FRÉTTABLAÐIÐ

6. TÖLUBLAÐ 21. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — LAUGARDAGUR 9. JANÚAR 2021

Skildi líf sitt fyrst eftir fertugt

Æskuárin móta mann, en á einhverjum tímapunkti getur maður ekki kennt þeim um allt sem miður fer hjá manni.

Kristborg Bóel Steindórsdóttir lítur jafnt á vini og ættingja sem sína fjölskyldu, eftir að hafa alist upp á alkóhólísku heimili. Eftir tvo skilnaði, kulnun og mikla sjálfsvinnu var það ADHD-greining síðasta haust sem raðaði púslunum saman. →22

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Hnýtti upp í sveitabrúðkaup

Guðný Jónsdóttir hnýtti macrame til að safna fyrir Strandabrúðkaupi. → 26

Sumir skrifa um sjálfa sig

Wikipedia fagnar 20 ára afmæli í janúar, en fimm milljarðar nota síðuna hvern mánuð. → 24

Hjólatúrar fyrir alla

Árni og Sesselja bjóða öllum í fría hjólatúra í borginni í vetur. → 18

ÚTSALA

ELKO

Ólík viðhorf um dóm í máli Óperunnar

DÓMSMÁL Íslenska óperan var í gær sýknuð í máli sem Þóra Einarsdóttir söngkona höfðaði vegna samningsbrota og vangoldinna launa.

Þóra stefndi Íslensku óperunni fyrir brot á samningum við æfingar og uppfærslu óperunnar Brúðkaup Fígarós. Allir helstu söngvarar sem léku aðalhlutverkin í sýningunni hafa einnig leitað til stéttarfélaga vegna samningsbrota af hálfu Íslensku óperunnar.

Í samtali við Fréttablaðið sagði Þóra að það væri gott að fá niðurstöðu í málið, en niðurstaða héraðsdóms vekti hins vegar upp margar spurningar. „Þetta er ekki gott mál fyrir tónlistarfólk og söngvara," sagði hún.

> **Þetta er ekki gott mál fyrir tónlistarfólk og söngvara.**
>
> Þóra Einarsdóttir, söngkona

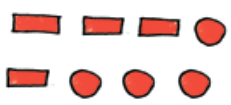
Aðspurð um framhaldið segir Þóra margar spurningar sem tónlistarfólk þurfi að spyrja sig varðandi samninga við stéttarfélög og stofnanir eins og Íslensku óperuna.

Í yfirlýsingu frá Íslensku óperunni um málið segir að dómurinn staðfesti að auki að verksamningurinn kveði á um hærri heildargreiðslur til Þóru en leitt hefði af kjarasamningi FÍH, ef hann hefði verið látinn gilda. Þá hafi verið tekið fram berum orðum í verksamningi að hann væri tæmandi og endanlegur um greiðslur til söngkonunnar, líkt og gilt hafði um fyrri samninga milli sömu aðila um árabil.

„Íslenska óperan telur mikilvægt að horfa til framtíðar og hyggst á komandi misserum efna til samtals við fulltrúa söngvarastéttarinnar um hvernig samningagerð verði best háttað í tengslum við uppfærslur Íslensku óperunnar," segir í yfirlýsingunni. **– ilk**

LEIÐRÉTTING

Villa í myndagátu Fréttablaðsins



Við vinnslu á myndagátu Fréttablaðsins sem birt var á gamlársdag varð ein vísbendingin röng. Við hlið myndar af geimveru með heimþrá, voru þessi tákn ---. en þau áttu að vera -... Vinningshafi verður dreginn út í næstu viku og lausnin birt í næsta helgarblaði.

Eldsvoði á Álfsnesi

Slökkviliið höfuðborgarsvæðisins var kallað út vegna elds í urðunarstöð Sorpu í Álfsnesi í gær. Upptök eldsins voru sjálfsíkveikja á lífrænum úrgangi í móttökustöð sem ekki er lengur í notkun. Starfsfólk Sorpu og verktakar á svæðinu unnu að því að kæfa eldinn undir verkstjórn slökkviliðsins með því að moka efni yfir hann til að stöðva útbreiðsluna. Búið var að ráða niðurlögum eldsins um klukkan 10.30. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Mótmæla gjaldtöku við skráningu kyns

JAFNRÉTTISMÁL Samtökin Trans Ísland hafa gefið út yfirlýsingu þar sem þau gagnrýna 9.000 króna gjald við leiðréttingu á kyni og nafni hjá Þjóðskrá Íslands. Þau segja óviðunandi að transfólk þurfi að borga fyrir slíka leiðréttingu og það sé mikið réttlætismál að transfólk hafi óhindrað aðgengi að slíkum breytingum.

Samtökin segja að Þjóðskrá sé með þessu að leggja sérstakt gjald á viðkvæman hóp sem leitast eftir að fá leiðréttingu á sinni skráningu og telja samtökin óviðeigandi að ríkisstofnun rukki fyrir slíka breytingu.

Ef gjaldið verði ekki fellt niður hvetja Trans Ísland þá sem ekki hafa efni á því að breyta kyni sínu í Þjóðskrá, að hafa samband við samtökin sem muni koma til móts við fólk og sjá til þess að transfólk geti fengið aðgang að þessari breytingu óhindrað. **– mhj**

Um fimmtíu manns í mat hjá Hernum á dag

Aldrei hafa fleiri hlotið matarstyrk frá Hjálpræðishernum en í desember. Velferðarsjóður Hersins tæmdist í ágúst svo að hrundið hefur verið af stað söfnun til að halda megi áfram. Hafa fengið undanþágu frá sóttvarnareglum.

SAMFÉLAG Aldrei hafa fleiri fengið aðstoð frá Hjálpræðishernum en fyrir nýliðin jól en tæplega sjö hundruð einstaklingar hlutu matarstyrk frá samtökunum í desember. Matarstyrkurinn var í formi gjafakorta í Krónuna og segir Linda Björk Hávarðardóttir, verkefnastjóri hjá Hjálpræðishernum, að þeim fjölgi mikið sem leiti til þeirra.

„Við höfum aldrei séð tölur líkt og þær sem við sáum núna í desember," segir Linda. „Mataraðstoðin er öll greidd úr velferðarsjóði Hjálpræðishersins en aðsóknin hefur verið slík að sjóðurinn tæmdist í ágúst og þá var allt haustið og jólin eftir," bætir hún við.

Þá bendir Linda á að í desembermánuði sé vanalega úthlutað jafn hárri upphæð úr velferðarsjóði Hjálpræðishersins og alla hina mánuði ársins samanlagt. Nú hafi því verið hrundið af stað söfnun þar sem safnað er fyrir þeirri starfsemi sem fjármögnuð er af velferðarsjóðnum. „Allt sem safnast fer í sjóðinn. Ekkert fer í daglegan rekstur Hjálpræðishersins, húsnæðisins eða slíkt," segir Linda.

„Það sem heyrir undir rekstur velferðarsjóðsins er jólahjálpin og matarkort fyrir þá sem eru þurfandi og svo getur fólk komið til okkar og þvegið af sér og farið í sturtu," segir hún. „Svo erum við með heitan mat í hádeginu," bætir Linda við en um fimmtíu manns mæta í hádegismatinn á degi hverjum.

„Manni finnst ótrúlegt að á Íslandi séu svona margir sem þurfi á slíkri aðstoð að halda en það er víst þannig. Til okkar koma bæði einstaklingar sem eiga ekki í sig og á en líka þau sem vantar félagsskap, því að þú getur verið veraldlega fátækur en þú getur líka verið fátækur félagslega," segir Linda. Hjálpræðisherinn hlaut undanþágu frá samkomutakmörkunum vegna COVID-19 svo hægt væri að sinna gestum en Linda leggur áherslu á að öllum sóttvörnum sé vel sinnt.

Þrátt fyrir undanþágur er lögð mikil áhersla á sóttvarnir. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Linda Björk Hávarðardóttir verkefnastjóri

„Við erum í rúmu húsnæði svo hér er vel hægt að skipta upp í sóttvarnahólf og gæta vel að öllu," segir hún og vísar til nýs húsnæðis samtakanna. „Það eru margir sem halda að við séum að safna fyrir daglegum rekstri og rekstri á húsnæðinu því við byggðum auðvitað þetta hús en það er ekki þannig. Þetta hús var byggt fyrir gamla peninga, við áttum risastórt hús í miðbænum sem var selt og þetta nýja byggt fyrir þá peninga," segir Linda.

Hún segir húsið rúma starfsemina vel. „Áður en við fluttum hingað vorum við í Mjóddinni þar sem við gátum boðið upp á hádegismat tvisvar í viku en nú getum við gert það á hverjum degi," segir Linda.

Líkt og Fréttablaðið greindi frá í gær hefur borið á því hér á landi að fólk fái símtöl frá íslenskum númerum sem merkt eru sem „möguleg svik" og segist Linda hafa orðið vör við þá umræðu undanfarna daga. „Fólk hefur haft samband við okkur til að athuga hvort um raunverulega söfnun sé að ræða, það er greinilega einhver umræða og misskilningur í gangi en söfnunin er raunveruleg," segir hún.

Þá segir hún Símstöðina sjá um söfnunina fyrir Hjálpræðisherinn, allt fari heiðarlega fram. „Þau hringja út fyrir okkur og svo er sendur reikningur í heimabanka til þeirra sem vilja leggja okkur lið."

birnadrofn@frettabladid.is

Myndlistarsjóður

Opið er fyrir umsóknir í myndlistarsjóð

Veittir verða styrkir allt að 3.000.000 kr.

- Undirbúningsstyrkir
- Styrkir til sýningaverkefna
- Útgáfu-, rannsóknastyrkir og aðrir styrkir

Umsóknafrestur er til miðnættis 18. febrúar 2021

Upplýsingar um myndlistarsjóð, umsóknareyðublað, úthlutunarreglur ásamt leiðbeiningum má finna á vefsíðu myndlistarsjóðs myndlistarsjodur.is

Úthlutað verður í marsmánuði. Um er að ræða fyrri úthlutun úr sjóðnum árið 2021.

9:41
UMBOÐ
UMBOÐ FYRIR MIG
Jón Jónsson
Ása Aradóttir
ÉG HEF UMBOÐ
Aron Magnússon
SÆKJA UM UMBOÐ
STUNDUM ER GOTT AÐ FÁ SMÁ HJÁLP
Þú sækir um umboð fyrir aðra í Lyfju appinu
Þú getur einnig pantað lyf hratt og örugglega í heimsendingu og fengið ráðgjöf sérfræðings í netspjalli.
Sæktu Lyfju appið í App Store og Google Play.
LYFJA

TÖLUR VIKUNNAR 03.01.2021 TIL 09.01.2021

9
prósent lána hjá íslensku viðskiptabönkunum voru í vanskilum í október, sem er hæsta hlutfall vanskila í sjö ár.

653
míkrógrömm á rúmmetra mældist vera magn svifryks á Grensásvegi eftir miðnætti á gamlárskvöld. Heilsuverndarmörk miða við 50 míkrógrömm.

75
prósent þeirra sem afstöðu tóku í könnun Zenter fyrir Fréttablaðið telja að árið 2021 verði betra en árið 2020.

9.369
Nýir fólksbílar voru skráðir á Íslandi í fyrra. Það er rúmlega 20 prósentum færri bílar en árið 2019.

271
duftker með líkamsleifum fólks eftir bálfarir bíður eftir að verða sótt hjá Kirkjugörðum Reykjavíkur.

Þrjú í fréttum
Skiptastjóri, staðnám og draugabani

Lárus Sigurður Lárusson
lögmaður

fagnaði á fimmtudag niðurstöðu Landsréttar sem felldi úr gildi úrskurð héraðsdóms um að víkja honum úr starfi skiptastjóra þrotabús Þórodds ehf. „Ég var aldrei sáttur við niðurstöðu héraðsdóms, hún var röng og það liggur nú fyrir," sagði Lárus. „Þetta er mikil hreinsun af þeim athugasemdum sem gerðar voru við mín störf," bætti Lárus við.

Salka Sigmarsdóttir
nemi í Menntaskólanum við Sund

er meðal þeirra framhaldsskólanema sem fengu að mæta aftur til skóla eftir að hafa stundað heimanám um langa hríð. „Ég man varla hvernig það er að vera í skólanum svo ég veit ekkert hvernig ég er að fara að haga mér á morgun, ég veit bara að ég er ekkert smá spennt," sagði Salka af þessu tilefni. „Fyrir marga hefur fjarnám hentað vel varðandi skipulag og svoleiðis, en hjá mér er það ekki þannig."

Daði Bergsson
pípari og fótboltamaður

hefur eignast einbýlishús við Undraland í Fossvogi sem staðið hefur lengi autt og verið lýst sem draugalegu. „Grunnurinn er sterkur þó það þurfi alveg á ást og umhyggju að halda," sagði Daði, sem ásamt Stefaníu Eir Einarsdóttur, kærustu sinni, og stórfjölskyldunni er tekinn til við endurbætur á húsinu. „Það er engin aðkeypt vinna enn þá," tók Daði fram.

Katrín pollróleg og raunsæ fyrir lokasprett tímabilsins

Þing kemur saman síðar í janúar. Búast má við að stjórnarflokkarnir hugsi meira hver um sig í aðdraganda kosninga. Snúið gæti reynst að ná samstöðu um hálendisþjóðgarð, fjölmiðla- og útlendingamál.

STJÓRNMÁL Þing kemur saman 18. janúar og hefst þá lokaskorpan fyrir þingkosningar sem boðað hefur verið til 25. september.

Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra segist pollróleg. „Við höfum bæði verið dugleg að klára mál og svo þarf maður bara að vera raunsær eins og ástandið er."

Katrín segir þegar búið að uppfylla fjölmörg markmið í stjórnarsáttmálanum. Þá hafi flestir skilning á því að faraldurinn hafi haldið fólki uppteknu við önnur og stærri verkefni en menn hafi séð fyrir.

„En þetta verður tiltölulega langt þing, alveg fram í júní, þannig að það er nægur tími," segir Katrín. Vel hafi gengið fyrir jól og ráðherrar hafi komið tímanlega með mál og vinnan í þinginu gengið vel. „Ég var til dæmis mjög ánægð með að sjá hvernig þinginu gekk að fást við fæðingarorlofið fyrir áramót."

Katrín nefnir hins vegar nokkur stór mál eins og miðhálendisþjóðgarð, frumvarp um sameiningu sveitarfélaga, fjölmiðlastuðning og fleira. „Auðvitað eru þetta mál sem þurfa umræðu, en ég held við höfum bæði rúman tíma og að væntingar séu raunsæjar."

Aðspurð segir Katrín að einnig séu stór mál á dagskrá sem unnin hafi verið í öðru ferli en á vettvangi ríkisstjórnarinnar.

„Frumvörp um breytingar á stjórnarskrá koma inn í þingið skömmu eftir að það kemur saman nú í janúar og mælt var fyrir breytingum á kosningalögum fyrir jólin. Bæði þessi mál hafa fengið góðan undirbúning og mikla vinnu á kjörtímabilinu og því ætti alveg að vera flötur á að klára þau," segir Katrín.

Faraldurinn hefur óneitanlega sett svip sinn á störf ríkisstjórnar Katrínar Jakobsdóttur. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Fréttablaðið ræddi við þingmenn úr röðum stjórnarflokkanna sem voru sammála um að töluverðs taugatitrings gætti nú þegar meðal þingmanna meirihlutans. Kosningastress sé komið í hópinn. Sjálfstæðismönnum þykir ólíklegt að einhver í þeirra hópi sjái ástæðu til að styðja frumvarp um miðhálendisþjóðgarð, enda myndi það draga töluvert úr líkum á því að þeir nái endurkjöri.

> **Auðvitað eru þetta stór mál sem þurfa umræðu, en ég held við höfum bæði rúman tíma og að væntingar séu raunsæjar.**
>
> Katrín Jakobsdóttir, forsætisráðherra.

Fáir í meirihlutanum styðji frumvarp um stuðning við einkarekna fjölmiðla í núverandi mynd og gera þyrfti verulegar málamiðlanir til að ná því í gegn, sem allir yrðu jafn óánægðir með.

Þá þykja Vinstri grænn ekki líkleg til að styðja herta löggjöf um útlendinga og hælisleitendur, sérstaklega ekki rétt fyrir kosningar.

Öll þessi frumvörp muni þó koma til umræðu og meðferðar í þinginu, þótt litlar líkur séu á góðum árangri.

adalheidur@frettabladid.is

ÞJÓNUSTUVERKSTÆÐI, VARA- OG AUKAHLUTAVERSLUN

UMBOÐSAÐILI
Jeep
RAM
FIAT

ALMENNT BÍLAVERKSTÆÐI OG SMURÞJÓNUSTA FYRIR ALLA BÍLA
ALLIR VINNA - ENDURGREIÐSLA VSK.
FIAT HÚSBÍLAR - ÁBYRGÐAR OG ÞJÓNUSTUVERKSTÆÐI
BREYTINGAR Á JEEP®, RAM OG ÖÐRUM USA PALLBÍLUM
ALLIR BÍLAR SÓTTHREINSAÐIR
STUTTUR BIÐTÍMI SÍMI 590 2323

Pallbílahús frá ARE á alla USA pallbíla

Úrval af felgum fyrir Jeep® og RAM

Upphækkunarsett í Wrangler

Upphækkunarsett í RAM

Falcon demparar

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

ARE AEV FALCON TERAFLEX

ÍSBAND
ÍSLENSK-BANDARÍSKA EHF • VERKSTÆÐI OG VARAHLUTAVERSLUN • SMIÐSHÖFÐA 5 • 110 REYKJAVÍK
SÍMI 590 2323 • THJONUSTA@ISBAND.IS • WWW.ISBAND.IS • OPIÐ VIRKA DAGA 07:45 - 18:00 • OPIÐ FÖSTUDAGA 07:45 - 17:00

FJÓRSÝNING TOYOTA Í DAG LAUGARDAGINN 9. JANÚAR KL. 10–16

HINIR 4WD FRÆKNU

4 BÍLAR MEÐ DRIF Á 4 HJÓLUM SÝNDIR Á 4 STÖÐUM Í EINU

NÝR TOYOTA
HILUX

Enn meira afl og dráttargeta
Þjarkur búinn ríkulegum þægindum

Kaupauki við aukahlutina þína*
Þú kaupir aukahluti að eigin vali fyrir að lágmarki 300.000 kr. og færð aukalega 33" breytingu, heilsársdekk og felgur

Verðlistaverð kaupauka um
570.000 kr.

NÝR TOYOTA
HIGHLANDER
HYBRID

Spánnýr foringi sportjeppanna
Toyota Hybrid hefur aldrei verið svona stór

TOYOTA
LAND CRUISER

Konungurinn er orðinn enn kraftmeiri
Vertu áhyggjulaus við allar aðstæður

70th ANNIVERSARY

Veglegur kaupauki fylgir 70 ára afmælisútgáfu**
33" breyting, heilsársdekk og felgur
Hliðarlistar
Hlíf undir framstuðara
Hlíf á afturstuðara
Krómlisti á hlera
Krómstútur á púst

Verðlistaverð kaupauka um
950.000 kr.

TOYOTA
RAV4
PLUG-IN HYBRID

Eldsnöggur Plug-in Hybrid
Sportjeppi sem gaman er að leika við

TOYOTA TRYGGINGAR
vátryggt af TM

3+4 ÁBYRGÐ
3 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

2018
UMHVERFISVERÐLAUN ATVINNULÍFSINS
UMHVERFISFYRIRTÆKI ÁRSINS

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. 7 ára ábyrgð gildir eingöngu um bíla sem fluttir eru inn af Toyota á Íslandi ehf. *Á ekki við um aðgerðir/aðkeypta hluti frá þriðja aðila. */** Gildir ekki með öðrum tilboðum eða LX útfærslu Hilux/Land Cruiser 150 og á eingöngu við um nýja bíla. Birt með fyrirvara um villur.

Útboð verkefna á sviði vatnsaflsvirkjana í Rúmeníu á vegum Uppbyggingarsjóðs EES, verður kynnt á vef-fundi 14. janúar kl. 10:00-11:00

Markmið verkefnanna er að auka endurnýjanlega græna orku, auka orkuöryggi og auka samstarf milli Íslands, Lichtenstein, Noregs og Rúmeníu.
Sjö milljónum evra verður varið til fjármögnunar verkefna.
Veittur er stuðningur við verkefni með eftirfarandi áherslur:

a) endurbygging eða endurnýjun núverandi, lítilla eða stórra vatnsaflsvirkjana til að auka raforkuframleiðslu og hagkvæmni;

b) smíði nýrra lítilla vatnsaflsvirkjana (<10MW uppsett afl);

c) stækkun á uppistöðulónum virkjana, getur verið hluti af verkefninu;

d) þjálfun starfsfólks í notkun og viðhaldi búnaðar sem útvegað er af birgjum fyrirtækisins, getur verið hluti af verkefninu.

Sjá nánari upplýsingar á vef Orkustofnunar **os.is**

ORKUSTOFNUN

Ræktin opnuð á ný næsta miðvikudag

COVID-19 Líkamsræktarstöðvar mega hefja starfsemi á ný þann 13. janúar næstkomandi með ströngum skilyrðum. Hámarksfjöldi einstaklinga í sama rými fer úr tíu í tuttugu manns og íþróttastarf barna og fullorðinna verður heimilað að uppfylltum skilyrðum og sömuleiðis íþróttakeppnir án áhorfenda.

Ekki er heimilt að opna skemmtistaði, krár og spilasali að nýju en leikhúsin geta sett á svið sýningar en þó með takmörkum. Fimmtíu manns mega vera á sviði og í sal er heimild fyrir 100 fullorðna og 100 börn. Sama gildir um aðra menningarviðburði.

Guðríður Torfadóttir, einkaþjálfari og eigandi líkamsræktarstöðvarinnar YAMA, segist mjög spennt og fegin að geta mætt aftur í vinnuna og tekið á móti fólki. „Þetta eru bestu tíðindi sem ég hefði geta fengið. Ég er glöð að við getum farið að hreyfa okkur og þjálfarar farið að vinna aftur," segir Gurrý.

> **Þetta eru bestu tíðindi sem ég hefði geta fengið.**

Guðríður Torfadóttir, einkaþjálfari og eigandi YAMA

Þá segir hún að nú fái eigendur líkamsræktarstöðva tækifæri til að sanna að það sé hægt að halda opnu og gæta að sóttvörnum. „Það er okkar að sýna og sanna að við getum haft frábærar sóttvarnir og fylgt öllum reglum. Ég veit að það er það sem allir munu gera," segir Gurrý.

Í gær voru 134 einstaklingar í einangrun með COVID-19 hér á landi. Sólarhringinn á undan greindust tveir innanlands og voru báðir einstaklingarnir sem greindust í sóttkví við greiningu. Tuttugu voru inniliggjandi á sjúkrahúsi vegna sjúkdómsins en enginn á gjörgæslu. **– ilk, la**

Réttirnir eru hannaðir í samstarfi við grænkerann og fjölmiðlakonuna Guðrúnu Sóleyju. MYND/LILJA JÓNSDÓTTIR

Einn af sjö nemendum velur vegan skólamat

Hlutfall þeirra grunnskólanemenda sem kjósa að borða vegan að hluta eða að öllu leyti hefur þrefaldast frá árinu 2017. Ástæðurnar eru margar, sum börn líta til umhverfis, önnur til siðferðis. Öðrum finnst þetta bara góð tilbreyting.

NEYTENDUR „Þetta gerir Skólamat sennilega að einum af stærsta vegan „veitingastað" landsins," segir Katla Hlöðversdóttir, markaðsstjóri Skólamatar.

Fjórtán prósent grunnskólanemenda sem borða mat frá Skólamat kjósa að borða vegan mat, að öllu leyti eða hluta, á hverjum degi. Væri það yfirfært á fjölda eru það um 1.500 grunnskólanemendur á hverjum degi. Skólamatur þjónustar 33 grunnskóla og 17 leikskóla á höfuðborgarsvæðinu og á Suðurnesjum.

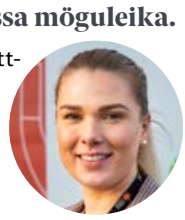
Katla segir að ástæður þess að krakkarnir vilji veganréttina séu margvíslegar.

„Sumir neyta ekki dýraafurða og aðrir nýta sér þennan kost af umhverfisástæðum. Svo eru margir sem velja veganmat sem góðan valkost og tilbreytingu."

Árið 2015 hóf Skólamatur að bjóða upp á grænmetisrétt sem hliðarrétt við aðalrétt dagsins. Árið 2017 var ákveðið að allir réttirnir yrðu 100 prósent vegan. Þá var hlutfall af heildarmat sem þau sendu frá sér vegan um fimm prósent en er nú um 14 prósent eins og áður segir. Það er því þreföldun á fjórum árum.

Í dag er það þannig að á hverjum degi stendur öllum viðskiptavinum Skólamatar til boða veganréttur samhliða aðalrétti og ekki er gerð krafa um að skrá sig sérstaklega sem vegan til þess að nýta sér þessa þjónustu.

> **Sumir hafa komið í viðskipti sérstaklega vegna þessa möguleika.**



Katla Hlöðversdóttir, markaðsstjóri Skólamatar

Skólamatur hóf samstarf við grænkerann og fjölmiðlakonuna Guðrúnu Sóleyju Gestsdóttur en hún hannaði fyrir þau veganréttina sem eru á matseðlinum núna á hverjum degi.

Katla segir að vegna samkomutakmarkana og breytinga í starfsemi mötuneyta hafi þau ekki enn fengið tækifæri til að hafa eins mikil áhrif á framsetningu matarins og þau vilja og þess vegna hafi veganréttirnir sem þau hönnuðu með Guðrúnu Sóleyju ekki verið eins sýnilegir og stefnt var að.

„En það horfir nú til betri vegar með hækkandi sól og við hlökkum svo sannarlega til að kynna glænýja veganrétti fyrir viðskiptavinum okkar," segir Katla.

Þrátt fyrir þessa erfiðleika segir Katla að viðtökurnar hafi verið jákvæðar og frá því að samstarfið hófst hafi fjölgað í hópi þeirra grunnskóla sem eiga í viðskiptum við þau.

„Sumir hafa komið í viðskipti sérstaklega vegna þessa möguleika," segir Katla.

Hún segir áhugann í dag mun meiri í grunnskólum en í leikskólum. Hún telur að það megi rekja til aldurs barnanna og möguleika þeirra á að taka ákvörðun sjálf um það sem þau eiga að borða.

„Við hjá Skólamat fylgjumst þó náið með þörfum viðskiptavina okkar og að okkar mati teljum við líklegt að áhuginn fyrir veganréttum muni aukast í leikskólum í takt við aukninguna í grunnskólum þegar fram líða stundir," segir Katla. **lovisa@frettabladid.is**

Þróunarsjóður námsgagna

Umsóknarfrestur til **9. febrúar**

Auglýst er eftir umsóknum um styrki úr Þróunarsjóði námsgagna. Námsefnið þarf að henta til kennslu á þremur fyrstu skólastigunum. Námsefni fyrir háskólastig og fullorðinsfræðslu er ekki styrkt.

Forgangsatriði sjóðsins fyrir árið 2021 eru þrjú:
1. Námsefni er styður við heilsueflingu nemenda, andlega jafnt sem líkamlega heilsu.
2. Námsgögn er styðja við aðlögun og íslenskunám innflytjenda.
3. Námsgögn sem miða að markvissri eflingu orðaforða og hugtakaskilnings í ýmsum námsgreinum. Sérstaklega er horft til frumkvöðlamenntunar og starfs-, iðn, og tækninams.

Umsóknarfrestur er til kl. 12.00 á hádegi, 9. febrúar 2021.

Stefna sjóðsins er að námsefnið sem styrkt er verði gefið út með rafrænum hætti og gert aðgengilegt á netinu, þegar við á. **Hægt verður að sækja um almennan þróunarstyrk fyrir allt að 2,0 milljónir króna, en einnig hægt að sækja um þróunar- og útgáfustyrk fyrir allt að 4,0 milljónir króna.** Stjórn sjóðsins hefur ákveðið að veita að hámarki tveimur umsóknum þennan hámarksstyrk, að skilyrðum settum.

Upplýsingar um sjóðinn má finna á www.rannis.is/sjodir/rannsoknir/throunarsjodur-namsgagna/.
Umsóknargögn er að finna á www.rannis.is.
Umsóknum skal skilað á rafrænu formi.

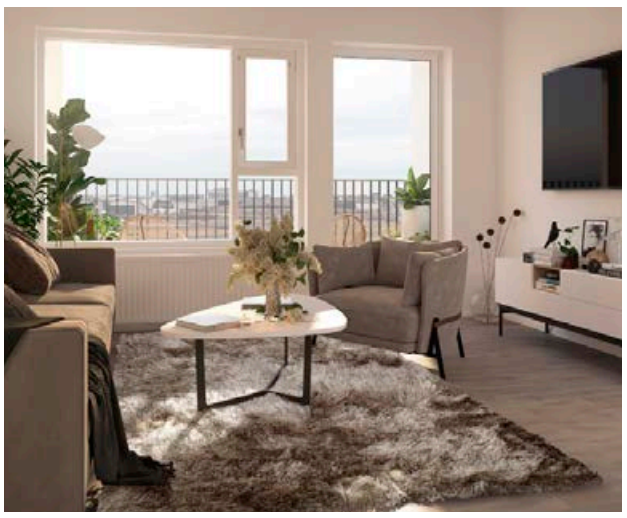
Nánari upplýsingar veitir
Skúli Leifsson, sími 515 5843,
skuli.leifsson@rannis.is

rannís
www.rannis.is

HNOTSKÓGUR grafík hönnun

BLÖÐIN

Blaðið í dag og safn eldri blaða á frettabladid.is



Áhersla á
vellíðan,
umhverfi og
samnýtingu

Heimavellir verður Heimstaden

7. janúar síðastliðinn sameinaðist rekstur Heimavalla hf. samstæðunni Heimstaden AB og tók upp nafnið Heimstaden hf.

Heimstaden er þriðja stærsta einkarekna leigufélag Evrópu með höfuðstöðvar í Malmö í Svíþjóð. Félagið starfar í Svíþjóð, Noregi, Danmörku, Hollandi, Þýskalandi og Tékklandi. Ísland er sjöunda landið þar sem Heimstaden hefur starfsemi sína.

Heimstaden leggur áherslu á að viðskiptavinum líði vel á heimilum sínum og hefur á undanförnum árum þróað stefnu í rekstri sínum sem byggir á hugmyndafræðinni „*vinaleg heimili*“. Þessi hugmyndafræði hefur skilað aukinni ánægju viðskiptavina Heimstaden í Evrópu, og á Íslandi verður hugmyndafræðin „*vinaleg heimili*“ einnig höfð að leiðarljósi í starfsemi félagsins.

Heimstaden.is

Heimstaden

Vill bólusetja fleiri frekar en spara seinni skammta

BANDARÍKIN Joe Biden, verðandi Bandaríkjaforseti, hyggst hraða bólusetningu gegn COVID-19 með því að útbýta nær öllum tiltækum bóluefnisskömmtum landsins þegar hann tekur við völdum.

Aðferð Bidens stangast á við stefnu fráfarandi stjórnar um að dreifa ekki öllu tiltæku bóluefni strax. Þar sem bólusetning krefst tveggja skammta hafa sitjandi stjórnvöld geymt forða af bóluefninu til að tryggja að þeir sem hafi nú þegar hlotið fyrri skammtinn fái síðari skammtinn líka.

Frá og með fimmtudeginum hafði ríkisstjórnin fengið yfir 21 milljón skammta af bóluefni og milljónir voru komnar í hendur alríkisstjórnarinnar. 5,9 milljónir manns höfðu verið bólusettar.

» Stefna Bidens gengur þvert á ráðleggingar Matvæla- og lyfjastofnunar Bandaríkjanna.

Talsmaður Bidens segir að kerfi sitjandi stjórnvalda gangi of hægt fyrir sig. Þótt hætta sé á að þessi stefna muni ganga á áætlaða síðari skammta þeirra sem þegar hafa fengið fyrri skammt treystir Biden á að bóluefnisframleiðendur muni anna eftirspurn. Þessi stefna gengur þvert á ráðleggingar Matvæla- og lyfjastofnunar Bandaríkjanna sem Biden hefur áður sagst ætla að fylgja. **– atv**

Samtök sveitarfélaga á höfuðborgarsvæðinu

SÓKNARÁÆTLANIR LANDSHLUTA

Samtök sveitarfélaga á höfuðborgarsvæðinu (SSH) auglýsa eftir umsóknum um styrki úr sjóðnum Sóley

Sjóðurinn leggur áherslu á nýsköpunarverkefni í ferðaþjónustu sem eru til þess fallin að auka samkeppnishæfni og stuðla að sjálfbærni og jákvæðum umhverfisáhrifum á höfuðborgarsvæðinu. Sóley er hluti af framfylgd sóknaráætlunar höfuðborgarsvæðisins 2020–2024.

Fjármunir til úthlutunar úr sjóðnum eru nú 7,0 milljónir kr. Hámarksfjárhæð úthlutunar til einstakrar styrkumsóknar er 1,5 milljón kr. Úthlutunarnefnd áskilur sér rétt til að leggja til að öllum umsóknum verði hafnað.

Í umsókn skal koma fram rökstuðningur þess að verkefni það sem sótt er um styrk vegna sé í samræmi við tilgang sjóðsins. Umsækjendur skulu sýna fram á getu til að hrinda verkefninu í framkvæmd og með umsóknum skal fylgja, eftir því sem við á, greinargóð lýsing á verkefninu, verk- og tímaáætlun, ítarleg fjárhagsáætlun (kostnaðar- og tekjuáætlun), upplýsingar um aðra fjármögnun verkefnis og upplýsingar um eignarhald og rekstrarform. Sjá nánar um starfsreglur sjóðsins á heimasíðu SSH: http://www.ssh.is/soley en þar er einnig að finna rafrænt umsóknareyðublað.

Umsóknarfrestur um styrki úr sjóðnum hefur verið framlengdur og er til og með 31. janúar 2021.
Ákvörðun um úthlutun mun liggja fyrir 15. febrúar 2021.

Samtök sveitarfélaga á höfuðborgarsvæðinu
Hamraborg 9, 200 Kópavogi
Sími: 564 1788
Netfang: ssh@ssh.is

Þúsundir Íslendinga stunda drónaflug. Þeir þurfa brátt að kynna sér reglugerð um sportið. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Drónaflugmenn þurfi vefnám og hæfnispróf

Undirbúningur að innleiðingu nýrrar Evrópureglugerðar um drónaflug er hafinn. Reglur verða hertar. Flugmenn munu þurfa að undirgangast hæfnispróf og jafnvel verklega þjálfun en það fer eftir stærð og tilgangi drónans.

SAMGÖNGUMÁL Ný Evrópureglugerð um flug dróna sem frestaðist vegna heimsfaraldursins tók gildi um áramótin og er undirbúningur að innleiðingu hennar hérlendis hafinn. Drónaflug er sístækkandi áhugamál hérlendis og flugmenn telja nú þúsundir.

„Þessi reglugerð miðar að því að auka yfirsýn yfir drónastarfsemi og að auka öryggi fólks. Þetta er mun ítarlegra regluverk en hefur verið," segir Þórhildur Elínardóttir, upplýsingafulltrúi Samgöngustofu. Evrópureglugerðin mun leysa núverandi reglugerð Íslands um fjarstýrð loftför af hólmi.

Verður drónaflugi skipt upp í þrjá meginflokka, tómstundaflug, atvinnuflug og flug stærri dróna. Þá eru undirflokkar undir hverjum flokki og flokkun eftir þyngd þeirra. Vægari reglur eru um dróna undir 250 grömmum sem eru skilgreindir af framleiðendum sem leikföng. Langflestir drónar sem seldir eru hér á landi falla í miðjuflokkinn, 250 til 2.000 grömm með myndavél og rafhlöðum. Þeim verður að fljúga í 50 metra fjarlægð frá fólki.

» Þessi reglugerð miðar að því að auka yfirsýn yfir drónastarfsemi og að auka öryggi fólks.

Þórhildur Elínardóttir, samskiptastjóri Samgöngustofu

„Í dag er kerfið þannig að skylt er að skrá dróna sem notaðir eru í atvinnuskyni. Með nýju reglugerðinni verða flugmennirnir sjálfir að skrá sig en ekki hvert og eitt tæki. Þá fá þeir númer til að merkja drónana sína," segir Þórhildur.

Mismiklar kröfur verða gerðar til flugmanna eftir stærð og gerð þeirra dróna sem þeir fljúga. Til dæmis verður þeim sem fljúga drónum undir 250 grömmum ekki gert að gangast undir þjálfun heldur munu þeir aðeins þurfa að lesa handbók framleiðandans. Ekkert aldurstakmark verður á léttustu drónunum en ef dróni vegur meira en 250 grömm verður flugmaðurinn að hafa náð 16 ára aldri.

Fyrir stærri dróna mun þurfa að undirgangast vefnámskeið með prófi og jafnvel verklega þjálfun. Það fer allt eftir þeim flokki sem drónarnir falla í. Þar sem innleiðingin er enn í vinnslu er ekki vitað á þessum tímapunkti hver mun sjá um námskeið fyrir drónaflugmenn. Drónaverslanir á Íslandi bjóða nú þegar upp á námskeið á dróna.

Drónaflug er mjög nýtt á Íslandi og íslenska reglugerðin ekki nema fjögurra ára gömul. Samkvæmt Þórhildi hafa ekki komið upp stórvægileg atriði varðandi flugið og er henni ekki kunnugt um nein slys vegna drónanna. „Eftir því sem við best vitum hafa drónaeigendur almennt séð sýnt mikla ábyrgð," segir Þórhildur. „Þessi nýja grein flugsins hefur í langflestum tilvikum gengið mjög vel."

kristinnhaukur@frettabladid.is

NEMAKORT STRÆTÓ

STRÆTÓ Í SKÓLANN

4.542 KR. / MÁN. FULLT VERÐ 54.500 KR.

STRÆTÓ.IS

Þjóðleikhúsið auglýsir eftir samstarfsverkefnum

Þjóðleikhúsið vill efna til skapandi samstarfs við leikhópa utan leikhússins í þeim tilgangi að efla sviðslistir í landinu.

Þjóðleikhúsið auglýsir eftir hugmyndum að leiksýningum sem settar yrðu upp í samstarfi leikhússins við leikhópa, leikárið 2021-2022.

Umsóknum skal skila fyrir 4. febrúar næstkomandi.

Nánari upplýsingar má finna á heimsíðu Þjóðleikhússins leikhusid.is

Þjóðleikhúsið | Hverfisgötu 19 | 101 Reykjavík | 551 1200 | leikhusid.is

Frá Afródisías í Tyrklandi.

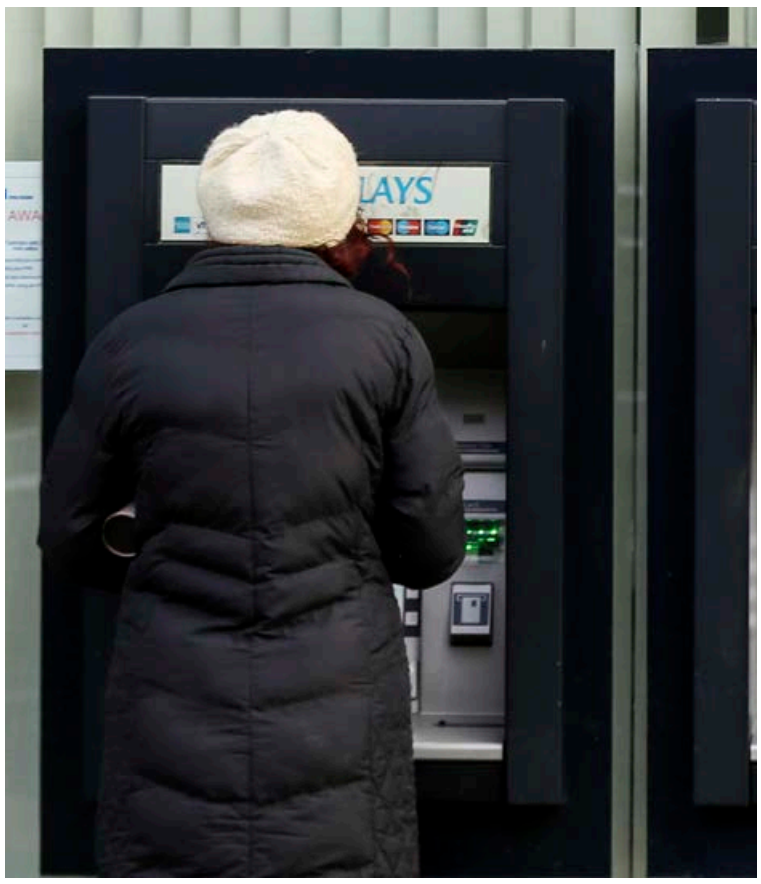
Fundu ævafornt hof Afródítu

TYRKLAND Fornleifafræðingar á vesturhluta Tyrklands hafa fundið hof frá sjöttu öld fyrir Krist helgað grísku frósemisgyðjunni Afródítu. Teymið sem uppgötvaði hofið fann hluta af styttu af konu, höggmynd af kvenmannshöfði og áletrun þar sem ritað er „Þetta er heilagt svæði“.

„Þessi fundur bendir til að það hafi verið sértrúarsöfnuður á svæðinu,“ segir Elif Koparal, fornleifafræðingurinn sem leiddi teymið, í viðtali við tyrkneska dagblaðið Hürriyet. „Söfnuðir tileinkaðir Afródítu voru vinsælir á þessum tíma.“

Teymi Koparal fann fyrst vísbendingar um hofið árið 2016, þegar það vann að rannsóknum á leifum frá ýmsum byggðum frá síðasta árþúsundi. Mörg hof voru byggð til heiðurs Afródítu, einna helst á Kýpur og grísku eyjunni Kýtereu.

Forna borgin Afródisías var nefnd eftir gyðjunni og stóð þar sem nú er Tyrkland. Borgin er í dag á heimsminjaskrá UNESCO. **– atv**



Barclays og fleiri bankar hafa varað við netglæpum. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Netglæpamenn herja á Breta eftir útgönguna

Bankar í Bretlandi og fleiri ríkjum búast við mikilli aukningu netglæpa eftir að Bretland gekk úr ESB. Nýtt sé óvissa almennings og smárra fyrirtækja um nýjar reglur. Meðal annars hafa glæpamenn rukkað fyrir heilbrigðisþjónustuskírteini, sem eru ókeypis.

BRETLAND Netglæpamenn hafa nýtt sér upplýsingaóreiðu vegna útgöngu Bretlands úr Evrópusambandinu til þess að svíkja fé út úr fólki. Þetta bætist við aukna netglæpi í landinu samfara faraldrinum. Aukningin í ár er 20 prósent.

Eitt það helsta sem glæpamennirnir nýta sér er hið nýja heilbrigðistryggingakort, GHIC, sem leysir af hólmi evrópska tryggingakortið, EHIC. GHIC gildir þó aðeins fyrir Evrópusambandslöndin 27 en ekki Ísland og önnur EFTA-lönd eins og EHIC gerði.

Bretar geta sótt um GHIC-kort ókeypis hjá breska heilbrigðiskerfinu en fjöldi vefsíðna rukkar fyrir að sækja um kortið og lýgur að fólki um umsóknarferlið. Google eyddi fjölda auglýsinga þessara síðna af leitarvél sinni eftir að bent var á þetta.

„Þegar auglýsingar brjóta skilyrði okkar fjarlægjum við þær,“ segir í yfirlýsingu Google. Síðurnar eru þó enn sýnilegar á leitarvélinni.

Á síðunum er ranglega sagt að umsókn um GHIC sé flókið og tímafrekt ferli og fólk er vanalega rukkað um 30 pund, eða rúmlega 5 þúsund krónur, fyrir þá „þjónustu“ að útvega kortið.

Bankinn Barclays gaf í desember út viðvörun til fyrirtækja og einstaklinga um að netglæpir myndu líklega aukast til muna eftir útgönguna og fólk þyrfti að vera á varðbergi. Ætti þetta sérstaklega við um lítil fyrirtæki sem hefðu ekki burði til öflugra netvarna.

„Fyrirtækjaeigendur sem þekkja ekki þær nýju reglur sem taka gildi við útgönguna gætu átt í erfiðleikum með að gera greinarmun á raunveruleikanum og svindli,“ segir Jim Winters, yfirmaður svikadeildar Barclays.

> **Fyrirtækjaeigendur sem þekkja ekki þær nýju reglur sem taka gildi við útgönguna gætu átt í erfiðleikum með að gera greinarmun á raunveruleikanum og svindli.**
>
> Jim Winters,
> yfirmaður svikadeildar Barclays

Winters segir algengt að netglæpamenn nýti sér óvissu og leggi út fleiri net.

Algengasta aðferðin sem glæpamenn hafa notað í faraldrinum er beituárásir (e. phising), það er að villa á sér heimildir til þess að veiða bankaupplýsingar, lykilorð og fleira frá fólki. Af öllum netglæpum árið 2020 voru þessir glæpir 42 prósent, og á síðasta hálfa ári hefur beituárásum fjölgað um 79 prósent. Fjórðungur glæpanna var falskar sölusíður þar sem fólki voru seldir hlutir sem voru ekki til.

Bretar og bresk fyrirtæki eru ekki einu fórnarlömbin sem netglæpamenn herja á.

Þeir sem stunda mikil viðskipti við Breta eru einnig í hættu, til dæmis nágrannar þeirra Írar. Írlandsbanki gaf út viðvörun fyrir áramót vegna þessa. Vegna mikillar óvissu þyrftu fyrirtæki að vera sérstaklega á varðbergi. Algengt sé að glæpamenn þykist vera breskir birgjar eða viðskiptamenn og segist vilja að greiðslur berist á nýjan reikning vegna útgöngunnar.

kristinnhaukur@frettabladid.is

Öryggisíbúðir Eirar til langtíma leigu Grafarvogi Reykjavík

Tveggja og þriggja herbergja vandaðar öryggisíbúðir Eirar til leigu í Grafarvogi, Reykjavík.

Eirborgir, Fróðengi 1—11, 112 Reykjavík.
Eirarhús, Hlíðarhúsum 3—5, 112 Reykjavík.

- Rólegt og notarlegt umhverfi með aðgengi að metnaðarfullri aðstöðu og þjónustu með það að markmiði að einstaklingurinn geti búið lengur heima.
- Öryggisvöktun allan sólarhringinn.
- Aðgengi að mötuneyti og félagsmiðstöð.
- Góðar gönguleiðir í nágrenninu.

Hafið samband í síma 522 5700 milli 8 og 16 virka daga eða pantið gögn og nánari upplýsinar ásamt skoðun á netfangið sveinn@eir.is

Eir öryggisíbúðir ehf.
Hlíðarhúsum 7, 112 Reykjavík. ☎ 522 5700

Nýr ID.3

Rafmögnuð upplifun!

Verð frá
5.190.000 kr.

#NúGeturÞú

Forbókaðu reynsluakstur á **www.hekla.is/reynsluakstur**

ID.3 í Reykjavík.

Vistvænn ferðamáti

Rafmögnuð akstursafköst, tækni og tímamótahönnun. ID.3 fæst með tveimur rafhlöðustærðum sem gera drægnina frá allt að **420 km til allt að 550 km** skv. WLTP. Nýr ID.3 endurspeglar óskir viðskiptavina í gæðum, þægindum, rými og tækni. Aðstoðarkerfin gera aksturinn öruggari, skemmtilegri og einfaldlega betri. Með appinu getur þú svo valið að fara inn í hlýjan bíl alla morgna. Framtíðin er reiðubúin og hún bíður þín.

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

FIMM ÁRA ÁBYRGÐ HJÁ HEKLU
5

Veldu þinn uppáhalds ID.3 á
www.hekla.is/volkswagensalur

www.volkswagen.is

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

Landráð

Jón Þórisson
jon@frettabladid.is

Til eru þeir sem telja Bandaríkin vöggu lýðræðis. Fráfarandi forseti hefur fátt gert til að styrkja landið í sessi í þeim efnum. Þvert á móti hefur hann ólmast eins og óþægur krakki í aðdraganda og kjölfar forsetakosninganna í nóvember gegn þeirri niðurstöðu sem þar fékkst, því hann gat ekki horfst í augu við vilja meirihluta kjósenda.

Enn lifir rúm vika af valdatíð Trumps í Hvíta húsinu. Þar hefur hann setið sleitulaust í fjögur ár og þaðan hefur hann staðið fyrir hverju furðumálinu á fætur öðru. Veggurinn sem hann vildi setja upp á landamærunum við Mexíkó var sennilega fyrsta dellumakið og fleiri voru á sömu lund. Í fersku minni er þrugliið í forsetanum og fálmið þegar heimsfaraldurinn tók að breiðast um landið og má leiða að því rök að þau viðbrögð hafi kostað mannslíf.

Vera má að Trump hafi komið einhverju góðu til leiðar en vitleysan yfirskyggir það allt, ef eitthvað er. Steininn tók svo úr á miðvikudag þegar stjórnlaus rumpulýður ruddist inn í þinghúsið í Washington þar sem deildir þingsins voru í óðaönn að staðfesta niðurstöðu forsetakosninganna – allt að áeggjan forsetans, sem jós olíu í allar áttir á eld andspyrnu gegn lýðræðinu. Yfirlýsingar hans um að viðurkenna ekki úrslit kosninganna og að þau hafi verið illa fengin, mögnuðu upp múgæsinguna sem leiddi til að gerð var árás á þinghúsið og tilræði gert gegn lýðræðinu.

Á þessu ber Trump einn ábyrgð með innistæðulausum ásökunum, sem hefur verið hrundið fyrir hverjum dómstólnum á fætur öðrum. Þegar forystumaður þjóðar hagar sér þannig er það varla nokkuð nema landráð. Þetta mál og aðdragandi þess hefur hlotið fordæmingu þjóðarleiðtoga um allan hinn vestræna heim. Núlifandi fyrrverandi forsetar Bandaríkjanna eru meðal þeirra sem fordæmt hafa atlöguna.

Lýðræði er sáttmáli þjóðar og þegar leiðtogi hennar, jafnvel þó á förum sé, vegur beinlínis að þeim sáttmála getur illa farið. Brestir í sáttmálanum sem af því hljótast geta kynt bál svo stórkostlega að ekkert fáist við ráðið. Borgarastríð hefur brotist út af minna tilefni.

En atburðirnir í þinghúsi Washingtonborgar í vikunni eru ekki einsdæmi og ekki þarf að líta langt til að finna eins konar hliðstæðu. Veturinn 2008 var ófriðlegt á Austurvelli. Daglega safnaðist þar saman fólk sem fann reiði sinni útrás með því að berja í búsáhöld og gera hróp að þinghúsinu og þeim sem þar voru inni. Þetta var viðkvæm staða og menn óttuðust stigmögnun. Ekki síst að ráðist yrði inn í þinghúsið.

Og að því kom þegar hópur fólks ruddi sér braut þangað inn. Framganga þingmanns var til umfjöllunar í fjölmiðlum á þessum tíma og gagnrýndi formaður Landssambands lögreglumanna hann fyrir framgöngu hans við mótmælin. Í stað þess að fylgja tilmælum um að halda sig frá gluggum hússins hafi þingmaðurinn staðið úti við glugga og hvatt mótmælendur til dáða. Síðar varð þessi þingmaður ráðherra.

Þeir leynast víða landráðamennirnir.

Þegar forystumaður þjóðar hagar sér þannig er það varla nokkuð nema landráð.

Gunnar

Mín skoðun Sif Sigmarsdóttir

Brennivargar í slökkviliðsbúningi

Sögur eru ekki allar skrifaðar á blað. Sumar lifa aðeins í hugum fólks. Slíkur skáldskapur getur þó fuðrað upp jafnfljótt og pappír á bókabrennu.

Öldungadeildarþingmaðurinn James Lankford stóð hnarreistur í þinghúsinu í Washington síðastliðinn miðvikudag við upphaf ræðu þar sem hann hugðist krefjast þess að úrslitum forsetakosninganna yrði hnekkt. Hann hafði ekki fyrr hafið upp raust sína en aðstoðarmaður stöðvaði hann og hvísladi: „Mótmælendur eru komnir inn í bygginguna.“ Lankford, heitur stuðningsmaður Trumps og samsæriskenninga hans um kosningasvik, virtist brugðið við fréttir af innrás skoðanasystkina sinna. „Takk fyrir,“ sagði hann skelkaður og bjóst til að flýja þingsalinn.

Það sem ekki er til

Fyrir um 70.000 árum varð stökkbreyting í heila mannsins. Í kjölfarið tóku tungumálahæfileikar tegundarinnar óvæntum framförum. Í stað þess að tjá sig aðeins um það sem við blasti í raunheimum – tré, steina, vatnsból og ljón sem lágu í leyni – fór maðurinn að geta tjáð sig um hluti sem ekki voru til í alvörunni. Hann fór að spinna upp sögur.

