FRÉTTABLAÐIÐ

243. TÖLUBLAÐ 20. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — LAUGARDAGUR 14. NÓVEMBER 2020

Hugsaðu til mín og Kidda

Hugsunin um að barnið manns sé kannski að fara að deyja kemur aldrei upp.

Óskar Sólmundarson var sjálfur hættulegur ökumaður á yngri árum. Örlögin höguðu því þannig að yngsta barnið hans, Kristinn Veigar, lést fjögurra ára gamall, þegar ekið var á hann við heimili hans í Keflavík. ➔ 24



FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Ástfanginn af Íslandi

Danski stórleikarinn Thomas Bo Larsen leikur í Ófærð 3 á tímum heimsfaraldurs. ➔ 28



Hver er Kamala?

Í fyrsta sinn verður kona vara-forseti Bandaríkjanna. En hver er Kamala Harris? ➔ 32



Ekki komin á hættustig

Katrín Cýrusdóttir og Guðlaug Stella segja okkur þurfa að vera betur vakandi yfir íslensku-kunnáttu barna. ➔ 34





Ásthildur og Bjartey hafa verið verðlaunaðar fyrir framtakið.

Orðagull fær nýja uppfærslu

MENNTAMÁL Smáforritið Orðagull verður uppfært á mánudaginn í tilefni af Degi íslenskrar tungu. Forritið, sem kom fyrst út fyrir fjórum árum, er hannað af Bjarteyju Sigurðardóttur og Ásthildi Bj. Snorradóttur, en þær eru báðar talmeinafræðingar og sérkennarar. Forritið er frítt til niðurhals fyrir snjalltæki.

„Fram til þessa hafa verið 24 borð sem er farið í gegnum á þrjá mismunandi vegu. Nú við stækkunina verða borðin 38 og því hægt að leika á 114 mismunandi vegu. Svo er hægt að fylgjast með framförum barnanna," segir Bjartey. „Það hefur verið mikil umræða um slaka stöðu íslenskunnar og minnkandi lestrarfærni. Orðagull er einmitt ætlað til að efla bæði málþroska og læsi."

Orðagull er hugsað fyrir elstu börn leikskóla og yngstu börn grunnskóla og hefur það verið mikið notað á báðum skólastigum. „Þetta er fín leið til að efla orðaforða óháð aldri og hentar líka mjög vel fyrir tvítyngd börn." **– ab**

Tilslakanir í næstu viku

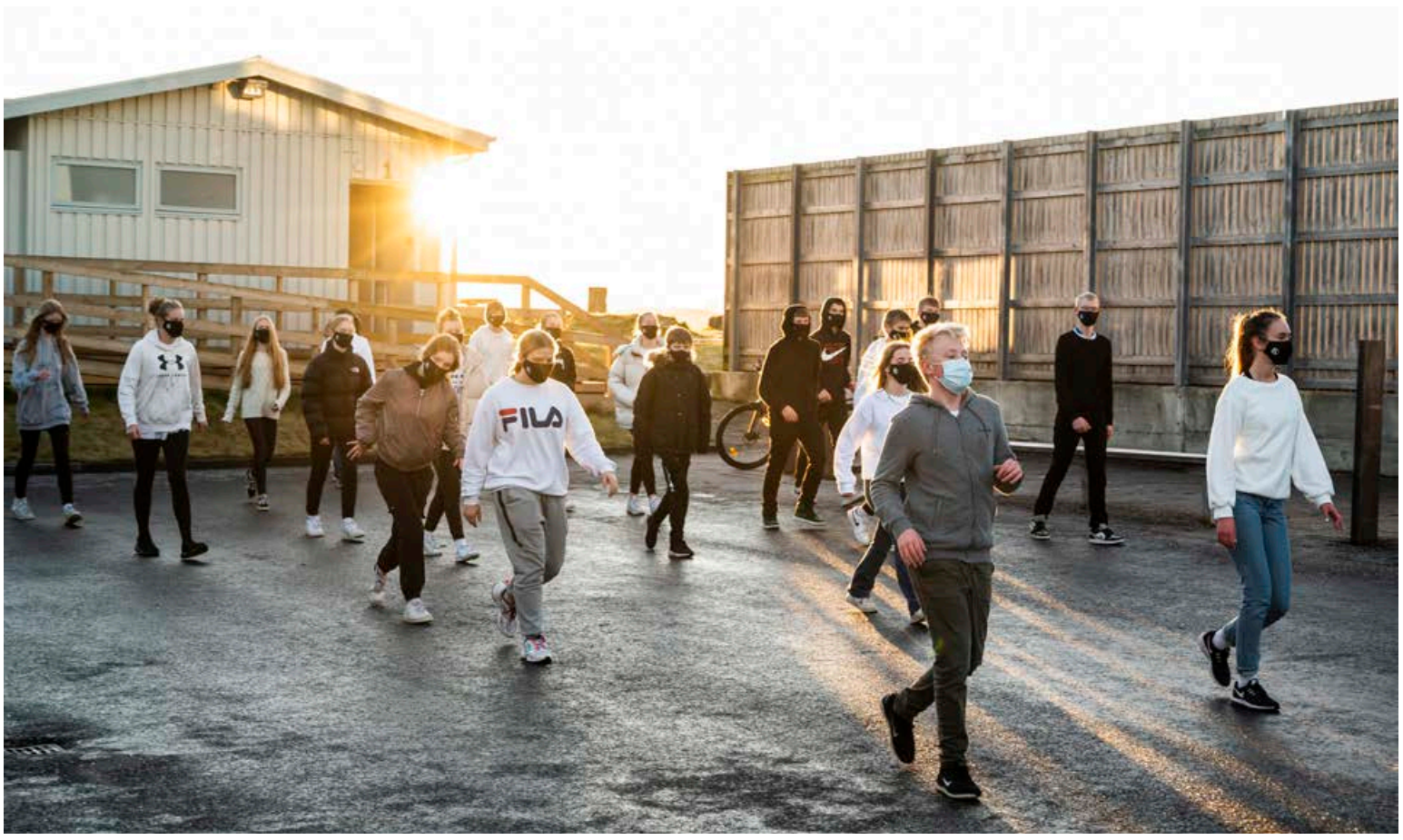
COVID-19 Þrjár stórar breytingar verða gerðar á sóttvarnareglum á Íslandi í næstu viku, þann 18. nóvember, þegar ný reglugerð tekur gildi.

Heimilt verður að opna hárgreiðslustofur, og öðrum einyrkjum, svo sem nuddurum, rökurum og snyrtifræðingum leyft að starfa. Þá verða í öðru lagi íþróttir barna, með og án snertingar, heimilar og í þriðja lagi verða rýmkaðar samkomutakmarkanir í framhaldsskólum.

Enn verður í gildi tíu manna samkomubann, tveggja metra regla og grímuskylda.

Í gær lá 61 einstaklingur á sjúkrahúsi með COVD-19, þar af voru tveir á gjörgæslu. Sólarhringinn á undan greindust átta með smit hér á landi. Af þeim sem greindust voru tveir í sóttkví. **– la, bdj**

Gleðigjörningur í Réttó



Í gær fór fram gleðigjörningur í Réttarholtsskóla í Reykjavík þegar nemendur og starfsfólk, um 400 manns, dönsuðu taktfast við lagið Jerusalema. Gætt var vel að sóttvörnum og átti hvert sótthólf „sitt" svæði og settir voru upp hátalarar sem vörpuðu tónlist til allra. Markmiðið með gjörningnum var að bregða ljósi á þau höft sem skólinn býr við en er á sama tíma leið til að skrá heimild um ástand sem kemur vonandi ekki aftur. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Sýknaður af broti gegn stjúpdóttur

SAKAMÁL Karlmaður sem dæmdur var í tveggja og hálfs árs fangelsi í Héraðsdómi Reykjaness fyrir kynferðisbrot gegn stjúpdóttur sinni á barnsaldri, var sýknaður í Landsrétti í gær.

Dómstóllinn var ósammála héraðsdómi um sönnunarmat, og taldi vitnisburði bæði brotaþola og annarra vitna, þar á meðal sonar ákærða, ekki að öllu leyti trúverðuga. Þannig hafi framburður brotaþola tekið breytingum milli tveggja skýrslna sem teknar voru í Barnahúsi með stuttu millibili.

Í forsendum dómsins var áhersla lögð á að sönnunarbyrðin hvíli á ákæruvaldinu en það sé dómsins að meta hvort komin sé fram nægileg sönnun um hvert það atriði sem varðar sekt ákærða. Maðurinn, sem er sálfræðimenntaður, neitaði eindregið sök í málinu og var framburður hans sagður hafa verið stöðugur. Í ljósi alls þessa ákvað Landsréttur að sýkna hinn ákærða. **– þþ**



Lagasetning varðandi nikótínpúða í vinnslu

Verkefnisstjóri tóbaksvarna segir brýnt að setja reglur um aldurstakmörk, innihaldslýsingar og fleira, varðandi nikótínpúða. Innan heilbrigðisráðuneytisins er vinna hafin við að smíða lagaramma utan um þessa nýjung.

HEILBRIGÐISMÁL Frumvarp um nikótínpúða er nú í bígerð í heilbrigðisráðuneytinu. En hingað til hefur skort lagaumgjörð utan um þessa vöru, sem hefur náð mikilli útbreiðslu á undraskömmum tíma. Landlæknisembættið vill sjá skýrar reglur um aldurstakmörk, innihaldslýsingar og umgjörð, utan um bæði innflutning og sölu.

Í gær birti Fréttablaðið niðurstöður úr könnun embættisins á notkun fullorðinna á nikótínpúðum. Kom þar meðal annars fram að tæplega 20 prósent karlmanna á aldrinum 18 til 34 ára nota nikótínpúða. Ekki liggja fyrir tölur úr yngri hópum en Rannsóknir og greining, sem mælir vímuefnaneyslu unglinga, setti spurningar um púðana inn í næstu framhaldsskólakönnun sem mun líta dagsins ljós á komandi mánuðum.

„Mér þykir einsýnt að það þurfi að takmarka bragðefni sem höfða beinlínis til barna og ungmenna," segir Hafsteinn Viðar Jensson, verkefnisstjóri tóbaksvarna hjá Landlækni. En landlæknisembættin á Norðurlöndunum munu funda í næstu viku og einmitt ræða nikótínpúðana og viðbrögð tóbaksvarna við þeim. Telur hann einnig mikilvægt að skilgreina eftirlitið og tilgreina hámark nikótínmagns í púðunum, en hægt er að kaupa missterka púða.

Ráðherra hefur heimild til að setja reglugerð til að takmarka bragðefni sem höfða til barna og ungmenna, þegar kemur að rafrettum. Starfshópur er nú að störfum sem skila á tillögum til ráðherra. Telur Hafsteinn Viðar að fara þurfi svipaða leið með púðana.

„Það sem við hræðumst er að hluti þessara notenda sé að koma nýr inn í nikótínneyslu. Að púðarnir séu viðbót en ekki aðeins breyting," segir hann. „Það er mjög slæmt ef ungt fólk byrjar að nota þessa púða og verður háð nikótíni í kjölfarið."



Tóbaksvarnafólk spyr sig hversu stór hluti fólks sé að breyta yfir í nikótínpúða og hversu stór neytendahópur komi nýr inn. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

> **Það sem við hræðumst er að hluti þessara notenda sé að koma nýr inn í nikótínneyslu.**
>
> Hafsteinn Viðar Jensson, verkefnisstjóri tóbaksvarna hjá Landlækni



Þetta er einmitt spurningin sem tóbaksvarnafólk spyr sig þessa dagana. Hversu stór hluti er að koma úr annars konar neyslu og hverjir hafa aldrei notað nikótín áður?

„Við sáum það í grunnskólakönnun Rannsókna og greiningar í vor að rafrettunotkun hefur minnkað mjög mikið. Okkur grunar því að margir séu að skipta úr rafrettum yfir í nikótínpúða," segir Hafsteinn Viðar.

Sömu álitaefni komu upp þegar rafretturnar komu til sögunnar en þá var grunur um að margir unglingar væru að hefja nikótínneyslu með rafrettum. „Reykingar meðal 15 og 16 ára voru komnar niður í 2 prósent árið 2015, áður en rafrettur urðu útbreiddar. Þetta er ekki aldurshópurinn sem er að nota rafrettur til þess að reyna að hætta að reykja," segir hann.

Neftóbakssala hefur dregist mikið saman eftir að púðarnir komu á markað, um nærri 50 prósent á árinu. Altalað er að margir hafi skipt út af kostnaði, en púðarnir eru mun ódýrari en íslenska neftóbakið. Ekkert tóbaksgjald er á nikótínpúðum vegna þess að þeir innihalda ekkert tóbak. Landlæknisembættið hefur hingað til ekki lagt til sérstaka skattlagningu á rafrettur eða púða.

kristinnhaukur@frettabladid.is



TRAUSTUR VINNUFÉLAGI Í ÖLL VERK

NÝR TOYOTA PROACE CITY





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

Verð með vsk. frá: 4.290.000 kr.

2018
UMHVERFISVERÐLAUN ATVINNULÍFSINS
UMHVERFISFYRIRTÆKI ÁRSINS

3+4 ÁBYRGÐ
2 ÁRA ÞJÓNUSTA

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6
570 5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
460 4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
420 6600

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
480 8000

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

TÖLUR VIKUNNAR 08.11.2020 TIL 14.11.2020

19,7
prósent karla á Íslandi nota nikótínpúða daglega.

30
fyrirtæki, 5 sveitarfélög og 9 opinberir aðilar, hlutu viðurkenningu Jafnvægisvogarinnar.

2
byggingakranar hafa fallið á hliðina við byggingastaði á árinu.

600
billjónir króna er áætlað virði ólaunaðrar umönnunarvinnu kvenna um heim allan.

25
þeirra sem greinst hafa með COVID-19 á Íslandi eru látin.

Telja að úttekt gefi ranga mynd af stöðu raforkumarkaðar innanlands

Ný skýrsla þýska ráðgjafarfyrirtækisins Fraunhofer, um samkeppnishæfni stóriðju á Íslandi með tilliti til raforkukostnaðar, var opinberuð í gær. Skýrslan var unnin að beiðni Innanríkisráðuneytisins. Í henni kemur fram að raforkuverð hafi verið samkeppnishæft á síðasta ári. Stórnotendur rafmagns á Íslandi segja að staðan sé gjörbreytt í dag og gagnrýna vinnubrögðin.

ORKUMÁL Stórnotendur á íslenskum raforkumarkaði segja að ný úttekt á samkeppnishæfni íslensks raforkumarkaðar dragi ekki upp rétta mynd af stöðu mála í dag. Iðnaðarráðuneytið birti skýrsluna í gær, en þýska ráðgjafarfyrirtækið Fraunhofer annaðist gerð hennar. Í umfjöllun ráðuneytisins um niðurstöður skýrslunnar segir meðal annars að „raforkukostnaður stóriðju á Íslandi skerði almennt ekki samkeppnishæfni hennar gagnvart samanburðarlöndunum," en löndin sem um ræðir eru Noregur, Kanada og Þýskaland.

Gunnar Guðlaugsson, forstjóri Norðuráls, segir að meðalverð til stóriðju eins og það kemur fram í uppgjörum Landsvirkjunar sé vissulega samkeppnishæft og að skýrsla Fraunhofer staðfesti það: „Hins vegar hefur ítrekað komið fram í skrifum forsvarsmanna Landsvirkjunar að það verð er einfaldlega ekki í boði lengur við endurnýjun samninga, nú síðast hjá upplýsingafulltrúa Landsvirkjunar í fjölmiðlum fyrir helgi. Með þeirri verðstefnu er augljóst að samkeppnishæfni íslenskrar stóriðju til framtíðar er ógnað," segir Gunnar.

Bjarni Már Gylfason, samskiptafulltrúi ISAL í Straumsvík, segir að fyrirtækið muni ekki tjá sig um einstök atriði í skýrslu Fraunhofer. „En almennt getum við sagt að hún endurspeglar ekki þann veruleika sem ISAL býr við. Það er gott að stjórnvöld beini sjónum að orkuverði, sem er lykilþáttur í samkeppnishæfni áliðnaðar. ISAL og áliðnaðurinn á Íslandi vegur þungt í efnahagslífi þjóðarinnar og það er mikilvægt að

» Forstjóri Landsvirkjunnar segir að skýrsla Fraunhofer staðfesti að raforkuverð Landsvirkjunar sé alþjóðlega samkeppnishæft

ISAL geti orðið fjárhagslega sjálfbært og samkeppnishæft," segir Bjarni.

Landsvirkjun sendi frá sér fréttatilkynningu í gær vegna málsins, en þar var haft eftir forstjóranum, Herði Arnarsyni, að skýrsla Fraunhofer staðfesti að raforkuverð Landsvirkjunar væri alþjóðlega samkeppnishæft: „En við verðum líka að taka með í reikninginn að aðstæður á mörkuðum viðskiptavina okkar eru mjög erfiðar um þessar mundir, bæði til skamms tíma vegna heimsfaraldurs og til lengri tíma, vegna erfiðrar samkeppni frá Kína. Við reynum að leggja okkar af mörkum með því að sýna sveigjanleika, meðal annars í verði, og styðja þannig við rekstur þeirra við þessar krefjandi aðstæður. Það er hins vegar gott að fá staðfestingu á því að verðstefna okkar hafi ekki neikvæð áhrif á samkeppnishæfni viðskiptavina okkar á stórnotendamarkaði."

Í skýrslu Fraunhofer er meðalverð til stórnotenda á Íslandi sagt vera tæplega 26 dalir á megavattstund, en alþekkt er að þar vegur langþyngst mjög lágt raforkuverð til álvera vegna gamalla samninga, en slíkt verð er langt frá því verði sem býðst á Íslandi í dag. Til samanburðar er síðan talað um verð í Noregi og það metið á bilinu 36 til 44 dalir á megavattstund árið 2019.



Stórnotendur rafmagns á Íslandi segja stöðuna stórbreytta og gagnrýna vinnubrögð. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Hins vegar er bent á, í neðanmálsgrein, að raforkuverð í Noregi hafi að vísu hríðlækkað á árinu 2020, eða um allt að 67 prósent.

„Það er ákveðið áhyggjuefni að ráðuneytið skuli í tilkynningu sinni draga þá ályktun að raforkuverð til gagnavera á Íslandi sé samkeppnishæft við til dæmis Noreg, þegar það er hreinlega tekið fram í skýrslunni að raforkuverð í Noregi sé töluvert lægra en á Íslandi, eins og allir þeir vita sem eru að skoða raforkuverð á þessum tveimur mörkuðum," segir Jóhann Þór Jónsson, formaður Samtaka gagnavera á Íslandi. Jóhann nefnir einnig að heimildavinnu skýrslunnar sé oft og tíðum ábótavant. Á einum stað í skýrslunni sé þannig talað um langtímaraforkuverð til norskra gagnavera í Noregi, en eina heimildin sem þar er stuðst við er blaðagrein frá árinu 2013. „Stærsta áhyggjuefnið er hins vegar sú staðreynd að orkunotkun íslenskra gagnavera hefur dregist saman um næstum því helming síðan 2018 og aðrir stórnotendur á landinu virðast stefna í svipaða átt. Það er ekki að gerast vegna þess að raforkuverð er svo samkeppnishæft," segir Jóhann. **thg@frettabladid.is**





Okkar mál er skrifað í stjörnurnar

Til hamingju með dag íslenskrar tungu
16. nóvember.

ÍSLENSKA ER OKKAR MÁL

Hundruð barna fengu leyfi frá skóla

Foreldrar fengu leyfi fyrir 287 börn úr námi í grunnskólum Reykjavíkur þegar þriðja bylgja COVID-19 skall á. Um 2.000 börn glíma við skólaforðun og þau virðast standa sig betur með meiri sveigjanleika í mætingu. Slík hefur einnig verið raunin úti í heimi.

SKÓLAMÁL Alls voru 133 börn með leyfi frá skóla frá foreldrum og 53 leikskólabörn þann 9. nóvember, samkvæmt tölum sem Skóla- og frístundasvið Reykjavíkur birti. Hæst fór talan 12. október, þegar 287 börn úr grunnskólum fengu leyfi frá skólastarfi frá foreldrum, en sama dag voru 93 börn með leyfi frá foreldrum úr leikskólum borgarinnar.

Teknar voru saman upplýsingar varðandi COVID-19 hjá öllum starfsstöðvum sviðsins einu sinni til tvisvar í viku í bylgju tvö og þrjú. Þar kemur fram að 159 börn í leik- og grunnskólum borgarinnar hafi fengið COVID, en af þeim hefur 117 batnað og 42 voru með virkt smit í byrjun vikunnar.

Hrefna Sigurjónsdóttir, framkvæmdastjóri Heimila og skóla, segir að það sé erfitt að gera sér grein fyrir hvort þetta séu margir nemendur eða fáir, sem hafi fengið leyfi. Það geti verið fjölbreyttar aðstæður og ástæður.

„Börnin geta líka verið í áhættuhópi. Ég held að þegar barn fær leyfi þá þurfi að rökstyðja það af hverju barnið á að vera heima. Þegar börn eru heima, þá er þeim samt fylgt eftir víðast hvar. Kennararnir hringja og fylgja eftir náminu og athuga með nemendur."

Hún bendir á að þegar rannsókn Velferðarvaktarinnar um skólaforðun var birt skömmu fyrir COVID, kom í ljós að um 2.000 grunnskólabörn glíma við skólaforðun og mæta lítið í skólann. Meðal helstu ástæðna skólaforðunar eru andleg vanlíðan nemenda og erfiðar aðstæður heima fyrir.

> **Það var áhugavert, allavega þegar COVID skall á fyrst, þá virtust mörg börn sem voru að glíma við skólaforðun pluma sig betur – í meira fjarnámi, og hafa meiri sveigjanleika með mætingu.**
>
> Hrefna Sigurjónsdóttir



„Það var áhugavert, allavega þegar COVID skall á fyrst, þá virtust mörg börn sem voru að glíma við skólaforðun pluma sig betur – í meira fjarnámi, og höfðu meiri sveigjanleika með mætingu. Það er eitthvað sem þarf að rannsaka. Það hefur ekki bara verið að gerast hér á Íslandi heldur líka í öðrum löndum," segir Hrefna.

Hún bætir við að þegar öllu er snúið á hvolf komi margt í ljós enda nemendur fjölbreyttur hópur. „Fjölbreyttari kennsluhættir virðast henta ákveðnum hópi jafnvel betur. Þessi reynsla getur nýst seinna meir, að hafa fjölbreytileikann, þegar um er að ræða sérstakar aðstæður."

Á fundi skóla- og frístundaráðs í vikunni var einnig lagt fram svar við fyrirspurn Sjálfstæðisflokksins um aðgerðaplan borgarinnar í COVID, um kennslu og nám. Í viðbragðsáætluninni kemur meðal annars fram hvernig skólarnir skuli kortleggja stöðu hvers nemanda, meðal annars út frá aðgengi að tækjum og búnaði, aðstöðu á heimili og hvers konar stuðning barnið þurfi. Þá er þess sérstaklega getið að haft sé samband við hvert barn daglega, sem er heima vegna COVID-aðgerða.

Sérstaklega skal hugað að nemendum í viðkvæmri stöðu, svo sem nemendum með kvíða, nemendum í neyslu og nemendum með annað móðurmál en íslensku. **benediktboas@frettabladid.is**



Skóla- og frístundaráð Reykjavíkur tók saman upplýsingar um stöðu útbreiðslu COVID-19 innan starfsemi skóla- og frístundasviðs og þróun útbreiðslunnar í bylgju 2 og 3. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Af gátlista Reykjavíkurborgar vegna náms sem stutt er af neti

1. Tryggja skal að haft sé samband við hvern einasta nemanda á hverjum virkum degi í fjarveru hans frá skóla. Það er hægt að gera með því að nota t.d. skólalausnir Google (s.s. Google Meet og Google Classroom) eða með símtali, eftir aðstæðum.
2. Gæta þarf sérstaklega að aðstoð við þá nemendur sem gætu þurft námslegan og félagslegan stuðning. Hægt er að leita til miðlægrar stoðþjónustu s.s. brúarsmiða Miðju, Máls og læsis, kennsluráðgjafa á þjónustumiðstöðvum og sérkennslufulltrúa á fagskrifstofu SFS.
3. Ef kemur til lokunar skóla vegna smits eða sóttkvíar og nauðsynlegt reynist að flytja nám og samskipti yfir á net eða í annað form þarf að skipuleggja námið út frá aðstæðum hverju sinni. Sveigjanlegt nám með stuðning af neti snýst ekki um að yfirfæra hefðbundna skólaumhverfið inn í rafrænt umhverfi.
4. Í sveigjanlegu námi studdu af neti skal halda eins mikið og mögulegt er í hæfniviðmið sem lögð hafa verið til grundvallar í kennsluáætlunum skólaársins. Verði breytingar á þeim skal upplýsa bæði nemendur og forráðamenn um það.
5. Gera þarf áætlun um hvernig haga skal námsmati með tilliti til sveigjanlegs náms. Mikilvægt er að sýna skilning við verkefnavinnu og taka tillit til mismunandi aðstæðna barna þegar kemur að námslegum stuðningi heima fyrir.
6. Huga þarf að fjölbreyttum kennsluháttum og leggja áherslu á skapandi verkefni sem geta aukið gleði nemenda og gert nám fjarri skólanum eins gefandi og innihaldsríkt og mögulegt er. Mikilvægt er að hafa áherslur menntastefnunnar að leiðarljósi þar sem fagmennska og samstarf setja barnið sem virkan þátttakanda í öndvegi.

AUGLÝSING VEGNA ÚTHLUTUNAR ATVINNULEYFA TIL AKSTURS LEIGUBIFREIÐA

Samgöngustofa auglýsir laus til umsókna 15 leyfi til leiguaksturs fólksbifreiða á höfuðborgarsvæðinu og Suðurnesjum, 3 leyfi á Akureyri og 1 leyfi í Árborg.

Þau ein geta sótt um leyfi sem hyggjast stunda akstur leigubifreiðar að aðalatvinnu og hafa lokið námskeiði fyrir leigubifreiðastjóra. Til að öðlast leyfi þurfa umsækjendur að uppfylla leyfisskilyrði, skv. 5. gr. laga nr. 134/2001 og rg.nr. 397/2003 um leigubifreiðar, með síðari breytingum.

Úthlutun leyfis fer fram á grundvelli starfsreynslu við akstur leigubifreiðar, sbr. 6. gr. reglugerðarinnar.

Umsóknareyðublöð má nálgast á heimasíðu Samgöngustofu, www.samgongustofa.is.

Umsóknarfrestur er til og með 20. nóvember nk.

Samgöngustofa

Sími: 480 6000 · www.samgongustofa.is

Garðabæjarlistinn ekki tilbúinn til að fórna Smalaholti undir nýjan golfvöll

GARÐABÆR Í nýjustu fundargerð umhverfisnefndar Garðabæjar lýsir fulltrúi Garðabæjarlistans yfir ánægju með starfsskýrslu skógræktarfélags bæjarfélagsins, þar sem tillögur um að GKG verði úthlutað landsvæði við Smalaholt er gagnrýnd. Samkvæmt skýrslunni er til skoðunar að leggja níu holu golfvöll sem myndi ná allt að fimmtán hektara inn á svæðið í Smalaholti, þar sem skógræktarfélagið hefur lagt skóg.

Agnar Már Jónsson, framkvæmdastjóri GKG, kannaðist við þessa umræðu þegar Fréttablaðið ræddi við hann. Hann segir að þetta sé tillaga frá bænum um að nýta undir framkvæmdir landsvæði þar sem nú er níu holu golfvöllur GKG, Mýrin. Það eina sem klúbburinn hafi farið fram á sé að hann standi jafn vel og fyrir breytingar.

„Það er engin niðurstaða komin en við viljum auðvitað finna einhverja farsæla lausn. Margir misskilja það að þetta sé til stækkunar á okkar svæði á kostnað skógræktarinnar. Ef af þessu yrði myndum við vilja vinna þetta í samstarfi við alla hagsmunaaðila, til að skapa fallegt útivistarsvæði fyrir alla. Klúbburinn hefur sjálfur sinnt skógrækt af milli elju og plantað tug þúsunda trjáa á svæðinu."

Fréttablaðið fjallaði um það fyrir tæpu ári þegar Skógræktarfélag Garðabæjar lýsti yfir mótmælum við tillögur um breytingar á Vífilsstaðalandi. Átti meðal annars að nýta reit þar sem grunnskólabörn í Garðabæ hafa gróðursett í áratugi. Bæjarfélagið fékk landið frá ríkinu og Ríkisspítölum fyrir 30 árum til skógræktunar.



Yfirlitsmynd af vallarsvæði Golfklúbbs Garðabæjar. MYND/ AF VEF GKG

> **Það er engin niðurstaða komin en við viljum auðvita finna einhverja farsæla lausn.**
>
> Agnar Már Jónsson

Í ályktun Garðabæjarlistans er tekið undir óánægju stjórnar skógræktarfélagsins með að skipuleggja golfvöll inn í skóginn, enda sé þetta elsti og gróskumesti skógur svæðisins. Hann sé ómetanlegt útivistarsvæði með gönguleiðum sem henta í hvaða veðráttu sem er. Þá er því bætt við að það að skógurinn eigi að víkja fyrir golfvelli samkvæmt nýju skipulagi, sé sorgleg þróun, það þurfi líka pláss fyrir göngufólk og þá sem stundi ekki golf.

Þá er því bætt við að vonast sé til þess að ákvörðunin verði endurskoðuð. Bæjaryfirvöld ættu að gera gróðurmat á svæðinu til að átta sig á kostnaði. Á tímum loftslagsbreytinga þegar leitað er leiða til að minnka áhrif gróðurhúsalofttegunda sé í áformum bæjarins að höggva niður skóg. **– kpt**

Krakkabankinn kynnir







Krakkatónleikar í beinni!

Krakkabankinn býður upp á krakkatónleika þar sem fram koma Elísabet Ormslev, Jóhanna Guðrún og Stefanía Svavarsdóttir.

Tónleikarnir verða í beinni útsendingu á Facebook-síðu Íslandsbanka í dag laugardag kl. 18:00.

Aukin ógn af fiskeldi fyrir laxastofna

Aukin erfðablöndun vegna sjókvíaeldis vegur illilega að villtum laxi, segir líffræðingur. Aðkoma Hafrannsóknastofnunar að málinu sé áhyggjuefni og áhættumat hennar meingallað. Einn af hverjum sex hrygningarlöxum í Fífudalsá í haust reyndist vera eldisfiskur.

UMHVERFISMÁL Hlutfall eldislaxa í hópi hrygningarfiska í Fífustaðadalsá hefur aldrei verið hærra og er langt yfir þeim opinberu viðmiðunarmörkum sem segja til um hvort erfðablöndun spilli stofngerð.

Þetta segir Jóhannes Sturlaugsson líffræðingur í aðsendri grein á vef Fréttablaðsins, frettabladid.is, í dag.

Jóhannes gerði nú í október rannsókn á laxastofnum í ám við Arnarfjörð, sjötta árið í röð. Hann segir aukna og viðvarandi erfðablöndun hjá villtum laxastofni sýna að sjókvíaeldi vegi illilega að tilvist hans og muni með sama áframhaldi hafa í för með sér óafturkræfar breytingar.

„Aldrei hafa fleiri eldislaxar veiðst í íslenskri veiðiá og aldrei hefur svo hátt hlutfall eldislaxa verið staðfest í hópi hrygningarlaxa í veiðiá hérlendis (15,4 prósent) á þessari öld. Í þessum hópi voru flestir eldislaxanna langt komnir í hrygningu sinni: Veiddir þar sem þeir voru hrygnandi, paraðir við villta laxa af stofni árinnar," segir meðal annars í grein Jóhannesar, um niðurstöður varðandi Fífustaðadalsá.

„Með slíkri erfðablöndun er aðlögun laxastofna að umhverfi sínu í ferskvatni og sjó, sem staðið hefur yfir allt upp í þúsundir ára, kastað fyrir róða og fyrir vikið minnkar lífshæfni hjá löxum stofnsins," segir Jóhannes við Fréttablaðið. Hann bætir við að eldisfiskur sleppi alltaf úr sjókvíaeldi. „Þetta er ekki spurning um hvort, heldur í hve miklum mæli."



Aflagaður bakuggi hrygnu úr röðum eldislaxa úr í Fífustaðadalsá í október 2020. MYND/JÓHANNES STURLAUGSSON

Þá segir Jóhannes erfðablöndun sannarlega ekki vera einu hættuna sem villta laxastofninum stafi af sjókvíaeldi, því sníkjudýrið laxalús sem berist úr því eldi á laxaseiði sem eru á sjógöngu, skerði verulega lífslíkur laxanna enn frekar, í tilfelli villtra laxa úr ám í nágrenni við sjókvíaeldissvæði.

Jóhannes segir niðurstöður rannsóknarinnar sýna að áhættumat Hafrannsóknastofnunar á erfðablöndun eldislaxa og villtra laxa, sé meingallað. Það taki engan veginn á vandamáli laxastofna í ám sem eru næst sjókvíaeldissvæðunum.

„Áhættumatið er fyrst og fremst byggt á laxastofnum sem eru nytjaðir í ákveðnum mæli, eins og það skipti máli að laxastofnar séu af ákveðinni stærð svo laxar þeirra eigi tilverurétt," segir Jóhannes.

„Það er ekki hlutverk neinna sérfræðinga, og allra síst líffræðinga, að ákveða hvaða stofnar skuli lifa og hvaða stofnar skuli deyja, á grundvelli einhverra reglustikuviðmiða sem þeir útbúa með vísun í fjölda laxa eða veiðinytjar af laxastofnum. Laxastofnar eiga tilverurétt, án tillits til þess hve stórir þeir eru og án tillits til þess hvort þeir eru nytjaðir af mönnum nú eða síðar."

Jóhannes segir að ítrekað hafi verið bent á alvarlega galla áhættumatsins á öllum stigum stjórnsýslunnar varðandi villtu laxastofnana, án þess að þeir væru lagfærðir þegar matið var uppfært fyrr á þessu ári.

> **Það er ekki hlutverk neinna sérfræðinga, og allra síst líffræðinga, að ákveða hvaða stofnar skuli lifa og hvaða stofnar skuli deyja.**
>
> Jóhannes Sturlaugsson líffræðingur



„Það er ekkert gagn að þessu áhættumati gagnvart þessum smáu laxastofnum sem eru næst sjókvíaeldissvæðunum. Ástandið hefur verið óviðunandi og versnar nú enn," segir Jóhannes.

„Það er gríðarlegt áhyggjuefni að Hafrannsóknastofnun sé alls staðar í kringum borðið – allt frá því að ákveða magnið sem á að ala á tilteknum svæðum, hvar það skuli alið, hvernig það skuli rannsakað og í þokkabót eru þeir umsagnaraðilar um allt er málið varðar, þar á meðal kvartanir er varða þeirra eigin starfshætti."

arnartomas@frettabladid.is

Þjónusta TM er hugsuð fyrir þig

Hjá TM getur þú fengið tjón bætt á 60 sekúndum, keypt tryggingu upp í sófa að kvöldi til eða framkvæmt kaskóskoðun í gegnum appið. Þú getur líka nálgast alla ráðgjöf og þjónustu á öruggan máta með rafrænum skilríkjum í netspjalli.

Hugsum í framtíð





KRÓNAN

Gerðu pitt eigið

Jóla HLAÐBORÐ

Matseðill

Fyrir 8 manns

Karrýsíld, 255 g	**399** kr. stk.
Marineruð síld, 255 g	**399** kr. stk.
Rúgbrauð, 270 g	**239** kr. pk.
Grafinn lax sneiddur, 200 g	**1099** kr. pk.
Graflaxsósa, 190 ml	**319** kr. stk.
Jólapate innbakað, 200 g	**1199** kr. stk.
Jarðarberjasósa, 100 g	**849** kr. stk.
Reykt andabringa, 230 g	**2599** kr. stk.
Rauðlaukssulta, 180 g	**899** kr. stk.
Hamb.hryggur sneiðar, 500 g	**1499** kr. pk.
Waldorf salat, 500 g	**1090** kr. pk.
Heimagert rauðkál, 250 g	**599** kr. pk.
Kalkúnabringa elduð, 500 g	**2700** kr. stk.
Kalkúnasósa m. salvíu, 500 g	**1399** kr. stk.
Heit purusteik, 400 g	**1998** kr. stk.
Rauðvínssósa, 500 ml	**1399** kr. stk.
Lifrarkæfa m. beikoni, 370 g	**1359** kr. stk.
Lúxus laufabrauð, 130 g	**1159** kr. pk.

Nánar á **kronan.is/jolahladbord**

Allt þetta fyrir

2650* kr. á mann

*Miðað við eitt stykki/pakka af hverju. 500 g af hamborgarhrygg, 400 g af purusteik og 500 g af kalkúnabringu.

Afgreiðslutímar á www.kronan.is

Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.



Mótmæla brottvísun

SAMFÉLAG Áslaugu Örnu Sigurbjörnsdóttir, dómsmálaráðherra, voru í gær afhentar tæplega 21 þúsund undirskriftir fólks sem mótmæli brottvísun senegalskrar fjölskyldu sem hefur búið á Íslandi í rúm sex ár. Fjölskyldan bíður þess að vita hvort kærunefnd útlendingamála taki mál þeirra aftur upp.

Kolbrún Helga Pálsdóttir, sem skipulagði undirskriftasöfnunina, segir í samtali við Fréttablaðið að Áslaug Arna hafi tekið við undirskriftunum og tekið vel í þær. Hún segir að það sé skýr vilji sem komi fram í fjölda þeirra undirskrifta sem söfnuðust á fáum dögum að fjölskyldan fái að vera hér.

Bassirou Ndiaye og Mahe Diouf hafa búið á Íslandi í rúm sex ár og eignast hér tvær dætur. Bassirou segir að hann sé mjög þakklátur þeim stuðningi sem Íslendingar hafi sýnt.

„Málið er enn til umræðu hjá nefndinni þannig það er ekkert nýtt að frétta um málið hjá Útlendingastofnun. Við bíðum bara niðurstöðu nefndarinnar," segir Bassirou.

Kærunefnd útlendingamála fékk málið á sitt borð um miðjan síðasta mánuð. Lögmaður fjölskyldunnar, Elín Árnadóttir hjá KLS lögmönnum, sagði í síðustu viku að henni þætti eðlilegt að hagsmunamat barnanna væri tekið fyrir sérstaklega hjá nefndinni. **– la**



Umhverfis- og skipulagssviði, í samráði við aðgengis- og samráðsnefnd í málefnum fatlaðs fólks í Reykjavík og hagsmunaaðila, verði falið að vinna aðgerðaáætlun í kjölfar úttektarinnar. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Aðgengi ekki gott í strætó

Ekkert strætóbiðskýli í Reykjavík er með mjög gott aðgengi. Fötluð kona sem notar strætó þarf að skoða kort frá Google áður en hún notar strætó.

SAMGÖNGUR „Ég er þakklát fyrir þessa úttekt því hún sýnir hvernig staðan er," segir Inga Björk Margrétar Bjarnadóttir, verkefnastjóri upplýsinga- og kynningarmála hjá Landssamtökunum Þroskahjálp, um úttekt á strætóbiðstöðvum í Reykjavík sem lögð var fyrir skipulags- og samgönguráð Reykjavíkur í vikunni.

Af 556 biðskýlum Strætó í borginni er ekkert með mjög gott aðgengi og aðeins fjögur með gott aðgengi. Tvö strætóskýli eru með mjög gott yfirborð en 443 með slæmt yfirborð.

Áheyrnarfulltrúi Flokks fólksins bókaði að þarfir fatlaðs fólks í umferðinni hafi ekki verið forgangsmál árum saman. „Í raun má segja að Strætó hafi ekki verið ætlaður fötluðu fólki. Strætó sem almenningssamgöngur hefur ekki verið raunhæfur kostur fyrir fatlað fólk og þess vegna eru almenningssamgöngur lítið notaðar af hreyfihömluðu fólki og sjónskertu og blindu fólki."

Inga Björk er í hjólastól og notar Strætó. Hún þarf að skoða Google-kort í þrívídd til að skoða stöðvarnar áður en hún leggur í ferðalag, svo hún sé viss um að hún komist í og úr vagninum. „Oft kemst ég svo ekki yfir götuna þegar út er komið. Eins og sést á myndunum í úttektinni er maður að lenda í sandi eða möl eins og árið sé 1970."

Nokkuð hefur verið um að Strætó hafi endurnýjað biðskýli og í fyrra voru stafræn biðskýli tekin í notkun. „Þetta er grafalvarlegt mál. Það eru mörg skýli ný, en samt tikkar ekki eitt skýli í mjög gott. Það er alvarlegast, að mínu mati."

> **Í raun má segja að strætó hafi ekki verið ætlaður fötluðu fólki.**
> Inga Björk Margrétar Bjarnadóttir



Inga Björk segir að Þroskahjálp muni fylgja þessari úttekt eftir og hvetur önnur sveitarfélög til að fara í svipaða úttekt. Enda sé það svo að þeir sem notast við hjólastóla eigi vini víðar en í Reykjavík og fari í nágrannasveitarfélögin. Þar er staðan ekki betri. „Það er mikilvægt að kortleggja almenningssamgöngur á höfuðborgarsvæðinu. Fólk tekur alveg strætó á milli svæða, Reykjavík er ekkert eyland." **– bb**

Helstu niðurstöður

	Aðgengi	Yfirborð
Mjög gott	0	2
Gott	4	9
Ásættanlegt	38	20
Slæmt	372	443
Mjög slæmt	42	82
Samtals 556		

Lélegt húsnæði líkleg orsök smitdreifingar

COVID-19 Ástand húsnæðis, loftskipta og aðbúnaðar á Landakoti var ófullnægjandi og líklega meginorsök þeirrar miklu smitdreifingar sem varð. Smit barst að öllum líkindum inn á Landakot með nokkrum einstaklingum.

Þetta kemur fram í frumniðurstöðum faraldsfræðilegrar rannsóknar á COVID-19 tilfellum á Landakoti sem kynnt var í gær, Lovísa Björk Ólafsdóttir, sérfræðilæknir á sviði smitsjúkdóma og sýkingavarna, tók saman.

Ekki er ein, undirliggjandi orsök fyrir COVID-19 hópsýkingunni sem kom upp á Landakoti, að mati Lovísu heldur voru margir samverkandi þættir sem lágu að baki þeirri alvarlegu atburðarás sem átti sér stað.

Á tímabilinu 22. október til 29. október greindust 98 einstaklingar í tengslum við hópsmit á Landakoti, 52 starfsmenn og 46 sjúklingar.

Skýrsluhöfundur telur nauðsynlega að styrkja stöðu sýkingavarnadeildar innan stjórnkerfis spítalans og fjölga starfsfólki deildarinnar.

„Æskilegt er að hafa öflugra og skipulagðara eftirlit með grunnþáttum sýkingavarna svo sem handhreinsun, réttri notkun á hlífðarbúnaði, gæðum umhverfisþrifa og svo framvegis, til þess að hægt sé að beita viðeigandi íhlutunum og bæta fylgni við úrræði sem vitað er að dragi úr líkum á spítalasýkingum." **– ilk**

Kröftugur og sjálfbær vöxtur til lengri framtíðar

Kynning á breytingum á Aðalskipulagi Reykjavíkur 2010–2030

Streymisfundur miðvikudaginn 18. nóvember, kl. 17
á **reykjavik.is/adalskipulag-2040** og á **facebook.com/Reykjavik**

Drög að umfangsmiklum breytingum á Aðalskipulagi Reykjavíkur hafa verið lögð fram til kynningar. Hægt er að gera athugasemdir við tillögurnar fram til 27. nóvember nk.

Í tillögunum felst heildaruppfærsla á stefnu aðalskipulagsins um íbúðarbyggð. Auk þess eru boðaðar stöku breytingar á völdum atvinnusvæðum og samgönguinnviðum. Gert er ráð fyrir því að tímabil aðalskipulagsins verði framlengt til ársins 2040 og sett eru fram ný meginmarkmið í nokkrum málaflokkum.

Leiðarljós við mótun tillagna er að tvinna betur saman áætlanir um uppbyggingu húsnæðis, við áform um byggingu og styrkingu vistvænna samgöngukerfa; Borgarlínu, stofnleiða Strætó bs, hjólastígakerfis og gönguleiða.

Það er í takti við Loftslagsstefnu borgarinnar til ársins 2040, leiðarljós svæðisskipulags til ársins 2040, meginmarkmið gildandi aðalskipulags, húsnæðisáætlun og Græna planið. Ætlunin er að skapa forsendur fyrir kröftugri vöxt borgarinnar samhliða því að styðja markmið um sjálfbæra borgarþróun, kolefnishlutleysi árið 2040, vernd náttúrusvæða, líffræðilega fjölbreytni og samkeppnishæft, lífvænlegt, réttlátt og fjölbreytt borgarsamfélag.

Breytingartillögur verða kynntar ásamt umhverfismati á fundinum og verður hægt að senda fyrirspurnir fyrirfram á netfangið *skipulag@reykjavik.is.*

Frekari upplýsingar um drögin má finna á adalskipulag.is og um dagskrá fundar á *reykjavik.is/adalskipulag-2040*



Nýir áfangastaðir VITA

Ferðasumarið 2021



Portúgal

NÝTT

Albufeira, Salgados og Vilamoura

Fjölbreytt afþreying og skemmtun: glæsilegir golfvellir, sjávardýragarður, vatnsrennibrautagarður, söguminjar og menning. Fallegar strendur, verslanir, veitingastaðir og barir allt um kring. Hagstæð og þægileg hótel.

Costa del Sol

NÝTT

Marbella, Fuengirola, Torremolinos og Benalmadena

Spænska sólarströndin er vinsælasti áfangastaður Evrópu. Milt veðurfar, góð aðstaða og mikið um hótel. Fallegir strandbæir bjóða upp á fjölmarga veitingastaði, verslanir, bari og skemmtilega afþreyingu.

Lanzarote

NÝTT

Puerto Del Carmen, Playa Blanca og Costa Teguise

Á Kanaríeyjunni Lanzarote eru gullfallegar náttúrulegar strendur. Strandbæir eyjunnar eru afar snotrir og afslappaðir.
Í höfuðstaðnum, Arrecife, má skoða söfn, versla og borða ljúffengan mat.

Alicante

Benidorm, Albir og Calpe

Hvort sem þú leitar að sól og sjó, menningu og mannlífi eða fjörugu næturlífi og skemmtigörðum þá er Alicante svæðið rétti staðurinn.

Tenerife

Playa De Las Americas, Costa Adeje og Los Ciristianos

Frábærir gistimöguleikar og úrval afþreyingar fyrir alla fjölskylduna. Það er ekki að ástæðulausu að viðskiptavinir VITA elska Tene!

Krít

Chania, Platanias og Rethymnon

Líflegar tavernur, dásamlegur matur og sólgylltar strendur. Krít er einstakur staður þar sem gamli og nýji tíminn mætast á heillandi máta.

Almería

Roquetas De Mar

Strönd, sól og slökun. Menning og skemmtun. Notalegt andrúmsloft og fyrsta flokks hótel gera Almeria að frábærum fjölskyldustað.

VITA VERND

VITA-vernd veitir þér meiri sveigjanleika og öryggi. Staðfestingargjald sem þú getur fengið endurgreitt og möguleika á að breyta ferðadegi og nafni án kostnaðar að ákveðnum skilyrðum uppfylltum. Allt um VITA-vernd á **vita.is/vernd**

— **Bókaðu með VITA-vernd á vita.is**

Flogið er með **Icelandair.**
VITA er hluti af **Icelandair Group.**

2020 Framúrskarandi fyrirtæki

vita



Styttan tignarlega í Ashgabat.

Vígði styttu af gylltum hundi

TÚRKMENISTAN Forseti Túrkmenistan, Gurbanguly Berdymukhamedov, afhjúpaði styttu af hundi í höfuðborginni Ashgabat um helgina. Ekki er um neina venjulega styttu að ræða heldur ægistóra gyllta styttu af þjóðarstolti landsins, hundi af tegundinni Alabai, sem er afbrigði af Mið-Asíu smalahundi.

Alabai-hundategundin er í miklum metum í Túrkmenistan og sérstaklega hjá forsetanum sjálfum. Berdymukhamedov hefur gefið út ljóðabók um tegundina og árið 2017 færði hann Vladimir Pútín Alabai-hvolp að gjöf frá þjóð sinni.

Forsetinn hefur verið iðinn við kolann að reisa tignarlegar styttur í höfuðborg landsins. Árið 2015 var vígð ógnarstór gyllt stytta af Berdymukhamedov þar sem hann situr á hestbaki á hvítum marmaratindi. Berdymukhamedov er 63 ára gamall og hefur setið á valdastóli síðan 2006. **– bþ**

Saka friðarverðlaunahafa Nóbels um meinta stríðsglæpi

Forsætisráðherra Eþíópíu, Abiy Ahmed, er sakaður um stríðsglæpi í Tigray-héraði landsins eftir loftárásir og átök síðustu daga. Ráðist hafi verið gegn mikilvægum innviðum í héraðinu, sem sé bannað samkvæmt alþjóðalögum. Amnesty International lýsir morðum og ofbeldi gegn óbreyttum borgurum.

EÞÍÓPÍA Aðskilnaðarsinnar í Tigray-héraði í Eþíópíu saka forsætisráðherra landsins, Abiy Ahmed, um að bera ábyrgð á stríðsglæpum í átökum sem staðið hafa yfir í héraðinu undanfarna tíu daga. Er Ahmed sagður bera ábyrgð á loftárás stjórnarhers landsins á Tezeke-vatnsaflsvirkjunina, sem sér norðurhluta landsins fyrir rafmagni að stóru leyti. Árásir á slíka mikilvæga innviði landa eru brot á alþjóðlegum lögum og geta flokkast undir stríðsglæpi.

Átök í Tigray-héraði hafa staðið yfir í rúma viku og má rekja til þess að stjórnvald í Tigray-héraði stóð fyrir kosningum í héraðinu í septembermánuði gegn vilja landsstjórnarinnar. Ríkisstjórn Ahmeds brást við með því að segja kosningarnar brjóta í bága við stjórnarskrá landsins og var héraðsþing Tigray leyst upp í kjölfarið.

Ahmed hlaut friðarverðlaun Nóbels í fyrra fyrir þátttöku sína í að koma á lýðræðislegri sátt innan Eþíópíu, ásamt því að ná sáttum við Erítreu eftir áralanga baráttu við nágrannaríkið, sem hafði kostað tugi þúsunda lífið. Hann heldur því fram að aðgerðirnar í Tigray séu



Abiy Ahmed hampar friðarverðlaunum Nóbels stoltur í Osló. MYND / EPA

til þess að koma á lögum og reglu í héraðinu og alþjóðasamfélagið þurfi ekki að óttast að borgarastyrjöld sé að brjótast út.

Átökin brutust út í byrjun mánaðarins og hafa ásakanir gengið á víxl milli deiluaðila. Á fimmtudag fullyrtu lögregluyfirvöld að þau hefðu handtekið 150 „glæpamenn“, yfirmenn í Frelsisher Tigray-héraðs, grunaða um að leggja á ráðin um hryðjuverk í höfuðborginni Addis Ababa.

Amnesty International birti í gær svarta skýrslu frá svæðinu þar sem greint er frá hryllilegum fjöldamorðum á óbreyttum borgurum. Talið er að hundruð manna hafi látið lífið í loftárásum og átökum undanfarna daga.

Stöðugur straumur óbreyttra borgara er á flótta yfir til nágrannaríkisins Súdan. Varað var við því í vikunni að farið væri að bera á skorti á nauðsynjum, eins og hveiti og eldsneyti, í héraðinu. Ástandið var slæmt fyrir, en áður en átökin hófust treystu um 600 þúsund manns í Tigray-héraði á hjálp alþjóðlegra hjálparstofnana varðandi matvæli.

Áður en átökin hófust treystu um 600 þúsund manns í Tigray-héraði á hjálp alþjóðlegra hjálparstofnana.

bjornth@frettabladid.is

Forsala á granít garðbekkjum

STEINSMIÐJA AKUREYRAR





Kynningartilboð til áramóta - afhending í byrjun maí.

Viðhaldsfríir garðbekkir úr graníti. 130 cm breiðir ca 140 kg. 3 litir.
Hægt að grafa letur eða logo í bak eða sessu gegn aukagjaldi.

Forsöluverð 200.000 ~~(280.000)~~ - frír flutningur um allt land.

Staðfestingargjald 100.000

steinsmidjaakureyrar.is s: 466 2800 / 899 9370 sala@minnismerki.is

VEGLEGUR VETRARPAKKI FYLGIR!

- Vetrardekk
- Dráttarbeisli
- Aurhlífasett
- Gúmmímottusett
- Gúmmímotta í skott
- Hlífðarlisti á afturstuðara

Verðmæti 370.000 kr.

VELDU TRAUST OG GAGNSÆI

FIMM ÁRA ÁBYRGÐ HJÁ HEKLU 5



Mitsubishi Outlander PHEV

Invite+, fjórhjóladrifinn & sjálfskiptur

Tilboðsverð! **5.190.000 kr.**

Fullt verð ~~5.390.000 kr.~~ *Mánaðargreiðslur frá **61.770 kr.**

Intense+
Tilboðsverð **5.690.000 kr.**

Búnaður umfram Invite+
- 360* myndavél
- Sóllúga
- Premium hljómkerfi
- Rafmagn í afturhlera
- Innbyggt leiðsögukerfi

Instyle+
Tilboðsverð **6.190.000 kr.**

Búnaður umfram Intense+ og Invite+
- Premium leðuráklæði
- Neyðarhemlun
- Fjarlægðartengdur hraðastillir
- Akreinavari

Skoðaðu úrvalið á
www.hekla.is/mitsubishisalur

MITSUBISHI MOTORS
Drive your Ambition

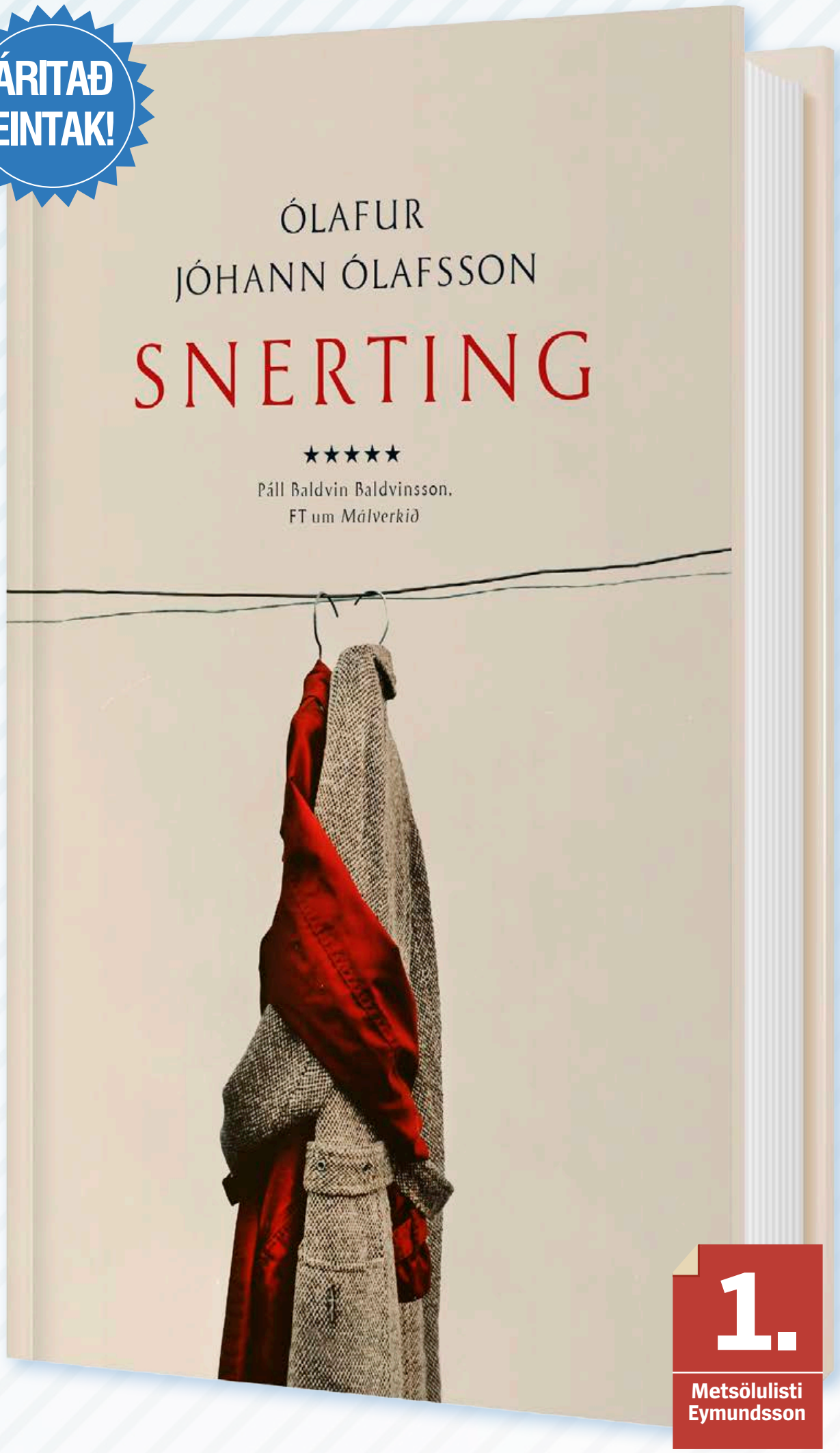
*m.v. bílalán í reiknivél Arion banka, 13.10.2020, 20% útborgun 1.038.000 kr. eða í formi uppítökubíls og láns til 84 mánaða

www.mitsubishi.is

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

MEISTARAVERK!

ÁRITAÐ EINTAK!





Ólafur Jóhann Ólafsson
Höfundur

Skáldsaga um fornar og nýjar ástir, leynd og eftirsjá, hugsjónir og veruleika. Saga sem rígheldur.

★★★★★
Einar Falur Ingólfsson,
Morgunblaðinu

„Undurfalleg bók og mjög áhrifamikil. Snerti mig djúpt.“
Silja Aðalsteinsdóttir

„Meiriháttar bók. Meistaraverk.“
Gísli Helgason

„Ég er algjörlega heilluð af Snertingu. Tær fegurð og besta bók Ólafs Jóhanns.“
Sirrý Arnardóttir

„Dásamleg bók. Mæli með henni.“
Gísli Marteinn Baldursson

1.
Metsölulisti Eymundsson

Snerting
TILBOÐSVERÐ: 5.199.-
Verð: 6.999.-

FRÍ HEIMSENDING*

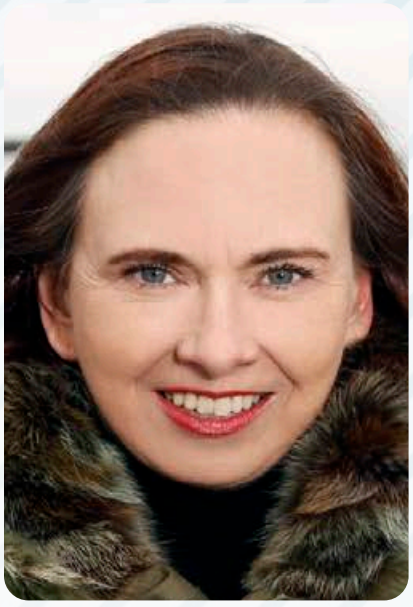
EF PANTAÐ ER FYRIR 5.000 KR. EÐA MEIRA Á VEFNUM OKKAR.

Framúrskarandi fyrirtæki 2019

Þú færð SMS og símtal áður en við mætum. Við gætum fyllsta hreinlætis og fylgjum ráðleggingum um sóttvarnir í öllum okkar afhendingum.
*á ekki við um húsgögn.

YRSA ER KOMIN!





Yrsa Sigurðardóttir
Höfundur

„Yrsa er ekki bara drottning íslensku glæpasögunnar heldur er hún líka jafn fær og Stephen King í því að vekja með lesandanum ótta og skapa óhugnað."
Independent um Ég man þig

„Langar dimmar nætur Íslands eru ógnvænlegastar í spennusögum Yrsu Sigurðardóttur."
Financial Times

„Besti glæpasagnahöfundur Norðurlanda."
Adresseavisen

„Yrsa trónir á toppnum í hópi norrænna glæpasagnahöfunda."
Sunday Times

Bráðin
TILBOÐSVERÐ: 5.199.-
Verð: 6.999.-

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

Penninn Eymundsson

540 2000 | penninn@penninn.is | www.penninn.is | www.eymundsson.is

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Gildistími tilboðsverða er til og með 16. nóvember eða meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

Þráðurinn



Jón Þórisson
jon@frettabladid.is

Það er varla til hræða hér á þessu landi sem ekki er orðin örþreytt og úttauguð á langvinnum slagsmálum við faraldurinn undanfarna mánuði. Þau hafa staðið fast að heilli meðgöngulengd með vonum og væntingum, vonbrigðum og bakslögum.

Líf fólks hér á landi hefur verið undir linnulitlum takmörkunum þennan tíma allan og svo er um heimsbyggðina alla.

Á grundvelli sóttvarnalaga hafa höft og hömlur verið lagðar á daglegt líf fólks, samskipti takmörkuð, fjöldatakmarkanir, tilmæli um takmarkaðar samgöngur, heimsóknabann á sjúkrastofnanir og dvalarheimili, aldraðir og sjúkir einangra sig, ótölulegum fjölda aðgerða og meðferða á heilbrigðisstofnunum landsins hefur verið frestað eða þær slegnar af. Skólahald er með gerbreyttu sniði. Grímuskylda í skólum og verslunum. Kvíði og ótti grefur um sig og svo má lengi telja.

Daglegt líf er allt úr lagi gengið.

Í upphafi var almennt litið svo á að um afmarkað, stutt tímabil væri að ræða og við gætum um frjálst höfuð strokið þegar voraði. Það auðveldaði að sætta sig við þær skorður sem daglegu lífi voru settar.

Svo hallaði sumri og syrta fór í álinn á ný. Enn dundu yfir þunglyndisleg skilaboð og ákvarðanir sóttvarnayfirvalda og veturinn fram undan. Þetta vissi ekki á gott.

Bera tók á fréttum af fólki sem missti tökin á tilverunni. Tilkynntum heimilisofbeldismálum fjölgaði, vísbendingar kviknuðu um aukna neyslu áfengis og augljóst var af fréttum að þráðurinn tók að styttast. Við vorum að þreytast á ástandinu og sumir við það að gefast upp. Fluttar voru og eru fréttir af fólki sem missir tök á tilverunni og rasar út á almannafæri, sjálfum sér og sínum til minnkunar, sem bendir til þverrandi þolinmæði og uppurins umburðarlyndis.

Fólk sem vinnur nú dögum saman heima finnur ekki sömu hvíldina heima fyrir. Heimili og vinnustaður runnin saman í eitt. Samskipti stirðna og léttvæg mál, sem auðvelt er að leysa, hlaupa í harðan hnút.

