Haraldur Sigurðsson og Scott Pelley
GENGU SAMAN Á EYJAFJALLAJÖKUL ▶2

Auður Ava Ólafsdóttir
KOMIN Í HÓP ÞEIRRA BESTU ▶52

FRÉTTABLAÐIÐ

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

HELGARBLAÐ
4. janúar 2014
3. tölublað 14. árgangur
Sími: 512 5000

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup janúar - mars 2012

HANNAR HALLIR Í HOLLYWOOD

Arkitektinn Guðlaug Jónsdóttir hefur búið í Los Angeles í áratugi, þar sem hún hannar fyrir ríka og fræga fólkið. Einnig hannaði hún nýverið viðbót við lúxushótel í Þingholtsstræti og nýtt Baðhús fyrir Lindu Pétursdóttur. ▶ 20

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

HÁTT SETT HJÁ NIKE Vala Steinsdóttir hannar búninga fyrir Manchester United, Juventus og fleiri stórlið. ▶ 24

Bergrún hornleikari
TÚRAR MEÐ BJÖRK OG SIGUR RÓS ▶ 32

Íris og Chris Pine
ÁSTFANGIN Á KOSTA RÍKA ▶ 66

SÉR blað um dáleiðslu FYLGIR í dag

freebird
Útsala
40 % afsláttur

Spread the Love...
Íslensk hönnun
Laugavegi 46 s:571-8383
WWW.FREEBIRDCLOTHES.COM

ÚTSALAN ER HAFIN
SMÁRALIND

FRÉTTIR 2→12

DAGFORELDRASTÉTTIN Í HÆTTU 4
Félag dagforeldra í Reykjavík telur að hugmyndir um að bjóða börnum leikskólavist að loknu fæðingarorlofi leiði til þess að stéttin leggist af.

NÆRRI ÞRJÚ ÞÚSUND VILJA VERÐA FLUGLIÐAR 6
Um tólf hundruð sóttu um starf flugliða (flugþjóns/-freyju) hjá WOW air, fjórum hundruðum fleiri en í fyrra. Sextán hundruð sóttu um hjá Icelandair.

FÁ LJÓSLEIÐARA Í BYRJUN MARS 8
Framkvæmdum við lagningu ljósleiðara í Hvalfjarðarsveit lýkur að fullu um miðjan júní gangi áætlanir eftir. Kerfið kostar sveitarfélagið um 300 milljónir króna.

LÖGREGLAN STAL LÍKI FÓRNARLAMBSINS 10
Foreldrar sextán ára stúlku á Indlandi, sem hafði verið nauðgað í tvígang af hópi karlmanna og síðan myrt, lætur einskis ófreistað til að sjá illvirkjana dæmda fyrir ódæði sitt.

SKOÐUN 16

HIN HLIÐIN 16
Þorsteinn Pálsson um áramótaboðskap forsætisráðherra.

HELGIN 18→32

FYRSTU TÓNLEIKARNIR Á ÍSLANDI 18
Jökull Ernir Jónsson, sem býr í Los Angeles og starfrækir þar hljómsveitina The Evening Guests, hóaði saman íslenskri útgáfu af sveitinni fyrir fyrstu tónleika hennar hér á landi á Gauknum í kvöld.

SÆKIR INNBLÁSTUR Í NÁTTÚRUNA 20
Arkitektinn Guðlaug Jónsdóttir er um þessar mundir að hanna einbýlishús fyrir rapparann Dr. Dre og rýmið fyrir verðlaunahátíðina Critics choice. Hún er stödd hér á landi í nokkra daga en hún hannaði nýverið viðbót við lúxushótel í Þingholtsstræti og nýtt Baðhús fyrir Lindu Pétursdóttur.

HANNAR FYRIR MÖRG AF STÆRSTU FÓTBOLTAFÉLÖGUM HEIMS 24
Fatahönnuðurinn Vala Steinsdóttir er háttsettur starfsmaður hjá íþróttavörufyrirtækinu Nike. Hún er búsett í Hollandi með fjölskyldunni og þeysist um heiminn í starfi sínu en hún sér um hönnun á íþróttabúningum og öðrum staðalbúnaði fyrir Manchester United, Juventus og fleiri félög.

MÉR FINNST MJÖG GAMAN AÐ TÚRA 32
Bergrún Snæbjörnsdóttir hornleikari er laus við yfirlæti þó tvívegis hafi hún verið valin til að spila með frægasta tónlistarfólki Íslands um víða veröld, fyrst með Björk 2008 og síðasta eitt og hálfa árið með Sigur Rós. Auk þess semur hún tónlist.

SKÝJASAGAN UM SAMSTÖÐU, JAFNRÉTTI OG ANNAÐ GOTT SEM ALDREI VAR 36
Illugi Jökulsson verður æ ergilegri þegar ráðamenn þjóðarinnar afbaka Íslandssöguna í hátíðarræðum og komast svo upp með að yppta bara öxlum og endurtaka sama fleiprið í næstu tölu.

MENNING 52→66

AUÐUR AVA Á LISTA YFIR BESTU HÖFUNDANA 52
Financial Times valdi Rigningu í nóvember eina af tíu bestu erlendu skáldsögunum.

Í FRÍI MEÐ CHRIS PINE Á KOSTA RÍKA 66
Fyrirsætan Íris Björk Jóhannesdóttir nýtur lífsins með Hollywood-stjörnu.

DÓRI SPÁÐI RÉTT UM EIGIN FRAMTÍÐ 66
Halldór Halldórsson sendi sjálfum sér bréf þegar hann var í áttunda bekk grunnskóla. Í bréfinu spáði hann um framtíð sína og var nokkuð sannspár.

SPORT 60

LÍST VEL Á NÝJA STJÓRANN 60
Landsliðsfyrirliðinn Aron Einar Gunnarsson er búinn að ræða við nýja stjórann sinn, Ole Gunnar Solskjær, og verður í liðinu hjá honum í dag.

RÚSSNESKI BJÖRNINN LAGÐUR 60
Aron Pálmarsson afgreiddi Rússland með tveimur mörkum undir lokin er strákarnir okkar hófu leik á æfingamóti í Þýskalandi.

Píanóskóli Þorsteins Gauta

Ármúli 38
S: 5516751 og 6916980
Píanónámskeið að hefjast.
Allir velkomnir.
Einkanám og hljómborðsnámskeið.
Byrjendur sem og lengra komnir
Munið frístundakortið !

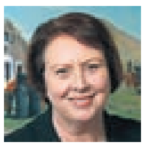
pianoskoli@gmail.com

FIMM Í FRÉTTUM KNATTSPYRNA OG KYNJASKEKKJA

Sigmundur Davíð Gunnlaugsson forsætisráðherra sagði í áramótaávarpi sínu að menntamálaráðherra og ríkisstjórnin hefðu að undanförnu unnið með markvissum hætti að sóknaráætlun fyrir listir, menningu og annað nýsköpunarstarf sem birtast myndi á nýja árinu.

Lars Lagerbäck, þjálfari íslenska karlalandsliðsins í knattspyrnu, var valinn maður ársins 2013 af fréttastofu Stöðvar 2.

Steinunn Rögnvaldsdóttir, talskona Femínistafélags Íslands, hefði viljað að handritshöfundar áramótaskaupsins væru meðvitaðri um stöðu kvenna. Tvöfalt fleiri karlahlutverk en kvenhlutverk voru í skaupinu.



Agnes Sigurðardóttir, biskup Íslands, lagði til að á nýju ári strengdum við þess heit að bera virðingu fyrir fólki og skoðunum þess.

➜ **Saga Garðarsdóttir leikkona** messaði yfir formönnum stjórnmálaflokkanna í Kryddsíldinni á Stöð 2 á gamlársdag.

Fjallað um Eyjafjallajökul í 60 mínútum

Haraldur Sigurðsson eldfjallafræðingur ber fréttamanninum Scott Pelley á CBS-sjónvarpsstöðinni vel söguna. Þeir gengu saman á Eyjafjallajökul 2010 á meðan eldsumbrotin voru í algleymingi. Umfjöllun 60 Minutes verður frumsýnd á morgun.

NÁTTÚRA „Við gengum saman á jökulinn í nokkur skipti til að skýra jarðfræðina að baki gosinu sem þá stóð yfir. Við fórum upp á gígbrún og það verður forvitnilegt að sjá frásögn þessa virta fréttamanns,“ segir Haraldur Sigurðsson eldfjallafræðingur um umfjöllun 60 Minutes um Eyjafjallajökulsgosið sem verður frumsýnd á CBS-sjónvarpsstöðinni annað kvöld, og viku síðar á Stöð 2.

Í umfjöllun 60 Minutes um eldgosið í Eyjafjallajökli fylgdi Haraldur tökuliði um jökulinn og útskýrði framvindu gossins sem hófst 14. apríl 2010 og stóð til 23. maí. Til stóð að fjalla um gosið strax við heimkomu til Bandaríkjanna, en það hefur dregist til þessa dags af ástæðum sem Haraldi eru ekki kunnar.

Haraldur segir að Pelley hafi verið helst forvitinn um samspilið í náttúrunni; af hverju eldgos verða og hvað er svo sérstakt við Ísland í því samhengi. „Hann hafði líka áhuga á áhrifum á flugsamgöngur, sem allir muna eftir. Þá fórum við inn á það að 313 flugvöllum var lokað í Evrópu – að ástæðulausu að mínu viti,“ segir Haraldur.

Vart þarf að kynna fréttaskýringaþáttinn 60 mínútur fyrir landsmönnum, eða Scott Pelley sem Haraldur ber vel söguna. Pelley er að hans sögn mikill séntilmaður og fagmaður sem gaman hafi verið að kynnast. „Hann er mjög elskulegur, og heiðursmaður vil ég segja. Hann er mjög duglegur, íþróttamaður sem er farinn í líkamsrækt löngu áður en aðrir vakna. Afar þægilegur í allri umgengni en við vorum saman í nokkra daga á jöklinum og næsta nágrenni.“

Á EYJAFJALLAJÖKLI Scott Pelley, hér til vinstri, og Haraldur Sigurðsson eldfjallafræðingur unnu saman í nokkra daga að umfjöllun 60 mínútna. MYND/HARALDUR SIGURÐSSON

Haraldur lýsir því að tökuliðið var á Gígjökli þegar mikið krapahlaup braust þar fram – og þess vegna hættusvæði. „Það truflaði Scott ekki neitt og hann arkaði þar á undan öllum, inn á hættusvæðið. Það gekk allt vel enda er þessi maður búinn að fara víða og leggja líf sitt að veði í sínum fréttaflutningi,“ segir Haraldur.

Þess má geta að Pelley til aðstoðar var ásamt fleirum þingkona Sjálfstæðisflokksins, Elín Hirst. Hún vann ásamt framleiðandanum Rebeccu Peterson dag og nótt við undirbúning áður en upptakan á jöklinum hófst. Tæknimenn sem unnu við upptökuna voru alls tíu og frábært lið í alla staði, að sögn Haraldar.

> [Scott Pelley] er mjög elskulegur, og heiðursmaður vil ég segja. Hann er mjög duglegur, íþróttamaður sem er farinn í líkamsrækt löngu áður en aðrir vakna.
>
> *Haraldur Sigurðsson eldfjallafræðingur*

svavar@frettabladid.is

Umhverfisráðherra ákveður að breyta friðlýsingarskilmálum Þjórsárvera:

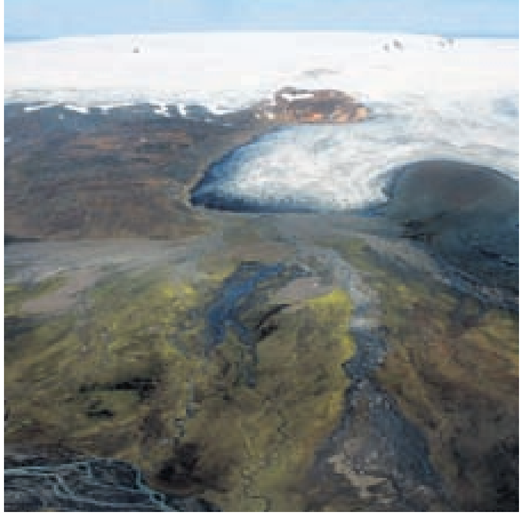
Grænt ljós á Norðlingaölduveitu

UMHVERFISMÁL Sigurður Ingi Jóhannsson umhverfisráðherra hefur ákveðið að breyta friðlýsingarskilmálum Þjórsárvera til að gera framkvæmd Norðlingaölduveitu mögulega. Fréttastofa RÚV sagði frá þessu í gær og að mörk friðlandsins yrðu dregin í kringum lónið, svo veitan falli utan við friðlýsta svæðið. Það samsvari tillögu Landsvirkjunar frá því í sumar. Norðlingaölduveita er í verndarflokki rammaáætlunar og friðlýsa átti Þjórsárver í sumar en ráðherra frestaði staðfestingu friðlýsingarinnar skömmu áður en af henni varð.

Katrín Jakobsdóttir, formaður Vinstri grænna, lagði fram fyrirspurn til ráðherra í október síðastliðnum, um stöðu friðlýsingar svæða og virkjunarkosta í verndarflokki í rammaáætlun. Í svari umhverfisráðherra segir að Umhverfisstofnun hafi unnið friðlýsingarskilmála fyrir stækkun á friðlandinu í Þjórsárverum í samræmi við náttúruverndaráætlun. Að gert væri ráð fyrir að friðlýsing þessa virkjunarkosts yrði hluti af stóru friðlýstu svæði á miðhálendinu.

Umhverfisstofnun annast undirbúning friðlýsingar og í bréfi stofnunarinnar til tveggja sveitarfélaga er sagt frá ákvörðun ráðuneytisins. RÚV sagði frá því að stofnunin leiti nú umsagna þeirra sveitarfélaga sem hafi skipulagsvald innan friðlandsins.

- skó



SKILMÁLUM BREYTT Mörk friðlands Þjórsárvera verða dregin í kringum lón Norðlingaölduveitu. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

RISA ÚTSALA

HÚSASMIÐJUNNAR

hefst í dag kl. 10:00

VERKFÆRI 20-40% • VERKFÆRATÖSKUR 25% • FLÍSAR 20-30%
ÚTIVISTARFATNAÐUR 30-50% • VINNUFATNAÐUR 30-50%
BÚSÁHÖLD 30-50% • JÓLAVÖRUR 40-70% • LJÓS 25%
BLÖNDUNARTÆKI 20-25% • SMÁRAFTÆKI 20-30%
PARKET 20% • VASKAR 20-30% • KLÓSETT 20%
BAÐFYLGIHLUTIR 20-70% • INNIMÁLNING 20%
LÍKAMSRÆKTARTÆKI 50% og margt fleira...

ALLT AÐ 70% AFSLÁTTUR!

LÆGSTA LÁGA VERÐ HÚSASMIÐJUNNAR

*Afsláttur gildir eingöngu af útsöluvörum.
Gildir ekki af vörum merktum „Lægsta lága verð Húsasmiðjunnar".
Vöruúrval getur verið misjafnt milli verslana

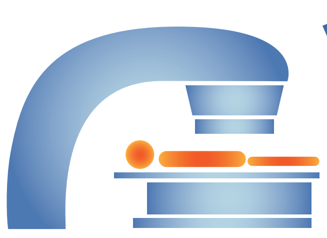
HÚSASMIÐJAN
HLUTI AF BYGMA

ALLT FRÁ GRUNNI AÐ GÓÐU HEIMILI
SÍÐAN 1956

28.12.2013 → 03.01.2014

5 *milljónum punda ætla bresk stjórnvöld að verja á næstu þremur árum til þess að styrkja bresku veðurstofuna, svo hún geti áfram sagt veðurfréttir úr geimnum.*

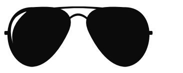
8.544 vegabréfum glötuðu Íslendingar frá ársbyrjun 2009 til 27. desember 2013. Sumir týna vegabréfinu sínu oftar en tvisvar sinnum.



15 milljónir króna, og ríflega það raunar, afhenti Agnes Sigurðardóttir biskup Páli Matthíassyni, forstjóra Landspítalans, en fénu safnaði þjóðkirkjan til að spítalinn geti keypt sér línuhraðal til að nota við krabbameinslækningar.

20 verslanir eru opnar allan sólarhringinn á höfuðborgarsvæðinu.

334 flugmenn verða við störf hjá Icelandair næsta sumar, fleiri en nokkru sinni áður.



23 þúsund íslensk heimili tengdust ljósneti Mílu á síðasta ári. Alls geta þá **85** þúsund heimili nýtt sér þessa þjónustu.

KRÓNUR Enn og aftur er heimild til úttektar framlengd.

Úttektin nú níu milljónir:

Úttekt á séreign enn framlengd

FJÁRMÁL Stjórnvöld hafa enn framlengt tímabundna úttekt á viðbótarlífeyrissparnaði. Heimild til úttektar átti að renna út í lok 2013, en hefur verið framlengd til loka þessa árs. Heimildin hefur jafnframt verið hækkuð úr 6,2 milljónum króna í níu milljónir og er úttektartíminn fimmtán mánuðir. Hámarksúttekt á mánuði hækkar úr 416.667 krónum í 600.000. Síðan úttekt séreignarsparnaðar var heimiluð í ársbyrjun 2009 hafa um 90 milljarðar verið greiddir út. **- shá**

Tekjur drógust saman:

Færri sóttu bíó á nýliðnu ári

VIÐSKIPTI Miðasölutekjur íslenskra kvikmyndahúsa árið 2013 námu rúmum 1.484 milljónum króna. Alls seldist 1.369.901 miði á árinu.

Um er að ræða um tveggja prósenta heildartekjulækkun frá árinu 2012 þegar tekjurnar námu 1.525 milljónum króna. Þá fækkaði bíógestum einnig um fjögur prósent milli ára.

Vinsælasta mynd síðasta árs í íslenskum kvikmyndahúsum var fyrsti hluti Hobbitaþríleiks leikstjórans Peters Jackson. Í öðru sæti var þriðja myndin um Járnmanninn og í þriðja sæti var síðan önnur Hobbitamynd Jacksons sem frumsýnd var á annan í jólum. **- hva**

Dagforeldrastéttin í hættu

Félag dagforeldra í Reykjavík telur að hugmyndir um að bjóða börnum leikskólavist að loknu fæðingarorlofi muni leiða til þess að stéttin hverfi. Á fimmta hundrað dagforeldra starfa í landinu. Þeir telja umhverfi dagforeldra henta ungum börnum betur en leikskólar. Meirihluti foreldra er ánægður með þjónustu dagforeldra.

DAGVISTUN Dagforeldrar eru ósáttir við hugmyndir um að bjóða börnum leikskólavist eftir fæðingarorlof. Alþingi samþykkti nú fyrir áramótin þingsályktun um að skipaður verði starfshópur sem greini sjónarmið með því að sveitarfélög bjóði börnum leikskólavist frá eins árs aldri.

Barnið – félag dagforeldra í Reykjavík lýsti sig alfarið á móti hugmyndum Alþingis í umsögn sem félagið veitti þingsályktunartillögunni.

„Þetta hefði þær afleiðingar að dagforeldrastéttin legðist af,“ segir Sigrún Edda Lövdal, formaður Barnsins. Hún bendir á að meirihluti þeirra 470 dagforeldra sem starfa í landinu sé konur, sem nú séu farnar að huga að öðrum starfsvettvangi. „Það er verið að herja á þessa starfstétt og við ætlum ekki að bíða eftir að hugmyndir eins og þær sem koma fram í þingsályktuninni verði að veruleika,“ segir hún, en margir dagforeldrar sækja nú fjarnám og námskeið til þess að undirbúa breytingarnar.

Sigrún Edda reiknar með að hún hætti sjálf störfum á árinu. „Dagforeldrum hefur fækkað mikið. Bara á síðasta ári fækkaði þeim um fjörutíu og aðeins sextán bættust við. Það er mjög vont að missa þessa reynslubolta út,“ segir hún, en auk hugmynda um leikskóla að loknu fæðingarorlofi hefur stefna Reykjavíkurborgar um að bjóða börnum leikskólapláss allt árið um kring haft áhrif á starf dagforeldra. „Starfsöryggið er þar af leiðandi ekkert. Við vitum aldrei hversu mörg börn eru hjá okkur í næsta mánuði því leikskólarnir bjóða pláss með stuttum fyrirvara.

> **Það er verið að herja á þessa starfstétt og við ætlum ekki að bíða eftir að hugmyndir eins og þær sem koma fram í þingsályktuninni verði að veruleika**
>
> *Sigrún Edda Lövdal, formaður Barnsins, félags dagforeldra*

Við getum því staðið uppi um mánaðamót með einungis hluta af laununum sem við gerðum ráð fyrir að hafa,“ útskýrir Sigrún Edda.