Í metsölubók sinni Sapiens – mannkynssaga í stuttu máli leiðir ísraelski sagnfræðingurinn Yuval Noah Harari að því líkur að hæfileiki mannsins til uppspuna liggi yfirburðum hans til grundvallar. Harari segir þennan eiginleika valda því að maðurinn geti unnið í stærri hópum en nokkur önnur dýrategund. Þúsundir, jafnvel milljónir einstaklinga, geti sameinast um sögu og unnið að sameiginlegu markmiði í krafti hennar. Sem dæmi um sögur, hluti sem ekki séu til í alvörunni heldur fyrirfinnist aðeins í sameiginlegum hugarheimi mannsins, nefnir Harari þjóðríki, lög, guð, peninga og lýðræði.

En hvernig fær maður fólk til að trúa á eitthvað sem er ekki til? Regla númer eitt samkvæmt Harari er að viðurkenna aldrei að um uppspuna sé að ræða.

Blind trú

Í vikunni ruddust stuðningsmenn Donalds Trump Bandaríkjaforseta inn í Bandaríkjaþing. Kölluðu margir uppátækið tilraun til valdaráns. Árásin var gerð að áeggjan forsetans sjálfs, en vikum saman hefur hann haldið fram tilhæfulausum staðhæfingum um að kosningasvindl hafi kostað hann sigur í forsetakosningunum sem fram fóru í nóvember síðastliðnum. Fáir innan Repúblikanaflokksins fordæmdu lygilegar ásakanir Trumps opinberlega. Margir sáu þvert á móti hag sínum borgið að fylkja sér að baki forsetanum og éta þær upp eftir honum. Það virtist ekki skipta menn máli þótt þeir væru röngum megin sögunnar, svo lengi sem þeir sjálfir komust á spjöld hennar.

En lygar hafa afleiðingar. Það er ekki hægt að pönkast endalaust í lýðræðinu og ætlast til að það haldi.

Síðastliðinn miðvikudag tóku loks að renna tvær grímur á Repúblikana. Eftir fólskulega árás á hjarta lýðræðisins hætti fyrrnefndur James Lankford við að mótmæla kjöri Joes Biden í embætti forseta, eins og hann hafði ætlað sér. Starfslið Trumps í Hvíta húsinu segir nú upp störfum í hrönnum. Repúblikanar keppast loks við að afneita Trump. Þykir mörgum seint í rassinn gripið. Þarna fari brennivargar klæddir sem slökkviliðið.

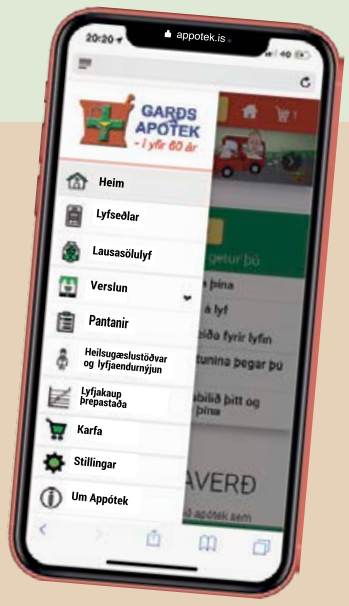
Lýðræðið er saga, hugarburður mannsins. Það er hins vegar rangt hjá Yuval Noah Harari að til að viðhalda því þurfum við að fela þá staðreynd. Þvert á móti stafar lýðræðinu ekki meiri ógn af neinu en einmitt blindri trú á tilvist þess. Ekkert er lýðræðinu hættulegra en þegar við förum að halda að það sé náttúrulögmál, óhagganleg staðreynd. Lýðræðinu er ógnað þegar við gleymum því að það er skáldskapur, samningur manna á milli sem þarf að heiðra svo að hann haldist í gildi. Um leið og við hættum að virða leikreglur lýðræðisins fuðrar það upp.

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*

Appotek.is

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

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



Í Appótekinu (appotek.is) getur þú:

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

Í Appótekinu getur þú einnig:

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

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

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

GARÐS APÓTEK -rétt leið

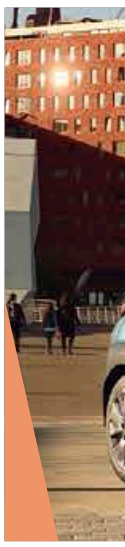
APPÓTEK GARÐS APÓTEKS

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

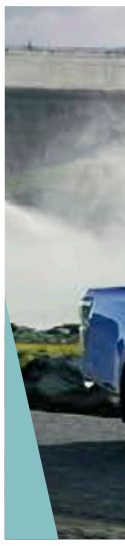
Upphafið að ánæg

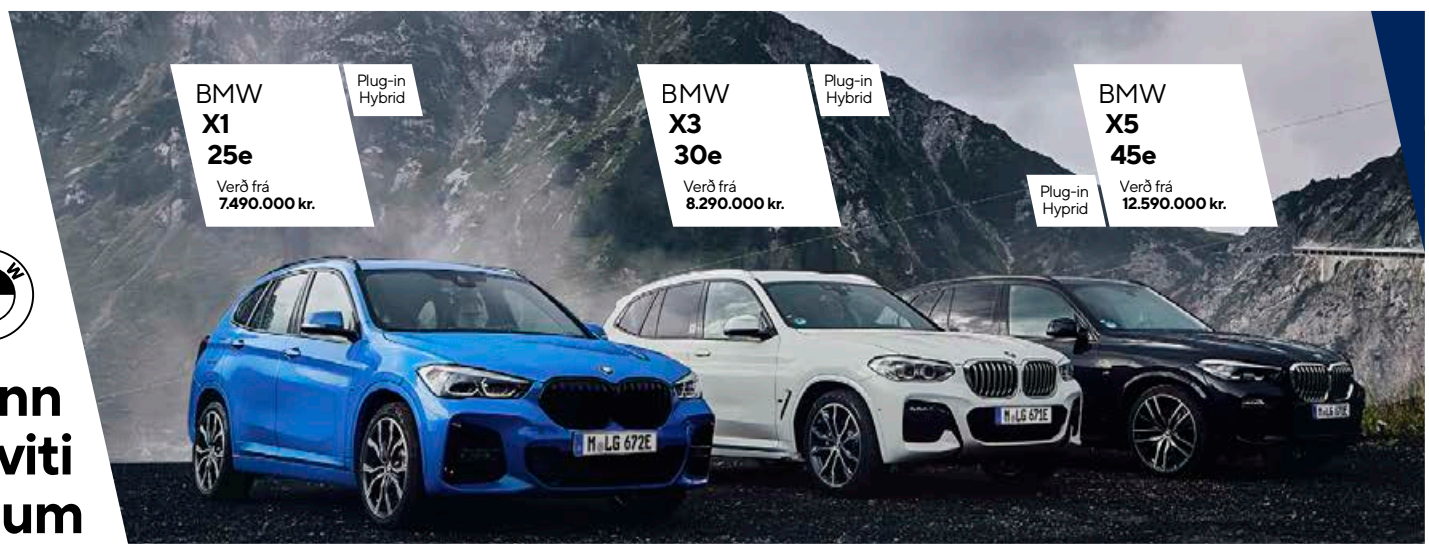
Byrjaðu rafmagnað líf með MG

Sjö ára ábyrgð



Raf-magnaður glæsileiki





Hlaðinn hugviti og gæðum

Magn
í tíu á

Landsins mesta úrval rafbíla

Hjá BL getur þú valið um 24 mismunandi tegundir og gerðir hreinna rafbíla, Hybrid eða Plug-in Hybrid.

Heimsending á reynsluakstri

Þú getur óskað eftir að fá reynsluakstursbíl af flestum tegundum okkar sendan heim að dyrum og við sækjum hann svo til þín aftur. Um leið er tilvalið að láta okkur taka gamla bílinn þinn í söluskoðun á meðan þú mátar þig við þann nýja.

Allir bílar kolefnisjafnaðir

Í samstarfi við Kolvið kolefnisjöfnum við alla selda nýja bíla. Þess vegna plöntuðum við 14.000 trjám á síðasta ári til að búa í haginn fyrir bætt loftgæði og enn bjartari framtíð. Markmið okkar er að allir bílar sem við seljum séu kolefnisjafnaðir til að flýta fyrir þróun sífellt sjálfbærari samgangna.

gjulegra ferðalagi!

Sjö ára ábyrgð á öllum Hyundai

HYUNDAI

Fimm stjörnu bylting í pallbílum

ISUZU

Bíll ársins var bara byrjunin

JAGUAR

naður leiðtogi r

Raf-magnað ár hjá Renault

RENAULT

Á þriðja þúsund rafbíla seldir

Frá því fyrsti Nissan LEAF kom til landsins og rafbílavæðingin byrjaði fyrir alvöru hefur BL verið í fararbroddi hér á landi þegar kemur að framboði, fræðslu og þjónustu við eigendur rafbíla. Við veitum einnig ráðgjöf og þjónustu við val á heimahleðslustöðvum.

BL lengir ábyrgðina

Við höfum lengt ábyrgðartíma flestra bíltegunda okkar. Kynntu þér lengri ábyrgð og framúrskarandi þjónustu á bl.is.

BL ehf
Sævarhöfða 2, 110 Rvk. / 525 8000

Jaguar / Land Rover
Hesthálsi 6-8, 110 Rvk. / 525 650

Hyundai
Kauptúni 1, 210 Garðabæ575 1200

BL

MENNTAMÁLASTOFNUN

Menntamálastofnun óskar eftir samstarfi

Menntamálastofnun óskar eftir samstarfi við kennara um þróun verkefna í málnotkun fyrir samræmd könnunarpróf í 4., 7. og 9. bekk.

Hjá Menntamálastofnun eru samræmd könnunarpróf í stöðugri þróun en þeim er ætlað að endurspegla áherslur í aðalnámskrá grunnskóla. Við gerð prófatriða er beitt faglegum og öguðum vinnubrögðum og prófatriði markvisst búin til þannig að þau reyni á tiltekna færni með tilteknum hætti.

Hugmyndin með samstarfinu er að fá nokkra reynda íslenskukennara í afmarkaða vinnu við gerð nýrra prófatriða.

Gert er ráð fyrir að verkefnið verði unnið í verktakavinnu og ákveðinn sveigjanleiki er á því hvenær það er unnið.

Nánari upplýsingar veita Sverrir Óskarsson, sviðsstjóri matssviðs sverrir.oskarsson@mms.is og Inga Úlfsdóttir, prófræðingur, inga.ulfsdottir@mms.is.

Mikill áhugi að utan

Áhugi að utan varð til þess að Kraftlyftingasambandið skoðaði að fá erlenda dómara á RIG með tilheyrandi sóttvarnaaðgerðum, en mótið verður innlent.

KRAFTLYFTINGAR Kraftlyftingasamband Íslands var með það til skoðunar að reyna að finna alþjóðlega dómara sem voru búnir að fá kórónaveiruna í von um að geta haldið mót með alþjóðlega vottun í byrjun árs, en búið er hætta við þær áætlanir. Þetta staðfesti Gry Ek Gunnarsson, formaður Kraftlyftingasambandsins í samtali við Fréttablaðið. Það er því stefnt að því að halda innlent mót á Reykjavíkurleikunum, ef þeir fá að fara fram undir lok mánaðarins.

„Við vorum að láta okkur dreyma um það að halda alþjóðlegt mót, til þess þyrftum við að fá dómara að utan, en erum hætt við það. Það er enginn grundvöllur fyrir því þegar verið er að setja hertar reglur í Evrópu og veiran er í sókn að ferðast til Íslands," segir Gry Ek.

„Við fundum fyrir miklum áhuga erlendis. Það voru einstaklingar sem voru mjög æstir að koma, tilbúnir að sitja í gegnum sóttkví bara til þess eins að fá að keppa á alþjóðlegu móti. Óþreyjan eftir því að keppa er orðin það mikil innan kraftlyftingahreyfingarinnar."

Júlían J. K. Jóhannsson með lyftu á RIG á síðasta ári. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Búið er að gefa leyfi fyrir keppnisíþróttum á nýjan leik undir ákveðnum skilyrðum og er því stefnt að því að innanlandsmót í kraftlyftingum verði hluti af Reykjavíkurleikunum í janúar.

„Miðað við upplýsingarnar sem komu út í gær stefnum við að því að halda mót á RIG. Allt okkar fólk er búið að bíða spennt, enda allt of langt liðið frá síðasta móti."

kristinnpall@frettabladid.is

OPIÐ FYRIR UMSÓKNIR UM LEIGUÍBÚÐIR Í VOGABYGGÐ

Bjarg íbúðafélag hefur opnað fyrir umsóknir um leiguíbúðir við Bátavog í Vogabyggð í Reykjavík.

Umsóknir og nánari upplýsingar á heimasíðu félagsins **www.bjargibudafelag.is**

BJARG ÍBÚÐAFÉLAG

BSRB

Ýmir Örn verst gegn Portúgal í fyrri leik liðanna í vikunni. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Þurfum að fá stöðuga markvörslu allan leikinn

HANDBOLTI Íslenska karlalandsliðið í handbolta mætir á morgun Portúgal í öðrum leik liðanna af þremur á stuttum tíma, en liðin leiða saman hesta sína að Ásvöllum í undankeppni EM 2022. Liðin áttust við ytra í miðri viku en þá fór portúgalska liðið með tveggja marka sigur af hólmi. Fréttablaðið fékk Ágúst Þór Jóhannsson, þjálfara kvennaliðs Vals og aðstoðarþjálfara íslenska kvennalandsliðsins, til þess að rýna í leik liðanna og spá í spilin fyrir framhaldið.

„Mér fannst tempóið svolítið hægt í sóknarleiknum í fyrri hálfleik en það batnaði í seinni hálfleik og þá var það aðallega slæm nýting í dauðafærum sem varð okkur að falli. Ég held að Guðmundur [Þórður Guðmundsson, þjálfari íslenska liðsins] sé aðallega að fara yfir seinni bylgjuna í hraðaupphlaupum milli leikja hvað sóknarleikinn varðar. Við erum að spila þar krossblokk sem þarf að fínstilla enn frekar," segir Ágúst Þór um spilamennsku Íslands í Portúgal á miðvikudagskvöldið síðastliðið.

„Ef við snúum okkur að varnarleiknum þá fannst mér hann heilt yfir fínn í leiknum. Það er kannski helst að við þurfum að fara yfir hvernig við verjumst þegar þeir spila sjö á sex. Við náðum að gera það vel þegar við mættum þeim á EM fyrr á þessu ári en það munaði mikið um þegar Alexander [Petersson] fór meiddur af velli. Varnarleikurinn hægra megin var ekki nægilega sterkur þegar hans naut ekki við. Svo verðum við að fá stöðugri markvörslu allan leikinn. Ágúst Elí [Björgvinsson] hrökk í gang undir lokin en við þurfum jafnari vörslu," segir þjálfarinn þrautreyndi.

„Mér fannst Elvar Örn [Jónsson] eiga góðan leik í Portúgal og Viggó Kristjánsson átti góða innkomu. Bjarki Már [Elísson] skilaði prýðilegu verki en hann þarf hins vegar nýta færin sín betur. Sama má segja um Sigvalda Björn [Guðjónsson] í hinu horninu. Klúðrin af vítalínunni voru líka dýr.

Svo finnst mér Gísli Þorgeir [Kristjánsson] mega fá aðeins meira traust. Gísli Þorgeir þarf að skynja það að hann þurfi ekki að sanna sig þegar hann kemur inn. Mér fannst hann fara full snemma í árásir og klippingar og það vantaði aðeins meiri ró í aðgerðir hans," segir Ágúst. – **hó**

reitir.is

Yfirsýn yfir efnahaginn og sundin blá

Til leigu 338 m² skrifstofurými á 2. hæð á Laugavegi 182.
Björt rými með vönduðum innréttingum í fallegu húsi með bílakjallara.

Nánari upplýsingar á **reitir.is/skrifstofur** og hjá Halldóri Jenssyni sölustjóra á **halldor@reitir.is** eða í síma 840 2100.

REITIR
FASTEIGNAFÉLAG

FRÉTTABLAÐIÐ
HELGIN
9. JANÚAR 2021 LAUGARDAGUR

Þau Árni og Sesselja hafa unnið saman frá árinu 2007 að hvatningu til aukinna hjólreiða en einnig hefur Árni séð um ástandsskoðun reiðhjóla í skólum, á vinnustöðum og víðar undir merkjum Dr. Bæk. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Auðvelt að hjóla í bænum

Þau **Árni Davíðsson** og **Sesselja Traustadóttir** hafa um árabil unnið að hvatningu til aukinna hjólreiða hér á landi og í vetur standa þau enn eitt árið fyrir hjólatúr frá Hlemmi annan hvern laugardag og eru allir velkomnir.

Björk Eiðsdóttir
bjork@frettabladid.is

Í huga margra er janúar ekki tíminn til hjólaferða en með því að setja nagla undir hjólið eru hjólreiðafólki flestir vegir færir.

„Naglar á reiðhjóli gera hjólreiðar mjög öruggar jafnvel í glerhálku þótt auðvitað þurfi að miða hraða og beygjur við aðstæður," segir Árni og Sesselja bætir við að alla jafna sé best að vera á nöglum ef hálka er úti eða útlit fyrir hálku. „Ef það er þíða geta menn sem best sleppt nöglunum, jafnvel um hávetur."

Markmiðið með laugardagsvetrarferðunum segja þau vera að hittast og sjá hversu auðvelt sé að hjóla í bænum.

„Að hjóla getur verið félagslegur viðburður. Þegar maður hjólar með öðrum verður það alltaf í góðra vina hópi jafnvel þótt menn þekkist lítið þegar lagt er af stað," segir Sesselja.

Ferðirnar hefjast upp úr klukkan tíu annan hvern laugardagsmorgun og eru hjólaðar mismunandi leiðir um borg og bý eftir rólegum götum og stígum í eina til tvær klukkustundir.

„Oft er auglýstur einhver sérstakur áfangastaður eða eitthvað sem við skoðum á leiðinni og oftast tengist það einhverju varðandi hjólreiðar, samgöngur eða skipulag," segir Árni.

> AÐ HJÓLA GETUR VERIÐ FÉLAGSLEGUR VIÐBURÐUR. ÞEGAR MAÐUR HJÓLAR MEÐ ÖÐRUM VERÐUR ÞAÐ ALLTAF Í GÓÐRA VINA HÓPI JAFNVEL ÞÓTT MENN ÞEKKIST LÍTIÐ ÞEGAR LAGT ER AF STAÐ.

Nóg að mæta með hjól

Bæði eru þau sammála um að ferðirnar eigi að henta flestum sem hafa aðgang að hjóli og treysta sér til að hjóla nokkra kílómetra.

„Mikið er lagt upp úr spjalli, samveru og rólegri ferð. Það má segja að þessar ferðir séu ekki hugsaðar sem ferðir til hjólaæfinga. Það sem kannski gerir þessar ferðir aðeins öðruvísi en hjá öðrum er að við hjólum jafnt á rólegum götum eins og á stígum enda eru götur með 30 kílómetra hámarkshraða hentugar til hjólreiða og reiðhjólið er ökutæki sem ætlast er til að sé notað á götunum," útskýrir Sesselja.

Fyrsta laugardagsferðin var farin 2. október árið 2010 og hefur þeim síðan verið haldið úti alla vetur frá byrjun október til enda apríl. Þau segja fjölbreyttan hóp hafa mætt í gegnum tíðina en að flestir séu á aldursbilinu 40-70 ára.

„Við vildum gjarnan sjá fleira yngra fólk. Tíminn var hugsaður svo fjölskyldufólk gæti skotist í hjólaferð og átt síðan tímann eftir hádegið með fjölskyldunni," segir hún.

„Það er oft sama fólkið sem mætir heilan vetur og sumir koma jafnvel vetur eftir vetur. Það er samt ekki markmiðið í sjálfu sér, þvert á móti er sóst eftir nýju fólki í hvert skipti."

Ekki þarf sérstakan útbúnað til að taka þátt, nóg er að eiga hjól og henta ferðirnar öllum gerðum hjóla.

Ekki farið hratt yfir

„Það er ekki farið hratt yfir og hraði miðaður við hægasta mann," segir Árni. „Það er kannski best að fólki líði vel á hjólinu sínu og gott að vera á nagladekkjum ef það er hálka. Þægilegur og hæfilega hlýr fatnaður er góður til að klæða sig í. Það er gott að vera vel búinn til handa og fóta því kuldinn mæðir mest á þessum útlimum. Yfir háveturinn er svo gott að hafa ljós á hjólinu að framan og aftan þótt það eigi að heita að það sé dagur þegar ferðirnar eru farnar."

Þetta er ellefta árið sem staðið er fyrir laugardagshjólaferðunum og hefur fjölbreyttur hópur mætt. MYND/AÐSEND

Fyrsta ferðin

9. janúar – Hjólað um miðborgina

Í fyrstu ferðinni eftir áramót er ætlunin að hjóla um miðborgina og sjá hvernig hún er að þróast fyrir þá sem hjóla. Hjólað verður í um einn og hálfan tíma og stoppað nokkuð víða.

Nánari upplýsingar: lhm.is/hjolaferdir.

Letin rak mig á hjólið

Árni er formaður Landssamtaka hjólreiðamanna. „Ég byrjaði að hjóla sem barn en hætti um 14 ára aldurinn en byrjaði svo aftur 21 árs á þriggja gíra DBS-hjóli sem ég keypti mér. Ég hafði labbað úr og í skóla og vinnu frá fyrstu tíð og var einfaldlega fljótari á hjólinu. Letin rak mig á hjólið," segir Árni í léttum tón.

Hefur ekki stoppað

Sesselja hefur unnið að fjölmörgum verkefnum til að hvetja til hjólreiða undir merkjum Fjallahjólaklúbbsins, Landssamtaka hjólreiðamanna og Hjólafærni. Hún fór ekki að stunda hjólreiðar fyrr en á fullorðinsárum þegar hún flutti í Laugarneshverfið. „Þá var Hjólað í vinnuna að hefjast og ég hjólaði af stað og hef varla stoppað síðan. Ég er nánast eingöngu á rafmagnshjólum nú til dags, nytjahjólum, rafskútum og einstaka sinnum á hefðbundnu hjóli."

MÁNUDAG 19:10

Kjötætur óskast

Stórskemmtileg þáttaröð um samfélagstilraun sem reynir á þolrifin hjá erkikjötætum og matvöndum börnum og fullorðnum. Fjórar íslenskar fjölskyldur gerast grænkerar í 4 vikur til að minnka kolefnisspor sitt. Hópurinn fer í ýmsar rannsóknir í ferlinu og útkoman kemur verulega á óvart.

Tryggðu þér áskrift á **stod2.is**

25% AFSLÁTTUR

ALEXA
Vandaður borðstofustóll.
Svart, brúnt eða hvítt ekta leður.

26.243 kr. ~~34.990 kr.~~

30% AFSLÁTTUR

35% AFSLÁTTUR

EVELYN
Skemmtilegur borðstofustóll.
Ólívugrænt eða grátt velúráklæði.

9.094 kr. ~~13.990 kr.~~

KARUP
Borðstofustóll.
Svart beyki og grátt áklæði.

30% AFSLÁTTUR

24.493 kr. ~~34.990 kr.~~

PASSO
Borðstofuborð með endingargóðri keramikborðplötu og svörtum viðarfótum. Stækkanlegt í 300 cm með tveimur 50 cm stækkunum sem fylgja og geymast inni í borðinu þegar þær eru ekki í notkun. Stærð: 100 x 200/300 x 75 cm

160.993 kr. ~~229.990 kr.~~

30% AFSLÁTTUR

ERIS
Borðstofustóll.
Hvítur með samlitum fótum.

6.993 kr. ~~9.990 kr.~~

30% AFSLÁTTUR

OSLO
Skemmtilegur sófi í klassískum stíl. Rústrautt fallegt sléttflauel og viðarlitir fætur. Stærð: 234 x 91 x 80 cm

181.993 kr. ~~259.990 kr.~~

15% AFSLÁTTUR

CLEVELAND
Hornsófi með tungu. Hægri eða vinstri tunga. Slitsterkt antrazit áklæði. Stærð: 308 × 140/203 × 81 cm

161.492 kr. ~~189.990 kr.~~

20% AFSLÁTTUR

BILOXI
Biloxi sófinn fæst í gráu og bláu Danny áklæði, ljósgráu og búrgúndí rauðu Diva áklæði og þremur litum af sléttflaueli. Þéttur og góður svampur gerir sófan þægilegan. Vegna skemmtilegrar hönnunar fær sófinn verðskuldaða athygli. 47 cm sethæð. Stærð: 200 x 80 x 84,5 cm

79.992 kr. ~~99.990 kr.~~

30% AFSLÁTTUR

ALLIR PÚÐAR – MIKIÐ ÚRVAL

BROSTE TREE LUKTIR

50% AFSLÁTTUR

BROSTE BEND KERTI

30% AFSLÁTTUR

Reykjavík Bíldshöfði 20
11 – 18 virka daga
11 – 17 laugardaga
13 – 17 sunnudaga

Akureyri Dalsbraut 1
11 – 18 virka daga
11 – 16 laugardaga

Ísafjörður Skeiði 1

www.husgagnahollin.is
558 1100

Upplýsingar í auglýsingunni eru birtar með fyrirvara um prentvillur.

RISA ÚTSALA

VEFVERSLUN
www.husgagnahollin.is
ALLTAF OPIN

Allt að 60% afsláttur

AVILA
Glæsilegur hornsófi í Avila línunni. Armar eru breiðir og þægilegir. Setpullur eru háar og í hluta baks er saumað tíglamynstur sem gefur bæði sérstakt útlit og bronslitan glampa í vissu ljósi. Fætur eru úr svörtum járnbogum. Stærð: 276 × 210 × 77 cm

224.993 kr.
~~299.990 kr.~~

25% AFSLÁTTUR

15% AFSLÁTTUR

HAVANA
Glæsilegur og þægilegur hægindastóll úr vönduðu, ekta leðri. Stóllinn er á krómuðum snúningsfæti. Flottur einn og sér og líka sem stakur stóll við sófasett.

101.992 kr. ~~119.990 kr.~~

EDE
3ja sæta sófi og stóll í Ede línunni í dökkgráu áklæði. Set- og bakpullur eru þykkar og þægilegar. Fætur eru úr bogadregnu, svörtu járni. Glæsileg, tímalaus hönnun.

3ja sæta, áklæði: 205 x 95 x 82 cm
83.994 kr. ~~139.990 kr.~~

Stóll í áklæði: 93 x 95 x 82 cm
53.994 kr. ~~89.990 kr.~~

40% AFSLÁTTUR

20% AFSLÁTTUR

ALBA
Hægindastóll með eða án skemils. Svart eða ljósgrátt leður.

Stóll	Skemill
87.992 kr.	23.992 kr.
~~109.990 kr.~~	~~29.990 kr.~~

VEFVERSLUN
www.husgagnahollin.is
OPIN ALLAN SÓLARHRINGINN

HÚSGAGNA HÖLLIN

Kristborg Bóel hefur stundað mikla sjálfsvinnu undanfarin ár eftir tvo skilnaði, þrot og uppgjör við erfiða æsku. ADHD-greining á fullorðinsárum breytti að hennar sögn öllu. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Vináttan grípur mann alltaf

Kristborg Bóel Steindórsdóttir lauk nýverið við gerð sjónvarpsþátta um vináttu. Vinir eru hennar fjölskylda jafnt sem ættingjar, en hún ólst upp á alkóhólísku heimili og leið sem hún hefði dottið ofan í rangt hreiður.

Björk Eiðsdóttir
bjork@frettabladid.is

Kristborg Bóel býr í lítilli, fallegri íbúð í Norðurbæ Hafnarfjarðar ásamt yngsta syni sínum, sex ára.

„Getum við munað eftir að tala um mikilvægi góðra stjúptengsla?“ Þannig hljóðuðu skilaboð sem Bóel, eins og hún er oftast kölluð, sendi mér þegar ég var á leiðinni til hennar. Sonurinn hafði vaknað hálfslappur og því ekki ráðlagt að hann færi í skólann og þar sem barnsfaðir Bóelar býr ásamt „hinni mömmunni,“ eins og Bóel sjálf kýs að kalla konu hans, í þar næsta húsi var það auðsótt að drengurinn færi til hennar í dag á meðan Bóel sinnti viðtali og myndatöku.

Vináttan grípur mann alltaf

Á fimmtudagskvöldið hóf göngu sína í Sjónvarpi Símans þáttaröðin Vinátta undir stjórn Bóelar, en hugmyndina fékk hún ásamt vinkonu sinni sólríkan dag sumarið 2019 þar sem þær sátu á kaffihúsi. Bóel hafði þá nýlokið við að skila af sér sjónvarpsseríunni Ást sem sýnd var á sömu stöð síðasta haust, en fleira var ekki í pípunum.

„Þrjár konur upp úr áttræðu komu þá að og settust saman, við María vinkona mín dáðumst að þeim og fylgdumst með þegar ein fór inn og kallaði til vinkvenna sinna: „Stelpur eigum við kannski að fá okkur hvítvín?“

María leit þá á mig, sem hafði nýsleppt orðunum að mig langaði að gera aðra sjónvarpsseríu, en vissi bara ekki um hvað, og sagði: „Ástin getur komið og farið en það sem grípur mann alltaf er vináttan!“

Ég hringdi beint í Pálma Guðmundsson stjórnanda Sjónvarps Símans og bað hann um fund sem ég svo mætti á með nánast aðeins eitt orð: Vinátta. Hann hafði trú á hugmyndinni enda ótrúlegt að enginn hafi gert sjónvarpsþætti um vináttu.“

Bóel fékk svo Sagafilm til að sinna framleiðslu þáttanna og um síðustu áramót settist hún niður með Álfheiði Mörtu Kjartansdóttur, leikstjóra og Tinnu Jóhannsdóttur sem er yfir dagskrárdeildinni og varð afraksturinn sex þættir um vináttuna frá fjölmörgum hliðum.

Í sex barna bekk í grunnskóla

Bóel er fædd og uppalin á Stöðvarfirði og í 10. bekk var hún send á Eiða í heimavistarskóla, en vegna fámennis var grunnskólinn á Stöðvarfirði ekki með 10. bekk.

„Við vorum bara sex krakkar í bekknum, fjórar stelpur og tveir strákar. Það var því ekkert sérstakt val um vini,“ segir Bóel, sem þó heldur enn góðu sambandi við Hörpu, eina bekkjarsysturina. „Það má segja að hún þekki mig best allra minna vina enda þekkt mig lengst. En ég er þó ekkert á því að æskuvinátta sé alltaf hið æðsta form vináttu. Í seinni tíð kynnist maður frekar fólki sem líkist manni sjálfum, enda er það oftast í gegnum vinnu eða áhugamál og á ég fjölmargar vinkonur sem ég hef kynnst á fullorðinsárum. Meira að segja á ég einn mjög góðan strákavin en við reyndum upphaflega að vera kærustupar árið 2015,“ segir Bóel í léttum tón og bætir við að fljótt hafi komið í ljós að þau ættu að vera eitthvað allt annað en par.

Bóel ólst upp á Stöðvarfirði. Þar leið henni aldrei nægilega vel, nú hefur hún komið sér og syni sínum vel fyrir í snoturri íbúð í norðurbæ Hafnarfjarðar.

„Ég kem úr lítilli fjölskyldu í litlu þorpi en þráði alltaf stóra, ítalska fjölskyldu. Bræður mínir tveir eru töluvert eldri en ég svo ég elst upp sem nokkurs konar einkabarn. Þó þeir hafi alltaf passað upp á mig voru þeir tveir nánir og ég bara þetta litla skrípi sem þeir skildu ekki. Ég lít því á mína nánustu vini sem hluta af minni fjölskyldu og til að mynda er María vinkona skráð sem minn nánasti aðstandandi ef eitthvað kemur upp á,“ útskýrir Bóel, en alkóhólismi og ákveðið afskiptaleysi sem oft tengist honum, einkenndu æsku hennar og uppvöxt.

Beið eftir að komast burt

„Eftir að ég komst til vits og ára hefur mér oft liðið eins og ég hafi dottið niður í vitlaust hreiður. Eins og storkurinn hafi hreinlega misst mig niður á rangan stað. Það er svo oft sem ég hef ekki skilið þau og þau ekki mig, hugmyndir okkar og leiðir í lífinu hafa aldrei samræmst,“ segir Bóel um sína nánustu fjölskyldu. „Þau hafa öll búið fyrir austan alla tíð; bræður mínir eru trillusjómenn og mamma vann alltaf í verslun-inni. Þetta er auðvitað bara frábært og nægir þeim en ég gat aldrei beðið eftir að komast burt,“ segir hún og tekur fram að þannig sé hún þó ekki að hallmæla neinum enda þyki henni afar vænt um fjölskyldu sína.

Mistök að flytja aftur austur

Bóel var aðeins 19 ára gömul þegar hún flutti til Reykjavíkur með fyrrum sambýlismanni sínum sem hún á þrjú börn með, en alls á Bóel fjögur börn.

„Árið 2007 ákváðum við svo að gefa því séns að flytja aftur austur, þá til Reyðarfjarðar, þegar álverið opnaði og við fengum þar góð störf. Ég vissi að það var rangt fyrir mig að fara aftur austur en lét tilleiðast að prófa.“

Bóel segir sérlega minnisstætt þegar pökkunarfyrirtæki Alcoa kom að ganga frá flutningum. „Ég sat þarna og sá lífi mínu í Reykjavík vakúmpakkað og bara grét.“

Bóel bjó á Reyðarfirði í tíu ár og segist alltaf hafa liðið sem hún væri að koma heim þegar hún fór til Reykjavíkur. „Og aldrei langaði mig aftur austur. Þessi samfélagsgerð bara hentar mér ekki, en að sama skapi var mikið auðveldara að vera þar með þrjú börn á aldrinum eins árs til tólf ára. Hversdagurinn er mikið auðveldari og erindum dagsins er lokið mikið fyrr.“

Einhleypir óvelkomnir

Árið 2008 skildi Bóel við fyrri barnsföður sinn og stóð ein uppi með þrjú börn í samfélagi þar sem allir þekkja alla og segir það að mörgu leyti hafa verið erfiða upplifun.

Eftirminnilegt atvik kom upp þegar hún var í Þorrablótsnefnd á Reyðarfirði og skrifaði stöðuuppfærslu á Facebook þar sem hún gagnrýndi sveitunga sína á Fáskrúðsfirði. Gagnrýnin sneri að því að fráskildum væri enn eitt árið ekki hleypt á Hjónaball þeirra Fáskrúðsfirðinga, aðalskemmtun ársins í þorpinu.

„Á svona stað labbar maður ekki inn á skemmtistað eða kvikmyndahús svo fólk er duglegt að búa til sína eigin afþreyingu. Til að mynda er rík hefð fyrir matarklúbbum og svo eru það þorrablótin sem allir bíða eftir. Þetta eru stærstu viðburðirnir ár hvert, en á Fáskrúðsfirði er ekki haldið þorrablót og stærsta skemmtun þeirra yfir veturinn er hið fræga Hjónaball.

Sjálf ætlaði ég ekkert á ballið en þetta hafði verið mikið í umræðunni. Til að mynda er vinkona mín þaðan fráskilin og mátti ekki mæta, en hefði hún misst manninn sinn hefði hún verið velkomin. Árlega kemur það upp í umræðuna að þessu mætti breyta, þó svo ég skilji líka að sumir vilji halda í áratugalangar hefðir. En það er ósanngjarnt að þeir sem eru fráskildir eða einhleypir þurfi að sitja heima á stærsta kvöldi ársins og geta varla tekið þátt í samtölum á vinnustöðum bæjarins næstu tvær vikur. Ég benti á þetta og því var ekki tekið vel, ég held ég hafi verið opnunaratriði ballsins sem ég ekki mátti mæta á, þar sem mynd af mér var varpað upp á risaskjá,“ segir hún og hlær.

Of mikið að gera allt ein

Bóel bjó ein með eldri börnunum þremur í fjögur ár eftir skilnaðinn. „Í minningunni er ég einhvern veginn alltaf á sumardekkjum því ég hef ekki efni á vetrardekkjum, alltaf að bera Bónuspoka og það er alltaf grenjandi barn í aftursætinu,“ segir Bóel með glettnistón enda nógu langt um liðið.

„Ég hélt alltaf að ég hefði haldið andliti gagnvart börnunum en það er bara ógeðslega fokking erfitt að vera mamma, að sjá fyrir öllu, eiga að standa sig vel í vinnu, eiga líka að gera allt á heimilinu plús það sem maki hafði áður gert. Að þurfa að hringja og láta vita að spindilkúlurnar séu farnar í bílnum, fara með hann í smurningu en líka flétta hár og mæta á alla foreldrafundi. Þetta er bara of mikið. Að reka heimili á einum tekjum er illa gerlegt og afkomukvíðinn stöðugur.”

Á þessum tíma upplifði Bóel í fyrsta sinn alvarlegt kvíðakast og segir einu ástæðuna fyrir því að hún hafi ekki hringt í 112 og tilkynnt að hún væri að fá hjartaáfall vera þá að hún náði ekki í símann. „Þetta voru fyrstu merki um að ég væri ekki í góðum málum.“

Bóel hér ásamt börnunum fjórum á Reyðarfirði. Myndin er tekin árið 2019 á fermingardegi Þórs sem stendur fremst. Við hlið Bóelar er einkadóttirin Bríet og fyrir aftan stendur Almar Blær með Emil í fanginu. MYND/TARA TJÖRVA

> ÆSKUÁRIN MÓTA MANN, EN Á EINHVERJUM TÍMAPUNKTI GETUR MAÐUR EKKI LENGUR KENNT ÞEIM UM ALLT SEM MIÐUR FER.

Bóel kynntist svo seinni barnsföður sínum og voru þau í sambúð í þrjú ár og fjórða barnið bættist við. Þau skildu árið 2015 og segir Bóel þá reynslu hafa verið sér erfiðari, aðallega þar sem hún hafi borið miklar eldri byrðar, óuppgerðar. „Ég var hvorki búin að gera upp æsku mína né búin að fá ADHD greininguna sem breytti miklu fyrir mig síðasta sumar,“ segir Bóel, en árið 2018 kom út bók hennar 261 dagur sem fjallar einmitt um skilnaðinn og aðdraganda hans.

Vinnan var það auðveldasta

Það var árið 2017, þegar hún grét inni hjá unglækni á heilsugæslunni eins og allir sem hún þekkti hefðu farist á pramma eins og hún sjálf lýsir því, að hún var greind með kulnun og sagt að taka sér þriggja mánaða leyfi frá starfi.

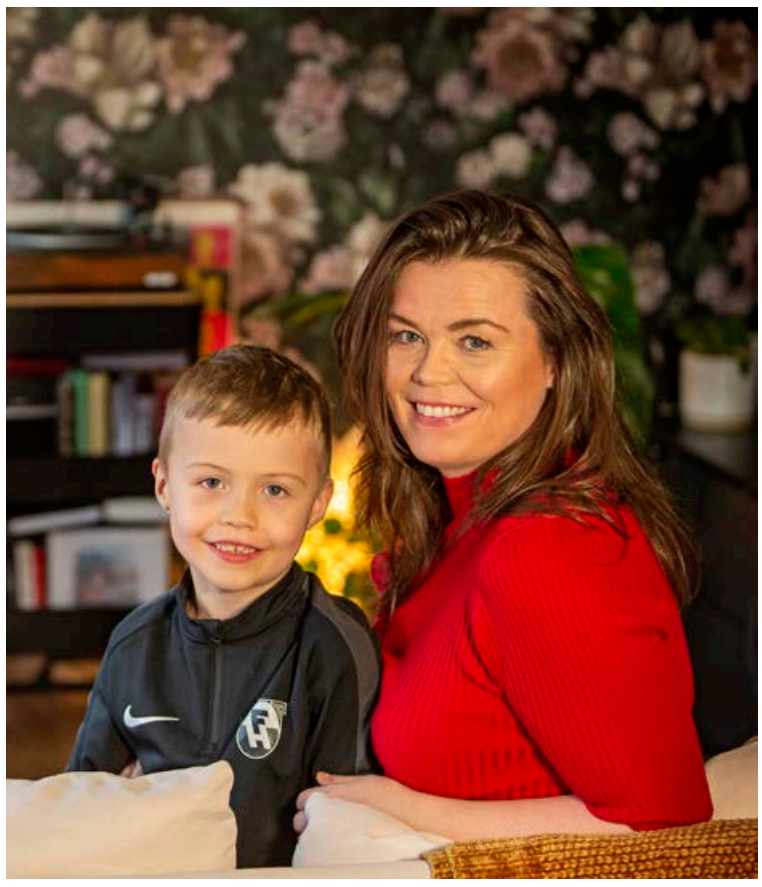
„Það kom mér á óvart því í mínum huga var kulnun tengd starfi og vinnan var það auðveldasta í lífi mínu. Það var allt hitt, heildin, sem reyndist mér erfið. Ég hafði verið að keyra á varatanki í tvö ár en þarna var hann orðinn galtómur.“

Bóel hægði á í nokkra mánuði sem hún segir eftir á að hyggja ekki hafa verið nóg, en sjálfsvinnan var þó hafin.

Fyrir rúmu ári flutti hún til Reykjavíkur ásamt yngsta syninum. Sá elsti var þegar fluttur suður til að stunda háskólanám en miðjubörnin tvö eru enn fyrir austan hjá föður sínum og fjölskyldu að ljúka við grunn- og framhaldsskólanám.

„Það var virkilega erfitt að taka þessa ákvörðun en ég held að það geri mann að betri móður að standa með sjálfum sér. Þau eiga dásamlega að fyrir austan og þessi ákvörðun var tekin í góðu samráði allra. Vonandi koma þau svo fljótlega suður til náms.“

Bóel ritstýrði héraðsfréttum fyrir austan en sagði upp starfi sínu og hélt út í algjöra óvissu við flutningana. „Á einhvern ótrúlegan hátt tókst mér að kaupa mér pínulitla íbúð en annað var óljóst, sem hentar mér í raun ekkert voðalega vel enda ein um að greiða reikningana.“



Bóel hér ásamt Emil, sex ára sem er yngstur í fjögurra systkina hópi.

Aftur kippt úr leik

Bóel er menntaður grunnskólakennari og náms- og starfsráðgjafi en hafði aldrei kennt fyrr en hún sótti um auglýst starf í grunnskóla sonarins í Hafnarfirði. „Ég gat ekki annað gert enda varð ég að fara að vinna.“ Hún fann þó strax um haustið að starfið hentaði henni alls ekki og var hún farin að finna fyrir miklum vinnukvíða.

„Mér var svo aftur kippt úr leik í nóvember í fyrra þegar ég vaknaði dofin í andliti og hringdi í vinkonu mína haldandi að ég væri að fá heilablóðfall. Hún fór með mig á heilsugæsluna þar sem læknir lét mig gera alls konar próf og hvíslaði svo að mér að kíkja niður á geðdeild þar sem ég átti svo í framhaldi gott samtal við vaktlækni.“ Bóel hafði aftur keyrt sig út og á endanum fékk hún inni í endurhæfingu hjá VIRK þar sem hún hefur verið undanfarið ár og opnað augu sín fyrir því að hún hafi í raun aldrei unnið almennilega úr fyrsta þrotinu.

„Ég finn að ég er ekki búin að vinna nægilega í þessari streitu og eftir árið 2017 held ég að ég verði aldrei eins. Ég er heppin að hafa fengið aðstoð áður en verr fór, enda getur mikil og ómeðhöndluð streita verið dauðans alvara.“

Skildi líf sitt í fyrsta sinn

Bóel var eins og fyrr segir greind með ADHD í ágúst og segir það hreinlega hafa breytt lífi sínu. „Þá komst ég líka að því að það er mjög sammerkt hjá ADHD-fólki að vera með viðkvæmt taugakerfi. Þar tengi ég sterklega enda með eins konar utanáliggjandi taugakerfi.

Ég skildi því líf mitt fyrst síðasta haust – orðin 44 ára gömul!“ segir Bóel sigri hrósandi en bætir við að það hafi þó verið fyrir streituna sem ýkti allar tilfinningar að hún fór í greininguna og fékk lyf sem hjálpa henni að taka til í óreiðu hugans og bæta einbeitingu.

Undanfarin ár hafa farið í mikla sjálfsvinnu hjá Bóel sem hún hefur stundað með sálfræðingum, geðlæknum, hugleiðslu og fleiru. „Æskuárin móta mann, en á einhverjum tímapunkti getur maður ekki kennt þeim um allt sem miður fer hjá manni.“

Versnandi heimilisástand

Faðir Bóelar barðist lengi við áfengisfíkn og telur hún vandann hafa ágerst í kringum þann tíma sem hún fæddist.

„En það fer ekki allt til andskotans fyrr en ég er orðin tæplega fullorðin. Á mínum uppvaxtarárum varð ég aldrei vitni að átökum eða neinu ljótu, en ég ólst upp við mikla vanvirkni og var mikið ein að redda mér. Það voru allir að gera sitt besta en pabbi var þó ekki að sinna föðurhlutverkinu og mamma líklega að flýja sínar aðstæður með mikilli vinnu og lítilli samveru. Það sem skipti sköpum var að móðuramma mín bjó á Stöðvarfirði, hjá henni var mitt annað heimili og þar var ég séð, eins og við öll þráum.“

Bóel segir að síga hafi farið á ógæfuhliðina þegar hún var orðin unglingur og ein minning frá því hún kom heim í leyfi frá heimavistinni á Eiðum situr sérstaklega í henni.

„Við feðginin áttum það sameiginlegt að elska skötu svo ég plataði pabba oft til að elda hana fyrir mig. Ég hafði hringt heim og beðið um skötu í matinn þegar ég kæmi, sem hann samþykkti.

Þegar ég svo var komin heim tilkynnti hann mér að hann gæti ekki eldað, því hann treysti sér ekki til að setja skötuna í útvötnun. Verknaðurinn að fara í frystikistuna, taka upp skötubörð og setja í skúringafötu með köldu vatni var honum ofviða. Ég skildi þetta auðvitað ekki og þetta var fyrsta minning mín um að það væri virkilega eitthvað í ólagi. Og eftir þetta fór allt versnandi, hann drakk meira, datt oftar út, flosnaði upp úr vinnu og einangraði sig.

Hann fékk mikið af geðlyfjum og tók þau ofan í áfengið. Ég man eftir að hafa oft hugsað þegar síminn hringdi að nú væri þetta búið. Jafnvel læddist að mér sú hugsun að það yrði léttir fyrir alla. Svo líður manni hræðilega að hugsa svona, en það er staðreynd að þessi sjúkdómur heltekur fjölskyldur.“

Faðir Bóelar þurfti að leggjast inn á geðdeild í Reykjavík þar sem dóttir hans var eini nálægi aðstandandinn.

„Ég var þá ekki nema 19 ára en sinnti umönnunarhlutverki gagnvart manni sem vildi stundum ekki sjá mig, var stundum glaður, stundum grátandi og stundum mátti ég ekki yfirgefa hann.“

Kom að föður sínum eftir fall

Þegar elsti sonur Bóelar var tveggja ára gamall tilkynnti faðir hennar að hann ætlaði í áfengismeðferð og hafði hún undir eins litla trú á árangri í þeim efnum.

„En öllum að óvörum tók hann þetta föstum tökum og hætti að drekka. Þegar hann hafði verið edrú í tvö ár fór ég austur með Almar Blæ, son minn, fjögurra ára. Ég hafði aldrei séð pabba svona hressan, hann var aftur farinn að sinna áhugamálum sínum, kominn aftur í kórinn og hann sem var ótrúlegur handverksmaður var að útbúa skart úr hreindýrshornum sem hann seldi á handverksmörkuðum.“

Það var svo einn daginn að móðir Bóelar hafði farið út með son hennar og hún var ein heima í tveggja hæða húsi fjölskyldunnar, æskuheimili föður hennar.

„Ég var uppi að prjóna þegar ég heyri pabba koma og hann segist vera að sækja eitthvað. Í framhaldi heyri ég þann hæsta dynk sem ég hef nokkru sinni heyrt. Ég rýk fram og lít niður stigann þar sem ég sé pabba liggja hreyfingarlausan. Líklega hefur hann verið á leið upp og fengið aðsvif þó við vitum það ekki, og dottið úr tröppunum beint aftur fyrir sig og fallið á hnakkann á steingólfið fyrir neðan.

Þegar ég kom að honum lak blóð úr öllum vitum en í sömu andrá kom mamma inn með strákinn og ég öskra á hana að koma ekki niður.“

Þyrla sótti föður hennar og í framhaldi fékk fjölskyldan símtal um að vonin væri lítil enda hefði blætt mikið inn á heila.

„Við sátum yfir honum í þrjár vikur eða þar til hann lést, aðeins 61 árs.“ Bóel segir að þó það hafi verið sorglegt að faðir hennar hafi látist þegar hann var loks farinn að geta lifað lífinu, finnist henni mikið hafa verið unnið með því að hann hafi náð að vera edrú í góðan tíma áður en hann lést.

Tímann í kringum andlátið segir Bóel vera í mikilli móðu en aðkoman eftir fallið hafi lengi vel verið greipt í huga hennar og enn hugsi hún um hana þegar hún gangi stigann í húsinu þar sem móðir hennar býr enn, á Stöðvarfirði.

„Auðvitað myndi ég vilja hafa mömmu nær mér en það sem róar mig í dag er að hún á svo ofboðslega sterkt vinanet fyrir austan,“ segir Bóel og það er einkar viðeigandi að enda samtalið þar sem það byrjaði, á mikilvægi vináttunnar.

Byrjaði sem nördaskapur

Vefalfræðiritið Wikipedia fagnar 20 ára afmæli þann 15. janúar. Lektor í upplýsingatækni og sagnfræðingur lýsa samfylgd sinni með síðunni, kostum hennar og löstum.

Kristinn Haukur Guðnason
kristinnhaukur@frettabladid.is

Wikipedia, vefalfræðiorðabókin þekkta, fagnar tvítugsafmæli í næstu viku en henni var hleypt af stað þann 15. janúar árið 2001. Hún hefur haldið velli sem opið kerfi, án auglýsinga og án alvöru samkeppni, allar götur síðan og hvert tungumálið bæst við á fætur öðru. Síðan er í fimmta sæti yfir mest sóttu vefsíður heims, með hátt í fimm milljarða innlit á mánuði. Íslensk síða var stofnuð árið 2003 og Wikipedia félag árið 2014.

„Ég byrjaði að skrifa á Wikipedia til að sýna nemendum mínum að þetta tól sem hægt væri að nota, væri opið, hægt að tengja við og verkefnin myndu ekki hverfa á eftir," segir Salvör Gissurardóttir, lektor í upplýsingatækni við Háskóla Íslands. Hún er einn af virkustu Wikipediu-unnendum landsins. „Ég byrjaði á að skrifa um fiska og fékk svo mikinn áhuga á þessu."

Salvör segir að fréttamenn hafi verið þeir fyrstu til að átta sig á gildi síðunnar en háskólarnir hafi sýnt mótþróa. „Til að byrja með var hraunað yfir mann í háskólasamfélaginu fyrir að koma nálægt Wikipedia, þetta væri svo óábyggilegt og hver sem er gæti skrifað inn á síðuna. Wikipedia er vissulega ekki frumheimild en hún er eins og stoppistöð sem safnar saman þekkingu á alþýðlegu máli og vísar í heimildir," segir hún.

„Ég tilheyri þeirri stétt manna sem hafa þó nokkra atvinnu af því að semja spurningar. Ég klóra mér í kollinum yfir því hvernig þetta var gert fyrir tilkomu Wikipedia," segir Stefán Pálsson sagnfræðingur sem segist vera stórnotandi en ekki partur af Wikipedia-samfélaginu. „Þegar RÚV fór að sýna allar Gettu betur keppnirnar í beit sá ég hvernig spurningarnar breyttust eftir að Wikipedia varð til."

