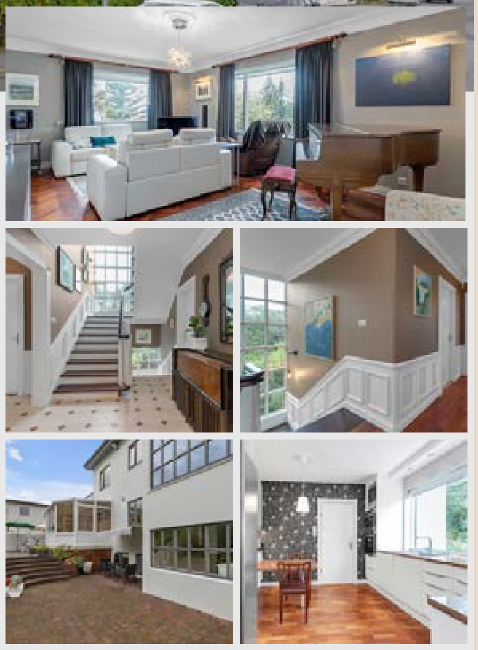
TRAUSTUR
BYGGINGARAÐILI
SÍÐAN 1998
ÞG-VERK

MIKLABORG | **– Með þér alla leið**

NÝTT Í SÖLU

Hörgshlíð 26
105 Reykjavík

PANTIÐ SKOÐUN
hjá Jason í síma **775 1515**



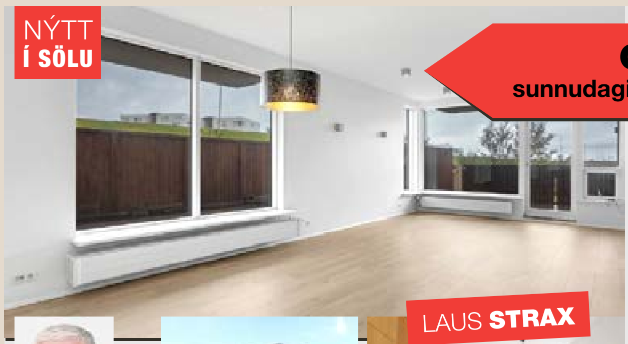
Fallegt og klassískt 330 fm einbýlishús að Hörgshlíð

- Eignin er á eftirsóttum stað í hlíðunum þar sem örstutt er í skóla, framhaldsskóla, háskóla, Kringluna og aðra þjónustu.
- Húsið er teiknað af Herði Bjarnasyni og er á þremur hæðum með séríbúð á neðstu hæðinni.
- 3 stofur, 5 svefnherbergi, 3 baðherbergi.
- Gróinn og fallegur garður með tvískiptum palli, heitum potti og útisturtu.
- Göngufæri er við útivistarsvæði í Öskjuhlíð og menningarlíf Miðborgarinnar í næsta nágrenni.

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

Verð: **169 millj.**

NÝTT Í SÖLU



OPIÐ HÚS
sunnudaginn 4. okt. kl 13:00 - 13:30

Strandvegur 10
210 Garðabær

118 m2, endaíbúð á jarðhæð í fjölbýlishúsi, ásamt stórum sólpalli (ca 77 m2)

- Fjölskylduvæn íbúð með útgangi út á stóra verönd
- Eignin skiptist í anddyri, þrjú svefnherbergi með skápum, eldhús, bjarta stofu með útgangi út á pall, þvottahús, baðherbergi og sérgeymslu
- Stæði í bílageymslu

LAUS **STRAX**

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

Verð: **67,5 millj.**

NÝTT HÚS

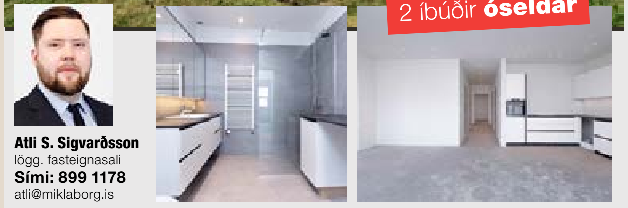
OPIÐ HÚS
sunnudaginn 4. okt. kl 15:00 - 15:30

Álfhólsvegur 73
200 Kópavogur

Nýjar íbúðir í reisulegu fjórbýli. Tilbúið til afhendingar.

- Rúmgóðar og vel skipulagðar um 108 fm, 3ja herbergja íbúðir
- Gott opið alrými, fataherbergi innaf hjónaherbergi
- Sér inngangur og sér verönd
- Eftirsótt staðsetning í grónu hverfi
- Skilast fullbúnar án gólfefna

2 íbúðir **óseldar**



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

Verð: **64,9 millj.**

OPIÐ HÚS
í dag laugardag 3. okt. kl. 15:30 - 16

Þórsgata
101 Reykjavík

Glæsileg 79,6 fm rishæð

- Stórar stofur, mikil lofthæð
- Glæsilegir gluggar sem setja svip á hæðina
- Endurnýjað fallegt eldhús búr innaf og baðherbergi
- Tvö svefnherbergi eldhúsi
- Sér geymsla í kjallar

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

Verð: **49,9 millj.**

OPIÐ HÚS
í dag laugardag 3. okt. kl. 14 - 14:30

Fróðengi 6
112 Reykjavík

Falleg 4-5 herbergja íbúð sem tekur vel á móti þér

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

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

Verð: **48,4 millj.**

OPIÐ HÚS
sunnudaginn 4. okt. kl 15:30 - 16:00

Njálsgata 12
101 Reykjavík

Stórglæsileg efri hæð 94,9 fm Ris byggt ofá árið 2020

- Þrjú svefnherbergi
- Tvennar svalir til suðurs
- Nýtt glæsilegt eldhús og bað
- Fallegt flæði í stofu og eldhús rýmum
- Sér þvottahús með glugga
- Sér geymsla í kjallara

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

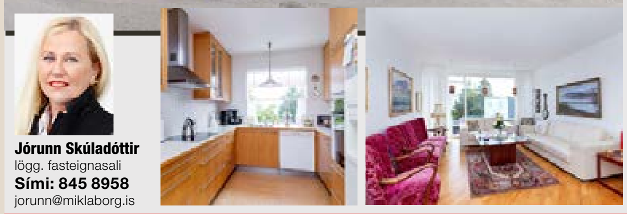
Verð: **59,9 millj.**

OPIÐ HÚS
sunnudaginn 4. okt. kl 14:00 - 14:30

Safamýri 77
105 Reykjavík

Falleg 172,6 fm efri sérhæð með bílskúr

- 3 svefnherbergi á sér gangi ásamt baðherbergi
- Fallegt endurbætt eldhús með eldhúskrók, fallegar stofur með útgengt út á suður útsýnissvalir
- Sameiginlegt þvottahús í kjallara ásamt geymslu



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

Verð: **78,9 millj.**

OPIÐ HÚS
mánudaginn 5. október
kl. 18:00 - 18:30

Bjarkargata 8
101 Reykjavík

Einstök staðsetning við Hljómskálagarðinn Verð: **134 millj.**

- Tvær íbúðir, á fyrstu hæð og í kjallara, ásamt bílskúr
- Alls tæplega 240 fm á besta stað í 101 Reykjavík
- Örstutt frá Reykjavíkurtjörn
- Stór og góður garður

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

OPIÐ HÚS
mánudaginn 5. október
kl. 17:00 - 17:30

Framnesvegur 62
101 Reykjavík

117 fm 5 herbergja íbúð á efstu hæð - útsýni Verð: **56,9 millj.**

- Íbúð á tveimur hæðum með suðurvestur svölum
- Rúmgóð stofa og eldhús á neðri hæð
- 4 svefnherbergi á efri hæð, tvö baðherbergi og sérgeymsla.
- Stæði í bílageymslu fylgir
- Miðsvæðis í Reykjavík og stutt í þjónustu

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

NÝTT Í SÖLU

OPIÐ HÚS
mánudaginn 5. október
kl. 17:00 - 17:30

Dvergabakki 12
109 Reykjavík

Góð 3ja herb íbúð á 1 hæð Verð: **42,5 millj.**

- Bílskúr með hurðaopnara fylgir íbúðinni
- Tvö svefnherbergi
- Svalir í bæði norður og suður
- Sérgeymsla í samegin
- Björt falleg íbúð

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

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

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

Síðasti áfaninn nú kominn í sölu

Rúmgóðar 4 - 5 herbergja fjölskylduíbúðir

102 Reykjavík

Glæsilegar nýjar íbúðir til sölu

Smyrilshlíð

Fálkahlíð

Valshlíð

OPIÐ HÚS

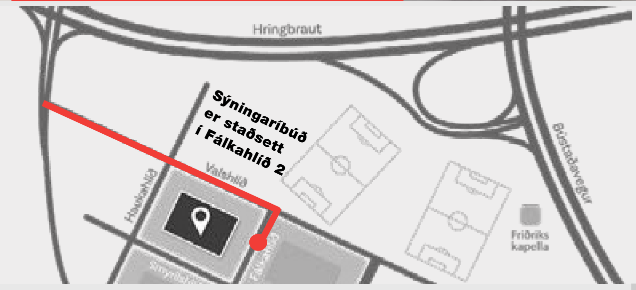
Sunnudaginn

4. október

kl. 12:30 – 13

Glæsilegar og rúmgóðar 4-5 herbergja íbúðir í 102 Reykjavík

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



Mjög vinsæl staðsetning

Aðeins 9 íbúðir eftir!

Dæmi um íbúð:

Smyrilshlíð 1, íbúð 307

4-5 herbergja

Tvö baðherbergi

Sérþvottahús

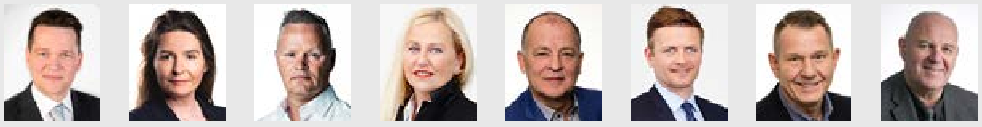
Suður svalir

Hlíðarendi

Aðeins 9 íbúðir eftir

HEIMILISFANG	ÍBÚÐ	HERB	STÆRÐ	BÍLASTÆÐI	BÍLSKÚR	VERÐ
Smyrilshlíð 1	105	4	113,7 fm	Já		**65,9 m**
Smyrilshlíð 1	106	5	124,1 fm	Já		**71,9 m**
Smyrilshlíð 1	207	5	128,7 fm	Já		**74,0 m**
Smyrilshlíð 1	307	5	127,2 fm	Já		**75,0 m**
Smyrilshlíð 1	503	4	133,1 fm	já		**84,5 m**
Smyrilshlíð 3	106	4	127,6 fm	já		**71,9 m**
Valshlíð 2	502	4	212,6 fm	2 stæði	já	**130 m**
Valshlíð 6	103	4	117,3 fm	já		**71,9 m**
Valshlíð 6	501	4	160,9 fm	já		**105,9 m**

Komið, skoðið og ráðfærið ykkur við **sölumenn okkar!**



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

Elín Alfreðsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 899 3090
elin@miklaborg.is

Anton Karlsson
lögg. fasteignasali
Sími: 771 8601
anton@miklaborg.is

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

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

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

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

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

MIKLABORG | – Með þér alla leið

Hafnarbraut

Kársnesi - 200 Kópavogur

Hafnarbraut 11

Kársnes - 200 Kópavogur

Nýuppgerðar 2-3ja herbergja íbúðir á efstu hæðum margar með mögnuðu útsýni

- Stærðir frá 84 -102 fm.
- Til afhendingar strax fullbúnar íbúðir með gólfefnum, ísskáp og uppþvottavél.

Verð frá: **48,9 millj.**

OPIÐ HÚS
Sunnudaginn
4. október
kl. 17:00 – 18:00

Til afhendingar strax

Hafnarbraut 13-15

Kársnes - 200 Kópavogur

Nýjar og glæsilegar 3-5 herbergja íbúðir í lyftublokk á vestanverðu Kársnesi.

- Stærðir frá 92 -175 fm.
- Fallegt sjávarútsýni frá mörgum íbúðum.
- Íbúðirnar afhendast fullbúnar með gólfefnum á votrýmum, ísskáp og uppþvottavél.
- Bílastæði í bílakjallara fylgir flestum íbúðum.

Verð frá: **52,9 millj.**

Einnig hægt að
BÓKA EINKASKOÐUN
hjá sölumönnum

Komið, skoðið og ráðfærið ykkur við **sölumenn okkar!**

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

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

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

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

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

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

VEGNA COVID-19 SÝNUM VIÐ NÚ ALLAR EIGNIR EFTIR PÖNTUN
Hafið samband við sölumenn okkar og bókið skoðun – Gott að byrja leit á vefnum okkar miklaborg.is

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

Skúlagata 40

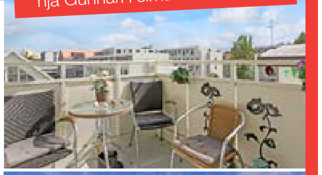
101 Reykjavík

PANTIÐ SKOÐUN
hjá Gunnari í síma **899 5856**

Vel skipulögð íbúð á 5 hæð í húsi fyrir 60 ára og eldri

- 3ja herbergja 106 fm auk 15 fm stæðis
- Stæði í bílageymslu
- Góð staðsetning þar sem stutt er í alla helstu þjónustu

Verð: **55,4 millj.**



Nánari upplýsingar:
Gunnar S. Jónsson
lögg. fasteignasali
sími: 899 5856
gunnar@miklaborg.is

MIKLABORG

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

Austurberg 8

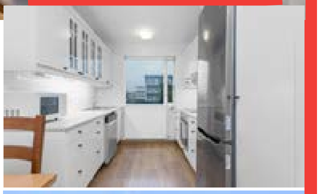
111 Reykjavík

OPIÐ HÚS
mánudaginn 5. október
kl. 17:00 - 17:30

Falleg og vel skipulögð 3ja herbergja íbúð auk bílskúrs

- Skráð 98,3 fm skiptist í 80,4 fm íbúðarrými og 17,9 fm bílskúr
- 2 Svefnherbergi
- Geymsla á jarðhæð

Verð: **41,9 millj.**



Nánari upplýsingar:
Gunnar S. Jónsson
lögg. fasteignasali
sími: 899 5856
gunnar@miklaborg.is

MIKLABORG

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

Ingólfsstræti 16

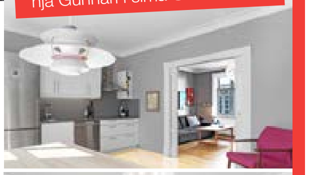
101 Reykjavík

PANTIÐ SKOÐUN
hjá Gunnari í síma **899 5856**

Falleg og vel skipulögð 106 fm íbúð á 2 hæðum

- Skipt upp í tvær einingar með útleigu á neðri hæð
- **66,7 fm** á efri hæð
- **39,3 fm** á neðri hæð

Verð: **64,9 millj.**



Nánari upplýsingar:
Gunnar S. Jónsson
lögg. fasteignasali
sími: 899 5856
gunnar@miklaborg.is

MIKLABORG

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

Ein af þekktari læknastofum landsins þarf að stækka við sig!

Miklaborg leitar að að húsnæði fyrir læknastofur

- Húsnæði þarf að vera **misvæðis** í Reykjavík
- Kjörstærð um **1500 fm**
- Skilyrði að **næg bílastæði** séu fyrir hendi
- Húsnæðið þarf að vera að hluta eða öllu leiti á **jarðhæð**
- Kostur er að húsnæðinu sé skilað fullinnréttuðu

LEIGA EÐA KAUP

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

MIKLABORG

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

VÍKURGATA 14

210 Urriðaholt Garðabæ

MIKLABORG

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

Glæsilegt 292 fm einbýlishús á tveimur hæðum

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

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

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

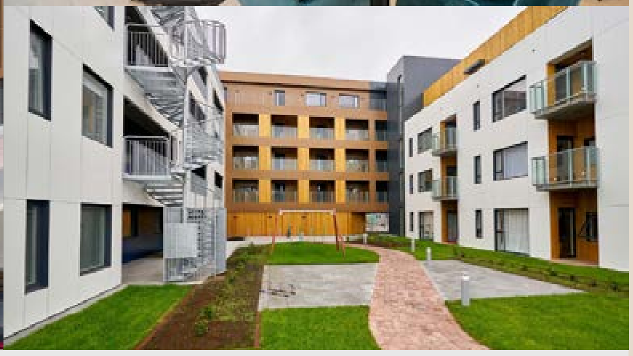
Verð frá: **124,9 millj.**

Hverfisgata 85

101 Reykjavík

Komið, skoðið og ráðfærið ykkur við **sölumenn okkar!**

OPIÐ HÚS
Sunnudaginn
4. október
kl. 14 – 14:30



Til afhendingar strax

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

101

Frábærlega staðsettar íbúðir í miðborginni

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

Verð frá: **39,5 millj.**

MIKLABORG | **– Með þér alla leið**

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

OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 4. OKTÓBER

PÓSTHÚSSTRÆTI 5

NÝJAR ÍBÚÐIR VIÐ SJÁVARSÍÐUNA Í REYKJANESBÆ

Vel skipulagðar 2ja – 3ja herbergja útsýnisíbúðir í níu hæða fjölbýlishúsi. Íbúðirnar eru vel skipulagðar og afhendast fullbúnar án megingólfefna. Flestar íbúðir afhendast með stæði í bílageymslu.

Húsið stendur á fallegum stað við sjóinn og er einstaklega vel staðsett með tilliti til aðgengis að verslun, þjónustu og samgönguleiðum. Örstutt er í strandleiðina sem er 10 kílómetra hjóla- og gönguleið meðfram ströndinni.

FYRSTI ÁFANGI VERÐUR TILBÚINN TIL AFHENDINGAR Í DESEMBER.

FULLBÚIN ÍBÚÐ TIL SÝNIS SUNNUDAGINN 4. OKTÓBER KL. 13-14

Guðlaugur H. Guðlaugss.
löggiltur fasteignasali
laugi@studlaberg.is
863 0100

Brynjar Guðlaugss.
löggiltur fasteignasali
brynjar@studlaberg.is
896 5464

Halldór Magnúss.
löggiltur fasteignasali
dori@studlaberg.is
863 4495

Haraldur Guðmundss.
löggiltur fasteignasali
halli@studlaberg.is
661 9391

Guðbjörg Pétursd.
skrifstofustjóri
gugga@studlaberg.is

STUÐLABERG
FASTEIGNASALA

Hafnargata 20, 230 Reykjanesbæ · **420 4000** · studlaberg@studlaberg.is

TRAUSTI fasteignasala

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

VIÐ ERUM TRAUSTI

OPIÐ HÚS
laugardaginn 2. okt og sunnudaginn 3. okt kl. 14:30-15:30

LOFNARBRUNNUR 14

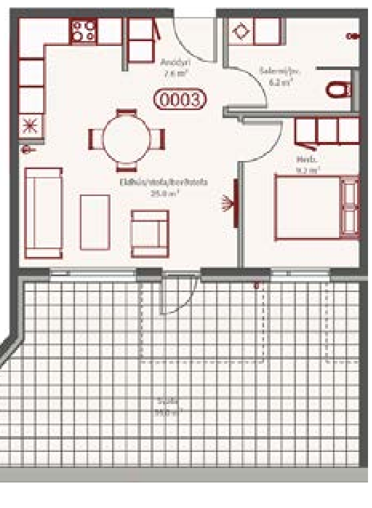
VERÐ FRÁ 39,9 MILLJ.

BÓKIÐ SKOÐUN SÝNUM DAGLEGA

BÍLASTÆÐI Í BÍLAKJALLARA FYLGIR HVERRI EIGN

- Vandaðar 2ja til 5 herbergja íbúðir
- Íbúðir skilast fullbúnar, án gólfefna. Gólf flotrýma flísalögð.
- Fallegt útsýni úr öllum íbúðum.
- Frábærar suðursvalir og stórir sérafnotareitir fylgja jarðhæðum.
- Bílastæði í bílakjallara fylgir hverri íbúð.
- Afhending er í desember 2020.
- Ísskápur og uppþvottavél fylgja hverri íbúð.

11 ÍBÚÐIR Í HÚSINU • ÓHINDRAÐ ÚTSÝNI



Íbúð 003:
- 2ja herbergja á jarðhæð
- Stærð 54,7 fm
- Sérafnotareitur 36,1 fm.

Verð 40,9 mkr.

Íbúð 0101:
- 2ja - 3ja herbergja íbúð
- Stærð 91,4 fm
- Svalir 5,8 fm

Verð 49,9 mkr.

Íbúð 0104:
- 4ra herbergja
- Stærð 115,7 fm
- Svalir 7,8 fm

Verð 61,7 mkr.

Nánari upplýsingar veita:

Guðbjörg G. Sveinbjörnsd.
löggiltur fasteignasali
sími: 899-5949
gudbjorg@trausti.is

Guðlaug Jóna Matthíasd.
löggiltur fasteignasali
sími: 661-2363
gulla@trausti.is

Aðalsteinn Jón Bergdal
Aðstoðarm. fasteignasala
sími: 767-0777
alli@trausti.is

Kristján s: 867-3040
Guðbjörg G. s: 899-5949
Garðar B. s: 898-0255
Sólveig s: 869-4879
Garðar Hólm s: 899-8811
Guðlaug s: 661-2363
Hallgrímur s: 896-6020
Garðar K. s: 853-9779
Aðalsteinn Jón s: 767-0777

TRAUSTI fasteignasala

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

Styrmir s: 846-6568
Viktoría Larsen s: 618-5741
Ólafur Haukur s: 866-1242
Einar Örn s: 823-4969
Kristín María s: 837-1177
Nanna Dröfn s: 694-2494
Styrmir Bjartur s: 899-9090
Ragnheiður s: 788-3069
Halldór s: 660-5312
Bára s: 693-1837

VIÐ ERUM TRAUSTI

OPIÐ HÚS

ENGJASEL 67
109 REYKJAVÍK

Nanna Dröfn
S: 694-2494

OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 6. OKT. KL. 17:00-17:30.
Rúmgóð og falleg 4ra herbergja íbúð á 1. hæð í góðu fjölbýlishúsi í Seljahverfinu. Með eigninni fylgir stórt stæði í bílageymslu. Barnvænt umhverfi. Stutt er í skóla og leikskóla. Eignin er alls 151,7 fm. þar af stæði í bílskýli 36,6 fm. og geymsla 8,1 fm.
Nánari uppl. veitir Nanna Dröfn lgf. s. 694-2494, nanna@trausti.is.

