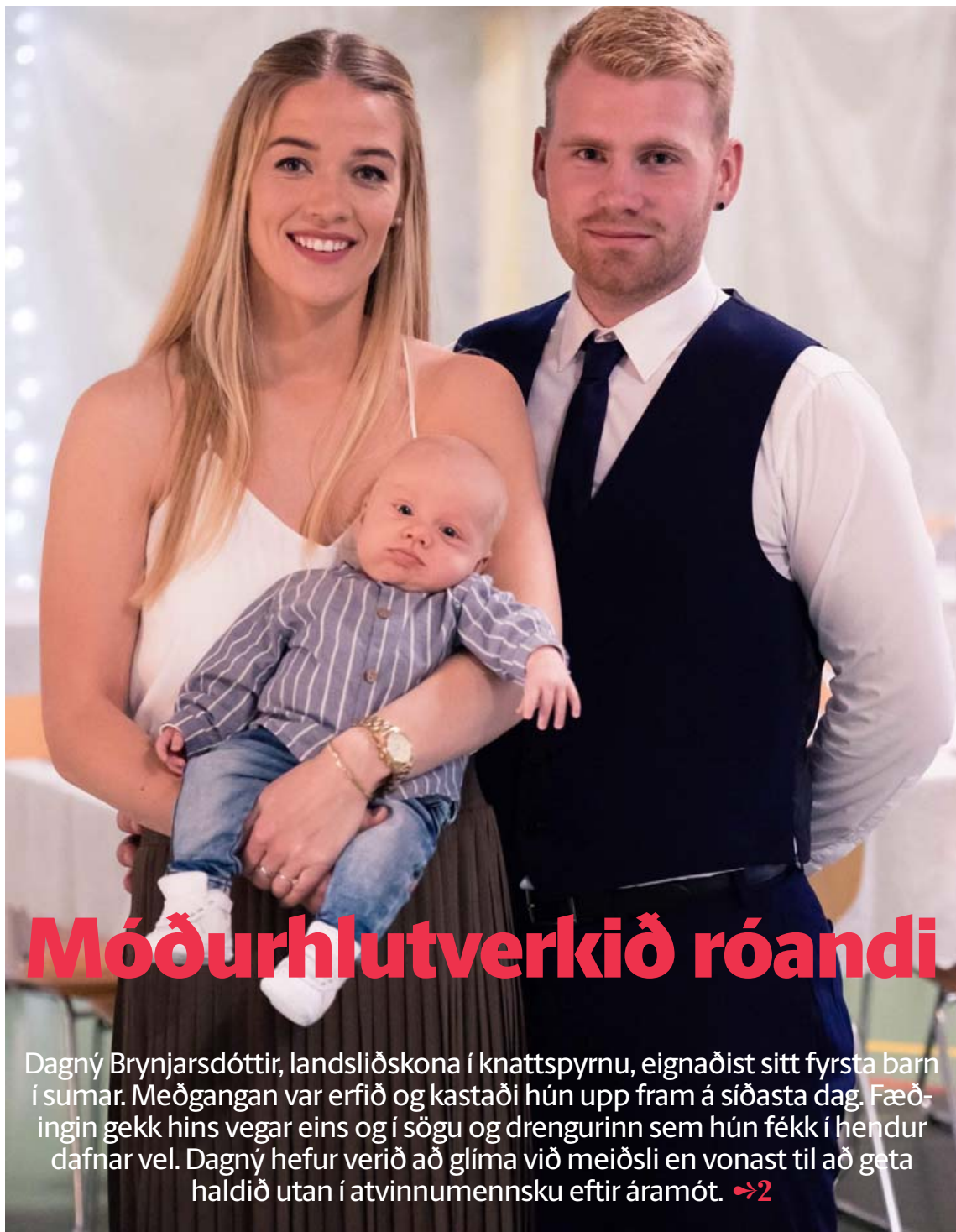


LEÓIK

FÖSTUDAGUR 16. NÓVEMBER 2018

Lífsstíll



Móðurhlutverkið róandi

Dagný Brynjarsdóttir, landsliðskona í knattspyrnu, eignaðist sitt fyrsta barn í sumar. Meðgangan var erfið og kastaði hún upp fram á síðasta dag. Fæðingin gekk hins vegar eins og í sögu og drengurinn sem hún fékk í hendur dafnar vel. Dagný hefur verið að glíma við meiðsli en vonast til að geta haldið utan í atvinnumennsku eftir áramót. →2

ENZYMEDICA®

- ertu með
brjóstsviða eða
bakflæði?



