

FÓLK

FÓSTUÐAGUR 12. OKTÓBER 2018

Lífstíll



Finnur orkuna í óvissunni

Sem stjórnandi hjá Google og fleiri tæknifyrirtækjum hefur Guðmundur Hafsteinsson komið að þróun spennandi verkefna. Hann segir ótrúlega gefandi að vinna með bjartsýnu fólki sem er klárara en hann sjálfur. ➔2

MYND/EYÞÓR

Allra meina bót!



NÚ ER RÉTTI TÍMINN TIL ÞESS AÐ PANTA TIMEOUT HÆGINDASTÓLINN Í DRAUMA LITASAMSETNINGUNNI ÞINNI OG FÁ HANN AFHENTAN FYRIR JÓL...



STÓLL + SKEMILL / AKLÆÐI
AFSLÁTTARVERÐ FRÁ KR. 227.600
FULLT VERÐ KR. 284.500

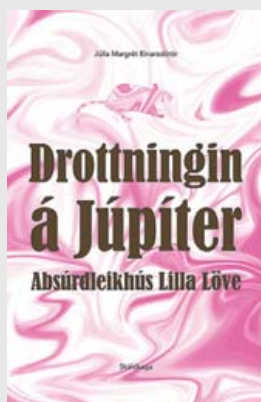
TILBOÐ

20% AFSLÁTTUR AF TIMEOUT
PÖNTUNUM TIL 27. OKTÓBER
STÓLL + SKEMILL / LEÐUR
AFSLÁTTARVERÐ FRÁ KR. 268.560
FULLT VERÐ KR. 335.700

LÍNAN

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

Vandaðar bækur eru varanleg eign þér fáist þær í Bókabúð Máls og menningar.



tilboðsverð 2.793 kr.
fullt verð 3.990 kr



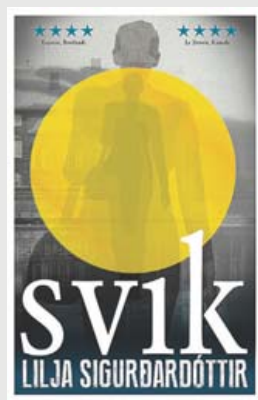
tilboðsverð 4.543 kr.
fullt verð 6.490 kr



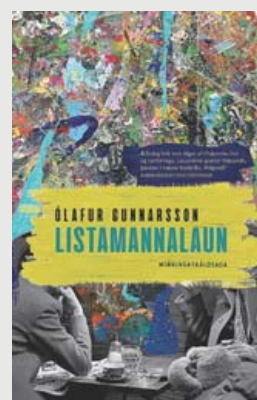
tilboðsverð 3.003 kr.
fullt verð 4.290 kr



tilboðsverð 3.493 kr.
fullt verð 4.990 kr



tilboðsverð 4.893 kr.
fullt verð 6.990 kr



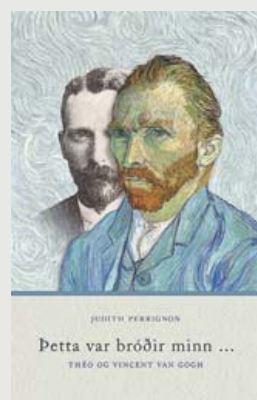
tilboðsverð 4.893 kr.
fullt verð 6.990 kr



tilboðsverð 4.543 kr.
fullt verð 6.490 kr



tilboðsverð 3.149 kr.
fullt verð 4.499 kr



tilboðsverð 2.449 kr.
fullt verð 3.490 kr



**BÓKABÚÐ
MÁLS & MENNINGAR**
LAUGAVEGI 18

Opið alla daga til kl. 22.00
facebook.com/malogmenning

Það eru ekki allir mjólkursýrugerlar eins



Probi Mage LP299V® inniheldur *Lactobacillus plantarum* 299v (LP299V®)

Þorbjörg Hafsteinsdóttir næringarþerapisti gefur Probi Mage LP299V® mjólkursýrugerlum sína allra bestu einkunn.

Prófessor Bengt Jøppsson hefur starfað hjó Probi AB í Svíþjóð í yfir 25 ár, eða frá því að hann og kollegar hans uppgöfðu mjólkursýrugerlinn *Lactobacillus plantarum* 299v (LP299V®).