Vissulega vöktu fréttir af bóluefni von í líðandi viku. Ekki bara að virkni þess virðist með besta móti og framleiðsluferlar þess ættu að geta afkastað nægu magni bóluefnis. Heldur, og miklu frekar, að Íslendingum er, vegna samstarfs Evrópuríkja, tryggður aðgangur að því.

Helsta óvissan er þá hvenær hægt sé að hefja hér bólusetningu og þar með kveða niður faraldurinn fyrir fullt og allt og lífið komist í samt lag á nýjaleik.

Nú virðist allt benda til að ekki sé áhugi á að rýna sóttvarnaaðgerðir í miðjum klíðum. Það hefði þó verið tilefni til. En þegar faraldurinn verður að baki og litið verður í baksýnisspegilinn, verður ekki hjá því komist. Þá verður betur komið í ljós hverjar aukaverkanir þeirra voru. Fjárhagslega tjónið verður þá auðveldlegar mælt. Hitt tjónið, sem varð á lífi og heilsu, andlegri og líkamlegri, verður erfiðara að meta. Og nú hefur verið ákveðið að slaka til á ný. Það varð minna en allir þráðu. Á meðan vonum við að þráðurinn styttist ekki um of.

Samskipti stirðna og léttvæg mál, sem auðvelt er að leysa, hlaupa í harðan hnút.

Styrkir til **verkefna** og **viðburða**

Atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneytið auglýsir eftir umsóknum um styrki á málefnasviðum ferðamála-, iðnaðar- og nýsköpunarráðherra og sjávarútvegs og landbúnaðarráðherra.

Styrkirnir eru ætlaðir til verkefna sem efla atvinnulíf og nýsköpun.

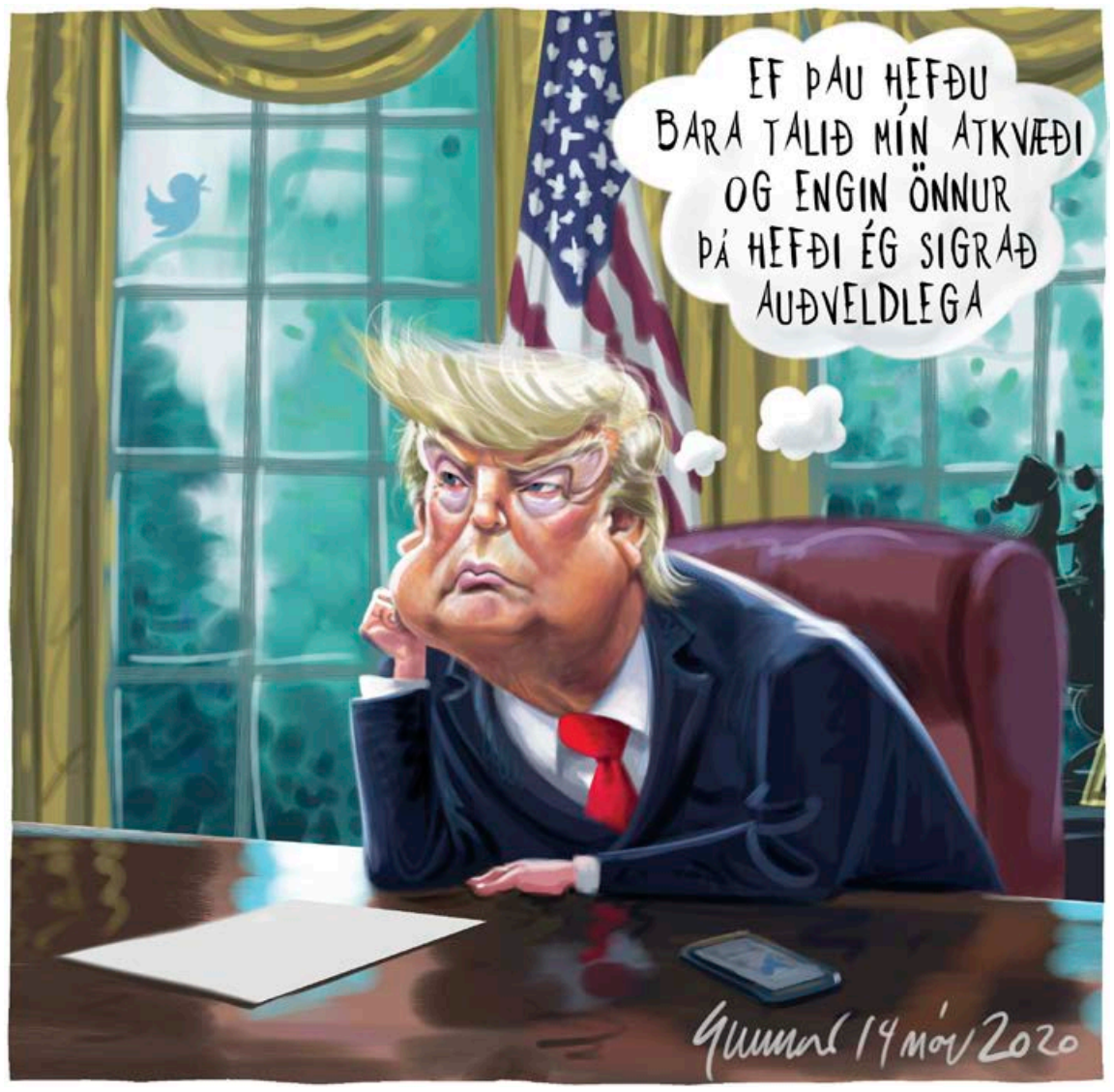
Umsóknarfrestur er til 30. nóvember 2020.

Umsóknir berist rafrænt í gegnum eyðublaðavef Stjórnarráðsins.

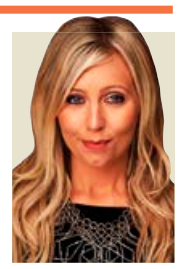
Allar nánari upplýsingar á anr.is

Stjórnarráð Íslands
Atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneytið

Gunnar



Mín skoðun Sif Sigmarsdóttir



Dickens á sprellanum

Heimsþing kvenleiðtoga fór fram í Reykjavík og á veraldarvefnum í vikunni. Á þinginu kom fram að fjölgun kvenna í leiðtogastöðum undanfarin ár hefði verið svo hæg, að héldi svo fram sem horfir taki 200 ár að ná jöfnum hlutföllum á þjóðþingum. Silvana Koch-Mehrin, stofnandi Samtaka þingkvenna, sagði eina ástæðu hægagangsins vera uppgang popúlismans, svo sem í Bandaríkjunum í forsetatíð Trump, í Brasilíu undir Bolsonaro, á Filippseyjum undir Duterte og víða í Austur-Evrópu. „Í popúlisma ríkir hugmyndafræði hins sterka karlmanns," sagði Silvana. „Að svona eigi leiðtogi að líta út."

Hinn sterki karlmaður er þó ekki eina táknmyndin sem komst í fréttirnar í vikunni. Stórhneyksli skók á dögunum hverfið sem ég bý í hér í London. Ástæðan var pínulítil, allsber kona.

Í Bretlandi eru fleiri styttur af körlum sem heita John, en styttur af konum. Undanfarin ár hafa þarlendar konur reynt að breyta því.

Árið 2018 var í fyrsta sinn reist stytta af konu á Parliament Square í London. Styttan var af Millicent Fawcett, baráttukonu fyrir jafnrétti kynjanna, sem lék lykilhlutverk í að tryggja konum í Bretlandi kosningarétt. Fyrir voru á Parliament Square ellefu styttur af körlum úr stjórnmálasögunni.

Í Wales er sem stendur ekki að finna eina einustu styttu af nafngreindri konu, ókonungborinni, sem uppi var í alvörunni. Á þessu ári mun rísa í miðbæ Cardiff stytta af Betty Campbell, fyrsta svarta skólastjóra Wales, en hún lést árið 2017.

Síðastliðinn þriðjudag stóð til að hér í Islington-hverfi yrði næsti styttu-stórsigurinn unninn. En öðruvísi fór en á horfðist.

Í heilan áratug hefur hópur íbúa staðið fyrir fjársöfnun svo reisa mætti styttu af Mary Wollstonecraft. Wollstonecraft er gjarnan sögð móðir femínismans. Hún fæddist í London árið 1759. Fjölskylda hennar var vel stæð en drykkfelldur og ofbeldisfullur faðir hennar glopraði niður fjölskylduauðnum. Wollstonecraft hlaut enga formlega menntun. Hún horfði hins vegar öfundaraugum upp á bróður sinn ganga menntaveginn og ákvað að mennta sig sjálf. Aðeins 25 ára opnaði hún stúlknaskóla í Newington Green, þar sem reisa átti styttuna af henni.

Styttan var afhjúpuð í beinni útsendingu í gegnum rafrænt streymi vegna COVID-samkomutakmarkana. Samstundis runnu tvær grímur á ákafa áhorfendur. Styttan var ekki af Mary Wollstonecraft heldur örsmárri, ónafngreindri, kviknakinni konu, með mjótt mitti og sperrt brjóst. Gagnrýnin lét ekki á sér standa. „Ekkert heiðrar móður femínismans betur en sexí, allsber skvísa," tísti Twitter. „Hversu margir af okkar fremstu karlkynsrithöfundum hafa verið heiðraðir, allsberir á styttuformi? Maður minnist þess ekki að hafa séð Charles Dickens á sprellanum."

Við og átjánda öldin

Mary Wollstonecraft lést aðeins 38 ára að aldri í kjölfar barnsburðar. Dóttir hennar lifði, en hún var Mary Shelley, höfundur Frankenstein. Í einu frægasta verki Wollstonecraft, Til varnar réttindum konunnar, færði hún rök fyrir því að konur væru vitsmunalegir jafningjar karla og hvatti til þess að konur yrðu metnar af andlegu atgervi en ekki eftir útliti.

Aðeins tíu prósent af styttum í London eru af konum. Flestar eru þær af nafnlausum líkneskjum, léttklæddum englum, mæðrum, friði, réttlæti, hálfnöktum skvísum.

Táknmyndin um hinn sterka karlmann er ekki eina táknmyndin sem ógnar framgangi kvenna. Styttan af Mary Wollstonecraft er af táknmyndinni sem Wollstonecraft barðist svo hatrammlega gegn; konunni sem er ekkert nema ytra lag, yfirborð, nafnlaus og abstrakt brons Barbie. 223 árum eftir andlát „fyrsta femínistans" virðast skilaboð Mary Wollstonecraft eiga jafnbrýnt erindi við samtímann og þau áttu við samtíð hennar, átjándu öldina.

FRÉTTABLAÐIÐ

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



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

Þú finnur Mercedes-Benz á Íslandi
á Facebook og Instagram.

Undankeppni HM frestað til marsmánaðar

HANDBOLTI Evrópska handboltasambandið, EHF, tilkynnti í gær að leikjum kvennalandsliðsins í undankeppni HM 2021 yrði frestað til næsta árs. Ísland átti að ferðast til Makedóníu og leika þar þrjá leiki í upphafi desember, en áætlað er að leikirnir fari fram í mars.

Í tilkynningunni sem barst til HSÍ kom fram að áhrif kórónaveirufaraldursins gerðu það að verkum að ákveðið var að fresta. Það sé mikil áhætta að fá stóran hóp fólks víðs vegar að úr Evrópu á einn stað og hætta á að smit komi upp á leikstað sem leiði til frestana.

Stelpurnar okkar eru í riðli með Norður-Makedóníu, Litháen og Grikklandi og er vonast til þess að leikirnir geti farið fram um miðjan mars næstkomandi. **– kpt**

Geta gert út um Danagrýluna

FÓTBOLTI Strákarnir okkar í karlalandsliðinu í knattspyrnu mæta Dönum í næstsíðasta leik liðsins í Þjóðadeildinni annað kvöld. Þetta er 25. viðureign liðanna eftir 0-3 tap gegn Dönum á Laugardalsvelli í haust og kemur þremur dögum eftir viðureign Íslands og Ungverjalands.

Þjálfarateymi danska landsliðsins fékk jákvæðar fréttir á dögunum þegar ensk stjórnvöld samþykktu að gefa leikmönnum landsliða Íslands og Danmerkur undanþágu frá ferðabanni á milli Englands og Danmerkur. Með því fengu sjö leikmenn að koma til móts við danska liðið, sem leika á Englandi.

Ísland bíður enn eftir fyrsta sigrinum gegn Dönum í karlaflokki. Danska liðið er það lið sem Ísland hefur mætt hvað oftast án þess vinna leik. **– kpt**



Klopp ætti að geta knúsað Salah áhyggjulaus í vetur. MYND/EPA

Salah kominn með COVID-19

FÓTBOLTI Egypska knattspyrnusambandið greindi frá því í gær að Mohamed Salah hefði greinst jákvæður af kórónaveirunni. Salah sem er einkennalaus er kominn í einangrun og verður því ekki með liðsfélögum sínum gegn Tógó í dag.

Salah er fimmti leikmaður Liverpool sem greinist með kórónaveiruna á þessu tímabili. Áður höfðu Sadio Mane, Thiago, Xherdan Shaqiri og Konstantinos Tsimikas greinst með veiruna og eru allir búnir að ná sér til fulls. Þá er Roberto Firmino líklegast á leiðinni í sóttkví eftir að smit kom upp innan brasilíska landsliðsins.

Ólíklegt er að Salah geti gefið kost á sér í toppslag Liverpool gegn Leicester eftir átta daga. Egyptinn hefur byrjað tímabilið vel og skorað átta mörk í átta leikjum fyrir Liverpool í ensku úrvalsdeildinni. **– kpt**

Tapið ekki tilefni til byltingar

Íslenskir knattspyrnuáhugamenn eru enn að sleikja sárin eftir grátlegt tap Íslands í úrslitaleik um laust sæti í lokakeppni Evrópumótsins. Þar með varð ljóst að gullkynslóðin fer ekki á sitt þriðja stórmót í röð.



Mark Gylfa Þórs virtist ætla að duga, áður en Ungverjar skoruðu tvö á lokamínútum leiksins. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

FÓTBOLTI Eftir að komandi leikjum í Þjóðadeildinni lýkur, rennur samningur Eriks Hamrén og Freys Alexanderssonar, þjálfara íslenska karlalandsliðsins í knattspyrnu, út og spurning er hvert framhaldið verður hvað þjálfaramálin varðar.

Freyr hefur nú þegar samið við Al Arabi í Katar um að gerast aðstoðarmaður Heimis Hallgrímssonar. Þegar sá samningur var tilkynntur var greint frá því að Freyr myndi klára verkefni þessa árs með landsliðinu, en ekkert um framhaldið. Engar fregnir hafa borist um viðræður um framlengingu á samningi Hamréns, enda eðlilegt að aðilar hafi einsett sér að klára þessa leiki áður en viðræður hæfust.

Fréttablaðið fékk Arnar Bergmann Gunnlaugsson, þjálfara karlaliðs Víkings í knattspyrnu og fyrrverandi landsliðsmann, til að rýna í stöðuna.

„Mér finnst Hamrén og Freyr hafa staðið sig vel í starfi og ef ég væri í forsvari fyrir KSÍ myndi ég bjóða Hamrén áframhaldandi samning. Ég er ekki sammála þeirri umræðu að það sé komið að einhverjum kaflaskilum og þörf sé á einhverri drastískri breytingu hjá þessu liði. Við vorum fimm mínútum frá því að tryggja okkur sæti á EM og mér fannst leikurinn við Ungverja vel upp settur og ekkert sem þjálfarateymið hefði getað gert betur," segir Arnar um vangaveltur, um hvort kominn sé tími á þjálfaraskipti.

„Að mínu mati er eðlilegt að treysta áfram á þá leikmenn sem hafa komið okkur á þann stað sem við erum á í dag, þrátt fyrir að þeir séu ekki í sínu besta leikformi. Það sást fyrsta hálftímann að þessi samsetning virkar best og við vorum fínir fyrsta klukkutímann. Svo fer leikformið vissulega að láta á sjá hjá nokkrum leikmönnum og það er áhyggjuefni hversu illa við ráðum við að missa lykilleikmenn eins og Jóhann Berg [Guðmundsson] og svo Aron Einar [Gunnarsson] af velli. Þetta er hins vegar ekkert nýtt vandamál og ekki eitthvað sem hægt er að skella skuldinni á Hamrén fyrir, finnst mér," segir hann enn fremur.

„Nú þegar þessari undankeppni er lokið er eðlilegt að spyrja sig hvert framhaldið verður hjá leikmönnum á borð við Hannes Þór [Halldórsson] og Kára [Árnason]. Að mínu mati er hins vegar erfitt að fara í einhver kynslóðaskipti á meðan Hannes Þór og Kári eru að spila jafn vel og raun ber vitni. Þeir voru báðir frábærir í leiknum í fyrradag en svo kemur auðvitað að því að líkaminn getur ekki meir. Mér finnst sá tímapunktur hins vegar ekki vera til staðar núna.

> **Ég er ekki sammála þeirri umræðu að það sé komið að einhverjum kaflaskilum.**
>
> Arnar Gunnlaugsson

Það er svo allt annað mál hvort það sé vilji sambandsins að fara í einhverja stefnubreytingu með leikstílinn eða fórna úrslitum í einhvern tíma, til þess að koma nýjum leikmönnum inn í hlutverk þeirra sem fyrir eru," segir landsliðsmaðurinn fyrrverandi, aðspurður hvort þörf sé á miklum breytingum á liðinu.

„Mögulega mætti segja að leikmenn á borð við Albert [Guðmundsson] ættu að fá meira og skýrara hlutverk hjá liðinu í næstu undankeppni. Svo hefur Rúnar Alex [Rúnarsson] kosti sem Hannes Þór hefur ekki og öfugt. Það er bara spurning um hvort þú metur, þegar kemur að valinu á hver verður í markinu.

Þá sýnir það sig kannski í leiknum gegn Ungverjum að leikmenn þurfi að huga að því betur að vera hjá liðum þar sem þeir spila reglulega. Kannski þurfa einhverjir að færa sig eitt skref aftur til þess að fá fleiri mínútur inni á vellinum. Það má svo ekki gleyma hversu mikilvægur Kolbeinn [Sigþórsson] er sem uppspilspunktur, í þeirri taktík sem við höfum spilað undanfarin ár. Við sáum það bersýnilega síðasta hálftímann í gær að við söknuðum eiginleika hans þegar við vorum komnir í mikla lágpressu.

Alfreð [Finnbogason] stóð sig frábærlega í leiknum, en hans hæfileikar skína betur þegar liðið er ofar á vellinum í pressu og er að sækja á fleiri mönnum eins og það gerði í fyrri hálfleik," segir Arnar.

„Þeir leikmenn sem ég myndi vilja sjá fá aukið hlutverk úr yngra landsliðinu eru Ísak Bergmann [Jóhannesson] og Willum Þór [Willumsson]. Ísak Bergmann ætti þá að nota í sinni náttúrulegu stöðu inni á miðsvæðinu. Hann er með gríðarlega hlaupagetu og getur hlaupið völlinn teig frá teig. Willum Þór gæti síðan hentað vel þegar þarf að halda boltanum innan okkar raða ofarlega á vellinum og byggja upp spil í kringum hann. Það er líkamlega öflugur leikmaður með gott auga fyrir spili.

Svo eigum við spennandi leikmenn í yngri landsliðunum þannig að við þurfum ekki að örvænta þó við séum langt niðri þessa stundina út af þessu tapi." **hjorvaro@frettabladid.is**

Með tveimur sigrum förum við langleiðina á EM

FÓTBOLTI Þjálfarateymi kvennalandsliðsins í knattspyrnu tilkynnti í gær hvaða 23 leikmenn væru í hópnum fyrir leikina gegn Slóvakíu og Ungverjalandi í undankeppni EM. Tvær breytingar eru í hópnum, Dagný Brynjarsdóttir og Rakel Hönnudóttir, tvær af reynslumeiri leikmönnum liðsins, koma aftur inn í stað Karólínu Leu Vilhjálmsdóttur og Hólmfríðar Magnúsardóttur.

Stelpurnar okkar mæta Ungverjum og Slóvökum undir lok mánaðar, þar sem líklegt er að tveir sigrar tryggi kvennalandsliðinu þátttökurétt í lokakeppni Evrópumótsins, sem fer fram sumarið 2022. Það yrði í fjórða skiptið í röð sem Ísland kæmist í lokakeppnina.

Íslenska liðið fékk undanþágu til að æfa saman í aðdraganda leikjanna í sérstakri vinnusóttkví og mun æfa saman út næstu viku áður en haldið er út.



Kvennalandsliðið hefur æft á undanþágu síðustu vikuna. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

„Við fengum undanþágu til að æfa og höfum æft með tilliti til sóttvarnaaðgerða undanfarna daga, svipað og Valskonur sem hafa fengið að æfa í vinnustaðarsóttkví."

Jón Þór segir þessa aðferð ekki æskilega en enga afsökun.

„Við vonumst auðvitað til þess að þetta skili sér inn á völlinn. Þetta hafa verið fínar æfingar og stelpurnar tekið vel á því, bæði hjá okkur og þegar þær voru upp á eigin spýtur. Ástandið á liðinu er þokkalegt en þetta er auðvitað ekki eins og að keppa leiki. Við munum finna fyrir því að hluti hópsins hafi ekki spilað í tæpa tvo mánuði þegar kemur í leikina, en það þýðir ekkert að væla yfir því. "

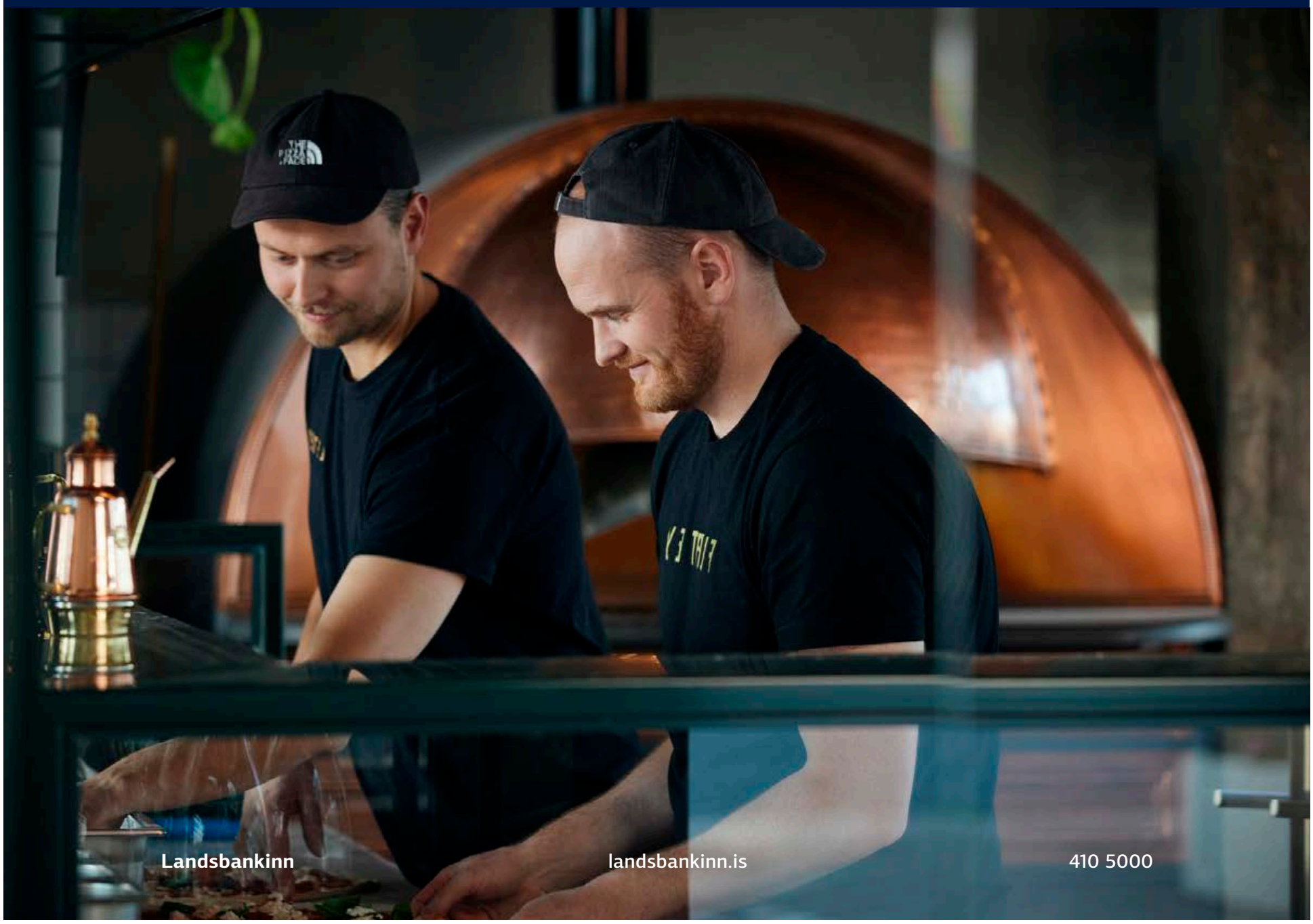
Líklegt er að sex stig í næstu tveimur leikjum skili kvennalandsliðinu á Evrópumótið, en það kemst ekki á hreint fyrr en riðlakeppninni lýkur í febrúar.

„Það var lagt upp með það fyrir keppnina að vinna alla leikina fyrir utan leikina gegn Svíum og reyna að fá að minnsta kosti eitthvað út úr öðrum leiknum gegn þeim. Uppskeran úr því myndi líklegast duga okkur í annað sætið. Við erum á góðri leið með það og að koma okkur í góða stöðu til að komast beint inn á EM, sem eitt af þremur stigahæstu liðunum í öðru sæti." **– kpt**

Við erum til staðar til að leysa úr málum með þér

Fyrirtækið þitt getur alltaf gengið að góðri ráðgjöf hjá fyrirtækjaþjónustu Landsbankans. Við tökum vel á móti þér í síma og á netinu meðan aðgengi að útibúum og Fyrirtækjamiðstöð er takmarkað og leysum úr málum með þér.

Einnig er hægt að panta tíma í ráðgjöf í síma og við hringjum í þig þegar þér hentar.



Landsbankinn landsbankinn.is 410 5000



ERIS BRÐSTOFUSTÓLL.
SLÉTT- FLAUEL/ÁKLÆÐI/PU-LEÐUR
7.493 KR. ~~9.990~~ KR.



GAIA
BORÐSTOFUSTÓLL,
TVEIR LITIR
39.992 KR.
~~49.990~~ KR.



GAIN
BORÐSTOFUSTÓLL,
FLY ÁKLÆÐI, TVEIR LITIR
24.642 KR.
~~28.990~~ KR.



LOUISE BORÐSTOFUSTÓLL,
ÞRÍR LITIR
11.192 KR. ~~13.990~~ KR.



BROSTE MATARSTELL OG BORÐBÚNAÐUR. MIKIÐ ÚRVAL OG GOTT VERÐ. KÍKTU Á ÚRVALIÐ Á HUSGAGNAHOLLIN.IS EÐA Í NÆSTU HÚSGAGNAHALLAVERSLUN.

BROSTE KERTI RUSTIC, ORION BLÁ
VERÐ: 790/890/1.290/1.590/2.390 KR.



RETINA SKAMMEL MEÐ GEYMSLU.
SLÉTTFLAUEL, FIMM FALLEGIR LITIR.
19.990 KR.





BRISTOL HÆGINDASTÓLL
59.492 KR. ~~69.990~~ KR.



BROSTE
ALVA PÚÐI 50×50 **7.990** KR.



VERTI MINI VEGGVASAR.
MARGIR LITIR. **4.990** KR.



TURTLE
HÆGINDASTÓLL OG SKAMMEL BLÁTT ÁKLÆÐI MEÐ ÁL FÆTI.
STÓLL VERÐ **269.990** KR.
SKAMMEL VERÐ: **69.990** KR.



LUKKUTRÖLL
9 CM. **5.790** KR.



Reykjavík Bíldshöfði 20	**12 – 18** virka daga **12 – 17** laugardaga **13 – 17** sunnudaga	**Akureyri** Dalsbraut 1	**12 – 18** virka daga **12 – 16** laugardaga	**Ísafjörður** **Skeiði 1**	**www.husgagnahollin.is** 558 1100

Verð og vöruupplýsingar í auglýsingunni eru birtar með fyrirvara um prentvillur. Yfirstrikað verð sýnir fullt verð vöru.

Fáðu innblástur

VEFVERSLUN
www.husgagnahollin.is
SENDUM FRÍTT

... fallegir tónar fyrir lifandi heimili

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.









VENESSA
PÚÐI, GRÓFT RIFFLAFLAUEL, SEX FALLEGIR LITIR.
40 X 60 CM
4.990 KR.



BITZ GLER- OG LEIRVARA. MIKIÐ ÚRVAL. KÍKTU Á ÚRVALIÐ Á HUSGAGNAHOLLIN.IS EÐA Í NÆSTU HÚSGAGNAHALLAVERSLUN.







MARIBO TUNGUSÓFI HÆGRI, BLÁTT SLITSTERKT ÁKLÆÐI.
STÆRÐ: 237 X 139 X 78.5 CM **139.990** KR.

Þú finnur nýju bæklingana okkar á www.husgagnahollin.is

HÚSGAGNA HÖLLIN

FRÉTTABLAÐIÐ HELGIN

14. NÓVEMBER 2020 LAUGARDAGUR

Lifandi tónlist frá Reykjavík

Á þessum tíma árs er vaninn að Reykjavík ólgi af lífi og tónlist, en Iceland Airwaves-tónlistarhátíðin hefur frá árinu 1999 verið sterkt aðdráttarafl fyrir íslenska sem erlenda tónlistarunnendur. En nú verður farin önnur leið.

Björk Eiðsdóttir
bjork@frettabladid.is



Nú í ár verður tónlistarhátíðin með öðru sniði en vanalega, enda löngu ljóst að ekki væri hægt að halda fjölmenna tónleika um alla borg á tímum heimsfaraldurs og samkomutakmarkana.

Það er Sena Live sem heldur utan um hátíðina og hefur gert undanfarin tvö ár og þó fólkið þar sé ýmsu vant, voru góð ráð dýr þegar bókaðir höfðu verið alþjóðlegir listamenn með löngum fyrirvara.

„Um verslunarmannahelgina áttuðum við okkur endanlega á því að ekki yrði hægt að halda Iceland Airwaves-hátíðina í núverandi mynd vegna samkomu- og ferðatakmarkana. Það var því brugðið á það ráð að færa hátíðina eins og hún lagði sig um eitt ár og endurbóka alla þá tónlistarmenn sem áttu að koma fram árið 2020 yfir á 2021," útskýrir Sindri Ástmarsson, framleiðslustjóri Live from Reykjavík.

Aðstandendur voru þó ekki af baki dottnir og langaði að gera eitthvað og nota um leið tækifærið sem felst í því að flestallir íslenskir tónlistarmenn eru staddir hér á landi.

Allir á landinu

„Þá kviknaði hugmyndin um Live from Reykjavík," segir hann. „Okkur langaði að nýta tæknina og það einstaka tækifæri sem felst í því að svo til allir tónlistarmenn sem hafa gert það gott erlendis eru á Íslandi þessa dagana. Við leituðum til stjórnvalda, Reykjavíkurborgar, Íslandsstofu, Icelandair og Landsbankans og þau stukku öll á þetta. Því næst leituðum við til listamannanna og viðtökur þeirra voru frábærar. Það vildu allir vera með, enda þykir flestum íslenskum tónlistarmönnum vænt um hátíðina og voru til í að fara í þessa tilraun með okkur. Við bindum miklar vonir við að með þessu framtaki komi mikil þekking og reynsla inn í bransann sem nýtist öllum áfram. Ljóst er að streymi er komið til að vera, auk þess sem framtakið skapaði fjölmörg störf, í bransa sem hefur verið svo til lamaður síðan í mars."

Hátíðin Live from Reykjavík hófst í gær og stendur út daginn í dag, laugardag, og er öllum heiminum boðið að fylgjast með. Gestir utan Íslands geta keypt aðgang að streymi gegnum Dice.fm, en þeir sem eru staddir á Íslandi geta fylgst með á miðlum RÚV. Öll hátíðin verður í beinni á RÚV 2 og valin atriði verða birt á RÚV.

Sindri segir aðstandendur hafa viljað halda sem mest í Iceland Airwaves-andann og því ákveðið að nota tónleikastaði, sem hafa verið og verða áfram, hornsteinar hátíðarinnar.

„Við nýtum þá öðruvísi en hægt er þegar áhorfendur eru á staðnum. Flestir tónleikarnir eru í Listasafni Reykjavíkur, Iðnó og Gamla Bíói, en svo munum við koma á óvart með nokkrum öðrum staðsetningum."

Mikið lagt í atriðin

Aðspurður segir Sindri söluna erlendis hafa gengið vel. „Þetta er náttúrulega í fyrsta skipti sem einhver á Íslandi fer af stað með verkefni af þessari stærðargráðu, eingöngu í gegnum streymi og markaðssetningu og sölu um allan heim, svo við höfum ekki mikinn samanburð. Hins vegar vitum við að á streymisviðburðum kaupa flestir aðgang stuttu fyrir viðburð, enda þarf enginn að hafa áhyggjur af því að það verði uppselt."

Sindri segir áhorfendur mega búast við fjölbreyttri tónlistardagskrá í hámarksgæðum, þar sem margt okkar allra besta tónlistarfólk kemur saman og skapar eitthvað einstakt.

„Það er mikið lagt í atriðin og var það markmið okkar frá byrjun að hafa alla framsetningu og umgjörð eins og best verður á kosið. Í fyrstu bylgju faraldursins var mikið um að tónlistarfólk streymdi óraf magnað og jafnvel heiman frá sér. Við vildum bæta upplifun áhorfenda og gera alvöru tónleika fyrir áhorfendur um allan heim."

OKKUR LANGAÐI AÐ NÝTA TÆKNINA OG ÞAÐ EINSTAKA TÆKIFÆRI SEM FELST Í ÞVÍ AÐ SVO TIL ALLIR TÓNLISTARMENN SEM HAFA GERT ÞAÐ GOTT ERLENDIS ERU Á ÍSLANDI ÞESSA DAGANA.



Sindri Ástmarsson, framleiðslustjóri Live from Reykjavík, hér ásamt Heiðu Eiríksdóttur. FRÉTTABLAÐIÐ/AÐSENT

Dagskrá kvöldsins

Dagskráin í dag hefst klukkan 19.30 á RÚV 2 og Rás 2 og verður eftirfarandi

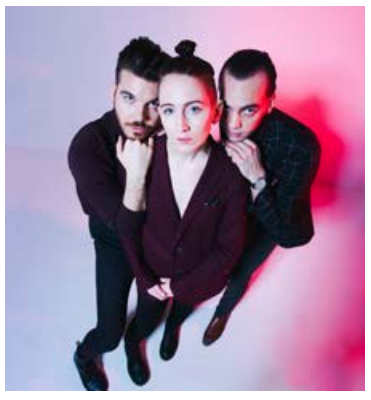
- Vök
- Június Meyvant
- Auður
- Hatari
- Daði Freyr
- GDRN
- Of Monsters and Men



Június Meyvant er annar á svið.



Auður tryllir væntanlega lýðinn.



Hljómsveitin Vök treður upp með söngkonuna Margréti í fararbroddi.



Daði Freyr, sem mun keppa fyrir hönd Íslands í Eurovision árið 2021, tekur þátt í Live from Reykjavík og bíða án efa margir spenntir eftir að sjá hann.



Of Monsters and Men hefur lengi verið á faraldsfæti um allan heim og hljóta aðdáendur að fagna þátttöku þeirra.

Hlutdeildarlán

HMS

Opið fyrir umsóknir um hlutdeildarlán

Þeir sem eiga erfitt með að fjármagna útborgun vegna fasteignakaupa geta nú fengið hlutdeildarlán frá HMS. Tekið er við umsóknum á hlutdeildarlán.is

Hvernig virkar þetta?

- Kaupandi leggur fram **5% kaupverðs í útborgun**
- Húsnæðislán nemur **75% kaupverðs**
- HMS veitir hlutdeildarlán fyrir **20% kaupverðs**
- Engir vextir eða afborganir greiðast af hlutdeildarláni
- Lántaki endurgreiðir lánið þegar hann selur eignina eða við lok lánstíma

Umsóknartímabil árið 2020:

Frá **2. nóvember** til og með **20. nóvember** 2020

Frá **21. nóvember** til og með **13. desember** 2020

Uppfylla þarf nokkur skilyrði:

- Umsækjendur þurfa að vera undir skilgreindum tekjumörkum
- Umsækjendur mega ekki hafa átt fasteign síðustu fimm ár
- Fasteignin þarf að uppfylla stærðar- og verðmörk*

*Allar nánari upplýsingar um skilyrði fyrir veitingu hlutdeildarlána má finna á **hlutdeildarlán.is**





Á morgun, 15. nóvember, er alþjóðlegur minningardagur um fórnarlömb umferðarslysa. Eftir sonarmissinn vildi Óskar láta gott af sér leiða og hélt fjölmarga fyrirlestra fyrir ungt fólk sem misst hafði bílprófið og segir það hafa gefið sér mikið. Hann bað unga fólkið að hugsa til sín og Kidda litla, næst þegar það ætlaði að spyrna eða keyra yfir á rauðu ljósi. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Hann var stjarnan í hópnum

Óskar Sólmundarson var sjálfur hættulegur ökumaður á sínum yngri árum og hefði getað valdið miklum skaða. Örlögin urðu aftur á móti þau að yngsta barnið hans, Kristinn Veigar, lést, þegar ekið var á hann við heimili hans.

Björk Eiðsdóttir
bjork@frettabladid.is



Óskar ólst upp í Sandgerði en sem ungur drengur varði hann sumrunum í sveitinni hjá ömmu í Bjarnarfirði. „Maður var byrjaður að keyra dráttarvélar aðeins níu eða tíu ára gamall og farinn að keyra úti á þjóðvegum mjög ungur."

Þegar Óskar var 16 ára flutti hann austur á Stöðvarfjörð til eldri systur sinnar, þar sem hann fékk starf í frystihúsinu. Hann segir þorpsbúa hafa verið sátta við harðduglegan aðkomumanninn, eða allt þar til hann fékk bílpróf. „Þá var ég alveg klikkaður. Mér var sama um allt, slædandi úti um allt þorp og í spyrnu. Það var verið að spyrna frá Stöðvarfirði yfir á Breiðdalsvík þar sem eru háar skriður og mikil hætta."

Áhyggjufullir þorpsbúar áttu það til að hringja á lögregluna sem var með aðsetur í næsta firði. „Svo þegar löggan kom yfir var auðvitað lítið hægt að gera annað en að skamma mann."

Fannst hann ódauðlegur

Þegar Óskar var rúmlega 18 ára sagði systir hans, sem þá var að hans sögn hálfgerð mamma hans, honum að annaðhvort þyrfti hann að hægja á sér eða að fara.

„Það er bara um tvennt að velja, annaðhvort slakar þú á eða ferð héðan. Hún sagðist ekki geta tekið við þessu lengur. Það kvörtuðu allir í henni en ekki mér, enda hlustaði ég ekki á neinn."

Foreldrar í þorpinu höfðu áhyggjur af börnum sínum, en Óskar svaraði þeim áhyggjum þannig til að börnin væru á ábyrgð foreldranna en ekki hans.

„Eins og ég segi, maður var bara klikkaður. Manni fannst maður ódauðlegur."

Óskar lét ekki segjast og flutti því aftur suður eftir afarkosti systurinnar.

Fín lína á milli hetju og hálfvita

„Ég náði að vera í Sandgerði í mánuð áður en ég missti bílprófið. Ég var þá tekinn á 99 kílómetra hraða innanbæjar." Óskar missti prófið í mánuð og upplifði það sem fangelsi en lét sér það þó ekki að kenningu verða.

„Einhvern tíma fór ég í spyrnu á Reykjanesbrautinni sem þá var einföld. Með mér í bílnum var vinur minn og þrjár vinkonur og enn þann dag í dag tala þær um að þær skilji ekki hvernig við komumst lífs af. Ég var að taka fram úr og trailer að koma á móti á fullri ferð og svo framvegis. Hugsun mín var að ég væri aldrei að fara að tapa. Það var hver sénsinn tekinn á eftir öðrum. Mér fannst ég vera frábær bílstjóri. Sem maður er – þar til eitthvað gerist. Þá er mjög fín lína á milli þess að vera hetja og hálfviti."

Vinurinn lést í bílslysi

Árið 1992 varð Óskar faðir í fyrsta sinn, þá 23 ára gamall, og segist hafa róast töluvert við það. Hann hafði ekið með radarvara til að forðast lögregluna, en látið vin sinn hafa hann þegar sonurinn kom í heiminn. Hann ætlaði að hægja á sér.



Mynd tekin af Kristni Veigari, mánuði fyrir slysið. „Þegar ég skoða hana fer allt á skrið innra með mér," segir Óskar. VÍKURFRÉTTIR/ELLERT GRÉTARSSON

„Ég hitti þennan félaga minn á sunnudegi niðri á bryggju í Sandgerði. Hann vildi skila mér radarvaranum en ég afþakkaði svo hann hélt honum. Morguninn eftir lenti hann í slysi rétt fyrir utan Keflavík og lést. Þetta hafði mikil áhrif á mig og liggur alltaf þungt á mér. En maður hætti samt ekkert að keyra hratt. Ég hugsaði með mér að svona slys gerðust og það þyrfti ekkert að henda mig."

Óskar kynntist Akstursíþróttafélagi Suðurnesja. „Þá fór ég að keyra rallíbíl og sá fljótt að ég var ekki eins góður bílstjóri og ég hélt, maður velti og fór út af en þá með allan öryggisbúnað svo allt fór vel þó bílarnir hafi fengið að kenna á því."

Óskar keppti fjórum sinnum í Íslandsmótinu í rallí og síðast árið 2007. „Þá var ég kominn á kraftmeiri bíl og endaði í fjórða sæti, einu stigi frá fyrsta sætinu. Sumarið eftir var ætlunin að gera meira en þennan vetur lendir Kiddi í slysinu."

Kristinn Veigar

Kristinn Veigar, yngsta barn Óskars, var nýorðinn fjögurra ára þegar ekið var á hann fyrir utan heimili hans í Keflavík. Óskar og barnsmóðir hans, Anna Guðbjörg Kristinsdóttir, móðir Kristins og systur hans, Örnu Sóleyjar, tveimur árum eldri, voru skilin og bjuggu systkinin hjá móður sinni Í Keflavík. Þau voru svo hjá Óskari og konu hans, Vilborgu Rós Eckard, aðra hvora helgi og í fríum.

„Ég og Vilborg, sem ég á elsta soninn með, Odd fæddan 1992, tókum aftur saman árið 2005 eftir skilnað okkar Önnu og höfum við því verið saman í 15 ár. Þetta sjálfsagt gerist ekki oft," segir Óskar og hlær þegar blaðamaður hváir. „Hún á svo eina dóttur, Viktoríu, fædda 1996."

Það er ekki óalgengt að í nýju sambandi finni fólk fyrir þörf til að eignast barn saman en í þessu tilfelli var það óþarft. Barnið þeirra var orðið 12 ára og segir Óskar það strax hafa legið fyrir að ekki þyrfti að bæta við.

Örlagaríki dagurinn

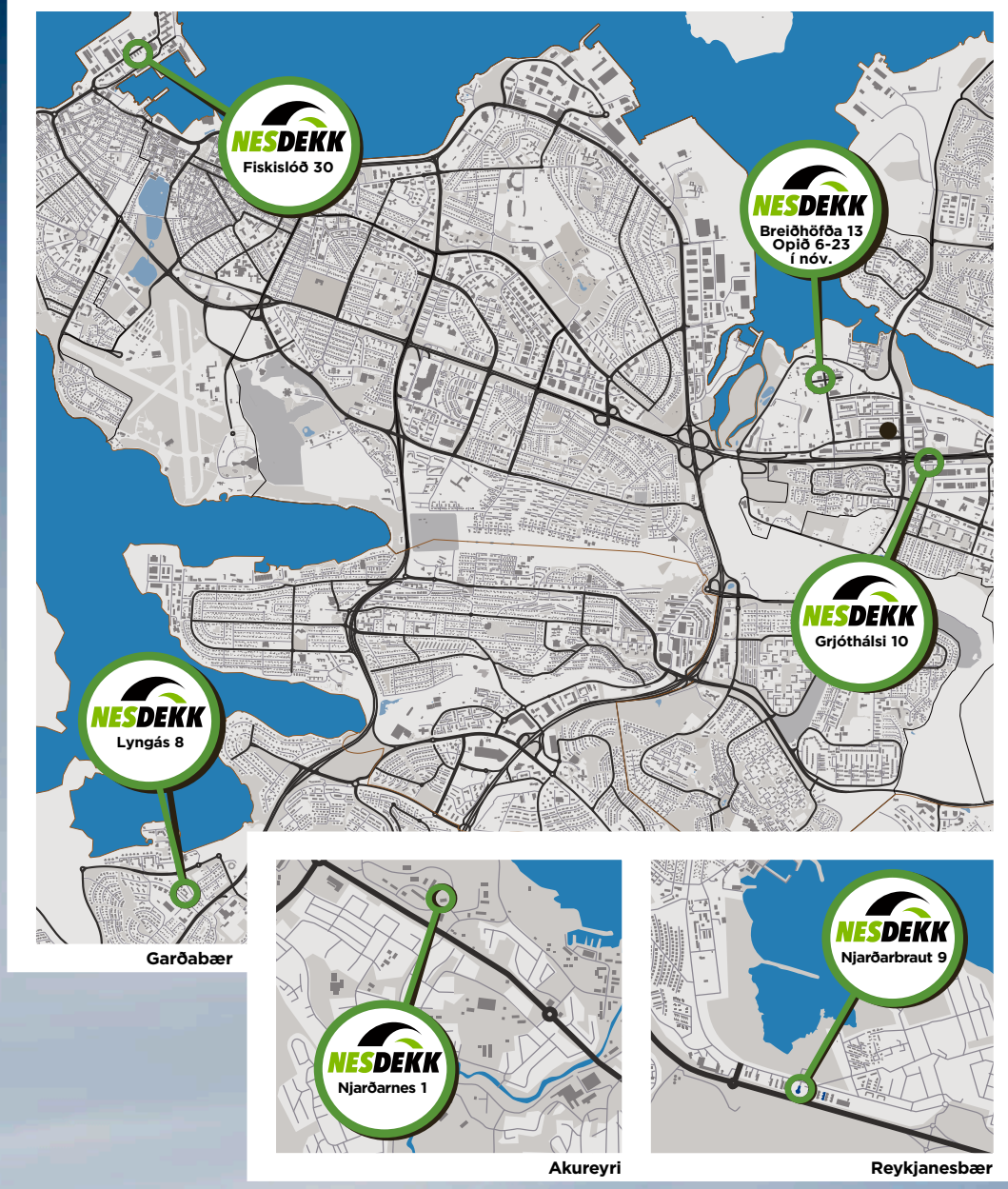
Víkjum aftur að örlagaríka deginum 30. nóvember árið 2007.

TOYO TIRES · PIRELLI POWER IS NOTHING WITHOUT CONTROL · Laufenn Journey in Style · MAXXIS DEKK · Mastercraft TIRES · NANKANG FREE YOUR WAY · GT RADIAL · INTERSTATE TIRES

NESDEKK
Breiðhöfða 13

Rýmri opnunartími til að tryggja sóttvarnir
frá kl.6:00 til 23:00
í nóvember

Nesdekk verkstæði í næsta nágrenni við þig!



Réttu dekkin draga fram bestu eiginleika bílsins og veita hámarks öryggi við misjöfn akstursskilyrði.

Fáðu ráðleggingar fagmanna okkar við val á réttum dekkjum fyrir þig.





Skoðaðu nýju heimasíðuna okkar á nesdekk.is

Þar getur þú fundið réttu dekkin sem henta þér best og gengið frá kaupunum.

Sjáðu úrvalið á **nesdekk.is**

Breiðhöfði 13	Fiskislóð 30	Grjóthálsi 10	Lyngási 8	Njarðarbraut 9	Njarðarnesi 1
110 Reykjavík	101 Reykjavík	110 Reykjavík	210 Garðabæ	260 Reykjanesbæ	603 Akureyri
590 2080	561 4110	561 4210	565 8600	420 3333	460 4350
Tímabókun	Tímabókun	Röð	Röð	Röð	Röð

NESDEKK

Það var föstudagur og Óskar og Vilborg að undirbúa sig fyrir árshátíð fyrirtækisins sem hann starfaði hjá.

„Við ætluðum að hittast í pool og morguninn eftir var stefnan sett austur á Selfoss á hótel."

Óskar er upptekinn í símanum þegar hann sér að Birgir Stefánsson, maður Önnu barnsmóður hans, hringir.

„Ég sá að Biggi var að hringja en ætlaði að klára hitt símtalið áður en ég hringdi í hann til baka. Hann hringdi þá beint í Vilborgu og þá var síminn tekinn af mér.

Aðeins 16 mínútur frá Keflavík

Hann sagði mér að Kiddi hefði lent í slysi og væri í sjúkrabíl á leið í bæinn.

Við rukum út í bíl þar sem við bjuggum í Fífuseli í Breiðholti. Þetta var á föstudegi, klukkan rétt rúmlega fimm á útborgunardegi. Það voru bara allir í umferðinni," segir Óskar, sem fannst það taka heila eilífð að keyra frá Fífuseli að Landspítalanum í Fossvogi.

„Sjúkrabíllinn var á undan okkur frá Keflavík, hann var ekki nema 16 mínútur sem er mjög skammur tími. Lögreglan hafði stöðvað alla umferð í gegnum Reykjavík og ég veit að það var allt gert til að koma honum undir læknishendur sem fyrst."

Þegar Óskar og Vilborg komu á sjúkrahúsið hittu þau Önnu og Bigga fyrir sem ekið höfðu á eftir sjúkrabílnum, og minnist Óskar á hversu mikilvægt hafi verið í þessum aðstæðum að samband foreldranna allra hafi verið gott.

„Sem betur fer hafði Vilborg alltaf verið í sambandi við okkur Önnu þegar við bjuggum saman, sem mamma hans Odds, og því þekktust allir mjög vel og af góðu einu. Það var mjög góður samgangur á milli. Kiddi og Arna fengu að vera börnin okkar, þó við værum ekki alltaf sátt við hvort annað smitaðist það aldrei yfir á þau."

Óvissan var algjör

Þegar þarna er komið sögu vita foreldrarnir aðeins að Kiddi litli, sem hafði hlaupið á milli kyrrstæðra bíla við heimili sitt og út á götu þar sem hann varð fyrir bíl, er meðvitundarlaus en hjartað slær. Við tekur bið eftir niðurstöðum lækna og eftir því að fá að sjá drenginn sinn.

„Mér finnst sem sú bið hafi verið margar klukkustundir en líklega var þetta hálftími eða klukkutími þar til við fengum að sjá barnið. Óvissan var algjör.

Við vorum svo færð inn á gjörgæslu þar sem við fengum að sjá hann. Þar lá hann í sjúkrarúmi í öndunarvél. Við sáum að hann andaði og hjartað sló, það sá ekkert á andliti hans sem er ótrúlegt eftir þetta allt saman."

Óskar segir að þarna hafi foreldrarnir verið nokkuð bjartsýnir á framhaldið.

„Hugsunin um að barnið manns sé kannski að fara að deyja kemur aldrei upp. Ég hugsa að það komi aldrei upp í huga foreldris í þessum aðstæðum. Við vorum bara að berjast með honum og hringja í foreldra okkar og ættingja og láta vita hvað gerst hafði. Okkur var sagt að það eina sem við gætum gert væri að bíða enda hefðu miklar bólgur myndast við heila.

Foreldrar okkar komu á spítalann en fóru svo að hugsa um hin börnin, Kiddi var númer átta í röð systkina báðum megin svo það þurfti að hugsa um sjö önnur börn."

„Þegar nóttin kom var útbúin aðstaða fyrir okkur Önnu að gista sitt hvorum megin við hann. Maður svaf auðvitað ekkert heldur dottaði bara aðeins," segir Óskar og það er augljóst að það tekur á að rifja atburðarásina upp og tárin eru ekki langt undan.

Ég held að hann hafi dáið þarna

„Svo um hálf fjögur um nóttina fara öll tækin sem hann var tengdur við að pípa og stofan fyllist af hjúkrunarliði. Þau ná honum aftur niður og allt er með kyrrum kjörum. Manni var gríðarlega létt en áttaði sig illa á stöðunni og eftir á að hyggja held ég að hann hafi dáið þarna. Vélarnar voru látnar halda í honum lífi. Ég held að þetta sé oft gert, fyrir foreldrana, svo þau fái að berjast með barninu sínu og gefist smá tími."



Óskar, sem er atvinnubílstjóri, sökkti sér í vinnu eftir andlát Kidda en segist ótal oft hafa þurft að stoppa úti í vegarkanti þegar sorgin hafi komið yfir hann og gráta. Hann segist alltaf hafa leyft sér að gráta og ræða sonarmissinn.

> ÞAÐ VAR SVO ANNA SEM FYRST FATTAÐI HVAÐ ÞESSI ORÐ ÞÝÐDU OG BROTNAÐI SAMAN. ÞÁ VAR HANN AÐ SEGJA VIÐ OKKUR AÐ BARNIÐ OKKAR VÆRI DÁIÐ.

Morguninn eftir er farið með Kidda í myndatöku og segir Óskar myndina af því þegar honum er rúllað í sjúkrarúminu, tengdur tækjum, inn í lyftu, vera sterka í huga sér.

„Þegar svo komið er með hann aftur er haldinn fundur með okkur foreldrunum. Okkur er þá tilkynnt að hann sé heiladáinn. Við einfaldlega horfðum á lækninn og spurðum: „Hvað þýðir það?" Hann þagði og gaf okkur smástund til að átta okkur betur. Það var svo Anna sem fyrst fattaði hvað þessi orð þýddu og brotnaði saman. Þá var hann að segja við okkur að barnið okkar væri dáið."

Óskar segir ómögulegt að lýsa þeirri tilfinningu sem hafi læst sig um hann við þær fréttir. „Þetta er eitthvað sem er ekki til í huga manns og enginn á að þurfa að hugsa."

Í framhaldi þurftu foreldrarnir að taka ákvörðun um að slökkt yrði á tækjum sem héldu í Kidda lífinu og kom það í hlut Vilborgar að tilkynna læknum það. „Ég gat ekki beðið um að slökkt yrði á tækjunum sem í mínum huga héldu syni mínum á lífi."

Við urðum bara börn aftur

„Við urðum bara börn aftur. Systur mínar tvær komu að austan, fluttu inn á okkur og sáu til þess að við fengjum að borða og svæfum næstu vikurnar. Svo áttu báðar fjölskyldurnar fleiri börn," segir Óskar og þegar hann er spurður hvernig maður tekst á við það að þurfa að hugsa um fleiri börn í slíku sorgarástandi svarar hann: „Ég gæti ekki sagt þér hvernig það var tæklað. Ég veit ekki hvernig það var gert. Þessi tími er allur í móðu. En ég get sagt þér að það var gríðarlega vel haldið utan um okkur. Systur mínar og makar skildu sín börn eftir og áttu heima hjá okkur meirihluta desembermánaðar."

Kristinn Veigar var nefndur eftir Kristni móðurafa sínum og föðursystur sinni Jóhönnu Guðveigu, eða Hönnu Veigu. „Hann var yngstur í báðum fjölskyldunum og því eðlilega stjarnan í hópnum," rifjar Óskar upp. „Arna Sóley sem er tveimur árum eldri en hann og eina alsystir hans, hugsaði alltaf um hann sem strákinn sinn, hún var eins og lítil ungamamma. Ég held að allir eigi góðar minningar um Kidda."

Eins og fyrr segir voru systkinin hjá pabba sínum og stjúpu aðra hvora helgi og segir Óskar þau hafa lagt mikið upp úr því að haldið væri í þá föstu reglu. „Á sumrin vorum við mikið með þau og ferðuðumst mikið saman. Það var gott að eiga það í hjarta sínu að hafa ekki verið lélegur pabbi og hafa sinnt þeim vel þó við foreldrarnir höfum skilið."

Tómustu augu sem ég hef séð

Arna og Kiddi voru eins og heyra má samrýnd systkini enda aðeins tvö ár á milli þeirra. „Við Vilborg vorum vön að sækja þau tvö til Keflavíkur á föstudögum. Þegar við svo fyrst sóttum hana eina, eftir að Kiddi dó, man ég eftir að hafa litið í baksýnisspegilinn og horft í þau tómustu augu sem ég hef séð. Þar sat hún ein, sex ára gömul, og enginn Kiddi henni við hlið."

Óskar sökkti sér í vinnu eins og algengt er og segir eiginkonu sína hafa fengið það hlutverk að halda öllu saman. „Vilborg var bara í vinnu við það að halda mér, börnunum og öllu í gangi."

Óskar hefur árum saman starfað sem flutningabílstjóri og stofnaði fyrirtæki í kringum það í mars árið 2008.

„Ég man eftir að hafa ótal oft þurft að stoppa trailerinn úti í vegkanti því sorgin helltist yfir mig og ég þurfti einfaldlega að stöðva bílinn til að gráta. Svo hélt ég bara áfram," segir hann, en Óskar hefur bæði leyft sér að gráta sonarmissinn og ræða hann. „Ég held að það hafi komið mér langt í þessu ferli."

Ökumaðurinn stakk af

Ökumaðurinn sem varð valdur að dauða Kristins Veigars stakk af frá vettvangi. Stuttu síðar var grunaður maður handtekinn og settur í gæsluvarðhald og farbann, en hann var af erlendu bergi brotinn. Daginn eftir að farbannið rann út fór hann svo úr landi og hefur aldrei svarað fyrir sakir sínar, né endanlegar sönnur verið færðar á hvort um réttan einstakling er að ræða.

„Við þekkjum lögregluþjóna sem komu fyrstir á vettvang og vitum að það var unnið í þessu dag og nótt. Okkur var haldið mjög vel upplýstum. Ég held að lögreglan hafi unnið sitt vel. Það er meiri kergja í mér gagnvart dómskerfinu, yfir því að maðurinn hafi losnað úr gæsluvarðhaldi og komist úr landi. Það er margt sem bendir til þess að hann hafi verið ökumaðurinn, af hverju fór hann annars úr landi um leið og hann losnaði úr farbanni?"

Það var allt tekið af okkur

Óskar gefur ekki mikið út á það hvort hann leiði hugann að bílstjóranum í dag, en það sé eitt og annað sem sitji í honum er varðar þessa hörmulegu atburðarás.

„Þegar ljóst var að Kiddi væri heiladáinn vorum við spurð hvort við vildum gefa líffæri hans. Ekkert okkar þurfti að hugsa sig um, enda var tilhugsunin um að hann gæti bjargað öðru barni góð. Þegar við svo ætluðum að skrifa undir komu upplýsingar frá lögreglunni um að ökumaður fyndist ekki: Þetta var þá orðið sakamál og því mátti ekki gefa líffærin. Það var því allt tekið af okkur."

Óskar viðurkennir að fram að þessu áfalli hafi hann ekki haft mikla trú á sálfræðingum.

„Þegar ég kom heim á daginn mátti enginn hósta eða reka sig í stól án þess að ég brygðist ókvæða við. Vilborg lýsti þessu sem heimilisfólk væri í fangelsi án þess að ég vissi það.

Einn daginn tilkynnti hún mér svo að ég ætti að mæta til sálfræðings klukkan þrjú daginn eftir. Ég sagðist ekki geta það enda væri ég með menn í vinnu. Hún sagðist þá vera búin að tala við alla og til sálfræðingsins skyldi ég fara.

Óskar átti 40 mínútna fund sem varð að tveimur klukkustundum og svo fór að hann mætti til hennar tvisvar í viku í tvær klukkustundir næstu vikurnar.

„Ég hafði enga trú á að hún gæti hjálpað mér, hvernig átti hún að geta það – ekki hafði hún misst barn? En hún einfaldlega bjargaði mér."

Um 100 manns liggja í valnum

Nokkrum árum eftir andlát Kidda langaði Óskar að láta gott af sér leiða og stuðla að bættri umferðarmenningu. Sigurður Jónasson lögreglumaður réð hann þá til að halda fyrirlestra á svokölluðum akstursbannsnámskeiðum, þangað sem unglingar sem missa prófið innan tveggja ára frá bílprófinu koma.

„Þau þurfa þá að fara aftur á námskeið fjóra laugardaga í röð og í tæp þrjú ár var ég alltaf með fyrirlestur á næstsíðasta námskeiðinu. Ég sagði þeim söguna mína og söguna hans Kidda og viðbrögðin voru svakaleg. Foreldrar hafa þakkað mér fyrir og sagt að loksins hafi einhver haft áhrif á barnið þeirra, en ég hugsaði þetta alltaf þannig að ef einn tæki mark á þessu væri tilganginum náð."

„Það gaf mér mikið að gera þetta í minningu Kidda. Þetta var gríðarleg sálfræði fyrir mig og hjálpaði mér í öllu ferlinu. Ég lauk fyrirlestrunum á að segja: Ef það kemur einhvern tíma upp að þú ætlar í spyrnu eða láta vaða yfir á rauðu ljósi, viltu þá þurfa að hlusta á þetta aftur? Hugsaðu til mín og hugsaðu til Kidda. Hugsaðu til allra í kringum hann og allra í kringum þig. Þetta snýst ekki bara um þig því í hverju tilfelli liggja um 100 manns í valnum."

RAFMAGNAÐ ÆVINTÝRI MEÐ ALVÖRU 4X4

Við stöndum við forsöluverðin til áramóta þrátt fyrir gengisveikingu.*

Frumsýning á Compass hefst 14. nóvember og Renegade 21. nóvember.**



4xe

JEEP RENEGADE PLUG-IN HYBRID VERÐ 5.499.000 KR.*

Verður 6.192.000 kr. eftir áramót miðað við gengi í dag og hækkun VSK 1. jan.



4xe

JEEP COMPASS PLUG-IN HYBRID VERÐ 5.999.000 KR.*

Verður 6.723.000 kr. eftir áramót miðað við gengi í dag og hækkun VSK 1. jan.

Einu rafknúnu Plug-In Hybrid jepparnir í sínum stærðarflokki með lágt drif.
Ótrúlegt verð á bílum hlöðnum lúxusbúnaði.

**Vegna samkomutakmarkana er lengri opnunartími til 20:00 miðvikudaga og fimmtudaga og 12-16 laugardaga og sunnudaga. Hægt er að panta reynsluakstur utan opnunartíma á reynsluakstur@isband.is

ISBAND

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

Jeep

*Gildir meðan birgðir endast. hvítur Renegade, svartur Compass Limited. Gengi á tilboðsverði USD 132.

Vill upplifa tilfinninguna aftur

Danski stórleikarinn **Thomas Bo Larsen,** sem þekktastur er fyrir leik sinn í Jagten, segist algjörlega dolfallinn yfir Íslandi. Hann var staddur hér á dögunum við tökur á Ófærð 3. Hann telur íslenska kvikmyndagerð eiga mikið inni.

