



Að fá að eignast svona maka breytir öllu lífinu.

Æðruleysisbænin er leiðarljósið

Asdís Halla Bragadóttir hefur sinnt mörgum ábyrgðarstöðum, en segist nú upplifa sína erfiðustu tíma sem stjórnandi. Það hjálpaði henni að geta horfið inn í heim skáldsögunnar sem hún hefur nýlokið við og sótt stuðning til lífsförunautarins, sem hún segir vera sín stærstu forréttindi. ➔ 24

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



Milljarðar til að rannsaka svefn

Erna Sif Arnardóttir lektor við Háskólann í Reykjavík hlaut 2,5 milljarða styrk. ➔ 32



Lokaspretturinn hafinn

Forsetakosningar eru í Bandaríkjunum á þriðjudaginn og er enn mjótt á mununum. ➔ 34



Hvað er ég búin að gera?

Helga Vala Helgadóttir var allt í einu komin á þing, en hún telur það borgaralega skyldu. ➔ 28

VERUM HEIMA,
VERSLUM Á ELKO.IS



FRÍ HEIMSENDING
AF PÖNTUNUM
YFIR 10.000 KR.

ELKO 

SÉRBLAÐ

fylgir Fréttablaðinu í dag



Aðstandendur afar þakklátir

COVID-19 „Þessi hópsýking og sviplegt fráfall föður okkar, ætti að sýna okkur öllum að veiran er óútreikn-anleg og ekkert lamb að leika sér við. Við þurfum öll að gæta okkar,“ segja aðstandendur Kristmanns Eiðssonar, sem lést úr COVID-19 á Landakoti á þriðjudaginn. Fjölskyldan segist fyrst og fremst þakklát í garð starfsfólks Landakots, sem annast hafi Kristmann við erfiðar aðstæður.

Kristmann, sem meðal annars átti farsælan feril sem þýðandi og kennari, var 84 ára gamall er hann lést. Í yfirlýsingu sem fjölskyldan sendi Fréttablaðinu segir að þeim hafi verið verulega brugðið er fréttir bárust af sýkingunni á Landakoti. Þar lá Kristmann á sjúkrahæði og beið hjúkrunarrýmis á öðrum stað.



Kristmann Eiðsson.

Kristmanni hafi verið mjög þungbært að lokað var á heimsóknir. „Í álinn syrti svo á mánudeginum síðasta, þegar við fengum þær fregnir að hann væri smitaður af kórónuveirunni og væri mjög veikur.“

Synir Kristmanns fjórir fengu að heimsækja hann tveir og tveir í einu í fullum sóttvarnaskrúða. Þótt auðsýnt hafi verið að Kristmann var afar veikur hafi fjölskyldunni verið verulega brugðið við að fregna að hann væri látinn.

„Við nánasta fjölskylda fengum að kasta á hann kveðju þá um kvöldið í tveggja manna hollum í fullum sóttvarnabúningi og erum við starfsfólkinu á Landakoti óumræðilega þakklát fyrir að hafa gefið okkur tækifæri til þess að gera það. Starfsfólk Landakots, sem áreiðanlega var sjálft í áfalli yfir sýkingunni, sýndi okkur gríðarlega velvild og hlýju í öllu ferlinu og það gerði okkur lífið örliði léttara á þessum örlagastundum,“ segir í yfirlýsingu fjölskyldu Kristmanns. – **þþ**

Skór lagðir við Alþingi í mótmælaskyni



Fjölmörg sköpör voru lögð við Alþingishúsið í gær til að mótmæla meintu aðgerðaleyfi íslenskra stjórnvalda í loftslagsmálum. Hópur sem fór fyrir mótmælunum segir flóttamenn orjúfanlegan hluta af hlýnun jarðar. Þar sem svæði víða um heim séu að verða óbyggileg leggi fólk á flótta vegna óviðunandi aðstæðna. Íslendingar hleypi of fáum flóttamönnum inn í landið. Gefa átti öll sköpörin í söfnun eftir mótmælin. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Rústir í Izmir. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Létust í skjálfta

TYRKLAND Minnst fjórtán manns létu lífið á Grikklandi og í Tyrklandi eftir að jarðskjálfti 7 að stærð varð í Eyjahafi norðan við grísku eyjuna Samos í gær.

Yfir 120 manns eru slasaðir og tugir húsa hrundu. Stór flóðbylgja kom í kjölfar skjálftans. Er fólk beið að halda sig fjarri húsum sem skemmdust í flóðbylgjunni.

Upptök skjálftans voru á 10 kílómetra dýpi við grísku Tylftareyjarnar. Hann fannst á Grikklandi, Tyrklandi og á öllum eyjum á Eyjahafi. Fjölmargir eftirskjálftar mældust.

Yfirvöld í Tyrklandi hafa sett upp neyðartjöld fyrir þá sem misstu heimili sín í borginni Izmir. – **bdj**

Smávirkjun sjálfbæra svárið við stóriðjunni

Bóndinn á Grásteini í Ölfusi, Kjartan Björnsson, er með smávirkjun sem nýtir jarðvarma til að framleiða rafmagn. Orkustofnun telur að smávirkjanir gætu létt álag á flutningskerfi raforku. Margir þurftu að nýta varaafli í óveðri í fyrra.

SAMFÉLAG Kjartan Björnsson, bóndi á Grásteini í Ölfusi, hefur nýtt jarðhita á landi sínu til húshitunar og hefur komið upp rafmagnsvirkjun til einkanota og sölu, í samvinnu við Nýsköpunarmiðstöð Íslands.

Ekki eru margar slíkar jarðvarmavirkjanir á Íslandi sem framleiða rafmagn, en Orkustofnun telur að þær séu alls 10, en smávirkjunin á Grásteini er einstök á landsvisu ef litid er til stærðar.

Kjartan er 75 ára gamall og hefur alltaf búið á Grásteini. Hann var áður rafvirki og segist alltaf hafa vitað af hitanum í jörðinni.

„Ég hef alltaf vitað að það væri hiti í jörðinni svo ég boraði sjálfur eftir þessu. Ég hef alltaf haft áhuga á sjálfbærni,“ segir Kjartan.

Orkustofnun telur að smávirkjanir gætu létt álag á flutningskerfi raforku og tryggt ákveðið öryggi á litlum svæðum í rafmagnsleysi.

Í óveðrinu sem gekk yfir landið í desember í fyrra þurftu margir að nýta varaafli þegar stæður brotnuðu og línur slitnuðu. Stjórnendur skólabúðanna í Reykjaskóla í Hrutafirði nýttu dísilvél til að hita upp Ólafshús þar sem 85 börn voru veðurteppt og Dalvíkurbáur nýttu varðskipið Þór sem rafstöð.

„Ef Landsnetið færi af okkur hérna í einhverju óveðri þá gætum við og næstu bæir haft rafmagn af smávirkjuninni,“ segir Kjartan.

Víða um land eru aðstæður sem gefa kost á virkjun vatnsfalla eða jarðvarma til raforkuframleiðslu.

Kjartan á Grásteini er sjálfur með jarðvarmaborholu á 70 metra dýpi, þar sem hann getur dælt upp 10 til 11 sekúndulitrum af 115 gráðu heitu vatni.

„Þetta er mjög sniðugt og við



Kjartan bóndi Björnsson á Grásteini við virkjunarbúnaðinn. MYND/ADSEND

Ef Landsnetið færi af okkur hérna í einhverju óveðri þá gætum við og næstu bæir haft rafmagn af smávirkjuninni.

Kjartan Björnsson á Grásteini

vitum að orkuverð mun hækka, það er nokkuð ljóst. Þá er um að gera að nýta svona möguleika svo rafmagn þurfi ekki að ferðast langa leið,“ útskýrir Kjartan.

Uppsetning á virkjuninni er hluti af evrópsku samstarfsverkefni milli Íslands og Frakklands, til að sýna fram á notkunargildi smárra ORC-virkjana, svokallaðra tvívökva-

virkjana, í mismunandi jarðlögum í Evrópu.

Ferlið við uppsetningu virkjunarinnar hefur verið langt og strangt á köflum. ORC-smávirkjunin, sem framleidd var af franska fyrirtækinu Enogia, nýtir lífrænan vökva sem sýður við lægra hitastig en vatn, til að knýja tvær 20kW miktótúrbínur.

Tengja þurfti bæði lagnir fyrir kalt og heitt jarðvarmavatn við vélna með meðfylgjandi jarðvegsvinnu sem og að tengja rafmagnskerfi vélarinnar við rafflutningskerfi Rarik.

Öflugt starf var á sviði smávirkjana og segir Orkustofnun að þó frekari stóriðja komi ekki til sé mikilvægt að auka raforkuframleiðslu til að halda í við aukna eftirspurn vegna fjölsfjölgunar í landinu.

ingunnlara@frettabladid.is

OPTIBAC
ALLA DAGA

- Dreifa sér vel um meltingarkerfið og framleiða vinveitta flóru sem myndar jafnvægi
- Góð forvörn sem stuðlar að heilbrigðri meltingu
- Viðheldur heilbrigðu ónæmiskerfi
- Gegnir lykilhlutverki við fæðuniðurbrot

OptiBac
probiotics



TOYOTA C-HR HYBRID

FER ÞÉR VEL



Verð frá: 5.490.000 kr.

Nýr Hybrid = 100% afsláttur af lántökugjöldum. Sjá nánar á toyota.is



Toyota Kaupúni
Kaupúni 6
570 5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
460 4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
420 6600

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
480 8000



2018

UMHVERFISVERBLAUN ATVINNULÍFSINS
UMHVERFISFYRIRTÆKI ÁRSINS

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

TÖLUR VIKUNNAR 25.10.2020 TIL 31.10.2020



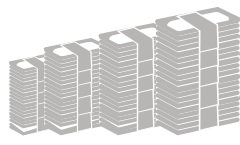
1.200

fermetra hótél er áætlað á Hellnum auk átta sumar-bústaða.



58

prósent barna, sem tala aðeins annað tungumál en íslensku heima, æfa nánast aldrei íþróttir.



4.300

er fjölgun örorku- og endurhæfingarlífeyrisþega frá árinu 2013.



6

prósenta fækkun hefur orðið í Evrópu á þjálfurum og íþróttastarfsfólki í faraldrinum.



996

eru í einangrun á Íslandi vegna COVID-19.

Þrjú í fréttum Konur, fuglar og hótéláform

Katrín Jakobsdóttir

forsætisráðherra

er áhyggjufull vegna stöðu kvenna í Póllandi og heiminum öllum, þar sem vegið sé að réttindum kvenna hvað varðar frjósamis- og kynheilbrigði í skjóli faraldursins. Fyrr í mánuðinum fordæmdi Katrín að víða væri reynt að afnema fyrri sigra kvenna vegna ákvörðunarréttar yfir eigin líkama.



Björn Gíslason

borgarfulltrúi

Sjálfstæðisflokksins

vill friðlýsa strandlengjuna við Skerjafjörðinn. Náttúrufræðistofnun Íslands leggst gegn tillögu um landfyllingu í firðinum, þar sem hún sé neikvæð fyrir lífríki og fuglalíf. Björn segir það vera með miklum ólíkindum ef meirihlutinn kjósi að hundska mat stofnunarinnar.



Ólína Gunnlaugsdóttir

íbúi á Hellnum á Snæfellsnesi

sagði áform um nýja gistiþjónustu í plássinu vera áfall og í trássi við framtidarsýn þar. Gagnrýndi Ólína Snæfellsbæ fyrir framgöngu sína í málinu. Ólína sagði að byggja ætti hótél við friðlýsta strönd. Allir sem til þekki á Hellnum hljóti að gera sér grein fyrir því hvers konar breyting þetta yrði fyrir ásynnd og yfirbragð plássins.



Mikilvægt að skólar séu opnir þrátt fyrir harðnandi aðgerðir

Hertar sóttvarnaráðstafanir tóku gildi hér á landi á miðnætti. Helstu breytingar felast í tíu manna samkomubanni í stað 20 manna. Þá eru grunnskólabörn ekki undanþegin reglum. Skólastjóri í Háteigsskóla segir mikilvægt að halda skólunum opnum. Reglugerð um skólalald verður kynnt um helgina.

COVID-19 Hertar sóttvarnaráðstafanir tóku gildi hér á landi á miðnætti og gilda þær um landið allt.

Meginbreytingin felst í tíu manna fjöldatakmörkunum í stað 20 manna áður.

Enn er í gildi tveggja metra nándarreglan. Bæði sviðslistir og íþróttastarf verður óheimilt. Þá verða sundlaugar lokaðar og það sama á við um krár og skemmtistaði.

Veitingahús með vínveitingaleyfi mega ekki hafa opið lengur en til níu á kvöldin og skylda er að fólk beri grímur þar sem ekki er unnt að tryggja tveggja metra nálægðarmörk milli einstaklinga sem ekki eru í nánnum tengslum.

Undanþágur eru á tíu manna fjöldatakmörkunum. Heimild er fyrir 30 manns í útförum en að hámarki tíu í erfidrykkjum. Hámarksfjöldi í lyfja- og matvöruverslunum er 50 en reglur eru þó um aukinn fjölda með hliðsjón af stærð húsnæðis. Þá gilda fjöldatakmörkanir ekki í almenningssamgöngum og við störf viðbragðsaðila.

Börn fædd árið 2015 og síðar eru undanþegin tveggja metra reglunni, fjöldatakmörkunum og grímuskyldu, en áður giltu sömu reglur um börn fædd 2005 og síðar. Það þýðir að einungis börn á leikskólaaldri eru undanþegin reglunum.

Lilja Alfreðsdóttir menntamálaráðherra sagði á blaðamannafundi ríkisstjórnarinnar í gær að þrátt fyrir breytingarnar yrðu skólar áfram opnir hér á landi eftir að hertar aðgerðir tæku gildi.

Arndís Steinþórsdóttir, skólastjóri í Háteigsskóla, segir útfærslu skólalalds þar ekki liggja fyrir.



Ráðherrar kynntu hertar sóttvarnaaðgerðir vegna kórónaveirufaraldursins í Hörpu í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Það að halda skólunum opnum hefur með svo margt að gera varðandi rútinu barna og þar af leiðandi lýðheilsu þeirra.

Arndís Steinþórsdóttir, skólastjóri í Háteigsskóla



„Við biðum bara frekari fyrir-mæla en ég geri ráð fyrir því að við förum í svipað skipulag og við vorum með í mars,“ segir Arndís sem kveður skólafólk hafa lært af reynslunni sem fengist hafi síðast og að það muni takast á við verkefnið af æðruleysi.

„Við vitum að skólarnir þurfa að ganga og það er það sem við horfum helst í. Það eru allir að vanda sig.“

Þá itrekar Arndís að áriðandi sé að litid sé á skóla sem mikilvægar samfélagsstofnanir.

„Það að halda skólunum opnum hefur með svo margt að gera varðandi rútinu barna og þar af leiðandi lýðheilsu þeirra og atvinnulífið. Það að við foreldrarinn getum mætt til okkar vinnu eða sinnt henni heima,“ segir Arndís.

Á blaðamannafundinum í gær sagði Lilja menntamálaráðherra að um helgina yrði kynnt reglugerð um opnanir skóla með takmörkunum eftir umfangsmikið samráð við skólaumhverfið.

birnadrofn@frettabladid.is

ÞJÓNUSTUVERKSTÆÐI, VARA- OG AUKAHLUTAVERSLUN

UMBODSADILI



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 helstu varahlutir í okkar vörumerkjum eru til á lager. Sérþöntum varahluti í aðra USA bíla.



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



7 ára ábyrgð framleiðanda
á öllum nýjum Kia bílum

www.kia.is

Nýr Kia Sorento. Klár í hvað sem er.



S O R E N T O



The Power to Surprise

Nýr Kia Sorento. Einnig fánlegur sem tvinnbíl og tengiltvinnbíl.

Við kynnum nýja kynslóð Kia Sorento. Nýr Sorento hefur fengið nýtt útlit og býr yfir fullkomnum tæknilausnum sem gera aksturinn enn þægilegri og öruggari. Sorento fæst sem dísilbíl, tvinnbíl eða tengiltvinnbíl með 55 km rafmögnuðu drægi. Dráttargeta er allt að 2.500 kg.

Það er opið í dag frá kl. 12-16 hjá Kia á Krókhálsi 13. Nýr Sorento er einnig til sýnis og reynsluaksturs hjá umboðsmönnum um allt land.

Pantaðu reynsluakstur á kia.is eða í síma 590 2100.

Við tökum vel á móti þér.

Kia Sorento verð frá:

9.290.777 kr.

2,2 dísil, 4WD, 8 þrepa sjálfskipting,
7 manna, 202 hö.

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

Fylgdu okkur á Facebook.
facebook.com/kiamotorsisland



Leikandi létt með Harpatinum

Harpatinum er eina viðurkennda jurtyalið á Íslandi til að draga úr vægum gigtarverkjum. Fæst án lyfseðils í öllum apótekum.

Jurtyalið sem hefur er fyrir til að draga úr vægum gigtarverkjum og vægum meltingartruflunum eins og uppþembu, vindgangi og úmáttumdu lysterfysi. Þetta líf er jurtyalið sem hefur er fyrir og tilgreindar ábendingar fyrir notkun þess eru eingöngu byggðar á langri sögu um notkun lyfisins. Notkun: 2 hylki tvisvar á dag. Ekki ætlað yngri en 18 ára, þunguðum konum eða konum með barn á brjósti. Notist ekki ef ofnæmi fyrir jarðnetum eða soja, eða sár í maga eða þörmum er þekkt. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfisins. Leiðið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á serlyfjaskra.is.

FLOREALIS

KÓÐI Í VEFVERSLUN "HREKKUR"

Hrekkjavökutíðboð

30%

AF ÖLLUM VÖRUM

Lin
DESIGN

SMÁRATORGI | KRINGLAN | GLERÁRTORGI | LINDESIGN.IS

Hugmyndasamkeppni um byggðamerki fyrir Múlaping

Múlaping, sveitarfélag sem til varð 4. október 2020 með sameiningu Borgarfjarðarhrepps, Djúpavogshrepps, Fljótsdalshéraðs og Seyðisfjarðarkaupstaðar, efnir til hugmyndasamkeppni um byggðamerki.

Tákn byggðamerkisins skal hafa tilvisun í áberandi einkenni í náttúru sveitarfélagsins, sögu þess eða mynd.

Skilyrði er að merkið hafi skjaldarlögun og sé í samræmi við meginreglur skjaldarmerkjafraðinnar, sbr. 4. og 5. grein reglugerðar um byggðamerki nr. 112/1999. Nánari upplýsingar og leiðbeiningar um gerð og skráningu byggðamerkja má finna hjá Hugverkastofnunni, eða á www.hugverk.is/byggdamerki

Tillögum skal skila í tveimur útfærslum, í lit og í svart/hvítu, sett upp á arkir í stærðinni A4. Tillögunni skal jafnframt fylgja lýsing á merkingu hennar og meginhugmynd.

Að auki skal skila merkinu á tölvutæku vektorformi. Tillögurnar skal merkja að aftan með 5 stafa tölu sem höfundur velur. Nafn höfundar skal fylgja með í lokuðu umslagi, merktu með sama auðkenni.

Sérstök dómnefnd hefur verið skipuð til að meta tillögur sem berast.

Verðlaunaupphæð er kr. 500.000 fyrir þá tillögu sem verður fyrir valinu. Dómnefnd áskilur sér þó rétt til að hafna öllum tillögum.

Frestur til að skila tillögum er til **13. nóvember 2020**. Tillögur sendist til: "Múlaping, Lyngási 12, 700 Egilsstaðir", merkt "Byggðamerki".

Upplýsingar um sveitarfélagið má finna á www.mulathing.is



Konur þora ekki að tala um að sjá eftir að hafa orðið mæður af ótta við útskýfun úr samfélaginu. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Mæðrum bannað að sjá eftir barneignum

Konur sem upplifa eftirsjá eftir barneignir þurfa að bera þá byrði í hljóði, þar sem samfélagið leyfir ekki umræðu um eftirsjá vegna móðurhlutverksins. Á sama tíma er samfélagið sagt dæma konur sem velja barnlaust líf sem óhæfar.

HEILBRIGÐISMÁL Margaret Anne Johnson segir íslenskt samfélag meina konum að upplifa, og tjá sig, um eftirsjá í tengslum við barn-eignir.

„Samfélagið gerir ráð fyrir að það sé ekki hægt að sjá eftir því að eignast barn, sá möguleiki er ómögulegur í augum flestra,“ itrekar Margaret, sem rannsakar móðurhlutverkið ásamt Gyðu Margréti Pétursdóttur kynfræðingi.

„Flestir virðast halda að mæður sem upplifi eftirsjá eftir barneignir séu einhvers konar skrímsli sem hati börnin sín.“ Það sé þó fjarri lagi. „Það er ekki þannig að mæður sjái eftir sínum eigin börnum, heldur sjá þær eftir því að hafa orðið mæður vegna móðurhlutverksins,“ segir Margaret. Hlutverkinu fylgi ábyrgð og álag sem vegi þungt á herðum mæðra, sem upplifi jafnvel að þær séu ekki starfinu vaxnar.

Í rannsókninni hafa þær Margaret og Gyða rætt við átta íslenskar konur sem segjast sjá eftir því að hafa orðið mæður. Einnig styðjast þær við erlendar rannsóknir.

„Það hefur ekki einn einasti þátttakandi lýst því að finna eitthvað annað en ást í garð barna sinna,“ segir Margaret. Það sé þó erfitt fyrir konurnar að viðurkenna að þær upplifi eftirsjá.

Flestir virðast halda að mæður sem upplifi eftirsjá eftir barneignir séu einhvers konar skrímsli.

Margaret Anne Johnson



„Þær konur sem gera það uppskera ídulega mikla fordöma og óttast það jafnvel að vera tilkynntar til Barnaverndarstofu sem óhæfar mæður,“ segir Margaret alvarleg. Samfélagið sé enn á móti því að taka þessa umræðu.

„Það er stöðugt talað um að barn-eignir séu val kvenna og þess vegna megi ekki sjá eftir þeim.“

Þegar rýnt er í samfélagsumræðuna kemur þó í ljós að hart er sótt að konum sem velji barnlaust líf.

„Það er langlíf myta í samfélaginu að það sé eitthvað verulega mikið að hjá konum sem vilja ekki eignast börn, þar af leiðandi má auðvitað ekki tala um að sjá eftir því að hafa gert það.“ Umrætt val liggja því ekki beint fyrir.

Einnig sé vinsælt stef að halda

því fram að konur muni sjá eftir því að eignast ekki börn, frekar en hitt. „Það er ennþá gert ráð fyrir því að líffræðileg örlog allra kvenna séu þau að verða mæður.“

Konur sem tóku þátt í rannsókninni lýsa því margar að hafa látið undan þrýstingi um að eignast barn. Þeim hafi verið lofað gulli og grænum skógum þegar barnið myndi koma í heiminn en hafi aldrei fundið sig í móðurhlutverkinu.

Einn þátttakandi lýsti móðurhlutverkinu sem förn á eigin lífi: „Ég hélt að líf mitt væri búið þegar dóttir mín fæddist. Ég hafði enga orku fyrir neitt annað en hana.“ Önnur lýsti því að elska börn sín meira en allt í heiminum, en að hlutverkið væri henni um megn.

„Einhver sagði líka að það hefði verið fullkomið að fá föðurhlutverkið.“ Þannig hefði verið hægt að losna við líkamlegar skyldur og samfélagslegan þrýsting.

Það er nauðsynlegt að opna þessa umræðu og hætta að þagga niður í konum að mati Margaretar, sem leitar enn að fleiri þátttakendum fyrir doktorsrannsóknina.

„Það er alveg ljóst að það eru fleiri mæður sem hafa upplifað álíka tilfinningar og okkur langar mikið að ræða við þær,“ Margaret Anne Johnson. kristlin@frettabladid.is

Fær ekki að leiða tvo lækna fyrir dóm

DÓMSMÁL Kröfu manns, sem ákærður er fyrir að hafa banað eiginkonu sinni í Sandgerði fyrr á árinu, um að honum yrði heimilað að leiða tvo nafngreinda lækna við aðalmeðferð málsins, var hafnað með úrskurði Héraðsdóms Reykjaness á fimmtudag.

Umræddir lækna höfðu hvor um sig svarað bréfluga spurningum verjanda mannsins um hættueiginleika áfengis og lyfja, mögulegt ómunnisástand vegna áfengisneyslu og mögulegar dánarorsakir hjá ungum og miðaldra einstaklingum.

Í úrskurðinum er til þess vísað að lækarnir geti ekki af eigin raunborið um málsatvik og hvorugur

➤ Kröfu um að lækna verði leiddir fyrir dóm sem vitni skortir lagastöð.

þeirra verið dómkvaddur sem matsmaður í málinu að ósk ákærða né til þeirra leitað af ákærvaldi eða lögreglu áður en ákæra var lögð fram í málinu. Dómurinn taldi kröfu um að lækarnir yrðu leiddir sem vitni skorta lagastöð.

Fyrir liggur matsgerð dómkvaddra matsmanna um að

mögulegt sé að konan hafi látist af völdum lyfja- og áfengiseitrunar. Jafnframt að ekki sé unnt að staðfesta að kraftbeiting gegn hálsi hafi átt sér stað rétt fyrir andlátíð, heldur kynni hún að hafa átt sér stað allt að þremur dögum fyrir það.

Þessar ályktanir eru á skjön við þá dánarorsök sem lögð er til grundvallar í ákæru, þar sem ákærði er sagður hafa kyrkt konuna.

Pótt ákærði fái ekki að leiða lækna tvo sem vitni munu réttarmeinafræðingarnir sem unnu fyrrnefnda matsskýrslu svara spurningum fyrir dómi, auk þeirra réttarmeinafræðinga sem framkvæmdu réttarkrúfninguna. – áá

TAX FREE DAGAR

Ad sjálfsgögu fær ríkissjóður 24% virðisaukaskatt af þessari sölu.



**Taxfree* af öllum
leikföngum
29. október - 2. nóvember**

*Taxfree jafngildir 19,36% afslætti



Dreifum álaginu - minnkum biðraðir

Við hvetjum viðskiptavini að nýta sér langan opnunartíma eftirfarandi Hagkaups verslana:

- Skeifa og Garðabær - opið allan sólarhringinn.
- Spöng, Eiðistorgi og Akureyri - 08:00 til 00:00 alla daga.

HAGKAUP

Undirbúa stytta af föður Selfoss í hjarta bæjarins

SELF OSS Styttubandalagið á Selfossi stefnir að því að afla fjár og reisa stytta í miðbæ bæjarins af Agli Thorarensen, sem oft hefur verið nefndur faðir Selfoss.

Í bréfi Styttubandalagsins til Árborgar segir að Egill hafi ungar hafið verslun í Sigtúnum, verið fyrsti Kaupfélagsstjóri Árnesinga og gegnt því starfi í áratugi og verið stjórnarformaður Mjólkurbús Flóamanna í áratugi og komið að flestum framfaramálum á Selfossi.



Nýr miðbær sem nú ris á Selfossi.

Fjórir skrifa undir bréfið, meðal annars Guðni Ágústsson, fyrrverandi ráðherra. Þar kemur einnig

fram að lengi hafi staðið til að reisa stytta til minningar um Egil og veita honum þannig þá virðingu sem hann eigi skilið, sem og uppbyggingsögu Selfoss.

Styttubandalagið óskaði í erindi sínu til Árborgar eftir samstarfi við sveitarfélagið um áformin og að það skipaði einn til þrjá fulltrúa í framkvæmdahóp. Það þótti bæjarráði, sem tók málið fyrir, þó ekki rétt að gera en kvaðst fagna áformunum varðandi styttuna. – bb

VIRUXAL®

Viðbótarvörn gegn vírusum fyrir nef & munn

Nú fáanleg aftur í öllum helstu apótekum. Nánari upplýsingar á viruxal.com



ViruxNasal® og ViruxOral® koma ekki í stað grímna, sóttþreinsunar, fjarlægðartakmarkana og tíðra handþvotta.



GRÍMUR

HANDÞVOTTUR

FJARLÆGD

SÓTTÞREINSUN

VIRUXAL®



VILT ÞÚ MÓTA GÖNGUGÖTUR?

Umhverfis- og skipulagssvið Reykjavíkurborgar auglýsir eftir þverfaglegum og skapandi teyimum til að taka þátt í mótun göngugötuhluta Laugavegar, Vegamótastígs og Skólavörðustígs með þarfir notenda og rekstraraðila í fyrirrúmi. Verkið verður unnið í samstarfi við samæmingarhönnuð verkefnisins 9 skref.

Þrír hönnunarhópar verða valdir til samstarfs en í umsóknarferli boðar Reykjavíkurborg til viðtala. Óskað er eftir að hvert teymi samanstandi af þremur einstaklingum frá mismunandi starfsstéttum. Listinn er ekki tæmandi en í hópnum gæti verið arkitekt, innanhússarkitekt, landslagsarkitekt, iðnhönnuður, upplifunarhönnuður, grafískur hönnuður, myndlistarmaður eða mannfræðingur.

Verkefnið felst í að hanna göturýmið með fjölþætt notagildi þess í huga í samstarfi við hagsmunaaðila. Lögð er áhersla á að staðarandi og leikgleði fái að njóta sín. Hugað verður sérstaklega að lausnum er varða aðgengi allra, gróðurvæðingu, útfærslu götugagna og lýsingu. Forhönnun og viðamikil greiningarvinna liggur fyrir.

Skilafrestur umsókna:
11.nóvember 2020

Nánari upplýsingar um verkefnið má finna á gongugotur.reykjavik.is

Umsóknir sendar á gongugotur@reykjavik.is



Lélegar girðingar geta skapað stórhættu á þjóðvegum. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Verri girðingar við þjóðvegina

Hafin er vinna við að greina kostnað í girðingamálum landsins og í kjölfarið verða unnar tillögur um að hefja átak í málaflokknum. Sveitarfélög ráða jafnvel ekki við kostnaðinn ein síns liðs.

LANDBÚNAÐUR Ráðuneyti landsins hafa skipað starfshóp til þess að kortleggja og koma með tillögur um úrbætur á girðingamálum landsins, í samstarfi við sveitarfélög og alla hagsmunaaðila.

Girðingum hefur hrakað undanfarin ár, sér í lagi vegna breyttrar byggðasamsetningar og lausaganga búfjár er víða vandamál.

„Fyrsti fasinn er að ná utan um legu og umfang girðinganna og kostnaðartölur síðustu fimm ára,“ segir Pálmi Þór Sævarsson, svæðisstjóri hjá Vegagerðinni og formaður starfshópsins.

Í starfshópnum sitja einnig fulltrúar Skógræktarinnar, Landgræðslunnar, MAST, Bændasamtakanna og Sambands íslenskra sveitarfélaga.

„Við horfum til alls landsins og þess kostnaðar sem ríkið og sveitarfélögin setja í girðingar. Hvar sé hægt að hagræða og hvaða leiðir séu til úrbóta,“ segir Pálmi.

Meðal annars á að greina kostnað við nýbyggingar girðinga og viðhald og umfang og kostnaður við smölun búfjár. Hjá Vegagerðinni sjálfri fara hundruð milljóna króna í gerð og viðhald girðinga á hverju ári.

Girðingar gegna afar mikilvægu hlutverki, til dæmis hvað varðar ræktun, gróðurvernd, umferðaröryggi og dýravernd. Norðanlands er nú í gangi stórt riðumál. Pálmi segir starfshópin hafa verið skipaðan áður en það kom upp. Lausaganga sauðfjár sé þó víða vandamál sem kvartað sé undan.

„Vegagerðin girðir með fram öllum vegum og síðan er það landeigenda að halda því við. Með breyttu byggðamynstri er það ekki alls staðar gert,“ segir Pálmi. „Þessar afrettargirðingar eru stórt og mikið verkefni og sveitarfélögin ráða stundum ekki við þetta ein og sér.“ Pálmi segir að átak í girðingarmálum gæti hafist árið 2022.

Að sögn Pálma verður að koma í ljós hvernig hagsmunir fara saman, til dæmis hestafólks og sauðfjárþænda. Ekki sé sjálfgefið að sama lausnin henti á hverjum stað.

„Aðstæður á Vestfjörðum og í Skagafirði geta verið mjög misjafnar og leiðir til úrbóta því einnig. Til dæmis hvað legu landsins varðar og hversu mikill sauðfjárþúsakapurinn er,“ segir Pálmi. Verði því haft ríkt samráð við alla hagsmunaaðila.

kristinnhaukur@frettabladid.is

Skiptar skoðanir um áfengisfrumvarp ráðherra

STJÓRN MÁL Embætti landlæknis og Krabbameinsfélagið leggja gegn frumvarpi Áslaugar Örnú Sigurbjörnsdóttur dómsmálaráðherra um breytingar á áfengislögmum. Samtök atvinnulífsins, Félag atvinnurekenda og Samtök verslunar og þjónustu eru því hins vegar fylgjandi.

Í frumvarpsdrögum er lagt upp með að heimila vefverslun með áfengi í smásölu og að smærri brugghús geti selt bjór á framleiðslustað. Alls hafa 147 umsagnir borist inn í samráðsgátt stjórnvalda. Skoðanir eru mjög skiptar.

Landlæknir segir ekki litið til áhrifa á lýðheilsu. „Umsögn embættisins byggir á lýðheilsusjónarmiðum, því leggst embættið gegn þessari breytingartillögu um aukið aðgengi að áfengi.“

Sömu sjónarmið eru á lofti í umsögn Krabbameinsfélagsins.

„Lengi hefur verið vitað að neysla áfengis eykur líkur á krabbameinum í munnhöli, koki, barkakýli, vélinda, lifur, brjóstum, ristli og endaparmi. Áfengi veldur til dæmis 5 prósentum brjóstakrabbameina og 3 prósentum



Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir, dómsmálaráðherra.

krabbameina í ristli og endaparmi á Norðurlöndum.“

Samtök atvinnulífsins segja breytinguna varfærna þar sem áfram gildi strangar reglur um kaupendur. Sala handverksbrugghúsa auðveldi ekki aðgengi að áfengi þar sem nú þegar sé hægt að heimsækja þau og kaupa bjór.

„Hins vegar tryggir breytingin að handverksbrugghús geta á auðveldari hátt komið vörum sínum í verð. Þannig er samkeppnisstaða þeirra í betra samræmi við samkeppnisstöðu stærri framleiðenda sem hafa betra aðgengi að Áfengis- og tóbaksverslun ríkisins.“ – ab



Aukin þjónusta við eldri borgara



Við bjóðum eldri borgurum, sem ekki hafa tök á að nýta sér Íslandsbankaappið eða netbanka, að hringja í okkur í sérstakt **símanúmer 440-3737** fyrir alla helstu bankaþjónustu.

Góð þjónusta breytir öllu



ÁSTAND HEIMSINS



Fjöldi fólks gerði sér ferð út á götur Hong Kong til að kaupa hrekkjavökuskreytingar. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



Reynt var að ná tökum á skógareldum sem geisa í Kaliforníu með því að sprauta vatni úr þyrflu yfir svæðið nálægt íbúabyggð í Butterfield Ranch-hverfinu í Los Angeles í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA



Hópur fólks mótmælti á götum úti í Peshawar í Pakistan í gær. Mótmælin komu til eftir að skopmynd var birt í frönsku blaði á dögunum og sögðu mótmælendur að um kerfisbundna íslamófóbiska herferð væri að ræða. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA



Þessa fallegu kirkju má sjá í bænum Shusi í Nagornó-Karabak héraðinu sem hefur verið í höndum armenskra aðskilnaðarsinna síðan stríði lauk þar árið 1994. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA



Þessi loftmynd sýnir verkamenn hreinsa götur í borginni Hoi An í gær, eftir að mikið flóð varð í borginni og þakti hluta hennar eðju. Hoi An er á Heimsminjaskrá UNESCO. FRÉTTABLAÐIÐ/AFP



Hlusta.is
Hljóðbókasafnið þitt
Alltaf við höndina

Kodiaq

Fjór hjóladrifinn og fæst sjö sæta



ŠKODA



5 ára ábyrgð fylgir íólksbíum HEKLU að upplýttum ákvæðum ábyrgðarskilmála. Þá er að finna á www.hekla.is/abyrgd

Þægindi, tækni og hönnun

Škoda Kodiaq er sneisafullur af staðalbúnaði og hefur slegið rækilega í gegn fyrir aksturseiginleika, tækni og snjalla hönnun. Njóttu þess að ferðast um landið á fjór hjóladrifnum Kodiaq sem hægt er að fá með sjö sætum og endurnýjaðu tengslin við það mikilvægasta í lífinu. Komdu í reynsluakstur og finndu hvað gerir Kodiaq að afburðargóðum kosti. Hlökkum til að sjá þig.

Forbókaðu reynsluakstur á www.hekla.is/reynsluakstur

Škoda Kodiaq 4x4

2.0 / Dísil / Sjálfskiptur

Verð frá **6.690.000 kr.**

Sending væntanleg í desember!

Pantaðu þinn núna á www.hekla.is/skodasalur

Staðalbúnaður

- Bakkmyndavél
- Stöðugleikastýring
- Hraðastillir
- Rafmagnsopnun á afturhlera
- Nálgunarvarar
- LED ljósabúnaður
- 8 hátalarar og fleira.



Skoðaðu úrvalið!
www.hekla.is/skodasalur



Við biðjum gesti að aðstoða okkur í að gæta sóttvarnareglna og virða 2 metra bilið á milli gesta.

www.skoda.is



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



- Málningarvinna
- Flísa- og parketlög
- Múrviðgerðir
- Tjón vegna myglu
- Nýsmíði og viðhald
- Vatnstjón
- Rakaskemmdir

AQRAT.IS

892 0688

HÁGÆDA NÁTTÚRULEG VÍTAMÍN FYRIR ALMENNA VELLÍÐAN

Solaray er hágæða vítamín- og bætiefnalína sem unnin er úr jurtum. Á hverjum degi vinnum við með náttúruleg hráefni sem geistar sólarinnar hafa skapað og fyllt orku. Þannig tryggjum við þér hrein vítamín og bætiefni með mikla virkni.

Opnun tilboða í ólestri

Samtök iðnaðarins lýsa áhyggjum af annmörkum á opnun rafrænna tilboða hjá opinberum verkkaupum. Koma þurfi í veg fyrir tortryggni með gagnsæi.

IDNAÐUR Dæmi eru um að verulegir annmarkar hafi verið á opnunum útboða með rafrænum aðferðum á vegum opinberra aðila undanfarið.

Samtök iðnaðarins hafa sent bréf á stærstu opinberu verkkaupa landsins þar sem lýst er yfir áhyggjum af stöðu mála og óskað eftir staðfestingu á því hvernig verði tryggt að útboðsreglur séu virtar þegar um rafræn útboð er að ræða.

Þegar tilboð eru opnuð frá verk-tökum er gjarnan stuðst við svokallað tveggja umslaga kerfi. Fyrst er lagt mat á þá lausn sem lögð er til og henni gefin einkunn en síðan eru tilboðin opnuð öll á sama tíma.

Í hefðbundnu árferði geta fulltrúar verktaka verið viðstaddir opnun tilboða en þar sem það hefur verið illmögulegt að undanförunu hefur verið gripið til rafrænna lausna.

„Áhyggjur okkur beinast að því að ferlið getur verið gert tortrygglegt ef einhver vafi er til staðar. Samkeppnin á þessum markaði er gríðarleg og það er algjört lykilatriði að ferlið við opnun tilboða sé gagnsætt. Því miður hefur framkvæmd sumra opnana á tilboðum verið með þeim hætti að félagsmenn okkar hafa leitað til samtakanna í kjölfar þeirra,“ segir Jóhanna Klara Stefánsdóttir, sviðsstjóri mannvirkjasviðs Samtaka iðnaðarins.

Jóhanna nefnir sem dæmi nýlegt útboð hjá Vegagerðinni þar sem verktakar fengu ekki sendar upplýsingar um verðtilboð allra þátttakenda í útboðinu fyrr en daginn eftir að það var afstaðið. Slík framkvæmd er óboðleg að mati Jóhönnu.



Fjöldi útboða vegna opinberra framkvæmda er á döfinni. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Það er samt ekki í boði að slíkar hnókrar séu á stórum útboðum.

Jóhanna Klara Stefánsdóttir, sviðsstjóri mannvirkjasviðs SI



„Það virðist því miður vera svo að skortur á verkferlum varðandi slíka rafræna opnun tilboða sem og tæknilegar hindranir séu að vefjast fyrir þessum opinberu verk-

kaupum. Það hafa allir skilning á að núverandi aðstæður í þjóðfélaginu séu krefjandi en það er samt ekki í boði að slíkar hnókrar séu á stórum útboðum,“ segir Jóhanna.

Í ljósi fjárfestingarátaks stjórnvalda í innviðum sé fjöldi útboða fram undan og því mikilvægt að bregðast hratt við. Sé rétt að þeim staðið séu rafræn útboð framtíðin.

„Ef rétt er staðið að öllu þá blasir við að rafræn opnun tilboða er framtíðin enda eru þau ódýrari, umhverfisvænni og spara tíma fyrir alla þátttakendur svo eitt hvað sé nefnt. Það er það jákvæða sem við fáum vonandi út úr þessum einkennilegu aðstæðum,“ segir Jóhanna. bjornth@frettabladid.is

Eitt bókasafnskort gildi fyrir höfuðborgarsvæðið

MENNING Sveitarfélögin á höfuðborgarsvæðinu eru nú að skoða að íbúarnir geti nýtt bókasafnskort á hvaða stað sem er. Það er, að til dæmis korthafar í Kópavogi geti notað sitt kort í Reykjavík og öfugt.

Yrði þessi breyting samfara nýju kerfi hjá Landskerfi bókasafna á næsta ári.

Pálína Magnúsdóttir borgarbókavörður segir þetta myndu bæta þjónustuna fyrir notendur og ekki skapa neinn tilkostnað. Söfnin sendu bréf um málið til sveitarstjórna en ekkert er enn borðfast.

Nú þegar eru tvær „blokkir almenningsbókasafna“ á höfuðborgarsvæðinu. Reykjavík, Sel-tjarnarnes og Mosfellsbær annars vegar og Kópavogur, Garðabær og Hafnarfjörður hins vegar. Það kerfi var búið til fyrir 20 árum. Með breytingunni yrðu þetta sameinað.

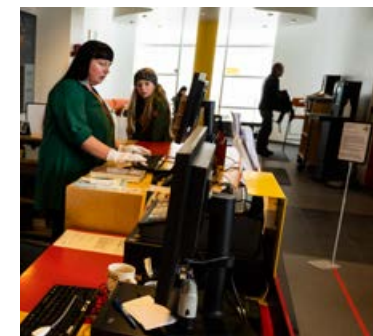
„Fólk er almennt trútt sínu bókasafni en þetta myndi bæta þjónustuna fyrir þá sem flakka á milli,“ segir Pálína.

Kortin myndu einnig ganga í Bókabilinn og nú þegar hafa allir bókasafnskorthafar aðgang að Rafbókasafninu þar sem einnig er hægt að nálgast hljóðbækur.

Aðspurð segir Pálína ekki enn hafa verið rætt um að útfæra þetta enn frekar, til dæmis bókasafna á landsbyggðinni eða Landsbókasafninu.

„Við ætlum að byrja þarna,“ segir Pálína. „Minn draumur er sá að kort í Borgarbókasafninu verði ókeypis, en þetta er pólitísk ákvörðun.“

Nefnir Pálína að kortin séu ókeypis í Mosfellsbæ, Akureyri og hjá nokkrum sveitarfélögum til viðbótar. Kortin í Borgarbókasafninu kosta ekkert fyrir börn, aldrafólki og



Borgarbókasafnið er lokað en panta má bækur. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Minn draumur er sá að kort í Borgarbókasafninu verði ókeypis, en þetta er pólitísk ákvörðun.

Pálína Magnúsdóttir borgarbókavörður



öryrkja. En fyrir vinnufært fullorðið fólk er verðið 2.500 krónur.

Borgarbókasafninu var lokað í vor og aftur núna í haust í hertum samkomutakmörkunum. Í sumar var það misjafnt eftir söfnum hvers margir komu til baka, til dæmis nokkuð margir í aðalsafninu í Gröf-inni en fækkað víða annars staðar.

Nú hefur safnið hins vegar þann háttinn á að fram getur pantað bækur fyrir fram og sótt þær þó söfnin séu lokað.

„Þessi aðferð hefur gengið mjög vel og fólk er þakklátt fyrir að geta sótt sér bækur,“ segir Pálína. – klg

Styrkir úr Samstarfsjóði við atvinnulífið um heimsmarkmiðin

Utánríkisráðuneytið auglýsir eftir umsóknum um styrki sem veittir eru úr Samstarfsjóði við atvinnulíf um heimsmarkmið Sameinuðu þjóðanna vegna samstarfsverkefna í þróunarríkjum.

Hefur fyrirtæki þitt áhuga á að leggja sitt af mörkum til að ná heimsmarkmiðum Sameinuðu þjóðanna um sjálfbæra þróun og á sama tíma sækjast eftir nýjum viðskiptatækifærum og aukinni samkeppnishæfni?

Samstarfsjóðurinn skapar ný tækifæri fyrir íslenskt atvinnulíf.

Hlutverk sjóðsins er að hvetja til þátttöku og framlags atvinnulífsins til þróunarsamvinnu. Sjóðurinn er opin fyrir umsóknum frá skráðum fyrirtækjum.

Markmiðið er að draga úr fátækt og styðja við atvinnusköpun og sjálfbæran vöxt í fátækum ríkjum. Sérstök áhersla er lögð á atvinnusköpun kvenna og jákvæð umhverfisáhrif verkefna.

Listi yfir gjaldgeng samstarfslönd er að finna á vef sjóðsins.

Umsóknir þurfa að berast í gegnum miðlæga þjónustugátt hins opinbera: island.is/samstarfssjodur fyrir lok **7. desember 2020**.

Fyrirspurnir um sjóðinn skal senda á netfangið atvinnulif.styrkir@utn.stjr.is eigi síðar en **30. nóvember**.

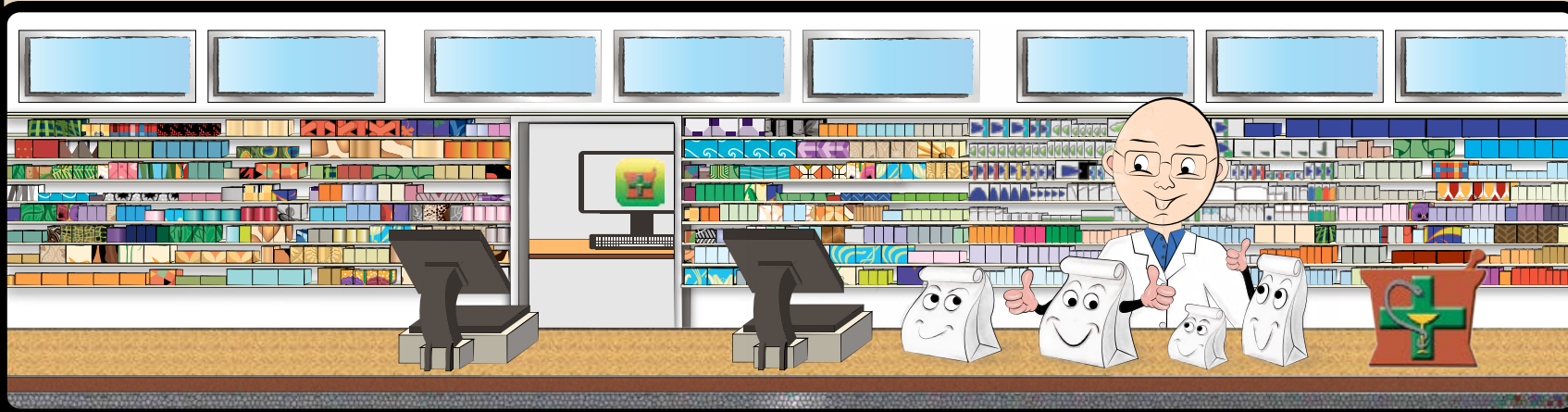
Allar nánari upplýsingar og verklagsreglur á utn.is/samstarfssjodur.

Stjórnarráð Íslands
Utánríkisráðuneytið



Appotek.is

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



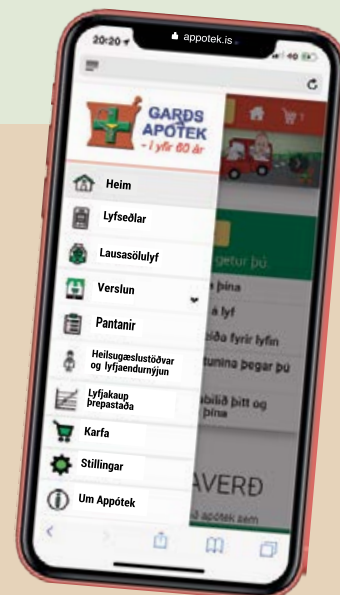
Netapótekið er á vefslóðinni www.appotek.is
Hægt er að fara í netapótekið með tölvum og farsímum

Í Appótekinu (appotek.is) getur þú:

- Séð hvaða lyfseðla þú átt í gáttinni
- Látið taka til lyfin áður en þau eru sótt í apótekið
- Fengið lyfin send til þín hvert á land sem er

Í Appótekinu getur þú einnig:

- Séð og pantað lyf sem fást án lyfseðils
- Pantað fæðubótarefni, vítamín, heilsuvörur ofl.



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

Appótekið (appotek.is) er netapótek Garðs Apóteks

*Sjá nánari skilmála á appotek.is



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



FLAIR HÆGINDASTÓLL, PRÍR LITIR
LJÓSBRÚNN, GRÁR OG SVARTUR
47.992 KR. -59.990- KR.



SAGA HÆGINDASTÓLL, TVEIR LITIR
GRÁR OG BRONS
71.992 KR. -89.990- KR.



DUAL HÆGINDASTÓLL, TVEIR LITIR Í
SLÉTTFLAUELI OG SVART BONDED LEDUR.
47.992 KR. -59.990- KR.



ZED BORDSTOFUSTÓLL.
SVART ÁKLÆÐI EÐA PU-LEDUR.
25.492 KR. -29.990- KR.

EMBRACE BORDSTOFUSTÓLL.
SVART ÁKLÆÐI EÐA PU-LEDUR.
26.392 KR. -32.990- KR.



RIVERDALE EMMY PÚÐAR, SLÉTTFLAUEL, PRÍR LITIR OG ÞRJÁR STÆRÐIR. VERÐ FRÁ: 5.990 KR.



MEXICO SÓFI, TVEGGJA SÆTA
SLÉTTFLAUEL, FJÓRIR LITIR
67.992 KR. -84.990- KR.

MEXICO SÓFI, ÞRIGGJA SÆTA
SLÉTTFLAUEL, FJÓRIR LITIR
79.992 KR. -99.990- KR.



BITZ FAT
15.890 KR.



BITZ SKÁL 14 CM
1.990 KR.



BITZ VASI/LUKT
17,5 CM
2.890 KR.



CRAY BORDSTOFUSTÓLL.
SLÉTTFLAUEL, FJÓRIR LITIR
26.392 KR. -32.990- KR.



ERIS BORDSTOFUSTÓLL.
SLÉTTFLAUEL, PRÍR LITIR
7.493 KR. -9.990- KR.



BROOKE BORDSTOFUSTÓLL.
SLÉTTFLAUEL, FIMM LITIR
16.992 KR. -19.990- KR.

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

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

Ísafjörður
Skeiði 1

www.husgagnahollin.is
558 1100

Verð og vöruupplýsingar í auglýsingunni eru birtar með fyrirvara um prentvillur. Yfirstrikað verð sýnir fullt verð vöru. Afsláttarverð gilda til 22. nóvember eða á meðan birgðir endast

VEFVERSLUN



www.husgagnahollin.is

SENDUM FRÍTT

Fáðu innblástur

... fallegir tónar fyrir lifandi heimili

LUCA SÓFABORÐ, SVÖRT EDA HVÍT MARMARAPLATA OG SVARTIR MÁLMFÆTUR. TVÆR STÆRÐIR; 90 X 80 X 45 CM **64.990** KR. OG 60 X 50 X 40 CM **41.990** KR.



GALAWAY COUNTERSTÓLL.
SLÉTTFLAUEL, FJÓRI LITIR
16.992 KR. ~~19.990~~ KR.



GORDO LEIRVASI. **8.990** KR.
PTMD PAMPAS. **4.690** KR. STK.



BRAY BORDSTOFUSTÓLL.
SLÉTTFLAUEL, ÞRÍR LITIR
16.992 KR. ~~19.990~~ KR.



RIVERDALE
FRINGE PÚÐI
6.990 KR.



PTMD ORKIDEA
RAUÐ ORKIDEA
7.990 KR.



HÚSGAGNA
HÖLLIN



ÓMISSANDI Í BAKSTURINN

Gerum daginn gírnilegan

Fjöldi gírnilegra uppskrifta á gerumdaginn gírnilegan.is



Loftslagssjóður
Umsóknarfrestur er 10. desember

Loftslagssjóður heyrir undir umhverfis- og auðlindaráðherra. Hlutverk sjóðsins er að styðja við nýsköpunarverkefni á sviði loftslagsmála og verkefni sem lúta að kynningu og fræðslu um áhrif loftslagsbreytinga. Rannís hefur umsjón með sjóðnum.

Boðið er upp á tvær styrktegundir og eru styrkirinn veittir til eins árs:

- Styrkir til kynningar og fræðslu um loftslagsmál.
- Styrkir til nýsköpunarverkefna, ætlaðir meðal annars til þess að styrkja rannsóknir og þróunarstarf í tengslum við innleiðingu á nýjum loftslagsvænum tæknilausnum og hönnun.

Áhersla er lögð á verkefni sem hafa það markmið að draga úr losun eða skilgreina betur hina ýmsu þætti losunar sem rekja má til mannlegra athafna.

Umsóknarfrestur er til 10. desember 2020 kl. 16.00.

Eingöngu er tekið við umsóknum í gegnum rafrænt umsóknarkerfi Rannís. Ekki er tekið við gögnum eftir að umsóknarfrestur rennur út.

Nánari upplýsingar og reglur um sjóðinn er að finna á www.rannis.is



Stjórnarráð Íslands
Umhverfis- og
auðlindaráðuneytið

rannís
www.rannis.is

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —



Eldri borgarar á Akureyri hafa nýtt Hlíðarfjall mikið en nú þurfa nú að greiða sexfalt meira. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN

Verðið sexfaldast fyrir eldri borgara á skíðum

Gjaldskrárhækkun til eldri borgara í Hlíðarfjalli nemur 480 prósentum. Vetrarkort sem kostaði sjö þúsund krónur kostar 40.500 krónur. Félag eldri borgara á Akureyri mótmælir en bærinn sér ekki ástæðu til að bregðast við.

AKUREYRI Hallgrímur Gíslason mætti fyrir hönd Félags eldri borgara á bæjarráðsfund á miðvikudag þar sem hann mótmælti hækkun á gjaldi vetrarkorta í Hlíðarfjall fyrir eldri borgara og fór fram á að hækkunin yrði tekin til endurskoðunar.

Vetrarkortið kostaði áður sjö þúsund krónur en er nú til sölu á 40.500 krónur. Þeir sem áttu kort í fyrra geta fengið kortið á 35.700 krónur. Bæjarráði Akureyrar þykir þó ekki tilefni til að endurskoða gjaldskrána.

„Þegar þetta er sett upp í prósentur þá er þetta mikil hækkun, rúm 400 prósent, sem okkur finnst ansi vel í lagt og ekki í samræmi við neitt sem er að eiga sér stað í þjóðfélaginu,“ segir Hallgrímur. Hann hafði fengið boð um að Guðmundur Baldvin Guðmundsson, formaður bæjarráðs, ætlaði að heyrja í honum varðandi málið en meira vissi hann ekki.

Hallgrímur segir að eldri borg-

Ástandsins vegna hef ég minna heyrð í mínu fólki en þeim sem hafa séð þessar tölur blöskrar.

Hallgrímur Gíslason, eldri borgari á Akureyri

arar á Akureyri og í nærsvæitum nýti fjallið mjög mikið.

„Fólk er í fjallinu á öllum aldri, mikil ósköp. Eldri borgarar eru orðnir miklu yngri í anda en fyrir nokkrum árum ef það má orða það þannig. Miklu sprækari og fólk er í fjallinu fram eftir öllum aldri. Ég veit um eina konu sem er í kringum nírett sem er þarna á hverju ári,“ segir Hallgrímur.

Þá bendir Hallgrímur á að yngri borgarar og þeir sem eldri séu hafi leiðst hönd í hönd er komi að afslætti í fjallið. Nú sé búið að taka fyrir afslátt eldri borgara en afslættinum haldið fyrir þá yngri.

Börn 6 til 17 ára greiða áfram sjö þúsund krónur fyrir vetrarkort en 18 ára og eldri 40.500 krónur nema þeir hafi átt kort í fyrra. Þá kostar kortið aðeins minna.

Forsvarsmenn Hlíðarfjalls ákváðu að þeir sem áttu vetrarkort í fjallið síðasta vetur fái afslátt af kortum fyrir komandi skíðavetur í viðleitni til að bæta upp fyrir þá daga sem handhafar skíðakorta urðu af síðasta vetur þegar loka þurfti skíðasvæðinu vegna COVID-19 undir lok mars.

„Yngri og eldra fólk greiddi það sama áður fyrr. Nú virðist verðið bara gilda fyrir yngri fólk og gamla fólk geti því bara átt sig, sem er sérstakt því hann hefur haldið í hendur, afsláttur fyrir yngri borgara og þá sem eldri eru,“ segir Hallgrímur. Hljóðið í hans félagsmönnum sé frekar þungt.

„Ástandsins vegna hef ég minna heyrð í mínu fólki en þeim sem hafa séð þessar tölur blöskrar.“
benediktboas@frettabladid.is

Samráðsleysi um landamæralokanir Norðurlanda rætt á hispurslausan hátt

NORÐURLÖND Þingi Norðurlandaráðs lauk í gær og eins og flestallir viðburðir þessa dagana var það haldið með fjarfundarbúnaði.

Silja Dögg Gunnarsdóttir, forseti ráðsins, segir þingið hafa gengið vel og að allir séu orðnir þrautþjáfaðir í að funda á þennan hátt. Vissulega hafi þó verið leiðinlegt að geta ekki haldið þingið í Hörpu og veitt verðlaunin í eigin persónu.

Nefnir hún að sérstaklega ánægjulegt hafi verið að Antonio Guterres, framkvæmdastjóri Sameinuðu þjóðanna, hafi komið fram á þinginu, haldið ávarp og svarað spurningum.

„Auðvitað hefur fólk áhyggjur af framhaldinu og hvernig við náum að byggja okkur upp að nýju,“ segir Silja. „Á lokuðum fundum með ráðherrum komum við þeim skilaboðum áleiðis að samráð yrði að standa saman.“

Á lokuðum fundum með ráðherrum komum við þeim skilaboðum áleiðis að samráð yrði að vera betra.

Silja Dögg Gunnarsdóttir, forseti Norðurlandaráðs



Í faraldrinum hefur einmitt skort á samráð Norðurlandanna hvað landamærin varðar og var það rætt.

„Margir fara daglega milli Norðurlandanna til þess að sækja vinnu, heilbrigðisþjónustu og fleira,“ segir Silja. „Á lokuðum fundum með ráðherrum komum við þeim skilaboðum áleiðis að samráð yrði að vera betra.“

Silja segir norrænt samstarf skipta afar miklu máli hvað faraldurinn varðar, til dæmis við innkaup á lækningabúnaði og bóluefni, þegar að því kemur.

Þá sé sérfræðiþekking mjög mikil á Norðurlöndum og mikilvægt að slíki þekkingu og reynslu sé deilt milli þjóðanna.

Í fyrra var stefna um samfélagsöryggi samþykkt í Norðurlandaráði og var hún einnig til umræðu nú. Undir þetta falla meðal annars viðbrögð við farsóttum, netöryggismál og fleira.

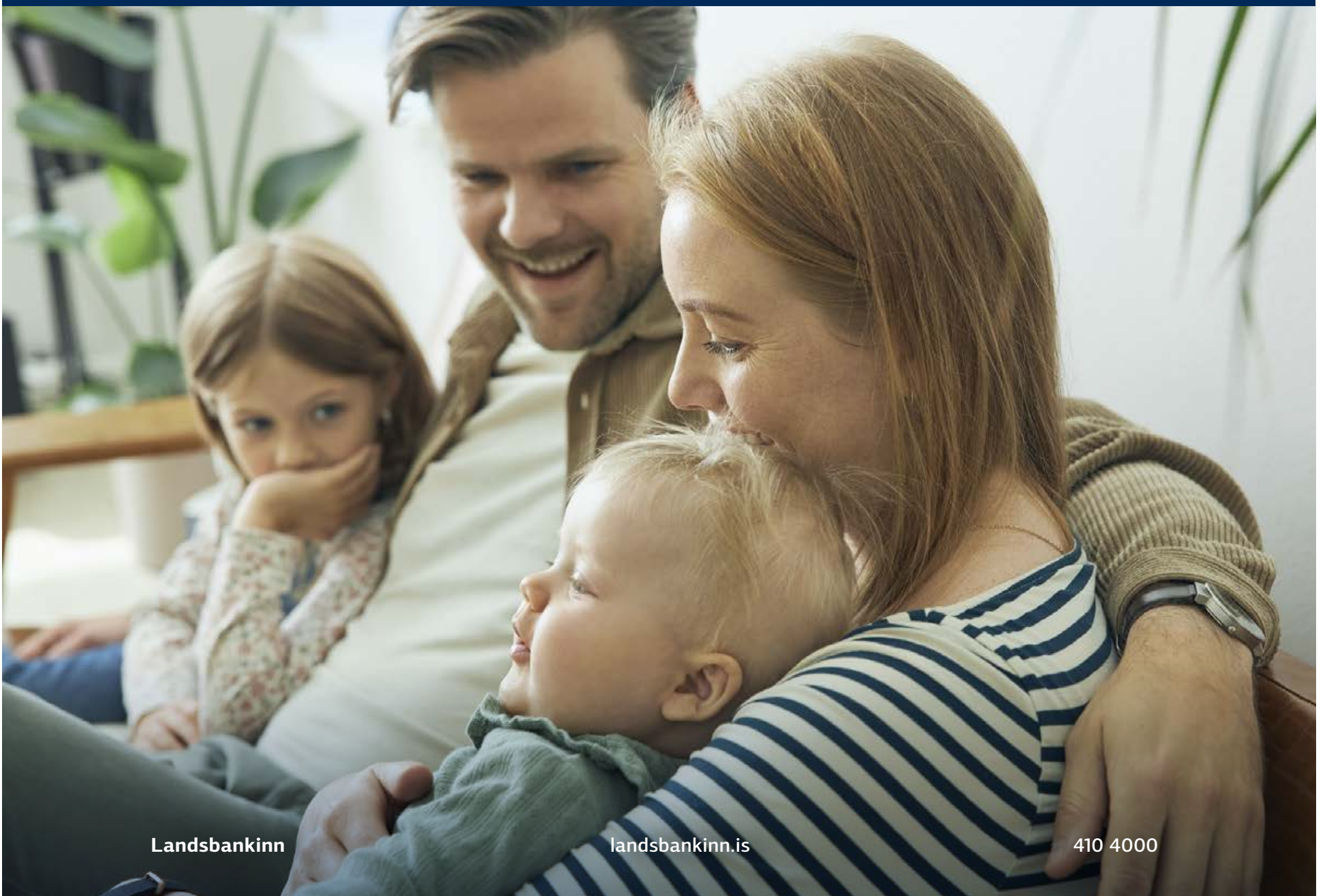
„Það þarf að skilgreina betur hlutverk og ábyrgð, þegar til dæmis náttúruhamfarir eða hryðjuverk eiga sér stað. Þannig að það sé ekki teknar rangar ákvarðanir í skyndi eins og gert var í vor með landamæralokunum,“ segir Silja Dögg. – kfg



Við verðum við símanna til að leysa úr málum með þér

Þó að útibúin okkar og Fyrirtækjamiðstöð séu lokuð tímabundið getur þú alltaf haft samband við okkur á opnunartíma í síma eða á netinu. Einnig er hægt að panta tíma í ráðgjöf í síma og við hringjum í þig þegar þér hentar. Við hvetjum þig til að nota netbankann og appið þar sem hægt er að sinna allri helstu bankaþjónustu.

Þannig vinnum við saman að því að tryggja öryggi okkar allra.



Frjáls heimur



Jón Þórisson
jon@frettabladid.is

Bandaríkjamenn ganga til forseta-kosninga á þriðjudag. Í framhaldi mun þá skýrast hvort Joe Biden, 77 ára, eða Donald Trump, 74 ára, situr í Hvíta húsinu næstu fjögur árin.

Reyndar hafa rúmlega 80 milljónir kjósenda þegar greitt atkvæði utan kjörfundar. Það bendir til að kjósrókn verði meiri en menn hafa átt að venjast þar vestra, og er talið falla Biden í hag.

