



Verkið sem Skiltamálun Reykjavíkur og vinir vörðu síðastliðnum laugardegi í að mála á vegg við Sjávarútvegshúsið fékk að standa í rúman sólarhring áður en menn vopnaðir háþrýstidælum hreinsuðu það af veggnum í gær. Verkið sýndi sömu spurningu og brunnið hefur á vörum fjölda manns undanfarnar vikur, mánuði og ár: Hvar er nýja stjornarskráin? Spurningunni hafði ekki verið svarað þegar ljósmyndara Fréttablaðsins bar að síðdegis í gær. Hins vegar tóku undirskriftir á vefnum nystjornarskra.is kipp eftir hreinsunina. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Vilja Víðines undir meðferð

Bláa bandið hefur óskað eftir að taka Víðines á leigu til að setja á fót meðferðarúrræði sambærilegt Vog. Forstöðumaður vonast til að koma því á fót fyrir páska og útrýma biðlistum í meðferð á tveimur árum.

HEILBRIGÐISMÁL Bláa bandið hefur gert Reykjavíkurborg tilboð í rekstur Víðines á Kjalarnesi með það að markmiði að koma á fót áfengis- og vímuefnameðferð sambærilegri þeirri á Sjúkrahúsinu Vog.

Bláa bandið telur á þriðja tug manna sem hafa verið virkir innan AA-samtakanna. Engin starfsemi hefur verið í Víðinesi að undanfögnu og auglýsti borgin það til leigu í september.

Arnar Gunnar Hjálmtýsson, forystumaður Bláa bandsins, segist vera bjartsýnn á að samningar takist þar sem borgin standi sig vel

Markmiðið er að útrýma öllum biðlistum í meðferð á tveimur árum, það er raunhæft markmið.

Arnar Gunnar Hjálmtýsson, forystumaður Bláa bandsins



í þessum málaflokki. Brýn þörf sé á að eyða biðlistum í meðferð, en biðtíminn eftir plássi er nú um hálf ár. „Þetta er óásættanleg bið sem kostað hefur mannslíf, mörg hver ungar manneskjur,“ segir Arnar Gunnar.

Stefnan er að Víðines verði óhagnaðardrifið meðferðarúrræði fyrir um 60 sjúklinga. „Markmiðið er að útrýma öllum biðlistum í meðferð á tveimur árum, það er raunhæft markmið,“ segir hann. „Núna er verkefnið að semja við borgina um húsnæðið og gera það svo upp. Við erum byrjaðir í viðræðum við Sjúkratryggingar og Embætti land-

læknis. Ef allt gengur eftir þá gætum við opnað um páskana á næsta ári.“

Arnar Gunnar rekur nú áfangaheimilið Betra líf sem var opnað í fyrra. Biðlistinn er langur og er hann að skoða möguleikann á að stækka úrræðið. „Það er fólk sem er bráðveikt sem kemst ekki að í meðferð og sagt að fara í röðina. Margir sem komast ekki að í meðferð hverfa aftur í neyslu eða hreinlega deyja.“

Víðines mun ekki fara í samkeppni við SÁÁ eða aðra. „Við viljum miklu frekar létta undir með þeim. Þeir geta þá sinnt sínum störfum miklu betur.“ – ab

Óvissa um hrekkjavöku

LÍFIÐ Hrekkjavakan verður 31. október þrátt fyrir að heimsfaraldur geisi og undirbúa nú foreldrar og börn öðruvísi hrekkjavöku í skugga hans.

Samskiptastjóri almannavarna-deildar ríkislögreglustjóra segir of snemmt að segja til um hvort tekið verði sérstaklega á hrekkjavökunni með tilmælum eða leiðbeiningum. Það komi betur í ljós þegar samkomutakmarkanir innanlands verða endurskoðaðar 19. október.

Verslunarstjóri Partýbúðarinnar segir mun minna að gera nú en síðustu ár, þó sé aukning í netverslun. Ljóst sé að fólk muni gera vel við sig heima. Hugur sé í fólk en flestir fari varlega.

– þþ, oæg / sjá síðu 18



Nýr Škoda Superb iV

Rafmagn & bensín

Verð frá 5.590.000 kr.



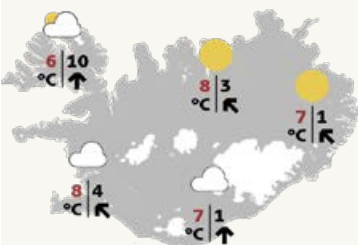
hekla.is/skodasalur · Sími 590 5000 · Laugavegur 170 · HEKLA



ŠKODA



Veður



Vaxandi suðlæg átt vestan til í dag, 8-15 seinnipartinn, en öllu hvassari á norðanverðu Snæfellsnesi. Hægari suðlæg átt um austanvert landið. Bjartviðri norðan- og austantil, annars skýjað með köflum og fer að rigna vestast seint í kvöld. Hiti 3 til 9 stig.

SJÁ SIÐU 12

Kærir meint vanhæfi til Hæstaréttar

DÓMSMÁL Landsréttardómarinn Arnfríður Einarsdóttir vikur ekki sæti í meidyrðamálum tengdum Hlíðamálinu svokallaða. Stefnendur málsins kröfðust þess að hún viki sæti á grundvelli meintrar neikvæðrar afstöðu Arnfríðar til lögmanns þeirra, Vilhjálms H. Vilhjálmssonar. Vilhjálmur flutti Landsréttarmálið svokallaða fyrir Mannréttindadómstól Evrópu.



Vilhjálmur H. Vilhjálmsson

Í munnlegum málflutningi um kröfuna í Landsrétti í síðasta mánuði vísaði Vilhjálmur einkum til athugasemda alþingismannsins Brynjars Nielssonar á Facebook og yfirlýsingar sem hann sendi Mannréttindadómstól Evrópu. Hélt Vilhjálmur því fram að eiginmaður Arnfríðar tengdi málið persónu sinni sem ylli því að aðrir umbjóðendur hans gætu ekki treyst því að mál þeirra fengju hlutlausu meðferð fyrir dómi sem Arnfríður situr í.

Í úrskurði Landsréttar sem kveðinn var upp á föstudag segir að engin gögn hafi verið lögð fram í málinu um neikvæða afstöðu Arnfríðar til lögmannsins. Þá verði vinátta eða fjandskapur við maka dómara ekki lögð að jöfnu við fjandskap eða vináttu við dómara sjálfan og var kröfu um að Arnfríður viki sæti því hafnað.

Vilhjálmur segir úrskurðinn verða kærðan til Hæstaréttar. – aá

Tré fyrir fyrsta konuforsetann



Rán Flygenring afhendir Andra Snæ Magnasyni, stjórnarformanni Yrkju, ávísun fyrir 4.108 trjá. Það er eitt tré fyrir hverja selda bók um Vigdís fyrsta konuforsetann eftir Rán, sem kom út hjá forlaginu Angústúru fyrir síðustu jól. Afhendingin fór fram við heimili Vigdísar á Aragötu. María Rán Guðjónsdóttir útgefandi og Vigdís Finnbogadóttir fylgjast með. Það var Rán sem teiknaði þessa veglegu ávísun. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Lögregla og 112 harma mistök

LÖGREGLUMÁL Lögreglan rannsakar banaslys sem varð í Grimnesi á föstudagskvöld er maður á fertugsaldri brann inni í húsbil.

Lögreglu bárust ekki upplýsingar um brunann fyrr en á laugardag þrátt fyrir að neyðarlínu hafi borist tilkynning á föstudagskvöld.

Í tilkynningu frá ríkislögreglustjóra og 112 sem barst fjölmiðlum í gær er harmað að tilkynning um brunann til Neyðarlínu hafi ekki skilað sér til slökkviliðs og lögreglu á svæðinu. Tæknilegum annmarka hafi verið um kenna sem valdið hafi því að lögregla fékk ekki tilkynningu um atburðinn áður en innhringjandi sleit simtali. Unnið er að úrbótum á hugbúnaði til að slíkt endurtaki sig ekki.

Fram kom í kvöldfréttum RÚV í gær að lögregla hefði rætt við fjölda vitna vegna rannsóknarinnar en líklegast sé um slys að ræða. – kdi

Miðbærinn snauður af stöðum fyrir tónlist

Ef Katrínartún 12 verður rífið mun sögufrægt tónlistarstúdíó hverfa úr miðbænum. Þar hafa verið sungnir margir af þekktustu slögurum Íslandssögunnar. Daniel Friðrik Böðvarsson upptökustjóri segir þetta leiðinlegan missi.

TÓNLIST „Við eigum í góðum samskiptum við eigendurna. Það eru engin leiðindi þó að það sé fúlt að missa þakið ofan af starfsemiinni,“ segir Daniel Friðrik Böðvarsson, upptökustjóri og einn fremsti gítarleikari landsins – og þótt víðar væri leitað.

Eins og Fréttablaðið greindi frá í síðustu viku hefur Höfðatorg óskað eftir því að rífa Katrínartún 12 og 12a, sem áður hósti meðal annars skrifstofur WOW air. Þar er einnig upptökustúdíó Daniels sem Rabbi heitinn byggði upp og starfaði það lengi undir merkjum Hljóðhamars.

Það hafa margir komið með sinn takt inn í stúdíóið, eins og Woofar, hljómsveit Hildar Guðnadóttur forðum daga, Ólafur Gaukur tók upp tónlistina við Benjamín dufu þar á bæ og Leaves og Botnleðja töldu í eftirminnilega tóna í stúdíóinu sem brátt hverfur. „Hér hafa verið tekin upp mörg lög sem landsmenn hafa sungið með þó ég þekki ekki söguna alveg 100 prósent.“

Í dag er fullt af tónlistarmönnum við alls konar vinnu hérna og þetta er eitt af örfáum atvinnustúdíóum í miðbænum. Það var stúdíó við Skúlagötu sem var rífið fyrir nokkrum árum og stúdíóin eru öll að færa út á borgarjadarinn.

Daniel segir að beiðni sé um að öll starfsemi verði farin úr húsinu sem fyrst en töluverður suðupottur mannlífs er í Katrínartúninu af skapandi fólki. „Hér er mikið mannlíf og ég veit alveg að fólk er óánægt með að fá svona lítinn tíma til að fara burt með sína starfsemi. Það verður sjónarsviptir að þeirri starfsemi sem hefur verið hérna. Hér hefur verið iðandi mannlífi mörg ár



Daniel segir að það vanti húsnæði fyrir hljóðver og minni tónleikastaði í miðbænum, huga þurfi betur að menningu á svæðinu. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Hér hefur verið iðandi mannlíf í mörg ár og stúdíóið okkar hefur haft mikla starfsemi.

Daniel Friðrik Böðvarsson

og stúdíóið okkar hefur haft mikla starfsemi. En því miður erum við komin í þá stöðu að fara að kíkja í kringum okkur,“ segir hann.

Tónlistarmönnum í Katrínartúni hefur verið boðið húsnæði í Árbæ en það er hrátt iðnaðarhúsnæði og þá á eftir að byggja stúdíó-

íð. „Því miður er það ekki alveg besti kosturinn fyrir okkur sem búum í miðbænum og kjósum billausan lífsstíl. En vonandi finnst hentugra húsnæði. Við vonum það besta.“

Hann segir að í miðbænn vanti húsnæði fyrir hljóðver og minni tónleikastaði en ekki hótél eða verslunarhúsnæði. Huga þurfi að menningunni en ekki endilega glerinu sem hýsir verslanir og skrifstofur. Sérstaklega á þessum síðustu og verstu tímum. „Hljóðverið á sér langa og merkilega sögu. Hér erum við 15 með aðstöðu og mikil gróska, bæði hér og í húsunum í kringum okkur. Það er svolítið fúlt að sjá þetta allt fara.“

benediktboas@frettabladid.is

SMINT 2 hours Clean Breath
TVEGGJA TÍMA FERSKLEIKI*
SUGARFRÍ

SMINT ÖRUGGUR ANDARDRÁTTUR



Við erum til staðar til að leysa úr málum með þér

Þú getur alltaf haft samband við okkur í síma eða á netinu þótt við höfum takmarkað aðgengi að útibúum tímabundið. Ef þú þarft að heimsækja útibú eða Fyrirtækjamiðstöð getur þú pantað tíma á landsbankinn.is en við hvetjum viðskiptavini til að nýta sér rafræna þjónustu eins og hægt er. Þannig vinnum við saman að því að þú getir áfram gengið að allri þinni þjónustu þótt hún sé með breyttu sniði.



Mun færri skráðir í bakvarðasveit en í vor

HEILBRIGÐISMÁL Tæplega 300 heilbrigðisstarfsmenn hafa skráð sig í bakvarðasveit heilbrigðisþjónustu í haust samanborið við rúmlega 1.100 í vor. Þetta kemur fram í svari heilbrigðisráðuneytisins við fyrirspurn Fréttablaðsins.

Á fyrstu tveimur vikunum eftir að tilkynnt var um samkomubann í mars voru meira en 500 skráningar. Í byrjun apríl voru meira en þúsund

skráðir og var talan komin upp í 1.159 í lok apríl.

Í september, þegar hin svokallaða þriðja bylgja COVID-19 hófst, var tekin ákvörðun um að endurvekja bakvarðasveitina, byrja á núlli og óska eftir nýskráningu. Ástæðurnar voru tvíþættar. Bæði höfðu aðstæður þeirra sem höfðu skráð sig breyst auk þess sem heilbrigðisstofnanir óskuðu eftir því að



Í gær voru 23 inniliggjandi á heilbrigðisstofnunum með COVID-19.

atriðum yrði bætt við skráninguna til að einfalda ráðningar. Frá því að bakvarðasveitin var aftur sett á laggirnar 21. september til gærdagsins höfðu 297 skráð sig.

Hlutfallsleg fækkun hefur ekki verið meiri í einum hópi heilbrigðisstarfsmanna umfram annan. Í vor höfðu 275 hjúkrunarfræðingar skráð sig samanborið við 55 nú. Þá hefur fjöldi lækna farið úr 107 í 35,

sjúkraflutningamanna úr 102 í 40 og sjúkraliða úr 238 í 63. Aðeins 31 hefur áður starfað sem bakvörður.

Rúmur helmingur þeirra sem skráðir er nú í bakvarðasveitina getur helst sinnt sjúklingum með COVID-19. Þá vilja 190 helst vinna á Landspítalanum og 144 á Heilsgæslu höfuðborgarsvæðisins. 25 vilja helst starfa á Sjúkrahúsinu á Akureyri. – ab



Félagsmálaráðherra mótur nú heildstæða stefnu um öryggisvistanir. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Leita að nýju húsnæði undir öryggisvistun

FÉLAGSMÁL Félagsmálaráðuneytið hefur beðið sveitarfélögin á höfuðborgarsvæðinu um tillögur að tímabundnu húsnæði fyrir öryggisvistun. Ákveðið hefur verið að reisa sérútbúna öryggisvistun í Reykjanesbæ sem þjónusta á allt landið og verið er að móta heildstæða stefnu um öryggisvistun innan ráðuneytisins. Ekki er reiknað með að húsnæðið verði þó tekið í notkun fyrr en árið 2023.

➤ Ný vistun í Reykjanesbæ verður tekin í notkun árið 2023.

Þangað til þurfi að finna allt að 150 fermetra leiguhúsnæði fyrir tvo til þrjú einstaklinga sem fullnægi viðmiðum um aðgengi og þjónustu af þessu tagi. Hafa sveitarfélögin til 20. október að koma með tillögur.