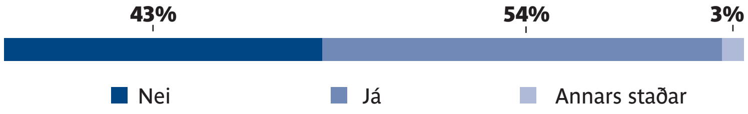
Í könnun sem gerð var árið 2012 á viðhorfum foreldra til þjónustu dagforeldra, kemur fram að helmingur foreldra telur dagforeldra henta vel börnum yngri en 18 mánaða. Þá voru yfir 90 prósent foreldra ánægðir með þjónustu dagforeldra. Sigrún Edda segir að umhverfið sem dagforeldrar bjóða upp á henti ungum börnum betur en leikskólar. „Það er alltaf sama manneskjan með börnin, sem veitir þeim vellíðan og öryggi. Ef það eru endalausa mannabreytingar kemur það inn öryggisleysi hjá svona ungum börnum,“ segir hún.

Í þingsályktuninni er gert ráð fyrir að leikskólavist hefjist við eins árs aldur, en aftur á móti var horfið frá áformum um að lengja fæðingarorlof í tólf mánuði. „Við skiljum þetta því ekki alveg. Nema það sé ætlunin að börn hefji leikskólavist um níu mánaða aldur, en það er varla,“ segir Sigrún Edda og telur hún útilokað að dagforeldrar myndu brúa þriggja mánaða bil milli fæðingarorlofs og leikskólavistar. **eva@frettabladid.is**

SIGRÚN EDDA LÖVDAL Dagforeldrar telja um 470 á landinu. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

→ 43 prósent hefði kosið dagforeldra í stað leikskóla

Spurt var: Hefðir þú kosið vistun á leikskóla í stað dagforeldris?



→ Meirihluti vill börn í leikskóla eftir 18 mánaða aldur

48% Tæpur helmingur foreldra taldi að börn ættu að hefja leikskólagöngu á aldrinum 12 til 18 mánaða.

93% Meirihluti foreldra taldi að börn ættu að hefja leikskólagöngu á aldrinum 18 til 24 mánaða.

Heimild: Viðhorf foreldra barna hjá dagforeldrum vorið 2012, skóla- og frístundasvið Reykjavíkurborgar

Hefst 7. janúar

Bakleikfimi

Betri líðan í hálsi, herðum og baki undir leiðsögn sjúkraþjálfara

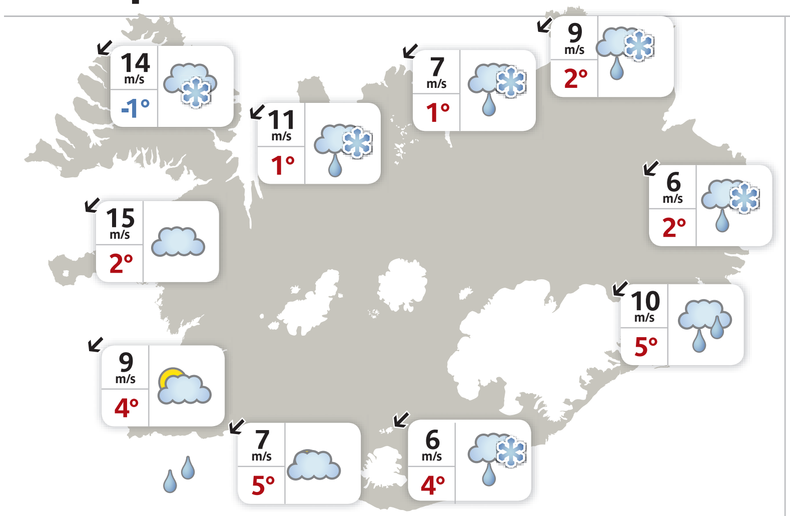
Hádegis- og eftirmiðdagstímar í sundlaug Hrafnistu við Laugarás. Með sambaívafi í Heilsuborg, Faxafeni 14

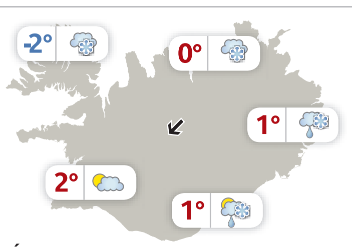
Skráning á www.bakleikfimi.is og í síma 897 2896

BREIÐU BÖKIN

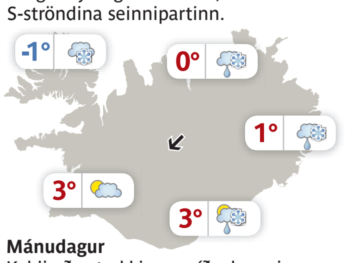
Veðurspá

Gildistími korta er um hádegi





Á morgun
Hæg breytileg á NA-landi, hvessir við S-ströndina seinnipartinn.



Mánudagur
Kaldi eða strekkingur víða, hvessir NV-lands með kvöldinu.

ÚRKOMA Í FLESTUM LANDHLUTUM næstu daga, þó síst á SV-landi þar sem það ætti að haldast þurrt að mestu. Hægviðri á NA-landi á morgun en bætir heldur í vind á mánudag. Það kólnar síðan örlítið á öllu landinu til morguns.

Alicante	20°	Billund	7	Gautaborg	6°	London	10°	Orlando	21°	San Francisco	16°
Basel	6°	Frankfurt	8°	Kaupmannahöfn	6°	Mallorca	16°	Osló	4°	Stokkhólmur	6°
Berlín	8°	Friedrichshafen	7°	Las Palmas	21°	New York	-2°	París	13°		

Vordís Eiríksdóttir
veðurfréttamaður

AUGLÝSINGADEILDIR FRÉTTABLAÐSINS–AUGLÝSINGASTJÓRI: Jón Laufdal *jonl@frettabladid.is* **ALMENNAR SÍMI 512-5401:** Guðmundur Steinsson *gudmundurs@365.is,* Hjördís Zoëga *hjordis@frettabladid.is,* Hlynur Þór Steingrímsson *hlynur@365.is,* Laila Awad *laila@365.is,* Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir *sigridurdagny@365.is,* Örn Geirsson *orn.geirsson@365.is* **FÓLK/LÍFIÐ/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402:** Atli Bergmann *atli.bergmann@365.is,* Elsa Jensdóttir *elsaj@365.is,* Jóna María Hafsteinsdóttir *jmh@365.is,* Sigrún Kristinsdóttir *sigrunp@365.is,* Sigurjón Viðar Friðriksson *sigurjon@365.is,* Sverrir Birgir Sverrisson *sverrirbs@365.is* **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Elín Albertsdóttir *elin@365.is* og Vera Einarsdóttir *vera@365.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403:** Hrannar Helgason *hrannar@365.is,* Viðar Ingi Pétursson *vip@365.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@365.is,* Steinunn Sandra Guðmundsdóttir *ssg@365.is,* Sigrún Helga Guðmundsdóttir *sigrunh@365.is*

ÚTSALAN
ER HAFIN
OPIÐ FRÁ 10-18 Í DAG
Kringlan
KRINGLAN.IS
FACEBOOK.COM/KRINGLAN.IS
AF ÖLLU HJARTA
Opið sunnudag frá 13-18
FITON SIA

2 í 1
Loft innan fárra mínútna
Ilmur af mentól og eukalyptus

Otrivin®

Otrivin Menthol ukonserveret, nefúði, lausn. Innihaldslýsing: Xýlómetazólínhýdróklóríð 1 mg/ml. Ábendingar: Bólgur og aukin slímmyndun í nefi, kinnholum og nefkoki. Skammtar og lyfjagjöf: Fyrir fullorðna og börn eldri en 12 ára: 1 úði í hvora nös 3 sinnum á sólarhring eftir þörfum, lengst í 10 sólarhringa og ekki úða oftar en að hámarki 3 úða í hvora nös á sólarhring. Snýttu þér. Fjarlægðu glæru plasthettuna. Skorðaðu úðaflöskuna milli fingranna. Úðað er með því að þrýsta kraganum niður að flöskunni. Hallaðu höfðinu örlítið fram. Stúturinn á úðaflöskunni er settur upp í nösina. Úðað er einu sinni, um leið og andað er að sér inn um nefið. Farðu eins að í hina nösina. Ekki má nota lyfið ef þú ert með ofnæmi fyrir einhverju innihaldsefnanna, ef þú hefur gengist undir aðgerð í gegnum nefið eða munninn eða ert með þrönghornsgláku. Ráðfærðu þig við lækni áður en lyfið er notað ef þú ert: Þunguð, með barn á brjósti, næmur fyrir adrenvirkum efnum, ert með skjaldvakaóhóf, sykursýki, háþrýsting, æðakölkun, slagæðargúlp, blóðtappa í hjarta, óreglulegan eða hraðan púls, erfiðleika við þvaglát, æxli í nýrnahettum, þunglyndi og ert á lyfjameðferð við því. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið. Sjá notkunarleiðbeiningar í fylgiseðli. Markaðsleyfishafi:Novartis Healthcare. Umboð á Íslandi: Artasan ehf., Suðurhrauni 12a, 210 Garðabæ.

Landsbankinn hefur til þessa leiðrétt lán um 21 milljarð króna:

Hafa skilað af sér 18.000 lánum

VIÐSKIPTI Landsbankinn hefur lokið leiðréttingu endurreiknings á um 18.000 lánum sem kváðu á um ólögmæta gengistryggingu, þar með talin bílalán, fasteignalán og lán til fyrirtækja. Leiðréttingarnar nema um 21 milljarði króna, að því er fram kemur í tilkynningu.

„Undanfarna mánuði hefur verið lögð áhersla á að reikna lán sem féllu undir dóm Hæstaréttar í svokölluðu Plastiðjumáli. Lokið hefur verið við að leiðrétta um 90 prósent þeirra lána,“ segir þar. „Leiðrétting endurreiknings þeirra lána og samninga sem eftir eru hefur reynst flóknari og tímafrekari en áætlað var í fyrstu.“

Í kjölfar nýlegra dóma Hæstaréttar sem vörðuðu uppgreidda samninga og fjármögnunarleigusamninga segir bankinn að leiðrétta þurfi og endurreikna um sautján þúsund lán til viðbótar því sem áður hafði verið talið. „Bankinn hefur sett sér það markmið að leiðréttingu allra þessara lána verði að fullu lokið á fyrri hluta ársins 2014.“ - sáp

Í LANDSBANKAÚTIBÚI Í tilkynningu Landsbankans segir að viðskiptavinir megi eiga von á bréfi um niðurstöðu leiðréttingar lána þeirra. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

2.800 umsóknir bárust um störf flugliða

Um 1.200 manns sóttu um stöðu flugliða hjá WOW air sem er aukning um fjögur hundruð frá því í fyrra. Alls sóttu 1.600 manns um hjá Icelandair. 200 karlmenn voru á meðal umsækjenda hjá WOW air. 60 þeirra þreyta inntökupróf á morgun.

FLUG Um 1.200 manns sóttu um sumarstörf flugliða (flugliða og flugþjóna) hjá flugfélaginu WOW air en þau voru auglýst í nóvember. Fimmtíu til sextíu verða ráðnir.

Þetta er mikil aukning frá því á svipuðum tíma og í fyrra þegar átta hundruð sóttu um störf flugliða. „Það má eflaust rekja þennan áhuga til þess að síðasta haust fengum við flugrekstarleyfi og til þess að í lok maí höfum við flogið í tvö ár og erum því orðið eldra og reyndara flugfélag,“ segir Svanhvít Friðriksdóttir, upplýsingafulltrúi WOW air, spurð út í þennan mikla áhuga.

Um 1.600 manns sóttu um þau eitt hundrað störf flugliða sem voru í boði hjá Icelandair og 1.200 þreyttu inntökupróf. Samanlagt munu um sjö hundruð manns sinna flugliðastörfum hjá flugfélaginu næsta sumar, sem eru fleiri en nokkru sinni fyrr.

Þrjú hundruð þeirra sem sóttu um störf flugliða hjá WOW air fara í inntökupróf í Háskólabíói á morgun og í kjölfarið munu viðtöl hefjast um miðjan mánuðinn. „Þetta er frekar þungt próf. Það er mikill reikningur í því. Þarna er verið að breyta yfir í aðra mynd og annað. Það þarf líka að hafa góða tungumálakunnáttu og almenna þekkingu,“ segir Svanhvít.

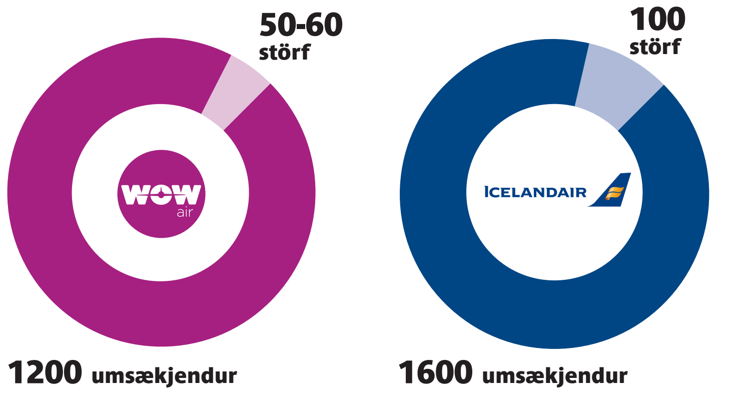
Í hópi þeirra sem sóttu um starfið eru lögfræðingar, hjúkrunarfræðingar, leikarar, kennarar, dansarar, verkfræðingar, tannlæknanemar og afreksfólk í íþróttum. Elsti umsækjandinn er fæddur 1953 en aðeins þeir sem eru fæddir 1992 og eldri máttu sækja um.

Fleiri karlmenn voru á meðal umsækjanda í ár, eða um tvö hundruð í samanburði við áttatíu í fyrra. „Það er ánægjulegt að fleiri karlmenn lögðu inn umsókn því við viljum endilega fá sem flesta karlmenn inn í þetta starf,“ segir Svanhvít. Tæplega sextíu karlmenn munu þreyta inntökuprófið á morgun.

Næsta sumar starfa um 130 flugliðar hjá félaginu. WOW air verður með fimm vélar í rekstri og mun fljúga til sautján áfangastaða. Gert er ráð fyrir um sex hundruð þúsund farþegum með flugfélaginu á þessu ári en í fyrra flaug það með 450 þúsund farþega. freyr@frettabladid.is

FLUGLIÐAR HJÁ WOW AIR Næsta sumar munu 130 flugliðar starfa hjá flugfélaginu WOW air.

UM 150 FLUGLIÐAR FÁ SUMARSTÖRF



200 Tvö hundruð karlmenn sóttu um starf flugliða hjá WOW air.

NSA vinnur hörðum höndum að því að koma sér upp ofurtölvu:

Gætu sigrast á flestri dulkóðun

BANDARÍKIN, AP Bandaríska þjóðaröryggisstofnunin NSA vinnur að því að koma sér upp ofurtölvu sem hægt væri að nota til að brjótast í gegnum nær allar tegundir af dulkóðun.

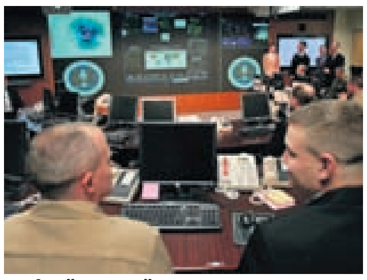
Washington Post skýrir frá þessu og vitnar í leyniskjöl, frá uppljóstraranum Edward Snowden.

Tölvan yrði svokölluð skammtatölva, en undanfarin ár hafa vísindamenn víða um heim unnið að því að gera þá tækni nothæfa, sem þarf til að búa til slíkar tölvur, en þær yrðu miklu öflugri en allar tölvur sem nú eru til.

Varla gætu nokkur dulkóðunarkerfi, sem notuð eru til að tryggja öryggi í bankastarfsemi, heilbrigðiskerfinu, fyrirtækjum og stofnunum, staðist reiknigetu slíkra tölva.

Samkvæmt skjölunum frá Snowden, sem upphaflega eru komin frá NSA, telja starfsmenn NSA sig vera komna langt á veg með þessa tækni, jafnvel lengra en flestir aðrir.

Töluvert langt kann þó að vera í að þessar hugmyndir verði að veruleika, því enginn hægðarleikur mun vera að nota skammtafræðina í þessu skyni. - gb



FRÁ HÖFUÐSTÖÐVUM NSA Vísindamenn hjá NSA telja sig langt komna með að búa til skammtatölvu. NORDICPHOTOS/AFP

ENNEMM / SÍA / NM60753

Spennandi tilboð og afsláttarkjör

Viðskiptavinir í Vildarþjónustu Íslandsbanka geta nálgast yfirlit yfir tilboð og afsláttarkjör frá fjölmörgum fyrirtækjum um land allt í Íslandsbanka Appinu. Þú getur skoðað vildartilboð eftir staðsetningu og flokkum og merkt við þau sem þér finnst spennandi.

Í Vildarþjónustunni nýtur þú betri kjara og safnar frjálsum Íslandsbankapunktum með fjölbreyttum viðskiptum.

Njóttu þess að vera í Vildarþjónustu Íslandsbanka og fylgstu með frábærum tilboðum í Appinu og á islandsbanki.is!

Vildartilboð í Appinu

- Gilda fyrir alla viðskiptavini í Vildarþjónustu
- Námsmenn fá að auki tilboð sem eru sérsniðin að þeirra þörfum
- Korthafar nýja Íslandsbanka American Express® kortsins fá að auki sérstök tilboð

Við bjóðum góða þjónustu

islandsbanki.is | Sími 440 4000

Íslandsbanki

RAFIÐNAÐARSAMBAND ÍSLANDS

Í NÆSTU VIKU VERÐA FÉLAGSFUNDIR Á NOKKRUM STÖÐUM.
FUNDIR VERÐA ÞANNIG:

MÁNUDAGINN 6. JANÚAR Á AKUREYRI
Á STRIKINU, SKIPAGÖTU 14

ÞRIÐJUDAGINN 7. JANÚAR Á SELFOSSI
Á HÓTEL SELFOSSI
OG Í REYKJANESBÆ
Á FLUGHÓTELI

MIÐVIKUDAGINN 8. JANÚAR Á SAUÐÁRKRÓKI
Á KAFFI KRÓK

FIMMTUDAGINN 9. JANÚAR Á REYÐARFIRÐI
Á TÆRGESEN

NESKAUPSSTAÐ
Í EGILSBÚÐ

FÖSTUDAGINN 10. JANÚAR Í REYKJAVÍK
Á GRAND HÓTEL, HVAMMI

ALLIR FUNDIR KL. 12.00
HÁDEGISVERÐUR Í BOÐI

Á vef Reykjavíkurborgar undir „mínar síður“ geta fasteignaeigendur:

- sent inn erindi vegna fasteignagjalda
- skoðað álagningarseðil fasteignagjalda fyrir árið 2014 (eftir 27. janúar nk.) og alla breytingarseðla þar á eftir
- skráð sig í boðgreiðslu fasteignagjalda
- valið einn eða níu gjalddaga fasteignagjalda til 15. janúar 2014
- gefið upp reikningsnúmer ef til endurgreiðslu kemur
- óskað eftir að fá senda greiðsluseðla fyrir fasteignagjöldum þar sem þeir verða, líkt og áður, ekki sendir út til greiðenda, 18-71 ára

Fasteignagjöld í Reykjavík verða innheimt í heimabönkum. Fasteignaeigendum er jafnframt bent á beingreiðslur hjá öllum bankastofnunum eða boðgreiðslur af greiðslukortum.

Nánari upplýsingar og aðstoð má fá með því að senda fyrirspurn á netfangið upplysingar@reykjavik.is eða í síma 411 1111.

Reykjavíkurborg
www.reykjavik.is

FER Í ÖLL ÍBÚÐARHÚS Starfsmenn Þjótanda sjá um lagningu ljósleiðarans. MYND/HVALFJARÐARSVEIT.

Sjá loks ljósið í byrjun mars

Framkvæmdum við lagningu ljósleiðara í Hvalfjarðarsveit lýkur um miðjan júní. Fyrstu heimilin ættu að geta notað kerfið eftir tvo mánuði. Sveitarfélagið á kerfið sem kostar um þrjú hundruð milljónir króna.

FJARSKIPTI „Við gerum ráð fyrir að fyrstu heimilin geti mögulega farið að nota ljósleiðarann í byrjun mars,“ segir Laufey Jóhannsdóttir, sveitarstjóri Hvalfjarðarsveitar.

Íbúar sveitarfélagsins sjá nú fyrir endann á þrjú hundruð milljóna króna verkefni sem hófst síðasta vor þegar sveitarstjórnin ákvað að leggja ljósleiðara í öll íbúðarhús í Hvalfjarðarsveit. Sveitarstjórnin hafði áður auglýst eftir áhugasömum aðilum sem gætu komið að uppbyggingu kerfisins en komst á endanum að þeirri niðurstöðu að hafna öllum tilboðum.

„Við settum verkið í útboð og fyrirtækið Þjótandi átti lægsta boð. Við gerum ráð fyrir að vinnu þeirra ljúki um miðjan júní,“ segir Laufey.

Hún segir sveitarfélagið eiga kerfið en að aðrir komi til með að bjóða íbúum upp á netþjónustu.

„Við höfum bent fjarskiptafyrirtækjunum á að framkvæmdum ljúki á árinu. Svo er það þeirra að tengja íbúana en hér búa um 620 manns og þetta eru tæplega tvö hundruð heimili. Það eru ómetanleg lífsgæði fólgin í því að hafa aðgengi að háhraðanettengingu og þau lífsgæði voru einfaldlega ekki nógu góð hér,“ segir Laufey.