Bandaríkjamenn vísa oft til forseta síns, og hann sjálfur þar á meðal, á þann veg að hann sé leiðtogi hins frjálsa heims. Engum blöðum er þó um það að fletta að miklu fleiri en Bandaríkjamenn sjálfir hafa hagsmuni af því hver úrslit verða í kosningunum. Bandaríkin eru hernaðarveldi og hafa í áruna rás varla hikað við að beita því og blandað sér í spennu og átök um allar jarðir. Sömuleiðis skipta efnahagsmál í Bandaríkjunum miklu máli fyrir efnahag alls heimsins. Það er mikilvægt að forseti Bandaríkjanna njóti trausts þjóða heims. Nokkuð ofmælt væri að sé raunin um þessar mundir.

Það er því auðskilið að heimsbyggðin fylgist vel með kosningabaráttunni og úrslitunum. Og kosningabaráttan hefur verið slök. Lítið spennandi nag og kappæður frambjóðendanna þrautleiðingar. Þær hafa alla vega ekki dregið fram að þar fari menn sem fallnir eru til að verða leiðtogar hins frjálsa heims. Af öllum þeim 330 milljónum sem búa í Bandaríkjunum er sérkennilegt að þessir tveir menn hafi staðið einir eftir þegar val frambjóðenda fór fram.

Bandaríkjaforseta biður erfitt verkefni. Afleiðingar heimsfaraldursins eru gríðarlegar þar, eins og annars staðar. Sömuleiðis biður hans það verkefni að endurreisa traust heimsins til forsetans og Bandaríkjanna.

Þegar þetta er skrifað mæla kannanir níu prósentustiga mun á frambjóðendum, Biden í hag. Fyrir síðustu forsetakosningar mældist Hillary Clinton með um þriggja prósentustiga forskot á Trump. Það er því ekki á vísan að róa. Bæði er það vegna þess að kannanir segja ekki endilega til um hver niðurstaðan verður. En einnig vegna áhrifa þess hvernig kosningafyrirkomulagi með kjörmönnum er háttátt.

Skemmst er að minnast kosninganna árið 2016, þegar Hillary Clinton voru greidd nær þremur milljónum fleiri atkvæði en Trump í kosningunum, en þær skiluðu Trump mun fleiri kjörmönnum.

Með öllum þessum fyrirvörum standa sakir þannig að líklegast er að frambjóðandi Demókrata, Joe Biden, verði 46. forseti Bandaríkjanna.

Honum tókst vel upp í vali sínu á varaforsetaefni. Kamala Harris er líkleg til að styðja vel við Biden og vel verður séð fyrir forystu Bandaríkjanna í hennar höndum, komi til þess að á það þurfi að reyna.

Sigri Donald Trump í kosningunum, taka við önnur fjögur ár af upphrópunum og óvæntum uppákomum sem ekki eru til þess fallnar að auka hróður Bandaríkjanna í samfélagi þjóðanna. Varaforsetinn Mike Pence er af sama sauðahúsi og forsetinn sjálfur og breytir engu í þeim efnunum.

Sjáum til.



Bandaríkjamenn vísa oft til forseta síns, og hann sjálfur þar á meðal, á þann veg að hann sé leiðtogi hins frjálsa heims.

Gunnar



Mín skoðun Sif Sigmarsdóttir



Hliðarverkun leiðinda

Í dag er hrekkjavaka. Henni verður fagnað, eins og svo mörgu, með öðru sniði en venjulega. Vegna COVID-19 hvetur almannavarnadeild ríkislög-reglustjóra fólk til að halda upp á daginn heima. Í stað þess að ganga í hús og hafa uppi hótun um „grikk eða gott“ leggja samtökin Heimili og skóli til að fjölskyldur fari í ratleik og setji skraut í glugga.

Arsins 2020 verður minnst fyrir margt. Ofarlega á lista margra eru vafalítið leiðindi. Hvað gerir maður sér til dægurstytingar þegar allt er bannað? Leiðindi hafa hins vegar óvænta hliðarverkun.

Hinn 26 ára Nadeem Perera ólst upp í Newham, einu fátækasta hverfi Lundúna. Unglingsárin voru honum erfið og hann mætti illa í skóla. Einhverju sinni er Nadeem skrópaði fékk hann sér sæti í kirkjugarði. Spæta tyllti sér við hlið hans. Nadeem starði á hana furðu lostinn. Attu spætur ekki aðeins heima í teiknimyndum? Næst kom hann auga á fugl, turnfálka eins og hann komst síðar að, í hreiðri í þakrennu kirkjunnar. „Þessi andartaks tenging við náttúruna gjörbreytti lífssýn minni,“ sagði Nadeem nýverið í blaðaviðtali. „Ég gerði mér grein fyrir því hvað var margt nýtt að sjá, meira að segja á vel kunnum slóðum.“

Nadeem tók að ganga um með kiki um hálsinn og uppflattibók um fugla undir handleggnum. Vinir hans gerðu grín að honum en honum stóð á sama. „Ég vissi hvers virði áhugamál mitt var.“

Hugmyndir um jákvæð áhrif náttúrunnar á andlega heilsu ryðja sér nú til rúms. Rannsóknir sýna að útivist, göngutúrar um græn svæði og garðyrkja, hafa jákvæð áhrif á kvíða og þunglyndi. Nýjustu athuganir sýna sömu áhrif fuglaskoðunar.

Í maí síðastliðnum, þegar London var í COVID-sóttkví, stofnaði Nadeem Perera fuglaskoðunarhóp undir heitinu „Flock together“. Var markmið hans að opna augu ungs fólks í steinsteypum hverfum stórborgarinnar fyrir fuglunum í nánasta umhverfi sínu.

Áhuginn var svo mikill að samstundis spruttu upp systurfélög í New York, Berlín og Torontó.

Náttúrunám úr nærumhverfi

Hvað gerir maður af sér þegar ekki er hægt að fara í leikhús, á pöbbinn eða í trampólíngarðinn með börnin? Upp úr leiðindum spretta nýjungar. Frá því í mars, þegar yfirvöld í Bretlandi þar sem ég bý settu fyrst sóttvarnareglur á daglegt líf, hef ég prófað flestar kóróna-dellurnar: súrdeigsbakstur, þrjónaskap, hugleiðslu, hámglaup. Fæstar munu þær enda sem tómsundaiðja til framtíðar. Mér segir svo hugur um að það geri hrekkjavöku-ratleikur dagsins ekki heldur. Eitt uppátækið gæti þó verið komið til að vera. Þrátt fyrir að vera meira fyrir gangstéttarhellur en grasbala, þola illa áhrif móður jarðar á skóbúnað minn og náttúruafllana á hárgreiðsluna, hef ég itrekað dröslast með börnin út í fuglaskoðun.

Í vikunni bárust fréttir af því að Náttúrufræðistofnun Íslands legðist gegn landfyllingu í Skerjafirði svo fjölgja megi íbúðum á svæðinu. „Forsendur fyrir þéttingu byggðar ... eiga ekki að byggjast á því að raska lífríkustu svæðum Reykjavíkur,“ sagði í umsögn stofnunarinnar.

Í dag er ekki bara hrekkjavaka heldur einnig Alþjóðadagur borga. Meira en helmingur mannkyns býr í borgum. Áætlað er að hlutfallið verði 60% árið 2030. Það skýtur skökku við að nú, þegar samband náttúru og geðheilsu mannkyns verður æ ljósara, skuli borgaryfirvöld leggja til náttúrunám úr nærumhverfi borgarbúa.

Athafnir mannanna ógna mörgum þeim svæðum sem fuglar byggja afkomu sína á. Fuglaríkið þarf á hjálp okkar að halda. En rétt eins og fuglaskoðarinn Nadeem Perera bendir á þurfum við einnig á hjálp þess að halda. „Ef fólk vissi bara hversu gott það er fyrir andlegt heilsufar að stíga út og finna sér náttúruspildu, staldra við og gera ekki annað en að horfa og hlusta.“

Heitustu grillin!

Weber Pulse Rafmagnsgrill

Weber salurinn
Skútuvgi 1h
(inng. frá Barkarvogi)
Sími: 58 58 900

weber.is



STUNDUM ER ERFITT AÐ SKREPPA FRÁ

Pantaðu lyfin heim í Lyfju appinu.

Pantaðu lyfin heim hratt og örugglega í Lyfju appinu. Þú getur einnig fengið ráðgjöf sérfræðings í netspjalli.

Sæktu Lyfju appið í App Store og Google Play.





Christian Pulisic fagnar marki ásamt Weston McKennie.
FRÉTTA-
BLAÐIÐ/GETTY

Ungt lið sem er líklegt til afreka

Bandaríska karlalandsliðið í knattspyrnu er með góðan efnivið í höndunum til næstu ára. Fimm þekktustu leikmenn liðsins eru í lykilhutverkum hjá stórlíðum í Evrópu og gæti allt smellið saman hjá Bandaríkjunum þegar HM fer fram þar í landi eftir sex ár.

FÓTBOLTI Fara þarf varlega þegar lítið er sex ár fram í tímann og spáð fyrir um framtíðarhorfur inni á knattspyrnuvælinum en sífellt stækandi hópur knattspyrnu-aðdáenda í Bandaríkjunum getur farið að hlakka til næstu ára og þá sérstaklega til þess þegar Heimsmeistaramótið fer fram þar í landi árið 2026. Bandarískir leikmenn eru farnir að gera sig gildandi í stærstu liðum Evrópu og ef örlögin eru bandaríska liðinu hlíðholl gætu Bandaríkin í fyrsta sinn verið með lið sem er líklegt til afreka á heimavelli. Undanfarna áratugi hefur karlaliðið leikið í skugga hins magnaða kvennalandsliðs sem Bandaríkin hafa á að skipa og er erfitt að sjá karlana toppa fjóra heimsmeistararitla og fjögur Ólympiugull á næstunni. Ung kynslóð bandarískra knattspyrnumanna virðist þó óttalaus og sagði Sergino Dest, tvítugur bakvörður Barcelona, í viðtölum fyrr í mánuðinum að liðið gæti gert eitthvað magnað á HM 2026 og að markmiðið væri að vinna gullið á heimavelli.

Bandaríska liðið hefur notið góðs af því að samkeppnin er litil í undankeppninni fyrir HM í Norður-Ameríku og komst liðið því í sjö lokakeppnir í röð frá árinu 1990 til 2014. Það var mikið sjónarspil þegar Bandaríkin héldu HM í fyrsta sinn 1994 og tókst liðinu að komast áfram í sextán liða úrslitin á kostnað hins magnaða liðs sem Kolumbía hafði að skipa það árið. Það reyndist síðasta stopp Bandaríkjanna sem

féll úr leik gegn verðandi heimsmeisturum Brasilíu. Besti árangur liðsins til þessa eru átta liða úrslitin á HM í Japan og Suður-Kóreu árið 2002 þar sem bandaríska liðið sendi erkifjendur sína í Mexíkó heim á leið. Síðan þá hafa Bandaríkin tvisvar komist í sextán liða úrslit en ekki enn gert atlögu að verðlaunasæti með lið sem hafa iðulega verið byggð í kringum eina stjórn, skipulag og góða markvörslu. Liðið olli hins vegar miklum vonbrigðum þegar hörmulegt tap gegn Trínídad og Tóbago varð til þess að Bandaríkin misstu af HM í Rússlandi árið 2018.

Það var því komið að ákveðnum kynslóðaskiptum og nú er svo að mörg af stærstu liðum Evrópu eru með bandaríska leikmenn í lykilhutverki í sóknarleiknum. Þrátt fyrir ungan aldur er Christian Pulisic að hefja fjórða ár sitt hjá einu af stærstu liðum Evrópu og sitt annað ár hjá Chelsea eftir að hafa heillað með liði Dortmund þar áður. Pulisic fór ungur að árum til Dortmund og varð yngsti erlendi markaskorarin í sögu félagsins þegar hann skoraði fyrsta mark sitt fyrir átján ára afmæli sitt. Það skaut honum upp á stjörnuhimininn í heimalandinu og varð hann, enn táningur, að andliti framtíðarliðs Bandaríkjanna í knattspyrnu.

Brotthvarf hans frá Dortmund reyndist heillaskref fyrir annan ungan bandarískan sóknartengilið. Þýska félagið keypti Gio Reyna, sextán ára son Claudio Reyna sem



Tveir úr þessu U19 ára liði eru á mála hjá Barcelona. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

lék á sínum ferli 112 leiki fyrir bandaríska landsliðið, sama sumar og Pulisic hélt til Englands. Framkvæmdarstjóri Dortmund, Hans-Joachim Watzke, hafði orð á því að Reyna gæti haft sömu áhrif og Pulisic og var Reyna kominn í aðallið Dortmund hálfu ári síðar. Bætti hann um leið met Pulisic sem yngsti bandaríski leikmaðurinn í þýsku deildinni. Reyna hefur ekki enn leikið fyrsta leik sinn fyrir Bandaríkin og getur enn valið á milli Portúgal, Englands, Argentínu og Bandaríkjanna en hann hefur sjálfur gefið það út að hann ætli sér að leika fyrir Bandaríkin.

Þeir Reyna og Pulisic ættu ná að valda usla í varnarlinum and-

stæðinganna og framherjinn Josh Sargent hefur enn tíma til að standa undir þeim væntingum sem gerðar voru til hans. Fyrir aftan þá ætti bandaríska liðið að geta reitt sig á Weston McKennie sem var á dögnum keyptur frá Schalke til ítalska stórveldisins Juventus og Tyler Adams sem er að hefja þriðja tímabil sitt hjá RB Leipzig en báðir eru þeir við tvítugt.

Í varnarlinunni verður Dest sem valdi að leika fyrir fæðingarland föður síns, Bandaríkin í stað Hollands, í stóru hlutverki og syndi hann í leiknum gegn Real Madrid á dögnum að það er heilmikið spurnið í þann dreng. Óvíst er hvaða miðverði bandaríska liðið

» Karlalið Bandaríkjanna komst efst í fjórða sæti heimslista FIFA árið 2006.

getur kallað á eftir sex ár en Chris Richards sem er að reyna að brjóta sér leið inn í byrjunarlið Bayern München verður að teljast líklegur.

Þá nýtur bandaríska knattspyrnusambandið góðs af því að Zack Steffen, markvörður landsliðsins, er þessa dagana á mála hjá Manchester City. Steffen er varmarkvörður Ederson og lærir þar af einum besta markverði heims hjá einu af bestu liðum heims. Hann hefur sýnt það í MLS og hjá Fortuna Dusseldorf að bandaríska þjóðin kann enn að búa til markmenn sem geta leikið í sterkustu deildum heims.

Bandaríska þjóðin nýtur því góðs af því að eiga hryggjarstykki fimm manna sem eru allir undir 23 ára í Dest, McKennie, Adams, Pulisic og Reyna. Allir þessir leikmenn eru í stórum hlutverkum hjá sínum liðum og ættu því að vera fullmótadír knattspyrnumenn þegar mótið fer fram í heimahögnum. Þá eru fjölmargir ungir bandarískir knattspyrnumenn í akademíum víðs vegar um Evrópu sem gætu bætt við það sem verður ansi líklega öflugur hópur Bandaríkjanna eftir sex ár. kristinnpall@frettabladid.is

Hertar aðgerðir neyddu KSÍ til að binda enda á Íslandsmótið í knattspyrnu

COVID-19 Í gær tilkynnti stjórn KSÍ að sambandið hefði ákveðið að ljúka Íslandsmótiinu í knattspyrnu eftir nýjustu aðgerðir stjórnvalda um að íþróttalíf yrði stöðvað. Um leið var tilkynnt að ekkert yrði af bikarkeppninni þetta árið. Valur og Breiðablik fagna því Íslandsmeistararitlinum en bæði liðin voru með níu fingur á titlinum áður en ákvörðunin var tekin.

» Breiðablik var að vinna Íslandsmeistararitilinn í kvennaflokki í átjándi skipti. Ekkert annað lið hefur unnið titilinn oft en ellefu sinnum.

Stjórn KSÍ nýtti sér ákvæði í reglugerð um viðmiðanir og sértækar ráðstafanir vegna kórónaveirufaraldursins til að aflýsa mótiinu. Þar sem 2/3 heildarleikja tímabilsins var lokið var lokastaðan reiknuð út frá meðalstigafjölda. Með því fór Stjarnan upp fyrir Breiðablik enda áttu Garðbæingar leik til góða.

Reglugerð heilbrigðisráðherra

um sóttvarnir lagði bann við allri íþróttastarfsemi á Íslandi til 17. nóvember næstkomandi. Með því voru allar æfingar og keppnir íþróttamanna óheimil næstu vikurnar á öllu landinu. Þetta leiðir til þess að öllum leikjum og mótahaldi sem fyrirhugað var héraendis verður frestað.

Fram kemur hins vegar í reglugerðinni að ráðherra geti veitt

undanþágu fyrir einstaka íþróttavíðburði svo sem alþjóðlega keppnisleiki. Nú þegar hafa leikir Vals og HJK Helsinki í Meistaradeild Evrópu í knattspyrnu kvenna og landsleikur Íslands og Litháen í handbolta karla sem fram eiga að fara næstu vikur fengið undanþágu frá sóttvarnareglum og líklegt verður að telja að sú undanþága verði áfram í gildi. – hó, kpt

HBO

Gæðæfni
á Stöð 2

NICOLE KIDMAN
HUGH GRANT

FRÁ HÖFUNDI BIG LITTLE LIES

THE UNDOING

Miðvikudaga

Æsispennandi þættir úr smiðju verðlaunaframléiðandans Davids E. Kelly með stórleikurunum Nicole Kidman og Hugh Grant í aðalhlutverkum.



BASED ON FREDRIK BACKMAN'S BESTSELLER

BEARTOWN

Sunnudaga

Magnaðir þættir byggðir á samnefndri metsölubók. Hér er á ferðinni skandinavísk spennuþáttaröð sem á sér enga líka.



JUDE LAW NAOMIE HARRIS
KATHERINE WATERSTON AND EMILY WATSON

THE THIRD DAY

Mánudaga

Dularfullur sálfræðitryllir með þeim Jude Law og Emily Watson í aðalhlutverkum.

TRYGGÐU ÞÉR SKEMMTILEGRI VETUR Á STOD2.IS



Dagur segir ekki vanþörf á einhverju til að hlakka til. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR

Tendrun jólaljósanna

Jólaljósín í höfuðborginni eru fyrr á ferðinni en vanalega og nú um helgina og á næstunni verða fleiri tendruð, þar til að allt verður upplýst um miðjan nóvember.

Dagur B. Eggertsson borgarstjóri segir enga vanþörf á að hafa eitthvað að hlakka til.

Það er þegar búið að kveikja á krónsunum hjá Tjörninni og við Hljómskálagarðinn. Fleiri ljós verða svo kveikt um helgina og mánaðamótin, en við reiknum með að allt verði orðið upplýst, jólalegt og fint um miðjan nóvember, sem er hálfum mánuði á undan áætlun. Við ætlum að skreyta gróðurhúsið við Lækjartorg, setja jólaljósabæk í Austurstræti, ljósakúlustíg frá Laugavegi niður að Hljómskálagarði og margt, margt fleira," segir Dagur.



Jólaljósín fara fyrr upp nú í ár.



Það er hátíðleg stund þegar kveikt er á Oslóartrénu við Austurvöll.



ALLT JÓLASKRAUT

BORGARINNAR MUN SVO

VERA LENGUR EN VENJU-

LEGA, TIL AÐ AUKA BIRTU

Í BORGinni Í SKAMMDEG-

INU OG SKAPA SAMKENND

MEDAL ÍBÚA.

Fá að lifa lengur

„Við erum tveimur vikum á undan áætlun til þess að búa til jólastemningu í Reykjavík aðeins fyrr, af því að það er ekki vanþörf á að hafa eitthvað til að hlakka til á þessum tímum heimsfaraldurs. Miðborgin er sjaldan eins dásamleg og um jólin og þess vegna viljum við búa til huggulega stemningu með fullt af jólaljósum, sem við ætlum líka að hafa lengur. Við fáum líka margar góðar hugmyndir til okkar sem starfsfólk borgarinnar reynir að uppfylla eftir fremsta megni.

Upphaf aldaúðans

Í dag, laugardag, verður opnuð sýningin Upphaf aldaúðans, um örlög geirfuglsins, í Ásmundarsal, en í tengslum við sýninguna verður jafnframt opin málstofa um aldaúðann og barnavinnustofa.

Björk
Eiðsdóttir
bjork@frettabladid.is



Sýningin er upphaflega hugarföstur Gísla Páls-sonar mannfræðings, sem skrifaði bókina Fuglinn sem gat ekki flogið um örlög geirfuglsins. Að sögn Elísabetar Gunnarsdóttur, safnstjóra Listasafns ASÍ, sem stendur fyrir sýningunni, kom Gísli að máli við safnið og vildi samstarf um viðburði í tengslum við útgáfu bókarinnar.

„Sýningarnar og barnanám-skeiðin eru skipulögð í samstarfi við fjölmarga aðila víðs vegar um landið. Það verða verk eftir Ólöfu Nordal, sem unnið hefur með örlög geirfuglsins í verkum sínum um langt árabíl. Einnig verða sýnd verk eftir Ragnhildi Agústsdóttur, en viðfangsefni hennar eru náttúru-myndir þar sem íslenskir fuglar eru í lykilhlutverki. Auk þess verða á sýningunum nokkrar vatnslita-myndir Örlygs Kristfinnssonar af geirfuglum. Myndlistar- og vísindafólk leiðir barnanám-skeiðin og verk barnanna sem taka þátt á hverjum stað fyrir sig verða hluti sýninganna,“ segir Elísabet.

Táknræn athöfn í Skerjafirði

Upphaf sýningarinnar verður í dag klukkan 14 við höggmynd Ólafar Nordal af geirfuglinum, sem stendur í flæðarmálinu í Skerjafirði. „Þetta er táknræn uppákoma og öllum opin. Þarna verður meðal annars tónlistarflutningur og Ólöf Nordal flytur stutt ávarp. Sýningin í Ásmundarsal verður opnuð strax eftir það, eða klukkan 15. Sú athöfn hefst á leik hljómsveitarinnar Geirfuglanna og flutt verða nokkur stutt ávörp,“ segir Elísabet og ítrekar að fjöldatakmörkanir verði auðvitað virtar og stefnt sé á að Geirfuglarnir spili utandyra. „Á sýningunni verður ljósmyndaverk Ólafar af tveimur uppstoppuðum geirfuglum frá 2010. Fuglamyndir Ragnhildar Agústsdóttur eru flestar unnar á þessu ári með gouache, vatnslitum og kaffi á pappir og myndir Örlygs Kristfinnssonar eru vatnslitamyndir af geirfuglum, sem unnar eru á þessu ári.“

Dramatískar náttúrubreytingar

Í tengslum við sýninguna verða barnavinnustofur og námskeið og segir Elísabet þá hugmynd einfaldlega hafa spröttið út frá efninu. „Þessum dramatísku breytingum í náttúrunni sem við erum að upplifa og þeim lærdómi sem hægt er að draga af sögu geirfuglsins.“

Vegna aðstæðna hafa aðstandendur sýningarinnar þurft að breyta skipulagningu talsvert frá upprunalegum plönunum. „Upphaflega stóð til að bjóða skólabornum á sýninguna og halda námskeiðin þar. Nú er svo komið að skólahópar mega ekki fara í heimsóknir og þau mega heldur ekki fá heimsóknir til sín í skólana. Því var gripid til þess ráðs að halda námskeið úti undir berum himni og að sjálfsögðu verða vinnuáferðirnar að miðast við veður á Íslandi í lok október og



Fólkið á bak við sýninguna Upphaf aldaúðans. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Geirfugl Ólafar Nordal stendur fyrir utan göngusvæði í Skerjafirði þangað sem er tilvalið að fara með börnin og ræða geirfuglinn. MYND/ADSEND

nóvember. Barnanám-skeiðin eru leidd af myndlistarmönnum og þar verður saga geirfuglsins og fleiri tegunda til umræðu. Einnig mun vísindamaður ræða við börnin þar sem því verður við komið.“

Verk barnanna hluti sýningar

Aðaláhersla námskeiðanna verður á fugla, en fleiri útdauðar tegundir og í útrýmingarhættu munu einnig koma til tals. Vinnustofan er hugsuð fyrir börn á aldrinum fimm til tíu ára og verður opin á sama tíma og sýningin á hverjum stað. „Í Ásmundarsal verður myndlistar-fólk á staðnum daglega klukkan 13 til 16. Börnin fá pappir og liti til að vinna með og þau fá líka afhenta litla teiknibók sem þau geta haldið áfram að teikna í heima ef þau vilja. Þessa teiknibók má brjóta saman og senda sem póstkort. Barnanám-skeiðin eru skipulögð fyrir opnun sýninganna og verk barnanna verða hluti af sýningunum.“

Listasafn ASÍ skipuleggur mörg skólaverkefni, sum í tengslum við sýningar, og heimsækir skóla með eldri verk úr safneigninni og nemendur vinna þá verkefni innblásin af viðkomandi verki og sögu þess. „Nemendur hafa til dæmis búið til teiknimyndir sem byggja á verkum helstu listamanna þjóðarinnar frá síðustu öld,“ segir Elísabet.



Kápa bókarinnar Fuglinn sem gat ekki flogið eftir Gísla Páls-son.

Sýningarnar verða sem hér segir:

- Ásmundarsal við Freyjugötu í Reykjavík
31. október – 2. nóvember
- Listasafni Reykjanesbæjar í Keflavík
Helgina 7. – 8. nóvember
- Mjólkurbúðinni sal Myndlistar-félagsins á Akureyri
Helgina 14. – 15. nóvember
- Eldheimum í Vestmannaeyjum
Helgina 21. – 22. nóvember



Cheerios
síðan
1993

Heiðar Logi, brimbrettakappi

Varð opinskárrí með árunum

Ásdís Halla Bragadóttir hefur víða komið við á tilkomumiklum starfsferli sínum, en af öllu því sem hún hefur áorkað hafa bækur hennar líklega vakið mesta athygli og nú er fyrsta skáldsaga hennar væntanleg í verslanir.

Björk
Eiðsdóttir
bjork@frettabladid.is



Við mælum okkur mót að morgni dags á fallegu heimili Ásdísar og fjölskyldu við Tjörnina í Reykjavík. Heimilið sem er frá upphafi síðustu aldar hefur aðeins verið í eigu þriggja fjölskyldna og upprunalegu útliti þess verið haldið sérlega vel við. Rólegur andi er yfir heimilinu nú að morgni dags, en Ásdís trúir mér fljótt fyrir því að fram undan sé erfiður dagur.

Undanfarin ár hefur Ásdís rekið félagið EVU sem hún stofnaði ásamt Ástu Þórarinsdóttur árið 2007. Fyrstu árin voru þær aðallega að byggja upp Sinnum heimaþjónustu, sem eftir tólf ára rekstur gengur enn mjög vel. Svo fóru þær í rekstur sjúkrahótels og í framhaldinu var Klínikin Ármúla sett á laggirnar. Þegar sú starfsemi var orðin mótuð sneri Ásdís sér að því að umbreyta rekstri Hótel Íslands yfir í heilsuhótel. Aðsókn í hótulgistingu í Reykjavík hefur nú nánast stöðvast og ákvörðun um að loka hótulstarfsemiinni tímabundið er nú óhjákvæmileg. Þegar mest lét var starfsfólk á hótelinu um 60 talsins en var komið niður í tólf daginn sem við hittumst, en að þeim degi liðnum verða einungis eftir tveir í hlutastarfi.

Það dylst ekki að sú ákvörðun tekur á Ásdísi, sem mun verja því sem eftir lifir dags í að segja upp flestum af þeim starfsmönnum sem enn voru eftir.

Erfið ákvörðun að loka

„Við munum loka fram á nýtt ár og vonumst auðvitað til þess að þetta gangi sem hraðast yfir. En á meðan óvissan er algjör eru ekki forsendur fyrir öðru en að gera hlé á starfsemiinni og koma frekar tvíefld til leiks á nýju ári.“

Ásdís bendir á að árið 2019 hafi reynst ferðaþjónustunni erfitt vegna yfirvofandi vinnustöðvna og verkfalla, gjaldþrots WOW og kyrrsetningar MAX-vélnanna, en hún og hennar fólk hafi verið fullt bjartsýni í upphafi þessa árs.

„Við einsettum okkur að komast í gegnum þetta og vorum ákveðin í því að láta 2020 ganga. Frá og með mars hrundi ferðaþjónustan og í ágúst var í raun öll von úti um að ástandið færi skánandi. Í fyrsta lagi var landamærunum lokað sem var mikið áfall. Í öðru lagi var allt sem heitir spa, wellness og veitingar, það sem gefur okkur sérstöðu sem heilsuhótel, sett í uppnám með reglulegum lokunum. Í þriðja lagi var fólk hvatt til að ferðast ekki á milli landshluta, svo gestir sem ætluðu að heimsækja okkur í höfuðborginni afbókuðu. Við ætl-uðum engu að síður að reyna að halda opnu en þegar tilkynnt var nú í vikunni að valkvæðum aðgerðum væri frestað afbókuðu okkar síðustu gestir, en það eru einstaklingar sem fara í aðgerðir á Klínikinni en gista á Hótel Íslandi.“

Uppsagnirnar erfiðastar

„Ég vona svo innilega að ég geti náð aftur saman þessu fráþæra teymi, en ég óttast því miður að svo verði ekki. Í 18 mánuði hafa uppsagnir starfsfólks verið rauður þráður í mínu starfi,“ segir Ásdís klökk og tárin brjótast fram.

„Það er snúið að byggja upp fyrirtæki en í tólf ár hafa þau verkefni aldrei haldið fyrir mér vöku því það



Ásdís Halla þurfti í vikunni að taka þá sorglegu ákvörðun að loka Hótel Íslandi í bili, með tilheyrandi uppsögnum starfsfólks, sem hún segir það erfiðasta sem hún hafi gengið í gegnum sem stjórnandi. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



MARGIR ERU Á ÞEIRRI

SKOÐUN AÐ MAÐUR EIGI

EKKI AÐ OPINBERA SIG

MEÐ ÞESSUM HÆTTI.

ÉG SKIL AÐ ÞAÐ ER EKKI

ALLRA OG HENTAR EKKI

ÖLLUM.

er svo gaman að upplifa hugmyndir verða að veruleika. En það að láta fólk fara á tímum atvinnuleysis og óvissu er það erfiðasta sem ég hef fengið við sem stjórnandi.“

Aðspurð hvað hún geri til að komast í gegnum slíka tíma nefnir hún bókarskrifin. „Það er svo magnað að þegar manni liður eins og maður hafi enga stjórn á atburðarásinni, er mikil útrás að skrifa sögu þar sem maður hefur fullkomna stjórn á atburðum, mótar persónurnar og stýrir öllu því sem þær segja og gera,“ útskýrir hún og brosir út í annað en fjórða bók Ásdísar og fyrsta skáldsagan, Ein, er nú komin í forslu á vefnum hjá Pennanum Eymundsson, en kemur í búið eftir helgi.

Fékk mörg hundruð bréf

Bækur Ásdísar, Tvisaga og Hornauga sem komu út árin 2016 og 2018, vöktu gríðarlega athygli og þó sú fyrri hafi verið prentuð í níu þúsund eintökum er hún ófáanleg. Bækurnar eru byggðar á fjölskyldusögu Ásdísar og svo sannarlega átakanlegar og opinskáar á margan hátt.

„Fyrstu bók mína skrifaði ég fyrir

rúmum 20 árum og fjallaði hún um leiðtoga í íslensku viðskiptalífi og stjórnárum. Ég hef alltaf verið mjög upptekin af jafnvæginu milli opinbera lífsins og atvinnulífsins, tók bæði master í opinberri stjórn-sýslu og MBA og langaði að skrifa bók sem sýndi fram á að þessir tveir geirar eru ekki jafn ólíkir og margir halda.

Svo skrifaði ég þessar tvær minningabækur, Tvisögu og Hornauga. Það var snúið að skrifa þær, en ég er ótrúlega þakklát mínum nánustu fyrir að hafa fengið stuðning til að ljúka þeim verkefnum. Viðtökurnar voru svo magnaðar, ég hef fengið mörg hundruð erindi frá ólíku fólki. Síðasta bréfið sem ég fékk var frá Kvænnaathvarfinu, en þær voru að setja á laggirnar nýtt úrræði fyrir börn og sagði forstöðukona athvarfsins að það væri Tvisögu að þakka. Það færir mér mikla gleði að geta sagt sögur sem hafa áhrif til góðs.“

Í heimaþjónustu eftir vinnu

Ásdís Halla vildi nú skrifa skáldsögu og var með hugmynd sem hún vildi vinna út frá. Ásdís og viðskiptafélagi hennar, Ásta, settu eins og fyrr segir á laggirnar heimaþjónustuna Sinnum. „Við vildum verða frumkvöðlar í heilbrigðis-tengdri þjónustu og fyrstu tvö árin var ég af og til í verkefnum á heimilum langveikra og aldraðra. Ég fór oftast undir lok skrifstofu-dags, hjálpaði fólki að taka lyfin sín, elda kvöldmat og undirbúa nóttina. Ég upplifði svo margt í þessu starfi sem hefur setið svo lengi með mér og mér fannst ég þurfa að skrifa um þennan veruleika eldra fólks sem er mikið eitt.“

Hún segir einn mann sem hún heimsótti vera sérlega minnis-tæðan. „Þegar ég setti upp svuntu-una og undirbjó matinn fyrir hann settist hann alltaf inn í stofu og lék á píanóíð fyrir mig. Þetta voru svo yndislegar stundir og þegar ég var búin að elda bauð hann mér íðulega í dinner og við borðuðum saman,“ Ásdís hlær að minningunni sem er augljóslega hlý. „Aðalmálið fyrir hann var ekki hvort ég hefði þrifið baðherbergið nægilega vel eða gengið frá þvottinum, fá lyfin eða að nærast, heldur að sitja með einhverjum, fá félagsskap og spjalla um lífið og tilveruna.“

Erfitt að skilja fólk eftir eitt

Nýja bókinn heitir sem fyrr segir Ein og hefst á því að stúlka í heimaþjónustu kemur inn á heimili í Afla-granda og verður mjög brugðið. „Í sama stigagangi eru sérstakir og óheppilegir hlutir að gerast og úr verður saga sem ég vona að, þó hún fjalli um hluti sem geta verið tragískir, sé forvitnileg og skemmtileg og fái fólk til að staldra við og velta þessum veruleika fyrir sér.“

Ásdís segir oft hafa verið erfitt að kveðja skjólstæðingana og skilja þá eftir eina. „Mig langaði að vera lengur og fannst þetta snúið. Ég held að margir sem starfa við heimaþjónustu finni fyrir þessu. Í flestum tilfellum á fólk góða aðstandendur og það eru ekki allir einmana þó þeir búi einir, en það eru það margir. Heimaþjónusta er svo lítið þróuð á Íslandi og við erum aðallega að horfa á þrif, næringu og böðun. Ég veit að mörg sveitarfélög eru að reyna að bæta úr en við þurfum að horfa mun meira á þetta félagslega. Ég varð að koma þessari sögu frá mér vegna þessa.“

Við lögðum allt á borðið

Raunveruleikinn er oft ótrúlegri en skáldskapur og talið færast að muninum á fyrri bókum Ásdísar og þessari nýjustu, skáldsögunni. „Ég hugsa að þetta sé mín hversdags-legasta bók,“ segir Ásdís og hlær. „Ég hefði aldrei skrifað skáldsögu eins og Tvisögu og Hornauga því þær hefðu einfaldlega ekki verið nægilega trúverðugar.“

Í þeim bókum koma meðal annars fram sögur um ástir, ofbeldi, dauða, rangferðun, alkóhólisma og eiturlyfjanotkun en fyrst og fremst er um að ræða hreinskilnar og einlægar frásagnir af lífi fjölskyldu á Íslandi, sögur sem fleiri geta klárlega tengt við.

„Margir eru á þeirri skoðun að maður eigi ekki að opinbera sig með þessum hætti. Ég skil að það er ekki allra og hentar ekki öllum. En þetta er mín leið og þetta er okkar leið. Mín fjölskylda valdi að gera þetta með þessum hætti og við erum mjög glöð með það. Þetta styrkti böndin og færði okkur nær hvert öðru. Þetta dró úr „við“ og „þið“



bauhaus.is

BAUHAUS**Hringdu og pantaðu í síma****515-0800****sæktu eða fáðu sent**

Ef þú kemst ekki til okkar er auðvelt mál að panta:
Þú hringir í símaver **BAUHAUS** í síma **515-0800**. Þú sækir pöntunina þína eða færð hana senda. Einnig er hægt að senda tölvupóst á simaver@bauhaus.is fyrir pantanir. Auðveldara verður það ekki! Kannaðu málið strax í dag!

RÁÐSTAFANIR VEGNA COVID-19

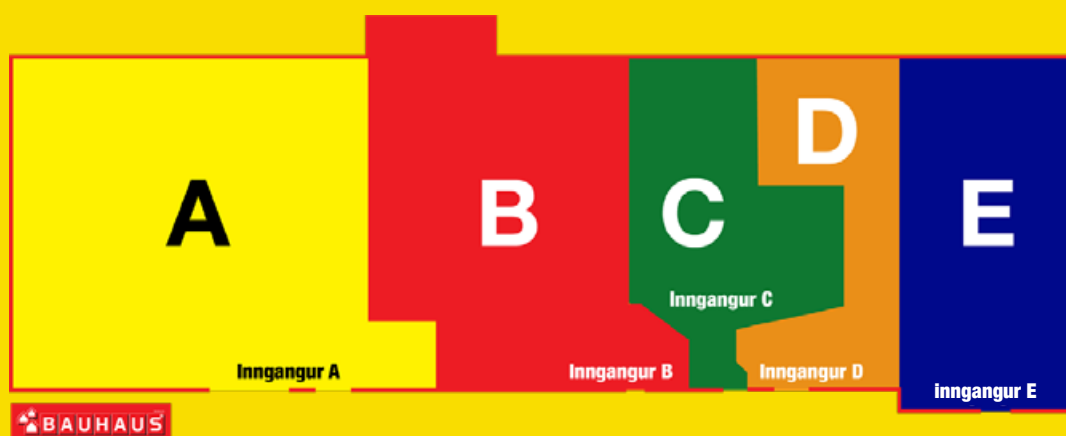
Ráðstafanir vegna COVID-19

Í ljósi aðstæðna varðandi hámarksfjölda viðskiptavina höfum við þurft að loka af verslun okkar til að geta þjónustað fleiri.

Athugaðu að nú eru inngangarnir fimm og mismunandi vörur í hverju hólfi. Ekki er innangengt á milli hólfanna og ef versla á vörur sem ekki eru í sama hólfi þarf að greiða fyrst fyrir vörur í einu hólfi og fara svo út til að færa sig yfir í næsta hólfi.

Vertu búin/n að kynna þér hvert þú átt að fara áður en þú kemur til þess að heimsóknin verði sem stýst.

Mikið álag er í verslun okkar og við biðjum alla viðskiptavini að sýna þessu ástandi skilning!

**A**
hólf

Timbursala
Hellur
Múrefni
Einangrun
Pallaefni
Plötur

B
hólf

Parket
Gluggar og hurðir
Flísar
Baðland
Upplýsingaborð
Salerni

C
hólf

Vélar og verkfæri
Háprýstidælur
Plastkassar
Hillur og hilluefni
Hreinsiefni
Bílavörur

D
hólf

Ljós
Ljósaperur
Rafmagnsefni
Málningarvörur
Filmur og veggfóður
Teppi

E
hólf

Jóla ljós
Jólavörur
Grill og fylgihlutir
Garðaland
Garðverkfæri
Silkiblóm

MIKIÐ ÚRVAL, GÆÐI OG LÁGT VERÐ, ALLTAF!**OPNUNARTÍMAR: VIRKA DAGA 8-19 / UM HELGAR 10-18**BAUHAUS REYKJAVÍK – Lambhagavegur 2-4 – 113 Reykjavík – 515-0800 – upplýsingar@bauhaus.is – www.bauhaus.is



Ásdís þurfti ung að horfa upp á hræðileg vandamál á heimili sínu, tengd neyslu og ofbeldi, og tók snemma ákvörðun um að neyta aldrei áfengis.

tilfinningunni sem oft ríkir í alkóhóliskum fjölskyldum; mömmulið og pabbalið, þessi á móti hinum og allt það. Við lögðum allt á borðið og töludum um þessar tilfinningar, sem gerði okkur sterkari. Þegar systkini mín lásu sögu mömmu þokkuðu þau mér fyrir að hafa skrásett hana, enda útskýrir hún mjög margt sem síðar átti sér stað.

Ósátt við blaðafyrirsagnir

Í bókinni Hornauga fjallar Ásdís um atburðarásina þegar hún kynntist föðurfjölskyldu sinni fyrst, á fullorðinsárum. „Ég skrifa bókina til að vinna úr áfalli sem þekkt er að einstaklingar geti orðið fyrir þegar þeir horfa í augun á helmingi gena sinna í fyrsta sinn. Það verður ákveðið genetískt umrót sem ég ætla ekki að reyna að útskýra fyrir þeim sem ekki hafa upplifað. En ein ástæða þess að það er gott að gera svona hluti upp með því að skrifa mjög ítarlega um þá í bók, er að þá hefur maður ekki þörf fyrir að tala um það aftur. Og alls ekki í blaðaviðtölum ár eftir ár. Af tillitssemi við sjálfan sig og sína nánustu gerir maður það í eitt skipti og bara í eitt skipti fyrir öll.“ segir hún ákveðin og heyra má að hún er ósátt við blaðafyrirsagnir sem birtust um málið fyrir tveimur árum.

Fær ekki að heimsækja pabba

Samband Ásdísar og móður hennar er náð, hún er orðin 81 árs, og faðir hennar hefur nú dvalið á Hrafnistu í tæpa þrjú mánuði. „Vegna COVID hef ég aldrei fengið að heimsækja hann. Það er auðvitað sárt og það var erfitt að halda upp á áttæðisafmæli hans á dögnum með því að standa fyrir neðan svalirnar á hjúkrunarheimilinu og syngja, án þess að fá að faðma hann. Hann hefur alltaf verið til staðar fyrir okkur og það er mjög erfitt að vera ekki til staðar fyrir hann þegar á reynir í hans veikindum.

En það er skylda okkar að verja þá sem eru veikastir, svo það hvarflar ekki að mér að krefjast þess að fá að fara til pabba og bera mögulega ábyrgð á því að bera smit inn á hjúkrunarheimili. Á þessum tímum er mikilvægast að verja sjúklinga og eldra fólk og mér finnst til fyrirmyndar að sjá hvernig að því er staðið á Hrafnistu. Ég hef hins vegar áhyggjur af því að oflangt hafi verið gengið í að lama ýmis önnur svið samfélagsins,“ segir hún.

Kraftaverk að fá að hitta lífsförunaut

Ásdís og eiginmaður hennar, Aðalsteinn Jónsson, kynntust í Háskóla Íslands þegar Ásdís var aðeins 19 ára

gömul, þau stofnuðu fljótlega fjölskyldu og eiga þau þrjú börn og er alltaf áratugur á milli barna.

„Jónas, okkar elsti, kom í heiminn þegar ég var 21 árs og ég var svo innilega tilbúin. Þegar ég hafði fundið lífsförunautinn kom allt í einu að því að mig langaði í barn. Ég hafði ekki áður hugsað út í barneignir og átti aldrei sem stelpa drauma um brúðkaup í hvítum kjól. Ég var ekkert að pæla í neinu svoleiðis og meira að segja hafði mamma áhyggjur af því að ég myndi aldrei almennilega rækta tilfinningasamband við einhvern lífsförunaut, því ég var mjög lokuð og hleypti fáum raunverulega að mér. En svo kynntist ég Aðalsteini og þá breyttist allt. Við eignuðumst Jónas sem varð þritugur nú í ár og á von á okkar fyrsta barnabarni með sinni heittelskuðu.

Maður eiginlega upplifir það betur með hverju ári hversu mikið kraftaverk það er að fá að hitta lífsförunaut. Það eru mín mestu forréttindi og svo mikil forréttindi að ég er ekki alltaf viss um að ég eigi þau skilið. Að fá að eignast svona maka breytir öllu lífinu. Í góðu hjónabandi þar sem ríkir öryggi og traust verður til æðruleysi sem er svo gott að fá að njóta.“

Tvítugur sonur þeirra hjóna býr í kjallaraíbúðinni ásamt kærustu og

tíu ára heimasætan gengur í Landakotsskóla. „Örverpið kom í heiminn þegar ég var að verða 42 ára og ég er eiginlega svolítið eins og amma núna með hana. Ég finn alveg að ég hef slakað töluvert á í uppeldinu.“

Ásdís hefur gegnt fjölmörgum ábyrgðarstöðum, allt frá því að vera fyrsta konan til að gegna ýmsum stöðum eins og að vera formaður Sambands ungra sjálfstæðismanna, framkvæmdastjóri þingflokks Sjálfstæðismanna, bæjarstjóri í Garðabæ og forstjóri BYKO. „Þó að sumum finnst þetta kannski ólík störf þá eru viðfangsefnið áþekkt. Hvert starf snýst um að gera eitthvað gott, sem hefur jákvæð áhrif í samfélaginu. Það sama gildir um bækurnar. Ég skrifa þær í þeirri von að eftir lesturinn liti einhverjir á tilveruna frá öðru sjónarhorni en þeir eru vanir.“

Hefur aldrei neytt áfengis

Ásdís Halla hefur aldrei notað áfengi eða tóbak og er það ákvörðun sem var tekin snemma. „Mamma tók hana fyrir mig,“ segir hún og hlær. „Mamma sagði að í mínu tilviki væri það ekki ráðlegt, sem ég held að hafi verið rétt hjá henni. Það er nú sagt að þó að alkóhólistagenið hafi ekki fundist, þá skýri samspil gena og félagslegra aðstæðna oft að fólk drekki illa.“



ÞAD ER KANNSKI VEGNA ÞESS AÐ ÉG HEF EDRÚ ÞURFT AÐ SEGJA OG GERA HLUTI SEM AÐRIR GERA KANNSKI BARA UNDIR ÁHRIFUM.

Þessi ákvörðun mótaði mig eflaust. Ég er mjög mikið innan um fólk og á heimilinu er alltaf eitthvað til í vinskápnunum. Ég hika ekki við að búa til stundir þar sem vín er haft um hönd og það hefur aldrei truflað mig. Fólk verður oft mikið opin-skárri þegar það drekkur vín, en svo rennur af því og það lokast aftur. Ég varð hins vegar smám saman opinskárr með árunum án þess að lokast aftur. Ég hef skrifað mjög opin-skáar bækur, eins er ég opin-ská í störfum mínum og vil yfirleitt ræða hlutina. Það er kannski vegna þess að ég hef edrú þurft að segja og gera hluti sem aðrir gera kannski bara undir áhrifum.“

Horfði upp á hræðilega hluti

Ásdís segist ung hafa áttað sig á því að áfengi væri ekkert til að fíflast með. „Bræður mínir voru svo ungir þegar þeir lentu í alvarlegum vandræðum og ég var svo ung þegar ég horfði upp á þessi hræðilegu vandamál inni á heimilinu: neyslu, áföll og ofbeldi, glæpi, fíkn og fíkniefni. En þeir voru svo frábærir bræður að þeir sögðu mér alltaf að láta þetta ekki hvarfla að mér. Þeir lögðu sig fram um að hvetja mig til þess að halda mig á beinu brautinni.“

Aldrei hætta að vinna

Móðir Ásdísar setti miklar kröfur á hana. „Henni fannst ég örugglega bara standa undir þeim. Þess vegna hef ég aldrei upplifað það sem val að glíma við eitthvað stórt og snúið, það er bara það sem ég geri,“ segir hún, en viðurkennir um leið að sú áskorun sem hún stendur frammi fyrir nú, að leggja árar tímabundið í bát, hafi reynst henni erfið.

„Æðruleysisbænin er leiðarljósið. Með svekkaldan huga verður maður að horfast í augu við það sem maður getur ekki stjórnað og ég er að ná sáttum við það að ég get ekki stjórnað heimsfaraldri. En sem betur fer höfum við mætt skilningi hjá bankanum og fasteignafélaginu Reitum, þar sem er gott fólk sem áttar sig á því að við þurfum öll að standa saman til að búa okkur undir framtíðina. Við opnum aftur á nýju ári og ég er mjög bjartsýn á framtíðina í íslenskri ferðaþjónustu, þó að við vitum ekki alveg hvenær hún bankar aftur upp á.“

Ásdís segist vonast til að starfsferillinn sé rétt að hefjast. „Ég hef óbilandi starfsþrek, áhuga, ástriðu, hugmyndir og löngun til að halda áfram að gera eitthvað sem skiptir máli. Hvaða farartæki ég nýti til þess til lengri framtíðar hef ég þó ekki hugmynd um.“

Einn frændi minn, Kristján Tómas Ragnarsson lækni í Bandaríkjunum, kom að máli við mig þegar það kom í ljós hveira manna ég var raunverulega og að við værum náskyld. Hann þekkir genin mín vel og sagði: „Gerðu sjálfri þér og þínum nánustu greiða og hættu aldrei að vinna, því daginn sem þú lætur af störfum þá verður þú til vandræða.“ Og ég er að hugsa um að sýna fólkinu mínu þá tillitssemi að hætta aldrei að vinna,“ segir Ásdís að lokum í léttum tón.



107 REYKJAVÍK EFTIR AUÐI JÓNSDÓTTUR & BIRNU ÖNNU BJÖRNSDÓTTUR



FYNDIN & HÁRBEITT!

„Þessi satíríska ærslasaga úr samtímanum fær mig bæði til að langa í tikka masala og fleiri sögur um ást á pöbbum.“

DÓRA HALLGRÍMSDÓTTIR, LÖGFRÆÐINGUR

„Ég sá þessar litríku og margbrotnu persónur strax fyrir mér lifna við fyrir framan kvikmyndavélarnar!“

INGA LIND KARLSDÓTTIR, FRAMLEIÐANDI

„Skemmti mér konunglega!“

ÁSTHILDUR STURLUDÓTTIR, BÆJARSTJÓRI

„Ég legg til að Guðný Halldórsdóttir leikstýri myndinni. Þetta eru týpur á hennar level.“

ÞÓRDÍS GÍSLADÓTTIR, RITHÖFUNDUR



Helgu Völu sviður að koma góðum málum ekki í gegn á þinginu en nettröllin sem senda svivirðingar í tölvupóstum og kommentakerfum hafa engin áhrif á hana. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Áfall að mæta áráðarmanninum

Sem lögmaður lagði **Helga Vala Helgadóttir** ríka áherslu á að styðja þolendur í gegnum kærufæri, en kerfið brást henni sjálfri á unglingsárum. Marga aðra titla hefur hún borið, svo sem leikari, umbi Mammút og nú þingmaður.

Kristinn Haukur Guðnason
kristinnhaukur@frettabladid.is



Helga ólst upp í vesturbæ Reykjavíkur og lengst af á Sudurgötunni. Hún er langyngst fjögurra barna stórleikaranna Helga Skúlasonar og Helgu Bachmann, sem nú eru fallin frá. Helga segir foreldrana hafa haft mótandi áhrif á sig og að heimilið hafi verið frábrugðið mörgum íslenskum heimilum þess tíma.

„Mamma stóð ekki bak við eldavélina og beidd eftir mér með heitan mat í hádeginu, hreint ekki,“ segir Helga Vala. „Hún var öflug framakona og þau bæði tóku mjög jafnan þátt í heimilishaldinu og uppeldi okkar systkinanna.“

Hafi Helgi þurft að berjast fyrir sínum rétti sem faðir og ganga gegn þeim venjum sem þá ríktu. Til dæmis hvað fæðingu Helgu og systkina henna varðaði. En þá sögðu heyrði Helga Vala frá ljósmóðurinni sem tók á móti henni og aðstodaði síðar við að taka á móti börnum hennar.

„Pabbi barði í borðið og sagðist ætla að fá að vera viðstaddur hér. Hann vildi fá að styðja sína konu,“ segir Helga Vala. En á þessum tíma voru feðurnir yfirleitt skildir eftir frammi á gangi fæðingardeildarinnar, eða voru bara í vinnunni á meðan fæðing stóð yfir.

„Þau kenndu mér bæði sjálfstæði og hugrekki, sem er einn besti heimanmundur sem barn getur fengið,“ segir Helga Vala. „Einnig að ég gæti gert allt, og ef ég geri mistök þá verður það í versta falli reynsla til að læra af.“

Aðspurð hvernig barn hún hafi verið, segist Helga Vala hafa verið bæði hvatvís og óþekkt, og sé það kannski enn þá. „Ég gat verið hortug í tilsvörum. En líka uppátækjasöm og glöð og sennilega fæðst undir einhverri sól,“ segir hún.

Hún stundaði ýmislegt, svo sem fimleika, handbolta, pianóleik og kórsöng, en segist aldrei hafa haldið í neinu sérstaklega lengi. „Kannski var það út af því að heimilið var passlega losaralegt og þar sem ég var yngst höfðu mamma og pabbi litlar áhyggjur af því hvað ég væri að gera.“

Oft núðlusúpur og spaghetti með tómatsósu í matinn

Nítján ára eignaðist Helga Vala sitt fyrsta barn, en þá var hún nemi við Menntaskólann í Hamrahlíð. Hún segir þetta vitaskuld ekki hafa verið fyrirfram ákveðið, en heldur engan heimsendi. „Mér fannst þetta yndislegt og ég var fullkomlega til í þetta. Þetta var ekkert sjokk,“ segir hún. „Nú þegar ég er orðin 48 ára og hugsa til baka, finnst mér þetta viðhorf dálítið sérstakt. Af hverju hrundu ekki himnarnir?“

Barnið umrædda sem kom í heiminn er Snærós Sindradóttir, síðar fjölmiðlakona, og segist Helga

Vala hafa verið afar heppin. „Hún var og er glöð og skemmtileg. En þegar ég gekk með hana hafði ég mestar áhyggjur af því að eignast barn sem mér þætti leiðinlegt,“ segir Helga Vala og hlær. „Það lýsir sennilega ákveðnum vanþroska að þetta hafi verið það sem ég var að hugsa um, en ekki hvort barnið yrði heilbriggt eða myndi glíma við einhverja erfiðleika.“

Heimurinn breyttist vitanlega og seinkaði skólagöngunni í Hamrahlíðinni. Fyrir svo að hún lauk aldrei stúdentsprófi. Rétt fyrir stúdentsprófin fékk hún nefnilega inngöngu í Leiklistarskóla Íslands á undanþágu. Upphaflega hafi afbrotafærðin togað í hana, en leiklistin var í ættinni. „Mamma var mjög kát þegar ég sagði henni að ég hefði sótt um, en pabbi óaði og æjaði. Þegar ég komst inn voru þau afar stolt og ánægð,“ segir Helga Vala.

Hún segir námið sjálft hafa verið skemmtilegt og félagskapinn fráþæran. En strax á fyrsta árinu slitu hún og barnsfaðirinn sambandinu og vegna tekjutengingar við hann fékk hún ekki námslán.

„Þetta var svolítið erfitt að vera einstæð móðir og í fullu námi sem krafðist mikillar viðveru,“ segir Helga. „Snærós fékk að koma með mér í skólann og býr að því að hafa átt þar aukafjölskyldu. En við vorum alveg hrikalega blankar. Það var hægt að kaupa núðlusúpu á þrjátíu kall í asískri búð á horninu á Hverfisgötu og Smiðjustíg. Maður lifði á þessu þessa vetur.“

Helga segist búa að þessari reynslu, að þurfa að telja hverja einustu krónu. „Ég passaði eins og ég gat upp á að stúlkan myndi ekki líða skort. En það voru oft núðlusúpur í matinn, og spaghetti með tómatsósu.“

Til Bretlands með nýjan kærasta upp á arminn

Eftir útskrift tók við brauðstrit leikarans. Helga Vala leikstýrði fyrir framhaldsskóla og lék í uppsetningum á ýmsum barnaleikritum, ásamt því að starfa á meðferðarheimili fyrir unglunga. Um tíma var hún hjá Leikfélagi Akureyrar, en stóra tækifærið kom um aldamótin í áheyrnarprufu hjá bresku farandleikhúsi, þar sem Helga fékk hlutverk í uppsetningu á Sjálfstæðu fólki eftir Nóbelskálðið.

„Kvöldið eftir að ég fékk hlutverkið var ég á skemmtistaðnum 22 og hitti þar skólafélaga úr MH, hávaxna bassaleikarann Grim Atlason. Hann spurði mig: Hvað ert þú að gera þessa dagana, Helga Vala?“ segir hún og brosir. „Þannig að ég tók Snærós með mér út til Bretlands, og nýja kærastann. Hann var þá nýfluttur til Íslands og kominn með vinnu, en sagði henni upp til að elta mig út í heim.“

Helga Vala og Grímur eiga nú tvö börn saman, Ástu Júlíu og Arnald, og fyrir átti hann soninn Emil. Helga Vala var ólétt að Ástu Júlíu þegar fjölskyldan sneri heim frá Bretlandi. Í stað þess að reyna að finna sér hlutverk í leikhúsunum,

ákvað Helga því að sækja um starf á Bylgjunni.

„Ég hitti Jón Axel Ólafsson og hann spurði mig hvort ég væri ekki litla systir hans Skúla,“ en Skúli hafði áður verið þar dagskrárstjóri. „Hann sagði mér þá að ég myndi strax taka við Síðdegisútlitum, með annarri konu, Brynhildi. En hún fór í sumarfrí viku seinna og ég stóð uppi ein með þáttinn,“ segir Helga.

Hún segir að útlitum hafi átt vel við sig, þó að henni hafi verið varpað út í djúpu laugina á fyrsta degi. Starfaði hún í fjölmiðlum næstu átta ár, meðal annars hjá Ríkisútlitum, Talstöðinni og Mannlífi.

Mætti fólki á versta stað

Á störfum sínum í Speglinum hjá RÚV kviknaði áhugi Helgu Völu á lögfræði og sérstaklega mannréttindamálum, en hún hafði þar meðal annars tekið viðtöl við lögmennta Ragnar Aðalsteinsson og Brynhildi Flóventz. „Ég hélt að lögfræðin væri þurr og aðeins fyrir jakkafataklædda karla, en komst að því hversu breitt svið þetta er,“ segir hún. „Einn daginn kom ég heim og sagði Grími að ég ætlaði að skrá mig í lögfræði í Háskólanum í Reykjavík. Hann trúði mér mátulega, enda vorum við þá komin með fjögur börn,“ segir hún.

Eftir útskrift stofnaði Helga Vala eigin stofu, Valva lögmenn, með tveimur öðrum lögmönnum. Hún segir það hafa verið mikla vinnu og basl í upphafi að safna verkefnum



RAM

ÍS BAND UMBOÐSAÐILI RAM Á ÍSLANDI

RAM 3500



VERÐ FRÁ 7.547.906 KR. ÁN VSK.
9.359.403 KR. M/VSK.

NÝ SENDING! LONGHORN ÚTGÁFA NÚ FÁANLEG

ÖFLUG 6,7 LÍTRA CUMMINS DÍSELVÉL, 370/400* HESTÖFL OG
*AISIN SJÁLFSKIPTING. RAM 3500 ER MEÐ MESTA TOGIÐ, MESTU
DRÁTTARGETUNA OG MESTA INNRARÝMIÐ (MEGA CAB) Í SÍNUM FLOKKI.

ÞJÓNUSTUVERKSTÆÐI ÍSBAND, SMÍÐSHÖFÐA 5,
SÉRHÆFIR SIG Í BREYTINGUM Á RAM PALLBIFREIÐUM.

BJÓÐUM UPP Á 37" - 40" BREYTINGARPAKKA



RAM 3500
LIMITED MEGA CAB



RAM 3500
37" BREYTTUR



RAM 3500
40" BREYTTUR

EVROPUÁBYRGÐ: BÍLAR SEM EKKI ERU FLUTTIR INN AF UMBOÐI FRÁ USA OG KANADA ERU EKKI Í ÁBYRGÐ FRAMLEIÐANDA.
VERKSMÍÐJUÁBYRGÐ TRYGGIR AÐ ALLAR INNKALLANIR OG UPPFÆRSLUR SEM KUNNA AÐ BERAST Á LÍFTÍMA BÍLSINS ERU
TILKYNNTAR EIGANDA SEM FRAMLENGD ÁBYRGÐ OG FRAMKVÆMDAR EIGANDA AÐ KOSTNAÐARLAUSU.

BÍLL Á MYND RAM 3500 LARAMIE SPORT MEGACAB MEÐ 35" BREYTINGU



UMBOÐSAÐILI JEEP® OG RAM TRUCKS Á ÍSLANDI • ÍSLENSK-BANDARÍSKA • ÞVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR
S. 590 2300 • WWW.ISBAND.IS • ISBAND@ISBAND.IS • OPIÐ VIRKA DAGA 10-18 • LAUGARDAGA 12-16



Helga Vala segist búa að þeirri reynsu að hafa verið einstæð móðir í fullu háskólanámi sem þurfti að telja hverja krónu. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

og eiga fyrir salti í grautinn. „Við upplifðum það stundum að eiga ekki fyrir launinum.“ segir Helga. „En verkefnastaðan jókst jafnt og þétt eftir því sem leið á fyrsta árið. Ég er ekki óvön mikilli vinnu þannig að þetta var á sig leggjandi, því starfið er fjölbreytt og áhugavert.“

Í störfum sínum sem réttargæslumaður kynntist Helga mörgum þolendum ofbeldis og fólki í leit að vernd. Hún starfaði einnig sem lögmaður neyðarmóttöku þar sem komu þolendur heimilisofbeldis. „Á bakvakt gat ég verið kölluð út hvenær sem er, oft á heimili þar sem líkamsárás eða kynferðislegt ofbeldi hafði átt sér stað og mætti þolanda sem var á hræðilegum stað í lífinu.“ segir hún.

Í slíku áfalli segir Helga Vala það ákaflega mikilvægt fyrir þolandann að hafa lögmann til að standa með sér, hlusta og veita öryggisstillingu fyrir því ferli kerfisins sem tekur við. „Það er mikið átak fyrir marga að mæta til lögreglu eða fyrir dóm og ég lagði mig sérstaklega fram við að hjálpa þeim við þetta.“

Öryggisleysi eftir líkamsárás

Helga Vala þekkir það af eigin raun hvernig kerfið getur brugðist þegar ofbeldi á sér stað. En hún varð fyrir líkamsárás í miðborg Reykjavíkur, aðeins sautján ára gömul. Hún var þá að skemmta sér með kærasta sínum, sem stökk stuttlega frá.

„Ég var ein í Austurstrætunni

þegar eldri maður kemur og vill fá að draga mig eitthvað afsíðis,“ segir Helga Vala. „Ég sagði honum að ég væri ekki að fara neitt með honum og það hann að láta mig í friði. Þá kúldi hann mig með hnefanum í andlitið þannig að ég bæði nefbrotnaði og skaddaðist á kinnbeini.“

Helga Vala segir það hafa valdið henni miklum vonbrigðum hvernig tekið var á málinu. En þegar hún kom til að kæra var henni sagt að hún gæti það ekki nema vita hvað hann hét, en þetta var flökkumaður sem Helga Vala hafði margsinnis séð áður í miðborginni. Þegar hann fannst að lokum sagði hann lögregluinni að hann glímdi við veikindi og lögreglan lét þá málið niður falla.

„Ég var alveg í klessu og fékk engan stuðning frá kerfinu. Þetta hafði mikil áhrif á mig, bæði hvað varðar námið og öryggisleysið,“ segir Helga Vala.

Til marks um það hversu miklar afleiðingar líkamsárás af þessum toga getur haft, er að þetta blundaði enn í meðvitund Helgu Völu áratugum seinna, þegar hún mætti áráðarmanni sínum í strætisvagnaskýli í miðborginni.

„Ég var þá orðin lögmaður og var að skoða eitthvað í símanum mínum, þegar ég finn að maður stendur fyrir framan mig. Ég lít upp, sé hann og lamast,“ segir Helga Vala. Maðurinn var þá orðinn gamall, veikbyggður og hefði ekki getað gert Helgu Völu neitt. En ásjóna

hans var nóg til að gera hana lafhrædda. „Ég kom mér út úr strætóskýlinu og þangað sem ég sá að var fólk. Þá hringdi ég í Grím, hágrét og kom varla upp orði.“

Helga Vala segir að lögreglumenn og dómarmen þessa lands þurfi að gera sér betur grein fyrir hvaða áhrif árársir hafa á þolendur. „Það er búið að svipta manneskju öryggi. Í þessu tilviki var um bláokunnugan mann að ræða, en oftast er ekki gerist þetta inni á heimilum,“ segir hún. „Staðan í dag er betri en hún var fyrir þrjátíu árum og margt fært fólk í kerfinu sem tekur á ofbeldismálum. En of oft kemur það samt fyrir að þolendur mæti skilningsleysi.“

Aðspurð hvort hún hafi náð að brynja sig varðandi mál umbjóðenda sinna segir hún svo vera. „Yfirleitt tók ég þau ekki inn á mig en var með þau í hjartanu og bardíst. Maður brennur hratt upp ef málin leggjast öll á sálina,“ segir hún.

