

# LEIÐ

FÖSTUDAGUR 8. NÓVEMBER 2019

## Lífsstíll

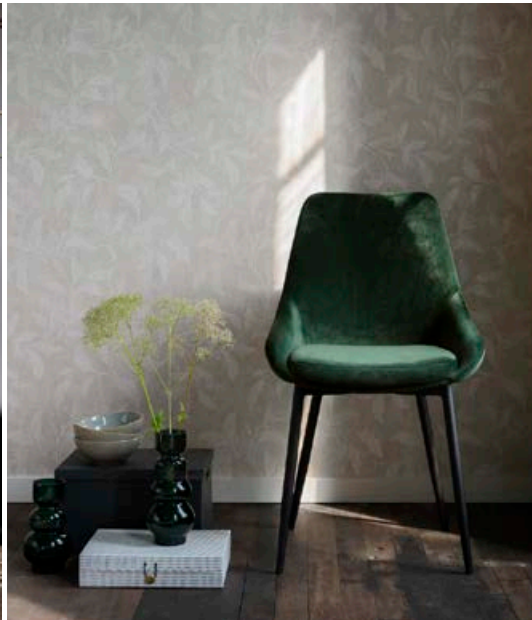
**Hair Volume**  
- fyrir líflegra hár!



# Fólk breytist ekki

Pegar tónlistarmaðurinn Sváfnir Sigurðarson syngur angurvært að hann sjái það, sjái það núna, að hann „hefði getað verið svo miklu betri við þig“ er hann ekki að syngja til konunnar sem hann varð ástfanginn af á Kópavogshæli. Hann reynir þó sífellt að verða henni betri og betri. ➔2

Sváfnir Sigurðarson varð fimmtugur á árinu en sendir nú frá sér hvern gæðasmellinn á fætur öðrum og segist bara rétt byrjaður. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

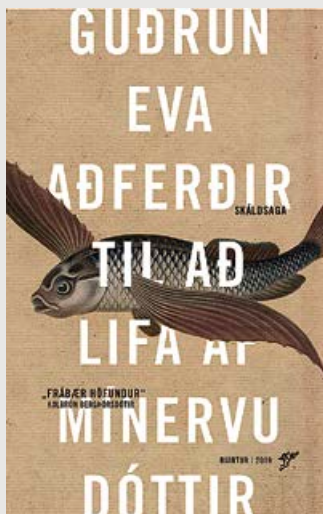


# LÍNAN

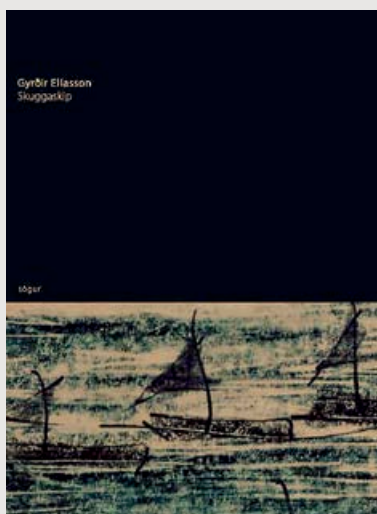
BÆJARLIND 14 - 16 KÓPAVOGUR SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS OPIÐ MÁNUDAGA - FÖSTUDAGA 11 - 18 LAUGARDAGA 11 - 16



# Betri er ein bók í hendi en tvær í endurvinnslunni - Minnkum bókasóun!



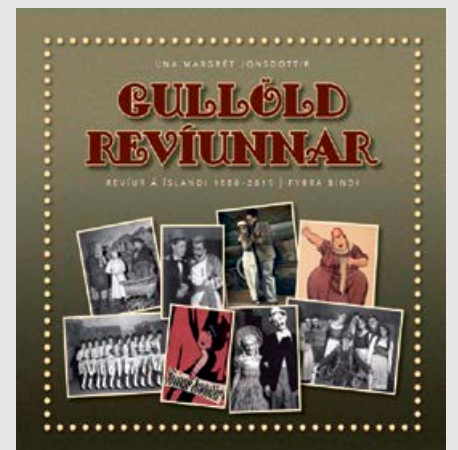
tilboðsverð kr. 4.899  
fullt verð kr. 6.999