Sveitarfélagið varð til árið 2006 með sameiningu fjögurra hreppa. Það skuldar lítið og skilaði samkvæmt ársreikningi rekstrarafgangi upp á 103 milljónir króna árið 2012. Tekjur sveitarfélagsins koma að stórum hluta í gegnum fasteignagjöld fyrirtækja á Grundartangasvæðinu.

> **Það eru ómetanleg lífsgæði fólgin í því að hafa aðgengi að háhraðanettengingu og þau lífsgæði voru einfaldlega ekki nógu góð hér.**
>
> *Laufey Jóhannsdóttir, sveitarstjóri Hvalfjarðarsveitar*

„Rekstrartekjur sveitarfélagsins árið 2012 voru 622 milljónir króna. Um 65 prósent af okkar fasteignatekjum koma frá þessum fyrirtækjum á Grundartanga og öðrum stórfyrirtækjum í sveitarfélaginu eins og olíubirgðastöðinni og Hval hf.“

Faxaflóahafnir, sem eiga lóðirnar á Grundartanga, hafa átt í viðræðum við sveitarfélagið um breytingar á aðalskipulagi svæðisins. Ef sveitarfélagið ákveður að breyta skipulaginu gæti fyrirtækjum á svæðinu fjölgað og tekjur Hvalfjarðarsveitar aukist.

„Það er ekki komin nein niðurstaða í það mál en það er eitt af því sem verið er að skoða. Svona skipulagsbreytingar taka alltaf einhvern tíma,“ segir Laufey.

haraldur@frettabladid.is

HLÍÐ Í HVALFJARÐARSVEIT Skortur á góðri nettengingu torveldar þeim sem reka ferðaþjónustu í sveitarfélaginu að bjóða gestum upp á háhraðanettengingar. Allt horfir það þó til bóta því ljósleiðaratenging er væntanleg. MYND/HLÍÐ

Skrefum fram á við er tekið fagnandi

„Netið hér er stundum hægvirkt og það á til að frjósa og maður hefur lent í því að geta ekki sent frá sér tölvupóst eða tekið við honum,“ segir Eyjólfur Jónsson bóndi á bænum Hlíð í Hvalfjarðarsveit. Hann og eiginkona hans, Ingibjörg Pétursdóttir, reka einnig ferðaþjónustu á bænum. Gott netsamband er þeim því mikilvægt.

„Við vorum sammála því þegar sveitarfélagið ákvað fara í þessar framkvæmdir. Maður fagnar þessum breytingum og þetta er skref fram á við,“ segir Eyjólfur.

RÚMFATA LAGERINN
HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ

www.rumfatalagerinn.is

KRONBORG® OF DENMARK

60% AFSLÁTTUR

FULLT VERÐ: 4.995

1.995

MONTE CORNO SÆNG
Góð sæng sem er í raun 2 sængur sem hægt er að smella saman. Önnur er 600 gr. að þyngd og hin 800 gr. Má þvo við 60°C. Stærð: 135 x 200 sm. Vnr. 4142150

NIGHT DREAMS

BASIC FRÁBÆRT VERÐ

43% AFSLÁTTUR

FULLT VERÐ: 2.995

1.495

HELGA SÆNGURVERASETT
Töff, straufrítt sængurverasett.
Efni: 70% polyester og 30% bómull.
Lokað að neðan með tölum.
Vnr. 1257680

BOX ONE PLASTKASSAR
Góðir plastkassar með smelltu loki.
32 lítra á hjólum **1.295** nú **895**
Bedroller á hjólum **1.495** nú **995**
40 lítra á hjólum **1.995** nú **1.395**
75 lítra **3.495** nú **2.445**
Vnr. 5710255101401

VERÐ FRÁ:

895

30% AFSLÁTTUR

ÚTSALA

BILLUND TUNGUSÓFI
Efni: PELLISIMA leður. Stærð: B300 x D85 x H86 sm. Hægt að fá með tungu hægra eða vinstra megin. Tunga 175 sm.
Vnr. 8880000271

TUNGUSÓFI

SPARIÐ 60.000

FULLT VERÐ: 199.950

139.950

Tilboðin gilda til 15.01.14

Stjórnarformaður Gámaþjónustunnar segir borgina sitja beggja vegna borðs:

Samkeppnisaðili gefur út leyfi

REYKJAVÍK Heilbrigðisnefnd Reykjavíkur synjaði Gámaþjónustunni um leyfi til að safna lífrænum eldhúsúrgangi frá heimilum. Gámaþjónustan kærði ákvörðunina til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála í október og bíður enn niðurstöðu.

Stjórnarformaður Gámaþjónustunnar segir starfsmenn fyrirtækisins finna fyrir miklum áhuga hjá almenningi að fá tækifæri til þess að flokka úrgang enn frekar en fólk gerir í dag og vill hann meina að Reykjavíkurborg vilji annast slíka þjónustu frá a til ö. „Okkur finnst það einkennilegt að þurfa að sækja um starfsleyfi til Reykjavíkurborgar sem er í raun og veru að keppa við okkur á þessum markaði.“

Elíasi finnst skrítið að Reykjavíkurborg gefi út sérstakt leyfi til fyrirtækisins. „Það er gefið leyfi í einu herbergi en í næsta er verið að stjórna rekstri sem er sambærilegur við það sem við erum að sækja um. Þetta er sérkennileg stjórnsýsla svo ekki sé meira sagt.“ **- ebg**

BLÁA TUNNAN Reykjavíkurborg rekur þjónustu við bláu tunnurnar sem er í samkeppni við endurvinnslugáma Gámaþjónustunnar. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Lögreglan stal líki fórnarlambsins

Foreldrar sextán ára stúlku, sem var nauðgað tvisvar sinnum af hópi karla á Indlandi og síðan myrt, segjast ekki ætla að láta neins ófreistað til þess að fá illvirkjana dæmda. Fjölmennir mótmælafundir í borgum Indlands krefjast breytinga.

INDLAND Víða á Indlandi hefur verið efnt til mótmæla síðustu daga vegna hrottalegrar hópnauðgunar á sextán ára stúlku, sem lést á gamlársdag af brunasárum.

Foreldrar stúlkunnar segjast í viðtölum við fjölmiðla ekki ætla að láta neins ófreistað til þess að fá ofbeldismenninda dregna fyrir dóm og tekna af lífi.

Þeir saka lögregluna um að hafa reynt að þagga málið niður. Meðal annars hafi lögreglumenn stolið líki hennar á þriðjudagskvöldið var og látið brenna það þvert gegn vilja fjölskyldunnar, sem hafði beðið um að beðið yrði þangað til á miðvikudag.

„Á meðan ég dreg andan verður það eina markmið lífs míns að fá réttlætinu framgengt fyrir hennar hönd,“ hefur breska útvarpið BBC eftir föður hennar, og móðir stúlkunnar segir að dóttir sín hafi beðið hana um að „sjá til þess að þeir sem gerðu mér þetta verði hengdir.“

Stúlkunni var nauðgað tvisvar af hópi manna í heimabæ hennar, Madhyamgram, á sunnanverðu Indlandi. Fyrst þann 26. október og síðan aftur daginn eftir þegar hún sneri heim til sín eftir að hafa kært árásina til lögreglu.

Ofbeldið hélt svo áfram því þann 23. desember kveiktu tveir árásarmannanna í henni. Hún var flutt á sjúkrahús með alvarleg brunasár og lést af völdum þeirra á síðasta degi ársins.

Sex menn höfðu þá verið ákærðir fyrir hópnauðgun og annað ofbeldi gegn stúlkunni. Í fyrstu var talið að stúlkan hefði kveikt í sér sjálf, en síðar kom í ljós að ekkert var hæft í því.

Viðbrögð almennings á Indlandi hafa verið hörð, enda var þá nýbúið að minnast þess að ár var liðið frá annarri hrottalegri hópnauðgun í Nýju-Delhí. Ung kona lét þá lífið eftir að hópur manna hafði ráðist á hana og vin hennar í strætisvagni og misþyrmdu þeim báðum hrottalega.

Fátt virðist hafa breyst varðandi nauðganir á Indlandi það ár, sem liðið er frá fyrri nauðguninni, þrátt fyrir stór orð stjórnvalda og hörð viðbrögð almennings. Að sögn lögreglunnar á Indlandi eru fjórar nauðganir kærðar á hverjum degi í höfuðborginni Nýju-Delhi. **gudsteinn@frettabladid.is**

MÓTMÆLI Hópur kvenna efndi til mótmæla í borginni Kolkata í gær gegn hópnauðgun og morði á sextán ára stúlku. NORDICPHOTOS/AFP

➜ Stúlkunni var nauðgað tvisvar af hópi manna í heimabæ hennar, Madhyamgram, á sunnanverðu Indlandi. Fyrst þann 26. október og síðan aftur daginn eftir þegar hún sneri heim til sín eftir að hafa kært árásina til lögreglu.

Ljósmynd: Páll Kristjánsson, 1986. Elliðaárvirkjun. Gamla stöðvarhúsið,vélasalur.

ENNEMM / SÍA / NM60439

Það eru margir merkir kaflar í sögu Orkuveitu Reykjavíkur og forvera hennar, allt frá því að Reykvíkingum var tryggt hreint vatn árið 1909 og Kristján konungur ræsti Elliðaárstöðina árið 1921.

Nú um áramótin hefst áhugaverður kafli þegar nýtt dótturfyrirtæki Orkuveitu Reykjavíkur tekur við framleiðslu og sölu á rafmagni eins og kveðið er á um í raforkulögum.

Framundan eru spennandi tímar og verkefni sem við hlökkum til að vinna með viðskiptavinum okkar.

on
ORKA NÁTTÚRUNNAR

Orka náttúrunnar er dótturfyrirtæki Orkuveitu Reykjavíkur.

Orkuveita Reykjavíkur
Bæjarhálsi 1, 110 Reykjavík · Sími 516 6000 · www.or.is

Orkuveita Reykjavíkur

Tilfinningaraskanir barna

Árleg ráðstefna Barna- og unglingageðdeildar LSH

Föstudag 10. janúar 2014 kl. 8-16:10. Reykjavik Natura Icelandair Hotels

Á dagskrá ráðstefnunnar verða eftirfarandi fyrirlestrar:
Tilfinningaraskanir barna Ólafur Ó. Guðmundsson, yfirlæknir legudeildar BUGL
Parents and teachers working with anxious youth: „Let´s not accommodate“ Philip C. Kendall, Ph.D.
Sjálfsvíg ungs fólks og fyrirbyggjandi aðgerðir Wilhelm Norðfjörð, sálfræðingur
Þrautin að þola: Díalektísk atferlismeðferð Ágústa I. Arnardóttir, sálfræðingur á göngudeild BUGL
Fjölskyldunálgun í sjálfsskaðandi hegðun Vilborg G. Guðnadóttir, geðhjúkrunarfr., deildarstjóri á legudeild BUGL
Fjölskyldumeðferð þegar barn er með tilfinningavanda Guðlaug M. Júlíusdóttir, félagsráðgjafi, MA, verkefnastjóri félagsráðgjafar á BUGL og BSP
Óttinn við að vera ég sjálf(ur) – fólkafobía Sigurður Rafn A. Levy, sálfræðingur á göngudeild BUGL
Meðferðarvinna í bráðafasa Edda Arndal, geðhjúkrunarfræðingur í bráðateymi BUGL og Ragna Kristmundsdóttir, sérfræðingur í geðhjúkrun barna og unglinga í bráðateymi BUGL
Anxiety and depression in youth: Considerations concerning comorbidity Philip C. Kendall, Ph.D.
Söngatriði og reynslusaga Sigríður og Elísabet Eyþórsdætur
Þunglyndi og geðhvörf unglinga Dagbjörg Sigurðardóttir, barna- og unglingageðlæknir á legudeild BUGL
Áráttu- og þráhyggjuröskun Dr. Bertrand Lauth, barna- og unglingageðlæknir á göngudeild BUGL
Lyfjameðferð Gísli Baldursson, barna- og unglingageðlæknir á göngudeild BUGL
Klókir litlir krakkar fyrir leikskólabörn Kolbrún Ása Ríkharðsdóttir, sálfræðingur og Þórunn Ævarsdóttir, sálfræðingur
Svefn, geðræn heilsa og hugræn atferlismeðferð Erla Björnsdóttir, sálfræðingur og doktorsnemi í svefnrannsóknum við Læknadeild HÍ
Heilsueflandi APP fyrir ungt fólk - að leika sér með alvöruna Erlendur Egilsson, sálfræðingur á BSP og doktorsnemi við Sálfræðideild HÍ

Vinsamlegast skráið ykkur fyrir 8. janúar 2014.
Sjá nánari upplýsingar um dagskrá og skráningu á vefsíðu Landspítalans og á fésbókinni – BUGL ráðstefna.
Verð kr. 12.000, kaffi og hádegisverðarhlaðborð innifalið.

LANDSPÍTALI HÁSKÓLASJÚKRAHÚS
BUGL

Ábendingahnappinn má finna á **www.barnaheill.is**

SAFT

ÓLEYFILEGT Samkvæmt úrskurði Persónuverndar var Barnavernd Reykjavíkur óheimilt að fletta upp einstaklingi á vanskilaskrá og nota upplýsingarnar í dómsmálum um forræðissviptingu. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Barnavernd Reykjavíkur gert að bæta vinnubrögð:

Var ekki heimilt að nota vanskilaskrá

FÉLAGSMÁL Creditinfo hafði samband við Persónuvernd í maí og óskaði álits á heimild Barnaverndarnefndar Reykjavíkur til að fletta upp einstaklingi á vanskilaskrá vegna forræðissviptingarmáls sem rekið væri fyrir dómstólum. Barnaverndarefndin taldi að hún mætti fletta viðkomandi upp.

Persónuvernd segir hins vegar að samkvæmt starfsleyfi Creditinfo Lánstrausts megi aðeins vinna fjárhagsupplýsingar um einstaklinga sem hafa þýðingu við mat á fjárhag og lánstrausti hins skráða, svo sem ef hann ætlar að taka lán eða vegna greiðslukortaþjónustu.

Persónuvernd kemst því að þeirri niðurstöðu að uppfletting Barnaverndar Reykjavíkur á upplýsingum um tiltekinn einstakling í vanskilaskrá Credidinfo í tilefni af málarekstri fyrir dómi samrýmdist ekki lögum um persónuvernd og meðferð persónuupplýsinga. Skal Barnaverndarnefnd eigi síðar en 9. janúar á þessu ári senda Persónuvernd staðfestingu á eyðingu þeirra upplýsinga hjá nefndinni og skriflega lýsingu á því hvernig tryggt verði að uppflettingar í skránni af hennar hálfu samrýmist lögum í framtíðinni. **- jme**

Fréttablaðsappið sótt 35 þúsund sinnum:

Fréttablaðið mikið lesið í snjalltækjum

TÆKNI „Nú hafa 35 þúsund einstaklingar hlaðið niður Fréttablaðsappinu,“ segir Mikael Torfason aðalritstjóri um Fréttablaðsappið sem hægt er að ná í fyrir alla snjallsíma og spjaldtölvur. Appið virkar þannig að um er að ræða rafræna áskrift að Fréttablaðinu þannig að notendur fái blaðið sent beint í snjallsímann eða spjaldtölvuna á hverjum morgni.

Appið kom út 24. maí á síðasta ári og var um tíma vinsælasta smáforritið á forritaveitum bæði Apple og Android. „Það er ánægjulegt að notkun á Fréttablaðsappinu eykst jafnt og þétt og hversu stór hluti lesenda okkar nýtir sér þessa þjónustu en Fréttablaðið er mest lesna blað landsins,“ segir Mikael. Auðvelt er fyrir alla að hlaða appinu niður, án endurgjalds, undir leitarorðinu Fréttablaðið. **- skó**

ÞÆGILEGT Í SUMARBÚSTAÐINN Með Fréttablaðsappinu er hægt að lesa blaðið hvar sem er. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

| ÍSAFJÖRÐUR | REYKJAVÍK | AKUREYRI | ÍSAFJÖRÐUR | REYKJAVÍK | AKUREYRI | ÍSAFJÖRÐUR | REYKJAVÍK | AKUREYRI | ÍSAFJÖRÐUR | REYKJAVÍK | AKUREYRI | ÍSA

Faxafeni 5, Reykjavik, S: 588 8477 | Skeiði 1, Ísafirði, S: 456 4566 | Dalsbraut 1, Akureyri • S: 558 1100 • www.betrabak.is

Rafmagnið er orðið svo sjálfsagt að við tökum ekki lengur eftir því. Eins og ekkert sé skiptum við út myrkri og kulda fyrir notalega birtu og hlýju, fáum okkur kaffi og fyllum húsið af tónlist.

Þetta er allt náttúrunni að þakka og hvort sem við búum fyrir austan, vestan, norðan eða sunnan erum við öll tengd við náttúruna.

Orka náttúrunnar er nýtt fyrirtæki sem hefur tekið við rafmagnsframleiðslu og sölu frá Orkuveitu Reykjavíkur. Nú geta allir landsmenn notið þeirrar raforku sem Orka náttúrunnar framleiðir á ábyrgan hátt.

Við byggjum á traustum grunni en markmið okkar er enn betri þjónusta við öll þau heimili og fyrirtæki sem treysta á rafmagn frá okkur.

Orkuveita Reykjavíkur

Orka náttúrunnar er dótturfyrirtæki Orkuveitu Reykjavíkur.

ORKA NÁTTÚRUNNAR
Bæjarhálsi 1, 110 Reykjavík · Sími 591 2700 · www.on.is · on@on.is

on
ORKA NÁTTÚRUNNAR

Riiiiiiiisa

ÚTSALA

HEFST Í DAG

20-50% AFSLÁTTUR

ÖLL SMÁVARA

20% AFSLÁTTUR

359.990
FULLT VERÐ: 449.990

LARAMIE Hornsófi.
Brúnt microfiber. D: 95 H: 95 L: 250x250 cm.

MISY hliðarborð.
Grátt, rautt, svart og gult.

60% AFSLÁTTUR

5.996
FULLT VERÐ: 14.990

20% AFSLÁTTUR

215.990
FULLT VERÐ: 269.990

BRIGHTON 3ja sæta sófi.
Svart leður.
« 2ja sæta 150 x 80 H: 80 cm.
3ja sæta 208 x 80 H: 80 cm. »

255.990
FULLT VERÐ: 319.990

LA-Z-BOY
20-30%
AFSLÁTTUR

LAZBOY

ARNAR
30%
AFSLÁTTUR

realflame

25% AFSLÁTTUR

ANDREW
borðstofustólar.
Brúnt, svart eða
hvítt leður.

14.990
FULLT VERÐ: 19.990

HÚSGAGNAHÖLLIN • Bíldshöfða 20 • Reykjavík • OPIÐ Virka daga 10-18, laugard. 11-17 og sunnud. 13-17

ALLT AÐ 60% AFSLÁTTUR

SÓFAR | SÓFASETT | HÆGINDASTÓLAR |
SÓFABORÐ | BORÐSTOFUBORÐ |
BORÐSTOFUSTÓLAR | SVEFNSÓFAR |
BORÐSTOFUSKÁPAR |
BAKBORÐ | HORNBORÐ |
PÚÐAR | DÚKAR |
BODUM-SMÁVARA |
O.FL. | O.FL. | O.FL.

IDdesign
LA-Z-BOY
Broyhill
LAUREN RALPH LAUREN
bodum
södahl
VIDIVI Vetri delle Venezie MADE IN ITALY

CELICO tungusófar (hægri og vinstri)
Stærð: 225 x 90 x 160 (tunga) H 85 cm.
Rautt, svart eða ljóst slitsterkt áklæði.
CELICO hnakkapúði uppseldur.

133.794
FULLT VERÐ 229.990

40% AFSLÁTTUR

CELICO 2 sæta
Stærð: 180 x 90 x H 85 cm.
Rautt, svart eða ljóst slitsterkt áklæði.

77.994
FULLT VERÐ 129.990

CELICO 3 sæta
Stærð: 220 x 90 x H 85 cm.
Rautt, svart eða ljóst slitsterkt áklæði.

95.994
FULLT VERÐ 159.990

40% AFSLÁTTUR

TORRINO stóll
Stærð: 73 x 74 x H 75 cm
Svart slitsterkt leður

27.594
FULLT VERÐ: 45.990

25% AFSLÁTTUR

284.990
FULLT VERÐ 379.990

OREGON Hornsófi með tungu.
Stærð: 305x240x150 H 85 cm. Tunga getur verið beggja vegna. Grátt slitsterkt áklæði.

Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og myndbrengl og meðan birgðir endast.

60% AFSLÁTTUR

KARISMA
eldhúsborð.
120 x 75 H 74 cm.
Bæsaður viður.

9.996
FULLT VERÐ: 24.990

30% AFSLÁTTUR

BELINA borðstofuborð
stækkanlegt með 2 stækkunum
L 170/270 B 100 H 74 cm.