SVEFNSÓFAR

frá Innovation Living Denmark



FRODE
kr. 179.800



TURI
kr. 149.800

LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 KÓPAVOGUR - SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS

Vera
Einarsdóttir
vera@frettabladid.is



Framhald af forsiðu →

Dagný var sett 11. júlí. Drengurinn kom mánuði fyrr, eða 12. júní. Hann er því nýorðinn fimm mánaða. Hann var rúmar þrettán merkur og alveg tilbúinn og þurfti því ekki að dvelja á vökuðeild. „Hann fæddist um nótt og við vorum eina nótt í bænum,“ segir Dagný en hún og unnusti hennar, Ómar Páll Sigurbjartsson, eru búsett á Selfossi. „Það var svo mælt með því að við myndum vera eina nótt á Selfossi og jafnvel tvær sem við þáðum.“

Erfið meðganga en draumafæðing

Aðspurð segir Dagný fæðinguna hafa gengið vel. Drengurinn, sem heitir Brynjar Atli í höfuðið á föður hennar og bróður, komst strax á brjóst. Hann fékk smá gulu á fimmta degi en jafnaði sig fljótt. „Hann er síðan búinn að vera væg og góður og sefur og drekkur vel. Fólk finnst það ótrúlegt í ljósi þess að við foreldramir erum bæði mjög virk,“ segir Dagný og hlær. Meðgangan var hins vegar erfið og glímdi Dagný við uppköst frá upphafi til enda. „Þau byrjuðu þegar ég var komin sjö vikur á leið. Mér var fyrst sagt að þau myndu ganga yfir eftir tólf vikur, svo sextán og að lokum tuttugu. Það gekk hins vegar ekki eftir og ég kastaði upp fram á síðasta dag, þó það hafi aðeins dregið úr því síðustu vikurnar. Dagný fékk enga sérstaka skýringu á þessu en fannst hreyfing gera sér gott. Hún æfði með meistaraflokki karla á Selfossi þar til hún var komin 13 vikur á leið og kvennaliðinu fram á 29. viku, ásamt því að æfa sjálf. „Ef ég náði að borða eftir uppköstin fannst mér gott að drifa mig af stað. Ef ég hefði verið heima hugsa ég að ég hefði bara haldið áfram að kasta upp.“ Lýsir Dagný en segir að svo hafi komið dagar þar sem hún lá alveg fyrir. Hún segist engu að síður hafa þyngst eðlilega og að hún og drengurinn hafi nærst þrött fyrir allt.

Meðgangan tók eðlilega sinn toll og meióslí sem hrjáðu hana í fyrra gerðu vart við sig á ný. „Ég meiddist í lið sem heitir SI-joint, eða sacroiliac ligament í fyrra en þau meióslí koma oftast eftir högg, árekstur eða meðgöngu. Í mínu tilfelli komu þau eftir högg í boltanum. Þessi meióslí hrjáðu mig í fimm mánuði í fyrra en þegar ég hafði verið góð í tvo mánuði varð ég óvænt ólétt. Það var ekki planið en ég er vissulega himinlifandi með það í dag,“ segir Dagný. Hún fann til í liðnum alla meðgönguna en þó ekki þannig að hún gæti ekki æft. Hún segir heldur ekki mælt með því að hvíla alveg því nauðsynlegt sé að halda vöðvunum í kringum liðinn sterkum. Eftir fæðingu fann hún að verkurinn var enn til staðar og fór í svokallaða PRP-sprautu í Corpus Medica fyrir átta vikum en þá er tekið blóð úr henni sjálfri og því sprautað í liðinn. „Ég fór í sömu sprautu í Portland þar sem ég lék með Portland Thorns í fyrra til að ná EM, en ef ég hefði ekki fengið hana hefði ég örugglega ekki getað verið með. Sprautan á að toppa eftir tólf vikur og ég finn að ég er ekki alveg orðin góð. Kannski tekur þetta líka lengri tíma af því að ég er nýbúin að eiga barn,“ segir Dagný. Hún er auk þess í sjúkrahjúföllum og fer til styrktarþjálfara þrisvar í viku sem vinnur að því að „trappa“ hana upp. Hún er þó ekki farin að fara á fotboltaæfingar en æfir sjálf eins og hún getur.

Langar aftur út

„Ég hef stundum óskað þess að ég hefði frekar fótbrotnað því þá vissi folk hvernig það ætti að meðhöndla mig og hversu langan tíma það tæki að verða góð. Þetta er aðeins óljósara og enginn sem getur sagt nákvæmlega til um hvenær ég verði búin að ná mér. Mig langar hins vegar að fara út í atvinnumennsku eftir áramót og stefni að því.“ Aðspurð segir Dagný ýmsar þreifingar í gangi og að þessu sinni ætli hún að taka unnustann og auðvitað drenginn með, en hún og Ómar Páll voru í fjarbúð í sex ár á meðan hún var við nám og stórf í Bandaríkjunum. „Það er komið nóg af því. Ef við færum út



Brynjar Atli er augljóslega sonur móður sinnar eins og sjá má á klæðaburðinum.

eftir áramót myndi Ómar byrja á að fara í fæðingarorlof. Hann er rafvirki og gæti svo vonandi fengið vinnu við það í kjölfarið,“ segir Dagný.

