

# LEIÐ

FÖSTUDAGUR 1. NÓVEMBER 2019

## Lífsstíll



Tónlistarkonan Hrafnhildur Magnea Ingólfssdóttir er röddin Raven sem syngur svo fagurt um sambands slit og brostnar ástir. Hún er næturhrafni sem elskar Bugles og Harry Potter. ➔4

### Doktor.is

- Fræðsla
- Ráðgjöf
- Forvarnir



# Fjölskyldu- og umhverfisvænna starfsumhverfi

Aðalskoðun hefur undanfarna mánuði unnið að því að innleiða þýðingarmiklar umbætur fyrir starfsfólk sitt með markvissri styttingu vinnutíma. Ómar Pálmason framkvæmdastjóri segir árangurinn ómetanlegan. Þá eru einnig auknar áherslur á umhverfisvænan rekstur. ➔2



Ómar Pálmason, framkvæmdastjóri Aðalskoðunar, telur að stytting vinnutímans skili sér meðal annars í aukinni framleiðni meðal starfsfólks. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

#### Framhald af forsiðu →

Við erum búin að vera að vinna að því að stytta vinnutímamann hjá starfsfólki. Markmiðið með því sem við erum að gera er í raun og veru fyrst og fremst að gera þetta fjölskyldu- og vinnuvænna fyrir starfsfólkið okkar.“ Hann segir einn mikilvægasta þáttinn felast í því að breytingarnar skili sér ekki í lægri launum. „Það sem er líka stór hluti í þessu er að fólk verður ekki fyrir neinni launaskerðingu við það sem er auðvitað mjög stór punktur í þessu.“

#### Skilningsríkir viðskiptavinir

Ómar segir að ráðgert hafi verið að útfæra breytingarnar í áföngum. „Við tókum fyrsta skrefið að þessu í maí síðastliðnum. Þá styttum við opnunartímamann á föstudögum og breyttum þessu þannig að það var bara opið til 16 á föstudögum. Það var alltaf hugsað þannig, að sjá hvernig þetta færi með okkur í sambandi við markaðinn og annað slíkt. Stefnan hjá okkur var síðan sú að klára þetta með því að byrja á að taka alla daga í þetta, núna á vetrarmánuðum.“

Hugmyndin hafi fallið í kramið meðal viðskiptavina. „Fólk hafði fullan skilning á því sem við vorum að gera og brást vel við þessum breytta opnunartíma á föstudögum. Það hvatti okkur til þess að klára að taka þetta skref og gera það bara núna. Þetta var í raun og veru ákvörðun sem við

tókum áður en þessir lífsskjara-samningar og annað slíkt kom til tals þannig að við vorum svona dálítið á undan þessu, að reyna að gera þetta enn fjölskylduvænna fyrir starfsfólk okkar.“

Markmiðið hafi fyrst og fremst verið að auka lífs- og starfsgæði starfsfólks og gera því kleift að eyða meiri tíma með fjölskyldunni, enda sé þessi hefðbundni vinnudagur bæði langur og krefjandi. „Þessi 8-17 vinnudagur er auðvitað langur og áherslurnar í samfélaginu eru bara farnar að fara í þessa átt, að stytta vinnutímamann þannig að fólk hafi meiri tíma fyrir tómstundir og fjölskyldu.“

Ómar segir að þrátt fyrir að breytingarnar á opnunartíma hafi í för með sér hugsanlegan tekjumissi hafi þau verið reiðubúin til þess að takast á við þær áskoranir fyrir þennan verðuga málstað. „Það var svona aðallega það sem ég hafði í huga og vildi gera bara fyrir okkur, burtséð frá því hvort það hefði áhrif á reksturinn, sem það gerir vissulega, en það er bara það sem við tókum á okkur til að skapa betra umhverfi fyrir starfsfólkið.“

#### Ótvíræður árangur

Breytingarnar hafa borið góðan árangur. „Þetta hefur gengið mjög vel og ég held að þau sem þurfi á okkar þjónustu að halda séu líka farin að horfa til þeirra fyrirtækja sem eru að breyta þessum kultúr. Það eru náttúrulega fleiri fyrirtæki sem eru farin að hugsa með þessum hætti. Þetta er stefna sem önnur fyrirtæki eiga örugg-