Fæst í apótekum og heilsuverzlunum, Hagkaup, Melabúðinni Fræinu, Fjarðarkaupum auk valdra útsölastaða um land allt.

abel heilsuvörur



Ágústa Lúðvíksdóttir og Marloes Robijn eru verkefnastjórar barnabókahátíðarinnar Mýrarinnar í Norræna húsinu sem er nú haldin í niunda sinn og þar verður ýmislegt spennandi á döfinni um helgina. MYND/EYBÓR

NÝ SENDING AF SKYRTUM FRÁ MAX MARA WEEKEND OG ETERNA



TÍSKAN

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

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

Markaðurinn er á frettablaðið.is

Markaðurinn færir þér nýjustu viðskiptafréttirnar og greinargóða umfjöllun um viðskiptaliðið.

Fylgstu með á frettablaðið.is/markadurinn

Ekki missa af neinu, fylgdu Fréttablaðinu á Facebook



Krakkar og bækur í hverju rými

Alþjóðlega barnabókmenntahátíðin Úti í Mýri fer nú fram í Norræna húsinu í niunda sinn en þar er að vanda margt áhugavert í boði fyrir bókelsk börn, ungmenni og alla áhugasama um barna- og ungmennabækur. Ágústa Lúðvíksdóttir er annar verkefnastjóri Mýrarinnar.

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@frettabladid.is



» Stemmingin í húsinu er ótrúlega skemmtileg og ef allt fer að óskum þá verða krakkar í hverju rými að skapa og skemmta sér. yfir bókum.

Í dag er málþing á dagskránni sem hefur yfirskriftina Undur í norðri,“ segir Ágústa en skráningu á málþingið lauk fyrir nokkru. „Við höfum yfirleitt verið með þema og þemað í ár er þetta, undur í norðri með tengingu í norrænar barnabókmenntir og hið undursamlega sem þær færa okkur. Á morgun og hinn, laugardag og sunnudag, verður hins vegar mikið um að vera og þá eru allir velkomnir hingað til okkar í Mýrina.“

Hún segir leika hefjast strax klukkan tíu á laugardagsmorgun og standa yfir allan daginn. „Börnum er meðal annars boðið að taka þátt í ýmsum vinnustofum þar sem unnið er út frá myndskreytingum en myndheimurinn verður æ fyrirferðarmeiri í söguheimi barna,“ segir Ágústa. „Þau fá til dæmis að skapa ævintýrafugla með myndskreytingum Marit Törnquist sem meðal annars hefur myndskreytt margar af bókum Astrid Lindgren, á sýningunni Barnabókafloðið fá börnin að taka þátt í að skreyta einn vegginn með myndlist og á

sýningunni á dýrum úr bókinni „Dýr sem enginn hefur séð annar en við“ verður farið í fimleika í anda dýranna í bókinni og ljóðanudd í kjölfarið þar sem börn og foreldrar nudda hvert annað við hljóð og takt dýraljóðanna. Þá munu spéfluglarnir Hjörleifur Þáttakendur út um viðan völli í Vatnsmyrinni í leit að hinum eina sanna furðufugli og félögum hans.“

Fulloröð áhugasólfolk um barnabækur getur sótt málstofur þar sem meðal annars verður farið yfir stóðu barnabóka á Íslandi, rætt við Kristínu Helgu Gunnarsdóttur og Áslaugu Jónsdóttur rithöfunda sem báðar eru tilnefndar til Barna- og unglingabókmenntaverðlauna Norðurlandaráðs og farið yfir hvers

vegna lesendur fantasía munu bjarga heiminum með Siri Pettersen, sænskum fantasíuhöfund.

„Á sunnudaginn klukkan hálf tvö verður svo dagskráin Bók í hönd – og þér halda engin bönd sem er haldin til heiðurs heiðursgestum hátíðarinnar, mynd- og rithöfundum Sigrúnu og Þórunni Eldjárn. Margrét Tryggvadóttir bókmenntafræðingur spjallar við Sigrúnu og Þórunni og fær með sér góða gesti. Þau Aðalstein Ásberg Sigurðsson og Áslaugu Jónsdóttur, til að ræða höfundarverk þeirra og feril. Ragnheiður Gröndal og Guðmundur Pétursson flytja þar einnig lög sem samin hafa verið við ljóð Þórunnar,“ segir Ágústa og bætir við að á sunnudaginn verði einnig hægt að búa til eigið stjórnumerki með Sævari Helga Bragasyni.