76.930
VERÐ: 109.900

0% VEXTIR
HÚSGAGNAHÖLLIN
býður upp á
vaxtalaus lán til
allt að 12 mánaða

HÚSGAGNAHÖLLIN

G Dalsbraut 1 • Akureyri OPIÐ Virka daga kl 10–18 og laugardaga 11-16 EITT SÍMANÚMER 558 1100

Hvað ef þjóðin vill aðra stefnu en stjórnin?

Hlusta eða fara

Sigmundur Davíð Gunnlaugsson forsætisráðherra sagði í Kryddsíldinni á Stöð 2 á gamlársdag að hann væri afslappaður gagnvart tímasetningunni á þjóðaratkvæðagreiðslu um framhald aðildarviðræðna við Evrópusambandið, sem báðir stjórnarflokkarnir lofuðu fyrir kosningar.

Forsætisráðherrann vitnaði síðan til samtals síns við tvo æðstu embættismenn Evrópusambandsins síðastliðið haust:

Ólafur Þ. Stephensen
olafur@frettabladid.is

„Ég spurði: Hvernig tækjuð þið í það ef það yrði haldin þjóðaratkvæðagreiðsla á Íslandi um hvort Ísland ætti að gerast aðili að sambandinu eða vera í þessum viðræðum og það yrði samþykkt, en ríkisstjórnin sem ætti að vera í þeim viðræðum væri á móti aðild? Hvorugur þeirra hafði nú nokkurn tímann heyrt um annað eins, báðir þurftu að hugsa sig dálítið um, en komust að sömu niðurstöðu, að það gengi bara ekki upp. Það væri ekki hægt að vera í viðræðum við ríkisstjórn um aðild að Evrópusambandinu ef sú ríkisstjórn væri ekki með það að markmiði að ganga í sambandið.“

Það er rétt að ríkisstjórn sem stýrir aðildarviðræðum ríkis við Evrópusambandið hlýtur að stefna að því að ná sem beztum samningi þannig að það geti orðið aðildarríki. Það eru reyndar engin fordæmi fyrir því að haldin sé þjóðaratkvæðagreiðsla um aðild að Evrópusambandinu eða aðildarviðræður áður en þær hefjast eða meðan á þeim stendur. Almenningur í ríkjum ESB hefur greitt atkvæði að viðræðum loknum, um fyrirliggjandi aðildarsamning. Þegar að því leyti væri þessi staða fáheyrð.

Annars borgar sig ekki að leggja of mikið upp úr endursögn Sigmundar Davíðs á því sem leiðtogum ESB finnst; nýleg reynsla sýnir að slíkar frásagnir eru ónákvæmar. Leiðtogar Evrópusambandsins hafa margítrekað að Ísland sé velkomið og kallað eftir því að ákvörðun um framhald aðildarviðræðna verði tekin sem fyrst.

Stöldrum frekar við þá afstöðu Sigmundar Davíðs sem felst í orðum hans. Hann sér fyrir sér ómögulega stöðu ef þjóðin kemst að niðurstöðu í atkvæðagreiðslu sem er þvert á stefnu stjórnarinnar. Hvað þýðir sú afstaða í víðara samhengi? Hvað þýðir hún til dæmis fyrir fallegu orðin, sem allir stjórnmálaflokkar kvitta upp á, um að setja eigi í stjórnarskrána að tiltekinn hluti kjósenda geti krafizt þjóðaratkvæðagreiðslu um tiltekin mál?

Ef stjórnmálamenn meina á annað borð eitthvað með talinu um beint lýðræði, verða þeir að vera reiðubúnir að taka mark á þeim þjóðarvilja sem kemur fram í slíkum atkvæðagreiðslum. Ríkisstjórn sem fær niðurstöðu úr þjóðaratkvæðagreiðslu sem gengur gegn stefnu hennar á tvo kosti. Hún getur breytt stefnunni og starfað í samræmi við niðurstöðu atkvæðagreiðslunnar eða hún getur sagt af sér og boðað til kosninga.

Núverandi ríkisstjórn má augljóslega ekki til þess hugsa að þurfa að breyta stefnu sinni gagnvart Evrópusambandinu ef meirihluti kjósenda kysi að halda aðildarviðræðunum áfram. Og ekki hugnast ráðherrunum heldur að þurfa þá að víkja úr stólunum. Þess vegna ætla þeir ekki að halda neina þjóðaratkvæðagreiðslu.

Þeir geta þá sleppt fagurgalanum um beint lýðræði á meðan.

FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Ingibjörg S. Pálmadóttir **FORSTJÓRI OG ÚTGÁFUSTJÓRI:** Ari Edwald **RITSTJÓRAR:** Ólafur Þ. Stephensen *olafur@frettabladid.is,* Mikael Torfason *mikael@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 gagnabönkum án endurgjalds.

ISSN 1670-3871

Sumarbúðir á Spáni

Menntun, skemmtun, tungumál og leiðtoganámskeið fyrir 14 - 18 ára.

Ferðaskrifstofan Mundo heldur kynningarfund um sumarbúðir á Spáni fyrir 14 - 18 ára á Hallveigarstöðum 5. janúar klukkan 17.00.

Allir velkomnir!

MUNDO
www.mundo.is

FERÐASKRIFSTOFA FERÐAMÁLASTOFA LEYFISHAFI

Nánari upplýsingar veitir Margrét Jónsdóttir Njarðvík í síma 691 4646 eða margret@mundo.is

SPOTTIÐ

AF KÖGUNARHÓLI ÞORSTEINS PÁLSSONAR

Hin hliðin

Forsætisráðherra kvaddi gamla árið með snotru sjónvarpsávarpi. Þar var réttilega getið um þau efni sem snúist hafa til betri vegar fyrir þjóðina jafnframt því sem vísað var í hetjur frelsisbaráttunnar eins og við hæfi er á lokadegi hvers árs. Þó að ekkert hafi verið missagt í þessum ágæta texta er forvitnilegt að skoða hina hlið nokkurra þeirra atriða og tilvitnana sem gerð voru að umtalsefni.

Ærin ástæða var til að minnast á sigur Íslands í Icesave-málinu fyrir EFTA-dómstólnum. Hin hlið þeirra góðu tíðinda var þó ekki nefnd. Hún er sú að það voru lög Evrópusambandsins sem í þessu tilviki vernduðu Ísland í deilum

við tvö af aðildarríkjum þess. Þetta er því gott dæmi um hvernig smáríki hagnast á þátttöku í alþjóðasamstarfi og aðild að alþjóðlegri löggjöf.

Í þessu samhengi hefði forsætisráðherra einnig getað rifjað upp að hann og forseti Íslands höfðu um það stór orð fyrir dómsuppkvaðninguna að dómstóll úti í Evrópu hefði ekki vald til að gera út um málið; aðeins íslenskir dómstólar gætu veitt Íslandi skjól. Annað kom á daginn og gott eitt er um það að segja að menn geri ekki veður úr því að þeim hafi sjálfum skjöplast.

Í samskiptum ríkja er það gjarnan afl þeirra stóru sem ræður. Í bandalögum ríkja er dregið úr þessu ofurvaldi. Það er ein helsta ástæðan fyrir því að minni ríki sjá sér hag í slíku samstarfi. Utanríkisráðherra hyggst nú gera Kína að þeim bandamanni sem Evrópuríkin hafa verið. Í þeim samskiptum mun fara minna fyrir þeirri vernd af alþjóðlegu regluverki og dómstólum sem við nutum í Icesave.

Menn þurfa einfaldlega að sjá fyrir sér báðar hliðar Icesavemálsins til að geta dregið af því skynsamlegar ályktanir.

Baldvin var með annan fótinn í Evrópu

Vel fór á því að forsætisráðherra skyldi minnast á Baldvin Einarsson sem hóf útgáfu á tímaritinu Ármann á Alþingi í því skyni „að vekja andann í þjóðinni og fá hana til að meta sjálfa sig réttilega“. Ekki var ofmælt hjá ráðherranum að boðskapur hans á enn jafnvel við og þá.

En hver var boðskapurinn? Hlutverk Baldvins Einarssonar var eins og annarra helstu eldhuga frelsisbaráttunnar á nítjándu öld að flytja nýja hugsjónastrauma frá meginlandi Evrópu hingað norður eftir.

Jón Aðils sagnfræðingur lagði meiri rækt við íslenskt þjóðerni en margur annar. Í erindi um Baldvin Einarsson og Fjölnismenn, sem birtist í ritinu Dagrenning 1910, segir hann: „Baldvin stendur með annan fótinn í fortíðinni, en hinn í framtíðinni, eða öllu heldur með annan fótinn úti í Evrópu, þar sem Magnús [Stephensen] stóð með báða fætur, en hinn heima á Íslandi.“

Baldvin Einarsson var ekki Evrópusinni í nútíma merkingu orðsins. En þessi greining varpar ljósi á þá staðreynd að frelsisbarátta Íslendinga var ekki einangrað fyrirbæri. Hún var hluti af pólitískri gerjun í Evrópu. Frelsishetjurnar tryggðu að við urðum ekki viðskila í heimi nýrra hugmynda.

Mikilvægt er að forystumenn landsins leggi hverju sinni sitt af mörkum til þess að halda anda þessa tíma vakandi. En við lærum lítið ef einungis er horft á aðra hlið þeirrar sögu. Þegar hún er virt frá báðum hliðum kennir hún að við megum ekki skilja okkur frá þeim þjóðum sem næst okkur standa. Sjálfstæði okkar hangir á þeirri spýtu. Það var og er boðskapurinn.

„Að sitja sinn í hverju horni“

Það var einnig við hæfi að forsætisráðherra skyldi ljúka áramótaboðskap sínum með þessari tilvitnun í ávarp Fjölnismanna: „Óskandi væri Íslendingar færu að sjá, … að það er aumt líf og vesælt, að sitja sinn í hverju horni, og hugsa um ekkert nema sjálfan sig, og slíta svo sundur félag sitt, og skipta sundur afli sínu í svo marga parta sem orðið getur – í stað þess að halda saman og draga allir einn taum, og hugsa fyrst og fremst um heiður og velgengni landsins, sem öllum góðum Íslendingum ætti þó að vera í fyrirrúmi.“

Þegar þessi orð voru færð í letur voru milliríkjasamningar næsta fátíðir og má heita að þeir hafi helst snúist um stríðslok og landamæri. Nú tæpum tveimur öldum síðar velta flest viðfangsefni einstaklinga og ríkja aftur á móti á alþjóðlegum samningum og reglum. Í því nýja umhverfi er nú uppspretta helstu framfara.

Í dag er það því ávísun á aumt líf og vesælt þegar þjóðir sitja hver í sínu horni, slíta sundur félag sitt og skipta aflinu í marga parta. Velgengni þeirra og heiður byggist öðru fremur á hinu að halda saman.

Það er sem sagt önnur hlið á þessari tilvitnun í ávarp Fjölnismanna að í nútímanum geymir hún jafn gildan rökstuðning fyrir virku samstarfi þjóða sem byggja á sömu hugsjón frelsis og mannréttinda og Ísland á mest samskipti við. Sú hugsun ætti að vera í fyrirrúmi hjá öllum góðum Íslendingum.

FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík **Sími:** 512 5000, *ritstjorn@frettabladid.is* **FRÉTTASTJÓRI:** Andri Ólafsson *andri@frettabladid.is* **HELGAREFNI:** Kjartan Guðmundsson *kjartan@frettabladid.is* **MENNING:** Friðrika Benónýsdóttir *fridrikab@frettabladid.is*
DÆGURMÁL: Lilja Katrín Gunnarsdóttir *liljakatrin@frettabladid.is* **VÍSIR:** Kristján Hjálmarsson, *kristjan@visir.is* **LJÓSMYNDIR:** Pjetur Sigurðsson *pjetur@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is* **ÚTLITSHÖNNUN:** Silja Ástþórsdóttir *siljaa@frettabladid.is*

Reykjavík & Akureyri
50% afsláttur
af öllum jólavörum
Gleðileg Jól
40% afsláttur
af öllum púðum
Heima er best
25-50% afsláttur
af öllum rúmfötum
30% afsláttur
af öllum barnafötum
Öllum þykir vænt um náttúruna
Í samstarfi við Rauða krossinn tökum við á móti notuðum fötum & rúmfötum frá Lín Design. Við bjóðum þér 15% afslátt af nýrri vöru. Rauði krossinn kemur notaðri vöru áfram til þeirra sem þarfnast hennar.
RAUÐI KROSSINN ÍSLANDI
ÚTSALAN HEFST Í DAG
25-60% afsláttur af öllum vörum
40+ tegundir
rúmfata með
25-50%
afslætti
30-60% afsláttur
af allri smávöru
25-50% afsláttur
af öllum barnavörum
Sendum frítt úr vefverslun
lindesign.is
30% afsláttur
af öllum ofnhönskum
30% afsláttur
af öllum eldhúsvörum
30% afsláttur
af öllum barnafötum
Lín DESIGN
Lín Design Laugavegi 176 & Glerártorgi Akureyri Sími 533 2220 www.lindesign.is

Júlía Margrét Alexandersdóttir blaðamaður

Lestur og leikfimi

Ég ætla fara í Kolaportið, elda hamborgara með beikoni og horfa á Landann með syni mínum. Ég er að lesa Einar Kárason aftur, Ofsa, og klára Ár drekans eftir Össur Skarphéðins sem er ótrúlega skemmtileg. Svo ætla ég að lesa, borða og jafnvel gera leikfimiæfingar undir leiðsögn Youtube.

Elfar Logi Hannesson leikari

Úr útlegð

Stefni að því að komast úr útlegð í Haukadalnum og aftur heim á Ísafjörð. Eins og er þá er allt lokað svo kannski verður maður bara hér í dalnum yfir helgina og það væri bara næs, spjalla við Gísla Súra og svona.

Jón Þór Þorleifsson smali

Nafnaveisla

Mín bíður skemmtileg veisla í dag, nafnaveisla bróðurdóttur minnar sem fæddist í sumar úti í Englandi og er á landinu núna með foreldrum. Hún heitir Karen Birta. Þetta verður hápunktur helgarinnar. Ég ætla að fá mér kökusneið en svo bíður bara detox.

Sigurður G. Valgeirsson menningarrýnir

Göngutúr

Ég býst við að hefja daginn á að fara í langan göngutúr, helst með sjónum heima í Hafnarfirði með konu minni og hundum. Á sunnudag var ég búinn að lofa bróðurdóttur minni kafla um eigin uppvöxt. Hún er að safna upplýsingum um forfeður sína.

Fyrstu tónleikarnir á Íslandi

Jökull Ernir Jónsson, sem býr í Los Angeles og starfrækir þar hljómsveitina The Evening Guests, hóaði saman íslenskri útgáfu af sveitinni fyrir fyrstu tónleika hennar hér á landi á Gauknum í kvöld.

Kjartan Guðmundsson
kjartan@frettabladid.is

Þetta var hálfgerð skyndiákvörðun. Ég var í viðtali hjá Matta í Popplandinu á Rás 2 og hann spurði mig hvort við ætluðum ekki að fara að halda tónleika á Íslandi. Ég gat eiginlega ekkert sagt þá, enda erum við allir fátækir tónlistarmenn og það er dýrt að fljúga frá Los Angeles til Reykjavíkur, en um leið og ég lagði á fór ég að hugsa þetta betur og fannst alls ekki galin hugmynd að gera þetta svona,“ segir Jökull Ernir Jónsson, forsprakki hljómsveitarinnar The Evening Guests, sem heldur sína fyrstu tónleika á Íslandi á Gauknum í kvöld ásamt sveitunum Lily of the Valley og Blær.

Jökull Ernir er búsettur í Los Angeles þar sem hann starfrækir The Evening Guests, sem leikur nokkurs konar sambland af indírokki og írskri þjóðlagatónlist, ásamt hópi bandarískra tónlistarmanna og bassaleikara frá Taívan. Sveitin sendi frá sér sína fyrstu EP-plötu, Not in Kansas Anymore, á síðasta ári og nýtti sér vefsíðuna Kickstarter.com til að fjármagna gerð hennar. Útgáfa The Evening Guests sem kemur fram á Gauknum í kvöld er þó frábrugðin þeirri sem alla jafna er. „Það hefði verið svo rosalega dýrt að fljúga með alla strákana hingað frá Bandaríkjunum að ég ákvað að hóa saman í íslenska útgáfu af sveitinni og hringdi í nokkra vini mína sem eiga það sameiginlegt að vera frábærir tónlistarmenn,“ útskýrir Jökull Ernir og segist til að byrja með ekki hafa vitað við hverju hann ætti að búast á fyrstu æfingunni. „En þetta eru svo klárir strákar og svo fljótir að læra að þetta kom virkilega skemmtilega á óvart. Þeir fá frelsi til að setja sinn svip á tónlistina og ég er viss um að þetta verður alveg frábært.“

Jökull Ernir hefur verið búsettur í Los Angeles í um þrjú ár og hefur lokið þar gítarnámi og einnig námi sem nefnist Sjálfstæði listamaðurinn, eða The Independent Artist. „Það er mjög fjölbreytt nám sem inniheldur meðal annars upptökustjórn, grafíska hönnun og í raun flest sem þarf að kunna til að koma sjálfum sér á framfæri sem listamaður,“ segir Jökull, sem viðurkennir fúslega að það sé allt annað en ókeypis að vera starfandi listamaður í draumaborginni vestra. „Ég tek að mér ýmis verkefni til að ná endum saman, til dæmis vann ég hjá Universal-kvikmyndatökuverinu við að hræða fólk á síðustu hrekkjavöku. Þetta er dálítið skrítinn heimur hérna úti. Ég bý í Hollywood og þessi staður hættir aldrei að koma mér á óvart.“

„Það hefði verið svo rosalega dýrt að fljúga með alla strákana hingað frá Bandaríkjunum að ég ákvað að hóa saman í íslenska útgáfu af sveitinni og hringdi í nokkra vini mína sem eiga það sameiginlegt að vera frábærir tónlistarmenn.

HEIMA Jökull Ernir Jónsson hefur búið í Los Angeles í um þrjú ár og segir Hollywood sífellt koma sér á óvart. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Barnaleiðsögn Þjóðminjasafns:

Beinagrindur og drekar

Menning Boðið verður upp á fyrstu ókeypis barnaleiðsögn ársins í Þjóðminjasafni Íslands á morgun klukkan 14.

Skoðaðar verða beinagrindur frá landnámsöld og silfurhellir, en í hellinum leynast meðal annars kóngulær og drekar.

Leiðsögnin er um 45 mínútur að lengd og allir velkomnir.

Hönnunarsagan á safni:

Óvæntum kynnum lýkur

Menning Nú fer hver að verða síðastur að skoða í Hönnunarsafni Íslands þann hluta íslenskrar hönnunarsögu sem hefst með innreið módernismans í íslenska híbýlamenningu upp úr 1930 og áhrif hans fram yfir 1980. Á sýningunni eru munir úr safneign safnsins og annarra menningarminjasafna en einnig koma til óvænt kynni við hluti sem varðveist hafa í heimahúsum.

Sýningunni lýkur nú um helgina en Hönnunarsafnið á Garðatorgi 1 er opið í dag og á morgun frá klukkan 12 til 17.

Glaðleg jólaskemmtun fyrir listunnendur á öllum aldri

Ragnar Kjartansson og Ásmundur Ásmundsson fremja árlegan jólagjörning í Kling & Bang. Þar snúa þeir jólahefðum upp á samtímann.

Myndlistarmennirnir Ragnar Kjartansson og Ásmundur Ásmundsson standa fyrir sínum árlega Jólasveinagjörningi í Kling & Bang í kvöld klukkan 20. Myndlistarmennirnir tveir hafa staðið fyrir sams konar gjörningum á nánast hverju ári síðan árið 2000.