Verð: 44,9 millj.

OPIÐ HÚS

RAUÐAGERÐI 28
108 REYKJAVÍK

Kristján
S: 867-3040

OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 6. OKT. KL. 17:00-17:30
Fallegt og vel skipulagt einbýli við Rauðagerði í Reykjavík. Auka 2ja herbergja íbúð á jarðhæð. Stærð 279,1 fm. að bílskúr meðtöldum. Fimm svefnherbergi eru í íbúðinni Eignin er laus við kaupsamning.
Nánari uppl. veitir Kristján lgf. s. 867-3040, kristjan@trausti.is

Verð: 99,8 millj.

OPIÐ HÚS

SKÓGARBRAUT 922
262 REYKJANESBÆR

Guðbjörg G.
S: 899-5949

OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 6. OKT. KL. 17:30-18:00
Rúmgóð og skemmtileg íbúð á 3. hæð að Skógarbraut 922 á Ásbrú í Reykjanesbæ. Sérmerkt stæði fyrir utan sem fylgir íbúðinni. Eignin var mikið endurnýjuð 2017. Mjög stutt er í leikskóla og samkvæmt deiliskipulagi á að hefja byggingu skóla í hverfinu árið 2021. Eignin er skráð skv. Þjóðskrá Íslands 123,6 fm.
Nánari uppl. veitir Guðbjörg G. lgf. s. 899-5949, gudbjorg@trausti.is

Verð: 31,9 millj.

OPIÐ HÚS

JÖRFABAKKI 28
109 REYKJAVÍK

Guðbjörg G.
S: 899-5949

OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 6. OKT. KL. 17:30-18:00
Rúmgóð og björt 2ja herbergja íbúð á 1. hæð í snyrtilegu fjölbýlishúsi við Jörfabakka í Reykjavík. Þvottahús er innan íbúðar en hefur verið nýtt sem herbergi en einnig er þvottahús í sameign. Myndavéladyrasími í húsinu. Snyrtileg sameign og eingöngu 3 tröppur upp á hæðina. Eignin er skráð skv. Þjóðskrá Íslands alls 69,6 fm. Innbú getur fylgt eigninni og er hún laus við kaupsamning. **Nánari uppl. veitir Guðbjörg G. lgf. s. 899-5949, gudbjorg@trausti.is**

Verð: 35,9 millj.

OPIÐ HÚS

REYKJAVÍKURVEGUR 29
102 REYKJAVÍK

Guðbjörg G.
S: 899-5949

OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 6. OKT. KL. 18:15-18:45
Nýlega endurnýjuð og falleg 4ja herbergja 77,6 fm. íbúð í kjallara í sjarmerandi hverfi rétt við miðborg Reykjavíkur. Íbúðin er lítið niðugrafin og geymsla á sömu hæð fylgir eigninni. Íbúðin hefur öll verið mikið endurnýjuð, neysluvatnslagnir, rafmagnslagnir, parket, innihurðar, innréttingar og skápar. Í sumar voru rennur endurnýjaðar og þakkantar lagaðir. Stór sameiginlegur garður. Tilvalin fyrsta eign. **Nánari uppl. veitir Guðbjörg G. lgf. s. 899-5949, gudbjorg@trausti.is**

Verð: 44,9 millj.

OPIÐ HÚS

SKILDINGANES 43
102 REYKJAVÍK

Kristján
S: 867-3040

OPIÐ HÚS MIÐVIKUDAGINN 7. OKT. KL. 17:00-17:30
Glæsilegt 256,9 fm. einbýlishús á frábærum stað við Skildinganes 43 í Skerjafirði, þar af er 39,9 fm. innbyggður bílskúr. Stór 948 fm. eignarlóð með stórum sólpalli í grónum og fallegum suðurgarði. Gólfhiti er í öllu húsinu. **Nánari upplýsingar veitir Kristján lgf. s. 867-3040, kristjan@trausti.is**

Verð: 143 millj.

FASTEIGNA MIÐLUN

Skólavörðustíg 3 - 2. hæð - 101 Reykjavík
Sími 575 8500 - www.fasteignamidlun.is

Sverrir Pálmason,
lögmaður og löggiltur fasteignasali, sími 867-1001
Gunnar Bergmann Jónsson,
viðskiptalögfræðingur og nemi til löggildingar, sími 839-1600
Arnar Sölvason,
ráðgjafi, sími 896-3601
Sverrir Kristjánsson,
ráðgjafi og stofnandi, sími 896-4489

KLAPPARÁS 8

Opið hús sunnudaginn 4. október milli kl. 14:30 - 15:00

Virkilega fallegt og vel skipulagt tveggja hæða 320,3 m2 einbýlishús, þar af stór 61 fm bílskúr, á eftirsóttum stað í fjölskylduvænu hverfi að Klapparás 8, Árbænum, 110 Reykjavík. Verulega fallegur garður umvefur húsið. Heitur pottur á neðri hæð, sólpallur á efri og neðri hæð.
Eignin er mjög vel staðsett, stutt er í skóla, leikskóla, þjónustu, íþróttasvæði, sundlaug og fallegar gönguleiðir við Elliðarárdalinn.

Nánari upplýsingar veitir Gunnar Bergmann í síma 839-1600 eða (gunnar@fasteignamidlun.is).

RÍKISKAUP

AUGLÝSA EFTIRFARANDI EIGN TIL SÖLU:

HOF 3 Í SKAGAFIRÐI, 551 SAUÐÁRKRÓKUR

Ríkiskaup kynna eignina Hof 3 í Skagafirði. Húsakostur, samtals fimm matshlutar, á sér 3,9 ha leigulóð til 50 ára. Íbúðarhús er byggt árið 1939 og viðbygging frá 1961, alls um 199,8 m². Neðri hæð er 114,4 m² og herbergi í risi eru 51,4 m² skv. mati. Íbúðarhúsið þarfnast mikils viðhalds, sérstaklega þak, sökklar, gólf o.fl. Útihús: Fjárhús 120,3 m², votheysturn 9,1 m², hlaða 49,9 m² og geymsla 27,4 m². Fjárhús voru hlaðin 1954 fyrir 120 kindur. Útihúsin eru illa farin.
Eignin er fallega staðsett í Hjaltadal í Skagafirði rétt innan við Hóla og í um 30 km akstursleið austan við Sauðárkrók og um 30 km sunnan við Hofsós.
Allur húsakostur þarfnast viðhalds og endurbóta, íbúðarhúsið er sæmilegt en önnur hús léleg eða ónýt.
Húsin eru í útleigu með 6 mánaða uppsagnafresti og gert er ráð fyrir að kaupandinn yfirtaki leigusamninginn.
Frekari upplýsingar um eignina má finna á heimasíðu Ríkiskaupa: www.rikiskaup.is.
Verð: 14,9 mkr.

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

RÍKISKAUP

VALFELL
FASTEIGNAMIÐLUN OG RÁÐGJÖF

STILLHOLT 21 - AKRANESI

Þingvangur ehf byggir 10 hæða lyftuhúsnæði á góðum stað miðsvæðis á Akranesi. Staðsett við verslunarkjarnann Dalbraut 1, Akranesi.

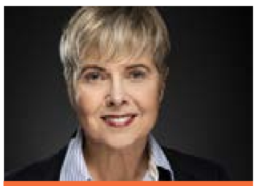
Íbúðirnar eru tilbúnar til afhendingar og seljast fullbúnar án gólfefna nema forstofa, þvottahús og baðherbergi flísalagt.
Öllum íbúðum fylgir kæliskápur og uppþvottavél í eldhúsinnréttingu.

Innréttingar og fataskápar frá danska framleiðandnum **HTH**
Innhurðir og flísar frá **Parka**
Heimilistæki frá **Ormsson**

Boðið er upp á einkaskoðun og fólk vinsamlegast beðið um að hafa samband í síma 898-9396 eða á hakon@valfell.is og panta tíma til skoðunar.

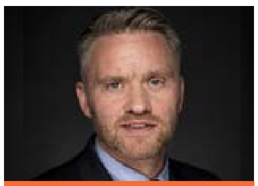
Kirkjubraut 2, 300 Akranesi | Sími: 570 4824 | hakon@valfell.is | valfell.is

BÖRKUR HRAFNSSON


MARGRÉT ÁGÚSTSDÓTTIR

DAVÍÐ ÓLAFSSON

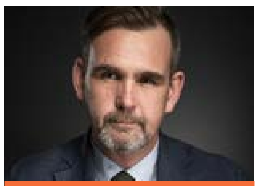
HÉÐINN BIRNIR ÁSBJÖRNSSON


SIGURÐUR FANNAR GUÐMUNDSSON

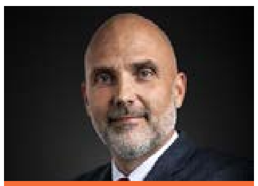
STEFÁN JÓHANN ÓLAFSSON

BÖÐVAR SIGURBJÖRNSSON

GUNNLAUGUR ÞRÁINSSON


INGIMAR INGIMARSSON

ÞÓRA BIRGISDÓTTIR


ÚLFAR ÞÓR DAVÍÐSSON

BRANDUR GUNNARSSON

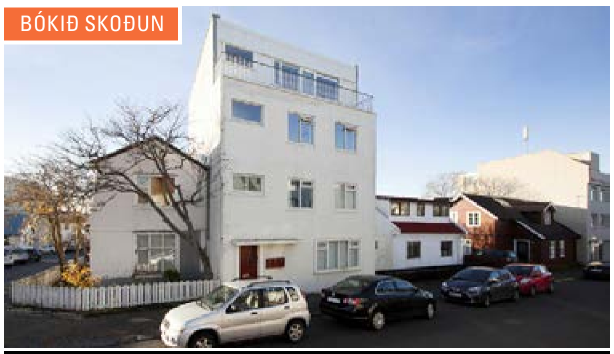
BORG
FASTEIGNASALA

519 5500
SÍÐUMÚLA 23 • 108 REYKJAVÍK • FASTBORG.IS

Opið hús | Sunnud. 4. október kl 14:30-15:00

HÁHOLT 6 — 210 GARÐABÆ
Einbýlishús | 295 m² | 6 HERBERGI
GLÆSILEGT HÚS Á FRÁBÆRUM ÚTSÝNISSTAÐ Í JAÐRI HEIÐMERKUR
VERÐ: 124,9 M
ÞÓRA BIRGISDÓTTIR S. 777 2882

BÓKIÐ SKOÐUN

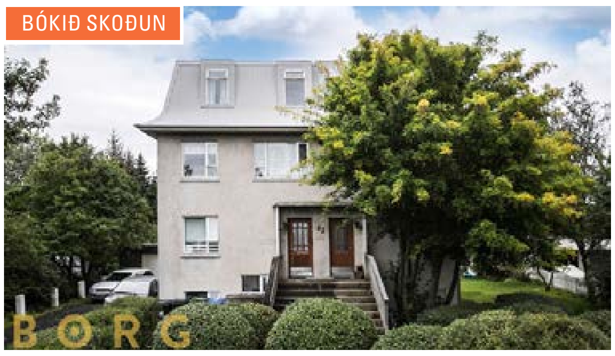


NÖNNUGATA 8A — 101 REYKJAVÍK
FJÖLBÝLI | 4 HERBERGI | 107,2 m²
EKTA MIÐBÆJAR ÍBÚÐ Í HJARTA ÞINGHOLTA
VERÐ: 67,9 M
GUNNLAUGUR ÞRÁINSSON 8446447

Opið hús | Mánud. 5. október kl. 18.00-18.30

KLAPPARSTÍGUR 5 — 101 REYKJAVÍK
Fjölbýli | 3 HERBERGI | 94,7 m²
FALLEG MIÐBÆJAR EIGN – BÍLSKÝLI – LAUS STRAX
VERÐ: 57,9 M
BRANDUR GUNNARSSON 8971401

BÓKIÐ SKOÐUN



SKAFTAHLÍÐ 42 — 105 REYKJAVÍK
FJÖLBÝLI | 5 HERBERGI | 103,5 m²
FALLEG EIGN Í BARNVÆNU HVERFI, LAUS STRAX
VERÐ: 52,9 M
BRANDUR GUNNARSSON 8971401

Opið hús | Sunnud. 4. október kl 13:00-14:00

GERPLUSTRÆTI 21-23 — 270 MOSFELLSBÆ
FJÖLBÝLI | 5 HERBERGI | 148 m²
NÝJAR OG GLÆSILEGAR ÍBÚÐIR Á EFSTU HÆÐ MEÐ FRÁBÆRU ÚTSÝNI
VERÐ: 69,9 M
ÞÓRA BIRGISDÓTTIR LÖGG. FASTS. 7772882

Opið hús | Laugard. 3. október kl. 15.00-15.30

EIRÍKSGATA 15, ÍB 401 — 101 REYKJAVÍK
FJÖLBÝLI | 3 HERBERGI | 87,4 m²
MJÖG GÓÐ ÍBÚÐ Í 101 REYKJAVÍK
VERÐ: 51,9 M
GUNNLAUGUR ÞRÁINSSON 8446447

Opið hús | Mánud. 5. október kl 17:00 – 17:30

FRAKKASTÍGUR 8 — 101 REYKJAVÍK
FJÖLBÝLI | 2 HERBERGI | 58,8 m²
FALLEG EIGN Í NÝLEGU HÚSI
VERÐ: 42,9M
BRANDUR GUNNARSSON 8971401

Opið hús | Þriðjud. 6. október kl 17:30 – 18:00

FURUGRUND 2 — 200 KÓPAVOGI
FJÖLBÝLI | 3 HERBERGI | 73,1 m²
EIGN Á EFTIRSÓTTUM STAÐ Í RÓTGRÓNU HVERFI
VERÐ: 42,9 M
BÖÐVAR SIGURBJÖRNSSON 6604777

BÓKIÐ SKOÐUN

EFSTASUND 100 — 104 REYKJAVÍK
FJÖLBÝLI | 2 HERBERGI | 52,7 m²
SNYRTILEG OG MIKIÐ ENDURNÝJUÐ ÍBÚÐ Á EFSTU HÆÐ
VERÐ: 31,5 M
SIGURÐUR FANNAR 8975930

BÓKIÐ SKOÐUN

GYLFAFLÖT 10-12 — 113 REYKJAVÍK
Atvinnuhúsnæði | FRÁ 210 m²
GLÆSILEG NÝ ÞJÓNUSTU OG IÐNAÐARBIL – VANDAÐ HÚS
VERÐ: 58,3 M
BRANDUR GUNNARSSON 8971401

GÓÐAR FRÉTTIR FYRIR ÍBÚÐAKAUPENDUR

Stúdíó verð frá 17.940.000
2 herbergja frá 23.160.000
3 herbergja frá 32.170.000
4 herbergja frá 33.600.000

Sambyggð 14 selt

Sambyggð 18 nokkrar óseldar

Sambyggð 20 14 íbúðir, sala hefst 1. nóvember.

- Mikil lofthæð.
- Álklæðning frá Límtré Vírnet,þrefalt gler.
- Hvítar háglans innréttingar.
- Nútímaleg hönnun.
- Lyfta og sér inngangur í allar íbúðir.
- Gert ráð fyrir rafbílahleðslu við bílastæði.

Gott samfélag með hátt þjónustustig. Engin bið eftir leikskóla, frábær íþróttaaðstaða og sundlaug, góðar aðstæður til útivistar t.d. golf, brimbretti, hestar, göngur, veiði og mikil hamingja. Flugtími frá Reykjavík er um 6 mínútur en rúmlega 30 mínútur með bíl.

Allar frekari upplýsingar gefur Guðbjörg í síma 483 3424
www.eignin.is • fastsud@gmail.com

www.prohus.is og facebook Pró hús

Pró hús
Light Steel Construction

FALLEGAR NÝJAR EIGNIR Í URRIÐAHOLTI TIL SÖLU

OPIÐ HÚS

SUNNUDAGINN 4. OKTÓBER
FRÁ KL. 12:00–13:00

- Vel hannaðar íbúðir í lyftuhúsnæði
- Tvö bílastæði í bílakjallara fylgir flestum íbúðum
- Innbyggður ísskápur og uppþvottavél í öllum íbúðum
- Aukin lofthæð í öllum íbúðum
- Parket á öllum íbúðum
- Fullkomið loftræstikerfi sem tryggir góða innivist
- Tvö baðherbergi í flestum íbúðum
- Þjónusta og verslanir á jarðhæð
- Húsið með álklæðningu sem tryggir lágmarks viðhald

Til vinstri: Íbúð 210, 107 fm
Til hægri: Íbúð 205, 126,5 fm

NÁNARI UPPLÝSINGAR VEITA:

Hrefna K Þorvaldsdóttir
Markaðs- og sölustjóri ÞG verk
824-8448, hrefna@tgverk.is

Ægir Breiðfjörð
Fasteignasali
896-8030, ægir@borgir.is

tgverk.is

ÞG VERK
Traustur byggingaraðili síðan 1998

Tölvuleikir bæta lesskilning

Samkvæmt könnunum breskra góðgerðarsamtaka sem beita sér fyrir auknu læsi geta tölvuleikir hjálpað ungmennum að komast inn í lestur, aukið félagsleg tengsl þeirra og bætt geðheilsu.

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is

Tölvuleikir geta komið ungmennum inn í lestur og haft jákvæð áhrif á samskipti og geðheilsu þeirra. Þetta er meðal þess sem kom fram í nýrri könnun sem var gerð á sambandinu milli tölvuleikja og lesturs meðal skólabarna í Bretlandi.

Bresku góðgerðarsamtökin The National Literacy Trust, sem vilja auka lestrarkunnáttu, könnuðu nýlega áhrif tölvuleikja á lestrarkunnáttu ungmenna á aldrinum 11 til 16 ára. Könnunin fór fram í nóvember og desember á síðasta ári og 4.626 bresk ungmenni tóku þátt.

Könnunin leiddi ýmislegt áhugavert í ljós sem stangast á við gamaldags hugmyndir um skaðsemi tölvuleikja, en að sjálfsögðu er hér verið að ræða um hóflega tölvuleikjanotkun, sem lýsir sem betur fer notkun langflestra.

Auka jákvæð samskipti og félagsleg tengsl

Fjögur af hverjum fimm ungmennum (79,4%) sem spila tölvuleiki lesa efni sem tengist þeim að minnsta kosti einu sinni í mánuði. Þau lesa samskipti innan leikja (39,9%), gagnrýni og blogg (30,5%),

> **Ungmennin segja líka að það að spila tölvuleiki hjálpi þeim að byggja upp félagsleg tengsl, bæði í daglegu lífi og á netinu.**

bækur (21,8%) og skáldsögur eftir aðra aðdáendur (19,4%).

Eitt af hverjum þremum ungmennum (35,3%) sem spila tölvuleiki telur það líka gera sig betri í að lesa.

Tölvuleikir virðast hafa mest jákvæð áhrif á lestrarkunnáttu hjá strákum og þeim sem eru hikandi við að lesa. Næstum þrjú af hverjum fjórum ungmennum (73,1%) sem finnst ekki gaman að lesa segja að með því að spila tölvuleiki líði þeim frekar eins og þau séu hluti af sögunni en þegar þau lesa bækur.

Tölvuleikir geta líka hvatt ungmenni til skapandi skrifa. Þrjú af hverjum fimm ungmennum (62,5%) sem spila tölvuleiki skrifa eitthvað sem tengist þeim að minnsta kosti einu sinni í mánuði. Þau skrifa handrit að tölvuleikjum (27,5%), ráð fyrir aðra leikmenn (22,1%), skáldsögur byggðar á leikjunum (10,8%) og blogg eða gagnrýni (8%).

Ungmennin segja líka að það að spila tölvuleiki hjálpi þeim að byggja upp félagsleg tengsl, bæði í daglegu lífi og á netinu, en þrjú af hverjum fjórum ungmennum (76,3%) tala við vini sína um tölvuleiki.

Tölvuleikir geta líka mögulega ýtt undir samkennd, því tvö af hverjum þremur ungmennum (65%) sögðu að það að spila tölvuleiki hjálpaði þeim að ímynda sér að þau væru einhver annar.

Getur bætt geðheilsu

Góðgerðarsamtökin gerðu svo aðra könnun í maí og júní á þessu ári til að kanna hvort einangrunin vegna heimsfaraldursins hefði breytt sambandi ungmenna við tölvuleiki og lestur. Könnunin náði bæði til ungmenna og foreldra, en 3.817 ungmenni á aldrinum 11 til 18 ára tóku þátt, ásamt 826 foreldrum ungmenna í þessum aldurshópi.

Niðurstöður hennar gefa til kynna að tölvuleikir geti stutt við andlega heilsu ungmenna, en mörg þeirra segja að tölvuleikir hjálpi sér að glíma við eða sleppa frá álagi og erfiðum tilfinningum.

Meira en helmingur foreldra (55,6%) sögðu að ungmenni þeirra hafi spjallað við fjölskyldu og vini um tölvuleiki í einangruninni. Þrír af hverjum fimm foreldrum (59,6%) töldu að þessi samskipti hefðu bætt andlega líðan þessara ungmenna.

Samkvæmt þessum könnunum eru strákar líklegri en stelpur til að spila tölvuleiki (95,6% á móti 65,2%) og mun fleiri strákar en stelpur (70,5% á móti 39,7%) sögðust hafa spjalla við vini og fjölskyldu í tengslum við að spila tölvuleiki í einangruninni.

Ný rannsókn breskra góðgerðasamtaka gefur til kynna að tölvuleikir geti meðal annars haft jákvæð áhrif á lestrarkunnáttu ungmenna. MYND/GETTY

CURAPROX
baby
CURAPROX SNUÐIN
ERU HÖNNUÐ AF
TANNRÉTTINGASÉRFRÆÐINGUM
Róar barnið
Tryggir ákjósanlega öndun
Kemur í veg fyrir tilfærslu tanna
Styður við eðlilega þróun
góms og kjálka
SWISS PREMIUM
ORAL CARE
FÆST Í LYF OG HEILSU OG FÍFU

Grillaður kjúklingur er alltaf í miklu uppáhaldi hjá flestum. MYND/GETTY

Grillaðir leggir

Grillaðir kjúklingaleggir eru frábær helgarréttur. Þessi uppskrift er með kóresku ívafi. Kjúklingurinn á að vera mjúkur og safaríkur og það er gott að bera fram hið kóreska kimchi og ferskt grænmeti með. Uppskriftin miðast við fjóra.