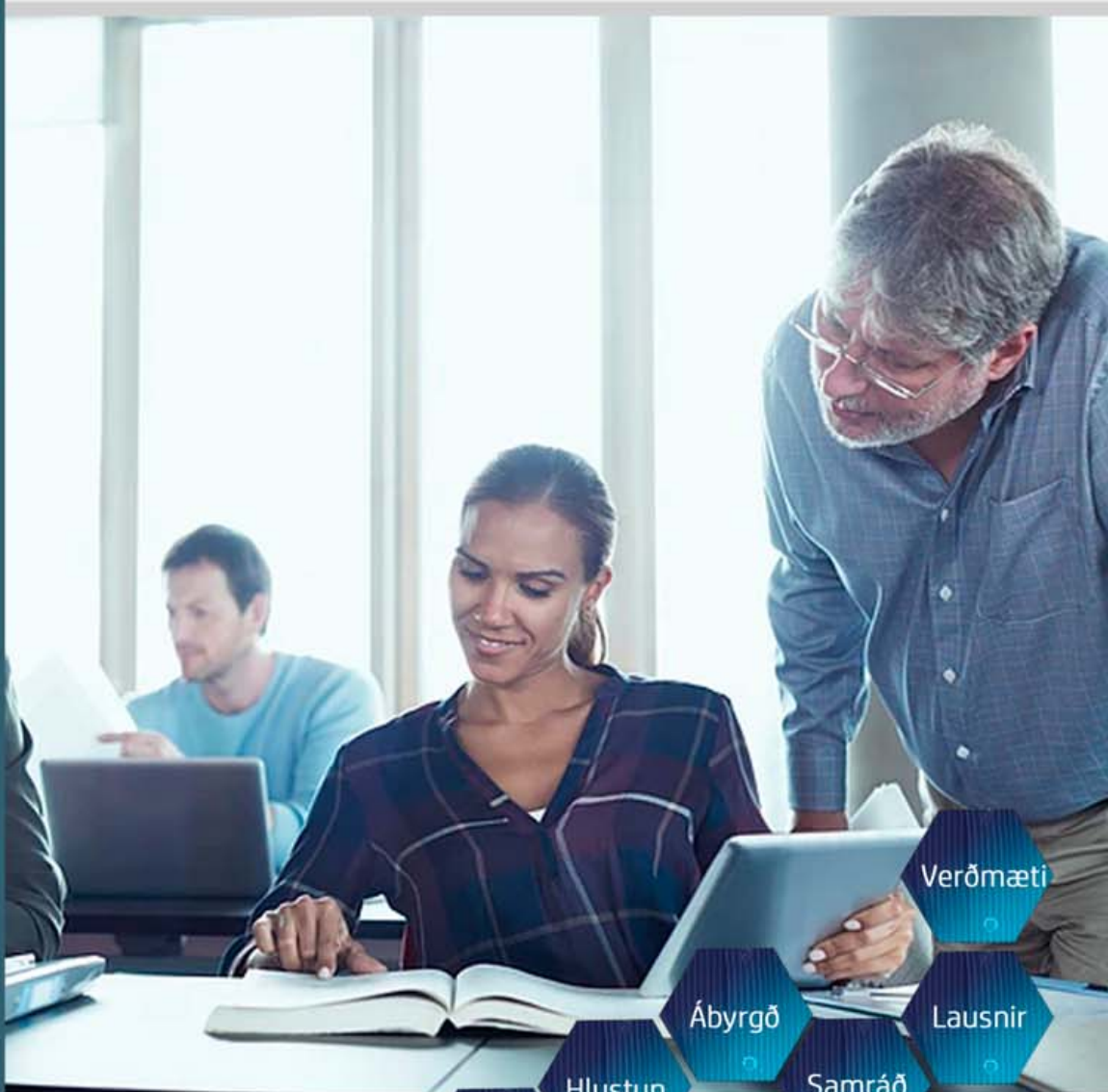
Þetta er fjórða Mýrarhátíðin sem Ágústa kemur nálægt. „Stemmingin í húsinu er ótrúlega skemmtileg og ef allt fer að óskum þá verða krakkar í hverju rými að skapa og skemmta sér yfir bókum.“ Aðgangur er ókeypis og öllum heimill. Það er Mýrin félag um barnabókmenntir sem stendur að hátíðinni.