Í vinnu hjá þjóðinni

Helga Vala var kjörin á þing fyrir Samfylkinguna árið 2017, en hún segir sína stjórnmalabaráttu hafa hafist í leikskólanum. „Réttlætisbaráttan hófst þá og mér fannst ekki í lagi þegar verið var að klekkja á einhverjum. Var þó enginn engill sjálf. Mamma og pabbi voru bæði í Sjálfstæðisflokknum, en við systkinin enduðum hins vegar öll vinstra megin. Sem segir kannski eitthvað um losaraganginn í uppeldinu.“

segir hún og hlær. Hún segir móður sína þó hafa verið mjög virka í jafnréttisbaráttunni á sínum tíma, sem hafi nú aldrei verið aðalsmerki Sjálfstæðisflokksins.

Fyrstu kynni Helgu Völu af flokkapolitik voru árið 2003, þegar hún starfaði sem viðburðastjóri hjá Vinstri grænum, en Grímur var þá þar á lista. Í nokkur ár starfaði hún í grasrót Samfylkingarinnar, en ekkert meðan á lögmannsferlinum stóð.

Aðspurð hvort það hafi verið auðvelt að skilja lögmannsstofuna eftir og fara inn á þing segir hún svo ekki vera. „Aðdragandinn var enginn og svoltið strembið að þurfa að kasta öllum mínum málum yfir á aðra. Síðan var ég allt í einu komin á þing og hugsaði: Hvað er ég búin að gera?“ segir hún. „En ég lít á þetta sem tímabundið verkefni, nokkurs konar borgaralega skyldu, og fer aftur í lögmannskuna síðar.“

Hún segir þingmannsstarfið hafa staðið undir væntingum og gott betur. „Ég hef sokkið inn í málflokka sem mér hefði aldrei dottið í hug að gætu verið skemmtilegir, til dæmis samgöngumál og vegaframkvæmdir. Ég fór í umhverfis- og samgöngunefnd vegna áhuga á umhverfismálum, en kveidi fyrir samgöngumálunum. En núna er ég orðin alger samgöngunörd, sérstaklega þegar kemur að jarðgöngum,“ segir hún og brosir.

Sem lögmann skipta stjórnskip-



ÞÁ HRINGDI ÉG Í GRÍM, HÁGRÉT OG KOM VARLA UPP ORÐI.

unarmálin hana máli og nefnir hún Landsréttarmálið sem eitt það stærsta á kjörtímabilinu. Sjálf er hún hvað stoltust af fyrsta máli sínu, er laut að rétti feðra í rangfeðrunarmálum.

Vegna fyrri starfa sinna var Helga Vala nokkuð þekkt í þjóðfélaginu áður en hún steig á þing, og nafn hennar oft á milli tannanna á fólki. Þetta hafi þó aukist mjög síðan þá og hún, rétt eins aðrir þingmenn, er oft skotspónni í umræðunni. „Við erum í vinnu hjá þjóðinni, og þjóðin lætur okkur vita af því,“ segir hún. Þetta sé bæði jákvætt og neikvætt. Oft komi það fyrir að fólk stoppi hana úti í búð til að ræða um landsins gagn og nauðsynjar. En nettröllin þurfi líka að koma sínum skilaboðum áleiðis. „Þegar ég fæ drullusvívirðingar yfir mig á netinu eða í tölvupóstum tek ég það ekki inn í hjartastöðina. Ég tek það hins vegar nærri mér að koma ekki göðum málum í gegn fyrir þá sem minna mega sín.“

Lífíð er hlaðborð

Leikari, fjölmiðlakona, lögmaður og þingmaður, eru ekki einu starfstitlarnir sem Helga Vala hefur borið. Um tíma var hún athafnastjóri hjá líffskoðunarfélaginu Síðmennt, gifti fólk og stýrði nafngiftum barna. Hún segist hafa hrifist af öfgaleysi og húnánisma samtakanna og þótti vænt um að sinna þessum athöfnum. Hún segist þó ekki vera trúlaus með öllu. „Ég trúir ekki á Jesú eða Allah eða neitt þannig, en held að það sé eitthvað þarna úti sem við skiljum ekki alveg, en ég veit ekki hvort það flokkast sem trú,“ segir hún.

Umboðsmaður rokkhljómseitar er annar, og kannski óvæntari, titill. En um tíma sá Helga Vala um mál Mammúts. Hún segir það hafa gerst fyrir tilviljun á tónleikum í Hollandi að hún var beðin að taka bandið að sér, en fyrir það hafði hún ekki tengsl við neinn hljómseitarmedlim. „Ég fór að bóka túra um heiminn og þvælast um með þeim. Þau eru stórkostleg hljómseit og voru einmitt að gefa út nýja plötu sem er meiri háttar,“ segir hún. „Lífíð er hlaðborð og maður á ekki að útiloka neitt.“

180+

ÍSLENSKAR ÞÁTTARÆÐIR

AÐEINS

3.990 kr./mán



MARAPON

Tryggðu þér skemmtilegri vetur á stod2.is

HELGIN

LAUGARDAGUR 31. OKTÓBER 2020

Helgin



Hanna Þóra Helgadóttir, matarbloggari og rit-höfundur, er ein þeirra sem breytti um stefnu í sínu mataræði og byrjaði á ketó-mataræði. Hún býður lesendum upp á æðislegar vöflur. ➔4

**VEGAN
KOLLAGEN**
FYRIR ANDLITIÐ



Fæst í betri apótekum, heilsuþúðum og www.heilsanheim.is



Listamaðurinn Anthony Bacigalupo hefur unnið hörðum höndum í tvær vikur við að skreyta hús sitt og garð, til að gera hrekkjavökuna sem skemmtilegasta. Vegna samkomubanns verður þó ekki hægt að fara inn í hús heldur þarf fólk að standa í fjarlægð og skoða. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Hrekkjavaka í fullum skrúða

Bandaríkjamaðurinn Anthony Bacigalupo, slær öll met í fagurfræðilegri sköpun þegar kemur að hrekkjavökudeginum. Hús hans og garður eru svo stórkostlega skreytt að fólk sem gengur fram hjá gapir af undrun. ➔2



Húsið er ótrúlega ævintýrlegt með skriðandi kónguló framan á húsveggnum, kóngulóarvef og öðrum furðudýrum, jafnt framan við húsið og aftan. Þarna er greinilega listamaður á ferðinni. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Það er ótrúlega draugalegt í kringum litlu hönnunarbúðina sem Anthony og Yr reka við heimili sitt að Suðurgötu 9 í Hafnarfirði.



Hrekkjavaka í allri sinni dýrð. Það má alveg brosa og skemmta sér þótt það séu skritnir tímar.



Það eru fjörutíu grasker í garðinum af öllum stærðum og gerðum.

Framhald af forsiðu →

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Anthony og eiginkona hans, Yr Káradóttir, búa í fallugu, gömlu húsi við Suðurgötu í Hafnarfirði. Anthony er ótrúlega skapandi listamaður, því garður þeirra hjóna er sannkallað listaverk, ekki síst í dag á hrekkjavökudaginn. Garðurinn er stórkostlegur venjulega enda hafa þau fengið verðlaun fyrir hann. Á þessum degi breytist hann hins vegar í mikinn ævintýraheim með draugum, kóngulóm og alls kyns furðudýrum.

Hjónin starfrækja hönnunarverslun og verkstæði við heimilið, sem nefnist The Shed. Auk þess reka þau fyrirtækið Reykjavík Trading Co. Áður en Anthony kom til Íslands fyrir tíu árum, starfaði hann sem hönnuður hjá Apple í San Francisco. Hann segir að þau séu virkilega ánægð í Hafnarfirði, bærinn líkast þorpi úti á landi. „Húsið okkar býður upp á að leika sér með listina í garðinum,“ segir hann.

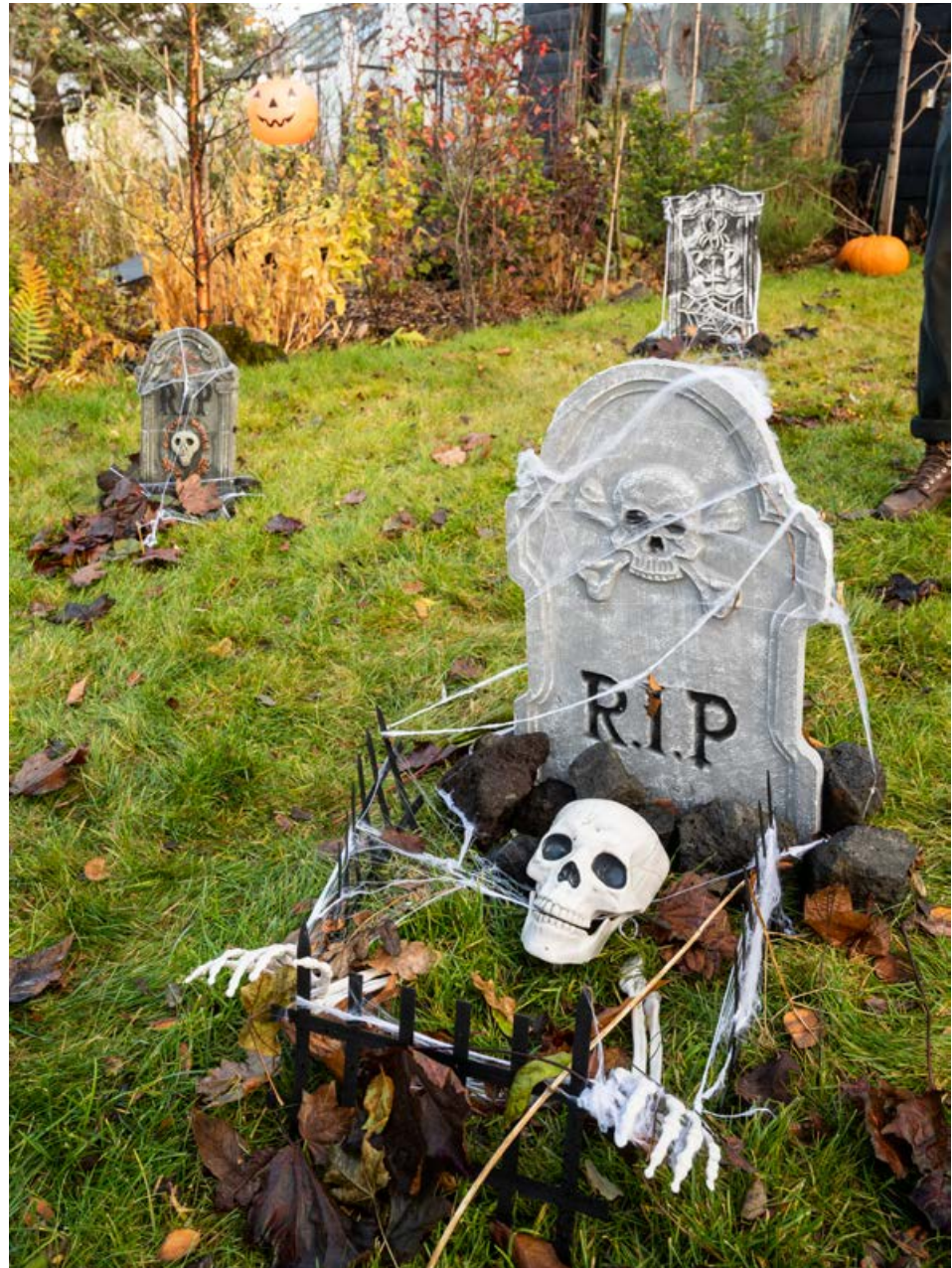
Fyrir sjálfan sig og börnin

Þegar Anthony er spurður hvort hann skreyti húsið svona mikið á hverju ári á hrekkjavökunni, svarar hann: „Já, og það verður alltaf meira og meira. Konunni minni finnst þetta að verða nóg,“ segir hann og hlær. „Þegar ég flutti til Íslands var hrekkjavaka ekki

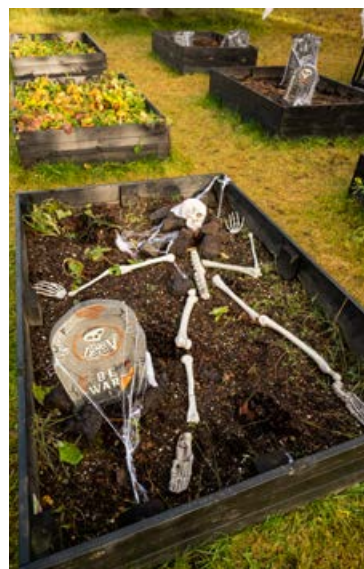
haldin hátiðleg hér. Fólk var ekki að skreyta. Ég og nokkrir vinir mínir settum á okkur furðulegar grimur þennan dag, héldum party og horfðum á hryllingsmyndir,“ segir hann og bætir við að þar sem hann sé orðinn tveggja barna faðir og hafi góðar aðstæður í garðinum, hafi hann gaman af því að skreyta fyrir þau og alla nágrannana, sem eru duglegir að koma og skoða herlegheitin. Hrekkjavakan á að vera fyrir samfélagið í kringum mann. Nágrannar koma í garðinn, ræða við mann og við kynnumst. Við viljum að fólk komi saman og skemmti sér. Vissulega verður þetta með öðru sniði núna vegna sóttvarnareglna og allir þurfa að gæta að tveggja metra reglunni,“ segir Anthony, en í fyrra kom fólk frá öllum nágrannasveitarfélögum til að skoða dýrðina.

Hrollvekjur í Ameríku

„Hrekkjavakan kom upphaflega til Bandaríkjanna með innflytjendum frá Írlandi. Í upphafi var hún hugsuð fyrir dána ættingja, svo sál þeirra myndi rata heim,“ útskýrir hann. Anthony viðurkennir að hann sé líka að setja skreytingarnar fyrir sjálfan sig. „Ég er alinn upp í Kaliforníu þar sem er rík hefd fyrir Halloween. Fólk skreytir mikið og krakkarnir biðja um gott eða grikk. Fólk skreytir hins vegar með óhugnanlegum figúrum, blóðslettum, hauskúpum og þess háttar hryllingi. Það er ekki við mitt hæfi. Heima hjá mér var ekki skreytt og kannski er ég að upplifa það sem ég missti af í æsku. En ég vil hafa þetta skemmtilegt, ekki hræða börn,“ segir hann. „Hrekkjavaka og jólin



Úps, ekki fyrir þá sem eru hræddir við drauga og afturgöngur.



Ætli það sé óhætt að ganga þarna um að kvöldi til? Þetta er hrekkur.

eru þau skipti sem ég get tapað mér í brjáluðum skreytingum. Vegna veðurs á Íslandi tekur það tíma að skreyta fyrir hrekkjavökuna. Venjulega hef ég byrjað viku fyrr, en núna var það tveimur vikum fyrr. Hrekkjavökudótið er bara fyrir einn dag en jólaskeytingar fá að hanga uppi í langan tíma. Veðrið undanfarið hefur ekki verið það besta og draugarnir mínir hafa fokið burt. Ég reyni þó að gera eitt-hvað á hverjum degi í þessar tvær vikur.“

40 grasker í garðinum

Flestar skreytingarnar eru heima-gerðar af Anthony enda er hann mikill listamaður. „Eftir að Costco opnaði hafa þeir boðið frábær grasker og voru með mikið úrval núna. Vegna COVID-tíma þarf fólk á einhverju skemmtilegu að halda til að geta brosað og skemmt sér,“ segir Anthony, en



Anthony með varúlfgrímuna sem hann talar um í viðtalinu.

hann notar 40 grasker í garðinn. Hann segir að grasker hafi verið notuð í Bandaríkjunum því þau voru ódýr og innflytjendurnir höfðu ekki mikla peninga til að skreyta.“

Í dag, á hrekkjavökunni, ætlar Anthony að vera klæddur sem varúlfur, eins og hann gerir venjulega á þessum degi. Hann segir að eftirnafn sitt sem er ítalskt, þar sem hann sé af ítölskum ættum, þýði úlfakoss. Þess vegna klæðir hann sig í úlfabúning, sem vísar í gamla mynd sem kallast á ensku Wolfman. „Konan mín segir stundum að ég hljóti að hafa unnið fyrir Disney í fyrra lífi,“ upplýsir hann og bætir við að honum finnst ótrúlega skemmtilegt að skapa eitthvað. „Mér finnst reyndar alltaf mest gaman að hanna umhverfi, einhvern stað sem fólk getur gengið inn í. Við þurfum meira að svona upplifun-
arstöðum á Íslandi. Þess utan er gaman að búa til eigin skreytingar fyrir hrekkjavökuna, það þarf ekki endilega að kaupa þær.“

Ratleikur í hverfinu

Á undanförunum árum hafa þau Anthony og Yr boðið hafnafirskum krökkum sælgæti, en svo verður ekki núna. Krakkar geta hins vegar meldað sig í ratleik á hverfis-Facebooksíðu. Ef krakkarnir leysa allar þrautir fá þeir nammi hjá foreldrum sínum þegar þeir koma heim. Gróðurhús og verslun verða skreytt og ljósum prýdd á Suðurgötu 9 í dag. Einnig verður reykvél sem gefur draugalegt útlit. Vegna COVID geta þau ekki tekið á móti fólki inn í húsin, heldur verður það að horfa úr fjarlægð og passa upp á sóttvarnareglur. „Ég veit að þetta er kreisi en mér finnst þetta ótrúlega skemmtilegt og eigin-konan styður mig í þessu áhugamáli. Síðan á ég margar fleiri hugmyndir sem ég ætla að geyma til næsta árs,“ segir hann.

Anthony er duglegur að setja inn stutt myndbönd á Instagram-síðu sinni @mono1984 og þar má fylgjast með því sem hann fær við.

Meltingaróþægindi úr sögunni

Davíð Karlsson var alltaf útþaninn eftir máltíðir, sérstaklega þungar máltíðir eða neyslu sykraðra eða gerjaðra drykkja. Hann fann mikinn mun á sér eftir að hann fór að taka Prógastró góðgerla.

Davíð Karlssyni leið strax betur eftir að hann byrjaði að taka inn góðgerla-blönduna Prógastró, eftir áralanga baráttu við loft og önnur óþægindi eftir máltíðir.

„Ég fann strax hvað mér leið betur eftir að ég byrjaði á Prógastró. Ég varð yfirleitt alltaf útþaninn ef ég fékk mér kjöt, bjór eða gosdrykki, en eftir að ég byrjaði á Prógastró hef ég ekki verið að finna fyrir þessum einkennum. Magaverkir sem ég var vanur að finna reglulega fyrir heyrna nú sögunni til. Ég er búinn að taka Prógastró daglega í mörg ár og er ekki að fara að breyta því.“

Veikindi vegna lífsstíls

Þarmaflóran í venjulegri manneskju inniheldur yfir þúsund mismunandi tegundir gerla og baktería. Jafnvægi þessara baktaría getur auðveldlega raskast vegna veikinda, inntöku sýklalyfja, mikillar kaffidrykkju og ýmissa lífsstílsstengdra þátta, eins og mikils álags eða streitu, neyslu næringarsnauðrar fæðu og fæðu sem er mikið unnin. Fjölmargir eru líka að borða á hlaupum og á óreglulegum tímum sem er ekki síður slæmt. Við þessar aðstæður raskast jafnvægi þarmaflórunnar og getur fólk þá farið að finna fyrir ýmsum óþægindum og jafnvel veikindi farið að gera vart við sig.

Líkamlegir og andlegir kvillar

Það er fjölmargt sem einkennir lélega þarmaflóru eða að hún sé í ójafnvægi. Rannsóknir síðari ára hafa rennt styrkum stöðum undir



Davíð Karlssyni leið strax betur eftir að hann byrjaði að taka inn góðgerla-blönduna Prógastró eftir áralanga baráttu við loft og önnur óþægindi.

það hversu gríðarlega mikilvægt það er að þarmaflóran okkar sé í góðu standi, bæði hvað varðar líkamlega sem og andlega heilsu. Það kannast sennilega flestir við ýmiss konar ónot, sem við

tengjum beint við meltinguna. Það getur til dæmis verið:

- Uppþemba eftir máltíðir
- Óreglulegar hægðir
- Vindverkir



2 mánaða skammtur

- Gyllinæð (tengist oft harðlífi)
- Sveppasýkingar
- Húðvandamál

Tengsl þarmaflóru og heilsunnar

Síðastliðin ár hafa vísindamenn verið að rannsaka þarmaflóru með tilliti til síþreytu og ýmissa andlegra kvilla. Í ljós hefur komið að þarmaflóra þessara hópa er ekki eins og hjá þeim sem eru hraustir, sem gefur til kynna hversu mikil-

Stór hluti ónæmiskerfis okkar er staðsettur í meltingarveginum og því er mjög mikilvægt að huga að heilbrigði þarmaflórunnar.

væg þarmaflóran er. Að auki er stór hluti ónæmiskerfis okkar staðsettur í meltingarveginum og því er mjög mikilvægt að huga að heilbrigði þarmaflórunnar. Virkni og almennt heilbrigði meltingarvegarins ræðst meðal annars af samsetningu örveiruflóru í þarmaflórunni. Ein leið til þess að huga að heilbrigði meltingarvegs er að taka inn mjólkursýrugerla á hverjum degi.

Góðgerlar sem margfalda sig í þörmunum

Prógastró Gull mjólkursýrugerlarnir eru afar öflugir, en í hverju hylki eru 15 milljarðar af gall- og sýruþolnum gerlastofnum. Einn af þeim er *L. acidophilus* DDS@-1, en þetta er nafn á mjög áhrifaríkum gerlastofni sem margfalda sig í þörmunum. *L. acidophilus* DDS@-1 er talinn gagnlegur fyrir alla aldurshópa.

Söluastaðir: Apótek, heilsuþúðir og heilsuhillur verslana

Færri salernisferðir og betri svefn

Brizo™ fæðubótarefnið er sérhannað fyrir karlmenn sem þjást af einkennum góðkynja stækunar á blöðruhálskirtli. Það getur veitt skjóta lausn gegn óþægilegum einkennum við þvaglát.

Þegar karlmenn eldast breytist hormónamagnið í líkamanum, sem getur valdið því að blöðruhálskirtillinn stækkar litillega og fer að valda vandamálum við þvaglát. Það getur verið:

- Litil eða slöpp þvagbuna
- Tíð þvaglát
- Næturþvaglát
- Skyndileg þvaglátapörf
- Erfitt að hefja þvaglát
- Þvagleki eða erfitt að stöðva þvaglát
- Þörf fyrir þvaglát skömmu eftir síðasta þvaglát
- Sviði eða sársauki við þvaglát

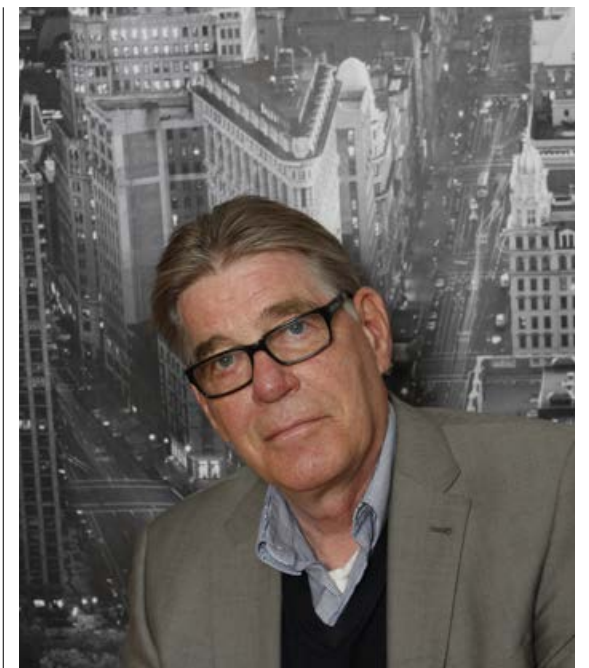
Brizo breytti allri liðan

Skúli Sigurðsson ber Brizo vel söguna, en hann segir jafnframt að hann hafi mikla trú á náttúrulegum lausnum, sem í mörgum tilfellum geti hjálpað og þá án aukaverkana:

„Ég var farinn að finna fyrir því að þurfa oft að kasta af mér þvagi og náði ekki að tæma blöðruna í hvert sinn. Ég vildi forðast að nota lyf og leist betur á að prófa eitthvað óhefðbundið og náttúrulegt. Mér bauðst að prófa Brizo og fann fljótt að mér leið betur. Áhrifin eru minni þrýstingur á blöðruna og þvagrásina. Ég er mjög ánægður með árangurinn og það hvernig mér líður af notkun þess.“



Brizo er sérhannað fyrir karlmenn með stækkaðan blöðruhálskirtil.



Skúli Sigurðsson ber Brizo vel söguna.
MYND/ADSEND

Aukin vellíðan

Brizo er framleitt á einstakan hátt þar sem virka efnið SC012 er unnið úr gerjuðu soya, en það virðist geta dregið verulega úr þeim einkennum sem áður voru talin upp. Taka skal inn 1 hylki kvölds og morgna.

Söluastaðir: Apótek, heilsuhús og heilsuhillur verslana

Stökkar og brakandi ketó-vöflur

Hanna Þóra Helgadóttir matarbloggari og rithöfundur er ein þeirra sem breytti um stefnu í sínu mataræði og byrjaði á ketó-mataræði. Hér býður hún lesendum upp á æðislegar vöflur.

Matarást Sjafnar

Sjöfn Þórðardóttir



Eins og við flest þekkjum er matur mannsins megin og eins og við erum mörg og ólík, þá er mismunandi hvað hentar hverjum og einum. Það er ávallt ánægjulegt þegar fólk finnur þann lífsstíl sem hentar því best og eykur vellíðan, úthald og umfram allt að það finni sína hillu þegar kemur að mataræðinu. Ketó-mataræðið er einn lífsstíllinn sem margir kjósa sér í dag. Við heim-sóttum Hönnu Þóru í eldhúsið á dögnum í þættinum Matur & heimili og fengum innsýn í lífsstíl hennar.

Byr til uppskriftir

„Ég hef alltaf verið matarmegin í lífinu og ég fann mína hillu þegar ég prófaði ketó-mataræðið fyrst fyrir tveimur árum. Ketó-mataræðið hentar mér afskaplega vel,“ segir Hanna Þóra, sem uppgötvaði fljótt að hægt væri að njóta matar á ketó-mataræði, en á sama tíma að upplifa miklar breytingar á heilsufarinu til hins betra. „Mér finnst svo gaman að dunda mér í eldhúsinu og búa til uppskriftir sem passa innan rammans að vera sykurlaus og hveitilausar ásamt því að vera lágar í kolvetnum.“ Hanna Þóra er matarbloggari og nýlega opnaði hún nýja heimasíðu www.hannathora.is þar sem hún deilir meðal annars uppskriftum sem hún hefur tekið saman, sem allar innihalda ketó. „Ástríðan hefur svo fengið nýjar hæðir með matreiðslubókinni minni, Ketó, sem er á leiðinni í verslanir fyrir jólin.“

Sykur- og glúteinlausar vöflur í uppáhaldi

Í þættinum Matur & heimili svipti Hanna Þóra hulunni af því sem henni finnst best að fá sér með helgarkaffinu. „Mér finnst æðislegt að baka góðar vöflur um helgar, sem er bæði einfalt og fljótlegt að græja og ég á alltaf allt til í baksturinn. Ketó-vöflur eru sykur- og glúteinlausar og ættu því að henta flestum.“

Til að toppa vöflurnar, sem eru í belgískum stíl, lagar Hanna Þóra súkkulaðismyrju til að smyrja



Vöflurnar hennar Hönnu Þóru líta vel út. Þær eru með súkkulaðismyrju sem hún segir að sé vinsæl á heimilinu. -



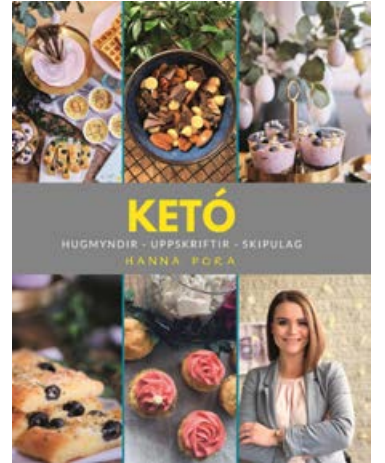
Hanna Þóra hefur tileinkað sér ketó matarlífsstíl með góðum árangri. Hún er dugleg að prófa sig áfram með nýjar uppskriftir. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

„Ég á svo margar góðar vöflumínningar úr æsku og ég hugsa að þær séu í svona miklu uppáhaldi þess vegna.“

ofan á vöflurnar, sem slær alltaf í gegn. „Súkkulaðismyrjan er sívinsæl á mínu heimili og er tilvalin til að nota ofan á vöflur eða sem heita sósu með ís. Hún er að sjálf-sögðu sykurlaus og hentar vel fyrir ketó mataræðið.“

Góðar æskumínningar um upphafið að ketó-vöflunum

„Fyrir mér snýst þessi lífsstíll, að vera á ketó mataræði, um að geta lifað með honum í sátt og samlyndi með fjölskyldulífinu. Það hefur lengi verið hefð fyrir því að fá sér eitthvað gott með kaffinu um



Bókin sem Hanna Þóra er að gefa og er væntanlega á markað fljótlega.

helgar og þá langaði mig að geta gert eitthvað einfalt og fljótlegt sem hentar öllum í fjölskyldunni. Ég á svo margar góðar vöflumínningar úr æsku og ég hugsa að þær séu í svona miklu uppáhaldi þess vegna.“ Á tímum sem þessum þá er samverustundirnar með fjölskyldunni gæðastundir og þá er einmitt ljúft að baka saman vöflur til að njóta.

Vanilluvöflur að hætti Hönnu Þóru

2 egg
2 tsk. lyftiduft
1 tsk. stevia með vanillubragði
1 msk. sykurlaust sýróp
20 g smjör, brætt
1 og ½ dl möndlumjöl

Hrærið öllum innihaldsefnunum saman og bakið vöflurnar í vöflujárni. Gott er að setja smá smjör á járníð á undan. Það er auðvelt að frysta ketó-vöflur og skella í brauðristina eftir þörfum.

Súkkulaðismyrja

1 peli rjómi
1 plata sykurlaust súkkulaði að eigin vali
3 msk. sykurlaust sýróp

Sjóðið allt saman í litlum potti og leyfið blöndunni að kólna aðeins.

Súkkulaðismyrjuna er bæði hægt að bera fram með vöflum og ís. Vöflurnar með súkkulaðismyrjunni má framreiða með rjóma, bláberjum og jarðarberjum.

MEIRI ORKA OG MINNI STREITA



“Þegar ég tek Adapt Energy Boost kem ég meiru í verk og er full af orku í vinnunni og til að stunda áhugamálin af krafti”.

- Ragnheiður Brynjólfssdóttir -



Adapt Energy Boost er sérhannað fæðubótarefni fyrir þá sem þurfa á auka orku að halda í dagsins önn. Það bætir svefn og dregur úr streitu, eykur framtakssemi og kemur jafnvægi á hugann. Sönnuð virkni í klínískum rannsóknum.

Útsöluastaðir:
Apótekarinn, Apótek Hafnarfarðar, Apótek Vesturlands,
Apótek Suðurnesja, Lyf og heilsa, Lyfjaval, Lyfjaver,
Lyfsalinn, Heilsuver og á www.raritet.is

Vegan

LAUGARDAGUR 31. OKTÓBER 2020



Linda Ýr Stefánsdóttir segir að að viðskiptavinir og fylgjendur á samfélagsmiðlum geta tekið þátt í gjafaleikjum þar sem fjöldi girnilegra vinninga verður úthlutað. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Vegan-búðinni er oft líkt við lítið Whole Foods útibú

Um helgina eru liðin tvö ár frá því að Vegan-búðin hóf starfsemi. Í tilefni af afmælinu verður 15% afsláttur af öllum vörum á laugardag og sunnudag og gjafaleikur, ásamt því að sett verður í loftið ný og betrubætt netverslun., að sögn Lindu ýrar Stefánsdóttur. Verslunin er í Faxafeni 14. ➔2

Framhald af forsiðu →

Vegan-búðin var fyrst opnuð sem órsmá netverslun þann 1. nóvember 2018, en hefur á tveimur árum stækkað ört og er nú fullvaxin matvöruverslun í Faxafeni 14. „Í upphafi samanstóð vöruvalið af um það bil þrjátíu vörum, en er nú um það bil hundraðfalt meira. Viðtökurnar hafa frá upphafi farið fram úr villtustu væntingum eigenda, sem eiga fullt í fangi með að halda í við eftirspurn,“ segir Linda Ýr Stefánsdóttir, starfsman Vegan-búðarinnar.

Vegan vitundarvakning

Linda segist greina aukna umræðu um réttindi dýra og umhverfismál. „Mikil aukning hefur verið á umræðu um umhverfisáhrif og áhrifin sem dýraafurðaneysla og ræktun dýra til manneldis hefur á þau. Því hefur orðið mikil vitundarvakning hjá fólki í tengslum við umhverfismál og dýraréttindi. Þar með hafa fleiri orðið vegan og úrval af vörum fyrir vegan-fólk hefur því aukist gríðarlega eins og sjá má, en flestar matvöruverslanir á Íslandi eru nú komnar með sér kæli eða frysti fyrir vegan-mat.“

Þá segist hún vör við bæði jákvæðar og neikvæðar breytingar undanfarin ár, hvað veganisma snertir. „Fordómarnir hafa alltaf verið til staðar, einstaklingar sumir hverjir bregðast neikvætt við þegar það er skorað á þá að líta inn á við og sjá hvernig þeirra neysla hefur áhrif á dýr og umhverfið í kringum þau og með fjölgun grænkeru og dýra-aktívisma fjölga þeim tilvikum einnig. Á stuttum tíma hefur þó orðið mikil breyting á þessu og almennt er fólk orðið mjög forvitið og jákvætt í garð veganisma.“

Ný og betri netverslun

Það verður nóg um að vera í Vegan búðinni um helgina. „Alþjóðlegur dagur grænkeru er á sunnudaginn 1. nóvember, einnig er verið að fagna tveggja ára afmæli Vegan-búðarinnar bæði laugardag og sunnudag. Við munum bjóða 15% afslátt af öllum vörum þessa helgi auk þess sem við setjum í loftið betrubætta netverslun á veganbudin.is. Viðskiptavinir og fylgjendur á samfélagsmiðlum geta tekið þátt í gjafaleikjum þar sem fjöldi gírnilegra vinninga verður úthlutað,“ segir Linda.

„Netverslunin hefur ekki haldið í við verslunina á staðnum hvað vöruval varðar, en á næstu mánuðum stefnum við að því að allar vörur verði komnar á netið. Með nýju uppfærslunni höfum við tækifæri til að auka upplýsingagjöf og flokkun, en fólk reiðir sig mikið á sérþekkingu okkar og leitar að innblæstri á netinu. Á þessu ári hefur pöntunum í gegnum netverslunina fjölgað margfalt og við hlökkum til að bjóða meira vöruval og betri þjónustu, samhliða vaxandi viðskiptum í búðinni sjálfri.“

Linda segir mikinn eldmód og metnað einkenna starfsemi verslunarinnar, sem er rekin af hugsjónafólki. „Sérstæða Vegan búðarinnar er fyrst og fremst dýravernd, hún hefur því marga fastakúna sem geta treyst á að verslunin sé rekin með sama sjónarmiði og þeir hafa sjálfir. Eigendur og starfsfólk eru vegan af dýraverndarástæðum og því eru eldheitar hugsjónir, drifkrafturinn á bak við reksturinn. Við höfum öll mikla þekkingu og reynslu og metnað til að gera sífellt betur og koma fólki skemmtilega á óvart.“

Fjölbreytt og vaxandi úrval

Linda segir eina skilyrði fyrir þeim vörum sem valdar eru inn vera að þær séu algjörliga lausar við dýraafurðir. „Ófrávikjanlega



Linda Ýr segir margt hafa breyst á síðastliðnum árum og að framtíðin sé björt ef hún er vegan. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Á stuttum tíma hefur þó orðið mikil breyting á þessu og almennt er fólk orðið mjög forvitið og jákvætt í garð veganisma.

kraftan er sú að vörurnar mega ekki innihalda dýraafurðir, en við leitumst líka við að bjóða vörur sem eru framleiddar í þeim tilgangi að vera umhverfisvænni en aðrir sambærilegir valkostir.“

Þau fái ábendingar víða um áhugaverðar vörur. „Við erum alltaf að leita að einhverju nýju sem fólk hefur áhuga á, erum með frábæra birgja bæði hér á landi og erlendis, svo við erum alltaf snögg að stökkva á spennandi nýjungar. Einnig eru viðskiptavinir duglegir að benda okkur á áhugaverðar vörur, sem við elskum að leita upp og koma í hillurnar.“

Linda ráðleggur þeim sem hafa

áhuga á að draga úr eða hætta neyslu dýraafurða, að byrja á því að prófa þá fjölmörgu kjötstaðgengla sem eru í boði. „Auðveldast væri að byrja á því að smakka vegan-útgáfur af mismunandi réttum sem þeim þykir góðir. Það eru til staðgenglar fyrir nánast hvað sem er, til dæmis erum við með vegan-pylsur, hamburgara, túnfisk, lax og framleiðsla á vegan mat er stöðugt að þróast og því úrvalið sífellt að aukast. Við hvetjum áhugasöm til að kíkja í heimsókn og leyfa okkur að sýna þeim góða valkosti í stað þeirra hefðbundnu matvara sem fólk er vant að borða.“

Að sögn Lindu eru viðskiptavinir af öllum toga, en öll fagni þau því mikla úrvali sem verslunin býður upp á. „Við höfum marga vegan-fastakúna, sumir hverjir koma við daglega. Einnig kemur fjöldi fólks sem er að stíga sín fyrstu skref í átt að veganisma og vörurnar okkar höfðu líka mikið til fólks með ýmis fæðuþol, enda eru þær lausar við alla dýraafurðatengda ofnæmisvalda. Svo er stór hópur sem elskar að koma reglulega til okkar því það er alltaf eitt

hvað nýtt í boði. Vöruvalið okkar er mjög ólíkt því sem er að finna í öðrum matvöruverslunum, svo hingað koma sælkerar í ævintýrafærðir og mörg hafa líkt okkur við lítið útibú frá Whole Foods.“

Mikilvægur málstaður

Linda segir margt hafa breyst undanfarin ár. „Upplýsingamiðlun hefur aukist síðustu ár og mun halda áfram að aukast, þökk sé samfélagsmiðlum, heimildarmyndum og auknum aktívisma á alþjóðavísu. Því heldur fólk áfram að upplýsast um aðstæður dýra og afleiðingar neyslu sinnar á umhverfið.“

Nú sé nánast án undantekningar gert ráð fyrir því að hluti viðskiptavina veitingastaða fylgi vegan-lífsstílum. „Fyrir nokkrum árum þurfti maður að undirbúa sig fyrir að maður færi á veitingastað og ekki einn réttur væri í boði fyrir grænkeru, í dag gerir maður einfaldlega ráð fyrir að hafa jafnvel fleiri en tvo valkosti hvert sem maður fer. Sú þróun mun örugglega halda áfram í þá átt á komandi árum og grænkerafæði mun eflaust verða orðið algengara en það sem

nú er talið hefðbundið, áður en langt um líður.“

Linda segir hugmyndafræðina að baki veganisma margþætta. „Eins og flest vita eru dýr einstaklingar með hugsanir, persónuleika og tilfinningar og því finnst okkur að þau ættu ekki að vera misnotuð í gróðaskyni eða til ánægju fólks. Einnig er neysla og ræktun dýra ekki sjálfbær framtíð fyrir plánetuna sem við lifum á. Að gerast vegan er það besta sem meðal einstaklingur getur gert fyrir umhverfið okkar og á sama tíma tekið afstöðu gegn misnotkun dýra.“

Þá hafi fjöldi rannsókna sýnt fram á heilsufarslegan ávinning vegan-mataræðis. „Stór plús er hvað vegan-mataræði er frábært fyrir heilsuna, ýmsar rannsóknir hafa verið gerðar og vegan-mataræði hefur verið tengt við lægri blóðþrýsting og kólesteról, lægri tíðni hjartasjúkdóma, sykursýki 2 og nokkrar tegundir krabbameins. Framtíðin er björt ef hún er vegan.“

Verslunin er staðsett í Faxafeni 14 og heimasíðan er á veganbudin.is

Endurheimtu jafnvægið

Neubria er ný háþróuð bætiefnalína sem getur hjálpað þér að auka afköst og takast á við álag. Þessar einstöku bætiefnablöndur innihalda öflugar jafnvægisjurtir, vítamín og steinefni sem styðja við hugræna virkni og bæta líkamlegt og andlegt jafnvægi.

Hraðinn í okkar daglega lífi er mikill og áreiti er sífellt að aukast. Neikvæð áhrif af langvarandi álagi á andlega og líkamlega heilsu okkar hafa mikið verið rædd í samfélaginu enda sýna rannsóknir að að tíðni sjúklegar streitu fer vaxandi. Einkenni eins og orkuleysi, minni afkastageta, einbeitingarskortur, kvíði, svefntruflanir og jafnvel skert kynorka, geta tengst of miklu álagi. Ef við hunsum stöðugt þau skilaboð sem líkaminn reynir að senda okkur og virðum ekki streitumörkin okkar þá gæti örmögnun verið handan við hornið. Mikil vitundarvakning hefur sem betur fer orðið um hversu mikilvægt það er að finna jafnvægi í daglegu lífi og vera vakandi fyrir streitugæmdu einkennum. Við þurfum að finna leiðir til að aðlagast áreiti og álagi nútímans og fyrirbyggja að álagið verði okkur skaðlegt," segir Kristín Steindórsdóttir, nær-ingarþerapisti.

Adaptogen jurtir geta stuðlað að jafnvægi

Í náttúrunni leynist fjársjóður í jurtum sem kallast adaptogen, öðru nafni jafnvægisjurtir, sem geta komið okkur að góðu gagni. Jurtir sem flokkast sem adaptogen eru taldar mjög áhrifaríkar og öruggar og hafa verið notaðar um ómunatið til að efla heilsu okkar

» Neubria vörurnar eru háþróaðar gæðavörur sem innihalda öflugar jurtir, mikilvæg vítamín og steinefni, sem auka orku, úthald og einbeitingu og hjálpa líkamnum að takast á við álag.

og auka aðlögunarhæfni líkamans gegn álagi. Adaptogen jurtir hafa náð miklum vinsældum á vesturlöndum og má segja að þær séu í brennideplinum í heimi heilsumvísindanna í dag. Mikill áhugi er á að rannsaka eiginleika jurtanna og sífellt fleiri niðurstöður styðja við aldagamlar fullyrðingar forvera okkar, um jákvæð áhrif þessara einstöku jurta.

Neubria hefur vísindi og þekkingu að leiðarljósi

Hjá Neubria starfar úrvalslíð sérfræðinga sem hafa það að mark-



Adaptogen jurtir geta hjálpað okkur að endurheimta jafnvægi, segir Kristín Steindórsdóttir, nær-ingarþerapisti.

Allar Neubria vörurnar eru vegan.

» Adaptogen jurtir hafa verið notaðar um ómunatið og er talið að þær geti aukið aðlögunarhæfni líkamans gegn streitu, þreytu og orkuleysi.

miði að skapa fæðubótaefni sem mætir þörfum nútímans. Mikill metnaður er lagður í að setja saman öflugar blöndur af jurtum og öðrum náttúruvefnum ásamt nauðsynlegum vítamínum, með áherslu á að vernda heilann, örva hugræna virkni og búa líkamann undir að þola betur álag. Neubria línan samanstendur af fimm

sérvöldum bætiefnablöndum með ádurnefndum adaptogen jurtum, sem geta hjálpað okkur að endurheimta jafnvægi, aukið orku, skert athygli og unnið gegn skaðlegum áhrifum streitu.

Fæst í apótekum og stórmörkuðum



Neubria Mood

Inniheldur:

- túrmerik
- burnirót
- ashwaganda
- saffran
- sitrónólín.

Inniheldur einnig öll helstu vítamín og steinefni sem líkaminn þarfnast.

Góður kostur fyrir þá sem vilja bæta líkamlegt og andlegt jafnvægi.



Neubria Memory

Inniheldur:

- túrmerik
- aswagandha
- bacopa monnieri
- rósmarín extract
- ginkgo bilboa
- sitrónólín
- co-enzyme Q10.

Inniheldur einnig öll helstu vítamín og steinefni sem líkaminn þarfnast.

Góður kostur fyrir þá sem vilja efla minni og einbeitingu.



Neubria Sleep

Inniheldur:

- tryptófan
- humla
- sitrónu
- Kamillu
- saffran
- magnesíum.

Formúlan inniheldur útvalin náttúrubætiefni sem vinna saman að því að hjálpa líkamnum að ná slökun og bæta svefngæði



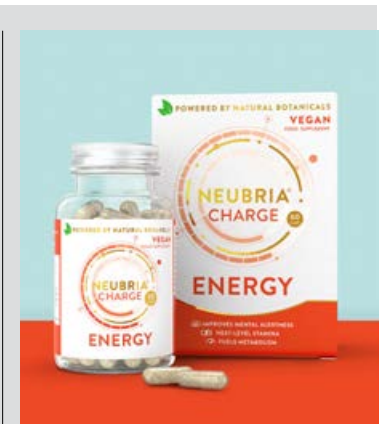
Neubria Focus

Inniheldur:

- koffín
- co-enzyme
- Q10
- sitrónólín
- bacopa monnieri
- aswagandha
- ginkgo bilboa
- salvíu
- lútín
- zeaxantín
- bláber
- rósmarín.

Lútín og zeaxantín eru talin geta verndað augun gegn skaðlegum geislum frá tölvuskjám.

Getur hjálpað til við að efla hugræna virkni og styðja við einbeitingu og athygli.



Neubria Energy

Inniheldur:

- B3
- B5
- B6
- B9
- B12
- kóreskt-, siberískt- og amerískt Gingseng,
- náttúrulegt koffín frá Guarana ávextinum
- L-theanine sem getur jafnað mildað áhrif koffíns, komið þannig í veg fyrir óþægilegar aukaverkanir sem getur fylgt koffín inntöku.

Góður kostur fyrir þá sem þurfa á auka orku að halda.

Vegan-gott í tilefni dagsins

Hrekkjavakan verður með dapurlegra sniði í ár en venjulega, en það er þeim mun mikilvægara að nýta tækifærið til að gera sér dagamun. Hér er vegan-gotteri í tilefni dagsins.

Oddur Freyr
Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is



Þá er hrekkjavaka komin aftur, en í ár verður víst minna um veislur, fylleri og búningskeppnir en venjulega, vegna heimsfaraldursins. Það er samt hægt að hafa það gott heima og fá sér eitthvað hrekkjavökugott yfir góðri hryllingsmynd. Hér eru tvær uppskriftir að vegan-góðgæti, sem á við í dag.

Fylltar hrekkjavökupaprikur

4 paprikur, liturinn skiptir ekki máli

25 grömm af furuhnetum

1 matskeið af ólífú- eða repjuolíu

1 rauðlaukur, saxaður

2 stórir hvítlauksgeirar, kramdir

1 lítið eggaldin, saxað í litla bita

200 gramma poki af blönduðu korni

2 matskeiðar af maukuðum sólþurrkuðum tómötum

Rifið hýði af einni sítrónu

Glás af basilíku, saxað

Skref 1: Skerið toppana af paprikunum og setjið þá til hliðar. Fjar-



Hrekkjavökupaprikurnar eiga að líta nokkurn veginn svona út, en á myndinni er önnur fylling en í uppskriftinni sem birtist hér. MYND/GETTY

lægðu öll fræin og allt þetta hvíta innan úr þeim. Notið beittan hnif til að skera draugaleg hrekkjavökuanalit í hliðarnar. Saxið allt sem er skorið burt í litla bita og geymið þar til síðar.

Skref 2: Ristið furuhnetur á þurri pönnu í nokkrar mínútur þar til þær verða gullnar og setjið þær til

hliðar. Hitið olíuna á pönnunni og hitið ofn á 200°C/180°C með blæstri. Eldið laukinn í olíunni í 8-10 mínútur þar til hann mýkist. Hrærið hvítlauknum, afskornu bitunum af paprikunni og eggaldininu út í og eldið í 10 mínútur í viðbót, þangað til grænmetið er mjúkt. Bætið slettu af vatni út í ef

Karamelluhjúpuð epli eiga vel við á haustin og geta verið hollari staðgengill fyrir sælgæti. MYND/GETTY



pannan virðist þurr. Kryddið.

Skref 3: Kreistið kornpokann til að brjóta innihaldið upp og hvolfið honum svo ofan í pönnuna með tómataukinu. Hrærið í mínútu eða tvær til að það hitni í gegn, takið pönnuna svo af hitanum og bætið sítrónuhýðinu, basilíkunni og furuhnetunum út í.

Skref 4: Fyllið hverja papriku með blöndunni og setjið toppana aftur ofan á. Það getur verið gott að nota tannstongla til að halda þeim á sínum stað. Setjið paprikurnar svo í eldfast mót og látið andlitin snúa upp. Setjið álpappír yfir og bakið í 35 mínútur, en síðustu 10 mínúturnar á ekki að vera neitt yfir þeim. Paprikurnar ættu að vera mjúkar og fyllingin sjóðheit.

Karamelluhjúpuð epli

Fjögur epli

Fjögur ispinnaprik

Karamellusósan:

1 bolli af vegan sykri

1/8 teskeið af vínsteinslyftidufti

3 matskeiðar af vatni

1/4 bolli af hreinsaðri kókosolíu

3 matskeiðar af sojamjólki

Til að gera karamelluna þarf að byrja með hreina pönnu í venjulegri stærð og setja á hana sykurlu, vatn og vínsteinslyftiduft. Stillið hitann á millistig. Sykurvatnið mun byrja að sjóða, en það á ekki að hræra, heldur bara lyfta pönnunni og hrísta upp í sykrinum ef þörf krefur.

Fylgist mjög vandlega með sykurlöndunni. Þegar hún hefur soðið í 6-8 mínútur byrjar hún að dökkna og lykta eins og karamella. Þá á hún að fá að sjóða í 10-20 sekúndur í viðbót til að fá brúnan lit. Litabreytingin verður ekki mjög mikil þegar óbleiktur sykurlu er notaður og það er gott að fylgja nefinu, karamellan er tilbúin þegar hún lykta eins og karamella. Þá á að taka þetta af hitanum og strax bæta kókosolíunni út í og hræra með málmþeytara með löngu handfangi í nokkrar sekúndur.



Mandarínur eru komnar í búðir og það er hægt að gera þær að vegan-hrekkjavökunammi með því að skreyta þær. MYND/GETTY

Bætið sojamjólkinni varlega út í, hún gæti bubblað og skvest. Haldið áfram að hræra þangað til þetta hefur allt blandast vel saman. Leyfið blöndunni svo að kólna niður í herbergishita. Hitið karamellusósuna svo aftur upp þangað til hún fer að bubbla og leyfið henni að gera það í 45 sekúndur á lágum hita. Leyfið henni svo að kólna í um 10 mínútur þar til hún byrjar að stifna og verða klístruð.

Til að þekja eplin svo með sósunni er gott að nýta tímann á meðan karamellan kólnar til að taka stöngulinn úr eplunum, þvo þau og þurrka svo vandlega. Stingið síðan ispinnapriki ofan í toppinn á hverju epli.

Þegar karamellan er orðinn þykk og klístruð skal rulla eplunum upp úr karamellunni og þekja þau. Það getur verið gott að nota skeið til að auðvelda þetta. Setjið eplin svo á bakka með bökunarpappír eftir að búið er að dýfa þeim og leyfa auka karamellusósu að drjúpa af. Setjið svo bakkann í isskáp til að kæla hann niður. Eplin losna auðveldlega af bökunarpappírnum þegar þau hafa kólnað.

SPÍNAT ER OFURFÆÐA ALVÖRUR SPÍNAT

Flestir vita um hollustu spínats. Það er ein næringarríkasta fæða sem til er. Þess vegna er líka gott að vita að spínatið frá okkur er **alvöru spínat**.

Andoxunarefni · Járn · Steinefni · Fólínsýra · C-vítamín



Allt um spínat á **holltoggott.is**

Hollt & Gott

Sviðsstjóri



Lyfjastofnun leitar að öflugum leiðtoga í starf sviðsstjóra á nýju sviði. Sviðsstjóri stýrir starfsemi sviðsins og hefur yfirumsjón með skipulagi þess og framkvæmd þeirra verkefna sem undir sviðið heyrir.

Skipulag og verkefni nýs sviðs eru í mótun og mun sviðsstjóri koma að þróun og uppbyggingu þess. Í boði er spennandi og krefjandi stjórnunarstarf fyrir framsækinn leiðtoga. Sviðsstjóri situr í framkvæmdaráði Lyfjastofnunar og tekur þátt í stefnumótun stofnunarinnar og áætlanagerð. Starfið heyrir undir forstjóra stofnunarinnar.

Verkefnastjórnunardeild og samskiptadeild heyrir undir sviðið. Verkefni sem nú heyrir undir lyfjagreiðslunefnd munu færast til Lyfjastofnunar nk. áramót og munu einnig heyrir undir sviðið. Á sviðinu starfa u.þ.b. 20 starfsmenn.

■ Helstu viðfangsefni og ábyrgð:

- Ábyrgð á faglegu starfi og daglegri starfsemi sviðsins
- Ábyrgð á að starfsemi sviðsins fari fram í samræmi við markmið og áherslur Lyfjastofnunar sem og þeim lögum og reglum sem um starfsemina gilda
- Stefnumótun, starfsmannahald og áætlanagerð sviðsins
- Erlent samstarf og samskipti Lyfjastofnunar sem heyrir undir sviðið

■ Helstu verkefni sviðsins:

- Móttaka erinda og gilding gagna
- Útgáfa vottorða, símsvörun og vöktun pósthólfa
- Samskipti við fjölmiðla, fagaðila og almenning
- Þjónustukannanir
- Vefur Lyfjastofnunar, þ.m.t. fréttaskrif, útgáfa sérlyfjaskrár, lyfjaverðskrár og skiptiskrár lyfja
- Ákvarðanir um verð, greiðslupátttöku og leyfisskyldu lyfja

■ Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólapróf sem nýtist í starfi, framhaldsmenntun er kostur
- Reynsla af stjórnun og mannaforráðum
- Að lágmarki 5 ára starfsreynsla sem nýtist í starfi
- Þekking og reynsla af opinberri stjórnsýslu er kostur
- Reynsla úr störfum hjá lyfjafyrirtækjum er kostur
- Reynsla af stefnumótun og gæðamálum
- Reynsla af kynningarstarfsemi, verð- og greiðsluþátttöku lyfja og lyfjaskráningum
- Reynsla af hagrænni greiningu æskileg
- Mjög gott vald á íslensku og ensku í töluðu og rituðu máli
- Afburða tölvuhæfni, nákvæmni, sjálfstæði og skipulögð vinnubrögð
- Leiðtogahæfni, jákvæðni og sveigjanleiki
- Teymisvitund, frumkvæði og faglegur metnaður

Umsóknarfrestur er til og með 16. nóvember 2020. Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is og þarf að fylgja starfsferilskrá og ítarlegt kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni umsækjanda sem nýtist í starfi. Við hvetjum bæði konur og karla til að sækja um.

Lyfjastofnun er ríkisstofnun sem heyrir undir heilbrigðisráðuneytið. Helstu hlutverk stofnunarinnar eru að gefa út markaðsleyfi fyrir lyf í samvinnu við lyfjafirvöld á Evrópska efnahagssvæðinu, hafa eftirlit með lyfjabúðum, lyfjafyrirtækjum, heilbrigðisstofnunum og söluaðilum lækningatækja á Íslandi, meta gæði og öryggi lyfja og tryggja faglega upplýsingagjöf um lyf og lækningatæki til heilbrigðisstarfsfólks og neytenda.

Hjá Lyfjastofnun starfa rúmlega 70 starfsmenn af 6 þjóðernum.

Lyfjastofnun leggur áherslu á gott vinnuumhverfi, starfsþróun og framfylgir stefnu um samræmingu fjölskyldulífs og vinnu. Gildi Lyfjastofnunar eru:

gæði – traust – þjónusta

Nánari upplýsingar um Lyfjastofnun má finna á: www.lyfjastofnun.is

Lyfjastofnun hefur hlotið jafnaunavottun. Laun eru samkvæmt kjarasamningi fjármálaráðuneytis og hlutaðeigandi stéttarfélags.

Öllum umsóknum verður svarað að ráðningu lokinni. Umsóknir geta gilt í 6 mánuði frá lokum umsóknarfrests.

Upplýsingar veita: Thelma Kristín Kvaran (thelma@intellecta.is) í síma 511 1225 og Rúna Hauksdóttir Hvannberg, forstjóri Lyfjastofnunar (runa.hauksdottir.hvannberg@lyfjastofnun.is) í síma 520 2100.

intellecta
Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir

RÁÐGJÖF
RÁÐNINGAR
RANNSÓKNIR



intellecta

Síðumúla 5 • 108 Reykjavík • 511 1225 • intellecta.is

Sviðsstjóri matvælaöryggis- og lýðheilsusviðs



Matis ohf. leitar að jákvæðum og drifandi einstaklingi til að leiða verkefnasvið Matis á sviði matvælaöryggis og lýðheilsu. Sviðsstjóri heyrir beint undir forstjóra og situr í framkvæmdastjórn Matis.

Hlutverk Matis er að efla samkeppnishæfni íslenskra afurða og atvinnulífs og tryggja matvælaöryggi, lýðheilsu og sjálfbæra nýtingu umhverfisins með rannsóknum, nýsköpun og þjónustu.

Helstu viðfangsefni og ábyrgð:

- Yfirábyrgð á verkefnum og verkefnaöflun sviðs
- Stefnumótun og þróun sviðs
- Þátttaka í framkvæmdastjórn
- Samskipti við hagaðila á sviði matvælaöryggis og lýðheilsu
- Áætlanagerð og markmiðasetning

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun og reynsla sem nýtist í starfi
- Viðtæk þekking og reynsla á matvælaöryggi og áhættumati á sviði matvæla
- Reynsla af stjórnun og stefnumótun
- Góð færni í mannlegum samskiptum og teymisvinnu
- Mjög góð kunnáttu í íslensku og ensku og góð hæfni til að miðla upplýsingum í ræðu og riti

Farið verður með allar fyrirspurnir og umsóknir sem trúnaðarmál. Við hvetjum bæði konur og karla til að sækja um.

Umsóknarfrestur er til og með 16. nóvember 2020. Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is og þarf að fylgja ferilskrá og ítarlegt kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni umsækjanda sem nýtist í starfi.

Upplýsingar veitir Thelma Kristín Kvaran (thelma@intellecta.is) í síma 511 1225.

Matis leggur áherslu á hagnýtar rannsóknir sem auka verðmæti íslenskrar matvælaframleiðslu, stuðla að öryggi og heilnæmi afurða og sjálfbærri nýtingu náttúruauðlinda.

Hjá Matis starfar kraftmikill hópur sem brennur fyrir því að finna nýjar leiðir til að hámarka nýtingu hráefnis, auka sjálfbærni, tryggja matvælaöryggi og efla lýðheilsu.

Nánari upplýsingar má finna á:

www.matis.is



JAFNLAUNAVOTTUN

intellecta
Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir

Verkefnastjórar



Ríkiseignir óska eftir að ráða verkefnastjóra sem koma fram fyrir hönd Ríkiseigna sem upplýstir og kröfuharðir kaupendur að hönnun, eftirliti og framkvæmdum.

Verkefnastjóri framkvæmda

Helstu viðfangsefni:

- Stjórnun verkefna og eftirlit með framvindu
- Þátttaka í undirbúningi verkefna og rýni verkefna á hönnunar- og útboðsstigi
- Kostnaðareftirlit, uppgjör og skilamöt
- Þátttaka í umbótaverkefnum innan Ríkiseigna

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Verk-, tækni-, eða byggingafræði þar sem meistaragráða er kostur
- Reynsla af verkefnastjórnun verklegra framkvæmda
- Reynsla af gerð verk- og kostnaðaráætlana
- Reynsla af uppgjöri verkefna
- Þekking á hönnunarferli og hönnunarrýni
- Frumkvæði, vandvirkni og ögun í vinnubrögðum
- Jákvætt viðmót og færni í mannlegum samskiptum
- Gott vald á íslensku í ræðu og riti

Verkefnastjóri bygginga

Helstu viðfangsefni:

- Metur ástand fasteigna með tilliti til viðhaldsþarfar, endurbóta og breytinga
- Gerð kostnaðar- og framkvæmdaáætlana
- Stjórnun verkframkvæmda
- Undirbúningur verkefna og rýni verkefna á hönnunar- og útboðsstigi
- Gerð langtímaáætlana fasteigna
- Þátttaka í umbótaverkefnum innan Ríkiseigna

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Verk-, tækni-, eða byggingafræði þar sem meistaragráða er kostur
- Reynsla af verkefnastjórnun verklegra framkvæmda
- Reynsla af gerð verk- og kostnaðaráætlana
- Þekking á hönnunarferli og reynsla af hönnunarrýni
- Frumkvæði, vandvirkni og ögun í vinnubrögðum
- Jákvætt viðmót og færni í mannlegum samskiptum
- Gott vald á íslensku í ræðu og riti

Umsókn þarf að fylgja ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf, þar sem gerð er grein fyrir hæfni umsækjanda sem nýtist í starfi. Öllum umsóknum verður svarað að ráðningu lokinni. Við hvetjum bæði konur og karla til að sækja um.

Ríkiseignir hafa umsjón með fasteignum, jörðum og auðlindum í eigu ríkisins í umboði fjármála- og efnahagsráðuneytis. Hlutverk Ríkiseigna er að tryggja örugga og hagkvæma umsýslu þessara eigna.

Umsýsla fasteigna felst einkum í útleigu húsnæðis til stofnana ríkisins, viðhaldi fasteigna og daglegum rekstri þeirra. Umsýsla jarðeigna felst aðallega í útleigu og ábúð á ríkisjörðum, umsjón með leigusamningum og samskiptum við leigutaka og ábúendur. Að auki annast Ríkiseignir umsýslu og skráningu auðlinda í eigu ríkisins.

Launakjör eru samkvæmt gildandi kjarasamningi fjármála- og efnahagsráðherra og viðkomandi stéttarfélags.

Umsóknir gilda í 6 mánuði frá því að umsóknarfrestur rennur út.

Nánari upplýsingar má finna á:

www.rikiseignir.is

Nánari upplýsingar:
Thelma Kristín Kvaran (thelma@intellecta.is)
Hafdís Ósk Pétursdóttir (hafdis@intellecta.is)

Umsóknarfrestur er til og með 2. nóvember 2020
Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is

intellecta
Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir



Verkefnastjóri framkvæmda

Sjómannadagsráð rekur um 90.000 m² af húsnæði og er leiðandi aðili í öldrunarþjónustu á Íslandi. Í gegnum dótturfélög sín, Hrafnistu og Naustavör, veitir félagið á annað þúsund landsmanna í fimm sveitarfélögum daglega þjónustu.

Umsókn skal fylgja ferilskrá og ítarlegt kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur um færni viðkomandi til að gegna starfinu.

Umsjón með starfinu hafa Auður Bjarnadóttir (audur@vinnvinn.is) og Jensína K. Böðvarsdóttir (jensina@vinnvinn.is) hjá Vinnvinn.

Sjómannadagsráð leitar að sjálfstæðum, drífandi og metnaðarfullum einstaklingi með góða reynslu af verkframkvæmdum í starf verkefnastjóra framkvæmda. Verkefnastjóri hefur umsjón með framtíðarþróun og verkefnastýringu nýrra framkvæmda- og endurbótaverkefna í samvinnu við innri og ytri hagaðila.

Starfssvið

- Umsjón með nýframkvæmdum og stærri endurbótaverkefnum.
- Umsjón með útboðum og samningum.
- Umsjón með ráðningu hönnuða, verktaka og birgja.
- Gerð verkefna-, tíma- og kostnaðaráætlana.
- Kostnaðareftirlit og eftirfylgni tímaáætlunar á framkvæmdatíma.
- Samskipti við hönnunarstjóra.
- Þátttaka í þróun hagkvæmustu lausna og markmiðasetningu.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Verk-, eða tæknifræðipróf, meistaraþróf er kostur.
- Reynsla af stjórnun verklegra framkvæmda.
- Þekking eða reynsla af verkefnastjórnun og samningagerð.
- Reynsla af gerð verk- og kostnaðaráætlana.
- Rík kostnaðarvitund og hæfni til að samræma markmið stærri heildar.
- Framúrskarandi samskiptahæfni og jákvætt viðmót.
- Frumkvæði og metnaður til að ná árangri.
- Sjálfstæði í starfi og öguð vinnubrögð.
- Góð íslenskukunnátta.

Umsóknarfrestur er til og með 8.nóvember nk.

Umsóknir óskast fylltar út á www.vinnvinn.is.

Við hvetjum áhugasama til að sækja um, óháð kyni og uppruna.

vinnvinn
RÁÐNINGAR | RÁÐGJÖF



Mannauðsstjóri

Umhverfis- og auðlindaráðuneytið leitar eftir öflugum einstaklingi með víðtæka reynslu og þekkingu til að leiða starf ráðuneytisins á sviði mannauðsmála.