Oddur Ævar Gunnarsson
odduraevar@frettabladid.is





Thomas fer með hlutverk í kvikmyndinni Druk sem fengið hefur frábæra dóma og fjallar um kennara í áhugaverðri tilraunastarfsemi. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Ég hafði aldrei komið til Íslands! En fyrir ári síðan var ég í Færeyjum. Ég ferðast mjög mikið og hef komið til Noregs og Svíþjóðar en aldrei hingað. Í Færeyjum hugsaði ég að þær hlytu að vera alveg eins og Ísland, en það kom á daginn að það er alls ekki þannig! Það er stórkostlegur munur," segir hann og hlær.

Ástfanginn af Íslandi

„Þetta er tiltölulega einfalt með Ísland. Ég hef farið hringinn í kringum hnöttinn tvisvar, að mestu leyti mun sunnar en hér, vegna þess að ég er Skandinavíumaður og við leitum í hlýjuna. En ég verð að viðurkenna, og hérna er ég að vera algjörlega hreinskilinn, að þetta er fallegasta land sem ég hef séð á ævinni. Ég er algjörlega dolfallinn."

Ég hef komið til Noregs og í fyrsta sinn sem ég var þar fannst mér það stórkostlegt. Því ég ferðast alltaf bara suður. Og svo í Færeyjum hugsaði ég að þetta gæti ekki orðið fallegra, en hér er ég. Ég er algjörlega ástfanginn," segir hann. „Við erum ekki með neitt af þessu magnaða landslagi í Danmörku."

Thomas fer með hlutverk mótorhjólamanns í Ófærð 3 og segir að samstarfið með Baltasar Kormáki, leikstjóra og framleiðanda, hafi gengið vonum framar. Aðspurður segist hann þó varast að segja nokkuð til um ágæti þess efnis sem hann komi fram í þar til eftir að það er komið út, en er þó fullviss um að Íslendingar verði ekki illa sviknir.

„Ég sá fyrstu seríuna og mér fannst hún virkilega góð. Ég hef ekki séð númer tvö en þessi fyrsta var alveg frábær. Svo það var magnað að geta komið hingað og hlutverkið hentaði mér vel, því í frítíma mínum keyri ég mikið af mótorhjólum. Ég hlakkaði til hvers dags, því alltaf fékk ég að prófa nýtt hjól og það var algjörlega klikkað að fá að keyra um á Siglufirði og á þjóðveginum á hjólinu," segir Thomas. Hann segir veðrið hafa verið misgott en það hafi ekki haft áhrif á tökur.

Frábært að fá tækifæri í Ófærð 3

Thomas var eins og áður segir hér í fimm vikur við tökur. Hann kemur svo hingað aftur síðar í nóvember til að klára. „Maður er auðvitað orðinn vanur þessu brasi. Á síðasta ári var ég til dæmis í Finnlandi og hafði aldrei komið þangað áður. Þannig að ég er vanur þessu, en kærastan mín er kannski ekki eins vön þessu," segir hann og hlær.

„Ég hafði aldrei unnið með Baltasar áður, en það var frábært. Ég hafði hitt hann nokkrum sinnum á kvikmyndahátíðum. Ég hitti hann í Frakklandi til dæmis í Cannes, og á Celebration Fest í kringum Jagten," segir Thomas, sem fór með eitt hlutverkanna í þeirri vinsælu mynd. Það hafi ekki reynst erfið ákvörðun að slá til og leika í Ófærð 3.

„Ég hafði aldrei komið hingað en heyrt mikið um landið. Svo snerist þetta um mótorhjól og ég elska mótorhjól, svo hvernig gat ég sagt nei?" segir hann. „Ég hef líka verið að vinna rosalega mikið síðasta árið. Svo kemur þessi vírus upp og ég fæ smá frí, en þegar þetta boð kom ákvað ég bara að slá til," segir Thomas. Hann segist aðspurður vel geta hugsað sér að leika meira í íslensku efni.



Thomas ásamt Mads Mikkelsen við frumsýningu kvikmyndarinnar Jagten, sem þeir báðir léku í, á kvikmyndahátíðinni í Cannes. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Leikarar aðskildir með litakóða

Thomas viðurkennir að það hafi verið skrítið að taka upp þátt á tímum heimsfaraldurs.

„Þetta er mjög skrítið, því það þarf að aðskilja okkur eftir litakóðuðum svæðum og við þurfum auðvitað að hafa grímur öllum stundum, nema þegar við tökum upp, þá gengur það ekki," segir hann léttur í bragði. Við tíu manna samkomubann stjórnvalda þurfi að hugsa hlutina upp á nýtt, sem auðveldara reynist við tökur utandyra.

Var alveg jafnlétt að komast í karakter, þrátt fyrir COVID?

„Já!" segir hann. „Í sjónvarpsþættinum er auðvitað enginn heimsfaraldur svo þar látum við bara eins og ekkert hafi í skorist. En heimsfaraldurinn hefur auðvitað haft áhrif á verkefnastöðuna hjá mér, og mikil bið er á flestum verkefnum," segir Thomas. Gaman sé þó að geta glatt fólk með þátttöku í einhverju eins og sjónvarpsþáttum.

Norrænar kvikmyndir í vexti

„Þessi sería verður mjög góð, svo fólk mun hafa eitthvað til að horfa á, á þessum skrítnu tímum," segir hann. Hann segir Íslendinga geta verið stolta af Ófærð, serían sýni að íslensk kvikmyndagerð sé í vexti. Thomas segir að svo virðist vera sem kvikmyndagerð sé í vexti á Norðurlöndum almennt og bendir á að nýjasta kvikmynd sín, Druk, þar sem hann fer með eitt af aðalhlutverkunum ásamt Mads Mikkelsen, hafi fengið prýðisviðtökur á heimsvísu.

Myndinni er leikstýrt af Thomas Winterberg, hinum sama og leikstýrði þeim Thomas og Mads í Jagten árið 2010. Thomas segir að þeir hafi verið vinir um árabil. „Þetta er rosalega góð mynd. Ég hef unnið með Thomas Winterberg í þrjátíu ár. Festen og Jagten voru stórar, en þessi virðist ætla að verða enn stærri og það á tíma heimsfaraldurs og það gleður mig mikið," segir hann. Druk fjallar um hóp menntaskólakennara sem athuga hvort það hafi teljandi áhrif á hamingju sína að hafa 0,5% áfengi í blóðinu öllum stundum.

„Við kynntumst fyrir þrjátíu árum þegar Thomas var á fjórða ári í leikstjórnarskóla Kaupmannahafnar. Ég var að klára leiklistarskóla og var ekki með neina vinnu. Ég setti á fót lítið leikrit með félaga mínum, sem hét Lorte og það var algjörlega rosalegt. Það var ofbeldi og kynlíf í í þessu litla, svæsna leikriti. Tom sá það og við gerðum saman litla mynd sem hét „One Last Round," segir Thomas. Hann segir frumsýningu myndarinnar hafa mótað feril sinn síðan.

> EN ÉG VERÐ AÐ VIÐURKENNA, OG HÉRNA ER ÉG AÐ VERA ALGJÖRLEGA HREINSKILINN, AÐ ÞETTA ER FALLEGASTA LAND SEM ÉG HEF SÉÐ Á ÆVINNI. ÉG ER ALGJÖRLEGA DOLFALLINN.

Leitar sömu tilfinningar

„Við fundum það bara á áhorfendum í kvikmyndaskólanum á frumsýningunni að þeim fannst þetta rosalega góð mynd. Ég gleymi aldrei þessari tilfinningu og fyrir okkur var þetta magnað, því þetta var fyrsta myndin okkar. Og ég reyni alltaf að upplifa þessa tilfinningu aftur við frumsýningu hverrar myndar en hef aldrei upplifað hana aftur," segir Thomas.

„Druk var að vinna til verðlauna á Spáni og þetta er mögnuð mynd, en fyrsta myndin, það var stærsta stundin. Ég mun aldrei upplifa slíkt aftur, enda vorum við svo ungir og áttuðum okkur þá á því hvers við vorum megnugir," segir hann léttur í lund.

Thomas segist aldrei hafa orðið þreyttur á leiklistinni. Hann hafi upplifað róstusama ævi og reynt margt fyrir sér, meðal annars starfað sem bakari, glergerðarmaður, smiður, unnið í verksmiðju og starfað fyrir danska herinn. „Og ég gerði það sama í eitt og hálft ár. Vann hjá trésmiðum og í tíu ár áður en ég fór að leika prófaði ég allt og er líka lærður glersmiður," segir hann. Hann segir leiklistina hafa verið áhugamál frekar en vinnu, en hann kláraði leiklistarskólann 27 ára. „Svo ég gerði margt en frá því ég var ellefu ára tók ég þátt í áhugaleikhúsi, en ég vissi bara ekki að ég gæti unnið fyrir mér með því."

Hann segir virði starfsins mun meira virði en peninga. „Maður leggur auðvitað mikið á sig í vinnunni, en þegar maður sér viðbrögðin og upplifir tilfinningar fólks, þá er það eitthvað sem verður ekki metið til fjár," segir Thomas.



LYFSALINN

BÍLAAPÓTEK

VIÐ VESTURLANDSVEG

Renndu við og fáðu lyfin afgreidd beint í bílinn.
Snertilausar afgreiðslur.







Apótek Lyfsalans:

LYFSALINN GLÆSIBÆ	**Opið 8.30 - 18.00**	Sími **517 5500** / lyfsalinn@lyfsalinn.is
LYFSALINN VESTURLANDSVEGI	**Opið 10.00 - 22.00**	Sími **516 5500** / vesturlandsvegur@lyfsalinn.is
LYFSALINN URÐARHVARFI	**Opið 8.30 - 18.00**	Sími **516 5505** / urdarhvarf@lyfsalinn.is

www.lyfsalinn.is

Með magnað útsýni yfir Dalinn

Hjónin **Ásdís Rósa Hafliðadóttir** og Hjörtur Hjartarson hafa komið sér vel fyrir í fallegri íbúð í Laugardalnum ásamt sonum sínum tveimur, en hlýlegt heimilið skartar glæsilegu útsýni yfir útivistarparadís Reykvíkinga.

Arnar Gauti Sverrisson
arnargauti@sirarnargauti.is



Ásdís er lögfræðingur að mennt og er að ljúka löggildingu sem fasteignasali um þessar mundir. Hún sá þar tækifæri og er ný viðbót við fasteignasöluna Lind í Kópavogi. Þegar hún er spurð út í ákvörðunina um að færa sig yfir í fasteignasölu, segist Ásdís vilja setja sitt lag á viðskipti með þessa stærstu fjárfestingu sem við gerum á ævinni. Þannig ætlar hún að aðstoða fólk í söluhugleiðingum með að stílisera fasteignir fyrir sölu og fylgja verkefninu alla leið. Ásdís og Hjörtur reka einnig fyrirtækið heimaró.is þar sem finna má fallega hluti til heimilisins.

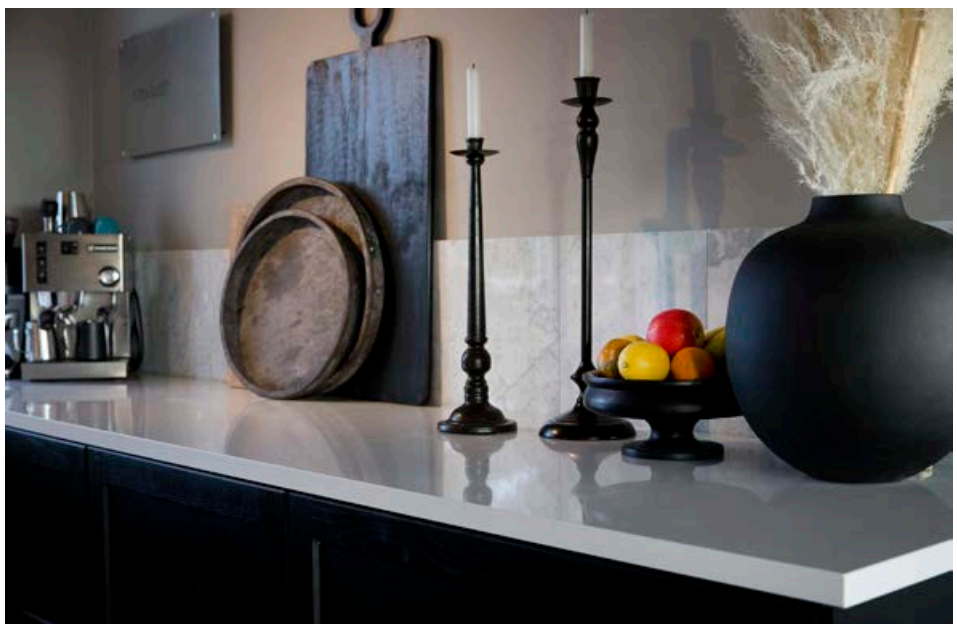
Heimilið er stílhreint og fallegt þar sem ástríða hjónanna fyrir fallegum hlutum skín í gegn. Eldhúsið er í dökkum litum og fá allir hlutir að njóta sín vel. Þörfin fyrir húsgögn sem þau fundu ekki á markaðnum hér heima var í raun upphafið að fyrirtækinu Heimaró, en hjónin létu sérsmíða fyrir sig borð sem þau svo settu í framleiðslu og sölu á vefsíðu sinni.

Ásdísi langaði einnig að finna fallegar mottur sem hún gæti nýtt undir borðstofuborðið og á fleiri stöðum og bætti þá gúmmímottum við úrvalið á síðunni. Motturnar eru einstaklega fallegar og má skúra þær sem er einkar hentugt.

Orðaskiltin eru einnig vinsæl og gefa ákveðinn tón inni á heimilum. Barnaherbergin eru jafnframt skemmtileg, en þar geta ungarnir notið sín í eigin heimi dýra og hreyfingar, hver myndi ekki vilja hafa rimla og rólu í herberginu sínu?



Á heimasíðunni heimaró.is bjóða þau hjón upp á fallega hluti til heimilisins en einnig þægilegan fatnað á alla fjölskylduna sem þau kalla inniró. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



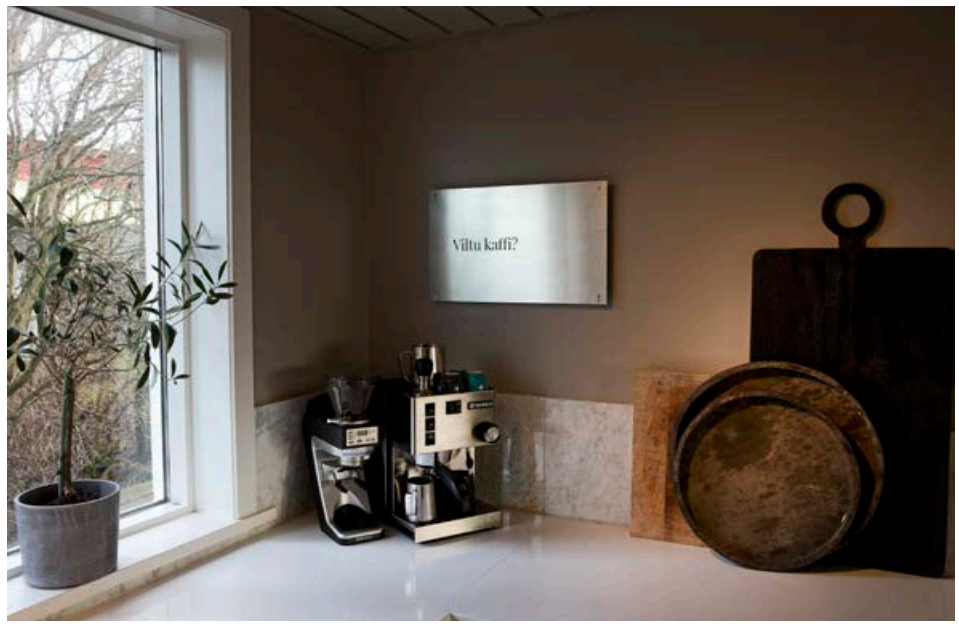
Pampas-stráin og vel valdir hlutir setja fallegan svip á eldhúsbekkinn.



Tom Dixon-ljósin njóta sín vel í stofunni.



Opið er á milli borðstofu og eldhúss, sem er bæði stílhreint og rústik. Mottan undir borðstofuborðinu er úr plasti og hana má skúra, sem er sérlega praktískt á barnaheimili.



Litapalletta heimilisins lætur hvern hlut njóta sín vel og orðaskiltið setur punktinn yfir i-ið.



Rólan í barnaherberginu er frábær hugmynd og vel nýtt.

NÓA



Mmmmyntukúlur, jólakúlurnar í ár!

NÓADAGURINN

Besti dagur vikunnar!

Alin upp sem stolt svört kona

Kamala Harris verður í janúar fyrst kvenna sett í embætti varaforseta Bandaríkjanna. Með valinu er svo sannarlega brotið blað í sögu Bandaríkjanna því að Kamala er ekki bara kona, hún er svört kona, asísk-svört kona.

Björk Eiðsdóttir
bjork@frettabladid.is



Foreldrar Kamölu Harris voru báðir innflytjendur, móðir hennar indversk og faðir hennar frá Jamaíku. Þau skildu þegar Kamala var fimm ára og móðir hennar, Shyamala Gopalan Harris, sá upp frá því að mestu um uppeldi dætranna, Kamölu og litlu systur hennar, Mayu. Shyamala starfaði við krabbameinsrannsóknir og var virk í mannréttindabaráttu í Bandaríkjunum og Kamala hefur því ekki langt að sækja baráttuþrekið.

„Ég hugsa ítrekað til þessarar 25 ára indversku konu sem fæddi mig á Kaiser-sjúkrahúsinu í Oakland í Kaliforníu. Þann dag gat hún líklega ekki ímyndað sér að ég stæði nú frammi fyrir ykkur segjandi þessi orð: Ég samþykki tilnefningu ykkar sem varaforseti Bandaríkjanna," sagði Kamala meðal annars eftir að sigur hennar og Joe Biden, næsta forseta Bandaríkjanna var ljós.

Stoltar, svartar konur

Í ævisögu sinni, The Truths We Hold: An American Journey, sem kom út á síðasta ári, segir Kamala frá æsku sinni í Oakland. Hún segir þar frá því að móðir hennar hafi áttað sig á því að í Bandaríkjunum yrðu þær systur álitnar svartar og því hafi hún alið þær upp sem sjálfsöruggar, stoltar, svartar konur eða „confident, proud black women".

Kamala lærði lögfræði við Howard-háskóla í Washington DC, en þangað hafa í gegnum tíðina aðallega sótt svartir nemendur.

Árið 2014 giftist Kamala Douglas Emhoff, sem starfar fyrir skemmtanaiðnaðinn í Kaliforníu. Doug, eins og hún kallar hann, á tvö uppkomin börn, Cole og Ellu, en sjálf hefur Kamala ekki eignast börn. Með kosningu Kamölu verður Douglas fyrsti „second gentleman" Bandaríkjanna en aldrei fyrr hefur karlmaður verið maki forseta eða varaforseta þar í landi.

Kamala Momala

Í tilefni af mæðradeginum á síðasta ári skrifaði Kamala grein í tímaritið ELLE um reynslu sína af stjúpmóðurhlutverkinu. Þar segir hún frá því hvernig hún, sem sjálf er skilnaðarbarn, áttaði sig strax á því hversu erfitt það geti verið fyrir börn að taka á móti nýjum maka foreldris. Því hafi hún haldið ákveðinni fjarlægð, þar til hún og Doug voru ákveðin í að verja lífi sínu saman. Þau fóru hægt í sakirnar í þessum efnum og biðu með að Kamala kynntist börnunum.

Í dag aftur á móti eru þau samrýnd fjölskylda og Kamala lýsir því í greininni hvernig vinskapur hafi einnig myndast milli hennar og móður barnanna.

Hún segist upphaflega hafa heillast af Doug, eiginmanni sínum, en það hafi verið Cole og Ella sem hafi endanlega náð henni á sitt vald.

Yfirheyrslur yfir James Comey, yfirmanni FBI, varðandi afskipti Rússa af forsetakosningunum 2016, fóru fram í júní 2017, á sama tíma og útskrift Ellu úr menntaskóla. Kamala sem sat í eftirlitsnefnd þingsins sem rannsakaði málið, varð að vera viðstödd yfirheyrslurnar og lýsir hún því í greininni hvernig það hafi tekið á hana að vera ekki viðstödd. Hún leitaði ráða hjá kollega í öldungadeildinni sem huggaði hana með orðunum: „Börnin okkar elska okkur fyrir þær manneskjur sem við erum og þær fórnir sem við færum."



Kamala hér ásamt Doug eiginmanni sínum þegar hún tilkynnti um forsetaframboð sitt, í heimabæ sínum Oakland í Kaliforníu, að viðstöddum yfir 20 þúsund manns. Í fangi Kamölu er systurdóttir hennar Amara. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



Kamala og Doug giftu sig árið 2014, fyrir átti Doug tvö börn og Kamala ekkert, en Kamala segir börnin hafa innsiglað sambandið. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



Myndin „That little girl was me" hefur vakið mikla athygli, en hún sýnir Kamölu og skugga sex ára gamallar Ruby Bridges, hönnuður er Bria Goeller.

Kamala segir einnig frá því hvernig hún og börnin hafi sameiginlega ákveðið að þau vildu ekki nota orðið stjúpa og því hafi þau ákveðið að fyrir þeim héti hún einfaldlega: Momala.

Fylgið hrundi

Árið 2003 bauð Kamala sig fram til embættis borgarsaksóknara San Francisco og var kjörin, og sjö árum síðar var hún svo kjörin aðalsaksóknari Kaliforníufylkis.

Árið 2016 tilkynnti hún um framboð til öldungadeildarinnar og hefur hún setið á þingi frá upphafi árs 2017. Kamala var önnur svarta konan til að sitja á öldungadeildarþingi Bandaríkjanna og sú fyrsta af suður-asískum uppruna.

Í sjónvarpsþættinum Good Morning America þann 21. janúar árið 2019, tilkynnti Kamala að hún byði sig fram sem forsetaframbjóðandi Demókrata.

Kosningabaráttunni var hrundið af stað í heimabæ Kamölu, Oakland. Yfir 20 þúsund manns mættu og hvöttu hana til dáða á sólríkum eftirmiðdegi. Hún þótti standa sig vel í kappræðum og mældist með allt að 20 prósenta fylgi sem þó dró fljótt úr og í ágúst var það komið í fimm til átta prósent. Þá var ljóst að forvalið yrði kapphlaup milli Joe Biden, Bernie Sanders og Elizabeth Warren.

> ÞANN DAG GAT HÚN LÍKLEGA EKKI ÍMYNDAÐ SÉR AÐ ÉG STÆÐI NÚ FRAMMI FYRIR YKKUR SEGJANDI ÞESSI ORÐ: ÉG SAMÞYKKI TILNEFNINGU YKKAR SEM VARAFORSETI BANDARÍKJANNA.

Ég er ekki milljarðamæringur

Í byrjun desember dró Kamala framboð sitt til baka og í tilkynningu til stuðningsmanna sinna notaði hún skort á fjármagni sem skýringu.

„Ég er ekki milljarðamæringur. Ég get ekki fjármagnað mitt eigið framboð," skrifaði hún, sem skot á mótframbjóðendur sína. „Og þegar liðið hefur á kosningabaráttuna hefur reynst erfiðara og erfiðara að afla þess fjár sem við þurfum til þátttöku."

Það var svo þann 11. ágúst síðastliðinn að tilkynnt var að Kamala yrði varaforsetaefni Joe Biden og flestir vita rest, þessi ákvörðun Joe Biden og hans fólks var á sama tíma örugg og hugrökk. Þann 20. janúar munu þau, ef allt gengur eftir, taka við stjórnartaumunum í Hvíta húsinu.

Vön að brjóta blað

Kamala verður fyrsta konan til að gegna embætti varaforseta Bandaríkjanna, en hún hefur áður brotið blað.

Hún var fyrsta svarta manneskjan og fyrsta konan til að verða borgarsaksóknari San Fransisco og einnig í stöðu sinni sem aðalsaksóknari Kaliforníu. Þegar hún var kjörin á öldungadeildarþing árið 2016, var hún fyrsti svarti öldungadeildarþingmaður Kaliforníu.

Kamala hefur sagt frá því að móðir hennar hafi sagt við hana að hún hefði alla burði til að vera fyrst til að gera ýmislegt, en hún þyrfti einfaldlega að gæta þess að vera ekki síðust.

Vill ljá raddlausum rödd

Hún hefur látið hafa eftir sér að hún hafi valið að verða saksóknari til að ljá raddlausum rödd og er þekkt fyrir að vera hörð í horn að taka. Hún hefur barist fyrir réttarfarslegum umbótum og kynþáttajafnrétti.

Þegar lögregla í Minneapolis myrti hinn svarta George Floyd í maí og mótmæli brutust út um öll Bandaríkin, vakti Kamala athygli fyrir framgang sinn, en hún lét í sér heyra um lögregluofbeldi gagnvart svörtum.

En hún hefur einnig verið gagnrýnd fyrir störf sín sem saksóknari, meðal annars fyrir að fara fram á hækkaða fangelsistryggingu við vissum glæpum og fyrir að neita að styðja við sjálfstæðar rannsóknir á lögregluofbeldi.

Gagnrýndi Trump óspart

Kamala hefur verið hávær gagnrýnandi fráfarandi forseta, Donalds Trump, meðal annars fyrir að hafa sent herinn gegn friðsælum mótmælendum. Þá lét hún hafa það eftir sér að það væri ekki í anda þeirra Bandaríkja sem barist var fyrir, að senda herinn gegn sínu eigin fólki.

Styrkleikar Kamölu liggja helst í því að hún er ein best þekkta stjórnmálakona landsins, hún er líkleg til að geta höfðað til íhaldssamra sem og frjálslyndra, og reynsla hennar í löggæslu ætti að koma sér vel í áskorunum okkar tíma.

Ég var þessi litla stelpa

Mynd eftir nýútskrifuðu listakonuna Bria Goeller, þar sem hún skeytir Kamölu saman við skuggann af sex ára gamalli Ruby Bridges, hefur ferðast víða um veraldarvefinn og vakið mikla athygli. Á myndinni er Kamala klædd í svarta dragt og pinnahæla með tösku í hendi og þar sem hún gengur fram hjá ljósum vegg birtist skugginn af Ruby Bridges, sem sex ára gömul var fyrsta, svarta stúlkan til að ganga í almennan barnaskóla í New Orleans árið 1960.

Hin 23 ára Bria hannaði myndina, sem fékk nafnið „That little girl was me", fyrir Carl Gordon Jones, stofnanda og eiganda fatamerkisins WTF America-Good Trubble. Carl, sem hefur ekki verið hljóður um álit sitt á Trump, framleiddi meðal annars stuttermabol með áletruninni „I'm not anti-American. I'm just anti-Stupid". Skemmst er frá því að segja að bolirnir seldust upp.

Myndin fór á veraldarvefinn í október, en vakti fyrst athygli þegar Joe Biden og Kamala Harris unnu forsetakosningarnar. Carl og Bria vissu ekki hvaðan á þau stóð veðrið þegar myndin skyndilega fór á flug og jafnvel Ruby Bridges sjálf birti hana á Instagram-reikningi sínum með orðunum:

„Það er heiður að vera hluti af þessari vegferð og ég er þakklát fyrir að standa við hlið þér."

FÓLK
LAUGARDAGUR 14. NÓVEMBER 2020

Helgin



Í hjarta borgarinnar leynist yndislegt kaffihús og smávöruverslun sem nærir bæði hjarta og sál. Það eru systurnar Guðrún og Jóhanna Kristjánsdætur sem bjóða upp á heilsuvörur.

→8

100% HREINT
KOLLAGEN
FYRIR ANDLITIÐ



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



Soffía Káradóttir er ein af þeim fjölmörgu konum sem notað hafa Femarelle og hún telur það hafa hjálpað sér. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Skapið varð jafnara og hitakóf hurfu með Femarelle

Femarelle- vörurnar eru náttúruleg lausn fyrir konur sem finna fyrir einkennum vegna hormónabreytinga. Rannsóknir sýna að þær geta slegið á einkennin og geti einnig unnið gegn beinþynningu. Femarelle er til í þremur tegundum sem henta konum á mismunandi stigum tíðahvarfa. →2

Framhald af forsíðu

Breytingaskeiðið er eitthvað sem engin kona sleppur við. Einkennin geta verið afar mismunandi þó svo að sumar konur sleppi nokkuð vel og finni lítið fyrir breytingunum.

Hvað er breytingaskeið

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

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

Líður svo miklu betur og einkennin horfin!

Soffía Káradóttir er ein af fjölmörgum konum sem nota Femarelle og hennar saga er svona: „Ég var að byrja á breytingaaldrinum og vildi ekki nota hormón. Ég fann fyrir hitakófi, vaknaði upp á nóttunni, fann fyrir fótaóeirð, skapsveiflum og vanlíðan í líkamanum. Eftir aðeins tíu daga notkun á Femarelle voru öll einkennin horfin. Nú sef ég samfelldan svefn, finn ekki fyrir hitakófi lengur eða fótaóeirð. Ég finn fyrir meiri vellíðan og er með mun betra jafnvægi í líkamanum. Femarelle gerir það mikið fyrir mig að ef ég gleymi að taka töflu þá finn ég strax fyrir því.“



Öll óþægileg einkenni hurfu eftir aðeins tíu daga notkun, segir Soffía.

Soffía mælir hiklaust með Femarelle við vinkonur sínar. „Ég veit af einni vinkonu minni sem hætti á hormónum og notar Femarelle í dag. Ég mæli einnig með glöðu geði með að aðrar konur á breytingaaldrinum prófi Femarelle því að ég gæti ekki ímyndað mér hvernig mér liði í dag ef ég hefði ekki kynnst því, þvílíkt undraefni.“

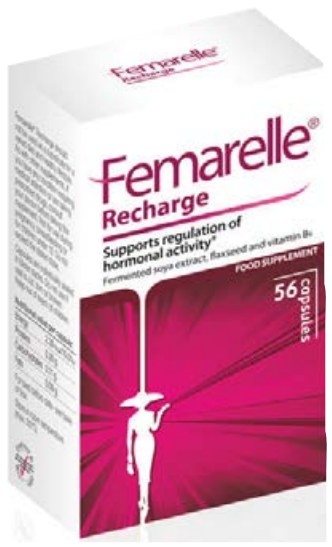
„Nú sef ég samfelldan svefn, finn ekki fyrir hitakófi lengur eða fótaóeirð. Ég finn fyrir meiri vellíðan og er með mun betra jafnvægi í líkamanum.

Hormónar og beinþynning

Beinþynning í tengslum við tíðahvörf leiða í mörgum tilfellum af sér beinbrot og er það talin alvarleg ógn í vestrænum þjóðfélögum þar sem meðalaldur fer sífellt hækkandi. Fyrstu tvo áratugi ævinnar byggjum við upp beinin okkar og upp úr 30 ára aldri fer smám saman að draga úr beinþéttninni. Vegna minnkandi estrogenframleiðslu hjá konum eru þær mun útsettari fyrir beinþynningu en karlar.



Í ljósi þess að beinþéttni fer minnkandi um svipað leyti og hormónabreytingar hefjast getur inntaka á Femarelle verið ágætis forvörn fyrir einkenni breytingaskeiðsins og hún getur minnkað líkur á beinþynningu verulega.



Helsta innihaldsefnið í Femarelle kallast DT56a en þetta er efnasamband unnið úr óerfðabreyttu soya og viðurkenndar rannsóknir sýna að það örvar estrógennema í staðbundnum vef, getur slegið á einkenni tíðahvarfa og getur aukið beinþéttni án þess að hafa nokkur neikvæð áhrif á vef í móðurlífi eða brjóstum.

Fyrir konur frá 30 ára aldri

Femarelle vörurnar eru fáanlegar í þremur gerðum sem henta konum á mismunandi stigum tíðahvarfa en þau hefjast yfirleitt upp úr þrítugu þó svo að einkenna verði ekki vart strax. Femarelle getur slegið á þau einkenni sem talin eru upp hér að framan og í ljósi þess að beinþéttni fer minnkandi um svipað leyti og hormónabreytingar hefjast, getur inntaka á Femarelle verið ágætis forvörn fyrir einkenni breytingaskeiðsins ásamt því að minnka verulega líkur á beinþynningu.

Útsölustaðir: Öll apótek, heilsuverslanir og heilsuhillur stórmarkaðanna.

Settu heilsuna í forgang

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

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

Núna er tími til að hlúa að okkur sjálfum

Í þessum streituvaldandi aðstæðum er lykilatriði að missa ekki dampinn og reyna að viðhalda heilsusamlegu líferni og styrkja með því varnir líkamans. Takmarkanir á hreyfingu, útiveru og því að njóta dagsbirtunnar geta haft slæm áhrif á okkur, bæði líkamlega og andlega. Sólin er mikilvægur hlekkur í að tryggja að við fáum nægar D-vítamínbirgðir, en skortur á dagsbirtu getur einmitt verið ávísun á depurð.

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

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



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

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

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

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

Styður við ónæmiskerfið á náttúrulegan hátt

Heilbrigður lífsstíll og góð næring eru mikilvægustu þættirnir fyrir heilsuna og varnir líkamans. Við þurfum fjölbreyttan og næringarríkan mat til að líkaminn fái öll þau næringarefni sem hann þarf á að halda en einnig er hægt að tryggja það með því að taka inn bætiefni. Jurtir og önnur náttúruefni hafa verið notuð í gegnum aldirnar til að bæta heilsu okkar og efla varnir líkamans og hafa mörg af þessum náttúruefnum verið rannsökuð og virkni þeirra staðfest.

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



„Betaglúkan getur haft jákvæð áhrif ónæmiskerfið og einnig á kólesteról og hjartaheilsu.

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

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

Fæst í apótekum, heilsubúðum og Hagkaupum.

Bio-Kult stendur vörð um þína heilsu

Heilbrigð þarmaflóra - Öflug melting - Sterkar varnir



Bio-Kult Candéa

Sérhönnuð góðgerlablanda með það að markmiði að styðja við virkni ónæmiskerfisins, draga úr meltingartengdum vandamálum og að vernda viðkvæm svæði. Inniheldur 7 sérvalda góðgerlastofna ásamt hvítlauk og greipaldinþykkni.



Bio-Kult Pro-Cyan

Sérhönnuð góðgerlablanda með það að markmiði að styðja við heilbrigði þvagfærakerfis. Inniheldur sérvalda góðgerlastofna, ásamt trönuberjaþykkni og A-vítamín.



Bio-Kult Original

Sérhönnuð góðgerlablanda með það að markmiði að byggja upp öfluga þarmaflóru og styðja við eðlilega virkni ónæmiskerfisins. Inniheldur 14 sérvalda góðgerlastofna.



Bio-Kult Infantis

Sérhönnuð góðgerlablanda með það að markmiði að styðja við vöxt og þroska barna á öllum aldri. Inniheldur 7 sérvalda góðgerlastofna ásamt Omega3 og D-vítamíni.



Bio-Kult Migréa

Sérhönnuð góðgerlablanda með það að markmiði að styðja við meltingarveginn og taugakerfið. Inniheldur 14 sérvalda góðgerlastofna ásamt magnesíum og B6-vítamíni.



Bio-Kult Mind

Sérhönnuð góðgerlablanda með það að markmiði að styðja við meltingarveginn og hugræna virkni. Inniheldur sérvalin góðgerlastofn, villt bláber, vínberjaþykkni og sink.

Beislar orku tunglsins og kvenna

Unnur Arndísardóttir er heilluð af krafti tunglsins og heldur sérstakar athafnir þar sem hún fagnar nýju og fullu tungli. Hún segir nýtt og fullt tungl gefa fólki tækifæri til að líta inn á við og undirbúa sig fyrir framtíðina.



Unnur Arndísardóttir segir tunglorkuna hafa djúpstæð áhrif á tilfinningalíf kvenna. MYND/THELMAGUNNARSDÓTTIR

Hjördís Erna Þorgeirsdóttir
hjordiserna@frettabladid.is

Unnur hefur um árabil boðið upp á athafnir þar sem hún fræðir konur um orku tunglsins og kvenna. „Ég hef seinustu tíu árin haldið jarðar- og tunglathafnir, þar sem konur koma saman og fræðast um gyðjur, tunglorkuna og hinn helga kvenkraft.“

Íslenskar gyðjur í fyrirrúmi

Hún sækir innblástur víða. „Ég tengi saman mismunandi hefðir í athöfnum mínum. Ég hef lært og numið frá frumbyggjum Norður-Ameríku, jógahefðum austursins, sór eið sem systir Avalon og hef tileinkað líf mitt íslensku gyðjunni. Ég hef samið tónlist til íslensku gyðjanna í dúettinum Seiðlæti með Reyni Katrínarsyni galdrameistara. Ég hef einnig þróað íslenskar jarðarathafnir í tengslum við Norræna árstíðahjólið, þar sem ég beini athygli fólks að gyðjunni og hvernig hún birtist í móður náttúru allt í kringum okkur.“

Unnur segir frá örlagaríku augnabliki sem hún upplifði fyrir sautján árum. „Ég kynntist Reyni Katrínarsyni galdrameistara árið 2003. Ég var viðstödd fyrirlestur hans um íslensku gyðjurnar og það kveikti strax einhvern neista innra með mér. Ég hafði nefnilega verið að leita að sannleikanum og gyðjunni á ferðalögum mínum um heiminn en fann svo gyðjuna í heimahaganum heima á Íslandi.“

Úr varð vinátta og samstarf. „Við Reynir höfum unnið saman síðan sem dúettinn Seiðlæti, þar sem við semjum tónlist, ljóð, möntrur og athafnir tileinkaðar íslenskum gyðjum, goðum, verum og vættum.“

Hugleiðslur og athafnir

Unnur hefur lagt sig fram við að deila þekkingu sinni, meðal annars í gegnum vefnámskeið sem hún heldur úti. „Ég byrjaði ung að fylgja tunglinu í athöfnum mínum, og ófáanlegu gyðjurnar inn í athafnir mínar. Norræna Tunglið er vefnámskeið sem ég hef boðið upp á seinustu þrjú ár þar sem hægt er að fá senda hljóðupptöku af gyðjuhugleiðslu og gyðjuathöfn sem hægt er að framkvæma heima í stofu undir töfrum nýs tungls.“

Blaðamaður spyr Unni hvaða þýðingu nýtt tungl hafi fyrir okkur mannfólkið. „Hvert nýtt tungl færir nýja byrjun. Á nýju tungli fáum tækifæri til að óska okkur og setja okkur falleg markmið.“

Þá segir hún einstaka tengingu á milli tunglorkunnar og kvenna. „Tunglorkan hefur áhrif á sjávarföll móður og eins djúpstæð áhrif á konur og tíðahring kvenna og tilfinningar. Með því að skoða flæði tunglsins lærum við að hlusta betur á líkama okkar og líðan. Við færumst nær innsæi okkar og visku þegar við finnum þessi djúpu tengsl á milli tungls og konu. Því er upplagt á hverju nýju tungli að útbúa litla athöfn, kveikja á kerti, hugleiða og óska sér.“

Unnur er búsett á Spáni og hefur leitt athafnir þaðan í gegnum netið. „Ég bauð upp á gyðjuathafnir á hverju nýju tungli heima á Íslandi. En þegar ég er á ferð og flugi um heiminn hugsaði ég að ég þyrfti að útbúa þetta þannig að konurnar sem sóttu viðburði mína gætu haldið áfram að framkvæma gyðjuathafnir á hverju nýju tungli og það hefur reynst mjög vel, sérstaklega á tímum sem þessum. Konurnar sem tóku þátt í athöfnum mínum heima á Íslandi hafa getað fylgt þessu eftir heima við, og um leið kynnst gyðjunum betur, og þar af leiðandi sér sjálfum.“

> **Hvert nýtt tungl færir nýja byrjun. Á nýju tungli fáum við tækifæri til að óska okkur og setja okkur falleg markmið.**

Tækifæri til að líta inn á við

Næsta athöfn Unnar verður núna á sunnudaginn þegar nýtt tungl gengur í garð en hún segir það hafa sérstaka merkingu. „Nýja tunglið sem er núna 15. nóvember er sérstaklega fallegt og kröftugt. Nú þegar við göngum inn í dimmasta tíma ársins er mikilvægt að skoða líðan okkar og orku og jafnvel fara að huga að nýársheitunum okkar fyrir nýtt ár. Árið 2020 hefur verið erfitt ár fyrir marga, og því er upplagt að velta svolítið fyrir sér á þessu á nýja tungli hvað það er sem við viljum taka með okkur inn í nýja árið, og hvað við erum svo til í að sleppa og hreinsa í burtu,“ útskýrir hún.

„Á vefnámskeiðinu Norræna Tunglið fögnum við gyðjunni Vár á nýja tunglinu 15. nóvember. Gyðjan Vár er gyðja friðar, sáttamála og aga. Hún aðstoðar okkur því á þessum dimma árstíma við að skoða andlegu leiðina okkar og setja okkur ný markmið.“

Næsta fulla tungl er þá í lok mánaðar og segir Unnur það kjörið tækifæri til að hlaða batteríin og taka á móti nýjum mánuði með opnum örmum. „Á fulla tunglinu sem er þann 30. nóvember er svo upplagt að fylla sig af orku og krafti, og ganga hægum friðsælum skrefum inn í desembermánuð og í átt að vetrarsólstöðum.“

Unnur hefur útbúið margs konar efni sem miðar að því að gera fólki kleift að tengjast náttúrunni og frumefnunum á nýjan og endurnærandi hátt. „Það hefur algjörlega umbreytt lífi mínu að gefa mér tíma og rými fyrir athafnir í flæði við tunglið og árstíðir móður jarðar. Því hef ég útbúið hugleiðslunámskeið á netinu fyrir aðra til að gera slíkt hið sama. Ég gaf nýverið einnig út hugleiðsluseríu sem heitir Helga Jörð - Helga Líf, sem felur í sér fimm hugleiðslur tengdar frumefnunum jörð, vatni, lofti, eldi og kjarna. Þessar hugleiðslur aðstoða okkur við að tengjast móður jörð og líkama okkar á friðsælan og notalegan hátt.“

Hægt er að nálgast efnið á netinu. „Allar hugleiðslurnar og námskeiðin mín má nálgast sem niðurhal. Hver og einn getur því hlaðið hugleiðslunum og efninu niður á tölvuna sína eða í símann og átt notalega stund heima við, eða hvar sem við erum stödd í það og það skiptið.“

Lítil athöfn fyrir nýtt tungl

Blaðamaður spyr Unni hvort hún lumi á ráðum fyrir þau sem hafi áhuga á að prófa að taka á móti nýju tungli. „Á nýju tungli er upplagt að óska sér. Hér er lítil athöfn sem hægt er að framkvæma heima í stofu. Kveiktu á kerti, og komdu þér vel fyrir. Andaðu nokkrum sinnum djúpt, og gefðu eftir. Hlustaðu jafnvel á ljúfa og góða tónlist. Farðu yfir óskirnar þínar í huganum. Hvað er það sem þú óskar þér? Segðu svo óskina þína upphátt þrisvar sinnum og reyndu að vera skýr og hnitmiðuð þannig þú munir óskina vel. Lokaðu svo augunum og finndu hvað gerðist innra með þér við að segja óskirnar upphátt. Á næsta fulla tungli skaltu svo rifja upp þessa ósk. Standa úti í tunglsljósinu, breiða út faðminn og segja tunglinu óskina þína. Fylgstu svo með hvað gerist næstu vikurnar. Mundu að töfrarnir og kraftaverkin gerast.“

Nánari upplýsingar um námskeið Unnar má nálgast á heimasíðu hennar uni.is og tónlist dúettsins Seiðlæti má nálgast á seidlaeti.com.



Stígðu inn í söguna með Storytel Reader lesbrettinu.



Pantaðu Storytel Reader á storytel.com – eins mánaðar áskrift fylgir með

Með Storytel Reader og Storytel áskrift færðu ótakmarkaðan aðgang að öllu bókasafni Storytel. Skiptu á milli lesturs og hlustunar, þráðlaust með Bluetooth.

18.900 kr.
Frí heimsending

storytel

Konurnar veiddu einnig

Sú gamla mýta er lífseig að í fornum veiði- og safnarasamfélögum hafi karlar verið veiðimenn og konur séð um söfnun berja, róta og ýmiss annars matarkyns til að draga fram lífið á sléttunum.

Jóhanna María Einarsdóttir
johannamaria@frettabladid.is



Nýleg gögn benda til þess að vítt og breitt um Ameríku til forna hafi verið nokkuð algengt að konur sinntu veiði líkt og karlar. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY.

Þessi forsenda hefur ósjaldan, en þó æ sjaldnar sem betur fer, verið notuð sem veik rök fyrir því að konan sé því eðli gædd að sjá um heimilið á meðan karlinum sé það eðlislægt að fara út á vinnumarkaðinn. Nýlegar fornleifarannsóknir sýna þó fram á að þessi gamla staðhæfing um að veiði/safnara-samfélög fornaldar hafi verið verkefnaskipt á grundvelli kyns er ekki endilega eins rétt og margir vilja meina.

Þessi saga hefst árið 2018 í Andesfjöllunum á meðan á fornleifauppgreftri stendur við Wilamaya Patjxa, á svæði þar sem Perú er nú. Eða raunar hefst þessi saga mun fyrr því um er að ræða leifar frá því fyrir um 9.000 árum. Á svæðinu eru kuml og grafir og ein af gröfunum inniheldur beinagrind einstaklings, sem kallaður er einstaklingur 6. Þeim einstaklingi hafði á sínum tíma verið komið fyrir í gröf sinni ásamt veiðitólum fyrir stóra bráð líkt og örvaroddum úr steini, beittum steinflísum (líklega til slátrunar), einhverju sem líkist steinhníf úr steinflís, feldsköfu og brúnjárnsteini sem var líklega notaður til að lita dýrahúðir.

Algengt var í hinum forna heimi að grafa hina látnu ásamt hlutum sem þeir notuðu í lifanda lífi. Þannig voru stríðsmenn grafnir með vopnum sínum og stjórnendur með dýrmætum eigum sínum til þess að sýna fram á velmegun og völd. Af þeim veiðitólum og stóru dýrabeinum sem fundust í kumlinu að Wilamaya Patjxa má draga sterkar ályktanir um að einstaklingur 6 hafi því verið stolt veiðikló.

Ekki var allt sem sýndist

Að sögn Randy Haas, aðstoðarkennara við mannfræðideild Háskólans í Kaliforníu, fann teymið margar grafir á svæðinu en sú sem vakti hvað mestan áhuga og undrun var einmitt þessi einstaklingur númer 6. Einn í teyminu, James Watson frá Háskólanum í Arizona, sem er sérfræðingur í að greina bein, grunaði nefnilega sterklega að einstaklingurinn væri kvenkyns. Þessu segir vefmiðillinn IFLScience frá í grein sem birtist á dögunum.

> **Af þeim veiðitólum og stóru dýrabeinum sem fundust í kumlinu má draga sterkar ályktanir um að einstaklingur 6 hafi því verið stolt veiðikló.**

Með því að greina prótínið í tönnum einstaklingsins var hægt að staðfesta þennan grun og kom þá í ljós að um var að ræða 17-19 ára konu. Hins vegar er ekki mikið hægt að staðhæfa út frá einni gröf og er spurningin því sú hvort um eitt einstakt tilfelli sé að ræða eða hvort kvenkyns veiðimenn hafi verið algengir í Ameríku til forna.

Með þessa uppgötvun í huga héldu fræðingarnir áfram og endurskoðuðu fjölda fornra veiðimannagrafa í Ameríku. Skoðaði teymið áður útgefnar skýrslur um 429 einstaklinga sem grafnir höfðu verið á yfir 100 svæðum vítt og breitt um Suður- og Norður-Ameríku á tímabili sem telur frá lokum pleistósen-tímabilsins og til upphafs hólósen.

Af öllum þeim einstaklingum sem grafnir voru með veiðitól til þess að veiða stóra bráð voru minnst 16 af þeim karlkyns og ellefu kvenkyns. Þessar upplýsingar benda til þess að kvenkyns veiðimenn hafi verið einhvers staðar á milli 30-50% af öllum veiðimönnum. Þessar uppgötvanir setja því allstórt spurningarmerki við gömlu mýtuna um að í fornum samfélögum manna hafi karlarnir séð um að veiða og konurnar verið safnarar.

Gögnin stangast á við fyrirframgefnar hugmyndir

Haas útskýrir að þetta hafi komið honum mjög svo á óvart. „Ég vann samkvæmt þeirri staðhæfingu, eins og flestir gera, að veiðimenn í veiði/safnara-samfélögum hafi aðallega verið karlkyns. Því hafði ég búist við því að flest kuml með veiðitólum tengdust helst karlkyns einstaklingum. Þetta var hins vegar ekki niðurstaðan. Veiðitól fundust vissulega í gröfum karlkyns einstaklinga en þau voru jafnlíkleg til þess að finnast hjá konum einnig. Ég held ekki að það hafi verið rangt að vinna út frá upphaflegu tilgátunni. Verkaskipting á grundvelli kyns í nauðþurftarsamfélögum er mjög algeng í nýlegri veiði/safnara-samfélögum. En fornleifafræðingar lærðu fyrir löngu að endurskoða allar forsendur og fyrirframgefnar hugmyndir eins ört og mögulegt er þegar kemur að fornleifagögnum. Og gögnin í þessu tilfelli stangast greinilega á við forskriftina.“

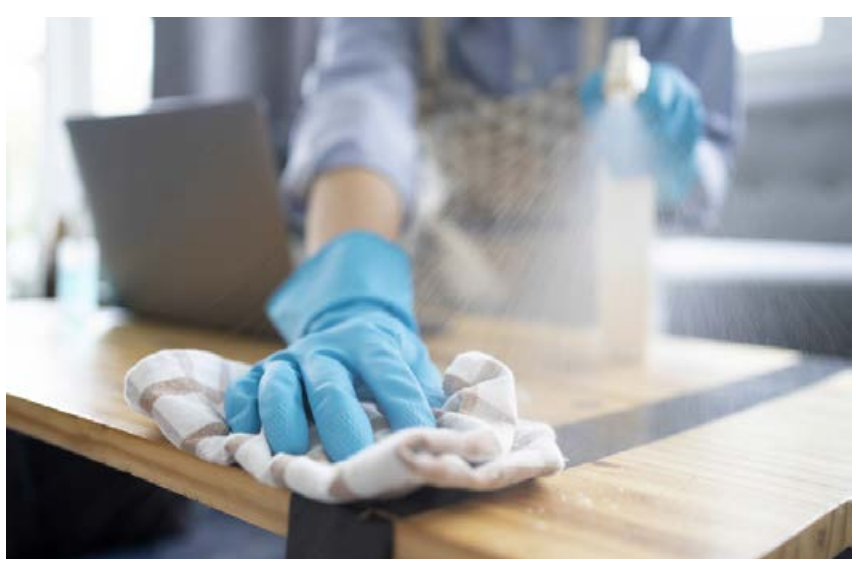
Fleiri dæmi eru um að fornleifafræðin gefi tilefni til þess að endurskoða gamlar hugmyndir um kynjaskiptingu verka í fornöld. Fyrr á árinu grófu vísindamenn upp flokk af fornum skýþverskum konum í Rússlandi sem grafnar voru fyrir 2.000 árum ásamt tylftum vopna og skrautlegra höfuðfata, sem bendir til þess að þær hafi verið stríðsmenn.

JÓLAHREINGERNING

Sérblaðið Jólahreingerningar kemur út þann 18. nóvember.

Blaðið mun fylgja Markaðnum inn í 500 stærstu fyrirtæki landsins ásamt því að koma út í tæplega 80.000 eintökum um allt land.

Blaðamenn munu fjalla um heimilis- og fyrirtækjaþrif í þessu blaði.



Áhugasamir auglýsendur geta haft samband við:
Jón Ívar Vilhelmsson markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 550 5654/ jonivar@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Atvinnublaðið

Mest lesna atvinnublað Íslands*

Sölufulltrúar: Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is 550 5625, Viðar Ingi Pétursson, vip@frettabladid.is 550 5626

*Neyslukönnun Gallups 2018, allt land, 18-80 ára

job

Landsvirkjun

Gerum heiminn grænan saman

Breytingum fylgja tækifæri. Nú er að verða einhver mesta bylting í orkubúskap jarðarinnar frá örófi alda, þegar öll heimsbyggðin ætlar að hætta að nota eldsneyti sem losar gróðurhúsalofttegundir og skipta yfir í endurnýjanlega orkugjafa.

Þessi vegferð er kunnugleg fyrir okkur Íslendinga, sem höfum þegar fetað okkur eftir slóð orkuskipta með hitaveitu og grænni raforkuvinnslu. En við erum ekki komin á leiðarenda.

Ísland er land endurnýjanlegrar orku og við höfum ýmislegt fram að færa í þeirri viðleitni að gera veröldina að hreinni og betri stað fyrir komandi kynslóðir.

Möguleikarnir eru nær ótakmarkaðir: Græn vetnisvinnsla, vistvænir iðngarðar, orkutengd matvælaframleiðsla og svo má áfram lengi telja.

Við auglýsum eftir reynslumiklu fólki til að koma með okkur í þessa spennandi vegferð og gera heiminn grænan. Um er að ræða fjögur störf á tveimur nýjum sviðum hjá okkur: Orkusölusviði og Viðskiptaþróunar- og nýsköpunarsviði.

vinn vinn

Sæktu um störfin hjá **VinnVinn.is**, þar sem þú finnur nánari upplýsingar um þau og helstu menntunar- og hæfniskröfur.



Viðskiptaþróunarstjóri

Viðskiptaþróunar- og nýsköpunarsvið

Helstu verkefni:

- Þróa tækifæri til að selja raforku eða aðrar vörur og þjónustu til nýrra viðskiptavina
- Útbúa viðskiptalíkön og stýra viðskiptaþróunarverkefnum
- Koma á og viðhalda góðu samstarfi við mögulega nýja viðskiptavini og stýra samningagerð
- Koma á og stýra samstarfi við önnur fyrirtæki, klasa og fleiri aðila vegna sóknar í ný viðskiptatækifæri
- Móta skilaboð, efni og viðeigandi markaðssetningu til að styðja markaðssókn

Gerð er krafa um framhaldsnám og reynslu sem nýtist í starfi.

Viðskiptastjóri

Orkusölusvið

Helstu verkefni:

- Eiga samskipti við og þjónusta viðskiptavini ásamt því að halda utan um rafmagnssamninga fyrirtækisins
- Sjá um innleiðingu og móttöku á nýjum viðskiptavinum
- Leiða eða eftir atvikum taka þátt í samningaviðræðum við núverandi viðskiptavini og taka þátt í samningagerð
- Taka þátt í að þróa þjónustu og vöruframboð Landsvirkjunar á raforkumarkaði

Gerð er krafa um framhaldsnám og reynslu sem nýtist í starfi.

Verkefnastjóri nýsköpunar

Viðskiptaþróunar- og nýsköpunarsvið

Helstu verkefni:

- Stýra orkutengdri nýsköpun í vetni, rafeldsneyti og orkuskiptum með það markmið að auka verðmætasköpun
- Vinna nýsköpunaráætlanir í samstarfi við viðskiptaþróun og aðra aðila
- Móta og stýra samstarfi við sveitarfélög, önnur fyrirtæki, klasa og fleiri aðila vegna sóknar í nýsköpun
- Stýra alþjóðlegri þekkingaröflun og samstarfi vegna rannsóknar- og nýsköpunarverkefna

Gerð er krafa um framhaldsnám og reynslu sem nýtist í starfi.

Sérfræðingur í viðskiptagreiningu

Orkusölusvið

Helstu verkefni:

- Greina markaði, t.d. innlenda og erlenda orkumarkaði og þá markaði þar sem viðskiptavinir okkar starfa
- Vinna í þverfaglegu teymi sem metur viðskiptatækifæri á innlendum og erlendum orkumarkaði og áhrif alþjóðlegra loftslagsaðgerða á þróun markaða á heimsvísu
- Veita almenna ráðgjöf innanhúss, vinna að framsetningu gagna og eiga í samskiptum við hagaðila

Gerð er krafa um framhaldsnám og reynslu sem nýtist í starfi.

Verksmiðjustjóri

ÞÖRUNGAVERKSMIÐJAN HF.

Þörungaverksmiðjan hf. á Reykhólum vill ráða verksmiðjustjóra. Hann hefur yfirumsjón með eftirliti og viðhaldi á vélum, búnaði og húsnæði verksmiðjunnar. Verksmiðjustjóri tekur þátt í áætlunum og undirbúningi við breytingar og endurbætur verksmiðju, tækjabúnaðar og verkstæðis. Hann gegnir mikilvægu hlutverki varðandi kröfur um öryggi og umhverfismál. Leitað er að framsæknum, árangursmiðuðum og sjálfstæðum aðila til að takast á við krefjandi stjórnunarstarf hjá traustu og vel reknu fyrirtæki.

Helstu viðfangsefni og ábyrgð:

- Öryggi starfsmanna, velferð þeirra og umhverfismál
- Stöðugar umbætur varðandi öryggismál
- Skipulag og samræming á endurbótum og viðhaldi í samráði við aðrar deildir fyrirtækisins
- Fyrirbyggjandi viðhald
- Samskipti við birgja

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Menntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af sambærilegu starfi er æskileg
- Reynsla af stjórnun og mannaforráðum
- Lipurð í samskiptum
- Áhugi og þekking á gæða-, umhverfis- og öryggisstjórnun
- Enskukunnátta
- Frumkvæði, sjálfstæði og áræðni

Í boði er áhugavert og krefjandi starf í fallegu umhverfi Reykhóla ásamt góðum kjörum.
Þörungaverksmiðjan getur útvegað húsnæði.

Umsókn þarf að fylgja starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni umsækjanda í starfið. Farið verður með allar fyrirspurnir og umsóknir sem trúnaðarmál.

Þörungaverksmiðjan hf. á Reykhólum sækir þang- og þara í Breiðafjörðinn og framleiðir mjöl af háum gæðum. Nýting sjávargróðurs er vottuð sem sjálfbær og vinnsla og afurðir eru lífrænt vottaðar. Afurðir eru að langmestu leyti fluttar út og m.a. nýttar til framleiðslu fóðurbætis, áburðar og snyrtivara auk alginats sem notað er í matvæla- og lyfjaframleiðslu.

Verksmiðjan rekur skip og sláttupramma og er með eigin hitaveitu. Ársverk eru um 20 auk verktaka á sláttarprömmum.

Á Reykhólum er mikil náttúrufegurð. Þar er m.a. grunnskóli, leikskóli, heilsugæsla, dvalarheimili, sundlaug, bókasafn og önnur þjónusta.

2017_2020 Fyrirmyndarfyrirtæki í rekstri

Nánari upplýsingar:
Þórður S. Óskarsson (thordur@intellecta.is)
Hafdís Ósk Pétursdóttir (hafdis@intellecta.is)

Umsóknarfrestur er til og með 29. nóvember 2020
Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is

intellecta
Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir



VILT ÞÚ LEIÐA FJÁRSTÝRINGU?

Fjölbreytt og krefjandi starf við fjár- og áhættustýringu bíður eftir áhugasamri og drífandi manneskju.

Við leitum að einstaklingi með háskólapróf á sviði fjármála, viðskiptafræði, verkfræði eða aðra menntun sem nýtist í starfi. Viðkomandi þarf einnig að hafa reynslu af fjár- og áhættustýringu og verkefnastjórnun. Þekking á fjárfestasamskiptum (IR) er kostur. Lögð er rík áhersla á frumkvæði og sjálfstæði í starfi auk framúrskarandi samskiptahæfni.

Helstu verkefni

- Þátttaka í stefnumótun og verkefnastjórnun á sviði fjárstýringar, fjármögnunar, áhættumats og áhættustýringar.
- Ábyrgð á daglegri fjárstýringu og eftirliti með framgangi hennar.
- Stýring fjármálalegrar áhættu og umsjón með áhættumati fyrir fyrirtækið í heild.
- Samræming vinnulags við gerð áhættumats og þátttaka í mati á áhættuþáttum.
- Virk þátttaka í verkefnum er lúta að fjármögnun félagsins og framgangi lánasamninga og greiðslna.
- Tengsl við fjárfesta félagsins og aðra lánveitendur (IR) ásamt þróun og viðhaldi samskiptaáætlana.

Intellecta hefur umsjón með ráðningu. Nánari upplýsingar veita Thelma Kristín Kvaran (thelma@intellecta.is) og Hafdís Ósk Pétursdóttir (hafdis@intellecta.is) í síma 511 1225.
Fullum trúnaði er heitið og umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin.

Umsóknarfrestur er til og með **23. nóvember 2020** og óskast umsókn útfyllt á **www.intellecta.is**.
Umsókn skal fylgja starfsferilskrá og ítarlegt kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni umsækjanda sem nýtist í starfi.

Landsnet | Gylfaflöt 9 | 112 Reykjavík | Sími 563 9300 | landsnet@landsnet.is | www.landsnet.is

LANDSNET

Bókhald og innflutningur

Rafkaup óskar eftir að ráða starfsmann til bókhalds, innflutnings og tollamála.

Um er að ræða vinnu við almennt bókhald, afstemmingar og uppgjör. Ásamt vinnu við pantanir, innflutning, samskipti við erlenda birgja, tollskýrslugerð, launavinnsla, umsjón talninga og fleira.

Hæfniskröfur:

- Reynsla af sambærilegu starfi
- Góð tölvukunnátta
- Sjálfstæð vinnubrögð
- Góð þjónustulund
- Reglusemi og góð ástundun
- Gott skipulag
- Góð íslensku og ensku kunnátta skilyrði

Um 100% starf er að ræða.

Einungis reyklausir einstaklingar eldri en 25 ára koma til greina og þarf viðkomandi að hafa hreint sakavottorð. Umsókn ásamt ferilskrá skal senda á ***atvinna@rafkaup.is*** fyrir 20. nóvember 2020

Rafkaup
Ármúla 24 • rafkaup.is

Loftmyndir ehf

OKKUR VANTAR TÖLVUNARFRÆÐING Í TEYMIÐ OKKAR!

Við hjá Loftmyndum þurfum að bæta við starfsfólki í hugbúnaðardeildina okkar þar sem framundan eru spennandi verkefni fyrir trausta viðskiptavini. Við bjóðum upp á sveigjanlegt vinnuumhverfi þar sem starfsmenn vinna sjálfstætt að verkefnum og fá að setja mark sitt á þær vörur sem við þróum. Lögð er áhersla á frumkvæði og lipurð í mannlegum samskiptum. Viðkomandi þarf að hafa góða þekkingu í JavaScript, JQuery, PHP, SQL, Git / Svn og ekki skemmir fyrir reynsla af Linux, Python og Docker.

