



MINNINGAR UM SJALLANN >28



Stefán Pálsson og Höskuldur Sæmundsson  
FERÐALAG UM VERLD BJÓRSINS >32

Opið allan sólarhringinn  
í Engihjalla, Vesturbergi  
og Arnarbakka

**Iceland**

# FRÉTTABLAÐIÐ

HELGARBLAÐ  
15. nóvember 2014  
269. tölublað 14. árgangur  
Sími: 512 5000

MEST LESNA  
DAGBLAÐ Á ÍSLANDI\*

## ERU KONUR AÐ KIKNA UNÐAN KRÖFUM?

Algengara er að konur fái kvíðaraskanir en karlmenn. Þrjár konur sem hafa glímt við kvíða segja kröfur samfélagsins óraunhæfar en að fyrst og fremst geri þær of miklar kröfur til sjálfra sín. > 24

Prísleita vísuþingi  
Baka fyrir bekkjarkröld  
Fara til einkahjálpara  
Kaupa allar jólagafur  
Plana deitkröld með kallinum  
Versta inn fyrir ömmu



**ÞJÓNUSTA Á TÍMAMÓTUM**  
Stella K. Víðisdóttir, fyrrverandi sviðsstjóri velferðarsviðs Reykjavíkurborgar, segir sviðið standa frammi fyrir áskorunum. > 30



**TÓNLISTIN ER TUNGUMÁLIÐ Í MEÐFERÐINI** > 62

**LEITAR AÐ KYNORKUNNI**  
Oddný Eir Ævarsdóttir skrifaði sjálfshjálparbók. > 36

Við kynnum  
**Philips Ambilight 9000 sjónvörpin**  
Engin venjuleg upplifun

**PHILIPS**

með Android **Heimilistæki** ht.is

**A4 Ljósaseriur**

Yfir 200 gerðir af ljósaseriurum á jóllaljósamarkaði A4 í Skeifunni

Inniseriur, verð frá aðeins 399 kr.

**BAMBO Nature**

Umhverfisvænar og ofnæmisprófaðar bleiur

## GLEÐIFRÉTTIN

### Komast á 120 milljarða markað í Bandaríkjunum



Fréttablaðið sagði frá því í vikunni að bandarísk heilbrigðisvöld hefðu viðurkennt vöru ísfirka lækningavörufyrirtækisins Kerecis. Varan er unnin úr þorskroði og er ætluð til þess að meðhöndla þrálát sár. Nú er varan því gjaldgeng innan bandaríska heilbrigðiskerfisins sem og hjá öllum þeim þúsundum einkarekinna tryggingafyrirtækja sem þjónusta heilbrigðiskerfið þar í landi. Viðurkenningin er lykill að 120 milljarða markaði sem vex um fimmtung á hverju ári.

„Núna höfum við fengið lykil sem gerir læknum kleift að kaupa vöruna okkar og fá hana greidda hjá opinberum eða einkareknum tryggingafélögum,“ sagði Guðmundur Fertram Sigurjónsson, framkvæmdastjóri Kerecis.

### Segja sjónarmið vera mörg: Útboð vegna flugmiða tefjast

**VIÐSKIPTI** Niðurstaða er ekki enn fengin í könnun Ríkiskaupa, sem hófst í árslok 2012, á því hvernig hagkvæmast væri að haga flugmiðakaupum ríkisins. Þetta kemur fram í svari til Félags atvinnurekenda (FA). Verkið hafi verið taf-samt af ýmsum ástæðum.

FA segir í yfirlýsingu að lesa hafi mátt úr bréfinu að innan stjórnsýslunnar sé það sjónarmið meðal annars uppi að hugsanlega þurfi ekki að bjóða farmiðakaupin út, þar sem innkaup flestra opinberra stofnana væru undir viðmið-unarmörkum og þá væri ekki skylt að bjóða þjónustuna út, heldur nægilegt að stofnanir leituðu hagkvæmasta verðs í samræmi við 22. gr. laga um opinber innkaup.“ - óká

### Borgarstjórinn í hjólastól: Dagur tekur áskoruninni

**SAMGÖNGUMÁL** Dagur B. Eggertsson borgarstjóri hefur ákveðið að taka áskorun Jóns Gunnars Benjamínssonar um að reyna að komast leiðar sinnar á Laugaveginum í hjólastól.

Jón birti áskorunina á Facebook-síðu sinni og vakti þar athygli á lélegu hjólastólaaðgengi. Dagur svaraði Jóni að hann tæki áskoruninni og lagði til að Kristín Soffía Jónsdóttir, nýr formaður ferilnefndar Reykjavíkurborgar, yrði með í för. Jón segist hafa rætt við verslunareigendur sem hafi sagt að Reykjavíkurborg kæmi í veg fyrir bætt aðgengi með því að meina þeim að setja upp rampa þar sem þar tapist pláss. - vh

## FIMM Í FRÉTTUM JÁTNING OG SKULDALEIÐRÉTTING



**Gísli Freyr Valdórsson** viðurkendi að hafa látið fjölmiðlum í té persónu-upplýsingar um hælisleitandann Tony Omos. Hann lét af störfum sem aðstoðarmaður innanríkisráðherra.



**Hanna Birna Kristjánsdóttir** innanríkisráðherra sagði trúnaðarbrot aðstoðarmanns síns algjört og alvarlegt.



**Ísak Einar Rúnarsson**, formaður Stúdentaráðs Háskóla Íslands, sagði yfirvofandi verkfall prófessora við ríkisháskóla bitna á öllum nemum og að afstýra yrði því strax.



**Kristín Á. Guðmundsdóttir**, formaður Sjúkra-liðafélags Íslands, greindi frá því að margir sjúkraliðar hefðu hrakist frá störfum vegna lélegra vinnuskilyrða.



→ **Sigmundur Davíð Gunnlaugsson** forsætisráðherra sætti gagnrýni stjórnarandstöðunnar fyrir að hverfa af þingi í miðjum umræðum um skuldaleiðréttinguna sem hann kynnti í Hörpu á mánudag.



**MÓTMÆLI** Aðgerðasinnar í Ástralíu. MYND/GETTY

### Árlegur leiðtogafundur G20-ríkjanna haldinn í Ástralíu: Mótmæltu misrétti með grímur

**MÓTMÆLI** Aðgerðasinnar mótmæltu misrétti í Brisbane í Ástralíu á föstudag. Leiðtogar G20-ríkjanna fundu í dag, laugardag, þar sem farið verður yfir heimsmálin. Búist er við að rætt verði um hagvöxt, frjáls viðskipti, loftlagsbreytingar, ástandið í Úkraínu og ebólufaraldurinn.

Þessir mótmælendur mótmæltu misrétti með grímur með andlitum nokkurra leiðtoganna á sér. - vh

Hluti af öruggri vetrarumferð

N1



**HLJÓMSVEITIN** Jólatónleikar Baggalúts hafa verið vel sóttir síðustu ár.

## Baggalútur græðir milljónir á jólnunum

Fyrirtæki Baggalútsmanna var rekið með 4,7 milljóna króna hagnaði í fyrra. Jólavertíðin gefur um 90 prósent af tónleikaveltunni. Framkvæmdastjórinn segir eigendurna aldrei hafa greitt sér arð en að þeir ætli nú að kynna sér hvernig arðgreiðslur virka.

**VIÐSKIPTI** „Við erum auðvitað hæstánægðir með að einhver nenni að mæta en jólavertíðin gefur um 90 prósent af okkar tónleikaveltu,“ segir tónlistarmaðurinn Bragi Valdimar Skúlason um 4,7 milljóna króna hagnað Baggalúts ehf. í fyrra.

Bragi er framkvæmdastjóri fyrirtækisins en það rekur samnefnda heimasíðu og heldur utan um tónleikahald og plötuútgáfu Baggalúts. Samkvæmt ársreikningum fyrirtækisins var það rekið með samtals 9,9 milljóna hagnaði árin 2012 og 2013. Í fyrra skilaði miðasala á tónleika hljómsveitarinnar rúmum 52 milljónum króna.

„Við höldum ellefu jólatónleika í fyrra og erum aðallega að sprikla í desember. Jólavertíðin hefur verið að vaxa en þessu fylgir auðvitað kostnaður á móti,“ segir Bragi. Hann bendir á að hljómsveitin gaf einnig út plötuna Mamma þarf að djamma í fyrra og spilaði

á árhátíðum og öðrum skemmtunum.

Baggalútur ehf. er í eigu Braga og sex annarra stofnenda vefsíðunnar baggalutur.is. Eigendurnir eiga allir 14,3 prósent í fyrirtækinu og hafa aldrei greitt sér út arð.

„Við erum ekki alveg orðnir nógu klárir í því og þurfum að fara að kynna okkur hvernig þessar arðgreiðslur virka. Við segjum bara að við séum að safna okkur fyrir okkar eigin tónlistarhúsi eða nýjum höfuðstöðvum,“ segir Bragi og hlær.

Fyrstu jólatónleikar Baggalúts voru haldnir í Iðnó á Þorláksmessu árið 2006. Uppselt er á alla þrettán jólatónleikana sem hljómsveitin hyggst halda á þessu ári.

„Við verðum bara í bænnum þetta árið en við vorum einnig í Hofi á Akureyri í fyrra. Megnið af sveitinni er í útlöndum og við höfum bara rétt rúma viku til að ljúka okkur af og getum því ekki farið norður,“ segir Bragi.



„Svo gæti ég trúað því að við færum að stefna á plötu núna á næsta ári en við þurfum að sjá hvernig það þróast því það eru allir út um hvippinn og hvappinn.“

Bragi Valdimar Skúlason

„Svo gæti ég trúað því að við færum að stefna á plötu núna á næsta ári en við þurfum að sjá hvernig það þróast því það eru allir út um hvippinn og hvappinn. Við erum eins og alvöru stórfjöl-skylda því við hittumst bara á jólnunum.“

haraldur@frettabladid.is

### Aðalmeðferð á hendur tveimur mönnum vegna líkamsárásar á Grundarfirði:

## Hlaut heilaskaða við árásina

**DÓMSMÁL** Aðalmeðferð í máli ríkissaksóknara á hendur tveimur mönnum sem grunaðir eru um stórfellda líkamsárás hófst í gær. Mönnunum er gefið að sök að hafa ráðið á karlmann á Grundarfirði í júlí með þeim afleiðingum að hann slasaðist lífshættulega. Maðurinn hlaut heilaskaða sem leiddi til verulegrar minnisskerðingar.

Mennirnir neita báðir sök en myndbandsupptaka staðfestir hluta árásarinnar.

Mennirnir tveir voru skipverjar á togara sem lagst hafði að höfn á Grundarfirði umrætt kvöld.

Læknir sem bar vitni í málinu sagði hverfandi líkur á að maðurinn myndi ná fyrri getu til að lifa eðlilegu lífi á ný.



**HÉRAÐSDÓMUR REYKJANESS** Mál á hendur tveimur mönnum sem grunaðir eru um stórfellda líkamsárás.

- sks

Við elskum jólin

LED ÚTI- OG INNISERÍA

999 kr

1.990

40 LJÓSA

litir: hlýtt hvítt, kcalít hvítt

14500023/26



2 stk.  
Jólastjörnur  
1.690 kr

# JÓLASERÍUR

RÁÐGJÖF OG VÖRUKYNNINGAR Í DAG

## LED SERÍUR RÁÐGJÖF Í DAG!

Sérfræðingar okkar í seríum verða í Skútuvogi, veita ráðgjöf og kynna m.a. samtengjanlegar LED seríur.



SAMTENGJANLEGAR FROST

Útisería LED  
9.990 kr  
280 LED, 2 m  
Fáanlegar í 4 litum



## LEIKHÓPURINN LOTTA

skemmtir börnunum  
kl. 14:00 í Skútuvogi

SAMTENGJANLEGAR FROST

Úti- og Innisería LED  
3.990 kr  
50 ljósa LED  
Fáanlegar í 4 litum

SAMTENGJANLEGAR FROST

Útigrýlukerti LED  
7.990 kr  
120 LED, 4,5 m x 0,5 m  
Fáanlegar í 2 litum

SAMTENGJANLEGAR FROST

Útiseríunet LED  
8.990 kr  
120 LED, 2 x 2 m  
Fáanlegar í 4 litum

SAMTENGJANLEGAR

Úti- og Innisería LED  
7.990 kr  
Sunlight, 20 LED marglita/hvítar  
14500113

Frostrós  
1.990 kr  
Innljós hvít, rauð, marglit  
2703001, 2703039-40

Jólapíramídar  
verð frá 1.290 kr  
Margar stærðir  
2700150-1/13355



## JÓLALANDIÐ

í Blómavali Skútuvogi  
ÍS AÐEINS 150kr  
í Kaffi Garði laugardag

25% AFSLÁTTUR allar vörur frá Russell Hobbs

Hraðsuðukanna  
Chester, 1.7 ltr  
1840058  
7.990 kr  
10.790 kr

Kökusprauta  
1.999 kr  
2.999  
8 munsturútar  
2010001



ALLT FRÁ GRUNNI AÐ GÓÐU HEIMILI  
SÍÐAN 1956

Tilboð gilda aðeins laugardag og sunnudag eða á meðan birgðir endast.

8.11.2014 → 15.11.2013

**10,2 MILLJÓNIR**



kostaði jeppinn sem framkvæmdastjóri Strætó fékk undir sig en var skilað í vikunni.

**47,3%**



prósent blindra og sjónskertra á atvinnualdri á Íslandi eru í vinnu samkvæmt úttekt.

**20**

ár í röð hefur Páll Óskar skemmt á Sjallanum á Akureyri sem nú verður lokað.

**120 MILLJARÐA KRÓNA**



markaður í Bandaríkjunum opnaðist ísfirski fyrirtækinu Kerecis með viðurkenningu þarlanda yfirvalda á vöru þeirra.

**91.000**

manns fengu eitthvað í sinn hlut úr skuldaleiðréttingu ríkisstjórnarinnar. 105.000 sóttu um.

**1 mark**



skoraði varalið Íslands í tapleik í vikunni á móti landsliði Belgíu sem var hlaðið stórstjörnum en þær skoruðu þrjú mörk.

**Virgni eldgossins í Holuhrauni er á 400 metra langri gosrás.**



**84%**

verðmunur var á lyfjum í könnun ASÍ í lyfjaverslunum.

**50 ár**

Leyft hefur verið stórfellt malarnám á Moldhaugahálsi við Akureyri næstu





JÓLAMynd Auður Lóa Guðnadóttir hannaði merkispjöldin í hefti ársins. MYND/RAUÐI KROSSINN

Árlegt jólahefti komið í hús:

## Rauði krossinn safnar styrkjum

**FÉLAGSMÁL** Árlegt jólahefti Rauða krossins á Íslandi hefur nú verið sent til landsmanna allra.

Ásamt merkispjöldum á jólagjafir fylgir jólaheftunum giróseðill sem hægt er að nota til að styðja starf Rauða krossins fyrir og yfir jólatímann. Aflgufærir eru hvattir til að nota seðilinn eða nýta sér valgreiðslu í heimabanka.

Merkispjöld Rauða krossins í ár eru hönnuð af Auði Lóu Guðnadóttur, myndlistarnema við Listaháskóla Íslands.

# Leitaði skjóls í vélgröfu og fannst eftir tólf tíma leit

Maður sem keyrði út í Ölfusá á fimmtudagskvöld fannst í gærmorgun við iðnaðarsvæði einum og hálfum kílómetra frá staðnum þar sem hann lenti í ánni. Hann hefur nú verið útskrifaður af gjörgæslu.

**BJÖRGUN** Maður á þritugsaldri sem kom í leitirnar í gærmorgun eftir að bíll hans fór út í Ölfusá á fimmtudagskvöld hefur verið útskrifaður af gjörgæsludeild Landspítalans. Enn er ekki ljóst hversu lengi maðurinn var í ánni né hvar hann komst upp úr henni.

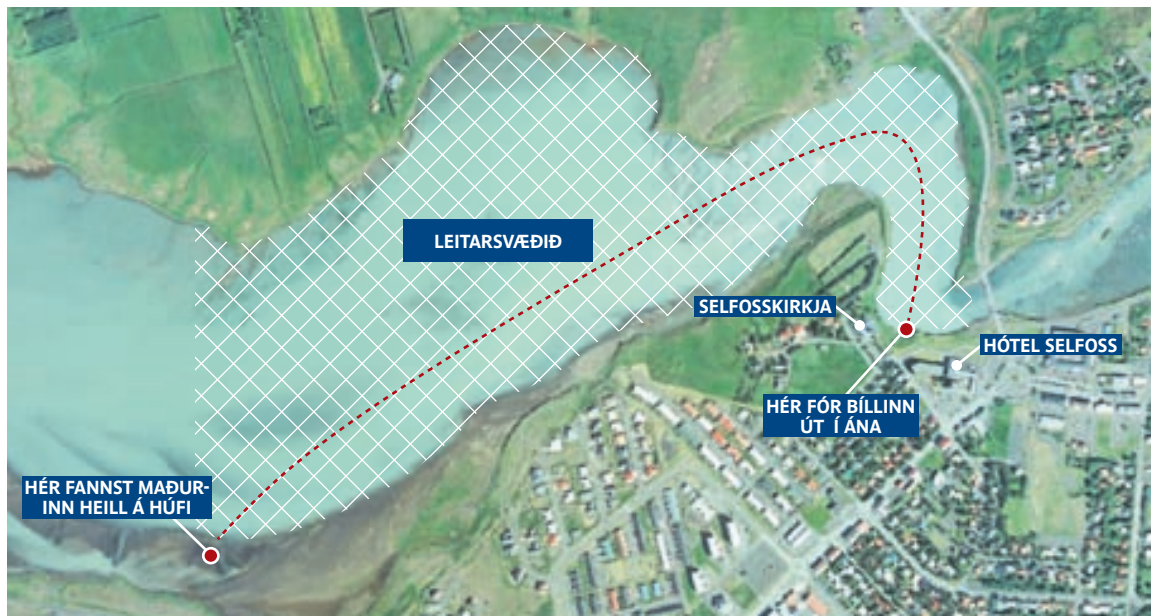
„Menn eru mjög hissa, það má alveg segja það,“ segir Viðar Arason, sem var í vettvangsstjórn björgunarsveita í leitinni. Maðurinn mætti björgunarsveitarmönnum við neðri flúðir Ölfusár, skammt frá Selfossflugvelli, um tíuleytið og bendir allt til þess að hann hafi eytt nóttinni á iðnaðarsvæði sem þar er.

„Hann hlýtur að hafa verið þar um nóttina,“ segir Viðar. „Hann getur ekki hafa verið í vatninu, þetta er ískalt jökulvatn.“

Maðurinn var illa áttáður þegar hann fannst og að sögn lögreglunnar á Selfossi gat hann ekki gefið greinargóðar skýringar á því hvað gerðist frá því að bíll hans fór út í ána. Hann hafi þó getað sagt að hann hefði leitað skjóls inni í gámi og í vélgröfu. Hann fannst um einum og hálfum kílómetra frá þeim stað þar sem bíllinn fór út í ána og aðspurður segir Viðar að það gæti hafa tekið manninn um sex mínútur að berast þessa leið með straumnum.

Sjónarvottur tilkynnti að bíll hefði farið út í Ölfusá skammt frá Selfoskirkju rétt eftir hálfellefu á fimmtudagskvöld. Höfst þá viðamikil leit, en að sögn Viðars tóku um 150 manns þátt þegar mest lét. Allar björgunarsveitir í Árnessýslu voru ræstar út, kafarar voru sendir á vettvang frá höfuðborgarsvæðinu og búnaður til að leita á árbotni barst frá Akranesi. Leitað var meðfram ánni alla leið að neðri flúð-

### LEITARSVÆÐIÐ VIÐ SELF OSS



unum, en Viðar segir aldrei hafa komið til greina að leita á iðnaðarsvæðinu.

„Ef einhver hefði stungið upp á því við mig hefði ég bara sagt: Farðu nú heim að sofa félagi,“ segir hann. „En einhvern veginn í ósköpunum var hann búinn að vera þar. Þetta er magnað.“

Dregið var úr leitinni milli klukkan fjögur um nóttina og átta í gærmorgun. Til stóð að um hundrað manns tækju þátt í leitinni í gær áður en liðsmenn björgunarsveitarinnar Dagrenningar mættu mannum. Voru þá liðnar nærri tólf klukkustundir frá því að bíll hans fór í ána. Ekkert hefur fundist af bílmannsins og stendur ekki til að leita hans.

„Ef einhver hefði stungið upp á því [að leita á iðnaðarsvæðinu] við mig hefði ég bara sagt: Farðu nú heim að sofa félagi. En einhvern veginn í ósköpunum var hann búinn að vera þar. Þetta er magnað.“

Viðar Arason, í vettvangsstjórn björgunarsveita

**LEITAÐ VIÐ ÖLFUSÁ** Alls tóku um 150 manns þátt í aðgerðum aðfaranótt föstudags.



## Málþing um taugaeflingu

**SAMFÉLAGSMÁL** Siðfræðistofnun Háskóla Íslands stendur fyrir opnu málþingi undir yfirskriftinni Taugaefling og mörk mennskunnar í dag. Viðfangsefni málþingsins eru rannsóknir og hugmyndir sem hverfast um að efla starfsemi heilans og taugakerfisins.

„Með útkomu nýrrar tækni bæði á sviði lyfja og annarra inngrípa hafa spurningar um það hvort og þá hvernig æskilegt sé að hafa áhrif á starfsemi heilans orðið áleitnari,“ segir Salvör Nordal, forstöðumaður stofnunarinnar. Hún segir hugmyndina með málþinginu að efna til samræðu við almenning um málið.

Málþingið fer fram í Norræna húsinu og stendur frá 13-18.

**15%** afsláttur af Nicorette QuickMist af öllum pakkingastærðum



Gildir til 7. desember 2014

### Veðurspá

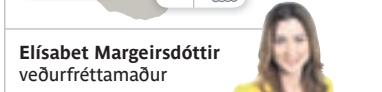
Gildistími korta er um hádegi

Alicante 21°	Friedrichshafen 12°	New York 6°
Apena 17°	Gautaborg 10°	Orlando 23°
Basel 13°	Kaupmannahöfn 10°	Ósló 5°
Berlín 12°	Las Palmas 25°	París 13°
Billund 10°	London 14°	San Francisco 16°
Frankfurt 11°	Mallorca 21°	Stokkhólmur 6°

**Á MORGUN**  
Hæg suðlæg eða breytileg átt.

**MÁNUDAGUR**  
Yfirleitt hægur vindur.

**GÓÐ HELGI!** Ljómandi fínt og milt veður víðast hvar á landinu um helgina en einhver væta verður á austurluta landsins. Annars staðar úrkomulítið og yfirleitt fremur hæg austanátt í dag en víða hægætisveður á morgun.



New  
Store  
Opening

Fylgstu með á facebook-  
Lindex Iceland



OPNUM Í DAG NÝJA  
KVENTÍSKUVÖRU-  
VERSLUN  
KL. 12:00  
Í KRINGLUNNI

LINDEX

## Landnýting og ferðaþjónusta með hliðsjón af almannarétti

Bændasamtök Íslands, Félag ferðaþjónustubænda og Landssamtök landeigenda á Íslandi halda málþing um landnýtingu og ferðaþjónustu með hliðsjón af almannarétti, þriðjudaginn 18. nóvember í Heklusal, Radisson Blu Hótel Sögu Reykjavík, 2. hæð, kl. 10-14. Málþingið er opið öllum.

### DAGSKRÁ:

- 10:00 Málþingið sett, ávarp.  
Eiríkur Blöndal, framkvæmdastjóri Bændasamtaka Íslands
- 10:15 Eignarréttur og almannaréttur. Hvað segja lögin?  
Helgi Jóhannesson hrl., LEX lögmannsstofu
- 10:40 Þjóðgarðar, ferðaþjónusta og almannaréttur, nokkrar dæmisögur.  
Einar Á.E. Sæmundsen, Þjóðgarðinum á Þingvöllum
- 11:10 Réttur landeigenda til að vernda land sitt.  
Sigurður Jónsson, Landssamtökum landeigenda á Íslandi
- 11:40 Frumvarp til laga um landsáætlun um uppbyggingu innviða fyrir ferðamenn í þágu náttúruverndar.  
Guðrúnur Þorvarðardóttir, Umhverfis- og auðlindaráðuneytinu
- 12:10 Matarhlé
- 13:00 Pallborðsumræður
- 13:50 Lokaorð, málþinginu slitið.  
Sævar Skaptason, Ferðaþjónustu bænda

Fundarstjóri: Elín R. Líndal, Landssamtökum landeigenda á Íslandi



## Margir vilja að ráðherra segi af sér eftir að aðstoðarmaður játaði á sig leka: Meirihlutinn vill að Hanna víki

**STJÓRN MÁL** Meirihluti landsmanna telur að Hanna Birna Kristjánsdóttir innanríkisráðherra eigi að segja af sér ráðherradómi, samkvæmt nýrri könnun Stöðvar 2 og Fréttablaðsins.

Fjórðungur kjósenda Sjálfstæðisflokksins vill að ráðherrann víki. Tæp 50 prósent telja að Hanna eigi að hætta en rúm 30 prósent eru því mótfallin. Fjórðán prósent sögðust óákveðin og 4 prósent vildu ekki svara. Rúmlega 80 prósent tóku hins vegar afstöðu til spurn-



HANNA BIRNA KRISTJÁNSDÓTTIR

ingarinnar og af þeim vilja 60 prósent að ráðherrann víki en 40 prósent vilja það ekki. Skiptingin er svipuð innan allra kjördæma sem og á milli kynja. Hjá hópnum 50 ára og eldri skiptast skoðanir til helminga. Mun fleiri á aldrinum 18 til 49 ára, telja að

Hanna eigi að segja af sér. Rúm 70 prósent eru á þeirri skoðun en tæp 30 prósent ekki.

Á mánudag játaði fyrrverandi aðstoðarmaður Hönnu að hafa lekið gögnum um hælisleitanda til fjölmiðla, og var dæmdur daginn eftir.

Könnunin var gerð dagana 12. og 13. nóvember. Úrtakið var 3.000 manna slembiúrtak úr þjóðskrá og talað var við 800 manns í réttum hlutföllum eftir kyni, aldri og búsetu. Svarhlutfall var 64,3 prósent. -lb

## Börn þurfa að bíða í 8 mánuði eftir hjálp

Sálfræðiþjónusta SÁÁ fyrir börn alkóhólista nær ekki að anna eftirspurn. Um 70 börn eru á biðlista, og biðin í dag um átta mánuðir. Í ljósi erlendra rannsókna eru 20.000 börn á Íslandi sem lifa við óhóflega neyslu foreldra eða systkina sinna.

**HEILBRIGÐISMÁL** Frá því að SÁÁ hóf að veita börnum alkóhólista sálfræðiþjónustu hafa um 800 börn nýtt sér þjónustuna. Hins vegar er þörfin fyrir sálfræðiþjónustu langt um meiri en SÁÁ getur mögulega annað að óbreyttu. Biðin eftir viðtali er allt að átta mánuðir.



ÁSA MARGRÉT SIGURJÓNSDÓTTIR

„Þetta er allt of langur tími sem þessi hópur þarf að bíða eftir aðstoð, því þetta er hópur sem þarf oftast strax á hjálp að halda,“ segir Ása Margrét Sigurjónsdóttir sálfræðingur sem hefur umsjón með starfinu og hefur veitt börnum áfengis- og vímuefnasjúklinga sálfræðiþjónustu frá árinu 2010.

Starfið hófst hins vegar árið 2008 og að sögn Ásu Margrétar hefur þeim fjölgað jafnt og þétt frá ári til árs sem sækjast eftir hjálp. Börnin eru á aldrinum átta til átján ára, en enginn aldurshópur er meira áberandi en annar. Ása Margrét bendir á að í upphafi hafi flest börnin átt foreldra sem voru í meðferð eða höfðu nýlega lokið við meðferð. Með tímanum hafi þetta breyst og sífellt fleiri börn komi sem eiga foreldra í neyslu.

Ása segir að á hverju ári sé mögulegt að taka á móti 140 börnum, en hvert og eitt fær átta viðtöl. „En því miður er þörfin meiri en ég kemst yfir að sinna. Fyrir um mánuði síðan voru um 70 börn á biðlista,“ segir Ása Margrét en jafnframt að ekki hafi verið kannað hversu þörfin sé raunverulega mikil – og hvað það séu þá mörg börn sem búi við þessar erfiðu aðstæður á Íslandi.

Erlendis liggja hins vegar fyrir kannanir á því hvað mörg börn búa á heimilum þar sem neysla er óhófleg. Á Norðurlöndunum, í Banda-



AÐ LEIK Óskastaða SÁÁ væri ef hægt væri að stórauka sálfræðiaðstoð við börn alkóhólista.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

### Markmið þjónustu SÁÁ í hnotskurn

- Að hjálpa barninu til að skilja betur aðstæður sínar og foreldra sinna og afleiðingar þeirra.
- Að stuðla að vellíðan og velferð barnsins í nútíð og framtíð.
- Að rjúfa þann þagnarmúr og einangrun sem skapast iðulega hjá barni í þessum aðstæðum.
- Að barnið skilji betur hvað alkóhólismi er, hvernig hann þróast og hvaða afleiðingar hann getur haft.
- Að barnið átti sig betur á stöðu foreldra sinna og þeim vanda sem þeir eiga við að stríða.
- Að gera barnið hæfara til að takast á við og vinna úr tilfinningalegri vanlíðan, styrkja sjálfsmynd og félagsfærni.
- Að fyrirbyggja neyslu áfengis og annarra vímuefna hjá barninu með því að auka meðvitund þess um þá ákvörðun, ábyrgð og val sem felst í að byrja neyslu.

ríkjunum og á Bretlandi reynist það vera eitt af hverjum fjórum til fimm börnum sem eru aðstandendur alkóhólista – hvort sem það eru foreldrar, stjúpfórelldrar eða eldri systkini. Eigi þessi hlutföll við á Íslandi er hægt að áætla að það séu rétt öðrum hvorum megin við 20.000 börn í þessum aðstæðum hér á landi.

Ása segir að þessar tölur gætu

verið nærri sanni, en spurð um hvað einkenni líðan þeirra barna sem koma til hennar í viðtal segir Ása að það sé mikill kvíði og slök sjálfsmynd. „En börnin eru jafn misjöfn og þau eru mörg og aðstæður þeirra einnig. Sum eiga foreldra í neyslu en önnur þar sem svo er ekki, og þetta er ósamanburðarhæft,“ segir Ása Margrét.

svavar@frettabladid.is

## Héraðssaksóknarar munu rannsaka alvarleg skatta- og efnahagsbrot: Boða ný lög um saksóknara

**STJÓRNSÝSLA** Í drögum að nýju lagafrumvarpi sem er í smíðum í dómismálaráðuneytinu er gert ráð fyrir að stofnað verði héraðssaksóknaraembætti (saksóknar- og lögregluembætti).

Frumvarpið gerir ráð fyrir því að hið nýja héraðssaksóknaraembætti fari með ákærvald vegna flestra þeirra brota þar sem ríkissaksóknari fer nú með ákærvald fyrir héraðsdómi.

Einnig er í frumvarpinu gert ráð fyrir að embættið fari með rannsókn og saksókn alvarlegra skattalaga- og efnahagsbrota,



SIGMUNDUR D. GUNNLAUGSSON

brota gegn valdstjórninni og brota starfsmanna lögreglu. Þannig muni embættið leysa af hólmi núverandi embætti sérstaks saksóknara sem og embætti héraðssaksóknara sem gert var ráð fyrir að yrðu stofnuð með lögum númer 88/2008.

Frumvarpið var samið á vegum réttarfarnefndar að

frumkvæði dómismálaráðherra, meðal annars á grundvelli minnisblaðs stýrihóps um mótun réttaröryggisáætlunar og vinnuhóps um framtíðarskipan ákærvalds. Tilgangur frumvarpsins er fyrst og fremst að kveða á um framtíðarskipan ákærvalds hér á landi og breytingar á fyrirkomulagi rannsókna á efnahagsbrotum.

Auglýst hefur verið eftir umsögnum um frumvarpið og á vef innanríkisráðuneytisins segir að hægt sé að senda umsagnir til 21. nóvember. -jhh

Frá kr. **59.900**

Flugsæti báðar leiðir með sköttum.

**SÉRTILBOÐ**

**Salzburg**

Skógarhlíð 18 • Sími 595 1000  
www.heimsferdir.is

Heimsferðir

**Ryksuguúrval**

**MÚRBÚÐARVERÐ**

Model-LD801  
Cyclon ryksuga  
Kraftmikil  
**9.890,-**

Spandy heimilisryksugan  
• 1600W  
• afar hljóðlát  
• mikill sogkraftur > 18KPA  
• margnota poki  
**7.490,-**

Drive ryksuga í bilskúrinn  
• 1200W  
• 20 lítra  
• sogkraftur > 16KPA  
• fjöldi fylgjhluta  
**6.690,-**

Meiri gæði  
Lægra verð  
**MÚRBÚÐIN**

Kletthálsi Reykjavík  
Reykjanesbæ

— Afslátt eða gott verð? —  
Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is

# RISA TAX FREE

# DAGAR

FATNAÐUR, LEIKFÖNG,  
BÚSÁHÖLD, BÆKUR,  
JÓLASKRAUT, SNYRTIVÖRUR...

ÁN VIRÐISAUKASKATTS\*  
DAGANA 13.-17. NÓVEMBER

Að sjálfsgöðu fær ríkissjóður 25,5% virðisaukaskatt af þessari sölu.  
\*Verðlækkunin 20,32% er alfarið á kostnað Hagkaups.

**HAGKAUP**  
Skemmtilegast að versla

# Kjósendur Samfylkingarinnar eru síst sáttir við skuldaleiðréttinguna

Svör þátttakenda í könnun Fréttablaðsins um afstöðu til skuldaleiðréttingarinnar benda til þess að mikill munur sé á afstöðunni til hennar eftir stjórnmálaskoðunum. Kjósendur stjórnarandstöðuflokkanna séu mun síður sáttir en kjósendur Sjálfstæðisflokksins og Framsóknar.

**STJÓRN MÁL** Stuðningsmenn Samfylkingarinnar sem svöruðu í könnun Fréttablaðsins eru síður sáttir við skuldaleiðréttinguna en stuðningsmenn annarra stjórnmálaflokka á Alþingi.

Eins og fram kom í blaðinu í gær eru í heild 56 prósent þeirra sem taka afstöðu sátt við skuldaleiðréttinguna, en 44 prósent segjast ekki vera sátt.

Niðurstöður skuldaleiðréttingarinnar voru kynntar í Hörpu mánudaginn 10. nóvember og strax þá um miðnætti gat fólk séð hver lækkunin á höfuðstól lána yrði.

Þegar svörin eru greind eftir stjórnmálaflokkum sést að einungis 18 prósent svarenda sem styðja Samfylkinguna eru sátt við leiðréttinguna en 82 prósent þeirra segjast ekki vera sátt. Nokkru fleiri svarendur VG og Bjartrar framtíðar, eða 22 prósent, segjast vera sátt við hana. Aftur á móti segjast 95 prósent svarenda sem styðja Framsóknarflokkinn vera sátt við leiðréttinguna og 84 prósent þeirra sem styðja Sjálfstæðisflokkinn.

Ekki er munur á svörum eftir kyni, bæði 56 prósent karla og kvenna eru sátt. Hins vegar kemur á óvart að það er töluverður munur eftir kjördæmum. Svarendur í Reykjavík virðast síður vera ánægðir en svarendur í kjördæmum utan Reykjavíkur.

→ Ekki er munur á svörum eftir kyni, bæði 56 prósent karla og kvenna eru sátt. Hins vegar kemur á óvart að það er töluverður munur eftir kjördæmum. Svarendur í Reykjavík virðast síður vera ánægðir en svarendur í kjördæmum utan Reykjavíkur.

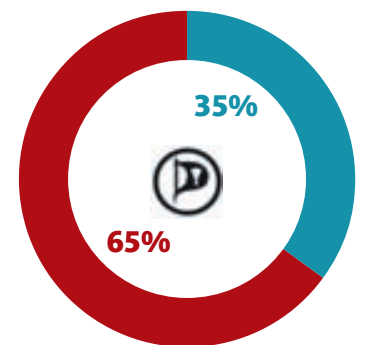
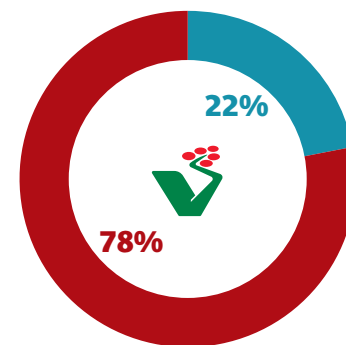
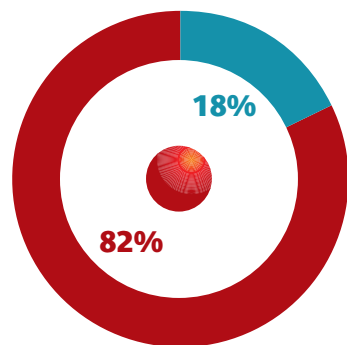
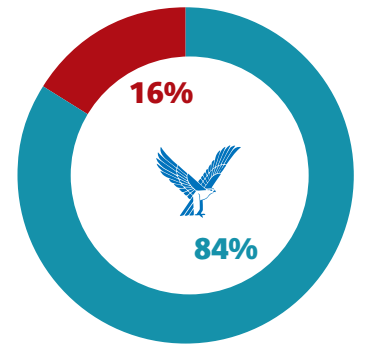
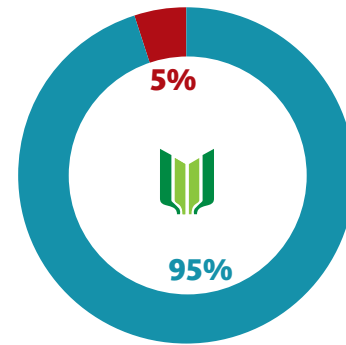
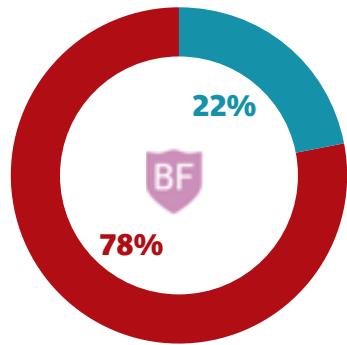
enda í Norðausturkjördæmi. Þar segjast 69 prósent svarenda vera ánægð, 62 prósent í Norðvesturkjördæmi og 61 prósent í Suðvesturkjördæmi. Fimmtíu og fjögur prósent kjósenda í Suðurkjördæmi segjast vera sátt við leiðréttinguna og 47 prósent Reykvíkinga.

Þegar svörin eru greind eftir stjórnmálaflokkum og kjördæmum eru svarendur í hverjum hópi fyrir sig mun færri en þegar svörin eru skoðuð í heild. Vikmörk eru því há. Þess vegna ber að fara varlega í að túlka niðurstöður sem greindar eru eftir stjórnmálaflokkum og kjördæmum öðruvísi en svo að þau lýsi afstöðu þeirra svarenda sem lentu í úrtakinu.

jonhakon@frettabladid.is

## ERTU SÁTT/UR VIÐ SKULDALEIÐRÉTTINGU?

■ Já ■ nei



→ Skoðanakönnun Fréttablaðsins var gerð 12. og 13. nóvember. Úrtakið var 3.000 manna slembiúrtak úr þjóðskrá og var hringt í 1.244 þar til náðist í 800 manns í réttum hlutföllum (lagskipt) samkvæmt kyni, aldri og búsetu. Það er 64,3 prósent svarhlutfall.

5 ÁRA  
ÁBYRGÐ  
ÓTAKMARKAÐUR  
AKSTUR

5 ára ábyrgð  
Ótakmarkaður akstur

OPIÐ Í DAG  
FRÁ KL. 12-16

## Fyrsti bíllinn á markaðnum með 4G Wi-Fi tengingu

- 4G Wi-Fi tenging
- ESP stöðugleikastýring
- ABS hemlar með EDB hemlajöfnun
- 6 loftpúðar
- Upphituð sæti og leðurstýri
- Aksturstölva
- Þokuljós
- ISO-fix barnabílstólafestingar

Hyundai i10 - eldsneytisnotkun: 4,7 l/100 km í blönduðum akstri

## Nýr Hyundai i10

Verðlaunabíll frá 1.990.000 kr.

# 10%

ÚTBORGUN  
INN Á NÝJAN  
HYUNDAI

Kynnið ykkur nýja lánamöguleika hjá sölumönnum Hyundai

Nýr Hyundai i10 hefur unnið til 10 verðlauna á síðastliðnum fjórum mánuðum og er án efa einn skemmtilegasti smábíllinn á markaðnum. Með fullkominni 4G Wi-Fi tengingu geta farþegar auðveldlega breytt i10 í minnsta skemmtistað í heimi og sent beint frá skemmtilegum bíltúr með góðum vinum. Gerðu eitthvað skemmtilegt!

Nýi bíllinn er Hyundai

GE bílar  
Reykjanesbæ  
www.bilahusid.is  
420 0400

Bílasalan Bílás  
Akranesi  
www.bilas.is  
431 2622

Bílasala Akureyrar  
Akureyri  
www.bilak.is  
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands  
Egilsstöðum  
www.bva.is  
470 5070

IB ehf.  
Selfossi  
www.ib.is  
480 8080



NEW THINKING.  
NEW POSSIBILITIES.

Hyundai - Kaupþúni 1 - Beint á móti IKEA - Sími: 575 1200  
www.hyundai.is - www.facebook.com/hyundai.is





**16. nóvember er dagur Íslenskrar tungu.**

Í tilefni dagsins veltum við fyrir okkur réttinum til að nota íslensku á öllum sviðum þjóðfélagsins og jafnframt réttindum þeirra sem hafa annað móðurmál en íslensku.

Íslensk málnefnd og MS boða til málræktarþings í lðnó laugardaginn 15. nóvember kl. 13 sem ber heitið Mál og mannréttindi.

Verið öll velkomin.

**Til hamingju með dag Íslenskrar tungu!**



OPINN FYRIRLESTUR Í HÁTÍÐASAL HÁSKÓLA ÍSLANDS

## Verðmæti vísinda

Frá grunnrannsóknum til lækningavara á markaði

Ágústa Guðmundsdóttir, prófessor við Matvæla- og næringarfræðideild Háskóla Íslands, fjallar um tilurð og vöxt líftæknifyrirtækisins Zymetech og tengsl þess við grunnrannsóknir í skólanum í öðru erindi fyrirlestraraðarinnar **Vísindi á mannamáli** sem Háskóli Íslands stendur fyrir. Erindið verður í **Hátíðasal Háskóla Íslands þriðjudaginn 18. nóvember nk. kl. 12.10.**

Ágústa hefur verið prófessor í matvælafræði við Matvæla- og næringarfræðideild Háskóla Íslands frá árinu 1993. Rannsóknir hennar hafa í vaxandi mæli beinst að notkun þorskensíma gegn örverusýkingum og þróun lækningavara sem byggjast meðal annars á rannsóknum hennar í samstarfi við Zymetech. Ágústa hefur verið rannsóknastjóri Zymetech um árabil en rannsóknirnar hafa verið unnar í samstarfi við Háskóla Íslands.

### Um fyrirlestraröðina

Vísindi á mannamáli er ný fyrirlestraröð Háskóla Íslands sem efnt er til að frumkvæði Lífvísindaseturs og Líffræðistofu Háskóla Íslands. Markmiðið er að varpa ljósi á það hvernig vísindamenn háskólans reyna að afhjúpa leyndardóma náttúrunnar og hvaða þýðingu vísindarannsóknir hafa fyrir daglegt líf fólks, t.d. baráttu við sjúkdóma eða náttúruöflin eða til að auka lífsgæði og takast á við nýjar áskoranir tengdar breytingum í umhverfinu.

Allir velkomnir meðan húsrúm leyfir.

Nánari upplýsingar má finna á:  
[www.hi.is/visindi\\_a\\_mannamali](http://www.hi.is/visindi_a_mannamali)



HÁSKÓLI ÍSLANDS

[www.hi.is](http://www.hi.is)

## Stúdentar sem láta sig málin varða



**SLAGORÐ HRÓPUÐ Í NIKÓSÍU** Grísk-kýpverskir háskólanemar kölluðu slagorð gegn her-setu Tyrkja á Norður-Kýpur í mótmælum í höfuðborginni Nikósíu í gær. Nicos Anastasiades, forseti Kýpur, sakaði Tyrki um „ögrandi aðgerðir“ sem stæðu í vegi fyrir friðarvið-ræðum á eyjunni og ögnuðu öryggi við austanvert Miðjarðarhaf. NORDICPHOTOS/AFP

## HEIMURINN



### Fallið frá lyfjaaftökum í Kentucky

**1 BANDARÍKIN, AP** Fallið hefur verið frá notkun banvænna sprauta sem aftökuaðferð í Kentucky í Bandaríkjunum. Ákvörðunin er tekin í kjölfar langdregins dauðastríðs tveggja fanga í tveimur öðrum ríkjum Bandaríkjanna þar sem sama aðferð var notuð. Uppfæra á reglugerðir um aftökur í ríkinu á næstu sex mánuðum.

### Læti á þinginu

**2 S-AFRÍKA, AP** Stjórnmalahópar í Suður-Afríku deildu hart hver á annan í gær eftir að lögregla þurfti að grípa inn í deilur á þinginu, sem endað höfðu með hrópum og stimpingum. Lögregla kom inn í þingsalinn og hafði á brott með sér einn þingmann stjórnarand-stöðunnar.

Fulltrúar Afríska þjóðarráðsins, sem halda um stjórnartaumana, lýstu ástandinu í þinginu sem „óreiðu-kennendum sirkus“ en stjórnarandstaðan sakaði flokkinn um að grafa undan þingreglum til að koma í veg fyrir rannsókn á verkum Jacobs Zuma, forseta landsins.



FRÉTTABLAÐIÐ/AP

### Yfirmenn Petrobras í rannsókn

**3 BRASÍLÍA, AP** Embætti ríkisendurskoðanda í Brasilíu hefur sagst ætla að rannsaka ásakanið á hendur yfirmönnum ríkisöflugfélagsins Petrobras um að þeir hafi tekið við mútum frá hollensku skipafyrirtæki sem þjónustar olíuöndnað.

Fram kom á vef ríkisendurskoðanda í gær, föstudag, að kanna ætti hvort SBM Offshore hafi fengið samning með því að múta um 20 starfsmönnum Petrobras fyrir einhverjum árum.

Alríkislögregla Brasilíu, þing og ríkisendurskoðun rannsaka jafnframt ásakanið um aðild Petrobras að peningaþvætti og stórfelldum mútum til um 50 stjórnmalamanna í Brasilíu.

**ora**

Ástríða í matargerð

## HEIMILISMATUR

## PRÓFAÐU NÝJA HEIMILISMATINN FRÁ ORA



PLOKKFISKUR  
PLOKKFISKUR M/BERNAISE  
KJÖTBOLLUR  
HAKKBOLLUR  
GRJÓNAGRAUTUR

AUÐVELT AÐ HITTA  
UPP Í OFNI, POTTI  
EÐA ÖRBYLGJUOFNI



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

KITLAÐU BRAGÐLAUKANA OG FÁÐU ÞÉR LJÚFFENGAN HEIMILISMAT FRÁ ORA Í NÆSTU VERSLUN

# Ljósadýró Garðheima

100 LJÓSA  
SAMTENGJANLEGAR  
LED LJÓSASERÍUR  
ALLIR LITIR  
**5.984KR**  
ÁÐUR: 7.480KR



SAMTENGJANLEGAR  
EKKERT SNÚRVESEN



GÓÐ REYNSLA VIÐ  
ÍSLENSKAR AÐSTÆÐUR



BARA EIN KLÓ

GARÐHEIMAR HAFA ÁRALANGA REYNSLU AF AÐ SELJA CONNECT-A-LIGHT  
LJÓSASERÍUR OG ÞÆR HAFU REYNST TRAUSTAR VIÐ ÍSLENSKAR AÐSTÆÐUR



20% AFSLÁTTUR  
AF ÖLLUM INNISERÍUM

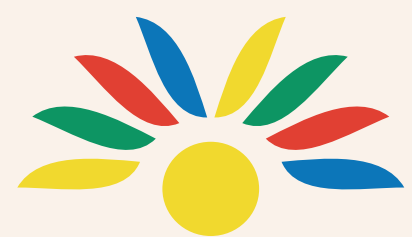
UNDIRBÚÐU  
AÐVENTUNA  
TÍMANLEGA



TAKTU MYND MEÐ GARÐARI JÓLASVEIN  
OG SETTU Á FACEBOOK VEGG GARÐHEIMA

BESTU MYNDIRNAR FÁ VERÐLAUN

SPÍRAN UM HELGINA  
DANSKT SMÖRREBRÖÐ  
AÐ HÆTTI HINRIKS



**GARÐHEIMAR**

Garðheimar • Stekkjarbakka 6 • 540 3300 • [gardheimar.is](http://gardheimar.is)  
Opíð • 9 til 21 virka daga • 10 til 21 um helgar

# Rafbílasalinn Gísli Gíslason hefur átt í samstarfi við Sun Country Highway vegna hugsanlegrar komu fyrirtækisins hingað: Kanadískt fyrirtæki vill reisa hleðslustöðvar hér á landi

**VIÐSKIPTI** Fyrirtækið Sun Country Highway vill reisa hleðslustöðvar fyrir rafbíla hér á landi. Fyrirtækið hefur sett upp um 2.500 stöðvar í Kanada og horfir nú til Evrópu og vill byrja á Íslandi strax á næsta ári.

Þetta segir Kent Rathwell, stofnandi og forstjóri Sun Country Highway. Rathwell segir stefnu íslenskra stjórnvalda í loftslagsmálum hafa hvatt eigendur fyrirtækisins til að horfa til Íslands. Hann nefnir sérstaklega ræðu Sig-

mundar Davíðs Gunnlaugssonar forsætisráðherra á leiðtogafundi Sameinuðu þjóðanna um loftslagsmál í september síðastliðnum.

„Forsætisráðherra ykkar hélt þar athyglisverða ræðu um loftslagsmál. Tækjabúnaður okkar getur aðstoðað við að framfylgja þeirri stefnu sem þar var lögð fram og boðið íbúum Íslands annan valkost en ökutæki sem ganga fyrir kolefnældsneyti,“ segir Rathwell.

Gísli Gíslason, framkvæmda-

stjóri Even og rafbílasali, hefur átt í samstarfi við Sun Country Highway vegna hugsanlegrar komu fyrirtækisins hingað til lands.

„Hvort sem það þýðir að fyrirtækið vilji setja hér upp 300 eða hundruð hleðslustöðvar veit ég ekki. En við þyrftum að setja þessa þjónustu upp í um hundruð bæjum hér á landi en þetta er ekkert flókið mál og þyrfti ekki einu sinni aðkomu stjórnvalda,“ segir Gísli.

Fyrirtæki hans hefur sett upp

tvær hleðslustöðvar hér á landi. Önnur er staðsett í Kringlunni og rekstur hennar byggir að sögn Gísla á svipuðu viðskiptamódeli og því sem Sun Country Highway hefur notast við.

„Þar borgar Kringlan fyrir rafmagn og nýtur góðs af viðskiptum við rafbílaeigendur. Í Kanada er þjónusta Sun Country oftast ókeypis fyrir rafbílanotendur og er sett upp á stöðum þar sem fyrirtæki hafa hag af því að hafa hleðslustöðvar.“

-hg



Í **KANADA** Gísli Gíslason, framkvæmdastjóri Even, sem er lengst til vinstri á myndinni, var viðstaddur opnun á nýrri hleðslustöð Sun Country Highway í júní síðastliðnum.

## Mörkun Íslands

### Hvað kemur upp í huga fólks á alþjóðlegum vettvangi, þegar það hugsar um Ísland?

Kynningarfundur á Hilton Reykjavík Nordica, mánudaginn 24. nóvember kl. 10:30 - 12:00

Fyrirtækið FutureBrand, sem sérhæfir sig í mörkun (branding), hefur um árabíl gert rannsóknir á viðhorfum fólks til einstakra landa. Kannað er hvaða mælividdir móta viðhorfin þegar kemur að innkaupum á vörum og þjónustu, hvert fólk velur að ferðast, hvar það menntar sig og hvar fyrirtæki eru stofnsett. FutureBrand hefur einnig rannsakað hvernig tengingar við einstök lönd hafa áhrif á kauphegðun og fjallar nýleg skýrsla þeirra „Made in...“ um vaxandi mikilvægi uppruna afurða fyrir neytendur.

Hólmfríður Harðardóttir, framkvæmdastjóri FutureBrand í New York, og Sven Seger, yfirhönnuður, munu kynna nýjustu „Country Brand“ skýrslu fyrirtækisins sem kemur út í nóvember og nýlega „Made in...“ skýrslu. Nánari upplýsingar á vef Íslandsstofu.

Allir velkomnir, en nauðsynlegt er að skrá sig fyrirfram með því að senda póst á netfangið [islandsstofa@islandsstofa.is](mailto:islandsstofa@islandsstofa.is) eða hringja í síma 511 4000.



**ÍSLANDSSTOFA**  
PROMOTE ICELAND

Íslandsstofa    Sundagarðar 2    104 Reykjavík    5114000    [islandsstofa.is](http://islandsstofa.is)



**FLÝJA ÍSLAMSKT RÍKI** Jasídar í Norður-Írak sem þurft hafa að yfirgefa heimili sín vegna árása IS.

FRÉTTABLAÐIÐ/AP

## IS líkt við glæpasamtök

Ný skýrsla Sameinuðu þjóðanna lýsir voðaverkum samtakanna Íslamskt ríki á yfirráðasvæðum sínum. Hundruð þúsunda sögð búa við „ógnarstjórn“.

**GENF, AP** Hundruð þúsunda í Írak og Sírylandi búa við „ógnarstjórn“ hryðjuverkasamtakanna Íslamskt ríki (IS), sem meðal annars hafa komið í veg fyrir matar- og lyfjagjafir til um 600.000 manns. Þetta kemur fram í nýrri skýrslu nefndar á vegum mannréttindaráðs Sameinuðu þjóðanna um stríðsglæpi í Sírylandi.

Greint er frá því að IS stundi kerfisbundið ofbeldi á almannaferi, oft gegn konum og börnum, til að tryggja undirgefni íbúa þeirra svæða sem samtökin ráða yfir. Jafnframt hafi samtökin falið vopnaða liðsmenn sína meðal almennings síðan loftárásir á vegum Bandaríkjamanna og bandamanna þeirra hófust í ágúst.

„IS eru nú fræg fyrir ófgakennt ofbeldi gegn almenningi og stríðsföngum,“ segir í skýrslunni, en viðmælendur greina meðal annars frá aftökum, limlestingum og notkun barna í hernaði.

Nefndin er skipuð fjórum óháðum sérfræðingum og byggir skýrsla þeirra á rúmlega þrjú hundruð viðtölum við fólk sem býr á yfirráðasvæðum IS eða hefur flúið þaðan. Paulo Sergio Pinheiro, formaður nefndarinnar, segir flóttamenn hafa búið við stöðugan ótta við samtökin. Hann líkir IS við skipulögð glæpasamtök að því leyti að öll „þjónusta“ þeirra við almenningsfalli undir regluverk ógnarstjórnar og miði að því að hafa stjórn á fólki.

[bjarkia@frettabladid.is](mailto:bjarkia@frettabladid.is)

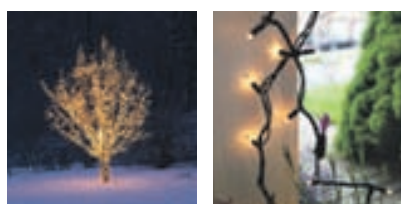
### SKÍNANDI JÓLASTEMNING

Við bjóðum fjölbreytt úrval af jólaseríum sem veita birtu og yl í sálina.

#### Útjólaseríur Pfaff:

- ▶ samtengjanlegar seríur
- ▶ einföld uppsetning
- ▶ veðurþolinn gúmmíkapall
- ▶ 20-50.000 klst. líftími
- ▶ lítill rafmagnsnotkun

Komdu og kíktu á jólastemninguna. Við aðstoðum þig við að finna fullkomnar jólaseríur fyrir þitt heimili.



**PFAFF**

## Jólaseríur fyrir íslenska veðráttu

**PFAFF 85 ÁRA**

# Núna förum við með Tólfunni til Tékklands

Í leiknum á móti Hollandi fylgdust næstum þrjú þúsund Snapchat-vinir okkar með landsliðinu. Núna förum við með Tólfunni til Tékklands og fylgjumst með landsliðinu og stemningunni kringum þennan spennandi útileik.

Gerðu „**LANDSLEIKURINN**“ að vini þínum á Snapchat og sjáðu nýjar hliðar á leiknum.



Hluti af sterkari liðsheild



RAFBÍLAR ERU UMHVERFISVÆNIR, HAGKVÆMIR Í REKSTRI OG SKEMMTILEGIR Í AKSTRI

# VERÐUR NÆST ÞINN RAFBÍLL

## Hvað kostar að eiga og reka rafbíl?

Rafbíl sem keyrður er 15.000 km á ári notar raforku fyrir u.þ.b. 2.900 kr. á mánuði. Komdu á fræðsludag BL og kynntu þér allt sem snýr að orkunýtingu og kostnaði við daglega notkun rafbíla.

## Eru tveir bílar á þínu heimili?

Fjölskyldur sem reka tvo bíla ættu að skoða möguleikann á að skipta öðrum út fyrir rafbíl. Við kaup á rafbíl frá BL getur þú greitt hluta kaupverðsins með notuðum bíl og fengið milligjöfina að láni að hluta eða öllu leyti. Komdu og fáðu upplýsingar hjá sölumönnum BL um möguleikana sem standa til boða.

## Fullhlaðinn og funheitur í morgunsárið!

Flestir sem kaupa rafbíl setja upp heimahleðslustöð sem fullhleður bílinn á innan við 4 tímum. Rafbíl sem er í hleðslu getur ræst miðstöðina þannig að eigandinn komi í hann funheitan og finan að morgni án þess að rafhlaðan tapi hleðslu. Komdu og fáðu upplýsingar um allt sem viðkemur hleðslu rafbíla.



### Nissan LEAF

**Drægni:** 199 km\* (120-150 km\*)

**Rafhlaða:** Li-ion 24 kWst.

**Hraðhleðslutengi:** Standard (CHAdeMO)

**Hestöfl:** 109 / Tog: 254 Nm

**Hröðun:** 0-100 km/klst.: 11,5 sek.

Visia útgáfa: 4.490.000 kr.

Acenta útgáfa: 4.690.000 kr.

Tekna útgáfa: 4.990.000 kr. (væntanlegur í jan. 2015)



Væntanlegur í febrúar 2015

### Nissan e-NV200

Sendi- og fólksbíl (5-7 sæta)

**Drægni:** 170 km\* (90-130 km\*)

**Rafhlaða:** Li-ion 24 kWst.

**Hraðhleðslutengi:** Standard (CHAdeMO)

**Hestöfl:** 109 / Tog: 254 Nm

**Burðargeta:** 770 kg (+21 kg)

Verð frá: 4.890.000 kr.



## NISSAN LEAF EIGENDUR ATHUGIÐ Eldist rafhlaðan eðlilega?

## FRÍTT RAFHLÖÐUPRÓF Í DAG

Eitt það mikilvægasta í umgengni við rafbíla er að haga akstri og hleðslu í samræmi við uppgefnar ráðleggingar framleiðanda. Með réttum upplýsingum og fyrirbyggjandi ráðstöfunum má auka líftíma rafhlöðunnar. Á rafbíladeginum opnum við verkstæðið og verkstæðismóttökuna fyrir eigendur Nissan Leaf og bjóðum upp á frítt rafhlöðupróf.

# TI BÍLLINN

## ? KOMDU Á FRÆÐSLUDAG UM RAFBÍLA Í DAG MILLI KL. 12–16

### Við þjónustum rafbíla

BL rekur eitt fullkornasta rafbílaverkstæði landsins. Fulltrúar þjónustudeildar bjóða núverandi rafbílaeigendur velkomna á fræðsludag BL til skrafs og ráðagerða. Áhugasömum býðst að skoða glæsilega þjónustuaðstöðu fyrirtækisins og ræða við bifvélavirkjana um allt sem viðkemur rekstri og viðhaldi rafbíla.

### Hraðhleðslustöðvum fjölga! 80% hleðsla á 30 mín. endurgjaldslaust

Eigendur Nissan Leaf geta nú nýtt sér hraðhleðslustöðvar **ON** og **BL** sem búið er að setja upp á 10 stöðum í Reykjavík og nágrennanabyggðarlögum.

Miðborgin Frikirkjuvegur · Miklabraut við Shell · BL við Sævarhöfða 2  
ON við Bæjarháls · Kópavogur við Smáralind · Garðabær við IKEA  
Keflavík við Fitjar · Selfoss við Olís · Borgarnes við N1  
Stöð væntanleg á Akranes á næstu vikum.



Væntanlegur í apríl 2015

#### Renault ZOE

**Drægni:** 210 km\* (120-150 km\*)

**Rafhlaða:** Li-ion 22 kWst.

**Hraðhleðslutengi:** Standard (IEC Type2)

**Hestöfl:** 88 / Tog: 220 Nm

**Hröðun:** 0-100 km/klst.: 13,5 sek.

Verð: 3.990.000 kr.



#### Renault Kangoo Z.E.

**Drægni:** 160 km\* (80-120 km\*)

**Rafhlaða:** Li-ion 22 kWst.

**Hraðhleðslutengi:** Nei

**Hestöfl:** 60 / Tog: 226 Nm

**Burðargeta:** 600 kg

Verð: 4.390.000 kr.

## FREMSTIR Í SÖLU OG ÞJÓNUSTU RAFBÍLA



Lykill býður þeim sem staðfesta kaup á rafbíl í dag **50% afslátt af lántökugjöldum** í tilefni dagsins. Mögulegt er að fá allt að 90% fjármögnun á lágstu vöxtum sem bjóðast í dag. Nánari upplýsingar um vexti er að finna á [www.lykill.is](http://www.lykill.is)



**BL ehf**  
Sævarhöfða 2 / 110 Reykjavík  
525 8000 / [www.bl.is](http://www.bl.is)

Minnkar hvati til afnáms hafta við leiðréttinguna?

## Mengunarhöft

Þjóðin klofin í afstöðu til skuldaleiðréttingarinnar“ var fyrirsögn á forsíðu Fréttablaðsins í gær. Skoðanakönnun okkar sýnir að 56 prósent landsmanna eru sátta við skuldaleiðréttingu ríkisstjórnarinnar sem kynnt var á mánudag. Á móti kemur að 41 prósent er ósátt við leiðréttinguna. Miðað við að aðeins einn þriðji hluti þjóðarinnar, eða um 28 prósent, hafði rétt á að nýta sér leiðréttinguna og að hún hefur alla tíð verið umdeild mætti halda að sú niðurstaða að rúmlega helmingur hennar sé sátta sé ásættanleg.

Þessi ákvörðun ríkisstjórnarinnar hefur verið gagnrýnd, bæði í aðdraganda hennar og einnig nú eftir að niðurstöður liggja fyrir.

Sú gagnrýni á rétt á sér. Um er að ræða sértæka aðgerð, þrátt fyrir fullyrðingar um annað, sem nær aðeins til fólks sem var með verðtryggt húsnæðislán á ákveðnum tíma. Þó nær hún ekki til þeirra innan þess hóps sem hafa þegið aðrar niðurfellingaraðgerðir. Og þar af auki

Fanney Birna Jónsdóttir

fanney@frettabladid.is



nær hún eðli málsins samkvæmt ekki til þeirra sem skulda ekki húsnæðislán. Eftir standa 235 þúsund manns. Sérfræðingar sem rýnt hafa í afleiðingar aðgerðarinnar hafa bent á að þær muni valda verðbólgu en ríkisstjórnin lætur sig það engu skipta. Það er einnig ósanngjarnt að láta suma fá en aðra ekki, byggt á rökum um forsendubrest, sem ekki eiga lengur við.

Ekkert af þessu breytir því hins vegar að um þetta var kosið. Framsóknarflokkurinn lofaði skýjaborgum og uppskar eins og hann sáði. Hvort endanleg útfærsla á efnudum þessa loforðs sé þess efnis að hún fullnægi kröfum kjósenda flokksins mun koma í ljós í næstu kosningum. Einhverjir hafa gagnrýnt Sjálfstæðisflokkinn fyrir að leyfa þessu að gerast. Í því efni verður að líta til þess að líklegast hefur grundvöllur þess að Framsókn myndaði ríkisstjórn með hvaða flokki sem er verið sá að leiðréttingin yrði að veruleika. Framsókn hefði sett það að skilyrði í hvers kyns stjórnarsamstarfi og nær öruggt að allir stjórnsmálaflokkar hefðu stökkið á tækifærið hefði það gefist.

Hvað svo sem mönnum finnst um leiðréttinguna er ljóst að af henni er orðið. Því verður ekki breytt úr þessu. Eitt umhugsunarefni stendur þó eftir sem rétt er að hafa áhyggjur af. Ríkisstjórnin hefur sagt það eitt mikilvægasta verkefni sitt að vinna að afnámi fjármagnshafta. Þau þjagi eignaverð og dragi úr samkeppnishæfni þjóðarinnar. Bjarni Benediktsson fjármálaráðherra lýsti því nýverið á flokksráðsfundi Sjálfstæðisflokksins að höftin hefðu ekki ósvipuð áhrif á íslenskt efnahagslíf og brennisteinsmengun vegna eldgössins hefur til lengri tíma á búfána, ræktarlönd og veðurfar. Bjarni sagðist sannfærður um að markverður árangur við afnám haftanna næðist á næstu mánuðum.

Ein af afleiðingum afnáms haftanna verður hins vegar einhver útgáfa af gengisóstöðugleika eða hrúni krónunnar. Slíkt er verðbólguvaldur sem myndi óhjákvæmilega éta mjög hratt upp ávinninginn af nýgefinni leiðréttingu. Það verður bæði sárt og erfitt fyrir þá stjórnsmálamenn sem staðið hafa að fjáraustri í skuldaleiðréttingu að horfa stuttu seinna upp á ávinninginn hverfa samstundis í verðbólgukskoti. Því er hætt við að hvati þeirra til að afnema gjaldreyrshöftin hratt minnki töluvert eftir þessa aðgerð. Ljóst er að fjármálaráðherra þarf að standa í lappirnar við verkið. Efnahagslífið hefur ekki efni á því að vera brennisteinsmengað lengur.

### FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFLAG: 365 miðlar ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Ingibjörg S. Pálmadóttir FORSTJÓRI: Sævar Freyr Práinsson ÚTGEFANDI OG AÐALRITSTJÓRI: Kristín Þorsteinsdóttir kristin@frettabladid.is FRÉTTASTJÓRI: Sigrún M. Egilsson sme@frettabladid.is. Fréttablaðið kemur út í 90.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönum án endurgjalds. ISSN 1670-3871

Nýkomnir aðhalds undir kjólar.

*Lifstykkjabúðin*

Lifstykkjabúðin Laugavegi 82, á horni Barónsstígs sími 551 4473 www.lifstykkjabudin.is

facebook / lifstykkjabudin

### SPOTTIÐ



### MÍN SKOÐUN: PAWEL BARTOSZEK

## Að stíga til hliðar

Það er búið að dæma aðstoðarmann ráðherra fyrir brot á hegningarlögum. Það er alvarlegt mál. Aðstoðarmenn ráðherra eru ekki eins og hverjir aðrir opinberir starfsmenn. Um ráðningar þeirra gilda sérstakar reglur. Stöður þeirra þarf ekki að auglýsa. Ráðherrum er í raun í sjálfsveldi sett hverja þeir ráða sem aðstoðarmenn sína en aðstoðarmennirnir missa hins vegar vinnuna þegar ráðherrann fer frá.

Þetta er alls ekki galið fyrir-



búnaðarráðuneytið, og ætla sér að gera breytingar á kerfinu meðan allt kerfið er þeim andsnúið.

Pólitískar ráðningar í ákveðnar stöður eru hugsaðar sem leið

komulag. Kjörnir fulltrúar sitja stutt. Embættismenn og hagsmunaaðilar sitja lengi. Það væri því erfitt fyrir ráðherra að koma inn, segjum í landbúnaðarráðuneytið, og ætla sér að gera breytingar á kerfinu meðan allt kerfið er þeim andsnúið.

Pólitískar ráðningar í ákveðnar stöður eru hugsaðar sem leið

til að styrkja pólitíkina gagnvart kerfinu.

Því fylgir hins vegar það að pólitíkusarnir sem ráða í þessar stöður geta varla þvegið hendur sínar af þeim sem í þær veljast. Sú skoðun sem Brynjar Nielsón setti fram (áður en á hana reyndi) að ef pólitískur aðstoðarmaður gerist sekur um brot á hegningarlögum í starfi sínu ætti ráðherrann að víkja er auðvitað rökrétt. Af henni leiðir að Hanna Birna ætti að íhuga stöðu sína.

## Bólusetning gegn ábyrgðarleysi

Sú meginregla að afbrot aðstoðarmanna leiði til afsagnar ráðherra kann að virka ósanngjörn í þeim tilfellum sem ráðherrann gerir sannarlega ekkert af sér. Hins vegar verður að hafa í huga að samskipti ráðherra og aðstoðarmanna þeirra eru gjarnan mjög nán og engir aðrir eru oftast til frásagnar um það sem þeim fer á milli. Það er svo heimsþekkt vandamál að undirmenn eru gjarnan látnir taka skellinn þegar yfirmaðurinn klúðrar málum. Sjálfkrafa ábyrgð yfirmanna á alvarlegum afgangnum

undirmanna er eins og bólusetning gegn slíkum freistingum.

Auðvitað mætti benda á nokkur dæmi þess, til dæmis á seinasta kjörtímabili, þegar aðstoðarmenn ráðherra sendu tölvupósta á ranga staði þar sem þeir sögðu heimskulega hluti með orðbragði sem hæfir varla reykjandi blaðamönnum á Ólstofunni. Í þeim tilfellum var móðurlegt tiltal látið duga þótt brottvikning úr starfi hefði ekki þótt óvenjuleg í öðrum löndum. En við ættum samt að auka kröfurnar á stjórnsmálin frekar en hitt.

Annað sem skiptir ekki síður máli, og er nú fullsannað, er að viðkvæmum, persónulegum gögnum var lekið úr innanríkisráðuneytinu. Gögnum um útlending sem var rekinn úr landi og hafði vart sömu burði og aðrir íbúar þessa lands til að bera hönd fyrir höfuð sér. Því til viðbótar var lekið fullyrðingum sem teljast vart annað en dylgjur um hann og aðra nafngreinda einstaklinga. Þetta gerðist, því miður, á vakt núverandi ráðherra. Það einnig ætti að vera tilefni til að hún íhugaði stöðu sína.

## „Hvenær má ég fara í yfirheyrslu?“

Í Kastljósviðtali við Hönnu Birnu sem tekið var í lok ágúst virðist hún ekki neita því að hún hafi komið þeirri ósk áleiðis til lögreglustjórans að yfirheyrslum yfir aðstoðarmanni hennar, þeim sem nú hefur verið dæmdur, yrði flýtt. Þar var stigið yfir ákveðna línu sem ekki hefði átt að stíga yfir. Vinnuveitendur okkar hinna hafa ekki sömu tækifæri til að kalla lögreglustjóra á sinn fund þegar við erum grunuð um lögbrót.

Auðvitað hefði verið heppi-legra ef einhver annar hefði

gegnst stöðu innanríkisráðherra á meðan lögreglurannsóknin fór fram. Að lágmarki hefði mátt setja annan ráðherra yfir þau mál sem beinlínis sneru að rannsókninni. Það er verulega óheppilegt að ráðherra ræði við lögreglu um framgang rannsóknar sem varðar hennar nánasta samstarfsfólk. Sama þótt það sé ekki nema til þess að lýsa yfir áhyggjum af því hve langan tíma rannsóknin taki. Hvað þá að biðja um að menn séu yfirheyrðir á einhverjum tilteknum tíma.

Eflaust eru þeir til sem trúá

öllum illum ásetningi upp á Hönnu Birnu.

Ég er sjálfur raunar ekki í þeim hópi. En í ljósi þess að ráðuneyti hennar lak viðkvæmum upplýsingum um borgara til fjölmíðla, í ljósi þess að einn hennar nánasti samstarfsmaður gerði það og í ljósi þess að hún gerði þau mistök að ræða fyrirkomulag rannsóknarinnar við yfirmann þess sem stjórnaði henni er eðlilegt að hún íhugi stöðu sína. Og ef sú íhugun myndi enda með afsögn þá yrði það réttari ákvörðun en hitt.



# EKKI LÁTA ÞÉR VERÐA KALT

**20%  
AFSLÁTTUR AF  
ÖLLUM ÚLPUM**

Afslátturinn gildir  
út laugardaginn  
15. nóvember.

Ekki missa af úlpudögunum í Ellingsen! Ný sending af vonduðum úlpum á frábæru verði sem klæða af þér kuldann í vetur.



**COLUMBIA ALPINE ESCAPE**  
Stærðir M-XXL KK

**55.992 KR.**  
FULLT VERÐ 69.990 KR.



**COLUMBIA CARSON PASS**  
Stærðir S-XL KVK

**35.992 KR.**  
FULLT VERÐ 44.990 KR.



**DIDRIKSONS MELKER**  
Stærðir S-3XL KK

**23.992 KR.**  
FULLT VERÐ 29.990 KR.



**DIDRIKSONS MARTHA DUFFE**  
Stærðir 34-48

**27.992 KR.**  
FULLT VERÐ 34.990 KR.



**COLUMBIA MAGUIRE**  
Stærðir M-XL

**23.992 KR.**  
FULLT VERÐ 29.990 KR.



**COLUMBIA GO TO**  
Stærðir M-XXL KK

**19.992 KR.**  
FULLT VERÐ 24.990 KR.



**DIDRIKSONS WILSON PUFF JAKKI**  
Stærðir 130-170

**9.592 KR.**  
FULLT VERÐ 11.990 KR.



**COLUMBIA GO TO**  
Stærðir S-XL KVK

**19.992 KR.**  
FULLT VERÐ 24.990 KR.



**COLUMBIA TWIST TIP**  
Stærðir 104-164

**14.392 KR.**  
FULLT VERÐ 17.990 KR.



**COLUMBIA ALPINE FREE**  
Stærðir 104-164

**12.792 KR.**  
FULLT VERÐ 15.990 KR.



**COLUMBIA EVO FLY**  
Stærðir 104-164

**15.992 KR.**  
FULLT VERÐ 19.990 KR.



**DIDRIKSONS HAMRES ÚLPA**  
Stærðir 80-140

**9.592 KR.**  
FULLT VERÐ 11.990 KR.

**Leitaðu ráða hjá okkur.** Hjá Ellingsen starfa sérfræðingar í öllum deildum. Við veitum faglega og vandaða ráðgjöf og finnum réttu vörurnar sem uppfylla þínar þarfir. Við seljum eingöngu þrautreyndar hágæðavörur sem henta fyrir íslenskar aðstæður.

REYKJAVÍK • Fiskislóð 1 • Sími 580 8500 • mánud.-föstud. 10-18 • laugard. 10-16  
AKUREYRI • Tryggvabraut 1-3 • Sími 460 3630 • mánud.-föstud. 10-18 • laugard. 10-16 • [ellingsen.is](http://ellingsen.is)

**Ellingsen**  
- FULLT HÚS ÆVINTÝRA

# Heimilin eru undirstaðan

Þingmenn Framsóknarflokksins hafa í sex ár, eða allt frá hrúni, barist fyrir því að stökkbreytt verðtryggð húsnæðislán verði leiðrétt. Úrtöluraddirnar voru margar og þingmenn þáverandi stjórnarflokka komust að þeirri niðurstöðu að ekki yrði meira gert fyrir skuldsett heimili. Á sama tíma voru milljarðar afskrifaðir hjá fyrirtækjum og einstaklingum með gengistryggð lán fengu þau leiðrétt. Eftir sat fólkið með verðtryggðu láni og fékk ekki neitt.

## Góðar viðtökur

Eitt af fyrstu málum ríkisstjórnar Sigmundar Davíðs var framlagning þingsályktunartillögu í tíu liðum um aðgerðir vegna skuldavanda heimila á Íslandi. Leiðrétt-

## FJÁRMÁL



Silja Dögg Gunnarsdóttir  
Þingmaður Framsóknarflokksins

ing stökkbreyttra verðtryggðra húsnæðislána var einn liður af tíu. Nýtt húsnæðiskerfi er annar liður og sú vinna er langt á veg komin. Leiðréttingin var kynnt í nóvember sl., opnað var fyrir umsóknir um leiðréttingar í maí. Umsóknarferlið var einfalt og nú hefur fengist niðurstaða í 90% umsókna. Almenn ánægja er með aðgerðina.

## Sanngjörn aðgerð

Heildarumfang leiðréttingarinnar er 150 milljarðar króna. Leiðréttingin skiptist í tvær aðgerðir, það er 80 milljarða króna leiðréttingu og 70 milljarða króna sem fara í skattleysi séreignarsparnaðar við inngreiðslu á höfuðstól lána. Sú leið kemur t.d. ungu fólki til góða

sem og leigjendum sem vilja leggja fyrir og eignast húsnæði. Stjórnarandstaðan talar um að verið sé að gefa ríku fólki peninga. Það er rangt! Ólíkt aðgerðum fyrri ríkisstjórnar þá fara 75% leiðréttingarinnar til heimila sem eru með undir 7 milljónum króna á ári. Það eru ekki auðmenn. Hámark leiðréttingar á heimili eru 4 milljónir. Þannig að niðurstaðan er sú að um sanngjarna aðgerð er að ræða sem kemur flestum heimilum til góða. Einnig leigjendum og ungu fólki. Rétt er að benda á að ef þessi leiðrétting kæmi ekki til nú, þá yrði hækkun höfuðstóls enn meiri vegna verðbólgunnar.

## Aukinn kaupmáttur

Sérfræðingar eru sammála um að skuldaleiðréttingin muni hafa jákvæð efnahagsleg áhrif og verði ekki þensluhvetjandi. Kaupmáttur

frjálsra ráðstöfunartekna fyrir þátttakendur í leiðréttingu mun aukast um 17% til ársins 2017 og áhrif leiðréttingarinnar eru metin 3% á ári. Þannig að ráðstöfunartekjur munu samkvæmt þessu aukast um 130-200 þúsund á ári hjá þátttakendum í leiðréttingunni á árunum 2015-2017.

## Hárrétt forgangsröðun

Skuldaleiðréttingin er einn liður af mörgum í aðgerðum ríkisstjórnarinnar til að leysa skuldavanda heimilanna þar sem heimilin eru undirstaðan. Við verðum að byrja á byrjuninni. Samhliða er unnið að því að lækka skuldir ríkissjóds og afnámi hafta. Þegar við náum að reisa efnahag landsins þá getum við styrkt innviðina sem við erum öll sammála um að standa beri vörð um; menntakerfið, heilbrigðiskerfið, samgöngumannvirki og fleira.

# Spítalinn og plágurnar

Læknar komnir í verkfall. Verra gæti það verið, ef engir væru læknarnir, sem gætu farið í verkfall. Hvort sem smíð verður um 3% eða 30% leysir það ekki vanda lélegrar vinnu- aðstöðu og tækja.

## HEILBRIGÐIS- MÁL



Sigurður Oddsson  
verkfærðingur

Læknar hafa komið heim og aukið við þekkingu í landinu. Nú koma færri. Læknar hafi komið heim og flutt út aftur. Svo eru sérfræðingarnir að flytja út.

Vandinn leysist ekki fyrr en býðst vinna á sjúkrahúsi með góða vinnuástöðu og nýjasta tækjabúnað. Að öðrum kosti er eina lausn ráðning lækna frá löndum þar sem laun eru lægri og minni kröfur gerðar til lífsgæða.

Við Hringbraut verður aldrei hægt að bjóða aðstöðu sem lokkar íslenska lækna heim. Starfsemi dreifist um of stórt svæði til vera hagkvæm. Vinna á spítala er ekkert öðruvísi en vinna í verksmíðju, þar sem hagkvæmni byggist á að framleiðslan flæði greiðlega í gegn. Iðnfyrirtæki með flæðilínur, eins og yrði við Hringbrautina, færi lóðbeint á hausinn. Á stofnanamáli heitir það framúrkeyrsla og enginn axlar ábyrgð. Í einkarekstri axla eigendur ábyrgð á þann hátt að þeir geta orðið gjaldþrota.

Við Hringbrautina verður að sprengja fyrir grunnnum húsa og göngum fyrir aðföng. Fyrir utan óþægindin hafa sprengingar slæm áhrif á raferindataeki og þau bila. Svo þarf að keyra grjótið burt.

Í Fossvogi er hægt að byrja strax að grafa út lóðina án þess að raska starfsemi spítalans eða trufla nágrannana. Umferðartruflanir verða hverfandi því hægt er að lagera moldinni neðst í Fossvoginum. Yfirdrifið pláss verður til að leigja læknum aðstöðu fyrir læknastofur, bæði þeim sem koma heim og þeim sem eru með stofur úti í bæ.

## Sjö plágur

Almættið hefur séð til þess að ekki var byrjað að grafa og sprengja við Hringbrautina. Sjö plágur þurfti til að leysa Gyðinga úr þrælakistunni í Egiptalandi. Hversu margar plágur þarf til að vísa stjórnvöldum frá Hringbrautarvillunni í Fossvoginn? ■ Fyrsta plágan var hrúnið. Þá gufuðu upp símapeningarnir. ■ Önnur plágan var Jóhanna og Steingrímur, sem settu ESB í forgang fram fyrir HS og vildu borga Icesave. ■ Þriðja plágan er myglusveppur. ■ Fjórða plágan er mósabaktería. ■ Fimmta plágan er maurar. ■ Sjötta plágan er verkfall. ■ Sjöunda plágan? Vonandi ekki sú að engir læknar verði eftir í landinu.

Í öllum blankheitunum er furðulegt að þeir Sigmundur og Bjarni skuli ekki sjá möguleikana í Fossvoginum. Þar er hægt að byggja betra sjúkrahús fyrir tug milljarða minna fjármagn og rekstrarkostnaður verður milljörðum lægri um alla framtíð.

Nú að lokinni leiðréttingu hrún-lána skora ég á ykkur Sigmundur og Bjarna að láta gera raunhæfan samanburð á HS Hringbraut/HS Fossvogi. Gagnvart skattgreiðendum ber ykkur skylda til þess. Það er miklu minna mál en að leita að flugvallarstæði í þeim tilgangi einum að leggja niður núverandi flugvöll.

Nú að lokinni leiðréttingu hrún-lána skora ég á ykkur Sigmundur og Bjarna að láta gera raunhæfan samanburð á HS Hringbraut/HS Fossvogi. Gagnvart skattgreiðendum ber ykkur skylda til þess. Það er miklu minna mál en að leita að flugvallarstæði í þeim tilgangi einum að leggja niður núverandi flugvöll.

## visir.is

Sjá má lengri útgáfu greinarinnar á Vísi.



## Haustrfundur Landsvirkjunar

25. nóvember 2014

kl. 14-16 í Silfurbergi Hörpu

# Fjölbreytt tækifæri fyrir íslenska orku

Framtíðarsýn Landsvirkjunar er að vera framsækið raforkufyrirtæki á sviði endurnýjanlegra orkugjafa. Við störfum í alþjóðlegu umhverfi og viljum vera meðal þeirra bestu sem vinna og selja orku. Á haustrfundinum munum við fjalla um þær spennandi áskoranir og tækifæri sem Íslendingar standa frammi fyrir í orkuvinnslu og raforkusölu.



Ragnheiður Elín Árnadóttir, iðnaðar- og viðskiptaráðherra  
Ávarp

Hörður Arnarson, forstjóri Landsvirkjunar  
Nýtt markaðsumhverfi – fjölbreytt eftirspurn

Ragna Árnadóttir, aðstoðarforstjóri Landsvirkjunar  
Mikilvægi rammaáætlunar – áskoranir og tækifæri

## Endurnýjanlegir orkugjafar og nýir virkjanakostir

Óli Grétar Blöndal Sveinsson, framkvæmdastjóri þróunarviðs  
Vatnsaflskostir

Margrét Arnadóttir, verkefnastjóri vindorku  
Vindorkukostir

Gunnar Guðni Tómasson, framkvæmdastjóri framkvæmdasviðs  
Jarðvarmakostir

## Umraeður

Fundarstjóri: Brynja Þorgeirsdóttir, dagskrárgerðarmaður

## Allir velkomnir

Skráning á [www.landsvirkjun.is](http://www.landsvirkjun.is)

#lvhaustrfundur



## Eftir að hafa verið hluti af fjölskyldunni í áraraðir vitum við að allt getur gerst

ÞESS VEGNA ER **F PLÚS** VINSÆLASTA FJÖLSKYLDUTRYGGINGIN Á ÍSLANDI

Best er auðvitað að fyrirbyggja slysin. En eins og við vitum eru nánast engin takmörk fyrir því óvænta sem getur komið upp á. F plús veitir víðtæka tryggingavernd sem sniðin er að

breytilegum þörfum fjölskyldunnar á hverjum tíma. Njóttum lífsins áhyggjulaus með F plús fjölskyldutryggingu. **VÍS – þar sem tryggingar snúast um fólk.**

VÍS | ÁRMÚLA 3 | 108 REYKJAVÍK | SÍMI 560 5000 | VIS.IS

**VÍS**

# HELGIN

**Elsa Hrafnhildur Yeoman, borgarfulltrúi**

## Fer á rjúpu

Ég ætla að fara á rjúpu og mun fara full bjartsýni að veiða jólamatinn eins og sönnum veiðimanni sæmir. Ég er að hugsa um að fara upp að Þingvöllum eða að Búrfelli með Birni Blöndal. Við erum að pæla í að taka helgina í þetta. En svo fer ég í bröns á sunnudeginum með Bjartri framtíð, ætli það verði ekki síðdegisbröns vegna veiðiferðarinnar.



**Alma Mjöll Ólafsdóttir, skáld**

## Kattarlatína

Ég ætla að kenna kettinum mínum, Ljónínu Ben, latínu, gera drög að nýrri bók og fara í sleik. Svo stefni ég einnig á að sofa í að minnsta kosti 32 tíma og borða heila dollu af ís.



**Ingibjörg Reynisdóttir, rithöfundur**

## Njóta þess að slaka á

Ég verð að þeysast á milli Reykjavíkur og Þorlákshafnar með strákinn minn á körfuboltamót. Ég ætla að njóta þess að slaka á áður en upplestrartörnin hefst úti um borg og bý.



**Halldór Armand Ásgeirsson, rithöfundur**

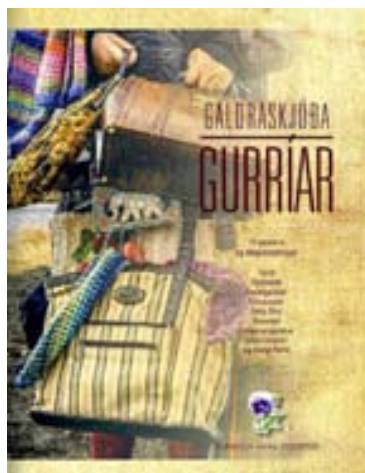
## Spænin upp dansgölf

Ég ætla að fá lánaðan drón og fljúga með eintök af bókinni minni, Drón, inn í „personal space“ fólks niðri í bæ og skipa því með vélmennaródd að kynna sér hana.

## FARÐU HLUSTAÐU LESTU HORFÐU...



**Á HANDVERKSMARKAÐ** með jólaívaði á Sjóminjasafninu í Reykjavík á sunnudaginn.



**GALDRASKJÓÐA GURRIAR** sem hægt er að glugga í sér til gamans og finna spilaspar, ástargaldrá, stjörnuspeki og margt fleira.



**Á NÓG TIL FRAMMI**, nýja plötu Hjómsveitarinnar Evu.



**Á NJÓNAKRAKKA** eða Spy Kids á RÚV í kvöld sem er fyrir alla fjölskylduna.



**LEIKHÓPURINN GLENNA** „Dóri segir það sjálfur að þessi drengur sé eins og hann var þegar hann var tólf ára og ég held það sé ljóst að Þórarinn hafi haft hann í huga,“ segir leikstjórninn.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

## JÓLATILBOÐ



## JÓLAGJAFIRNAR fást í Eirvík

Magimix matvinnsluvélar, blandarar og safapressur. Kaffivélar fyrir Nespresso og kaffi frá Caffé Vergnano fyrir Nespresso vélar.

magimix jura

Kynntu þér málið hjá sölumönnum Eirvíkur

**EIRVÍK**

Suðurlandsbraut 20, Reykjavík | Sími 588 0200 | [www.eirvik.is](http://www.eirvik.is)

## Við erum öll útlensk

Leikverkið Útlenski drengurinn eftir Þórarinn Leifsson verður frumsýnt í Tjarnarbíói á morgun. Vigdís Jakobsdóttir leikstjóri segir verkið brjóta blað í íslenskri leikritun fyrir yngri áhorfendur. Aðalpersónan er byggð á Dóra DNA.

**Fríðrika Benónýsdóttir**  
fridikab@frettabladid.is

**A**llt ferlið hefur verið lyginni líkast. Verið góð stemning í hópnum allan tímann og gaman að vinna að svona skemmtilegu verkefni,“ segir Vigdís Jakobs leikstjóri verksins Útlenska drengsins eftir Þórarinn Leifsson sem frumsýnt verður í Tjarnarbíói á morgun. „Leikhópurinn Glenna var búinn til í kringum þetta verkefni og það er mikið pönk í hópnum sem hæfir verkinu vel.“

Útlenski drengurinn er gamanleikur með alvarlegum undirtóni fyrir stálpaða krakka og fulloröna. Dóri DNA leikur Dóra litla sem er vinsælasti strákurinn í bekknum þangað til hann er látinn taka svokallað Pítsa próf sem snýr öllu lífi hans umsvifalaust

á hvolf. Sagan segir að persónan sé byggð á Dóra DNA sjálfum og Vigdís segist ekki ætla að þræta fyrir það. „Dóri segir það sjálfur að þessi drengur sé eins og hann var þegar hann var tólf ára og ég held það sé ljóst að Þórarinn hafi haft hann í huga þegar hann samdi verkið, enda tengjast þeir fjölskylduböndum.“

Þannig að útlenski drengurinn er ekki útlenskur? „Í raun og veru ekki,“ segir Vigdís. „Ekki nema á þann hátt sem við erum öll útlensk. Það er eitt af því sem verkið fjallar um að við erum öll útlensk í einhverjum skilningi.“

Það er Jónas Sigurðsson sem semur tónlistina við verkið og Vigdís á vart orð til að lýsa framlagi hans til sýningarinnar. „Þetta er í fyrsta sinn sem Jónas vinnur í leikhúsi og ég er alltaf að segja við hann að hann eigi bara að hætta að gera annað en að semja tónlist fyrir leikhús. Það er

„Leikhópurinn Glenna var búinn til í kringum þetta verkefni og það er mikið pönk í hópnum sem hæfir verkinu vel.“

svo mikill fengur fyrir íslenskt leikhús að fá hann inn.“

Auk Dóra DNA leika í Útlenska drengnum þau Þorsteinn Bachmann, María Heba Þorkelsdóttir, Arndís Hrönn Egilsdóttir, Benedikt Karl Gröndal og Magnea Björk Valdimarsdóttir, sum fleiri en eitt hlutverk. Verkið er ætlað unglungum og fullorðnum og Vigdís segir að hér sé að vissu leyti brotið blað í íslenskri leikritun fyrir yngri áhorfendur. „Það heyrir til tíðinda að því leyti að þetta er nýtt íslenskt leikverk sem er hugsað fyrir unglunga og upp úr og er pólitískt ádeiluverk sem um leið er dálítið súrrealískt, ekki bara einhver froða.“

## Amerískar heilhveitilummur

1 egg  
2½ dl súrmjólk  
2½ dl heilhveiti  
1 msk. púðursykur  
2 msk. olía  
1 tsk. matarsóði  
½ tsk. lyftiduft  
¼ tsk. salt  
½ mjólk (eða eftir þörfum)  
Rúsinur ef fólk vill  
Smjör/olífa til að steikja upp úr

Hrærið saman egg og súrmjólk. Blandið þurr-efnunum og olíunni saman við. Bætið við mjólk eftir þörfum. Steikið á heitri þönnu.

Úr bókinni Af bestu lyst 4. Útgefandi Forlagið

MMMM Gott er að þera lummurnar fram með sultu, hunangi og þerjum.



# Bókaðu sól

í nóvember eða desember

**21**  
FYRIR  
Flugsæti frá kr. **44.950**

## Tenerife

19. nóvember í 8 nætur



### Jacaranda

Frá kr. 105.900 m/hálfu fæði

Netverð á mann frá kr. 105.900 m.v. 2 fullorðna í herbergi.

## Kanarí

18. nóvember í 8 nætur



### Rondo

Frá kr. 109.900 m/hálfu fæði

Netverð á mann frá kr. 109.900 m.v. 2 fullorðna í herbergi.

26. nóvember í 14 nætur



### Roque Nublo

Frá kr. 105.900

Netverð á mann frá kr. 105.900 m.v. 2 fullorðna í íbúð.

26. nóvember í 6 nætur



### Parquesol

Frá kr. 73.900

Netverð á mann frá kr. 73.900 m.v. 2 fullorðna í smáhýsi.

2. desember í 8 nætur



### Roque Nublo

Frá kr. 79.900

Netverð á mann frá kr. 79.900 m.v. 2 fullorðna í íbúð.

10. desember í 9 nætur



### Parquesol

Frá kr. 88.900

Netverð á mann frá kr. 88.900 m.v. 2 fullorðna í smáhýsi.

# Draumahöllin

ENN STÆRRI OG ÆVINTÝRALEGRI

FULL BÚÐ AF NÝRRI OG SPENNANDI SMÁVÖRU

Iittala

ALESSI

IVV

Rever & Thal

by nord

VIDIVI

nuance

evasolo

STANLEY & SILENCE

S.O.U.L.  
SPIRIT OF ULTIMATE LIFESTYLE

Rosti Mepal

b  
broste

bodum

S&P  
Salt&Pepper



VIDIVI Emozioni vasi 5.990 KR.



MIKIÐ ÚRVAL AF  
FALLEGUM TRÉBRETTUM



GOODWILL jólakanna í gjafaöskju,  
margar gerðir JÓLATILBOÐ 3.490 KR.



ALESSI skál 34.990 KR.



BROSTE ilmsett 2.990 KR.  
JÓLATILBOÐ



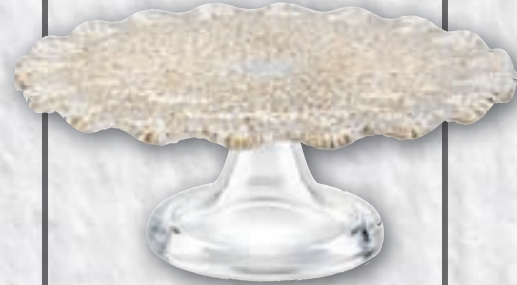
ALESSI upptakari 12.990 KR.



S&P snakktúrn 9.990 KR.



IITTALA Aalto 3.490 KR.  
JÓLATILBOÐ



IVV Special kökudiskur á fæti  
með gyllingu 26 cm. 9.990 KR.



BODUM Columbia kaffikanna  
8 bolla 17.990 KR.



BODUM Chambord sett  
8 bolla kanna + Thermo ferðamál  
JÓLATILBOÐ 11.990 KR.



BY NORD púði 60x60 cm 21.990 KR.



BLOOMINGVILLE trébakkur 11.990 KR.



GOODWILL kakó/kaffibolli í  
gjafaöskju JÓLATILBOÐ 4.990 KR.



POUL PAVA sett, fat og diskur  
JÓLATILBOÐ 6.990 KR.



NIELSEN koparljós 18 cm 13.990 KR.



VIDIVI Concerto sett, kanna + 6 glös  
41cl. JÓLATILBOÐ 5.990 KR.



BROSTE lukt 9.990 KR.



VIDIVI Doge sett, skál og vasi  
JÓLATILBOÐ 7.990 KR.



VIDIVI Ambrosia vasi 33 cm.  
8.490 KR.



POUL PAVA skál 4. stk. 3.990 KR.



IITTALA Taika diskur 22 cm 4.990 KR.



IITTALA KASTEHELMÍ skálar  
JÓLATILBOÐ 2.990 STK.



S&P mortél (lægra) 8.990 KR.  
(hærra) KR. 10.990 KR.

# TAXFREE SÓFAR

ALLIR SÓFAR Á TAXFREE TILBOÐI\*



\*TAXFREE TILBOÐIÐ GILDIR BARA Á SÓFUM OG JAFNGILDIR 20,32% AFSLÆTTI.

Að sjálfsgöðu fær ríkissjóður virðisaukaskatt af söluverði. Afslátturinn er alfarið á kostnað Húsgagnahallarinnar.



Minum á sófa- og jóla-  
bæklinga Húsgagnahallarinnar



Verð og vörupplýsingar eru birtar með fyrirvara um prentvillur.



# Daglegar áhyggjur og streita geta þróast út í alvarlegri kvíða

Fleiri konur taka róandi og kvíðastillandi lyf á Íslandi en karlar. Sálfræðingur segir miklar kröfur vera gerðar til kvenna, bæði af samfélaginu og þeim sjálfum. Þrjár konur sem hafa glímt við kvíða segja lélegt sjálfstraust og niðurrif fylgja kvíðanum.

**Erla Björg Gunnarsdóttir**  
erlabjorg@365.is



S amkvæmt erlendum rannsóknum fær tæplega þriðjungur fólks kvíðaröskun um ævina og eru konur á Vesturlöndum helmingi líklegri en karlar til að fá ýmsar kvíðaraskanir, Þessi kynjamunur hefur verið lítt rannsakaður en Sóley Dröfn Davíðsdóttir, sálfræðingur og forstjóri Kvíðameðferðarstöðvarinnar, segir að líklega komi fjöldi skýringa við sögu.

„Erfðir koma að einhverju leyti við sögu sem og uppeldis- skilyrði. Ofbeldi í æsku getur stuðlað að kvíða síðar meir og þekkt er að konur eru útsettari fyrir kynferðisofbeldi en karlar. Önnur áföll kunna að hafa áhrif, til dæmis tengd meðgöngu og fæðingu. Aukin hætta er á ofsakvíða á meðgöngu og eftir barnsburð, eins þróa sumar konur með sér þráhyggju og árátta í kjölfar fæðingar. Þá geta kvíðaeinkenni versnað fyrir blæðingar og sumar konur merkja aukinn kvíða í tengslum við tíðahvörf.“

Sóley segir einnig miklar kröfur gerðar til nútímakonunnar, bæði af samfélaginu og henni sjálfri. „Konur taka oft meiri ábyrgð á heimilishaldi og barnaupeldi en karlar, svo ekki sé minnst á það álag sem fylgir því að ganga með og annast ung börn. Nútímakonan gerir ekki aðeins þær kröfur til sín að hún annist maka sinn og börn vel, heldur einnig að hún mennti sig, eigi starfsframa, iðki líkamsrækt og sé ungleg og fallega til fara. Konur virðast gera meiri kröfur til sín en karlar, kannski því þær hafa að meðaltali minna sjálfstraust.“

Sóley segir að konur leiti sér fremur aðstoðar en karlar en engu að síður sé ýmislegt sem aftri þeim frá því, til dæmis séu þær frekar bundnar yfir börnum og hafi lægri tekjur. Einnig sé þekkt að minna sé gert úr kvíða kvenna þar sem fremur sé búist við að þær séu kvíðnar en karlar. Hún bendir einnig á að líklega sé fjöldi kvenna með vægan kvíða þótt það þróist ekki út í kvíðaröskun, en það sé alltaf gott að minnka áhyggjurnar. Nýlega gaf hún út sjálfshjálparbók



**SKRIFAÐI SJÁLFSHJÁLPARBÓK** Sóley Dröfn Davíðsdóttir segir marga hafa áhyggjur og vera fulla af streitu. Til þess að slíkt fari ekki að hafa slæm áhrif á heilsuna sé mikilvægt að ná tökum á því strax.

þar sem gefin eru góð ráð til að ná tökum á kvíða, fælni og áhyggjum. „Annar hver maður er með daglegar áhyggjur yfir einhverju og það getur þróast út í alvarlegri kvíða. Það er mikilvægt að læra inn á áhyggjurnar og hvernig megi ráða við þær. Í stuttu máli snýst það um að taka sér áhyggjutíma í stað þess að hafa áhyggjur allan daginn, einnig að greina áhyggjurnar og hvort þær séu raunverulegar eða ímyndaðar. Ef þær eru raunverulegar þá þarf maður að hugsa

„Þá geta kvíðaeinkenni versnað fyrir blæðingar og sumar konur merkja aukinn kvíða í tengslum við tíðahvörf.“

í lausnum í stað þess að mála allt svart. Svo eru margir sem þurfa að læra að setja mörk og segja stundum nei við verkefnum eða beiðnum. Einnig að draga úr áreitum, svo sem Facebook, slökkva á útvarpinu eða hvíla símann um stund.“

## KVÍÐALYFJANOTKUN ÍSLENDINGA

FJÖLDI PEIRRA SEM VAR ÁVISAÐ RÓANDI OG KVÍÐASTILLANDI LYFJUM ÁRIÐ 2013

Karlar Konur

20 ÁRA

658

1.132

30 ÁRA

954

1.766

40 ÁRA

1.074

2.331

50 ÁRA

1.419

2.858

60 ÁRA

1.528

2.744

24.000

Íslendingar fengu ávísað kvíðalyfjum árið 2013.

ÁVÍSUN KVÍÐALYFJA EFTIR KYNI

Karlar 34%

Konur 66%

2.500.000

dagskömmtum var ávísað kvíðalyfjum árið 2013.

625 fleiri konur fengu ávísað kvíðalyfjum árið 2013 en árið 2011 – það gerir 8% aukningu á tveimur árum.

\*Heilmild:

Lyfjagagnagrunnur Embættis Landlæknis.

**Tæplega þriðjungur fólks fær kvíðaröskun um ævina**

**Konur eru helmingi líklegri en karlar til að fá:**

- Aðskilnaðarkvíða
- Almenna kvíðaröskun
- Áfallastreituröskun
- Afmarkaða fælni
- Ofsakvíða

**Leiðir til hjálpar**

Margir með kvíðaröskun leita annarra leiða til að glíma við kvíðann en með lyfjum. Má þar nefna hugræna atferlismeðferð, stuðningshópa, hugleiðslu, mikla rútínu í daglegu lífi, jóga og aðra hreyfingu.

**Hvert skal leita?**

Hægt er að fá nánari upplýsingar hjá fagfólki, til að mynda hjá *Gedhjálp* og *Kvíðameðferðarstöðinni*.



JÓLAVÖRURNAR KOMNAR



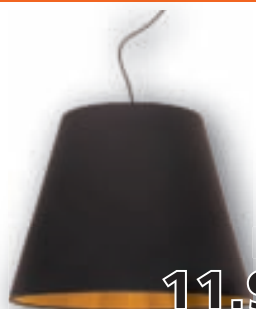
# RAFVÖRU MARKAÐURINN

LÁGVÖRUVERÐSVERSLUN VIÐ FELLSMÚLA

## MIKIÐ ÚRVAL AF HANGANDI LJÓSUM



9.995KR



11.995KR



13.995KR



7.995KR



9.995KR

## FRÁBÆR VERÐ



STÓRIR  
19.995KR

LÍTLIR  
12.995KR



9.995KR



19.995KR



14.995KR



12.995KR



STÓR  
6.995KR

LÍTLIR  
3.995KR



14.995KR

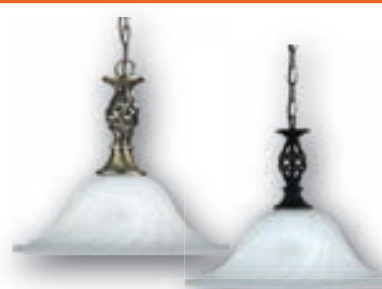


8.995KR



STÓR  
7.495KR

LÍTLIR  
5.995KR



12.995KR



**RAFVÖRU MARKAÐURINN**  
Fellsmúli • 108 Reykjavík • S:585-2888

**Opunartímar**  
Mánudaga - Föstudaga: 9-18  
Laugardaga: 10-16  
Sunnudaga: 12-16

## MISMUNANDI KVÍÐARASKANIR MARGIR SEM HALDNIR ERU KVÍÐAVANDA ÞJÁST AF FLEIRI EN EINNI RÖSKUN

### Kvíði

Er lífeðlislegt viðbragð sem virkjust þegar manneskja stendur frammi fyrir mögulegri ógn við velferð hennar eða afkomu. Þegar kvíðinn ræsist hins vegar ítrekað án þess að hætta sé á ferðum er lítið svo á að kvíðinn sé of mikill. Það má líkja of miklum kvíða við ofurnæma þjófavörn í bíl sem fer í gang við minnsta áreiti.

### Kvíðaröskun

Er þegar kvíðinn er orðinn svo mikill að hann háir fólki í daglegu lífi og veldur því hugarangri.

### Félagsfælni

Óhóflegur kvíði í félagslegum aðstæðum þar sem möguleiki er á neikvæðu mati annarra.



### Afmörkuð fælni

Óhóflegur ótti við afmarkað fyrirbæri eins og dýr, skordýr, veðurofsa, myrkur o.s.frv.

### Ofsakvíði

Endurtekin kvíðaköst þar sem ofsalegur ótti gerir vart við sig ásamt líkamlegum einkennum eins og hjartslætti, svita, svima, andnaud o.fl.

### Práhyggja og árátta

Práhyggja vísar til áleitinna og óboðinna hugsana, hvata eða ímynda sem valda kvíða. Árátta felst í síendurtekningu á ákveðnu atferli eins og að þvo sér um hendur eða raða hlutum.

### Heilsukvíði

Áhyggjur af að veikjast eða vera haldinn alvarlegum sjúkdómi. Áhyggjurnar eru

meiri en líkamleg einkenni eða niðurstöður læknisrannsóknna gefa tilefni til.

### Áfallastreituröskun

Breytingar á tilfinningalífi, hugarfari og streituvíðbrögðum í kjölfar áfalls. Viðkomandi endurupplifir áfallið með einum eða öðrum hætti.

### Almenn kvíðaröskun

Óhóflegur kvíði eða áhyggjur vegna margvíslegra málefna og erfiðleikar með að láta af áhyggjum. Þessu fylgir t.d. eirðarleysi, þreyta, einbeitingarerfiðleikar, vöðvaspenna og svefntruflanir. Fólk er áhyggjufullt að staðaldri og á erfitt með að slaka á.

### Tengsl kvíða og þunglyndis

Margir sem eru haldnir kvíða finna einnig fyrir þunglyndiseinkennum. Langvinnur kvíði getur leitt til þunglyndis.

### Áhyggjur

Til að fást við áhyggjur og minnka þær er gott að flokka þær eftir því hvort þær eru raunverulegar eða ímyndaðar.

Raunverulegur atburður	Ímyndaður atburður
Rífrildi við maka.	Við lendum í hatrammri forræðisdeilu.
Niðurskurður á vinnustað.	Ég á eftir að missa vinnuna og vera atvinnulaus í áráraðir.
Barnið mitt þarf að fara á sýklalyf.	Það á eftir að verða ónæmt fyrir sýklalyfjum.
Systir að keyra austur.	Sé hana fyrir mér lenda í alvarlegu bíslýsi.
Þarf að þrískipta visareikningi.	Ég á eftir að missa húsið og enda á götunni.

\* Heimild: Náðu tókum á kvíða, fælni og áhyggjum



**BROTIN SJÁLFSMYND** Tinna Ævarsdóttir segir að kvíðinn hafi mikið að gera með lélegu sjálfsmati hennar og ótta við að klúðra öllu. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

## Eins og heimurinn farist eftir korter

Er á lyfjum til að halda kvíðaköstum, sem lýsa sér í auknum hjartslætti og magaverkjum, í skefjum.

### Tinna Ævarsdóttir

35 ára

„Kvíðinn tengist mest samskiptum við annað fólk. Ég er oft mjög hrædd um að fólk sé reitt út í mig og ef einhver er öngur í kringum mig ímynda ég mér að hann sé reiður út í mig. Suma daga treysti ég mér ekki í búðir, til dæmis fataverslanir, því ég ímynda mér að starfsfólki finnist ég ekki eiga erindi þangað inn. Þetta hefur mikið með það að gera að ég er með mjög brotna sjálfsmynd og það brýst út svona. Þegar dóttir mín fæddist braust þetta út af fullum krafti. Ég fylltist gífurlegum ótta við að klúðra öllu, það er náttúrulega mikil ábyrgð að annast barn en ég hef bara svo litla trú á sjálfri mér. Það að takast á við svona stórt verkefni varð mér ofviða og ég fylltist lamandi kvíða. Kvíðaköstin sem ég hef fengið í gegnum tíðina lýsa sér þannig að það er eins og heimurinn sé að fara að farast eftir korter, það er algjör hryllingur og þannig leið mér í nokkra daga í einu. Svo fylgir líkaminn með, aukinn

„Ég fylltist gífurlegum ótta við að klúðra öllu, það er náttúrulega mikil ábyrgð að annast barn en ég hef bara svo litla trú á sjálfri mér.“

hjártaláttur og magaverkir. En ég er á lyfjum í dag sem halda þessum köstum í skefjum. Samfélagið vinnur ekki með manni í þessum málum. Við erum svo grunnhygginn og sífellt verið að fjalla um útlitið. Lífið virðist ganga út á að vinna en fjölskyldan fær að sitja á hak-anum. Allt snýst um að vinna, eiga og kaupa á meðan mannlægi parturinn virðist vera búinn að tapast. Ég held að margir með kvíðaröskun hafi undirliggjandi eitthvað í genunum eða kvíðinn sé áunninn frá æsku en það er örugglega mjög einfalt að þróa með sér kvíða í nútímasamfélagi. Fólk gerir svo miklar kröfur til sín, við tölum ekki nógu fallega til okkar sjálfra og erum sífellt að brjóta okkur niður. Við mættum taka okkur á í þeim efnum.“

## Umræðan á samfélagsmiðlum vekur upp kvíða í daglegu lífi

Forðaðist félagslegar aðstæður af ótta við álit annarra og að segja eitthvað vitlaust.

### Nanna Imsland

26 ára

„Ég varð fyrir einelti í æsku sem hafði mjög slæm áhrif á sjálfs-traustið. Ég fór svo að finna fyrir kvíða á unglingsárum sem birtist í ótta við álit annarra og að segja eða gera eitthvað vitlaust. Margir upplifa það á unglingsárum en svo er spurning hvenær það er orðið sjúklegt ástand. Það varð þannig hjá mér á menntaskólaárunum. Þá fór ég út sem skiptinemi en sú ferð endaði með að pabbi þurfti að koma og ná í mig því ég var bara lömuð af kvíða og þunglyndi. Þá viðurkendi ég vandann fyrir sjálfri mér. Ég hafði átt mjög erfitt með það enda fann ég fyrir fordómum í kringum mig, að kvíði og þunglyndi væri bara aumingjaskapur og þegar maður er svona ungur eigi maður bara að hafa rosa gaman, hitta vinina og stunda félagslíf. Ég er enn að eiga við kvíðann þótt ég nái að hafa betri stjórn á honum. Ég er í námi í dag og kvíðinn birtist helst í frestunaráttu og einbeitingarörðugleikum. Ég held þetta sé hálfgerð blanda af fullkonnunaráttu og niðurrífi.“



**ENN BARÁTTA** Nanna Imsland stundar nám í dag og er enn að eiga við kvíðann sem birtist helst í frestunaráttu og einbeitingarörðugleikum. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Maður vill gera hlutina svo vel og finnur fyrir pressu sem verður manni svo um megn. Þá fer maður að fresta, gera hlutina á síðustu stundu eða hreinlega sleppa þeim. Það á helst við um félagslegar aðstæður. Þar óttast ég að gera eða segja eitthvað vitlaust. Umræðan og samskiptin á samfélagsmið-

unum hjálpa ekki til með öryggið. Fólk er svo fljótt að dæma og notar í mörgum tilfellum ljót orð. Ef það talar svona á netinu, hvernig hugsar það þá um mann? Mörgum finnst skrýtið að ég drekki ekki en ég hef látið áfengi vera að mestu síðustu árin, enda er þynnka algjört eitru í kvíðann.“

## Jólin voru samviskubitstíminn

Kröfurnar frá umhverfinu um að maður eigi að geta allt rífa niður allt sjálfstraust.

### Jóna Heiðdís Guðmundsdóttir

43 ára

„Ég var svona átta ára þegar ég fann fyrst fyrir kvíða. Hann ágerðist svo með árunum en vendipunkturinn varð þegar ég gerði sjálfsvígstilraun fyrir rúmum tíu árum. Síðan þá hef ég verið dugleg að leita mér hjálpar og næ að hafa ágæta stjórn á bæði kvíðanum og þunglyndinu. Kvíðinn tengdist fyrst og fremst almennu og daglegu lífi. Ég kveid fyrir öllum athöfnum og einangraði mig töluvert. Ég treysti mér til dæmis aldrei til að fara með börnunum í bingó. Það er kjánalegt að viðurkenna það en ég þorði ekki að hætta á það að vinna eitthvað og þurfa þá að fara upp á svið að sækja verðlaunin. Ég hefði aldrei getað höndlað þá athygli sem því hefði fylgt, bara vegna feimni og óöryggis.“

Ég fann að kvíðinn jókst gífurlega eftir barneignir því mér fannst ég svo ómöguleg og ekki standast kröfurnar. Þá er ég að tala um kröfur frá umhverfinu um að maður eigi að standa sig og geta allt. Í kjölfarið rifur maður sjálfan sig gríðarlega niður, því maður stenst aldrei samanburðinn. Jólin hafa til dæmis alltaf verið samviskubitstími hjá mér því ég hreinsa ekki út úr skápum, baka ekki þrjátíu sortir og hef ekki allt fullkomið. Mér fannst ég vera að



**LEITADI SÉR HJÁLPAR** Vendipunkturinn í lífi Jónu Heiðdísar var þegar hún gerði sjálfsvígstilraun fyrir tíu árum og náði stjórn á kvíðanum í kjölfarið. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

bregðast fólkinu mínu með því að gera þetta ekki allt með vinstri með bros á vör. Einnig fór það alveg með mig að ég kunni ekki að brúna kartöflur og maðurinn minn þurfti að sjá um það, ég var alveg miður mín og þetta varð mikið vandamál. Svo hef ég lært að velja ákveðna hluti í lífinu og sinna þeim eins vel og ég get, en hætta að hugsa um annað. Núna reyni ég að njóta adventunnar með fólkinu mínu og læt rykið í hornunum ekki pirra mig. Svo finnst mér bara fínt núna að losna við að brúna þessar blessuðu kartöflur.“

„Ég treysti mér til dæmis aldrei til að fara með börnunum í bingó. Það er kjánalegt að viðurkenna það en ég þorði ekki að hætta á það að vinna eitthvað og þurfa þá að fara upp á svið að sækja verðlaunin.“

# EVE VALKYRIE™



**PRÓFAÐU EVE: VALKYRIE MEÐ OCULUS RIFT  
Í DAG MILLI KL. 11 – 16 Á SUÐURLANDSBRAUT 26**

**ALLIR SEM PRÓFA FÁ PRUFUKÓÐA FYRIR EVE ONLINE OG  
GETA UNNIÐ GLÆSILEGA VINNINGA FRÁ RAZER OG STEELSERIES!**

**TÖLVU  
LISTINN**

Í SAMSTARFI VIÐ



steelseries

RAZER



## HÁPUNKTURINN RÉTT FYRIR LOKUN

„Ég er auðvitað langt frá því að vera hlutlaus, þarna eyddi ég menntaskólaárunum á dansgólfinu og svo stórum hluta af mínum tónlistarferli uppi á sviði upp úr aldamótum,“ segir Akureyringurinn Jón Jósé Snæbjörnsson, eða Jónsi í í svörtum fötum eins og margir þekkja hann. „Ég á eftir að sakna Sjallans mikið og get ekki séð fyrir mér hvar eigi að halda sams konar böll á Akureyri núna. Mér finnst vandamálið með tónleikahald í dag vera að það eru annaðhvort til litlir staðir eða of stórir, en enginn í þessari Sjalla-stærð. Sjallaböllin voru líka einstök. Akureyringar eru alltaf svolítið dannaðir, en þeir slepptu svolítið fram af sér beislinu í Sjallanum. Það var eins og maður sæi móðuna stíga upp af troðfullu dansgólfinu. Hápunkturinn fyrir mér var mómentíð rétt fyrir lokun, þegar maður átti kannski þrjú lög eftir. Það var brjálæðislega heitt og allir í þvílíkum ham og það var þá sem maður gat tekið hörðustu lögin, eins og Partybæ með Ham. Þá varð allt snarvitlaust! Það var yndislegt.“



## ÞAÐ RIGNDI ÚR LOFTINU

„Ég spilaði fyrst þarna með Reggae On Ice, ætli það hafi ekki verið um 1994-1995. Þetta var okkar allra sterkasta vígi, Sjallinn, og í minningunni var alltaf stappað. Akureyringar flúðu okkur svo mikið,“ segir Matthías Matthíasson tónlistarmaður.

„Seinna byrjaði ég að skemmta aftur og þá með Pöpunum. Ég man eftir að hafa spilað á 1.300 manna balli þarna, en þetta er um 500 manna staður. Það gjörsamlega rigndi úr loftinu. Mér finnst mikil synd að þessi staður gangi ekki. Það er svo rosalega gaman hvað hann á sér langa sögu, hvernig þetta byrjaði allt með hljómsveit Ingimars Eydal. Staðurinn er svo einstakur varðandi hvað hann er flott uppsettur og maður náði svo góðum kontakt við áhorfendur. Fyrir mér er jafn mikill missir að þessu húsi og Broadway. Nú er eiginlega enginn staður eftir á Akureyri til þess að halda ball, ætli síðasta ballvígíð hafi ekki verið að falla?“



## EINSTÖK STEMNING OG RÓMANTÍK

„Stjórinn var að spila þarna upp úr 1990 og það var bara alltaf stappað! Akureyri og Sjallinn var svolítið staðurinn okkar,“ segir Sigríður Beinteinsdóttir söngkona. „Við vissum að ef við vorum að fara norður, þá vorum við að fara að gera eitthvað skemmtilegt. Húsið sjálft hafði einhvern sjarma, það var eitthvað gott í því. Fólk fannst alveg ótrúlega gaman að skemmta sér þarna og að skemmta Akureyringum er alveg ótrúlega gaman, það eru allir svo ákveðnir í að skemmta sér. Ég skemmti auðvitað bæði þarna með Stjórinni og svo í sýningum sem við komum með að sunnan á vegum Ólafs Laufdal. Mér finnst alveg agalegt að missa þetta hús, með alla þessa sögu, og fyrir mér er þetta svipað og þegar Reykvíkingar misstu Nasa.“

„Flestir sem spiluðu á þessum tíma, við, Sálin og Sólin, eru sammála um að ekkert hús geti toppað þá stemningu sem var þarna, eitthvað einstakt. Ákveðin rómantik í loftinu og einhver sál,“ segir Grétar Örvarson tónlistarmaður. „Það var fullt hús í hvert sinn og stemningin engu lík. Akureyringar og nærsveitingar kunna svo sannarlega að skemmta sér. Allar frægustu hljómsveitir landsins hafa spilað þarna.“



## SÖKNUÐUR ER MÉR EFST Í HUGA

„Mér finnst þetta bara mjög sorglegt. Þetta var minn vinnustaður í níu ár,“ segir Helena Eyjólfssdóttir söngkona sem tróð upp með hljómsveit Ingimars Eydal á upphafsárum Sjallans. „Þessi Sjallastemning sem við bjuggum til var svo einstök og kemur aldrei aftur. Það sem mér finnst eftirminnilegast við hana er að þarna voru allir aldurs hópar að skemmta sér saman, allt upp í ríggullorðið fólk. Það komu bara allir til þess að dansa. Það var nauðsynlegt fyrir Akureyringa á þessum tíma að fá þetta hús og það er búið að nýta það vel og lengi. Í dag er staðurinn svo mikið öðruvísi en hann var. Þessi ballmenning er svo breytt, þetta er allt stúkað niður í dag, annað en þegar allir skemmtu sér saman. En kannski er þetta eitthvað sem hefur bara gerst af sjálfu sér. Ég á eftir að sakna Sjallans, það er söknuður í huga mér.“

# STEMNINGIN SEM ALDREI VERÐUR TOPPUÐ

Bláð verður brotið í skemmtanasögu Akureyringa um áramót þegar eitt sögufrægasta hús bæjarins, Sjallinn, skellir í lás en til stendur að reisa hótél á reitnum. Minningarnar úr Sjallanum eru margar og sögurnar enn fleiri, enda hafa margar kynslóðir Akureyringa skemmt sér þar.



KVENNAKVÖLD Í SJALLANUM 1984



## Þú skiptir máli

**Rauði krossinn í Kópavogi** óskar eftir sjálfboðaliðum sem eru tilbúnir til starfa hjá öflugri deild þar sem boðið er upp á fjölbreytt verkefni.

Áhugasamir eru vinsamlega beðnir um að hafa samband í síma **570 4060** eða með tölvupósti á [kopavogur@redcross.is](mailto:kopavogur@redcross.is).

▶ Hjálpaðu okkur að hjálpa öðrum.

MÝTTA: HÖBUD/SÍA - 14-2456



**Rauði krossinn Kópavogi**

Rauðakrosshúsið Hamraborg 11  
Sími: 570 4060  
kopavogur@redcross.is  
raudikrossinn.is/kopavogur

**Adda Soffía Ingvarsdóttir**  
adda@frettabladid.is



Sjálftæðishúsið á Akureyri var opnað 5. júlí 1963 við Geislagötu á Akureyri. Stórt og glæsilegt hús. Gengið var upp stóran stíga inn í glæsilegan sal með stóru dansgólfi. Fljótlega eftir opnun varð staðurinn gríðarlega vinsæll skemmtistaður hjá bæjarbúum, og gildi engu hvort það var um miðja viku eða helgi. Hljómsveit hússins, Hljómsveit Ingimars Eydal, fyllti salinn næstum hvert kvöld fyrir matar- og ballgesti. Með hljómsveitinni sungu meðal annarra Helena Eyjólfssdóttir og Þorvaldur Halldórsson og urðu þau fljótt meðal ástsælustu söngvara þjóðarinnar.

Ásta, kona Ingimars, samdi texta við nýjustu lögin sem hljómuðu á útvarpi Lúxemborg og þannig hljómuðu nýjustu slagararnir á dansgólfinu. Á þeim tíma hófst skemmtunin um tíu á kvöldin og engum var hleypt inn í húsið eftir klukkan hálf tólf. Það að fara í Sjálftæðishúsið var ákveðin athöfn. Stelpurnar fóru í lagningu og strákararnir þússuðu skóna. Þetta var stað-



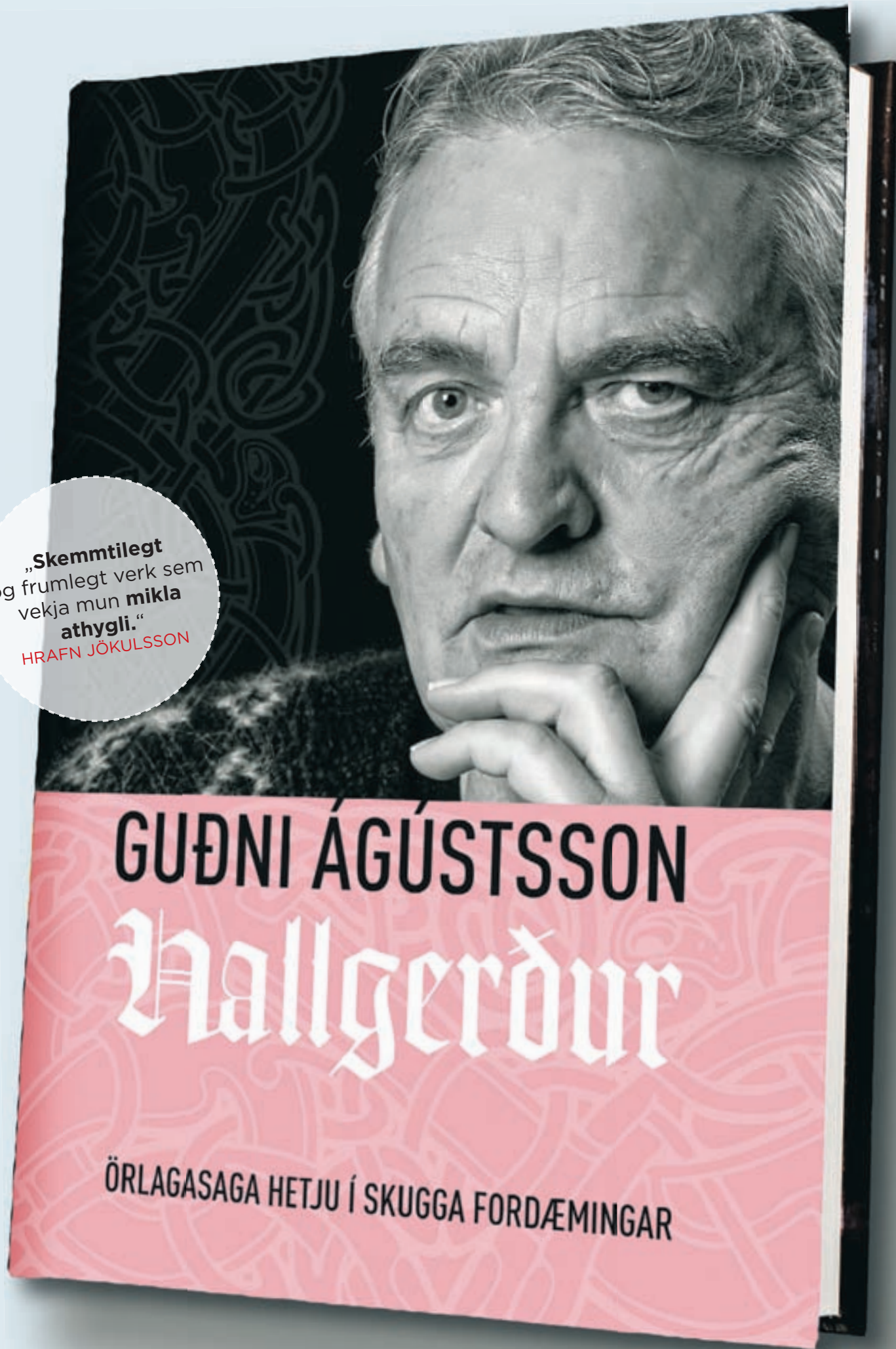
SJALLINN GAMLÁRSKVÖLD 2013

urinn, og stemningin var ólýsanleg. Þann 20. desember 1981 urðu kaflaskil í sögu hússins. Þetta kvöld voru Akureyringar í bænnum að gera jóla-innkaupin þegar fréttirnar kvíðust út: Það var kviknað í Sjálftæðishúsinu! Allir hættu að versla og fóru að horfa á húsið brenna. Margir óttuðust að færi fyrir staðnum eins og Glaumbæ, en sumarið eftir, 25. júní 1982, var staðurinn opnaður aftur eftir endurbætur og fékk nýtt nafn: Sjallinn.

Fannst þeim sem eldri voru að sjarminn væri farinn af staðnum eftir breytingar og hann hefði breyst í „eitthvert diskótek fyrir

unga fólkið“. En þrátt fyrir allt hélt fólk áfram að koma í Sjallann. Böllin lengdust, aðrar hljómsveitir spiluðu og plötusnúðar fóru að spila á böllum. Í augum þeirra sem yngri voru og höfðu ekki aldur til að komast inn, varð Sjallinn eins og spennandi hof og margir hugsuðu: Vá, hvað ég hlakka til að hafa aldur til að komast í Sjallann! Hann á svo sannarlega stað í hjarta margra kynslóða Akureyringa, sem þar hafa átt góðar stundir. Þar hefur ástafin oft kviknað og Sjallinn er sennilega áhrifavaldur í hjónaböndum margra Akureyringa.

„Skemmtilegt  
og frumlegt verk sem  
vekja mun **mikla**  
**athygli.**“  
HRAFN JÖKULSSON



# GUÐNI FER Á KOSTUM!

Sagnamaðurinn Guðni Ágústsson sýnir á sér nýjar og óvæntar hliðar í stórfróðlegri og skemmtilegri bók þar sem hann kemur Hallgerði langbrók til varnar. Þetta er óður Guðna til konunnar sem Íslendingar kusu að fyrirlíta um aldir!

VERÖLD 

# Velferðarkerfið er á tímamótum

**Stella K. Víðisdóttir** var sviðsstjóri velferðarsviðs Reykjavíkurborgar í átta ár og hafði áður lengi gegnt ábyrgðarstarfi innan félagsþjónustunnar. Að hennar mati stendur velferðarþjónustan frammi fyrir miklum áskorunum og telur hún að til að mæta þeim þurfi að innleiða nýja hugsun og fara nýjar leiðir í málaflokknum.

Erla Björg Gunnarsdóttir  
erlabjorg@365.is



Núna síðsumars sagði Stella starfi sínu lausu sem sviðsstjóri velferðarsviðs Reykjavíkurborgar og er nú framkvæmdastjóri hjá Sinnnum ehf., fyrirtæki sem hefur verið að hasla sér völl í velferðarþjónustu. Sinnnum starfar fyrir fjölmörg sveitarfélög samkvæmt sérstökum verksamningum en einnig geta einstaklingar leitað beint til fyrirtækisins varðandi þjónustu. Stella finnur mikinn mun á því að vera embættismaður og starfsmaður í einkageiranum en vill gjarnan sjá þessar tvær þjónustuleiðir vinna í auknum mæli saman. Eðli málsins samkvæmt verði störfin þó alltaf ólík, hvort með sína kosti og galla.

„Þegar þú ert embættismaður þá áttu þig kannski ekki að öllu leyti sjálfur. Sem sviðsstjóri ertu ráðinn af borgarráði, starfar fyrir ákveðinn meirihluta og vinnur með honum að stefnunni hans. Þá er alveg sama hver þín persónulega skoðun er og maður tjáir sig ekki opinberlega um mál. Það eru í raun skýrari réttindi og skyldur stjórnanda hjá sveitarfélagi sem hefur sína kosti. Aftur á móti getur starfsemi hins opinbera, eins og hjá borginni, verið mjög þunglamaleg. Kerfinu er hægt að líkja við stórt olúskip sem á erfitt með að beygja og þar af leiðandi skipta um stefnu. Það gerist allt hægar og oft fannst mér ákvörðunartakan taka alltof langan tíma. En svona er bara kerfið. Starfsmannamálin geta einnig verið flókin, opinberir starfsmenn hafa mjög skýr réttindi og maður á erfidara með að taka á flóknum starfsmannamálum. Sem dæmi má nefna ef eitthvað alvarlegt kemur upp hjá starfsmanni þá þarf að fara í gegnum áminningarferli, starfsmaður fær andmælarétt og svigrúm til að bæta sig. Maður getur nánast ekki gert breytingar sem varða starfsmenn nema leggja störf niður. Þetta gerir allar breytingar erfidari.“

## Meiri þjónusta fyrir minna fé

Stella tekur þó fram að í langflestum tilfellum séu starfsmenn góðir og heidvirðir. Hún stýrði velferðarsviði Reykjavíkurborgar í gegnum hrúnið og þurfti að greiddast skjótt við mjög breyttum aðstæðum í samfélaginu. Hún segir starfsfólkið hafa sýnt ótrúlegan dugnað og vilja til að gera vel í hruninu.

„Velferðarsviðið hefur gjörbreytt undanfarin ár vegna umhverfisbreytinga og þróunar í samfélaginu. Efnahagshrunið

hafði víðtæk áhrif. Því fólki sem leitaði til sviðsins eftir þjónustu fjölgaði mikið, fólki sem var í fjárhagsvanda, húsnæðisvanda og bara mjög fjölbættum vanda. En kerfið var í stakk búð til að taka á móti þessari holskeflu og við aðlöguðumst breyttum aðstæðum hratt og endurskoðuðum allt verklag enda ekki annað í stöðunni þar sem veita þurfti mun meiri þjónustu fyrir minna fé.“

## Hugmyndafræðilegar breytingar

Á sama tíma og sviðið tókst á við breyttar aðstæður í samfélaginu varð yfirfærsla á stórum verkefnum frá ríki til sveitarfélaga. Málaflokkur fatlaðs fólks var til að mynda afar stór viðbót við verkefni sviðsins. Fyrir utan flutninginn sjálfan segir Stella að nýjar reglugerðir hafi verið innleiddar, ný verkefni hafi bæst við í málaflokknum og kröfurnar aukist.

„Það hafa orðið miklar hugmyndafræðilegar breytingar síðustu ár varðandi það hvernig þjónustan er veitt, fólk vill hafa meira val og mannréttindasjónarmiðin eru orðin sterkari. Auknar kröfur koma einnig til vegna aukinnar þekkingar í samfélaginu. Fólk er betur menntað og meðvitaðra um rétt sinn. Þekking, rannsóknir og staðreyndir liggja fyrir um hvað virkar best í þjónustunni. Umráðan er opnari og umfjallanir í fjölmiðlum tíðari. Þetta veldur því að kröfurnar eru gjörbreyttar sem gerir það að verkum að nálgaast þarf viðfangsefnið með margvíslegum hætti.“

Stella býst við að þessi hugmyndafræðilega breyting, sem hefur verið áberandi í málaflokkum fatlaðs fólks, eigi eftir að færast yfir í aðra hópa eins og aldraða. Hún fagnar breyttum hugsunarhætti enda bæti hann þjónustuna og sé því notendum þjónustunnar til góða.

„Velferðarþjónustan er að mínu mati á mjög miklum tímamótum og margar áskoranir fram undan. Fyrir utan hugmyndafræðina er aldursamsetning samfélagsins einnig að breytast sem gerir það að verkum að öldruðum fjölga hlutfallslega en þeim sem vinna fyrir skatttekjum fækkar. Við lifum lengur og viljum flest búa heima eins lengi og nokkur kostur er. Það segir sig sjálft að heimaþjónustan mun þar af leiðandi þyngjast verulega. Í dag eru aldraðir ekki sérlega sterkur þrýstihópur vegna innbyggðrar hógvæðar sem veldur þeirri hugsun að þeir vilja ekki láta hafa fyrir sér. Eg tel að þetta muni breytast með næstu kynslóðum. Fjölskyldusamsetningar hafa líka breyst og fólk getur ekki eins mikið treyst á að börnin hugsi um það þegar það eldist. Fólk á einfaldlega færri börn, engin börn eða börnin eru bara mjög upptekin í sínu lífi og búa jafnvel erlendis.



**BREYTTI UM STARFSVETTIVANG** Stella ákvað að gera breytingar á lífi sínu og skipta um starfsvettvang. Hún vill nýta reynslu sína og þekkingu frá velferðarsviði Reykjavíkurborgar til góða í einkageiranum og vonast til að sjá meira samstarf þar á milli. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

## Opinberi geirinn

„Kerfinu er hægt að líkja við stórt olúskip sem á erfitt með að beygja og þar af leiðandi skipta um stefnu. Það gerist allt hægar og oft fannst mér ákvörðunartakan taka alltof langan tíma.“

## Fara nýjar leiðir

„Þegar breytingar verða svona miklar á tiltölulega skömmum tíma þá reynir á að kjörnir fulltrúar hafi kjark og þor til að þróa þjónustuna áfram og breyta um stefnu.“

## Kaupa sér þjónustu

„Fólk er líklegra til að vilja eyða peningum sínum í að kaupa sér betri eða aukna þjónustu á efri æviárum. Af hverju máttu ekki kaupa þér það eins og allt annað?“

Það þarf því margt að breytast í velferðarþjónustu svo hægt sé að mæta þessum nýju áskorunum og kröfum. Það þarf einfaldlega nýja hugsun, nýjar lausnir og nýja nálgun í málaflokknum.“

## Viðkvæmni fyrir einkamarkaði

Stella segir þessar áskoranir vera ástæðuna fyrir því að hana langaði að prófa að starfa innan einkageirans. Henni fannst uppbygging þjónustunnar og mögulegar nýjar leiðir fyrir samstarf hins opinbera og einkageirans spennandi. Hún segir þó enn hindranir og ákveðna viðkvæmni í samfélaginu fyrir einkamarkaði í velferðarþjónustu. Lögmálið um framboð og eftirspurn hlýtur að geta átt við í þessum málaflokkum eins og annars staðar.

„Að sjálfsögðu þarf opinberi geirinn að standa sig í sínu lögbundna hlutverki en auðið samstarf opinbera geirans og einkamarkaðsins getur að mínu mati skilað sér í skilvirkari og betri þjónustu til hagsbóta fyrir alla

aðila og þá sérstaklega notendur þjónustunnar. Á Íslandi er ekki til mjög þróaður markaður í velferðarþjónustu, þar erum við komin stutt en ef við lítum til nágrannalanda okkar, Norðurlandanna og Bretlands, þar sem ég þekki ágætlega til, þá er einkamarkaður þar miklu sýnilegra við framkvæmd velferðarþjónustunnar við hlið opinbera geirans og menn starfa þar saman í meira mæli. Samfélagið okkar er að breytast svo ört. Það eru ekki lengur allir aldraðir fátækir, eins og raunin var áður fyrr. Mun fleiri borga í lífeyrissjóð og eiga því meiri lífeyri en strípaðar tryggingabætur. Einnig hafa yngri kynslóðir vanist að kaupa sér alla þjónustu eins og hárgreiðslu, iðnaðarmenn eða sálfræðiþjónustu og fólk er líklegra til að vilja eyða peningum sínum í að kaupa sér betri eða aukna þjónustu á efri æviárum. Af hverju máttu ekki kaupa þér það eins og allt annað?“

Stella segir að flestir ef ekki allir, sem starfa innan velferðar-

þjónustunnar, séu meðvitaðir um þessar nýju áskoranir. „En við Íslendingar erum ekki sérlega góð í að hafa sýn, gera stefnu langt fram í tímann og fylgja henni. Þegar breytingar verða svona miklar á tiltölulega skömmum tíma þá reynir á að kjörnir fulltrúar hafi kjark og þor til að þróa þjónustuna áfram og breyta um stefnu,“ segir Stella sem sýndi ákveðinn kjark og þor þegar hún ákvað að breyta lífi sínu og skipta um starfsvettvang. „Mér fannst rétti tíminn til að breyta til, ég var búin að takast á við skemmtileg en mjög krefjandi verkefni hjá Reykjavíkurborg á síðustu árum, ég hafði skilað mjög góðum árangri í rekstri og þjónustu sviðsins við oft mjög flóknar aðstæður. Í framhaldinu fékk ég svo tækifæri til að taka þátt í spennandi uppbyggingu hjá Sinnnum þar sem þekking mín, hæfileikar og reynsla ætti að nýtast vel. Ég er því mjög sátta og get ekki neitað því að ég upplifi frelsisstilfinningu,“ segir Stella kankvís.

„... eitt af hans áhrifameiri verkum, knappt og meitlað  
og vekur lesandann til umhugsunar.“

EINAR FALUR INGÓLFSSON / MORGUNBLAÐIÐ  
(UM MISSI)

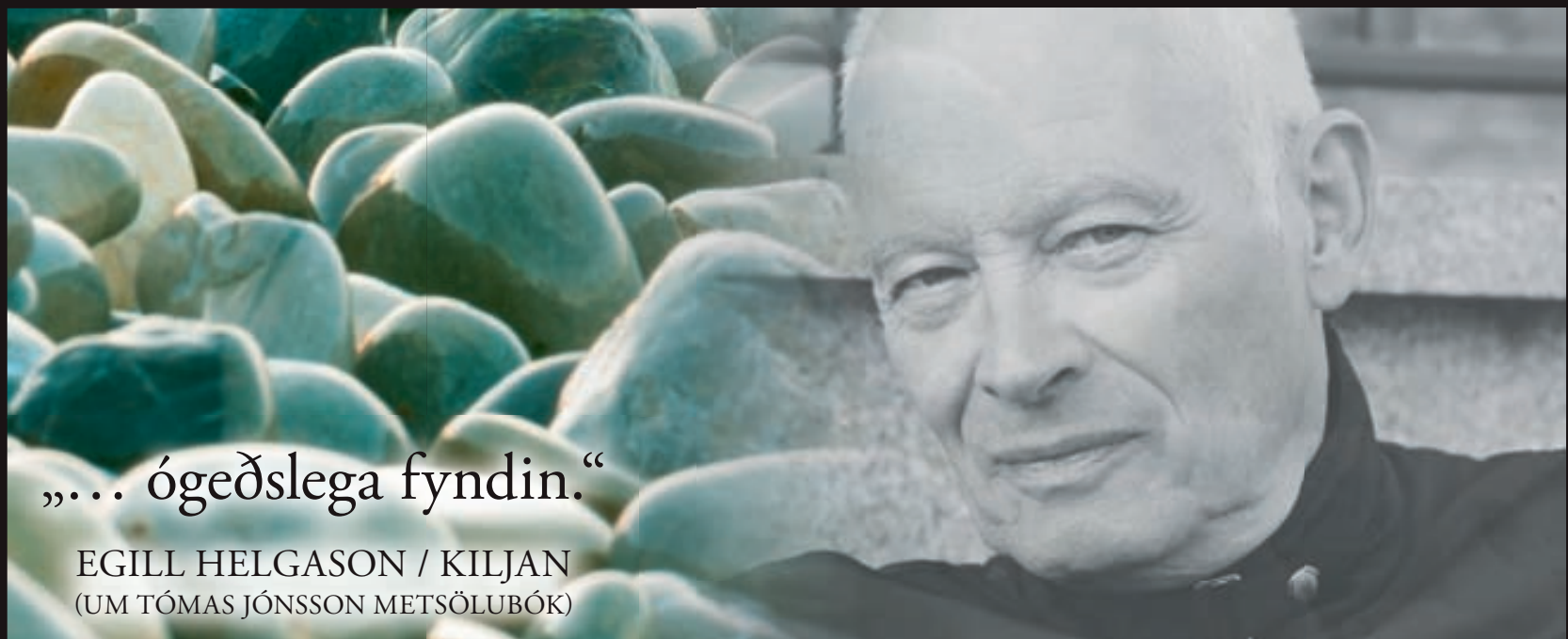
## ÞRÍR SNERU AFTUR



„Stórkostlegur evrópskur  
skáldsagnahöfundur.“

MILAN KUNDERA

## GUÐBERGUR BERGSSON



„... ógeðslega fyndin.“

EGILL HELGASON / KILJAN  
(UM TÓMAS JÓNSSON METSÖLUBÓK)

## STEFÁN STIKLAR Á STÓRU UM BJÓRSÖGU ÍSLANDS

### Bjór yfir 2,25% bannaður



Með áfengisbanninu sem tók gildi á Íslandi í áföngum frá 1912 til 1915, var framleiðsla á bjór yfir 2,25% bönnuð. Breska hernámsliðið hafði þó lífinn skilning á þessu banni og var framleiðsla á bjór fyrir útlendinga heimilud árið 1940. Frá þeim tíma hefur verið framleiddur bjór í landinu undir vörumerkinu Polar með litlum hléum. Uppskriftinni hefur þó margt verið breytt.

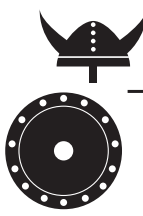
### Löwenbrau langvinsælastur



Bjórdaðurinn rann upp 1. mars 1989. Dagsetningin var líklega ekki tilviljun, því um var að ræða miðvikudag (líklega hafa yfirvöld viljað passa að allt endaði ekki í tómri vitleysu). Íslendingar töldu almennt að Þjóðverjar væru fremstir bruggara í heiminum og Löwenbrau var þekkt vörumerki úr friðhöfninni. Sanitas á Akureyri tryggði sér framleiðsluréttinn á þessum bjór sem varð sá langvinsælasti hér á landi fyrstu misserin eftir bjórbann.

**Miðaldir**      **1912-1915**      **1959**      **1989**      **2009**

### Fluttum inn bjór



Á miðöldum fluttu Íslendingar inn bjór og brugguðu sjálfir úr innlendu korni. Með kólnandi veðurfari lagðist bjórgerð af og bjórinn vék með tímanum fyrir ódýrara og meðfærilegra brennivíni í innflutningnum. Undir lok níttjándu aldar fór bjór þó að berast til landsins á ný. Skipti þar máli að dönsku fyrirtækin Tuborg og Carlsberg voru leiðandi á heimsvísu í að selja lagerbjóra á flöskum.



### Smyglaðasti bjórinn

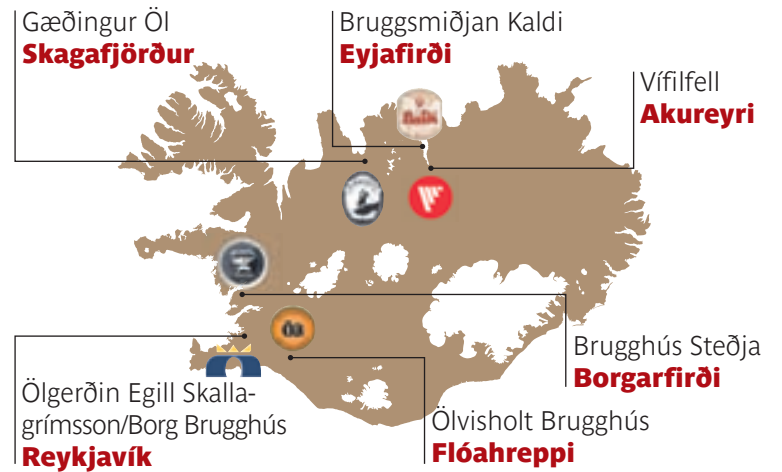
Elephant er 7% lagerbjór sem Carlsberg setti á markað árið 1959 og verður seint talinn sælkeravarningur. Á tímum bjórbannsins horfðu Íslendingar hins vegar mjög á áfengisstyrk þegar kom að því að leggja mat á bjór. Elephant var mögulega smyglaðasti bjórinn og mótaði mjög (rang)hugmyndir þjóðarinnar um hvernig sterkur bjór hlyti almennt að vera og bragðast.

### Lava vekur athygli

Íslendingar voru nálega á upphafsreit þegar kom að ölgerð fyrir aldarfjórðungi og áttu langt í að ná grannþjóðum sem stáðu af margra alda hefðum. Engu að síður var draumurinn um að íslenskur bjór gæti orðið útflutningsvara alltaf til staðar, ekki hvað síst vegna hreinleika íslenskra vatnsins. Það var hins vegar kröftugur og bragðmikill stout-bjór frá litlu brugghúsi á Suðurlandi sem fyrstur náði alþjóðlegri athygli. Lava komst á kortið, fyrst í Svíþjóð og Kanada og er miklu þekktari meðal erlendra björgæðinga en flesta Íslendinga órar fyrir.



## ÍSLENSKU BRUGGHÚSIN



### MIKIL GERJUN Á LANDSBYGGÐINNI

Finna má vörur frá öllum íslensku brugghúsum í Umhverfis jörðina á 120 tegundum. Brugghúsin eru sjö talsins en einungis tvö þeirra, Vífilfell og Ölggerðin, hafa framleitt bjór í meira en áratug. Bruggsmiðjan Kaldi var stofnuð í desember 2005 og í kjölfarið hófu Ölvisholt Brugghús, Gæðingur Öl og Brugghús Steðja framleiðslu. Vífilfell framleiðir að auki bjóra undir nafninu Einstök fyrir bandaríska eigendur vörumerkisins.

„Það urðu mikil kaflaskil með tilkomu Kalda sem hefur komið sér í þá stöðu að eiga mest selda flöskubjórinn í Ríkinu. Það opnaði augu annarra fyrir því að það væri hægt að opna hér örbrugghús og á sama tíma fóru eldri brugghúsin að standa sig betur. Þessi þróun er auðvitað ekki séríslenskt fyrirbæri og það var einungis tímaspursmál hvenær þetta næði til Íslands,“ segir Stefán.

„Það sem er sérstaklega athyglisvert í þessu öllu saman er að þessi litlu brugghús hafa flest verið stofnuð úti á landi. Menn hafa ekkert náð sér á flug hérna á höfuðborgarsvæðinu sem hefði kannski verið eðlilegra þar sem hér eru fleiri barir sem selja sérstaka bjóra og fleiri björnórdar. En það virðist vera rosalega mikilvægt fyrir þessi fyrirtæki að vera með þennan áttaha-stimpil.“

# Hefðu farið langleiðina með að fylla bókina með íslenskum bjór

Það kom **Stefáni Pálssyni** og **Höskuldi Sæmundssyni** á óvart hversu lítið hefur verið skrifað um sögu margra af þekktustu bjórum heims. Í bók þeirra er fjallað um 120 bjóra og þar af eru 24 íslenskir. Áform um að gefa bókina út á ensku.

**Haraldur Guðmundsson**  
haraldur@frettabladid.is



**B**jórúhugamennirnir Stefán Pálsson og Höskuldi Sæmundsson ákváðu fyrir ári að skrifa fyrstu frumstömu íslensku bjór-bókina. Hófst þá mikið ferðalag þeirra félaga um heim eins vinsælasta drykkjar veraldar en á endanum rótuðu 120 bjórar í bókina. Á meðal þeirra eru þekktir erlendir lagerbjórar eins og Tuborg Grøn og Budweiser en einnig fágæt belgísk munkaöl og íslenskir bjórar bruggaðir úr taðreyktu korni eða með hvalamjöli.

„Það fór talsverð vinnu í að velja þessa bjóra. Í fyrsta lagi horfðum við á markaðinn hér heima og reyndum að passa upp á að allir veigamestu innlendu bjórarnir væru þarna. Svo völdum við nokkrar af þessum heimsfrægu tegundum en einnig bjóra sem eru sjaldgæfir og erfitt er að nálgast,“ svarar Stefán Pálsson þegar blaðamaður spyr hvernig þeir hafi valið bjórana 120.

„Við reyndum hins vegar að forðast að búa til bók sem yrði eins og margar matreiðslubækur sem eru fullar af kryddtegundum og öðrum hráefnum sem maður hefur engan möguleika á að nálgast,“ segir Stefán.

### Bjór er ekki bara bjór

Í mars síðastliðnum voru liðin 25 ár síðan sala á bjór var heimilud í verslunum ÁTVR og á veitingastöðum. Íslensk bjórmennning hefur breyst mikið á þeim aldarfjórðungi og þá sérstaklega á síðustu sjö til átta árum. Þeim breytingum eru gerð ágæt skil í bókinni en í henni er farið yfir helstu ein-kenni 24 íslenskra bjóra og sögurnar á bak við þá.

„Sem betur fer erum við farin að fikra okkur inn á aðeins flóknari

svið í bjórgerðinni og því hefðum við getað farið langleiðina með að fylla bókina af íslenskum bjórum,“ segir Stefán. Hann segir betri bjórmenningu og fjölgun brugghúsa hér á landi hafa leitt til þessarar þróunar þar sem bjórlíki og einfaldir lagerbjórar fengu samkeppni frá vörum sem eru eftirsóttar erlendis.

„Fyrst eftir bjórbannið þá vorum við nánast eingöngu að framleiða keimlíka lagerbjóra og héldum að það væri nóg að senda menn á einhver bruggnámskeið til Danmerkur í nokkrar vikur. Þetta hefur breyst og nú eru íslenskir bruggarar jafnvel farnir að byggja ofan á háskólagráður í líf-eftirfræði og margra ára nám og starfsreynslu hjá erlendum brugghúsum. Þetta hefur skilað sér inn í íslensku bjórana.“

Stefán nefnir mikla aukningu í sölu á jólabjór sem dæmi um breytta bjórmenningu landans.

„Ótrúlegasta fólk sem jafnvel drekkur ekki bjór alla jafna hrífst með og mætir í biðröðina í Ríkinu á fyrsta degi og sankar að sér öllum tegundum. Þetta er bara menning sem var ekki til fyrir nokkrum árum,“ segir Stefán. Hann tekur fram að þessi þróun sé í takt við það sem hefur verið að gerast í öðrum löndum. Svokölluðum örbrugghúsum hafi fjölgað víða og bjórtegundum eftir því. Stefán hefur þó ekki áhyggjur af því að hér hafi myndast offramboð á innlendu öli og þá einhvers konar „bjórbóla“.

„Maður hélt það í upphafi en það er reyndar áhugavert að þegar efnahagskreppan skall á Dönum þá var það fyrsta sem þeir gerðu að skera í burtu einkaneyslu eins og dýran bjór. Dönsku örbrugghúsin sem höfðu þá skotið upp kollinum fyrir um áratug hrundu þá eins og flugur. Þetta gerðist ekki hér á landi sem er nokkuð merkilegt og kannski vegna þess að Íslendingar eru svo lélegir í peningamálum,“ segir Stefán og hlær.



**BJÖRNÓRDAR** Sagnfræðingurinn Stefán Pálsson og leikarinn Höskuldi Sæmundsson skrifuðu bókina Umhverfis jörðina á 120 tegundum. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

„Það fór talsverð vinnu í að velja þessa bjóra. Í fyrsta lagi horfðum við á markaðinn hér heima og reyndum að passa upp á að allir veigamestu innlendu bjórarnir væru þarna.“

Stefán Pálsson, sagnfræðingur og bjórúhugamaður.

### Margt sem kom á óvart

Stefán og Höskuldi hafa báðir kennt við Bjórskóla Ölggerðarinnar og eru nokkuð vel að sér í sögu bjórsins og hinum ýmsu tegundum. Þrátt fyrir það kom þeim nokkuð á óvart hversu lítið hefur verið skrifað um sögu þessara 120 bjóra en á meðal þeirra er eins og áður segir nokkrir af þekktustu bjór-

um heims. Þær sögur sem eru til- tölulega aðgengilegar eiga að sögn Stefáns flestar það sameiginlegt að gera fullmikið úr tengingum var- anna við aldagamlar aðferðir og uppskriftir.

„Helst láta menn eins og bjór- unum hafi ekkert verið breytt í 200 ár og þar fram eftir götunum. Ekkert af þessu stenst neina nán- ari skoðun, enda ef maður hugs- ar um það þá er bjórindauðurinn nútímalegur matvælaíðnaður sem hefur alltaf verið framsækinn og ráðið inn færustu vísindamenn og keypt bestu græjurnar. Í stað- inn fyrir að bera höfuðið hátt er alltaf vísað í aldagamlar hefðir. En ef við ferðumst með tíma- vél og fengjum að smakka þessa bjóra þá þætti okkur þeir nokkuð furðulegir í dag,“ segir Stefán og heldur áfram:

„Svo kom einnig á óvart þegar

við fórum að kynna okkur frum- lega bjóra sem koma frá minnstu og óvæntustu stöðum, að menn eru til dæmis að gera fína bjóra í Grænlandi, við mjög erfiðar aðstæður, þar sem þeir ná sér í vatn með því að bræða jökulís.“

Að sögn Stefáns eru áform um að gefa bókina út á ensku. Nokkrir kaflar hennar hafa þegar verið þýddir en bókinn var kynnt á bóka- sýningu sem haldin var í Þýska- landi fyrr í haust. Stefán segir teikningar Ránar Flygenring, sem þrýða bókina, hafa vakið sérstak- lega mikla athygli.

„Það er möguleiki að bókinn verði færð á ensku og hugsanlega fleiri tungumál. En þá þyrfti að staðfæra margt úr henni. Útlend- ingar myndu bara hvað við að lesa um bjórlíki og ekkert skilja af hverju 1. mars er lykildagsetning í þessari sögu okkar.“



Taktu þátt í afmælisleik  
frábærir vinningar

# 10 ára afmæli Lín Design

## Frábær afmælistilboð



Sendum frítt  
lindesign.is

**LOKADAGUR**  
**LAUGARDAG**

**Opnunartími**  
Reykjavík 11 til 16  
Akureyri 10 til 17

**Lín**  
DESIGN

Lín Design Laugavegi 176 Glerártorgi Akureyri Sími 533 2220 [www.lindesign.is](http://www.lindesign.is)

# BONUS BONUS BONUS BONUS BONUS BONUS



BRUNATÍMI 4 KLST.

**398**  
kr. 50 stk.

Hansa teljós 50 stk



**398**  
kr. stk.

**Aðventukerti**

Kerti rauð og hvít / stærð: 18 x 7 sm



**398**  
kr. 400g.

Bónus Piparkökur 400g



VERÐ ÁÐUR  
229 KR.

**198**  
kr. 400g

HP Rúgrauð 400g



**1579**  
kr. kg.

Grísaveislan Bacon þykkar sneiðar



100 KR. VERÐLÆKKUN  
VERÐ ÁÐUR 1695 KR.KG.

**1595**  
kr. kg.

Íslandsnaut Ferskt 100% íslenskt ungnautahakk



**1798**  
kr. 900g



NÝ UPPSKERA

**FERSKAR DÖÐLUR**  
498 kr. kassinn 600g



**BONUS**  
FERSKT SPÍNAT 200 GR  
**359**  
kr. 200g

Bónus Ferskt spínat 200g / Spánn



**109**  
kr. 5 stk.

Bónus Flatkökur 5 stk.



**898**  
kr. 4x2ltr

Egils Appelsín kippa 4 x 2 ltr.



**798**  
kr. 4x2ltr

Pepsi & Pepsi MAX 4 fl. x 2 ltr.



**KALKÚNABRINGA**  
Pýsk frosin



100% KJÖT

**2298**  
kr. kg.

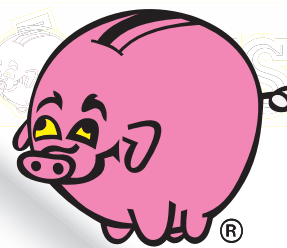


**BONUS EKKERT BRUÐL**

Verðtilboðin í þessari augl.  
Gilda til 16.nóv. 2014

Afgreiðslutími í Bónus: Mánudaga-Fimmtudaga; 11:00-18:30 • Föstudaga; 10:00-19:30 • Laugardaga; 10:00-18:00 • Sunnudaga; 12:00-18:00 •

BONUS BONUS BONUS BONUS BONUS



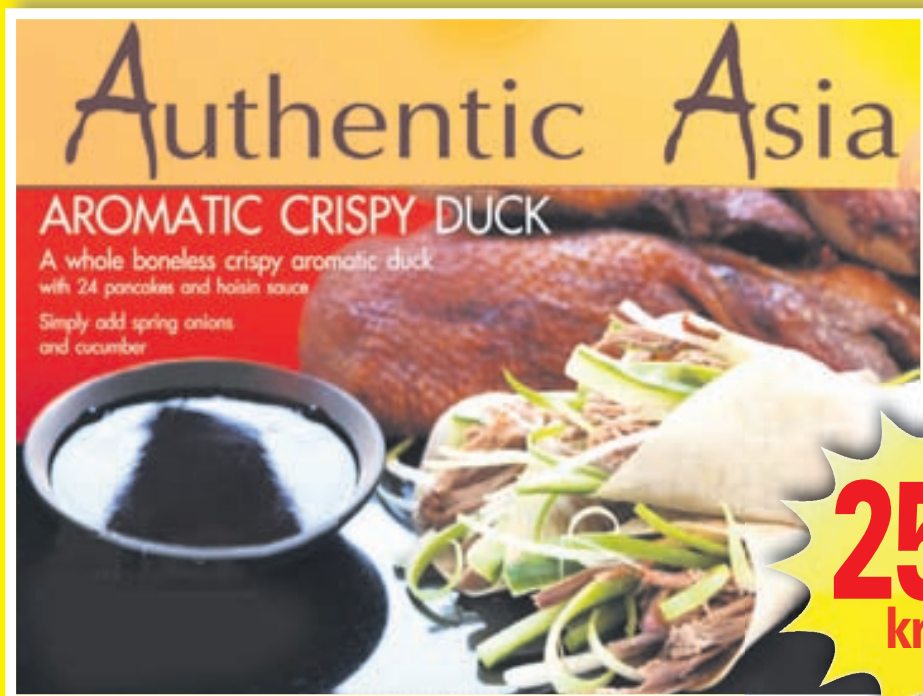
EURO•SHOPPER

# FROSNAK KJÚKLINGABRINGUR



1498 KR.

## 脆皮鴨芳



2598 kr. stk.

CRISPY DUCK: Beinlaus forelduð/steikt önd og 24 pönnukökur og sósa. Asíuveisla fyrir þrjá til fjóra



BONUS EKKERT BRUÐL

Verðtilboðin í þessari augl. Gilda til 16.nóv. 2014

Afgreiðslutími í Bónus: Mánudaga-Fimmtudaga; 11:00-18:30 • Föstudaga; 10:00-19:30 • Laugardaga; 10:00-18:00 • Sunnudaga; 12:00-18:00 •

**ANDRI SNÆR  
VINSÆLL Í  
KÍNA**

Sagan af bláa hnettinum eftir Andra Snæ Magnason hefur verið seld aftur til Kína, í þetta sinn til forlagsins Beijing Yuanliu Classic Culture Ltd.

**FÆRT TIL  
BÓKAR**

**Jón Gnarr  
í Egyptalandi**

Útgáfufyrirtækið Al Arabi í Egyptalandi hefur keypt arabíska útgáfuréttinn á fyrri endurminningabók **Jóns Gnarr**, Indíánanum. Egyptar fá því von bráðar að kynna borgarstjóranum fyrrverandi á unglingsárum.

**Murakami  
tilnefndur**

Japanski rithöfundurinn **Haruki Murakami** er einn átta höfunda sem tilnefndir eru fyrir verstu kynlífslýsingu í skáldsögu frá árinu 2014 af skoska tímaritinu Literary Review. Kaflann er að finna í nýislenskaðri bók hans Hinn litlausi Tsukuru Tazaki og þílagrímsár hans.

**Fjórar bækur á þremur árum**

Fjölmíðlakonan vinsæla **Sigríður Arnardóttir**, Sirrý, hefur sent frá sér aðra bókina í barnabókaflokknum um tröllastrákinn Vaka.

Bókin nefnist Tröllastrákurinn eignast vini og sem fyrr er það Freydís Kristjánsdóttir sem myndskreytir.

Þetta er fjórða bók Sirrýjar á þremur árum. Hinar eru Laðaðu til þín það góða, Tröllastrákurinn sem gat ekki sofnað og Öruggtjáníng.



**MIKILVIRK** Sirrý sendir nú frá sér bók númer tvö um tröllastrákinn Vaka. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



**ODDNÝ EIR** „Þegar maður eldist þá er maður ekki að skrifa fyrir kennarann svo hann gefi manni stjórnur í kladdann.“

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

„Mín trú er sú að ástin sé okkur eiginleg og að við eigum að rækta hana. Ef maður missir ástina innra með sér þá er maður búinn að tapa svo miklu. Það er auðvitað mjög dramatískt að leggja í ferð til að endurheimta ástina en það getur líka verið mjög spennandi.“

# Lífið er aðallega ástarskóli

Skáldsaga **Oddnýjar Eirar Ævarsdóttur**, Ástarmeistarinn, fjallar um leitina að uppsprettu ástarinnar og kynorkunnar. Þetta er fyrsta hefðbundna skáldsaga Oddnýjar sem segir það hafa verið töluvert stökk að hætta að nota eigin reynslu og upplifun í skrifunum.

**Friðrika  
Benónýsdóttir**

fridrikab@frettabladid.is



**B**ókin fjallar um mann og konu sem hittast og hrífast hvort af öðru en segir Oddný Eir Ævarsdóttir beðin að segja í stuttu máli frá skáldsögu sinni Ástarmeistarinn. „Þau halda að einhver hljóti að geta leyst þetta vandamál fyrir þau og leita sér aðstoðar, en gefast fljótt upp á því og fara í staðinn að leita að uppsprettu ástarinnar sjálfrar og kynorkunnar.“

Undirtitill bókarinnar er Blindskák, er ástin ekki alltaf einhvers konar blindskák? „Jú, eða eins og Bubbi segir: blindsker. Skákin er náttúrulega svo fallett sýmból með þessi tvö skaut sem verða að vera í jafnvægi. Þau hafa bæði gert tilraunir til að lifa í mjög andlegri ást en síðan hefur karlmaðurinn lent í því að lifa eingöngu líkamlega í ástinni. Þau þurfa því bæði að finna

jafnvægi milli andlegra og líkamlegra hliða ástarinnar.“

Í upphafi sögu hittir karlmaðurinn tvær konur, Önnu og Karen Nínu, og skiptir andlegri og líkamlegri ást sinni á milli þeirra. Tekst honum að sameina þessar tvær hliðar ástarinnar? „Já, ég myndi nú segja það, til þess þarf reyndar tilstilli þriðju konunnar, en við skulum ekki segja meira um það til að spilla ekki fyrir lesendum.“

**Upp á líf og dauða**

Í Jarðnæði varstu að hluta til að skrifa um eigin reynslu og upplifanir, en það er ekkert slíkt í Ástarmeistarinn, eða hvað? „Þetta er auðvitað skáldskapur en mitt tilfinningalíf er allt þarna undir. Það var dálítið stórt stökk að fara að skrifa hefðbundna skáldsögu þannig að mér fannst gott að láta persónurnar vera á stöðum sem ég kannadist aðeins við. Það var dálítið glæfralegt að láta söguna gerast í Grimsey, því þar hef ég bara komið sem gestur, en fólk þar var svo ofboðslega gestrisið að manni leið eins og heima hjá sér. Báðar skáldpersónurnar eru dálítið mikið runnar úr mínu tilfinningalífi, en líka alls ekki. En það sem er líkt með vinnunni við þessa bók og hinar er að í öllu sem ég hef skrifað er ég að leita að einhverjum svörum sem mér finnst vera upp á líf og dauða að finna núna.“

Dú vildir sem sagt skrifa þessa bók til að afgreiða ástina? Heldurðu að það sé hægt? „Nei, það er náttúrulega alls ekki hægt. En fíflíð í manni er alltaf að spyrja og reyna að fá einhver svör og ég hélt alveg fram á síðasta dag að ég myndi finna þau. Frestaði meira að segja útgáfunni því hin stóra lausn var bara rétt ókomin.“

Sættirðu þig þá við að finna hana ekki? „Já, það eru nú ýmsar lausnir þarna. Mér finnst þetta hafa verið ríkuleg leit, en hvort ég hef komið því til skila er annað mál. Að því leyti var þetta sjálfshjálparbók fyrir mig. Það eru þarna svör við ýmsum mjög aðkallandi spurningum.“

Er sem sagt hægt að læra að elska? „Já, það er held ég aðallærdómurinn í lífinu og það var eitt af því sem ég fattaði við skriftirnar. Lífið er skóli til þess að kenna manni að elska. En maður verður að vera duglegur í skólanum og það er svakaleg heima- vinna á hverjum degi.“

**Hræðilegt að missa kynþokkann**

En er ekki dálítið seint að fara að leita að kynorkunni um miðjan aldur? „Nei, alls ekki, hún er í tengslum við lífskraftinn sjálfan, það er menningin sem lætur okkur trúna því að við eigum að missa kynorkuna og kynþokkann um miðjan aldur. Mér finnst það alveg svakalega sorglegt að fólk aftengi sig

þessum stórkostlega dýrslega krafti af því að það eigi að gera það. Ég er að reyna að skrifa erótík í þessari bók, sem var mikil áskorun, það hefði ég aldrei getað gert í sjálfsvævisögulegri bók. Ég nálgadist það í gegnum náttúruna og þetta dýrslega í fólk og þegar við eldumst þá verðum við meiri dýr, þannig að ég held að þetta sé algjör misskilningur hjá menningunni.“

Snýst þetta ekki um að þegar konur eru komnar úr barneign er hætt að líta á þær sem kynverur? „Jú, ég hef upplifað það í tengslum við erfðar tilraunir til að eignast barn að missa kynþokkann. Viðhorfið er það að ef þú getur ekki eignast barn þá ertu ekki kona, ekki kynvera. Það er stórmerkileg upplifun að tapa kvenleikanum. Sama gildir ef karlmanni tapa sinni karlmennsku, þá er erfitt að ætla að elska. Nema þá að snúa sér að einhverri andlegri ást, en ég held að það sé ekki lausnin. Ég held að maður verði alltaf að elska sem kynvera jafnt sem andleg vera. Ef maður nær réttu samspili þar á milli þá opnast fyrir manni ríki ástarinnar, þótt maður upplifi það ekkert endilega í langan tíma í einu.“

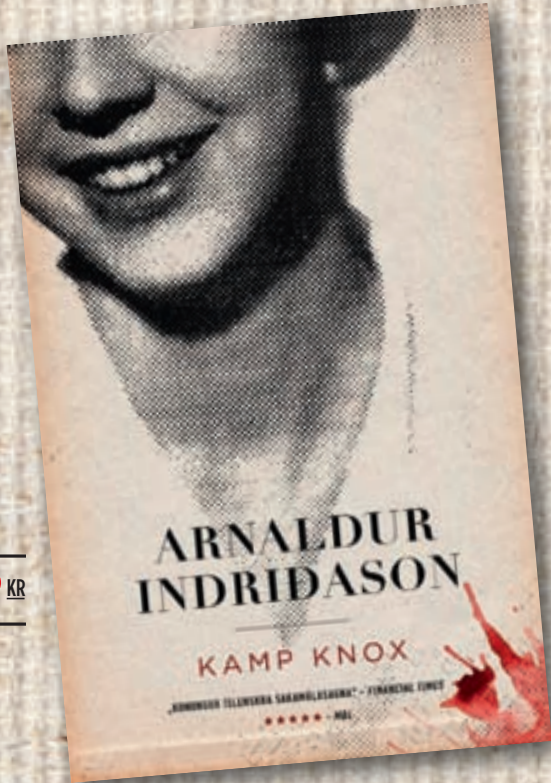
**Ég óttast ekkert**

Þú segir að lífið sé ástarskóli, getur maður þá fallið á milli bekkja? „Það er nefnilega ansi snúið. Maður gerir

hryllilega margar villur. Og það sem gerir þetta ennþá snúnara er að um leið og maður er búinn að læra að elska þá kemur strax óttinn við að missa. Og þann ótta ætlar maður aldrei að geta losnað við. Mér finnst áritunin á legsteini Nikos Kazantzakis svo áhrifamikil: „Ég vænti einskis, ég óttast ekkert, ég er frjálst.“ Hvað er það eiginlega sem maður er svona hræddur við? Þessi ótti eykur bara stöðnunina og hjakkið. Maður þarf bara að loka augunum og stökkva. Mín trú er sú að ástin sé okkur eiginleg og að við eigum að rækta hana. Ef maður missir ástina innra með sér þá er maður búinn að tapa svo miklu. Það er auðvitað mjög dramatískt að leggja í ferð til að endurheimta ástina en það getur líka verið mjög spennandi.“

Síðasta bók Oddnýjar, Jarðnæði, hlaut mikið lof, hreppti Fjöruverðlaun þess árs og nú síðast Evrópuverðlaunin, er ekkert ógnvekjandi að fylgja slíkri velgengi eftir með nýrri bók? „Þegar maður eldist þá er maður ekki að skrifa fyrir kennarann svo hann gefi manni stjórnur í kladdann. Það er auðvitað alltaf gaman að fá góð viðbrögð en nú er ég orðin það gömul að ég veit að ég held áfram í mínum skóla alveg sama hvað öðrum finnst. Þetta er það sem mér fannst mikilvægast að gefa út núna og ég vona að lesendur njóti leiksins.“

KAMP KNOX  
ARNALDUR INDRIDASON  
**3.899 KR**



NÁÐARSTUND  
AGNES MAGNÚSDÓTTIR  
**3.599 KR**



# SPENNIAUÐI ÞÓKAVÖL



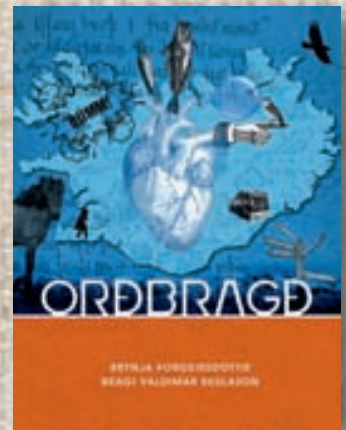
SKÁLMÖLD  
EINAR KÁRASON  
**3.779 KR**



KATA  
STEINAR BRAGI  
**4.419 KR**



ÖRÆFI  
ÓFEIGUR SIGURÐSSON  
**4.289 KR**



ORÐBRAGÐ  
BRYNJA ÞÓRGERIS & BRAGI VALDEMAR  
**4.199 KR**



VÍSINDABÓK VILLA 2  
VILHELM ANTON JÓNSSON  
**3.449 KR**



GULA SPJALDIÐ...  
GUNNAR HELGASON  
**2.855 KR**



HJÁLP  
ÞÓRGRÍMUR ÞRÁINSSON  
**3.104 KR**



ENGLARYK  
GUÐRÚN EVA MÍNERVUDÓTTIR  
**4.484 KR**

## 8 UPPÁHALDS-ÖPPIN

Pórgnýr Thoroddsen  
Formaður ÍTR, vara- borgarfulltrúi Pírata

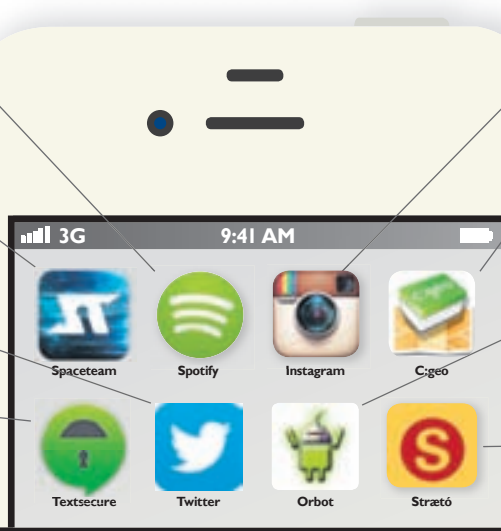


**SPOTIFY**  
Það er alveg sérlega indælt að geta hlustað á tónlist hvar sem er og hvenær sem er. Þetta app er algerlega í anda þeirrar byltingar sem við boðum.

**SPACETEAM**  
Leikurinn byggist á mikilli samvinnu, samskiptum og getu til að starfa undir gríðarlegu álagi. Stórkostleg leið til að eiga góða stund með vinum sínum.

**TWITTER**  
Ég er á Twitter. @thorgnyr. Fylgið mér!

**TEXTSECURE**  
Þetta app kemur í staðinn fyrir staðlað SMS-app og býður upp á að dulkóða á auðveldan hátt til annarra notenda sem nota sama app.



**INSTAGRAM**  
Staðalbúnaður stjórnáamannsins. Ég er samt alltof lélegur að nota það. @thorgnyr

**C:GEO**  
App sem að gerir manni kleift að stunda geocaching með símanum. Geocaching er eins konar fjársjóðsleit, en hundruð þúsunda kassa eru faldir um víða veröld og spilarar leiksins reyna að finna þá.

**ORBOT**  
Með þessu tóli er hægt að fela slóð sína á vefnum. Þetta getur nýst manni til að komast fram hjá hvers konar ritskoðunartilburðum á vefnum, s.s. í Kína, Íran ... nú, já og á Íslandi.

**STRÆTÓ**  
Ég er háður strætó. Þegar ég þarf fixið mitt þá er þetta app algjörlega málið.



**VÍGVÖLLUR** Tony Hawk og Borderlands mættast.

## Hlægileg, blóðug ástríða trompar

**SUNSET OVERDRIVE**  
★★★★★

Xbox One **GAMAN/SPENNA**

Sunset Overdrive er nánast fullkomin blanda af sköpunargleði, hómur og spennu. Söguheimurinn er einfaldur og snarklikkaður. Orku-drykkjaframleiðandinn Fizzco gerir afdrifarík mistök með því að eitra fyrir íbúum Sunset City sem breytast í hryllilega skrímsli. Þeir sem lifa af þurfa að taka höndum saman. Spilarinn er einn af þeim.

Sunset City er gríðarstór leikvöllur. Spilarinn þeytist um borgina, skoppandi á bílþökum, hlaupandi eftir byggingum o.fl.

Sjálf tólið er sjálfstætt. Sama á við um viðmótið þar sem sífellt er verið grínast með klisjur tölvuleikjanna. Þessi nálgun hittir í mark oftar en ekki.

Ef þú ert að leita þér að léttum og skemmtilegum tölvuleik fyrir jólin er Sunset Overdrive málið, svo einfalt er það.

kjartanh@frettabladid.is

### visir.is

Ytarlegri dóm má finna á Vísir.is



**ELON MUSK** Bond-illmenni í þjálfun.

## Musk vill bylta netheiminum

Hvunnagshetjan og milljarða-mæringurinn Elon Musk freistar þess nú að nettengja heimsbyggðina. Verkefnið felst í því að skjóta 700 smáum gervitunglum á sporbraut um jörðu sem mun auðveldla fólki að tengjast internetinu.

Musk sagði á Twitter að tilkynning vegna málsins væri væntanlega á næstu mánuðum. Talið er að Musk hafi ráðið nokkra fyrrverandi starfsmenn Google til að vinna að verkefninu. Tæknirísinn vinnur sjálfur að svipuðu verkefni þar sem blóður verða notaðar í stað gervitungla. Facebook er einnig í sömu hugleiðingum en þar munu drónar koma við sögu.

-khn



**VISTAVERUR** Svona mun fyrsta nýlenda mannfólksins líta út á Mars – ef allt fer að óskum hjá Mars One.

# Veriði velkomin til Mars

Maðurinn mun heimsækja Mars. Hvenær og hvernig er óvíst. Hollenskir frumkvöðlar fullyrða að lausnin felist í raunveruleikasjónvarpi og léttgeggjuðum þáttakendum sem lítil skortur er á.

**Kjartan Hreinn Njálsson**  
kjartanh@365.is



**T**ú ár eru síðan könnunarförin Spirit og Opportunity héldu til plánetunnar. Í áratug hafa bræðurnir fyrrnefndu ekið samanlagt 40 kílómetra og rýnt í rauðbrúna auðnina sem þekur Mars, staðist ískaldar nætur og hrikalega sandstorma.

Þessir sendiherrar okkar hafa litlar áhyggjur af andrúmslofti plánetunnar sem fyrst og fremst samanstendur af koltvísyringi og geimgeislum og sólblossum sem skella á plánetunni og gætu tætt erfðaeftir mannsins í sundur. Við höfum sent 43 ómönnuð geimför í átt að Mars og mistekist í 21 skipti.

Spurningin er þessi: hver er reiðubúinn að taka áhættuna og halda til rauðu plánetunnar og aldrei snúa aftur í fagra hlíð? Svo vill til að 200.000 manns hafa þegar tekið afstöðu og svarið er ákaft já.

### Big Brother í geimnum

Árið 2024 hyggst Mars One, sem ekki er rekið í ágóðaskyni, senda fjóra einstaklinga frá jafnmörgum heimsálfum til Mars. Tvo karla, tvær konur. Þessir hugrökku og/eða sturluðu einstaklingar verða nýlenduherrar Mars. Þau munu aldrei snúa aftur til jarðar heldur verða þau greftruð í ryðrauðri jarðvegsþekju Mars.

Takist Mars One ætlunarverk sitt mun heimsbyggðin syrgja þessa einstaklinga þegar sú stund rennur upp. Hvert einasta mannsbarn mun þekkja þau enda verða þau raunveruleikastjórnur af áður óþekktri stærðargráðu. Mars One verður nefnilega fjármagnað með sjónvarpstekjum.

Verkefnið er hugarfóstur hol-

lenska frumkvöðulsins Bas Lansdorp. Hann efnaðist mjög á stuttri veru sinni í orkugeiranum. Draumur hans er að stofna fyrstu nýlenduna á Mars. Ófugt við aðra stórhuga athafnamenn hefur Lansdorp aldrei einblínt á tæknilega annmarka verkefnisins (þeir eru margir) heldur hefur hann lagt áherslu á viðskiptamódelið.

Kostnaður við verkefnið nemur tugum milljarða evra. Hugljómurinn kom þegar Lansdorp rýndi í tekjur af sjónvarpsútsendingum vegna Ólympíuleikanna í Lundúnum. Með því að þróa raunveruleikabátt um Mars One og umsækjendurna og senda út upplifun þeirra, á la Big Brother, væri hægt að tryggja stöðugar tekjur upp á 6 til 7 milljarða dollara. Til þess að þetta gangi upp verður þessi sjónvarpsþáttur auðvitað að verða vinsælasta afþreyingarefni veraldar.

### Að lifa og deyja á Mars

Umsóknir bárust frá rúmlega tvö hundruð þúsund manns. Sem stendur koma eitt þúsund umsækjendur til greina. Heimsbyggðin mun á endanum skera úr um hverjir fara til Mars.

Hópur umsækjenda er fjölbreyttur. Aðallega karlar og konur á þrítugsaldri, flest með brennandi áhuga á vísindum og vísindaskáldskap. Einnig er að finna eldra fólk í hópnum, margt hvert gift, sumt fráskilið.

### „Tæknin er til staðar“

Við fyrstu sýn virðast tæknilegar útfærslur Mars One vera traustar, að minnsta kosti áhugaverðar. Könnunarför munu fara nokkrar ferðir til Mars á undan ferðalöngunum og setja saman grunninn að búsvæðinu. Marsfararnir koma sér fyrir í 50 fermetra einstaklingsherbergjum. Saman deila þeir 200 fermetra rými – félagsmiðstöð í raun og veru. Grunnurinn að vel heppn-

### HVAÐ SEGJA UMSÆKJENDUR?

„Þó svo að okkur mistakist þá mun verkefnið hvetja mannkyn til að fara ótroðnar slóðir.“

Christian, 34 ára, Danmörk

„Alla mína ævi hef ég leitað að tilgangi. Þetta er minn draumur og rættist hann mun það hafa þýðingu fyrir alla.“

Elaheh, 21 ára, Íran

„Að búa á Mars stýttir æviskeið manns. Það verður engin eftirsjá, ég mun taka þátt í að auðvelda næstu hópnum lífið á Mars.“

John, 51 árs, Bandaríkin

➔ Rúmlega tvö hundruð þúsund manns sóttu um að fara til Mars. Sem stendur koma þúsund umsækjendur til greina.

aðri dvöl á Mars er ræktun. Geimfararnir munu rækta grænmeti og korn til næringar og um leið súrefni til öndunar. Skipuleggjendur Mars One fullyrða að hægt sé að ná þessum markmiðum með tækni sem er til staðar í dag. Það er rangt.

Hópur útskriftarnema við MIT-háskólann birti á dögnum ítarlega úttekt á hugmyndunum. Út frá þeim skilyrðum sem þar er að finna komust nemendurnir að því að fyrsta dauðsfallið á Mars myndi eiga sér stað 68 dögum eftir komu til plánetunnar. Hættu er á að súrefni safnist saman í miklu magni með tilheyrandi sprengihættu. Í þökkabót er ómögulegt að losa súrefni án þess að losa nitur um leið. Lausnirnar eru dýrar. Svo dýrar að þær kollvarpa hugmyndum Lansdorps og félaga.

### Klikkaðar hugmyndir

„Við erum byrjuð að tryggja fjármögnun, draumur okkar hefur grundvöll í veruleikanum,“ segir Lansdorp á vefsvæði sínu. „Stuðningur fjárfesta og styrktaraðila er nauðsynlegur og það að sjá verkefnið okkar þróast í þessa átt er draumi líkast.“

Mars One hefur tekið höndum

saman við þá sem þróaðu raunveruleikabáttinn Big Brother. Jafnframt hafa nokkur hollensk nýsköpunarfyrirtæki lofað fjármagni.

Vísindasamfélagið hefur aftur á móti ekki tekið vel í verkefnið. Nokkrir vísindamenn hjá NASA fullyrða að ómögulegt sé fyrir einkarekið fyrirtæki að standa í mönnum ferðum til Mars. Aðrir benda á að sjálf vísindavinna Mars One sé fjarstæðukennd.

Yfirgnæfandi líkur eru á að áhyggjur vísindasamfélagsins reynist réttar. Það sem skiptir máli í öllu þessu er sjálf hugmyndin. Sjálf niðurstaðan er algjört aukaatriði, það er umræðan sem skiptir máli. Skyndilega eru allir að tala um Mars á ný og þessi umræða fylgir í kjölfarið á siendurteknum niðurskroði til NASA og vísindastofnana vítt og breitt um heiminn.

Vísindasagan sýnir að klikkaðar hugmyndir eru bráðnaudsynlegar. Óhjákvæmileg en því miður sjaldgæf stökkbreyting sem kallar á grundvallarbreytingar á viðhorf um okkar og lifnaðarhátum. „Við erum ekki að fara til Mars til að deyja. Við erum að fara þangað til að lifa,“ segir Lansdorp.

# FÓLK

KYNNINGARBLAÐ

**LANDNÁMSHÆNUEGGJAKÖKUKUKEPPNI**  
Landnámsænueggjakökukeppni fer fram á Matarmarkaði Búrsins í Hörpu í dag. Gísli Einarsson, Dagur B. Eggertsson og Áslaug Snorradóttir etja kappi vopnuð steikarpönnum og spöðum í ommelettugerð. Matarmarkaður Búrsins hefst kl. 11 og stendur til 17 í dag og á morgun.



## ROSEBERRY

### Öflugt gegn blöðrubólgu

Virkar innan 24 tíma  
2-3 töflur fyrir svefn



Fæst í apótekum, heilsubúðum og í heilsuhillum stórmarkaðanna  
[www.gengurvel.is](http://www.gengurvel.is)

## OptiBac probiotics

### Virkar lausnir frá OptiBac „Bifidobacteria & Fibre“

- Virkari melting
- Lausn við hægðatregðu



Fæst í apótekum og heilsubúðum

# LAUS VIÐ FÓTAÓEIRÐ

**ICECARE KYNNIR** Melissa Dream-töflurnar fá þig til að slaka á, sofa betur og vakna endurnærð/ur. Þetta er ekki lyf heldur náttúruleg vítamín og jurtir.

Svefntruflanir geta stuðlað að vanlíðan. Við búum í hröðu og erlísömu samfélagi sem veldur því að svefntruflanir eru gríðarlega algengar. Ef þú færð ekki nægan svefn geturðu fengið bauga undir augun, húðin orðið fól og einnig getur það valdið þyngdaraukningu þar sem þú eykur framleiðslu á hormónum sem kalla fram hungurtilfinningu.

### LAUS VIÐ FÓTAÓEIRÐ

Sigríður Helgadóttir fór að nota Melissa Dream þegar hún var búin að eiga nokkrar andvökunætur vegna fótaóeirðar sem truflaði svefn hennar. „Fótaóeirðin var mjög óþægileg og hélt fyrir mér vöku en ég er ekki vön að vera andvaka. Ég fór að leita mér ráða, þá sá ég reynslusögur í blöðunum um Melissa Dream. Ég fór að lesa mér til um vöruna og ákvað að prófa, því það sakaði ekki að reyna.“

Sigríður tekur tvær töflur klukkutíma fyrir svefn þegar henni finnst hún þurfa á því að halda. „Þá næ ég að sofna fljótlega og svo finn ég ekki fyrir þessum fótapirringi. Það sem mér finnst líka æðislegt við þessar töflur er að þær eru náttúrulegar og hafa engin eftirköst þegar maður vaknar. Ég þarf ekki að taka þær á hverju kvöldi en mér finnst ég ná að slaka svo vel á þegar ég tek þær.“

Ég er mjög ánægð með Melissa Dream og ég mæli með því fyrir alla sem eiga erfitt með svefn.“

### SKAÐLEGT FYRIR LÍKAMANN

Svefnleysi veldur því að líkaminn endurnýjar sig hægar, sem getur veikt ónæmiskerfið. Í raun getur svefnleysi verið mjög skaðlegt fyrir líkamann. Það er ekki óalgengt að vinir og samstarfsmenn hafi áhyggjur af þér. Svefn-



leysi er svo skaðlegt fyrir fólk að það er viðurkennt sem áhrifarík pyntingaraðferð. Til þess að hjálpa þér við að losna við hvíldar- og svefnlausar nætur ættir þú að prófa Melissa Dream-töflurnar. Sítrónumelistaflurnar viðhalda góðum og endurnærandi svefni.

### SOFÐU BETUR MEÐ MELISSA DREAM

Í gegnum aldirnar hefur sítrónumelís (lemon balm), Melissa officinalis, verið vinsæl meðal grasalækna. Þaðan dregur varan nafn sitt, Melissa Dream. Þessar vísindalegu samsettu náttúruvörur eru hannaðar til að aðstoða þig við að sofa

betur og vakna endurnærð/ur og innihalda ekki efni sem hafa sljógvandi áhrif. Sítrónumelistaflan inniheldur náttúrulegu amínósýruna L-theanine, sem hjálpar til við slökun auk alhliða B-vítamína, sem stuðla að eðlilegri taugastarfsemi. Auk þess inniheldur taflan mikið af magnesíum, sem stuðlar að eðlilegri vöðvastarfsemi og dregur þar með úr óþægindum í fótum og handleggjum og bætir svefn.

### FLJÓT AÐ SOFNA

Sigríður slakar vel á og sefur betur þegar hún tekur Melissa Dream enda laus við fótaóeirð þegar hún tekur töflurnar.  
MYND/STEFÁN

### SÖLUSTADIR

Fæst í öllum apótekum, heilsuvörverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna. Einnig á vefverslun Icecare. Nánari upplýsingar á [www.icecare.is](http://www.icecare.is) og Facebook.

# Flensufælan



## Styrktu varnirnar!

Inniheldur m.a. A-, C- og D-vítamín, sink, kópar, selen, hvítlauk og elderberry.

Utsölustaðir:  
flest apótek, heilsubúðir og verslanir

Stydur við náttúrulega kollagenframleiðslu húðarinnar

### Inniheldur:

Kollagen  
C-vítamín  
B2-vítamín  
B3-vítamín  
Bíótín  
Sink  
Kopar

natures aid

## Kollagen fyrir UNGLEGT og frísklegt útlit!

Eykur teygjanleika húðarinnar og dregur úr hrukkumyndun og minnkar sýnilegar línur.

Kollagen er einnig talið gott fyrir hár, neglur og liði. Getur minnkað liðverki og endurheimt vöðva



3 ja mánaða skammtur

Kollagen er prótein sem líkaminn framleiðir m.a. til að viðhalda slitþoli og teygjanleika húðarinnar. Eftir 25 ára aldur fer kollagen framleiðslan minnkandi og þá byrja fínar línur og hrukkur að myndast í húðinni.

Utsölustaðir: Heilsuhúsið, Lyfjaver, Lytsalinn, Lifandi markaður, Fjarðarkaup, Apótek Suðmesja, Blómaval, Lyf og heilsa, Gamla apótekið, Apótekarinn og Skipholtapótek.

**Lagersala**  
6.-16. nóvember

20% 50% 60%  
Allt að 70% afsláttur  
60% 40% 30%

**Leikföng**  
Mikið úrval af jólagjöfum

Jólasveinar velkomnir

Gylfahlöt 7  
112 Reykjavík  
587 8700

Opnunartími:  
Virka daga 8:30-20:00,  
helgar 10:00-18:00

www.krumma.is



**JÓLASVEIFLA** Geirmundur hlakkar til að halda fyrstu jólatónleika sína í höfuðborginni þann 29. nóvember. MYND/PÉTUR INGI BJÖRNSSON

# ALDREI FARIÐ TIL ÚTLANDA

**SVEIFLUKÓNGURINN** Hinn síkíti Geirmundur Valtýsson varð sjötugur á árinu. Hann lætur aldurinn ekki stöðva sig, vinnur fullan vinnudag, spilar og skemmtir á dansleikjum um helgar og verður með jólatónleika í Austurbæ laugardaginn 29. nóvember. Hann hefur þó aldrei farið út fyrir landsteinana.

**G**eirmundur hefur verið að undirbúa fyrstu jólatónleika sína í höfuðborginni. „Ég hef ekki verið með stóra tónleika í Reykjavík síðan ég var á Hótel Íslandi árið 1993. Það prógramm stóð yfir frá miðjum febrúar fram í júní og alltaf fullt. Núna ætla ég að vera með jóla- og sveiflutónleika í Austurbæ 29. nóvember og hlakka mikið til,“ segir Geirmundur sem spilar þó alltaf annað slagíð á böllum í borginni, meðal annars á Kringlukuránni. „Ég hef alltaf gert út á það að fá fólk til að dansa. Aðdáendur mínir í Reykjavík koma gjarnan á Kringlukurána þegar ég kem í bæinn en þar hef ég spilað reglulega frá árinu 2003 og alltaf sama fjörið,“ segir hann. „Ég hélt ekkert sérstaklega upp á sjötugsafmælið með tónleikum. Lét nægja að gera það þegar ég varð sextugur og á fimmtíu ára tónlistarferli.“

**BÓNDADURGUR Í FULLRI VINNU** Geirmundur spilar á dansleikjum allar helgar og hefur gert í áratugi. „Ég byrjaði að spila á böllum fjórtán ára í sveitinni. Ég er ættadur frá Geirmundarstöðum sem eru 14 km frá Sauðárkróki. Jörðin er í minni eigu og þar er ég með hross og kindur. Ég er meira að segja nefndur eftir jörðinni. Þar sem ég er alltaf í peningamálu- num hjá kaupfélaginu bý ég líka á Króknum. En ég fer á hverjum degi eftir vinnu til að hugsa um skepnurnar. Ég á góðar merar sem ég el undan og er að rækta upp góða fola. Ég á fínan hestastofn,“ segir bóndinn.

Geirmundur vinnur fullan vinnudag og segist ekkert vera að hætta þótt kominn sé á aldur. Eftir vinnu taka bústörfin við og loks dansleikir um helgar. Hvernig fer hann að þessu? „Ég er ekki á lyfjum,“ svarar hann hressilega. „Maður verður auðvitað að vera skipulagður til að geta þetta og

það hefur sloppið hjá mér. Ég er yfir mig ánægður að fá að vinna. Ég mæti áfram meðan engar breytingar verða þar á. Sumir eru þreyttir á vinnu sinni og hlakka til að fara á eftirlaun en mér finnst alltaf gaman í vinnunni. Ég er í sambandi við margt gott fólk. Svo getur maður ekki verið í tónlistinni nema þykja hún skemmtileg, annars væri maður útrunninn. Ég er heilsugóður, hress og brattur,“ segir Geirmundur sem sinnir einnig félagsstörfum í bændamálum. „Ætli það sé ekki vegna þess að ég er sjálfur bóndadurgur,“ segir hann og viðurkennir að vera félagslyndur. „Ég er ferlegur að því leyti, þarf alltaf að vera innan um fólk. Maður er manns gaman.“

## EKKERT ÚT Í HEIM

Þegar hann er spurður hvort hann taki aldrei frí er hann fljótur til svars: „Nei, ekki geri ég það mikið. Og þegar blaðamaður spyr hvort hann ferðist ekki til útlanda svarar hann: „Nei, ég verð nú bara að tilkynna að ég hef aldrei komið til útlanda. Framtíðin er óljós í þeim efnum en ég hef náttúrulega spilað á Þjóðhátíð í Eyjum,“ segir hann og hlær. „Ég spilaði þar tvisvar og í bæði skiptin átti ég þjóðhátíðarlöggin. Svo hef ég spilað í Grímsey og Hrísey. Þannig að ég hef farið úr landi þótt það hafi ekki verið langt. Ég er bara svona týpa. Konan mín, Mínerva Björnsdóttir, hefur farið til útlanda, hún leitar í sólina vegna gigtar. Mér líður hins vegar ekkert sérstaklega vel í mikilli sól.“

Geirmundur segist alltaf hafa verið ánægður á Íslandi nema kannski um þessar mundir. „Það er bara leiðinlegt andrúmsloft, endalauzt kjaftæði.“ Þegar hann er spurður hvort landinu sé stjórnað af auðmönnum í Skagafirði, segir hann það af og frá. „Þetta er bara einhver öfund

## HRESS OG BRATTUR

„Ég er yfir mig ánægður að fá að vinna og mæti áfram meðan engar breytingar verða þar á.“

í mönnum. Við höfum rekið kaupfélagið vel og hér er blómlegt líf,“ segir hann. „Bæjarbúar eru ekki hrifnir af þessari umræðu, kaupfélagið skaffar mörgum atvinnu hér og er aðalstólpinn í héraðinu. Sjálfur hef ég unnið í kaupfélaginu í 38 ár. Fólk fær að halda vinnunni sinni hér. Mikil uppbygging hefur verið á Króknum þótt við séum ekki í alfaraleið. Við erum með góða ferðamannastaði og veitingahús um allt,“ segir hann.

## ALVÖRU FÓLK

Þessa dagana er Geirmundur þó að mestu að hugsa um komandi jólatónleika. „Ég er virkilega ánægður að hafa fengið góða gesti með mér. Það eru Helga Möller söngkona, Óskar Pétursson Álfthagerðisbróðir og Diddú sem hefur aldrei sungið með mér áður,“ segir Geirmundur sem gaf út jólaplötu í fyrra, Jólástjörnur, en lög af henni munu meðal annars hljóma á tónleikunum. Ég hélt tvenna jólatónleika í Miðgarði í fyrra og fyllti húsið,“ segir sveiflukóngurinn.

„Þetta verður tuttugu laga prógramm og ekkert gefið eftir. Ég verð líka með frábæra hljómsveit undir stjórn Vilhjálmsson Guðjónssonar, öndvegis tónlistarmenn, þá Finnþóga Kjartansson, Jóhann Hjörleifsson, Þóri Úlfarsson, Kristín Svavarsson og Ásgeir Steingrímsson. Þorgeir Ástvaldsson verður kynnrir. Síðan syngja sonardætur mínar, Anna Karen Hjartardóttir, 9 ára, og Valdís Valbjörnsdóttir, 14 ára, með mér. Ég er bara með alvöru fólk,“ segir Geirmundur hress að vanda.

■ elin@365.is

www.fi.is

# Fræðslu- og myndakvöld

Hraunrennsli og hrauhellar á Íslandi

Ferðafélag Íslands stendur fyrir fræðslu- og myndakvöldi nk. miðvikudagskvöld, 19. nóvember, kl. 20:00 í sal FÍ.

**Hraunrennsli á Íslandi**  
Björn Hróarsson jarðfræðingur fræðir okkur um hraunrennsli á Íslandi.

**Hrauhellar á Íslandi**  
Eftir kaffihlé mun Björn fræða okkur um hrauhella á Íslandi.

Aðgangseyrir kr. 600, innifalið kaffi og kleinur  
**Allir velkomnir!**

**FÍ** FERÐAFÉLAG ÍSLANDS  
Mörkinni 6 | 108 Reykjavík | S: 568 2533 | www.fi.is



# OROBLU®

## Shock up

60

UPP

### ÞÆGILEGAR ÞEKJANDI SOKKABUXUR

- Lyfta upp rassinum, grenna magann, læri og mjaðmir.
- Strengurinn er breiður, þægilegur, situr kyrr og rúllast ekki niður. Mittislína skerst ekki.
- Falla fullkomlega að allan daginn.
- Einstaklega falleg áferð, flatir saumar og skrefbót úr bómull.

# SKJÓTA AF BOGA Á HESTBAKI

**NÁMSKEIÐ** Næsta vor verður haldið hér á Íslandi námskeið í hestabogfimi. Hin þýska Pettra Engländer kemur þá til landsins til að kenna Íslendingum grunninn í þessari áhugaverðu íþrótt en hún er ein af bestu hestabogaskyttum heims.

Claudia Schenk stendur fyrir komu Pettru Engländer hingað til lands. Claudia býr og starfar á Íslandi og hefur stundað hestamennsku í tvö ár hjá Sörla í Hafnarfirði. „Ég stunda frístundahestamennsku og hef til dæmis



CLAUDIA SCHENK

gaman af því að ríða málalaust og berbakt. Mér hefur alltaf fundist hestabogfimi mjög áhugaverð, sérstaklega þetta samspil sem verður milli hests og knapa. Eftir að ég fór á grunnnámskeið í bogfimi í bogfimisetrinu í Kópavogi og fannst svakalega gaman þá kom upp þessi hugmynd hjá mér, að gaman væri að fara á hestabogfiminámskeið,“ segir Claudia sem í kjölfarið leitaði upplýsinga á netinu. „Þar rakst ég á síðu Pettru Engländer sem er ein af bestu hestabogaskyttum heims. Petra er með hestabogaskóla úti í Þýskalandi, kennir víða í Evrópu og er fremur þekkt úti. Ég sendi henni póst og spurði í gamni hvort hún væri ekki á leiðinni til Íslands. Hún svaraði að bragði að sér þætti mjög gaman að koma og halda námskeið,“ segir Claudia. Hún fór í kjölfarið að kanna áhuga Íslendinga fyrir íþróttinni. „Ég setti inn



**HESTABOGFIMI**  
Keppt er í hestabogfimi víða úti í löndum.



**PETTRA ENGLÄNDER** Pettra kennir asíska hestabogfimi sem er nokkuð frábrugðin evrópskri. Hún hefur dvalið í Mongólíu og lært af heimamönnum.

fyrirspurnir á Facebook í ýmsum hestamennskuhópum og fékk rosalega jákvæð og góð viðbrögð.“

## ASÍSK HESTABOGFIMI

Námskeiðið verður haldið um miðjan apríl á næsta ári í reiðhöll Eldhesta við Hveragerði. „Þetta er þriggja daga námskeið sem byrjar á föstudegi á fyrirlestri þar sem Pettra ræðir um hestabogfimi og eftir hvaða hugmyndafræði hún kennir. Hún kennir nefnilega asíska hestabogfimi sem er aðeins öðru-

vísi en sú evrópska. Hún hefur dvalið lengi í Mongólíu og prófað aðferðir þar með innfæddum,“ lýsir Claudia. Á laugardag og sunnudag verða kenndir þrjár tímar bæði fyrir og eftir hádegi. „Þá er farið á hestbak og gerðar æfingar á jörðu líka.“ Þátttakendur geta komið með eigin hesta en geta einnig fengið lánaða hesta hjá Eldhestum auk þess sem fleiri en einn geta deilt hesti. En verða hestarnir ekki hræddir við þennan atgang? „Nei, þetta er grunnnámskeið og

unnið í rólegheitum með hestinn. Pettra notar aðferð sem kallast Horse Aikido til að þjálfa hesta fyrir bogfiminna,“ svarar Claudia.

## MIKIL EFTIRSPURN

Mikill áhugi virðist vera meðal íslenskra hestamanna á námskeiðinu. „Fyrsta námskeiðið fylltist á einum sólarhring og líklegt er að við bætum við öðru námskeiði helgina á eftir,“ segir Claudia sem vonast til að fleiri námskeið verði haldin í framhaldinu. „En svo getur

fólk líka æft sig sjálft eftir þetta námskeið,“ segir hún en tekur fram að til að mega kaupa og eiga boga hér á landi þurfi að fara á sérstakt bogfiminámskeið hjá bogfimisveitunum á Íslandi. „Hins vegar þarf fólk ekki að kunna neitt þegar það kemur á hestabogfiminámskeiðið hjá Pettru. Hún fer mjög vel í allan grunn.“

Nánari upplýsingar má finna á Facebook undir **Iceland Horseback Archery**.

**30-50% afsláttur af völdum vörum**

**comma,**

Ponchoin komin aftur í mörgum litum og sniðum, verð aðeins 7.990 kr. Vorum að taka upp fullt af nýjum vörum.

Smáralind  
facebook.com/Commalceland



**JÓLIN ERU Á NÆSTA LEITI** Ásta Sigurðardóttir gerir jólasveina úr rekavið.

## HANDVERK Í SJÓMINJASAFNI

Jólahandverkmarkaður verður haldinn í Sjóminjasafninu frá 10-17 á morgun, sunnudag. Þar verður að finna fjölbreytt úrval af íslensku handverki sem er tilvalið í jólapakkana.

Rúmar fimm vikur eru nú til jóla og ekki seinna vænna en að fara að huga að jólaundirbúningnum.

Á morgun verður haldinn jólahandverkmarkaður með íslensku handverki í Sjóminjasafninu og aldrei að vita nema þar leynist eitthvað fallegt í jólapakkana. Nú eða eitthvert jólasakraut á heimilið.

Markaðurinn verður opnaður klukkan tíu og stendur opinn til fimm. Þar verður fjöldi handverksfólks með fatnað, fylgihluti, skart og ýmiss konar skrautmuni til sölu. Má þar meðal annars nefna adventustjaka, jólasmekki, ýmiskonar textíl, jólasakraut, glerlist, slaufur og hársakraut.



**PRJÓN Á BÖRN OG FULLORÐNA** Kolbrún Jónsdóttir verður með prjónavörur úr lopa og kambgarni á bæði fullorðna og börn.



**HEFUR GEFIÐ MIKIÐ** Valgerður opnaði verslunina 2011. Starfsemin öll hefur gefið henni mikið og er hún þakklát fyrir öll þau andlit sem hún hefur séð aftur og aftur.

# VALA ÆTLAR AÐ SELJA ÓLÁTAGARÐ

**ÓLÁTAGARÐUR KYNNIR** Valgerður Magnúsdóttir hefur undanfarin ár rekið hönnunarverslunina Ólátagarð við góðan orðstír. Nú hefur hún tekið þá ákvörðun að setja verslunina á sölu.

Valgerður Magnúsdóttir, eða Vala, fékk hugmyndina að Ólátagarði þegar hún var í fæðingarorlofi en henni fannst vanta slíka verslun með barna- og barnatengda vörum. Síðan verslunin var opnuð árið 2011 hefur Vala haft unun af því að taka á móti börnum og foreldrum þeirra en í Ólátagarði er boðið upp á vinnustofu þar sem hægt er að fönndra saman. Nú er hins vegar komið að tímamótum hjá Völu sem hefur tekið þá erfiðu ákvörðun að setja Ólátagarð í sölu. „Hugmyndin að Ólátagarði varð til eftir að ég útbjó barnaherbergi fyrir son minn, Atla Þór, sem varð að hönnunarlinunni „Bílarnir í Ólátagarði“. Það var svo í fæðingarorlofi með systur hans, Eddu Sól, tveimur árum síðar, að við hjónin tókum þá ákvörðun að stofna Ólátagarð.“

## VANDAÐAR VÖRUR

Völu fannst slíka búð vanta þegar hún eignaðist sín eigin börn en markmiðið með opnun Ólátagarðs var að flytja inn falleg og vönduð leikföng sem gleðja augu bæði barna og fullorðinna. Í versluninni fást því fjölbreyttar fönndurvörur frá Danmörku, Frakklandi, Þýskalandi, Belgíu og Bandaríkjunum en auk þess eru seldar þar vörur eftir íslenska hönnuði. Að lokum hanna Vala einnig og framleiðir tilbúna og/eða hálfkláraðar vörur ásamt fönndurpakkningum undir heitinu Ólátagarðshönnun. Þessar vörur geta allir sett saman og klárað sjálfir með börnum sínum en Ólátagarður býður upp á vinnustofu fyrir viðskiptavinum og leikaðstöðu fyrir börn.

## ÚRVAL FÖNNDURPAKKNINGA

Vala hefur verið umkringd handverkum alla sína tíð en móðir hennar, Þórhildur

Gunnarsdóttir, var mikil handverkskona auk þess sem amma hennar, Þórunn Eiríksdóttir, var myndlistarkona. Sjálf hefur Vala lært keramik og skúlptúr í Danmörku, auk þess sem hún er stúdent af listnámsbraut FB og stundaði að lokum nám á hönnunarbraut við Iðnskólann í Hafnarfirði. Vala leggur þar af leiðandi mikla áherslu á skapandi leik en henni finnst mikilvægt að börn hafi eitt-hvað í höndunum sem hjálpar þeim að skapa og þroska sjálf sig. Þessara áhrifa gætir í hönnunarlinu Ólátagarðs en Vala hefur verið að hanna álíka fönndurpakkningar frá því að hún var unglingur. Þessa dagana er nóg að gera hjá henni við að undirbúa fönndurpakkningar fyrir jólin, enda framleiðir Ólátagarður alls konar jólaföndur fyrir skóla, fyrirtæki og fjölskylduna. Það er þó ekki síst þetta listræna eðli sem veldur því að Vala hyggst líta fram á veginn. Hugur hennar liggur til skapandi verka sem veldur því að hún ætlar sér að gefa daglegan rekstur Ólátagarðs upp á bátinn.

## ÞAKKLÁT

Starfsemin öll hefur gefið Völu afar mikið á síðastliðnum árum og hún tekur það fram hversu þakklát hún er fyrir öll þau andlit sem hún hefur séð aftur og aftur, sem og allt það sem Ólátagarður stendur fyrir. Þrátt fyrir að tími sé kominn af hennar hálfu til þess að takast á við önnur verkefni vonast hún til þess að finna aðila sem eru tilbúnir til þess að halda starfinu áfram. „Mín ósk er að Ólátagarður haldi áfram að vaxa og dafna þó ég sé ekki við stjórnvölinn. Hér er búð sem býið er að gefa líf og sál með fullt af flottum vörum frá vönduðum vörumerkjum,“ segir Vala.

## VERSLUN MEÐ SÁL

„Mín ósk er að Ólátagarður haldi áfram að vaxa og dafna þótt ég sé ekki við stjórnvölinn.“



## VANDAÐ ÚRVAL

Vala hefur haft það að markmiði að flytja inn vönduð leikföng sem gleðja augu jafnt barna sem fullorðinna.



**STÓRSKEMMTILEG VERSLUN** Í versluninni fást falleg leikföng og fjölbreyttar fönndurvörur.



**HEFUR LAGT ÁHERSLU Á SKAPANDI LEIK**

Vala hefur tekið á móti börnum og foreldrum þeirra og boðið upp á vinnustofu þar sem hægt er að fönndra saman.



Bæjarflöt 10 / 112 Reykjavík  
sími: 567 8686 / www.bilastjarnan.is

**TJÓNASKOÐUN - BÍLAMÁLUN - RÉTTINGAR**

Vottað málningar- og réttिंगaverkstæði  
Við erum í samstarfi við öll tryggingafélögin



## TUDOR RAFGEYMAR

Nýjir og endurbættir

**TUDOR High Tech rafgeymar.**

95 Ah, 800 Amper  
Endurhlaðast allt að 50% hraðar (Carbon boost)  
Nýjar blýgrindur (3DX) = lengri ending  
Alveg lokaðir og viðhaldsfriir  
Mikið kaldræsipól, örugg ræsing í miklum kulda  
Góðir fyrir jeppa með miklum aukarafbúnaði

Mikið úrval - Traust og fagleg þjónusta.

**SKORRI**  
SÉRFRÆÐINGAR Í RAFGEYMUM

TUDOR TUDOR

Bíldshöfða 12 • 110 RVK • 577 1515 • www.skorri.is



# RAFBÍLAVÆÐING BREYTI MIKIÐ VINNUBRÖGÐUM

**AUKNAR KRÖFUR** Verkstæði sem þjónusta rafbíla þurfa að huga að meiri öryggiskröfum, sérhæfðari verkfærum auk þekkingar og þjálfunar starfsmanna.

Fyrirtæki sem starfa á sviði bílaviðgerða og reka rétt-ingar- og málningarverk-stæði verða að fjárfesta umtals-vert í tækjum og þekkingu ef þau ætla sér að starfa áfram í frögu. Viðgerðir á bifreiðum hafa breyst mikið undanfarið og eiga eftir að breytast enn frekar á næstu árum þar sem efni í bíla hefur breyst mikið undanfarin tíu ár. Einn hluti þessara breytinga tengist rafbílum að sögn Vals Helgasonar bifreiðasmíðameistara en útbreiðsla þeirra eykst jafnt og þétt víða um heim, ekki síst í borgum.

Valur hefur starfað sem bifreiðasmíðameistari í mörg ár og lauk nýlega kennslurétt-indanami fyrir iðnmeistara við Háskóla Íslands og leggur þessa stundina lokahönd á B.Ed.-gráðu í kennslufræði verk- og starfs-menntunar við Háskóla Íslands. „Undanfarin ár hef ég hef verið að kynna mér hvernig viðgerðir þurfa að fara fram á verkstæðun-um til þess að þær séu rétt fram-kvæmdar svo öryggi bifreiðar-innar sé ekki í hættu. Á það ekki síst við um rafbíla en verkstæði héraðs þurfa að huga vel að ýmsum þáttum svo hægt sé að þjónusta eigendur þeirra sem best á næstu árum. Þegar kemur að rafbílum eru verkstæði nefnilega að horfast í augu við allt aðrar aðstæður en undanfarna áratugi.“

Til að mynda þarf að gera miklu meiri öryggiskröfur á verk-stæðum sem gera við rafbíla. „Helsta vandamálið hér snýr að mikilli spennu upp að allt að 650 voltum og 300 amperum sem geta verið í rafbílum. Sumir bílanna hafa öryggiskerfi sem slær út við árekstur en það



**BREYTTIR TÍMAR** „Þegar kemur að rafbílum eru verkstæði nefnilega að horfast í augu við allt aðrar aðstæður en undanfarna áratugi,“ segir Valur Helgason bifreiðasmíðameistari.

MYND/GVA

getur klikkað. Auk þess þarf að aftengja rofa eða öryggi áður en viðgerð hefst en það getur tekið 10-15 mínútur.“

**NÝIR ÁHÆTTUÞÆTTIR**

Meiri kröfur verða gerðar til sérhæfðra verkfæra, öryggis-búnaðar auk þess sem á sama tíma munu kröfur um þekk-ingu og þjálfun viðgerðaraðila stóruaukast. „Krafan um þekkingu og þjálfun fagaðila er sennilega mesta áskorunin. Bílaframleið-undur munu gera meiri kröfur til verkstæða og hafa þarf eftirlit með þeim. Að sama skapi þarf að endurnýja vélar og verkfæri, til dæmis einangruð verkfæri auk mælitækja og verkfæra sér-staklega fyrir sterkstraum ásamt búnaði til að lyfta þungum raf-geymum.“

Einnig þarf að huga að nýjum áhættuþáttum er tengjast hættu-

legum efnum. „Ef rafbíl lendir til dæmis í tjóni og hann þarfnast réttingar og málnunar þarf að huga að hitanum þegar bíllinn er lakkaður upp á nýtt. Hiti yfir 80 gráður skapar til dæmis mikla hættu á að rafgeymirinn hreinlega springi. Þess vegna skiptir svo miklu máli að farið sé eftir leiðbeiningum efnisframleiðanda í einu og öllu.“

Ofangreindar breytingar hafa einnig í för með sér að verk-stæði þurfa að hafa rafvirkja meðal starfsmanna. „Hann er ábyrgur fyrri öryggi starfs-manna á vinnusvæðinu en hann verður að hafa vottorð um að hann hafi viðurkennda mennt-un. Raunar þarf einnig afmarkað svæði fyrir viðgerðir rafbíla með viðeigandi viðvörðunarkerking-um svo til dæmis engir óvið-komandi viðskiptavinir snerti bifreiðina.“

## RÁÐIST Á RYÐBLETTINA

Gott viðhald getur bætt árum við endingartíma bifreiðar. Auðveldlega má koma í veg fyrir að vagninn ryggi niður með því að ráðast strax á ryðblettina.

Leitaðu reglulega uppi litla ryðbletti á bíln-um. Það er auðvelt að gera sjálf/ur við litla bletti og borgar sig að gera það strax til að forðast dýrari aðgerð.

- Fjarlægðu ryðið með því að nudda blettinn með hvítspritti. Burstið hann svo með vírbursta eða þússið með sandpappír og strjúkið burt allt ryð sem losnar.
- Notið ryðleysi til að ná síðustu ryðögnunum í burt og strjúkið yfir með tusku.
- Notið grófan sandpappír og þússið aðeins niður lakkið í kringum ryðblettinn og strjúkið burt allt þússryk.
- Afmarkið svæðið kringum blettinn með málningarlimbandi og dagblöðum eða plasti.
- Sparslið yfir blettinn og sléttið vel úr því. Látið þorna
- Útvegið bílalakk í viðeigandi lit og grunn. Helst á úðabrúsa.
- Grunnið blettinn og látið þorna. Spreyið þá yfir blettinn með lakkinu.
- Bónið að endingu yfir blettinn þegar lakkið er orðið alveg þurr. [www.ehow.com](http://www.ehow.com)





STARFSFÓLK RÉTTINGAVERKSTÆÐIS JÓA hefur hagsmuni viðskiptavina í fyrirrúmi og hefur það einnig tileinkað sér vottað gæðakerfi.

# HAGSMUNIR VIÐSKIPTAVINA ÁVALLT HAFÐIR Í FYRIRRÚMI

**RÉTTINGAVERKSTÆÐI JÓA KYNNIR** Kjörorð starfsfólks Réttingaverkstæðis Jóa eru fagleg vinnubrögð, góð þjónusta, snyrtimenska og ánægðir viðskiptavinir. Starfsfólkið hefur einnig tileinkað sér vottað gæðakerfi.

Réttingaverkstæði Jóa var stofnað í maí 1997 af þeim hjónum Jóhanni Erni Jóhannssyni og Guðnýju Hauksdóttur frá Siglufirði. „Margir okkar viðskiptavina eru ættaðir þaðan en búa á höfuðborgarsvæðinu,“ segir Jóhann. „Það verða því oft fagnaðarfundir og mikið fjór þegar fólk hittist hér hjá okkur.“

## HEILNÆMUR VINNUSTAÐUR

„Við fáum einnig viðskiptavini frá öllum landshlutum auk höfuðborgarsvæðisins til okkar en kjarnastarfsemin hjá okkur er bíla-réttingar og bílamálun á öllum gerðum bifreiða. Starfsemin er nú rekin í 1.150 fermetra eigin húsnæði við Dalveg 16a í Kópavogi,“ bætir Þorgerður G. Jónsdóttir, rekstrarstjóri Réttingaverkstæðis Jóa, við. Fjöldi starfsmanna við hrunið var tíu en þeim hefur fjölgað stöðugt og eru starfsmenn nú samtals 23, ef með eru taldir starfsmenn á Bíla-verkstæði Jóa sem eru fimm. Bíla-verkstæði Jóa var stofnað í maí 2012 og rekstrarstjóri þar er Rögnvaldur Guðni, sonur Jóhanns og Guðnýjar.

Árið 2008 var húsnæði fyrirtækisins stækkað og um leið voru nýir sprautuklefar teknir í gagnid. „Einnig létum við setja upp loftskipt undirbúningsstæði er gera verkstæðið að eins heilnæmum vinnustað og vól er á. Hönnun húsnæðisins og uppsetning tækja tók mið af kröfum bílaframleiðenda og hollustuverndarstefnu starfsmanna,“ segir Jóhann.

Hjá Réttingaverkstæði Jóa eru einungis notuð bestu málningar- og viðgerðarefni sem vól er á og þau blönduð í fullbúnum blöndunarklefa. Auk þess var ný litgreiningartölva tekin í notkun á árinu.

## VEL ÞJÁLFAÐ OG SAMHENT STARFSFÓLK

Jóhann er í sífelldri endurmenntun og starfsþjálfun að kröfu bílaframleiðendanna Volkswagen, Skoda og Audi. „Frá árinu 2003 hef ég farið minnst tvær til þrjár ferðir á ári til Volkswagen í Þýskalandi.“ Þorgerður bætir við að hann hafi full kennsluréttindi frá VW og þjálfar starfsfólk fyrirtækisins stöðugt og miðli nýjungum í viðgerðum og breytingum sem bílar taka milli ára. „Jóhann er sá eini á landinu sem er með kennsluréttindi í réttungum á yfirbyggingu VW-bifreiða.“



Samhentir starfsmenn eru nú í frístudnum að gera upp gamlan Benz-vörubíl sem áður var í eigu föður Jóhanns og gengur hann undir nafninu F92.

## KRÖFUR BÍLAFRAMLEIÐENDA UPPFYLTLAR

Oft koma inn á borð hjá fyrirtækinu flókin viðfangsefni sem eru þá leyst af sérfróðum og hæfum starfsmönnum með réttindi á sviði bílgreina. „Á verkstæðinu erum við með sérverkfæri og tæki sem uppfylla nýjustu kröfur bílaframleiðenda. Þar á meðal er ný rafsúðuvél með alveg nýrri tækni sem nær að sjóða nýja hluti með mjög hárrí spennu er tryggir fullkomna gegnumsuðu. Búnaður okkar til tölvulestrar er í stöðugri uppfærslu og endurnýjun. Einnig erum við í nánú samstarfi við Bíla-verkstæði Jóa vegna tjóna á undirvögnum, fjöðrunarkerfum og stýrisbúnaði. Verkstæðið sem er í sama húsi og Réttingaverkstæði Jóa hefur meðal annars yfir að ráða einu fullkomnasta hjóla-stillingartæki sem vól er á,“ segir Jóhann. „Afar fá réttungaverksæði reka bílaleigu ef einhver, en bílaleiga í okkar eigu er á staðnum með á annan tug nýlegra bifreiða til þjónustu við viðskiptavini okkar og þá sérstaklega í tryggingatjónum. Viðskiptavinir okkar þurfa því ekki að leita annað eða snúast í að útvega bílaleigubíla. Það er alltaf heitt á könnunni hjá okkur og allir ávallt velkomnir.“



HJÁ RÉTTINGAVERKSTÆÐI JÓA eru einungis notuð bestu málningar- og viðgerðarefni sem vól er á. Auk þess var ný litgreiningartölva tekin í notkun á árinu.

# VEÐUR FYRIR LEÐUR

**TÍSKA** Leðurflíkur voru æði algengar á tískupöllum á dögunum þar sem sýnd var tískan fyrir vorið komandi. Leðrið er gott í vætusamri tíð og hentar því Íslendingum allan ársins hring.



CHRISTIAN DIOR

DEREK LAM

LOUIS VUITTON

PRADA

NINA RICCI

BALMAIN

GIVENCHY

## HÆTTU Í MEGRUN VERTU FIT



FIT kjúklingasalat  
450 koal. 1.890 KR



**NÝTT**  
Mexikósk kjúklingasúpa  
1.490 KR



Classic burrito  
1.490 KR



Classic quesadillas  
1.590 KR



Suðurlandsbraut 4. s. 533 1033  
www.culiacan.is Culiacan HollurogGóður



**FRÁBÆR SÚPA** Bláskel er sérstaklega góð í súpu.

## SÚPA MEÐ BLÁSKEL

Súpa með bláskel er sannkallaður veislumatur. Út í hana má bæta humar, laxi eða risarækjum eftir smekk. Súpan er frábær forréttur þegar gesti ber að garði. Uppskriftin miðast við fjóra í forrétt en tvo sé um aðalrétt að ræða.

- 1 kg bláskel
- 1 dl ólífuolía
- 5 stór hvítlauksrif
- 1 meðalstór laukur
- hálf gulrót
- 1 selléristilkur
- 4 plómutómatar
- smávegis saffran
- 1,5 dl þurr hvítvín
- 2 dl rjómi
- ferskt basil
- salt og pipar

- 2 Fjarlægðu skinn af tómötunum, skerið í tvennt og fjarlægðu kjarnann, skerið þá síðan smátt.
- 3 Skerið lauk, gulrót og sellerí smátt og hvítlaukinn í þunnar sneiðar. Hitið ólífuolíu í stórum potti og bætið síðan lauk, gulrót, sellerí og hvítlauk út á og steikið þar til byrjar að mýkjast.
- 4 Setjið basil, tómát og saffran út í pottinn.
- 5 Þá er bláskelinni bætt saman við ásamt hvítvíni. Setjið lok á pottinn og sjóðið þar til skeljarnar opnast.
- 6 Bætið þá rjómanum saman við og bragðbætið með salti og pipar. Hitið allt vel upp og setjið á disk.

Það má taka skeljarnar upp úr áður en rjóminn er settur saman við og taka kjötið úr þeim. Setja síðan aftur út í súpuna. Einnig má bæta öðrum fisktegundum út í súpuna í lokin.

1 Hreinsið bláskelina vel undir köldu vatni. Hendið öllum tor-kennilegum skeljum og einnig þeim sem opnast ekki við eldun.



Init ehf. er hugbúnaðarfyrirtæki sem sérhæfir sig í verkefnum fyrir lífeyrissjóði og verkalyðsfélög.

Fyrirtækið þróar, rekur og þjónustar Jóakim sem er útbreitt lífeyris- og félagakerfi á Íslandi auk fleiri kerfa og sérlausna. Hjá Init ehf. starfa í dag 10 sérfræðingar við hugbúnaðarþróun, ráðgjöf og þjónustu.

Sjá nánar á [www.init.is](http://www.init.is)

## Hugbúnaðarþróun - lífeyrissjóðakerfi

Init ehf. óskar eftir að ráða reyndan forritara í öflugan og samheldinn hóp.

### Megin starfssvið

- Áhersla á vöruþróun og sérlausnir fyrir viðskiptavinum fyrirtekisins
- Fjölbreytt verkefni við hugbúnaðargerð
- Samþætting kerfa

### Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólapróf í kerfisfræði, tölvunarfræði, verkfræði eða sambærileg menntun
- Forritunareynsla
- Góð gagnagrunnsþekking
- Reynsla af hugbúnaðarþróun fyrir verðbréfa/ fjármálamarkaði er kostur

Áhugavert starf í boði fyrir réttan aðila.

Init hefur verið valið framúrskarandi fyrirtæki af Creditinfo síðastliðin þrjú ár.

Nánari upplýsingar um starfið veita Torfi Markússon ([torfi@intellecta.is](mailto:torfi@intellecta.is)) og Ari Eyberg ([ari@intellecta.is](mailto:ari@intellecta.is)) í síma 5111225. Umsóknarfrestur er til og með 24. nóvember nk. Umsókn óskast fyllt út á [www.intellecta.is](http://www.intellecta.is) og henni þarf að fylgja starfsferilskrá.

**Farið verður með allar umsóknir og fyrirspurnir sem trúnaðarmál og þeim svarað.**

Intellecta, Síðumúla 5, 108 Reykjavík, sími 511 1225

intellecta

■ ráðgjöf ■ ráðningar ■ rannsóknir

## RÁÐGJÖF

Að gera betur í dag en í gær er drifkraftur nýrra hugsana og betri árangurs

## RÁÐNINGAR

Réttir starfsmenn í réttum hlutverkum ræður mestu um árangur fyrirtækja

## RANNSÓKNIR

Rannsóknir auka þekkingu og gera ákvarðanir markvissari

intellecta

■ ráðgjöf ■ ráðningar ■ rannsóknir

Síðumúla 5

108 Reykjavík

Sími 511 1225

[www.intellecta.is](http://www.intellecta.is)



## Viðskiptaráðgjafi

## á Akureyri

Viðskiptastýring Símans á Akureyri leitar að söludrifnum og þjónustulunduðum viðskiptaráðgjafa. Viðskiptaráðgjafar starfa náið með viðskiptastjórum og hafa það að markmiði að veita viðskiptavinum á fyrirtækjamarkaði framúrskarandi þjónustu. Meðal verkefna viðskiptaráðgjafa eru samskipti við viðskiptavinum, afgreiðsla pantana og þjónusta vegna reikninga.

### Mikilvægir eiginleikar viðskiptaráðgjafa

- Vilji til að afla sér þekkingar um vörur og þjónustu Símans
- Áreiðanleiki og lipurð í þjónustu
- Hæfni til að viðhalda og efla tengsl við viðskiptavinum
- Öguð vinnubrögð og hæfni til að vinna undir álagi

### Starfssvið

- Úrvinnsla fyrirspurna viðskiptavina
- Gerð pantana
- Þarfagreining
- Tilboðsgerð
- Eftirfylgni sölutækifæra

Umsóknarfrestur er til og með 25. nóvember nk.

Sótt er um á [siminn.is](http://siminn.is). Fyrirspurnum skal beint til Brynhildar Halldórsdóttur á netfangið [brynhildur@skipti.is](mailto:brynhildur@skipti.is).



**Kyrrð • Orka • Töfrar**



Markaðsstofa Norðurlands  
NORTHICELAND.IS

# Verkefnastjóri

**Markaðsstofa Norðurlands auglýsir eftir verkefnisstjóra til að stýra klasasamstarfi Air 66N um millilandaflug til Norðurlands**

**Helstu verkefni:**

- Þróun og uppbygging á flugklasnum Air 66N.
- Markaðssetning á Norðurlandi og umsjón með þróunarverkefnum klasans.
- Samskipti við flugfélög og ferðaskrifstofur innanlands og erlendis.
- Fjármögnun verkefna Air 66N.
- Þátttaka í nýsköpunarverkefnum, markaðsrannsóknunum og þarfagreiningu.

**Menntunar- og hæfniskröfur:**

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi.
- Reynsla og þekking á markaðsstarfi.
- Haldgóð þekking á innviðum ferðapjónustunnar.
- Reynsla af opinberum störfum og klasastarfi er kostur.
- Umsækjandi þarf að eiga auðvelt með samskipti, sýna frumkvæði, drifkraft og stefnumótandi hugsun.
- Starfið krefst ferðalaga og sveigjanlegs vinnutíma.
- Starfsstöð verður á Akureyri.

Gert er ráð fyrir að umsækjandi hefji störf ekki seinna en 5. janúar 2015. Umsóknarfrestur er til 26. nóvember. Upplýsingar gefur Arnheiður Jóhannsdóttir s: 462 3307, arnheidur@nordurland.is.



## Rafvirkjar og rafvirkjanemar

Rafmiðlun óskar eftir starfsfólki. Mjög spennandi og krefjandi verkefni framundan á höfuðborgarsvæðinu.

Fyrirspurnir og ferilskrá sendist á netfangið: rafmidlun@rafmidlun.is  
Einnig er hægt að fylla út starfsúmsókn á heimasíðu Rafmiðlunar: www.rafmidlun.is

Ögurharvaf 8, 203 Kópavogur - Sími 540 3500 - Netfang rafmidlun@rafmidlun.is

Rafmiðlun er stærsta rafverktakafyrirtæki landsins. Hjá fyrirtækinu starfa um 90 manns. Fyrirtækið býður upp á lífligan vinnustað með fjölbreyttum verkefnum og öflugum starfsmannafélagi.

Rafmiðlun er alhliða rafverktakafyrirtæki stofnað árið 1996 og hefur annast ýmis verkefni innanlands sem og erlendis.



**Reykjavíkurborg**  
Skóla- og frístundasvið

## Forstöðumaður - Frístundaklúbburinn Hofið - Kringlumýri.

Frístundamiðstöðin Kringlumýri óskar eftir að ráða forstöðumann til í starfa í frístundaklúbbnum Hofinu. Frístundaklúbburinn Hofið stendur fyrir frítímastarfi að skóla loknum fyrir börn og unglunga 10-16 ára í fötlunarflokki 1-3 í almennum grunnskólum í Reykjavík. Helsta starfssvið forstöðumanns er starfsmannahald, rekstur og yfirumsjón með faglegu starfi í Hofinu. Á hverjum degi eru um 22 börn og unglingar sem nýta sér þjónustuna og 18 starfsmenn starfa í Hofinu.

**Helstu verkefni og ábyrgð**

- Umsjón og ábyrgð á starfsemi frístundaklúbbs fyrir 10-16 ára börn og unglunga.
- Skipulagning starfsins í samráði við börn og starfsfólk.
- Samskipti og samstarf.
- Þátttaka í að móta stefnu og framtíðarsýn.
- Umsjón með starfsmannamálum.
- Umsjón og ábyrgð með rekstri frístundaklúbbs í samráði við deildarstjóra.

**Hæfniskröfur**

- Háskólapróf í þroskaþjálfarafræðum, leyfisbréf þroskaþjálfara.
- Reynsla af starfi með fötluðum.
- Reynsla af frístundastarfi æskileg.
- Stjórnunarreynsla.
- Skipulögð og fagleg vinnubrögð.
- Hæfni til að skapa liðsheild í starfsmannahópi.
- Færni í samskiptum.

**Viðkomandi þarf að geta hafið störf sem fyrst.**

Hreint sakavottorð í samræmi við lög sem og reglur Reykjavíkurborgar.

Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Reykjavíkurborgar og viðkomandi stéttarfélags.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Þórhildur Rafns Jónsdóttirí síma 411-5400 eða með því að senda fyrirspurn á [thorhildur.rafn.jonsdottir@reykjavik.is](mailto:thorhildur.rafn.jonsdottir@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.**

## Fimleikaþjálfari

Íþróttafélagið Gerpla leitar að einstaklingi í 100% starf við þjálfun keppnishópa á áhaldafimleikum kvenna.

Upplýsingar um starfið veitir Auður Inga Þorsteinsdóttir, framkvæmdastjóri, audurth@gerpla.is

**Stjórn Gerplu**



## Ert þú öflugur sölumaður?

Skeljungur leitar að öflugum sölumanni í skemmtilegt og lifandi starfi í eldsneytis- og áburðarsölu til aðila landbúnaðarins og verkta. Starfið felur í sér heimsóknir til viðskiptavina á suður- og vesturlandi.

### Starfssvið

- Sala og ráðgjöf til viðskiptavina
- Öflun nýrra viðskiptasambanda
- Heimsóknir og þjónusta til núverandi viðskiptavina

### Hæfniskröfur


- Búfræðimenntun æskileg
- Reynsla á sölumennsku nauðsynleg
- Sérstaklega góð hæfni í mannlegum samskiptum
- Frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð
- Rík þjónustulund, áræðni og heiðarleiki
- Almenn tölvukunnátta kostur
- Kostur að geta sinnt smærri viðgerðum

Umsókn er að finna á [www.skeljungur.is](http://www.skeljungur.is)

Með umsókn skal fylgja ferilskrá (CV) og kynningarbréf þar sem umsækjandi gerir grein fyrir ástæðu umsóknar. Öllum umsóknum verður svarað.

Nánari upplýsingar veitir Aron Baldursson [aron@skeljungur.is](mailto:aron@skeljungur.is)





## Eftirlitsaðili skipasmíði í Kína

Skipasýn ehf. auglýsir eftir aðila til að annast eftirlit vegna smíði tveggja ísfisktogara fyrir Vinnslustöðina hf. í Vestmannaeyjum og Hraðfrystihúsið-Gunnvör hf. á Ísafirði. Togararnir verða smíðaðir í skipasmíðastöðinni Huanghai Shipbuilding Co. Ltd. í borginni Rongcheng, Shandong Province í Kína.

**Starfssvið:**

Starfið felur í sér yfirlit með smíði skipanna frá því smíði hefst fram að afhendingu skipanna til eiganda. Viðkomandi þarf að vera staðsettur í Kína á meðan á smíðinni stendur. Starfið krefst mikilla samskipta við fólk og þarf viðkomandi m.a. að vera í reglulegu sambandi við eigendur og hönnuði.

**Ráðningartími:**

Gert er ráð fyrir að eftirlitsaðili hefji störf um áramótin 2014-2015 og starfi fram á mitt ár 2016.

**Menntunar- og hæfniskröfur:**

- Vélfræði-, véltæknifræði- eða skipatæknifræðimenntun eða sambærileg menntun.
- Góð tök á ensku.
- Almenn tölvukunnátta.
- Góð færni í rituðu máli, reynsla af skýrslugerð.
- Reynsla af skipasmíði, að hafa starfað sem vélstjóri á fiskiskipi eða reynsla af eftirliti með skipasmíði er kostur.

Umsóknir og fylgiskjöl sendist til Skipasýn ehf., Grandagarði 14, 101 Reykjavík, rafrænar umsóknir sendist á [rakel@skipasyn.is](mailto:rakel@skipasyn.is). Einnig er hægt að óska eftir nánari upplýsingum um starfið sem veittar eru í samráði við eigendur á þetta sama netfang eða í síma 561 9595.

**Umsóknarfrestur er til 30. nóvember 2014.**





## Nefndarmenn í yfirskattanefnd

Lausar eru til umsóknar tvær stöður nefndarmanna í yfirskattanefnd. Annars vegar er um að ræða stöðu nefndarmanns með starfið að aðalstarfi og hins vegar stöðu nefndarmanns með starfið að hlutastarfi, sbr. 9. gr. laga nr. 30/1992, um yfirskattanefnd. Fjármála- og efnahagsráðherra skipar í embættin til sex ára.

Umsækjandi skal hafa lokið prófi í lögfræði, hagfræði eða viðskiptafræði eða vera löggiltur endurskoðandi. Einnig koma til álita umsækjendur sem hafa aflað sér víðtækrar sérmenntunar eða sérþekkingar um skattalöggjöf og framkvæmd hennar. Jafnframt þurfa umsækjendur að uppfylla önnur skilyrði sem sett eru um embættisgengi ríkisskattstjóra, sbr. 85. gr. laga nr. 90/2003, um tekjuskatt. Þá er gerð krafa um gott vald á íslensku. Góð þekking á stjórnslurétti og reynsla af úrskurðarvinnu er æskileg.

Laun nefndarmanns sem hefur starfið að aðalstarfi eru samkvæmt ákvörðun Kjararáðs. Laun nefndarmanns í hlutastarfi eru samkvæmt ákvörðun þóknanaefndar.

**Umsóknarfrestur er til og með 1. desember nk.**

**Umsækjendur eru vinsamlegast beðnir að sækja um starfið á heimasíðu Capacent, [www.capacent.is](http://www.capacent.is).**

Umsókn um starfið þarf að fylgja ítarleg starfsferilsskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið. Nánari upplýsingar veita Jóna Björk Sigurjónsdóttir ([jona.sigurjonsdottir@capacent.is](mailto:jona.sigurjonsdottir@capacent.is)) og Erik Christianson Chaillot ([erik.chaillot@capacent.is](mailto:erik.chaillot@capacent.is)) hjá Capacent Ráðningum.

capacent



## Sérfræðingur í fjárhagsáætlun og rekstrareftirlit

Fjármálaskrifstofa Reykjavíkurborgar leitar að metnaðarfullum og öflugum liðsmanni í áætlana- og greiningarteymi.

**Helstu verkefni eru:**

- Undirbúningur og eftirfylgni með vinnslu fjárhagsáætlunar
- Samstæðuáætlun - samantekt og úrvinnsla gagna
- Áætlanalíkön - útfærsla og samhæfing á gagnavinnslu
- Rekstrareftirlit - greiningar á rekstri sviða og stofnana
- Samskipti og ráðgjöf við svið og stofnanir vegna eftirlits, greiningar og áætlana
- Stjórnendaupplýsingar

**Menntunar- og hæfniskröfur:**

- Háskólamenntun í viðskiptafræði með áherslu á reikningskil og endurskoðun eða sambærileg menntun
- Þekking og reynsla af áætlanagerð og/eða uppgjörum
- Þekking á fjárhagskerfum, hugbúnaði til skýrslugerðar og excel
- Framúrskarandi greiningarhæfni og áhugi á tölulegri gagnavinnslu
- Góð íslensku- og enskukunnátta
- Mikil samskiptahæfni
- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum

Um er að ræða krefjandi starf og tækifæri til þátttöku í þróun og uppbyggingu á öflugri miðlægri fjármálaskrifstofu sem hefur áreiðanleika, fagmennsku og framsækni að leiðarljósi. Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Reykjavíkurborgar og viðkomandi stéttarfélag. Vakinn er athygli á stefnu Reykjavíkurborgar um jafnan hlut kynja í störfum og að vinnustaðir endurspegli það margbreytilega samfélag sem borgin er.

**Umsóknarfrestur er til og með 1. desember nk.**

**Umsækjendur eru vinsamlegast beðnir að sækja um starfið á heimasíðu Capacent, [www.capacent.is](http://www.capacent.is).**

Umsókn um starfið þarf að fylgja ítarleg starfsferilsskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið. Nánari upplýsingar veita Helga Jónsdóttir ([helga.jonsdottir@capacent.is](mailto:helga.jonsdottir@capacent.is)) og Erik Christianson Chaillot ([erik.chaillot@capacent.is](mailto:erik.chaillot@capacent.is)) hjá Capacent Ráðningum.

capacent

## Capacent Ráðningar

Ráðgjafar Capacent búa yfir víðtækri þekkingu á íslensku atvinnulífi og veita bæði fyrirtækjum og einstaklingum persónulega þjónustu þar sem fyllsta trúnaðar er gætt.

Umsækjendur og atvinnurekendur - kynnið ykkur þjónustuna á [www.capacent.is](http://www.capacent.is)

capacent

# Ert þú fluggáfaður?

Sabre Airline Solutions leitar að flug-gáfuðu fólki til starfa

Sabre er stórt alþjóðlegt fyrirtæki sem meðal annars selur hugbúnaðarlausnir til flugfélaga á alþjóðamarkaði. Við byggjum árangur okkar á þekkingu á rekstri flugfélaga, stöðugri þróun lausna okkar og hæfu og ánægðu starfsfólki.

## Sérfræðingur í kerfisrekstri

### Starfssvið

- Hanna og þróa Continuous Delivery verkferla
- Uppsetningar og uppfærslur kerfa viðskiptavina
- Umsjón og eftirlit með rekstri kerfa viðskiptavina
- Ráðgjöf og þjónusta við viðskiptavini varðandi kerfisrekstur

Umsóknarfrestur er til og með 23. nóvember 2014

Umsækjendur skili ferilskrám á netfangið: [sigurdur.thorarinsson@sabre.com](mailto:sigurdur.thorarinsson@sabre.com)

Vesturhlíð 7, 105 Reykjavík Sími: 525 9100  
[www.sabrealinesolutions.com](http://www.sabrealinesolutions.com)

### Hæfniskröfur

- B.Sc. / M.Sc. í tölvunar- eða verkfræði eða önnur menntun/reynsla sem nýtist í starfi
- Góðir samskiptahæfileikar
- Hæfni í greiningu vandamála
- Vilji til að læra og takast á við nýja hluti
- Reynsla af Linux, Oracle, SQL, Java, Tomcat og netkerfum æskileg
- Reynsla af Jenkins, Puppet og Continuous Delivery verkferlum æskileg.
- Góð enskukunnátta skilyrði
- Reynsla úr flugheiminum er kostur

**Sabre** | Airline Solutions.



HÁSKÓLINN Í REYKJAVÍK  
REYKJAVIK UNIVERSITY



## Akademísk staða á sviði hagnýtrar atferlisgreiningar

Sálfræðisvið viðskiptadeildar Háskólans í Reykjavík leitar að áhugasömum og metnaðarfullum einstaklingi til að sinna kennslu og rannsóknum á sviði hagnýtrar atferlisgreiningar. Meðal starfsskyldna er samþætting námskeiða sem hlotið hafa samþykki Behavior Analyst Certification Board við meistaranám í klínískri sálfræði, auk þáttöku í þróun námsins. Starfsheiti verður ákvarðað að loknu matsferli (lektor, dósent eða prófessor).

### Starfssvið:

Við leitum að leiðtoga sem getur unnið með okkur að áframhaldandi mótun námsbrauta á sálfræðisviði og þróun þeirra framúrskarandi rannsókna sem eru stundaðar við skólann. Starfið býður upp á mikla möguleika á að hafa áhrif á framtíðarþróun klínískrar sálfræði á Íslandi, með sérstaka áherslu á hagnýta atferlisgreiningu, í framsæknu umhverfi Háskólans í Reykjavík.

### Hæfniskröfur:

- Doktorspróf, helst á sviði hagnýtrar atferlisgreiningar,
- reynsla af kennslu á háskólastigi,
- rannsóknarvirkni á sviðinu og birtingar á ritrýndum vettvangi,
- klínísk reynsla á sviði hagnýtrar atferlisgreiningar.

Nánari upplýsingar um starfið og deildina má finna á [hr.is](http://hr.is), en einnig má hafa samband við Jón Friðrik Sigurðsson, prófessor og forstöðumann meistaranáms í klínískri sálfræði ([jonfsig@ru.is](mailto:jonfsig@ru.is)), og Jack James, prófessor ([jack@ru.is](mailto:jack@ru.is)).

Umsóknum skal skilað á [hr.is/lausstorf](http://hr.is/lausstorf). Umsóknir skulu innihalda ferilskrá, ritaskrá, rannsóknáherslur, yfirlit yfir reynslu af háskólakennslu, nöfn þriggja umsagnaraðila auk annarra viðeigandi upplýsinga. Umsækjanda er heimilt að senda eintök af þremur mikilvægustu birtingum sínum með umsókninni.

Umsóknarfrestur er til og með 15. janúar 2015. Umsóknir verða meðhöndlaðar sem trúnaðarmál.

Hlutverk Háskólans í Reykjavík er að skapa og miðla þekkingu til að auka samkeppnishæfni og lífsgæði fyrir einstaklinga og samfélag með siðgæði, sjálfbærni og ábyrgð að leiðarljósi. Akademískar deildir skólans eru fjórar: lagadeild, tölvunarfræðideild, tækni- og verkfræðideild og viðskiptadeild. Kennsla og rannsóknir við Háskólann í Reykjavík mótast af sterkum tengslum við atvinnulíf og samfélag. Lögð er áhersla á þverfaglega, alþjóðlegt umhverfi, nýsköpun og góða þjónustu. Nemendur háskólans eru um 3500 og starfa um 230 fastir starfsmenn við skólann auk fjölda stundakennara.

### Vélvirki / Bifvélvirki

Við óskum eftir að ráða vanan vélvirkja / bifvélvirkja, sem getur hafið störf sem fyrst.

Hann mun annast viðhald á tækjum í flugafgreiðslu. Einnig þarf viðkomandi að hafa þekkingu á rafbúnaði fyrrnefndra tækja.

Vinsamlegast sendið umsóknir á [alma@bikf.is](mailto:alma@bikf.is)  
Umsóknarfrestur er til 30. nóvember



Samtök áhugasömum um áfengis- og vímuefnavandann

### SÁLFRÆÐINGUR

SÁÁ óskar eftir að ráða sálfræðing með starfsréttindi til starfa í 50 – 100% stöðu. Áhugi og reynsla af störfum með börn og unglinga ásamt áfengis- og vímuefnamálum æskileg.

Frekari upplýsingar veitir Ása M. Sigurjónsdóttir sálfræðingur SÁÁ í síma 530 7600 og netfangi [asa@saa.is](mailto:asa@saa.is)  
Umsóknir sendist til SÁÁ Efstaleiti 7, 103 Reykjavík merktar „Sálfræðingur 2014“ fyrir 25. nóv. n.k

### Golfklúbbur Reykjavíkur auglýsir eftir vélaviðgerðarmanni á verkstæði klúbbsins í Grafarholti.



Laus er til umsóknar staða yfir vélaviðgerðamanns á verkstæði Golfklúbbs Reykjavíkur í Grafarholti.

### Starfssvið:

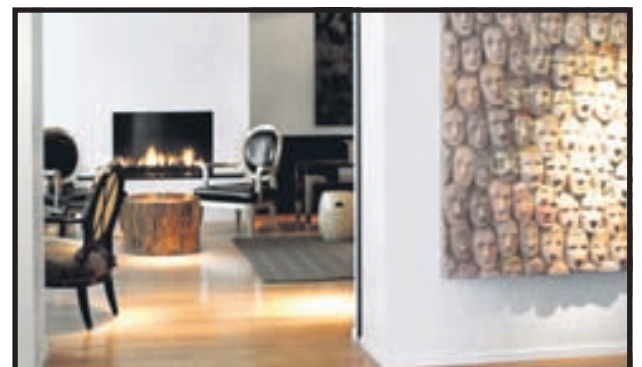
- Umsjón, eftirlit- og viðgerðir á vélum félagsins.

### Menntun og hæfniskröfur:

- Menntun í Vélvirkjun, bifvélvirkjun eða önnur menntun í vélfræði.
- Reynsla og þekking í: Almennum viðgerðum, rafmagnsviðgerðum, vökvakerfum.
- Vinnuvélapróf.
- Færni í mannlegum samskiptum.
- Stundvísi, frumkvæði og metnaður til að ná árangri.
- Vinnutími er frá kl. 07:00 til kl. 15:00 mánudaga – föstudaga.
- Góð laun í boði.

### Nánari upplýsingar um starfið veitir

Garðar Eyland í síma 660-9755 eða á [gardar@rgolf.is](mailto:gardar@rgolf.is)



### Herbergisþernur

101 hótél óskar eftir að ráða herbergisþernur í framtíðarstarf. Unnið er kl. 8-16, eftir 2-2-3 vaktakerfi, ásamt u.þ.b.einni kvöldvakt í viku. Starfshlutfall er 80%, en aukavaktir bjóðast á sumrin og á álagstímum.

### Gerðar eru eftirfarandi kröfur:

- Ensukunnátta.
- Jákvæð framkoma
- Þjónustulund
- Samstarfsgleði

Áhugasamir sendið umsókn á [job@101hotel.is](mailto:job@101hotel.is) fyrir 30. nóv n.k.  
Vinsamlegast takið fram um hvaða starf er sótt.

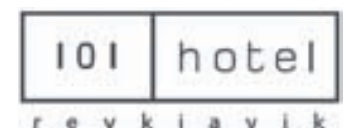
### Housekeeping staff

101 hotel wishes to hire housekeeping staff. Permanent positions. Housekeeping staff work from 8-16, with a 2-2-3 shift pattern, as well as ca. one evening shift per week. This is an 80% position, but extra shifts are available during busy times.

### The following demands are made:

- Basic English
- Positive attitude
- Responsibility
- Cooperative

Those interested should send an application to [job@101hotel.is](mailto:job@101hotel.is) before 30. nov. Please state which job you are applying for.



101 Hotel - Hverfisgata 10, - 101 Reykjavík - Iceland  
Tel: +354 580-0101 | [101hotel@101hotel.is](mailto:101hotel@101hotel.is)

GAGNA  
GRUNNS  
SÉRFRÆ  
ÐINGUR

*Nýtt og spennandi  
fyrirtæki óskar eftir  
að ráða gagnagrunns-  
sérfræðing til starfa.*

*Viðkomandi þarf að hafa góða þekkingu á uppbyggingu,  
forritun og rekstri gagnagrunna, svo sem Microsoft SQL  
Server og My SQL. Viðkomandi þarf að sjálfsgöðu að vera  
lipur í samskiptum, duglegur og umfram allt ábugasamur  
um starfið. Góð laun eru í boði fyrir rétta manneskju.*

*Vinsamlegast sendið umsókn og ferilskrá  
á pp@viss.is fyrir 21. nóvember.*



www.lyfja.is

## Lyfsöluleyfishafi í Lyfju Lág múla

*Við leitum að metnaðarfullum og sjálfstæðum  
lyfjafræðingi í stöðu lyfsöluleyfishafa í Lyfju Lág múla.*

Um er að ræða krefjandi og áhugavert starf á skemmtilegum vinnustað. Í starfinu felst m.a. að bera faglega ábyrgð á rekstri lyfjabúðarinnar, annast daglegan rekstur og umsýslu, sjá til þess að unnið sé samkvæmt lögum og reglugerðum um lyfsöluleyfi og samkvæmt þeim rekstrarlegu markmiðum sem Lyfja setur.

Vinnutími er frá kl. 8:00 til 16:00 virka daga og ein helgi í mánuði.

*Í samræmi við jafnréttisáætlun Lyfju hvetjum við karla jafnt sem konur til að sækja um störf hjá fyrirtækinu.*

**Hæfniskröfur:**

*Háskólapróf í lyfjafræði og gilt starfsleyfi. Stjórnunarháfileikar, rík þjónustulund og hæfni í mannlegum samskiptum. Áreiðanleiki, metnaður og skipulögð vinnubrögð. Viðkomandi þarf að hafa a.m.k. þriggja ára starfsreynslu og geta hafið störf sem fyrst.*

Farið verður með allar umsóknir og fyrirspurnir sem trúnaðarmál.

Umsóknarfrestur er til 25. nóvember.

Nánari upplýsingar veitir Hallur Guðjónsson starfsmannastjóri í síma 530 3800. Tekið er við umsóknum um starfið á heimasíðu okkar [www.lyfja.is](http://www.lyfja.is)

## VILT ÞÚ SKAPA GÓÐAR MINNINGAR?

**Nordic Visitor leitar nú að öflugum starfsmönnum í fjölbreytt og skemmtileg störf.**

### Vef- og markaðssvið

- Vefstjóri
- Starfsmaður á vef- og markaðssviði (hlutastarf)
- English Content Writer (part-time)

### Sölusvið

- Ferðaráðgjafar
- Bókanir og bakvinnsla

Nordic Visitor er framsækin ferðaskrifstofa sem sérhæfir sig í því að skapa góðar minningar með sérsniðnum pakkaferðum fyrir einstaklinga og hópa til allra Norðurlanda, sem og fyrirtækjaferðum til Íslands og Svíþjóðar.

Fyrirtækið hefur verið í stöðugum vexti síðan það var stofnað árið 2002 og er í dag eitt stærsta ferðaþjónustufyrirtæki Íslands með yfir 50 starfsmenn. Við bjóðum upp á lifandi vinnustað, metnaðarfulla mannauðsstefnu, tækifæri til starfsþróunar og frábæra starfsaðstöðu á aðalskrifstofu fyrirtækisins í Bríetartúni.



**Nánari upplýsingar um þessi störf er að finna á vef Nordic Visitor:  
[www.nordicvisitor.com/atvinna/](http://www.nordicvisitor.com/atvinna/)**





## Ritari þingmanna

Skrifstofa Alþingis auglýsir eftir ritara þingmanna í 50% stöðu. Sjá nánari upplýsingar á starfatorg.is.

## Fjármálastjóri óskast

Lítið fyrirtæki á höfuðborgarsvæðinu óskar eftir að ráða fjármálastjóra í hálf tær. Umsækjendur þurfa að hafa viðskiptafræðimenntun og reynslu á sviði fjármála. Góð tungumála- og tölvukunnátta nauðsynleg. Viðkomandi þarf geta sýnt frumkvæði í starfi og unnið sjálfstætt.

Áhugasamir sendi tölvupóst ásamt ferilskrá og meðmælum á [fjarmalastarf@gmail.com](mailto:fjarmalastarf@gmail.com).



## Sjöntækjafræðingur

Löggildur sjöntækjafræðingur óskast. Þarf að hafa réttindi til sjónmælinga. Upplýsingar veitir Gunnar í síma: 696 5015

# Starfagátt STARFs

## Atvinnuleitendur

Flest auglýst störf í landsfjölmíðlum má finna á einum stað í lista á vefsíðu STARFs

[www.starfid.is](http://www.starfid.is)



**STARF**  
VINNUMÍÐLUN OG RÁÐGJÖF

STARF – vinnuáætlun og ráðgjöf ehf. er fyrirtæki í eigu Alþýðusambands Íslands og Samtaka atvinnulífsins og var stofnað vorið 2012 til að halda utan um tilraunaverkefni um þjónustu við fólk án atvinnu, atvinnuleitendur, sem eru félagar í tilteknum stéttarfélagum. Þjónustan fer fram í fjórum þjónustumiðstöðvum og þar starfa m.a. 14 atvinnuráðgjafar STARFs. Þungamiðja þjónustunnar er vinnuáætlun og jafnframt er atvinnuleitendum liðsinn við margvísleg vinnuáætlunarræði – markmiðið er að koma fleiri atvinnuleitendum aftur til starfa. Nánari upplýsingar um STARF má finna á vefsíðu félagsins: [www.starfid.is](http://www.starfid.is)



1954  
2014 60

## PÍPULAGNINGAMENN OG RAFVIRKJAR

Verkefni ÍAV eru á öllum sviðum byggingariðnaðar hvort sem um er að ræða íbúðarhúsnæði, atvinnuhúsnæði, opinberar byggingar eða aðra mannvirkjagerð sem og jarðgangagerð og jarðvinnuframkvæmdir bæði hérlendis og erlendis.

Við leggjum mikla áherslu á að ráða til okkar kraftmikla og framsækna einstaklinga, með góða hæfni í mannlegum samskiptum.

Við bjóðum upp á góða starfsaðstöðu og erum stolt af starfsandanum og þeim metnaði sem hjá okkur ríkir.

ÍAV er eina verktakafyrirtækið á Íslandi sem hefur bæði ISO 9001 gæðavottun og OSHAS 18001 öryggisvottun.

ÍAV óskar eftir að ráða öflugan og stundvísa mann í eftirfarandi stöður. Verkefni sem unnið er að eru á höfuðborgarsvæðinu og á suðurnesjum.

Í boði er:

- Góð verkefnastaða
- Góð laun fyrir rétta aðila
- Góður aðbúnaður og starfsandi

Nánari upplýsingar veitir Snæbjörn R. Rafnsson verkefnastjóri pípuþagna í síma 660-6201 og Ásgeir Gunnarsson verkefnastjóri rafvirkja í síma 693-4310

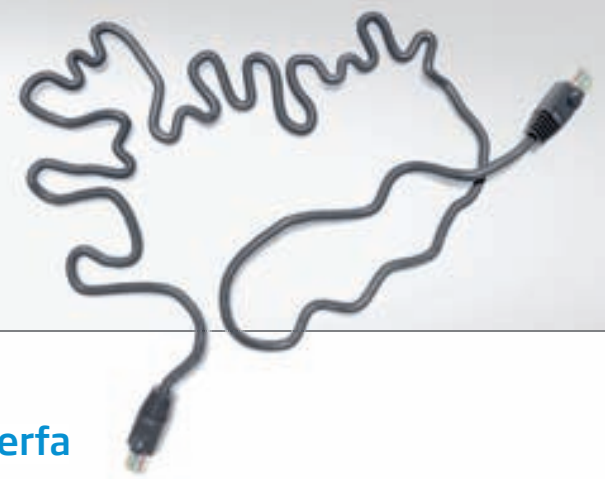
Umsóknir óskast lagðar inn í gegnum heimasíðu ÍAV, [www.iav.is](http://www.iav.is)

**Við breytum vilja í verk**



ÍAV hf. | Höfðabakka 9 | 110 Reykjavík | s. 530 4200 | [www.iav.is](http://www.iav.is)

# Vertu í fremstu röð í fjarskiptum



## Vörustjóri Aðgangsnets

Míla leitar að traustum og framsæknum starfsmanni til að sinna starfi vörustjóra Aðgangsnets. Framundan hjá Mílu eru krefjandi verkefni við áframhaldandi uppbyggingu og innleiðingu á nýjum þjónustupáttum.

### Helstu verkefni

- Að leiða vörubrúna á núverandi vörum í Aðgangsneti (Ljósveita og GPON)
- Að setja skýr markmið og mælikvarða fyrir vörur Mílu og halda utan um afhendingarferli þeirra
- Ábyrgð á skjölun og gerð stöðefnis sem snýr að vörum
- Ábyrgð á að greina og upplýsa um þarfir markaðarins
- Ráðgjöf til fyrirtækja í samvinnu við Viðskiptastýringu

### Menntun og reynsla

- Háskólamenntun á sviði viðskiptafræði, verkfræði eða sambærilegt
- Þekking á fjarskiptageiranum
- Reynsla af greiningum og þróun mælikvarða
- Reynsla af verkefnastjórnun er kostur

### Persónueiginleikar

- Góð samskiptahæfni og jákvætt viðhorf
- Hæfni til að setja sig inn í flókið tæknilegt umhverfi
- Góðir skipulagshæfileikar
- Sjálfstæð og vandvirk vinnubrögð

## Sérfræðingur í rekstri rafkerfa

Míla óskar eftir að ráða sérfræðing í rekstri rafkerfa til starfa hjá fasteignadeild fyrirtækisins. Starfið felur í sér umsjón með rafmagnskerfum í fasteignum Mílu.

### Helstu verkefni

- Umsjón og eftirlit með rafbúnaði Mílu
- Eftirlit með varaafli, dísilvélum, afriðlum, rafgeymum og UPS
- Samskipti við verktaka og hönnuði
- Verkefnastjórn á breytingum á rafstöðvum

### Menntun og reynsla

- Menntun á sviði rafmagnstæknifræði eða rafmagnsverkfræði
- Starfsreynsla á sviði rafvirkjunar
- Þekking á veiturafmagn
- Þekking á afriðlum og rafgeymum
- Þekking á rafstöðvum
- Þekking á stýringum

### Persónueiginleikar

- Nákvæm og öguð vinnubrögð
- Góðir samskiptahæfileikar
- Hæfni til að vinna sjálfstætt og í hópi

Umsóknir óskast fylltar út á [www.mila.is](http://www.mila.is) undir **starfsúmsókn**.

Umsóknarfrestur er til og með **30. nóvember** næstkomandi.

Fyllsta trúnaðar verður gætt við meðferð og úrvinnslu umsókna.

Míla byggir upp og rekur fullkomna fjarskiptanet á Íslandi. Míla sér fjarskipta- og afþreyingarfyrirtækjum fyrir aðstöðu og dreifileiðum um net ljósleiðara og koparstrengja sem tengja byggðir landsins við umheiminn. Míla er lífæð samskipta.

Gildi Mílu eru virðing, forysta og traust.



Míla ehf. • Suðurlandsbraut 30 • Sími 585 6000 • [www.mila.is](http://www.mila.is)

## Ó. Johnson & Kaaber ehf óskar eftir sölumanni til starfa á Akureyri.

Starfið felst í kaffiþjónustu og sölu til fyrirtækja og stofnana.

Viðkomandi þarf að vera drífandi og skipulagður auk þess að vera góður í mannlegum samskiptum. Gott væri ef viðkomandi hefði reynslu af sölumennsku til fyrirtækja eða kaffiþjónustu.

**Þeim sem hafa áhuga er bent að leggja inn umsókn og ferilskrá á pósthfang [ooj@ojk.is](mailto:ooj@ojk.is)**

Fullum trúnaði heitið



## Hjúkrunarfræðingur á almenna göngudeild 10E

Laust er til umsóknar starf hjúkrunarfræðings á almennri göngudeild 10E við Hringbraut. Um er að ræða nýtt starf sem felur í sér uppbyggingu hjúkrunarþjónustu fyrir sjúklinga með nýrnasjúkdóma. Einnig mun viðkomandi starfa með hjúkrunarfræðingi ígræðslugöngudeildar.

Starfshlutfall er 80-100% og veitist starfið frá 1. janúar 2015 eða eftir samkomulagi. Næsti yfirmaður er deildarstjóri almennrar göngudeildar.

### Helstu verkefni og ábyrgð

- » Uppbygging og skipulagning hjúkrunarþjónustu á göngudeild fyrir sjúklinga með nýrnasjúkdóma í samstarfi við meðferðaraðila nýrnasjúkra
- » Mótta og samskipti við nýrnasjúklinga og aðstandendur þeirra
- » Skipuleggja fræðslu fyrir sjúklinga og aðstandendur og leiðbeina samstarfsfólki og nemum
- » Virk þátttaka í þróun hjúkrunar og gæðastarfs
- » Þátttaka í starfi ígræðslugöngudeildar Landspítala

### Hæfnikröfur

- » Íslenskt hjúkrunarleyfi
- » Faglegur metnaður
- » Sjálfstæði í starfi, góð skipulagshæfni og lipurð í samskiptum
- » Þekking og reynsla af hjúkrun sjúklinga með langvinna sjúkdóma
- » Framhaldsnám í hjúkrun æskilegt
- » Góð tölvufærni

### Nánari upplýsingar

- » Umsóknarfrestur er til og með 1. desember 2014.
- » Starfshlutfall er 80-100%.
- » Umsókn skal fylgja náms- og starfsferilskrá. Ákvörðun um ráðningu byggist á innsendum gögnum og viðtölum. Gögn sem ekki er hægt að senda rafrænt skulu berast skrifstofu framkvæmdstjóra skurðlækningasviðs, 13A við Hringbraut.
- » Upplýsingar veitir Brynja Björk Gunnarsdóttir, deildarstjóri, [brynjagu@landspitali.is](mailto:brynjagu@landspitali.is), sími 825 3607.

Laun samkvæmt samningi viðkomandi stéttarfélags og fjármálaráðherra. Sött er um starfið rafrænt á [www.landspitali.is](http://www.landspitali.is), undir „laus störf“. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin. Tekið er mið af jafnréttisstefnu LSH við ráðningar á spítalanum.

Umhyggja • Fagmennska • Öryggi • Framþróun



## Fjölbreytt störf hjá alþjóðlegu upplýsingatæknifyrirtæki

Hjá AGR starfar öflugur hópur sérfræðinga við hugbúnaðarþróun og vörustjórnunarráðgjöf fyrir alþjóðlegan hóp viðskiptavina. Vegna aukinna verkefna óskum við eftir kraftmiklum sérfræðingum til starfa á skemmtilegum vinnustað við spennandi og krefjandi verkefni.

### Vörustjórnunarráðgjafi

- Fjölbreytt starf í alþjóðlegu umhverfi við þarfagreiningu og ráðgjöf í vörustjórnun
- Viðkomandi þarf að hafa reynslu af vörustjórnun og verkefnastjórnun
- Góð enskukunnátta nauðsynleg vegna samskipta við erlenda viðskiptavini
- Þekking á SQL gagnagrunnum er kostur en ekki skilyrði
- Háskólapróf á sviði verkfræði, viðskiptafræði eða sambærileg menntun er skilyrði

### Hugbúnaðarþróun

- Fjölbreytt starf í krefjandi umhverfi við hönnun og hugbúnaðarþróun í vefumhverfi
- Viðkomandi þarf að hafa þekkingu á JavaScript, Angular, JQuery, Ruby on Rails, C# og T-SQL
- Æskilegt að viðkomandi hafi reynslu af hugbúnaðarþróun eða kerfishönnun
- Góð enskukunnátta nauðsynleg vegna samskipta við erlenda aðila
- Háskólapróf á sviði tölvunarfræði eða sambærileg menntun er skilyrði

### SQL sérfræðingur

- Starfið felst í greiningu og lausn verkefna með T-SQL forritun fyrir alþjóðlegan hóp viðskiptavina
- Viðkomandi þarf að hafa reynslu af Microsoft SQL
- Tæknileg aðkoma að innleiðingu viðskiptalausna AGR
- Viðkomandi mun taka þátt í þróun viðskiptalausna AGR með áherslu á gagnagrunnsenda
- Háskólapróf á sviði tölvunarfræði, verkfræði eða önnur sambærileg menntun er skilyrði

Umsækjendur skulu senda upplýsingar um menntun og starfsreynslu á [job@agr.is](mailto:job@agr.is) fyrir **24. Nóvember**. Nánari upplýsingar veitir Haukur Hannesson, framkvæmdastjóri í síma 512-1000 eða [haukur@agr.is](mailto:haukur@agr.is). Fullum trúnaði heitið.

AGR er alþjóðlegt hugbúnaðarfyfirtæki sem hefur frá stofnun, árið 1997, þróað eigin lausnir til hagræðingar í rekstri aðfangakeðjunnar. Á skrifstofum okkar á Íslandi, Bretlandi og í Danmörku starfa um 25 manns sem þjónusta alþjóðlegan hóp viðskiptavina okkar.



AGR - Katrínartún 2 - 105 Reykjavík - sími: +354 512 1000 - [www.agr.is](http://www.agr.is)

# ERT ÞÚ Á SKRÁ?

Skráning á [www.vinna.is](http://www.vinna.is) er umsækjendum að kostnaðarlausu!



sími: 511 1144



**Reykjavíkurborg**  
Skrifstofa þjónustu og reksturs

Skrifstofa þjónustu og reksturs hefur yfirumsjón með og annast samræmingu á þjónustu borgarinnar, sérstaklega rafrænni þjónustu og þjónustu í framlínu borgarinnar. Skrifstofan ber ábyrgð á rekstri þjónustuvera, undir hana heyrir skjalasafn Ráðhúss og skjalaver á Höfðatorgi sem og upplýsingatæknimál borgarinnar með tilheyrandi rekstri tölvubúnaðar, tæknilegu þróunarstarfi og hugbúnaðarþróun. Skrifstofan ber enn fremur ábyrgð á rekstri stjórnsýsluhúsa sem og mótuneyta Ráðhúss og Höfðatorgs. Á Skrifstofu þjónustu og reksturs starfa um 125 manns.

## Hugbúnaðarsérfræðingur

Upplýsingatæknideild leitast að öflugum sérfræðingi í fjölbreytt starf við hugbúnaðarþróun og stýringu verkefna í tengslum við rafræna þjónustu.

### Starfssvið

- Verkefnastýring upplýsingatækniverkefna
- Parfaggreining og þróun hugbúnaðarlausna og tækniumhverfis
- Högun, öryggi og samþætting kerfa
- Uppfærslur og skipulagning prófana
- Innleiðing hugbúnaðarlausna
- Samskipti við birgja
- Samskipti við starfsmenn og stjórnendur hjá borginni
- Þátttaka í stefnumótun

### Menntunar- og hæfniskröfur

- Menntun á sviði tölvunarfræði æskileg
- Þekking og áhugi á högun upplýsingakerfa
- Reynsla af forritun, s.s. í C# eða Java
- Þekking á gagnagrunnum og SQL
- Þekking á vefþjónustum og gagnaveitum
- Reynsla af verkefnastjórnun
- Frumkvæði og metnaður til að sýna árangur í starfi
- Hæfni til að tjá sig í ræðu og riti
- Lipurð í mannlegum samskiptum

Upplýsingatæknideild fer með forystuhlutverk í upplýsingatæknimálum borgarinnar og gegnir þjónustuhlutverki við viðskiptavinum sína sem eru svið og stofnanir Reykjavíkurborgar. Deildinni er ætlað að annast rekstur og þróun upplýsingatæknibúnaðar borgarinnar.

Nánari upplýsingar um starfið veitir María Guðfinnsdóttir þróunarstjóri upplýsingatæknideildar ([maria.gudfinnsdottir@reykjavik.is](mailto:maria.gudfinnsdottir@reykjavik.is)) í síma 411 1900.

### Umsóknarfrestur er til 2. desember 2014.

Sækja skal um starfið á vefsíðu Reykjavíkurborgar, [www.reykjavik.is](http://www.reykjavik.is), undir "Laus störf".

Laun eru samkvæmt kjarasamningi Reykjavíkurborgar og viðkomandi stéttarfélags.

**Vakin er athygli á stefnu Reykjavíkurborgar um jafnan hlut kynja í störfum og að vinnustaðir borgarinnar endurspegli það margbreytilega samfélag sem við búum í. Reykjavíkurborg vinnur gegn mismunum á vinnumarkaði og hvetur innflytjendur, fatlað fólk, hinsegin fólk og fólk á öllum aldri til að sækja um störf hjá borginni.**



## VILTU TAKA ÞÁTT Í AÐ BÆTA LÍFSGÆÐI FJÖLDA EINSTAKLINGA? FRAMTÍÐARSTARF VIÐ EITT AF UNDRUM VERALDAR

Við óskum eftir að ráða rekstrarstjóra fyrir Lækningalind Bláa Lónsins. Viðkomandi þarf að hafa brennandi áhuga á vellíðan og heilsuefingu. Lækningalind er meðferðastöð á heimsæmlikvarða þar sem boðið er upp á náttúrulega meðferð við psoriasis. Jafnframt er í boði gisting í einstöku umhverfi.

Um þessar mundir er verið að tvöfalda herbergjafjölda Lækningalindar og mun nýr rekstrarstjóri leiða metnaðarfullar framtíðaráætlanir um vöxt þessarar einingar í starfsemi Bláa Lónsins.

Rekstrarstjóri Lækningalindar heyrir undir framkvæmdastjóra og er í framkvæmdastjórn Bláa Lónsins.

Hæfni- og menntunarkröfur:

- Menntun á sviði viðskipta og/eða heilbrigðismála
- Reynsla af rekstri
- Framúrskarandi samskipta- og stjórnunarhæfileikar
- Þjónustulund og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Mjög góð enskukunnátta
- Góð tölvukunnátta og geta til að hagnýta sér upplýsingatækni

Nánari upplýsingar veitir Rakel Heiðmarsdóttir, mannauðsstjóri Bláa Lónsins, [rakel@bluelagoon.is](mailto:rakel@bluelagoon.is).

Umsækjendur eru beðnir um að senda umsókn í gegnum heimasíðu Bláa Lónsins [www.bluelagoon.is/atvinna](http://www.bluelagoon.is/atvinna).

Umsóknarfrestur er til og með **27. nóvember** næstkomandi.

*Hjá Bláa Lóninu starfar öflugt og samhent teymi starfsmanna. Bláa Lónið er tilbakslaus vinnustaður og þar starfa að jafnaði um 280 starfsmenn.*

**BLUE LAGOON**  
ICELAND



Esjumel 9  
s. 511 6960  
[www.eei.is](http://www.eei.is)

### Tækniteiknari óskast

Óskum eftir tækniteiknara við gerð framleiðsluteikninga og til að annast samskipti við hönnuði og önnur tilfallandi verkefni. **Upplýsingar gefur Stefán í síma 860 9050 eða [stefan@eei.is](mailto:stefan@eei.is)**



## Operations Engineer

GreenCloud is a cloud infrastructure software solutions company, offering a full suite of tailor-made private, hybrid and public cloud deployment for enterprise organisations and colocation datacenters.

As an operations engineer in our operations team, you'll be responsible for deploying and supporting our cloud software, QStack™, for our globally-based customers.

### Skills and Experience:

- Excellent communication skills in written and verbal English
- Self motivated and able to work independently, including traveling outside of Iceland
- Ability to deliver under pressure to meet company goals
- Proven agility and flexibility to deal with a fast moving and changing business environment
- High customer service and excellent troubleshooting will be critical to your success in this role.

### Technical Experience:

- Linux, Debian
- Python
- libvirt/QEMU- KVM
- MongoDB
- Apache
- MySQL
- HAProxy
- NFS services
- RabbitMQ
- Icinga or other monitoring solutions
- Chef

Candidates with these additional skills will be considered first:

- OpenStack/ CloudStack and other cloud frameworks
- Nodejs
- logstash
- Elasticsearch
- BIND/DNSMasq
- Redis
- Docker
- nginx

If you are looking to join a fun and exciting team, and play a key role in GreenCloud's future, send your CV in English via [greencloud.com/careers](http://greencloud.com/careers) by 15 December

## Capacent Ráðningar

Forritarar og hugbúnaðarsérfræðingar – fjölbreytt tækifæri í boði. **Skráning á [www.capacent.is](http://www.capacent.is)**

capacent



# BYGG

## Smiðir óskast

Smiðir óskast til vinnu við utanhúsklæðningar.  
Mikil mælingarvinna í boði.

Upplýsingar veitir Gunnar í síma 693-7310  
eða [gunnar@bygg.is](mailto:gunnar@bygg.is)



## RÍKISENDURSKOÐUN

### Sérfræðingur á stjórnsýslusviði

Ríkisendurskoðun auglýsir laust til umsóknar starf sérfræðings á stjórnsýslusviði. Sviðið annast stjórnsýsluendurskoðun hjá stofnunum og fyrirtækjum ríkisins samkvæmt 9. gr. laga nr. 86/1997 um Ríkisendurskoðun. Í því felst m.a. að kanna meðferð og nýtingu ríkisfjár, hvort hagkvæmni og skilvirkni er gætt í rekstri stofnana og fyrirtækja ríkisins og hvort gildandi lagafyrirmælum er framfylgt í því sambandi. Um fjölbreytt og krefjandi starf er að ræða.

Krafist er þekkingar og reynslu sem nýtist í starfi, sem og færni í samskiptum, agaðra vinnubragða, nákvæmni, greiningarhæfni, ályktunarhæfni, hlutlægni, frumkvæðis og sjálfstæðis. Sérfræðingur skal vera fær um að skrifa vandaðan, hnitmiðaðan og læsilegan texta og raða efni niður á rökréttan hátt. Góð enskukunnátta er nauðsynleg og kunnátta í einu Norðurlandamáli æskileg.

#### Ábyrgðarsvið:

Starfið felst í að vinna við mótun og afmörkun stjórnsýsluúttekta og áætlanagerð vegna þeirra, greina gögn, taka viðtöl og draga rökréttar ályktanir og setja niðurstöður úttekta fram í hnitmiðuðum, vel rökstuddum og aðgengilegum skýrslum. Jafnframt mun sérfræðingurinn taka þátt í innra starfi sviðsins og öðrum störfum sem honum eru falin hverju sinni. Sérfræðingur ber faglega ábyrgð á þeim verkefnum sem honum er úthlutað, s.s. gæðum þeirra og framfylgd áætlunar. Hann verður að geta leitt vinnu við úttektir til lykta.

#### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af vinnu við úttektir er kostur
- Frumkvæði, metnaður og sveigjanleiki
- Færni til að vinna sjálfstætt á skipulagðan og agaðan hátt
- Hæfni í mannlegum samskiptum
- Sýn á aðalatriði og góð greiningar- og ályktunarhæfni
- Nákvæmni og vandvirkni með tölur og texta
- Gott vald á Excel og Word og hæfileiki til að tileinka sér ný tölvakerfi
- Þekking á fjárhags- og mannauðskerfi ríkisins (Orra) er kostur
- Góð almenn tölfraeðþekking
- Góð tök á skýrslugerð og geta til að setja efni fram á skipulegan og rökréttan hátt
- Geta til að skrifa vandaða og læsilega íslensku
- Þekking á ríkisrekstri er kostur

Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst á nýju ári. Samkvæmt jafnréttisstefnu Ríkisendurskoðunar eru konur jafnt sem karlar hvött til að sækja um starfið.

Um launakjör fer samkvæmt kjarasamningi Starfsmannafélags Ríkisendurskoðunar.

#### Umsóknarfrestur er til og með 1. desember 2014.

Umsækjendur eru vinsamlega beðnir um að senda umsókn sína ásamt ítarlegri náms- og starfsferilsskrá til Ríkisendurskoðunar, Bríetartúni 7, 105 Reykjavík og/eða á [postur@rikisend.is](mailto:postur@rikisend.is). Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin. Umsóknin getur gilt í 6 mánuði.

#### Nánari upplýsingar um starfið veita

Kristín Kalmansdóttir, sviðsstjóri stjórnsýslusviðs, sími 569 7154, ([kkalmans@rikisend.is](mailto:kkalmans@rikisend.is)) og Þórir Óskarsson, deildarstjóri á stjórnsýslusviði, sími 569 7149, ([thorir@rikisend.is](mailto:thorir@rikisend.is)).

Ríkisendurskoðun er sjálfstæð stofnun sem starfar á vegum Alþingis samkvæmt lögum nr. 86/1997. Stofnunin endurskoðar ríkisreikning og reikninga ríkisaðila, hefur eftirlit með og stuðlar að umbótum á fjármálastjórn ríkisins og nýtingu almannaþjá. Hún gerir grein fyrir niðurstöðum endurskoðunar og úttekta í skýrslum sem sendar eru Alþingi og birtar opinberlega. Forsætisnefnd Alþingis ræður yfirmann stofnunarinnar, ríkisendurskoðanda, til sex ára í senn. Starfsmenn eru samtals 43. Sjá nánar: [www.rikisend.is](http://www.rikisend.is)



## Vilt þú taka þátt í spennandi tímum með Sensa?

Um áramótin mun upplýsingatæknisvið Símans renna saman við Sensa og mynda eitt öflugasta upplýsingatæknifyrirtæki landsins. Við leitum að fólki sem vill slást í för með okkur við að skapa öflugan liðsheild í sameinuðu fyrirtæki. Við bjóðum fjölbreytt verkefni í fyrirtæki sem hefur metnaðarfullt vöru- og þjónustuframboð og hefur þarfir viðskiptavina ávallt í fyrirrúmi.

Við leitum að samviskusömum og metnaðarfullum tæknimönnum til starfa. Verkefnin eru fjölbreytt og snúa að þjónustu við viðskiptavinum, rekstri og þróun við ýmis sérkerfi sem tengjast bæði innviðum (netkerfi, þjónum og diskastæðum) og hugbúnaði.

### Sérfræðingur í rekstri stýrikerfa og hugbúnaðar

#### Helstu verkefni:

Rekstur, uppsetning, prófanir og bilanagreiningar  
Kynna sér nýjungar og viðhalda þekkingu

#### Ákjósanleg hæfni:

Háskólamenntun á sviði upplýsingatækni er kostur  
Reynsla af rekstri tölvakerfa  
Reynsla í rekstri Microsoft eða Linux lausna

### Sérfræðingur í Microsoft samskiptalausnum

#### Helstu verkefni:

Ráðgjöf, hönnun, uppsetning, prófanir og bilanagreiningar  
Kynna sér nýjar lausnir og vinna með birgjum

#### Ákjósanleg hæfni:

Háskólamenntun á sviði upplýsingatækni er kostur  
Reynsla úr tæknigeiranum  
Þekking á Microsoft samskiptalausnum



Við erum að leita að áhugamiklum einstaklingum, hvort sem er með reynslu eða sem eru tilbúnir í að afla sér reynslu.

Ef þú telur þig hafa það sem þarf til að ná árangri í krefjandi umhverfi og hefur áhuga á að taka þátt í uppbyggingunni þá vinsamlegast sendu okkur upplýsingar um þig á [starf@sensa.is](mailto:starf@sensa.is). Umsóknum þarf að skila fyrir 23. nóvember nk. **Allar umsóknir eru meðhöndlaðar sem trúnaðarmál.**



Sensa er Cisco Gold Partner og stærsti sölu- og þjónustuaðili Cisco samskiptabúnaðar á Íslandi. Sensa býður viðskiptavinum sínum upp á úrvals ráðgjöf, þjónustu og búnað er lýtur að netlausnum og IP-samskiptalausnum. Hjá Sensa starfa allir helstu sérfræðingar landsins á því sviði og er lögð mikil áhersla á vönduð og fagleg vinnubrögð. Mikil áhersla er lögð á velferð starfsmanna, góðan starfsanda og hvetjandi og skemmtilegt starfsumhverfi, m.a. með því að veita starfsmönnum tækifæri til að vaxa með þjálfun og símenntun. Sensa hefur sýnt framúrskarandi hæfni til að sinna krefjandi viðskiptavinum á sínu sviði. Sensa leggur áherslu á vönduð og fagleg vinnubrögð og hefur ávallt þarfir viðskiptavina í fyrirrúmi

sensa

Sensa ehf. - Kletthálsi 1 - 110 Reykjavík - Sími 414 1400 - [www.sensa.is](http://www.sensa.is)

## RÁÐGJÖF

Að gera betur í dag en í gær er drifkraftur nýrra hugsana og betri árangurs

## RÁÐNINGAR

Réttir starfsmenn í réttum hlutverkum ræður mestu um árangur fyrirtækja

## RANNSÓKNIR

Rannsóknir auka þekkingu og gera ákvarðanir markvissari

## intellecta

■ ráðgjöf ■ ráðningar ■ rannsóknir

Síðumúla 5  
108 Reykjavík  
Sími 511 1225  
[www.intellecta.is](http://www.intellecta.is)

# Spennandi starf hjá HEKLU

Við hjá HEKLU leitum að kraftmiklum og hæfileikaríkum einstaklingi til starfa.

## Sölumaður atvinnubifreiða

### Starfssvið

- Sala atvinnubifreiða
- Samskipti við viðskiptavini og viðhald viðskiptatengsla
- Öflun nýrra viðskiptavina

### Hæfniskröfur

- Brennandi áhugi á bílum, tækni og nýjungum
- Reynsla og þekking á sölu
- Rík þjónustulund, frumkvæði og framúrskarandi söluhæfileikar

Nánari upplýsingar um störfin veitir Viktor Ólason, framkvæmdastjóri sölusviðs í síma 590 5000 og viktor@hekla.is.

**Umsóknarfrestur er til og með 23. nóvember n.k. Umsókn ásamt ferilskrá óskast send á viktor@hekla.is eða fyllt út á www.hekla.is**



HEKLA hf er leiðandi fyrirtæki í innflutningi, sölu og þjónustu við nýjar bifreiðar og hefur verið söluhæsta bifreiðumboðið á Íslandi undanfarin ár.

HEKLA er með fimm söluumboð á Íslandi – á Akureyri, Selfossi, Reykjanesbæ, Akranesi og Ísafirði. Höfuðstöðvar félagsins eru við Laugaveg 170-174 í Reykjavík.

Um 100 manns starfa hjá HEKLU hf. Félagið er með umboð fyrir Volkswagen, Audi, Skoda og Mitsubishi og annast þjónustu við þessar tegundir.

## Sölufulltrúi fasteigna

Rótgróin, traust og metnaðarfull fasteignasala óskar eftir sölufulltrúa.

Föst lágmarkspóknun auk afkastatengdrar þóknunar þar sem aðgangur að sameiginlegri söluskrá skapar góða tekjumöguleika fyrir dugmikla einstaklinga.

Áhugasamir vinsamlegast sendi umsóknir á box@frett.is merkt „Dugnaður“.



### Tækifæri fyrir austan!

Matreiðslumaður óskast til starfa.

Réttindi æskileg en ekki nauðsynleg. Frekari upplýsingar í síma 859-2401

Ferilskrá sendist á umsoknir@701hotels.is

701 Hotels starfrækir tvö hótél og veitingastaði á Egilsstöðum og nágrenni.

# Akraneskaupstaður auglýsir eftir öflugum leiðtoga

## Sviðsstjóri velferðar- og mannréttindasviðs

Við leitum að metnaðarfullum leiðtoga til að stýra nýju velferðar- og mannréttindasviði. Undir sviðið heyrir félagsleg ráðgjöf og fjárhagsaðstoð, húsnæðismál, barnavernd, málefni aldraðra, málefni fatlaðra, atvinnumál, jafnréttis- og mannréttindamál. Meðal brýnna verkefna á næstu árum er að móta stefnu í þjónustu við aldraða og fatlaða einstaklinga, fylgja eftir framkvæmdaáætlun í mannréttindamálum og þróa samráð við fulltrúa helstu hagsmunahópa. Ennfremur að móta verkferla og undirbúa stefnu sviðsins í þjónustu- og gæðamálum.

### Helstu verkefni og ábyrgðarsvið:

- Fagleg forysta í málaflokkum sem heyrja undir sviðið
- Undirbúningur mála og eftirlit með að ákvörðunum velferðar- og mannréttindaráðs sé framfylgt
- Yfirstjórn stofnana sem heyrja undir sviðið
- Yfirumsjón með gerð starfs- og fjárhagsáætlunar sviðsins og eftirfylgni
- Mótun gæða- og þjónustustefnu sviðsins

### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi, framhaldsnám á sviði stjórnunar æskilegt
- Reynsla af stefnumótun og breytingastjórnun
- Stjórnunarreynsla og reynsla af opinberri stjórnsýslu
- Mikil samskipta- og samstarfshæfni
- Hæfni í framsetningu á efni í ræðu og riti
- Góð þekking og reynsla af fjárhagsáætlanagerð

Ráðið er í stöður sviðsstjóra hjá Akraneskaupstaði í 5 ár í senn með möguleika á endurráðningu.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Regína Ásvaldsdóttir bæjarstjóri í síma 4331000.

Umsækjendur eru vinsamlega beðnir um að sækja um starfið á heimasíðu Akraneskaupstaðar, [www.akranes.is](http://www.akranes.is)

Með umsókn þarf að fylgja ítarleg starfsferilsskrá og kynningarbréf þar sem umsækjandi gerir grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðning fyrir hæfni í starfið.

Umsóknarfrestur er t.o.m. 14. desember næstkomandi.



Akraneskaupstaður

## Capacent Ráðningar

Ráðgjafar Capacent búa yfir víðtækri þekkingu á íslensku atvinnulífi og veita bæði fyrirtækjum og einstaklingum persónulega þjónustu þar sem fyllsta trúnaðar er gætt.

**Umsækjendur og atvinnurekendur - kynnið ykkur þjónustuna á [www.capacent.is](http://www.capacent.is)**

capacent

## STÖRF HJÁ GARÐABÆ

### Leikskólinn Akrar

- sérkennsla

### Leikskólinn Krakkakot

- leikskólakennari 60% staða

### Hjúkrunarheimilið Ísafold

- starfsmaður í ræstingu

### Sjáländsskóli

- þroskaþjálfari

Nánari upplýsingar á vef Garðabæjar, [www.gardabaer.is](http://www.gardabaer.is)



GARÐABÆR  
[www.gardabaer.is](http://www.gardabaer.is)

## Skólastjóri Nesskóla Fjarðabyggð



Laus er til umsóknar staða skólastjóra Nesskóla. Leitað er að kraftmiklum og lausnamiðuðum leiðtoga sem er tilbúinn að leiða þróttmikið skólastarf og taka þátt í eflingu skóla-samfélagsins í Fjarðabyggð.

Nesskóli er rúmlega 220 nemenda skóli í Neskaupstað með skólaútibú í Mjóafirði. Skólinn er skipaður góðu fagfólki og staðsettur í nýlegu húsnæði þar sem einnig eru tónlistarskóli og bókasafn bæjarins. Verið er að hefja byggingu á nýjum leikskóla í næsta nágrenni við skólann. Í skólanum ríkir góður starfandi og mikið og gott samstarf er á milli stofnana.

Sjá nánar um helstu störf, menntun og hæfniskröfur á [fjardabyggd.is/laus-storf](http://fjardabyggd.is/laus-storf).

Nánari upplýsingar um skólann er að finna á heimasíðu hans; [nesskoli.is](http://nesskoli.is).

Allar frekari upplýsingar veitir Þóroddur Helgason, fræðslustjóri, í síma 860 8331 eða á netfanginu [thoroddur.helgason@fjardabyggd.is](mailto:thoroddur.helgason@fjardabyggd.is).

### Umsóknir og umsóknarfrestur

Staðan er laus frá 15. janúar 2015, en skólastjóri þarf í síðasta lagi að hefja störf um mánaðarmótin mars/apríl. Konur jafnt sem karlar eru hvattar til að sækja um starfið. Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Skólastjóraráðs Íslands og Sambands íslenskra sveitarfélaga.

**Umsóknarfrestur er til 5. desember** og skulu umsóknir berast rafrænt á [fjardabyggd@fjardabyggd.is](mailto:fjardabyggd@fjardabyggd.is) eða í merktu umslagi á skrifstofu Fjarðabyggðar, Hafnargötu 2, 730 Reyðarfirði.

Umsóknum skal fylgja greinargott yfirlit yfir nám og störf, leyfisbréf til kennslu, upplýsingar um frumkvæði á sviði fræðslumála, ábendingar um meðmælendur sem og almennar upplýsingar um viðkomandi.







## SÁLFRÆÐINGUR

SÁÁ óskar eftir að ráða sálfræðing með starfsréttindi til starfa í 50 – 100% stöðu. Áhugi og reynsla af störfum með börn og unglunga ásamt áfengis- og vímuefnamálum æskileg. Frekari upplýsingar veitir Ása M. Sigurjónsdóttir sálfræðingur SÁÁ í síma 530 7600 og netfangi asa@saa.is Umsóknir sendist til SÁÁ Efstaleiti 7, 103 Reykjavík merktar „Sálfræðingur 2014“ fyrir 25. nóv. n.k

## Bókari óskast

Lítið fyrirtæki í Reykjavík óskar eftir að ráða reyndan bókara. 50% starf.

### Starfssvið:

- Bókhald í DK.
- Almenn skrifstofustörf.

### Kostir:

- Viðurkenndur bókari.
- Reynsla í Stólpa & DK.
- Rík hæfni í mannlegum samskiptum.
- Góð exelkunnátta.

Vinsamlegast sendi ferilská á [box@frett.is](mailto:box@frett.is) merkt „Bókari 1511“



## IÐJUBJÁLFI

Óskum eftir iðjubjálfa til starfa frá 1. feb. 2015  
Starfshlutfall samkomulag.

### Hæfniskröfur:

Próf í iðjubjálfun frá skóla viðurkenndum af Heimssamtökum í iðjubjálfun (WFOT)

Umsóknir þurfa að berast fyrir 30. nóv. n

### Upplýsingar veita:

Guðný H. Guðmundsdóttir,  
framkvæmdarstjóri hjúkrunar  
Sími 522 5600 [guðny@skjol.is](mailto:guðny@skjol.is)

eða  
Sigurbjörn Björnsson,  
framkvæmdarstjóri lækninga  
Sími 5225600 [sigbb@skjol.is](mailto:sigbb@skjol.is)



Skjól hjúkrunarheimili  
Kleppsvegi 64,  
104 Reykjavík

Skjól er reyklaus vinnustaður

## Starf í móttökustöð Hringrásar í Helguvík.

Hringrás hf. óskar eftir að ráða vanan vélamann í starfsstöð Hringrásar í Helguvík á Reykjanesi.

### Starfslýsing:

- Móttaka viðskiptavina
- Flokkun málma og endurvinnsluefnis
- Önnur tilfallandi verkefni hjá Hringrás

### Hæfniskröfur:

- Stundvísi, samvirkusemi og reglusemi
- Góð mannleg samskipti og þjónustulipurð
- Vélaréttindi eru skilyrði
- Nákvæmni og öguð vinnubrögð
- Íslenskukunnátta er skilyrði

Umsóknarfrestur er til 25. október n.k. Umsóknir óskast sendar á [starf@hringras.is](mailto:starf@hringras.is)

### Öllum umsóknum verður svarað

Hringrás er eitt öflugasta endurvinnslu- og umhverfisverndar fyrirtæki landsins, með starfsemi á 5 stöðum, og rekur einnig dótturfélag í sömu starfsemi í Kanada. Starfsmenn eru rúmlega 100 talsins. Hringrás endurvinnur ýmis konar úrgang frá einstaklingum og fyrirtækjum og breytir í verðmætt hráefni sem selt er á erlenda markaði til endurnýtingar í ýmiskonar varning. Þannig stuðlar Hringrás að umhverfisvernd og öflun verðmæta. Hringrás vinnur eftir ISO 14001



## Starfatorg.is

Laus störf hjá ríkinu og upplýsingar um málefni ríkisstarfsmanna

Starf	Stofnun	Staður	Nr. á vef
Viðhaldsmaður	Landhelgisgæsla Íslands	Keflavík	201411/869
Gagnafulltrúi	Landhelgisgæsla Íslands	Keflavík	201411/868
Öryggisvörður	Landhelgisgæsla Íslands	Keflavík	201411/867
Nefndarmenn í yfirskattanefnd	Fjármála- og efnahagsráðuneytið	Reykjavík	201411/866
Lögfræðingur	Póst- og fjarskiptastofnun	Reykjavík	201411/865
Starfskraftur á skrifstofu	Menntaskólinn við Hamrahlíð	Reykjavík	201411/864
Skrifstofustjóri	LSH, flæðisvið	Reykjavík	201411/863
Starfsmaður í eldhúsi	Heilbrigðisstofnun Vesturlands	Stykkishólmur	201411/862
Umsjónarmaður fiskeldistilrauna	Háskólinn á Hólum	Sauðárkrúkur	201411/861
Hjúkrunarfræðingur	LSH, Rjóður	Reykjavík	201411/860
Hjúkrunarfræðingur	LSH, göngudeild öldrunarlækninga	Reykjavík	201411/859
Hjúkrunarfræðingur	LSH, hjarta-, lungna- og augnskurð.	Reykjavík	201411/858
Sérfræðingur á stjórnsýslusviði	Ríkisendurskoðun	Reykjavík	201411/857
Lögfræðingar	IRR, kæruneftnd útlendingamála	Reykjavík	201411/856
Hjúkrunarfræðingur	LSH, almenn göngudeild 10E	Reykjavík	201411/855
Sjúkraliði	LSH, Rjóður	Reykjavík	201411/854
Hjúkrunarfræðingur	LSH, bráðaöldrunarlækningadeild	Reykjavík	201411/853
Eftirlitsdýralæknir	Matvælastofnun	Suðurumdæmi	201411/852
Sérfræðingur í gæðamál. háskóla	Rannís	Reykjavík	201411/851

Sterk tengsl í  
íslensku atvinnulífi  
[www.hagvangur.is](http://www.hagvangur.is)



## HAGVANGUR

SKÓGARHLÍÐ 12 105 REYKJAVÍK SÍMI 520 4700  
[www.hagvangur.is](http://www.hagvangur.is)



## RÁÐGJAFI Í SÖLUDEILD

Leitum að öflugum ráðgjafa í söludeild Brimborgar fyrir nýja og notaða Mazda og Citroën bíla.

Sæktu um núna á [www.brimborg.is](http://www.brimborg.is)  
Umsóknarfrestur er til 24. nóvember



## Spennandi störf hjá Kópavogsbæ

### Leikskólar

- Leikskólakennari í Arnarsmára
- Leikskólakennari í Arnarsmára
- Sérkennari eða þroskþjálfari í Fifusali
- Leikskólakennari í Austurkór

### Velferðarsvið

- Starfsmaður á heimili fyrir fatlað fólk
- Starfsmaður í búsetukjarna fyrir fatlað fólk
- Starfsmaður á hæfingarstöð

- Liðveitandi, persónulegur ráðgjafi og tilsjónaraðili

Nánari upplýsingar og fleiri störf er að finna á vef Kópavogsbæjar

Eingöngu er hægt að sækja um störfin rafrænt á vef Kópavogsbæjar [www.kopavogur.is](http://www.kopavogur.is)

Vakin er athygli á að öll laus störf hjá bænum eru auglýst [www.kopavogur.is](http://www.kopavogur.is)



Kópavogsbær

[kopavogur.is](http://kopavogur.is)



Kyrrð • Orka • Töfrar



Markaðsstofa Norðurlands  
NORTHICELAND.IS

## Verkefnastjóri

Markaðsstofa Norðurlands auglýsir eftir verkefnisstjóra til að stýra klasasamstarfi Air 66N um millilandaflug til Norðurlands

### Helstu verkefni:

- Þróun og uppbygging á flugklasnum Air 66N.
- Markaðssetning á Norðurlandi og umsjón með þróunarverkefnum klasans.
- Samskipti við flugfélög og ferðaskrifstofur innanlands og erlendis.
- Fjármögnun verkefna Air 66N.
- Þátttaka í nýsköpunarverkefnum, markaðsrannsóknunum og þarfagreiningu.

### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi.
- Reynsla og þekking á markaðsstarfi.
- Haldgöð þekking á innviðum ferðapjónustunnar.
- Reynsla af opinberum störfum og klasastarfi er kostur.
- Umsækjandi þarf að eiga auðvelt með samskipti, sýna frumkvæði, drifkraft og stefnumótandi hugsun.
- Starfið krefst ferðalaga og sveigjanlegs vinnutíma.
- Starfsstöð verður á Akureyri.

Gert er ráð fyrir að umsækjandi hefji störf ekki seinna en 5. janúar 2015.

Umsóknarfrestur er til 26. nóvember.

Upplýsingar gefur Arnheiður Jóhannsdóttir s: 462 3307, [arnheidur@nordurland.is](mailto:arnheidur@nordurland.is).

### » Ráðningarþjónusta

# Leitar þú að starfsmanni?

HH Ráðgjöf hefur vönduð vinnubrögð og fagmennsku að leiðarljósi. Við leggjum metnað okkar í að veita afburðarþjónustu og finna réttan einstakling fyrir þá aðila sem leita okkar aðstoðar við ráðningu starfsfólks.

» Kostir þess að nýta sér þjónustu HH Ráðgjafar eru m.a.:

#### ■ Vinnusparnaður

Við vinnum úr umsóknum, leitum í gagnagrunni okkar, tökum forviðtöl og öflum umsagna.

#### ■ Markviss leit

Sérskrifaður hugbúnaður gerir leit afar markvissa og tryggir að við finnum hæfasta einstaklinginn.

#### ■ Þriggja mánaða ábyrgð

Ef starfsmaður hættir störfum innan þriggja mánaða er ráðning í hans stað án endurgjalds.

#### ■ Ekkert staðfestingargjald

Við leggjum áherslu á að rækta árangursríkt og ánægjulegt langtímasamband við viðskiptavinum okkar og því greiðir þú ekkert ef ekki verður af ráðningu.

#### ■ Fjöldi hæfra umsækjenda

Fjöldi umsækjenda er á skrá í almennum gagnagrunni okkar sem tryggir að við finnum rétta einstaklinginn fyrir starfið.

#### ■ Fjölbreyttar þjónustuleiðir

Í boði eru fjölbreyttar þjónustuleiðir sniðnar að þörfum og væntingum viðskiptavina okkar. Þú finnur lausnina hjá okkur.

#### ■ Reynsla og þekking

Hjá HH Ráðgjöf starfa sérfræðingar á sviði starfsmannamála sem búa m.a. yfir mikilli reynslu af ráðningum og hagnýtri menntun.

#### ■ Sanngjarnt verð

Þjóðum mjög hagstætt og samkeppnishæft verð á þjónustu okkar. Gerðu verðsamanburð!

HH Ráðgjöf er alhliða ráðningarþjónusta og við státum okkur af því að veita framúrskarandi þjónustu hvort sem um ræðir ráðningu ófaglærðra, faglærðra eða sérfræðinga.

» Ráðgjafar okkar veita fúslega frekari upplýsingar í síma 561 5900 eða sendu okkur tölvupóst: [hhr@hhr.is](mailto:hhr@hhr.is)



HH  
RÁÐGJÖF  
RÁÐNINGARÞJÓNUSTA

## Einbýlishús til leigu:

- Vandað 360 fm hús á útsýnisstað í Garðabæ.
- Vandað 250 fm hús í austurbæ, 110 Reykjavík.

Áhugasamir sendi upplýsingar sigurdur@eigna.is

www.hafnarfjordur.is



**HAFNARFJÖRDUR**

ÞJÓNUSTUVER HAFNARFJARDARBÆJAR  
STRANDGATA 6  
220 HAFNARFJÖRDUR  
SÍMI 585 5500  
FAX 585 5599

### KYNNINGARFUNDUR

#### Miðbær Hraun vestur

Kynning á tillögu að nýju deiliskipulagi verður í Hafnarborg þriðjudaginn 18. nóvember kl. 17:00.

Tillagan nær yfir svæði milli Austurgötu og Arnarhrauns að Læknum. Einarreitir er undanskilinn.

**Skipulags- og byggingarsvið Hafnarfjarðar**



Landbúnaðarháskóli Íslands er leiðandi afl í rannsóknum, kennslu og nýsköpun á sviði náttúruvísinda, auðlinda- og umhverfisfræða og landnýtingar. Höfuðstöðvar skólans eru á Hvanneyri í Borgarfirði í fjölskylduvænu umhverfi með öll skólastig innan seilingar.

## Landbúnaðarháskóli Íslands auglýsir starf náms- og starfsráðgjafa laust til umsóknar

Um er að ræða 100% stöðu á kennslusviði skólans. Laun eru samkvæmt samningum ríki-sins við viðkomandi stéttarfélag. Um starfskjör, réttindi og skyldur gilda að öðru leyti lög um réttindi og skyldur starfsmanna ríkisins nr. 70/1996.

### Ábyrgðarsvið

- Ráðgjöf um val á námi, bætt vinnubrögð og námstækni.
- Stuðningur við nemendur og einstaklingsráðgjöf.
- Upplýsingagjöf til nemenda um almenn réttindamál þeirra og skyldur.
- Vinna að alþjóðdamálum fyrir starfsfólk og nemendur.
- Móttaka tilvonandi nemenda og svörun fyrirspurna um nám.

### Hæfnikröfur

- Menntun í náms- og starfsráðgjöf.
- Góð færni í mannlegum samskiptum.
- Góð færni í íslensku og ensku.
- Góð almenn tölvukunnátta.
- Frumkvæði, sjálfstæði og nákvæmni.

**Umsóknarfrestur er til 5. desember 2014 og er æskilegt að viðkomandi geti hafið störf 1. janúar 2015.**

Við hvetjum bæði karla og konur til að sækja um. Vinsamlega sendið umsóknir merktar Umsókn um stöðu náms- og starfsráðgjafa, ásamt ferilsskrá til Landbúnaðarháskóla Íslands, 311 Borgarnes eða á netfangið starf@lbhi.is. Nánari upplýsingar veitir Álfheiður Marinósdóttir kennslustjóri, í síma 433 5000.

Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu liggur fyrir.

# Blaðberinn bíður þín

Þú færð Blaðberann þinn í Skaftahlíð 24  
alla virka daga frá kl. 9-17.



Blaðberinn... góðar fréttir fyrir umhverfið



Landbúnaðarháskóli Íslands er leiðandi afl í rannsóknum, kennslu og nýsköpun á sviði náttúruvísinda, auðlinda- og umhverfisfræða og landnýtingar. Rannsóknir eru drifkraftur starfsins. Nemendur fá vandaða og gagnlega menntun, sem byggir á gagnrýnni hugsun, sjálfstæðum vinnubrögðum og færni. Skólinn býður fram kjöraðstæður til náms og starfa. Vísindamenn skólans vinna náið með öðrum háskólum og rannsóknastofnunum að kennslu og rannsóknum. Þjóðfélagið leitar til skólans í ríku mæli við lausn á aðkallandi viðfangsefnum á fagsviðum hans. Höfuðstöðvar skólans eru á Hvanneyri í Borgarfirði.

## Embætti rektors við Landbúnaðarháskóla Íslands er laust til umsóknar.

### Starf rektors felur meðal annars í sér:

- Rektor er formaður háskólaráðs sem fer með æðsta ákvörðunarvald innan háskólans.
- Rektor fer með framkvæmd á stefnu háskólans og mótar lifandi kennslu- og rannsóknarstarf undir merkjum hans.
- Rektor er yfirmaður stjórnarsýslu skólans sem og talsmaður hans.
- Rektor ber ábyrgð á rekstri og starfsemi háskólans, þ.m.t. ráðningar- og fjármálum allra eininga skólans.
- Rektor ber ábyrgð á gerð starfs- og rekstraráætlana og að þær séu samþykktar af háskólaráði.
- Rektor ber ábyrgð á öflugri liðsheild skólans, faglegu samstarfi og samskiptum innan skólans og út á við.

### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Framúrskarandi leiðtoga- og samskiptahæfni.
- Reynsla á sviði fjármála og rekstrar og stjórnunar.
- Reynsla af stefnumótunarvinnu og hæfileiki til að móta og miðla framtíðarsýn.
- Doktorspróf eða sambærileg menntun.

### Umsóknarfrestur er til 5. desember n.k.

Umsóknir berist Mennta- og menningarmálaráðuneytinu merktar: **Umsókn um stöðu rektors við Landbúnaðarháskóla Íslands.** Ekki er notað staðlað umsóknaeyðublað. Umsóknir og fylgigögn skal einnig senda á rafrænuformi eftir því sem unnt er á netfangið [postur@mrn.is](mailto:postur@mrn.is).

### Umsókn skal fylgja:

- Greinargerð um náms- og starfsferil.
- Staðfest eintök af öllum viðeigandi prófskríteinum.
- Tilnefna skal þrjá meðmælendur, æskilegt er að einn þeirra sé næsti yfirmaður í núverandi starfi eða fyrra starfi umsækjanda.

Gert er ráð fyrir að mennta- og menningarmálaráðherra skipi í embætti rektors til fimm ára frá og með **1. janúar 2015** samkvæmt tilnefningu háskólaráðs. Háskólaráð tilnefnir þrjá menn í valnefnd til að meta hæfni umsækjenda skv. 1. mgr. 18. gr. laga um háskóla, nr. 63/2006.

Landbúnaðarháskóli Íslands hefur vítt starfssvið, framundan eru mörg spennandi verkefni og stefnumótunarvinna þar sem margvísleg reynsla og menntun kemur að notum. Hæfni umsækjenda um embætti rektors skal metin í ljósi heildarmats, m.a. með tilliti til rekstrar- og stjórnunarreynslu, vísindastarfa, ferils sem háskólakennari eða í öðrum störfum og með tilliti til þess hversu menntun og reynsla viðkomandi muni nýtast í starfi rektors.

Um laun rektors fer eftir ákvörðun kjararáðs, sbr. lög um kjararáð, nr. 47/2006, með síðari breytingum.

Nánari upplýsingar veitir Björn Þorsteinsson rektor.



## STÆRSTI HÚSNÆÐISVEFUR LANDSINS

FÉLAG FASTEIGNASALA **vísir**

Ótrúlegt úrval íbúða til sölu eða leigu!

FASTAIGNIR.IS

# www.vinna.is

# Starfagátt STARFs

## Atvinnuleitendur

Flest auglýst störf í landsfjölmiðlum má finna á einum stað í lista á vefsíðu STARFs

[www.starfid.is](http://www.starfid.is)



STARF – vinnumiðlun og ráðgjöf ehf. er fyrirtæki í eigu Alþýðusambands Íslands og Samtaka atvinnulífsins og var stofnað vorið 2012 til að halda utan um tilraunaverkefni um þjónustu við fólk án atvinnu, atvinnuleitendur, sem eru félagar í tilteknum stéttarfélögum. Þjónustan fer fram í fjórum þjónustumiðstöðvum og þar starfa m.a. 14 atvinnuráðgjafar STARFs. Þungamiðja þjónustunnar er vinnumiðlun og jafnframt er atvinnuleitendum liðsinnt við margvísleg vinnuþátttökur – markmið er að koma fleiri atvinnuleitendum aftur til starfa. Nánari upplýsingar um STARF má finna á vefsíðu félagsins: [www.starfid.is](http://www.starfid.is)

## Landsvirkjun Útboð nr. 20150 Peistareykjavirkjun Byggingar

Landsvirkjun óskar eftir tilboðum í byggingu stöðvarhúss fyrirhugaðrar Peistareykjavirkjunar í Þingeyjarsveit samkvæmt útboðsgögnum nr. 20150.

Í megindrátum felst verkið í byggingu stöðvarhúss og þróa undir kæliturnna. Verktaki skal skila stöðvarhúsi tilbúnu með öllum búnaði, föstum innréttingum og húskerfum, sem tengjast byggingunum sjálfum.

Stöðvarhúsið er um 127 x 43 metrar að grunnfleti, en húsið skiptist í vélasali, tengibyggingu og þjónustukjarna auk grófvinnu-verkstæðis. Vélasalir og grófvinnuverkstæði eru samtengd stálgrindarhúsi á staðsteyptum undirstöðum og undir vélasölum er steyptur kjallari að hluta. Tengibygging og þjónustukjarni eru staðsteypt. Steyptar þrær undir kæliturnna eru um 50 x 20 metrar að grunnfleti hvor og er dýpt þeirra um 1,5 metrar.

Helstu magnþölur í verkinu eru:

(1)	Gröftur	5.000 m <sup>3</sup>
(2)	Burðarfyllingar	15.000 m <sup>3</sup>
(3)	Steinsteypa	7.000 m <sup>3</sup>
(4)	Járnbanding	490 tonn
(5)	Mótafletir	25.000 m <sup>2</sup>
(6)	Stálgrindur húsa	420 tonn
(7)	Gólfletir (nettó)	7.750 m <sup>2</sup>
(8)	Utanhússklæðningar	3.650 m <sup>2</sup>
(9)	Þök	4.600 m <sup>2</sup>
(10)	Rafstrengir og raftaugar	70 km
(11)	Lampar	920 stk.
(12)	Loftræsting	170.000 m <sup>3</sup> /klst.

Verkinu skal að fullu lokið **30. nóvember 2016**.

Útboðsgögn eru aðgengileg á útboðsvef Landsvirkjunar, [www.utbod.lv.is](http://www.utbod.lv.is) Tilboðum skal skila til Landsvirkjunar, Háaleitisbraut 68, fyrir klukkan 12:00 fimmtudaginn

**22. janúar 2015**, þar sem þau verða opnuð kl. 14:00 sama dag og lesin upp að viðstöddum þeim bjóðendum sem þess óska.

## Myndlistarmenn Rithöfundar Tónlistarmenn



Menningar- íþrótt- og frístundanevnd Hveragerðisbæjar auglýsir eftir umsóknum um dvöl í listamannahúsinu Varmahlíð í Hveragerði.

Íbúðarhúsið er búið öllum húsgögnum og eldunartækjum. Gestalistamenn fá endurgjaldslaus afnot af húsinu.

Óskað er eftir skriflegum umsóknum, sem senda á til menningar- og frístundafulltrúa Hveragerðisbæjar, Sunnumörk 2, 810 Hveragerði. Í umsókn þarf að koma fram æskilegt dvalartímabil og að hverju listamaðurinn hyggst vinna meðan á dvölinni stendur.

Úthlutun dvalartímabila mun fara fram frá janúar n.k. til og með desember 2014.

Nánari upplýsingar hjá menningar- og frístundafulltrúa s. 483 4000

Umsóknareyðublöð eru á heimasíðu Hveragerðisbæjar [www.hveragerdi.is](http://www.hveragerdi.is)

Umsóknarfrestur er til **15. nóvember n.k.**



## Útboð

Faxaflóahafnir sf. óska eftir tilboðum í verkið:

### Göngubrýr við Sjóminjasafnið Handrið 2014

Verkið felst í smíði og uppsetningu á handriðum úr stáli á göngubrýr við Sjóminjasafnið Víkin í Vesturbugt í Gömlu höfninni í Reykjavík.

Um er að ræða 192 m af handriðum.

Verklök eru 13.mars 2015.

Útboðsgögn verða afhent án gjalds á stafrænu formi með því að senda beiðni á netfangið [akranes.utbod@mannvit.is](mailto:akranes.utbod@mannvit.is), frá miðvikudeginum 19.nóvember 2014.

Tilboð verða opnuð á skrifstofu Faxaflóahafna, Hafnarhúsinu, Tryggvagötu 17, 101 Reykjavík, fimmtudaginn, 4.desember 2014 kl. 11:00.



## MENNTA- OG MENNINGARMÁLARÁÐUNEYTIÐ

### Tilnefning í Æskulýðsráð

Mennta- og menningarmálaráðuneyti leitar hér með eftir tilnefningum æskulýðsfélaga og æskulýðssamtaka um fulltrúa í Æskulýðsráð fyrir tímabilið 2015 og 2016 sbr. reglugerð nr. 1088/2007 um skipan fulltrúa í Æskulýðsráð. Tilnefna skal konu og karl til setu í Æskulýðsráði til tveggja ára. Í tilnefningunni skal koma fram vilji tilnefndra einstaklinga til að taka að sér setu í Æskulýðsráði. Með tilnefningu skal fylgja yfirlit yfir reynslu og þekkingu tilnefndra á starfi æskulýðsfélaga eða æskulýðssamtaka og yfirlýsing um að viðkomandi uppfylli ákvæði 10. gr. æskulýðsreglu nr. 70/2007.

Tilnefningar þurfa að berast mennta- og menningarmálaráðuneyti Sölvhólsgötu 4, 101 Reykjavík, bréflaga í síðasta lagi fimmtudaginn **27. nóvember 2014**.



## Auglýsing vegna úthlutunar byggðakvóta á fiskveiðiarinu 2014/2015 sbr. reglugerð um úthlutun byggðakvóta til fiskiskipa nr. 652, 4. júlí 2014

Fiskistofa auglýsir eftir umsóknum um byggðakvóta til fiskiskipa fyrir:

**Vesturbyggð (Patreksfjörður)**  
**Kaldrananeshrepp (Dranganes)**  
**Akureyri (Hrísey og Grimsey)**

Auk reglugerðarinnar er vísað til sérstakra úthlutunarreglna í neðanskráðum byggðalögum sbr. auglýsingu nr. 999/2014 í Stjórnartíðindum

**Vesturbyggð (Brjánslækur/Bardastrand og Bíldudalur)**  
**Dalvíkurbyggð (Dalvík, Árskóggssandur og Hauganes)**  
**Strandabyggð (Hólmavík)**  
**Sveitarfélagið Hornafjörð**

Umsóknum skal skilað til Fiskistofu ásamt samningi við vinnslu- aðila, á eyðublöðum sem er að finna á heimasíðu stofnunarinnar ([fiskistofa.is](http://fiskistofa.is)), og þar eru ofangreindar reglur einnig aðgengilegar. Umsóknarfrestur er til og með **1. desember 2014**.

Fiskistofa, 14. nóvember 2014.

## FASTEIGNAKAUP

### Atvinnuhúsnæði – Til sölu eða leigu

Til sölu / Til leigu snyrtilegt og bjart atvinnuhúsnæði sem nýttist sem verslunarhúsnæði, heildverslun, skrifstofuhúsnæði osfrv. Húsnæðið er á jarðhæð með sér innkeyrsluhurð og góðri lofthæð. Stórir gluggar sem hafa gott auglýsingagildi. Nýtt parket á gólfi. Samtals 244m<sup>2</sup>. Skiptist í tvö rými. 182m<sup>2</sup> og 62m<sup>2</sup>. Bæði rými til sölu en stærra rýmið til leigu. Minna rýmið er í útleigu núþegar.

Nánari upplýsingar veitir Páll í síma: 775 4000 eða [pall@fasteignakaup.is](mailto:pall@fasteignakaup.is)



Erna Valsdóttir  
lökk, Fasteignasali

Páll Heiðar Pálsson  
sölufulltrúi

Ármúli 15 - Sími: 515 0500 - [www.fasteignakaup.is](http://www.fasteignakaup.is)  
Erna Valsdóttir löggildur fast., skipa og fyrirtækjasali



GARDATORGI 7, 210 GARDABÆ

Sími : 545-0800

[gardatorg@gardatorg.is](mailto:gardatorg@gardatorg.is) | [www.gardatorg.is](http://www.gardatorg.is)

## Af sérstökum ástæðum er til sölu góð Hverfisbúð/kaupmaðurinn á horninu

Verslunin er í nýstandsettu húsi á horni Rauðarárstígs og Háteigsvegjar.

- Hentar vel fyrir samhenta fjölskyldu.
- Verslunin er í samtals 114,7 fm húsnæði, á fyrstu hæð 59.6fm og neðri hæð 55.1.
- Miklir möguleikar að auka veltu talsvert t.d að selja Lotto, símakort og nammibar !
- Verslunin er með nýlegum innréttingum og tækjum.
- Mánaðarleiga á verslunarhúsnæðinu er kr. 160.000 + vsk.
- Söluverð verslunarinnar með tækjum er kr. 4 milljónir + lager.
- Möguleiki að kaupa húsnæðið.

Nánari upplýsingar gefur Þóroddur s: 868-4508



FAGMENNSKA – REYNSLA – METNAÐUR

# VALHÖLL

## FASTEIGNASALA

Síðumúla 27 - Sími 588 4477  
Opið virka daga frá kl. 9-17



**Ingólfur Gissurarson**  
s: 896-5222  
Lágg.fast.Sali

**Bárdur Tryggvason**  
s: 896-5221  
Söluþjóri

**Heiðar Friðjónsson**  
s: 693-3356  
Lágg.fast.Sali

**Ellert Róbertsson**  
s: 893-4477  
Sölumaður

**Erlundur Davíðsson**  
s: 897-0199  
Lágg.fast.Sali

**Margrét Sigurgeirsdóttir**  
s: 866-1515  
Skrifstofustjóri

**Garðar Kjartansson**  
s: 853-9779  
Sölumaður

**Vilborg Gunnarsdóttir**  
s: 891-8660  
Lágg.fast.Sali

**Pórunn Pálsdóttir**  
s: 773-6000  
Sölumaður

**G. Andri Guðlaugsson**  
s: 662-2705  
Sölumaður/Lágr.

**Eiríkur Þór Björnsson**  
s: 846-8487  
Sölumaður

### Öldugrandi laus strax.



**Opið hús Laugardaginn 15.11 á milli 14 og 14-30 að Öldugrandi 7.**  
Um er að ræða góða 56,2 fm. íbúð með sér inngangi ásamt 28,8 fm. stæði í bílskýli. Íbúð er talsvert endurnýjuð og öll nýlega máluð. **V. 25 milljónir.**  
Áhv. ca. 20,7m. við íbúðarlánasjóð.

Nánari upplýsingar veitir Ellert söluumaður 893-4477 eða ellert@valholl.is

### Bakkasel 14 endahús góðar leigutekjur.



**Opið hús Sunnudaginn 16.11 á milli 16 og 16-30 að Bakkaseli 14.**  
Í einkasölu gott 241,1 fm. endarahús ásamt 22,6 fm. bílskúr samtals 263,7fm. Eignin er talsvert endurnýjuð m.a. nýtt eldhús, mjög góður garður, tvær lítill íbúðir í kj. góðar leigutekjur. **V. 49,9 m.**  
Mögul. að taka minni eign upp í kaupverð. Nánari upplýsingar veitir Ellert söluumaður 893-4477 eða ellert@valholl.is

### Melabraut 11 Seltjarnarnesi - Sér verönd.



**Opið hús Sunnudaginn 16.11. að Melabraut 11 á milli 16 og 16-30.**  
Um er að ræða mjög góða 110,7 fm. jarðhæð með sér inngangi og sér suður verönd. Hæðin er mikið endurnýjuð m.a. nýtt eldhús og tæki, parket á flestum gólfum. Þrjú svefnherbergi. Að utan er húsið nýlega allt endurnýjað. **V. 38,9m.**  
Nánari upplýsingar veitir Ellert söluumaður 893-4477 eða ellert@valholl.is

### Melbær endahús 5 svefnherbergi frábær staðsetning.



Gott mjög vel skipulagt 200 fm. endahús á teimur hæðum ásamt 22,8 fm. bílskúr. Góður suður garður, fimm svefnherbergi. Mögul. skipti á minni eign. **V. 52 milljónir.**  
Nánari upplýsingar veitir Ellert 893-4477 eða ellert@valholl.is

### Kjarrhólmi fjögur svefnherbergi.



Nýkomin í einkasölu mjög góð mikið endurnýjuð 111 fm. fimm herbergja íbúð + geymsla íbúð er á 3. hæð sem er efsta hæð í vel staðsettri blokk. Suður svalir, þvottahús í íbúð. Parket og flisar á gólfum. Nýlegt eldhús, baðherbergi endurnýjað m.a. með hornbaðkari. Úr stofu er glæsilegt útsýni. **V.30,9 milljónir.**Nánari upplýsingar veitir Ellert 893-4477 eða ellert@valholl.is

### Hvassaleiti enda íbúð með bílskúr laus strax



Vel skipulögð 103,6 fm. endaíbúð á 1. hæð í góðri blokk íbúð fylgir 21,6 fm. bílskúr. Íbúð er í upprunarlegu ástandi að innan.Í sameign er íbúð sem stigagangurinn á. **V. 29,9 m.**  
Nánari upplýsingar veitir Ellert 893-4477 eða ellert@valholl.is

### Flúðasel -laus strax. aukah. í kjallara.



Góð vel skipulögð 100,6 fm. 4ra herbergja íbúð á 1.hæð ásamt 14 fm. herbergi í kjallara í góðri vel staðsettri blokk. Suðursvalir. Þvottshús í íbúð. Parket og flisar á gólfum.Íbúð verður öll nýmáluð. Herberíð er í leigu. **V. 26,5 milljón.**  
Nánari upplýsingar veitir Ellert söluumaður 893-4477 eða ellert@valholl.is

### Rjúpnasalir 10 hæð. Íbúð fyrir vandláta.



Mjög góð sérlega vel skipulögð ca. 110 fm. íbúð á 10 hæð ásamt góðu stæði í bílskýli. Yfirbyggðar stórar suðursvalir. Vandaðar eikar innréttingar. Parket á flestum gólfum. Öll sameign til fyrirmyndar bæði úti og inni. **V. 37,9m.**  
Nánari upplýsingar veitir Ellert 893-4477 eða ellert@valholl.is

### Flyðrugrandi sér inngangur og bílskúr.



Mjög góð 131,5 fm. 4ra herbergja íbúð með sér inngangi ásamt góðum 24,7 fm. bílskúr. Stórar suðursvalir með viðarklæddum palli. Glæsilegt útsýni. Þvottahús í íbúð. Stórar stofur, parket á flestum gólfum. Snyrtileg sameign. **V. 47 milljónir.**  
Nánari upplýsingar veitir Ellert 893-4477 eða ellert@valholl.is

### Lundabrekka sér inngangur. af svölum.



Mjög góð öll endurnýjuð ca 90 fm. 3ja herbergja íbúð á 2.hæð í góðri blokk. Íbúð er öll endurnýjuð frá a til ö á mjög vandaðan hátt. m.a.nýtt eldhús. Suðursvalir, þvottahús í íbúð. Möguleiki að skipta á stærrri eign sem má kosta allt að 40 milljónum. **V. 26,6 milljónir.**  
Nánari upplýsingar veitir Ellert söluumaður 893-4477 eða ellert@valholl.is

### Laugavegur.



Nýkomin góð talsvert endurnýjuð 52,1 fm. 2ja herbergja íbúð á 3 hæð sem er efsta hæð í mikið endurnýjuðu húsi. Parket á gólfum, íbúð er talvert endurnýjuð m.a.nýtt gler í allri íbúð, endurnýjað rafmagn. Mjög kósý íbúð. Nánari upplýsingar veitir Ellert söluumaður 893-4477 eða ellert@valholl.is

### Bólstaðarhlíð.



Góð ca. 70 fm. 3ja herbergja íbúð á 3. hæð í mjög vel staðsettri blokk við Bólstaðarhlíð ( fjær Kringlumýrarbraut ) Suðvestursvalir. Vandaður dúkur á flestum gólfum. **V. 23,9m.**  
Nánari upplýsingar veitir Ellert söluumaður 893-4477 eða ellert@valholl.is

### Freyjubrunnur. afh. við kaupsamning.



Til sölu þrjú ca. 190 fm. raðhús á tveimur hæðum ásamt 30 fm. bílskúr. Húsin afh. tilbúin að utan, lóð grótfjofnuð. Komin timburverönd. Fjögur svefnherbergi. Að innan rúmlega tilbúð til innréttingar, golfhliti **V. frá 48,5m.** Mögul. að taka eign upp í kaupverð. Nánari uppl. Ellert 893-4477

### Þrúðvangur á einni hæð með glæsilegum garði.



Í einkasölu mjög gott vel skipulagt einbýli á einni hæð húsið er 139,9 fm. ásamt 33,3 fm. góðum bílskúr. Fjögur svefnherbergi, eignin er mikið endurnýjuð, mjög góður garður hannaður af fagmanni m.a. heitur pottur. **V. 52,5m.** Mögul. að taka minni eign upp í kaupverð helst á sömu slóðum. Nánari upplýsingar veitir Ellert söluumaður 893-4477 eða ellert@valholl.is

### Malarás - mögul. skipti á fyrirtæki



Gott 322 tveggja íbúðar hús á mjög góðum stað í lokaðri götu við Melás. Á jarhæð er 4ra herbergja íbúð með sér inngangi. Parket á flestum gólfum. Möguleiki á að taka vel rekið fyrirtæki upp í kaupverð. **V. 70 m.**  
Allar nánari upplýsingar veitir Ellert söluumaður. 893-4477

**Erum með í sölu nokkrar byggingarlóðir fyrir fjölbýli, frá 4 íbúðum og upp í 52 íbúðir**

- Samtals 113 íbúðir, mögul. að taka hluta.
- Lóðirnar eru með teikningum og öll gatnagerðargjöld greitt.

Nánari uppl. veita Ellert 893-4477 eða Heiðar 693-3356

**Vantar fyrir eldri konu sem búin er að selja stóra 2ja eða 3ja herbergja íbúð í Kópavogi**

Helst í Gullsmára – Lautasmára – Núpalind – Ffifulind – Hamraborg – Furugrund.

Nánari uppl. veitir Ellert 893-4477 eða ellert@valholl.

**Verð við símann  
alla helgina,  
Ellert s: 893-4477**



**Póra Birgisdóttir**  
Fasteignasali  
☎ 777 2882

**Brandur Gunnarsson**  
Sölumaður  
☎ 897 1401

**Gunnlaugur Þráinsson**  
Sölumaður  
☎ 844 6447

**Héðinn Birnir Ásbjörnsson**  
Fasteignasali  
☎ 848 4806

**Sigurður Fannar Guðmundsson**  
Sölumaður  
☎ 897 5930

**Hildur Birkisdóttir**  
Sölumaður  
☎ 663 4539

**Ingimar Ingimarsson**  
Hrl.  
☎ 519 5501

**Margrét Gunnarsdóttir**  
Fasteignasali  
☎ 691 3555

**Stefán Páll Jónsson**  
Sölumaður  
☎ 781 5151

**Úlfar Þór Davíðsson**  
Fasteignasali  
☎ 897 9030

**Bryndís Alfreðsdóttir**  
Skrifstofustjóri  
☎ 519 5500

**Stefán Jóhann**  
Fasteignasali  
☎ 864 8808



OPÍÐ HÚS  
339,6 m<sup>2</sup>

Opíð hús sunnudaginn 16. nóv kl 14:30 - 15:00

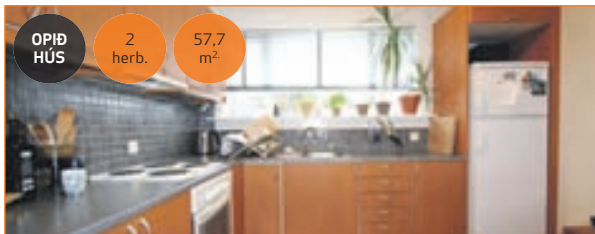
### Grímshagi 3

Sérlega glæsilega efri sérhæð í fallegu tvíbýlishúsi byggðu 1981 á afar eftirsóttum stað við Grímshaga í vesturbæ Reykjavíkur. Eignin skiptist í íbúð 185,6 fm, bílskúr 27,4 fm, stúdíóíbúð í kjallara ca 50 fm og stórt geymslurými samtals 75 fm.

**Úlfar Þór**  
Fasteignasali  
☎ 897 9030

**Brandur**  
Sölumaður  
☎ 897 1401

Verð: 84.900.000



OPÍÐ HÚS  
2 herb. 57,7 m<sup>2</sup>

Opíð hús Sunnudaginn 16. nóv. kl 16:30 - 17:00

### Skípasund 14

Snyrtileg 57,7 fm, 2ja herbergja kjallaraíbúð með séringangi í tvíbýlishúsi við Skípasund í Reykjavík. Flísalagt andyri, gangur með ljósu parketi. Stofa með ljósu parketi. Eldhús parketlagt, nýleg snyrtileg innrétting.

**Úlfar Þór**  
Fasteignasali  
☎ 897 9030

**Brandur**  
Sölumaður  
☎ 897 1401

Verð: 19.900.000



OPÍÐ HÚS  
4 herb. 106 m<sup>2</sup>

Opíð hús sunnudaginn. 16 nóv. kl. 15:30 - 16:00

### Kjarrmóar 45

Fallegt endaraðhús á eftirsóttum stað í Garðabæ. Skv þjóðskrá er húsið skráð 105,5 fm. 4 svefnherbergi. Stutt er í alla helstu þjónustu. Húsið er á tveimur hæðum auk bílskúrsréttar. Stór sér garður er bak við húsið, þar af viðarvernd að hluta.

**Úlfar Þór**  
Fasteignasali  
☎ 897 9030

**Brandur**  
Sölumaður  
☎ 897 1401

Verð: 35.700.000



4-5 herb. 288,2 m<sup>2</sup>

BÓKIÐ SKOÐUN

### Fáfnisnes 1 - 101 Reykjavík

Fallegt einbýlishús í grónu umhverfi í Skerjafirðinum. Húsið er sjarmrandi einbýlishús með sterkan karakter frá 7. og 8. Áratugnum þar sem haldi hefur verið í upprunalegan stíl. Stór herbergi með fataherbergjum inn af, 3 baðherbergi, 3 stofur og stór bílskur.

**Póra**  
Fasteignasali  
☎ 777 2882

**Sigurður Fannar**  
Sölumaður  
☎ 897 5930

Verð: 89.000.000



OPÍÐ HÚS  
4 herb. 113 m<sup>2</sup>

Opíð hús mánudaginn 17.nóv kl 17:30 - 18:00

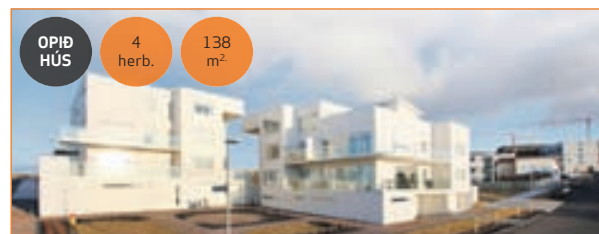
### Lautarsmári 22 - 201 Kópavogur

Snyrtileg og vel skipulögð 4ra herbergja íbúð á eftirsóttum og fjölskylduvænum stað í hjarta Kópavogs. Íbúðin er 113 fm í heildina, þar af geymsla 9.3 fm.

**Póra**  
Fasteignasali  
☎ 777 2882

**Sigurður Fannar**  
Sölumaður  
☎ 897 5930

Verð: 34.500.000



OPÍÐ HÚS  
4 herb. 138 m<sup>2</sup>

Opíð hús sunnudaginn 16.nóv kl 16:00 - 16:30

### Friggjarbrunnur 5 - 113 Reykjavík

Stórt og falleg íbúð með stórum svölum mót suðri og vestri og miklu útsýni yfir Úlfarsárdalinn, staði í bílageymslu. Vönduð gólfefni og innréttingar.

**Póra**  
Fasteignasali  
☎ 777 2882

**Sigurður Fannar**  
Sölumaður  
☎ 897 5930

Verð: 43.500.000



## Stakfell

FASTEIGNASALA  
STOFNUÐ 1984

GRUNNUR AÐ GÓÐU LÍFI

STAKFELL.IS

☎ 535 1000



**ÞORLÁKUR ÓMAR EINARSSON**  
Sölustjóri

**AÐALHEIÐUR KARLSDÓTTIR**  
Löggiltur fasteignasali  
gsm 893 2495

**BERTA BERNBURG**  
Löggiltur fasteignasali  
gsm 694 6369

**GRÉTAR HARALDSSON Hrl.**  
Löggiltur fasteignasali

**STEFÁN HRAFN STEFÁNSSON Hdl.**  
Löggiltur fasteignasali

**EINAR S. VALDIMARSSON**  
Löggiltur fasteignasali  
gsm 840 0314

**EDWIN ÁRNASON**  
Sölumaður  
gsm 893 2121

**ÓMAR GUÐMUNDSSON**  
Sölumaður  
gsm 696 3559

**SIGRÍÐUR HALLGRÍMSDÓTTIR**  
Sölumaður  
gsm 692 4700

**GUÐMUNDUR VALTYSSON**  
Viðskiptafræðingur  
gsm 865 3022

**BERGÞÓRA SIGURDARDÓTTIR**  
Skrifstofustjóri

**MATTHILDUR SUNNA ÞORLÁKSDÓTTIR**  
Ritari

### Verðdæmi:

- 3 herb. 87,2m<sup>2</sup>, verð kr. 29,7mkr. Útb. 1.485.000
- 4 herb. 123,6m<sup>2</sup>, verð kr. 39,0mkr. Útb. 1.950.000
- 4 herb. 124,2m<sup>2</sup>, verð kr. 40,1mkr. Útb. 2.005.000
- 3 herb. 132,8m<sup>2</sup>, verð kr. 41,5mkr. Útb. 2.075.000

### OPÍÐ HÚS Í DAG, LAUGARDAG KL. 13 - 14. VERIÐ VELKOMIN.

Vallakór 2 er vandað lyftuhús með bílageymslum og öllum íbúðum er skilað fullbúnum með gólfefnum.

Vallakór er í fjölskylduvænu hverfi þar sem stutt er í verslanir, skóla og íþróttaaðstöðu.

Afhending íbúða er nú í haust/vetur.

## 95% LÁN TIL ÍBÚÐAKAUPA - OPÍÐ HÚS

Kaupendum íbúða í Vallakór 2 bjóðast nú hagstæð lán upp í allt að 95% af kaupverði. Um er að ræða viðbótarlán frá seljanda á föstum vöxtum. Ekkert greiðslumat!



OPÍÐ HÚS Í DAG  
KL. 13 - 14

# LANDMARK

FASTEIGNASALA

Sími 512 4900  
landmark.is



Magnús Einarsson  
Lögilltur  
fasteignasali  
Sími 897 8266



Sigurður Samúelsson  
Lögilltur  
fasteignasali  
Sími 896 2312



Sveinn Eyland  
Lögilltur  
fasteignasali  
Sími 690 0820



Íris Hall  
Lögilltur  
fasteignasali



Þórarinn Thorarensen  
Sölustjóri  
Sími 770 0309



Rúnar Óskarsson  
MBA viðskiptafr. /  
sölufulltrúi  
Sími 895 0033



Eggert Mariúson  
Sölufulltrúi  
Sími 690 1472



Guðrún Diljá Lúðvíksdóttir  
skjalagerð



Benedikt Ólafsson  
sölufulltrúi  
Sími 661 7788

## Landmark leiðir þig heim! – Þú hringir við seljum!



### VINDAKÓR 5-7 - 203 KÓP

OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 16. NÓV. KL. 15:00 – 15:30

- 5 herbergja endaíbúð á jarðhæð, alls 176,9 fm með séringngangi.
- Íbúðinni fylgir stæði í bílageymslu og sérafnotaréttur.
- Frábær fjölskyldueign. Gluggar á þrjá vegu.
- Stæði í bílageymslu fylgir íbúðinni.

V. 43,9 millj.

Hafðu samband  
ÞÓRARINN THORARENSEN  
sölustjóri. Sími 770 0309



### STRAUMSALIR 9 – 201 KÓP

OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 16. NÓV. KL. 14:00 - 14:30

- Falleg og vel skipulögð 106,2 fm, 3ja herbergja jarðhæð með séringngangi í sex íbúða húsi.
  - Verönd sem snýr í suðvestur og sérafnotarétt sem er um 50 fm. Sólrík verönd eftir hádegi og fram á kvöld.
  - Stutt í skóla og alla þjónustu.
- V. 25,5 millj.

Hafðu samband  
ÞÓRARINN THORARENSEN  
sölustjóri. Sími 770 0309



### LÆKJARVAÐ 10 – 110 RVK

OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 18. NÓV. KL. 18:00 – 18:30

- Smekklegg og skemmtileg 135,7 fm, 5 herbergja íbúð á jarðhæð með séringngangi í tvíbýli.
- Afar fjölskylduvænt hverfi, Norðlingaholti. Áhv. 34,4 millj. Afborgun 164 þús.
- Hellulögð sér verönd og sérgarður.

V. 39,2 millj.

Hafðu samband  
ÞÓRARINN THORARENSEN  
sölustjóri. Sími 770 0309



### FAGRIHJALLI 44 – 200 KÓP

BÓKIÐ SKOÐUN

- Virkilega fallegt 181,5 fm. 6 herbergja parhús, þ.a. 24,8 fm. bílskúr.
- Vandaðar innréttingar og baðherbergi á báðum hæðum.
- Stórar suðvestursvalir með ágætu útsýni.
- 4 svefnherbergi og 2 stofur.

V. 49,9 millj.

Hafðu samband  
ÞÓRARINN THORARENSEN  
sölustjóri. Sími 770 0309



### BÁSBRYGGJA 2 - 110 RVK

OPIÐ HÚS LAUGARDAGINN 15. NÓV. KL. 15:00 – 15:30

- Virkilega falleg 55,9 fm. 2ja herbergja íbúð á jarð.
- 60 fm. suðurverönd
- Stæði í bílageymslu fylgir eigninni.

V. 22,9 millj.

Hafðu samband  
ÞÓRARINN THORARENSEN  
sölustjóri. Sími 770 0309



### SKÓGARÁS 2 – 110 RVK

OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 16. NÓV. KL. 16.30 – 17.00

- Falleg 87,5 fm 3ja herb íbúð.
- Opin íbúð með útsýni yfir Elliðaárdalinn.
- Séð um garð og sameign.
- Stutt í leik- og grunnskóla.

V. 24,9 millj.

Hafðu samband  
EGGERT MARIÚSON  
sölufulltrúi. Sími 690 1472



### NAUSTABRYGGJA 2 – 110 RVK

OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 16. NÓV FRÁ 14.00 – 14.30

- 4ra herb 139.6 fm íbúð á tveim hæðum.
- Töluvert endurnýjuð eign.
- Stæði í bílageymslu.
- Stutt í alla þjónustu.

V. 38,9 millj.

Hafðu samband  
EGGERT MARIÚSON  
sölufulltrúi. Sími 690 1472



**Lynghagi 17**  
107 Reykjavík  
Einbýli með 2 auka íbúðir

Stærð: 295,8 fm  
Fjöldi herbergja: 7  
Byggingarár: 1957  
Fasteignamat: 78.850.000  
Bílskúr: Já

**RE/MAX Alpha**

**Sunnudaginn 16. nóv kl. 14:00-14:30** Verð: Tilboð óskast

RE/MAX Alpha kynnr: Veglegt einbýlishús við Lynghaga í Reykjavík. Fullbúin 50m<sup>2</sup> íbúð er í kjallara með sér inngang. Við húsið stendur bílskúr og 45m<sup>2</sup> stúdíóíbúð með útgengi út í fallegan garð. Húsinu er vel við haldið og búið er að endurnýja lagnir, þak og glugga. Einstök eign á þessum vinsæla stað. Bókið skoðun hjá Davíð Ólafssyni í síma 897 1533 eða david@remax.is

Davíð Ólafsson  
Lögg. fasteignasali  
897 1533  
david@remax.is

**Silfurteigur 2**  
105 Reykjavík  
Glæsileg íbúð í Teigunum

Stærð: 111,7 fm  
Fjöldi herbergja: 3  
Byggingarár: 1947  
Fasteignamat: 25.500.000

**RE/MAX Lind**

**OPIÐ HÚS SUNNUDAG 16.NÓV FRÁ 15-15:30** Verð: 34.900.000

Falleg og mikið endurnýjuð 3.herbergja íbúð kjallara í glæsilegu þriggja íbúða steinhúsi með séringangi. Mjög rúmgóð herbergi og stofa. Nýlega endurnýjað bað og eldhús. Nýleg gólfefni á flestum rýmum, harðparket og flisar. Tveir inngangar. Innangengt í sér þvottahús. Húsið var allt sprunguviðgert og blettað að utan sumarið 2014. Allar nánari upplýsingar veitir Bjarni í síma 662-6163

Bjarni Blöndal  
Sölufulltrúi  
6626163  
bjarni@remax.is

Þórunn Gísladóttir  
Lögg. fasteignasali  
510 7900  
thorunn@remax.is

RE/MAX Lind - Hlíðasmára 6 - 201 Kópavogur - Sími: 5107900 - www.remax.is

**Brekkestígur 8**  
101 Reykjavík  
Frábær staðsetning

Stærð: 84,8 fm  
Fjöldi herbergja: 3  
Byggingarár: 1959  
Fasteignamat: 19.600.000

**RE/MAX Lind**

**SUNNUDAGINN 16 NÓV KL.15-15:30** Verð: 25.900.000

Snyrtileg og talsvert endurnýjuð íbúð að Brekkustíg 8, 101 Reykjavík. Húsið er á horni Brekkustígs og Öldugötu. Hús og sameign í góðu ástandi.

Samkvæmt skráningu Þjóðskrár Íslands er birt flatarmál eignar 79,2 fm. Sér geymsla í sameign óskráð 5,6 fm. og því samantöl stæð 84,8 fm. Íbúðin er skráð þriggja herbergja en nýtt sem tveggja herbergja í dag.

Magnús Már Sölufulltrúi  
699-2010  
magnus@remax.is

Hannes Steindórs Lögg. fasteignasali  
699 5008  
hannes@remax.is

Stefán Jari Lögg. leigumíðlari  
8929966  
stefan@remax.is

RE/MAX Lind - Hlíðasmára 6 - 201 Kópavogur - Sími: 5107900 - www.remax.is

**Hólabraut 17**  
220 Hafnarfjörður  
Falleg 4ra herb með bílskúr

Stærð: 138,7 fm  
Fjöldi herbergja: 4  
Byggingarár: 1999  
Fasteignamat: 28.650.000  
Bílskúr: Já

**RE/MAX Lind**

**SUNNUDAGINN 16.NÓV FRÁ 14:00 - 14:30** Verð: 34.900.000

RE/MAX LIND & Gunnar Valsson kynna: Mjög fallega og vel skipulagða 4ra herbergja íbúð ásamt bílskúr á 3.hæð við Hólabraut 17 í Hafnarfirði.

Gunnar Valsson Sölufulltrúi  
699-3702  
gv@remax.is

Hannes Steindórs Lögg. fasteignasali  
699 5008  
hannes@remax.is

RE/MAX Lind - Hlíðasmára 6 - 201 Kópavogur - Sími: 5107900 - www.remax.is

**DOMUSNOVA**  
Fasteignasala

Nýbýlavegur 8, 2.hæð  
200 Kópavogur  
eignir@domusnova.is  
5 527 1717 - Fax 527 1718

**Barmahlíð 28** Verð 26.900.000

Frábær 2-3ja herbergja íbúð í Hlíðunum í einstaklega góðu ástandi. Við húsið er nýr og glæsilegur sólpallur. Öll sameign og garður til fyrirmyndar. Íbúðinni hefur verið vel við haldið og er að hluta endurnýjuð. Íbúðin getur losnað mjög fljótlega. Sjón er sögu ríkari.

Kristín Einarssdóttir Sölufulltrúi  
kristin@domusnova.is  
Sími : 894-3003

Stærð : 83,2fm  
Herbergi : 3  
Byggingarár : 1946  
Fasteignamat : 20.800.000

Einar Hannesson HDL.Löggiltur fasteignasali

Opið hús sunnudaginn 16.Nóv 15:00-15:30

**DOMUSNOVA**  
Fasteignasala

Nýbýlavegur 8, 2.hæð  
200 Kópavogur  
eignir@domusnova.is  
5 527 1717 - Fax 527 1718

**Sólheimar 25** Verð 28.900.000

Falleg 3ja herbergja íbúð á 7. hæð í Sólheimum með frábæru útsýni í góðu lyftuhúsi. Nýlegt eldhús með fallegum viðarinnréttingum og vönduðum tækjum. Baðherbergi er nýlega standsett með vegghengdu klósetti, sturtuklefa og er flíslagt í hólf og gólf tengi er fyrir þvottavél. Tvennar svalir eru í íbúðinni.

Haraldur Sölufulltrúi  
Sími 783-1494  
haraldur@domusnova.is

Stærð: 85,2fm  
Herbergi: 2  
Byggingarár: 1962  
Fasteignamat: 22.100.000

Einar Hannesson HDL.Löggiltur fasteignasali og leigumíðlari

**BRÚ**  
FASTEIGNASALA

Helga Pálsdóttir, sölufulltrúi  
Elisabet Agnarsdóttir, lögg. fasteignasali

**ÖLDUSALIR 9. 201. KÓPAVOGUR**

**OPIÐ HÚS**

**OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 16 NÓV Í ÖLDUSÖLUM 9 FRÁ KL 16:30 TIL 17:00**

BRÚ fasteignasala kynnr einstaklega vel skipulagt 5 herbergja einbýlishús ásamt bílskúr á einni hæð. Húsið er innst í botnlanga í hlíðinni fyrir ofan golfvöll GKG með 4 rúmgóðum svefnherbergjum og stórkostlegu útsýni. Sólpallur með skjólveggjum fyrir framan hús. Möguleiki er á fimmta svefnherberginu. **V. 74, 5 millj.** Allar upplýsingar veitir Helga Pálsdóttir í síma 822 2123 eða helga@brufast.is

**101 REYKJAVÍK**  
FASTEIGNASALA

Tjarnargata 4 • 101 Reykjavík • Sími 511 3101 • www.101.is Lagg fast í Kristín Sigurey Sigurðardóttir

**Unubakki 17 Þorlákshöfn -**  
Atvinnuhúsnæði sem hentar fyrir iðnaðarmenn, skipaútgerðir ofl.

Aðeins tvö bíl eftir

Mjög góð iðnaðarbil með stórum innkeyrsludrym (4,5 x 4 m) og mikilli lofthæð á góðum stað í Þorlákshöfn til sölu. Hiti er í steypum gólfum og mjög sterkt rafmagn er inn í húsin. Eins er innangengt í húsin frá bakdrym. Öll bil með sér rafmagnstöflu, góðum lagnaleiðum, lýsingu í sal og útlýsing kominn. **Auðveld kaup VERÐ: TILBOÐ**

**Austurkór 135-141**  
203 Kópavogur

**Sölusýning sunnudaginn 16 nóvember milli 16:00 og 16:30**

150 fm hús á einni hæð og eitt tvílyft 240 fm endahús

Óskar R. Harðarson hdl. og löggiltur fasteignasali

**MIKLABORG** 569 7000 Lág múla 4 www.miklaborg.is  
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar  
- með þér alla leið -

Ný vönduð og vel skipulagð raðhús í fallegu umhverfi. Rúmgóð og björt alrými, 2-4 svefnherbergi. Innréttingar eru sérsmíðaðar, granít borþplötur. Viðhaldslétt hús og vönduð smíði, baklóð frágengin. Húsin fást afhent á mismunandi byggingarstigum.

Nánari upplýsingar veitir **Atli S. Sigvarðsson** sölufulltrúi  
sími: 899 1178  
atli@miklaborg.is



## NÝTT - Hrísmóar 1 (íb 62) 210 Garðabær Laus við kaupsamning

Stærð: 109,9 fm  
Fjöldi herbergja: 4  
Byggingarár: 1984  
Fasteignamat: 27.000.000

**RE/MAX**  
Lind



Opíó Hús

Þórey Ólafsdóttir  
Sölufulltrúi  
663 2300  
thorey@remax.is

Þórunn Gísladóttir  
Lögg. fasteignasali  
510 7900  
thorunn@remax.is

RE/MAX Lind - Hlíðasmára 6 - 201 Kópavogur - Sími: 5107900 - www.remax.is

## NÝTT - Mjóstræti 3 101 Reykjavík Vinaminni í Grjótaborpi

Stærð: 103,8 fm  
Fjöldi herbergja: 3  
Byggingarár: 1885  
Fasteignamat: 28.200.000

**RE/MAX**  
Lind



Opíó Hús

Þórey Ólafsdóttir  
Sölufulltrúi  
663 2300  
thorey@remax.is

Þórunn Gísladóttir  
Lögg. fasteignasali  
510 7900  
thorunn@remax.is

RE/MAX Lind - Hlíðasmára 6 - 201 Kópavogur - Sími: 5107900 - www.remax.is

## Stangarhylur 3 og 3a 110 Reykjavík Tvær húseignir - miklir möguleikar

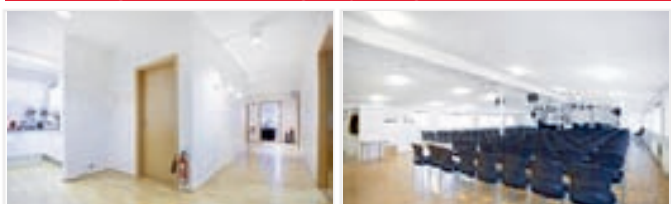
Stærð: 1430,8 fm  
Fjöldi herbergja: 15  
Byggingarár: 1990  
Fasteignamat: 222.720.000

**RE/MAX**  
Lind



### Heildareignirnar við Stangarhyl 3 og 3a

Verð: 210.000.000



Um er að ræða heildareignirnar við Stangarhyl 3 og 3a. Eignirnar bjóða upp á mikla möguleika, lyfta í Stangarhyl 3a. Mjög góð aðkoma og mikið auglýsingargildi. Upphitað bílplani við inngang. Lóðin er fullráðgjengin með malbikuðu bílastæðum. Skv Þjóðskrá Íslands er birt flatarmál eignanna samtals 1430,8 fm og skiptist þannig: Stangarhylur 3 – fastanúmer: 204-3505, 288 fm. Stangarhylur 3a – fastanúmer: 221-7509, 358,7 fm í kjallara. Stangarhylur 3a – fastanúmer: 204-3506, 394,7 fm á 1 hæð. Stangarhylur 3a – fastanúmer: 221-7541, 389,4 fm á 2 hæð. V 210 m. kr. ÞESSAR EIGNIR BJÓÐA UPP Á MIKLA MÖGULEIKA - MJÖG VEL STAÐSETT HÚSNÆÐI MEÐ MIKÍÐ AUGLÝSINGARGILDI. Allar nánari upplýsingar veita: Andri Sig., löggiltur fasteignasali í síma 690 3111 og Bjarni Blöndal sölufulltrúi í síma 662 6163.

Bjarni Blöndal  
Sölufulltrúi  
6626163  
bjarni@remax.is

Andri Sigurðsson  
Lögg. fasteignasali  
690 3111  
andri@remax.is

RE/MAX Lind - Hlíðasmára 6 - 201 Kópavogur - Sími: 5107900 - www.remax.is

## Einarsnes 78 101 Reykjavík 3ja herbergja risibúð

Stærð: 56,8 fm  
Fjöldi herbergja: 3  
Byggingarár: 1932  
Fasteignamat: 16.300.000

**RE/MAX**  
Lind



### GOTT SKIPULAG - FALLEG EIGN.

Verð: 24.400.000

Mjög falleg 3ja herbergja risibúð við Einarsnes í Skerjafirðinum. Eignin er skráð skv. Þjóðskrá Íslands 56,8 fm. Eldhúsið og bæði svefnherbergjunu eru undir súð og er því gólfhlaturinn stærr. Að sögn seljanda eru raffagnir nýlegar ásamt gólfefnum og innréttingu í eldhúsi. Húsið er í góðu ástandi að utan. Geymsluhlutf. yfir íbúðinni. Eignin er laus til afhendingar fljótlega. MJÖG GOTT SKIPULAG. Allar nánari upplýsingar veitir: Andri Sig., löggiltur fasteignasali í síma 690 3111 eða andri@remax.is

Andri Sigurðsson  
Lögg. fasteignasali  
690 3111  
andri@remax.is

RE/MAX Lind - Hlíðasmára 6 - 201 Kópavogur - Sími: 5107900 - www.remax.is

## Furugrund 30 200 Kópavogur Þriggja til fjögurra herbergja

Stærð: 73,7 fm  
Fjöldi herbergja: 3  
Byggingarár: 1974  
Fasteignamat: 17.000.000

**RE/MAX**  
Lind



Opíó Hús

Kristján Þórir  
Sölufulltrúi  
6961122  
kristjan@remax.is

Þórunn Gísladóttir  
Lögg. fasteignasali  
510 7900  
thorunn@remax.is

RE/MAX Lind - Hlíðasmára 6 - 201 Kópavogur - Sími: 5107900 - www.remax.is

## Kjarmóar 2 210 Garðabær Frábær staðsetning

Stærð: 136,3 fm  
Fjöldi herbergja: 4  
Byggingarár: 1981  
Fasteignamat: 34.900.000  
Bílskúr: Já

**RE/MAX**  
Lind



Opíó Hús

Kristín  
Sölufulltrúi  
8244031  
kristin@remax.is

Þórunn Gísladóttir  
Lögg. fasteignasali  
510 7900  
thorunn@remax.is

RE/MAX Lind - Hlíðasmára 6 - 201 Kópavogur - Sími: 5107900 - www.remax.is

## Bókhöðustígur 6A 101 Reykjavík ÞINGHOLT-Mikið endurnýjað steinhús

Stærð: 155,1 fm  
Fjöldi herbergja: 6  
Byggingarár: 1923  
Fasteignamat: 45.850.000

**RE/MAX**  
Alpha



Opíó Hús

Halldór Kr.  
Sölufulltrúi  
6954649  
hks@remax.is

Sylvia Walthersd  
Lögg. fasteignasali  
4777777  
sylvia@remax.is

OPÍÓ HÚS - SUN. 16/11 KL. 16:00-16:30 Verð: 72.000.000

Mikið endurnýjar og glæsilegt 155,1 fm steinhús á 3 hæðum með 2 inngöngum í Þingholti. Aðalhlæð: forstofa, eldhús, stofa, borðstofa, skjólgóður sólpallur Ris: Svefnherbergi, fataherbergi/barnaherbergi, baðherbergi Kjallari: Séríngangur, baðherbergi, opíó rými sem hægt er að breyta kjallara í 2-3 herbergja íbúð. Falleg eign sem býið er að taka töluvert mikið í gegn á síðustu árum. VERIÐ VELKOMIN Í OPÍÓ HÚS - SUNNUDAGINN 16. NÓVEMBER KL. 16:00-16:30

RE/MAX Alpha - Skeifan 17 - 108 Reykjavík - Sími: 4777777 - www.remax.is

## Baugakór 19R 203 Kópavogur 3ja herb.-lyfta-stæði í bílgeymslu

Stærð: 88,7 fm  
Fjöldi herbergja: 3  
Byggingarár: 2005  
Fasteignamat: 22.200.000

**RE/MAX**  
Alpha



Opíó Hús

Halldór Kr.  
Sölufulltrúi  
6954649  
hks@remax.is

Sylvia Walthersd  
Lögg. fasteignasali  
4777777  
sylvia@remax.is

OPÍÓ HÚS - MÁN. 17/11 KL. 17:30-18:00 Verð: 29.900.000

Falleg og vel skipulögð 3ja herbergja íbúð með séríngang af svölum og stæði í bílageymslu í viðhaldsliðu fjölbýli með lyftu í barnvænu hverfi. Góðar eikarinnréttingar eru í íbúðinni og parket og flísar eru á gólfum. Stutt í skóla, leikskóla, leiksvæði, gönguleiðir og alla helstu þjónustu.

VERIÐ VELKOMIN Í OPÍÓ HÚS - MÁNUDAGINN 17. NÓVEMBER KL. 17:30-18:00

RE/MAX Alpha - Skeifan 17 - 108 Reykjavík - Sími: 4777777 - www.remax.is

## Álftamýri 12 108 Reykjavík Falleg 3ja herbergja íbúð á 3 hæð

Stærð: 81,8 fm  
Fjöldi herbergja: 3  
Byggingarár: 1962  
Fasteignamat: 19.100.000

**RE/MAX**  
Lind



### Nýlegt eldhús og baðherbergi o.fl.

Verð: 28.200.000

Mjög falleg og vel skipulögð 3ja herbergja íbúð á 3 hæð í 4ra hæða fjölbýlishúsi við Álftamýri í Reykjavík. Húsið var sprunguviðgert og málað allt að utan árið 2012. Íbúðin hefur verið standsett að mestu t.a.m baðherbergi, eldhús, gler að hluta o.fl. Þvottahús innan íbúðar. Allar nánari upplýsingar veitir: Andri Sigurðsson löggiltur fasteignasali í síma 690 3111 eða andri@remax.is

Andri Sigurðsson  
Lögg. fasteignasali  
690 3111  
andri@remax.is

RE/MAX Lind - Hlíðasmára 6 - 201 Kópavogur - Sími: 5107900 - www.remax.is

# Latabæjarspilið

Líf og fjör fyrir alla fjölskylduna

Jólaspilið í ár er komið í verslanir Hagkaups



**HAGKAUP**  
Skemmtilegast að versla

# Hamingja og góð heilsa



## Magnésíum Citrate

- Styrkir bæði liði og bein
- Hjálpar til við svefn
- Dregur úr líkum á sinadráttum



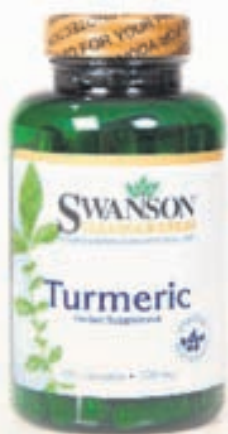
## Probiotic 16 Strain

- 16 tegundir góðra gerla
- Sérvalin steinefni
- Ódýrt en virkar



## Swanson Joint Health Mix

- Öflug blanda fyrir auma liði
- Styður við brjósk og eykur liðleika
- Hverrar krónu virði!



## Swanson jurtir í miklu úrvali

- Taktu Turmeric m.a. gegn bólgum og liðagigt
- Leyfðu Rhodiola Rosea að gefa þér meiri orku í daglegu lífi
- Fáðu hjálp gegn streitu með Ashwagandha

# SVALAST AÐ VERA KISS-AÐDÁANDI

**TOPPURINN Á TILVERUNNI** Fjórir Íslendingar fóru nýlega í siglingu í Karíbahafi með rokksveitinni goðsagnakenndu KISS og 2.500 æstum aðdáendum hennar. Fjölbreytt dagskrá var um borð allan tímann og allir fengu að hitta meðlimi hljómsveitarinnar.

Fjórir íslenskir aðdáendur rokksveitarinnar goðsagnakenndu KISS létu gamlan draum rætast fyrir nokkrum dögum þegar þeir tóku þátt í KISS Krúise-siglingu í Karíbahafi ásamt hljómsveitinni og 2.500 æstum aðdáendum hennar. Einn fjórmenn-inganna er Heiðar Aðaldal Jónsson, forseti KISS Army Iceland, sem er opinber aðdáenda-klúbbur sveitarinnar á Íslandi. „Það er búinn að vera draumur okkar í langan tíma. Eftir KISS-tónleika í Kaupmannahöfn í fyrra fóru margir að íhuga þessa hugmynd alvarlega. Það var svo í byrjun ársins sem Jóhann Magnússon og Páll Jakob Lindal pöntuðum miða og fljótlega bættust ég og Bergþór Hermannsson við hópinn.“

KISS var stofnuð árið 1973 af Paul Stanley og Gene Simmons og hefur alla tíð átt mjög tryggan aðdáendahóp um allan heim. Sveitin hefur gengið í gegnum hæðir og lægðir á löngum ferli en þó selt yfir 100 milljónir plátna auk þess að vera heimsfræg fyrir búninga sína og andlitsmálningu. „KISS var það eina sem komst að hjá okkur frá sex ára aldri. Við höldum lengi að við værum aleinir í átrúnaði okkar hér á landi en síðan KISS Army-klúbburinn var stofnaður hafa aðdáendur sveitarinnar sprottið fram enda finnst þeim flestum það svalasta í heimi að vera KISS-aðdáandi.“

KISS Krúise-siglingin var fyrst farin árið 2011 en hugmyndin á bak við hana er að gefa hörðustu aðdáendum sveitarinnar tækifæri til að komast í nánd við meðlimi hennar og upplifa hljómsveitina á allt annan hátt en áður. „Á fyrsta kvöldinu hittust allir gestirnir og kynntust. Þar prófuðum við bassann hans Gene og var virkilega gaman að handleika þessa gersemi sem maður býnn að „loft-gítarast“ með í mörg ár. Á degi tvö var stefnt á pínulítla eyju í Karíbahafi þar sem KISS átti að spila órafmagnað á ströndinni. Vegna veðurs þurftu þeir þó að spila um borð. Seinna um daginn var spurningatími þar sem aðdáendum gafst kostur á að spyrja þá spjörunum úr.“

Á degi þrjú var komið að stóru stundinni;



**TILFINNINGARÍK STUND**  
Heiðar Aðaldal Jónsson, forseti KISS Army Iceland, fær mynd með goðunum sínum. Eftir á felldi hann nokkur tár. MYND/ÚR EINKASAFNI

myndatöku með hljómsveitarmeðlimum. „Spennin var orðinn gríðarlegur eftir að fá loks að hitta goðin eftir allan þennan tíma. Ég gekk inn á rórauðu skýi, labbaði að þeim og „fist-bömpaði“ Gene og Paul. Myndin var tekin af okkur og svo var þetta búíð. Þótt þetta hafi verið stutt stund var þetta ein sú stærsta sem ég hef nokkurn tíma upplifað á ævi minni. Svo brotnaði maður niður á eftir og grét smá, það má á svona stórum stundum.“

Lokadaginn var mikið um að vera. „Gene sá um gitarnaglakastkeppni, Paul las upp úr nýrri ævisögu sinni og svaraði spurningum, Eric Singer trommuleikari dæmdi í hljómsveitakeppni og Doc McGeer, umboðsmaður KISS, svaraði spurningum. Svo voru alvöru KISS-tónleikar um kvöldið. Fullur salur af æstum aðdáendum þar sem þeir voru klæddir í jakkaöt og málaðir. Frábær lög, frábær stemning og gæti ekki verið betri endir á þessum degi.“ Auk þess var boðið upp á KISS-



**FRÁBÆR STEMNING** Lokatónleikarnir voru magnaðir og stemningin frábær hjá hópnum. MYND/ÚR EINKASAFNI

karóki og spurningakeppni öll kvöldin auk tónleika á nokkrum stöðum á skipinu.

Heiðar segir ferðina hafa verið þá bestu sem hann hafi nokkurn tíma farið í. „Ég hef sótt tónlistarhátíðar erlendis en ekkert jafnast á við þetta. Stemningin um borð var frá-

bær þar sem blandaðist saman fólk á öllum aldri enda allt meðlimir í sömu stóru KISS-fjölskyldunni. Allir voru vinir og ekkert vesen var á fólki enda allir í fríi á skemmtiferðaskipi með uppáhaldshljómsveitinni sinni. Hvað getur verið betra? Ekkert, segi ég!“



**STUND MILLI STRÍÐA** Fjórmennsingarnir kíktu á ströndina á Bahamaeyjum milli skemmtiatriða. MYND/ÚR EINKASAFNI



Teg. Mary 3 – 1 – 1



Teg. Giulia 3 – 1 – 1

## Sófasett, svefnsófar, hornsófar ofl.ofl



Plútó svefnsófi



Hornsófi teg. Carlos



Tungu sófar m. svefn og rúmfatag.







Sófab. Sandra 120 x 80 Camilla sjónv.skápur 150 cm. Torino sjónv.skápur 135 cm. Torino sjónv. 90 cm. Sofab. Sharon 120 x 75 x 50

**Opið laugardag**  
**11 - 15**



**NYFORM**  
HÚSGAGNAVERSLUN  
Reykjavíkurvegi 66 - 220 Hafnarfjörður  
Sími: 565 4100 - www.nyform.is



## JÓLATÓNLEIKAR STÆRSTA KVENNAKÓRS LANDSINS

*Léttisveit Reykjavíkur heldur tvönnu jólatónleika í Langholtskirkju laugardaginn 6. desember kl. 14 og 17 undir styrkri stjórn Gísla Magna.*

Dagskrá tónleikanna verður hátíðleg, hugljúf og skemmtileg. Gestasöngvari verður Anna Sigríður Helgadóttir.

Hljómsveitina skipa Aðalheiður Þorsteinsdóttir píanóleikari, Tómas R. Einarsson á kontrabassa og Kjartan Guðnason á trommur.

Léttisveit Reykjavíkur er stærsti kvennakór landsins með 120 konur. Kórinn hefur starfað frá 1995 og heldur því upp á 20. starfsárið sitt.

# Betra blóðflæði betri heilsa

Blóðrásin flytur súrefni og næringarefni til frumna líkamans



Eftir fertugt framleiðir líkaminn **50%** minna **Nitric Oxide**.

SUPERBEETS örvar **Nitric Oxide** framleiðslu strax. Betra blóðflæði, allt að **30%** æðaútvíkkun, **30%** meiri súrefnisupptaka, réttur blóðsykur, **20%** meira þrek orka og úthald. **Nitric Oxide** hefur áhrif á og bætir: Blóðþrýsting, kólesteról, hjarta- æða- og taugakerfi, þvagblöðru, lifur, nýru, ofnæmiskerfi, astma, lungnaþembu. **Nitric Oxide stjórnar blóðflæði líkamans. Bætt ris hjá körlum, aukin kynörvun kvenna.**



**Astmi** Dagbjörg Una Ólafsdóttir, 90 ára, hefur verið með astma áratugum saman og notað lyfin Flixotide og Bricanyl við honum. Eftir að ég byrjaði að nota SuperBeets rauðrófuduft þarf ég ekki lengur á astma-lyfjunum að halda.



**Kólesteról** Sóley Björgvinsdóttir ég hef haft allt of hátt kólestról í blóðinu í nokkur ár. Ég fór að ráðleggingum lækna og breytti mataræðinu. Kólestrólið lækkaði lítillega en aldrei nóg. Ég frétti af SuperBeets og fór að taka það reglulega og nú er orðin sýnilegur árangur. Kólestrólið hefur lækkað umtalsvert og er ekki lengur í hættu mörkum, Einnig hefur SuperBeets haft góð áhrif á meltinguna, líkamsþyngdina og bætt blóðflæði í höndum og fótum. Svo hef ég líka meiri orku yfir daginn. Nú er ég búin að taka SuperBeets í 8 mánuði og mun örugglega halda því áfram. Maðurinn minn tekur einnig inn SuperBeets með góðum árangri.

Nitric Oxide stjórnar blóðflæði líkamans. Nitric Oxide er uppistaðan í rislyfjum

Fæst í Apótekum og heilsubúðum

## Aptiless spínat extrakt með thylakoids

Aptiless stútfullt af hollustu 1 skammtur = 5 bollar af fersku spínati

*Hvers vegna  
Aptiless?  
googlaðu  
thylakoids spinach*



### Thylakoids:

Dregur úr hungri - Eykur mettun  
Minnkar sykurlöngun og ummál  
Fækkar aukakílóum - Eykur orku  
Bætir þarmaflóru.

Frábært fyrir þá sem  
eru á 5/2 mataræði

Notkun:

Blandist í kalt vatn eftir þörfum eða hvaða kalda drykk sem er.  
Mestur árangur næst ef blandað er með 1-2 matskeiðum  
af góðri olíu td. olífu. Inntaka: 30 mín fyrir mat.

Mest selda  
spínat þyngdarstjórnunar-  
efnið í heiminum í dag.

Aptiless

UNIVERSITY OF SWEDEN  
LUND UNIVERSITY

Umboð: www.vitex.is

Fæst í 14 og 28 daga skömmtum. - Útsölastaðir flest apótek og heilsubúðir. - Vísindarannsóknir gerðar á mönnum af Karólínska Háskólanum í Lundi í Svíþjóð

STÆRÐIR 42-56

## JÓLAKJÓLARNIR ERU KOMNIR!

Pantaðu á [www.curvy.is](http://www.curvy.is) eða kíktu til okkar í Fákafen 9

Opíð Alla virka daga frá kl. 11-18 og Laugardaga frá kl. 11-16



**Curvy.is**  
Fákafeni 9, 108 RVK | Sími 581-1552 | [www.curvy.is](http://www.curvy.is)



**Tvennutilboð**  
Splæstu í kjól, tuniku, peysu eða bol frá **zhenzi** eða **ZE-ZE**

Og þú færð 50% afslátt af buxum eða leggings frá sama merki

**My Style** tiskuhús

Bæjarlind 1-3  
201 Kópavogur  
s: 571-5464



**Tvennutilboð**  
Splæstu í kjól, tuniku, peysu eða bol frá **zhenzi** eða **ZE-ZE**

Og þú færð 50% afslátt af buxum eða leggings frá sama merki

Stærðir 38-58

Verslunin Belladonna

**belladonna**

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460 • [www.belladonna.is](http://www.belladonna.is)



**VEISLA** Hervé Palmieri, ásamt Árna Ólafi Jónssyni, sem kynnti hann fyrir íslensku lambakjöti og grænmeti. Þeir elduðu saman ljúffenga rétti í Árdal í Borgarfirði.

# BESTI MATUR SEM ÉG HEF SMAKKAÐ

**MATARUPLIFUN** Franski matarbloggarinn Hervé Palmieri heimsótti Ísland og hreifst mjög af hráefni og matargerð landsmanna. Humarinn var þó bestur.

Vinsælasti matarbloggari Frakklands, Hervé Palmieri, heimsótti Ísland um miðjan októbermánuð í tengslum við vetrarherferð Inspired by Iceland á vegum Íslandsstofu. Þrátt fyrir að stoppa aðeins í tvo daga hreifst hann mjög af íslensku hráefni og matargerð landsmanna. „Þetta var auðvitað mjög stuttur tími en ég tók boðinu strax enda aldrei áður heimsótt Ísland. Ég þekkti ekkert til íslensks hráefnis þótt mig grunaði að fiskur væri þar í stóru hlutverki. Á þessum stutta tíma kynntist ég íslenskum matreiðslumönnum, heimsótti fiskvinnslu í Grindavík og sauðfjárbú á Varmalæk auk þess að kynna bændum víða um land þar sem ég smakkaði spennandi hráefni. Ég kynnti síðan löndum mínum þessa upplifun mína á matarbloggi mínu og YouTube-rásinni minni.“

YouTube-rás Hervé, Cuisine, hefur fengið 35 milljónir heimsókna frá því hún var stofnuð og að meðaltali horfa 1,2 milljónir manns á myndbönd þar mánaðarlega. Þrátt fyrir að reka vinsælustu frönsku matarrásina er Hervé ekki lærdur matreiðslumaður. „Ég hef hins vegar alla tíð haft mikla ánægju af eldamennsku og setti matarbloggið á fót svo ég gæti dreift öllum uppáhaldsuppskriftunum mínum. Ég vildi þó ekki fara hefðbundna leið heldur kaus að dreifa uppskriftunum með myndböndum sem var nýjung í Frakklandi á þeim tíma. Sjálfur er ég hrifnastur af því að dreifa einföldum og góðum uppskriftum og á vefinn minn, [hervecuisine.com](http://hervecuisine.com), set ég allar uppskriftir og deili auk þess ýmislegri skemmtilegri lífsreynslu í tengslum við þær, eins þeirri sem ég varð fyrir á Íslandi.“

Hann segir það hafa verið einstaka upplifun að bragða á íslensku hráefni. „Ég vissi satt að segja ekki hverju ég átti von á en get sagt með góðri samvisku að þetta var einhver besti matur sem ég hef smakkað. Fyrir mig var þorskurinn kannski stærsta matarupplifunin enda hafði hann verið veiddur fáeinum klukkustundum áður. Íslenska lambið var einnig mjög ljúffengt og



**SPRIKLANDI FERSKUR** Nýveiddur þorskur með gljáðum gulrótum og kræklingi bragðaðist mjög vel.



áhugavert að kynna hvernig mataræði þess hefur áhrif á bragð kjötsins. Skyrið var einnig gómsætt en þó var íslenski humarinn það besta sem ég smakkaði á þessum tveimur dögum.“

Hervé er ákveðinn í að koma aftur til landsins næsta sumar og ætlar þá að dvelja í tvær vikur. „Þegar ég leit á landakort og sá hversu stórt landið var ákvað ég að koma aftur. Næsta sumar mun ég því ferðast víðar um fallega landið ykkar, bragða á meiri gómsættum mat og hitta nýtt fólk. Ísland veitti mér svo sannarlega innblástur.“

**BLESSAÐ LAMBIÐ** Íslenskt lambakjöt með steiktu grænmeti.

MYND/ÍSLANDSSTOFA

# Pakkar sem passa þér og þínum!

*Vild*

Áskrifendur 365 fá allt að 50% afslátt hjá fjölda fyrirtækja og verslana.






**0 KR.**  
Internet og heimasími fylgir völdum pökkum  
Fullt verð: 3.490 kr.

## Fjölskyldu-pakkinn

## Skemmti-pakkinn

## Sport-pakkinn

## Stóri pakkinn

	3 stöðvar	6 stöðvar	9 stöðvar	14 stöðvar
	<p><b>3</b> Fersk sjónvarpsstöð með erlent gæðaeefni í bland við íslenska dagskrá.</p> <p><b>Krakka Stöðin</b> Talsett barnaeefni frá morgni til kvölds og Krakkabíó alla daga kl. 19.00.</p> <p><b>BRAVO</b> Tónlist í bland við íslenska dagskrá allan sólarhringinn.</p>	<p><b>MARAPON</b> Fréttir, vönduð íslensk dagskrárgerð, þættir frumsýndir daglega og spennandi bíómyndir fyrir alla aldurshópa.</p> <p><b>3</b> Erlent gæðaeefni í bland við íslenska dagskrá.</p> <p><b>G</b> Sígidir innlendir og erlendir þættir.</p> <p><b>b</b> Frábærar kvikmyndir allan sólarhringinn.</p> <p><b>Krakka Stöðin</b> Talsett barnaeefni frá morgni til kvölds.</p> <p><b>BRAVO</b> Tónlist í bland við íslenska dagskrá allan sólarhringinn.</p>	<p><b>SPORT</b> Meistaradeildin, NBA, Domino's-deildin, undankeppni EM 2016, FA-bikarinn, Enski deilda-bikarinn, Evrópudeildin, Formúla 1, MotoGP, spænska deildin, þýski handboltinn, UFC og Gunnar Nelson, box o.fl.</p> <p><b>SPORT 2</b> Allir ensku leikirnir í beinni og Messan með Gumma Ben.</p> <p><b>MUTV</b> Spjallþættir, viðtöl, glæsilegustu mörkin o.fl.</p> <p><b>CHERRY</b> Allt um Chelsea á einni og sömu stöðinni.</p> <p><b>LFC</b> Flottustu mörkin, viðtöl, samantektir o.fl.</p> <p><b>SPORT 2 3 4 5</b> Þrjár hliðarrásir Stöð 2 Sport</p> <p><b>BRAVO</b> Tónlist í bland við íslenska dagskrá allan sólarhringinn.</p>	<p><b>MARAPON</b> Fréttir, vönduð íslensk dagskrárgerð, þættir frumsýndir daglega og spennandi bíómyndir fyrir alla aldurshópa.</p> <p><b>SPORT</b> Íþróttamfjöllun og beinar útsendingar frá stærstu íþróttaviðburðum í heimi.</p> <p><b>SPORT 2</b> Allir ensku leikirnir í beinni og Messan með Gumma Ben.</p> <p><b>3</b> Erlent gæðaeefni í bland við íslenska dagskrá.</p> <p><b>G</b> Sígidir innlendir og erlendir þættir.</p> <p><b>b</b> Frábærar kvikmyndir allan sólarhringinn.</p> <p><b>Krakka Stöðin</b> Talsett barnaeefni frá morgni til kvölds.</p> <p><b>BRAVO</b> Tónlist í bland við íslenska dagskrá allan sólarhringinn.</p> <p><b>SPORT 2 3 4 5</b> Þrjár hliðarrásir Stöð 2 Sport</p> <p><b>MUTV</b> Spjallþættir, viðtöl, glæsilegustu mörkin o.fl.</p> <p><b>CHERRY</b> Allt um Chelsea á einni og sömu stöðinni.</p> <p><b>LFC</b> Flottustu mörkin, viðtöl, samantektir o.fl.</p>
		<b>MARAPON</b> Gerir þér kleift að horfa á heilu þáttaraðirnar, frá upphafi til enda.		<b>MARAPON</b> Gerir þér kleift að horfa á heilu þáttaraðirnar, frá upphafi til enda.
	Internet og heimasími <b>2000 kr.</b> (í stað 3.490 kr.)	Internet og heimasími <b>0 kr.</b> (í stað 3.490 kr.)	Internet og heimasími <b>0 kr.</b> (í stað 3.490 kr.)	Internet og heimasími <b>0 kr.</b> (í stað 3.490 kr.)
<b>Pakkar</b>	<b>2.990 kr.</b>	<b>8.490 kr.</b>	<b>11.990 kr.</b>	<b>17.490 kr.</b>

## BÍLAR & FARARTÆKI

**BÍLAHÖLLIN**  
S: 567-4949



Toyota Corolla 3/2000 ek.238 þús. Beinskíptur. 1 eigandi. Ný Nagladekk. Nýjar álfelgur. Gullfallett eintak! TILBOÐSVERÐ 450.000.- Raðnr: 310999

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



MERCEDES-BENZ B 180 NGT . Árgerð 2011, ekinn 60 P.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 3.290.000. Rnr.161257.



NISSAN Qashqai se. Árgerð 2013, ekinn 41 P.KM, dísel, 6 girar. Verð 3.990.000. Rnr.240448.



MERCEDES-BENZ E 250 CDI 4matic. Árgerð 2013, ekinn 11 P.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 9.980.000. Rnr.990813.



**DÍSEL - SJÁLFSKIPTUR**  
Kia Sorento dísel. Árg. 2005, ekinn aðeins 109þ.km. dísel, sjálfskiptur. Ljómandi eintak! Tilboðsverð 1.990þ. Rnr.125898. Er á staðnum - Bílalíf

Bílalíf  
Klettháls 2, 110 Reykjavík  
Sími: 562 1717  
Opíð virka daga 10-18  
www.bilalif.is



### PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynnstu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bílauppboð - Krókur  
Sími: 522 4610  
www.bilauppbod.is



VW Passat station ECO fuel skráður 05/2011 Ekinn 74 þkm. Bensín/Metan, sjálfskiptur, álfelgur, dráttarkúla o. fl Verð kr. 3.350.000



KIA Sportage EX 2WD 05/2014 Ekinn 11 þkm. Dísil, beinskíptur, Panorama þak, heilsársdekk. Verð kr. 4.790.000

MB Bílar  
Klettháls 1a, 110 Reykjavík  
Sími: 415 1150  
Opíð virka daga 10-18, laugard. 12-16  
http://www.mbbilar.is



TOYOTA Land cruiser 200 vx. Árgerð 2010, ekinn 119 P.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 10.990.000. Rnr.182051.

Toyota Kletthálsí  
Klettháls 2, 110 Reykjavík  
Sími: 570 5220  
Opíð virka daga 9-18, lau 12-16.  
www.toyotakletthalsi.is



**2014 NÝJIR CHRYSLER TOWN & COUNTRY LIMITED**  
Flottasti fjölskyldubíllinn, V6 290hó, eyðsla í blönduðum akstri 11.8, Með öllum lúxus, 2x Blueray DVD afur, Rafmagn í hurðum omfl, ATH 2 eftir, Tilboðsverð aðeins 7.990þkr, Eru í salnum,

Íslensk-Bandaríska ehf  
Pverholt 6, 270 Mosfellsbæ  
Sími: 534 4433  
Opíð virka daga 10-18.00 og lau 11-15  
http://www.isband.is



VW Golf R Line 2014 ek 2 sjálfskiptur Diesel. Verð 4.380 Rnr 137797 gsm 783 6365



Mercedes Benz ML 350 BLUETECH 2010 Diesel ek 97 þús. Fully loaded bíll. Verð 7.880 Rnr 137796 gsm 783 6365

Bíll.is  
Sími: 577 3777  
www.bill.is



BMW 545i SMG. Árg 1/2004, ek128 P.KM, 334hó, SMG skipting, head up display, leður, lúga, hlaðinn aukabúnaði, Lítur út sem nýr, Verð 3.490.000. Rnr.118879. Er í salnum,

100 bílar ehf  
Pverholt 6, 270 Mosfellsbær  
Sími: 517 9999  
Opíð virka daga 10-18.00, Lau 11-15  
www.100bilar.is

### til sölu

## Massey Ferguson árg 1970 til sölu



Mjög gott eintak (þarfnast sprautunar)  
Verð 580,000 kr.

Uppl. í síma 899 8111



NISSAN Patrol GR 38" breyttur 05/2007, ekinn 78 P.km, diesel, sjálfskiptur, leður! Ný breyttur (ónotaður eftir breytingu), nýtt dekk! Verð 5.790.000. Raðnr.285256 á www.BILO.is - Jeppinn er á staðnum!



BMW X3 2.5i. nýskr. 05/2006, ekinn aðeins 61 P.km, sjálfskiptur, leður, panoramatoppur ofl. Gríðarlega fallett eintak! Verð 3.290.000 - Raðnr. 285250 á www.BILO.is Stendur skínandi fagur í salnum hjá okkur!



FORD TRANSIT T300 L3 TREND LANGUR/HÁPEKJA 09/2012, ekinn 69 P.km, dísel, 6 girar. Verð 3.990.000 + vsk. Raðnr.252575 á www.BILO.is - Sendillinn er á staðnum!

Höfðahöllin  
Funahöfða 1, 110 Rvk.  
Sími: 567 4840  
www.bilo.is

### Bílar til sölu



TOYOTA COROLLA árg. 1998, sjálfskiptur, ekinn 233þús, skoðaður 2015 verð 400.000.- Uppl. í síma 863 2940



Svartur Mercedes Bens CLS 500, árg. 06, í toppstandi, hlaðinn aukabúnaði til sölu. Ekinn aðeins 71 þús. km Verð tilboð. Guðlaugur gsm.:896-0747.



Ford Mondeo Trend Wagon árg. 2004, ek. 143þ. Nýfirfarin vél, beinskíptur, nýskoðaður. Ásett verð 790þ. TILBOÐ 590þ. S. 770 3686.



**TILBOÐ**  
MERCEDES-BENZ GLK 220 CDI 4MATIC árg.'12, ek. 35 þ.km. dísel, torfærupakkí ofl. Verð 6.500.000 gsm 895 0484



**EÐALVAGN**  
Dökkgrár Subaru Forester (Premium) árgerð 2013 til sölu. Toppbíll í toppstandi. Ekinn aðeins 17.300 km. Þýð og kraftmikil 2.0 lítra bensínvél, sjálfskiptur, stöðugleikastýring (VDC), Auto Start Stop-búnaður, bakkmyndavél, dekkar afturrúður. Verð kr. 4.790.000. Uppl. í s. 899-5097.



CITROEN C4, ÁRG. 6/2007, EK. 64 P. KM., SJÁLFSK., 5D. SUMAR OG VETRARD., 2 EIG., SKOÐAÐUR. VERÐ 1370 P. S. 8958956



Mercedes C Dísel 1300km á tanknum! 0-100 8,5s! TILBOÐ 2,9 m.kr. s. 844 6562



Til sölu fjölnota bíll - hjólastóla. M-Benz Vito ,99, ek. 190þ. 5-7 farþega. V. 850þ. S. 772 4499.



**AUDI A3 SPORTBACK**  
Audi QUATRRO TFSI 4x4. Árg. 2007 til sölu 200 hó. túrbína fjórhjóladrif sóllúga 18" ný harðkorna dekk, sumardekk fylgja spólvörn 6 girar stöðugleikakerfi Xenon aðalljós og fleira. Verð aðeins 1990 þús. Uppl. í s. 864 4611



Lexus LS400 árg. 95, V8 bensín sjálfsk. Lúxusbíll til sölu. Verð 450 þús Uppl. S: 8215500



**Chevrolet Volt árgerð 2014, ekinn 15,000 km.**  
Innstungu bíll kemst 65 km á rafhleðslunni Og 440 km á bensín tanknum. Skipti á ódýrari möguleg eða á pickup með pallhýsi.  
Ásett 6.650.000 kr, tilboð 5.450.000 kr staðgreitt.  
Upplýsingar í síma 899 8111



HONDA CR-V EXECUTIVE 6/2012, EK.55 P.KM. SJÁLFSK, LEDURS/ETI, GLERTOPPLÚGA, SAMLITUR, VETRARD. VERÐ 4690 S. 8958956



Til sölu 2 Jet ski. See-doo XP árg. 2002 og See-doo GTX árg 2005. Nýfirfarin. Verð bæði skíðin + kerran: 1.650.000 krónur Sími: 898-7590



Subaru Legacy Lux Station árg.'05, ekinn 112 þús. km. Bíll í topp ástandi, góð heilsársdekk. Ásett verð 1.490 þús góður staðgr. afsláttur. Uppl. í s. 8240769



Toyota Avensis 2.0 árg. ,00. Gott eintak. Ásett verð kr. 550.000.- Uppl.í s. 893 0785.



VW BJALLA ÁRG. ,03, BEINSK., EK. 88 P.KM., BRIDGESTONE BLIZZAK VETRARD. NÝ TIMAREIM, NYIR BREMSUD. OG KLOSSAR. TOPPVIÐHALD. VERÐ 1090 P. S 8958956



Lexus LS400 árg. 95, V8 bensín sjálfsk. Lúxusbíll til sölu. Verð 450 þús Uppl. S: 8215500

### til sölu

## RAFMAGNSBÍLL TIL SÖLU



**Chevrolet Volt árgerð 2014, ekinn 15,000 km.**  
Innstungu bíll kemst 65 km á rafhleðslunni Og 440 km á bensín tanknum. Skipti á ódýrari möguleg eða á pickup með pallhýsi.  
Ásett 6.650.000 kr, tilboð 5.450.000 kr staðgreitt.  
Upplýsingar í síma 899 8111





**KAUPUM BÍLA**

**HÆRRA UPPÍTÖKUVERÐ**

Við staðgreiðum bílinn binn og þú getur þar með fengið staðgreiðsluafslátt af nýja bílnum. Sendu okkur upplýsingar í gegnum [www.seldur.is](http://www.seldur.is) og við sendum þér staðgreiðslutilboð.



Honda CR-V árg. 99, 4x4 sjalfsk. Jæplingur til sölu. Uppl. S: 8215500 verð 450 þús



GMC Sierra, lengri týpan, 5 l bensín, ssk, ekinn 148 þ. leðurbekkur, dráttarkrókur. Mjög góður bíll, nýupptekinn skipting og fl. v. 750 þ. s. 8693033



Rafskutla ónotuð. Nýjar rafhlöður. Verð 150þús. (keypt á 250þús.) Uppl. í s. 822 8631 & 698 9504.



Subaru Legacy sport station sjálfskiptur árg. 2007 ek. 79þ. nýl. tímareim, filmur og krókur. Verð 1.990.000. s.895 0003

VW Bora 2004 árg. Ek. 118þ.km. Ásett verð 750 þús., 650 þús. stgr. Sími 893 6256.

**0-250 þús.**



Toyota Corolla sí 1600. Gott eintak Verð kr. 150.000. Uppl. í s. 893 0785.

**250-499 þús.**



**SPARIBAUKUR**  
Peugeot 206, árg. 2003, ný nagladekk, sumardekk, ný tímareim frá í gær, nýtt púst, skoðaður 15" ekinn 160þ.km. Verð 360þ. Uppl. 820-5181



**GÓÐUR JEPPLINGUR TILBOÐ 390 ÞÚS**  
SUZUKI GRAND VITARA 2.0 4X4 árg'98 ek.189 þús, sk.15 góð vetrardekk, beinskiptur hátt og lágt dríf, gott eintak TILBOÐVERÐ 390 ÞÚS möguleiki á 100% vísaláni í 36 man s.841 8955

**500-999 þús.**



**EKINN AÐEINS 82ÞÚS !**  
SKODA FABIA COMBI 2002 ek.82 þús, ný tímareim, ný vetrardekk, nýlega skoðaður, einn eigandi, lítið slitinn bíll sem á nóg eftir, ásett verð 750 þús TILBOÐ 590 ÞÚS s.841 8955

**Bílar óskast**

**BÍLL ÓSKAST Á 25-250ÞÚS.**

Má þarfnast lagfæringa.

Hringdu S. 615 1815 eða sendu sms.

**Sendibílar**



Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.



**1990 ÞÚS HÚSBÍLL?**  
M Sprinter árgerð 2003 ekinn aðeins 153 þús dísel, nýlega málaður, extra hátt toppur, flott húsbílaefni verð 1990 þús áhvílandi 566 þús, skoða skipti. Uppl 693-0053

**Vörubílar**



**MAN TGX 26-480**  
Nýr glæsilegur Man til sýnis og sölu hjá Krafti hf Vagnhöfða 1. Gott verð. Uppl. hjá Jóa í síma 567 7119.

**Húsbílar**



**Dótabúð húsvagnaeigenda**

Rótor ehf. s. 5554900 Helluhrauni 4, H.F.

**Vélsleðar**

Óska eftir góðum vélsleða á góðu verði ca. árg. 99-08. Uppl. í s. 777078.

**Vinnuvélar**



**VINNUVÉLADEKK**  
Vorur að fá nýja sendingu af vinnuvéladekkjum. Búkolludekk-hjólaskófludekk Ofi Ýmsar algengar Stærðir O.K.Varahlutir S: 6961050 okspares@simnet.is

**Bílaþjónusta**



Hágæða bandarískar vökvadrifnar bílalyftur.

Stál og Stansar ehf. VAGNHÖFÐI 7 • Sími 517 5000 stalogstansar@stalogstansar.is

**Hjólbarðar**



**FRÁBÆR DEKKJATILBOÐ**  
Ný og notuð dekk í miklu úrvali. Tökum notuð dekk uppí ný. VAKA S: 567 6700.

**Varahlutir**

**JAPANSKAR VÉLAR BÍLAPARTASALA**  
Eigum úrval varahluta í Japanska og Kórönska bíla og fleiri teg. Kaupum flestar tegundir bíla. Opið 8-18 virka daga. S. 565 3400 & 893 2284. [www.japanskarvelar.is](http://www.japanskarvelar.is) / [www.carparts.is](http://www.carparts.is) japvel@carparts.is

**ÞJÓNUSTA**

**Pípulagnir**

**PÍPULAGNIR**  
Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð.

Uppl. í s. 699 6069 & 663 5315.

**Hreingerningar**

**VY-PRIF EHF.**

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 662 4010 [www.vy.is](http://www.vy.is)

**Garðyrkja**



**JÓLATRÉ Í POTTI**

Skógrættarfélag Mosfellsbæjar er að selja lífandi jólatré í potti. Tilvalið til skreytinga utandyra fyrir jólin. [www.skogmos.net](http://www.skogmos.net) og S:866-4806 og 867-2516

Vissir þú að...  
börn eiga rétt á vernd gegn klámi.

**Barnaheill**  
Save the Children á Íslandi

**Þjónustuauglýsingar**

Sími 512 5407

**ER BÍLSÆTID RIFIÐ ?**

Viðgerðir á öllum gerðum af bíla-, mótorkhjóra og snjósléðasætum. Húsbílaþjónusta og öll almenn bólstrun. Við erum þekktir fyrir fjóta og góða þjónustu.

**Formbólstrun**  
Hamraborg 5 kóp, Hamrabrekumegin S. 544 5750 [www.hsbolstrun.is](http://www.hsbolstrun.is)

**SPENNANDI NÁMSKEIÐ**

**NÆSTU NÁMSKEIÐ HJÁ GLIT:**

- 17. NÓV TRÉKÚLUNÁMSKEIÐ
- 20. NÓV KERAMIKMÁLUN
- 20. NÓV SKARTGRIPANÁMSKEIÐ

SJÁ NÁNAR Á [WWW.GLIT.IS](http://WWW.GLIT.IS)  
ÚRVAL AF KERAMIKI TIL MÁLUNAR.

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

**ÁL-SUDA**

Ryðfrí stál - ál - og járnsmíði  
Nýsmíði og viðhald fyrir fiskvinnslur og fiskiskíp.  
Áratuga reynsla.

**MANNBERG**  
Vélsmiðja sími 564 2002  
Akralind 1 - 201 Kópavogi - [mannberg@mannberg.is](mailto:mannberg@mannberg.is)

**Iveco**

Viðgerðar- og varahlutaþjónusta

**VélRás**

Sími 555 6670 • [www.velras.is](http://www.velras.is) • Álhella 4 • Álhella 8

**VARAHLUTIR**

Iveco • Benz • Man • Renault

Varahlutaþjónusta

**VÉLANAUST ehf**

Álhella 4 • Símar 555 6670 • 860 1859 • [www.velanaust.is](http://www.velanaust.is)

**LOK Á HEITA POTTA**

- Einangrunarlok
- Yfirbreiðslur
- Metum ástand og gerum við

[www.fjardarbolstrun.is](http://www.fjardarbolstrun.is)  
Fjardarbolstrun S. 561 4188 • 840 0339 [fjardarbolstrun@gmail.com](mailto:fjardarbolstrun@gmail.com)

**BÍLAÞJÓNUSTA BJARKA ehf**  
alhliða bílaviðgerðir

Tímamantanir s: 445 4540/697 4540

viðarhöfði 2 - 110 reykjavík - sími 445 4540 / 697 4540  
[bilathjonustabjarka@gmail.com](mailto:bilathjonustabjarka@gmail.com)  
<http://www.facebook.com/bilathjonustabjarka>

**Parketslípun**

sólpallaslípun | parketlagning

551 1309 / 690 5115  
[golflist@golflist.is](mailto:golflist@golflist.is) | [www.golflist.is](http://www.golflist.is)

**99% RYKFRITT**

Eftirlitsmyndarvél fyrir sumarbústaði og heimili.

- Tekur venjulegt GSM SIM kort.
- Hægt að panta mynd eða hlusta svæði.
- SMS og MMS viðvörðun í síma og netf.
- Lætur vita ef rafmagn fer af og hiti breytist.
- Hægt er að tengja allt að 15 auka skynjara.
- Vöktun á heitum potti, raka, þrýstingi o.fl.
- Stýring á hita, kveikja ljós, renna í pottinn.

Uppl. í síma 699-6869 og [rafeindir@internet.is](mailto:rafeindir@internet.is)

Alla fimmtudaga og laugardaga

[arnarut@365.is](mailto:arnarut@365.is) [sigrunh@365.is](mailto:sigrunh@365.is)

**Bókhald**

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

**Málarar**

Málarameistarar getur tekið að sér verkefni tilboð eða tímavinna. Greiðsludreifing í boði. Uppl. í s. 6619046.

**Búslóðaflutningar**

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., píanófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningabj. Mikael. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

**SENDIBILLIS**

Búslóðaflutningar, píanóflutningar, gerum tilboð í búslóðaflutninga út á land. Almenn sendibílaþjónusta. S. 772 3222

**Húsaviðhald**



Við hreinsum allar gerðir loftstæstikerfa. Hafðu samband og pantaðu frá ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

**Parketslípun**  
sólþesslípun | parketlagning  
551 1309 / 690 5115  
golfist@golfist.is  
www.golfist.is

**Gólf list**

99% RYKFRITT

**Spádómar**



Spái í Tarot og bolla tek heim og í gegnum síma. Ein af þeim bestu. Trúnaður. Kristín s. 8979002.

Spái í Tarot og bolla tek heim og í gegnum síma. Ein af þeim bestu. Trúnaður. Kristín s. 8979002.

**SPÁSÍMINN 908 5666**

Stjörnuþá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

**Rafvirkjun**

**Raflagnir Dyrasímar**

Set upp ný dyrasímakerfi og geri við eldri. Endurnýja raflagnir í eldra húsnæði ásamt viðgerðum og nýlögnum.

**Fljót og góð þjónusta**  
Sími 893 1733

**Jón Jónsson**  
Lögiltur rafverktaki  
www.raflagnir.is

**Trésmíði**

**INNRETTINGAR.IS**  
Sérsmíðum innréttingar eftir þínum þörfum. Sérsmíði ehf s. 587 0777.

**Önnur þjónusta**

**Blekhyliki.is**

Ódýr blekhyliki og tónerar í flesta prentara, Hagkaup Smáralind, Fjarðargata 11 Hf og í síma 517-0150

**KEYPT & SELT**

**Til sölu**

Íslensk framleiðsla fyrir íslenskt veðurfar

**Vandaðir krossar á leiði!**

**JS LJÓSMÍÐJAN**  
HÉLAÐREIÐ  
BLATTUHLAUGASTÍGUR  
Skemmuveg 34 • 200 Kóp. Sími 554 0661

Til sölu 12 volta leiðiskrossar með rafgeymi, einnig 24 volta og 32 volta vandaðir díóðljóskrossar á leiði. JS Ljósasmiðjan ehf Skemmuvegur 34 (brún gata) 200 kóp. S. 554 0661, 897 4996 & 699 2502. Opið virka daga 8-18

**Kamínur**

Ódýrar og traustar kamínur frá Tim Sistem.

**NORMX**  
Auðbrekku 6 - Kópavogi  
Sími 565 8899 - normx.is



**JÓLADRESSIN KOMIN**

Pallfettukjöll á mynd til í mörgum litum Staerð S-XL 8.990,- Jakkaermar 6.550,- Stórar stærðir Erum á facebook Súpersól Hólmaseli 2 Seljahverfi 567-2077 587-0077 Opið 10-22 alla virka daga Laugardaga 12-18

Vinnuljósakastarar henta í byggingarkrana eða á byggingarsvæði. Uppl. í s. 6606600 eða ksv@vortex.is

**FRÁBÆRT VERÐ Á LOPAGARNI**

Álafosslöpi 429 kr. Léttlöpi 259 kr. Plötulopi 399 kr. Gefjun.is

**Óskast keypt**

**KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR**

Kaupum gull til að smíða úr. Spórur gjaldreyri. Heiðarleg viðskipti. Aðeins í verslun okkar Laugavegi 61.

Jón og Óskar - jonogoskar.is s. 552-4910.

**Sjónvarp**

Sjónvarps/videoviðgerðir. Afsl. til eilífðar. Sjálfvirkur. Litvín - Síðumúli 35. - S. 552 7095.

**Verslun**



**BÆTIR KYNLÍFIÐ OG KONUR FÁ MIKLU MEIRA ÚT ÚR SAMFÖRUM MEÐ WE-VIBE**

Vinsælasta unaðstæki meðal para mörg ár í röð. Allar flottustu vorurnar fánlegar Millifærsla - greiðslukort - netgír. www.hush.is

**HEILSA**

**Heilsuvörur**

Taktu þér tak! Með HERBALIFE nærðu árangir. Erla Bjartmarz S. 899 4183 www.eco.is Ný netverslun: www.betriheilsa.is/erla

**SKÓLAR & NÁMSKEIÐ**

**Flug**



**EINKAFLUGMANNSNÁM Í FLUGSKÓLA ÍSLANDS - HEFST 12. JANÚAR**

Láttu drauminn rætast! Fyrsta skrefið í átt að atvinnuflugmanni. Kvöldskóli - nám með vinnu. - Skemmtileg upplifun og frelsi - fylgir fluginu. Skráðu þig núna! Skráning á www.flugskoli.is.

**Ökukennsla**

Kenni allan daginn Toyota 2011, hjálpa við endurtökupróf og aksturmat. Ævar Friðriksson s. 863 7493.

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og aksturmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

**HEIMILIÐ**

**Dýrahald**



Til sölu langhunda hvolpar. Tilbúin til afhendingar. Uppl. í s. 863 0474 og www.123.is/manaskin



Falleg og skemmtileg Papillon systkin fædd 02.09.2014 eru að leita sér að framtíðarheimili. Þau eru með ættbók frá HRFÍ bólusett og örmerkt. Uppl. í s. 660-8505



**VOFF.IS - NÝ HVOLPASÍÐA**

www.voff.is er hvolpasíða Hundaréktarfélags Íslands, þar geturðu fengið upplýsingar um got, ræktendur, tegundir ásamt greinum um hvolpauppeldi, allt á einum stað. Hundaréktarfélag Íslands stuðlar að góðri meðferð, aðbúnaði, uppeldi og heilsufari hvolpa. Leitaðu þér nánari upplýsingar á www.hrfi.is og www.voff.is

**HÚSNÆÐI**

**Húsnæði í boði**

**HAFNARFJÖRÐUR - SKRIFSTOFA -**

**VINNUSTOFA - GEYMSLA**

Skrifstofuhverbergi - 20 m<sup>2</sup> vinnustofa/skrifstofa á 1. hæð. Geymsluherbergi 11m<sup>2</sup> með hillum. Góð skjalageymsla. Nánar á www.leiga.webs.com s. 898 7820

**TIL LEIGU 80- 400 FM HÚSNÆÐI MEÐ ALLT AÐ 4M LOFTHÆÐ MIDSVÆÐIS Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU**

Nýbýlavegi og Auðbrekku (gömlu Toyota húsunum) hentar undir léttan iðnað, heildsölur o.fl. greið aðkoma að húsnæðinu, frábært auglýsingagildi, matvöruverslanir, veitinga og kaffihús í göngufæri. Uppl. veitir Sverrir í s. 661-7000

Til leigu 40 fm studíóíbúð við Kirkjuteig. 120þ. á mán. Uppl. 892-1994.

**LAUGARÁSVEGUR**

Glæsileg 2ja herb. íbúð til leigu. Glersvalir og frábært útsýni. Laus strax. Uppl. í S. 820 2299.

**Atvinnuhúsnæði**

140 fm atvinnuhúsnæði á Ártúnshöfða til leigu, 70 fm milliloft með eldhúsi. Stór innkeyrsluhúð og úti staði. Laust strax. Uppl. í s. 568 1075 eða 899 1075.

**Geymsluhúsnæði**

**GEYMSLUHÚSNÆÐI**

Eigum ennþá örfá geymsluhláss laus fyrir hjólhúsi, fellihúsi eða tjaldvagna. Geymslan er í Fljótslíð og er óupphituð. Uppl. gefa Pétur 8931162 eða Jón Omar 8922048.

**WWW.BUSLODAGEYMSLA.IS**

Búslóðageymsla Olivers 150 kr. á dag hvert bretti. Starfahétt í yfir 25 ár. S. 567 4046 & 892 0808.

**GEYMSLUR.COM**

Frá kr. 3990 hjá Ikea í Garðabæ og Fiskisöld í Reykjavík. S. 555 3464

**GEYMSLULAUSNIR.IS**

Búslóðageymsla og flutningar. Gott verð, sækjum og sendum. S. 615-5005.

**FYRIR AÐSTOÐ INNLANDS**  
gjofsemgefur.is  
907 2002

Hjálparstarf kirkjunnar

**ATVINNA**

**Atvinna í boði**

**HREPPSNEFND ÁRNSHREPPS AUGLÝSIR:**

Laust til umsóknar starf rekstraraðila við Kaffi Norðurfjörð á næsta ári. Umsóknarfrestur er til 31.des.2014.

Upplýs. gefur oddviti í síma 451 4001 eða 847 2819.

**AU-PAIR Í ENGLANDI**

Íslensk hjón í Sheffield, Englandi, vantar

au-pair frá áramótum til að aðstoða með dæturnar þrjár og sinna létum húsverkum.

Áhugasamir hafið samband sheffield.starf@gmail.com

Vanur pizzagerðarmaður óskast til starfa. Umsóknir sendist til thjonusta@365.is merkt „pizza“

Vant starfsfólk óskast í fiskvinnslu. Erum í hafnarfirði. Uppl. í s. 899 8033

**Atvinna óskast**

**METNAÐARFULLUR 28 ÁRA NEMI Í RAFIÐN ÓSKAR EFTIR VINNU !**

Fljótur að læra og vandvirkur. Er búinn að vera í námi í FB og búinn með meirihluta verklegra áfanga. Skoðað allt, get sent ferilsskrá og frekari upplýsingar ef þess er óskað. Stefni 8650337

Reglusamur maður um fertugt óskar eftir vinnu, vanur þjónustu, lager, bíla og verkst. störfum, er með vélstj. réttindi og meira próf. Uppl. s. 777 0078.

Handflakari óskar eftir vinnu á Íslandi. Alan, s. 775 7336.

37 ára kk óskar eftir dagvinnu, meirapróf, kokkur, skrifstofustarf og sölumennska, Uppl. í s. 7830678 Ólafur olafsson1892@gmail.com

**TILKYNNINGAR**

**Einkamáll**

**Rauða Torgið**

Sönn tilbreyting • Heit ævintýri  
Stefnumót: 905-2000 • 535-9920  
Konur, allt frítt í s. 555-4321  
Karlur auglýsa frítt, 535-9922

Heitar kynslögur  
905-2002 • 535-9930

Símadómur • live spjall  
908-6000 • 535-9999

**Barnaheill**  
Save the Children á Íslandi

Vissir þú að...

Foreldrar bera megin ábyrgð á aðstoða af ískamlegum, andlegum og félagslegum þroska barna sinna.

**til sölu**

**GLUGGA GERÐIN**

Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.

Hafðu samband og við metum ástandið.

Súðarvogur 5 • Sími 566-6630 • gluggagerdin@gluggagerdin.is

**skemmtanir**

**Cafe Catalina**  
Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • www.catalina.is  
"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

**LEIKIR HELGARINNAR**  
Laugardagur 8. nóv  
Undankeppni EM 2016  
Sunnudagur 9. nóv  
19:30 Ísland - Tékkland

**STÓRSVEITIN UPPLÝFTING**

KRISTJÁN B. SNORRAS,  
ARI JÓNS,  
SIGURÐUR DAGBJARTS,  
MAGNÚS STEFÁNS.  
SPILA UM HELGINA.

Allir velkomnir

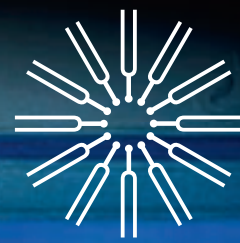
Heimilismatur í hádeginu virka daga • Eldhúsió opið alladaga til kl. 21:00 • Boltatilboð • Snyrtilegur klæðnaður áskilin

Heillandi sýning fyrir alla fjölskylduna

# Hnotubrjóturinn

*St. Petersburg Festival Ballet  
ásamt Sinfóníuhljómsveit Íslands*

Hrífandi jólaævintýri við tónlist eftir Tchaikovsky



HARPA



## Sýnt í Eldborg

**21. nóvember**

**kl. 19:30**

Frumnýning

**22. nóvember**

**kl. 13:00** 2. sýning

**kl. 17:00** 3. sýning

**23. nóvember**

**kl. 13:00** 4. sýning

**kl. 17:00** 5. sýning

*Helmingsafsláttur fyrir 12 ára og yngri*

Nánari upplýsingar í síma 528 5050, á [midi.is](http://midi.is) og [harpa.is](http://harpa.is)

[www.harpa.is/hbr](http://www.harpa.is/hbr)

ICELANDAIR 

 Arion banki

 CENTER HOTELS

 365

# SKRÍPASAGA HINNA FJÖGURRA KEISARA

## FLÆKJUSAGA

**Illugi Jökulsson** leikur sér að þeirri tilhugsun að meðvitaður „illur andi mannkynssögunnar“ sé á bak við allt sem gerist og þykist sjá augljósa sönnun þess í Rómaveldi árið 69 eftir Krist.



**M**atrix, kvikmynd þeirra Wachowski-systkina frá 1997, notar sér gamla hugmynd sem líklega er upprunalega komin frá René Descartes um að heimurinn sé blekking sem „illur andi“ hafi klambað upp í kringum okkur til þess eins að leiða okkur á villigötur. Önnur mynd frá svipuðum tíma og byggir á ekki ósvipaðri hugmynd er Dark City eftir Alex Proyas, hún er reyndar miklu skemmtilegri en Matrix, ef mig misminnir ekki. Eins og flestir vita sjálfsagt er útgangspunktur Matrix sá að mannkynið liggi í raun neðanjarðar í dauðadái en viti bornar maskínur hafi tengt okkur saman með köplum til að tappa af okkur rafmagninu sem býr í hverjum kroppi. Og til að hugurinn hafi nóg að starfa og framleiði nóg rafmagn þá hafa vélnar klastrað saman sýndarheimi sem við erum öll tengd við og teljum okkur lifa í. Mér skilst að færustu vísindamenn hafi fyrir skömmu sest niður og reynt að finna áþreifanlegar sannanir fyrir því að heimsmynd Matrix sé ekki rétt og við búum í rauninni ekki í tölvu. Og skemmst mun vera frá því að segja að það tókst ekki. En ef við lifum

í raun og veru öll í ímynduðum tölvuheimi sem einhver „illur andi“ hefur hannað fyrir okkur liggur í augum uppi að öll okkar saga er líka tilbúningur. Og ég get reyndar bent á eina mjög öfluga vísbendingu um einmitt það. Það er svolítil bítur sögunnar, ekki mjög þekktur, en virðist svo kænlega og skemmtilega samansettur að það er erfitt að trú þá því að þetta hafi gerst í raun og veru, heldur hljóti einhver gáskafullur og dálítið flippaður höfundur að hafa verið að verki. Eg á við „ár hinna fjögurra keisara“ í sögu Rómaveldis.

### Söguþráðurinn springur í tætlur

Það er árið 68 eftir Krist. Í Rómaveldi ríkir keisarin Neró, hann er ekki nema rétt rúmlega þrítugur en hefur þó setið á valdastóli í þrettán ár, og búinn að syngja og dansa og sprella margt og mikið, þar á meðal drepa mömmu sína og eina eða tvær eiginkonur. Júlíusarættin sem hann tilheyrir hefur verið við völd í 95 ár og þar er hver silkihúfan upp af annarri: Agústus, Tíberíus, Caligula, Kládíus og loks Neró sjálfur. Það er orðið þreytandi fyrir höfund sögunnar að taka sífellt nýja og nýja snúninga með þetta hæfileikasnauða hyski, og þar kom um mitt ár 68 að honum blöskraði. Neró hafði verið fjögur fyrir og gaman að láta hann ganga fram af fólki, en hann var í raun mjög takmörkuð persóna og strax byrjaður að endurtaka sig. Það var ekki skemmtileg tilhugsun að þurfa að bjástra með ruglið í honum kannski 50 ár í viðbót.

Svo höfundurinn tók þá skyndiákvörðun að losa sig við Neró. Burt með hann! Neró fréttir af uppreisn gegn sér og rýkur þá í að svipta sig lífi. Höfundinum þykir þrátt fyrir allt svo vænt um Neró að hann leyfir honum að eiga glæsileg en auðvitað um leið ansi hlægileg andlátsorð: „Hvílíkur listamaður sem deyr með mér!“

Og nú tók við ár hinna fjögurra keisara. Rósemi hafði ríkt að mestu í ríkinu í nærri heila öld, þótt hirðlífið væri vissulegt hættulegt og blóði drifið, en nú sprakk söguþráðurinn í tætlur og fram koma á skammri stundu svo mörg og ólík keisaraefni að það er erfitt að láta ekki hvarfla að sér að meðvitaður höfundur hafi verið að verki. Hinn „illi andi“ mannkynssögunnar!

Fyrstur þessara jólasveina var Galba. Hann hafði verið landstjóri á Spáni og lýsti sig keisara þegar Neró framdi sjálfsmorð og

var sestur í hásætið í Róm þegar árið 69 gekk í garð. Galba var sonur dvergvaðins kroppinbaks (eins og honum er lýst í hinum grimmyndu rómversku heimildum) en var sjálfur svo hermannalegur í fasi og ihugull á svip að allir þóttust vissir um að hann hlýti að vera mikill maður og vitur. Allir voru vissir um að Galba yrði verðugur keisari, skrifaði sagnaritarinn Tacitus – þangað til hann varð keisari. Í kynlífi var hann eini maðurinn í samanlagðri Rómarsögunni sem hneigðist sjálfviljugur til gamalla karla, en nú var hann sjálfur orðinn gamall karl, eða rétt tæplega sjötugur, og hafi hann einhvern tíma haft dómgreind til að bera, þá var hún fokin út í veður og vind. Galba lét dáta sína drepa fjölda manns í Róm sem hann grunaði um andstöðu við sig, en neitaði svo að borga dátunum launin sín; haldiði að það hafi tryggt honum langlífi í starfi?

Onei, umsviflaust var gerð uppreisn gegn Galba, sem þá hafði setið átta mánuði að völdum. Keisararæfillinn var orðinn svo fótafúinn að hann lét bera sig í burðarstól um þröng stræti Rómars gegn uppreisnarmönnum en féll fyrr en varði og hausinn var höggvinn af honum og hafður að háði og spotti, þessi virðulegi haus.

### Næsti svipti sig lífi

Allt annars konar maður varð nú keisari, Otho hét hann, 37 ára, gamall drykkjubróðir Nerós, og hafði þótt maður sérlega líttilla sanda, heldur pempulegur allur og óþarflega roðinn viðsmjör lengstum. Hann byrjaði á því að taka að sér ungpilt sem Neró hafði látið gelda og síðan gengið að eiga, Sporus hét hann, en öllu fleira vann Otho sér ekki til frægðar á þriggja mánaða valdatíð sinni. Þá þurfti



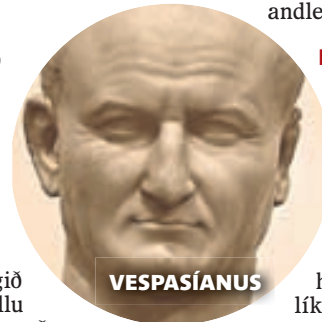
GALBA



OTHO



VITELLIUS



VESPASIANUS

hann að bregðast við uppreisn rómversku legiónanna í Germaníu, og eftir að herdeild á hans vegum hafði beðið ósigur í fyrsta bardaganum við uppreisnarmann steig Otho það óvænta skref að svipta sig lífi til að koma í veg fyrir lengra borgarastríð. „Betra er,“ sagði Otho mönnum sínum, „að einn deyi fyrir alla, en að allir deyi fyrir einn.“

Má það og til sanns vegar færa, en þessi orð og þessi uppákomu voru svo ólík öllu því sem áður var um Otho vitað að ég hef ákveðið að líta á það sem eindregna vísbendingu þess að hér hafi glettinn og uppátækjasamur höfundur verið að véla um mannkynssöguna; svona gerist varla í raun og veru.

Sömuleiðis gæti vart annar en meðvitaður andi hafa töfrað fram næsta keisara þessa viðburðaríka árs, hið skapmilda en akfæta átvagl Vitellíus, hvernig hefði hann getað orðið keisari nema af því einhver var að leika sér? Hersveitirnar í Germaníu gerðu hann að keisara en sjálfur var hann metnaðarlaus með öllu nema á einu sviði – hann krafðist þess að fá fjórar tröllauknar máltíðir á dag og þá átta mánuði sem Vitellíus ríkti hafði rómverski flotinn þann eina starfa að vera á þönum um Miðjarðarhafíð að útvega keisaranum framandleg dýr og feit að éta.

### Loksins „venjulegur“ Rómverji

Höfundur mannkynssögunnar var sannarlega í essinu þetta ár, töfraði upp úr hatti sínum hvern litríka skrípakarlinn á fætur öðrum eins og hann væri að hrista af sér ryk Júlíusarættarinnar og þvo burt storknað blóð hennar. En nú fannst honum líka nóg komið, og loks kom til sögunnar „venjulegur“ Rómverji, keisaralega vaxinn. Herforinginn Vespasianus hafði verið austur í Palestínu að berjast við uppreisn Gyðinga en fékk nóg af ruglinu í Róm og brunaði vestur með her sinn, en aumingja Vitellíus greip þá til þess ráðs að svelta mömmu sína til bana, því einhver hafði spáð því að hann yrði aðeins þaulsættinn á keisarastóli ef móðir hans væri ekki lengur lífs. En það dugði ekki, Vespasianus hélt áfram ferð sinni og mundaði vopn sín sem fyrr, þá reyndi Vitellíus að fyrirkomu öllum stjórnumspökum í von um að þeir hættu að útbreiða ógæfu, en ekki dugði það að heldur. Vitellíus reyndi að lokum að fá að segja af sér en þá var það of seint, hermenn hans skrokk hans á aftökustað. „Og þó var ég keisari ykkar fyrrum,“ emjaði Vitellíus og var drepinn og skvampmiklum skrokknum varpað sundurskornum í ána Tíber þar sem fitubrúkin loddvi við lengi.

Árið 69 var enn ekki liðið þegar Vespasianus var sestur á valdastól og loks komst á ró aftur. Mannkynssagan hafði rasað nóg út í bili. En á þessari fátíðlegu skrípasögu allri eru vitaskuld augljós fingraför meðvitaðs höfundar!

Nú? Þið trúðið mér ekki? En þá get ég nefnilega hrist fram úr erminni hina endanlegu sönnun. Rétt eins og Wachowski-systkinin hlutu að fylgja eftir velgengni kvikmyndarinnar Matrix með tveimur framhaldsmyndum, þá gat hinn „illi andi mannkynssögunnar“ ekki stillt sig um að endurtaka trixið með ár hinna fjögurra keisara. Rómri öld síðar eða árið 193 trommaði hann því upp með „ár hinna fimm keisara“ og árið 238 reyndi hann svo enn að höggva í sama knérunn með „ári hinna sex keisara“. En alveg eins og það var ekkert varið í framhaldsmyndirnar af Matrix, þá voru ár hinna fimm og sex keisara líka ekki annað en daufur endurómur af hinu upprunalega ári 69, og sú halarófa af keisurum sem hinn „illi andi“ hrannaði saman í fljótfærni árin 192 og 238 var ansi fáfengileg og sviplaus miðað við Galba, Otho, Vitellíus og Vespasianus.

## VR óskar eftir orlofshúsum

VR óskar eftir vönduðum sumarhúsum eða orlofsíbúðum á leigu til framleigu fyrir félagsmenn sína. Leitað er eftir húsnæði á landsbyggðinni fyrir næsta sumar. Áhugasamir sendi upplýsingar á [vr@vr.is](mailto:vr@vr.is) fyrir 15. desember 2014.

Eftirfarandi upplýsingar þurfa að fylgja: Lýsing á eign og því sem henni fylgir, ástand hennar, staðsetning, stærð, fjöldi svefnplássu og byggingarár. Auk þess skal fylgja lýsing á möguleikum til útivistar og afþreyingar í næsta umhverfi. Nauðsynlegt er að myndir og lýsing á umhverfi fylgi einnig með.

Öllum tilboðum verður svarað.



„Verk Yrsu standast samanburð við það sem best gerist í glæpasögum samtímans, hvar sem er í heiminum.“

**TIMES LITERARY SUPPLEMENT**

## DNA YRSU KOMIN Í VERSLANIR!

Austurstræti 18  
Skólavörðustíg 11  
Laugavegi 77  
Hallarmúla 4

Álfabakka 14b, Mjódd  
Kringlunni norður  
Kringlunni suður  
Smáralind

Hafnarfirði - Strandgötu 31  
Keflavík - Sólvallagötu 2  
Akureyri - Hafnarstræti 91-93  
Akranesi - Dalbraut 1

Ísafirði - Hafnarstræti 2  
Vestmannaeyjum - Faxastíg 36  
Flugstöð Leifs Eiríkssonar



**Eymundsson**

540 2000 | penninn@penninn.is | www.penninn.is | www.eymundsson.is

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

# KRÓNAN



- fyrst og fremst ódýr!

Þú getur valið með kolagrillkryddi, New York, hvítlauk & rósmarín, piparmarinerað eða trönuberja- & eplamarinerað!



Piparmarinerað

Hvítlaukur & rósmarín

Trönuberja- og eplamarinerað

**31%**  
afsláttur



**26%**  
afsláttur

Ókryddað

**1098** kr. kg

Verð áður ~~1498~~ kr. kg  
Lambalæri, ókryddað



**1098** kr. kg

Verð áður ~~1598~~ kr. kg  
Lambalæri, kryddað

**35%**  
afsláttur



**955** kr. kg

Verð áður ~~1469~~ kr. kg  
Grísakótiletur með eða án marineringar



**Magn-  
pakkning!**

**2098** kr. kg

Krónu kjúklingur, magnpakkning

**31%**  
afsláttur



**1499** kr. kg

Verð áður ~~2198~~ kr. kg  
Grísafille með fitu





Sjampó og næring saman í pakka!



1,5 lítri

5599

kr. tvönnan

Bed head tigi sjampó og næring, 3 teg., stórir brúsar, 1,5 lítri



998

kr. pk.

Revia hárlitir, fjölbreytt úrval

# Jóladagatal

Nýtt tilboð alla daga til jóla

## ALLAR SOKKABUXUR

# 25% afsláttur

AÐEINS Í DAG  
15. NÓVEMBER



Fylgstu með nýjum tilboðum daglega á [kronan.is](http://kronan.is) og sparaðu stórt alla daga til jóla

# Coca-Cola

## OG DISNEY JÓLADAGATAL

# 999

kr. tvönnan

Coke, Coke light eða Coke zero kippa og jólasúkkulaðidagatal

4x2 lítrar

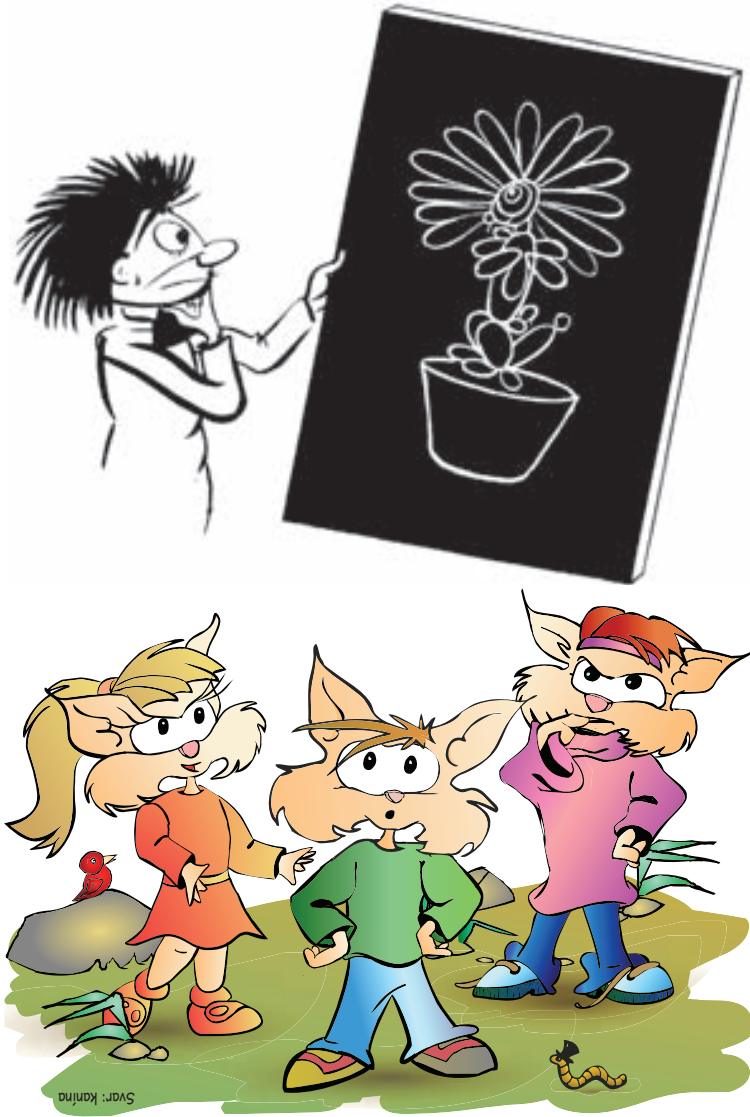
Sjá opnunartíma verslana Krónunnar á [www.kronan.is](http://www.kronan.is)

## Konráð og félagar á ferð og flugi 122

Bragi Halldórsson

„Þetta er nú skrítn mynd,“ sagði Konráð. Kata gat tekið undir það, það var eitthvað bogið við myndina. „Leiðbeiningarnar segja að Jón hafi teiknað mynd af dýri en á meðan hann brá sér aðeins frá hafi Gunnar komið og breytt henni í blóm. Spurningin er sú, af hvaða dýri var upprunalega myndin sem Jón teiknaði?“ Þau horfðu hugsí á myndina en gátu ómögulega séð hvernig upprunalega myndin hefði litið út.

Getur þú séð af hverju upprunalega myndin var?



## Brandarar

1. Hvað kallast bíll Drakúla greifa?
2. Af hverju varð drengurinn leiður þegar hann sigraði í búngakeppninni á grímuballinu?
3. Hvað hefur sex fætur og flýgur?
4. Af hverju stendur stytta af Jóni Sigurðssyni á Austurvelli?
5. Hvað hefur tólf fætur, sex augu, þrjú skott og sér ekki neitt?

SVÖR

1. Blöðvillinn 2. Hann kom bara til að sækja systur sína 3. Norn sem gefur kettnum sínum far 4. Af því að hann getur ekki sést 5. Þrjár blindar mys.

# 2FYRIR1

af Varilux margskiptum glerjum

Breiðari  
lespunktur  
með nýrri tækni

 **augað**

KRINGLUNNI, 2 HÆÐ.  
SÍMI 568 9111

## Myndin



**Lilja Björg Bjarnadóttir**  
10 ára  
sendi Fréttablaðinu þessa skrautlegu mynd.



**STERKAR STELPUR**  
Ingunn Anna, Lilja Hrund og Urður Helga tóku viðtöl við konur sem þær líta upp til.  
FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

# Sterkar stelpur þora að vera þær sjálfar

Þær Urður Helga Gísladóttir, Lilja Hrund Lúðvíksdóttir og Ingunn Anna Kristinsdóttir sigruðu í myndbandakeppni sem haldin var af Próunarsamvinnustofnun Íslands í tengslum við átakið Sterkar stelpur sem stóð frá 6. til 11. október.

**Stelpur, hvað eruð þið gamlar og í hvaða skóla eruð þið?** „Við erum allar fimmtán ára og erum í Garðaskóla í Garðabæ.“

in sem við höfðum og sendum tölvupósta á þær. Síðan mæltum við okkur mót við þær sem samþykktu og höfðu tíma til.“

**Hvernig kom það til að þið tókuð þátt í myndbandakeppninni Sterkar stelpur?** „Við rákumst á grein um keppnina í Fréttablaðinu og vissum að við gætum skilað af okkur góðu verkefni og ákváðum að slá til.“

**Lærðuð þið eitthvað af konunum sem þið töluðu við?** „Við lítum allar mikið upp til þessara kvenna. Þær hafa náð árangri og sýna vel hvað það er að vera sterk stelpa og bara sterk manneskja. Það hefur miklu meiri áhrif á mann að heyra hvað þær hafa að segja í eigin persónu en í gegnum fjölmíðla.“

**Hafið þið gert myndbönd áður?** „Ekki af neinni alvöru en höfum samt fengið smá æfingu í skólanum.“

**Hvernig verða stelpur sterkar að ykkar áliti?** „Okkur finnst skilgreiningin á sterkri manneskju það að vera hugrakkur, þora að vera maður sjálfur og að gera það sem maður vill þrátt fyrir skoðanir annarra. Menningarlegur og félagslegur bakgrunnur skiptir samt auðvitað máli og persónuleiki manneskjunnar líka. Það eru samt allir sterkir á sinn hátt þó að við skilgreinum hugtakið svona.“

**Hver átti hugmyndina að efni myndbandsins og hversu langt er það?** „Við vissum strax að við vildum taka viðtöl en svo þúsúlást þetta allt saman þegar leið á vinnuna. Við tókum samtals upp einn og hálfan klukkutíma af efni sem við stytum svo niður í fjórar mínútur.“

**Fannst ykkur þetta skemmtilegt verkefni?** „Það gekk svona upp og ofan en þegar upp er staðið erum við ánægðar með útkomuna.“

**Gerði þetta verkefni ykkur að sterkari stelpum en áður?** „Öll verkefni sem við skilum af okkur á lífsleiðinni og allar hindranir sem við yfirstígum gera okkur að sterkari manneskjum, þar með talið þetta myndband.“

**Hvernig völduð þið viðmælendur í myndbandið?** „Við vildum taka viðtöl við konur sem höfðu náð árangri á sínu sviði. Svo bara notuðum við tengsl-

<https://www.youtube.com/watch?v=tZMuOyx0fc0>



DUTY DUTY DUTY DUTY DUTY DUTY DUTY DUTY DUTY  
FREE FREE FREE FREE FREE FREE FREE FREE FREE  
DUTY DUTY DUTY DUTY DUTY DUTY DUTY DUTY DUTY  
FREE FREE FREE FREE FREE FREE FREE FREE FREE

# DUTY FREE

**AFNEMUM VÖRUGJÖLD\* AF ÖLLUM HLJÓMTÆKJUM,  
HEIMABÍÓKERFUM, HÁTÖLURUM, HEYRNARTÓLUM, BLU-RAY  
SPILURUM OG SJÓNVRÖPUM FRÁ LG, YAMAHA, PANASONIC, SONOS,  
TOSHIBA, HARMAN KARDON, JBL, THOMSON, TDK OG FINLUX**



- Triple XD örgjörvi
- Háskerpu upplausn
- Einfalt en vandað



- Viera Connect snjallsjónvarp
- Háskerpu upplausn
- Vreal Smart örgjörvi



- 700Hz TrueMotion
- 3D háskerpu IPS skjár
- Fullkomið snjallsjónvarp



- 1200Hz Back Light Scanning
- Brilliant Contrast
- Viera Connect snjallsjónvarp
- Bluetooth þráðlaus tenging
- Dual-Core örgjörvi



- Snjallsjónvarp
- Þráðlaust Wi-Fi
- Einfalt
- AMR+ 100
- 3D digital comb filter

\*Jafngildir 20% verðlækkun. Að sjálfsgöðu fær ríkissjóður 25% vörugjöld af þessum tækjum. Verðlækkunin er alfarið á kostnað Sjónvarpsmiðstöðvarinnar. Í einhverjum tilfellum er verðlækkun enn meiri.

## Sjónvarpsmiðstöðin

RAFTÆKJAVERSLUN • SÍÐUMÚLA 2 • SÍMI 568 9090 • [WWW.SM.IS](http://WWW.SM.IS)

# DUTY FREE

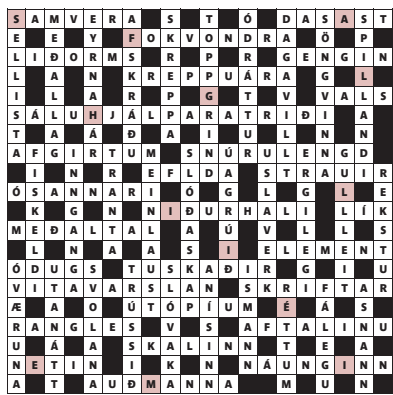
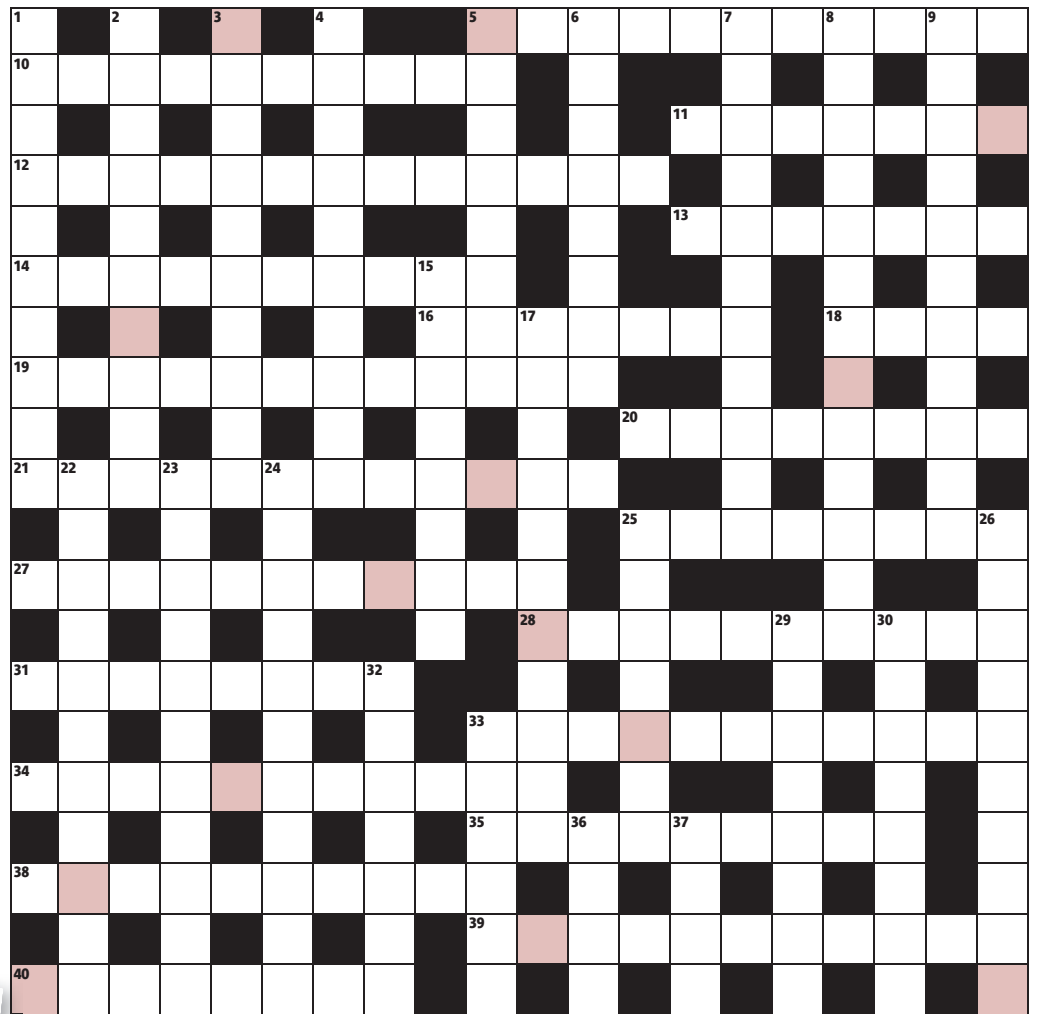
# KROSSGÁTA

## LÁRÉTT

5. Botn felldi og hirti (11)
10. Var haldin hátíð eða var hún geymd? (10)
11. Sé hold nötra og Gretti, Tomma og Felix líka (7)
12. Poldi gerðið kjaft, og ef ekki, hvernig hljómaði úrbótin? (13)
13. Snjóhús bjóða uppá krap, hristing og dýfur (7)
14. Málfundafélagið Stærðin (10)
16. Rugla einni sem tekin var úr minninu (7)
18. Upp þau voru fædd og frædd og færð í álnir/eining þessa inni ljúka/olnbogi og fremsta kjúka (4)
19. Heyrum skoðun skarpar sem veit að hún er vetur fremur en vor (12)
20. Ríki með rotnar undirstöður standa varla í lappinar (8)
21. Frá nótum að uppgjörom (12)
25. Veigarnar fyrir velgjuna og plastið (8)
27. Flasan Klöru olli uppnámi í fiskvinnslurými (11)
28. Felli skara á ísauðn (10)
31. Byggi risaeldstæði sem framleiðir gríðarlega orku (8)
33. Legg punt við skemmd og ögnin, slíkt er brallið hnökkanna (11)
34. Eiga naum kjör sök á því að ég fæ bakkelsið ekki óbrenslað? (11)
35. Þessi smáhvelja er á við túbu frá öxl fram á löngutöng (9)
38. Finn klikkaða í keppninni og annríkinu mikla (10)
39. Bryð bykkju, hey og HubbaBubba (11)
40. Vel byrg vann einhverskonar skriðdreka (8)

## LÓÐRÉTT

1. Þá sé ég vonða meðal ansi smárra (10)
2. Hvein þá Kópasker: Mikið ertu þrífinn (10)
3. Ketilgrindur einkenna blómabæinn (10)
4. Er sperttur brúsin alveg einsog endagörnin? (10)
5. Leysti Orm frá störfum um leið og hann var kominn til meðvitundar (8)
6. Fórst hárfint framhá þeim sem þú skjallaðir (8)
7. Kona Finnans er nú meiri kerlingin (11)
8. Kát vökvar vímaða og kærulausa (13)
9. Kem dauðum í samband gegnum miðilinn (11)
15. Hin lést á tanga, segir austrænn (8)
17. Tálgaður sækir í holdskarpar (11)
22. Þetta snýst um peninga, karl minn, segir einn í klúbnum (11)
23. Bæti í til að myndu og blaðið er við tímamótin (11)
24. Karlóféti eða kerlingarkvikindi? Allavega furðufyrirbæri (11)
25. Finn taug milli tungu og fatafnis (7)
26. Rétt búin að skrá sig er þau uppgötva áður óþekkt umkvörtunarefni innra með sér (10)
29. Ringluð ljón Tóta birtast þegar hátíð er í bæ (8)
30. Fréttablað kvíabryggju leitar góðra penna (8)
32. Hlemmur-Hlíð? Er það þar sem ég finn toppinn? (7)
33. Laust við allt (6)
36. Garður geymir ger (4)
37. Þessi drusla mun draga úr mér mátt (4)



## Lausnarorð síðustu viku var FÉLAGSHEIMILI



FORLAGIÐ

## VEGLEG VERÐLAUN

Vikulega er dregið úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafi eintak af bókinni Núvitund LEITADU INN Á VIÐ eftir Chade-Meng Tan frá Forlaginu. Vinningshafi síðustu viku var **Sverrir Friðbjófsen, Reykjavík.**



## LAUSNARORÐ

Ef bókstöfunum í skyggðu reitunum er raðað rétt saman birtist hugtak úr stjórnsýslufræðum sem virðist hafa afar óljósa merkingu. Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 19. nóvember næstkomandi á [krossgata@frettabladid.is](mailto:krossgata@frettabladid.is) merkt „15. nóvember“.

# NOTAÐIR BÍLAR Í MIKLU ÚRVALI



► Verð: 1.890.000 kr.

**Mazda2 Go HDN65**  
Skráður maí 2014, 1,3l bensín, beinskiptur  
Ekinn 23.000 km. Íabyrgð

## FERÐAFJÖR

Kauptu notaðan bíl af Brimborg og þú átt möguleika á að vinna **400.000 KR.** GJAFABRÉF FRÁ WOW<sup>air</sup>\*

Hvert myndir þú fara?



► **FINNDU BÍLINN ÞINN Á NOTADIR.BRIMBORG.IS**



► Verð: 1.090.000 kr.

**Ford Fusion Trend KDF45**  
Skráður júní 2008, 1,6l bensín, sjálfskiptur  
Ekinn 101.000 km.



► Tilboð: 1.390.000 kr.

**Ford Escape XLT MZ601**  
Skráður maí 2007, 3,0l bensín, sjálfskiptur  
Ekinn 126.000 km.  
Ásett verð: 1.490.000 kr.

## FRÓÐLEIKURINN BRJÓSTAHALDARINN

Frá lífstykki til haldara



## Tískuflík á tuttugustu öld

Í gegnum söguna hafa konur notað alls kyns flíkur til að hylja, lyfta upp eða halda brjóstunum í skefjum. Brjóstahöldum er lýst á íþróttakönum um 1400 f.Kr. Frá 16. öld klæddust efnaðar konur í hinum vest-ræna heimi lífstykkjum. Á seinni hluta 19. aldar byrjuðu fatahönnuðir að gera tilraunir með ýmsar útgáfur af lífstykkjum, til dæmis að skipta lífstykkinu í marga hluta. Neðri hlutinn varð að magabelti og efri hlutinn var með hlýrum yfir axlirnar.



Pað var þó ekki fyrr en á tuttugustu öldinni sem brjóstahaldarinn kom í þeirri mynd sem við þekkjum hann í dag og í kringum 1930 varð hann að tískuflík. Skortur á málm í seinni heimsstyrjöldinni varð til þess að hætt var að framleiða lífstykki. Þegar stríðinu

lauk voru flestar tískusinnaðar konur í Evrópu og Norður-Ameríku komnar í brjóstahaldarann. Pað eru til margar sögur um hver uppruni brjóstahaldarans sé og vinsæl flökkusaga er að maður að nafni Otto Titzling (tit = brjóst, sling = axlaról) hafi farið í mál við Phillip de Brassiere (Fill up = fylla upp í, Brassiere = brjóstahaldari). Talið er að þessi saga eigi rætur að rekja til hálfgerðrar skrítlubókar um þá menn sem heitir Bust up: The uplifting Tale of Otto Titzling and the Development of the Bra, eða Upp með barminn: Upplifgandi saga af Otto Titzling og þróun brjóstahaldarans.

Skoðuðu úrvalið á [NOTADIR.BRIMBORG.IS](http://NOTADIR.BRIMBORG.IS)

Söluheldir eru opnar virka daga kl. 9-17 og laugardaga kl. 12-16  
Brimborg Reykjavík: Bildshöfða 6, sími 515 7030  
Brimborg Reykjavík: Bildshöfða 8, sími 515 7040  
Brimborg Akureyri: Tryggvabraut 5, sími 515 7050

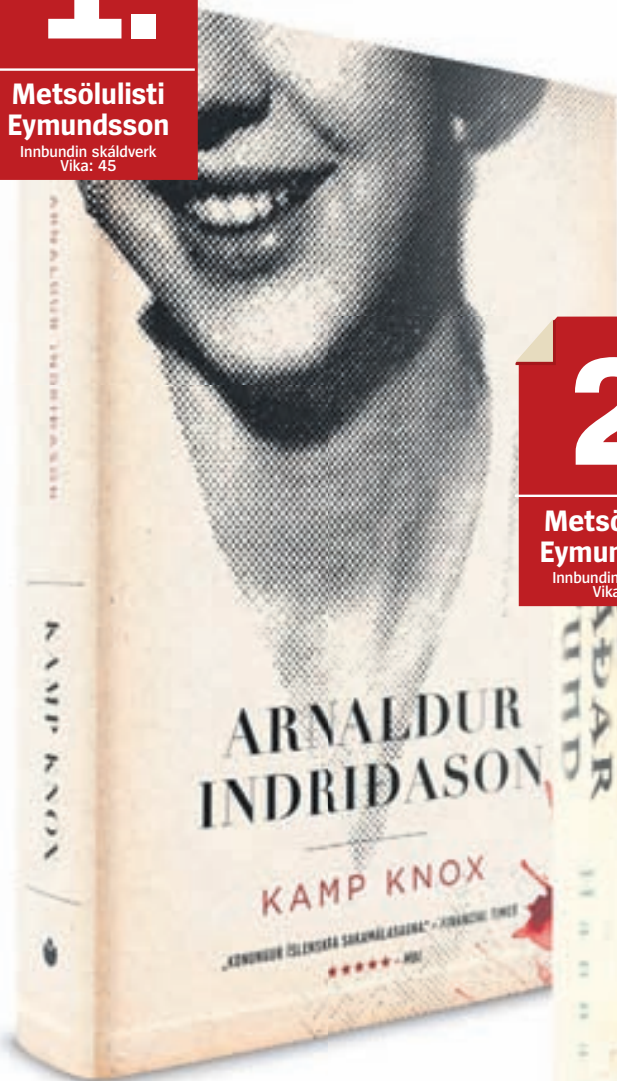


\*Allir sem kaupa notaðan bíl af Brimborg á tímabilinu 1. nóvember 2014 til og með 22. desember 2014 fara í pott. Einn heppinn vinningshafi verður svo dreginn út 23. desember 2014 og fær hann 400.000 kr. gjafabréf frá WOW air. Athugið á ekki við um umbodsslöublaða.

# SANNKÖLLUÐ SAGNA- VEISLA

1.

Metsölulisti  
Eymundsson  
Innbundin skáldverk  
Vika: 45



„Það er enginn íslenskur glæpasagnahöfundur sem gerir betur en Arnaldur.“

KOLBRÚN BERGÞÓRSDÓTTIR / KILJAN

„Konungur íslenskra sakamálasagna.“

FINANCIAL TIMES

„Arnaldur Indriðason er kannski bestur allra núlifandi glæpasagnahöfunda.“

SYDNEY SUN HERALD

„Einn snjallasti sakamálahöfundur sinnar kynslóðar.“

SUNDAY TIMES

2.

Metsölulisti  
Eymundsson  
Innbundin skáldverk  
Vika: 45



„... Innsæi höfundar var þannig að mér fannst stundum að Agnes hefði hreinlega tekið sér stöðu við hlið hennar ...“

ÁSTA SIGRÚN MAGNÚSDÓTTIR / DV

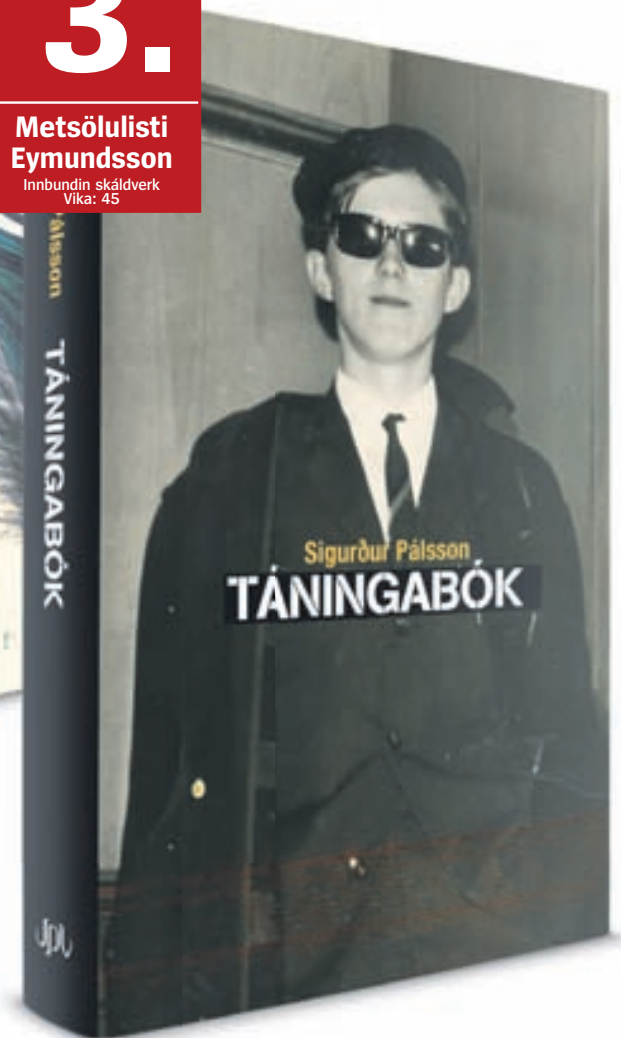
★★★★★

„Mögnuð og grípandi.“

KARL BLÖNDAL / MORGUNBLAÐIÐ

3.

Metsölulisti  
Eymundsson  
Innbundin skáldverk  
Vika: 45



„Mikill fengur ... Alveg frábær bók ... Gefur hinum ekkert eftir nema síður sé.“

EGILL HELGASON / KILJAN

„Ofsalega skemmtileg ... falleg nálgun ...“

FRÍÐRIKA BENÓNÝSDÓTTIR / KILJAN



+

Hjartans þakkir fyrir auðsýnda samúð, hlýhug og vináttu vegna andláts og útfarar elskulegs eiginmanns míns, föður, tengdaföður, afa og langafa,

**GUÐLAUGS HELGA KARLSSONAR**  
loftskeytamanns og fyrrv. símafulltrúa á Siglufirði.

Sérstakar þakkir færur við starfsfólki Heilbrigðisstofnunar Fjallabyggðar fyrir einstaka umönnun og hlýju í garð Gulla. Guð blessi ykkur öll.

**Magðalena Sigríður Hallsdóttir**  
**Guðný Sigríður Guðlaugsdóttir**  
**Guðrún Herdís Guðlaugsdóttir**  
**Karl Guðlaugsson**  
**Guðbjörg Jóna Guðlaugsdóttir**  
afabörn og langafabörn.

**Ómar Einarsson**  
**Kristján Sigfús Sigmundsson**  
**Kristjana Sæberg Júlíóttir**  
**Nils Gústavsson**



+

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför elskulegrar móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,

**GUÐLAUGAR ÞÓRARINSDÓTTUR**  
framkvæmdastjóra.

Sérstakar þakkir til starfsfólks í Mörkinni og á LSH sem annaðist hana í veikindum hennar.

**Sigríður Ingvarsdóttir**  
**Þór Ingvarsson**  
**Elin Ingvarsdóttir**  
**Sigurður Ingvarsson**  
ömmubörn og langömmubörn.

**Stefán Ingi Þórhallsson**  
**Ólafía Jóna Ólafsdóttir**  
**Karl Reykdal Sverrisson**  
**Þórunn Marsalía Lárúsdóttir**



+

Þökkum auðsýnda samúð og hlýhug við fráfall ástkærrar móður, tengdamóður, ömmu og langömmu,

**HELGU MAGNÚSDÓTTUR**  
Goðheimum 16, Reykjavík.

Sérstakar þakkir til allra umönnunaraðila.

Fyrir hönd vina og ættingja,  
**Ásdís Hallett**  
**Jón Samúelsson**  
**Úlfar Samúelsson**  
**Jónína Guðrún Samúelsdóttir**  
**Sigrún Garðarsdóttir**

**Arndís Albertsdóttir**  
**Kristinn Þormar**  
**Þórhildur Guðmundsdóttir**



**LEGSTEINAR**  
MIKIÐ ÚRVAL AF  
FYLGIHLUTUM  
VÖNDUÐ VINNA

**Steinsmiðjan Mosaik**  
Stofnað 1952 Hamarshöfði 4 - sími 587-1960 - www.mosaik.is



**ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS**  
Auðbrekku 1, Kópavogi • Símar 581 3300 & 896 8242 • www.utfarin.is

STOFNUÐ 1996

**Sverrir Einarsson**   **Kristín Ingólfsdóttir**   **Hinrik Valsson**

**ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR**  
Flatahraun 5a • www.utfararstofa.is • Símar: 565 5892 & 896 8242



**Alhliða útfararþjónusta**  
Símar: 567 9110 & 893 8638  
www.utfarir.is • runar@utfarir.is

**Útfararþjónustan ehf.**  
Stofnað 1990



**PETTA GERÐIST:** 16. NÓVEMBER 1917

## Reykjavíkurhöfn tekin í notkun

Hafist var handa við gerð Reykjavíkurhafnar árið 1913. Það var meðal annars gert vegna ótta verslunareigenda í Kvosinni við áform um að gera höfn annaðhvort í Nauthólsvík, í landi Skildinganes, eða í Viðey. Að auki hafði hin náttúrulega höfn austan Örfiriseyjar versnað þegar brotnaði úr grandanum sem lá út í eyjuna árið 1902 svo að sjór gekk þar látaust yfir. Ofsaveður árið 1910, þar sem mörg skip slitnuðu upp og skemmdust, þrýsti enn frekar á framkvæmdir.

Fyrstu framkvæmdirnar miðuðu að því að hlaða Grandagarð og gera síðan brimgarð til austurs frá Örfirisey. Frá austri var síðan Ingólfsgarður hlaðinn og kom hann til móts við hinn og afmarkaði þannig hafnarsvæðið. Lögd var járnbraut frá Öskjuhlíð að höfninni til að flytja efni til hafnargerðarinnar.

Árið 1915 var smíði fyrstu hafskipabryggjunnar lokið. Hafnargerðinni átti að ljúka 1916 en það var ekki fyrr en í október árið 1917 að mannvirkin voru tilbúin og var höfnin formlega tekin í notkun 16. nóvember það ár.



**SKEMMTI-LEGUR DAGUR**  
Fyrir Hjördís er þessi dagur tækifæri til þess að skoða tungumálið og velta því fyrir sér.

## Mikilvægt að halda íslenskunni á lofti

Dagur íslenskrar tungu verður haldinn hátíðlegur í nítjándan sinn á sunnudaginn. Í ár er yfirskrift dagsins Mál og mannréttindi.

Dagur íslenskrar tungu verður haldinn hátíðlegur 16. nóvember, á afmælisdegi Jónasar Hallgrímssonar, og er þema dagsins mál og mannréttindi. Hjördís Erna Sigurðardóttir, meistaranemi í sagnfræði, er einn skipuleggjandi málnefndar sem fram fer í Iðni í dag. „Þemað í ár er mál og mannréttindi og það sem er kannski sérstakt við dagskrána hjá okkur er að hún verður öll táknmalstúlkuð, sem er mjög skemmtilegt,“ segir hún.

Viðburðir dagsins verða fjölmargir og hefst dagskráin klukkan eitt í Iðni. Fjöldi fyrirlesara kemur fram á hátíðinni og má meðal annars nefna sigurvegara stóru upplestrarkeppninnar, Svölu Pálmarsdóttur, og Brynhildi G. Flóvenz sem talar um tungumál sem mannréttindi. „Að öllum öðrum ólöstuðum þá held ég að fyrirlestur Hilmars Hildarsonar Magnússonar, Hinsegin orðaræða: Smurning eða sandur í tannhjól gagnkynhneigða regluverksins, verði ein-

staklega skemmtilegur og ég hlakka til að hlusta á hann,“ bætir Hjördís við. En af hverju höldum við þennan dag hátíðlegan og hvers vegna er mikilvægt fyrir okkur sem þjóð að standa vörð um tungumálið okkar? „Eins og ég sé þennan dag, þá finnst mér svo skemmtilegt að það skuli vera dagur þar sem fólk spáir og veltir fyrir sér tungumálinu okkar. Að við veltum fyrir okkur hvaðan orð koma og hver uppruni þeirra er. Það er líka áhuga-vert að skoða hvers vegna sum orð hafa lifað af og hvers vegna önnur hafa glatast eða misst hluta af merkingu sinni, nú eða þýða eitthvað allt annað en þau gerðu,“ segir hún og bætir við hversu mikilvægt það sé fyrir okkur að halda í íslenskuna í þeim geirum þar sem enskan er svo yfirþyrmandi, eins og í tölvuheiminum. „Þetta er kannski ekki spurning um að verða undir í baráttunni, heldur að vera nógu fljót til og leyfa íslenskunni að vera með og útloka að tungumálið verði ekki notað bara til hátíðarbrigða,“ segir Hjördís.

„Þú getur verið vel lesinn og með flottan orðaforða í ritmáli, þótt talmálið þitt sé annað.“

Aðspurð um tökuorð segir hún tungumálið okkar skiptast svolítið í talmál og ritmál. „Þetta tvennt þarf ekki að útiloka hvort annað. Þú getur verið vel lesinn og með flottan orðaforða í ritmáli, þótt talmáli þitt sé annað. Tungumálið hefur sína eigin menningu og virðist tengjast hverri kynslóð. Sum tökuorð sem fylgja einni kynslóð eða tímabili detta út eða fá aðra merkingu síðar, orð sem kannski var ekki mikið notað er skyndilega orðið vinsælt og er komið inn í talmálið,“ segir Hjördís. Dagskrá dags íslenskrar tungu má finna inni á vef menntamálaráðuneytisins og á fésbókarsíðu dags íslenskrar tungu.

adda@frettabladid.is

+

Okkar innlegustu þakkir til allra þeirra sem sýndu okkur samúð og vináttu við andlát og útför elskulegs eiginmanns míns, föður, tengdaföður og afa,

**HILMARS ARNAR GUNNARSSONAR**  
fyrrv. útibússtjóra.

Sérstakar þakkir fær starfsfólk líknardeildar LSH í Kópavogi.

Fyrir hönd fjölskyldunnar,  
**Steinn Jónsdóttir**



+

Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

**SIGURRÓS R. JÓNSDÓTTIR**  
frá Suðureyri við Tálknafjörð,

lést á Hjúkrunarheimilinu Skjólí laugardaginn 8. nóvember. Útför hennar fer fram frá Langholtskirkju þriðjudaginn 18. nóvember klukkan 13.00.

**Eyjólfur A. Magnússon**  
**Guðrún V. Stefánsdóttir**  
**Haldóra Eyjólfsdóttir**  
**S. Katrín Eyjólfsdóttir**  
barnabörn og barnabarnabörn.

**Björn Ágústsson**  
**Mats Arne Jonsson**  
**Arnaldur S. Baldursson**



# KÖL

KITCHEN • BAR

## JÓLASTEMNINGIN HEFST 20. NÓV

*...og matseðillinn fer í léttan jólabúning*

### SJÖ RÉTTA JÓLAMATSEÐILL

#### VILLIBRÁÐAR TERRINE

Vanillueplachutney, grillað brauð

#### RAUÐRÓFUGRAFÍN BLEIKJA

Piparrót, dill

#### TVÍREYKT HANGILÆRI

Söltuð og reykt svínalund, 30 mánaða íslenskur cheddar

#### VILLIBRÁÐARSÚPA

Blóðbergs- og trufflu mascarpone, blaðlaukur, bláber

.....

#### HUNANGSGLJÁÐUR GRILLADUR GRÍSAHNAKKI

Brúnkál, hunang, hvítlauks-timian kartöflur, rifsber, sinnepsfræ  
eða

#### NÆTURSALTADUR ÞORSKUR

Grillað toppkál, blaðlaukur, quinoa, beurre blanc

.....

#### MÖNDLUKAKA

Kirsuber, möndlur, chantilly rjómi

#### SÚKKULAÐI BROWNIE

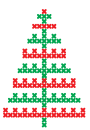
Brownie, hvítt bakað súkkulaði, jólaís

*Aðeins í boði fyrir allt borðið*

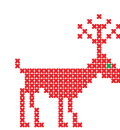
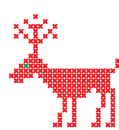
**Verð 8.490 kr. á mann**

7.490 sun-mið

*Borðapantanir í síma 517 7474 eða  
info@kolrestaurant.is*



**netto**  
Í JÓLASKAPI



**-25%**  
KJÚKLINGABRINGUR  
MIÐJARÐARHAFSMARINERIG  
**2.099**  
ÁÐUR 2.798 KR/KG



**-30%**  
LAMBHRYGGUR  
1/2 KONIAKSLIGINN  
**1.889**  
ÁÐUR 2.698 KR/KG



**-20%**  
LAMBAFILE  
Í SÍTRONUSMJÖRI  
**3.198**  
ÁÐUR 3.998 KR/KG

**Heilnæmir  
skyndiréttir**  
bætið við vatni og njótið



BULGUR & KÍNÓA  
M/ASPAS



BULGUR & KÍNÓA  
M/TÓMÖTUM



KÚSKÚS & LINSUR



**299 KR/PK**



SMÁDRAUMUR  
FREYJU 180 G  
**269**  
ÁÐUR 299 KR/PK



CAFÉ PREMIUM  
PUDAR 36 STK  
**498**  
ÁÐUR 579 KR/PK



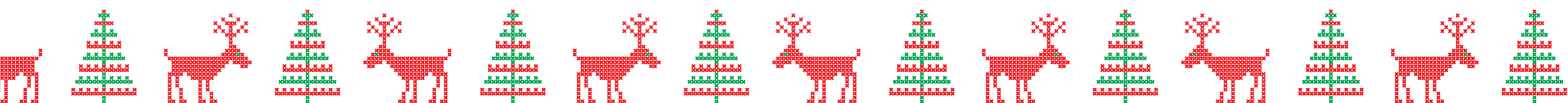
COOP PESTÓ  
GRÆNT/RAUTT 190 G  
**297**  
KR/STK

**10% AFSLÁTTUR  
AF RJOMAOSTUM**



**www.netto.is**

| Mjódd · Salavegur · Hverafold · Grandi · Akureyri · Höfn · Grindavík · Reykjanesbær · Borgarnes · Egilsstaðir · Selfoss |



**NAUTALUNDIR  
ERLENDAR**

**3.789**

**FRÁBÆRT VERÐ!**



**KJÚKLINGABRINGUR  
JÓLAAPPELSÍNUMARINING**

**-25%** **2.099**

ÁÐUR 2.798 KR/KG



**REYKTUR/GRAFINN  
HEILT FLAK**

**-26%** **2.885**

ÁÐUR 3.898 KR/KG



**KENGURA  
FILE**

**3.998**

ÁÐUR 4.998 KR/KG



**SÆTAR KARTÖFLUR  
FRÁBÆRT VERÐ!**

**-50%** **199**

ÁÐUR 398 KR/KG



**Florida's Own  
VIRKNI  
GOJI 1 L**

**359**

ÁÐUR 399 KR/STK

**Body Attack  
LOW CARB  
PROTEIN  
SHAKE**

ASPARTAME FREE  
LOW FAT

High Protein  
25g

**PROTEIN SHAKE  
SÚKKULADI/JARÐARBERJA**

**395**

ÁÐUR 449 KR/STK

**Body Attack  
FAT BURNER  
DRINK**

EXOTIC/WILD BERRY

**BRENNSLUDRYKKUR  
EXOTIG/WILD BERRY**

**389**

KR/STK

**Tilboðin gilda 13.-16. nóv 2014**

Tilboðin gilda meðan birgðir endast. | Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl | Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.



**KL. 19:40**

**Sjálfstætt fólk**

Næsti viðmælandi Jóns Ársæls er enginn annar en Jörmundur Ingi Hansen Reykjavíkurgóði og fyrrum allsherjargoði okkar Íslendinga.

# Meiriháttar sunnudagur

**KL. 20:15**

**Rizzoli & Isles**

Jane Rizzoli og réttarlæknirinn Maura Isles eru afar ólíkar en góðar vinkonur sem leysa glæpi Boston-mafíunnar í sameiningu.



**KL. 21:00**

**Homeland**

Við höldum áfram að fylgjast með Carrie Mathieson og samstarfsmanni hennar, Sal takast á við erfið og flókin verkefni hjá CIA.



**KL. 21:50**

**Shameless**

Fjórða þáttaröðin um þessa skrautlegu og uppátækjasömu fjölskyldu.



**KL. 22:45**

**60 Minutes**

Vandaður fréttaskýringaþáttur þar sem fjallað er um mikilvægustu málefni líðandi stundar.



**KL. 20:00**

**Charlie and The Chocolate Factory**

Bráðskemmtileg fjölskyldu-mynd með Johnny Depp sem byggð er á frægri barnabók eftir Roald Dahl.



**KL. 07:00-20:00**

**Barnaefni alla daga**

Vandað talsett barnaefni og skemmtilegir þættir fyrir yngstu áhorfendurna alla daga á Krakkastöðinni.



**SUDOKU**

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

**LÉTT**

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

**MIDLUNGS**

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

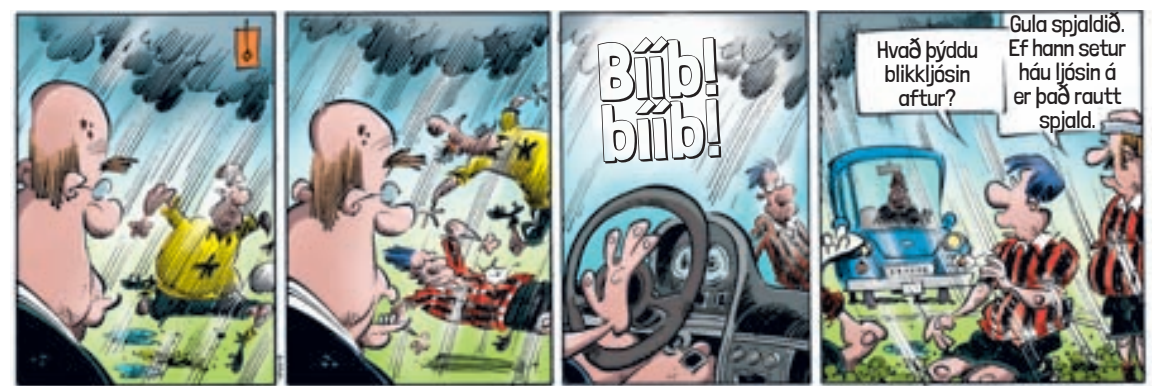
6	4	9	7	3	1	8	5	2
8	5	7	9	4	2	1	6	3
2	1	3	8	5	6	4	7	9
7	8	5	4	1	3	9	2	6
3	6	1	2	7	9	5	4	8
9	2	4	5	6	8	7	3	1
4	9	6	1	2	7	3	8	5
1	7	2	3	8	5	6	9	4
5	3	8	6	9	4	2	1	7

**LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU**

Prautin 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.

## Myndasögur

**PONDUS**



Eftir Frode Øverli

**GELGJAN**



Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

**BARNALÁN**



Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

**SPAKMÆLI DAGSINS**

„Þú breytir lífi þínu með því að breyta hjarta þínu.“  
Max Lucado

1		2	3	4	5
6	7		8		
9		10		11	
12			13		
	14				15
16			17		
18		19		20	
21					

**KROSSGÁTA**

**LÁRÉTT**  
2. ágætt, 6. skammstöfun, 8. sigti, 9. holufiskur, 11. tveir eins, 12. hroki, 14. högg, 16. voði, 17. eru, 18. hrópa, 20. tveir eins, 21. hanga.

**LÓÐRÉTT**  
1. bak, 3. klaki, 4. ófrægðarpappír, 5. skítur, 7. sjampó, 10. lepja, 13. skraf, 15. yfirhöfn, 16. kjukur, 19. frá.

**SKÁK**

Gunnar Björnsson Sæberg Sigurðsson (2.152), Skákfélaginu Hugin, hafði hvítt gegn Gylfa Þórhallssyni (2.084), Skákfélagi Akureyrar, á Íslandsmóti skákléglaga. **Hvítur á leik:**



35. Rxf7! Rxb5 (35... Rxf7 36. Be8) 36. axb5 Kf6 37. Rd8 Re6? 38. Ha6 og hvítur vann um síðir. Anand og Carlsen gerðu jafntefli í fimmtu einvígisskákinni í gær. Staðan er 2½-2½. Sjötta skákin hefst kl. 12 í dag. [www.skak.is](http://www.skak.is) Tvö unglíngamót um helgina.



ALDREI  
VERIÐ LÉTTARA  
AÐ SLÉTTA ÚR  
FLÍKUM

35%

GUFUSLÉTTIR  
ALGJÖR SNILLD

VERD ÁÐUR... 9.995  
TILBOD ..... 6.495

# RAFTÆKJADAGAR ÖLL RAFTAËKI Á ALLT AÐ 50% AFSLÆTTI

## YFIR 500 RAFTAËKI Á FRÁBÆRU VERÐI LÝKUR UM HELGINA



DANTAX  
ÖRBYLGJUOFN

VERD ÁÐUR... 13.995  
TILBOD ..... 11.995

20%

MELISSA  
KAFFIKVÖRN

VERD ÁÐUR... 3.995  
TILBOD ..... 3.195

20%

SEVERIN BRAUÐRIST  
VERD ÁÐUR... 6.999  
TILBOD ..... 5.495

# byggto**g**búid

568 9400 byggto**g**buid.is | Kringlunni  
facebook.com / byggto**g**buid



AEG  
RYKSUGA  
ULTRASILENCER  
1800W  
Mjög hljóðlát

20%

VERD ÁÐUR... 35.900  
TILBOD ..... 28.725



MELISSA  
MÍNUTUGRILL

VERD ÁÐUR... 5.995  
TILBOD ..... 4.795



20%

WILFA  
VÖFFLUJÁRN  
1400W

VERD ÁÐUR... 9.995  
TILBOD ..... 7.995



20%

MELISSA  
HRAÐSUÐU-  
KANNA  
1 LÍTER

VERD ÁÐUR... 3.995  
TILBOD ..... 3.195



Babyliss  
EXPERT  
HÁRBLÁSARI  
2200W

35%

VERD ÁÐUR... 9.995  
TILBOD ..... 6.495

**iRobot**  
RYKSUGUVÉLMENNI



Roomba 630  
Með iAdapt gervigreind.  
Sýndarveggur fylgir.

VERD ÁÐUR... 69.995  
TILBOD ..... 54.995

HREIN  
SNILLD!

ÞÚ  
SPARAR  
15.000

ÖLL GARMIN  
GPS TÆKI



20%

VERD ÁÐUR... 2.995  
TILBOD ..... 2.245



MELISSA  
ELDHÚSVOG

VERD ÁÐUR... 2.995  
TILBOD ..... 2.245

25%



MELISSA  
SAFAPRESSA  
400W

33%

VERD ÁÐUR... 8.995  
TILBOD ..... 5.995



EXIDO  
BLANDARI  
700W

30%

ÖFLUGUR  
MYLUR KLAKA

VERD ÁÐUR... 9.995  
TILBOD ..... 6.995



PHILIPS  
ÞRÁÐLAUS  
HEIMASÍMI

27%

VERD ÁÐUR... 5.495  
TILBOD ..... 3.995



MELISSA  
GRJÓNAPOTTUR

35%

VERD ÁÐUR... 5.995  
TILBOD ..... 3.895



SEVERIN  
POPPVÉL

35%

VERD ÁÐUR... 5.995  
TILBOD ..... 3.895



MELISSA  
DJÚPSTEIKINGARPOTTUR  
3L

35%

VERD ÁÐUR... 8.995  
TILBOD ..... 5.845



PRINCESS  
SAMLOKUGRILL OG VÖFFLUJÁRN

VERD ÁÐUR... 5.995  
TILBOD ..... 4.795

20%



PHILIPS  
TÖFRASPROTI  
550W

20%

VERD ÁÐUR... 9.995  
TILBOD ..... 7.995

FRANCIS FRANCIS X7 ESPRESSO KAFFIVÉL



20%

VERD ÁÐUR... 36.900  
TILBOD ..... 29.520

KAUPAUKI  
FYLGI



20%

Braun  
KAFFI  
KANNA

VERD ÁÐUR... 10.995  
TILBOD ..... 8.795



50%

MELISSA  
BAÐVOG

VERD ÁÐUR... 4.995  
TILBOD ..... 2.500



PRINCESS  
HANDÞEYTARI  
250W

25%

VERD ÁÐUR... 3.995  
TILBOD ..... 2.995



MELISSA  
HANDÞEYTARI  
MEÐ SKÁL

25%

VERD ÁÐUR... 6.495  
TILBOD ..... 4.875



20%

SEVERIN  
BRAUÐVÉL

VERD ÁÐUR... 15.995  
TILBOD ..... 12.795

# MENNING

## Galgopinn Gyrðir Elíasson

BÆKUR ★★★★★

### Koparakur og Lungnafiskarnir

Gyrðir Elíasson

DIMMA

Sumt er óþarfi að taka fram. Til dæmis það að Gyrðir Elíasson skrifi vandaðri og fagaðri texta en flestir ef ekki allir íslenskir höfundar. Smásögurnar í Koparakri og smáprósarnir í Lungnafiskunum eru einfaldlega magnaður texti, það er hægt að dvelja við hverja setningu og ef maður gefur sér tíma til þess kemur í ljós að næstum hver og ein einasta bók yfir einhverju óvæntu og getur leitt lesandann í ferðalög sem ekki er hægt að sjá fyrir.

En nóg um það. Enginn skyldi halda að verk Gyrðis séu bara áferðarfallegur stíll. Í þeim býr miklu meira, bæði leynt og ljóst. Nýju bækurnar tvær eru þar engin undantekning. Og þótt stíllinn kunnir að vera jafn og ýmsir þræðir liggi á milli bókanna eru þær líka ólíkar að sumu leyti.

Koparakur er safn nokkuð hefðbundinna smásagna í stíl Gyrðis og viðfangsefni eru kunnugleg, hér er einmana rithöfundur, bernskuminningar sem luma á óvæntum óhugnaði, sögur um samskiptaleysi hjóna, en líka kímnað sögur um rithöfunda, ein sú eftirminnilegasta er titilsagan þar sem leikið er með titil David Copperfield og grínast góðlátlega með höfund hans, Charles Dickens.

Sögurnar í Koparakri eru færstar af stóratburðum eða yfirdrífnum til-

finningum. Yfir þeim flestum hvílir róleg stemning, stundum svolítið þung á yfirborðinu. Þetta eru ekki ágengar sögur en þær halda áfram að leita á mann að lestri loknum. Margar sagnanna vísa í aðra texta Gyrðis og í smáprósabókina Lungnafiska sem kemur út samhliða. Fiskar eru áberandi í báðum bókum; lungnafiskar, hitabeltisfiskar, gullfiskar og fleiri kvikindi sem standa sem óræð tákni og geta haft trúarlega skírskotun, vísað til frjósemi og vaxtar en líka verið á mörkum hins hryllilega. Undir niðri lúrir alltaf óttinn við að þeir séu einhvers konar skrimsli, öfuguggar eða þaðan af verra.

Bókin sem fylgir Koparakri er gerólik, bæði í formi og viðfangsefnum. Lungnafiskarnir er safn smáprósa, oft ekki nema tæp blaðsíða að lengd og þeir eru ólíkir flestu því sem Gyrðir hefur skrifað áður. Hér sleppir hann fram af

sér beislinu og leyfir húnormum, kolsvörtum og undirfurðulegum, að njóta sín til fulls. Húmor Gyrðis hefur alltaf minnt svolítið á húmor Franz Kafka. Hann er næstum ósýnilegur, sérstaklega ef lesendur eru mjög uppteknir af ímynd höfundarins sem alvarlegs og melan-kólísks fagurkera, en þegar maður hefur einu sinni komið auga á hann verður ekki aftur snúið. Það eru lúmskt fyndnir textar í Lungnafiskunum en aðrir eru algert slappstíkk þannig að maður hlær upphátt við lesturinn.

Margar af eldri smásögum og prósaljóðum Gyrðis stigmagnast að spennu og óþreyju þangað til eins og klippt er á þráð með óvæntum



GYRÐIR ELÍASSON

„Smásögurnar í Koparakri og smáprósarnir í Lungnafiskunum eru einfaldlega magnaður texti.“

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON



dauða, slysi, sjálfsmorði eða morði. Í Lungnafiskunum eru nokkrar slíkar sögur og óhugnaðurinn fylgir þeim eins og eldri sögunum en þær eru líka sprenglægleigar sumar hverjar. Og þá verður til nokkuð óvænt tenging. Gyrðir skrifast á við fjölda höfunda í bókunum tveimur: Olof Lagercrentz, Thomas Tranströmer, Wisłowa Zymborsku og ýmsa fleiri, en sá listamaður sem leitaði einna oftast á huga minn við lesturinn var Hugleikur Dagsson. Það er eitthvað í orðaleikjunum og galgopaskapnum sem Gyrðir lætur eftir sér í mörgum þessara prósa sem minnir á Hugleik, álíka svartur húmor, ekki síst andspænis dauðanum.

Bestu prósarnir af þessu tagi (og þeir eru margir) nota orðaleiki og húmor sem daðrar við aulahúmor og fimmaurabrandara til að bjóða tungumálinu

upp í glímu sem er bæði frjósöm og hættuleg. Orðaleikir eins og í „mínímalísku glæpasöggunni“ um „Prestakvíslarann“ sýna fram á hversu óáreiðanlegt tungumálið er, jafnvel (og kannski einkum) í meðföllum meistara eins og Gyrðis. Það er eins og það opnast gjá á milli orða og hluta í þessum textum, í hláturskastinu miðju getur lesandinn fundið fyrir ööryggi sem er hyljdjúpt eins og vatnið sem sögupersónurnar eru umkringdar í margvíslegum myndum.

Jón Yngvi Jóhannsson

**NIÐURSTAÐA:** Koparakur geymir smásögur eins og þær verða bestar frá hendi Gyrðis. Í Lungnafiskunum sleppir hann fram af sér beislinu, smáprósarnir þar eru með því allra besta sem hann hefur skrifað, sprenglægleigar og hyljdjúpir í senn.

Ýlir – Tónlistarsjóður Hörpu fyrir ungt fólk hefur það að markmiði að styðja ungt tónlistarfólk og veita því tækifæri til að koma fram í Hörpu. Sjóðurinn styður við verkefni af ólíkum toga og vill þannig ýta undir fjölbreytt tónlistarlíf í húsinu.

ÝLIR  
TÓNLISTARSJÓÐUR  
HÖRPU FYRIR UNGT FÓLK

# AUGLÝSIR EFTIR UMSÓKNUM

## FREKARI UPPLÝSINGAR Á YLIR.IS

YLIR.IS



TRÍÓIÐ Aladár Rác, Gunnhildur Halla og Ármann spila á 15.15. tónleikasýrpu Norræna hússins á morgun.

## Par ræður hauststemning ríkjum

Rómantík, ljóðræna, tangó og blóðhiti takast á á tónleikum í Norræna húsinu á morgun.

„Ég hef sjaldan spilað jafn fjölbreytt prógram, við förum úr einu í annað en það er mjög gaman,“ segir Ármann Helgason klarínnettuleikari um tónleikana í Norræna húsinu á morgun klukkan 15.15. Þeir hafa yfirskriftina Brahms, Bruch og blóðheitur tangó. „Við fluttum þessa dagskrá í Hofi á Akureyri og hún féll í góðan jarðveg. Sérstaklega vakti verkið „Vertical Time Study“ eftir japanska tónskáldið Toshio Hosokawa mikla hrifningu. Það fjallar um það að höndla núð og fólk setti greinilega ímyndunaraflíð í gang.“

Ármann segir dagskrána vísa til haustsins. „Við hefjum leikinn á þremur lögum eftir Max Bruch en stærsta verkið er Brahms-tríó op. 114, sem er mikill gullmoli í klarínnettubókmenntunum

og er samið á þessum árstíma. Brahms hafði ekki samið neitt í þrjú ár og var sestur í helgan stein þegar hann heyrði virtan klarínnettuleikara spila og hreifst svo að hann skrifaði fjögur klarínnettverk fyrir hann sem er ægifygur músík. Svo förum við til Argentínu í tangósveifluna þar, ryðmíska tónlist og flotta eftir argentínska tónskáldið Astor Piazzolla.“

Allt eru þetta verk fyrir klarínnettu, selló og píanó og með Ármanni klarínnettuleikara eru Gunnhildur Halla Guðmundsdóttir á selló og Aladár Rác á píanó. „Það var mjög gaman að vinna með þessu fólk,“ segir Ármann og tekur fram að miðar séu seldir við innganginn á 2.000 krónur nema hvað eldri borgarar, öryrkjar og námsmenn greiði 1.000 krónur.

gun@frettabladid.is

# Kátur er fullur köttur\*



Málshættir servalinn af Kettilinum Nóa, þróunarstjóra Forlagins, af blaðsíðu 333.

*Orð að sönnu* er efnismikið yfirlitsrit um íslenska málshætti og orðskviði, allt frá elstu heimildum til nútímans; stærsta málsháttasafn sem komið hefur út hér á landi.

---

Jón G. Friðjónsson prófessor hefur um langt árabil viðað að sér gríðarlegum fróðleik um málshætti og miðlar því efni hér til lesenda.

---

Í senn hagnýtt uppsláttarrit og vandað fræðirit.

*[www.forlagid.is](http://www.forlagid.is) – alvöru bókabúð á netinu*

## Bjartur á Gljúfrasteini

Dagur íslenskrar tungu verður haldinn hátíðlegur á Gljúfrasteini á morgun klukkan 16. **Atli Rafn Sigurðarson** og Ólafur Egill Egilsson spjalla um bókina, leikgerðina og uppsetningu á Sjálfstæðu fólki eftir Halldór Laxness. Atli Rafn, Ólafur Egill og Símon Birgisson eru höfundar leikgerðarinnar en verkið verður frumsýnt í Þjóðleikhúsinu þann 26. desember.



## Fyrirlestur um Shakespeare og Ofviðrið

Einn virtasti Shakespeare-fræðingur heims, Richard Wilson, heldur fyrirlestur í Odda á mánudag.

Richard Wilson, sem er Sir Peter Hall professor of Shakespeare studies við Kingston-háskóla í Lundúnum, heldur fyrirlestur á vegum Stofnunar Vigdísar Finnbogadóttur mánudaginn 17. nóvember klukkan 11.45. Fyrirlesturinn fer fram á ensku og ber yfirskriftina „Come Unto These Yellow Sands: Shakespeare's Other Heading“ og fjallar um Shakespeare og tengsl Evrópu og Afríku, síðnýlenduhyggju og Ofviðrið út frá hugmyndafræði franska heimspækingsins Jacques Derrida.

Richard Wilson er virtur fræðimaður á alþjóðlegum vettvangi. Hann hefur kennt við háskólana í Cardiff, Lancaster og Sorbonne áður en hann var útnefndur Sir Peter Hall professor of Shakespeare studies við Kingston-háskóla í Englandi. Hann á sæti í stjórn Rose-leikhússins og er Fellow við leikhúsið The Globe í Lundúnum.

Fyrirlesturinn fer fram mánudaginn 17. nóvember kl. 11.45-12.45 í stofu 201 í Odda í Háskóla Íslands. Allir eru velkomnir.



**FYRIR-LESARINN**  
Richard Wilson er feikivirtur Shakespeare-fræðingur.



**STEINUNN SIGURÐARDÓTTIR** „Rétt eins og í svo mörgum bókum Steinunnar er ástin eitt aðalumfjöllunarefnið.“

## Að skilja eldfjöll

BÆKUR ★★★★★

### Gæðakonur

Steinunn Sigurðardóttir  
BJARTUR

María Hólm, aðalpersóna nýjustu skáldsögu Steinunnar Sigurðardóttur Gæðakonur, er eldfjallafræðingur. Hún vill láta skilgreina sig sem slíkan og neitar að láta setja á sig aðra merkimiða. Persónan er líka eins og eldfjall sjálf. Heillandi en hrjúf á yfirborðinu og ómögulegt að skilja hana til hlítar. Þetta á eiginlega við um bókina í heild líka. Lesandinn skynjar og greinir vísbendingar sem höfundurinn setur fram en þegar hann reynir að festa þær niður sem vissu færast þær undan og öðrum mögulegum túlkunum og tengslum er velt upp. Þannig er aldrei alveg ljóst hvar og hvenær mun gjósa.

Meira að segja upphaf sögunnar er erfitt að negla niður – hvaða atburður er upphaf sögunnar? Aðalpersónan og sögumaðurinn María vill meina að það sé þegar hún hittir hina óræðu Gemmu í flugvél á leið til Parísar. Kafinn um það heitir „Donnan í vélinni“, sem minnir óneitanlega á helgileiki miðalda þar sem María mey var „gudinn í vélinni“ (deus ex machina) sem kemur óvænt í lok leiksins og leysir úr flækju söguþráðarins. En eins og Steinunnar er von



og vísa þá er snúið upp á hefðina og donnan kemur í upphafi sögunnar og flækir líf vísindamannsins Maríu en heggur ekki á hnútin. Rétt eins og „gudinn“ er yfirleitt ekki eðlileg eða rökrétt afleiðing söguþráðarins er Gemma ekkert endilega rökrétt upphaf atburðarásarinnar. Í raun er hún ekki af sama (bókmennta)heimi og aðrar persónur bókarnar. Hún er innrás annars konar bókmennta-

greinar inn í heim hinnar (nokkuð) dæmigerðu sögupersónu Steinunnar Sigurðardóttur: menntuð íslensk kona sem lifir í eftirsjá eftir ást sem var. Ást sem kemur í ljós að stenst ekki væntingar. Einnig kemur betur og betur í ljós að Gemma er ekki öll þar sem hún er séð. Henni er lýst sem ómennskri, t.d. sem listaverki og höfuðskepnu. Hún er tengd goðsögum, kyn hennar er órætt, sem og fortíð, og hún virðist frekar vera persóna í reyfara eða fantasíu. Þannig er það sem hrindir sögunni af stað órætt og vekur upp endalausar hugmyndir og tengingar.

En rétt eins og í svo mörgum bókum Steinunnar er ástin eitt aðalumfjöllunarefnið. Heitasta og fallegasta ástin í bókinni er vinátta Maríu við vinkonuna Rögnu og samstarfsmanninn Bárð. Samband Maríu við þau er fallgott og náð og þar ríkir traust, heidarleiki og jafnræði. Ástarsambönd Maríu, hvort heldur sem er við karlmenn eða konur, eru hins vegar misheppnuð, full af eftirsjá, svikum og ójafnvægi. Það er kannski niðurstaða bókarnar (ef einhver er) að „lífið er stríð, og það eina sem gildir er að gera sig að galdramanneskju sem finnur upp nýjar töfraformúlur til að lengja stundir milli stríðanna“ (180). Ragna og Bárður virðast vera stundir milli stríðanna en hin „rómantíska“ eða kynferðislega ást er átök, valdabaráttu, svik og vonbrigði.

Gæðakonur er saga sem er sprengfull af hugmyndum, vísunum, samsvörnum og óvæntum bríðum, sett fram í írónískum stíl Steinunnar, sem leyfir lesanda aldrei að slaka en heldur honum á tánum þar til yfir lýkur.

Ásdís Sigmundsdóttir

**NIÐURSTAÐA:** Áhugaverð bók sem ber sterk höfundareinkenni Steinunnar Sigurðardóttur, bæði í stíl og efni.

## Fjallagarpur með glæsilegan feril

Jóhann Smári Karlsson opnar ljósmyndasýninguna Á fjöllum í Gallerí Fold í dag. Hann hefur sýnt víða, meðal annars í Róm og utan á skýjakljúf í New York.

„Þetta eru bæði myndir af landslagi og eins af fjallagörpum og -gyðjum,“ segir Jóhann Smári Karlsson sem opnar í dag ljósmyndasýninguna Á fjöllum í Gallerí Fold. „Ég er í gönguhóp sem heitir Fjallagarpar og -gyðjur og stundar, eins og nafnið gefur til kynna, fjallgöngur. Undanfarnir fjögur ár hef ég verið að taka þessar myndir í þeim göngum.“

Kreditlisti Jóhanns Smára er glæsilegur, hann var til dæmis valinn ljósmyndari ársins af danska ljósmyndablaðinu Zoom – Danmarks Professionelle Fotomagasin árið 2009, hvernig kom það til? „Þetta var Grand Prix-keppni sem tók heilt ár með átta minni keppnum sem ég vann tvær eða þrjár af og vann þannig heildarkeppnina,“ útskýrir Jóhann Smári.

Jóhann Smári fylgdist vel með búsáhaldaþvingunni sem fór fram veturinn 2008 og hafa ljósmyndir sem hann tók á því tímabili verið sýndar á einkasýningu hans, sem bar heitið Revolution, á yfir tíu stöðum á Ítalíu. Auk þess var honum boðið að halda einkasýningu í Róm fyrir ári í boði Rómaborgar. „Ítalskur maður sem hafði fundið myndirnar mínar á netinu hafði samband við mig og sagðist hafa áhuga á að sýna þær,“ segir Jóhann Smári. „Ég sendi honum úrval af myndum og það varð úr að haldnar voru sýningar víða um Ítalíu. Þessi maður sem uppgötvaði mig hét Emiliano Bartolucci, sem hafði starfað í borgarstjórn Rómar, dó fyrir rúmu ári og þá hafði sonur hans samband við mig og bauð mér að koma og opna sýningu honum til heiðurs. Þannig að ég fór til Rómar með konunni minni og hélt þessa sýningu.“



**JÓHANN SMÁRI**

„Ég er í gönguhóp sem heitir Fjallagarpar og -gyðjur og stundar, eins og nafnið gefur til kynna, fjallgöngur.“

MYND/JÓHANN SMÁRI KARLSSON

Ævintýrunum var ekki þar með lokið því í sumar var mynd Jóhanns, Firewood – Eldiviður, birt á heilum skýjakljúf við Time Square, í hjarta Manhattan, í New York. „Alþjóðlegu listamannasamtökin See.me sem hafa höfuðstöðvar í New York héldu ljósmyndakeppni þar sem ég vann í flokki landslagsmynda og í framhaldi af því fengu nokkrir verðlaunahafanna myndir sínar sýndar á sjónvarpsskjáum sem komið var fyrir utan á háum turni. Yfirleitt voru margar mismunandi myndir á skjánum en við vorum nokkrir útvaldir sem fengum myndirnar okkar birtar á öllum skjánum í einu. Þetta voru einhverjir 200 fermetrar sem myndin tók á þessum turni, það var ansi tilkomumikil sjón.“

„Ég sendi honum úrval af myndum og það varð úr að haldnar voru sýningar víða um Ítalíu.“

Jóhann Smári er lærður húsamálari og hefur starfað sem slíkur fram undir þetta en sér nú fram á að geta látið þann draum sinn rætast að starfa sem ljósmyndari í fullu starfi. „Ég er alltaf að fá meira og meira að gera sem ljósmyndari og er núna kominn í upplýsinga- og fjölmiðlafræði í Tækniskólanum, sem er eiginlega grunnnámið fyrir ljósmyndun,“ segir hann. „Ég er loksins farinn að gera það sem mig langar mest til.“

fridikab@frettabladid.is

## Setjum efnið í leikrænan búning

Útgáfu geisladisksins Gekk ég aleinn verður fagnað með tónleikum í Iðnó.

„Þetta verður eiginlega tónleikhús. Við setjum efnið í leikrænan búning undir stjórn Friðgeirs Einarssonar og böðum okkur bæði í vatni og reyk. Löggin hans Karls Ottós eru samt aðalatriðið,“ segir Jón Svavar Jósefsson barítón um skemmtun í Iðnó á morgun, sunnudag, klukkan 16. Þar er verið að fagna útgáfu geisladisksins Gekk ég aleinn með sönglögum Karls Ottós Runólfssonar og auk Jóns Svavars sjá Hildigunnur Einarsson dóttir messósópran og tónlistarhópurinn Kúbus um flutning þeirra.

Á fimmtudagsmorgun var reyndar sellóleikarinn handleggsbrotinn og píanistinn með flensu en síðdegis sama dag var Jón Svavar bjartsýnn. „Það hoppaði annar sellisti inn og píanistinn er allur að koma til svo við ætlum að kyla á þetta.“ Tónlistarhópur-



**TÓNLISTARHÓPURINN KÚBUS** „Okkar draumur var alltaf að halda tónleika með lögum Karls Ottós sem er svo mikið afbrigðis tónskáld,“ segir Jón Svavar.

inn Kúbus var stofnaður á síðasta ári. Í þeim hópi er Guðrún Dalía píanóleikari en hún og Jón Svavar hafa átt áralangt samstarf að hans sögn. „Okkar draumur var alltaf að halda tónleika með lögum Karls Ottós sem er svo mikið afbrigðis tónskáld. Það varð úr að

Kúbus ásamt mér og Hildigunni ákváðum að halda tónleika og fengum Hjört Jóhannsson píanóleikara úr Hjaltalín til að útsetja fyrir okkur 16 lög. Svo keyrðum við á Karolina Fund, söfnuðum 8.000 evrum og erum kominn með disk í hendur.“

-gun

# KRÓNAN

Gildir helgina  
14.-16. nóvember  
í Krónunni Lindum

## GERÐU GÓÐ KAUP Í KRÓNUNNI LINDUM



**598** kr. pk.  
Verð áður ~~998~~ kr. pk.  
BBQ Spare ribs, 500 g

**40%** afsláttur

**169** kr. stk.  
Verð áður ~~307~~ kr. stk.  
Egils mix, 2 lítrar

**45%** afsláttur

**3298** kr. kg  
Verð áður ~~4498~~ kr. kg  
Lambafille með fiturönd

**26%** afsláttur

**299** kr. pk.  
Verð áður ~~469~~ kr. pk.  
Grite salernisrúllur, 8 stk. í pk.

**36%** afsláttur

**399** kr. stk.  
Verð áður ~~599~~ kr. stk.  
Ristorante pizzur, 3 teg.

**33%** afsláttur

**149** kr. kg  
Verð áður ~~299~~ kr. kg  
Klementínur, í neti, 1 kg

**50%** afsláttur

**SJOPPAN**  
Komdu við og gríptu þér snarl  
að lokinni verslunarferð!

**99** kr. stk.  
Ís í brauðformi

**99** kr. stk.  
Pylsa í brauði

## VINNUR ÞÚ?

Allir sem versla í Krónunni Lindum laugardaginn 15. nóvember fá lukkunúmer á kassastrimilinn og eiga möguleika á Krónu gjafakorti að verðmæti:

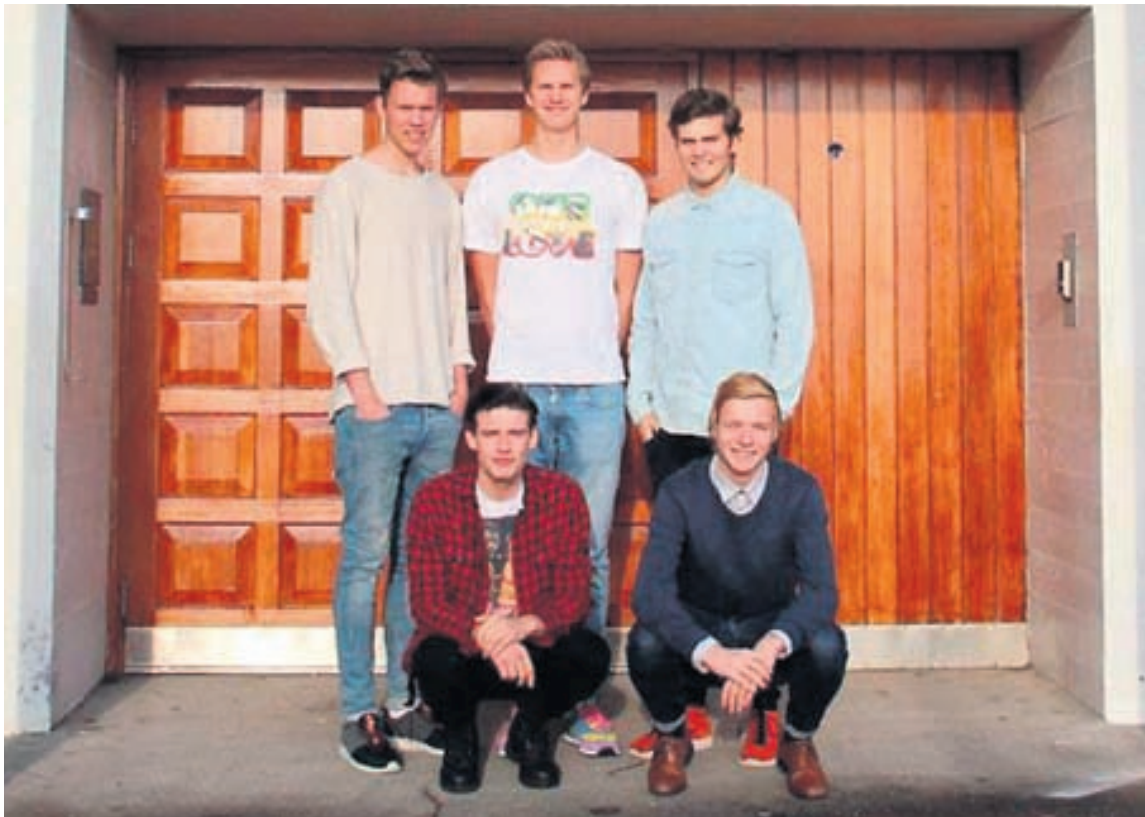
**50.000 kr.**

Vinningsnúmer verður birt á kronan.is mánudaginn 17. nóvember



**OPID ALLA DAGA**  
**10-20**

**KRÓNAN**



FLOTTIR Sungin verða teiknimyndalög.

## Safnað fyrir Hringinn

Strákar af Seltjarnarnesi halda úti söfnun á sunnudag til styrktar barnaspítalanum.

Styrktarhópurinn Sebastian skipuleggur teiknimyndastyrktartónleika til styrktar barnaspítala Hringins á sunnudag klukkan 16.00 í félagsheimilinu á Seltjarnarnesi. Þetta eru fimm strákar af Nesinu sem hafa verið að safna saman ungum og efnilegum söngvurum af Seltjarnar-

nesi til þess að stíga á svið í bland við nokkra landsþekktu söngvara sem syngja einnig vel valin teiknimyndalög. Þeirra á meðal eru Margrét Eir, Heiða Ólafs og Sigríður Eyrún, svo fáein nöfn séu nefnd.

Selt verður inn við dyrnar en einnig má styrkja aukalega með því að leggja inn á reikning

drengjanna: 512-14-402190, kennitala: 650713-0280. Það kostar 1.500 krónur inn en 500 krónur fyrir börn, 12 ára og yngri. Allur ágóði af tónleikunum og styrktarreikningnum rennur óskertur til barnaspítala Hringins.

Boðið verður upp á vöfllur og kakó í hléi.

### FISKAFJÖR Í DÝRARÍKINU UM HELGINA

GRÍÐARLEGT ÚRVAL  
AF FLOTTUM  
FISKABÚRUM Á  
EINSTÖKU TILBOÐI

GERÐU  
FRÁBÆR KAUP!  
**50-70%**  
AFSLÁTTUR AF  
ÖLLUM FISKABÚRUM  
UM HELGINA

**EHEIM**  
SENDINGIN  
SEM BEÐIÐ VAR  
EFTIR ER KOMIN

## LAUGARDAGUR

15. NÓVEMBER 2014

### HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

#### Tónleikar

**21.00** Tribjúttónleikar til rokksvéitarinnar Whitesnake á Gauknum í kvöld.

**21.00** Captain Syrup treður upp á Dillon í kvöld.

**21.00** Tónskáldið Ingi Garðar spilar í Mengi í kvöld. 2.000 krónur inn.

**22.00** Emmstjé Gauti treður upp á Prikinu í kvöld.

**23.00** Take Over kvöld á Center í Keflavík þar sem kúl tónlist og svalir tónlistarmenn ráða ríkjum. Athugið, þeir 100 fyrstu sem skrá mætingu á viðburðinn fá frí skot við innganginn. Fram koma Herra Hnetusmjör, Valbybræður, Priðja hæðin og Nyura.

#### Hönnun

**20.00** Tískubraut Tækniskólans sýnir verk sín í tískusýningu í Laugardalshöllinni.

#### Sýningar

**13.00** Útskriftarnemendur í grafískri miðlun, ljósmyndun, prentun og bókbandi í Upplýsingatækniskólanum halda nemendasýningu í sal Vörðuskóla við Skólavörðuholt, inngangur frá Barónsstíg. Léttar veitingar í boði.

#### Dansleikir

**21.00** **Halldór Lárusson**, Hallur Ingólfsson, Hörður Ingi Stefánsson og Jóhann Ingvason troða upp á dansleik í Salthúsinu í Grindavík.

#### Málþing

**13.00** Málþing um rímnakveðskap í fyrirlestrarsal Þjóðminjasafnsins ásamt ókeypis leiðsögn á pólsku um grunn-sýningu safnsins. Á málþinginu verður fjallað um flutningi rímna og leitast við að varpa ljósi á yngri og eldri hefðir. Rætt verður hvort spuni eigi sér stað í flutningi rímna og hver tengsl bókmenntalegrar hrynjandi eða bragfræði og tónlistarlegrar hrynjandi eru. Þá verður fjallað um rannsóknir Hreins Steingrímssonar og Sven Nielsen.

#### Ljósmyndasýningar

**10.00** Jóhann Smári sýnir ljósmyndir í Galleríi Fold í dag.

**14.00** Fyrsta sýning Félags filmuljósmyndara á Íslandi fer fram í Íslenskri grafík á Tryggvagötu í dag.

**15.00** Í dag opnar í Deigluinni á Akureyri ljósmyndasýningin Sólarbögglar. Sýningin er samstarfsverkefni Listhúss í Fjallabyggð og Listasafnsins á Akureyri og á henni gefur að líta 30 ljósmyndir sem nemendur Verkmenntaskólans á Akureyri og Menntaskólans á Tröllaskaga tóku með nálar-augaljósmyndun.

#### Tónlist

**20.00** RVK Sound-system kvöld í kjallaranum á Paloma.

**21.00** DJ HanSolo spilar á Frederiksen Ale House í kvöld.



**21.00** DJ Anna Raket spilar á Lebowski Bar í kvöld.

**21.00** DJ Kocoon og Benni B-Ruff þeyta skífum á Dollý í kvöld.

**22.00** DJ Margeir þeytir skífum á Kaffibarnum í kvöld.

**22.00** Plötusnúðarnir **DJ Diva de la Rósa** og Smutty Smiff spila á Lebowski Bar í kvöld.

**23.00** RVK DNB Krew verður með sitt sjöunda klúbbakvöld á Kofanum í kvöld. Eins og áður munu nýjustu og fersku tónar drum & bass senunnar vera í hávegum haðir, auk þess sem eldra klassískt efni fær einnig að heyrast. Plötusnúðar kvöldsins eru Agzilla, Plasmic og DJ Andre.

#### Myndlist

**10.00** Aðalbjörg Þórðardóttir sýnir olíumálverk í Galleríi Fold.

**14.00** Hústaka er þverfagleg listahátíð ungs fólks sem opnuð verður almenningsi í Alþjóðhúsinu á Siglufirði í dag.

#### Markaðir

**11.00** European Students for Liberty halda fyrirlestur í sal 105 Háskólatorgs. Meðal þeirra sem koma fram eru James W. Lark frá Háskólanum í Virginíu, Hannes Hólmsteinn Gissurarson, Birgir Þór Runólfsson, Gunnlaugur Jónsson, Helgi Hrafn Gunnarsson og Aðalheiður Ámundadóttir.

**12.00** Waldorffleikskólinn Ylur og Waldorffskólinn í Lækjarbotnum halda sinn árlega jólabasar í dag. Í boði verður handverkssala, jurtaapótek, kaffi og kökur, brúðuleikhús, barnakaffihús, tívolí og veiðitjörn. Eldbakaðar pitsur og skemmtiatríði í skemmunni. Járnsmíðjan verður opin og þar er hægt að sjá járnsmíð að störfum.

**14.00** Hinn árlegi jólabasar Kristniboðsfélags kvenna verður haldinn laugardaginn 15. nóvember frá kl. 14 í Kristniboðssalnum á Háaleitisbraut 58-60, 3. hæð. Á boðstólum verða kökur, ýmsir munir, jólakort o.fl. svo og skyndihappdrætti með glæsilegum vinningum. Einnig verður hægt að kaupa kaffi og nýbakaðar vöfllur.

#### Samkoma

**13.00** Polka Bistro í Safni Einars Jónssonar. Veitingarstaður í tilefni Alþjóðlegru matarhátíðarinnar.

## SUNNUDAGUR

16. NÓVEMBER 2014

### HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

#### Tónleikar

**21.00** Lowercase Nights tónleikakvöld á Húrra.

#### Leiklist

**15.00** Frumsýning á Útlenska Drengum í uppsetningu leikhópsins Glennu í Tjarnarbíói.

#### Kvikmyndir

**15.00** Bandaríska kvikmyndin Morð í Gorkí-garðinum verður sýnd í MÍR, Hverfisgötu 105. Þetta er sakamála-mynd sem á að gerast í Moskvu á dögum kalda stríðsins, nokkrum árum fyrir hrun Sovétríkjanna. Aðgangur ókeypis.

#### Tónlist

**21.00** Sunnudagstjill með Halla Einars á Lebowski Bar.

**21.00** DJ Holm spilar á Frederiksen Ale House.

**21.00** Trúbadorinn Danni spilar á English Pub í kvöld.

#### Leiðsögn

**14.00** Á sunnudag verður afsláttur af aðgangseyri í Þjóðminjasafnið, tveir fyrir einn. Þá verður farin leiðsögn um Myndasal. Ívar Brynjólfsson ljósmyndari mun leiða gesti um sýninguna Svipmyndir eins augnabliks. Ljósmyndir Þorsteins Jósepssonar sem stendur yfir til áramóta en á sýningunni eru úrval ljósmynda Þorsteins sem hann tók á ferðum sínum um landið.

Upplýsingar um viðburði sendist á [hvar@frettabladid.is](http://hvar@frettabladid.is) og einnig er hægt að skrá þá inni á [visir.is](http://visir.is).



**Netgíró**

Betri leið til að borga

Borgaðu vaxtalaust innan 14 daga  
eða með raðgreiðslum í verslun  
Intersport á Bíldshöfða.

# TAX FREE

# DAGAR

## AF ÖLLUM SKÓM

15. – 17. NÓVEMBER

TAX FREE JAFNGILDIR 20,32% VERÐLÆKKUN. GILDIR ADEINS Á SKÓM. DAGANA 15. – 17. NÓVEMBER 2014.



FULL BÚÐ  
AF NÝJUM  
VÖRUM!

INTERSPORT AKUREYRI / Sími 460 4891 / OPÍÐ: MÁN. - FÖS. 10 - 18. LAU. 10 - 16.

INTERSPORT BÍLDSHÖFÐA / Sími 585 7220 / OPÍÐ: MÁN. - FÖS. 10 - 18. LAU. 11 - 18. SUN. 13 - 17.

INTERSPORT SELFOSSI / Sími 480 4611 / OPÍÐ: MÁN. - FÖS. 10 - 18. LAU. 10 - 16.

**SPORT TO THE PEOPLE**

**INTERSPORT®**

## TÍST VIKUNNAR

### #Leiðréttingin á Twitter

Menn hafa mismunandi skoðanir á skuldaleiðréttingu ríkisins og sést það vel í umræðunum á netinu. Fréttablaðið leitaði að hasstagginu #leiðréttingin á Twitter og tekur hér saman nokkur tíst.



**Aslaug Sigurbjörnsdóttir**  
@aslaugarna  
Eru svona

margir að horfa á #leiðréttingin að beina úts. er bara að klicka og fara yfirum? Vitanlega er fólk spennnt yfir 80.000.000.000 gjöf.



**Einar Lövdahl G.**  
@EinarLovdahl  
Eftirfarandi

örljóð heitir #leiðréttingin og fjallar um stjórnsmál. Lesist hratt.

leið rétt engin

Ég þakka þeim sem lásu.



**Heiða Kristín**  
@heidabest  
Hvað fá þeir sem eru 25 ára í dag?

Verðbólgu og ónýtan landspítala? #leiðréttingin



**Hrannar Már**  
@HrannarEmm  
300.000.000.000 sem hrægamma

sjóðir áttu að borga urðu að 80.000.000.000 sem við borgum sjálf. Algjör snilld. #leiðréttingin



**GAMAN** „Brjálæðislega skemmtilegt,“ voru fyrstu orðin sem komu upp í huga blaðamanns þegar hann tók af sér búnaðinn eftir að hafa prufað EVE Valkyrie í fyrsta sinn.

## Skemmtileg geimferð frá gömlu höfninni

Frá fyrsta augnabliki er ómögulegt að láta fram hjá sér fara að sýndarveruleiki og tölvuleikir eiga vel saman.

Möguleikar sýndarveruleika eru mörgum mikið umhugsunarefni þessa dagana. Íslenska fyrirtækið CCP vinnur nú að geimleiknum EVE: Valkyrie, sem setur leikmenn í sæti orrustuflauga í geimnum.

Blaðamaður Fréttablaðsins kom við í höfuðstöðvum CCP við gömlu höfnina í Reykjavík í vikunni og atti þar kappi við starfsmenn CCP. Leikurinn er gerður fyrir sýndarveruleikabúnað, svo það líti út fyrir að leikmaður sé virkilega við stjórnvölinn á geimskipi. Réttast er að taka fram að blaðamaður stóð sig alls ekki vel, en tókst þó að skjóta einn niður í leiknum.

Um leið og leikmönnum er skotið af stað í geimskipi sínu er ómögulegt að láta fram hjá sér fara að sýndarveruleiki og tölvuleikir eiga mjög vel saman og þá kannski sérstaklega flugleikir og bílaleikir þar sem leikmenn sitja fastir í farartækjum og horfa út um glugga og kýraugu.

Það kom oft fyrir að blaðamaður gleymdi að hann væri með sýndarveruleikabúnað á höfðinu og festist í því að horfa beint áfram, eins og spilað væri á hefðbundnum skjá. Það tekur smá tíma að átta sig á þessu nýja umhverfi. Hægt er að horfa aftur fyrir sig og sjá þar skrokkinn á flugmanni geimskipisins og skoða stjórnklefa geimfarsins. Vopnum geimskipanna sem flugið er í Valkyrie er meðal annars flogið með því að horfa í kringum sig. Í eitt skipti dáðist blaðamaður um of að umhverfi leiksins og leit of mikið í kringum sig, í stað þess að fylgjast með því hvern hann væri að fljúga. Það endaði ekki vel. Upplifun af spilun leiksins var þó fyrst og fremst stórskemmtileg.

EVE: Valkyrie byrjaði sem gæliverkefni nokkurra starfsmanna CCP sem þeir þróuðu í frjálsum tíma og leyfðu gestum á EVE Fan-



„Í eitt skipti dáðist blaðamaður um of að umhverfi leiksins og leit of mikið í kringum sig, í stað þess að fylgjast með því hvern hann væri að fljúga. Það endaði ekki vel.“

fest 2013 að spila. Eldar Ástþórs-son, fjölmiðlafulltrúi CCP, segir að viðbrögð gesta hátíðarinnar hafi verið svo góð og mikil að ákveðið var að halda þróun hans áfram sem tilraunaverkefni. Það hafi þó verið tilkynnt á Gamescom-leikjarráðstefnunni í Köln í fyrra að CCP myndi þróa og gefa út leikinn undir nafninu EVE: Valkyrie.

Leikurinn, sem er að mestu þróaður á skrifstofu CCP í Newcastle, mun koma út fyrir Oculus Rift-þrívíddarbúnaðinn á PC-tölvur og Project Morpheus-þrívíddargleraugun fyrir SONY PS4. Enn sem komið er er ekkert hægt að segja um útgáfudag hans.

Íslendingum verður gert kleift að prófa leikinn í verslun Tölvulistans við Suðurlandsbraut á milli ell-efu og fjögur í dag. Þetta er í fyrsta sinn sem slíkt er gert á Íslandi að undanskildu Fanfest CCP.

samuel@frettabladid.is



**MEÐ BARNABÖRNUNUM** Guðni Ágústsson ásamt eiginkonu sinni, Margréti Hauksdóttur, og barnabörnunum Evu, Freyju og Snorra.

## Fögnuðu Hallgerði

Fagnað var útgáfu bókarinnar Hallgerður eftir ráðherrann fyrrverandi Guðna Ágústsson í Eymundsson fyrir skömmu. Góðir gestir fengu bókina áritaða.



**MÆTTU Í ÚTGÁFUHÓF** Maríanna, Brynja, Auðunn og Rákel mættu í hófið.



**Í EYMUÐSSON** Einar K. Guðfinnsson, Halldór Blöndal, Sigurgeir Þorgeirsson og Jón Bjarnason samfögnuðu Guðna.



**FJÓRIR GÓÐIR** Styrmir Gunnarsson, Ellert B. Schram, Einar Karl Haraldsson og Össur Skarphéðinsson voru á meðal gesta.



**FRAMSÓKNARMENN** Ásmundur Einar Daðason fær áritaða bók hjá Guðna.



**BJARNI OG KOLBRÚN** Bjarni Þorsteinson hjá Veröld, sem gefur út bók Guðna, ásamt Kolbrúnu Bergþórsdóttur.

## Það eru allir vinir í Leiktu betur

Menntaskólinn við Hamrahlíð vann spunakeppni framhaldsskólanna í tíunda sinn.

Menntaskólinn við Hamrahlíð stóð uppi sem sigurvegari í Leiktu betur, spunakeppni framhaldsskólanna, síðastliðinn fimmtudag.

Lið MH skipa Alexander Guðjónsson, Katrín Helga Ólafsdóttir, Margrét Aðalheiður Önnu- og Þorgeirsdóttir og Vigdís Hafliðadóttir. „Það sem er svo skemmtilegt við þessa keppni er að allir eru vinir. Allir eru að hafa gaman, styðja hver við annan og hlæja saman,“ segir Margrét Aðalheiður.

MH hefur unnið keppnina tíu sinnum. Aðspurð hvers vegna skól-

inn hafi verið svona sigursæll nefnir liðið vinsæla innanskólakeppni. „Það er rosalega mikil stemming fyrir Leiktu betur innan MH og innanskólakeppnin er mjög góð,“ segir Vigdís og bætir við að þau hafi ekki verið mjög sigurviss. „Við bjuggumst ekki við því að komast áfram og vinna undankeppnina í MH. Það voru svo sterk lið þar. Við tókum bara þátt til þess að vera með.“

„Við æfðum alveg rosalega mikið, alveg í hverju hádegishléi. Á sunnudaginn var æfðum við í sjö klukkutíma,“ segir Alexander.



**ALSÆL** Alexander, Margrét, Vigdís og Katrín unnu Leiktu betur.

frettabladid/vall



# Firetrap™

FIRETRAP KINGDOM  
**Firetrap**



**11.490 KR.**

FIRETRAP YOUNGBLOOD  
**Firetrap**



**13.890 KR.**

FIRETRAP WHITECHAPEL  
**Firetrap**



**2.990 KR.**

FIRETRAP MITCHUM  
**Firetrap**



**2.990 KR.**

FIRETRAP RENND PEYSA  
**Firetrap**



**9.890 KR.**

FIRETRAP EUROPA  
**Firetrap**



**7.190 KR.**

FIRETRAP GALAXADE  
**Firetrap**



**7.190 KR.**

FIRETRAP BRUNEL  
**Firetrap**



**6.390 KR.**

FIRETRAP SAVOY  
**Firetrap**



**8.390 KR.**

FIRETRAP TOTAL  
**Firetrap**



**25.790 KR.**

FIRETRAP RAVEN  
**Firetrap**

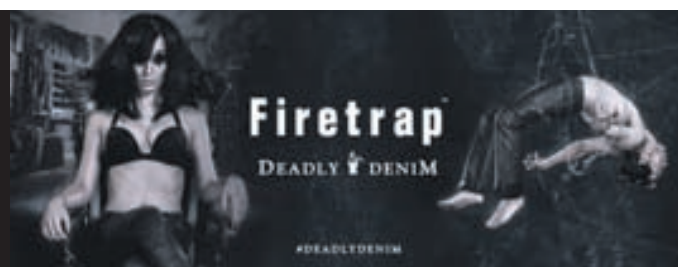


**19.790 KR.**

FIRETRAP MONROE  
**Firetrap**



**5.990 KR.**



**FÆST EINGÖNGU Í SPORTSDIRECT LINDUM, KÓPAVOGI**

GILDIR Á MEÐAN BIRGÐIR ENDAST. BIRT MEÐ FYRIRVARA UM INNSLÁTTAR- OG PRENTVILLUR.

# Allir fjölskyldumeðlimir geta komið og gert jógaæfingar

Leikkonan Álfrún Helga Örnólfsdóttir stýrir krakka- og fjölskyldujóga á morgun. Viðburðurinn er hluti af Heimilislegum sunnudögum.

Álfrún Helga Örnólfsdóttir, leikkona og jógakennari, stýrir krakka- jóga á Kexi á morgun. Er það hluti af dagskrá Heimilislegra sunnudaga sem þar verða haldnir í vetur.

„Þetta er í raun og veru bara fjölskyldujóga þar sem allir fjölskyldumeðlimir geta komið saman og gert æfingar. Foreldrarnir geta líka komið, sest og fengið sér kaffi á meðan börnin gera æfingar,“ segir Álfrún, en hún hefur síðastliðin þrjú ár unnið við að kenna börnum og unglingum jóga.

„Ég hef oft fengið fyrirspurnir hvort það sé ekki hægt að vera með jógatíma þar sem öll fjölskyldan getur tekið þátt, þannig að ég vonast til að sjá sem flesta. Þetta er tilvalið til þess að ná sér niður eftir helgina og ná sér í góða orku fyrir komandi viku. Svo er hægt að nýta sér æfingarnar seinna meir, ef þarf að róa sig niður fyrir svefninn,“ segir hún.

Fyrri tími krakka- jóga hefst klukkan 13 og stendur í hálf tíma

„Þetta er tilvalið til þess að ná sér niður eftir helgina og ná sér í góða orku fyrir komandi viku.“

og er næsti kl. 13.30. Heimilislegir sunnudagar verða vikulega á Kexi í vetur þar sem eitthvað verður í boði fyrir fjölskylduna. Ævar töframaður, piparkökbakstur fyrir jólin og körsöngur er hluti af því sem í boði verður næstu sunnudaga.

-asi



**LIPRAR MÆÐGUR** Álfrún gerir jógaæfingar ásamt dætrum sínum, þeim Margréti og Kolbrúnu Helgu Friðriksdætrum. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

## Hörkukarl sem lætur hreinlega allt flakka

Eiríkur Guðmundsson frumsýnir heimildarmynd um hinn eina sanna sægreifa á Kirkjubæjarklaustri í dag.

„Ég þekkti ekkert rosaalega mikið til hans sjálfur en vinur minn sem er mikið á Sægreifanum var alltaf að benda mér á Kjartan. Ég er í rauninni svolítið hissa á að það hafi ekki verið gerð mynd um hann fyrr,“ segir Eiríkur Guðmundsson kvikmyndagerðarmaður.

Heimildarmyndin hans Sægreifinn fjallar um Kjartan Halldórsson, fyrrverandi eiganda Sægreifans. „Kjartan er frá Syðri-Steinsmýri í Meðallandi og er Skaftfelllingur. Ég vildi sýna hans sveit þann heildur að frumsýna myndina þar,“ segir Eiríkur en myndin verður sýnd á Kirkjubæjarklaustri í dag.

„Kjartan er mjög spennandi maður, sem og hlutirnir sem hann hefur gert. Það má segja að hann eigi stóran hluta í þessari götmynd sem ríkir enn á þessu svæði. Hann barðist hatramlega fyrir því að halda í þessa skemmtilegu hafnarmynd. Hann er hluti af sögu Reykjavíkur,“ segir hann og bætir við: „Hann er af kynslóð sem einkennist af vinnusemi og hörku. Á tímabili svaf hann uppi á lofti á Sægreifanum, þetta var líf hans og yndi.“

Um myndatöku og klippingu Sægreifans sá Haukur Valdimar Pálsson.

-gló



**LEIKSTJÓRI** Eiríkur Guðmundsson reynir að koma andrúmsloftinu á Sægreifanum til skila. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFAN

„Ég er í rauninni svolítið hissa á að það hafi ekki verið gerð mynd um hann fyrr.“

Eiríkur Guðmundsson kvikmyndagerðarmaður



## Tónlistin er tungumál músíkmeðferðarinnar

Evrópudagur músíkmeðferðarfræðinga er haldinn hátíðlegur í dag. Hér á landi eru átta starfandi sem slíkir, en þeir berjast fyrir því að fagið fái löggildingu.

„Það sem gerir músíkmeðferðina svo einstaka er að í gegnum hvaða tónlist sem er túlkum við svo margt manlegt sem ekki er hægt að túlka annars staðar,“ segir Sara Hrund Signýjardóttir músíkmeðferðarfræðingur. Í dag, 15. nóvember, er Evrópudagur músíkmeðferðarfræðinga haldinn hátíðlegur.

„Músíkmeðferðarfræði er skipulögð notkun tóna, hljóða og hreyfinga sem veitt er til þess að auka vellíðan. Tónlistin verður að tungumáli í meðferðinni, og hún notuð sem tæki til þess að tala saman eða tjá tilfinningar og deila reynslu og hjálpa skjólstæðingnum að finna út úr sínum tilfinningum,“ segir Sara.

Starf músíkmeðferðarfræðinga gengur síðan út á að lesa í tónlistina og skynja, rétt eins og sálfræðingar. Sara segir að einn stærsti misskilningur fólks sé að það þurfi að vera músíkalskt til þess að notfæra sér þessa meðferð, því þetta snúist engan veginn um það, heldur snúist þetta um túlkunina. „Þetta er í raun fyrir alla en metið er hvort þetta sé það sem hentar skjólstæðingnum. Þeim sem eiga í vandræðum með að koma hlutunum í orð finnst gott að nota tónlistina til þess að heyrja eigin tjáningu á hljóðfæri. Vandamálið er rætt, skjólstæðingurinn prófar og þreifir sig áfram að túlka tilfinninguna á hljóðfæri. Enginn tími er eins, þetta er svo aðlögunarhæf meðferð því tónlist hefur engin landamæri.“

Meðferðin hefur sýnt mjög marktækan og jákvæðan árangur, til dæmis á samskiptamynstur einhverfra, hjá öldruðum og börnum með þroskaskerðing. „Með börn eða fatlaða þá fara samskiptin bara fram í gegnum tónlist. Það



**MIKILVÆGT AÐ FÁ LÖGGILDINGU** Sara Hrund segir það mikilvægt fyrir músíkmeðferðarfræðinga að fá löggildingu á starfsheitinu fyrir þá sem fagaðila.

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

„Það er svo merkilegt þegar fólk kemur inn í músíkmeðferð og þekkir ekkert til hljóðfæra að þá finnur það leið til þess að tjá sig.“

Sara Hrund Signýjardóttir

er svo merkilegt þegar fólk kemur inn í músíkmeðferð og þekkir ekkert til hljóðfæra að þá finnur það leið til þess að tjá sig,“ segir hún.

Í dag kynna þau meðferðina og starfið fyrir áhugasömum. „Þetta verður almenn kynning á meðferðinni og starfinu okkar. Við erum átta í félaginu hér heima sem við vitum af. Þessi meðferð hefur

verið í boði hér á landi í mörg ár, en starfsheitið sem slíkt hefur ekki hlotið löggildingu. Það er okkar helsta baráttumál og löggildingin er mjög mikilvæg fyrir okkur sem fagaðila.“

Músíkmeðferðarfræðingar taka á móti gestum að Stórhöfða 23 í dag frá kl. 17-19.

adda@frettabladid.is

★★★★★ „Leikhús í sinni bestu mynd“ BL - Pressan

★★★★★ „Glimrandi míní Hamlet“ HA - DV

# HAMLET

LITLI

FRÆGASTA LEIKRIT ALLRA TÍMA ...FYRIR BYRJENDUR

Gríman 2014 Barnasýning ársins

## GLIMRANDI FJÖLSKYLDUSKEMMTUN

Fös 14/11 Kl. 10:00 **UPPSELT** Fim 20/11 Kl. 10:00 **UPPSELT**  
 Lau 15/11 Kl. 17:00 Fös 21/11 Kl. 10:00 **UPPSELT**  
 Sun 16/11 Kl. 17:00 Lau 22/11 Kl. 16:30  
 Mið 19/11 Kl. 10:00 **UPPSELT** Sun 23/11 Kl. 17:00

Miðasala | 568 8000 | borgarleikhus.is Borgarleikhúsið

## Mikil dulúð í kringum svani

Aðalbjörg Þórðardóttir myndlistarkona opnar einkasýningu í Gallerí Fold um helgina.

„Ég er alltaf að reyna að mála þetta sem er aðeins utan og ofan við það sem við upplifum, eitthvað aðeins stærra en það sem maður raunverulega sér,“ segir myndlistarkonan Aðalbjörg Þórðardóttir sem opnar sjöttu einkasýningu sína í Gallerí Fold í dag.

Aðalbjörg vann til American Art Awards-verðlaunanna nú í haust og var valin einn af listamönnum mánaðarins í New York Art Magazine í sumar svo þessi sýning slær botninn í farsælt ár hjá henni.

Aðalbjörg hefur líka starfað sem grafískur hönnuður í tuttugu ár og hannaði meðal annars litríka svaninn, merkið fyrir Hinsegin daga. Það var eðlilegt framhald af málverkum hennar en hún hefur málað svani undanfarin ár.

„Það er svo ofboðslega mikið af sagnamínum, ævintýrum og dulúð í kringum svani alls staðar þar sem þeir þekkjast, væntanlega vegna þess að þeir eru svo fagrir og tignarlegir.“

Það er eitthvað yfirsíkviltlegt í kringum þá sem ég hef reynt að fanga – birtuna í kringum þá. Þessi sýning er að vísu með talsvert af svönum en ég er svolítið að færast frá því myndefni,“ segir Aðalbjörg.

-þij



**MÁLAR BIRTUNA Í KRINGUM SVANI** Aðalbjörg segist vera að færast frá þessu myndefni. FRÉTTABLAÐIÐ/GUNNAR

➔ Það er svo ofboðslega mikið af sagnamínum, ævintýrum og dulúð í kringum svani.

VIÐ EIGUM **3 ÁRA** AFMÆLI!

MÁ BJÓÐA ÞÉR AÐ ÆFA FYRIR  
**20 KR Á DAG**  
ÚT NÓVEMBER?

NÚNA ER TÆKIFÆRIÐ TIL AÐ PRÓFA  
ZUMBA  
HOTYOGA  
BIKEFIT  
BODYSHRED  
HJÓL  
\*TILBOÐIÐ GILDIR EINGÖNGU Í DAG 15. NÓVEMBER.



**ENGIN BINDING**

REEBOKFITNESS.IS | HOLTAGÖRÐUM

OPNUM 1500M2 Í URÐARHVARFI Í JANÚAR 2015

ENGIN BINDING ÞYÐIR AÐ ÞÚ SEGIR UPP ÁSKRIFTINI EF ÞÚ VILT EKKI HALDA ÁFRAM.

**Reebok**  
FITNESS

**LAUGARÁS BÍÓ** **midí.is** Miðasala og nánari upplýsingar

**COCA-COLA** LAUGARÁS BÍÓ

**Tilboð í bíó. Gildir á allar sýningar merktar með rauðu.**

**7** **16** **16**

**DUMB AND DUMBER TO** PEIR ERU MÆTTIR AFTUR

**ISL TAL** **SMÁHEIMAR**

**LAUGARÁS BÍÓ** Sýningartímar

DUMB & DUMBER TO (Sunnud)	2, 4:15, 8, 10:20	7
DUMB & DUMBER TO (Laugard)	2, 4:15, 5, 8, 10:20	7
NIGHTCRAWLER	8, 10:30	16
JOHN WICK	10:10	16
BORGRIKI 2	5:50, 8	16
SMÁHEIMAR	1:40	L
KASSATRÖLLIN 2D	2, 3:50	L

Sími: 553-2075 [www.laugarasbio.is](http://www.laugarasbio.is)

**SAMBIO.IS**

**PEIR ERU MÆTTIR AFTUR**

**JIM CARREY** **JEFF DANIELS**

**DUMB AND DUMBER TO**

FRÁ CHRISTOPHER NOLAN, MANNINUM SEM FÆRÐI OKKUR INCEPTION OG DARK KNIGHT PRÍLEIKINN KEMUR SANNKALLAÐ MEISTRARVERK

★★★★★ "BRAINY, BARMY AND BEAUTIFUL TO BEHOLD" THIS IS NOLAN AT HIS HIGHEST-FUNCTIONING "EMPIRE" NEW YORK POST

★★★★★ "MUST SEE MASTERPIECE. ONE OF THE MOST ENHANCING FILM EXPERIENCES SO FAR THIS CENTURY." TIME OUT LONDON

★★★★★ "TILFINNINGARÚSSIBANI SEM BEST NYTUR SIN Á STÓRU BÍÓTALDI" OTRÚLEG UPLIFUN! TV, SEÐ & HEYRT

★★★★★ "PARALLELS TO STANLEY KUBRICK'S 2001: A SPACE ODYSSEY" TIME OUT LONDON

**ST. VINCENT**

**JOHN WICK**

**ALFABAKKA**

DUMB AND DUMBER TO	kl. 1-3:20 - 5:40 - 8 - 10:20
INTERSTELLAR	kl. 6:20 - 8 - 10:20
INTERSTELLAR VIP	kl. 1:30 - 5 - 8:30
ALGJÖR SVEPPI	kl. (10:30 (SUN)) - 1 - 1:40 - 3:20 - 4 - 5:40 - 8
JOHN WICK	kl. 10:20
THE REWRITE	kl. 5:40 - 8
KASSATRÖLLIN ISL TAL 2D	kl. 1:30 - 5:50
ALEXANDER	kl. 3:40
ANNABELLE	kl. 10:20
TÖFRAHÚSIÐ ISL TAL	kl. 2-4

**KEFLAVÍK**

DUMB AND DUMBER TO	kl. 8 - 10:20
INTERSTELLAR	kl. 10:20
ALGJÖR SVEPPI	kl. 1 - 3:20 - 5:40 - 8
KASSATRÖLLIN ISL TAL 2D	kl. 1:30 - 3:40
ALEXANDER	kl. 5:50

**EGILSHÖLL**

INTERSTELLAR 4K	kl. 8
INTERSTELLAR	kl. 2 - 6:30 - 10
ST. VINCENT	kl. 5:40 - 8 - 10:20
ALGJÖR SVEPPI	kl. 1 - 2 - 3:20 - 4:20 - 5:40
JOHN WICK	kl. 5:40 - 8 - 10:20
ALEXANDER	kl. 3:30
TÖFRAHÚSIÐ ISL TAL	kl. 1:30

**KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI**

INTERSTELLAR	kl. 3 - 6:30 - 9 - 10
ALGJÖR SVEPPI	kl. 12:40 - 1 - 1:40 - 3:20 - 4 - 6:40
THE JUDGE	kl. 10:20
AFINN	kl. 5:40 - 8

**AKUREYRI**

INTERSTELLAR	kl. 6:30 - 8:30 - 10
ALGJÖR SVEPPI	kl. 1:30 - 1:50 - 3:50 - 4:10 - 6:10

**SPARBÍÓ** MÉRKTAR MEÐ APPELSÍNUGULU KR. 750

**SMÁRA BÍÓ** **HÁSKÓLA BÍÓ**

**PEIR ERU MÆTTIR AFTUR**

**JIM CARREY** **JEFF DANIELS**

**DUMB AND DUMBER TO**

MISSIÐ EKKI AF "FEELGOOD" MYND ÁRSINS! **ST. VINCENT**

★★★★★ EMPIRE  
★★★★★ VARIETY  
★★★★★ NEW YORK POST  
★★★★★ TV, SEÐ & HEYRT  
★★★★★ TIME OUT LONDON

**SMÁRA BÍÓ** **HÁSKÓLA BÍÓ**

DUMB AND DUMBER	KL.3-5:30-8-10:20
DUMB AND DUMBER LÚXUS	KL.5:30-8
INTERSTELLAR	KL.2-5:30-9
INTERSTELLAR LÚXUS	KL.2-10:25
GRAFIR OG BEIN	KL.5:45-8
FURY	KL.8-10:50
BORGRIKI	KL.5:45
GONE GIRL	KL.10:10
KASSATRÖLLIN ISL TAL 2D	KL.1:15-3:30
SMÁHEIMAR ISL TAL 2D	KL.1:15
THE MAZERUNNER	KL.15:15

**HÁSKÓLA BÍÓ**

DUMB AND DUMBER	KL.3-5:30-8-10:30
ST. VINCENT	KL.3-5:30-8-10:20
NIGHTCRAWLER	KL.8-10:25
GRAFIR OG BEIN	KL.5:50-8
BORGRIKI	KL.10:10
GONE GIRL	KL.16:50
KASSATRÖLLIN	KL.3

Miðasala á: **eMiði**

Barnafjölskyldur fá alla miða á barnaverði

NÁNAR Á [WWW.SMARBIO.IS/BYLTING](http://WWW.SMARBIO.IS/BYLTING)

# Pegar lífið merkir hálfvita

**BAKPANKAR** Ég varð óttasleginn þegar ég mætti Jóns Sigurðar Eyjólfssonar

Ég varð óttasleginn þegar ég mætti augnaráði hans í anddyrinu. Sársaukinn af þungri niðurlægingu og nauð skein úr augum hans eins og vítiseldar. Hann var klæddur í gömul og slitin jakkaföt sem gáfust illa í desemberkuldunum. „Ekki geturðu hjálpað mér?“ spurði hann eins og hann væri grátandi þótt tárin væru fyrir löng uppurin.

**PETTA** var á menningarsetri í Aþenu þar sem ég vann um þessar mundir. Hann sagðist vera lögfræðingur frá Albaníu og svæfi nú ásamt konu sinni og tveimur börnum á lestarstöðinni í Ómónía en þangað hætti ég mér ekki eftir sólsetur. Þór hann ekki tömhentur af þessum fundi.



**Á VORDÖGUM** kemur þessi maður aftur á menningarsetrið, pantar sér kaffi en segir svo: „Manstu ekki eftir mér?“ eins og Egill Ólafsson gerði mörgum árum síðar. Ég kom honum ekki strax fyrir mig því hugur minn hafði geymt hann í hólfinu sem á stóð „albanskir flóttamenn“. En þarna var hreint enginn albanskur flóttamaður á ferðinni. Stolt og ánægja skein úr augunum. Það var hins vegar ýmislegt sem benti til þess að

ég væri með handónytt flokkunarkerfi í kollinum.

**OFT SJÁUM** við í sjónvarpinu fólk sem er á neðsta þrepi niðurlægingar. Til dæmis líður varla sá dagur að ekki sé verið að bjarga fólki frá drukknun sem reynir að gera sér leið hingað til Spánar frá Afríku. Tilhneigingin er að horfa á fólk í fréttunum og setja það svo í hugarfylgsni merkt „flóttamenn frá Afríku“. Málið er afgreitt með því að stinga þessum tóindum í hólfið merkt: „Svona er heimurinn“.

**PESSI** hugsunarháttur er kannski hagnýtur á skrifstofunni en hrein heimska í mannhafinu. Eða hvers konar hugarheim eru menn að búa sér þegar þeir dæma fólk aðeins af einu erfiðu augnabliki úr lífi þess? Jesús væri þá í hólfinu „niðurlægðir fangar“, Eric Clapton væri undir „fyllibytum“ og Ódipus væri í hólfinu „óhóflega miklir mömmudrengrir“ eða „masókistar“ enda stakk hann úr sér augun.

**EINA** skiptið sem þessari flokkunaraðferð er beitt réttilega í mannhafinu, er þegar lífið sjálft tekur fólk sem hugsar með þessum hætti og fleygir því eins og ónýtu nefndaráliti í skúffu merkta hálfvitum.

## Þeir ekki að klippa af sér hárið

Fyrirsætan Elle Macpherson segist ekki þora að klippa á sér hárið en ljósu, löngu lokkarnir hennar eru fyrir löngu orðnir að vörumerki. „Ég vildi óska að ég hefði hugrekki til að klippa af mér allt hárið og vera með drengjakoll. Kannski ég fái bara lánaða hárkollu,“ sagði hin fimmtuga Macpherson í viðtali við tímaritið People. Fyrirsætan vill miklu frekar taka áhættu á rauða

dreglinum þegar kemur að klæðnaði. Til dæmis finnst henni gott að vera í flatbotna skóm. „Fyrir löngu áttaði ég mig á því best væri að fara á fínar samkomur og að vera í síðum kjól og sandölum eða annars konar flatbotna skóm.“ Hún stundar einnig heilbrigðan lífsstíl. „Flest fólk telur að æska og fegurð haldist í hendur en samkvæmt minni reynslu eru það líka vellíðan og fegurð.“



**ELLE MACPHERSON** Fyrirsætan hefur ekki hugrekki til að vera með drengjakoll. NORDICPHOTOS/GETTY

**SVEPPI, VILLI OG GÓI MÆTA Á MORGUNBÍÓSYNINGAR Á ALGJÖR SVEPPI OG GÓI BJARGAR MÁLUNUM**

**SUNNUDAGINN 16. NÓVEMBER**

**KL. 10.30 Í SAMBÍÓNUM Í ALFABAKKA OG TAKA Á MÓTI KRÖKKUNUM.**

**ENDILEGA KYNNTU ÞÉR MÁLIÐ OG MIDASÖLUNA Á SAMBÍÓNUM.**

**Ódýrt í bíó**

Sími: 553 2075 - bara lúxus

**SÝND KL. 2** **DUMB AND DUMBER TO**

**SÝND KL. 2** **KASSATRÖLLIN**

**SÝND KL. 1:50** **SMÁHEIMAR**

**LAUGARÁS BÍÓ** **TILBOÐ Á FYRSTU SÝNINGAR DAGSINS**

**SPARBÍÓ**

**TÖFRAHÚSIÐ** **KASSATRÖLLIN** **INTERSTELLAR** **DUMB AND DUMBER TO**

MÉRKTAR MEÐ APPELSÍNUGULU Í BÍÓAUGLÝSINGUM SAMBÍÓANNA KR. 750

**FJÖLSKYLDUPAKKINN** Allir borga barnaverði

GILDIR EF 2 BÖRN Eða fleiri á aldrinum 2-12 ÁRA ERU Í HÓPNUM

**KASSATRÖLLIN** **SMÁHEIMAR**

NÁNAR Á [WWW.SMARBIO.IS/BYLTING](http://WWW.SMARBIO.IS/BYLTING) **DAGSKRÁ OG MIÐASALA ER Á EMÍÐI** **HÁSKÓLA BÍÓ** **SMÁRA BÍÓ**

THE COURAGE OF ONE WILL CHANGE THE WORLD



THE HUNGER GAMES:  
**MOCKINGJAY**  
PART I

FORSALA HAFIN *midi.is* e Miðí

FRUMSÝND 21. NÓVEMBER



galleri sautján



Domino's

## Allir heilir til Tékklands

Emil Hallfreðsson æfði með íslenska landsliðinu í Brussel í hádeginu í gær en strákarnir héldu yfir til Tékklands síðdegis. Emil hefur verið tæpur vegna meiðsla í baki en gat æft með strákunum af fullum krafti í gær. Kári Árnason og Sólvi Geir Ottesen höfðu einnig verið að glíma við smávægileg meiðsla í vikunni og þá veiktist Ólafur Ingi Skúlason. Allir eru þó orðnir leikfærir fyrir leikinn mikilvæga gegn Tékklandi annað kvöld. Það má því reikna með að lið Íslands verði óbreytt í síðustu leikjum þess í undankeppni EM en úr þeim hópi voru aðeins Aron Einar Gunnarsson fyrirliði og Ragnar Sigurðsson í byrjunarliði Íslands sem tapaði fyrir Belgíu, 3-1, í vináttulandsleik þjóðanna á miðvikudagskvöld. Ísland og Tékkland eru bæði með fullt hús stiga að loknum þremur umferðum í A-riðli undankeppni EM 2016 og hefst leikurinn klukkan 19.45 annað kvöld. Honum verður lýst í beinni textalýsingu á Vísi.



- esá

## Megas varð fyrir valtara

**HANDBOLTI** Kvennalið Fram átti ekki í miklum vandræðum með að vinna gríska liðið GAS Megas Alexandros í fyrri leik liðanna í 3. umferð Áskorendakeppni Evrópu í handbolta í gær.

Fram tók völdin strax í byrjun leiks og gríska liðið átti engin svör við 3-3 vörn Fram í fyrri hálfleik. Staðan að honum loknum var 25-7. Framkonur héldu áfram að keyra yfir Megas í seinni hálfleik og unnu að lokum 27 marka sigur, 43-16.

„Þetta var klárlega auðveldara en við bjuggumst við,“ sagði

Steinunn Björnsdóttir, leikmaður Fram, í samtali við Fréttablaðið eftir leikinn, en hún og stóllur hennar vissu lítið sem ekkert um gríska liðið fyrir leikinn.

Yfirburðir Fram voru gríðarlegir, enda Megas-liðið margfalt slakara en lið Fram. Seinni leikurinn, sem fer fram klukkan 16.00 í dag, verður formsatriði, en Steinunn segir þó að Fram þurfi að halda einbeitingu.

„Við þurfum að vinna í því að halda einbeitingu, en við höfum stundum misst hana í leikjum. Vonandi uppskerum við annan svona sigur.“

- ips



ÁTÖK Sigurbjörg Jóhannsdóttir sækir að marki Megasar. FRÉTTABLAÐIÐ/PIETUR

## DOMINO'S KARLA

SNÆFELL - KR 91-99 (48-46)

Stigahæstir hjá Snæfelli: Christopher Woods 26/16 fráköst, Sigurður Á. Þorvaldsson 24/4 fráköst, Austin Magnus Bracey 19/7 fráköst.

Stigahæstir hjá KR: Michael Craion 25/7 fráköst, Helgi Már Magnússon 22, Brynjar Þór Björnsson 17, Pavel Ermolinskij 16/11 fráköst/13 stoðsendingar.

HAUKAR - PÓR P. 94-109 (46-54)

Stigahæstir hjá Haukum: Alex Francis 33/9 fráköst, Helgi Björn Einarsson 19/7 fráköst.

Stigahæstir hjá Þór: Vincent Sanford 31/12 fráköst, Nemanja Sovic 23/11 fráköst.

FJÖLNIR - TINDASTÓLL 80-98 (39-51)

Stigahæstir hjá Fjölni: Daron Lee Sims 17/10 fráköst, Ólafur Torfason 15/10 fráköst, Sindri Már Kárason 14/9 fráköst.

Stigahæstir hjá Tindastóli: Myron Dempsey 24/17 fráköst/6 varin skot, Darrel Keith Lewis 18/9 fráköst/10 stoðsendingar.

## STAÐAN

KR 12 stig, Tindastóll 10, Haukar 8, Keflavík 8, Stjarnan 6, Snæfell 6, Njarðvík 6, Þór 6. Grindavík 4, ÍR 2, Fjölnir 2, Skallagrímur 2.



BYRJAR VEL Eygló Ósk synti frábærlega í Hafnarfirði í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/PIETUR

## Tvö Íslandsmet hjá Eygló Ósk

**SUND** Eygló Ósk Gústafsdóttir úr ÍBR fór frábærlega af stað á Íslandsmeistaramótinu í 25 metra laug sem hófst í Ásvallalaug í Hafnarfirði í gær, en Ólympíu-farinn setti tvö Íslandsmet.

Eygló Ósk byrjaði á því að stórbæta eigið met í 200 metra baksundi þegar hún kom í mark á 2:04.78 mínútum. Hún bætti gamla metið sitt um rétt tæpar tvær sekúndur en það var 2:06.56 mínútur frá því fyrir ári.

Hún bætti svo um betur og bætti eigið met í 200 metra fjórsundi, en hún kom í mark á 2:13.10 mínútum sem er bætting um 31 hundraðshluta á eigin meti sem hún setti í fyrra.

Samherji Eyglóar úr ÍBR, Inga Elín Cryer, bætti einnig eigið Íslandsmet í 400 metra skriðsundi þegar hún kom í mark á 4:13.23 mínútum en gamla metið hennar var 4:14.24 mínútur frá árinu 2012.

- tom

## Glódís orðin atvinnumaður

**FÓTBOLTI** Glódís Perla Viggósdóttir, landsliðsmiðvörður í fótbolta og Íslands- og bikarmeistari með Stjörnunni, samdi í gær við sænska úrvalsdeildarliðið Eskilstuna United sem hafnaði í sjöunda sæti sænsku úrvalsdeildarinnar á síðustu leiktíð.

Glódís, sem er aðeins 19 ára gömul, á að baki 25 landsleiki með A-landsliði Íslands. Hún hefur þrátt fyrir ungan aldur verið einn besti leikmaður Íslandsmótins undanfarin ár og er búin að eigna sér sæti í landsliði Íslands.

- tom

## Flippaði gaurinn er farinn

Aron Einar Gunnarsson hefur margsannað sig sem leiðtogi íslenska landsliðsins innan vallar sem utan. Hann segist stoltur af því að fá að kalla sig fyrirliða þessa hóps og vonar að uppgangurinn sé rétt að byrja.

Eiríkur Stefán Ásgeirsson

eirikur@frettabladid.is  
Frá Plzen í Tékklandi



**FÓTBOLTI** Akureyringurinn og landsliðsfyrirliðinn Aron Einar Gunnarsson á að baki sex ára feril með íslenska landsliðinu. Hann er leikjahæsti leikmaður þess í dag með 48 leiki og er löngu búinn að festa sig í sessi sem akkerið á miðju Íslands. Hann er þó aðeins 25 ára gamall og á því enn sín bestu ár fram undan í knattspyrnunni.

Fréttablaðið settist niður með honum á hóteli landsliðsins í Brussel daginn eftir tap þess í vináttulandsleiknum gegn Belgíu. Aron Einar var annar tveggja fastamanna landsliðsins sem var í byrjunarliðinu á miðvikudag og eins og mönnum var tíðrætt um var leikurinn kærkomin reynsla fyrir þá sem hafa staðið fyrir utan liðið í frábærri undankeppni EM 2016 til þessa.

„Við sýndum í þessum leik að allir í okkar hópi eru tilbúnir að leggja sig fram og vilja vera hluti af þessu góða landsliði okkar,“ segir Aron Einar og það er greinilegt að hann er stoltur af hópnum. „Það jákvæðasta við það allt saman er hversu samheldinn hópurinn er og viljinn til að vinna hver fyrir annan er alltaf til staðar. Það er unaðslegt að fá að vera fyrirliði þessa hóps.“

## Meiri tækni í landsliðinu nú

Af þeim 24 leikmönnum sem eru í landsliðshópnum nú eru fimmtán fæddir á árunum 1986 til 1990. Þar af eru átta úr frægu U-21 liði Íslands sem fór í lokakeppni EM sumarið 2011. Aron segir að landsliðið í dag njóti þess hversu vel leikmennirnir þekkja.

„Það er stærsti munurinn á landsliðinu nú og þegar ég kom fyrst inn í það. Við kunnum hver á annan, út og inn. Það er alltaf stutt í húmorinn hjá okkur en þannig hefur það líka alltaf verið í landsliðinu,“ segir Aron Einar.

„Árið 2008 voru ef til vill stærri karakterar í landsliðinu og fleiri leikmenn sem höfðu meiri líkamlegan styrk. En ég fer ekki leyt með það að það er komin meiri tækni í hópinn núna og eins og áður hefur verið bent á er það fótboltahöllunum að miklu leyti að þakka.“

## Næstum búinn að tala sig út

Aron hefur gengið í gegnum ýmislegt sem fyrirliði íslenska landsliðsins en hann var næstum búinn að tala sig úr stöðunni þegar hann lét fræg ummæli falla í aðdraganda landsleiks gegn Albaníu.

„Ég hef lært heilmikið í þessu ferli og lært á sjálfan mig. Ég finn fyrir gífurlegum stuðningi leikmanna og virðingu þeirra líka. Þeir koma ekkert öðruvísi fram við mig en aðra bara af því að ég er fyrirliði en ég finn að þeir hlusta á mig. Ég fyllist stolti í hvert sinn sem ég leiði þennan hóp út á knattspyrnuvöll.“



FYRIRLIÐINN OKKAR ER KLÁR Aron Einar Gunnarsson verður í stóru hlutverki í Tékklandi á morgun.

FRÉTTABLAÐIÐ/E. STEFÁN



BANDIÐ UPP Í STÚKU Aron Einar eftir Hollandsleikinn.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

## Fúlskeggjaður og húðflúraður í ellinni

Aron Einar segist hafa haft gaman að því hvað fólk hafði að segja um húðflúrinn hans en þau hefur hann bæði á handleggjum og bringu. „Það kom frétt um þau á einhverjum netmiðlinum og fólk fannst greinilega gaman að hrauna yfir tattúinn mín. Ég hló mikið að því,“ segir hann.

„Pau eru bæði tileinkuð fjölskyldu minni og Íslandi. Ég er líka með víkingatattú einfaldlega af því að mér fannst það bara töff. Hérna er Þór með víkingahjál,“ segir hann og bendir á bringuna á sér.

„Mig hefur alltaf langað að vera með tattú og ég óttast ekki hvernig ellin fer með þau. Ég verð vonandi bara fúlskeggjaður og grjótharður með víkingatattúinn – þau gefa mér bara afsökun til að vinna áfram í kassanum,“ segir hann og hlær.

Og hann segir að reynslan í Albaníu hafi kennt sér margt. „Ég lærði hvernig maður á að takast á við hlutina þegar illa gengur. Ég hef náð að kúpla mig niður og hugsa um það sem ég segi – ekki vera þessi flippaði gaur sem ég var. Þannig var ég – ég hafði gaman af því að fara í viðtöl og fólk hafði gaman af því að hlusta á mig.“

Hann segir að landsliðsþjálf-

arinn Lars Lagerbäck hafi veitt honum fullan stuðning í því ferli. „Hann stóð alltaf við bakið á mér þó svo að einhverjir hefðu viljað taka af mér fyrirliðabandið í þessum leik. En ég ætlaði ekki að gefa það eftir svo auðveldlega, loksins þegar ég var kominn með það.“

## Lars ætlar með Ísland á stórmót

Hann vonast til að eiga langan feril fyrir höndum með landsliðinu og að enn betri dagar séu fram undan. „Þegar Óli [Ólafur Jóhannesson, fyrrverandi landsliðsþjálfari] byrjaði að taka inn alla þessu ungu stráka sá maður að það var eitthvað gott í gangi. Við erum nú að uppskera eftir þau kynslóðaskipti,“ segir Aron Einar.

„Við verðum þó auðvitað að halda okkur á jörðinni enda ekkert unnið enn. Ég veit þó að strákarnir eru hungraðir og vilja spila á stórmóti. Það er markmið okkar allra og þjálfaranna líka. Ég veit til dæmis að Lars vill og ætlar sér að fara með okkur á stórmót.“

## Voru ekki að hvíla menn

Hann bendir á að leikurinn gegn Belgíu hafi verið hluti af þeirri áætlun.

„Þjálfararnir voru ekki að gera allar þessar breytingar til að hvíla menn heldur vildi hann gefa öðrum tækifæri til að spila. Heimir og Lars ætluðu sér að vinna leikinn rétt eins og alla aðra. Hugsunarhátturinn í landsliðinu er breyttur frá því sem áður var og það er afar jákvætt.“

## FLESTIR SIGURLEIKIR SEM FYRIRLIÐI Í KEPPNI:

ARON EINAR GUNNARSSON	8
EIDUR SMÁRI GUÐJOHNSEN	6
EYJÓLFUR SVERRISSON	4
SIGURÐUR JÓNSSON	4
GUÐNÍ BERGSSON	4
HERMANN HREIÐARSSON	3
ATLI EÐVALDSSON	3

Sigurður Örn Grétarsson, Ásgeir Sigurvinsson, Marteinn Geirsson og Jóhannes Eðvaldsson leiddur allir liðið til sigurs í tveimur leikjum.



# TÉKKLAND HELDUR MEÐ ÍSLANDI

Íslenska landsliðið í fótbolta stenst svo sannarlega skoðun og gott betur. Við sendum strákunum okkar baráttukveðjur til Tékklands og megi þeim ganga sem allra best í leiknum.

✓ Áfram Ísland!



**TÉKKLAND**  
Bíreiðaskoðun



**SKORAR HANN Á MORGUN?** Kolbeinn Sigþórsson hefur skorað eitt mark í fyrstu þremur leikjum íslenska liðsins í undankeppni EM og það kom í sigrinum á Tyrkjum.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

# Hef lært að halda mínu striki

Kolbeinn Sigþórsson lætur gagnrýnisraddir ekki setja sig úr jafnvægi. Á ýmsu hefur gengið hjá liði hans, Ajax í Hollandi, en hann segist ánægður þar þó að hann hafi verið hársbreidd frá því að yfirgefa félagið.

Eiríkur Stefán Ásgeirsson

eirikur@frettabladid.is  
Frá Plzen í Tékklandi



**FÓTBOLTI** Þrátt fyrir ungan aldur og stuttan landsleikjaferil er Kolbeinn Sigþórsson nú þegar þriðji markahæsti leikmaður Íslands frá upphafi og vantar aðeins eitt mark til að jafna árangur Ríkharðs Jónssonar, sem átti markametið í tæpa hálföld. Kolbeinn hefur skorað sextán mörk í einungis 26 leikjum og fáir á heimsvísu sem geta stært sig af öðru eins markahlutfalli með landsliði sínu.

Kolbeinn hefur verið á mála hjá stórlíði Ajax í Hollandi síðustu ár og hefur gengið á ýmsu. Litlu mátti muna að hann yfirgæfi félagið í sumar en hann ákvað að skrifa undir nýjan samning og taka eitt tímabil í viðbót.

„Ég var undir það búinn að fara frá Hollandi í sumar,“ segir Kolbeinn yfir kaffibolla á hóteli íslenska landsliðsins í Brussel. „Þetta er nú sjöunda tímabilið mitt í Hollandi en ég tel að boltinn í Englandi eða Þýskalandi henti mér jafnvel betur en sá hollenski.“

Hann var orðaður við nokkur lið síðasta sumar, allra helst QPR í Englandi, en rétt áður en lokað var á félagskiptin í sumar fann hann fyrir miklu trausti forráðamanna Ajax.

„Þeir lögðu virkilega hart að mér að semja aftur. Það var gott að finna fyrir traustinu og mér leið vel hjá Ajax á þeim tímabili. Ég skrifaði því undir og ákvað að sjá til hvernig málin myndu þróast. Ég tel að það hafi verið góður kostur fyrir mig en hvort það sé rétt mat verður bara að koma í ljós síðar,“ segir Kolbeinn sem veit ekki hvort hann verði seldur í janúar eða klári tímabilið í Hollandi. „Ég veit einna minnst um það sjálfur.“

Hann segist ekki sjá eftir því að hafa ekki samið við QPR í sumar. „Ég var nálægt því en á endanum gekk það einfaldlega ekki upp. Það er eitthvað sem er liðið og ég er lítið að velja því fyrir mér í dag.“

## Bíða eftir rétta augnablikinu

Kolbeinn kaus að tjá sig ekki um meint rífrildi hans við Frank de

Boer, stjóra Ajax, á dögnum en fjallað var um málið í hollenskum miðlum á dögnum. En hann segist ekki hafa áhyggjur af sinni stöðu í liðinu, þó svo að hann hafi viljað skora meira en hann hefur gert.

„Framherjar verða að halda ró sinni ef þeir skora ekki. Maður má ekki láta það fara í taugarnar á sér og bíða þess í stað eftir að rétta augnablikið komi manni aftur á skrið. Mér finnst ég hafa verið nokkuð óheppinn að því leyti,“ segir Kolbeinn og bendir á leik Ajax gegn kypverska liðinu APOEL í Meistaradeildinni í haust.

„Ég hafði skorað þrjú mörk í leiknum á undan og fékk nokkur færi til að skora. En ég hitti boltann illa í einu tilvikinu og komst svo einn gegn markverðinum sem varði frá mér. Ég hef því ekki náð að koma mér almennilega á strik með því að skora í nokkrum leikjum í röð,“ segir Kolbeinn sem hefur þó lært að það þýðir ekkert að fara á taugum við slíkar aðstæður.



**UNNU TÉKKA** Andri Sigþórsson fagnar marki með Eyjólfri Sværissyni í sigrinum á Tékkum á Laugardalsvelli fyrir þrettán árum.

FRÉTTABLAÐIÐ/E. ÖL

## Sá bróður sinn skora gegn Tékkum

Einn frægasti landsleikur Íslands síðustu árin er 3-1 sigur á ógnarsterku liði Tékkna á Laugardalsvelli árið 2001. Andri Sigþórsson, bróðir Kolbeins, var í liði Íslands í leiknum og skoraði eitt markanna.

„Ég var í stúkunnni og man vel eftir leiknum. Ég man líka eftir því að [Tomas] Rosicky spilaði í leiknum en hann var efnilegasti leikmaður þeirra þá. Ég held að treyjan hans úr þeim leik sé heima hjá mömmu og pabba.“

Kolbeinn var ellefu ára og vitanlega stoltur af bróður sínum. „Það var skemmtilegt að sjá hann skora—ég man eftir þessu eins og þetta hafi gerst í gær,“ sagði Kolbeinn og brosti.



**Á BEKKNUM** Kolbeinn Sigþórsson sést hér á varamannabekknunum í einum leik Ajax í vetur.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

„Ég hef ekki skorað enn í Evrópuleik með Ajax sem er auðvitað ekkert frábært. En ég hafði meiri áhyggjur af svona löguðu þegar ég var yngri en ég veit núna að það þýðir ekkert að vera að búa til

vesen ef eitthvað gengur ekki upp hjá manni. Ég hef lært að það er betra að halda bara mínu striki því ég veit að þegar ég byrja að skora aftur þá dett ég í girinn.“

## Aldrei séð Jón Daða spila

Hann segir að leikstíll íslenska landsliðsins henti sér vel. „Það er leitað mikið að mér og mér finnst að það hafi gengið vel, líka þegar við beitum háum og löngum sendingum. Við getum þó líka spilað boltanum frábærlega með jörðinni og kunnum að halda honum innan liðsins,“ segir Kolbeinn.

„Það er erfitt að mæta liði eins og okkur – sérstaklega þar sem við erum með tvo framherja. Við erum sterkir í loftinu, góðir í að vinna seinni boltann og nógu sterkir til að láta finna fyrir okkur. Ég tel að það sé erfitt að spila gegn liði eins og okkur.“

Hann hefur náð vel saman við Jón Daða Böðvarsson í framlínu íslenska liðsins en hann þekkti þó ekkert til hans áður en þeir spiluðu saman í 3-0 sigrinum á Tyrklandi í fyrsta leik undankeppni EM 2016.

„Ég hafði aldrei séð hann spila og hann kom mér á óvart, rétt eins og allri þjóðinni. Það er augljóst að hann er gríðarlega mikið efni – stór og sterkur leikmaður sem er líka öskuljótur. Hann getur skipt úr fjórða girnum í þann fimmta á sprettinum eins og sýndi sig þegar hann hljóp mennina af sér undir lok leiksins gegn Hollandi.“

Innkoma Jóns Daða í landsliðið kom mörgum á óvart en fyrir fram var talið að Kolbeinn yrði að öllu jöfnu að spila með Alfreð Finnbogasyni í fremstu víglínu.

„Við höfum sýnt í þeim 3-4 leikjum sem við spilum að við getum náð vel saman. En það er gott að eiga fleiri en einn kost í hverri stöðu og í raun er ótrúlegt að hugsa til þess hversu marga góða leikmenn við eigum. Það eru enn fleiri leikmenn að koma upp í gegnum yngri landsliðin sem munu styrkja okkur enn frekar í framtíðinni. Það er skrýtið að svona lítil þjóð geti í raun stillt upp tveimur sterkum byrjunarliðum.“

## Eigum að mæta rólegir

Ísland mætir Tékklandi annað kvöld en bæði lið eru með fullt hús

## Markahæstir hjá íslenska landsliðinu

Kolbeinn Sigþórsson hefur skoraði flest mörk fyrir íslenska landsliðið undanfarnin tvö ár en er nú einu marki á eftir Gylfa Þór Sigurðssyni. Kolbeinn á samt möguleika á því að skora flest mörk á árinu fyrir íslenska landsliðið alveg eins og fyrstu tvö árin undir stjórn Lars Lagerbäck en hér fyrir neðan eru markahæstu menn síðustu þrjú árin. -óóó

### LANDSLIÐSMÖRK 2014:

GYLFI ÞÓR SIGURÐSSON	4
KOLBEINN SIGÞÓRSSON	3
ALFREÐ FINNBOGASON	1
ARON EINAR GUNNARSSON	1
JÓHANN BERG GUÐMUNDSSON	1
JÓN DAÐI BÖÐVARSSON	1
RÚRIK GÍSLASON	1

### LANDSLIÐSMÖRK 2013:

KOLBEINN SIGÞÓRSSON	5
GYLFI ÞÓR SIGURÐSSON	3
JÓHANN BERG GUÐMUNDSSON	3
BIRKIR BJARNASON	2
ALFREÐ FINNBOGASON	1

### LANDSLIÐSMÖRK 2012:

KOLBEINN SIGÞÓRSSON	4
ALFREÐ FINNBOGASON	2
BIRKIR BJARNASON	2
ARNÓR SMÁRASON	1
GYLFI ÞÓR SIGURÐSSON	1
HALLGRÍMUR JÓNASSON	1
JÓHANN BERG GUÐMUNDSSON	1
KÁRI ÁRNASON	1
RÚNAR MÁR SIGURJÓNSSON	1

### FLEST LANDSLIÐSMÖRK FRÁ 2012 TIL 2014

KOLBEINN SIGÞÓRSSON	12
GYLFI ÞÓR SIGURÐSSON	8
JÓHANN BERG GUÐMUNDSSON	5
ALFREÐ FINNBOGASON	4
BIRKIR BJARNASON	4

stiga á toppi A-riðils eftir fyrstu þrjú leikina. Sjö eru eftir í undankeppninni og því enn langur vegur til úrslitakeppninnar í Frakklandi.

„Mér finnst að við eigum að mæta rólegir í þennan leik enda er engin pressa á okkur. Við eigum bara að halda okkar striki og nálgast leikinn eins og alla aðra – vel undirbúin og vel skipulagðir.“

Hann reiknar með að leikurinn geti þróast á svipaða máta og gegn Hollandi í síðasta mánuði. „Við þurfum að spila sterkan varnarleik og halda skipulaginu. Það er viðbúið að þeir muni sækja meira og því munu alltaf opnast leiðir fyrir okkur.“



**FJÖGUR MÖRK** Kolbeinn Sigþórsson fagnar hér einu af mörkum sínum með Ajax á tímabilinu.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Hann bendir á að Tékkar hafa ekki enn mætt liði í undankeppninni sem spilar með tvo framherja, líkt og Ísland gerir.

„Það verður athyglisvert að sjá hvernig þetta spilast. Ég er í það minnsta fullur sjálfstrausts og veit að það á líka við um aðra leikmenn í liðinu. Við megum þó ekki fara fram úr okkur með væntingarnar en við höfum áður sýnt að við erum góðir í því að koma okkur aftur niður á jörðina þegar þess þarf.“





# Besti smábíllinn - aftur...

➤ Ford Fiesta var valinn besti smábíllinn árið 2013 og nú aftur árið 2014 af sérfræðingum virta bílblaðsins Bilmagasinet.

Evrópubúar eru sammála þessari niðurstöðu því síðustu tvö ár hefur Ford Fiesta selst betur en nokkur annar smábíll í Evrópu.

Brimborg fagnar 50 árum í bílgreininni og af því tilefni fylgja ný Nokian vetrardekk að verðmæti 120.000 kr. öllum Ford Fiesta í nóvember. Nýttu tækifærið.

## FORD FIESTA

BEINSKIPTUR

FRÁ **2.450.000** KR.

SJÁLFSKIPTUR

FRÁ **2.790.000** KR.



[ford.is](http://ford.is)

50 ári bílgreininni



Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík  
Bíldshöfða 6  
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri  
Tryggvabraut 5  
Sími 515 7050

Nýir og notaðir bílar: Söluveildir eru opnar alla virka daga kl. 9-17 og laugardaga kl. 12-16. Varahlutaverslun og verkstæðismóttaka er einnig opin laugardaga kl. 12-16.

Kynntu þér nánar mest selda smábíl Evrópu:

Hiti er í framsætum og 3,5 tommu upplýsingaskjári í mælaborði. Farangursrymið er einstaklega rúmt (290 lítra). CO<sub>2</sub> gildin eru óvenju lág fyrir bensínvél og hann fær frítt í stæði í miðborg Reykjavíkur (bæði sjálfskiptur og beinskiptur). Ford MyKey, brekkuaðstoð og EasyFuel er staðalbúnaður. Öryggisþúðarnir eru óvenju margir eða 7 talsins, þar af einn fyrir hné ökumanns. Sérstakt hitaelement er í miðstöð og er hann því mjög fljótur að hitna sem er afar hentugt á köldum vetrarmorgnum!

Ford Fiesta, bensín 65 hð, beinskiptur. Eldsneytisnotkun í blönduðum akstri 4,3 l/100 km. CO<sub>2</sub> 99 g/km.

Ford Fiesta, EcoBoost bensín 100 hð, sjálfskiptur. Eldsneytisnotkun í blönduðum akstri 4,9 l/100 km. CO<sub>2</sub> 114 g/km.

Ford Fiesta ST, EcoBoost bensín 182 hð, 6 gíra beinskiptur. Eldsneytisnotkun í blönduðum akstri 5,9 l/100 km. CO<sub>2</sub> 138 g/km. Kraftaútgáfan Fiesta ST hefur nú þegar hlotið 22 alþjóðlegar viðurkenningar.

Tökum allar tegundir bíla uppí nýja. Brimborg og Ford áskilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara. Útbúnaður getur verið frábrugðinn mynd í auglýsingu.

## SUNNUDAGUR

### RÚV kl. 19.30 Undankeppni EM 2016

Bein útsending frá leik Tékklands og Íslands í forkeppni EM í fótbolta karla sem fram fer í Plzen.



## Í KVÖLD



### Ástríður

**STÖÐ 2 KL. 19.10** Nú eru liðin tvö ár frá því við skildum við Ástríði og félagi. Ástríður er nú orðin forstjóri skilanefndar fjárfestingabanka í borginni en undirmenn hennar eru fyrrverandi vinnufélagarnir Fanney, Sveinn Torfi og Bjarni.



### Sjálfstætt Fólk

**STÖÐ 2 KL. 19.40** Vandaður íslenskur þáttur í umsjá Jóns Ársæls en hann heldur áfram að ræða við áhugaverða Íslendinga sem hafa sögur að segja. Að þessu sinni kynnumst við Jörmundi Inga Hansen, fyrrverandi allsherjagoða.



### Rizzoli and Isles

**STÖÐ 2 KL. 20.15** Fimmta þáttaröðin um rannsóknarlögreglukonuna Jane Rizzoli og lækinn Mauru Isles sem eru afar ólíkar en góðar vinkonur sem berjast gegn Boston-mafiunni saman.

### Bylgjan kl. 10.00 Sprengisandur

Að venju er Sprengisandur á dagskrá Bylgjunnar. Í þetta sinn sleppir Sigurjón pólitikusunum og fær til sín Kára Stefánsson, Ólaf Stephensen og Sigrúnu Grendal, formann félags tónlistarkennara.



SPORT 2 LAUGARDAG 16:50 England – Slóvenía

## Stórleikir í undankeppni EM!



SPORT LAUGARDAG 19:35 Spánn – Hvíta Rússland



SPORT 2 SUNNUDAG 16:50 Belgía – Wales



SPORT SUNNUDAG 16:50 Holland – Lettland



SPORT SUNNUDAG 19:35 Ítalía – Króatía

### STÖÐ 2

- 07.00 Barnatími Stöðvar 2
- 10.15 Lukku-Láki
- 10.40 Scooby-Doo! Mystery Inc.
- 11.00 Ozzy and Drix
- 11.20 iCarly
- 11.45 Töfrahettjurnar
- 12.00 Nágrannar
- 12.20 Nágrannar
- 12.40 Nágrannar
- 13.00 Nágrannar
- 13.20 Nágrannar
- 13.50 Stelpurnar
- 14.10 A to Z
- 14.40 The Big Bang Theory
- 15.10 Heilsugengið
- 15.35 Á fullu gazi
- 16.10 Um land allt
- 16.45 60 mínútur
- 17.30 Eyjan
- 18.23 Veður
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2
- 18.55 Sportpakkinn
- 19.10 Ástríður
- 19.40 Sjálfstætt fólk
- 20.15 Rizzoli and Isles
- 21.00 Homeland
- 22.00 Shameless
- 22.55 60 mínútur
- 23.45 Eyjan
- 00.30 Brestir
- 01.05 Daily Show: Global Edition
- 01.30 Outlander
- 02.30 Legends
- 03.15 The Newsroom
- 04.05 Me, Myself and Irene
- 06.00 Fréttir Fréttir Stöðvar 2 endursýndar frá því fyrr í kvöld.

### SPORT besta sætið

- 09.20 Svartfjallaland - Svíþjóð
- 11.00 Lúxemborg - Úkraína
- 12.40 Austurríki - Rússland
- 14.20 Spánn - Hvíta-Rússland
- 16.00 Hang Time Road Trip
- 16.50 Holland - Lettland
- 19.00 Þýsku mörkin
- 19.35 Ítalía - Króatía
- 21.45 Leiðin til Frakklands
- 23.00 Tékkland - Ísland
- 00.40 Leiðin til Frakklands

### SPORT 2 enski boltinn

- 09.55 England - Slóvenía
- 11.35 Messan
- 12.55 Southampton - Leicester
- 14.40 Gary Neville
- 15.10 Sunderland - Everton
- 16.50 Belgía - Wales BEINT
- 19.00 England - Slóvenía
- 20.40 Belgía - Wales
- 22.20 WBA - Newcastle
- 00.00 Skotland - Írland

### INN

- 14.00 Frumkvöðlar
- 14.30 Panorama
- 15.00 Fyrirtækjaheimsókir
- 15.30 Stormað
- 16.00 Hrafnáping
- 17.00 433
- 17.30 Gönguféðir
- 18.00 Björn Bjarnason
- 18.30 Tölvur og tækni
- 19.00 ABC barnahjálpar
- 19.30 Frá Haga í maga
- 20.00 Hrafnáping á Vestfjörðum
- 21.00 Auðlindakistan
- 21.30 Suðurnesjamagasin
- 22.00 Hrafnáping
- 23.00 Kling Klang
- 23.30 Eldhús meistaranna

### STÖÐ 3

- 06.50 Tónlistarmyndbönd frá Bravó
- 16.15 The Carrie Diaries
- 17.00 The Amazing Race
- 17.45 Friends With Benefits
- 18.10 Are You There, Chelsea?
- 18.35 Last Man Standing
- 19.00 Man vs. Wild
- 19.45 Bob's Burgers
- 20.10 American Dad
- 20.35 The Cleveland Show
- 21.00 Allen Gregory
- 21.20 The League
- 21.45 Almost Human
- 22.30 Graceland
- 23.10 Mind Games
- 23.55 The Vampire Diaries
- 00.35 Man vs. Wild
- 01.20 Bob's Burgers
- 01.45 American Dad
- 02.10 The Cleveland Show
- 02.30 Allen Gregory
- 02.55 The League
- 03.20 Almost Human
- 04.05 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

### Krakkastöðin

07.00 Kalli á þakinu 07.25 Latibær 07.47 Hvellur keppnisbíll 08.00 Könnuðurinn Dóra 08.24 Mörgæsirnar 08.45 Dóddi litli 08.55 Rasmus Klumpur 09.00 Áfram Diego, áfram! 09.24 Svampur Sveins 09.45 Elías 09.55 UKI 10.00 Brunabíllarnir 10.22 Lína Langsokkur 10.43 Ævintýraferðin 10.56 Tommi og Jenni 11.00 Kalli á þakinu 11.25 Latibær 11.49 Hvellur keppnisbíll 12.00 Könnuðurinn Dóra 12.24 Mörgæsirnar 12.45 Dóddi litli og Eyrnastór 12.55 Rasmus Klumpur 13.00 Áfram Diego, áfram! 13.24 Svampur Sveins 13.45 Elías 13.55 UKI 14.00 Brunabíllarnir 14.22 Lína Langsokkur 14.43 Ævintýraferðin 14.56 Tommi og Jenni 15.00 Kalli á þakinu 15.25 Latibær 15.49 Hvellur keppnisbíll 16.00 Könnuðurinn Dóra 16.24 Mörgæsirnar 16.45 Dóddi litli 16.55 Rasmus Klumpur 17.00 Áfram Diego, áfram! 17.24 Svampur Sveins 17.45 Elías 17.55 UKI 18.00 Brunabíllarnir 18.22 Lína Langsokkur 18.43 Ævintýraferðin 18.56 Tommi og Jenni 19.00 Hvíti Kóalabjörninn 20.25 Sögur fyrir svefninn

### GULLSTÖÐIN

- 17.10 Strákarnir
- 17.40 Friends
- 18.05 Arrested Development
- 18.40 Modern Family
- 19.05 Two and a Half Men
- 19.30 Viltu vinna milljón?
- 20.15 Suits
- 21.00 The Mentalist
- 21.40 The Tunnel
- 22.30 Sisters
- 23.20 The Tudors
- 00.20 Viltu vinna milljón?
- 01.05 Suits
- 01.50 The Mentalist
- 02.35 The Tunnel
- 03.25 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

### BÍÓSTÖÐIN

- 09.00 The Jewel of the Nile
- 10.45 Parental Guidance
- 12.30 Charlie and the Chocolate Factory
- 14.25 Stepmom
- 16.30 The Jewel of the Nile
- 18.15 Parental Guidance
- 20.00 Charlie and the Chocolate Factory
- 21.55 Stepmom
- 00.00 Piranha 3D
- 01.25 Klitschko
- 03.20 Son of No One
- 04.55 Piranha 3D

### RÚV

- 07.00 Morgunstundin okkar
- 09.00 Disneystundin
- 09.01 Finnbogi og Felix
- 09.24 Sígildar teiknimyndir
- 09.30 Herkúles
- 09.53 Millý spyr
- 10.00 Chaplin
- 10.06 Undraveröld Gúnda
- 10.20 Fisk í dag
- 10.30 Óskalgögn þjóðarinnar
- 11.25 Hraðfréttir
- 11.50 Djöflaeyjan
- 12.20 Stúdíó A
- 13.00 Skotin vegna skólagöngu
- 13.55 Fita eða sykur?
- 14.50 Vert að vita
- 15.35 Ævintýri Merlín
- 16.20 Best í Brooklyn
- 16.45 Saga af strák
- 17.10 Tákn málsfréttir
- 17.20 Stella og Steinn
- 17.32 Sebbi
- 17.44 Ævintýri Berta og Árna
- 17.49 Hrutúrinn Hreinn
- 17.56 Skrípin
- 18.00 Stundin okkar
- 18.25 Basl er búskapur
- 19.00 Fréttir
- 19.20 Veðurfréttir
- 19.25 Íþróttir
- 19.30 Forkeppni EM í fótbolta karla (Tékkland - Ísland)
- 21.55 Óskalgögnin 1984 - 1993
- 22.00 Downton Abbey
- 22.50 Forkeppni EM í fótbolta - samantekt
- 23.20 Afturgöngurnar
- 00.10 Tsjernóbyl að eilífu
- 01.05 Útvarpsfréttir í dagskrárlök

### SKJÁREINN

- 06.00 Pepsi MAX tónlist
- 12.05 The Talk
- 12.50 The Talk
- 13.35 Dr. Phil
- 14.55 Dr. Phil
- 15.35 Survivor
- 16.20 Kitchen Nightmares
- 17.05 Growing Up Fisher
- 17.25 The Royal Family
- 17.50 Welcome to Sweden
- 18.15 The Biggest Loser - Ísland
- 19.05 Minute to Win It Ísland
- 20.05 Gordon Ramsay Ultimate Cookery Course
- 20.30 Red Band Society
- 21.15 Law & Order: SVU
- 22.00 Fargo
- 22.50 Hannibal
- 23.35 Reckless
- 00.25 CSI
- 01.10 The Tonight Show
- 01.55 Law & Order: SVU
- 02.40 Fargo
- 03.30 Hannibal
- 04.15 Pepsi MAX tónlist

### Golfstöðin

- 08.05 Inside The PGA Tour 2014
- 08.30 European Tour 2014
- 13.30 Golfing World 2014
- 14.20 Champions Tour 2014 - Highlights
- 15.10 PGA Tour 2014
- 18.10 Golfing World 2014
- 19.00 PGA Tour 2014
- 22.00 LPGA Tour 2014

# JÓLIN ERU KOMIN Í BYKO



## JÓLALJÓS

INNI- OG ÚTISERÍUR  
Í MIKLU ÚRVALI



## JÓLASKRAUT

VIÐ ERUM KOMIN  
Í JÓLASKAPIÐ



EINUNGIS TIL Í  
BYKO BREIDD

Vnr. 55095034  
Jólastjarna.

**895** kr.



## BÚSÁHÖLD

ALLT FYRIR BAKSTURINN  
OG UNDIRBÚNING JÓLANNA



## FRAMKVAEMDIR

STENDUR TIL AÐ MÁLA  
JÁ EÐA BARA GERA FÍNT?



## HVAÐ ER BETRA EN HEIT KJÖTSÚPA?

SÚPUVAGNINN VERÐUR VIÐ  
BYKO BREIDD ALLA HELGUNA.  
HEIT SÚPA Á VÆGU VERÐI.



## SIRKUS ÍSLANDS

VERÐUR Í BYKO BREIDD Á  
SUNNUDAG KL. 13 - 15.  
STÓRKOSTLEG SKEMMTUN,  
ANDLITSMÁLUN OG BLÖÐRUR.

**39**  
DAGAR  
TIL JÓLA!

Allt sem þarf til að gera jólin að þínum



**BYKO**

BÚÐU BETUR. BORGADU MINNA.

## LAUGARDAGUR

### Helen Mirren

Að ná stjórn á og skilja okkar dýpsta ótta er eitt af mikilvægari verkefnum okkar í lífinu.

Leikkonan Helen Mirren fer með eitt af aðalhlutverkunum í myndinni *Red 2* á Stöð 2 klukkan 22.55 í kvöld. Myndin fjallar um sérsvaitarmann sem safnar liði sínu saman til þess að finna týnt tæki sem tengist kjarnorkusprengru.



## Á hvað ertu að horfa? UNA STEFÁNSDÓTTIR TÓNLISTARKONA

**NOTA NETFLIX MIKID ÞESSA DAGANA** „Ég hef eiginlega aldrei tíma til að fylgjast með neinu í sjónvarpinu, er alltaf einhvers staðar á kvöldin. Ég yrði svo stressuð ef ég þyrfti að vera að fylgjast með einhverjum þáttum vikulega. Þannig að ég nota Netflix mikið, svona þegar ég hef tíma. Ég fylgist reyndar með íslenskum þáttum á rauntíma eins og til dæmis *Hrauninu* á RÚV um daginn.



**1 Downton Abbey**  
Er forfallinn fíkill, þetta er ekki eðlilegt. Mér finnst þeir alveg stórkostlegir. Vel leikið, vel skrifað og alvöru BBC. Karakterinn sem Maggie Smith leikur er átrúnaðar-góðið mitt.



**2 Nashville**  
Það er ekkert sem sápuopera um kántrí getur ekki lagað, það er bara þannig. Ég er líka búin að koma öllum vinnustaðnum mínum í Nashville.



**3 Dumb and Dumber**  
Ég er svona Jim Carrey-nörd og er búin að vera að taka smá maraþon. Horfði á *Dumb and Dumber* um daginn, hún stendur alltaf fyrir sínu.

## FM 957 kl. 16.00 Íslenski listinn

Ósk Gunnarsdóttir stjórnar Íslenska listanum sem færir þér 20 vinsælustu lög landsins, lög líkleg til vinsælda, lög sem voru á toppnum fyrir tíu árum og fleira skemmtilegt.



BYLGJAN989
 #BYLGJAN

SIÓNVARP

BYLGJAN.LS

ÚTVARPIÐ

FM 98.5

HLUSTADU HVAR SEM ER, HVENÆR SEM ER

STRÁKARNIR OKKAR ERU Í LOFTINU

TÉKKLAND - ÍSLAND Í BEINNI ÚTSENDINGU

SUNNUDAG KL. 19:45

- ### STÖÐ 2
- 07.00 Barnaefni Stöðvar 2
  - 07.01 Strumparnir
  - 07.25 Doddi litli og Eyrnastór
  - 07.40 Waybuloo
  - 08.00 Algjör Sveppi
  - 08.05 Skoppa og Skríttla
  - 08.15 Ávaxtakarfan
  - 08.30 Svampur Sveinsson
  - 08.55 Kai Lan
  - 09.20 Ljótí andarunginn og ég
  - 09.40 Lína langsokkur
  - 10.50 Kalli kanína og félagar
  - 11.10 Batman: The Brave and the Bold
  - 11.35 Big Time Rush
  - 12.00 Bold and the Beautiful
  - 13.20 Bold and the Beautiful
  - 13.45 Logi
  - 14.35 Sjálfstætt fólk
  - 15.15 Heimsókn
  - 15.45 Modern Family
  - 16.10 How I Met Your Mother
  - 16.40 ET Weekend
  - 17.25 Íslenski listinn
  - 17.55 Sjáðu
  - 18.23 Veður
  - 18.30 Fréttir Stöðvar 2
  - 18.55 Sportpakkinn
  - 19.10 Mið-Ísland
  - 19.35 Lottó
  - 19.40 The Big Bang Theory
  - 20.05 Stelpurnar
  - 20.30 Mandela: Long Walk to Freedom
  - 22.55 Red 2
  - 00.55 Centurion
  - 02.30 The Imaginarium of Doctor Parnassus
  - 04.30 Chéri
  - 06.00 Fréttir Stöðvar 2

- ### SPORT besta sætið
- 10.05 Njarðvík - Keflavík
  - 11.50 Georgía - Pólland
  - 13.30 Serbía - Danmörk
  - 15.10 Pýskaland - Gíbraltar
  - 16.50 Austurríki - Rússland
  - 19.00 Meistarad. Evrópu - fréttabáttur
  - 19.35 Spánn - Hvíta Rússland
  - 21.45 Makedónía - Slóvakía
  - 23.25 UFC Countdown
  - 00.10 Open Court 401 - NBA 50 Greatest
  - 01.00 NBA. One on One w/Ahmad 13-14
  - 01.25 UFC Now 2014
  - 02.15 UFC Countdown
  - 03.00 UFC 180. Werdum vs Hunt

- ### SPORT 2 enski boltinn
- 09.50 Skotland - Írland
  - 11.35 Premier League World 2014
  - 12.05 Man. Utd. - Crystal Palace
  - 13.45 Messan
  - 15.05 Swansea - Arsenal
  - 16.50 England - Slóvenía
  - 19.00 Skotland - Írland
  - 20.40 England - Slóvenía
  - 22.20 QPR - Man. City
  - 00.05 West Ham - Aston Villa

- ### INN
- 17.00 Kling Klang
  - 17.30 Eldhús meistaranna
  - 18.00 Hrafnabing
  - 19.00 Kling Klang
  - 19.30 Eldhús meistaranna
  - 20.00 Hrafnabing
  - 21.00 433
  - 21.30 Gönguferðir
  - 22.00 Björn Bjarnason
  - 22.30 Tölvur og tækni
  - 23.00 ABC barnahjálpi
  - 23.30 Frá Haga í maga
  - 00.00 Hrafnabing á Vestfjörðum

- ### ÚTVARP
- FM 88,5 XA-Radíó
  - FM 89,5 Retro
  - FM 90,1 Rás 2
  - FM 90,9 Gullbylgjan
  - FM 93,5 Rás 1

- ### STÖÐ 3
- 15.55 Welcome to the Family
  - 16.15 Wipeout
  - 17.00 Baby Daddy
  - 17.25 One Born Every Minute US
  - 18.10 American Dad
  - 18.35 The Cleveland Show
  - 19.00 X-factor UK
  - 20.25 X-factor UK
  - 21.10 Raising Hope
  - 21.35 Ground Floor
  - 22.45 Revolution
  - 23.25 Strike back
  - 00.15 Allen Gregory
  - 00.35 The League
  - 01.00 Almost Human
  - 01.45 X-factor UK
  - 03.05 X-factor UK
  - 03.50 Raising Hope
  - 04.15 Ground Floor
  - 05.25 Revolution
  - 06.05 Strike back

- ### Krakkastöðin
- 07.00 Áfram Diego, áfram!
  - 07.24 Svampur Sveins
  - 07.45 Elías
  - 07.55 UKI
  - 08.00 Brunabíllarnir
  - 08.22 Lína Langsokkur
  - 08.43 Ævintýraferðin
  - 08.56 Tommi og Jenni
  - 09.00 Kalli á þakinu
  - 09.25 Latibær
  - 09.47 Hvellur keppnisbíll
  - 10.00 Könnuðurinn Dóra
  - 10.24 Mörgæsinar
  - 10.45 Doddi litli
  - 10.55 Rasmus Klumpur
  - 11.00 Áfram Diego, áfram!
  - 11.24 Svampur Sveins
  - 11.45 Elías
  - 11.55 UKI
  - 12.00 Brunabíllarnir
  - 12.22 Lína Langsokkur
  - 12.43 Ævintýraferðin
  - 12.56 Tommi og Jenni
  - 13.00 Kalli á þakinu
  - 13.25 Latibær
  - 13.49 Hvellur keppnisbíll
  - 14.00 Könnuðurinn Dóra
  - 14.24 Mörgæsinar
  - 14.45 Doddi litli
  - 14.55 Rasmus Klumpur
  - 15.00 Áfram Diego, áfram!
  - 15.24 Svampur Sveins
  - 15.45 Elías
  - 15.55 UKI
  - 16.00 Brunabíllarnir
  - 16.22 Lína Langsokkur
  - 16.43 Ævintýraferðin
  - 16.56 Tommi og Jenni
  - 17.00 Kalli á þakinu
  - 17.25 Latibær
  - 17.49 Hvellur keppnisbíll
  - 18.00 Könnuðurinn Dóra
  - 18.24 Mörgæsinar
  - 18.45 Doddi litli
  - 18.55 Rasmus Klumpur
  - 19.00 Gnómeó og Júlía
  - 20.25 Sögur fyrir svefninn

- ### GULLSTÖÐIN
- 17.55 Strákarnir
  - 18.25 Friends
  - 18.50 Arrested Development
  - 19.25 Modern Family
  - 19.50 Two and a Half Men
  - 20.15 Without a Trace
  - 21.00 The Mentalist
  - 21.45 Derek
  - 22.15 Fringe
  - 23.00 Suits
  - 23.40 The Tunnel
  - 00.30 Without a Trace
  - 01.15 The Mentalist
  - 02.00 Derek
  - 02.25 Fringe
  - 03.10 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

- ### BÍÓSTÖÐIN
- 08.15 Notting Hill
  - 10.15 Solitary Man
  - 11.45 Clear History
  - 13.25 Hope Springs
  - 15.05 Notting Hill
  - 17.10 Solitary Man
  - 18.40 Clear History
  - 20.20 Hope Springs
  - 22.00 Our Idiot Brother
  - 23.30 The Mechanic
  - 01.05 Films to Keep You Awake
  - 02.15 Our Idiot Brother

- ### RÚV
- 07.00 Morgunstundin okkar
  - 07.01 Smælki
  - 07.05 Kalli og Lóla
  - 07.15 Tillý og vinir
  - 07.26 Kioka
  - 07.33 Pósturinn Páll
  - 07.48 Ólívía
  - 07.59 Músahús Mikka
  - 08.21 Hvolpasveitin
  - 08.44 Úmsúmi
  - 09.08 Kosmó
  - 09.21 Loppulúði, hvar ertu?
  - 09.34 Kafteinn Karl
  - 09.47 Hróturinn Hreinn
  - 09.54 Drekar: Knapar Birkieyjar
  - 10.25 Útvarp
  - 11.25 Landinn
  - 11.55 Orðbragð
  - 12.25 Viðtalið
  - 12.50 Kiljan
  - 13.30 Fjárjóður framtíðar II
  - 14.00 Konur í evrópski listasögu
  - 15.00 Afríka – Framtíðin
  - 15.55 Goðsögn í sinni grein: Margrét Indriðadóttir
  - 16.25 Ástin grúpur unglinginn
  - 17.10 Tákn málsfréttir
  - 17.20 Franklín og vinir hans
  - 17.42 Unnar og vinur
  - 18.05 Vasaljós
  - 18.30 Hraðfréttir
  - 18.54 Lottó
  - 19.00 Fréttir
  - 19.20 Íþróttir
  - 19.35 Veðurfréttir
  - 19.40 Óskalög þjóðarinnar
  - 20.40 Njósna krakkar
  - 22.10 Græna svæðið
  - 00.00 Lewis
  - 01.30 Útvarpsfréttir í dagskrárlök

- ### SKJÁREINN
- 06.00 Pepsi MAX tónlist
  - 09.50 The Talk
  - 12.05 Dr. Phil
  - 13.25 Red Band Society
  - 14.10 The Voice
  - 17.10 The Voice
  - 17.55 Extant
  - 18.40 The Biggest Loser
  - 20.10 Secret Street Crew
  - 21.00 NYC 22
  - 21.45 The Mob Doctor
  - 22.30 Vegas
  - 23.15 Dexter
  - 00.05 Unforgettable
  - 00.50 Scandal
  - 01.35 Fargo
  - 02.25 Hannibal
  - 03.10 The Tonight Show
  - 04.40 Pepsi MAX tónlist

- ### Golfstöðin
- 08.00 European Tour 2014
  - 13.00 Golfing World 2014
  - 13.50 Ryder Cup 2014 - Official Film
  - 15.05 PGA Tour 2014
  - 18.05 PGA Tour 2014 - Highlights
  - 19.00 PGA Tour 2014
  - 22.00 Golfing World 2014
  - 22.50 Feherty
  - 23.35 Inside The PGA Tour 2014

- FM 95,7 FM957
- FM 96,3 FM Suðurland
- FM 96,7 Létt Bylgjan
- FM 97,7 X-ið
- FM 98,9 Bylgjan
- FM 99,4 Útvarp Saga
- FM 100,5 K100
- FM 102,9 Lindin

## FALLEG HÚSGÖGN Á GÓÐU VERÐI



DICE 4ra sæta leðursófi  
Breidd: 300cm - Verð: 278.000,-  
Leðurskemill - Stærð: 87X70cm Verð: 49.900,-



MODESTO leðurhornsófi  
Stærð: 300X210cm  
Verð: 398.000,-



DOMINO tungusófi  
Stærð: 327x199cm  
Verð: 248.000,-

SENESTE Sófasett  
3ja sæta - Verð: 159.900,-  
Stóll - Verð: 94.000,-



ERIC skenkur  
Breidd: 170cm - Verð: 149.900,-  
Breidd: 224cm - Verð: 209.900,-



ERIC sjónvarpsskenkur  
Breidd: 210cm  
Verð: 149.900,-



STÆKKANLEGT HNOTUBORÐ  
Stærð: 200(288)X110cm  
Verð: 209.000,-



CHESTER stóll  
Verð: 19.900,-



CHESS ARMSTÓLL  
Verð: 78.000,-

## ÖRÆFIN NJÓTA VINSÆLDA

Jólabækurnar eru enn ekki allar komnar út en Forlagið er strax farið að endurprenta bækur. Á dögum var tilkynnt um endurprentanir á tveimur bókum, Kötum og Náðarstund, en nú er svo komið að bók **Ófeigs Sigurðssonar**, Öræfi, sem kom út töluvert seinna en hinar, nánar tiltekið 23. október, er farin í stóra endurprentun. Það tók bókina sem sagt innan við þrjár vikur að komast í endurprentun, sem hlýtur að teljast ansi góður árangur. - fb



„Pau bjuggust aldrei við því að myndum nokkurn tímann rífast en þau létu okkur lofa því að segja „fyrirgefðu“ ef við gerðum það. Þannig að þau sögðu: „Segið þið það?“ og við sögðum: „Já, við segjum það.““

ANGELINA JOLIE UM BÖRNIN SÍN SEX OG HJÓNA-BAND PEIRRA BRAD PITT.



## HANNAR SKÓ FYRIR H&M

Gígja Ísis Guðjónsdóttir fatahönnuður hefur á mánudag störf hjá skódeild sænska tískurísans H&M. „Ég er búin að vera að vinna í höfuðstöðvum H&M í Stokkhólmi í tæplega þrjú ár og er búin að vera að vinna í kvennaundirfatadeildinni,“ segir Gígja Ísis. „Það er lengi búinn að vera draumur og markmið að hanna skó þannig að ég hlakka mjög mikið til að byrja,“ segir hún. „Ég gerði meðal annars skó fyrir lokasýninguna mína þegar ég útskrifaðist úr fatahönnun frá Listaháskóla Íslands árið 2011.“ - gló



## GOTT AÐ SITJA VIÐ HLIÐ PORSTEINS

Porsteinn Guðmundsson leikari sagði frá því á Facebook-síðu sinni í gær að hann væri að hugsa um að fara að rukka fólk fyrir að sitja við hliðina á sér. „Drengurinn sem sat við hliðina á mér í barnaskóla varð borgarstjóri, sá sem sat við hliðina á mér í menntaskóla er menntamálaráðherra og sá sem sat við hliðina á mér í leiklistarskóla er nú þjóðleikhússtjóri. Held að það sé kominn tími til að rukka fólk fyrir að sitja við hliðina á mér,“ skrifaði hann í kjölfar fréttar af því að Ari Matthíasson hefði verið ráðinn þjóðleikhússtjóri.



OPEN FROM  
11 AM EVERY DAY

# Lebowski Bar menu

- 1. LEBOWSKI**  
Ostborgari <sup>150g</sup> 990 kr.  
Með frönskum og gosi 1450 kr.
- 2. WALTER**  
Beikonborgari <sup>150g</sup> 1290 kr.  
Með frönskum og gosi 1750 kr.
- 3. DONNY**  
Bernaiseborgari <sup>150g</sup> 1290 kr.  
Með frönskum og gosi 1750 kr.
- 4. THE OTHER LEBOWSKI**  
Steikarborgari <sup>150g</sup> 1590 kr.  
Búinn til úr nautalund.  
Með frönskum, bernaise og gosi 2090 kr.
- 5. BUNNY LEBOWSKI**  
Kjúklingaborgari 1290 kr.  
Með gráðaostasósu og BBQ sósu.  
Með frönskum og gosi 1750 kr.
- 6. HONEY BOO**  
Beikonborgari <sup>150g</sup> 1290 kr.  
Hunangsgljáð beikon, BBQ sósa og japanskt mæjónes.  
Með frönskum og gosi 1750 kr.
- 7. THE NIHILISTS**  
Kjúklingavængir 10stk. 1390 kr.  
Gráðaostasósa og BBQ sósa.

Lebowski  
BAR

Laugavegi 20a 101 Reykjavík  
552-2300 lebowskibar.is

# Spilar á Pránófón og reynir á þolrif fólks

Ingi Garðar Erlendsson mun spila á Pránófón í sextíu mínútur í Mengi í kvöld.

Ingi Garðar Erlendsson er tónsmiður, hljóðfæraleikari, hljóðfæra-vidgerðamaður og fremsti Pránófónleikari í heimi.

„Þetta er í rauninni ekki beint hljóðfæri. Frekar hugmynd,“ segir Ingi sem mun spila á Pránófóninn á tónleikum í Mengi í kvöld klukkan níu.

„Ég ætla að spila eitt langt spuna- verk, það verður svona hálfgerð dúndur. Hugmyndin er að spila í sextíu mínútur. Fólk má alveg kíkja inn og fara svo bara. Það þarf ekkert að vera allan tímann því þetta mun alveg örugglega reyna svolítið á þolrifin,“ segir Ingi.

Pránófóninn smíðaði Ingi ásamt belgíska myndlistarmanninum Pieter de Buck út frá hugmynd Þráins Hjálmarssonar.

„Ég þarf að vera mjög nákvæmur. Ég nýti mér eiginleika hljóðfærisins og tónlistin verður til út frá eiginleikum hljóðfærisins,“ útskýrir Ingi og heldur áfram: „Það er ekki líkamlega erfitt að spila á Pránófóninn en það er mjög erfitt að stjórna honum.“

Ingi segir Pránófóninn hafa komið að góðum notum. „Við höfum notað þetta helling en yfirleitt ekki sem sólóhljóðfæri. Það hafa verið saminn verk fyrir Pránófóninn með öðrum hljóðfærum.“

„Tilgangurinn var bara að stækka hljóðforðann,“ segir Ingi aðspurður að því hvers vegna þeir félagar hafi ráðist í smíði á Pránófóninum. „Ég smíða oft hljóðfæri fyrir tónverkin mín. Ég er hljóðfæra-vidgerðamaður og einn af fáum sem gera við brasshljóðfæri á landinu. Eg er alltaf að smíða og vesenast, taka í sundur og setja saman.“

„Það er ekki bara nauðsynlegt að halda áfram að búa til nýja tónlist heldur líka nýja hljóðgjafa og ný hljóð. Þó að það sé kannski aldrei bókstaflega hægt að búa til eitthvað nýtt er þó allavega hægt að reyna.“



PRÁNÓFÓN Ingi segir tónlistina verða til út frá eiginleikum hljóðfærisins.

Ingi segir erfitt að lýsa hljóðinu sem Pránófóninn gefur frá sér. „Þetta er líkt hljóðinu sem kemur á 17. júní þegar mikrafóninn er of nálægt hátalaranum. Svona endurómunarhljóð. Það er erfitt að útskýra það, maður þarf eiginlega að heyra það bara.“

gydaloo@frettabladid.is

“ Hugmyndin er að spila í sextíu mínútur. Fólk má alveg kíkja inn og fara svo bara. Það þarf ekkert að vera allan tímann því þetta mun alveg örugglega reyna svolítið á þolrifin.

## Framtíð Frostrósa óákveðin

Sönghópurinn mun ekki stíga á svið á þessu ári og heldur ekki því næsta.

Eins og margir vita fóru Frostrósir í pásu eftir síðustu tónleika sína í Laugardalshöll í fyrra.

Fara átti í útrás með tónleikana til Noregs og Svíþjóðar og sá undirbúningur mun hugsanlega hefjast í janúar næstkomandi. „Það kemur í ljós um áramótin hvort við höldum því áfram eða ekki. Það er búið að vera að vinna í því,“ segir Samúel Kristjánsson, einn af skipuleggjendum, um „erlendu“ Frostrósinar. „Ef við höldum áfram úti, sem ég tel líklegast, verður það líklega á þar næsta ári.“

Upphaflega áttu Frostrósir að fara í útrásina á síðasta ári og spila átti í stórum tónleikahöllum en hætt var við það á síðustu stundu. Í staðinn stigu þær á svið á Íslandi, tólfta árið í röð.

Samúel viðurkennir að það sé dálítið skritið að sönghópurinn skuli ekki stíga á svið í ár. „Eftir tólf ár er þetta kannski smá tómlegt en það er búið að vera að vinna í öðrum verkefnum, þannig að það hefur verið nóg að gera,“ segir hann. „Núna hefur maður í fyrsta skipti tíma til að sjá aðra jólatónleika.“ - fb



FROSTRÓSI Sönghópurinn naut mikilla vinsælda hér á landi í tólf ár, þangað til hann tók sér pásu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

“ Ef við höldum áfram úti, sem ég tel líklegast, verður það líklega á þar næsta ári.

do what  
you love  
love what  
you do

MANTRA  
veggskraut  
4.760 kr.



BIRDIE snagi  
3 fuglar í pk.  
3.160 kr.



FLIP snagi 4.760 kr.



TUCAN standur  
fyrir salernisrúllu  
Verð 5.560 kr.

CONCEAL  
ósýnilega hillan  
Lítill 2.360 kr.  
Stór 3.160 kr.



MARIPOSA  
1.560 kr.  
einnig til  
í hvítu

# 20%

AFSLÁTTUR AF  
ÖLLUM VÖRUM  
FRÁ UMBRA

AÐEINS ÞESSA HELGI!

KAFFI  
OG KRUDERÍ  
ALLA HELGINA

20%  
AFSLÁTTUR AF ÖLLUM  
HÚSGÖGNUM  
Í TEKK COMPANY  
Í NÓVEMBER



IMELDA skóhilli - staflanleg  
6.360 kr.



NUMBRA veggklukka  
7.960 kr.



HANGIT  
hengi fyrir  
myndir og  
minnismiða  
3.960 kr.

BLACK TIE  
bindahengi  
1.960 kr.



STICKS snagi  
4.760 kr.



SENZA rammi  
Verð frá 2.600 kr.  
Til í þremur stærðum  
Einnig til í  
silfur og svörtu



LITTLE BLACK DRESS  
skartgripageymsla  
3.960 kr.

Öll birt verð eru tilboðsverð

**TEKK**  
COMPANY

Gerum hús að heimili

TEKK COMPANY | Kaupþúni | Sími 564 4400  
Opíð mánudaga til laugardaga kl. 11-18 og sunnudaga kl. 13-18

Vefverslun á [www.tekk.is](http://www.tekk.is)



Póst: dreifing

DREIFING: dreifing@postdreifing.is  
 EF BLAÐIÐ BERST EKKI: 512 5060

Opið allan sólarhringinn

í Engihjalla,  
 Vesturbergi og  
 Arnarbakka



Iceland

## FRÉTTIR AF FÓLKI



Kamilla Ingibergsdóttir

### kynningarstjóri

Kamilla er nýráðinn framkvæmda- og kynningarstjóri hljómsveitarinnar Of Monsters and Men. Hún hætti í vikunni sem kynningarstjóri tónlistarháttarinnar Iceland Airwaves eftir fjögur ár í því embætti.

Kamilla er með gott og fallett hjartalag. Er afskaplega kærleiksrík við frændsystkini sína, bróður sinn, mig og foreldra sína. Svo er hún óskaplega skipulögð og snyrtimennskan er í fyrirrúmi alla daga. Ég hef ekkert misjafnt um Kamillu að segja. Hún er einfaldlega með stærsta hjarta í heimi.

Anna Margrét Ólafsdóttir mágkona



Kamilla hefur alltaf verið sjálfstæð, dugleg og ósérhlíf. Passaði til dæmis vel upp á bróður sinn þegar hún var að alast upp. Hún er skapmikil þegar á þarf að halda og það hefur fleytt henni áfram. Erfið í uppeldi? Nei, bara mjög eðlileg. Hún er yndisleg manneskja og rík af réttlætiskenn.



Ingibergur Kristinsson faðir

Kamilla er traust vinkona sem passar vel upp á vini sína. Er alltaf til í að hlusta, á oftast en ekki góð ráð og er líka hreinskilin með það sem henni liggur henni á hjarta. Hún er alger nagli og lætur fátt stoppa sig. Kamilla hugsar vel um líkamann en er líka alger sælkeri og myndi líklega seint segja nei við ísrúnti.

Dana Rún Hákonardóttir vinkona



## Mest lesið **VÍSIR**

- 1 Maðurinn fundinn á lífi
- 2 Leitaði skjóls í vélgröfu
- 3 Bíll fór út í Ölfusá
- 4 Ljósmyndari segir lögfræðing hafa ráðist á sig

**viteyes**  
**AUGNVÍTAMÍN**

Við aldursbundinni augnbotnahrörnun

Fæst í öllum helstu apótekum um allt land.

**provision**



**FLYGDRAKE** mjúkdýr. L62cm Grænt/dreki **1.890,-**



**GETDJUR** mjúkdýr sem tístir L22cm. Ýmsar tegundir **390,-/stk.**



**LANDET** bóndabær með dýrum Marglitt **3.490,-/13 í setti**



**KRAMIG** mjúkdýr L32cm. Hvítt/svart/panda **590,-**

# Sögulega mjúk og gefandi

Mjúkdýrin okkar kunna svo sannarlega að láta gott af sér leiða. IKEA Foundation gefur eina evru af hverju seldu mjúkdýri, stóru sem smáu, til eflingar menntunar barna víða um heim. Þar að auki geta börn, 12 ára og yngri, tekið þátt í teiknisamkeppni og mögulega séð teikninguna sína verða að alvöru IKEA mjúkdýri! Nánari upplýsingar á [www.IKEA.is](http://www.IKEA.is).



**NOJSIG** mjúkdýr. L38cm. Marglitt/prinsessa **890,-**



**FAMNIG HJARTA** púði. B101xL40cm Rautt **1.190,-**



**190,-**

**HASELMUS** mjúkdýr L20cm. Marglitt/mús



**KATTUGGLA** mjúkdýr. L28cm Marglitt/ugla **1.190,-**



**BRUMMA** mjúkdýr L46cm Gult/björn **1.890,-**



**RIDDJUR** mjúkdýr Marglitt/dýr **1.890,-**

**Gefðu tvisvar!**  
 Þú getur glatt enn fleiri börn með því að setja mjúkdýrið í þar til gerða kassa við inngang og útgang verslunarinnar. Öll mjúkdýrin sem þar safnast verða gefin til Barnaspítala Hringins og munu eflaust stytta þeim börnum stundir sem þar dveljast.

**Þannig gefur þú tvisvar með einni gjöf!**



**LILLEPLUTT** mjúkdýr. L28cm Grátt/kisa **890,-**



**LEKA** mjúkar hringlur Marglitt/kisa **590,-/2 í pk.**



**TOSIG** mjúkdýr L34cm. Marglitt/froskur **890,-**



**VITSIG** mjúkir hattar Ýmsar tegundir **590,-/stk.**



**LILLGAMMAL** mjúkdýr. L33cm Marglitt/rauðhetta **890,-**



**GOSIG** mjúkdýr L40cm Gult/hundur **1.190,-**

### Dagskrá helgarinnar kl. 13-17

- Ókeypis myndataka með jólasveininum
- Smákökubakstur og smakk
- Kristján Ingi Jónsson blómaskreytir sýnir aðventukransagerð

**VEITINGASTAÐURINN**  
**Hangikjöt á beini**  
 Léttreyktur og léttsaltaður lambaskanki og meðlæti **1.495,-**

Verzlun opin **11-21** alla daga - Veitingastaður opin 9:30-20:30 - [www.IKEA.is](http://www.IKEA.is)