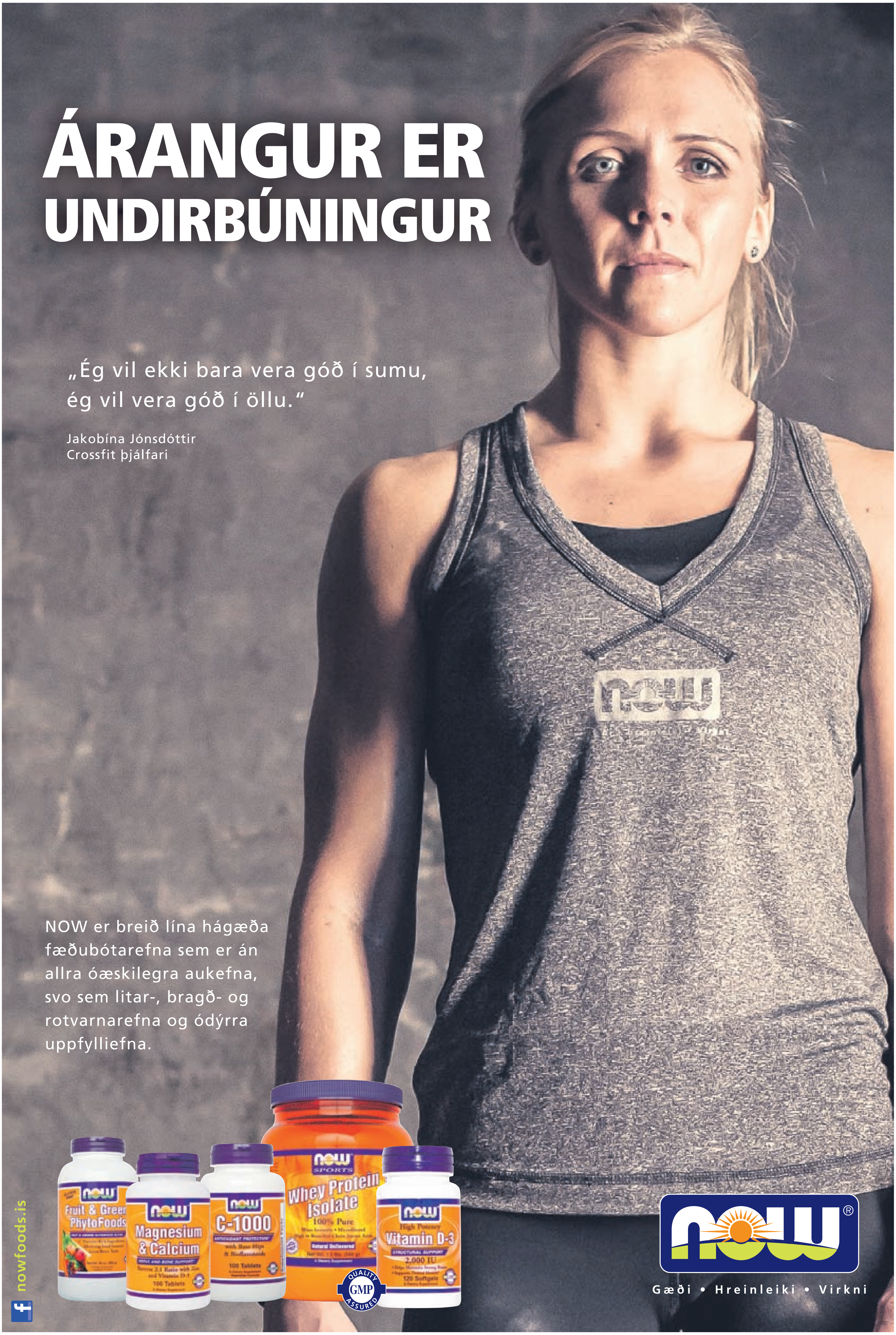
„Við Ragnar verðum þarna í gervi jólasveina,“ útskýrir Ásmundur. „Ragnar er Kertasníkir af því hann er svo góður og ég er Bjúgnakrækir. Þetta er glaðleg jólaskemmtun fyrir listunnendur á öllum aldri, bæði fullorðna og börn.“

Ásmundur segir þá félaga taka norrænar jólahefðir og snúa þeim upp á samtímann í gegnum gjörningalistina. „Við notum aðferðir gjörningalistarinnar til þess að koma skilaboðum á framfæri og láta gott af okkur leiða og gleðja um leið,“ segir hann í véfréttarstíl og bætir því við að gjörningurinn sé barnvænn. „Í kringum helgihaldið vilja menn ekki eitthvað óþægilegt þannig að samfélagsádeilan er sett í mjög barnvænan búning og viðmiðið er að tóna hlutina niður þannig að fimm ára barn geti horft á gjörninginn án þess að blygðast sín eða líða illa.“

Fólk er því hvatt til að taka börnin sín með og gleyma ekki jólaskapinu heima. Það fer jú hver að verða síðastur að láta gott af sér leiða á jólunum 2013/2014.

- fsb

JÓLAGJÖRNINGUR Ragnar og Ásmundur láta gamminn geisa í gervum Kertasníkis og Bjúgnakrækis.


ÁRANGUR ER UNDIRBÚNINGUR
„Ég vil ekki bara vera góð í sumu, ég vil vera góð í öllu.“
Jakobína Jónsdóttir
Crossfit þjálfari
NOW er breið lína hágæða fæðubótarefna sem er án allra óæskilegra aukefna, svo sem litar-, bragð- og rotvarnarefna og ódýrra uppfylliefna.
Whey Protein Isolate
Magnesium & Calcium
C-1000
Vitamin D-3
now
Gæði • Hreinleiki • Virkni
nowfoods.is

Sækir innblástur í náttúruna og lifir lúxuslífi í Los Angeles

Arkitektinn Guðlaug Jónsdóttir, eða **Gulla Jóns**, er um þessar mundir að hanna einbýlishús fyrir rapparann Dr. Dre og rýmið fyrir verðlaunahátíðina Critics Choice. Hún er stödd hér á landi í nokkra daga en hún hannaði nýverið viðbót við lúxushótel í Þingholtsstræti og einnig spánnýtt Baðhús fyrir Lindu Pétursdóttur.

Júlía Margrét Einarsdóttir

Guðlaug Jónsdóttir arkitekt býr í Los Angeles og hætti að telja árin sem hún hefur dvalið þar eftir að þau náðu öðrum tug. Aðspurð segist hún brosandi vera búsett í LA en hún líti einnig á flugvélar sem sitt annað heimili því að atvinnu sinnar vegna ferðast Gulla mjög mikið.

Ég mælti mér mót við Gullu á Hótel Þingholti en hótelið hannaði Gulla sjálf fyrir um sjö árum. Hún er komin hingað til lands til að kynna stækkun á hótelinu en hún bætti nýlega við veitingastað, heilsulind, líkamsrækt og fundarsal. Gulla hefur einnig verið að hanna nýtt Baðhús fyrir Lindu Pétursdóttur, en það verður opnað á Smáratorgi á næstu dögum. Veitingastaðurinn Gló og Rope Yoga setrið eru einnig á meðal hönnunar Gullu á Íslandi. Þegar Gulla mætir í viðtalið er hún klædd glæsilegum fatnaði frá JÖR sem hún valdi í samráði við stílistann sinn, Eddu Guðmundsdóttur. Hún heilsar öllum gestum og starfsfólki með mikilli hlýju og vinsemd og augljóst að hún er í miklu uppáhaldi á meðal þeirra sem á hótelinu dvelja. Við byrjuðum viðtalið á útsýnisferð um fundarsalinn, líkamsræktina, og heilsulindina sem hefur að geyma gufubað og svarta laug en allt verður þetta opnað gestum á næstunni. Gullu hefur tekist að skapa mjög róandi andrúmsloft í glæsilegri aðstöðu í samstarfi við íslensku arkitektastofuna Batteríið. Við tylltum okkur á veitingastaðnum Ísafold og spjölluðum um bransann og lífið.

Hvað kom til að þú ákvaðst að setjast að í LA? „Ég útskrifaðist úr arkitektaskólanum Sci-Arc í Los Angeles árið 1994 og hef verið búsett þar síðan. Það var ekki alltaf planið að flytja út til frambúðar, en þetta hefur æxlast svona og tíminn hefur flogið.

Hannar einbýlishús fyrir Dr. Dre

Ég er búin að stofna mína eigin arkitektastofu þar úti og ég er að hanna byggingar, hótel, veitingastaði, heilsulindir, húsgögn og núna er ég líka að hanna einbýlishús. Ég er að hanna stórt hús fyrir rapparann Dr. Dre og konuna hans.“

Það er ekkert smáræði! Hafði Dr. Dre samband við þig að fyrra bragði? „Það var reyndar svolítið fyndið. Hann hafði beðið ritarann sinn að finna fyrir sig arkitekt og hún fann einhverjar fimmtán vefsíður. Svo var það hann sem valdi mig. Þegar ég fór í viðtalið vissi ég ekkert hver þetta var og var bara mjög afslöppuð, ég gleymdi meira að segja ferilmöppunni minni úti í bíl.“ Gulla skellir upp úr. „Ég fór inn, spjallaði við hjónin og var ráðin á staðnum.“

Hvar ertu alin upp? „Ég er alin upp í Gerðunum í Reykjavík, nánar tiltekið í Heiðargerði. Ég ólst upp með mömmu, ömmu og afa mínum en afi minn var myndlistarmaður. Sem barn fylgdist ég mikið með afa að störfum og varð svo heilluð af vinnu hans að ég byrjaði sjálf að teikna í kjölfarið. Ég fór snemma að líta í kringum mig í hverfinu og komst að þeirri niðurstöðu að margar byggingarnar í hverfinu mættu vel við því að vera talsvert fallegri,“ segir Gulla kímin. „Ég ferðaðist mikið með móður minni til Ítalíu en hún vann í ferðaþjónustu á sumrin. Ég varð heilluð af Flórens og byggingunum þar. Ég ætlaði samt ekki alltaf að verða arkitekt. Ég er stúdent af náttúrufræðibraut í MR og hafði fyrst hugmyndir um að verða læknir eða lögfræðingur, en ég fékk innsýn í heim arkitektúrsins þegar ég vann eitt sumar hjá Húsameistara ríkisins og þá varð ekki aftur snúið. Á þessum tíma var ekki hægt að læra arkitektúr á Íslandi, núna er ég náttúrulega að koma upp um það hvað ég er gömul.“ Hún hlær. „Á þessum tíma hafði ég aldrei komið til Ameríku en ég vissi að þar væri hlýtt og mikið af pálmatrjám svo ég sótti um skólann og komst strax inn.“

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

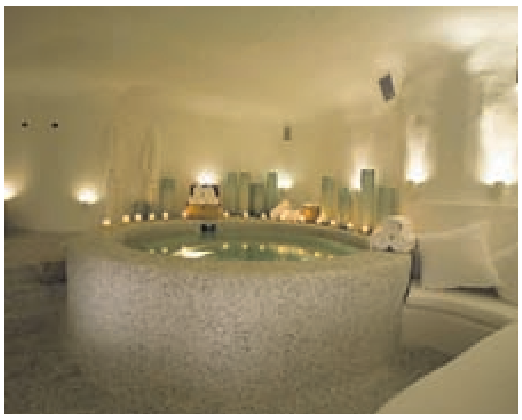
„Ég er einhleyp og barnlaus en það má segja að arkitektúrinn sé minn maki eins og er.

Flutti óvart til Mexíkó

Er eitthvað sem stendur uppúr á ferlinum? „Ég get nefnt til dæmis þegar ég planaði tveggja daga ferð til Mexíkó að hanna veitingastað en kom ekki heim aftur fyrr en einu og hálfu ári síðar eftir að hafa hannað þrjú hundruð herbergja hótel með sundlaugar og heilsulindir og ég veit ekki hvað. Ég hafði aldrei komið til Mexíkó áður en það voru mögnuð kynni, ég heillaðist strax af landi og þjóð. Vinir mínir heima í LA skildu ekkert hvað hafði orðið af mér, það var sem ég hefði gufað upp! Þegar ég svo kom til baka einu og hálfu ári síðar útskýrði ég að ég hefði nú bara aðeins skroppið til Mexíkó,“ segir hún og glottir.

Nú hefur þú skapað þér nafn úti í heimi og ert orðin þekkt á Íslandi líka, hefurðu eitthvað lent í Gróu á Leiti? „Nei, ég hef ekki lent í slíku enn, en ég get sagt þér að ég er að fara að hanna kvikmyndaverðlaunin Critics Choice Movie Awards svo ég get komið með slúður til baka þaðan.“ Hún hlær. „Sú verðlaunaafhending er í LA

HANNAR HÉR OG ÞAR



GULLA MEÐ ZANE Hér er Gulla með leikaranum og listamanninum Billy Zane. Þau hafa unnið saman og hyggja á meira samstarf í framtíðinni.

HÓTEL ÞINGHOLT OG CABO SPA Sófinn sem Guðlaug situr í er hluti af hönnun hennar á heilsulindinni á Hótel Þingholti og púðarnir og veggurinn eru úr selskinni. Gulla hannaði einnig heilsulindina Cabo spa en Gulla hlaut verðlaun fyrir þá hönnun. Kvenlegar og bogadregnar línur einkenna rómantíska hönnun Gullu eins og sjá má.

og hún er mjög vinsæl. Ég kem til með að hanna rýmið þar í ár. Þetta er næsti bær við Óskarinn og mig hefur alltaf langað til að hanna þá hátíð svo þetta er kannski fyrsta skrefið.“

Hvernig eru fjölskylduhagirnir „Ég er einhleyp og barnlaus en það má segja að arkitektúrinn sé minn maki eins og er. Svo geri ég stundum grín að því að hver bygging sem ég hanna tekur um níu mánuði í byggingu, svo það má segja að það sé mín meðganga. Ég á samt mjög mikið af góðum vinum og félagslífið er blómlegt, en enginn maki enn, hann lætur eitthvað á sér standa.“

Gott að slappa af í flugvélum

Hvernig sérðu fyrir þér árið sem er að renna upp? „Það stefnir í mjög ævintýralegt ár. Ég fer héðan frá Íslandi sjöunda, kem við í Mexíkó að líta á hótelverkefni á svipuðum slóðum og ég bjó áður. Þaðan er stefnan tekin til LA að hanna kvikmyndaverðlaunin. Ég er líka á leið til Kína, Japans, Bahama og Beirút og svo stefnir í tíð ferðalög á milli LA og New York. Ég er oft spurð hvort mér finnist ekki leiðinlegt að vera alltaf í flugvél en ég svara því neitandi, þetta er eina afsökunin mín fyrir að vera með slökkt á símanum og að fá frið frá áreiti og vinnu. Ég tek því venjulega rólega í vélinni, skissa, horfi á sjónvarpið og nýt þess að vera til.“

Hvernig myndirðu lýsa þínum hönnunarstíl? „Stíllinn minn er nútímalegur með lífrænar skírskotanir. Byggingarnar eru skúlptúrlegar með listrænum formum, innblásnar af náttúrunni eða mannslíkamanum. Ég er mjög heilluð af fallegum línum, þeim sem einkenna kvenmannslíkamann til dæmis. Það má sjá svona línur í minni hönnun, jafnvel veggina í húsunum hef ég bogadregna. Ég er reyndar svo mikið fyrir rómantískar línur að sumir kúnnar bjóðast til að gefa mér reglustiku í jólagjöf.“ Gulla hlær. „Ég svara því nú að það eru engar beinar línur í mannslíkamanum svo hvers vegna þurfa þær að vera í rýminu? Annars er líka gott að sækja innblásturinn bara innávið. Þegar ég er á skrifstofunni með fólk í vinnu og við stöndum frammi fyrir vandamálum sem krefjast lausnar, þá finnst mér best að stara á vandann, slökkva á heilanum og fylgja hjartanu.“

Ekki á heimleið

Hvernig sérðu fyrir þér framtíðina, áttu von á að vera áfram úti? „Mér finnst samt alltaf jafnyndislegt að koma heim og hitta vini og fjölskyldu og hafa það náðugt. Síðan ég kom heim núna um jólin hef ég átt frábærar stundir með fjölskyldu og vinum og ég hef hagað mér eins og algjör túristi. Ég fór meðal annars að Gullfossi og Geysi og kom við í Bláa lóninu. Þetta eru alveg fastir liðir þegar ég kem hingað til lands. Ég seldi hins vegar nýverið húsið mitt í Heiðargerðinu því ég áttaði mig á því loksins að ég er ekki að fara að búa hér. Ekki á næstunni allavega,“ segir Gulla og brosir leyndardómsfull.

Það er komið að ljósmyndaranum að taka myndir af Gullu en áður en hún fylgir honum í útsýnisferð um rýmið kveð ég þessa mögnuðu konu og hlakka til að fylgjast með störfum hennar í framtíðinni.

Embætti landlæknis Directorate of Health
HEILSUGÆSLAN
Tannlæknafélag Íslands
Sjúkratryggingar Íslands

Á barnið þitt rétt á gjaldfrjálsum tannlækningum?

www.sjukra.is

Tannlækningar eru nú gjaldfrjálsar utan 2.500 kr. árlegs komugjalds fyrir eftirfarandi hópa:

- 3 ára börn, þ.e. frá 3 ára afmælisdegi að 4 ára afmælisdegi.
- Börn á aldrinum 10 til og með 17 ára.
- Börn í bráðavanda sem búa við erfiðar félagslegar aðstæður. Tilvísun þarf að berast tannlækni frá heilsugæslu, barnaverndar- eða félagsmálayfirvöldum og skilyrði að Sjúkratryggingar Íslands hafi samþykkt umsókn frá tannlækni á grundvelli tilvísunar.

Forsenda er að foreldri skrái heimilistannlækni fyrir barn sitt. **Skráðu barnið þitt í Réttindagátt á www.sjukra.is**. Tannlæknir getur einnig séð um skráninguna sé þess óskað.
Mælt er með skráningu barns hjá heimilistannlækni við eins árs aldur.

Tannlæknisþjónusta barna verður innleidd í eftirfarandi áföngum til ársins 2018:

Frá og með:	15, 16 og 17 ára	12, 13 og 14 ára	10 og 11 ára	8 og 9 ára	6 og 7 ára	4 og 5 ára	3 ára	Yngri en 3 ára
1. janúar 2014	X	X	X				X	
1. janúar 2015	X	X	X	X			X	
1. janúar 2016	X	X	X	X	X		X	
1. janúar 2017	X	X	X	X	X	X	X	
1. janúar 2018	X	X	X	X	X	X	X	X

ÚTSALA

Nature's Comfort heilsurúm

Verðdæmi: 160 x 200 cm.
Fullt verð kr. 149.900
Útsöluverð kr. 119.920

ÚTSALA 20% AFSLÁTTUR

Nature's Bedding

- Mjúkt og slitsterkt áklæði
- Svæðaskipt pokagormakerfi
- Aldrei að snúa
- Steyptar kantstyrkingar
- Sterkur botn
- Heilsu- og hægindalag í yfirdýnu sem hægt er að taka af
- Burstaðar stállappir

C&J stillanlegt heilsurúm

með Shape dýnu

Verðdæmi: 2 x 90 x 200 cm.
Fullt verð kr. 466.800
Útsöluverð kr. 396.780

SHAPE BY NATURE'S BEDDING

ÚTSALA 15% AFSLÁTTUR

Charlotte & Julien — Dream your world™

- Inndraganlegur botn
- 2x450 kg lyftimótorar
- Mótor þarfnast ekki viðhalds
- Tvíhert stál í burðargrind
- Hliðar- og endastopparar svo dýnur færist ekki í sundur
- Botn er sérstaklega hannaður fyrir Shape heilsudýnur
- Val um lappir með hjólum eða töppum
- 5 ára ábyrgð

Rúmgaflar svartir og hvítir

Náttborð

ÚTSALA 30% AFSLÁTTUR

Komdu og skoðaðu úrvalið!
Stærðir 120/140/160/180 cm.

Br: 48 cm,
d: 41 cm,
h: 50 cm

DAISY CLICK-CLACK

Svefnsófi

ÚTSALA 20% AFSLÁTTUR

Stærð: 195x80 / 225x80 cm
Svefnsvæði 120x190 cm. Rúmfatageymsla

Fullt verð kr. 89.900
Útsöluverð kr. 71.920

VATT -koddar og -sængur

TVENNUTILBOÐ
Vattsæng + vattkoddi
Aðeins kr. 5.900

Vattsæng
kr. 5.900

Vattkoddi
kr. 2.990

ÚTSALA TVENNU TILBOÐ

EASY hægindastóll

Fæst í ljósu, brúnu og svörtu bundnu leðri.
Stöðugir fætur.

ÚTSALA 30% AFSLÁTTUR

AFTON hæginda

Stillanle
Vanda
Stöð

Fullt verð kr. 89.900 **Útsöluverð kr. 62.930**

SHAPE heilsukoddar

SHAPE BY NATURE'S BEDDING

Shape Classic
Útsöluverð kr. 4.130
Verð 5.900

ÚTSALA 30% AFSLÁTTUR

Shape Original
Útsöluverð kr. 6.230
Verð 8.900

Þéttur

Stuðningslag

Holtagörðum, Reykjavík ✆ 512 6800 • Dalsbraut 1, Akureyri ✆ 558 1100 • Húsgagnahöllinni, Reykjavík ✆ 558 1100

JAVÍK | AKUREYRI | REYKJAVÍK | AKUREYRI | REYKJAVÍK | AKUREYRI | REYKJAVÍK | AKUREYRI | REYKJAVÍK | AKUREYRI | REYKJAVÍK

ÚTSALA

15%-50% AFSLÁTTUR

OPIÐ ALLA HELGINA

Billy járnrúm

fyrir 160x200 cm dýnu. Hvítt og svart.

ÚTSALA 50% AFSLÁTTUR AF RÚMGRIND

Fullt verð kr. 19.900 Útsöluverð 9.950

Shape heilsurúm

Verðdæmi: 160 x 200 cm.
Fullt verð kr. 167.900
Útsöluverð
kr. 134.320

SHAPE BY NATURE'S BEDDING

ÚTSALA 20% AFSLÁTTUR

Heilsudýna sem:

- Lagar sig fullkomlega að líkama þínum
- 24 cm þykk heilsudýna
- Engin hreyfing
- AloaVera áklæði
- 5 ára ábyrgð!