tilboðsverð kr. 4.190  
fullt verð kr. 5.890



tilboðsverð kr. 4.899  
fullt verð kr. 6.999



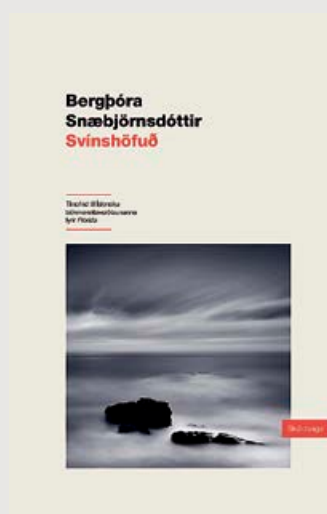
tilboðsverð kr. 6.299  
fullt verð kr. 8.999



tilboðsverð kr. 5.599  
fullt verð kr. 7.999



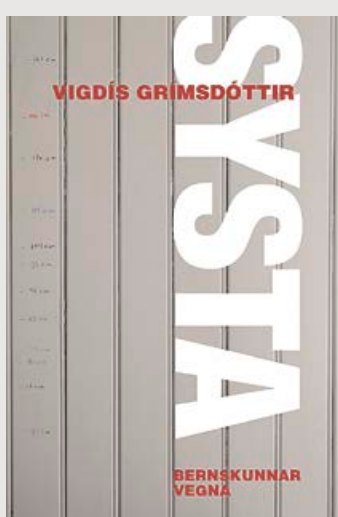
tilboðsverð kr. 4.199  
fullt verð kr. 5.999



tilboðsverð kr. 4.590  
fullt verð kr. 6.499



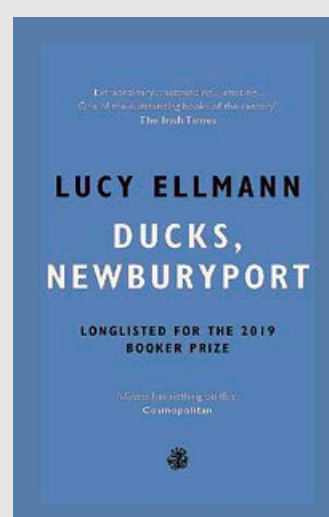
tilboðsverð kr. 4.899  
fullt verð kr. 6.999



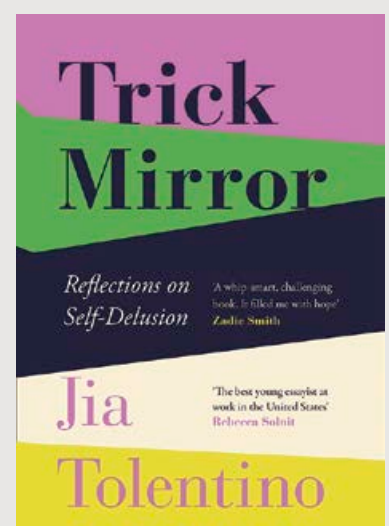
tilboðsverð kr. 4.899  
fullt verð kr. 6.999



tilboðsverð kr. 3.890  
fullt verð kr. 5.495



tilboðsverð kr. 3.190  
fullt verð kr. 4.495



tilboðsverð kr. 3.090  
fullt verð kr. 4.395



**BÓKABÚÐ  
MÁLS & MENNINGAR**  
LAUGAVEGI 18

Opið alla daga til kl. 22.00  
[facebook.com/malogmenning](https://facebook.com/malogmenning)

# Tækifæri til að láta drauminn rætast

Jóhanna Kristín var flugfreyja hjá WOW þegar ósköpin dundu yfir. Eftir að hafa kynnst góðum vinum í frii á Mallorca síðasta sumar ákvað hún að flytjast búferlum til eyjarinnar.

Hjördís Erna Þorgeirsdóttir  
hjordiserne@frettabladid.is



Ég ákvað að flytja til Mallorca eftir að hafa verið þar í 15 daga í júní í fjölskylduferð, en við förum 13 saman á æðislega skemmtilegt fjölskylduhótel í Santa Ponsa, Pirates Village, og þar eignaðist ég góða vini sem vinna á hótelinu," segir Jóhanna Kristín, en hún á tvö börn, þau Katrínu Rosönnu sem er átta ára og Daniel Antonio, fjögurra ára.