Nánari dagskrá má sjá á myrin.is.



LET mannauðslíkanið

leggur grunn að virðingu í samskiptum, eflir samráð, eykur samstarf, bætir samskiptafærni og eykur þannig verðmætasköpun í fyrirtækjum og stofnunum.



FYRIR BETRI
SAMSKIPTI

GORDON

Verðmæti

Lausnir

Ábyrgð

Samráð

Hlustun

Virðing

60 ára starfsemi í yfir 50 löndum

Gordon Training International byggir á 60 ár sögu og er með samsstarfsaðila í 50 löndum um allan heim.

LET mannauðslíkanið er alþjóðleg stjórnunar- og samskiptaþjálfun sem leggur grunn að öflugum mannauði í fyrirtækjum og stofnunum.

50 ára rannsóknir staðfesta að samráðsstjórnun og samvinna hjá starfsfólki stuðlar að meiri framlegð og aukinni verðmætasköpun.

Sex þrepa innleiðing

1. Greining á stöðu og markmiðum
2. Samskiptamat - Grunnstaða
3. Innleiðing - LET vinnustofa
4. Eftirfylgni - LET fræðslunetið
5. Samskiptamat - Árangursmæling
6. Endurmenntun og upprifjun

Fyrirtæki sem nota LET





Gúllassúpa er í uppáhaldi hjá mörgum.

Frábær gúllassúpa

Æðisleg súpa þegar haustar og einfalt að gera. Uppskriftin ætti að duga sex manns.

700 g beinlaus nautakjöt

3 laukar

4 hvítlauksrif

3 selleristilkar

1 chili-pípar

2 tsk. broddkúmen (cumin)

1 ½ msk. paprikuduft

6 msk. tómaturé

8 dl nautasóð

5 rauðar paprikur

6 kartöflur

Olía til steikingar

Salt og nýmalaður pípar

Skerið kjötíð í bita, grófskerið lauk, hvítlauk, selleri og chili. Steikið allt í stórum potti. Þegar kjötíð fær lit og laukurinn mýkst er kryddi og tómaturé bætt saman við ásamt sóðinu. Látið sjóða undir loki í klukkustund. Paprikur eru þá skornar niður ásamt kartöflum og settar út í súpuna. Bragbætið með salti og pípar. Sjóðið áfram í hálfra klukkustund. Þá má bæta gulrótum eða öðru grænmeti í súpuna eftir því sem til er í kæli-skápnunum.



Unglingar eru einstaklega skemmtilegt og gefandi fólk sem vill samveru, nánd og gleði með sínum nánustu.

Unglingahelgi

Unglingar þurfa knús og samveru með fjölskyldunni, rétt eins og yngri börnin.

- Farið saman í fjallgöngu eða úti-vist með nesti og nýja skó. Líka keilu, lasertag eða hvaðeina sem losar um orku og æskufjör.
- Ef veðrið er vont er kósi að taka bíómaráðun heima. Skiptist á að velja mynd og undirbúa snakkíð. Losið ykkur við símana svo fjölskyldan horfi á sömu mynd.
- Haldið borðspilakvöld og leyfið vinum að spila með. Munið að hafa nóg að bita og brenna fyrir vaxandi ungmennin.
- Sláið upp framandi matarveislu. Leyfið unglíngnum að ráða hvað verður í matinn og velja jafnvel mat frá framandi heimshornum. Farið saman í búð og eldið saman. Sniðugt er að láta hvern og einn sjá um sinn réttinn hver: forrétt, aðalrétt og eftirrétt, og meðlæti.
- Farið út í óvissuna og skoðið forvitnilega staði. Leitið að myndefni í alþm fjölskylduminninganna; í landslagi, dýrum og hvert öðru.
- Farið út að tína rusl. Það hjálpar unglíngnum að skilja að heimurinn snýst ekki um þau ein um leið og það gefur að leggja sitt af mörkum.
- Leyfið unglíngnum að ákveða hvað skal gera. Þið gætuð lært eitthvað nýtt um þá, og jafnvel ykkur sjálf.

Að losna við bananaflugur

Bananaflugur, stundum kallaðar ávaxtaflugur, gera oft vart við sig á haustin. Þær leita inn á heimili fólks flestum til armæðu. Flugan sækir í banana og allt sem er sætt. Dósir undan bjór eða opnar flöskur af léttvini heilla þær mikið svo rétt er að þvo allt slíkt áður en tekið er frá til endurvinnslu. Flugurnar sækja mjög mikið í rauðvin og ef fólk vill veiða þær í flösku er ágætt ráð að skilja smávægis rauðvin eftir til að lokka þær. Þegar þær eru komnar í rauðvinið er flöskunni lokað.