8 kjúklingaleggir
3 msk. sojasósa
2 msk. sesamolía
1 msk. fljótandi hunang
1 msk. púðursykur
1 tsk. hrísgrjónaedik
Safi úr einni límónu
1 hvítlauksrif
1 tsk. rifinn ferskur engifer
Ferskt kóríander
1 grænn chilli
2 tsk. sesamfræ

Blandið saman sojasósu, sesamolíu, hunang, sykri, ediki, límónusafa, hvítlauk og engifer í skál. Setjið kjúklingaleggina í poka með rennilási og hellið maríneringunni yfir þá. Lokið pokanum og hristið allt saman. Látið marínerast í að minnsta kosti 30 mínútur, helst lengur.

Raðið leggjunum á ofnplötu og grillið í 30-40 mínútur. Oft er ágætt að steikja þá aðeins á pönnu fyrst. Einnig má grilla kjúklinginn á útigrilli. Passið að snúa bitunum oft meðan á eldun stendur og gott er að bera maríneringu á aftur.

Þegar kjúklingurinn er fulleldaður er honum raðað á disk og kóríander, chilli og sesamfræjum dreift yfir hann.

Janis Joplin lést 27 ára gömul.

50 ár frá dauða Janis Joplin

Á morgun verða liðin fimmtíu ár frá dánardegi tónlistarkonunnar Janis Joplin en hún var ekki nema 27 ára gömul þegar hún lést. Hún var í mikilli eiturlyfjaneyslu og banamein hennar var of stór skammtur af heróíni. Joplin, sem var fædd 19. janúar 1943 í Texas, varð fyrir miklu einelti á skólaárunum en hún var frábrugðin skólasystkinum sínum í útliti, klæðaburði og hugsunarhætti.

Árið 1963 flutti hún til San Francisco en tveimur árum síðar flutti hún aftur til Texas um skeið á meðan hún reyndi við edrúmennsku. Hún flutti aftur til San Francisco árið 1966 og gekk til liðs við hljómsveitina Big Brother and the Holding Company. Sveitin kom fram á Monterey Pop tónlistarhátíðinni árið 1967 þar sem Joplin sló í gegn. Hún yfirgaf sveitina ári síðar og hóf sólóferil. Eiturlyfjanotkun hennar fór vaxandi samhliða frægðinni og lést hún 4. október 1970, en einungis 16 dögum áður lést tónlistarmaðurinn Jimi Hendrix, einnig 27 ára. Joplin er minnst sem einnar áhrifamestu tónlistarkonu poppsögunnar.

Frábær súpa í vetrarkulda

Það er ótrúlega gott að fá sér ljúffenga súpu þegar kólnar í veðri. Uppskriftin miðast við fjóra.

2 kg kræklingur
1 tsk. saffran
1 búnt vorlaukur
2 hvítlauksrif
2 msk. smjör
1 lárviðarlauf
2 kvistar tímían
½ tsk. chilli-duft
4 dl kjúklinga- eða grænmetissoð
1 dós niðursoðnir tómatar
3 dl rjómi
1 sítróna

Skolið skeljarnar vel í köldu vatni og hreinsið. Ef skelin opnast ekki við hita er hún ónýt og ber að henda henni. Setjið saffran í skál með smávegis sjóðandi vatni. Skerið vorlaukinn og hvítlaukinn smátt. Skiljið eftir smávegis vorlauk til skreytingar. Bræðið smjörið í potti og steikið lauk og hvítlauk. Bætið við lárviðarlaufi, tímían og chilli. Setjið skelina út í ásamt saffran og soði. Setjið lokið á og látið sjóða í 5-6 mínútur eða þar til skelin hefur opnast.

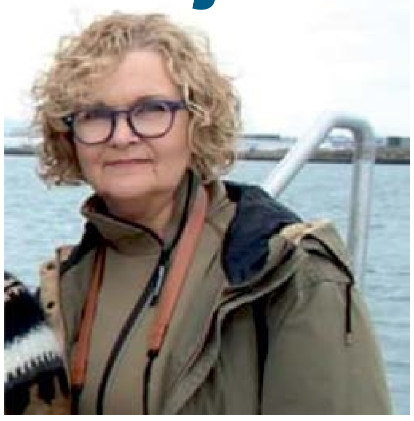
Bætið við tómötum og rjóma. Sjóðið og bragðbætið með salti og pipar auk sítrónusafa. Setjið súpu á disk og skreytið með vorlauk og tímían.

Berið fram með góðu brauði og smjöri.

Æðislega góð súpa með kræklingi, tómat og saffran. MYND/GETTY

Auglýsing

Gjörbreytti lífinu til hins betra



Hulda Stefánsdóttir er Kópavogsbúi sem elskar að ferðast og verja tíma með fjölskyldu og vinum. Hún syngur í kór og fer í fjallgöngur, rennir fyrir silung og nýtur lífsins til hins ítrasta. Hún er gift, tveggja barna móðir og starfar sem bókari og hefur síðustu ár unnið að hluta sem sminka í Borgarleikhúsinu og finnst leikhús og leiklist ótrúlega skemmtileg og áhugaverð. Hulda segir að sér hafi þótt sérstaklega gaman, að skyggnast á bak við tjöldin, ef þannig má að orði komast um starf hennar sem sminku, og upplifa leikhúslífið á örlítið annan hátt en „bara“ sem áhorfandi.

Hulda hefur notað **Probi® Mage** mjólkursýrugerla frá því að þeir komu fyrst á markað á Íslandi og sleppir ekki degi úr. Hún er alveg á því að varan hafi gjörbreytt lífi sínu, til hins „miklu betra“ eins og hún segir sjálf.

„Ég hef alveg frá barnæsku verið með hægðavandamál og einhversstaðar í minningunni sé ég fyrir mér einhverskonar sprautu sem mamma setti saltvatn eða eitthvað álíka í og sprautaði inn í mig til að reyna að losa, þetta þótti mér auðvitað ótrúlega vont sem krakki og það er í raun lítið skárra þegar ég hugsa til baka. Svo komu einhver hægðalyf til sögunnar og þau litu kannski ekki eins hræðilega út en alltaf fannst mér þetta allt saman hrikalega vont og erfitt.

Ég gat sem sagt verið stopp í marga daga og upp undir viku ef ekkert var að gert og ég man að mamma fór með mig til barnalæknis á þessum tíma til að leita ráða, en lítið hjálpaði.”

Hvimleitt vandamál frá barnsaldri

“Þetta hvimleiða vandamál hefur fylgt mér allt frá barnsaldri og upp fullorðinsárin og hin síðari ár hef prófað ýmis hægðalyf, ef ekki barasta þau öll, því það gefur auga leið að maður verður hreinlega undirlagður að eiga við svona langvarandi ástand og er tilbúin að reyna margt til að hafa magann og hægðirnar í lagi. Hægðalyfin nýttust mér að einhverju leyti en bara til að losa og aldrei leið langt þangað til allt var stíflað aftur og oft var ég með hræðilega magaverki og jafnvel krampa.

Að öðru leyti segist Hulda vera hraust en hefur þurft að huga sérstaklega að járnbúskapnum, eins og margar konur, og passa vel upp á hann auk þess sem hún er blóðgjafi og vill svo gjarna geta haldið áfram að gefa blóð. „Það að þurfa að taka inn auka járn hefur auðvitað hentað manneskju eins og mér mjög illa þar sem járnið hefur farið illa í mig og getur hreinlega valdið hægðatregðunni sem ég hef í svo langan tíma passað mig sérstaklega vel að forðast og vil í lengstu lög ekki lenda í þeim vítahring aftur.

Járngildin orðin góð á ný

Þegar ég sá að það er komin ný vara frá framleiðanda **Probi® Mage**, sem heitir **Probi® Járn**, kynnti ég mér hana vel og er nú að prófa hana og hef gert í nokkrar vikur. Meltingin hefur ekki farið úr skorðum og hægðir eru eins reglulegar og áður og ég er ekki frá því að mér finnist ég hressari og líður bara ljómandi vel. Nýjustu mælingar á járngildum hjá mér sýna að ég er komin réttu megin við strikið sem er auðvitað frábært og skiptir mig miklu máli” segir Hulda sem gleðst yfir því að geta haldið áfram að gefa blóð, og hvetur alla sem geta og eru ekki blóðgjafar nú þegar, að íhuga að gerast það.

Probi® Mage og Probi® Járn fæst í apótekum, Heilsuhúsunum, Hagkaup, Fjarðarkaup, Melabúðinni og Heimkaup. Probi® mjólkursýrugerlar eru fæðubótarefni. Neysla fæðubótarefna kemur ekki í stað fjölbreyttrar fæðu og heilsusamlegs lífernis.

Probi® Mage mjólkursýrugerlar - fyrir þarmaflóruna og varnir líkamans!

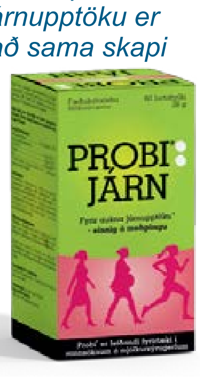
"Uppþemba, vindgangur, niðurgangur og/eða hægðatregða er ekki eðlilegt ástand til langs tíma og getur verið merki um ójafnvægi í þarmaflóru okkar. Ég mæli með Probi® Mage mjólkursýrugerlum."
- Þorbjörg Hafsteinsdóttir næringarþerapisti

abel heilsuvörur
www.abelheilsuvorur.is

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

Caroline Montelius
PhD. Probi AB, Svíþjóð

*„**Probi® Járn** vinnur gegn járnskorti á alveg nýjan máta, með því að auka upptöku járns, ekki eingöngu inntöku. Klínískar rannsóknir liggja að baki vörunni og með því að styðja við aukna járnupptöku er inntökuþörf járns að sama skapi minni og því minnkar samhliða hættan á mögulegum óþægindum tengdum meltingu sem má ef til vill rekja til notkunar á háskammta járnbætiefnum. Útkoman er því jafnari upptaka járns, magi og melting í jafnvægi og heilbrigðari þarmaflóra.“*



abel heilsuvörur
www.abelheilsuvorur.is

Smáauglýsingar

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

Bílar & Farartæki

Bílar til sölu

BMW M5 árg. 2006 507 Hö, SMG sjálfskipting, Ný dekk ofl. Verð 3.690.000, skoða skipti. Uppl. í 8972323/ j280472@gmail.com

Þjónusta

Pípulagnir

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

Garðyrkja

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

Málarar

REGNBOGALITIR EHF.
Alhliða málningarþjónusta. Getum bætt við okkur verkefnum innanhúss. Vönduð vinnubrögð og vanir menn. Sími 8919890 eða malarar@simnet.is

Getum bætt við okkur verkefnum innan og utanhús. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Litið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

Búslóðaflutningar

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

Nudd

NUDD NUDD NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjarvikur. Lausir tímar. Sími 694 7881, Janna.

Rafvirkjun

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

Húsaviðhald

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

VIÐHALDSTAK EHF.

S. 780 2838
Múrarar, Málarar og Smiðir
Við vinnum verkið nákvæmlega eftir þinni hugmynd.
Við sérhæfum okkur í öllu sem viðkemur viðhaldi fasteigna innan sem utan svo sem flísalögn, málun, gifsvinna, sandspörslun, lekaviðgerðir, glerísetningar, flotun, múrvinnu og fl.
Gerum tilboð þér að kostnaðarlausu.
Við erum á Facebook
Gerum tilboð þér að kostnaðarlausu.
Við erum á Facebook

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

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

k2
LOFTSTOKKAHREINSUNIN
• FYRIRTÆKI
• FJÖLBÝLISHÚS
• SKIP
• VEITINGASTAÐIR

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

Get tekið að mér smá til meðalstór verkefni. Öll almenn smíða og jarðvegsvinna. Vönduð vinnubrögð og fagleg ráðgjöf. Uppl. í sima 7618055

Keypt & Selt

Til sölu

Kassagitarar í úrvali. Kassagitarar og Rafmagnsgitarar á tilboði. Hljómborð í úrvali. Gitarinn ehf - Stórhöfða 27 - s. 552 2125 www. gitarinn.is gitarinn@gitarinn.is

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

MAXI - COSI BÍLSTÓLL - POKI - SPEGILL
Maxi-Cosi CabrioFix innan við ársgamall. Einstaklega léttur ungbarnastóll vegur aðeins um 3,5 kg. Fyrir 0-13 kg. Ásamt bílstólapoka, Britax spegil og dóti. Verðh.25þús eða tilboð óskast S. 663 3313

Óskast keypt

Kaupi gamla mynt, ísl. & erlenda brons, silfur og gullpeninga. Peningaseðla frímerki póstkort. Verðmet heil söfn. S. 615 2715.

GEFÐU VATN
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

Geymsluskúrar
að Álhellu 14, Hafnarfirði

Erum með til sölu geymsluskúra að Álhellu 14 Hafnarfirði. Afhending í desember 2020.

45 fm geymsluskúr á 14.900.000 kr
32 fm geymsluskúr á 9.900.000 kr
26,3 fm geymsluskúr á 8.500.000 kr

Nánari upplýsingar veitir Gunnar Bergmann í síma: 839-1600 eða gunnar@fasteignamidlun.is

Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing

FAST Ráðningar
lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is
www.fastradningar.is

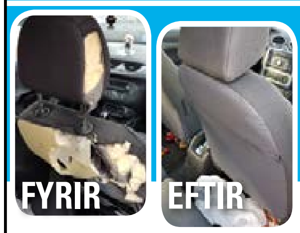
Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

EYJALIND
Varahlutir í VOLVO Vinnutæki

Vertu vinur okkar á Facebook
Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - www.eyjalind.is

ER BÍLSÆTIÐ RIFIÐ ?



Bílsætaviðgerðir-, mótorhjóla og snjósleðasæti. Húsbílaklæðningar og öll almenn bólstrun. Við erum þekktir fyrir fljóta og góða þjónustu. Skoðið video af vinnslu á www.hsbolstrun.is
Formbólstrun
Hamraborg 5 Kóp, Hamrabrekkumegin S. 544 5750 www.hs@bolstrun.is

Ferðaþjónustuhús

Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, afhendast fullkláruð.

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

Geymsluskúrar /gestahús til sölu

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

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

ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR
ÞARFT ÞÚ AÐ KOMA FYRIRTÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?

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

viftur.is
Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

íshúsið
S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is

Skólar & Námskeið

Námskeið

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

Only/Aðeins 1-3 students/ nemendur/ per course !/hvert námskeið! Einnig Sérnámskeið fyrir Heibrigðisstarfsfólk / Also Special Courses for Health Staff. Enska fyrir Leiðsögumenn/English and Icelandic for Tourist Guides. Start/ Byrja: 5/10, 2/11,30/11. 2021: 4/1, 1/2, 1/3, 29/3, 26/4, 24/5. 4 weeks/ vikur x 5 days/daga. AM & PM/fh. & eh. Price/Verð: 49.500 Labour Unions/Labour Office pay back 50-90 % of price/ Stéttafélög/ Vinnumálastofnun endurgreiða 50-90% gjalds. www.iceschool. is - ff@icetrans. is - facebook. com/ fullordinsfraedslan - Fullorðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. 108, s. 8981175/5571155

Heimilið

Barnavörur

VAGNSTYKKI + KERRUSTYKKI + SKIPTITASKA

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

Húsnæði

Húsnæði í boði

Til leigu 2ja herb. útsýnisíbúð m/ innbúi. á sv. 105 Leiga 245þús. per/ mán hiti og raf. innifalið. Trygging 2 mán. Uppl. í s. 893 3475

Til leigu 3. herb.íbúð í Grafarvogi laus 1. okt. leiga 215000 2. mánaða trygging reyklaus dýrahald ekki leyft uppl. sendist á habbyhalldors@ gmail.com

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

Tilkynningar

Einkamál

Finndu félagsskap fyrir framtíðina. 30 daga áskrift kostar aðeins 999 kr.

Þarftu að ráða starfsmann?

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

ráðum
ráðningarstofa

RÁÐUM EHF • Sími 519 6770
www.radum.is • radum@radum.is

LJÚFFENG HELGARTILBOÐ Í NETTÓ

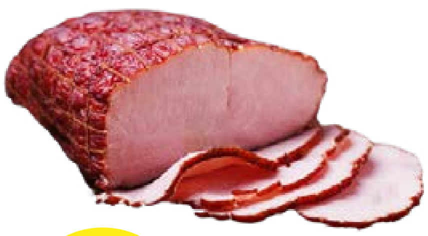
KJÖTSEL

-44%

Lambaleggir

895 KR/KG

ÁÐUR: 1.598 KR/KG



-40%

KJÖTSEL

Kölnarhryggur
Úr gæðaskinku - með gljáa

1.799 KR/KG

ÁÐUR: 2.999 KR/KG

-40%

GOÐI

Lambasvið

299 KR/KG

ÁÐUR: 499 KR/KG

GOTT VERÐ!

Nautalund
Hálf

4.978 KR/KG

ÁÐUR: 5.998 KR/KG

-40%

Andaleggir confit
2 stk - 550 gr

1.739 KR/PK

ÁÐUR: 2.899 KR/PK

HEILSU- OG LÍFSSTÍLSDAGAR NETTÓ

24. SEPTEMBER TIL 4. OKTÓBER

KYNNTU ÞÉR ÖLL FRÁBÆRU TILBOÐIN Í HEILSUBLAÐINU!

128 SÍÐUR AF FRÓÐLEIK OG TILBOÐUM!

Fylgstu með og nálgastu upplýsingar á netto.is og Facebook-síðu Nettó varðandi leiki og ofurtilboð dagsins á Heilsudögum.

ÞÚ FÆRÐ FERSKA HOLLUSTU ÚR HAFINU Í NETTÓ!

Bleikjuflök

Laxaflök

-25%

Ýsuflök

Lax í sítrónu og kóríander

Langa á gríska vegu

Þorskur í hvítlauk og basil

HAFIÐ FISKVERSLUN

-30%

Smákökudeig
Þrjár tegundir

699 KR/STK

ÁÐUR: 999 KR/STK

-30%

Venosta epli - 4 stk
Rauð, gul og gala

299 KR/PK

ÁÐUR: 427 KR/PK

nettó

Lægra verð - léttari innkaup

VERSLAÐU Á NETINU
www.netto.is

Tilboðin gilda 3.–4. október

Tilboðin gilda meðan birgðir endast.
Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl.
Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.

Förum þangað sem við viljum

Stjórnvöld verða að leiða baráttuna gegn loftslagsbreytingum en ef þróunin á að vera nægilega hröð þurfa fjármagnseigendur að taka þátt. **Hrund Gunnsteinsdóttir** og **Katrín Jakobsdóttir** segja ekki eftir neinu að bíða.

Ingunn Lára Kristjánsdóttir
ingunnlara@frettabladid.is

Til þess að hafa raunveruleg áhrif í loftslagsmálum er nauðsynlegt að fjármagnseigendur þjóðarinnar fjárfesti í þágu umhverfisins.

Sérfræðingar í loftslagsmálum hafa lengi sagt að yfirvöld og fyrirtæki þurfi að stilla saman strengi til að sporna gegn loftslagsbreytingum. Umfangsmikið verkefni, sem fæli í sér að ríkisstjórn og atvinnulíf tæki höndum saman um að umbreyta sínum viðskiptaháttum og regluverki til langs tíma.

Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra skrifaði á dögunum undir viljayfirlýsingu þess efnis fyrir hönd ríkisstjórnarinnar, ásamt aðilum sem fara fyrir hátt í 80 prósentum af öllum eignum á Íslandi.

Þessi viljayfirlýsing er einstök á heimsvísu og felur í sér að lífeyrissjóðir, bankar, fjárfestingarsjóðir og aðrar fjármálastofnanir Íslands, fjárfesti einungis í sjálfbærum verkefnum sem draga úr losun.

Fréttablaðið settist niður með Hrund Gunnsteinsdóttur, framkvæmdastjóra Festu, miðstöðvar um samfélagslega ábyrgð og Katrínu Jakobsdóttur forsætisráðherra, í setustofu á hóteli sem þurfti að loka sínum dyrum tímabundið vegna kórónaveirufaraldursins, til að ræða þetta skref í stóra samhenginu.

„Það er akkúrat núna, þegar við erum svo skiljanlega upptekin af COVID og hvað við ætlum að gera til skamms tíma, sem við verðum að vera að hugsa langt fram í tímann," segir Hrund og Katrín tekur undir.

„Það skiptir gríðarlega miklu máli að stjórnvöld leiði áfram þessa þróun í að berjast gegn loftslagsbreytingum. En ef hún á að vera nægilega hröð til að við náum einhverjum árangri, þá þurfa fjármagnið og atvinnulífið að taka þátt í þessari umbreytingu," segir Katrín.

Hrund Gunnsteinsdóttir, framkvæmdastjóri Festu og Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Mál Eimskips undirstrikar nauðsyn viljayfirlýsingarinnar

Daginn áður en ríkisstjórn og fjármagnseigendur skrifuðu undir viljayfirlýsinguna, birtust fréttir um að Eimskip hefði losað sig við tvö af stærstu gámaskipum sínum með umdeildum hætti, en þau voru rifin í skipakirkjugarði á Indlandi, við aðstæður sem eru óviðunandi fyrir bæði umhverfi og starfsfólk.

Umhverfisstofnun hefur kært Eimskip til héraðssaksóknara og lífeyrissjóðir hafa krafist skýringa vegna meintra brota félagsins.

Hrund og Katrín segja mál Eimskips undirstrika mikilvægi yfirlýsingarinnar.

„Það er áhugavert að þessi viljayfirlýsing komi á sama tíma og mál Eimskips. Þetta er erfitt mál og undirstrikar hvernig mannréttindabrot annars staðar í heiminum, snerta okkur hér heima," segir Hrund. Að hennar mati þurfa sjálfbærar fjárfestingar að taka til virðiskeðjunnar í allri sinni heild.

„Eimskip er bara gott dæmi um hversu mikilvægt í alvörunni það er að hugsa alveg frá A til Ö þegar það kemur að framleiðslu og viðskiptum. Heimurinn er ein pláneta og þetta þarf að vera hugsunarhátturinn í öllum ákvarðanatökum."

Katrín kinkar kolli á meðan Hrund talar og minnist á að einungis fjögur ár séu liðin frá því að Alþingi gerði það að lögum að lífeyrissjóðir skyldu setja sér siðferðisleg viðmið í fjárfestingum.