## Vill að börnin læri spænsku

„Það hefur lengi verið draumur að flytja til spænskumælandi lands í einhvern tíma svo krakkarnir mínir læri spænsku almennilega, en pabbi þeirra er frá Dóminíska lýðveldinu. Ég kynntist honum þegar ég var skiptinemi þar frá 2009 til 2010.“

Jóhanna, sem talar reiprennandi spænsku, segist leggja ríka áherslu á að börnin læri spænsku. „Ég hef talað spænsku dagsdaglega síðan þá og við töludum alltaf spænsku heima þegar við bjuggum saman, en krakkarnir hafa ekki alveg náð nógu góðum tökum á tungumálinu, þá aðallega sá yngri. Planíð var alltaf að fara til Dóminíska lýðveldisins einhvern tíma í þessa vegferð en eftir utanlandsferðina í júní leist mér svo vel á Mallorca.“

Því er gjarnan fleygt fram að þegar einar dyr lokist, opnast aðrar og á það sannarlega við í tilfelli Jóhönnu. „Þar sem ég var flugfreyja hjá WOW air í tæplega tvö ár og missti vinnuna í lok mars við fall flugfélagsins þá fannst mér þetta tilvalið tækifæri til að láta drauminn rætast. Svo er svo auðvelt fyrir krakkana að læra tungumál meðan þau eru svona ung þannig að ég ákvað bara að skella mér.“

## Brösug byrjun en þess virði

„Ég fór ein út tvisvar sinnum í júlí til að sækja um NIE-númer, sem gefur þér leyfi til að vinna á Spáni og redda alls konar öðrum pappírnum, skoða skóla, fara í atvinnuviðtöl og alls konar sem þurfti að vera tilbúið áður en við ákvæðum að flytja út,“ útskýrir Jóhanna. „Ég fékk viðtal hjá TUI, sem er ferðaskrifstofa, og þau vildu ráða mig í vinnu í júlí en þar sem ég var ekki komin með NIE-númerið þá gat ég ekki byrjað strax. Það tók tæplega



Jóhanna Kristín er óhrædd við að takast á við nýjar og krefjandi áskoranir.

þrjú mánuði að fá þetta blessaða númer þar sem öll pappírsvinna tekur mjög langan tíma á Spáni.“

Það gekk á ýmsu. „Þetta hefur gengið upp og niður hjá okkur. Þegar við komum til landsins höfðum við fundið íbúð sem við ætludum að flytja inn í sem reyndist svo vera svindl. Við gistum svo nokkrar nætur hjá vini okkar frá hótelinu en fundum svo litla íbúð sem var hugsuð til bráðabirgða þar til við myndum finna aðra sem hentaði okkur.“

Börnin hafi blómstrað í skólanum. „Krakkarnir byrjuðu í skólanum í september og þeim gengur mjög vel og eru búin að eignast fullt af vinum. Katrín talar miklu betri spænsku núna eftir þrjú mánuði og er einnig að læra katalónsku og ensku. Daniél segir nýtt orð á hverjum degi og skilur meira og meira.“ Biðin eftir tilskildum pappírnum og leitinn að húsnæði hafi þó tekið á taugarnar. „Fyrir mig er þetta búíð að vera svolítið stressandi, þessir fyrstu mánuðir þar

sem ég þurfti að biða svo lengi eftir NIE-númerinu og það gekk ekkert að finna nýja íbúð.“

## Fjöltungd og nain fjölskylda

En öll el birtir upp um síðir og framtíðin er björt. „Núna loksins, þrem mánuðum síðar, er ég komin með númerið, er að byrja að vinna hjá TUI, krakkarnir í skólanum, við kynntumst yndislegri konu frá Brasilíu sem nær í krakkana úr skólanum, æfum capoeira öll saman tvisvar í viku og erum núna loksins, eftir alls konar vesen, að fara að flytja í góða íbúð.“

„Við komum heim talandi fimm tungumál reiprennandi með þessu áframhaldi. Íslenskuna tölum við okkar á milli, spænskuna tölum við við alla aðra, í skólunum er kennt á katalónsku, enskan er svo kennd í skólanum og svo lærum við portúgölsku í capoeira, en „sjóræningja“-vinir okkar eru allir frá Brasilíu.“

Jóhanna segir fjölskyldu og vini hafa verið skilningsrík. „Ég held



Fjölskyldan nýtur sín á Mallorca og hefur í nógu að snúast.