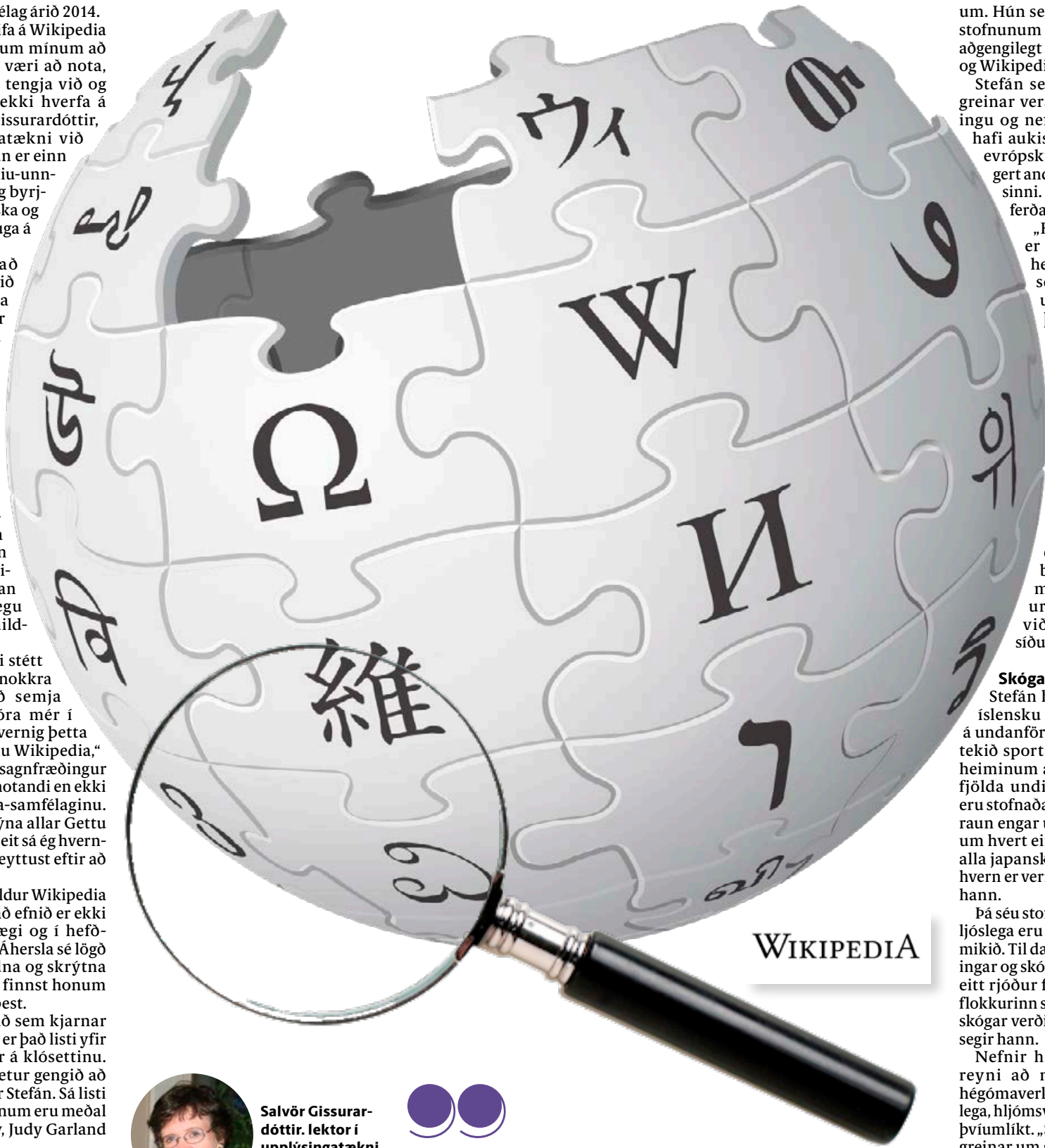
Að mati Stefáns geldur Wikipedia að sumu leyti fyrir að efnið er ekki í jafn miklu jafnvægi og í hefðbundnu alfræðiriti. Áhersla sé lögð á sjokkerandi, fyndna og skrýtna hluti. En á því sviði finnst honum Wikipedia einmitt best.

„Ef það er eitthvað sem kjarnar Wikipediu fyrir mér er það listi yfir fólk sem dáið hefur á klósettinu. Og þú veist að þú getur gengið að honum vísum," segir Stefán. Sá listi er einmitt til og á honum eru meðal annars Elvis Presley, Judy Garland og Katrín mikla.

Harðar deilur algengar

Stefán segir að vissulega sé mikið af beinlínis röngum upplýsingum á Wikipedia og maður verði að fara með gát. „Þú veist að í stórri grein á ensku síðunni um plánetuna Júpíter er ekki að fara að standa nein steypa, hún er of vel vöktuð. Annað gæti gilt í grein um norska höfuðsmenn á Íslandi sem fáir hafa vitneskju um eða áhuga á að leiðrétta," segir hann.

Salvör segir deilur algengar í Wikipedia-samfélaginu. Þær snúist oft um höfundarrétt en ekki síður um samfélagsleg þrætumál. „Það er erfitt fyrir fólk að byrja því það þarf að skrifa í aðgengilegum stíl. Þess vegna er greinum oft hent út og höfundurinn verður móðgaður," segir hún. „Stundum verður stríð um breytingar á milli fólks sem þekkist ekki neitt."



Salvör Gissurardóttir. lektor í upplýsingatækni.

Stefán Pálsson, sagnfræðingur og stórnotandi.

Fólk takist á með rökum og tilvísunum en stundum þurfi stjórnendur að skerast í leikinn. Annaðhvort með því að læsa greinum eða að merkja inn á þær að heimildir vanti eða umræðan sé lituð. Salvör segir Wikipedia almennt séð góða í að leysa málin og að traust hafi haldist á trúverðugleika greinanna á tímum þar sem traust á upplýsingum sé almennt þverrandi.

„Eitt sinn spurði samkennari minn mig um hversu áreiðanleg Wikipedia væri því nemendurnir væru að vísa í hana. Ég sendi henni verstu greinina sem ég vissi um, sem fjallaði um kynlífsánauð í Indlandi en hljómaði eins og auglýsing fyrir vændi," segir Salvör. „Ég fylgdist með hvernig greinin þróaðist og að lokum varð hún að mjög fínni fræðigrein."

> SUMIR SKRIFA AUGLJÓSLEGA GREINAR UM SJÁLFA SIG. TILTAKA ÞÁ OFT HLUTI AF FERLINUM OG FÉLAGSSTÖRFUM SEM VÆRI JAFNVEL VANDRÆÐALEGT AÐ SETJA Á ATVINNUUMSÓKN.
>
> Stefán Pálsson sagnfræðingur

Nokkrir næstum því tómir flokkar

- Bangladesskir bankar
- Kanadískir örverufræðingar
- Kúbverskir sleggjukastarar
- Bær í Malaví
- Stöðuvötn í Jórdaníu

Dauðafæri fyrir ferðaþjónustuna

Íslensku síðunni er að mestu haldið uppi af mjög litlum hópi notenda. Salvör reiknar með því að aðeins um 20 manns skrifi reglulega inn á hana. Síðan var ekki stofnuð til að viðhalda íslenskri tungu og menningu. Heldur af fólki með tölvukunnáttu sem deildi þeirri sýn að aðgengi að hlutlausum upplýsingum ætti að vera hindrunarlaust. „Þetta var fyrst og fremst nördaskapur. Þeim fannst kerfið sniðugt, opið og breytanlegt," segir hún.

Vegna smæðarinnar hafi hins vegar illa gengið að safna efni á síðuna. Sérstaklega nefnir hún ljósmyndir, sem þurfi að vera í opnum aðgangi. Í myndabanka Wikipedia séu ótal myndir af typpum en fáar af íslenskum menningarverðmætum. Hún segir skorta skilning hjá stofnunum landsins á að hafa efni aðgengilegt á opnum vettvangi eins og Wikipedia.

Stefán segir góðar Wikipediagreinar vera góða ókeypis kynningu og nefnir að ferðaþjónusta hafi aukist merkjanlega í þeim evrópsku smábæjum sem hafa gert andlitslyftingu á greininni sinni. Þetta sé dauðafæri fyrir ferðaþjónustuna hér líka.

„Hún á spretti en það er ekki hægt að treysta henni eins og nýju neti," segir hann aðspurður um íslensku síðuna. Það þurfi að læra á hana en hún geti verið gott tól því hún njóti þess að vera auðgúgglanleg. Hann fagnar því að nemendur í háskólum séu í auknum mæli látnir skrifa stutta texta á Wikipedia og finnst að það ætti að skikka BA-nemendur til að skrifa stubba um ritgerðirnar sínar. „Það er sem betur fer búið að berja þetta snobb úr mörgum háskólakennurum," segir hann um viðhorf háskólanna til síðunnar.

Skógar í Færeyjum

Stefán hefur haft efnisvalið á íslensku síðunni að skotspæni á undanförnum árum. „Það er tiltekið sport í íslenska Wikipediaheiminum að vera með ákveðinn fjölda undirsíðna og lon og don eru stofnaðar síður sem innihalda í raun engar upplýsingar. Til dæmis um hvert einasta hérað á Spáni og alla japanska fótboltamenn. Fyrir hvern er verið að skrifa þetta?" spyr hann.

Þá séu stofnaðir flokkar sem augljóslega eru ekki að fara að stækka mikið. Til dæmis íranskir eðlisfræðingar og skógar í Færeyjum. „Það er eitt rjóður fyrir utan Þórshöfn og flokkurinn stækkar ekki nema fleiri skógar verði ræktaðir í Færeyjum," segir hann.

Nefnir hann einnig að sumir reyni að nota Wikipedia sem hégómaverkefni fyrir sig persónulega, hljómsveitina sína eða eitthvað þvíumlíkt. „Sumir skrifa augljóslega greinar um sjálfa sig. Tiltaka þá oft hluti af ferlinum og félagsstörfum sem væri jafnvel vandræðalegt að setja á atvinnuumsókn. Svo eru sum bílskúrsbönd með nánast rauntímalýsingu á ferlinum. En þegar bent er á að þetta standist ekki alveg markverðugleikakröfuna reka menn upp ramakvein," segir Stefán.

Í samanburði við íslensku síðuna kemur sú færeyska nokkuð vel út að mati Stefáns. Færeyingar séu furðuseigir í að dekka sitt land og sína menningu. Eins og áður segir reyni Íslendingar hins vegar að dekka allan heiminn en fyrir vikið séu stór atriði í okkar eigin menningu sem sé ekki nógu vel sinnt. Og jafnvel betri á ensku síðunni. Nefnir hann sérstaklega íslensku knattspyrnumennina, sem eigi fantagóðar síður á ensku Wikipedia, líklega vegna þess að umboðsmennirnir átti sig á gildi þess.

RAFMAGNAÐ ÆVINTÝRI MEÐ ALVÖRU 4X4

4xe

JEEP RENEGADE PLUG-IN HYBRID VERÐ 5.499.000 KR.*

4xe

JEEP COMPASS PLUG-IN HYBRID VERÐ 5.999.000 KR.*

*Gildir meðan birgðir endast, hvítur Renegade, svartur Compass Limited.

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

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

Í brúðkaupinu sem haldið var í Trékyllisvík á Ströndum. Að ofan má sjá hengið sem Guðný gerði sjálf fyrir brúðkaupið MYND/BRYNJAR SNÆR

Safnaði fyrir brúðkaupi

Guðný Jónsdóttir hefur undanfarin ár hnýtt macrame, eða hnýtilist og hnýtti meðal annars stór og lítil verk til að safna fyrir sveitabrúðkaupi sem hún og Símon, maðurinn hennar, héldu 2019 í Trékyllisvík á Ströndum. Guðný útskrifaðist um jólin en ætlar nú að einbeita sér að hnýtilistinni.

Lovísa Arnardóttir
lovisaa@frettabladid.is

Ég fór að kaupa mér uppskriftir og læra að hnýta og svo lagði vinkona mín til eftir að hafa keypt af mér hengi að ég myndi byrja að selja verkin. Mér fannst þá tilvalið að safna fyrir brúðkaupinu mínu og það var alveg nóg að gera. Fólki fannst það einhvern veginn skemmtilegra að versla af mér af því að þau voru að kaupa til að styrkja „málefnið“ ef það má kalla það það,“ segir Guðný og hlær.

Guðný hafði þá ekki hnýtt macrame lengi. Aðeins í þrjá mánuði.

Hún segir að þannig hafi henni tekist að safna nógu af peningum og svo var brúðkaupið haldið í Trékyllisvík á Ströndum sumarið 2019.

Á þeim tíma þegar Guðný og Símon giftu sig var hún rekstrarstjóri Kaffibarsins og varði því miklum tíma í miðbænum. Maðurinn hennar, auk þess að vera sprúttsali hjá fyrirtækinu Mekka Wines and Spirits, er plötusnúður og stýrir meðal annars Funkþættinum sem er alla fimmtudaga á X-inu 97,7. Því segir Guðný það hafa verið þeirra meginmarkmið að komast eins langt frá miðbænum og hægt var til að gifta sig.

„Við vildum komast eins langt frá miðbænum og við gátum. Það var markmiðið. Við vorum búin að vera að leita í mörg ár að stað sem að kostaði ekki hönd og fót og þar sem við gætum verið með eigið áfengi,“ segir Guðný.

400 km akstur í brúðkaup

Hún segir að á endanum hafi þetta verið um 100 manna brúðkaup og margir gestanna hafi í fyrsta sinn verið að ferðast svona langt frá miðbænum.

„Þetta var þvílíkt partí og það var fullt af fólki úr miðbænum sem hafði aldrei komið út fyrir Reykjavík nema til útlanda, en keyrði yfir 400 kílómetra á Strandir í brúðkaup. Þetta er fólk sem er alltaf til í gott partí og það voru allir úti að dansa og geggjað gaman,“ segir Guðný.

> ÉG HEF FENGIÐ SÉRPANTANIR UPP Á STÓR VERK OG ÞAÐ ER ÞAÐ SKEMMTILEGASTA SEM ÉG GERI. ÞAÐ TEKUR OFT TÍMA AÐ GERA ÞAU, ENDA VERÐA ÞAU SVOLÍTIÐ DÝR.

Spurð hvernig þau hafi rambað á þessa staðsetningu segir Guðný að maðurinn hennar, Símon Guðmundsson, hafi verið á Ströndum í söluferð og hún með og þau töluðu við hótel Djúpavík en að þau hafi þetta ár, 2017, ekki tekið við brúðkaupum. Þau hafi svo talað við konur sem hafi séð um kaffihúsið á Norðurfirði og enduðu einhvern veginn svo í félagsheimilinu í fallegu Trékyllisvík.

Guðný hefur frá brúðkaupinu haldið áfram að hnýta macrame en segir þó að komið hafi smá pása.

„Það var mikið að gera í vinnunni og svo skráði ég mig í fjarnám með vinnu. En svo hætti ég að nenna að henda fólki út af Kaffibarnum og hætti alveg í vinnunni og hélt áfram í náminu,“ segir Guðný en um jólin útskrifaðist hún af viðskipta- og hagfræðibrú í Keili.

Gömul list sem gengur í hringi

Guðný hafði starfað á Kaffibarnum í um 11 ár og taldi því tímabært að hætta þar. Hún stefnir á áframhaldandi nám í viðskiptafræði en ætlar í millitíðinni að einbeita sér að hnýtunum. Hún segir að það hafi verið mikil fjölgun macrame-hnýtara í kórónaveirufaraldrinum

„Það eru allir að gera þetta núna. En það er alveg frábært. Það eru fleiri að flytja inn efni því það er ekki hægt að nota hvað sem er. Þetta er auðvitað ekkert nýtt. Þetta er gömul list og gengur í hringi,“ segir Guðný.

Hún segir að það sé gaman að finna eitthvað sem aðrir eru ekki að nota og að hún taki vel eftir því á Instagram að það sé mikil keppni meðal hnýtara um hver sé fyrstur með uppskriftirnar eða að nota þau efni sem eru til. Guðný segir að hún sjálf fylgi sjaldan uppskriftum heldur fái hún innblástur.

„Ég hef fengið sérpantanir upp á stór verk og það er það skemmtilegasta sem ég geri. Það tekur oft tíma að gera þau, enda verða þau svolítið dýr. En auðvitað eru litlu verkin dýrmæt og skemmtileg líka. Mér finnst skemmtilegast að fá að leika lausum hala. Ég nefni því verkin ekki neinu nafni heldur gef þeim númer,“ segir Guðný.

Flókin verk taka margar vikur

Á Instagram má sjá að verkin eru nærri 70 talsins en að sögn Guðnýjar eru þau í raun um 200 sem hún er búin að annað hvort selja eða gefa.

Hún segir að það fari eftir fjölda hnúta hversu lengi hún er með verkið en það taki allt frá þremur til fjórum klukkustundum upp í nokkra daga.

„Fyrir flóknari verk þarftu alveg tvær til þrjár vikur,“ segir Guðný. Hægt er að fylgja Guðnýju á Facebook og Instagram, undir nafninu Vogahnútar.

Guðný einbeitir sér að hnýtilistinni eftir að hún hætti að nenna að henda fólki út af Kaffibarnum FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Hengið sem Guðný bjó til fyrir brúðkaupið. MYND/GUÐNÝ

Fólk
Helgin
LAUGARDAGUR 9. JANÚAR 2021

Lilja Kjalarsdóttir, framkvæmdastjóri SagaNatura, segir að talið sé að tíu prósent af mannkyni þjáist af tíðum þvaglátum í einhverju formi, en SagaPro geti komið að miklu gagni við að slaka á vöðvum blöðrunnar svo fólk geti fækkað ferðum á salerni og þannig bætt svefn og lífsgæði. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Aukin lífsgæði í áskrift

SagaPro slakar á vöðvum blöðrunnar og kemur að miklu gagni gegn ofvirkri blöðru. Nú er hægt að gerast áskrifandi að SagaPro og fá áfyllingu inn um lúguna í hverjum mánuði. Það er bæði ódýrara, vistvænna og þægilegra. →2

Markaðurinn er á frettabladid.is

Markaðurinn færir þér nýjustu viðskiptafréttirnar og greinargóða umfjöllun um viðskiptalífið.

SagaPro er stærsta varan í KeyNatura vörulínunni og fæst í öllum apótekum og mörgum matvælaverslunum, en á síðasta ári hefur einnig verið byggð upp öflug áskriftarleið. Nú geta viðskiptavinir fengið áfyllingar sendar inn um lúguna mánaðarlega með afslætti. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGURARI

Framhald af forsíðu

SagaPro er alíslensk og rótgróin vara, en hún var upprunalega þróuð í Háskóla Íslands af Sigmundi Guðbjarnarsyni, fyrrverandi rektor, og kom fyrst á markað árið 2005.

„Síðan þá hefur verið gerð ein klínísk rannsókn á SagaPro og þar kom í ljós að sá hópur innan rannsóknarinnar sem var með ofvirka blöðru hafði mikil not fyrir SagaPro og næturþvaglátum fækkaði," segir Lilja Kjalarsdóttir, framkvæmdastjóri SagaNatura, framleiðanda SagaPro, en hún er með doktorsgráðu í líflæknisfræði (e. biomedicine). „Áður var talið að varan virkaði aðallega fyrir karla og blöðruhálskirtil, en þessar niðurstöður kollvörpuðu hugmyndum okkar.

Þar sem við töldum vöruna bara virka fyrir karla voru allir þátttakendur í rannsókninni karlmenn en það hefur komið í ljós að þetta hefur sömu áhrif á ofvirka blöðru hjá konum og í dag eru 50% notenda konur," segir Lilja. „Það er frábært að geta boðið upp á þessa vöru því það er svo margt fólk sem glímir við það vandamál að þurfa að vakna oft á nóttunni til að pissa. Það er ekki mikið rætt um þetta vandamál, en talið er að tíu prósent af mannkyni þjáist af tíðum þvaglátum í einhverju formi og þetta hefur áhrif á alla aldurshópa, þó að tíðnin aukist með aldrinum. Þetta getur haft mikil áhrif á svefn og lífsgæði og til dæmis hindrað fólk í útivist og öðru, þar sem er ekki greiður aðgangur að klósetti.

Um þessar mundir erum við að gera aðra klíníska rannsókn í Madríd, þar sem við einblínum á ofvirka blöðru hjá körlum og konum, alls 200 manns," segir Lilja. „Því miður hefur rannsóknin tafist vegna COVID-19 en við vonumst eftir niðurstöðu í vor og það verður rosalega spennandi að upplýsa um lokaniðurstöðurnar þegar þar að kemur."

Svona gengur áskriftarkerfið fyrir sig. Í fyrstu sendingu fá viðskiptavinir dós með 60 töflum og í framhaldi af því koma áfyllingar. MYND/AÐSEND

Vistvæn og þægileg áskrift

„SagaPro er er stærsta varan í KeyNatura-vörulínunni og fæst í öllum apótekum og mörgum matvælaverslunum, en á síðasta ári höfum við einnig byggt upp öfluga áskriftarleið," segir Lilja. „Fólk getur einfaldlega fengið áfyllingarpoka inn um lúguna sína til að fylla á dósirnar sínar. Þá þarf fólk ekki að hugsa um þetta eða muna eftir þessu og þetta er vistvænna en að kaupa alltaf nýjar dósir.

Þetta hefur gengið gífurlega vel og viðskiptavinir eru allir mjög ánægðir með þessa þjónustu. Áskriftin er í boði fyrir alla sem eru með kreditkort og áskrifendur fá ekki bara fría heimsendingu inn um lúguna, heldur líka 15% afslátt," segir Lilja. „SagaPro er undir KeyNatura vörumerkinu en var áður undir SagaMedica vörumerkinu. SagaPro hefur sérstætt útlit, en það er í áldósum. Við höfum lagt mikið upp úr fallegri hönnun á dósunum okkar, svo að fólk sé ekki að fela þær inni í fæðubótarefnaskápnum með hinum plastdósunum, því þá gleymist þetta. Ég er með mínar dósir við kaffivélina og tek þetta alltaf á morgnana og með því að fá þetta sent heim er hægt að vera vistvænni og það verður auðveldara að muna að taka alltaf skammtinn sinn."

SagaPro er alíslensk vara og búin til úr íslenskri ætihvönn sem er handtínd úti í Hrísey. MYND/AÐSEND

> **Talið er að tíu prósent af mannkyni þjáist af tíðum þvaglátum í einhverju formi.**
>
> **Lilja Kjalarsdóttir**

Slakar á blöðruvöðvunum

„SagaPro er búið til úr íslenskri ætihvönn sem er handtínd úti í Hrísey og við fáum svo þurrkuðu blöðin send til okkar hingað í Hafnarfjörð þar sem við búum til extrakt sem er svo þurrkað og úr verður SagaPro innihaldsefnið," segir Lilja. „Í aðdraganda nýju, klínísku rannsóknarinnar höfum við gert rannsóknir á extraktinu og greint öll lífvirku efnin og prófað þau á þvagblöðrumódeli.

Þannig höfum við fundið nokkur efni sem sýna áhrif á að slaka á blöðruvöðvunum, en við það verður meira rúm fyrir þvag í blöðrunni. Fólk sem er með ofvirka blöðru er ekki með neitt minni blöðru en aðrir, hún er bara viðkvæmari og fólki líður eins og því sé mál þó að blaðran sé ekki full. Þannig að SagaPro minnkar ekki magnið sem fólk pissar, heldur geta þau gert það sjaldnar og þá meira í einu. Fólk spyr okkur oft „hvert fer pissið eiginlega?"," segir Lilja kímin.

„Eitt af þeim efnum sem við fundum er mjög óalgengt og bara í fáeinum plöntum og því hafði okkur yfirsést það í mörg ár," útskýrir Lilja. „En það hefur slakandi áhrif á blöðruvöðvana og nú erum við búin að sækja um einkaleyfi á að nota það fyrir ofvirka blöðru. Það styrkir okkar stöðu og sérstöðu fyrir útrás á SagaPro, en við stefnum á stórfelldan útflutning á ætihvönn í formi fæðubótarefnis fyrir ofvirka blöðru."

Auðvelt er að skrá sig í SagaPro áskrift á https://www.keynatura.com/askrift-2/ eða með því að hringja í síma 562 8872.

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: Torg ehf
Ábyrgðarmaður: Björn Víglundsson

Umsjónarmenn efnis: **Elín Albertsdóttir,** elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | **Hjördís Erna Þorgeirsdóttir** | hjordiserna@frettabladid.is s. 550 5767 | **Oddur Freyr Þorsteinsson,** oddurfreyr@frettabladid.is s. 550 57686 | **Sandra Guðrún Guðmundsdóttir,** sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | **Þórdís Lilja Gunnarsdóttir,** thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Sölumenn: **Arnar Magnússon,** arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, **Atli Bergmann,** atli@frettabladid.is, s. 550 5657, **Jón Ívar Vilhelmsson,** jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, **Jóhann Waage,** johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, **Ruth Bergsdóttir,** ruth@frettabladid.is, s. 694 4103.

Byltingarkennd vítamín sem sniðganga meltingarveginn

Fyrir þá sem eiga erfitt með að nýta næringarefni úr fæðunni vegna undirliggjandi meltingarvandamála eða eiga erfitt með að kyngja töflum koma munnúðarnir frá Better You sér sérlega vel.

„Ég er einstaklega hrifin af Better You vörulínunni en fyrirtækið leggur mikið upp úr gæðum. Better You línan bíður upp á fjölbreytt úrval af vítamínum og steinefnum og öll eru þau í munnúðaformi sem er afar þægileg og einföld leið til að taka inn bætiefni. Ekki skemmir það fyrir að munnúðarnir eru sérlega bragðgóðir og hentugir í notkun, en með því að úða þeim út í kinn eða undir tungu frásogast bætiefnin í gegnum slímhúð í munni," segir Kristín Steindórsdóttir, næringarþerapisti.

C-vítamín er mikilvægt fyrir ónæmiskerfið og er undirstöðuefni fyrir myndun kollagens, sem er eitt af byggingarefnum beina og húðar.

Kristín Steindórsdóttir næringarþerapisti er einstaklega hrifin af Better You vörulínunni. MYND/AÐSEND

D LUX 4000 er nýjung frá Better You

Það hefur orðið mikil vitundarvakning um mikilvægi D-vítamíns. Framan af var talið að eina hlutverk D-vítamíns væri fyrir beinheilsu og til að koma í veg fyrir beinkröm hjá börnum og beinþynningu hjá fullorðnum. Rannsóknir gefa til kynna að D-vítamín gegni mun víðtækara hlutverki en áður var talið og það sé í raun grundvallarefni fyrir mannslíkamann til að viðhalda heilsu og lífsþrótti.

D-vítamín er ekki eins og önnur vítamín því við getum framleitt okkar eigið D-vítamín þegar UVB geislar sólarinnar fá að skína á húðina. Þrátt fyrir það hefur komið í ljós að allt of margir eru í skorti eða við skortsmörk. Ástæðan er sú að við verjum sífellt meiri tíma innandyra og þegar við erum úti klæðumst við gjarnan fatnaði eða berum á okkur sólarvörn til að verja okkur gegn skaðlegum geislum sólarinnar og útilokum um leið D-vítamín framleiðsluna í húðinni. Á Íslandi er staðreyndin sú að við fáum yfirhöfuð of litla sól yfir vetrarmánuðina og þar sem það er einnig erfitt að fá nóg af D-vítamíni úr fæðunni hefur Embætti landlæknis ráðlagt fólki að taka inn D-vítamín í formi bætiefna daglega.

Það er aldrei of seint að spyrna fótum við D-vítamínskorti og besta leiðin til þess er að taka það inn í bætiefnaformi alla ævi. DLUX 4000 er nýjasta og sterkasta D-vítamínið í Better You línunni og eru 4000 AE í hverjum úða.

Better You C- vítamín fyrir öflugt ónæmiskerfi

Flestir þekkja hlutverk C-vítamíns fyrir ónæmiskerfið og taka það inn sem bætiefni til að efla viðnám líkamans gegn flensum og sýkingum, en C-vítamín er einnig mikilvægt fyrir meðal annars myndun kollagens, sem er eitt af byggingarefnum líkamans, fyrir betri upptöku og nýtingu á járni úr fæðunni og spilar stórt hlutverk sem verndandi andoxunarefni. C-vítamín munnúðinn frá Better You inniheldur einnig grænt te, B2 sem er gríðarlega mikilvægt vítamín fyrir orkubúskap frumna og selen, sem er eitt hinna svokölluðu andoxunarnæringarefna líkamans. C-vítamín blandan frá Better You er frábrugðin flestum C-vítamínum á markaðnum þar sem það er í munnúðaformi sem gerir það afar hentugt í notkun.

Better You járn munnúði

Better You býður upp á járn munnúða í tveimur styrkleikum, 5 mg og 10 mg, sem valda ekki meltingarvandamálum.

Járn er mikilvægt snefilefni sem gegnir mörgum mikilvægum hlutverkum í líkamanum, en eitt af lykilhlutverkum þess er að flytja súrefni til vefja líkamans. Járn er einnig mikilvægt fyrir meðal annars ónæmiskerfið og fyrir vöxt og þroska barna og unglinga. Samkvæmt Alþjóðaheilbrigðisstofnun er járnskortur algengasti næringarefnaskortur í heiminum.

Ástæða járnskorts er oftast ónógt járn í fæðunni, blóðmissir, aukin járnþörf, sjúkdómar, meltingarvandamál eða vegna lélegs frásogs. Konur á barneignaraldri, einkum konur sem fá miklar tíðablæðingar, þurfa í sumum tilfellum viðbótarjárn til að komast hjá járnskorti. Einnig er börnum og unglingum sérstaklega hætt við járnskorti, þar sem þau þurfa hlutfallslega meira járn en fullorðnir til að styðja við vöxt og þroska. Einkenni járnskorts geta verið veikt ónæmiskerfi, þrekleysi, skert úthald, föl húð, svimi, mæði, óeðlilegur hjartsláttur og jafnvel hárlos.

Járn er að finna í ýmsum matvælum en líkaminn nýtir sér það misvel. Nýtingu járns er hægt að auka með því að neyta C-vítamínríkrar fæðu eins og ávaxta og grænmetis, eða að taka inn C-vítamín samhliða járnríku fæði. Meltingarvandamál og hægðatregða er vel þekktur fylgikvilli þess að taka inn járn í bætiefnaformi. Járnið frá Better You frásogast gegnum slímhúð í munni. Þannig er alfarið sneitt fram hjá meltingarfærunum, upptakan er tryggð og magavandræði úr sögunni.

Margir lenda í vandræðum með meltinguna við inntöku á járni, en þar sem járnblöndurnar frá Better You eru í munnúðaformi sem frásogast beint frá slímhúð í munni og út í blóðrásina, eru magavandamál tengd járninntöku því úr sögunni.

Sæbjúgnahylkin eru bylting

Magnús Friðbergsson mælir með sæbjúgnahylkjum frá Arctic Star, en hann finnur mun á sér eftir að hann fór að nota þau. Sæbjúgu innihalda yfir fimmtíu tegundir af næringarefnum.

Í Kína eru sæbjúgu þekkt sem heilsubótarfæði og notuð til bóta við hinum ýmsu meinum. Kínverjar kalla sæbjúgu gjarnan „ginseng hafsins“ og til eru sagnir um notkun sæbjúgna þar fyrir meira en þúsund árum. Arctic Star sæbjúgnahylkin innihalda yfir fimmtíu tegundir af næringarefnum sem geta haft jákvæð áhrif á lífeðlisfræðilega starfsemi mannslíkamans, til dæmis er mikið kollagen í þeim, en það er eitt helsta uppbyggingarprótein líkamans.

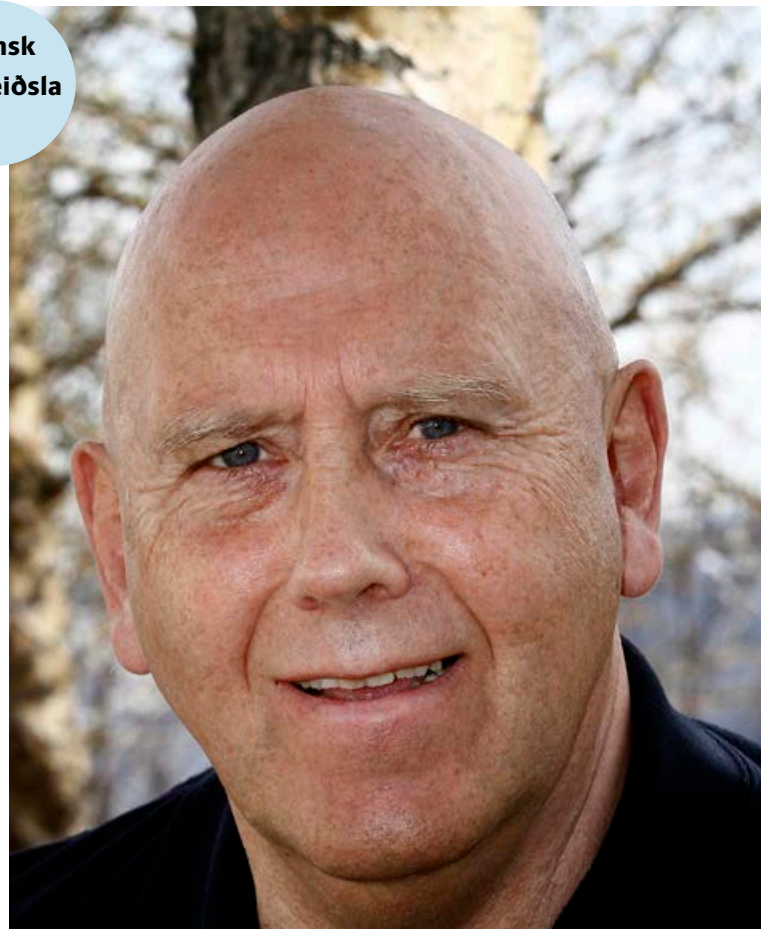
Finnur mikinn mun á sér

Á síðustu árum hefur Arctic Star sérhæft sig í þróun á fæðubótarefnum, svo sem framleiðslu, markaðssetningu og sölu á hágæða sæbjúgnahylkjum. Hylkin eru framleidd úr íslenskum, hágæða, villtum sæbjúgum sem eru veidd í Atlantshafinu.

Magnús Friðbergsson hefur tekið sæbjúgnahylkin frá Arctic Star undanfarin ár. „Vinur minn kynnti mig fyrir sæbjúgnahylkjunum og þar sem ég hafði lengi verið slæmur í hnjám, með liðverki og lítið getað beitt mér, ákvað ég að prófa. Tveimur til þremur vikum seinna fann ég mikinn mun.
Nú hef ég tekið sæbjúgnahylkin í tvö ár og fer allra minna ferða án óþæginda. Það er algjör bylting frá því sem áður var. Nú get ég gert hluti eins og að fara í langar gönguferðir, sem ég gat varla gert áður. Að minnsta kosti gerði ég það ekki með bros á vör og það tók mig langan tíma að jafna mig eftir álag,“ útskýrir hann. Magnús, sem er 71 árs, hafði fengið að heyra frá lækni að mikið slit væri í hnjám hans og ekki væri von á að það gengi til baka. „Hann sagði mér að kíkja á fæðingardaginn minn og að ég gæti ekki búist við að fara aftur í tíma. Mér fannst vont að heyra þetta og var því tilbúinn að prófa ýmislegt sem gæti mögulega lagað þetta. Sæbjúgnahylkin frá Arctic Star virka mjög vel á mig og ég mæli með að fólk prófi þau.“

Magnús er betri í hnjám og finnur minna fyrir liðverkjum eftir að hann fór að taka sæbjúgnahylkin. Hylkin eru nú komin í nýjar umbúðir eins og sjá má á myndinni.

Íslensk framleiðsla



Framleiðandi sæbjúgna er Arctic Star ehf. Allar nánari upplýsingar fást á arcticstar.is.
Arctic Star sæbjúgnahylki fást í flestum apótekum, heilsubúðum, í Hagkaupum og í Fjarðarkaup.

Sangría, lamadýr og hugleiðsla

Fjölbreytt afþreying er í boði á netinu þessa dagana og um að gera að nýta hana í skammdeginu. Um helgina má til dæmis hugleiða, ferðast til Edinborgar og hitta lamadýr heima í stofu.

Sandra Guðrún Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is

Núna á tímum samkomutakmarkana sem staðið hafa yfir ansi lengi, er fólk orðið uppiskroppa með hugmyndir að afþreyingu. Fyrir jól var mikið úrval af alls kyns streymistónleikum sem oft voru vel sóttir. Sumir vinnustaðir voru líka með streymisviðburði af ýmsu tagi til að létta starfsfólki sínu lundina. En núna er komið nýtt ár og enn þá býr fólk við samkomutakmarkanir og skammdegið er ekkert að fara alveg strax. Þá getur verið gaman að finna sér eitthvað nýtt og spennandi að gera til að stytta sér stundirnar.

Það vita eflaust ekki allir af því að Airbnb býður ekki bara upp á gistingu heldur líka afþreyingu. Fólk sem hefur misst tekjur vegna fækkunar ferðafólks á árinu sem var að líða hefur þurft að hugsa út fyrir boxið og finna nýjar leiðir til að kynna menningu sína fyrir fólki um allan heim. Það eru fjölmargir afþreyingarmöguleikar í boði núna sem hægt er að kaupa aðgang að á Airbnb-vefnum og njóta í gegnum streymi. Sem dæmi má nefna að í kvöld fer fram kennsla í að teikna lamadýr í gegnum Zoom-forritið, sem flestum ætti að vera orðið kunnugt. Kennarinn býr í Sidney í Ástralíu og mun hún bjóða þátttakendum að hitta lamadýrið Cadbury og fylgjast með því í smástund áður en teiknikennslan hefst.

Í hádeginu í dag er í boði Harry Potter-ferð um Edinborg með leiðsögn reynds leiðsögumanns og að sjálfsögðu verður hún í boði í gegnum netið. Því er hægt, ef ferðin verður ekki uppseld þegar þetta kemur út, að upplifa töfra borgarinnar úr sófanum heima.

Í dag og á morgun er svo hægt að fara á 90 mínútna langa drag-sýningu í Portúgal í gegnum Zoom. Sú sýning hefur samkvæmt lýsingu slegið í gegn og hafa fyrirtæki eins og Nike, Facebook, Walmart, YouTube og Calvin Klein boðið starfsfólki sínu á hana. Á sýningunni um helgina munu dragdrottningar kenna þátttakendum að búa til sangríu frá grunni og fræða þá um portúgalska menningu. Inn á milli fara drottningarnar upp á svið og skemmta áhorfendum með skemmtiatriðum í kabarettstíl.

Ef fólk hefur áhuga á rólegri afþreyingu þá er líka í boði að læra hugleiðslu hjá japönskum búddamunki nú um helgina, að sjálfsögðu í gegnum Zoom. Fyrst segir munkurinn þátttakendum frá þeim aðferðum sem hann notar við hugleiðslu og í framhaldi af því leiðir hann tvenns konar hugleiðslu, fyrst er ákveðin mantra kyrjuð í 20 mínútur og að því loknu eru gerðar öndunaræfingar í 10 mínútur.

Þetta er aðeins brot af þeirri fjölbreyttu afþreyingu sem er í boði í gegnum Airbnb og það eina sem þarf til að njóta hennar er nettenging, og auðvitað að borga uppsett verð. Það er því um að gera að nota helgina og skoða það sem er í boði og ferðast til ólíkra staða og læra eitthvað nýtt og spennandi án þess að fara neitt.

Dragdrottningar kenna að búa til sangríu.

Í kvöld fer fram kennsla í að teikna lamadýr í gegnum Zoom-forritið sem flestum ætti að vera orðið kunnugt. Kennarinn býr í Sidney í Ástralíu og mun hún bjóða þátttakendum að hitta lamadýrið Cadbury.

Í dag er hægt að fara á Zoom fund með lamadýri. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Atvinnublaðið

Mest lesna atvinnublað Íslands*

Sölufulltrúar: Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is 550 5625, Arna Rut Kristinsdóttir, arnarut@frettabladid.is 550 5621

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

job

Qair

VERKEFNASTJÓRI Í VINDORKU

Qair Iceland ehf er hluti af Qair Group sem er alþjóðlegt orkufyrirtæki sérhæft í endurnýjanlegri orkuframleiðslu. Qair starfar í 12 löndum m.a. í Evrópu, Suður Ameríku, Asíu og Afríku. Qair Iceland er með 800 MW í þróun á vindorku á Íslandi. Félagið er stærsti hluthafi Arctic Hydro ehf, sem þróar og rekur íslenskar vatnsaflsvirkjanir. Qair Iceland er einnig eigandi raforkusölufyrirtækisins Vistafl ehf.

Umsóknarfrestur er til og með **19. janúar 2021**. Umsóknir óskast fylltar út á **hagvangur.is**. Umsóknir skilist inn á ensku. Nánari upplýsingar veita Hlynur Atli Magnússon, **hlynur@hagvangur.is** og Sverrir Briem, **sverrir@hagvangur.is**

Við leitum að öflugum og hæfileikaríkum verkefnastjóra til að aðstoða við þróun verkefna á sviði vindorku frá hugmynd til gangsetningar virkjunar. Skrifstofa félagsins er í Reykjavík. Starfið krefst ferðalaga.

Helstu verkefni:

- Undirbúa og samræma verkefni með hagsmunaaðilum
- Arðsemismat í samstarfi við sérfræðinga
- Samskipti við ráðgjafa og ráðgjafafyrirtæki
- Umsjón með verkefnum og starfsáætlunum
- Greiningar og skýrslugerð
- Vinna að öflun leyfa og umhverfismats
- Þróa og viðhalda tengslum við hagsmunaaðila og stofnanir
- Upplýsingagjöf til stjórnenda

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Meistaragráða í rafmagns-, byggingar-, iðnaðar- eða vélaverkfræði
- Reynsla af verkefnastjórnun æskileg
- Þekking á UT, GIS og AutoCAD æskileg
- Góð samskipta- og ritfærni
- Enskukunnátta skilyrði, frönskukunnátta kostur
- Sjálfstæð vinnubrögð
- Skipuleg vinnubrögð og hæfni til að vinna í teymi

HAGVANGUR

Spennandi sumarstörf

Við leitum að metnaðarfullu fólki í fjölbreytt og eftirsótt sumarstörf í álverinu á Grundartanga. Í boði eru störf af ýmsu tagi við framleiðslu, raf- og vélvirkjun og fleira. Störfin henta öllum kynjum. Norðurál leggur áherslu á heilsusamlegt, öruggt og ánægjulegt starfsumhverfi og góðan starfsanda.

Menntunar- og hæfnikröfur:

- 18 ára lágmarksaldur
- Góð samskiptahæfni
- Mikil öryggisvitund og árvekni
- Dugnaður og sjálfstæði
- Heiðarleiki og stundvísi
- Bílpróf er skilyrði

Starfsfólki bjóðast ferðir frá Akranesi, Borgarnesi og af höfuðborgarsvæðinu.

Sumarstarfsfólk í framleiðslu fer á námskeið vegna vinnuvélaréttinda. Umsóknir og upplýsingar eru á **www.nordural.is** og í síma 430 1000. Öllum umsóknum verður svarað og trúnaði heitið.

Norðurál er eitt stærsta iðnfyrirtæki á Íslandi. Hjá fyrirtækinu starfa um 600 manns með fjölbreytta menntun og bakgrunn. Við framleiðum ár hvert um 320.000 tonn af hreinu áli og álblöndum sem fara á erlenda markaði. Íslenski áliðnaðurinn er ein helsta útflutningsgrein landsins.

asi CERTIFIED PERFORMANCE

bsi. ISO 9001 Quality Management · ISO 14001 Environmental Management · ISO 45001 Occupational Health and Safety Management · ÍST 85:2012 Jafnlaunakerfi

Jafnlaunaúttekt PwC 2019

NA NORÐURÁL

Sérfræðingur í alþjóða- og nýsköpunarteymi

Rannís óskar eftir sérfræðingi í fullt starf. Starfið felur í sér aðstoð og ráðgjöf við íslensk fyrirtæki og stofnanir sem nýta sér þjónustu Enterprise Europe Network eða sækja um í Tækniþróunarsjóð og Skattfrádrátt rannsókna- og þróunarverkefna.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólapróf sem nýtist í starfi
- Þekking á íslensku rannsókna- og nýsköpunarumhverfi nauðsynleg. Reynsla af nýsköpun er kostur
- Þekking á hugverkarétti og hagnýtingu rannsókna er æskileg
- Mjög góð hæfni í greiningu og lausn vandamála
- Mjög góð kunnátta í íslensku og ensku bæði tal- og ritmáli
- Kunnátta í Norðurlandamáli er kostur
- Mjög góð færni í töflureikni er skilyrði ásamt færni í helstu Office forritum eða sambærilegu
- Sjálfstæð og skipulögð vinnubrögð ásamt góðri samskiptafærni áskilin
- Metnaður til að ná árangri í starfi með því að sýna vönduð vinnubrögð, frumkvæði og veita góða þjónustu

Nánari upplýsingar um starfið veitir Ágúst Hjörtur Ingþórsson, sviðsstjóri rannsókna- og nýsköpunarsviðs, í síma 515 5830 eða netfanginu agust.h.ingthorsson@rannis.is.

Umsóknarfrestur er til kl. 12:00, miðvikudaginn 20. janúar 2021.

Sækja skal um á vefsíðu Rannís á **www.rannis.is/starfsemi/laus-storf/**.
Þar er einnig að finna nánari upplýsingar um starfið.

Rannís er líflegur vinnustaður með rúmlega 50 sérfræðingum sem starfa eftir gildum stofnunarinnar: Áhrif, fagmennska og samstarf. Hlutverk Rannís er að treysta stoðir íslensks samfélags með stuðningi við rannsóknir, nýsköpun, menntun og menningu og styðja þekkingarsamfélagið með rekstri samkeppnissjóða, aðstoð og kynningu á alþjóðlegum sóknarfærum og samstarfsmöguleikum. Rannís greinir og kynnir áhrif rannsókna, menntunar og menningar á þjóðarhag og þjónustar undirbúning vísinda- og tæknistefnu.

HNOTSKÖGUR grafísk hönnun

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

Seltjarnarnesbær
Laus störf

Frístundaheimilið Skjólið

- **Uppeldismenntaður starfsmaður** óskast í 70-100% starf.

Nánari upplýsingar um störfin og skil umsókna má finna á Ráðningarvef Seltjarnarnesbæjar www.seltjarnarnes.is – **Störf í boði**

Umsóknarfrestur er til 21. janúar 2021.

Í samræmi við jafnréttisáætlun Seltjarnarnesbæjar eru karlar jafnt sem konur hvött til að sækja um störf. Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og hlutaðeigandi stéttarfélaga.

JAFNLAUNAVOTTUN 2019 - 2022

SELTJARNARNESBÆR

seltjarnarnes.is

job
Finnum draumastarfið saman

Erum við
að leita **að þér?**

STEYPUSTÖÐIN

Framkvæmdastjóri - Steypustöðin í Borgarnesi

Steypustöðin hóf starfsemi árið 1947 og var frumkvöðull í Evrópu í því að framleiða steypu úr steypubifreiðum og varðaði þannig brautina í mannvirkjagerð á Íslandi. Í dag starfa tæplega 300 manns hjá félaginu, þar af 130 í Borgarnesi. Þjónustugeta félagsins spannar yfir stórt landssvæði og félagið getur þjónað stórum hluta landsmanna í steypu, hellum, múrvörum, einingum og öllu sem viðkemur burðarvirkjum í mannvirkjagerð. Verksmiðjan í Borgarnesi er í rúmlega 12.000 fermetrum og er öflugasta einingaverksmiðja landsins í forsteyptum einingum og rörum.

Fyrirtækið er byggt á sterkum fjárhagslegum grunni og leggur mikla áherslu á nýsköpun. Stöðugt er unnið að vöruþróun og innleiðingu nýjunga í framleiðslu.

Steypustöðin auglýsir laust til umsóknar starf framkvæmdastjóra einingaverksmiðju Steypustöðvarinnar í Borgarnesi. Starfið heyrir beint undir forstjóra fyrirtækisins og er viðkomandi hluti af framkvæmdastjórateymi Steypustöðvarinnar.

Leitað er að framsæknum stjórnanda með reynslu af rekstri og stjórnun. Lögð er áhersla á að viðkomandi búi yfir umbótahugsun og hafi skilning á mikilvægi bestunar á framleiðsluferli og hámarksnýtingu þeirra tækifæra sem eru framundan í rekstri.

Ábyrgðarsvið

- Daglegur rekstur og stjórnun starfsstöðvar.
- Mannauðsstjórnun.
- Bestun framleiðsluferla.
- Samskipti við viðskiptavini.
- Tryggja að ferli frá pöntun til afhendingar sé skilvirkt.
- Innleiðing breytinga og nýrra tæknilausna.
- Greiningar og eftirfylgni lykilmælikvarða.
- Ábyrgð og eftirfylgni á umhverfis-, gæða- og öryggismálum.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi.
- Farsæl og árangursrík reynsla af stjórnun og rekstri.
- Leiðtogahæfni og geta til að byggja upp sterka liðsheild.
- Framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum.
- Reynsla af verkefnastýringu og ferlavinnu.
- Þekking og reynsla úr byggingariðnaði og skilningur á þróun tæknilausna er kostur.
- Góð greiningarhæfni.
- Framsýni, frumkvæði og metnaður til að ná árangri.

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

Umsóknarfrestur er til og með 19. janúar nk.

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

Við hvetjum áhugasama einstaklinga af báðum kynjum til að sækja um.

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

vinnvinn
RÁÐNINGAR \ RÁÐGJÖF

Chief Financial Officer

Crowberry Capital invests at seed and early stage in outstanding teams building global businesses around true technology advantages. We work with our teams to build fast paced, international companies from the Nordics.

The founding partners behind Crowberry Capital have managed over 60 tehnology start-ups, negotiated over 15 exits and made over 30 seed investment.

Crowberry's current portfolio of companies consists of healthtech, gaming, fintech and enterprise software companies.

www.crowberrycapital.com

Crowberry Capital is a Nordic venture capital fund investing in seed and early stage tech companies. We are growing and expanding and looking for an experienced CFO who will have the opportunity to shape the role and be a key team member.

Responsibilities

- This is an operational finance role, responsible for the daily finances and all back-office activities
- Financial planning, preparation of operating plans and supervision
- Review of all current financial and commercial reporting and design and integration of improved reporting and analysis where appropriate
- Oversight of all contracts and agreements
- Responsible for the production and presentation of monthly management reports and quarterly shareholder reports
- Reporting and preparation of annual meetings
- Diverse projects related to investments and the start-up environment

Qualifications

- University degree in finance, law, or engineering, and ideally a master's degree
- A keen interest in technology and innovation
- Excellent excel and modelling skills
- Interest in startup legal environment
- Outstanding analytical skills, attention to detail, proactive and self-motivated
- Great initiative and an ability to work independently
- Strong written and verbal communication skills in English and Icelandic
- International experience is a bonus

The application must be in English, accompanied by a curriculum vitae and a detailed cover letter stating the reason for the application and the reasons for the person's ability to perform in the job.

The application deadline is January 20th.

Apply for the job at **www.vinnvinn.is**.

Hilmar Garðar Hjaltason (hilmar@vinnvinn.is) and Jensína Kristín Böðvarsdóttir (jensina@vinnvinn.is) at Vinnvinn, oversee the recruitment process.

vinnvinn
RÁÐNINGAR \ RÁÐGJÖF

Framkvæmdastjóri

Hlutverk Starfsþróunarsetursins er að efla mannauð í samvinnu við stofnanir og félagsmenn aðildarfélaga BHM. Starfsþróunarsetrinu er ætlað að hvetja stofnanir til að styðja starfsmenn til að auka og nýta þekkingu sína í starfi, og veita þeim tækifæri til að þróa faglega hæfni sína.

Starfsþróunarsetur háskólamanna (STH) leitar að öflugum framkvæmdastjóra sem hefur áhuga, getu og drifkraft til að leiða faglegt starf setursins í takt við breytingar sem framundan eru á vinnumarkaði.

Í boði er fjölbreytt og krefjandi starf í lifandi umhverfi þar sem reynir á frumkvæði, lausnamiðað viðhorf og ríka samskiptahæfni.

Framkvæmdastjóri heyrir undir stjórn STH og starfar náið með henni til að ná markmiðum starfsþróunarsetursins.

Helstu verkefni

- Efla starfsþróun háskólamanna.
- Innleiða og fylgja eftir stefnu stjórnar.
- Yfirumsjón með kynningarstarfi og upplýsingagjöf setursins.
- Daglegur rekstur skrifstofu.
- Undirbúningur funda og gagnaöflun.
- Ýmis tilfallandi verkefni og samskipti.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi.
- Leiðtogahæfni og lipurð í samskiptum.
- Frumkvæði, metnaður og árangursdrift.
- Reynsla og þekking af verkefnastjórnun.
- Innsýn í opinberan vinnumarkað og breytingar sem eru framundan á þeim vettvangi.
- Reynsla af framsetningu og miðlun upplýsinga.
- Reynsla af skipulagningu og uppbyggingu námskeiða er mikill kostur.
- Reynsla af vinnu með fjárhagsupplýsingar æskileg.
- Gott vald á íslensku og ensku.

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

Umsóknarfrestur er til og með 18. janúar nk.

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

Við hvetjum hæfileikaríkt fólk af öllum kynjum til að sækja um.

Umsjón með starfinu hafa Auður Bjarnadóttir (audur@vinnvinn.is) og Hilmar Hjaltason (hilmar@vinnvinn.is).

vinnvinn
RÁÐNINGAR \ RÁÐGJÖF

VERKEFNASTJÓRAR – LEIÐTOGAR Í SKÓLASTARFI

við Menntavísindasvið Háskóla Íslands

Menntavísindasvið auglýsir eftir leiðtogum af vettvangi til að starfa í Háskóla Íslands. Laus eru til umsóknar allt að fjögur störf verkefnisstjóra á sviði kennaramenntunar til tveggja ára. Starfshlutfall er 25%. Starfið hentar starfandi kennurum og/eða skólastjórnendum með viðamikla reynslu af vettvangi og skólaþróun.