## Markmiðið hafi fyrst og fremst hafa verið að auka lífs- og starfsgæði starfsfólks og gera því kleift að eyða meiri tíma með fjölskyldunni, enda sé þessi hefðbundni vinnudagur bæði langur og krefjandi.

lega eftir að fylgja í kjölfarið og taka upp, í þeim tilgangi að bæta starfsumhverfi fólks.“

Ómar segir að starfsánægja hafi aukist markvert í kjölfar breytinganna. „Hún gerði það með þessari vinnutímastyttingu sem við fórum af stað með í maí, þá mældum við það alveg að starfsánægjan jókst og það er búinn að vera mikill hugur í fólki að takast á við þessa tilraun núna og klára hana með þessu. Ég er ekki í nokkrum vafa um það að þetta eigi eftir að skila sér í aukinni starfsánægju og minni fjarvistum sem hafa nú ekki verið miklar. Fólk brennur síður út með þessu. Við merkjum klárlega starfsánægjuna og meiri gleði.“

Markmiðið sé skýrt og ávinningurinn margþættur. „Fokusinn er bara á starfsfólkið og liðan þess og fjölskylduna og annað slíkt, svo ekki sé minnst á að fólk sé ekki að tapa neinum launum á þessu, það er líka náttúrulega stór partur

af þessu. Mér skilst, miðað við það sem við erum búin að reikna út, að þetta sé um það bil 20% launahækkun.“ Þá sé stefnt á að yfirfæra styttinguna á alla daga innan skamms. „Frá og með núna, næsta föstudegi, þá verður þetta alla daga, 8-16. Það er mín trú að framleiðnin aukist við það að stytta tímamann sem fólk þarf að vera í vinnunni.“

#### Auknar áherslur á umhverfismál

Það er ekki bara starfsfólkið sem nýtur góðs af breyttum áherslum. „Umhverfisþátturinn er ekki síður mikilvægur og leitast er eftir að gera reksturinn eins umhverfisvænan og frekast er unnt. Við ætlum að fara í kolefnisjöfnun á okkar starfsemi og útrýma pappír eins og hægt er og reyna að gera þetta allt saman rafrænt hjá okkur.“

Ómar segir verkefnið hafa átt sér töluverðan aðdraganda og að á næsta ári sé fyrirhugað að fagna áfanganum. „Við erum búin að vera með þennan pakka allan í um ár í undirbúningi og við erum að klára þetta síðasta núna um áramótin þannig að á nýju ári þá getum við skreytt okkur alveg fullum fetum með öllum þessum umhverfismálum.“

Auknar áherslur á umhverfisþáttinn hafi einnig skilað sér í endurbættri þjónustu. „Svo erum við að reikna út meðaleyðslu á bílum á meðan þeir eru hjá okkur og á okkar athafnasvæði, það er að segja í gegnum skoðun og annað slíkt, og það er það sem við ætlum

að kolefnisjafna í raun og veru, þennan akstur sem er á okkur,“ útskýrir Ómar.

#### Færanleg skoðunarstöð

„Svo erum við að taka skref í þá átt að við ætlum að fara til fólks með færanlegu skoðunarstöðina okkar þannig að stærri fyrirtæki geta nýtt sér þjónustu okkar. Í sambandi við það þá erum við ekki að missa fólk úr vinnu og minnka í raun og veru kolefnissporið á stóru vinnustöðunum við að þurfa ekki að fara eitthvert í burtu til að láta skoða bílana.“

Þessi nálgun sé í anda við stór og leiðandi fyrirtæki. „Við erum að fara í samstarf við nokkur stór fyrirtæki í þessum geira, að fara í raun og veru svona Google-leiðina að þessu, að koma með þjónustuna til fólksins frekar en að fólki þurfi að sækja hana.“

Þá skilar þetta sér einnig í aukinni hagræðingu. „Stærri fyrirtæki geta óskað eftir því að fá okkur á staðinn, þá eru þau kannski búin að gera könnun innan sinna ræða um hvort þetta sé þjónusta sem þau vilja fá og þá getum við komið á hvaða tíma sem hentar þannig að fólk lendi ekki í því að borga vanrækslugjöld eða annað slíkt. Við getum boðið upp á þetta þrisvar á ári til að koma í veg fyrir að fólk lendi í að þurfa greiða þessi gjöld. Það ýtir svolítið á fólk að tapa ekki pening þar, að gleyma sér að koma með bilinn í skoðun. Þá er þetta að sama skapi bæði gott fyrir fólk og fyrir fyrirtækið og minnkar kolefnissporin ekki síst.“