Jóhanna Kristín er hér ásamt börnunum sínum, Daniel Antonio og Katrínu Rosanna.

að fjölskyldunni og vinum finnst ég vera ansi mikil draumórakona með aðeins of mikla ævintýraþrá. En þau hafa verið ekkert annað en hjálpsöm og þau eru alltaf til staðar fyrir mig. Ég held að þau skilji samt af hverju mig langaði til að gera þetta og þau styðja ákvarðanir mínar.“

Þó sé mikill söknuður eftir ástvinum, bæði mennskum og úr dýraríkinu. „Ég sakna fjölskyldunnar og vina minna mikið. Og kattanna minna, en ég á þrjár kisor. Það hjálpar þó mikið að hugsa að þetta sé bara tímabundið. Svo langar mig afskaplega mikið í hrískúlur frá Freyju.“

Jóhanna segir að framtíðin sé óráðin og það sé viss huggun fólgin

í þeirri hugsun að þetta þurfi ekki að vera varanlegt. „Ég er ekki búin að ákveða hvenær ég kem heim. Þetta var upphaflega hugsað sem tímabundin lífsreynsla. Það er samt voða gott að vita það að við getum alltaf farið aftur heim. Sú hugsun er búin að hjálpa mér mikið í gegnum þá erfðileika sem við höfum þurft að glíma við. Ég hef oft verið við það að fara heim en ég veit að ef ég geri það áður en þetta er fullreynt mun ég sjá eftir því. Núna fyrst er allt loksins að smella saman og lítur út fyrir að þetta muni ganga vel, ég er samt ekki viss um hversu lengi við munum vera hér þar sem ég sé alls konar önnur tækifæri. Þetta kemur allt í ljós.“

## JÓLABLAÐ FRÉTTABLAÐSINS

Kemur út þriðjudaginn 26. nóvember.

Skemmtilegt blað sem kemur inn á allar hliðar jólaundirbúningsins. Uppflettirit sem lesendur leita í aftur og aftur.

Vilt þú auglýsa í mest lesna jólablaði landsins?

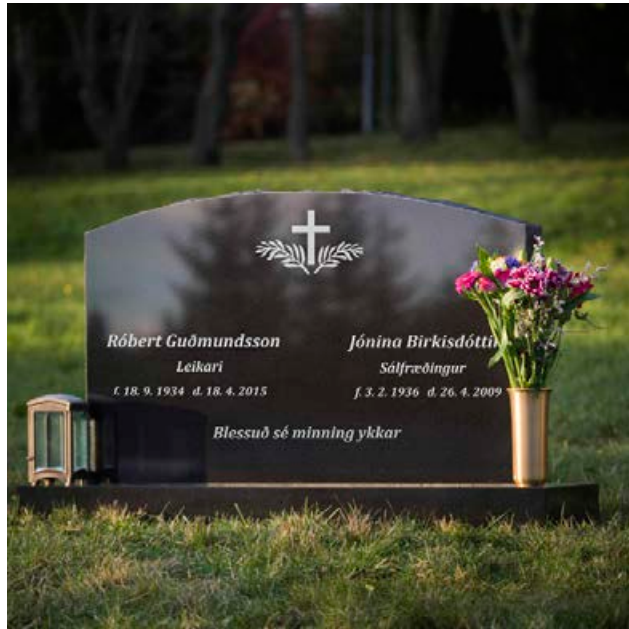
Hafðu þá samband við auglýsingadeild Fréttablaðsins. Sími 550 5077 – serblod@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

# LEGSTEINAR

## Í MIKLU ÚRVALI



GRANÍT  
STEINAR

Helluhrauni 2, Hafnarfirði  
544 5100 – granitsteinar.is

# Dularfull græn ljós á himni

Norðurljósín hafa lengi vakið áhuga fólks og erlendir ferðamenn flykkjast til Íslands yfir vetrarmánuðina í von um að geta barið þau augum. Áður fyrr voru uppi ólíkar tilgátur um orsök þeirra.