Dagný segist almennt mikill planari en að óvænt meðganga og meióslí hafi gert það að verkum að hún sé farin að sætta sig við að láta hlutina svoltið ráðast. „Ég vona að þetta batni allt með tímanum því ég vil ekki halda áfram í þessum sprautum og finnst leiðinlegt að þurfa að gera svona inngrip.“

Ýmis framtíðaráform

Hún er líka með ýmis framtíðaráform til lengri tíma lítið en meðfram atvinnumennskunni í Bandaríkjunum lagði hún stund á NTCP-einkaþjálfaranám í fjarnámi frá Keili og útskrifaðist í byrjun árs. Hún bætti svo við ÍAK-styrktarþjálfun sem hún lauk í vor, rétt áður en Brynjar Atli fæddist. „Hún heillar mig sérstaklega en í Bandaríkjunum er alltaf styrktarþjálfari á öllum æfingum og leikjum. Ég myndi vilja innleiða það á Íslandi.“ Dagný er með BS-próf í Sports Management frá Florida State. „Mig langar svo að bæta við mig master í íþróttáæða kennslufræðum enda hef ég mjög gaman af því að vinna með börnum.“

Gíftir sig í sumar

En hefur móðurhlutverkið breytt þér mikið?

„Já, vissulega. Mér fannst það nánast pirrandi hvað ég breyttist mikið á meðgöngunni og svo þegar sængurkvennagráturinn bættist við hélt ég að ég væri bara alveg búin að týna sjálfri mér en það jafnaði sig nú sem betur fer,“ segir hún og hlær. „Almennt finnst mér ég orðin rólegri og er orðið meira sama um ýmislegt. Öll mín meióslí í gegnum tíðina, nema reyndar þessi sem ég er að glíma við núna, hafa til að mynda komið eftir of mikið álag. Ég var þannig að ef ég missti af æfingu æfði ég tvöfalt daginn eftir. Núna er mér meira sama, hlusta á styrktarþjálfarann minn og hvíli frekar en að bæta mér upp



Brynjar Atli hefur frá upphafi verið væg og góður.

æfingar,“ segir Dagný sem notar fæðingarorlofið líka til að skipuleggja brúðkaup sitt og Ómars Páls sem verður haldið í Þykkvabænum, heimabyggð Ómars, 20. júlí næst-af æfingu æfði ég tvöfalt daginn eftir. Núna er mér meira sama, hlusta á styrktarþjálfarann minn og hvíli frekar en að bæta mér upp

verksins vel. „Ég hef upplifað nánast allt sem knattspyrnukona en ef mér myndist ég ekki eiga enn meira inni í atvinnumennskunni myndi ég örugglega koma með annað fljótlega. Ég hef aldrei spilað betri fotbola en rétt um það leyti sem ég varð ólétt og held ég geti orðið enn betri.“

VINSÆLU KULDASKÓRNIR MEÐ MANNBRODDUNUM

ERU KOMNIR FYRIR DÖMUR OG HERRA



Tískan

Skipholti 21, 105 Reykjavík
Sími 551 0770 | www.tiskan.is

B|A|S|L|E|R MaxMara BRAX

PALLIETTUKJÓLL

Stærðir 42-56
Verð 16.990 kr



Curvy.is

Fákafeni 9, 108 Reykjavík | Sími 581-1552 | www.curvy.is

Byrjaði sem saklaust áhugamál

Anna M. Konráðsdóttir hannar og smíðar eyrnalokka sem skreyttir eru litlum bókum. Þeir eru allir handunnir og fyrir vikið er hver þeirra einstakur. Hún kynnir vörur sínar á Handverki og hönnun í næstu viku.

Starri Freyr
Jónsson

starri@frettabladid.is



Undanfarnir 2-3 ár hefur Anna M. Konráðsdóttir dundað sér við að hanna og smíða eyrnalokka sem skreyttir eru litlum bókum. Þetta byrjaði sem saklaust áhugamál þar sem ætlinin var að hanna eyrnalokka fyrir hana sjálfa en svo fannst henni áhugavert að sjá hvort aðrir hefðu

áhuga á að skreyta sig með bókum. „Einnig finnst mér mikilvægt að halda bókum á lífi þar sem allt er orðið svo rafrænt í dag. Ég er líka búin að vera að koma fleiri vörum inn í vörulínuna svo fleiri geti nýtt sér þær. Í næstu viku tek ég þátt í sýningunni Handverk og hönnun í Ráðhúsi Reykjavíkur en sú sýning er eiginlega það fyrsta sem ég geri til að koma merkinu minnu á framfæri.“

Engir tveir skartgripir eins

Hún segist eingöngu nota gæðaefni í bækurnar og kápan sé í raun unnin alveg eins og hefðbundin bók. „Það þýðir að horn og kjólar bókarinnar eru úr lambaskinni eða roði og svo er pappírsklæðning eins og notuð er á venjulegum bókum. Í þær nota ég svo ýmsan flottan pappír sem mér finnst passa við. Allar bækur eru handunnar sem þýðir að hver og ein bók er einstök og því eru engir tveir skartgripir eins.“ Fyrir utan bókaeyrnalokkana hefur hún einnig hannað bókahálsmen, bókaisskápasegla, bókaorma, jólabókanælur og jólabókaeyrnalokka en vörur sínar selur hún undir heitinu Book of the (y)ear.