Mannauðsstjóri leiðir þróun mannauðsmála í samstarfi við stjórnendur og fylgir eftir verkefnaáætlunum ráðuneytisins. Mannauðsstjóri heyrir undir skrifstofu ráðuneytisstjóra.

Í ráðuneytinu starfar um 45 manna samhentur hópur á sex skrifstofum. Ráðuneytið leggur áherslu á góðan starfsanda, góð starfsskilyrði og jafnræði kynjanna. Ráðuneytið hefur hlotið gæðavottun umhverfisstjórnunarkefnis og jafnlaunavottun.

Helstu verkefni og ábyrgðarsvið:

- Ábyrgð á framkvæmd og eftirfylgni mannauðsmála
- Ráðgjöf og stuðningur við stjórnendur og starfsfólk á sviði mannauðsmála
- Ábyrgð á þróun starfsumhverfis
- Umsjón með launasetningu, þróun jafnlaunakerfis og framkvæmd jafnlaunagreiðinga
- Umsjón með starfsþróun og fræðslu starfsfólks
- Umsjón með framfylgd verkefnaáætlana ráðuneytisins í samstarfi við stjórnendur
- Umsjón með framkvæmd stjórnendastefnu ríkisins gagnvart stofnunum ráðuneytisins
- Þátttaka í ýmsum verkefnum og starfshópum innan og utan ráðuneytisins

Hæfniskröfur:

- Háskólapróf með meistaragráðu sem nýtist í starfi
- Þekking og marktæk reynsla á sviði mannauðsmála
- Reynsla af stefnumótun og áætlanagerð á sviði mannauðsmála
- Reynsla eða þekking af verkefna- og breytingastjórnun
- Reynsla af gæðamálum er kostur
- Framúrskarandi hæfni í samskiptum
- Sjálfstæði, frumkvæði og góð skipulagshæfni
- Gott vald á íslensku og ensku í rituðu og mæltu máli

Umsóknarfrestur er til og með 16. nóvember nk. Sótt er um starfið á Starfatorgi – starfatorg.is

Umsókn um starfið þarf að fylgja ferilskrá og ítarlegt kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur veittur fyrir hæfni viðkomandi í starfið.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Sigríður Auður Arnardóttir, ráðuneytisstjóri, netfang sigridur.arnardottir@uar.is.

Stjórnarráð Íslands
Umhverfis- og
auðlindaráðuneytið



Sérfræðingur í lánsfjáröflun og greiningu skuldabréfamarkaðar

Fjármála- og efnahagsráðuneytið leitar að framúrskarandi og reynslumiklum sérfræðingi til að sinna verkefnum á sviði lánsfjáröflunar og skuldastýringar. Markmið starfsins er að stuðla að hagkvæmri fjármögnun ríkissjóðs sem styður við fjárhags- og hagstjórnarmarkmið stjórnvalda.

Í boði er áhugavert starf á lífandi og skemmtilegum vinnustað þar sem ríkir góður starfsandi.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Umsjón með þróun sviðsmynda við fjármögnun ríkissjóðs.
- Greiningar og ráðgjöf um skuldabréfamarkað.
- Samspil lánsfjáröflunar og hagstjórnar.
- Þróun áhættustýringar ríkissjóðs.
- Hagnýting efnahagsreiknings ríkissjóðs til að draga úr fjármögnunarpörf.
- Samskipti við láns hæfismatsfyrirtæki og aðra samstarfsaðila.
- Miðlun upplýsinga um stöðu og fjármögnun ríkissjóðs.
- Þátttaka í lánsfjáröflun og skuldastýringu.

Hæfnikröfur

- Meistaragráða sem nýtist í starfi, t.d. á sviði hagfræði, viðskiptafræði eða verkfræði.
- Afburðagóð þekking og reynsla af skuldabréfamarkaði og fjármögnun.
- Framúrskarandi greiningarhæfni ásamt reynslu í að miðla upplýsingum með greinargóðum og skýrum hætti.
- Mjög gott vald á íslensku og ensku í ræðu og riti, kunnátta á Norðurlandamáli er æskileg.
- Gagnrýnin og lausnamiðuð hugsun.
- Skipulagshæfni, frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum, auk hæfileika til að taka virkan þátt í teymisvinnu.
- Góð samskiptahæfni og geta til að ávinna sér traust samstarfsaðila.

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

Umsóknarfrestur er til og með 5. nóvember nk.

Áhugasamir eru beðnir að sækja um starfið á www.starfatorg.is

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

Nánari upplýsingar veita Guðrún Ögmundsdóttir - gudrun.ogmundsdottir@fjr.is og Sigurður Helgi Helgason - sigurdur.helgason@fjr.is

Stjórnarráð Íslands
Fjármála- og
efnahagsráðuneytið





KRÝSUVÍK
MEÐFERÐARHEIMILIÐ

FORSTÖÐUMAÐUR MEÐFERÐAR- HEIMILISINS KRÝSUVÍKUR

Meðferðarheimilið Krýsuvík rekur langtíma meðferð fyrir fólk sem ánetjast hefur áfengi og vímuefnum. Meðferðin er að lágmarki 6 mánuðir sem, ásamt fjarlægð frá mannabyggðum og tengslum við náttúruna, gerir það að verkum að edrúhlutfall eftir meðferð er með því allra lægsta sem þekkt á Íslandi. Markmið meðferðarinnar er að fólk verði fullgildir meðlimir í samfélaginu á nýjan leik.

Aðsetur er í Krýsuvík, um 30 km frá höfuðborgarsvæðinu. Krýsuvík sér um akstur á staðinn.

Meðferðarheimilið Krýsuvík óskar eftir að ráða forstöðumann. Við leitum að reynslumiklum einstaklingi með mikla skipulagshæfni og getu til að vinna með fólki.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Yfirumsjón með meðferðarstarfi
- Dagskrárgerð og meðferðarþróun
- Stefnumótun og markmiðasetning innan meðferðarinnar
- Ábyrgð á samvinnu við aðrar stofnanir
- Starfsmannamál og ráðningar
- Ýmis önnur mál sem snúa að meðferðarstarfinu

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Nám í áfengis- og vímuefnaráðgjöf eða sambærilegt
- Mjög mikil reynsla í meðferðarmálum er algjört skilyrði
- Skipulagshæfni
- Jákvætt viðmót og góð hæfni í mannlegum samskiptum

Umsóknarfrestur er til og með **9. nóvember nk.** Umsóknir óskast fylltar út á hagvangur.is.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir Briem, sverrir@hagvangur.is

 HAGVANGUR



FRÆÐSLUMIÐSTÖÐ
ATVINNULÍFSINS

FRAMKVÆMDASTJÓRI

Fræðslumiðstöð atvinnulífsins ehf (FA) er samstarfsvettvangur Alþýðusambands Íslands (ASÍ), Samtaka atvinnulífsins (SA), BSRB, fjármála- og efnahagsráðuneytis og Sambands íslenskra sveitarfélaga um fullorðins- og starfsmenntun á íslenskum vinnumarkaði í samstarfi við aðrar sameiginlegar fræðslustofnanir á vegum aðildarsamtakanna. Markmið FA er að veita starfsmönnum, sem ekki hafa lokið prófi frá framhaldsskóla, tækifæri til að afla sér menntunar eða bæta stöðu sína á vinnumarkaði. Verkefni FA eru meðal annars að efla framboð á námstilboðum, auka gæði náms og hvetja til náms. Starfsemin byggir á samþykktum félagsins og þjónustusamningi sem gerður hefur verið við mennta- og menningarmálaráðuneytið. FA er miðstöð kennslufræðilegrar ráðgjafar og þróunar á starfsviði sínu. Sjá nánar á www.frae.is.

Fræðslumiðstöð atvinnulífsins óskar eftir að ráða framkvæmdastjóra

Starfssvið:

- Daglegt skipulag, stjórnun og rekstur
- Stefnumótun og innleiðing hennar
- Verkefnastjórn
- Gerð rekstrar- og starfsáætlana
- Samstarf og samráð við hagsmunaaðila
- Samningagerð
- Þátttaka í alþjóðlegu samstarfi

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Menntun sem nýtist í starfi
- Framtíðarsýn og stefnumótandi hugsun
- Framkvæði, metnaður og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Mikil færni í mannlegum samskiptum
- Reynsla og þekking á verkefnastjórn
- Reynsla af stjórnun og því að byggja upp liðsheild
- Brennandi áhugi á þróun mannauðs og þekkingaruppbyggingu er nauðsynlegur
- Þekking á fullorðins- og framhaldsfræðslu eða öðrum mennta- og skólamálum æskileg
- Reynsla af rekstri og fjármálum
- Góð tungumálakunnátta og tölvufærni

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

Nánari upplýsingar veitir Sverrir Briem, sverrir@hagvangur.is

 HAGVANGUR

Sterk tengsl
í íslensku atvinnulífi



hagvangur.is

 HAGVANGUR

Tæknimaður

Viltu vinna með frábærum hópi starfsmanna hjá vaxandi fyrirtæki á rannsóknar- og heilbrigðistæknimarkaði?

MEDOR ehf. leitar að úrræðagóðum og áhugasömum tæknimanni til að starfa í krefjandi og fjölbreyttu þjónustuumhverfi.

Helstu verkefni

- Uppsetning, gildingar og viðhald á efnagreiningartækjum ásamt fjölbreyttum búnaði á rannsóknarstofum
- Uppsetning og kennsla á hugbúnaðarlausnum
- Tæknileg ráðgjöf til viðskiptavina
- Þátttaka og ráðgjöf í sölufurli á tækjum og búnaði

Hæfniskröfur

- Tæknimenntun og/eða háskólamenntun af raungreinasviði æskileg
- Mjög góð tölvuþekking nauðsynleg
- Innsýn í efnafraeði og reynsla af efnagreiningartækjum er kostur
- Reynsla af bilanaleit og viðgerðum er kostur
- Færni í mannlegum samskiptum og góð þjónustulund
- Sjálfstæði og frumkvæði í vinnubrögðum
- Góð kunnátta í ensku er skilyrði

UMSÓKNARFRESTUR ER TIL 8. NÓVEMBER 2020

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

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

Nánari upplýsingar um starfið veitir **Karl Friedrich Karlsson**, deildarstjóri tæknideildar, karl@medor.is

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



GILDI MEDOR ERU ÁREIÐANLEIKI, HREINSKIPTNI OG FRAMSÆKNI



vistor

Viðskiptastjóri

Vistor leitar að metnaðarfullum liðsmanni í sterka heild til að sinna krefjandi starfi viðskiptastjóra í einum af lyfjaklösum fyrirtækisins.

Helstu verkefni

- Sala- og markaðssetning lyfja
- Greina og miðla upplýsingum um klínískar rannsóknir í tengslum við þróun og verkun lyfja á breiðu meðferðarsviði
- Fylgja ströngum gæðakröfum í allri starfsemi
- Áætlunargerð og eftirfylgni
- Samstarf við erlenda birgja
- Þátttaka í þjálfun og ráðstefnum erlendis
- Skipulagning á fræðslufundum innanlands og erlendis fyrir heilbrigðisstéttir

Hæfniskröfur

- Háskólamenntun af heilbrigðissviði
- Reynsla af sölu- og markaðsmálum æskileg
- Framhaldsmenntun á sviði viðskipta, hagfræði eða lýðheilsufræða er kostur
- Mjög góð hæfni í samskiptum og framsögutækni
- Sjálfstæð vinnubrögð en jafnframt framúrskarandi hæfni í teymisvinnu
- Mjög góð enskukunnátta nauðsynleg og kunnátta í einu Norðurlandamáli æskileg
- Góð almenn tölvukunnátta

UMSÓKNARFRESTUR ER TIL 8. NÓVEMBER 2020

Tekið er við umsóknum í gegnum heimasíðu Vistor, www.vistor.is.

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

Nánari upplýsingar veita **Ragnhildur Reynisdóttir**, markaðsstjóri, ragnhildur@vistor.is og **Pétur Veigar Pétursson**, starfsmannastjóri, petur@veritas.is.

Vistor hf. er leiðandi fyrirtæki á sviði markaðssetningar á lyfjum, heilsuvörum og dýraheilbrigðisvörum á Íslandi. Fyrirtækið er samstarfsaðili fjölmargra alþjóðlegra lyfjafyrirtækja og veitir þeim þjónustu við skráningar, sölu- og markaðsmál, klínískar rannsóknir, auk þess að hafa milligöngu um innflutnings- og dreifingarstarfsemi. Vistor er hluti af fyrirtækjasamstæðu Veritas ásamt Artasan, Distica, MEDOR og Stoð.



GILDI VISTOR ERU ÁREIÐANLEIKI, HREINSKIPTNI OG FRAMSÆKNI

VERKSTJÓRI

Pakgarðar ehf. auglýsir eftir verkstjóra við þakpappalagnir. Fyrirtækið sérhæfir sig í lögn og frágangi á þakpappa bygginga og verður umsækjandi að hafa góða reynslu af slíkri vinnu.

Hæfniskröfur:

- Reynsla af verkstjórn
- Gott viðmót og frumkvæði í starfi
- Skilyrði að geta starfað sjálfstætt og hæfni til að vinna í teymi
- Gott verkvit
- Gott vald á íslensku í ræðu og riti

Vinnutími er alla virka daga á milli 08-17.

Frekari upplýsingar veitir Þórir Þórisson á netfanginu thorir@stjornugardar.is og skulu umsóknir með ferilskrá sendar á sama netfang.



Laus staða leiðbeinanda í handverki

Janus endurhæfing er fyrirtæki sem sinnir starfs- og atvinnuendurhæfingu. Markmið starfseminnar er að aðstoða fólk við að komast á vinnumarkaðinn og fyrirbyggja varanlega örorku.

Rík áhersla er lögð á að virkja styrkleika hvers og eins starfsmanns þannig að allir njóti sín og líði sem best í starfi enda teljum við það forsendu þess árangurs sem við stefnum að.

Starfið býður uppá

- Tækifæri til að taka þátt í og hafa áhrif á uppbyggingu og þróun handverks og listsköpunar og nýtingu þess í endurhæfingu sem og að samtvinnu það öðrum úrræðum innan endurhæfingarinnar
- Þverfaglega samvinnu með metnaðarfullu starfsfólki varðandi handverk og listsköpun í endurhæfingu

Um er að ræða 50-100% starfshlutfall. Umsóknarfrestur er til **10. nóvember** næstkomandi.

Umsóknum skal skila gegnum www.alfred.is þar sem frekari upplýsingar um starfið er að finna.

STÖRF HJÁ GARÐABÆ

Urriðaholtsskóli

- Grunnskólakennari
- Leikskólakennari

Leikskólinn Krakkakot

- Deildarstjóri
- Leikskólakennari

Leikskólinn Sunnhvoll

- Leikskólakennari

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

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



Vilt þú leggja okkur lið?

Við hvetjum hæfileikaríka einstaklinga til að skoða nánar þær spennandi stöður sem eru í boði í framleiðslu Marel. Við leitum að einstaklingum sem eru tilbúnir að vaxa í starfi og tileinka sér nýjustu tækni í fjölbreyttum verkefnum í frábærum teyrum.

Við hvetjum alla áhugasama til að sækja um störfin, óháð kyni.

Leitum meðal annars að kraftmiklum liðsfélögum í eftirfarandi teymi:

- Rennismíði (m.a. nemastaða)
- Samsetningu vigtarbúnaðar (rafvirki/rafeindavirki)
- Samsetningu á búnaði
- Suðu á tækjum
- Lager

Nánari upplýsingar á marel.com/störf

Við horfum til framtíðar

Marel er stolt af því að skipa sér í raðir fyrirmyndarfyrirtækja í rekstri. Bak við góðan árangur Marel standa um 7000 einstaklingar sem saman skipa sterka liðsheild sem vinnur að sameiginlegu markmiði.

Markmið okkar er að umbreyta matvælavinnslu á heimsvísu með sjálfbærni og hagkvæmni að leiðarljósi. Á þeirri vegferð skiptir hvert framlag og hver einstaklingur sköpum.

2017-2020 Fyrirmyndarfyrirtæki í rekstri

Viðskiptablaðið  keldan



Okkur vantar hjúkrunarfræðinga í teymið okkar!

Vinnuvernd ehf. auglýsir eftir hjúkrunarfræðingum til að sinna fjölbreyttum verkefnum á sviði heilsuverndar og heilsueflingar.

Viðkomandi þarf að geta hafið störf eigi síðar en 1. janúar næstkomandi.

Lögð er áhersla á frumkvæði, sjálfstæð vinnubrögð auk hæfni í samskiptum og samvinnu.

Umsóknarfrestur er til 10. nóvember nk. og skulu umsóknir ásamt ferilskrá berast á netfangið vinnuvernd@vinnuvernd.is.

Nánari upplýsingar veitir Valgeir Sigurðsson, framkvæmdastjóri, í síma 578 0800.

Vinnuvernd er þjónustufyrirtæki sem sérhæfir sig á sviði vinnuverndar og heilsueflingar. Í dag njóta fjölmörg islensk fyrirtæki, stofnanir og sveitarfélög þjónustu okkar og þeim fjölga stöðugt.

Á vegum Vinnuverndar starfar öflugt teymi sem samanstendur af læknum, sálfræðingum, hjúkrunarfræðingum, sjúkrabjálfurum auk annars starfsfólks.

FAGMENNSKA - TRAUST - SAMVINNA - SÓKN

vinnuvernd

Holtasmári 1 · 201 Kópavogur · Sími 578 0800 · www.vinnuvernd.is



Laghentur starfsmaður / Handy man

Langar þig að vinna á sveitabæ?

Sjá nánar á Job

Do you want to work in a farm?

Check www.job.is

job

Finnum draumastarfið saman



Sveitarfélagið
ÁRBORG

Tvær stöður aðstoðarleikskólastjóra

Leitað er að áhugasömum og metnaðarfullum stjórnendum með leikskólakennararéttindi og stjórnunarreynslu. Í Sveitarfélaginu Árborg búa rúmlega 10 þúsund manns og lögð er áhersla á öflugt skóla- og frístundastarf og góða velferðarþjónustu. Skólar og aðrar deildir fjölskyldusviðs vinna að því að styrkja heildstæða nærþjónustu við börn, foreldra og skóla. Þá er áhersla lögð á snemmtækan stuðning, góð tengsl skóla og skólastiga og skólaþróunarverkefni sem unnin eru í anda lærdómssamfélagsins. Leitað er að metnaðarfullum einstaklingum sem búa yfir leiðtoga-hæfni og mikilli reynslu og þekkingu á skólastarfi. Ráðið verður í stöðurnar frá 1. febrúar 2021 eða eftir samkomulagi.

Aðstoðarleikskólastjóri Goðheima

Goðheimar er nýr sex deilda leikskóli á Selfossi sem áætlað er að opna í mars 2021. Aðstoðarleikskólastjóri mun m.a. taka þátt í undirbúnings- og stefnumótunarvinnu með leikskólastjóra.

Aðstoðarleikskólastjóri Brimvers/Æskukots

Leikskólinn Brimver/Æskukot er fjögurra deilda leikskóli með starfsstöðvar á Eyrarbakka og Stokkseyri. Skólinn vinnur eftir Heilsustefnu Unnar Stefánsdóttur og Grænfánans og unnið er að innleiðingu á heilsueflandi leikskóla. Gert er ráð fyrir að aðstoðarleikskólastjóri hafi faglega yfirumsjón með stöðþjónustu skólans.

Meginverkefni aðstoðarleikskólastjóra

- Staðgengill leikskólastjóra og ábyrgð á rekstri í samráði við hann
- Dagleg stjórnun og skipulagning skólastarfsins í samráði við leikskólastjóra
- Ráðgjöf til starfsmanna að höfðu samráði við leikskólastjóra
- Uppeldi og menntun leikskólabarna
- Veita foreldrum/forráðamönnum barna stuðning, fræðslu og ráðgjöf
- Þátttaka í stefnumörkun skólans ásamt stjórnunarteymi og öðru samstarfsfólki

Menntun og færnikröfur

- Leikskólakennararéttindi áskilin
- Framhaldsmenntun í stjórnun og/eða kennslufræðum er mikill kostur
- Góð færni í mannlegum samskiptum
- Leiðtoga- og skipulagshæfileikar
- Þekking og reynsla af rekstri og stjórnun er skilyrði
- Góð færni í mannlegum samskiptum
- Áhugi og hæfni í starfi með börnum
- Frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð
- Góð íslenskukunnátta og færni til að tjá sig í ræðu og riti

Frekari upplýsingar

Umsóknarfrestur er til **15. nóvember 2020**. Laun eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og KÍ v/FSL. Starfshlutfall er 100%. Vakin er athygli á stefnu Árborgar að jafna hlutfall kynjanna í störfum og að vinnustaðir endurspegli fjölbreytileika samfélagsins. Nánari upplýsingar v/starfs aðstoðarleikskólastjóra Goðheima veitir Sigríður Birna Birgisdóttir, leikskólastjóri, sigridurb@arborg.is Sími 480-6352 og 480-3272.

Upplýsingar v/starfs aðstoðarleikskólastjóra Brimver/Æskukots veitir Birna Guðrún Jónsdóttir, leikskólastjóri, birnagj@arborg.is, Sími 480-6372.

Umsóknum fylgi yfirlit yfir nám og fyrri störf, leyfisbréf og rökstuðningur fyrir hæfni í starfið og framtíðarsýn umsækjanda varðandi þróun skólastarfs. Umsókn ásamt fylgigögnum skal skila í gegnum ráðningarvef sveitarfélagsins <http://starf.arborg.is/>

Vilt þú taka þátt í því að byggja upp skólastarf í nýjum grunnskóla á Selfossi?



Aðstoðarskólastjóri Stekkjaskóla

Stekkjaskóli auglýsir eftir aðstoðarskólastjóra frá og með 1. mars 2021. Skólinn tekur til starfa næsta haust með um 150 nemendum í 1. – 4. bekk en fullbyggður verður hann fyrir 500 nemendur í 1. – 10. bekk.

Í Stekkjaskóla verður lögð áhersla á teymiskennslu, teymisvinnu, fjölbreytta kennsluhætti og jákvæðan skólabrag.

Aðstoðarskólastjóri mun taka þátt í stefnumörkun skólans sem tekur meðal annars mið af menntastefnu Árborgar sem byggir á hugmyndinni um skólann sem lifandi lærdómssamfélag.

Sveitarfélagið Árborg er ört stækkandi þar sem áhersla er lögð á öflugt skóla- og frístundastarf og góða velferðarþjónustu. Skólar og aðrar deildir fjölskyldusviðs vinna að því að styrkja heildstæða nærþjónustu við börn, foreldra og skóla.

Nánari upplýsingar um sveitarfélagið, fjölskyldusvið og skólaþjónustu Árborgar má finna á www.arborg.is

Leitað er eftir metnaðarfullum einstaklingi sem býr yfir leiðtoga-hæfni og hefur víðtæka þekkingu á skólastarfi og framsækna skólasýn.

Meginverkefni:

- Staðgengill skólastjóra
- Vinnur ásamt samstarfsfólki að stefnumörkun skólans
- Veitir faglega forystu á sviði kennslu og þróunar í skólastarfi
- Kemur að skólanámskrágerð og innra mati
- Vinnur ásamt skólastjóra að daglegri stjórnun skólans og skipulagningu skólastarfsins

Menntunar- og hæfnikröfur:

- Leyfisbréf grunnskólakennara og kennslureynsla í grunnskóla
- Framhaldsmenntun í stjórnun eða uppeldis- og kennslufræði er mikill kostur
- Þekking og reynsla af rekstri og stjórnun er æskileg
- Leiðtoga-hæfni, metnaður og áhugi á skólaþróun er skilyrði
- Þekking á teymiskennslu og sveigjanlegu skólastarfi er mikill kostur
- Jákvæðni og góð færni í mannlegum samskiptum
- Frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð
- Góð íslenskukunnátta og færni til að tjá sig í ræðu og riti

Frekari upplýsingar

Laun eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og KÍ v/SÍ. Starfshlutfall er 100%. Vakin er athygli á stefnu Árborgar að jafna hlutfall kynjanna í störfum og að vinnustaðir endurspegli fjölbreytileika samfélagsins.

Nánari upplýsingar veitir Hilmar Björgvinsson skólastjóri, netfang hilmarb@arborg.is, sími 863 0922. Þorsteinn Hjartarson, sviðsstjóri fjölskyldusviðs, getur einnig veitt upplýsingar um skólann, netfang thorsteinnhj@arborg.is, sími 480-1900.

Umsóknarfrestur er til 15. nóvember 2020.

Umsókn fylgi yfirlit yfir nám og fyrri störf, leyfisbréf og rökstuðningur fyrir hæfni í starfið og framtíðarsýn umsækjanda varðandi þróun skólastarfs. Skila skal umsókn í gegnum ráðningarvef sveitarfélagsins, www.starf.arborg.is

ráðum
ráðningarstofa

Parftu að ráða starfsmann?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf.

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



SÆKIR ÞÚ ORKU TIL FJALLA?

Áhugaverð störf hjá Orkubúi Vestfjarða fyrir rafvirkja

Vestfirðir, Vestfirðir með öllu sínu aðdráttarafli. Þar sem ægifögur náttúran býður upp á endalausa möguleika til útiveru og samverustunda fyrir fjölskyldur og vini. Fallegar strendurnar, tignarleg fjöllin, náttúrulegar, skíðasvæðin og fjölskylduvænt samfélag með frábærum skólum. Samgöngur á svæðinu eru alltaf að batna og núna fögnum við tilkomu Dýrafjarðarganga. Á Vestfjörðum er svo sannarlega gott að búa.

Við hjá Orkubúi Vestfjarða óskum eftir að ráða nýja liðsmenn í hópinn okkar. Í boði er áhugavert starfsumhverfi með krefjandi og fjölbreyttum verkefnum hjá traustu fyrirtæki. Orkubúið sinnir alhliða orkuvinnslu á Vestfjörðum ásamt dreifingu orkunnar til kaupenda. Starfsmenn eru um 70 talsins og er hópurinn samheldinn og metnaður mikill.

Rafvirki Ísafjörður

Starfsmaðurinn verður hluti af vinnuflokki veitusviðs Orkubús Vestfjarða með höfuðstöðvar á Ísafirði. Starfsumhverfið er Ísafjörður og norðanverðir Vestfirðir.

Starfssvið:

- Daglegur rekstur flutnings- og dreifikerfis
- Nýframkvæmdir
- Viðhald á há- og lágspennubúnaði
- Reglubundið eftirlit í veitukerfi
- Bakvaktir
- Önnur tilfallandi verkefni á veitusviði

Hæfniskröfur:

- Sveinspróf í rafvirkjun
- Sjálfstæði í vinnubrögðum
- Reynsla af sambærilegu starfi kostur
- Almenn tölvufærni

Rafvirki Sunnanverðir Vestfirðir

Starfsmaðurinn verður hluti af vinnuflokki veitusviðs Orkubús Vestfjarða með höfuðstöðvar á Patreksfirði. Starfsumhverfið er sunnanverðir Vestfirðir.

Starfssvið:

- Daglegur rekstur flutnings- og dreifikerfis
- Nýframkvæmdir
- Viðhald á há- og lágspennubúnaði
- Reglubundið eftirlit í veitukerfi
- Bakvaktir
- Önnur tilfallandi verkefni á veitusviði

Hæfniskröfur:

- Sveinspróf í rafvirkjun
- Sjálfstæði í vinnubrögðum
- Reynsla af sambærilegu starfi kostur
- Almenn tölvufærni



ORKUBÚ VESTFJARÐA

Orkubúið vill fjölga konum í störfum hjá fyrirtækinu. Konur sem og karlar eru því hvött til að sækja um ofangreind störf.



Lind Einarsdóttir

FAST
Ráðningar

Ekki hika við að hafa samband og við skoðum í sameiningu hvort við getum ekki fundið góða leið að farsælu samstarfi. Allar nánari upplýsingar veitir Lind hjá FAST Ráðningum í síma 552-1606 eða lind@fastradningar.is. Fullum trúnaði er heitið.

Umsækjendur eru vinsamlega beðnir um að sækja um starfið á www.fastradningar.is eða senda ferilskrá í tölvupósti til: lind@fastradningar.is.

Umsóknarfrestur er til og með 16. nóvember nk.

Sérfræðingar í ráðningum



lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

FAST
Ráðningar

www.fastradningar.is

GHG - Vallarstjórn

Golfklúbbur Hveragerðis óskar eftir að ráða jákvæðan og öflugan einstakling í stöðu vallarstjóra á golfvöll GHG. Um heilsársstarf er að ræða.



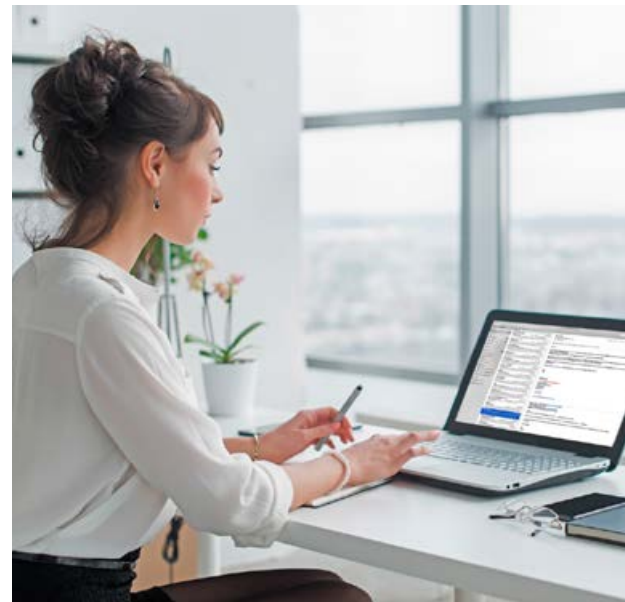
Helstu verkefni:

- Umsjón með umhirðu, viðhaldi og framkvæmdum á golfvelli klúbbsins í Gufudal og sem og öðrum umráðasvæðum klúbbsins og daglegu eftirliti á þessu stöðum
- Umsjón með þeim verkefnum sem golfklúbburinn tekur að sér við slátt og umhirðu grænna svæða fyrir aðra aðila í Hveragerði
- Vinna náð með framkvæmdastjórn klúbbsins við gerð verk- og framkvæmdaáætlana
- Vinna náð með vallarnefnd klúbbsins.
- Umsjón með ráðningu vallarstarfsfólks.
- Vallarstjóri aðstoðar framkvæmdastjórn við árlega skýrslugerð um viðhald og framkvæmdir á golfvelli og umráðasvæði klúbbsins svo og um vélar og tækja

Hæfniskröfur:

- Reynsla af vinnu á golfvelli
- Reynsla af mannaforráðum
- Reynsla í skýrslugerð
- Reynsla af viðhaldi véla og tækja

Umsóknir sendist á netfangið golfskali@ghg.is fyrir 20. nóvember 2020



Við ráðum

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

Stjórnendaleit

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

Ráðningar millistjórnenda og sérfræðinga

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

Almennar ráðningar á markaði

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

Sveigjanleg nálgun

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

Matstæki

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

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

Ráðgjöf við starfslok

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

ráðum
ráðningarstofa

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

Sérfræðingur í brunahönnun



EFLA leitar að metnaðarfullum og áhugasömum starfsmanni í starf á byggingasviði með sérhæfingu í brunaöryggi. EFLA vill fá til liðs við sig kraftmikið, jákvætt og metnaðarfullt starfsfólk sem skapar fram úr á sínu sviði. Við vinnum fjölbreytt verkefni í teyrum þvert á svið og svæði. Við bjóðum upp á afbrigðis starfsumhverfi og góðan starfsanda.

STARFSSVIÐ

- Brunahönnun fyrir allar gerðir bygginga
- Verkefnavinna og ráðgjöf tengd bruna- og öryggismálum
- Gerð útreikninga, áhættugreininga og líkana
- Gerð viðbragðs- og rýmingaráætlana
- Skýrslugerð og samskipti við yfirvöld

HÆFNISKRÖFUR

- Háskólamenntun í verkfræði eða tæknifræði
- Sérhæfing í brunatæknilegri hönnun/brunaöryggi bygginga eða áhættugreiningu
- Reynsla af brunahönnun bygginga eða mikill áhugi á sérhæfingu innan málaflokksins
- Rík hæfni til samskipta og samvinnu
- Góð þekking á íslensku, enskufærni og þekking á Norðurlandamáli er kostur

Öll starfsemi EFLU byggir á teymishugsun þar sem samvinna, þátttaka og samábyrgð í sterkri liðsheild eru grundvallaratriði. Á byggingasviði EFLU starfa fleiri karlar en konur og hvetjum við því konur sérstaklega til að sækja um.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Ólafur Ágúst Ingason, sviðsstjóri byggingasviðs EFLU. Umsókn, með upplýsingum um menntun og starfsreynslu, skal berast rafrænt gegnum vefsíðu EFLU, efla.is/laus-storf fyrir 9. nóvember 2020. Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál.

NÁNARI UPPLÝSINGAR: olafur.agust.ingason@efla.is

UMSÓKN: efla.is/laus-storf

FRESTUR: 9. nóvember 2020

412 6000 efla.is

Laghentur starfsmaður / Handy man

Langar þig að vinna á sveitabæ?

Sjá nánar á Job

Do you want to work in a farm?

Check www.job.is

job

Finnum draumastarfið saman

LAUS STÖRF HJÁ HAFNARFJARÐARBÆ

Fjölskyldu- og barnamálasvið

• Félagsráðgjafi í ráðgjafa- og húsnæðisteymi

Grunnskólar

- Deildarstjóri tómstundamiðstöðvar - Engidalsskóli
- Dönskukennari 60% - Skarðshlíðarskóli
- Forfallakennsla - Setbergsskóli
- Skóla- og frístundaliði - Hvaleyrarskóli
- Stuðningsfulltrúi - Hraunvallaskóli
- Textílkennari 80% (afleysing) - Setbergsskóli
- Tónmenntakennari í stundakennslu - Skarðshlíðarskóli
- Proskapjálfi - Engidalsskóli
- Proskapjálfi 50% - Skarðshlíðarskóli

Leikskólar

- Aðstoðarleikskólalastjóri - Tjarnarás
- Leikskólakennari - Bjarkalundur
- Leikskólakennari - Norðurberg
- Leikskólakennari - Víðivellir
- Sérkennslustjóri - Skarðshlíðarleikskóli
- Proskapjálfi - Skarðshlíðarleikskóli

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

Nánar á hafnarfjordur.is



HAFNARFJÖRÐUR

585 5500 hafnarfjordur.is

Hjúkrunarfræðingur á Göngudeild sóttvarna



Viltu verða hluti af teyminu okkar á Göngudeild sóttvarna og sinna fjölbreyttu og áhugaverðu starfi á spennandi vinnustað?

Á göngudeildinni tökum við á móti fólki sem er að sækja um dvalarleyfi hér á landi vegna vinnu, náms og vegna umsóknar um alþjóðlega vernd.

Ásamt því sinnum við líka ferðamannabólusetningum, berklarakningu, erum ráðgefandi til annara stofnana og tengiliður þjónustuteyma vegna umsækjenda um alþjóðlega vernd.

Góð tungumálakunnátta og góð tölvukunnátta er nauðsynleg þar sem stór hluti starfseminnar fer fram á ensku og felur í sér mikil samskipti bæði í töluðu og skrifðu máli.

Góð samskiptahæfni er mikilvæg, jákvætt viðhorf og sveigjanleiki.

Við vonum að þú getir hafið störf sem fyrst eða eftir samkomulagi og við bjóðum upp á góðan aðlögunartíma.

Við bjóðum upp á 100% starf í ótímabundinni ráðningu.

Umsóknarfrestur er til og með 9.11.2020

Nánari upplýsingar veitir:

Ingibjörg Guðmundsdóttir

ingibjorg.gudmundsdottir@heilsugaeslan.is

Sími: 513 5130



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



Kerfisstjóri

Við leitum að reynslumiklum sérfræðingi til þess að taka þátt í hönnun, þróun og rekstri á kjarnakerfum fyrirtækisins.

Meðal verkefna eru innleiðing og uppbygging nýrra lausna á starfsstöðvum okkar víðsvegar um heiminn. Ef þú vilt vinna í framsæknu og krefjandi tækniumhverfi þar sem áherslan er á skýjalausnir og sjálfvirknivæðingu gætir þú átt heima í okkar frábæra liði.

STARFSSVIÐ

- Kröfugreining og hönnun tæknilausna
- Uppsetning og rekstur á lausnum sem keyra í Azure
- Sjálfvirknivæðing og skriftun (e. automation and scripting)
- Aðstoð og ráðgjöf við hina ýmsu verkefnahópa, deildir og starfsstöðvar um allan heim

HÆFNISKRÖFUR

- Reynsla af rekstri kerfa og öryggi í upplýsingatækni
- Brennandi áhugi á nýjungum í tækni
- Þekking á ITIL aðferðarfræðinni
- PowerShell þekking er kostur
- Háskólapróf eða reynsla sem nýtist í starfi
- Mjög góð enskukunnátta
- Hæfni í mannlegum samskiptum
- Frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð

Umsóknarfrestur er til og með 9. nóvember 2020.

Sótt er um starfið á vef Össurar, ossur.is/maannaudur.

Athugið að velja viðeigandi starf. For English version please see the above webpage.

Nánari upplýsingar veitir mannauðsdeild í síma 515 1300.



Össur er leiðandi alþjóðlegt fyrirtæki á sviði stoð- og stuðningstækja.

Hjá félaginu starfa um 3.500 manns í 26 löndum.

Gildi félagsins eru: Heiðarleiki – Hagsýni – Hugrekki.



WWW.OSSUR.IS



Lögreglustjórnin á Suðurnesjum



Mannauðsstjóri

Lögreglustjórnin á Suðurnesjum óskar eftir að ráða metnaðarfullan einstakling í stöðu mannauðsstjóra embættisins.

Hlutverk embættis lögreglustjórans á Suðurnesjum er hvers kyns löggæsla, landamæraeftirlit, rannsóknir lögreglumála og sakamála. Lögreglustjóraembættið á Suðurnesjum er annað stærsta lögregluembætti landsins en starfssvæðið þess er allt Reykjanesið. Verkefni embættisins eru afar fjölbreytt og krefjandi. Embættið vann stefnumótunarvinnu 2019 þar sem eitt af markmiðum þess er að vera eftirsóknarverðasta lögregluembætti landsins. Hjá embættinu starfa um 170 manns á þremur starfstöðvum. Aðalskrifstofa embættisins er að Brekkustíg 39, Reykjanesbæ.

Mannauðsstjóri ber ábyrgð á mannauðsmálum embættisins í umboði lögreglustjóra og situr í yfirstjórn embættisins. Markmið starfsins er að tryggja góða þjónustu og gagnsæi gagnvart starfsmönnum embættisins, stöðugar umbætur og utanumhald um verkefni tengd mannauðsmálum.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Helstu verkefni mannauðsstjóra eru meðal annars:
- Stefnumótun, þróun og framkvæmd mannauðsmála.
 - Aðstoð og ráðgjöf til stjórnenda á sviði mannauðsmála.
 - Mat á mannaflapörf, skipulag og umsjón með ráðningum.
 - Ábyrgð á fræðslu stjórnenda og almennra starfsmanna þ.m.t. móttaka og þjálfun nýliða.
 - Samskipti við stéttarfélög, framkvæmd kjarasamninga, réttindamál og aðbúnaður.
 - Umsjón og undirbúningur starfsmannasamtala.
 - Umsjón með sí- og endurmenntun starfsmanna.
 - Önnur verkefni sem honum er falið af lögreglustjóra.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Framhaldsmenntun á háskólastigi sem nýtist í starfi er skilyrði.
- Starfsreynsla á sviði stjórnunar og mannauðsmála er skilyrði.
- Þekking og reynsla af sviði stjórnsýslu og vinnuréttar er æskileg.
- Þekking og reynsla af gæðamálum, greiningu og gerð verkefna er æskileg.
- Þekking og reynsla af úrvinnslu tölfræðilegra gagna kostur.
- Sjálfstæði í vinnubrögðum og góð hæfni í mannlegum samskiptum.
- Frumkvæði og metnaður til að ná árangri í starfi.
- Góð skipulagshæfni og sjálfstæði í starfi.
- Góð kunnátta í íslensku og hæfni til að miðla upplýsingum í rituðu og töluðu máli.

Umsóknir

Umsókn skal fylgja ferilskrá, kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni umsækjanda í starfið, auk afrita af prófskírteinum.

Umsóknarfrestur er til og með 23. nóvember n.k. og sækja skal um stöðuna með rafrænum hætti á vef Starfatorgs, www.starfatorg.is. Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf við fyrst tækifæri eða eftir nánara samkomulagi. Upplýsingar um starfið veita Pétur Óli Jónsson, í síma 444-2200 eða poj01@logreglan.is eða Grímur Hergeirsson, settur lögreglustjóri, í síma 444-2200 eða gh01@logreglan.is.

Ráðningakjör eru samkvæmt kjarasamningi fjármálaráðherra f.h. ríkissjóðs og viðkomandi stéttarfélag. Starfshlutfall er 100% og heyrir starfið undir lögreglustjóra. Umsóknir sem berast eftir að umsóknarfresti lýkur verða ekki teknar til greina. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin.

Vakin er athygli á því að engan má ráða til starfa hjá lögreglu sem hlotið hefur fangelsisdóm fyrir refsiverðan verknað sem framinn var eftir hann varð fullra 18 ára eða sýnt af sér háttsemi sem getur rýrt það traust sem starfsmenn lögreglu verða almennt að njóta. Til þess að staðreyna þetta er lögreglu heimilt að afla upplýsinga úr sakaskrá og málaskrá lögreglu, sbr. 28. gr. a. lögreglulaga nr. 90/1996.

Umsóknir munu gilda í 6 mánuði frá því að umsóknarfrestur rennur út, með vísan til 3. tl. 2. mgr. 2. gr. reglna nr. 1000/2019 um auglýsingar á lausum störfum, sem settar eru samkvæmt heimild í 3. mgr. 7. gr. laga nr. 70/1996 um réttindi og skyldur starfsmanna ríkisins.

Persónuverndaryfirlýsing til umsækjenda um störf hjá Lögreglustjórnunum á Suðurnesjum má sjá nánar á eftirfarandi vefslóð; <https://www.logreglan.is/logreglan/umdaemin/sudurnes/>

STÖRF HJÁ GARÐABÆ

Urriðaholtsskóli

- Grunnskólakennari
- Leikskólakennari

Leikskólinn Krakkakot

- Deildarstjóri
- Leikskólakennari

Leikskólinn Sunnuhvoll

- Leikskólakennari

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

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



GARÐABÆR
gardabaer.is



job
Finnum draumastarfið saman



Erum við
að leita
að þér?

RÁÐGJÖF RÁÐNINGAR RANNSÓKNIR



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

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

intellecta



Embætti skólameistara Menntaskólans við Sund er laust til umsóknar

Menntaskólinn við Sund er opinber framhaldsskóli, stofnaður 1969. Skólinn er bóknámsskóli og býður upp á þriggja ára nám til stúdentsprófs þar sem skólaárinu er skipt í þrjár jafnlangar annir. Námið við skólann veitir fjölbreytilegan undirbúning undir nám á háskólastigi á tveimur námsbrautum, félagsfræðibraut og náttúrufræðibraut, þar sem nemendur hafa talsvert frelsi til að velja sér námsleiðir innan brautanna og þvert á brautir. Fjöldi nemenda við skólann hefur verið um 700 og heildarfjöldi starfsmanna er ríflega 60.

Starfssvið

Skólameistari veitir skólanum forstöðu. Hann stjórnar daglegum rekstri og starfi skólans og gætir þess að skólastarfið sé í samræmi við lög, reglugerðir, aðalnámskrá og önnur gildandi fyrirmæli á hverjum tíma. Hann ber ábyrgð á gerð fjárhagsáætlunar og að henni sé fylgt auk þess að hafa frumkvæði að gerð skólanámskrár og umbótastarfi innan skólans. Skólameistari gegnir mikilvægu hlutverki í mótun skólastarfs á grundvelli laga og aðalnámskrár framhaldsskóla og er mikilvægt að umsækjendur hafi skýra framtíðarsýn hvað þetta varðar.

Hæfni- og menntunarkröfur:

- Starfsheitið kennari ásamt viðbótarmenntun í stjórnun eða kennslureynslu á framhaldsskólastigi.
- Þekking á fjármálum, rekstri og áætlanagerð.
- Þekking og reynsla af stjórnsýslu.
- Umfangsmikil stjórnunarreynsla og leiðtogahæfni.
- Góð samskiptahæfni og færni í að skapa liðsheild á vinnustað.
- Reynsla af verkefnastjórnun og stefnumótunarvinnu.
- Skýr framtíðarsýn og hæfileiki til nýsköpunar.

Ráðning og kjör

Mennta- og menningarmálaráðherra skipar skólameistara til fimm ára í senn að fenginni umsögn hlutaðeigandi skólanefndar skv. 6. gr. laga um framhaldsskóla, nr. 92/2008, sbr. lög um réttindi og skyldur starfsmanna ríkisins, nr. 70/1996, með síðari breytingum. Skipað er í embættið frá 15. febrúar 2021.

Um ráðningu og launakjör skólameistara fer eftir 39. gr. a í lögum um réttindi og skyldur starfsmanna ríkisins, nr. 70/1996 og 14. gr laga um menntun og ráðningu kennara og skólastjórnaenda við leikskóla, grunnskóla og framhaldsskóla, nr. 87/2008.

Umsóknir

Umsókn skal hafa borist mennta- og menningarmálaráðuneyti, Sölvhóls götu 4, 101 Reykjavík eða á netfangið mrn@mrn.is, fyrir dagslok 15.11.2020. Með umsókn skal fylgja 1) ýtarleg starfsferilskrá með upplýsingum um núverandi starf umsækjanda og ítarlegum upplýsingum um menntun og fyrri störf, 2) kynningarbréf þar sem fram kemur hvernig umsækjandi uppfyllir hæfniskröfur samkvæmt starfsauglýsingu og 3) greinargerð um framtíðarsýn fyrir Menntaskólann við Sund, út frá faglegum og rekstrarlegum áherslum í skólastarfi.

Við skipun í embætti hjá mennta- og menningarmálaráðuneyti er tekið mið af jafnréttisáætlun ráðuneytisins.

Nöfn allra umsækjenda verða birt á vef ráðuneytisins að loknum umsóknarfresti og verða umsóknir þar sem óskað er nafnleyndar ekki teknar til greina. Nánari upplýsingar um starfið veitir Björg Pétursdóttir, skrifstofustjóri á skrifstofu framhaldsskóla og -fræðslu í mennta- og menningarmálaráðuneyti.

Sterk tengsl
í íslensku
atvinnulífi

 **HAGVANGUR**
hagvangur.is

Þarftu að ráða starfsmann?

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

ráðum
ráðningarstofa

RÁÐUM EHF • Sími 519 6770 • www.radum.is • radum@radum.is

Leikskóli við Suðurströnd

Lýsing fyrir breytingu á Aðalskipulagi Seltjarnarnesbæjar 2015-2033 og gerð nýs deiliskipulags fyrir leikskólareit, sbr. 1. mgr. 30. gr. og 1. mgr. 40. gr. skipulagslaga nr. 123/2010.

Bæjarstjórn Seltjarnarnesbæjar stefnir að því að reistur verði leikskóli á horni Suðurstrandar og Nesvegur sem afmarkast af þeim götum svo og Selbraut til suðurs. Vegna þessa þarf að breyta aðalskipulagi og gera nýtt deiliskipulag fyrir leikskólareit.

Gerð hefur verið lýsing, þar sem fyrirætlunum og staðháttum er lýst. Bæjarstjórn samþykkti þann 28. október sl. að kynna lýsingu á breytingu á aðalskipulagi og gerð nýs deiliskipulags. Lýsingin er fyrsta skrefið í framangreindum skipulagsbreytingum og er hún sett fram og kynnt í samræmi við 1. mgr. 30. gr. og 1. mgr. 40. gr. skipulagslaga, nr. 123/2010 og skipulagsreglugerð nr. 90/2013.

Hægt er að kynna sér lýsinguna á heimasíðu bæjarins undir liðnum skipulagsmál – fréttir af skipulagsmálum www.seltjarnarnes.is/thjonusta/umhverfi/skipulag/frettir/. Einnig er hægt að nálgast lýsinguna hjá sviðsstjóra skipulags- og umhverfissviðs á skrifstofu hans að Austurströnd 1, Seltjarnarnesi, samkvæmt samtali við hann þar sem aðgengi að skrifstofu er takmarkað sem stendur. Símatímar sviðsstjóra skipulags- og umhverfissviðs eru mánudaga, miðvikudaga og föstudaga, kl. 11:00 - 12:00. Mikilvægt er að íbúar kynni sér efni lýsingarinnar vel og skili inn ábendingum ef þeir telja að eitthvað megi betur fara.

Öllum þeim sem vilja koma ábendingum á framfæri er boðið að senda þær skriflega á bæjarskrifstofu Seltjarnarnesbæjar, Austurströnd 2, 170 Seltjarnarnesi eða í tölvupósti til postur@seltjarnarnes.is, í síðasta lagi 13. nóvember 2020, en lýsingin verður til sýnis með fyrrgreindum hætti fram á þann dag.

Einar Már Steingrímsson,
sviðsstjóri skipulags- og umhverfissviðs.

seltjarnarnes.is



SELTJARNARNESBÆR



Reykjavíkurborg
Menningar- og ferðamálasvið



Tæknistjóri sýninga

Listasafn Reykjavíkur auglýsir laust er til umsóknar starf tæknistjóra.

Í starfinu felst þátttaka í undirbúningi og uppsetningu á sýningum Listasafns Reykjavíkur – Hafnarhúsi, Kjarvalsstöðum og í Ásmundarsafni. Tæknistjóri hefur umsjón með og yfirsýn yfir alla verkþætti er varða undirbúning sýningasala, uppsetningu listaverka og tæknilega útfærslu þeirra. Starfið felur í sér verkstjórn uppsetningateymis og samskipti við listamenn, sýningastjóra, iðnaðarmenn og aðra sem koma að uppsetningu og niðurtöku sýninga. Tæknistjóri hefur umsjón og eftirlit með ástandi listaverka á meðan á sýningum stendur. Umsjón með verkstæðum, tækjum og sýningabúnaði safnsins.

Hæfniskröfur:

- Óskað er eftir einstaklingi með háskólamenntun, tækni- eða iðnmenntun sem nýtist í starfi, menntun á sviði myndlistar eða aðra menntun sem tengist starfssviði safnsins eða einstaklingi með sambærilega reynslu.
- Reynsla af vinnu við tæknilausnir s.s. vinnu við hljóð og myndvörpun.
- Reynsla af meðhöndlun listaverka, safnastarfi og/ eða uppsetningu sýninga.
- Verklagnir og/eða kunnátta í smíðum og meðhöndlun verkfæra.
- Þekking á ljósabúnaði og lýsingu er kostur.
- Krafist er góðrar almennrar tölvukunnáttu og þekking á forritinu Scetchup eða sambærilegu er kostur.

Leitað er að sjálfstæðum, skipulögðum, lausnamiðuðum, jákvæðum og drífandi einstaklingi sem vill starfa í fjölbreyttu og krefjandi umhverfi. Umsækjandi mun annast verkstjórn við uppsetningar og þarf því að búa yfir leiðtogaþæfni.

Við leitum að drífandi vinnufélaga sem hefur áhuga á að láta verk listamanna njóta sín og starfsemi listasafnsins blómstra. Einstaklingi sem nýtur þess að takast á við fjölbreytt og óvænt verkefni með lausnamiðuðum og skapandi hætti, hefur til að bera vandvirkni og jákvæðni og þrífst vel í hóp.

Launakjör eru samkvæmt kjarasamningum Reykjavíkurborgar og viðkomandi séttarfélags.

Umsóknarfrestur er til og með 17. nóvember nk.

Með umsókn um starfið þarf að fylgja kynningarbréf, upplýsingar um menntun og starfsferil og upplýsingar um umsagnaraðila. Nánari upplýsingar um starfið veitir Markús Þór Andrússon deildarstjóri sýninga- og miðlunar í síma 411 6400 eða með því að senda fyrirspurn á markus.thor.andrússon@reykjavik.is.

Sótt er um starfið á vef Reykjavíkurborgar www.reykjavik.is/storf.

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

ráðum
ráðningarstofa

Er verið að leita að þér?

Viðskiptavinir Ráðum fela ráðgjöfum okkar oft að finna starfsmenn án þess að auglýsa stöðuna. Skráðu þig í gagnagrunninn okkar til að tryggja að við finnum þig þegar rétta starfið býðst.



Þingeyjarsveit

590602-2640
Kjarna - 650 Laugar
Sími: 464 3322 – Bréfsími: 464 3422
thingeyjarsveit@thingeyjarsveit.is
www.thingeyjarsveit.is

Þingeyjarskóli í Þingeyjarsveit auglýsir eftir
leikskólakennara
við leikskóladeildina Barnaborg.

Við leitum að kennara sem:

- Hefur kennaramenntun og leyfisbréf á viðkomandi skólastigi
- Treystir sér í faglega og metnaðarfulla vinnu
- Er lausnamiðaður
- Er sveigjanlegur og með góða samskiptahæfni
- Er sjálfstæður í vinnubrögðum og sýnir/býr yfir frumkvæði
- Hefur metnað til að takast á við ný og spennandi verkefni
- Vill taka þátt í samstarfi og teymisvinnu
- Ber virðingu fyrir börnum og hefur áhuga á að starfa með þeim

Þingeyjarskóli er samrekin leik-, grunn- og tónlistarskóli með rétt um 100 nemendur. Þar af tæplega 30 leikskólakennendur á tveimur starfsstöðvum. Áhersla er lögð á teymisvinnu og fjölbreytta kennsluhætti innan skólans sem og að skapa leik- og námsumhverfi sem auðgar bernsku barna og örvar þroska þeirra. Þingeyjarskóli hefur hafið innleiðingu á agastefnunni Jákvæður agi. Rík tónlistarhefð er við skólann. Lögð er áhersla á samvinnu og sameiginlega ábyrgð starfsmanna á verkefnum skólans. Gerðar eru kröfur um mikla hæfni í mannlegum samskiptum, stundvísi og hreint sakavottorð.

Nýlega flutti leikskóladeildin í nýtt og glæsilegt húsnæði og starfsaðstaða er til fyrirmyndar. Möguleiki er á húsnæði á staðnum. Áhugasamir einstaklingar, án tillits til kyns, eru hvattir til að sækja um.

Staðan er laus frá og með 1. janúar 2021.
Umsóknarfrestur er til 15. nóvember 2020.

Umsóknir skulu sendast á netfangið johannrunar@thingeyjarskoli.is

Nánari upplýsingar veitir Jóhann Rúnar Pálsson skólastjóri í vs 4643580/8990702 eða í gegnum netfangið johannrunar@thingeyjarskoli.is



Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing



FAST
Ráðningar

lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

www.fastradningar.is



Senior Report Developer

Össur is seeking a Senior Report Developer to join the Global Financial Planning and Analysis team (FP&A) in Corporate Finance. The FP&A team at Össur is responsible for providing decision support to senior management by providing standard management reports, ad-hoc financial analysis, and managing the global financial forecasting process. The team works closely with senior management, financial analysts, Accounting and Business Intelligence.

RESPONSIBILITIES

- Work closely with functional managers and financial analysts to design and build management reports
- Work closely with the Business Intelligence team to develop specifications for new functionalities and improvements in related data models
- Develop training material on related reports and conduct periodic training sessions for report users globally
- Continuously develop management reporting standards and templates
- Develop and maintain related internal webpages for report distribution
- Support the continuous development efforts for reporting automation

QUALIFICATIONS

- Advanced knowledge of PowerBI report development
- Knowledge of Tabular models and DAX
- Highly proficient in Microsoft Excel
- Knowledge of robotic process automation a plus
- Strong record of professional achievement
- Ability to communicate complex ideas, both verbally and in writing, in English
- Strong analytical and problem-solving skills
- Ability to work collaboratively across cross functional teams
- Ability to work independently in a highly structured manner
- Bachelor's level university degree

Application period ends on 9th of November, 2020.

Please apply on our website: ossur.is/maunaudur under the appropriate position and submit applications in English.

For further information contact Human Resources +354 515 1300.



Össur is a leading global provider of non-invasive orthopaedics with 3500 employees in 26 countries worldwide. The core values of the company are Honesty – Frugality – Courage.



WWW.OSSUR.IS



Erum við að leita **að þér?**



Vegagerðin er eftirsóknarverður vinnustaður sem hentar jafnt báðum kynjum.

Sérfræðingar í umferðar- og umferðaröryggismálum

Laus eru til umsóknar störf tveggja sérfræðinga á umferðardeild Vegagerðarinnar í Reykjavík. Um er að ræða 100% störf.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Verkfræði, tæknifræði eða önnur háskólamenntun sem nýtist í starfi. Meistarapróf æskilegt.
- Reynsla af umferðaröryggisráðgjafi og umferðaröryggisúttektum er æskileg.
- Kunnátta í tölfraði er æskileg.
- Reynsla af umferðarlíkönnum og umferðarspám er æskileg.
- Áhugi á umferðar- og umferðaröryggismálum.
- Nákvæmni og öguð vinnubrögð.
- Skipulagshæfni, frumkvæði og faglegur metnaður.
- Hæfni til að vinna sjálfstætt sem og í teymisvinnu.
- Hæfni í mannlegum samskiptum.
- Góð íslensku- og enskukunnátta í rituðu og töluðu máli.
- Kunnátta í a.m.k. einu Norðurlandamáli er æskileg.

Umsóknarfrestur er til og með 9. nóvember 2020.

Sótt er um laus störf á heimasíðu Vegagerðarinnar, www.vegagerdin.is

Starfssvið

Vegagerðin vinnur að þróun, skipulagi, hönnun og byggingu samgöngumannvirkja fyrir fjölbreytta ferðamáta á landinu öllu. Umferðardeild sér um gagnasöfnun, úrvinnslu og rannsóknir á sviði umferðar og umferðaröryggis. Deildin veitir ráðgjöf á þessum sviðum, vinnur að forvörnum og gerir áætlanir um umferðaröryggisaðgerðir og sér um umferðaröryggisúttektir í samvinnu við svæði Vegagerðarinnar. Hún sér um gerð umferðarlíkans, gerir umferðarspár og hefur umsjón með umferðartalningum, umferðarkönnunum og hraðamælingum.

Í umsókn komi fram persónulegar upplýsingar ásamt upplýsingum um þá menntun og hæfni sem óskað er eftir fyrir viðkomandi starf, þar með talið menntunar- og starfsferilsskrá.

Tekið skal fram að umsóknir geta gilt í sex mánuði frá því að umsóknarfrestur rennur út. Nánari upplýsingar um störf veitir Auður Þóra Árnadóttir, forstöðumaður umferðardeildar, í síma 522-1000 (audur.th.arnadottir@vegagerdin.is).

Laun eru greidd samkvæmt kjarasamningi ríkisins og viðkomandi stéttarfélags.



Félags- og skólabjónusta Snæfellinga

Félags- og skólabjónusta Snæfellinga Lausar stöður til umsóknar!

Forstöðumaður Smiðjunnar

Menntun Proskapjálfa- eða iðjubjálfamenntun ellegar sambærileg menntun og reynsla er nýtist í starfi forstöðu vinnustaðar með fólki með skerta starfsgetu

Náms- og starfsráðgjafi

Menntun Starfsréttindi náms- og starfsráðgjafa

Umsækjendur ofantalinna starfa hafi m.a. til að bera: góða samvinnu- og samskiptahæfileika, jákvæðni og frumkvæði, geti unnið sjálfstætt sem og í þverfaglegu samstarfi.

Laun eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélaga.

Skriflegar umsóknir um störfin er tilgreini menntun, starfsferil og umsagnaraðila, ásamt prófskírteini og sakavottorði berist undirrituðum sem jafnframt veitir frekari upplýsingar.

Umsóknarfrestur er til 2. nóvember 2020

Sveinn Þór Elinbergsson, forstöðumaður
Klettsbúð 4, 360 Snæfellsbær
www.fssf.is; sveinn@fssf.is



Erum við að leita að þér?

SKAPANDI SAMFÉLAG Á FRÆÐASVIÐI LISTA SVIÐSFORSETI AKADEMÍSKRAR ÞRÓUNAR

Listaháskóli Íslands leitar eftir metnaðarfullum og skipulögðum einstaklingi með mikla leiðtogahæfni í stöðu sviðsforseta akademískrar þróunar.

SVIÐSFORSETINN

- er leiðandi í þróun á kennslu, rannsóknum og akademískum vinnubrögðum við LHÍ
- ber ábyrgð á akademískri uppbyggingu sviðsins
- leiðir uppbyggingu og þróun meistaranámsbrauta
- vinnur að þverfaglegum markmiðum og innleiðingu á stefnu LHÍ í samráði við aðra stjórnendur
- stýrir starfsemi sviðsins, annast stjórnun þess og rekstur og sinnir starfsmannahaldi.

Starfshlutfall er 100%.

Umsóknarfrestur er 11. nóvember 2020.

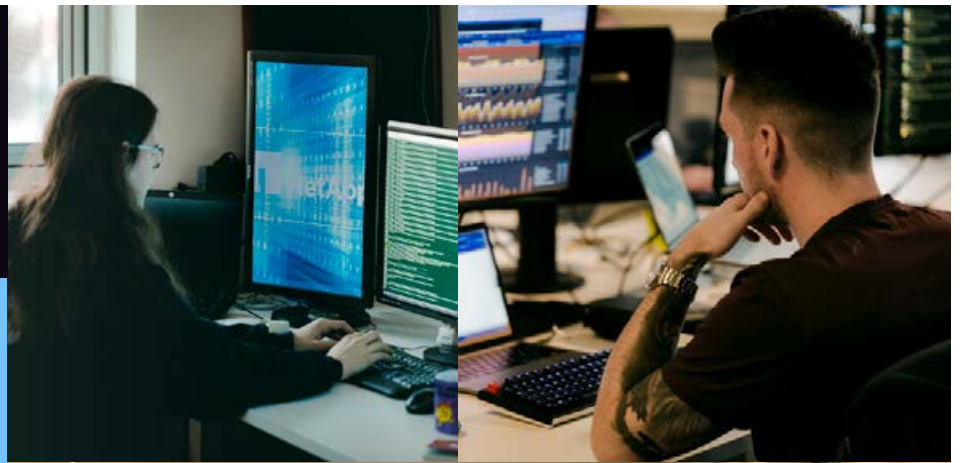
Ráðið er í starfið frá miðjum janúar 2021.

Ítarlegar upplýsingar um starfið, hæfiskröfur og umsóknargögn er að finna á lhi.is/laus-storf. Farið verður með umsóknir og fyrirspurnir sem trúnaðarmál. Skólinn áskilur sér rétt til að hafna öllum umsóknum.

LISTAHÁSKÓLI ÍSLANDS
Iceland University of the Arts



Want to work in an international environment?



Do you want to take part in building the true cloud concept for Microsoft, Google and Amazon?

Seeking people with varying experience – whether you are starting out or a veteran! Help us build Azure NetApp Files and Cloud Volumes, in close collaboration with Microsoft and Google. NetApp is a Fortune 500 Company consistently rated as one of the world's best places to work.

We hire talented people and support them to do what they do best. We take pride in offering an exciting and innovative workplace, with opportunities to grow no matter where you are at in your career. Looking after our people is an important part of how we do business.

Working for NetApp you will:

- Be rewarded with competitive salaries and bonuses
- Directly shape and influence the future of cloud
- Take advantage of 5 volunteer days each year
- Work with global partners, including Microsoft, Google and Amazon
- Participate in the employee stock purchase program
- Work with a fun, talented and diverse team

Software Engineer (multiple positions)

As a developer you will use your C#, Golang or Java skills to improve Cloud Volumes. You will work on challenging integration problems, scaling our solution to work in a global environment, and have an opportunity to influence the way we do things. You will be comfortable working in a friendly, team-focused environment. We will offer you an opportunity to work in a modern development environment. It's great if you have experience with containers or Kubernetes, Cloud Native development or interactive rebasing with Git. If not, we still want to hear from you!

Quality Assurance Engineer

Our exceptional team of QA Engineers works closely with our developers on functional and automated testing. We want to find and fix those happy little accidents that can always happen. You might have a background in software development.

Site Reliability Engineer

Our SREs engage in and improve the lifecycle of services—from design through deployment, operation and refinement. You will maintain services by measuring and monitoring availability, latency and overall system health. You will play an important role in scaling systems sustainably through automation and evolving them by pushing for changes to improve reliability and velocity.

Apply at: bit.ly/netappjobs

Further information about positions available at NetApp Iceland: Sarah Cushing, Human Resources Manager for NetApp Iceland, sarah.cushing@netapp.com. Learn more at: cloud.netapp.com.



NetApp Iceland ehf.
Kringlan 5,
103 Reykjavik

nox medical

Is this your dream job?

Nox Medical is an Icelandic company founded in 2006 by engineers, investors and medical professionals with extensive experience in providing industry standard solutions for sleep monitoring and diagnostics.

Our mission is clear:

We improve health by improving sleep diagnostics, thus making it more simple, efficient and comfortable in all patient groups, especially children.

Will you be a part of our growing team?