Loftmyndir ehf er leiðandi fyrirtæki í vinnslu og framsetningu landfræðilegra gagna. Á 25 árum hefur okkur tekist að kortleggja allt Ísland og þjónustum í dag flestar stofnanir og fyrirtæki á þessu sviði. Við rekum www.map.is og yfir 130 kortaþjónustur þar undir. Umsóknir skal senda á netfangið karl@loftmyndir.is

PÓST- OG FJARSKIPTASTOFNUN

CERT.IS

Forstöðumaður - Netöryggissveitin CERT-IS

Hlutverk Póst- og fjarskiptastofnunar er að stuðla að netöryggi ásamt hagkvæmri, öruggri og aðgengilegri fjarskiptaþjónustu og efla virka samkeppni á markaði. Gert er ráð fyrir að starfsemi vegna netöryggis meira en tvöfaldist á 3 árum og er fjármögnuð í fjármálaáætlun.

PFS starfar í síbreytilegu alþjóðlegu umhverfi og hvílir starfsemin annars vegar á alþjóðlegri þróun í fjarskiptum, upplýsingatækni og netöryggi og hins vegar á lagagrundvelli EES svæðisins. Flestir starfsmenn PFS taka þátt í alþjóðlegum verkefnum.

Hjá PFS starfa nú um 30 manns, aðallega sérfræðingar við úrlausn verkefna á sviði netöryggis, tæknimála, viðskipta og laga sem tengjast hlutverki stofnunarinnar. Sjá einnig á www.pfs.is.

Netöryggissveitin CERT-IS er sjálfstæð eining innan Póst- og fjarskiptastofnunar og hefur það hlutverk að greina netógnir, viðhafa ástandsvitund, upplýsa um netógnir og meðhöndla og samræma viðbrögð við netatvikum í netumdæmi Íslands. Starfsemin fer fram á grundvelli laga um öryggi net- og upplýsingakerfa mikilvægra innviða (NIS-lög), fjarskiptalaga og laga um Póst-og fjarskiptastofnun. Sérstakt netumdæmi netöryggissveitarinnar nær til bankastarfsemi og innviða fjármálamarkaða, samgangna, orku-, hita- og vatnsveitna, heilbrigðisþjónustu, Stjórnarráðsins, auk fjarskipta, stafrænna grunnvirkja og stafrænnar þjónustu. Þá er netöryggissveitin landbundinn tengiliður í alþjóðasamstafi CERT-teyma.

Starfssvið

- Leiða áframhaldandi uppbyggingu netöryggissveitarinnar CERT-IS í samstarfi við hóp sérfræðinga stofnunarinnar og hagaðila.
- Umsjón og ábyrgð á starfsemi netöryggissveitar CERT-IS.
- Samskipti við hagaðila, fjölmiðla, þjónustuhóp netöryggissveitarinnar og stjórnvöld vegna starfsemi sveitarinnar.
- Þátttaka í alþjóðlegu starfi CERT-teyma.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Hæfni til að vinna í hópi og leiða samvinnu og breytingar þar sem sjónarmið lögfræði og tækni mynda saman lausn.
- Almenn þekking á netöryggismálum ásamt uppbyggingu og virkni netkerfa.
- Háskólanám sem nýtist í starfi, framhaldsmenntun er kostur.
- Drifkraftur, frumkvæði, jákvæðni og metnaður til að ná árangri.
- Góð samskiptahæfni, bæði í rituðu og mæltu máli á íslensku og ensku.
- Stjórnunarreynsla er kostur.
- Hreint sakavottorð og skal standast öryggisvottun á grundvelli varnamálalaga.

Í boði eru samkeppnishæf kjör í síbreytilegu og spennandi umhverfi, þar sem gerðar eru miklar fagkröfur.

Umsóknarfrestur er til og með 29. nóvember 2020.

Umsóknir óskast fylltar út á **www.vinnvinn.is**.

PFS hvetur einstaklinga af öllum kynjum til að sækja um starfið.
Umsóknir gilda í 6 mánuði frá því að umsóknarfrestur rennur út.

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 ráðningarferlinu hafa Hilmar Garðar Hjaltason (hilmar@vinnvinn.is) og Jensína Kristín Böðvarsdóttir (jensina@vinnvinn.is) hjá Vinnvinn.

vinnvinn
RÁÐNINGAR \ RÁÐGJÖF



Verkefnastjóri í vöruþróun

Verkefnastofa í þróunardeild Össurar leitar að reyndum og metnaðarfullum verkefnastjóra. Nýsköpun drífur okkur áfram og við leggjum ríka áherslu á að laða að okkur hæft starfsfólk sem deilir okkar sýn og vilja til að skapa líf án takmarkana fyrir stoðtækjanotendur.

STARFSSVIÐ

- Stýring flókinna vöruþróunarverkefna frá hugmynd að vöru á alþjóðlegum markaði
- Samhæfing og stýring þverfaglegra verkefnateyma
- Gerð verkefnaáætlana, tíma- og kostnaðaráætlana í samvinnu við verkefnateymi
- Greining, mat og stýring á áhættum í verkefnum
- Greining og stýring hagsmunaaðila
- Náin samvinna við deildarstjóra og næstu stjórnendur verkefnateymis
- Stýring umfangs, aðfanga, áætlana og kostnaðar á líftíma verkefnis
- Skýrslugjöf og samskipti við hagsmunaaðila og stjórnendur

HÆFNISKRÖFUR

- Að minnsta kosti fimm ára starfsreynsla á sviði verkefnastjórnunar í hönnun og þróun og/eða í þverfaglegum verkfræðiverkefnum
- B.Sc. próf eða M.Sc. í verkfræði eða verkefnastjórnun eða sambærilegt nám
- IPMA B eða C vottun er kostur
- Mjög góður tæknilegur skilningur
- Framúrskarandi samskipta- og samvinnuhæfni
- Mjög góð skipulagsfærni
- Mjög góð enskukunnátta

Umsóknarfrestur er til og með 23. nóvember 2020.

Við hvetjum áhugasama til að sækja um, óháð kyni og uppruna.
Sótt er um starfið á vef Össurar, ossur.is/mannaudur.
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

Gæða- og öryggisstjóri

Landhelgisgæsla Íslands leitar að metnaðarfullum og kraftmiklum einstaklingi í starf gæða- og öryggisstjóra. Viðkomandi hefur yfirumsjón með gæða- og öryggiskerfum stofnunarinnar með áherslu á gæðakerfi flugdeildar. Gæða- og öryggisstjóri þarf að hljóta samþykki Samgöngustofu vegna starfsleyfa flugdeildar. Viðkomandi þarf að geta staðist öryggisvottunarkröfur samkvæmt lögum nr. 52/2006 og 34/2008.

Helstu viðfangsefni og ábyrgð:

- Umsjón með gæðakerfi Landhelgisgæslunnar
- Umsjón með öryggisstjórnunarkerfi og öryggisnefndum Landhelgisgæslunnar
- Yfirumsjón með framkvæmd úttekta samkvæmt verkferlum og reglugerðum
- Aðstoð við gerð og þróun gæðahandbóka og verkferla
- Vinnsla áhættumata og þátttaka í neyðarstjórnun
- Önnur tilfallandi verkefni sem falla undir verksvið gæða- og öryggisstjóra

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Menntun sem nýtist í starfi
- Góð þekking og reynsla á sviði gæða- og öryggisstjórnunar
- Góð þekking og reynsla af reglugerðum EASA og Samgöngustofu, er beinast að flugrekstri, þjálfun og viðhaldi loftfara er skilyrði
- Reynsla á sviði flugmála er æskileg
- Þekking á uppbyggingu, þróun og stjórnun gæða- og öryggiskerfa
- Góðir samskipta- og samstarfshæfileikar
- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Góð almenn tölvufærni
- Mjög góð kunnátta í íslensku og ensku í ræðu og riti

Landhelgisgæsla Íslands er löggæslustofnun sem samkvæmt lögum er falið að gæta ytri landamæra og standa vörð um fullveldisrétt Íslands á hafsvæðinu kringum landið.

Landhelgisgæslan sinnir meðal annars löggæslu, eftirliti, leit og björgun á hafi auk þess að annast daglega framkvæmd öryggis- og varnartengdra verkefna hér á landi samanber heimild í varnarmálalögum.

Hjá Landhelgisgæslunni starfar rúmlega 200 manna samhentur hópur sem hefur að leiðarljósi slagorðið: **Við erum til taks.**

Gildi Landhelgisgæslunnar eru:
Öryggi – Þjónusta - Fagmennska

Nánari upplýsingar um Landhelgisgæslu Íslands má finna á: **www.lhg.is**

Umsókn óskast fyllt út á **www.intellecta.is** og þarf henni að fylgja ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni umsækjanda sem nýtist í starfi. Landhelgisgæslan áskilur sér rétt til að láta umsóknir gilda í sex mánuði frá dagsetningu auglýsingar. Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi viðkomandi stéttarfélags og fjármálaráðuneytis. Áhugasamir einstaklingar, óháð kyni, eru hvattir til að sækja um.

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

Umsóknarfrestur er til og með 30. nóvember 2020
Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is

intellecta
Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir

ERUM VIÐ AÐ LEITA AÐ YKKUR?

Akraneskaupstaður

HEILSUEFLANDI SAMFÉLAG
Akranes
vellíðan fyrir alla

Akraneskaupstaður er ört vaxandi bæjarfélag með rúmlega 7500 íbúa. Mikil áhersla er lögð á góða þjónustu við bæjarbúa og fagleg vinnubrögð. Sveitarfélagið er meðal stærstu vinnuveitenda á Akranesi og starfa hjá bænum um 600 manns.

STOFNUN ÁRSINS 2020



MANNAUÐSSTJÓRI

Akraneskaupstaður auglýsir nýja stöðu mannauðsstjóra lausa til umsóknar. Óskað er eftir metnaðarfullum og framsýnum einstaklingi sem hefur mikið frumkvæði og drifkraft til að þróa áfram starfsumhverfi bæjarins.

Mannauðsstjóri leiðir uppbyggingu og þróun mannauðsmála í samstarfi við stjórnendur bæjarins.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Yfirumsjón með stefnumótun og framkvæmd mannauðsmála Akraneskaupstaðar
- Stuðningur og ráðgjöf til stjórnenda og starfsfólks í mannauðsmálum
- Yfirumsjón með framkvæmd á starfsmati hjá Akraneskaupstað
- Umsjón og innleiðing jafnlaunavottunar
- Umsjón með ráðningarferlum, móttöku nýrra starfsmanna og starfslokaferli
- Umsjón með starfsþróun og fræðslu starfsfólks
- Innleiðing og umsjón með starfsmannakerfi
- Umsjón með árangursmælingum og könnunum m.a. um líðan starfsfólks
- Upplýsingagjöf og greiningar um rekstur og mannauðsmál
- Ábyrgð á þróun starfsumhverfis m.a. aðbúnaði, öryggi og líðan
- Þátttaka í verkefna- og umbótahópum innan og utan bæjarfélagsins

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi, framhaldsmenntun í mannauðsstjórnun eða sambærilegum greinum æskileg
- Þekking og reynsla af mannauðsmálum
- Þekking og reynsla af opinberri stjórnsýslu
- Leiðtogahæfni og reynsla af verkefnastjórnun
- Reynsla af starfsmati opinberra starfsmanna
- Reynsla af stefnumótun og teymisstarfi
- Framúrskarandi hæfni í samskiptum
- Frumkvæði, skipulagshæfni og sjálfstæð vinnubrögð
- Mjög góð færni í ræðu og riti

SKIPULAGSFULLTRÚI

Akraneskaupstaður auglýsir nýja stöðu skipulagsfulltrúa. Skipulagsfulltrúi fer með umsjón skipulagsmála í bænum, en hlutverk hans er m.a. að veita íbúum, kjörnum fulltrúum, ráðgjöfum, hönnuðum, byggingarverktökum og öðrum þeim sem á þurfa að halda, góða þjónustu, ráðgjöf og upplýsingar um skipulagsmál.

Skipulagsfulltrúi tilheyrir skipulags- og umhverfissviði og heyrir undir sviðsstjóra þess sviðs. Hann skal tryggja að starfsemi tengd skipulagsmálum sé í samræmi við lög og reglugerðir, gildandi fjárhagsáætlun, sett markmið og ákvarðanir Akraneskaupstaðar.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Umsjón skipulagsmála í bæjarfélaginu
- Gerð skipulagsgagna þar sem því verður viðkomið
- Útgáfa framkvæmdarleyfa og gerð umsagna um skipulags- og byggingaerindi
- Umsjón með kynningu aðal- og deiliskipulags
- Auglýsir skipulagslýsingar og skipulagsbreytingar lögum samkvæmt
- Innleiðing og umsjón með rafrænum lausnum í kynningu aðal- og deiliskipulags eða í skipulagsmálum
- Umsjón og þróun kortasjár bæjarins í samvinnu við byggingarfulltrúa
- Undirbúningur erinda fyrir skipulags- og umhverfisráð
- Lögformleg afgreiðsla erinda og eftirfylgni mála
- Upplýsingagjöf og samskipti við íbúa, kjörna fulltrúa og aðra hagsmunaaðila
- Aðkoma að gerð fjárhagsáætlunar skipulags- og umhverfissviðs í samvinnu við sviðsstjóra
- Önnur sértæk verkefni fyrir Akraneskaupstað

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi, svo sem arkitekt, landslagsarkitekt, tæknimenntun eða skipulagsfræðingur
- Umsækjandi skal uppfylla menntunar- og hæfniskröfur samkvæmt 7. grein skipulagslaga nr. 123/2010 og 2.5. kafla skipulagsreglugerðar nr. 90/2013
- Reynsla af gerð skipulagsuppdrátta
- Reynsla af starfi tengdu skipulagsmálum
- Reynsla af verkefnastjórnun er kostur
- Frumkvæði í starfi, skipulagshæfileikar og sjálfstæð vinnubrögð
- Góð hæfni í mannlegum samskiptum og rík þjónustulund
- Nákvæmni og hæfni í framsetningu efnis
- Góð almenn tölvukunnátta, ásamt kunnáttu í teikniforritum
- Framhaldsmenntun sem nýtist í starfi æskileg
- Þekking á opinberri stjórnsýslu æskileg

BYGGINGARFULLTRÚI

Akraneskaupstaður óskar eftir að ráða byggingarfulltrúa. Um er að ræða fjölbreytt og áhugavert starf sem krefst góðrar samvinnu og samstarfs við stjórnendur og starfsmenn sveitarfélagsins, stofnanir þess, sem og íbúa, iðnaðarmenn, verktaka, opinbera aðila og aðra er málið varðar.

Byggingarfulltrúi heyrir undir skipulags- og umhverfissvið og heyrir undir sviðsstjóra þess sviðs. Hann skal tryggja að starfsemi tengd byggingarmálum sé í samræmi við lög og reglugerðir, gildandi fjárhagsáætlun, sett markmið og ákvarðanir Akraneskaupstaðar.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Byggingareftirlit og umsjón með byggingarmálum bæjarfélagsins
- Móttaka og eftirfylgd umsókna um byggingarlóðir
- Ráðgjöf er varðar byggingarmál ásamt móttöku og afgreiðslu á byggingarleyfisumsóknum
- Framkvæmd úttekta og útgáfa leyfa ásamt staðfestingu eignaskiptayfirlýsinga
- Umsjón og þróun kortasjár bæjarins í samvinnu við skipulagsfulltrúa
- Umsjón og þróun með nýjum byggingarlóðavef
- Ráðgjöf og þjónusta við hagsmunaaðila
- Aðkoma að gerð fjárhagsáætlunar skipulags- og umhverfissviðs í samvinnu við sviðsstjóra
- Önnur sértæk verkefni fyrir Akraneskaupstað

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Viðkomandi skal hafa löggildingu sem hönnuður skv. 25. gr. mannvirkjalaga nr. 160/2010
- Rík þjónustulund og lipurð í mannlegum samskiptum
- Reynsla af verkefnastjórnun er kostur
- Frumkvæði og nákvæm vinnubrögð
- Góð almenn tölvukunnátta, ásamt kunnáttu í teikniforritum
- Góð þekking og reynsla á sviði byggingarmála æskileg
- Þekking á opinberri stjórnsýslu æskileg

Umsóknarfrestur er til og með **29. nóvember 2020**. Umsóknir óskast fylltar út á **hagvangur.is**.
Nánari upplýsingar um störfin veita Geirlaug Jóhannsdóttir, **geirlaug@hagvangur.is** og Stefanía Hildur Ásmundsdóttir, **stefania@hagvangur.is**.

HAGVANGUR

FÉLAGSRÁÐGJAFI Í FÉLAGSÞJÓNUSTUNNI

Borgarbyggð er fallegt, friðsælt og fjölskylduvænt sveitarfélag á Vesturlandi, í nálægð við allt sem skiptir máli.

Við leitum eftir öflugum og drífandi einstaklingi sem sýnir metnað og frumkvæði í starfi. Borgarbyggð hefur einsett sér að leggja aukna áherslu á notendamiðaða þjónustuhönnun, tækniframþróun og þjónustu við íbúa og viðskiptavini.

Í þeirri vegferð sem er framundan ætlum við að efla þjónustu sveitarfélagsins og vera tilbúin að mæta áskornum framtíðarinnar. Áhersla verður lögð á þverfaglegt samstarf í verkefnamiðuðu umhverfi og frekari þróun innra starfs sem leiði í senn að framúrskarandi þjónustu og öflugu vinnuumhverfi.

Erum við að leita að þér?

HELSTU VERKEFNI OG ÁBYRGÐ

- **Annast meðferð mála einstaklinga og fjölskyldna innan félagsþjónustu, þ.m.t. félagslega ráðgjöf og fjárhagsaðstoð.**
- **Annast greiningu og meðferð barnaverndarmála.**
- **Þjónusta og ráðgjöf við fólk með fötlun og þátttaka í þverfaglegri teymisvinnu s.s. með skólum, leikskólum og öðrum þjónustustofnunum vegna málefna einstaklinga eða fjölskyldna**

MENNTUNAR- OG HÆFNISKRÖFUR

- **Starfsréttindi í félagsráðgjöf.**
- **Þekking og reynsla á sviði barnaverndar og meðferð fjölskyldumála æskileg.**
- **Lipurð í mannlegum samskiptum.**
- **Frumkvæði, sjálfstæði og sveigjanleiki í starfi.**
- **Skipulagshæfileikar og sjálfstæð vinnubrögð.**
- **Áhugi á þverfaglegri teymisvinnu.**

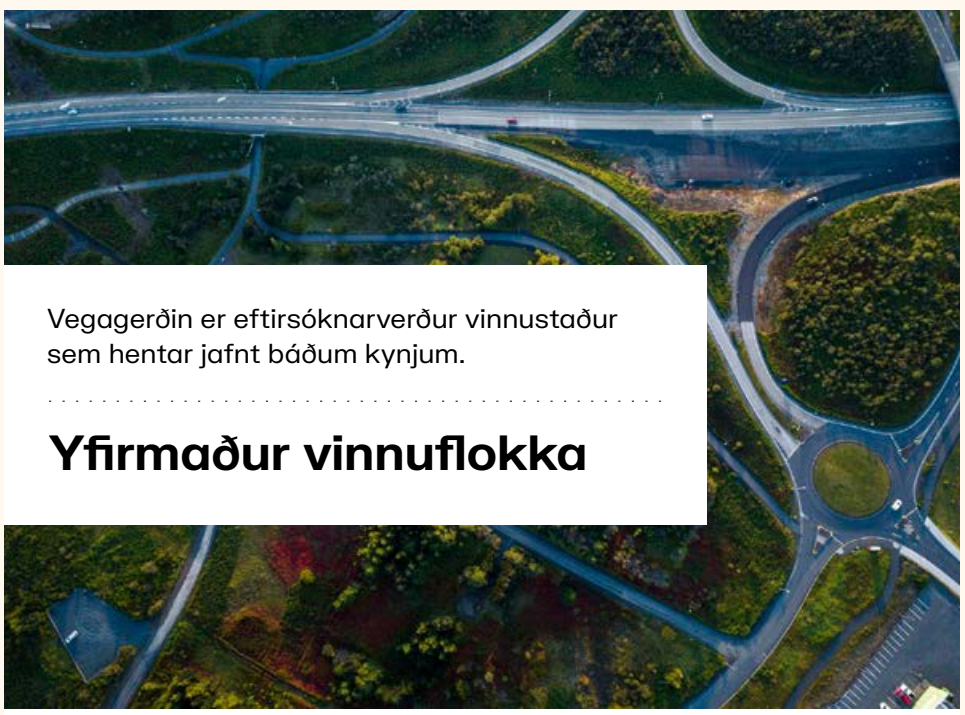
FREKARI UPPLÝSINGAR UM STARFIÐ

Launakjör samkvæmt gildandi samningum Sambands íslenskra sveitarfélaga við Félagsráðgjafafélags Íslands eða viðkomandi stéttarfélag. Umsókn skal fylgja náms- og starfsferilskrá ásamt afriti af prófskírteinum og starfsleyfi. Umsókn fylgi einnig kynningarbréf.

Umsóknir skal senda á netfangið atvinna@borgarbyggd.is. Öllum umsóknum verður svarað.
Vinnutími: Dagvinna • Starfshlutfall: 100% framtíðarstarf • Starfssvið: Fjölskyldusvið

Umsóknarfrestur er til og með: 25. nóvember 2020
Nánari upplýsingar veitir María Neves samskiptastjóri
maria.neves@borgarbyggd.is – 433-7100

BORGARBYGGÐ



Vegagerðin er eftirsóknarverður vinnustaður sem hentar jafnt báðum kynjum.

Yfirmaður vinnuflokka

Vegagerðin auglýsir eftir yfirmanni vinnuflokka Vegagerðarinnar.

Vinnuflokkar sinna viðhaldi mannvirkja í eigu Vegagerðarinnar, s.s. brúa og vita. Starfið er í Reykjavík en krefst einhverra ferðalaga á verkstaði. Leitað er að einstaklingi sem hefur verklega reynslu af byggingu mannvirkja.

Menntunar- og hæfniskröfur
- Meistararéttindi í húsasmíði /sambærileg menntun æskileg
- Menntun á sviði tæknifræði / byggingatæknifræði / byggingafræði æskileg
- Verkleg reynsla af mannvirkjagerð á sviði brúarsmíði æskileg
- Reynsla af stjórnun
- Reynsla af áætlanagerð og verkefnastjórnun
- Skipulagshæfni, frumkvæði og hæfni til að vinna sjálfstætt
- Framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum
- Góð íslensku- og enskukunnátta í rituðu og töluðu máli

Umsóknarfrestur er til og með 23. nóvember 2020.

Starfssvið
- Yfirmaður starfsmanna vinnuflokka
- Skipulagning og samræming verkefna
- Áætlanagerð og uppgjör verka
- Útboð, samningar og eftirlit verka
- Skilamat
- Áhættumat

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 starfið veitir Óskar Örn Jónsson, forstöðumaður framkvæmdadeildar (oskar.o.jonsson@vegagerdin.is) og Magnús Valur Jóhannsson, framkvæmdastjóri mannvirkjasviðs (magnus.v.johannsson@vegagerdin.is) og í síma 522-1000.

Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin.

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

Laun eru greidd samkvæmt kjarasamningi ríkisins og viðkomandi stéttarfélags.

Are you interested in art and culture?

The Nordic House in Reykjavik is hiring an exhibition host & project assistant

The Nordic House in Reykjavik is a well-established venue for Nordic art, culture, language, and public discussion. We focus on sustainability in every aspect of our operation. We aim for carbon neutrality and we emphasize equality and diversity. We offer a bold and relevant program that centers on art, literature, and societal issues all year round.

As an exhibition host, you welcome visitors to Hvelfing and manage our small design shop. You monitor exhibitions and perform other tasks according to agreement. As a project assistant, you participate in the planning and execution of projects in the Nordic House. We are looking for someone with an education in the field of art and culture and with experience in similar tasks. This position requires someone who has good communication skills, shows initiative, is cooperative, and interested in contemporary art.

We offer full-time employment for one year, period 4.1–31.12.2021.

Please send your application and CV in English before 30.11.2020 to director Sabina Westerholm, sabina@nordichouse.is.



The Nordic House

Event calendar at NORDICHOUSE.IS



MATREIÐSLUMAÐUR

VIRK
STARFSENDURHÆFINGARSJÓÐUR

VIRK auglýsir eftir matreiðslumanni

Óskum eftir að ráða metnaðarfullan og kraftmikinn matreiðslumann til starfa hjá VIRK. Matreiðslumaður ber ábyrgð á rekstri mötuneytis þar sem að jafnaði borða um 60 til 90 manns.

VIRK er heilsueflandi vinnustaður þar sem leitast er við að elda hreinan og hollan mat frá grunni. Verkefnin eru fjölbreytt en auk þess að matreiða hádegismat tekur matreiðslumaður þátt í ýmsum öðrum viðburðum þar sem veitingar eru fram bornar.

Menntunar- og hæfnikröfur

- Menntun á sviði matreiðslu er skilyrði
- Reynsla af stjórnun mötuneytiseldhúss er skilyrði
- Áhugi á fjölbreyttri og hollri matargerð
- Snyrtimennska og hreinlæti er skilyrði
- Metnaður í starfi
- Mjög góð samskiptahæfni
- Jákvætt viðhorf og sveigjanleiki í samskiptum
- Framúrskarandi þjónustulund
- Sjálfstæð vinnubrögð
- Stundvísi og góð ástundun



Starfs- og ábyrgðarsvið

- Ábyrgð á rekstri mötuneytis, þ.m.t. hádegismat og fundaveitingum
- Ábyrgð á innkaupum og birgðahaldi
- Gerð hreinlætisáætlunar
- Ábyrgð á kæla- og tækjaeftirliti
- Samskipti við eftirlitsaðila
- Ábyrgð á vörumóttöku
- Ábyrgð á vinnuskipulagi starfsfólks

Hlutverk VIRK er að efla starfsgetu einstaklinga með heilsubrest sem stefna að aukinni þátttöku á vinnumarkaði.

VIRK hefur í samstarfi við fagaðila, fyrirtæki og stofnanir skilað samfélagslegum ávinningi með aukinni þátttöku einstaklinga á vinnumarkaði og er leiðandi í rannsóknum og þróun á sviði starfsendurhæfingar. Að VIRK standa öll helstu samtök launamanna og atvinnurekenda á vinnumarkaði.

VIRK er metnaðarfullur vinnustaður þar sem lögð er áhersla á jákvæðan starfsanda og sterka liðsheild. VIRK kappkostar að skapa jákvæða menningu með traustu fagfólki. Gildi VIRK eru fagmennska, virðing og metnaður og er starfsfólk hvatt til að hafa gildin að leiðarljósi í störfum sínum.

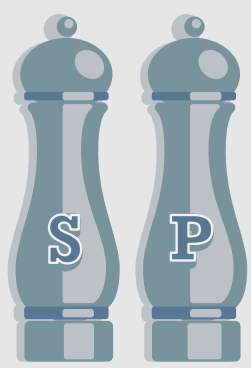
Nánari upplýsingar um VIRK er að finna á virk.is

Upplýsingar veitir:

Geirlaug Jóhannsdóttir
geirlaug@hagvangur.is

Umsóknir óskast fylltar út á hagvangur.is.
Umsóknarfrestur er til og með
23. nóvember 2020.

Umsókn þarf að fylgja starfsferilskrá og einnar blaðsíðu kynningarbréf þar sem á kerfisbundinn hátt er gerð grein fyrir því hvernig viðkomandi uppfyllir hæfnikröfur starfsins.



Hvalfjarðarsveit

Byggingarfulltrúi

Laust er til umsóknar starf byggingarfulltrúa Hvalfjarðarsveitar. Um er að ræða 100% starf innan stjórnsýslu sveitarfélagsins. Leitað er að metnaðarfullum aðila til að stýra fjölbreyttum verkefnum í byggingarmálum sveitarfélagsins. Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Helstu verkefni og ábyrgðarsvið:
Byggingarfulltrúi hefur yfirumsjón með byggingarmálum sveitarfélagsins, þjónustar íbúa Hvalfjarðarsveitar á því sviði, er ráðgefandi fyrir sveitarstjórn og nefndir og vinnur skv. samþykktum þeirra. Eftirfarandi heyrir m.a. undir verkefna- og ábyrgðarsvið byggingarfulltrúa Hvalfjarðarsveitar:

- Byggingareftirlit og umsjón með byggingarmálum sveitarfélagsins.
- Móttaka og afgreiðsla byggingarleyfisumsókna og stöðuleyfa.
- Framkvæmd úttekta og útgáfa leyfa ásamt staðfestingu eignaskiptayfirlýsinga.
- Ráðgjöf varðandi byggingarmál.
- Samskipti við hagsmunaaðila.
- Skráning og viðhald vegna Fasteignaskrár Íslands og landupplýsingakerfis.
- Umsjón með lóðaúthlutunum sveitarfélagsins.
- Gerð starfs- og rekstraráætlana fyrir þá málaflokka sem undir hann heyra.
- Önnur verkefni sem byggingarfulltrúa eru falin af yfirmanni, þá helst er tengjast skipulagsmálum.

Byggingarfulltrúi ber ábyrgð á meðferð og varðveislu gagna, úrvinnslu og upplýsingagjöf, stefnumótun, þróun verklags og þjónustugæða.

Almennt stjórnunarsvið:
Byggingarfulltrúi starfar og stjórnar í samræmi við lög og reglugerðir sem gilda um byggingar- og skipulagsmál sveitarfélaga, eftir lögum er varða opinbera þjónustu og stjórnsýslu, samkvæmt markmiðum sveitarstjórnar og í samræmi við fjárhagsáætlun Hvalfjarðarsveitar á hverjum tíma.

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Háskólamenntun á sviði byggingarmála sbr. 8. gr. mannvirkjalaga nr. 160/2010.
- Viðkomandi skal hafa löggildingu sem hönnuður skv. 25. gr. mannvirkjalaga nr.160/2010.
- Æskilegt er að viðkomandi sé með réttindi í skipulagsmálum sbr. 7. gr. skipulagslaga nr.123/2010.
- Góð þekking og reynsla á sviði byggingarmála er æskileg.
- Þekking á notkun skráningarkerfis fasteigna hjá Þjóðskrá er æskileg.
- Reynsla af notkun kerfanna One System, Navision og AutoCAT eða Microstation er kostur.
- Reynsla af störfum í opinberri stjórnsýslu er kostur.
- Reynsla af þátttöku í stefnumótandi áætlanagerð og gerð rekstrar- og fjárhagsáætlana er kostur.
- Færni í mannlegum samskiptum auk forystu- og skipulagshæfileika.
- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum.
- Hæfni til að tjá sig í ræðu og riti.

Kjör:
Laun og starfskjör eru samkvæmt kjarasamningum viðkomandi stéttarfélags og Sambands íslenskra sveitarfélaga.

Umsóknarfrestur er til og með 30. nóvember 2020. Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Umsókn skal fylgja ítarleg starfsferilsskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið.
Umsókn skal senda á skrifstofu Hvalfjarðarsveitar, Innrimel 3, 301 Akranes eða á netfangið hvalfjardarsveit@hvalfjardarsveit.is
Nánari upplýsingar um starfið veitir Linda Björk Pálsdóttir sveitarstjóri í síma 433-8500 og á netfanginu linda@hvalfjardarsveit.is

Hvalfjarðarsveit er öflugt sveitarfélag með um 650 íbúa. Náttúrufegurð er mikil og möguleikar til að njóta fjölbreyttrar útiveru eru óþrjótandi. Hvalfjarðarsveit er dreifbýlt sveitarfélag með litlum íbúakjörnum. Þar er nægt lóðaframboð, fjölbreytt atvinnutækifæri, öflugur landbúnaður, vaxandi ferðaþjónusta og metnaðarfullt skólastarf.
Mikil uppbygging hefur átt sér stað á atvinnusvæðinu við Grundartanga með fjölbreyttum fyrirtækjum. Hvalfjarðarsveit er í nálægð við þéttbýli og í góðu samstarfi við nágrannasveitarfélög. Nánari upplýsingar má finna á ***www.hvalfjardarsveit.is***

NÁTTÚRUSTOFA AUSTURLANDS

Sérfræðingar

Fullt starf | Sérfræðingur í náttúrurannsóknum

Fjölbreytt starf á góðum vinnustað.
Umsóknarfrestur til 10. desember

Sjá nánar á Job

job
Finnum draumastarfið saman

LAUS STÖRF
HJÁ HAFNARFJARÐARBÆ

Fjölskyldu- og barnamálasvið
•Sérfræðingur í málefnum barna

Grunnskólar
• Sérkennari - Öldutúnsskóli
• Tómstundaleiðbeinandi - Setbergsskóli
• Þroskaþjálfi / Sérkennari - Engidalsskóli

Leikskólar
• Leikskólakennari - Hlíðarendi
• Leikskólakennari - Stekkjarás
• Leikskólakennari - Víðivellir
• Leikskólakennari - Skarðshlíðarleikskóli
• Sérkennslustjóri - Skarðshlíðarleikskóli
• Þroskaþjálfi - Stekkjarás

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

Nánar á **hafnarfjordur.is**



HAFNARFJÖRÐUR 585 5500 **hafnarfjordur.is**



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.

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

intellecta

STÖRF HJÁ
GARÐABÆ

Hofsstaðaskóli
• Umsjónarkennari í 1. bekk

Sjálandsskóli
• Kennari á miðstigi

Urriðaholtsskóli - leikskólastig
• Deildarstjóri
• Leikskólakennari

Leikskólinn Bæjarból
• 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



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, náttúrulaugar, 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 30. nóvember nk.



LÖGGILTUR FASTEIGNASALI – LÖGMAÐUR Í SKJALAGERÐ

MIKLABORG

Vegna aukinna umsvifa/verkefna ætlar Miklaborg að bæta við starfsmanni í skjalagerð.

Miklaborg er stærsta fasteignasalan á Íslandi og þar starfar í dag 30 manna metnaðarfullur hópur.

Hæfniskröfur:

- Löggiltur fasteignasali / lögmaður
- Hæfni í mannlegum samskiptum / góð þjónustulund
- Góð íslenskukunnátta
- Góð tölvukunnátta s.s. Word, Excel og Outlook, auk þess færni til að læra á önnur kerfi
- Hreint sakavottorð

Gott ef viðkomandi getur hafið störf sem fyrst.

Starfsumsókn og ferilskrá sendist á netfangið **jason@miklaborg.is**.

Öllum umsóknum verður svarað og farið með sem trúnaðarmál.

Hlökkum til að heyra frá þér.

Framúrskarandi fyrirtæki 2015 2020

Samkvæmt Creditinfo er Miklaborg efst og ein í sérflokki íslenskra fasteignasala.

STOÐ



Spennandi starf hjá vaxandi fyrirtæki á heilbrigðissviði

Stoð leitar að öflugum liðsmanni í hjálpartækjadeild. Um er að ræða krefjandi starf í samhentu teymi fagfólks sem sér um ráðgjöf og sölu á hjálpartækjum og heilbrigðisvörum.

Helstu verkefni

- Ráðgjöf, sala og markaðssetning á hjálpartækjum og heilbrigðisvörum til heilbrigðisstofnanna, hjúkrunarheimila og notenda
- Kynningar, innleiðing, fræðsla og eftirfylgni fyrir notendur og heilbrigðisstarfsfólk
- Greining vaxtatækifæra og verkefni tengd uppbyggingu hjúkrunarheimila
- Vinna við útboð og tilboðsgerð
- Samstarf við erlenda birgja, Sjúkratryggingar Íslands og aðra hagsmunaaðila

Hæfniskröfur

- Háskólamenntun af heilbrigðissviði t.d. sjúkraþjálfun, iðjuþjálfun, hjúkrunarfræði eða heilbrigðisverkfræði
- Þekking og reynsla af hjálpartækjum og heilbrigðisvörum
- Þekking á heilbrigðismarkaði kostur
- Reynsla af sölu og markaðsmálum æskileg
- Framúrskarandi samskiptahæfni og þjónustulund
- Frumkvæði, drifkraftur og jákvætt viðhorf
- Greiningar- og skipulagshæfileikar og metnaður til að ná árangri í starfi
- Mjög góð tölvukunnátta

UMSÓKNARFRESTUR ER TIL OG MEÐ 22. NÓVEMBER 2020

Sótt er um starfið í gegnum ráðningarvef Stoðar, www.stod.is

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

Nánari upplýsingar veita Karen Bjarnhéðinsdóttir, deildarstjóri, karen@stod.is og Pétur Veigar Pétursson, starfsmannastjóri, petur@veritas.is.

Stoð er rótgróið þjónustufyrirtæki á heilbrigðissviði, stofnað 1982. Markmið Stoðar er að bæta lífsgæði með því að bjóða upp á heildarlausnir fyrir einstaklinga með fötlun, áverka og sjúkdóma og þá sem vilja fyrirbyggja heilsufarsvandamál. Auk þess að þjónusta og veita lausnir fyrir heilbrigðisstofnanir. Innan Stoðar starfar samhentur hópur fagfólks á heilbrigðissviði sem vinnur í sameiningu að því að finna bestu lausnirnar fyrir viðskiptavini fyrirtækisins. Stoð er hluti af fyrirtækjasamstæðu Veritas ásamt Vistor, Distica, Artasan og MEDOR.

GILDI STOÐAR ERU ÁREIÐANLEIKI, HREINSKIPTNI OG FRAMSÆKNI

B.Ó. SMIÐIR

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

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

Sveitarfélagið ÁRBORG

Leikskólinn Goðheimar Selfossi laus störf



Leikskólinn Goðheimar er nýr sex deilda leikskóli sem er í byggingu við Engjaland 21 á Selfossi. Áætlað er að opna hluta leikskólans í mars 2021 og allan leikskólann í ágúst 2021.
Hér með eru auglýstar stöður sérkennslustjóra, deildarstjóra, leikskólakennara, matráðs og aðstoðarmatráða.

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 nær þjónustu 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 þekkingu, reynslu og áhuga á skólastarfi.

Sérkennslustjóri
Um er að ræða 100% stöðu sérkennslustjóra sem ráðið verður í frá og með **15. febrúar 2021** eða eftir nánari samkomulagi.

Deildarstjórar
Um er að ræða þrjár 100% stöður deildarstjóra sem ráðið verður í frá og með **15. febrúar 2021** og þrjár 100% stöður deildarstjóra sem ráðið verður í frá og með **1. ágúst 2021**

Leikskólakennarar
Um er að ræða 12 stöður leikskólakennara í 100% starfshlutfalli sem ráðið verður í frá og með **1. mars 2021** og 12 stöður leikskólakennara sem ráðið verður í frá og með **1. ágúst 2021**

Matráður/matreiðslumaður
Leitað er að metnaðarfullum einstaklingi sem getur hafið störf **15. febrúar 2021** í 100 % starf

Aðstoðarmatráðar
Ein 100% staða frá **1. mars 2021** og ein 80% staða frá **1. ágúst 2021**

Frekari upplýsingar um störfin: menntun, hæfniskröfur, helstu ábyrgð og verkefni er hægt að kynna sér á heimasíðu Árborgar – Laus störf

Laun eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og viðeigandi stéttarfélags. Vakin er athygli á stefnu Árborgar að jafna hlutfall kynjanna í störfum og að vinnustaðir endurspegli fjölbreytileika samfélagsins.

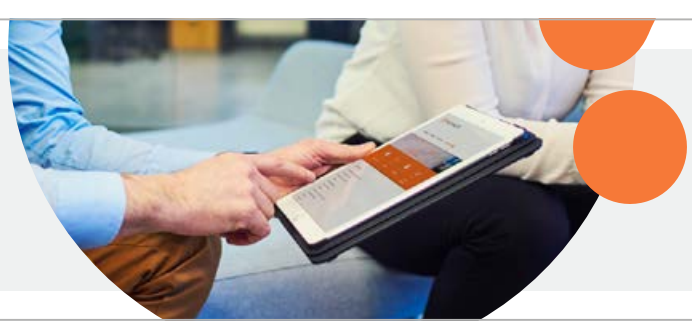
Nánari upplýsingar um störfin veitir Sigríður Birna Birgisdóttir, leikskólastjóri, sigridurb@arborg.is Sími 480-6352 og 480-3272.

Umsóknum fylgi leyfisbréf, yfirlit yfir nám, fyrri störf og rökstuðningur fyrir hæfni í starfi.

Umsókn ásamt fylgigögnum skal skila í gegnum ráðningarvef sveitarfélagsins http://starf.arborg.is/ **Umsóknarfrestur er til 25. nóvember 2020.**

Sterk tengsl
í íslensku atvinnulífi

hagvangur.is



HAGVANGUR

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 samrekinn leik-, grunn- og tónlistarskóli með rétt um 100 nemendur. Þar af tæplega 30 leikskólanemendur 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





SÖLUDRIFINN AÐSTOÐARFRAMKVÆMDASTJÓRI

Hefur þú áhuga á sölu og framleiðslu hjá framsæknu og traustu fyrirtæki?

Málmsteypa Þorgríms Jónssonar ehf. leitar að öflugum og drífandi einstaklingi í nýtt starf sem snýr að sölu-, framleiðslu-, viðhalds- og nýsköpunarmálum fyrirtækisins og mun styðja umbreytingu félagsins á komandi árum.

Helstu verkefni

+ Bein sala, afgreiðsla, tilboðsgerð og samskipti við viðskiptavini
+ Verkstjórn framleiðslu, gæðaeftirlit og framleiðsluskráning
+ Innkaup aðfanga
+ Viðhald og eftirlit
+ Sérverkefni á sviði framleiðslu- og birgðakerfis, markaðsmála og Navision

Kröfur um menntun og reynslu

+ Menntun á sviði verkfræði, tæknifræði eða vélfræði
+ Áhugi á markaðs- og sölumálum
+ Hæfni í mannlegum samskiptum
+ Þekking á véla- og framleiðslusviði sem nýtist í starfi
+ Þekking og reynsla á lagnasviði fráveitu
+ Þekking á sviði teikniforrita eins og Autocad/Inventor er æskileg
+ Þekking á sölu- og birgðakerfum sambærilegum við Navison er kostur

Umsóknir með kynningarbréfi og ferilskrá skal senda í gegnum starfsauglýsingu Málmsteypunnar á vefsíðunni **alfred.is**. Umsóknarfrestur er til 23. nóvember 2020.

Málmsteypa Þorgríms er á spennandi tímamótum og blæs nú til sóknar. Félagið framleiðir ýmsar járnsteyptar vörur til gatnagerðar ásamt rekstrarvöru fyrir stóriðju. Plaströr, brunnar og fittings eru hluti af veitulausnum á endursölusviði fyrirtækisins sem hefur verið í miklum vexti undanfarin ár.
Málmsteypa Þorgríms Jónssonar ehf. er framúrskarandi fyrirtæki samkvæmt Creditinfo 2020 og er í 15. sæti yfir meðalstór fyrirtæki á Íslandi.

Málmsteypa
Þorgríms Jónssonar ehf.
Miðhrauni 6
210 Garðabæ

MÁLMSTEYPA Þorgríms Jónssonar ehf.



Sterk tengsl
í íslensku atvinnulífi

hagvangur.is

HAGVANGUR





Rafvirkjameistari

Smith & Norland vill ráða yfirmann til starfa í þjónustudeild fyrirtækisins.

Starfið felur í sér viðgerðir og þjónustu á heimilistækjum, kælitækjum og öðrum rafbúnaði, innkaup og afgreiðslu varahluta, símsvörun og umsjón með þjónustuverkstæði okkar.
Leitað er að röskum og sjálfstæðum einstaklingi, rafvirkja með meistararéttindi, sem vill takast á við áhugavert starf og hefur mikinn áhuga á þjónustu og mannlegum samskiptum í vaxandi umsvifum.

Um er að ræða gott framtíðarstarf hjá traustu og framsæknu fyrirtæki á rafmagnssviði.
Áhugasamir sendi umsókn á **halldorh@sminor.is** eða skili henni á skrifstofu fyrirtækisins með upplýsingum um menntun og fyrri störf fyrir 27. nóvember.

Umsóknareyðublöð má nálgast á heimasíðu okkar, **sminor.is** (undir flipanum Fyrirtækið).
Farið verður með allar umsóknir og fyrirspurnir sem trúnaðarmál.

100 ÁRA 1920-2020

SMITH & NORLAND
Nóatúni 4 · Sími 520 3000
www.sminor.is



Sölustjóri

Norðanfiskur ehf. óskar eftir að ráða til sín öflugan einstakling til að leiða sölustarfsemi félagsins til veitinga-, stóreldhúsa- og neytendamarkaðar á Íslandi. **Um framtíðarstarf er að ræða innan öflugs teymis lykilstjórnenda hjá félaginu.**

Helstu verkefni

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

- Almenn vörusala á markaði
- Viðhalda og efla samstarf með viðskiptavinum félagsins
- Öflun nýrra viðskiptavina og tilboðagerð
- Kemur að vöruþróun til að mæta þörfum viðskiptavina
- Vinna við markaðsmál

Menntun og hæfniskröfur

- Þekking og reynsla af sölumennsku.
- Góð þekking á sjávarfangi og matreiðslu
- Þekking á íslenskum veitingamarkaði
- Almenn ökuréttindi
- Góð íslensku- og enskukunnátta
- Góð tölvukunnátta
- Jákvæðni og góð færni í mannlegum samskiptum
- Frumkvæðni og hæfni til að vinna sjálfstætt sem og í hóp

Viðkomandi starfsmaður mun hafa aðsetur á starfsstöð Norðanfisks í Reykjavík og mun starfa í framlínu félagsins og í nánu samstarfi við framkvæmdastjóra, söludeild og framleiðsludeildir.

Áhugasamir sendi umsókn ásamt ferilskrá á netfangið **nordanfiskur@nordanfiskur.is**. Umsóknarfrestur er til 26. nóvember 2020

norðanfiskur
www.nordanfiskur.is

Norðanfiskur ehf. sérhæfir sig í framleiðslu, sölu og dreifingu á úrvals sjávarfangi til veitinga- og stóreldhúsa á innanlandsmarkaði ásamt sölu neytendapakkninga í verslunum um land allt.

Félagið hefur það að leiðarljósi að þjónusta íslenskan veitinga- og smásölumarkað með gæða- og hollustuvörum úr sjávarfangi ásamt því að vera áreiðanlegur og leiðandi birgi fyrir sína viðskiptavini með úrvals þjónustu í að verða 20 ár.

Fjölbreytt og gott vöruúrval fyrirtækisins spannar um 250 vörutegundir sem eru framleiddar í starfsstöð félagsins á Akranesi.

Norðanfiskur | Vesturgötu 5 | 300 Akranes | Sími 430 1700 | www.nordanfiskur.is



Við ráðum

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

Stjórnendaleit

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

Ráðningar millistjórnenda og sérfræðinga

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

Almennar ráðningar á markaði

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

Sveigjanleg nálgun

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

Matstæki

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

Þannig er hægt að finna hæfasta einstaklinginn með 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

Are you interested in art and culture?

The Nordic House in Reykjavik is hiring an exhibition host & project assistant

The Nordic House in Reykjavik is a well-established venue for Nordic art, culture, language, and public discussion. We focus on sustainability in every aspect of our operation. We aim for carbon neutrality and we emphasize equality and diversity. We offer a bold and relevant program that centers on art, literature, and societal issues all year round.

As an exhibition host, you welcome visitors to Hvelfing and manage our small design shop. You monitor exhibitions and perform other tasks according to agreement. As a project assistant, you participate in the planning and execution of projects in the Nordic House. We are looking for someone with an education in the field of art and culture and with experience in similar tasks. This position requires someone who has good communication skills, shows initiative, is cooperative, and interested in contemporary art.

We offer full-time employment for one year, period 4.1–31.12.2021.

Please send your application and CV in English before 30.11.2020 to director Sabina Westerholm, sabina@nordichouse.is.

The Nordic House

Event calendar at NORDICHOUSE.IS

Droplaugarstaðir

Spennandi störf á Droplaugarstöðum

Droplaugarstaðir er hjúkrunarheimili með áherslu á heimilislegt umhverfi og sjálfsákvörðunarrétt íbúa. Íbúar eru 81 á 4 deildum, allir búa í sérbýli með baðherbergi.

Droplaugarstaðir eru með virkt gæðakerfi og fengu ISO vottun árið 2020 fyrst hjúkrunarheimila á Íslandi. Í stefnu heimilisins eru öryggi, virkni og vellíðan íbúa, starfsfólks og fjölskyldna í öndvegi.

Við leggjum áherslu á metnað í starfi, fagleg vinnubrögð og samvinnu íbúa og starfsfólks.

Við erum staðsett í hjarta Reykjavíkur og stutt í almenningssamgöngur.

Hjúkrunardeildarstjóri

- Skipuleggur og stýrir daglegu starfi og hefur umsjón með starfsemi deildarinnar.
- Sér um mönnun deildarinnar og gerð vakta-áætlana og hefur umsjón með vinnuskilum starfsfólks.

Hjúkrunarfræðingur

- Skipuleggur og metur hjúkrunarþörf íbúa.
- Sinnir og ber ábyrgð á almennum hjúkrunar-verkefnum skv. hjúkrunaráætlun íbúa.

Iðjuþjálfi

- Tekur þátt í þróun og umbótastarfi iðjuþjálfunar.
- Metur þjálfunarþörf og þjálfar íbúa.

Aðstoðarmaður sjúkraþjálfara

- Tekur þátt í hreyfingu og þjálfun íbúa.
- Aðstoðar við sjúkraþjálfun íbúa.

Umsóknarfrestur er til og með 23. nóvember 2020

Frekari upplýsingar um störfin og hæfniskröfur á
reykjavik.is/laus-storf/vel

Reykjavíkurborg
Velferðarsvið

ÖRYGGI • VIRKNI • VELLÍÐAN

STRÁ

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

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

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

www.stra.is



Til hvers að auglýsa ?

Ef þú auglýsir sjálf-/ur eftir starfsmanni eyðir þú verulegum tíma í úrvinnslu innsendra umsókna.

Okkar styrkur er öflugur gagnabanki og yfir tveggja áratuga reynsla við að þjónusta fyrirtæki við leit að starfsmanni.

Sparaðu þér tíma, kostnað og fyrirhöfn - leitaðu aðstoðar fagmanna með langvarandi reynslu af ráðningarmálum.

STRÁ Starfsráðningar ehf. - Suðurlandsbraut 30 - sími 588-3031
stra@stra.is - gudny@stra.is - www.stra.is.

Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið



Verkefnastjóri umhverfismála á skrifstofu framkvæmda og viðhalds

Umhverfis- og skipulagssvið leitar að verkefnastjóra umhverfismála á skrifstofu framkvæmda og viðhalds. Skrifstofan annast stofnframkvæmdir á vegum Reykjavíkurborgar og sér um allt viðhald á eignasafni Reykjavíkurborgar þ.e. húseignum, samgöngumannvirkjum og opnum svæðum. Skrifstofunni er skipt upp í fjórar deildir; frumathuganir mannvirkja, byggingadeild, gatnadeild og deild opinna svæða.

Helstu verkefni:

- Umsjón með umhverfismálum og umhverfisvottunarkerfum hjá skrifstofu framkvæmda og viðhalds.
- Þátttaka í vinnslu frumathugana og frumhönnunar vegna vistvottunar bygginga og annarra framkvæmda.
- Skilgreining viðmiða fyrir vistvænar áherslur í mannvirkjagerð.
- Framsetning umhverfiskrafna s.s. BREEAM í hönnunar- og útboðsgögnum.
- Umsjón og eftirlit með vinnu aðkeyptra ráðgjafa.
- Ráðgjöf við notendur fasteigna Reykjavíkurborgar.
- Þátttaka í vinnuhópum og samskipti við hagsmunaraðila.
- Frumkvæði við að bera kennsl á möguleika fyrir hagnýtingu á BIM, LCC og LCA í verkefnum.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólapróf á sviði arkitektúr, verkfræði, tæknifræði, byggingarfræði eða í sambærilegum tæknigreinum og/eða umhverfisfræðum sem nýtist í starfi.
- Framhaldsmenntun sem nýtist í starfi er kostur.
- Reynsla af verkefnastjórn á verkhönnunar- og framkvæmdastigi er kostur.
- Þekking á vistvottunarkerfinu BREEAM er skilyrði.
- BREEAM AP réttindi (Accredidet Professional) og reynsla af vottunarferli er æskileg.
- Þekking á öðrum umhverfisvottunarkerfum er kostur.
- Þekking á hagnýtingu BIM í hönnun og framkvæmdum er kostur.
- Lausnamiðuð hugsun og færni í samskiptum.
- Góð íslensku- og enskukunnátta og hæfni til að setja fram ritað mál.
- Skipulagsfærni og hæfileiki til að vinna sjálfstætt.
- Tölvufærni og þekking á notkun stafrænna þrívíðra upplýsingalíkana við hönnun mannvirkja og notkun myndrænnar framsetningar efnis er kostur.

Um er að ræða 100% starf. Fyrirspurn um starf skal beina til Ámunda V. Brynjólfssonar skrifstofustjóra framkvæmda og viðhalds ***Amundi.V.Brynjolfsson@Reykjavik.is*** eða til Grétu Þórsdóttur Björnssonar arkitekts hjá deild frumathugana mannvirkja ***greta.thorsdottir.bjornsson@reykjavik.is***. Sótt er um starf á heimasíðu ***Reykjavíkurborgar www.reykjavik.is*** undir „Laus störf" – **„Verkefnastjóri umhverfismála"** . Umsóknarfrestur er til og með 23.nóvember 2020.

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

Bókhald og innflutningur

Rafkaup óskar eftir að ráða starfsmann til bókhalds, innflutnings og tollamála.

Um er að ræða vinnu við almennt bókhald, afstemmingar og uppgjör. Ásamt vinnu við pantanir, innflutning, samskipti við erlenda birgja, tollskýrslugerð, launavinnsla, umsjón talninga og fleira.

Hæfniskröfur:

- Reynsla af sambærilegu starfi
- Góð tölvukunnátta
- Sjálfstæð vinnubrögð
- Góð þjónustulund
- Reglusemi og góð ástundun
- Gott skipulag
- Góð íslensku og ensku kunnátta skilyrði

Um 100% starf er að ræða.

Einungis reyklausir einstaklingar eldri en 25 ára koma til greina og þarf viðkomandi að hafa hreint sakavottorð. Umsókn ásamt ferilskrá skal senda á ***atvinna@rafkaup.is*** fyrir 20. nóvember 2020

Rafkaup
Ármúla 24 • rafkaup.is



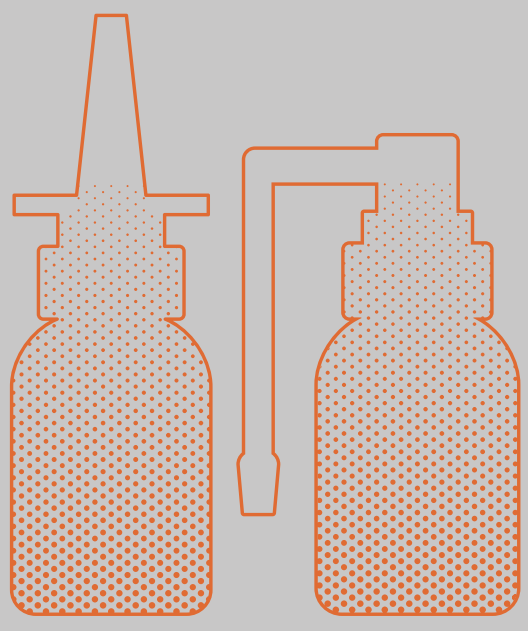
Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki stofnað árið 2000. Við vinnum með stjórnendum við að auka árangur, bæta rekstur og efla stjórnun. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan bakgrunn og víðtæka alþjóðlega reynslu. Þennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavini til að móta hugmyndir sem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

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

intellecta

VIRUXAL®

Vörumerkjastjóri



Lækningavörufyrirtækið Viruxal ehf, dótturfyrirtæki Kerecis hf, leitar að vörumerkjastjóra. Viruxal þróar, framleiðir og markaðssetur ViruxOral® og ViruxNasal® munn- og nefúðana.

Vörur Viruxal eru nú þegar á markaði á Íslandi og stendur til að hefja markaðssetningu erlendis innan skamms. Viruxal leitar að framúrskarandi einstaklingi með þekkingu og reynslu á markaðs- og sölumálum. Einstaklingurinn þarf að vera tilbúinn til að leiða stefnumótun fyrirtækisins í þeim málaflokki.

Vörumerkjastjórinn mun vinna með framkvæmdastjóra og sölustjórum/dreifingaraðilum hvers svæðis og annast verkefni sem snúa að markaðssetningu, sölumarkmiðum og markaðsherferðum á mörkuðum fyrirtækisins sem og samskiptum við dreifingaraðila víðsvegar um heiminn.

Umsóknarfrestur er til og með 17. nóvember nk.
Umsóknir óskast fylltar út á hagvangur.is.
Nánari upplýsingar veitir Sverrir Briem,
sverrir@hagvangur.is

STARFSSVIÐ

- uppbygging og markaðsetning vörumerkja
- stefnumótun sölu- og markaðsmála og greining markaða
- samskipti og stuðningur við dreifingaraðila og sölustjóra
- kostnaðaráætlun markaðsmála
- kortlagning á þróun markaðarins og samkeppnisvara
- umsjón vefsíðu, markaðsefnis og samfélagsmiðla
- umsjón með þátttöku í ráðstefnusýningum

HÆFNISKRÖFUR

- háskólamenntun í sölu/markaðsfræðum, samskiptum eða sambærilegu
- mikill áhugi á sölu og markaðsmálum
- reynsla af vörustjórnun
- þekking á stafrænni markaðssetningu
- góð samskiptahæfni
- drifkraftur, metnaður, frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð
- góð tungumálakunnátta

job
Finnum draumastarfið saman



Erum við að leita **að þér?**



Skipulagsstofnun

Viðauki við Landsskipulagsstefnu 2015-2026

Tillaga til kynningar

Skipulagsstofnun auglýsir tillögu að viðauka við Landsskipulagsstefnu 2015-2026 til kynningar ásamt umhverfismati í samræmi við lög nr. 123/2010 og 105/2006 og reglugerð nr. 1001/2011. Í tillögunni er sett fram stefna um loftslagsmál, landslag og lýðheilsu í tengslum við framkvæmd skipulagsmála og tekur hún eftir atvikum til allra viðfangsefna gildandi landsskipulagsstefnu. Auk þess felur tillagan í sér breytingar á gildandi stefnu varðandi skipulag haf- og strandsvæða m.t.t. laga nr. 88/2018 um skipulag haf- og strandsvæða.

Tillagan er aðgengileg á vef landsskipulagsstefnu, **www.landsskipulag.is**, og á vef Skipulagsstofnunar, **www.skipulag.is**. Gögnin liggja jafnframt frammi til sýnis hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni 7b, 105 Reykjavík.

Kynningarfundur um tillöguna verður haldinn á vefnum **19. nóvember nk. kl. 14-16**. Fundinum verður streymt á Facebook-síðu Skipulagsstofnunar og er ekki þörf á að skrá sig til að fylgjast með streyminu. Nánari upplýsingar er að finna á www.landsskipulag.is.

Allir sem þess óska geta gert athugasemdir við tillögu að viðauka við Landsskipulagsstefnu 2015-2026 og umhverfismat hennar. Frestur til að koma skriflegum athugasemdum á framfæri við Skipulagsstofnun er **til og með 8. janúar 2021.**

Athugasemdum skal skilað bréflega til Skipulagsstofnunar, með tölvupósti á netfangið **landsskipulag@skipulag.is** eða um athugasemdagátt á vef landsskipulagsstefnu **www.landsskipulag.is.**





Skipulagsstofnun

Mat á umhverfisáhrifum

Athugun Skipulagsstofnunar

10.000 tonna framleiðsla á laxi í Seyðisfirði, Sveitarfélaginu Múlaþingi

Fiskeldi Austfjarða hf. hefur tilkynnt til athugunar Skipulagsstofnunar frummatsskýrslu um fyrirhugaða 10.000 t framleiðslu á laxi í Seyðisfirði.

Kynning á frummatsskýrslu: Tillaga að ofangreindri framkvæmd og skýrsla um mat á umhverfisáhrifum hennar liggur frammi til kynningar frá 16. nóvember - 28. desember 2020 á eftirtöldum stöðum: Á skrifstofu Sveitarfélagins Múlaþings í Seyðisfirði, Þjóðarbókhlöðunni og Skipulagsstofnun. Fiskeldi Austfjarða hf. mun auglýsa kynningarfund frummatsskýrslunnar síðar. Frummatsskýrslan er aðgengileg á vef Skipulagsstofnunar www.skipulag.is

Athugasemdafrestur: Allir geta kynnt sér frummatsskýrsluna og lagt fram athugasemdir. Athugasemdir skulu vera skriflegar og berast eigi síðar en 28. desember 2020 til Skipulagsstofnunar, Borgartúni 7b, 105 Reykjavík eða með tölvupósti á skipulag@skipulag.is

FASTEIGNASALAN TORG

Áb. Sigurður Gunnlaugsson löggiltur fasteignasali

2020 Fyrirmyndarfyrirtæki í rekstri — Viðskiptablaðið Keldan

520 9595

Fasteignasalan TORG Garðatorgi 5 210 Garðabær www.fstorg.is

kraftur • traust • árangur


Hafdís Fasteignasali 820 2222


Sigurður Fasteignasali 898 6106


Dórothea Fasteignasali 898 3326


Þorsteinn Fasteignasali 694 4700


Jóhanna Kristín Fasteignasali 837 8889


Sigríður Fasteignasali 699 4610


Berglind Fasteignasali 694 4000


Jón Gunnar Fasteignasali 848 7099


Helgi Fasteignasali 780 2700


Hrönn Fasteignasali 692 3344


Hólmgeir Lögmaður 520 9595


Þóra Fasteignasali 822 2225


Þorgeir Fasteignasali 696 6580


Hafliði Fasteignasali 846 4960


Ragnar Fasteignasali 844 6516


Darri Örn Sölufulltrúi 767 0000


Elka Fasteignasali 863 8813

NÝJAR ÍBÚÐIR VIÐ MOSAGÖTU 9-11 ÚTSÝNISÍBÚÐIR Í URRIÐAHOLTI

Með stæði í bílageymslu

Verð frá 46,5-87,9 mkr





OPIÐ HÚS
mán. 16. nóv.
kl. 17:00-18:00
VINSAMLEGA BÓKIÐ SKOÐUN

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

Stærð: 113,7 fm.
Verð: 62,9 mkr

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

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

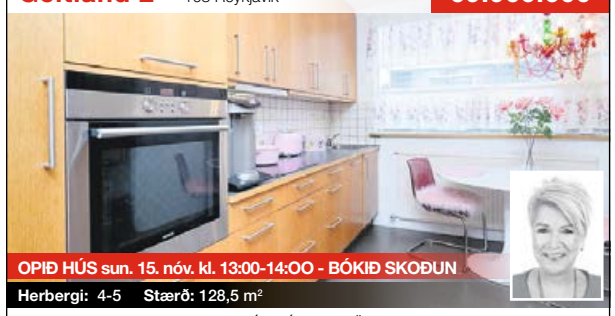


Þorgeir fasteignasali
gsm: 696 6580

Jóhanna Kristín fasteignasali
gsm: 837 8889



Geitland 2 — 108 Reykjavík — 69.900.000



OPIÐ HÚS sun. 15. nóv. kl. 13:00-14:OO - BÓKIÐ SKOÐUN

Herbergi: 4-5 **Stærð:** 128,5 m²

GULLFALLEG OG EINSTAKLEGA RÚMGÓÐ OG FJÖLSKYLDUVÆN 4RA HERBERGJA ÍBÚÐ (5 HERB. Á UPPHAFLEGRI TEIKNINGU) MEÐ 16 M LÖNGUM SUÐURSVÖLUM Í EINU AF VINSÆLUSTU HVERFUNUM Í REYKJAVÍK, FOSSVOGINUM. HÚSIÐ ALLT TEKIÐ Í GEGN AÐ UTAN Á SÍÐASTA ÁRI.
Upplýsingar veitir Jóhanna Kristín fasteignasali í gsm: 837 8889

Sólvallagata 64 — 101 Reykjavík — 44.900.000



OPIÐ HÚS þriðjudaginn 17 nóv kl: 17:00
Hringið og bókið skoðun s. 780 2700

Herbergi: x **Stærð:** 67,1 m²

Gullfalleg og björt 67,1fm 3 herbergja enda íbúð á þriðju (efstu) hæð í litlu fjölbýli með stórum suð/vestur svölum með fallegu útsýni. Eignarlóð og einkastæði á baklóð. Íbúðin skipstist í forstofu, 2 herbergi, baðherbergi, stofu, eldhús og geymslu.
Upplýsingar veitir Helgi fasteignasali í gsm: 780 2700

Strikið 1A — 210 Garðabæ — 62.200.000



AÐEINS 1 ÍBÚÐ ÓSELD - BÓKIÐ SKOÐUN

Herbergi: 2 **Stærð:** 92,6 m²

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

Efstaleiti 11- *íb 406* — 108 Reykjavík — 77.900.000



HRINGI BÓKIÐ SKOÐUN Í 898 6106

Herbergi: 3 **Stærð:** 106,1 m²

Glæsileg 3ja herbergja íbúð á fjórðu- og næst efstu hæð, með stæði í bílakjallara 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.
Upplýsingar veitir Sigurður fasteignasali í gsm: 898 6106

Fléttúrimi 20 — 112 Reykjavík — 34.900.000



OPIÐ HÚS mánudaginn 16. nóv. kl. 17.30-18.00
Hringið og bókið skoðun s. 820 2222

Herbergi: 2 **Stærð:** 51,4 m²

Mjög falleg og vel skipulögð 2ja herbergja íbúð á 1. hæð (önnur hæð frá garði) á góðum stað í Rimahverfinu í Grafarvogi þar sem stutt er í alla helstu þjónustu, skóla og leikskóla. Húsið er steypt, mikið endurbætt og sameign snyrtileg og fín. Nýlegt harðparket er á íbúðinni. Frábær t.d sem fyrstu kaup.
Upplýsingar veitir Hafdís fasteignasali í gsm: 820 2222

Þangbakki 10 — 109 Reykjavík — 34.900.000



HRINGIÐ OG BÓKIÐ SKOÐUN S. 820-2222

Herbergi: 2 **Stærð:** 67,4 m²

Um er að ræða tveggja herbergja, 67,4 fm íbúð á níundu og efstu hæð með stórum svölum og glæsilegu útsýni við Þangbakka 10 í Reykjavík. Mjög eftirsótt staðsetning þar sem öll helsta þjónusta er í göngufæri svo sem læknaþjónusta, verslanir, banki og stutt út á stofnbrautir. Íbúðin er laus strax.
Upplýsingar veitir Hafdís fasteignasali í gsm: 820 2222

Lækjarhvammur 11 — 220 Hafnarfjörður — 86.900.000







OPIÐ HÚS þriðjidaginn 17. nóv. kl.17.00-18.00
Bókið skoðun í gsm 699 4610

Herbergi: 9 **Stærð:** 268 m²

Sérlega gott fjölskylduhús með fallegu útsýni og 2ja herb. aukaíbúð á neðri hæðinni. Húsið er vandað og hefur fengið gott viðhald. Eignin skráð samtals 268 fm og þar af er bílskúrinn skráður 32,8 fm. Aðkomuhæðin skiptist í eldhús,borðstofu, stofu, 4 svefnherbergi (möguleiki að bæta herbergjum) gestasalerni, baðherbergi og andyri.

Ris skiptist í stórt sjónvarpsherbergi með útgengi út á flísalagðar suðursvalir og skrifstofurými. Neðri hæðin skiptist í mjög rúmgott þvottahús með miklu skápaplássi, geymslu og 2ja herbergja íbúð. íbúð með sérinngangi. Skjólgóður garður. Frábært útsýni, óbyggt svæði fyrir neðan húsið og fallegar gönguleiðir. Frábær staðsetnig í Hafnarfirði þar sem stutt er í alla þjónustu, skóla, leikskóla og sundlaugina.

Upplýsingar veitir Sigríður fasteignasali í gsm: 699 4610

Urriðaholtsstræti 16 — Garðabær — 85.900.000





HRINGIÐ OG BÓKIÐ SKOÐUN

Herbergi: 5 **Bílageymsla**

GLÆSILEG ÍBÚÐ VIÐ URRIÐAHOLTSSTRÆTI 16 SEM BÝÐUR UPP Á FJÖLMARGA MÖGULEIKA.
Tvær íbúðir eða einn íbúð á tveimur hæðum. Íbúð 204: er 162.9 fm 5 herb. íbúð á tveimur hæðum í lyftuhúsi.
Eignin er skráð sem hér segir , nánar tiltekið eign merkt 02-04. Íbúðarrýmið á neðri hæðinni er skráð 60,1 fm, íbúðarrýmið á efri hæðinni er skráð 96,6 fm og sérgeymsla í sameign merkt 01-0115 er skráð 6,2 fm. Eigninni fylgir stæði í bílageymslu í matshluta 3 merkt B27. Birt heildarstærð 162,9 fm. Svalir eru skráðar 4 fm og sérafnotaflötur fylgir einnig eigninni.
Upplýsingar veitir Þorsteinn fasteignasali í gsm: 694 4700

EIGNAMIÐLUN



Tækifæri við

ESJURÆTUR



Til sölu byggingarréttur fyrir 55 herbergja hótel og þjónustubyggingu.

Á lóðinni stendur hús Esjustofu sem hægt er að flytja af lóð. Tækifæri að byggja upp afþreyingarþjónustu við eitt vinsælasta fjall landsins.



Kjartan Hallgeirsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 824-9093
kjartan@eignamidlun.is



Vinnvinn | Kringlan 7 | 103 Reykjavík
Sími 552 1212 | vinnvinn@vinnvinn.is | www.vinnvinn.is

RÁÐNINGAR \ RÁÐGJÖF

MIKLABORG




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



Jón Rafn Valdimars
lögg. fasteignasali
Sími: 695 5520



Gunnar S. Jónsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 5856



Ólafur Finnbogason
lögg. fasteignasali
Sími: 822 2307



Atli S. Sigvarðsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 1178



Elín Alfreðsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 899 3090



Gunnar H. Einarsson
lögg. fasteignasali
Sími: 615 6181



Barbara R. Bergþórsd.
lögg. fasteignasali
Sími: 823 0339



Svan G. Guðlaugsson
lögg. fasteignasali
Sími: 697 9300



Þórunn Pálsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 773 6000



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



Þröstur Þórhallsson
lögg. fasteignasali
Sími: 897 0634



Jórunn Skúladóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 845 8958

2015 2019
Framúrskarandi fyrirtæki



Þóroddur S. Skaptas
lögg. fasteignasali
Sími: 868 4508



Jason Kr. Ólafsson
lögg. fasteignasali
Sími: 775 1515



Axel Axelsson
lögg. fasteignasali
Sími: 778 7272



Óskar H. Bjarnasen
lögg. fasteignasali
Sími: 691 1931



Kjartan Í. Guðmunds
aðst. fasteignasala
Sími: 663 4392



Þórhallur Biering
lögg. fasteignasali
Sími: 896 8232



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



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



Óskar S. Axelsson
aðst. fasteignasala
Sími: 691 2312



Guðrún D. Valdimars
aðst. fasteignasala
Sími: 899 6551



Anton Karlsson
lögg. fasteignasali
Sími: 771 8601

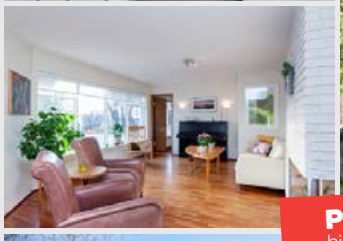


Páll Þórólfsson
lögg. fasteignasali
Sími: 893 9929



Ragnheiður Pétursd.
hdl. og löggiltur fasteignasali

Hlíðarvegur 31
200 Kópavogur

NÝTT Í SÖLU



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

Gott 166 fm einbýlishús á einni hæð

- Hús sem fengið hefur gott viðhald
- Gott innra skipulag
- Nýlegt fallegt eldhús
- Fín stofa með arni
- 3 til 4 herbergi
- Tvö baðherbergi og þvottahús
- Bílskúr

Verð: **89,9 millj.**



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




Langalína 18
210 Garðabær



PANTIÐ SKOÐUN
hjá Ásgrími í síma **865 4120**





Glæsileg 148 fm 4ra herb. íbúð á þriðju og efstu hæð í fjölbýli

- 23 fm bílskúr sem innangengt er í frá sameign
- Frábært útsýni til sjávar í átt að Esju
- Aukin lofthæð í stofu og eldhúsi
- Þvottaherbergi innan íbúðar



Nánari upplýsingar veitir:
Ásgrímur Ásmundsson
hdl og lögg. fasteignasali
sími: 865 4120
asi@miklaborg.is

Verð: **79,9 millj.**

NÝTT Í SÖLU

Bræðraborgarstígur 30
101 Reykjavík



OPIÐ HÚS
í dag laugardag 14. nóv
kl: 13:00 - 13:45



Falleg 90 fermetra íbúð með sérinngangi á jarðhæð

- Stór stofa opin við eldhús
- Suð-vestur svalir
- Bílastæði í bílakjallara
- Frábær staðsetning steinsnar frá miðbænum

Nánari upplýsingar veitir:
Þröstur Þórhallsson
lögg. fasteignasali
sími: 897 0634
throstur@miklaborg.is

Verð: **54,9 millj.**

Fasteignasalan
Miklaborg
Lágmúla 4
108 Reykjavík

sími
569 7000
www.miklaborg.is

Með þér alla leið

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 votrýmum, ísskáp og uppþvottavél.
- Bílastæði í bílakjallara fylgir flestum íbúðum.

Verð frá: **52,9 millj.**



SÝNUM ALLA HELGINA PANTIÐ SKOÐUN í síma 697 9300

Förum varlega, virðum sóttvarnir og gætum 2ja metra reglunnar

Mikið úrval 4ra herbergja íbúða











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



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



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



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



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



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

MIKLABORG | **– Með þér alla leið**

PERLA VIÐ ELLIÐAÁRVOGINN

VOGABYGGÐ



SÝNUM
ALLA **HELGINA**
PANTIÐ SKOÐUN
í síma **697 9300**

Förum varlega, virðum sóttvarnir og gætum 2ja metra reglunnar

Skektuvogur 2 - 6

- **3-5 herbergja** íbúðir
- Stærðir frá 94 fm – 145,1 fm
- Verð frá **62,9** milljón



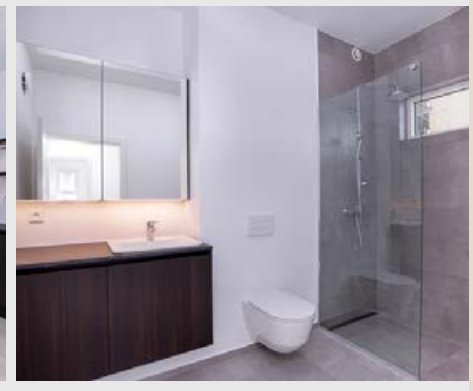


Dugguvogur 6 - 8

- **1-4 herbergja** íbúðir
- Stærðir frá 50,3 – 135,1 fm
- Verð frá **37,5** milljón







SÝNUM ALLA DAGA VIKUNNAR
Pantið söluskoðun hjá sölumönnum



Vogabyggð er nýtt hverfi miðsvæðis á höfuðborgarsvæðinu

- Innbyggð uppþvottavél og innbyggður ísskápur fylgir öllum íbúðum
- Parket er á öllum íbúðum
- Bílastæði fylgir flestum íbúðum

Afhending strax eða fljótlega

Komið, skoðið og ráðfærið ykkur við **sölumenn okkar!**


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


Elín Alfreðsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 899 3090
elin@miklaborg.is


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


Friðrik Þ. Stefánsson
hdl. og aðst. fasteignas
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


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

TRAUSTUR BYGGINGARAÐILI SÍÐAN 1998

ÞG-VERK

VEGNA COVID-19! Fylgjum við sóttvörnum í sýningum og því er fólk beðið um að mæta með grímu og hanska og gæta er 2ja metra reglunnar.

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

LÖGGILTUR FASTEIGNASALI – LÖGMAÐUR Í SKJALAGERÐ

MIKLABORG

Vegna aukinna umsvifa/verkefna ætlar Miklaborg að bæta við starfsmanni í skjalagerð.

Miklaborg er stærsta fasteignasalan á Íslandi og þar starfar í dag 30 manna metnaðarfullur hópur.

Hæfniskröfur:

- Löggiltur fasteignasali/lögmaður
- Hæfni í mannlegum samskiptum / góð þjónustulund
- Góð íslenskukunnátta
- Góð tölvukunnátta s.s. Word, Excel og Outlook, auk þess færni til að læra á önnur kerfi
- Hreint sakavottorð

Gott ef viðkomandi getur hafið störf sem fyrst.
Starfsumsókn og ferilskrá sendist á netfangið **jason@miklaborg.is**.
Öllum umsóknum verður svarað og farið með sem trúnaðarmál. Hlökkum til að heyra frá þér.

Samkvæmt Creditinfo er Miklaborg efst og ein í sérflokki íslenskra fasteignasala.

Hraunbær 103 B (601)

110 Reykjavík

Glæsileg 155,5 fm íbúð á 6. hæð með stórum þaksvölum og panorama útsýni

- Mjög bjart alrými, eldhús og stórar stofur, útgengt á svalir.
- Baðherbergið er flísalagt og með góðri sturtu og innréttinu, tengi fyrir þvottavél og þurrkara
- Hjónaherbergið er rúmgott og bjart og með skápum ásamt auka baðherbergi

Verð: **109 millj.**



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









Valshlíð 6
útsýnisíbúð á efstu hæð



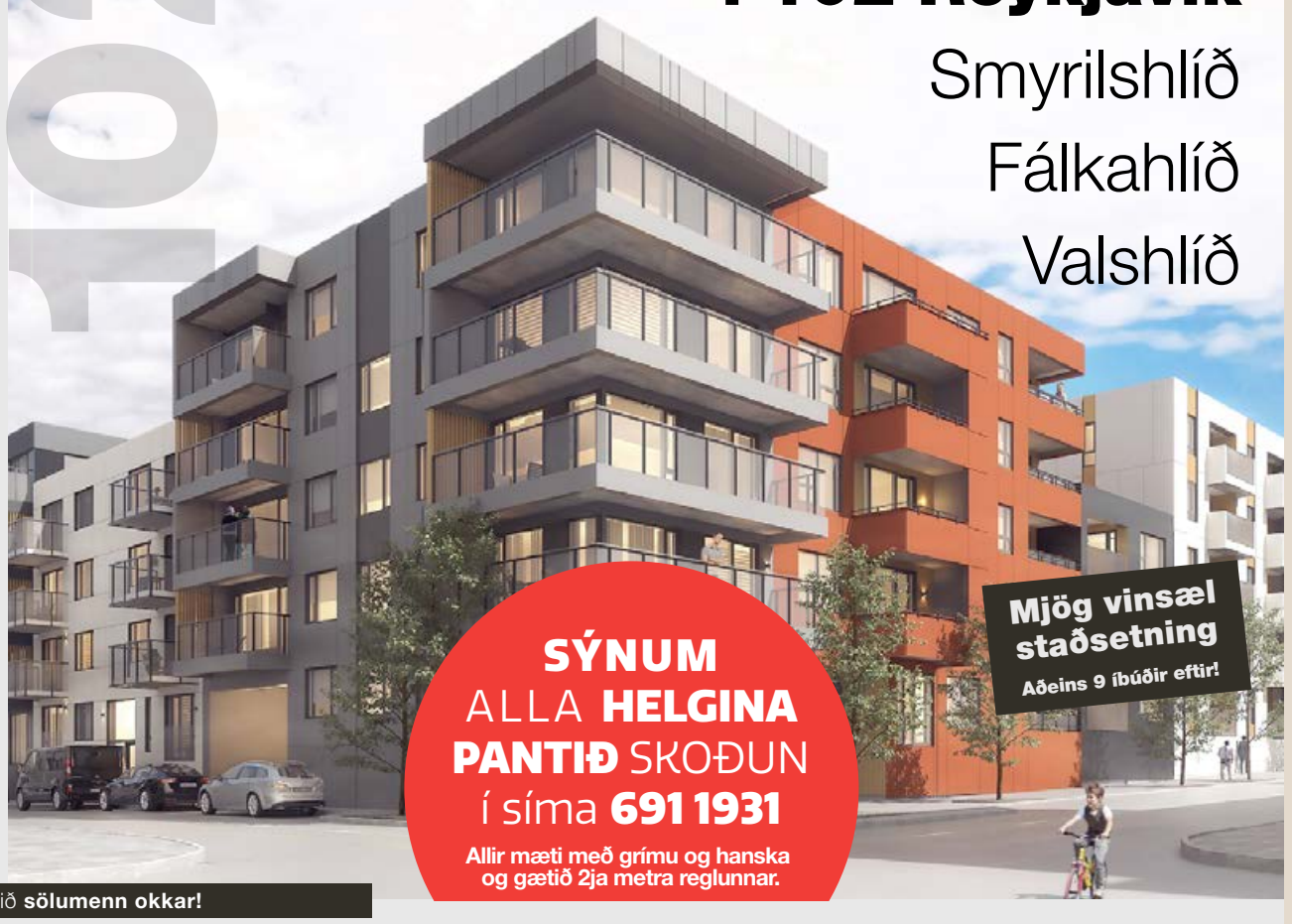
Glæsileg og vel skipulögð 160,9 fm 5 herbergja íbúð á 5 hæð (íb 501)

- Endaíbúð með glugga á þrjá vegu
- Tvennar svalir, glæsilegt útsýni
- Íbúðinni fylgir stæði í bílageymslu
- Hjónasvíta með fataherbergi og sér baðherbergi
- Tvö barnaherbergi, sjónvarpshol og stórt alrými
- Fallegur frágangur.

Verð: **105,9 millj.**

Glæsilegar nýjar íbúðir í 102 Reykjavík

Smyrilshlíð
Fálkahlíð
Valshlíð



SÝNUM ALLA HELGINA
ÞANTIÐ SKOÐUN
í síma **691 1931**
Allir mæti með grímu og hanska og gætið 2ja metra reglunnar.

Komið, skoðið og ráðfærið ykkur við **sölumenn okkar!**


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


Elín Alfreðsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 899 3090
elin@miklaborg.is


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


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


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


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


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


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

Glæsilegar og rúmgóðar 4-5 herbergja íbúðir

- Glæsilegt úrval meðal-stórra og stærri íbúða á þessum frábæra stað í 102 Reykjavík.
- Húsin liggja umhverfis glæsilegan og skjól-góðan inngarð.
- Skoða má íbúðirnar á vefsíðunni 102reykjavik.is

MIKLABORG | – Með þér alla leið

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



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



Styrmir
s: 846-6568



Viktoría Larsen
s: 618-5741



Ólafur Haukur
s: 866-1242



Einar Örn
s: 823-4969



Kristín María
s: 837-1177



Nanna Dröfn
s: 694-2494



Ragnheiður
s: 788-3069



Halldór
s: 660-5312



Bára
s: 693-1837

TRAUSTI
fasteignasala

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

VIÐ ERUM TRAUSTI

Vegna fjöldatakmarkanna biðjum við alla að bóka skoðun í opin hús. Jafnframt að virða 2ja metra regluna, sýna tillitssemi og mæta með grímu og hanska.



GVENDARGEISLI 46
113 REYKJAVÍK



Kristján
S: 867-3040

OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 15. NÓV. KL. 15.00 - 15.30
Mjög falleg og mikið endurnýjuð 5 herbergja 138,3 fm. íbúð á efstu hæð í mjög vinsælu húsi við Gvendargeisla. Um er að ræða vel skipulagða fjölskylduíbúð sem hefur fengið mjög gott viðhald í gegnum árin. **Nánari uppl. veitir Kristján lgf. s. 867-3040, kristjan@trausti.is**

Verð: 63,5 millj.



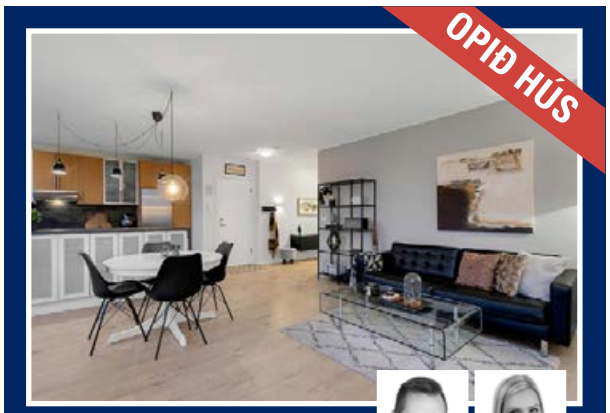
SKYGGNISBRAUT 2
113 REYKJAVÍK



Guðbjörg G.
S: 899-5949

OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 15. NÓV. KL. 13:00 - 13:30
Glæsileg 96,4 fm. útsýnisíbúð á 4. hæð auk bílastæðis í bílakjallara í nýlegu lyftuhúsi á góðum stað í Úlfarsárdal. **Nánari uppl. veitir Guðbjörg G. lgf. s. 899-5949, gudbjorg@trausti.is**

Verð: 48,9 millj.



HRAUNBÆR 68
110 REYKJAVÍK



Garðar Hólm
S: 899-8811



Guðlaug
S: 661-2363

OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 15. NÓV KL. 13:00 - 13:30
Glæsilega 4ra herbergja 95 fm. íbúð við Hraunbæ 68. Íbúðin lítur mjög vel út og er mikið endurnýjuð. Frábær staðsetning og stutt í alla þjónustu. **Nánari uppl. veita Garðar Hólm, lgf. s. 899-8811, gh@trausti.is og Guðlaug Jóna, lgf. s. 661-2363, gulla@trausti.is**

Verð: 43,9 millj.



LOFNARBRUNNUR 14
113 REYKJAVÍK



Guðbjörg G.
S: 899-5949



Guðlaug
S: 661-2363

OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 15. NÓV. KL. 14:00 - 14:30
Falleg og björt 2ja herbergja 54,7 fm. íbúð á jarðhæð með 32,9 fm. sérafnotareit og bílastæði í bílakjallara í nýju lyftu fjölbýlishúsi í Lofnarbrunni 14, Úlfarsárdal. **Nánari uppl. veita Guðbjörg G. lgf. s. 899-5949, gudbjorg@trausti.is og Guðlaug Jóna lgf. s. 661-2363, gulla@trausti.is**

Verð: 40,9 millj.



FURUGRUND 2
200 KÓPAVOGUR



Einar Örn
S: 823-4969

OPIÐ HÚS MÁNUDAGINN 16. NÓV. KL. 17:15 - 18.15
Mikið uppgerð, björt og rúmgóð 6 herbergja 168,7 fm. íbúð á efri hæð í fallegu tvíbýli með bílskúr. Stúdíóíbúða rými til útleigu í kjallara, miklir tekjumöguleikar. **Nánari upplýsingar veitir Einar Örn lgf. s. 823-4969 einar@trausti.is**

Verð 68.9 millj.



SKILDINGANES 43
102 REYKJAVÍK



Kristján
S: 867-3040

BÓKIÐ SKOÐUN
Glæsilegt 256,9 fm. einbýlishús á frábærum stað við Skildinganes 43 í Skerjafirði, þar af er 39,9 fm. innbyggður bílskúr. Stór 948 fm. eignarlóð með stórum sólpalli. **Nánari uppl. veitir Kristján lgf. s. 867-3040, kristjan@trausti.is**

Verð: Tilboð



FOSSHÁLS 13-15
110 REYKJAVÍK



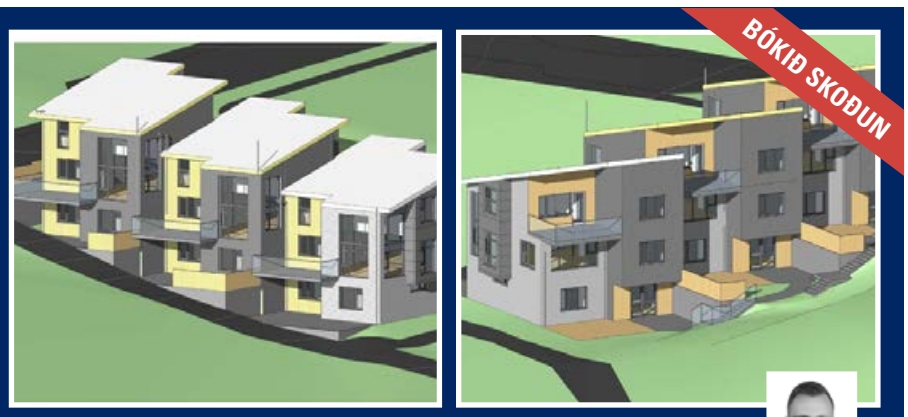
Kristján
S: 867-3040



Guðbjörg G.
S: 899-5949

BÓKIÐ SKOÐUN
Tvö rúmgóð og snyrtileg atvinnuhúsnæði til sölu við Fosshálsi 13-15. Bæði endabil. Annað húsnæðið er alls 209,8 fm. að stærð og hitt er alls 312 fm. Góð lofthæð og innkeyrsluhurð. Stórt malbikað plan upphitað að hluta. Næg bílastæði. Frábær staðsetning.
Nánari uppl. veita Kristján lgf. s. 867-3040, kristjan@trausti.is og Guðbjörg G. lgf. s. 899-5949, gudbjorg@trausti.is

Verð: 59,9 millj. og 85,9 millj.



HRAUNGATA 2-6
210 GARÐABÆR



Garðar B.
S: 898-0255

BÓKIÐ SKOÐUN Ný og glæsileg raðhúsalengja á frábærum stað í Urriðaholti í Garðabæ. Um er að ræða 3 eignir í raðhúsalengju sem hver um sig eru rúmir 280 fm. Möguleiki á að hafa tvær íbúðir í eignunum. Eignirnar eru á þremur hæðum og telja 4 svefnherbergi, þar af stórglæsilega hjónasvítu, eldhús, tvö baðherbergi, stofu, borðstofu og sjónvarpshol (eða auka herbergi) . Þvottahús og geymsla í sérhúsi. Tvennar svalir sem veita glæsilegt útsýni. Möguleiki á að fjölga svefnherbergjum. Mjög rúmgóð svefnherbergi. Eignirnar skilast skv. skilalýsingu eða rétt tæplega á byggingarstigi 5. Möguleiki að fá þær afhentar fyrr og miðast þá verð við það. **Nánari uppl. veitir Garðar B. Sigurjónsson, lgf. s. 898-0255, gardarbs@trausti.is**

Verð: 89-93,9 millj.

SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957

EIGNAMIÐLUN



FREKARI UPPLÝSINGAR

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

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

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

Hreiðar Levy Guðmundsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 661 6021

Herdís Valb. Hölludóttir
Löggiltur fasteignasali
Sími 694 6166

Unnar Kjartansson
Nemi til löggildingar fasteignasala. Sími 867 0968

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

Keyrt að hjá Valsheimilinu

HLÍÐARENDI

OPIÐ HÚS SUNNUDAG KL. 14 - 15

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

NÁNARI UPPLÝSINGAR Á

102HLIDARENDI.IS

- Innréttingar frá JKE Danmörku
- Boðið er upp á þrjár gerðir innréttinga
- Innanhússhönnun MSTUDIO Reykjavík
- Steinborðplötur
- Bílskúrar fylgja ákveðnum íbúðum
- Tvö baðherbergi
- Þaksvalir/þakgarðar með einstöku útsýni
- Lofthæð 280 cm
- Gólfsíðir VELFAC-gluggar
- Miele-tæki
- Lokaður og skjólgóður garður
- Bílastæði í bílakjallara
- Rafmagn í gluggatjöldum
- Myndavélardyrasími sem tengist við snjallsíma
- Álklætt og einangrað að utan
- Aukin hljóðvist
- Rafmagnshönnun og innfelld lýsing hússins hönnuð af Lúmex
- Allar íbúðir með LED-lýsingu
- Rafbílaheimtaug í bílakjallara
- Arkitektar hússins, ALARK arkitektar

















EFSTALEITI
103 REYKJAVIK

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

LOKAÁFANGI Í SÖLU

- Rut Kára innanhússarkitekt sér um efnis- og litaval á innréttingum og flísum
- Lokaáfangi í sölu

OPIÐ HÚS SUNNUDAG KL. 13:00 - 13:30







URRIÐAHOLTSSTRÆTI 14-20

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

OPIÐ HÚS LAUGARDAG KL. 13-14

Tilbúnar til afhendingar

Stærðir frá 89-162 fm

EIGNAMIÐLUN

ATH
BÓKA ÞARF TÍMA Í OPIN HÚS TIL AÐ GÆTA SÓTTVARNA!

SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957


Kjartan Hallgeirsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 824 9093


Guðlaugur I. Guðlaugsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 864 5464


Sverrir Kristinsson
Löggiltur fasteignasali


Guðmundur Sigurjónsson
Lögfræðingur, löggiltur fasteignasali


Þórarinn M. Friðgeirsson
Löggiltur fasteignasali, sölustjóri
Sími 899 1882


Magnea S. Sverrisdóttir
MBA, löggiltur fasteignasali
Sími 861 8511


Hilmar Þór Hafsteinsson
Löggiltur fasteignasali, löggiltur leigumiðlari
Sími 824 9098


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


Daði Hafþórsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 824 9096


Hreiðar Levy Guðmundsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 661 6021

TRYGGVAGATA 21, 160 m²
101 REYKJAVÍK, 131.000.000 kr.


Guðlaugur I. Guðlaugsson
Lögg. fasteignasali
S.864 5464/gudlaugur@eignamidlun.is









BÓKIÐ SKOÐUN

Um er að ræða einstaka íbúð á efstu hæði við Tryggvagötu á Hafnartorgi. Íbúðin er með aukinni lofthæð og glæsilegu útsýni útá höfnina. Íbúðin afhendist tilbúin undir tréverk eða fullbúin. Hafnartorg skartar 70 hágæða íbúðum, allt frá stílhreinum tveggja herbergja íbúðum upp í stórglæsilegar þakíbúðir með einstöku útsýni. Allar innréttingar og tæki eru sérvaldar af innanhúsarkitekt til að mynda eina stílhreina heild og eru öll tæki og tæknibúnaður fyrsta flokks. Allt ytra efnisval byggingana er í hæsta gæðaflokki sem og allur lóðarfrágangur. Undir húsunum er stærsti bílakjallari landsins sem nær allt til Hörpunnar.

GRANDAVEGUR 42G *-íbúð 104,* 93 m²
107 REYKJAVÍK, 55,9 mkr.


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



OPIÐ HÚS miðvikudaginn 18. nóvember kl. 17:00-18:00

Sérlega rúmgóð og falleg tveggja herbergja íbúð á 1.hæð í þessu vandaða og glæsilega húsi á besta stað í Vesturbænum. Stórt svefnherbergi, rúmgott baðherbergi með glugga og þvottahúsi inn af, forstofa með fataskáp, sérlega glæsilegt og bjart alrými.

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


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

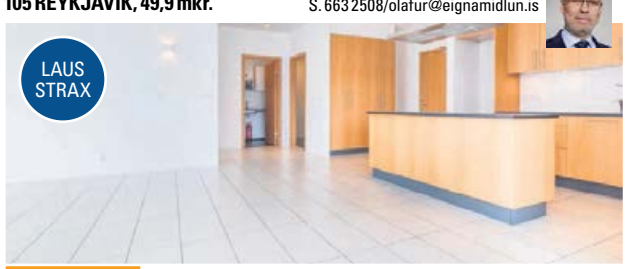


OPIÐ HÚS þriðjudaginn 17. nóvember kl. 17:00-18:00

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

MÁNATÚN 5, 90 m²
105 REYKJAVÍK, 49,9 mkr.


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



OPIÐ HÚS fimmtudaginn 19. nóvember kl. 17:00-18:00

2ja herbergja 90 fermetra íbúð, merkt 207, á annarri ásamt sér stæði í bílageymslu og 8,4 fermetra geymslu í kjallara. Góðar svalir eru við íbúðina. Um er að ræða vandað lyftuhús sem er klætt að utan með keramik flísum og Zink klæðningu.

NAUSTABR. 3 *-íbúð 204,* 131,8 m²
110 REYKJAVÍK, 59,9 mkr.


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

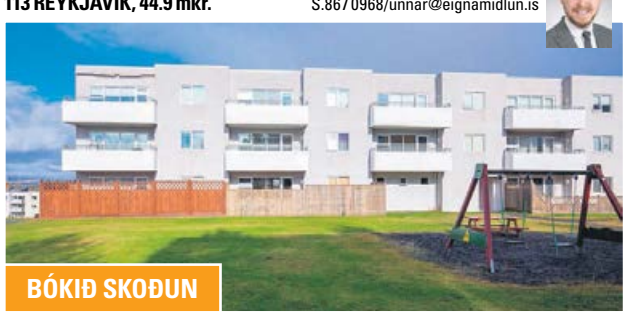


BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA 663-2508

Einstaklega skemmtileg, björt og vistleg íbúð á tveimur hæðum, með stæði í bílakjallara og geymslu í kjallara. Stór stofa á neðri hæð, snyrting, eldhús og svalir. Á efri hæð eru tvö rúmgóð svefnherbergi, baðherbergi, skrifstofa og sjónvarpsrými þar sem er opið til neðri hæðar.

ÞÓRÐARSVEIGUR 16, 85.4 m²
113 REYKJAVÍK, 44.9 mkr.


Unnar Kjartansson
Sölufulltrúi
S.867 0968/unnar@eignamidlun.is

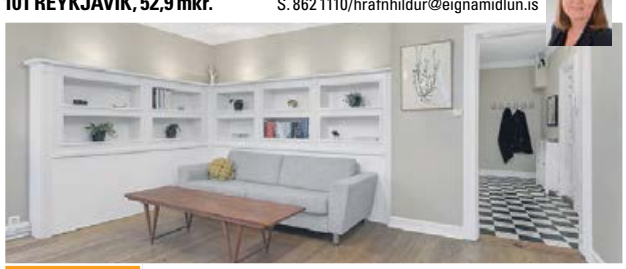


BÓKIÐ SKOÐUN

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.

LAUFÁSVEGUR 10, 87,8 m²
101 REYKJAVÍK, 52,9 mkr.


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



OPIÐ HÚS mánudaginn 16. nóvember kl. 17:00-17:30
áhugasamir bóki sig fyrirfram í síma 862-1110

Sjarmerandi og hlýleg 3ja herbergja íbúð á 1. hæð í góðu húsi, sem hefur verið endursteinað og múrviðgert að utan. Íbúðin var mikið endurnýjuð að innan fyrir nokkrum árum síðan. Húsið stendur á mjög góðum stað í Þingholtunum nálægt tjörninni.

LAUGATEIGUR 3, 160,9 m²
105 REYKJAVÍK, 69,9 mkr.


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



OPIÐ HÚS mánudaginn. 16. nóv. kl 17:15-17:45
Bókið tíma á thorarinn@eignamidlun.is

5 herb. hæð í fjórbýlishúsi, bílskúr þar af 30 fm. Mjög vel staðsett og falleg 5 herbergja íbúð á 2.hæð í góðu og mikið endurnýjuðu húsi á Teigunum. 2-3 svefnherbergi og 2-3 stofur. Suðursvalir. Endurnýjaðaar skolp og drenlagnir ásamt stofnlögnum. Rúmgóðar stofur. Fallegt upprunalegt en yfirfarið eldhús.

LAUGARNESV. 64, 47,6 m²
105 REYKJAVÍK, 29,9 mkr.


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



OPIÐ HÚS þriðjudaginn 17. nóv. kl. 17:00 – 17:30
Bókið tíma á thorarinn@eignamidlun.is

2 herb. íbúð á 1.hæð (einn stigi upp) í vel staðsettu húsi. Suðursvalir. Parket. Ágætar innréttingar. Nýlegur þakdúkur. Sérgeymsla og sameiginlegt þvottahús. Íbúðin er nýlega máluð. Til afhendingar við kaupsamning.

LÆKJASMÁRI 7, 97 m²
200 KÓPAVOGUR, 44,9 mkr.


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



BÓKIÐ SKOÐUN *á thorarinn@eignamidlun.is*

einstaklega björt og frábærlega staðsett 3ja herb. ca 97 fm íbúð á 2.hæð í litlu fjölbýli ásamt stæði í lokaðri bílageymslu. Góðar innréttingar . Endurnýjað baðherbergi og gott skápapláss. Suðvestursvalir. Tvær geymslur og innangengt í bílskýli þar sem íbúðin á gott stæði.

LÁGALEITI 9, 102,9 m²
200 KÓPAVOGUR, 72,9 mkr.


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



BÓKIÐ SKOÐUN *á thorarinn@eignamidlun.is*

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



GRENSÁSVEGUR 11 SÍMI 588 9090


Ármann Þór Gunnarsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 847 7000


Hrafnhildur Björk Baldursdóttir
Löggiltur fasteignasali
Sími 862 1110


Herdís Valb. Hölludóttir
Lögfræðingur og löggiltur fasteignasali
Sími 694 6166


Bjarni T. Jónsson
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


Jenný Sandra Gunnarsdóttir
Skrifstofustjóri


Ásdís H. Júlíusdóttir
Ritari


María Waltersdóttir
Móttökuritari

LÁGHOLT 2B, 198.0 m²
270 MOSFELLSBÆR , 79.9 mkr.


Herdís Valb. Hölludóttir
Lögg. fasteignasali/Lögfræðingur
S. 694 6166/herdis@eignamidlun.is



OPIÐ HÚS **fimmtudaginn 19. nóvember kl. 17: 00- 18:00**

Virkilega fallegt og vel staðsett 8 herb. einbýlishús með mikilli lofthæð og möguleika á aukaíbúð að Lágholti 2b, Mosfellsbæ. Eignin er að mestu á einni hæð með 6 herbergjum, tveimur baðherbergjum, borðstofu, rúmgóðu eldhúsi með fallegri innréttingu og eyju sem skilur á milli borðkróks.

URRIÐAHOLTSST. 16, 162,9 m²
210 GARÐABÆR, 85.5 mkr.


Herdís Valb. Hölludóttir
Lögg. fasteignasali/Lögfræðingur
S. 694 6166/herdis@eignamidlun.is



OPIÐ HÚS **þriðjudaginn 17. nóvember kl. 17:00-17:30**

MÖGULEIKI AÐ NÝTA SEM 2 ÍBÚÐIR !
Rúmgóð 5 herb. íbúð á tveimur hæðum, 1. og 2. hæð ásamt geymslu og eitt bílastæði í lokuðu bílastæðahúsi. Sérafnotareitur að sunnanverðu og útsýnissvalir til norðurs.

BERJARIMI 6, 160,7 m²
112 GRAFARVOGUR, VERÐ TILBOÐ


Herdís Valb. Hölludóttir
Lögg. fasteignasali/Lögfræðingur
S. 694 6166/herdis@eignamidlun.is



OPIÐ HÚS **sunndaginn 15. nóvember kl. 15:00 - 15:30**

Afar falleg og rúmgóð 4ra herb. Íbúð á 2. hæð á barnvænum stað í Grafarvogi.
3 góð svefnherbergi, endurnýjað eldhús, þvottaherbergi innan íbúðar og stæði í bílageymslu.

HERJÓLFSGATA 34, 92,9 m²
220 HAFNARFJÖRÐUR, 69,9 mkr.


Brynjar Þór Sumarliðason
Lögg. fasteignasali
S. 896 1168/brynjar@eignamidlun.is



OPIÐ HÚS **mánudaginn 16. nóv. kl. 17:00-17:30**

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.

VESTURGATA 7, 66 m²
101 REYKJAVÍK, 36,9 mkr.


Brynjar Þór Sumarliðason
Lögg. fasteignasali
S. 896 1168/brynjar@eignamidlun.is



BÓKIÐ SKOÐUN

Tveggja herbergja 66fm Íbúð fyrir 67 ára og eldri í vinsælu fjölbýli að Vesturgötu 7 í Reykjavík. Á jarðhæð er þjónusta fyrir íbúa, m.a heilsugæsla, félagsmiðstöð, bókasafn, sameiginleg setustofa og borðsalur.

VESTURGATA 7, 101,8 m²
101 REYKJAVÍK, 39,9 mkr.


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

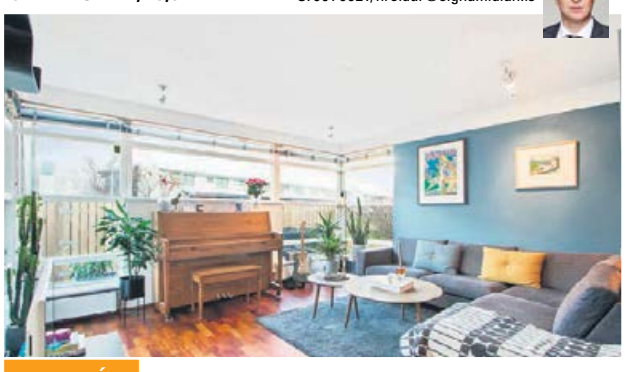


BÓKIÐ SKOÐUN

Fyrir eldri en 67 ára! Afar falleg og skemmtilega skipulögð 4ra herbergja íbúð á efstu hæð í góðu lyftuhúsnæði í hjarta miðborgarinnar. Eitt herbergið hefur verið opnað inn í stofu þannig að nú eru tvær samliggjandi stofur í íbúðinni, rúmgott hjónaherbergi og eitt minna herbergi.

GRANDAVEGUR 3, 72,2 m²
107 REYKJAVÍK, 43,9 mkr.


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



OPIÐ HÚS **sunnudaginn 15. nóvember kl. 12:00 - 13:30**

Góð 3 herbergja íbúð með sérafnotareit með lokuðum palli á jarðhæð á vinsælum stað í Vesturbæ Reykjavíkur. Vel skipulögð eign með 2 svefnherbergjum, rúmgóðri stofu með útgengi út á sólríkan pall til suðurs, sól allan daginn og fram á kvöld. Góð tenging er á milli stofu og eldhús. Sér þvottahús og geymsla innan íbúðar.

VÆTTABORGIR 20, 152,4 m²
112 REYKJAVÍK, 77,9 mkr.


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



OPIÐ HÚS **miðvikudaginn 18. nóvember kl. 16:00 - 18:00**

Fallegt 3 herbergja parhús með bílskúr á 2 hæðum á fallegum útsýnisstað í Grafarvoginum. Góð aðkoma er að húsinu á hellulagt bílaplan. Hellulögð afgirt sólrík verönd að framanverðu húsi til suðurs. Á efri hæðinni er anddyri, gestaklósett ásamt fallegri, opinni og bjartri stofu með aukinni loftæð og innfelldri lýsingu. Opið úr stofu og góð tenging við eldhús.

URRIÐAKVÍSL 12, 224,4 m²
110 REYKJAVÍK, 97,0 mkr.


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



BÓKIÐ SKOÐUN

Fallegt og vel skipulagt 224.4 fm 6 herbergja einbýlishús með bílskúr á tveimur hæðum á vinsælum stað í Átúnsholtinu í Árbæ. Góð aðkoma er að húsinu um stórt hellulagt bílaplan með snjóbræðslu, rúmgóður frístandandi bílskúr á bílaplani. Fallegur gróinn garður í kringum húsið með litlu gróðurhúsi, hellulögð verönd að hluta.

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. Bónus er í göngufæri og 5 mínútna ganga í Mathöllina á Hlemmi.

BLÁHAMRAR 29, 107,7 m²
112 REYKJAVÍK, 52,9 mkr.


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



BÓKIÐ SKOÐUN

Rúmgóð 4-5 herb. 107,7 fm endaíbúð á 2. hæð/efri hæð í litlu fjölbýlishúsi við Bláhamra í Grafarvogi. Sér inngangur af svölum. Íbúðin skiptist m.a. í hol, stofu, sólskála, eldhús, fjögur herbergi, búr, baðherbergi og forstofu. Sér geymsla á jarðhæð svo og sam. hjólageymsla. Suðursvalir útaf stofu. Mjög fallegt útsýni.

SAFAMÝRI 27, 188,9 m²
108 REYKJAVÍK, 76,9 mkr.


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



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. Mjög góð staðsetning. Örstutt í leikskóla, skóla, verslanir og alla helstu þjónustu.

Sölusýning sunnudaginn 15. nóv frá kl. 14:00 – 15:00 BÓKIÐ SKOÐUN





Íbúð 301
Verð 48,9 m.
Stærð: 95,1 fm.
Góðar suðursvalir
Fallegt útsýni
Bílskúr fylgir íbúðinni

Dæmi um íbúðir



Íbúð 201
Verð 42,9 m.
Stærð: 75,5 fm.
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 álklæðningu.
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

OPIÐ HÚS LAUGARDAG OG SUNNUDAG KL. 13-14









BOGABRAUT 951

ÁSBRÚ, 262 REYKJANESBÆ

Til sölu rúmgóðar 177 - 188m², 5 herbergja íbúðir á Ásbrú, Reykjanesbæ. Góðar fjölskylduíbúðir í stuttri akstursleið frá höfuðborgarsvæðinu. Íbúðirnar eru vel skipulagðar með stórri stofu, opinni og í góðri tengingu við eldhús með eyju og búri, 4 rúmgóð svefnherbergi, sérbaðherbergi innaf hjónaherbergi. Sérþvottahús í öllum íbúðum. Fjölskylduvæn og róleg staðsetning í nálægð við þjónustu og skóla á svæðinu. Heilsuleikskólinn Skógarás, Háaleitisskóli (grunnskóli), Keilir háskólabrú ásamt Sporthúsinu allt í göngufjarlægð. Þá er verslunar- og þjónustukjarninn að Fitjum í nokkurra mínútna fjarlægð, þar sem má finna lágvöruverslanir, apótek, Húsasmiðjuna, bakarí o.fl.

STÆRÐ ÍBÚÐA 177 - 188M²
– 5 HERBERGJA

VERÐ 34,9 MILLJ.

EIGNAMIÐLUN
Grensásvegur 11 - www.eignamidlun.is - Sími 588 9090

M2 FASTEIGNASALA
Hólmgarður 2c , Keflavik - Sími 421 8787



Davíð Ólafsson 897 1533 · Ingimar Ingimarsson 519 5500 · Stefán Jóhann Ólafsson 864 8808 · Böðvar Sigurbjörnsson 660 4777 · Úlfar Þór Davíðsson 897 9030 · Börkur Hrafnsson 832 8844 · Sigurður Fannar 897 5930 · Brandur Gunnarsson 897 1401 · Margrét Ágústsdóttir 519 5500 · Gunnlaugur Þráinsson 844 6447 · Héðinn Birnir Ásbjörnsson 848 4806

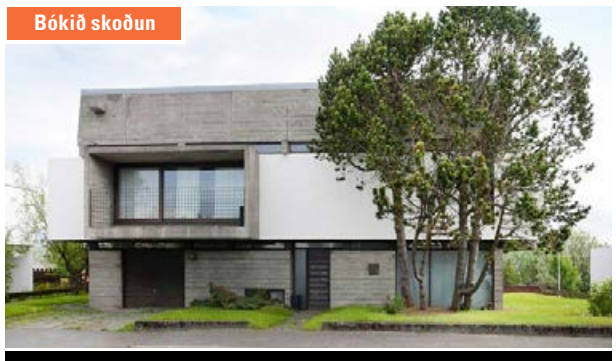
BORG

FASTEIGNASALA

519 5500

SÍÐUMÚLA 23 · 108 REYKJAVÍK · FASTBORG.IS

Bókið skoðun



Brekkugerði 19 — 108 Reykjavík

Einbýli	7 herbergi	307 m²
Tilboð	Ein af perlum arkitektsins Högnu Sigurðardóttir	
	Brandur Gunnarsson 8971401	

Opið hús sunnud. 15. nóv. kl. 15:00 – 15:30



Hjallabrekka 30 — 200 Kópavogur

Einbýli	6 herbergi	279 m²
Verð: 117 m	Sérstaklega gott fjölskylduhús. Stór verönd.	
	Gunnlaugur 8444777 og Úlfar 7889030	

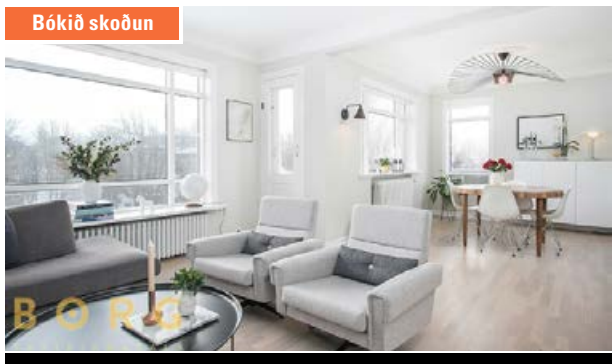
Opið hús sunnud. 15. nóv kl. 14:00 – 14:30



Ránargata 46 — 101 Reykjavík

Íbúð	6 herbergi	168,3 m²
Verð: 74,9 m	Mjög góð íbúð í gamla vesturbænum	
	Gunnlaugur 8444777 og Úlfar 7889030	

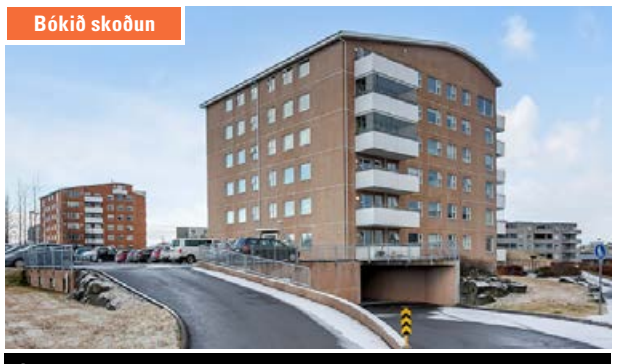
Bókið skoðun



Kvisthagi 3 — 107 Reykjavík

Íbúð á hæð		130,8 m²
Tilboð	Eftirsótt íbúð á besta stað	
	Gunnlaugur 8444777 og Úlfar 7889030	

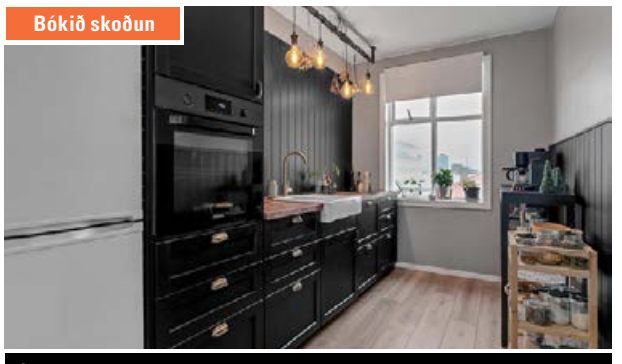
Bókið skoðun



Jötunsalir 2 — 201 Kópavogi

Fjölbýli	4 herbergi	210 m²
Verð: 79,9 m	Vönduð útsýnisíbúð – tvö stæði í bílageymslu	
	Böðvar Sigurbjörnsson 6604777	

Bókið skoðun



Leifsgata 21 — 101 Reykjavík

Fjölbýli	2 herbergi	90,3 m²
Verð: 49,9 m	Vel staðsett íbúð með stúdíóíbúð í bílskúr	
	Úlfar Davíðsson 7889030	

Bókið skoðun



Stekkjarhóll – Heimaland — 851 Hella

Jörð		244 m²
Verð: 79 m	65 hektara land – 2 gestahús	
	Davíð Ólafsson 8971533	

Bókið skoðun



Austurvegur 34 — 800 Selfossi

Fjölbýli	4 herbergi	109,5 m²
Verð: 39,9 m	Glæsileg Penthouse íbúð með þaksvölum	
	Sigurður Fannar 8975930	

Bókið skoðun



Kárastígur 9 — 565 Hofsósi

Einbýli	5 herbergi	158 m²
Verð: 23 m	Vel staðsett hús með stúdíóíbúð í bílskúr	
	Héðinn Birnir 8484806	

Bókið viðtal



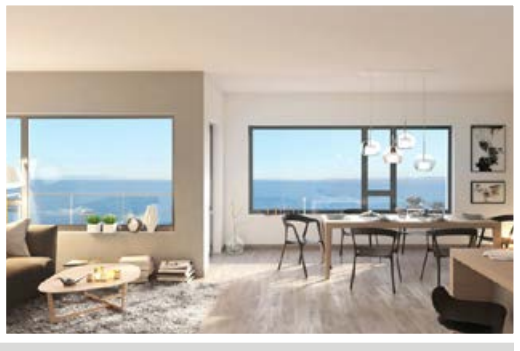
HRAFNABORG — 190 VOGAR

Raðhús	2 herbergi	68,6 m²	Sigurður Fannar 897 5930 og Gunnlaugur 844 6447
Verð: 36,5 m			



PÓSTHÚSSTRÆTI 5

REYKJANESBÆ



Vel skipulagðar 2ja - 4ra herbergja útsýnisíbúðir í níu hæða fjölbýlishúsi. Íbúðirnar eru vel skipulagðar og afhendast fullbúnar með gólfefnum. Flestar íbúðir afhendast með stæði bílageymslu.

Húsið stendur á fallegum stað við sjóinn og er einstaklega vel staðsett með tilliti til aðgengis að verslun, þjónustu og samgönguleiðum.

Örstutt er í strandleiðina sem er 10 kílómetra hjóla- og gönguleið meðfram ströndinni.

STUÐLABERG FASTEIGNASALA
Hafnargötu 20 - Reykjanesbær - Sími 420 4000

EIGNAMIÐLUN
Grensásvegur 11 - www.eignamidlun.is - Sími 588 9090



Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir
eru okkar besta auglýsing




FAST Ráðningar

lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

www.fastradningar.is

EIGNAMIÐLUN



Tækifæri við

ESJURÆTUR



Til sölu byggingarréttur fyrir 55 herbergja hótel og þjónustubyggingu.

Á lóðinni stendur hús Esjustofu sem hægt er að flytja af lóð. Tækifæri að byggja upp afþreyingarþjónustu við eitt vinsælasta fjall landsins.



Kjartan Hallgeirsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 824-9093
kjartan@eignamidlun.is

Aðeins 2 íbúðir eftir af fyrsta áfanga

NÓNHÆÐ
nonhaed.is - nyjaribudir.is - fastlind.is

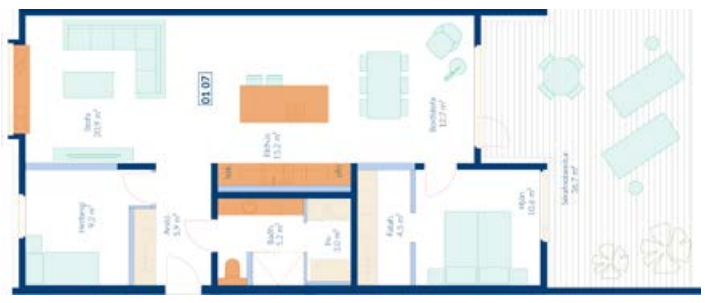
Íbúð 104

Herbergjafjöldi: 4 -5
Stærð 168,3 m2
útgengt bæði til suðausturs
sérafnotareitur: 35.5 m2
og norðvestur sérafnotareitur: 5.5 m2
Bílastæði í bílageymslu merkt: B19
Verð: 89.800.000 kr



Íbúð 107

Herbergjafjöldi: 3
Stærð 115,3 m2
Sérafnotareitur: 36.7 m2
Verð: 61.900.000 kr



Arnarsmári 36-40



Bókið tíma í skoðun



Með vinsemd / Kind regards

Vera Sigurðardóttir
Löggiltur fasteignasali
S: 866 1110
vera@fastlind.is

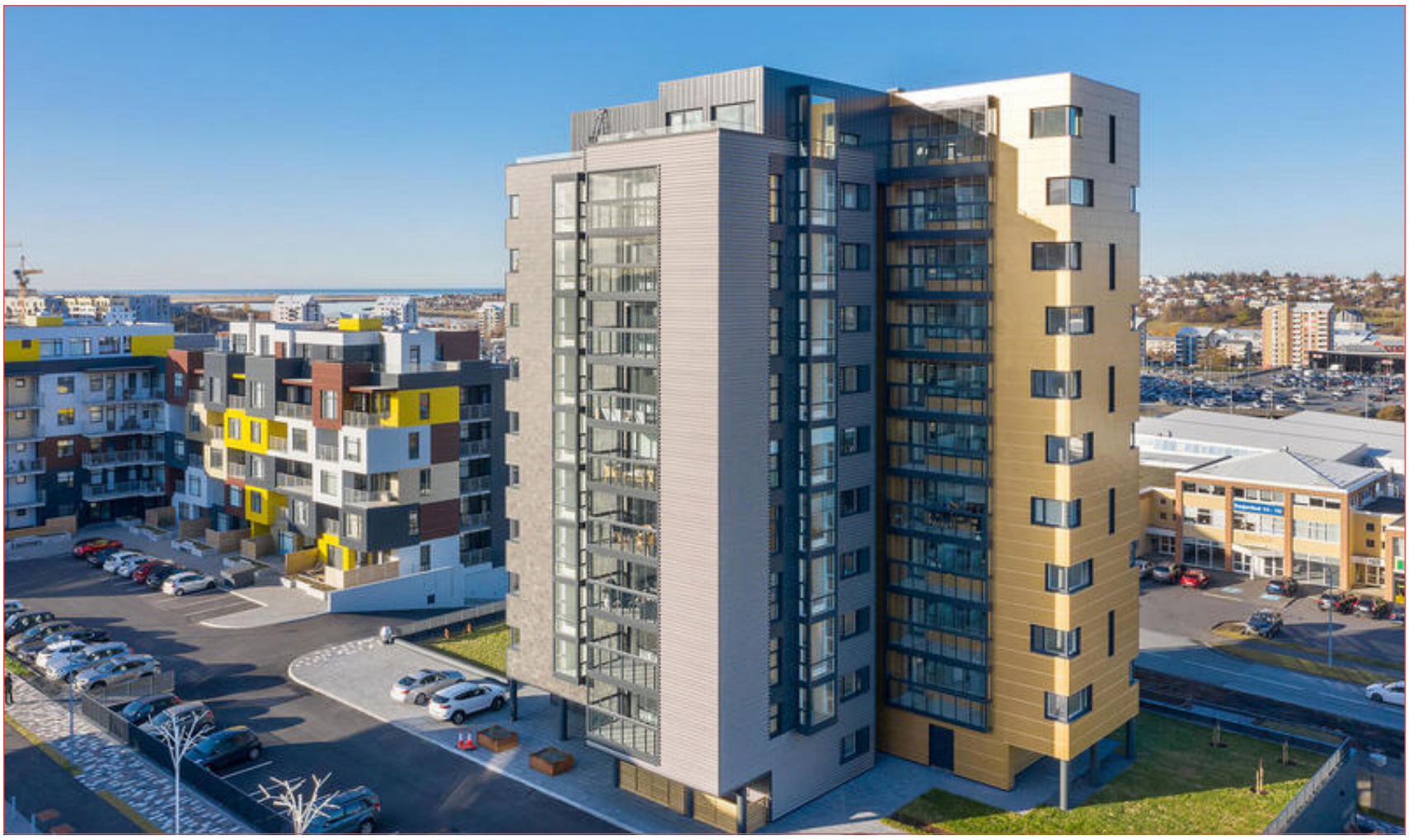
LIND FASTEIGNASALA
Sími: 510 7900 - Bæjarlind 4

2020 Framúrskarandi fyrirtæki

LIND
FASTEIGNASALA

510 7900

Bæjarlind 4, 201 Kópavogur www.FASTLIND.is



VIÐ KYNNUM

Bæjarlind 5

DRAUMA PENTHOUSE ÍBÚÐ Á 11. HÆÐ -
230 fm, þriggja herbergja eign, með geymslu rými á jarðhæð.

Við hönnun á húsinu var haft að leiðarljósi að viðhald utanhúss yrði eins lítið og mögulegt er. Eingöngu var notast við fyrsta flokks efni.

- **Vandaður frágangur**
- **Aukin lofthæð**
- **Stórkostlegt útsýni**
- **Stórar þaksvalir í suður**
- **Tvö baðherbergi auk gestasnyrtingar**
- **Lyfta kemur inn í anddyri íbúðar**
- **Gólfhiti í öllum rýmum**
- **Tvö samhliða bílastæði**
- **23,6 fm sér rými fyrir aftan bílastæði eignar**

BÓKIÐ SKOÐUN





ALLAR UPPLÝSINGAR VEITA



Guðrún Antonsdóttir
Lögg. fasteignasali
621 2020
garun@fastlind.is



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

Uppspretta ánægjulegra viðskipta

ÁLALIND 16



AÐEINS 9 ÍBÚÐIR EFTIR

STÓRGLÆSILEGAR FULLBÚNAR ÍBÚÐIR MEÐ BÍLASTÆÐI Í LOKUÐUM BÍLAKJALLARA

Verð frá 58.400.000 kr. – 72.800.000 kr.
3JA OG 4RA HERBERGJA ÍBÚÐIR





- Raftæki frá AEG
- Innbyggður ísskápur og frystir
- Innbyggð uppþvottavél
- Spanhelluborð innfellt í borðplötu
- Bakarofn á vegg
- Combi ofn og örbylgjuofn
- Háfur á vegg eða yfir eyju
- Eldhúsinnréttingar frá HTH
- Lofthæð frá 2,60 m
- Stórar svalir í suður
- Stór sér verönd í suður fyrir íbúðir á 1. hæð
- Bílastæði í lokuðum bílakjallara

Dæmi um 3ja herbergja



Dæmi um 4ra herbergja



OPIÐ HÚS
sunnudaginn 15. nóvember KL. 14 - 16

VIRÐUM SÓTTVARNAREGLUR!

NÁNARI UPPLÝSINAR VEITA



Guðrún Antonsdóttir
Lögg. fasteignasali
621 2020
garun@fastlind.is



Hrafn Valdísarson
Lögg. fasteignasali
775 4988
hrafn@fastlind.is



Stefán Jarl
Lögg. fasteignasali
892 9966
stefan@fastlind.is



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

LIND FASTEIGNASALA

Bæjarlind 4
Sími: 510 7900
www.fastlind.is

EIGNAMIÐLUN

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

SKÓLAVÖRÐUSTÍGUR 22

62,6 m²
101 Reykjavík
TIL LEIGU

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





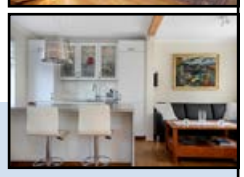
TIL LEIGU

Til leigu 62,6 fm verslunarrýni við Skólavörðustíg 22, 101 Reykjavík. Mjög gott ástand.

Nánari upplýsingar veitir **Hilmar Þór Hafsteinsson** Lögg. fasteignasali/leigumiðlari, í síma 824-9098, tölvupóstur hilmar@eignamidlun.is eða skrifstofa Eignamiðlunar í síma 588-9090

ÞRASTARGATA - EINBÝLISHÚS





Algjörlega endurgert hús á steyptum kjallara.
Vandað og vel skipulagt.
Eign á frábærum stað við Háskólann.

Pantið skoðunartíma
Dan Wiium s: 896 4013



Kjöreign ehf
TRAUST OG ÖRUGG ÞJÓNUSTA
SÍMI 533 4040
kjoreign@kjoreign.is
Opnunartími mán-fös kl. 9-17
Dan V.S. Wiium hdl., lögg. fasteignasali
FASTEIGNASALA • Ármúli 21, Reykjavík • www.kjoreign.is

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.

RAÐHÚS EÐA PARHÚS ÓSKAST TRAUSTUR KAUPANDI ÓSKAR EFTIR RAÐHÚSI EÐA PARHÚSI, 160-250 FM.

Æskileg staðsetning: Háaleitishverfi
Afhendingartími samkomulag.
Góðar greiðslur í boði.



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



Kaupangur

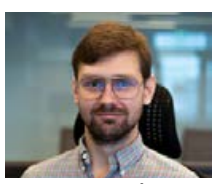


Brákarbraut 11 og Suðurklettur, Brákarbraut 11a Borgarnesi

Kaupangur er reisulegt, 225,8 fm einbýlishús á þremur hæðum sem breytt hefur verið í gistiheimili. Um er að ræða sögufrægt hús sem sem byggt var árið 1876. Eigninni fylgir fasteignin að Brákarbraut 11a nefnd Suðurklettur, 61.3 fm einbýlishús byggt árið 1950. Samanlögð stærð lóða fasteignanna er 3109 fm.

Um er að ræða mikið endurnýjuð hús á einni bestu staðsetningunni í Borgarnesi. Kaupangur skiptist í forstofu, fimm baðherbergi, stofu, eldhús, fjögur svefnherbergi og þvottahús og geymslu í kjallara. Sólpallur er með vesturhlið hússins. Suðurklettur skiptist í forstofu/eldhús, tvö svefnherbergi og baðherbergi.

Eign með mikla möguleika til áframhaldandi reksturs eða sem einbýli með möguleika á leigutekjum. Hægt er að bóka skoðun á fastnes@fastnes.is
Verð 65.000.000.-



FASTEIGNASALA
Borgarbraut 57, 310 Borgarnes
Kt: 520719-0590

Þórarinn Halldór Óðinsson
lögg. fasteignasali.
Sími 497-0040 eða 865-0350,
tölvupóstur
thorarinn@fastnes.is

Hákon Svavarsson, löggiltur fasteigna-, fyrirtækja og skipasali

VALFELL
FASTEIGNAMIÐLUN OG RÁÐGJÖF

Penthouse - Stillholt 21 Akranesi







Glæsileg 190,4 fm þakíbúð á 10. hæð með stórkostlegu útsýni af tvennum svölum til suðurs og vesturs, svalirnar eru hellulagðar og eru 33,4 fm og 24,2 fm.

Lofthæð íbúðar um 295 cm. Íbúðin er á 10. hæð í lyftuhúsnæði. Íbúðinni fylgir stæði í bílakjallara.
Innan íbúðar eru tvö svefnherbergi, auk 15 fm sjónvarpsstofu (möguleiki að stúka af sem þriðja svefnherbergið) auk þess er möguleiki á að bæta fjórða svefnherberginu í alrýmið. Hjónaherberginu fylgir sér baðherbergi með sturtu og fataherbergi. Þvottahús innan íbúðar.

Aðalbaðherbergi með sturtu. Alrými samanstendur af eldhúsi, stofu og borðstofu um 70 fm. Gert er ráð fyrir að hægt sé að setja upp heitan pott á vestursvölum. Í kjallara er sérgeymsla og stæði í bílskýli.

Glæsileg íbúð í algjörum sérflokki með útsýni eins og það gerist einna best á Akranesi.
Seljandi er tilbúinn að skoða skipti á minni eign.
Til afhendingar strax. Ásett verð 87,5 millj

Kirkjubraut 2, 300 Akranesi
Sími: 570 4824 • gsm 898 9396 • hakon@valfell.is

búmenn

Búseturéttir til sölu



Kríuland 6

Til sölu er búseturéttur að Kríulandi 6, 250 Garði. Húsið er rúmgott og bjart 120,3 fermetra parhús með bílskúr og tveimur veröndum, báðar með skjólveggjum. Í húsinu eru tvö rúmgóð svefnherbergi og aukaherbergi inn af bílskúr ásamt geymslulofti. Eldhús er opið inn í stofu, baðherbergi með sturtu og rúmgott þvottahús.

Ásett verð á búseturéttinum er 6.750.000 kr og mánaðarlegt búsetugjald er mjög hagstætt eða kr.121.797, (nóv 2020) sem er með því hagstæðasta sem gerist á Suðurnesjunum. Engar takmarkanir eru á hverjir geta keypt búseturéttinn en víða takmarkast það við 50 ára eða eldri. Kríuland 6 er því góður kostur fyrir fjölskyldur en gatan er róleg botngata og því lítil og hæg umferð. Kríuland 6 er áhugaverð eign sem vert er að skoða.

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



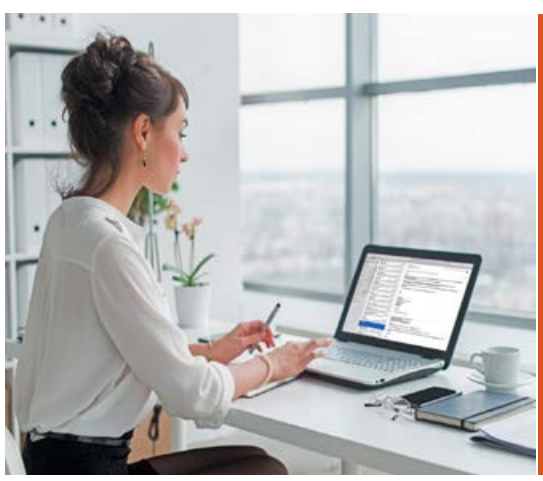
Prestastígur 8

Til sölu er búseturéttur að Prestastíg 8, íb. 403, í Reykjavík. Eignin er á 4 hæð í fjölbýlishúsi með fallegu útsýni. Hún er 3 herbergja, 108,8 fm að stærð ásamt stæði í bílageymslu. Íbúðin getur verið laus til afhendingar í byrjun desember.

Ásett verð búseturéttarins er kr.12.500.000,- og mánaðarlegt búsetugjald miðað við 1.nóvember er kr.170.362.

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

Þeir sem hafa áhuga á að skoða eignirnar og/eða gera tilboð í búseturéttinn, vinsamlegast hafið samband við skrifstofu Búmanna í síma 552-5644 eða í gegnum netfangið bumenn@bumenn.is
Tilboðsfrestur er til og með 27. nóvember nk, kl.12.00



Við ráðum

Ráðum býður upp á ráðgjöf og ráðningar sniðnar að þörfum viðskiptavinarins.

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

ráðum ráðningarstofa

job
Finnum draumastarfið saman

Erum við að leita **að þér?**



Smáauglýsingar

550 5055
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki



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

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

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

Vörubílar



VAGNASMIÐJAN AUGLÝSIR:
Höfum til afgreiðslu, þessa grimmsterku Hardoxskúffu á Trailervagn. Botnplata úr 8 mm. Hardox 450 stáli, nær upp á miðjar hliðar (ca. 50 cm.) Upp í gegn um allar beygjurnar. Fram, afturgafl og hliðar úr 5 mm. Hardox 450 stáli. Fæst á gamla verðinu, aðeins 2,5 millj. auk vsk. Einnig sterkar og ódýrar krókgrindur. Án gámalása, kr. 280 þ. + vsk. Með gámalásum, kr. 380 þ. + vsk. Veljum Íslenska framleiðslu.
Vagnasmiðjan Eldshöfða 21 R.vík
s. 8946000 og 6507373

Þjónusta

Pípulagnir

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

Garðyrkja

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

Málarar

REGNBOGALITIR EHF.
Alhliða málningarþjónusta. Getum bætt við okkur verkefnum innanhúss. Vönduð vinnubrögð og vanir menn. Sími 8919890 eða malarar@simnet.is

Búslóðaflutningar

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

Spádómar

SÁ SÍMASPÁ Í 844 6845
Spáir í spil og bolla . Símaspá, Einkaspá. Geymið auglýsinguna. Er á facebook

Rafvirkjun

Lampa og ljósakrónu viðgerðir & almenn rafvirkja vinna. Jens G. Löggiltur rafvirki s: 778-7171

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

Húsaviðhald

Meistarar að verki
• Viðhald fasteigna
• Eldhús – Baðherbergi
• Múr- og steypuviðgerðir
• Málningarvinna inni/úti
• Gólflögn parket/flísar
Vönduð vinna-Vanir menn
Mávar Verktakar ehf.
780 3344 • mavarehf.is

k2
LOFTSTOKKAHREINSUN IN
• FYRIRTÆKI
• FJÖLBÝLISHÚS
• SKIP
• VEITINGASTAÐIR

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

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

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

HÚSA - VIÐGERÐIR
NÝSMÍÐI-VIÐGERÐIR-VIÐHALD AÐ UTAN SEM INNAN
* STEYPU/MÚRVIÐGERÐIR
* KLÆÐNINGAR : ÞÖK /VEGGI
* GLUGGAR/GLER
* INNRÉTTINGAR OG FL.
ÖRUGG OG FAGLEG ÞJÓNUSTA 30 ÁRA REYNSLA
TILBOÐ - TÍMAVINNA
UPPL. S : 8583300
serfagehf@gmail.com

Önnur þjónusta

VIÐ SÉRHÆFUM OKKUR Í VANDAMÁLUM TENGDUM RAKA OG MYGLU
Hafðu samband, án allra skuldbindinga
S. 862-6310
www.mtisland.is
MT Ísland
Tjónaviðgerðir • Innivist

NERO-NAMMI

Nýtt íslenskt hundanammi

- Glútenlaust
- 100% íslensk nautgripalifur
- Hentar vel fyrir ofnæmishunda
- Auðvelt að brjóta
- Þægilegar umbúðir



Veljum íslenskt

Fæst í öllum betri gæludýraverslunum

Framleiðandi: Rósmarín ehf.
rosmarin@simnet.is
S: 897 4792

Keypt & Selt

Til sölu



Snjóflóðavesti

BCA vesti með Float 2.0 blöðru og 20 lítra bakpoka skóflufestingu og vasa.

Verð 109.900,-

án lofthylkis

NITRO

Nitró - Urðarhvarfi 4 - 557 4848 - nitro.is

GEFÐU HÆNU

gjofsemgefur.is

907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar

myranaut

15% AFSLÁTTUR Í NÓVEMBER

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



SÓFI + SKAMMEL TIL SÖLU !

Fallegur sófi úr Tekk til sölu með höfuðpúðum og skammel, grár. St. 90X220 og skammel 70X85. Tilboð óskast S. 663 3313



Til sölu 12 volta leiðiskrossar með rafgeymi, einnig 24 volta og 32 volta vandaðir díóðuljósakrossar á leiði. JS Ljósasmiðjan ehf Skemmuvegur 34 (brún gata) 200 kóp. S. 554 0661, 897 4996 & 699 2502. Opið virka daga 8-17

Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27

Sími 552 2125

www.gitarinn.is



Kassagítarar á tilboði

Gítarar og hljómborð í miklu úrvali

Verð við allra hæfi

Óskast keypt

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

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

www.kaupumgull.is

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

Upplýsingar í síma 782 8800

Heilsa

Heilsuvörur

gott cbd

þú átt gott skilið

CODDOC

Sport og hreyfing

Íslenskt undur sjávarensíma

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Húsnæði í boði

Mjög góð 2ja herbergja íbúð í fjölbýlishúsi til leigu í Hafnarfirði - langtímaleiga -laus 1. des Uppl. 8940040.

Atvinnuhúsnæði

TIL LEIGU GÓÐ ATVINNUBIL Á JARÐHÆÐ Í NORÐLINGAHOLTI.

Stærðir 121, 150 og 200 fm.

Innkeyrslu- og gönguhurð. Salur, skrifstofa, snyrting og kaffistofa.

Stefán S. 8952049, stefan@storborg.is

Til leigu snyrtilegt 63 fm atvinnuhúsnæði á 3ju hæð við Suðurlandsbraut. Flott útsýni. Uppl. í s 860 8960

Tilkynningar

Einkamál

Makaleit



www.makaleit.is

Vandaður íslenskur stefnumótavefur. Makaleit.is - aðeins 999 kr

DEIT.IS

STEFNUMÓTASÍÐA

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

Heimilið

Barnavörur



VAGNSTYKKI + KERRUSTYKKI + SKIPTITASKA

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



Áhrifarík vörn gegn tannkuli

Í heilbrigðri tönn ver tannholdið og glerungurinn tannbeinið fyrir utanaðkomandi áreiti. Ef tannholdið hefur gengið til baka, eða ef um glerungseyðingu er að ræða, eru tennurnar viðkvæmari fyrir tannkuli.

Tannkul er tímabundinn sársauki í tönnum. Það einkennist af skammvinnum, stingandi verk, sem er svar við örvun sem stafar af óvörðu tannbeini, en er ekki af völdum tannskemmda eða sjúkdóma.

„Ef þú færð stundum sting í tennurnar þegar þú drekkur heitan eða kaldan drykk, þegar þú borðar eitthvað súrt eða sætt, eða jafnvel þegar þú ert úti að ganga í kulda, þá er líklegt að þú sért með tannkul. Það er talið að allt að einn af hverjum þremur sé með viðkvæmar tennur og finni fyrir tannkuli, hins vegar áttar fólk sig ekki alltaf á vandamálinu og leitar því ekki aðstoðar," segir Þórhildur Edda Ólafsdóttir, sölufulltrúi hjá Artasan.

Það geta verið margar ástæður fyrir tannkuli og viðkvæmni í tönnum. Algengustu ástæður fyrir tannkuli eru:

- Allt of kröftug tannburstun
- Bólga í tannholdi (tannholdsbólga)
- Tannagníst
- Tannhold gengið til baka

Sensodyne-tannkremin eru sérstaklega þróuð fyrir viðkvæmar tennur og miða öll að því að vernda tennurnar gegn tannkuli. Öll hafa þau sína sérstöðu og vinna gegn tannkuli á mismunandi hátt.

„Nýjasta tannkremið frá Sensodyne er Sensodyne Rapid Relief, það veitir skjóta vörn gegn tannkuli á aðeins 60 sekúndum og veitir langvarandi vörn með tannburstun tvisvar á dag," útskýrir Þórhildur.



Þórhildur segir nýja Sensodyne Rapid Relief tannkremið veita skjóta vörn gegn tannkuli á 60 sekúndum.

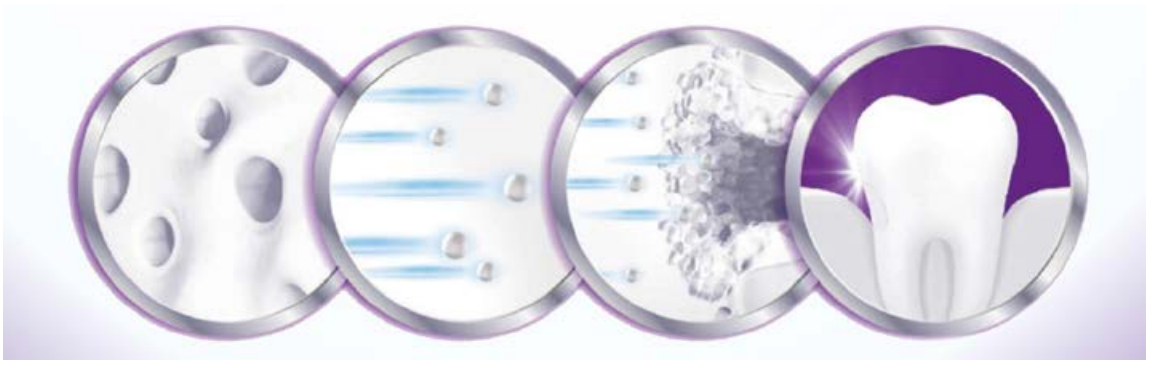
„Verkun hefst eftir fyrstu tannburstun. Sensodyne Rapid Relief myndar breiðvirkt, sýruþolið varnarlag við tannbeinið, sem ver það gegn áreiti."

Sensodyne – sérfræðingur í tannkuli

- Áhrifarík vörn gegn tannkuli
- Inniheldur flúor og vinnur gegn tannskemmdum
- Veitir langvarandi vörn gegn tannkuli
- Mild hreinsun
- Ferskt bragð

Fæst í verslunum og apótekum.

Tannbein | **Hraðvirk formúla** | **Breiðvirkt sýruþolið hlífðarlag** | **Linar sársauka vegna tannkuls**

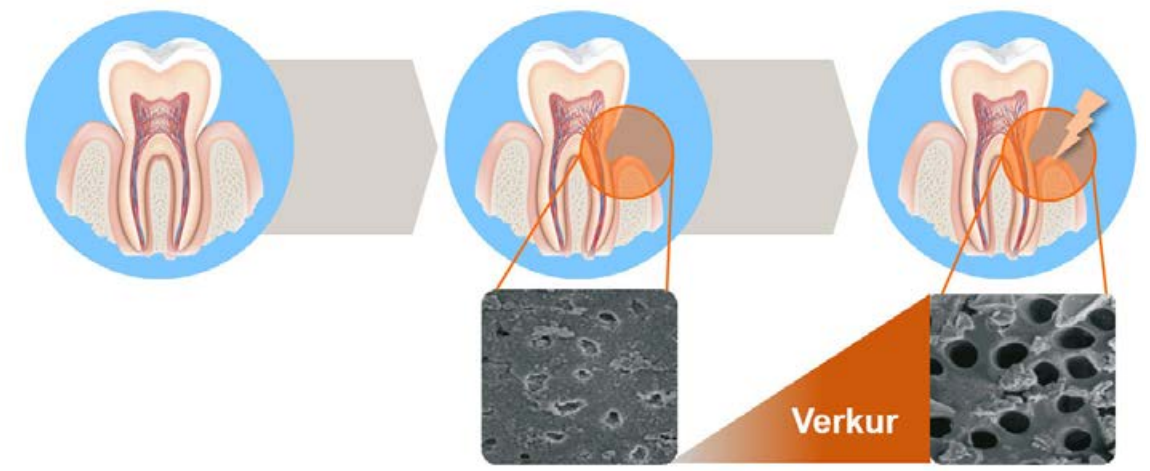


Myndir sýnir hvernig tannkremið myndar sýruþolið hlífðarlag utan um tönnina og linar sársauka vegna tannkuls.



Sensodyne-tannkremin eru sérstaklega þróuð fyrir viðkvæmar tennur.

Heilbrigð tönn | **Tannholdið hefur hörfað og hluti af tönninni er viðkvæmur.** | **Mjög viðkvæm tönn, tannbeinið er óvarið fyrir áreiti.**



Myndin sýnir hvernig tannbeinið verður óvarið og tönnin viðkvæm, þegar tannholdið hefur gengið til baka.



Kröftug og breiðvirk blanda

Arctic Star sæbjúgnahylkin innihalda ríflega 50 tegundir næringarefna sem hafa ýmis heilsueflandi áhrif, eins og að draga úr stirðleika og liðverkjum, auka blóðflæði og styrkja ónæmiskerfið.

Sandra Yunhong She, framkvæmdastjóri hjá Arctic Star, segir sæbjúgu hafa verið notuð í Asíu um langt skeið við margs konar kvillum. „Í Kína eru þau stundum kölluð „ginseng hafsins“ en Kínverjar eru stærstu neytendur sæbjúgna í heiminum. Þau eru notuð þar til að meðhöndla háan blóðþrýsting, draga úr liðverkjum og auka kynorku og eru einnig vinsæl í Indónesíu þar sem þau eru talin búa yfir lækningamætti vegna græðandi eiginleika og eru meðal annars notuð á magasár.“

Kollagen og vítamín

Arctic Star hefur verið með sæbjúgu á markaðinum í um fimm ár og hafa vörurnar frá þeim hlotið góðar undirtektir. Nú hefur Arctic Star bætt við úrvalið með sérstakri blöndu af sæbjúgum, D-vítamíni og kollageni.

Sæbjúgun (Cucumaria Frondosa) sem Arctic Star notar eru veidd í Norður-Atlantshafi við strendur Íslands og innihalda mikið magn kollagens. Þau eru veidd úr sjónum en að sögn Söndru eru villt sæbjúgu með umtalsvert meiri virkni en eldisræktuð sæbjúgu.

„Sæbjúgun sem við notum eru ekki eldisafurð. Þetta er lindýr sem vex á botni sjávar og þessi ákveðna tegund inniheldur mjög hátt hlutfall prótíns eða um 70% og einungis 2% fitu. Blandan innihaldur að auki fiskiprótín sem unnið er úr þorskroði ásamt steinefnum og vítamínum.“



Sandra Yunhong She segir sæbjúgu mikið notuð víða í Asíu. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



Það nýjasta frá Arctic Star eru sæbjúgnahylki sem eru D3-vítamínbætt.

Ávinningur kollagens er talinn margþættur. „Blandan hefur sérstaklega góð og styrkjandi áhrif á liði, húð, neglur og hár. Við bættum svo við C-vítamíni en það eykur virkni kollagensins og styrkir brjósk, bein og húðina ásamt því að efla starfsemi taugakerfisins og ónæmiskerfisins. Þá er C-vítamín talið verja frumur líkamans gegn oxunarálagi og draga úr þreytu og sleni,“ útskýrir Sandra.

„Við höfum einnig bætt við D-vítamíni en það styrkir líka ónæmiskerfið, stuðlar að eðlilegri upptöku líkamans á kalsíum og fosfóri ásamt því að styrkja bein, tennur og vöðva.“

Ríkulegt magn amínósýra

Sæbjúgu innihalda einnig mikinn fjölda amínósýra en þær eru undirstaða og byggingarefni prótína. „Meðal amínósýra sem er að finna í sæbjúgum má nefna metíónin sem er blóðaukandi, eykur orku líkamans ásamt því að stuðla að myndun húðpróteins og insúlíns. Þá er einnig að finna amínósýruna lýsin sem talin er efla þroska heilans, stýra heilakönglinum, mjólkurkirtlum, eggjastokkum og vernda frumur líkamans gegn hrörnun. Lýsin er líka mikilvægur þáttur í starfsemi lifrar og gallblöðru og tryptófan er talið aðstoða við myndun magasafa og insúlíns. Amínósýran valín er líka í sæbjúgum en hún er sögð stuðla að eðlilegri virkni í taugakerfi og hefur góð áhrif á gulbú, brjóst og eggjastokka,“ segir Sandra.

„Aðrar amínósýrur sem er að finna í sæbjúgum er meðal annars treónín sem stuðlar að jafnvægi amínósýra, leucine sem getur lækkað blóðsykur í blóðinu og styrkt húðina auk þess sem sár og bein gróa betur. Einnig má nefna isoleucine sem hefur jákvæð áhrif á kirtlastarfsemi líkamans, milta, heila og efnaskipti og fenýlalanín sem styrkir nýrun og þvagblöðruna ásamt því að auka virkni ónæmisfruma líkamans og þannig stuðla að myndun mótefna.“

Sandra byrjaði að taka inn sæbjúgnahylki upp úr þrítugu og segist raunar ekki hafa veikst síðan hún hóf reglulega inntöku á þeim. „Ég var alltaf með flensu á hverju ári en það hefur ekki gerst núna í langan tíma eða frá því að ég byrjaði að taka þetta daglega. Húðin á mér varð mun betri og hár og neglur urðu sterkari. Þetta er gríðarlega öflug blanda.“

Framleiðandi sæbjúgna er Arctic Star ehf. Allar nánari upplýsingar fást á arcticstar.is. Arctic Star sæbjúgnahylki+D3 fást í flestum apótekum og heilsubúðum ásamt Hagkaupum og Fjarðarkaupum.

Gullinn drykkur sem nærir sálina

Í hjarta miðborgarinnar, í bráðfallegu húsi við Óðinsgötu 1, leynist yndislegt kaffihús og smávöruverslun sem nærir bæði hjarta og sál. Kaffihúsið sem um ræðir er heilsuhofið Systrasamlagið.

Matarást Sjafnar
Sjöfn Þórðardóttir



Hjá Systrasamlaginu er hægt er að fá lífrænt og hollt góðgæti eins og gæða kaffi, te, heilsudrykki, samlokur og kökur, svo fátt sé nefnt. Þarna er matur og munuð í forgrunni og mörg vel geymd leyndarmál þegar kemur að því að fá sér heita og ljúffenga drykki sem eru góðir fyrir sálina.

Leggja áherslu á eiturefnalausan lífsstíl

Í þættinum Matur & heimili heimsóttum við systurnar Jóhönnu og Guðrúnu Kristjánsdætur sem eru stofnendur og eigendur Systrasamlagsins og frumkvöðlar í rekstri kaffihúsa af þessari gerð. „Þegar við systurnar settum Systrasamlagið á laggirnar var það byggt á þeirri hugsjón að víkka út hugmyndina um heilsubúð og færa nær almenningi. Hafa andann ávallt með í efninu,“ segja þær systur Jóhanna og Guðrún. Þær tóku strax þá stefnu að bjóða ekki eingöngu upp á holla og góða fæðu, lífrænt kaffi og drykki heldur líka sölu á fallegum, lífrænum jógafatnaði og vörum og kakóinu sem enginn stenst. „Við leggjum áherslu á eiturefnalausan lífsstíl og það á við allar okkar vörur,“ segja þær systur og teljast þær til frumkvöðla á þessu sviði.



Systurnar Jóhanna og Guðrún Kristjánsdætur bæta heilsu landsmanna nú þegar myrkrið skellur á okkur. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



Gullin túrmerik latte er mikill hollustudrykkur sem hentar vel í vetrarkulda.

Drykkurinn sem laðar fram góða skapið í vetrarkulda

Við fengum þær systur til að deila með okkur uppskriftinni af einum af vinsælasta heita drykknum sem nærir líkama og sál. „Gullinn túrmerik latte er sá drykkur sem kemur flestum í opna skjöldu en þar eru ólík brögð leidd saman með himneskri útkomu,“ segir Guðrún og nefnir jafnframt að þeir sem smakki þennan drykk komi aftur og aftur og taki ástfóstri við drykkinn. „Gaman er líka að segja frá því að þessi drykkur þolir vel eitt kaffiskot fyrir þá sem vilja taka allt í hægum skrefum.“ Hér er uppskriftin komin.

> Gullinn túrmerik latte er sá drykkur sem kemur flestum í opna skjöldu en þar eru ólík brögð leidd saman með himneskri útkomu.

Gullinn túrmerik latte

1 tsk. lífrænt túrmerik duft
½ tsk. lífrænt kakóduft
¼ tsk. lífrænar kardimommur
Nokkur korn pippali (svarti langi piparinn) eða svartur pipar
½ tsk. kakósmjör (má líka vera kókosolía eða önnur bragðgóð olía)
150 ml jurtamjólk

Blandið öllum kryddunum vel saman. Setjið í pott ásamt um það bil 150 ml af jurtamjólk og flóið, það er að segja hitið að suðu. Líka hægt að nota flóara á kaffivél, ef þið eigið.

Ef þið eruð með góða jurtamjólk, við mælum með möndlumjólk, sem er sæt frá náttúrunnar hendi, er óþarfi að nota sætu. Annars er eðal að bæta við góðu hunangi. Olían er mikilvæg því hún gefur þessum eðaldrykk alveg sérstaka mýkt.

Njótið í huggulegheitum.

DRAUMAFERÐ TIL VANCOUVER!

FERÐALEIKUR FLYOVER ICELAND



Um leið og það er öruggt að ferðast viljum við bjóða þér í ævintýralega ferð til Vancouver með Icelandair. Skráðu þig í Ferðaleikinn okkar og þú gætir unnið flug og gistingu í Vancouver.

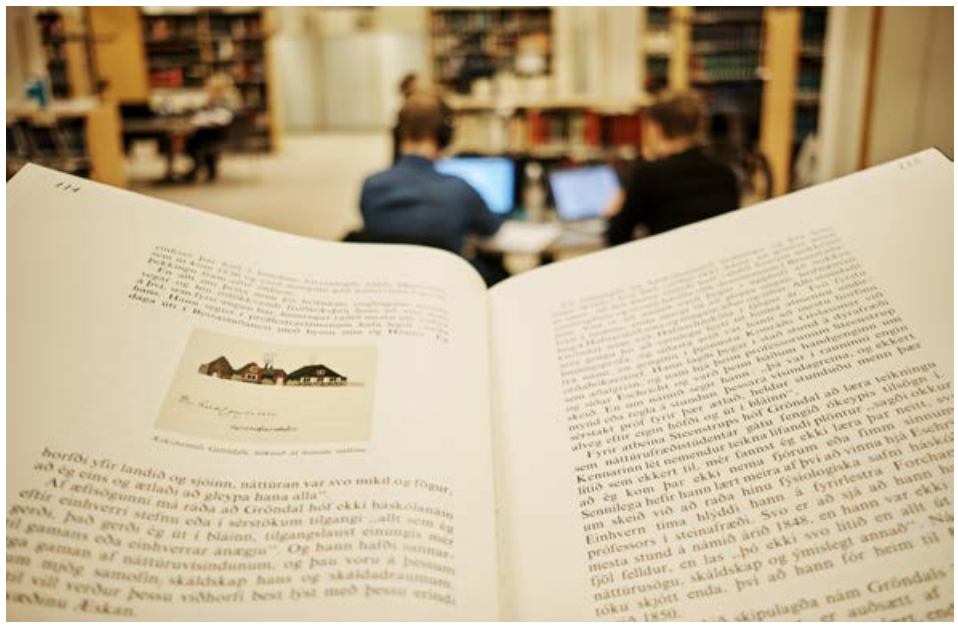
*Ferðatími jan 2021– des 2022. Háð flugáætlun Icelandair og á aðeins við um beint flug.

ICELANDAIR

SKANNAÐU QR KÓÐANN OG TAKTU ÞÁTT.

FlyOver ICELAND





Dagur íslenskrar tungu er á mánudaginn. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Gætum tungunnar

Næsta vika byrjar vel því dagur íslenskrar tungu verður haldinn hátíðlegur á mánudaginn, 14. nóvember, fæðingardegi Jónasar Hallgrímssonar.

Tilgangurinn með þessum degi er að beina athygli fólks að stöðu tungunnar, gildi hennar fyrir þjóðarvitund og alla menningu.

Verðlaun Jónasar Hallgrímssonar verða veitt, sem og sérstakar viðurkenningar fyrir störf í þágu íslenskunnar. Dagurinn er opinber fánadagur og um að gera að draga íslenska fánann að húni í þessu tilefni.

Á mánudaginn er líka alþjóðadagur umburðarlyndis, þar sem áhersla er lögð á hvern og einn íbúa landsins og rétt hans, óháð bakgrunni. Deginum hefur verið fagnað á vettvangi Sameinuðu þjóðanna síðan 1995 að frumkvæði Menningarmálastofnunar UNESCO. Tilvalið er að slá tvær flugur í einu höggi á mánudaginn og safna fallegum orðum sem snúast til dæmis um jákvæðni, þakklæti og umburðarlyndi.

Jólalegar og mjúkar súkkulaðibitakökur

Sléttir fjörutíu dagar eru til jóla og tilvalið að skella í fyrstu smákökuuppskriftina um helgina. Um 20 kökur fást úr þessari uppskrift.

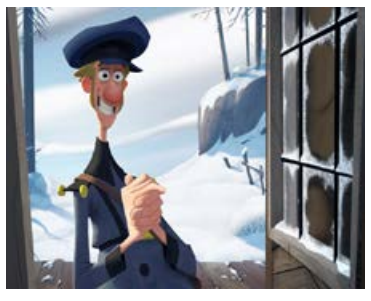
115 g smjör
100 g sykur
50 g púðursykur
1 tsk. vanilludropar
1 egg
220 g hveiti
1 tsk. matarsódi
½ tsk. gróft salt
300 g dökkt súkkulaði

Bræðið smjör og látið kólna aðeins. Blandið saman við sykur og púðursykur og hrærið þar til létt og ljóst. Bætið við eggi og vanilludropum og hrærið saman. Setjið hveiti, matarsóda og salt saman við deigið smátt og smátt í einu og hrærið stutt á milli til að forðast að deigið verði seigt, en alveg þar til myndast hefur deigkúla sem sleppir skálinni. Skerið súkkulaðið gróflega og blandið því saman við deigið, jafnvel með höndunum. Mótið jafnstórar kúlur úr deiginu og raðið með jöfnu millibili á bökunarplötur. Bakið við 180°C í um tíu mínútur eða þar til kökurnar hafa náð gylltum lit og lyft sér vel. Kökurnar eiga að vera linar þegar þær koma úr ofninum. Látið þær kólna áður en teknar af plötunum.

Heimild: gottimatinn.is

Það er tími til kominn á lokkandi kökuilm og vott af jólastemningu í húsið.





12 góðar Netflix jólamyndir

Nú er líka tími til að njóta kósí stunda yfir jólamyndum heima. Netflix býr til sínar eigin jólamyndir og sýnir líka gamlar og góðar sem hæfa jólabörnum á öllum aldri.

Hér er listi yfir jólamyndir sem þegar eru komnar í sýningu og á leiðinni á skjáinn til jóla.

1. **Holidate,** fyrsta nýja jólamynd Netflix fyrir jólin 2020.
2. **Klaus,** dásamleg teiknimynd.
3. **The Knight before Christmas,** rómantískur riddari á ferð
4. **Holiday Rush,** fjölskyldumynd um hin sönnu gildi jólanna.
5. **Holiday in the Wild,** rómantík með Rob Lowe og Kristin Davis.
6. **Dr. Seuss' The Grinch**, teiknimynd af sígildri jólasögu.
7. **The Holiday Calendar**, rómantík og tilfinningaflóð.
8. **Þrílógían A Christmas Prince,** með tvær framhaldsmyndir með sama forliðnum: **The Royal Wedding og The Royal Baby.**
9. **The Princess Switch**, hlutverkaskipti „Hallmark style".
10. **The Christmas Chronicles**, dásamlega falleg og spennandi jólasaga með Kurt Russel.
11. **How the Grinch Stole Christmas**, sígild jólamynd með Jim Carrey í aðalhlutverk.
12. **A Very Murray Christmas**, jólagamansöngleikur með Bill Murray og frægum gestum.

FULL BÚÐ AF NÝJUM VÖRUM

Sjáðu úrvalið í netverslun www.curvy.is
eða komdu í verslun Curvy
í Hreyfilshúsinu við Grensásveg

Curvy

FRÍ HEIMSENDING EF AÐ VERSLAÐ ER FYRIR 5000 KR EÐA MEIRA













*Verslunin Curvy * Fellsmúli 26 v/Grensásveg, 108 Reykjavík * sími 581-1552 * www.curvy.is*



VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is
geiri
www.geiriehf.is
Draghálsi 4 - 110 Reykjavík - sími: 535 1300 - verslun@verslun.is
TAKTIK 5423 #

GLUGGA GERÐIN
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

Er verið að leita að þér?

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

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

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

job
Finnum draumastarfið saman
Erum við að leita **að þér?**



Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

Langtíma NANO yfirborðsmeðferð gegn covid

Drepur allar veirur og bakeríur í allt að 7-10 daga
Við mætum á staðinn og berum veiruvarnir á
Hægt að panta heimsókn og hreinsanir

Protak ehf
Hljóðvarnir • Veiruvarnir • Eldvarnir • Reykvarnir
692 7909
protak@protak.is • www.virusvarnir.is
PROTAK

Geymsluskúrar /gestahús til sölu



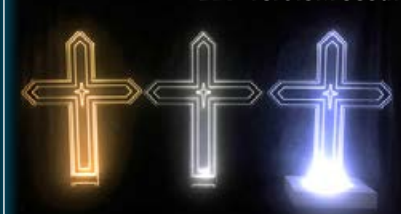
- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bárustál á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari uppls; reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

viftur.is
Viftur • Blikkrör • Aukahlutir
ishúsið
S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



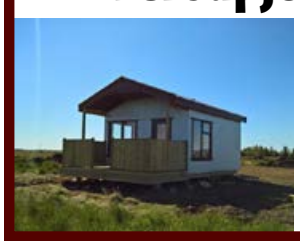
LED leiðiskrossar



- Gengur fyrir raf-hlöðum eða tengist rafmagni.
- Rafhlaða endist um það bil í einn mánuð.

Upplýsingar í s. 699 6869 og rafeindir.is

Ferðaþjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða www.reisum.is

ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR
ÞARFT ÞÚ AÐ KOMA FYRIRTÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?



HAFÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ
FRÉTTABLAÐIÐ
Sími 550 5055 | smaar@frettabladid.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is

KÆRU KENNARAR LEIK- OG GRUNNSKÓLA OG STARFSFÓLK FRÍSTUNDAHEIMILA

Við þessar óvenjulegu aðstæður í samfélaginu stöndum við saman um að hafa að leiðarljósi það sem er börnum fyrir bestu.

Barnaheill – Save the Children á Íslandi vilja þakka ykkur fyrir að standa vaktina fyrir börn á Íslandi

Staða barna og aðstæður eru mismunandi og gegnir skólinn lykilhlutverki í að tryggja stöðugleika og stuðning við börn.

Vellíðan, öryggi og farsæld barna er á ábyrgð okkar allra og mikilvægt er að líf þeirra sé sem eðlilegast. Sú handleiðsla sem þið veitið börnum í námi og leik er dýrmæt.

Barnaheill



Guðlaug Stella Brynjólfsdóttir, verkefnastjóri, og Katrín Cýrusdóttir, skólastjóri í Húsaskóla í Grafarvogi, vinna saman að verkefninu Viltu tala íslensku við mig. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Enskunotkun nemenda aukist

Sífellt hefur færst í aukana að nemendur grunnskóla tali ensku sín á milli, líka þeir sem hafa íslensku að móðurmáli. **Guðlaug Stella Brynjólfsdóttir** og **Katrín Cýrusdóttir** ræða mikilvægi íslenskunnar, sérstaklega fyrir erlenda nema.

Kristinn Haukur Guðnason
kristinnhaukur@frettabladid.is

Á mánudag er dagur íslenskrar tungu haldinn að venju og í tilefni þess verður Íslenskuþorpið með vitundarvakningu um mikilvægi þess að tala íslensku. Myndbönd þar sem fjöldi barna, forsetahjónin og nokkrir þjóðþekktir einstaklingar koma fram, verða sýnd í skólunum og á netinu.

Guðlaug Stella Brynjólfsdóttir er verkefnastjóri hjá Íslenskuþorpinu, sem var stofnað í Háskóla Íslands til að efla íslenskukennsluna fyrir nemendur með íslensku sem annað mál. Nú hefur þorpið hafið tilraunaverkefni með samstilltu átaki grunnskóla í Grafarvogi og á Kjalarnesi, til að styrkja fjölmenningarsamfélög þeirra og leita leiða til að auka samskipti á íslensku í skólunum. Sú þróun hefur orðið í grunnskólum að krakkar eru í auknum mæli farnir að tala á ensku sín á milli.

Fá að taka upp samtöl

„Við höfum verið að prufa okkur áfram í grunnskólum undanfarin þrjú ár. Nú í haust hafa Grunnskólarnir í Grafarvogi og Kjalarnesi verið að setja upp lítil Íslenskuþorp í skólunum og í nágrenni þeirra. Þar geta nemendur með íslensku sem annað mál æft sig í íslensku, um leið og þeir sinna daglegum erindum sínum og náminu," segir Guðlaug.

Verkefnið ber heitið „Viltu tala íslensku við mig" og byggir á sömu hugmyndafræði og aðferðum og hefðbundið starf Íslenskuþorpsins, sem hófst árið 2012. Guðlaug segir þær mest notaðar fyrir byrjendur í íslensku og þá sem eru að læra hagnýta íslensku. Aðferðirnar eru þróaðar af norrænu samstarfsteymi háskóla á Norðurlöndum og hafi verið notaðar meðal annars hjá Háskóla Íslands, Háskólanum á Akureyri, símenntunarmiðstöðinni Mími og á starfstengdum íslenskunámskeiðum á leikskólum.

Nemendur fylgja ákveðnu kennsluferli þar sem byrjað er á því að undirbúa samskiptin með ákveðnum verkefnum. Vel undirbúnir fara þeir síðan á fyrir fram ákveðna staði, tala við fólk og taka samskiptin upp með hljóði eða mynd, og vinna að lokum verkefni upp úr þessum samskiptum í kennslustofunni og heima.

„Þegar íslenskunemarnir eru að spreyta sig og tala við fólk, er oft skipt fljótlega yfir í ensku. Þess vegna semjum við við fyrirtæki og stofnanir um að taka þátt í Íslenskuþorpinu, að tala við nemendurna á íslensku, sýna þolinmæli og leyfa þeim að taka samskiptin upp," segir Guðlaug.

Guðlaug segir að hægt sé að laga aðferðina að hverjum hóp og öllum aldri. „Ungir byrjendur geta til dæmis æft sig í mötuneytinu og á skrifstofunni í skólanum, á meðan fullorðnir byrjendur geta æft sig á kaffihúsum og í bókabúðum. Þeir sem eru lengra komnir geta farið á aðra staði til þess að bæta orðaforða og dýpka skilning sinn, til dæmis í ákveðnum námsgreinum, áhugamálum og störfum," segir hún.

Eldri borgarar hjálpsamir

„Tungumálanám er félagsleg athöfn og rannsóknir sýna að tungumál lærast í samskiptum," segir Guðlaug. „Miklu skiptir að tala við einhvern sem kann meira í málinu en sá sem lærir og helst í samhengi við aðstæður." Hún ítrekar að aðrar kennsluaðferðir, svo sem lestur, hlustun og ritun, séu fullgildar, en þörf sé á að auka samskiptahlutann í náminu.

> MIKLU SKIPTIR AÐ TALA VIÐ EINHVERN SEM KANN MEIRA Í MÁLINU EN SÁ SEM LÆRIR OG HELST Í SAMHENGI VIÐ AÐSTÆÐUR.
>
> Guðlaug Stella Brynjólfsdóttir

„Reynslan af Íslenskuþorpinu hefur verið góð og við sjáum framfarir hjá nemendunum," segir Guðlaug.

Nefnir hún sérstaklega þátttöku eldri borgara á dvalarheimilum sem leyft hafa nemum að koma til sín. „Þetta er fólk sem talar íslensku, gefur sér tíma fyrir nemendurna, sýnir þeim áhuga og er vinsamlegt. Það er svo mikilvægt að upplifun nemandans af samskiptunum sé jákvæð. Þá styrkist sjálfstraustið og minni líkur eru á því að hann guggni á að tala íslensku."

Guðlaug segir marga útlendinga smeyka við að byrja að tala íslensku. En það eigi þó við um önnur tungumál líka. „Flestum þykir erfitt að byrja að tala tungumál og þess vegna er svo mikilvægt að styðja við nemendur," segir hún.

Faraldur sett strik í reikninginn
Aðspurð um það viðmót sem útlendingar fá þegar þeir tala íslensku segir Guðlaug það vera jákvætt. „Við Íslendingar verðum svo þakklátir og ánægðir með að útlendingar séu að reyna að tala íslensku. Þeir hafa líka skilning á því að það sé erfitt að læra málið," segir Guðlaug. „Einhvern veginn vill það þó verða þannig að skipt er yfir í enskuna."

Heimsfaraldurinn hefur vissulega haft áhrif á Íslenskuþorpið og verkefnið sem farið var af stað með í Grafarvogi og á Kjalarnesi. Skólarnir hafa verið hólfaskiptir og allur samgangur og samskipti orðin flóknari í hertum sóttvarnatakmörkunum. Þá hafa margir þurft að fara í sóttkví.

Guðlaug segir verkefnið vel á veg komið í sumum skólum en styttra í öðrum. Þá hafi þurft að hætta við að halda hátíð í Egilshöll á degi íslenskrar tungu eins og til stóð. Var þess í stað ákveðið að búa til áðurnefnd myndbönd til þess að halda upp á daginn og minna á mikilvægi tungumálsins.

> VIÐ ERUM EKKI KOMIN Á NEITT HÆTTUSTIG. EN VIÐ HÖFUM EKKI VERIÐ NÓGU VAKANDI FYRIR ÞESSU.
>
> Katrín Cýrusdóttir skólastjóri

Krakkar á yngsta stigi tala ensku
Katrín Cýrusdóttir, skólastjóri í Húsaskóla í Grafarvogi, hefur ekki farið varhluta af mikilli enskunotkun nemenda skólans. Allur skólinn verði að vera meðvitaður og sporna gegn þessu saman.

„Við kennararnir höfum áhyggjur af aukinni enskunotkun barnanna," segir Katrín. „Þetta er ekki aðeins það að íslensku krakkarnir tali við þá erlendu á ensku, heldur einnig sín á milli."

Katrín telur að ýmsar ástæður gætu legið þessu að baki. Má þá nefna hina miklu notkun samfélagsmiðla á borð við Snapchat, Instagram og streymisveituna YouTube. „Umhverfið er gjörbreytt frá því sem áður var," segir hún.

Aðspurð um á hvaða aldri börnin séu byrjuð að tala ensku sín á milli, segir Katrín það ná niður á yngsta stig grunnskólans. Krakkarnir séu mjög færir í ensku þrátt fyrir að hafa ekki lært hana í skólanum.

Ekki sömu tækifæri
Þó vissulega sé gott að kunna ensku þá segir Katrín mikilvægt að aðgæta þessa þróun. Sérstaklega fyrir þau börn sem hafa ekki íslensku að móðurmáli. „Ef þau læra ekki íslensku þá hafa þau ekki sömu tækifæri og íslensku krakkarnir," segir Katrín. Það er, þegar komið er á framhaldsskólastigið, háskólastig eða vinnumarkað.

Að læra íslensku efli bæði sjálfsmynd þeirra og félagsfærni og geri þeim kleift að tjá sig við alla. Enn sé töluvert af Íslendingum, sérstaklega af eldri kynslóð, sem kunna lítið eða ekkert í ensku og geta ekki átt í djúpum samræðum á ensku. „Þú verður ekki sterkur þátttakandi í skólasamfélaginu og þjóðfélaginu ef þú talar ekki tungumálið."

Samskipti eru samkvæmt Katrínu mikilvægt tól til þess að læra tungumál. Því hafi skólasamfélagið í Grafarvogi og á Kjalarnesi ákveðið að fara í samstarf við Íslenskuþorpið. Hún segir að ef íslensku krakkarnir tala ekki við þá erlendu á íslensku, þá gangi þeim hægar að læra tungumálið. „Ég er ekki viss um að nemendur með íslensku sem annað mál vilji tala ensku í skólanum. Við fengum nemanda til okkar sem kunni ekki ensku áður en hann kom og þýddi því ekkert að reyna að tala við hann á ensku. Hann er núna búinn að læra íslensku á einu ári," segir Katrín.

Þessi þróun geti líka haft neikvæðar afleiðingar fyrir nemendur með íslensku að móðurmáli sem tali oft ensku sín á milli. Til dæmis að orðaforðinn verði ekki jafn góður og ella. Enn þá séu þó ekki merki þess að einkunnum sé að hraka í íslensku. „Við erum ekki komin á neitt hættustig. En við höfum ekki verið nógu vakandi yfir þessu," segir hún.

Útskýra en ekki einfalda
Katrín á sjálf börn á framhaldsskólaaldri og hefur ekki tekið eftir jafn mikilli enskunotkun á þeim aldri. Þetta sé þó það ný þróun að ekki sé hægt að slá því föstu að þessi mikla enskunotkun eldist af krökkum þegar þau komast á það skólastig.

Í Húsaskóla segir Katrín að kennararnir brýni það fyrir nemendum að tala íslensku við nemendur með íslensku sem annað mál sem koma í skólann. En auðvitað megi þau grípa til enskunnar til að útskýra eitthvað nánar, sé þess þörf.

Aðspurð um hvað foreldrar geti gert til að sporna gegn þessari þróun, segir Katrín mikilvægast að halda íslenskunni að þeim. Passa verður upp á að einfalda íslenskuna ekki of mikið, heldur tala við þau á góðri íslensku og þá útskýra orð sem þau þekkja ekki.

Bílabúð Benna
Sérfræðingar í bílum

Bílabúð Benna er umboðsaðili fyrir Porsche, Opel og SsangYong. Fyrirtækið býður jafnan upp á gott úrval af bæði nýjum og notuðum bifreiðum frá þessum framleiðendum ásamt því að sinna allri þjónustu fyrir þessi vörumerki.

Bílabúð Benna flytur jafnframt inn og selur vara- og fylgihluti í allar tegundir bifreiða. Fyrirtækið rekur einnig Sixt bílaleigu og Nesdekk, sem er umboðsaðili m.a. fyrir Toyo Tires, BFGoodrich, Pirelli, Interstate og Maxxis hjólbarða.

Fyrirtækið var stofnað árið 1975 og er starfrækt í Reykjavík en er með umboðssölu fyrir bíla á Akureyri, í Reykjanesbæ og á Selfossi ásamt þjónustusamningum við verkstæði um allt land.

Bílabúð Benna er þjónustufyrirtæki bílaáhugamannsins. Við erum sérfræðingar í bílum og við erum með mikið keppnisskap.

VERKSTJÓRI

Bílabúð Benna leitar að öflugum verkstjóra. Hlutverk verkstjóra er að tengja saman störf þjónustufulltrúa í móttökum, störf tæknimanna og bifvélavirkja og tryggja að flæðið í gegnum þjónustuferlið sé órofið.

Helstu verkefni
- Dagleg verkstjórn á verkstæði
- Yfirferð verkbeiðna
- Stjórnun og stuðningur við starfsmenn verkstæðis
- Stöðugar endurbætur á verkferlum
- Ábyrgð á allri upplýsingagjöf til viðskiptavina
- Yfirferð reikninga
- Önnur tilfallandi verkefni

Hæfniskröfur
- Reynsla af sambærilegum störfum
- Mikil skipulagshæfni
- Stjórnunarhæfileikar og geta til að leiða hópa
- Lipurð og færni í mannlegum samskiptum
- Drifkraftur og keppnisskap
- Frumkvæði og geta til að starfa sjálfstætt

MÓTTÖKUSTJÓRI

Móttökustjóri ber ábyrgð á rekstri og starfsemi verkstæðismóttöku Bílabúðar Benna. Í því felst ábyrgð á þjónustu við viðskiptavini samkvæmt þjónustustefnu auk ábyrgðar og umsjónar með starfsmanna- og þjálfunarmálum starfsmanna í móttöku.

Helstu verkefni
- Ábyrgð og skipulagning á móttöku viðskiptavina og símsvörun
- Almenn þjónusta við viðskiptavini
- Umsjón með mánaðarlegum ánægjukönnunum viðskiptavina
- Önnur verkefni sem tilheyra móttöku

Hæfniskröfur
- Reynsla af móttöku- eða skrifstofustörfum
- Reynsla af samskiptum við framleiðendur
- Góð tölvufærni og reynsla af Excel
- Mikil færni í mannlegum samskiptum
- Mikið keppnisskap og rík þjónustulund
- Frumkvæði, drifkraftur og geta til að starfa sjálfstætt







Umsóknarfrestur: **17. nóvember nk**. Umsóknir óskast fylltar út á **hagvangur.is**.
Nánari upplýsingar veita: Sverrir Briem, **sverrir@hagvangur.is** og Hlynur Atli Magnússon, **hlynur@hagvangur.is**

HAGVANGUR

FRÉTTABLAÐIÐ

TÍMAMÓT

14. NÓVEMBER 2020 LAUGARDAGUR



†

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug vegna andláts okkar ástkæra

Sveins Reynis Pálmasonar

Tröllagili 5,
Akureyri.

Sérstakar þakkir fær starfsfólkið á Reynihlíð fyrir ómetanlega hjálp og góða umönnun.

Aðalheiður Vagnsdóttir
Björn Halldór Sveinsson **Kristín Hrönn Hafþórsdóttir**
Birgir Örn Sveinsson **Svala Jóhannesdóttir**
Trausti Ragnar og Jóhanna
Ólafur Elís og Heiðdís
Örn Smári og Bjarney Vala
Guðrún Ásdís
Helga Björg
Anna Hermína
barnabörn og barnabarnabörn.



†

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Láretta Bjarnadóttir,

Lallý
Sunnuhlíð, Reykjavík,

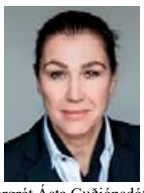
lést á hjúkrunarheimilinu Sunnuhlíð miðvikudaginn 4. nóvember.
Útförin fer fram frá Grafarvogskirkju miðvikudaginn 18. nóvember klukkan 13.

Bjarni Guðmundsson **Britt-Marie Guðmundsson**
Guðmundur Guðmundsson **Rakel Bergsdóttir**
Lára Guðmundsdóttir **Hörður Harðarson**
Jóhann Guðmundsson **Thu thi Nguyen**
barnabörn og barnabarnabörn.

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
Auðbrekku 1, Kópavogi SÍÐAN 1996
ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA


Kristín Ingólfsdóttir


Sverrir Einarsson


Margrét Ásta Guðjónsdóttir

Símar allan sólarhringinn: 581 3300 & 896 8242 • www.utforin.is
Komum heim til aðstandenda og ræðum skipulag útfarar ef óskað er.

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR
Flatahraun 5a • www.utfararstofa.is • Símar: 565 5892 & 896 8242

HjartaHeill
Minningarkort á hjartaheill.is
eða í síma 552 5744


ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA
Útfararþjónusta í yfir 70 ár
Vesturhlíð 2 | Fossvogi | s. 551 1266 | utfor@utfor.is | utfor.is
VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN



Gísli utan við skrifstofubygginguna á Dagverðardal á Ísafirði, hvar hann hefur setið við innivinnu sína. MYND/ÁGÚST ATLASON

Ég var þátttakandi í mörgu

Gísli Eiríksson verkfræðingur hætti nýverið hjá Vegagerðinni, sjötugsafmælið skall á hann. Hann hefur unnið við brúar-, vega- eða gangnagerð á Íslandi frá fermingu.

Fyrsta sumarið sem ég man eftir mér í brúarvinnuflokki með foreldrum mínum var við Hofsá í Álftafirði eystri, þá var ég fimm ára," segir Gísli Eiríksson verkfræðingur, þegar hann rifjar lauslega upp samfylgd sína og Vegagerðarinnar, sem hann var að hætta hjá vegna aldurs. Lengst var hann umdæmisverkfræðingur á Vestfjörðum.

Gísli er sonur Eiríks Jónasar Gíslasonar og Þorgerðar Þorleifsdóttur sem áttu heima í Kópavogi, en bjuggu í tjaldi sumar eftir sumar er Jónas stýrði brúarvinnuflokki og Þorgerður annaðist þar matseld, ásamt fleirum. Hann kveðst hafa byrjað að vinna hjá pabba sínum fjórtán ára við Steinavötn í Suðursveit. Fram að því hafi hann verið í sveit á sumrin hjá ömmu sinni í Fossgerði á Berufjarðarströnd. „Ég er alger fornaldarmaður," segir hann og minnist ferðar austur með strandferðaskipi frá Reykjavík á Djúpavog, þar í póstbát sem kom út á voginn að skipinu, og úr honum í minni bát hjá afa og frænda sem sigldu fyrir Berufjörðinn og lögðu við litla bryggju. Þangað kom fjórtán ára frænka hans að sækja þá með kerruhest, búin að leggja aktygi á klárinn og spenna kerruna fyrir.

> **Alltaf var samt verið að fást við eitthvað nýtt því breytingar voru örar.**

Skriðu eftir strengjunum

Tíu sumur var Gísli í brúarvinnu, tvö þeirra við hengibrúna yfir Jökulsá á Breiðamerkursandi. Þar var honum meðal annars, sautján ára, rennt á stálbita út á víra sem strengdir voru yfir ána. „Við vorum tveir, okkar hlutverk var að festa bitann við strengina á réttum stað. Smám saman komu fleiri bitar og við skriðum eftir strengjunum þangað." Viðurkennir að aðstaðan hafi verið snúin, en gerir ekkert úr hættunni, þó að undir þeim streymdi stórfljót til sjávar. „Það var bátur á ánni og við í öryggisbeltum, þurftum auðvitað að nota báðar hendur í verkið."

Eftir verkfræðinám við HÍ og í Danmörku kveðst Gísli hafa unnið tvö ár við teikningu brúa en svo flutt með konu sinni, Aðalbjörgu Sigurðardóttur kennara, til Ísafjarðar 1980, sem umdæmisverkfræðingur. Hann hafi strax kunnað við sig þó stjórnunarstússið væri misskemmtilegt. „Alltaf var samt verið að fást við eitthvað nýtt því breytingar voru örar. Vegir voru oft lokaðir yfir veturinn til að byrja með en á sumrin voru sex vinnuflokkar. Þegar ég kom vestur var slitlag á þriggja kílómetra kafla, svo bættist við það, mikilvæg brú kom yfir Dýrafjörð, síðan jarðgöng og útskot. Ég var þátttakandi í mörgu."

Sum árin segir Gísli hafa verið snjóþung fyrir vestan. „Ef veðráttan væri eins og í upphafi 10. áratugarins væri enginn hér í dag," fullyrðir hann og minnist snjóflóðanna í Súðavík og á Flateyri. Kveðst hafa verið ræstur út til að opna vegi örlaganóttina sem Flateyrarflóðin féllu, haustið 1995. Göngin um Breiðadals- og Botnsheiði hafi þá sannað gildi sitt, þó ófullgerð væru, því leitarhundunum frá Ísafirði sem farið var með gegnum þau, megi þakka það að einhverjir fundust á lífi.

Býst við að flytja

Eftir að umdæmisskrifstofan á Ísafirði var lögð niður 2004 var Gísli ráðinn forstöðumaður jarðgangna á Íslandi og náði að lifa drauminn um Dýrafjarðargöng áður en hann hætti hjá Vegagerðinni. Nú er hann að sýsla við tiltekt og frágang. Ætlar hann að búa áfram fyrir vestan? „Nei, ég býst við að við flytjum, Aðalbjörg er hætt að vinna og okkar fólk er allt annars staðar. Krakkarnir vilja samt gjarnan hafa okkur hér til að hafa að einhverju að hverfa."

gun@frettabladid.is



†

Innilegar þakkir fyrir samúð og hlýhug við andlát og útför elskulegs eiginmanns míns, föður okkar, tengdaföður, afa og langafa,

Valdimars Jónssonar

skipasmiðs og fv. yfirlögregluþjóns.

Sérstakar þakkir færum við starfsfólki göngudeildar Hjartabilunar, hjartadeildar Landspítala, HERU líknarheimaþjónustu og heimahjúkrunar HH fyrir einstaka umönnun og hlýju.

Aðalheiður Halldórsdóttir
Jóhanna Valdimarsdóttir **Grétar Örn Marteinsson**
Anna Valdimarsdóttir **Guðmundur Örn Jónsson**
Halldóra K. Valdimarsdóttir **Jónatan Guðnason**
Margrét G. Valdimarsdóttir
og fjölskyldur.



†

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

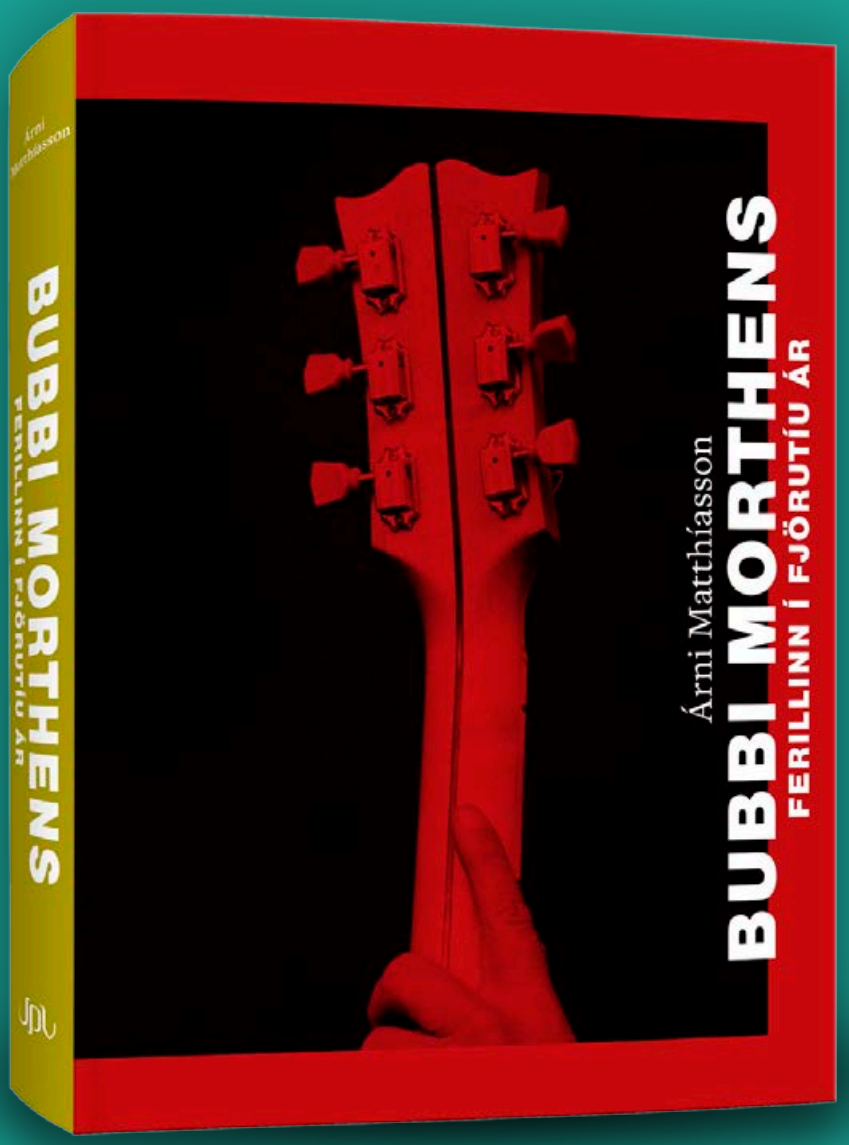
Jónína Guðmundsdóttir

frá Grænhól,
Sóltúni 43, Selfossi,

lést á Heilbrigðisstofnun Suðurlands, þriðjudaginn 10. nóvember.
Útförin fer fram frá Kotstrandarkirkju, fimmtudaginn 19. nóvember klukkan 13. Vegna aðstæðna verða aðeins nánustu aðstandendur viðstaddir. Athöfninni verður streymt á slóðinni promynd.is/jonina

Sigrún Guðmundsdóttir **Jón Halldór Gunnarsson**
Jóhanna Guðmundsdóttir **Ölver Bjarnason**
Guðbjörg Guðmundsdóttir **Sigvaldi Guðmundsson**
Steindór Guðmundsson **Klara Öfjörð Sigfúsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

ÞJÓÐARGERSEMIN BUBBI



★★★★

„... bráðskemmtileg fyrir áhugamenn um músík, þjóðfélagsmál, pólitískar hræringar, umrót tímans og aldarfar, skrifuð á lipru máli.“

SÖLVI SVEINSSON / MORGUNBLAÐIÐ

Árni Matthíasson rekur ævintýralegan tónlistarferil Bubba Morthens í ríkulega myndskreyttri bók.

Skyldueign fyrir alla Íslendinga.



LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Opið alla virka daga 10–18 | Laugardaga 11–16 | **www.forlagid.is**



Ástkær móðir okkar, dóttir, tengdamóðir, besta amma og sambýliskona,

Geirþrúður Geirsdóttir

hestakona,

lést þriðjudaginn 10. nóvember á líknardeild Landspítalans. Útför fer fram í Grafarvogskirkju föstudaginn 27. nóvember.

Silja Unnarsdóttir
Margrét Ingunn Jónasdóttir
Davíð Geir Jónasson
Valdimar Ómarsson
Michel Hinders
Ann Peters
Ólafía Sigurðardóttir
Halldór Sævar Guðbergsson
Jón Halldór Unnarsson
ömmustrákar.



Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Magnús Ágústsson

fyrrverandi loftskeyta- og flugumsjónarmaður,

lést 12. nóvember á Hrafnistu, Hafnarfirði. Útförin verður auglýst síðar.

Axel Magnússon
Magnús Valur Magnússon
Inger Petersen
Þórunn Kolbeins Matthíasardóttir
Ingibjörg Magnúsdóttir
Guðjón Arnbjörnsson
Auðbergur Már Magnússon
Edith Þórðardóttir
Sigurður Marel Magnússon
Helma Gunnarsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.



Elskulegur eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Þórarinn Þorvaldsson

frá Þóroddsstöðum í Hrútafirði,

lést á Landspítalanum Fossvogi laugardaginn 7. nóvember.
Útförin fer fram frá Bústaðakirkju, föstudaginn 20. nóvember, klukkan 13.
Í ljósi aðstæðna verða einungis nánustu aðstandendur viðstaddir athöfnina. Athöfninni verður streymt á: promynd.is/thorarinn

Anna Kristín Elísdóttir
Bergþór Þórarinsson
Gunnar Þórarinsson
Reynir Þórarinsson
Ólöf Guðmundsdóttir
Sigríður Gróa Þórarinsdóttir
Axel Gunnarsson
Oddur Valur Þórarinsson
Sigurbjörg Gróa Vilbergsdóttir
og afabörn.



Elskulegur faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Guðmundur Ólafsson

Hraunvangi 7, Hafnarfirði,

lést á Hrafnistu í Hafnarfirði, föstudaginn 6. nóvember.
Útförin fer fram frá Safnaðarheimili Keflavíkurkirkju, Kirkjulundi, föstudaginn 20. nóvember kl. 13. Í ljósi aðstæðna munu einungis nánustu aðstandendur vera viðstaddir athöfnina. Athöfninni verður streymt á facebook.com/groups/UtforGudmundarOlafssonar

Ólöf Helga Klein
Guðrún Fanney Guðmundsdóttir
Ástríður Guðmundsdóttir
Jón Guðlaugsson
Margrét Ósk Guðmundsdóttir
Þórir Björnsson
Ólafur Sólimann Guðmundsson
Grace Guðmundsson
Bjarnheiður Jana Guðmundsdóttir
Óskar Bjarni Ingason
barnabörn og barnabarnabörn.



Elskuleg eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Guðrún Ólöf Sveinjónsdóttir

(Lilla)

Tjarnarflöt 9, Garðabæ,

lést 9. nóvember.

Jóhannes Árnason
Sveinjón Jóhannesson
Árni Jóhannesson
Kristín Andrea Jóhannesdóttir
Sigurður Straumfjörð Pálsson
ömmu og langömmubörnin.

Vill miðla sveitahamingju

Kindadagatal Karólínu bónda í Hvammshlíð fyrir árið 2021 er komið út. Þar vekur litafjölbreytni fjárins athygli. Hundarnir og hestarnir á bænum fá líka að vera með.

Lengi velti ég fyrir mér, fram og til baka, hvort ég ætti að halda áfram að gefa út dagatöl. En þegar eftirspurnin byrjaði um mitt sumar ákvað ég að láta vaða," segir Karólína Elísabetardóttir, sauðfjárbóndi og höfundur ljósmyndadagatals, sem hún gefur nú út í þriðja sinn með myndum af marglitum búpeningnum. Hún kveðst leggja mikla áherslu á mislitt fé, ekki síst mórautt. „Þetta er, svo að segja, markviss litaræktun hjá mér. Ég nota helst hrúta sem gefa alla liti í staðinn fyrir að sverta allt," útskýrir hún.

Karólína býr í fjöllum á mótum Húnavatnssýslu og Skagafjarðar og þar er allt hvítt af snjó þegar ég heyri í henni. Jörðin hennar, Hvammshlíð, var í eyði frá árinu 1888, þar til hún flutti á staðinn með bústofn sinn fyrir rúmlega fimm árum. Bæjarstæðið er í 310 m hæð og í venjulegu ári segir hún einungis júlí og ágúst alveg snjólausa.

Fyrir ágóðann af útgáfu fyrsta dagatalsins, 2018, tókst Karólínu að kaupa notaða Zetor-dráttarvél og með 2019-almanakinu fjármagnaði hún vetrarslóð fyrir vélina frá þjóðveginum og heim til sín. Hún kveðst himinlifandi yfir að þetta skyldi vera hægt. Hún sé ekki með sérstakt söfnunarátak nú, en verð dagatalsins sé óbreytt og til að spara sem flestum burðargjald, séu vissir afhendingarstaðir á höfuðborgarsvæðinu, Suðurlandi og Austurlandi.

Frelsi og náttúrufegurð speglast í myndum dagatalsins sem og persónuleiki fyrirsætanna sem eru langflestar nafngreindar. Karólína segir eitt af markmiðum hennar með útgáfunni vera að miðla sveitahamingju og gleðja bæði börn og fullorðna.

gun@frettabladid.is



Karólína Elísabetardóttir sauðfjárbóndi með lambhrútinn Sela sem er undan Nikulási, frægum forystuhrút frá Brakanda. Seli er bandvanur. MYNDIR/AÐSENDAR



Athyglisvert er hversu mórauðar fyrirsætur fá mikið rými á dagatalinu í ár.



Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför eiginkonu minnar, móður, tengdamóður, ömmu, langömmu og langalangömmu,

Herdísar Gunnlaugsdóttur Holm

Helgadal, Mosfellsbæ,

sem lést þann 13. október.

Hreinn Ólafsson
og fjölskylda.



Móðir okkar, tengdamóðir, amma, langamma og langalangamma,

Unnur Hjartardóttir

lést á Dvalarheimilinu Brákarhlíð, Borgarnesi, 9. nóvember sl.

Dídí Jóhannsdóttir
Ólöf Jóhannsdóttir
Hjörtur Jóhannsson
Matthildur Guðnadóttir
barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabörn.



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, dóttir og amma,

Fanný Fjóla Ásgeirsdóttir

lést 22. okt. sl. á Droplaugarstöðum. Útförin hefur farið fram að viðstöddum nánustu aðstandendum.

Guðmundur Hallgrímsson
Vala Valþórsdóttir
Heimir Fannar Hallgrímsson
Kolbrún Hallgrímsdóttir
Sigurður R.W. Brynjólfsson
Dóra Georgsdóttir
og barnabörn.



Okkar ástkæri

Ásgeir Már Helgason

lést 28. október.
Útförin hefur farið fram í kyrrþey

Eric Már Ericsson Ásgeirsson
Helgi Már Haraldsson
Jóna Guðrún Ásgeirsdóttir
Haraldur Freyr Helgason
Sólveig Þorsteinsdóttir
Edda M. Bóasdóttir
og börn.



Okkar ástkæra eiginkona, móðir, tengdamóðir, amma og langamma,

Þyri Dóra Sveinsdóttir

snyrtisérfræðingur,

lést miðvikudaginn 11. nóvember.
Útför verður auglýst síðar.

Kjartan W. Ágústsson,
Kristinn Tómasson, Herdís Sigurðardóttir,
Dóra K. Welding, Hinrik Þráinsson,
Sveinn Helgi Kjartansson,
barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær móðir okkar og tengdamóðir,

Sigurrós Baldvinsdóttir

Miðbraut 18, Seltjarnarnesi,

lést á hjartadeild Landspítalans, laugardaginn 31. október.
Útförin fer fram frá Seltjarnarneskirkju þann 18. nóvember kl. 13.
Vegna aðstæðna verða aðeins nánustu aðstandendur viðstaddir. Athöfninni verður streymt á slóðinni: livestream.com/luxor/sigurros

Fyrir hönd barnabarna og langömmubarna,
Guðrún Íris Þórsdóttir
Ásgeir Ásgeirsson
Baldvin Þórsson
Ingibjörg Jóhannsdóttir

BYRJAÐU DAGINN MEÐ FRÉTTABLAÐINU

Lestu Fréttablað dagsins í snjalltækinu þínu, hvar og hvenær sem er!



- Þú sækir appið frítt í Appstore eða Googleplay.
- Opnar blað dagsins.
- Lest þegar þér hentar!

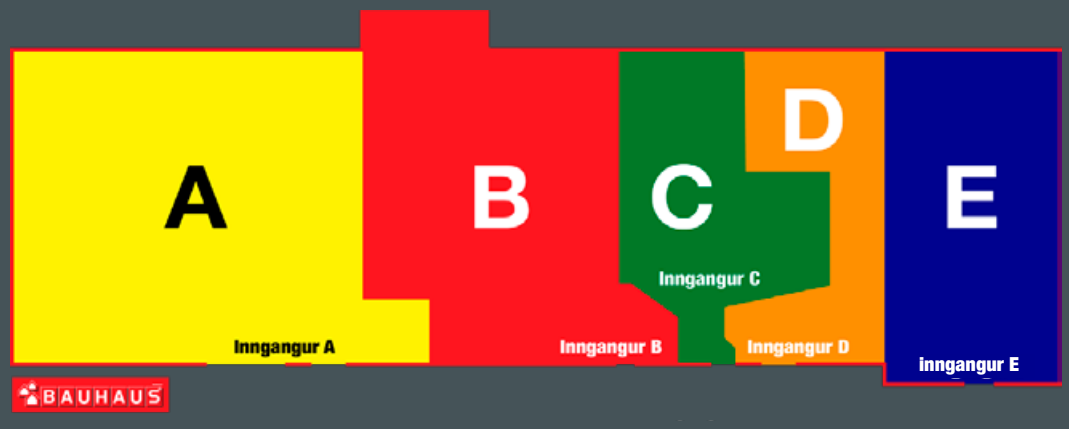
Sæktu Fréttablaðsappið frítt! Download on the App Store GET IT ON Google Play

bauhaus.is

BAUHAUS®



Nú getur þú hringt og pantað vörurnar sem þig vantar í BAUHAUS í síma **515-0800**



A hólf

Timbursala
Hellur
Múrefni
Einangrun
Pallaefni
Plötur

B hólf

Parket
Gluggar og hurðir
Flísar
Baðland
Upplýsingaborð
Salerni

C hólf

Vélar og verkfæri
Háþrýstidælur
Plastkassar
Hillur og hilluefni
Hreinsiefni
Bílavörur

D hólf

Ljós
Ljósaperur
Rafmagnsefni
Málningarvörur
Filmur og veggfóður
Teppi

E hólf

Jólaljós
Jólavörur
Grill og fylgihlutir
Garðaland
Garðverkfæri
Silkiblóm

Opið virka daga frá kl.08.00-19.00 og um helgar frá kl.10.00-18.00.

Í ljósi aðstæðna með hámarksfjölda viðskiptavina höfum við þurft að loka af verslun okkar til að geta þjónustað fleiri. Athugaðu að nú eru inngangarnir fleiri og mismunandi vörur í hverju hólfi. Ekki er innangengt á milli hólfa 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 hólf. Vertu búinn að kynna þér hvert þú átt að fara áður en þú kemur til að heimsóknin verði sem styst.

Við biðjum viðskiptavini um að sýna þessum tímabundnu ráðstöfunum skilning, í ljósi aðstæðna verður skert þjónusta.

OPNUNARTÍMAR: VIRKA DAGA 8-19 / UM HELGAR 10-18

Við hjá BAUHAUS könnum reglulega sölu- og einingaverð sömu vara á markaðnum og við bjóðum, til að þú getir verið viss um að þú sért að greiða lágt verð og gera góð kaup hjá okkur.

Slagorðið okkar „Við jöfnum verðið“ þýðir að ef þú finnur sömu vöru og þú keyptir hjá BAUHAUS ódýrari hjá seljanda hér á Íslandi,
þá jöfnum við það verð. Svo einfalt er það!
Þú finnur nánari upplýsingar inn á heimasíðu okkar: bauhaus.is

BAUHAUS
VIÐ JÖFNUM VERÐIÐ
NÁNARI UPPLÝSINGAR Á BAUHAUS.IS

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

Lýstu upp tilveruna á **aðventunni og um jólin!**

nordlux

Clyde LED gólfljós
Hæð 138 cm. Þv. 8,5 cm. Með 2 x 5W LED-perum. 2 x 350 lumen. 2700 kelvin. Svartur. GV: 2006785A.

33.995.-



16.995.-

Clyde LED borðljós
Hæð 40,7 cm. Þv.8,5 cm. 5W LED ljósapera fylgir. 350 lumen. 2700 kelvin. Svart.GV: 2006784A.



9.995.-

Camastra loftljós
Þv. 22,5 cm. Ljósapera fylgir ekki með. E27-perustæði, hám. 1 x 40W. Fæst í svörtu og hvítu. Svart GV: 2006465A og hvítt GV: 2006466A.



39.995.-

Staiti loftljós
Hæð 14 cm. Þv. 76 cm. Ljósapera fylgir ekki með. E27-perustæði, hám. 7 x 60W. GV: 2004426B.
Þv. 84 cm 55.995.-
GV: 2004425B.



12.995.-

Alobrase borðlampi
Hæð 41 cm. Ljósapera fylgir ekki með. E27-perustæði, hám. 40 W. Svart, glært gler.
GV: 2007143A



495.-

Motiv LED-ljósasería
Fæst með mörgum mismunandi myndum. Með 10 LED-perum. Rafhlöðuknúin (rafhl. fylgja ekki). Til notkunar innanhúss. GV: 2004250B.



3.495.-

LED-ljósatré, 3 stk.
Samtals 72 hlýlegar hvítar LED-perur. Hæð 70 cm. Svört. IP44-vottaður til notkunar. utanhúss. GV: 2004993B.



7.495.- ~~11.995:~~

Þráðlaus jólatréssería
Sett með 30 stk. 9 x 1,5 cm. Með hrímhvítu LED-ljósi. Fást í hvítu með skrautsteinum og kremlituðu. Rafhlöður fylgja með. Til notkunar innanhúss. GV: 2002897B.



2.495.-

Rainbow LED ljósasería
Með 90 LED perum. Fæst með bleikum, grænum, bláum, appelsínugulum og rauðum perum. Lengd 10 m + 3 m tengisnúru. Svört. IP44, vottuð til notkunar utanhúss. GV: 2009285A.



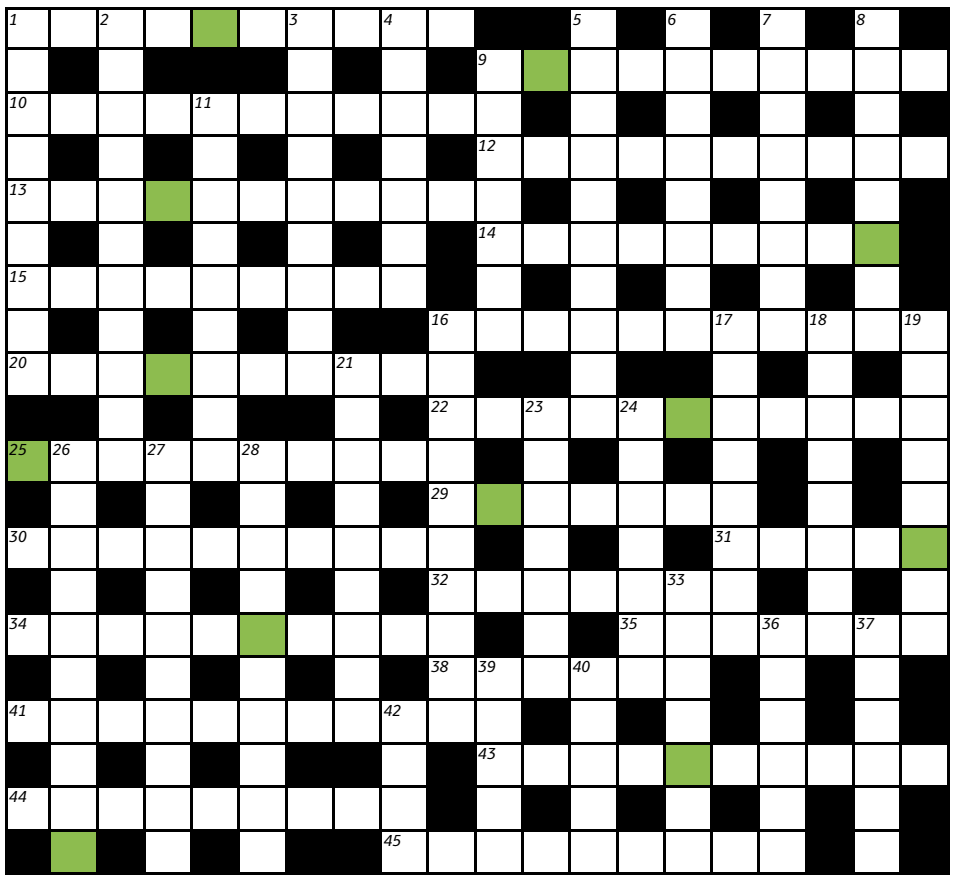
Krónutré
Með 100 hlýlega hvítum LED-perum. Hæð 120 cm. Svört. IP44-vottað til notkunar utanhúss. GV: 2100131A.

Með 180 LED-ljós. GV: 2100132A.
Hæð 180 cm 7.995.-

4.995.-

Með fyrirvara um myndbrengl, prentvillur, mistök hjá birgjum og uppseldar vörur. Verð er með vsk. Tilboðin gilda aðeins frá fimmtudegi 29. október til og með föstudegi 20. nóvember, meðan birgðir endast.

KROSSGÁTA & ÞRAUTIR

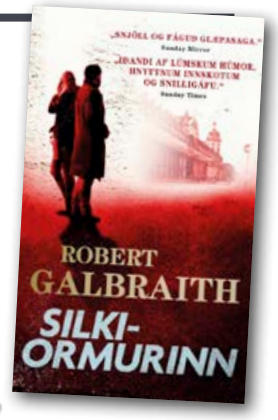


Lausnarorð síðustu viku var

SKEMMTISTAÐIR

H	J	Ó	L	A	G	A	R	P	A	R		S		S		M		O	
O		S		T		F		Ú		Á	H	U	G	A	S	A	M	R	A
L	O	K	A	F	Æ	R	S	L	U	M		M		L		N		Đ	
D		A		E		E		S		A	Đ	A	L	T	U	N	G	A	N
U	L	L	A	R	M	I	K	I	L	S		R		S		V		N	
G		Ö		L		Đ		N	E	T	A	B	Á	T		A		E	
A	T	G	E	I	R	A	R	N	I	R		Æ		Ö	G	N	Ó	T	T
	A		L				Ó		G	A	S	K	Ó	N	A	R			U
B	U	R	T	F	L	U	T	T	U			U		G	R	A	M	A	N
	M		I		Í		A		E	I	R	R	A	U	Đ		Á		G
F	L	U	G	Í	K	O	R	N	I		O		S	M	Á	Ö	L	D	U
	A		A		B		Ö		G		K		K		V		S		S
M	U	N	N	K	E	F	L	I	N		F		A		A	F	K	R	Ó
	S		G		R		I		A	K	U	R	F	A	X		O		F
H	A	G	A	L	A	G	Đ	A	R		L		L		T	Æ	T	L	A
V		A		U		I		F		A	L	V	O	T	A	R		O	
Í	S	L	A	N	D	S	Á	L	A	R				T			M		K
L		I		D		T		E		O	F	S	A	R	E	I	Đ	A	R
I	N	N	M	A	T	U	R	I	N	N			N			G		N	
Đ		N		R		M		Đ		S	K	I	N	N	V	A	R	A	

LAUSNARORÐ Ef bókstöfunum í lituðu reitunum er raðað rétt saman birtast byggingar sem vonandi fá bráðum nýtt hlutverk. nóvember næstkomandi á krossgata@frettabladid.is merkt „7. nóvember“.



FORLAGIÐ

VEGLEG VERÐLAUN

Vikulega er dregið úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafinn í þetta skipti eintak af bókinni **Silkiormurinn,** höfundur **Robert Galbraith,** frá Forlaginu. Vinningshafi síðustu viku var **Eva Signý Berger, Kópavogi.**

Á Facebook-síðunni **Krossgátan** er að finna ábendingar, tilkynningar og leiðréttingar ef þörf krefur.

LÁRÉTT

1 Lokka garm frá galinni með réttum mat (10)
9 Beygi Gretti í greni sínu (10)
10 Gin óþrifagemsa er fullt fúkyrða (11)
12 Er húð bara á hölunum eða delunum öllum? (10)
13 Gleði okkar er árstíðabundin (11)
14 Snýr alltaf frá er blóðsugurnar birtast við kaldavermslin (9)
15 Braga fylla birgðir/bindi tvö og þrjú (9)
16 Er með belging ef stólpar eru skraufaþurrir (11)
20 Fæ gáfukvendið til að blíðka matrónuna (10)
22 Í fötunum leyndist brennivín handa guttunum (11)
25 Losið um húð ef æðið fer úr böndunum (10)
29 Um hæð hafa og heimafólks á Þórsnesi (7)
30 Þekkirðu snið hinna ómenguðu fúnkishúsa? (10)
31 Alltaf eitthvað uppnám í kringum þennan óþokka (5)
32 Hundsa sallann undir ljúfum tónum baráttusöngsins (7)
34 Bar tíðindi af sári mínu undir þessa samkomu (10)
35 Koddahjal um níuleytið, er það fullsnemmt? (7)
38 Þessi söngur fer hækkandi, það er í eðli hans (6)
41 Hve mikið af feiti fer í þennan framandi og blómlega ask? (11)
43 Frábært leikrit um mannshöfuð (10)
44 Á að bomma þau sem ómegð eiga? (9)
45 Rautt snið fór á hvolf (9)

LÓÐRÉTT

1 Skýt skjólshúsi yfir hvern sem hopar til þessa bæjar (9)
2 Vindur hvín í hvilftum þeim er lítið var úr gert (11)
3 Ó, þetta var hrein pína, en ekki sérlega trúverðug (9)
4 Ýlduskelin hressir sljóan kjóann (7)
5 Sterkt kaffi heldur búandkörlum og skáldum á lífi (10)
6 Fljót urðu fljótlega meiri (8)
7 Núnú, eru lindir lausar við sviða? (8)
8 Í vel fóðruðu fé er feiknarkraftur; hann kemur í bylgjum, aftur og aftur (8)
9 Held að gömlum uxa fari aftur með svona rusli (7)
11 Ísaða jökulbrynju? (9)
16 Hvenær gerðist Snati eftirlitsaðili? (10)
17 Heyri maður ítrekað sömu rödd vekur hún óverðskuldaða trú (8)
18 Eyddi óhemjumörgum vinnuvikum með þessum karlfjöndum (8)
19 Víð en smá og samt þröng? (8)
21 Sagan af þeirri tilnefndu sem þau fluttu til (9)
23 Lögsókn fyrir mistök sem orsökuðu ósjálfrátt orðleysi (7)
24 Tel knippin setja skalana úr skorðum (7)
26 Menn í bakkgír þekkja veginn til undanhalds (10)
27 Læt draumaröddina mynda nautnahljóðin (10)
28 Halda vörn 1 vegna skjólflíkur (10)
33 Fanga kalda af köldum ná (7)
36 Geturðu styrkt það sem stólað er á? (6)
37 Fljót og fellibylur hafa þessi áhrif (6)
39 ¬Þessi hliðvörður er klettur (5)
40 Éta allt upp sem aðrir drekka (5)
42 Týni ókind broddstaf sínum öðlast hún siðsemi (4)

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

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

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

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

Skák Gunnar Björnsson

Hvítur á leik



Jón L. Árnason, sem fagnaði sextugsafmæli í gær, átti leik gegn Alexei Dreev á Reykjavíkurskákmótinu 1990.

19. Bxh7+! Kxh7 20. Dh5+ Kg8 21. Bf6! gxf6 22. Dg4+ Kh7 23. exf6 Kh6 24. f4! 1-0. 24...Hg8 25. Dh4+ Kg6 26. Dg5+ Kh7 27. Dh5#. Netskákmót fyrir grunnskólanemendur fer fram kl. 11 í dag.

www.skak.is: Nýjustu skákfréttir.

Bridge Ísak Örn Sigurðsson

SKYLDUSÖGN

Það fóru ekki margir Íslendingar á hið vinsæla árlega Madeira mót sem haldið var dagana 2.-8. nóvember. Þátttakendur voru almennt færri vegna faraldursástandsins í heiminum. Í aðalsveitakeppninni voru 23 sveitir frá fjölmörgum löndum og ein þeirra var að miklu leyti íslensk. Sveitin hét Don Julio og meðlimir hennar voru Júlíus Sigurjónsson, Sveinn Rúnar Eiríksson, Magnús Eiður Magnússon, Kauko Koistinen og Sanna Clementsson. Sveitin náði fyrirtaks árangri og hafnaði í öðru sæti með 104,38 stig í 8 umferðum. Sveitin sem vann hét Team Nuno Matos, sem vann einnig sveitakeppnina á Madeira 2017. Í sveitakeppninni kom þetta spil fyrir. Vestur var gjafari og allir á hættu:

Norður
♠ Á1075
♥ 7543
♦ KG653
♣ -

Vestur
♠ G963
♥ K92
♦ 974
♣ 1065

Austur
♠ D8
♥ DG86
♦ 8
♣ KG9732

Suður
♠ K42
♥ Á10
♦ ÁD102
♣ ÁD84

Sveinn Rúnar og Magnús Eiður sátu í AV í þessu spili, í sínum leik. Á báðum borðum hindraði austur, eftir tvö pöss, á þremur laufum. Roy Velland (sem var að spila við Sabine Auken) valdi að segja þrjú grönd á suðurhöndina. Þau var ekki vandamál að vinna og sagnhafi fékk 11 slagi. Hins vegar voru Júlíus og Koistinen vel samræddir og Júlíus, sem sat í suður sætinu á hinu borðinu, valdi pass (því dobl er vanalega til úttektar). Koistinen, sem sat í norður, var stuttur í hindrunarlitnum og átti lengd í öðrum litum, gaf úttektardobl af hálfgerðri skyldu, enda var líklegt að spilafélagi sæti með refsinguna. Júlíus passaði það og uppskeran var 800 niður. Það voru 4 impar græddir. Samningurinn 6 ♦ er mögulegur í NS, þó að hjarta útspil hnekki honum. En hætt er við að vestur spili út laufi, eftir hindrunarsögn þar og þá eru 12 slagir mættir. Sveit Júlíusar vann lítinn sigur í þessum leik, 15 impar gegn 13.

UEFA NATIONS LEAGUE™

LEAGUE A GROUP 2

DANMÖRK
VS.
ÍSLAND

SUNNUDAG • 19:35
PARKEN

STAKUR LEIKUR
990 kr.
Kauptu leikinn sem stakan viðburð á myndlyklum eða í vefsjónvarpi Stöðvar 2

Áskrift
3.990 kr./mán.

SPORT
Tryggðu þér áskrift í dag á **stod2.is**

VÍKING BRUGGHÚS

100 NS

KRAKKAR

Konráð og félagar á ferð og flugi

429

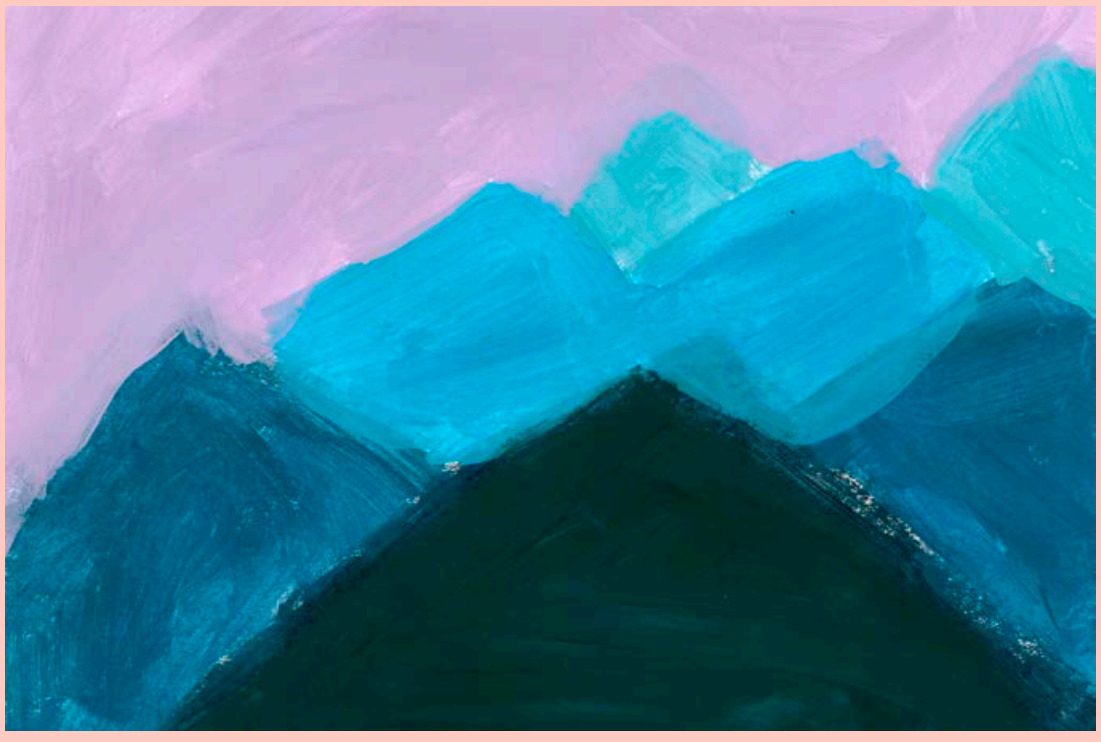
„Jæja þá, tvær nýjar sudoku gátur,“ sagði Kata glottandi. „Nú er ég orðin svo góð í að leysa sudoku gátur að við skulum koma í kapp um hver verður fyrstur til að leysa þær,“ bætti hún við. „Allt í lagi,“ sagði Konráð. „Til er ég.“ Lísaloppa var líka góð í að leysa sudoku gátur svo hún var alveg til í keppni. „Við glímum öll við þær báðar og þá kemur í ljós hversu klár þú ert orðin,“ sagði hún. „En ég vara ykkur við, ég er orðin mjög klár,“ sagði Kata montin. “Við getum byrjað á þessari léttari,“ sagði Lísaloppa. „Þeirri léttari fyrst,“ sagði Kata hneyksluð. „Ekki ég, ég byrja á þeirri erfiðari fyrst,“ sagði hún og glotti. „Ég yrði fljótari en þið bæði til samans þótt þær væru báðar þungar.“ Kata var orðin ansi klár. En skildi hún vera svona klár?

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

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



Listaverkið



Krakkar!
Þessi fallega mynd á að minna ykkur á að senda Fréttablaðinu teikningar eða málaðar myndir til birtingar á krakkasíðunni.

Sumar mega alveg minna okkur á jólin sem óðum nálgast. Best væri að fá myndirnar sendar í tölvu á netfangið **gun@frettabladid.is.** Ef teknar eru ljósmyndir af listaverkunum heima þá þurfa þær að vera í góðri upplausn.

Myndir - meiri myndir!

Nota mikinn tíma í að teygja

Bryndís Ólína Skúladóttir er níu ára. Hún á heima í Reykjanesbæ.

Ertu kölluð báðum nöfnunum, Bryndís Ólína? Já, fullorðnir kalla mig oftast báðum nöfnunum en vinir mínir kalla mig Bryndísi, Bibbu eða Bíbí.

Í hvaða skóla ertu og hver er uppáhaldsnámsgreinin þín? Skólinn minn heitir Myllubakkaskóli. Uppáhaldsnámsgreinarnar mínar eru stærðfræði, íþróttir og tónmennt.

Ertu í íþróttum eða tónlist utan skólans? Já ég er að læra að spila á píanó og æfi dans hjá Danskompaníi.

Hvað var best við sumarið í sumar? Að hitta ömmur mínar og afa, að leika og dansa, vera með fjölskyldunni minni. Svo fór ég á Hvalasafnið á Húsavík og heimsótti Jaja Ding Dong barinn – það var gaman.

Hvað finnst þér skemmtilegast að gera í tómstundum heima? Ég nota mikinn tíma í að teygja, setja fótinn minn beint upp í loft og æfa dansinn minn. Ég er oft að föndra, lita, lesa, skrifa sögur og tala við fjölskylduna. Mér finnst líka mjög gaman að hringja í ömmur og afa.

Áttu þér uppáhaldstónlist – eða tónlistarflytjanda? Já, ég hlusta mest á lög sem ég get dansað við. Stóri bróðir minn, Guðjón Steinn, er mjög flottur tónlistarmaður, hann spilar á saxófón og klarínett. Guðjón spilar oft með Má Gunnarssyni, sem mér finnst líka vera frábær tónlistarmaður. Móðursystir mín, Steinunn Björg, syngur mjög vel og svo er Ágústa Eva frænka mín líka rosalega mikil fyrirmynd. Það er mjög mikil tónlist hér á heimilinu alla daga.

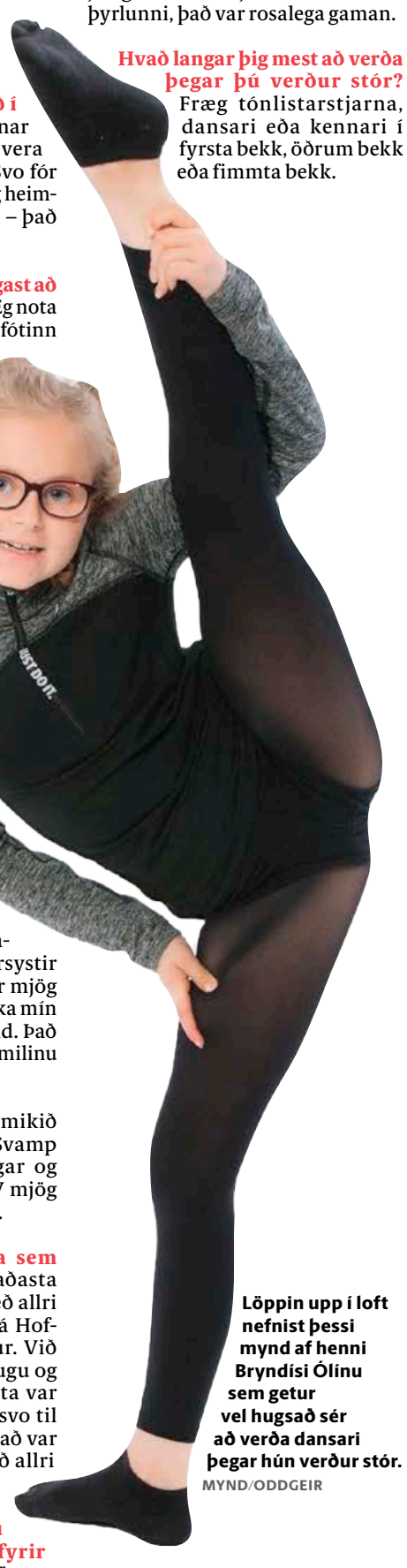
En sjónvarpsefni? Ég horfi mikið á Friends, myndirnar um Svamp Sveinsson eru skemmtilegar og svo er Stundin okkar á RÚV mjög spennandi þennan veturinn.

Hvað er það geggjaðasta sem þú hefur gert? Það magnaðasta sem ég hef gert er að fara með allri stórfjölskyldunni minni frá Hoffelli til Tenerife í tvær vikur. Við vorum tuttugu og tvö (tuttugu og líka tveir bumbubúar). Þetta var ótrúlega gaman og ég væri svo til í að fara aftur í svona ferð, það var svo gaman að eiga tíma með allri fjölskyldunni minni í sólinni.

Manstu eftir einhverju fyndnu sem hefur komið fyrir þig? Já, í sumar þá var ég hjá ömmu og afa í Svínafelli og það var þyrla á túninu fyrir framan húsið. Ég og mamma vorum að skoða þyrluna og svo sagði einn af mönnunum: „Viltu koma upp í?“ og ég sagði auðvitað já og fékk að setjast í framsætið á þyrlunni, það var rosalega gaman.

Hvað langar þig mest að verða þegar þú verður stór? Fræg tónlistarstjarna, dansari eða kennari í fyrsta bekk, öðrum bekk eða fimmta bekk.

ÉG OG MAMMA VORUM AÐ SKOÐA ÞYRLUNA OG SVO SAGÐI EINN AF MÖNNUNUM: „VILTU KOMA UPP Í?“ OG ÉG SAGÐI AUÐVITAÐ JÁ OG FÉKK AÐ SETJAST Í FRAMSÆTIÐ.



Löppin upp í loft nefnist þessi mynd af henni Bryndísi Ólínu sem getur vel hugsað sér að verða dansari þegar hún verður stór.
MYND/ODDGEIR

ALLIR **SÓFAR** OG **SVEFNSÓFAR**



KLÁRAÐU KAUPIN Á
WWW.RFL.IS
SÆKTU EÐA FÁÐU SENT



20-30%
AFSLÁTTUR

















NÝR
BÆKLINGUR Á
WWW.RFL.IS



ALLAR **JÓLASERÍUR**

20%
AFSLÁTTUR

ALLUR KULDAFATNAÐUR

25%
AFSLÁTTUR



ALLAR SVAMP- OG SPRINGDÝNUR

20-40%
AFSLÁTTUR



ARCTIC SÆNGURVER

30%
AFSLÁTTUR

Lífræn bómull
OFNÆMISVÆN

FULLT VERÐ: ~~4.995~~
3.495

ARCTIC
The Scandinavian way of sleeping

ALLAR VEGGHILLUR

25%
AFSLÁTTUR



RÚMFATA LAGERINN
HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ
www.rumfatalagerinn.is

ÖLL FLÓNEL- SÆNGURVER

25%
AFSLÁTTUR



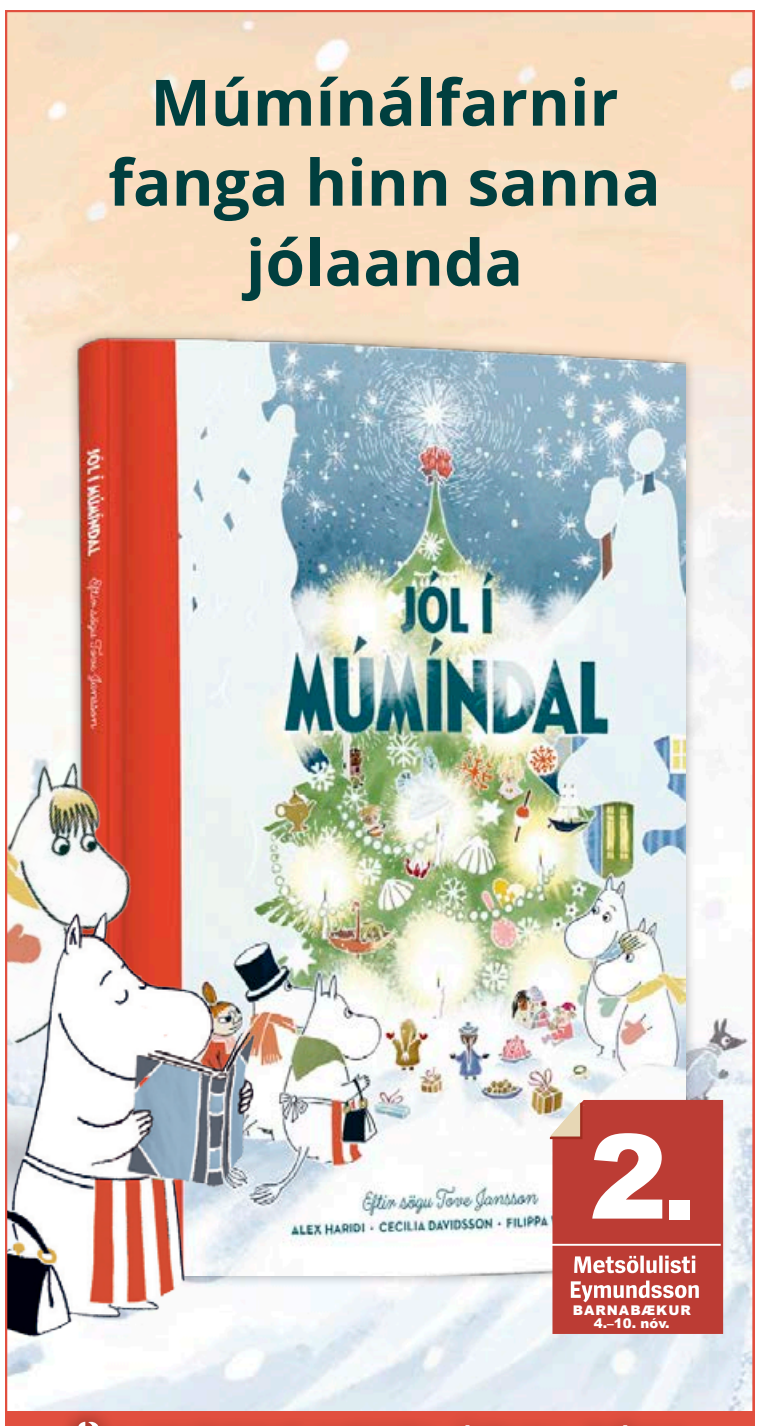
VEÐUR & MYNDASÖGUR

Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
2 °C | 1 ↖	1 °C | 9 ↙	2 °C | 5 ↓
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl**	**Hveravellir**
4 °C | 4 ↑	3 °C | 3 ↓	-4 °C | 6 ↓

Norðvestan 8-18 á vestanverðu landinu síðdegis, él víða norðan og vestantil en styttir upp og léttir til annars staðar. Hæg norðlæg eða breytileg átt með morgninum og él norðanlands en bjartviðri syðra, en snýst í norðaustan 8-15 í kvöld. Hiti 0 til 7 stig, hlýjast syðst.

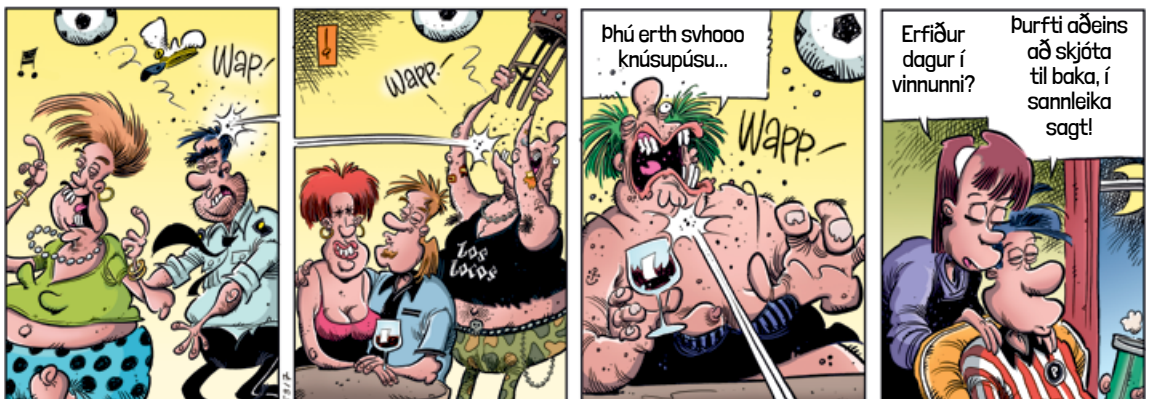
	Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
Reykjavík	1 °C | 5 ←	0 °C | 4 ↙	0 °C | 4 ↙	-2 °C | 6 ↓	-4 °C | 2 ↙
Ísafjörður	3 °C | 11 ←	0 °C | 5 ↙	0 °C | 6 ↙	-2 °C | 5 ↙	-8 °C | 2 ↑
Akureyri	0 °C | 3 ↗	1 °C | 1 ↙	1 °C | 1 ↙	-1 °C | 2 ↓	-5 °C | 2 ↗
Egilsstaðir	1 °C | 3 ↓	0 °C | 4 ↓	-1 °C | 4 ↓	-3 °C | 7 ↓	-6 °C | 3 ↘
Kirkjubæjarklaustur	2 °C | 3 ↘	0 °C | 2 ↓	-1 °C | 3 ↙	-2 °C | 3 ↓	-6 °C | 4 ↘
Hveravellir	-4 °C | 6 ↙	-5 °C | 3 ↙	-7 °C | 8 ↙	-7 °C | 10 ↓	-11 °C | 4 ↘



FRÉTTIR, FÓLK & MENNING á Hringbraut

Pondus

Eftir Frode Øverli



Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

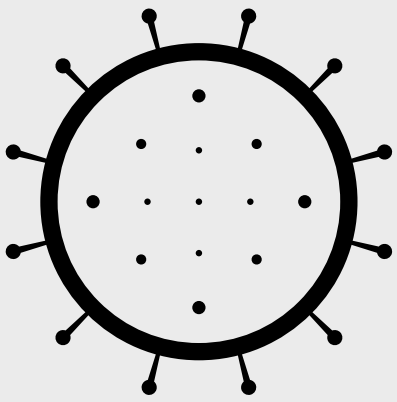


VIRUXAL®

Framleitt og
þróað á Íslandi

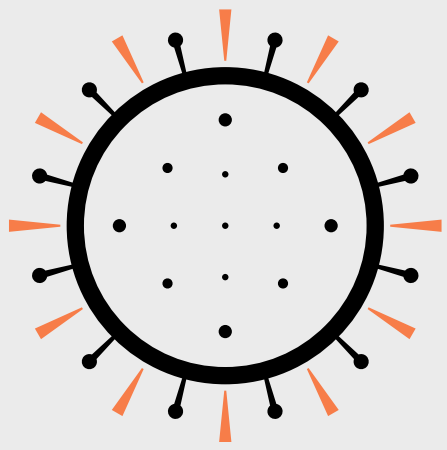


Viðbótarvörn gegn veirum fyrir nef og munn. Svona virkar Viruxal® gegn SARS-CoV-2



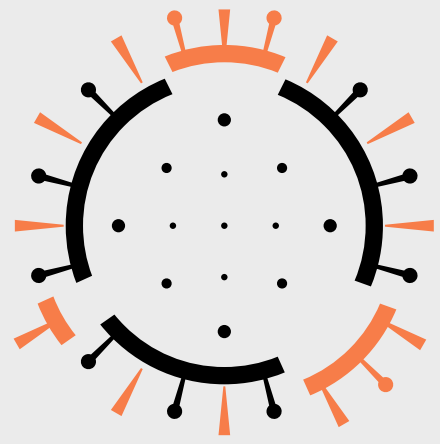
Veiruhjúpur

SARS□CoV□2 kórónuveiran samanstendur af erfðaefni, fituhjúp og bindipróteinum



Viruxal efnið

Örsmáar fitusýrur Viruxal® ráðast að fituhjúp veirunnar



Brýtur upp og eyðir veirunni

Skautaðir eiginleikar Viruxal® fitusýrusameindanna leysa upp fituhjúp SARS-CoV-2 veirunnar

Ofangreind virkni Viruxal® byggir á niðurstöðum úr prófunum á rannsóknarstofu



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

VIRUXAL®
Sundstræti 36
400 Ísafjörður Iceland
+354 562 2601
viruxal@viruxal.com

Nokkur undarlegustu tónverk sögunnar

Jónas Sen, tónlistargagnrýnandi Fréttablaðsins, segir frá nokkrum afar safaríkum og undarlegum tónverkum. Þar á meðal er leikfangasinfónía eftir Leopold Mozart, föður meistarans mikla.

Einu sinni kom ég fram sem píanóleikari á ráðstefnu í Háskóla Íslands. Ráðstefnan var haldin árið 2000 og fjallaði um tímann og tímamót. Ég settist við flygilinn og lagði hendurnar á hljómborðið. Svo beið ég í rúmlega fjórar mínútur, en stóð því næst upp, hneigði mig og gekk út við dræmt lófatak.

Þetta var verkið 4'33" eftir John Cage. Það samanstendur af þögn eingöngu, en innan tímaramma. Verkið þótti því heppilegt fyrir ráðstefnu um tímann. Þagnir koma sjaldnast við sögu í popptónlist, en í klassíkinni eru þær mikilvægar. Það er því rökrétt að til sé tónsmíð sem samanstendur af þögninni einni.

Fleiri undarleg tónverk eru til. Hér eru nokkur þau safaríkustu, en frá þeim er sagt á vefnum BBC Music Magazine:



Ligeti var einstaklega uppátækjasamt tónskáld.

1. Heinrich Ignaz von Biber: Battalia

Biber er þekktastur fyrir fínlegar Rósakransfiðlusónötur sínar, sem eiga að túlka leyndardóma kaþólska bænabandsins. Þar segja smæstu blæbrigði heila sögu. Í Battalia fyrir strengjasveit fór tónskáldið þó langt út fyrir eigin mörk. Ýktir effektar skapa furðuleg áhrif og verður að segjast að Biber, sem var uppi á barokktímanum á sautjándu öld, var talsvert á undan sinni samtíð. Á einum stað á tónlistin að sýna fyllerí hermanna, og er það gert með því að hljómsveitin spilar í átta tóntegundum á sama tíma. Það er svo sannarlega hrærigrautur af tónum.

2. Johann Georg Albrechtsberger: Konsert fyrir gyðingahörpu

Í fyrstu virðist ekkert óvanalegt við konsert í F-dúr eftir Albrechtsberger, sem var virt tónskáld, kennari og fræðimaður í Vínarborg á átjándu öld. Konsertinn er frá árinu 1765. Byrjunin lætur ljúflega í eyrum, og er þar meðal annars leikið á lútu, sem er í einleikshlutverki. En svo gránar gamanið. Gyðingahörpuleikari kveður sér hljóðs. Hljóðfærið er í rauninni ekki annað en málmfjöður sem maður leggur upp að munninum, þrýstir niður og sleppir. Kannski getur einhver búið til laglínu á hljóðfærið, en almennt hljómar það svona: „Boinnnngggg!" Heildarútkoman er furðulegt samtal sinfóníuskrar tónlistar og frosks sem hoppar frá einu blómi yfir á annað. Albrechtsberger mun hafa samið hvorki meira né minna en sjö svona konserta.

3. Leopold Mozart: Leikfangasinfónía

Í kvikmyndinni Amadeus virðist faðir Mozarts, Leopold, vera alvörugefinn og strangur. Hann átti sér þó léttari hlið, sem birtist í leikfangasinfóníu. Þar er sinfóníuhljómsveit í hefðbundnu hlutverki, en svo er líka spilað á alls konar leikföng; blístrur, hristur og annað í þeim dúr. Þetta verk hefur verið flutt á Íslandi, meðal annars af nemendum Tónmenntaskóla Reykjavíkur í fyrra. Tónlistin er afar ærslafull og fellur alltaf í kramið hjá börnum.



Sorabji samdi sinfóníu sem tekur níu tíma í flutningi.



Leopold Mozart er höfundur leikfangasinfóníu sem fellur í kramið hjá börnum.

4. Györgi Ligeti: Poeme Symphonique

Ligeti samdi tónlist sem prýðir nokkrar kvikmyndir Stanleys Kubrick. Hann var uppátækjasamur. Poeme Symphonique gerir kröfu um tíu flytjendur. Hver þeirra er vopnaður tíu taktmælum af þeirri gerðinni sem þarf að trekkja upp. Taktmælarnir eru settir í gang og leyft að tifa þar til slökknar á þeim. Útkoman er einhvers konar slagverksveisla, mjög óreiðukennd. Þetta verk var flutt á tónlistarhátíðinni Reykjavík Midsummer Music fyrir nokkrum árum og vakti mikla kátínu.

5. Kaikhosru Shapurji Sorabji: Orgelsinfónía nr. 2.

Andy Kaufman, grínistinn sem Jim Carrey lék í kvikmyndinni Man in the Moon, tróð einu sinni upp sem uppistandari í háskóla. Brandarinn hans var að lesa The Great Gatsby frá upphafi til enda. Bókin tekur um fimm tíma í upplestri. Það voru ekki margir eftir í áheyrendahópnum þegar Kaufman lauk lestrinum. Tónlistarútkoman af þessum gjörningi er orgelsinfónía nr. 2 eftir Sorabji. Hún tekur níu klukkustundir. Afskiljanlegum ástæðum hefur hún aldrei orðið sérlega vinsæl, en hún hefur alls verið flutt níu sinnum síðan hún leit fyrst dagsins ljós árið 1932. Ekki er vitað hve margir áheyrendur voru á tónleikunum, eða hve margir voru eftir þegar verkinu lauk.

Þyrlukvartett og bjöllur í skýjunum

Fleiri tónsmíðar má telja til. Vexations eftir Eric Satie (sem kom einu sinni fram fyrir áheyrendur og dansaði í tjullpilsi) tekur til dæmis helmingi lengri tíma en orgelsinfónía Sorabjis. Lútudúett eftir Dowland er fyrir eina lútu, en tvo lútuleikara (lúta er eins konar gítar). Annar situr í fanginu á hinum. Og Kattadúettinn eftir Rossini samanstendur bara af einu orði: „Mjá." Guðrún Á. Símonar og Þuríður Pálsdóttir sungu dúettinn oft hér í gamla daga, enda átti sú fyrrnefnda að minnsta kosti fjörutíu ketti.

Einnig má nefna Þyrlukvartett Stockhausens, sem er fyrir fjóra strengjaleikara, einn í hverri þyrlu. Leik þeirra og öskrum er varpað í hátalara á jörðu niðri. Og Mysterium eftir Skrjabín, sem lést áður en hann gat klárað verkið, átti að taka sjö daga og vera flutt í hlíðum Himalæjafjalla. Það átti að byrja með hljómnum í risavöxnum bjöllum sem áttu að hanga úr skýjunum. Áhrifamáttur verksins átti að vera slíkur að mannkynið yrði aldrei samt, heldur myndi stökkbreytast í æðri verur. Kannski að sú umbreyting verði einhvern tímann að veruleika.

Jónas Sen

Umboðsmaður skuldara

Hefur þú fjárhagsáhyggjur ?

Ráðgjafi er við símann frá kl. 9-15 alla virka daga.

Sími 512-6600

Þú getur einnig sent okkur línu á ums@ums.is og við höfum samband

www.ums.is

DISCOVERY SPORT

ÓMÓTSTÆÐILEGT TÆKIFÆRI

ABOVE & BEYOND

www.landrover.is



ENNEMM / SÍA / NM002932

TAKMARKAÐ UPPLAG AF DISCOVERY SPORT MEÐ SÉRVÖLDUM AUKABÚNAÐI Á HREINT FRÁBÆRU VERÐI

Discovery Sport sver sig í ættina með fáguðum glæsileika, fyrsta flokks aksturseiginleikum og óviðjafnanlegum þægindum. Gríptu þetta einstaka tækifæri til að eignast Discovery Sport á frábæru verði.

LAND ROVER DISCOVERY SPORT

Dísil, AWD, 150D, sjálfskiptur. **Verð: 7.890.000 kr.**

17" álfelgur, tveggjasvæða hitakerfi og loftkæling, upphitað stýri, framrúða og framsæti, bakkmyndavél, fjarlægðarvari að aftan, leðurstýri með aðgerðarhnöppum.

Kaupauki: Dráttarbeisli losanlegt, leiðsögukerfi með Íslandskorti, færsla á aftursætum (sleði), þráðlaus farsímahleðsla, aurhlífar.

LAND ROVER DISCOVERY SPORT S

Dísil, AWD, 150D, sjálfskiptur. **Verð: 8.890.000 kr.**

18" álfelgur, leðursæti, rafdrifin framsæti, lykillaust aðgengi, leðurstýri með aðgerðarhnöppum, tveggjasvæða hitakerfi og loftkæling, upphitað stýri, framrúða og framsæti, LED aðalljós, leiðsögukerfi með Íslandskorti.

Kaupauki: Sjálfvirk hækkun aðalljósa, rafknúin opnun á afturhlera, stafrænt/digital mælaborð, losanlegt dráttarbeisli, þráðlaus farsímahleðsla, aurhlífar.

LAND ROVER
HESTHÁLSI 6-8, 110 REYKJAVÍK
SÍMI: 525 6500

OPIÐ Í DAG FRÁ 12–16

Svartur heimur kallar á bók um ljósið

Dýralíf er nýjasta skáldsaga Auðar Övu Ólafsdóttur. Maðurinn, dýr, útrýming og umhverfisvá eru þar í forgrunni, en einnig fæðing og ljós. Höfundurinn segir sjónarhorn bókarinnar vera tilvistarlegt.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is



Ljósmæður er í aðalhlutverki í nýjustu skáldsögu Auðar Övu Ólafsdóttur, Dýralífi. „Það eru nokkur ár síðan ég ákvað að skrifa bók um sögupersónu sem væri að reyna að skilja ljósið og að hún skyldi vera ljósmóðir. Þetta er tvíradda skáldsaga, saga tveggja Dómhilda sem báðar eru ljósmæður og sú eldri er ömmusystir söguhetju. Aðrar starfsstéttir sem koma við sögu tengjast reyndar líka ljósinu: rafvirki, björgunarsveit skipuð konum og leiðsögumaður í norðurljósaferð," segir Auður.

Spurð hvort hún hafi fengið hugmyndina að bókinni þegar ljósmóðir var valið fegursta orð íslenskrar tungu segir hún: „Það er rétt að ein kveikja að hugmyndinni var þegar Íslendingar völdu fegursta orð tungumálsins árið 2013. Í öðru sæti var lýsingarorðið hugfanginn og í fyrsta sæti níu stafa nafnorð, starfsheiti heilbrigðisstarfsmanns: ljósmóðir.

Dýralíf hefst á erfiðustu reynslu mannsins, að fæðast og þurfa að venjast ljósinu, og mér þótti skáldlega rökrétt að upptakturinn að bókinni skyldi vera tilvitnun í Les pensées eftir franska heimspekinginn Blaise Pascal í þýðingu vinar míns, Péturs Gunnarssonar. Hugsanir Pascal hafa fylgt mér allt frá því ég var námsmaður í París og tilvitnunin fjallar um það að maðurinn viti við fæðingu ekki hver hann sé eða hver þessi heimur er eða yfirleitt að hann sé fæddur. Aldrei þessu vant byrjaði ég á fyrsta kafla bókar og skrifaði hann í einni striklotu. Ég læt bókina gerast í mesta myrkrinu, á þremur dögum fyrir jól, af því að besti tíminn til að skilja ljósið er þegar minnst er af því."

Kona í Vesturbænum

Skáldsagan fjallar um mennskuna og dýr. Blaðamaður spyr Auði hvort henni finnist maðurinn vera skynsemisvera. Auður svarar: „Það getur vel verið að maðurinn sé skynsemisvera, hann er líka ó-skynsemisvera. Vitsmunavera hefur jákvæða merkingu í tungumálinu, en því má ekki gleyma að maðurinn notar vitsmuni sína ekki bara til góðs, heldur líka til ills, til að sýna slægð og grafa undan náunga sínum og skara eld að eigin köku, og líka til að eyðileggja náttúruna. Maðurinn er þó líka fær um að sýna mikið örlæti og í bókinni er ég líka upptekin af eiginleikum á borð við hugrekki og æðruleysi. Og hlutverki tilviljunarinnar í lífi okkar."

Alls kyns eyðing, þar á meðal útrýming dýra, og umhverfisvá, er í bakgrunni sögunnar. „Það er erfitt að vera samtímahöfundur og horfa fram hjá því hvernig við höfum farið með jörðina, segir Auður. „COVID-faraldurinn, sem er hvergi nefndur á nafn í bókinni, er beintengdur loftslagsbreytingum. Með eyðingu skóga er sífellt verið að þrengja að villtum dýrum í þeirra náttúrulega umhverfi og færa þau nær manninum. Þau bera sjúkdóma yfir í manninn. Margir telja að við séum að fara inn í tímabil þar sem einn vírussjúkdómur tekur við af öðrum.

Ég held að umhverfisvá megi tengja ýmsum áhugaverðum spurningum um eðli mannsins og reyni að gera það í bókinni. Aðalatriðið hjá mér er þó alltaf að segja sögu. Ég læt persónu í bókinni, ömmusystur söguhetju, skrifa greinar í blöð um umhverfismál og dýravernd fyrir hálfri öld og sem enginn las. Þannig leik ég mér að því að láta „konu í Vesturbænum" nota ýmis hugtök sem voru ekki hluti af umræðunni þá, eins og „latt sæði" sem „nenni ekki að synda að egginu", þegar hún rekur ófrjósemi til eiturefna í hafinu. Kveikjan að þessu er sú að öll vitneskja um það hvert stefndi var þegar til staðar fyrir fimmtíu árum. Nema það hlustaði enginn. Skilaboðin hafa verið skýr: Ef við öxlum ekki ábyrgð á ofneyslu okkar og eyðileggingu jarðar, gæti maðurinn orðið skammlífasta dýrategundin."

Hið brothætta líf

Blaðamaður vill samt fullyrða að skáldsaga Auðar sé ekki svartsýn saga. „Svartur heimur kallar á bók um ljósið. Sagan er óður til ljóssins og til hins brothætta lífs," segir Auður. „Von bókarinnar – og þá er ég að tala um rödd sögupersónu, ekki höfundar, felst í því að manndýrið geti tekið upp á því að haga sér óútreiknanlega, líka á jákvæðan hátt. Til góðs fyrir heildina. Maðurinn getur fundið upp á ýmsu sniðugu og í sameiningu geta menn leyst vandamál ef þeir vilja. Til þess þarf að vísu fyrst að horfast í augu við vandamálið og viðurkenna það."

Spurð hvort hún sé sjálf svartsýn eða bjartsýn segir hún: „Sjálf sveiflast ég milli vonar og svartsýni. Eins og flestir, held ég. Ef maður er mjög raunsær getur maður dottið niður í botnlausa svartsýni.

Sjónarhorn bókarinnar er tilvistarlegt, en ég held að mitt sjónarhorn á það hvernig komið er fyrir jörðinni sé talsvert pólitískara. Ég hef í raun enga trú á því að markaðsöflin og stórfyrirtæki heimsins, í samvinnu við ríkisstjórnir, sjái skyndilega að sér og hætti að ganga á auðlindir jarðar og eyðileggja náttúruna.