Ólíkar litasamsetningar

Hugmyndirnar fær hún með því að prófa sig áfram með ýmis efni auk þess sem hún segist fá hugmyndir með því að kíkja í föndurbúðir og



„Allar bækur eru handunnar sem þýðir að hver og ein bók er einstök og því eru engir tveir skartgripir eins,“ segir Anna M. Konráðsdóttir, sem hefur m.a. hannað bókaeyrnalokka og fleiri skemmtilegar vörur undanfarnir ár. MYND: SIGTRYGGUR ARI

skoða pappír á netinu. „Ég býð upp á óteljandi útgáfur af samsetningum auk þess sem ég er með nokkrar staðlaðar útgáfur. Auk þess getur hver og einn óskað eftir sérstökum litum og litasamsetningu. Viðtökurnar hafa verið góðar en það eru auðvitað ekki allir sem vilja vera með bækur hangandi í eyrunum.“

Áhuginn kviknaði snemma

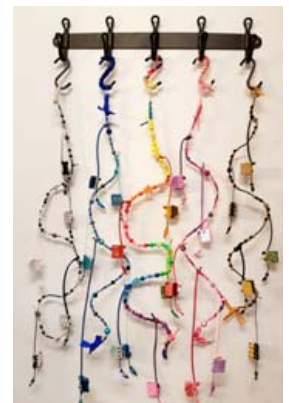
Áhugi Önnu á handavinnu byrjaði á unglingsaldri þegar hún hóf störf í bókbandi yfir sumartímann. „Þar kviknaði fyrst áhugi á handavinnu. Fljótlega eftir stúdentspróf ákvað ég að innrita mig í bókbandsnám og hef verið að vinna í prentsmiðjum og dunda mér við handband síðan. Það var einmitt í náminu sem ég fékk þá hugmynd að gera litla bókaeyrnalokka og hef ég verið að þróa hönnunina síðan þá.“

Óvænt vara

Á Handverki og hönnun sem hefst í Ráðhúsi Reykjavíkur 22. nóvember mun fjöldi aðila sýna eigin verk



Litfögur bókahálsmen (t.v.) og bókaormar velja hvarvetna athygli.



og selja, þ. á m. Anna. „Þar verð ég með ýmsar tegundir af bókaeyrnalokkunum og jólabókaeyrnalokkunum, margar gerðir af hálsmenum, nokkrar tegundir af bókaormum, bóka-

isskápasegla og jólabókanælur. Svo ætla ég að sýna nýja vöru sem ég ætla ekki að segja frá strax. Hún kemur í nokkrum útgáfum, m.a. útgáfu sem ég myndi segja að væri algjörlega jólauskrautið í ár.“

Hönnun Önnu má skoða á www.annagarcia58.wixsite.com/book-of-the-year þar sem einnig er hægt að hafa samband við hana.



Anna segist eingöngu nota gæðaefni í bækurnar. Það þýðir að hver og ein-kápa er í raun unnin alveg eins og hefðbundin bók.

Við erum í fararbroddi í göngu- og hlaupagreiningum, greiningarbúnaði, innleggjum, skóm og fylgihlutum

Reynslumesta starfsfólkið í nánu samstarfi við íþróttahreyfinguna og fagfólk í heilbrigðisstétt.



Höfum opnað glæsilega sölusíðu - www.gongugreining.is



EINS OG FÆTUR TOGA

www.gongugreining.is

Orkuhúsinu Suðurlandsbraut 34 Reykjavík og Bæjarlind 4 Kópavogi - Sími 55 77 100

5. DESEMBER 2018

JÓLAHÁTÍÐ

FATLAÐRA

Miðvikudaginn 5. des. verður Jólahátíð fatlaðra
haldin í 36. sinn á Hilton Reykjavík Nordica kl. 19:30

Hljómsveitin Toppmenn sér um undirleik.
Skólahljómsveit Árbæjar og Breiðholts undir stjórn
Snorra Heimissonar leikur létt lög frá 18:45

Jóhannes Guðjónsson píanóleikari leikur í anddyri

HÚSID VERÐUR OPNAÐ KLUKKAN 18:30 OG DAGSKRÁ LÝKUR UM KLUKKAN 21:30



Jógvan



Laddi



Sveppi



Steindi



Ingó Veðurguð



Dagur Sigurðsson



Heiða Ólafs



Hreimur



Geir Ólafs



Eyjólfur Kristjánsson



Jói P & Króli



MC Gauti



María Ólafsdóttir



Rósa, Sigurjón
og Hrabby



Birgitta Haukdal



Páll Óskar



Sigmundur Ernir



Dagur B. Eggertsson

Kynnar: Sigmundur Ernir og Með okkar augum
Hljóðstjórn: Jón Skuggi Sviðsstjóri: Friðgeir Bergsteinnsson
Heiðursgestur: Dagur B. Eggertsson borgarstjóri
Pantið tímanlega hjá Ferðapjónustu fatlaðra

Að venju eru aðstandendur hvattir til að mæta með sínu fólki





Jacob Wrén ræðir í Mengi von listamannsins um að breyta heiminum.

Sjónlistahátíð á föstudagskvöldi

Sviðslistahátíðin Everybody's Spectacular stendur nú yfir og í kvöld verður ymislegt forvitnilegt á boðstólum. Má þar nefna sýninguna Cock, cock... who's there? sem verður sýnd í Tjarnarbiói og hefst klukkan hálf níu. Þar fer Samira Elagoz með áhorfandann í rannsóknarleiðangur sem varpar ljósi á hio tvíræða samband kynjanna, sem er svo grimmilegt og dásamlegt í senn.