Helstu verkefni og ábyrgð

Í starfinu felst fyrst og fremst kennsla í námskeiðum, en einnig samskipti við starfsvettvang, þátttaka í þróun kennaramenntunar og önnur verkefni sem viðkomandi eru falin af deildarforseta ásamt því að taka þátt í að byggja upp samstarf milli háskólakennara og fagfólks á vettvangi um fagþróun og nýsköpun í skólastarfi.

Hæfnikröfur

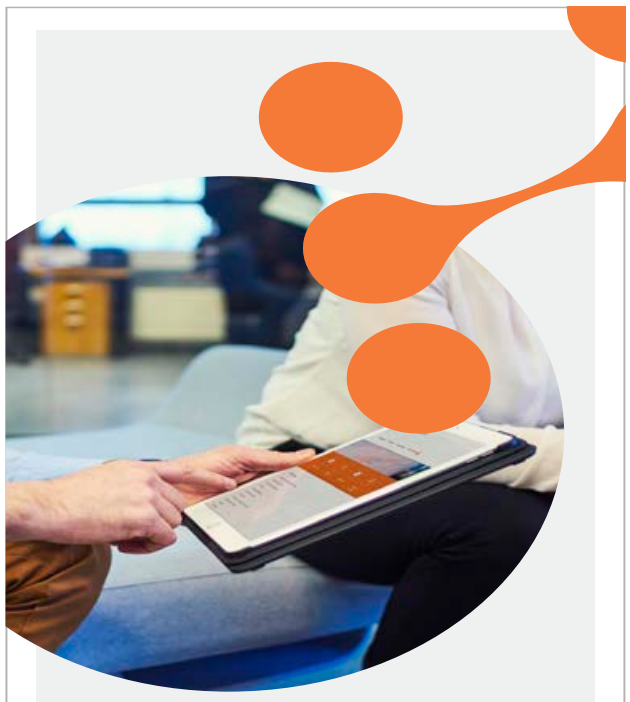
- Meistarapróf á sviði kennslu- og menntunarfræði eða jafngild menntun, ásamt að hafa leyfisbréf kennara.
- Starfsreynsla úr leik-, grunn- eða framhaldsskóla.
- Góð færni í kennslu.
- Krafist er góðrar samstarfshæfni og lipurðar í mannlegum samskiptum. Horft verður til þess að umsækjendur falli sem best að aðstæðum og þörfum sviðsins í heild.

Umsóknarfrestur er til og með 14. janúar 2021

Nánari upplýsingar veitir Lára Rún Sigurvinsdóttir – lararun@hi.is – 525 5905

Sjá nánar um starfið á vefsíðu Háskóla Íslands undir laus störf og starfatorg.is

HÁSKÓLI ÍSLANDS
MENNTAVÍSINDASVIÐ



Sterk tengsl
í íslensku atvinnulífi

HAGVANGUR
hagvangur.is

SVEITARFÉLAGIÐ VOGAR

SVIÐSSTJÓRI UMHVERFIS- OG SKIPULAGSSVIÐS

Sveitarfélagið Vogar er næst landstærsta sveitarfélagið á Suðurnesjum með um 1.330 íbúa.
Sveitarfélagið Vogar er mjög vel staðsett í nágrenni við þjónustu og vinnumarkað höfuðborgarsvæðisins, en býður upp á rólegt og vinalegt umhverfi þar sem stutt er í náttúruna. Framundan er mikil uppbygging, svo sem í tengslum við framkvæmdir við nýtt hverfi sem fullbyggt mun að minnsta kosti tvöfalda íbúafjölda sveitarfélagsins.

Umsóknarfrestur er til og með **25. janúar 2021**. Umsóknir óskast fylltar út á **hagvangur.is**. Nánari upplýsingar um störfin veitir Geirlaug Jóhannsdóttir, **geirlaug@hagvangur.is**.

Sveitarfélagið Vogar óskar eftir að ráða sviðsstjóra umhverfis- og skipulagssviðs. Sviðsstjóri ber ábyrgð á daglegri starfsemi málaflokksins og gegnir jafnframt leiðandi hlutverki við stefnumótun í umhverfis-, skipulags- og byggingarmálum í samráði við viðeigandi nefndir. Sviðsstjóri sinnir jafnframt hlutverki byggingarfulltrúa og skipulagsfulltrúa sveitarfélagsins.

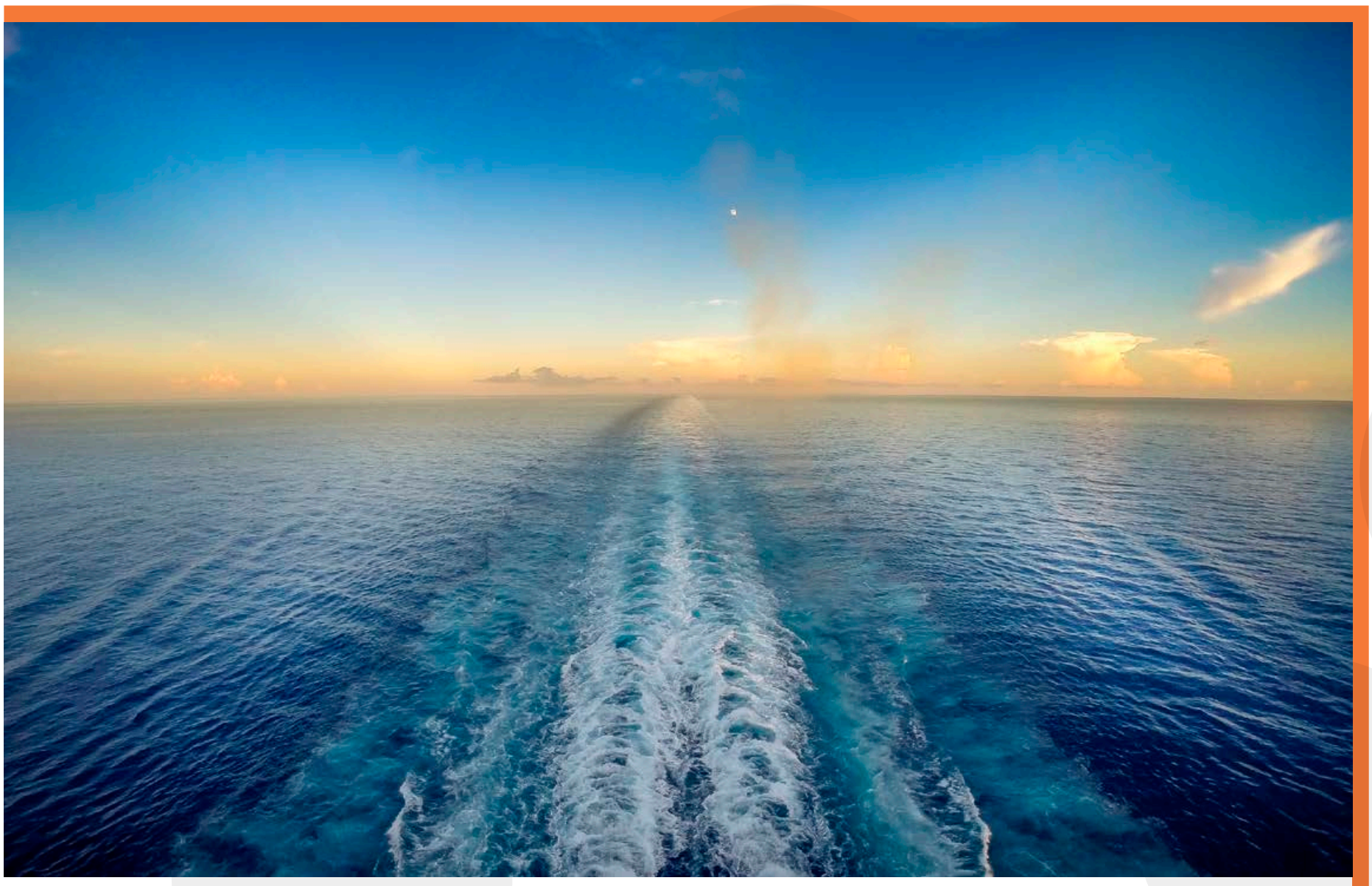
Helstu verkefni og ábyrgð

- Ábyrgð á stjórnun og starfsmannamálum sviðsins auk rekstri stofnana sviðsins
- Skipulagsgerð og önnur verkefni er lúta að skipulagsmálum, lóðum og lendum
- Fjárhagsáætlunargerð og gerð framkvæmdaáætlana
- Ábyrgð á rekstri og viðhaldi mannvirkja í eigu bæjarins og verklegum framkvæmdum þeim tengdum
- Umsjón með umhverfismálum, náttúruvernd, fegrun bæjarins og umhirðu, opnum svæðum, sorphirðu og sorpeyðingu, fráveitu og vatnsveitu og starfsemi þjónustumiðstöðvar
- Yfirumsjón með umferðar- og samgöngumálum og ábyrgð á viðhaldi gatna og stíga, lýsingum, snjómokstri, hálkueyðingu og samskiptum við Vegagerðina
- Skráning fasteigna og eftirlit með byggingaframkvæmdum
- Undirbúningur funda sem tilheyra málaflokknum og ábyrgð á eftirfylgni mála
- Stefnumótun, samhæfing og samþætting ásamt mati á verkefnum og þjónustu

Menntunar- og hæfnikröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Viðkomandi þarf að uppfylla menntunar- og hæfnikröfur samkvæmt 7. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 og 2.5. kafla skipulagsreglugerðar nr. 90/2013.
- Viðkomandi skal hafa löggildingu sem hönnuður skv. 25. gr. mannvirkjalaga nr. 160/2010
- Þekking og reynsla af stefnumótun í málaflokknum er kostur
- Reynsla af stjórnun starfsmanna og verkefnastjórnun er æskileg
- Þekking á opinberri stjórnsýslu æskileg
- Rík þjónustulund og lipurð í mannlegum samskiptum
- Nákvæmni, samviskusemi og skipulagshæfileikar
- Góð almenn tölvukunnátta, ásamt kunnáttu í teikniforritum

HAGVANGUR



Blámi

Blámi er nýtt samstarfsverkefni á Vestfjörðum sem snýr að nýsköpun og þróun tækifæra í vetni, orkuskiptum og grænni verðmætasköpun tengdri starfsemi á svæðinu. Að verkefninu standa Landsvirkjun, Orkubú Vestfjarða og Vestfjarðastofa.

Markmið samstarfsins:

- Styðja við orkuskipti á svæðinu með áherslu á orkuskipti skipa og báta, í flutningum á landi og sjó
- Skapa vettvang fyrir alþjóðleg tilrauna- og þróunarverkefni á sviði orkuskipta
- Starfa með fyrirtækjum og frumkvöðlum á svæðinu að grænni verðmætasköpun og nýsköpun í iðnaði, samgöngum, flutningi og ferðaþjónustu
- Stuðla að grænni þróun Vestfjarða með því að kortleggja og markaðssetja orkuauðlindir með áherslu á fjölþætta nýtingu og stuðla að bættri nýtingu svæðisbundinna auðlinda
- Stuðla að bættum innviðum sem styðja við orkutengda nýsköpun
- Stuðla að auknum rannsóknum á sviði orkuskipta með öflugu samstarfi við háskóla, rannsóknastofnanir og atvinnulíf
- Vinna að möguleikum Íslands á að verða leiðandi þegar kemur að samspili orku, umhverfis og samfélags

Landsvirkjun

ORKUBÚ VESTFJARÐA

Vestfjarðastofa

FRAMKVÆMDASTJÓRI

Leitað er að drífandi og jákvæðum leiðtoga til að leiða samstarfsverkefnið Bláma næstu árin. Leitað er að framúrskarandi einstaklingi með brennandi áhuga á sjálfbærnimiðaðri verðmætasköpun og tækifærum í orkuskiptum til að þróa og fylgja eftir markmiðum Bláma. Starfsstöð framkvæmdastjóra er á Vestfjörðum.

Helstu verkefni:

- Umsjón með daglegum rekstri Bláma
- Stefnumótun og áætlanagerð
- Koma fram fyrir hönd Bláma og kynna starfsemi verkefnisins
- Samskipti og tengsl við hagaðila
- Halda utan um verkefni innan Bláma
- Leita tækifæra til að efla verkefnið

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólanám sem nýtist í starfi. Meistaranám æskilegt
- Reynsla af stjórnun og rekstri æskileg
- Leiðtogahæfni og drifkraftur
- Framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum
- Frumkvæði og sjálfstæði
- Góð tungumálakunnátta
- Hæfni til að tjá sig í ræðu og riti

RANNSÓKNA- OG ÞRÓUNARSTJÓRI

Leitað er að öflugum einstaklingi til að halda utan um þátttöku Bláma í rannsókna- og þróunarverkefnum. Rannsókna- og þróunarstjóri vinnur þétt með framkvæmdastjóra Bláma og hefur frumkvæði að mótun og fjármögnun nýrra verkefna í samstarfi við framkvæmdastjóra, stjórn og hagsmunaaðila. Starfsstöð rannsókna- og þróunarstjóra er á Vestfjörðum.

Helstu verkefni:

- Vinna að mótun og þátttöku Bláma í innlendum og erlendum rannsóknaverkefnum
- Þróa öflugt samstarf við mennta- og rannsóknastofnanir
- Aðstoð við að koma verkefnum Bláma á framfæri
- Verkefnastjórn einstakra verkefna
- Samskipti og tengsl við hagsmunaaðila

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Meistara- eða doktorspróf sem nýtist í starfi
- Starfsreynsla sem nýtist í starfi
- Reynsla af gerð styrkumsókna í innlenda og erlenda sjóði
- Reynsla af rannsókna- og þróunarstarfsemi
- Reynsla af verkefnastjórn
- Hæfni til að tjá sig í ræðu og riti á íslensku og ensku

Umsóknir með ítarlegri ferilskrá og kynningarbréfi óskast fylltar út á **www.hagvangur.is**
Umsóknarfrestur er til **15. janúar**. Nánari upplýsingar veitir Geirlaug Jóhannsdóttir, **geirlaug@hagvangur.is**

HAGVANGUR

FRAMKVÆMDASTJÓRI ÞJÓNUSTU- OG MARKAÐSSVIÐS

Hjá Póstinum starfar lausnamiðað keppnisfólk sem tekur fagnandi á móti síbreytilegum áskorunum um öflugar og hraðar dreifingarlausnir sem standast kröfur viðskiptavinarins. Framkvæmdastjóri er öflugur og framsækinn leiðtogi í hópi jafningja við stjórnun fyrirtækisins.

Umsóknarfrestur er til og með **19. janúar 2021**. Umsóknir óskast fylltar út á **www.hagvangur.is**
Nánari upplýsingar veitir Sverrir Briem, **sverrir@hagvangur.is**

Íslandspóstur leitar að sterkum leiðtoga til að leiða áframhaldandi framþróun og umbætur á þjónustu- og markaðsmálum félagsins. Leitað er að víðsýnum einstaklingi í ábyrgðarmikið og krefjandi starf. Undir þjónustu- og markaðssvið heyrir þjónusta við viðskiptavini, markaðs- og ímyndarmál ásamt sölu til einstaklinga og fyrirtækja. Framkvæmdastjóri stýrir daglegri starfsemi sviðsins og tekur þátt í stefnumótun og áætlanagerð. Hann vinnur enn fremur að stafrænni þróun og aðlögun þjónustu Póstsins að kröfum og væntingum viðskiptavina hverju sinni.

Helstu verkefni
- Ábyrgð á þjónustu við viðskiptavini
- Frumkvæði að umbótaverkefnum þar sem viðskiptavinurinn er í fyrsta sæti
- Ábyrgð á sölu- og markaðsmálum
- Nýsköpun og þróun viðskiptatækifæra
- Áætlanagerð og eftirfylgni
- Árangursmælingar og greining sölutækifæra

Menntunar- og hæfnikröfur
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Víðtæk þekking og reynsla af þjónustu- og markaðsmálum
- Reynsla af stjórnun og rekstri
- Framúrskarandi þekking á stafrænum þjónustulausnum
- Leiðtogahæfni, frumkvæði og drifkraftur
- Skýr framtíðarsýn
- Góð íslensku- og enskukunnátta og góð tjáningarhæfni

HAGVANGUR

FJÁRMÁLASTJÓRI

Byggðasamlagið SORPA er í eigu sex sveitarfélaga; Reykjavíkur, Kópavogs, Hafnarfjarðar, Garðabæjar, Mosfellsbæjar og Seltjarnarness. Hlutverk SORPU bs. er að annast meðhöndlun úrgangs og sinna þannig lögbundinni skyldu sveitarfélaganna og á sama tíma endurspegla áherslur eigenda sinna í að ná markmiðum hringrásarhagkerfisins. SORPA bs. sér um rekstur móttöku- og flokkunarstöðvar, gas- og jarðgerðarstöðvar, urðunarstaðar og sex endurvinnslustöðva. Þá hefur félagið einnig umsjón með grenndargámum fyrir hönd sveitarfélaganna, rekur nytjamarkaðinn Góða hirðinn og Efnismiðlun Góða hirðisins. Starfsstöðvar fyrirtækisins eru tíu talsins og eru höfuðstöðvar SORPU bs. að Gylfaflöt 5 í Reykjavík

SORPA leitar að drífandi og jákvæðum einstaklingi til að leiða fjármáladeild fyrirtækisins. Starfið er spennandi og krefjandi stjórnunarstarf en fjármálastjóri heyrir beint undir framkvæmdastjóra og situr í framkvæmdastjórn SORPU.

Starfs- og ábyrgðarsvið:
- Ábyrgð á allri fjármálastjórn í samráði við framkvæmdastjóra
- Yfirumsjón með áætlanagerð og eftirfylgni
- Ábyrgð á reikningshaldi og launavinnslu, ásamt jafnlaunavottun samkvæmt ÍST85
- Vinnsla og greining fjármálatengdra upplýsinga og miðlun þeirra
- Fjárstýring og innra eftirlit
- Ábyrgð á samskiptum við innri- og ytri endurskoðendur

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Framhaldsmenntun á sviði viðskipta og fjármála
- Reynsla af áætlanagerð, rekstri, reikningshaldi og fjármálastjórnun
- Árangursrík stjórnunarreynsla
- Framúrskarandi samskiptafærni
- Frumkvæði, metnaður og fagmennska í starfi
- Sjálfstæð og öguð vinnubrögð
- Gott vald á íslensku og ensku. Önnur tungumálakunnátta er kostur

Umsóknarfrestur er til og með **25. janúar 2021**. Umsóknir óskast fylltar út á **hagvangur.is**.
Nánari upplýsingar veitir Geirlaug Jóhannsdóttir, **geirlaug@hagvangur.is**.

HAGVANGUR

Lausafjárstýring

Lánasjóður sveitarfélaga auglýsir eftir sérfræðingi í lausafjárstýringu

Lánasjóður sveitarfélaga ohf. er lánafyrirtæki sem starfar eftir hlutafélagalögum, lögum um fjármálafyrirtæki, lögum um Lánasjóðinn og er undir eftirliti Fjármálaeftirlits Seðlabanka Íslands.

Meginhlutverk Lánasjóðsins er að tryggja íslenskum sveitarfélögum, stofnunum þeirra og fyrirtækjum lánsfé á hagstæðum kjörum með veitingu lána eða ábyrgða. Útlán hans takmarkast þó við verkefni sem hafa almenna efnahagslega þýðingu.

Lánasjóður sveitarfélaga er opinbert hlutafélag í eigu íslenskra sveitarfélaga sem eru 69 talsins.

Starfssvið

- Stýring og ávöxtun lausafjár.
- Uppgjörsvinna í tengslum við árs- og árshlutauppgjör.
- Upplýsingagjöf til eftirlitsaðila.
- Ýmis greiningarvinna.
- Önnur tilfallandi verkefni.

Menntunar- og hæfniskröfur

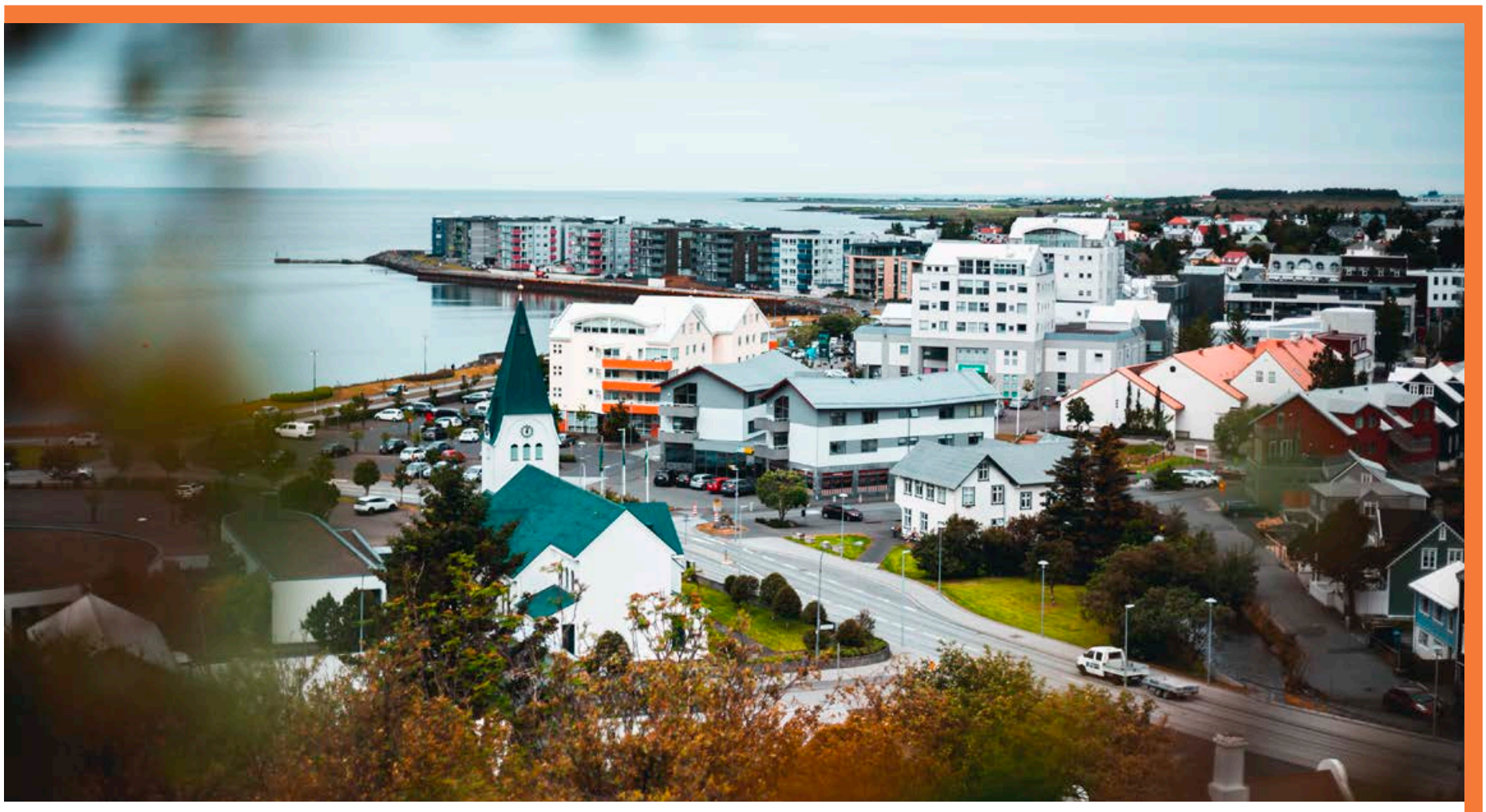
- Háskólapróf sem nýtist í starfi.
- Þekking og áhugi á skuldabréfum.
- Reynsla af notkun gagnasafna og Excel.
- Reynsla af störfum á fjármálamarkaði. Próf í verðbréfaviðskiptum kostur.
- Góð þekking á ársreikningum. Uppgjörsreynsla mikill kostur.
- Góð íslensku- og enskukunnátta í mæltu og rituðu máli.
- Nákvæmni og skipulögð vinnubrögð.
- Jákvæðni og hæfni í mannlegum samskiptum.

Nánari upplýsingar veitir Óttar Guðjónsson framkvæmdastjóri Lánasjóðsins í síma 515 4948 eða í gegnum netfangið ottar@lanasjodur.is

Umsóknafrestur er til og með 28. janúar 2021.

Umsækjendur eru vinsamlegast beðnir um að senda umsókn og starfsferilskrá á umsoknir@lanasjodur.is.
Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál og í samræmi við lög um persónuvernd.

Lánasjóður sveitarfélaga | Borgartúni 30 | 128 Reykjavík | S. 515 4949



Hafnarfjörður

SVIÐSSTJÓRI STJÓRNSÝSLUSVIÐS

Hafnarfjarðarbær óskar eftir öflugum einstaklingi í starf sviðsstjóra stjórnsýslusviðs sem fer með forystu- og samhæfingarhlutverk í stjórnsýslu og þjónustu bæjarins.

Stjórnsýslusvið hefur yfirumsjón með þeirri þjónustu sem bæjarskrifstofur Hafnarfjarðar veita íbúum sveitarfélagsins og öðrum sem til þeirra leita með vandaða málsmeðferð að leiðarljósi.

Helstu verkefni stjórnsýslusviðs eru stjórnsýsla, lögfræðitengd málefni og mannauðsmál. Á stjórnsýslusviði eru eftirfarandi málaflokkar: stjórnsýsla, lögfræði, skjalavarsla, mannauðsmál og gæðastjórnun.

Umsóknarfrestur er til og með **20. janúar nk**.
Sækja skal um starfið á vef Hafnarfjarðarbæjar **radningar.hafnarfjordur.is**

Helstu verkefni og ábyrgð

- Dagleg stjórnun og rekstur stjórnsýslusviðs
- Undirbúningur funda bæjarráðs og bæjarstjórnar
- Ábyrgð á að stefnumörkun og ákvörðunum bæjarráðs og bæjarstjórnar sé fylgt eftir með upplýsingamiðlun við fagsvið bæjarins og fjárhagsheimildir
- Ábyrgð á virkni stjórnkerfis bæjarins og yfirumsjón með miðlægri stjórnsýslu og stoðþjónustu
- Staðgengill bæjarstjóra í fjarveru hans

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólapróf sem nýtist í starfi, framhaldsmenntun kostur
- Farsæl reynsla af stjórnun og mannaforráðum
- Þekking og reynsla af opinberri stjórnsýslu, stefnumótun, samningagerð og rekstri
- Leiðtogahæfileikar og framúrskarandi samstarfs- og samskiptahæfni
- Framsýni, metnaður, frumkvæði og skipulagshæfileikar
- Hæfni til að miðla þekkingu, setja fram mál og upplýsingar á íslensku og ensku

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

Upplýsingar veita Hlynur Atli Magnússon, **hlynur@hagvangur.is** og Katrín S. Óladóttir, **katrin@hagvangur.is**

HAGVANGUR

Jafnréttisstofa

Sérfræðingur

Jafnréttisstofa auglýsir laust til umsóknar starf sérfræðings.

Starfshlutfall er 100%. Í boði er krefjandi starf í frjóu umhverfi sérfræðinga á sviði jafnréttis- og mannréttindamála þar sem reynir á öguð vinnubrögð, ábyrgð og sjálfstæði.

Jafnréttisstofa annast stjórnsýslu á sviði jafnréttismála á því sviði sem löggjöf um jafnréttismál tekur til, þ.e. lög um jafna stöðu og jafnan rétt kynjanna nr. 150/2020, lög um jafna meðferð óháð kynþætti og þjóðernisuppruna nr. 85/2018 og lög um jafna meðferð á vinnumarkaði óháð kynþætti, þjóðernisuppruna, trú, lífsskoðun, fötlun, skertri starfsgetu, aldri, kynhneigð, kynvitund, kyneinkennum eða kyntjáningu nr. 86/2018. Jafnréttisstofa er staðsett á Akureyri.

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

HELSTU VERKEFNI SÉRFRÆÐINGS ERU:
- Yfirferð og greining gagna vegna jafnlaunastaðfestingar með áherslu á starfaflokkanir og launagreiningar.
- Þátttaka í teymi sérfræðinga á sviði jafnlaunastaðfestingar og jafnréttis á vinnumarkaði.
- Þátttaka í öðrum verkefnum sem falla undir starfsemi stofnunarinnar.

HÆFNISKRÖFUR:
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi. Æskilegt er að námið veiti sterkan grunn í úrvinnslu og greiningu gagna.
- Þekking og reynsla af kjaramálum, jafnlaunamálum og jafnlaunavottun.
- Þekking á sviði kynja- og jafnréttismála sbr. gildissvið ofangreindra laga er æskileg.
- Reynsla af verkefnastjórnun.
- Mjög góð skipulagsfærni.
- Mjög góð færni í íslensku í ræðu sem riti.
- Góð kunnátta í ensku.
- Metnaður og vilji til að ná árangri.
- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum.

Umsókn skal fylgja yfirlit náms- og starfsferils ásamt kynningarbréfi þar sem gerð er grein fyrir hvernig viðkomandi uppfyllir hæfniskröfur fyrir starfið.

Starfið er laust strax. Um launakjör fer samkvæmt kjarasamningum ríkisins við BHM. Umsóknafrestur er til 25. janúar og skulu umsóknir berast Jafnréttisstofu, Borgum v. Norðurslóð, 600 Akureyri eða í tölvupósti í póstfangið *jafnretti@jafnretti.is*. Nánari upplýsingar veitir Katrín Björg Ríkarðsdóttir framkvæmdastjóri í síma 460 6200, *katrin@jafnretti.is*

Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu liggur fyrir.

Lagna- og loftræsihönnuður

Verkfræðistofa Reykjavíkur óskar eftir að ráða hönnuð til að takast á við fjölbreytt verkefni auk uppbyggingar á nýju fyrirtæki

Menntunar- og hæfniskröfur
- Próf í verk- eða tæknifræði
- Þekking og hönnunar- og teiknihugbúnaði
- Starfsreynsla í faginu er skilyrði

Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál.

Umsóknir og fyrirspurnir sendist á netfangið á vsr@vsr.is

Verkfræðistofa REYKJAVÍKUR

VERKEFNASTJÓRI VARMAORKU

Varmaorka óskar eftir að ráða verkefnisstjóra með reynslu af stjórnun og uppbyggingu jarðhitaverkefna. Um er að ræða uppbyggingu á nokkrum stöðum á Íslandi.

Hæfniskröfur:
- Menntun á sviði vélfræði / vélstjórnun / verkfræði eða sambæðilegu námi sem nýtist í starfi.
- Starfsreynsla af veitu- eða jarðvarmaverkefnum er æskileg.
- Reynsla af verkefnastjórnun.
- Þekking af iðnaðarframleiðslu er kostur.
- Góð tölvufærni og kunnátta í ensku, rituðu og töluðu máli.
- Frumkvæði, jákvæðni, sjálfstæð vinnubrögð og góð samstarfshæfni er mikilvæg.

Helstu verkefni :
- Verkefnastjórnun, eftirfylgni og uppbygging jarðvarmavirkjanna.
- Áætlanagerð og stýring verkefna.
- Utanumhald og upplýsingagjöf.

Verkefnisstjórinn þarf að hafa búsetu á höfuðborgarsvæðinu og er dagleg starfsstöð að Borgartúni 27, Reykjavík, þegar ekki er verið á vettvangi framkvæmda.

Í boði er starf hjá kraftmiklu fyrirtæki sem býður upp á skapandi og bjarta starfsstöð með metnaðarfullum samstarfsfélögum.

Frekari fyrirspurnir og starfsumsóknir sendist rafrænt á:
Ragnar Sær Ragnarsson, framkvæmdastjóra
Netfang: ragnar@varmaorka.is Sími: 861 7227

Umsóknarfrestur er til 1. febrúar 2021.

Farið verður með fyrirspurnir sem trúnaðarmál og öllum umsóknum svarað.

Varmaorka er íslenskt fyrirtæki sem leggur áherslu á tækifæri sem felast í framleiðslu rafmagns á jarðhitasvæðum, tækifæri sem ekki hafa verið nýtt til þessa þar sem jarðhiti er um og yfir 100°C.

Varmaorka þróar, fjármagnar, reisir og starfrækir smáar jarðhitavirkjanir á Íslandi. Búið er að reisa fyrstu virkjanir félagsins á Suður – og Vesturlandi.

www.varmaorka.is

Vegagerðin er eftirsóknarverður vinnustaður. Áhugasamir einstaklingar, án tillits til kyns, eru hvattir til að sækja um.

Umsjónar- og eftirlitsmaður á tæknideild Vestursvæðis á Ísafirði

Vegagerðin auglýsir eftir umsjónar- og eftirlitsmanni með nýframkvæmdum og viðhaldi á tæknideild Vestursvæðis. Um er að ræða fullt starf á starfsstöð á Ísafirði.

Menntunar- og hæfniskröfur
- Verk- eða tæknifræðimenntun er kostur
- Reynsla af ámóta störfum er kostur
- Reynsla af umsjónar- og eftirlitsverkefnum er kostur
- Góð hæfni í mannlegum samskiptum
- Hæfni til að vinna sjálfstætt sem og í teymisvinnu
- Frumkvæði og faglegur metnaður
- Skipulögð og öguð vinnubrögð í starfi
- Góð tölvukunnátta
- Góð íslenskukunnátta

Umsóknarfrestur er til og með 18. janúar 2021.

Starfssvið
- Við erum að leita eftir umsjónar- og eftirlitsmanni sem hefur áhuga á að takast á við krefjandi verkefni. Umsjón- og eftirlit með framkvæmda- og viðhaldsverkefnum. Áætlanagerð, tæknilegur undirbúningur og eftirfylgni með framkvæmdum.

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

Nánari upplýsingar um starfið veitir Pálmi Þór Sævarsson svæðisstjóri Vestursvæðis palmi.th.saevarsson@vegagerdin.is og í síma 522 1000.

Tekið skal fram að umsóknir geta gilt í sex mánuði frá því að umsóknarfrestur rennur út.

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

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

Laun eru greidd samkvæmt kjarasamningi ríkisins og viðkomandi stéttarfélags.

VILT ÞÚ VERÐA HLUTI **AF GÓÐU FERÐALAGI?**

HÓPSTJÓRI VIÐHALDSÞJÓNUSTU VÉLBÚNAÐAR

Hópstjóri óskast í viðhaldsþjónustu. Viðkomandi ber ábyrgð á verkstjórn, daglegri umsjón og skipulagningu viðhaldsþjónustu og hefur það hlutverk að stuðla að aukinni framþróun innan viðhaldsstjórnunar. Hópstjóri sér um rekstur varahlutalagers og tekur þátt í vali á búnaði, uppbyggingu á gæða- og öryggisstjórnun fyrir deildina og veitir tæknilega aðstoð.

Frekari upplýsingar veitir
Jón Haraldsson deildarstjóri,
jon.haraldsson@isavia.is

Hæfniskröfur

- Sveinspróf í raf- eða vélvirkjun
- Framhaldsmenntun innan vél-, iðn- eða tæknifræði er kostur
- Reynsla af verkstýringu er skilyrði
- Þekking á iðnstýringu er kostur
- Góð tölvukunnátta sem og íslensku- og enskukunnátta er skilyrði

VERKEFNASTJÓRI FLUGBRAUTAKERFIS- OG VEGAVERKEFNA

Við óskum eftir að ráða verkefnastjóra til að stýra, samræma og þróa verkefni tengd flugbrautum og flughlöðum, akbrautum og vegagerð. Verkefnastjóri ber ábyrgð á hönnun og innkaupum, ásamt afhendingu verkefna til framkvæmda og eftirfylgni þeirra. Auk þess ber hann ábyrgð á að hönnun sé í samræmi við kröfur hverju sinni.

Nánari upplýsingar veitir
Jón Kolbeinn Guðjónsson deildarstjóri,
jon.gudjonsson@isavia.is

Hæfniskröfur

- Háskólamenntun í byggingarverkfræði eða byggingartæknifræði
- Reynsla af verkefnastjórn er skilyrði
- Reynsla og þekking á malbiki, steypu eða hönnun vega er kostur
- Reynsla af flugvallahönnun eða af sambærilegu flækjustigi er kostur
- Framsýni og sjálfstæð vinnubrögð

SÉRFRÆÐINGUR Í AÐGERÐAGREININGU

Sérfræðingur óskast í aðgerðagreiningu. Helstu verkefni eru öflun, úrvinnsla og framsetning gagna sem og þátttaka í umbóta- og framkvæmdaverkefnum sem miða að því að auka afköst Keflavíkurflugvallar. Isavia vinnur markvisst að því að bæta ákvarðanatöku með nýtingu gagna og er sérfræðingur í aðgerðargreiningu lykilþátttakandi í þeirri vinnu.

Frekari upplýsingar veitir
Guðmundur Karl Gautason,
forstöðumaður,
gudmundur.gautason@isavia.is

Hæfniskröfur

- Háskólamenntun í verkfræði eða sambærilegri grein
- Mjög góð þekking á tölfræði og úrvinnslu gagna
- Hæfni í Python/R er kostur
- Þekking á Power-Bi eða sambærilegum BI lausnum er kostur
- Framsýni og sjálfstæð vinnubrögð

VERKEFNASTJÓRI HÖNNUNAR

Verkefnastjóri óskast í stýringu verkefna og samræmingu hönnuða og hagaðila verkefna. Viðkomandi ber ábyrgð á utanumhaldi fjárfestingaverkefna á hönnunarstigi, afhendingu þeirra til framkvæmda og að fylgja eftir samskiptum við hönnuði í gegnum líftíma verkefna samkvæmt ferlum Isavia um fjárfestingaverkefni.

Nánari upplýsingar veitir
Jón Kolbeinn Guðjónsson deildarstjóri,
jon.gudjonsson@isavia.is

Hæfniskröfur

- Háskólamenntun á sviði verk- eða tæknifræði
- Reynsla af verkefnastjórn er skilyrði
- Reynsla af hönnunarstjórn, hönnun og BIM er kostur
- Þekking á flugvallahönnun eða á sambærilegu flækjustigi er kostur
- Framsýni og sjálfstæð vinnubrögð

JAFNLAUNAVOTTUN
2018 - 2021

Hjá Isavia starfar öflugur hópur fólks sem allt hefur það að markmiði að vera hluti af góðu ferðalagi þeirra sem fara um flugvelli fyrirtækisins og íslenska flugstjórnarsvæðið.

STARFSSTÖÐ:
KEFLAVÍK

UMSÓKNIR:
ISAVIA.IS/ATVINNA

UMSÓKNARFRESTUR:
24. JANÚAR

isavia

MOSFELLSBÆR

Aðalbókari óskast í fjármáladeild Mosfellsbæjar

VIÐ LEITUM AÐ DRÍFANDI OG METNAÐARFULLUM EINSTAKLINGI Í STARF AÐALBÓKARA

Fjármáladeild Mosfellsbæjar er stoðdeild sem sér um umsýslu fjármála bæjarins. Deildin sinnir bókhaldi, greiðslu reikninga, innheimtu og álagningu gjalda. Fjármáladeild hefur með höndum verkstjórn við fjárhagsáætlanagerð, árshlutauppgjör og gerð ársreiknings. Í deildinni starfa fjármálastjóri, verkefnastjóri, innheimtufulltrúi, aðalbókari og bókari. Aðalbókari ber ábyrgð á bókhaldi Mosfellsbæjar, stýrir bókhaldsvinnu sveitarfélagsins og gerð uppgjörs. Fjárhagskerfi fjármáladeildar er Microsoft Dynamics 365 Business Central (NAV).

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

Menntunar- og hæfnikröfur:

- Viðskiptafræðimenntun af fjármála- eða endurskoðunarsviði og/eða meistarapróf í reikningsskilum er skilyrði
- Þekking á lögum og reglum um bókhald og reikningsskil sveitarfélaga ásamt lögum um virðisaukaskatt og reglum um undanþágur fyrir sveitarfélög
- Þekking og reynsla á færslu, skipulagningu og uppgjöri bókhalds er skilyrði
- Reynsla af sambærilegu starfi er kostur
- Gerð verkferla og samþætting Dynamics BC (NAV) við önnur kerfi
- Samskiptahæfni, jákvætt viðhorf og lausnamiðuð hugsun
- Nákvæmni í vinnubrögðum og talnagleggni
- Frumkvæði sjálfstæði og skipulagshæfni
- Mjög góð tölvukunnátta og færni í Excel
- Mjög góð þekking og reynsla af Dynamics BC (NAV) er kostur
- Góð íslenskukunnátta er nauðsynleg

Umsóknarfrestur er til og með 24. janúar 2021.

Umsóknir skulu innihalda starfsferilsskrá og kynningarbréf sem greinir frá reynslu, menntun og fyrri störfum ásamt rökstuðningi fyrir hæfni í starfið. Nánari upplýsingar um starfið veitir Pétur J. Lockton fjármálastjóri í síma 525 6700. Um framtíðarstöðu er að ræða. Öllum umsóknum verður svarað. Laun eru samkvæmt kjarasamningi Sambands ísl. sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélags. Ráðið er í öll störf óháð kyni.

VIRÐING JÁKVÆÐNI FRAMSÆKNI UMHYGGJA

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

EMBASSY CHAUFFEUR

Sendiráð Bandaríkjanna auglýsir stöðu einkabílstjóra lausa til umsóknar.
Umsóknarfrestur er til og með **17. janúar 2021.** Frekari upplýsingar er að finna á heimasíðu sendiráðsins: https://is.usembassy.gov/embassy/jobs/
Umsóknir skulu sendar í gegnum Electronic Recruitment Application (ERA)

The U.S. Embassy in Reykjavik is seeking an individual for the position of Chauffeur. The closing date for this postion is **January 17, 2021.** Application instructions and further information can be found on the Embassy's home page:https://is.usembassy.gov/embassy/jobs/
Applications must be submitted through Electronic Recruitment Application (ERA)

STÖRF HJÁ GARÐABÆ

Sjálandsskóli
- Stuðningsfulltrúi

Urriðaholtsskóli - leikskólastig
- Deildarstjóri
- Leikskólakennari

Leikskólinn Sunnuhvoll
- Leikskólakennari

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

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

GARÐABÆR
gardabaer.is

Viðskiptastjóri

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

Helstu verkefni

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

Hæfniskröfur

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

UMSÓKNARFRESTUR ER TIL 17. JANÚAR 2021

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

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

Nánari upplýsingar veita Dagmar Ýr Sigurjónsdóttir, markaðsstjóri, dagmar@vistor.is og Pétur Veigar Pétursson, starfsmannastjóri, petur@veritas.is.

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

GILDI VISTOR ERU ÁREIÐANLEIKI, HREINSKIPTNI OG FRAMSÆKNI

Sunnulækjarskóli

Vegna forfalla leitar Sunnulækjarskóli eftir kennara í tímabundna ráðningu til vors.

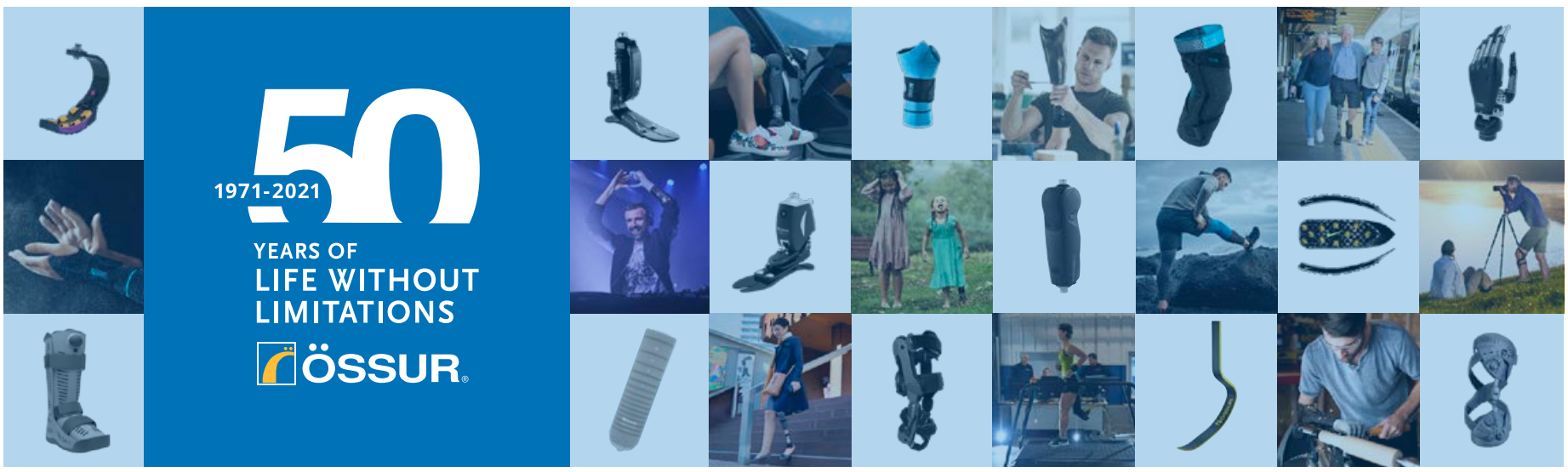
Í skólanum eru um 735 nemendur og þar er lögð áhersla á sveigjanlega og fjölbreytta kennsluhætti, einstaklingsmiðað nám, teymisvinnu kennara, ábyrgð nemenda og góða samvinnu allra sem að skólastarfinu koma. Laun og starfskjör eru samkvæmt kjarasamningi Launanefndar Sveitarfélaga og Kennarasambands Íslands. Starfið hentar jafnt konum sem körlum.

Leitað er að umsækjendum með kennsluréttindi og sérhæfingu á grunnskólastigi, góða íslenskukunnáttu, áhuga og reynslu af teymiskennslu og góða samskiptahæfni.
Nánari upplýsingar má finna á vefsíðu skólans: http://www.sunnulaekjarskoli.is og hjá skólastjóra í síma 480-5400.

Umsóknarfrestur er til 15. janúar 2021.

Sækja þarf um stöðurnar á vef Sveitarfélagsins Árborgar, http://starf.arborg.is.

Skólastjóri



Process Analyst – Global Process Development

Össur leitar að metnaðarfullum, jákvæðum og skipulögðum einstaklingi til að vinna í Global Process Development teymi. Teymið styður hlutleysi í greiningu á verkferlum þvert á deildir fyrirtækisins með það að leiðarljósi að auðkenna kjörferla og leggja fram viðeigandi ferlabreytingar.

STARFSSVIÐ

- Þátttaka og stuðningur við innleiðingu á stefnumótandi verkefnum
- Greining, skráning og frammistöðumæling á verkferlum þvert á deildir fyrirtækisins með það að leiðarljósi að greina og leggja til kjörlausnir og kjörferla
- Styðja og auðvelda ákvarðanatöku er varðar ferlabreytingar með ferlaeigendum þvert á deildir og í samvinnu við viðeigandi hagsmunaaðila
- Stjórnun á vinnustofum með öllum viðeigandi eigendum og hagsmunaaðilum verkferla
- Náin samvinna með ferlaeigendum, viðskiptaeiningum og tölvudeild í að stuðla að skilningi á ferlahönnun og viðskiptaþörfum

Sjá ossur.is/mannaudur fyrir nánari upplýsingar um starfssvið

HÆFNISKRÖFUR

- Háskólapróf eða reynsla sem nýtist í starfi
- Greiningar- og lausnamiðunarfærni
- Reynsla af viðskiptaferlum
- Reynsla af greiningu ferla og frammistöðumælingum
- Reynsla í ferlabreytingum og greiningu á kjörferlum
- Viðeigandi reynsla í verkefnastjórnun
- Leiðtogahæfni
- Mjög góð enskukunnátta
- Góðir samskiptahæfileikar og stjórnun hagsmunaaðila
- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum

Lausnahönnuður á hugbúnaðarsviði

Við leitum að öflugum einstaklingi til að taka þátt í kröfugreiningu, útfærslu og framkvæmd á veigamikilli og metnaðarfullri stafrænni umbreytingu Össurar. Um er að ræða fjölbreytt og spennandi verkefni í framsæknu og krefjandi umhverfi. Viðkomandi þarf að búa yfir góðri reynslu við hugbúnaðargerð og lausnahönnun. Leitað er að kraftmiklum einstaklingi sem á auðvelt með að fá fólk með sér í lið og ná því besta fram í öðrum.

STARFSSVIÐ

- Þarfagreining og hönnun á stafrænum lausnum
- Leiðtogi þverfaglegs teymis sérfræðinga
- Utanumhald og stýring á verktökum og ráðgjöfum
- Samvinna við einingar og starfsstöðvar um allan heim

HÆFNISKRÖFUR

- Háskólapróf eða reynsla sem nýtist í starfi
- Reynsla og þekking á hugbúnaðarlausnum og stjórnun þverfaglegra teyma í hugbúnaðarþróun
- Greiningarhæfni, öguð og nákvæm vinnubrögð
- Framúrskarandi samskiptahæfni, mjög góð enskukunnátta og þjónustulund
- Þekking á sjálfsafgreiðsluferlum og breytingastjórnun er æskileg
- Þekking á fyrirtækjarekstri er kostur

Hugbúnaðarsérfræðingur

Við leitum að drífandi forritara til að taka þátt í hönnun, útfærslu og umsjón á bakendum Össurar. Um er að ræða fjölbreytt og metnaðarfull verkefni í framsæknu og krefjandi tækniumhverfi. Viðkomandi þarf að búa yfir reynslu í vefþjónustugerð og samþættingu kerfa, vera útsjónarsamur og lausnamiðaður í hugsun.

STARFSSVIÐ

- Hönnun og þróun á bakendalausnum
- Þátttaka í alþjóðlegum verkefnum
- Utanumhald og stýring á verktökum og ráðgjöfum
- Samvinna við einingar og starfsstöðvar um allan heim

HÆFNISKRÖFUR

- Háskólapróf eða reynsla sem nýtist í starfi
- Reynsla af hönnun og þróun hugbúnaðar og samþættingalausna
- Þekking á eftirfarandi er kostur:
  - Azure og/eða öðrum skýjalausnum
  - API Management
  - JavaScript
- Hæfni til að starfa bæði sjálfstætt og í hópi
- Metnaður og lausnamiðuð hugsun
- Samskiptahæfni og mjög góð enskukunnátta

Business Central / Navision sérfræðingur

Við leitum að metnaðarfullum sérfræðingi til að taka þátt í hönnun og útfærslu á viðskiptalausnum fyrir vegferð Össurar yfir í Business Central. Um er að ræða fjölbreytt og metnaðarfull verkefni í framsæknu og spennandi tækniumhverfi. Viðkomandi þarf að búa yfir reynslu á viðskiptakerfum, vera útsjónarsamur og lausnamiðaður í hugsun.

STARFSSVIÐ

- Þarfagreining og hönnun á viðskiptalausnum
- Þátttaka í alþjóðlegum verkefnum
- Utanumhald og stýring á verktökum og ráðgjöfum
- Samvinna við einingar og starfsstöðvar um allan heim

HÆFNISKRÖFUR

- Háskólapróf eða reynsla sem nýtist í starfi
- Reynsla af hönnun og þróun hugbúnaðar
- Þekking á Business Central er æskileg
- Hæfni til að starfa bæði sjálfstætt og í hópi
- Metnaður og lausnamiðuð hugsun
- Samskiptahæfni og mjög góð enskukunnátta

Umsóknarfrestur er til og með 18. janúar nk.

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 3500 manns í 26 löndum.

Gildi félagsins eru:
Heiðarleiki – Hagsýni – Hugrekki

WWW.OSSUR.IS

VILT ÞÚ VERÐA HLUTI **AF GÓÐU FERÐALAGI?**

FORSTÖÐUMAÐUR STAFRÆNNAR ÞRÓUNAR

Isavia óskar eftir að ráða í stöðu forstöðumanns stafrænnar þróunar.

Um nýtt starf er að ræða og mun viðkomandi taka virkan þátt í þróun þess. Forstöðumaður ber meðal annars ábyrgð á þarfagreiningu, forgangsröðun verkefna og innleiðingu stafrænna lausna í samstarfi við notendur. Einnig ber hann ábyrgð á rekstri og þróun vöruhúss gagna og vefs Isavia.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Ragnheiður Hauksdóttir framkvæmdastjóri, **ragnheidur.hauksdottir@isavia.is** og á **isavia.is/atvinna.**

Hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Leiðtogafærni og reynsla af stjórnun teymis sérfræðinga
- Reynsla og hæfni í vali og innleiðingu tæknilausna
- Góð samskiptafærni, framsýni og umbóta- og stefnumiðuð hugsun
- Brennandi áhugi og þekking á stafrænni tækni, rekstri og þjónustu

JAFNLAUNAVOTTUN 2018 - 2021

Hjá Isavia starfar öflugur hópur fólks sem allt hefur það að markmiði að vera hluti af góðu ferðalagi þeirra sem fara um flugvelli fyrirtækisins og íslenska flugstjórnarsvæðið.