NIKE GOLF

GOLF STREAM

Lynx

Callaway  
GOLF

CATMANDOO

PROQUIP  
Ahead of the Game

ODYSSEY

# Golfbrautin

GOLFVERSLUN

Opið út desember 2019

## VERSLUNIN HÆTTIR

Allt að

# 70% AFSL.

## ALLT Á AÐ SELJAST!



Opið:  
Virka daga  
10-18  
Laugardaga  
11-15

Ármúla 40 • Sími 553 9800 • [www.golfbrautin.is](http://www.golfbrautin.is)

# Hjartað tók kipp

Tónlistarkonan Hrafnhildur Magnea Ingólfssdóttir er röddin Raven sem syngur svo fagurt um sambandsslit og brostnar ástir. Hún er næturfrafn sem elskar Bugles og Harry Potter.

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir  
thordisg@frettabladid.is



Þegar ég var krakki var alltaf pöntuð pítsa heim á föstudagskvöldum og horft á eitt-hvað skemmtilegt í sjónvarpinu. Ég hlakkaði til alla vikuna!“ segir tónlistarkonan Raven um helgarminningu í dálæti frá æskuár-unum.

Raven er listamannsnafn sem varð til vegna þess hve nafn Hrafnhildar Magneu Ingólfssdóttur er langt og óþjált fyrir þá sem mæla ekki á íslenskri tungu.

„Þegar ég fór að semja og gefa út mína eigin tónlist langaði mig að finna listamannsnafn sem héldi tengingu við skirnarnafnið mitt. Þess vegna varð Raven fyrir valinu; út frá hrafninum í nafni mínu,“ útskýrir Hrafnhildur sem er 22 ára snót úr Laugardalnum.

„Tónlistin hefur alltaf legið fyrir mér. Ég hef sungið frá því ég man eftir mér og verið í ýmsu tónlistarstarfi síðan á unglingsárum,“ segir Hrafnhildur sem nú er í háskólanámi í djasssöng við Conservatorium van Amsterdam.

„Ég bý hér í Amsterdam með kærastanum mínum sem er í sama námi. Um helgar förum við íðulega á samfundu við aðra Íslendinga sem við þekkjum hér úti, í bíó eða fáum okkur bjór á huggulegri krá. Stundum höfum við það líka kósi heima, æfum okkur og glápum á sjónvarpið,“ svarar Hrafnhildur aðspurð um dæmigerða helgi í Hollandi.

## 100 prósent næturfrafn

Hrafnhildur segist vera mikill „sökker“ fyrir notalegheitum

þegar loks gefast helgarfrí úr náminu.

„Ég er 100 prósent næturfrafn og hef alltaf verið. Mér finnst því gott að sofa út, fara í göngutúra og fá mér góðan mat; til dæmis feita, ljúffenga pítsu,“ segir Hrafnhildur og kveðst meira en hrifin af snakki og poppi á kósíkvöldum, eins og þeir viti sem þekkja hana.

„Uppáhaldssnakkið mitt er Bugles og ég tek snakk alltaf fram yfir sælgæti,“ segir hún kát.

Til að koma sér í föstudagsgírinn hlustar Hrafnhildur á lagið Hvað ef með GDRN og Auði.

„Þegar ég skelli mér á djammíð heima á Íslandi fer ég oftast á Petersen-svítuna, Íslenska barinn eða Sólun, en hér úti er ég enn að kanna aðalstaðina,“ segir Hrafnhildur og heldur áfram: „Á kósíkvöldi heima gæti ég hins vegar horft á Harry Potter-seríuna aftur og aftur og svo finnst mér alltaf gaman að fá gesti, sama hverjir þeir eru, ekki sist þegar maður býr svo langt í burtu frá sínum nánustu. Því finnst mér nauðsynlegt eftir langa og stranga viku að hitta vini og eiga með þeim góðar stundir,“ segir Hrafnhildur sem hallast jafn mikið að því að nota helgarnar til hvíldar og útstáelsis.