Eins og áður hefur fram komið hefur Reykjavíkurborg viljað losna við öryggisvistun sína í Seljahverfi en þar hafa íbúar kvartað yfir nálægð við hana. Fyrir skemmstu slapp maður úr öryggisvistun á Akureyri og tók barn hálstaki. Samkvæmt áætlunum verður nýja öryggisvistunin í Reykjanesbæ ekki í íbúabyggð eins og þær í Reykjavík og á Akureyri. – khg

Sveitarstjórinn segir eigendur hjólhýsa ekki fá skaðabætur

Jóhannes Helgi Bachmann, sem bauð Bláskógabyggð að taka yfir hjólhýsasvæði sem leggja á niður við Laugarvatn, segir líkt og sveitarstjórnin geri sér ekki grein fyrir þeim tekjum sem fari úr sveitarfélaginu með hjólhýsunum. Hann telur hefð skapa hjólhýsaeigendum bótarétt en sveitarstjóri hafnar öllu slíku.

LAUGARVATN „Ég tel að sveitarfélagið sé skaðabótaskyldt ef það verður farið út í þetta,“ segir Jóhannes Helgi Bachmann, sem fær ekki að taka yfir hjólhýsabyggð við Laugarvatn, sem á að rýma.

Sveitarstjórn hafnaði í liðinni viku erindi Jóhannesar um að „taka yfir til eignar og sjá um endurbætur og uppbyggingu“ á hjólhýsasvæðinu við Laugarvatn. Sveitarstjórnin ákvað í september að svæðið yrði rýmt á næstu tveimur árum.

„Ástæðan fyrir því að þetta þarf að víkja snýr að öryggismálum og er verið að bregðast við ábendingum lögreglustjórans á Suðurlandi, slökkviliðsstjóra Brunavarna Arnessýslu og Húsnæðis- og mannvirkjastofnunar,“ segir Ásta Stefánsdóttir, sveitarstjóri Bláskógabyggðar.

„Þetta er alveg út í hött. Það er búið að leyfa uppbyggingu á margra milljóna króna mannvirkjum og svo á bara að rýma svæðið,“ segir Jóhannes sem kveðst sjálfur hafa skipulagt sumarhúsasvæði á landi Markar í Villingaholtshreppi.

„Ég bauð að ég myndi fjármagna allar breytingar og viðbætur. Það þarf að grisja svæðið og stækka það og gera betri fráveitu og betri vatnsmál og eldvarnir. Þetta er alveg hægt en kostar bara peninga. Ég bauð þeim að sjá um þetta og ég fengi svæðið í staðinn til eignar,“ segir Jóhannes.

Hjólhýsahverfið við Laugarvatn á sér um hálfar aldar sögu. Þar eru um 200 hjólhýsi. „Þegar það er leyft að byggja upp, þó svo að það sé ekki í samningi, þá er komin hefð sem verður lögbundin á vissum árafjölda. Með því að leyfa þetta eru þeir búnir að skapa grundvöll



Margar fjölskyldur hafa lengi átt athvarf í hverfi sem nú telur um 200 hjólhýsi við Laugarvatn. FRÉTTABLAÐIÐ/HARI

Samningar eru til tiltekins tíma og ljóst að verði ekki um framlengingar að ræða þá þurfa leigutakar að fjarlægja sína muni og mannvirki.

Ásta Stefánsdóttir, sveitarstjóri Bláskógabyggðar



fyrir skaðabótaskyldu – ef þeir ætla að láta rýma svæðið,“ fullyrðir Jóhannes.

„Ég tel engar líkur á að sveitarfélagið komi til með að þurfa að greiða bætur,“ segir Ásta sveitarstjóri hins vegar. „Samningar eru til tiltekins tíma og ljóst að verði ekki um framlengingar að ræða þá þurfa leigutakar að fjarlægja sína muni og mannvirki.“

Jóhannes telur sveitarstjórnina ekki átta sig á tekjum sem kastað verði á glæ. Sveitarfélagið myndi fá gjöld af fyrirtæki hans, verktakar fá vinnu og verslanir viðskipti.

„Það er vöntun á svona góðu hjólhýsasvæði,“ segir Jóhannes. „Öll

þessi hýsi eru grunnurinn að því að gera löglegt og vandað svæði.“

Meðal þess sem gera þyrfti er að tryggja brunavarnir, betrubæta vatnsleiðslur og frárennsli og grisja bæði gróður og byggðina, að sögn Jóhannesar. „Ég er sjálfur fyrrverandi slökkviliðsmaður og veit hvað þarf til. Það þarf að taka annað hvert hús og stækka svæðið þannig að það sé lengra á milli húsanna,“ segir hann.

Jóhannes kveðst engin rök hafa fengið fyrir því að honum var synjað. „Það er eins og það liggi eitthvað annað að baki þarna. Flest byggðarlög myndu berjast fyrir því að fá svona tækifæri.“ gar@frettabladid.is

ÞJÓNUSTUVERKSTÆÐI, VARA- OG AUKAHLUTAVERSLUN

UMBODSADILI

Jeep



RAM



ALMENNT BÍLAVERKSTÆÐI OG SMURÞJÓNUSTA FYRIR ALLA BÍLA

ALLIR VINNA - ENDURGREIÐSLA VSK.

FIAT HÚSBÍLAR - ÁBYRGÐAR OG ÞJÓNUSTUVERKSTÆÐI

BREYTINGAR Á JEEP, RAM OG ÖÐRUM USA PALLBÍLUM

ALLIR BÍLAR SÓTTBREINSADIR

STUTTUR BIÐTÍMI SÍMI 590 2323



Pallbílahús frá ARE á alla USA pallbíla



Úrval af felgum fyrir Jeep, og RAM



Upphækkunarsett í Wrangler



Upphækkunarsett í RAM



Falcon demparar

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



ISBAND

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



HÖRKU PLANKA
HARÐPARKET
fyrir heimili, sumarhús & fyrirtæki
MIKIÐ ÚRVAL OG GOTT VERÐ
LANGIR OG BREIÐIR PLANKAR Í BESTA GÆÐAFLOKKI



Umhverfisvottað með 24 tíma vatnsvörn



Ármúli 8 | 108 Reykjavík | Sími 516 0600 | www.birgisson.is



25 karlar og tvær konur eru í aðgerðateymi Bandaríkjaforseta. MYND/EPA

Ákvarðanir um COVID flestar í höndum karla

COVID-19 Karlar eru í miklum meirihluta þeirra sem taka ákvarðanir um og stýra aðgerðum gegn COVID-19 faraldrinum.

Samkvæmt nýrri rannsókn sem birt var í tímaritinu BMJ Global Health eru rúmlega 85 prósent aðgerðateyma um allan heim að langmestu leyti skipuð körlum. Aðeins í rúmlega 11 prósentum voru konur í meirihluta. Í aðeins 3,5 prósent tilfella var jafnræði meðal kynjanna, með 10 prósent skekkjumörkum.

„Við sáum það strax í upphafi faraldursins að mörg aðgerðateymi voru aðallega skipuð karlmönnum. Það er þau sem taka ákvarðanir, gefa stjórnvöldum ráð og koma fram í fjölmiðlum,“ segir Kim Van Daalen, doktorsnemi í lýðheilsufræði við Cambridgeháskóla, við fréttasíðuna Medical News Today. Hún var meðal þeirra sem komu að

rannsókninni. „Þetta grefur undan aðgerðunum gegn COVID-19 og trausti almennings til vísindanna.“

Alls voru 115 aðgerðateymi í 87 löndum skoðuð. Van Daalen og félagar ráku sig þó á að erfitt var að nálgast upplýsingar um teymi frá mörgum löndum.

Í rannsókninni kom einnig fram að karlar voru mun meira áberandi í ákvarðanatöku en konur hvað varðar sérþekkingu og ráðgjöf. Sem dæmi eru aðeins rúmlega 9 prósent konur í COVID-19 aðgerðateymi Bandaríkjaforseta á meðan 82 prósent meðlima í COVID-19 hópi bandarísku Lýðheilsustofnunarinnar eru konur.

„Gögn okkar sýna það sem er orðið voveiflega samþykkt myndstur í stjórnun heilbrigðismála á heimsvísu,“ segir í greininni. Sé kynjahallinn í núverandi heimsfaraldri alls ekki einsdæmi. – khg

Kemur þá í ljós hvort hann eigi fjölskyldu

Fimm helsingjar með senditæki á hálsinum eru flognir til vetrarstöðvanna í Skotlandi. Arnór Þórir Sigfússon fuglafræðingur sem fylgist með er feginn því að þeir lifðu haustið af því að hann hefur áður misst gæsir til veiðimanna.

VÍSINDI Fimm merktir helsingjar lögðu af stað úr Skaftafellssýslum til vetrarstöðva á Skotlandi fyrir skemmstu. Fengu þeir nöfnin Eivör, Guðmundur, Guðrún, Stefánía og Sæmundur en hefð hefur skapast fyrir að sá sem styrkir senditæki fái að velja nafnið.

Fuglafræðingurinn Arnór Þórir Sigfússon hjá Verkis hefur merkt helsingja frá árinu 2017 í samstarfi við Náttúrustofu Suðausturlands, og fræðimennina Halldór W. Stefánsson og Carl Mitchell. „Helsingjar eru stofn sem er tiltölulega nýbyrjaður að verpa hér á landi, rétt fyrir 1990, og það var ekki mikið vitað um hann,“ segir Arnór. „Bróðurparturinn verpir á Grænlandi og fuglarnir hafa alltaf komið hérna við.“

Helsingjum hefur fjölgað mikið hér á landi og er þá helst að finna í Skaftafellssýslum annars vegar þar sem þeir verpa og Húnavatnssýslum og Skagafirði hins vegar þar sem þeir fara um á vorin á leið til Grænlands. Flestir fara að vetri til eyjar undan vesturströnd Skotlands sem nefnist Islay en einhverjir til Írlands einnig og annarra staða í Skotlandi. Arnór segir marga íslenska farfugla fara til eða í gegnum Bretlandseyjar, það sé þeirra hlið til Evrópu.

Með senditækjunum er hægt að sjá staðsetningu, hæð, hreyfingar, beit og fleira. Eitt af því sem verið er að kanna er ásókn helsingjanna í ræktarland miðað við villtan gróður. Landeigendur hafa sums staðar kvartað yfir helsingjanum hvað þetta varðar. Helsingjar eru friðaðir í Skotlandi en þó er nokkuð skotið vegna ágangs í ræktarland. Ísland er eini staðurinn þar sem helsingir er veiddur í sportveiði og fagnar Arnór því að hið ádurnefnda fimmeyki hafi lifað sumarið og haustið af til að fljúga suður. Það sé langt í frá sjálfgefið.

Með senditækjunum er einnig hægt að sjá hvort fugl sé lifandi eða dauður. „Ég hef sett senda á grágæsir og heiðargæsir í gegnum tíðina og það kemur fyrir að þær eru skotnar. Þá get ég séð hvar þær hanga utan á húsi, hringi og fæ sendinn til baka,“ segir Arnór. „Í eitt skipti var sendirinn skotinn í tætlur, annars hef ég fengið þá heila og getað notað aftur.“



Guðmundur fór fyrstur af stað til Skotlands. MYND/ARNÓR ÞÓRIR SIGFÚSSON

Ég hef sett senda á grágæsir og heiðargæsir í gegnum tíðina og það kemur fyrir að þær eru skotnar.

Arnór Þórir Sigfússon, fuglafræðingur hjá Verkis



Arnór segir að upphaflega hafi verið lagt upp með að fylgjast með helsingjunum í fimm ár en þó hafa engin tímamörk verið ákveðin. Leitað hefur verið til fyrirtækja um stuðning en að hluta er verkefnið fjármagnað úr eigin vasa.

Á hann von á að þeir snúi aftur til Íslands í byrjun apríl. Megnið af stofninum, sem telur um 80 þúsund fugla, heldur þá til Grænlands en á bilinu tvö til þrjú þúsund þör verpa hér sem þýðir milli 10 til 20 þúsund fugla að hausti. Arnór segir að allir merktu helsingjarnir séu varpfuglar nema Guðmundur. Hann hafi verið gripinn í vor í hópi geldfugla. „Það kemur væntanlega í ljós í vor hvort hann sé kominn með fjölskyldu.“ kristinnhaukur@frettabladid.is

SANDBLÁSTUR



Ráðgjöf
Tilboð
Hönnun
Uppsetning

XPRENT
HÖNNUN OG MERKINGAR

Sundaborg 3
104 Reykjavík
777 2700
xprent@xprent.is

ALLT fyrir listamanninn

Verkfæralagerinn

Smáratorgi 1, 201 Kópavogi, sími 588 6090, vl@verkfaeralagerinn.is
Mán.-fim. kl. 9-18, fös. kl. 9-18:30, lau. kl. 10-18, sun. kl. 12-17

Situr fyrir svörum næstu tvo daga

BANDARÍKIN Dómsmálanefnd öldungadeildar Bandaríkjaþings tekur nú fyrir tilnefningu Amy Coney Barrett í Hæstarétt Bandaríkjanna en umfjöllun nefndarinnar um skipan Barrett hófst í gær.

Á fyrsta fundi nefndarinnar, sem fór fram í gær, fengu allir 22 þingmenn nefndarinnar, tólf úr röðum Repúblikana og tíu Demókratar, tíu mínútur til að ræða tilnefninguna auk þess sem Barrett ávarpaði nefndina.

Í dag og á morgun mun Barrett síðan sitja fyrir svörum á fundi nefndarinnar sem hefst klukkan 13 að íslenskum tíma. Dagskránni lýkur síðan á fimmtudaginn þegar aðrir en Barrett sjálf mæta fyrir nefndina og svara spurningum um dómaraefnið.

Hin 48 ára Barrett var tilnefnd í hæstarétt af Bandaríkjaforseta þann 26. september til að fylla sæti Ruth Bader Ginsburg. Verði hún dómari við réttinn munu aðeins þrjár dómara sitja þar sem tilheyrja



Amy Coney Barrett situr nú fyrir svörum í öldungadeildinni. MYND/GETTY

frjálslyndari armi réttarins á móti sex ihalddssamari dómurum.

Tilnefning Barrett hefur verið harðlega gagnrýnd af Demókrötum, meðal annars vegna þess hve stuttur tími er í forsetakosningar en einnig vegna ihalddssamra gilda Barrett. Búast má við að allir þingmenn Demókrata leggist gegn tilnefningunni.

Engu að síður er fastlega reiknað með að tilnefningin verði staðfest þar sem Repúblikanar eru með meirihluta innan öldungadeildarinnar. Dómsmálanefnd þingsins mun líklega samþykkja tilnefninguna fyrir 22. október og mun öldungadeildin í heild sinni greiða atkvæði um skipunina í kjölfarið. – fbl



STILLANLEG RÚM

20-35% AFSLÁTTUR



VERÐDÆMI

ERGOMOTION +40
35% AFSLÁTTUR

TILBOÐSVERÐ

296.010 KR

VERÐ 455.400 KR
STÆRÐ 2X90X210



Innifalið í verði lagskipt heilsudýna, stillanlegur botn og fætur.

Fyrir hvern?