CLASSIC sófar og stólar

Særð: 200x90
Hæð: 100 cm.
Lilla-rauður, appelsínugulur, ólívu-grænn, turkis-blár og dökkgrár.
Einnig til CLASSIC hægindastóll.
Litir: Lilla-rauður, turkis-blár og ólívu-grænn

ÚTSALA 20% AFSLÁTTUR

Fullt verð kr. 149.900 Útsöluverð kr. 119.920

FLORIDA Chase long tungusófi

Stærð: 250 x 150 cm.
Dökkgrátt áklæði
Tunga getur verið beggja vegna.

ÚTSALA 15% AFSLÁTTUR

Fullt verð kr. 139.900 Útsöluverð kr. 118.915

astóll

gt bak.
ð mjúkt leður.
ugir fætur.

Fullt verð kr. 99.900
Útsöluverð kr. 69.930

ÚTSALA 30% AFSLÁTTUR

LYFTISTÓLL á frábæru verði

Fullt verð kr. 99.900
Útsöluverð kr. 79.920

ÚTSALA 20% AFSLÁTTUR

MILANO hægindastóll

Fæst í svörtu og ljósu tauáklæði

ÚTSALA 30% AFSLÁTTUR

Fullt verð kr. 49.900
Útsöluverð kr. 34.930

DORMA

– býður góða nótt

Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og myndbrengl og gilda á meðan á útsölu stendur og birgðir endast.

OPNUNARTÍMI: Virka daga 11^00^-18^00^, Laugardaga 11^00^–17^00^ og Sunnudaga 13^00^–17^00^

Hannar fyrir mörg af stærstu fótboltafélögum heims

Fatahönnuðurinn **Vala Steinsdóttir** er háttsettur starfsmaður hjá íþróttavörufyrirtækinu Nike. Hún er búsett í Hollandi með fjölskyldunni og þeysist um heiminn í starfi sínu en hún sér um hönnun á íþróttabúningum og öðrum staðalbúnaði fyrir Manchester United, Juventus og fleiri risastór og vinsæl knattspyrnufélög.

Júlía Margrét Einarsdóttir

Fatahönnuðurinn Vala Steinsdóttir er uppalin í Norðurbæ Hafnarfjarðar. Þar kynntist hún æskuástinni, Þorsteini Þorsteinssyni, aðeins 14 ára gömul, en tók saman við hann sjö árum síðar. Þau giftu sig sumarið 2006, eru nú búsett í Hollandi og eiga saman tvær dætur. Vala er fatahönnuður að mennt en starfar nú fyrir einn stærsta íþróttavöruframleiðanda í heimi, Nike. Hún vinnur við hönnun og kynningu á keppnisfatnaði og öðrum íþróttabúnaði fyrir heimsfræg fótboltafélög.

Vala kíkti til landsins yfir jólin og ég tók við hana spjall um lífið í Hollandi. Hún var tiltölulega nýkomin heim þegar ég náði af henni tali og hafði haft í nógu að snúast.

„Þegar maður býr svona erlendis þá kemur maður ekkert heim til að slappa af, það er alltaf svo mikið um að vera. Maður þarf auðvitað að hitta alla, og ekki bara einu sinni heldur að minnsta kosti tvisvar. En það er auðvitað rosalega gaman.“

Þú ert búsett í Hollandi um þessar mundir ekki satt?

„Jú, ég bý rétt fyrir utan Amsterdam þar sem höfuðstöðvar Nike í Evrópu eru staðsettar. Bærinn sem ég bý í heitir Hilversum. Þetta er í rauninni bara eins og lítið Nike-þorp, hér er fótboltavöllur, útitennisvellir, blakvellir og allt til alls. Hér gengur allt út á íþróttir.“

Því meira sem maður lærir, því meira vill maður læra

En þú ert lærður fatahönnuður ekki satt, hvar lærðirðu?

„Ég lærði tískuhönnun og þróun fyrir tískuiðnaðinn í London College of Fashion. Ég valdi þá braut því þar fékk ég kennslu í öllum tískuiðnaðinum eins og hann leggur sig. Ég hafði alltaf lagt áherslu á fatahönnun en það rann upp fyrir mér að mig langaði að læra allan bransann. Mín reynsla er sú að því meira sem maður lærir, því meira vill maður læra.“

Hvað tók svo við hjá þér að námi loknu?

„Þriðja árið í náminu var starfsreynsluár. Þá var meiningin að maður ynni í ár og skilaði skýrslu um það sem maður hafði verið að vinna á árinu að því loknu. Ég var þá að vinna hjá sprotafyrirtæki í London sem var að gera rosalega spennandi hluti. Þau höfðu þá nýverið fundið upp efni sem þau vissu ekki hvernig þau ættu að nota, og höfðu samband við skólann til að finna einhvern sem væri líklegur til að finna áhugaverðar leiðir til að nýta efnið í flíkur. Ég var ráðin þangað, og á innan við ári vorum við komin í framleiðslu. Það var dýrmæt reynsla fyrir mig, að fá að taka þátt í uppbyggingu fyrirtækisins alveg frá grunni.“

Valin úr 800 manna úrtaki

Ertu svo ráðin til Nike strax að námi loknu?

„Nei, ég vann fyrst um sinn sem hönnuður í London. Nike hafði svo samband við skólann þar sem þau voru að leita að fólki í prógramm sem var einskonar þjálfun í verkefnastjórnun. Hugmyndin var að ráða inn fólk sem kæmi til með að gegna stjórnunarstöðum hjá fyrirtækinu í framtíðinni. Leitin að rétta fólkinu í starfið fór fram um allan heim og upphaflega voru tekin viðtöl við um það bil 800 manns. Ég var beðin um að koma í viðtalið og hugsaði bara: Hvers vegna ekki? Ég leit fyrst og fremst á það sem góða reynslu, að komast í svona viðtal. Hópurinn var þrengdur niður í 60 manns sem boðið var að koma til Hollands og kynna sig. Það fóru fram pallborðsumræður sem tóku rosalega á. Þá sátu fyrir framan mig fjórar manneskjur og spurðu um það bil erfiðustu spurninga sem hægt er að ímynda sér. Í kjölfarið tók við hópverkefni en þá var okkur skipt í hópa og okkur skipað að leysa krefjandi verkefni á sem stystum tíma. Á meðan stóð Nike-fólkið í kringum okkur og dæmdi. Að lokum var valinn tólf manna hópur, en hann samanstóð af fólki alls staðar að úr heiminum. Þetta er alveg frábær hópur, allir með mismunandi styrkleika og saman myndum við góða heild.“

Hvað er langt síðan þú hófst störf fyrir fyrirtækið?

„Það eru sjö ár síðan ég byrjaði. Síðan þá hef ég komið ótrúlega víða við og unnið fjölbreytta vinnu. Ég hef fengið yfirsýn og reynslu á flestum sviðum fyrirtækisins, í markaðsmálum, hönnun, í söludeildinni og víðar. Þetta byrjaði með svona þjálfunarferli og svo fékk ég stöðuna. Þetta var ótrúlega skemmtilegt ferli og þessi reynsla gerir mér kleift að geta hoppað inn í hvaða aðstæður sem er og tekist á við krefjandi verkefni.“

Í dag starfarðu mestmegnis við hönnun á búningum ekki satt?

„Jú ég hef síðustu tvö ár verið í þeirri deild. Ég byrjaði fyrir þremur árum að vinna sem vörustjóri ▶

Það eru margir til dæmis mjög hjátrúarfullir í þessum bransa. Ef liðinu gengur illa á einhverju móti vilja leikmenn ekki sjá sömu búningana aftur.

JÓLAFRÍ Vala var stödd á Íslandi með fjölskylduna yfir hátíðirnar. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

LEONARDO DiCAPRIO
A MARTIN SCORSESE PICTURE
THE WOLF OF WALL STREET
Pow. Pow. Pow. Pow. Pow. That's how Martin Scorsese's The Wolf of Wall Street comes at you.
★★★★★
ROLLING STONE
DiCaprio is undoubtedly at his best here.
★★★★★
Empire
Scorsese and DiCaprio's fifth and best pairing, it's liable to give the Academy a heart attack.
★★★★★
Total Film
Leonardo DiCaprio cranks the volume up to 10 for his performance as Jordan Belfort.
★★★★★
The Guardian
„Snilldarmynd! DiCaprio hefur aldrei verið betri og Scorsese sjálfur upp á sitt besta.“
★★★★★
T.V. - Bíóvefurinn/Séð & Heyrt
2 tilnefningar til Golden Globe verðlauna
Besta Mynd ársins
Besti leikari í aðalhlutverki: Leonardo DiCaprio
SAMBÍÓIN EGILSHÖLL
KOMIN Í BÍÓ
SAMBÍÓIN

fyrir rúgbí og ég vissi ekkert um íþróttina til að byrja með. Mitt starf fólst í að hanna hugmyndina að línunni, segja hönnuðunum hver hugsunin væri og hvernig andrúmsloftið ætti að vera. Í rúgbí var ég að vinna með enska og franska landsliðið og svo tvö félagslið. Núna er ég hins vegar komin yfir í fótboltann og er að sinna sama starfi fyrir nokkur félagslið og ég gerði fyrir rúgbíliðin.“

Á vellinum með Luis Figo og Francesco Toldo

Hvaða lið eru það sem þú vinnur fyrir?

„Ég er að hanna fyrir Manchester United og Arsenal á Englandi og Inter Milan, AS Roma og Juventus á Ítalíu. Ég er aðallega að sjá um ítölsku klúbbana núna. Mitt starf felst í að setja línuna upp og þegar hönnuðirnir hafa klárað að teikna fer ég út og kynni hana fyrir liðunum. Hugmyndin með búningunum er svona „heim og að heiman“ hugsun. Það er mikið sótt í þjóðlegar hefðir, en það er hugsað sérstaklega fyrir klúbbana. Það er rosalega margt sem þarf að huga að, það eru margir til dæmis mjög hjátrúarfullir í þessum bransa. Ef liðinu gengur illa á einhverju móti vilja leikmenn ekki sjá sömu búningana aftur.“

Ég verð að fá að forvitnast, ertu ekki vaðandi í frægu íþróttafólki í þessu starfi?

„Jú, maður hittir auðvitað leikmenn og þjálfara þegar maður er á svæðinu (hlær). Svo hitti ég forseta klúbbanna þegar ég kynni línuna.“

Geturðu gefið mér dæmi um einhverja fræga sem þú hefur hitt?

Já, ég fór til dæmis á fund hjá David Gill, fyrrverandi framkvæmdastjóra Manchester United, daginn eftir 6-1 tap á móti erkifjendum þeirra í Manchester City. Í Mílanó um daginn fór ég á leik hjá Inter Milan á móti Sampdoria með indverska milljarðamæringnum Erick Thohir. Þá hitti ég til dæmis fyrrverandi fótboltahetjurnar Luis Figo og Francesco Toldo. En annars hitti ég auðvitað alltaf leikmenn þegar ég er að ferðast.“

Þú ferðast mjög mikið í starfinu, ekki satt?

„Jú, ég er núna til dæmis alveg með annan fótinn á Ítalíu, að fara á fundi að fá samþykki fyrir því sem við erum að gera. Það er mjög margt sem við hönnum fyrir liðin, ekki bara keppnisbúningar heldur allur útbúnaður sem leikmenn þurfa á ferðalaginu. Þetta er allt hluti af svokallaðri lífsstílslínu Nike.“

Góður maki er lykillinn

Þú ert fjölskyldumanneskja, er erfitt að samræma heimilislíf og starf?

„Það getur alveg verið erfitt að vera svona mikið á ferðinni og í burtu frá fjölskyldunni. Ég bý hér með manninum mínum og tveimur dætrum okkar. Maðurinn minn er alveg ótrúlega góður. Lykillinn að því að geta samræmt þetta tvennt er að vera með frábæran mann eins og hann.“

Hvað gerir maðurinn þarna úti, ásamt því að sjá um heimilið?

„Maðurinn minn er í sölustarfi hérna úti. Það er mjög sveigjanlegt starf svo hann sinnir heimilinu og sækir stelpurnar.“

Hvað eru stelpurnar ykkar gamlar?

„Við eigum tvær stelpur, tveggja og fimm ára. Þær fæddust báðar í Hollandi og hafa búið hér alla sína ævi. Yngri stelpan okkar er nú þegar orðin tvítyngd og eldri stelpan er meira að segja þrítyngd. Hún byrjaði í skóla fjögurra ára eins og vaninn er hér í Hollandi. Skólinn sem hún er í er alþjóðlegur og kennslan fer fram á ensku. Hún er ótrúleg, orðin þrítyngd fimm ára gömul eins og ekkert sé sjálfsagðara. Það er afskaplega gaman að fylgjast með henni og hvað þetta er lítið mál fyrir hana. Ég hafði áhyggjur af þessu fyrst þegar hún var að byrja í skólanum en þá sagði systir mín við mig: „Vala, ef þú lætur bara eins og þetta sé ekkert mál, þá er þetta ekkert mál.“ Og þá var þetta auðvitað ekkert mál. Börn hafa svo ótrúlega aðlögunarhæfni að það er aðdáunarvert.“

Eruð þið dugleg að koma til Íslands að hitta fjölskylduna?

„Við höfum reyndar ekki komið heim í ár en við erum í stöðugu sambandi við fólkið heima. Heimurinn er svo breyttur, núna getum við alltaf hist og talað saman í gegnum Skype. Amma og afi stelpnanna eru til dæmis mjög dugleg að hringja og spjalla við stelpurnar þegar þær eru bara að leika sér. Þá er í raun eins og þau séu bara að hanga saman og þannig stundir eru mjög dýrmætar. Svo er alltaf jafn gaman þegar maður kemur heim, dóttir mín var til dæmis svo spennt þegar við vorum að koma núna að hún öskraði „Íslaaaand!“ alla leiðina í flugvélinni. Svo hljóp hún í fangið á ömmu og afa og faðmaði alla fjölskylduna eins og hún hefði verið hérna síðast í gær.“

Þegar ég fletti þér upp á Facebook varð ég vör við hvað við eigum marga sameiginlega vini úr Hafnarfirði, þú ert þaðan ekki satt?

„Já, ég bjó á Sævanginum í Norðurbænum þegar ég var yngri. Ég kynntist einmitt manninum mínum þar. Við kynntumst fjórtán ára en á þeim tíma var ég eins og fjórtán ára unglingar eru, ég var bara skotin í öllum. Það tók okkur sjö ár að byrja saman, en við höfum verið saman síðan. Við giftum okkur árið 2006.“

Ísland er farið að toga

Hvernig gekk að aðlagast lífinu í Hollandi?

„Það gekk alveg ótrúlega vel. Fyrstu tvö árin bjuggum við á besta stað í Amsterdam og það var alveg æðisleg lífsreynsla að búa svona í miðri stórborg. Svo þegar dóttir mín fæddist áttaði ég mig á því að ég gæti eiginlega ekki hugsað mér það lengur að bæði vinna svona langan vinnudag og að langar lestarferðir bættust ofan á þá. Það var afráðið að við flyttumst nær höfuðstöðvunum svo ég gæti verið meira heima. Við sjáum ekkert eftir því, það er öðru vísi að búa í svona litlum bæ en það er líka alveg yndislegt.“

Pabbi þinn var einn sá fyrsti til að stofna flugsendingafyrirtæki á Íslandi, heldurðu að þú hafir framtakssemina frá honum?

„Já, alveg bókað (hlær). Pabbi hefur alveg rosalegan kraft. Hann byrjaði með Flutningsmiðlun og var í rekstri árum saman. Hann seldi fyrirtækið síðar til Jónar Transport og er enn að vinna hjá þeim. Hann tekur tarnir, vinnur mikið í sjö mánuði og nýtir svo restina af árinu í að eiga stundir með mömmu og ferðast um.“

Þið eruð frekar samheldin fjölskylda, ekki satt?

„Jú, alveg rosalega. Við erum þrjár systurnar og svo mamma og pabbi. Elsta systir mín bjó í Englandi í fjölda ára, sem var að mörgu leyti ástæðan fyrir því að ég flutti þangað. Á tímabili bjuggu mamma og pabbi þar líka svo stór hluti fjölskyldunnar var samankominn á Englandi á sama tíma. Núna eru þau hins vegar öll á Íslandi nema ég. Mamma er heimavinnandi, elsta systir mín er flugfreyja og Tinna vinnur í Heilsu.“

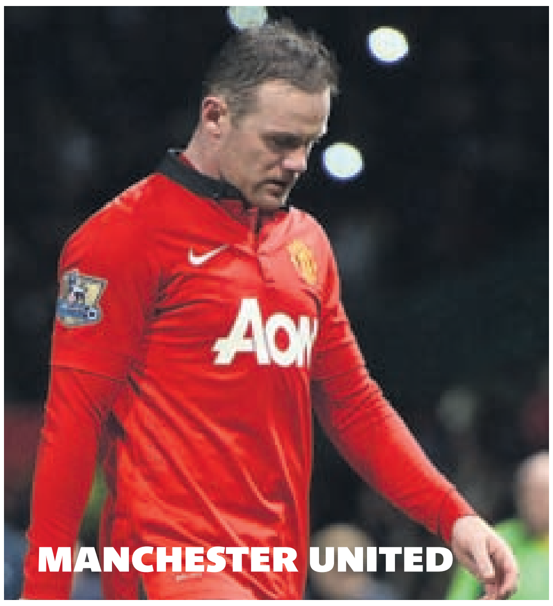
Að lokum, hvað er á döfinni hjá þér á nýju ári? „Það er nóg að gera hjá mér á næstunni. HM er handan við hornið og ég vinn þessa dagana hörðum höndum að því að kynna og vinna búningalínu klúbbanna fyrir árið 2015. Svo erum við byrjuð að leggja drögin að landsliðsbúningunum fyrir Evrópumótið 2016. Ég viðurkenni samt alveg að það er líka svakalega margt spennandi að gerast hér heima og ekki laust við að Ísland og fjölskyldan séu aðeins farin að toga í. Það væri algjör draumur að geta verið að vinna svona spennandi starf á Íslandi og verið með fjölskyldu og vini í kringum sig. En við sjáum hvað framtíðin ber í skauti sér.

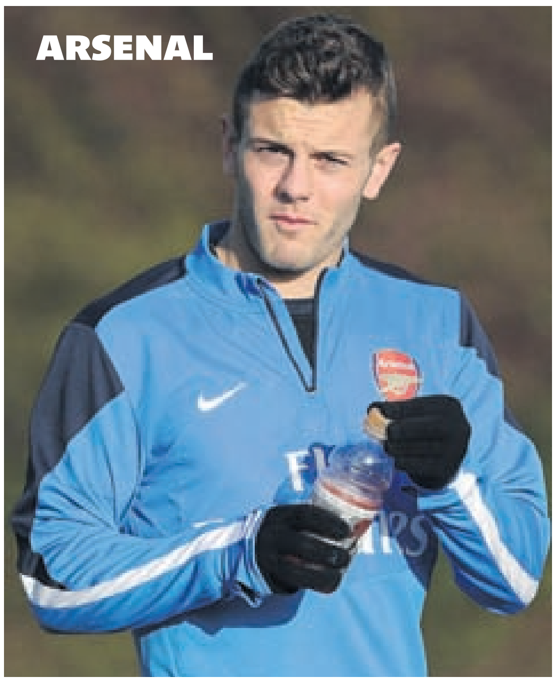
Á OLD TRAFFORD Árið 2011 var Vala ófrísk og fékk að halda á bikarnum á Old Trafford.

HEIMA Fjölskyldan í Nike-þorpinu í Hilversum þar sem þau eru búsett.

ALLIR SAMAN Fjölskyldan á góðri stundu úti í Hollandi.

Stórliðin sem Vala hefur hannað fyrir





ÚTSALA

Lækkun á **MÚRBÚÐARVERÐI** er ávísun á gott verð!

25-50% afsláttur

Heimilistæki

Verkfæri

Baðkör

MERBAU
Parket

Smávörur

Sturtuhorn

Ryksugur
IÐNAÐAR- OG HEIMILISRYKSUGUR

Flísar

Handlaugar

WC aukahlutir
og sturtusett

og margt, margt fleira!

Reykjavík	Kletthálsi 7.	Opið virka daga kl. 8-18, laug. 10-16
Reykjanesbær	Fuglavík 18.	Opið virka daga kl. 8-18
Akureyri	Óseyri 1.	Opið virka daga kl. 8-18, laug. 10-14

Meiri gæði
Lægra verð
MÚRBÚÐIN

MÚRBÚÐIN

Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is

Neytendur athugið! Múrbúðin selur allar vörur sínar á lágmarksverði fyrir alla, alltaf. Gerið verð- og gæðasamanburð!