„Þetta eru sjóðir sem meðhöndla almannafé og þar sem við erum að ræða Eimskip þá sjáum við að það er gríðarlega mikilvægt að þessir aðilar séu ekki bara með loftslagsmarkmið, heldur hugsi líka um hluti eins og mannréttindabrot þegar kemur að fjárfestingum," segir Katrín.

Abstrakt verður áþreifanlegt

Með yfirlýsingunni er tekið tillit til Parísarsamkomulagsins, heimsmarkmiða Sameinuðu þjóðanna, alþjóðlegra skuldbindinga Íslands og markmiða um kolefnishlutlaust Ísland fyrir 2040. Aðspurð um hvers vegna sé þörf á viljayfirlýsingu ofan á það, segir Katrín að nú séu fjármálafyrirtæki að gera markmið stjórnvalda að sínum eigin.

„Öll þessi heimsmarkmið virka oft svo fjarlæg. Ég held að margir á Íslandi hugsi að slík markmið séu fyrir aðrar þjóðir sem eru ekki eins „frábærar" og við í loftslagsmálum. En það er aldeilis ekki þannig. Þessi viljayfirlýsing tekur þetta fjarlæga og abstrakt og gerir það áþreifanlegt."

> FJÁRMAGN ER SÚREFNI OG ÞAÐ ER EKKI NÓG AÐ SEGJA „EKKI MENGA".

Fjármagn er súrefni

Hrund, sem starfaði lengi hjá Sameinuðu þjóðunum, segir að oft sé litið til Íslands til að setja fordæmi.

„Við erum bara lítið þorp og eigum að taka þetta til okkar. Með þessu samstarfi getum við blásið fólki von í brjóst annars staðar. Fjármagn er súrefni og það er ekki nóg að segja „ekki menga", heldur þurfum við að breyta til þess að hafa uppbyggileg áhrif."

Katrín tekur undir og segir þróunina hafa verið allt of hæga. Það sé alveg mögulegt að ná hraðri umbreytingu með jákvæðum hvötum og regluverki, eins og skattaívilnunum fyrir grænar fjárfestingar. Hún hafi tekið eftir því í alþjóðlegri loftslagsumræðu, að ríki setji sér markmið en haldi svo bara áfram að niðurgreiða mengandi starfsemi.

„Þetta gerist ekki af sjálfu sér. Umhverfismál hafa verið til umræðu meiri hluta minnar ævi og þróunin hefur verið allt of hæg. Við höfum ekki verið að ná þessari mikilvægu samræmingu sem þarf að vera á milli stefnumótunar stjórnvalda og stefnumótunar atvinnulífs. Meira að segja í litla þorpinu Íslandi, þá erum við stundum lokuð í okkar boxum og tölum ekki nægilega vel saman."

Bæði Hrund og Katrín segjast hafa fundið fyrir viðhorfsbreytingum í atvinnulífinu á Íslandi undanfarin ár. „Ég veit ekki hverju er að þakka," segir Katrín. „Kannski er það unga fólkinu að þakka sem er alltaf að minna á þessi mál. Börn fólks sem vinnur í stjórnmálum, fyrirtækjum og í verkalýðshreyfingunni. Það er stórkostlegt að hafa þennan hóp sem keyrir þetta áfram."

Ekki á herðum almennings

Með því að einblína á sjálfbærar fjárfestingar er verið að leggja ábyrgðina á herðar þeirra sem stjórna peningunum, í stað herða almennings.

„Lengi vel fannst mér sjálfbærni vera lögð á herðar einstaklinganna. Ef þú ert í ósjálfbærri flík, eða þess háttar, þá finnur þú fyrir rosalegri pressu, eða færð samviskubit því þú ert ekki að standa þig. Ég held að við verðum að snúa þessu við. Auðvitað eigum við að gera okkar besta, en þegar allt kemur til alls þá þurfa stjórnvöld og fjármagnseigendur í heiminum að leiða þessar breytingar," segir Katrín.

„Og gleymum ekki hverjir eru raunverulegu ábyrgðaraðilarnir," — skýtur Hrund inn í. „Sirka hundrað stórfyrirtæki í heiminum eru ábyrg fyrir 71 prósenti af allri losun."

En hvað með stærstu mengunarvalda hér á landi sem eru með erlenda fjárfesta?

Katrín svarar: „Þetta verður alltaf að vera blanda af jákvæðum hvötum og strangara regluverki. Við höfum verið að hækka kolefnisgjald og smám saman færa okkur yfir í grænna skattkerfi."

Þetta er ekki góðgerðastarf

Hrund bendir á að sjálfbærar fjárfestingar hafa borið betri ávöxtun en hefðbundnar fjárfestingar, það sem af er þessu ári.

„Mér finnst það mjög mikilvægur punktur. Þetta er ekki góðgerðastarf, þetta er betri „business" og krefst langtímahugsunar og er betri áhættustjórnun á fjármagni.

Ábyrgar fjárfestingar fela líka í sér að huga ekki bara að því að hámarka arðsemi fyrir hluthafa, heldur hámarka arðsemi fyrir hagaðila: náttúruna og mig og þig, að keðjunni, öllum þeim sem verða fyrir framleiðslunni."

„Get shit done"

Katrín segir að hennar hugsjón sé að okkur takist að gera það sem virðist ógerlegt, að snúa þessari þróun við.

„Þessi hugmyndafræði snertir mitt hjarta; að við séum alltaf að hugsa um fólkið og umhverfið en ekki bara efnahagslega þáttinn. Þetta er svo einfalt og svo banal en samt svo gríðarlega mikilvægt að við náum að koma þessu inn.

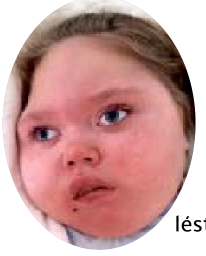
Eins og Andri Snær fór svo gríðarlega vel yfir í bók sinni. Þegar maður tekur eitt æviskeið, líf ömmu sinnar og barnabarna, fólk sem maður hefur kynnst og elskað og á eftir að kynnast og elska, og skoðum muninn á heiminum á þessu örstutta skeiði … Þetta hvílir á okkur, að bregðast við."

Hrund tekur í sama streng. „Við verðum líka að hafa í huga að hlutirnir eru að breytast sjúklega hratt. Við höfum rosalega mikla tæknilega og vísindalega þekkingu til að „get shit done" og það er ekki eftir neinu að bíða."

„Get shit done!" sammælist Katrín og Hrund segir að lokum:

„Ef við höfum ekki sýn lengra fram í tímann en þrjú eða fjögur ár, þá erum við ekki að ná utan um óvissuna og samtímann sem við lifum í. Við verðum að fara jarðtengd inn í þá ákvörðun: Hvert viljum við fara? Þá bara förum við þangað."

2
Við pössum
að þú sért
alltaf í rétta
pakkanum
15.000 heimili
eru nú í betri
pakka
Á síðustu 3 mánuðum höfum við talað við 15.000 viðskiptavini
og fundið þjónustuleiðir sem hentar þeim betur. Við höldum
áfram að hringja en ef þú vilt yfirfara þinn pakka í dag hvetjum
við þig til að hafa samband.
Starfsfólk Vodafone
Karitas
Sölu- og þjónusturáðgjafi
vodafone.is/nyttupphaf | 1414
vodafone



✝

Okkar heittelskaða dóttir,
systir og barnabarn,

Aldís Þórðardóttir
Dvergagili 40, Akureyri,

lést á heimili sínu í faðmi fjölskyldunnar
sunnudaginn 27. september.
Í ljósi aðstæðna verða einungis nánustu aðstandendur
viðstaddir útför hennar. Þeim sem vilja minnast hennar er
bent á barnadeild SAk.

Þórður Vilhelm Steindórsson Rakel Hermannsdóttir
Indriði Atli Þórðarson
Jón Vilberg Böðvarsson
Steindór Ólafur Kárason Jóna Þórðardóttir
Sigurlaug Guðmundsdóttir

✝

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

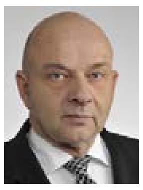
Vilhjálmur Jón Guðbjartsson

lést á hjúkrunarheimilinu Skógarbæ,
fimmtudaginn 24. september.
Útförin fer fram frá Seljakirkju,
fimmtudaginn 8. október kl. 13.
Allir eru velkomnir og jafnframt verður athöfninni streymt
á www.seljakirkja.is

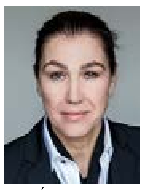
Jóhanna Sigríður Guðjónsdóttir
Dröfn Vilhjálmsdóttir Elfar Úlfarsson
Guðjón Vilhjálmsson Rebekka Sif Kaaber
Símon Elvar Vilhjálmsson Bryndís Einarsdóttir
Símonía K. Helgadóttir
Alexander, Ósk, Vilhjálmur Jón
Jóhanna Inga, Bára Margrét, Eva Sóley

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
Auðbrekku 1, Kópavogi SÍÐAN 1996
ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA

Kristín Ingólfsdóttir



Sverrir Einarsson



Margrét Ásta Guðjónsdóttir

Símar allan sólarhringinn: 581 3300 & 896 8242 • www.utforin.is
Komum heim til aðstandenda og ræðum skipulag útfarar ef óskað er.

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR
Flatahraun 5a • www.utfararstofa.is • Símar: 565 5892 & 896 8242

HjartaHeill
Minningarkort á hjartaheill.is
eða í síma 552 5744

ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA
Útfararþjónusta
í yfir 70 ár
Vesturhlíð 2 | Fossvogi | s. 551 1266 | utfor@utfor.is | utfor.is
VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN

Allt lék í höndum hans

Ævi og starfi Wilhelms Ernst Beckmann, sem bjó á Íslandi í 30 ár, eru gerð skil í nýrri bók sem Atli Rúnar Halldórsson blaðamaður ritstýrði. Bókin ber heitið Beckmann.

Það má ekki seinna vera að mannorði þessa listamanns sé lyft. Hann hefur verið falinn fram að þessu,“ segir Atli Rúnar Halldórsson blaðamaður, sem hafði umsjón með útgáfu bókarinnar Beckmann. Þar er vandað til verka – í anda söguhetjunnar Vilhelms Ernst Beckmann, sem margir forkunnarfagrir gripir liggja eftir. „Það lék allt í höndum hans. Hann gat málað og teiknað og skorið út í hin ólíkustu efni. Þrettán kirkjur á Íslandi skarta verkum eftir hann, skírnarfontum, altaristöflum og fleiri kirkjugripum,“ lýsir Atli Rúnar, sem furðar sig á að Beckmanns hafi aldrei verið getið í listaverkabókum hingað til, né haldin heildstæð sýning á verkum hans.

Bókin sem nú er komin út geymir myndir og greinar um líf Beckmanns og list; meðal annars dramatíska sögu um uppvaxtarár hans í Þýskalandi í skugga nasisma og pólitískan flótta þaðan, sem endaði á Íslandi árið 1935, er hann var 26 ára. Hann settist hér að og starfaði við útskurð og hönnun, meðal annars hjá Ríkarði Jónssyni útskurðarmeistara og Guðmundi Guðmundssyni, trésmiði í Víði. Beckmann giftist Valdísi Einarsdóttur og þau eignuðust tvö börn. Hann dó á Vífilsstöðum 1965.

Þögnin sem hefur umlukið starf Beckmanns er öðrum þræði vegna hlédrægni hans, að sögn Atla Rúnars. „Listaelítan og hann áttu ekki samleið. Hann var flókinn persónuleiki, vildi vera dálítið einn og sjálfur, en lét verkin tala. Ég heyrði fyrst á hann minnst fyrir ári síðan, þegar ég var beðinn að halda utan um útgáfuna. Ekkert var til sparað að hafa hana sem veglegasta. Börn Beckmanns, Einar og Hrefna, vildu halda minningu föður síns á lofti og stofnuðu félag í hans nafni árið 2013, það kostar útgáfuna. Hrefna er látin nú og líka maðurinn hennar en Einar býr í Ástralíu. Hann skrifaði inngang í bókina, er grafíker að mennt og hefur fylgst með útgáfuferlinu gegnum tölvupóst. Meðal annarra sem eiga greinar í bókinni er Aðalsteinn Ingólfsson listfræðingur. Í ritnefnd voru Hrafn Andrés Harðarson sem skrifaði æviágripið, Ásgeir Jóhannesson og Magnús Pétursson, en ég fékk frjálsar hendur um hvernig verkefnið yrði leyst.“

Mikið liggur eftir Beckmann af listmunum, að sögn Atla Rúnars. „Tengdasonurinn var byrjaður á skráningu verka en entist ekki aldur til að ljúka henni. Munir eftir Beckmann eru ábyggilega til á heimilum án þess að eigendur þeirra átti sig á því. Hann setti samt fangamark á þá, á sumum er fullt nafn en WB á flestum. Ég hef sjálfur komið í hús og séð þar lampa sem hann skar út og húsráðandi vissi ekki að væri eitthvað merkilegur.“

Eitt atriði úr útgáfusögunni nefnir Atli Rúnar – með smá formála. „Í mörgum löndum er að finna menn sem eru hallir undir kristna trú og kirkju og eru róttækir vinstrisinnar í skoðunum. Beckmann var sú týpa framan af. Bókin var farin frá mér þegar ég, af tilviljun, var að horfa á þátt í norska sjónvarpinu um Einar Gerhardsen forsætisráðherra og hugsaði: Það var eitthvað kunnuglegt í þessum þætti – svo ég horfði á hann aftur. Skýringin er á blaðsíðu 71 í bókinni. Norski verkamannaflokkurinn vann í fyrstu kosningum eftir að landið var hernumið og á útbreiddasta áróðursplakati hans var mynd eftir Beckmann. Ég stoppaði bókina í ferlinu og kom frímerki um þetta mál inn í hana.“

Atli Rúnar segir allnokkrar pælingar hafa þurft til að koma bókinni saman en vonast til að hún sé frekar upphaf á einhverju en endir. „Mér finnst maðurinn stórmerkilegur. Þeir gripir sem ég hef séð eftir hann og handfjatlað eru með ólíkindum glæsilegir. Eins og næla úr fílabeini og spónn með götum í skaftinu og nafni dótturinnar, Hrefnu. Maður skilur ekki hvernig þetta er hægt. Beckmann hlýtur líka að teljast einn af frumkvöðlum hér á landi í grafískri hönnun, því merki Hótel Borgar er eftir hann. Það er frá 1945 og er enn notað. Það er þakkarvert. Ég fór með bók til hótelstjórans.“

gun@frettabladid.is

Atli Rúnar með bókina góðu og eftirprentun af kattarteikningu frá árinu 1938 eftir söguhetjuna, Wilhelm Ernst Beckmann. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Sjálfsmynd Wilhelms með vatnslitum frá yngri árum er á blaðsíðu 102.

Skírnarfontur í Vopnafjarðarkirkju frá 1962. MYND/DAGNÝ STEINDÓRSDÓTTIR

Þeir gripir sem ég hef séð eftir hann og handfjatlað eru með ólíkindum glæsilegir. Eins og næla úr fílabeini og spónn með götum í skaftinu og nafni dótturinnar, Hrefnu.

Heilnæmt er að skokka í haustloftinu tæra og ekki spillir litadýrð náttúrunnar í umhverfinu. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Skokkað í faðmi skógar

Fyrstu Heiðmerkurhlaup Skógræktarfélags Reykjavíkur, í samstarfi við Náttúruhlaup, verða ræst í dag á svonefndu Borgarstjóraplani. Um tvær vegalengdir er að velja.

Sprett verður úr spori í Heiðmörkinni í dag, í tilefni þess að fyrr á árinu var þess minnst að sjötíu ár eru liðin frá því að hún var vígð og opnuð sem útivistarsvæði fyrir almenning. Hún hefur ótvírætt öðlast miklar vinsældir sem slík.

Bæði fastagestir og nýir áhugahlauparar fá nú að kynnast stígakerfinu í Heiðmörk og njóta þess að hlaupa í faðmi skógarins, til endurnæringar á líkama og sál.

Lagt verður af stað frá Borgarstjóraplani í hinn vinsæla tólf kílómetra Ríkishring klukkan 11 og í fjögurra kílómetra skemmtiskokk klukkan 13. Eftir hlaup verður boðið upp á kakó og ketilkaffi yfir varðeldi. Skráning fer fram á https://hlaup.is/vidburdir/heidmerkurhlaupid-03-10-2020/ Verðlaun verða veitt fyrir fyrstu þrjú sæti í Ríkishringnum í karla - og kvennaflokki og einnig útdráttarverðlaun. Vinningshafar fá jólatré frá Skógræktarfélagi Reykjavíkur sem þeir geta nálgast á hinum árlega jólamarkaði við Elliðavatn aðventuhelgarnar fyrir jól. – gun

» Skráning fer fram á https://hlaup.is/vidburdir/heidmerkurhlaupid-03-10-2020/ Verðlaun verða veitt fyrir fyrstu þrjú sæti í Ríkishringnum í karla - og kvennaflokki og einnig útdráttarverðlaun.

✝

Ástkær eiginmaður minn,
pabbi okkar og tengdapabbi,

Gunnlaugur Kristófer Bjarnason
Grund, Garðabæ,

lést á líknardeild Landspítalans í Kópavogi 29. september.
Útför hans verður frá Garðakirkju, fimmtudaginn 8. október kl. 13. Vegna aðstæðna verður að takmarka fjölda gesta í kirkjuna og verða því send boð í athöfnina.
Streymt verður frá athöfninni á: www.cutt.ly/gulli

Unnur Flygenring
Ágúst Þór Gunnlaugsson Þórhildur Halla Jónsdóttir
Sigrún Helga Gunnlaugsdóttir Flygenring

✝

Elskuleg móðir mín,
tengdamóðir og amma,

Guðrún Stefanía Brynjólfsdóttir
Daltúni 2,
Kópavogi,

lést í faðmi fjölskyldunnar fimmtudaginn 24. september, á Landspítalanum, Kópavogi.
Útför hennar fer fram frá Hjallakirkju, þriðjudaginn 6. október klukkan 13.

Hildur Brynja Andrésdóttir Egill Örn Petersen
Páll Jakobsson
Linda María, Guðrún Lilja og Róbert Nökkvi,
Jakob Felix og Andrea Arna

✝

Elsku pabbi okkar, afi,
tengdafaðir og langafi,

Svanur Bjarkar Auðunsson
frá Dvergasteini, Álftafirði,

lést þriðjudaginn 22. september sl.
Útför hans mun fara fram í Fella- og Hólakirkju, þann 7. október, kl. 13.00.

Karl Jörundsson Michelle Garnado Jörundsson
Eyrún Björk Svansdóttir Gunnar Gylfason
Ólafía Erla Svansdóttir
Glódís, Marteinn, Hugrún, Svanur, Steinunn, Annika og Tumi.

✝

Ástkær eiginkona, móðir, tengdamóðir,
amma og langamma,

Stella Stefánsdóttir
Starrahólum 11,

lést á heimili sínu þriðjudaginn 30. september.
Útförin verður auglýst síðar.

Ásmundur Reykdal
Stefán Örn Einarsson Hafdís Huld Reinaldsdóttir
Guðjón Sævar Guðbergsson
Jóhann Kr. Ásmundsson Ása Þorkelsdóttir
Ögmundur Reykdal Valgerður Aðalsteinsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Elsku faðir, tengdafaðir,
afi, og langafi,

Hreinn Sigfússon
Bergholti,
Raufarhöfn,

lést þann 21. september á Húsavík.
Útför hans fer fram frá Raufarhafnarkirkju, þriðjudaginn 6. október, kl. 14.00.
Þökkum auðsýnda samúð.

Þorsteinn Sigfús og fjölskylda
Sólrún og fjölskylda

✝

Okkar ástkæra

Auður Bessadóttir
Sóleyjarima 7,

er látin.

Feruccio Marinó Buzeti
Vésteinn Hilmar Marinósson Margrét Á. Ósvaldsdóttir
Hólmfríður B. Marinósdóttir Halldór Rósi Guðmundsson
Bragi Þór Marinósson Erla Sigrún Sveinsdóttir
barnabörn, barnabarnabörn.

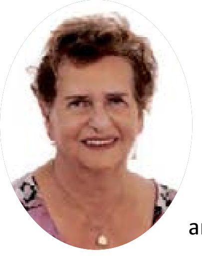
✝

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

Guðrún Helga Karlsdóttir

lést á hjúkrunarheimilinu Sólvangi mánudaginn 28. sept. sl.
Útför hennar fer fram frá Fríkirkjunni í Hafnarfirði mánudaginn 5. október kl. 13.00.

Jón Karl Kristjánsson Hafdís Finnbogadóttir
Hrafnhildur Kristjánsdóttir Stefán Gunnarsson
Reynir Kristjánsson Helga Hauksdóttir
Þór Kristjánsson Magný Ósk Arnórsdóttir
barnabörn, langömmubörn og langalangömmubörn.



✝

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

Helen Þorkelsson
sjúkraliði,
Víðilundi 24, Akureyri,

andaðist þriðjudaginn 29. september á Sjúkrahúsinu á Akureyri.
Útför hennar fer fram í Akureyrarkirkju, mánudaginn 12. október klukkan 13.30. Í ljósi aðstæðna í samfélaginu munu eingöngu nánustu ættingjar verða viðstaddir, streymt verður frá athöfninni á facebook-síðunni Jarðarfarir í Akureyrarkirkju-beinarútsendingar.

Jóhann Björgvinsson Ásthildur Sverrisdóttir
Erla Björg Þorkelsson
Halla B. Þorkelsson Sigurður G. Sigurðarson
Emma Agneta Björgvinsdóttir
Ásta Hrönn Björgvinsdóttir Guðjón Steinþórsson
ömmu- og langömmubörnin öll.

✝

Okkar ástkæra móðir,
tengdamóðir og amma,

Helga Helgadóttir
Álfaskeiði 102,
Hafnarfirði,

lést á líknardeild Landspítalans þriðjudaginn 29. september.

Helgi Freyr Kristinsson Helga Sigurbjörg Árnadóttir
Kristinn Freyr Kristinsson Hildur Ísfold Hilmarsdóttir
og barnabörn.

✝

Okkar ástkæri faðir,
tengdafaðir, afi og langafi,

Árni Jónsson
bifreiðastjóri,

lést að Hrafnistu, Hafnarfirði. 30. september sl.

Börn og aðrir aðstandendur.

✝

Elskulegur bróðir okkar,

Ísak Þorbjarnarson
Frá Mel, Þykkvabæ,
Grandavegi 39, Reykjavík,

lést 21. september.
Útförin fer fram frá Dómkirkjunni, miðvikudaginn 7. október, kl. 13.00.