STARFSSTÖÐ:
HAFNARFJÖRÐUR

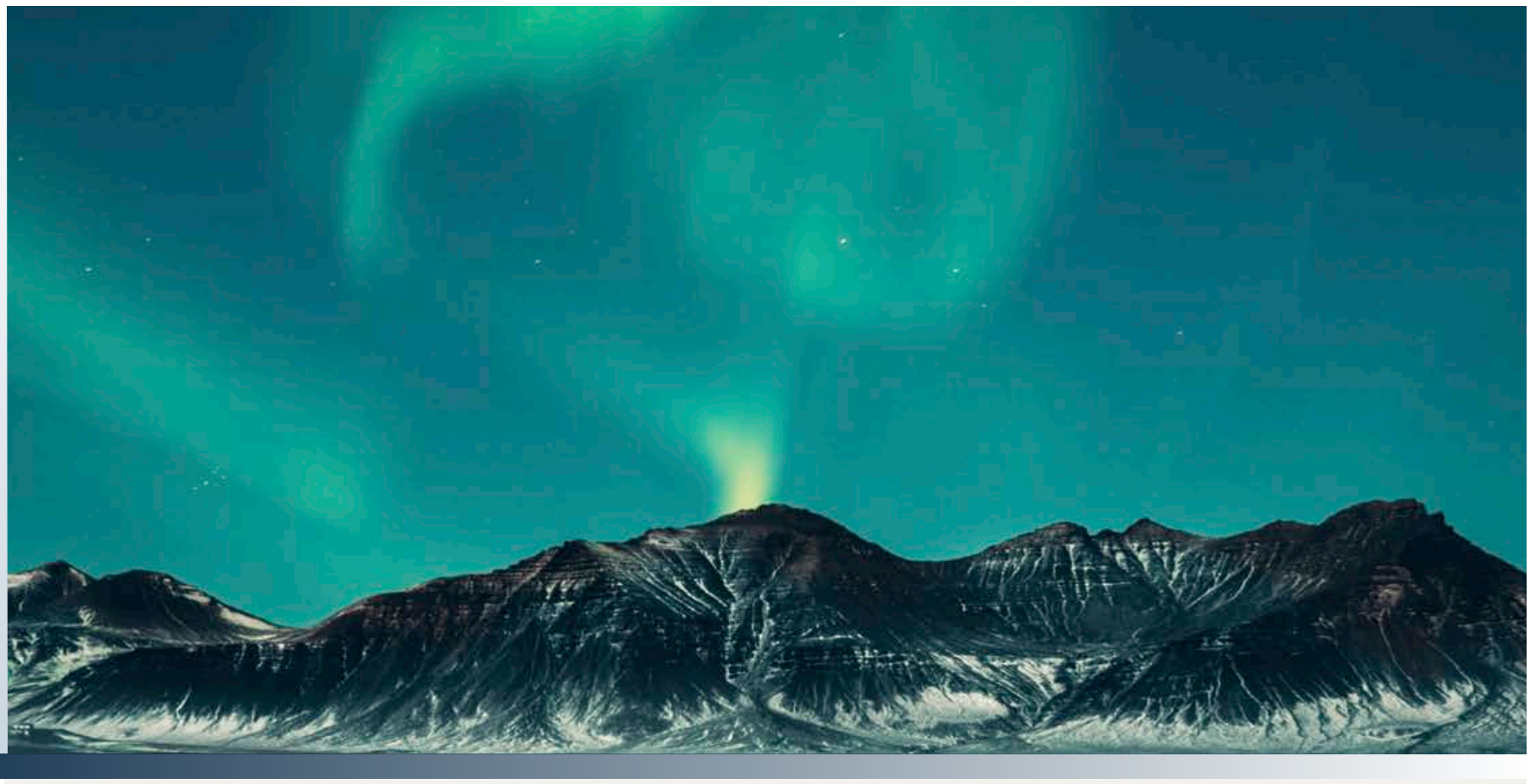
UMSÓKNARFRESTUR:
24. JANÚAR

UMSÓKNIR:
ISAVIA.IS/ATVINNA

isavia

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

RÁÐNINGAR \ RÁÐGJÖF



— EMBÆTTI
ORKUMÁLASTJÓRA

**Umsóknarfrestur er til og
með 12. janúar 2021.**

Embætti forstöðumanns Orkustofnunar, orkumálastjóra, er laust til umsóknar en ráðherra ferðamála-, iðnaðar og nýsköpunar skipar í það til fimm ára frá 1. maí 2021.

Stofnunin er leiðandi á sviði orkumála og gegnir lykilhlutverki í að fylgja eftir Orkustefnu landsins og samþætta hana við aðrar stefnur stjórnvalda og þarfir heimila og atvinnulífs. Orkumál varða grundvallarhagsmuni Íslands í efnahagslegu, umhverfislegu, samfélagslegu og alþjóðlegu tilliti.

Orkumálastjóri þarf að hafa góða leiðtogahæfileika, vera framsýnn og skapandi í hugsun, með ríka hæfni í samskiptum og samvinnu og hafa metnað til að leiða Ísland í átt að sjálfbærri orkuframtíð í samræmi við Orkustefnu landsins.

— EMBÆTTI FORSTJÓRA
HAFRANNSÓKNASTOFNUNAR

**Umsóknarfrestur er til og
með 19. janúar 2021.**

Embætti forstjóra Hafrannsóknastofnunar, rannsókna og ráðgjafarstofnunar hafs og vatna, laust til umsóknar. Sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra skipar í embættið til fimm ára frá 1. apríl 2021.

Stofnunin er sjálfstæð rannsókna- og ráðgjafarstofnun sem heyrir undir sjávarútvegs og landbúnaðarráðherra. Stofnunin á í víðtæku samstarfi við innlendar og erlendar rannsóknastofnanir, atvinnulíf og samfélag.

Leitað er eftir einstaklingi sem hefur leiðtogahæfileika, er framsýnn í hugsun, hefur sýnt hæfni í samskiptum og samvinnu og býr yfir metnaði til að ná árangri í þágu almennings og atvinnulífs.

**Nánari upplýsingar og hæfniskröfur
má finna á www.starfatorg.is**

Stjórnarráð Íslands
Atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneytið

Sálfræðingur

Staða sálfræðings hjá Heilsuvernd er laus til umsóknar. Um er að ræða 100% starf.

Við leitum eftir öflugum, reynslumiklum og drífandi einstaklingi sem sýnir metnað og frumkvæði í starfi.

Helstu verkefni og ábyrgð
- Sálfræðiþjónusta við skjólstæðinga Heilsuverndar
- Greining, mat og meðferðarvinna
- Einstaklings- og hópmeðferð eins og við á
- Námskeiðahald, fræðsla og ráðgjöf
- Þátttaka í þróun og uppbyggingu sálfræðiþjónustu
- Þátttaka í þverfaglegri teymisvinnu

Menntun og hæfniskröfur:
- Íslenskt starfsleyfi sálfræðings
- Þekking og reynsla í klínískri sálfræði
- Lipurð í mannlegum samskiptum
- Frumkvæði og sveigjanleiki í starfi
- Sjálfstæði og skipulag í vinnubrögðum
- Hæfni til þátttöku í þverfaglegri teymisvinnu
- Góð enskukunnátta æskileg

Laun taka mið af gildandi kjarasamningi fjármála- og efnahagsráðherra og Sálfræðingafélag Íslands.

Umsóknarfrestur er til og með 25. janúar 2021.

Fyrirspurnir og umsóknir sendist til:
Fríður Brandsdóttir, aðstoðarframkvæmdastjóri - fridur@hv.is

Umsókn fylgi náms- og starfsferilskrá ásamt afriti af prófskírteinum og starfsleyfi.

HEILSUVERND
Urðarhvarf 14, 203 Kópavogur
www.hv.is

HEILSUVERND
því hver dagur er dýrmætur

Listasafn Íslands auglýsir tvö spennandi störf

Fjármála- og mannauðsstjóri
Verkefnastjóri sýninga/sýningastjórnun

Nánari upplýsingar á listasafn.is, starfatorg.is og á job.is
Framlengdur umsóknarfrestur til og með **19. janúar 2021.**

Listasafn Íslands
National Gallery of Iceland

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

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

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

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

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

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

EYKT

Þekkingarfyrirtæki í byggingariðnaði frá 1986

Erum við
að leita
að þér?

Reykjavíkurborg
Mannauðs- og starfsumhverfissvið

Skrifstofustjóri
starfsþróunar og starfsumhverfis

Hefur þú brennandi áhuga á mannauðsmálum og langar þig að starfa á kraftmiklum vinnustað með skýra framtíðarsýn?

Mannauðs- og starfsumhverfissvið Reykjavíkurborgar leitar að öflugum leiðtoga til að stýra starfsþróunar- og starfsumhverfismálum.

Mannauðs- og starfsumhverfissvið er kjarnasvið innan stjórnskipulags Reykjavíkurborgar. Meginhlutverk sviðsins er stefnumótun á sviði mannauðsmála, eftirlit með framkvæmd kjarasamninga, veita ráðgjöf, innleiða og tryggja samræmda framkvæmd mannauðsmála hjá Reykjavíkurborg.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Stefnumótun á sviði starfsþróunar, fræðslu, vinnuverndar og heilsueflingar og innleiðingu verkefna og verkferla á því sviði.
- Ber ábyrgð á forystunámi Reykjavíkurborgar.
- Leiðir þróun og nýsköpun á sviði starfsþróunar og starfsumhverfis.
- Stjórnun og dagleg ábyrgð á starfsemi skrifstofunnar ásamt áætlanagerð.
- Samstarf við svið og starfsstaði borgarinnar um starfsþróun, fræðslu, vinnuvernd og heilsueflingu.
- Ráðgjöf og stuðningur til stjórnenda og starfsfólks á sviði starfsþróunar og starfsumhverfis.
- Stýrir starfi eineltis og áreitninefndar borgarinnar.
- Stýrir starfi öryggisnefndar borgarinnar.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólamenntun á framhaldsstigi á sviði mannauðsmála eða öðrum sambærilegum greinum.
- Víðtæk þekking og reynsla af mannauðsmálum og þá sérstaklega á sviði starfsþróunar og vinnuverndar.
- Leiðtogahæfileikar og stjórnunarreynsla.
- Reynsla af opinberri stjórnsýslu kostur.
- Frumkvæði, framsýni og metnaður til að ná árangri í starfi.
- Skipulagshæfni og sjálfstæð vinnubrögð.
- Framúrskarandi samskiptahæfni.
- Geta til að vinna undir álagi.
- Hæfni til að tjá sig í ræðu og riti á íslensku og ensku.

Umsóknarfrestur er til og með 25. janúar 2021

Umsækjendur eru vinsamlega beðnir um að sækja um starfið á heimasíðu Reykjavíkurborgar, www.reykjavik.is/storf.
Umsókn þarf að fylgja starfsferilskrá ásamt kynningarbréfi.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Lóa Birna Birgisdóttir sviðsstjóri mannauðs- og starfsumhverfissviðs í gegnum tölvupóstfangið loa.birna.birgisdottir@reykjavik.is.

Reykjavíkurborg einn vinnustaður í öllum sínum fjölbreytileika

Liska ehf. auglýsir laust starf til umsóknar fyrir einstakling sem hefur brennandi áhuga á ljósvist, greiningarvinnu og hönnun. Liska ehf. er ungt lýsingar- og raflagnahönnunarfyrirtæki með starfsmenn sem hafa yfir 30 ára víðtæka reynslu í lýsingar og raflagnahönnun bygginga, gatna og svæða.

Starfið felur meðal annars í sér eftirfarandi:

- ljósvistarhönnun,
- greiningar og skýrslugerð,
- gerð kynningarefnis og leiðbeiningarrita,
- framsetning gagna með Qgis,
- „renderingar“ og framsetning á hönnunartillögum,
- aðstoð við gerð útboðsgagna og verklýsinga,
- önnur fjölbreytt tilfallandi verkefni.

Fyrirspurnir og umsóknir sendast á liska@liska.is, merktar „Starfsumsókn“. Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál.

Umsóknarfrestur er til 21. janúar 2021.

Umsóknaraðili þarf að geta hafið störf sem fyrst.

LISKA

www.liska.is

Hæfniskröfur:

- B.Sc., B.A., eða sambærileg gráða sem tengist lýsingarhönnun, arkitektúr, verkfræði, skipulagsmálum eða öðru sem nýtist í starfi
- Gott vald á íslensku og ensku í rituðu og töluðu máli er skilyrði
- Önnur tungumálakunnátta er kostur
- Kunnátta á Photoshop
- Kunnátta á InDesign, Illustrator eða sambærilegt
- Kunnátta á „renderingarforrit“, t.d. Enscape, Blender, V-Ray eða sambærilegt
- Revit, AutoCAD og Sketchup kunnátta er kostur
- Kunnátta á Dialux, Relux eða sambærilegt er kostur
- Góð kunnátta á Microsoft Office, s.s. Word, Power Point og Excel
- Kunnátta á landupplýsingakerfið Qgis
- Jákvæðni og lipurð í mannlegum samskiptum
- Sjálfstæð vinnubrögð
- Metnaður og frumkvæði til að bæta við sig nýrri þekkingu

Annað sem nýst gæti í starfi en er ekki skilyrði:

- Kunnátta á Rhino og Grasshopper
- Þekking á Breeam, Well, Svansvottun bygginga, eða öðrum sambærilegum umhverfisvottunarkerfum
- Þekking á BIM

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.

Sterk tengsl í íslensku atvinnulífi

HAGVANGUR

hagvangur.is

HMS Húsnæðis- og mannvirkjastofnun

Löggildingarnámskeið fyrir mannvirkjahönnuði

Námskeið fyrir mannvirkjahönnuði, sem óska löggildingar Húsnæðis- og mannvirkjastofnunar til að gera aðal- og séruppdrætti sbr. ákvæði 25. og 26. gr. laga um mannvirki nr. 160/2010, verður haldið í mars – apríl 2021 og verður námskeiðið í fjarkennslu. Opnað verður fyrir fyrirlestra mánudaginn 15. mars og verða þeir opnir til 27.mars. Námskeiðinu lýkur með prófi laugardaginn 27. mars, (allar dagsetningar eru settar fram með fyrirvara umbreytingar).
Námskeiðsgjald er 95.000.- kr. og 60.000.- kr. fyrir þá sem sækja námskeiðið til endurmenntunar án prófs.

Umsókn fer fram á vef IÐUNNAR- fræðsluseturs https://www.idan.is/ ásamt fylgigögnum eigi síðar en **þriðjudaginn 2. mars 2021.**

Fylgigön eru:
1) **afrit af prófskírteini umsækjanda**
2) **vottorð frá atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneyti um réttindi til starfsheitis**
3) **vottorð/um 3 ára starfsreynslu, sbr. 1. mgr. 26. gr. laga um mannvirki**

Nánari upplýsingar gefur Birgir Hólm í síma 663 7140 .

Húsnæðis- og mannvirkjastofnun.
Borgartúni 21,
101 Reykjavík.

Áfangi - gistiskáli við Kjalveg

Einstakt tækifæri

Rekstur gistiskálans Áfanga við Kjalveg er laus til umsóknar. Reksturinn er á ársgrundvelli.

- ✓ Svefnpokapláss fyrir 32 í kojum
- ✓ Sturtur og heitur pottur
- ✓ Vel útbúið eldhús og matsalur
- ✓ Stórt hesthús
- ✓ Aðgangur að beitarhögum fyrir hross

Áfangi er staðsettur 38 km norðan við Hveravelli í Húnavatnssýslu.

Nánari upplýsingar:
hunavatnshreppur@hunavatnshreppur.is
eða hjá Einari Kristjáni Jónssyni sveitarstjóra
í síma 455 0010 / 842 5800

Áhugasamir skili inn umsóknum fyrir föstudaginn 12. febrúar nk.

Láttu drauminn rætast á Norðurlandi vestra

Húnavatnshreppur

hunavatnshreppur.is

Þarftu að ráða starfsmann?

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

ráðum ráðningarstofa

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

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.

Hafðu samband við okkur og sjáðu hvað við getum gert fyrir þig.

RÍKISKAUP – AÐILI AÐ RAMMASAMNINGI

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

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

intellecta

ÚTBOÐ

NÝR LANDSPÍTALI

21329 – TILBOÐ Í FULLNAÐAR-HÖNNUN Á BÍLAKJALLARA UNDIR SÓLEYJARTORGI

Nýr Landspítali ohf. (NLSH) óskar eftir tilboðum í fullnaðarhönnun á bílakjallara undir Sóleyjartorgi sem verður hluti af nýjum Landspítala við Hringbraut í Reykjavík (sjá www.nlsh.is) og flokkast undir opinberar framkvæmdir samkvæmt lögum nr. 84/2001 um skipan opinberra framkvæmda. Hér er um að ræða almennt útboð, auglýst á evrópska efnahagssvæðinu (EES). Fyrirkomulag útboðs er að bjóðendur skulu annarsvegar skila inn upplýsingum um hæfi og hinsvegar tilboði í þóknun fyrir ráðgjafarstörf. Ekki verður greitt fyrir þátttöku í útboðinu. Tungumál útboðs þessa og alls verkefnisins er íslenska.

Tilboðum skal skila rafrænt inn á TendSign fyrir kl. 10:00 þann 9. febrúar 2021.

Nánari upplýsingar er að finna í rafrænu útboðskerfi Ríkiskaupa, https://tendsign.is/

Leiðbeiningar:
https://www.rikiskaup.is/is/innkaup_og_utbod/upplysingar-fyrir-bjodendur/skil-a-tilbodum-tendsign

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

RÍKISKAUP

ÚTBOÐ

Ný útboð í auglýsingu hjá Reykjavíkurborg:

- **Málun í fasteignum Reykjavíkurborgar, hverfi 8, 9 og 10,** útboð nr. 15076.
- **Málun í fasteignum Reykjavíkurborgar, hverfi 6 og 7,** útboð nr. 15077.
- **Dúkalagnir í fasteignum Reykjavíkurborgar,** útboð nr. 15078.
- **Múrverk í fasteignum Reykjavíkurborgar,** útboð nr. 15079.

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

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

Styrkir VIRK 2021

VIRK
STARFSENDURHÆFINGARSJÓÐUR

VIRK Starfsendurhæfingarsjóður hefur opnað fyrir umsóknir um styrki til verkefna sem auka fjölbreytni og framboð úrræða í starfsendurhæfingu og styrki til rannsókna sem stuðla að uppbyggingu og auka við almenna þekkingu á starfsendurhæfingu á Íslandi.

Veittir eru styrkir til virkniúrræða, rannsóknarverkefna og uppbyggingar- og þróunarverkefna einu sinni á ári og þurfa umsóknir um styrkina að hafa borist sjóðnum **15. febrúar** n.k. inn á netfangið styrkir@virk.is.

Sérstaklega verður horft til verkefna og/eða úrræða sem sniðin eru að þörfum einstaklinga af erlendum uppruna í styrkveitingum VIRK árið 2021.

Aðeins umsóknir sem uppfylla allar reglur um styrki VIRK eru teknar til greina. Nánari upplýsingar, stefnur og reglur varðandi umsóknir og umsóknareyðublöð má finna á www.virk.is.

Umsóknarfrestur er til og með 15. febrúar 2021.

Open for grant applications

VIRK Vocational Rehabilitation Fund has started accepting grant applications for projects that will increase the diversity and availability of interventions in vocational rehabilitation and grants for research projects that promote development and greater general knowledge about vocational rehabilitation in Iceland.

Grants are offered once a year for activity projects, research projects and development projects and grant applications must be received by VIRK by **15. of February** via the e-mail address styrkir@virk.is

This year VIRK will pay special attention to applications for projects and/or interventions that are tailored to the needs of individuals of foreign origin.

Only applications that meet all regulations set forth by VIRK will be accepted. Further information regarding the application and about policies and rules as well as the application form can be found on VIRK´s web page www.virk.is.

The application deadline is end of day February 15th, 2021.

Auglýst eftir umsóknum í Nýsköpunarsjóð námsmanna

Umsóknarfrestur er til kl. 12.00 á hádegi, 5. febrúar 2021

Markmið sjóðsins er að gefa háskólum, rannsóknastofnunum og fyrirtækjum tækifæri til að ráða háskólanema í grunn- og meistaranámi í sumarvinnu við rannsókna- og þróunarverkefni.

- Styrkir verða veittir til rannsókna- og þróunarverkefna sem líkleg þykja til að stuðla að nýsköpun og auknum tengslum háskóla, stofnana og fyrirtækja
- Umsóknir um styrki eru metnar með hliðsjón af möguleikum til hagnýtingar í atvinnulífi og nýnæmi fyrir þekkingu í viðkomandi fræðigrein
- Verkefnin skulu leyst af hendi með sjálfstæði og faglegri vinnu námsmanns undir leiðsögn ábyrgðarmanna
- Styrkir eru ekki veittir til lokaverkefna námsmanna
- Úthlutun mun liggja fyrir um miðjan mars 2021

Hverjir geta sótt um?

- Háskólanemar í grunn- og meistaranámi
- Sérfræðingar innan háskóla, stofnana og fyrirtækja sem óska eftir að ráða háskólanema í sumarvinnu við rannsóknir

Sótt er um í gegnum rafrænt umsóknarkerfi Rannís.
Nánari upplýsingar má nálgast á www.rannis.is
og nsn@rannis.is.

HNOTSKÓGUR grafísk hönnun

NSN
NÝSKÖPUNARSJÓÐUR NÁMSMANNA

rannís
www.rannis.is

ÚTBOÐ

ÍÞRÓTTAHÚSIÐ SMÁRINN - NÝ STÚKA Í ÍÞRÓTTASAL

Kópavogsbær óskar eftir tilboðum í útvegun og uppsetningu á inndraganlegum mótordrifnum fellistúkum í íþróttahúsið Smárinn við Dalsmára. Verkið fellst í útvegun, uppsetningu og fullnaðarfrágangi á inndraganlegum fellistúkum samkvæmt útboðsgögnum dags. í janúar 2021. Gert er ráð fyrir 848 sætum í stúkunni.
Útboð þetta er auglýst á Evrópska efnahagssvæðinu (EES)

Verkinu skal að fullu lokið 15. júlí 2021.

Útboðsgögn verð afhent rafrænt og skulu þeir, sem óska eftir útboðsgögnum fyrir verk þetta, senda tölvupóst á netfangið utbod@kopavogur.is , frá og með þriðjudeginum 12. janúar nk. Í tölvupósti skal koma fram nafn tengiliðs vegna útboðsins, símanúmer, netfang og nafn fyrirtækis.

Eiginlegur opnunar fundur með bjóðendum verðu ekki haldinn, tilboðum ásamt nauðsynlegum gögnum skal skila rafrænt (tölvupóstur) á póstfangið utbod@kopavogur.is fyrir kl. 13:00 föstudaginn 12. febrúar 2021. Niðurstöður opnunar verður send þeim aðilum sem skila inn tilboðum.

Kópavogsbær
kopavogur.is

FASTEIGNASALAN TORG

Áb. Sigurður Gunnlaugsson löggiltur fasteignasali

2020 Fyrirmyndarfyrirtæki í rekstri

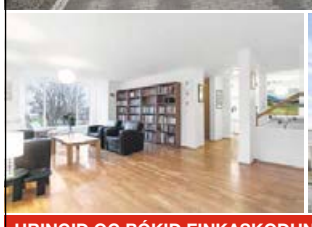
520 9595

Fasteignasalan TORG Garðatorgi 5 210 Garðabær www.fstorg.is

kraftur • traust • árangur

Hafdís Fasteignasali	Sigurður Fasteignasali	Dórothea Fasteignasali	Þorsteinn Fasteignasali	Jóhanna Kristín Fasteignasali	Sigríður Fasteignasali	Berglind Fasteignasali	Jón Gunnar Fasteignasali	Helgi Fasteignasali	Hrönn Fasteignasali	Hólmgeir Lögmaður	Þóra Fasteignasali	Þorgeir Fasteignasali	Hafliði Fasteignasali	Ragnar Fasteignasali	Darri Örn Sölufulltrúi	Elka Fasteignasali	Unnur Svava Sölufulltrúi
820 2222	898 6106	898 3326	694 4700	837 8889	699 4610	694 4000	848 7099	780 2700	692 3344	520 9595	822 2225	696 6580	846 4960	844 6516	767 0000	863 8813	623 8889

Sæbraut 4 — 170 Seltjarnarnes — 145.000.000



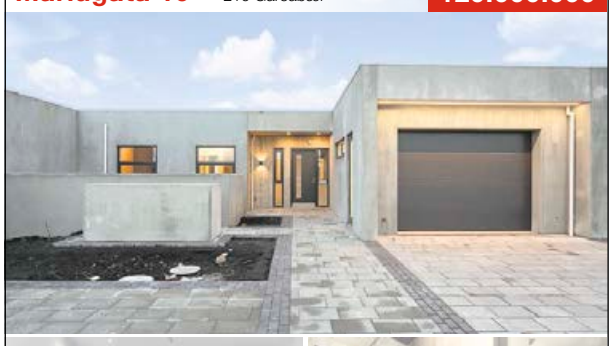
HRINGIÐ OG BÓKIÐ EINKASKOÐUN S. 820 2222

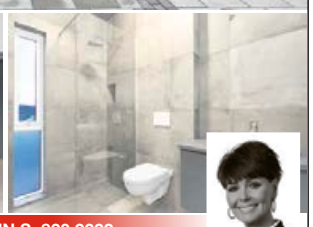
Herbergi: 8 **Stærð:** 330,4 m²

Sjávarútsýni. Fallegt og frábærlega vel staðsett einbýlishús með innbyggðum bílskúr á þessum eftirsótta stað á suðurhluta Seltjarnarness. Finnur Fróða teiknaði hluta af innréttingum og skápum og Stanislaw Bochic teiknaði og hannaði garðinn. Árið 2018 var eldhús endurnýjað og fremra baðherbergi neðri hæðar árið 2020. Svefnherbergin eru 5 og stofurnar 2. Stutt er í alla þjónustu og fallegar gönguleiðir við sjóinn.

Upplýsingar veitir Hafdís fasteignasali í gsm: 820 2222

Maríugata 10 — 210 Garðabær — 120.000.000





HRINGIÐ OG BÓKIÐ EINKASKOÐUN S. 820 2222

Herbergi: 4 **Stærð:** 194,6 m²

Glæsilegt 4ra herb raðhús á einni hæð ásamt innbyggðum bílskúr á þessum eftirsótta stað í Urriðaholti.Húsið selst fullbúið án gólfefna en votrými og forstofa eru flísalögð. Eignin er til afhendingar við kaupsamning. Byggingaraðili er Ingvar og Kristján ehf. Mikil lofthæð, stórir gluggar og gólfhiti. Innréttingar frá Brúnás, tvöfaldur ofn, innbyggð uppþvottavél og tvöfaldur ísskápur frá Simens fylgir með í eldhúsi. Lóðin verður grófjöfnuð en bílastæði hellulögð Staðsetning er mjög eftirsótt þar sem útivistarsvæðin Heiðmörk og Vífilstaðavatn eru í næsta nágrenni.

Upplýsingar veitir Hafdís fasteignasali í gsm: 820 2222

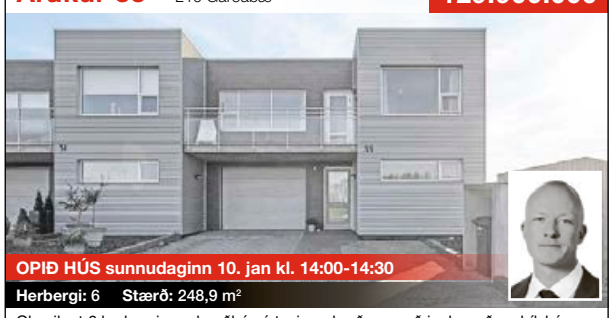
Urriðaholtsstræti 16 — Garðabær — 85.900.000

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

Árakur 33 — 210 Garðabæ — 129.900.000

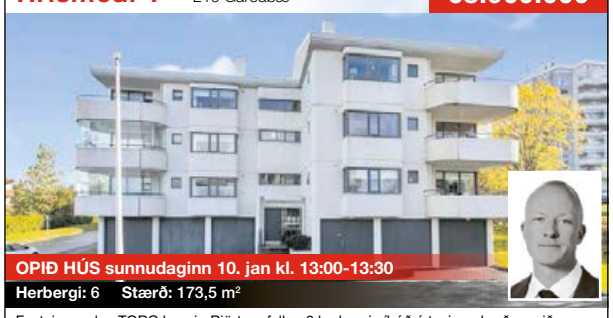


OPIÐ HÚS sunnudaginn 10. jan kl. 14:00-14:30

Herbergi: 6 **Stærð:** 248,9 m²

Glæsilegt 6 herbergja endaraðhús á tveimur hæðum með innbyggðum bílskúr og stórum aflokuðum garði með sólpalli og heitum potti. Eignin skiptist í 5 svefnherbergi, tvö baðherbergi, eldhús, stofu / borðstofu, þvottaherbergi, sjónvarpskrók og bílskúr með hita í bílaplani.
Upplýsingar veitir Darri aðst.maður fasteignasala í gsm: 767 0000

Hrísmóar 7 — 210 Garðabæ — 68.900.000

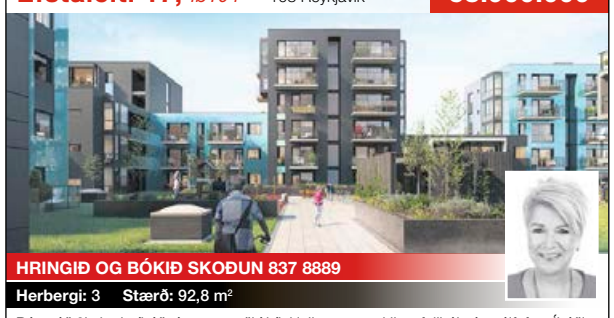


OPIÐ HÚS sunnudaginn 10. jan kl. 13:00-13:30

Herbergi: 6 **Stærð:** 173,5 m²

Fasteignasalan TORG kynnir: Björt og falleg 6 herbergja íbúð á tveimur hæðum við Hrísmóa 7 í Garðabæ. Eignin er skráð 173,5 fm og skiptist í forstofu, eldhús, setustofu og borðstofu, þrjú rúmgóð herbergi, baðherbergi, þvottahús og tvennar svalir. Í risi er setustofa og herbergi. Á jarðhæðinni er bílskúr og sér geymsla ásamt hjóla- og vagnageymslu í sameign. **Upplýsingar veitir Darri aðst.maður fasteignasala í gsm: 767 0000**

Efstaleiti 17, *íb104* — 108 Reykjavik — 58.900.000

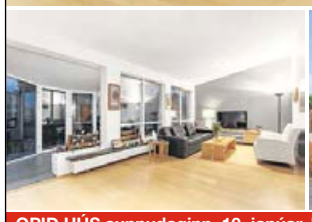


HRINGIÐ OG BÓKIÐ SKOÐUN 837 8889

Herbergi: 3 **Stærð:** 92,8 m²

Rúmgóð 3ja herb. íbúð, ásamt stæði í bílakjallara, sem skilast fullbúin án gólfefna. Íbúðin er á 1. hæð með vestur-svalir, í góðu lyftuhúsi. Íbúðin sjálf er skráð 81,7fm og skiptist í anddyri, alrými með eldhúsi, með innbyggðum ísskáp og uppþvottavél, tvö svefnherbergi, baðherbergi með þvottaaðstöðu og sér geymslu, skráð 11,1fm.
Upplýsingar veitir Jóhanna Kristín fasteignasali í gsm: 837 8889

Hörgshlíð 20 — 105 Reykjavík — 98.500.000



OPIÐ HÚS sunnudaginn. 10. janúar. kl 13.30-14.00
Vinsamlegast bókið skoðun

Herbergi: 6 **Stærð:** 187.6 m²

Glæsileg og vel staðsett efri sérhæð með sérinngangi og bílskúr á þessum eftirsótta stað í Hlíðunum. Heildarstærð eignarinnar samkvæmt þjóðskrá er 187,6 fm sem skiptist þannig: Íbúðin er 168,3 fm og bílskúr 19,3 fm. Svefnherbergi eru fjögur og tvö baðherbergi. Hátt er til lofts í stofum og eldhúsi. Húsið og gluggar var málað 2020. Skipt var um bárujárn og þakpappa 2020.
Eignin er á eftirsóttum stað í Hlíðunum þar sem örstutt er í skóla, framhaldsskóla, háskóla, Kringluna og aðra þjónustu.

Upplýsingar veitir Þorgeir fasteignasali í gsm: 696 6580

102 REYKJAVÍK.IS

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

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

Góðar fjölskyldu-íbúðir

Hús	Íbúð	herb	Stærð	Bílastæð Bílskúr	Svalir	Verð
Smyrilshlíð 1	106	4-5	124,1	Stæði	Já	71.900.000
Smyrilshlíð 1	206	4-5	90,0	Stæði	Já	63.000.000
Smyrilshlíð 1	307	4-5	127,2	Stæði	Já	75.000.000
Smyrilshlíð 1	407	4-5	129,2	Stæði	Já	78.900.000

HRINGIÐ OG BÓKIÐ SKOÐUN!

SÍÐASTI ÁFANGINN KOMINN Í SÖLU!

Nýr áfangi kominn í sölu. Smyrilshlíð 1 og Haukahlíð 3! Frábærar og vandaðar íbúðir í boði.

Áætl. afhendingar á íbúðum í síðasta áfanga, Smyrilshlíð 1 og Haukahlíð 3 er feb/mar 2021. Mikið úrval af íbúðum, allt frá 2ja herb íbúðum upp í 5 herb. flestar með stæði í bílageymslu og nokkrar með bílskúr.

Ragnar Fasteignasali	Hafliði Fasteignasali	Darri Örn Sölufulltrúi
844 6516	846 4960	767 0000

SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957

EIGNAMIÐLUN

HLÍÐARENDI

NÝTT Í SÖLU

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

NÝBÝLAVEGUR 10

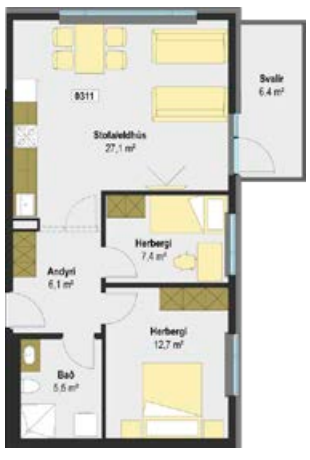
NÝTT Í SÖLU

Nýjar glæsilegar 3ja herbergja íbúðir í álklæddu lyftuhúsi við Nýbýlaveg 10. Öllum íbúðum fylgir stæði í lokaðri bílageymslu. Leyfi til að loka svölum. Innréttingar og eldhústæki frá Ormsson.

Frábær staðsetning þar sem stutt er í alla þjónustu og almenningssamgöngur. Afhending er áætluð 1. mars 2021.

Dæmi, íbúð 310

Verð 52.900.000
Stærð 87,8 fm.
3ja herbergja



Dæmi, íbúð 311

Verð 49.900.000
Stærð 74,6 fm.
3ja herbergja
Stæði í bílgeymslu

Nánar á **www.n10.is**

EIGNAMIÐLUN

SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957

Kjartan Hallgeirsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 824 9093

Guðlaugur I. Guðlaugsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 864 5464

Sverrir Kristinsson
Löggiltur fasteignasali

Guðmundur Sigurjónsson
Lögfræðingur, löggiltur fasteignasali

Þórarinn M. Friðgeirsson
Löggiltur fasteignasali, sölustjóri
Sími 899 1882

Þóra Birgisdóttir
Löggiltur fasteignasali
Sími 777 2882

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

SKÓGARHJALLI 15, 226 m²
200 KÓPAVOGUR, 96.900.000 mkr.

Þóra Birgisdóttir
Lögg. fasteignasali
S. 777 2882/thora@eignamidlun.is

OPIÐ HÚS sunnudaginn 10. janúar kl . 15.00-15.30

Einstaklega vandað og vel viðhaldið parhús á tveimur hæðum með frábærú útsýni í suðurhlíðum Kópavogs. Umer að ræða fallegt tvílyft parhús ásamt frístandandi bílskúr, byggt árið 1990. Húsið er skráð 226,4 m. skv. fasteignaskrá Þjóðskrár, þar af er bílskúrinn 32 fm. Stæði fyrir 3 bíla við húsið. Fjölskylduvænt hús, 4 svefnherbergi, 2 stofur, stórt og vel búið eldhús, 2 baðherbergi, svalir, verönd og garður mót suðri.

BRÁVALLAGATA 12, 121,1 m²
101 REYKJAVÍK, 57.8 mkr.

Herdís Valb. Hölludóttir
Lögg. fasteignasali/Lögfræðingur
S. 694 6166/herdis@eignamidlun.is

OPIÐ HÚS laugardaginn 9. janúar kl. 13:00- 13:30

Björt og vel skipulögð 4-5 herbergja íbúð með á 1. hæð í vinsælu stað í 101 Reyjavík. Eignin skiptist í: forstofu, tvær stofur, eldhús, baðherbergi, herbergi innan íbúðar, vinnuherbergi í kjallara, tvær sér geymslur.

MÁNABRAUT 10, 205,3 m²
200 KÓPAVOGUR, 99 mkr.

Herdís Valb. Hölludóttir
Lögg. fasteignasali/Lögfræðingur
S. 694 6166/herdis@eignamidlun.is

BÓKIÐ SKOÐUN

*** FRÁBÆR STAÐSETNING - GLÆSILEGT ÚTSÝNI ***
Fallegt og vel skipulagt einbýlishús með stúdíóíbúð (sama fnr.) og rúmgóðum bílskúr að Mánabraut 10, 200 Kópavogi.

STAKKHOLT 4B, 85,6 m²
105 REYKJAVÍK, 59,9 mkr.

Brynjar Þór Sumarliðason
Lögg. fasteignasali
S. 896 1168/brynjar@eignamidlun.is

OPIÐ HÚS mánudaginn 11. janúar kl. 17:00 -17:30

Mjög góð 85,6fm tveggja herbergja íbúð í Stakkholti við miðbæ Reykjavíkur. Suðvestur útsýnis svalir. Um er að ræða nýlega og vel innréttaða íbúð í viðhaldslitlu fjölbýlishúsi með lyftu og bílastæði í lokuðum bílakjallara.

VALLARÁS 4, 42,1 m²
110 REYKJAVÍK, 27,9 mkr.

Brynjar Þór Sumarliðason
Lögg. fasteignasali
S. 896 1168/brynjar@eignamidlun.is

BÓKIÐ SKOÐUN

Björt og fín 42,1fm horn íbúð á fimmtu hæð. Suðvestur svalir með miklu útsýni. Gluggar til tveggja átta. Tilvalin fyrstu kaup.

GRANDAVEGUR 42G *-ÍBÚÐ 104,* 93 m²
107 REYKJAVÍK, 52,9 mkr.

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

OPIÐ HÚS mánudaginn 11. janúar 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.

DRÁPUHLÍÐ 9- *ÍBÚÐ 201,* 114 m²
105 REYKJAVÍK, 68,5 mkr.

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

BÓKIÐ SKOÐUN

Sérlega falleg og vel skipulögð hæð með fjórum svefnherbergjum á besta stað í Hlíðunum. Stór og björt stofa, glæsilegt eldhús í hjarta íbúðarinnar, með stórri eyju, flotuðu gólfi, mjög smart „subway" flísum og nýjum eikarborðplötum, þaðan sem gengið er í öll herbergi.

LÁGALEITI 9, 102,4 m²
103 REYKJAVÍK, 69,9mkr.

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

OPIÐ HÚS mánudaginn 11. janúar kl. 17:15-17:45

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

KLEPPSVEGUR 26, 65,7 m²
105 REYKJAVÍK, 39,9 mkr.

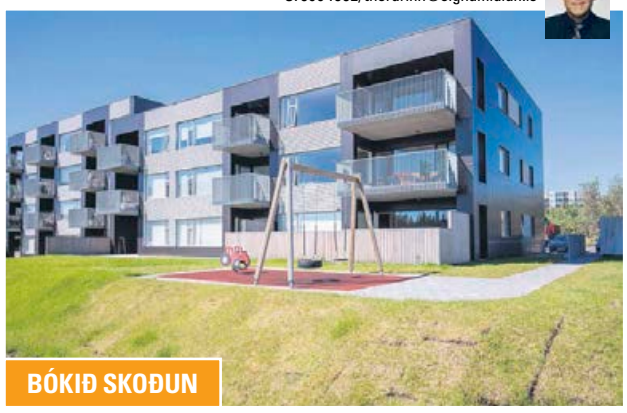
Þórarinn M. Friðgeirsson
Lögg. fasteignasali, sölustjóri
S. 899 1882/thorarinn@eignamidlun.is

BÓKIÐ SKOÐUN

Glæsileg mikið endurnýjuð 65.7 fm 2 herb. íbúð á 3.hæð í góðu vel staðsettu fjölbýlishúsi. Endurnýjað eldhús, baðherbergi, gólfefni, rafmagnstenglar flestir gluggar, gler og fl. Vandaðar innréttingar, suðursvalir og gott útsýni.

SKÓGARVEGUR 12, 67.7 m²
108 REYKJAVÍK, 48,5 mkr.

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



BÓKIÐ SKOÐUN

Glæsileg fullbúin og vönduð 2ja herbergja 67.7 fm íbúð á efstu hæð í álklæddu nýlegu lyftuhúsi ásamt stæði í bílageymslu. Vandaðar innréttingar. Suðursvalir. Vandað flísalagt baðherbergi með tengi fyrir þvottavél og þurrkara.

DALBRAUT 1-3, 153 m²
105 REYKJAVÍK, 38,0 mkr.

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

BÓKIÐ SKOÐUN

153.1 fm verslunarhúsnæði sem er á tveimur fastanúmerum þ.e 02-01-01 111,2 fm og 01-01-05 41,9 fm. Eignirnar seljast eingöngu í einu lagi. Til afhendingar við kaupsamning.

GRENSÁSVEGUR 11 SÍMI 588 9090

Hreiðar Levy Guðmundsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 661 6021

Ármann Þór Gunnarsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 847 7000

Herdís Valb. Hölludóttir
Lögfræðingur og löggiltur fasteignasali
Sími 694 6166

Bjarni T. Jónsson
Viðskiptafræðinugr og löggiltur fasteignasali
Sími 895 9120

Ólafur H. Guðgeirsson
Rekstrarhagfræðingur og löggiltur fasteignasali
Sími 694 6166

Unnar Kjartansson
Nemi til löggildingar fasteignasala
Sími. 867 0968

Kári Sighvatsson
Nemi til löggildingar fasteignasala
Sími 899 8815

Guðný Ösp Ragnarsdóttir
Lögfræðingur
Löggiltur fasteignasali
Sími 665 8909

Jenný Sandra Gunnarsdóttir
Skrifstofustjóri

Ásdís H. Júlíusdóttir
Ritari

María Waltersdóttir
Móttökuritari

BÆJARGIL 72, 197,5 m²
210 GARÐABÆR, 96,5 mkr.

OPIÐ HÚS laugardaginn 9. desember kl. 13:00-13:30
Bókið skoðun!

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

Fallegt og mikið endurnýjað raðhús á frábærum stað í Garðabænum. Eignin er á tveimur hæðum auk bílskúrs samtals 197,5 fm. Mjög gott skipulag. Í eigninni eru í dag fjögur góð svefnherbergi (þrjú á teikningu auk sjónvarpshol), tvö salerni, stór stofa, borðstofa, rúmgott eldhús (9 metra innrétting) og sér þvottaherbergi.

GRENSÁSVEGUR 60, 77,2 m²
108 REYKJAVÍK, 40,9 mkr.

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

OPIÐ HÚS mánudaginn 11. janúar kl. 17:00-17:30

3JA HERBERGJA.-FALLEGT ÚTSÝNI- GOTT SKIPULAG- LAUS FLJÓTLEGA. 77,2 fm 3 herberja íbúð á 4.hæð í góðu fjölbýli miðsvæðis í Reykjavík. 2 svefnherbergi, séreldhús, baðherbergi og stofa. Mjög snyrtileg sameign.

LERKIGRUND 7, 88 m²
300 AKURANESI, 32,5 mkr.

Þóra Birgisdóttir
Lögg. fasteignasali
S. 777 2882/thora@eignamidlun.is

OPIÐ HÚS þriðjudaginn 12. janúar kl 17.30-18.00

Góð 3ja herbergja íbúð á 2. hæð í góðu og fjölskylduvænu umhverfi. Stofa og eldhús í opnu rými, svalir mót suðri.
Geymsla í sameign er ekki inni í fm.

HRINGBRAUT 114, 146,8 m²
101 REYKJAVÍK, 78,9 mkr.

Þóra Birgisdóttir
Lögg. fasteignasali
S. 777 2882/thora@eignamidlun.is

OPIÐ HÚS mánudaginn 11. janúar kl. 17.00-17.30

6 HERBERGJA
Parhús með aukaíbúð og lokuðum garði – töluvert endurnýjað. 2-3 svefnherbergi – 2 stofur og opin og björt rými.
Eignin er laus við kaupsamning.

LAUGARNESVEGUR 64, 87.3 m²
105 REYKJAVÍK, 49,9 mkr.

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

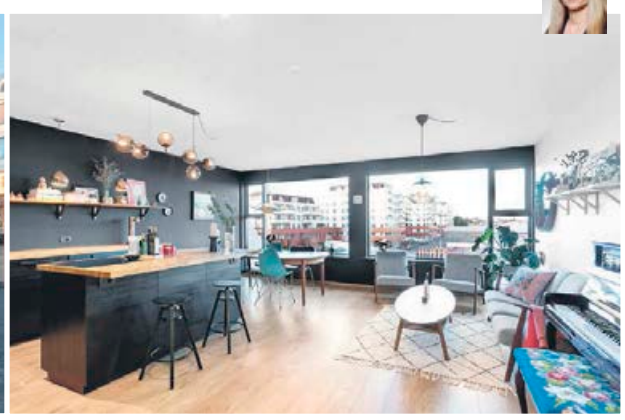
OPIÐ HÚS miðvikudaginn 13 janúar kl. 17:00-17:30

3ja HERBERGJA
Laugarnesvegur 62, virkilega góð 3ja herbergja 87.3 fm íbúð merkt 02-02. Vel skipulögð eign með þvottahúsi innan íbúðar og fallegu eldhúsi.

EIÐISTORG 9, 133 m²
170 SELTJARNARNES,66,9 mkr.

BÓKIÐ SKOÐUN

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



Mjög falleg og björt 133 fm íbúð á tveimur hæðum með frábæru útsýni. Auk þess fylgir íbúðinni stæði í bílageymslu. Nýstandsett eldhús og baðherbergi. Á neðri hæðinni er forstofa, hol, snyrting, eldhús og stofur. Á efri hæðinni eru þrjú herbergi, baðherbergi og sjónvarpshol. Stórar þaksvalir eru út af holi á efri hæð. Stór sér geymsla er í kjallara. Frábær staðsetning. Örstutt í leikskóla, skóla, sundlaug, heilsurækt, verslanir og alla helstu þjónustu.

TJARNARGATA 41, 115,7 m²
101 REYKJAVÍK, 68,9 mkr.

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

BÓKIÐ SKOÐUN

Einstaklega sjarmerandi talsvert endurnýjuð 4ra herbergja sérhæð í fjórbýlishúsi við eina af virðulegstu götum borgarinnar. Íbúðin sem hefur verið töluvert endurnýjuð með smekklegum hætti ma. eldhús og baðherbergi en jafnframt haldið í upprunalegan stíl. Húsið sjálft hefur fengið gott viðhald í gegnum tíðina. Stór garður með sólpalli. Bílskúr.

ÓLAFSGEISLI 67, 326 m²
113 REYKJAVÍK, 139 mkr.

Kjartan Hallgeirsson
Lögg. fasteignasali
S.824 9093/kjartan@eignamidlun.is

BÓKIÐ SKOÐUN

Um er að ræða 326 fm vel staðsett einbýli á tveimur hæðum með innbyggðum 36,4 fm bílskúr. Húsið er byggt árið 2003 og er steinsteypt.

DALVEGUR 16, 280,3 m²
200 KÓPAVOGUR, 79,9 mkr.

Kjartan Hallgeirsson
Lögg. fasteignasali
S.824 9093/kjartan@eignamidlun.is

BÓKIÐ SKOÐUN

Vandað atvinnu/skrifstofuhúnæði á mjög góðum stað við Dalveg í Kópavogi samtals 280,3 fm á tveimur hæðum. Neðri hæðinni er skráð 143,1 fm, þar er verslunarsalur, snyrting og lagerrými með stórum innkeyrsludyrum. Efri hæðin er 137,2 fm og þar er skrifstofurými ásamt eldhúsi, baðherbergi og geymslu.

LYNGÁS 1H, 111,2 m²
210 GARÐABÆR, VERÐ TILBOÐ

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

OPIÐ HÚS mánudaginn 11. janúar kl. 17:15-17:45

Lyngás 1H, glæsileg 4 herbergja íbúð á 1. hæð (ekki jarðhæð) í nýlegu vel staðsettu lyftuhúsi í hjarta Garðabæjar. Nýtt parket á gólfum. Vandaðar innréttingar frá Axis. Rúmgóð herbergi og stofa. Sérbílastæði í bílgeymslu.

Mosagata 9-11

210 Garðabær

MOSAGATA 9 íb. 503
OPIÐ HÚS
í dag laugardag 9. janúar
kl. 13:00 – 13:30

Vel skipulögð 115,5 fm 4ra herbergja íbúð á 5. hæð

- 2 svefnherbergi
- 12,8 fm svalir
- Stæði í bíla-geymslu

Verð: **67,9 millj.**

BÓKIÐ TÍMA
hjá Antoni í síma **771 8601**

OPIÐ HÚS
í dag laugardag 9. janúar
kl. 13:00 – 14:00

Vandaðar íbúðir í Urriðaholti

- Glæsilegar 2ja, 3ja og 4ra herbergja með sérinngangi eða sérinngangi af stigapalli í fallegu lyftuhúsi
- Frábær staðsetning og miklir útivistarmöguleikar í nágrenninu
- Vandaðar innréttingar, vönduð tæki og tengi fyrir uppþvottavél
- Stæði í bílageymslu fylgir hverri íbúð
- Mikið og fallegt útsýni til austurs, suðurs og vesturs

Verð frá: **47,9 millj.**

Bókið skoðun hjá sölumönnum og fáið nánari upplýsingar:

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

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

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

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

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

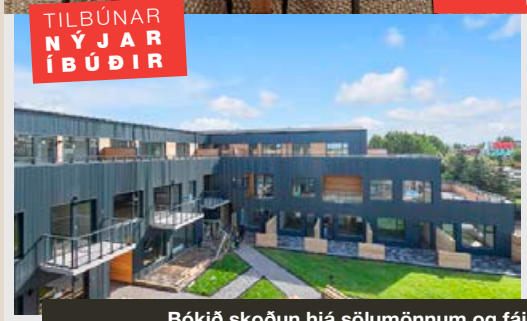
Óskar H. Bjarnasen
lögg. fasteignasali
sími: 691 1931
ohb@miklaborg.is

Sogavegur 73-75 og 77

108 Reykjavík

OPIÐ HÚS
í dag laugardag 9. janúar
kl. 15:00 – 16:00

TILBÚNAR
NÝJAR ÍBÚÐIR



Nýjar og vandaðar íbúðir í 3ja hæða lyftuhúsi

- Stæði í bílageymslu
- Margar íbúðir með sérinngangi
- Tilbúnar íbúðir
- Afhending við kaupsamning

Verð frá: **39,9 millj.**

Bókið skoðun hjá sölumönnum og fáið nánari upplýsingar:

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

Óskar S. Axelsson
aðst. fasteignasala
S: 691 2312
osa@miklaborg.is

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

Ingi Þór Ingólfsson
lögg. fasteignasali
Sími: 698 4450
ingi@miklaborg.is

Barbara R. Bergþórsd.
lögg. fasteignasali
Sími: 823 0339
barbara@miklaborg.is

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

MIKLABORG | – Með þér alla leið

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

Við leitum að glæsilegum eignum

Ákveðinn kaupandi leitar að glæsilegu einbýlishúsi í 101 eða 107 Reykjavík.

Að selja fasteign er risastór ákvörðun sem best er að taka að vandlega hugsuðu máli. Við hjá Borg vitum að traust og áreiðanleiki eru lykilatriði í fasteignaviðskiptum, enda búum við yfir áratugalangri reynslu á því sviði.

Eignin þín er í góðum höndum hjá okkur.