Björk Eidsdóttir
bjork@frettabladid.is

Í síðustu viku leið fresturinn til umsagnar um ný heildarlög um fæðingar- og foreldraorlof. Breytingarnar fela í sér að orlofið lengist úr níu mánuðum í tólf en jafnframt er lagt til að foreldrar eða forsjáradilar fái úthlutað sitt hvorum sex mánuðunum og aðeins einn þeirra sé framseljanlegur til hins aðilans. Áður fengu foreldrar sína þrjá mánuðina hvort og þrjár voru sameiginlegir.

Þó að flestir séu sammála um að lengra orlof sé gæfuspor er fólk ekki á einu máli um skiptinguna né heldur að tímabilið sem gefst til að nýta orlofið sé stýtt úr 24 mánuðum í 18.

Það dylst ekki að markmiðin eru að fjarvera frá atvinnumarkaði komi ekki niður á öðru foreldrinu og að stuðla að jöfnum rétti foreldra til samveru með barni sínu þar til því býðst dagvistun á leikskóla.

Þar komum við að vandanum: Börn í Reykjavík komast almennt ekki inn á leikskóla við eins árs aldur. Þó að opinbert viðmið sé 18 mánaða er raunhæfara að horfa til tveggja ára aldurs.

Dagmómmur eða einkaleikskólar hafa verið tímabundin lausn fyrir mörg börn en er bæði kostnaðarsöm leið og plássin fá og því bregða margir foreldrar á það ráð að lengja orlofið gegn launaskerðingu.

Í umsögnum um lagabreytinguna kristallast skýr munur á því hvort horft er á orlofið út frá hagsmunum barnanna eða foreldranna og atvinnulífsins.

Þó svo Samtök atvinnulífsins styðji breytingarnar og telji þessa jöfnu skiptingu milli foreldra best til þess fallna að tryggja barni samvistir við báða foreldra, þá tala staðreyndirnar sínu máli og er nauðsyn að horfa til fleiri sjónarmiða. Tölur sína skýrt að hingað til hafa mæður nýtt sér að mestu þá þrjá sameiginlegu mánuði sem hingað til hefur verið boðið upp á.

Tónninn í umsögn Embættis landlæknis er á öðrum nótum en forsvarsmanna atvinnulífsins en þar segir að fæðingarorlof ætti að skilgreina sem rétt barns til umönnunar á fyrstu mánuðum lífsins fremur en einungis sem rétt fullorðinna á vinnumarkaði. Landlæknir vill sveigjanleika og leggur til að skiptingin verði 4-4-4.

Lokamarkmiðið hlýtur alltaf að vera að standa vörð um velferð barnsins og fjölskyldueiningarinnar. Við verðum þá að muna að fjölskyldur eru alls konar, foreldri getur verið eitt, eða aðstöðu- og launamunur foreldra mikill, áhuginn og getan er jafnvel misjöfn og þar fram eftir götunum. Foreldrar eiga sjálfir að fá að ráða sem mestu í þessum efnum. Þannig græðir barnið.

Eins standa oftast fleiri en foreldrarnir að barni, það þarf helst þorp í verkefnið og af hverju mætti ekki framselja rétt til fæðingarorlofs til ömmu, afa eða annarra, ef staðan væri þannig? Þannig væri staða fólks á atvinnumarkaði enn jafnari. Hugsunum þetta út fyrir kassann.

Aðalatriðið er að þessir mánuðir falli ekki niður og barnið tapi, eins og staðreynd er að gerist allt of oft í dag.



Í umsögnum um laga-breytinguna kristallast skýr munur á því hvort horft er á orlofið út frá hagsmunum barnanna eða foreldranna og atvinnulífsins.

Halldór



Frá degi til dags

Grafín loforð
Heilbrigðisráðuneytið stendur á erfiðum og heimatilbúnum krossgötum um þessar mundir. Annars vegar að leyfa Landspítalanum að létta álagið með því flytja sjúklinga í húsnæði Heilsuverndar í Urðarhvarfi eða ekki. Sama húsnæði og Landsbankinn vildi alls ekki vera í. Enginn vill segja upphátt raunverulegu ástæðuna fyrir því af hverju er svona erfitt fyrir ríkið að vera þarna upp frá. Líkt og margir þekkja úr Stephen King-sögum þá stendur Urðarhvarf á fornum grafreit. Í stað frumbyggja Ameríku eru þar grafín öll stjórnsýslubætandi loforð síðustu áratuga, allt frá bætum eftirlitsstofnunum til slagorðsins um „báknið burt“. Það er vel skiljanlegt að embættismenn vilji síður eiga á hættu að vekja upp þannig drauga.

Háprýstingur
Sigmundur Davíð hittir naglann á höfuðið um helgina þegar hann skrifaði heila blaðgrein um ybba. Greinin vakti mikla athygli á samfélagsmiðlum og ybba þessa lands tóku sig til og kepptust við að skilgreina sig í hópinn. Skrif Sigmundar Davíðs eru umdeild svo mildilega sé til orða tekið. Um tíma virtist sem menn yrðu sendir út af örkinni með háprýstidælur til að afmá skilaboðin úr Moggum landsins. Til þess kom þó ekki, enda hefði það verið ybbalegt.

Opið bréf til félags- og barnamálaráðherra



Sólveig Anna Jónsdóttir
formaður
Eflingar



Agnieszka Ewa Ziolkowska
varaformaður
Eflingar

Sæll, Ásmundur Einar. Við undirritaðar sjáum okkur ekki annað fært en að reyna að ná til þín með opnu bréfi. Ástæðan fyrir því er að við höfum miklar áhyggjur af því að þú ætlir ekki að uppfylla loforð sem gefið var við undirritun Lífskjarasamningsins vorið 2019. Loforðið var að grípa til aðgerða til að uppræta þjófnað á launum verka- og láglaunafólks á Íslandi. Í erfiðum kjaradeilum þann vetur var það eitt af okkar stærstu baráttumálum að loksins yrði gripið til aðgerða vegna þessa. Umfang vandans er gríðarlegt. A hverju ári er hundruðum milljóna stolið af verkafólki. Frá árunum 2015-2019 var meira en einum milljarði stolið af félögum í Eflingu. Félagið sendir út mörg hundruð kröfur á hverju ári til að reyna að innheimta þýfið en innheimtan getur tekið mjög langan tíma. Á meðan ber manneskjan sem verður fyrir glæpum kostnaðinn: getur ekki greitt reikninga eða húsaleigu. Meðalkrafan sem Efling sendir frá sér fyrir hönd félaga er næstum því 500.000 krónur. Slík upphæð skiptir verulega miklu máli í lífi láglaunafólks. Hér tölum við af reynslu en varaformaður Eflingar varð til dæmis fyrir launþjófnaði í sínu fyrra starfi.

Það kostar stjórnvöld og ríkissjóð bókstaflega ekkert að uppræta launþjófnað á íslenskum vinnumarkaði. Þvert á móti mun það auka tekjur ríkissjóðs. Nú er meira en eitt og hálf ár liðið frá undirritun Lífskjarasamningsins. Þetta mál hefur verið á þínu borði allan þann tíma. En þér hefur ekki tekist að uppfylla loforðið, þrátt fyrir að hafa lofað því að lausn væri í sjónmáli á fundi með samninganefnd ASI þann 25. ágúst síðastliðinn.

Samtök atvinnulífsins hafa slegið skjaldborg um launþjófnað og kannski er það skýringin. Varla ætlar þú að láta varðmenn launþjófnaðar stjórna för? Þú hefur tækifæri til að sýna að þú getir sett þig í spor verkafólks, til að sinna skyldu þinni sem ráðherra gagnvart vinnandi fólki og börnum þeirra. Ætlar þú að láta það tækifæri renna þér úr greipum?

LÆGSTA
VERÐIÐ
Í ÖLLUM
LANDS-
HLUTUM

SKILYRÐISLAUST

Orkan - Ódýrt fyrir alla



HEIMILI

FRÍÐJUDAGUR 13. OKTÓBER 2020

Heimili



Laufey Steindórsdóttir hjúkrunarfræðingur ræðir opinskátt um „hægðaheilsu“ og mikilvægi góðrar meltingar. MYND/ADSEND

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —



Beinn sími: 550 5625

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

Nú er lífið hægðarleikur

Laufey Steindórsdóttir hjúkrunarfræðingur, jóga- og hugleiðslukennari og stofnandi Kyrrðarjóga, hefur glímt við meltingarvandamál um árabíl. Hér deilir hún með okkur á skemmtilegan hátt reynslu sinni af því hvernig hún hefur náð tökum á meltingarvandamálum og fundið jafnvægi í daglegu lífi. ➔2

Framhald af forsiðu →

Sem hjúkrunarfræðingur er ég mjög meðvituð um mikilvægi heilbrigðrar þarmaflóru og góðrar meltingar og því fagna ég allri umræðu um hægðir og klósettferðir fólks. Í gegnum mitt starf og einkalíf hef ég áttað mig á hversu stór partur af heilsu fólks er tengdur meltingarveginum. Mér finnst algerlega nauðsynlegt að hver og einn hugi að sinni „hægðaheilsu“ og sem betur fer er þetta málefni mér engan veginn óþægilegt eða viðkvæmt. Fjölskyldunni minni finnst þó algjör óþarfi að ræða þessa hluti við eldhúsbordid, yfir kvöldmatnum eða fyrir framan gesti og gangandi en mér finnst það hið besta mál og vil leggja mitt af mörkum til að dætur minar skilji mikilvægi heilbrigðrar meltingar. Það að fara á klósettið og pæla í því sem lendir þar er bara nauðsynlegt heilsutékk. Þeir sem þekkja mig vel vita að ég á það til að vera með hægðir á heilanum. Ekki í orðsins fyllstu merkingu en svona allt að því. Ástæðan er einfaldlega sú að ég sjálf hef glímt við meltingarvandamál um árabíl sem kallast hægðatregða og hefur oft á tíðum gert mér lífið leit.

Ótalmargir einstaklingar á öllum aldri glíma við þennan hvimleiða kvilla og vita nákvæmlega hvað ég er að tala um. Ein líklegasta ástæðan og upphaf þess að ég fæ þessa meltingarkvilla má rekja til sýklalyfjagjafar vegna sýkingar í móðurlífi í kjölfarið á barnsfæðingum. Mikil gríðarlega var ég þakklát fyrir sýklalyfin og endurheimt heilsunnar en eftir sátu þarmarnir með bakteríuflóruna í algeru ójafnvægi og reglubundin hægðalosun heyrði sögunni til. Það er frekar þreytandi þegar ekkert er að fréttu og þarmarnir bara í

Það að fara á klósettið og pæla í því sem lendir þar er bara nauðsynlegt heilsutékk.

fríi og börnin þín halda að þú sért komin sex mánuði á leið og eigi von á systkini. Það er líka mjög þreytandi að vera alveg stíflaður og finna þreytu og slen byggjast upp í takt við þensluna á kvíðnum. Nú fer þetta að verða meira og meira spennandi, frásagnarleði mín fer á flug og ég ætla því að fá að deila með ykkur ferðasögu síðasta árs.

Við fjölskyldan dvöldum á Tenerife í tæpar tvær vikur í fyrra. Ég gerði þau skelfilegu mistök að taka ekki með mér neina góðgerla því ég hélt að hægt væri að kaupa slíkt í næsta heilsuhúsi á eyjunni í Atlantshafi. Ónei, ekki aldeilis. Eyjarskeggjar eru eflaust flestir með fína meltingarheilsu því hvergi fann ég heilsuhús eða apótek sem seldi slíkar gersemar sem meltingarensim og fjölgerlar eru. Að kaupa kröftug laxatív-lyf var alveg síðasta sort því ég nennti ekki að ganga í hægðum mínum í fína sundbolnum á ströndinni. Loks á degi sjö í hægðastoppi fann ég einhverja rándýra góðgerlablöndu en þrátt fyrir að hafa klárað alla þakninguna næstu daga hafði það engin áhrif. Allir gerlarnir greinilega löngu dauðir úr hita og ég hélt áfram að burðast með nokkur kíló af úrgangsefnum sem sátu sem fastast. Ég flaug heim til Íslands töluvert sverari um mig miðja og tilkynnti fjölskyldunni minni að einungis eitt grjóthart lambasparð hefði skilað sér í skálina allt fríð. Þeim fannst ég ekki myndin!

Ég hef í mörg ár þurft að taka inn góðgerla og ég hef ekki tölu á



Meltingarkvillar eru úr sögunni hjá Laufeyju eftir hún fór að taka inn Bio-Kult að staðaldri.

MYNDIR/ÁSENDAR



Bio-Kult góðgerlar fyrir alla fjölskylduna. Bio-Kult Candéa og Original henta fyrir alla, einnig barnshafandi konur, mjólkandi mæður og börn. Ávallt er mælt með að ráðfæra sig við lækni fyrir inntöku fæðubótarefna.

Því hve miklum fjármunum ég hef eytt í alls konar vörur sem stuðla að öflugri og betri meltingu og heilbrigðari þarmaflóru. Sumt virkar og annað alls ekki. Það er því með mikilli ánægju sem ég segi frá reynslu minni af Bio-Kult sem ég hef notað með hléum undanfarið ár en sem ég hef nú gefið meiri gaum og tekið að staðaldri. Ég ákvað í ljósi minnar reynslu og tregðu að taka tvöfalda skammt í tvær vikur af bæði Bio-Kult og Bio-Kult Candéa. Með því móti náði ég að koma öllu vel af stað og ná jafnvægi. Í dag tek ég ráðlagðan skammt bæði kvöld og morgna og finn að það hefur mjög góð áhrif á meltinguna og garna hljóðin eru fyrir mér kærkominn og ómfagur hljómur. Enn fremur þoli ég betur flestalla fæðu núna.

Betri líðan og aukin orka

Lifrin sinnir yfir 100 mismunandi hlutverkum í líkamanum og tengist hún beint eða óbeint allri líkamsstarfsemi. Active Liver reynist mörgum vel við að viðhalda heilbrigði lifrarinnar.

Lifrin er stærsti kirtill líkamans, hún gegnir yfir 100 mismunandi hlutverkum í líkamanum og er aðal efnaskiptalíffæri líkamans. Í raun er hún efnaverksmiðja sem starfar allan sólarhringinn því án hennar ætti engin brennsla sér stað í líkamanum. Að auki væri blóðrásin ekki eðlileg, hormónabúskapurinn færir úr jafnvægi, óhreinindi myndu safnast í blóði og ótalmargt fleira færir úr skorðum. Þreyta og þröttleysi geta verið merki um að mikilvæg álag sé á lifrinni.