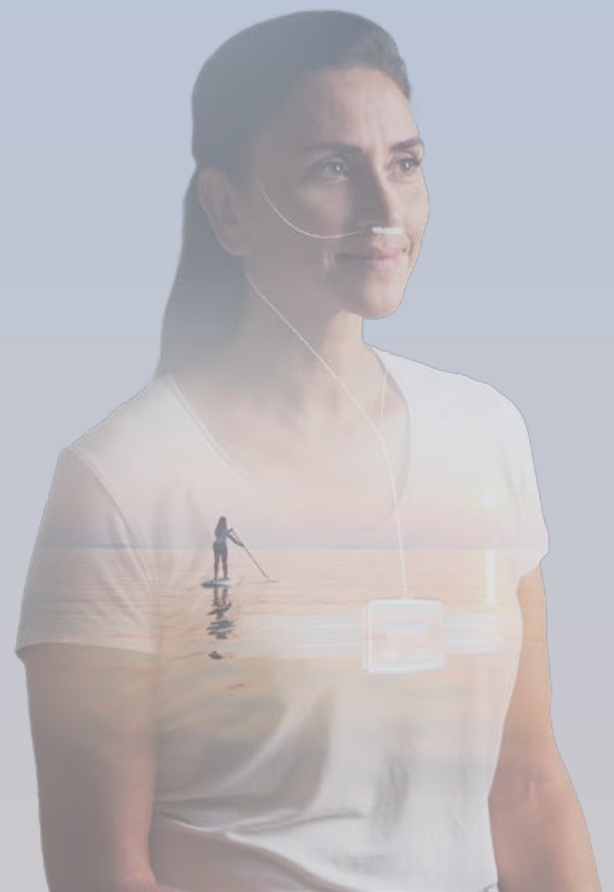
Reliable Results



Constant Product Development



Health Improvement



Product Specialist

Nox Medical is looking for a Product Specialist to join the Product & Marketing Team, that works across the Company's functions. This role will require an in-depth understanding of the company's products, excellent organisational skills, and communication capabilities.

Function & Responsibilities:

- Write instructions and supporting material to Nox products
- Provide installation and training services to customers
- Troubleshoot and analyze product issues
- Provide service and support to internal stakeholders, such as customer service and sales
- Participate in the company's post-market surveillance and follow-up activities as directed by the Product Managers
- Evaluate, test, and recommend 3rd party support products for the general product lines, such as cameras, batteries, tablets, etc.

Qualifications:

- B.Sc. degree in a technical subject matter, such as engineering or equivalent experience
- Excellent oral and written communication skills in English
- Strong technical background

System Integration Engineer

Nox Medical is looking to hire a System Integration Engineer to interconnect different business systems and ensure interoperability between systems. The role requires a highly technical person with strong stakeholder management skills, deep understanding of software technology and various APIs.

Function & Responsibilities:

- Collect requirements for integration and build a prioritized plan for integration
- Collect requirements for custom modifications to any of the company's business platforms, work with stakeholders to prioritize and implement
- Configure and use the APIs in the company's business platforms; Microsoft CRM, Microsoft Navision, ZenDesk Support, Mailchimp, Hubspot, websites, and some of the company's own products
- Ensure continuous operations with these integrations by troubleshooting and remedying
- Participate in change projects for the company's business platforms, such as by testing, and implementing

Qualifications:

- B.Sc. in a technology degree such as computer science or engineering
- Experience with Microsoft CRM or ZenDesk Support
- Experience with integration projects of IT systems
- Strong knowledge and experience with IT and networking

Deadline for applications is up to and including November 11th 2020

All inquiries and applications will be replied to and treated with full confidentiality.

Project Manager

Nox Medical is looking for a Project Manager (f/m/x) to join our Enterprise Project Management Office (EPMO). You will help us execute product development and infrastructure projects across the company while ensuring scope, delivery, transparency, and budget.

Function & Responsibilities:

- Application of management skills to realize a timely project delivery while addressing the associated business objectives within the defined project scope
- Helping cross-functional teams, through all project phases, to plan their milestones and deliverables, breaking them down into actionable tasks with a focus on the critical path, delivery due dates and budget
- Being a true servant leader, removing obstacles, and resolving complexity for the team members

Qualifications:

- Bachelor or Master degree in technical project management, engineering or equivalent experience
- Positive and open-minded team player who listens and acts timely and communicates effectively
- Several years experience in managing multiple hardware/software development projects simultaneously with high interest in problem and process analysis and improvement
- Work experience in an agile environment and/or the medical industry is a plus

System Verification Engineer

Nox Medical is looking for an enthusiastic member of the engineering team to verify our medical systems.

Function & Responsibilities:

- Determining testing environments and verification tools
- Writing up verification procedures
- Instituting and tweaking testing mechanisms and protocols
- Execute test protocols and author test reports
- Comply to the quality management system and applicable regulatory requirements

Qualifications:

- B.Sc. / M.Sc in Biomedical Engineering or equivalent
- Knowledge of testing methodology
- Advanced verbal and written communication skills
- Good spoken and written English

Embedded Software Developer

Nox Medical is looking for an ambitious member of the development team to write code for our medical devices.

Function & Responsibilities:

- Develop and maintain embedded software on medical devices
- Working in regulated design control environment
- Support the verification of firmware and systems
- Comply to the quality management system and applicable regulatory requirements

Qualifications:

- B.Sc. / M.Sc. in Electrical Engineering, Software Engineering or equivalent
- Programming experience in C / Python
- Experience of embedded real-time systems, electronics and signal processing is preferred
- Advanced verbal and written communication skills
- Good spoken and written English

HR Manager

Nox Medical is looking for a HR Manager to take ownership of all HR matters for the Company by working closely with the executive management team in developing human resources plans, procedures and growing talent.

Function & Responsibilities:

- Drive alignment between HR strategy and business goals
- Develop and maintain HR system and employee records
- Develop and maintain a company handbook on policies and procedures
- Assist with performance management and evaluation
- Oversee recruitment process, including writing and placing job ads

Qualifications:

- MSc/MA in Human Resources, business administration or related field
- 5 years minimum work experience in HR
- Knowledge of HR functions, benefits, recruitment, training and development and performance management
- Exceptional organisational and communication skills

DevOps Engineer

Nox Medical is looking for a member of the development team to work on our cloud solutions.

Function & Responsibilities:

- Maintaining a deployment pipeline from development to production
- Maintaining development systems
- Operating cloud infrastructure

Qualifications:

- Computer Science, Engineering or equivalent
- Experience operating Kubernetes in production
- Programming skills
- +5 years of experience in software development
- Familiarity with the AWS infrastructure
- Advanced verbal and written communication skills
- Good spoken and written English

Production Engineer - Team Leader

Nox Medical is looking for highly experienced member of the engineering team to bring our production methods to the next level.

Function & Responsibilities:

- Supervising the Production Engineering team
- Supervising the manufacturing processes
- Developing plans to improve production, costs and labor requirements
- Diagnosing production line problems
- Analyzing production lines and make recommendations for improvement
- Supporting development teams during prototype manufacturing

Qualifications:

- M.Sc. in Production Engineering or equivalent
- Proven experience in the engineering field
- Advanced verbal and written communication skills
- Good spoken and written English

Applications and resumé should be sent to:

jobs.50skills.com/noxmedical

More information can be found on noxmedical.com/about/careers/



nox medical



MOSFELLSBÆR

Verkefnastjóri hjá Veitum

MOSFELLSBÆR AUGLÝSIR LAUST STARF VERKEFNISSTJÓRA HJÁ VEITUM MOSFELLSBÆJAR.

Verkefnastjóri hefur umsjón og eftirlit með verkefnum á vegum hita- og vatnsveitu Mosfellsbæjar og samskipti við verkta. Starf verkefnastjóra heyrir undir umhverfissvið Mosfellsbæjar og sinnir innra eftirliti fyrir vatns- og hita- og fráveitu Mosfellsbæjar. Verkefnisstjóri hefur utanumhald um skráningar og upplýsingagjöf veitna í samráði við fagstjóra veitna. Verkefnastjóri heldur utan um mælaálestur og endurnýjun mæla, söluskýrslur og árlegt framtal hitaveitu bæjarins og sér um upplýsingagjöf tengt starfsemi veitna. Um fullt starf er að ræða.

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


Menntunar- og hæfnikröfur:

- Tæknimenntun eða önnur menntun sem nýtist í starfi, er skilyrði
- Reynsla af vinnu við dreifikerfi veitna eða veituframkvæmdir nauðsynleg
- Reynsla af verkefnastjórnun er skilyrði
- Þekking á tekniforritum er æskileg
- Góð tölvukunnátta er skilyrði
- Góðir samskiptahæfileikar og hæfni til að tjá sig í rituðu og töluðu máli nauðsynleg
- Frumkvæði í starfi og faglegur metnaður


Umsóknarfrestur er til og með 7. nóvember 2020.

Umsóknir ásamt starfsferilsskrá og kynningarbréfi sem greinir frá reynslu, menntun og fyrri störfum ásamt rökstuðningi fyrir hæfni í starfið skulu berast á ráðningarvef Mosfellsbæjar (www.mos.is/storf). Nánari upplýsingar um starfið gefa Jóhanna B. Hansen framkvæmdastjóri umhverfissviðs eða Tómas G. Gíslason umhverfisstjóri í síma 525-6700. Um framtíðarstarf er að ræða. Öllum umsóknum verður svarað. Laun eru samkvæmt kjarasamningi Sambands ísl. sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélags. Ráðið er í öll störf óháð kyni.

Þverholt 2 | Mosfellsbær 270 | Sími 525 6700 | mos.is

Sterk tengsl
í íslensku atvinnulífi

 **HAGVANGUR**
hagvangur.is

RÁÐGJÖF

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

RÁÐNINGAR

Starfsmenn eru lykill að árangri allra fyrirtækja.

RANNSÓKNIR

Rannsóknir auka þekkingu og gera ákvarðanir markvissari



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

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

intellecta

Þarftu að ráða?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf.

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

ráðum
ráðningarstofa

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



Barnaverndarstofa Sérfræðingur á ráðgjafar- og fræðslusvið

Barnaverndarstofa hefur í aldarfjórðung verið leiðandi í þjónustu við börn, þróun vandaðra vinnubragða og innleiðingu gagnreyndra aðferða. Stofnunin leitar nú að öflugum sérfræðingi á ráðgjafar- og fræðslusvið. Ráðgjafar- og fræðslusvið stýrir og skipuleggur ráðgjöf og fræðslu fyrir barnaverndarnefndir og starfsmenn þeirra, veitir samstarfsaðilum og almenningi leiðbeiningar um barnavernd og stýrir fræðslu, þróun og innleiðingu aðferða við vinnslu barnaverndarmála. Sérfræðingurinn heyrir undir sviðsstjóra ráðgjafar- og fræðslusviðs Barnaverndarstofu. Um fullt starf á starfsstöð í Borgartúni 21, 105 Reykjavík er að ræða.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Ráðgjöf og samskipti vegna barnaverndarmála.
- Innleiðing gagnreyndra aðferða á sviði barnaverndar.
- Þróun og framkvæmd fræðslu fyrir starfsfólk barnaverndarnefnda.
- Skipulag málþinga og ráðstefna á vegum Barnaverndarstofu.
- Umsjón með leyfisveitingum vegna heimila og annarra úrræða á ábyrgð sveitarfélaga.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Krafa um meistaraþróf eða sambærilegt próf af heilbrigðis- eða félagssviði.
- Krafa um þekkingu á starfi barnaverndar, reynsla af barnaverndarstarfi æskileg.
- Krafa um þekkingu og áhuga á gagnreyndum aðferðum í þjónustu við börn og fjölskyldur.
- Krafa um góða íslenskukunnáttu í rituðu og töluðu máli.
- Krafa um góða enskukunnáttu í rituðu og töluðu máli og æskileg kunnáttu í einu Norðurlandamáli.

Persónulegir eiginleikar:

- Mikilvægt er að búa yfir hæfni til að vinna sjálfstætt, skipulega og lausnamiðað.
- Mikilvægt að búa yfir góðri samstarfshæfni, sveigjanleika og jákvæðu viðhorfi.

Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst. Við úrvinnslu umsókna um störfin gildir mat Barnaverndarstofu á hæfni og eiginleikum umsækjenda. Vakin er athygli á að Barnaverndarstofa aflar sjálf fullra sakavottorða úr Sakaskrá ríkisins áður en endanlega er gengið frá ráðningu í starf. Launakjör eru samkvæmt gildandi kjarasamningi sem fjármála- og efnahagsráðherra og viðkomandi stéttarfélag hafa gert. Barnaverndarstofa hvetur alla til að sækja um, óháð kyni. Tekið er mið af jafnréttisáætlun Barnaverndarstofu við ráðningar á stofuna.

Umsóknarfrestur er til og með 2. nóvember nk. Nánari upplýsingar eru veittar hjá Páli Ólafssyni, sviðsstjóra ráðgjafar- og fræðslusviðs Barnaverndarstofu, í síma 530 2600 eða pallo@bvs.is. Umsóknir skulu berast til Barnaverndarstofu, Borgartúni 21, 105 Reykjavík eða á netfangið bvs@bvs.is. Með umsókn skal fylgja ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hvernig viðkomandi uppfyllir þær hæfniskröfur sem gerðar eru. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin. Allar umsóknir gilda í sex mánuði frá birtingu ef starf losnar að nýju innan þess tíma.

five°degrees

the fintech engineers



Viðskiptastjóri (Account Manager)

Getur þú unnið sjálfstætt, skipulega og ertu með ríka þjónustulund? Hefur þú áhuga á að vera hluti af teymi sem sinnir þjónustu þar sem viðskiptavinirnir eru fjármálafyrirtæki víða um heiminn?

Við erum að leita að einstaklingi í þjónustuteymið okkar. Við erum góð í mannlegum samskiptum, sérfræðingar í okkar kerfum og höfum mikinn metnað til þess að þjóna okkar viðskiptavinum. Við erum tilbúin að taka á móti réttum aðila sem eykur breidd og afköst hjá teyminu okkar.

Viðskiptastjóri sinnir þjónustu og ráðgjöf við hugbúnað five°degrees. Tekur þátt í prófunum og innleiðingum á hugbúnaði og vinnur með vörustjóra að hugmyndum um nýja virkni í okkar hugbúnaði.

Til að koma til greina í starfið þarftu að hafa háskólagráðu í tölvunarfræði, viðskiptafræði eða sambærilegum greinum. Góð þekking á starfsemi fjármálafyrirtækja og reynsla af okkar kerfum er kostur.

Forritari (Software Developer)

Ert þú drífandi manneskja með góða forritunarkunnáttu sem er spennt fyrir að vinna í sjálfstæðum litlum hópi að fjármálhugbúnaði framtíðarinnar? Þá erum við hjá five°degrees að leita að þér til að hanna, þróa og reka hugbúnaðarkerfi okkar.

Við nýtum okkur fyrst og fremst Microsoft tækni, svo sem Azure, .net, C#, Fluent UI og SQL Server, og erum stöðugt að leita nýrra leiða til að gera hlutina betur. Þar vonumst við til að þú getir orðið okkur að liði.

Til að koma til greina í starfið þarftu að hafa háskólagráðu í tölvunarfræði, hugbúnaðarverkfræði eða sambærilegri grein, eða hafa mjög góða þekkingu og áralanga starfsreynslu af þeirri tækni sem við notum.

Vörustjóri (Product Owner)

Við leitum að áhugasömum og duglegum vörustjóra fyrir verðbréfakerfi five°degrees. Hlutverk vörustjóra hjá okkur er að taka ábyrgð á verkefnum sem eru unnin á hugbúnaðarsviði, framvindu þeirra og gæðum fyrir viðskiptavinum og notendum.

Á hugbúnaðarsviði hjá okkur starfar metnaðarfullt starfsfólk með mikla þekkingu og reynslu í gerð hugbúnaðar fyrir fjármálamarkað. Vörustjóri vinnur með öflugum hóp sérfræðinga að því að leysa þarfir okkar viðskiptavina.

Við notumst við Agile verkstýringu, ýmist Scrum eða Kanban. Lögð er áhersla á stöðugar endurbætur og vönduð vinnubrögð.

Vörustjóri kynnir vörur og lausnir five°degrees fyrir viðskiptavinum. Forgangsraðar verkefnum í samráði við notendur og þróunarteymi. Mikilvægt er að viðkomandi geti unnið úr kröfum viðskiptavina allt frá hugmyndum til enda afurðar.

Til að koma til greina í starfið þarftu að hafa háskólagráðu í tölvunarfræði, viðskiptafræði eða sambærilegum greinum. Góð þekking á verðbréfaviðskiptum og reynslu af fjármálastarfsemi.

Umsóknarfrestur er til 23. nóvember. Umsóknir sendist á job@fivedegrees.is

Við leitum að liðsauka

Alcoa Fjarðaál leitar að góðu fólki í framleiðsluteymi álversins á Reyðarfirði. Teymisfélagar skipta með sér hlutverkum og sjá um daglega framleiðslu Fjarðaáls á þrískiptum átta tíma vöktum.

Hvers vegna að vinna með okkur?

- Við erum með vaktakerfi sem gefur góðar tekjur og góð frí.
- Akstur til og frá vinnu, mötuneyti, heilsugæsla, velferðarþjónusta o.fl.
- Við stöndum vörð um jafnrétti og gerðum með okkur sáttmála um góða vinnustaðarmenningu.
- Við trúum því að samhent teymi ólíkra einstaklinga skili bestum árangri.
- Við gerum strangar kröfur til okkar í umhverfis-, heilbrigðis- og öryggismálum.
- Tækifæri til starfsþróunar með þjálfun, fræðslu og fjölbreyttri starfsreynslu.
- Við búum í nálægð við náttúruna í fjölskylduvænu samfélagi á Austurlandi.

Við hvetjum konur jafnt sem karla til að sækja um störf.

Umsóknarfrestur er til og með 4. nóvember.

Ef þú hefur áhuga á að vinna með okkur í álverinu á Reyðarfirði þá hvetjum við þig til að kynna þér málið nánar. Frekari upplýsingar veitir mannauðsteymi Fjarðaáls í gegnum netfangið starf@alcoa.com eða í síma 470 7700.

Hægt er að sækja um framleiðslustörf hjá Fjarðaáli á www.alcoa.is. Umsækjendur verða að hafa náð 18 ára aldri, tala íslensku, vera með gild ökuréttindi og hreint saka-vottorð. Umsóknir eru trúnaðarmál og er þeim öllum svarað.

Fjarðaál
alcoa.is



Verslun og þjónusta í Ráðagerði

Lýsing fyrir breytingu á Aðalskipulagi Seltjarnarnesbæjar 2015-2033 og á deiliskipulagi Vestursvæðis sbr. 1. mgr. 30. gr. og 1. mgr. 40. gr. skipulagslaga nr. 123/2010.

Bæjarstjórn Seltjarnarnesbæjar hefur áhuga á að í Ráðagerði verði heimiluð veitingaþjónusta í flokki II, skv. 17. gr. reglugerðar um veitingastaði, gístaði og skemmtanahald nr. 1277/2016. Flokkur II er skilgreindur þannig: Umfangslitlir áfengisveitingastaðir þar sem starfsemi er ekki til þess fallin að valda ónæði í nágrenninu, svo sem með háværrri tónlist og kalla ekki á mikið eftirlit og/eða löggæslu. Vegna þessa þarf að breyta aðalskipulagi og deiliskipulagi fyrir Ráðagerði. Í núgildandi aðalskipulagi Seltjarnarnesbæjar, sem var staðfest 21. febrúar 2017, er Ráðagerði innan íbúðarsvæðis ÍB-10, Bygggarða. Í skipulaginu er mörkuð stefna um að innan íbúðarsvæða sé ekki gert ráð fyrir veitingastöðum í flokki II og því nauðsynlegt að breyta stefnu um landnotkun til þess að slík starfsemi geti verið heimil í húsinu. Tillaga um breytingu á aðalskipulagi mun fela í sér afmörkun nýs reits í flokki verslunar og þjónustu, sem nær utan um húsið og svæði fyrir bílastæði norður af húsinu, að Norðurströnd.

Deiliskipulag Vestursvæðis tók gildi í september 2017. Tillaga um breytingu á deiliskipulaginu mun fela í sér afmörkun bílastæða norðan við húsið, hugsanlega göngutengingar að því og landmótun. Bílastæðið mun einnig þjóna útivistarsvæðinu. Lóð fyrir Ráðagerði er þegar skilgreind í gildandi deiliskipulagi en tilgreindri notkun lóðarinnar verður breytt í veitingahús í flokki II.

Gerð hefur verið lýsing, þar sem fyrirætlunum og staðháttum er lýst. Bæjarstjórn samþykkti þann 28. október sl. að kynna lýsingu á breytingu á aðalskipulagi og deiliskipulagi. Lýsingin er fyrsta skrefið í framangreindum skipulagsbreytingum og er hún sett fram og kynnt í samræmi við 1. mgr. 30. gr. og 1. mgr. 40. gr. skipulagslaga, nr. 123/2010 og skipulagsreglugerð nr. 90/2013.

Hægt er að kynna sér lýsinguna á heimasíðu bæjarins undir liðnum skipulagsmál – fréttir af skipulagsmálum www.seltjarnarnes.is/thjonusta/umhverfi/skipulag/frettir/. Einnig er hægt að nálgast lýsinguna hjá sviðsstjóra skipulags- og umhverfissviðs á skrifstofu hans að Austurströnd 1, Seltjarnarnesi, samkvæmt samtali við hann þar sem aðgengi að skrifstofu er takmarkað sem stendur. Símatímar sviðsstjóra skipulags- og umhverfissviðs eru mánudaga, miðvikudaga og föstudaga, kl. 11:00 - 12:00. Mikilvægt er að íbúar kynni sér efni lýsingarinnar vel og skili inn ábendingum ef þeir telja að eitthvað megi betur fara.

Öllum þeim sem vilja koma ábendingum á framfæri er boðið að senda þær skriflega á bæjarskrifstofu Seltjarnarnesbæjar, Austurströnd 2, 170 Seltjarnarnesi eða í tölvupósti til postur@seltjarnarnes.is, í síðasta lagi 13. nóvember 2020, en lýsingin verður til sýnis með fyrrgreindum hætti fram á þann dag.

Einar Már Steingrímsson,
sviðsstjóri skipulags- og umhverfissviðs.

seltjarnarnes.is



SELTJARNARNESBÆR



Útboð

Smíði og uppsetning glugga og klæðningar

EFLA verkfræðistofa, fyrir hönd 105 Miðborgar, óskar eftir tilboðum í smíði og uppsetningu glugga og klæðningar á Hallgerðargötu 13 á Kirkjusandsreit í Reykjavík.

Helstu magntölur eru:

Ál/trégluggar	190 m ²
Álgluggakerfi	3100 m ²
Klæðning	1800 m ²

Verktími: Desember 2020 - júlí 2021

Útboðsgögn verða afhent á rafrænu formi frá og með miðvikudeginum 4. nóvember.

Þeir sem hyggjast gera tilboð í verkið skulu hafa samband við Jóhannes Benediktsson, johannes.benediktsson@efla.is, og gefa upp nafn, heimilisfang, síma og netfang.

Tilboðum skal skilað rafrænt eigi síðar en kl. 14.00 miðvikudaginn 25. nóvember 2020.

EFLA VERKFRÆÐISTOFA

☎ 412 6000 ✉ efla@efla.is 🌐 www.efla.is

Markaðskönnun

21186: Markaðskönnun - Áætluð sala á varðskipinu Ægi



Ríkiskaup f.h. íslenska ríkisins áætla að selja varðskipið Ægi sem ekki er lengur í notkun á vegum Landhelgisgæslunnar. Til að undirbúa sölufarli er gerð þessi undanfandi markaðskönnun sem ekki er skuldbindandi fyrir seljanda. Áður en tekin er ákvörðun um næstu skref í sölufarlinu er óskað eftir hugmyndum um nýtingu skipsins og líklegt sölurverðmæti.

Fyrirspurnarfrestur rennur út 6. janúar 2021.

Hugmyndum ásamt öðrum gögnum skal skila rafrænt í TendSign eigi síðar en kl. 12:00 föstudaginn 15. janúar 2021. Leiðbeiningar varðandi útboðskerfið er að finna á heimasíðu Ríkiskaupa.

Nánari upplýsingar er að finna á vefsíðunni www.utbodsvefur.is

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

RÍKISKAUP



Umsóknir um dvöl í íbúð fræðimanns í Kaupmannahöfn 2021

Íbúð fræðimanns í Kaupmannahöfn, skv. reglum um hús Jóns Sigurðssonar, er laus til afnota árið 2021.

Allar nánari upplýsingar og sérstök eyðublöð er að finna á heimasíðu Jónshúss: jonshus.dk (fræðimannsíbúð).

Umsóknir um íbúðina skulu hafa borist skrifstofu Alþingis eigi síðar en **þriðjudaginn 3. nóv. nk.**

Laghentur starfsmaður / Handy man

Langar þig að vinna á sveitabæ?

Sjá nánar á Job

Do you want to work in a farm?

Check www.job.is

job

Finnum draumastarfið saman



RÍKISKAUP

AUGLÝSA EFTIRFARANDI EIGN TIL SÖLU:

URÐARVEGUR 54, ÍSAFJÖRÐUR



Urðarvegur 54, 400 Ísafjörður, ásamt öllu því sem eigninni fylgir, þar með talið tilheyrandi lóðar- og sameignar-réttindi. Birt stærð 195,7 m².

Stórt og rúmgott endaraðhús á tveimur hæðum með innbyggðum bílskúr og fallegu útsýni.

Nánari upplýsingar á heimasíðu Ríkiskaupa: www.rikiskaup.is

Verð: 45 mkr.

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

RÍKISKAUP



STAKFELL
FASTEIGNASALA | 1984

535-1000

BORGARTÚNI 30 / 105 REYKJAVÍK



FÉLAG
FASTEIGNASALA
Þorlákur Ómar Einarsson
LÖGGILTUR FASTEIGNASALI

BRÆÐRABORGARSTÍGUR 16 101 REYKJAVÍK



Til leigu 761,7 fm. nýlega innréttað glæsilegt atvinnuhúsnæði við Bræðraborgarstíg 16 í Reykjavík. Um er að ræða nýlega innréttað skrifstofu- og/eða þjónustuhúsnæði.

Um er að ræða mjög glæsilegt hús, vel staðsett við miðbæinn í Reykjavík. Getur verið laust til afhendingar fljótt.



NÁNARI UPPLÝSINGAR:

Þorlákur Ómar Einarsson

Löggiltur fasteignasali

GSM 820 2399

thorlukur@stakfell.is

SÍÐUMÚLI 39 - REYKJAVÍK

Domusnova kynnir einstaklega glæsilegar og vandaðar íbúðir við Síðumúla 39. Sérsmíðaðar vandaðar innréttingar, skemmtileg lýsingarhönnun, bílastæði í bílahúsi fylgir völdum íbúðum. Verið velkomin á opið hús sunnudaginn 1. nóvember kl. 15:00-16:00

Stærðir 70-90 m²



Tilbúnaðar til afhendingar strax



Einstaklega glæsilegar



Skemmtileg lýsingarhönnun



Sérsmíðaðar vandaðar innréttingar



Fallegt útsýni



Opið hús
sunnudaginn
1. nóvember
kl. 15:00 - 16:00



Ingunn Björg Sigurjónsdóttir
Löggiltur fasteignasali
ingunn@domusnova.is
Sími: 856 3566

Agnar Agnarsson
Löggiltur fasteignasali
agnar@domusnova.is
Sími: 820 1002

LÁTTU FAGFÓLK SELJA ÞÍNA EIGN
DOMUSNOVA
Fasteignasala

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

 LÖGMENN SUÐURLANDI

Eitt fallegasta hús Suðurlands til sölu

Landsbankahúsið, Austurvegi 20, Selfossi er eitt þekktasta kennileiti bæjarinnar, byggt eftir teikningum Guðjóns Samúelssonar fyrir Landsbankann. Eignin er skráð alls 1.214 m².

- Hluti hússins er skráður sem 56,5 m² íbúð en hinir 1.080,5 m² sem skrifstofuhúsnæði. Grunnflötur hvorrar hæðar er um 340 m². Húsið er byggt úr steinsteypu á árunum 1949-53 eftir teikningum Guðjóns Samúelssonar.
- Kjallari er með sérinngangi og þar er nú m.a. tæknirými, starfsmannaaðstaða, bankahvelfing og geymslur. Rými sem skráð er sem íbúð er í kjallara. Á fyrstu hæð er góð lofthæð. Jarðhæðin er að mestu opin salur en þó er hluti hæðarinnar afstúkaðar skrifstofur. Á annarri hæð eru m.a. skrifstofur og salerni. Upprunalega var sú hæð innréttuð sem tvær íbúðir. Í risinu er m.a. nýlega innréttuð veislueldhús og borðsalur. Fristandandi bílskúr er 77 m², byggður árið 1949.
- Húsið er vandað og hefur fengið gott viðhald í gegnum tíðina, utan sem innan.
- Lóðin er 7.312 m² eignarlóð sem gefur mikla möguleika. Framhluti lóðarinnar er malbikaður og frágenginn. Baklóð er gróin. Ekki er til deiliskipulag fyrir lóðina. Skv. aðalskipulagi er hluti lóðarinnar skilgreindur sem miðsvæði með nýtingarhlutfall í samræmi við það.

Nánari
upplýsingar veita:

—
Sigurður Sigurðsson
löggiltur fasteignasali
690 6166
sigurdur@log.is

—
Steindór Guðmundsson
löggiltur fasteignasali
862 1996
steindor@log.is

—
Hallgrímur Óskarsson
löggiltur fasteignasali
845 9900
halli@log.is

—
Árni Hilmar Birgisson
aðstoðarmaður fasteignasala
856 2300
arni@log.is



SELFOSS
PAR SEM LÍFIÐ A SER STAD



BÓKIÐ SKOÐUN
Í SÍMA: 695 5520

Leirutangi 43b

270 Mosfellsbær

Efri hæð 92 fm innarlega í botnlanga

Verð: 47 millj.

- Tvö svefnherbergi ásamt svefnlofti til viðbótar
- Þjört stofa, útgengt á suðurverönd
- Sér bílastæði fylgir íbúð
- Pakjárn endurnýjað

Nánari upplýsingar:

s. 695 5520 Jón Rafn Valdimarsson löggiltur fasteignasali



BÓKIÐ SKOÐUN
Í SÍMA: 775 1515

Árskógar 8 (1003)

109 Reykjavík

Rúmgóð 110,8 fm íbúð á 10 hæð

Verð: 57,5 millj.

- Borðstofa og stofa eru fallegar samliggjandi úr stofu er útgengi út á svalir. 3 svefnherbergi
- Útsýni yfir til Esju
- Húsvörður
- Stæði í bilageymslu

Nánari upplýsingar:

s. 775 1515 Jason Kr. Ólafsson löggiltur fasteignasali



BÓKIÐ SKOÐUN
Í SÍMA: 845 8958

Þórsgata 21

101 Reykjavík

Glæsileg 79,6 fm rishæð

Verð: 49,9 millj.

- Stórar stofur, mikil lofthæð
- Glæsilegir gluggar sem setja svip á hæðina
- Endurnýjað fallegt eldhús búr innaf og baðherbergi
- Tvö svefnherbergi eldhúsi
- Sér geymsla í kjallar

Nánari upplýsingar:

s. 845 8958 Jórunn Skúladóttir löggiltur fasteignasali



BÓKIÐ SKOÐUN
Í SÍMA: 771 8601

Laufásvegur 19

101 Reykjavík

Þjört og vel skipulögð 4ra herbergja 94 fm íbúð á frábærum stað í miðbænum

Verð: 55 millj.

- Í virðilegu húsi á frábærum stað í miðbæ Reykjavíkur
- Þrjú svefnherbergi, stofa, eldhús og baðherbergi.
- Íbúðin er á efstu hæð með glugga á þrjú vegu og útsýni yfir tjörnina.
- Húsið hefur fengið gott viðhald síðustu ár.

Nánari upplýsingar:

s. 771 8601 Anton Karlsson löggiltur fasteignasali



BÓKIÐ SKOÐUN
Í SÍMA: 845 8958

Hraunbær 103 B

110 Reykjavík

Glæsileg 155 fm íbúð á 6. hæð með stórum þaksvölum

Verð: 109 millj.

- Mjög bjart alrými, eldhús og stórar stofur, útgengt á svalir.
- Hjónaherbergið er rúmgott og bjart og með skápum ásamt auka baðherbergi
- Gott aukaherbergi með fataskápum

Nánari upplýsingar:

s. 845 8958 Jórunn Skúladóttir löggiltur fasteignasali



NÝTT Í SÖLU

BÓKIÐ SKOÐUN
Í SÍMA: 775 1515

Meistaravellir 17

107 Reykjavík

2ja herb., 67,4 fm íbúð á 1.hæð í fjölbýli

Verð: 39 millj.

- Húsið er á besta stað miðsvæðis í Vesturbænum.
- Sameiginlegt þvottaherbergi á hæðinni fyrir 4 íbúðir með sameiginlegri vél og góðri þurrkaðstöðu.
- Sérgeymsla í kjallara og sameiginleg hjólageymsla.
- Laus fjótlega.

Nánari upplýsingar:

s. 775 1515 Jason Kr. Ólafsson löggiltur fasteignasali

NÝTT Í SÖLU

Sæbólsbraut 14

200 Kópavogur

PANTIÐ SKOÐUN
hjá Svan í síma 697 9300

Glæsilegt og mjög vandað 309,5 fm mikið endurnýjað endaraðhús

- Aðalíbúð er á tveimur hæðum með fjórum mjög rúmgóðum svefnherbergum
- Eignin hefur verið mikið endurnýjuð að innan og utan á síðustu árum
- Húsið er teiknað af Kjartani Sveinssyni arkitekt
- Innbyggður bílskúr og glæsilegar garður
- 4ra herbergja fullbúin aukaíbúð í kjallara með sérinngangi
- Mjög flott fjölskylduhús með útleigumöguleika

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

Verð: 104,9 millj.

NÝTT Í SÖLU

PANTIÐ SKOÐUN
hjá Svan í síma 697 9300

Vindakór 2
203 Kópavogur

Mjög falleg og vel skipulögð 4ra herbergja íbúð á 3ju hæð í nýlegu lyftuhúsi

- Stæði í bilakjallara - í stofu er arinn
- Svalir eru yfirbyggðar
- Skráð stærð er 123 fm þar af geymsla 6,9 fm
- Þjónusta og skólar í næsta nágrenni

Verð: 58,9 millj.

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

NÝTT Í SÖLU

Einilundur10

210 Garðabær

PANTIÐ SKOÐUN
hjá Óskari í síma 691 1931

Einstakt 324,7 fm einbýlishús á tveimur hæðum á frábærum stað

- Húsið er teiknað af Jes Einar Þorsteinsyni og birstast í því allir helstu þættir sem einkenna verk hans.
- Húsið stendur á einum hæsta punkti í Lundahverfis í Garðabæ á stórrí lóð í enda götunnar með opin svæði til norðurs og austurs.
- Tvöfalldur bílskúr.
- Húsinu hefur verið vel viðhaldið.

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

Verð: Tilboð

Glæsilegar nýjar íbúðir í 102 Reykjavík

Smyrilshlíð
Fálkahlíð
Valshlíð

SÝNUM ALLA HELGINA PANTIÐ SKOÐUN
í síma 691 1931

Allir mæti með grímu og hanska og gætið 2ja metra reglunnar.

Glæsilegar og rúmgóðar 4-5 herbergja íbúðir

- Glæsilegt úrval meðalstórra og stærra íbúða á þessum frábæra stað í 102 Reykjavík.
- Húsin liggja umhverfis glæsilegan og skjólgóðan inngarð.

Komið, skoðið og ráðfærið ykkur við sölumenn okkar!

 Óskar H. Bjarnasen Lögg. fasteignasali Sími: 691 1931 ohb@miklaborg.is	 Elin Alfreðsdóttir Lögg. fasteignasali Sími: 899 3090 elin@miklaborg.is	 Anton Karlsson Lögg. fasteignasali Sími: 771 8601 anton@miklaborg.is	 Jórunn Skúladóttir Lögg. fasteignasali Sími: 845 8958 jorunn@miklaborg.is	 Þorhallur Þiering Lögg. fasteignasali Sími: 886 8232 thorhallur@miklaborg.is	 Jason Ólafsson Lögg. fasteignasali Sími: 775 1515 jko@miklaborg.is	 Kjartan Í. Guðmunds vfr. og aðst. fasteignasali Sími: 663 4392 kjartan@miklaborg.is	 Fríðrik P. Stefánsson hfr. og aðst. fasteignasali Sími: 616 1313 fridrik@miklaborg.is
---	--	---	--	---	---	--	--

Hafnarbraut

Kársnesi - 200 Kópavogur



Til afhendingar strax

Hafnarbraut 13-15

Kársnes - 200 Kópavogur

Nýjar og glæsilegar 3-5 herb. íbúðir í lyftublokk á Kársnesi

- Stærðir frá 92 -175 fm.
- Fallegt sjávarútsýni frá mörgum íbúðum.
- Íbúðirnar afhendast fullbúnar með gólfefnum á votrymum, ísskáp og uppþvottavél.
- Bílastæði í bílakjallara fylgir flestum íbúðum.

Verð frá: **52,9 millj.**

Mikið úrval 4ra herbergja íbúða



SÝNUM
ALLA HELGINA
PANTIÐ SKOÐUN
í síma **697 9300**

Allir mæti með grímu og hanska og gætið 2ja metra reglunnar



Hafnarbraut 11

Kársnes - 200 Kópavogur

Nýuppgerðar 2-3ja herbergja íbúðir á efstu hæðum margar með mögnuðu útsýni

- Stærðir frá 84 -102 fm.
- Til afhendingar strax fullbúnar íbúðir með gólfefnum, ísskáp og uppþvottavél.

Verð frá: **48,9 millj.**

Komið, skoðið og ráðfærið ykkur við sölumenn okkar!



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



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



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



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



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



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

PERLA VIÐ ELLIÐAÁRVOGINN VOGABYGGÐ



**SÝNUM
ALLA HELGINA
PANTIÐ SKOÐUN**
í síma **697 9300**

Allir mæti með grímu og hanska
og gætið 2ja metra reglunnar

Skektuvogur 2 - 6

- **3-5 herbergja** íbúðir
- Stærðir frá 94 fm – 145,1 fm
- Verð frá **53,9** milljón



Dugguvogur 6 - 8

- **1-4 herbergja** íbúðir
- Stærðir frá 50,3 – 135,1 fm
- Verð frá **37,5** milljón



SÝNUM ALLA DAGA VIKUNNAR
Pantið söluskoðun hjá sölumönnum



Vogabyggð er nýtt hverfi miðsvæðis á höfuðborgarsvæðinu

- Innbyggð uppþvottavél og innbyggður ísskápur fylgir öllum íbúðum
- Parket er á öllum íbúðum
- Bílastæði fylgir flestum íbúðum

Afhending strax eða fljótlega

Komið, skoðið og ráðfærið ykkur við sölumenn okkar!



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



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



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



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



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



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



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

TRAUSTR
BYGGINGARADILI
SÍÐAN 1998



VEGNA COVID-19! Fylgjum við sóttvörnum í sýningum og því er fólk beðið um að mæta með grímu og hanska og gætt er 2ja metra reglunnar.

569 7000 · Lág múla 4 · miklaborg.is

Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957



URRIDAKVÍSL 12, 224,4 m² 110 REYKJAVÍK, 97,0mkr.



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



LAUGATEIGUR 3, 160,9 m² 105 REYKJAVÍK, 69,9 mkr.

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



OPÍÐ HÚS sunnudaginn 1. nóv. kl. 14:00-14:45
Bókið tíma í opíð húsi á thorarin@eignamidlun.is eða í síma 899-1882

Mjög vel staðsett og falleg 5 herbergja íbúð á 2. hæð í góðu og miklu endurnýjuðu húsi á Teigunum. 2-3 svefnherbergi og 2-3 stofur. Suðursvalir. Endurnýjaðar skól og drenlagir ásamt stofnlögnum. Rúmgóðar stofur. Fallegt upprunalegt en yfirfarið eldhús. Einstaklega snyrtileg sameign.

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

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



BÓKIÐ SKOÐUN

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

BREKKUTANGI 5, 285,1 m² 270 MOSFELLSBÆR, 79,9 mkr.

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



BÓKIÐ SKOÐUN

8 herb. raðhús sem er kjallari og tvær hæðir ásamt innbyggðum bílskúr. Möguleiki á séríbúð í kjallara. Ágætt ástand. Endurnýjaðir gluggar að hluta. Miklir möguleikar. Mjög góð staðsetning. Bókið skoðun hjá Þórami í tölvupósti thorarin@eignamidlun.is

KLEPPSVEGUR 118, 82,0 m² 104 REYKJAVÍK, 41,9 mkr.

Unnar Kjartansson
Sölufulltrúi
S. 867 0968/unnar@eignamidlun.is



BÓKIÐ SKOÐUN

Björt og góð 82 fm 3ja herbergja íbúð á 8. hæð (efstu) í góðu lyftuhúsi. Frábært útsýni og góð sameign. Eignin skiptist í tvö svefnherbergi, einstakt útsýni yfir sundin, Viðey og til fjalla. Björt og góð stofa og þaðan útgengt á suður-svalir. Eldhús með góðri innréttingu og útsýni til fjalla. Flislagt baðherbergi með þaðkari með sturtu aðstöðu.

OPÍÐ HÚS sunnudaginn 1. nóvember kl. 12:00 - 13:00 (láta víta af komu)

Fallegt og vel skipulagt 224.4 fm 6 herbergja einbýlishús með bílskúr á tveimur hæðum á vinsælum stað í Ártúnsholtinu í Árbæ. Góð aðkoma er að húsinu um stórt hellulagt bílapan með snjóbræðslu, rúmgóður frístandandi bílskúr á bílapani. Fallegur gróinn garður í kringum húsið með litlu gróðurhúsi, hellulögð verönd að hluta. Eignin skiptist í forstofu, snyrtingu, þvottahús, eldhús, hol og stofu á neðri hæð. 4 svefnherbergi, sjónvarpshol og baðherbergi á efri hæð. Mjög gott og vel viðhaldið einbýlishús með 4 rúmgóðum svefnherbergjum í fjölskylduvænu hverfi í Ártúnshverfinu í Árbænum í grennd við skóla, leikskóla og fallegar gönguleiðir um Elliðarárdalinn. Fallegt og vel byggt húsið á vinsælum og fjölskylduvænum stað í rötgrónu hverfi með Ártúnsskóla í göngufæri sem er bæði leik- og grunnskóli, og leikskólann Regnbogann sem er einkarekinn leikskóli. Einnig er stutt í fjölbreytta þjónustu í nágrenninu og hina rómuðu Mathöll við Höfða

SUÐURMÝRI 14, 90,1 m² 170 SELTJARNARNES, 51,9 mkr.

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



OPÍÐ HÚS mánudaginn 2. nóv. kl 16:00 - 18:00 (láta víta af komu)

Falleg, vel skipulögð og opin 90.1 fm 3 herbergja íbúð á jarðhæð með afgirtum einkagarði sem er séreign íbúðarinnar. Einkalöð íbúðarinnar er rúmlega 50fm og hluti af henni með sólpalli. Pallurinn snýr til suðurs og er því með sól frá morgni til kvölds.

GRENNELUR 30, 116 m² 107 REYKJAVÍK, 67,9 mkr.

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



BÓKIÐ SKOÐUN

Mjög falleg og björt 116,7 fm 4ra herbergja neðri hæð í litlu fjölbýli á eftirsóttum stað í Vesturbænum. Sér inngangur. Svalir. Stofa og þrjú mjög rúmgóð herbergi. Nýlegt fallegt parket er á íbúðinni. Húsið hefur verið steinað að utan og skipt um járn á þaki og fl.

TRYGGVAGATA 13, 99,6 m² 101 REYKJAVÍK, 64,9 mkr.

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



BÓKIÐ SKOÐUN

Eignamidlun kynnir til sölu 99,6 fm. 2ja herb. nýja íbúð í glæsilegri byggingu við Tryggvagötu 13, miðbæ Reykjavíkur. Íbúðin er með vönduðum HTH innréttingum, gólfhita, hússtjórnkerfi og suður svölum. Eign í algerum sérflokki. Sjón er sögu ríkari.

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

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



BÓKIÐ SKOÐUN

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



BÓKIÐ SKOÐUN

Vorum að fá í sölu bjarta og vel skipulagða samtals 188,9 fm efri sérhæð með bílskúr í 3-býlishúsi við Safamýri. Sér inngangur. Íbúðin skiptist m.a. í stofu, eldhús, fjögur herbergi, baðherbergi, snyrtingu og hol. Vestursvalir. Húsið hefur nýlega verið viðgert og málað.

DREKAVELLIR 28, 95,2 m² 221 HAFNARFJÖRÐUR, 49,9 mkr.

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



BÓKIÐ SKOÐUN

Mjög góð og vönduð 95,2 fm 3-4ra herbergja íbúð á jarðhæð í litlu 4ra íbúða fjölbýli við Drekaelli 28 Hafnarfirði. Sérinngangur og ca 22 fm timburverönd til suðurs. Hraunavallaskóli er við húsið og stutt í verslun.



GRENSÁSVEGUR 11

SÍMI 588 9090

- Ármann Þór Gunnarsson Löggiltur fasteignasali Sími 847 7000
- Hrafnhildur Björk Baldursdóttir Löggiltur fasteignasali Sími 862 1110
- Herdis Valb. Hölludóttir Lögræðingur og löggiltur fasteignasali Sími 694 6166
- Bjarni T. Jónsson Viðskiptafræðingur og löggiltur fasteignasali Sími 895 9120
- Ólafur H. Guðgeirsson Rekstrarhagfræðingur og löggiltur fasteignasali Sími 694 6166
- Unnar Kjartansson Nemi til löggildingar fasteignasala Sími 867 0968
- Kári Sighvatsson Nemi til löggildingar fasteignasala Sími 899 8815
- Jenny Sandra Gunnarsdóttir Skrifstofustjóri
- Guðbjörg Matthíasdóttir Lögræðingur og löggiltur fasteignasali Sími 588 9090
- Ásdís H. Juliusdóttir Ritari
- Maria Waltersdóttir Móttökuritari

JADARLEITI 2, 144,2 m²
103 REYKJAVÍK, 80,9 mkr.

OPIÐ HÚS sunnudaginn 1. nóvember kl. 13:00-13:30



Jadarleiti 2, afar falleg, vönduð og vel skipulögð 144.2 fm 5 herbergja íbúð á 1. hæð með yfirbyggðum svölum. Vandaðar innréttingar, parketflísar á gólfum. Stæði í bílageymslu í lokaðri bílageymslu fylgir eigninni.

KRISTINBRAUT 89, 163,2 m²
113 REYKJAVÍK, 64,9 mkr.

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



OPIÐ HÚS mánudaginn 2. nóvember kl. 17:00-17:30

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

HERJÓLFSGATA 34, 92,9 m²
220 HAFNARFJÖRÐUR, 69,9 mkr.

Brynjar Þór Sumarliðason
Lögg. fasteignasali
S. 896 1168/brynjar@eignamidlun.is



BÓKID SKOÐUN

Virkilega góð 92,9 fm þriggja herbergja útsýnisíbúð á efstu hæð í nýlegu glæsilegu fjögurra hæða lyftuhúsi ásamt tveimur stæðum í bílageymslu. Björt og falleg íbúð með allt að 4 metra lofthæð og glæsilegu sjávarútsýni. Virkilega góð 92,9 fm þriggja herbergja útsýnisíbúð á efstu hæð í nýlegu glæsilegu fjögurra hæða lyftuhúsi ásamt tveimur stæðum í bílageymslu.

STAKKHOLT 4A, 65,5 m²
105 REYKJAVÍK, 44,9 mkr.

Brynjar Þór Sumarliðason
Lögg. fasteignasali
S. 896 1168/brynjar@eignamidlun.is



OPIÐ HÚS mánudaginn 2. nóvember kl. 17:00 - 17:30

Rúmgóð og björt tveggja herbergja 65,5 fm íbúð á jarðhæð með sérafnotareit í nýlegu lyftuhúsi auk bílastæðis í bílajakallara við Stakkholt í Reykjavík. Gott aðgengi er að húsinu, öll sameign mjög snyrtileg og myndavéladyrasími.

BERGÞÓRUGATA 7, 54,5 m²
101 REYKJAVÍK, 38,9 mkr.

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



OPIÐ HÚS þriðjudaginn 3. nóvember kl. 12:15-12:45

Bergþórugata 7, virkilega falleg endurnýjuð íbúð á besta stað í miðbænum. Eignin afhendist með parketi og innbyggðri uppþvottavél. Eignin er öll ný.

LANGAHLÍÐ 17, 99 m²
105 REYKJAVÍK, 49,4 mkr.

Brynjar Þór Sumarliðason
Lögg. fasteignasali
S. 896 1168/brynjar@eignamidlun.is



OPIÐ HÚS þriðjudaginn 3. nóvember kl. 17:00 - 17:30

Góð 99 fm fjögurra herbergja í íbúð með sér inngangi við Lönguhlíð 17. Íbúðin er björt og rúmgóð með gluggum á þrjá vegu. Húsið er vel viðhaldið og nýlega endursteynt. Góð 99 fm fjögurra herbergja í íbúð með sér inngangi við Lönguhlíð 17. Íbúðin er björt og rúmgóð með gluggum á þrjá vegu.

ÞÓRDARSVEIGUR 16, 85,4 m²
113 REYKJAVÍK, 44,9 mkr.

Unnar Kjartansson
Sölufulltrúi
S.867 0968/unnar@eignamidlun.is



BÓKID SKOÐUN

Falleg og björt 3ra herbergja íbúð á 2. hæð á barnvænum stað þar sem skóli og leikskóli eru handan við hornið. Íbúðin skiptist í forstofu, stofu, eldhús opið innaf stofu, barnaherbergi, hjónaherbergi, þvottahús og baðherbergi. Íbúðinni fylgir stæði í bílageymslu og sérgeymsla í kjallara.

GERPLUSTÆRTI 21, 157,6 m²
220 MOSFELLSBÆR, 75,9 mkr.

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



OPIÐ HÚS þriðjudaginn 3. nóvember kl. 17:00 - 17:30

GLÆSILEG NÝ FULLBÚIN ÍBÚÐ VIÐ GERPLUSTÆRTI 21. ÍBÚÐINNI SKILAÐ FULLBÚNNI MEG GÓLFFENUM. ÍBÚÐINNI FYLGIR STÆÐI Í BÍLAGEYMSLU. TVÖ BADHERBERGI.

KLEPPSVEGUR 4, 106,7 m²
105 REYKJAVÍK, 46,9 mkr.

Unnar Kjartansson
Sölufulltrúi
S.867 0968/unnar@eignamidlun.is



OPIÐ HÚS miðvikudaginn 4. nóvember kl. 17:15-17:45

Frábær útsýnisíbúð á 5. hæð í lyftuhúsi, með rúmgóðum svölum og stórum gluggum. Stórbrotið útsýni er yfir borgina, Esjuna og Faxaflóann í vestur að Snæfellsjökli. Íbúðin skiptist í stofu, eldhús, baðherbergi, 2 svefnherbergi með möguleika á að bæta við þriðja herberginu.

BORGARTÚN 28A, NÝJAR ÍBÚÐIR
105 REYKJAVÍK, FRÁ 53,9 mkr.

OPIÐ HÚS þriðjudaginn 3. nóvember kl. 17:00 - 18:00

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



VINSAMLEGA
GÆTID
SÓTTVARNA
OG NOTID
GRIMUR!

Vandaðar og sérlega vel hannaðar tveggja herbergja 84 fermetra og 111 fermetra þriggja herbergja íbúðir í nýju lyftuhúsi, allar með stórum svölum, geymslu í kjallara og einkastæðum í bílajakallara. Íbúðir afhendist fullbún án megingólfefna með flísum á baði, samkvæmt skilalýsingu. Íbúðir eru bjartar, rúmgóðar og vel skipulagðar, en alrými eru einstaklega björt og vistleg.



RÍKISKAUP

AUGLÝSA EFTIRFARANDI EIGN TIL SÖLU:

URÐARVEGUR 54, ÍSAFJÖRDUR



Urðarvegur 54, 400 Ísafjörður, ásamt öllu því sem eigninni fylgir, þar með talið tilheyrandi lóðar- og sameignar-réttindi. Birt stærð 195,7 m².

Stórt og rúmlegt endaraðhús á tveimur hæðum með innbyggðum bílskúr og fallegu útsýni.

Nánari upplýsingar á heimasíðu Ríkiskaupa: www.rikiskaup.is

Verð: 45 mkr.

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

RÍKISKAUP



domus

Domus fasteignasala | Fjarðargata 13-15 | 220 Hafnarfjörður



Ársæll Steinnsson
Löggjafi fasteignasali
as@domus.is
sími: 896-6076

Sandalda 4a, 4d og 6a á Hellu



Nýbyggingar. Falleg og vel skipulögð 3 herbergja raðhús að Sandöldu 4a, 4d og 6a á Hellu. Stutt er í fallega náttúru og töluverð uppbygging í m.a matvælavinnslu og ferðaþjónustu á svæðinu t.d. er 161 herbergja Stracta hótel með um 60 starfsmenn og fer vaxandi. Húsin eru afhent fullbúin með gólfefnum, ísskáp og uppþvottavél, suðursólpallur með skjólveggjum á hliðum. Hiti í gólfum og stýringar eru í hverju rými. Steypt upphitað bíla-stæði. Endaraðhús er 81,4 fm verð kr. 28.327.000. Húsin falla undir reglur um hlutdeildarlán.

Nánari upplýsingar veitir Ársæll Igfs, as@domus.is og 896-6076

www.domus.is



EIGNAMIÐLUN

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

TRAUSTUR KAUPANDI ÓSKAR EFTIR 140-200 FM SÉRHÆÐ Í VESTURBORGinni.

Æskileg staðsetning: Melar, Hagar eða Ægisíða.

Afhendingartími samkomulag.

Góðar greiðslur í boði.



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

Barónsstígur 33 - 4ra herbergja



Íbúðin var öll tekin í gegn árið 2008 risinu lyft, skipt um glugga, ný gólfefni og innréttingar. Ný baðtæki og tæki í eldhúsi. Rafmagn endurnýjað. Hátt er til lofts í hluta íbúðar og fallegir gluggar sem gefa mikla birtu í íbúðinni. Verð 54,9 millj.



Bókið skoðun Ásta s: 897-8061



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

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



Skildinganes 6

102 Reykjavík

Fallegt og vel skipulagt 281 fm einbýlishús

- Arkitekt Þorvaldur S. Þorvaldsson
- Eftirsóttur staður við sjávarsíðuna, hornlóð
- Björt og falleg stofurými á efri hæð, útsýni til sjávar
- Góð hjónaálma og 3-4 auka herbergi, þrjú baðherbergi
- Falleg gróin eignarlóð, finar verandarir og heitur pottur

Verð: Tilboð



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



BÓKAÐU SKOÐUN UM HELGINA!
hjá Atla í síma 899 1178

MIKLABORG

569 7000 • Lágmúla 4 • miklaborg.is

Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggjafir fasteignasalar

RÁÐNINGAR



Árangur fyrirtækja ræðst af þekkingu, getu og reynslu starfsmanna. Hver einstök ráðning er mikilvæg fjárfesting og er hagur bæði fyrirtækis og viðkomandi einstaklings að vel takist til.

intellec

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

búmenn

Búseturéttir til sölu



Verð: 7.000.000
Stærð: 109,3 fm
Tegund íbúðar: Parhús
Gata: Víðigerði 4
Póstnúmer: 240 Grindavík
Byggingarár: 2006
Bílskúr: Já

Víðigerði 4

Til sölu er búseturéttur að Víðigerði 4, 240 Grindavík. Eignin er í parhúsi og er 2ja herbergja, 109,3 fm að stærð ásamt bílskúr og garðskála. Íbúðin er 81.0 fm og bílskúrin 28,3 fm.

Ásett verð búseturéttarins er kr.7.000.000,- og mánaðarlegt búsetugjald miðað við 1.nón er kr.179.801.

Innifalið í mánaðarlegu búsetugjaldi er afborgun skulda-bréfa, fasteigna- og holræsagjöld, tryggingar, viðhaldsþjónur og þjónustugjald.

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



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

Skólbraut 3 170 Seltjarnarnes **45.900.000**

HRINGID OG BÓKID EINKASKOÐUN S. 820 2222

Herbergi: 2 Stærð: 79,3 m²

Björt og rúmgóð 79 fm 2ja herbergja endaíbúð á 2.hæð við Skólbraut 3 á Seltjarnarnesi. Húsið er fyrir fyrir 65 ára og eldri. Gólfefni er parket og flisar og tengi er fyrir þvottavél og þurrkara innan íbúðar. Á jarðhæð hússins er rekið mjög gott tómstundarstarf af Seltjarnarnesbæ og þar er einnig hárgreislustofa og fótsyrting.

Upplýsingar veitir Hafðís fasteignasali í gsm: 820 2222

Klukkuberg 37 220 Hafnarfirði **46.500.000**

OPID HÚS mán. 2. nóv. bókið skoðun s. 8202222 kl 17.30-18.00

Herbergi: 4 Stærð: 106,1 m²

Útsýnisíbúð!!! Um er að ræða 4ra herbergja íbúð á tveimur hæðum með sérinnangi og glæsilegu útsýni við Klukkuberg 37. Þrjú svefnherbergi og salerni á báðum hæðum. Frábær staðsetning þar sem stutt er út í fallega náttúru og alla helstu þjónustu s.s verslun, grunn og leikskóla og fleira.

Upplýsingar veitir Hafðís fasteignasali í gsm: 820 2222

Baugakór 10 203 Kópavogur **67.900.000**

OPID HÚS mán. 2. nóv. kl. 18.30-19.00 bókið skoðun í s. 820 2222

Herbergi: 4 Stærð: 129,6 m²

Björt og falleg efri sérhæð í fjórbýlishúsi með sérinnangi á þessum eftirsóttasta stað. Stórar svalir sem snúa til suðurs - rúmgóð þrjú svefnherbergi - geymsla og þvottahús innan íbúðar- gólfhitu á baðherbergi. Búið er að leggja þriggjafasa rafmagnskapal í jörðu fyrir hleðslustöð rafmagnsbíla. Frábær staðsetning þar sem stutt er í leikskóla og Hörðuvallaskóla. Öll þjónusta í hverfinu t.a.m Krónan, Nettó, íþróttastaða í Kórnum og stutt er í útivistarperlurnar Guðmundarlund, Elliðavatn og Heiðmörk.

Upplýsingar veitir Hafðís fasteignasali í gsm: 820 2222

Sólvallagata 6 101 Reykjavík **TILBOÐ**

BÓKID SKOÐUN Í SÍMA 846-4960

Herbergi: 5 Stærð: 133,6 m²

Glæsileg fimm herbergja hæð með bílskúr í þessu fallega og reisulega húsi við Sólvallagötu 6. Eign sem hefur verið mikilvæg endurnýjuð. Fall-egar sérsmiðaðar innréttingar eru í íbúðinni, vönduð gólfefni. Íbúðin skiptist í 2. svefnherbergi, skrifstofu, eldhús, rúmlegt baðherbergi og tvær stórar stofur. Íbúðin sjálf er á 2. hæð. Gengið er inn um sameiginlegan inngang með 1. hæð. Fallegur garður er í kringum húsið. Í bakgarði er bæði pallur og nýlegur heitur pottur sem er sameign hússins.

Upplýsingar veitir Hafliði fasteignasali í gsm: 846 4960

Pingholtsstræti 6 101 Reykjavík **37.900.000**

OPID HÚS sunudaginn 1. nóv. kl. 16:00-16:30

Herbergi: 2 Stærð: 54,3 m²

LAUS VIÐ KAUPSAMNING - 2ja herbergja íbúð á 1. hæð í virðulegu og sterkbyggðu húsi Gutenbergs prentsmiðjunnar í miðbæ Reykjavíkur sem var breytt í íbúðir á árunum 2001-2002. Hátt til lofts og háir gluggar. Íbúðin skiptist í hol, baðherbergi, svefnherbergi, opið eldhús og stofu með glervegg á milli. Sérgeymsla og sameiginlegt þvottahús í kjallara.

Upplýsingar veitir Jóhanna Kristín fasteignasali í gsm: 837 8889

Furugrund 68 200 Kópavogur **39.900.000**

OPID HÚS mánudaginn 2. nóv. kl. 17:00-17:30

Herbergi: 3 Stærð: 71,1 m²

Vel skipulögð 71,1fm þriggja herbergja endaíbúð á þriðju hæð í góðu lyftuhúsi á þessum vinsæla stað. Mjög fallegt útsýni. Eignin skiptist í : forstofu, eldhús, stofu, borðstofu, tvö herbergi, baðherbergi og geymslu.

Upplýsingar veitir Helgi fasteignasali í gsm: 780 2700

NÝTT Í URRÍÐAHOLTI
SJÓNARVEGUR 1-3 210 GARÐABÆ

VERÐ FRÁ 58,5 mkr.

▶ KVARSTEINN ER Á BORDUM
▶ INNBYGGÐUR ÍSSKÁPUR OG UPPÞVOTTAVÉL



Stærð frá: 107, 6 m²
Verð frá: 58.500.000 kr.

BÓKID SKOÐUN!

Glæsilegar 3ja herbergja íbúðir á fallegum útsýnisstað efst í Urríðaholtinu. Um er að ræða 10 íbúða steinsteypt hús á fjórum hæðum, eingangrað að utan og klætt með álklaðningu með bílageymslu á 1. hæð fyrir 6 bíla.

- Öll innahúsráðgjöf í höndum HAF studio.
- Allar innréttingar eru frá HTH. Fataskápar hvítakkaðir en innréttingar á baði og eldhúsi grálakkaðar.
- Ljós kvarsteinn er á borðum eldhús og baðherbergis.
- Heimilistæki eru frá AEG.
- Íbúðirnar eru afhentar fullbúnar án gólfefna, þó með flísalögðu votrymum.
- Innbyggður ísskápur og uppþvottavél fylgir öllum íbúðum!



Sigurður Fasteignasali 898 6106 | Hafliði Fasteignasali 846 4960 | Hafðís Fasteignasali 820 2222 | Dórothea Fasteignasali 898 3326

Efstaleiti 11- íb 406 108 Reykjavík **77.900.000**

HRINGI BÓKID SKOÐUN Í 898 6106

Herbergi: 3 Stærð: 106,1 m²

Glæsileg 3ja herbergja íbúð á fjórðu- og næst efstu hæð, með stæði í bílarkjallara og með suðursvölum og útsýni í þrjár áttir, norður, norð-vestur og suð-suðvestur! Íbúðin er ný og hefur verið uppfærð og verður afhent með glæsilegum innréttingum, uppfærð eldhústæki, steinn á borðum o.fl. Íbúðin skiptist í alrými sem er eldhús, borðstofa og stofa með útgengi út á suð-suðvestur svalir. 2 góð svefnherbergi, baðherbergi með sturtu, þvottaherbergi og geymslu í sameign, auk bílastæðis í bílarkjallara. Íbúðin skilast fullbúin með gólfefni

Upplýsingar veitir Sigurður fasteignasali í gsm: 898 6106

Árakur 33 210 Garðabæ **132.900.000**

OPID HÚS sunnudaginn 1. nóv. kl. 13:00-14:00
Vinsamlegast bókið skoðun í síma 767 0000

Herbergi: 6 Stærð: 248,9 m²

Glæsilegt 6 herbergja endaraðhús á tveimur hæðum með innbyggðum bílskúr og stórum aflokuðum garði með sólpalli og heitum potti.

Eignin skiptist í 5 svefnherbergi, tvö baðherbergi, eldhús, stofu/ borðstofu, þvottaherbergi, sjónvarpskrók og bílskúr með hita í bílplani.

Upplýsingar veitir Darri aðst.maður fasteignasala í gsm: 767 0000



TIL SÖLU



SUÐURLANDSBRAUT 4A

VERSLUNAR- OG ÞJÓNUSTUHÚSNÆÐI Á JARÐHÆÐ

Húsnæðið sem er á jarðhæð er vel staðsett við eina fjölförnu götu höfuðborgarsvæðisins. Vinsæll veitingastaður er í húsnæðinu með leigusamning. Bílastæði eru við Suðurlandsbraut og einnig á baklóð en þar eru á milli 30 og 40 bílastæði á lokuðu svæði í óskiptri sameign hússins. Eignarhlutdeild húsnæðisins er ríflega 10% í heildarhúsinu. Hægt er að taka á móti vörum bæði að framan og frá baklóð en vörulyfta er í húsnæðinu frá baklóðinni.

- Birt stærð: 346,9 m²
- Afhending: Samkomulag
- Fastanúmer: 201-2666

Verð: 105.900.000 kr.