Í Mengi klukkan sex verður listamaðurinn Jacob Wren, annar stofnandi listhópsins PME-ART með gjörninginn A user's guide to authenticity is a feeling, þar sem meðal annars er spurt spurningarinnar: hvernig höldum við áfram að halda í þá veiku von að veikburða samkrull listar og stjórnmála geti með einhverjum hætti breytt heiminum?

Styrmir Örn Guðmundsson verður svo í Listasafni Reykjavíkur klukkan tíu með framhald á Gjörningatið sinni en verkum Styrmis er ekki ætlað að falla í ákveðinn flokk heldur flæða milli listforma.

Everybody's spectacular er einstakur vettvangur fyrir þá sem vilja kynna sér nýjustu strauma og stefnur í sviðslistum en hátíðin stendur fram á sunnudag.

Miða má fá á tix.is og dagskrána í heild sinni á <http://www.spectacular.is/dagskr-2018>



Samira Elagoz fjallar um samskipti kynjanna á villtan og áhrifamikinn hátt í Tjarnarbiói klukkan hálf níu.



Heilbriggt hár

- Flestir vilja skarta heilbrigðu hári. Hér eru nokkur ráð til að það haldist í sem bestu standi.
1. Farðu reglulega í klippingu, jafnvel þó þú sért að safna. Klofnir endar gera það að verkum að hárið eyðist upp neðan frá, verður þurr og drusulegt. Það getur verið nóg að rétt láta narta í það til að það haldist heilbriggt.
 2. Ekki þvo það of oft. Það fer til lengdar illa með hárið og þurrkar það.
 3. Forðastu of mikið stress. Það getur valdið hártosi.
 4. Nærðu þig vel. Það byggir hárið upp frá rótum.
 5. Ekki sofa með hárið í tagli. Það getur valdið sliti.
 6. Reyndu að nota hárburrku, sléttu- eða krullujárn í hófi. Hitinn fer illa með hárið.
 7. Forðastu aflitun. Hún er hvað verst fyrir hárið.

Húsasmíði barnanna

Nú eru rétt fimm vikur til jóla og tímabært að hefja svolitinn jólaundirbúning svo hægt sé að njóta töfrastunda aðventunnar án streitu, álags og láta. Það spáir víða rigningu um helgina og því upplagt að hafa það notalegt heima, baka piparkökuhús, eða kaupa það tilbúið til samsetningar og líma saman þak og veggir úr ilmandi deigi.

Að búa til piparkökuhús skapar indælar fjölskyldu-

minningar og börnum þykir mikið fjór að ná sér í efnivið til húsagerðarinnar, litríkt sælgæti og glás af glassúr og flörsykri til að skreyta fagurt húsið með glitrandi puðursnjó. Svo er vel skreytt piparkökuhús til stakrar heimilisprýði og setur skemmtilegan jólablað heimkynnin með lokkandi angan og sætindum sem biða þess að standa af sér aðventuna og vera étin upp til agna á jólum.



Fallegt piparkökuhús setur heimilið í jóla-legan búning.



Stærsta bókabúðin er á netinu!



Frí heimsending samdægurs

Allar pantanir yfir 4.900 kr. eru sendar frítt heim að dyrum... samdægurs!



Bókaljós fylgir!

Þessum bókum fylgir glæsilegt bókaljós til jóla!



HEIMKAUP.IS

Smáratorgi 3 | 201 Kópavogi | Sími: 550-2700

BÍLAHÖLLIN

S: 567-4949



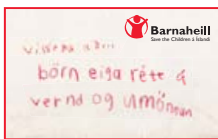
TOYOTA RAV4 VX Diesel 4x4 7/2014, ekinn 57 þ.KM, leður, mjög fallegur og sparneytinn bíll, sjálfskiptur 6 girar. Ath. skipti ód. Verð 3.650.000. Rnr.289682.



HONDA Cr-V PANORAMA DIESEL. Glerþak, leður, dráttarkrökur. 9/2015, ekinn 47 þ.KM, sjálfskiptur 9 girar. Verð 4.590.000.ath. skipti ód. Rnr.152381.



TOYOTA C-hr C-ENTER 4x4. Árgerð 2018, ekinn 1 þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Ath. skipti ód. Verð 4.690.000. Rnr.152363.



BÍLAHÖLLIN

S: 567-4949



BMW 5 525d XDRIVE diesel 4x4. Árgerð 2014, ekinn 38 þ.KM, sjálfskiptur. Frábær bíll sumar og vetrardekk í felgum Verð 4.980.000. Rnr.280163.



BMW X5 XDrive25d 4x4 diesel. Árgerð 2016, ekinn 30 þ.KM, sjálfskiptur 8 girar. Einn m/ öllu Verð 7.490.000. Rnr.152388.

Bílahöllin
Bíldshöfða 5, 112 Rvk
Sími: 567 4949
www.bilahollin.is



2013 TOYOTA Auris Active. Ekinn 96.000 km, disel, 6 girar. Íslendingar elska Toyota. Rúmögður og áreiðanlegur fjölskyldubíll með dráttarkrók. Verð 1.540.000 kr. Rnr.150006.