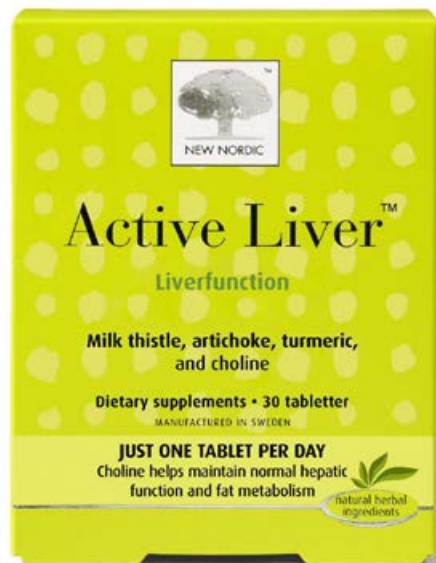
Lifsstill hefur áhrif

Það geta verið margar ástæður fyrir því að lifrin er ekki að virka eins og hún ætti að gera og fjölmargt í lifsstill okkar sem getur haft áhrif þar á og ýtt undir fitusöfnun í lifur sem í daglegu tali kallast fitulífur. Fitulífur er hægt að laga og gott er að hafa í huga að það eru ákveðin matvæli sem ráðlegt er að neyta í hófi eða sleppa til að viðhalda heilbrigðri lifur, það eru til dæmis:

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

Active Liver

Active Liver frá New Nordic er gríðarlega vinsæl vara og fjöl-



Í kinnverskum lækningum til forna var sagt: „Læknir sem getur stillt af starfsemi lifrarinnar, veit hvernig á að lækna hundrað sjúkdóma.“

margir finna fyrir almennt betri líðan við inntöku. Eins og nafnið gefur til kynna eflir þetta bætiefni lifrarstarfsemi og getur aukin orka verið eitt af einkennum heilbrigðrar lifrar. Active Liver inniheldur mjólkurpistil, ætíþistil og kólín sem stuðlar að:

- Eðlilegum fituefnaskiptum
- Eðlilegri starfsemi lifrar
- Eðlilegum efnaskiptum er varða aminósýruna hómóstein



Jóna Hjálmarsson sjúkraliði: „Ég fann fljótlega mun en orkan jókst og mér finnst auðveldara að halda mér í réttu þyngd. Ég finn líka mun á húðinni en hún ljómar meira og er mýkri.“

Að auki inniheldur Active Liver túrmerik og svartan pipar.

Auðveldara að halda mér í réttu þyngd

Jóna Hjálmarsson sjúkraliði hefur lengi notað Active Liver: „Ég er mjög meðvituð um líkamsstarfsemi og veit að fita getur safnast á lifrina. Ég ákvað að prófa Active Liver eftir að ég sá að það er gert úr náttúrulegum efnunum. Ég fann

fljótlega mun á orkunni og mér finnst auðveldara að halda mér í réttu þyngd. Ég finn líka mun á húðinni en hún ljómar meira og er mýkri.

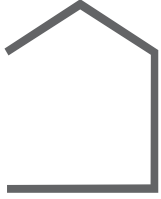
Ég er mjög ánægð með árangurinn og mæli með Active Liver fyrir fólk sem hugsar um heilsuna og vill halda meltingunni góðri.“

Söluastaðir: Apótek, heilsuþúðir og

Fasteignablaðið

41. TBL. ÞRIÐJUDAGUR 13. OKTÓBER 2020

FASTEIGNIR. FRETTLADID.IS



LANDMARK FASTEIGNAMIDLUN



Andri Sigurðsson
Lögg. fast. og eigandi



Sigurður Samúelsson
Lögg. fast. og eigandi



Sveinn Eyland
Lögg. fast. og eigandi



Þórey Ólafsdóttir
Lögg. fast. og eigandi



Julius Jóhannsson
Lögg. fast. og eigandi



Monika Hjálmtýsdóttir
Lögg. fast. og eigandi



Þórarinn Thorarson
Lögg. fast. og eigandi



Ingibjörg A. Jónsdóttir
Löggiltur fast.



Eggert Mariuson
Löggiltur fast.



Jón Óskar
Löggiltur fast.



Guðrún D. Lúðvicksdóttir
Löggiltur fast.



Helga Snorraddóttir
Skrifstofa/skjalavinnsla



Ása Þáll Ragnarsdóttir
Skjalavinnsla/móttaka

Hlíðasmára 2
201 Kópavogi
Sími: 512 4900
www.landmark.is
landmark@landmark.is



ERT ÞÚ Í SÖLUHUGLEIÐINGUM?
Við erum til þjónustu reiðubúin
-örugg fasteignaviðskipti



Elin Viðarsdóttir
Löggiltur fasteignasali



Björn Þorri Viktorsson hrl.
Löggiltur fasteigna- og skipasali



Sólveig Friða Guðrúnardóttir
Nemi til löggildingar í fasteignasölu og lögfræðingur.

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



heimili
fasteignasala
- á traustum grunni

Opið hús er í dag en bóka þarf skoðun fyrirfram.

Einbýli á góðum stað

Heimili fasteignasala kynnir í einkasölu gott einbýlishús með tvöföldum bílskúr og stórum garði á frábærum stað rétt við Fossvogsdalinn.

Húsið er á tveimur hæðum og skiptist í forstofu, þvottahús, stofu/borðstofu, eldhús, hjónaherbergi, baðherbergi, 3 svefnherbergi, geymslu. Eignin er skráð 191,1 fm, húsið er 142,6 fm og bílskúr 48,5 fm.

Komið er inn í anddyri með fataskáp og flísam á gólfi. Flísalagt þvottahús með hillum og vaski. Hólið er með ljósu parketi og í framhaldi er gengið inn í stofu og borðstofu sem eru í einu rými með

ljósu parketi og gluggum á þrjá vegu. Eldhúsið er rúmgott með ljósri innréttingu, flísum á gólfi, tengi fyrir uppþvottavél, borðkrók og góðu búi inn af. Baðherbergið er á aðalhæð hússins og er flísalagt með eldri innréttingu og baðkari með sturtu.

Hjónaherbergið er einnig á aðalhæð hússins og er rúmgott með ljósu parketi og góðum skápum. Léttur stigi er á milli hæða, komið er upp á gang á efri hæð hússins og þar eru 3 svefnherbergi sem eru að hluta undir súð. Geymslurými undir súð eru í herbergjum og á gangi.

Bílskúrinn stendur sér og er tvöfaldur, 48,5 fm, byggður 1980. Hann er með hita, þriggja fasa

rafmagni, gryfju, góðum hillum, og nýrri hurð með fjarstýringu. Stór og skjólgóður garður umlykur húsið og baka til er 14 fm geymsluhús sem fylgir. Stutt er í alla þjónustu, skóla og leikskóla.

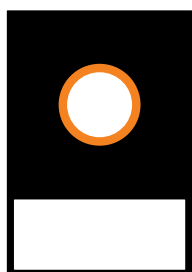
Velkomin á opið hús í dag, þriðjudag, kl. 17.30-18. Hægt að bóka einkaskoðun á sigrídur@heimili.is og í síma 692 1540. Við hjá Heimili fasteignasölu biðjum áhugasama kaupendur að virða COVID-reglur og mæta með andlitsgrímu og hanska í skoðun fasteigna og í opin hús. Öll viljum við hægja á útbreiðslu COVID-19, samstaðan er okkar besta sóttvörn.

Þú finnur blað dagsins, Markaðinn, Atvinnublaðið, sérblað og safn eldri blaða á frettladid.is



job
Finnum draumastarfið saman

Erum við að leita að þér?



heimili
fasteignasala
á traustum grunni

Finnbogi Hilmarsson löggiltur fasteignasali.



Grensásvegur 3 • 2 hæð • 108 Reykjavík • Sími 530 6500 • heimili@heimili.is • heimili.is



Vantar allar gerðir eigna á söluskrá. Mikil sala. Skoðum og verðmetum samdægurs. Hafðu samband.



**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

Í TRAUSTUM HÖNDUM Í ÁRATUGI



Jón Guðmundsson
Lögg. fasteignasali
jon@fastmark.is



Guðmundur Th.
Jónsson
Lögg. fasteignasali
gtj@fastmark.is



Heimir Fannar
Hallgrímsson
hdl. og lögg. fast-
eignasali
heimir@fastmark.is



Elin D. Wyszomirski
Lögg. fasteignasali
elin@fastmark.is



Úlfar Freyr
Jóhannsson
hdl og lögg.
fasteignasali
ulfar@fastmark.is



Gisli Rafn
Guðfinnsson
Aðstoðarmaður
fasteignasala
gisli@fastmark.is



Hallveig
Guðnadóttir
Skrifstofustjóri
hallveig@fast-
mark.is

Sumarbústaðalóð í Skorradalshreppi.

Lóðin er eignarlóð 3.456,0 fermetrar að stærð og er byggingarhæf nú þegar.

Lundur 22 – Kópavogi. Íbúðir á skjólsælum stað austast í Lundi.



- Glæsilegar 3ja herbergja íbúðir á 1. og 2. hæð í 3ja hæða glæsilegri nýbyggingu við Lund 22 í Kópavogi.
- Íbúðirnar verða afhentar án gólfefna, nema á baðherbergi og þvottahúsi verða flísar.
- Innréttingar eru frá Brúnás ehf.
- Arkitektar: Guðmundur Gunnlaugsson (Archus) og Gunnar Páll Kristinsson (Rýma arkitektar). Byggingarfélag Gylfa og Gunnars hf., www.bygg.is
- Íbúðir verða afhentar á tímabilinu des 2020.

Naustavör 11 – Kópavogi. Nýjar 2ja – 4ra herbergja íbúðir.



- Nýjar og glæsilegar 2ja – 4ra herbergja íbúðir í 3ja hæða glæsilegri nýbyggingu við Naustavör 11 í Bryggjuhverfinu í vesturbæ Kópavogs.
- Íbúðirnar eru frá 83-182 fm og eru með innréttingum frá Brúnás og AEG eldhústækjum.
- Íbúðirnar eru ýmist með góðum svölum eða timburveröndum. Staði í bilageymslu fylgja sumum stærri íbúðum.
- Allar íbúðir hafa ágætlega stórar svalir eða góðar timburverandir.
- Byggingarfélag Gylfa og Gunnars hf., www.bygg.is
- Íbúðir verða afhentar á tímabilinu nóv - des 2020.

Lautarvegur - Fossvogur. Einbýlishús með tveimur aukaíbúðum.



- Nýtt og stórglæsilegt um 400,0 fm. einbýlishús/keðjuhús með tveimur aukaíbúðum í kjallara á fullfrágenginni og glæsilegri lóð við opið svæði við Lautarveg neðst í Fossvogi.
 - Húsið er byggt á afar vandaðan máta og úr vönduðum byggingarefnum. Skipulag er virkilega gott. Lofthæð á aðalhönd er 3,5 metrar, lofthæð á efri hæð er 2,7 metrar og lofthæð í kjallara er 2,5 metrar. 45,8 fm. innbyggður flisalagður bílsk.
 - Tvær aukaíbúðir eru í kjallara, hvor um sig með sérinngangi og aðkomu frá göngustíg sunnan við húsið. Mögulegt er að stækka aðalíbúð hússins með því að opna inn í aðra þessara íbúða.
 - Húsið að utan er klætt með lerkí og trefjasem-entsplötum og er því viðhaldslétt
- Eign sem vert er að skoða. **Verð 189,0 millj.**

Freyjugata. Heil húseign.



- Afar vel staðsett um 320,0 fm. einbýlishús, jarðhæð, efri hæð og ris við Freyjugötu 47 í Reykjavík auk 63,0 fm. bílskúrs. Físhæð hússins, sem byggð var síðar, er ekki skráð í Fasteignaskrá en fyrir liggja samþykktar teikningar vegna hennar.
 - Sér 3ja herbergja íbúð er á jarðhæð hússins. Risloft er óinnréttað og með góðum gluggum til allra átta og útgengi á svalir til suðurs með frábæru útsýni. Risloftið er mjög vel manngengt að stórum hluta.
 - Eignin stendur á rólefum og eftirsóttum stað á 620,0 fm. eignarlóð sem er ræktað með steypum veggjum í kring að hluta, steyptri innkeyrslu og hellulögðum stéttum.
- Verð 159,0 millj.**

Viðjugerði. Einbýlishús með aukaíbúð.



- Mjög gott 293,9 fm. einbýlishús á tveimur hæðum að meðt. 32,7 fm. bílskúr sem hefur verið breytt í 2ja herbergja íbúð. Tvennar rúm-góðar svalir til suðurs og vesturs ásamt sólskála og verönd til suðurs.
 - Innisundlaug er í húsinu með útgengi á verönd í bakgarði. Stórar stofur og fallegur arinn. Möguleiki er að nýta neðri hæð sem séríbúð.
 - Húsið er staðsett á frábærum stað í rölegri götu við Viðjugerði. Lóðin er 767,0 fm. að stærð, vel hirt og gróin. Hellulögð aðkoma að húsi að framan og hellulögð verönd í bakgarði til suðurs. Snjóbræðsla í stétt fyrir framan hús og geymsluskúr á baklóð til austurs.
- Verð 130,0 millj.**

Reykjafold 15. Einbýlishús – 4 svefnherbergi.



- Eignin verður til sýnis í dag, þriðjudag, frá kl. 17.00 – 17.30
 - 175,2 fm. einbýlishús á einni hæð að meðtöldum 37,8 fm. frístandandi bílskúr á frábærum stað við opið svæði í Reykjafold í Grafarvogi.
 - Fjögur rúm-góð herbergi. Stofa með útgengi á verönd.
 - Stór um 50 fermetra afgirt viðverönd í austur, suður og vestur með heitum potti.
 - Gróin lóð, tyrfd og með trjágróðri, en vantar viðhald. Hellulögð innkeyrsla og stéttar framan við hús.
- Verð 72,9 millj.**

Asparfell 12. 2ja herbergja íbúð á 7. hæð.



- Eignin verður til sýnis í dag, þriðjudag, frá kl. 17.15 – 17.45
 - 70,8 fm. íbúð á 7. hæð í nýlega uppgerðu og álklaðdu fjölbylishúsi við Asparfell.
 - Íbúðin er í upprunalega standi og er kominn tími á einhverja endurnýjun.
 - Frábært útsýni til suðurs og norðurs. Suðursvalir. Myndavélakerfi í sameign og bílastæðum.
 - Þvottaherbergi á hæðinni. Sér geymsla á jarðhæð.
 - Laus til afhendingar strax.
- Verð 27,5 millj.**

Baldursgata 30. 3ja – 4ra herbergja endurnýjuð íbúð.



- Glæsileg 3ja – 4ra herbergja íbúð á 3. hæð í steinsteyptu húsi í miðborginni. Frá stofu og af svölum er útsýni að Reykjanesi og frá eldhúsi, borðstofu og herbergjum er útsýni að Hallgrímskirkju.
 - Aukin lofthæð er í íbúðinni og allir innveggir hennar eru léttir og því hægt að breyta skipulagi að vild. Íbúðin var öll innréttuð árið 2014 og öllu innra skipulagi hennar breytt.
 - Stofa og borðstofa í opnu rými með miklum gluggum og útgengi á svalir. Eldhús opið við stofu með eyju. Tvö svefnherbergi.
 - Gengið er inn í stigahús frá Válastíg.
- Verð 58,9 millj.**

Stuðlaborg – Kirkjusandur - Glæsilegar útsýnisíbúðir í grónu hverfi.



- Stuðlaborg er vandað fjölbyli með 77 íbúðum í fimm lyftuhúsum.
- Á Kirkjusandi er örtutt í alla þjónustu, veitingastaði og útivist. Stórbrotið útsýni yfir sundin blá, miðbæinn og borgina.
- Áhersla á fjölbreytileika og gæði í hönnun, efnisvali og frágangi. Þýskar gylltar álklaðningar ásamt stórum swiss pearl steinplötum. Sérstök hljóðgöf í öllum íbúðum, þykkir veggir og full loft-ræsting skapa góða hljóðvist. Gölfslóðir gluggar í stofum skapa einstakt og óhindrað sjávarútsýni.
- Hin margverðlaunaða og heimsþekta danska arkitektastofa Schmidt Hammer Lassen (SHL) hannar Stuðlaborg ásamt VA arkitektum.
- Nánari upplýsingar um bygginguna á www.105midborg.is

Sólborg – Kirkjusandur - Glæsilegar útsýnisíbúðir í grónu hverfi.