„Sumar helgar þarf ég virkilega á fríi að halda og vil þá hafa það náðugt heima en stundum finnst mér gaman að nýta helgarnar í alls konar stúss og fjör.“

## Að sættast við sambandsslit

Hrafnhildur er nýbúin að gefa út undurfallegt lag sem heitir Hjartað tók kipp.

„Lagið á mjög sérstakan stað í hjarta mínu. Það fjallar um mann-skju sem þarf að sætta sig við



Hrafnhildur Magnea er Raven. Hún leggur nú stund á nám í djasssöng við háskóla í Amsterdam. MYND/BERGLAUG PETRA

„Mér er nauðsyn að vera einlæg og gefa hluta af sjálfri mér í tónlistina.“

sambandsslit. Eða í það minnsta reyna að skilja hinn aðilann,“ útskýrir Hrafnhildur um lagið sem er það fyrsta sem hún semur á íslensku.

„Ég samdi það fyrir um tveimur árum en lagið hefur haldið sér eins þar til nú. Hæfileikaríkir vinir mínir útsettu það með mér og ég er himinlifandi yfir viðtökunum sem það hefur fengið,“ segir Hrafnhildur sem leggur líka lokahönd á sína fyrstu EP-plötu.

„Í augnablikinu er tónlist í brennidepli lífs míns, hvort sem

það er í náminu eða eigin laga-smíðum og ég er mjög spennit fyrir plötunni. Mér finnst líka ótrúlega gaman að fylgjast með flóru tónlistarfólks heima á Íslandi þar sem svo margt og mismunandi er í gangi og vel gerð músík alls staðar,“ segir Hrafnhildur og liggur sjálfri svo margt á hjarta.

„Mér er nauðsyn að vera einlæg og gefa hluta af sjálfri mér í tónlistina. Því legg ég áherslu á að hafa textana einfalda og einlæga; og syngja um það sem flestir geta tengt við.“

MIKIÐ ÚRVAL Á LAGER

# Parket dagar

Skútuvogi 6  
104 Reykjavík  
Sími: 568 67 55  
alfaborg.is

- síðan 1986 -

## Ég er á blæðingum

Blæðingar kvenna hafa fengið sitt eigið emoji eða lyndistákn. Það er rauður blóðdropi sem konur geta deilt.

Rétt þegar þú hélt að lyndistáknin gætu ekki orðið fleiri birtist nýtt sem kallast „period emoji“. Þetta er ekki brandari heldur raunveruleg viðbót við lyndistáknafjölskylduna. Nýja táknin á að gera það léttara fyrir ungar stúlkur að ræða blæðingarnar. Mörgum stúlkum á unglingsaldri finnst mjög óþægilegt, jafnvel vandræðalegt, að segja að þær séu á blæðingum. Þar sem þessi fólk á unglingsaldri lifir lífi sínu að miklu leyti á netinu og á samfélagsmiðlum er algjörlega eðlilegt að stúlkurnar komi þeim skilaboðum að þær séu á blæðingum áleiðis með lyndistákni. Táknin



getur auðveldað stúlkunum að sætta sig við að þetta mánaðarlega tímabil sé eðlilegt.

Það tók nokkurn tíma að hanna þetta tákn. Í fyrstu voru teiknaðar nærbuxur með blóðdropa en því var hafnað og einungis blóðdropinn stóð eftir. Segja má að lyndistáknin hafi gríðarlegt vald

yfir ungu kynslóðinni og séu orðin hennar annað tungumál í samskiptum á netinu. Tákn á borð við reiði, hjarta eða hlátur eru notuð milljón sinnum í umræðu á netinu á hverri klukkustund um allan heim.

Blæðingatáknin á að draga úr skömm ungu stúlkanna og stuðla að því að þær finni með því ákveðinn stuðning.

Til gamans má geta þess að vinsælasta lyndistáknin er karlinn sem grætur úr hlátri, númer tvö er sá sem hágrætur en í þriðja sæti er karlinn sem hefur tvö hjörta í staðinn fyrir augu, rautt hjarta kemur þar á eftir.

# Ert þú með vöðva- eða liðverki?

Diklofenak Apofri hlaup hefur bólgueyðandi verkun og dregur úr staðbundnum verkjum.

**M**argir sem þjást af staðbundnum verkjum geta ekki tekið inn bólgueyðandi verkjalyf vegna aukaverkana sem geta fylgt notkun þeirra.