BETRIBILASALAN.IS

- FRÍ skráning - Vantar bíla á skrá -



2103 CHEVROLET Cruze. Ekinn 122.000 km, disel, sjálfskiptur. Flottur og rúmögður bíll. Hálf leðraður, bakkmyndavél, nýr rafgeymir, nýtt í bremsum, ný smurður. Verð 1.690.000 kr. Rnr.150036.



2014 NISSAN Qashqai. Ekinn 80.000 km, disel, sjálfskiptur, bakkmyndavél, dráttarkrökur. Góður jeppi fyrir veturinn! Verð 2.390.000 kr. Rnr.150016.



2015 FORD Fusion Tengil-tvinn (Plug-in Hybrid). Ekinn 49.000 km, bensín, sjálfskiptur. Leður, bakkmyndavél, lúxus bíll sem getur keyrt á hreinni íslenskrí orku. Tilboð 2.490.000 kr. Rnr.110146.

Betri bílasalan
Sími: 571 7166
www.betribilasan.is

BETRIBILAKAUP.IS

- Betri verð - Örug og góð þjónusta -



2017 Mercedes-Benz C 350e. Ekinn 18.000 km. Frábær, þægilegur og kraftmikill þýskur lúxusvagn. Verð: 4.390.000 kr.



2018 Mercedes-Benz E 350e. Ekinn 14.000 km. Stærri og vegmeiri gerð af C-bílum. Þessi er algjör kaggl! Verð: 5.990.000 kr.



2018 Mercedes-Benz GLC 350e AWD. Ekinn 5.000 km. Með flottari jeppingjum sem eru í boði. Fjörhjóladrífinn! Verð: 7.590.000 kr.



2017 Mercedes-Benz CLE 500e AWD, ekinn 9þ. km. Einn af flottustu Benzum sem völ er á. Fjörhjóladrífinn jeppi fyrir íslenskar aðstæður. Verð: 9.390.000 kr.

Betri bílakaup ehf.
Sími: 511 2777
www.betribilakaup.is

Þjónusta



Vörubílastöðin Silfri ehf hefur 9 trukka, þar af einn ADR bíl og einn 4 öxla vörubíll og kranabíl.

Grunnar, malarkeyrsla, flatvagnar o.fl.

Góða þjónusta - vönduð vinna þaulvanir menn - Ávallt gott verð.

Silfri ehf | S. 894 9690 | silfrieihf.is

Tilkynningar

Skipulagsstofnun

Mat á umhverfisáhrifum Ákvörðun um matsskyldu

Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að framkvæmdin **Lagning stofnæðar hitaveitu frá Hoffelli að Höfn, Hornafirði** skuli ekki háð mati á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106 /2000. Ákvörðunin liggur frammi hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni 7b, Reykjavík og á vef stofnunarinnar www.skiplag.is. Ákvörðunina má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála til **17. desember 2018**.

ÍSAFJARÐARBÆR

Auglýsing um skipulagstillögur við Naustahvílt í Ísafjarðarbæ

Þæjarsjórn Ísafjarðarbæjar samþykkti 1. nóvember s.l. að breytingartillaga á aðalskiplagi Ísafjarðarbæjar dags. okt. 2018 verði auglýst skv. 1. mgr. 31 gr. skipulagslaga nr. 123/2010 og deiliskiplagstillaga og greinargerð frá Alta frá því í október 2018 auglýst skv. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010.

Skiplagssvæðið er vinsæl gönguleið frá þjóðvegnum, Djúpvégi (61), upp í Naustahvílt um Kirkjubólshlíð. Deiliskiplagstillagan felur í sér í að byggja svæðið upp sem góðan áfangastað, auka öryggi og vernda náttúru.

Samhliða tillögu að deiliskiplagi er lögð fram tillaga að breytingu á Aðalskiplagi Ísafjarðarbæjar 2008-2028. Í tillögunni er aukið við umfanginn um Naustahvílt í greinargerð aðalskiplagsins og stefnu um landnotkun breytt í útivistarsvæði. Umrædd breyting á aðalskiplagi nær til sveitarfélagsuppdráttar sunnan Djúps og greinargerðar aðalskiplagsins.

Tillögurnar verða til sýnis á bæjarskrifstofnunum að Hafnarstræti 1 frá og með mánudeginum 19. nóvember nk. til þriðjuddagsins 1. janúar 2019 og hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni 7b, Reykjavík. Tillögurnar er einnig til sýnis á heimasíðu Ísafjarðarbæjar, www.isafjordur.is.

Þeim sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er hér með gefinn kostur á að gera athugasemdir við breytingartillögurnar til og með fimmtudagsins **3. janúar 2019**. Skila skal athugasemdum á bæjarskrifstofnu Ísafjarðarbæjar, Stjórnslúshúsinu, Hafnarstræti 1.

Skiplagsfulltrúi Ísafjarðarbæjar

Tilkynningar

Greiðsluáskorun

Innheimtumenn ríkissjóðs skora hér með á gjaldendur eftirtalinnna gjalda að gera skil nú þegar eða í síðasta lagi innan 15 daga frá dagsetningu áskorunar þessarar:

Gjöldin eru: Staðgreiðsla tekjuskatts, útsvars og tryggingagjalds sem fallið hefur í eindaga til og með 15. nóvember 2018, virðisaukaskattur sem fallið hefur í eindaga til og með 5. nóvember 2018 og önnur gjaldfallin á lögdum gjöld og ógreiddar hákkanir er fallið hafa í eindaga til og með 15. nóvember 2018, á staðgreiðslu tekjuskatts, útsvars og tryggingagjalds, virðisaukaskatti, virðisaukaskatti í tolli, vanskilum launagreiðenda á gjöldum í og utan staðgreiðslu, fjármagnstekjuskatti á skilaskylda aðila, áfengisgjaldi, bifreiðagjaldi, úrvinnslugjaldi, olíugjaldi, kílómetragjaldi, gistináttaskatti, fjársýsluskatti, vinnuefirlitsgjaldi, vörugjaldi af innlendra framleiðslu, vörugjaldi af ökutækjum, eftirlitsgjöldum, árgjöldum, aðflutningsgjöldum, skilgjaldi á umbúðir, fasteignagjöldum, skipulagsgjaldi, skipagjöldum, jarðarafgjaldi, sektum skatttrannsóknarstjóra, ofgreiddri uppbót á eftirlaun, eftirlitsgjaldi Fjármálaeftirlitsins, árgjaldi handhafa markaðsleyfis, veiðigjaldi og álögdum þing- og sveitarstjóðsgjöldum, sem eru:

Tekjuskattur og útsvar ásamt álagi á ógreiddan tekjuskatt og útsvar, útrvarpsgjald, gjald í framkvæmdasjóð aldraðra, slysatryggingagjald vegna heimilisstarfa, auðlegðarskattur og viðbótar auðlegðarskattur, fjármagnstekjuskattur ásamt álagi á ógreiddan fjármagnstekjuskatt, ógreiddur tekjuskattur af reiknuðu endurgjaldi ásamt álagi, búnaðargjald, sérstakur fjársýsluskattur, sérstakur skattur á fjármálafrirtæki, jöfnunargjald alþjónustu, ofgreiddar barnabætur og ofgreiddar vaxtabætur.

Fjárnáms verður krafist án frekari fyrirvara að þeim tíma liðnum fyrir vangoldnum eftirstöðvum gjaldanna ásamt dráttarvöxtum og öllum kostnaði, sem af innheimtu skuldarinnar kann að leiða, á kostnað gjaldenda.

Athygli skal vakin á því að auk óþæginda hefur fjárnám í för með sér verulegan kostnað fyrir gjaldanda. Fjárnámsgjald í ríkissjóð er allt að 19.100 kr. fyrir hvert fjárnám. Þinglýsingargjald er 2.000 kr. auk útlagðs kostnaðar eftir atvikum. Eru gjaldendur hvattir til að gera full skil sem fyrst til að forðast óþægindi og kostnað.

Pá mega þeir gjaldendur, sem skulda staðgreiðslu, staðgreiðslu tryggingagjalds, vörugjald, áfdreginn fjármagnstekjuskatt, áfengisgjald, fjársýsluskatt, gistináttaskatt og virðisaukaskatt, búast við því að starfsemi þeirra verði stöðvuð án frekari fyrirvara, þeir gjaldendur er skulda bifreiðagjöld og kílómetragjald mega eiga von á að skráningarnúmer verði tekin af ökutækjum þeirra án frekari fyrirvara og þeir gjaldendur sem skulda gjöld þar sem lögveð fylgir mega búast við að send verði út sérstök greiðsluáskorun fyrir gjaldföllum kröfum. Greiðsluáskorunin hefur ekki áhrif á þessi innheimtuúrræði þannig að fyrrgreindur 15 daga frestur frá dagsetningu áskorunar þessarar gildir ekki í þessum tilvikum.

Reykjavík, 16. nóvember 2018

Tollstjóri
Sýslumaðurinn á Vesturlandi
Sýslumaðurinn á Vestfirðjum

Sýslumaðurinn á Norðurlandi vestra
Sýslumaðurinn á Norðurlandi eystra
Sýslumaðurinn á Austurlandi

Sýslumaðurinn á Suðurlandi
Sýslumaðurinn í Vestmannaeyjum
Sýslumaðurinn á Suðurnesjum

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

TELFÓNNA ÖNDRINGARHJÓPA ER GÖGGLUÐ EINN Á NETIÐ

S A F T

Þjónusta

Pípulagnir

Pípulagnarmeistarar getur bætt við sig verkefnum á viðhaldi og viðgerðum. Uppl. í s. 778 1604.

Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - þrif eftir iónaðarmenn þvegillinn. í s. Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

VY-ÞRIF EHF.

Óll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki o.fl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

Málarar

REGNBOGALITIR EHF

Alhliða málingarþjónusta löggilttra fagmanna. malarar@sinnet.is Sími 891 9890

Búslóðaflutningar

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

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025 Tilboð dyrasímaakerfi, mynddyrasímar, töfluskípti. Löggildur rafverktafi. rafneisti@sinnet.is

Keypt & Selt

Til sölu



Ný veiddur Hornafjarðarhumar og fleira góðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW.HUMARSALAN.IS S. 867 6677



Kassagítarar í úrvali Gítarinn ehf Kassagítarar á tilboði Rafmagnsgítarar á tilboði Stórhófa 27 s 552 2125 www.gitarinn.is gitarinn@gitarinn.is



Til sölu 12 volta leiðskrossar með rafgeymi, einnig 24 volta og 32 volta vandaðir díóðuljósakrossar á leiði. JS Ljósasmíðjan ehf Skemmuvegur 34 (brún gata) 200 kóp. S. 554 0661, 897 4996 & 699 2502. Opíó virka daga 8-18 og á laugardögum í desember 10-16.