- Sólborg er vandað fjölbyli með afar vönduðum 2ja – 5 herbergja lúxusíbúðum.
- Á Kirkjusandi er örtutt í alla þjónustu, veitingastaði og útivist.
- Eignin er byggð úr afar vönduðum byggingarefnum og eru m.a. allir gluggar úr áli og klæðning hússins úr anodiseraðri álklaðningu. Klæðningin er sérhönnuð og meðhöndluð með sérstakri aðferð. Hljóðvist er verulega aukin í eigininni og er gengið mun lengra í þeim efnum en alla jafna tíðkast í íslenskum byggingum.
- Byggingaráðili er ÍAV hf. sem er eitt stærsta, elsta og öflugasta verktakafyrirtæki landsins.
- Nánari upplýsingar um bygginguna á www.105midborg.is

MIKLABORG



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



Þóroddur S. Skaptas
lögg. fasteignasali
Sími: 868 4508

Jason Kr. Ólafsson
lögg. fasteignasali
Sími: 775 1515

Axel Axelsson
lögg. fasteignasali
Sími: 778 7272

Óskar H. Bjarnasen
lögg. fasteignasali
Sími: 691 1931

Kjartan Í. Guðmunds
aðst. fasteignasala
Sími: 663 4392

Þórhallur Biering
lögg. fasteignasali
Sími: 896 8232

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

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

Guðrún D. Valdimars
aðst. fasteignasala
Sími: 899 6551

Anton Karlsson
lögg. fasteignasali
Sími: 771 8601

Páll Þórólfsson
lögg. fasteignasali
Sími: 893 9929



Framúrskarandi
fyrirtæki

Hörgshlíð 26 105 Reykjavík

PANTÍÐ SKOÐUN
hjá Jason í síma **775 1515**

Fallegt og klassískt 330 fm einbýlishús að Hörgshlíð

- Eignin er á þremur hæðum með séríbúð á neðstu hæð
- 3 stofur, 5 svefnherbergi, 3 baðherbergi.
- Gróinn og fallegur garður með tvískiptum palli, heitum potti og útisturtu.
- Göngufæri er við útivistarsvæði í Öskjuhlíð

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

Verð: **Tilboð**

Perlukór 1c 203 Kópavogur

PANTÍÐ SKOÐUN
hjá Jóranni í síma **845 8958**

Glæsileg 3ja herb íbúð á 1. hæð stærð 95,5 fm

- Sérinnngangur
- Fallegar stofur, með útgengt út á pall
- Sérafnotaréttur
- Þvottahús innan íbúðar
- Baðherbergi m glugga og góðri snyrtiaðstöðu
- Barnvænt hverfi

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

Verð: **47,9 millj.**

Mosgerði 9 108 Reykjavík

NÝTT Í SÖLU

PANTÍÐ SKOÐUN
hjá Axel í síma **778 7272**

200 fermetra einbýlishús kjallari, hæð og ris.

- Skráð sem tvær eignir (2 fast.nr).
- 77,6 fm hæð ásamt 44,2 fm geymslu í kjallara sem búið er að breyta í íbúð (ekki full lofthæð).
- 39,9 fm íbúð í risi ásamt 33,6 fm geymslu í kjallara sem búið er að breyta í íbúð (ekki full lofthæð).
- Eign sem þarfnast viðhalds.
- Samþykktar teikningar af breytingum á þaki geta fylgt.

Nánari upplýsingar veitir:
Axel Axelsson
lögg. fasteignasali
sími: **778 7272**
axel@miklaborg.is

Verð: **79,5 millj.**

Hraunbær 103 a/b/c 110 Reykjavík

Vandaðar nýjar íbúðir fyrir 60+

- Stærðir frá 52-160 fm, stúdíó, 2ja og 3ja herbergja íbúðir
- Flestar íbúðirnar ná í gegnum húsið
- Útsýnisíbúðir
- Vinsælar íbúðir
- Aðgengi að þjónustu og félagsmiðstöð hjá Reykjavíkurborg
- Vandaðir verktakar
- Afhending október 2020

Verð frá kr. **42,5 millj.**

43 íbúðir seldar
og það stýtt í afhendingu

Bókið skoðun hjá sölumönnum og fáðið nánari upplýsingar:

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

Svan G. Guðlaugsson
hdl. og aðst. fasteignasala
Sími: 697 9300
svan@miklaborg.is

Friðrik Þ. Stefánsson
hdl. og aðst. fasteignasala
Sími: 616 1313
frisk@miklaborg.is

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

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

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

Fasteignasalan
Miklaborg
Lágmúla 4
108 Reykjavík

sími
569 7000
www.miklaborg.is

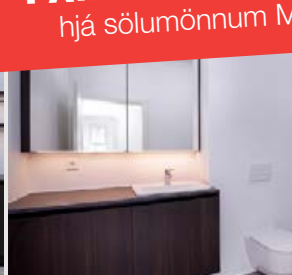
Með þér alla leið



PERLA VIÐ ELLIÐAÁRVOGINN VOGABYGGÐ



PANTIÐ SÖLUSKOÐUN hjá sölumönnum Mikluborgar



Komið, skoðið og ráðfærið ykkur við sölumenn okkar!

Skektuvogur 2 - 6

- 3-5 herbergja íbúðir
- Stærðir frá 94 – 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

Vogabyggð er nýtt hverfi miðsvæðis á höfuðborgarsvæðinu

Innbyggð uppþvottavél og innbyggður isskápur fylgir öllum íbúðum
Parket er á öllum íbúðum

Bílastæði fylgir flestum íbúðum

Afhending strax eða fljótlega



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



Nánari upplýsingar:
Elin Alfreðsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 899 3090
elin@miklaborg.is



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

TRAUSTUR
BYGGINGARADILI
SÍÐAN 1998



Nánari upplýsingar veitir:
Friðrik P. Stefánsson
hdl. og aðst. fasteignas.
Sími: 616 1313
fridrik@miklaborg.is



Nánari upplýsingar veitir:
Kjartan I. Guðmunds
vfr. og aðst. fasteignas.
Sími: 663-4392
kjartan@miklaborg.is



Nánari upplýsingar:
Anton Karlsson
lögg. fasteignasali
Sími: 771 8601
anton@miklaborg.is



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

NÝTT Í SÖLU **LAUS STRAX**

PANTIÐ SKOÐUN
hjá Ólafi í síma 822 2307

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

Bústaðvegur 79

108 Reykjavík

Fallegt og björt 62 fm 2ja herbergja neðri hæð

- Sér inngangur og gluggar á þrjá vegu
- Stór sameignleg baklóð
- Hiti í stétt fyrir utan íbúðina
- LAUS STRAX

Verð: 38,4 millj.

NÝTT Í SÖLU

PANTIÐ SKOÐUN
hjá Ólafi í síma 822 2307

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

Fellsmúli 22

108 Reykjavík

Björt og mikið endurnýjuð 121 fm 5 herbergja endaíbúð

- Gluggar á öllum hliðum og ein íbúð á hæð
- Frábærara stofur með fallegu útsýni
- Getur verið laus fljótlega

Verð: 52,9 millj.

NÝTT Í SÖLU

PANTIÐ SKOÐUN
hjá Ólafi í síma 822 2307

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

Hæðargarður 24

108 Reykjavík

Vel skipulögð 82 fm 3ja herbergja íbúð

- Sérinngangur
- Á 1. hæð í fjórbylishúsi
- Mjög upprunaleg íbúð
- Möguleiki að opna út í garð

Verð: 42,9 millj.

NÝTT Í SÖLU

PANTIÐ SKOÐUN
hjá Ólafi í síma 822 2307

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

Prastarhöfði 2

270 Mosfellsbær

Björt og vel skipulögð 108 fm 4ra herbergja endaíbúð

- Stæði í lokaðri bílgeymslu
- Fallegt útsýni
- Þrjú góð svefnherbergi
- Þvottahús innan íbúðar

Verð: 54,9 millj.

NÝTT Í SÖLU

PANTIÐ SKOÐUN
hjá Ólafi í síma 822 2307

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

Andahvarf 9A

203 Kópavogur

Sérlega björt og falleg 135 fm neðri sérhæð auk 26 fm bílskúrs

- Fallegar innréttingar og vönduð tæki
- Þrjú stórr svefnherbergi
- Tvær sér verandir við húsið

Verð: 76,9 millj.

NÝTT Í SÖLU

PANTIÐ SKOÐUN
hjá Ólafi í síma 822 2307

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

Gylfaflöt 10-12

112 Reykjavík

Góð 210 fm iðnaðar/lager/heildsölubíll miðsvæðis í Reykjavík

- Fullbúið að utan með frágengri lóð og hús einangrað að utan
- Möguleiki að sameing 2-4 bíl
- Tilbúið til afhendingar fyrir áramótin

Verð: 58 millj.



PANTIÐ SKOÐUN
hjá Páli í síma **893 9929**




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

Veghúsastígur 1a

101 Reykjavík

Vönduð og algjörlega endurnýjuð 56,6 fm 2ja herbergja risibúð með aukinni lofthæð

- Búíð er að endurnýja íbúðina að innan á vandaðan máta. T.d. innréttingar, gólfefni, raflagnir og ófnalagnir.
- Húsið er í góðu ásigkomulagi.
- Skolp og dren er endurnýjað.
- Reisulegt steinhús á þessum eftirsóttasta stað í 101

Verð: **46,9 millj.**



PANTIÐ SKOÐUN
hjá Jason í síma **775 1515**



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

Geirsgata 2

101 Reykjavík

Stórglæsileg, ný 117,5 fm íbúð í lyftuhúsi, á besta stað í miðbænum

- Útsýni út á höfnina. aukinni lofthæð, stórir og bjartir gluggar og rúmgott svefnherbergi með baðherbergi inn af.
- Stofa er í alrými með glæsilegu eldhúsi með innbyggðum ísskáp, frystir og vinkælir.

Verð: **Tilboð**



BÓKIÐ SKOÐUN
í síma: **775 1515**

Túngata 43
101 Reykjavík

Glæsileg 105,2 fm efri hæð í tvíbýli, ásamt ca. 20 fm útleiguherbergi í kjallara. Verð: **61,6 millj.**

- 3ja herbergja
- 7,1 fm sérgæmsla og sameiginlegt þvottaherbergi í kjallara
- Geymslur er yfir íbúðinni
- Töluvert endurnýjað hús

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



BÓKIÐ SKOÐUN
í síma: **616 1313**

Vefarastræti 36
270 Mosfellsbær

Einstaklega falleg um 126 fm 4ra herb. íbúð á efstu hæð með lyftu Verð: **57,5 millj.**

- Sérlega björt með gluggum á alla vegu
- 3 svefnherbergi og þvottahúsið innan íbúðar
- Suður svalir, frábært útsýni
- Sér staði í bílageymslu lögn f hleðstustöð

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



FYRIR 60ára+

BÓKIÐ SKOÐUN
í síma: **845 8958**

Hraunbær 103 B (504)
110 Reykjavík

Glæsileg 108,5 fm 3ja herbergja íbúð á 5. hæð Verð: **65,9 millj.**

- Hjónaherbergi með góðum skápum
- Gott aukaherbergi með fataskápum
- Eldhús og stofa er eitt rými sem er bjart með útgengt út á stórar svalir. Gert er ráð fyrir eyju í eldhúsi.
- Staði í upphitaðri lokaðri bílageymslu

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



BÓKIÐ SKOÐUN
í síma: **775 1515**

Tangarhöfði 6
110 Reykjavík

401 fm lónaðar-, lager- geymsluhúsnæði Verð: **Tilboð**

- Húsnæði í kjallara við Tangarhöfða
- Skiptist í fjögur bíl og í innsta bilinu eru lokaðar geymslur
- Aukin lofthæð, stórar innkeyrsludyr
- Rúmgóður rampi með snjóbræðslu.

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



BÓKIÐ SKOÐUN
í síma: **775 1515**

Sólheimar 16
104 Reykjavík

120,5 fm efri hæð með sérinngangi Verð: **65,9 millj.**

- Góðar stofur, eldhús og búr
- Tvennar svalir
- Fjögur svefnherbergi og baðherbergi
- Sérgæmsla og sameiginlegt þvottahúsi
- Að auki 27,3 fm bílskúr

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



BÓKIÐ SKOÐUN
í síma: **695 5520**

Dvergabakki 12
109 Reykjavík

Góð 3ja herb íbúð á 1 hæð Verð: **39,5 millj.**

- Bílskúr með hurðaðopnara fylgir íbúðinni
- Tvö svefnherbergi
- Svalir í bæði norður og suður
- Sérgæmsla í sameigin
- Björt falleg íbúð

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



Mosagata 9 - 11
210 Garðabær

Sýnum daglega hringið og bókið skoðun

Vandaðar íbúðir í Urriðaholti

- Glæsilegar 2ja, 3ja og 4ra herbergja með sérinngangi eða sérinngangi af stigapalli í fallegu lyftuhúsi
- Frábær staðsetning og miklir útivistarmöguleikar í nágrenninu
- Vandaðar innréttingar, vönduð tæki og tengi fyrir uppþvottavél
- Allir fataskápar ná upp í loft
- Staði í bílageymslu fylgir hverri íbúð
- Skoða má íbúðirnar á vefsíðunni mosagata.is

INNRETTUÐ SÝNINGARÍBÚÐ

Bókið skoðun hjá sölumönnum og fáid nánari upplýsingar:



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



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



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



Óskar H. Bjarnasen
hdl. og aðst. fasteignasala
Sími: **691 1931**
ohb@miklaborg.is



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



Anton Karlsson
lögg. fasteignasali
Sími: **771 8601**
anton@miklaborg.is



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



Sogavegur 73 - 77
108 Reykjavík

Sýnum daglega hringið og bókið skoðun

INNRETTUÐ SÝNINGARÍBÚÐ

Nýjar og vandaðar íbúðir í 3ja hæða lyftuhúsi

- Staði í bílageymslu
- Bílskúrar fylgja stærri íbúðum
- Margar íbúðir með sérinngangi
- Afhent okt 2020

Verð frá: **39,9 millj.**

Bókið skoðun hjá sölumönnum og fáid nánari upplýsingar:



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



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



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



Óskar H. Bjarnasen
hdl. og aðst. fasteignasala
Sími: **691 1931**
ohb@miklaborg.is



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



Þórhallur Biering
lögg. fasteignasali
Sími: **896 8232**
thorhallur@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 · Lág múla 4 · miklaborg.is

Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar



BJARKARBRAUT 18



*** BJARKARBRAUT 18 - REYKHOLTI VERÐ 55,9M ***

Vandað og reisulegt 151,6 fm fimm herbergja einbýlishús með 59,1 fm sambyggðum bílskúr samtals 210,7 fm byggt árið 2005 og stendur húsið á 1.420 fm lóð við Bjarkarbraut í Reykholti. Að utan er húsið klætt með steni og hvítt járn er á þaki. Húsið stendur hátt í landinu og er fallegt útsýni m.a. til Heklu. Garður er snyrtilegur, drenmöl í bílaplani, stór upphituð stimpilsteipt verönd með skjólgirðingu, útisturtu og heitum potti. Húsið er tilbúið til afhendingar við kaupsamning.