Skarphéðinn Haraldsson
Guðmundur Haraldsson Eyrún Óskarsdóttir
Rannveig Haraldsdóttir Guðmundur Smári Guðmundsson
Kolbrún Haraldsdóttir Magnús Ívar Þorvaldsson

✝

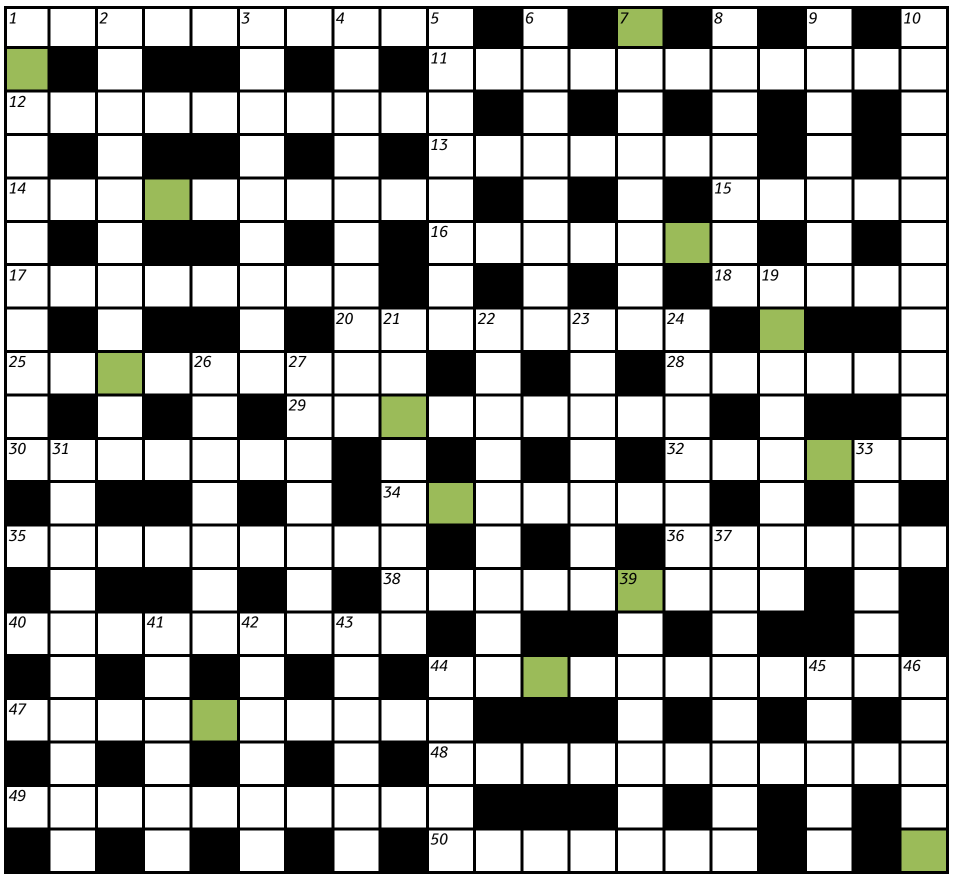
Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

Sigríður Kr. Árnadóttir
(Didda)
Blásölum 21,

varð bráðkvödd 29. september.

Fyrir hönd aðstandenda,
Auður Árný
Kristján Salberg
Ólöf Ágústína
Ásta Bergljót

KROSSGÁTA & ÞRAUTIR



Lausnarorð síðustu viku var

SKÁTAHEIMILI

S	T	Ö	Ð	V	A	R		S		U		M		M		S	Í	B	SS
T		F		A		Á		K	Ó	N	G	A	V	A	T	N		Ú	
Ó	R	U	G	L	A	Ð	A	R		D		R		T		Y		T	
L		G		S		S		I		A	U	K	A	V	E	R	K	U	N
S	A	M	F	L	O	T	I	Ð		R		A		E		T		N	
E		Æ		A		E		V	A	L	D	B	E	I	T	I	N	G	U
T	Ö	L	U	N	A	F	N	A		E		Æ		S		P		I	
U		T		G		N		R	E	G	N	K	A	L	D	I		N	
R	A	U	N	A	S	A	G	A		I		U		U		N	Ú	N	A
	Ð		Ý		A		A		H	R	Æ	R	A	R	A	N	N		L
K	L	Ó	R	Ó	F	O	R	M	I		T		M		M	A	Í	S	S
	E		U		N		Ð		T	Í	T	R	A	Ð	A		F		T
V	I	N	N	U	K	L	Á	R	A		U		S		S	K	O	T	A
	Ð		U		A		H		R	A	N	D	A	L	Ó		R		Ð
H	A	R	M	A	S	L	A	G	I		U		M		N	Æ	M	R	A
Ú		Ö			S		L		S	Ú	M	A	T	R	A		S	Ú	R
N	I	Ð	U	R	A	N	D	L	I	T		K				D		S	
A		U		Æ		E		O		F	Á	K	U	N	N	Á	T	T	U
N	Æ	L	O	N	S	O	K	K	A	R		U				L		I	
A		L		A		N		A		Á	H	R	I	F	A	K	O	N	U

LAUSNARORÐ Ef bókstöfunum í lituðu reitunum er raðað rétt saman birtist spennandi tæki. Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 1. október næstkomandi á krossgata@frettabladid.is merkt „26. september“.

FORLAGIÐ

VEGLEG VERÐLAUN

Vikulega er dregið úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafinn í þetta skipti eintak af bókinni **Hjartastaður**, eftir **Steinunni Sigurðardóttur** frá Forlaginu. Vinningshafi síðustu viku var **Hafliði Vilhelmsson, Reykjavík.**

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

LÁRÉTT

1 Hnikum þögn með hornum (10)
11 Fjörleg vilja festa sér fortó fyrir þau sem minnst mega sín (11)
12 Fikrar sig að stofnunum í þunnum plöggunum (10)
13 Mynda samtöl um keppnisfyrirkomulag (7)
14 Það mun leka úr sprungunni út af óþægðinni (10)
15 Má maður kalla sig fyrirsagnir? (5)
16 Þessi aðferð dugar bara á hina vegna bættra skilyrða (7)
17 Hreinsuðum fljót af fínustu ögnum (8)
18 Leita vars og snæði nesti (5)
20 Fá Írar gist í faðmi jökulkringdra dala? (8)
25 Þessi svokallaði fenjahvalur er nú bara mosi (9)
28 Þar sem ég er framsýn frú ræð ég fyrirsögn (6)
29 Eina forritið sem blekbullarinn þarf (9)
30 Skinnbuxur björguðu eiturormsbananum (7)
32 Þoli efni 88 verst í flokki þeirra sem lélegust eru (6)
34 Sé fé skjögra meðal fiska (7)
35 Hér er lóð fyrir ólatan sjóara sem þráir fast undir fótum (9)
36 Hugur minn vex er ég efli mökk af svíðandi sverði (6)
38 Hvort bíð ég dægurs gagns eða ávaxta dægurs? (9)
40 Hlýja stefnir öllu í voða, fari hún úr böndunum (9)
44 Lið ævi minnar saknar fjörsins í höllu drottningar (11)
47 Hátíð búsmala og Búddalíkneskja (10)
48 Leita ormsins langa í kjafti fuglsins svarta (11)
49 Strýkst við pílára eitt spottakorn (10)
50 Dregur þú taum trylltra leikmanna? (7)

LÓÐRÉTT

1 Máka kenning um slag hljóðar svo (11)
2 Heygir bæði og heyr það basl sem lífsbaráttan er (11)
3 Nú erum við bæði þétt og þroskuð mjög (9)
4 Flý þessa byggingu og hef nám í öðru fagi (10)
5 „Móðurlíf“ hljómar eins og vísbending sem móðir mín gæti gert um mitt fyrsta heimili (8)
6 Þetta lið dregur mig til sín, enda fínir menn á ferð (8)
7 „Brún er tíska og bitinn ég“ sagði hann sár og féll í valinn (8)
8 Svellkaldar svalir undir léttsaltaðan þorsk? (7)
9 Hví fordæmið þið búsmala fyrir refsinguna? (7)
10 Tregar til að drekka minni vegasjoppu (11)
19 Í geðshræringu meðal grískra stjarna leitum við þeirra sem áköfust eru (8)
21 Þessi botn hvílir á botninum (8)
22 Gráar tuskur vita á fölskubragð (9)
23 Ruku á völlinn út af nýlega getinni rugludollu (7)
24 Þó er það girnileg freisting, hve nytjagott landið er (7)
26 Gráhærðir gamlingjar spá í skalla og lubba (7)
27 Hvernig forða ég þessari forsmán frá áhlaupi? (7)
31 Flokkuð niður í áður upptalin hólf (10)
33 Haldiði að Gærurnar hafi ekki flogið frá Reykjavík til Finnlands! (6)
37 Stór og smá, sterk og veik, öll festa yndi við þústina (9)
39 En ef það yrði nú til þess að þú og ég fyndum runna? (7)
41 Víkur þá sögunni að módeli í fiskverkun (6)
42 Kúlan bætir kjör og sveit (6)
43 Varúð, folar á ferð! (6)
44 Assgoti er þetta lúðaleg kveðja (5)
45 Aðeins fjær útidyrunum er arinn (5)
46 Hvað gerist ef við móðgum Ægi? (5)

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

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

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

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

Skák Gunnar Björnsson

Hvítur á leik

Jansa átti leik gegn Tisdall í Gausal árið 1987.

1. Dxf6! Hxf6 2. Hgxg7+ Kh8 3. Hxh7+ Kg8 4. Heg7+ Kf8 5. Rd7+ Ke8 6. Rxf6+ 1-0. Úrslitin réðust á Haustmóti TR í gærkveldi. Þorvarður Fannar Ólafsson var efstur í b-flokki fyrir lokaumferðina og Elvar Örn Sigurðsson, Jóhann Jónsson og Benedikt Þórisson í opnum flokki.

www.skak.is: Haustmót TR

Bridge Ísak Örn Sigurðsson

ÓSAGT Á MIKIL SPIL

Bridgefélög á höfuðborgarsvæðinu hafa verið að reyna að hefja starfsemi í þessu slæma faraldursástandi. Bridgefélög Hafnarfjarðar og Kópavogs hafa ákveðið að sameina krafta sína og spila að Flatahrauni 3 í Hafnarfirði fram að áramótum á fimmtudögum. Keppni hófst hjá þeim síðasta fimmtudag. Bridgefélag Reykjavíkur hóf þriggja kvölda sveitakeppni 22. september. Þegar tveimur kvöldum af þremur er lokið, er sveit Garðsapóteks í forystu með 91,30 stig eftir sex leiki. Ómar Olgeirsson (í sveit Málningar) sat í vestur í þessu spili í fimmtu umferð sveitakeppni BR (á öðru spilakvöldinu). Flestir spiluðu fjóra spaða í NS, sem stóðu þegar spaðadrottning kom hlýðin í leitirnar og laufliturinn var hagstæður. Nokkrir spiluðu þrjá spaða með tíu slögum. Sagnir fyrir Ómar þróuðust hins vegar mjög þægilega fyrir hann og legan var að auki þægileg. Austur var gjafari og NS á hættu:

Norður
♠ ÁKG43
♥ Á42
♦ 42
♣ KD10

Vestur
♠ D9
♥ G53
♦ ÁK9863
♣ Á9

Austur
♠ 1082
♥ 1086
♦ 1075
♣ G765

Suður
♠ 765
♥ KD97
♦ DG
♣ 8432

Eftir tvö pöss opnaði Ómar á einu grandi á vesturhöndina sem sýndi 14-16 punkta. Norður ákvað, illu heilli, þrátt fyrir mikil spil, að skipta sér ekki af sögnum og Ómar fékk að spila eitt grand. Norður hóf vörnina á því að taka spaðaás, tók kóng og svo fimm slagi á litinn. Suður gaf kall með lægsta spili sínu í hjarta, sem því miður var frekar hátt (7). Norður átti erfitt með að sjá að sagnhafi ætti sex slagi á tígul og spilaði því laufakóng til að reyna að taka spilið niður. Ómar var þakklátur og gleymdi vissulega ekki að afblokkera tígultíuna, þegar hann tók sjö næstu slagina.

BÓKA
MARKAÐUR
Á FISKISLÓÐ 39
OPIÐ ALLA DAGA kl. 10–19
LOKA-
HELGIN
FORLAGIÐ
LÓÐUR
FLY OVER ICELAND
KRÓNAN
NETTÓ
BÓNUS
NÓG AF FRÍUM BÍLA-STÆÐUM!
MAJA LUNDE
SNJÓSYSTIRIN
JÓLASAGA
Lisa Aisato myndskreytti
2.490 kr.
BRIAN PILKINGTON
STÚFUR OG SNJÓKARLINN
1.490 kr.
ÍSLENSK LISTASAGA I
ÍSLENSK LISTASAGA II
ÍSLENSK LISTASAGA III
ÍSLENSK LISTASAGA IV
ÍSLENSK LISTASAGA V
ÍSLENSK LISTASAGA
9.990 kr.
Heklfélagið
990 kr.
LILJA SIGURÐARDÓTTIR
GILDRAN
990 kr.
HENRI
RÆNT Í RÚSSLANDI
ÞORGRÍMUR ÞRÁINSSON
990 kr.
Fíasól
gefst aldrei upp
Kristín Helga Gunnarsdóttir
990 kr.
STEINGRÍMUR SIGURGEIRSSON
VÍN
– frá þrúgu í glas
690 kr.
*Birt með fyrirvara um prentvillur. Tilboðin gilda á meðan birgðir endast.
Vanessa Diffenbaugh
TÁKNMÁL BLÓMANNA
99 kr.
TILBOÐ
Jólamatur Nönnu
NANNA RÖGNVALDARDÓTTIR
990 kr.
SPAKMÆLABÓKIN
FLEYGAR TILVITNANIR OG SPAKMÆLI FRÁ ÝMSUM TÍMUM
1.490 kr.
ÍS OG NAMMI FYRIR BÖRNIN
Á MEÐAN BIRGÐIR ENDAST
MARKAÐURINN ER LÍKA Á NETINU: WWW.FORLAGID.IS | GJÖF FYRIR ALLA SEM KOMA

HÚSASMIÐJAN

FYRIR ÞIG

Októ

Hausterikurnar á enn betra verði

Sjáðu verðið!

44%

3 stk.

999 kr/3 stk.

~~1.797~~ kr/3 stk.

Sjáðu verðið!

62%

Orkidea 2 greinar

999 kr

~~2.690~~ kr

Orkidea 2 greinar

12 cm. **11325000**

33%

Nóvemberkaktus

999 kr

~~1.490~~ kr

Nóvemberkaktus

9 cm pottur. **11328200**

Afmælisvöndur Blómavals

4.990 kr

~~6.990~~ kr

Sjáðu verðið!

Haustlaukar í úrvali

Magnpakkning

1.990 kr/pk.

Bleikur október

11.745 kr

Pönnusett 3 stk. I-ROSE

Títanhúðaðar pönnur með 3ja laga Non-stick Marble húðun sem kemur í veg fyrir að matur festist. 20 cm, 24 cm og 28 cm. **2002807**

Vespur **sparaðu 20.000 kr.** um helgina

- Umhverfisvænt
- 25 km hraði
- Drægni 80 km
- Rafhlöðuending 800 hleðslur

Verð aðeins

149.900 kr

~~169.900~~ kr

Rafmagnsvespa ENOX V7

3903101

- Umhverfisvænt
- 45 km hraði
- Drægni 60 km
- Fullhlaðið á 3-4 tímum

Verð aðeins

179.900 kr

~~199.900~~ kr

Rafmagnsvespa Enox EM215

Athugið að skráningagjald er ekki innifalið. Skellinöðrupróf eða bílpróf nauðsynlegt. **3903100**

20%

19.995 kr

~~24.995~~ kr

Hleðsluborvél + 80 fylgihlutir

18V, tvær rafhlöður, 1.5Ah, hersla 40Nm, hraði 0-360/1400, Led ljós. **5245561**

30%

13.995 kr

~~19.945~~ kr

Topplyklasett, 110 stk.

Toppar 1/2" 10-32 mm, 1/4" 4-14 mm. 111 stk. **5052573**

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

Nýtt blað

hundruð tilboða í október
husa.is

bertilboð

24%

GROHE

26.990kr

~~35.685 kr~~

Eldhúsblöndunartæki
Grohe Flair. **7910810**

Sjáðu verðið!

AEG

79.990kr

~~89.990 kr~~

Þvottavél AEG 8 kg, 1400 sn. L6FBI48S
Kolalaus mótor, Prosense tæknin vigtar sjálfkrafa þyngd þvottar, velur ákjósanlegan þvottatíma. Styttir þannig bæði tíma, vatn og orku. **1860502**

Bitabox fylgir með sem kaupauki

22%

HiKOKI
HIGH PERFORMANCE POWER TOOLS

27.995kr

~~35.995 kr~~

Borvél 18V DS18DJL
32 stk., bitabox, 2 rafhlöður 1.5Ah, 22 átaksstillingar, mesta hersla 52Nm, hleðslutími: 35 mín. (1.5Ah), snúningur 0-450/0-1250 mín., 2ja gíra, taska. **5247081**

PEFC
Græn vara

ALSAPAN
Furniture, Flooring, Worktops

30%

2.020kr/m²

~~2.890kr/m²~~

Harðparket
Nature. eik, 8 mm, fasað á 4 vegu, AC5. **147422**

25%

GROHE

59.990kr

~~79.990 kr~~

Sturtusett
Grohe Vitallio, hitastýrðu tæki, 210 mm. **7910887**

LADY
PREMIUM PAINT & COLOURS

Litaráðgjöf

Maja Ben hjá „Ég er komin heim" veitir litaráðgjöf á **laugardaginn** kl. 12-16 í **Skútuvogi**.

LADY
PREMIUM PAINT & COLORS

20%

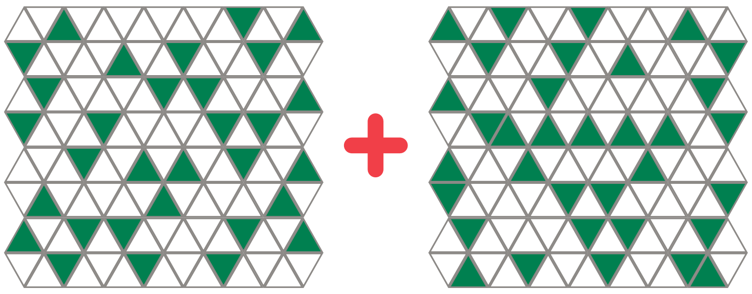
afsláttur

af allri LADY innimálningu

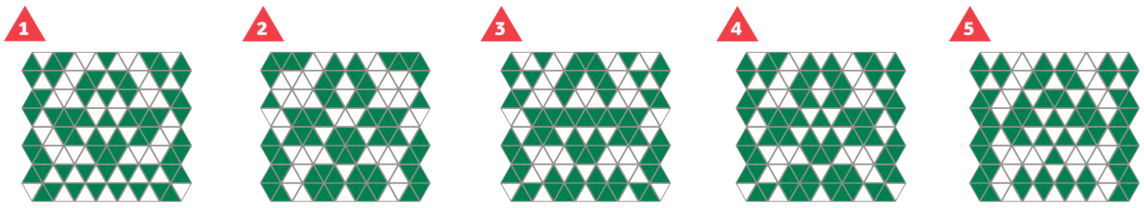
KRAKKAR

Konráð og félagar á ferð og flugi

423



„Hvaða munsturrugl er þetta nú eiginlega,“ sagði Kata önug. „Eigum við að velja munstur á sófasett?“ bætti hún við og leist augljóslega ekkert á þessa þraut. „Og hvað er þessi plús að gera þarna, eigum við kannski að fara að hanna veggfóður. Ég hef aldrei kunnað að meta veggfóður.“ Lísaloppa las leiðbeiningarnar. „Hér stendur: Ef þessar tvær munsturmyndir eru lagðar hvor ofan á aðra, hvernig munstur verður þá til? Er það eins og á mynd 1, 2, 3, 4 eða 5?“ Þær horfðu á munsturmyndirnar drykklanga stund. „Nei,“ sagði Kata. „Þetta er bara ein hringavitleysa fyrir mér, þú mátt reyna að leysa þessa þraut, ég gefst upp.“ „Gefst upp?“ Sagði Lísaloppa og glotti. „Allt í lagi, sagði Kata og dæsti. „Reynum þá að finna eitthvað vitrænt út úr þessari þraut.“ Hún léti það sko ekki fréttast að hún gæfist upp svona auðveldlega. Svo gerði það líka þrautina aðeins auðveldari að glíma við að fá að sjá fimm möguleika og vita að einn þeirra væri sá rétti.



Gátur

1. Hvaða garður er alltaf blautur?

2. Hvað er það sem brosir við öllum en hlær þó ekki að neinum?

3. Hvaða blað er ekki hægt að rífa?

4. Stundum hef ég höfuð, stundum ekki, stundum er ég með tagl en stundum ekki. Hver er ég?

5. Hvað er það sem er hnöttótt eins og egg, hefur fjölda augna en er þó sjónlaust?

SVÖR 1. Tanngarður 2. Sólin 3. Hnífsblað 4. Hárkolla 5. Kartafla

Lagið

Það er mikið um dýrðir í Kardemommubæ eins og hér má sjá.

Söngur Kamillu

Heyrið lagið hljóma
hreina bjarta óma.
Einn og tveir og þrír
og einn og tveir og þrír.
Áfram enn skal telja
aðrar nótur velja.
Einn og tveir og þrír og einn og tveir og þrír.

Töfratrillur nettar
teljum hratt og léttar.
Einn og tveir og þrír
og einn og tveir og þrír.
Nýjan vikivaka
við nú skulum taka.
Einn og tveir og þrír
og einn og tveir og þrír.

Ef ég íþrótt stranga
æfi daga langa.
Einn og tveir og þrír
og einn og tveir og þrír.
Eykst mér lag og leikni
leik ég þá með hreykni.
Síðar sannið til
þá sést hvað í mér býr.

Höfundur: Torbjörn Egner
Þýðing: Kristján frá Djúpalæk

„Mér finnst gaman að skrifa og semja leikrit og sögur. Líka að dansa. Kamilla dansar svolítið.“ segir Bergþóra Hildur. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Það er svo æðislegt að vera á sviðinu

Bergþóra Hildur Andradóttir er ellefu ára og leikur hlutverk Kamillu í Kardemommubænum á sviði Þjóðleikhússins, til skiptis við Völu Frostadóttur. Hún segir það mjög skemmtilegt.