RISAÚ

BÍLMAGNARAR BÍLHÁTALARAR ÚTVÖRP

MEIRA EN 1000 VÖRUTEGUNDI

ALLT AÐ 75%

UPPÞVOTTAVÉLAR ELDAVÉLAR
ÞVOTTAVÉLAR ÖRBYLGJUOFNAR
HRÆRIVÉLAR HÁFAR SAMLOKUGRILL
FRYSTIKISTUR ÞURRKARAR
BLANDARAR VÖFFLUJÁRN
OFNAR

NOKKUR VERÐDÆMI

Útlitsgölluð heimilistæki með miklum afslætti
Panasonic sjónvörp með allt að 150.000 króna afslætti
Kæliskápar með allt að 100.000 króna afslætti
Heyrnartól með allt að 70% afslætti
Matvinnsluvélar frá kr. 6.995
Smáraftæki með miklum afslætti – verð frá kr. 995

OPIÐ ALLA HELGINA Á SUÐURLANDSBRAUT

LAUGARDAGUR 11-18 | SUNNUDAGUR 13-18

CASIO Lenco NAD KENWOOD PHILIPS Panasonic DENON UNITED BEKO scan domestic

DVD SPILARAR SJÓNVÖRP FERÐATÆKI BÍLTÆKI
MP3 SPILARAR MAGNARAR
ÞRÁÐLAUSIR SÍMAR HLJÓMBORÐ
HÁTALARAR MYNDAVÉLAR HEYRNARTÓL
REIKNIVÉLAR

TSALA
R MEÐ ÓTRÚLEGUM AFSLÆTTI
AFSLÁTTUR

ÍSSKÁPAR KAFFIVÉLAR HELLUBORÐ
STRAUJÁRN RAKVÉLAR
RYKSUGUR

Myndavélar með allt að 43% afslætti
Uppþvottavélar frá kr. 69.995
1400sn Whirlpool þvottavélar með íslensku stjórnborði frá kr. 79.995
42" sjónvörp frá kr. 109.995
Þurrkarar frá kr. 59.995

Sjá allt úrvalið á ht.is

TAKMARKAÐ MAGN
Fyrstur kemur – fyrstur fær!

Heimilistæki
www.ht.is
SUÐURLANDSBRAUT 26 - REYKJAVÍK - SÍMI 569 1500

BRAUN wilfa Melissa Ariete Bauknecht elna exido VESTFROST DēLonghi Whirlpool

COOLER MASTER · ASUS · acer · steelseries · msi · Seagate · SanDisk · MANHATTAN · CORSAIR

STÓRÚ

ALLT AÐ 70%

FARTÖLVUR • SPJALDTÖLVUR • TÖLVUSKJÁIR • BOR
MINNISLYKLAR • HARÐIR DISKAR • SSD • FARTÖLVUT
PAPPÍR • HÁTALARAR • SJÓNVARPSFLAKKARAR • TÓNERHYLK
MINNISKORT • SKANNAR • HEYRNARTÓL • STÝRIPINNAR • ÍHLUT
HLJÓÐNEMAR • MÝS • MARGMIÐLUNARSPILARAR • SKRIFARAR • HLJ

SÝNINGAREINTÖK Á LÆKKUÐU VERÐI

ÚTLITSGALLAÐ Á MIKLUM AFSLÆTTI

NÁNAR UM ALLAR ÚTSÖLUVÖRUR WWW.TL.IS

7 VERSLANIR UM ALLT LAND

Logitech Sarotech TOSHIBA SAMSUNG RAZER WACOM PHILIPS WD

TSALA

Ð AFSLÁTTUR

ÐTÖLVUR • SKJÁKORT • PRENTARAR • TURNKASSAR
ÖSKUR • MÓÐURBORÐ • FLAKKARAR • NETBÚNAÐUR
KI • VIFTUR • GEISLADISKAR • VEFMYNDAVÉLAR • LYKLABORÐ
TIR • KÆLINGAR • MÚSAMOTTUR • VINNSLUMINNI • HÝSINGAR
ÓÐKORT • TÖLVULEIKIR • AFLGJAFAR • LEIKJAMÝS

OPIÐ ALLA HELGINA
LAUGARDAG 11-18
SUNNUDAG 13-18

BYRJAÐU 2014 MEÐ AFSLÁTTARVEISLU Á TÖLVUVÖRUM!

EINA ÚTSALA ÁRSINS!

tl.is

TÖLVU LISTINN

REYKJAVÍK	AKUREYRI	HÚSAVÍK	EGILSSTAÐIR	KEFLAVÍK	SELFOSS	HAFNARFJÖRÐUR
SUÐURLANDSBRAUT 26	GLERÁRGÖTU 30	GARÐARSBRAUT 18A	KAUPVANGI 6	HAFNARGÖTU 90	AUSTURVEGI 34	REYKJAVÍKURVEGI 66
Sími 414 1700	Sími 414 1730	Sími 464 1600	Sími 414 1735	Sími 414 1740	Sími 414 1745	Sími 414 1750

Mér finnst mjög gaman að túra

Bergrún Snæbjörnsdóttir hornleikari er laus við yfirlæti þó tvívegis hafi hún verið valin til að spila með frægasta tónlistarfólki Íslands um víða veröld, fyrst með Björk 2008 og síðasta eitt og hálfa árið með Sigur Rós. Auk þess semur hún tónlist.

Gunnþóra Gunnarsdóttir
gun@frettabladid.is

Það er jólalegt í Þingholtunum þegar ég kný dyra hjá Bergrúnu Snæbjörnsdóttur hornleikara. Þær dyr eru nánast faldar bak við einn fegursta sýprusrunna sem sést á Íslandi en fótspor í snjónum vísa leiðina. Úr forstofunni er gengið inn í eldhús og þaðan í litla stofu. Þar hefjum við spjall meðan espressokannan bruggar kaffi á eldavélinni.

Mig langar að gera hvort tveggja, að spila og vinna í eigin tónsmíðum en það hefur verið pínu erfitt síðasta eitt og hálfa árið. Við tókum Sigur Rósartúrinn í átta sprettum á sautján mánuðum og komum heim á milli. Þá reyndi ég að sinna öðrum verkefnum,“ segir Bergrún. Þegar á hana er gengið kveðst hún til dæmis hafa nýlega átt verk á tónleikum í Hafnarborg sem voru partur af tónleikaröð sem nefnist Hljóðön og er skipulögð af Þráni Hjálmarssyni. „Svo hélt ég raftónleika með vinum mínum í sumar í Hörpu. Þar vorum við með okkar eigin tónsmíðar,“ segir hún og bætir við hæglátlega: „Ég hef verið svolítið virk í hópi sem nefnir sig S.L.Á.T.U.R. en það er stytting á Samtök listrænt ágengra tónskálda umhverfis Reykjavík. Hann er duglegur að halda tónleika og þá fæ ég að vera með.“

Samgleði fremur en samkeppni

Bergrún hefur komið til um fjörutíu landa á sinni 26 ára löngu ævi. Hún var tvítug þegar hún hélt í tónleikaferðalag með Björk að kynna Volta-albúmið. Spilaði þá meðal annars í hinu volduga hringleikahúsi í Verona á Ítalíu sem byggt var fyrir Krists burð. Sagan segir að litlu hafi munað að Bergrún hafi misst af túrnum því síminn hennar hafi verið rafmagnslaus í tvær vikur, einmitt þegar verið var að smala saman tíu málmblásarastelpum á ákveðnum aldri til að spila með Björk. Hið mikilvæga símtal hafi svo komið um leið og batteríið var hlaðið. „Þetta var kannski ekki alveg svona dramatískt. Ég hugsa að það hefði verið reynt aftur,“ segir hún brosandi. „Það var ekki úr svo rosalega mörgum stelpum að velja á Íslandi. En það var mjög gaman að taka þátt í þessu verkefni.“

Hún kveðst ekki hafa fundið fyrir öfund yfir þeirri upphefð sem hún hefur hlotið og kannast ekki við ríg innan greinarinnar. „Ég upplifi frekar samgleði í brassinu en samkeppni,“ segir hún.

Í nýafstöðnum túr var Bergrún ein af átta hljóðfæraleikurum, fyrir utan Sigur Rósarmenn sjálfa. „Við erum bara aukahljóðfæraleikarar,“ tekur Bergrún fram. „Erum að hjálpa til að gefa fyllingu í hljóminn og ýmis smáatriði.“ Kveðst alveg laus við að þurfa að gefa eiginhandaráritanir eftir tónleika en segir beðið eftir Sigur Rósarmönnum baksviðs enda séu þeir gríðarlega vinsælir. „Oftast voru fjögur til átta þúsund manns á hverjum tónleikum, stundum tíu til tólf þúsund, til dæmis í Wembley Arena og Madison Square Garden í New York. Það er frábært að sjá hvað íslenskar hljómsveitir eru búnar að ná langt í útlöndum og laða marga áheyrendur að, ég held að Íslendingar geri sér almennt varla grein fyrir því.“

Bílstjórinn alblóðugur

Hvernig er svo að flakka spilandi um heiminn? Er hver dagur ævintýri? „Það er misjafnt. Stundum eru þeir ólíkir hver öðrum en ef tónleikar eru dag eftir dag renna þeir dálítið saman. Samt er alltaf gaman,“ segir Bergrún. Ferðast er í næturrútum milli staða, enda segir hún flest stærri bönd hafa þann hátt á. Í Sigur Rósartúrnum hafi 30 til 40 manns verið í för, tæknifólk og annað aðstoðarfólk auk hljóðfæraleikaranna. „Mér finnst mjög gaman að túra en held samt að það sé ekki fyrir alla því það getur verið erfitt á köflum,“ segir hún. „Það sem bjargar er að vera með frábæru fólki eins og ég hef verið.“

Var einhver tími fyrir djamm? „Já, já, fólk reynir að hafa gaman þegar það getur. Sigrún Jónsdóttir og Kjartan Hólm ásamt Jónsa í Sigur Rós stofnuðu DJ-teymið Triple Nipple og voru mjög dugleg að plötusnúðast eftir tónleika og spila áhugaverða tónlist fyrir hópinn. Það var eiginlega fastur punktur.“

Það versta við svona ferðir segir Bergrún að þurfa að spila hvernig sem heilsufarið er, án þess að sýna veikleikamerki. „Við fengum alveg bullandi flensu á köflum en það var bara þegar nóróveiran herjaði sem skapaðist algert neyðarástand og fólk vantaði í vinnu til skiptis. Það er til dæmis ekki hægt að vera ælandi að spila á blásturshljóðfæri.“

Spurð um eftirminnilegustu viðkomustaðina nefnir Bergrún fyrst Chile sem hún heimsótti í Voltatúrnum með Björk. „Það var dálítið sérstök stemning í Santiago. Fólk var á mjög varðbergi gagnvart manni og mér leið eins og geimveru en ég hefði ekki viljað missa af að koma þangað. Annars er Taívan uppáhaldslandið mitt. Við fórum þangað í þessum túr og áttum frídaga þar, fórum á markaði og að skoða ýmis jarðfræðileg undur. Landið er ótrúlega fallegt.“

Var aldrei neitt að óttast á ferðalögunum? „Reyndar lentum við í umferðaróhappi síðasta vor. Vorum sofandi í rútunni á leið frá Arizona til Nýja-Mexíkó en völknuðum í svarta myrkri við að hún var komin út af veginum og kastaðist til. Allt var á tjá og tundri, hurðin farin af og bílstjórinn alblóðugur því rúðurnar höfðu brotnað á hann. Fremsta dekkið hægra megin hafði sprungið. En bílstjórinn var alger hetja, ríghélt um stýrið og hélt rútunni á réttum kili þannig að enginn meiddist alvarlega.“

Saknaði Þingholtanna

Bergrún var fyrstu tvö æviárin á Varmalandi í Borgarfirði, næstu sjö á Hofsósi í Skagafirði og þaðan flutti hún í Voga á Vatnsleysuströnd. Hún segir foreldra sína, Snæbjörn Reynisson skólastjóra og Dórótheu Herdísi Jóhannsdóttur kennara, hafa sungið í kirkjukórum en að öðru leyti ekki tengjast tónlist. Sjálf hóf hún að læra á blokkflautu á Hofsósi. „En um leið og ég flutti suður vildi ég fá gullhljóðfæri. Fór í tónlistarskóla í Njarðvíkum og svo í Reykjanesbæ,“ lýsir hún og kveðst hafa verið í Lúðrasveit Suðurnesja ásamt því að stunda nám í fjölbrautaskólanum þar. Hún er með BA-próf í hornleik og er nú í námi í tónsmíðum í Listaháskólanum. Skyldi hún strax hafa verið ákveðin í hvað hún vildi verða? „Nei, ég held ég hafi ekki vitað neitt,“ segir hún rólega og bætir við að hún hafi byrjað í heimspeki í Háskólanum en hætt í henni þegar Volta-ævintýrið hófst.

Býstu við að fara í fleiri tónleikaferðir um heiminn? „Það hef ég ekki hugmynd um. Ég er ánægð að vera heima núna. Er til dæmis að undirbúa verk fyrir tónlistarhátíðina Tectonics í Hörpu í apríl þar sem Sinfóníuhljómsveitin mun spila nútímaverk eftir íslensk og erlend tónskáld. Svo ætla ég að klára tónsmíðanámið í vor og stefni í mastersnám erlendis næsta haust.“

En hefur þú orðið fyrir áhrifum á ferðalögum þínum sem nýtast þér í tónsmíðunum? „Örugglega óbeint. Ég get þó ekki sagt að einhver ákveðinn hljóðheimur erlendis hafi haft áhrif á mig en ég hef verið hrifin af vídeólist lengi og hef gaman af að blanda saman tónlist og myndlist.“

Unnusti Bergrúnar er Albert Finnbogason, hljóðmaður og tónlistarmaður sem meðal annars spilar í hljómsveitinni Grísalappalísu sem er nýbúin að gefa út plötu. Bergrún kveðst hafa sönglað eitt lag á henni. „Ég er engin söngkona en það má alveg kreista eitthvað upp úr sér,“ *segir hún hlæjandi. En tekur kærastinn því með þögn og þolinmæði að sitja heima í festum meðan hún er á flakkinu?* „Jaaá, ég kom nú alltaf heim öðru hvoru. Svo kíkti hann líka í heimsókn til mín í London í lok túrsins.“

Saknaðir þú Íslands þegar þú varst á ferðalögunum? „Aðallega þegar ég var í miðju biblíubeltinu í Bandaríkjunum, Mið- og Suðurríkjunum. Auðvitað er áhugavert að kynnast alls konar menningu en þarna eru endalausar gáma-og keðjuverslanir og maður skynjar svo sterkt hvað fólkið er þröngsýnt og afturhaldssamt. Þá fer maður að sakna Þingholtanna.“

HORNLEIKARINN „Ég er ánægð að vera heima núna. Er til dæmis að undirbúa verk fyrir tónlistarhátíðina Tectonics í Hörpu í apríl þar sem Sinfóníuhljómsveitin mun spila nútímaverk eftir íslensk og erlend tónskáld,“ segir Bergrún sem lauk sautján mánaða tónleikatúr um heiminn rétt fyrir jól. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Sigur Rós síðasti heimstúr

Í túr Sigur Rósar 2012-13 sem hélt 141 konsert í 32 löndum voru:

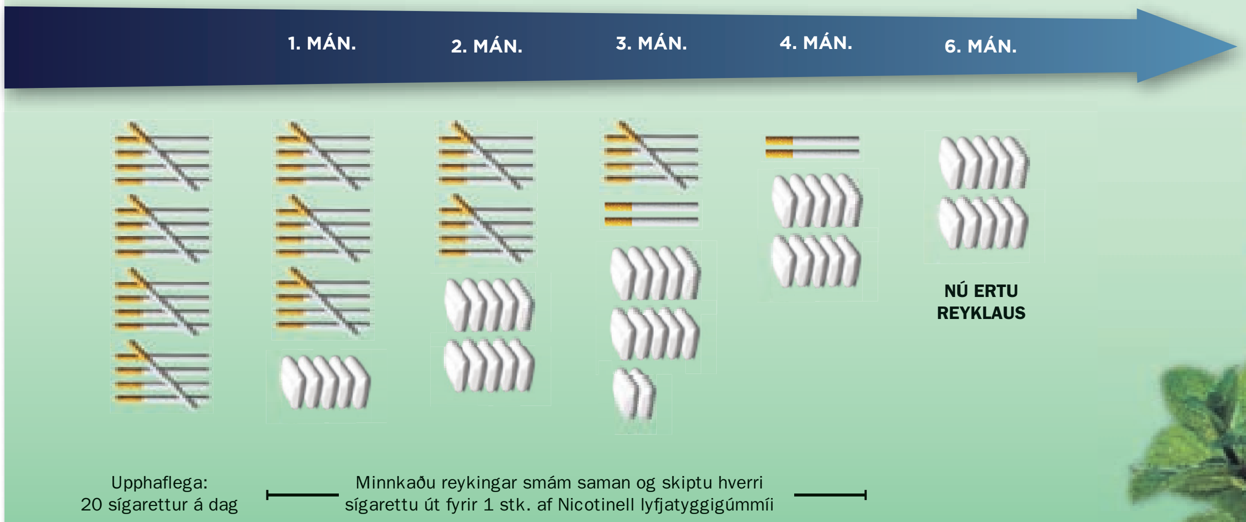
Jón Þór Birgisson (Jónsi)	söngur, gítar
Georg Hólm (Goggi)	bassi
Orri Páll Dýrason	trommur
Aukahljóðfæraleikarar	Bergrún Snæbjörnsdóttir, Eiríkur Orri Ólafsson, Guðbjörg Hlín Guðmundsdóttir, Ingrid Karlsdóttir, Kjartan Hólm, Laufey Jensdóttir, Ólafur Björn Ólafsson og Sigrún Jónsdóttir.

Viltu gjarnan hætta en getur ekki sleppt sígarettunni alveg?

Ertu einn/ein þeirra fjölmörgu sem gjarnan vill vera reyklaus en getur ekki hafið reykbindindi vegna þess að þig vantar hvatninguna? Ef til vill hefur þú þegar reynt en fallið. Það er reyndar mjög algengt svo þú skalt ekki örvænta!

Minnkaðu smám saman fjölda sígarettna
Ef þér vex í augum að hætta alveg að reykja getur kannski verið auðveldara að draga smám saman úr reykingum þangað til þú verður alveg reyklaus. Það getur fljótt veitt þér tilfinningu um velgengni, vegna þess að það er sigur jafnvel þótt ekki sé dregið nema lítið úr reykingum og það mun verða þér hvatning til að halda áfram þangað til þú verður alveg reyklaus.

Svona verður þú reyklaus með því að draga smám saman úr sígarettunotkun



Haltu áfram að draga smám saman úr daglegum fjölda Nicotinell lyfjatyggigúmmís

Gerðu áætlun um hvernig þú ætlar að draga úr sígarettunotkun og verða að lokum reyklaus.
Fáðu góð ráð í apótekinu.

Nicotinell Spearmint 2 mg og 4 mg lyfjatyggigúmmí. Inniheldur nikótín. Ábendingar: Til meðferðar á tóbaksfíkn en lyfið dregur úr nikótínþörf og fráhvarfseinkennum og það auðveldar þar með reykingarfólki sem vill hætta að reykja, að hætta og auðveldar þeim sem ekki geta hætt, eða eru tregir til þess, að draga úr reykingum. Skammtar fyrir fullorðna 18 ára og eldri: Skammta skal ákvarða út frá því hversu háður nikótíni einstaklingurinn er. Mælt er með 4 mg lyfjatyggigúmmíi fyrir einstaklinga með mikla nikótínþörf og fyrir þá sem ekki hefur tekist að hætta með notkun 2 mg lyfjatyggigúmmís. Ef þú reykir fleiri en 30 sígarettur/sólarhring má miða við notkun 4 mg, 20-30 sígarettur/sólarhring er miðað við 2 eða 4 mg eftir þörf en ef reykt er minna en 20 sígarettur á sólarhring er æskilegt að nota 2 mg. Ef þú færð aukaverkanir við notkun stærri skammtsins (4 mg lyfjatyggigúmmí), skaltu íhuga minni skammt í staðinn. Tyggja skal eitt stk við reykingaþörf þar til finnst sterkt bragð. Þá skal láta það hvíla milli kinnar og tannholds. Þegar sterka bragðið minnkar skal tyggja aftur. Þetta skal endurtaka í 30 mín. Venjuleg notkun er 8-12 stk, þó ekki fleiri en 15 stk af 4 mg og 25 stk af 2 mg lyfjatyggigúmmíi á sólarhring. Meðferðarlengd er einstaklingsbundin en skal í flestum tilfellum standa í a.m.k. 3 mánuði, skal þá draga smám saman úr notkun lyfjatyggigúmmísins. Meðferð skal hætt þegar neyslan er komin niður í 1-2 lyfjatyggigúmmí á sólarhring. Venjulega er ekki mælt með notkun lyfsins lengur en í eitt ár. Sumir, sem eru hættir að reykja, gætu þó þurft lengri meðferð til þess að forðast að byrja aftur að reykja. Geyma skal afgangs lyfjatyggigúmmí þar sem reykingaþörf getur skyndilega komið upp aftur. Ráðgjöf getur aukið líkurnar á því að reykingafólk hætti að reykja. Nota má lyfið til að lengja reyklaus tímabil og draga þannig úr reykingum. Ef ekki hefur dregið úr fjölda sígaretta á sólarhring eftir 6 vikur skal leita faglegrar ráðgjafar. Reykingum skal hætt um leið og einstaklingurinn er reiðubúin til þess, þó ekki síðar en eftir 6 mánaða meðferð. Leita skal faglegrar ráðgjafar ef ekki hefur tekist að hætta reykingum eftir 9 mánaða meðferð. Frábendingar: Ofnæmi fyrir nikótíni eða einhverju hjálparefnanna, reykleysi. Ráðfærðu þig við lækni eða lyfjafræðing því ekki er víst að þú megir nota lyfið ef þú: ert á meðgöngu eða með barn á brjósti, hefur nýlega fengið hjartabilun eða hjartastopp, ert með hjarta- eða æðasjúkdóm, of háan blóðþrýsting, sykursýki, ofvirkan skjaldkirtil/nýrnahettur, magasár eða verulega skerta nýrna- og/eða lifrarstarfsemi eða ef þú ert yngri en 18 ára. Einstaklingum með gervitennur og þeim sem eiga í erfiðleikum með að tyggja tyggigúmmí er ráðlagt að nota önnur lyfjaform nikótínlyfja. Sjúklingar með arfgengt frúktósaóþol skulu ekki nota lyfið. Athuga ber að lyfið inniheldur natríum og bútýlhýdroxýtólúen (E321). Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið. Sjá notkunarleiðbeiningar í fylgiseðli. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Jafnvel lítið magn af nikótíni er hættulegt börnum og getur valdið alvarlegum einkennum eða dauða. Markaðsleyfishafi: Novartis Consumer Health S.A. Umboð á Íslandi: Artasan ehf., Suðurhrauni 12a, 210 Garðabæ

SIGMUNDUR DAVÍÐ
JÖFNUÐUR!