Sandra Guðrún  
Guðmundsdóttir  
sandragudrun@frettabladid.is



Norðurljósín myndast vegna þess að hlaðnar agnir frá sólinni komast inn í loftshjúp jarðarinnar. Ljósín sjást við segulskaut jarðarinnar við norðurpólinn. Sams konar ljós sjást við suðurpólinn og kallast suðurljós. Samheiti yfir norður- og suðurljósín er segulljós.

Þegar agnirnar frá sólinni fara inn í segulsvið jarðarinnar streyma þær í átt að pólunum og rekast þar í lofthjúpin. Við það myndast orka sem framkallar ljósín.

Ljósín geta verið í ýmsum litum þó oftast séu þau græn eða bleik. Einnig geta ljósín tekið á sig ýmis form. Fjölbreytileiki litanna stafar af ólíkum tegundum efnasambanda í lofthjúpi jarðarinnar. Græni og gulgræni litur norðurljósanna stafar af súrefni, bleiki liturinn stafar aftur á móti af nitri.

Grunurinn um tengingu milli norður- og suðurljósanna og sólarinnar kviknaði í kringum 1880. Þökk sé rannsóknum sem framkvæmdar hafa verið síðan á sjötta áratug síðustu aldar er nú vitað að sólarvindur blæs raf-eindum og róteindum að jörðinni



Á öldum áður hafði fólk ýmsar skýringar á tilvist norður- og suðurljósanna. NORDICPHOTOS/GETTY

og áður nefndar agnir komast inn fyrir lofthjúp jarðar. Áður en þessi þekking var til staðar voru uppi hinar ýmsu þjóðsögur um tilvist þessara heillandi ljósa.

Norðurljósín eru einnig þekkt undir nafninu aurora borealis og

suðurljósín kallast aurora australis. Áróra var gyðja dögunar í rómverskri goðafræði, en aurora borealis þýðir dögur í norðri og aurora australis þýðir dögur í suðri.

Rómverjar til forna tengdu

norðurljósín við upphaf nýs dags og töldu að ljósín væru gyðjan Áróra að birtast þeim á himninum.

Það er mjög sjaldgæft að norðurljósín sjáist sunnarlega í Evrópu, ef þau birtast á þeim slóðum eru þau oft rauð að lit. Ef svo ólíklega vildi

til að norðurljós sæjust svo sunnarlega á norðurhvelinu á öldum áður ollu þau talsverðum usla og ótta meðal almennings.

Á Ítalíu og Frakklandi taldi fólk að ljósín væru fyrirboði um yfirvofandi stríð eða hungursneyð. Sögur segja að rauð norðurljós hafi litað himininn yfir Skotlandi og Englandi nokkrum vikum fyrir frönsku byltinguna og síðar var talið að það hefði verið fyrirboði um átökin hjá nágrönnunum í Frakklandi.

Hér á Íslandi var talið að ef ólétt kona horfði á norðurljósín gæti það minnkað verki við fæðinguna. Þó varð hún að passa sig að horfa ekki á ljósín á meðan á fæðingunni sjálfri stóð því þá myndi barnið verða rangeygt.

Á Grænlandi voru norðurljósín líka tengd barnsfæðingum en þar var talið að þau væru sálir andvana fæddra barna.

Á Nýja-Sjálandi og einnig víða á norðurhveli hélt fólk lengi vel að segulljósín stöfuðu af endurspeglun frá kyndlum eða brennum.

Indjánar í Wisconsin í Bandaríkjunum trúðu því að ljósín sýndu staðsetningu risa sem þeir trúðu að væru andar merkra veiðimanna. Inúítar í Alaska héldu aftur á móti að norðurljósín væru andar dýranna sem þeir veiddu, sela, laxa, dádýra og hvala.

## Málum og Skálum



Ert þú með 4 - 8 manna hóp? Villt þú bóka fyrir staffagleði? Saumaklúbb? Gæsun? Bókaðu tíma inná [www.malumogskalum.is](http://www.malumogskalum.is)



Ilmefni geta verið varasöm fyrir viðkvæma húð og orsakað vont ofnæmi.