Ég verð satt að segja skelkuð þegar ég heyri plön um endurreisn hagkerfis, hvernig eigi að ræsa allar vélar og láta vinna á tvöföldum afköstum til að vinna upp tap. Hins vegar gætu jarðarbúar, þessir sjö milljarðar, eða allavega nógu margir, líka tekið sig saman, þvert á stjórnvöld, og hagað sér óútreiknanlega eins og í bókinni minni. Hætt ofneyslunni, þau okkar sem höfum efni á henni. Við lifum öll undir sama himni og öndum að okkur sama loftinu. Mín sýn er einföld: Þeir sem ganga á auðlindir náttúrunnar og eyðileggja umhverfið í framleiðslu sinni, eiga að borga skaðabætur."



Maðurinn notar vitsmuni sína ekki bara til góðs, segir Auður Ava Ólafsdóttir. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

MINN HUGMYNDAHEIMUR ER DÁLÍTIÐ EINS OG SAGAN Í DÝRALÍFI, VERK Í VINNSLU.

Er efahyggjumanneskja

Blaðamaður spyr Auði hvort kalla megi hana húmaníska höfund. „Ef húmanismi snýst um að velta fyrir sér einhverjum tímalausum sannleik um mannlegt eðli, þá er ég kannski húmaníska höfundur. Ef hann á hinn bóginn snýst um það að trúa á manninn, þá er svarið: Ekkert frekar en á lóuna og birkihríslu. Ég er efahyggjumanneskja og bæði trúi og trúi ekki. Það er dagamunur á því. Minn hugmyndaheimur er dálítið eins og sagan í Dýralífi, verk í vinnslu.

Þegar ég heyri orðið húmanisti dettur mér einna helst í hug faðir minn heitinn. Hann var miðaldra þegar ég fæddist, fæddur fyrir spænsku veikina og frostaveturinn mikla, horfði á Kötlugosið við endann á Njálsgötunni, þar sem föðurafi minn smíðaði líkkistur og sá um útfarir þeirra sem dóu úr spænsku veikinni, hafði lifað tvær heimsstyrjaldir og útrýmingar Stalíns, fengið berkla, menntað sig í Danmörku á kreppuárunum, oft við þröngan kost, en trúði þrátt fyrir allt á manninn og framfarir, að maðurinn myndi sjá að sér og allt myndi stefna að einhverju góðu.

Hann var þátttakandi í þeim ungmennafélagsanda sem fólst í því að byggja upp sjálfstætt Ísland og eins og húmanistar endurreisnarinnar var hann bæði stærðfræðiséní og kunni latínu. Hann taldi lýðræðið stærstu gjöfina, lýðræðisríki væru vissulega gölluð en það væri hægt að breyta þeim með því að skipta reglulega um valdhafa. Hann las íslenskar bókmenntir en ekki dystópíur og hefði aldrei getað ímyndað sér það eftirlitssamfélag sem við búum sjálfviljug í í dag og stýrt er af alþjóðlegum stórfyrirtækjum. Ég reyni stundum að framkalla rödd hans og láta hann segja: Þetta verður allt í lagi, en það gengur ekki alveg nógu vel.

Sá höfundur sem hefur reynst mér best við að skilja furðulega tíma og mannlegt eðli, er Nietzsche gamli. Hann hefur búið sér til rými á mörkum skáldskapar og einhvers konar greiningar á brjáluðum manni og heimi. Og skrifar um leið undurfallegan texta. Ég er alltaf með Handan góðs og ills við rúmstokkinn."

14. NÓVEMBER

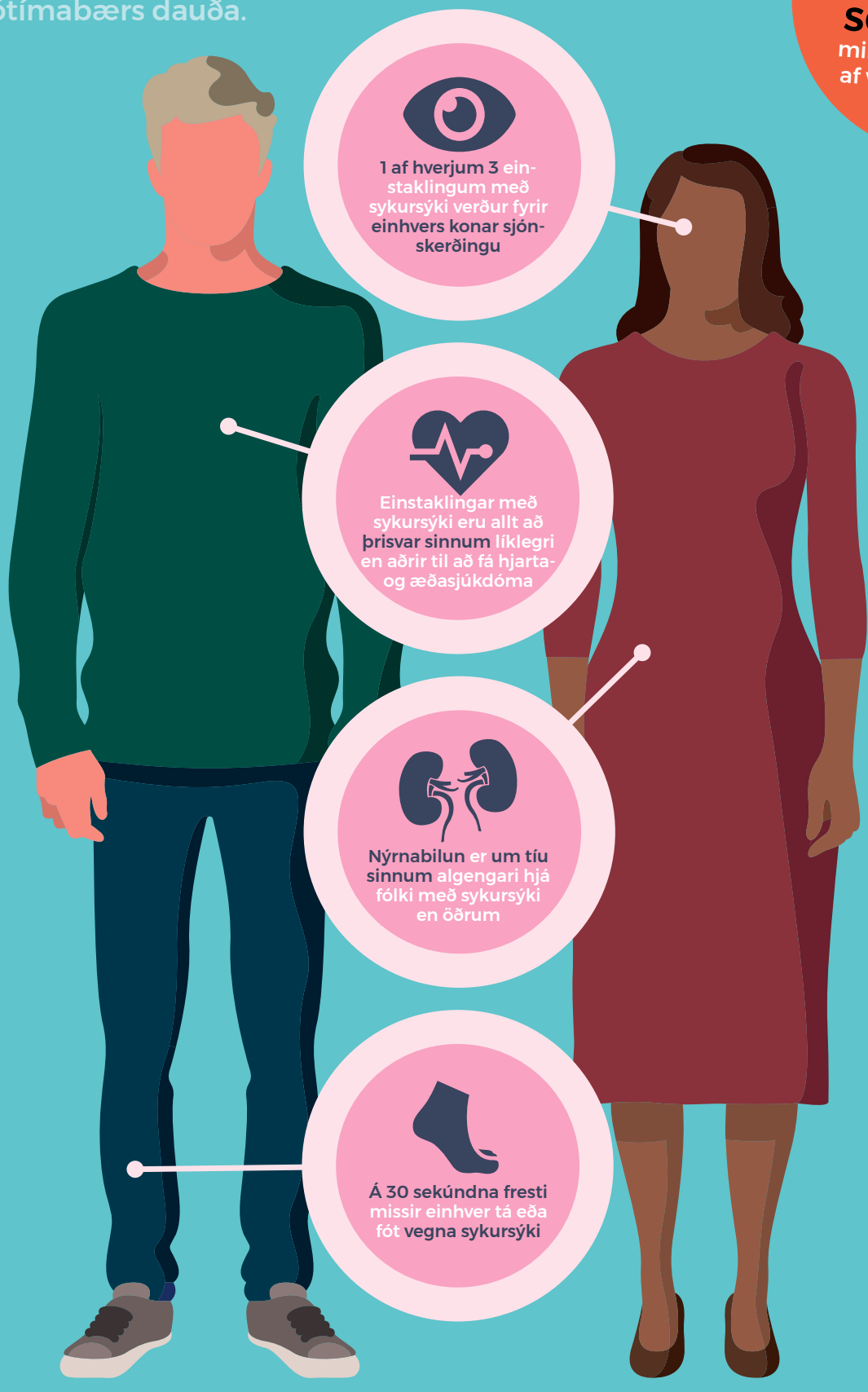
ALÞJÓÐADAGUR SYKURSÝKI

463 MILLJÓNIR

MANNA Í HEIMINUM ERU MEÐ SYKURSÝKI

Sykursýki er alvarlegur sjúkdómur sem snertir flestar fjölskyldur.
Sykursýki er algengasta orsök blindu, aflimana, hjarta- og æðasjúkdóma, nýrnabilunar og ótímabærs dauða.

Með 8 sekúndna millibili deyr einhver af völdum sykursýki



Sykursýki tegund 1 og tegund 2 hafa mismunandi orsakir, en einkenni, afleiðingar og fylgikvillar eru þau sömu.

Þú getur minnkað verulega hættuna á að þú fáir sykursýki tegund 2 með hollu mataræði, reglulegri hreyfingu og með því að gæta að líkamsþyngdinni.

Fáðu nánari upplýsingar
www.diabetes.is
ww.lsh.is/sykursyki

International Diabetes Federation

world diabetes day
14 November

Samtök sykursjúkra

Ótrúlegt úrval af seríum

Skreyttu heimilið fyrir jólin

















FROST Samtengjanlegar allt að 2.000 ljós á eina kló - Gæðaseríur











Hágæða seríur sem þola vel íslenskt veður og henta fyrir heimili, fyrirtæki og bæjarfélög

Fást eingöngu í Húsasmiðjunni

5.590kr
LED útiseríur, 50 ljósa
Samtengjanlegar LED útiseríur, 50 ljósa.
14500290-293

7.990kr
LED útiseríur, 100 ljósa
Samtengjanlegar LED útiseríur,100 ljósa. 14500294-297



Jólagjafahugmyndir

Skoðaðu allt úrvalið á **husa.is**



19.995kr
~~26.995 kr~~
Hleðsluborvél + 80 fylgihlutir
18V, tvær rafhlöður, 1.5Ah, hersla 40Nm, hraði 0-360/1400, Led ljós. 5245561



36.995kr
~~49.995 kr~~
Verkfæraskápur
Hjól með bremsum, hægt að læsa, 6 skúffur, hæð: 103 cm, breidd: 68 cm, dýpt: 46 cm, 280 kg. 5024494











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

blómaval HÚSASMIÐJAN

JÓLIN FYRIR ÞIG

Grímuskylda og hólfaskiptar verslanir

Berum okkur vel og stöndum saman



Vefverslun husa.is

Fáðu sent heim

JÓLABLAÐIÐ

er komið á husa.is

Jólagjafir, skraut og seríur.
Risa netblað, 58 blaðsíður.





DAGSKRÁ

Laugardagur

HRINGBRAUT

20.00 Lifið fyrst – Undirskriftarsöfnun 39.is (e) Þáttur helgaður baráttu Geðhjálpar og Pieta samtakanna um að setja geðheilbrigðismál í forgang. Umsjón Linda Blöndal.
21.00 Sir Arnar Gauti (e) Arnar Gauti snýr aftur á skjáinn með umfangsmikinn lífstílsþátt sem tekur saman allt sem snýr að heimilum, hönnun, innlitum, matar- og veitingahúsamenningu, arkitektúr og margt, margt fleira.
21.30 Saga og samfélag (e) Þáttur þar sem málefni líðandi stundar verða rædd í sögulegu samhengi og vikið að nýjustu rannsóknum fræðimanna á margvíslegum sviðum.

RÚV SJÓNVARP

07.15 KrakkaRÚV
07.16 Tölukubbar
07.21 Kátur
07.33 Eðlukrúttin
07.44 Bubbi byggir
07.55 Lestrarhvutti
08.02 Grettir
08.13 Hið mikla Bé
08.36 Rán og Sævar
08.47 Stuðboltarnir
08.58 Hvolpasveitin
09.21 Stundin okkar
09.45 Húllumhæ
10.00 Herra Bean
10.10 Menning í mótun
11.05 Kappsmál
12.00 Vikan með Gísla Marteini
12.45 Kiljan
13.25 Iceland Airwaves
14.35 RabbabariJoey Christ
14.50 Undankeppni EM kvenna í körfubolta Bein útsending frá leik Búlgaríu og Íslands í undankeppni EM kvenna í körfubolta.
16.50 Cherrie - Út úr myrkrinu
17.10 Svarthvítur draumur
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Óargadýr
18.29 Maturinn minn
18.45 Svipmyndir frá Noregi
18.53 Lottó
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.45 Live from Reykjavík Iceland Airwaves tónleikar 2020 Ástsælustu hljómsveitir landsins komu saman og héldu tónlistarhátíð í anda Iceland Airwaves.
21.15 Rokkskólinn School Of Rock Bráðfyndin gamanmynd með Jack Black í aðalhlutverki. Eftir að hafa verið sparkað úr rokkhljómsveit ákveður Dewey Finn að gerast kennari einkaskóla í þeim tilgangi að stofna rokkhljómsveit með nemendunum. Leikarar: Mike White, Joan Cusack og Sarah Silvermann.
23.00 Bíóást
23.05 Mo's Better Blues Enn betri blús
01.05 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

05.55 PGA Tour 2020 Útsending frá Houston Open.
09.00 LET Tour 2020 Bein útsending frá Aramco Saudi Ladies International.
12.00 PGA Tour. The Cut Skyggnst á bak við tjöldin í PGA-mótaröðinni.
12.25 2020 Playoffs Official Film
13.20 2020 Augusta Masters
18.00 2020 Augusta Masters Bein útsending frá þriðja keppnisdegi.
22.05 LET Tour 2020 Útsending frá Aramco Saudi Ladies International.

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
10.15 The Block
11.25 The Block
12.30 Dr. Phil
13.15 Dr. Phil
15.25 90210
16.30 Family Guy
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
19.05 Will and Grace
19.30 A.P. BIO
20.00 Það er komin Helgi Helgi Björns ásamt Reiðmönnum vindanna bauð landsmönnum upp á kvöldvöku heima í stofu. Einlægir og heimilislegir tónleikar þar sem Helgi syngur nokkur af þekktustu lögum sínum.
21.00 Chef
22.50 The Impossible
00.40 Killer Elite
02.40 Rocky Balboa Kvikmynd frá 2006 með Sylvester Stallone í aðalhlutverki. Rocky Balboa er goðsögn í boxheiminum, en er löngu hættur keppni. Hann ákveður að byrja að keppa á ný,

RÚV RÁS EITT

06.55 Morgunbæn og orð dagsins
07.00 Fréttir
07.03 Til allra áttaBenga og kusum tónlist
08.00 Morgunfréttir
08.05 Skuggi arnarins
09.00 Fréttir
09.03 Á reki með KK
10.00 Fréttir
10.05 Veðurfregnir
10.15 Það sem breytingaskeiðið kenndi mér Tíðalok
11.00 Fréttir
11.02 Vikulokin
12.00 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
13.00 Gestaboð
14.00 Askja Í eldhúskróknum heima
15.00 Flakk
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Orð um bækur
17.00 Beethoven. Byltingarmaður tónlistarinnar Á hátindi (1806-1811).
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Í ljósi sögunnar
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Sveifludansar Dick Haymes, Herb Ellis, Art Tatum, Thad Jones & Mel Lewis Big Band
20.45 Fólk og fræði Boðskapur Brechts
21.15 Bók vikunnar Jarðnæði
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Heimskviður
23.00 Vikulokin
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

09.40 Matilda
11.15 The Curious Case of Benjamin Button
13.55 Western Stars
15.20 Matilda
16.55 The Curious Case of Benjamin Button
19.35 Western Stars
21.00 Prometheus
23.00 Proud Mary
00.25 American Fango
02.10 Prometheus

STÖÐ 2

08.00 Strumparnir
08.20 Ævintýraferðin
08.30 Billi Blikk
08.45 Tappi mús
08.50 Latibær
09.00 Leikfélag Esóps
09.10 Heiða
09.35 Angelo ræður
09.40 Blíða og Blær
10.05 Zigby
10.15 Skoppa og Skrítla á póstkorti um Ísland
10.30 Mæja býfluga
10.40 Mia og ég
11.05 Latibær
11.30 Ella Bella Bingó
11.35 Friends
12.00 Bold and the Beautiful
13.25 Bold and the Beautiful
13.45 Shark Tank
14.35 Fósturbörn
15.00 Britain's Got Talent
16.35 Jamie's Quick and Easy Food
17.00 Föstudagskvöld með Gumma Ben og Sóla
17.50 Friends
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.40 Sportpakkinn
18.53 Lottó
18.55 Kviss
19.35 Britt-Marie Was Here
21.15 Spider-Man. Far from Home
23.20 John Wick. Chapter 3 - Parabellum
01.30 The Squid and the Whale
02.45 This is The End

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

08.00 Barnaefni
20.00 Friends
20.20 Friends
20.45 Splitting Up Together
21.05 Simpson-fjölskyldan 32
21.35 Bob's Burgers 11
21.55 Mrs. Fletcher
22.25 Room 104
22.50 Suits
23.35 Friends
23.55 Friends
00.20 Splitting Up Together

STÖÐ 2 SPORT

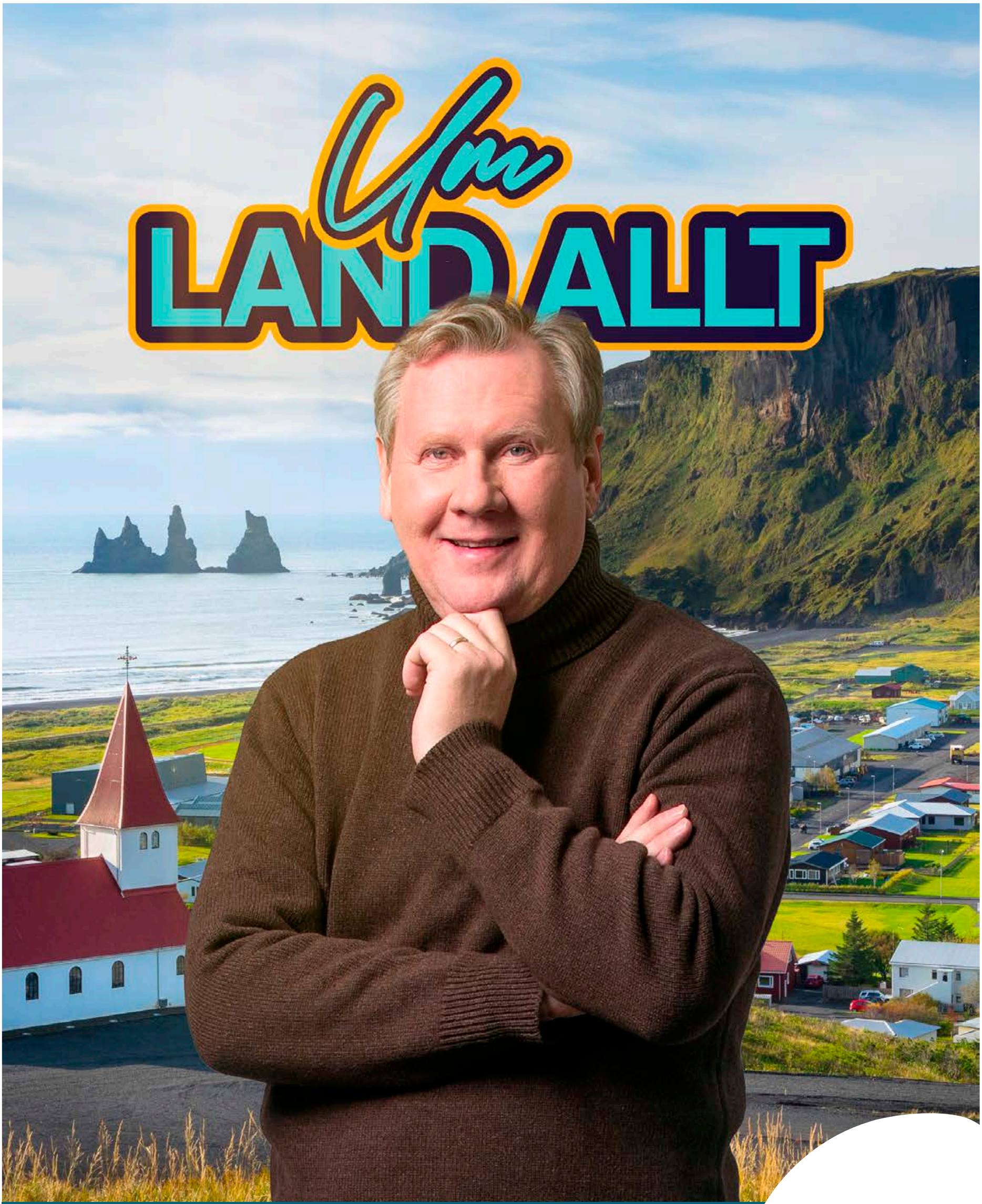
08.05 Sassuolo - Udinese
09.45 Parma - Fiorentina
11.25 Dominos Körfuboltakvöld
12.40 Atlético Madrid - Cádiz
14.20 Elche - Celta Vigo
16.00 Spænsku mörkin
16.50 Andleg heilsa
17.10 Sund
17.30 Gönguþættir
17.50 Hestalífið. Áslaug Arna
18.05 Frá hræðslu til hugrekkis
18.40 Dominos Körfuboltakvöld Kjartan Atli fer yfir stöðu mála í Dominos deild karla.
20.00 Ísland - England Gummi Ben hitar upp fyrir landsleik Íslands og Englands með sérfræðingum.
21.00 ÍÞRÓTTAANNÁLL 1988
21.00 AK Extreme 2016
23.00 Ísland - England

STÖÐ 2 SPORT 2

08.50 Arizona Cardinals - Miami Dolphins
11.25 Holland - Spánn
13.05 Bolton - Salford City
14.50 Sunderland - MK Dons Bein útsending frá leik í ensku C-deildinni.
16.50 Lettland - Færeyjar Bein útsending frá leik í Þjóðadeild UEFA.
19.35 Portúgal - Frakkland Bein útsending frá leik í Þjóðadeild UEFA.
21.45 Markaþáttur Þjóðadeildar Evrópu
22.05 Lettland - Færeyjar
23.45 Svíþjóð - Króatía

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó
FM 89,5 Retro
FM 90,1 Rás 2
FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957
FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan
FM 97,7 X-ið
FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útvarp Saga
FM 100,5 K100
FM 102,9 Lindin



MÁNUDAG 19:05

Um land allt

Kristján Már Unnarsson snýr aftur með þessa frábæru þætti þar sem hann heimsækir samfélög vítt og breitt um landið, heilsar upp á fólk í leik og starfi og heyrir þau sjónarmið sem helst brenna á fólki í ólíkum byggðum.

Tryggðu þér áskrift í dag á **stod2.is**

DAGSKRÁ

Sunnudagur



HRINGBRAUT

20.00 Mannamál (e) Einn sígildasti viðtalsþátturinn í íslensku sjónvarpi. Hér ræðir Sigmundur Ernir Rúnarsson við þjóðþekkta einstaklinga um líf þeirra og störf.
20.30 Suðurnesja-magasín Víkurfrétta (e) Mannlífið, atvinnulífið og íþróttirnar á Suðurnesjum. Umsjón Páll Ketilsson. Framleiðandi Víkurfréttir ehf.
21.00 Fjallaskálar Íslands (e) Heillandi heimildarþáttur um landnám Íslendinga upp til fjalla og inni í óbyggðum.
21.30 Þjóðleikhúsið í 70 ár (e) Stórafmælis Þjóðleikhússins minnst í máli, myndum og upprifjun leikhússfólksins.

RÚV SJÓNVARP

07.15 KrakkaRÚV
07.16 Tulipop Mislukkuð lautarferð
07.19 Kalli og Lóa
07.30 Klingjur
07.41 Lalli
07.48 Friðþjófur forvitni
08.10 Nellý og Nóra
08.17 Robbi og Skrímsli
08.39 Hæ Sámur
08.46 Unnar og vinur
09.09 Flugskólinn
09.31 Múmínálfarnir
09.53 Millý spyr
10.00 Þvegill og skrúbbur
10.05 Geimfarar - Erfiðasta starf í alheiminum
11.00 Silfrið
12.10 Moldvarpan
13.15 Moldvarpan
14.20 Gamalt verður nýtt
14.25 Vestfjarðavíkingur
15.15 Guðrún Sóley grillar
15.20 Lamandi ótti
15.35 Live from Reykjavík Iceland Airwaves tónleikar 2020
17.05 Landakort Dúfurnar ómissandi hluti af mannlífinu
17.15 Sagan bak við smellinn
17.20 Menningin - samantekt
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Stundin okkar
18.25 Lífsins lystisemdir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir á sunnudegi
19.40 Veður
19.50 Landinn
20.20 Óperuminningar Íslenska óperan er 40 ára í ár. Af því tilefni er litið til baka og góðra stunda minnst.
20.25 Ólympíukvöld fatlaðra RÚV rifjar upp sögu Ólympíumóts fatlaðra, frá upphafi til ársins 2016. Við upplifum ógleymanleg augnablik með keppendum, þjálfurum og íþróttafréttamönnum sem voru á staðnum. Umsjón Haukur Harðarson.
21.10 Snilligáfa Einsteins Genius - Einstein
22.00 The Square Ferningurinn
00.25 Silfrið
01.25 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

05.55 2020 Augusta Masters
10.00 LET Tour 2020 Bein útsending frá Aramco Saudi Ladies International.
13.00 LET Tour 2020 Útsending frá Omega Dubai Moonlight Classic.
15.00 2020 Augusta Masters Bein útsending frá lokadegi.
20.05 LET Tour 2020 Útsending frá Aramco Saudi Ladies International.
23.05 2020 Playoffs Official Film

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
10.25 The Block
11.25 The Block
12.30 Dr. Phil
13.15 Dr. Phil
14.00 Dr. Phil
14.45 Superstore
15.10 90210
16.30 Family Guy
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
20.00 Venjulegt fólk
20.35 The Block
21.55 Catherine the Great (2019)
22.55 Love Island
00.15 Blue Bloods
01.00 Law and Order. Special Victims Unit
01.45 The Rookie

RÚV RÁS EITT

06.55 Morgunbæn og orð dagsins
07.00 Fréttir
07.03 Hringsól Grænland
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
11.00 Guðsþjónusta í Dómkirkjunni
12.00 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
13.00 Sögur af landi
14.00 Víðsjá
15.00 Glans
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Úr tónlistarlífinu. Sögustund með Elmari Gilbertssyni
17.25 Orð af orði
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Það sem breytingaskeiðið kenndi mér Tíðalok.
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Óskastundin
19.40 Skuggi arnarins
20.35 Gestaboð
21.30 Fólk og fræði Bókahönnun
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Meistaraverk Beethovens
23.10 Frjálsar hendur
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

09.00 Sleepless in Seattle
10.45 Made of Honor
12.25 Harry Potter and the Chamber of Secrets
15.00 Sleepless in Seattle
16.40 Made of Honor
18.20 Harry Potter and the Chamber of Secrets
21.00 The Hangover Part 2
22.40 Kidnap Spennumynd frá 2017 með Halle Berry í hlutverki Körlu Dyson, fráskilinni móður sex ára stráks, Frankies, sem vinnur á veitingastað og er bara nokkuð sátt við lífið og tilveruna. Dag einn þegar hún á frí fer hún með Frankie í skemmtigarð en rétt eftir komuna þangað hringir síminn. Eftir stutt símtalið áttar Karla sig á að Frankie er horfinn og að honum hefur verið rænt.
00.10 Life Itself
02.05 The Hangover Part 2

STÖÐ 2

08.00 Strumparnir
08.20 Blíða og Blær
08.45 hópurinn og sópurinn
09.10 Mæja býfluga
09.20 Adda klóka
09.45 Zigby
09.55 Mia og ég
10.20 Lína langsokkur
10.45 Latibær
11.05 Lukku láki
11.30 Ævintýri Tinna
12.00 Nágrannar
13.25 Nágrannar
13.50 Impractical Jokers
14.10 Supernanny
14.55 Kviss
15.40 Your Home Made Perfect
16.40 60 Minutes
17.35 Víglínan
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.40 Sportpakkinn
18.40 Ísland í dag
19.05 The Great Christmas Light Fight
19.50 Eurogarðurinn
20.20 Beartown
21.05 Ummerki
21.35 The Sister
22.25 The Third Day
23.20 Keeping Faith
00.15 Keeping Faith
01.05 Keeping Faith
02.00 Big Little Lies
02.55 Big Little Lies

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

08.00 Barnaefni
20.00 Friends
20.20 Friends
20.45 Splitting Up Together
21.05 Suits
21.50 Dagvaktin
22.15 Magnum P.I.
23.00 Schitt's Creek
23.20 Friends
23.45 Friends
00.05 Splitting Up Together

STÖÐ 2 SPORT

07.00 Reading - Stoke City
08.40 AC Milan - Hellas Verona
10.20 Lazio - Juventus
12.00 Ítölsku mörkin
12.50 Hreyfing barna
13.10 Hjólreiðar
13.30 Gönguþættir
13.55 UEL Classic Matches
14.40 Mekka knattspyrnunnar
15.20 Reykjavík
16.00 The Fifth Quarter
16.15 Ísland - England
17.20 Morabanc Andorra - Real Madrid Bein útsending.
18.55 Club Joventut Badalona - Valencia Basket Club Bein útsending.
20.40 Levante - Alávés
22.20 Sunderland - MK Dons

STÖÐ 2 SPORT 2

07.40 Lettland - Færeyjar
09.20 Svíþjóð - Króatía
11.00 Portúgal - Frakkland
12.45 Ísland - England
13.50 Slóvakía - Skotland Bein útsending frá leik í Þjóðadeild UEFA.
15.45 NFL Extra 20/21
16.05 Fréttaþáttur Þjóðadeildar Evrópu
16.50 Holland - Bosnía Bein útsending frá leik í Þjóðadeild UEFA.
19.00 Danmörk - Ísland. Upphitun
19.35 Danmörk - Ísland Bein útsending frá leik í Þjóðadeild UEFA.
21.45 Danmörk - Ísland. Uppgjör
22.30 Markaþáttur Þjóðadeildar Evrópu
22.50 Morabanc Andorra - Real Madrid
00.30 Belgía - England

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó
FM 89,5 Retro
FM 90,1 Rás 2
FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957
FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan
FM 97,7 X-ið
FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útvarp Saga
FM 100,5 K100
FM 102,9 Lindin

DAGSKRÁ

Mánudagur

HRINGBRAUT

20.00 Atvinnulífið Sigurður K. Kolbeinsson heimsækir íslensk fyrirtæki og kynnir sér starfsemi þeirra. Fjölbreyttir og fróðlegir þættir sem endurspegla þá grósku sem er í íslensku atvinnulífi og fyrirtækjarekstri.
20.30 Matur og heimili Lifandi þáttur um matargerð og bakstur í bland við innanhússarkitektúr, hönnun og fjölbreyttan lífsstíl.
21.00 21 - Fréttaþáttur á mánudegi 21 er upplýsandi umræðu- og fréttaskýringaþáttur í stjórn þeirra Lindu Blöndal og Sigmundar Ernis með áherslu á innlendar og erlendar fréttir, þjóðmál, menningu og lífsreynslu.
21.30 Skáldin lesa Skáldin lesa er upplestrarhátíð rithöfunda í sjónvarpssal.

RÚV SJÓNVARP

09.00 Heimaleikfimi
09.05 Landinn
09.35 Spaugstofan 2006 - 2007
10.00 Sinfónían og Vladimir Ashkenazy
11.00 Upplýsingafundur Almannavarna
11.30 Heimaleikfimi
11.40 Mósaík 2000-2001
12.20 Orðbragð III(1 af 6)
12.50 Hrakar tungunni? - Íslensk tunga
13.35 Maður er nefndur Jón Sveinsson
14.10 Gettu betur 2019 Borgó - Kvennó
15.10 Basl er búskapur
15.40 Löwander-fjölskyldan
16.40 Silfrið
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Konráð og Baldur
18.13 Refurinn Pablo
18.19 Sara og Önd
18.26 Hvolpasveitin
18.50 Krakkafréttir
19.00 **Fréttir** Helstu fréttir dagsins af innlendum og erlendum vettvangi. Alla daga, árið um kring.
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
19.50 Menningin
20.05 **Villta vestrið Wild West** Náttúrulífsþættir frá BBC um hrjóstruga og stórbrotna náttúru villta vestursins í Ameríku. Eyðimerkur, rauðviðarskógar og tilkomumiklar strandlengjur móta dýralífið. Þar sem aðstæður til lífs eru krefjandi finnur náttúran einstakar leiðir til lífs.
21.05 Paradís Paratiisi
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. Þættirnir eru eins konar endurlit til frægra heimildarþátta með sama nafni sem Kenneth Clark gerði fyrir hálfri öld.
23.15 Geimfarar - Erfiðasta starf í alheiminum Astronauts - Toughest Job in the Universe
00.05 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

07.00 2020 Augusta Masters
11.30 2020 Augusta Masters
16.00 2020 Augusta Masters
20.00 2020 Augusta Masters

SJÓNVARP SÍMANS

12.30 Dr. Phil
13.15 The Late Late Show
14.00 mixed-ish
14.25 The Block
15.25 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
22.35 Love Island
23.30 The Late Late Show
00.15 Blue Bloods Dramatísk þáttaröð um yfirmann lögreglunnar í New York og fjölskyldu hans. Reagan-fjölskyldan tengist lögreglunni órjúfanlegum böndum en stundum er erfitt að greina á milli einkalífsins og starfsins.
01.00 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 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
12.50 Dánarfregnir
12.55 Samfélagið
14.00 Fréttir
14.03 Til allra átta Benga og kusum tónlist
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 Kvöldsagan. Sólon Íslandus (23 af 32)
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Samfélagið
23.05 Lestin
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

11.25 Almost Friends
13.05 Juliet, Naked
14.35 Austin Powers, the Spy Who Shagged Me
16.10 Almost Friends
17.50 Juliet, Naked
19.25 Austin Powers, the Spy Who Shagged Me
21.00 Everybody Knows
23.05 Breaking In
00.35 Loving Pablo
02.35 Everybody Knows

STÖÐ 2

07.55 Heimsókn
08.15 God Friended Me
09.00 Bold and the Beautiful
09.25 Gilmore Girls
10.05 The Goldbergs
10.25 Between Us
11.10 Major Crimes
11.50 Um land allt
12.35 Nágrannar
12.55 Britain's Got Talent
13.50 Britain's Got Talent
15.00 Hið blómlega bú
15.30 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 Sportpakkinn
18.55 Ísland í dag
19.05 Um land allt
19.40 Your Home Made Perfect
20.45 Supernanny
21.30 The Third Day
22.25 Damages
23.10 60 Minutes
00.00 The Sounds
00.50 Warrior
01.35 Manifest
02.15 Manifest
02.55 Manifest
03.40 The Truth About Killer Robots

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

08.00 Barnaefni
20.00 Friends
20.20 Friends
20.45 Splitting Up Together
21.05 Schitt's Creek
21.30 Divorce
22.00 Veep
22.35 Supernatural
23.20 Insecure
23.50 Friends
00.15 Friends
00.35 Splitting Up Together

STÖÐ 2 SPORT

08.50 Real Sociedad - Granada
10.30 Real Valladolid - Athletic Bilbao
12.15 Pepsi Max Mörkin - Uppgjörsþáttur - kvenna
14.10 Stúkan - Uppgjörsþáttur
16.20 Seinni bylgjan - karla
17.35 Dominos Körfuboltakvöld
18.50 Æft með Gurrý
18.55 Saga Evrópumótsins í fótbolta Í þættinum eru afrek Frakklands á EM 2000 og Portúgals á EM 2016 rifjuð upp, auk þess sem að fjallað er um sögu Þýsklands á Evrópumótinu.
19.20 Að vera fjölhæfir leikmenn
20.00 Seinni bylgjan - karla
21.15 ÍÞRÓTTAANNÁLL ÁRSINS 1993
21.45 Goðsagnir - Tryggvi Guðmundsson
22.40 Getafe - Villarreal

STÖÐ 2 SPORT 2

08.15 Slóvakía - Skotland
09.50 Holland - Bosnía
11.30 Morabanc Andorra - Real Madrid
13.10 Club Joventut Badalona - Valencia Basket Club
15.05 Belgía - England
16.45 Danmörk - Ísland. Upphitun
17.20 Danmörk - Ísland
19.05 Fréttaþáttur Meistaradeildarinnar
19.35 Plymouth - Portsmouth Bein útsending frá leik í ensku 1. deildinni.
21.40 NFL Útsending frá leik í NFL.

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó
FM 89,5 Retro
FM 90,1 Rás 2
FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957
FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan
FM 97,7 X-ið
FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útvarp Saga
FM 100,5 K100
FM 102,9 Lindin

RAMA
Awakened Travellers
www.awakenedtravellers.com



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
BÓNUS
HRINGBRAUT

Atvinnublaðið
— Mest lesna atvinnublað Íslands —



Dísa segist strax finna mun á húðinni borði hún mjólkurvörur.

Sólarpúður og varalitir í uppáhaldi

Einkaþjálfarinn og fegurðardrottningin **Dísa Dungal** notar léttan farða dagsdaglega, enda hreyfir hún sig mikið. Hún er á leiðinni að keppa í Miss Supranational í Póllandi næsta sumar og stefnir á maraþon.

Einkaþjálfarinn og jógakennarinn Dísa Dungal var á dögunum valin Miss Supranational Iceland í Miss Universe Iceland keppninni á dögunum, sem fór fram með þó nokkuð breyttu sniði. Dísa er íþróttafræðingur að mennt og dugleg að hreyfa sig og kýs því að nota helst léttan farða.

„Mitt helsta leynitrix er í sjálfu sér ekkert leyndarmál. Mataræði, svefn og hreyfing er það sem skín helst í gegn um augun og húðina. Ég er mjög minimalísk í mataræðinu mínu og ég sé það strax á húðinni minni þegar ég borða til dæmis mjólkurvörur. Því reyni ég að halda mig alfarið frá þeim, drekka nóg af vatni og sofa vel," segir hún.

Dísa mun keppa í Miss Supranational næsta sumar, gangi allt að óskum.

„Ég er að undirbúa mig fyrir Miss Supranational sem verður haldin í Póllandi í sumar ef allt gengur upp. Síðan er ég líka að æfa mig fyrir maraþon, en ég ætla að reyna að hlaupa mitt fyrsta maraþon í haust. Það er eitthvað sem mig hefur lúmskt langað til að gera, en aldrei hugsað að ég gæti fyrr en ég ákvað einn daginn að láta reyna á það. Því meira sem ég hleyp því meiri vellíðan finn ég af því."

MITT HELSTA LEYNITRIX ER Í SJÁLFU SÉR EKKERT LEYNDARMÁL. MATARÆÐI, SVEFN OG HREYFING ER ÞAÐ SEM SKÍN HELST Í GEGN UM AUGUN OG HÚÐINA.

En hvað gerir hún til að dekra við sjálfa sig?

„Það eru kannski ekki margir sem tengja við þetta en líkamsrækt, hreyfing og að borða grænmeti er það besta sem ég geri fyrir mig. Því meiri tíma sem ég get leyft mér í sjálfsíhugun, því betur líður mér. Ég elska að taka vel á því af því ég veit að það mun láta mér líða vel út allan daginn," segir Dísa.

Fréttablaðið fékk að kíkja í snyrtitöskuna hennar Dísu og forvitnast um förðun hennar dagsdaglega.

steingerdur@frettabladid.is



Hér má sjá allt það helsta sem er að jafnaði í snyrtitöskunni hennar Dísu. FRÉTTBLAÐIÐ/ERNIR

1 Léttur dagfarði

Mér finnst langbest að farða mig á sem léttastan máta. Farðinn sem ég nota er Miracle Skin Foundation frá Max Factor. Það sem ég fíla við hann er að hann er einnig með smá sólarvörn.
Ég læt hann bara á þau svæði sem ég vil lífga upp á sem er víst kallað T-svæðið, í kringum augu, nef og munn.

2 Sólarpúður



Ef ég mætti bara velja eina snyrtivöru til að nota restina af lífinu þá væri það sólarpúður, þá kannski samhliða varalit. Ég nota það nánast undantekningarlaust, mér finnst það gefa andlitinu svo ómetanlegan ljóma. Ég hef notað sólarpúður frá Body Shop í mörg ár og nota hann einnig sem augnskugga.

3 Hyljari



Suma daga sleppi ég því að nota dagfarðann og þá finnst mér gott að nota Infaillible-hyljarann frá L'Oréal. Hann er rosa náttúrulegur og hylur vel.

4 Augnabrúnalitur

Ég lita á mér augnhár og augabrúnir en þessar blessuðu augabrúnir eru eini parturinn sem mér finnst alltaf hægt að lífga meira upp á. Ég nota fremur dökkan lit til þess að móta og fylla í augabrúnirnar mínar.

5 Varalitir

Ég fer nánast ekki út úr húsi nema að gefa vörunum mínum smá lit. Mér finnst það gera svo mikið fyrir andlitið. Ég nota Lipfinity-línuna frá Max Factor óspart því hún helst á allan daginn og það eina sem maður þarf að bæta á er varasalvi sem fylgir með.

6 Augnskuggar

Ég nota náttúrulegan augnskugga á hverjum degi. Eins og nafnið gefur til kynna þá gefur það augunum skyggingu, sem gerir svo mikið þótt maður taki varla eftir því. Ég á erfiðara með glamúrskyggingar fyrir næturlífið en er þó búin að læra helling síðastliðið ár eftir að ég fór meira út í fyrirsætubransann og ætla mér að verða miklu betri.

7 Augnhárabrettari



Ég er ekki mikið fyrir að nota maskara þar sem ég stunda mikla líkamsrækt og kenni þar að auki heita tíma á borð við tevgjur og Hot yoga og þess háttar. Í staðinn nota ég augnhárabrettara til að lyfta augnhárunum mínum og þá slepp ég við vesenið við að þurfa að þrífa af mér maskara sem hefur lekið niður á kinn.



LOKAÞÁTTUR

Eurogarðurinn

SUNNUDAG 19:50

Þáttaröðin kemur í heild sinni inn
á **Stöð 2 Maraþon** 16. nóvember

Tryggðu þér áskrift í dag á **stod2.is**

Lífið í vikunni
08.11.20-
14.11.20



DAGUR DRENGS MEÐ ADHD

Barnabókin Elli – dagur í lífi drengs með ADHD, byggir á reynslu Elíasar Bjarnar, sem er fimmtán ára, en var níu ára þegar höfundurinn Ari Yates gerði bókina með honum og komst um leið að því að hann er sjálfur með ADHD. Þeir félagar mynd-skreyta bókina í sameiningu.

BRÚNÓ KOM MEÐ VONINA



Stuttmyndin Adela eftir kvikmynda-gerðar-konuna Unni Jónsdóttur, fjallar um reynslu hennar af einelti og hvernig hundurinn Brúnó bætti líðan hennar. Myndin kemur meðal annars inn á mátt-leysið sem foreldrar þolenda finna oft fyrir og hvernig besti vinur mannsins getur gert kraftaverk í slíkum aðstæðum.

SÓLRÚN SKIPULEGGUR

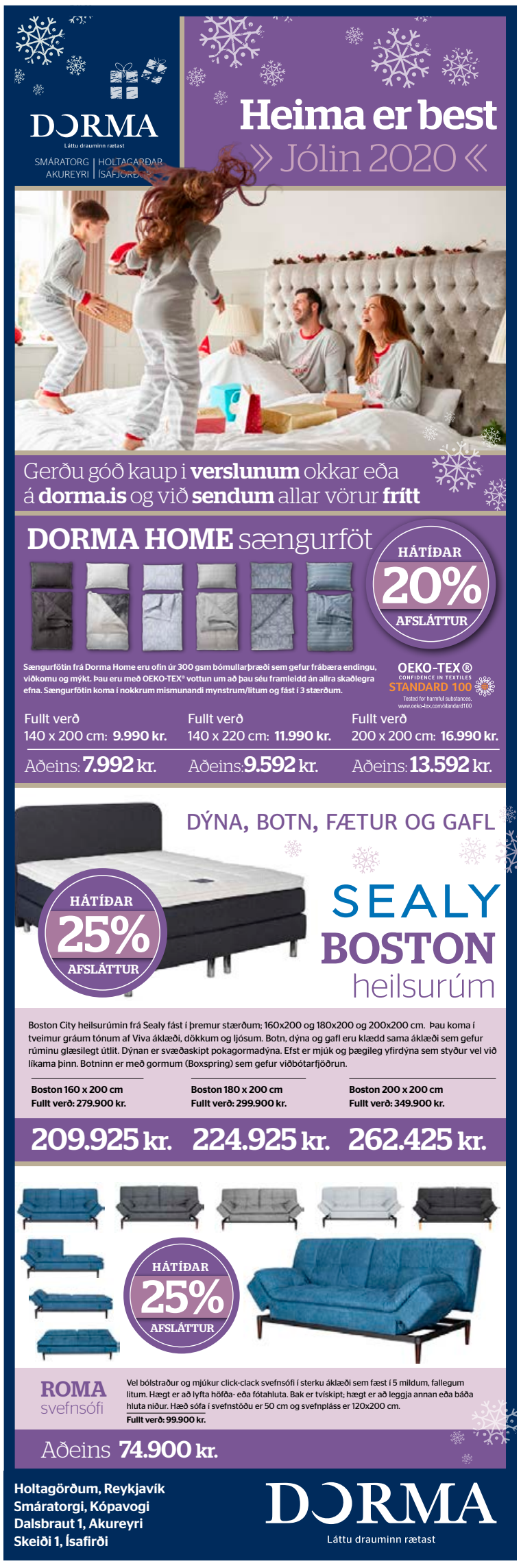
Þótt Sólrún Diego sé umsvifamikil á samfélagsmiðlum gefur hún einnig enn góð ráð á prenti og fæst nú við skipulag hvers konar í nýju bók-inni sinni, sem heitir einfaldlega Skipulag. Bókin tengist fyrri metsölubók hennar um þrif og edikið góða er enn innan seilingar.





3 STJÖRNUR Á RÁÐHERRA

Ráðherraþættirnir kláruðust á RÚV og fengu þrjár stjörnur í Frétta-blaðinu þar sem sterkur leikhópur var sagður gera gæfumuninn, þar sem góð grunnhugmynd hafi liðið fyrir hnökra í handriti en þó náð mögnuðum endaspretti.





Valgeir var vel sóttvarinn á skemmtilegum æfingum í Eyrarbakkakirkju. MYND/ÁSTA KRISTRÚN

Valgeir hyllir skáldin

Valgeir Guðjónsson hefur eytt síðustu dögum í góðum félagsskap, við upptökur á laginu Hrauni í Öxnadal, sem getur því hljómað til heiðurs Jónasi Hallgrímssyni á mánudag, Degi íslenskrar tungu.

Dagur íslenskrar tungu verður sem fyrr haldinn hátíðlegur 16. nóvember, enda dagsetningin beintengd okkar ástkæra, ylhýra, sem fæðingar-dagur listaskáldsins góða, Jónasar Hallgrímssonar.

Þarna sáu tónlistarmaðurinn Valgeir Guðjónsson og eiginkona hans Ásta Kristrún Ragnarsdóttir æri tilefni til þess að fleyta laginu Hraun í Öxnadal, sem hann samdi við kvæði Hannesar Hafstein um Jónas, á öldur ljósvakans á mánu-daginn.

„Við Bakkastofufjölskyldan höfum undanfarna viku helgað okkur laginu sem Valgeir samdi í til-efni sjö ára afmælis Hannesarholts," segir Ásta, þar sem þau hjónin eru að leggja lokahönd á útgáfu lagsins í menningarhúsi fjölskyldunnar á Eyrarbakka.

„Þótt maður sé svolítið eins og bjáni því kóvíðið heftir fram-kvæmdaþrána og gleðina," heldur hann áfram en kemst ekki öllu lengra þar sem Ásta grípur orðið: „Ekki fara að tala um COVID. Ekki orð um COVID." Og telst faraldur-inn þar með úr sögunni.

Yfir háa hóla

„Ég fór í gegnum verk hans. Þetta eru miklir bálkar. Hann var svo mikið karlmenni. Ég held hann hafi ekkert ráðið við sig, þannig að hann vildi helst ferðast í brjáluðu veðri og orti um það ljóð," segir Valgeir, um leit sína að heppilegu ljóði til þess að takast á við.



Vigdís Vala syngur mestallt lagið á móti pabba sínum og höfundi lagsins.

EN SVO KOM ÁSTA OG SAGÐI AÐ ÞETTA ÞYRFTI AÐ VERA AÐEINS FJÖRUGRA HJÁ OKKUR STRÁK-UNUM.

„Svo náttúrlega endaði þetta bara á gamla kvæðinu úr Skólaljóðunum sem byrjar á þessum tveimur línum: „Þar sem háir hólar, hálfan dalinn fylla." Ég vissi að það var til gamalt lag við þetta eftir Árna Thorsteins-son og ég hlustaði á það og fannst bara alveg liggja vel við höggi að uppfæra þetta svona aðeins meira til nútímans. Þannig að þetta er bara einfalt lag en samt nokkuð flókið. Þeir sem hafa heyrt þetta hafa bara verið ógurlega kátir og ég fékk líka svo gott fólk með okkur," segir Val-geir.

Einvala lið

Þau hjónin segjast hafa átt miklu láni að fagna þegar kemur að sam-starfsfólki og þar muni nú um minna. „Vigdís Vala dóttir okkar syngur og aðrir meðleikendur eru nokkrir snillingar sem við erum svo lánsöm að vinna með," segir Ásta.

„Þar á meðal er Örlygur Bene-diktsson, sem er hérna í næsta húsi við okkur," bætir Valgeir við. „Hann er mikill útsetjari og ætlar að útsetja þetta fyrir kóra. Vigdís Vala syngur mest af laginu. Ég syng svo aðeins á móti henni og henni fylgir Magnús Oddsson, mikill vinur okkar."

Þá er ónefndur Pálmi Sigur-hjartarson, Snigill með meiru, sem leikur á píanó. „Og svo náttúrlega frúin. Hún veit hvað hún vill ekki," segir Valgeir og hlær, þegar hann segir frá inngripi Ástu gerð lagsins.

Það hafi verið byrjað að taka á sig mynd hjá tónlistarmönnunum. „En svo kom Ásta og sagði að þetta þyrfti að vera aðeins fjörugra hjá okkur strákunum," segir Valgeir, sem er tilbúinn til þess að sleppa laginu lausu í útvarp á mánudaginn auk þess sem hægt verður að nálgast það á bakkastofa.com, heimasíðu menn-ingarhússins. **toti@frettabladid.is**

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Gústaf Bjarnason *gustaf@frettabladid.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050:** Hjördís Zoëga *hjordis@frettabladid.is*, Hlynur Þór Steingrímsson, *hlynur@frettabladid.is* , Sigfús Örn Einarsson *sigfus@frettabladid.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@frettabladid.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 550 5077:** Atli Bergmann *atli@frettabladid.is*, Arnar Magnússon *arnarm@frettabladid.is*, Jóhann Waage *johannwaage@frettabladid.is*, Jón Ivar Vilhelmsson *jonivar@frettabladid.is*, **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Elín Albertsdóttir *elin@frettabladid.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 550 5056:** Hrannar Helgason *hrannar@frettabladid.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@frettabladid.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@frettabladid.is*

OUTLET

50% AFSLÁTTUR

á merkjavörum

adidas · NIKE · THE NORTH FACE · kamik · ICEWEAR · ICELAND · HELLY HANSEN · SALEWA · ASOLO

GUNNUR Fóðraður Jakki
Nú kr. **7.995.-**
~~Kr. 15.990.-~~



North Face Dúnjakki
Nú kr. **21.495.-**
~~Kr. 42.990.-~~



North Face Stuttermabolir
Nú kr. **2.995.-**
~~Kr. 5.990.-~~



Nike Dúnkápa Reversible
Nú kr. **16.495.-**
~~Kr. 32.990.-~~



Helly Hansen Boyne parka
Nú kr. **17.495.-**
~~Kr. 34.990.-~~



Helly Hansen Lifaloft jakki
Nú kr. **13.995.-**
~~Kr. 27.990.-~~



EYJA Softshell Jakki
Nú kr. **9.995.-**
~~Kr. 19.990.-~~







Helly Hansen Loke jakki
Nú kr. **8.995.-**
~~Kr. 17.990.-~~

JULIE Úlpa
Nú kr. **17.995.-**
~~Kr. 35.990.-~~



JAMES Úlpa
Nú kr. **17.995.-**
~~Kr. 35.990.-~~



HJÖRDÍS Úlpa
Nú kr. **17.495.-**
~~Kr. 34,990.-~~



Nike Puffy Parka
Nú kr. **17.694.-**
~~Kr. 29.490.-~~



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.-~~

JANET Dúnjakki
Nú kr. **8.495.-**
~~Kr. 16.990.-~~

ASOLO AVERY Konur
Nú kr. **10.495.-**
~~Kr. 20.990.-~~



ASOLO SHIVER Konur
Nú kr. **9.995.-**
~~Kr. 19.990.-~~



Velkomin í miðborgina

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.-~~



Adidas I-5923 skór
Nú kr. **13.494.-**
~~Kr. 22.490.-~~



Frítt í bílastæðahús*
beint á móti Icewear Magasín Laugavegi 91.

*Bílastæðagjald endurgreitt við kaup á vörum.

ICEWEAR MAGASÍN

LAUGAVEGUR 91

icewear.is

BYKO



Vinsæl vara ár eftir ár

98 ljósa

LED útisería
SYSTEM 24, 10m, samtengjanleg.
7.595
51880401

49 ljósa

LED útisería
SYSTEM 24, 3x0,4m, samtengjanleg.
5.795
51880402

Það er hægt að tengja saman margar seríur

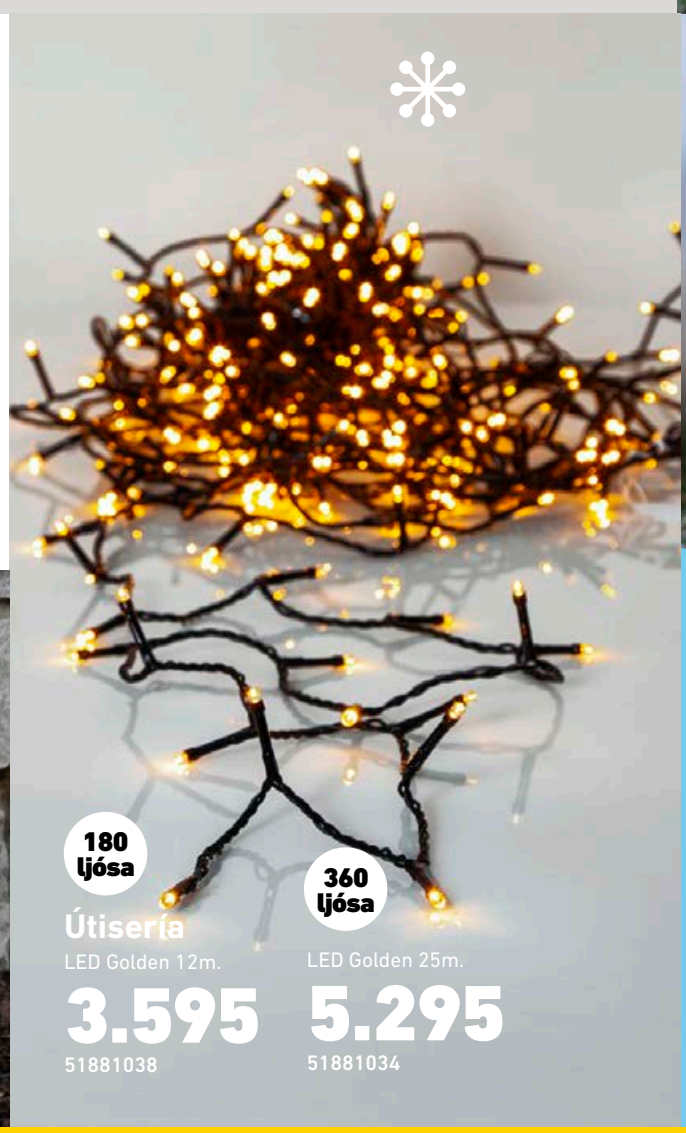
SYSTEM 24 er 24 volta kerfi og er því einstaklega orkusparandi. Perurnar eru höggþolnar og líftími getur orðið allt að 20.000 stundir. Hentar vel þeim sem vilja gera meira úr lýsingunni.



Lýstu upp garðinn

Kastari
LED ljós, warm white.
5.695
51880971

Ný sending af útiseríum - sjáðu úrvalið á byko.is



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



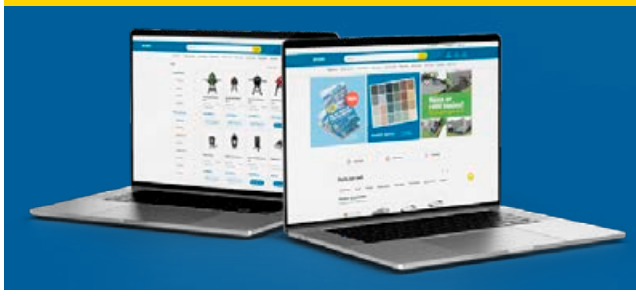
Box
fyrir útitengi, 33x23x13cm.
6.695
51881005

Nýtt

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

Jólagjafa-handbókin

er á byko.is

Við hjálpum þér að finna fullkomnu jóla-gjöfina fyrir þig og þína.

130 hugmyndir að mjúkum og hörðum pökkum, leikföngum og verkfærum.

Komdu við á ***byko.is*** og flettu blaðinu



Nýtt

Birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.

Jólagjafa-hugmynd nr. 23

schou EST. 1963



Hitamælir inni/úti Þráðlaus veðurstöð með útvarpstæki og klukku. Rakamælir sem getur mælt frá 20% til 95% raka. LCD Skjár. Vnr. 41073363 **4.495 kr.**

Jólagjafa-hugmynd nr. 45



Matar- og kaffistell 20 stk. Vnr. 41100108 **5.995 kr.**

Jólagjafa-hugmynd nr. 48



Hnífaparasett Windsor, 24 stykki í pakka. Vnr. 41114127 **7.995 kr.** - 20% afsláttur **6.396 kr.**

Jólagjafa-hugmynd nr. 4



Trommusett rafmagns með heyrnatólum. Vnr. 41116336 **8.995 kr.**

Jólagjafa-hugmynd nr. 10



Pony hestur, 8cm. Vnr. 46323233 **1.995 kr.**

Jólagjafa-hugmynd nr. 16



Þyngdarteppi 4Living framleiðir þyngdarteppi af miklum gæðum sem umvefja líkamann á notalegan hátt. Fæst í fjórum ólíkum þyngdum og stærðum fyrir stóra sem smáa og dregur úr þreytu. Nokkar stærðir. Vnr. 46329946-8/53. **Verð frá: 13.995 kr.**

Vegna hertra aðgerða Almannavarna dreifum við álaginu

Opið frá 10-20 í BYKO
Breidd um helgina

ATH! Núna er grímuskylda í öllum verslunum BYKO



BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN

FRÉTTABLAÐIÐ

550 5000 **RITSTJÓRN** ritstjorn@frettabladid.is **AUGLÝSINGADEILD** auglysingar@frettabladid.is **PRENTUN** Torg ehf. **DREIFING** Póstdreifing ehf. dreifing@postdreifing.is

Verslun í Kringlunni
JOE BOXER
joeboxer.is

BAKÞANKAR



Margrétar Kristmannsdóttur

Að tala hátt og mikið

Við komum öll inn í þennan heim með kostum og göllum. Ég þyki til dæmis frekar hávær og þegar amma var farin að missa heyrn var ég eina barnabarnið sem hún heyrði vel í – og ég kæmi skilaboðum ágætlega til skila án gjallarhorns eða hljóðnema. Í gegnum tíðina hefur fjölskyldan sent mig reglulega í heyrnarmælingu enda hljóti eitthvað að vera að, en einatt hafa mælingar sýnt fullkomna heyrn. Mér liggur einfaldlega hátt rómur en tel mig hvorki tala sérstaklega mikið né vera óeðlilega háværa.

Svo gerðist það í haust að hálsóþægindi fóru að gera vart við sig. Á COVID-tímum er það ákveðið áhyggjuefni en þegar ljóst var að þetta var veirunni ótengt var fjölskyldunni létt. Óþægindin reyndust þrálát þannig að á endanum var leitað til læknis, sem eftir stutta skoðun sá hvað hrjáði konuna. Frúin reyndist vera með vöðvabólgu í tungurót! Aldrei fyrr hafa fréttir af heilsu minni vakið eins mikla kátínu hjá vinum og fjölskyldu, og í stað samúðar sat sjúklingurinn undir háðsglósum og hlátrasköllum. Í hönd fór sprautumeðferð sem fljótt dró úr óþægindum í hálsi og frúin hresstist öll.

Undanfarnar vikur hafa flestir haldið sig heima við og samskipti við fólk með nýjum hætti. Vinkonuhópar hittast fyrir framan tölvuskjái og þar er skrafað og hlegið og stundum er gott vínglas haft um hönd. Eitt kvöldið þegar frúin hafði setið óvenjulengi á slíkum fundum hafði eiginmaðurinn á orði að greinilegt væri að meðferðin væri að virka, því sjaldan hefði hans betri helmingur talað jafn mikið og hátt og þetta kvöld.

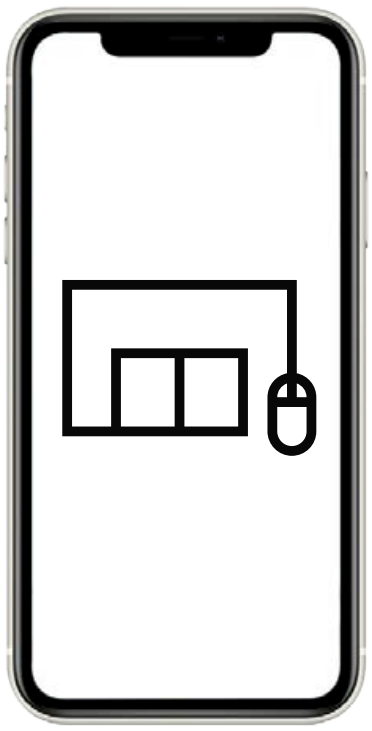
Þó mátti greina af raddblænum að skjótur og góður bati eiginkonunnar var honum ekkert sérstakt fagnaðarefni.

Beint í bílinn úr lúgunni
Kvikk ON THE GO | ORKAN

VAXTALAUS AFBORGUN

Vaxtalaus afborgun af
ÖLLUM ÚRUM
OG SKARTGRIPUM
MICHELSEN
ÚRSMIÐIR
Kringlunni – www.michelsen.is

Vefverslunin á IKEA.is er opin allan sólarhringinn!



Notum netið!

Skannaðu til að fá nánari upplýsingar um
Smelltu og sæktu!

Skannaðu



Nýtt
Lagkaka
895,-



Smákökudeig
með súkkulaðibitum
695,-

Velkomin í sænska jólahornið!
Í gróðurhúsunum fyrir framan verslunina höfum við sett upp sænska jólahornið með ýmsum gómsætum vörum úr sænska matarhorninu. Skoðaðu matvöruúrvalið á IKEA.is
Opið 11-19 alla daga



Nýtt VINTER 2020
skraut 395,-/3 í setti



Nýtt
VINTER 2020
gjafapappír
695,-/3 í setti



Nýtt FENOMEN
kubbakerti 15cm
395,-



Nýtt FENOMEN
kubbakerti 20cm
495,-

Sæktu þér innblástur fyrir jólaundirbúninginn og skoðaðu allar jólavörurnar á vefnum okkar, IKEA.is. Þar finnur þú það sem þarf fyrir baksturinn, skreytingar, gjafir og borðbúnað – allt á einum stað!

Nánari upplýsingar á IKEA.is

IKEA

© Inter IKEA Systems B.V. 2020