Brandur Gunnarsson	Löggiltur fasteignasali og leigumiðlari
897 1401	brandur@fastborg.is

BORG
FASTEIGNASALA

519 5500
SÍÐUMÚLA 23 · 108 REYKJAVÍK · FASTBORG.IS

PERLA VIÐ ELLIÐAÁRVOGINN

VOGABYGGÐ

OPIÐ HÚS
sunnudag 10. jan.
kl. 15 - 15:30

Virðum sóttvarnir
notum grímur og hanska
gætum 2ja metra
reglunnar

Verð frá **56,9 millj.**

Skektuvogur 2 - 6

- **3-5 herbergja** íbúðir
- Stærðir frá 125 fm – 145,1 fm

Dugguvogur 6 - 8

- **3-4 herbergja** íbúðir
- Stærðir frá 111 – 135,1 fm

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

MIKLABORG | – Með þér alla leið

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

Hafnarbraut – Kársnesi

200 Kópavogur

Hafnarbraut 13-15

Kársnes - 200 Kópavogur

Nýjar og glæsilegar 3-5 herb. íbúðir í lyftublokk á Kársnesi

- Stærðir frá 114 -165 fm.
- Fallegt sjávarútsýni frá mörgum íbúðum.
- Íbúðirnar afhendast fullbúnar með gólfefnum á votrýmum, ísskáp og uppþvottavél.
- Bílastæði í bílakjallara fylgir flestum íbúðum.

Mikið úrval 4ra herbergja íbúða á frábæru verði

Íbúð nr	Herbergi	Birtir fm	Verð	Fermetraverð
0112	4	129,2	68.900.000 kr.	533.282 kr/m2
0113	4	131,5	72.900.000 kr.	554.373 kr/m2
0114	4	165,1	79.900.000 kr.	483.949 kr/m2
0201	4	147,5	66.900.000 kr.	453.559 kr/m2
0213	4	129,9	68.900.000 kr.	530.408 kr/m2
0214	4	131,2	72.900.000 kr.	555.640 kr/m2
0303	4	118,0	64.900.000 kr.	550.000 kr/m2
0304	4	117,0	64.900.000 kr.	554.701 kr/m2
0306	4	135,6	67.900.000 kr.	500.737 kr/m2
0313	4	130,2	69.900.000 kr.	536.866 kr/m2
0403	4	118,9	67.900.000 kr.	571.068 kr/m2
0404	4	113,9	69.900.000 kr.	613.696 kr/m2
0406	4	132,3	67.900.000 kr.	513.228 kr/m2
0409	3	118,7	67.900.000 kr.	572.030 kr/m2
0410	3	120,7	67.900.000 kr.	562.552 kr/m2

Til afhendingar strax

OPIÐ HÚS
sunnudag 10. jan.
kl. 13 - 13:30

Virðum sóttvarnir notum grímur og hanska gætum 2ja metra reglunnar

Hafnarbraut 11

Kársnes - 200 Kópavogur

Nýuppgerðar 2-3ja herbergja íbúðir á efstu hæðum margar með mögnuðu útsýni

- Stærðir frá 84 -102 fm.
- Til afhendingar strax fullbúnar íbúðir með gólfefnum, ísskáp og uppþvottavél.

Verð frá: **48,9 millj.**

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

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

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

NÝTT Í SÖLU

OPIÐ HÚS
í dag laugardag 9. jan. kl. 14 - 14:30

BÓKIÐ TÍMA hjá Antoni í síma 771 8601

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

Hverfisgata 68A

101 Reykjavík

Hagkvæm og vel skipulögð 2ja herbergja jarðhæð

- Eignin er 37,6 fm
- Sameiginlegt þvottahús er í sameign
- Stendur á eignarlóð í miðbæ Reykjavíkur
- Eignin er laus við kaupsamning
- Allt innbú fylgt ef óskað er

Verð: **31,9 millj.**

NÝTT Í SÖLU

OPIÐ HÚS
í dag laugardag 9. jan. kl. 14 - 14:30

BÓKIÐ TÍMA hjá Óskari í síma 691 1931

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

Drápuhlíð 17

105 Reykjavík

Virkilega falleg og mikið endurnýjuð 114,9 fm hæð með sérinngangi í hlíðunum

- Íbúðin er staðsett á 1. hæð
- Tvö svefnherbergi, tvær stofur með útgengi á suður svalir, eldhús, baðherbergi.
- Staðsett í góðu og vinsælu hverfi. Stutt er í leikskóla og grunnskóla, útivistarsvæði, helstu þjónustu og verslanir.

Verð: **62,9 millj.**

AFHENDING JÚNÍ 2021

PANTIÐ SKOÐUN hjá Jóni Rafni í síma 695 5520

Jón Rafn Valdimars
lögg. fasteignasali
Sími: 695 5520
jon@miklaborg.is

Vesturbakki 6

815 Þorlákshöfn

Staðsteypt iðnaðar- og eða geymsluhúsnæði í Þorlákshöfn.

- Þrjú 118,2 fm og tvö 181,5 fm iðnaðarbil
- Innkeyrsluhurðir 4,3 m háar og 4,0 m breiðar
- 18 m djúp bil 6,3 og 9,6 m breið
- Steyptir milliveggir, 6,24 m mænishæð, möguleiki á millilofti
- 3ja fasa rafmagn
- Afhendist fullfrágengin Aluzink bárujárnsklæðning að utan

Verð: Miðjubil **22,3 millj.**

Verð: Endabil **33,3 millj.**

NÝTT Í SÖLU

OPIÐ HÚS
sunnudaginn 10. jan. kl. 14 - 15:00

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

Naustabryggja 57

110 Reykjavík

Falleg 4ra herb. íbúð á 3ju hæð í góðu lyftuhúsi í Bryggjuhverfinu

- Íbúðin skiptist í anddyri, stofu, eldhús, 3 svefnherbergi og baðherbergi
- Tvennar svalir í suður og norður og aðrar með útsýni yfir smábátahöfnina
- Mjög vel skipulögð íbúð á góðum stað

Verð: **49,9 millj.**

PANTIÐ SKOÐUN hjá Antoni í síma 771 8601

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

Brúarholt II

801 Grímsnesi

Brúarholt II (áður Hótel Borealis) staðsett í Grímsnesi skammt frá Ljósafossvirkjun

- Þrettán aðskildar byggingar í sæmilegu ástandi og 36 ha land ásamt öllu fylgifé
- M.a tæki til lang- eða skammtímaútleigu (hótel og gistiheimili) og öðrum tækjum til hótelreksturs
- Í húsnæðinu eru 41 herbergi innréttuð hótelherbergi, einnig hlaða innréttuð sem veislusalur fyrir allt að 350 manns

Verð: **210 millj.**

OPIÐ HÚS
sunnudaginn 10. jan. kl. 14 - 14:30

BÓKIÐ TÍMA hjá Óskari í síma 691 1931

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

Marteinslaug 3

113 Reykjavík

Falleg og björt 98,5 fm 3ja herbergja íbúð á efstu hæð í góðu lyftuhúsi

- Þvottahús innan íbúðar
- Stæði í lokaðri bílageymslu
- Fallegt útsýni
- Stutt er í skóla og leikskóla
- Mikil uppbygging á sér stað í hverfinu, þ.mt. nýtt íþróttahús og sundlaug

Verð: **49,9 millj.**

BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA: 771 8601

Smyrilshlíð 1 (106)

102 Reykjavík

Glæsileg og vel skipulögð 124,1 fm 5 herb. íbúð á 1. hæð ásamt s-svölum

Verð: **71,9 millj.**

- Eldhús er opið inn í rúmgott alrými/stofu með vandaðri innréttingu
- Rúmgóð svefnherbergi með góðum skápum upp í loft
- Baðherb. með sturtu, fallegri innréttingu, aðst. f. þvottav og þurrk.
- Stæði í bílageymslu

Nánari upplýsingar:
s. 771 8601 Anton Karlsson löggiltur fasteignasali

OPIÐ HÚS
miðvikudag 13. jan
frá kl 17:00 - 17:30

BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA: 845 8958

Gerplustræti 33 (205)

270 Mosfellsbær

Einstaklega falleg 3-4ra herbergja íbúð á 2. hæð í tveggja ára lyftu húsi

Verð: **51,9 millj.**

- 4ra herbergja íbúð en var breytt í stóra 3ja herbergja
- Einstaklega rúmgott alrými, eldhúshús opið inn í stofu þar sem útgengt er á suðursvalir
- Stæði í lokuðum bílakjallari ásamt geymslu í kjallara

Nánari upplýsingar:
s. 845 8958 Jórunn Skúladóttir löggiltur fasteignasali

BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA: 845 8958

Krummahólar 6 (407)

111 Reykjavík

Stórglæsileg 73,5 fm 2ja herbergja útsýnisíbúð, á 4. hæð í lyftuhúsi

Verð: **30,9 millj.**

- Íbúðin skiptist í eldhús U laga nýtt eldhús, stofu, svefnherbergi, baðherbergi með tengi fyrir þvottavél og skjólgóðar suðursvalir.
- Bílastæði í lokaðri bílageymslu
- Sérgeymsla á hæðinni 5,3 fm

Nánari upplýsingar:
s. 845 8958 Jórunn Skúladóttir löggiltur fasteignasali

NÝTT Í SÖLU

OPIÐ HÚS
mánudaginn 11. jan. kl. 17 - 17.30

BÓKIÐ TÍMA hjá Friðrik í síma 616 1313

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

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

Ofanleiti 25

103 Reykjavík

Sérlega falleg og björt 128 fm 4ra herbergja endaíbúð með gluggum á 3 vegu

- 3 svefnherbergi.
- Stórar stofur.
- Tvennar svalir.
- Þvottahús innan íbúðar og geymsla á stigapalli.
- Bílskúr

Verð: **58,9 millj.**

OPIÐ HÚS
mánudaginn 11. jan. kl. 18 - 18.30

BÓKIÐ TÍMA hjá Friðrik í síma 616 1313

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

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

Selvað 7

110 Reykjavík

Mjög vel skipulögð 110 fm 4ra herb. íbúð á 2 hæð ásamt stæði bílageymslu.

- 3 svefnherbergi
- Stórt alrými
- Góðar svalir
- Þvottahús innan íbúðar
- Stæði í bílageymslu og sér geymsla

Verð: **53,5 millj.**

VEGNA COVID-19 SÝNUM VIÐ NÚ ALLAR EIGNIR EFTIR PÖNTUN
Hafið samband við sölumenn okkar og bókið skoðun – Gott að byrja leit á vefnum okkar miklaborg.is

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

HVAÐ KOSTAR ÞÍN FASTEIGN? KÍKTU Á WWW.VERDMAT.IS

Pantaðu verðmat á www.Verdmat.is

EIGNALIND FASTEIGNASALA

s. 616 8880 • sos@eignalind.is

FRÍTT VERÐMAT FASTEIGNA

Sigurður Oddur Sigurðsson
Löggiltur fasteignasali
sos@eignalind.is
Sími 616 8880

Ellert Róbertsson
Sölumaður Fasteigna
í rúm 30 ár
ellert@eignalind.is
simi 893 4477

Erlendur Davíðsson
löggiltur fasteignasali
og verðbréfamiðlari.
Sími 8970199

Einar Pálsson
Eignalind Akureyri
Löggiltur fasteignasali
einar@eignalind.is
Sími 857-8392

Heiða Guðmundsdóttir
Hdl. löggiltur fasteignasali
Sími 779 1929
heida@eignalind.is

Embla Valberg
löggiltur fasteignasali
og leigumiðlari.
embla@eignalind.is
sími 7662-4577

Nú er sala sumarhúsa sem hafa verið í eigu sama aðila í 7 ár skattfrjáls að ákveðnum skilyrðum uppfylltum.

- Mjög mikil eftirspurn eftir öllum stærðum sumarhúsa á suður- og vesturlandi.
- Hafðu samband og kynntu þér málið.

Nánari upplýsingar veitir:
Jón Rafn Valdimarsson
lögg. fasteignasali
sími: 695 5520
jon@miklaborg.is

20 ára reynsla
í sölu sumarhúsa
- Fagleg ljósmyndataka
- Árangursrík vinnubrögð
- Skoða og verðmet

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

FASTEIGNASALAN ÁRBORGIR

Þórir Ólafsson
Lögg. fast.
S. 865 9774

Austurvegi 6 - Sími 482 4800 - www.arborgir.is

Lækjarbrún 38, 810 Hveragerði

Opið hús laugardaginn 9.1 milli kl 13-13:30
128,9fm. Raðhús með bílskúr.
Þjónustusamningur milli eiganda og heilsustofnun NLFÍ.
Vönduð og smekkleg eign á góðum stað.
Árborgir fasteignasala 482-4800/arborgir@arborgir.is

Þorsteinn Magnússon lögg. fasteignasali

LAUGAVEGUR 59, KJÖRGARÐUR TIL LEIGU

Íbúð. Stórglæsileg 85 fm. ný íbúð á efstu hæð, 5. í lyftuhúsi. Gólfhiti. Gólf flísalögð og parket á svefnherbergi. Stórar suðursvalir. Aukinn lofthæð. Góð sameign. Húsið er allt endurnýjað. Laus strax. leiguverð er kr. 299.000,- sameignarkostnaður innifalinn.

Skrifstofuhúsnæði. Til leigu 138 fm. skrifstofuhúsnæði á 2. hæð. Húsnæðið er opið rými, hentar fyrir 5-6 starfsmenn. Svalir. Skammtímaleiga kemur til greina. Tilboð óskast í leiguverð.
Til afhendingar strax. Einnig eru laus tvö minni skrifstofuhúsnæði á sömu hæð með aðgengi að fundarherbergi og sameign. Ath. Bílastæðahús eru á Laugaveginum og við Vitatorg.

Upplýsingar gefur Dan Wiium lögg. fasteignasali í síma 896-4013 eða dan@kjoreign.is

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

búmenn

Búseturéttir til sölu

Árnastígur 3

Til sölu er búseturéttur að Árnastíg 3, 240 Grindavík. Eignin er í parhúsi og er 3 herbergja, 90,5 fm að stærð ásamt 24,7 fm bílskúr, samtals 115,2 fm.

Ásett verð búseturéttarins er kr.7.200.000 og mánaðarlegt búsetugjald miðað við 1.janúar er kr.135.458.

Innifalið í mánaðarlegu búsetugjaldi er afborgun skuldabréfa, fasteigna- og holræsagjöld, tryggingar, viðhaldssjóður og þjónustugjald.
Þeir sem hafa áhuga á að skoða eignina og/eða gera tilboð í búseturéttinn, vinsamlegast hafið samband við skrifstofu Búmanna í síma 552-5644 eða í gegnum netfangið bumenn@bumenn.is

Réttarheiði 39

Til sölu er búseturéttur að Réttarheiði 39, 810 Hveragerði. Eignin er í parhúsi og er 3ja herbergja, 89,6 fm að stærð. Eignin er laus nú þegar.

Ásett verð búseturéttarins er kr.13.900.000,- og mánaðarlegt búsetugjald miðað við 1.janúar er kr.152.363.

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

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

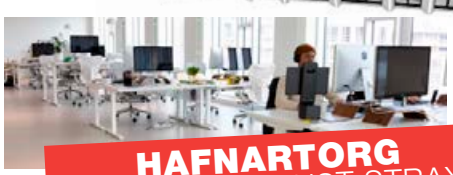
Tilboðsfrestur er til 22.janúar nk, kl.12.00

Til leigu afar glæsilegt um 400 fm skrifstofurými á 5. hæð

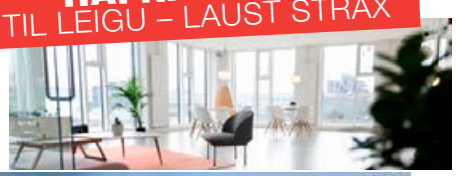
- Hágæða skrifstofubygging sem snýr að Arnarhóli og Esjunni.
- Að mestu opið vinnurými með stórum gluggum og miklu útsýni.
- Sérstök hlóðeinangrun í loftum og mikið lagt upp úr léttu yfirbragði og þaksvalir eru meðfram öllu húsnæðinu.
- Móttaka er á fyrstu hæð fyrir húsið og aðgengi er frá öllum hæðum niður í bílakjallara Hafnartorgs.
- Húsnæðið er laust strax.

Very nice 400 m² office space for rent

- High quality office building down town Reykjavik facing Mt. Esja and Arnarhóll.
- The office is mostly open space with good view on the 5th floor.
- It has sound proof ceilings and roof terrace along the premises.
- There is a reception on the first floor and access from all floors to the parking garage in the basement of the house.
- The accommodation is available immediately.



HAFNARTORG
TIL LEIGU – LAUST STRAX



Nánari upplýsingar / Further information:
Svan G. Guðlaugsson, lögg. fasteignasali
svan@miklaborg.is **Sími: 697 9300**

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

Ertu að hugsa um að hætta?

Fólk fer mismunandi leiðir að reyklausu lífi. Til að forðast bakslag er mikilvægt að kynna sér hvaða úrræði og stuðningsmeðferðir eru í boði, áður en ákveðið er að hætta að reykja.

Þá er einnig mikilvægt að gera sér grein fyrir hverjar ástæður þínar eru fyrir því að vilja hætta að reykja. Gott er að minna sig á þessar ástæður reglulega, til dæmis þegar reykingalöngun gerir vart við sig. Ráðgjöf fagaðila í reykleysismeðferð og hjálparlyf, eins og nikótínlyf, eru dæmi um stuðningsmeðferðir. Rannsóknir hafa sýnt að samþætting faglegs stuðnings og lyfja gefur góðan árangur.

Nikótínlyf

Þegar þú hættir að reykja hættir þú að útvega líkamanum nikótín og þá getur þú fundið fyrir ýmiss konar vanlíðan sem kallast fráhvarfseinkenni. Með notkun nikótínlyfja getur þú komið í veg fyrir eða dregið úr þessari vanlíðan og löngun til að reykja. Það er vegna þess að þú heldur áfram að útvega líkamanum lítið magn af nikótíni í stuttan tíma á meðan hann er að venjast nikótínleysinu.

Nikótínlyf fást án lyfseðils í apótekum. Til eru margar gerðir af nikótínlyfjum svo hver og einn geti fundið nikótínlyf við sitt hæfi. Það tekur innan við mínútu fyrir nikótínið að frásogast inn í líkamann frá því að maður dregur að sér sígarettureyk. Nikótínið fer upp í heila og losar þar taugaboðefnið dópamín, sem framkallar vellíðan. Það eru þessi áhrif sem reykingamenn sækjast eftir og ánetjast. Í ljósi þess hversu fljótt nikótínið frásogast inn í líkamann telur Sigrún Sif, lyfjafræðingur hjá Icepharma/LYFIS, að skjótvirk hjálp geti verið lykilatriðið í að hætta að reykja.

Hvernig á að nota Zonnic pepparmint?

1. Snúið úðastútnum til hliðar. Úðið á milli kinnar og tanna.
2. Notið einn skammt (1-2 úðar) þegar reykingalöngun gerir vart við sig.
3. Finndu þann skammt sem hentar þér. Hámarksskammtur er 64 úðar á dag.

Hverjar eru þínar ástæður fyrir því að vilja hætta að reykja? Rannsóknir hafa sýnt að samþætting faglegs stuðnings og lyfja gefur góðan árangur fyrir þá sem vilja hætta reykingum. Þegar reykingalöngunin er mikil getur verið gott að fá hjálp sem fyrst. Zonnic nikótínúði virkar á mínútu. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Sigrún Sif Kristjánsdóttir lyfjafræðingur hjá Icepharma/LYFIS.

> Þegar reykingalöngunin er mikil er gott að fá aðstoð.

Zonnic – taktu stjórnina!

Zonnic pepparmint munnholsúði er skjótvirk hjálp gegn reykingalöngun. „Þegar reykingalöngunin er mikil getur verið gott að fá hjálp sem fyrst. Zonnic nikótínúði er með piparmintubragði og virkar á aðeins einni mínútu," segir Sigrún Sif. „Úðaglasið er með úðastút sem beinir nikótínúðanum á milli kinnar og tanna þar sem nikótínið frásogast hratt inn í líkamann. Með því að beina úðanum á milli kinnar og tanna frásogast nikótínið í munnholinu, sem lágmarkar það magn nikótíns sem berst niður í háls og maga, þar sem það getur valdið ertingu," upplýsir Sigrún Sif.

Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og á fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is. Niconovum AB. NIC210103 - Janúar 2021.

Eftirminnileg sem siðlaus kennari

Afmælisbarn dagsins er engin önnur en leikkonan og söngkonan hæfileikaríka hún Imelda Staunton, sem heitir reyndar fullu nafni Imelda Mary Philomena Bernadette Staunton.

Jóhanna María Einarsdóttir
johannamaria@frettabladid.is

Imelda Staunton fæddist 9. janúar árið 1956 í Archway í Norður-London og fagnar 65 ára afmæli í dag. Hún var einkabarn hárgreiðslukonunnar Birdie, sem var víst hæfileikarík söngkona en kunni því miður ekki að lesa nótur, og vegavinnumannsins Joseph Staunton.

Senuþjófur

Imelda Staunton er líklega flestum sérlega eftirminnileg í hlutverki kennara nokkurs, hinnar bleikdúðuðu, brosmildu, illkvittnu og fullkomlega siðlausu Dolores Umbridge úr Harry Potter kvikmyndunum, sem gerðar voru eftir samnefndum bókum J. K. Rowling. Þá birtist Imelda sem Dolores, fyrst í Harry Potter and the Order of the Phoenix og svo í Harry Potter and the Deathly Hallows – 1. hluta. Fyrir stórleik sinn sem ungfrú Umbridge hlaut Imelda verðlaun frá London Film Critics Circle í flokknum besta breska leikkonan í aukahlutverki og var haft orð á því að hún hefði verið afar nálægt því að stela senunni í allri kvikmyndinni.

Imelda Staunton er hér stödd á forsýningu Harry Potter and the Deathly Hallows: Part 2, á Trafalgar Square í Lundúnum 7. júlí, 2011. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

> Haft var orð á því að hún hefði verið afar nálægt því að stela senunni í allri kvikmyndinni.

Þess má geta að Imelda Staunton lærði leiklist í Royal Academy of Dramatic Art (RADA) á sama tíma og hinn raddfagri meðleikari hennar í Harry Potter kvikmyndunum, Alan Rickman, sem fór svo eftirminnilega með hlutverk Professor Severus Snape. Þá útskrifaðist hún árið 1976, tveimur árum eftir að Rickman útskrifaðist.

Imelda giftist leikaranum og meðleikara sínum í söngleiknum Guys and Dolls, Jim Carter, árið 1983 og saman eignuðust þau Bessie Carter, sem einnig hefur getið sér nafn í leikarabransanum. Bessie hefur komið fram í kvikmyndum eins og Les Misérables (2012), Howards End (2017) og The Good Liar (2019). Þá fer hún með hlutverk Prudence Featherington í Netflix-þáttaseríunni Bridgerton.

Hæfileikarnir drjúpa

Imelda Mary Philomena Bernadette Staunton er að sjálfsögðu verðlaunum prýdd leikkona með sérlega fjölbreyttan bakgrunn innan leiklistarsenunnar, hvort heldur er á leikhúsfjölunum, á söngleikjasviðinu eða á hvíta tjaldinu. Þá kom hún, eins og frægt er, fram í kvikmyndunum Sense and Sensibility (1995), lék aðalhlutverkið í Nanny McPhee (2005) og kom fram í Maleficent (2014). Einnig ljáði hún Aunt Lucy rödd sína í kvikmyndinni Paddington sem kom út árið 2014. Á leikhúsfjölunum og í heimi söngleikja hefur hún valdið fjölbreyttum hlutverkum í verkum eins og Who's Afraid of Virginia Wolf, söngleiknum Sweeney Todd, leikritinu Uncle Vanya og söngleiknum The Wizard of Oz.

Nýjasta hlutverk Imeldu Staunton mun vera í 5. og 6. þáttaröð sjónvarpsþáttanna The Crown þar sem hún tekur við af Oliviu Colman og fer með hlutverk Elísabetar II. Englandsdrottningar.

Er ekki allt í góðu að halda veislunni áfram? FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Önd confit er veislumatur

Það getur verið einfalt að útbúa sannkallaðan veislumat á stuttum tíma. Önd confit hefur fengist í verslunum undanfarið í dósum. Öndin er elduð en þarf einungis að hita. Confit er andafita og þegar kjötið hefur verið tekið frá í dósinni er eftir dásemdar fita sem notuð er til að steikja upp úr, til dæmis kartöflur. Með öndinni er hægt að hafa kartöflur, sósu og salat. Einnig er gott að setja öndina beint á salatdiskinn. Dósirnar eru misstórar en í þessari uppskrift sem miðast við fjóra í aðalrétt eru tvær dósir.

8-10 andalæri í dós
800 g litlar kartöflur
1 laukur
2-3 hvítlauksgeirar
Steinselja, salt og pipar
Andafita
Salat:
1 poki klettasalat
1 pera, skorin í þunnar sneiðar
1 góð lúka valhnetur, skornar niður
60 g gráðostur
Balsamsíróp
Bláber til skrauts

Hitið ofninn í 200°C. Setjið dósina í vatn í ofnföstu fati. Setjið í ofninn í smástund til að fitan bráðni. Takið dósina og opnið en gætið að hitanum.

Gott er að leggja lærin á rist þannig að fitan renni af þeim. Geymið alla fituna sem eftir er í dósinni.

Skrælið kartöflurnar og skerið í tvennt. Hitið andafitu á pönnu og steikið kartöflurnar upp úr henni. Passið að brenna ekki. Skerið laukinn smátt og setjið saman við ásamt hvítlauknum. Lækkið hitann niður og steikið kartöflurnar áfram í 15-20 mínútur eða þar til þær verða mjúkar. Saltið og piprið.

Setjið andalærin á bökunarplötu með skinnið niður. Öndin er elduð svo aðeins þarf að hita hana í gegn. Eftir 15 mínútur er öndinni snúið við þannig að skinnið snúi upp. Þá er stillt á grill, hafið auga með öndinni á meðan skinnið verður stökkt og fallegt.

Setjið allt sem á að fara í salatið á fallegan disk.

Berið öndina fram með kartöflum og salati. Hægt er að gera sósu eftir smekk með þessum rétti eða sleppa henni.

Smáauglýsingar

550 5055
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Þjónusta

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

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

Rúnar Múrari ehf
S - 780 - 28 38

Húsaviðgerðir Tröppuviðgerðir
Flotun Lekaviðgerðir Flísalögn
Málningarvinna-Þakmálun o.m.fl.

40 ára reynsla í utanhússviðhaldi.

Við gerum tilboð þér að kostnaðarlausu.
runarmur@gmail.com

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

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

Tilkynningar

Einkamál

Vandaður íslenskur stefnumótavefur. Makaleit.is - aðeins 999 kr

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

Skólar & Námskeið

Námskeið

ICELANDIC, ENGLISH, NORWEGIAN, DANISH & SWEDISH F. FOREIGNERS - ENSKA, NORSKA, DANSKA, SÆNSKA
Only 1-5 students per course ! Icelandic for Thais and Vietnamese. Einnig Sérnámskeið fyrir Heibrigðisstarfsfólk/Also Special Courses for Health Personel. Enska fyrir Leiðsögumenn/Icelandic for Guides. Start: 1/2, 1/3, 29/3, 26/4, 24/5, 21/6, 19/7, 16/8. 4 weeks x 5 workdays or Sat/Sun x 10 weeks. AM & PM. Price: 49.50. Labour Unions/Labour Directorate pay back 50-90 % of price/Stéttafélög/ Vinnumálastofnun endurgreiða 50-90% gjalds. www.iceschool.is - ff@icetrans. is. facebook.com/iceschool. Fullorðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. 108, s. 8981175.

Ábendingahnappinn má finna á **www.barnaheill.is**

Heimilið

Barnavörur

SYSTKINA VAGN/KERRA
Verð frá 165.900 kr. Barnið Okkar - Hlíðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313 barnidokkar.is

Húsnæði

Húsnæði í boði

Rúmgott herbergi til leigu með húsgögnum,afnot af interneti, sameiginlegt baðherbergi og eldhús og afnot af þvottavél. Laust nú þegar. Mánaðarlegar greiðslur. Uppl. síma 775-8897.

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is

EIGNAMIÐLUN

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

SMIÐJUVEGUR 6

315,2 m²
200 Kópavogur
Verð: Tilboð

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

BÓKIÐ SKOÐUN - LAUST TIL AFHENDINGAR

315,2 fm. verslunar og þjónustuhúsnæði. Laust til afhendingar. Húsnæðið er á einni hæð með stórum gluggum og góðu bílaplani fyrir framan. Um 3,5 metra lofthæð. Verslunarframhlið er á húsnæðinu.

Fremra rými í húsnæðinu er því hentugt sem verslunar og þjónustuhúsnæði en aftara rými sem lager.

EIGNAMIÐLUN

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

ÁRTÚNSHOLT EINBÝLI

Sérlega vel hannað einbýli á einni hæð á besta stað í Ártúnsholti. Stór bílskúr, mikið útsýni.

Upplýsingar eingöngu veittar á skrifstofu

Ólafur H. Guðgeirsson
Lögg. fasteignasali
Sími: 663 2508
olafur@eignamidlun.is

EIGNAMIÐLUN

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

EINBÝLISHÚS EÐA RAÐHÚS Á SELTJARNARNESI EÐA Í VESTURBORGINNI ÓSKAST.
Traustur kaupandi óskar eftir 220-350 fm eign á framangreindum svæðum. Sterkar greiðslur í boði.

EINBÝLISHÚS EÐA PARHÚS ÓSKAST
Traustur kaupandi óskar eftir 250-400 fm einbýlishúsi eða parhúsi. Æskileg staðsetning: Selvogsgrunn, Sporðagrunn, Teigar eða Laugarásvegur. Góðar greiðslu í boði.

TRAUSTUR KAUPANDI ÓSKAR EFTIR 140-200 FM SÉRHÆÐ Í VESTURBORGINNI.
Æskileg staðsetning: Melar, Hagar eða Ægissíða. Afhendingartími samkomulag. Góðar greiðslur í boði.

RAÐHÚS EÐA PARHÚS ÓSKAST
Traustur kaupandi óskar eftir 150-200 fm raðhúsi eða parhúsi á einni hæð. Æskilega staðsetning: Fossvogur eða Seltjarnarnes.

VATNSSTÍGUR – ÍBÚÐ ÓSKAST
Traustur kaupandi óskar eftir 130 – 140 fm íbúð við Vatnsstíg,. Góðar greiðslur í boði.

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

Erum við
að leita **að þér?**

» Ráðningarþjónusta

Leitar þú að starfsmanni?

HH Ráðgjöf hefur vönduð vinnubrögð og fagmennsku að leiðarljósi. Við leggjum metnað okkar í að veita afburðarþjónustu og finna réttan einstakling fyrir þá aðila sem leita okkar aðstoðar við ráðningu starfsfólks.

» Kostir þess að nýta sér þjónustu HH Ráðgjafar eru m.a.:

- **Vinnusparnaður**
  Við vinnum úr umsóknum, leitum í gagnagrunni okkar, tökum forviðtöl og öflum umsagna.
- **Markviss leit**
  Sérskrifaður hugbúnaður gerir leit afar markvissa og tryggir að við finnum hæfasta einstaklinginn.
- **Þriggja mánaða ábyrgð**
  Ef starfsmaður hættir störfum innan þriggja mánaða er ráðning í hans stað án endurgjalds.
- **Ekkert staðfestingargjald**
  Við leggjum áherslu á að rækta árangursríkt og ánægjulegt langtímasamband við viðskiptavini okkar og því greiðir þú ekkert ef ekki verður af ráðningu.
- **Fjöldi hæfra umsækjenda**
  Fjöldi umsækjenda er á skrá í almennum gagnagrunni okkar sem tryggir að við finnum rétta einstaklinginn fyrir starfið.
- **Fjölbreyttar þjónustuleiðir**
  Í boði eru fjölbreyttar þjónustuleiðir sniðnar að þörfum og væntingum viðskiptavina okkar. Þú finnur lausnina hjá okkur.
- **Reynsla og þekking**
  Hjá HH Ráðgjöf starfa sérfræðingar á sviði starfsmannamála sem búa m.a. yfir mikilli reynslu af ráðningum og hagnýtri menntun.
- **Sanngjarnt verð**
  Bjóðum mjög hagstætt og samkeppnishæft verð á þjónustu okkar. Gerðu verðsamanburð!

HH Ráðgjöf er alhliða ráðningarþjónusta og við státum okkur af því að veita framúrskarandi þjónustu hvort sem um ræðir ráðningu ófaglærðra, faglærðra eða sérfræðinga.

» Ráðgjafar okkar veita fúslega frekari upplýsingar í síma 561 5900 eða sendu okkur tölvupóst: hhr@hhr.is

HH RÁÐGJÖF
RÁÐNINGARÞJÓNUSTA

» HH Ráðgjöf • Fjarðargata 13 - 15 • 220 Hafnarfjörður • Sími: 561 5900 • Fax: 561 5909 • hhr@hhr.is • www.hhr.is

ráðum
ráðningarstofa

Er verið að leita að þér?

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

Myllu Lágkolvetnabrauð

LÍFSKORN

Lífskorn færir þér máltíð af akrinum

Nýjung!

Hátt í próteinum
Lágt í kolvetnum

Kauptu nýtt Lífskorn lágkolvetna í dag

Aðeins 2,8g kolvetni í hverri brauðsneið

Nýja lágkolvetna Lífskornið er þróað fyrir þig sem vilt „þinn dagskammt“ af góðu brauði. Leitaðu eftir Lífskorni lágkolvetna með appelsínugula litnum. Hver pakkning er 145g og 4 sneiðar. Í 100g eru 7,6g af kolvetni eða aðeins 2,8g kolvetni í hverri brauðsneið. Gott fyrir dagskammtinn!

Nýjung í Lífskorni
Aðeins 2,8g kolvetni í hverri brauðsneið!
Lágkolvetnabrauð - gott fyrir dagskammtinn alla daga!

Mikilvægt er að lítið samfélag okkar Íslendinga geti treyst á sjálfstæða innlenda framleiðslu. Myllan er ferskvöruframleiðandi sem skilur að samfélagið þrífst best á fjölbreyttri matarmenningu. Stöðug vöruþróun Myllunnar skilar okkur íslensku úrvali af ferskvörum í besta gæðaflokki. Skoðaðu hvaðan maturinn kemur - leitaðu eftir Myllu-merkinu! Myllan, þaðan sem nýtt kemur.

Veldu íslenskt

Kauptu nýjasta brauðið frá Myllunni í dag
Aðeins 2,8g kolvetni í hverri brauðsneið!
Lífskorn lágkolvetna gott fyrir dagskammtinn alla daga!

Nýtt

Lífskorna fjölskyldan er óðum að stækka, finndu þitt uppáhalds Lífskorn.
Skoðaðu: myllan.is

MYLLAN
Alltaf nýbakað síðan 1959

> nánar á myllan.is

Út fyrir kassann

Sigmundur Ernir Rúnarsson

Skoðanir annarra

Höfundur er sjónvarpsstjóri Hringbrautar, sem rekin er af Torgi, sem jafnframt gefur út Fréttablaðið.

Skoðanir annarra eru mikilvægar. Og raunar gott betur, því nærri stappar að þær séu nauðsynlegar, félagslega og vitsmunalega, ella sæti maður uppi með eigin viðhorf, athugasemdalaus, án þess að þurfa að viðra þau nokkru sinni við aðra manneskju.

Umræðan gerir okkur frjáls. Hún leysir úr læðingi samskipti sem þjálfa okkur í mannlegum samskiptum. Hún færir okkur heim sanninn um að maður er manns gaman. Hún sýnir okkur og sannar að manneskjuleg orðaskipti, allt frá hversdagslegu masi og skrafi að innihaldsríkri samræðu, gerir okkur að umburðarlyndara og lífsglaðara fólki en ella. Og samtalið æfir okkur í eftirtekt og umhugsun, eflir lífsskilning og mannúð.

Altso, ef við hlustum.

Sem er alls ekki sjálfgefið. Og þaðan af síður auðvelt. Sem stafar af því að allur gjammandinn er svo til ósjálfráður og eðlistamur. Manneskjan er alin upp í krafti frammíkalla, einmitt þeim sannindum að það heyrist mest og best í þeim sem talar hæst. Á þann veg hafa menn olnbogað sig í gegnum umræðuna, kynslóðum saman, haft meiri unun af því að hlusta á eigin háreysti en hugsun annarra.

Nærgætnin í samræðunni hefur enda þótt veikleikamerki. Hún eykur áhættuna á að maður komist ekki að. Tapi athyglinni. Fari í minnipokann.

Og þess vegna æfumst við í því að hleypa ekki öðrum að. Leyfa ekki öðrum sjónarmiðum að njóta sín. Af ótta við að skyggja á okkar eigin. Og þar af leiðandi höfum við litið svo á að þögnin sé jafn vandræðaleg og hún er afbrigðileg – og okkur til trafala, minnkunar, hneisu.

En þar er komin fásinnan og fjarstæðan, sjálft kjaftæðið. Þögnin er nefnilega mikilvægasti partur samtalsins. Sjálf hlustunin. Hún er grunnurinn að því sem við segjum.

> AUÐVITAÐ Á MAÐUR AÐ STANDA FAST Á SÍNU, EN ÞÓ EKKI SVO AÐ MAÐUR BRJÓTI Á SÉR BÁÐA LEGGINA.

Tilhugsunin um eina skoðun er hræðileg. Og enn verri er upphafin sannfæringin um eigið ágæti og gott ef ekki heilagleika sinna hugsana, nefnilega sú fullvissa að maður hafi svo kyrfilega rétt fyrir sér að aðrar skoðanir séu óþarfar, örugglega vitlausar og í besta falli óþarfar.

Stjórnmálaumræða er gjarnan með þessum hætti. Hún rær oft á þau grunnmið að ein skoðun sé endanleg. Og strandar einmitt í skerjagarði sjálfsupphafningarinnar. Brotnar loks í spón sinna óvinafagnaða.

Þversögnin er oft og tíðum sú að menn kappkosta að upphefja lýðræðið af álíka krafti og þeir úthúða skoðunum annarra. Þeir lofa tjáningarfrelsið á sama tíma og þeir fyllast óþoli vegna viðhorfa sem henta ekki eigin höfði. Og ofan í kaupið er frjálsri fjölmiðlun hampað með þeim ákafa að ákveðinni útgáfu hennar eigi helst að loka.

Við erum upptekin af eigin skoðunum. Einkum og sér í lagi okkar eigin skoðunum.

En einsleitni er varhugaverð. Einsleitt samfélag er leiðinlegt. Breiddin í lífi þjóðar sýnir miklu betur hvernig henni líður og hver hún er.

Þess vegna er mikilvægt að leyfa fjölbreytileikanum að njóta sín. Og það á við um skoðanir af öllu tagi, svo og lífsstíl, siði og venjur. Hinn kosturinn er að kæfa samfélagið með kyrkingartaki.

Víða og löngum hefur það verið gert með því að hampa einni skoðun umfram aðrar, með sérlegri vandlætingu á öllum hinum sem eru rangar – og drepa á þann veg niður frelsi mannsins til að vera hann sjálfur.

Í aðdraganda að stofnun Bandalags jafnaðarmanna 1983 átti ég orðastað við Vilmund Gylfason, einn mesta pólitíska eldhuga sinnar tíðar, um ástæður þess að hann klauf sig út úr Alþýðuflokknum og kom á fót eigin flokki. Þá var hann sannfærður umbótamaður í íslenskum stjórnmálum, umtalaður og umdeildur, en ég bara fjörungur blaðamaður með skjálfandi blýantinn frammi fyrir skínandi útgeislun þessa skoðanafasta manns. Hann sagði mér með eftirminnilegum tilþrifum áður en viðtalið hófst að „auðvitað á maður að standa fast á sínu, en þó ekki svo að maður brjóti á sér báða leggina."

Ég er enn með böggum hildar yfir að hafa ekki notað þessa visku hans í viðtalið, en það skrifast auðvitað á minn ungæðingshátt. En þeim mun stærri og lærdómsríkari er endurminningin. Ég hef nefnilega túlkað þessi orð Vilmundar heitins sem svo, að hollara sé að hlusta meira á aðra en sjálfan sig, að minnsta kosti ekki minna, hvað þá ekkert.

Í þessu efni er einnig umhugsunarvert samtal mitt við kaupmanninn Bolla Kristinsson í viðtalsþættinum Mannamál á Hringbraut á síðasta ári, þann eitilharða hægrimann sem tjáði mér pólitíska ást sína á Ingibjörgu Sólrúnu Gísladóttur, fyrrverandi borgarstjóra úr Reykjavíkursamstarfi vinstri manna. Hún hefði leitað ráða Bolla vegna reynslu hans af málefnum miðborgarinnar og kvaðst vilja hafa hann ráðgjafa sinn í þeim efnum. Bolli hélt nú ekki, enda væru skoðanir Sollu pólitískt skaðræði og eitur í hans beinum. En konan hefði ekki gefið sig – og þegar Bolli áttaði sig á ástæðunni: Að borgarstjórinn vildi ekki hafa eintóma jámenn í kringum sig, heldur máta skoðanir sínar á einmitt þeim sem væru neimenn hennar – og víkka þannig sjóndeildarhring sinn, bráðnaði jafnvel hægrimaðurinn, með þeim afleiðingum að upphófst áralangt samstarf þessa ósammála fólks.

Enn persónulegri er upplifun mín af Guðrúnu Sigfúsdóttur, einum besta yfirlesara bóka minna og dásömuðum ritstjóra JPV-útgáfu á þeim tíma, sem gaf fyrstu sögu minni þá óvenjulegu umsögn að hún væri einstök, þörf og vel skrifuð, en ég ætti að fresta útgáfu hennar um eitt ár. Og ég man hvað ég varð sár og móðgaður; höfnunin varð lofinu yfirsterkari.

En ári seinna naut ég metsölu og viðbragða sem eiga ekki sinn líka á 40 ára ferli mínum sem rithöfundur.

Skoðanir annarra eru nauðsynlegar. Þær leiða mann oftast meira en löðrunga. Og það er óþarfi að vera svo mjög á móti þeim að maður verði hræddur við þær.

Ég nýt þess að eiga samtal við vini mína í hvaða stjórnmálaflokki sem er – og auðvitað þurfa þeir ekki að vera bundnir á klafa nokkurs flokks, svo fremi að eintalið víki fyrir samtali. Að þeir hafi einfaldlega gaman af því að skiptast á skoðunum, geti um frjálst höfuð strokið, finnist það eðlilegt, vandræðalaust, geti það hávaðalaust. Þá finnst mér ég græða. Þá finnst mér ég geta unað betur við mínar eigin skoðanir, breytt þeim hugsanlega, en gjarnan lagað þær og mótað að því sem ég hef ekki áður heyrt.

Af því að maður getur „staðið fastur á sínu" án þess að örkumlast.

Fyrsti Joe & The Juice Drive-Thru staður heims hefur opnað á **Miklubraut**

JOE *to go*

11. — 15.

janúar eru djúsar og sjeikar á

50% afslætti

Mundu eftir appinu

joeandthejuice.is

100 síðna
útsölublað á husa.is
Gildir einnig í vefverslun

ÚTSÁ

Sértilboð
Gildir á meðan útsölu stendur

AEG
Þvottavél AEG 8 kg, 1400 sn.
Þvottavél með kolalausum mótor. Prosense tæknin vigtar sjálfkrafa þyngd þvottar, velur ákjósanlegan þvottatíma. Styttir þannig bæði tíma, vatn og orku.
1860502
79.990kr
~~89.990kr~~

25%

DOMO
Kaffivél
DOMA, 12 bolla.
1841178
5.990kr
~~8.190kr~~

blómaval
Helgartilboð
Túlípanar
10 stk.
1.990kr
~~2.490kr~~

60%

damixa
Handlaugartæki
Fern, með smellitappa. 8000155
5.995kr
~~14.990kr~~

25%

HiKOKI
HIGH PERFORMANCE POWER TOOLS
Borvél 18V, 2 stk., 1.5Ah
2 stk., 2.5Ah Li-Ion rafhlöður, 13 mm patróna, taska HSC. Þyngd: 1,7 kg. 5247085
37.480kr
~~49.978kr~~

30%

NEO
Vörutrilla
Ber 90 kg, samanfellanleg.
5080151
5.595kr
~~7.995kr~~

9 ltr.
30%

JOTUN
Jotun vegg- og loftamálning
Hentar bæði á loft og veggi. 7119784
7.995kr
~~11.495kr~~

30%

Samlokugrill
750W, grillar 2 samlokur, viðloðunarfrítt, sjálfvirkur hitastillir. Kalt ytra byrði.
1841167
2.759kr
~~3.945kr~~

GROHE
30%
Eldhústæki
Króm, GROHE SilkMove. 7910801
11.125kr
~~15.895kr~~

28%

Electrolux
Ofn EEA4235POX
Ryðfrítt útlit, katalískur sjálfhreinsibúnaður, orkuflokkur A, 72 ltr. 1841248
64.990kr
~~89.990kr~~

33%

BLACK+DECKER
Borvél 12V + 100 fylgihlutir
Rafhlaða 1.5Ah - Lion , 2 stk. Hersla 25Nm. 10 mm patróna. 5245566
14.495kr
~~21.495kr~~

Sjáðu verðið!

Frigor
Frystikista TM300
Frystikista 248 ltr., orkunýting B, ein karfa, stærð: 1020x600x850 mm, þyngd 53 kg. frystigeta 18 kg, 24 klst. 1805487
69.990kr
~~82.485kr~~

40%

Skúringavél Vileda gufu
Hreinsar bletti, óhreinindi og fitu, vatnið hitnar á 15 sek., og hreinsar öll gólfefni, 400 ml., vatnstankur., 2 örtrefja moppur fylgja. Drepur 99,9% af bakteríum af gólfinu. 1841197
14.394kr
~~23.990kr~~

30%

BerlingerHaus
Pönnusett, 3 stk., I-ROSE
Títanhúðaðar pönnur með 3ja laga Non-stick Marble húðun. 20 cm, 24 cm og 28 cm. Laust við PFOA, blý og kadmíum. 2002807
8.222kr
~~11.745kr~~

20%

Electrolux
Ryksuga
Ryksuga fyrir parket. 1805300
17.590kr
~~21.990kr~~

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

LA

41%

NEO

Topplyklasett, 23 stk., 1/2"
90 tanna skrall, toppar 8-32 mm, framlengingar 75-100-150 mm. 5052521

7.995kr
~~13.495kr~~

31%

FERRO

Sturtusett með blöndunartæki
Trinity. 7810200

19.995kr
~~28.855kr~~

25%

Nilfisk
Háþrýstidæla
125 bör, 1.5kW, 460 ltr./klst., 6 m, Patio pallabursti, þvottakústur, röra- og klóak-hreinsir, 8 m slanga. 5254205

29.620kr
~~39.495kr~~

40%

BLACK+DECKER

Juðari+22 fylgihlutir
55W, 22 fylgihlutir, mús. 5245912

6.897kr
~~11.495kr~~

HÚSASMIÐJAN

FYRIR ÞIG

Við **berjum** niður verðið

Allt að **60%** afsláttur

FRÉTTABLAÐIÐ

TÍMAMÓT

9. JANÚAR 2021 LAUGARDAGUR

Ástkær faðir okkar,
tengdafaðir, afi og bróðir,

Helgi S. Kjærnested

Lindarflöt 42, Garðabæ,

lést þriðjudaginn 29. desember.
Útför hans fer fram frá Hallgrímskirkju
föstudaginn 15. janúar kl. 15.
Vegna fjöldatakmarkana verða einungis nánustu
aðstandendur viðstaddir en athöfninni verður streymt á
www.sonik.is/helgi.
Blóm og kransar eru afþakkaðir en þeim sem vilja minnast
hans er bent á minningarkort Ljóssins.

Baldur Már Helgason **Svanhildur Sigurðardóttir**
Margrét Rán Kjærnested **Jan Prikryl**
barnabörn, systkini og aðrir ástvinir.

Kæru ættingjar og vinir.
Hjartans þakkir fyrir auðsýnda
samúð og hlýhug við andlát og útför
ástkærrar móður, tengdamóður,
ömmu og langömmu,

Elsu Þórdísar Óskarsdóttur

Dvalarheimilinu Hlíð.

Sérstakar þakkir fær starfsfólk Einihlíðar
fyrir hlýju og góða umönnun.

Aðstandendur.

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

Margrét Ólafsdóttir

lést á Hjúkrunarheimilinu Sunnuhlíð
fimmtudaginn 24. desember. Útförin
fór fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu.

Ari Ólafsson **Karítas Ólafsdóttir**
Björg Elín Ólafsdóttir Smidt
barnabörn og barnabarnabörn.

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

Guðrún María Tómasdóttir

húsmóðir og skólaritari,
áður til heimilis að Laugalæk 48
í Reykjavík,

lést á hjúkrunarheimilinu Sóltúni,
miðvikudaginn 30. desember. Útförin fer fram frá
Stafholtskirkju í Borgarfirði 16. janúar kl. 13 að viðstaddri
nánustu fjölskyldu og ættingjum.

Tómas Jóhannesson **Pálína Héðinsdóttir**
Helgi Jóhannesson **Gunnlaug Helga Einarsdóttir**
Sigríður Jóhannesdóttir **Skarphéðinn B. Steinarsson**
Guðmundur Þ. Jóhannesson **Laufey Ása Bjarnadóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
Auðbrekku 1, Kópavogi
ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA

Sverrir Einarsson
Símar allan sólarhringinn:
581 3300 & 896 8242
Komum heim til aðstandenda og
ræðum skipulag útfarar ef óskað er
www.utforin.is
ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS SÍÐAN 1996
ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR
www.utfararstofa.is • Símar: 565 5892 & 896 8242

Nærgætni, hlýja og virðing Við andlát ástvinar

ÚTFARARSTOFA ÚTR REYKJAVÍKUR
Álfheimum 35, 104 Reykjavík
Sími 553 5353 og 821 5353
www.usr.is
isleifur@usr.is
Ísleifur Jónsson, Útfararstjóri, Farsími 821 5353
Steinunn Magnúsdóttir, Útfararþjónusta, Farsími 861 3441
Þjónusta allan sólarhringinn

„Mig hefur lengi langað að spila erlendis og hafði sjálf samband við félög hér úti," segir Tinna Rut. MYND/AÐSEND

Byrjaði sex ára í blakinu

Hin tvítuga blakkona Tinna Rut Þórarinsdóttir var valin íþróttamaður ársins 2020 í Fjarðabyggð. Hún spilar í sænsku úrvalsdeildinni þetta tímabil með Lindesberg Volley.

Tinna Rut er Norðfirðingur og uppalin í blaki hjá Þrótti Nes, er líka í íslenska landsliðinu og spilar nú með Lindesberg Volley í sænsku deildinni. Hún var kjörin íþróttamaður ársins 2020 í Fjarðabyggð, frá því segir bæði á vef sveitarfélagsins og Austurfréttar.

Neskaupstaður á að baki langa sögu í blaki og Tinna Rut segir þar jafnan marga iðkendur. „Nánast allir sem alast upp í Neskaupstað prófa að æfa blak," fullyrðir hún og kveðst sjálf hafa byrjað sex ára. „Ég æfði alls konar íþróttir þegar ég var barn, ásamt blakinu var það sund, skíði, frjálsar og fimleikar, en um þrettán ára aldur ákvað ég að einbeita mér að blakinu." Hún hefur heldur betur haldið sig við efnið og sextán ára fór hún í fyrstu utanlandsferð sína með unglingalandsliðinu. „Eftir það hef ég farið í fjórar unglingalandsliðsferðir, með U17 og U19, svo hef ég spilað tvo leiki með A-landsliðinu, árið 2019."

Lindesberg vantaði mannskap

Það var svo í ágúst síðastliðnum sem Tinna Rut hóf að æfa með Lindesberg Volley. Hvað kom til? „Lindesberg vantaði mannskap í sitt lið. Mig hefur lengi langað að spila erlendis og hafði sjálf samband við félög hér úti," útskýrir hún. Spurð hvort Lindesberg Volley sé betra lið í blaki en Þróttur Nes svarar hún: „Sænska deildin er sterkari en sú íslenska, því spilar Lindesberg á hærra plani, en ég er viss um að leikur milli Þróttar Nes og Lindesberg yrði spennandi!" Hún segir ráðningarsamning sinn gilda út tímabilið sem nú er hálfnað. „Ég er búin að spila á móti öllum liðum í sænsku úrvalsdeildinni einu sinni. Eins og er erum við neðstar en stefnum að sjálfsögðu að því að vinna okkur upp um nokkur sæti."

Tók COVID-prófið sjálf

Til að gæta allrar varúðar vegna COVID-19 lét Tinna Rut það ekki eftir sér að koma heim um hátíðirnar. Hún telur sig hafa blessunarlega sloppið við veiruna. „Ég var reyndar veik milli jóla og nýárs, fór í COVID-próf sem ég þurfti að taka sjálf og var í einangrun í fimm daga þar til að ég fékk niðurstöðurnar í bréfpósti!" Hún segir fólk almennt virðast fara eftir fyrirmælum um sóttvarnir en í kring um blakið sé allt frekar kæruleysislegt, miðað við á Íslandi og víðar. Hún býr ein, en segir sér hafa liðið ágætlega um jólin. „Það var auðvitað skrítið að vera ekki heima í Neskaupstað en ég fékk að taka þátt í öðruvísi jólaundirbúningi og jólum með fjölskyldu vinkonu minnar úr liðinu sem var mjög gaman. En svo var ég í einangrun yfir áramótin þannig að þá var ég aðallega í tölvusambandi við fjölskylduna heima." Hún kveðst hafa eignast fullt af nýjum vinum. „Stelpurnar í liðinu eru flestar á svipuðum aldri og ég og við náum mjög vel saman."