## Danir í herferð gegn ilmefnum

Samkvæmt nýrri rannsókn þjást 180 þúsund Danir af ofnæmi sem stafar af ilmvatni eða öðrum ilmörum. Umhverfisstofnun Danmerkur hefur nú hrundið af stað herferð á samfélagsmiðlum til að fá ungt fólk til að forðast vörur með ilmefnum en velja í staðinn snyrtivörur án þeirra. Sérstaklega er bent á vörur eins og svitalyktareyði sem ætti að vera án ilmefna.

Herferðinni er beint að unglíngum á aldrinum 13-16 ára en á þeim aldri byrja þau að nota snyrtivörur ýmiss konar. Ilmefnaofnæmi lýsir sér sem exem, rauðir flekkir, blöðrur eða jafnvel sár. Ofnæmið brýst fram í húðinni við notkun á ilmefnum. Ilmvötn eru þarna engin undantekning. Það geta

» Unglingunum er bent á að nota ilmefnalaus svitalyktareyði.

liðið nokkur ár áður en ofnæmið brýst fram í húðinni svo best er að sleppa því alveg að nota ilmefni, að því er segir í frétt á Jyllands Posten. Unglingunum er bent á að nota ilmefnalaus svitalyktareyði og ef notað er ilmvatn að sprauta því beint á fatnað í stað húðarinnar.

Sagt er að alls kyns ofnæmi hjá fólki vegna efna í iðnaðarvörum kosti Dani yfir níu milljarða króna á ári hverju.



STÓRSVEIT  
REYKJAVÍKUR  
KYNNIR:

# JÓLA FJÖR



með

Bergrúnu Írisi

1. desember, kl. 17.00  
Silfurberg

STJÓRNANDI OG ÚTSETJARI  
Haukur Gröndal

GESTASÖNGVARI  
Ragnheiður Gröndal



## Bílar & Farartæki

### Bílar óskast

#### VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN?

Kaupi bíla 25-350þús  
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

## 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, 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 sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

### Málarar

#### MÁLNINGARÞJÓNUSTA REYKJAVÍKUR

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

### Búslóðaflutningar

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

### Húsviðhald

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

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

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

## HÚSAVIÐGERÐIR

### ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

788 8870  
[eind@eind.is](mailto:eind@eind.is)

Eind ehf

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrur, flísa- & parketlagningar og trésmíði. S. 616 1569

### Nudd

#### NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

## Keypt & Selt

### Til sölu



#### Kassagítarar á tilboði

Kassagítarar í úrvali Gítarinn ehf Kassagítarar á tilboði Rafmagnsgítarar á tilboði Stórhöfða 27 s 552 2125 [www.gitarinn.is](http://www.gitarinn.is) gitarinn@gitarinn.is

Litið notuð rafmagns runna sláttuvél til sölu. Verð 19.000 kr. Einnig hraðsuðupottur verð 8.000 kr. Uppl. s: 865-9890.

## Heilsa

### Nudd



#### TANTRA NUDD

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

#### NUDD.

Nuddstofan, opið frá 10-19. Einnig um helgar S. 832 8863.

## Húsnæði

### Húsnæði í boði

Til leigu 2ja herb. íbúð, langtímaleiga. Vesturbær Kóp. Tilboð og uppl. í síma: 692-6910

### Geymsluhúsnæði

#### GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

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

#### WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

# Atvinnuauglýsingar | job

## Forstjóri



Laus er til umsóknar staða forstjóra á Reykjalundi endurhæfingarmiðstöð SÍBS. Leitað er að öflugum einstaklingi í krefjandi stjórnunar- og leiðtogastarfar sem reynir á samskiptahæfni, frumkvæði og skipulögð vinnubrögð. Um er að ræða 100% stöðu sem veitist frá 1. janúar 2020 eða eftir nánara samkomulagi.

Nánari upplýsingar veita Ari Eyberg ([ari@intellecta.is](mailto:ari@intellecta.is)) og Thelma Kristín Kvaran ([thelma@intellecta.is](mailto:thelma@intellecta.is)) í síma 511-1225.