Kynnumst við eitthvað foreldrum Kamillu í leikritinu? Já, Soffía frænka er víst mamma hennar, þó að Kamilla kalli hana alltaf Soffíu. Í leikritinu fær Kamilla líka nýjan pabba, ég vil ekki segja hver hann er.

Hvenær vissir þú að þú fengir hlutverkið? Það er svona ár síðan, ég byrjaði að æfa það í nóvember 2019 og loksins vorum við að frumsýna um síðustu helgi.

Lágu æfingar niðri lengi? Já, en í fyrstu COVID-bylgjunni tókum við krakkarnir nokkra danstíma í gegnum app í símanum sem heitir Zoom, ég var bara heima en sá hina og kennarana. En 4. maí, stuttu eftir að samkomubanninu var aflétt, byrjuðu æfingar, svo kom sumarfrí og eftir það hefur allt gengið hrukkulaust.

Hefur þú getað sinnt skólanum? Það er reynt að láta leikæfingar ekki hitta á skólatíma og við vorum stundum á æfingum frá fjögur til tíu. Samt kom fyrir að ég varð að sleppa skóla. Oftast náði ég einhverjum kennslustundum en tók svo strætó niður í Þjóðleikhús.

Fenguð þið eitthvað að borða þar? Við fengum hádegismat, svo hressingu og ef við vorum fram á kvöld fengum við kvöldmat.

Finnst þér álagið þess virði? Já, það er svo æðislegt að vera á sviðinu, ekki bara á sýningu heldur líka á æfingum. Mér líður mjög vel þar.

Hefurðu leikið áður? Bara í skólaleikritum, þetta gefur miklu meiri reynslu. Þegar maður fer inn í Þjóðleikhúsið þá er það – ég veit ekki hvernig ég á að útskýra það – eitthvað svo góð tilfinning. Það er svo gaman að vera þar.

Hefurðu ekki kynnst mörgum nýjum krökkum? Jú, tuttugu og þremur og það eru allt skemmtilegir og jákvæðir krakkar og með mikla hæfileika. Það er alltaf gleði í hópnum.

Ertu að æfa söng eða á hljóðfæri utan leikhússins? Ég æfi söng í kór Vídalínskirkju, sem er undir stjórn Jóhönnu Guðrúnar söngkonu, og hún kennir okkur.

Áttu fleiri áhugamál? Mér finnst gaman að skrifa og semja leikrit og sögur. Líka að dansa. Kamilla dansar svolítið í sýningunni. Svo finnst mér gaman í fótbolta og alls konar íþróttum.

Lausn á gátunni

Það er munsturmyndin númer eitt

KRÓNAN
Mmm ...
Súpur fyrir alla fjölskylduna!
Nýtt!
1 lítri
KARRÝKÓKOS KJÚKLINGA SÚPA
UNGVERSK GÚLLAS SÚPA
Mmm ... einfalt og gott
þarf aaaðeins að hita
ÍSLENSK KJÖT SÚPA
MEXÍKÓSK KJÚKLINGA SÚPA
Krónu súpa, 1 lítri, kjöt/ kjúklinga
1589 kr. stk.
RJÓMALÖGUÐ BLÓMKÁLS SÚPA
RJÓMALÖGUÐ ASPAS SÚPA
Ódýrt
Krónu súpa, 1 lítri, aspas/ blómkáls
1099 kr. stk.
Afgreiðslutímar á www.kronan.is
Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Laugardagur

Staður	Hiti (°C)	Vindur (m/s)
Reykjavík	6	2 ↙
Ísafjörður	1	2 ↘
Akureyri	6	2 ↗
Egilsstaðir	10	3 ↖
Kirkjubæjarkl	6	1 ↑
Hveravellir	0	4 ↘

Breytileg átt 3-10 m/s. Dregur úr úrkomu norðan og austantil en áfram rigning suðaustanlands, og aftur úrkomumeira á Austfjörðum eftir hádegi. Hiti 3 til 9 stig að deginum en allvíða næturfrost.

Reykjavík

Ísafjörður

Akureyri

Egilsstaðir

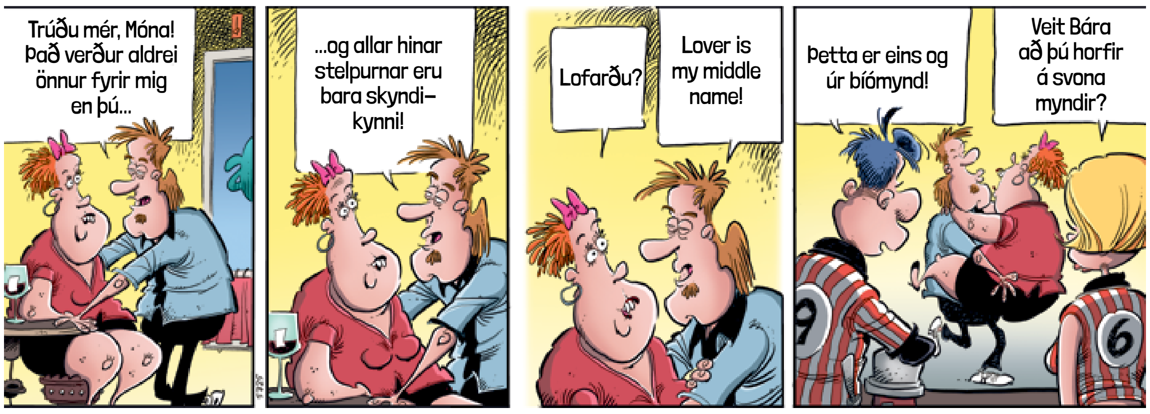
Kirkjubæjarklaustur

Hveravellir

	Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
Reykjavík	5 °C, 2 ↓	6 °C, 2 ↙	8 °C, 1 ↖	7 °C, 2 ↓	8 °C, 2 ↙
Ísafjörður	2 °C, 8 ↗	2 °C, 3 ↓	3 °C, 0 ○	3 °C, 3 ↙	2 °C, 4 ↙
Akureyri	8 °C, 2 ↓	3 °C, 1 ↘	6 °C, 1 ↑	3 °C, 0 ○	3 °C, 2 ↘
Egilsstaðir	8 °C, 2 ↙	6 °C, 2 ↓	6 °C, 2 ↑	5 °C, 1 ↘	4 °C, 3 ↓
Kirkjubæjarklaustur	8 °C, 1 ↙	8 °C, 1 →	7 °C, 1 ↓	8 °C, 2 ↗	11 °C, 2 ↘
Hveravellir	1 °C, 2 ↗	1 °C, 7 ↘	3 °C, 1 →	1 °C, 6 ↘	2 °C, 6 ↘

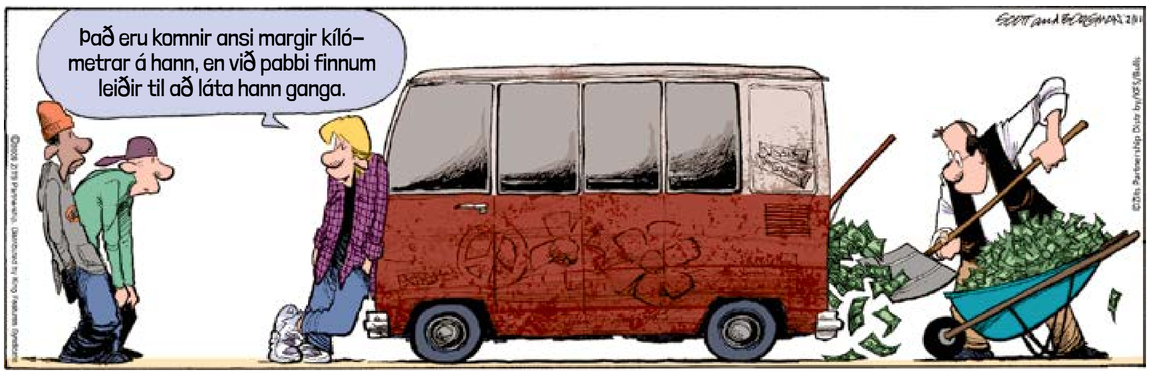
Pondus

Eftir Frode Øverli



Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

FRÉTTIR, FÓLK & MENNING á Hringbraut

DÝNUDAGAR
20-30%
AF ÖLLUM RÚMUM OG DÝNUM
SMELLT & SÓTT
Pantaðu á netinu. Sæktu í verslun eða á vöruhús.
NÝR BÆKLINGUR Á WWW.RFL.IS
HAMILTON RAFMAGNSLYFTISTÓLL
SPARIÐ 15.000
FULLT VERÐ: 84.950
69.950
ALLAR SÆNGUR OG KODDAR
20% AFSLÁTTUR
GILDIR ÚT 04.10
ASTRID SÆNGURVERASETT
SPARIÐ 1.000
GOLD EINSTÖK GÆÐI
høie OF SCANDINAVIA
FULLT VERÐ: 8.995
7.995
MYRON HORNSÓFI
NÝTT
SPARIÐ 50.000
FULLT VERÐ: 219.950
169.950
Fáanlegur með hægri og vinstri tungu.
UDSBJERG HÆGINDASTÓLL
SPARIÐ 5.000
FULLT VERÐ: 24.950
19.950
2 LITIR
STRIGAR OG MYNDLISTAVÖRUR
20% AFSLÁTTUR
TAKS SKINN
20% AFSLÁTTUR
FULLT VERÐ: 2.495
1.995
RÚMFATA LAGERINN
HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ
www.rumfatalagerinn.is

Svövu Jabobsdóttur verður minnst í Iðnó á sunnudag.

Veizla í boði Svövu

Sunnudaginn 4. október næstkomandi hefði Svava Jakobsdóttir, rithöfundur og fyrrverandi alþingismaður, orðið 90 ára. Af því tilefni efna Leiklestrafélagið og Klúbbur Listahátíðar til lesdagskrár þar sem sonur Svövu, Jakob S. Jónsson, og Þórunn Magnea Magnúsdóttir leikkona, lesa nokkrar sögur eftir Svövu, sem allar eru sóttar í smásagnasafnið Veizla undir grjótvegg, sem út kom 1967. Ber lesdagskráin því titilinn „Veizla í boði Svövu“.

LESDAGSKRÁ KLÚBBS LISTAHÁTÍÐAR OG LEIKLESTRAFÉLAGSINS ER HALDIN Í IÐNÓ OG HEFST KLUKKAN 16.00.

Lesdagskrá Klúbbs Listahátíðar og Leiklestrafélagsins er haldin í Iðnó og hefst klukkan 16.00. Aðgangur er ókeypis, en minnt er á nauðsyn þess að taka frá sæti vegna takmarkaðs sætaframboðs. Senda má pöntun á netfangið veislaibodisvovu@gmail.com.

Þess má einnig geta að á RIFF – Reykjavik International Film Festival – var frumsýnd stillustuttmynd eftir Atla Arnarsson og Sólrúnu Ylfu Ingimarsdóttur sem byggir á smásögu Svövu, Eldhús eftir máli.

Rottukór Gunnhildar á Kjarvalsstöðum

Gunnhildur Hauksdóttir hefur rannsakað félagslíf rotta og fengið aðgang að rannsóknum erlendra vísindamanna. Listaverk og tónverk sem flutt er af kvennakór.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is

Rottukór er nýtt verk eftir Gunnhildi Hauksdóttur, sem sjá má á Kjarvalsstöðum til 18. október. Sýningin er hluti af Haustlaukum II, sem er samsýning á vegum Listasafns Reykjavíkur, þar sem átta listamenn sýna list sína í almannarými.

Verk Gunnhildar, sem er úr sílíkoni, bambus og akrýl, samanstendur af tíu rottum á bambusprikum og hljóðverki sem hljómar í porti Kjarvalsstaða 24 tíma á sólarhring út sýningartímann, því rottur fara auðvitað mest á stjá á nóttunni. Rotturnar gefa frá sér hljóð sem Gunnhildur vann sérstaklega úr fyrir sýninguna og flutt eru af kvennakórnum Hrynjandi. Tónverkið tekur fimmtán mínútur í spilun og er síendurtekið.

Tilvera í myrkri

Gunnhildur hefur rannsakað félagslíf rotta og fengið aðgang að rannsóknum vísindamanna. „Ég hef aðgang að efni frá tilraunastofu í Kanada sem vinnur við að kortleggja tungumál rotta, sem er mjög flókið og á pari við höfrunga. Ástæða þess að þær hafa þróað með sér svona flókið tungumál í hljóðum er sú að tilvera þeirra er að mestu í myrkri, svo þær sjá ekki líkamstjáningu og merkjamál hver hjá annarri. Þær eru til dæmis með sextán hljóð til að tjá hamingju, sem tengjast samkvæmisleikjum þeirra. Vinkvennasambönd eru jafn mikilvæg fyrir rottur og fjölskyldutengsl og þær gefa hver annarri einstaklingsnöfn.“

Á tilraunastofunni í Kanada taka rannsakendur upp hljóð sem rottur gefa frá sér og kortleggja þau út frá hegðun þeirra. Gunnhildur hefur kynnt sér þessi hljóð.

Gunnhildur við verk sitt á Kjarvalsstöðum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

ÞÆR ERU TIL DÆMIS MEÐ SEXTÁN HLJÓÐ TIL AÐ TJÁ HAMINGJU, SEM TENGJAST SAMKVÆMISLEIKJUM ÞEIRRA.

„Þau eru á svo hárri tíðni að við heyrum þau ekki og þau skila sér í ómmyndum. Ég teikna hvert hljóð upp og skipti teikningunni í fjóra hluta, tvo opna sérhljóða og tvo lokaða og útset það með kór sem túlkar rottuhljóðin yfir í mannsrödd.“

Innsetning um apa

Í list sinni hefur Gunnhildur unnið mikið með dýr: hesta, hunda, rottur og apa. „Það eru þrjú ár síðan ég fór að kynna mér rottur. Þetta er í fyrsta sinn sem ég vinn verk með rottum og ég mun vinna meira með þær.“

Margir hræðast rottur en Gunnhildur segist dást að þeim. „Núna veit ég svo mikið um þær og þeirra félagslegu dýnamík og ást þeirra hverrar á annarri og ég kann mjög vel að meta kvenleika þeirra.“

Undanfarið hefur Gunnhildur rannsakað líf apa og gert verk sem tengist þeim, Mennskuróf. Það verk er stórt og flókið og samanstendur af risastórri innsetningu og dans- og hljóðverki eftir Gunnhildi. „Í því verki er ég á slóðum þar sem mennsku sleppir og hið dýrslega tekur við og velti upp hugleiðingum um þessar skilgreiningar sem eru á sífelldri hreyfingu eftir því sem rannsóknum á dýrum vindur fram.“

Mennskuróf hefur verið sýnt víða en ekki á Íslandi, en Gunnhildur stefnir að því að bæta úr því. Þess má geta að á Safnasafninu á Svalbarðsströnd er til sýnis verk Gunnhildar, Voðir, sem er tónverk, unnið upp úr vefnaði Jóhönnu Jóhannsdóttur. Einnig er verk eftir hana á yfirstandandi sýningu, Fjarska og nánd, í Ljósmyndasafni Reykjavíkur.

Gagnmerkt rit um stjórnmál

BÆKUR

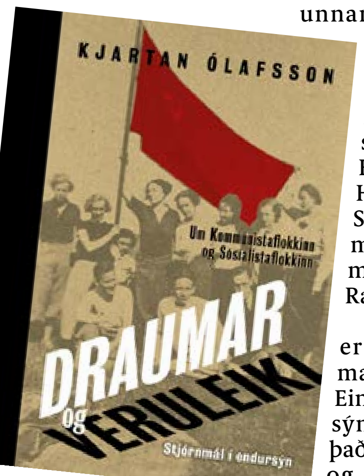
Draumar og veruleiki, stjórnmál í endursýn
★★★★☆
Kjartan Ólafsson

Útgefandi: Mál og menning
Fjöldi síðna: 568

Draumar og veruleiki, stjórnmál í endursýn, eftir Kjartan Ólafsson, er mikið rit og veglegt sem fjallar um sögu Kommúnistaflokksins og Sósíalistaflokksins á Íslandi. Eins og búast má við fjallar bókin um sagnfræði, þeir tveir flokkar sem nefndir eru heyra sögunni til, þó að rekja megi rætur stjórnmálaafla samtímans til þeirra að einhverju leyti.

Bókin er afar fróðleg lesning um liðna tíma og gengna menn. Textinn er kjarnyrtur og höfundur hefur góð tök á efninu, svona víðast hvar. Kjartan segir söguna í gegnum þá forystumenn sem hann metur svo að mest áhrif hafi haft á framvinduna. Þar fer Einar Olgeirsson fyrstur og kemur ekki beinlínis á óvart.

Einari lýsir höfundur svo að hann hafi verið „fullhugi sem fann sig kallaðan til að gerast boðberi nýrra sanninda, þeirrar vonbjörtu trúar að með mætti eigin samtaka gæti alþýðan fátæka hrist af sér klafa örbirgðarinnar og í fyllingu tímans komið á sameignarþjóðfélagi þar sem enginn þyrfti lengur að líða skort“.



Fjöldi annarra kemur einnig við sögu, bæði innlendir menn og erlendir. Er það býsna fjölmennur hópur og sumir, og þeirra þáttur, nær gleymdur í samtímanum. Sérstök kaflaheiti fá menn eins og Brynjólfur Bjarnason, sem höfundur nefnir ættstóran öreigason, Kristinn E. Andrésson og Lúðvík Jósepsson.

En þar eru líka nefndir til sögunnar sex menn sem höfundur segir merkisbera, en það eru þeir Magnús Kjartansson, Guðmundur Hjartarson, Ingi R. Helgason, Eðvarð Sigurðsson, Guðmundur J. Guðmundsson og Jón Rafnsson.

Bók Kjartans er merkileg fyrir margra hluta sakir. Einkum fyrir þá yfirsýn sem hún veitir á það hvernig straumar og stefnur stjórnmálanna í útlöndum teygðu sig hingað með ungum mönnum, sem margir höfðu dvalið ytra um styttri eða lengri tíma. Það er einnig næstum áþreifanlegt hversu vel Kjartan þekkir umfjöllunarefnið og þá menn sem fjallað er um. Halda mætti að síðarnefnda atriðið kæmi niður á hlutleysi umfjöllunarinnar, en svo virðist ekki vera.

ÞAÐ ER EINNIG NÆSTUM ÁÞREIFANLEGT HVERSU VEL KJARTAN ÞEKKIR UMFJÖLLUNAREFNIÐ OG ÞÁ MENN SEM FJALLAÐ ER UM.

Í inngangi að bókinni segir höfundur reyndar: „Ég er við því búinn að fram komi, þegar bókin kemur út, ásakanir um að ég sé hér að varpa skugga á minninguátinna vina minna, sem ekki geti lengur varið sig. Því er þá til að svara að við frágang á svona verki taldi ég ekki koma til greina að stinga einu né meiru, sem máli skiptir, undir stól. Að halda þá reglu var mér ekki alltaf sársaukalaust.“

Við lestur bókarinnar má víða geta sér þess til að þar hafi reynt á regluna. Dæmi um það er í niðurlaginu þar sem fjallað er um Lúðvík Jósepsson, þingmann og formann Alþýðubandalagsins til ársins 1980. Þar segir Kjartan að Lúðvík hafi verið raunsær og tækifærissinnaður stjórnmálamaður sem hafi búið að góðu hyggjuviti, en fábrotin menntun háð honum. Síðar segir Kjartan: „Lúðvík Jósepsson var hversdagslega þægilegur í umgengni og kumpánlegur við hvurn mann. En hann gat verið harður í horn að taka. Þess naut öll þjóðin í landhelgisstríðinu en hann átti líka í fari sínu drjúgan skammt af ósvífni eins og fram hefur komið á þessum blöðum. Sumir stjórnmálamenn þurfa ef til vill á ósvífninni að halda – að láta engan stoppa sig, fara sínu fram hvað sem hver segir. Mörgum hefur slíkur stýrisbúnaður þó komið í koll að lokum.“ **Jón Þórisson**

NIÐURSTAÐA: Merkileg bók um umbrot í íslenskum stjórnmálum og greinargott yfirlit um tengsl íslenskra stjórnmálamanna við erlendar stjórnmálahreyfingar og forystumenn þeirra.

ICEWEAR MAGASÍN
KRINGLAN · LAUGAVEGUR 91 · SMÁRALIND

DAGSKRÁ

Laugardagur

HRINGBRAUT

20.00 Þórsmörk - friðland í 100 ár (e) 2ja þátta röð um sögu friðunar Þórsmerkur og gömlu afréttanna sunnan Krossár.
20.30 Einfalt að eldast (e) fjallar um leigumöguleika Íslendinga í sólarlandinu Spáni.
21.00 Sir Arnar Gauti (e) Arnar Gauti snýr aftur á skjáinn með umfangsmikinn lífsstílsþátt sem tekur saman allt sem snýr að heimilum, hönnun, innlitum, matar- og veitingahúsamenningu, arkitektúr og margt, margt fleira.
21.30 Saga og samfélag (e) er þáttur þar sem málefni líðandi stundar verða rædd í sögulegu samhengi og vikið að nýjustu rannsóknum fræðimanna á margvíslegum sviðum.