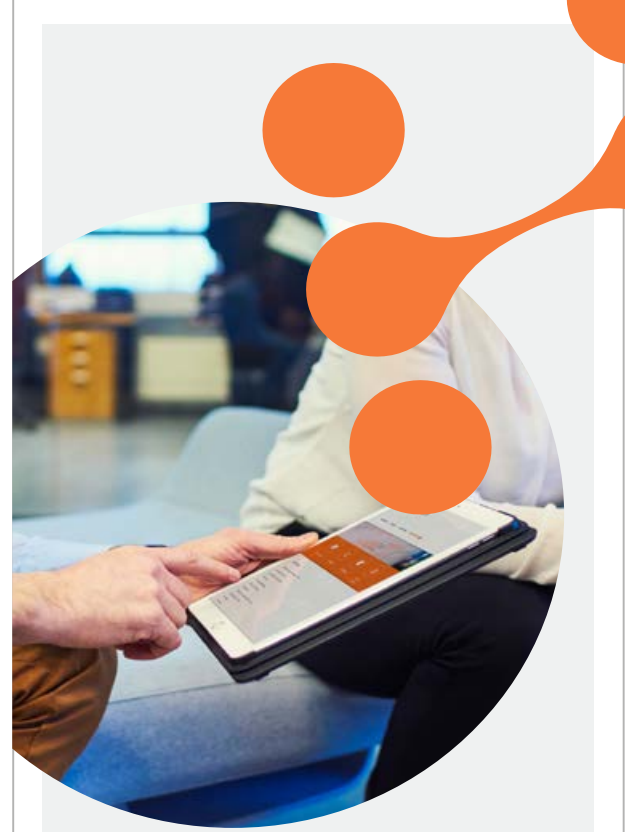
Grensásvegur 11 - Hilmar Þór Hafsteinsson
hilmar@eignamidlun.is, sími 824 9098



Síðumúli 13 - Halldór Már Sverrisson
halldor@atvinnueign.is, sími 898 5599



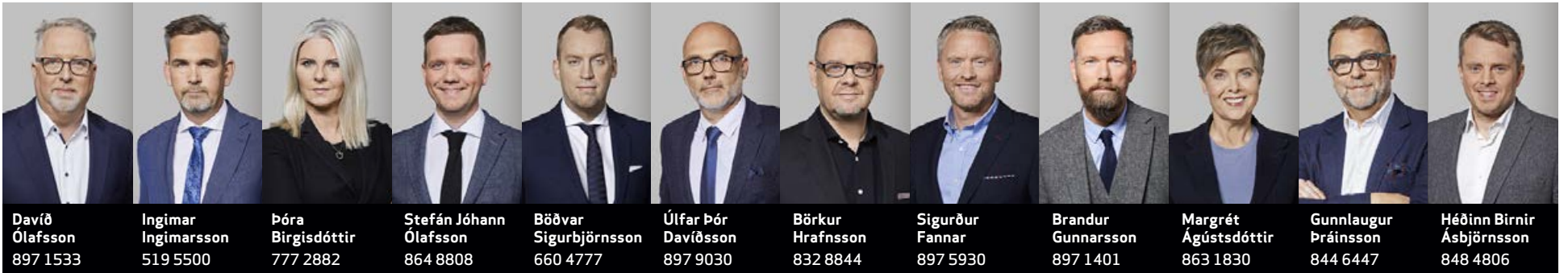
Hlíðasmára 2 - Þórarinn Thorarensen
th@landmark.is, sími 770 0309



Sterk tengsl
í íslensku atvinnulífi



hagvangur.is



B O R G

FASTEIGNASALA

519 5500

SÍÐUMÚLA 23 · 108 REYKJAVÍK · FASTBORG.IS



Bókið skoðun		
Merkurgata 9 220 Hafnarfirði		
Einbýli	6 herbergi	159 m ²
Verð:	Mikið endurnýjað einbýlishús í hjarta Hafnarfjarðar	
74,9 m	Þóra Birgisdóttir 7772882	



Bókið skoðun		
Eiríksgrata 15, íbúð 401 105 Reykjavík		
Fjölbýli	3 herbergi	87,9 m ²
Verð:	Mjög góð íbúð í 101 Reykjavík	
49,9 m	Gunnlaugur 8444777 og Úlfar 7889030	



Bókið skoðun		
Nönnugata 1 101 Reykjavík		
Sérhæð	3 herbergi	79 m ²
Verð:	Mikið endurnýjuð hæð með séringgangi og verönd	
49,4 m	Þóra Birgisdóttir s. 777 2882	



Bókið skoðun		
Miðtún 78 105 Reykjavík		
Fjölbýli	3 herbergi	109 m ²
Verð:	Sérhæð með bílskúr með tölurverða möguleika	
48,5 m	Þóra Birgisdóttir 7772882	



Bókið skoðun		
Nýlendugata 19B 101 Reykjavík		
Fjölbýli	2 herbergi	47,8 m ²
Verð:	Skemmtilegt hús sem stendur í rólegum bakgarði í miðborgin	
47 m	Böðvar Sigurbjörnsson s. 6604777	



Bókið skoðun		
Gerplustræti 17 270 Mosfellsbæ		
Fjölbýli	2 herbergi	82,2 m ²
Verð:	Glæsileg útsýnisíbúð með stæði í bílageymslu	
43,9 m	Þóra Birgisdóttir 7772882	

Glæsieignir leita nýrra eigenda

Að selja fasteign er risastór ákvörðun sem best er að taka að vandlega hugsuðu máli. Við hjá Borg vitum að traust og áreiðanleiki eru lykilatriði í fasteignaviðskiptum, enda búum við yfir áratugalangri reynslu á því sviði.

Eignin þín er í góðum höndum hjá okkur.

B O R G

F A S T E I G N A S A L A

519 5500

SÍÐUMÚLA 23 · 108 REYKJAVÍK · FASTBORG.IS

Til sölu - bókið skoðun



Sæbraut 1

170 Seltjarnarnesi

Einbýlishús
442 fm
7 herbergi
Verð: Tilboð

Kjarvalshúsið á Seltjarnarnesi er einstök eign á sjávarlóð með stórbrotnu útsýni. Tveggja hæða hús, með tveimur þöllum á hvorri hæð. Lóðin er 880 fm eignarlóð. Húsið var teiknað af Þorvaldi S. Þorvaldssyni og byggt árið 1969. Eitt af einkennum hússins er stofa með 5 metra lofthæð.



Böðvar Sigurbjörnsson löggiltur fasteignasali
660 4777 | bodvar@fastborg.is

Til sölu - bókið skoðun



Brekkugerði 19

108 Reykjavík

Einbýlishús
307 fm
7 herbergi
Verð: Tilboð

Brekkugerði í Reykjavík er einstakt hús, eftir Högnu Sigurðardóttur arkitekt. Eitt af fjórum einbýlishúsum sem byggð voru eftir teikningu hennar á Íslandi. Tveggja hæða hús með bílskúr sem hefur verið breytt í tómsundaherbergi. Stórar þaksvalir eru með fallegu útsýni. Einstakt hús með karakter.



Brandur Gunnarsson löggiltur fasteignasali
897 1401 | brandur@fastborg.is



STAKFELL
FASTEIGNASALA | 1984

535-1000

BORGARTÚNI 30 / 105 REYKJAVÍK



FÉLAG
FASTEIGNASALA
Þorlákur Ómar Einarsson
LÖGGILTUR FASTEIGNASALI

BRÆÐRABORGARSTÍGUR 16 101 REYKJAVÍK



Til leigu 761,7 fm. nýlega innréttað glæsilegt atvinnuhúsnæði við Bræðraborgarstíg 16 í Reykjavík. Um er að ræða nýlega innréttað skrifstofu- og/eða þjónustuhúsnæði.

Um er að ræða mjög glæsilegt hús, vel staðsett við miðbæinn í Reykjavík. Getur verið laust til afhendingar fljótt.



NÁNARI UPPLÝSINGAR:

Þorlákur Ómar Einarsson
Löggiltur fasteignasali
GSM 820 2399
thorlakur@stakfell.is

GRUNNUR AÐ GÓÐU LÍFI

Sölusýning sunnudaginn 1. nóv frá kl. 14:00 – 15:00 BÓKIÐ SKOÐUN



Íbúð 203
Verð 40,9 m.
Stærð 65,6
Stór sérafnotareitur
Sérmerkt bílastæði
á lóð

Dæmi um íbúðir



Íbúð 201
Verð 42,9
Stærð 75,5,
góðar suður svalir
Sér merkt bílastæði
á lóð

Freyjubrunnur 23 fjölbýli. Nýtt í sölu í Úlfarsárdal

Fallegt 8 íbúða fjölbýli með lyftu á góðum stað í Úlfarsárdal. Tveggja herbergja íbúðir. Íbúðirnar verða afhentar fullbúnar án gólfefna, Baðherbegi flísalögð.

Vandaðar HTH innréttingar og fataskápar. AEG tæki í eldhúsi.

Bílskúrar fylgja þremur íbúðum hússins, sérmerkt stæði á lóð fylgja öðrum íbúðum.

Húsið er einangrað að utan og klætt með áklæðningu.

Afhending í nóvember 2020 Stærðir frá 64,3 – 122,8 fm. Verð frá 40.9 millj.



Guðbjörg Guðmundsdóttir
löggiltur fasteignasali
gudbjorg@fjolhus.is
sími: 899 5533



Thelma Víglundsdóttir,
löggiltur fasteignasali
thelma@fjolhus.is
sími: 860 4700

FJÖLHÚS
FASTEIGNASALA

www.fjolhus.is Ármúla 3 sími 511 1020



Kristján s: 867-3040 Guðbjörg G. s: 899-5949 Garðar B. s: 898-0255 Sólveig s: 869-4879 Garðar Hólm s: 899-8811 Guðlaug s: 661-2363 Hallgrímur s: 896-6020 Garðar K. s: 853-9779 Aðalsteinn Jón s: 767-0777



TRAUSTI
fasteignasala

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



Styrmir s: 846-6568 Viktoria Larsen s: 618-5741 Ólafur Haukur s: 866-1242 Einar Örn s: 823-4969 Kristín María s: 837-1177 Nanna Dröfn s: 694-2494 Styrmir Bjartur s: 899-9090 Ragnheiður s: 788-3069 Halldór s: 660-5312 Bára s: 693-1837

VIÐ ERUM TRAUSTI

OPÍÐ HÚS

SÓLVALLAGATA 70
101 REYKJAVÍK

Guðbjörg G.
S: 899-5949

OPÍÐ HÚS

REYKÁS 31
110 REYKJAVÍK

Guðbjörg G.
S: 899-5949

OPÍÐ HÚS

SELJAVEGUR 3A
101 REYKJAVÍK

Guðbjörg G.
S: 899-5949

OPÍÐ HÚS SUNNUDAGINN 1. NÓV. KL. 14:00 - 14:30
Falleg 4ra herbergja 106,3 fm. íbúð á tveimur hæðum í vel staðsettu hús í Vesturbænum. Búið er að endurnýja skólþ, þak og neysl vatnslagnir í húsinu. Eignin er í þrjúbýli með sameiginlegum inngangi fyrir tvær íbúðir. Húsið var byggt árið 1934 og efri hæð 1965. Gestasalerni á neðri hæð var endurnýjað árið 2017. **Nánari uppl. veitir Guðbjörg G. Igf. s. 899-5949, gudbjorg@trausti.is Verð: 52 millj.**

OPÍÐ HÚS SUNNUDAGINN 1. NÓV. KL. 14:00 - 14:30
Rúmgóð og björt 2-3 herbergja 82,7 fm. íbúð á jarðhæð með útgengt út í garð frá svölum. Mjög fallegt útsýni er úr íbúðinni. Þvottahús er innan íbúðar. **Nánari uppl. veitir Guðbjörg G. Igf. s. 899-5949, gudbjorg@trausti.is Verð: 41,9 millj.**

OPÍÐ HÚS SUNNUDAGINN 1. NÓV. KL. 15:00 - 15:30
Björt og skemmtileg 67,4 fm. íbúð á mjög góðum stað í gamla Vesturbænum. Eldhús hefur verið endurnýjað og einnig baðherbergi að hluta. Rúmgóð geymsla með glugga, hita og rafmagni sem hægt er að nýta á fjölbreyttan hátt. Íbúðin er laus við kaupsamning. **Nánari uppl. veitir Guðbjörg G. Igf. s. 899-5949, gudbjorg@trausti.is Verð: 39,5 millj.**

EINUNGIS 3 ÍBÚÐIR EFTIR!

LOFNARBRUNNUR 14

BÓKIÐ SKOÐUN SÝNUM DAGLEGA

- Íbúðir skilast fullbúnar, án gólfefna. Gólf flotryma flísalögð.
- Fallegt útsýni úr öllum íbúðum.
- Frábærar suðursvalir og stórir sérafnotareitir fylgja jarðhæðum.
- Bílastæði í bílakjallara fylgir hverri íbúð.
- Afhending er í desember 2020.
- Ísskápur og uppþvottavél fylgja hverri íbúð.

OPÍÐ HÚS SUNNUDAGINN 1. NÓV 14-15

BÍLASTÆÐI Í BÍLAKJALLARA FYLGIR HVERRI EIGN

Nánari upplýsingar veita:

Guðbjörg G. Sveinbjörnsd. löggiltur fasteignasali sími: 899-5949 gudbjorg@trausti.is

Guðlaug Jóna Matthíasd. löggiltur fasteignasali sími: 661-2363 gulla@trausti.is

VIRKILEGA SPENNANDI VERKEFNI FYRIR VERKTAKA TIL SÖLU

HVERFISGATA 98-100A
101 REYKJAVÍK

Byggingarréttur og viðbyggingar skv. deiluskipulagi.

Gert er ráð fyrir 14 íbúðir á 4 hæðum á virkilega spennandi stað sem er í mikilli uppbyggingu við Hlemm.

Litlar og hagkvæmar íbúðir sem munu henta vel fyrir fyrstu kaupendur.

Nánari upplýsingar veita:

Styrmir Bjartur löggiltur fasteignasali sími: 899-9090 sbk@trausti.is

Kristján Baldursson löggiltur fasteignasali sími: 867-3040 kristjan@trausti.is



Þökkum fyrir frábært pottasumar! Núna eru okkar vinsælustu pottar til á lager!



Sigurlaug 550 L
124.500 kr.



Grettislaug 1400 L
239.000 kr.



Snorrulaug 2000 L
278.000 kr.



Unnarlaug 1850 L
285.000 kr.

Eigum til frábæra bursta
og háfa í pottaprifin.



Auðbrekku 6 - Kópavogi - Sími 565 8899 - normx@normx.is

five°degrees

the fintech engineers



Framúrskarandi
fyrirtæki

Viðskiptastjóri (Account Manager)

Getur þú unnið sjálfstætt, skipulega og ertu með ríka þjónustulund? Hefur þú áhuga á að vera hluti af teymi sem sinnir þjónustu þar sem viðskiptavinirnir eru fjármálafyrirtæki víða um heiminn?

Við erum að leita að einstaklingi í þjónustuteymið okkar. Við erum góð í mannlegum samskiptum, sérfræðingar í okkar kerfum og höfum mikinn metnað til þess að þjóna okkar viðskiptavinum. Við erum tilbúin að taka á móti réttum aðila sem eykur breidd og afköst hjá teyminu okkar.

Viðskiptastjóri sinnir þjónustu og ráðgjöf við hugbúnað five°degrees. Tekur þátt í prófunum og innleiðingum á hugbúnaði og vinnur með vörustjóra að hugmyndum um nýja virkni í okkar hugbúnaði.

Til að koma til greina í starfið þarftu að hafa háskólagráðu í tölvunarfræði, viðskiptafræði eða sambærilegum greinum. Góð þekking á starfsemi fjármálafyrirtækja og reynsla af okkar kerfum er kostur.

Forritari (Software Developer)

Ert þú drífandi manneskja með góða forritunarkunnáttu sem er spennt fyrir að vinna í sjálfstæðum litlum hópi að fjármálhugbúnaði framtíðarinnar? Þá erum við hjá five°degrees að leita að þér til að hanna, þróa og reka hugbúnaðarkerfi okkar.

Við nýtum okkur fyrst og fremst Microsoft tækni, svo sem Azure, .net, C#, Fluent UI og SQL Server, og erum stöðugt að leita nýrra leiða til að gera hlutina betur. Þar vonumst við til að þú getir orðið okkur að liði.

Til að koma til greina í starfið þarftu að hafa háskólagráðu í tölvunarfræði, hugbúnaðarverkfræði eða sambærilegri grein, eða hafa mjög góða þekkingu og áralanga starfsreynslu af þeirri tækni sem við notum.

Vörustjóri (Product Owner)

Við leitum að áhugasómum og duglegum vörustjóra fyrir verðbréfakerfi five°degrees. Hlutverk vörustjóra hjá okkur er að taka ábyrgð á verkefnum sem eru unnin á hugbúnaðarsviði, framvindu þeirra og gæðum fyrir viðskiptavinum og notendum.

Á hugbúnaðarsviði hjá okkur starfar metnaðarfullt starfsfólk með mikla þekkingu og reynslu í gerð hugbúnaðar fyrir fjármálamarkað. Vörustjóri vinnur með öflugum hóp sérfræðinga að því að leysa þarfir okkar viðskiptavina.

Við notumst við Agile verkstýringu, ýmist Scrum eða Kanban. Lögð er áhersla á stöðugar endurbætur og vönduð vinnubrögð.

Vörustjóri kynnir vörur og lausnir five°degrees fyrir viðskiptavinum. Forgangsráðar verkefnum í samráði við notendur og þróunarteymi. Mikilvægt er að viðkomandi geti unnið úr kröfum viðskiptavina allt frá hugmyndum til enda afurðar.

Til að koma til greina í starfið þarftu að hafa háskólagráðu í tölvunarfræði, viðskiptafræði eða sambærilegum greinum. Góð þekking á verðbréfavíðskiptum og reynslu af fjármálastarfsemi.

Umsóknarfrestur er til 23. nóvember. Umsóknir sendist á job@fivedegrees.is

Lavera fagnar 10 árum á Íslandi!

Ný og endurbætt vegan hárlína

lavera
NATURKOSMETIK



Lavera er lífrænt vottað og vegan vörumerki sem var að kynna nýja og endurbætta hárlínu í sumar, sex nýjar tegundir af sjampó og fimm nýjar tegundir af hárnæringum svo allir ættu að geta fundið sér eitthvað við sitt hæfi. Nú hefur Lavera endurbætt formúluna í hvoru tveggja og þá sérstaklega á hárnæringunum. Þær gerir hárið silkimjúkt og standa vel með eiginleikum sjampóana sem þær fylgja með. Nú eru komnar hárnæringar við öll sjampóin nema hreinsisjampóið. Öll sjampóin freyða mjög vel og eru án sílikons.



COLOR & CARE SJAMPÓ

Sjampó fyrir litað hárlína. Inniheldur lífræna granatepli og kínóa frá sem sér til þess að litað hárlína viðheldur fallegum glans og djúpt litarins lengur. Gefur hárlínu mjúkt og auðveldara verður að greiða gegnum hárið.

GLOSS & SHINE SJAMPÓ

Sjampó fyrir líflaust og jafnvel matt hárlína. Inniheldur lífræna avakadó og kínóa frá sem gefa hárlínu silkimjúka og glansandi áferð.

REPAIR & CARE SHAMPOO

fyrir eðlilegt - þurr hárlína. Byggir upp og verndar hárlína fyrir slitnum endum. Inniheldur lífræna vínberjafraejaolíu og kínóa frá sem dekrar við hárið frá rót til enda.

VOLUME & STRENGTH SHAMPOO

Fyrir flatt og líflaust hárlína sem þarf hreyfingu og fyllingu. Bambus og kínóa gefa hárlínu fyllingu, líftir hárlína frá rót og styrkir hárið. Hárlína verður lífleg og léttara.

BASIS SENSITIVE

Rakasjampó fyrir venjulegt-þyrst hárlína og fyrir þá sem eru með þurrann eða við-kvæmann hársvörð. Inniheldur lífræna Aloe Vera og kínóa frá sem sérstaklega varlega með við-kvæmann hársvörðinn og gefur hárlínu djúpan raka.

EXPERT REPAIR & DEEP CARE SHAMPOO

Djúpnærandi sjampó fyrir mjög þurr, slitið og illa farið hárlína. Inniheldur lífræna makadamíolíu og kínóa frá. Endurnærir stökkt og skemmt hárlína frá rót að enda. Hjálpar við að endurheimta mjúkt og heilbriggt útlit hárs sem er illa farið.

FRESHNESS & BALANCE SHAMPOO

Hreinsisjampó fyrir hárlína sem verður fljótt feitt vegna of mikillar olíframleiðslu í hársverði. Inniheldur matcha/grænt te og kínóa frá. Hreinsar fitugt hárlína mjög vel og gefur langvarandi ferskleika. Hjálpar hársverðinum að ná réttu jafnvægi á fituframleiðslunni. (með þessu sjampói fylgir ekki hárnæring en

hægt er að para aðra næringu með því og er þá gott að bera eingöngu hárnæringuna í enda hársins og aðeins upp en ekki nálægt rötinni til að skemma ekki áhrif sjampósins á fitugan hársvörð, mælum t.d. með volume hárnæringunni með)



Lavera er þýskt fyrirtæki, stofað árið 1987 og framleiðir Lavera um 280 vörur og er leiðandi vörumerkjum í flokki lífrænt vottaðra húð- og snyrtivara.

Vörurnar eru fyrir mismunandi hárlína og húðgerðir og henta öllum í fjölskyldunni. Flestar vörurnar eru vegan og ekki prófáðar á dýrum. Lavera framleiðir allar sínar vörur í eigin verksmiðjum í Þýskalandi til að tryggja gæðin.

Söluastaðir Lavera eru:
Heilsuhúsin, Hagkaup Skeifunni,
Smáralind og Kringlunni
og á heimkaup.is.

lavera
NATURKOSMETIK

Gott fyrir heilsuna og umhverfið

Hjúkrunarfræðingurinn Ólafur Guðbjörn Skúlason ákvað að prófa að vegan mataræði til að bæta heilsuna. Hann fannst ekki erfitt að breyta um mataræði og fann strax jákvæð áhrif þess.

Sandra Guðrún
Guðmundsdóttir
sandrugudrun@frettabladid.is



Ólafur segir að hann geti ekki sagt að hann sé vegan þar sem hann hafi ekki enn tileinkað sér vegan lífsstílinn til fullnustu.

„Ég borða það sem ég kalla plöntumiðað fæði, eða á ensku whole food plant based diet. Ég ákvað að fara á þetta mataræði til að sjá hvaða áhrif það hefði á heilsuna, einkum þó á blóðþrýstinginn hjá mér, sem hafði verið of há í nokkurn tíma þrátt fyrir lyf,“ segir hann.

Ólafur byrjaði á nýju mataræði þann 4. ágúst á þessu ári og hefur því borðað plöntumiðað fæði í bráðum þrjá mánuði. Hann segist strax finna mun á sér.

„Ég er mun léttari á mér og hef líka fundið fyrir minni óþægindum í maga. Auk þess lækkaði blóðþrýstingurinn, þannig að ég gat hætt að taka blóðþrýstingslyf. Hins vegar hefur hann hækkað aðeins aftur, svo ég er ekki viss hvort ég muni haldast án lyfja. Það verður að koma í ljós. Ég finn líka fyrir því að meltingin er betri, ég er orkumeiri og liður almennt betur.“

180 gráðu beygja

Konan hans Ólafs og 16 ára sonur taka þátt í þessari vegferð með Ólafi, en hann segir að 12 og 9 ára dætur hans séu ekki alveg komnar á þá skoðun að þetta sé málið.

Ólafi fannst ekkert sérlega erfitt að breyta um mataræði. „Við hjónin vorum á ketó mataræði áður en við byrjuðum á þessu, svo þetta var 180 gráðu beygja. En þetta hefur reynt okkur fremur auðvelt. Erfiðast var að komast inn í þennan heim og þessa hugsun. Hvaða matur gefur mér mestu næringarefni? Hvar fæ ég prótein? Við þurftum að lesa okkur mikið til og þegar ég segi við, þá var það eiginkonan,“ segir Ólafur og hlær. „Maður þurfti að kaupa öðruvísi inn og fylla skápana af nýjum mat, ef svo má að orði komast.“

Þau hjónin tóku sér ekki langan tíma í undirbúning áður en þau breyttu um mataræði, en hann segir þau hjónin vera svolitlar allt eða ekkert týpur.



Ólafur fann fljótt mun á heilsunni á breyttu mataræði.

„Ég held að við höfum gefið okkur viku í undirbúning en á þeim tíma samt byrjað að taka út dýraafurðir,“ segir hann.

Aðspurður hvort hann sakni einhvers matar, segir Ólafur að hann geti ekki sagt það.

„Það gerðist einu sinni þegar ég fór með félögum mínum á pitsustað að mig langaði svakalega í pepperoni. En annars finn ég ekki fyrir neinni löngun í kjöt eða dýraafurðir.“

Þegar Ólafur byrjaði á vega mataræði stofnaði hann Instagram-síðuna Vegferðin, þar sem fólk getur fylgst með hvernig Ólafi gengur í þessum nýja lífsstíl.

„Ég stofnaði þessa síðu aðallega til að halda aðhaldi að mér sjálfum. Ég lagði af stað í þessa vegferð, lagði upp með fjórar vikur, til að sjá hvaða áhrif þetta hefði á heilsuna. Ég ákvað að þetta væri aðhald til að ég myndi nú standa við að fara all-in í þetta,“ segir Ólafur.

Hann segist að mestu hafa fengið jákvæð viðbrögð við þessari lífsstílsbreytingu. Fólk finnst

Dressing

1 msk. hnetusmjör (notaði möndlusmjör)
1 msk. sojasósa
1 msk. balsamedik
1 msk. hlynsýróp

Skálin

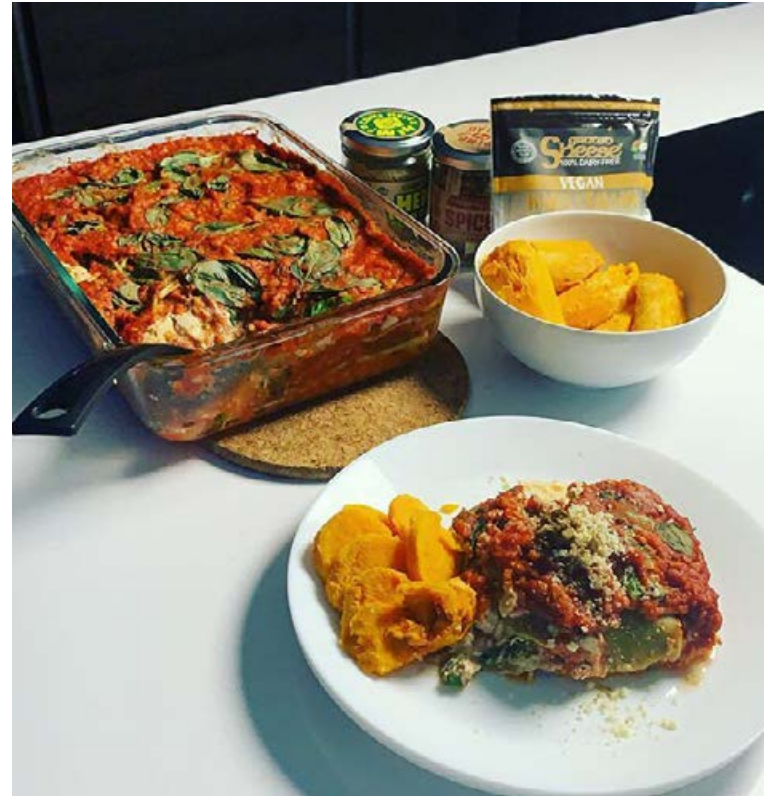
Kál
Brún hrisgrjón
Avókadó
Sæt kartaflla
Kjúklingabaunir
Tómatar

þetta spennandi og suma langi að prófa.

„Sumum finnst þetta glatað, en ég heyr nú örugglega minnst af því,“ segi hann.

Uppáhalds vegan réttur Ólafs eru hinar ýmsu útgáfur af fajitas. En hann mælir með Junkyardborgurinum ef maturinn á að vera svolítið djúsi. „Þeir eru klikkaðir.“

Aðspurður hvort hann mæli með mataræðinu, segir Ólafur að hann mæli með því að fólk finni



Þetta vegan lasagna gerði Ólafur eftir uppskrift á vefnum noracooks.com.



Ólafur er duglegur að finna uppskriftir á ýmsum vegan síðum. Hann fann uppskriftina að vegan skálinni á Instagram og var ánægðu með útkomuna.

sér það mataræði sem hentar því og þess lífi. „Ég hvet fólk samt til að prófa þetta og taka lítil skref í einu. Til dæmis ákveða að skipta út einni máltíð í viku til að byrja með. Ég hélt fyrst að ég yrði bara

með papriku í annarri og agúrku í hinn, en raunin er sú að það er ótrúlega góður matur og flottir réttir sem eru vegan. Þetta er bæði gott fyrir heilsuna og umhverfið, þá gerir gott fyrir okkur öll.“

FRÁBÆRT ÚRVAL AF VEGAN VÖRUM



anamma

Spennandi lína af vegan vörum





Stundum þarf að leita á náðir bæti-efna til að fá það sem líkaminn þarf.

Vítamín úr fæðunni

Grænkerafæði (e. veganism) er betra fyrir umhverfið en mataræði sem byggir á kjö- tati. Þó er mikilvægt að sjá til þess að fá réttu vítamínin. Með því að skipuleggja máltíðir vel og skilja samsetningu hollrar og næringar- ríkrar fæðu, má í flestum tilfellum fá öll þau næringarefni úr mat- aræðinu sem líkaminn þarfnast.

Grænkerum er hætt við að fá of lítið af kalki og járni og eru konur á vegan-fæði sérstaklega útsettar fyrir járnskorti. Matvörur sem eru bæði járn- og kalkríkar eru meðal annars dökkgrænt grænmeti, eins og brokkoli og grænkál, einnig baunir, linsur og ertur, þurrkaðir ávextir og grófkornavörur. Til að kalk vinnist úr fæðunni er enn- fremur mikilvægt að fá nóg af D- vítamíni. Enn fremur fæst járn úr hnetum og brúnum hrísgrjónum og kalk úr ósætri plöntumjólk, möndlum, sesamfræjum, tahini og hvítu brauði.

Grænmetisætur og grænkerar eru að auki útsett fyrir B12 víta- mínskorti. B12 er töluvert flóknara að finna í jurtaríkinu og matur, líkt og plöntumjólk, soyavörur, morgunkorn og næringarger, sem B12 finnst í, er í öllum tilfellum með viðbættu B12.

Átta staðreyndir um grænkerar

Grænkerar leggja mikið af mörku til dýraverndar og umhverfismála, um leið og þeir borða hollt jurtafæði sem hefur góð áhrif á heilsuna.

- n Rannsóknir sýna að grænkerar eru 30 prósent ólíklegri til að fá hjartaáfall og er plöntufæði sagt geta bætt árum við lífið. Mataræðið getur lækkað blóð- þrýsting og kólesteról og dregur úr líkum á ýmsum tegundum krabbameins.
- n Með því að neyta ekki dýraaf- urða þyrmir hver og einn græn- kerar lífi um 30 dýra á ári hverju.
- n Grænkerar minnka kolefnisspor sitt til háls þar sem ræktun dýra hefur gríðarleg áhrif á loftslags- breytingar.
- n Grænkerar spara vatnsauð- lindum jarðar yfir fjórar milljónir lítra vatns á ári, sem annars færi til dýraeldis.
- n Grænkerar spara líka gríðar- legt magn korns sem ella væri notað til dýraeldis. Korn sem notað er til dýraeldis á ári hverju í heiminum gæti fætt yfir milljón hungraðra manna.
- n Hver og einn grænkeri bjargar ekru trjáa frá skógarhöggi þar sem óhemju stór landsvæði eru hoggin til að búa til ekrur til dýra- ræktunar.
- n Margar algengar vörur í matvöruverslunum eru vegan og kemur mörgum á óvart að Oreo- kex og margt dökkt súkku- laði inniheldur til dæmis engar dýraafurðir.
- n Vegan-fæði er gjarnan hitaeininga- minna því það inniheldur minna af óholtri fitu.



Oreo-kex er gott grænkeragóðgæti.

Getur þú verið grænkeri í einn dag?

Á morgun er alþjóðlegur dagur grænkerar. Í tilefni dagsins skora Samtök græn- kera á Íslandi á fólk í samfélaginu að prófa að gerast grænkerar í einn dag. Mikil vakning hefur orðið á málstaðnum á undanförunum árum og sífellt fleiri velja að borða ekki eða nýta dýr, eða minnka það mikið. Við vonum að þú viljir hjálpa okkur að vekja athygli á málefnum.

Þú styður það með því að taka áskoruninni, elda eða kaupa þér



Vegan-dagurinn verður haldinn á morgun.

tilbúinn vegan-mat og deila með myllumerkjunum #grænkerar- dagur og #veganatur á sam- félagsmiðlum.

Vegan-dagurinn er árlegur viðburður og hefur verið haldinn árlega frá 1994 þann 1. nóvember. Viðburðurinn var stofnaður af Louise Wallis sem þá var formaður The Vegan Society í Bretlandi. Hún stofnaði hann til að minnast 50 ára afmælis stofnunar samtakanna.

Dagurinn hefur verið haldinn hér á landi undanfarin ár.



Leysfðu þér smá Valor!

ALVÖRU SÚKKULAÐI – ÁN SYKURS



STEVIA
SYKURLAUST

f @ #valoriceland



Brakandi fersk kvöldstund með smá Oumph

Í BOÐI ELDUM  RÉTT

VEGAN PAKKINN

Vegan-pakkinn er án allra dýraafurða, það er segja án kjöts, fisk og mjólkurvara og hentar því vel fyrir þá sem kjósa að sneiða hjá slíku.



Graskers gnocchi
með sveppum, heslihnetum
og brauðteningum



Indverskur pottréttur
með hvítlauksbrauði,
mangó chutney og kóriander



Grillborgari
með krydduðum osti, pikluðum
gúrkum og kartöflubátum

Mundu að panta
fyrir miðnætti
miðvikudaginn
4. nóvember

Þú pantar Vegan pakkann
auk allra hinna pakkana
inni á vefnum okkar.

eldumrett.is

Hryllilegur dagur heima við

Hrekkjavakan er blanda af kátínu, hryllingi og auðvitað heilu fjöllum af gotteri sem alla kæta. Þótt kórónaveiran setji nú strik í reikninginn er samt hægt að eiga frábæra hrekkjavöku saman.

Þórdís Lilja
Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is



Hrekkjavakan hefur á síðustu árum skipað æ stærri sess hér á landi og mörgum þykir hún vera skemmtilegasta hátið ársins. Vanalega er keppni um að komast yfir sem mest gotteri, með því að guða á dyr náganna, vina og vandamanna, þar sem spurt er: grikk eða gott?

Heimsfaraldur kórónaveirunnar hefur lokað fyrir þann möguleika þetta árið og vitaskuld mikil vonbrigði fyrir yngstu kynslóðina, en allar áskoranir eru til þess að sigrast á og engin ástæða til að gera gleðina minni fyrir börn og unglina á hrekkjavökunni í dag, bara með öðruvísi sniði.

Hægt er að skreyta heimilin og umhverfi þeirra með útskornum graskerjum, sem taka á sig skuggalegar myndir þegar kerti flökta um í þeim í skammdeginu, koma þeim fyrir í gluggum, tröppum og í gördum, öðrum til ánægju og yndisauka á gönguferðum. Líka að stilla upp hrekkjavökuskrauti, eins og kóngulóarvef, pöddum, leðurblökum og hauskúpum heima, búa til dimm virki fyrir ógurlega púka og forynjur og auðvitað klæða sig upp sem ófreskjur, drauga og blóðsugur, öll fjölskyldan saman, frændur, frænkur, ömmur og afar, sem mega koma saman heima við í kófinu. Fjölskyldan getur líka farið út í göngutúr í fullum skrúða



Hræðilega freistandi bakstur sem hittir í mark.



Því ekki að leyfa gæludýrunum að vera með?



Mörg börn verða hryllileg ásýndum á hrekkjavökunni og ekkert gamanmál að mæta þeim í myrkri.

Illileg grasker gleðja og hræða í senn.

FRÉTTABLAÐIÐ/
GETTY

og gætt þess að halda fjarlægð við hæfi, því það er gaman að sýna sig og sjá aðra í hrekkjavökubúningum.

Skemmtileg hugmynd er að útbúa ratleik fyrir káta krakka þar sem þau þurfa að fara á kreik til að finna beinagrindur, grasker, drauga, kóngulær eða hvað eina hryllilegt sem hægt er að setja í nammikörfuna, sem fyllist svo af góðgæti þegar hryllingnum er skipt úr heima fyrir sem verðlaun fyrir afrakstur leitarinnar.

Þá er tilvalið að hafa máltíðir hrekkjavökunnar skrytnar í tilefni dagsins. Útbúa blóðrauða drykki, skreyta múffur með voðalegum andlitum og leyfa hugmyndafluginu að njóta sín í eldhúsinu. Velja svo hryllingsmynd við allra hæfi þegar kvöldar og myrkrið grúfir sig yfir okkur mannfólkið. Kúra saman, vampírur, uppvakningar og nornir, og skapa góðar minningar saman, með nóg af hrekkjavökunammi og spennandi samveru. Gleðilega hrekkjavöku!

Vörur sem virka gegn þurrki

MEMBRASIN®

MEMBRASIN®
WOMAN VITALITY
VITALITY PEARLS
Natural Hydration for Mucous Membranes and Skin

MEMBRASIN®
WOMAN VITALITY CREAM
Naturally Moisturizing Vaginal Cream

MEMBRASIN®
WOMAN VITALITY CREAM
Naturally Moisturizing Vaginal Cream

Inniheldur hafþyrnisolíu SBA24® - Omega 7

Inniheldur hafþyrnisolíu, hýalúronsýru og mjólkursýru

Membrasin Woman Vitality
Krem sem virkar gegn þurrki í leggöngum og á ytri kynfærum.
Bætiefni sem nærir og vinnur gegn þurrki í allri slímhúð og húð.

MEMBRASIN®
VISION VITALITY CAPSULES
Natural Eye Hydration

MEMBRASIN®
VISION VITALITY CREAM
Naturally Moisturizing Eye Cream

MEMBRASIN®
VISION VITALITY DROPS
Clinically Proven to Relieve Dry Eye Symptoms

Inniheldur hafþyrnisolíu FLORAGLO® lutein og zeaxanthin

Inniheldur hafþyrnisolíu og hýalúronsýru

Membrasin Vision Vitality
Augnúði gegn þurrki og þreytu í augum – úðast á augnlok, má nota með farða og augnlinsum.
Bætiefni gegn þurrki í augum og verndar einnig gegn skaðlegum áhrifum skjánotkunar.

FÆST Í FLESTUM APÓTEKUM, HEILSUHÚSINU, FRÆINU FJARÐARKAUP OG HAGKAUP

Nánari upplýsingar á www.numereitt.is/membrasin

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki

Bílar til sölu



Volvo XC60 Inscription, diesel, árg. 2017 (7/16), ek. aðeins 37 þús. km. Billinn er eins og nýr utan sem innan, algjör gullmóli. Dráttarkrókur, 20" flottar felgur með nýjum Nokian vetrardekkjum (heilsárs), auk all flestra aukahluta sem völ er á. Verð aðeins 1.970 þús. Uppl. í síma 8639305 Þorsteinn.



Dodge Sprinter árg. 2005 ek.350.000 km. Sumardekk á álfelgum fylgja með. Nýsk. Ásett verð 500.000. Skoða öll tilboð. Uppl. í s. 8640101 Þórður



MERCEDES-BENZ SPRINTER

Fallegur og góður bill, vel umgengin. Með gott viðhald. Rúmgóður, fallegur kassi og lyfta. Nýskoðaður í toppformi. Innfluttur frá Þýskalandi '17. Verð aðeins 1.970 þús. Uppl. í síma : 868-3144.

Þjónusta

Þjónustur

Þjónustur

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

Málarar

REGNBOGALITIR EHF.

Allhliða málningaráþjónusta. 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 umgengi. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

Garðyrkja



- » Jarðvinna
- » Drenlagnir
- » Hellulagnir
- » Þökulagnir

Þjónustum einstaklinga, fyrirtæki og húsfélög

519 7780

prostone@prostone.is

Búslóðaflutningar

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

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

Lampa og ljósakróna viðgerðir & almenn rafvirkja vinna. Jens G. Löggiltur rafvirki s: 778-7171

Húsviðhald

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994



- » Smíðavinna
- » Múrvinna
- » Málningavinna

Þjónustum einstaklinga, fyrirtæki og húsfélög

519 7780

prostone@prostone.is



LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR



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

Meistarar að verki

- Viðhald fasteigna
- Eldhús – Baðherbergi
- Múr- og steypuviðgerðir
- Málningavinna inni/úti
- Gólfloðn parket/flísar

Vönduð vinna-Vanir menn

Mávar Verktakar ehf.
780 3344 • mavarehf.is

PARKETLAGNIR.

Tek að mér parketlagnir, hafið samband og ég geri tilboð. Gsm: 8975744

Get tekið að mér smá til meðalstór verkefni. Öll almenn smíða og jarðvegsvinna. Vönduð vinnubrögð og fagleg ráðgjöf. Uppl. í síma 7618055

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

Nudd

NUDD NUDD NUDD

Síðkunarnudd í miðbæ Akureyrar. Sími 694 7881, Janna.

Spádómar

867-2555- SÍMASPÁ

Opið frá kl. 17 alla daga.

Keypt & Selt

Til sölu

Íslensk framleiðsla fyrir íslenskt veðurfar



JS LJÓSMÍÐJAN
VELAVERKSTÆÐI
SLÁTTUVELAÞJÓNUSTA
Skemmuvegi 34 - 200 Kóp. Sími 554 0661

Til sölu 12 volta leiðiskrossar með rafgeymi, einnig 24 volta og 32 volta vandaðir díóðuljósakrossar á leiði. JS Ljósasmíðjan ehf Skemmuvegur 34 (brún gata) 200 kóp. S. 554 0661, 897 4996 & 699 2502. Opið virka daga 8-17

Sérfræðingar í sauna!

Í Sauna Spa færðu úrval af þurrufu-, blautufu- og infraklefum ásamt fylgihlutum. Við kappkostum að veita einstaklingum og fagmönnum sérfræðiráðgjöf varðandi allt sem snýr að hönnun og smíði saunaklefa. Veldu gæði!

Velkomin í sýningarsalinn
að Smiðjuvegi 11

TYLÖHELO

SAUNA SPA

Fjárfesting í velliðan

Smiðjuvegi 11 s. 571 3770, pall@sauna.is, sauna.is

Til sölu

FXR



FXR heilgallar
Fullorðins og barna

NITRO

Nitró - Úrðarhvarfi 4 - 557 4848 - nitró.is

Kassagítarar á tilboði



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

Óskast keypt

STADGREIDUM 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, Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Heilsa

Heilsuvörur



Húsnæði

Húsnæði í boði

Til leigu 3. herb. íbúð í Grafarvogi íbúðin er á 3. hæð. Reyklaus íbúð, gæludýr ekki leyfd. Langtímaleiga. Farið er fram á tryggingu sem nemur 2. mánaða leigu. Vinsamlegast sendið upplýsingar um atvinnu og fjölskylduhagi. Leiguverð er 215.000. habbyhalldors@gmail.com

Mjög góð íbúð með innbú. Allt að 3 svefnbergi. Er í 105. Uppl. í s 860 0360

Útsýnisíbúð, ca. 50fm. á 4.h. Bergsstaðastræti, Rvk. Leigusam. lág. 5-7 mán.+ trygging. Fylgifer +V. skv. samkomul. / S. 651-6527 (+651-0118)

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Þarftu þitt pláss? Við erum með 30 af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Skólar & Námskeið

Námskeið



ICELANDIC, ENGLISH, NORWEGIAN, DANISH & SWEDISH F. FOREIGNERS - ENSKA, NORSKA, DANSKA, SÆNSKA

Only/Aðeins 1-3 students/nemendur/ per course /hvert námskeið! Einnig Sérnámskeið fyrir Heibrigðisstarfsfólk / Also Special Courses for Health Staff. Enska fyrir Leiðsögumenn/English and Icelandic for Tourist Guides. Start/Byrja: 2/11,30/11. 2021: 4/1, 1/2, 1/3, 29/3, 26/4, 24/5. 4 weeks/vikur x 5 days/daga. AM & PM/fh. & eh. Price/Verð: 49.500 Labour Unions/Labour Directorate pay back 50-90% of price/Stéttafélag/Vinnuálastofnun endurgreiða 50-90% gjalds. www.iceschool.is - ff@icetrans.is - facebook.com/ fullordinsfraedslan - Fullorðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. 108, s. 8981175/5571155

Tilkynningar

Tilkynningar

WWW.YAAKOVSWELL.NET

Here you will find a series of studies of the Blessed Torah. All the material is completely free. you may download it, copy it and give it away.

Einkamál

HEIDARLEGUR KK LANGAR AÐ KYNNAST KVK

Mig langar að kynnað konu um 60+ sem er til í að hittast yfir kaffibolla, göngutúr og fl. Vera með opin hug varðandi framhaldið ef að bæði hafa áhuga.

Endilega hafið samb. í s. 696 4847



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



www.makaleit.is

Vandaður íslenskur stefnumótavefur. Makaleit.is - aðeins 999 kr



Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.

Hafðu samband og við metum ástandið.

Smiðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is



Sverrir Pálmarson, lögmaður og löggiltur fasteignasali, sími 867-1001

Skólavörðustíg 3-2, hæð - 101 Reykjavík

Sími 578 8800 - www.fasteygnamidlun.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@fasteygnamidlun.is

Kæli- og frystiklefar



Tilbúnað stærðir eða smíðaðir eftir máli



Allt hjá okkur

VERSLUNARTÆKNI

geiri

Draghalsi 4
110 Reykjavík
sími: 535 1300
verslun@verslun.is

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

Langtíma yfirborðsmeðferð gegn covid

-Veirufritt í 7 daga

Við mætum á staðinn og berum veiruvörn á

Hægt að panta vikulega heimsókn og hreinsanir fram yfir áramót

Protak ehf
853 1627 • s. 692 7909
www.virusvarnir.is



Ferðaðþjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðaðþjónustuna, afhendast fullkláruð.

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

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

íshúsið

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



Geymsluskúrar /gestahús til sölu



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

Nánari uppl. reism@simnet.is eða s. 899 0913 Friða, www.reisum.is

LED leiðiskrossar



- Gengur fyrir rafhlöðum eða tengist rafmagni.
- Rafhlaða endist um það bil í einn mánuð.

Upplýsingar í s. 699 6869 og rafeindir.is

ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR

ÞARFT ÞÚ AÐ KOMA FYRIR TÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?



HAFÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ

FRÉTTABLAÐIÐ

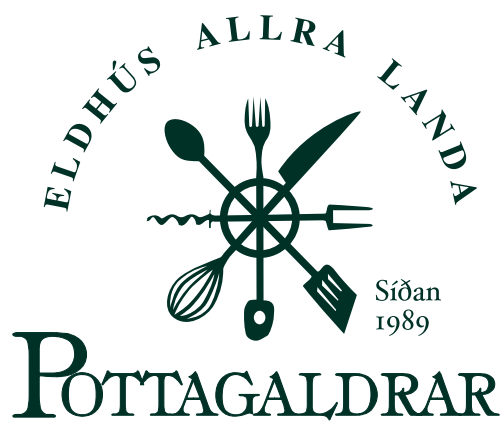
Sími 550 5055 | smaar@frettabladid.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is

Spennandi nýjungar frá Pottagöldrum Væntanlegar í verslanir

Hreinleiki krydds leggur grunn
að góðri og holtri matseld



Sími 564 4449 - Kópavogi
www.pottagaldrar.is

Pottagaldrar hafa séð landsmönnum
fyrir hreinum kryddum og
kryddblöndum allt frá árinu 1989.

Allar okkar kryddvörur eru án auka-
og íblöndunarefna og koma frá
viðurkenndum birgja í Evrópu, sem
styður við vistvæna og sjálfbæra
framleiðslu víða um heim.

Flestar vörur okkar eru fánlegar í
pakkningum fyrir stórnotendur.
Kryddin frá Pottagöldrum eru líka
hentug í VEGAN og KETÓ matseld!

Vilja breyta svefnheiminum

Erna Sif Arnardóttir, lektor við Háskólann í Reykjavík, fer fyrir rannsókn- og þróunarverkefninu Svefnbyltingunni sem hlaut í vikunni einn hæsta styrk sem veittur hefur verið til rannsókna hér á landi, 2,5 milljarða króna.

Björk
Eiðsdóttir
bjork@frettabladid.is



Um er að ræða 2,5 milljarða króna styrk úr Horizon 2020 rammaáætlun ESB fyrir rannsóknir og nýsköpun. Ekki er aðeins fréttæmt hversu hár styrkurinn er, en um alþjóðlegan styrk er að ræða og mun um helmingur upphæðarinnar koma til notkunar hér á landi, heldur er um að ræða fyrstu styrkumsókn Ernu til ESB, sem er ekki nema 39 ára gömul.

„Þessi styrkur hefur gríðarlega þýðingu fyrir mig sem ábyrgðarmann verkefnisins og rannsóknarhópin sem heild. Hann er mikil viðurkenning á því þrotlausu starfi sem við höfum unnið síðastliðin ár, til að setja þennan þverfaglega hóp á laggirnar og tengjast afburðavísindamönnum í Evrópu og Ástralíu. Alls eru það 37 samstarfsaðilar; háskólar, spítalar, fyrirtæki og Evrópska svefnrannsóknafélagið – sem munu saman leggja allt í sölu til að gera þetta verkefni og markmið þess að veruleika.“

Heillaðist af svefnfræðunum

Erna er líffræðingur að mennt og útskrifaðist frá Háskóla Íslands en tók hluta grunnnámsins við Flinders University í Ástralíu árið 2004. „Þar tók ég valáfanga um svefn, fékk bæði að kynna fræðunum og vera þátttakandi í vísindarannsóknunum. Nemendur fengu sem sé einingar fyrir að leggja sig á daginn, sem var ansi vinsælt,“ segir Erna í léttum tón.

Erna heillaðist svo af svefnfræðunum að hún valdi að fara í framhaldsnám í svefnvísindum og var í framhaldi ráðin í gegnum síma frá Ástralíu í vinnu við svefnrannsóknir á Landspítala. Meistaraverkefni Ernu fjallaði um kæfisvefn og lauk hún svo doktorsnámi í líf- og læknávisindum við Háskóla Íslands árið 2013.

„Hluta námsins tók ég við University of Pennsylvania í Bandaríkjunum. Þar lærði ég af miklum meisturum hvernig skrifa skal stórar styrkumsóknir til bandarísku heilbrigðisstofnunarinnar,“ segir Erna.

Kæfisvefn og hrotur

Eftir doktorsnámið einbeitti Erna sér að frekari rannsóknum á kæfisvefni og vægari svefnháðum öndunartruflunum, svo sem miklum hrotum.

„Árið 2017 fékk ég verkefnastyrk frá Rannís, og 2019 Rannís-styrk til að stofna þverfaglegt svefnsetur Háskólans í Reykjavík, og verkefnastyrk frá NordForsk, með góðum erlendum samstarfsaðilum. Loks var ég ráðin sem lektor við verkfræði- og tölvunarfræðideildir skólans nú í haust. En fram að því hafði ég verið á launum í gegnum ýmsa styrki í 15 ár, svo ég hef orðið umtalsverða reynslu af styrkumsóknum,“ segir Erna, en það er mikið afrek fyrir ungan vísindamann að hljóta svo háan styrk sem þennan í fyrstu tilraun, en þess má geta að umsóknin hlaut fullt hús stiga hjá matsnefndinni.

Samhliða vísindarannsóknunum var Erna lengi í hlutastarfi á Landspítala og hjá fyrirtækinu Nox Medical, sem hún segir hafa verið gríðarlega lærdómsríkt. „Ég hef fengið mikinn stuðning frá Vísindasjóði Landspítala í gegnum tíðina og var meðal annars árið 2007 til-



Erna Sif er vakin og sofin yfir verkefninu og segir fátt annað komast að, fyrir utan að sinna fjölskyldu sinni og eigin heilsu. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

nefnd þar sem Ungur vísindamaður ársins.“

Sérstaða Íslands nýtist vel

Talið berst að nýstofnuðu Svefnsetri Háskólans í Reykjavík, sem Erna veitir forstöðu.

„Við fengum styrk frá Innviðasjóði Rannís í lok árs í fyrra til að koma setrinu á laggirnar og erum afskaplega þakklát fyrir þann stuðning, sem gerði okkur meðal annars kleift að landa þessum risastyrk frá Evrópusambandinu.“

Í Svefnsetrinu er fengist við fjölbreyttar rannsóknir er varða svefn á Íslandi. „Rannsakendur innan Svefnsetursins nýta sér sérstöðu Íslands; langa sögu landsins í svefnrannsóknum, bæði grunnrannsóknir, klínískar rannsóknir og samvinnu við fyrirtækið Nox Medical, sem hannar svefnmælubúnað á heimsmælikvarða hér á Íslandi. Norðlæg lega landsins veldur, eins og við upplifum á eigin skinni, því að birtuskilyrði hér á landi eru margbreytileg og hefur það áhrif á svefn og líðan fólks.“

Erna segir þessa sérstöðu nýttast vel í nýstofnuðu Svefnsetri, en jafnframt séu Íslendingar mjög jákvæðir gagnvart því að taka þátt í vísindarannsóknunum. „Þeir eru tilbúnir að leyfa að þeim sé fylgt eftir til lengri tíma og rafrænar sjúkraskrár hér á landi eru mjög góðar. Þetta erum við allt að vinna með til að framkvæma fjölbreyttar rannsóknir sem vekja athygli á alþjóðavísu.“

Munur á upplifun og mælingum

Svefnsetrinu er ætlað að halda utan um allar vísindarannsóknir framkvæmdar innan Háskólans í Reykjavík og með samstarfsaðilum þessum á Íslandi og alþjóðavísu. „Þessar rannsóknir eru mjög fjölbreyttar, allt frá rannsóknum á kæfisvefni og hrotum fullorðinna og barna, til mælinga á svefnheilsu afburðaiþróttamanna, áhrifum 36 klukkutíma svefnsviptingar á vitræna getu og líkamlega heilsu, hlutverki ljósameðferðar til að



**VIÐ VILJUM BREYTA
SVEFNHEIMINUM EINS OG
HANN ER Í DAG, EKKI LÍTIÐ
MARKMIÐ ÞAÐ.**

bæta líðan krabbameinssjúklinga, og fræðsluverkefni í grunnskólum um mikilvægi góðs svefns.“

Erna segir að bæði sé notast við huglægar og hlutlægar rannsóknaraðferðir, það er að segja bæði líðan og upplifun fólks, sem og mælingar á líkamsstarfsemi og hugrænni getu.

„En það er gríðarlega mikilvægt að mæla hvort tveggja, því upplifun fólks og mælingar fara ekki alltaf saman, og við viljum skilja betur hvernig þessir þættir tengjast. Við notumst við ýmsa spurningalista og svefn dagbók, þar sem fólk svarar spurningum kvölds og morgna í eina viku. Einnig höfum við til umræða svefnúr sem mæla hreyfingar fólks, og meta þannig svefn fólks til lengri tíma og ljóslaglaugu sem geta styrkt líkamslukku fólks, og til dæmis auðveldað þeim sem eiga erfitt með að sofna að vakna hress á morgnana.“

Loks erum við með svefnmælitæki í fremstu röð frá Nox Medical þar sem við getum mælt raunverulegan svefn fólks, svefnstíga, svefnþæði, öndun og hjartslátt í svefni ásamt öðrum lífeðlisfræðilegum merkjum. Þannig fáum við gífurlega miklar upplýsingar sem við viljum

vinna með á mun ítarlegri hátt en gert er nú, með því að nýta þá miklu tækniþróun sem hefur átt sér stað á síðustu árum, vitvélagreiningu og aðra merkjafræðilegkingu. Við erum svo heppin að hafa fjölda sérfræðinga í HR með slíka þekkingu, sem vinnur nú að svefnrannsóknunum með okkur.“

EKKI LÍTIÐ MARKMIÐ

Þegar Erna er spurð í hvað mælingarnar muni verða nýttar, svarar hún ákveðin:

„Við viljum breyta svefnheiminum eins og hann er í dag, ekki lítið markmið það,“ og heldur svo áfram: „Við ætlum sem sé að breyta því hvernig svefnmælingar í heiminum eru framkvæmdar, en í dag felst svefnmæling í flökinni uppsetningu mælubúnaðar og því að gista eina nótt á spítala, þar sem fólk upplifir yfirleitt ekki hefðbundin svefnþæði eins og í eigin rúmi.“

Erna segir að þegar kæfisvefn sé mældur hér á landi fari fólk heim með takmarkaðan búnað, þar sem svefninn sjálfur sé ekki mældur. „Heldur einungis öndun, hrotur, súrefnismettun, púls og hreyfingar. Því vantar umtalsverðar upplýsingar sem geta haft klínískt gildi fyrir sjúklinginn og bætt greiningu og meðferð hans. Þessu viljum við breyta, og sannreyna notkun mælubúnaðar sem einstaklingur setur á sig sjálfur og sefur með heima í þrjár nætur, bæði til að venjast búnaði og sjá breytileika í svefni milli nóttanna.“

Samkvæmt Ernu er vinnan við að greina slíka svefnmælingu í dag minnst tvær klukkustundir fyrir vanan svefnserfræðing, sem reynist heilbrigðiskerfinu bæði dýrt og tímafrekt, enda séu biðlistar eftir slíkum mælingum í mörgum löndum langir.

„Við ætlum að breyta þessu, bæði stytta tímenn verulega og bæta greininguna með sjálfvirkum aðferðum byggðum á vitvélagreiningu.“

Erna er augljóslega vakin og sofin yfir verkefninu og segir fátt annað

komast að, fyrir utan að sinna fjölskyldu sinni og eigin heilsu.

Erna er gift Hlyni Ómarssyni garðyrkjufræðingi og eiga þau saman tvo syni, fimm og tíu ára. „Í frítíma okkar ferðumst við vanalega mikið, þó núverandi ástand hafi aðeins sett strík í reikninginn. Annars á ég mikið af góðu fólki að, er í yndislegum bókaklúbb, spila mikið, púsla og sauma út. Ég byrjaði að læra að þrjóna og hekla núna á öllum fjarfundunum með misgóðum árangri, en mér finnst erfitt að sitja aðgerðalaus fyrir framan skjáinn til lengri tíma.“

Faraldurinn hefur áhrif á svefn

Það er ekki hægt að sleppa sérfræðingi í svefni án þess að spyrja út í afleiðingar heimsfaraldurs þess sem nú ríður yfir heiminn og segir Erna þar vera margvíslegar.

„Á heimsvísu benda rannsóknir til að margir nýti sér aukna vinnu heima til að sofa lengur á morgnana, sem er auðvitað mjög jákvætt og staðfestir hversu margir sofa of stutt að staðaldri og reyna að bæta sér svefnskuldina upp um helgar.“

Sumir eru þó kvíðnir yfir ástandinu og sofa þá oft verr, enda getur kvíði haft mjög neikvæð áhrif á svefn. Þá er mikilvægt að hafa góða reglu á svefninum, finna slökun eða hugleiðsluáferðir sem hjálpa manni að slaka á fyrir svefninn, til dæmis að hlusta á góða hljóðbók og sleppa öllum skjáækjum einum til tveimur klukkustundum fyrir svefn.

Þeir sem hafa greinst með COVID-19 glíma einnig margir við langtímaafleiðingar, meðal annars á svefn sinn, sumir sofa miklu meira en vanalega og eru alltaf þreyttir og syfjaðir. Aðrir sofa illa og dreymir mikið á nóttunni og vakna uppgefnir. Þetta er auðvitað áhyggjuefni og mikilvægt rannsóknarefni fyrir okkur í framtíðinni,“ segir Erna að lokum.

Áhugasamir geta skoðað verkefnið og lesið sér til um svefn á vefslóðinni: svefnsetrid.ru/is/

Nær náttúrunni?

Ef þú vilt heilsurúm sem er framleitt og unnið úr **100% náttúrulegum hráefnum** þá er **Mayan Green** rúmið þitt.



Mayan Green 100% náttúralatex úr frumskógum Guatemala. Áklæðið úr **100% lífrænt ræktaðri bómull** og hvergi neitt til sparað.

Engin dýna stenst samanburð við 100% náttúralatex dýnu. Í eðliseiginleikum 100% náttúru latex felast m.a. mikil fjöðrun og teygja, 100% dempun svefnhreyfinga, auðveldari svefnhreyfingar, mjög góð hita temprun, drepur rykmaura og örverugróður, mikil þrýstijöfnun svo eitthvað sé nefnt.

Dekraðu við þig með rúmi sem er framleitt úr bestu náttúrulegu efnum sem völ er á.

Mayan Green er vottað með Oekotex Class1 staðli, það inniheldur engin skaðleg efni og er ofnæmisprófað. Latexið er unnið úr gúmmívökva latextrjáa sem vaxa í frumskógum Guatemala og hefur upprunavottorð þaðan og FSC vottun.

Vogue
FYRIR HEIMILIÐ

Forseti

Texas

Texas er með 38 kjörmenn og samkvæmt nýjustu könnunum er ýmist talið að ríkið hallist að Trump, eða að jafnar líkur séu á sigri Trumps og Bidens. Demókrati hefur þó ekki unnið ríkið frá árinu 1980 en miklar samfélagslegar breytingar hafa átt sér stað í ríkinu, til að mynda hefur rómansk-amerískum fjölgað verulega. Ef Trump tapar þar er nánast öruggt að hann tapi kosningunum, en hann vann ríkið með 807 þúsund atkvæðum (8,99%) árið 2016. Kjörstöðum í Texas verður flestum lokað klukkan 01:00 að íslenskum tíma.



Flórída

Flórída er með 29 kjörmenn og samkvæmt nýjustu könnunum eru jafnar líkur á að Trump og Biden vinni, þrátt fyrir að Biden sé með naumt forskot í flestum könnunum. Sögulega séð hefur ríkið verið sveiflukennt, en kjörmenn ríkisins hafa farið til þess sem sigur í forsetakosningunum frá árinu 1996. Ef Trump tapar ríkinu er nánast öruggt að hann tapi kosningunum en hann vann ríkið með 113 þúsund atkvæðum (1,2%) árið 2016. Kjörstöðum í Flórída verður flestum lokað á miðnætti að íslenskum tíma.

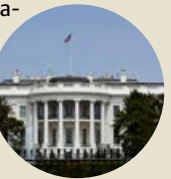
Pennsylvania

Pennsylvania er með 20 kjörmenn og samkvæmt nýjustu könnunum hallast ríkið að Biden. Áður en Trump hafði betur gegn Clinton í ríkinu árið 2016, hafði Repúblikani ekki unnið þar frá árinu 1988. Ef Trump tapar ríkinu er mjög líklegt að hann tapi kosningunum, en hann vann ríkið með 44 þúsund atkvæðum (0,72%) árið 2016. Talið er að ríkið sé eitt það mikilvægasta í kosningunum í ár, en þar sem svo mjótt var á muninum árið 2016 er óttast að ef mörg atkvæði verða ógild muni það hafa töluverð áhrif. Kjörstöðum í Pennsylvania verður lokað klukkan 01:00 að íslenskum tíma.



Niðurstöður kosninga

Kjördagur í Bandaríkjunum er 3. nóvember næstkomandi, en nýkjörinn forseti tekur við embætti 20. janúar 2021. Kannanir á landsvísi hallast að því að Biden vinni kosningarnar, auk þess sem hann er með ákveðið forskot í nokkrum barátturíkjum. Vegna COVID-19 faraldursins er þó óvíst hvenær niðurstöður berast. Mikilvægt er að muna að í Bandaríkjunum er í gildi kjörmannakerfi og því ekki víst að sá sem fái flest atkvæði vinni kosningarnar. Kjörmenn ríkjanna koma saman 14. desember til að greiða atkvæði sín til forseta en atkvæði þurfa að vera búin að berast fyrir 23. desember. Þann 6. janúar 2021 mun nýkjörið þing síðan telja atkvæðin.



Aðeins þrjú dagar eru í forseta- og þingkosningarnar í Bandaríkjunum sem fara fram á þriðjudag. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Keppast um sæti Bandaríkjaforseta

Donald Trump mætir Joe Biden í forsetakosningunum í Bandaríkjunum í næstu viku. Ýmislegt bendir til að Trump sé í verri stöðu en Biden. Allt getur þó gerst dagana fyrir og eftir kjördag í landinu.

Fannðis Birna Logadóttir
fanndis@frettabladid.is



Bandaríkjamenn ganga til kosninga á þriðjudaginn þar sem kosið verður um forseta Bandaríkjanna og Bandaríkjaþing. Baráttan er nokkuð hörð og er mjótt á muninum í þó nokkrum ríkjum.

Nýjustu kannanir virðast benda til að Joe Biden, forsetaframbjóðandi Demókrata, sé með ákveðið

forskot á Donald Trump Bandaríkjaforseta. Þá gætu Demókratar náð meirihluta innan þingsins.

Vegna kórónaveirufaraldursins er framkvæmd kosninganna með öðru sniði í ár, en utankjörfundaratkvæði hafa verið notuð í ríkari mæli. Seinnipart föstudags höfðu yfir 85 milljónir manna greitt atkvæði, rúmlega 61 prósent af heildarkjörsókn árið 2016.