Í alla staði vel skipulögð, snyrtileg og vönduð eign staðsett í barnvænu umhverfi þar sem stutt er í leik- og grunnskóla
Verð 55.9 m

Nánari upplýsingar veitir Hafsteinn Þorvaldsson viðskiptafræðingur og löggiltur fasteigna-, og skipasali s. 891-8891 og 512-3400, hafsteinn@fasteignasalan.is

**Fasteignasalan Bær • Ögurhvarfi 6 • 203 Kópavogur
Austurvegur 26 • 800 Selfoss**



Sterk tengsl
í íslensku atvinnulífi

HAGVANGUR
hagvangur.is



FASTEIGNASALA
OG RÁÐGJÖF

FOSSVOGUR



Álfatún 17

51,5 millj. kr.

Þjört og falleg 3ja herbergja 109 fm íbúð með bílskúr á þessum eftirsóttá 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

42,4 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 staði 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



Reynimelur:
FALLEG 3JA HERB. ÚTSÝNISÍBÚÐ



BÓKIÐ SKOÐUN

Ca. 74 fm. falleg 3ja herbergja íbúð í vesturbæ Reykjavíkur. Eignin skiptist í tvö svefnherbergi, eldhús, stofu, anddyri, baðherbergi. Hús og íbúð hafa verið talsvert endurnýjuð á síðustu árum.

Verð 44,5 millj.

Vinsamlegast bókið einkasýningu hjá sölumönnum Foldar.

Njálsgata 72, 101 Rvk.,
3JA HERBERGJA FALLEG ÍBÚÐ



BÓKIÐ SKOÐUN

Falleg og björt 3ja herbergja 82,7 fm íbúð á 2. hæð við Njálsgötu, í hjarta miðborgarinnar, steinsnar frá Sundhöllinni og margvíslegri þjónustu. Íbúðin er talsvert endurnýjuð, m.a. eldhús, baðherbergi, þak o.fl.

Vinsamlegast bókið einkaskoðun í s.5521400 eða kristin@fold.is.

Jörfagrund 48, 116 Kjalarnesi, Rvk.,
4RA HERBERGJA.



BÓKIÐ SKOÐUN

Ca. 92 fm. falleg 4ra herbergja íbúð með séringngangi frá svölum á rólegum stað á Kjalarnesi. Þrjú svefnherbergi, eldhús opið í stofu. Þvottaaðstaða á baði. Geymsla innan íbúðar. Suðursvalir. Íbúðin er laus við kaupsamning. **Gott verð 33,9 millj.**

Vinsamlegast bókið skoðun hjá sölumönnum Foldar í s. 5521400 eða á fold@fold.is

Hafnarbraut, Kóp., 4ra hrb. + st. í bílag.
SKIPTI MÖGULEG Á MINNI EIGN



BÓKIÐ SKOÐUN

Glæsileg endaíbúð á frábærum stað við smábátahöfnina í Kópavogi ásamt stæði í bílageymslu. Laus fljótlega. Eignin skiptist í þrjú rúmgóð svefnherbergi, stóra stofu, opið eldhús, baðherbergi og gestasnyrtingu. Gólfefni eru ljóst harðparket nema á votrýmum, þar eru flisar. **Verð 69,9 millj. Velkommið að panta tíma fyrir skoðun. SKIPTI MÖGULEG Á MINNI EIGN!**

Vatnsendahlíð, Skorradalur.
BÚSTAÐUR OG GESTAHÚS. GOTT VERÐ!



BÓKIÐ SKOÐUN

Tvö sumarhús á frábærum stað í Skorradal: Annað er með tveimur svefnherbergjum, baðherbergi m/sturtu og eldhúsi. Hitt er byggt 2013 og skiptist í stofu, svefnherbergi, baðherbergi m/sturtu og lítið eldhús. Frábær staðsetning með útsýni yfir vatnið og fjöllin. Sannkölluð sumarparadís fyrir fjölskylduna. **Verð aðeins 15,9 millj. Bókið skoðun: fold@fold.is eða í síma 5521400.**

Óskum eftir

- íbúðum í öllum hverfum Reykjavíkur til kaups eða leigu fyrir opinberan aðila
- traustar greiðslur
- langur leigutími
- nánari upplýsingar á skrifstofu

Hvað kostar eignin mín?

Kíktu á www.fold.is – eða hafðu samband í síma 552 1400 / 694 1401

Þú finnur okkur á fold.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 árabíl.

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 stjórnunarstöðum.

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

Við stöndum vörð um kaupendur og seljendur

Í sýningum sem og á skrifstofunni virðum 2ja metra regluna,
sóttþreinum snertifleti og setjum upp grímur.
Við hlýðum þríeykinu í hvívetna og hvetjum alla til að gera slíkt hið sama.



Garðar Hólm
s: 899-8811



Ragnheiður
s: 788-3069



Garðar K.
s: 853-9779



Guðlaug
s: 661-2363



Kristján
s: 867-3040



Viktoría Larsen
s: 618-5741



Styrmir Bjartur
s: 899-9090



Styrmir
s: 846-6568



Bára
s: 693-1837



Guðbjörg G.
s: 899-5949



Kristín María
s: 837-1177



Aðalsteinn Jón
s: 767-0777



Garðar B.
s: 898-0255



Ólafur Haukur
s: 866-1242



Halldór
s: 660-5312



Hallgrímur
s: 896-6020



Einar Örn
s: 823-4969



Nanna Dröfn
s: 694-2494



Sólveig
s: 869-4879

Femarelle® styrkir bleiku slaufuna

Femarelle er náttúruleg lausn gegn einkennum breytingaskeiðs. Það örvar estrógenema í staðbundnum vef og eykur beinþéttni án þess að hafa nokkur neikvæð áhrif á vef í móðurlífi eða brjóstum.



Femarelle vörurnar eru hannaðar fyrir konur á mismunandi stigum tíðarhvarfa en þau hefjast yfirleitt upp úr þrítugu þó svo að einkenna verði ekki vart strax. Femarelle getur slegið á fjölmörg einkenni sem tengja má hormónabreytingum og þar á meðal er beinþéttni en rannsóknir sýna að líkur á beinþynningu minnka tölvuverð með inntöku.

Einkenni hormónabreytinga

Flestar konur finna fyrir því þegar hormónabreytingar hefjast en þó í mismiklu mæli. Sumar finna mikið fyrir þeim á meðan aðrar finna minna



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

og svo er líka misjafnt hversu fjölbreyttra einkenna verður vart. Flestar konur kannast þó við að finna fyrir einhverju af eftirfarandi:

Femarelle stutt með rannsóknum

Prófessor Andrea Genazzani, forseti Evrópuráðs í kvensjúkdómafræðum mælir með Femarelle sem fyrstu meðferð við einkennum breytingaskeiðs en það hefur færst gríðalega í aukana að konum sé bent á náttúrulegar leiðir frekar en taka inn hormóna. Það sem gerir Femarelle sérstakt er efnasamband, unnið úr

óerfðabreyttu soya, sem kallast DT56a og viðurkenndar rannsóknir sýna að það örvar estrógenema í staðbundnum vef, slær á einkenni tíðarhvarfa og styrkir bein, án þess að hafa nokkur neikvæð áhrif á vef í móðurlífi eða brjóstum. Virkni Femarelle hefur verið staðfest með fjölda rannsókna.

Bleika slaufan

Í ár renna 300 kr. af hverjum seldum pakka af Femarelle til bleiku slaufunnar. Við erum stolt af því að geta látið gott af okkur leiða á sama tíma og við hjálpum fjölda kvenna við að draga úr eða losna við einkenni sem fylgja hormónabreytingum.

Þær mæla með Femarelle

Femarelle nýtur mikilla vinsælda hjá konum allt frá 35 ára aldri og ekki að ástæðulausu. Þarna er um náttúrulega lausn að ræða sem hefur ekki bara áhrif á merkjanleg einkenni heldur líka á beinþéttni en beinþynning er sjúkdómur sem ber að taka alvarlega og er hann allt of algengur, sérstaklega hjá konum.



Halldóra Ósk Sveinsdóttir

„Eftir 7 til 10 daga inntöku samviskusamlega kvölds og morgna, fór ég að finna mun. Líkamsöfninn minn var farinn að kveikja á yfirhita í tíma og ótíma en það hætti alveg. Ég vaknaði 4-6 sinnum á nóttu vegna svita og almenns pírrings en sef núna mjög vel sem skilar sér í meiri orku og úthaldi. Fótapíringur sem hefur hrjád mig í mjög mörg ár hefur einnig minnkað til mikilla muna. Þetta allt þakka ég Femarelle Recharge töflunum því ef ég á þær ekki til þá láta einkennin aftur á sér kræla. Þess vegna get ég sagt með góðri samvisku að Femarelle virkar“



Þórunn Elva Magnúsdóttir

„Í byrjun árs 2017 fór ég að finna fyrir hitaköstum bæði á daginn og einnig á nóttunni sem var mjög skrítið því mér var venjulega alltaf svo kalt. Þetta ágerðist svo meira þegar leið á sumarið og ég fór að spá í því hvað væri í gangi. Ég las um Femarelle rejuvenate og ákvað að prófa. Ég fann mikinn mun strax eða eftir u.þ.b. þrjár vikur og leið mikið betur. Ég mæli hiklaust með Femarella því ég tek það ennþá og það stendur ekki til að hætta“.



Dídí Ásgeirsdóttir

„Ég svaf illa, vaknaði mörgum sinnum á nóttu og gat bara engan vegið sofið, nótt eftir nótt vaknaði eg kófsveitt og sæng og koddí vel blaut sem er mjög óþægilegt. Einn góðan veðurdag fékk ég nóg og ákvað að kaupa mér einn pakka af Femarelle rejuvenate og hugsaði: „Ég hef engu að tapa“. Ég var bara búin með 2 spjöld úr pakkanum þegar líf mitt breyttist og ég fann heilmikinn mun. Ég tók U-beygju í lífinu, sef miklu betur næ miklu betri hvíld og svitin er horfin þannig að dagurinn á eftir er allt annar. Femarelle rejuvenate er klárlega málið“.



Guðrún Ragna Ólafsdóttir

„Þegar ég kom á breytingaskeið fékk hormóna hjá læknum. Þeir fóru ekki vel í mig svo að ég ákvað að prófa Femarelle. Ég get ekki líkt líðan minni við þá líðan sem ég hafði áður. Ég er einnig með gígt og hef verið á lyfjum við gígtinni en mörg þeirra fara ekki of vel í mig. Eftir að ég fór að taka Femarelle fer ekkert í skapið á mér, og mér líður mikið betur í alla staði. Ég er ekki sama manneskjan“.



Valgerður Kummer Erlingsdóttir

Ég var farin að svitna mikið yfir daginn og var ég oft með skapsveiflur, jafnvel að ástæðulausu. Ég var auðvitað ekki ánægð með þessa líðan og fékk hormónatöflur hjá læknum en var aldrei alveg sátt við að nota þær. Ég ákvað að hætta og hef nú notað Femarelle um nokkurt skeið og finn að mér líður mikið betur en áður. Takk fyrir að bjóða upp á Femarelle, það hefur hjálpað mér alveg ótrúlega mikið og bjargað minni líðan.

Smáauglýsingar

550 5055

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi er opin alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki



Sacia Dokker 4/2017 ekin aðeins 38.þ.km. Ódýr sendibíll sem er frábær í snattið. Verð: 1.680.000 án vsk.

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

Bílar til sölu



MERCEDES BENS TIL SÖLU

Mjög vel með farinn svartur Mercedes Bens CLS 350 Bluetec til sölu, árg. 2015, ekin aðeins 45 þús. km. Billinn er í topp standi og hefur verið í reglulegu viðhaldi hjá Öskju. Svart leðurklæði, toppluga rafm. & hiti í sætum, splunku ný heilsársdekk, "self park" og margt fl. Tilboð óskast. Áhugasamir hafið samband í síma 896-0747.

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA

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

Búslóðaflutningar

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

Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

Málarar

REGNBOGALITIR EHF.

Alhliða málningabjónusta. 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. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

Húsviðhald

HÚS OG MÁL

Viðhald og viðgerðir fasteigna fyrir fyrirtæki, húsfélög og einstaklinga

- Gipsvinna
- Málun
- Flísalagnir
- Gluggaskipti
- Glerskipti
- Trésmiðavinnu
- Múrverk
- Múrviðgerðir

Sími. 788 7688
info@husogmal.is

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingabjónusta ehf.

S. 893 6994

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

Nudd

NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Akureyrar. Sími 694 7881, Janna.

Spádómar

ÖRLAGALÍNAN 908-1800

Spáum í spil og ráðum drauma, andleg hjálp og ráðgjöf. Opið frá 20-23 öll kvöld.

SPÁSÍMINN 908 5666

Stjörnuþá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

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



FASTEIGNA MIÐLUN

Sverrir Pálmason, lögmaður og löggiltur fasteignasali, sími 867-1001
Skólavörðustíg 3 - 2. hæð - 101 Reykjavík
Sími 575 8500 - www.fasteignamidlun.is

Geymsluskúrar að Álhelli 14, Hafnarfirði

Erum með til sölu geymsluskúra að Álhelli 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

intellecta.is

RÁÐNINGAR



intellecta

LOFTRÆSTING

- BETRI LOFTGÆÐI
- RÉTT RAKASTIG
- MINNI LÍKUR Á MYGLUSVEPPUM
- MINNA RYK
- FÆRRI VEIRUR OG BAKTERÍUR
- MINNA ORKUTAP

Fjöldmargar nýjar íbúðir og hús eru með fullkomin loftræstikerfi sem tryggja okkur góð loftgæði og orkunýtingu. Stöðug loftskipti þar sem við fáum ferskt hreint loft en drögum út óhreint loft bætur lífsgæði. Alþjóðaheilbrigðisstofnunin (WHO) hefur bent á mikilvægi góðrar loftræstingar, ekki bara núna vegna Covid - heldur um alla framtíð. Það skiptir máli.

ER ÞÍN ÍBÚÐ EKKI ÖRUGGLEGA MEÐ GÓÐU LOFTRÆSTIKERFI?



ishúsið
S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur

VIÐ SELJUM HÁGÆÐA LOFTRÆSTIKERFI FRÁ
systemair

Keypt
& Selt

Til sölu



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

Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is



Kassagítarar
á tilboði

Gítarar og
hljómborð
í miklu úrvali

Verð við allra hæfi



RAFVESPA
60V/900W með 60 km. drægni.
Hleðsla: 6-8 tímar. 25 km. hraði.
Rauð, svört eða hvít.
Kr. 179.000,-



Nitró - Urðarvarfi 4 - 557 4848 - nitró.is

Óskast keypt

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

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

www.kaupungull.is

Opið mán - fös 11-16,
Skiopholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Kaupi gamla mynt, isl. & erlenda
brons, silfur og gullpeninga.
Peningaseðla frimerki póstkort.
Verðmet heil söfn. S. 615 2715.

Til bygginga



**HARÐVIÐUR TIL
HÚSAÞYNGINGA. SJÁ NÁNAR
Á: VIDUR.IS**

Vatnasklæðning, panill, pallaefni,
útihurðir, ofl. Gæði á góðu verði.
Eurotec A4 harðviðarskrúfur.
Penofin og Armstrong Clark
harðviðarolla. Indus ehf,
Óseyrarbraut 2 Hf, Uppl.hjá Magnúsi
í sínum 660 0230 og 561 1122

Heilsa

Nudd

Heilsunudd. Opið frá 9-19. Einnig
um helgar S. 832 8863

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Geymslur af öllum stærðum. Allt að
20% afsláttur. www.geymslur.is

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum
verðum. Frá 2-17 m². S: 564-6500

Tilkynningar

Einkamál



DEIT.IS
STEFNUMÓTASÍÐA

Finndu félagsskap fyrir framtíðina.
30 daga áskrift kostar aðeins 999 kr.



**GEFÐU
VATN**
gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf
kirkjunnar

**Auglýst eftir umsóknum og
skráningum í Ljósvakasjóð**

Rithöfundasamband Íslands auglýsir eftir umsóknum um greiðslur úr Ljósvakasjóði. Rétt til úthlutunar eiga handrits-höfundar, leikskáld, rithöfundar, þýðendur og aðrir höfundar og þýðendur leikins efnis og annarra skáldverka, sem flutt (frumflutningur og endurflutningur) hafa verið í hljóð- eða sjónvarpi árið 2019.

Sótt er um á rafrænum eyðublöðum á heimasíðu Rithöfunda-

sambandsins: <https://rsi.is/ljosvakasjodur/>
- Þeir sem þegar eru skráðir hjá sjóðnum þurfa ekki að skrá sig aftur en munu fá yfirlit yfir flutt efni 2019 til staðfestingar áður en úthlutað er.

Skráningar og umsóknir skulu berast fyrir 2. nóvember 2020. Ekki er tekið við umsóknum eftir þann tíma.

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

89%

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



*Fréttablaðið og Morgunblaðið

Heimild: Prentmæling Gallup. jan.-jún. 2019. Lesendur dagblaða á Höfuðborgarsvæðið á aldrinum 18-49 ára.

Ódýrasti smájeppinn fyrir íslenskar aðstæður

AÐEINS
33.830
Á MÁNUÐI*



**DACIA 4x4
DUSTER**

VERÐ FRÁ AÐEINS

2.790

ÞÚSUND stgr.

Skoðum með uppítöku
á öllum tegundum bifreiða

- Beinskiptur
- Bensín
- 114 hö.

Listaverð hjá umboði: **4.450 þús**

* m.v. 20% útborgun og lán til 84 mánaða.

Komið og reynsluakið

Bílar í ábyrgð - Allt að 100% lánamöguleiki - Til í ýmsum litum - Góð endursala

586 1414

stora@stora.is · stora.is
facebook.com/storabilasalan
Kletthálsi 2 · 110 Reykjavík



kaffi á könnunni
opið mán-fös 10-18
lau 12-15

**2017-
2019**

Fyrirmyndarfyrirtæki
í rekstri

Vöskiptablaðið keldan

STÓRA BÍLASALAN

...á verði fyrir þig!

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Þriðjudagur

Reykjavík



8 | 4
°C | K

Egilsstaðir



7 | 1
°C | K

Ísafjörður



6 | 10
°C | ↑

Kirkjubæjarkl



7 | 1
°C | ↑

Akureyri



8 | 3
°C | K

Hveravellir



0 | 9
°C | ↑

Vaxandi suðlæg átt vestan til í dag, 8-15 þar seinnpartinn, en öllu hvassari á norðanverðu Snæfellsnesi. Hægari suðlæg átt um austanvert landið. Bjartviðri norðan og austan til, annars skýjað með köflum og fer að rigna vestast seint í kvöld. Hiti 3 til 9 stig.

Miðvikudagur

Reykjavík



9 | 12
°C | ↑

Egilsstaðir



7 | 3
°C | ↑

Ísafjörður



6 | 14
°C | ↑

Kirkjubæjarkl



7 | 4
°C | ↓

Akureyri



10 | 2
°C | K

Hveravellir



2 | 11
°C | ↑

Fimmtudagur

Reykjavík



9 | 7
°C | K

Egilsstaðir



6 | 3
°C | ↑

Ísafjörður



7 | 4
°C | K

Kirkjubæjarkl



8 | 4
°C | ←

Akureyri



6 | 2
°C | ↑

Hveravellir



4 | 7
°C | ↑

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

PUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT

- 1 hopp
- 5 umfram
- 6 sön
- 8 lagfæra
- 10 átt
- 11 blankur
- 12 réttlætning
- 13 eining
- 15 geymir
- 17 máluð

LÓDRÉTT

- 1 þyrpast
- 2 gola
- 3 kúgun
- 4 spil
- 7 orðstír
- 9 sægur
- 12 venja
- 14 mál
- 16 tveir eins

1	2	3		4	
5				6	7
8			9		
10				11	
		12			
13	14				
15				16	
	17				

LÁRÉTT: 1 skopp, 5 auk, 6 om, 8 flíka, 10 na, 11 mannorð, 9 krökk, 12 vani, 14 tali, 16 un
LÓDRÉTT: 1 safnast, 2 kula, 3 oki, 4 pök, 7 ren, 12 vörn, 13 stak, 15 tankur, 17 lituð

Skák Gunnar Björnsson

Magnús Carlsen (2.863) átti leik gegn Jan-Krzysztof Duda (2.757) á Altibox Norway Chess-mótinu.

Hvítur á leik



24. Rf6+! Kh8 25. Dxe6! Ha8 26. Dxd5 1-0. 26...Dxb2 er svarað með 27. De4. Alireza Firouzja er efstur á mótinu. Magnús Carlsen er annar og Levon Aronian er þriðji. Andri Freyr Björgvinsson og Sigurður Eiríksson hafa fullt hús á Haustmóti Skákfélags Akureyrar. www.skak.is: Þriðjudagsmót á netinu.

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

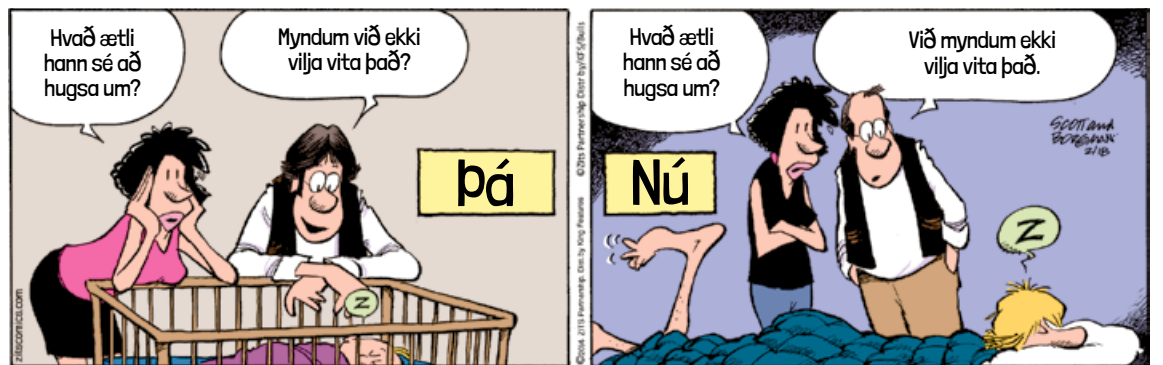
Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni. Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

Pondus



Eftir Frode Øverli

Geljan



Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán



Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

Ragnheiður Birgisdóttir / Morgunblaðið

ÓFEIGUR SIGURÐSSON

Frumlegt og grípandi verk eftir Ófeig Sigurðsson sem er hér upp á sitt besta

LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | www.forlagid.is

Í snertingu við svartnættið

LEIKHÚS

Tæring



Hælið í samstarfi við Leikfélag Akureyrar

Leikstjóri: Vala Ómarsdóttir

Leikskáld: Vilhjálmur B. Bragason

Leikarar: Árni Beinteinn, Birna Pétursdóttir, Kolbrún Lilja Guðnadóttir, Sjöfn Snorradóttir, Stefán Guðlaugsson, Ronja Sif Björk og Sigríður Birna Ólafsdóttir

Leikmynda- og búningahönnuður: Auður Ösp Guðmundsdóttir

Ljósmyndir og vídeóverk: María Kjartansdóttir

Frumsamín tónlist: Biggi Hilmar

Selló: Gréta Rún Snorradóttir

Hugmynd verkefnis/framkvæmd: María Pálsdóttir

Hælið, Kristnes, Akureyri. Ung kona horfir út um gluggann, út í tómið. Áhorfendur horfa á úr fjarska, í þann mund að taka skref aftur í tímann. Tæring var frumsýnd í september rétt þegar verið var að opna leikhúsin á nýjan leik, en sýningin er samstarfsverkefni milli Hælisins og Leikfélags Akureyrar.

Upphaflega hugmyndin að sýningunni kemur frá Maríu Pálsdóttur, sem fékk leik- og vandræðaskáldið Vilhjálmur B. Bragason sér til aðstoðar við að skrifa handritið. Tæring er innblásin af sögu berklasjúklinga sem dvöldu á Kristnes héli á síðustu öld, alvöru sorg og harmi. Leikstjórnin er í höndum Völu Ómarsdóttur sem



Síðustu augnablik nista inn að beini, segir gagnrýnandi. MYND/ABSEND

AD HORFA INN Í HERBERGIÐ ÞAR SEM SJÚKLINGAR VORU HÖGGNIR Í LÆKNINGASKYNI ER EINS OG AD FÁ HNEFAHÖGG Í KVIÐINN.

skapar dularfullan heim sem er samsettur af leiknum senum, upp-tökum og innsetningum.

Einungis tíu áhorfendur geta séð sýninguna í einu og leiðir hjúkrunarfræðingur, leikinn af Kolbrúnu Lilju Guðnadóttur, litla hópinn um þrönga gangana, litlu herbergin og sorgina sem virðist loda við veggina. Sál Tæringar er Birna Pétursdóttir sem leikur unga móður, sem er aðskilin frá ástvinum sínum og óviss um hvort þessi fáu skref sem hún hefur tekið í heimi fullorðinna verði mikið fleiri. Árni Beinteinn leikur ungan mann sem á erfitt með að skilja hlutskipti sitt í lífinu og möguleg lok þess. Stefán Guðlaugsson og Sjöfn Snorradóttir

leika minni hlutverk en fá bæði tækifæri til að setja sitt mark á sýninguna. Öll standa þau sig með ágætum en gallinn er sá að ekki er farið nægilega á dýptina þegar kemur að karaktarsköpun heldur koma þau og fara líkt og vofur.

Mögulega er það markmiðið en Vala vinnur sýninguna á hugmyndum um staðbundið leikhús, þar sem sýningin er sköpuð inn rýmið. Kraftur Tæringar kemur aðallega frá staðsetningunni og þeim fordæmalausum tímum sem við upplifum nú. En þessir tímar eru kannski ekki eins fordæmalausir og við viljum halda, heldur endurtekning á sögunni. Innviðir hússins hafa lítið breyst og kannski tímarnir ekki heldur. Að horfa inn í herbergið þar sem sjúklingar voru höggðir í lækningaskyni er eins og að fá hnefahögg í kviðinn. Sömu-leiðis einangrunartilfinningin sem skapast af því að horfa út í kalt náttmyrkrið.

Tæring er einstakt tækifæri til að komast í návígi við sögu sem margir eru búnir að gleyma en er skelfilega nálæg okkur í tíma. Þrátt fyrir vankanta á handriti er margt í úrvinnslunni, og þá sérstaklega einstaka svipmyndir, sem situr sem fastast eftir. Síðustu augnablik sýningarinnar nista inn að beini, þannig að lungun herpast saman. Áhorfendur horfa á úr fjarska, núna hinum megin við glerið.

Sigríður Jónsdóttir

NIÐURSTADA: Seiðmögnum staðsetning og ljúfsárar svipmyndir smjúga inn að lungum.

Betra start fyrir þig og þína

TUDOR er hannaður til þess að þola það álag sem kaldar nætur skapa. Forðastu óvæntar upptökur.



Mikið úrval - Traust og fagleg þjónusta

SKORRI
SÉRFRÆÐINGAR Í RAFGEYMUM

TUDOR

TUDOR



TYGGÐU EXTRA TIL GÓÐRA VERKA

MEÐ ÞVÍ AÐ TYGGJA EXTRA STYÐUR ÞÚ SOS BARNAPORPIN
TIL BÆTTRAR TANNHEILSU BARNA Í GHANA OG BOTSWANA



Í SAMSTARFI VIÐ



Í OKTÓBER OG NÓVEMBER

Stemningin í stúdíóinu rafmögnuð

Ljósmyndarinn **Dóra Dúna Sighvatsdóttir** leitar nú að fleiri pörum í myndaseríu sína, *Manstu þegar þú elskaðir mig*. Í henni myndar hún fyrrverandi elskendur. Hún mun sýna verk sín á Ljósmyndasafni Reykjavíkur í janúar.

Dóra Dúna Sighvatsdóttir hefur vakið athygli fyrir myndaseríu sína *Manstu þegar þú elskaðir mig*. Í henni myndar hún fyrrverandi pör eða hjón. Hugmyndina fékk hún áður en hún hóf nám í ljósmyndun fyrir tveimur árum, eftir að hafa hlustað á lagið *Green Grass með Tom Waits*.

„Í laginu kemur fyrir línan „Remember when you loved me?“ sem hann syngur aftur og aftur. Þegar ég er að hlusta á það fæ ég einhverja hugljómun. Hvernig væri að mynda fyrrverandi pör saman? Er það yfirleitt hægt? Fyrst hélt ég að það væri ekki hægt. Þess vegna kom það mér nokkuð að óvart í byrjun hver margir voru til í að taka þátt,“ segir Dóra.

Fortíð á filmu

Viðtökurnar voru það góðar að Dóra vildi halda áfram með verkefnið.

„Tíðarandinn er að breytast þegar það kemur að sambandsslitum. Fólk er opnara með þetta og meira til í að taka þátt í svona verkefnum. En stemningin var oft sérstök, fólk kannski að hnýta í léttum tón í hinn aðilann fyrir að hafa ekki verið til í að hittast og ræða einhver mál fyrr en í tókunum,“ segir Dóra hlæjandi.

Hún segir mörg paranna vera góða vini í dag.

„Það er þráðurinn í þessu hjá mér, þetta er mjög jákvætt.“

En eins mögnuð og ást getur verið er hún líka viðkvæm og hverful að sögn Dóru.

„Einn daginn getur hún hreinlega horfið á braut, og gerir það í flestum tilfellum. Ást á milli einstaklinga er í stöðugri þróun. Sú staðreynd að fólk sem elskar hvort annað til lengri eða skemmri tíma er mun líklegra til að hætta því en að halda því áfram alla ævi, hefur alla tíð legið þungt á mér,“ segir hún.

En hvað verður um ást á milli einstaklinga þegar annar eða báðir aðilar ákveða að ekki sé nægilega sterkur grundvöllur fyrir henni?

„Gufar hún hreinlega upp? Eða situr kannski alltaf einhver hluti af henni eftir? Í þessu tilfelli er það fortíð annarra sem ég er að festa á filmu, raunverulegar og áþreifanlegar tilfinningar milli annarra sem eiga sér sterkar stöðir í raunheimi en koma mér og mínum hugmyndum jafnframt lítið við,“ segir Dóra.

Með ást að leiðarljósi

Hún grafi því í tilfinningum og minningum sem hún á í raun ekki sjálf.

„Markmið mitt var að gera verk sem fólk getur speglað sig í og hreyfir við því. Ég vona að verkið sýni fram á að með ást og virðingu að leiðarljósi er allt hægt.“

Dóra segist hafa upplifað sig sem áhorfanda á sama tíma og hún var sjálfur listamaðurinn.