„Bólgueyðandi verkjalyf til inntöku geta valdið ertingu í meltingarvegi. Því getur verið gott að hafa valmöguleika um staðbundna meðferð, eins og með Diklofenak Apofri hlaupi,“ segir Sigrún Sif, lyfjafræðingur hjá LYFIS. „Lyf til staðbundinnar notkunar hafa færri aukaverkanir en lyf til inntöku þar sem þau frásogast aðeins að litlu leyti inn í blóðrásina.“

Diklofenak Apofri hlaup inniheldur diclofenac tvítylámín, 11,6 mg/g, og er bólgueyðandi lyf og dregur úr verkjum og er notað til meðferðar á staðbundnum verk í tengslum við meiðslí í vöðva eða lið. Hlaupið er ætlað fullorðnum og börnum, 14 ára og eldri.



Sigrún Sif, lyfjafræðingur hjá LYFIS.

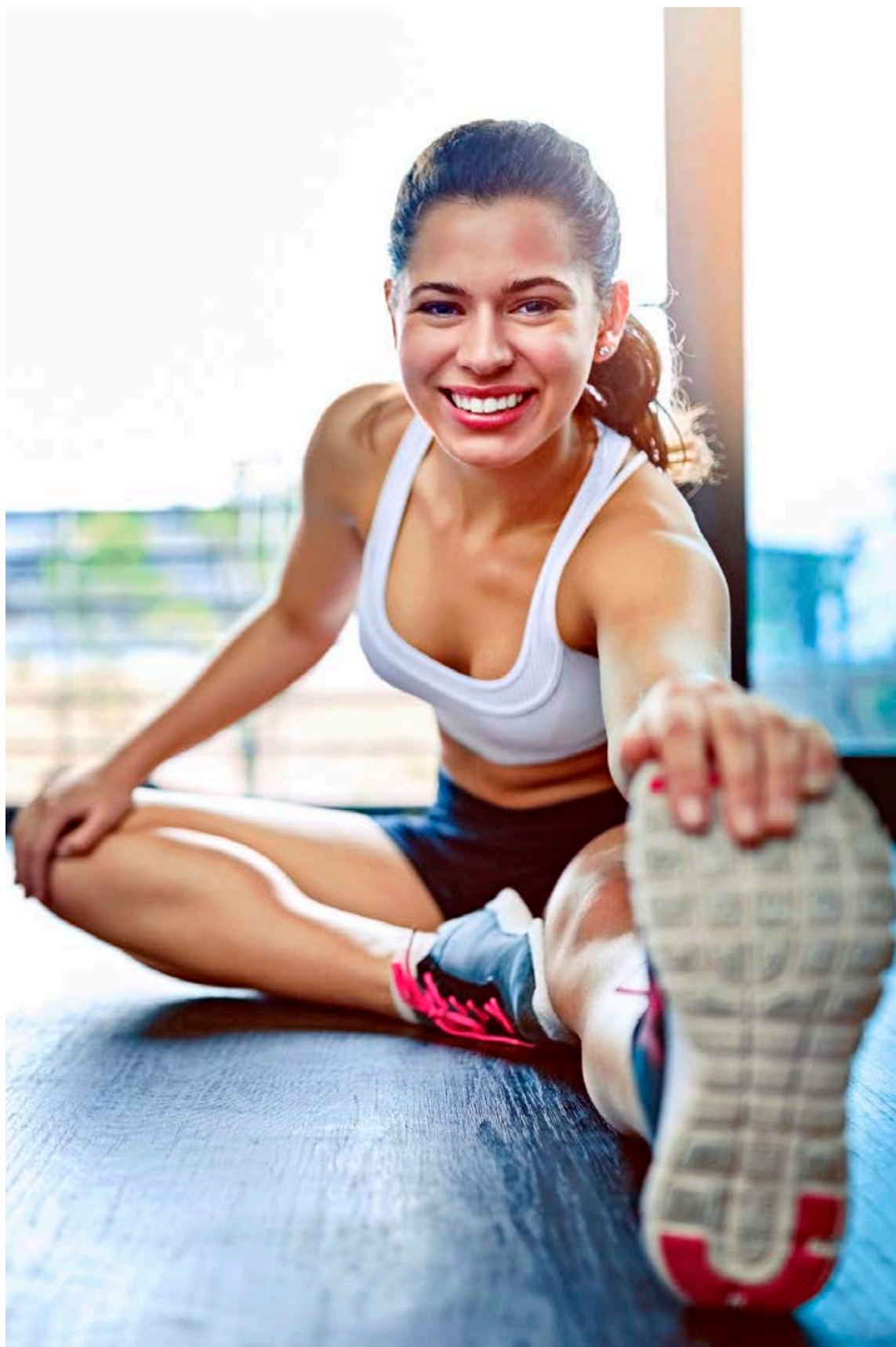
„Diklofenak Apofri hlaup er borið á húð, á aumt og bólgíð svæði, 3 til 4 sinnum á dag og er nuddað varlega inn í húðina,“ upplýsir Sigrún Sif. „Hlaupið fæst í tveimur pakkningastærðum, 60 g túpu og 100 g túpu. Lyfið er til í flestum apótekum og er á góðu verði.“

Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og í fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir.

Sjá nánari upplýsingar um lyfið á [www.serlyfjaskra.is](http://www.serlyfjaskra.is).



Diklofenak Apofri hlaup er bólgueyðandi lyf sem fæst á góðu verði.



Hreyfing skapar vellíðan fyrir fólk á öllum aldri. Diklofenak Apofri hlaup hjálpar við verkjum.



**BÓLGUEYÐANDI OG DREGUR ÚR VERK**

**DIKLOFENAK APOFRI HLAUP**

DIKLOFENAK APOFRI hlaup inniheldur diclofenac tvítylámín, 11,6 mg/g, og er lyfið notað til meðferðar á staðbundnum verk í tengslum við meiðslí í vöðva eða lið. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og í fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á [www.serlyfjaskra.is](http://www.serlyfjaskra.is). Afsláttur gildir út nóvember 2019.



**15%**  
afsláttur

# Góðir réttir á vetrarkvöldi

Þegar kólnar í veðri er upplagt að útbúa góðan og bragðmikinn pottrétt. Hér koma nokkrar skemmtilegar hugmyndir að kvöldverði um helgina. Réttirnir verma kroppinn.

Elin  
Albertsdóttir  
elin@frettabladid.is



**M**atarvenjur breytast oft eftir árstíma. Hvernig væri að prófa einhvern af þessum réttum?

## Lambapottréttur frá Marokkó

Þessi réttur hentar vel í vetrarbyrjun. Kraftmikill og góður. Það væri frábært að nota tagínu en ef hún er ekki til má nota venjulegan pott. Uppskriftin er ætluð fjórum.

**2 gulrætur**  
**2 laukar**  
**300 g kartöflur**  
**1 rauður chili-pípar**  
**2 msk. sólkjarnaolía**  
**800 g lambakjöt**  
**50 g sveskjur**  
**50 g þurrkaðar apríkósur**  
**50 g möndlur**  
**1 tsk. cumin**  
**1 kanilstöng**  
**6 dl vatn**  
**Salt og pípar**

Skrælið gulrætur, kartöflur og lauk. Skerið allt í bita. Kljúfið chili, takið fráen frá og skerið smátt. Setjið olíu í pott og setjið niðurskorið kjötið út í og steikið. Blandið því næst öllu grænmeti saman við. Síðan sveskjum, apríkósum og möndlum ásamt kryddi. Látið malla smástund áður en vatninu er bætt út í. Látið réttinn malla í einn og hálfan tíma eða þangað til kjötið er orðið vel meyr. Bragðbætið með salti og pípar eftir þörfum.

Þerið réttinn fram með kúskús eða brauði.

## Kjúklingur í formi

Þetta er vinsæll kjúklingaréttur sem hentar allri fjölskyldunni. Það er mjög fljótlegt að gera þennan rétt. Í réttinn eru notuð elduð kjúklingalæri en því má breyta ef fólk vill nota bringu í staðinn eða úrbeinuð læri. Kjúklingurinn þarf bara að vera eldaður. Uppskriftin miðast við fjóra.

**4 grilluð kjúklingalæri með legg**  
**200 g sveppir**



Æðislegur lambapottréttur ættaður frá Marokkó.



Gullassúpa er alltaf vinsæl á vetrarkvöldum.