Umsóknarfrestur er til og með 25. nóv. Umsókn óskast fyllt út á [www.intellecta.is](http://www.intellecta.is)

## Verkefnastjóri framkvæmda



Ríkiseignir óska eftir að ráða verkefnastjóra sem kemur fram fyrir hönd Ríkiseigna sem upplýstur og kröfuharður kaupandi að hönnun, eftirliti og framkvæmdum.

Nánari upplýsingar veita Thelma Kristín Kvaran ([thelma@intellecta.is](mailto:thelma@intellecta.is)) og Þórður S. Óskarsson ([thordur@intellecta.is](mailto:thordur@intellecta.is)) í síma 511 1225.

Umsóknarfrestur er til og með 18. nóv. Umsókn óskast fyllt út á [www.intellecta.is](http://www.intellecta.is)

## Verkefnastjóri eignaumsýslu lands og jarða



Ríkiseignir óska eftir að ráða verkefnastjóra til að annast hagsmunagæslu og stuðla að verðmætasköpun við nýtingu lands, jarða og auðlinda í eigu ríkisins.

Nánari upplýsingar veita Thelma Kristín Kvaran ([thelma@intellecta.is](mailto:thelma@intellecta.is)) og Þórður S. Óskarsson ([thordur@intellecta.is](mailto:thordur@intellecta.is)) í síma 511 1225.

Umsóknarfrestur er til og með 18. nóv. Umsókn óskast fyllt út á [www.intellecta.is](http://www.intellecta.is)

## Mannauðsstjóri



Eignarhaldsfélagið Hornsteinn ehf. leitar að öflugum aðila til þess að bera ábyrgð á mannauðsmálum félagsins og dótturfélaga.

Umsóknir óskast fylltar út á: [www.hagvangur.is](http://www.hagvangur.is). Umsóknarfrestur er til og með 10. nóv.

## Forstöðumaður sölu



Iceland Travel leitar að framsæknum og kraftmiklum forstöðumanni, sem er tilbúinn að leiða öflugt söluteymi og leita vaxtækifæra á alþjóðamarkaði. Forstöðumaður sölu fer fyrir öllu sölustarfi á afþreyingarmörkuðum Iceland Travel og ber ábyrgð á að þjónustuframboð sé arðbært og í takt við stefnu félagsins..

Umsóknir óskast fylltar út á: [www.hagvangur.is](http://www.hagvangur.is). Umsóknarfrestur er til og með 10. nóv.

## Móttökufulltrúi



Efling stéttarfélag leitar að móttökufulltrúa í fullt starf á skrifstofum félagsins sem getur hafið störf sem fyrst. Við hvetjum áhugasama til að sækja um óháð kyni og uppruna.

Umsóknir óskast fylltar út á: [www.hagvangur.is](http://www.hagvangur.is). Umsóknarfrestur er til og með 12. nóv.

## Sviðsstjóri Þjónustu- og Upplýsingasviðs - Félagsbústaðir



Sviðsstjóri heyrir undir framkvæmdastjóra og ber ábyrgð á starfsemi þjónustu- og upplýsingasviðs, stjórnun og samhæfingu verkefna, áætlanagerð og eftirfylgni.

Umsóknir óskast fylltar út á: [www.hagvangur.is](http://www.hagvangur.is). Umsóknarfrestur er til og með 11. nóv.

# Sjá nánar á job

Sölufulltrúar: Hrannar Helgason, [hrannar@frettabladid.is](mailto:hrannar@frettabladid.is) 550 5625, Viðar Ingi Pétursson, [vip@frettabladid.is](mailto:vip@frettabladid.is) 550 5626

Snyrti & Nuddstofan Smart  
Kirkjulundi 19 - 210 Garðabæ

- Andlitsbað, litun og plokun
- Tilboð 9.500.-
- Meðferð tekur 60 mín

Verið hjartanlega velkomin.  
Tím pantanir í s. 789 3031 • [snyrtiognuddstofansmart@gmail.com](mailto:snyrtiognuddstofansmart@gmail.com)  
og á [Facebook.com/snyrti](https://www.facebook.com/snyrti) og nuddstofan smart

ABBA BEE GEES & BONY M SHOW

LAUGARDAG  
9. nóv. KL. 23.45

CATALINA  
CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs

SÍMI 554 2166 • HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR