

Saklaus dæmdur í áratuga fangelsi

Mohammed Alswerki flúði heimili sitt á Gasa-svæðinu 22 ára gamall. Hann var dæmdur í 25 ára fangelsi og sat inni í rúmt ár áður en hann var sýknaður. Eftir að hafa verið rændur, pyntaður og niðurlægður í Grikklandi, steig hann niður fæti á Íslandi og gat loksins leitað sér hjálpar. ➔ 20

Þegar ég spurði hvers vegna þeir væru að gera mér þetta, sögðu þeir mér að ég mætti ekki spyrja.



Sjá eftir barneignum

Að hafna eða sjá eftir móðurhlutverkinu er efni rannsóknar í kynjafræði við Háskóla Íslands. ➔ 22



Óskarinn heim í stofu

Streymdu Óskarsmyndunum um páskana. ➔ 18



Hugmyndir sem kosta lítið

Alma Rut vill deila hugmyndum fjölskyldunnar með öðru barnafólki. ➔ 24

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

OPNUNARTÍMI YFIR PÁSKANA

03.04	Laugardagur:	11:00 - 18:00 (09:00 - 18:00 í ELKO Lindum)
04.04	Páskadagur:	LOKAÐ
05.04	Annar í páskum:	LOKAÐ
06.04	Þriðjudagur:	11:00 - 19:00 (09:00 - 20:00 í ELKO Lindum)

Þú getur alltaf klárað kaupin á elko.is





Um aprílabb Fréttablaðsins var að ræða. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Hundruð hlupu apríl og vildu komast í þyrlu

SAMFÉLAG Meira en 500 manns sendu tölvupóst á Fréttablaðið, sem sagði fyrirtækið Þyrluspaðann bjóða upp á mjög ódýrar þyrluferðir að eldgosinu í Geldingadöllum. Um aprílabb var að ræða af hálfu Fréttablaðsins.

» Meira en 500 manns sendu tölvupóst á Fréttablaðið.

Gabbið var gert með þátttöku Þórarins Ævarssonar, eiganda þýsustaðarins Spaðans og fyrrverandi framkvæmdastjóra Ikea. Fréttablaðið þakkar honum kærlega fyrir að taka þátt.

Vert er að benda á að nokkrar þyrluþjónustur halda í raun úti þyrluflugi yfir gosstöðvarnar fyrir áhugasama. – þþ



Vopnafjörður. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Rannsókn lokið á vettvangi eftir beinafundinn

AUSTURLAND Vettvangsrannsókn er lokið í fjörunni við Vopnafjörð þar sem mannabein fundust á skírdag. Hjalti Bergmar Axelsson, aðstoðaryfirlögregluþjónn hjá Lögregluinni á Austurlandi, segir að beinin hafi verið send til kennslanefndar en vildi að öðru leyti ekki tjá sig um málið að svo stöddu.

Samkvæmt tilkynningu lögregluinnar á skírdag er staðfest að um mannabein sé að ræða og talið er að þau hafi legið í sjó um nokkurn tíma. Ekki er grunur um hjá lögreglu að líkfundurinn tengist saknæmu atviki. – khg

Hjolað um Heiðmörk



Nokkuð var um að fólk nýtti gærdaginn til útivistar, bæði til að skoða gos á Reykjanesi, en ekki siður til að iðka hjólræiðar og aðra útiveru, eins og þessir knapar í Heiðmörk. Í dag verður hins vegar ekki hleypt inn á gossvæðið og þarf fólk að finna sér aðra útivist. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Langstærstur hluti íslenskrar orkuframleiðslu er endurnýtanlegur.

Ísland grænasta land heimsins

UMHVERFISMÁL Ísland er í efsta sæti yfir umhverfisvænustu lönd heims samkvæmt tímariti bandaríska tækniháskólans MIT. Reiknaður var stuðull byggður á kolefnislosun, orkuskiptum, grænum lífsstíl, nýsköpun og umhverfisstefnu stjórnvalda. Skoraði Ísland 6,45 á stuðlinum, ögn hærra en Danmörk.

Á meðal annarra hæstu landa má nefna Noreg, Frakkland og Írland. Alls náði rannsóknin til 76 landa og í neðstu sætum höfðu Rússland, Íran og Paragvæ. – khg

Vill að sveitarfélagið heiti Húsavíkurbær

Húsvíkingurinn Ágúst Sigurður Óskarsson sendi nýlega inn erindi til sveitarstjórnar um nafnabreytingu Norðurþings. Hann segir örnefnið Húsavík verðmætt vörumerki sem öllum íbúum sveitarfélagsins sé til hagsbóta að viðhalda.

NORÐURLAND „Það voru mistök að nefna sveitarfélagið Norðurþing,“ segir Ágúst Sigurður Óskarsson, ráðgjafi hjá VIRK, sem sendi inn erindi til sveitarstjórnar um að nafninu verði breytt í Húsavíkurbæ.

Norðurþing varð til árið 2006 eftir sameiningu Húsavíkurbæjar, Óxarfjarðarhrepps, Raufarhafnarhrepps og Kelduneshrepps. Í kjölfarið sendi sameiningarnefnd 14 tillögur til Örnefnanefndar en fékk aðeins 3 til baka sem kosidd var um, Norðurþing, Norðausturbyggð og Gljúfrabyggð. „Fólk fékk aðeins þrjá vonda kosti til að velja úr og nafnið Norðurþing hefur verið umdeilt allar götur síðan,“ segir Ágúst.

Í þessu ferli var fyrir fram ákveðið að taka ekki upp neitt af fyrri nöfnum sveitarfélaganna. Ágúst bendir á að við aðrar sameiningar hafi allur gangur verið á þessu. Til dæmis voru tekin upp ný nöfn í Árborg og Múlaþingi en í öðrum hafa stærri staðir haldið nafni sínu, svo sem Ísafjardarbær og Akureyrarbær.

„Bæði Íslendingum og útlendingum finnst nafnið Norðurþing óþjálmt og nota það lítið í daglegu tali,“ segir Ágúst. Á undanförnum árum hefur erlendum ferðamönnum fjölgað mjög í sveitarfélaginu. Þá segir hann nafninu oft ruglað við Norðurþingeyjarsýslu sem aðeins hluti sveitarfélagsins er innan.

Aðspurður um hvort nafnabreyting kæmi ekki illa við íbúa Kópaskers, Raufarhafnar og dreifbýlisins segir Ágúst að það þyrfti ekki að vera svo. Málið snúist um heildarhagsmunum svæðisins. Til dæmis þá miklu kynningu sem sveitarfélagið hefur fengið vegna kvikmyndarinnar um Eurovision og lagsins Husavik sem tilnefnt hefur verið til



Nöfnin Norðurþing, Norðausturbyggð og Gljúfrabyggð voru valkostirnir sem íbúar fengu að kjósa um árið 2006 eftir sameiningu. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

» Bæði Íslendingum og útlendingum finnst nafnið Norðurþing óþjálmt og nota það lítið í daglegu tali.

Ágúst Sigurður Óskarsson Húsvíkingur



Óskarsverðlauna. Það hreyfði við honum að senda erindið inn.

Bendir Ágúst á að bæði Íslendingum og útlendingum finnst auðvelt að nota það nafn. „Húsavík er verðmætt vörumerki,“ segir hann. „Það er ekkert að því að segjast búa á Kópaskeri í Húsavíkurbæ.“

Þá sé Húsavík elsta örnefni landsins, nefnt af sænska víkingnum Garðari Svavarssyni sem hafði þar vetursetu og byggði sér hús. Hefur Ágúst áhyggjur af því að örnefnið þurrkist smám saman út í ljósi þess að bærinn sjálfur er í auknum mæli skráður sem Norðurþing á kortum Google og annarra tæknirisa.

Erindið var nýlega tekið fyrir í byggðarráði Norðurþings og því hafnað. Kom þó fram að ef til frekari sameininga kemur við nágranna-sveitarfélög yrði nafnið mögulega endurskodað.

„Ég missi ekki svefn yfir þessu,“ segir Ágúst aðspurður um hvort hann sé vongóður um að tillagan nái fram að ganga síðar. „Ég tel hagsmunum sveitarfélagsins þó borgið með því að skoða þessa tillögu vel.“ kristinnhaukur@frettabladid.is

Næring+

Millimál í fernu

Næring+ er á lista Sjúkratrygginga Íslands yfir niðurgreidd næringarefni fyrir þá sem eiga gilda innkaupaheimild.

ORKA

PROTEIN

VITAMÍN & STEINENI

ÁN GLÚTENS

ÁN LAKTOSA



blómaval HÚSASMÍÐJAN

FYRIR ÞIG

Allt fyrir páskana

Opið í dag um land allt



20%

OUTBACK

Gasgrill Omega 200
Grillflötur: 50x36 cm, tvískiptur brennari,
grillgrind, hliðarborð. 3000255

23.990 kr
~~29.990~~ kr

NÝTT



20%

OUTBACK

Gasgrill Tango 4B
Grillflötur 70x42 cm, ryðfitt, fjórir
brennarar, hliðarbrennarahilla. 3000229

51.990 kr
~~64.990~~ kr

NÝTT



20%

NEXGRILL

Gasgrill Evolution
Vel útbúið grill með 4 ryðfrium
brennurum, auka grillplötur. Hitamælir
í loki. Stærð 116x129x57cm. 3000150

63.990 kr
~~79.990~~ kr

Barnahjólin
eru komin

í Skútuvog og husa.is



Reiðhjól 20" Orient Snake

Dekk 20", gírar 6, skiptir aftan: REAR
SHIMANO FT-35, gírar: SHIMANO SLRS-
36/6, tannhjól aftan: SHIMANO TZ-500,
bremsur: PROMAX TX-120, þyngd: 12,6 kg.
3901269, 3901270, 3901271

35.900 kr



40%

Túlípanar
10 stk.

1.490 kr
~~2.490~~ kr

40%

metabo

Borvél, 18 V

2 stk., 2.0Ah rafhlöður,
hersla 60Nm, kolalaus
mótor, taska fylgir.
5159467

29.930 kr
~~49.885~~ kr



Sýpris
Flött í útipottana.

1.990 kr



Jotun gæði, lægra verð!
Verð á lítra
832 kr

9 ltr.
20%

Vegg- og loftamálning 9 ltr.

Hentar bæði á loft- og vegg.

7119781-4
7.490 kr
~~9.995~~ kr



Pottar, pönnur
diskar og glös

25%
afsláttur



Pottaplöntur

20%
afsláttur



Allar borvélar frá
Black+Decker

20%
afsláttur



Allar Nilsk
háprýstidælur

20%
afsláttur

Annar í páskum,
opið í Skútuvogi kl. 11-17

Sjá afgreiðslutíma um páskana á husa.is



Skoðaðu
Páskablaðið
á husa.is

TÖLUR VIKUNNAR 28.03.2021 TIL 03.04.2021

24.602

hafa heimsótt
gosstöðvarnar
síðustu sjö
daga.

89,2

prósenta jafnrétti
er á Íslandi sam-
kvæmt skýrslu
Alþjóðaeftahags-
ráðsins um kynja-
jafnrétti í heiminum.

1.200

milljónir er áætlað söluverð hluta-
bréfa Íslandsbanka í Visa Inc.

27

prósenta áfengismagn er
í björnum Krosslafi sem
bruggaður er til minningar
um Helga Hóseasson.

49.289

manns hafa fengið bóluefni
við COVID-19 hér á landi.

Þrjú í fréttum stjóri, leikstjóri og vígslubiskup

**Halldór Benjamín
Þorbergsson,**

framkvæmdastjóri SA

vill stjórnsýslu-
tekt á Samkeppn-
iseftirlitinu og
segir samskipti
þess við fyrirtæki
komin í öngstræti.
Eftir sættir við eftir-
litið hefur Festi þurft að
greiða 56 milljónir króna til óháðs
kunnáttumanns frá árinu 2018.
Halldór segir þetta mál aðeins eitt
af mörgum sem þurfi að skoða.



Stefanía Thors,

leikstjóri og handritshöfundur

gerði heimildar-
mynd um Hús-
mæðraskólann
ásamt Helga
Svavari Helga-
syni. Myndin
verður sýnd á RÚV
á páskadag. Myndin
var frumsýnd á Hot-Docs, stærstu
heimildarmyndahátíð Ameríku
í fyrra. Vegna heimsfaraldursins
mátti ekki sýna hana í bíosal heldur
þurfti að streyma henni á netinu.
Upphaflega fannst Stefáníu hug-
myndin um húsmæðraskóla úrelt
en snerist hugur við gerð myndar-
innar.



Kristján Björnsson,

vígslubiskup í Skálholti

er kátur yfir því að
hjólin séu loksins
farin að snúast
hvað tímabærar
endurbætur á
Skálholtskirkju
varðar. Útboðsgögn
liggja brátt fyrir og
undirbúningur að flutningi bóka-
safnsins er hafinn en þangað flæddi
inn um kirkjuturninn og minnstu
mátti muna að stórskafi yrði. Gera
þarf nýtt þak, kirkjuklukkur, laga
steypu og mála allt innan og utan.
Safnað er fyrir framkvæmdunum
en kirkjuráð ábyrgist verkið.



Foreldravandamál að hlusta ekki á hvað börnin vilja læra

Umsóknir í starfsnám eru yfir helmingur af heildarfjölda umsókna í framhaldsskólana á vorönn, miðað við þrettán prósent í haust. Reglubreyting um að ábyrgðinni sé komið yfir á skólana tók gildi í febrúar en fram að því þurftu neman að koma sér sjálfir á starfssamning. Flestir nemendur byrja þó í bóknámi.

MENNTAMÁL „Miðað við hlutföll í bóknám og starfsnám þá vekur athygli að rúmlega helmingur fari í starfsnám,“ segir Arnar Sigbjörns-son hjá Menntastofnun en nýverið kom út skýrslan Nemendasamsetning í framhaldsskólum á vorönn. Umsóknir í starfsnám eru 52,2 prósent af heildarfjölda en í almennt bóknám 34,3 prósent. Alls sóttu um 13 prósent í undirbúningsnám. Stutt er síðan ný reglugerð um vinnustaðanám tók gildi sem felur í sér grundvallarbreytingu í þjónustu skóla við nemendur.

Fram til þessa hafa neman í starfsnámi verið sjálfir ábyrgir fyrir því að komast á námssamning, en með nýju reglugerðinni færir ábyrgðin á að komast á samning frá nemanum og yfir á skólana sjálfa.

Skólarnir bera nú ábyrgð á að finna vinnustað þar sem neminn fær leiðsögn og æfingu við raunað-
stæður. Önnur breyting er sú að ef ekki tekst að koma nema á samning tekur svokölluð skólaleið við þar sem skólinn þarf að sjá til þess að neminn fái nauðsynlega þjálfun jafnvel á fleiri en einum vinnustað. Þriðja breytingin er sú að horft verður til hæfni nemans við ákvörðun um lengd vinnustaðanáms.

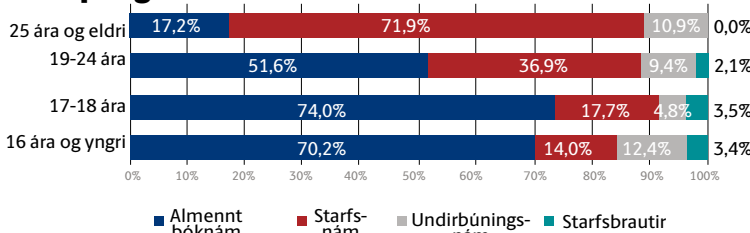
Þetta er í annað sinn sem Menntastofnun tekur þessar tölur saman og í fyrsta sinn á vorönn. Arnar segir að þessi breyting sé hluti af þeirri raf-rænu ferilbók sem unnið er að og ekki komi lengur rof í feril nemenda til að finna samning. „Þetta eykur öryggið hjá nemendum en hvort þetta sé að gerast strax, ég treysti mér ekki alveg að segja til um það.“

Gamla góða bóknámið stendur samt alveg enn fyrir sínu enda dreymir marga foreldra um að börn



Borgarholtsskóli býður upp á ýmsar starfsnámsbrautir. Hér má sjá tvo nema í bílamálun, sem er vinsæl meðal stúlkna. MYND/BORGARHOLTSSKÓLI

Skipting nemenda á námsleiðum eftir aldri

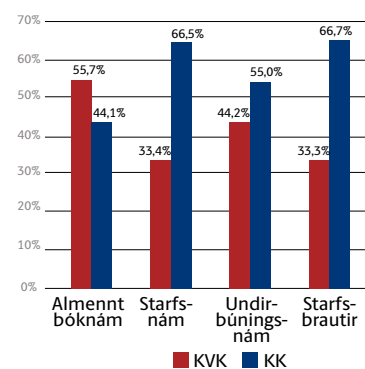


þeirra skari fram úr í bóknámi jafn-
vel þótt börnin hafi litinn áhuga á
því. „Það hefur verið talað um þetta
sem foreldravandamál frekar en
nemendavandamál. Það eru for-
eldrarnir sem eiga sér þann draum
að börnin feti bóknámsleiðina.

Það er ekki alltaf nemandanum til
góða,“ segir Arnar og bendir á að því
eldri sem nemendur eru, því líklegri
eru þeir til að fara í starfsnám.

„Þetta eru nemendur sem hafa
byrjað í bóklegu námi en hætt
mögulega og fara nú aftur í nám og

Kynjaskipting í íslensk- um framhaldsskólum eftir námsleiðum



velja þá starfsnám. Eða þetta eru
nemendur sem byrja seinna og vita
hvað þeir vilja læra. Það er margt
sem er athyglisvert í þessu en líka
margt sem kallar á frekari rýni.“

Náttúrufræði- og félagsfræði-
brautir eru til dæmis enn vinsæl-
ustu brautirnar en ný braut, opna
brautin, fylgir í humátt á eftir. „Það
er stúdentsbraut þar sem nemendur
hafa býsna mikið val um hvernig
þeir setja námið sitt saman. Í náms-
skrárbreytingum sem hafa gengið
í gegn síðasta áratug hafa margir
skólar tekið þessa leið upp, sem
ég held að sé hugsuð fyrir þá nem-
endur sem hafa skýran fókus á hvað
þeir vilja læra. Það er litill kjarni en
nemendur geta síðan sett námið
saman. Þeir ætla til dæmis að verða
flugmenn og það passar engin braut
í skólanum við það en þá geta þeir
notað valið sem þeir hafa á þessari
braut, sem er býsna mikið, til að
undirbúa sig sem best í það nám
sem þeir ætla í.“

benediktboas@frettabladid.is

RAFMAGNAÐ ÆVINTÝRI MEÐ ALVÖRU 4X4

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

GERIÐ VERÐSAMANBURÐ



4X4 JEEP RENEGADE PLUG-IN HYBRID VERÐ 5.499.000 KR.*



4X4 JEEP COMPASS PLUG-IN HYBRID VERÐ 5.999.000 KR.*



UMBOÐSÁÐILI JEEP OG RAM Á ÍSLANDI • ÍSLENSK-BANDARÍSKA • ÞVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR • S. 590 2300
WWW.ISBAND.IS • ISBAND@ISBAND.IS • OPIÐ VIRKA DAGA 10-18 • LAUGARDAGA 12-16 • LOKAÐ LAUGARDAG FYRIR PÁSKA





Það er ekkert mál að spara saman í appinu

Nú getur fjölskyldan eða vinahópurinn sparað saman í Landsbanka-appinu. Það tekur bara örstutta stund að stofna reikning og þið getið öll fylgst með þangað til markmiðinu er náð.

ÞAÐ ER LANDSBANKI
NÝRRA TÍMA



Happdrætti Háskólans hafnar ásökunum um ólöglegt spilavíti

HEILBRIGÐISMÁL Happdrætti Háskólans hefur svarað bréfi Samtaka áhugafólks um spilafíkn og hafnað því að stunda ólögmeta starfsemi með rekstri spilakassa. Verður ekki fallist á kröfur samtakanna um að slíta samstarfi við félagið Háspennu ehf. og loka spíla-kössunum.

Eins og Fréttablaðið greindi frá á miðvikudag vísuðu samtökin til þess að refsivert væri að gera sér

fjárhættuspil að atvinnu. Happdrætti Háskólans væri á undanþágu frá lögum og komið langt út fyrir upphaflegar heimildir. Háspenna ehf. væri skráð sem félag í fjárhættu- og veðlánastarfsemi og hefði hagnast um 120 milljónir króna á árunum 2018 til 2019.

Í svarbréfi lögmans Happdrættis Háskólans er sagt að um misskilning sé að ræða hvað varðar samstarfið við Háspennu ehf. „Rétt

Hefur það enga þýðingu í þessu efni hvernig umræddir rekstraraðilar kjósa að skrá félög sín í fyrirtækjaskrá.

Svarbréf Happdrættis Háskólans

er að leiðrétta þann misskilning og benda á að þrátt fyrir að umbjóðandi minn semji um hýsingu happdrættisvéla sinna við rekstraraðila veitingastaða, greiðasala og annars konar staða og greiði fyrir þá aðstöðu þá er rekstur vélanna í höndum umbjóðanda míns sjálfs,” segir í bréfinu. „Hefur það enga þýðingu í þessu efni hvernig umræddir rekstraraðilar kjósa að skrá félög sín í fyrirtækjaskrá.“

Þá hafnar Happdrætti Háskólans því að starfsemin sé á undanþágu og ólögleg. Sérstök lög um happdrættið frá árinu 1973 gangi framár ákvæðum hegningarlaga um fjárhættuspil. „Þá er að hálfu umbjóðanda míns mótmælt örökstuddum fullyrðingum í bréfi þínu um að rekstur umbjóðanda míns sé „spilavíti“ eða sé á nokkurn hátt kominn út fyrir heimildir fyrir starfseminni,” segir í bréfinu. – **khg**

Stefnir ríkinu vegna vistunar í sóttvarnahúsi

DÓMSMÁL Íslensk kona hefur stefnt íslenska ríkinu fyrir að skylda hana til að dvelja á nýja sóttkvíarhótelinu gegn vilja hennar. Lögmaður hennar, Ómar R. Valdimarsson, segir að krafan byggji á tveimur þáttum; annars vegar meðalhöfsreglu stjórnsluréttar og hins vegar svokallaðri lögmætisreglu. Þannig þyki honum og skjólstæðingi hans í fyrsta lagi að ríkisvaldið hafi gripið til allt of þungra aðgerða með nýjum reglum við landamærin en einnig að stjórnvöld hafi beinlínis ekki lagaheimild í nýju sóttvarnalögunum fyrir þeim.

Ég er að fara af stað með þessa kröfu fyrir konu sem situr föst inni í þessu gúlagi þarna.

Ómar Valdimarsson lögmaður



Nýju reglurnar við landamærin tóku gildi í fyrradag og þarf hver sá sem kemur til landsins frá svokölluðum dökkrauðum eða gráum löndum í Evrópu að dvelja á nýju sóttkvíarhótelu í fimm daga á meðan viðkomandi biður eftir því að fara í aðra sýnatöku.

„Ég er að fara af stað með þessa kröfu fyrir konu sem situr föst inni í þessu gúlagi þarna,” segir Ómar en margir hafa líkt aðgerðunum við aðgerðir einræðisríkja.

Ómar segir að konan eigi rétt á því samkvæmt stjórnarskránni að málið verði tekið fyrir og fái flýti-meðferð hjá héraðsdómi. Þannig hljóti úrskurður í því að verða ljós á allra næstu dögum.

Velferðarnefnd Alþingis mun koma saman í páskafríinu til þess að funda um nýju landamærareglurnar. Svandís Svavarsdóttir mætir á fundinn. – **ókp**

Söfnun sagna um misrétti reyndist tilfinningaþrungin

Í vor verða birtar sögur sem Þjóðkirkjan og Samtökin '78 hafa safnað um misrétti og útskúfun hinsegin fólks innan kirkjunnar. Verkefnið er þáttur í því að græða þau sár sem veitt voru og verður afraksturinn kynntur í kirkjum landsins. Verkefnisstjóri segir upprifjunina hafa verið sára og erfiða fyrir marga.

TRÚMÁL Eins saga – eitt skref, verkefni Þjóðkirkjunnar með aðkomu Samtakanna '78 er langt á veg komið. Sögum hinsegin fólks af andstöðu og útskúfun innan kirkjunnar hefur verið safnað í allan vetur og brátt verða þær birtar. Söfnun sagnanna reyndist afar tilfinningaþrungin verkefni og hafði fólk þörf fyrir að láta sannleikann koma í ljós.

„Oftast nær snúast sögurnar ekki um einstaka presta heldur andrúmsloft útskúfunar innan kirkjunnar. Það eru mörg dæmi um að hinsegin fólk hafi skráð sig úr Þjóðkirkjunni þrátt fyrir að hafa þörf fyrir trúarlíf,” segir Bjarndís Helga Tómasdóttir verkefnisstjóri sem ráðin var af samtökunum til þess að safna sögunum. Fólk hafi upplifað sig óvelkomið í kirkjunni.

Þjóðkirkjan kynnti verkefnið á Hinsegin dögum í ágúst sem þátt í því að græða sárin sem hún hafði veitt hinsegin fólki. Meðal annars með beinni andstöðu við réttindi samkynhneigðra. Upphaflega stóð til að safna sögunum skriflega. Fljótlega þróaðist verkefnið á þann hátt að safnað var sögum með munnlegum viðtölum því fólk var ekki endilega tilbúið til skrifta.

„Þetta er tilfinningaþrungin efni og bæði sárt og erfitt fyrir marga. Fólk hefur þurft tíma til að velja því fyrir sér hvort það sé tilbúið að deila reynslu sinni. En fólk hefur þörf til að láta heyra í sér, vitandi að á það verður hlustað,” segir Bjarndís. Fólk er hins vegar ekki allt eins, hjá sumum braust til dæmis út reiði en þögn hjá öðrum.

Umræddar sögur spanna 20 til 30



Hinsegin fólk fann sig lengi óvelkomið innan kirkjunnar. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Það eru mörg dæmi um að hinsegin fólk hafi skráð sig úr Þjóðkirkjunni þrátt fyrir að hafa þörf fyrir trúarlíf.

Bjarndís Helga Tómasdóttir, verkefnisstjóri



ára tímabil, þær elstu frá árinu 1980 eða þar um kring og þær yngstu ná fram yfir aldamótin. Sögurnar eru vitnisburður um erfiða fortíð, sumar nafnlausar en aðrar undir nafni. Bjarndís segir mikilvægt að þessu verkefni hafi verið hrundið af stað því annars gæti þessi vitnisburður glatast. „Þegar enginn hlustar á þig fennir yfir þessar sögur,” segir hún.

Hildur Hörpudóttir, sviðsstjóri fræðslusviðs Biskupsstofu, segir að sögunum verði miðlað til fólks í kirkjum landsins með vísun í tilgang verkefnisins, það er að læra af sögu misréttis innan kirkjunnar. „Við erum skoða núna nokkrar leiðir til að miðla þessum sögum á fallegan, hreinskilinn og áhrifaríkan hátt,” segir hún og verða þær leiðir kynntar von bráðar.

Auk þess verður haldið málþing um verkefnið. Upphaflega stóð til að halda það í apríl en vegna aðstæðna í samfélaginu vegna faraldursins þurfti Þjóðkirkjan að fresta því. „Við bindum miklar vonir við þetta verkefni og erum stolt af því,” segir Hildur.

kristinnhaukur@frettabladid.is

Eldhús-innréttingar

Parki
INTERIORS

Vandaðar og stílhreinar innréttingar frá franska fyrirtækinu SCHMIDT.
5 ára ábyrgð. Innréttingarnar koma fullsamsettar til landsins

Komdu við í sýningarsal okkar að **Dalvegi** og ræddu við sérfræðinga Parka og fáðu faglega ráðgjöf



Dalvegi 10-14, 201 Kópavogi • 595 0570



Finndu okkur á **Facebook!**
facebook.com/Parki.interiors

Meira sælkera



SALTMINNI
Þarf ekki að sjóða.
Aðeins 90 mínútur
í ofni, eða 65 C°
í kjarnhita

HAGKAUP
Hamborgarhryggur
Sérvalinn úr 1. flokks hráefni

Hagkaup
mélir
með

Hátíðarsósa

499 kr/stk

Hagkaups Hamborgarhryggur
Sérvalinn af fagmönnum úr gæða hráefni. Við viljum vera viss um að hátíðarmaturinn þinn verði óaðfinnanlegur. Þess vegna látum við framleiða sérstakan hrygg samkvæmt ströngum gæðastöðlum Hagkaups. Hann er saltminni og þarf því einungis að elda í ofni.

Afgreiðslutími Hagkaups um páskana

	Skírdagur 1. apríl	Föstudagurinn langi 2. apríl	Laugardagur 3. apríl	Páskadagur 4. apríl	Annar í páskum 5. apríl
SKEIFAN	OPIÐ 24	OPIÐ 24	OPIÐ 24	OPIÐ 24	OPIÐ 24
GARÐABÆR	OPIÐ 24	OPIÐ 24	OPIÐ 24	OPIÐ 24	OPIÐ 24
EIÐISTORG	8-24	LOKAÐ	8-24	LOKAÐ	10-24
SPÖNG	8-24	LOKAÐ	8-24	LOKAÐ	10-24
AKUREYRI	8-24	LOKAÐ	8-24	LOKAÐ	10-24
KRINGLAN	12-17	LOKAÐ	10-18	LOKAÐ	LOKAÐ
SMÁRALIND	12-17	LOKAÐ	10-18	LOKAÐ	LOKAÐ
SELFÖSS	LOKAÐ	LOKAÐ	12-18	LOKAÐ	LOKAÐ

HAGKAUP



Tvær vikur frá upphafi eldgossins á Reykjanesi

ELDGOS Tvær vikur eru liðnar frá því að eldgosið í Geldingadölum hófst. Ljósmyndarar Fréttablaðsins hafa verið iðnir við að festa gosið og mannlífið sem það dregur að á filmu.

Þúsundir ganga um 90 mínútna leið inn að gosinu sem hefur haldið stöðugu hraunflæði frá upphafi, um 5 til 6 rúmmetrum á sekúndu.

Það er ögn meira en meðalrennslið í Elliðaánum. Enda er gosið mikið sjónarspil.

Bæði björgunarsveitir og lögregla vakta svæðið sem opnar klukkan 6 á morgnana og lokar klukkan 18. Í dag, laugardag, verður svæðið þó lokað fyrir umferð því að Veðurstofan spáir slæmu veðri á gosstöðvunum.



Toppaðu





Fara út í búð? Viltu ekki bara líka senda fax?

Markmið Heimkaups er að bjóða upp á matvöru á lágu verði og vera leiðandi á sviði matvöruverslunar á netinu með heimsendingu. Í nýrri verðkönnun ASÍ* var Heimkaup oftast með lægsta verðið á matvöru.

Smelltu þér á netið og kláraðu að versla á þægilegan og ódýran máta. Við sendum svo vörurnar til þín.

heimkaup



Björgunarmenn bera líkpoka út úr lestarvagninum. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Tugir fórust í lestarslysi á Taívan í gær

TAÍVAN Yfir fimmtíu eru látnir og yfir hundrað særðir eftir að lest með um 500 farþega keyrði á mannláusan flutningabil nálægt borginni Hualien á Taívan á föstudag.

Billinn var í eigu iðnaðarmanns sem hafði lagt honum án handbremsu á nálægu byggingarsvæði. Billinn rann stjórnlaust niður fjallshlíð og yfir á lestarsteinana. Nokkrum mínútum síðar keyrði lestin inn í hlið bílsins nálægt göngum.

„Margir krömdust undir lestarsætunum í árekstrinum. Ofan á sætunum voru svo aðrir farþegar þannig að þeir sem lentu undir krömdust og misstu meðvitund,“ sagði særður farþegi í viðtali við taivönsku sjónvarpsstöðina EBC.

Á meðal látinna voru lestarstjóri og aðstoðarlestarstjóri lestarinnar. Lestaryfirvöld á Taívan segja þetta vera mannskæðasta lestarslys í sögu landsins. Slysið átti sér stað á fyrsta degi árlegrar trúarhátíðar þar sem fjölskyldur koma saman og heimsækja grafreiti ættingja sinna. Álag var því á lestarkefinu. – þsh

Heimila ferðir bólusettra jafnt innanlands sem og utanlands

Fullbólusettum Bandaríkjamönnum er nú heimilt að ferðast innanlands og utanlands án þess að gangast undir sýnatöku eða sóttkví. Dagblaðið New York Times greinir ranglega frá því að Bandaríkjamenn með gilt bólusetningarvottorð geti ferðast til Íslands án nokkurra hafta. 58 milljónir eru fullbólusettar.

BANDARÍKIN Samkvæmt nýjustu tilmælum Sóttvarnastofnunar Bandaríkjanna (CDC) er fullbólusettum Bandaríkjamönnum frjálst að ferðast bæði innanlands og utanlands svo lengi sem þeir fylgja helstu sóttvarnareglum.

Samkvæmt tilmælunum þurfa fullbólusettir Bandaríkjamenn nú ekki að gangast undir sýnatöku fyrir brottför, nema landsyfirvöld á áfangastað krefjist þess, né heldur þurfa þeir að gangast undir sóttkví við heimkomu, nema staðaryfirvöld krefjist þess sérstaklega.

Í tilmælunum, sem gefin voru út á föstudag, segir meðal annars:

„Fullbólusettir ferðalangar eru ólíklegri til að smitast af og dreifa COVID-19. Hins vegar myndast aukin áhætta við millilandaflug og jafnvel fullbólusettir ferðalangar eru undir aukinni hættu á að smitast af og dreifa COVID-19.“

Í frétt New York Times um málið er ranglega greint frá því að bandarískir ferðalangar sem hafa verið fullbólusettir eða geta sýnt fram á vottorð um fyrri sýkingu, geti ferðast til Íslands án þess að þurfa að seta sýnatöku eða sóttkví. Fjölmíðillinn vísar þar í úreitar upp-



Bólusetningarvottorð Sóttvarnastofnunar Bandaríkjanna. 58 milljónir eru nú fullbólusettar. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

» New York Times greinir ranglega frá því að bólusettir geti ferðast til Íslands án nokkurra hafta.

Lýsingar frá vef Stjórnarráðsins sem hafði greint frá því um miðjan mars að undanþágur á sóttvarnareglum fyrir bólusetta einstaklinga sem ferðast hingað til lands yrðu fram- lengdar til ferðamanna utan Schen-

gen-rikja frá og með 26. mars.

Samkvæmt nýjum sóttvarnareglum sem tóku gildi á landmærum Íslands 1. apríl þurfa allir ferðamenn að gangast undir tvær sýnatökur og fimm daga sóttkví við komu. Þeir sem geta sýnt fram á bólusetningarvottorð eða vottorð um fyrri smit þurfa ekki að fara í sóttkví en eina sýnatöku.

Bólusetningar hafa gengið hratt fyrir sig í Bandaríkjunum undan-

farnar vikur. Hafa nú tæpar 58 milljónir, eða 17,5 prósent, verið fullbólusettar og 101 milljón, um 30 prósent, fengið fyrsta skammt.

Á fyrsta blaðamannafundi embættistíðar Joes Biden Bandaríkjaforseta, sem haldinn var í Hvíta húsinu 25. mars síðastliðinn, lofaði Biden að gefa 200 milljónir skammta af bóluefni á fyrstu hundrað dögum forsetatíðar sinnar.

thorvaldur@frettabladid.is

Alla daga, örugg ferð

Sérhönnuð fjölskylduhjól til að ferja fjölskylduna og allt sem þér er kært á milli staða.

Hannaðu þitt hjól í dag!

Sendu tölvupóst á krumma@krumma.is og pantaðu reynsluakstur.



Nánari upplýsingar á krumma.is/fjolskylduhjol

Gylfaflöt 7, 112 Reykjavík



winther®

ILVA

Sparaðu

20%

KYNNINGARAFSLÁTTUR AF ÖLLUM SUMARVÖRUM

25. MARS - 5. APRÍL

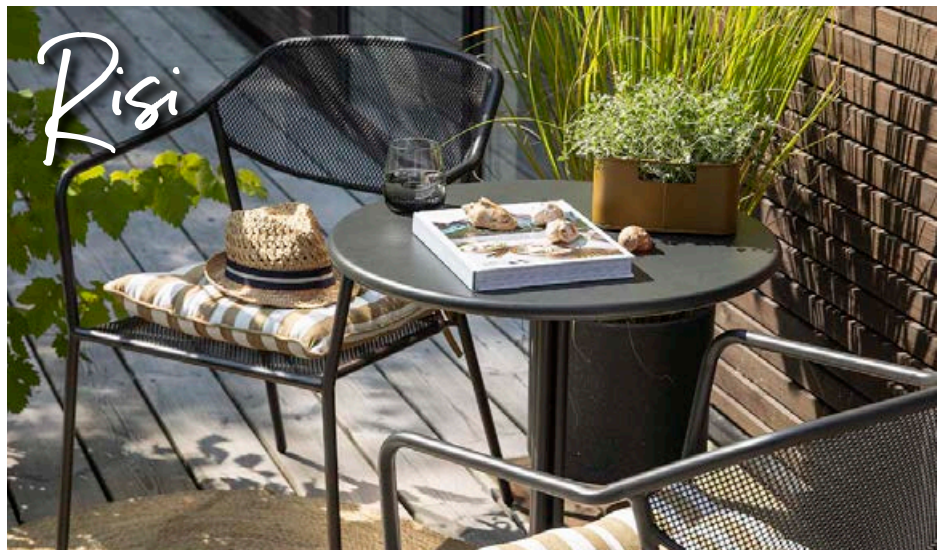


MARRONE garðborð. Ø130 cm. Dökkgrá trefjasteypa. 199.900 kr. **Nú 159.920 kr.**
JAVI garðstóll. Gúmmíviður. 48.900 kr. **Nú 39.120 kr.**



Pelato

PELATO eldstæði á fótum. Ø60 x H39 cm. 24.900 kr. **Nú 19.920 kr.**



Risi

RISI borð. Ø60 x H 70 cm. 11.900 kr. **Nú 9.520 kr.** **RISI** stóll. Staflanlegur. 13.900 kr. **Nú 11.120 kr.**

NÚ **112.425**



VIVA rúm. Góð meðalstíf dýna. Áföst yfirdýna. 5 þægindasvæði.
256 pokagormar á hvern m². 120x200 cm. 149.900 kr. **Nú 112.425 kr.**
Einnig til í stærðunum 160x200 cm. og 180x200 cm. www.ilva.is/viva

FERMINGARTILBOÐ

25%
AFSLÁTTUR



Arctic

PIETRA borð, gúmmíviður og málmfótur. Ø110 cm. 69.900 kr. **Nú 55.920 kr.**
Ø150 cm. 89.900 kr. **Nú 71.920 kr.**

ILVA Korpustorgi, s: 522 4500 www.ILVA.is
laugardagur 12-18, sunnudagur Lokað, mánudagur 12-18
Virkir dagar 11-18:30, Helgar 12-18

netgíró
VALITOR



FACEBOOK.COM/ILVAISLAND
INSTAGRAM.COM/ILVAISLAND

SKOÐUN

Tilvist



Jón Þórisson
jon@frettabladid.is

Það er á margan hátt flókið að vera til og feta sig fram eftir lífsins vegi. Og það er ýmislegt sem hefur áhrif á hvernig þeirri göngu vindur fram. Sumt er á færi göngumanna sjálfra að ákveða. Annað er ákveðið af öðrum sem ekkert fæst við ráðið.

Það er ótrúlegt til þess að hugsa að ekki skuli allir íbúar heimsþorpsins hafa frelsi til að haga lífi sínu eins og hugur þeirra sjálfra stendur til, heldur eru ofurseldir hörmungum á borð við fátækt, hungur, hvers konar ofríki, landleysi – og jafnvel allt í senn.

Í öllu því stóra samhengi erum við heppin þjóð, þó aldeilis megi ýmislegt betur gera og fara eins og nýlega var á bent á þessum vettvangi.

Í vikunni bárust fréttir af því að alþjóðleg mæling Alþjóðaefnahagsráðsins á kynjajafnrétti í heiminum sýndi að Ísland væri það land sem best stæði í því tilliti. Aukinheldur væri það í tólfta sinn sem sú er niðurstaðan. Mælingin að þessu sinni tók til 156 ríkja. Þetta er gleðiefni þótt betur megi ef duga skal.

Ekki kemur á óvart að lönd þar sem mannréttindi eru fótum troðin í kjölfar langvarandi stríðsátaka og inngróinna forneskjuviðhorfa til stöðu kynjanna skuli mælast verst; Sýrland, Pakistan, Írak, Jemen og Afganistan.

Á margan hátt erum við sem búum í okkar hluta heimsins í forréttindahópi þjóða og tökum því sem við njótum sem sjálfsögðu þótt stór hluti mannkyns eigi ekki kost á neinu sambærilegu. Þar á meðal eru grunnþarfir eins og matur, skjól og heilsa.

Áður en illur hrammur faraldursins læsti sig utan um allt, endasendumst við um lönd og höf. Vörðum helgum í heimsborgum og löngum frium á framandlegum slóðum og sálruðum sjálfsmyndum af því öllu um internetið. Jól í Japan og páskar í Paragvæ.

Nú er hlé á því. Þessa páskahátíð höldum við heima fyrir. Ef til vill höfum við gott af því. Þá gefst tilefni til að hægja ferðina, líta í kringum okkur, þakka og njóta þess sem okkur hefur hlotnast. Fyrir ýmsu því höfum við barist og fært fórnir – annað hefur okkur verið fært upp í hendurnar að gjöf.

Sögd er saga af því að fyrir rúmlega tvö þúsund árum hafi verið á meðal manna hér á jörðinni maður, Jesús, og víða fullyrst að hann hafi verið sonur Guðs. Hann hafi dáið á föstudaginn langa fyrir syndir manna og risið upp til himna á páska-dag. Þannig sé tilvist hans til vitnis um sigur lífsins yfir dauðanum.

Það eru margir til sem efast um að sagan sú sé sönn. Engu að síður halda þeir minningarhátíð hans, páskana, hátíðlega. Það skiptir engu máli hvort sagan er sönn eða ekki. Ef minningarhátíð Jesú, hvort sem tilvist hans er uppdiktuð eða ekki, verður til þess að við þökkum fyrir lífið, sannast máttur sögunnar.

Kannski verður páskahátíðin þannig eins konar þakkargjörð, þar sem við drögum forréttindablinduna frá augunum og þökkum fyrir tilvistina. Hún er bærillegri hér en víðast hvar í heiminum. Hún er þrátt fyrir allt bærillegri nú en oft áður.

Gleðilega páska.

Gunnar



Mín skoðun Sif Sigmarsdóttir



Sýklavopn um páska

Ég er þeirrar skoðunar að við ættum aldrei að heilsast með handabandi aftur,“ sagði Anthony Fauci, forstjóri Ofnæmis- og smitsjúkdómastofnunar Bandaríkjanna, um síðustu páska. Horfurnar eru ekki góðar fyrir handabandið. Nú, ári eftir ummæli Faucis, fögnum við öðru sinni páskum í skugga sóttvarnareglna. Um heim allan heilsar fólk gestgjöfum sínum, iklætt sparifötum að ofan og náttfötum að neðan, með því að smella á takkann „join meeting“ í stað þess að takast í hendur. Og ekki að ástæðulausu. Gregory Poland, bóluefnasérfræðingur við Mayo heilbrigðisstofnunina í Bandaríkjunum, sagði það „að rétta einhverjum höndina væri eins og að rétta einhverjum sýklavopn.“

Handabandið hefur vægast sagt beðið álitshnekkis síðasta árið. Er borin von að það lifi af COVID-19?

Eldra en mannkynið

Árið 1887 mátti lesa um upphaf handabandsins í dagblaðinu Rochester Post-Express: „Fyrir á tímum, áður en siðmenningin reis, þegar hver annar villimaður var löggjafi, dómari, hermaður og löggæta... [rétti fólk fram] höndina sem mundaði sverðið, hnifinn, kylfuna eða öxina. Var það gert til að sýna öðrum að höndin væri tóm, að ekkert illt, stríð eða svik, stæði til.“

Því hefur lengi verið haldið fram að upphaf handabandsins megi rekja til miðalda og að tilgangur þess hafi verið að sýna fram á að viðkomandi héldi ekki á vopni. Kenningin er snotur. En hún er röng.

Í nýrri bók um sögu handabandsins „The Handshake: A Gripping History“ hrekur Ella Al-Shamahi, þróunarlíffræðingur og fornleifafræðingur, rótgrónar þjóðsögur um handabandið. Hún segir handabandið eldra en oft er talið. Rísmynd frá Mesópótamíu sem varðveitt er í Þjóðminjasafni Íraks sýnir til að mynda tvo konunga heilsast. Menn heilsast með handabandi í Hómerskvíðum. Svo kann hins vegar að vera að upphaf handabandsins teygir sig enn lengra aftur.

Árið 1957 heimsótti náttúrufræðingurinn David Attenborough Nýju-Gíneu. Myndatökumaður náði því á filmu þegar stór hópur frumbyggja, þjóðflokks sem talið er að ekki hafi verið í samskiptum við umheiminn áður, kom hlaupandi að þátta-gerðamanninum vopnaður hnífum og spjótum. Í myndskleiði sést Attenborough rétta fram höndina. Án þess að hika taka mennirnir í spaðann á Attenborough og hrista hann upp og niður eins og ekkert sé eðlilegra.

Al-Shamahi segir að handabandið sé ekki menningarlegt fyrirbrigði heldur líffræðilegt. Simpansar, nánir ættingjar mannsins, heilsast með handabandi eftir átök en þá vefja þeir saman fingrum „eins og tveir unglingar sem takast þvermóðskulegir í hendur eftir slag.“ Þykir það benda til þess að handabandið eigi rætur að rekja til sameiginlegs forföður mannsins og simpansans og það sé því eldra en mannkynið.

En hver er líffræðilegur tilgangur handabandsins? „Snerting veldur vellíðan, býr til tengingu og samkennd og áhrifin eru lífeðlisfræðileg, lífefnafræðileg og sálræn.“ Einnig eru kenningar uppi um að handabandið sé leið mannsins til að hafa samskipti með lykt, eins og hundar merkja sér svæði og margar dýrategundir gefa til kynna fengitíma. Þegar við heilsumst finnum við lyktina hvert af öðru en hún inniheldur upplýsingar um ótta, reiði og andstyggð sem viðvörðunarkerfi í undirmeðvitundinni meðtekur.

Saga handabandsins sýnir að þrátt fyrir svartnættið er ástæða til bjartsýni. Árið 1793 lést 10 prósent íbúa Filadelfíu úr gulusótt sem olli því að „rótgróið handabandið féll svo rækilega úr náðinni að margir hrukku aftur ef einhver vogaði sér að rétta fram höndina,“ sagir í samtímaheimild. Það sneri þó fljótt aftur.

Fréttir af dauða handabandsins eru stórlega ýktar. Rétt eins og við er handabandið aðeins í tímabundinni sóttkví. Gleðilega páska – megum við heilsast að ári með handabandi.



Kannski verður páskahátíðin þannig eins konar þakkargjörð, þar sem við drögum forréttindablinduna frá augunum og þökkum fyrir tilvistina.



DÖGG Regnkápa
Kr. 11.990.-



VALUR hettupeysa
Kr. 9.990.-



VÍÐAR Ullarhúfa
Kr. 3.990.-



FJÖRÐUR
Hanskar með gripi
Kr. 2.990.-



ARIEL
Angora ullarsokkar
Kr. 1.298.-



HELLA Sundpoki
Kr. 2.590.-

BRIM Regnkápa
Kr. 8.990.-



GOLA Barna regnbuxur
Kr. 4.990.-



SALEWA MS Dropline GTX
Kr. 29.990.-



GOLA Barna regnjakki
Kr. 5.990.-



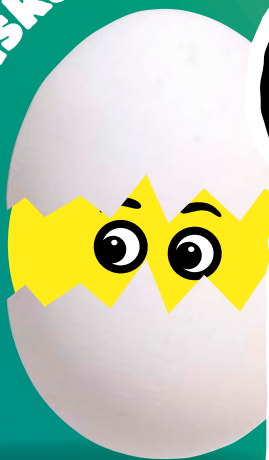
STEINAR Coolmax göngusokkar
Kr. 1.490.-



Vinir fá sérkjör
Skráning á [icewear.is](https://www.icewear.is)

KRONAN

gleðilega páska



OPIÐ Í DAG laugardag

í öllum verslunum!

Mmm ...
Góðir með
lambinu!

Flúða sveppir í boxi

346 kr.
pk.

Pssst ...
Þarf aðeins
að hita!

Nóatún sósur, 420 ml

549 kr.
stk.



Lambahryggur sérmeyrnaður

2998 kr.
kg

OPIÐ
páskadag
11-17

í völdum verslunum

Sjá nánar á
kronan.is



Afgreiðslutímar á www.kronan.is

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

TAX FREE



SCOTT

Hornsófi úr sterku bonded leðri (leðurblöndu). Fáanlegur í þremur litum, koníaksbrúnu, steingráu og dökkgráu. Sterkir fætur úr svörtu járni. Hægra eða vinstra horn (ekki færánlegt). Stærð: 293 x 217 x 85 cm.

225.798kr. ~~-279.990kr.~~

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.

TAXFREE DÖGUM LÝKUR Í DAG – LAUGARDAG

AF ÖLLU*

*nema af IITTALA, BITZ, SKOVBY eða sérpöntunum.



* Taxfree tilboðið jafngildir 19,35% afslætti. Að sjálfsgöðu fær ríkissjóður virðisaukaskatt af söluverði. Afslátturinn er alfarið á kostnað Húsgagnahallarinnar.



**HÚSGAGNA
HÖLLIN**

SPORT



Alisson Becker, markvörður Liverpool og Brasílu, var í sérstökum bol undir treyjunni í úrslitaleik Meistaradeildarinnar þar sem hann lofaði kristna trú.

Íþróttamenn sem iðka trú

Í tilefni páskaþinga gerði Fréttablaðið samantekt um íþróttafólk í fremstu röð sem hefur talað um að trúin eigi stóran þátt í velgengni sinni. Leikmenn brasilíska karlalandsliðsins í

knattspyrnu hafa tekið það upp að biðja í sameiningu fyrir leiki en fjölmargar stórstjórnur hafa talað um þátt trúarinnar þegar kemur að daglegu lífi íþróttamannsins. – kpt



Ein af fremstu íþróttakönnum allra tíma, Simone Biles, sagði í viðtali árið 2016 að trúin ætti stóran þátt í velgengni hennar. Þá er hún dugleg að ræða trúna á samfélagsmiðlum sínum og fjallaði um hana í ævisögu sinni. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Lóðir til úthlutunar á Selfossi



Árborg auglýsir til úthlutunar nýjar lóðir í I og II áfanga í landi Bjarkar á Selfossi

Íbúðarlóðir í I áfanga Björkustykkis

Um er að ræða 4 einbýlishúsalóðir, 2 parhúsalóðir, 4 raðhúsalóðir og 3 fjórbýlishúsalóðir.

Áætluð afhending er 20. júlí 2021

Íbúðarlóðir í II áfanga Björkustykkis

Um er að ræða 24 einbýlishúsalóðir, 12 parhúsalóðir og 4 raðhúsalóðir.

Áætluð afhending er 15. september 2021



Nánari upplýsingar um lóðirnar og skipulags- og byggingarskilmála má nálgast á heimasíðu Árborgar www.arborg.is

Einungis verður tekið á móti umsóknum með rafrænum hætti í gegnum "Mín Árborg" á heimasíðu sveitarfélagsins www.arborg.is. Umsóknarfrestur er til og með 16. apríl 2021.

Við úthlutun lóða verður farið eftir reglum um úthlutum lóða í Sveitarfélaginu Árborg, samþykktum í bæjarstjórn Árborgar 17. febrúar 2021.



Sveitarfélagið
ÁRBORG
www.arborg.is



Ein af sigursælustu konum Ólympíuleikanna, hlauparinn Allyson Felix, ræddi mikilvægi trúarinnar í aðdraganda Ólympíuleikanna í Ríó.



Leikstjórnandinn Russel Wilson er fljótur að þakka guði fyrir tækifærið þegar hann er verðlaunaður fyrir störf sín, innan sem utan vallar.



Neymar sem er dýrasti knattspyrnumaður sögunnar skartar oft svítabandi með trúarlegum skilaboðum þegar hann fagnar meistaratitlum. Hann skartaði sama höfuðbandi þegar Brasilía vann Ólympíuleikana árið 2012.



Aukin þjónusta við eldri borgara



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

Góð þjónusta breytir öllu



HELGIN

Óskarsverðlaunamyndirnar

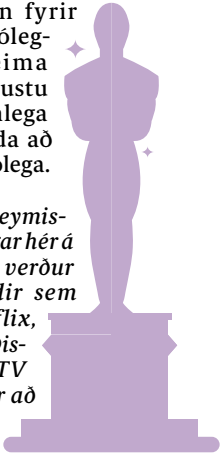
Önnur páska helgin í röð í samkomubanni. Þó þetta venjist kannski seint er lítið annað í boði en að gera gott úr þessu og ein leiðin til þess er að undirbúa sig fyrir Óskarsverðlaunaafhendinguna sem fer fram þann 26. apríl.

Björk
Eiðsdóttir
bjork@frettabladid.is



Það hefur verið óvenju lítið um ferðir í kvikmyndahús undanfarið ár en nóg er þó af gæða kvikmyndum til að stytta sér stundir yfir í páskafríinu. Stór hluti þjóðarinnar er með aðgang að einhvers konar streymisveitum og hér má finna léttu yfirferð á kvikmyndum sem tilnefndar eru til Óskarsverðlauna og eru aðgengilegar í gegnum slíkt. Því er um að gera að útbúa sér lista fyrir helgina hvort sem er fyrir börn eða fullorðna, setja tærnar upp í loft og popp í skálar og einfaldlega njóta! Er það ekki það sem páska-hátíðin snýst um hjá okkur flestum? Nú í ár þarf allavega enginn afsökun fyrir því að vera í rögleheitunum heima með sínum nánustu – það eru hreinlega tilmæli yfirvalda að við tökum því rólega.

Ekki eru allar streymisveitur aðgengilegar hér á landi svo aðeins verður minnst á myndir sem finna má á Netflix, Amazon Prime, Disney Plus, Apple TV Plus sem hægt er að kaupa aðgang að á Íslandi.



Besta kvikmyndin

Mank
Netflix

Hollywood á fjórða áratugnum séð í gegnum augu handritshöfundarins Mankiewicz, sem þekktur var fyrir leiftrandi gáfur, kaldhæðni og áfengisfíkn, þar sem hann er á lokametrinum við að ljúka handriti kvikmyndarinnar Citizen Kane.

Aðalhlutverk: Gary Oldman, Amanda Seyfried, Charles Dance.



Sound of Metal
Amazon Prime

Líf trommara í þungarokkssveit er í frjálsu falli þegar hann fer að missa heyrnina

Aðalhlutverk: Riz Ahmed, Olivia Cooke, Paul Raci.

The Trial of the Chicago 7
Netflix

Saga réttarhalda yfir sjömenningum ákærðum fyrir ýmsa glæpi í uppbotunum sem urði í kringum landsþing Demókrata í Chicago árið 1968.

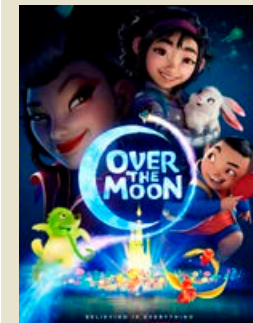
Aðalhlutverk: Eddie Redmayne, Alex Sharp, Sacha Baron Cohen.



Besta teiknimynd í fullri lengd

Onward
Disney Plus

Ellefu ára bræður leggja í svaðilför til að endurheimta föður sinn í einn dag.

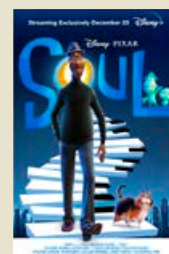


Over the Moon
Netflix

Ung stúlka smíðar geimflaug og skýtur á loft í von um að hitta goðsagnakennda tunglgyðju.

A Shaun the Sheep Movie: Farmageddon
Netflix

Þegar geimvera með magnaða ofurkrafta brotlendir nálægt sveitabæ hrútsins Hreins fer hann á fullt að aðstoða hana við að komast aftur til síns heima áður en grunsamlegt fyrirtæki nær henni.



Soul
Disney Plus

Tónlistarkennari leitast við að sameina sál sína líkamanum eftir að hún varð óvart viðskila við hann, einmitt þegar hann stendur frammi fyrir stóra tækifærinu sem djasstónlistarmaður.

Wolfwalkers
Apple TV Plus

Ung stúlka, Robin Goodfellow, ferðast með föður sínum til Írlands til að útrýma síðasta úlfahópnum. Þar kynnist Robin heimi úlfa sem gerir hana að einhverju sem föður hennar er falið að tor-tíma.



Besta heimildamyndin

Crip Camp
Netflix

Tímamóta-sumarbúðir styrkja hóp fatlaðra unglinga til að stofna hreyfingu sem berst fyrir auknum mannréttindum.



My Octopus Teacher
Netflix

Fylgst er með kvikmyndagerðarmanninum Craig Foster í eitt ár þar sem hann reynir að mynda samband við kolkrabba í þarskógi í Suður Afríku.

Time
Amazon Prime

Fylgst er með baráttu Sibil Fox Richardson fyrir lausn eiginmanns síns, Rob, sem situr í fangelsi með 60 ára dóm yfir sér fyrir vopnað bankarán.



Réttar aðgerðir skiluðu árangri

Ráðstöfunartekjur heimila
hækkðu á árinu 2020
- þrátt fyrir Covid.

Sjá nánar á xd.is

D



Fjölskyldupakkinn

**Net, tveir farsímar
og sjónvarp
– allt á einum stað**

 +  +  +  = **19.990 kr.**
ALLT ÓTAKMARKÐ

Fann frið á Íslandi

Mohammed Alswerki er uppalinn á Gaza, þaðan sem hann flúði 22 ára, vegna ofbeldis ísraelska hersins. Hann hefur siglt á troðfullum gúmmibát yfir Miðjarðarhaf, verið rændur af lögreglu, fangelsaður og loks sýknaður af glæp sem hann framdi ekki.

Ingunn Lára Kristjánsdóttir
ingunnlara@frettabladid.is



Mohammed Alswerki þráir ekkert heitar en að klára masters-nám í lögfræði til þess að verja þá sem hafa upplifað mikið ranglæti. Hann var sjálfur dæmdur í 25 ára fangelsi fyrir glæp sem hann framdi ekki, áður en hann var sýknaður eftir fjórtán mánaða fangelsisvist. Eftir að hafa verið rændur, pyntaður og niðurlægður í Grikklandi, steig hann niður fæti á Íslandi og gat loksins leitað sér hjálpar.

„Líf mitt var í hættu og ég átti engra annarra kosta völ en að flýja,“ segir Mohammed. Ástæðan er sú að hann átti í ástarsambandi við unga konu á Gaza en það er alls ekki einfalt mál samkvæmt lögum og hefðum samfélagsins. „Það er ekki hægt að vera kærustupar í Gaza. Það er bara bannað.“ Eftir miklar ofsóknir af hálfu ísraelska hersins flúði Muhammed frá Gaza til Egyptalands og flaug þaðan til Tyrklands.

Miðjarðarhaf

Mohammed dvaldi í Tyrklandi í eina viku og hitti mann sem lofaði að ferja hann yfir Miðjarðarhaf til Grikklands fyrir þrjú þúsund evrur. Vonarneisti kviknaði í brjósti Mohammeds og með hjálp frá fjölskyldu og vinum náði hann að safna saman upphæðinni, að því er hann hélt fyrir nýtt og betra líf.

„Við höfðum mælt okkur mót við ströndina. Þar beið hann og við hlið hans var litill rauður gúmmibátur, svona harðbotna með einum mótör. Ég áttaði mig fljótlega á því að hann væri ekki bara að bíða eftir mér. Þarna voru fjölskyldur, börn, smábörn og þau virtust öll dauðhrædd. Mér leið alveg eins, ég sá sjálfan mig í andlitum þeirra. Það var ekkert annað í boði og ég var örvertingarfullur svo ég steig um borð, ásamt fimmtíu öðrum flóttamönnum.“

Þau voru á sjó í minnst fimm tíma áður en þau mættu stóru eftirlitsskipi sem reyndi að beina þeim aftur til Tyrklands. Það reyndust vera grísk lögregluþjónir. „Við kölluðum eftir hjálp og sögðum þeim að við værum flóttamenn. Þau tóku okkur okkur um borð og við lögðum af stað til Grikklands.“

Lerós

Lögreglan sigldi með flóttamennina á milli Tylftareyja, undan vesturströnd Tyrklands, til að skrá upplýsingar um fólk. „Við enduðum á eyjunni Lerós. Rauði krossinn fór með allt fólk. Þeir tóku mig til hliðar og sögðu að ég væri grunsamlegur því ég var ungur karlmaður, einn á ferð.“

Á lögreglustöðinni í Lerós var Mohammed yfirheyrður og allar eigur hans: 600 evrur í lausafé, far-

simi og nokkrar flikur, voru gerðar upptækar. Yfirheyrslan gekk hægt; Mohammed talaði hvorki grísku né ensku og var því mikið um látbragð á milli hans og lögregluþjónanna þar til túlkur fannst. Vert er að nefna að Mohammed hefur lokið grunnprófi í lögfræði en honum til mikillar skelfingar breytti þekking hans á réttindum sínum og lögum engu þegar hann var í varðhaldi grísku lögreglunnar.

„Svo sýndu þeir mér ljósmynd, þetta var svarthvít skönnuð mynd einhverjum karlmanni sem ég þekkti ekki. Þeir bentu á myndina og bentu svo á mig og sökuðu mig um mansal.“ Þá héldu lögregluþjónarnir því fram að Mohammed hefði smyglað flóttamönnunum fimmtíu yfir Miðjarðarhafið.

„Ég grátbað þá um að tala bara við fólk. Það á bátinum og spyrja það hvort ég væri smuglari en lögreglumaðurinn kreppti bara hnefann og kýldi mig.“ Sá dagur markaði upphafið að miklu ofbeldi sem Mohammed átti eftir að upplifa af hálfu lögreglunnar í Grikklandi. Aðspurður segist hann muna vel eftir fyrstu yfirheyrslunni, hún var eins og kafa í martröð.

„Þegar ég spurði hvers vegna þeir væru að gera mér þetta, sögðu þeir mér að ég mætti ekki spyrja. Þegar ég spurði hvers vegna ég mætti ekki spyrja var ég barinn. Þegar ég reyndi að útskýra hvers vegna ég lagði af stað frá Gaza sögðu þeir mér að svara bara já eða nei. Þegar ég svaraði já, sögðu þeir nei. Þegar ég sagði nei sögðu þeir jú vist. Hvað viljið mér, spurði ég. Sannleikann, sögðu þeir. Þetta er sannleikurinn, svaraði ég. Nei, sögðu þeir. Ekki rétti sannleikurinn.“

Þarna sat hann klukkustundum saman. „Ég var í algjöru áfalli og ég grét og grét. Eftir nokkurra klukkustunda yfirheyrslur samþykktu þeir loksins að leyfa mér að tala við Rauða krossinn, en þau gátu litit gert fyrir mig. Sögðust ekki geta veitt mér lögfræðiaðstoð því ég væri grunaður um mansal, en ekki flóttamaður.“

Eftir að fulltrúi Rauða krossins yfirgaf lögreglustöðina hófust pyntingarnar. „Ég var afklæddur og bundinn á höndum og gefið rafstöð í hvert sinn sem þeir heyrðu ekki svörin sem þeir vildu. Það skipti engu máli hvað ég sagði, þeir trúðu engu.“ Að yfirheyrslunni lokinni var Mohammed hent í fangaklefa og látinn sofa nakinn á gólfinu. Áreitid var stöðugt.

„Ég gleymi því aldrei þegar einn vörðurinn byrjaði að taka myndband af mér þar sem ég lá nakinn á gólfinu í klefanum mínum. Hann var þá „live“ á samfélagsmiðlum, var að deila myndbandi af mér með vinum sínum og ég þurfti að bara að sitja undir þessu.“ Mohammed er þögull um þessu en heldur svo áfram. „Ég spurði hann hvers vegna í ósköpunum hann væri að gera mér þetta. Ég er ekki glæpamaður. Ég er ekki dýr í búri. Ég er manneskja. Og þessi fangavörður sagði mér bara að þegja. Það eina sem ég gat gert var að mótmæla og gráta innan við rimlana.“



Mohammed Alswerki var dæmdur í 25 ára fangelsi en sleppt eftir 14 mánaða fangelsisvist. FRÉTTABLAÐID/VALLI



ÉG VAR AFKLÆDDUR OG BUNDINN Á HÖNDUM OG GEFID RAFSTUÐ Í HVERT SINN SEM ÞEIR HEYRÐU EKKI SVÖRIN SEM ÞEIR VILDU.

Kos

Eftir að hafa dvalið í nokkra daga á Lerós var Mohammed fluttur til eyjarinnar Kos og látinn gista í fangageymslu þar í þrjá daga. Þar hélt niðurlægingin áfram.

„Nokkrar konur tóku mig í skýrslutöku. Þegar þær spurðu mig hvaðan ég væri, og ég svaraði Palestínu, kinkaði ein kolli og sagði „mafíósi“ eins og hún væri að skrá það sem þjóðerni. Önnur spurði mig hvort ég væri hrifinn af stelpum og bað mig um að afklæðast. Þegar ég neitaði kallaði hún á annan vörð sem barði mig og afklæddi mig fyrir framan konurnar. Ég man að hann hét Costa. Ég mun aldrei gleyma nafni hans svo lengi sem ég lifi. Ég var svo þreyttur og langaði bara að

fara að sofa. Konurnar vísuðu mér hálf-flíssandi í „klefann minn“ sem reyndist vera klósett. Þú ert glæpamaður, sögðu þær. Og glæpamenn sofa á klósettum. Ég var gjörsamlega bugaður en ég neitaði að trúá sannleika þeirra, að ég væri vondur maður.“ Mohammed var látinn dúsa inni á þessum kamri í tvo daga. „Lyktin var ógeðsleg og þetta var ekki einu sinni almennilegt klósett, bara hola.“

Á lögreglustöðinni fékk hann eina máltíð á dag, sem var vatnsglas og kexkaka. „Þá ákvað ég að fara í hungurverkfall. Fínt, sagði fangavörðurinn. Einum færr til að sjá um.“

Ródos

Á þessum tímamarki var vika liðin frá því að Mohammed lagði af stað frá Tyrklandi til Grikklands. Hann var fluttur frá eyju til eyju, úr einum fangaklefa yfir í annan og það var á mánudegi sem hann var loks færður fyrir dómara á Ródos og fékk að hitta lögmann í fyrsta sinn frá komu sinni til landsins.

„Hann var þögull allan tímann, sagði ekki orð til að verja mig, vildi ekki hlusta á mig og sagðist ekkert geta gert fyrir mig. Það var eins og hann hefði bara mætt til að uppfylla einhver skilyrði eða kvóta. Þegar ég krafðist skýringa svaraði hann hranalega að hann gæti kannski aðstoðað mig en það myndi kosta fimm þúsund evrur.“

En Mohammed átti bara sex hundruð evrur, farsíma og nokkrar flikur sem voru í vörslu lögreglunnar á Kos og gat því ekki borgað lögmanninum. „Hann var hjá mér meðan ég ræddi við dómarann en skipti sér ekkert af málinu. Þetta var eins og einhver leiksýning. Bara algjör brandari.“

Dómarinn fékk vitnisburði frá flóttamönnunum sem flúðu með Mohammed yfir Miðjarðarhafið og öll staðfestu þau að Mohammed væri flóttamaður eins og þau og hafði ekkert með flutningana að gera. En lögreglan bar vitni gegn Mohammed og sagði dómaranum að hann væri sekur.

Og féll þá dómurinn: 25 ára fangelsi fyrir smygl. „Þetta var áfall. Ég var 22 ára og var þarna dæmdur í 25 ár fyrir glæp sem ég framdi ekki. Ég sökk í djúpt þunglyndi en ég ætlaði ekki að gefast upp. Ég var saklaus maður og hafði enn trú á lögnum svo ég krafðist þess að fá að áfrýja málinu. Þeir tóku ekkert mark á mér fyrr en eftir átta daga hungurverkfall. Þá samþykkti dómarinn að skoða málið mitt nánar en í bili þyrfti ég að bíða í fangelsi.“

Hann var einn yngsti fanginn í fangelsinu á Kos og eini Palestínumaðurinn og varð þá mikið fyrir barðinu á eldri fongum. Eftir fjórtán mánaða helvíti, eins og hann orðar það, fékk hann fregnir um að hann ætti að mæta fyrir dómara.

„Þá sigldum við frá Kos til Ródos.



Mohammed hefur dvalið á Ásbrú undanfarna fjóra mánuði og er mál hans til umfjöllunar hjá Útlendingastofnun. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



ÉG HAFÐI BEÐIÐ Í FJÓRTÁN MÁNUÐI OG ÁVALLT HALDIÐ ÞVÍ FRAM AÐ ÉG VÆRI SAKLAUS. ÞEIR PYNTUÐU MIG, NIÐURLÆGÐU MIG, LÉTU MIG DÚSA Í FANGELSI Í FJÓRTÁN MÁNUÐI.

Ég var orðinn vanur því að sigla á milli þessara eyja og í hvert sinn sem ég steig niður fæti á nýrri eyju fór allt á verri veg, svo ég beið milli vonar og óttar er við nálgudumst eyjuna.“

Dómarinn var stutturður að sögn Mohammeds. Lýsti því yfir að hann væri saklaus maður. Lögreglan hefði gert mistök og að hann myndi fá 25 þúsund evrur í bætur. En Mohammed fann ekki fyrir þeim létti sem hann bjóst við.

„Ég hafði beðið í fjórtán mánuði og ávallt haldið því fram að ég væri saklaus. Þeir pyntuðu mig, niðurlægðu mig, létu mig dúsa í fangelsi í fjórtán mánuði. Ég bað bara um að fá eigur mínar til baka og bæturnar og þau sögðu að það væri sjálfsgagt, ég þyrfti bara að koma við á lög- reglustöðinni í Ródos til að ganga frá einhverri pappírsvinnu.“

Þegar þangað var komið var Mohammed visað inn í fangaklefa. „Þetta átti að taka klukkutíma en mér var ekki hleypt út fyrr en mánuði síðar. Það var búið að sýkna mig og ég átti rétt á bótum. Nú, sagði lögregluþjónninn einn daginn, eins og hann væri bara að heyra af þessu í fyrsta sinn. Gjörðu svo vel, sagði hann og benti mér að ganga út. En hvað með þessa pappírsvinnu, spurði ég? Búið að ganga frá öllu, svaraði hann og brosti. Fljótlega eftir að ég yfirgaf stöðina og fór að heimta bæturnar mínar, áttaði ég mig á þessu öllu.“

Þá var Mohammed tilkynnt að hann hefði átt að sækja peningana innan tíu daga frá sýknudómi. „Ég ræddi við lögmann og dómarrann sjálfan og þeir þóttust vera furðu



Þessa mynd tók Mohammed í flóttamannabúðunum á eyjunni Kos.



Svona ferðaðist Mohammed ásamt 50 öðrum yfir Miðjarðarhafið.



Mohammed svaf á götunni á Kos eftir að hafa verið svikinn um bætur.



ÞAÐ ER SVOLÍTIÐ SKRÍTIÐ AÐ GANGA UM GÖTURNAR Í ÓKUNNUGU LANDI OG ÁTTA SIG Á ÞVÍ AÐ MAÐUR ER HEIMILISLAUS.

lostnir yfir því að ég hefði ekki sótt bæturnar mínar. Ég þurfti að nota allan minn viljastyrk til að öskra ekki á þessa menn. Ég útskýrði fyrir þeim að ég hefði verið í haldi lögreglunnar á Ródos í heilan mánuð án skýringa. Þeir samþykktu að koma með mér niður á lögreglustöð til að staðfesta þetta, en þegar við mættum á stöðina þá þóttist lögreglumaðurinn í móttökunni ekkert kannast við mig. Þetta var sami maður og hafði sagt mér að ég þyrfti ekkert að ganga frá neinum pappírnum. Ég var svo reiður og til að bæta gráu ofan á svart hótuðu þeir mér með tveggja ára fangelsisvist fyrir að ljúga að dómara. Þá gafst ég upp. Það var engin leið til að ná fram réttlæti í svona spilltu kerfi.“

Frjáls en allslaus

Mohammed var að vísu orðinn frjáls maður en hann stóð uppi allslaus og bugaður. Hann lagði leið sína frá Ródos til Kos og fyllti út umsókn til þess að fá pláss í flóttamannabúðum en alls staðar mætti hann lokuðum dyrum.

„Það er svolítið skrítið að ganga um göturnar í ókunnugu landi og átta sig á því að maður er heimilislaus. Maður upplifir rosalegt öryggisleysi og þarna er enginn til að taka á móti manni.“

Eftir að hafa sofði á götunni í nokkra daga hitti Mohammed verndarengil sinn, unga konu frá Írlandi.

„Hún var góð,“ segir Mohammed og bros færir andlit hans. „Þessi írski kona, sem var bara ferðamaður á Grikklandi, ákvað að setjast við hliðina á mér og spjalla við mig. Hún sagðist vilja hjálpa mér og bauð mér að fara í sturtu á hótélherbergi sínu, gaf mér ný fót og mat. Hún átti flug heim til Írlands daginn eftir en

áður en hún fór gaf hún mér far-síma.“

Mohammed svaf áfram á ströndinni næstu daga en fékk svo símhringingu frá írski verndarenglinum og 3.000 evra peningasendingu. Þá kviknaði von í brjósti Mohammeds og ætlaði hann að nota peningana til að kaupa sér farmiða til að komast burt frá landinu sem braut hann. Hann ákvað að kaupa sér far með ferju yfir á meginlandið og ætlaði að fljúga frá Apenu.

Á leiðinni á höfnina var hann stöðvaður af tveimur lögregluþjónum á mótorhjóli. „Þeir leituðu á mér og fundu peningana og sögðu að ég þyrfti að borga fyrir vináttu þeirra. Þeir rændu þúsund evrum af mér. Eftir allt sem ég hafði upplifað vissi ég betur en að reyna að mótmæla spilltum lögregluþjónum.“

Þetta voru ekki einu lögregluþjónarnir sem rændu Mohammed. „Um borð í ferjunni mætti ég öðrum lögregluþjónum sem sagðist þurfa að leita á mér. Þegar hann fann restina af peningunum mínum sagðist hann þurfa að gera þá upptæka, það væri ólöglegt að vera með svona mikla peninga á sér. Þá fylltist ég reiði, að hugsa sér að vera rændur tvisvar sama dag af lögreglumönnum. Ég neitaði að gefa honum peningana mína og þá tók hann mig til hliðar og hótaði að handtaka mig. Það var ekkert sem ég gat gert.“

Þegar Mohammed komst loks á leiðarenda átti hann nokkur hundruð evrur eftir og gat enn keypt sér flugmiða. „Ég flaug til Svíþjóðar og var þar í eina viku. Það var eitthvað vesen við landamærin vegna kórónaveirunnar svo ég flaug til Íslands og sótti um hæli. Fyrsta manneskjan sem ég hitti var landamæravörður. Hann brosti og bauð mig velkominn til Íslands. Þetta var eins og stíga niður fæti í annan veruleika; hér var lögreglan góð við mig og hér var gott fólk sem vildi aðstoða mig.“

Mohammed hefur dvalið á Ásbrú í um fjóra mánuði og er mál hans til skoðunar hjá Útlendingastofnun. Hann fékk höfnun fyrir nokkru og hefur krafist þess að stofnunin fari yfir mál hans. Á meðan hefur hann verið að læra íslensku og stefnir á að fara í mastersnámi til að klára lögfræðina svo hann geti barist fyrir þá sem hafa upplifað ranglæti, líkt og hann hefur þurft að þola frá því að hann steig um borð í litla rauða gúmmibátinn.

Ég hefði ekki átt að eignast börn

Að hafna eða sjá eftir móðurhlutverkinu er vinnuheiti rannsóknar sem **Margaret Anne Johnson** vinnur að, við námsbraut í kynjafræði við Háskóla Íslands. Hvort tveggja er ákveðið tabú en hið síðara þó líklega enn stærra.

Björk
Eiðsdóttir
bjork@frettabladid.is

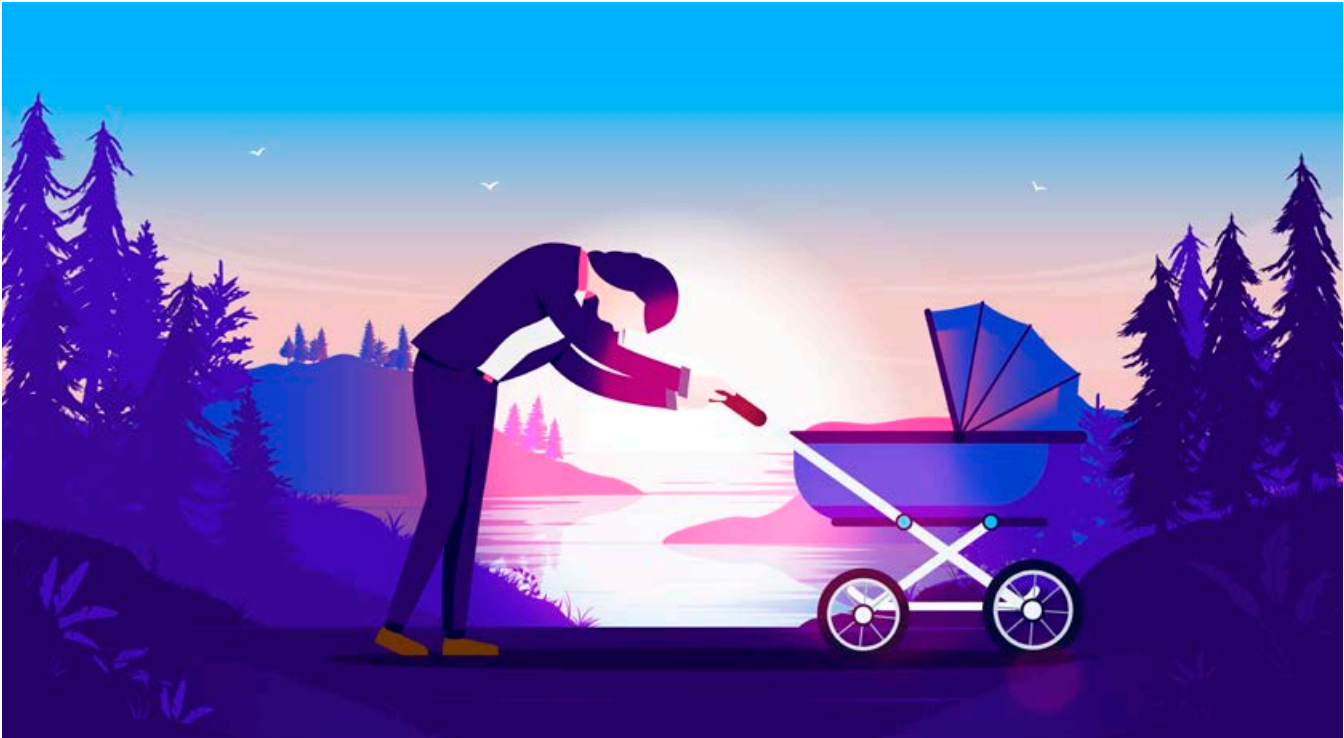


Margaret vinnur rannsóknina undir handleiðslu Gyðu Margrétar Pétursdóttur, prófessors í kynjafræði við Háskóla Íslands og settust þær niður með blaðamanni og ræddu hana og hugmyndina sem liggur á bak við. „Ég var búin að ganga með þessa hugmynd, er það nú ekki táknrænt orðalag fyrir efnið, í svolitinn tíma,“ segir Gyða í léttum tón. „Eftir að ég rakst á grein eftir ísraelska fræðikonu sem gerði rannsókn þar sem hún kortlagði eftirsjá í tengslum við móðurhlutverkið.“ Greinin heitir „Regretting Motherhood: A Sociopolitical Analysis,“ og fræðikonan á bak við hana heitir Orna Donath. Gyða tók greinina fyrir í kennslu sinni í kynjafræði og segir hana hafa hreyft mikið við sér sjálfri og nemendum hennar.

Kven-og móðurhlutverkið verið samtvinnuð
„Í framhaldi sótti ég um styrk í rannsóknasjóð Háskólans og þá kom Margaret til og er að vinna að sams konar rannsókn hér á landi, en eftir því sem ég best veit var fyrrnefnd rannsókn lengi vel sú eina sinnar tegundar í heiminum. Það sem kveikti í mér sérstaklega var hversu samtvinnuðar hugmyndir um kven- og móðurhlutverkið eru, sérstaklega fyrir þann hóp kvenna sem nýtur ákveðinna forréttinda, til dæmis gagnkynhneigðar og ófatlaðar. Það að hægt sé að sjá eftir að eignast börn er ein af þessum upplifunum sem er varla til í orðabókinni. Enda er móðurhlutverkið svo samtvinnuð því að vera kona. Það er gengið út frá því að á einhverjum tímapunkti verðir þú móðir og að þú munir síðan finna þig í því hlutverki.“ Orna Donath auglýsti á sínum tíma í ísraelsku dagblaði og í gegnum samfélagsmiðla. Fjölmargar konur gáfu sig fram sem vildu ræða við hana, en allar undir nafnleynd. „Þarna fengu konur möguleikann á að opna sig um eitthvað sem þær höfðu upplifað en aldrei fengið tækifæri til að ræða,“ útskýrir Gyða.

Nafnleynd konunum mikilvæg
Margaret segir rannsóknina alþjóðlega en í henni taki ekki aðeins íslenskar konur þátt. „Þetta er margbreytilegur hópur, bæði taka erlendar konur þátt, samkynhneigðar konur, fatlaðar konur og transkarlar,“ segir hún en það var haustið 2019 sem hún fór að leita að viðmælendum. „Rannsóknin er tvíþætt, ég tala annars vegar við konur sem tekið hafa ákvörðun um að eignast ekki börn og hins vegar konur sem sjá eftir því að hafa eignast börn.“ Aðspurð hvernig gengið hafi að fá viðmælendur til að taka þátt svarar Margaret: „Ef við tölum um fyrri hópinn, valið barnleysi, þá var ekki mikið mál að fá þátttakendur. En það var aðeins erfiðara þegar kom að eftirsjánni og í þeim hópi lögðu viðmælendur áherslu á að koma fram undir nafnleynd.“

Tilfinningunni fylgir skömm
Margaret viðurkennir að umræðuefnið sé að mörgu leyti erfitt viðurnegar. „Það er ákveðið sjokk falið í því fyrir samfélagið að það geti verið til konur þarna úti sem sjái



Í rannsókn sinni hefur Margaret rætt við konur sem sjá eftir því að hafa eignast börn. Þær elska börn sín en tengja ekki við móðurhlutverkið og finnst það heftandi.
FRÉTTABLAÐIÐ/
GETTY

Gyða Margrét Pétursdóttir, prófessor í kynjafræði, er leiðbeinandi Margaretar í rannsókninni.
FRÉTTABLAÐIÐ/
STEFÁN KARLSSON



eftir því að hafa eignast börnin sín. Tilfinningunni fylgir skömm, en ég hef enn ekki talað við þá konu sem sér eftir börnunum sjálfum, heldur snýr eftirsjáin mikið frekar að þessu hlutverki og þeirri ábyrgð sem móðurhlutverkinu fylgir. Það sama má lesa út úr rannsókn Ornu. Viðbrögðin eru aftur á móti sterk ef kona segir: „Ég hefði kannski ekki átt að eignast börn.“ Margaret segir viðmælendur og börn þeirra vera á öllum aldri en elsti viðmælendi hennar er á áttræðisaldri og hafði gengið með þessa tilfinningu innanbrjósts allt frá því að hún varð móðir. Aðspurð hvort hún upplifi að þessi eftirsjá móður hafi haft áhrif á tengslamyndun móður og barns segist hún vilja fara varlega með að fullyrða það, þó vissulega séu stundum merki þess. „Margir myndu ganga að því visu að tengslaröf hafi orðið en það er alls ekki tenging þar á milli. Það er alls ekki svo að allir þeir sem upplifa þessa tilfinningu hafi upplifað tengslaröskun.“

Ánægðar með börnin sín
Margaret segir eftirsjána eiga sér ýmsar birtingarmyndir. Sumar mæðranna hafi upplifað fæðingarpunglyndi. „Það má spyrja sig hvort það sé stundum hluti af eftirsjá en ég myndi fara varlega með slíkar alhæfingar. Margar hafa upplifað frábæra meðgöngu og þar fram eftir götunum. Þær fundu sig aftur á móti ekki í þessu hlutverki, fannst það heftandi. Þær sinntu því þó og voru ánægðar með börnin sín.“ Gyða kemur hér inn í samtalið og bendir á að mikilvægt sé að hafa í huga að í raun sé ekki hægt að alhæfa um hvað sé algengt og hvað ekki þegar kemur að gögnum þeim sem þær séu að vinna með. „Þetta er ofboðslega fjölbreyttur hópur en það sem er svo magnað er

MÉR FANNST ÁHUGAVERT AÐ SKOÐA ÞESSA HÓPA SAMAN, ANNARS VEGAR HÓPINN SEM FÆR SÍFELLT AÐ HEYRA ÞAÐ AÐ HANN MUNI SJÁ EFTIR AÐ ÞVÍ AÐ EIGNAST EKKI BÖRN OG SVO HINS VEGAR HÓPINN SEM MÁ EKKI UPPLIFA EFTIRSJÁ.

að allir þessir viðmælendur okkar eiga það sameiginlegt að hafa upplifað eftirsjá og bjóði sig fram til að ræða það.“ Margaret bætir við: „Ég hef ekki séð neitt eitt sem stendur upp úr í hópunum og sameinar þá. Aðstæður eru mjög fjölbreyttar og engin augljós skýring á því að annað hvort ætla sér ekki að verða móðir eða sjá eftir móðurhlutverkinu.“

Þrýstingur á barneignir
Þeim stöllum er tíðrætt um þessa ríku tengingu sem álitin er vera á milli barneigna og þess að vera kona. „Það verða margir hissa ef þeir heyra að konur ætli sér ekki að eignast börn. Það myndast þá ákveðinn þrýstingur og konur fá oft að heyra að þær séu kaldar og sjálfselskar og þær spurðar hver ætli eiginlega að sjá um þær þegar þær verði aldrað-



Margaret Anne Johnson vinnur nú að áhugaverðri rannsókn sem ber vinnuheitið: Að hafna eða sjá eftir móðurhlutverkinu. MYND/ADSEND

ar. Sumar konur hafa eignast börn vegna slíks þrýstings, frá samfélaginu eða fjölskyldu og maka, segir Margaret. Aðspurð hvers vegna þær hafi valið að bera saman konur sem völdu sér barnleysi og konur sem upplifa eftirsjá eftir barneignir, svarar Gyða: „Mér fannst áhugavert að skoða þessa hópa saman, annars vegar hópinn sem fær sífellt að heyra það að hann muni sjá eftir að því að eignast ekki börn og svo hins vegar hópinn sem má ekki upplifa eftirsjá. Við erum strax farin að sjá þarna sameiginlega þræði sem gæti verið áhugavert að skoða og þá kannski aðallega út frá þessari samfélagslegu pressu.“

Hafa aldrei rætt þetta áður
Þær segja konurnar sem upplifa eftirsjána hafa burðast með samviskubit, sumar hverjar stóran hluta ævinnar. „Auðvitað liður mörgum eins og það sé eitthvað að þeirra hugsun. Þær geta ekki talað um þetta við neinn. Í rannsókn Ornu kom til að mynda fram að ein kona sem hafði orðað þessa tilfinningu í saumaklúbb fékk heimsókn frá Barnaverndarnefnd daginn eftir. Svo þetta er alls ekki auðvelt mál að ræða um,“ útskýrir Margaret og bætir við: „Flestir sem tala við mig hafa ekki rætt þetta við sína nánustu. Sumar hafa minnst á þetta við maka en þá sjaldan og kannski ekki upplifað skilning. En flestar eru bara að tala um þetta í fyrsta sinn.“ Margaret segist vilja opna umræðuna um að þessi tilfinning sé möguleg. „Svo að ef þú upplifir að þú

ÞAÐ AÐ ÞÚ ÆTLIR EKKI AÐ EIGNAST BÖRN ÞÝÐIR EKKI AÐ ÞÚ HATIR BÖRN.

eigir ekki að eignast börn þá er það örugglega rétt hjá þér. Það er mikil ábyrgð folgin í móðurhlutverkinu, ábyrgð sem þú hleypur ekki frá. Í dag er talað um barneignir sem val hvers og eins svo ef þú sérð eftir því að hafa eignast barn, þá var það þitt val. En við vitum að þetta er loðið val því það er mikill þrýstingur á konur að eignast börn. Ef þú ætlar ekki að eignast barn þarftu að gera grein fyrir því. Svo það má segja að þú hafir val en það val er tengt miklum þrýstingi.“

Barnið gerir þig hamingjusama
Gyða bætir við: „Nú er talað um að jafnrétti hafi nánast verið náð og konur hafi aldrei haft eins mikið val og núna. Það sem Margaret er að benda á er að þetta sé að vissu leyti blekkingarorðræða því í raun sé ekki valfrelsi til staðar. Þér er aftur á móti talin trú um að þú hafir valið og þú svo gerð ábyrg fyrir því vali.“ Margaret segir hamingjupressuna jafnframt spila hér inn í. „Barnið muni gera þig hamingjusama og þannig ertu fullnægður kvenmaður en konur sem ekki eignast börn hafa í gegnum tíðina verið stimplaðar óhamingjusamar. Það held ég að sé arfur frá gömlum tíma, þegar konur völdu ekki barnleysi heldur kannski frekar gátu ekki eignast börn og voru þannig óhamingjusamar.“ Gyða bendir að lokum á að það komi skýrt fram í báðum rannsóknum að viðmælendur skilji á milli barnanna sem þær elska og svo þess hlutverks sem þær finni sig ekki í eða líki ekki við. „Viðmælendur okkar virðast upplifa þetta þannig að þær elski börnin sín en hlutverkið henti þeim ekki,“ og Margaret bætir við: „Það að þú ætlir ekki að eignast börn þýðir ekki að þú hatir börn. En það segir mikið að fólk finni sig knúið til að slá alltaf þessa varnagla.“

Sumar pöntun!

Tryggðu þér saunatunnu, saunaklefa eða tunnupott úr sedrusviði á vorverði



Tunnupottur úr sedrusviði

Tegund	Stærð H x B	Sæta fjöldi	Verð
450	122 x 152 cm	2 - 4	650.000 kr.
460	122 x 182 cm	4 - 6	700.000 kr.
470	122 x 214 cm	5 - 8	800.000 kr.
Pottlok	110.000 kr.	Tröppur	100.000 kr.



Saunatunna úr sedrusviði

Tegund	Stærð B x L	Sæta fjöldi	Verð
760	214 x 182 cm	2 - 4	1.000.000 kr.
770	214 x 214 cm	4 - 6	1.080.000 kr.
780	214 x 244 cm	6 - 8	1.150.000 kr.
		Verönd	125.000 kr.



Pod útisauna úr sedrusviði

Tegund	Stærð B x L	Sæta fjöldi	Verð
860LU	244 x 182 cm	2 - 4	1.050.000 kr.
870LU	244 x 214 cm	4 - 6	1.100.000 kr.
880LU	244 x 244 cm	6 - 8	1.150.000 kr.
		Verönd	125.000 kr.



Panorama sedrus saunatunna

Tegund	Stærð B x L	Sæta fjöldi	Verð
760 PV	214 x 182 cm	2 - 4	1.300.000 kr.
770 PV	214 x 214 cm	4 - 6	1.365.000 kr.
780 PV	214 x 244 cm	6 - 8	1.400.500 kr.
		Verönd	125.000 kr.



Luna útisauna úr sedrusviði

Tegund	Stærð B x L	Sæta fjöldi	Verð
860LU	244 x 182 cm	2 - 4	1.400.000 kr.
870LU	244 x 214 cm	4 - 6	1.480.000 kr.
880LU	244 x 244 cm	6 - 8	1.580.000 kr.
		Verönd	200.000 kr.

Aukahlutir

Búningsklefi 1,22 m. Sama verð fyrir allar tunnur	300.000 kr.
Þakhlíf úr sedrusviði með EPDM gúmmiklæðningu	180.000 kr.
Þakskyggni úr sedrusviði	100.000 kr.
Gólfborð úr sedrusviði í saunatunnu	70.000 kr.
Gluggar fyrir framhlíð 2 stk. Stærð 22,8 x 66 cm	50.000 kr.
Gluggi fyrir bakhlið. Stærð 51 x 76 cm	50.000 kr.
Viðarkyntur saunaofn með hitaplötu og reykroiri	200.000 kr.
Signature innrétting: Bekkir, bakstuðningur og gólfborð	125.000 kr.

Nýtt!

Útisturta



Útisturta, sedrus standur,
Verð 170.000 kr.

Nýtt!

Pure Cube útisaunur úr sedrusviði



CU550, stærð B x L 173 x 173 cm,
Sæta fjöldi 2 Verð 1.400.000 kr.
Rimlar 50.000 kr.



CU570, stærð B x L 173 x 214 cm,
Sæta fjöldi 3 Verð 1.500.000 kr.
Rimlar 75.000 kr.



CU580, stærð B x L 173 x 254 cm,
Sæta fjöldi 4 Verð 1.700.000 kr.
Rimlar 100.000 kr.



CU580D með sturtu, stærð B x L 173 x 214 cm,
Sæta fjöldi 4 Verð 1.850.000 kr.
Rimlar 125.000 kr.

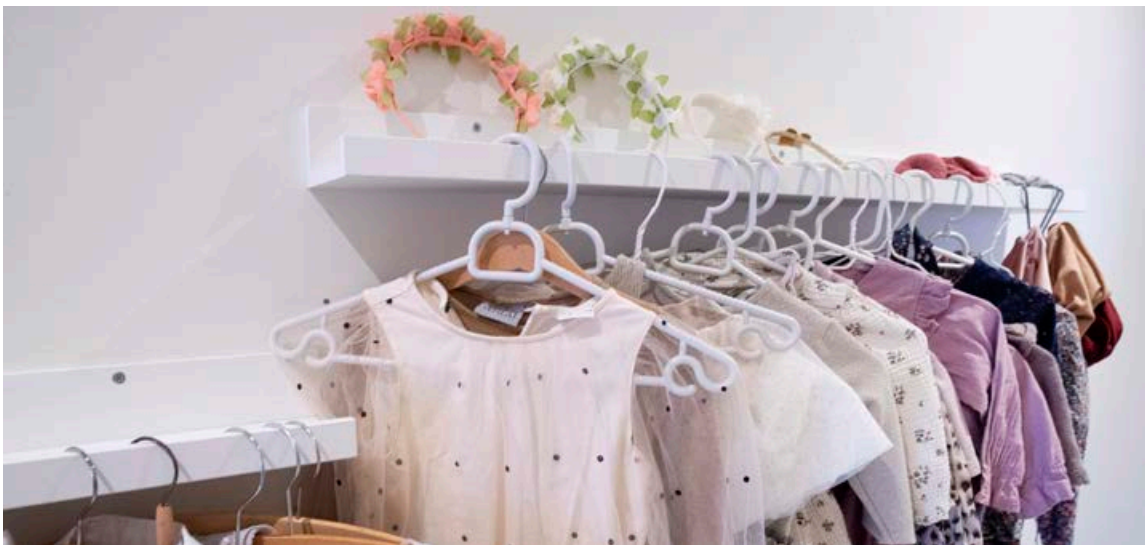
TYLÖHELO

Velkomin í sýningarsalinn
að Smiðjuvegi 11

SAUNA SPA
Fjárfesting í vellíðan
Smiðjuvegi 11 s. 571 3770, pall@sauna.is, sauna.is



Alma Rut og Thelma í fallegu herbergi heimasætunnar en Alma er dugleg að kaupa notaðan fatnað og selja aftur auk þess sem hún hefur fundið mikið af notuðum leikföngum og munum og gert upp. FRÉTTABLAÐID/STEFÁN KARLSSON



„Thelma á mikið af fallegum fötum sem eiga það sameiginlegt að kosta lítið og vera flest keypt notuð. Svo sel ég fötin aftur þegar þau eru orðin of litil og kaupi fyrir peninginn næstu stærðir.“ Kjólarnir hanga svo uppi til skrauts.



Eldhúsið fann Alma líka til sölu ódýrt á Facebook og gerði upp. Hún notaði litapruful en sprautaði höldur og vask, veggfóðraði svo með sængurverri og lakkaði yfir. „Þetta kostaði mjög lítið og var æðislega gaman,“ segir hún.



Þær mæðgur fundu fallegt dúkkuhús til sölu á Facebook og gerðu það upp. Alma keypti ódýrar litapruful, málaði húsið með þeim og lakkaði svo yfir.

Börninn vilja tíma með okkur

Alma Rut Ásgeirsdóttir tók þá ákvörðun, þegar sonur hennar veiktist þriggja ára gamall í kjölfar flensu, að hafa jákvæðnina að leiðarljósi. Varnareinangrunina undanfarið hafa þau lagt sig fram um að gera sem besta fyrir alla.

Björk
Eiðsdóttir
bjork@frettabladid.is



Alma Rut og sambýllismaður hennar Hafsteinn Freyr eiga fjögur börn á aldrinum 19 mánaða til 19 ára og hefur nú tengdadóttir jafnframt bæst í hópinn.

Alma sem hefur undanfarið stundað nám við Keili ákvað að taka hlé frá námi og leggja allt í að hugsa um fjölskylduna.

„Ástæðan fyrir því er að mestu leyti sú að tvö yngstu börnin mín hafa glímt við veikindi. Við höfum lagt okkur fram við að sinna þeim vel og okkur öllum, enda er það álag á alla fjölskylduna þegar einhver veikist og enn meira þegar tveir veikjast.“

Ákveðinn vendipunktur varð í lífi fjölskyldunnar fyrir fimm árum sem olli hugarfarsbreytingu. „Við Haffi tókum þá ákvörðun þegar sonur okkar veiktist að vera bjartsýn, jákvæð, hamingjusöm og glöð. Við tókum líka ákvörðun um að gera allt eins skemmtilegt og við gætum þrátt fyrir aðstæðurnar sem við vorum í og við höfum gert það. Það hvernig við hugsum skiptir öllu máli; bæði fyrir okkur og börnin okkar öll. Því það er staðreynd að okkar hugarfar hefur áhrif á hugarfar barna okkar.“

Þegar sonurinn lá inni á spítala lögðu þau sig fram við að gera dvölina að einhverju góðu og gleðilegu, einhverju sem skapaði tilhlökkun og það segjast þau enn gera í dag.

„Sonur okkar fer í erfiðar lyfjameðferðir í hverjum mánuði og er í framhaldi slappur í fimm daga. Í þessa fimm daga er allt gert kósi heima fyrir hann, hann fær að ráða hvað er í matinn og fær alltaf verðlaun sem við pökkum inn og fær að ráða hvað við gerum.“ Alma segir þetta hafa gert það að verkum að sonurinn telji dagana fram að spítalavisti jafnvel þó hann viti að hann þurfi að vera með æðalegg og í lyfjagjöf. „Hann telur dagana því hann elskar þessa fimm daga sem hann fær í staðinn og þær stundir sem hann á með okkur.“

Eins árs varnareinangrun

Heimsfaraldur COVID-19 hefur undanfarið ár gert fjölskyldunni erfiðara fyrir en samkvæmt læknafráðir hefur hún verið í svokallaðri varnareinangrun vegna veikinda barnanna. „Við tókum líka ákvörðun þá um að gera það eins skemmtilegt og við gætum. Haffi hefur verið mjög mikið frá vinnu því þegar mesta smitið er þurfum við að vera öll í varnareinangrun.“

Alma segir þau hafa lagt áherslu á að halda rútinu og finna sér og börnunum alltaf eitthvað skemmtilegt að gera bæði inni og úti þar sem ekki var fólk. „Þessir tólf mánuðir



HUGMYNDIN VAR AÐ

GERA HÓP ÞAR SEM FÓLK

GÆTI SÉÐ BARA VENJU-

LEGA FJÖLSKYLDU GERA

EITTHVAÐ SAMAN. HÓP

SEM VÆRI EÐLILEGUR,

ENGAR UPPSTILLINGAR

OG ENGIN GLANSMYND.

voru góðir og gáfu okkur margar stundir saman. Við gerðum helling skemmtilegt og einbeittum okkur líka að því að gera þroskandi hluti fyrir börnin. Við kenndum syni okkar heima og fundum upp á alls konar sniðugu í kringum það. Við gerðum til dæmis alla stafina og tölurnar úr leir, bjuggum til fallegar skólabækur og prentuðum út það sem við vissum að gæti kennt honum en væri um leið eitthvað sem hann hefði gaman af.“

Hún segir þetta almennt vera leið fjölskyldunnar í gegnum lífið. „Við Haffi erum samstiga, hann tekur þátt í öllu og erum við til að mynda í

marga daga að undirbúa okkur fyrir óskudag, þá förum við öll í búning og gerum mikið úr deginum sem er einn af okkar upphaldsdögum.“

Timinn er í huga Ölmur dýrmætur. „Mér finnst svo mikilvægt að verja eins miklum tíma með börnunum mínum og ég get. Ég hef líka alltaf elskað að gera fjölbreytta hluti með þeim og finna upp á einhverju skemmtilegu.“

Hugmyndir sem kosta lítið

Nýverið ákvað Alma að taka þetta skrefinu lengra og deila hugmyndunum með fleirum.

„Ég tek oft myndir og um daginn fór ég að ræða við Haffa um að mig langaði að gera eitthvað til þess að aðrir gætu séð það sem við værum að gera, til að gefa fólki innblástur að alls konar hugmyndum. Einhverju sem væri hægt að gera heima eða úti. Hvort sem það var að tálga eða fara í dýragarð.“

Alma útbjó hóp á Facebook undir nafninu Leikum okkur. „Hugmyndin var að gera hóp þar sem fólk gæti séð bara venjulega fjölskyldu gera eitthvað saman. Hóp sem væri eðlilegur, engar uppstillingar og engin glansmynd. Bara við að njóta þess að vera með börnunum okkar. Hóp þar sem fólk gæti fengið innblástur og hugsað: „Hey, sniðugt! Mig langar að gera þetta með börnunum mínum!“ segir hún og bætir við að á móti fáu þau hugmyndir frá meðlimum hópsins.

„Mér fannst líka sniðugt að koma með alls konar hugmyndir sem kosta lítið sem ekkert eins og að gera sand úr morgunmat eða gera flöskuskeyti, tjalda inni eða hoppa í pollum. Bara það að hoppa í polli er svo mikil skemmtun og það er svo mikilvægt að staldra við, horfa á börnin okkar, njóta þess með þeim þó þau verði blaut og skítug og þakka fyrir að þau geti það því það eru mörg börn sem geta það ekki.“

Hoppum í pollum

Mér finnst líka svo mikilvægt að minna sig reglulega á að börn vilja ekkert meira í lífinu frá okkur en að við gefum þeim tíma. Þess vegna er svo mikilvægt að við njótum þess að vera með þeim hvort sem það er að fara eitthvað, spila, föndra eða tala saman. Við Haffi verjum flestum helgum og miklum tíma saman og gerum eitthvað sem gleður okkur og börnin okkar. Við förum til dæmis mikið í fjöruna, um daginn fundum við tré og bjuggum til rólu og klifurstiga, við búum oft til eitthvað eins og leir og stundum liggjum við bara öll saman uppi í rúmi og gerum skuggamyndir.

Mér finnst svo mikilvægt að staldra við og hugsa hvernig ég er að forgangsraða og hvar börnin eru í þeirri forgangs röðun, ef forgangsröðunin er ekki rétt þá er svo lítið mál að breyta henni. Bara með því einu að fara út og hoppa í pollum.“

ALLT

LAUGARDAGUR 3. apríl 2021

KYNNINGARBLAÐ

GÖNGUGREINING

FÆTUR TOGA
LEIÐIN TIL ÁRANGURSBókaðu tíma á faeturtoqa.is eða í síma 55 77 100
Fætur Toga, Kringlan 3.hæð og Höfðabakki 3

Nei, sko! Þarna leyndist páskaegg.

Gleðilega páska!

Páskadagur rennur upp á morgun. Dagurinn er gleðin ein, því Kristur er upprisinn og jafn víst að börn sem fullorðnir biða þess með óþreyju að maula páskaegg. Hjá mörgum tilheyrir að fela eggin og það vekur spennu fyrir börn á öllum aldri; þeir fullorðnu njóta þess að horfa á ungviðið skemmta sér og krökkum þykir óhemju fjör að fela egg hinna fullorðnu og fylgjast með þeim leita í dyrum og dyngjum að gömsætinu.

Leitið og þér munuð finna

Með hugmyndaflugi má reyna á fundvísi heimilisfólksins, til dæmis með ratleik eða útifelu-stað, en án hættu á að eggjunum verði nappað af óviðkomandi sækera. Hægt er að fela lítil og stór páskaegg í garðinum, til dæmis í tómu fuglahúsi, undir tröppum eða sólpalli, í póstkassa eða moltukassa, undir hjólbörum eða jafnvel í bílskúrnum, í miðjum dekkjastafli eða hjólahjálminum, á bak við sessur sólstóla, eða undir loki útigrillsins.

Innanhúss eru óþrjótandi felustaðir. Auðveldir staðir eru bókahillur, á bak við gardínu eða púða í sófanum. Aðeins erfiðari eru í uppþvottavélinni, stígvélum, steikarpotti, eða í verkfærakistunni. Fyrir lengra komna má fela páskaegg með því að líma það undir borðstofuborð, setja það ofan í Cheerios-pakka eða taka innan úr brauði og troða egginu í skorpuna, jafnvel lauma því ofan í innpakkaðan svefnpoka, svo dæmi séu gefin. Þá er gaman að fela fullt af litlum páskaeggjum, ætum eða til skrauts, allt eftir því hvað gleður þann sem leitar.

thordisg@frettabladid.is

Íslensk gæðahráefni
fyrir þig

EYLÍF

Heilsan er dýrmætust
www.eylif.is

Ólafía þurfti að taka inn verkjalyf daglega til að draga úr sársauka í hnjám en hefur nú endurheimt liðleika vegna Active Joints. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Líður undurvel á líkama og sál

Ólafía Ingólfssdóttir var á leið í hnjáskiptaaðgerð þegar hún komst á snoðir um bætiefnið Active Joints frá EYLÍF. Á örskömmum tíma var hún farin að hreyfa sig sem aldrei fyrr. **2**



Ólafía finnur viðtækan mun á sér til hins betra eftir að hún fór að taka inn Active Joints og er nú farin að stunda jóga og hreyfa sig sem aldrei fyrr. FRÉTTABLAÐID/SIG-TRYGGUR ARI

Ólafía Ingólfssdóttir er 69 ára og starfaði sem rekstrarstjóri á N1 á Hvolsvelli.

„Ég vann langar vaktir, var mikið á ferðinni og var orðin svo slæm í hnénu að ég tók stundum hátt í tíu verkjatöflur á dag og svaf mjög slitrótt vegna verkja,“ útskýrir Ólafía.

Það var svo í fyrrasumar sem Ólafía var á leið í hnjáliðaskipti að hún sá auglýsingu um Active Joints frá Eylíf.

„Ég hugsaði með mér að ég hefði engu að tapa og ákvað að prófa að taka það inn. Árangurinn lét ekki á sér standa, hann kom fram innan þriggja vikna og í september var ég farin að sofa betur og orðin það góð að ég þurfti ekki lengur að taka verkjatöflur dagana langa,“ upplýsir Ólafía, alsæl með góðan árangur Active Joints á heilsu sína.

„Ég finn líka mikinn mun á meltingunni og mér líður almennt mikið betur líkamlega og andlega. Núna fer ég í jóga og get gert allar æfingar sem ég gat aldrei áður gert. Mér finnst orðið svo auðvelt að hreyfa mig og núna get ég gengið um allt án vandræða, sem ég gat ekki áður,“ segir Ólafía.

„Svo er gaman að segja frá því að í kringum mig eru tíu manns sem eru einnig að taka inn Active Joints og finna sömuleiðis mikinn mun á sér líkamlega til hins betra.“

Ólafía mælir svo sannarlega með Active Joints frá Eylíf.

„Það er það allra besta bætiefni sem ég hef tekið inn. Ég finn svo mikinn mun á mér, mér líður svo mikið betur og hef miklu meiri liðleika, sem eru mikil lífsgæði fyrir mig. Ég er einnig byrjuð að taka inn Smoother Skin & Hair frá Eylíf og finn strax mun á húðinni, næglunum og hárinu því ég hafði glímt við hárlos. Ég mæli því 100 prósent með vörunum frá Eylíf.“

Heilsan er dýrmætust

Vörulínan Eylíf býður upp á fjórar frábærar heilsuvörur sem reynst hafa fólki vel. Þær eru Active Joints, Stronger Bones, Smoother Skin & Hair og nýjasta varan Happier Guts. Vörurnar eru framleiddar á Íslandi úr hreinum, íslenskum hráefnum og engum aukefnum er bætt við.

Ólöf Rún Tryggvadóttir er stofnandi Eylíf.

„Hugmyndin að vörulínunni kom til vegna þess að mig langaði að setja saman þau frábæru hrá-

Lífið nú annað og betra en áður

„Ég mæli eindregið með Happier GUTS frá Eylíf því það hefur reynst mér mjög vel,“ segir Þórdís S. Hannesdóttir sem hefur af því frábæra reynslu.

„Ég var svo heppin að kynnst Happier GUTS eftir ábendingu um að bætiefnið virkaði vel fyrir meltinguna. Ég hef alltaf verið með lata þarmastarfsemi og prófað ýmislegt í gegnum tíðina til að laga meltinguna, en var hreinlega hætt að gera mér vonir um betri liðan því ekkert kom að gagni. Ég var því farin að sætta mig við að vera bara svona og lítið við því að gera,“ segir Þórdís sem hafði verið í langri hvíld frá bætiefnum þegar hún ákvað að prófa Happier GUTS.

„Ég sé svo sannarlega ekki eftir því, því eftir aðeins tveggja mánaða notkun á Happier GUTS fann ég gríðarlegan mun á mér og lífið varð allt annað og betra en áður. Óþægindi frá meltingarvegi hurfu og þarmastarfsemin er komin í gott lag. Ég fann líka hvernig almenn liðan varð mjög góð, bæði andleg og líkamleg, og mér líður svo miklum mun betur.“

Þórdís mælir eindregið með Happier GUTS fyrir alla sem eiga við meltingarþægindi að stríða.

„Ég mun svo sannarlega halda áfram að taka inn þetta frábæra bætiefni sem er unnið úr íslenskum gæðahráefnum og framleitt hér á Íslandi. Það hefur hjálpað mér mjög mikið.“



Þórdís S. Hannesdóttir

Active Joints er það allra besta bætiefni sem ég hef tekið inn. Mér líður svo mikið betur og hef miklu meiri liðleika, sem eru mikil lífsgæði fyrir mig.

Ólafía Ingólfssdóttir

Heilsubót úr íslenskri náttúru

Nýjasta varan frá Eylíf er Happier GUTS. Það inniheldur fjögur íslensk hráefni, sem eru:

- Kítósan, unnið úr rækjuskel sem eru náttúrulegar trefjar og reynist vel fyrir meltinguna. Það dregur í sig fituefni úr meltingaveginum.
- Kalkþörungur sem eru mjög kalkríkir og innihalda 74 stein- og snefilefni frá náttúrunni.
- GeoSilica kísill sem hefur reynst vel og rannsóknið staðfesta virkni.
- Fjallagrös sem eru vel þekkt fyrir sín góðu áhrif í gegnum tíðina.

Við styrkjum blönduna með öflugri blöndu af meltingarensímum, C-vítamíni, krómi, jöði og sinki.

Athugið að ekki má taka D-vítamín eða önnur fituleysanleg vítamín á sama tíma. Látið liða sirka tvær klukkustundir á milli.

Íslensku hráefnin sem notuð eru í Eylíf-vörurnar eru: kalkþörungur frá Bildudal, smápörungur (Astaxanthin) frá Reykjanesbæ, GeoSilica frá Hellisheiði, kollagen frá Sauðárkróki og kítósan frá Siglufirði.

Íslenskar jurtir eru handtíndar frá fjölskyldufyrirtæki í Hafnarfirði. Hrein hráefni og íslensk framleiðsla.



Bætiefnalínan frá Eylíf samanstendur af Happier Guts, Active Joints, Stronger Bones og Smoother Skin & Hair.

efni sem framleidd eru á Íslandi á sjálfbæran hátt úr íslenskum, náttúrulegum auðlindum og auka þannig aðgengi fólks að þessum hráefnum,“ upplýsir Ólöf.

Framleiðslan fer fram á Grenivík og þróun varanna er í samstarfi við sérfræðinga frá Matis.

„Vinsælasta varan okkar er Active Joints sem inniheldur fjögur íslensk næringarefni og sýna margra ára rannsóknir fram á jákvæð áhrif þeirra,“ segir Ólöf Rún. „Við vöndum til verka, sækjum í sjálfbærar auðlindir úr sjó og af landi, og notum hreina, íslenska náttúruafurð og hrein hráefni sem eru framleidd af

viðurkenndum íslenskum framleiðendum.“

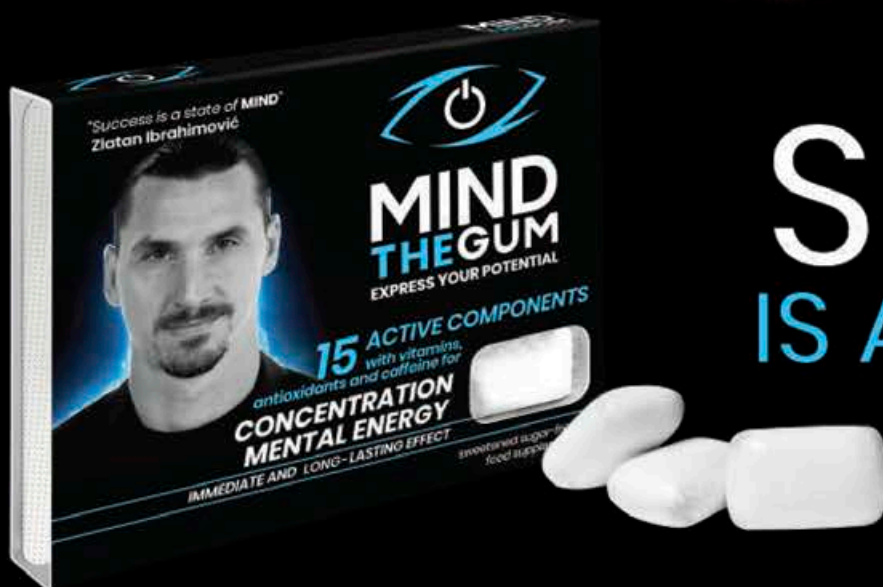
Hráefni sem notuð eru í bætiefnin frá Eylíf eru ekki erfðabreytt.

„Þau stuðla að heilbrigði og sveigjanlegri líkama því þá erum við færari um að takast á við verkefnin í dagsins önn. Við vitum öll að heilsan er okkur dýrmætust og því er svo mikilvægt að gæta vel að henni og fyrirbyggja ýmis heilsufarsvandamál. Heilbrigð melting er grunnur að góðri heilsu og þess vegna vildum við hjá Eylíf bjóða upp á hágæðavöru fyrir meltinguna,“ segir Ólöf Rún.

DISCOVER THE REVOLUTION



MIND
THE GUM



SUCCESS IS A STATE OF MIND

Zlatan Ibrahimović

MIND THE GUM

er byltingarkennt tyggjó sem hjálpar þér að halda einbeitingu.

Sölurstaðir: Iceland, Krumbúðin, Kjörbúðin, N1 og Heimkaup.is.

Fæðubótarefni í tyggjó formi sem inniheldur **15 virk efni**, meðal annars **B12-vítamín** sem stuðlar að því að draga úr þreytu. Einstök formúla af **vítamínum**, **koffíni**, **andoxunarefnum** og **L-theanine** sem finna má í grænu tei.

Stórfenglegar veislukökur sem slá í gegn



Berglind Hreiðars er köku- og matarbloggari hjá Gotterii og gersemum. Við fengum hana til að baka og skreyta kökur sem tilvaldar eru til að bera fram á sælkerakræsingaborðinu og gleðja bæði augu og munn.

Tilefnið var að að slá upp ferming-arveislu fyrir áhorfendur þáttarins Matur og Heimili þar sem hugsað var fyrir heildarumgjörð veislunnar með glæsilegri útkomu. Toppurinn á sælkerakræsingaborðinu er gjarnan kaka sem er oftast en ekki gerð í anda fermingarbarnsins. „Eitt það skemmtilegasta sem ég geri er að baka köku fyrir veislu sem prýðir þema veislunnar og þá koma lifandi blóm sterk inn í þessu tilviki,“ segir Berglind sem er annáluð fyrir að slá upp veislum þar sem umgjörðin og þemað er tekið alla leið og upplifun gesta eftir því.

Berglind bakaði og skreytti stórfenglega bera súkkulaðiköku með rjómaostakremi sem skreytt var á einfaldan hátt þar sem lifandi blóm voru í forgrunni. En þar sem hún var byrjuð í bakstrinum ákvað hún að baka líka eina kransaköku og fylla með sætum bitum og ferskum berjum. „Ég notaði sama magn af marsípani í þessa uppskrift fyrir kransakökuhjartað eins og ég geri fyrir heila kransaköku því ég ákvað að hafa hjörtun aðeins breiðari en hringina fyrir kökuna og síðan gerði ég fullt af litlum kransakökubitum til að setja ofan í hjartað.“

Súkkulaðikaka með rjómaostakremi

Botnar
Þessi uppskrift x 2
(hrært í sitt hvoru lagi)

- 240 g hveiti
- 350 g sykur
- 90 g Cadburys bökunarkakó
- 2 tsk. matarsódi
- 1 tsk. salt
- 250 ml súrmjólk
- 150 ml matarolía
- 4 egg
- 250 ml heitt vatn
- 1 tsk. vanilludropar

Hitid ofninn í 170°C. Hrærið saman öllum þurrefnum í eina skál og leggið til hliðar. Piskið eggin og blandið súrmjólk, olíu, vanilludropum og vatni saman við. Hellið vökvanum varlega saman við þurfeðnin, hrærið og skafið niður á milli (deigið er þunnt og það á að vera þannig). Takið til 4x15 cm form og 3x20 cm form, setjið bökunarpappír í botninn og sprejið vel að innan með matarolíuspreyi. Skiptið

Berglindi Hreiðars, köku- og matarblogg- ara hjá Gotterii og gersemum, galdrar fram glæsilegar veislutertur.
FRÉTTABLAÐIÐ/
VALLI



Engin venjuleg súkkulaðikaka og sómir sér vel á veisluborði, hvort sem það eru páskar eða ferming. Berglind gefur uppskrift að þessari hnallþóru.



Fallegt veisluborð gleður augað, ekki sist þegar lifandi blóm fá að njóta sín.

deiginu jafnt á milli formanna (fyrri deiginu í þessi fjögur 15 cm form og seinna deigi í þessi þrjú 20 cm form) og bakið í um 30-35 mínútur eða þar til þrjónn kemur út með smá kökumylsnu á en ekki blautu deigi. Kælið botnana vel og skerið svo ofan af botnunum svo þeir verði alveg sléttir og kælið þá.

Krem

- 500 g smjör við stofuhita
- 300 g rjómaostur við stofuhita
- 1.800 g flórsykur
- 100 ml rjómi
- 2 tsk. vanillussykur

Þeytið smjör og rjómaost saman í nokkrar mínútur, skafið niður á milli. Bætið flórsykri, rjóma og vanillussykri saman við í nokkrum skömmtum og skafið vel niður. Smyrjið um 1 cm þykku lagi af kremi á milli botnanna á hvorri köku og hjúpið að utan með þunnu lagi svo það sjáist í hliðarnar á botnunum. Það má þó vera meira krem á toppnum sjálfum. Athugið að minni kakan þarf að sitja á pappaspjaldi til þess að geta farið ofan á hina síðar. Skafið hliðarnar sléttar og ef krem ýtist upp á toppinn á köntunum eins og á þessari köku er nátt-



Fyllt kransakaka sem er hjartalaga. Hægt er að fylla með ýmsu góðgæti.

úrulegt og skemmtilegt að leyfa því bara að standa þannig í stað þess að draga það inn á kökuna sjálfa og slétta úr því. Kælið hvora köku um sig vel, gott að setja þá minni í frystinn í um klukkustund áður en þið lyftið henni yfir á hina. Setjið stöðir í neðri kökuna og lyftið hinni ákveðið ofan á hana og skreytið að lokum með ferskum blómum eða því sem hugurinn girnist.

Fyllt kransakökuhjarta (3 hæðir og 35-40 bitar)

- 1,5 kg ODENSE marsípan (þetta bleika)
- 750 g sykur
- 100 g eggjahvítur (um 3 stk.)

Brytjið marsípanið niður í nokkra hluta og setjið í hræri-vélarskál með sykrinum, blandið vel saman með K-inu. Hrærið eggjahvíturnar saman og setjið í nokkrum skömmtum saman við marsípanblönduna. Gott að taka síðan blönduna og hnoða aðeins í höndunum, plasta vel og kæla í að minnsta kosti 4 klst. eða yfir nótt. Teiknið hjarta á bökunarpappír og dragið í gegn svo þið hafið þrjú eins hjörtu á pappír. Ég teiknaði eins stór og platan þoldi en auðvitað má gera þau í þeirri stærð sem þið óskið. Skiptið deiginu í 4 hluta. Síðan má skipta 3 af þeim í tvennt og rúlla út sitt hvora lengjuna fyrir hjartað sitt hvoru megin (ég var með um 300 g af marsípani þegar ég var að rúlla út hvern helming af hjörtunum). Hvor lengja má vera um 2 cm á þykkt og í kringum 50 cm á lengd (fer eftir stærð hjartans hjá ykkur) og skera má af henni í miðjunni efst og neðst til að þær smelli saman. Reynið að láta lengjuna elta hjarta-teikninguna ykkar miðja og þannig verða öll hjörtun svipað stór. Allt umfram marsípan má síðan nýta til að skera út bita, um 6 cm langa. Bakið hjörtun við 190°C í um 13 mínútur (ofnar eru misjafnir svo hér þarf bara að fylgjast vel með og taka þau út þegar þau eru farin að dökkna) og bitana aðeins styttra. Kælið vel og sprautið fyrst hvítu og síðan dökku súkkulaði yfir og raðið saman. Ég bræddi súkkulaði og setti í sprautupoka með pinulitlum hringstút en einnig má klippa pinulítið gat á zip-lock poka/sprautupokann. Einnig er hægt að frysta hjörtun/bitana og raða þeim saman síðar en þá er betra að biða með að sprauta súkkulaðinu á þar til raða á þeim saman en þó ekki nauðsynlegt. Fyllið hjartað að innan með því sem hugurinn girnist og skreytið að vild. Ég setti súkkulaðihjúpuð jarðarber, kransakökubitana auðvitað og makkarónur (keyptar tilbúnar) ofan í og skreytti með ferskum blómum og það kom mjög vel út.



Leiftrandi hugmyndarík og ögrandi!

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | www.forlagid.is

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



Spennandi störf í líftækniðnaði

Vegna aukinna umsvifa á Íslandi og á erlendum mörkuðum leitar Zymetech ehf. að starfsfólki til starfa hjá framsæknum líftæknifyrirtæki.

Starfsmaður í Cryotin verksmiðju

Zymetech leitar að starfsmanni í Cryotin verksmiðju fyrirtækisins. Cryotin er ensímblanda sem unnin er úr Atlantshafsporski. Zymetech hefur fjárfest í nýjum tækjabúnaði sem verið er að taka í notkun. Við leitum að ábyrgum, samviskusömum og sjálfstæðum einstaklingi sem mun starfa í framleiðsluteymi fyrirtækisins.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Reynsla í framleiðslu lyfja, fæðubótaefna eða matvæla
- Áhugi á tækni og færni í notkun tölvubúnaðar er kostur
- Menntun sem nýtist í starfi
- Agi, nákvæmni og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Reglusemi og stundvísi eru áskilin
- Góðir samskiptahæfileikar og gott vald á enskri tungu og rituðu máli

Starfsmaður á sviði gæðatryggingar (QA)

Zymetech leitar að starfsmanni á gæðatryggingasviði (*quality assurance*). Zymetech framleiðir ensím sem notuð eru í lækningatæki og snyrtivörur. Gæðakerfi fyrirtækisins er ISO 9001 vottað og ensímin eru framleidd samkvæmt GMP stöðlum. Starfsmaðurinn mun taka þátt í daglegum störfum sem snúa að framleiðslugæðum ensímanna ásamt viðhaldi og betrubótum á gæðakerfinu.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi s.s. lyfjafræði, verkfræði eða sambærilegt
- Reynsla af vinnu við gæðakerfi er áskilin
- Reynsla úr lækningatækja- eða lyfjaiðnaði og/eða GMP umhverfi er æskileg
- Nákvæmni, frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Góðir samskiptahæfileikar og færni í teymisvinnu eru mikilvægir kostir
- Gott vald á ensku í töluðu og rituðu máli

Umsóknarfrestur er til og með **19. apríl 2021**. Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is og þarf að fylgja starfsferilskrá og ítarlegt kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni umsækjanda í starfið. Farið verður með allar fyrirspurnir og umsóknir sem trúnaðarmál og þeim svarað.

Nánari upplýsingar um starfið veita:

Hafdis Ósk Pétursdóttir (hafdis@intellecta.is) og Torfi Markússon (torfi@intellecta.is) í síma 511 1225.



Í boði eru áhugaverð framtíðarstörf hjá litlu og framsæknu líftæknifyrirtæki í skemmtilegu starfsumhverfi sem starfar þétt með móðurfélagi sínu í Svíþjóð og á alþjóðamarkaði.

Zymetech var stofnað árið 1999 og hefur sérhæft sig í rannsóknum á virkni þorskensíma og framleiðslu á ensímum. Ensímin eru notuð í lækningatæki og snyrtivörur sem fyrirtækin þróa og selja.

Zymetech ehf. sameinaðist sænska líftæknifyrirtækinu Enzymatica AB árið 2016 en síðarnefnda fyrirtækið er skráð á Nasdaq First North hlutabréfamarkaðinn í Stokkhólmi. Dæmi um vörur fyrirtækjanna eru PENZIM húðáburðurinn sem seldur er á Íslandi og PreCold® munnúði gegn kvefi. PreCold® (einnig kallað ColdZyme®) er nú selt víðsvegar um Evrópu og Asíu.

Zymetech ehf. er staðsett í líflegu umhverfi á Grandanum í Reykjavík.

Nánari upplýsingar um fyrirtækin má nálgast á:

www.zymetech.is og

www.enzymatica.com

intellecta

Ráðgjöf

Ráðningar

Rannsóknir

RÁÐGJÖF
RÁÐNINGAR
RANNSÓKNIR



intellecta

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

Störf í stjórnstöð Landhelgisgæslunnar



Landhelgisgæsla Íslands leitar að áhugasömum einstaklingum til starfa í stjórnstöð Landhelgisgæslunnar í Reykjavík. Um vaktavinnu er að ræða þar sem unnið er á þrískiptum átta tíma vöktum.

■ Helstu verkefni og ábyrgð:

- Vöktun sjálfvirkra tilkynningarkerfa skipa
- Fjarskiptabjónusta við skip
- Móttaka, greining og miðlun neyðarkalla auk tilkynninga um slys eða óhöpp
- Samhæfing verkefna Landhelgisgæslu Íslands vegna leitar og björgunar, löggæslu og fiskveiðieftirlits

■ Menntunar- og hæfniskröfur:

- Menntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af störfum tengdum sjó eða flugi
- Siglingafræðipekking
- Þekking og reynsla af fjarskiptum nauðsynleg
- Mjög gott vald á íslensku og ensku
- Góð almenn tölvukunnátta
- Samskiptahæfileikar, sjálfstæði og metnaður til faglegra starfa er skilyrði
- Almenn þekking á íslenskri landafræði

**Umsækjendur þurfa að standast kröfur Landhelgis-gæslunnar um líkamlegt og andlegt atgervi. Einnig skulu starfsmenn uppfylla skilyrði fyrir öryggisheimild samanber varnarmálalög nr. 34/2008 og reglugerð nr. 959/2012.*

Landhelgisgæsla Íslands er borgaraleg öryggis-, eftirlits- og löggæslustofnun sem sinnir öryggisgæslu og björgun á hafi úti og fer með löggæslu á hafinu.

Gildi Landhelgisgæslunnar eru:

Öryggi - Þjónusta - Fagmennska

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

Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Sameykis og fjármálaráðherra f.h. ríkissjóðs.

Nánari upplýsingar um starfið má finna á heimasíðu Intellecta: www.intellecta.is.

Umsóknarfrestur er til og með **12. apríl 2021**. Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is og þarf henni að fylgja ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni umsækjanda sem nýtist í starfi. Umsóknir geta gilt í sex mánuði frá dagsetningu auglýsingar. Áhugasamir einstaklingar, óháð kyni, eru hvattir til að sækja um.

intellecta
Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir

Verkefnastjóri reikningshalds

HMS Húsnæðis- og mannvirkjastofnun

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

Húsnæðis- og mannvirkjastofnun leitar að öflugum liðsauka til að taka þátt í uppbyggingu stofnunarinnar á sviði húsnæðis- og mannvirkjamála á Íslandi. Við leitum að metnaðarfulltum einstaklingi til að bæta stöðu í hóp öflugra sérfræðinga í fjármálateymi. Um framtíðarstarf er að ræða.

■ Helstu verkefni og ábyrgð:

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

■ Menntunar- og hæfniskröfur:

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

Hlutverk Húsnæðis- og mannvirkjastofnunar er að stuðla að stöðugleika á húsnæðismarkaði í þágu almennings auk þess að tryggja faglegan undirbúning mannvirkjagerðar og hafa virkt eftirlit með gæðum, öryggi og heilnæmi.

Nánari upplýsingar um fyrirtækið má finna á heimasíðu þess www.hms.is.

Starfskjör eru í samræmi við kjarasamning ríkisins og viðkomandi stéttarfélaga. Í ráðningarferlinu verður óskað eftir að umsækjendur skili sakavottorði. Hafi umsækjandi verið fundinn sekur um refsiverða háttsemi getur það orðið til þess að viðkomandi telst ekki hæfur til að gegna starfinu.

Umsóknarfrestur er til og með **15. apríl 2021**. Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is og þarf að fylgja starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni umsækjanda í starfið. Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst. Allir hæfir einstaklingar eru hvattir til að sækja um, óháð kyni, og öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin. Umsóknir geta gilt í sex mánuði frá því að umsóknarfrestur rennur út.

Nánari upplýsingar um starfið veita Ólafur Þór Þorláksson, fjármálastjóri (olafur.thorlaksson@hms.is) í síma 440 6400 og Thelma Kristín Kvaran (thelma@intellecta.is) í síma 511 1225.

intellecta
Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir

RÁÐGJÖF
RÁÐNINGAR
RANNSÓKNIR



intellecta

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



Skipulagssvið Akureyrarbæjar

Laust er til umsóknar spennandi starf verkefnisstjóra skipulagsmála á skipulagssviði Akureyrarbæjar.

Helstu verkefni skipulagssviðs eru skipulagsmál, byggingareftirlit, lóða- og fasteignamál.

Helstu verkefni:

- Umsjón með aðal- og deiliskipulagsverkefnum á vegum bæjarins í samvinnu við sviðsstjóra skipulagssviðs.
- Faglegt mat á deiliskipulagsverkefnum verktaka og deiliskipulagstillögum einkaaðila.
- Leiðbeina ráðgjöfum og skipulagshönnuðum varðandi málsmeðferð skipulagsmála og framsetningu á skipulagsgögnum.
- Umsjón með stjórnsýslu varðandi afgreiðslu skipulagsmála t.d. auglýsingu og kynningarferli skipulagsáætlana.
- Annast samskipti við Skipulagsstofnun og aðrar opinberar stofnanir.
- Ráðgjöf við viðskiptavinum á sviði skipulags- og byggingarmála.
- Veita upplýsingar um skipulagsmál til íbúa- og annarra hagsmunaaðila.
- Umsjón með kortasjá Akureyrarbæjar.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Gerð er krafa um háskólamenntun (ba., bs.) í arkitektúr, landslagsarkitektúr, skipulagsfræði, landfræði, eða sambærilega menntun sem nýtist í starfi.
- Sérmenntun á sviði skipulagsmála æskileg.
- Starfsreynsla á sviði skipulagsmála er æskileg.
- Þekking á opinberri stjórnsýslu og verklagi er æskileg.
- Góð almenn tölvukunnátta og þekking á teikniforritum.
- Góð færni í rituðu máli.
- Sjálfstæð vinnubrögð og frumkvæði í starfi.
- Samskiptafærni.
- Gerð er krafa um vammleysi, s.s. að vera með gott orðspor og að framkoma og athafnir á vinnustað og utan hans samrýmist starfinu.

Nánari upplýsingar um starfið er að finna á heimasíðu Akureyrarbæjar, www.akureyri.is þar sem sótt er um rafrænt.

Umsóknarfrestur er til og með 16. apríl 2021



Geislagata 9 Sími 460 1000 www.akureyri.is akureyri@akureyri.is



LYFJAFRÆÐINGAR OG AÐSTOÐARLYFJAFRÆÐINGAR

Lyfsalinn óskar eftir lyfjafræðingum og/eða aðstoðarlyfjafræðingum í sumarafleysingar. Um framtíðarstarf gæti orðið að ræða.

Umsókn, ásamt starfsferilskrá, skal senda á netfangið svanur@lyfsalinn.is fyrir 9. apríl.

www.lyfsalinn.is

APÓTEK LYFSALANS
Lyfsalinn ehf. er á þremur stöðum á höfuðborgarsvæðinu:

LYFSALINN GLÆSIBÆ
LYFSALINN VESTURLANDSVEGI
LYFSALINN URÐARHVARFI

Akademísk staða í áfallastjórnun

Auglýst er laus staða í áfallastjórnun við félagsvísindadeild Háskólans á Bifröst. Leitað er að einstaklingi með metnað og áhuga á að taka virkan þátt í uppbyggingu og þróun nýrrar námsbrautar í áfallastjórnun. Háskólinn á Bifröst leggur áherslu á samþættingu fræða og framkvæmdar í kennslu og hefur verið leiðandi í uppbyggingu hagnýts fjarnáms á háskólastigi hér á landi síðastliðin 20 ár.

Helstu verkefni og ábyrgðarsvið:

- Kennsla á sviði áfallastjórnunar á meistarastigi
- Umsjón með uppbyggingu og þróun námsbrautar í áfallastjórnun
- Leiðbeining í lokaritgerðum
- Rannsóknir og fræðastörf á viðkomandi sérsviði

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Doktorspróf, á því fræðasviði sem sótt er um
- Kennslureynsla á háskólastigi
- Reynsla af uppbyggingu og mótun námskeiða og/eða námsbrauta er kostur
- Góð reynsla og tengsl við atvinnulíf
- Hæfni í mannlegum samskiptum og þjónustulund
- Leiðtoga- og skipulagsfærni
- Mjög góð færni í íslensku og ensku, í ræðu og riti

Tekið verður tillit til þarfa og áherslna félagsvísindadeildar og hve vel umsækjendur falla að þeim.

Umsókn: Með umsókn fylgi ferilskrá yfir nám, störf og rannsóknir þar sem kennslureynsla er m.a. útlustuð, afrit af útskriftarskríteinum ásamt stuttu kynningarbréfi. Í kynningarbréfi komi fram áhugasvið, sýn, nálgun og áherslur umsækjanda í kennslu og rannsóknum.

Nánari upplýsingar: Á heimasíðu skólans www.bifrost.is, Arney Einarsdóttir, dósent og mannauðsstjóri, mannauðsstjori@bifrost.is og í síma 433-3004, Njörður Sigurjónsson, prófessor og deildarforseti, deildarforseti@bifrost.is. Umsóknarfrestur er til og með 25. apríl n.k. Miðað er við ráðningu frá og með 1. ágúst 2021 eða fyrr. Starfsstöðvar Háskólans á Bifröst eru á Bifröst og í Reykjavík. Starfsheiti verður ákvarðað út frá hæfismati.

Háskólinn á Bifröst vinnur samkvæmt jafnréttisáætlun skólans og hvetur alla óháð kyni til að sækja um.



HÁSKÓLINN Á BIFRÖST
- í fararbroddi í fjarnámi

Umsóknarfrestur er til og með 25. apríl 2021.

Erum við
að leita **að þér?**



FORSTÖÐUMAÐUR STUÐNINGS- OG ÖLDRUNARÞJÓNUSTU

Garðabær auglýsir laust til umsóknar starf forstöðumanns stuðnings- og öldrunarþjónustu á fjölskyldusviði Garðabæjar. Um er að ræða 100% starfshlutfall.

Helstu verkefni:

- Ber ábyrgð á stjórnun og rekstri stuðningsþjónustu
- Ber ábyrgð á stjórnun og rekstri félags- og tómstundastarfs eldri borgara
- Ráðgefandi á sviði stuðnings- og öldrunarþjónustu
- Umsjón með innleiðingu nýjunga á sviði velferðartækni
- Þátttaka í stefnumótun og breytingastjórnun
- Sinnir upplýsingamiðlun og kemur að skipulagi á viðburðum og fræðslu
- Samstarf við aðila innan og utan sveitarfélagsins sem tengjast málaflokknum

Hæfniskröfur:

- Háskólapróf sem nýtist í starfi
- Framhaldsmenntun æskileg
- Reynsla af starfi í öldrunarþjónustu
- Haldbær reynsla af rekstri og stjórnun
- Góð tök á íslenskri tungu og hæfni í framsetningu texta
- Góð tölvukunnátta
- Dugnaður og samviskusemi
- Jákvæðni og hæfni í mannlegum samskiptum
- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum

Umsóknarfrestur er til og með 18. apríl 2021.

Umsókninni skal fylgja greinargóð skýrsla um störf umsækjanda, menntun og reynslu sem varpað getur ljósi á færni hans til að sinna umræddu starfi.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Svanhildur Þengilsdóttir, sviðsstjóri fjölskyldusviðs í síma 5258500 eða með því að senda tölvupóst á svanhildurthe@gardabaer.is Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélags.

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

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

www.stra.is



GRUNNSKÓLI SNÆFELLSBÆJAR
SJÁLFTÆÐI - METNADUR - SAMKENND

Óskum eftir kennurum fyrir skólaárið 2021-2022

Grunnskóli Snæfellsbæjar er þriggja starfstöðva grunn-skóli með um 230 nemendur. Starfstöðvar hans eru í Ólafsvík, á Hellissandi og á Lýsu. Nánari upplýsingar um skólann eru á heimasíðu hans, á slóðinni <http://www.gsnb.is/>

Auglýst er eftir

Umsjónarkennara í 1. - 7. bekk.

Kennara í heimilisfræði, í 50% starf.

Tímabundna stöðu íþróttakennara í 50% starf, í eitt ár.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Leyfisbréf.
- Reynsla af uppeldis- og kennslustörfum.
- Hæfni í mannlegum samskiptum og góðir skipulagshæfileikar.
- Reynsla af teymisvinnu og áhugi á þróunarstarfi.
- Góð íslenskukunnátta er skilyrði.

Laun eru samkvæmt kjarasamningi KÍ og Launanefndar sveitarfélaga.

Í samræmi við jafnréttisstefnu Snæfellsbæjar eru karlar jafnt sem konur hvött til að sækja um.

Umsóknir sendist fyrir 16. apríl 2021 til skólastjóra

Grunnskóla Snæfellsbæjar, Ennisbraut 11, 355

Snæfellsbæ eða á netfangið hilmara@gsnb.is.

Í þeim skulu koma fram upplýsingar um menntun, réttindi og starfsreynslu.

Frekari upplýsingar veitir Hilmar Már Arason í síma 894 9903 eða hilmara@gsnb.is.

STÖRF HJÁ GARÐABÆ

Flataskóli

- Íþróttakennari

Hofsstaðaskóli

- Umsjónarkennari
- Þroskaþjálfari

Urriðaholtsskóli - leikskólastig

- Atferlisþjálfar
- Deildarstjóri
- Leikskólakennarar
- Þroskaþjálfari

Leikskólinn Akkrar

- Deildarstjóri

Leikskólinn Holtakot

- Deildarstjóri

Krókamýri – heimili fatlaðs fólks

- Starfsmenn

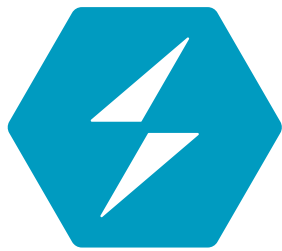
Ægisgrund – heimili fatlaðs fólks

- Starfsmenn til sumarafleysinga

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

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





LAKI POWER

THE FUTURE OF GRID INTELLIGENCE

Laki Power is a growing tech company that provides power grid operators with solutions to monitor, analyze and optimize their operations and assets. Our unique patented technology powers equipment through electrical induction on high-power lines to provide real-time intelligence in the form of imagery and environmental data to our customers. Laki Power received an EU grant of EUR 2.1 million in 2021 to further develop the company's technology and marketing efforts. The company was named "innovation company of the year" by Iceland's energy and utility federation (Samorka) in 2021. See more at: www.lakipower.com

HEAD OF HARDWARE MANUFACTURING

Design and manage an efficient and effective manufacturing process for Laki Power devices.

Responsibilities and Duties:

- Design manufacturing process
- Implement standards to ensure manufacturing quality
- Institute robust and reliable methods for testing devices
- Manage relationships with key vendors
- Prepare and manage manufacturing budget

Qualifications:

- MSc in industrial engineering or relevant field
- Experience in managing manufacturing process of hardware in the tech industry
- Experience in implementing standards in manufacturing
- Practical experience in building processes from the ground up in a start-up environment

HEAD OF SOFTWARE ENGINEERING

Oversee the design of an intuitive user interface for our customers to access and use the visual and environmental data collected by our devices.

Responsibilities and Duties:

- Design and manage Laki Power's future software architecture
- Deliver an outstanding user experience to our customers
- Manage internal and external teams implementing our software product vision
- Ensure that software meets stringent security requirements
- Co-ordinate efforts with the hardware team to ensure alignment

Qualifications:

- MSc in software engineering or relevant field
- Practical experience in design and development of customer-orientated platforms
- Knowledge and experience with the Microsoft .NET framework
- Knowledge of big data & machine learning
- Strong organizational leadership skills
- Practical hands-on knowledge of programming and processes in software development

FRONT-END DEVELOPER

Develop a superior user interface so Laki Power's customers can experience visual and environmental data in an intuitive and useful manner.

Responsibilities and Duties:

- Drive innovation by generating ideas on how to provide our customers with a fantastic experience
- Develop features to enhance user experience
- Find a balance between functional and aesthetic design
- Build reusable code for future use

Qualifications:

- Degree in Computer Science or related field
- Has at least 2 years of solid background in JavaScript and React
- Knowledge and experience with TypeScript, state management libraries like React State/Context, and unit testing in JS (using Jest or similar libraries)
- Experience with CSS and styled-components
- Experience with charting libraries like CanvasJS, Highcharts, Charts.js, or similar
- Being familiar with SignalR or has experience working with live data (WebSockets)
- Being passionate about clean code and best practices in software development
- Understanding of key design principles

ELECTRONIC TECHNICIAN

Perform advanced assembly of Laki Power devices according to established specifications and instructions.

Responsibilities and Duties:

- Assemble Laki Power electronic devices
- Calibrate, configure and test electronic devices
- Log assembly process in accordance with manufacturing standards
- Order and stock materials and supplies
- Receive, unload and unpack materials for manufacturing
- Pack finished devices for shipment to customers

Qualifications:

- Certified electronic technician or similar field
- Experience in electronic device assembly
- Excellent relevant computer skills

COMMERCIAL & FINANCIAL MANAGER

This is a multi-faceted role involving both active involvement in Laki Power's sales & marketing efforts as well as various finance-related projects. This role requires a wide range of skills and a willingness to balance work in two main areas.

Responsibilities and Duties:

- Active involvement in Laki Power's sales activities
- Create marketing material for sales presentations
- Manage Laki Power's website and social media presence by keeping it up to date with relevant product information and important company news
- Organize conference participation
- Monitor financial budgets and create reports relating to grants Laki Power has received
- Preparation of financial reports and analysis for internal use

Qualifications:

- BSc in marketing / finance / computer science or related field
- Experience in using web analytics, social media platforms and web platforms like Wix
- Experience in financial analysis and budgeting
- Ability to communicate fluently in spoken and written English
- Excellent computer skills



Skrifstofustjóri skjalastýringar Reykjavíkurborgar

Viltu leggja þitt af mörkum í stafrænni vegferð Reykjavíkurborgar?

Reykjavíkurborg leitar að öflugum leiðtoga í stöðu skrifstofustjóra skjalastýringar. Skrifstofustjórinn ber ábyrgð á öllu því sem kemur að skjalastýringu hjá borginni og verður í leiðandi stöðu við innleiðingu á nýju og öflugum upplýsingastjórnunarkerfi. Borgin þarf á kröftugum og skapandi einstakling að halda sem vill móta verklag framtíðarinnar.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Ábyrgð og forysta í skjalastjórnun borgarinnar.
- Samstarf og ráðgjöf við svið og stofnanir borgarinnar um skjala- og upplýsingastýringu.
- Innleiðing nýs upplýsingastjórnunarkerfis ásamt umbótum og framþróun í skjalastjórnun.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólagráða sem nýtist í starfi t.d. á sviði bókasafns- eða upplýsingafræða.
- Reynsla og þekking á skjalastjórnun og opinberri stjórnsýslu.
- Frumkvæði og sjálfstæði í starfi, skipulagshæfni, reynsla af áætlanagerð og stefnumótun.

Umsóknarfrestur er til 12. apríl n.k.

Nánari upplýsingar um starfið er að finna á www.reykjavik.is/storf

Við erum
að ráða



hfj.is/storf

hafnarfjordur.is



SMÍÐAVERK Þaklagnir ehf

óskar eftir

starfsfólki í pappalögn

Umsóknir óskast sendar á
john@smidaverk.is

www.smidaverk.is

Leitum að öflugum liðsauka

Móttökuritari 60-80% starf

Verksvið er samskipti við sjúklinga og móttaka. Innritun og leiðbeiningar við útskrift. Uppgjör í lok dags. Þöntun og móttaka á vörum. Aðstoð á skurðstofum og vöknun. Æskileg er góð tjáning og ritun á íslensku og ensku, haldgöð tölvukunnátta (word/excel), frumkvæði, samskiptahæfni, stundvísi og faglegur metnaður. Grunnmenntun í heilbrigðisfræðum s.s. sjúkraliðanám til framdráttar.

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

Skurðstofan ehf hóf starfsemi árið 1996. Þar eru gerðar dagskurð- aðgerðir í almennum-, æða-, lýta- fegrunar-, bæklunar- og kven-sjúkdómaskurðlækningum. Frá stofnun rúmlega 45000 aðgerðir. Alger endurnýjun tækja og búnaðar hefur átt sér stað undanfarið og býr fyrirtækið nú yfir bestu fánlegu tækni á sínu sviði.

Skurðstofan er lítið fyrirtæki með samheldnum hópi starfsmanna þar sem lögg er áhersla á góða þjónustu og gæði. Vinnutími er að öllu jöfnu frá kl 8-16 virka daga.

Umsóknarfrestur er til 17.04. 2021.

SKURD
S T O F A N E H F

Lágmúla 5, 108 Reykjavík. S. 590 9213.

Heilsustofnun er ein stærsta endurhæfingarstofnun landsins og veitir árlega 1350 einstaklingum endurhæfingarþjónustu skv. samningi við Sjúkratryggingar Íslands. Á Heilsustofnun fer fram einstaklingsmiðuð lækisfræðileg endurhæfing sem stjórnað er af þverfaglegum teyðum. Áhersla er á að efla líkamlega, andlega og félagslega færni einstaklinga, auka lífsgæði og styrkja þá til athafna daglegs lífs. Helstu meðferðarsvið eru verkjameðferð, meðferð vegna streitu og kulnunar, offitumeðferð, geðendurhæfing, hjartaendurhæfing, öldrunarendurhæfing og endurhæfing eftir alvarleg veikindi, aðgerðir eða slys.



LAUS STÖRF HJÁ HEILSUSTOFNUN Í HVERAGERÐI

Læknir

Óskum eftir að ráða endurhæfingarlækni eða annan sérfræðilækni sem hentar starfseminni vel svo sem heimilislækni, lyflækni, öldrunarlækni eða geðlækni.

Starfslýsing: Viðtal og skoðun nýrra sjúklinga og gerð meðferðaráætlunar, þverfagleg teymisvinna, tilfallandi lækisstörf og bakvaktir. Um framtíðarstarf er að ræða en sumarafleysing kemur einnig til greina.

Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst. Reynsla og áhugi á rannsóknarvinnu er kostur.

Starfshlutfall er eftir samkomulagi.

Umsóknarfrestur er til 15. apríl.

Möguleiki er á húsnæði á staðnum. Einnig ekur starfsmannarúta til og frá Olís við Rauðavatn í Reykjavík.

Umsóknir með ferilskrá berist til starfsmannastjóra á aldis@heilsustofnun.is Nánari upplýsingar um störfín er að finna á: heilsustofnun.is/heilsustofnun/storf-i-bodi

Sálfræðingur

Sálfræðingur óskast til starfa. Um framtíðarstarf er að ræða en sumarafleysing kemur einnig til greina. Starfið er fjölbreytt og felst í viðtölum við dvalargesti, að veita almenna fræðslu og leiða meðferðarhópa, auk þátttöku í þverfaglegum teyðum.

Á síðustu árum hefur áhersla verið lögð á hvernig núvítund og samkennd nýtist í meðferðarstarfi.

Starfshlutfall er eftir samkomulagi.

Hjúkrunarfræðingur

Hjúkrunarfræðingur óskast til starfa í sumar. Um er að ræða fjölbreytt starf í þverfaglegu samstarfi við aðrar heilbrigðisstéttir. Starfið felur í sér einstaklingsmiðaða hjúkrun, almenn hjúkrunarstörf og fræðslu. Unnið er á þrískiptum vöktum.

Starfshlutfall er eftir samkomulagi.

Sjúkraliði

Sjúkraliði óskast til sumarafleysinga. Um er að ræða fjölbreytt starf í þverfaglegu samstarfi við aðrar heilbrigðisstéttir. Unnið er á þrískiptum vöktum.

Starfshlutfall er eftir samkomulagi.

Hæfniskröfur:

- Íslenskt starfsleyfi og góð íslenskukunnátta
- Faglegur metnaður og ábyrgð í starfi
- Reynsla af þverfaglegu meðferðarstarfi er kostur
- Lipurð og hæfni í mannlegum samskiptum

Nánari upplýsingar veita:

G. Birna Guðmundsdóttir framkvæmdastjóri lækninga – birna@heilsustofnun.is
Margrét Grímsdóttir framkvæmdastjóri hjúkrunar – margretg@heilsustofnun.is
Stefanía Sigurjónsdóttir deildarstjóri hjúkrunar – stefania@heilsustofnun.is
Aldís Eyjólfsdóttir starfsmannastjóri – aldis@heilsustofnun.is s. 4830300



Berum ábyrgð á eigin heilsu

www.heilsustofnun.is



Varmárskóli leitar að öflugum kennurum

Varmárskóli í Mosfellsbæ mun starfa sem tveir grunnskólar frá og með næsta hausti. Annars vegar sem Varmárskóli, fyrir nemendur í 1. - 6. bekk og hins vegar sem nýr skóli, fyrir nemendur í 7. - 10. bekk. Skólinn leggur áherslu á að kennarar geti skipulagt nám nemenda þar sem nemendur vinna með tækni og í hópastarfi. Skólinn starfar í anda uppbyggingarstefunnar og leggur áherslu á fjölbreytta kennsluhætti og teymiskennslu.

Leitað er eftir kennurum sem hafa góða hæfni til skapa nemendum hvetjandi námsumhverfi og góða hæfni til að leggja mat á stöðu og framfarir nemenda. Kennarar verða að hafa velferð nemenda að leiðarljósi í störfum sínum.

Umsóknarfrestur er til 16. apríl 2021.

Sækja skal um öll störf á ráðningarvef Mosfellsbæjar www.mos.is/storf þar sem sjá má frekari upplýsingar um hvert starf. Umsóknir skulu innihalda starfsferilskrá og kynningarbréf sem greinir frá reynslu, menntun og fyrri störfum ásamt rökstuðningi fyrir hæfni í starfið. Nánari upplýsingar veita skólastjórar Varmárskóla, Anna Greta Ólafsdóttir í netfang anna.greta.olafsdottir@mosmennt.is fyrir störf á yngsta- og miðstigi (1.-6.bekkur), Þórhildur Elfarsdóttir í netfang thorhildur.elfarsdottir@mosmennt.is fyrir störf á unglingastigi (7.-10.bekkur), eða í síma 525-0700. Öllum umsóknum verður svarað. Laun eru samkvæmt kjarasamningi Sambands ísl. sveitarfélaga og Kennarasambands Íslands. Ráðið er í öll störf óháð kyni.

Lausar kennarastöður:

- Umsjónarkennarar á yngsta stigi
- Umsjónarkennarar á miðstigi
- Umsjónarkennari á unglingastigi
- Kennari í nýsköpun- og/eða tæknimennt
- Kennari á miðstigi með skóla margbreytileikans sem sérgrein
- Kennari á unglingastigi með skóla margbreytileikans sem sérgrein
- Enskukennari á unglingastigi
- Dönskukennari á unglingastigi
- Forfallakennari
- Nýbúakennari

Sækja skal um starfið á ráðningarvef Mosfellsbæjar, www.mos.is



VIÐ ERUM AÐ RÁÐA

Vegna sterkrar verkefnastöðu leitum við að áhugasömum einstaklingum í eftirfarandi störf á starfsstöð okkar í Hafnarfirði

SÉRFRÆÐINGUR Í RAFMAGNSHÖNNUN

Við leitum að einstaklingi til að bæta við hóp annarra hönnuða á sviði hug- og vélbúnaðarþróunar. Viðkomandi þarf að hafa reynslu á sviði rafmagns- og iðnstýringa og að hafa brennandi áhuga á fjölbreyttum og krefjandi verkefnum.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Menntun á sviði rafmagnsiðnfræði, tæknifræði, verkfræði eða sambærilegu
- Þekking og reynsla af hönnun, forritun (PLC) og uppsetningu á iðnstýringum og raflögnum
- Góð hæfni í mannlegum samskiptum, úthlutun verkefna, teymisvinnu, og skipulagi
- Sjálfstæði og frumkvæði í starfi

FLOKKSTJÓRI Í VÉLSMIÐJU

Flokkstjóri leiðir vinnuhóp í ýmsum verkefnum vélsmiðjunnar en helstu verkefni eru m.a. í innlendum iðnaði, stóriðju ásamt þjónustu við álverin. Vélsmiðjan er mikilvæg eining bæði í framleiðslu og þjónustu VHE og vinnur þétt með öðrum deildum fyrirtækisins.

Viðkomandi þarf að vera með sveinspróf í viðurkenndri málmiðngrein, meistarapróf væri kostur.

Önnur hæfni og færni

- Stjórnun verkefna og lausnarmiðuð vinnubrögð
- Góð íslensku- og enskukunnátta
- Góð færni í mannlegum samskiptum, skipulögð og sjálfstæð vinnubrögð
- Geta og vilji til að vinna undir álagi
- Góð tölvufærni
- Reynsla af vinnu í álverum er kostur

EINNIG VILJUM VIÐ RÁÐA TIL OKKAR EFTIRTALDA IÐNAÐARMENN

- Vélvirkja
- Vélstjóra
- Vélfræðinga
- Rennismiði



UMSÓKNARFRESTUR ER TIL OG MEÐ 11. APRÍL

Móttaka umsókna er á vhe.is/atvinna/

Konur eru sérstaklega hvattar til þess að sækja um hjá fyrirtækinu.

Allar umsóknir eru meðhöndlaðar með trúnaði. Frekari upplýsingar er að nálgast hjá mannauðsstjóra gudrun@vhe.is

VHE EHF

Melabraut 27 • 220 Hafnarfjörður Sími 575 9700 • www.vhe.is

VHE er fjölskyldufyrirtæki, stofnað 1971 og hefur starfsstöðvar í Hafnarfirði, á Egilsstöðum og á Reyðarfirði. Hjá fyrirtækinu starfa rúmlega 200 manns við hin ýmsu störf og erum við mjög stolt af þekkingu starfsmanna okkar og reynslu. VHE er framsækið fyrirtæki á véla- og mannvirkjasviði, við bjóðum upp á ítarlegar lausnir í hönnun, framleiðslu og þjónustu fyrir viðskiptavinum okkar, má þar nefna sérhæfðar lausnir fyrir stóriðju, iðnað, orkufyrirtæki og mannvirkjagerð.



Leikskólinn Laugalandi

Viska – Vinátta – Virðing

Spennandi stöður í boði

Í Leikskólann Laugalandi vantar okkur leikskólakennara, þroskaþjálfara eða annað uppeldismenntað fólk til starfa næsta haust. Um er að ræða 50% stöðu sérkennslustjóra, stöðu deildarstjóra á eldri deild og stöðu leikskólakennara. Leitað er eftir áhugasömum, metnaðarfullum starfsmönnum, körlum jafnt sem konum sem hafa góða hæfni í mannlegum samskiptum og eru tilbúnir til að vinna eftir sérstökum áherslum skólans. Í boði eru spennandi störf sem fela í sér áframhaldandi uppbyggingu á metnaðarfullu starfi skólans.

Helstu áherslur í starfi eru m.a. traust og góð umönnun og vellíðan barnanna á allan hátt, leikur, útikennsla, slökun og fjölbreyttar vinnustundir. Mikil og góð samvinna er við grunnskólann sem er undir sama þaki og leikskólinn.

Leikskólinn Laugalandi er tveggja deilda leikskóli og er staðsettur að Laugalandi í Holtum í um ca. 100 km frá Reykjavík. Umhverfi skólans einkennist af fjölbreyttri íslenskri náttúru sem býður uppá endalausa möguleika fyrir leik og nám.

Umsóknir ásamt meðmælum skulu sendast á leikskolinn@laugaland.is **fyrir 30. apríl n.k.** Upplýsingar veitir Sigrún Björk Benediktsdóttir, leikskólastjóri.

Veffang: <http://laugaland.leikskolinn.is>
Netfang: leikskolinn@laugaland.is

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —



Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:

Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is
Arna Rut Kristinsdóttir, arnarut@frettabladid.is

Sérfræðingar í ráðningum

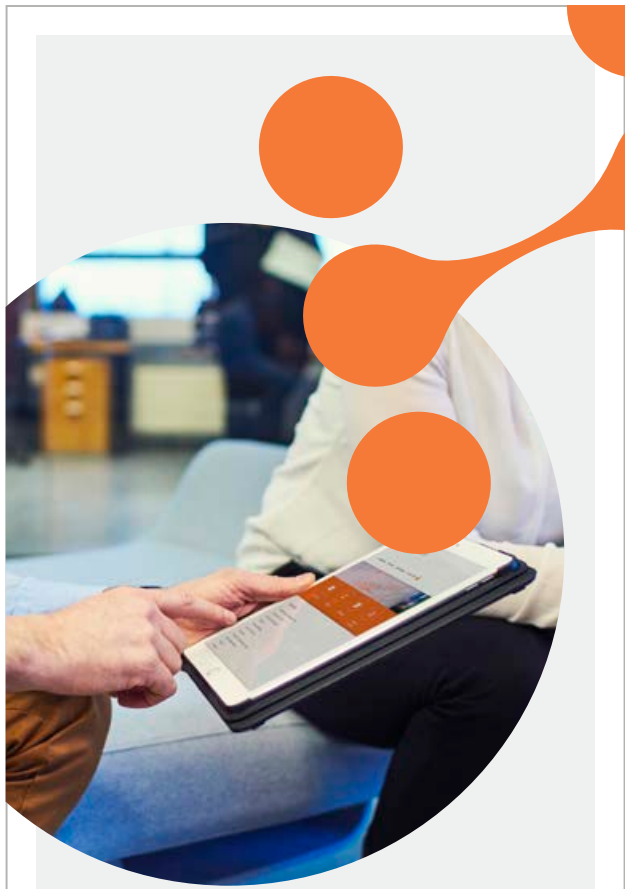
Við finnum rétta starfsmanninn fyrir þig



lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

FAST
Ráðningar

www.fastradningar.is



Sterk tengsl
í íslensku atvinnulífi

 **HAGVANGUR**
hagvangur.is



Ert þú framúrskarandi?

EFLA leitar að öflugum leiðtogum með sérfræðipækkingu í samgöngum.

Um er að ræða störf í fagteymi vega og mælinga þar sem starfa þrettán sérfræðingar sem taka þátt í þverfaglegum verkefnum í mismunandi teymum. Fagteymið sinnir fjölbreyttum verkefnum í samgöngum sem snúa að hönnunar- og verkefnastjórnun, veg-, gatna- og stígahönnun, viðhaldi vega, ásamt eftirliti með vega- og gatnaframkvæmdum.

HELSTU VERKEFNI

- Hönnunar- og verkefnastjórnun
- Gerð útboðs- og verklýsinga
- Veg-, gatna- og stígahönnun
- Tilboðsgerð

HÆFNISKRÖFUR

- Menntun sem nýtist í starfi, t.d. byggingarverk- eða byggingartækniþræði, með áherslu á vegi/samgöngur
- Kunnáttu á notkun hönnunarforrita t.d. NovaPoint, Civil3D, AutoCad o.fl.
- Gott vald á íslensku og ensku, þekking á Norðurlandamáli er kostur
- Leiðtoga- og skipulagshæfileikar
- Frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð
- Jákvæðni og lipurð í mannlegum samskiptum

Öll starfsemi EFLU byggir á teymishugsun þar sem samvinna, þátttaka og samábyrgð í sterkri liðsheild eru grundvallaratriði. EFLA vill fá til liðs við sig kraftmikið, jákvætt og metnaðarfullt starfsfólk sem skapar fram úr á sínu sviði. Við bjóðum upp á afbragðs starfs- umhverfi, áhugaverðan starfsvettvang í alþjóðlegu umhverfi og góðan starfsanda.

Umsókn, með upplýsingum um menntun og starfsreynslu, skal berast rafrænt í gegnum ráðningarvef EFLU, www.efla.is/laus-storf fyrir **17. apríl 2021**. Farið er með allar umsóknir sem trúnaðarmál.

NÁNARI UPPLÝSINGAR

Ingibjörg Sigrún Stefánsdóttir, sviðsstjóri Mannauðsviðs (iss@efla.is)

 412 6000  efla.is



Stafræn framtíð

Samgöngu- og sveitarstjórnarráðuneytið leitar að stjórnanda sem hefur brennandi áhuga, þekkingu og/eða reynslu af stafrænni þróun til að stjórna skrifstofu stafrænna samskipta hjá ráðuneytinu.

Hlutverk skrifstofunnar er að leiða og styðja við stafræna þróun í samfélaginu m.a. með mótun og eftirfylgni stefnu á sviði fjarskipta- og upplýsingatækni þar með töldum netöryggismálum. Þá krefjast verkefni skrifstofunnar töluverðra alþjóðasamskipta.

Við leitum að einstaklingi sem vill ná árangri fyrir samfélagið með því að mæta áskorunum og nýta tækifæri sem fylgja stafrænum samskiptum og fjarskiptatækni.

Við leitum að reyndum stjórnanda sem býr yfir:

- Framsýni, metnaði, samskipta- og skipulagsfærni
- Árangursríkri reynslu af stjórnun
- Færni í að skapa liðsheild ásamt jákvæðu og lausnamiðuðu hugarfari
- Árangursríkri reynslu af stefnumótun og áætlanagerð
- Háskólaprófi sem nýtist í starfi ásamt meistaraþrófi eða mikilli reynslu sem nýtist í starfi
- Góðri færni í íslensku og ensku í ræðu og riti
- Þekking og reynsla af fjarskipta- og netöryggismálum æskileg
- Reynsla á sviði nýsköpunar og tækni æskileg
- Þekking og reynsla af opinberri stjórnsýslu er kostur

Skipað verður í embætti skrifstofustjóra til fimm ára frá og með 1. júní nk.

Umsóknarfrestur er til og með föstudagsins 9. apríl. Einstaklingar óháð kyni eru hvattir til að sækja um. Umsókn skal fylgja ítarleg starfsferilskrá ásamt kynningarbréfi með upplýsingum um ástæðu umsóknar og þann árangur sem viðkomandi hefur náð í starfi og telur að nýtist embættinu. Nánari upplýsingar um starfið veitir Ragnhildur Hjaltadóttir ráðuneytisstjóri, ragnhildur.hjaltadottir@srn.is eða **545-8200**.

Umsóknum skal skila rafrænt á **starfatorg.is**

Stjórnarráð Íslands
Samgöngu- og
sveitarstjórnarráðuneytið



HJÚKRUNARFRÆÐINGUR HEILSUGÆSLAN SELTJARNARNESI OG VESTURBÆ

Heilsugæslan Seltjarnarnesi og Vesturbæ auglýsir eftir hjúkrunarfræðingi í ótímabundið 100% starf við hjúkrunarmóttöku, skólaheilsugæslu, ung- og smábarnavernd og heilsueflandi móttöku.

Viðkomandi þarf að geta hafið störf 1. júní næstkomandi eða eftir nánara samkomulagi.

HELSTU VERKEFNI OG ÁBYRGÐ

Megin starfssvið hjúkrunarfræðinga í heilsugæslu er mjög fjölbreytt. Starfssvið í móttöku er mjög víðtækt, allt frá símaráðgjöf til bráðaþjónustu.

Hjúkrunarmóttakan sinnir fólki á öllum aldri og skiptist í opna móttöku, bókaða móttöku og símaráðgjöf. Einnig er boðið upp á lífsstíls- og sykursýkisráðgjöf.

HÆFNISKRÖFUR

- Íslenskt hjúkrunarleyfi
- Reynsla af skóla- og/eða heilsugæsluhjúkrun æskileg
- Reynsla af fjölskylduhjúkrun æskileg
- Áhugi og vilji til að vinna með börnum og fjölskyldum
- Þekking á forvarnar- og heilsueflingarstarfi
- Færni í fyrirlestrahaldi
- Þekking á réttindum barna
- Sjálfstæði í starfi, skiplagningarhæfni og öguð vinnubrögð
- Reynsla og áhugi á teymisvinnu
- Reynsla af bráða- og slysamóttöku er kostur
- Mikil samskiptahæfni og sveigjanleiki
- Íslenskukunnátta og góð almenn tölvukunnátta

Starfshlutfall er 100%. Umsóknarfrestur er til og með 12. apríl 2021.

Nánari upplýsingar veitir Emília Petra Jóhannsdóttir - emilia.p.johannsdottir@heilsugaeslan.is - 513 6100.



SJÁ NÁNAR Á WWW.HEILSUGAESLAN.IS UNDIR LAUS STÖRF OG Á WWW.STARFATORG.IS



Erum við
að leita
að þér?



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

RÁÐNINGAR \ RÁÐGJÖF

Leitum að öflugum liðsauka

Móttökuritari 60-80% starf

Verksvið er samskipti við sjúklinga og móttaka. Innritun og leiðbeiningar við útskrift. Uppgjör í lok dags. Þöntun og móttaka á vörum. Aðstoð á skurðstofum og vöknun. Æskileg er góð tjáning og ritun á íslensku og ensku, haldgóð tölvukunnátta (word/excel), frumkvæði, samskiptahæfni, stundvísi og faglegur metnaður. Grunnmenntun í heilbrigðisfræðum s.s. sjúkraliðanám til framdráttar.

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

Skurðstofan ehf hóf starfsemi árið 1996. Þar eru gerðar dagskurð- aðgerðir í almennum-, æða-, lýta- fegrunar-, bæklunar- og kven-sjúkdómaskurðlækningum. Frá stofnun rúmlega 45000 aðgerðir. Alger endurnýjun tækja og búnaðar hefur átt sér stað undanfarið og býr fyrirtækið nú yfir bestu fánlegu tækni á sínu sviði.

Skurðstofan er lítið fyrirtæki með samheldnum hópi starfsmanna þar sem lögð er áhersla á góða þjónustu og gæði. Vinnutími er að öllu jöfnu frá kl 8-16 virka daga.

Umsóknarfrestur er til 17.04. 2021.



Lágmúla 5, 108 Reykjavík. S. 590 9213.



Reykjavíkurborg
Skóla- og frístundasvið

Skóla- og frístundasvið Reykjavíkur auglýsir lausar til umsóknar fjórar kennarastöður við tvö íslenskuver fyrir börn af erlendum uppruna

Íslenskuver er nýtt úrræði fyrir börn sem nýflutt eru til Íslands og eru byrjendur í íslensku. Íslenskuver er tímabundið úrræði fyrir nemendur í 3.-10 bekk og verður starfrækt í Austurbæjarskóla og Vogaskóla frá og með skólaárinu 2021-2022. Næsti yfirmaður er skólastjóri viðkomandi skóla. Starfsfólk íslenskuvers verður í nánu samstarfi við skólastjórnendur, starfsfólk grunnskólaskrifstofu skóla- og frístundasviðs og Miðju máls og læsis, auk annarra aðila sem starfa við málaflokkinn hjá ríki, borg og öðrum sveitarfélögum.

Helstu verkefni

- Móttaka og aðlögun barna á grunnskólaaldri sem nýflutt eru til landsins og eru byrjendur í íslensku.
- Annast kennslu barna í íslensku sem öðru tungumáli.
- Stuðla að velferð nemenda í samstarfi við foreldra og annað fagfólk.
- Tryggja farsæla tengingu nemenda við hverfisskóla og frístundastarf.
- Vinna að þróun starfsins með skólastjórnendum, stjórnendum frístundamiðstöðva og samstarfsmönnum íslenskuvera.
- Samstarf við aðila sem vinna í málaflokknum hjá ríki, borg og öðrum sveitarfélögum.
- Tekur þátt í starfshópum og stefnumótunarvinnu varðandi málaflokkinn á skóla- og frístundasviði.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Kennaramenntun og leyfisbréf kennara.
- Meistarapróf á sviði uppeldis, kennslu eða sambærileg háskólamenntun æskileg.
- Góð íslenskukunnátta og hæfni til að tjá sig í ræðu og riti.
- Þekking á fjölmennningarlegum starfs- og kennsluháttum.
- Þekking og reynsla af kennslu í íslensku sem öðru tungumáli.
- Reynsla og áhugi á að starfa með börnum.
- Lipurð í samskiptum og sveigjanleiki í starfi.
- Faglegur metnaður.
- Skipulögð vinnubrögð, sjálfstæði og frumkvæði í starf.
- Góð enskukunnátta og kunnátta í öðrum tungumálum kostur.

Umsókn fylgi yfirlit yfir nám og fyrri störf, ásamt kynningarbréfi þar sem fram kemur rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið. Við ráðningu er gerð krafa um hreint sakavottorð í samræmi við lög og reglur Reykjavíkurborgar.

Starfið er laust frá 1. ágúst 2021. Umsóknarfrestur er til og með 25. apríl 2021.

Laun eru samkvæmt kjarasamningi Reykjavíkurborgar og viðkomandi stéttarfélags. Umsækjendur eru beðnir að sækja um starfið á heimasíðu Reykjavíkurborgar, www.reykjavik.is/storf.

Nánari upplýsingar veita Kristín Jóhannesdóttir, skólastjóri Austurbæjarskóla, sími 411-7200, Snædis Valsdóttir, skólastjóri Vogaskóla, í síma 411-7373 og Dagbjört Ásbjörnsdóttir, verkefnastjóri fjölmennningar í grunnskólum Reykjavíkur, sími 411-1111.
Netföng: kristin.johannesdottir@rvkskolar.is / snaedis.valdsdottir@rvkskolar.is / dagbjort.asbjornsdottir@reykjavik.is

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

ATVINNA

Viltu ganga í Nettó liðið? Nettó opnar í Mosfellsbæ

Nettó opnar á næstunni verslun í Sunnukrika í Mosfellsbæ og leitar að jákvæðum, ábyrgðarfullum og kraftmiklum verslunarstjóra í fullt starf. Um er að ræða nýja og glæsilega verslun í Mosfellsbæ sem mun opna í júní 2021. Verslunarstjóri þarf að geta hafið störf í maí. Einnig leitar Nettó að starfsfólki í almenn verslunarstörf. Fjölbreytt störf í boði.

Verslunarstjóri

Verslunarstjóri ber ábyrgð á rekstri verslunar og hefur umsjón með ráðningum og almennti starfsmannastjórnun.

Starfssvið

- Ábyrgð á rekstri verslunar
- Samskipti við viðskipta-vini og birgja
- Ábyrgð á vörufram-setningu og áfyllingum
- Ábyrgð á birgðahaldi í verslun
- Önnur tilfallandi störf

Hæfniskröfur

- Menntun í viðskipta- eða verslunarfræðum mikill kostur
- Marktæk reynsla af stjórnun hjá verslunar- og/eða þjónustufyrirtæki
- Styrkleiki í mannlegum samskiptum, sjálfstæð vinnubrögð, skipulags-hæfni og reglusemi

Umsóknarfrestur er til 14. apríl.

Almenn verslunarstörf

Starfið krefst þess að starfsmaður vinni sjálfstætt eftir skipulagi vinnustaðar og geti auk þess forgangsraðað verkefnum og sýnt frumkvæði.

Helstu verkefni

- Áfyllingar á vörum
- Afgreiðsla á kassa
- Þjónusta við viðskiptavini

Hæfniskröfur

- Rík þjónustulund
- Sjálfstæði
- Snyrtimennska
- Reynsla af verslunar-störfum er kostur
- Skipulögð vinnubrögð

Umsóknarfrestur er til 28. apríl.

Allar nánari upplýsingar veitir
Hallur Geir Heiðarsson rekstrarstjóri Nettó
hallur@samkaup.is

Umsóknir skulu berast í gegnum heimasíðu Samkaupa samkaup.is

nettó

Samkaup hefur hlotið jafnlaunavottun





Umsóknir um dvöl í íbúð fræðimanns í Kaupmannahöfn 2021-2022

Íbúð fræðimanns í Kaupmannahöfn, skv. reglum um hús Jóns Sigurðssonar, er laus til afnota tímabilið **25. ágúst 2021 til 23. ágúst 2022.**

Allar nánari upplýsingar og sérstök eyðublöð er að finna á heimasíðu Jónshúss: **jonshus.dk** (Fræðimannsíbúð).

Umsóknir um íbúðina skulu hafa borist skrifstofu Alþingis eigi síðar en þriðjudaginn 13. apríl nk.



Héraðsskjalasafn Árnesinga

Héraðsnefnd Árnesinga bs. óskar eftir tilboðum í verkið:

Héraðsskjalasafn Árnesinga - húsnæði

Verkið felst í útteigun á framtíðarhúsnæði fyrir Héraðsskjalasafn Árnesinga. Um er að ræða um það bil 700m² húsnæði miðsvæðis á Selfossi, nýtt eða notað, sem þarf að henta sérstaklega þörfum héraðsskjalasafnsins samkvæmt nánari útlitun í útboðsgögnum.

Verklok eru á haustmánuðum árið 2022

Útboðsgögn verða afhent á rafrænu formi frá og með fimmtudeginum 8. apríl 2021. Þeir sem hyggjast gera tilboð í verkið skulu hafa samband við Guðmund Hjaltason á skrifstofu Eflu á Suðurlandi með tölvupósti í netfangið gudmundur.hjaltason@efla.is og gefa upp nafn, heimilisfang, síma og netfang og fá í kjölfarið útboðsgögnin send í tölvupósti.

Tilboðum skal skila á skrifstofu Eflu að Austurvegi 1-5 á Selfossi fyrir kl. 11.00 fimmtudaginn 22. apríl 2021 og verða þau opnuð þar að viðstöddum þeim bjóðendum sem þess óska.

Héraðsnefnd Árnesinga bs.



TRAUSTI
fasteignasala



Einar Örn
Löggiltur fasteignasali
s. 823-4969,
einar@trausti.is

HRAFNHÓLAR 4 - 111 REYKJAVÍK

OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 6. APRÍL KL. 17:30 - 18:30



Snyrtileg og góð 76,4 fm, þriggja herbergja íbúð á 2. hæð með útsýnissvölum í góðu fjölbýli. Góður sameiginlegur garður. Stutt er í Elliðaárdalinn og skóla. Verslunin Bónus og lítill verslunarkjarni er í göngufjarlægð. Þessi eign er tilvalin sem fyrstu kaup. **Nánari uppl. veitir Einar Örn lgf. s. 823-4969**
Verð: 37,9 millj.

Trausti fasteignasala, trausti@trausti.is, s.546-5050, Vegmúla 4, 108 Reykjavík



Jarðir óskast um allt land

NÁNARI UPPLÝSINGAR
hjá Jóni Rafni í síma **695 5520**

Aukin eftirspurn eftir jörðum víðs vegar um landið

- Jarðir sem henta fyrir frístundabyggð
- Möguleiki á ferðatengdri þjónustu
- Jarðir í fullum rekstri sem og eyðibýli



Nánari upplýsingar veitir:

Jón Rafn Valdimarsson
lögg. fasteignasali
sími: 695 5520
jon@miklaborg.is

MIKLABORG

569 7000 • Lágmúla 4 • miklaborg.is

Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar



Búseturéttir til sölu



Melateigur 29

Til sölu er búseturéttur að Melateig 29, 600 Akureyri. Eignin er í fimm íbúða raðhúsi. Hér erum að ræða fallega 3ja herbergja íbúð, 101,7 fm að stærð. Lóðin var öll tekin í gegn fyrir nokkrum árum og allt útsvæði hellulagt. Hlaðinn var veggur nálægt lóðamörkum að vestan og byggt upp fallegt runnabeð. Öll umhirða er þægileg og ekkert gras sem þarf að slá.

Ásett verð búseturéttarins er kr.12.000.000,- og mánaðarlegt búsetugjald miðað við 1.apríl er kr.149.496.

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



Akurgerði 21

Til sölu er búseturéttur að Akurgerði 21, 190 Vogum. Eignin er í parhúsi, 126,8 fm að stærð, íbúðin 100.6 fm og bílskúr er 26,2 fm. Íbúðin er laus.

Ásett verð búseturéttarins er kr.8.500.000,- og mánaðarlegt búsetugjald miðað við 1.apríl er kr.201.109.

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 Búmannna í síma 552-5644 eða í gegnum netfangið bumenn@bumenn.is
Tilboðsfrestur er til og með 9.apríl nk, kl.12.00

valborgfs.is



Selfoss



Tjaldhólar 21

70,9 millj. kr.

183,6 m² parhús á barnvænum stað. Stutt í leik- og grunnskóla. Þrjú svefnherbergi, tvö wc, 45,9 m² bílskúr.



Móhella 14

59,7 millj. kr.

149,6 m² raðhús á barnvænum stað. Stutt í leik- og grunnskóla. Þrjú svefnherbergi, 32,6 m² bílskúr, steipt bílapan.



Langamýri 20B

54,9 millj. kr.

161,4 m² enda raðhús í rólegum botnlanga. Þrjú svefnherbergi, tvö wc, tvennar svalir.



Vallholt 18

53,5 millj. kr.

182,2 m² efri sérhæð á frábærum stað. Stutt í alla þjónustu. Fjögur svefnherbergi, stór lóð, 48,7 m² bílskúr.

STAÐSETTUR Á SUÐURLANDI



Gunnar Biering Agnarsson
Nemi til löggildingar
Sími 823 3300
gunnar@valborgfs.is

ÍBÚÐIR OG SUMARHÚS VANTAR Á SKRÁ — VERÐMETUM SAMDÆGURS



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



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

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

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:

Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is
Arna Rut Kristinsdóttir, arnarut@frettabladid.is

Ábendingahnappinn má finna á **www.barnaheill.is**



VILTU VINNA HJÁ FRAMSÆKNU FYRIRTÆKI Í MIKILLI SÓKN?

› Lind Auglýsir eftir vönum
LÖGGILTUM FASTEIGNASÖLUM
til starfa, **KONUM OG KÖRLUM**
á öllum aldri.

› Leitum að öflugum **LÖGGILTUM**
FASTEIGNASÖLUM til að taka að sér
verkefnastjórnun fyrir nýbygginga-
verkefni Fjöldi verkefna framundan af
öllum stærðum og gerðum.

Umsókn ásamt ferliskrá sendist á **UMSOKN@FASTLIND.IS**
farið verður með umsóknir sem trúnaðarmál

OPIÐ HÚS

SÖLU- OG SÝNINGARAPP



**Einstakt
á fasteigna-
markaði
á Íslandi**

www.fastlind.is



Allir kaupendur og seljendur fá
Vildarkort Lindar
sem veitir **30% afslátt**
hjá eftirfarandi fyrirtækjum



DORMA

Flígger lítir

Parki

VÍDD

HÚSASMÍÐJAN



LIND Fasteignasala
**Uppspretta
ánægjulegra
viðskipta**

MIKLABORG



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



Jón Rafn Valdimars
lögg. fasteignasali
Sími: 695 5520



Gunnar S. Jónsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 5856



Ólafur Finnogason
lögg. fasteignasali
Sími: 822 2307



Atli S. Sigvörðsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 1178



Elin Alfreðsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 899 3090



Ingi Þór Ingólfsson
lögg. fasteignasali
Sími: 698 4450



Ómar Hvanndal
hdl. og aðst. fasteignasali
Sími: 832 3200



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



Svan G. Guðlaugsson
lögg. fasteignasali
Sími: 697 9300



Þórunn Pálsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 773 6000



Ágripur Ásmundsson
hdl. og lögg. fasteignasali
Sími: 865 4120



Þróstur Þórhallsson
lögg. fasteignasali
Sími: 897 0634



Jörunn Skúladóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 845 8958



Framúrskarandi
fyrirtæki



Þóroddur S. Skaptas
lögg. fasteignasali
Sími: 868 4508



Jason Kr. Ólafsson
lögg. fasteignasali
Sími: 775 1515



Axel Axelsson
lögg. fasteignasali
Sími: 778 7272



Óskar H. Bjarnason
lögg. fasteignasali
Sími: 691 1931



Kjetan I. Guðmunds
aðst. fasteignasala
Sími: 663 4392



Þórhallur Biering
lögg. fasteignasali
Sími: 896 8232



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



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



Óskar S. Axelsson
aðst. fasteignasala
Sími: 691 2312



Guðrún D. Valdimars
aðst. fasteignasala
Sími: 899 6551



Anton Karlsson
lögg. fasteignasali
Sími: 771 8601



Páll Þórólfsson
lögg. fasteignasali
Sími: 893 9929



Ragnheiður Pétursd.
hdl. og löggiltur
fasteignasali

NÝTT
Í SÖLU

Hjálmholt 3 105 Reykjavík



OPÍÐ HÚS
þriðjudaginn 6. apríl
milli kl. 17.00 - 17.30

BÓKÍÐ SKOÐUN
hjá Friðrik í síma 616 1313



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



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

Björt og rúmgóð 143,8 fm efri sér hæð að Hjálmholti

- 3 svefnherbergi, stórt sjónvarpshol, samliggjandi stofur, eldhús, þvottahús / geymsla og fataherbergi.
- Tvennar svalir
- Sér inngangur
- 28,7 fm bílskúr
- Sérlega falleg eign á þessum vinsæla stað

Verð: **87,9 millj.**

Mávahlíð 40 105 Reykjavík



PANTÍÐ SKOÐUN
hjá Antoni í síma 771 8601



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

Rúmgóð og skemmtileg 4ra herbergja íbúð á miðhæð í fallegu og virðilegu fjölbýli

- Samanstendur af sér inngangi, andyri/forstofu, eldhúsi, stofu/borðstofu, 2 svefnherbergjum, baðherbergi, geymslu innan íbúðar og í sameign og sameiginlegu rúmgóðu þvottahúsi
- Mikið endurnýjuð eign

Verð: **65,3 millj.**

Hraunteigur 5 105 Reykjavík



PANTÍÐ SKOÐUN
hjá Antoni í síma 771 8601



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

Glæsileg 211,7 fm hæð og ris, ásamt auka stúdíó íbúð og bílskúr

- Eignin skiptist þannig að hæð og ris er 137,7 fm,
- Tvær fallegar stofur
- Rúmgott endurnýjað eldhús
- Þrjú góð svefnherbergi
- Bílskúrin 36,6 fm
- Geymslan/stúdíóíbúð 37,4 fm

Verð: **93,9 millj.**

Brún 1 801 Syðri Reykjum



PANTÍÐ SKOÐUN
hjá Þórhalli í síma 896 8232



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

Tvö hús á 3300 fm eignarlandi sem liggur niður að Brúará

- Jarðhitahlunnindi
- Hús 1 er talið um 200 fm
- Hús 2 um 40 fm
- Góð og falleg aðkoma og stórt bílastæði A
- Illir innanstoksmunir fylgja
- Miklir og góðir möguleikar hér á nýbyggingu!

Verð: **74,9 millj.**

Fasteignasalan

Miklaborg

Lágmúla 4

108 Reykjavík

569 7000
www.miklaborg.is

MIKLABORG

Með þér
alla leið

Vistvæn raðhús í Urriðaholtsstræti



Til sölu ný og glæsileg raðhús á tveimur hæðum í Urriðaholti í Garðabæ. Um er að ræða umhverfisvæn og heilnæm hús sér-sniðin að þörfum fjölskyldufólks. Húsin eru staðsett ofalega í austurhluta hverfisins stutt frá skóla, leikskóla og íþróttasvæði.

Eignin skiptist í 5 svefnherbergi, eldhús, þvottahús, tvö baðherbergi, stofu, borðstofu, sjónvarpshol og upphítaðir geymslu á lóð. Miðað er við að húsin verði afhent fullbúin jafnt að innan sem utan.

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

Hafðu samband og fáðu nánari upplýsingar

PANTIÐ SKOÐUN
hjá Jóni Rafni í síma 695 5520

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

Ránargata 9a 101 Reykjavík

- 4ra herbergja 75,5 fm íbúð á 2. hæð**
- Íbúðin skiptist í eldhús með góðri innréttingu, borðstofa þar fyrir framan, stofa sem snýr út að bakgarði og þrjú svefnherbergi, útgengt á suðurssvalir frá einu herberginu.
 - Frábær staðsetning, mikið endurnýjuð eign
 - Geymsla fylgja
 - Aðeins fjórar íbúðir í húsinu

Verð: 49,9 millj.

PANTIÐ SKOÐUN
hjá Friðrik í síma 616 1313

Friðrik P. Stefánsson
hdl. og aðst. fasteignas. lögg. fasteignasali
Sími: 616 1313
fridrik@miklaborg.is

Ólafur Finnbogason
hdl. og aðst. fasteignas. lögg. fasteignasali
Sími: 822 2307
olafur@miklaborg.is

Álftamýri 28 105 Reykjavík

- Töluvert endurnýjuð 60 fm íbúð á 2. hæð**
- 2ja herbergja, 60 fm
 - Eldhúsið endurnýjað 2012
 - Baðherbergið endurnýjað 2010
 - Suður svalir
 - Góð staðsetning

Verð: 38,5 millj.

NÝTT Í SÖLU

PANTIÐ SKOÐUN
hjá Þórunni í síma 773 6000

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

Bolholt 6 106 Reykjavík

- Fallegt og bjart 62,6 fm atvinnuhúsnæði mjög miðsvæðis**
- 38,5 fm skrifstofuhúsnæði of 24,1 fm lager bæði á 2. hæð
 - Lýfuhús og mjög gott útsýni til norðurs að Esjunni og víðar
 - Hlýleg sameiginleg kaffistofa og snyrting
 - Næg bílastæði bæði fyrir framan húsið og í porti aftan við

Verð: 23,9 millj.

PANTIÐ SKOÐUN
hjá Þórhalli í síma 896 8232

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

Sunnusmári 23 201 Kópavogur

- 3ja-4ra herbergja 124,4 fm íbúð á 2 hæð - 201**
- Rúmgott og opið stofu- og eldhúsrými með útgengi á suður svalir.
 - Tvö svefnherbergi með fataskápum
 - Baðherbergi og sér þvottahús.
 - Sérmerkt stæði í bílageymslu
 - Frábært fermetraverð á nýbyggingu!

Verð: 66,5 millj.

Hallgerðargata 3-9A STUÐLABORG - 105 Reykjavík

HÆÐ	EIGN	HERB	STÆRD	VERÐ
3	313	2	84,1 fm	56,9 millj.
4	412	2	66,9 fm	53,5 millj.
5	501	2	61,8 fm	54,9 millj.
5	503	2	63,8 fm	54,9 millj.
5	505	3	104,9 fm	79,5 millj.
5	509	3	114,8 fm	88,9 millj.
5	510	2	70,7 fm	56,9 millj.

Hallgerðargata 19-23 SÓLBORG - 105 Reykjavík

HÆÐ	EIGN	HERB	STÆRD	VERÐ
5	505	3	97 fm	66,9 millj.
6	603	3	97,1 fm	68,9 millj.

Einungis 8 íbúðir eftir í Stuðlaborg

Einungis 2 íbúðir eftir í Sólborg

KIRKJUSANDUR NÝR BORGARHLUTI VIÐ SJÁVARSÍÐUNA

Síðustu íbúðirnar í Stuðlaborg og Sólborg sem eru sérlega vönduð fjölbýli í nýju hverfi á Kirkjusandi

- Stærðir íbúða frá 61-115 fm
- Á Kirkjusandi er örstutt í alla þjónustu, veitingastaði og útivist
- Við hljóðhönnun bygginganna var hugað vandlega að hljóðeinangrun milli íbúða.

Verð frá: 53,5 – 88,9 millj.

BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA: 773 6000

Valshlíð 2 (303)
102 Reykjavík

- Ný glæsileg 60,2 fm 2ja herbergja íbúð á 3. hæð**
- Stór björt stofa með gólfslíðum gluggum. Fullbúin með gólfefnum
 - Sérmerkt stæði í bílageymslu
 - Vestursvalir og mjög gott skipulag
 - Þvottaaðstaða á baðherbergi

Nánari upplýsingar:
s. 773 6000 Þórunn Pálsdóttir löggiltur fasteignasali

BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA: 896 8232

Ásólfsstaðir 1
804 Gnúpverjasvæði

- Fínt 46 fm sumarhús á frábærum stað í landi Skógræktarinnar í Þjórsárdal**
- 2 svefnherb baðherbergi, stofa, eldúsi og geymsla 4000 fm lóð
 - Nýlagt heitt og kalt vatn í húsið
 - Kósi hús á frábærum stað í landi Skógræktarinnar

Nánari upplýsingar:
s. 896 8232 Þórhallur Biering löggiltur fasteignasali

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

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

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

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



105 MIDBORG

Vegna mikillar sölu **vantar allar gerðir fasteigna til sölu, hafið samband við sölumenn okkar** bókið skoðun og **fáið frítt verðmat.**

569 7000 | Lág múla 4 | miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar



SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957

EIGNAMIDLUN

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

Kaupendaskrá – sýnishorn

Vegna mikillar sölu undanfarið vantar okkur ýmsar gerðir og stærðir af íbúðarhúsnæði fyrir viðskiptavinum okkar

Um er að ræða trausta kaupendur og í sumum tilvikum
staðgreiðslu. Hér er sýnishorn úr kaupendaskrá okkar.

SÉRBÝLI Á SELTJARNARNESI ÓSKAST

Höfum verið beðin að útvega viðskiptavinum okkar 220-350 fm einbýlishús, parhús
eða raðhús á Seltjarnarnesi.

EINBÝLISHÚS Á SVÆÐI 108 ÓSKAST

Traustur kaupandi óskar eftir 230-400 fm einbýlishúsi á svæði 108. Æskileg
staðsetning: Fossvogur eða Gerði.

EINBÝLISHÚS Í VESTURBORGinni ÓSKAST

Viðskiptavinur okkar leitar að 250-350 fm einbýlishúsi í Vesturborginni. Æskileg
staðsetning er pósthúmer 107.

EINBÝLISHÚS Í GRAFARVOGI ÓSKAST

Traustur kaupandi óskar eftir 200-250 fm einbýlishúsi í Grafarvogi. Húsið
þyrfti helst að vera á einni hæð.

SÉRBÝLI Á SVÆÐI 104 ÓSKAST

Traustur kaupandi óskar eftir 250-400 fm einbýlis eða parhúsi. Æskileg
staðsetning: Selvogsgrunn, Sporðagrunn, Teigar eða Laugarásvegur.

HÆÐ Í VESTURBORGinni ÓSKAST

Traustur kaupandi óskar eftir sérhæð í Vesturborginni. Æskileg staðsetning
er pósthúmer 107. Afhendingartími er samkomulag.

ÞORRAGATA – ÍBÚÐ ÓSKAST

Höfum verið beðin að útvega viðskiptavinum okkar íbúð við Þorragötu.

2JA-4RA HERB. ÍBÚÐIR ÓSKAST

Einnig höfum við fjölda kaupenda að 2ja-4ra herb. íbúðum í ýmsum hverfum.

FREKARI UPPLÝSINGAR



Sverrir Kristinsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 861 8514
sverrir@eignamidlun.is



Magnea Sverrisdóttir
MBA og löggiltur fasteignasali
Sími 861 8511
magnea@eignamidlun.is



KRAFTUR | TRAUST | ÁRANGUR



Elka
Löggiltur fasteignasali
og viðskiptafræðingur

863 8813
elka@fstorg.is

Hagaland 2 | 270 Mos.

54.9 mkr



OPIÐ HÚS þri. 6. apr. kl. 17:30 - 18:30

Hæð | Herbergi: 3ja | Stærð: 116 m²

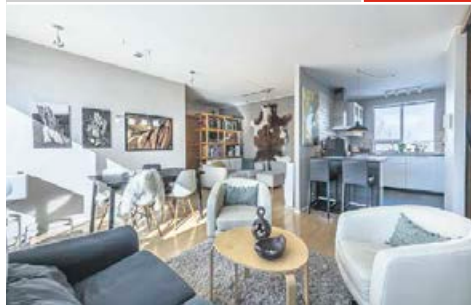
Góð neðri sérhæð í tvíbýli með tveimur rúmgóðum svefn-
herbergjum ásamt innbyggðum bílskúr á þessum vinsæla stað
í Mosfellsbæ. Eignin telur 116,9 fm samkvæmt þjóðskrá, þar
af bílskúr 24,6 fm.

Með eigninni fylgir stór og af girtur garður. Eldhús og bað-
herbergi var tekið í gegn fyrir nokkrum árum síðan. Skipt var
um þakið 2018. Frábær staðsetning þar sem stutt er í skóla,
þjónustu og útivist.

VINSAMLEGAST BÓKID SKOÐUN VEGNA FJÖLDA-
TAKMARKANA á netfangið elka@fstorg.is
Tilboð skulu gilda til kl. 12.00, miðvikudaginn 7. apríl.

Lyngmóar 7 | 210 Gbæ.

54.9 mkr



OPIÐ HÚS þri. 6. apr. kl. 12:00 - 13:00

Fjölbýli | Herbergi: 4ra | Stærð: 110 m²

Mjög falleg 4ra herbergja útsýnisíbúð með bílskúr og stórum
svölum til suðurs á 3ju og efstu hæð við Lyngmóa 7 í
Garðabæ.

Mikið útsýni er frá íbúðinni til norðurs yfir Esjuna og upp á
Akranes. Eldhús hefur verið endurnýjað.

Falleg íbúð á þessum vinsæla stað í Garðabæ.

VINSAMLEGAST BÓKID SKOÐUN VEGNA FJÖLDA-
TAKMARKANA á netfangið elka@fstorg.is

Tilboð skulu gilda til kl. 12.00, miðvikudaginn 7. apríl.

Vallarhús 67 | 112 Rvk.

69.5 mkr



OPIÐ HÚS þri. 6. apr. kl. 16:00 - 17:00

Raðhús | Herbergi: 5 | Stærð: 129 m²

Fallegt og vel skipulagt 129,8 fm endaraðhús með þremur
svefnherbergjum auk svefnlofts og tveimur baðherbergjum við
Vallarhús 67 í Grafarvogi.

Skjólgóð lóð þar sem göngustígur og náttúran er fyrir aftan
húsið. Tvö sér merkt bílastæði tilheyrja eigninni.

Góð fjölskyldueign á þessum vinsæla stað í Grafarvogi þar
sem stutt er í skóla, sundlaug og alla þjónustu.

VINSAMLEGAST BÓKID SKOÐUN VEGNA FJÖLDA-
TAKMARKANA á netfangið elka@fstorg.is
Tilboð skulu gilda til kl. 12.00, miðvikudaginn 7. apríl.

Sterk tengsl
í íslensku atvinnulífi

hagvangur.is



HAGVANGUR

Bragðgóðir munnúðar frá

BetterYou®

Frásogast beint út í blóðrásina í gegnum slímhúð í munni. Þannig er alfarið sneitt framhjá meltingarfærunum, upptakan er tryggð og magavandræði úr sögunni.



Ljúffeng sjávarréttasúpa með karrí og kókos



Rósu Guðbjartsdóttur bæjarstjóra í Hafnarfirði er margt til lista lagt og er einstakur fagurkeri í öllu því sem hún tekur sér fyrir hendur. Hún er mikill ástríðukokkur og sælkeri og nýtur sín vel í eldhúsinu að útbúa kræsingar af öllu tagi fyrir fjölskyldu og vini.

Rósa hefur einnig verið iðin sem rithöfundur og gefið út nokkrar matreiðslubækur auk þess að vera ritstjóri hjá Bókafélaginu. Rósu finnst sérstaklega gaman að halda boð sem eiga við hverja árstíð fyrir sig og páskaarnir eru þar engin undantekning. Það verður enginn svikinn af því að koma í matar- eða kaffiboð til Rósu.

Ratleikur fyrir páskaeggjaleitina

Rósa reynir að halda í hefðir og siði og líka búa til nýjar hefðir með fjölskyldunni og hefur gaman af því að leika sér með árstíðirnar. „Ég hef reynt að búa til ákveðnar hefðir hjá okkur fjölskyldunni þótt þær séu alls ekki heilagar. Ég skreyti alltaf dálítið inni á heimilinu þar sem egg, greinar og plöntur eru auðvitað í aðalhlutverki.

Páskaarnir eru í mínum huga vorhátíð og við fögnum því að birtan er að ná yfirhöndinni yfir myrkri vetrarmánaðanna. Þá er orðið mjög stutt í að gróðurinn lifni við og „ilmurinn af vori og grósku“ liggur í loftinu. Ég ólst ekki upp við að páskaegginn væru falin fyrir okkur systkinunum og að við þyrftum að leita að þeim en tók það upp með mínum börnum og því fylgir léttur ratleikur.

Við höldum þeirri venju enn þótt börnin séu flest um það bil fullorðin og verður bara myndnara og skemmtilegra með árunum. Stundum höfum við verið í sumar-bústað um páskana og þá hefur verið gaman að láta krakkana leita úti í kjarrinu og á milli trjána ef þannig hefur viðráð.“

Aðal páskaegginn frá hænunum í garðinum

Áttu þér þitt uppáhaldspáskaegg? „Ég stenst ekki Appollo-lakkris-egginn frá Góu og óska þess að eitt slíkt lendi á mínu borði á páska-unum. Reyndar er Hraun-eggíð mjög ljúffengt líka og á líklega aldrei betur við en þessa dagana að gæða sér á einu slíku. En aðal páskaegginn eru þau sem hænurnar okkar færa okkur um hátíðirnar. Réttir úr ferskum eggjum frjálsra hæna heimilisins eru engu líkir á páskaunum, t.d. „egg benedict“, fylltar eggjamúffur eða ofn-bakaðar eggjakökur.“ Rósa segist hafa fönðrað fyrir páskana þegar börnin voru yngri en það hafi breyst eftir að þau fóru að fullorðn-

Rósa hefur alltaf verið mikill ástríðukokkur og leggur sig fram um að hafa glæsilegar veislur um páska. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



ast. „Föndrið felst kannski orðið aðallega í páskalegum útfærslum eða skreytingum á kökum eða öðru matarkyns.“

Páskasúpan kemur með páskahátíðina

Matarhefðirnar eru ríkjandi hjá Rósu um páskana og þar kemur íslenska lambakjötið sterkt inn. „Mér finnst ómissandi að elda lambakjöt á páskahátíðinni og undanfarin ár hafa hægeldaðir lambaskankar átt vinninginn, sem fá að malla í leirfati í ofninum í 6-8 tíma. En páskaarnir ganga ekki almennilega í garð fyrr en páska-súpan er komin á borðið.

Um er að ræða sjávarréttasúpu með kókos og karrí sem gerir hana svo fallega gula og mjög viðeigandi á páskahátíðinni. Páskasúpuna gerði ég fyrst fyrir nærri 30 árum og hefur hún tekið nokkrum breytingum í gegnum árin. Ég býð ýmist upp á hana í forrétt eða sem hádegisverð á páskahelginni. Hún stendur alltaf fyrir sínu og rennur ljúflega niður.“

Við fengum Rósu til að deila með okkur uppskriftinni að þessari ljúffengu og fallegu gulu sjávarréttasúpu sem á vel við um páskana.

Sjávarréttasúpa með karrí og kókos
Fyrir fjóra

- 1 msk. ólífuoía eða smjör
- 1 laukur, smátt skorinn
- 2-3 hvítlauksrif, marin



Hún er páskaleg sjávarréttasúpan hennar Rósu.

- 2 tsk. karríduft
- ½ tsk. túrmerik
- 2-3 sm af ferskri engiferrót, rifin
- 1 dós kókosmjólk, 400 ml
- 5 dl fiskisoð (soðið vatn og teningar)
- 50 g kókosþykkni (má sleppa)
- salt og grófmalaður pipar
- 300-400 g sjávarfang, t.d rækjur, lax eða hörpuskel

Meðlæti
2 msk. kókosmjöl, ristað á þurri pönnu
u.þ.b. 4 tsk. grísk jogúrt, þeyttur
rjómi eða sýrður rjómi
ferskt kóriander til skrauts

Mýkið lauk og hvítlauk í ólífuolíu eða smjöri við vægan hita í potti í nokkrar mínútur. Passið að brenni ekki. Bætið karrí, túrmerik og engifer saman við og blandið vel.

Hellið síðan kókosmjólkinni út í og hrærið vel. Blandið fiskisoðinu út í og látið suðuna rétt aðeins koma upp og lækkið hitann. Látið malla í smástund. Smakkið til með salti og pipar.

Ef þið viljið auka kókosbragðið í súpunni og gera hana rjóma-kenndari er gott að bæta kókosþykkni (creamed coconut) út í.

Setjið síðan það sjávarfang sem þið ætlið að nota í súpunu og látið hitna í gegn í tvær til þrjár mínútur. Þegar súpan er borin fram er þeyttur eða sýrður rjómi eða grísk jogúrt sett á toppinn og síðan ristugu kókosmjóli eða kókosflögum stráð yfir og ferskt kóriander eða límónubata ef vill.

Ef þið notið sýrðan rjóma eða gríska jogúrt á toppinn er gott að hræra það aðeins út með smá mjólk til að þynna.

BÍLABLAÐ FRÉTTABLAÐSINS

Mest lesna bílablað landsins kemur út þriðjudaginn 13. apríl næstkomandi.

Ritstjóri blaðsins er Njáll Gunnlaugsson.

Tryggðu þér pláss í mest lesna blaði landsins.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir:
Ruth Bergsdóttir
Sími 694 4103 / ruth@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Bílar & Farartæki

Bílar til sölu

Bestu krossgátukaupin

KROSSGÁTU BÓKIN 02

Ráðningar aftast í bókinni!
Bannað að kíkja !!!

Þjónusta

Málarar

REGNBOGALITIR.IS

Málningarþjónusta Við málum og spörslum hús og mannvirki innan sem utan. Við háþrýstipvolum vatnsverjum og styrkjum steiningu og sjónsteypu. Við erum vandvirkir fagmenn með mikla reynslu. Sími 8919890 eða malarar@simnet.is

Getum bætt við okkur verkefnum innan og utanhús. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

Bókhald

HSE Bókhald & Uppgjör slf

Skattframtöl, Bókhald, Vsk. & launauppgjör, Ársuppgjör. Ódýr og góð þjónusta
www.hsebokhald.is
hsebokhald@hsebokhald.is
Sími: 6926910

FRAMTALSADSTOÐ - BÓKHALDSPJÓNUSTA

Þjódum einstaklingum framtals-aðstoð og fyrirtækjum alhliða bókhalds og uppgjörspjónustu.

Góð þjónusta á sanngjörnu verði.

Uppl. í síma 8548080/5168080
retta.is
olafur@retta.is

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

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

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

k2

LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR

Við hreinum allar gerðir loftreistikerfa. Hafðu samband og pantaðu frjá ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

PROSTONE

- » Smíðavinna
- » Múrvinna
- » Málningarvinna

Þjónustum einstaklinga, fyrirtæki og húsfélög

519 7780
prostone@prostone.is

Rúnar Múrari ehf
S. 774 3800

Tröppuviðgerðir - Húsaviðgerðir
- Pakmálun - Málningarvinna - o.m.fl.
https://runarmurari.is

Önnur þjónusta

Bestu krossgátukaupin

KROSSGÁTU BÓKIN EX

Ráðningar aftast í bókinni!
Bannað að kíkja !!!

Ábendingahnappinn má finna á
BARNAHEILL.IS

ÁBENDINGALÍNA

SAFTI

Garðúðunar fyrirtæki í rekstri er til sölu

Bifreið Hyundai h-1 árg. 2002 ek. 180þús dísel sem er á vsk númeri.

Bensín motor Briggs stratton 900 hardi tankur sem tekur 300 litra + bakkútur 50 m slanga á hjóli sem er áföst á sleða í bílnum. Einnig efni sem semjanlegt er um.

Óska eftir tilboði fyrir **31. mars** en áskil mér rétt til að taka hvaða tilboði sem er eða hafna öllum .

Upplýsingar í síma 844 7015 og hjollit@simnet.is

BYRJAÐU DAGINN MEÐ
FRÉTTABLAÐINU

Lestu Fréttablað dagsins í snjalltækinu þínu, hvar og hvenær sem er!

Sæktu Fréttablaðsappið frítt!

Download on the App Store
GET IT ON Google Play

ÍSLENSKT LÁTTU ÞAÐ GANGA

Vá hvað mig langar í heitan pott!

Hvernig væri að láta drauminn um heitan pott rætast? Okkar vinsælustu pottar til á lager!

Sigurlaug	Gvendarlaug	Grettislaug	Geirslaug	Unnarlaug	Snorrulaug
124.500 kr.	177.000 kr.	239.000 kr.	257.000 kr.	285.000 kr.	278.000 kr.

NORMX

Íslensk framleiðsla í 38 ár!

NormX Auðbrekku 6 200 Kópavogi Sími 565-8899 normx@normx.is

Glæsileg ný **útsýnisíbúð** við **Bríetartún 9**



TIL AFHENDINGAR STRAX

Tryggðu þér **síðustu** eignina í þessu glæsilega húsi

OPIÐ HÚS
í dag laugardag 3. apríl
milli kl. 14:00 – 14:30

- Glæsileg **3ja herbergja** íbúð í hjarta Reykjavíkur
- Hjónasvita** með sér baðherbergi og fataherbergi
- Á **10. hæð** með yfirbyggðum svölum
- Frá Höfðatorgi er stutt að sækja veitingastaði, verslanir og **iðandi mannlíf** miðborgarinnar



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



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

Verð: **95,9 millj.**

MIKLABORG | – Með þér alla leið

569 7000 • Lág múla 4 • miklaborg.is
Óskar R. Hardarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignissalar

Keypt & Selt

Til sölu



myranaut

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

Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is



Kassagítarar á tilboði

Gítarar og hljómborð í miklu úrvali
Verð við allra hæfi

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

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



ÞUVEFNUÐUÐ BARNHEILLIÐ ER Á HÖNDUM Á HÖNDUM
SAFT

Bestu krossgátukaupin



Ráðningar aftast í bókinni!
Bannað að kíkja !!!

Heimilið

Barnavörur



SYSTKINA VAGN/KERRA
Verð frá 165.900 kr. Barnið Okkar - Hlíðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313 barnidokkar.is

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

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

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Bestu krossgátukaupin



Ráðningar aftast í bókinni!
Bannað að kíkja !!!



job

Finnum draumastarfið saman

Erum við að leita **að þér?**

Þarftu að ráða?

—

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

ráðum
ráðningarstofa

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

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

ER BÍLSÆTIÐ RIFIÐ ?



FYRIR EFTIR

Bílsætavíðgerðir-, mótorhjóla og snjósleðasæti. Húsbílaklæðningar og öll almenn bólstrun. Við erum þekktir fyrir fljóta og góða þjónustu. Skoðið video af vinnslu á www.hsbolstrun.is

Formbólstrun
Hamraborg 5 Kóp, Hamrabrekumegin S. 544 5750 www.hs@bolstrun.is



Varahlutir í VOLVO Vinnutæki



Vertu vinnu okkar á Facebook

Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - www.eyjalind.is

LOK Á HEITA POTTA



Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta. Metum ástand og gerum við. www.fjardarbolstrun.is

Fjardarbolstrun S. 561 4188 • 840 0339 • fjardarbolstrun@gmail.com

Ferðapjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðapjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða www.reisum.is

Geymsluskúrar /gestahús til sölu



• Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
• Veggjagrind út 45x95 timbri.
• Pappi og bástál á þaki.
• Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
• Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR
ÞARFT ÞÚ AÐ KOMA FYRIRTÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?
HAFÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ



FRÉTTABLAÐIÐ
Sími 550 5055 | smaar@frettabladid.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is

TAX FREE

EKKI MISSA AF ÞESSU

REYKJAVÍK | AKUREYRI | HAFNARÞUR

AF ÖLLUM VÖRUM* LÝKUR Í DAG

* Taxfree tilboðið jafngildir 19,35% afslætti og gildir á öllum vörum nema vörum frá Simba. Gildir ekki ofan á önnur tilboð eða af sérpöntunum. Að sjálfsgöðu fær ríkissjóður virðisaukaskatt af söluverði. Afslátturinn er alfarið á kostnað Dorma.



www.dorma.is

VEFVERSLUN
ALLTAF
OPIN

NATURE'S REST LUXURY
heilsurúm með Classic botni

VERÐDEMI



160 x 200 cm Nature's Rest Luxury
heilsudýna á Classic botni: Fullt verð: 104.900 kr.

Aðeins 84.597 kr.

AUSTIN
3ja sæta rafdrifinn sjónvarssófi.

VERÐDEMI



Svart eða grátt leður - fullt verð: 234.900 kr.

Aðeins 189.435 kr.

DORMA LUXE
heilsárssæng 140x200 cm

VERÐDEMI



Fullt verð: 25.900 kr.

Aðeins 20.720 kr.

SKEMMTILEGAR PÁSKAVÖRUR
Mikið úrval og gott verð.



LICATA
hornsófi hægri eða vinstri.
Grár eða koníaksbrúnn.

VERÐDEMI



Fullt verð: 269.900 kr.

Aðeins 217.661 kr.

SÆGURFÖT
Mikið úrval og gæði

VERÐDEMI



Fullt verð frá: 10.990 kr.

Frá aðeins 8.792 kr.

Afgreiðslutími Rvk
Mán. til fös. kl. 11-18
Laugardaga kl. 11-17

Holtagörðum, Reykjavík
512 6800
Smáratorgi, Kópavogi
512 6800

Dalsbraut 1, Akureyri
558 1100
Skeiði 1, Ísafirði
456 4566

DORMA

Láttu drauminn rætast

Út fyrir kassann

Sigmundur Ernir Rúnarsson



Íslenskur sóðaskapur



Höfundur er sjónvarpsstjóri Hringbrautar, sem rekin er af Torgi, sem jafnframt gefur út Fréttablaðið.

Enn er mér í fersku minni ferðin góða á útítonleika ensku stórsveitarinnar Procol Harum í Danmörku. Ætli þeir hafi ekki verið sumarið 2006. Og fundinn staður í snoturri dalbót á miðju Sjálandi, suðvestur af Hróarskeldu, þar sem heitir Ledreborg, hvar ríkisstjórinn Johan Ludwig Holstein lét reisa sér ríkulega efnaðan kastala um miðja átjándu öld, byggðan í barokk-stíl. Hann er meðal fegursta húsa Danmerkur – og talsverð áminning um að gamla herraþjóðin reisti híbýli sín heldur lengra upp úr jörðinni en Íslendingar í gamla daga.

Þangað streymdu tónleikagestirnir í skipulagðri röð fyrir svo sem eins og hálfum öðrum áratug. Og ég minnst sérstaklega heilu fjölskyldnanna úr nálægu þéttbýli, með blístrið á vörunum, sem ýmist báru sólstóla og samfelluborð á herðum sér, ellegar tágakörfur í hendi, barmafullar af bjórdósum og ákavitisflöskum, innan um smurbrauðsbauka og kaviarkrukkur.

Danskara gat það ekki verið. Og liðið var ligeglad.

Svo settist það í brekkurnar, margmennið allt saman, eins og vel skipulagður hópur af háttvísu fólki, um tuttugu þúsund manns – og það var ekki að sjá að nokkur þvaga myndadist um alla endilanga kvosina í þann mund sem mógurinn var að koma sér þar fyrir heldur fékk þar hver einasta sála sitt pláss fyrir djúpa stóla og dúkað borð sem fumlaut voru fyllt af heimagerðum kræsingum.

Svo liðu fyrstu tónar A Salty Dog yfir dalinn. Og mannskapurinn hallaði sér aftur með snafsinn og snittuna á lofti, lygndi aftur augum og lét sér líka allt til enda þegar A Whiter Shade of

Pale vætti vanga og kinn, sá ómbýði ópus sem sagður er saminn í sjöunda himni.

Ógleymanleg stund. Yndislega dönsk. Afslöppuð.

En ekki var augnablikið ómerki-legra þegar ég leit um öxl, að afloknum tónleikunum og horfði yfir dalskvompuna eftir að mannskapurinn var farinn að tygja sig heim á leið.

Ég ætlaði ekki að trúa eigin augum. Það sá ekki á svæðinu. Hver einasti gestur hafði tekið til eftir sig. Það sást ekki sérvíetta á fjúki, hvað þá gleymdar glerflöskur, eða matur sem misst hafði marks.

Hvammurinn var alveg eins og að honum var komið.

Og samt sem áður gerum við Íslendingar okkur þá mynd af Dönnum að þar fari flíruleg þjóð, sem fljóti í gegnum dagana í dæma-lausum hálfkæringi, svo til óafvitandi um umhverfi sitt – og ef ekki göðglöð, þá puntuð.

Því er á þetta minnst að ekki liðu margir sólarhringar frá því að jarðeldarnir rifu jörð á Reykjanes-skaga á Íslandi að bjórdósirnar og bréfmíðarnir byrjuðu að safnast fyrir í hraunjaðrinum, innan um sælgætispoka og salernispappír, svo og annan óþrifnað.

Eyjarskeggjarnir, sem einatt telja sig á pari við prýðilegustu stórbjóðir á yfirborði jarðar, eigruðu sum sé inn í eldspúandi dalina með drykki sína og drjúgan kost, þess fullvissir sem fyrr að óbyggðirnar taki lengi við, líkt og hafið allt í kringum þá hefur gert um aldir.

Og svo makalaus er þessi mannskapur allur, að minnsta kosti hluti hans, að hann á auðveldara með að fara með fullar dósir á fjöll en tómar til baka.



OG SVO MAKALAUS ER ÞESSI MANNSKAPUR ALLUR, AÐ MINNSTA KOSTI HLUTI HANS, AÐ HANN Á AUÐVELDARA MEÐ AÐ FARA MEÐ FULLAR DÓSIR Á FJÖLL EN TÓMAR TIL BAKA.



Sóðaskapur er almennur á Íslandi. Og hann tekur á sig undarlegustu myndir. Einna alvana-legastar eru allar tyggjóklessurnar eftir endilöngum gangstéttum bæja og borgar. Og ef menn hafa fyrir því að horfa upp úr þeim ósköpum blasir veggjakrotið við á húsalengjunum í kring.

Það er sama hvert litid er. Viðast hvar á gatnamótum getur að líta óhroðann allan af rusli og ranimoski, svo sem sigarettustubba og samlokubréf, svo og drykkjarfernur og dósir undir munntóbak.

Allt þetta afhrak liggur eins og hráviði út um umferðareyjar og undir vegriðum. Og ekki er við

götusóparana að sakast sem hafa ekki undan að moka þessu mannanna mori upp á pall og aka á burt.

Ætli þetta stafi af hugsunarleysi? Stutta svarið er nei. Lengra svarið er skortur á umhyggjusemi fyrir öllu því sem er í kringum okkur, altso umhverfinu, inn til bæja og upp um fjöll.

Eða hvað getur maður annað sagt eftir að hafa horft á ökumanninn í bílnum fyrir framan sig stöðva tilhlýðilega við rauða ljósið á gatnamótunum, opna bílstjórahurðina hálfvegis upp gátt og sturta úr óskubakka bílsins á bera götuna fyrir neðan. Eins og ekkert sé sjálf-sagðara.

Á Íslandi er þetta ekki óalgeng sjón.

Af því að gatan er gölfsóp.

Það tekur þetta einhver annar upp.



Ungum var mér kennt það til fjalla að taka þaðan allt saman með mér sem ég bæri þangað upp eftir. Allt saman. Líka bananahýðið. Eða vömbina utan af lifrarpýlsunni. Og roðið allt af harðfiskinum.

Það er nefnilega svo að allt það lífræna úrkast, sem við höldum að náttúran upp til fjalla nærast á, fer ekki þaðan svo glatt. Kuldinn í efra er alla jafna meiri en svo að það brotni auðveldlega niður. Og því getur göngumaður komið árafjöldunum seinna í gamla nestisstaðinn sinn og séð þar leifarnar af löngu étnum föngum sínum.

Og er það hugsunarleysi? Nei, varla. Öllu frekar skeytingarleysi, einfaldlega sú hugsun að fjöllin megi eiga það sem úti frýs. Já, og náttúran nær og fjær.



Danir öfunda okkur margir af ægifagurri náttúru sem visast á ekki sinn líka í heimi hér. Þeir hafa ferðast hingað öldum saman til að kynnst þessum mestu kenjum jarðarinnar. Okkar óspilltu víð-ernum.

Eða hvað?



Mjólkinn gerir gott betra

MJÓLKURSAMSALAN 

TÍMAMÓT



Ástkær faðir minn,
tengdafaðir, afi og langafi,

Ágúst Hjálmarsson

Ásfelli 4, Hvalfjarðarsveit,

lést á Heilbrigðisstofnun Vesturlands,
Akranesi, fimmtudaginn 25. mars.

Útförin fer fram frá Akranes Kirkju

fimmtudaginn 8. apríl kl. 14. með fjölskyldu og nánustu
vinum. Streymt verður frá útförinni á vef Akranes Kirkju

www.akranes Kirkja.is

Jóhann Ragnar Ágústsson
Sunneva
Hanna Bára
Sæunn Jódís
Ágúst Páll

Leskova Yanina
Ágústa Tanja
Adela Eyrún
Marten Leon
Elina Valey
langafabörnin.

Ekkert orðið skothelt

Hjörleifur Hjartarson skáld og skemmtikraftur er staddur í sinni heimasveit, Svarfaðardal, þegar hann svarar símanum og veit ekki af fyrir en hann er kominn í viðtal.

Er þitt landssvæði veirufrítt
Hjörleifur?

Já, ég held að sveitarfélagið
sé veirufrítt. Reyndar er ég
ekki besti maðurinn til að
upplýsa neitt um það því ég
bý í Reykjavík yfir veturinn og var að
koma í páskafrí.

Eru þá ekki allir skithræddir við þig?
Jú, örugglega, ég held mig bara til hlés.

Er snjór í Svarfaðardal?

Já, það hefur snjóað heilmikið að
undanförnu sem gladdi alla nema hvað
þá var skíðasvæðinu lokað vegna sótt-
varnareglna. Það var mikill hugur hér
í fólki í aðdraganda páskana, allt leit
svo vel út, það var skipulögð dagskrá í
fjallinu, svo átti að vera svarfðælskur
mars og ég veit ekki hvað – en svo var
öllu aflýst.

Þú ert náttúrulega skíðamaður.

Aðallega gönguskiðamaður og hef
reyndar alltaf verið, ég ólst upp á göngu-
skiðum og það hindrar mig ekkert þó
lyfturnar séu lokaðar. Ég fór fram í
Skíðadal í gær og reyni að nota göngu-
skíðafærið meðan það gefst.

*Hvað ertu svo að skrifa annað en
Nordurslóð? Erud þið Rán Flygenring*



*eitthvað að bralla í anda fugla-og hesta-
bókanna?*

Við erum svona farin að tala saman
en það er ekkert orðið skothelt eða fast í

hendi. Við erum með hugmyndir- og
farin að tala við útgefendur, þeir vilja
halda í okkur en við ætlum að taka
okkur tíma.“ gun@frettabladid.is

Hjörleifur
ólst upp
á göngu-
skiðum og
lyftuleysið
plagar hann
ekkert.

MYND/ÍRIS
ÓLÓF



Elskulega systir mín og mágkona,

Bettý Kristín Fearon

hjúkrunar- og dvalarheimilinu
Höfða, Akranesi,

lést í faðmi fjölskyldunnar á
Heilbrigðisstofnun Vesturlands,
Akranesi, fimmtudaginn 25. mars.

Útförin fer fram frá Akranes Kirkju fimmtudaginn 8. apríl
kl. 11.00. Vegna aðstæðna í þjóðfélaginu óskum við eftir

að þeir sem vilja koma sendi tölvupóst á
mariaolafs35@gmail.com. Streymt verður frá útförinni á

vef Akranes Kirkju. www.akranes Kirkja.is

Þökkum auðsýnda samúð. Sérstakar þakkir fær starfsfólk
á Lyflækningadeild Heilbrigðisstofnun Vesturlands,
Akranesi, og á Hjúkrunar- og dvalarheimilinu Höfða.

Fyrir hönd ættingja og ástvina,
Róbert Fearon og Hildur Óskarsdóttir



Óli Pétur
Útfarastjóri
s. 892 8947



Hinrik Valsson
Útfarastjóri
s. 760 2300



Dalsbyggð 15, Garðabæ
Sími 551 3485
osvaldutfor@gmail.com

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS

Audbrekku 1, Kópavogi

ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA

Símar allan sólarhringinn:
581 3300 & 896 8242

Komum heim til aðstandenda og
ræðum skipulag útfarar ef óskað er

www.utfarin.is



SÍÐAN 1996

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

www.utfararstofa.is • Símar: 565 5892 & 896 8242



*Útfararþjónusta
í yfir 70 ár*

Vesturhlíð 2 | Fossvogi | s. 551 1266 | utfor@utfor.is | utfor.is

VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

Erna Sveinbjörnsdóttir

Strikinu 12, Garðabæ,

lést 27. mars. Útförin fer fram frá
Bústaðakirkju fimmtudaginn 8. apríl
klukkan 13. Streymt verður frá athöfninni:
<https://youtu.be/dkpCjuMptak>

Friðrik S. Halldórsson
Elinborg Halldórsdóttir
Sveinbjörn Halldórsson
Margrét Halldórsdóttir
Erna Gunnþórsdóttir

Bergljót Friðriksdóttir
Ingibjörg Erna Sigurðardóttir
Jóhann Viktor Steimann
Óli Rúnar Jónsson
barnabörn og barnabarnabörn.



Elsku besta mamma okkar,
tengdamóðir og amma,

Dagný Guðmundsdóttir

Hraunhólum 18, Garðabæ,

lést föstudaginn 26. mars.
Útför fer fram í kyrrþey að hennar ósk.

Rósa Dögg Jónsdóttir
Helgi Hrannarr Jónsson
Dagur Geir Jónsson

Harpa Rós Gísladóttir
Elísa Rut Hallgrímsdóttir
og barnabörn.



Elskulegur sambýlismaður minn,
sonur, bróðir, vinur, mágur og frændi,

Ásgeir Þór Ásgeirsson

Vesturgötu 111,

varð bráðkvaddur á heimili sínu þann
22. mars síðastliðinn.

Útförin fer fram frá Akranes Kirkju þann
6. apríl kl. 13. Í ljósi aðstæðna verða eingöngu nánustu
ástvinir viðstaddir. Streymt verður frá athöfninni á vef
Akranes Kirkju: akranes Kirkja.is/utfarir/

Kristbjörg Smáradóttir Hansen
Sigurlín Gunnarsdóttir
Ásgeir Egilsson
Eiríkur Jónsson
Sara Sofia Roa Campo
systkini, vinir og aðstandendur.



Okkar kærleiksrika móðir og
tengdamóðir,

Margrét Jóna Ísleifsdóttir

Hvolsvegi 19,
Hvolsvelli,
er látin.

Guðriður Björk Pálmadóttir
Ingibjörg Pálmadóttir
Ísólfr Gylfi Pálmason

Haraldur Sturlaugsson
Steinunn Ósk Kolbeinsdóttir
og fjölskyldur.



Innilegar þakkir til allra þeirra sem
sýndu okkur samúð og hlýju við
andlát og útför elskulegrar móður
okkar, tengdamóður og ömmu,

Guðrúnar Þóru Hjaltadóttur

Grænumýri 12, Seltjarnarnesi.

Sara Þórunn Óladóttir Houe
Hjalti Thomas Houe

Sólvi Þórðarson
Sólrun Fönn Þórðardóttir
og barnabörn.



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

Þórdís Kristinsdóttir

Eiðsvallagötu 8, Akureyri,

lést á hjúkrunarheimilinu Sólvangi í
Hafnarfirði að morgni föstudagsins
26. mars. Útförin fer fram föstudaginn
9. apríl kl. 13.00 frá Akureyrarkirkju. Vegna aðstæðna
í þjóðfélaginu verða einungis nánustu aðstandendur
viðstaddir athöfnina. Hægt verður að nálgast streymi á
Facebooksíðunni - Jarðarfarir í Akureyrarkirkju.

Kristinn Björnsson
Úlfar Kristinsson
Guðrún Sigríður Kristinsdóttir
Óskar Teitur Kristinsson

Amphon Bansong
Hafðís Sigmarsdóttir
Ómar Torfason
barnabörn og barnabarnabörn.

Nýjungin!



Núna er góður tími til að grilla

Þéttari og mýkri hamborgarabrauð!

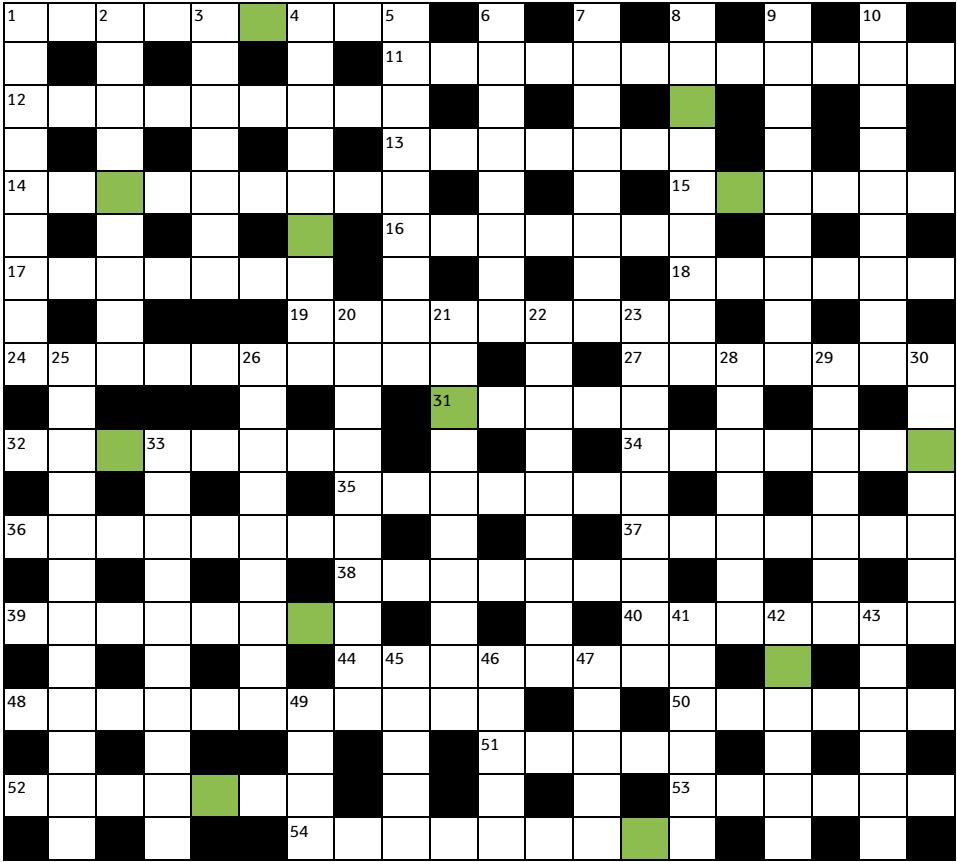
Auðvitað er ekkert betra en „íslenskt grill“ – nýtt íslenskt brauð og nýtt íslenskt kjöt. Tendraðu grillið. Gerðu hamborgarann meira djúsi. Prófaðu nýja hamborgarakartöflubrauðið frá Myllunni strax í dag.

Gleymdu ekki að taka nýja pylsukartöflubrauðið fyrir grillpylsumar.



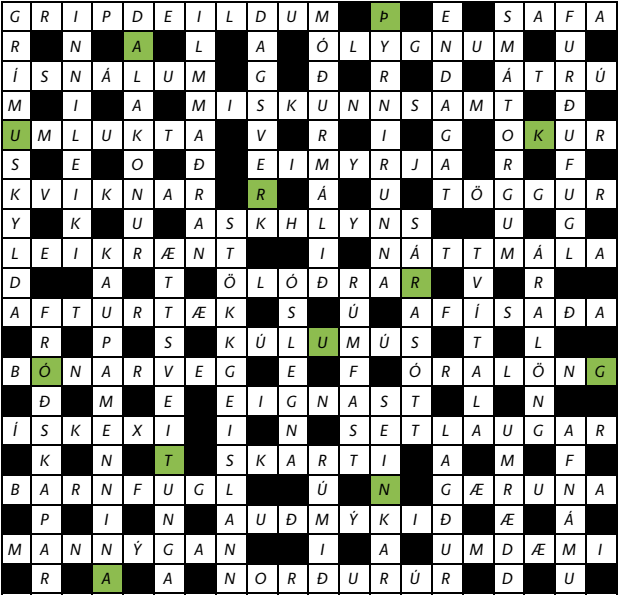
Alltaf nýbakað
síðan 1959

KROSSGÁTA & ÞRAUTIR

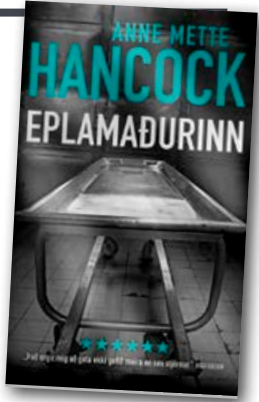


Lausnarorð síðustu viku var

ÞRAUTAKÓNGUR



LAUSNARORD Ef bókstöfunum í lituðu reitunum er raðað rétt saman kemur í ljós jarðfræðihugtak (12). Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 8. apríl næstkomandi á krossgata@frettabladid.is merkt „3. apríl“.



VEGLEG VERÐLAUN

Vikulega er dregið úr inn-sendum lausnarorðum og fær vinningshafinn í þetta skipti eintak af bókinni **Eplamaðurinn eftir Anne Mette Hancock** frá Forlaginu. Vinningshafar síðustu viku voru **Saga og Birta Björgvinsdætur, Reykjavík.**

Á Facebook-síðunni **Krossgátan** er að finna ábendingar, tilkynningar og leiðréttingar ef þörf krefur.

LÁRÉTT

- 1 Krossa bitra milli 1918 og 1944 (9)
- 11 Þagga niður sjúklega lélega hvíldina (12)
- 12 Hvað eru þessi tittur og þessi kona að vilja á þessum stað á þessari snemmbæru stund? (9)
- 13 Staðsetningin tryggir kyrrð og friðsæld og því fullkomin fyrir dag slökunar (7)
- 14 Sæt prik miðað við sætleika (9)
- 15 Þessi vælukjói minnir á ítalskan slagara (6)
- 16 Stakur steinn? Einstakur steinn! (7)
- 17 Hvers vegna þessi málmur en ekki hinn? Sú spurning lætur

mig ekki í friði (7)

- 18 Nokkur þeirra urðu hálf sloj af þessum baunum (6)
- 19 Mildi minnar máttur er með-fæddur (9)
- 24 Því er ekki að neita, faðir minn, að þú snerir við mér baki (10)
- 27 Hafna ekki statífi þótt í lama-sessi sé (7)
- 31 Þið fáið það þegar það er tilbúið (5)
- 32 Von um heilar kökur hlýjar mér í ellinni (7)
- 34 Orka snikjudýrs í úreltu tæki (7)
- 35 Fjöldur fyrir furðuskepnu Svals og Vals (7)
- 36 Leysi mína dægurfjötra til að njóta stjörnu (8)

- 37 Fer bara á mína hæð ef eyjan er upptekin (7)
- 38 Fugl sker þau sem bulla (7)
- 39 Ég vil gos, gamli, segir einn sá allra elsti (8)
- 40 Við erum undirmönnuð, passar þú að engir óvenjulegir hlutir hverfi? (7)
- 44 Voðir fylla haf um náttmál (8)
- 48 Um nætur sefur sól til norðurs (11)
- 50 Þýfga bergmál um gleysku (6)
- 51 Borðaði skit, því slíkt stunda folöld fyrir þarmaflóruna (5)
- 52 Það má til að mynda greiða skuld þeirra sem þjálfuð eru (7)
- 53 Hreimkollur tryggir rétta tíðni (6)

- 54 Reisi vegg smápeninga hvar sem kryddjurt vex (9)

- yfirráð sýkils (9)
- 8 Held ég klári kylliflata ristla (9)
- 10 Alfreð og Andrés vilja annað stefnumót (9)
- 20 Það var klárt í denn, fólkið sem nefnt var til sögu (10)
- 21 Stikar stykki 1, vegna tvíblöðunga (10)
- 22 Víst er ég breiður um belginn/ býsn er ég vaxinn fram (9)
- 23 Hví mælir jarðeigandi dýpt á sjó? (9)
- 25 Rígbundnar og óbundnar í senn og alveg frjálsar? (12)
- 26 Máni segir að virðingin huggi hugstola mann (9)
- 28 Leiði fjölda er í talnaformi (7)
- 29 Hvað ætli það gagnist að þið rífast um ruglið í mér? (7)

- 30 Öldurótið má rekja til goðumlíkrar bókaútgáfu (7)
- 33 Hef eignast hvassviðri og illsku og æðislegt at (10)
- 41 Sé langan ugga vekja ugð meðal hesta með sportrönd á baki (6)
- 42 Trúi ég hafi alltaf betur en allir sem ég hitti fyrir í lífsleiðinni (6)
- 43 Góð miðborg verður að vera fær um að laða fólk að utan (6)
- 45 Þú gerðir vel í að skoða alla þína áa og afkomendur þeirra (5)
- 46 Ég er að leita að kellingum og kryddjurtum (5)
- 47 Þau voru alltaf tilbúin í teitin (5)
- 49 Þessi tveggja málma blanda þolir litinn þrýsting (4)

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

ÞUNG

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

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

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

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

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.

Bridge Ísak Örn Sigurðsson

TRAUST Á FÉLAGA

Áhugamenn sinna spilaborst-anum mikið með því að spila á netinu í þessu faraldursástandi. Það á við um allan heiminn, ekki síður en Íslendinga. Meðal áhuga-samra spilara eru firnasterkir Pól-verjar. Margir af fremstu spilurum heims eru Pólverjar. Þeir hafa um áratugaskeið átt fjölmarga sterka spilara og spiluðu einmitt úrslita-leikinn í Yokohama við Íslendinga, þegar þeir urðu heimsmeistarar 1991. Meðal þeirra eru þeir sem hér komu við sögu í útsendingu

BBO. Þeir tóku þátt í sterku móti (SPS-Construction) í síðustu viku. Þetta áhugaverða spil kom fyrir í sjöundu umferð mótsins (af 10). Norður var gjafari og NS á hættu. Á öðru borðanna voru Pszczola og Kalita í NS en Tuczinski og Chmurski í AV. Á hinu borðinu, í viðureign þeirra, voru menn sem heita Glasek og Nowa í NS og Witkowski og Janiszewski í AV. Báðir norðurspilararnir opnuðu eðlilega á einum spaða.

Norður

- ♠ ÁK9762
- ♥ 9
- ♦ 2
- ♣ K8765

Vestur

- ♠ G1085
- ♥ ÁG2
- ♦ KG976
- ♣ Á

Austur

- ♠ -
- ♥ K10875
- ♦ D104
- ♣ G10943

Suður

- ♠ D43
- ♥ D643
- ♦ Á853
- ♣ D2

Báðir spilararnir í austur töldu sig eiga fyrir „Michaels“ sögn og sögðu 2 ♠ (að minnsta kosti 5-5 skipting í hinum hálitnum og öðrum láglitanna). Þar sem Glasek og Nowa sátu í NS sagði suður 3 ♣ og vestur sagði 4 ♥. Norður barðist í 4 ♠ og vestur (Janiszewski) doblaði, af því hann átti góða vörn. Þar lauk sögnum og samningurinn fór tvo niður og talan 500 í dálk AV. Á hinu borðinu sagði suður einnig 3 ♣. Vestur barðist í 4 ♦ og norður sagði 4 ♠. Vestur doblaði það og austur taldi að hann væri ekki með mikið varnargildi og var hræddur um að samherji treysti á slagi frá honum. Hann (Chmurski) tók út með 4 gröndum og vestur (Tuczynski) sagði 5 ♥. Norður doblaði (aðallega vegna þess að hann vildi ekki að suður berðist áfram í spaða) og sagnhafi fékk 9 slagi, eftir spaðakóngs útspil frá norðri. Það voru 300 stig í dálk NS. Mikil sveifla, sem var óþörf, af því austur, á öðru borðanna, treysti ekki refsíðubli félagi.

Skák Gunnar Björnsson

Svartur á leik



1...Rxb2! 2. Kxb2 (2. Rd5! veitir mesta mótspyrnu). 2...Ba3+! 3. Kxa3 Dxc3+ 4. Rb3 Bc6 5. Bc5 a5 0-1. Ný skákstíg komu út um mánaðar-mótin. Hjörvar Steinn Grétarsson er stigahæstur íslenskra skák-manna. Guðmundur Kjartansson rauf loks 2.500 skákstiga múrinn. www.skak.is: Ný alþjóðleg skákstíg.

VEGFERÐ

LEIKSTJÓRI BALDVIN Z



PÁSKADAG

Vegferð

Vegferð fylgir þeim Víkingi og Ólafi Darra eftir á ferðalagi um hinn svokallaða Vestfjarðahring. Tilgangur ferðarinnar er að styrkja vinaböndin en ferðalagið tekur óvænta stefnu sem reynir á vináttu félaganna. Þeir neyðast því til að horfast í augu við eigin tilfinningar, karlmennsku og stolt.



+



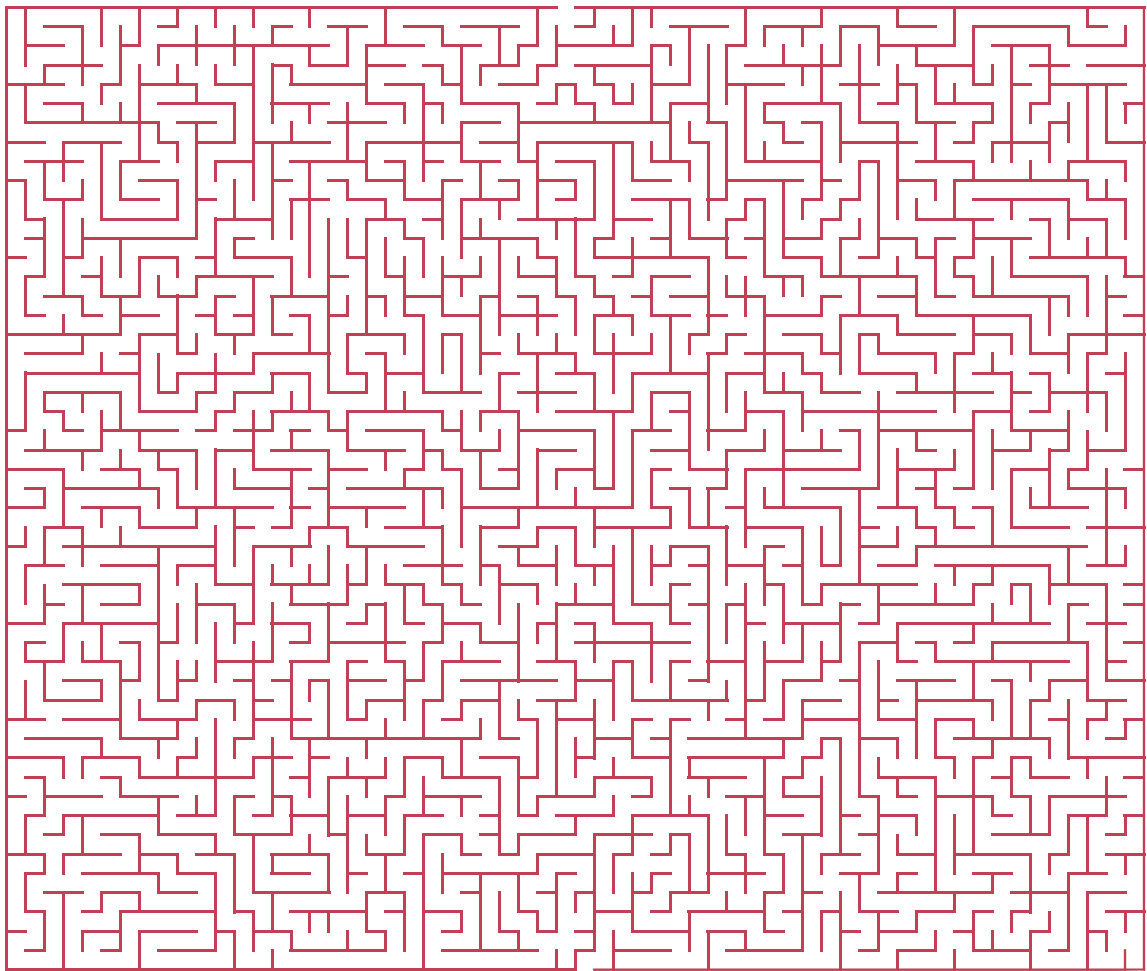
=

7.990 kr./mán.

Lægra verð á Stöð 2 & Stöð 2+ saman

Tryggðu þér áskrift í dag á **stod2.is**

KRAKKAR



Konráð og félagar á ferð og flugi

448

„Jæja,“ sagði Kata og glotti. „Við verðum of sein!“ Bætti hún við og hermdi eftir áhyggjurödd Konráðs sem óttaðist fátt meira en að vera of seinn. „Ég er búin að heyra þetta of oft og nenni ekki að heyra það einu sinni í viðbót.“ Konráð byrjaði að

malda í móinn en hætti svo við. „Það gerir ekkert til að vera aðeins of sein,“ sagði Kata. „Það er aftur á móti gaman að glíma við að finna rétta leið í



Getur þú fundið leiðina í gegnum völungarhúsið?

gegnum völungarhús.“ Hún bretti upp ermarnar. „Koma nú, inn með ykkur, ég finn réttu leiðina og sannið þið til, við verðum ekkert of sein,“ sagði Kata rogginn um leið og hún arkaði inn í dimm göng völungarhússins.



Katrínu Snædisi finnst eldgosið fullnálægt Reykjavík. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Páskaegginn voru bara týnd

Katrín Snædis Konecna verður ellifu ára í lok þessa mánaðar.

Hvernig finnst þér að eiga heima á eldgosaeyju Katrín? Það er áhugavert, mér finnst samt ótrúlegt að það sé að gjósa svona rétt hjá Reykjavík. Ég varð óörugg fyrst þegar ég sá hraunið flæða og hugsaði hvenær gosið myndi enda. En ég bý í göðu og friðsælu hverfi.

Hvaðan er eftirnafnið þitt? Það er frá Slóvakíu. Ég fæddist á Íslandi og hef alltaf átt heima hér.

Ertu í tengslum við ættingja þína í Slóvakíu? Já, föðurömmu mína og fleira frændfólk.

Hvernig er fáni Slóvakíu? Hann hefur þrjá liti, bláan, rauðan og hvítan sem tákna himin, land og fjöll. Svo er tvöfaldur kross vinstra megin sem táknar landsvæði.

Hvaða tungumál lestu? Ég les bækur á íslensku og ensku en samt mest á íslensku. Mér finnst mjög gaman að lesa.

Hvað finnst þér skemmtilegast að læra í skólanum? Það er marga og mikið. Mér finnst gaman að læra um lönd og náttúruna. Líka að reikna og læra mismunandi aðferðir í stærðfræði. Svo finnst mér gaman í ritun í skólanum, þá er ég að skrifa sögur.

Hvað gerir þú eftir skólann? Margt, til dæmis að syngja, hlusta á tónlist, teikna og lesa bækur.

Svo finnst mér gaman í ritun í skólanum, þá er ég að skrifa sögur.

Hvernig tónlist? Ég hlusta á popptónlist og kristileg lög.

Horfir þú sjónvarp? Ég horfi á KrakkaRÚV og þætti sem mamma og pabbi leyfa mér að horfa á.

Hvern í heiminum langar þig mest að hitta? Ég á stóra fjölskyldu á Filippseyjum sem eru ættingjar mömmu. Mig langar mjög mikið að heimsækja þá.

Manstu eftir einhverju fyndnu sem þú hefur upplifað? Einu sinni faldi pabbi mörg páskaegg sem við systir mín leituðum að. Á páska-dagsmorgun fundum við ekki öll. Þegar við spurðum pabba hvar síðustu egginn væru þá var hann búinn að gleyma hvar hann hefði falið þau, páskaegginn voru bara týnd. Við fundum þau síðan eftir nokkra daga á bak við eitthvað dót í eldhúsinu.

Hvað langar þig að gera þegar þú verður stór? Mig langar að verða kennari eins og amma mín. Að kenna börnum það sem ég heflært. Mig langar líka að mamma og pabbi séu stolt af mér.

Listaverkið

Ugne Anuseviciute sendi okkur þessa mynd af gígnum í Geldingadölum.





OF SÓKNIR

MÁNUDAG

Ofsóknir

Dæmi eru um að íslenskar konur hafi mátt sæta ofsóknum svo árum skiptir. Úrræðaleysi einkennir aðstöðu kvennanna sem eru á valdi eltiarella óafvitandi hvað næsti dagur muni bera í skauti sér. Ofsóknir eru sláandi þættir í umsjón Sunnu Karenar Sigurþórsdóttur þar sem rætt er við konurnar og sérfræðinga sem reyna að greina hegðun þeirra sem hrella.



+



=

7.990 kr./mán.

Lægra verð á Stöð 2 & Stöð 2+ saman

Tryggðu þér áskrift í dag á **stod2.is**

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Laugardagur

Reykjavík  6 10 °C ↗	Ísafjörður  5 17 °C ↗	Akureyri  7 14 °C ↗
Egilsstaðir  8 8 °C ↗	Kirkjubæjarkl  9 7 °C ↗	Hveravellir  2 11 °C ↑

Suðvestan 15-23 m/s og súld eða rigning í dag, en þurrt á A-landi, en snýst í norðan 10-15 undir kvöld með snjókomu eða éljum, fyrst NV-til. Ört kólnandi veður.

Reykjavík	Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	
	 -3 6 °C ↘	 -1 2 °C ↗	 2 2 °C ↘	 4 6 °C ↘	 -3 9 °C ↓	
Ísafjörður		 -7 9 °C ↘	 -4 3 °C ↑	 -3 2 °C ↑	 0 8 °C ↘	 -6 6 °C ↘
Akureyri		 -5 11 °C ↓	 -4 3 °C ↗	 -3 2 °C ↘	 2 3 °C ↘	 -4 6 °C ↘
Egilsstaðir		 -6 14 °C ↘	 -4 6 °C ↘	 -4 2 °C ↘	 1 2 °C ↘	 -4 10 °C ↘
Kirkjubæjarklaustur		 -3 10 °C ↘	 -4 10 °C ↘	 1 2 °C ↑	 4 1 °C ↗	 -2 9 °C ↓
Hveravellir		 -12 14 °C ↘	 -11 4 °C ↘	 -7 3 °C ↑	 -2 2 °C ↘	 -11 15 °C ↓

Mikið úrval af **HVÍLDARSTÓLUM** með og án rafmagns lyftibúnaði



Komið og skoðið úrvalið

NÝFORM
HÚSGAGNAVERSLUN

Strandgötu 24 | 220 Hafnarfjörður | Sími 565 4100 | nyform.is

MUNDU EFTIR GÖMLU GÓÐU AFMÆLSKRINGLUNNI - fyrir 25-30 manns



Þessa vöru þarf að sérpanta. S. 561 1433
Netfang: bjornsbakari@bjornsbakari.is

BJÖRNSBAKARI
Sími: 561 1433

www.bjornsbakari.is

mánudaga-föstudaga 7.30 - 17.30
laugardaga 8.00 - 16.00
sunnudaga 9.00 - 16.00

Austurströnd 14 • Hringbraut 35

Pondus Eftir Frode Øverli



Gelgjan Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



Barnalán Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



HUGSAÐU VEL UM TANNHEILSUNA



FYRIR HREINAR OG
FRÍSKAR TENNUR

Tannlæknafélag Íslands mælir
með notkun xylitols sem
aðalsætufrnis í tyggigummii



Ólöf Kristín sýningarstjóri og Eggert Pétursson við málverk hans þar sem sést í blómaandlit og teikningu Kjarvals. FRÉTTABLAÐID/VALLI

Samtal tveggja tíma

Á Kjarvalsstöðum er sýning á verkum Kjarvals og sextán samtímalistamanna sem unnin eru í ýmsa fjölbreytta miðla.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is



Elif endurkoma er yfirskrift viðamestu sýningar Listasafns Reykjavíkur á Kjarvalsstöðum á þessu starfsári. Sýningin er ekki einungis í sölum safnsins heldur teygir hún sig út á ganga þess. Sýningarstjórar eru Ólöf Kristín Sigurðardóttir, safnstjóri Listasafns Reykjavíkur, Markús Þór Andrésson og Edda Halldórsdóttir en hún er sérfræðingur safnsins um list Kjarvals.

„Á þessari sýningu erum við að setja fram tilgátu um tengsl á milli listaverka samtímalistamanna og verka sem fólk þekkir eftir meistara Kjarval,“ segir Ólöf Kristín. „Fyrir utan verk Kjarvals höfum við valið verk eftir sextán starfandi listamenn sem allir hafa sett svip sinn á íslenskt menningarlíf á síðustu árum og áratugum. Listamennirnir hafa ólík höfundareinkenni og vinna á ólíkan hátt. Sumir hafa skapað verk þar sem þeir vinna beint með arfleifð Kjarvals, aðrir hafa skapað sín verk út frá allt öðrum forsendum en við sýningarstjórnir lesum í verkin og samhengi þeirra tengsl við list og arfleifð meistarans og finnst því áhugavert að bjóða upp á þetta samtal tveggja tíma. Hver og einn verður síðan að fara í þetta ferðalag á eigin forsendum en það er mitt mat að hér sé tækifæri til að endur-

● ● HVER OG EINN VERÐUR SÍÐAN AÐ FARA Í ÞETTA FERÐALAG Á EIGIN FORSENDUM EN ÞAD ER MITT MAT AÐ HÉR SÉ TÆKIFÆRI TIL AÐ ENDURNÝJA SAMTALIÐ VIÐ MEISTARA KJARVAL OG UPPLIFA VERK SAMTÍMALISTAMANNANNA ÚT FRÁ NÝJUM FORSENDUM.

Ólöf Kristín Sigurðardóttir

nýja samtalið við meistara Kjarval og upplifa verk samtímalistamanna út frá nýjum forsendum.“

Áhrifamiklar innsetningar
Verk samtímalistamannanna eru unnin í fjölbreytta miðla. „Þetta eru allt frá því að vera málverk eða ljósmyndir yfir í það að vera stórar vídeóinnsetningar. Verkin eftir Kjarval eru ekki mörg en á meðal þeirra eru nokkur af hans frægustu verkum, svo sem Fjallamjólk. Á meðal verka samtímalistamannanna á sýningunni eru stórar og mjög áhrifamiklar innsetningar og stærri verk. Þar á meðal er ljósaverk úr gleri eftir Ólaf Elíasson. Í því er gyllt gler og handgert grænt gler sem unnið er úr jökulleir. Eitt umfangsmesta verkið á sýningunni er vídeóinnsetning eftir

Steinu Vasulka sem nefnist Hraun og mosi og kallast á við hraun og mosa Kjarvals. Steina hefur sagt frá sterkri upplifun sinni af þessum náttúruþyrirbærum auk þess sem ofskynjunarlyf ytti þar eitthvað undir.

Við erum mjög spennt að kynna þennan samhljóm listar samtímans við listaverk Kjarvals fyrir fólki. Sjálfri finnst mér samhljómurinn augljós. Kjarval hefur alltaf verið á einhvern hátt ósnertanlegur og ekki oft sem verkum hans er teft fram með list starfandi listamanna á þennan hátt. Áhrif Kjarvals á listamennina eru stundum greinileg en hin hugmyndalega tenging er alltaf sterk.“

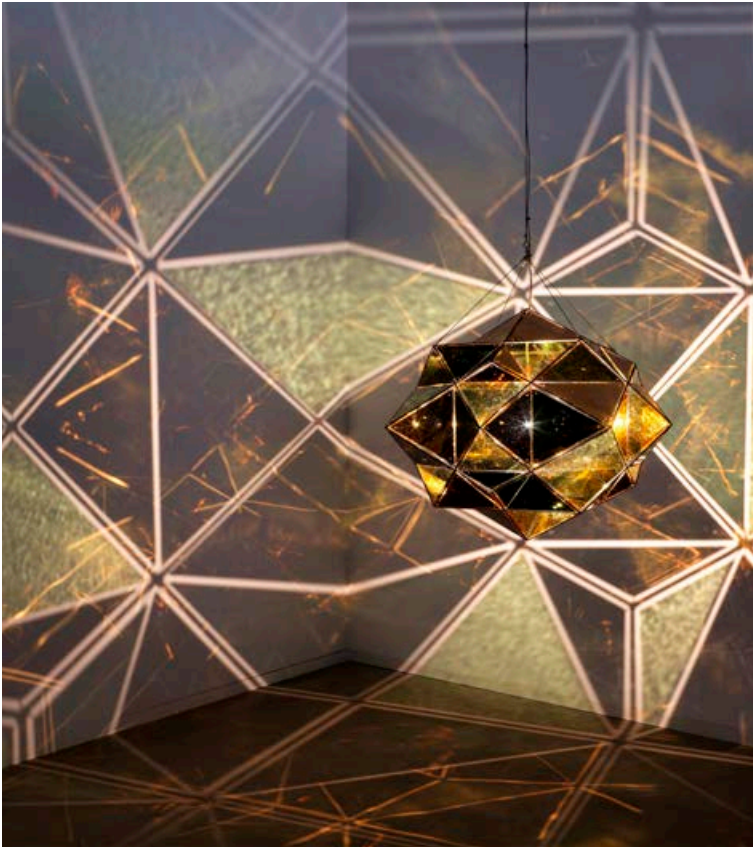
Á sýningunni er vídeó með stuttum viðtölum við flesta listamennina sem taka þátt í sýningunni. „Þetta er samklipp af stuttum samtölum, eins og mósaikmynd hugleiðinga um listamanninn Kjarval en einnig þeirra eigin sköpun,“ segir Ólöf Kristín.

Upphaf á ferðalagi
Eggert Pétursson er einn listama-anna sem eiga verk á sýningunni. „Þetta eru tvö verk, bæði glæný. Annað, olía á striga, er mjög stór djámosamynd, og hitt verkið er nokkuð sérstakt því það er öðru- vísi en þau verk sem ég hef áður gert. Fyrir tæplega tveimur árum setti ég saman hér á Kjarvalsstöðum sýningu á blómaverkum Kjarvals, Get ekki teiknað bláklukku. Vinnan við þá sýningu leiddi til þess að áhrif Kjarvals laumuðust inn í mín verk. Fyrirmyndin er Blómaandlit, teikning eftir Kjarval sem er í eigu Listasafns Reykjavíkur. Í þessu nýja verki mínu er figúra þótt hún sé svolítið óljós.“

Eggert segir að þetta sé ekki í fyrsta sinn sem greina megi figúru í verki eftir hann. „Þær hafa verið þarna, en verið faldar. Ég vann eitt sinn upp úr verki eftir Mugg þar sem ég breytti figúrum í blóm en þarna geri ég þetta á annan hátt. Kannski er þetta upphaf á ferðalagi sem ekki sér fyrir endann á.“



Innsetning Steinu Vasulka. MYND/EYÞÓR ÁRNASON



Ólafur Elíasson á verk á sýningunni. MYND/AÐSEND



Fréttumfjöllun fyrir alla

kl. 18.30 á virkum dögum

Fjölbreytt fréttumfjöllun í opinni dagskrá fyrir fólkið í landinu. Úrvalslíð fjölmiðlafólks fer yfir fréttayfirlit dagsins ásamt því að fá til sín góða gesti að ræða helstu mál líðandi stundar. Þátturinn er sýndur á Hringbraut og frettabladid.is



HRINGBRAUT

DAGSKRÁ

Laugardagur

EXTRA

Kemur með Costco til þín...

EFTIRRÉTTIR

BONNE MAMAN
MOUSSE - 8 X 70 G
1699
KR/PK**DELICI**
SEA SALT
CARAMEL MOUSSE
1499
KR/PK**DELICI**
HINDBERJA HVÍTT
SÚKKULADI MOUSSE
1499
KR/PK

Opið alla páskana

Barónsstígur
8-24**Keflavík og Akureyri**
opið allan sólarhringinn.

HRINGBRAUT

- 20.00** Söfnin á Íslandi – Eldheimar þáttaröð um íslensk söfn og safnamenningu.
- 20.30** Sólheimar 90 ára - fyrri hluti Þáttur um 90 ára afmæli Sólheima í Grimsnesi. Umsjón Linda Blöndal.
- 21.00** Maður sviðs og söngva – Björgvin Halldórsson - fyrri hluti Heimildarmynd um líf og list Björgvins Halldórs-sonar.
- 21.30** Fréttavaktin – Sérurval Brot af því besta úr liðnum þáttum.

RÚV SJÓNVARP

- 07.15** KrakkaRÚV
07.16 Rán - Rún
07.21 Poppý kisukló
07.32 Lundaklettur
07.39 Tölukubbar
07.44 Eðlukrúttin
07.55 Bubbi byggir
08.06 Lestrarhvatni
08.13 Unnar og vinur
08.35 Stuðboltarnir
08.46 Hvolpasveitin
09.09 Grettir
09.21 Stundin okkar
09.45 Húllumhæ
10.00 Börnin í Ólátagarði
11.25 Skýjað með kjötbollum á köflum
12.55 Norah Jones á tónleikum
14.05 Ertu einhverfur?
14.50 Landakort Katla í gjörgæslu.
15.00 Okkar á milli Kristín Jónsdóttir.
15.25 Attenborough & The Sea Dragon
16.20 Madeline
17.50 Táknafréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Fótboltastrákurinn Jamie
18.29 Herra Bean
18.40 Hjá dýralækninum
18.45 Landakort Nýstofnaður kvennakór Grindavíkur.
18.53 Lottó
19.00 Fréttir
19.20 Íþróttir
19.25 Veður
19.40 Straumar Í þætti kvöldsins er fjallað um níuna, árin 1990-2000.
21.00 Úr bálki hrakfalla Lemony Snicket's Series Of Unfortunate Events Ævintýraleig fjölskyldumynd um systkini sem missa foreldra sína í eldsvoða og eru send til að búa með fjarlægum ættingja.
22.45 Bíóást. There Will Be Blood
22.50 Blóðug barátta There Will Be Blood Bandarísk verðlaunamynd frá 2007 byggð á skáldsögu eftir Upton Sinclair. Í myndinni segir frá óprúttum ollujöfri sem sölsar undir sig land í Kaliforníu með gylliboðum en efnir engin loforð. Aðalhlutverk: Daniel Day-Lewis, Paul Dano og Ciarán Hinds. Leikstjóri: Paul Thomas Anderson. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi barna.

01.20 Dagskrárlök

GOLFSTÖÐIN

- 07.10** World Golf Championships 2021 Útsending frá Workday Championship at the Concession.
- 11.55** PGA Tour 2021 Útsending frá Valero Texas Open.
- 14.55** PGA Tour 2021 Útsending frá ANA Inspiration.
- 18.55** PGA Tour 2021 Útsending frá ANA Inspiration.
- 21.00** PGA Tour 2021 Bein útsending frá ANA Inspiration.

SJÓNVARP SÍMANS

- 06.00** Síminn + Spotify
10.00 Madagascar 3. Europe's Most Wanted - ísl. tal
11.30 Syngdu - ísl. tal
13.30 Leeds - Sheff. Utd. Bein útsending frá leik í ensku úrvalsdeildinni.
16.45 Hver drap Friðrik Dór?
17.15 Vinátta
17.45 Með Loga
18.25 Jarðarförin mín
18.55 Venjulegt fólk
19.25 Addams fjölskyldan - ísl. tal Skemmtileg teiknimynd frá 2019 með íslensku tali. Heimsins furðulegasta fjölskylda, Addams-fjölskyldan, hefur nýverið flutt sig um set og hreiðrað um sig í gömlu húsi í New Jersey þar sem krakkarnir, Wednesday og Pugsley, þurfa nú að ganga menntavegin einn og önnur börn.
21.10 Það er komin Helgi
22.20 Contraband
02.10 Klovn Forever
03.45 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

- 06.55** Morgunbæn og orð dagsins
07.00 Fréttir
07.03 Hátíð hátíðanna - af hverju höldum við páska?
08.00 Morgunfréttir
08.06 Ástir gömlu meistaranna Robert Schumann
09.00 Fréttir
09.03 Týndi bróðirinn - líf og kenningar Magnúsar Eiríkssonar guðfræðings
10.00 Fréttir
10.05 Veðurfregnir
10.13 Veröldin hans Walts
11.00 Fréttir
11.03 Víkulokin
12.00 Hádegisútlit
12.20 Hádegisfréttir
13.00 Gestaboð
14.00 Þó liði ár og öld Maður sviðs og söngva
15.00 Ég á mér draum Martin Luther King
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Lífsformið (3 af 3)
17.00 Tónlist frá A til Ö
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Sendiferðin. Smásaga
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Sveifludansar Íslenskir og erlendir djassópúsar
20.45 Fólk og fræði Hreyfing og heilsa barna
21.15 Bók vikunnar Uppljómun í eðalplómutrénu
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.09 Lestur Passíusálma (50 af 50)
22.15 Litla flugan Kvintett Reynis Jónassonar, Fjór-tán föstbræður, tríó Ólafs Gauks
23.00 Víkulokin
00.00 Fréttir
00.05 Næturútlit Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

- 09.50** Like Cats & Dogs
11.15 First Man
13.35 Working Girl
15.25 Like Cats & Dogs
16.50 First Man
19.05 Working Girl
21.00 The Lord of the Rings. The Two Towers
23.50 Captain Phillips Stórmynd frá 2013 með Tom Hanks í aðalhlutverki.
02.05 Robin Hood Stórgóð spennu- og ævintýramynd frá 2018 með Taron Egerton og Jamie Foxx.
03.55 The Lord of the Rings. The Two Towers

STÖÐ 2

- 08.00** Strumpanir
08.20 Monsurnar
08.30 Vanda og geimveran
08.40 Tappi mús
08.50 Víkingurinn Viggó
09.00 Heiða
09.20 Blíða og Blær
09.45 Leikfélag Esóps
09.55 Mæja býfluga
10.05 Mia og ég
10.30 Lína langsokkur
10.55 Angry Birds Stella
11.00 Angelo ræður
11.05 Hunter Street
11.30 Heimsókn
12.00 Friends
12.25 Bold and the Beautiful
13.05 Bold and the Beautiful
13.30 Leitin að uppruninum
14.10 Tónlistarmennirnir okkar
14.50 Tónlistarmennirnir okkar
15.25 Asiski draumurinn
16.05 Asiski draumurinn
16.35 Borgarstjórinn
17.00 Næturvaktin
17.45 Ísskápastríð
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.40 Sportpakkinn
18.53 Lottó
18.55 Hop
20.25 Cats
22.20 Knives Out
00.30 Walk the Line
02.40 In Her Shoes
04.45 Inside the Ritz Hotel London

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

- 08.00** Barnaefni
20.00 Friends
20.20 Friends
20.45 The Office
21.10 Simpson-fjölskyldan
21.35 Bob's Burgers
22.00 Gentleman Jack
23.00 The Tunnel. Vengeance
23.50 True Blood
00.45 True Blood
01.40 Friends
02.00 Friends
02.25 The Office

STÖÐ 2 SPORT

- 09.00** Snæfell - Keflavík Útsending frá leik 3 í úrslitaeinvigi Dominos-deildar kvenna árið 2015.
09.50 Dominos Kórufuboltakvöld
10.15 KR - Fram 1997
10.40 Fjölmíðlafar í Borgarnesi
11.15 Selfoss - FH Útsending frá leik 3 í undanúrslitum Olís-deildar karla árið 2018.
12.40 ÍBV - Haukar Útsending frá leik í Olís-deild kvenna.
13.50 Stjarnan - Fram
15.10 Keflavík - Grindavík
17.55 Haukar - Valur Útsending frá leik í Olís-deild kvenna.
19.10 Seinni bylgjan - kvenna
20.05 Martin Hermannsson
20.35 ÍBV - Fram Útsending frá leik í Olís-deild karla.
21.55 FH - Grótta
23.10 Seinni bylgjan - karla

STÖÐ 2 SPORT 2

- 07.55** Barnsley - Reading
09.40 Cardiff - Nottingham Forest
11.25 Huddersfield - Brentford Bein útsending.
13.30 La Liga Show
14.10 Real Madrid - Eibar Bein útsending.
16.25 Osasuna - Getafe Bein útsending.
18.35 Herbalife Gran Canaria - Casademont Zaragoza Bein útsending.
20.25 Stjörnuleikurinn 2001
21.50 Inside Serie A
22.15 Fréttabáttur Evrópu deildarinnar
23.00 Washington Wizards - Dallas Mavericks Bein útsending frá leik í NBA.

OUTLET

50% AFSLÁTTUR á merkjavörum



North Face M Nevero DW JKT
Nú kr. **24.995.-**
~~Kr. 49.990.-~~



North Face
W Nevero DW JKT
Nú kr. **24.995.-**
~~Kr. 49.990.-~~



HJÖRDÍS Úlpa
Nú kr. **17.495.-**
~~Kr. 34.990.-~~



North Face M PeakFrontier JKT
Nú kr. **19.995.-**
~~Kr. 39.990.-~~



SALEWA
Ortles light dwn JKT
Nú kr. **16.995.-**
~~Kr. 33.990.-~~



North Face
stuttermabólir
Nú kr. **1.995.-**
~~Kr. 3.990.-~~



SALEWA Ortles GTX Stretch JKT
Nú kr. **19.995.-**
~~Kr. 39.990.-~~



HRANNAR Úlpa
Nú kr. **17.495.-**
~~Kr. 34.990.-~~



JULIE Úlpa
Nú kr. **17.995.-**
~~Kr. 35.990.-~~



ERIK Dúnjakki
Nú kr. **7.995.-**
~~Kr. 15.990.-~~



ESJA Dúnkápa
Nú kr. **10.995.-**
~~Kr. 21.990.-~~



EMMA Dúnjakki
Nú kr. **7.995.-**
~~Kr. 15.990.-~~



JANET Dúnjakki
Nú kr. **8.495.-**
~~Kr. 16.990.-~~



KAMIK Alborg
Nú Kr. **8.495.-**
~~Kr. 16.990.-~~



ASOLO Megaton Dömu
Nú kr. **10.495.-**
~~Kr. 20.990.-~~



ASOLO Avery Dömu
Nú kr. **10.495.-**
~~Kr. 20.990.-~~



ASOLO SHIVER Dömu
Nú kr. **9.995.-**
~~Kr. 19.990.-~~



Velkomin í miðborgina



Næg bílastæði
í bílastæðahúsi
gegn ICEWEAR

ICEWEAR * MAGASÍN

LAUGAVEGUR 91

icewear.is

Sunnudagur

HRINGBRAUT

- 20.00 Kaupmaðurinn á horninu - saga JMJ Herradeildar Þátta-röð um sögu og sér-stöðu kaupmennsk-unnar á Íslandi.
- 20.30 Sólheimar 90 ára - seinni hluti Þáttur um 90 ára afmæli Sólheima í Grímsnesi. Umsjón Linda Blöndal - seinni hluti.
- 21.00 Maður sviðs og söngva - Björgvin Halldórsson - Seinni hluti Heimildarmynd um líf og list Björgvins Halldórssonar.
- 21.30 Fréttavaktin – Sérúval Brot af því besta úr liðnum þáttum.

RÚV SJÓNVARP

- 07.15 KrakkaRÚV
- 07.16 Refurinn Pablo
- 07.21 Úmisúmi
- 07.44 Poppý kisukló
- 07.55 Kúlugúbbarnir
- 08.18 Lautarferð með köku
- 08.24 Hæ Sámur
- 08.31 Flugskólinn
- 08.53 Hróturinn Hreinn
- 09.00 Múminálfarnir
- 09.22 Robbi og Skrimсли
- 09.44 Eldhugar
- 09.48 Sjóræningjarnir í næsta húsi
- 09.59 Minnsti maður í heimi
- 10.00 Þorri og Þura - vinir í raun
- 10.11 Frímó Filabraut og Vandamál.
- 10.23 Lúkas í mörgum myndum
- 10.30 Hneturánið
- 12.00 Amma Hófi
- 12.50 Lói - þú flýgur aldrei einn
- 14.10 Straumar Eurovision.
- 15.25 Lagið um hatrið Fyrsti hluti.
- 16.00 Herra Bean
- 16.25 DraumurCharming
- 17.50 Táknmálsfréttir
- 18.00 KrakkaRÚV
- 18.01 Stundin okkar
- 18.22 Erlen og Lúkas Heim-sókn í bakari
- 18.25 Menningin - saman-tekt
- 19.00 Fréttir
- 19.20 Íþróttir
- 19.25 Veður
- 19.35 Ávarp forseta Íslands Ávarp forseta Íslands til þjóðarinnar.
- 19.50 Landinn
- 20.20 Sóttkvi
- 20.55 Húsmæðraskólinn Íslensk heimildarmynd um Hússtjórnarskólann í Reykjavík, hinn horfna heim íslensku húsmóðurinnar og hvernig hlutverk skólans hefur breyst í árunna rás.
- 22.15 Hvítur, hvítur dagur
- 00.00 París norðursins
- 01.35 Dagskrárlök

GOLFSTÖÐIN

- 09.30 PGA Special. FedEx Cares Charity Chal-lenge
- 11.30 2021 PGA Tour Cham-pions Learning Center
- 11.55 PGA Tour 2021 Út-sending frá Valero Texas Open.
- 16.55 LPGA Tour 2021 Útsending frá ANA Inspiration.
- 21.00 LPGA Tour 2021 Bein útsending frá ANA Inspiration.

SJÓNVARP SÍMANS

- 06.00 Síminn + Spotify
- 10.00 Snæþór. Hvíta górilla
- 11.30 Aulinn ég 2 - ísl tal
- 13.05 The Hundred-Foot Journey
- 16.00 Hver drap Friðrik Dór?
- 16.40 Vinátta
- 17.10 Með Loga
- 17.50 Jarðarförin mín
- 18.20 Venjulegt fólk
- 18.50 Framing Britney Spears
- 20.05 Systrabönd Glæný íslensk þáttaröð. Á tíunda áratug síðustu aldar hverfur fjórtán ára stúlka sporlaust á Snæfellsnesi.
- 20.50 Þorpið í bakgarðinum Íslensk kvikmynd.
- 22.20 The Butler
- 00.35 Thelma and Louise
- 02.40 Burnt
- 04.15 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

- 06.55 Morgunbæn og orð dagsins
- 07.00 Fréttir
- 07.03 Hinir hinstu dagar Fall Babýlon og árin þúsund.
- 08.00 Morgunfréttir
- 08.05 Tónlist að morgni páskadags
- 09.00 Fréttir
- 09.03 Svona er þetta
- 10.00 Fréttir
- 10.03 Veðurfregnir
- 10.13 Veröldin hans Walts
- 11.00 Guðsþjónusta í Dómkirkjunni
- 12.00 Hádegisútlarp
- 12.20 Hádegisfréttir
- 13.00 Allir deyja (3 af 4)
- 14.00 Óperan okkar
- 15.00 Útvarpsleikhúsið. Vorar skuldir
- 15.25 Ratsjá. Eftirlit
- 16.00 Síðdegisfréttir
- 16.05 Jóhann syngur Mahler
- 17.25 Sprengingin á Borgarfirði eystra
- 18.00 Kvöldfréttir
- 18.10 Kona með sólhlíf sem snýr sér til vinstri
- 18.50 Veðurfregnir
- 18.53 Dánarfregnir
- 19.00 Páskaópera Út-varpsins. Lucia di Lammermoor með Mariu Callas
- 21.15 Páskarim
- 22.00 Fréttir
- 22.05Veðurfregnir
- 22.10Ástir gömlu meistaranna Robert Schumann
- 23.10 Frjálsar hendur
- 00.00 Fréttir
- 00.05 Næturútlarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

- 12.00 Hróturinn Hreinn. Rollurök
- 13.25 Aliens Ate My Home-work
- 14.55 Bridget Jones's Diary
- 16.30 Hróturinn Hreinn. Rollurök
- 17.55 Aliens Ate My Home-work
- 19.20 Bridget Jones's Diary
- 21.00 The Lord of the Rings. The Return of the King
- 00.15 The Shawshank Re-demption
- 02.30 Snatch
- 04.10 The Lord of the Rings. The Return of the King

STÖÐ 2

- 08.00 Strumparnir
- 08.20 Blíða og Blær
- 08.40 Adda klóka
- 09.05 It's Pony
- 09.25 Mia og ég
- 09.50 Lina langsokkur
- 10.15 Lukku láki
- 10.35 Ævintýri Tinna
- 11.00 Angry Birds Stella
- 11.05 Rabbit School
- 12.20 Nágrannar
- 12.40 Nágrannar
- 13.05 Nágrannar
- 13.25 Modern Family
- 13.50 Um land allt
- 14.35 Dagvaktin
- 15.15 Þær tvær
- 15.45 Ísskápastríð
- 16.35 Kórar Íslands
- 17.35 60 Minutes
- 18.26 Veður
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2
- 18.40 Dolittle
- 20.25 Vegferð
- 20.55 Green Book
- 23.05 Aquaman
- 01.25 The Ugly Truth
- 02.55 Tin Star. Liverpool
- 03.45 Western Stars

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

- 08.00 Barnaefni
- 20.00 Friends
- 20.20 Friends
- 20.45 The Office
- 21.10 Punky Brewster
- 21.45 True Blood
- 22.45 True Blood
- 23.35 Ríkið
- 00.05 Last Man Standing
- 00.25 Friends
- 00.50 Friends
- 01.10 The Office

STÖÐ 2 SPORT

- 09.00 KR - Njarðvík 2016.
- 11.00 Lífið í NBA - Jón Arnór Stefánsson
- 11.40 Fjölmíðlafár í Borgar-nesi
- 12.15 Breiðablik - Skalla-grímur Útsending frá leik í Dominos-deild kvenna.
- 13.40 Fyrir Ísland
- 14.15 Haukar - Keflavík Útsending frá leik í Dominos-deild kvenna.
- 15.35 Dominos Körfubolta-kvöld - kvenna
- 16.20 Stjarnan - ÍA Útsend-ing frá leik í Lengju-bíkar karla.
- 17.55 Stjarnan - FH Út-sending frá leik í Olís-deild karla.
- 19.15 Gróttu - ÍR
- 20.30 KA - Afturelding
- 21.50 Seinni bylgjan - karla
- 23.05 Aron Pálmason
- 23.30 KR - Stjarnan 2014

STÖÐ 2 SPORT 2

- 06.50 Real Madrid - Eibar
- 08.35 Huddersfield - Brent-ford
- 10.20 MoraBanc Andorra - TD Systems Baskonia Bein útsending.
- 12.10 Fótboltinn og kórónuveiran
- 13.55 Peterborough - Sunderland Bein útsending.
- 16.00 La Liga Show
- 16.25 Sheffield Wednesday - Cardiff
- 18.30 Inside Serie A
- 18.55 Sevilla - Atlético Ma-drid Bein útsending.
- 21.00 Birmingh. - Swansea
- 22.40 Washington Wizards - Dallas Mavericks

Mánudagur

HRINGBRAUT

- 18:30 Fréttavaktin Farið yfir fréttir dagsins í opinni dagskrá.
- 19:00 Leiðtoginn (e) Leið-toginn með Jóni G. Haukssyni er viðtals-þáttur við stjórn-endur og frumkvöðla í íslensku samfélagi.
- 19:30 Sir Arnar Gauti (e) Lífsstílsþáttur með Arnari Gauta sem fjallar um heimili, hönnun, matar- og veitingahúsamenn-ingu, arkitektúr og margt fleira.
- 20:00 Sigvaldi Kaldalóns – töfrar tónskáldsins og læknisins ljúfa Heimildarmynd um líf og list eins rómaðasta tónskálds Íslands.
- 20:30 Sigvaldi Kaldalóns – töfrar tónskáldsins og læknisins ljúfa Heimildarmynd um líf og list eins rómaðasta tónskálds Íslands.
- 21:00 Heima er best Heima er best er samtals-þáttur um þjóðlegan fróðleik í anda sam-nefnds timaríts
- 21:30 Hátið vonarinnar Tónlistarsamkoma í frikirkjunni við Tjörnina.

RÚV SJÓNVARP

- 08.00 KrakkaRÚV
- 08.01 TulipopFróðleiks-molar
- 08.04 Lalli
- 08.11 Tölukubbar
- 08.16 Skotti og Fló
- 08.23 Konráð og Baldur
- 08.36 Kúlugúbbarnir
- 08.58 Rán - Rún
- 09.03 Múminálfarnir
- 09.26 Hið mikla Bé
- 09.49 Grettir
- 10.00 Þorri og Þura - vinir í raun
- 10.14 Frímó Kexkökukúnst og Eggjabakka-bræður.
- 10.25 Lúkas í mörgum myndum
- 10.30 Tarsan
- 12.00 Amma Hófi
- 12.50 Mamma klikk!
- 14.45 Vísindahorn Ævars Viðtal við Jane Go-odall
- 15.00 Forrester fundinn
- 17.15 Fimm árstíðir
- 17.50 Táknmálsfréttir
- 18.00 KrakkaRÚV
- 18.01 Loðmundur
- 18.08 Skotti og Fló
- 18.15 Lestrarhvat
- 18.22 Stuðboltarnir
- 18.33 Nellý og Nóra
- 18.40 Sammi brunavörður
- 18.50 Landakort
- 19.00 Fréttir
- 19.20 Íþróttir
- 19.25 Veður
- 19.40 Fullkomin pláneta Perfect Planet
- 20.40 Hvernig Titanic varð björgunarbáturinn minn
- 21.55 Mæri Gräns
- 23.40 Myndir fyrir sólógítar eftir Kára Bæk
- 00.15 Dagskrárlök

GOLFSTÖÐIN

- 08.00 PGA Tour 2021
- 11.00 PGA Tour 2021
- 14.00 PGA Tour 2021
- 19.00 PGA Highlights 2021
- 19.55 PGA Tour 2021

SJÓNVARP SÍMANS

- 06:00 Síminn + Spotify
- 10:00 Minions
- 11:30 Ribbit - ísl. tal
- 13:50 The Late Late
- 14:35 mixed-ish
- 15:00 Zoey's Extraordinary Playlist
- 15:45 90210
- 16:30 Hver drap Friðrik Dór?
- 17:00 Vinátta
- 17:30 Með Loga
- 18:10 Jarðarförin mín Ljúf-sár en alvörugefin þáttaröð með með Þórhalli Sigurðssyni í aðalhlutverki.
- 18:40 Venjulegt fólk
- 19:05 Tröll - ísl tal
- 20:35 I Still Believe
- 22:30 12 Years a Slave
- 00:45 Last Vegas
- 01:40 FBI
- 02:25 We Hunt Together
- 03:10 Fosse/Verdon
- 04:10 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

- 06.55 Morgunbæn og orð dagsins
- 07.00 Fréttir
- 07.03 Hinir hinstu dagar Hinn æðsti dómur og ný Jerúsalem.
- 08.00 Morgunfréttir
- 08.05 Tónlist að morgni
- 09.00 Fréttir
- 09.03 Því að kvöldu tekur og degi hallar
- 10.00 Fréttir
- 10.03 Veðurfregnir
- 10.13 Veröldin hans Walts
- 11.00 Guðsþjónusta í Aðventkirkjunni í Reykjavík
- 12.00 Hádegisútlarp
- 12.20 Hádegisfréttir
- 13.00 Allir deyja (4 af 4)
- 14.00 Þó liði ár og öld Ævintýri enn gerast
- 15.00 Útvarpsleikhúsið. Vorar skuldir
- 15.25 Ratsjá. Eftirlit
- 16.00 Síðdegisfréttir
- 16.05 Stórsveit Reykja-víkur. Jón Múli Arnason 100 ára
- 18.00 Kvöldfréttir
- 18.10 Ævintýri númer eitt. Smásaga
- 18.30 Krakkakiljan
- 18.50 Veðurfregnir
- 18.53 Dánarfregnir
- 19.00 Endurómur úr Evrópu
- 20.45 Gestaboð
- 21.40 Kvöldsagan. Eyrbyggja saga (7 af 26)
- 22.00 Fréttir
- 22.05 Veðurfregnir
- 22.10 Af slóðum Íslend-inga í Kaupmanna-höfn (3 af 3)
- 23.20 Skuggar og ljós
- 00.00 Fréttir
- 00.05 Næturútlarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

- 11.35 2 Years of Love
- 13.00 So B. It
- 14.35 Monster in Law
- 16.15 2 Years of Love
- 17.40 So B. It
- 19.20 Monster in Law
- 21.00 Downton Abbey
- 22.55 Passengers
- 00.50 My Friend Dahmer Sannsöguleg mynd um unglingsár fjólda-morðingjans Jeffreys Dahmer.
- 02.35 Downton Abbey

STÖÐ 2

- 08.00 Áfram Diego, áfram!
- 08.45 Ella Bella Bingó
- 08.50 Skoppa og Skritla
- 09.50 Greppibarnið
- 10.20 The Angry Birds Movie 2
- 11.50 Are You Afraid of the Dark?
- 12.35 Are You Afraid of the Dark?
- 13.15 Are You Afraid of the Dark?
- 14.00 Á móti straumnun
- 15.25 Hvar er best að búa?
- 16.10 Nostalgía
- 16.30 Fangavaktin
- 17.25 Hlustendaverðlaun - brot af því besta
- 17.50 Þær tvær
- 18.26 Veður
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2
- 18.40 Mæja býfluga. Hun-anglsleikarnir
- 20.00 Ofsóknir
- 20.35 Ashes in the Snow
- 22.15 Shameless
- 23.10 60 Minutes
- 23.55 Venom
- 01.45 Chernobyl
- 02.50 S.W.A.T.
- 03.35 MasterChef Junior

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

- 08.00 Barnaefni
- 20.00 Friends
- 20.20 Friends
- 20.45 The Office
- 21.10 Last Man Standing
- 21.35 Killing Eve
- 22.20 Cheat
- 23.10 Castle Rock
- 23.55 The Bold Type
- 00.35 Friends
- 01.00 Friends
- 01.20 The Office

STÖÐ 2 SPORT

- 08.55 FH - Selfoss 2018.
- 10.50 KF Nörd
- 11.25 Haukar - Valur Út-sending frá leik í Olís-deild kvenna.
- 12.45 Seinni bylgjan - kvenna
- 13.40 Breiðablik - Fylkir Útsending frá leik í Lengjubíkar kvenna.
- 15.25 Manstu eftir Manc-hestur City
- 16.10 Njarðvík - Grindavík Útsending frá leik í Dominos-deild karla.
- 17.30 KR - Þór Þ.
- 18.45 Dominos Tilþríf 6. umferð
- 19.30 Goðsagnir - Ingi Björn
- 20.00 ÍR - Haukar Útsending frá leik í Dominos-deild karla.
- 21.25 Stjarnan - Keflavík Útsending frá leik í Dominos-deild karla.
- 22.55 Dominos Körfubolta-kvöld

STÖÐ 2 SPORT 2

- 08.10 Alavés - Celta Vigo
- 09.50 MoraBanc Andorra - TD Systems Baskonia
- 11.25 Osasuna - Getafe
- 13.05 Sheffield Wednesday - Cardiff
- 14.45 Chicago Bulls - Brooklyn Nets
- 16.55 Fréttapáttur Meist-aradeildarinnar
- 17.20 Ítölsku mörkin
- 18.10 Analysing El Clasico
- 19.00 Fréttapáttur EM
- 19.30 Sevilla - Atlético Madrid
- 21.10 Troðslukeppnin 1986
- 21.30 Middlesbrough - Watford
- 23.10 Peterborough - Sun-derland

NÝJUNG
72 KLST. RAKI

NIVEA

VIRKJAÐU INNRI GETU HÚÐARINNAR

**3X
MEIRA**



NIVEA HYDRA SKIN EFFECT
inniheldur hreint hýalúron
sem virkjar 3x meira af
eigin hýalúroni húðarinnar.
Gefur mikinn raka í 72 klst.
og húðinni meiri fyllingu.

Tuðandi hjónin Darri og Víkingur

Þegar faraldurinn hægði á heimsfrægð **Ólafs Darra** gripu þeir **Víkingur Kristjánsson** tækifærið og léku ýktar útgáfur af sjálfum sér í sjónvarpsþáttunum Vegferð og nutu þess um leið að tuða hvor í öðrum eins og gömul hjón.

Leikararnir og vinirnir Víkingur Kristjánsson og Ólafur Darri Ólafsson sættu færis í kófinu síðasta sumar og fóru Vestfjarðahringinn á meðan þeir léku ýktar útgáfur af sjálfum sér þannig að úr varð þáttaröðin Vegferð sem hefst á Stöð 2 um páskana.

„Hann Darri hefur oft sent á mig hugmyndir að einhverju og stakk upp á því að ég myndi skrifa einhvers konar ferðalag okkar saman,“ segir Víkingur.

Meingallaðir vinir

„Þá var hann var nýbúinn að horfa á The Trip, ofboðslega skemmtilega þætti með Steve Coogan og Rob Brydon, og er bara með eitthvað í hausnum sem hann hendir í mig.

Ég settist niður og byrjaði að skrifa og fann fljótlega að ég var í góðu flæði með einhverja sögu um tvo svona nána vini sem lifið hefur leikið misvel og misjafnlega. En þeir svona staðið í gegnum súrt og sætt og þeir taka sér ferð á hendur vestur á firði,“ segir Víkingur sem komst á skrið með því að ýkja sjálfan sig og Ólaf Darra „svolítið hressilega í sitt hvora áttina,“ eins og hann orðar það.

„Þeir eru meingallaðir eins og bara fólk er flest en það er nú svona eitthvað af þeim raunverulegt en með því svona aðeins að stækka þessa karaktera þá varð til áhuga-verð saga.“

Óþolandi Darri

„Ég er kannski að leika það sem gæti verið mest óþolandi útgáfan af sjálfum mér, held ég. Þegar kemur að sjálfsdýrkun og sjálfs-upphafningu og öðryggi yfir því að vera ekki alltaf aðal númerið,“ segir Ólafur Darri. „Ég reyndi að skrúfa eins mikið upp í því og hægt er og það gekk bara vel.“

Það hefur væntanlega verið gaman að fá tækifæri til að gera þetta, verandi svona högværðin holdi klædd eins og þú ert dagsdaglega?

„Jú mér fannst það...,“ svarar Ólafur Darri og hikar aðeins. „Ég segi ekki að ég sé högværðin holdi klædd,“ heldur hann áfram og hlær sínum djúpa en milda hlátri. „En þetta dansar á línu sem mér finnst sjálfum mjög áhugaverð.

Gæsin gripin

Þetta er náttúrlega kannski svolítið steriótýpísk ímynd af leikara eða óperusöngvara eða svona þríma ballerínu og mér fannst mjög gaman að því að gera þetta. Það er alveg skemmtilegt að fá að prófa svoléðis manneskju eins og svo margt annað.“

Ýkt velgengni Ólafs Darra í Hollywood vegur nokkuð þungt í þáttunum sem urðu einmitt til á meðan heimsfaraldurinn hægði á heimsfrægðinni ef svo má að orði komast.

„Þetta er bara svo önnum kafinn maður hann Ólafur Darri. Hann er náttúrlega svo ofboðslega hlaðinn verkefnum að maður gripur gæsina þegar hann gefst. Það er ekki oft sko upp á síðkastið en svo kom COVID og svona og þá hægist aðeins á heimsfrægðinni og þá var hægt að leika við Darra,“ segir Víkingur.

Brjálað að gera

„En það hægir ekkert á honum því



Ólafur Darri og Víkingur smullu saman fyrir aldarfjórðungi og hafa notið þess að tuða hvor í öðrum allar götur síðan. FRÉTTABLAÐID/ANTON BRINK



VEGFERÐIN

Þegar þáttaröðin hefst er staðan á vinunum þannig að Ólafur Darri hefur um skeið unnið í stórum verkefnum erlendis og haslað sér völl sem eftirsóttur leikari úti í hinum stóra heimi.

Víkingur hefur hins vegar haft lítið að gera sem leikari og er að ná sér eftir vægt taugaáfall í kjölfar fjárhagslegs og andlegs gjaldþrots.

Hann hefur aðallega eytt tíma sínum í sjálfsskoðun og reynt að byggja sig upp með öllum hugsanlegum ráðum sem í boði eru og hugmyndin að fá vin sinn með sér í ferðalag vestur á firði, þaðan sem hann er ættaður, á að vera liður í þeirri uppbyggingu.

Það er náttúrlega búið að vera brjálað að gera hjá honum, kallinum. Það er Ófærð og Ráðherra og alls konar svona dót.“

„Ég var bara fyrir tilviljun búinn að ákveða að koma heim til Íslands og það hafði alltaf verið planið mitt að gera þessa sjónvarpsseríu með Víkingi. Ég ætlaði bara að fara



ÉG ER KANNSKI AÐ LEIKA ÞAÐ SEM GÆTI VERIÐ MEST ÓÞOLANDI ÚTGÁFAN AF MÉR.

Ólafur Darri

að gera leikhús og taka mér fri frá útlöndum í hálfu ár,“ segir Ólafur Darri.

„Það er kannski ákveðin guðs lukka að hér á Íslandi, allavegana í kvikmyndabransanum, gátum við starfað óáreitt. Það eru bara örfáir staðir í heiminum sem geta státað af því að hafa haft opið í COVID-faraldrinum. Þannig að það er náttúrlega bara æðislegt.

Ég meina, ég á fullt af vinum í útlöndum sem hafa unnið mjög lítið í heilt ár. Ef nokkuð,“ segir Ólafur Darri sem er nýfarinn til Ástralíu þar sem hann verður næstu þrjá mánuðina við tökurla á spennuþáttunum The Tourist þar sem hann leikur meðal annars á móti Jamie Dornan og Hugo Weaving.

Víkingur ætlar í heilun og að komast í núvítund fyrir vestan á meðan Darri má ekkert vera að þessu.



ÞAÐ ER SVOLÍTIÐ SKEMMTILEG KEMISTRÍA Á MILLI OKKAR DARRA. VIÐ ERUM STUNDUM EINS OG GÖMUL HJÓN.

Víkingur

Bara æðislegt

„Það var náttúrlega bara æðislegt,“ segir Ólafur Darri þegar hann er spurður hvernig hafi verið að fá loksins að bregða á leik með Víkingi og bætir við að þegar frábær leikstjóri hafi komið að verkefninu þá hafi þetta bara verið „no brainer“.

„Fyrir utan náttúrlega að úti í hinum stóra heimi er bara farsótt og við gátum einhvern veginn gert sjónvarpsseríu án þess að það væri mikið mál í rauninni.

Við lentum þarna einhvern veginn mitt á á milli fyrstu og þriðju bylgju, eða annarrar og þriðju bylgju, eða hvað það var. Og það var mjög afslöppuð stemning í landinu. Vestfirðir skórtuðu sínu fegursta, æðislegt veður. Þetta var bara ógeðslega gaman.“

Eins og tuðandi hjón

Ólafur Darri og Víkingur kynntust í Leiklistarskólanum þegar Darri var að ljúka námi og Víkingur að byrja. „Ég veit eiginlega ekki hvernig það æxlaðist, en við smullum mjög fljótt saman þá og urðum bara miklir mátar. Það er bara svoléðis,“ segir Víkingur.

„Við erum náttúrlega bara búnir að vera einhvern veginn að nöldra hvor í öðrum, eins og gömul hjón,

síðan við kynntumst. Í 25 ár og mér hefur alltaf fundist mjög gaman að því og þeirri kemistíu,“ segir Darri.

„Við vorum náttúrlega báðir hluti af þessum Vesturportshóp þegar hann var stofnaður og höfum fengið að leika svolítið saman þar og svona,“ segir Víkingur og notar nákvæmlega sömu slettuna til þess að lýsa vinasambandi þeirra.

„Það er svolítið skemmtileg kemistría á milli okkar Darra. Við erum stundum eins og gömul hjón. Okkur finnst voðalega gaman að tauta og tuða hvor í öðrum og honum fannst svolítið gaman að leyfa því að skína svolítið í gegn,“ segir Víkingur sem skrifaði fyrsta uppkastið að Vegferð áður en Ólafur Darri og leikstjórinn Baldvin Z komu að málum.

Skemmtilega öðruvísi

„Ég lét bara vaða og ákvað að skrifa sjónvarpsseríu sem var alls ekki hefðbundin,“ segir Víkingur og bætir við að hann hafi hvorki kunnað allar reglurnar í slíkum skrifum né hirt sérstaklega um að virða þær. „Það var nú dálítið það sem húkkað Baldvin inn á þetta. Honum fannst þetta skemmtilega öðruvísi af því að ég var ekki að fylgja forminu. Honum fannst þetta strax mjög áhugavert af því að þetta var svona svolítið óhefðbundið.“

Víkingur segir leikstjóran hafa gefið þeim vinunum dálítið svigrúm þegar á hólminn og Vestfirðina var komið.

„Stór hluti af þessu er samkvæmt handriti en Baldvin hleypti okkur Darra alveg oft bara á skeið í að spinna og við fengum að leika okkur svolítið mikið og það var mjög skemmtilegt,“ segir Víkingur um þá sterku tengingu sem tuðið er milli hans og Darra. „Af því að það er náttúrlega samt alveg heilmikil ást þar á bak við. En það er alveg saga þarna sem fær að njóta sín alveg frá upphafi til enda.“

totti@frettabladid.is

Jeep | 4xe

PLUG INTO MORE ADVENTURE

THE 2021 **WRANGLER**
4xe



*VERÐ MIÐADST VIÐ GENGI USD 128

GOÐSÖGNIN RAFMÖGNUM

ALVÖRU JEEPI MEÐ 100% DRIFLÆSINGUM Á VERÐI SEM Á
SÉR ENGAN SAMANBURÐ OG NÚ 374HÖ/637NM

NÝR WRANGLER RUBICON 4xe PLUG-IN-HYBRID

VERÐ FRÁ KR. 9.490.000*

LAUNCH EDITION KR. 10.490.000*

35"-40" ÍSBAND BREYTINGAPAKKAR Í BOÐI FRÁ KR. 300.000

TRYGGIÐ YKKUR BÍL Í FORSÖLU. VÆNTANLEGUR Í BYRJUN SUMARS.



UMBODSADILI JEEP® Á ÍSLANDI • ÞVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR
S. 590 2300 • WWW.ISBAND.IS • JEEP.IS • ISBAND@ISBAND.IS
OPIÐ VIRKA DAGA 10-18 • OPIÐ LAUGARDAGA 12-16 • LOKAÐ LAUGARDAG FYRIR PÁSKA

Lífið í vikunni
28.03.21-
03.04.21

HELDUR FÓLKI Á TÁNUM

Bassi Maraj er óhræddur við að prufa nýja hluti og trónir fyrsta lag hans á toppi Spotify á Íslandi, en það heitir einfaldlega Bassi Maraj. Síðasta helgi var ansi viðburðarík hjá Bassa, í kjölfar þess að tíst hans vöktu mikla athygli.



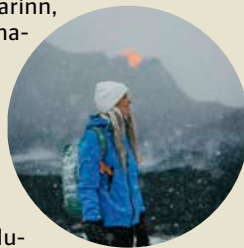
HEIMSKRINGLA HUGSUÐA

Hannes Hólmsteinn segir frá persónulegum kynnum sínum af Friedman, Hayek og fleirum í nýrri bók um Snorra Sturluson og 23 aðra íhaldssama frjálshyggjuhugsuði. „Ég var nú beðinn um að skrifa þetta og svo varð þetta nú að heilli bók og meginstefið, eða boðskapurinn, í bókinni er að frjálslyndi og íhaldsemi þurfa ekkert að vera nein andstæður,“ útskýrði Hannes.



EINSTAKT NÁTTÚRUUNDIR

Ljósmyndarinn, heimshorna-flakkarinn og áhrifa-valdurinn Ása Steinarsdóttir fór í eitt af fyrstu þyrflugunum yfir eldgosíð við Fagradalsfjall. Þrátt fyrir að hafa upplifað einstaka hluti á ferðalögum sínum segir hún gosið eitt það magnaðasta sem hún hefur séð.



UPPLIFDI SJÁLF OFSÓKNIR

Sunna Karen Sigbórsdóttir fylgir þáttunum Ummerki eftir með þáttunum Ofsóknir, en þeir fyrrnefndu eru tilnefndir til Eddu-verðlauna. Hugmyndin varð til í kjölfar þess að Sunna Karen upplifði þrálátt áreiti okunnugs manns. Þættirnir eru frumsýndir á Stöð 2 annan í páskum.



SERTA VIVANT SPLENDID ROYAL

FIMM STJÖRNU STILLANLEGT
RÚM MEÐ HÖFÐAGAFLI

Stillanlegt **SERTA VIVANT SPLENDID ROYAL** er vandað heilsurúm í fimm stjörnu hótél-rúmalínunni frá Serta.

VIVANT SPLENDID ROYAL heilsurúmið er virkilega vandað rúm sniðið að þínum þörfum. Botninn er fjaðrandi (box-spring) samsettur úr 20 cm háum gormum sem gefa rúminu enn meiri þægindi og laga það fullkomlega að þér.

Þráðlaus fjarstýring kemur þér í þá stöðu sem best hentar þér. Virkilega góður stuðningur er við bak en mýkra gormakerfi á axla- og mjaðmasvæði gerir svefnstillingu þína eins náttúrulega og mögulegt er. Hægt er að velja um tvo stíflaika á dýnunni, millistífa og stífa (medium og firm), allt eftir því hvað hentar hverjum og einum. Yfirdýnan er millistíf og vinnur vel á móti fjöðruninni í botninum og dýnunni. Yfirdýnan er gerð úr kaldpressuðum svampi. Höfðagaflinn er fagaður og stílhreinn, 120 cm hár. Hægt er að fá náttborð og bekk í stíl við rúmið en hvort tveggja er selt sér.



Náttborð á mynd er ekki innifalið í verði.

SERTA VIVANT SPLENDID ROYAL

(dýna, botn, fjarstýring, gafl og lappir)

Stærð	Verð
160 x 200 cm	499.900 kr.
180 x 200 cm	599.900 kr.
180 x 210 cm	609.900 kr.
200 x 200 cm	659.900 kr.



Betra BAK

FAXAFENI 5
Reykjavík
588 8477

DALSBRAUT 1
Akureyri
588 1100

SKEIDI 1
Ísafirði
456 4566



Birgitta, Elma Lisa og Lára Jóhanna fara með aðalhlutverk í sjónvarpsmyndinni **Sóttkví**.
MYND/ADSEND

Reynir á mikilvægi vináttunnar í Sóttkví

Sjónvarpsmyndin **Sóttkví** verður sýnd á morgun á RÚV. Hún segir frá vinkonum sem treysta hver á aðra meðan þær eru í sóttkví. Með hlutverk þeirra fara þær **Elma Lísu, Birgitta og Lára Jóhanna**.

Á morgun, páskadag, verður sjónvarpsmyndin **Sóttkví** frumsýnd á RÚV. Hún gerist í Reykjavík í fyrstu bylgju COVID-19. Myndin fjallar um vinkonurnar Lóu, Heklu og Fjölu sem þurfa að fara í sóttkví í tvær vikur. Þær sækja styrk hver hjá annarri með fjarfundum á meðan sóttkvinni stendur. Innlokunin hefur áhrif á líf þeirra allra, en þær standa frammi fyrir flóknum og jafnvel skoplegum aðstæðum í sínu persónulega lífi. Einangrunin og álagið hefur svo sín áhrif á einkalíf þeirra. Handritið er eftir þær Auði Jónsdóttir og Birnu Önnu Björnsdóttur, en **Sóttkví** er leikstýrt af Reyni Lyngdal. Aðalhlutverk myndarinnar eru í höndum leikkvennanna Elmu Lísu Gunnarsdóttur, Birgittu Birgisdóttur og Láru Jóhönnu Jóhannsdóttur.

Smáatriðin kunnugleg

„Það sem er skemmtilegt við þetta handrit er að öll litlu smáatriðin eru svo kunnugleg. Ég raðtengdi við hversdagslegu smáatriðin í myndinni,“ segir Lára, þegar þær eru innar eftir því hvort þær hafi tengt sérstaklega við handritið. „Já og nei, ég hef sjálf ekki farið í sóttkví svo ég þekki það ekki en maðurinn minn fór í sóttkví. Þá var ég ein með dóttur okkar, eins og karakter Láru Jóhönnu, Fjöla, sem er föst með börnin heima. Ég tengdi við vináttuna, hlýjuna og hómorinn

ÉG GET EKKI SAGT AÐ ÉG TENGI MIKIÐ VIÐ ÁKVARÐANIRNAR SEM HÚN TEKUR. ÉG HELD AÐ ÉG MYNDI EKKI FARA Í SÓTTKVÍ MEÐ OKUNNUGUM MANNI, ÉG MYNDI HUGSA HLUTINA TIL ENDA.

Birgitta

milli karakteranna í myndinni,“ bætir Elma Lísu við. „En tengduð þið sjálfar við karakterana sem þið lékuð?“ „Mér finnst ofboðslega auðvelt að tengja við Fjölu mína, í allri hennar bugun. Við erum kannski ekki líkar en það sem tengir mig við Fjölu er þessi tilfinning um að lífið sé bara aðeins of mikið. Það er eins og hún sé að reyna að halda tuttugu boltum á lofti í einu eða halda á liter af súpu í einni teskeið, sem er bara ekki viðráðanlegt. Svo langar hana kannski bara undir sæng,“ svarar Lára. „Hekla er mjög hress og ég væri alveg til í að vera vinkona hennar en ég get ekki sagt að ég tengi mikið við ákvörðanirnar sem hún tekur. Ég held að ég myndi ekki fara í sóttkví með okunnugum manni, ég myndi hugsa hlutina til enda, maður er fastur inni með manneskjunn,“ segir Birgitta um hlutverkið sem hún fer með. „Já, ég þekki þessa konu, hana Lóu, sem ég leik. Hún er eins og sambland af nokkrum sem ég þekki,

nýfráskilin og hress en smá „mess“. Í myndinni er hún í fyrsta skipti ein í langan tíma án barnanna sinna. Hún er hrá en hress á Tinder.“ segir Elma Lísu.

Undarlegt ástand

Þær segja myndina mögulega góða sögulega heimild fyrir áhorfendur framtíðarinnar, þar sem hún gefur ákveðna mynd af þeim veruleika sem við höfum þurft að lifa við síðasta árið. „Þetta er auðvitað svo súrrealískt að það getur vel verið að eftir tuttugu ár muni manni liða eins og manni hafi bara dreymt þetta undarlega ástand,“ segir Lára Jóhanna. „Það kæmi mér ekki á óvart að þetta yrði einhvers konar heimild í framtíðinni um stemninguna á COVID-tímum að minnsta kosti,“ bætir Elma Lísu við. Þær eru sammála um að á þessum flóknum tímum sé einstaklega mikilvægt að rækta samskiptin við vini og fjölskyldu. „Það skiptir öllu máli. Ég finn það hjá sjálfri mér að maður áttar sig svolítið á því hvað vináttan gefur manni. Mér finnst ég hafa þroskast um átján ár á þessum tíma,“ segir Lára. „Það er mjög mikilvægt að rækta vináttuna og fjölskylduna, og jafnvel aldrei verið mikilvægara en núna,“ svarar Elma Lísu. **Sóttkví** er sýnd á RÚV annað kvöld klukkan 20.20. steingerdur@frettabladid.is

AUGLÝSINGAÐEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Guðaf Bjarnason gustaf@torg.is, ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050: Auður Húnfjörð audur@frettabladid.is, Hjördis Zoëga hjordis@frettabladid.is, Hlynur Þór Steingrímsson hlynur@frettabladid.is, Reynir Elís Þorvaldsson reynir@frettabladid.is, Örn Geirsson orn@frettabladid.is, FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 550 5078: Arnar Magnússon arnar@frettabladid.is, Jóhann Waage johannwaage@frettabladid.is, Jón Ívar Vilhelmsson jonivar@frettabladid.is, Ruth Bergsdóttir ruth@frettabladid.is, FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNÍ: Elín Albertsdóttir elin@frettabladid.is, RÁÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 550 5056: Hrannar Helgason hrannar@frettabladid.is, TÍMAMÓTA- OG ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055: Arna Rut Kristinsdóttir arnarut@frettabladid.is

**2 ára
ábyrgð
á ECOBIKE!**



ÞÚ KEMST LENGRA Á RAFHJÓLI

Mótvindur og brekkur eru ekkert mál á rafhjóli!
ECOBIKE City Bike eru evrópsk gæðahjól
með allt að 120 km drægni!



ecobike



EcoBike CITY

- LED skjár
- 3 kraft stillingar
- Stell: 17 tommu grind
- Gjörð: 28 tommu
- 16 ah LG rafhlöður
- 250 Watta rafmótor
- Gírar: 6 gírar Shimano
- Bremsur: Tvöföld V-brake
- Þyngd: 22,5 kg

**Aðeins 213.900,-
til afhendingar núna strax!**



GARGANDI
SNILLD
ekkert venjulegt verð

Sími 778 7000 - www.gargandi.is - Flatahrauni 31

BYKO

Nýtt blað á byko.is

Birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.



Fullt blað af frábærum tilboðum



Stútfullt af tilboðum



Vinnur þú
**Litaráðgjöf
& málningu?**

Allar nánari upplýsingar á
instagramsíðu BYKO og Karenar

Karen Ósk Magnúsdóttir, innanhúsráðgjafi



Taktu þátt!

Taktu þátt í mynda- leik Skreytum hús á Facebook

Þú setur inn mynd af því rými sem þig langar til að breyta heima hjá þér á færslu leiksins á facebooksíðu Skreytum hús. **Soffía Dögg**, ásamt dómnefnd frá BYKO, velur bestu myndina.

Eigandi myndarinnar fær 100.000 kr inneign í BYKO. Að auki verða valdir tveir aukavinningshafar sem fá 35.000 kr inneign.



Skreytum Hús...

Tilboðsverð

Vinnusokkar

CAT Real vinnusokkar 3 í pakka. Þægilegir vinnusokkar. Innihald 75% bómull, 22% Polyester, 3% Elastine. Stærð: 41-45, Til í gráu, svörtu og bláu.

1.516

20%

92202026

Almennt verð: 1.895



Tilboðsverð

Fisherman húfa

50% ull sem veitir hlýju og þægindi í köldu umhverfi. Ein stærð. Kemur í 3 mismunandi litum.

3.756

93445150

Almennt verð: 4.695



20%

Snickers
WORKWEAR



Mannbroddar

fyrir hálku og ís.

2.155

84533870

Tilboðsverð

Regnjakki

Efnið kemur úr flöskum sem hefur verið kurlað niður og endurnýtt í Polyester/ Poltuthane 180 gr/m2. Hetta sem hægt er að taka af. Franskur rennilás við úlnlið. Tveir vasar að framan. Öndun á baksvæðinu. Endurskin á bakinu. Stærðir: S-2XL.

5.596

93460070-74

Almennt verð: 6.995



LINGSØ
RAINWEAR



LINGSØ
RAINWEAR

Tilboðsverð

Regnbuxur

Efnið kemur úr flöskum sem hefur verið kurlað niður og endurnýtt í Polyester/ Poltuthane 180 gr/m2. Stærðir: S-2XL.

3.996

93460060-64

Almennt verð: 4.995



Gönguskór

Léttir og þægilegir karl- og kvenmannsskór sem hentar vel til daglegra starfa sem og í útivistina. GORE-TEX filma veitir 100% vatnsvörn ásamt góðri öndun. Stærðir 36-47

16.796

50147441-47/536-41

Almennt verð: 20.995

Tilboðsverð

Verslaðu á netinu á byko.is

Piljur
Náttúruleg eik,
hljóðdempandi,
60x240 cm
16.295kr/m²
0111760

Piljur
Hnota,
hljóðdempandi,
60x240 cm
17.295kr/m²
0111761

Messina
Flott hangandi ljós með
perustæði fyrir 8 perur
sem eru seldar sér til að
gefa fleiri valmöguleika
20.565
52238896

52
cm

SINTESI
Dream
Veggflís, 20x50cm, slétt.
Litur White - ljós.
16 stk í pakka
4.900kr/m²
17900219

Nýtt



damixa™
When design makes sense

Tilboðsverð

Pine
Sturtusett með
hitastýrðu tæki
71.996
15557970
Almennt verð: 89.995

20%

LAUFEN
Bathroom Culture since 1892 www.laufen.com



Handlaug
á vegg 40x32 cm.
Handlaugartæki
fylgja ekki með
17.595
12951040

20%

Tilboðsverð

Borð
svart,
70x70x39 cm
7.676
91915921
Almennt verð: 9.595



20%

Tilboðsverð

Wilderness eik
Harðparket,
12mm, 242x2000mm
Hörkustuðull AC5
4.316kr/m²
0113647A
Almennt verð: 5.395 kr/m²

Krono
Original
High Quality



GROHE

Tilboðsverð

Start Edge
Eldhústæki, krómað
14.396
15331369
Almennt verð: 17.995

20%



GROHE

Tilboðsverð

Eurosmart
Handlaugartæki,
krómað
10.236
15332467
Almennt verð: 12.795

20%



Afgreiðslutími um páska

Laugardagur 3. apríl Páskadagur 4. apríl Annar í páskum 5. apríl

Verslun Breidd	10-18	Lokað	10-16
Verslun Granda	10-18	Lokað	10-16

Sjá afgreiðslutíma annarra verslana á byko.is

BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN

550 5000

RITSTJÓRN
ritstjorn@frettabladid.is

AUGLÝSINGAÐEILD
auglysingar@frettabladid.is

PRENTUN
Torg ehf.

DREIFING Póstdreifing ehf.
dreifing@postdreifing.is

BAKÞANKAR

Margrétar
Kristmannsdóttur



Páskaegg og felustaðir

Börnin mín eiga ekki minningar af efriðri páskaeggjaleit. Á okkar heimili einskorðaðist leitinn við vel afmarkað svæði og best þótti móðurinni ef sást glitta örlítið í ungann ofan á egginu. Skipti engu þó að börnin stækkuðu og hefðu þroska til að takast á við vandasamari verkefni – páskaeggjaleitin var höfð einföld og stutt.

Nú vill sú sem þetta ritar ekki gerast svo dramatísk að segjast bera sár á sálinni eftir páskaeggjaleit í æsku en eitthvað er það. Árið er 1967 og ég á sjötta ári þegar við systkinin rifum okkur upp fyrir allar aldir á páskadag enda spenn-ingur mikill. Í þriggja hæða húsi í vesturbænum hlupu litlir fætur upp og niður stigana í ákafri leit. Fljótlega fann eldri bróðir sitt egg en áfram hélt leitinn. Að lokum varð að þrengja leitarsvæðið með aðstoð foreldranna, fyrst við ákveðna hæð og að lokum við ákveðið herbergi, en ekki fannst páskaeggjið. Það var á þessum tímupunkti sem kökkurinn í hálsinum gerði vart við sig og efinn um að páskaegginn væru raunverulega tvö vaknaði. Enn var leitarsvæðið þrengt með frekari aðstoð sem leiddi til þess að loks stóð fimm ára hnáta með andlitinu upp við bakarofninn á heimilinu og eggjið blasti við. Það þurfti hins vegar marga mola af kísætu súkkulaðinu áður en gleðin tók völd að nýju.

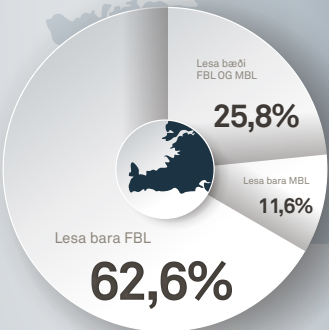
Ég hef á seinni árum komist að því að ýmis verðmæti eru geymd í bakarofnum á heimilum landsmanna enda dettur bítæfnum þjófum víst ekki í hug að nokkur noti ofna til að fela hluti. Ef hægt er á jafn auðveldan hátt að plata atvinnumenn í faginu er ekki að furða að börn í páskaeggjaleit gangi ítrekað fram hjá bakarofnum.

Njótið páskana!

FRÉTTABLAÐIÐ

88,4%

af lesendum dagblaða*
á höfuðborgarsvæðinu
á aldursbilinu 18–49 ára
lesa Fréttablaðið daglega.



*Fréttablaðið og Morgunblaðið.
Heimild: Prentmiðlasmæling Gallup okt. - des 2020

MEST LESNA DAGBLAÐ LANDSINS

EFTERSKEN
kubbakerti
250,-/stk.

OMTÄNKSAM
teppi 3.290,-

VÄRKÄNSLA
mjólkursúkkulaði,
kanína 495,-

995,-/stk.
Páskagreinar

Gleðilega páska!

Hækkandi sól og syngjandi lóa boða kærkomið vor. Sama hvernig viðrar þá er einfalt að færa heimilinu vorlegt yfirbragð með blómstrandir plöntum, notalegum kertaljósum og björtum vefnaði á borð við teppi og púðaver. Hjá okkur finnur þú breitt úrval af fallegum skrautmunum sem kalla fram vorið og færa heimilið í páskabúning. Við tökum vel á móti þér!

FANTASTISK serviettur
B40xL40cm
295,-/50 í pk.

GRADVIS
blómavasi
1.390,-

GULLKLOCKA
púðaver 1.290,-/stk.

DINERA
skál 345,-

495,-

1.190,-
Pottakrýsi pottaplanta Ø12cm
Nýtt MUSKOTBLOMMA
blómapottur Ø12cm 595,-

TILBOÐ
VÁLDOFT ilmkerti í glasi
Kryddblanda/gult 295,- 175,-

Nýtt ENRUM
lukt fyrir sprittkerti
695,-

POKAL
glös 35cl
245,-/stk.

Nýtt FORTGÅ
ilmkerti í glasi
495,-

Páskaliljur pottaplanta Ø9cm
Nýtt CHIAFRÖN blómapottur
Ø12cm 695,-

IKEA® BAKARÍ

Súrdeigsbrauð
495,-

Brauðsalat
Með rækjum, túnfisk
eða kjúklingabaunum
595,-/stk.

Afgreiðslutími
um páskana
Laugardagur 3. apríl
opið 11-20
Páskadagur
LOKAÐ
Annar í páskum
opið 11-20



Verslun opin 11-20 - IKEA.is