RÚV SJÓNVARP

07.15 KrakkaRÚV
07.16 Tölukubbar
07.21 Kátur
07.33 Eðlukrúttin
07.44 Bubbi byggir
07.55 Lestrarhvutti
08.02 Grettir
08.13 Músahús Mikka
08.36 Rán og Sævar
08.47 Stuðboltarnir
08.58 Hvolpasveitin
09.21 Stundin okkar
09.45 Húllumhæ
10.00 Herra Bean
10.10 Söngkeppni framhaldsskólanna
12.05 Kappsmál
13.05 Vikan með Gísla Marteini
13.50 Sætt og gott
14.10 Attenborough. Furðudýr í náttúrunni
14.35 Síðbúið sólarlag
15.05 Kiljan
15.45 Nile Rodgers. Galdurinn við að slá í gegn
16.50 Nýjasta tækni og vísindi
17.20 Norðurlandsjakinn
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Ósagða sagan
18.29 Maturinn minn
18.45 Svipmyndir frá Noregi
18.53 Lottó
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.45 Fólkið mitt og fleiri dýr
20.35 Leyndarmál Mánaekru. The Secret of Moonacre Ævintýra- og fjölskyldumynd. María er 13 ára og býr í London þar sem lífið leikur við hana. Líf hennar breytist þegar faðir hennar deyr skyndilega og hún flyst til sérvitrus frænda síns sem býr á Mánaekru.
22.15 Bíóást. Platoon
22.18 Platoon
00.10 Match. Match
00.25 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

07.55 PGA Tour 2020 Útsending frá Sanderson Farms Championship í PGA Tour.
11.00 European Tour 2020 Bein útsending frá Scottish Open í Evrópumótaröðinni.
16.35 PGA Special. Arnold Palmer Special
17.00 LPGA Tour 2020 Bein útsending frá Shoprite Classic í LPGA Tour.
20.00 PGA Tour 2020 Bein útsending frá Sanderson Farms Championship í PGA Tour.
23.00 PGA Special. Arnold Palmer Special
23.20 LPGA Tour 2020 Útsending frá Shoprite Classic í LPGA Tour.

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
11.00 The Block
12.00 Dr. Phil
12.45 Dr. Phil
16.00 90210 (15.22)
A Kansas family
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
20.00 Það er komin Helgi Helgi Björns ásamt Reiðmönnum vindanna býður landsmönnum upp á kvöldvöku heima í stofu. Helgi tekur á móti góðum gestum og syngur nokkur af þekktustu lögum sínum.
21.00 Me Before You
22.50 Philomena
00.25 Walking Tall
01.50 Four Brothers Fjórir ættleiddir bræður koma til að hefna móður sinnar, en hún dó að því er virðist í tilviljanakenndu drápi þegar matvörubúð var rænd. En rannsókn bræðranna á dauðanum leiðir í ljós ýmislegt glæpsamlegt, og tengsl eins bróðurins við alræmdan þrjót í bænum. Tvær löggur sem vinna í málinu eru mögulega ekki allar þar sem þær eru séðar.
03.45 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.55 Morgunbæn og orð dagsins
07.00 Fréttir
07.03 Til allra átta Mentó, ska og reggí
08.00 Morgunfréttir
08.05 Hernám Íslands í seinni heimsstyrjöldinni (1 af 4)
09.00 Fréttir
09.03 Á reki með KK
10.00 Fréttir
10.05 Veðurfregnir
10.15 Píanógoðsagnir (4 af 8)
11.00 Fréttir
11.02 Vikulokin
12.00 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
13.00 Gestaboð
15.00 Flakk
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Orð um bækur
17.00 Listahátíð í Reykjavík 50 ára (1 af 3)
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Í ljósi sögunnar
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Sveifludansar Nat Adderley, Clifford Adams og Dexter Gordon
20.45 Úr gullkistunni
21.15 Bók vikunnar Fahrenheit 451
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Heimskviður
23.00 Vikulokin
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

10.15 Finding Your Feet
12.05 Aliens Ate My Homework
13.30 A League of Their Own
15.35 Finding Your Feet
17.25 Aliens Ate My Homework
18.50 A League of Their Own
21.00 Little
22.45 The Command
00.40 How to Talk to Girls at Parties
02.20 Little

STÖÐ 2

08.00 Strumparnir
08.20 Ævintýraferðin
08.30 Billi Blikk
08.45 Tappi mús
08.50 Stóri og Litli
09.00 Heiða
09.25 Blíða og Blær
09.45 Zigby
09.55 Skoppa og Skrítla á póstkorti um Ísland
10.10 Mæja býfluga
10.20 Mía og ég
10.45 Latibær
11.10 Lína langsokkur
11.35 Friends
12.00 Bold and the Beautiful
13.25 Bold and the Beautiful
13.45 Shark Tank
14.30 Britain's Got Talent
15.25 Allt úr engu
15.55 Eurogarðurinn
16.25 Eurogarðurinn
16.55 Í kvöld er gigg
18.00 Friends
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.40 Sportpakkinn
18.53 Lottó
18.55 Kviss
19.40 Lego DC. Batman - Family Matters
23.05 The Hustle
00.35 Sideways
02.35 Blackkklansman

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

08.00 Barnaefni
20.00 Friends
20.20 Friends
20.45 Modern Family
21.05 Simpson-fjölskyldan
21.35 Bob's Burgers
21.45 Sally4Ever
22.15 Room 104
22.40 Slicon Valley
23.10 Friends
23.35 Friends
23.55 Modern Family

STÖÐ 2 SPORT

08.45 Dominos Körfuboltakvöld kvenna
09.30 Haukar - Valur Útsending frá leik í Olís deild karla.
11.00 Valur - Stjarnan Úsending frá leik í Dominos deild karla.
12.40 Dominos Körfuboltakvöld karla
13.50 Lengjudeild karla Bein útsending frá leik í Lengjudeild karla.
15.55 Fréttaþáttur Undankeppni EM 2020
16.40 Valur - Breiðablik Bein útsending frá leik í Pepsi Max deild kvenna.
19.05 Haukar - Breiðablik Bein útsending frá leik í Dominos deild kvenna.
21.15 Seinni bylgjan - karla
22.45 Fram - ÍR Útsending frá leik í Olís deild karla.
00.15 Lengjudeild karla

STÖÐ 2 SPORT 2

07.30 Brighton - Manchester United
09.10 Fiorentina - Sampdoria
10.50 NFL Gameday
11.25 Norwich - Derby
13.50 Atletico Madrid - Villarreal Bein útsending frá leik í spænsku úrvalsdeildinni.
15.55 La Liga Show
16.20 Real Sociedad - Getafe Bein útsending frá leik í spænsku úrvalsdeildinni.
18.35 Morabanc Andorra - Joventut Badalona Bein útsending frá leik í spænsku meistarakeppninni í körfubolta.
20.40 Sassuolo - Crotone
22.20 Elche - Huesca
00.00 Valencia - Real Betis

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó	FM 90,9 Gullbylgjan	FM 96,3 FM Suðurland	FM 98,9 Bylgjan	FM 102,9 Lindin
FM 89,5 Retro	FM 93,5 Rás 1	FM 96,7 Létt Bylgjan	FM 99,4 Útvarp Saga	
FM 90,1 Rás 2	FM 95,7 FM957	FM 97,7 X-ið	FM 100,5 K100	

Sunnudagskvöld kl. 20.35
Nýtt pólitískt persónudrama með Ólafi Darra Ólafssyni og Anítu Briem í aðalhlutverkum. Samstarfsfólk forsætisráðherra leggur bæði stöðugleika ríkisins og einkalíf sitt í sölurnar til að halda geðhvörfum ráðherrans leyndum fyrir þjóðinni.
RÚV okkar allra

MÁNUDAGA 19:10

Fósturbörn

Sindri Sindrason heldur áfram að kynnast fósturkerfinu á Íslandi í þriðju þáttaröðinni af Fósturbönum. Við heyrum sögur kynforeldra sem misst hafa börn sín frá sér, heyrum sögur fólks sem berst fyrir börnum sínum, heyrum afstöðu fósturforeldranna sem og barnanna sjálfra og upplifun þeirra af kerfinu.

Tryggðu þér áskrift í dag á **stod2.is**

Hefst á ný sunnudag kl. 18

Leikin spennusería, fjörug þrauta- og spurningakeppni, girnileg matargerð, glymjandi rokktónlist og friðsamlegt jóga eru meðal þess sem verður á dagskrá í þessum elsta sjónvarpsþætti landsins sem jafnframt skartar yngstu þáttastjórnendum RÚV.

RÚV okkar allra

DAGSKRÁ

Sunnudagur

HRINGBRAUT

20.00 Mannamál - sígildur þáttur (e) Einn sígildasti viðtalsþátturinn í íslensku sjónvarpi. Hér ræðir Sigmundur Ernir Rúnarsson við þjóðþekkta einstaklinga um líf þeirra og störf.
20.30 Suðurnesja-magasín Víkurfrétta (e) Mannlífið, atvinnulífið og íþróttirnar á Suðurnesjum. Umsjón: Páll Ketilsson. Framleiðandi: Víkurfréttir ehf.
21.00 Eldhugar. Sería 2 Í Eldhugum fara Pétur Einarsson og viðmælendur hans út á jaðar hreysti, hreyfingar og áskorana lífsins.
21.30 Sólheimar 90 ára Sólheimar í Grímsnesi fagna 90 ára afmæli í ár. Sýnt frá afmælishátíðinni í júlí í sumar. Umsjón: Linda Blöndal.

RÚV SJÓNVARP

07.15 KrakkaRÚV
07.16 Tulipop
07.19 Kalli og Lóa
07.30 Klingjur
07.41 Lalli
07.48 Friðþjófur forvitni
08.10 Nellý og Nóra
08.17 Robbi og Skrímsli
08.39 Hæ, Sámur
08.46 Unnar og vinur
09.09 Flugskólinn
09.31 Múmínálfarnir
09.53 Millý spyr
10.00 Hundalíf
10.05 Treystið lækninum
11.00 Silfrið
12.10 Á nýjum stað. Eisheimat
13.35 Martin Clunes. Eyjar Ástralíu
14.25 Sænskar krásir
14.35 Fólkið mitt og fleiri dýr
15.25 Guðrún Sóley grillar
15.35 Poirot - Spilin á borðið
17.10 Landakort Fertugasta orgelið fór til Bolungarvíkur
17.20 Menningin - samantekt
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Stundin okkar
18.25 Lífsins lystisemdir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir á sunnudegi
19.40 Veður
19.50 Landinn
20.35 Ráðherrann Þegar forsætisráðherra fær geðhvörf verða samstarfsmenn hans að leggja bæði stöðugleika ríkisins og einkalíf sitt að veði til þess að halda því leyndu fyrir þjóðinni.
21.30 Snilligáfa Einsteins. Genius - Einstein
22.20 Evrópskir bíódagar. Aus dem Nichts
22.25 Aus dem Nichts. Upp úr þurru
00.05 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

07.25 PGA Tour 2020 Útsending frá Sanderson Farms Championship.
10.30 European Tour 2020 Bein útsending frá Scottish Open í Evrópumótaröðinni.
16.05 PGA Special. Arnold Palmer Special
16.25 European Tour 2020 - Highlights
17.00 LPGA Tour 2020 Bein útsending frá Shoprite Classic í LPGA Tour.
20.00 PGA Tour 2020 Bein útsending frá Sanderson Farms Championship í PGA Tour.
23.00 Champions Tour Highlights 2020
23.50 LPGA Tour 2020 Útsending frá Shoprite Classic í LPGA Tour.

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
11.00 The Block
12.30 Dr. Phil
13.15 Dr. Phil
14.00 Dr. Phil
14.45 Carol's Second Act
15.10 90210
16.50 The King of Queens
17.10 Everybody Loves Raymond
17.35 This Is Us
18.20 Með Loga
19.15 Hver ertu? Hver ertu? Hver er persónan bak við nafnið? Vitum við nákvæmlega hvaðan við komum, hvaðan forfeður okkar komu? Hvað hefur mótað okkar persónu, okkar skapgerð, líkamsburði, veikleika og styrkleika? Við grannskoðum ættartré nokkura þjóðþekktra Íslendinga.
20.00 The Block
21.20 Cobra
22.15 Billions
23.10 Love Island
00.05 Blue Bloods Dramatísk þáttaröð um yfirmann lögreglunnar í New York og fjölskyldu hans. Reagan-fjölskyldan tengist lögreglunni órjúfanlegum böndum en stundum er erfitt að greina á milli einkalífsins og starfsins.
01.45 Seal Team
02.30 Condor
03.15 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.55 Morgunbæn og orð dagsins
07.00 Fréttir
07.03 Hringsól
08.00 Morgunfréttir
08.05 Á tónsviðinu. Johann Christian Bach
09.00 Fréttir
09.03 Svona er þetta
10.00 Fréttir
10.05 Veðurfregnir
10.15 Bók vikunnar Beðið eftir barbörunum
11.00 Guðsþjónusta í Fríkirkjunni í Hafnarfirði
12.00 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
13.00 Sögur af landi
14.00 Víðsjá
15.00 Glans
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Úr tónlistarlífinu. Reykholtshátíð 2020
17.25 Orð af orði
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Píanógoðsagnir (4 af 8)
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Óskastundin
19.40 Orð um bækur
20.35 Gestaboð
21.30 Fólk og fræði. Tilgangur landamæra
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Á reki með KK
23.10 Frjálsar hendur
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

08.35 20th Century Woman
10.30 Jane Fonda in Five Acts
12.40 In her Shoes
14.45 20th Century Woman
16.40 Jane Fonda in Five Acts
18.50 In her Shoes
21.00 Blind
22.40 Silence
01.20 The Limehouse Golem
03.05 Blind

STÖÐ 2

08.00 Strumparnir
08.20 Blíða og Blær
08.45 Greppikló
09.10 Mæja býfluga
09.20 Adda klóka
09.45 Zigby
10.00 Mía og ég
10.20 Lína langsokkur
10.45 Latibær
11.10 Lukku láki
11.35 Ævintýri Tinna
12.00 Nágrannar
13.25 Nágrannar
13.50 Impractical Jokers
14.10 Supernanny
14.55 Kviss
15.45 Kevin McCloud's Rough Guide to the Future
16.50 60 Minutes
17.40 Víglínan
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.40 Sportpakkinn
18.50 Ísland í dag
19.05 Eurogarðurinn
19.30 Who Wants to be a Millionaire
20.25 The Sandhamn Murders
21.55 The Salisbury Poisonings
22.45 Wentworth
23.35 Shameless
01.25 Shameless
02.25 Silent Witness
03.15 Silent Witness

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

08.00 Barnaefni
20.00 Friends
20.20 Friends
20.45 Modern Family
21.10 Slicon Valley
21.40 Næturvaktin
22.05 Magnum P.I
22.45 Last Man Standing
23.10 Friends
23.30 Friends
23.55 Modern Family

STÖÐ 2 SPORT

07.20 Lengjudeild karla 2020
09.00 Valur - Breiðablik Útsending frá leik í Pepsi Max deild kvenna.
10.40 Fram - ÍR Útsending frá leik í Olís deild karla.
12.15 Seinni bylgjan - karla
13.50 Víkingur R. - KA Bein útsending frá leik í Pepsi Max deild karla.
16.50 HK - KR Bein útsending frá leik í Pepsi Max deild karla.
19.00 Breiðablik - Fylkir Bein útsending frá leik í Pepsi Max deild karla.
21.15 Pepsi Max Tilþrifin - 11. umferð
22.00 Þór/KA - Selfoss Útsending frá leik í Pepsi Max deild kvenna.
23.40 Lengjudeild kvenna 2020

STÖÐ 2 SPORT 2

06.50 Atletico Madrid - Villarreal
08.35 Real Valladolid - Eibar
10.20 Atalanta - Cagliari Bein útsending frá leik í ítölsku úrvalsdeildinni.
12.25 La Liga. Top Vintage Goals
12.50 La Liga Show
13.15 NFL Gameday
13.50 Levante - Real Madrid Bein útsending frá leik í spænsku úrvalsdeildinni.
15.55 AC Milan - Spezia Bein útsending frá leik í ítölsku úrvalsdeildinni.
18.00 Inside Serie A
18.35 Juventus - Napoli Bein útsending frá leik í ítölsku úrvalsdeildinni.
20.40 NFL Extra 20/21
21.00 Benevento - Bologna
22.45 Parma - Hellas Verona
00.25 Cadiz - Granada

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó
FM 89,5 Retro
FM 90,1 Rás 2
FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957
FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan
FM 97,7 X-ið
FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útvarp Saga
FM 100,5 K100
FM 102,9 Lindin

DAGSKRÁ

Mánudagur

HRINGBRAUT

20.00 Atvinnulífið Sigurður K. Kolbeinsson heimsækir íslensk fyrirtæki og kynnir sér starfsemi þeirra. Fjölbreyttir og fróðlegir þættir sem endurspegla þá grósku sem er í íslensku atvinnulífi og fyrirtækjarekstri.
20.30 Matur og heimili Upplýsandi og fróðlegur þáttur um allt sem viðkemur mat og góðum húsráðum.
21.00 21 - Fréttaþáttur á mánudegi er upplýsandi umræðu- og fréttaskýringaþáttur undir stjórn þeirra Lindu Blöndal og Sigmundar Ernis, með áherslu á innlendar og erlendar fréttir, þjóðmál, menningu og lífsreynslu.
21.30 Þjóðleikhúsið í 70 ár Stórafmælis Þjóðleikhússins minnst í máli, myndum og upprifjun leikhússfólksins.

RÚV SJÓNVARP

09.00 Heimaleikfimi
09.10 Spaugstofan 2005 - 2006
09.35 99% norsk
10.05 Treystið lækninum
11.00 Upplýsingafundur Almannavarna
11.30 Heimaleikfimi
11.40 Skjól og skart. Handverk og saga íslensku búninganna
13.00 Mósaík 2000-2001
13.40 Bækur og staðir. Kaldidalur
13.50 Landinn
14.25 Maður er nefndur Bjarki Elíasson
15.00 Gettu betur 2015
15.55 Sögur af handverki
16.05 Uppáhaldsréttir Nadiyu
16.35 Silfrið
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Konráð og Baldur
18.13 Refurinn Pablo
18.19 Sara og Önd
18.26 Hvolpasveitin
18.50 Krakkafréttir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
19.50 Menningin
20.05 Nýjasta tækni og vísindi
20.35 Attenborough. Furðudýr í náttúrunni. David Attenborough's Natural Curiosities
21.00 Vegir Drottins. Herrens Veje
22.00 Tíufréttir
22.15 Veður
22.20 Nile Rodgers. Galdurinn við að slá í gegn Nile Rodgers - How to Make It in the Music Business Heimildaþáttaröð í þremur hlutum þar sem bandaríski tónlistarmaðurinn Nile Rodgers deilir áralangri reynslu sinni af því hvernig fara skal að til að slá í gegn í tónlistarheiminum.
23.20 Geimfarar - Erfiðasta starf í alheiminum. Astronauts - Toughest Job in the Universe
00.10 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

07.00 European Tour 2020 Útsending frá Scottish Open í Evrópumótaröðinni.
12.30 PGA Tour 2020 Útsending frá Sanderson Farms Championship í PGA Tour.
15.30 LPGA Tour 2020 Útsending frá Shoprite Classic í LPGA Tour.
17.10 PGA Highlights 2020
18.05 European Tour 2020 Útsending frá Scottish Open í Evrópumótaröðinni.
23.35 PGA Tour 2020 Útsending frá Sanderson Farms Championship í PGA Tour.

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
12.30 Dr. Phil
13.15 The Late Late Show
14.00 The Neighborhood
14.25 The Block
15.40 90210
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 Man with a Plan
19.30 Carol's Second Act
20.00 The Block
21.00 The Rookie Bandarísk þáttaröð með Nathan Fillion (Castle) í aðalhlutverki. Hann leikur John Nolan, sem ákveður að breyta til í lífi sínu þegar hann er orðinn 45 ára og gerast lögreglumaður. Hann er elsti nýliðinn í lögreglunni í Los Angeles.
21.50 Condor
22.35 Love Island
23.30 The Late Late Show
00.15 Blue Bloods
01.00 Law and Order. Special Victims Unit
01.45 The Good Fight
02.30 Bull
03.15 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
10.03 Veðurfregnir
10.13 Flugur Fyrstu ár Jethro Tull.
11.00 Fréttir
11.03 Mannlegi þátturinn
12.00 Fréttir
12.02 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
12.50 Dánarfregnir
12.55 Samfélagið
14.00 Fréttir
14.03 Til allra átta Mentó, ska og reggí.
15.00 Fréttir
15.03 Hernám Íslands í seinni heimsstyrjöldinni (1 af 4)
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Hátalarinn
17.00 Fréttir
17.03 Lestin
18.00 Spegillinn
18.30 Krakkakiljan
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Endurómur úr Evrópu
20.35 Mannlegi þátturinn
21.30 Kvöldsagan. Sjálfstætt fólk (48 af 49)
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Samfélagið
23.05 Lestin
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

11.05 Monster in Law
12.40 3 Generations
14.10 Kindergarten Cop
16.00 Monster in Law
17.40 3 Generations
19.10 Kindergarten Cop
21.00 Greta
22.35 The First Purge
00.10 The Kid Who Would Be King
02.05 Greta

STÖÐ 2

08.00 Heimsókn
08.15 The Good Doctor
09.05 Bold and the Beautiful
09.25 Gilmore Girls
10.05 The Goldbergs
10.30 Suits
11.15 Major Crimes
11.55 Um land allt
12.35 Nágrannar
12.55 So You Think You Can Dance
14.20 Flirty Dancing
15.05 Puppy School
15.50 Grand Designs. The Street
16.35 Stelpurnar
17.00 Friends
17.35 Bold and the Beautiful
18.00 Nágrannar
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.50 Sportpakkinn
18.50 Ísland í dag
19.10 Fósturbörn
19.35 Kevin McCloud's Rough Guide to the Future
20.25 Supernanny
21.10 Wentworth
22.05 Damages
22.50 60 Minutes
23.40 One Lane Bridge
00.25 The Nest
01.25 The Nest
02.20 The Nest
03.20 The Son

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

08.00 Barnaefni
20.00 Friends
20.20 Friends
20.45 Modern Family
21.10 Last Man Standing
21.30 Curb Your Enthusiasm
22.10 I Feel Bad
22.30 Veronica Mars
23.20 Insecure
23.50 Friends
00.15 Friends
00.40 Modern Family

STÖÐ 2 SPORT

07.50 Dominos Körfuboltakvöld kvenna
08.40 Höttur - Grindavík Úsending frá leik í Dominos deild karla.
10.20 Valur - Stjarnan Úsending frá leik í Dominos deild karla.
12.00 Dominos Körfuboltakvöld karla
13.10 Víkingur R. - KA Útsending frá leik í Pepsi Max deild karla.
14.50 Þór/KA - Selfoss Útsending frá leik í Pepsi Max deild kvenna.
16.30 HK - KR Útsending frá leik í Pepsi Max deild karla.
18.15 Breiðablik - Fylkir Útsending frá leik í Pepsi Max deild karla.
19.55 Pepsi Max Tilþrifin - 11. umferð
20.40 Fréttaþáttur Þjóðadeildar Evrópu
21.15 11. umferð
22.30 Breiðablik - Fylkir
23.55 Valur - Grótta

STÖÐ 2 SPORT 2

07.00 Osasuna - Celta
08.40 Levante - Real Madrid
10.20 Cadiz - Granada
12.00 Lazio - Inter
13.45 Benevento - Bologna
15.25 Atalanta - Cagliari
17.05 Deportivo - Athletic
18.50 Football League Show
19.15 Ítölsku mörkin
20.10 Fréttaþáttur Meistaradeildarinnar
20.35 Las Vegas Raiders - Buffalo Bills Útsending frá leik í NFL.
23.05 Tampa Bay Buccaneers - LA Chargers Útsending frá leik í NFL.