**10 sjalottlaukar**  
**1 dós sveppasúpa**  
**1½ dl vatn**  
**1 dós sýrður rjómi, 35%**  
**½ rauð paprika**  
**½ tsk. salt**  
**½ tsk. pípar**

Skerið kjúklingalegginn frá lærinu og leggið í eldfast mót. Skerið sveppina í sneiðar og steikið í smjöri, bætið síðan niðurskornum lauknum saman við.

Blandið saman súpu, vatni og sýrðum rjóma. Bragðbætið með salti og pípar. Hellið yfir kjúklinginn ásamt lauk og sveppum. Dreifið smátt skorinni papriku yfir. Setjið formið í 200°C heitan ofn og eldið í 25-30 mínútur. Þerið réttinn fram með góðu brauði og ef til vill salati.

## Stroganoff með nautakjöti

Þessi uppskrift kemur frá Rússlandi en er vinsæll réttur víða um heim. Ekta fjölskyldumatur á vetrarkvöldi. Uppskriftin miðast við fjóra.

**800 g nautakjöt, skorið í bita**  
**1½ laukur, smátt skorinn**

**2 msk. smjör til steikingar**  
**200 g sveppir, skornir í báta**  
**1 tsk. salt**  
**½ tsk. pípar**  
**2 msk. tómaturé**  
**1 dl kjötkraftur (1 dl vatn og 1 súputeningur)**  
**2 dl sýrður rjómi, 35%**

Brúnið kjötið ásamt lauk á pönnu. Færið yfir í pott ásamt sveppum. Bragðbætið með salti og pípar. Bætið tómaturé, soðkrafti og sýrðum rjóma út í og látið sjóða í nokkrar mínútur. Bætið við salti eða pípar eftir þörfum. Gott er að setja smátt skorna steinselju saman við í lokin.

Rétturinn er borinn fram með sultuðum agúrkum, rauðbeðum og kartöflumús.

## Gúlassúpa

Þetta er kraftmikill réttur sem á ættir að rekja til Ungverjalands. Gúllas er vissulega hægt að gera á margvíslegan hátt en þetta er mjög góð og matarmikil súpa.

**400 g nautakjöt í bitum**  
**2 msk. smjör til steikingar**  
**2 laukar, skornir gróft**  
**2 hvítlauksrif, fint skorin**  
**1 dós tómaturé, 140 g**  
**2 tsk. paprikuduft**  
**4 kartöflur, skornar í bita**  
**2 rauðar paprikur, skornar í bita**  
**½ blaðlaukur, skorinn smátt**  
**1 l vatn**  
**2 nautakraftsteningar**  
**1 tsk. kúmenfræ**  
**1 tsk. salt**  
**½ tsk. pípar**

Hitið smjör í potti og byrjið á því að brúna kjötið. Takið kjötið frá á meðan laukur og hvítlaukur er steiktur. Setjið kjötið aftur í pottinn þegar laukurinn er orðinn mjúkur. Bætið þá við tómaturé og paprikudufti. Því næst eru kartöflurnar settar út í ásamt blaðlauk, vatni, kjötkrafti og kúmenfræjum. Látið suðuna koma upp en lækkið síðan hitann og sjóðið áfram í 30 mínútur eða lengur eftir því sem tími gefst. Gott að leyfa þessu að malla í eina klukkustund. Bragðbætið með salti og pípar. Þeir sem vilja sterkara bragð geta bætt chili-pípar út í réttinn.

Þerið súpuna fram með góðu brauði.

INNOVATION LIVING

OSVALD  
SVEFNSÓFI



EINSTAKLEGA AUÐVELT AÐ BREYTA SÓFANUM Í RÚM - SVEFNFLÖTUR 150X200 CM - VERÐ KR. 199.800



EXTRA ÞYKK OG VÖNDUÐ SPRINGDÝNA



STÓR OG RÚMGÓÐ RÚMFATAGEYMSLA

LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 KÓPAVOGUR SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS OPIÐ MÁNUDAGA - FÖSTUDAGA 11 - 18 LAUGARDAGA 11 - 16

# RÝMINGARSALA!

**40-60% AFSLÁTTUR  
AF ÖLLUM VÖRUM!  
VERSLUNIN ÚTHALD FLYTUR,  
SAMEINAST EINS OG FÆTUR TOGA!**

**Komdu og gerðu frábær kaup  
laugardaginn 2. nóvember kl. 11-16.  
Stakkahraun 1, 220 Hafnarfirði.**



**-60%**



**-50%**



**-50%**



**-55%**



**-60%**



## Þjónusta

### Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn þvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

### VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 [www.vy.is](http://www.vy.is)

### Bókhald

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

### Málarar

#### MÁLNINGARÞJÓNUSTA REYKJAVÍKUR

Tilboð eða tímakaup. Uppl. í s: 778 0100.

### Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningabj. Mikael S. 894 4560 [www.flytja.is](http://www.flytja.is) [flytja@flytja.is](mailto:flytja@flytja.is)

## Húsviðhald

### VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.

Proventus starfsmannabjónusta - [proventus.is](http://proventus.is) Sími 551-5000 Netfang [proventus@proventus.is](mailto:proventus@proventus.is)

### Nudd

#### NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

### Önnur þjónusta



**Demparar**  
- Styrkur  
- Ending

Fyrir:

- Fólksbíla
- Jeppa
- Vörubíla
- Flutningabíla
- Rútur



Vesturhrauni 3, 210 Garðabæ. Sími: 480 0000, [www.afvetar.is](http://www.afvetar.is)

## Heilsa

### Nudd



#### TANTRA NUDD

Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir pör, konur og karla. S. 698 8301 [www.tantratemple.is](http://www.tantratemple.is)

## Húsnæði

### Geymsluhúsnæði

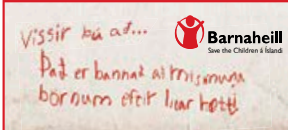
#### GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. [www.geymslur.is](http://www.geymslur.is)

#### WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög göðum verðum. Frá 2-17 m<sup>2</sup>. S: 564-6500



## FYRIR AÐSTOÐ INNLANDS

[gjofsemgefur.is](http://gjofsemgefur.is)  
907 2002



## GEFÐU HÆNU

[gjofsemgefur.is](http://gjofsemgefur.is)  
907 2003

## GEFÐU VATN

[gjofsemgefur.is](http://gjofsemgefur.is)  
907 2003



## NÝTT DEILISKIPULAG

Bæjarstjórn Hafnarfjarðar samþykkti á fundi sínum þann 30. október 2019 að auglýsa nýtt deiliskipulag fyrir Krýsuvíkurborg í samræmi við 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010.

Deiliskipulagið afmarkast frá Suðurstrandarvegi suður með Hælsvíkurvegi að Krýsuvíkurborgi. Alls 114 ha að stærð.

Deiliskipulagstillaga og greinargerð verða til sýnis í þjónustuveri Hafnarfjarðarbæjar og hjá umhverfis- og skipulagssviði að Norðurhelli 2 frá 4. nóvember – 16. desember 2019. Einnig er hægt að skoða gögnin á [hafnarfjordur.is](http://hafnarfjordur.is)

Þeim sem telja sig hagsmuna eiga að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir við skipulagið og skal þeim skilað eigi síðar en 16. desember nk. á [berglingd@hafnarfjordur.is](mailto:berglingd@hafnarfjordur.is) Einnig er hægt að skila inn athugasemdum skriflega í þjónustuver að Strandgötu 6.

Nánari upplýsingar eru veittar á umhverfis- og skipulagssviði Hafnarfjarðar.



HAFNARFJÖRÐUR

585 5500 [hafnarfjordur.is](http://hafnarfjordur.is)

## Skemmtanir

# CATALINA

CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs

Gullnáman

## BOLTINN Í BEINNI

### LEIKIR HELGARINNAR

#### LAUGARDAGUR

12:30 Bournemouth - Man.Utd.

15:00 Aston Villa - Liverpool

17:30 Watford - Chelsea

#### SUNNUDAGUR

16:30 Everton - Tottenham

ATH! FÖSTUDAG KL. 20:59!



## LIFANDI TÓNLIST



## FESTIVAL

Spilar fyrir dansi

FÖSTUDAG & LAUGARDAG

FRÁ KL. 00.00 - 03.00

## HAPPY HOUR VIRKA DAGA FRÁ 16-19

## HEITUR MATUR ALLA DAGA 11-21

SÍMI 554 2166

HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

[WWW.CATALINA.IS](http://WWW.CATALINA.IS)