Búið er við metþátttöku í ár, en vegna fjölda póstatkvæða er óttast að þó nokkur atkvæði verði ógild eða þau berist of seint, sem gæti haft gífurleg áhrif í þeim ríkjum þar sem

sérstaklega mjótt er á muninum.

Óvíst er hvenær endanlegar niðurstöður berast, en mögulega verður hægt að draga ályktanir út frá niðurstöðum ákveðinna ríkja. Trump þarf að halda öllum ríkjum sem kannanir benda til að séu örugg, líkleg eða hallist að Repúblikönnum, auk ríkja þar sem jafnar líkur eru, en jafnvel þá vantar hann 22 kjörmenn til að ná 270 kjörmönnum. Biden þarf aðeins að vinna þau ríki sem eru örugg, líkleg eða hallast að Demókrötum.

Mikilvægt er þó að muna að baráttunni er alls ekki lokið.

Lokun kjörstaða í ríkjunum að íslenskum tíma

AK *
05:00

ME
01:00

WI
02:00

VT
00:00

NH *
01:00

WA ^P
04:00

ID *
03:00

MT
03:00

ND *
03:00

MN
02:00

IL
01:00

MI *
01:00

NY
02:00

MA
01:00

OR *^P
04:00

NV
03:00

WY
02:00

SD *
01:00

IA
03:00

IN *
00:00

OH
00:30

PA
01:00

NJ
01:00

CT
01:00

RI *
01:00

CA
04:00

UT
03:00

CO ^P
02:00

NE
02:00

MO
01:00

KY *
23:00

WV
00:30

VA
00:00

MD
01:00

DE
01:00

AZ
06:00

NM
02:00

KS *
02:00

AR
01:30

TN
01:00

NC *
00:30

SC
00:00

DC
01:00

OK
01:00

LA
02:00

MS
01:00

AL
01:00

GA
00:00

HI ^(P)
05:00

TX *
01:00

FL *
00:00

Þingið

Norður-Karólína

Norður-Karólína er með 15 kjörmenn og benda kannanir ýmist til að ríkið hallist að Biden í forsetakosningunum, eða að það séu jafnar líkur á sigri Trumps og Bidens. Þegar kemur að öldungadeildinni sækist Thom Tillis, þingmaður Repúblikana, eftir endurkjöri, en hann var naumlega kjörinn í öldungadeildina árið 2014. Kannanir benda þó til að Cal Cunningham, frambjóðandi Demókrata, sé að mælast ört lítið sterkari. Baráttan um sætið hefur verið viðburðarík en þrátt fyrir allt hafa kannanir lítið breyst. Kjörstöðum í Norður-Karólínu verður flestum lokað klukkan 00:30 að íslenskum tíma.



Georgia

Georgia er með 16 kjörmenn og samkvæmt könnunum eru jafnar líkur á að Trump eða Biden vinni ríkið í forsetakosningunum. Þegar kemur að öldungadeildinni er kosið um tvö sæti, en sérstakar kosningar fara fram um annað sætið þar sem þingmaður Repúblikana sagði af sér. Þó nokkrir, bæði Demókratar og Repúblikanar, sækjast eftir sætinu í sérstöku kosningunum. Samkvæmt könnunum er talið aðeins líklegt að Demókratar vinni í þeim kosningum. David Perdue sækist síðan eftir endurkjöri þegar kemur að hinu sætinu, en hann var kjörinn árið 2014. Samkvæmt könnunum er talið aðeins líklegt að hann haldi sæti sínu gegn Jon Ossoff, frambjóðanda Demókrata. Kjörstöðum í Georgíu verður lokað á miðnætti að íslenskum tíma.

Iowa

Iowa er með 6 kjörmenn og samkvæmt könnunum eru jafnar líkur á að Trump og Biden vinni ríkið í forsetakosningunum. Þegar kemur að öldungadeildinni sækist Joni Ernst, þingmaður Repúblikana, eftir endurkjöri, en hún var kjörin árið 2014 þrátt fyrir að vera talin ólíklegur þingmaður. Samkvæmt könnunum eru jafnar líkur á að Ernst eða Theresa Greenfield, frambjóðandi Demókrata, nái kjöri. Ernst hefur verið verulega umdeild frá því að hún var kjörin, en hún er opinskár stuðningsmaður Trumps og var jafnvel talið að hún gæti verið varaforsetaefni Trumps árið 2016. Kjörstöðum í Iowa verður lokað klukkan 03:00 að íslenskum tíma.



Fulltrúadeildin

Alls sitja 435 þingmenn innan fulltrúadeildar Bandaríkjaþings en eins og staðan er í dag eru Demókratar í meirihluta með 232 þingmenn. Í kosningunum í ár er kosið um öll sætin og er talið nánast öruggt að Demókratar haldi meirihluta sínum. Nýkjörið þing, bæði fulltrúadeildin og öldungadeildin, kemur saman 3. janúar 2021 sem 116. þing Bandaríkjanna.

Sírius
NÝTT

Sírius Sælkerabakstur



Gómsætar nýjungar í baksturinn

Trompaðu uppskriftirnar þínar með nýjum og krispí vörum úr baksturslínu Nóa Sírius. Súkkulaðiperlur, Trompkurl og Krispkúlur eru dýrindis viðbót sem þú verður að prófa. Þinn sælkerabakstur verður enn betri með vörunum frá Nóa Sírius.

TÍMAMÓT



Elsku faðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,
Ólafur Guðmundsson
Þinghólsbraut, Kópavogi,

lést á Landakoti 24. október.
Útförin fer fram í Garðakirkju fyrir hans
nánustu 3. nóvember klukkan 15.

Er streymt á slóðinni: <https://youtu.be/NCvcpk8GtM>

Vilberg Friðrik Ólafsson

Jóhanna Guðrún Ólafsdóttir

Gítte Hamann

Hjalti. G. Karlsson

barnabörn og langafabörn.



Ástkær móðir okkar,
tengdamóðir og amma,
Stella Magnúsdóttir
Ferjubakka 4,
Reykjavík,

lést á Landspítalanum
sunnudaginn 25. október.

Útför hennar fer fram frá Fella- og Hólakirkju,
miðvikudaginn 4. nóvember klukkan 13.

Vegna aðstæðna verða aðeins nánustu aðstandendur
viðstaddir, en streymt verður frá athöfninni á
https://youtu.be/vE8JGqR_9wA

Svafar Ragnarsson

Gunnar Már Ragnarsson

Stefán Ragnarsson

Svava Margrét Blöndal

Pia Kousgaard

Hrafnhildur H.K. Friðriksdóttir

Árný Lára Karvelsdóttir

og barnabörn.



„Ég fer ofan í netið á morgnana og kem upp úr á kvöldin,“ segir Sigurjón sem einnig gegnir nafninu Sme. MYND/ADSEND

Les og skrifar út í eitt

Tímaritið Heima er bezt hefur komið út frá árinu 1951. Nýlega urðu þar ritstjóra-
skipti, Guðjón Baldvinsson hætti eftir áratuga starf og við tók Sigurjón M. Egilsson.

É flaustr hefur það vakið óvænta ánægju margra að finna nýtt tölublað Heima er bezt við bréfalöguna í vikunni því tímaritið hafði nánast kvatt áskrifendur sína í júníheftinu. Því var ástæða til að heyra í nýjum ritstjóra, Sigurjóni M. Egilssyni, sem flestir landsmenn kannast við úr fjölmiðlum.

Hvað kom til að þú endurlífgaðir Heima er bezt, Sigurjón? „Fyrir þó nokkru var ég að vafra um á fasteignavef og sá fyrirtæki auglýst til sölu. Þegar betur var að gáð var um tímaritsútgáfu að ræða – Heima er bezt. Þá rifjaðist upp að fyrir 20–30 árum var ég svolítið að vinna fyrir Björn Eiríksson í Skjaldborg sem átti það blað. Ég gantaðist stundum með það að þegar ég yrði gamall ætlaði ég að kaupa það af honum. Hann er nú látinn, blessaður, en ég setti mig í samband við seljandann núna, Guðjón Baldvinsson, sem er búinn að stýra Heima er bezt í áratugi með sóma. Það tók bara tíma að ganga frá kaupunum.“

Sigurjón er nýlega fluttur í Njarðvíkurnar og kveðst heimavinnandi. „Ég er með vefmiðilinn midjan.is sem er næstum fullt starf. En ákvað að kaupa Heima er bezt til að fylla í dagskrána hjá mér og nú var það ekki í neinu gríni því þegar maður eldist eykst áhuginn á þjóðlegum fróðleik. Fyrsta blaðið mitt er sem sagt



Ákvað að kaupa Heima er bezt til að fylla í dagskrána hjá mér og nú var það ekki í neinu gríni því þegar maður eldist eykst áhuginn á þjóðlegum fróðleik.



Forsetinn þrýðir fyrsta blaðið.

nýkomið út og í þessum töluðu orðum er ég að ganga frá lokaefninu í næsta blað sem fer í prentun eftir helgi,“ lýsir ritstjórnin.

Nýja blaðið er efnismikið svo áskrifendur ættu að hafa nóg að lesa í bili, bendi ég á. „Já, en það kom skarð í útgáfuna og til að vinna það upp gef ég út þrjú áttatíu síðna blöð til áramóta, í október, nóvember og desember,“ útskýrir Sigurjón. „Svo eftir áramót förum við í eðlilegt far. Þá verð ég búinn að brúa bilið.“

Sigurjón kveðst skrifa meirihluta efnisins sjálfur til að byrja með. „Ég fer ofan í netið á morgnana og kem upp úr á kvöldin. Les og skrifa alveg út í eitt. Bládamenska er nú ekki leiðinleg vinna,“ bendir hann á og getur þess að í næsta blaði verði stór grein um ævi og feril Þórólfs Beck knattspyrnumanns. „Þórólfur var stórstjarna sem varð að hætta fyrir en hann ætlaði. Það er merki-
leg saga.“

Heima er bezt mun svo hafa fasta penna eins og í tíð fyrri ritstjóra, að sögn Sigurjóns. „Fólk sem skrifaði í blaðið hefur haft samband og ætlar flest að vera með áfram, sem betur fer, þeirra á meðal Freyja Jónsdóttir. Birgitta Halldórs er með kvæðaþátt í fyrsta blaðinu og er meira að segja búin að skila í desemberblaðið,“ segir hann. „Þetta lofar góðu.“ gun@frettabladid.is

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
Auðbrekku 1, Kópavogi SÍÐAN 1996



ALÚÐ • VIRÐING • TRAUÐ • REYNSLA



Kristín Ingólfssdóttir



Sverrir Einarsson



Margrét Ásta Guðjónsdóttir

Símar allan sólarhringinn: 581 3300 & 896 8242 • www.utfarin.is
Komum heim til aðstandenda og ræðum skipulag útfarar ef óskað er.

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

Flatahraun 5a • www.utfararstofa.is • Símar: 565 5892 & 896 8242



Minningarkort á hjartaheill.is

eða í síma 552 5744



Útfararþjónusta
í yfir 70 ár

Vesturhlíð 2 | Fossvogi | s. 551 1266 | utfor@utfor.is | utfor.is

VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN



Ástkær eigenmaður minn, faðir okkar,
tengdafaðir og afi,
Guðjón Þorgils Kristjánsson

fyrirverandi skólustjóri,
Ásabraut 11, Sandgerði,

lést á Heilbrigðisstofnun Suðurnesja
sunnudaginn 25. október. Útförin fer fram
frá Sandgerðiskirkju föstudaginn 6. nóvember klukkan 14.
Í ljósi aðstæðna munu einungis nánustu ættingjar vera
viðstaddir útförina. Athöfninni verður streymt á
<https://youtu.be/08bJF9XZYM>

Ólöf Björgvinsdóttir

Björgvin Guðjónsson

Sæunn Guðrún Guðjónsdóttir

Sæunn Guðrún Guðjónsdóttir

Kristján Þorgils Guðjónsson

og barnabörn.

Margrét Lind Steindórsdóttir

Sæunn Guðrún Guðjónsdóttir

Rúnar Jónsson

Hildur Hilmars Pálsdóttir

og barnabörn.



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,
Björg Ragnheiður

Sigurjónsdóttir

Drekagili 18, Akureyri,

lést á Sjúkrahúsinu á Akureyri
föstudaginn 23. október.

Útförin fer fram frá Akureyrarkirkju föstudaginn
6. nóvember klukkan 13.30. Vegna aðstæðna verða aðeins
nánustu aðstandendur viðstaddir en athöfninni verður
streymt á Facebook-síðunni Jarðarfari í Akureyrarkirkju –
beinar útsendingar.

Margrét Árnadóttir

Auður Árnadóttir

Gunnlaug Steinunn Árnadóttir

Gunnar Jóhannes Jóhannsson

barnabörn og barnabarnabörn.



Finney og Albert mynda teymi sem undirbýr sýningu byggðasafnsins um Húsmæðraskólann Ósk. MYNDIR/ÞÓSENDAR

Ber vel muni fyrri tíðar

Sögusýning er í uppsiglingu í Tónlistarskóla Ísafjarðar, helguð upphaflegri starfsemi hússins sem byggt var yfir Húsmæðraskólann Ósk og tekið í notkun árið 1948.

Það vill svo til að ég er að vinna bæði í byggðasafninu hér á Ísafirði og á skrifstofu tónlistarskólans," segir Súgufirðingurinn Finney Rakel Arnadóttir, safna- og þjóðfræðingur. „Ég hef náttúrulega kynnst skólastjóranum, Bergþóri Pálssyni, og Albert Eiríkssyni, manningum hans. Það fylgir þeim ferskur andblær og hugmyndaaugi og þeir hafa áhuga á að koma upp sýningu um Húsmæðraskólann Ósk í tónlistarskólanum og minnst þannig upprunalegs hlutverks hússins. Eftir því hefur líka verið kallað hér í samfélaginu. Ýmsir sem þangað koma gætu hugsað sér að ganga inn í einhvers konar tímahylli sem segði sögu húsmæðraskólans því yfir hann var húsið byggt og tekið í notkun árið 1948. Því erum við að óska eftir myndum og minningabókum, vefnaði, útsaum, uppskriftbókum, skólasþöldum og sögum.“

Finney segir húsið fallett og bera vel muni fyrri tíðar. „Hér hefur verið reynt að halda í það upprunalega, eftir föngum. Á kaffistofunni okkar er gamla eldhúsinnréttingin úr skólanum. Í skólastofunum eru hillur sem voru í námsmeyer-



Arkitekt hússins sem enn er merkt Húsmæðraskólanum Ósk var Guðjón Samúelsson.

bergjum áður og svo eru gamlar hurðir og merkingar. Ein skólastofa heitir Saumastofa! Þannig að það eimir eftir af þessum gamla anda. En við höfum nóg veggpláss fyrir myndir og hannyrðir og tengibygging milli gamla hússins og Hamra hentar vel fyrir sýningu.“

Kvenfélagið Ósk á Ísafirði hefur nýlega látið byggðasafninu í té muni sem voru teknir úr húsinu þegar því var breytt í tónlistarskóla, að sögn

Finneyjar. „Þar eru húsgögn, myndir og kennslubækur. Eflaust getur eitthvað af því nýst á sýninguna. Svo er strax byrjað að hringja í mig með sögum um menn sem klifruðu upp á svalir með krókum og köðlum. Fólk hefur frá ýmsu að segja. Byggðasafnið stendur bak við þessa söfnun þó við Albert séum í forgrunni og það skal tekið fram að þó fólk láti muni á sýninguna þarf það ekki að vera til eignar.“ gun@frettabladid.is



Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Reynir Kjartansson
trésmiður,

lést á hjúkrunarheimilinu
Droplaugarstöðum 26. október.
Útför verður auglýst síðar.

María Ólafson

Puríður Reynisdóttir
Viðar Reynisson

Ágúst Guðmundsson
Anna Lilja Másdóttir

María, Guðrún, Puríður og Katla.



Móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

Svava Auðunsdóttir

Samtúni,
Reykholtsdal,

lést 15. október síðastliðinn.

Útför hennar fór fram frá Reykholtskirkju
þann 24. október. Innilegar þakkir fyrir sýnda samúð
og hlýhug við andlát og útför.

Magnús Jakobsson

Margrét Jakobsdóttir
Sveinsína Erla Jakobsdóttir

Sigurður Guðni Sigurðsson
Óskar Alfreð Beck

Ólafur Gunnarsson

barnabörn og barnabarnabörn.



Okkar innlegustu þakkir til allra
þeirra sem sýndu okkur samúð og
hlýhug við andlát og útför ástkærrar
móður okkar, tengdamóður, ömmu,
langömmu og langalangömmu,

Guðrúnar Helgu Karlsdóttur

Sólvangsvegi 2.

Sérstakar þakkir færur við starfsfólki
Hjúkrunarheimilisins Sólvangs fyrir hlýhug
og góða umönnun.

Jón Karl Kristjánsson

Hrafnhildur Kristjánssdóttir
Reynir Kristjánsson

Þór Kristjánsson

barnabörn, langömmubörn og langalangömmubörn.

Hafdis Finnbogadóttir

Stefán Gunnarsson
Helga Hauksdóttir

Magný Ósk Arnórsdóttir



Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar,
stjúpaðir, tengdafaðir, afi, sonur,
bróðir, mágur og frændi,

Kristinn Guðni Ragnarsson

pipulagningameistari
frá Vestmannaeyjum,

til heimilis að Faxabraut 7, Keflavík,

lést í faðmi fjölskyldunnar á heimili sínu,
sunnudaginn 25. október.

Útförin fer fram frá Safnaðarheimili Keflavíkurkirkju,
Kirkjulundi, miðvikudaginn 4. nóvember kl. 13.
Í ljósi aðstæðna munu einungis nánustu aðstandendur
verða viðstaddir athöfnina. Athöfninni verður streymt á
<https://www.facebook.com/groups/2803581819879035/>

Fyrir hönd aðstandenda,
Sesselja Birgisdóttir



Okkar innlegustu þakkir fyrir
auðsýnda samúð, vináttu og hlýhug,
við andlát og útför eiginmanns, sá,
föður okkar, tengdafaður og afa,

Harðar Adolfssonar

Fellahvarfi 15,
Kópavogi.

Nanna María Guðmundsdóttir
börn, tengdabörn og barnabörn.



Elskulegur faðir, tengdafaðir,
afi og langafi,

Bjarni Pétursson

fv. deildarstjóri,

lést á hjúkrunarheimilinu Ísafold
í Garðabæ 29. október sl.
Útför fer fram síðar.

Guðrún Bjarnadóttir
Pétur Bjarnason
Sigurður Bjarnason

Melchior Lippisch
Brynja Ástráðsdóttir
Dröfn Guðmundsdóttir
barnabörn og langafabarn.



Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð
og hlýhug við andlát og útför ástkærs
föður okkar, tengdafaður,
afa og langafa,

Sigurðar Þorsteinssonar

bónnda,
Heiði, Biskupstungum.

Ágústa Sigríður Sigurðardóttir
Þorsteinn Sigurðsson
Guðmundur B. Sigurðsson
Brynjar Sigurgeir Sigurðsson
og fjölskyldur.

Gisli Þórarinnsson
Abigail Sörine Kaspersen
Guðrjúður Egilsdóttir
Marta Sonja Gísladóttir



Okkar innlegustu þakkir til allra þeirra
sem sýndu okkur samúð og hlýhug við
andlát og útför ástkærs föður okkar,
tengdafaður og afa,

Sigurðar G. Emilssonar

Drekavöllum 18,
Hafnarfirði.

Emil Sigurðsson
Björgvin Sigurðsson
Ingvar Sigurðsson

Gerður Guðjónsdóttir
Sigurbjörg M. Sigurðardóttir
Rósa Dögg Flosadóttir
og barnabörn.



Ástkær eiginkona mín, móðir okkar,
tengdamóðir og amma,

Guðrún Sigmundsdóttir

yfirlæknir á sóttvarnasviði
Embættis landlæknis,

lést á heimili sínu, Fjarðarási 2, 110
Reykjavík, þriðjudaginn 27. október.

Útförin fer fram frá Dómkirkjunni föstudaginn
6. nóvember kl. 11. Viðstaddir verða einungis fjölskylda
og nánustu vinir. Athöfninni verður streymt á
https://youtu.be/vE8jGqR_9wA
Fjölskyldan þakkar starfsfólki heimþjónustu HERU og
þeim fjölmörgu læknum og öðru starfsfólki Landspítalans
sem önnuðust hana í veikindum hennar.

Gylfi Óskarsson

Guðlaug Gylfadóttir
Hólmfríður Gylfadóttir

Magnús Atli Gylfason

Egill Arnar og Guðrún Freyja Hlynsbörn.

Hlynur Daði Sævarsson

Einar Sigurvinsson

Daría Lind Einarsdóttir



blómaval HÚSASMIÐJAN

JÓLIN FYRIR ÞIG

Berum okkur vel og stöndum saman

Við höfum hólfaskipt verslunum okkar
og gætum vel að fjöldatakmörkunum.

Við notum grímur, sóttthreinsum og gætum
hreinlætis í hvívetna.

Við minnum á vefverslun **husa.is** sem er opin
alla daga og heimsending samdægurs
á höfuðborgarsvæðinu.

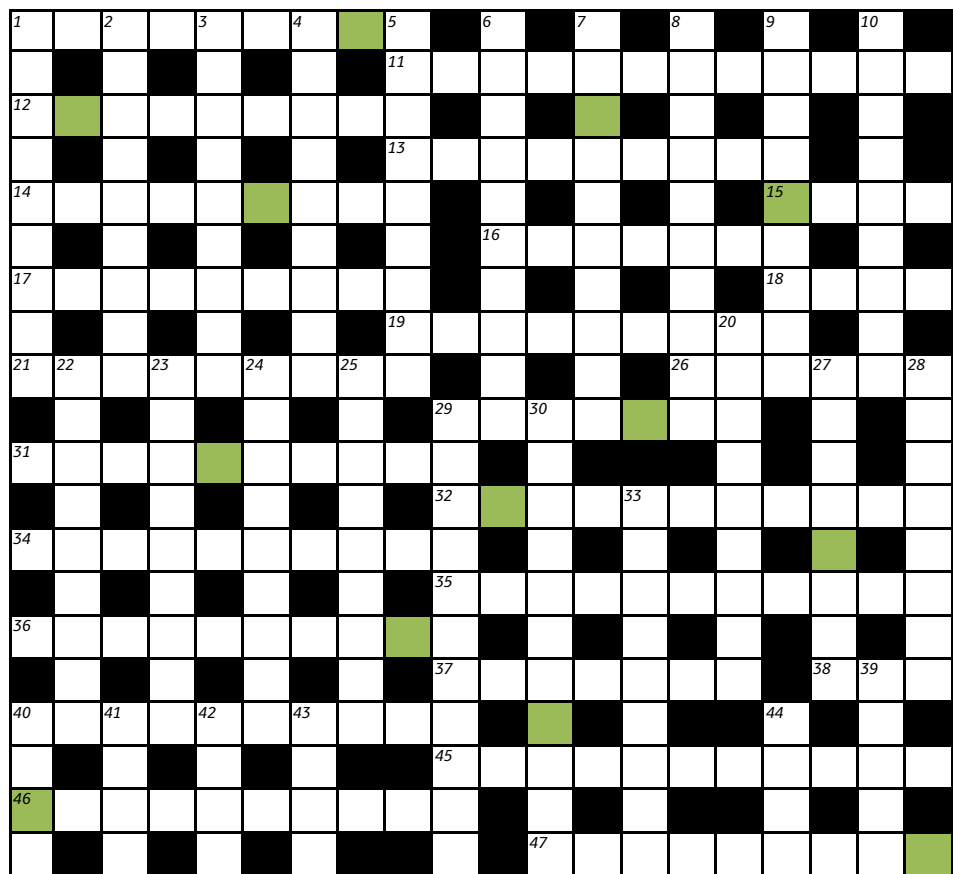


Vefverslun **husa.is**



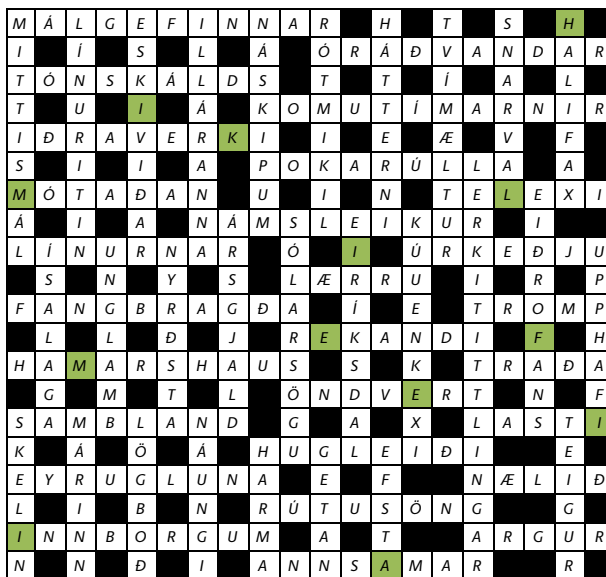
Hólfaskiptar
verslanir og
vefverslun fyrir þig

KROSSGÁTA & ÞRAUTIR

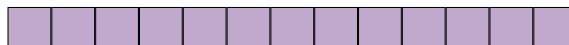


Lausnarorð síðustu viku var

HEIMALEIKFIMI



LAUSNARORÐ Ef bókstöfunum í lituðu reitunum er raðað rétt saman birtist vistarvera. Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 5. nóvember næstkomandi á krossgata@frettabladid.is merkt „31. október“.



VEGLEG VERÐLAUN

Vikulega er dregið úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafinn í þetta skipti eintak af bókinni **Saga býflugnanna**, höfundur **Maja Ulde**, frá Forlaginu. Vinningshafi síðustu viku var **Jón Ármann Gíslason, Kópaskeri**.

Facebook-síðunni **Krossgátan** er að finna ábendingar, tilkynningar og leiðréttingar ef þörf krefur.

LÁRÉTT

- 1 Féfletta talandi dúfur með fátíðan framburð (9)
- 11 Um nám hópa sem drepa (12)
- 12 Leiðsluhnit tengja strengi hugar og handar (9)
- 13 Er Óðinn hittir mig er Guffi aldrei langt undan (9)
- 14 Verða ágeng ef vökvar eru grófir (9)
- 15 Sjóðbullandi sæt og sexí (4)
- 16 Látum við dónann þá fá ásinn? (7)
- 17 Taugateppa slitur gleymdum símtölum (9)
- 18 Sofa afsér storm og stólpa (4)
- 19 Ef þú yfirgefur kjallarann, er það þá uppstigning? (9)

- 21 Hví grefur þú hrygg í grjótrönd? (9)
- 26 Margir óttar? Slik fleirtala hittir ekki í mark (6)
- 29 Mátuleg hlíðrun magnaði gleðina (7)
- 31 Draumur um bein fyrir 2. er ein margra bóka sem eftir á að klára (10)
- 32 Held ég tæmi allar hvílur með koddahjali og hús-freyjubusum (11)
- 34 Baktala jafnt borg og sveit við sukkbúlluna (10)
- 35 Meinarðu karfaknórrinn? Barðabátinn? Eða bara byrðinginn? (11)
- 36 Svona skúfpáfi er mest upp á punt (10)

- 37 Æða upp um allar hæðir í kjölfar kærumála (7)
 - 38 Samanlagt 99 eða 101 og öll jafn slæm (3)
 - 40 Snörlaðir eins og blóðmörskeppur enda býrðu að heilbrigðum görnum (10)
 - 45 Skán leitar vopnsins en reykmestarin skánarstaflans (11)
 - 46 Held ég sníki far með vænglausri tvívængju (10)
 - 47 Leggst í rekkju vænnar konu með nóg pláss (9)
- LÓDRÉTT**
- 1 Spenna við gildru strippara (9)
 - 2 Gleyptum ekki krakka frekar en krabbann (9)

- 3 Andarifrildi snýst um marðar pípuleifar (9)
- 4 Meltingarvökvi milli jaxla getur leitt til gadds í hrossum (9)
- 5 Skilja og skýra kjarnsýrur í röðum (9)
- 6 Um fræðasetur þeirra sem þekkja til þess (10)
- 7 Uppgötva skáldskap kerfiskarla (10)
- 8 Hinn undraverði staður hvar reykur hylur múla á hafi úti (10)
- 9 Best ég leðju elti nú í löngum línunum/skemmtun er að skáldsins bauki/og skelfilega orðamauki (9)

- 10 Skammhlaup verður þá víma leggst í vestur (9)
- 20 Er þetta jarlhetta, spyr kóngur (9)
- 22 Hlaup leiðir ungvíði út í sjó sé byrjunarreiturinn rangur (9)
- 23 Frá gerði fugls að hressandi skoti eftir skrall (9)
- 24 Stykki úr stýri, naggar úr næpu, hver er munurinn? (9)
- 25 Veiti þeim auðu aflát í sífellu ati (9)
- 27 Pylsa eða pulsa gildir einu; þetta er matur slóða (8)
- 28 Máttur æsa er firnamikill (8)

- 29 Útundir vegg eru hljóðfæraleikur og lóðasnyrtning í gangi (11)
- 30 Þar sem þessi feiknarstormur var er stórborg núna (11)
- 33 Jú, rennum oss á anóðum (9)
- 39 Hafna þjóá í millum (5)
- 40 Innilega staðlað bókanúmer (4)
- 41 Alltaf skal ég hitta á þennan sama hálfvita (4)
- 42 Kominn í mitt kot eftir reisu um himinn og jörð (4)
- 43 Stórborskur úr gulli og alkalímálm (4)
- 44 Þið sóið peningum og heilsunni ef þið reykið (4)

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

PUNG

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

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

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

Skák Gunnar Björnsson

Hvítur á leik



Féher átti leik gegn Horvath í Búdapest árið 1989.

1. Hb8! Dxb8 2. Rxf6+ Kf8 (2...Kg7 3. Dxb7+ Kxf6 4. Rd5#). **3. Rf5 1-0.** Davíð Kjartansson vann Árþjárfarsafnsmeistarafsmót TR sem fram fór á netinu í gær. Bragi Halldórsson varð annar og Rikharður Sveinsson þriðji. Lögð hefur verið fram þingsályktunartillaga um skákennslu í skólum. Sjá skak.is.

www.skak.is: Ný alþjóðleg stig.

Bridge Ísak Örn Sigurðsson

NAUÐSYN AÐ LEGGJA Á

Í faraldurástandinu hafa áhugamenn um bridgespilun verið duglegir að spila á netinu. Einn af þeim sem hefur verið duglegur, er Íslandsfrægasti spilari, Jón Baldursson. Nýverið spilaði hann á sterku tvímenningsmóti með Einari Guðjohnsen í 52 para keppni (October Open Pairs) sem fram fór dagana 24.-25. október. Þeir gerðu sér lítið fyrir og unnu sigur í þessu móti með 57,90% skori. Það voru nokkrir yfirburðir, því annað sætið var með 56,17% skor. Þetta spil kom fyrir í mótinu og sátu Einar og Jón í NS. Allir voru á hættu og norður gjafari:

Norður
 ♠ 9532
 ♥ G62
 ♦ 2
 ♣ D8543

Vestur
 ♠ KDG
 ♥ D975
 ♦ ÁG54
 ♣ 106

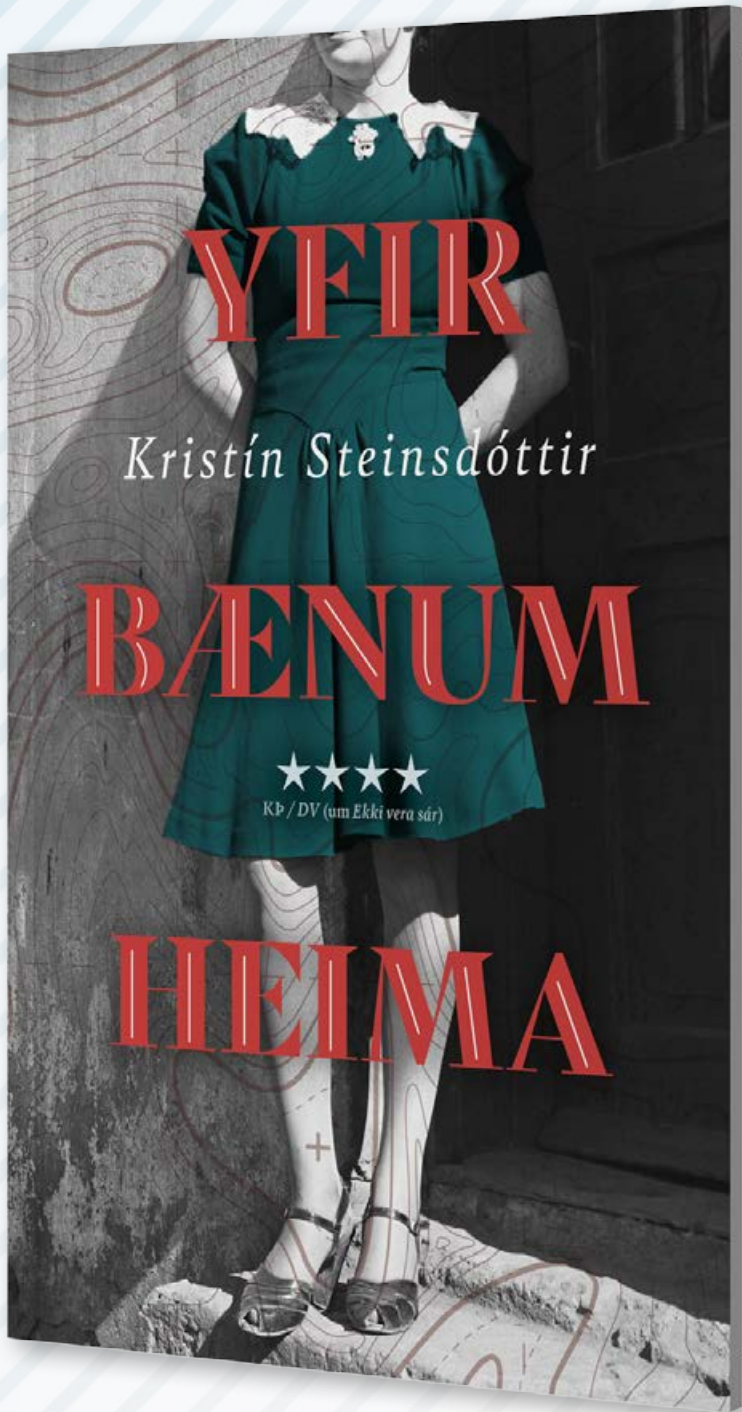
Austur
 ♠ Á10874
 ♥ ÁK
 ♦ K1086
 ♣ KG

Suður
 ♠ 6
 ♥ 10843
 ♦ D973
 ♣ Á972

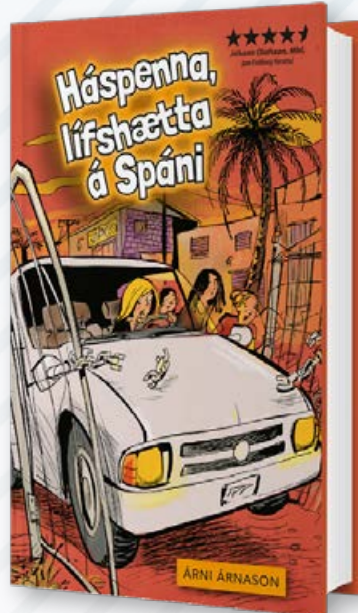
Flest pörin í AV fóru í 6♠ og stóðu það flestir. Þeir tóku vel heppnaða tígulsvíningu og þegar liturinn lá 4-1, með öll lykilsþilin hjá suðri, þá var yfirleitt tekin heppnuð laufsvíning. Á borði Jóns og Einars opnaði austur á einum spaða, vestur geimkrafði með 2♣, austur sagði 2♦ og vestur 2♣. Austur fór í ásaspurningu (4 grönd) og þegar svarið 5♣ (2 ásar og tromprotting, spaðakóngur talinn sem ás) voru 6♣ sagðir. Jón spilaði út hjarta í upphafi og sagnhafi drap á kóng. Hann spilaði spaða að blindum og tók 4 sínum spaða (með yfirtöku á ás). Jón vissi að sagnhafi þyrfti sennilega að treysta á laufspilun til að tryggja 12 slaginn. Hann þyrfti að finna 3 niður-

köst í spaðann og henti 7,2 og 9 í laufi, í þessari röð. Til að reyna að afvegaleiða sagnhafa, frávisaði hann laufi og gaf ranga lengdartalningu. Svíning á tíguldrottningu hjá suðri var orðinn mjög líkleg eftir spaðaleguna, en sagnhafi taldi góða von á að hjartatíu myndi falla sem myndi gera honum kleift að henda báðum laufunum. Hann spilaði því tígli á ás og vonaði að tíguldrottning væri hjá norðri, ef hjartatíu félli ekki. Hvorugt gekk og sagnhafi fór einn niður. Jón hefði eflaust lagt tíguldrottningu á, ef hann hefði spilað tígultíu að heiman. Ef hann myndi ekki gera það, væri tígulliturinn tapslagalaus og sagnhafi þyrfti ekki að spila laufi til að standa spilið.

KÓSÝ HEIMA MEÐ NÝRRI BÓK



Yfir bænum heima
TILBOÐSVERÐ: 5.999.-
 Verð: 6.999.-



Háspenna, lífshætta á Spáni
TILBOÐSVERÐ: 3.999.-
 Verð: 4.999.-



Spegill fyrir Skuggabaldur
TILBOÐSVERÐ: 3.699.-
 Verð: 4.399.-



Hingað og ekki lengra!
TILBOÐSVERÐ: 3.999.-
 Verð: 4.999.-



Ókindin og Bethany
TILBOÐSVERÐ: 3.999.-
 Verð: 4.999.-



Kórdrengur í Kaupmannahöfn
TILBOÐSVERÐ: 5.999.-
 Verð: 7.499.-



Dóttir hafsins
TILBOÐSVERÐ: 4.699.-
 Verð: 5.499.-



Bróðir
TILBOÐSVERÐ: 5.799.-
 Verð: 6.999.-



Huldugáttin
TILBOÐSVERÐ: 3.999.-
 Verð: 4.999.-



Austurstræti 18
 Skólavörðustíg 11
 Laugavegi 77
 Hallarmúla 4
 Álfabakka 16, Mjódd

Kringlunni norður
 Kringlunni suður
 Smáralind
 Hafnarfirði - Strandgötu 31
 Keflavík - Krossmóa 4

Akureyri - Hafnarstræti 91-93
 Akranesi - Dalbraut 1
 Ísafirði - Hafnarstræti 2
 Vestmannaeyjum - Bárustíg 2
 Húsavík - Garðarsbraut 9



Eymundsson

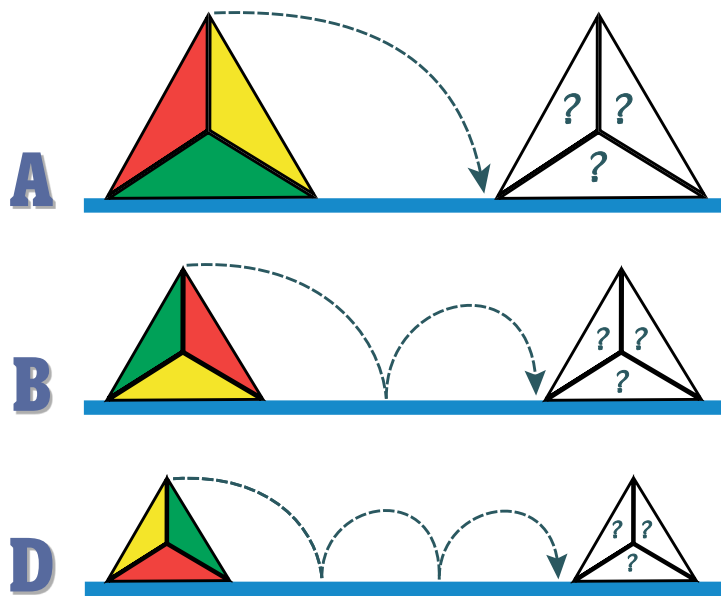
540 2000 | penninn@penninn.is | www.penninn.is | www.eymundsson.is

Vöruúrval mismunandi eftir verzlunum. Tilboðsverð gilda til og með 2. nóvember eða meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

KRAKKAR

Konráð ⁴²⁷ og félagar á ferð og flugi

„Rúllandi þríhyrningar?“ sagði Kata undrandi. „Hvað dettur fólki nú í hug næst, hoppandi ferhyrningar?“ Lísaloppa las leiðbeiningarnar. „Spurt er; hvernig munu litafletirnir á þríhyrningunum snúa þegar þeim er velt. A sem er velt einu sinni, B sem er velt tvisvar og svo D sem er velt þrisvar.“ Kata horfði á þríhyrningana nokkra stund. „Jæja, við fáum þó að minnsta kosti sex númeraða möguleika úr að velja“ „Já,“ sagði Lísaloppa. „Þeir munu allir líta út hver fyrir sig eins og einhver af tölusettu þríhyrningunum sex.“ Kata glotti. „Ég er nú þegar búin að sjá númer hvað A mun líta út.“ „Skrifaðu það þá á blað,“ sagði Lísaloppa. „Gerum það báðar og sjáum svo hvor okkar hefur rétt fyrir sér.“ „Til er ég,“ sagði Kata borginmannlega. „Þetta er ekkert mál, réttu mér blað og blýant, ég mala þig í þessari þraut,“ bætti hún við sigurviss.

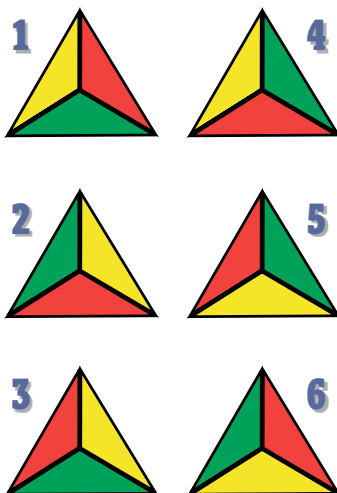


?

Séró þú hvernig þríhyrningarnir A, B og D snúa þegar búið er að velja þeim?

?

?



Kostulegt sambland af ótta og kæti

Nú verður stuð hjá einhverjum um helgina í tilefni af hrekkavökunni, þó ekki verði um fjöldasamkomur að ræða. Alls konar hryllingur verður á kreiki en bara í skemmtilegum tilgangi. Eitthvað verður trúlega innbyrt af sælgæti líka, og kannski banka einhverjar furðuverur að dyrum hjá fólki og tékka á nammistöðunni.

En hvaðan kom þessi siður? Þælum aðeins í því. Hann þekktist varla hér á Íslandi fyrir þrjátíu árum.

Trúlega hefur hrekkjavakan borist hingað frá Bandaríkjunum, Halloween heitir hátíðin þar, það er stytting úr Hallow's Evening. En upprunalega er siðurinn frá keltneskum þjóðum, Írum, Skotum, Frökkum og Bretum. Hann á rætur að rekja til heidinnar hátíðar frá því fyrir Krist, sem hét Samhaim. Hugsid ykkur. Svo voru það Írar og Skotar sem fluttu hann með sér til Bandaríkjanna á 19. öld.

Nafnið Halloween varð til eftir að kirkjan yfirtók þennan sið á allra heilagra messu, þegar látinna



Það er list að skera grasker út. Hér hefur það tekist vel. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

er minnst. Dagurinn er á mörkum tveggja heima og hann markar upphaf dekkri helmings ársins hjá okkur sem erum á norðurhveli. Því

lýsum við hann upp með alls konar lugtum. Margir skera út grasker og setja kerti inn í. Það er tilkomumikið. –gun



Margrét Hekla fer með Lottu út alla daga. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Svo ætla ég að vinna hjá NASA

Margrét Hekla Finnsdóttir er oftast kölluð Margrét eða Magga. Hún er tólf ára.

Í hvaða skóla ertu Margrét? Húsa-skóla í Grafarvogi. Hann nær bara upp í 7. bekk, svo þetta er síðasta árið mitt þar. Svo fer ég í Foldaskóla.

Hver eru uppáhaldsfögin? Staerð-fræði og smiðjur. Í smiðjum erum við í hópum með 5. og 6. bekk og lærum allt mögulegt, nú erum við að læra um 19. og 20. öld.

Hefðir þú viljað vera krakki þá? Það hefði alveg verið gaman að prófa.

Áttu uppáhaldsbók? Harry Potter-bækurnar, númer eitt og tvö.

Syngurðu mikið? Ég gerði það þegar ég var litil en nú er ég orðin of feimin til þess.

Hver eru helstu áhugamálin? Fót-bolti, vísindi og dýr.

Eigið þið dýr? Já, við eigum hund sem heitir Lukka, hún er stelpa.

Ferð þú oft með hana út? Alltaf annaðhvort á morgnana eða þegar þegar ég kem úr skólanum.

Geturðu æft fótbolta í kófinu? Ég æfi mig bara í að halda bolta á lofti úti í garði. Stundum fer öll fjölskyldan á sunnudögum í fótbolta á vellinum við skólann, eða öðrum velli aðeins ofar.

Hvað er það stór fjölskylda? Það eru pabbi, mamma, litla systir og stundum Lotta líka.

Stundum fer öll fjölskyldan á sunnudögum í fótbolta á vellinum við skólann, eða öðrum velli aðeins ofar.

Hver er þá í marki? Eiginlega alltaf ég. En þegar ég er með flokknum mínum spila ég oftast frammi, á miðju eða kanti. Ég æfði einu sinni mark en hætti.

Áttu happatölu? Já, 11. Ég var númer 11 þegar ég æfði handbolta og líka fyrst í fótboltanum en þurfti að breyta í slétta tölu af því ég er fædd 2008.

Gerðir þú eitthvað skemmtilegt í sumar? Ég fór í útilegur og var bara að gera alls konar skemmtilegt heima en við ætluðum að fara til grísku eyjarinnar Korfu og London.

Hvar finnst þér fallegast á Íslandi? Mér finnst fossar rosa fallegir, til dæmis Gullfoss.

Hvað langar þig að gera þegar þú verður stór? Ég ætla að ferðast um heiminn með bestu vinkonu minni þegar við erum búnar með menntaskólann og svo ætla ég að vinna hjá NASA, geimferðastofnun Bandaríkjanna.

Hvaða lönd hlakkarðu mest til að heimsækja? Ég hlakka mest til að heimsækja eyjar eins og Hawaii og Bora Bora.



HALLOWEEN

Óhugnanlega lágt verð

Gildir aðeins
30. okt. til 5. nóv.

+5%

MEÐ KÓÐANUM
HALLO40

NETVERÐ
35%
LÆGRA EN BÚÐARVERÐ



Engin bið eftir tilboði - þú sérð verðið strax á netinu!



Skanva.is

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Laugardagur

Reykjavík



6 | 5
°C | ↑

Ísafjörður



2 | 5
°C | ↗

Akureyri



5 | 3
°C | ↖

Egilsstaðir



6 | 6
°C | ↑

Kirkjubæjarkl



5 | 7
°C | ↑

Hveravellir



0 | 14
°C | ↑

Minnkandi suðlæg átt og skúrir í dag, en bjartviðri norðanlands. Hæg breytileg átt og styttr víða upp í kvöld, en fer að rigna austast á landinu. Hiti 0 til 7 stig.

	Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
Reykjavík 	 4 5 °C ↓	 3 3 °C ↓	 5 5 °C ↓	 9 7 °C ↑	 10 7 °C ↑
Ísafjörður 	 0 7 °C ↙	 0 4 °C →	 -4 1 °C ↗	 6 6 °C ↗	 7 5 °C ↑
Akureyri 	 3 6 °C ↓	 -2 2 °C ↗	 -1 2 °C ↓	 5 3 °C ↑	 6 3 °C ↑
Egilsstaðir 	 4 7 °C ↓	 -1 4 °C →	 0 4 °C →	 6 3 °C ↑	 6 2 °C ↑
Kirkjubæjarklaustur 	 4 12 °C ↓	 2 4 °C ↓	 4 6 °C ↓	 5 1 °C ↙	 7 2 °C ↗
Hveravellir 	 -1 9 °C ↓	 -3 5 °C ↓	 -1 4 °C ↓	 4 10 °C ↑	 6 9 °C ↑

LITRÍKT SAGNASAFN



Sigurbjörg Prastardóttir skrifar hér um tilraunir manneskjunnar til að svífa og nagandi vitneskjuna um þyngdaraflíð sem sigrar alltaf.

LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA
Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | www.forlagid.is

DAG HVERN **LESA**

93.000

ÍSLENDINGAR
FRÉTTABLAÐIÐ
AÐ MEÐALTALI

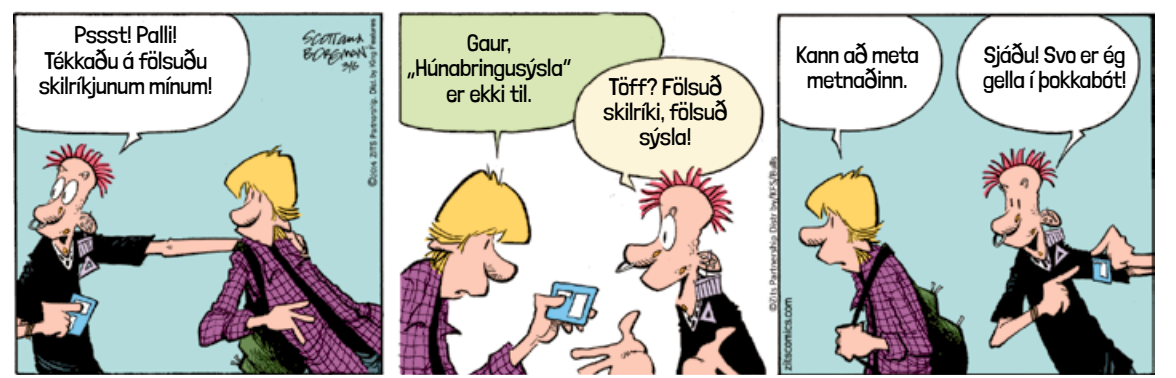
Pondus

Eftir Frode Øverli



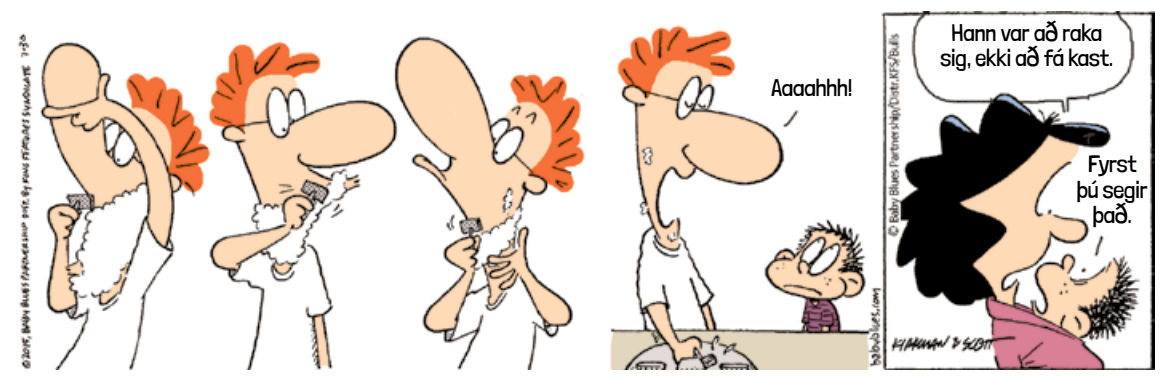
Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



GILDIR ÚT 02.11



ALLAR SÆNGUR
OG KODDAR

20-40%

GILDIR ÚT 10.11



ALLIR ELDHÚS- OG
BORÐSTOFUSTÓLAR

20-30%

MIKIÐ ÚRVAL AF FLOTTUM
JÓLASERÍUM



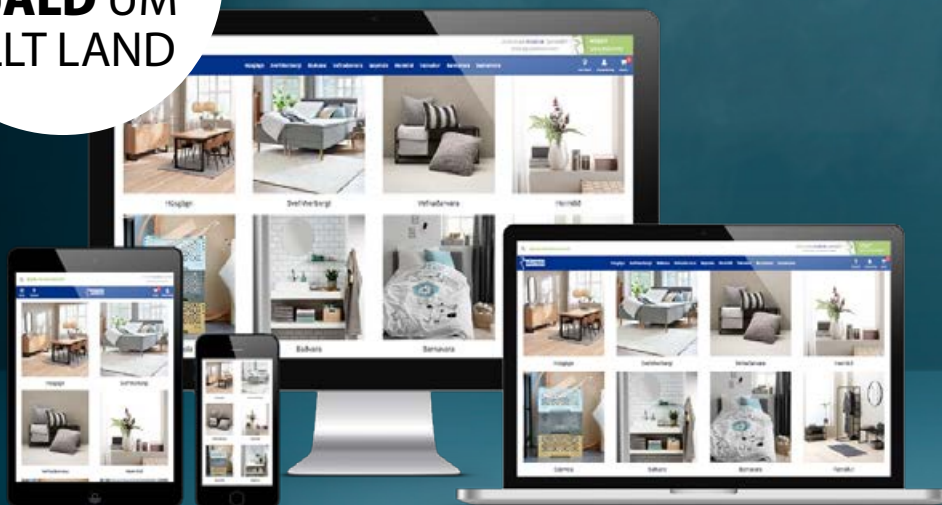
GILDIR ÚT 02.11

ALLIR
PLASTKASSAR

20%

**KLÁRAÐU KAUPIN Á
WWW.RFL.IS**

**FAST
SENDINGAR-
GJALD UM
ALLT LAND**



**SMELT &
SÓTT**

Pantaðu á netinu.
Sæktu í verslun
eða á vöruhús.



**RÚMFATA
LAGERINN**
HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ

www.rumfatalagerinn.is

Mestu töffararnir í klassísku tónlistinni

Jónas Sen, tónlistargagnrýnandi Fréttablaðsins, fræðir lesendur um það hvað einkenndi þá. Á meðal eðaltöffara tónlistarinnar eru Liszt, sem flestar konur elskuðu, og Sjostakóvitsj, sem ögraði sjálfum Stalín.

Ég er að horfa á þriðju seríuna af Twin Peaks, í fimmta eða sjötta sinn. Hún er guðdómleg. Í áttunda þættinum kemur fram hljómsveitin Nine Inch Nails, og í atriðinu eru allir með sólgleraugu, þó það sé býsna dimmt inni. Sólgleraugu auka mjög á töffaraímyndina, sem hæfir laginu fullkomlega. Skáldskapurinn er myrkur og laglínurnar skuggalegar. Lagið heitir She's Gone Away af plötunni Not the Actual Events. David Lynch leikstjóra fannst lagið sem þeir upphaflega sömdu fyrir þáttaröðina ekki nógu ljótt. Hann vildi lag sem kæmi hárinu til að rísa á höfðinu. She's Gone Away gerir það svo sannarlega.

Maður sér aldrei hljóðfæraleikarana í Sinfóníuhljómsveit Íslands, hvað þá í hinum fjölmörgu kammerhópum landsins, vera með sólgleraugu á tónleikum. Engu að síður eru töffarar í klassíkinni líka. Á vefnum ClassicFM.com var gerð tilraun til að skilgreina hverjir hefðu verið mestu töffaratónskáld sögunnar. Spurningakönnun var lögð fyrir lesendur og hér er niðurstaðan:

1. Gaf Stalín langt nef

Árið 1936 var Dmitri Sjostakóvitsj hakkaður í spað í sovéska málgaðinu Prövdu – kannski af Stalín sjálfum – fyrir óperuna hans Lafði Macbeth af Mtsensk. Hún var kölluð „tað í stað tónlistar“. Sjostakóvitsj bauð stjórnvöldum byrginn hvað eftir annað, þótt hann ætti á hættu að vera sendur í Gúlagið. Hann gerði það á táknrænan hátt með tónlist sinni. Tónlist er tungumál og þar er að finna myndlíkingar. Í verkum Sjostakóvitsj eru staðreyndirnar um Sovétríkin málaðar dökkum litum, og það gerði Stalín oftast ekki brjálaðan. Sjostakóvitsj var þó þyrmt, því hann var of mikilvægur fyrir menningarlífið.

2. Chopin og ópiumdroparnir

Frederic Chopin náði miklu hærra í spurningakönnuninni en menn bjuggust við. Hann var nefnilega frumkvöðull, honum tókst að lyfta

píanóleiknum á æðra plan og vílaði ekki fyrir sér að brjóta hefðir. Árni Kristjánsson orðaði það svo í bók sinni Um Chopin, ævi hans og einstök verk: „Á tímum innantóms virtúósafargans kom þessi sendibóði fegurðar til sögunnar og leiddi pianótónlistina af villigötum inn í land skáldskapar og lýrískrar fegurðar.“

Chopin mun líka hafa fengið sér ópiumdropa, sem hann lét falla á sykurmola. Það var þó bara til að slá á einkenni berklanna, sem hann þurfti á endanum að lúta í lægra haldi fyrir, aðeins 39 ára gamall.

3. Hinn skapmikli Beethoven

Ludwig van Beethoven var djarfur, bæði í hversdagslífinu og í tónlistinni. Hann henti einu sinni matardiski í þjón og átti það til að lögsækja fólk. Sinfóniurnar hans voru byltingarkenndar, aldrei hafði heyrst annar eins kveðskapur, sem einkenndist af stórbrotnum átökum og hástemmdri fegurð. Ekki síðri eru strengjakvartettarnir og píanósónóturnar sem hann samdi seint á ævinni.

Það er háleit og merkileg tónlist, bæði fræðilega og tilfinningalega, ef svo má að orði komast. Hún var langt á undan sinni samtíð, og er það á vissan hátt ennþá. Hún hljómar ávallt fersk og það er ætíð eitthvað sem maður uppgötvar við hana í hvert skipti sem hún er sett á fóninn eða heyrist á tónleikum.

4. Liszt sem konurnar elskuðu

Franz Liszt, sem var uppi á árunum 1811-1886, var fyrsta poppstjarna sögunnar. Hann var ofurpíanóleikari og það lék allt á reidiskjálfi á tónleikum hans. Konur féllu í yfirlið, og einu sinni þegar hann henti hanska út í sal, var hann rifinn í tætlur af tryllum kvendýrum. Þær vildu allar eiga hanskan.

Liszt var hjónadjöfull, hann tældi eiginkonu fransks liðsföringja, hina iðilfögru greifynju Marie d'Agoult, sem fæddi honum þrjú börn. Tónlist hans var byltingarkennd og sumir telja að hún hafi verið forsmekkurinn að verkum Wagners og Debussys.



Franz Liszt var fyrsta poppstjarnan.

5.-10. Morðingi og 20 barna faðir

Önnur tónskáld sem komust á lista töffaranna í spurningakönnuninni voru Mozart, Stravinski, Gesualdo, Mahler, Bach og Debussy. Mozart var að visu enginn sérstakur töffari, en hann var sýndur sem kjaftfor og klúr í kvikmyndinni Amadeus, og það hafði sitt að segja.

Stravinski gerði hins vegar allt vitlaust með ballettinum sínum Vorblóti, sem olli handalögmálum á frumsýningunni. Og Gesualdo drap konuna sína og ástmann hennar og samdi framúrstefnulega tónlist sem hljómar annarleg jafnvel í dag, 400 árum síðar.

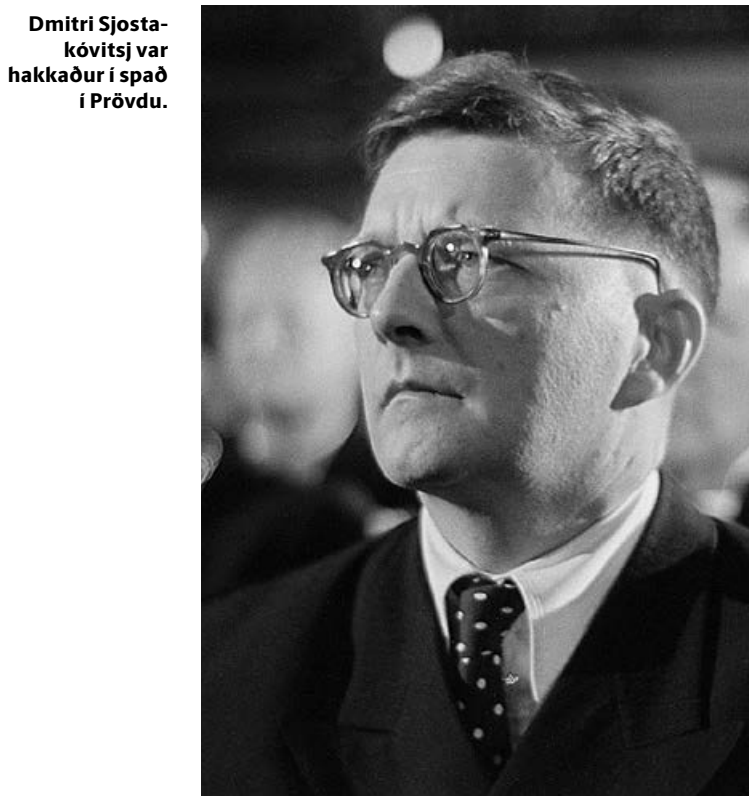
Mahler samdi risastórar sinfóniur sem áttu að innihalda allt milli himins og jarðar. Bach var hent í fangelsi og átti tuttugu börn, svo eitthvað hefur kynlífið hans verið fjörugt. Loks komst Debussy á listann fyrir frumlegt tónmál og einkalífið hans var skrautlegt. Tónlist hans er vissulega finleg og mild, eins og hún sé máluð með pastellitum. Engu að síður braut hún blað og þeir eru ófáir djasstónlistarmennirnir sem hafa sótt í smíðju hans.

Núna þegar menningarlífinu hefur verið skellt í lás og ekkert að gerast næstu vikurnar er tilvalið að opna Spotify eða YouTube, hlusta á eitthvað af ofangreindu tónskáldunum... og setja upp sólgleraugun.

Jónas Sen



Frederic Chopin, sendibóði fegurðar.



Dmitri Sjostakóvitsj var hakkaður í spað í Prövdu.

BAKARÍIÐ

Eva Laufey og Svavar Örn
opna Bakaríið alla laugardagsmorgna.

FRÁ KLUKKAN 09:00 - 12:00

BYLGJAN
989



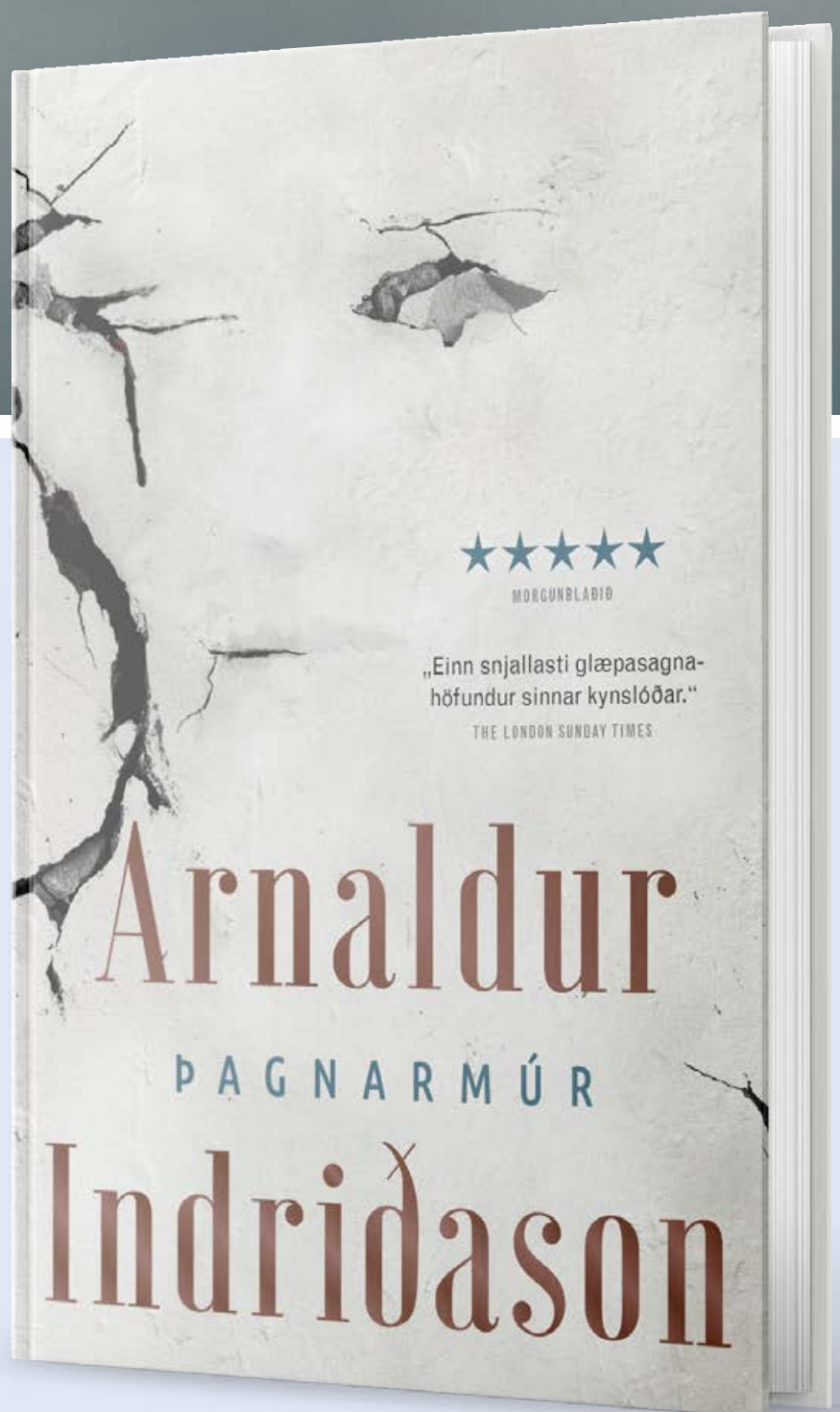
Eftir tuttugu ár á
toppnum brýtur
hann þagnarmúrinn

ÞAGNARMÚR EFTIR ARNALDUR INDRIDASON

Í steinhúsi í Reykjavík finnast hrottaleg leyndarmál múruð inn í kjallaravegg þar sem þau hafa legið áratugum saman hjúpuð þögn. Konráð, fyrrverandi lögreglumaður, leitast við að varpa ljósi á illvirki fortíðar en um leið beinist athygli lögreglunnar að honum sjálfum: Hvers vegna sagði hann ekki satt um atburði dagsins þegar faðir hans var myrtur? Hverju hefur hann þagað yfir öll þessi ár?