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó	**FM 90,9** Gullbylgjan	**FM 96,3** FM Suðurland	**FM 98,9** Bylgjan	**FM 102,9** Lindin
FM 89,5 Retro	**FM 93,5** Rás 1	**FM 96,7** Létt Bylgjan	**FM 99,4** Útvarp Saga	
FM 90,1 Rás 2	**FM 95,7** FM957	**FM 97,7** X-ið	**FM 100,5** K100	

sunnudagskvöld kl. 19.55
Landinn fagnar 10 ára afmæli um helgina!
Þáttur um lífið í landinu, sögur af fólki og ferfætlingum, fjöllum og firnindum.
RÚV
okkar allra

Opin og persónuleg Kristín Sesselja

Myndbandið við lagið Fuckboys með tónlistarkonunni **Kristínu Sesselju Einarsdóttur** hefur slegið í gegn. Hún kenndi sjálfri sér að spila á gítar aðeins tólf ára gömul og segist leggja mikla áherslu á að semja persónulega texta.

Nú á dögunum kom út myndband við lagið Fuckboys með tónlistarkonunni Kristínu Sesselju Einarsdóttur. Það hefur vakið mikla athygli enda ekki bara vel gert heldur líka frumlegt og skemmtilegt. Þrátt fyrir vera einungis 19 ára gömul þá hefur Kristín verið í tónlistinni um nokkurt skeið.

„Ég byrjaði fyrir alvöru að syngja og semja þegar ég var um tólf ára aldurinn. En mamma og pabbi segja að ég hafi alltaf verið syngjandi frá því í æsku. En ég byrjaði jú að koma fram þegar ég var tólf ára,“ segir Kristín Sesselja.

Hún segist hafa farið í tónlistarskóla í stuttan tíma en hún hafi síðan mestmegnis kennt sjálfri sér að spila á gítar.

„Þegar ég kom fram þá var ég að spila lög eftir mig sjálfa, syngjandi og spilandi á gítar. Ég byrjaði að læra á gítarinn með því að pikka upp Taylor Swift lög af YouTube. Hún er ein mín helsta fyrirmynd. Eitt af mínum fyrstu lögum hét einmitt Lovestory og var nánast eins og samnefnt lag hennar,“ segir Kristín Sesselja og hlær.

Kristín Sesselja byrjaði fyrir alvöru í tónlistinni þegar hún var einungis tólf ára gömul. FRÉTTABLAÐIÐ/ ANTON BRINK

Góðar viðtökur

Fyrir þremur árum gaf Kristín Sesselja út stuttskífu en í sumar hafa komið út fjögur lög af fyrstu plötunni hennar, en hún kemur út 23. október og ber nafnið Breakup blues.

„Þetta hefur gengið mjög vel og ég er ánægð með viðtökurnar. Myndbandið við Fuckboys er fyrsta alvöru tónlistarmyndbandið mitt en ég bjó sjálf til myndband við lagið What would I do without you sem kom út í sumar. Lagið fjallar um vini mína sem ég kynntist þegar ég var í alþjóðlegum heimavistarskóla í Noregi. Ég bjó til myndband við það lag sem var í raun samansafn af klippum af þeim. Mér þykir mjög vænt um það lag,“ segir Kristín Sesselja.

Hún segir textana á nýjustu plötunni flesta byggða á persónulegri reynslu.

Myndbandið við lagið er hægt að nálgast á YouTube. MYND/SKJÁSKOT

„Ég samdi þá flesta fyrir ári síðan. Lagið sem platan er nefnd eftir, Breakup blues, fjallar um að vilja komast yfir ástarsorgina. Þannig að þetta er ekki allt endilega neikvætt. Þar er umfjöllunarefnið að ég vilji finna gleðina í lífinu og kasta þessu frá mér. Á plötunni fjalla ég um sorg, gleði og vináttu. Að fatta að það eru hlutir sem skipta meira máli en að vera leiður yfir einhverjum leiðinlegum strákum,“ segir hún.

Trú á verkefninu

Plötuna vann hún með með pródúsentinum Baldri Hlynssyni.

„Við erum teymi og eigum gott samstarf. Hann var líka með í því að vinna að myndbandinu.“

Hún segir mikið af hæfileikafólki hafa komið að gerð myndbandsins við Fuckboys.

„Það voru svo margir sem höfðu trú á verkefninu og vildu leggja okkur lið. Erlendur Sveinsson leikstýrði, Björk Valsdóttir framleiddi það og Anton Smári Gunnarsson sá um upptökur. Þetta var mikið af hæfileikaríku fólki sem lagði fram lið sitt og ég er þeim mjög þakklát,“ segir hún.

Upphaflega stóð til að taka myndbandið upp í Svíþjóð, en heimsfaraldurinn setti sitt strik í reikninginn. Þegar Kristín Sesselja kom svo til Íslands og hitti Erlend fór boltinn fyrir alvöru að rúlla að hennar sögn.

„Þá förum við almennilega að skiptast á hugmyndum. Ég nefndi það við þau að ég hafði verið í ballett í mörg ár þegar ég var yngri. Það var eiginlega sagt meira í gríni af minni hálfu, að ég gæti þá tekið nokkur spor. Þá leist leikstjóranum bara svo vel á hugmyndina og fór að hugsa þetta lengra, að fá fjóra karlkyns ballettdansara með og ég stæði í miðjunni. Þannig að ég hafði samband við gamla ballettkennarann, Tinnu Ágústsdóttur, og spurði hvort hún væri eitthvað að kóreógrafa. Hún bættist því í hópinn í kjölfarið.“

Opin og persónuleg

Kristín þekkti einn dansaranna og bað hann um að aðstoða sig við að finna fleiri til.

„Síðan fengum við að taka frítt upp í Safnahúsinu og Gamla bíói. Þau vildu endilega styrkja ungt listafólk sem var alveg frábært. Ég er mjög þakklát fyrir það. Við vorum með ákveðnar hugmyndir um hvernig við vildum að allt liti út og það var eiginlega magnað hvað það leit nákvæmlega eins út og við höfðum séð fyrir okkur,“ segir hún.

Kristín segist vera mjög persónuleg þegar það kemur að því að semja.

„Ég sem um það sem er að gerast í mínu lífi. Lögin mín eru nánast eins og þú sért að lesa dagbókina mína. Klárlega eitthvað sem ég hef fengið frá Taylor Swift,“ segir Kristín Sesselja hlæjandi. „Ég reyni að vera opin og persónuleg. Oftast er er viðfangsefnið ástamál. Ástarsorg og leiðinlegir strákar. Það heyrist kannski á textanum í Fuckboys,“ bætir hún við.

Hún segist fyrst hafa verið stressuð að gefa lagið út.

„Ég hafði áhyggjur yfir því að fólk myndi misskilja boðskapinn í laginu og myndi halda að ég væri síblótandi og hataði karlmenn. Það er alls ekki staðreyndin. Þetta er lag sem fjallar um að standa með sjálfum sér og að leyfa fólki ekki að vaða yfir mann. Myndbandið sýnir það líka, ég reyni að spila sama leik en næ svo samt að skína í gegn. Lagið fjallar um það að leyfa fólki ekki að koma illa fram við mann,“ segir hún.

Er hún nokkuð stressuð að finna ástina og hafa þá ekkert til að semja um?

„Nei nei. Ég er svo ung, ég á örugglega mikið efni eftir,“ segir hún glaðlega að lokum.

Myndbandið við lagið Fuckboys er hægt að nálgast á YouTube. Platan Breakup blues er svo væntanleg 23. október. **steingerdur@frettabladid.is**

ATVINNULÍFIÐ

Saga og starfsemi Flugfélagsins Ernis – fyrri hluti

Í næsta þætti af **Atvinnulífið** er fjallað um sögu og starfsemi **Flugfélagsins Ernis. Sigurður K. Kolbeinsson** ræðir við **flugstjórann Hörð Guðmundsson** og fer yfir stofnun flugfélagsins í **Bolungarvík 1970** og magnaða **50 ára flugrekstrar sögu.**

FRÉTTIR, FÓLK & MENNING á Hringbraut og hringbraut.is

HRINGBRAUT

ht.is
OPIÐ ALLA HELGINA
HELGARTILBOÐ
Í HEIMILISTÆKJUM OG TÖLVULISTANUM!
75"
70"
65"
OLED
AÐEINS 15 STK
AÐEINS 25 STK
AÐEINS 25 STK
AÐEINS 15 STK
PHS-65OLED854
130.000 AFSLÁTTUR
PHILIPS
PHS-65OLED854
65" OLED SMART TV
TILBOÐ 349.995,-
VERÐ ÁÐUR 479.995,- 27% EÐA 130.000,-
PHS-70PUS6504
70" UHD SMART TV
TILBOÐ 129.995,-
VERÐ ÁÐUR 179.995- 28% EÐA 50.000,-
PHS-75PUS7855
70" UHD SMART TV
199.995 KR
279.995,- 29% EÐA 80.000,-
PHS-HTL3325
PHILIPS SOUNDBAR
TILBOÐ 34.995,-
54.995,- 36% EÐA 20.000,-
20% AFSLÁTTUR
STRAUJÁRN, STRAUBORÐ OG GUFUSLÉTTAR
20% AFSLÁTTUR
BABYLISS HÁRSNYRTITÆKI
VALIN HEIMILISTÆKI Á TILBOÐI
GILDIR 1.-4. OKTÓBER EÐA Á MEÐAN BIRGÐIR ENDAST
Heimilistæki
SJÁÐU ÖLL TILBOÐIN Á HT.IS
25% AFSLÁTTUR
QUANTUM LÍNAN FRÁ JBL
15-25% AFSLÁTTUR
LEIKJALYKLABORÐ, LEIKJAMÝS OG TÖLVUSTÓLAR
JBL-QUANTUMDUOBLACK
TILBOÐ 18.746,-
VERÐ ÁÐUR 24.995,-
JBL-QUANTUM600BLACK
TILBOÐ 17.246,-
VERÐ ÁÐUR 22.995,-
27"
24"
20% AFSLÁTTUR
AOC PRO-LINE SKJÁIR
tl.is
TÖLVU LISTINN
SJÁÐU ÖLL TILBOÐIN Á TL.IS
REYKJAVÍK · AKUREYRI · EGILSSTAÐIR · REYKJANESBÆR · SELFOSS · AKRANES

Lífið í vikunni

27.09.20-
03.10.20

RAUÐVÍNSLEGNIR NÖRDAR

Steindi Jr. fór af stað með streymisþáttinn Rauðvín og klakar í vikunni, en í honum geta áhugasamir fylgst með Steinda og félögum spila tölvuleiki á vefsíðunni Twitch þar sem hægt er að fylgjast með áköfum spilurum í rauntíma.

GENETÍSKIR GÍTARTÓNAR

Fullkomin, fyrsta lag tónlistarmannsins Haraldar Fannars, er komið á Spotify og aðrar streymisveitur undir listamannsnafninu Harald, en sá á ekki langt að sækja tónlistaráhugann þar sem hann er sonur Adda Fannars í Skítamóral og samdi lagið einmitt á Fender-gítar, sem gekk í erfðir frá föður til sonar.

HVER ERTU?

Leikkonan og rithöfundurinn Þóra Karítas Árnadóttir byrjaði með þáttinn Hver ertu? í Sjónvarpi Símans, þar sem hún kafar með viðmælendum sínum í sögu þeirra og ættfræði. Þættirnir eru þannig nokkurs konar blanda af ættfræði- og spjallþætti með heimildaívafi.

VÍSNASKÁLD Á RAFSKÚTU

Þorgerður Ása Aðalsteinsdóttir gekk í vísnaskóla í Svíþjóð og notar tónlistina til að segja sögur, sem hún og gerir í nýju myndbandi við lagið Þú munt sjá eftir mér, þar sem hún þeystist á rafhlaupahjóli um miðborgina í einni töku.

Þórhallur segir vinnuna við bókina hafa verið mjög skemmtilega og hann sé mjög ánægður með útkomuna en hann skrapp hingað frá Svíþjóð í gegnum skimun og sóttkví til þess að fylgja bókinni úr hlaði. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Plágustrik í ferðasögu

Veiruplágan kyrrsetti séra **Þórhall Heimisson** sem í bókinni Saga guðanna fléttar trúarbragðasöguna saman við eigin ferðasögur.

Eins og nafnið gefur til kynna er þetta saga trúarbragðanna, en um leið ferðasaga mín," segir séra Þórhallur Heimisson sem var að senda frá sér bókina Saga guðanna, en hann hefur heimsótt höfuðstöðvar helstu trúarbragða heimsins, fyrir utan Mekku.

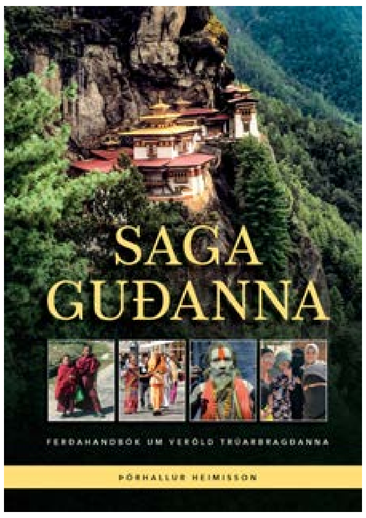
„Ég hef dvalið þar til lengri eða skemmri tíma og í bókinni eru á annað hundrað mynda sem ég hef tekið á ferðum mínum, en í lok bókarinnar geri ég persónulega upp við trúarbrögðin og þá sérlega kirkjuna sem ég hef starfað fyrir í 30 ár, og spái í framtíðina."

Þórhallur býr og starfar í Svíþjóð og þar lagði hann lokahönd á bókina eftir að heimsfaraldurinn setti ferðaáætlanir hans úr skorðum. „Ferðaflakkið liggur niðri núna og ég varð að afbóka ferðir til Indlands, Nepal, Bútan, Ísrael, Palestínu, Jórdan og Egyptalands nú í haust vegna ástandsins," segir Þórhallur, sem hefur verið með bókina í vinnslu um nokkurt skeið.

Með COVID á hælunum

„Það er kannski fyrir svona þremur árum sem ég settist niður og fór að safna þessu öllu saman, þannig að þetta er ekki einhver svona þurr fræðibók. Hún segir frá trúarbrögðum heimsins en dálítið út frá þessum ferðum mínum og lífsreynslu."

Þórhallur endaði á því að velja myndirnar sem prýða bókina en þær nýjustu voru teknar í Laos á sama tíma og kórónaveiran gerði fyrst vart við sig.



Saga guðanna er 410 blaðsíður með á annað hundrað myndum sem Þórhallur hefur tekið á trúarsögulegu heimshornaflakki sínu.

„Síðustu myndirnar voru teknar bara rétt daginn áður en COVID skall á í Laos, en ég rétt slapp heim þaðan núna í febrúar. Landinu var bara eiginlega lokað á eftir mér en ég náði mjög góðum myndum.

Þetta var mjög sérstakt. Maður var þarna í Laos og var bara eitthvað að hlæja að því að það væru einhver veikindi í Kína. Maður tók ekkert mark á þessu. Þetta var svo fjarlægt þó að þetta væri nú næsta land við Kína.

En ég komst heim og við vorum skimuð fyrir smiti í Bangkok í Taílandi. Dóttir mín var nú að vinna þarna í vetur og rétt slapp heim. Vegna þess að bara viku eftir að við förum þá er öllu lokað og það er hætt að fljúga. Þegar það fréttist sendu Þjóðverjar flugvél til þess að ná í þýska ríkisborgara og pikkuðu hana og aðra íslenska stelpu sem var að vinna þarna með henni, upp í leiðinni.

Þannig að þetta var mjög dramatískt og gerðist bara einn, tveir og þrír og nú er ég bara búinn að sitja fastur í sex mánuði. Það er bara búið að fresta öllu til næsta árs og svo veit maður náttúrlega ekkert hvað verður."

Brennandi áhugi

Þórhallur segist vissulega vera prestur en hann hafi að loknu prestsnáminu farið í framhaldsnám í trúarbragðasögu og trúarbragðafræðum. „Þannig að ég er búinn að vera að fást við trúarbragðafræði og ekki þá bara kristna, heldur bara trúarbragðasögu almennt í einhver 30 ár."

Þórhallur leggur áherslu á að hann sé því ekki að heimsækja þessa staði sem prestur. „Heldur fyrst sem fræðimaður og líka bara sem áhugamaður. Þetta er brennandi áhugamál hjá mér og ég hef kynnst svo mörgu góðu fólki sem hefur hjálpað mér og opnað leiðir, þannig að ég hef getað kynnst trúarbrögðunum ekki bara í gegnum bækurnar heldur með því að fara á staðina."

toti@frettabladid.is

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Gústaf Bjarnason *gustaf@frettabladid.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050:** Hjördís Zoëga *hjordis@frettabladid.is*, Hlynur Þór Steingrímsson, *hlynur@frettabladid.is* , Sigfús Örn Einarsson *sigfus@frettabladid.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@frettabladid.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 550 5077:** Atli Bergmann *atli@frettabladid.is*, Arnar Magnússon *arnarm@frettabladid.is*, Jóhann Waage *johannwaage@frettabladid.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@frettabladid.is*, **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Elín Albertsdóttir *elin@frettabladid.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 550 5056:** Hrannar Helgason *hrannar@frettabladid.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@frettabladid.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@frettabladid.is*

Nú er hann bleikur
APPOLO LAKKRÍS
BITAR
250 g
GÓÐGÆTI FRÁ GÓU
Góa
Stofnað 1968

BYKO

Birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.

Tilboð

20% AFSLÁTTUR

Kópal & Gjöco innimálning

Tilboð

30% AFSLÁTTUR

Valin parket

Tilboðsverð

Earthen eik

Harðparket, 192x1285, 12mm.

3.286 kr/m²

0113642

Almennt verð: 4.694 kr/m²

Krono Original High Quality

THE BLUE ANGEL ENVIRONMENTAL LABEL JURY

Nýtt blað

Framkvæ

GROHE

Tilboð

25% AFSLÁTTUR

Þilofnar

Tilboð

20% AFSLÁTTUR

Grohe sturtu-, bað - og handlaugartæki

Verslaðu á netinu byko.is

Pantaðu fyrir **kl. 14:00 alla virka daga** og þú færð vöruna **samdægurs** á höfuðborgarsvæðinu. Frí heimsending er á pöntunum yfir 20.000 kr

MARKAÐSDAGAR *Komdu og gramsaðu!*

Tilboð

20% AFSLÁTTUR
Handlaugar

Tilboð

25-30% AFSLÁTTUR
Valdar flísar

Tilboðsverð

Veggflís
Ceramicas Vilar Albaro.
7,5x15cm dökkblá mött.
5.973 kr/m^2
18088069
Almennt verð: 8.533 kr/m^2

mdatilboð

Sjáðu öll tilboðin á byko.is

Valin parket **30%** • Valdar flísar **25-30%** • Grohe sturtu-, bað - og handlaugartæki **20%** • Loftpressur **20%** • Járnhillur **20%** Handlaugar **20%** Valdir stálvaskar **25%** • OS Iceland kuldagallar **20%** • Bosch og Einhell iðnaðarryksugur **20-30%** • Bosch og Einhell málningarsprautur **20%** • Geymslubox **20%** Ruslafötur og flokkunartunnur **20%** • Utanhússklæðningar **30%** • Ljósaperur **20%** Ljósaskermar **20%** • Heimahleðslustöðvar **15%** • Þilofnar **25%** og ýmsar valdar vörur á afslætti

Tilboð

20% AFSLÁTTUR
Ljósaperur

BYKO
GERUM ÞETTA SAMAN

FRÉTTABLAÐIÐ

550 5000 RITSTJÓRN ritstjorn@frettabladid.is AUGLÝSINGADEILD auglysingar@frettabladid.is PRENTUN Torg ehf. DREIFING Póstdreifing ehf. dreifing@postdreifing.is

BAKÞANKAR

Margrétar Kristmannsdóttur

Vanvirðing og rökleysa

Það vita allir sem taka að sér hagsmunagæslu að tekist verður á um leiðir. Hagsmunagæsla er ekki vinsældakosning og þau sem standa í stafni verða oft umdeild og þurfa að sætta sig við að fólk hafi á þeim skoðun.

Í gegnum tíðina hafa mun færri konur gefið kost á sér í hagsmunagæslu fyrir atvinnulífið en karlar. Þar, eins og á flestum stöðum, er nokkuð í að jafnrétti sé náð og oft eru tekin tvö skref áfram og eitt aftur á bak. Konur hafa hins vegar mikið fram að færa og því skiptir miklu að laða þær til þátttöku.

Við sem viljum aukið jafnrétti eignuðumst hins vegar ekki bandamann um daginn þegar formaður VR – stærsta stéttarfélags landsins – ákvað að beita ekki rökum í umræðunni um hlutafjárútboð Icelandair heldur hjóla í konuna. Guðrúnu í Kjörís var sagt að fara heim til Hveragerðis og framleiða ís! Engin rök – engin virðing – farðu bara heim til Hveragerðis og framleiddu ís!

Að geta ekki mætt öðrum með rökum heldur velja að hjóla í viðkomandi, gerir ekki sá sem vill ávinna sér traust og virðingu. Það er eðlilegt að uppi séu ólík sjónarmið um stór málefni en það er ekki stórmannlegt að gera lítið úr skoðunum annarra, hvað þá að sýna kvenfyrirlitningu.

Í VR eru rúmlega 35.000 félagsmenn og meirihluti þeirra konur. Fyrir nokkru var nafni VR breytt úr „Verslunarmannafélagi Reykjavíkur“ í „Virðingu og réttlæti“ og því eiga félagsmenn að gera þá kröfu að formaður VR hafi þessi tvö orð í hávegum í öllu starfi sínu fyrir félagið. Vanvirðing í garð kvenna er með öllu óásættanleg.

Á árinu 2020 segja verkalýðsleiðtogar ekki konum hvar þeirra staður er. Þá ákvörðun tökum við sjálfar!