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verstu okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar jonogoskar.is s.552-4910

Nudd



TANTRA NUDD

Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstaðu upplifun fyrir þér, konur og karla. S. 698 8301 www.tantratemple.is

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM

165 og 285 fm bill með allt að 9 m loft hæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veittir Sverrir í s. 661 7000

Einstaklingsíbúð á Langholti til leigu. Laus strax. S. 888-2171

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að gevma. Geymslur fyrir dánarbúð, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

Atvinna

Atvinna óskast

STARFSMENN til fjölbreyttra starfa um lengri eða skemmri tíma

PROVENTUS Starfsmannaþjónusta 551 5000 proventus@proventus.is

Ársmúla 15, 108 Reykjavík www.proventus.is

CATALINA

CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs

Gullnáman

HEPPNI Í KEPPNI

Gullnáman

GLÆSILEGUR SPILASALUR

Komdu og freistaðu gæfunnar!

LIFANDI TÓNLIST

TRAP

Spilar fyrir dansi

FÓSTUDAG & LAUGARDAG

FRÁ KL. 00.00 - 03.00

HAPPY HOUR VIRKA DAGA FRÁ 16-19

FRÁBÆR HEIMILISMATUR Í HÁDEGINU

SÍMI 554 2166

HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGS

WWW.CATALINA.IS

Atvinnuauglýsingar | Job.is

Fjármála- og efnahagsráðuneytið - LEIÐANDI SÉRFRÆÐINGUR Á SVIÐI UMBÓTAMÁLA

Starfið felur í sér að vera leiðandi í umbótateymi og gegna forystu á sviði umbóta í starfi og þjónustu ríkisins, hagfræðingar í ríkisrekstri og þróun stjórnumaraðferða.

Upplýsingar og umsókn á capacent.com/s/10592

Fjármála- og efnahagsráðuneytið - SÉRFRÆÐINGUR Á SVIÐI FRAMKVÆMDA- OG FASTEIGNAMÁLA

Starfið felur í sér virka þátttöku í breytingum sem eru framundan á eignaumsýslu ríkisins auk vaxandi umfangs framkvæmda ríkisins.

Upplýsingar og umsókn á capacent.com/s/10593

Mýrdalshreppur - Skrifstofustjóri

Mýrdalshreppur óskar eftir að ráða metnaðarfullan einstakling í starf skrifstofustjóra. Starfið er mjög margþætt og krefst því góðrar færni á ýmsum sviðum. Húsnæðishlunnindi fylgja starfinu.

Upplýsingar og umsókn á capacent.com/s/10589

Matorka - Starfsmenn og verkstjóri í fiskeldi

Matorka óskar eftir að ráða almenna starfsmenn og verkstjóra í fiskeldi. Viðkomandi aðilar þurfa að hafa þekkingu og/eða mikinn áhuga á fiskeldi og löngun til að starfa á því sviði. Staðsetning Matorku er í Grindavík. Búseta á svæðinu er skiljleg.

Upplýsingar og umsókn á capacent.com/s/10555

Fjármála- og efnahagsráðuneytið - HAGFRÆÐINGUR

Fjármála- og efnahagsráðuneytið leitar að metnaðarfullum og framsæknum hagfræðingum til að sinna fjölbreyttum verkefnum á sviði efnahagsmála. Starfið felur í sér stefnumörkun, ráðgjöf og greiningar. Um er að ræða nýtt starf á skrifstofu efnahagsmála.

Upplýsingar veita:

Aldís Stefánsdóttir í fjármála- og efnahagsráðuneytinu, aldis@fjr.is Inga S. Arnardóttir hjá Hagvangi, inga@hagvangur.is

Umsóknarfrestur er til og með 26. nóvember 2018. Umsóknir óskast fylltar út á www.hagvangur.is

Landhelgisgæsla Íslands leitar - Sérfræðingur á rekstrarsviði

Landhelgisgæsla Íslands leitar að áhuga sömum einstaklingi til að slást í samhent teymi Gæslunnar. Viðkomandi þarf að vera traustur, með ríka þjónustulund og geta tekist á við krefjandi verkefni.

Umsóknarfrestur er til og með 26. nóvember 2018. Umsóknir óskast fylltar út á www.hagvangur.is

Starfsgreinasamband Íslands - Framkvæmdastjóri

Starfsgreinasamband Íslands óskar eftir að ráða öflugan einstakling í starf framkvæmdastjóra. Um er að ræða afar fjölbreytt og krefjandi starf.

Upplýsingar og umsókn á capacent.com/s/10496

Sjá nánar á job.is

Sölufulltrúar: Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is 512 5441 | Viðar Ingi Pétursson, vip@frettabladid.is 512 5426