Í góðum félagsskap

Um 9.000 manns búa í Lindesberg sem er fallegur bær, að sögn Tinnu Rutar. Innt eftir hvað hún geri þar í frístundum, svarar hún: „Ég er í fjarnámi frá Verkmenntaskóla Austurlands, í einum áfanga, og nýti frístundir í að læra, svo finnst mér gaman að fara í göngutúra, elda og baka, hitti stelpurnar oft og við borðum saman, spilum padel-tennis og gerum alls konar skemmtilegt."

Bærinn er í tveggja tíma akstursfjarlægð frá Stokkhólmi en Tinna Rut kveðst ekki hafa lagt í ferðalag þangað enn, vegna COVID-19. „Ég fer ekkert nema í keppnisferðir, en hér í bænum er mjög gott fólk og góð aðstaða til að æfa. Mig langar að koma aftur til Svíþjóðar og ná að upplifa landið á betri tímum."

gun@frettabladid.is

Ástkær móðir mín, tengdamóðir,
amma og langamma,

Ragna Ágústsdóttir

frá Hofi í Vatnsdal,

lést á Hrafnistu í Hafnarfirði
sunnudaginn 20. desember 2020.
Sérstakar þakkir færum við starfsfólki
á Hrafnistu í Hafnarfirði. Jarðarförin hefur farið fram í
kyrrþey að ósk hinnar látnu.

Steingrímur Páll Björnsson **Elín Sigurðardóttir**
Brynjar Örn Steingrímsson **Lovísa Karítas Magnúsdóttir**
Ragna Gróa Steingrímsdóttir **Jón Viðar Viðarsson**
Eydís Steingrímsdóttir
barnabarnabörn.

Okkar elskulega

Anna Valmundardóttir

frá Akureyri,

f. 09.01.1925,
lést þann 17. desember.
Útför hefur farið fram.

Sigríður Eysteinsdóttir **Ómar Ólafsson**
Ragna I. Eysteinsdóttir **Árni V. Þórsson**
Högni Björn Ómarsson **Ingibjörg Helga Arnardóttir**
Arnar Steinn Ómarsson **Nicole Wiesner**
Anna Lind Traustadóttir **Guðmundur Þ. Vilhjálmsson**
Júlía Helga, María Helga, Aron Ingvi, Sindri Elis,
Daníel Arnar, Sölvi Þór

Sigurður við Hreppslaug í Skorradal, sem ungmennafélagið Íslendingur á. Hann var formaður þess um skeið. MYNDIR/AÐSENDAR

Verkefni sem fólk getur fundið nýbreytnina í

Á Hvanneyri, í hjarta Borgarfjarðar, býr Sigurður Guðmundsson sem er ungmennafélagi fram í fingurgóma og framkvæmdastjóri UMSB. Hann tekur nú að sér ný verkefni fyrir hreyfinguna á sviði fræðslumála og lýðheilsu og hyggst virkja félagana í kringum sig.

Það er heiður að okkar ungmennasamband fái að vera frumkvöðull í að þróa nánara samstarf Ungmennafélags Íslands (UMFÍ) við héruðin í landinu og grasrótina en hingað til hefur verið. Mér finnst það spennandi. Fleiri koma svo á eftir," segir Sigurður Guðmundsson. Hann hefur tekið að sér, fyrir hönd Ungmennasambands Borgarfjarðar (UMSB), að sinna sérstökum verkefnum fyrir UMFÍ, á sviði fræðslumála og lýðheilsu.

Sigurður er starfsmaður UMSB og kveðst halda því áfram og virkja félagana þar. „Þegar þarf að prófa einhverjar nýjungar þá mun það bitna á íbúum þessa sveitarfélags, þeir verða tilraunadýr," segir hann glaðlega og kveðst sjá mörg tækifæri í þeim efnum.

Lýðheilsa og hreyfing er meðal þess sem Sigurður segir alltaf þörf að minna á og efla. „Margir hafa einangrast síðustu mánuði út af COVID-ástandinu. Við munum reyna að búa til verkefni sem fólk getur fundið nýbreytni í og nýtt sér, annaðhvort eitt og sér eða fleira saman. Það þurfa allir hreyfingu við sitt hæfi, næstum sama hvað hún heitir."

Fimmvörðuháls genginn ásamt konunni, Aldísi Örnu, og Erni Daða, elsta syninum.

Með sveinspróf í húsasmíði

Sigurður er fjögurra barna fjölskyldufaðir og hefur um árabil verið virkur í starfi ungmennahreyfingar og æskulýðsmála. Hann er með B.Sc.-gráðu í íþrótta-, kennslu- og lýðheilsufræðum frá HR, hefur einnig menntað sig í leiðtoga- og frumkvöðlafræðum og almennum íþróttum, auk þess að hafa sveinspróf í húsasmíði. Hann hefur komið að skipulagningu Reykjavíkurmaraþons á vegum Íþróttabandalags Reykjavíkur og verið verkefnastjóri Landsmóts UMFÍ 50+ svo nokkuð sé nefnt.

Sálræn og félagsleg færni

Fleira hyggst Sigurður töfra upp úr hatti sínum nú en heilsueflingu í formi hreyfingar. Hann segir eins víst að hann byrji á að dusta rykið af átaki sem þegar er búið að móta og nefnist Sýnum karakter. „Hugmyndafræði þess byggir á að hægt sé að þjálfa sálræna og félagslega færni eins og þá líkamlegu," lýsir hann. Kveðst líka hafa hug á að þróa áfram sjálfsstyrkingarverkefni sem nefnist Sýndu hvað í þér býr, það snýst um að þora að tjá sig.

„Vandamálið á fundum er oft hversu fáir taka til máls, þar til að kaffispjallinu kemur, þá kemur fólk oft með góða punkta sem hefðu betur komið fram fyrr," segir hann og bætir við: „Nú gæti verið þörf á að sníða það námskeið að nýjum háttum og samskiptum á þessum veirutímum." **gun@frettabladid.is**

Elskulegur faðir, tengdafaðir, bróðir, mágur og frændi,

Sigurgeir Bjarni Guðmannsson

fyrrv. frkvstj. Íþróttabandalags Reykjavíkur,

lést á Vífilsstöðum 30. desember sl. Jarðarförin fer fram í kyrrþey. Blóm og kransar afþakkaðir, en þeim sem vildu minnast hans er bent á Samtök sykursjúkra.

Rannveig Sigurgeirsdóttir **Sverrir Jónsson**
Elín Guðmannsdóttir
Bára Guðmannsdóttir
Alda Guðmannsdóttir
Anna S. Guðmundsdóttir
Guðmann Sigurgeir, Bára og Bára Vilborg systkinabörn og aðrir aðstandendur.

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Gunnar Oddsson

rafvirkjameistari, Suðurlandsbraut 68B, Reykjavík,

lést þann 6. janúar 2021 á líknardeild Landspítala í Kópavogi. Útförin fer fram frá Grafarvogskirkju miðvikudaginn 13. janúar nk. kl. 15.00. Vegna fjöldatakmarkana verða aðeins nánustu aðstandendur viðstaddir. Athöfninni verður streymt á slóðinni: Youtube grafarvogskirkja.grafarvogi Blóm og kransar afþakkaðir. Þeim sem vilja minnast hans er bent á líknarstofnanir. Sérstakar þakkir fær starfsfólk líknardeildar.

Sif Gunnarsdóttir **William A. Burhans jr.**
Oddur Gunnarsson **Guðný Kristín Erlingsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

Ástkær frænka okkar,

Helga Ragnheiður Þorvaldsdóttir

Víðigrund 6, Sauðárkróki,

lést á Heilbrigðisstofnun Norðurlands á Sauðárkróki föstudaginn 1. janúar síðastliðinn. Útför fer fram frá Sauðárkrókskirkju mánudaginn 11. janúar kl. 14. Í ljósi aðstæðna munu einungis nánustu aðstandendur verða viðstaddir athöfnina. Athöfninni verður streymt á vefslóðinni: youtube.com/watch?v=wjJURtJZzuU&feature=youtu.be

Fjölskylda hinnar látnu.

Elsku eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Anna Guðlaug Þorsteinsdóttir

frá Reykholti, Fáskrúðsfirði, til heimilis að Frostafold 14, Reykjavík,

lést í faðmi fjölskyldunnar að heimili sínu fimmtudaginn 31. desember. Útförin fer fram frá Grafarvogskirkju miðvikudaginn 13. janúar kl. 13.00. Vegna fjöldatakmarkana verða aðeins nánustu aðstandendur viðstaddir. Athöfninni verður streymt á slóðinni: utfor-anna.is

Ólafur Kristinsson

Kristinn Ólafsson **Cecilie B. Björgvinsdóttir**
Þorsteinn Ólafsson **Lise M. Kaspersen**
Aðalbjörg Íris Ólafsdóttir **Eiríkur Ingvarsson**
Brynjar Ólafsson **Melanie Davíðsdóttir**
Örvar Omrí Ólafsson **Kolbrún Kjartansdóttir**

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma, langamma og langalangamma,

Kristín Guðmundsdóttir

síðast til heimilis að Sólheimum 23 í Reykjavík,

lést á Hrafnistu að kvöldi jóladags. Útförin fer fram frá Lágafellskirkju föstudaginn 15. janúar kl. 13.00. Vegna fjöldatakmarkana verður einungis nánasta fjölskylda viðstödd útförina, en henni verður streymt á youtu.be/aD-mBbe6bnA

Guðmundur Þ. Halldórsson **Helga Herbertsdóttir**
Guðrún Halldórsdóttir **Smári Einarsson**
Gróa Halldórsdóttir
Ragnheiður Halldórsdóttir **Haraldur E. Jónsson**
Ómar Halldórsson
og fjölskyldur.

Faðir minn, sonur, bróðir og mágur,

Kristinn Ólafur Kristinsson

líffræðingur, Fellabrekku 19, Grundarfirði,

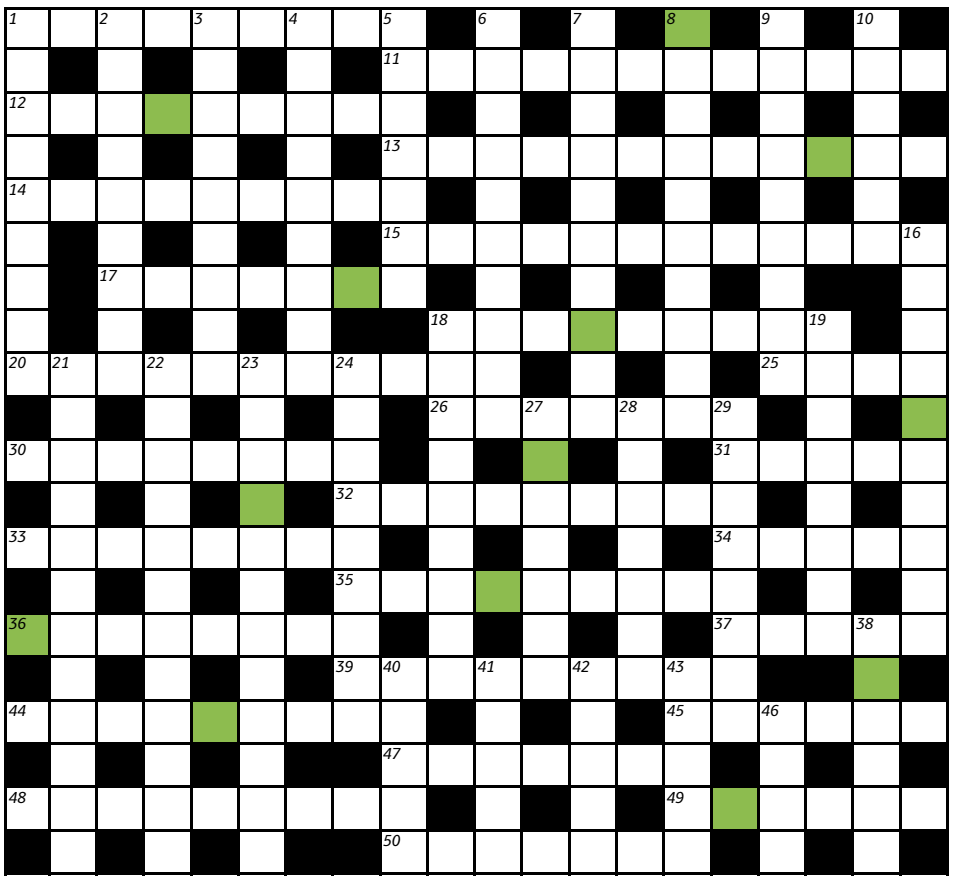
varð bráðkvaddur að morgni miðvikudagsins 30. desember. Útförin fer fram mánudaginn 11. janúar kl. 13 frá Fossvogskirkju. Vegna samkomutakmarkana verða aðeins nánasta fjölskylda og vinir viðstödd útförina. Hægt verður að fylgjast með streymi af athöfninni á YouTube á slóðinni utfor-kristins-olafs.is

Skúli Jón

Árdís Sveinsdóttir **Kjartan Gunnarsson**
Sigrún Kristinsdóttir **Bjarki Sveinbjörnsson**
Valdís Kjartansdóttir **Bragi Karlsson**
Gunnhildur Kjartansdóttir **Ólafur Erlendsson**

Til að birta andláts-, útfarar- eða þakkartilkynningar í Fréttablaðinu þarf að senda tölvupóst á **timamot@frettabladid.is** eða hringja í síma 550 5055 .

KROSSGÁTA & ÞRAUTIR

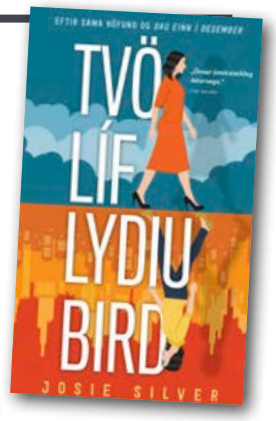


Lausnarorð jólagátunnar:

SEYÐISFJÖRÐUR

P	R	E	S	T	A	B	R	Á		V		S		F		S		A	
O		K		O		E		H	E	I	T	T	E	L	S	K	A	Đ	A
L	Í	K	B	L	E	I	K	A		L		O		I		Ú		G	
L		A		L		N		N	Á	L	A	R	S	P	O	R		A	
R	Æ	S	I	F	L	A	U	G		I		K		P		I	Đ	N	A
Ó		O		L		M		A	N	D	V	A	R	A		N		G	
L	Ö	G	B	O	Đ	I	N	N		Ý		N		R	A	N	G	A	R
E		U		K		K		D	Y	R	A	A	T	I	Đ		J		A
G		N	Á	K	A	L	D	I	R		L		Á		S	K	Ö	T	U
U		U		U		U			K	E	I	M	L	Í	K		F		Đ
R	Ú	M	F	R	Y	M	I		I		F		M		O		U		Á
	T		L		F		L	O	S	T	U	G	A		T		L		L
E	I	L	Í	T	I	L	L		E		G		R	A	U	N	L	Í	F
	L		S		R		S	Í	F	E	L	L	A		M		A		U
D	Á	N	A	R	B	Ó	K		N			É		T		K	R	E	M
	T		T		Ó		U	T	A	N	Á	T	T	A		I		G	
H	I	T	A	S	K	Y	N			Æ		T		U	M	S	Ö	G	U
	N		N		A		N	Æ	R	S	T	Ö	N	G		T		B	
I	N	N	G	A	R	Đ	A			T		L		I	L	L	F	Ú	S
	I		A		A		R	A	F	A	L	I	N	N		A		S	

LAUSNARORÐ Ef bókstöfunum í lituðu reitunum er raðað rétt saman birtist ný regla í heimi verslunar og þjónustu. Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 7. janúar næstkomandi á krossgata@frettabladid.is merkt „2. janúar“.



FORLAGIÐ

VEGLEG VERÐLAUN

Vikulega er dregið úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafinn í þetta skipti eintak af bókinni **Tvö líf Lydiu Bird** eftir **Josie Silver,** frá Forlaginu. Vinningshafi síðustu viku var **Freygarður Þorsteinsson, Reykjavík.**

Á Facebook-síðunni **Krossgátan** er að finna ábendingar, tilkynningar og leiðréttingar ef þörf krefur.

1 Konungsríki hreyfa aðeins við þeim sem skerða hár við höfuðleður (9)
11 Þreyttir á eilífu stroki um neyðarútganga (12)
12 Verður alltaf reið þegar svalur gaur reynist svona bitur (9)
13 Hópar vígamanna hernema róstug héruð (12)
14 Fjöldahlaup um sérstakan flugvöll (9)
15 Greyleg hún verður af gredd-unni/og gagntekin alveg af heiftinni (12)
17 Þefa uppi botn á bófann (7)
18 Gerður G og Stefanía fara með hátíðarromsur (9)
20 Urðum af bónus úr hornum og gærum (11)
25 Að muna Armstrong og Waits, en ekki hvor er hvor? (4)
26 Svona staflar setja magnesíum og fleiri steinefni úr skorðum (7)
30 Eins gleymum við aldrei bjórum er við ræðumst við (8)
31 Sumir ruglast á Surti og Suttungi (5)
32 Hafsteinn Hafliða amast við orðinu illgresi og mælir frekar með gremjugróanda eða álíka (9)
33 Það vantar ekki óhófið í arfann (8)
34 Auðmaður meðal auðmanna (5)
35 Vef meidda viðeigandi voðum (9)
36 Vaskur maður vill að ég brýni brynju (8)
37 Ljótt er að lasta salat duglegs drengs (5)
39 Í augnablikinu horfi ég á kaplalest þræða 1 – 10 (9)
44 Sperrt eik fyrir kengruglaðan klerk (9)
45 Náum beinum með beinum (6)
47 Hví sættir fólk sig við reglur og söngva óþekktra höfunda? (7)
48 Grautfúll og viðkvæmur kóngur (9)
49 Það er eðli útgefenda að tryggja nægar birgðir (6)
50 Myndum þetta tímabil á upphafspunkti Ölfusár (7)

LÓÐRÉTT
1 Fjörug fleyta sér fenja á milli (9)
2 Þau ljá mér gjarnan himin sinn, en á því eru þó hömlur (9)
3 Vel má læra án lærdómssetra, eins og kófið hefur kennt okkur (9)
4 Af dauðanum í hælinu (9)
5 Frá er þraut þá leyst er og ákveðin kona líka (7)
6 Sá ég skæða botna skína/skini stjörnu í (10)
7 Setja sig inn í hugsun tækisins og finna svar að lokum (10)
8 Mýri tapar fyrir grasey sem fær fyrstu verðlaun, því þar vex þessi puntur (10)
9 Einiberjarunnur er hið eina sanna tré (9)
10 Er með réttu sortina fyrir séðan mann (6)
16 Leita sullaveiki í galla (10)
18 Pressa plöntu A og nota í áburð (9)
19 Hér er vísað í glæpi grimmra risahæringa (8)
21 Skráir inn töku á innihaldi án inntöku á merkingu (12)
22 Gluggi lokaður út af leiftri í rauðabítið (12)
23 Leyni slælegum afköstum endaþarms er ég afhjúpa brotin (12)
24 Sálarfriður frúarinnar veltur alfarið á gæðum sögunnar (9)
27 Svona loðfíll er minnst 5.000 ára og verðið er eftir því (7)
28 Rauð ber og ljómandi létt að sneiða (7)
29 Ég vil að þú miðir mat minn við vegalengdina sem ég hljóp og ekkert rugl (8)
38 Hún gaular alltaf eitthvað þegar hún baðar sig (6)
40 Langar mikið heim til Íslands þrátt fyrir drauma um framandi lönd (5)
41 Ég – nei, við kveinum undan öllum þessum sjálfum (5)
42 Eftir púl kemur hvíld – og kannski smá kelerí (5)
43 Sögur af langfeðgum og hófleysi þeirra (5)
46 Taka sér pásu til að horfa á einhverja lönguvitleysu í imbanum (4)

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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.

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

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

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

Skák Gunnar Björnsson

Hvítur á leik

Vladimirov átti leik gegn Haritmov í Sovétríkjunum sálugu árið 1977.

1. Df6+! Rxf6 2. Bc5+! Bxc5 3. gxf6+ (eða 3. exf6+). **3...Kf8 4. Hh8# 1-0.** Barna- og æskulýðsstarf hefur byrjað með miklum krafti eftir áramót og eru æfingar félaganna afar vel sóttar. Ítarlegar upplýsingar um barna- og unglingastarf félaganna má finna á skak.is.

www.skak.is: Nýjustu skákfréttir

Bridge Ísak Örn Sigurðsson

ERFIÐ ALSLEMMA

Ranghermt var í þessum þætti, í síðustu viku, að Bridgesamband Íslands ætlaði að reyna að halda Bridgehátíð í Hörpu næsta marsmánuð. Hið rétta er að BSÍ ætlar að reyna það í maí, ef að aðstæður leyfa. Jólamót Bridgefélags Reykjavíkur var aðeins fámennara en jólamót BH, sem var 64 pör. Alls tóku 42 pör þátt í jólamóti BR, 30. desember (á tölvuforritinu Realbridge) og náðu Hrannar Erlingsson og Sverrir Kristinsson að vinna næsta öruggan sigur með 63,30% skori (annað sætið var með 56,82% skor, sem kom í hlut Snorra Karlssonar og Júlíusar Sigurjónssonar). Næstu sæti komu þétt á eftir. Strax í öðru spili mótsins kom áhugavert spil fyrir. Í norður-suður var ágæt alslemma í spaða. Hún er mjög góð því margir möguleikar eru á þrettánda slagnum. Trompin geta legið 2-2, hjartað 3-3, laufadrottning kemur, lengdin í spaða með lengdinni í hjarta og þvingunarmöguleikar. Trompin mega samt, auðvitað ekki, liggja 4-0. Austur var gjafari og NS á hættu.

Norður
♠ 974
♥ D76
♦ 1076
♣ ÁKG6

Vestur
♠ G
♥ G93
♦ D863
♣ D8432

Austur
♠ 1062
♥ 1085
♦ KG952
♣ 105

Suður
♠ ÁKD853
♥ ÁK42
♦ Á
♣ 97

Hönd suðurs er sterk og sennilega verð alkröfuopnunar. Spilið var spilað á 21 borði. Alslemman reyndist mjög erfið í sögnum. Alls voru sjö pör þar sem aðeins spiluðu spaðageim á NS-hendurnar. Átta borð spiluðu 6 ♠ (23-17 skor) en aðeins tvö pör spiluðu 7 ♠. Eitt par (Hlynur Garðarsson-Jón Ingþórsson) fengu toppinn í NS og spiluðu sjö grönd. Toppinn í AV fengu Birgir Ólafsson og Guðni Ingvarsson sem spiluðu 3 ♦ doblaða, þrjá niður (500). Sigurvegarar mótsins, Hrannar og Sverrir, voru í vörn gegn 6 ♠. Myndir þú ná alslemmu í sögnum, lesandi góður, með þínu sagnkerfi?

STJÓRNANDINN

Upplýsandi og fróðleg þáttaröð um konur, fyrirmyndir og fjölbreytileikann í íslensku atvinnulífi í umsjá Huldu Bjarnadóttur.

Þriðjudaga kl. 21:30, bara á Hringbraut.

Íslandsbanki

FKA
FÉLAG KVENNA Í ATVINNULÍFINU

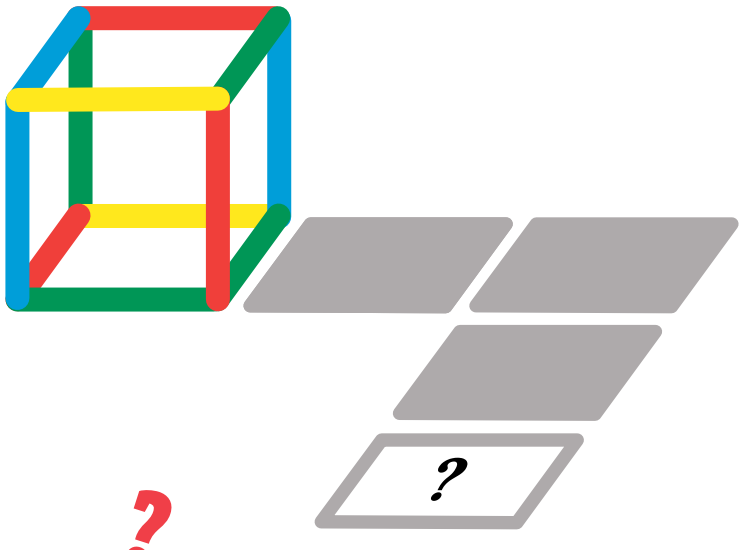
HRINGBRAUT

KRAKKAR

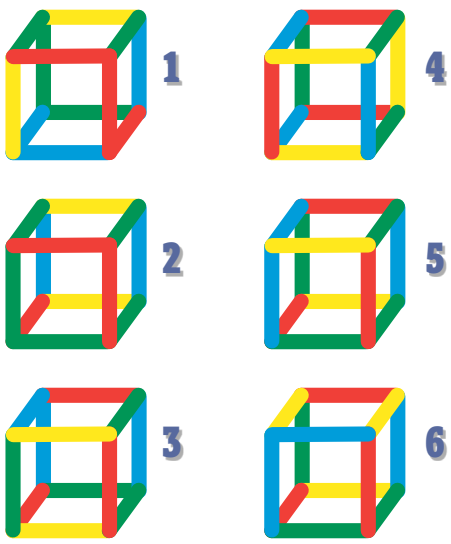
Konráð og félagar á ferð og flugi

436

„Veltandi ferhyrningur?“ sagði Kata undrandi. „Hvað dettur fólki nú í hug næst, hoppandi þríhyrningar?“ Lísaloppa las leiðbeiningarnar. „Spurt er; hvernig munu litirnir á ferhyrningnum snúa þegar búið er að velta honum fjórum sinnum eins og á myndinni. Tvisvar til hliðar og svo tvisvar fram.“ Kata horfði á ferhyrninginn nokkra stund. „Jæja, við fáum þó að minnsta kosti sex númeraða möguleika að velja úr.“ „Já,“ sagði Lísaloppa. „Hann mun líta út eins og einhver af tölusettu ferhyrningunum sex.“ Kata glotti. „Ég held ég sé búin að fatta það.“ „Skrifaðu það þá á blað,“ sagði Lísaloppa. „Gerum það báðar og sjáum svo hvor okkar hefur rétt fyrir sér.“ „Til er ég,“ sagði Kata borginmannlega. „Þetta er ekkert mál, réttu mér blað og blýant, ég mala þig í þessari þraut,“ bætti hún við sigurviss.



Sérð þú hvernig teningurinn mun snúa þegar búið er að velta honum fjórum sinnum?



Úlfi Má fannst gaman að opna jólapakkana. MYND/AUÐUNN NÍELSSON

Held að heimurinn sé risastór

Hann heitir Úlfur Már Jónsson og er sex ára nemandi í fyrsta bekk í Oddeyrarskóla á Akureyri. Þar finnst honum skemmtilegast í frístund og að perla.

En hvað var best við jólin, Úlfur Már? Það var gaman að opna pakkana ... og man ekki meira.

Fékkst þú eitthvað í jólagjöf sem þú getur sagt mér frá? Já, ég fékk Batmanbíl, ég fékk Jóker og Batman. Ég fékk Ninjago Lego, Ninjagodreka. Ég fékk líka buxur, gráa peysu og sokka.

Áttu þér uppáhaldsbók? Já, bók sem heitir Ótrúleg saga um risastóra peru. Það er svo gaman þegar það er að vaxa eitthvað svona stórt og þannig.

Hvernig finnst þér mest gaman að leika? Mér finnst mest gaman að kubba Lego.

Átt þú systkini eða einhvern sem þú leikur við heima? Atla. Hann er þriggja ára bróðir minn. Það er skemmtilegast að kubba með honum.

Ertu prakkari?! Nei, ég er ekki prakkari. Ég vil ekki vera óþekkur og eitthvað.

Er einhver sleðabrekka sem þú getur rennt þér í þegar snjór er? Já, hjá bókasafninu og Greifavellinum. Það er mjög gaman, mér finnst skemmtilegast að renna með mömmu.

Hefur þú prófað að fara á skíði? Já, í Skautahöllinni ...

En hefurðu farið á sjó? Ég fór í Danmörku á sjó. Líka að skoða hvali, ég sá fullt af hvölum.

Jahá. Hvað langar þig svo að verða þegar þú verður stór? Búðarmaður. Mig langar mest að selja kjúkling og eitthvað. Ekki lifandi kjúklinga ... til að borða.

Hver er uppáhaldsmaturinn þinn? Kjúklingur og pasta.

Auðvitað. En hvað er það skrítnasta sem þú hefur lent í? Skrítnasta er þegar ég sá skrítinn hval sem var með hvít augu. Hann var svartur, með hvítt undir.

En fyndnasta? Það var þegar Atli var að segja fullt af skemmtilegum bröndurum. Eins og þegar hann segir „Einu sinni voru prumpukúkar og þeir brössuðu á bóggara.“ Það var fyndið.

Sammála! Ein lauflétt í lokin: Hvað heldurðu að heimurinn sé stór? Risastór. Ég held það. Hann varð til út af jarðskjálfta.

Lausn á gátunni

Hann mun snúa eins og sá sem er númer fimm

Hin tilkomumiklu norðurljós

Nú að loknum þrettándanum fer jólaljósum fækkandi en þegar heiðskírt er á kvöldin þá taka önnur tilkomumikil ljós við hér á norðurslóðum. Það eru norðurljósin. Best er að njóta þeirra utan þéttbýlis og rafljósa.

Sævar Helgi Bragason veit flest um fyrirbæri himingeimsins. Í bókinni Stjörnuskoðun - fyrir alla fjölskylduna sem kom út hjá JPV 2016 stendur þetta meðal annars:

Flestir Íslendingar hafa séð norðurljósin dansa um himinhvolfið. Stundum eru þau litrík og kvik en þau geta líka verið ljósleit og kyrrlát. Lengst af höfðu menn ekki hugmynd um hvernig norðurljósin verða til. Í Finnlandi sá fólk fyrir sér ref sem feykti lausamjöll um himininn með skotti sínu og kölluðu ljósin refaelda. Í Noregi trúðu sjómenn að norðurljósin hjálpuðu þeim að sjá fiska betur, sér í lagi síld. Þess vegna kölluðu þeir þau líka síldarljós.

Norðurljós eiga rætur að rekja til sólarinnar. Hún sendir stöðugt frá sér straum rafhlaðinna agna sem kallast sólvindur. Vindhraðinn er frá um 300 km á sekúndu upp í 3.000 km í öflugustu hviðunum.

Hér braga norðurljósin í nágrenni Reykjavíkur. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

» Í FINNLANDI SÁ FÓLK FYRIR SÉR REF SEM FEYKTI LAUSAMJÖLL UM HIMININN MEÐ SKOTTI SÍNU OG KÖLLUÐU LJÓSIN REFAELDA.

Sólvindurinn er því alla jafna tvo til þrjá daga að fjúka milli sólar og jarðar. Þá leitar hann eftir segulsviði jarðarinnar á pólsvæðunum. Þegar hann rekst á súrefni og nitur (köfnunarefni) í um og yfir 100 km hæð yfir jörðinni, örvast efnin og gefa frá sér ljós: norðurljós! Á suðurhvelinu verða til suðurljós.

GRUNNUR AÐ GÓÐRI HEILSU

Vissir þú að um 80% af ónæmiskerfinu eru í meltingarveginum?
Kefir er mjólkurdrykkur, auðugur af lifandi góðgerlum sem fjölmargar rannsóknir hafa sýnt að bæta meltinguna og viðhalda heilbrigðri þarmaflóru. Kefir er auk þess sérstaklega ríkur af próteini, kalki og fjölmörgum nauðsynlegum vítamínum eins og B12. Þú færð Kefir í fimm ljúffengum bragðtegundum.

Kefir - komdu heilsunni í jafnvægi

MJÓLKA

mjolka.is

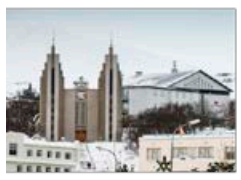
Fylgdu okkur á YouTube

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
-6 °C | 4 ↙	-7 °C | 5 ↗	-6 °C | 11 ↘
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl**	**Hveravellir**
-5 °C | 15 ↘	-7 °C | 17 ↘	-12 °C | 8 ↘

Norðvestan 20-30 m/s á austurhelmingi landsins með morgninum, auk þess snjókoma í norðausturfjórðungnum. Norðlæg eða breytileg átt 3-10 um landið vestanvert, skýjað með köflum og stöku él. Frost 3 til 12 stig. Dregur úr vindi síðdegis. Norðvestan 15-23 austanlands í kvöld, en mun hægari vindur í öðrum landshlutum. Él á stöku stað og talsvert frost.

	Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
Reykjavík	-8 °C | 2 ↖	-3 °C | 6 ←	1 °C | 10 ←	5 °C | 11 ←	2 °C | 7 ↖
Ísafjörður	-11 °C | 2 ↗	-6 °C | 4 ↖	-4 °C | 2 ↑	-1 °C | 4 ↖	-3 °C | 4 ↑
Akureyri 	-8 °C | 8 ↘	-5 °C | 2 ↑	-7 °C | 2 ↑	-3 °C | 2 ↑	2 °C | 3 ↑
Egilsstaðir	-9 °C | 4 ↗	-4 °C | 3 ↑	-3 °C | 2 ↑	1 °C | 5 ↖	3 °C | 5 ↑
Kirkjubæjarklaustur	-8 °C | 7 ↓	-6 °C | 3 ↘	0 °C | 8 ↙	3 °C | 12 ←	-2 °C | 1 ↘
Hveravellir	-17 °C | 5 ↘	-12 °C | 3 ↘	-9 °C | 8 ↗	-3 °C | 9 ↑	-3 °C | 5 ↑

Áramótahappdrætti Sjálfsbjargar

Dregið var þann 31. desember 2020

Vinningar og vinningsnúmer

1. Kia X ceed Phvev Urban
11854

2.-3. Rafhjól frá Erlingsen að verðmæti kr. 265.000.-
14042
19424

4.-13. Vöruúttekt hjá Samsungsetrinu, hver að verðmæti kr. 300.000.-

672	13403	15737	21675	24066
29757	31835	31986	33724	37857

14.-33. Vöruúttekt hjá 66 Norður , hver að verðmæti kr. 300.000.-

305	2329	3608	5030	5935
8792	11633	16070	17555	20107
22379	23642	27570	30140	30577
33393	33717	37015	39214	39916

34.-80. Vöruúttekt hjá 66 Norður , hver að verðmæti kr. 150.000.-

1316	1504	1806	2797	4166
5410	5724	7866	8605	8701
10024	10340	11092	12246	13743
15338	19126	19284	19904	20104
21753	22127	24602	26345	26876
27040	27100	29415	30526	30847
31150	31359	31443	31458	32063
32449	32864	34389	34519	35741
36721	36843	37155	37483	37852
39036	39808			

Birt án ábyrgðar.
Handhafar vinningsmiða eru vinsamlega beðnir um að hafa samband við skrifstofu samtakanna í síma 5 500 360 eða á tölvupóstfangið info@sjalfsbjorg.is
Byrjað verður að greiða út vinninga þann **15. janúar 2020.**
Vinningaskrá er einnig birt á vefsíðu samtakanna, www.sjalfsbjorg.is.

Sjálfsbjörg landssamband hreyfihamlaðra þakkar landsmönnum veittan stuðning.

SKRÁÐU ÞIG Á PÓSTLISTANN

Fáðu blað dagsins sent rafrænt

FRÉTTABLAÐIÐ

Pondus

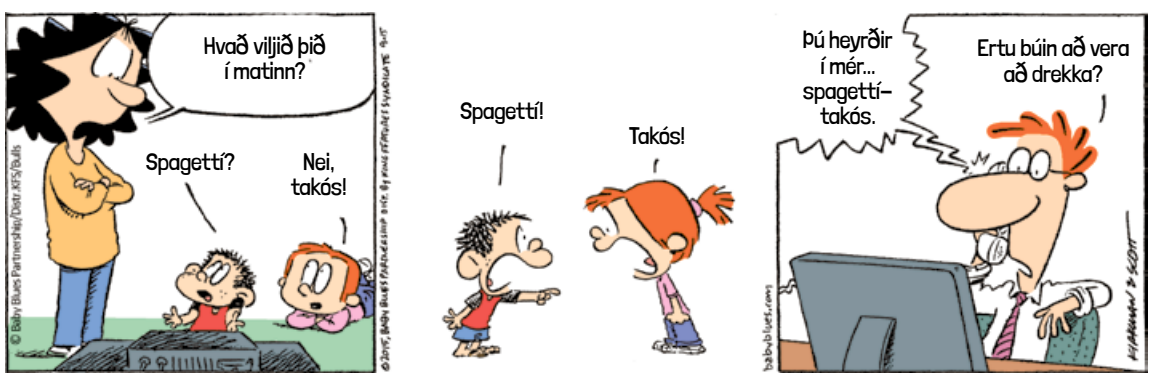
Eftir Frode Øverli

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

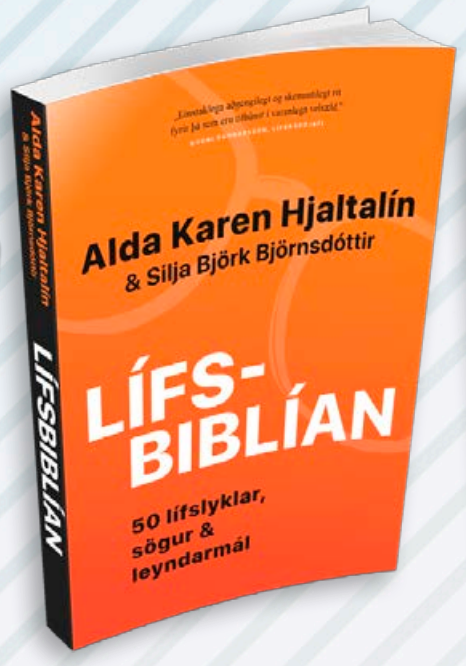
Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

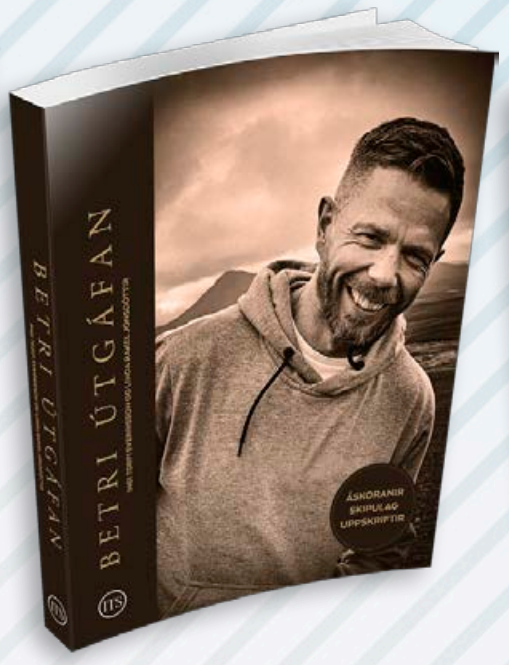


NÝTT ÁR MEÐ NÝRRI BÓK!

Borðum betur
TILBOÐSVERÐ: 4.999.-
Verð áður: 5.999.-

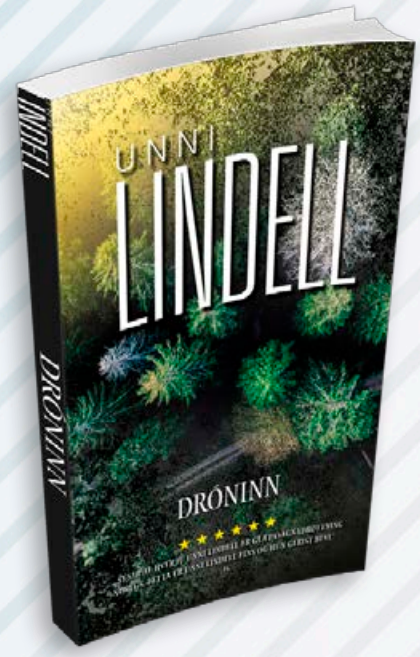


Lífsbiblían
TILBOÐSVERÐ: 3.499.-
Verð áður: 4.299.-

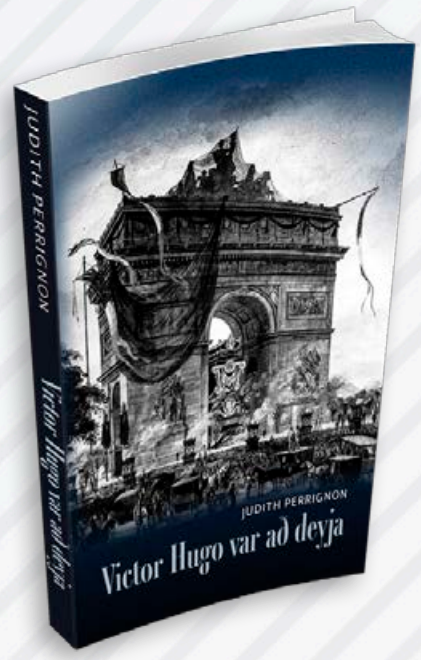


Betri útgáfan
TILBOÐSVERÐ: 4.699.-
Verð áður: 5.699.-

Yfir höfin
TILBOÐSVERÐ: 2.999.-
Verð áður: 3.499.-



Dróninn
TILBOÐSVERÐ: 3.299.-
Verð áður: 3.999.-



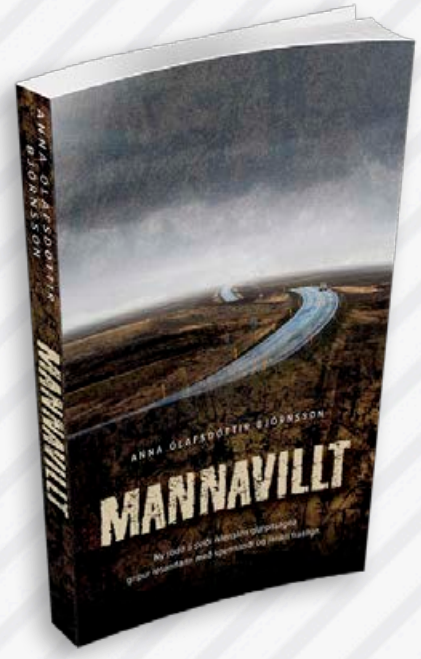
Victor Hugo var að deyja
TILBOÐSVERÐ: 3.299.-
Verð áður: 3.999.-

Hvað er svona merkilegt við það að vera biskupsfrú? (2 bindi saman)
TILBOÐSVERÐ: 5.999.-
Verð áður: 7.499.-

Hundagerðið
TILBOÐSVERÐ: 3.299.-
Verð áður: 3.999.-

Líkami okkar, þeirra vígvöllur
TILBOÐSVERÐ: 3.699.-
Verð áður: 4.499.-

Banvæn mistök í íslenska heilbrigðiskerfinu
TILBOÐSVERÐ: 4.599.-
Verð áður: 5.499.-



Mannavillt
TILBOÐSVERÐ: 3.699.-
Verð áður: 4.499.-

Brúðarkjóllinn
TILBOÐSVERÐ: 3.299.-
Verð áður: 3.999.-

Framúrskarandi fyrirtæki 2016 2020

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. Tilboðsverð gilda til og með 11. janúar. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

Finnst gaman að tefla saman ólíkum verkum

Aðalheiður Valgeirsdóttir sýnir olíumálverk í SÍM-húsinu. Í verkunum vinnur hún með yfirborð og undirlög og það hvernig þau sameinast. Vinnustofa hennar er í Biskupstungum og þar gerir hún öll sín verk.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is

Sýning á nýjum málverkum Aðalheiðar Valgeirsdóttur stendur yfir í sal Sambands íslenskra myndlistarmanna í SÍM-húsinu í Hafnarstræti. Sýningin ber yfirskriftina Nærmyndir og stendur til 22. janúar. SÍM-salurinn er opinn frá 10-16 alla virka daga.

Aðalheiður er myndlistarmaður og sjálfstætt starfandi listfræðingur.

Hún hefur haldið fjölda einkasýninga, meðal annars í Gerðarsafni, Ásmundarsal og Hallgrímskirkju og tekið þátt í samsýningum hér á landi og erlendis.

Verkin á sýningunni eru olíumálverk sem öll eru unnin á síðasta ári.

„Þar á meðal er myndröð, þar sem ég hengi saman á vegg ólíkar myndir, sem eru þó allar í sömu stærð. Mér finnst gaman að tefla saman ólíkum verkum og ólíkum litum," segir Aðalheiður. „Ég kalla sýninguna Nærmyndir af tveimur ástæðum. Ég er með vinnustofu austur í sveit, í Biskupstungum, og nærumhverfi mitt þar, áin, veðrið og gróðurinn, er alltaf innblástur að verkum mínum. Í verkunum á þessari sýningu er ég að fara nær viðfangsefnunum og get þess vegna leyft mér að hafa verkin nokkuð mikið abstrakt en um leið mjög lífleg.

Ég er að vinna með yfirborð og undirlög og það hvernig þau sameinast. Með því að hafa myndirnar ólíkar er ég að undirstrika hvað allt er ólíkt í kringum okkur þótt það sé á sama stað. Gróðurinn og og hugsunin um fegurðina er alltaf undirliggjandi hjá mér.

Aðalheiður málar verk sín í Biskupstungum. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

> MEÐ ÞVÍ AÐ HAFA MYNDIRNAR ÓLÍKAR ER ÉG AÐ UNDIRSTRIKA HVAÐ ALLT ER ÓLÍKT Í KRINGUM OKKUR ÞÓTT ÞAÐ SÉ Á SAMA STAÐ.

Ég túlka forgengileika og endurtekningu með aðferðum málverksins, ber lit á, ýmist þunnt eða þykkt, síðan er hann skafinn burt og ég mála yfir, krafsa í eða teikna í endurtekinni hrynjandi oft í mörgum lögum. Litirnir eru afgerandi, þetta eru litirnir sem birtast manni í náttúrunni á mismunandi tímum."

Aðalheiður segir síðasta ár hafa verið að mörgu leyti ágætt. „Það var minna um áreiti og ég var ekki að mæta hér og þar. Ég gat því einbeitt mér að því að vinna verk mín í sveitinni."

Borgarleikhúsið auglýsir eftir samstarfsverkefnum leikárið 2021-2022

Á hverju leikári býður Borgarleikhúsið a.m.k. tvo sjálfstæða leikhópa velkomna til samstarfs. Verkefni sjálfstæðu leikhópanna eru valin af leikhússtjóra og verkefnavalsnefnd leikhússins og kynnt hússtjórn Borgarleikhúss og stjórn Sjálfstæðu leikhúsanna (SL) í kjölfarið.

Samkvæmt samkomulagi Leikfélags Reykjavíkur og Reykjavíkurborgar skal Leikfélag Reykjavíkur tryggja hið minnsta tveimur leikflokkum afnot af húsnæði í Borgarleikhúsinu til æfinga og sýninga eins verkefnis á hverju ári. Leikflokkarnir skulu hafa endurgjaldslaus afnot af húsnæði en greiða útlagðan kostnað LR vegna vinnu þeirra í Borgarleikhúsinu.

Samkvæmt ofangreindu er hér með auglýst eftir umsóknum leikhópa vegna leikársins 2021-2022.

Með umsókn skal senda greinargerð um verkefnið þar sem því er skilmerkilega lýst, greint frá aðstandendum þess, framkvæmdaaðilum, listrænum stjórnendum og öllum þátttakendum. Að auki skal ítarleg fjárhagsáætlun fylgja umsókninni.

Umsóknarfrestur er til kl. 17 miðvikudaginn 27. janúar 2021 og skulu umsóknir sendar í tölvupósti á netfangið samstarf@borgarleikhus.is.

Einnig má senda umsóknir bréfleiðis og skulu þá berast leikhússtjóra Borgarleikhússins, Listabraut 3, 103 Reykjavík.

Borgarleikhúsið

Listakonan nálgast viðfangsefni sín í gegnum ólíka miðla. MYND/AÐSEND

Gígja sýnir í Midpunkt

Listakonan Gígja Jónsdóttir hefur leikinn á nýju sýningarári í Midpunkt með sýningunni Þrjár kynslóðir af bleikum.

Í sýningunni eru hlutverk sem birtast í mæðraveldinu könnuð, samskiptamynstur milli systra, mæðra, mæðgna, dætra, frænkna, dótturdætra og ömmu, í gegnum athöfn þar sem hinn elskaði/hataði litur innan fjölskyldunnar, bleikur, er í brennidepli.

Opnun verður í dag, laugardaginn 9. janúar, frá 14.00-17.00 og stendur sýningin opin alla laugardaga og sunnudaga til 24. janúar.

Gígja Jónsdóttir nálgast viðfangsefni sín í gegnum ólíka miðla svo sem gjörninga, videó, tónlist, teikningu, sviðslistir og dans. Mannveran og umhverfi hennar í sviðsetningu og raunveru er hennar helsta þema sem og sambandið og samtalið við áhorfandann.

Gígja lauk meistaranámi í myndlist frá San Francisco Art Institute vorið 2018.

Þrjár kynslóðir af bleikum er fyrsta einkasýning Gígju.

Hún hefur tekið þátt í fjölda samsýninga hérlendis sem og sett upp fjölda dans- og sviðsverka.

Viðburðir í Alþýðuhúsinu

Í Alþýðuhúsinu á Siglufirði verður sýningaropnun og fyrirlestur nú um helgina.

Í dag, laugardaginn 9. janúar, klukkan 14.00 opnar Andreas Brunner sýningu sem ber yfirskriftina Ég hugsa upphátt það sem ég segi hljóðlega. Sýningin er opin daglega frá klukkan 14.00 til 17.00 til 24. janúar. Andreas er fæddur 1988 í Zürich í Sviss en býr og starfar í Reykjavík og Lucerne.

Sunnudaginn 10. janúar klukkan 14.30 verður Ottó Elíasson með erindi sem ber yfirskriftina Ljós mótar efni. Ottó hefur nýlokið doktorsprófi í atómeðlisfræði frá

Andreas Brunner. MYND/AÐSEND

Árósaháskóla í Danmörku. Í náminu vann hann að rannsóknum á því hvernig nýta má leysiljós til að móta köld atómský á ólíka vegu.

AMSTERDAM
dream • create
van Gogh
REMBRANDT
The Professional Choice
Liquitex
Conté à Paris
LEFRANC BOURGEOIS PARIS
2017 2020 Framúrskarandi fyrirtæki

Verkfæralagerinn

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

DV

DV ER KOMIÐ ÚT!

- Dagur B. Eggertsson segir stöðugt aðgengi að fólki skapa aukið áreiti
- Framför í krabbameinsskimun
- 66 daga martröð lokið í Bandaríkjunum

Tryggðu þér áskrift að DV á dv.is

DAGSKRÁ

Laugardagur

HRINGBRAUT

20.30 Bókahornið (e) fjallar um bækur af öllu tagi, gamlar og nýjar, með viðtölum við skapandi fólk.
21.00 Helgarjóga Í Helgarjóga með Þóru Rós róum við okkur niður í núvitundinni – og erum til staðar í stundinni.
21.30 Sir Arnar Gauti (e) Arnar Gauti snýr aftur á skjáinn með umfangsmikinn lífsstílsþátt sem tekur saman allt sem snýr að heimilum, hönnun, innlitum, matar- og veitingahúsamenningu, arkitektúr og mörgu, mörgu fleiru.
22.00-22.30 Saga og samfélag (e) er þáttur þar sem málefni líðandi stundar verða rædd í sögulegu samhengi og vikið að nýjustu rannsóknum fræðimanna á margvíslegum sviðum.

RÚV SJÓNVARP

07.15 KrakkaRÚV
07.16 Tölukubbar
07.21 Poppý kisuló
07.32 Kátur
07.44 Eðlukrúttin
07.55 Bubbi byggir
08.06 Lestrarhvutti
08.13 Hið mikla Bé
08.35 Stuðboltarnir
08.46 Hvolpasveitin
09.09 Grettir
09.21 Stundin okkar Þessi með rokkinu, njósnaranum og hip hop dansinum.
09.45 Sköpunargleði Hannað með Minecraft.
10.00 Annáll Krakkafrétta
10.30 Gettu betur - Stjörnustríð
11.40 Vikan með Gísla Marteini
12.25 Ant Middleton leggur á Everest
13.15 Skyndimegrunartilraunin
14.05 Hamingjan býr í hæglætinu
15.00 Hringfarinn Þvert yfir Ameríku
16.00 Nile Rodgers Galdurinn við að slá í gegn.
17.00 James Cameron Vísindaskáldskapur í kvikmyndum.
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Óargadýr
18.29 Herra Bean
18.45 Landakort. Bach
18.54 Lottó
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.45 Áramótaskaup 2020
20.40 Tónatal Í þessum öðrum þætti Tónatals spjallar alþýðusöngkonan Sigríður Thorlacius við Matthías um söngferilinn sem hún og Guðmundur Óskar vefja saman með nokkrum af helstu lögum hennar í bland við áhrifavalda Sigríðar. Umsjón: Matthías Már Magnússon.
21.45 Fótboltafár. Fever Pitch
23.30 Dýrmætur farmur. Precious Cargo
01.00 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

06.25 PGA Special. Gary Player. Picture This
07.15 PGA Tour 2021 Útsending frá Sentry Tournament of Champions.
11.15 PGA Tour 2020 Útsending frá The Genesis Invitational.
16.55 PGA Tour 2021 Útsending frá Sentry Tournament of Champions.
21.00 PGA Tour 2021 Bein útsending frá Sentry Tournament of Champions.