Þagnarmúr er átakanleg og margslungin glæpasaga um óf-beldi og varnarleysi, stórar fórnir og afdrifaríkar misgjörðir.

4.899 kr.



nettó
Lægra verð - léttari innkaup



VERSLAÐU Á NETINU
www.netto.is

Bókmenntaspjall Sunnu og Sverris

Bókamessa í Bókmenntaborg hefur markað hápunktinn í jólabókaflóðinu síðustu ár og hefur verið hægt að skoða nær alla bókaútgáfu ársins á einum stað. Bókamessa átti að vera dagana 21. og 22. nóvember í Hörpu, en er aflýst vegna COVID-19 faraldursins, en þó ekki alveg!

Þó ekki verði hægt að bjóða fólk velkomið í Hörpu í ár, geta lesendur notið hluta af dagskrá Bókamessu á vef og samfélagsmiðlum Bókmenntaborgarinnar. Rithöfundarnir Sunna Dís Másdóttir og



Sverrir Norland rithöfundur. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Sverrir Norland munu stýra bókmenntaspjalli við höfunda, útgefendur, þýðendur, bóksala og fleiri sem taka þátt í jólabókaflóðinu með einum eða öðrum hætti.

Eins mun Bókmenntaborgin kynna nýjar raddir í Bókmenntaborginni og sigildar raddir að utan, en í ár koma út stór nöfn í bókmenntaheiminum þýdd á íslensku, sem er mikill fengur fyrir bókmenntalífð hér.

Þættirnir verða sendir út í streymi sunnudaga og miðvikudaga klukkan 14.00 og fer fyrsta Bókmennta-



Sunna Dís. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

spjallið í loftið sunnudaginn 1. nóvember. Vefþættirnir verða áfram aðgengilegir á miðlum Bókmenntaborgarinnar svo enginn þarf að missa af skemmtilegu bókaspjalli.

Bacoban

Langtíma yfirborðsmeðferð gegn covid

-Veirufritt í 7 daga

Við mætum á staðinn og berum veiruvörn á.

- ☞ Lyftur, innan og utan
- ☞ Hurðarkarmar
- ☞ Handföng
- ☞ Handrið
- ☞ Stimpilkluður
- ☞ Kaffikönnur og allir þeir staðir sem allir snerta á

Hægt að panta vikulega heimsókn og hreinsanir framyfir áramót

PROTAK

Protak ehf • 853 1627 • s.692 7909 • www.virusvarnir.is

Mannrán og misyndi

BÆKUR

Blóðrauður sjór

★★★★★

Lilja Sigurðardóttir

Útgefandi: JPV

Fjöldi síðna: 314

Höfundareinkenni Lilju Sigurðardóttur hafa fest sig í sessi, enda enginn nýgræðingur á ferð og hafa bækur hennar verið tilnefndar til bæði innlendra og erlendra verðlauna. Glæpasögur hennar eru orðnar átta talsins á ellefu árum og hafa slegið í gegn bæði hérlendis og erlendis. Þær skera sig frá ýmsum öðrum sögum af sama meidi að því leyti að sjónarhornið er ekki endilega rígbundið hjá lögreglufólki sem á sitt einkalíf milli bóka, heldur eru persónur hennar oftar en ekki í öðrum, jafnvel vafasömum störfum, og má til dæmis nefna eiturfjábúrdardýrið Sonju, aðalsöguhetjuna í þríleiknum Gildran, Netið og Búrið, sem naut mikilla vinsælda. Hér er komin miðbókin í öðrum þríleik, sem hófst í fyrra með bókinni Helköld sól og er aðalsöguhetjan einmitt líka

eins konar burðardýr, þó í þessu tilfelli sé efnið sem flutt er milli landa peningar en ekki eiturfjór og teljist til löglegrar starfsemi.

Glæpurinn sem þessi bók hefst á er mannrán. Framkvæmdastjórinn Flosi kemur að heimili sínu á rúi og stúi, humarinn skemmist á eldhúsbekknunum og brauðið brennur í ofninum. Á borði er bréf þar sem kraftir er himinhás lausnargjalds í evrum fyrir eiginkonu hans, annars sjái hann hana ekki aftur lífs. Hann hringir í ofboði í skoskan endurskoðanda sinn, sem sendir til hans

peningaflutninga- og kraftakonuna Áróru, hún hefur síðan samband við vin sinn Daníel í lögreglunni, en á milli þeirra ríkir nánast óbærileg kynferðisleg spennan frá því í síðustu bók. Við rannsókn málsins kemur ýmislegt í ljós og sagan tekur fjölmarga króka og sveigjur, misfyrirsjáanlegar eins og gengur. Vitundarmiðjan flakkar milli fjögurra persóna, eiginmannsins Flosa sem stendur frammi fyrir sínum fyrsta raunverulega harmi á lífsleiðinni, Áróru, sem meðfram rannsókn málsins leitast systur sinnar á hraunbreiðum Reykjaness, Daníels lögreglumanns, sem getur ekki hætt að hugsa um Áróru, og Helenu, snaggaralegrar lögreglukonu sem á ástkonur í hverju hverfi. Þessar



fjórar persónur skiptast á að segja söguna og þannig hefur lesandinn heildarmynd sem engin þeirra hefur, sem gefur honum ákveðið forskot.

Sagan er lipurlega skrifuð, persónuskiptunin skemmtileg og eins og aðrir glæpasagnahöfundar sem vinna með sömu persónur milli bóka, nýtur höfundur þess greinilega að hafa rými til að skapa þær, stækka sögu þeirra og dýpka. Þá

er fléttan einnig góð eins og Lilju er von og vísa. Lesandinn er nokkrum sinnum blekkur til að telja sig hafa lausn málsins, sem svo reynist ekki vera. Blóðrauður sjór er skemmtilega skrifuð og spennandi glæpasaga sem heldur lesandanum við efnið, sem má teljast ansi gott í samkeppnisumhverfi efnisveitna eins og Netflix og Hljóðkirkjunnar.

Brynhildur Björnsdóttir

NIDURSTAÐA: Fyrirtaks glæpasaga sem heldur lesendum vel við efnið.

Tilvera Þórunnar Báru

Þórunn Báru opnar sýningu sína, Tilveru, í Gallerí Fold við Rauðarárstíg í dag, laugardaginn 31. október. Rauður þráður í verkum Þórunnar Báru er náttúruskynjun. Hún vinnur stór og litrík verk með óræðum formum úr náttúrunni, einkum plönturíkinu. Þórunn hefur sótt innblástur í Surtsey og rannsóknir á því hvernig líf hefur kviknað á eldfjallaeyju á hafi úti.

Þórunn Báru lauk prófi í málun og teikningu frá Listaháskólanum í Edinborg og mastersprófi í listum frá Wesleyan-háskóla í Bandaríkunum.

Um sýninguna segir Þórunn Báru: „Tilvera er yfirskrift sýningar minnar í Gallerí Fold. Á sýningunni eru ný akrýlverk, máluð á striga, þar sem vitnað er um gróskumikla náttúru; plöntur af ýmsum gerðum sem hafa náð bólfestu í hrjóstrugum eldfalla-



Á sýningunni eru ný akrýlverk MYND/GALLERÍ FOLD

jarðvegi í skjóli vistkerfis án ihlutunar mannsins.“

Streymt verður frá opnuninni á Facebooksíðu Galleris Foldar og hefst útsendingin klukkan 14.00 með frumsýningu á myndbandi um listamanninn.

Sýningin stendur til 14. nóvember og er opin á opnunartíma gallerisins.

Verðlaunaljóð um lífið og horfna tíð

Ragnheiður Lárusdóttir hlaut Bókmenntaverðlaun Tómasar Guðmundssonar fyrir ljóðabók sína 1900 og eitthvað. Lítur á verðlaunin sem stökkpall. Fyrsta bók hennar, en hún hefur ort frá því hún var barn.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is



**ÞEGAR ÞETTA HAND-
RIT VAR TILBÚIÐ VAR
ÉG ÁKVEÐIN Í ÞVÍ AÐ ÉG MYNDI
GERA EITTHVAÐ VIÐ ÞAÐ.**

Ragnheiður Lárusdóttir hlaut Bókmenntaverðlaun Tómasar Guðmundssonar árið 2020, fyrir bók sína 1900 og eitthvað. Í umsögn dómnefndar segir meðal annars: „1900 og eitthvað eftir Ragnheiði Lárusdóttur er heillandi upp-vaxtarsaga prestsdóttur að vestan, vegferð hennar um torfarnar heiðar jafnt sem lífsins rangala... 1900 og eitthvað er hófstíllt verk um stórfengleika hins smáa og áhrifamátt hversdagsleikans.“

Hamingja og gleði

„Það var óskaplega gaman að fá þessi verðlaun og óvænt, því fylgdi hamingja og gleði,“ segir Ragnheiður, sem segist hafa skrifað ljóð allt frá því hún lærði að skrifa. Þetta er fyrsta bók hennar en einstaka ljóð eftir hana hafa birst í blöðum og tímaritum. Spurð af hverju ekki hafi komið út bók eftir hana fyrr en nú, segir hún: „Ætli það hafi ekki bara verið skortur á sjálfstrausti. Karlar áttu ljóðasenuna að mestu leyti í svo langan tíma.“

Ljóðin í bókinni eru ort á síðustu tveimur árum. „Yrkisefnin eru líf mitt og horfin tíð,“ segir hún og um

titil bókarinnar: „Ég er fædd árið 1961 og af kynslóðinni sem borgaði með peningum, hringdi úr tókallásímum og lifði við aðrar aðstæður en fólk gerir í dag.“

Hún segist líta á verðlaunin sem hvatningu og stökkpall. „Þegar þetta handrit var tilbúið var ég ákveðin í því að ég myndi gera eitthvað við það, ég vildi ekki loka það inni í skúffu eins og ég hafði gert hingað til við handrit mín. Svo var það óvænt gleði að fá þessi verðlaun.“

Tómas þá og nú

Verðlaunin eru kennd við Tómas Guðmundsson og Ragnheiður segir það góða skáld hafa svolítið fylgt sér í gegnum tíðina. „Þegar ég var í landsprófi fékk ég verðlaun í íslensku sem voru einmitt ljóða-



Karlar áttu ljóðasenuna, segir Ragnheiður.
FRÉTTABLAÐIÐ/
SIGTRYGGUR ARI

safn Tómasar. Það er skemmtilegt hvernig hann hefur verið með mér, þá og nú.“

Hún segist eiga mörg eftirlætisljóðskáld. „Sem unglíngur var ég mjög hrifin af Steini Steinarr. Ég las mikið Vilborgu Dagbjartsdóttur, Ingibjörgu Haraldsdóttur og Steinunni Sigurðar og fleiri skáldkonur.“

Hún hefur aldrei reynt fyrir sér

í skáldsagnarforminu en fengist við smásagnagerð. „Smásögurnar lentu í skúffunni, fyrir utan einhverjar sem birtust í skólablöðum. Fyrst og fremst var ég að skrifa fyrir sjálfa mig.“

Ragnheiður hefur í rúm 20 ár verið íslenskukennari í Menntaskólanum í Kópavogi, en starfaði einnig sem söngkennari og kenn-

ari í listgreinum. Spurð hvort ungt fólk hafi áhuga á ljóðum segir hún: „Það er dálítið torfær leið að koma ljóðum í unga krakka en alltaf eru einhverjir sem hafa áhuga. Mér finnst mjög gaman að reyna að kveikja áhuga ungs fólks á ljóðum og nota til þess ungu skáldin sem núna eru að yrkja, það er sannlega nóg af þeim.“

Aukin þjónusta við eldri borgara

Í ljósi aðstæðna og tímabundinna lokana á útibúum býður Arion banki eldri borgurum hraðþjónustu í þjónustuverinu í síma **444 7000**.

Með því að velja 4 þegar hringt er í þjónustuverið fá eldri borgarar forgang að þjónusturáðgjöfum sem aðstoða við hvaðeina sem snýr að bankaðjónustu.

Við tökumst á við þetta saman

arionbanki.is



DAGSKRÁ

Laugardagur

MÁNUDAGA
KL. 20.30

MATUR OG HEIMILI

MEÐ SJÖFN ÞÓRÐAR

Lifandi þáttur um matargerð og bakstur í bland við innanhússarkitektúr, hönnun og fjölbreyttan lífsstíl.

Þátturinn er á dagskrá alla mánudaga kl. 20.30

BONUS



HRINGBRAUT

HRINGBRAUT

20.00 Söfnin á Íslandi (e) Þáttaröð um íslensk söfn og safnamenningu.

20.30 Atvinnulífið (e) Sigurður K. Kolbeinsson heimsækir íslensk fyrirtæki og kynnir sér starfsemi þeirra. Fjölbreyttir og fróðlegir þættir sem endurspeglar þá grósku sem er í íslensku atvinnulífi og fyrirtækjarekstri.

21.00 Sir Arnar Gauti (e) Arnar Gauti snýr aftur á skjáinn með umfangsmikinn lífsstílsþátt sem tekur saman allt sem snýr að heimilum, hönnun, innlitum, matar- og veitingahúsamenningu, arkitektúr og margt, margt fleira.

21.30 Saga og samfélag (e) Saga og samfélag er þáttur þar sem mál-efni líðandi stundar verða rædd í sögulegu samhengi og vikið að nýjustu rannsóknum fræðimanna á margvíslegum sviðum.

RÚV SJÓNVARP

07.15 KrakkaRÚV

07.16 Tölukubbar

07.21 Kátur

07.33 Eðlukrúttin

07.44 Bubbi byggir

07.55 Lestrarhvutti

08.02 Grettir

08.13 Hið mikla Bé

08.36 Rán og Sævar

08.47 Stuðboltarnir

08.58 Hvolpasveitin

09.21 Stundin okkar Þessi með djassballett, hestunum og knatt-leiknum.

09.45 Húllumhæ

10.00 Herra Bean

10.10 Menning í mótun

11.00 Vikan með Gísla Marteini

11.45 Kappsmál

12.40 Kiljan

13.20 Síðbúið sólarlag

13.50 Attenborough. Furðudýr í náttúrunni

14.10 Trump-sýningin

15.00 MØ að eilífu

15.50 Poirot - Hrekkjavökuveisla

17.20 Nýjasta tækni og visindi

17.50 Táknálsfréttir

18.00 KrakkaRÚV

18.01 Óargardýr

18.29 Maturinn minn

18.45 Svipmyndir frá Noregi

18.53 Lottó

19.00 Fréttir

19.25 Íþróttir

19.35 Veður

19.45 Hótel Transylvania Hotel

Transylvania Fjölskyldumynd sem gerist á fimm stjörnu hóteli Drakúla markgreifa, þar sem skrímsli og fjölskyldur þeirra geta notið lífsins, og verið þau sjálf án þess að einhver sé að ónáða þau.

21.15 Velkomin til Noregs Welcome to Norway!

22.50 Bíóást. Frost/Nixon

23.55 Frost/Nixon

00.50 Dagskrárlök

GOLFSTÖÐIN

06.55 PGA Tour 2020 Útsending frá Bermuda Championship.

10.00 European Tour 2020 Bein útsending frá Aphrodite Hills Cyprus Open.

14.35 PGA Special. Links to Learning

15.00 PGA Highlights 2020

16.00 PGA Tour 2020 Bein útsending frá Bermuda Championship.

19.00 European Tour 2020 Útsending frá Aphrodite Hills Cyprus Open.

23.35 PGA Special. Arnold Palmer Special

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Rádió

FM 89,5 Retro

FM 90,1 Rás 2

FM 90,9 Gullbylgjan

FM 93,5 Rás 1

FM 95,7 FM957

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify

09.55 The Block

11.00 The Block

12.00 Dr. Phil

12.45 Dr. Phil

13.30 90210

14.30 Burnley - Chelsea Bein útsending frá leik í ensku úrvalsdeildinni.

17.10 Everybody Loves Raymond

17.35 Kevin (Probably) Saves The World

18.20 This Is Us

19.30 The Cool Kids

20.00 Það er komin Helgi

21.00 Step Up Revolution

22.35 Joe

00.30 Mr. Pip

01.30 Hercules Fyrir fjórtán hundruð árum gekk Þjókuð sál um grundir, sem var hvorki maður né guð. Herkúles var hinn máttugi sonur Seifs konungs, en það færði honum ekkert nema þjáningar allt hans líf. Eftir harðræði og missi fjölskyldunnar, þá sneri þessi vera baki við guðunum og fann eingöngu huggun í að taka þátt í blóðugum bardögum.

04.00 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.55 Morgunbæn og orð dagsins

07.00 Fréttir

07.03 Til allra átta Sígaunatónar

08.00 Morgunfréttir

08.05 Tveir bókmenntamenn

09.00 Fréttir

09.03 Á reki með KK

10.00 Fréttir

10.05 Veðurfregnir

10.15 Píanoádráttur

11.00 Fréttir

11.02 Vikulokin

12.00 Hádegisútlit

12.20 Hádegisfréttir

12.40 Veðurfregnir

13.00 Gestaboð

14.00 Askja Augnabliks-sjokk

15.00 Flakk

16.00 Síðdegisfréttir

16.05 Orð um bækur

17.00B eethoven. Byltingamaður tónlistarinnar Frægð og frami í Vínarborg (1792-1799)

18.00 Kvöldfréttir

18.10 Í ljósi sögunnar

18.50 Veðurfregnir

18.53 Dánarfregnir

19.00 Sveifludansar Tres tríóið, Jeremy Davenport, Herbie Hancock

20.45 Fólki og fræði

21.15 Bók vikunnar Stóri skjálfti

22.00 Fréttir

22.05 Veðurfregnir

22.10 Heimskviður

23.00 Vikulokin

00.00 Fréttir

00.05 Næturútlit Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

10.30 The Space Between Us

12.30 Jumanji

14.10 End of Sentence

15.45 The Space Between Us

17.40 Jumanji

19.25 End of Sentence

21.00 Jumanji. Welcome to The Jungle

22.55 Winchester Winchester er mögnuð draugasaga með Helen Mirren og fleiri stórgóðum leikurum sem fær hárin til að rísa.

00.30 Annabelle Comes Home

02.15 Jumanji. Welcome to The Jungle

STÖÐ 2

08.00 Strumparnir

08.20 Ævintýraferðin

08.30 Billi Blikk

08.40 Tappi mús

08.50 Latibær

09.00 Heiða

09.25 Blíða og Blær

09.45 Zigby

09.55 Skoppa og Skritla

10.05 Mæja býfluga

10.20 Mia og ég

10.40 Latibær

11.05 Ella Bella Bingó

11.15 Leikfélag Esóps

11.25 Angelo ræður

11.30 Friends

12.00 Bold and the Beautiful

13.25 Bold and the Beautiful

13.45 Shark Tank

14.35 Britain's Got Talent

16.00 Fósturbörn

16.30 Í kvöld er gíg

17.20 Jamie. Keep Cooking and Carry on

18.00 Friends

18.26 Veður

18.30 Fréttir Stöðvar 2

18.40 Sportpakkin

18.53 Lottó

18.55 Kviss

19.40 Love to the Rescue

21.10 It Chapter Two

23.55 Halloween

01.40 Þorsti

03.05 The Girl With All the Gifts

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

08.00 Barnaefni

20.00 Friends

20.20 Friends

20.45 Mom

21.05 American Dad 16

21.05 American Dad 16

21.30 Bob's Burgers

21.50 Mrs. Fletcher

22.25 Room 104

22.50 Silicon Valley

23.25 Friends

23.45 Friends

00.10 Mom

STÖÐ 2 SPORT

09.00 Golfarinn

09.35 Golfarinn

10.10 Golfarinn

10.40 Hestlífið. Gummi Ben á hestbak í fyrsta sinn

10.55 Evrópudeildarmörkin

11.45 Stúkan - aukáttur

13.00 Dominos Kórufótboltakvöld

Kjartan Atli fer yfir stöðu mála í Dominosdeild karla ásamt sérfræðingum Stöðvar 2 Sport.

14.20 Stúkan - aukáttur

15.35 Dominos Kórufótboltakvöld

16.55 Eiður Smári Guðjohnsen

17.30 Hermann Hreiðarsson

18.05 AEK - Leicester

19.45 Antwerp - Tottenham

21.30 Eibar - Cádiz

23.10 Casademont Zaragoza - Unicaja

STÖÐ 2 SPORT 2

06.25 Manchester United - Leipzig

08.05 Meistaradeildarmörkin

08.50 Casademont Zaragoza - Unicaja

10.35 Coventry - Reading

12.20 Bristol City - Norwich Bein útsending.

14.25 Eibar - Cádiz

16.50 Inter - Parma Bein útsending.

19.50 Alavés - Barcelona Bein útsending.

21.55 Krasnodar - Chelsea

23.40 Crotone - Atalanta

01.30 Dortmund - Zenit St. Pétersborg

FM 96,3 FM Suðurland

FM 96,7 Létt Bylgjan

FM 97,7 X-ið

FM 98,9 Bylgjan

FM 99,4 Útlit Saga

FM 100,5 K100

FM 102,9 Lindin

ICELANDAIR



QR
GLASSRIVEF



SUNNUDAG 19:50

Eurogarðurinn

Tryggðu þér áskrift í dag á stod2.is

TAMAHAGANE

HNÍFUR Í STEIK!NA

JAPÖNSK HÁGÆÐAVARA



BAKO ÍSBERG

ELDHÚS ALLRA LANDSMANNA
Höfðabakka 9, 110 Reykjavík

DAGSKRÁ

Sunnudagur

HRINGBRAUT

20.00 Mannamál (e) Einn sigildasti viðtalsþátturinn í íslensku sjónvarpi. Hér ræðir Sigmundur Ernir Rúnarsson við þjóðþekktu einstaklinga um líf þeirra og störf.

20.30 Suðurnesja-magasín Vikurfrétt (e) Mannlífið, atvinnulífið og íþróttirnar á Suðurnesjum. Um-sjón Páll Ketilsson. Framleiðandi Vikurfréttir ehf.

21.00 Eldhugar. Sería 2 í þættinum fara Pétur Einarsson og viðmælendur hans út á jaðar hreysti, hreyfingar og áskorana lífsins.

21.30 Fjallaskálar Íslands Fjallaskálar Íslands er heillandi heimildarþáttur um landnám Íslendinga upp til fjalla og inni í óbyggðum.

RÚV SJÓNVARP

07.15 KrakkaRÚV
07.16 Tulipop Bleksveppir
07.19 Kalli og Lóa
07.30 Klingjur
07.41 Lalli
07.48 Friðþjófur forvitni
08.10 Nellý og Nóra
08.17 Robbi og Skrimslí
08.39 Hæ Sámur
08.46 Unnar og vinur
09.09 Flugskólinn
09.31 Múminálfarnir
09.53 Millý spyr
10.00 Geimfarar - Erfðasta starf í alheiminum
10.50 Sætt og gott
11.00 Silfrið
12.10 Ella kannar Suður-Ítalíu
12.40 Íspjóðin með Ragnhildi Steinunni Ólafía Þórunn Kristinsdóttir
13.05 Sameinaðar þjóðir. Aðkallandi lausnir á umbrotatímum
13.40 Bækur og staðir Munaðar-nes
13.45 Heimsending frá Sinfóníuhljómsveit Íslands Rakhmanínov og Beethoven
15.15 Velkomin til Noregs
16.45 Edda - engum lík
17.20 Landakort
17.25 Menningin - samantekt
17.50 Táknálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Stundin okkar
18.25 Lífsins lystisemdir Strömsó
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir á sunnudegi
19.40 Veður
19.50 Landinn Þáttur um lífið í landinu. Landinn ferðast um og hittir fólk sem fæst við margt áhugavert og skemmtilegt. Ritstjóri er Gísli Einarsson.
20.25 Ráðherrann
21.20 Snilligáfa Einsteins Genius - Einstein
22.15 Evrópskir biódagar. Breaking the waves
22.20 Breaking the waves Brimbrot
00.55 Silfrið
01.55 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

06.25 PGA Tour 2020 Útsending frá Bermuda Championship.
09.30 European Tour 2020 Bein útsending frá Aphrodite Hills Cyprus Open.
14.00 European Tour 2020 - Highlights
14.25 PGA Special. Tour Life
15.00 PGA Tour 2020 Bein útsending frá Bermuda Championship.
18.00 European Tour 2020 Útsending frá Aphrodite Hills Cyprus.
22.30 PGA Tour 2020 Útsending frá Bermuda Championship.

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Rádió
 FM 89,5 Retro
 FM 90,1 Rás 2

FM 90,9 Gullbylgjan
 FM 93,5 Rás 1
 FM 95,7 FM957

FM 96,3 FM Suðurland
 FM 96,7 Létt Bylgjan
 FM 97,7 X-ið

FM 98,9 Bylgjan
 FM 99,4 Útvarp Saga
 FM 100,5 K100

FM 102,9 Lindin

Perlukór 1c

203 Kópavogur



PANTÍÐ SKOÐUN
hjá Jóranni í síma 845 8958

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

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

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

Verð: **47,9 millj.**

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



Þú finnur blað dagsins, Markaðinn, Atvinnublaðið sérblöð og safn eldri blaða á **frettabladid.is**

FRÉTTABLAÐIÐ IS

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
10.00 The Block
11.00 The Block
12.30 Dr. Phil
13.15 Dr. Phil
14.00 Dr. Phil
14.45 Carol's Second Act
15.25 90210
16.30 Family Guy
16.50 The King of Queens
17.10 Everybody Loves Raymond
17.35 Kevin (Probably) Saves The World
18.20 This Is Us
19.15 Hver ertu?
20.00 The Block
21.20 The Comey Rule
22.15 Cobra
00.15 Blue Bloods
00.50 Law and Order. Special Victims Unit
01.35 The Rookie
02.20 Condor
03.05 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.55 Morgunbæn og orð dagsins
07.00 Fréttir
07.03 Hringsól Hringsól um Nepal
08.00 Morgunfréttir
08.05 Á tónsviðinu
09.00 Fréttir
09.03 Svona er þetta
10.00 Fréttir
10.05 Veðurfregnir
10.15 Bók vikunnar Sagan af Washington Black
11.00 Guðsþjónusta í Frikirkjunni í Reykjavík
12.00 Hádegisútlit
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
13.00 Sögur af landi
14.00 Viðsjá
15.00 GlansTEXTÍLL. annars konar textill
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Úr tónlistarlífínu. Fáheyrðir franskir drammar
17.25 Orð af orði
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Píanoáspá
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Óskastudín
19.40 Tveir bókmenntamenn
20.35 Gestaboð
21.30 Fólk og fræði (5 af 24)
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Meistaraverk Beethovens
23.10 Frjálsar hendur
00.00 Fréttir
00.05 Næturútlit Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

11.30 Monster in Law
13.10 Grand-Daddy Day Care
14.45 Paris Can Wait
16.15 Monster in Law
17.55 Grand-Daddy Day Care
19.25 Paris Can Wait
21.00 The Zookeeper's Wife
23.00 Swiss Army Man
00.35 Us Hrollvekja frá 2019 sem fjallar um Wilson-hjónin Gabe og Adelaide sem eru í frii og á leið í afslöppun á ströndina ásamt börnum sínum tveimur, Zoru og Jason, þar sem þau ætla að hitta vini og taka því rólega í nokkra daga. Sú áætlun fer þó fyrir lítið þegar vægast sagt dularfullir tvífarar þeirra fara að gera þeim lífið leitt og breyta áætlun þeirra úr því að hafa það náðugt í æsispennandi baráttu fyrir lífinu.
02.30 The Zookeeper's Wife

STÖÐ 2

08.00 Strumparnir
08.20 Blíða og Blær
08.45 Greppikló
09.10 Mæja býfluga
09.25 Adda klóka
09.45 Zigby
09.55 Mia og ég
10.20 Lina langsokkur
10.45 Latibær
11.10 Lukku láki
11.35 Ævintýri Tinna
12.00 Nágrannar
12.20 Nágrannar
13.25 Nágrannar
13.45 Impractical Jokers
14.10 Supernanny
14.55 Kviss
15.40 Your Home Made Perfect
16.45 60 Minutes
17.40 Viglínan
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.40 Sportpakkinn
18.50 Ísland í dag
19.05 Who Wants to Be a Millionaire
19.50 Eurogærðurinn
20.20 Björnstad
21.05 Björnstad
21.55 The Sister
22.45 Killer in Our Classroom. Never Again
23.30 Shameless
00.20 Impractical Jokers
00.40 Shameless
01.40 Big Little Lies
03.20 Big Little Lies

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

08.00 Barnaefni
20.00 Friends
20.20 Friends
20.45 Splitting Up Together
21.05 Silicon Valley
21.55 Dagvaktin
22.20 Magnum P.I.
23.05 Schitt's Creek
23.30 Friends
23.50 Friends
00.15 Splitting Up Together

STÖÐ 2 SPORT

08.40 Steve Dagskrá Þeir Vilhjálmur Freyr, skipataækjamaður og Andri Geir, heimspekinemi, verða á vellinum í Pepsi Max-deildinni í sumar þar sem rjóminn er fleyttur af troginu og málin skoðuð út frá öðrum vinklum en almennt þekktist í sjónvarpi hérlandis.
09.00 Steve Dagskrá
09.20 Steve Dagskrá
09.35 Steve Dagskrá
09.55 Steve Dagskrá
10.20 Vestmannaeyjar
10.55 Akranes
11.25 Bristol City - Norwich
13.10 Athletic Bilbao - Sevilla
14.50 Real Madrid - Huesca
16.35 Osasuna - Atlético Madrid
18.15 Alavés - Barcelona
20.00 Real Betis - Elche
21.40 Celta Vigo - Real Sociedad
23.20 Torino - Lazio
01.15 Napoli - Sassuolo

STÖÐ 2 SPORT 2

06.10 Crotone - Atalanta
07.50 Inter - Parma
09.35 Bologna - Cagliari
11.20 Udinese - AC Milan Bein útsending.
13.50 Spezia - Juventus Bein útsending.
15.55 NFL Extra 20/21
17.55 NFL Bein útsending frá leik í NFL.
21.20 NFL Bein útsending frá leik í NFL.

DAGSKRÁ

Mánudagur

HRINGBRAUT

20.00 Atvinnulíf Sigurður K Kolbeinsson heimsækir íslensk fyrirtæki og kynnir sér starfsemi þeirra. Fjölbreyttir og fróðlegir þættir sem endurspeglar þá grósku sem er í íslensku atvinnulífi og fyrirtækjarekstri.

20.30 Matur og heimili Lifandi þáttur um matargerð og bakstur í bland við innanhússarkitektúr, hönnun og fjölbreyttan lífsstíl.

21.00 21 - Fréttapáttur á mánu-degi 21 er upplýsandi umræðu- og fréttaskýringapáttur undir stjórn þeirra Lindu Blöndal og Sigmundar Ernís með áherslu á innlendar og erlendar fréttir, þjóðmál, menningu og lífsreynslu.

21.30 Þjóðleikhúsið í 70 ár Stórafmælis þjóðleikhússins minnst í máli, myndum og upprifjun leikhússfólksins.

RÚV SJÓNVARP

09.00 Heimaleikfimi
09.10 Landinn
09.35 Spaugstofan 2006 - 2007
10.00 Löwander-fjölskyldan
11.00 Upplýsingafundur Almannavarna
11.30 Heimaleikfimi
11.40 Mósaiik 2000-2001
12.20 Kosningar 2020. Trump eða Biden
14.10 99% norsk
14.40 Maður er nefndur Skúli Halldórsson
15.10 Gettu betur 2018 FG - Versló
16.10 Uppáhaldsréttir Nadiyu
16.40 Sílfrið
17.50 Tákmalfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Konráð og Baldur
18.13 Refurinn Pablo
18.19 Sara og Önd
18.26 Hvolpasveitin
18.50 Krakkafréttir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
19.50 Menningin
20.00 Nýjasta tækni og visindi
20.35 Attenborough. Furðudýr í náttúrunni David Attenborough's Natural Curiosities Tófrar náttúrunnar séðir með einstökum augum Davids Attenborough. Vandaðir þættir frá BBC.
21.00 Vegir Drottins Herrens Veje
22.00 Tíufréttir
22.15 Veður
22.20 Menning í mótun Civilisations Heimildarþættir frá BBC þar sem könnuð eru mótandi áhrif listar á menningarsamfélög um allan heim. Myndað var í 31 landi í sex heimsálfum. Í níu þáttum eru áhorfendur leiddir frá upphafi mannkynssögunnar til dagsins í dag.
23.15 Geimfarar - Erfiðasta starf í alheiminum Astronauts - Toughest Job in the Universe
00.05 Dagskrárlök

GOLFSTÖÐIN

09.00 PGA Tour 2020 Útsending frá Bermuda Championship.
12.00 PGA Tour 2020 Útsending frá Bermuda Championship.
15.00 PGA Tour 2020 Útsending frá Bermuda Championship.
18.00 PGA Special. Coming Home Nicklaus
18.40 PGA Highlights 2020
19.35 PGA Tour 2020 Útsending frá Bermuda Championship.
22.35 PGA Tour 2018. The First Family of Golf
23.20 PGA Highlights 2020

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Rádió FM 90,9 Gullbylgjan FM 96,3 FM Suðurland FM 98,9 Bylgjan FM 102,9 Lindin
 FM 89,5 Retro FM 93,5 Rás 1 FM 96,7 Létt Bylgjan FM 99,4 Útvarp Saga FM 97,7 X-ið FM 100,5 K100
 FM 90,1 Rás 2 FM 95,7 FM957

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
12.30 Dr. Phil
13.15 The Late Late Show
14.00 mixed-ish
14.25 The Block
15.40 90210
16.30 Family Guy
16.50 The King of Queens
17.10 Everybody Loves Raymond
17.35 Dr. Phil
18.20 The Late Late Show
19.05 Man with a Plan
19.30 Superstore
20.00 The Block
21.00 The Rookie
21.50 MacGyver MacGyver er ungur maður sem er þekktur fyrir að leysa vandamál með ótrúlegum aðferðum. Byggt á samnefndum þáttum sem slógu rækilega í gegn á niunda áratugnum.
22.35 Love Island
23.30 The Late Late Show
00.15 Blue Bloods
01.00 Law and Order. Special Victims Unit
01.45 Innan vi dör
02.45 Bull
03.30 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.45 Morgunbæn og orð dagsins
06.50 Morgunvaktin
07.00 Fréttir
07.30 Fréttayfirlit
08.00 Morgunfréttir
08.30 Fréttayfirlit
09.00 Fréttir
09.05 Segðu mér
09.45 Morgunleikfimi
10.00 Fréttir
10.03 Veðurfregnir
10.13 Flugur Peggy Lee, fyrri þáttur
11.00 Fréttir
11.03 Mannlegi þátturinn
12.00 Fréttir
12.02 Hádegisútlit
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
12.50 Dánarfregnir
12.55 Samfélagið
14.00 Fréttir
14.03 Til allra átta Sigaunatónar
15.00 Fréttir
15.03 Orð um bækur
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Hátalarinn
17.00 Fréttir
17.03 Lestin
18.00 Spegillinn
18.30 KrakkaKiljan
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Endurómur úr Evrópu
20.35 Mannlegi þátturinn
21.30 Kvöldsgagan. Sólun Íslandus (15 af 32)
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Samfélagið
23.05 Lestin
00.00 Fréttir
00.05 Næturútlit Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

10.30 Running with Beto
11.55 Monster in Paris
13.25 Phantom of the Opera
15.40 Running with Beto
17.10 Monster in Paris
18.40 Phantom of the Opera
21.00 The Grand Budapest Hotel
22.35 The Mule
00.30 Her
02.30 The Grand Budapest Hotel

STÖÐ 2

08.00 Heimsókn
08.25 God Friended Me
09.05 Bold and the Beautiful
09.25 Gilmore Girls
10.05 The Goldbergs
10.25 Between Us
11.05 Major Crimes
11.50 Um land allt
12.35 Nágrannar
12.55 Britain's Got Talent
13.55 Britain's Got Talent
14.55 Hið blómlega bú
15.25 First Dates
16.15 Grand Designs. Australia
17.05 Stelpurnar
17.25 Bold and the Beautiful
18.00 Nágrannar
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.50 Sportpakinn
18.55 Ísland í dag
19.10 Fósturbörn
19.35 Your Home Made Perfect
20.40 Supernanny
21.20 The Third Day
22.20 Damages
23.10 60 Minutes
00.00 The Sounds
00.45 Temple
01.30 Temple
02.10 Temple
02.55 Temple
03.40 Death Row Stories

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

08.00 Barnaefni
20.00 Friends
20.20 Friends
20.45 Splitting Up Together
21.05 Schitt's Creek
21.30 Curb Your Enthusiasm
22.05 Veep
22.35 Supernatural
23.15 Insecure
23.45 Friends
00.05 Friends
00.30 Splitting Up Together

STÖÐ 2 SPORT

09.00 Baltimore Ravens - Pittsburgh Steelers
11.30 Seattle Seahawks - San Francisco 49ers
14.00 Växjö - Kopparberg/Göteborg
15.45 Stúkan - aukapáttur
17.00 Dominos Körfuboltakvöld
18.15 Seinni bylgjan - karla
19.30 Saga Evrópumótisins í fótbolta Í þættinum eru afrek Hollands á EM 1988 og Grikklands á EM 2004 rifjuð upp.
20.00 Seinni bylgjan - karla
21.15 David James
21.45 Sigurður Jónsson
22.30 Gunnleifur Gunnleifsson
22.55 Guðni Bergsson
23.30 Seinni bylgjan - karla

STÖÐ 2 SPORT 2

06.20 Torino - Lazio
08.15 Udinese - AC Milan
10.10 Spezia - Juventus
12.05 Napoli - Sassuolo
14.00 Roma - Fiorentina
15.55 Granada - Levante
17.35 Valencia - Getafe
19.15 Football League Show
19.50 Villarreal - Real Valladolid Bein útsending.
21.55 Sampdoria - Genoa
23.50 Ítölsku mörkin
00.40 Fréttapáttur Meistaradeildarinnar
01.05 Fréttapáttur Evrópu deildarinnar
01.35 Morabanc Andorra - Casademont Zaragoza Útsending frá leik í spænsku úrvalsdeildinni í körfubolta.

DORMA
EKKI MISSA AF ÞESSU!
SÍÐUSTU DAGAR

Við eigum afmæli og nú er veisla

Við sendum þér vörurnar frítt hvort sem þú kaupir á dorma.com eða í DORMA-verslun

Láttu drauminn ræstast
SENDUM FRÍTTAFMÆLIS
15%
AFSLÁTTUR*Charlotte & Julien
Dream your world™C&J SILVER
stillanlegt rúm

* ef C&J Silver stillanlegur botn er keyptur með Nature' Rest Luxury heilsudýnu er 15% afsláttur af botni og 20% afsláttur af dýnunni.

- C&J Silver er með sterkum stálbotni og kraftmiklum en hljóðlátum mótör.
- Rúminu fylgir þráðlaus fjarstýring með tveimur minnum og ljósi.
- Botn rúmsins dregst að vegg þannig að þú ert í eðlilegri fjarlægð frá náttborði og lampa.
- Sérstakur takki á fjarstýringunni kemur rúminu í upphaflega stöðu.

VERÐDÆMI A: 90 x 200 cm stillanlegt C&J Silver rúm með Nature's Rest Luxury heilsudýnu: Fullt verð: 168.900 kr.

Aðeins 141.570 kr.

AFMÆLIS
20%
AFSLÁTTURAVIGNION
hægindastóll með skemliStillanlegur hægindastóll með innbyggðum skemli. Grátt áklæði
Fullt verð: 109.900 kr.

Aðeins 87.920 kr.

Holtagörðum, Reykjavík
Smáratorgi, Kópavogi
Dalsbraut 1, Akureyri
Skeiði 1, Ísafirði

DORMA

Láttu drauminn ræstast

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:

Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is
Arna Rut Kristinsdóttir, arnarut@frettabladid.is

Hugum að húðinni

Vetrarkuldinn er á næsta leiti og þá er um að gera að huga vel að stærsta líffærinu, húðinni. Það er því ekki úr vegi að fá nokkra viðmælendur til að deila með lesendum hver sé þeirra uppáhalds húðvara.

Fram undan eru flóknir tímar og eru Íslendingar hvattir til þess að halda sig að mestu heima fyrir. Það er því ekki úr vegi að nýta tímann í að dekra við sjálfan sig, nota maska og undirbúa húðina fyrir vetrarkuldann sem er á næsta leiti.

Húðin er stærsta líffærið og það er mikilvægt að fara vel með hana. Nú þegar fleiri stundir gefast heima er hægt koma sér upp góðri húdrútinu og temja sér góða síði. Við fengum nokkra viðmælendur til að segja frá sinni uppáhalds vöru fyrir húðina.

steingerdur@frettabladid.is

Heiða Skúladóttir viðskiptafræðingur og verkefnastjóri

Uppáhalds húðvaran mín er EGF-húðdroparnir frá Bioeffect. Ég kynntist EGF-húðdropunum fyrst þegar ég var unglingur og stalst í þá hjá mömmu, nú hef ég verið dyggur notandi í mörg ár. Droparnir eru algjört undur. Eftir notkun sér maður árangurinn strax, ef ég ber þá á mig fyrir svefninn ljómar húðin næsta morgun og áferðin er slétt og mjúk. Þegar ég ber á mig á morgnana endist rakinn allan daginn, og það er algjör lífsbjörg fyrir konu með fremur þurra húð. Ég er líka mjög hrifin af því hvað varan endist, en tveir til þrjú dropar eru meira en nóg. Það skiptir mig máli að varan sé náttúruleg en í dropunum eru engin ilmefni, silíkon eða rotvarnarefni. Svo finnst mér mjög mikill kostur að vörumerkið er íslenskt.

MYND/ADSEND



EGF-dropar frá Bioeffect



Unnur Eggertsdóttir leikkona og annar stjórnandi hlaðvarpsins Fantasíusvítan

Uppáhalds húðvaran mín er án efa Vichy Minéral 89. Ég er með mjög viðkvæma húð sem getur einhvern veginn aldrei hagað sér almennilega, en eftir að ég uppgötvaði þessa snilld er húðin mun rólegri. Ég nota þetta kvölds og morgna og myndi helst vilja maka þessu yfir allan líkamann.

MYND/ADSEND



Minéral 89 frá Vichy.



Sigurlaug Sara Gunnarsdóttir sviðshöfundur og söngkona

Uppáhalds varan mín er Tan Water Eco by Sonya Eco. Ég elska að setja smá af þessu andlitsvatni í bómull og bera á andlitið áður en ég fer að sofa eða eftir að ég vakna. Þetta gefur fallegan lit og ljóma ásamt því að það hreinsar og róar húðina í leiðinni. Ég hef notað þetta í um tvö ár og elska þessa vöru. Sólarvörnin frá Mimitika er nýorðin ein af mínum uppáhalds líka. Ég fer aldrei út að hlaupa án þess að vera með hana á mér og helst reyni að muna að setja á mig daglega. Er nýfarin að kynna mér mikilvægi sólarvarnar fyrir húðina allt árið um kring og þessi er bæði létt og rakagefandi.

MYND/SAGA SIG



Eco by Sonya face tan water.



Alexander Sigurður Sigfússon föðunarfræðingur

Mín mesta uppáhalds húðvara hlýtur að vera 15.0 vitamin C Booster frá Skin Regimen. Ég sækist mjög mikið eftir húðvörum sem innihalda C-vítamín og hef fundið hið fullkomna serum. Serum-ið lagar áferð yfirborðs húðarinnar, eykur ljóma, jafnar húðtón, minnkar ásýnd húðhola, vinnur á litabreytingum og litabreytingum. Best að bera serumið á hreina húð sem fyrsta skref húdrútinunnar. Þetta er vara sem ég hreinlega get ekki verið án og allir hafa gott af C-vítamíni í húdrútinuna sína.

MYND/ADSEND



15.0 vitamin C Booster frá Skin Regimen.



Kristín Pétursdóttir leikkona og áhrifavaldur

Ég elska Skin Food frá Weleda. Þetta galdrakrem er unnið úr græðandi jurtum og er mjög feitt og því frábært á veturna í miklum kulda. Ég er gjörn á að fá kuldaexem í andlitið og hjálpar kremið við að halda því í skefjum án óæskilegra stera. Það er einnig þekkt hjá föðunarfræðingum um heim allan vegna rakans og ljómans sem það gefur. Það er því í mikilli notkun á mínu heimili á mig og son minn.

MYND/SAGA SIG



Skin food frá Weleda.

OUTLET

50% AFSLÁTTUR á merkjavörum



North Face dúnjakki
Nú kr. **21.495.-**
~~Kr. 42.990.-~~



North Face stuttermabolir
Nú kr. **2.995.-**
~~Kr. 5.990.-~~



North Face hettupeysa
Nú kr. **7.495.-**
~~Kr. 14.990.-~~



Helly Hansen Boyne parka
Nú kr. **17.495.-**
~~Kr. 34.990.-~~



Helly Hansen Lifalóft jakki
Nú kr. **13.995.-**
~~Kr. 27.990.-~~



Nike Dúnjakki Reversible
Nú kr. **12.495.-**
~~Kr. 24.990.-~~



HJÖRDÍS Úlpa
Nú kr. **17.495.-**
~~Kr. 34.990.-~~



Nike Puffy Parka
Nú kr. **17.694.-**
~~Kr. 29.490.-~~



JAMES Úlpa
Nú kr. **17.995.-**
~~Kr. 35.990.-~~



JULIE Úlpa
Nú kr. **17.995.-**
~~Kr. 35.990.-~~



ERIK Dúnjakki
Nú kr. **7.995.-**
~~Kr. 15.990.-~~



HRANNAR Úlpa
Nú kr. **17.495.-**
~~Kr. 34.990.-~~



EMMA Dúnjakki
Nú kr. **7.995.-**
~~Kr. 15.990.-~~



ESJA Dúnkápa
Nú kr. **10.995.-**
~~Kr. 21.990.-~~



ASOLO SHIVER Konur
Nú kr. **9.995.-**
~~Kr. 19.990.-~~



JANET Dúnjakki
Nú kr. **8.495.-**
~~Kr. 16.990.-~~



Nike Manoa Leather Boot
Nú kr. **8.495.-**
~~Kr. 16.990.-~~



SNOWTRAXG
Stærðir 26-38
Nú Kr. **8.394.-**
~~Kr. 13.990.-~~



SNOWTRAXG
Stærðir 26-38
Nú Kr. **8.394.-**
~~Kr. 13.990.-~~



Adidas Superstar f. börn
Nú kr. **4.748.-**
~~Kr. 9.490.-~~



Nike Air Max Thea
Nú kr. **12.594.-**
~~Kr. 20.990.-~~



Velkomin í miðborgina

P Frítt í bílastæðahús*
beint á mót í Icewear Magasín Laugavegi 91.

ICEWEAR MAGASÍN

LAUGAVEGUR 91

icewear.is

*Bílastæðagjald endurgreitt við kaup á vörum.

Lífið í vikunni
25.10.20-
31.10.20



PRJÚ NÝ VERK

Í síðustu viku komu út bækurnar Loftskæti, Jarðvegur og Blý-hjarta eftir skáldkonurnar Sigrúnu, Stefaniú og Rebekku. Þær segja forðæmalaus tíma þegar hafa áhrif á íslenska ljóðagerð, en vona að það sé á undanhaldi enda heimurinn nógu flókin fyrir.



SÓLARSTEMNING

Nú er komin út barnabókin Háspenna, lífshætta á Spáni, eftir Árna Árnason, en þetta er hans önnur bók. Hann skrifaði hana með hjálp dóttur sinnar Helenu, sem vildi endilega að söguviðið væri á Spáni.



HLAÐVARP UM BRANSANN

Nú á dögnum byrjaði Anna Jóna Dungal með nýtt hlaðvarp, en hún er búsett í Berlín þar sem hún starfar sem verkefnastýra í músikbransanum. Í hlaðvarpinu fær hún til sín tónlistarfólk og spyr það spjörnum úr um tónlistina og bransann.



ÆFÐI SIG SEX TÍMA Á DAG

Saxófónleikarinn Björn Ionut Kristinsson hefur slegið í gegn í þáttunum í kvöld er gígg, með Ingó Veðurguði. Hann lenti eitt sinn í því að missa næstum af sólóinu sínu á tónleikum með Ingó því hann var svo upptekinn af að borða sveppa-súpu í eldhúsinu.

Var nánast alinn upp inni í orgeli

Platan Hringfari er samstarfsverkefni **Teits Björgvinssonar** og James Bunton. Verkefnið átti upphaflega að sækja innblástur í kirkjur og orgel úr æsku Teits en áherslan færðist síðar yfir á ferðalagið sjálft og vináttu þeirra.

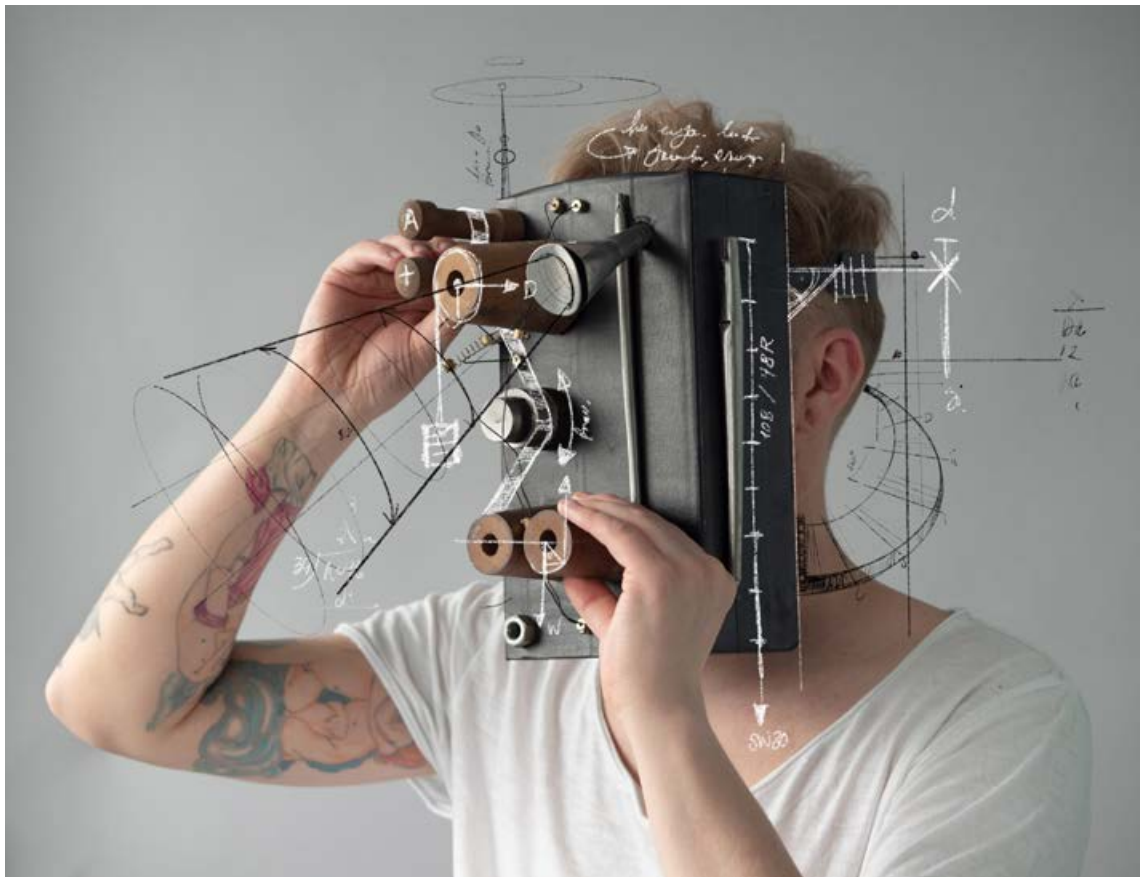
Hringfari, listrænt samstarf tónlistarmannanna Teits Björgvinssonar og James Bunton, var gefið út í gær. Platan er afrakstur hringferðar í kringum landið sem þeir félagar fóru í árið 2017.

„Ég hafði lengi átt þá hugmynd að taka upp í kirkjum, þaðan sem ég á minningar sem barn,“ segir Teitur, en faðir hans, Björgvin Tómasson, er orgelsmiður. „Það mætti segja að við systkinin værum alin upp inni í hljóðfærinu. Ég man eftir að hjálpa til við að stilla þessi hljóðfæri og þegar fjölskyldan fór í sumarfrí var komið við í öllum kirkjum landsins.“

Teitur sat lengi á hugmyndinni en vildi ekki leggja í verkefnið fyrr en hann hefði fundið réttan aðila með sér í verkefni. „Ég kynntist James í stúdíói í Kanada árið 2014 þar sem ég bjó á sínum tíma með eiginkonu minni,“ segir Teitur. „Við áttum góðan samhljóm í tónlist og mér datt í hug að hann gæti verið rétti maðurinn í starfið.“

Eftir að hafa spilað saman í nokkur skipti í Kanada bar Teitur hugmyndina undir James, sem var til í tuskjó.

Ferðalagið varð innblásturinn þegar komið var til Íslands keyrðu þeir svo suðurleiðina í kringum landið, og heimsóttu meðal annars Búðakirkju á Fáskrúðsfirði, Grenivíkirkirkju, Þorgeirskirkju við Ljósavatn, hljóðskulptúrinn Tvisöng á Seyðisfirði og verkstæði föður Teits á Stokkseyri. „Aðstandendur hjá kirkjunum tóku okkur



Teitur segist nánast alinn upp inni í orgeli, en faðir hans er orgelsmiður. MYND/ERLA OG JÓNAS

allir vel og við vorum alls staðar boðnir velkomnir. Við áttum þar samtöl við yndislegt fólk sem var allt af vilja gert til þess að láta draum okkar um þetta tilraunakennda verkefni rætast.“

Við ferðalagið breyttist svo áherslan á plötunni. „Hún fór frá því að vera um orgelin og þær minn-

ingar sem ég átti af þeim, yfir í að snúast meira um ferðalagið sjálft,“ segir Teitur. „Við kynntumst svo vel við þetta ferðalag að þetta fór meira að snúast um vináttu okkar. Ég er svo ánægður að hafa farið í þetta ferðalag með honum.“

Upptökur fóru fram á Íslandi og í Kanada og var platan því að hluta

til unnin í fjarsambandi og ber því áhrif frá báðum stöðum.

Tilraunakennt en aðgengilegt

Eins og gengur og gerist eiga tónlistarmenn oft erfitt með að lýsa eigin tónlist, en Teitur gerir þó heidarlega tilraun. „Þetta er tilraunakennt en aðgengilegt post-rokk,“ segir Teitur.

VIÐ FERÐALAGIÐ BREYTTIST ÁHERSLAN Á PLÖTUNNI. HÚN FÓR FRÁ ÞVI AÐ VERA UM ORGELIN OG ÞÆR MINNINGAR SEM ÉG ÁTTI AF ÞEIM, YFIR Í AÐ SNÚAST MEIRA UM FERÐALAGIÐ SJÁLFT.

„Hljómagangurinn er ansi poppaður hjá okkur. Við notum alls konar hljóðfæri á borð við orgel og kassagítara, en svo kemur James inn með þetta elektróníska sound.“

„James var mjög harður á því að við myndum hafa textana á íslensku. Ferðalagið var íslenskt og það var tengingin.“

Tvöföld merking

Heiti plötunnar, Hringfari, hefur tvöfalda merkingu, en það vísar í senn til hringferðar Teits og James og til verkfærisins. „Ég er smiður líka og nýti mér hringfara, eða sirkil eins og sumir kalla hann, við teikningar,“ segir Teitur. „Maður notar hann við alls konar þælingar til að mæla fjarlægðir, en hann byggir alltaf á þessum hring. Ég hef farið þennan hring sem ég fór með James ótal sinnum áður, en hann er alltaf ný upplifun.“

Hægt er að nálgast Hringfara á Spotify og öðrum miðlum. arnartomas@frettabladid.is

600 klst

TALSETT BARNAEFNI

AÐEINS

3.990 kr./mán



MARAFON

Tryggðu þér skemmtilegri vetur á stod2.is



„... kemur sífelld á óvart og gæti auðveldlega orðið í uppáhaldi hjá mörgum.“

RAGNHEIÐUR BIRGISDÓTTIR / MORGUNBLAÐIÐ



„Norrænn samtímahöfundur sem ekki verður litið fram hjá ... með höfundarverki sínu myndar hún, bók fyrir bók, keðju frá íslenskum konum fortíðar til íslenskra kvenna í dag.“

BERLINGSKE



POLITIKEN

2.

Metsölulisti
Eymundsson
INNBUNDIN SKÁLDVERK
21.-27. okt.



Kristín Marja Baldursdóttir er þekkt fyrir magnaðar og grípandi skáldsögur.

Gata mæðranna gerist í Reykjavík á 7. áratugnum. Konurnar í götunni eiga allar sínar sögur og drauma – en milli þeirra eru líka leyndarmál og ósögð orð.



Innbundin



Rafbók



Hljóðbók

 LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | www.forlagid.is | Opíð alla virka daga 10–18 | Laugardaga 11–16

BYKO

Birt með fyrirvara um prentviltur og/eda myndabrengl.



Soffia Dögg hjá
Skreytjum Hús...
mælir með þessari vöru

Echo

Jóla ljós 14 ljósa,
77cm hvítt eða grátt.

19.995

51881042-3

Kristall

6stk.

Kristalsglös

230ml, 6 saman í pakka.

1.995

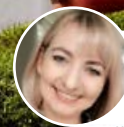
41122752

Stjarna

Orbit, 33cm svört
með LED peru

7.495

51881010



Soffia Dögg hjá
Skreytjum Hús...
mælir með þessari vöru

Tilboðsverð

Matar- og kaffistell

20stk, fyrir fjóra.

5.396

20stk.

25%
afsláttur

41100109

Almennt verð: 7.195



180
ljósa

Útisería

LED Golden 12m.

3.595

51881038

360
ljósa

LED Golden 25m.

5.295

51881034



30
ljósa

Útisería

LED warm white með
glærri snúru.

1.895

51880727

Útisería

LED warm white með
glærri snúru.

2.795

51880728

90
ljósa



Flow

Jóla ljós 5 ljósa 59cm, hvítt
eða grátt.

13.995

51881044-5



Stjarna

42 cm hangandi.
Pera fylgir ekki með.

6.595

88168724



Soffia Dögg hjá
Skreytjum Hús...
mælir með þessari vöru



Jólablaðið



á byko.is

Nýtt



Verslaðu á netinu

Pantaðu á byko.is fyrir kl. 14:00 alla virka daga og þú færð vöruna samdægurs á höfuðborgarsvæðinu. Frí heimsending er á pöntunum yfir 20.000 kr



Engill

hæð 25cm, breidd 24cm,
Pera fylgir ekki með.

3.995

51880454



Stjarna

Bobo, svört,
34 cm. Perustæði
fylgir ekki með.

1.195

51881009



Aðventuljós

House, hvítt með
7 LED perum.

7.595

51880783



Jóla ljós

Lucia kór, rautt.

9.995

51880823



Stjarna

45cm, silfur.

6.995

51881059

100
ljósa



Vinsæl
vara
ár eftir ár

Curly

50 cm ljósahringur, króm.

9.995

51880440

136
ljósa

Curly

30 cm ljósahringur, króm.

6.195

51880439

80
ljósa

Upp með skrautið!



Hringur

30cm, króm eða brass.

3.495

51881048-9

Nýtt

30
ljósa

Vegna herttra aðgerða Almannaþingarinnar

Opið frá 10-20 í BYKO Breidd í dag laugardag

ATH! Frá og með 31. október
er **grímuskylda** í öllum
verslunum BYKO



BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN



BAKÞANKAR

Margrétar
Kristmannsdóttur



Það vantar leiðtoga

Fyrir fjórum árum vorum við hjón stódd í frii á Flórída ásamt vinahjónum. Í hverfinu sem við bjuggum voru allar grasflatir skreyttar með Trump-skiltum, allir bílar með Trump-fánum og rauðu derhúfurnar áberandi. Við vinkonurnar lögðum því leið okkar á kosningaskrifstofu Hillary og keyptum okkur boli og barmmerki með mynd af Hillary og ollum töliverðum usla á svæðinu. Þegar heim var komið dró nokkuð saman með frambjóðendum dagana fyrir kosningar og fyrstu tölur ekki þær sem búist var við. Engu að síður lagðist ég vongóð til hvílu á kosninganótt, en gleymi aldrei áfallinu að vakna við fréttirnar daginn eftir þar sem sigri Trump var lýst.

Heimurinn hefur síðan fylgst með hvernig sigur Trump opnaði Pandórubox og hvernig veikleikar í bandarísku þjóðfélagi hafa fengið að stigmagnast þannig að við blasir ótrúlegur klofningur. Samband Bandaríkjana við helstu vana- og lýðræðisþjóðir er svipur hjá sjón á meðan einræðisherrum er hampað af valdhöfum þar vestra. Heimurinn horfir vantrúður á hvernig komið er fyrir þessari fyrrum stórbjóð þar sem upplausn og sundrung ríkir.

Kosningarnar 3. nóvember eru risakosningar á alla vegu enda skiptir heiminn miklu að til forseta Bandaríkjana veljist einstaklingur sem setur jöfnuð, manngæsku, heiðarleika og framsýni á oddinn. Að valinn verði einstaklingur sem vill sameina í stað þess að sundra – ekki eingöngu eigin þjóð heldur heiminn allan. Verkefni fram undan þola enga bið og heiminn sárvantar leiðtoga sem byggir brýr í brotnum heimi.

Ef Trump vinnur á þriðjudag þá bið ég ykkur um að láta mig í friði. Ég verð undir sæng í fósturstellingu!

Fyrir svanga ferðalanga

Kvikk

ON THE GO



ORKAN

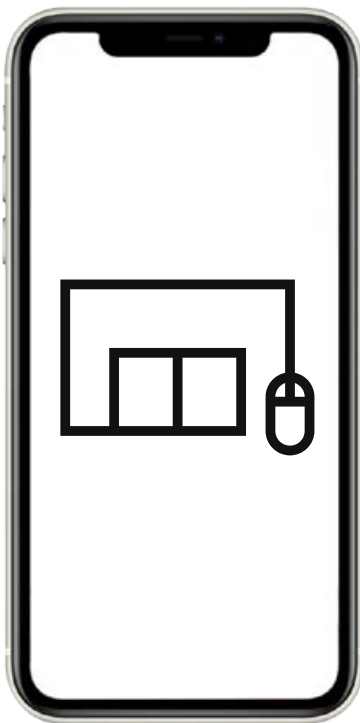
PANTAÐU Á SKUBB.IS OG FÁÐU HEIMSENT



ISGERÐ
SKUBB
REYKJAVÍK

Laugarásvegur 1

Vefverslunin á [IKEA.is](https://www.ikea.is) er opin allan sólarhringinn!

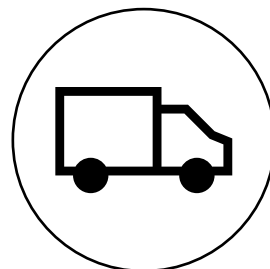


Notum netið!

Í ljósi hertra fjöldatakmarkana verður IKEA verslunin lokað frá og með deginum í dag og þar til aðstæður leyfa annað.

Við hlökkum til að geta tekið á móti gestum aftur en þangað til hvetjum við viðskiptavinum okkar til að fara varlega og nýta sér vefverslunina. Þar velur þú hvort þú vilt fá vörurnar sendar eða sækja þær til okkar.

Skannaðu til að fá nánari upplýsingar um
Smelltu og sæktu!



Sendingarþjónustan er að sjálfsgöðu líka í fullu gildi bæði innan- og utanbæjar – þú velur þína leið!

Nánari upplýsingar á [IKEA.is](https://www.ikea.is)