Annað ráð er að setja skál með sætum

drykk á borðið. Út í drykkinn er settur þvottalögur en frá honum komast þær ekki. Sömuleiðis má setja edik og þvottalög í vatn og láta standa á eldhúsbörði. Það er alveg sama hvaða edik er notað. Flugan sækir í allt gult og þess vegna er sniðugt að nota gula skál.

Ekki hafa matvæli á borðum og setjið banana í plastpoka á meðan flugan er á kreiki. Setjið aðra ávexti í kælikáp eða setjið undir lok. Setjið allt leirtau beint í uppþvottavélina eftir notkun eða þvoðið upp. Hreinleiki skiptir miklu máli í baráttunni við bananafluguna.



Bananaflugur sækja í ávexti á haustin flestum til mikilla leiðinda.



ÞVOTTAHÚSINNRETTINGAR



BADHERBERGISINNRETTINGAR



ELDHÚSINNRETTINGAR



FATASKÁPAR & RENNIBURDIR

HÁGÆÐA DANSKAR INNRETTINGAR Í ÖLL HERBERGI HEIMILISINS

TRUSTPILOT
Nettoline fær 5 stjörnu frá
dönskum gagnrýndum



ELDHÚSINNRETTINGAR



BADHERBERGISINNRETTINGAR



ÞVOTTAHÚSINNRETTINGAR



FATASKÁPAR & RENNIBURDIR



BLÖNDUNARTÆKI

Við erum með úrval blöndunartækja fyrir þvottahúsið og eldhúsið.



VASKAR

Eigum til margar tegundir af vöskum, bæði stál, hvíta og svarta.



SPEGLAR MED LED LYSINGU

Eigum til mikið úrval af speglum með led ljósum fyrir badherbergið.

Friform

Askalind 3 • 201 Kópavogur • Sími: 562 1500 • friform.is

OPIÐ:

Mán. - fim. kl. 09 til 18
Föstudaga kl. 09 til 17
Laugardagar kl. 11 til 15

VIÐ GERUM ÞÉR
HAGSTÆTT TILBOÐ
Í INNRETTINGAR,
RAFTÆKI, VASKA OG
BLÖNDUNARTÆKI

Bílar & Farartæki



Suzuki fjörgengis utanborðsmótorar
Nettir, léttir, sparneytnir, hljóðlátir
og áreiðanlegir. Eigum flestar
stærðir á lager.

SUZUKI
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
suzukisport@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is

Bílar til sölu



Toyota Yaris árg 2008 beinsk 1.3 ek
132 þús negld vetrardekk goður bill
verð 570 þús gsm 8927852

Þjónusta

Hreingerningar



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

VY-ÞRIF EHF.

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

Nudd

NUDD

Stökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur.
Sími 694 7881, Janna.

Bókhald

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

Búslóðaflutningar

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG
DYRASÍMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasímaakerfi,
mynddyrasimar, töfluskípti.
Löggildur rafverktaki. rafneisti@
simnet.is

GEFÐU VATN

gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf
kirkjunnar

ERTU Í LEIT AÐ DRAUMASTARFINU?



Finndu þitt starf á atvinna.frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐS Job.is

Skemmtanir

CATALINA

CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs

Gullnáman

BOLTINN Í BEINNI

LEIKIR HELGARINNAR

FÖSTUDAGUR

18:45 Króatía - England

LAUGARDAGUR

18:45 Holland - Þýskaland

SUNNUDAGUR

18:45 ÍSLAND - SVISS

Boltatilboð

LIFANDI TÓNLIST



RÚNAR ÞÓR
&
TRAP

Spilar fyrir dansi
FÖSTUDAG & LAUGARDAG
FRÁ KL. 00.00 - 03.00

HAPPY HOUR VIRKA DAGA FRÁ 16-19

FRÁBÆR HEIMILISMATUR Í HÁDEGINU

SÍMI 554 2166

HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

WWW.CATALINA.IS

Keypt & Selt

Til sölu

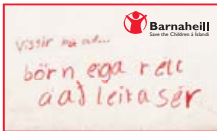


Ný veiddur Hornafjarðarhumar og fleira góðgætti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW.HUMARSALAN.IS S. 562-6677