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
11.30 The Block
12.30 The Block
13.30 Dr. Phil
14.15 Dr. Phil
15.00 Dr. Phil
16.30 Family Guy
16.50 The King of Queens
17.10 Everybody Loves Raymond
18.20 This Is Us
20.00 The Magic of Belle Isle
21.50 That Awkward Moment
23.25 Vice. Kvikmyndin fjallar um Dick Cheney, fyrrverandi varaforseta Bandaríkjanna í stjórn Georges W. Bush á árunum 2001 til 2009, en Cheney notaði áhrif sín og völd til að fara sínu fram og er margt af því sem hann gerði verulega umdeilt og verður það um ókomin ár.
01.35 Zulu
03.15 The Look of Love
04.50 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.55 Morgunbæn og orð dagsins
07.00 Fréttir
07.03 Vinill vikunnar. Ég ætla heim með Savanna tríóinu
08.00 Morgunfréttir
08.05 Úr byggðum vestra. Steinólfur Lárusson í Fagradal
09.00 Fréttir
09.03 Á reki með KK
10.00 Fréttir
10.05 Veðurfregnir
10.15 Loftslagsdæmið (2 af 8)
11.00 Fréttir
11.02 Vikulokin
12.00 Hádegisútvarp
12.20 Hádgisfréttir
13.00 Gestaboð
14.00 Útvarpsleikhúsið. Heimkoma Sveinshús
15.00 Flakk
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Orð um bækur. Orð um bókmenntir og útvarp fyrir 90 árum og nú
17.00 Tónlist frá A til Ö
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Í ljósi sögunnar
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Sveifludansar. Joey Temperley, Wes Montgomery og Nils Lindberg og New Saxes Galore
20.45 Fólk og fræði. Opnun og opinberun
21.15 Bók vikunnar. Vistaverur
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Litla flugan. Harmóníkan hljómar
23.00 Vikulokin
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

10.40 Mark Felt
12.20 Ghostbusters
14.05 October Sky
15.50 Ghostbusters
17.30 Mark Felt
19.10 October Sky
21.00 Hustlers. Glæpamynd frá 2019 með gamansömu ívafi þar sem Jennifer Lopez, Constance Wu og Julia Stiles fara á kostum ásamt Cardi B sem á einnig tónlist í myndinni. Hustlers fjallar um nokkrar konur sem dönsuðu á háklassa súlustöðum í New York á árunum eftir aldamótin síðustu.
22.45 Alita. Battle Angel
00.45 Blackkklansman
02.55 Hustlers

STÖÐ 2

08.00 Strumparnir
08.20 Billi blikk
08.35 Ævintýraferðin
08.45 Tappi mús
08.50 Latibær
09.05 Heiða
09.25 Blíða og Blær
09.45 Zigby
10.00 Skoppa og Skrítla
10.10 Mæja býfluga
10.20 Mía og ég
10.45 Latibær
11.10 Ella Bella bingó
11.15 Leikfélag Esóps
11.25 Angelo ræður
11.35 Friends
12.00 Bold and the Beautiful
13.25 Bold and the Beautiful
13.45 Jamie's Quick and Easy Food
14.10 How to Cure...
15.00 Líf dafnar
15.25 All Rise 2
16.30 Shark Tank
17.15 The Masked Singer Sprenghlægileg og óðruvísi söngvakeppni þar sem grímuklæddir, frægir einstaklingar keppa sín á milli.
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.40 Sportpakkinn
18.50 Top 20 Funniest
18.53 Lottó
19.35 Woody Woodpecker
21.10 The Hangover
22.45 28 Days Later
00.40 Happy Death Day 2U
02.15 Now Add Honey
03.50 The Masked Singer

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

08.00 Barnaefni
20.00 Friends
20.20 Friends
20.50 Stelpurnar
21.10 American Dad
21.35 Bob's Burgers
22.00 Mrs. Fletcher
22.35 Room 104
22.55 Suits
23.40 Friends
00.05 Friends
00.30 Stelpurnar

STÖÐ 2 SPORT

08.50 Valur - Fram Útsending frá leik 1 í úrslitum Olís deildar kvenna árið 2018.
10.05 Fram - Valur
11.25 Valur - Fram
12.45 Fram - Valur
14.00 Valur - Fram. Leikur 1
15.15 Fram - Valur. Leikur 2
16.50 RETAbet Bilbao Basket - Valencia Basket Club Bein útsending frá leik í spænsku úrvalsdeildinni í körfubolta.
18.40 Valur - Fram. Leikur 3
20.00 Philadelphia 76ers - Denver Nuggets Bein útsending frá leik í NBA.
23.45 Lið áratugarins
00.15 Lið áratugarins
00.45 Lið áratugarins

STÖÐ 2 SPORT 2

07.00 La Liga Show
07.25 FA Cup Preview
07.55 Celta Vigo - Villarreal
09.35 Aston Villa - Liverpool
11.20 Inside Serie A
11.50 Everton - Rotherham United Bein útsending frá leik í FA Cup.
14.50 QPR - Fulham Bein útsending frá leik m í FA Cup.
17.20 Arsenal - Newcastle Bein útsending frá leik í FA Cup.
19.50 Manchester United - Watford Bein útsending frá leik í FA Cup.
21.55 Benevento - Atalanta
01.10 Washington Redskins - Tampa Bay Buccaneers Bein útsending frá leik í NFL.

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) er heillandi heimildaþáttur um landnám Íslendinga upp til fjalla og inni í óbyggðum.
20.00 Sir Arnar Gauti (e) Arnar Gauti snýr aftur á skjáinn með umfangsmikinn lífsstílsþátt sem tekur saman allt sem snýr að heimilum, hönnun, innlitum, matar- og veitingahúsamenningu, arkitektúr og mörgu, mörgu fleiru.

RÚV SJÓNVARP

07.15 KrakkaRÚV
07.16 Refurinn Pablo
07.21 Úmísúmí
07.44 Kalli og Lóa
07.55 Klingjur
08.06 Lalli
08.13 Kúlugúbbarnir
08.36 Nellý og Nóra
08.43 Flugskólinn
09.05 Hrúturinn Hreinn
09.12 Múmínálfarnir
09.34 Kátur
09.36 Konráð og Baldur
09.49 Sjóræningjarnir í næsta húsi
10.00 Krakkaskaup 2020
10.25 Hjálp til sjálfshjálpar
10.50 Óperuminning
11.00 Silfrið
12.10 Síðasti séns
12.40 Gert við gömul hús
12.50 Poirot. Agatha Christie's Poirot
14.25 Tónatal
15.30 **Ísland - Portúgal** Bein útsending frá leik í undankeppni EM karla í handbolta.
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Stundin okkar
18.25 Lífsins lystisemdir
19.00 Fréttir
19.25 Veður
19.30 Íþróttir á sunnudegi
19.55 Hringfarinn. Á mótorhjóli til Moskvu
21.00 Gullregn
21.50 Um Atlantsála. Atlantic Crossing
22.45 Bréfin frá Aminu. Aminas breve
00.05 Silfrið
01.05 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

07.55 **PGA Tour 2021** Útsending frá Sentry Tournament of Champions.
11.55 **PGA Tour 2020** Útsending frá The Honda Classic.
16.55 **PGA Tour 2021** Útsending frá Sentry Tournament of Champions.
21.00 **PGA Tour 2021** Bein útsending frá Sentry Tournament of Champions.

SJÓNVARP SÍMANS

11.30 The Block
12.30 The Block
13.30 Dr. Phil
14.15 Dr. Phil
16.30 Family Guy
16.50 The King of Queens
17.10 Everybody Loves Raymond
18.20 This Is Us
19.30 Vinátta
20.00 The Block
21.20 **Des** Bresk þáttaröð sem fjallar um einn alræmdasta fjöldamorðingja Bretlands.
22.10 Your Honor
23.10 **Cold Courage** Cold Courage er ný spennuþáttaröð byggð á hinum vinsæla bókaflokki The Studio eftir Pekka Hiltunen.
00.00 The Good Fight
00.45 Stumptown
01.30 The Rookie
02.15 MacGyver
03.00 Snowfall
03.45 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.55 Morgunbæn og orð dagsins
07.00 Fréttir
07.03 Hringsól í Eþíópu
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** Horfið ekki í ljósið.
11.00 Guðsþjónusta í Langholtskirkju
12.00 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
13.00 Sögur af landi
14.00 Víðsjá
15.00 Lestin
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 **Úr tónlistarlífinu** Sögustund með Stuart Skelton.
17.25 Orð af orði
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Loftslagsdæmið
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Óskastundin
19.40 **Úr byggðum vestra** Steinólfur Lárusson í Fagradal.
20.35 Gestaboð
21.30 **Fólk og fræði** Fallinn með 4,9.
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Á reki með KK
23.10 Frjálsar hendur
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

11.05 Western Stars
12.25 The Leisure Seeker
14.15 Ghostbusters II
16.00 Western Stars
17.20 The Leisure Seeker
19.10 Ghostbusters II
21.00 Romeo and Juliet
22.55 **How to Talk to Girls at Parties** Gamansöm vísindaskáldsaga frá 2017 með Elle Fanning og Alex Sharp í aðalhlutverkum. Eftir að hafa skemmt sér dável á rokk- og pönktónleikum í Lundúnum rekast þrír félagar á samkvæmi í heimahúsi þar sem gestirnir eru geimverur í mannslíkömum.
00.35 Night School
02.25 Romeo and Juliet

STÖÐ 2

08.00 Blíða og Blær
08.20 Mæja býfluga
08.30 Mía og ég
08.55 Latibær
09.20 Lukku láki
09.40 Ævintýri Tinna
10.05 Strumparnir
10.25 Greppikló
10.55 Adda klóka
11.15 Zigby
11.30 Lína langsokkur
12.00 Nágrannar
13.30 Nágrannar
13.50 Hell's Kitchen USA
14.35 MasterChef Junior
15.20 Masterchef UK
16.20 Friends
16.50 60 Minutes
17.35 Víglínan
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.40 Sportpakkinn
18.50 Ísland í dag
19.05 Tónlistarmennirnir okkar
19.30 The Great British Bake Off
20.40 Years and Years
21.45 Two Weeks to Live
22.15 Briarpatch
23.00 City Life to Country Life
23.45 Ice on Fire
01.25 Hell's Kitchen USA
02.05 MasterChef Junior
02.50 Masterchef UK
03.45 Friends
04.10 Top 20 Funniest

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

08.00 Barnaefni
20.00 Friends
20.25 Friends
20.50 Stelpurnar
21.10 Suits
22.00 Dagvaktin
22.35 Magnum P.I.
23.25 Schitt's Creek
23.50 Friends
00.10 Friends
00.35 Stelpurnar

STÖÐ 2 SPORT

08.25 Norðurálsmótið
09.05 Shellmótið
09.55 N1 mótið
10.45 Símamótið
11.30 Rey Cup mótið
12.15 Pæjumót TM
13.05 **Fram - Stjarnan** Borgunarbikar karla árið 2013.
16.00 **Valur - KR** Borgunarbikar karla árið 2015.
17.45 **Valur - ÍBV** Borgunarbikar karla 2016.
19.35 **Juventus - Sassuolo** Bein útsending.
21.40 **ÍBV - FH** Borgunarbikar karla árið 2017.
23.25 **FH - Víkingur R.** Bikarúrslitaleikur karla 2019.

STÖÐ 2 SPORT 2

06.10 AC Milan - Torino
07.55 Everton - Rotherham United
09.35 Manchester United - Watford
11.20 **Movistar Estudiantes - Casademont Zaragoza** Bein útsending.
13.20 **Manchester City - Birmingham** Bein útsending.
15.25 NFL Extra 20/21
18.00 **Tennessee Titans - Baltimore Ravens** Bein útsending.
21.35 **Chicago Bears - New Orleans Saints** Bein útsending.
01.10 **Pittsburgh Steelers - Cleveland Browns** Bein útsending.

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 Karlmennskan Femínískt sjónarhorn á karlmennsku, karla og jafnrétti í feðraveldissamfélagi.
21.00 Sólheimar 90 ára Sólheimar í Grímsnesi fagna 90 ára afmæli í ár. Sýnt frá afmælishátíðinni í júlí í sumar. Umsjón: Linda Blöndal
21.30 Bílalíf er fjörlegur og fjölbreyttur þáttur um bílana okkar í leik og starfi.

RÚV SJÓNVARP

09.00 Heimaleikfimi
09.10 Spaugstofan 2007 - 2008
09.35 Maður er nefndur Jón Múli Árnason
10.10 Vísindaskáldskapur í kvikmyndum
11.00 Upplýsingafundur Almannavarna
11.30 Lífsins lystisemdir
12.10 Með okkar augum
12.40 Orlofshús arkitekta
13.10 Sagan bak við smellinn - Take my Breath Away
13.40 Manneskja ársins 2020
14.15 Tónatal Jónas Sig
15.45 Pricebræður elda mat úr héraði
16.15 Grænir fingur 1989-1990
16.30 Basl er búskapur
17.00 Matur og munúð
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Loðmundur
18.08 Skotti og Fló
18.15 Hæ, Sámur
18.22 Kalli og Lóa
18.33 Nellý og Nóra
18.40 Sammi brunavörður
18.50 Krakkafréttir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
19.50 Menningin
20.00 Sannleikurinn um offitu. The Truth About Obesity
20.55 Attenborough. Furðudýr í náttúrunni. David Attenborough's Natural Curiosities
21.15 Lífsbarátta í náttúrunni. Í hnotskurn. Dynasties - Minisodes
21.25 Nærmyndir. Talking Heads
22.00 Tíufréttir
22.15 Veður
22.20 James Cameron. Vísindaskáldskapur í kvikmyndum
23.05 Besta mataræðið
00.05 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

09.00 **PGA Tour 2021** Útsending frá Sentry Tournament.
13.00 **PGA Tour 2021** Sentry Tournament.
17.00 **PGA Highlights 2021**
17.55 **PGA Tour 2021** Sentry Tournament.
21.55 **PGA Tour 2021** Sentry Tournament.

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
12.30 Dr. Phil
13.15 The Late Late Show
14.00 mixed-ish
14.25 The Block
15.45 Vinátta
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 Snowfall
23.20 The Late Late Show
00.05 The Good Fight
00.50 Stumptown
01.35 Innan vi dör
02.35 **Why Women Kill** Dramatísk þáttaröð með gamansömu ívafi.
03.20 The Chi
04.10 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** Íslenskir þjóðlagahópar og söngvarar.
11.00 Fréttir
11.03 Mannlegi þátturinn
12.00 Fréttir
12.03 Hádegið
12.20 Hádegisfréttir
12.42 Hádegið eftir fréttir
13.00 Dánarfregnir
13.02 Samfélagið
14.00 Fréttir
14.03 Hringsól í Eþíópu
15.00 Fréttir
15.03 **Orð um bækur** Orð um nokkrar áhugaverðar erlendar bækur ársins 2020.
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Víðsjá
17.00 Fréttir
17.03 Lestin
18.00 Spegillinn
18.30 **Útvarp Krakka RÚV** Hvað eru litir?
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Endurómur úr Evrópu
20.35 Mannlegi þátturinn
21.30 **Egils saga** (2 af 18)
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Samfélagið
23.05 Lestin
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

12.40 Love's Last Resort
14.05 **Rabbit School** Stórskemmtileg teiknimynd um kanínustrákinn Max.
15.20 Poms
16.50 Love's Last Resort
18.15 Rabbit School
19.30 Poms
21.00 Gringo
00.55 It Chapter Two
03.40 Gringo

STÖÐ 2

08.00 The Goldbergs
08.20 Grey's Anatomy
09.05 Bold and the Beautiful
09.25 Gilmore Girls
10.10 The Goldbergs
10.30 The Mindy Project
10.50 Major Crimes
11.30 Um land allt
12.10 Friends
12.35 Nágrannar
12.55 Beauty Laid Bare
13.40 First Dates
14.25 Lego DC Super Hero Girls. Super-Villain High
15.40 The Children Act
17.35 Bold and the Beautiful
17.55 Nágrannar
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.50 Sportpakkinn
18.55 Ísland í dag
19.10 **Kjötætur óskast** Stórskemmtileg þáttaröð um samfélagstilraun sem reynir á þolrifin hjá erkikjötætum og matvöndum börnum og fullorðnum.
19.40 City Life to Country Life
20.30 All Rise 2
21.15 Coyote
22.10 Shameless
23.10 60 Minutes
23.55 S.W.A.T.
00.40 Warrior
01.40 The Children Act
03.20 Lego DC Super Hero Girls. Super-Villain High

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

08.00 Barnaefni
20.00 Friends
20.20 Friends
20.50 Stelpurnar
21.10 Last Man Standing
21.35 Divorce
22.05 You're the Worst
22.35 The Bold Type
23.15 Slicon Valley
00.00 Friends
00.25 Friends
00.50 Stelpurnar

STÖÐ 2 SPORT

10.00 Norðurálsmótið
10.40 Shellmótið
11.25 N1 mótið
12.05 Símamótið
12.50 Rey Cupmótið
13.35 Pæjumót TM
14.15 **Borgunarbikar kvenna 2013.** Breiðablik - Þór/KA
16.25 **Borgunarbikar kvenna 2015** Stjarnan - Selfoss.
18.10 **Borgunarbikar kvenna 2016** Breiðablik - ÍBV.
19.55 **Jólamót Stöðvar 2 Sport í pílu** Bestu pílukastarar landsins mætast á Bullsey Darts & Drinks í Reykjavík.
21.55 **Jólamót Stöðvar 2 Sport í pílu**

STÖÐ 2 SPORT 2

06.45 Cádiz - Alavés
08.25 Elche - Getafe
10.05 Real Valladolid - Valencia
11.45 Levante - Eibar
13.25 Newport - Brighton
15.05 Chelsea - Morecambe
16.45 Marine - Tottenham
18.25 Ítölsku mörkin
19.20 Lokasóknin
19.50 Stockport - West Ham Bein útsending frá leik í FA Cup.
21.55 FA Cup Preview
22.25 Ítölsku mörkin
23.15 Lokasóknin
23.45 Huesca - Real Betis

ELKO

TÖLVUBÚNAÐUR Í ÚRVALI

-21%

AÐEINS 35 STK.

ÁÐUR: 114.994

89.995

OCULUS QUEST VR GLERAUGU
OCQUEST128GBVR

ÁÐUR: 4.990

2.995

SANDSTRÖM S500 ÞRÁÐLAUS MÚS
SPM0U16

650W Orkunotkun | 72dB Hljóðstyrkur

-30%

ÁÐUR: 24.990

17.495

ELECTROLUX RYKSUGA
ESP74DB

FÁÐU MEIRA FYRIR MINNA

-14%

ÁÐUR: 69.995

59.995

EÐA 5.891 KR. Á MÁNUÐI
M.V. 12 MÁN. LÁN Á 0% VÖXTUM - ALLS 70.687 KR. - ÁHK 38%

SAMSUNG GALAXY A71
SMA71SIL SMA71BLU SMA71BLA

ÚRVAL TÖLVULEIKJA Á ÚTSÖLU ALLT AÐ 76% AFSLÁTTUR

-13%

ÁÐUR: 109.985

94.995

EÐA 8.948 KR. Á MÁNUÐI
M.V. 12 MÁN. LÁN Á 0% VÖXTUM - ALLS 107.380 KR. - ÁHK 27%

SAMSUNG GALAXY S10 LITE
SMG770BLA

STÓR OG SMÁ HEIMILISTÆKI Á GÓÐU VERÐI

-35%

ÁÐUR: 19.990

12.995

KENWOOD ÖRBYLGJUOFN
K23MSB16E K23MSW16E

-50%

45W HRAÐ-HLEÐSLA

ÁÐUR: 12.990

6.495

RAVPOWER 20.100MAH HLEÐSLUBANKI
RPPB095GRA

A++ Orkuflokkur | 44dB Hljóðstyrkur | 13 Manna

-26%

ÁÐUR: 94.994

69.995

EÐA 6.792 KR. Á MÁNUÐI
M.V. 12 MÁN. LÁN Á 0% VÖXTUM - ALLS 81.505 KR. - ÁHK 31%

BOSCH UPPÞVOTTAVÉL
SMU46KW07S

-29%

AÐEINS 50 STK.

ÁÐUR: 34.994

24.995

KODAK SMILE CLASSIC
RODCLASBK RODCLASBL
RODCLASGR RODCLASRD

ELKO

ÁREIÐANLEGASTI SKÓLAFÉLAGINN

13,3”

SKJÁR: 2560x1600 Retina IPS

ÖRGJÖRVI: 4 kjarna i5 1,10-3,50GHz

MINNI: 512GB PCIe SSD

VINNSLUMINNI: 8GB LPDDR4X 3733MHz

SKJÁSTÝRING: Intel UHD Graphics

RAFHLAÐA: Allt að 10 klst.

ÞYNGD: 1,29kg

-13%

ÁÐUR: 269.995

234.995

EÐA 21.023 KR. Á MÁNUÐI

M.V. 12 MÁN. LÁN Á 0% VÖXTUM - ALLS 252.280 KR. - ÁHK 13%

APPLE MACBOOK AIR (2020)

Z0X8 Z0X9 Z0XA

-30%

ÁÐUR: 9.990

6.995

DOLCE GUSTO MINIME KAFFIVÉL

14244

-40%

ÁÐUR: 9.990

5.995

ASH ÞRÁÐLAUS HEYRNARTÓL

F6P

-30%

ÁÐUR: 26.990

18.895

LOGIK KLAKAVÉL

L12IM14E

SJÁÐU HVER ER KOMINN

-21%

ÁÐUR: 23.995

18.995

RING VIDEO DYRABJALLA GEN2

RINGVIDDBELLG2VB RINGVIDDBELLG2SN

FJÖLBREYTT ÚRVAL AF FERÐAHÁTÖLURUM

-18%

FLEIRI LITIR Í BOÐI

ÁÐUR: 4.495

3.695

JBL GO2 FERÐAHÁTALARI

JBLGO2BK JBLGO2BU JBLGO2CH JBLGO2CI JBLGO2CY JBLGO2GR JBLGO2GY JBLGO2MI JBLGO2NA JBLGO2OR JBLGO2RD JBLGO2YE

-31%

ÁÐUR: 7.995

5.495

BABYLISS ITALIAN POWER BLÁSARI

6704WE 6704E

-30%

ÁÐUR: 19.990

13.990

JBL REFLECT FLOW ÞRÁÐLAUS HEYRNARTÓL

JBLREFFLOWBLK

ELKO

Við erum alltaf að læra hvor af öðrum

Parið **Tómas Oddur Eiríksson** og **Tomás Palat** héldu áfram að rekast hvor á annan fyrir tilviljun. Tómas Oddur segist ekki hafa áttað sig á í fyrstu að Tomás væri í hans liði, eins og hann orðar það. Þeir rífast nánast aldrei nema þá um mat og standa nú fyrir opnun nýrrar hársnyrtistofu.

Báðir segjast þeir miklir áhugamenn um mat og matargerð. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Þeir Tómas Oddur Eiríksson og Tomás Palat opna nú nýja hárgreiðslustofu, HárTékk, sem er skemmtileg skírskotun í fæðingarland Tomásar. Hann vann lengi á einni virtustu hársnyrtistofu Tékklands. Þeir héldu áfram að rekast hvor á annan í miðbænum, þar til þeir áttuðu sig á að það væri mögulega skrifað í stjörnurnar. Tómas hefur getið sér gott orð sem jógakennari síðustu árin.

Jóga fyrir stirða

„Ég hef fengist við ýmislegt í gegnum tíðina þar sem áhugasviðið er ansi breitt. Þegar ég var á menntaskólaaldri var ég mikið í leiklist, söng og dansi og stefndi í listnám. Tók þó fljótlega aðra stefnu og fór í landfræði þar sem ég hafði líka áhuga á umhverfismálum en það sem tók hug minn varð á endanum jóga. Ég byrjaði sem iðkandi árið 2010 og fann þá loksins hreyfingu sem ég fílaði. Einnig fannst mér heimspekin, hugleiðslan og nálgunin í heild sinni afar heillandi og gagnleg," segir Tómas Oddur.

Tómas fór svo fljótlega í jógakennaranám, byrjaði að kenna og er núna meðeigandi að Yoga Shala Reykjavík. Hann stofnaði líka viðburðafyrirtækið Yoga Moves þar sem hann blandaði saman jóga, dansi, raftónlist og hugleiðslu.

„Ég hélt úti vikulegum tímum í mörg ár en hef einnig gert stærri viðburði í Hörpu, Gamla bíói, Hofi Akureyri og í New York. Þá fæ ég mikið af vinnu, gæsa- og steggjunarhópum sem vilja koma og gera sér glaðan dag á heilnæman hátt. Undanfarið hef ég einbeitt mér að námskeiðinu Jóga fyrir stirða stráka sem hefur fengið mjög góðar viðtökur. Núna er ég líka að byrja í markþjálfunarnámi til að bæta við mig þekkingu og verkfærum til að fara í dýpri vinnu með fólki því þar liggur ástríðan," segir Tómas Oddur.

Heldur farsæla tónlistarhátíð

Kærasti hans, Tomás Palat, er upprunalega frá Brno í Tékklandi. Hann byrjaði að læra hárgreiðslu aðeins 15 ára gamall og hóf að starfa sem klippari um 18 ára aldur. Þeir opna nú saman hárgreiðslustofuna HárTékk við Óðinsgötu 2.

„Samhliða hárgreiðslunni stundaði ég BS-nám í listfræði og listasögu við Masaryk-háskóla í Brno og lauk svo meistaraprófi árið 2017 í menningar- og viðburðastjórnun. Ég fór af stað með tónlistarhátíðina Okolojeles í heimalandi mínu fyrir um sjö árum síðan sem og hef haldið hana á hverju ári ásamt teyminu mínu þar. Það hefur verið virkilega gefandi að sjá hana vaxa og fá góð ummæli, enda selst alltaf upp," segir Tomás.

Hátíðin, sem fer fram í fallegum skógi, einkennist af jaðartónlist, raftónlist, tilraunakenndri tónlist og ýmsum listrænum gjörningum.

„Ég hef lært mjög mikið af því að stýra þessu. Sem hárgreiðslumaður starfaði ég í tólf ár á Edward scissorhands í Brno, sem er ein af virtustu hársnyrtistofum í Tékklandi. Eigandi stofunnar hefur fengið mörg verðlaun og viðurkenningar. Á þessum tíma tók ég reglulega þátt í kennslu, tískusýningum, keppnum og ýmsum tengdum verkefnum," segir hann.

Ákvað að breyta til

Sérsvið Tomásar eru krullur, enda með krullur sjálfur.

„Ég elska að vinna með fólki og skapa og móta hár. Ég legg áherslu á náttúrulegt útlit og að fræða fólk um hvað sé best fyrir heilsu hárs þess. Tek alltaf samtal í byrjun og reyni að mæta þörfum og óskum hvers og eins," bætir hann við.

Fyrir tveimur árum ákvað hann að breyta til og flytja til Íslands. Tomási langaði að kynnast annarri menningu og komast nær náttúrunni.

„Ég elska útivist og fjallgöngur. Ég hef líka mikinn áhuga á hreyfingu en ég hef stundað brasilísku bardagalistina Capoeira í um 13 ár."

Tómas og Tómás segja skondna sögu að baki því hvernig þeir kynntust, þeir hafi bókstaflega rekist á hvor annan á skemmtistað í miðbænum.

„Það var þá sem við sáumst í fyrsta skipti en mættumst svo aftur í Sundhöllinni deginum eftir. Þá áttaði ég mig á því að við ættum að minnsta kosti tvennt sameiginlegt: það að fíla danstónlist og fara í sund. En ég hafði samt ekki hugmynd um að hann væri í mínu liði á þeim tímapunkti. Svo hélt kosmósið áfram að leiða okkur saman því næst sá ég hann á Húð og kyn, sem var hálf vandræðalegt en samt gott að vita að hann hugsaði um heilsuna," segir Tómas Oddur.

Það var síðan á skemmtistaðnum Kaffibarnum sem Tómas Oddur nálgaðist loks Tomás og benti á hve fyndið það væri að þeir væru alltaf að mætast.

„Ég hugsaði einfaldlega að þetta bara hlyti að þýða eitthvað. Ég kynnti mig, sagðist heita Tómas og hann sagði flissandi: „Ég heiti líka Tomás!" Kvöldið endaði með kossi og við skiptumst á símanúmerum. Fórum fljótlega á deit og í apríl í fyrra vorum við farnir að vera saman.

> **Þá áttaði ég mig á því að við ættum að minnsta kosti tvennt sameiginlegt: það að fíla danstónlist og fara í sund. En ég hafði samt ekki hugmynd um að hann væri í mínu liði á þeim tímapunkti.**
>
> Tómas Oddur

Við komumst að því að við eigum margt sameiginlegt, sérstaklega hvað varðar mat. Við hlæjum að því hvað við erum ástríðufullir þegar kemur að mat en það er líka það eina sem við rífumst um," segir Tómas Oddur og skellihlær.

Getur skapað rugling

Þeir viðurkenna að það geti vissulega skapað rugling að heita nánast sama nafninu.

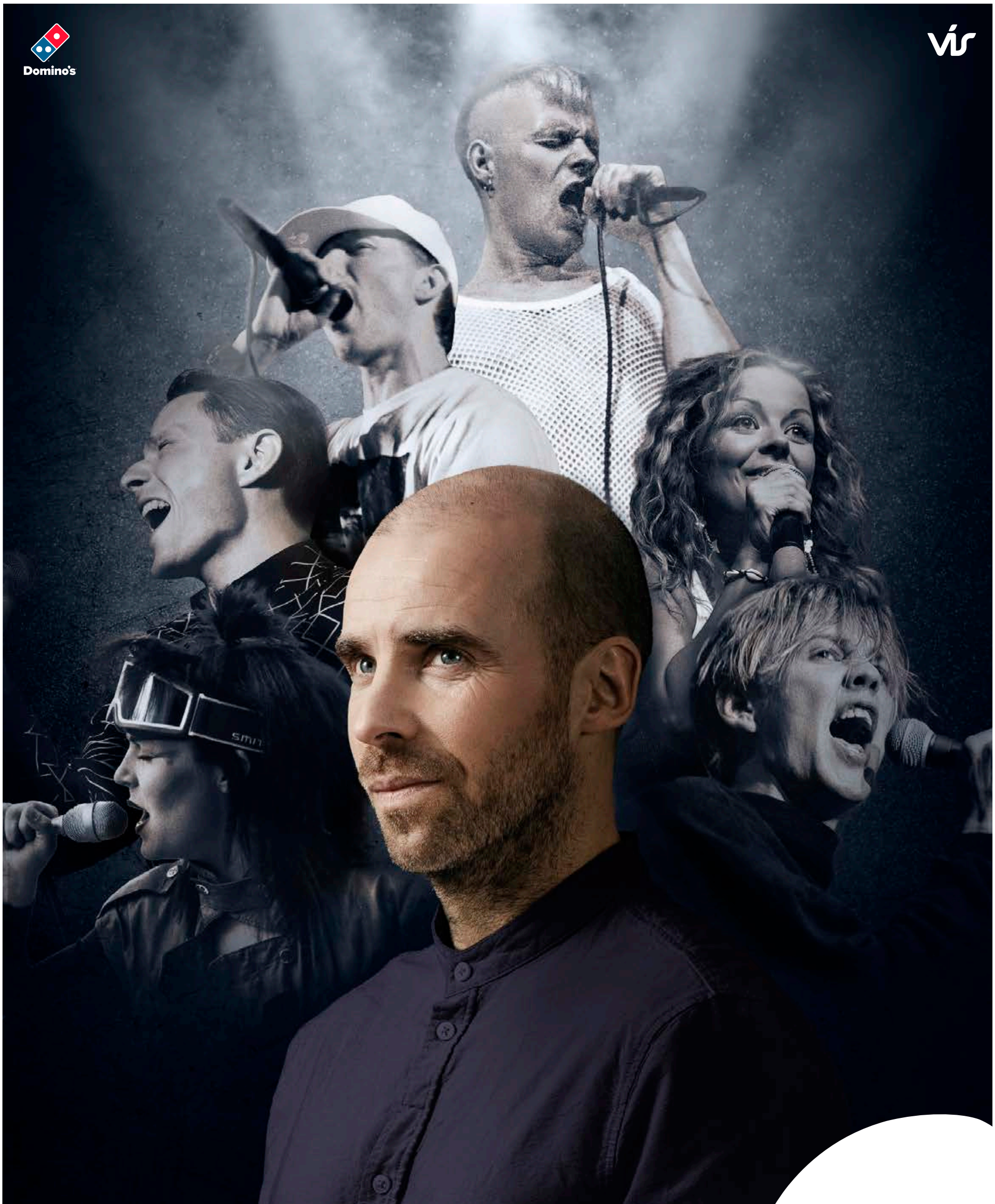
„Það er pínu fyndið að heita sama nafninu og kalla á maka sinn sínu eigin nafni en þó ekkert ruglandi. Meira ruglandi fyrir fólkið í kringum okkur, þau eru að reyna að finna gælunöfn á okkur til að aðgreina hvern þau eru að kalla á. Tommi, Tómsító, TomTom. Nöfnin eru þó smá mismunandi, sem sagt hvar komman er Tómas og Tomás," segir Tomás.

Þeir segja fólki oft finnast það voðalega krúttlegt þegar þeir kynna sig, heitandi svona líkum nöfnum.

„Við erum nokkuð vissir um að það muni alltaf vera þannig og okkur þykir bara vænt um það. Okkar samband einkennist af miklum sameiginleika, ekki bara í skírnarnafni heldur líka í áhugamálum en svo er ekki nema mánuður á milli okkar í aldri, erum báðir drekar í kínverskri stjörnuspeki og það má finna fleiri nýaldartengingar.

Svo er margt í okkar fari líkt og ég held við séum góður spegill hvor á annan. Við erum alltaf að læra hvor af öðrum og bæta okkur sem mannverur," segir Tómas Oddur.

steingerdur@frettabladid.is



SUNNUDAG 19:05

Tónlistarmennirnir okkar

Vönduð heimildar- og viðtalsþáttaröð þar sem sjónvarpsmaðurinn Auðunn Blöndal hittir nokkra af ástsælustu tónlistarmönnum landsins, fylgir þeim eftir í leik og starfi og fer yfir feril þeirra. Viðmælendur hans eru þau Bubbi Morthens, Ragga Gísla, Helgi Björns, Birgitta Haukdal, Daníel Ágúst og Erpur.

Tryggðu þér áskrift á **stod2.is**

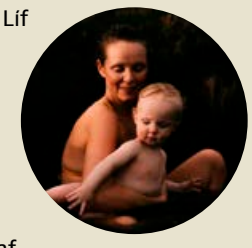
Lífið í vikunni

03.01.21-09.01.21

HRINGEKJA NEYSLUHYGGJUNNAR

Hjónin Davíð Örn og Jana Maren misstu bæði vinnuna í fyrstu bylgju COVID, ákváðu í kjölfarið að gera eitthvað skemmtilegt saman og hafa nú opnað loppubúðina Hringekjuna í Þórunnartúni. Þar getur fólk selt notaðar vörur og þannig gefið þeim framhaldslíf.

BLESSAÐ BARNALÁN



Þáttaröðin Líf dafnar hóf göngu sína á Stöð 2 en þar leitar Andrea Eyland svara við þeirri eilífu spurningu af hverju við eignumst börn. Segja má að líf og starf Andreu hverfist um barnsfæðingar og barnafjölskyldur en þættirnir eru óbeint framhald þáttanna Líf kviknar sem hún aftur byggði á bók sinni Kviknar.

SVÖRT OG GUL BELTI

Alþingismaðurinn Karl Gauti Hjaltason stofnaði Karatefélagið Þórshamar og varð síðar formaður Karatesambands Íslands. Hann hætti á toppnum með svarta beltið og sneri sér að skákinni en segist aðeins vera með gult belti þar. Hann telur Netflix-þættina Cobra Kai geta aukið áhuga á karate eins og Queen's Gambit hefur gert í skákinni.

JAPANSKUR BRÚÐUGEIMUR

Agnes Wild leikstýrir sýningunni Geim-mér-ei sem verður frumsýnd í Þjóðleikhúsinu í næstu viku. Stór hluti sýningarinnar er í hinum japanska Bunraku-stíl auk þess sem hún byggir fyrst og fremst á fallegum tónverkum en ekki orðum.

DORMA
Láttu drauminn rætast

Ótrúleg útsala í fjórum búðum og á dorma.is
Smáratorgi | Holtagörðum | Akureyri | Ísafirði

Janúar útsala
ALLT AÐ 60% AFSLÁTTUR

DALBY
hægindastóll með skemli
Nettur og fallegur hægindastóll úr svortu PU-leðri ásamt skammeli á frábæru verði. Fáanlegur bæði með krómuðum fæti eða svörtum. Stærð: 125 x 72 H: 108 cm.
Fullt verð: 59.900 kr.
ÚTSALA 50% AFSLÁTTUR
Aðeins 29.950 kr.

ÚTSÖLU AFSLÁTTUR 100.000 krónur
BOSTON heilsurúm
Dýna, botn, fætur og gafl
SEALY
Boston 180 x 200 cm heilsurúm – Fullt verð: 299.900 kr.
Aðeins 199.900 kr.

Holtagörðum, Reykjavík
Smáratorgi, Kópavogi
Dalsbraut 1, Akureyri
Skeiði 1, Ísafirði
DORMA
Láttu drauminn rætast

Þórir Úlfarsson hefur útsett ótal plötur en gefur loks út sitt eigið efni á plötunni Cold Fusion. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Poppaður bræðingur

Þórir Úlfarsson steig á gamlárskvöld fram sem Thor Wolf með djassaðan poppbræðing á sinni fyrstu sólóplötu á löngum ferli.

Jú, jú. Maður hefur alltaf í raun og veru verið maðurinn á bak við tjöldin," segir pianóleikarinn og upptökustjórinn Þórir Úlfarsson sem sendi frá sér sína fyrstu plötu á gamlársdag, þrátt fyrir að hafa verið á fullu og komið víða við í íslensku tónlistarlífi síðustu 30 ár eða svo.

Platan heitir Cold Fusion og er á Spotify þar sem hann kallar sig Thor Wolf en er einnig væntanleg í 20. aldar umbúðum. „Þetta verður vínyll og geislaplata sem fylgir með fyrir þá sem eiga ekki plötuspilara en eru kannski með geislaspilara," segir Þórir sem heldur í hefðirnar.

Hægeldaður bræðingur

„Þetta er fyrsta sólóverkefnið mitt," heldur Þórir áfram og staðfestir aðspurður að platan hafi verið nokkuð lengi í vinnslu. „Ég samdi náttúrlega mikið af þessum lögum bara svona á unglingsárunum og þegar ég var um tvítugt. Síðan lá þetta bara í skúffunni í einhver ár og svo byrjaði ég að vinna í þessu 2013 og ákvað að kýla á þetta."

Eins og nafn plötunnar bendir til er um að ræða bræðing sem Þórir lýsir sem einhvers konar blöndu af popptónlist og djass. „Þetta er poppmúsík með smá djasshljómum."

Bræðingurinn var ekki soðinn þótt í pottinn væri kominn enda allnokkur ár síðan Þórir byrjaði að vinna í plötunni. „Síðan þurfti ég nú að taka mér hlé inni á milli vegna annara starfa.

Ég er náttúrlega alltaf að taka upp eitthvað fyrir aðra og það fer svolítil orka í það og maður er kannski ekki alveg til í að fara að vinna í sínu þegar maður á loksins frí. En með því að einbeita mér bara að þessu náði ég að klára þetta núna."

Tónlistin er blanda úr ýmsum áttum og Þórir nefnir Mezzoforte, Yellowjackets og Steely Dan til dæmis.

Hógvær snillingur

„Hann hefur starfað sem upptökustjóri, hljómsveitarstjóri, pianóleikari og lagahöfundur með öllum okkar helstu tónlistarmönnum síðustu 30 ár og eins og með marga aðra hógværa snillinga hefur hann kunnað best við sig bak við listamennina," segir Ólafur Kristjánsson, skólastjóri í Tónsölum í Kópavogi og vinur Þóris.

„Sem dæmi um einstakan feril Þóris var hann byrjaður að spila með Mannakornum sextán ára gamall," heldur Ólafur áfram og telur upp nokkur þekkt nöfn auk þeirra Mannakornsmanna Magnúsar Eiríkssonar og Pálma Gunnarssonar.

„Svo nokkrir séu nefndir skal telja Stefán Hilmarsson, Björgvin Halldórsson, Gunnar Þórðarson, Pál Rósinkrans, Bjarna Arason ásamt fjölda annarra sem allt of langt væri að telja upp hér.

Þannig að ég fullyrði að það eru fáir tónlistarmenn hér á landi sem eiga jafn víðtækan tónlistarferil og Þórir. Því er eftirtektarvert að fyrst núna gefur listamaðurinn út sitt eigið efni og tími til kominn, segja margir."

Topp gæjar

Í ljósi langrar sögu Þóris kemur vart á óvart að fjöldi reyndra tónlistarmanna leggur honum lið á plötunni. „Maður er náttúrlega búinn að mynda mikil sambönd í gegnum tíðina og ég var með góða hugmynd um hverjir myndu passa í þetta," segir Þórir og bætir við að fyrst hann hafi loks drifið í þessu hafi verið ástæðulaust annað en að hóa í öflugan mannskap.

„Þetta eru allt saman topp gæjar þarna. Ég er með fjóra trommara; Gulla Briem, Jóhann Hjörleifsson, Magga Magg og Einar Val Scheving. Síðan eru fimm blástursgaurar, meðal annars Philip Doyle á saxófón," segir Þórir þegar hann telur upp nokkra úr einvala liði sínu.

Þórir hefur fengið góð viðbrögð við plötunni og fyrst hann er kominn af stað ætlar hann sér ekki að taka jafn langan tíma í þá næstu. „Það er ýmislegt sem mig langar til að gera og þótt það sé ekkert víst þá finnst mér líklegt að ég geri aðra fusion-plötu. Ég geri allavegana eina í viðbót og sé svona til hvað þetta færir manni. Það er aldrei að vita nema þetta færi manni Asíutúr einhvern tímann." **toti@frettabladid.is**

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Gústaf Bjarnason *gustaf@frettabladid.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050:** Hjördís Zoëga *hjordis@frettabladid.is*, Hlynur Þór Steingrímsson, *hlynur@frettabladid.is* , Sigfús Örn Einarsson *sigfus@frettabladid.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@frettabladid.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 550 5077:** Atli Bergmann *atli@frettabladid.is*, Arnar Magnússon *arnarm@frettabladid.is*, Jóhann Waage *johannwaage@frettabladid.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@frettabladid.is*, **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Elín Albertsdóttir *elin@frettabladid.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 550 5056:** Hrannar Helgason *hrannar@frettabladid.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@frettabladid.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@frettabladid.is*

ÞJÓNUSTA ALLA LEIÐ

Við tökum vel á móti þér

Hvert sem leiðin liggur þá getur þú treyst á okkur á N1. Við tökum á móti þér með bros á vör, hvort sem þú ert að koma þér í gang í morgunsárið eða þarft að staldra við á langri leið. Merkið okkar stendur fyrir metnaðarfulla þjónustu fyrir þig og bílinn þinn allan hringinn – jafnvel allan sólarhringinn!

440 1000 **n1.is**

N1 ALLA LEIÐ

ENNEMM / SÍA / NM-002091

BYKO

Þú sérð öll tilboðin á byko.is

Birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.

ÚTSALA

-40%

SALTER
SINCE 1760

Tilboðsverð

Panna

24cm marmarahúðuð panna, þarft litla sem enga olíu.

2.997

41114821

Almennt verð: 4.995

LUX TOOLS

-30%

Tilboðsverð

Verkfærasett

70stk.

6.472

68566705

Almennt verð: 9.245

Tilboðsverð

LED útiljós

Spree grátt, á vegg. Ljósið lýsir í þrjár áttir 3x2,5W.

6.542

52252280

Almennt verð: 9.345

-30%

Verslaðu á netinu á byko.is

-30%

Tilboðsverð

Uppþvotta-vélatöflur

100stk 5in1.

1.187

41114935

Almennt verð: 1.695

-30%

Tilboðsverð

Salernishreinsir

750ml.

277

41114937

Almennt verð: 395

-30%

Tilboðsverð

Uppþvottalögur

500ml.

207

41114938

Almennt verð: 285

• **25-50%** **Handverkfæri** (valdar vörur) • **20-30%** **Rafmagnsverkfæri** (valdar vörur)
• **20-30%** **Háþrýstidælur** • **25-50%** **Vinnufatnaður, regnfatnaður, kuldafatnaður, stígvél og skór**
• **40%** **Jólavörur** • **40%** **Matar- og kaffistell** • **40%** **Ferðavörur** • **40%** **Leikföng, spil, púsl og snjóþotur**
• **25%** **Verkfæratöskur og skápar** • **25%** **Skil rafmagnsverkfæri** • **25%** **Járnhillur**
• **25%** **Pottar og pönnur** • **25%** **Kerti og luktir** • **25%** **Kósívara** • **25%** **Búvara** • **25%** **Hestavörur**
• **25%** **Barnabílstólar** • **25%** **Harðparket** • **25%** **Flísar** • **20%** **Heimiliströppur** • **20%** **Eldhústæki**
• **20%** **Handlaugartæki** • **20%** **Loftpressur** • **20%** **Inniljós** (ekki Philips Hue) • **20%** **Vinnuljós**
• **20%** **Innimálning** • **20%** **Iðnaðarryksugur** • **20%** **Steypuhrærivélar** ...og fjöldi stakra vara á frábæru verði

damixa™
When design makes sense

Tilboðsverð

Handlaugartæki

Krómað einnar handar handlaugartæki, kemur með botventli og lyftitappa.

16.797

15517921

Almennt verð: 23.995

-30%

CERÁMICAS VILAR ÁLBARO

Tilboðsverð

Veggflís

Ceramicas Vilar Albaro 7,5x15cm, dökkblá mött.

5.511 kr/m²

18088069

Almennt verð: 8.533kr/m²

-35%

damixa™
When design makes sense

Tilboðsverð

Eldhústæki

með einu handfangi og Eco-Save vatnssparnaðarkerfi.

14.697

15517066

Almennt verð: 20.995

-30%

GROHE

Tilboðsverð

Salernisskál og seta

hæglokandi seta og án skolbrúnar sem auðveldar þrif.

26.156

15339351

Almennt verð: 32.695

-20%

BOSCH

Tilboðsverð

Háþrýstidæla

Easy Aquatak 110 bör, 330 l/klst, 3,8 kg.

17.972

74810232

Almennt verð: 22.495

-20%

BOSCH

Tilboðsverð

Rafhlöðuborvél

EASY1200. Létt og þægileg skrúfvél 12V með 2x1,5Ah rafhlöðum.

16.196

74864070

Almennt verð: 21.595

-25%

Verslaðu í vefverslun BYKO

SENT HEIM

Frí heimsending er á pöntunum yfir 20.000 kr

Gerðu frábær kaup!

BYKO
GERUM ÞETTA SAMAN

FRÉTTABLAÐIÐ

550 5000

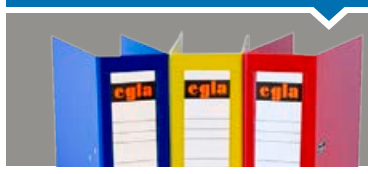
RITSTJÓRN ritstjorn@frettabladid.is

AUGLÝSINGADEILD auglysingar@frettabladid.is

PRENTUN Torg ehf.

DREIFING Póstdreifing ehf. dreifing@postdreifing.is

Áramótatilboð Múlalundar
Gildir til 31. janúar eða á meðan birgðir endast
MÚLALUNDUR



Egla möppur
TILBOÐ kr. 849
mulalundur.is

BAKÞANKAR

Hauks Arnar Birgissonar

Sjáið þau!

Við finnum stöðugt nýjar leiðir til að hefja okkur upp í þeirri viðleitni að gera okkur að betri manneskjum en við vorum í gær. Um áramótin er þannig einkar vinsælt að láta af hvers kyns ósiðum en þá renna upp tímamót sem henta vel til sjálfslagfæringa. Sjálfur tek ég þátt í þessum sirkus og hef af þeim sökum strengt mörg heimskuleg áramótaheit í gegnum tíðina. Að byrja að drekka rauðvín og kaffi, eftir að ég komst á fertugsaldurinn, var samt líklegast með þeim betri. Það er gott að okkur skuli í sífellu takast að finna leiðir til að bæta okkur og enn betra er þegar viðbæturnar eru festar í sessi, svo þær endist lengur en til 20. janúar.

Önnur, en umtalsvert verri, leið til sjálfsupphafningar er þegar við beinum athyglinni frá eigin ágöllum og bendum þess í stað á mistök annarra. Mörgum viðist líða betur með sjálfa sig þegar aðrir klúðra hlutunum og ársins 2020 má minnast fyrir fjölda slíkra uppákoma. Sóttvarnareglur, sem við fæst fáum botn í, eru frábært dæmi um þetta. Öll brjótum við þessar reglur mörgum sinnum á dag en það stöðvar okkur samt ekki í því að klaga hvert annað og jafnvel tilkynna til lögreglu þegar aðrir stíga sín feilspor.

Full vandlætingar bendum við og hrópum á ráðherrann sem fór í veislu, þingmanninn sem fór í golf, stúlkurnar sem hittu ensku fótboltadrengina og kaþólsku kirkjugestina sem varð á í messunni, bókstaflega. Þau skulu smánuð fyrir að vera ekki fullkomin eins og við hin. Þeim er hollara að biðjast afsökunar.

ÞJÓNUSTA
GuðjónÓ
VISTVÆNA PRENTSMIÐJAN
Sími 511 1234 • www.gudjono.is

Allt fyrir afmælið!

Finndu okkur á
PARTÝBÚÐIN
Faxafeni 11 • Sími 534 0534

© Inter IKEA Systems B.V. 2021

ÚTSALAN er í fullum gangi

Taktu nýju ári fagnandi! Þegar búið er að ganga frá jólaskrautinu er tilvalið að færa heimilinu líflegt og bjart yfirbragð með þrautseigum plöntum, speglum, kertum og fallegum skrautmunum. Kíktu við og skoðaðu úrvalið, það borgar sig!

ÚTSALA
LANGESUND spegill Ø50cm
~~3.990,-~~ 2.490,-

ÚTSALA
FEJKA gervipottablóm
~~850,-~~ 595,-

ÚTSALA
DAGLIGEN kubbakerti
~~250,-~~ 150,-/stk.

ÚTSALA
PJÄTTERYD mynd ~~5.990,-~~ 3.990,-

ÚTSALA
225,-
BEHÄRSKA lukt fyrir sprittkerti
~~350,-~~

ÚTSALA
BILD veggspjöld
~~1.290,-~~ 895,-/2 í setti

ÚTSALA
FEJKA gervipottablóm
~~695,-~~ 495,-

ÚTSALA
395,-
CHIAFRÖN blómapottur ~~595,-~~

ÚTSALA
LANGESUND spegill Ø25cm
~~2.290,-~~ 1.490,-

ÚTSALA
UTSTRÅLNING lukt fyrir kubbakerti
~~1.690,-~~ 995,-

ÚTSALA
OMRÅDE ilmkerti í glasi
~~795,-~~ 550,-/stk.

ÚTSALA
495,-
CITRONSYRA blómapottur Ø15cm ~~695,-~~
FEJKA gervipottablóm ~~1.190,-~~ 795,-

ÚTSALA
BILD veggspjöld
~~795,-~~ 495,-/2 í setti

ÚTSALA
FEJKA gervipottablóm
~~1.190,-~~ 795,-

ÚTSALA
CHIAFRÖN blómapottur
~~1.690,-~~ 1.190,-

ÚTSALA
MEDKÄMPE ilmkerti í glasi
~~295,-~~ 195,-

ÚTSALA
1.390,-/4 í setti
KRINGGÅ vasar ~~2.290,-~~

Sænska matarhornið

HUVUDROLL grænkerabollur 500g
695,-

BÄSTISAR kornblanda með sveppum 250g
395,-

BÄSTISAR kornblanda með kryddi 250g
395,-

Verslun opin 11-20 – IKEA.is
IKEA Bakarí opið 11-18 – Sænska matarhornið og IKEA Bistro opið 11-20

IKEA