„Mér fannst nánast eins og ég væri að fylgjast með nokkurs konar sviðsetningu þó aðstæðurnar væru raunverulegar og tilfinningarnar að öllu leyti alvöru. Við gerð verksins hef ég lært mikilvægi þess að taka áhættu, setja sig í aðstæður sem eru ekki endilega þægilegar og fara aðrar leiðir í listinni en maður er vanur,“ segir hún.

Hún segist hafa ákveðið strax að



Það hefur verið erfiðara að fá eldri pör til að taka þátt og vonast Dóra því eftir þátttöku fyrrverandi para á besta aldri. MYND/KARITAS SIGVALDADÓTTIR

ÉG VONAST TIL AÐ ALLIR GETI SPEGLAÐ SIG Í VERKINU OG TENGT VIÐ ÞAÐ ÓHÁÐ KYNI, KYNHNEIGÐ, KYNÞÆTTI EÐA ÞJÓÐERNI.

hana langaði að birta breiðan og ólíkan hóp fólks í verkinu.

„Mig langar mikið að fá mjög fjölbreyttan hóp einstaklinga til þess að taka þátt. Ég vonast til að allir geti speglað sig í verkinu og tengt við það óháð kyni, kynhneigð, kynþætti eða þjóðerni. Ég vil fá eins mikinn fjölbreytileika og ég get,“ segir hún

Eitthvað í loftinu

Dóra segist enn ekki hafa heyrt hvort eitthvert paranna hafi tekið saman á nýjan leik eftir endurfundina í ljósmyndastúdíóinu.

„En það er ekki hægt að neita því að augnablikin þegar þau mættust að nýju voru í mörgum tilfellum algjörlega rafmögnuð. Það var eitthvað í loftinu, eitthvað áþreifanlegt sem kom með þeim inn í myndveríð. Þessi undarlega orka var til staðar allan tímann meðan á myndatökunum stóð og finnst mér líklegt að hún hafi jafnvel elt þau alla leið heim, sitt í hvora áttina,“ segir hún.

„Það að vinna að gerð verksins sannfærði mig um að ástin hverfi eiginlega aldrei að fullu. Þó hún kannski breytist, þá verður aldrei hægt að þurrka út orkuna á milli tveggja einstaklinga sem eitt sinn elskuðu hvor annan.“

Í janúar verður sýningin sett upp í Ljósmyndasafni Reykjavíkur. Dóra leitar því að fleiri fyrrverandi pörum sem eru til í að taka þátt í verkinu. Áhugasöm pör geta sent henni línu á doraduna@gmail.com. steingerdur@frettabladid.is



Hugmyndin kemur að hluta til úr laginu *Green Grass með Tom Waits*.



Mörg gömlu paranna eru góðir vinir í dag að sögn Dóru. MYND/DÓRA DÚNA



Margar nýrri myndir úr seríunni verða á sýningunni. MYND/DÓRA DÚNA



Hún hefur myndað hátt í fjörutu pör við gerð verksins. MYND/DÓRA DÚNA

VIBE
HIGHER



AMINO
Vibe

NÝ TEGUND AF ORKU

ÁN
LITAREFNA

Vegan

ÁN
SYKURS

3g
EAA

14g
PRÓTEIN

ÁN
VIÐBÆTTIS
SYKURS

FRÁBÆRT
BRAGÐ

HEIL-
KORNA



AMINO VIBE og PROTEIN PANCAKE

fást í matvöruverslunum um land allt

näno
S U P P S

Ný bragðtegund; **DOUBLE CHOCOLATE**
Súkkulaðideig með súkkulaðifyllingu
Mest selda pönnukakan á Íslandi
Hollt millimál og snarl fyrir fólk á öllum aldri



Óvissa hjá almannavörnum á meðan bragðdeyfð hrekkjavaka færist nær

Börn og foreldrar undirbúa öðruvísi hrekkjavöku í skugga heimsfaraldursins sem verður væntanlega helsta hrollvekja ærslakvöldsins 31. október. Almannaþarnir bíða átekt á meðan mun rólegra er í Partíbúðinni núna en venjulega um þetta leyti.

Hrekkjavakan er á sínum stað í dagatalinu þann 31. október en þó er nú þegar ljóst að hún verður eitt-hvað bragðdaufari og öðruvísi en venjulega enda getur varla talist til eftirbreytni að fara í hópum milli húsa, banka upp á hjá ókunnugum og troða þar lúkunum í nammiskálar.

„Þetta er ekkert sama örtröðin. Kannski bara sem betur fer og þá er fólk að fara eftir reglunum,“ segir Valgerður Gunnarsdóttir, verslunarstjóri í Partíbúðinni, þegar ellefu dagar eru í hrekkjavöku og munurinn á stemningunni milli ára er þegar merkjanlegur.

Engir sénsar teknir

„Við finnum það alveg en það er ekki mikill munur á krökkunum. Það verður eitthvað í skólanum og svona,“ heldur hún áfram og segir ljóst að krakkarnir séu ekki af baki dottirnir þótt útlit sé fyrir öðruvísi hrekkjavöku en þau hafa átt að venjast undanfarin ár. „En við finnum mun á fullorðna fólkinu og ljóst að það verða engin risa hrekkjavökupartí. Við erum nýlega búin að opna netverslun og þar er brjáláð að gera og þar finnum við að fólk ætlar greinilega bara að gera sér glaðan dag heima.“

Jóhann K. Jóhannsson, samskiptastjóri almannavarnadeildar ríkislögreglustjóra, segir allt of snemmt að segja til um hvort tekið verði sérstaklega á hrekkjavökunni með tilmælum eða leiðbeiningum. „Við eigum eftir að sjá hvað gerist 19. þegar samkomutakmarkanir innanlands verða endurskodaðar. Staðan verður endurmetin þá.“

Geislavirkar pláguvarnir

Partíbúðin hefur verið í brennidepli í kringum hrekkjavökur síðustu ára og verslunarstjóranum sýnist ljóst

EN VIÐ FINNUM MUN Á FULLORÐNA FÓLKINU OG LJÓST AÐ ÞAÐ VERÐA ENGIN RISÁ HREKKJAVÖKUPARTÍ.

Valgerður Gunnarsdóttir

að fólk sé almennt nú þegar búð að ákveða að fara sérlega varlega á Halloween núna.

„Það sem við heyrum er að fólk ætlar frekar að gera vel við sig heima. Skreyta heima, leyfa krökkunum að vera í búningi en kannski ekkert fara mikið út á við. Við finnum alveg að það er hugur í fólk en það er að fara varlega,“ segir Valgerður og bætir aðspurð við að ýmislegt bendi til þess að veiran hafi einnig talsverð áhrif á búningatisku ársins.

„Við erum með plágugrímur og svona Chernobyl-galla og mér sýnist þetta verða svolítið þannig ár.“

Graskerjateljarar

Vesturbærinn hefur verið áberandi líflægur á hrekkjavökum síðustu ára og þar stilla foreldrar og Halloween-fólk saman strengi sína í Facebook-hópnum Hrekkjavaka í 107 & 101 Vesturbær sem telur um 1.600 manns.

Þar er hugur í mannskapnum og stemning fyrir því að skreyta húsin eins og venjulega en láta sælgætið og „grikk eða gott“ heimsóknirnar eiga sig og stefna grímubúninga-klæddum krökkunum frekar í einhvers konar ratleiki um hverfið þar sem þau geti talið grasker, haus-kúpur eða aðra slíka hrollvaka. Ekki ósvipað bangsatalningunum sem urðu vinsæl dægurvöl í fyrstu bylgju faraldursins.

Með þessu móti geti fólk brugðið á leik sér og krökkunum í hverfinu til ánægju án þess að tefla sóttvörnum í tvísýnu þar sem hægt sé að



Vesturbærinn iðar af lífi á hrekkjavöku sem er orðinn fastur liður þar þegar litskrúðugar forynjur og furðukvikindi fara mikinn og ungir og eldri virðast ekki ætla að láta veiruskómminna spilla allri gleðinni í ár. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

umbuna þeim fyrir að ná ákveðnum fjölda í talningunni með nammí þegar heim er komið.

Kynjaverur í Borgarbyggð

Fjögur ár eru síðan byrjað var að halda hrekkjavökuna hátíðlega með skipulögðum hætti í Borgarbyggð. Stjórnendur Facebook-hópsins Hrekkjavaka í Borgarbyggð 2020 segja að í ljósi sívaxandi vinsælda hafi verið ákveðið nýlega að halda í hefðina með tilheyrandi varúðar-ráðstöfunum.

„Bæjarbúar sem vilja fá heimsókn frá ýmsum kynjaverum setja út hjá sér útikerti eða skreytingar til að krakkarnir viti hvaða hús tekur á móti þeim. Borgarbyggð er með lítil sem engin smit og við viljum halda því þannig,“ segja þau og benda á að upplagt sé að taka þátt með því að skreyta húsin og veifa svo krökkunum úr glugganum.

Þessi áform eru þó öll með þeim fyrirvara að almannavarnir gefi grænt ljós á hrekkjavökugleðina. „Við hlýðum Víði og frestum þessu til næsta árs ef aðstæður verða þannig.“

toti@frettabladid.is
odduraevar@frettabladid.is



Nú getur grikkur fylgt gottinu og allur varinn því góður. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Íslenskt – láttu það ganga

Næstu vikur og mánuði verður þema Fólks – sérblaðs Fréttablaðsins, sem kemur út á föstudögum tileinkað áttakinu Íslenskt – láttu það ganga.

Þegar þú verklar á Íslandi skilar það sér aftur til þín.

ÍSLENSKT

LÁTTU ÞAÐ GANGA

Ég er kominn heim!



Sófi er ekki bara sófi

Hefurðu ekki lagst í sófa sem smell passaði fullkomlega?

Faðmaði þig og gaf þessa „ég er kominn heim“ tilfinningu?

Hefurðu ekki horft á sófa sem sagði allan tímann við þig „leggstu og slakaðu á“?

Í Vogue fyrir heimilið er mikið úrval af sófum sem smell passa, gefa þessa „ég er kominn heim tilfinningu“ og elska að slaka á með þér.

Komdu og skoðaðu úrvalið af fallegu sófunum okkar.


Vogue
FYRIR HEIMILIÐ



BAKÞANKAR

Hauks Arnar
Birgissonar



Móðir allra

Kylfingar á Íslandi eru yndislegur þjóðfélagshópur. Ég þekki hann vel. Tilheyrir honum. Þykir vænt um hann. Við kylfingarnir erum sammála um að golfið sé móðir allra íþróttarstarfa. Þetta lagðist vægast sagt illa í kylfinga, eins og líklegast flesta sem stunda íþróttir. Fólk á erfitt með að skilja hvers vegna ekki má ganga um viðáttumikla golfvelli á sama tíma og gönguleiðir borgarinnar eru opnar. Ekki var Esjunn lokað! Ég get tekið undir þetta. Af hverju er þetta bannað á meðan hitt er leyft?

Um helgina var golfvöllum á höfuðborgarsvæðinu lokað að beiðni sóttvarnaryfirvalda. Sömu sögu er að segja af öðru íþróttastarfi. Þetta lagðist vægast sagt illa í kylfinga, eins og líklegast flesta sem stunda íþróttir. Fólk á erfitt með að skilja hvers vegna ekki má ganga um viðáttumikla golfvelli á sama tíma og gönguleiðir borgarinnar eru opnar. Ekki var Esjunn lokað! Ég get tekið undir þetta. Af hverju er þetta bannað á meðan hitt er leyft?

Svo er það fólk sem ekki leikur golf. Það skilur ekkert í viðbrögðum kylfinganna og bendir á að eitt verði að ganga yfir alla. Af hverju ættu kylfingar að mega fara í golf á meðan börn mega ekki fara á hlaupaæfingu?

Þessa dagana takast á tvær veirur. Golfveiran og kórónaveiran. Báðar eru skæðar og hvorug er reidubúin að bakka. Maður getur þó ekki annað en vorkennt sóttvarnaryfirvöldum sem þurfa nú að svara óteljandi fyrirspurnum um undanþágur frá reglum vegna aðstæðna ólíkra hópa. Litill skilningur er sýndur á því að undanþágubeiðnir séu ekki afgreiddar samstundis. Mig grunar þó að þeir félagar Þórólfur og Víðir séu að takast á við aðra og mikilvægari hluti akkúrat núna, eins og til dæmis skólastarf, álag á heilbrigðiskerfið og samskipti við stjórnvöld. Það er kannski rétt að sýna ákveðinn skilning og auðmýkt fyrir þeim aðstæðum, þótt veðurspáin sé góð næstu daga.

Fyrir svanga ferðalanga

Kvikk

ORKAN

CORNY
PROTEIN BAR
45 G
299
KR/STK
6644 KR/KG



Kvikk

ORKAN



NÝTT!
MODULAX
MARGAR GERÐIR

MODULAX HVÍLDARSTÓLAR

HÖNNUN OG ÞÆGINDI Á HVERT HEIMILI

FRÍR
FLUTNINGUR*
UM ALLT LAND
*NEMA ÚTSÖLUVÖRUR

KYNNTU ÞÉR VÖRUÚRVALIÐ
OG VERSLAÐU Í RÓLEGHEITUM
Í VEFVERSLUN OKKAR



VEFVERSLUN
svefnogheilsa.is

12
mán
GREIÐSLUR

PRÓFAÐU ÞÆGINDIN OG SLÖKUNINA SEM ÞÚ FÆRÐ Í NÝJU MODULAX HVÍLDARSTÓLUNUM

MODULAX:

- 3-mótora hvíldarstóll.
- Handvirk og þægileg höfuðpúðastilling 42°
- Innbyggð hleðslu-rafhlaða. Endist 250 sinnum fyrir alla mótor.

SÆKTU APPIÐ **MODULAX**
OG SKOÐAÐU HVERNIG
STÓLLINN LÍTUR ÚT Á
ÞÍNU HEIMILI.

modulax.be



JAMES
STÓLL MEÐ SKEMLI
verð 149.900



IRIS
RAFSTILLANLEGUR
verð 209.900



PANDORA
RAFSTILLANLEGUR
verð 219.900



Alla ModulaX stóla er hægt að sérpanta sem lyftustóla.

★ GERIÐ GÆÐA- OG VERÐSAMANBURÐ ★

MIKIÐ ÚRVAL AF NÝJUM STILLANLEGUM RAFMAGNSRÚMUM



EITT MESTA ÚRVAL LANDSINS AF HEILSUDÝNUM



Svefn & heilsa

★★★★★

UM FJÓRÐUNGUR LANDSMANNA
SEFUR Á DÝNU FRÁ SVEFN & HEILSU*

*Samkvæmt könnun frá Gallup.

Allt fyrir góðan svefn og betri heilsu

OUTLET

FULLT AF
NÝJUM VÖRUM

20-50% AFSLÁTTUR



BALDURSNES 6 - AKUREYRI



LISTHÚSIÐ - REYKJAVÍK



LISTHÚSIÐ - REYKJAVÍK

LISTHÚSINU LAUGARDAL s. 581 2233 | BALDURSNESI 6, AKUREYRI s. 461 1150 | **OPIÐ** virka daga frá kl. 10-18 og laugardaga frá kl. 12-16
UMBODSAÐILAR Húsgagnaval, Höfn í Hornafirði og Bara snilld, Egilsstaðir