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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



Heilsa

Nudd



TANTRA NUDD

Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir þör, 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 bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma. Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Goð 3ja. herb. íbúð í Stangarholti, er laus. Verð 239þús per. mán. Nánari uppl. í s: 663-5790

Atvinnuhúsnæði

VERSLUNARHÚSNÆÐI-ATVINNUHÚSNÆÐI

Til leigu 170,5 fm húsnæði á götuþæð, Bolholti 4. Næsta hús fyrir aftan Skeljung Laugavegi 180. Stórir gluggar, ný málað, góð lýsing og yfir 40 ljóskastarar í loftum.

Laust strax. Uppl. Ragnar s:893-8166 eða grensas@gmail.com

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

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



Atvinna

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMIDI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

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

Proventus starfsmannabjónusta - proventus.is Sími 551-5000 Netfang proventus@proventus.is

Tilkynningar

Tilkynningar

WWW.YAAKOVSWELL.NET

Here you will find a series of studies of the Blessed Torah. All the material is completely free, you may download it, copy it and give it away.

Til leigu



TIL LEIGU

GRANDAVEGUR - TIL LEIGU

Nýstandsett 101 fm 3 herbergja íbúð á 1. hæð, að Grandavegi 47 til leigu.

Húsið er ætlað 60 ára og eldri. Nánari uppl. í síma 892-4454

Fasteignir

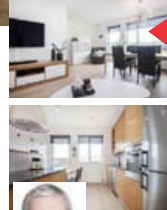
Porláksgæisli 33

113 Reykjavík



OPÍÐ HÚS

laugardaginn 13. okt. kl. 13:00 - 13:30



Falleg og vel skipulögð íbúð á 3ju og efstu hæð í góðu lyftuhúsi við Porláksgæisla 33 í Grafarholti 113,5 fm - 4ra herbergja Lyfta - Stæði í bilageymslu Tennar svalir Tengir fyrir rafbil í bilageymslu



Nánari upplýsingar veitir:

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

Verð:

51,9 millj.

FASTEIGNASALA N 569 7000 Lág múla 4 www.miklaborg.is

MIKLABORG Óskar R. Hardarson og Jónsson Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

- með þér alla leið -

Tilkynningar

Auglýsing um breytingu á deiliskipulagi í Kópavogi

Kópavogsvöllur. Dalsmári 7. Breytt deiliskipulag.

Bæjarstjórn Kópavogs samþykkti 9. október 2018 að auglýsa tillögu að breyttu deiliskipulagi Kópavogsvallar, Dalsmára 7 í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010. Í breytingunni felst að gert er ráð fyrir upphituðu gervigrasi á Kópavogsvelli og uppsetningu ljósamastra og ljósabúnaðar til flóðlýsingar við völinn. Uppdrættir í mkv. 1:1000 ásamt greinargerð og skýringarmyndum dags. 25. september 2018.

Ofangreind tillaga er aðgengileg á heimasíðu bæjarins, www.kopavogur.is og í þjónustuveri Kópavogsbæjar að Digranesvegi 1 frá kl. 8:30 til 16:00 mánudaga til fimtudaga og á föstudögum frá kl. 8:30 til 15:00. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillöguna. Athugasemdir og ábendingar skulu hafa borist skriflega til skipulags- og byggingardeildar Umhverfissviðs, Digranesvegi 1, 200 Kópavogi eða á netfangið skipulag@kopavogur.is eigi síðar en kl. 15:00 þriðjudaginn 27. nóvember 2018.

Skipulagsstjóri Kópavogs.



Kópavogsbær

kopavogur.is

Parftu að ráða starfsmann?

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

ráðum
ráðningarstofa

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

HELGAPELL
FASTEIGNASALA
s: 566-0000 • helgafellfasteignasala.is

Rúnar Þór Arnason
löggiltur fasteignasali
löggiltur leigumálarari
S: 77 55 805

Porláksgæisli 3

Þjört fjögurra herbergja 124,5 fm. endaíbúð á hæð, 2,6 fm. sér geymsla í sameign, ásamt bílastæði í lokaðri bilageymslu, samtals 127,1 fm. Lyfta er í húsinu. Verð: 51.9M.

intellecta.is
RÁÐNINGAR
intellecta