ÓLAFUR RAGNAR
SAMSTAÐA!

JÓNAS FRÁ HRIFLU
NEI, STÉTTASKIPTING!

Það er álitið að fáar þjóðir hafi þolað kúgun og yfirgáng af meiri kurteisi en Íslendíngar. Um aldaraðir alt fram á þennan dag lifðu þeir í skilníngsríkri sáttfýsi við kúgun, án þess að gera nokkru sinni tilraun til uppreistar.

HALLDÓR LAXNESS

SKÝJASAGAN UM SAMSTÖÐUNA, JAFNRÉTTIÐ OG ANNAÐ GOTT SEM ALDREI VAR

FLÆKJUSAGA

Illugi Jökulsson verður æ ergilegri þegar ráðamenn þjóðarinnar afbaka Íslandssöguna í hátíðarræðum og komast svo upp með að yppta bara öxlum og endurtaka sama fleiprið í næstu tölu.

Skýjasögu má kannski kalla þær ræður eða greinar þar sem höfundur byggir á sögu fortíðar til að koma sýn sinni áleiðis en reynist við nánari athugun fara meira eða minna með fleipur. Og þá með vísan til þeirra „skýjaborga“ sem sumir menn hneigjast til að reisa sér um framtíðina, en ekki virðist heldur neinn fótur fyrir þegar að er gáð. Skýjasaga í þessari merkingu getur virst meinlaust gaman og jafnvel réttlætanlegt að sveigja sannleikann örlítið, sé málstaðurinn góður, en þeir sem skrifa skýjasögu verða þó að sæta því að bent sé á hvar þeim skjöplist í söguskoðun sinni – og þeim mun frekar eftir því sem þeir gegna hærri embættum og orð þeirra ættu því að hafa meiri vigt.

Íslensk saga hefur reyndar verið látin að mestu í friði af æðstu silkihúfum samfélagsins síðustu áratugi. Stöku sinnum hafa ráðamenn beitt sér fyrir bókaskrifum við hátíðleg tækifæri en annað er það varla. Árið 2002 lét Halldór Blöndal, þá forseti Alþingis, gefa út á kostnað ríkisins veglegt ritsafn Snorra Sturlusonar, að því er virðist til að koma rækilega á framfæri þeirri bjargföstu persónulegu skoðun Blöndals að Snorri hefði skrifað Egilssögu. Og árið 2004 lét Davíð Oddsson forsætisráðherra sjálft Stjórnarráðið kosta bókina Forsætisráðherrar Íslands í tilefni þess að þá voru hundrað ár frá því Íslendingur varð fyrst ráðherra. Með þeirri afar óvenjulegu bókaútgáfu sló Davíð tvær flugur í einu höggi – úthlutaði sjálfum sér því verkefni að skrifa um fyrsta ráðherrann, átrúnaðargoð sitt Hannes Hafstein, og fékk svo að lesa ýmislegt fallegt um eigin feril og ævi í síðasta kaflanum.

En fyrir utan þessi tvö gæluverkefni stjórnmálamanna hefur sögunni sem sé að mestu verið hlíft við afskiptum ráðamanna hér upp á síðkastið – þangað til núna. Hún dúkkaði óvænt upp í sjálfri stefnuyfirlýsingu ríkisstjórnar Sigmundar Davíðs Gunnlaugssonar sem kvaðst mundu vinna að „vernd sögulegra minja og skráningu Íslandssögunnar, auk rannsókna og fræðslu“. Og: „Ríkisstjórnin mun vinna að því að auka virðingu fyrir merkri sögu landsins, menningu þess og tungumálinu, innanlands sem utan.“

Þegar þetta birtist hefði mátt vænta þess að áhugamenn um íslenska sögu kættust ógurlega, enda ættu þeir von á miklum stuðningi. En sú kæti var þó blendin, enda kennir sagan sjálf okkur að það getur endað illa ef stjórnvöld vilja fara að ráðskast of mikið með fortíðina. Hættan er sú að menn fari að draga upp mynd sem á fátt skylt við raunveruleikann og vilji síðan halda þeirri mynd upp að okkur sem einhvers konar spegli sem við eigum að máta okkur við. Og þess varð strax vart í fyrstu stóru ræðu hins nýja forsætisráðherra þann 17. júní síðastliðið sumar. Þar sagði Sigmundur Davíð meðal annars: „Samheldni íslensku þjóðarinnar kemur vel í ljós þegar á reynir og margt er til mikillar fyrirmyndar í samfélagi okkar og vekur eftirtekt í öðrum löndum … Vegna sögu þjóðarinnar þolum við illa órétt. Sigurður Nordal skrifar í bók sinni Íslenzk menning: „Í gamalli frakkneskri heimild er sagt, að einu sinni hafi sendimaður verið gerður á fund víkinga, er lágu við land þar syðra með mikinn flota. Hann spurði um höfðingja liðsins. Honum var svarað: „Vér erum allir jafnir.“ Íslendingar, afkomendur þessara víkinga, hafa löngum verið sjálfstæðir í hugsun og þolað illa yfirvald, hvað þá kúgun.“

Halldór Laxness svaraði svona fullyrðingum nú reyndar á sínum tíma, en svo má auðvitað spyrja hvernig þokukennd þjóðsaga um víkingaflokk suðrá Frakklandi fyrir 1.200 árum eða svo á að verða okkur lærdómur um samheldni, jöfnuð og jafnrétti í samfélaginu á okkar tímum – en slíkur lærdómur virtist vaka fyrir forsætisráðherra með orðum hans í ræðunni. En þar fyrir utan, þá er að minnsta kosti þessi bútur ræðunnar skýjasaga og ekkert annað. Fleipur, öðru nafni. Því Ísland landnámsmannanna einkenndist ekki af jafnrétti og jöfnuði, því fór svo víðs fjarri. Það viðurkenndi meira að segja Jónas frá Hriflu hreinskilnislega, en í Íslandssögu sinni fyrir börn, sem hann skrifaði fyrir rétt tæpum hundrað árum, lagði hann sig þó fram um að draga upp fallega mynd af landnáminu og þjóðveldinu íslenska. Sigmundur Davíð hefur eins og kunnugt er iðulega vísað beint eða óbeint til Hriflu-Jónasar þegar hann fjallar um menningu þjóðarinnar, en virðist þó ekki hafa lesið eftirfarandi kafla úr Íslandssögu handa börnum eftir Jónas sem út kom árið 1915:

„Undir eins á landnámsöldinni greindist þjóðin á Íslandi í ýmsar stéttir, eftir efnum og ætterni; en skörpust var merkjalínan milli frjálsra manna og ófrjálsra (þrælanna). Ánauðuga fólkið var eiginlega ekki talið með mönnum. Það var eign frjálsu mannanna, eins og dýr eða hlutir. En jafnvel innbyrðis meðal frjálsa fólksins var stéttamunurinn greinilegur. Það var langur vegur eftir virðingastiganum frá kóngum og drottningum eða stórríkum höldum og víkingum eins og Geirmundi [heljarskinni], Auði [djúpúðgu], Ingimundi [gamla] eða Skallagrími niður að kotbóndanum, vinnumanninum eða beiningamanninum … [S] tórbændurnir fundu til yfirburða og máttar, og létu það tíðum koma fram í viðskiftum við smælingjana, og stranglega var þess gætt að efnafólk og fátæklingar mægðust ekki … Heldur þótti lítið koma til allra þeirra bænda, sem voru leiguliðar eða unnu hjá öðrum, þótt þeir ættu skýli yfir höfuðið … Ekki var æfi þrælanna góð. Þeim voru ætluð verstu og óþrifalegustu verkin, og veittur lakastur aðbúnaður í mat, klæðnaði og allri aðhlynningu. Sjaldan var vikið að þeim með velvild …“

> Ánauðuga fólkið var eiginlega ekki talið með mönnum. Það var eign frjálsu mannanna, eins og dýr eða hlutir. En jafnvel innbyrðis meðal frjálsa fólksins var stéttamunurinn greinilegur. Það var langur vegur eftir virðingastiganum frá kóngum og drottningum eða stórríkum höldum og víkingum … niður að kotbóndanum, vinnumanninum eða beiningamanninum.

Samheldni og samvinna

Þetta var sem sé skrifað fyrir nærri hundrað árum og síðan hefur skilningur manna á stéttaskiptingu og harðneskjulegri lífsbaráttu á þjóðveldisöld heldur aukist en hitt, skulum við vona. Því er góð og gild spurning, sem hver áhugamaður um sögu hlýtur að velta fyrir sér, af hverju nú er verið að koma á flot innantómri skýjasögu um jöfnuð og stéttleysi samfélagsins til forna.

Sigmundur Davíð forsætisráðherra er ekki einn um að vilja endurskapa söguna. Við þingsetningu síðastliðið haust hafði forsætisráðherra fjallað um nauðsyn samheldni og samvinnu þjóðarinnar, þannig myndi henni best farnast, því samheldnin hefði alltaf reynst henni best í lífsins ólgusjóum. Og nokkuð óvænt tók Ólafur Ragnar Grímsson forseti Íslands upp þann þráð í áramótaávarpi sínu um daginn. Hann sagði meðal annars:

„Á örlagastundum hefur samstaðan ráðið úrslitum … Stjórnarskráin, heimastjórn, fullveldi og lýðveldisstofnun – allir byggðust þessir hornsteinar á samstöðu þjóðarinnar; sigrarnir unnust þegar hún réði för. Sundruð sveit náði aldrei neinum áföngum að sjálfstæði.“

Engin samstaða

Óvænt voru þessi orð forsetans vegna þess að Ólafur Ragnar er menntaður stjórnmálafræðingur og á að hafa víðtæka þekkingu á stjórnmálasögu þjóðarinnar. Og því ætti hann að vita betur en fram kemur í þessum orðum. Um öll þau mál sem hann nefnir geisuðu gríðarlega harðar deilur í íslensku samfélagi, einnig og ekki síst sjálfstæðisbaráttuna sem seinna var sett á stall og látið eins og allir hefðu alltaf verið sammála. Nú síðast mátti lesa um þær hörðu deilur í bókinni Upp með fánann sem kom út 2012, þar fjallar Gunnar Þór Bjarnason skilmerkilega um næstum fáránlega harðar deilur um „Uppkastið“ 1908. Og margoft hefur verið sýnt fram að sú mikla „samstaða“ sem á að hafa ríkt um stjórnarskrána 1944 er ekki annað en þjóðsaga.

Strax og Sigmundur Davíð fór með „samstöðu-þulu“ sína við þingsetninguna í haust sem leið, þá risu sagnfræðingar og aðrir fræðimenn upp á afturfæturna og mótmæltu – um þau mál sem hann nefndi hefði aldrei ríkt nein samstaða með Íslendingum. Samt endurtekur svo fróður maður sem Ólafur Ragnar Grímsson þá þulu nærri orðrétt í áramótaávarpi sínu eitthvað um þrem mánuðum seinna – eins og hann sé lærisveinninn sem hafði uppgötvað ný sannindi þegar meistarinn talaði – því ég ítreka að Ólafur Ragnar hlýtur að hafa lesið margoft um allar þessar hörðu deilur og hinn algjöra skort á samstöðu í öllum helstu málum.

Ég hlýt eins og allir áhugamenn um sögu að fagna auknum áhuga á að saga okkar sé skráð og varðveitt. En minni þá á orð valdsherranna sjálfra úr stjórnarsáttmálanum að unnið skuli að því að „auka virðingu“ fyrir hinni merku sögu okkar. Það verður ekki gert með því að valdsherrarnir sjálfir afbaki hana í hátíðarræðum sínum og geri að skýjasögu eintómri.

Alþjóðlegi Dáleiðsludagurinn

4. janúar er Alþjóðlegi dáleiðsludagurinn – World Hypnotism Day

Félagasamtök dáleiðslutækna og dáleiðsluskólar um allan heim hafa sameinast um að vinna að því að eyða hindurvitnum og fordómum í garð dáleiðslu og kynna hversu öflugt tæki dáleiðsla er til að bæta heilsu fólks, andlega og líkamlega.

Félag dáleiðslutækna og Dáleiðsluskóli Íslands standa saman að útgáfu þessa sérblaðs, en á tæpum þremur árum hefur orðið bylting í dáleiðslumeðferð á Íslandi.

Viðtölin sem hér birtast gefa nokkra mynd af þeirri þjónustu sem þegar er í boði.

Nú býðst fullt dáleiðslunám á Íslandi og heimsþekktir dáleiðslukennarar koma reglulega til landsins til að kenna, segir Ingibergur Þorkelsson, formaður Félags dáleiðslutækna og forstöðumaður Dáleiðsluskóla Íslands.

Í dag er opið hús hjá Félagi dáleiðslutækna í Skipholti 50b í Reykjavík og er almenningi boðið að koma og fræðast um dáleiðslu og hverju hún getur áorkað.

Steinvör Jónsdóttir fór í einn dáleiðslutíma til Ingibjargar og er nú laus við þau hamlandi áhrif sem flughræðsla hefur. MYND/DANÍEL

Sigrast á flughræðslu

Ingibjörg Bernhöft dáleiðslutæknir hefur hjálpað mörgum til að losna við flughræðslu.

Sveittir lófar, andvökunætur, ör hjartsláttur og lamandi kvíði fyrir fluginu. Margir hafa jafnvel hætt við draumaferðina á síðustu stundu vegna óttans sem þeir vita vel að er alveg ástæðulaus en geta engan veginn losnað við. „Eins ótrúlegt og það hljómar, þá er hægt að vinna bug á þessum óþægilegu tilfinningum með einum tíma í dáleiðslu," segir Ingibjörg Bernhöft, sjúkraliði og dáleiðslutæknir.

Hún lærði dáleiðslu hjá Dáleiðsluskóla Íslands af nokkrum færustu dáleiðslukennurum Bandaríkjanna og hefur síðan aflað sér mikillar starfsreynslu. Hún tekur á margs konar vanda og segir sérlega ánægjulegt að sjá árangurinn af dáleiðslu við flughræðslu.

„Það er hægt að losa fólk við þessa líðan fyrir flug. Það nær þá algerri slökun. Fólk nær oftast góðum svefni fyrir flugið og hefur algera stjórn á tilfinningum sínum," segir Ingibjörg. Hún segir að það séu ekki bara þeir sem hafa lent í ókyrrð eða óþægilegu flugi sem upplifa flughræðslu heldur geti ýmsar aðrar ástæður legið þar að baki. „Með hjálp dáleiðslunnar er hægt að losna við hræðsluna."

„Með því að koma fólki í djúpa slökun er hægt að vinna með undirmeðvitundinni. Í raun vinnur viðkomandi allt ferlið í eigin huga undir handleiðslu dáleiðslutæknisins," útskýrir Ingibjörg. Hún mælir með því að fólk sem vill vinna bug á flughræðslu komi í dáleiðslu einni til tveimur vikum fyrir áætlaða brottför. „Þá fær fólk tækifæri til að nýta sér tæknina og slökunina í aðdraganda ferðarinnar."

Ingibjörg segir að dáleiðsla sé alveg eðlilegt ástand. „Við förum í þetta hugarástand oft á dag. Eins og þegar við erum á milli svefns og vöku. Sama gerist þegar við dettum inn í bíómynd og lifum okkur inn í hana, eða þegar spennandi bók lifnar við fyrir framan okkur. Í dáleiðslu heyrum við allt sem sagt er og vitum alltaf af okkur. Hollywood-ímynd dáleiðslunnar er skáldskapur."

Ingibjörg segir ferlið taka um eina klukkustund og að oftast sé árangurinn ótrúlega góður. „Markmiðið með dáleiðslunni er að losna alveg við kvíðann og orsakir hans. Fólk upplifir mikinn létti og frelsi við að losna undan kvíðanum. Margir fara að hlakka til flugsins í stað þess að kvíða því."

Steinvör hefur verið haldin flughræðslu í fimmtán ár eða frá því hún átti sitt fyrsta barn. Tveimur dögum eftir dáleiðslutímann flaug hún til London og fann ekki fyrir hræðslu. Hana langaði helst til að klappa þegar flugvélin lenti.

Steinvör Jónsdóttir sigraðist á flughræðslu eftir einn dáleiðslutíma

Steinhissa á árangrinum

„Ég frétti af árangri Ingibjargar hjá öðrum og ákvað að prófa. Ég fór þó mjög hlutlaus inn í tímann og gerði mér engar sérstakar vonir. Tveimur dögum seinna flaug ég til London. Flughræðslan var horfin."

Steinvör fór að finna fyrir flughræðslu eftir að hún átti sitt fyrsta barn fyrir 15 árum. Hún svaf illa dagana fyrir flug og fann margs konar líkamleg kvíðaeinkenni. Hún reyndi jafnvel að koma sér undan því að fara í flug og tók dræmt í það þegar fjölskyldan lagði til að fara í utanlandsferðir.

„Í þetta skipti svaf ég vel og gat fengið mér morgunmat fyrir flug sem ég gat ekki áður. Líkamlegu kvíðaeinkennin komu ekki og ég hafði fulla stjórn. Þegar vélin lenti langaði mig mest til að klappa. Ég upplifði heldur engan kvíða fyrir fluginu til baka eins og svo oft áður."

Steinvör lítur svo á að hún sé læknuð og er enn steinhissa á árangrinum. „Ég lærði alls kyns slökunarráð og veit nú hvað ég á að gera ef áhyggjurnar skjóta upp kollinum."

Opið hús – dáleiðslukynning

Í dag kl. 13–17 Skipholti 50b S: 859 3855

Hvað getur dáleiðslumeðferð gert fyrir þig?

Pantaðu tíma hjá dáleiðslutækni dáleiðsla.is

Betri árangur í íþróttum

Axel Örn Bragason fimleika- og sjúkraþjálfari hefur undanfarið ár náð mjög góðum árangri í þjálfun keppnis- og íþróttafólks með því að nota dáleiðslu.

Axel starfar sem sjúkraþjálfari hjá Atlas endurhæfingu. Hann lærði meðferðardáleiðslu hjá afar færum kennurum hjá Dáleiðsluskóla Íslands. Hann segir að með dáleiðslu undirbúi hann keppendur fyrir mót með það að leiðarljósi að þeir nái sem bestum árangri.

„Í dáleiðslunni get ég meðal annars aðstoðað keppendur og íþróttafólk við að yfirstíga hindranir sem geta komið í veg fyrir hámarksárangur. Íþróttamennirnir átta sig ekki alltaf á því sjálfir hver hindrunin er en hægt er að komast að því með dáleiðslu og yfirstíga hana í kjölfarið. Það er lyginni líkast hvað dáleiðsla getur gert,“ útskýrir Axel.

Axel Örn Bragason

„Dáleiðsla hentar vel öllu íþróttafólki sem hefur náð góðum árangri á sínu sviði, er á framabraut og vill verða enn betra. Dáleiðsla getur hjálpað öllu íþróttafólki sama hvaða íþrótt það stundar,“ segir Axel ennfremur.

Á síðunni dáleiðsla.is er mikill fróðleikur um dáleiðslu og þá einstaklinga sem bjóða upp á dáleiðslumeðferð. Axel segir að fólk almennt viti ekki mikið um dáleiðslu. „Mannshugurinn er skemmtilegur og óútreiknanlegur. Dáleiðsla er leið til að ná sambandi við undirmeðvitundina og með einföldum tilmælum er svo unnið í málefnum viðkomandi, hver svo sem þau eru. Fólk er með fullri meðvitund í dáleiðslunni hjá okkur og veit nákvæmlega hvað fer fram.“

Losar fólk við mígreni

Andri Sigurðsson dáleiðslutæknir segir að mígreni virðist í mörgum tilfellum ómeðvitaður flótti frá aðstæðum. Dáleiðsla geti losað fólk við mígreni.

„Það eru ekki allir sammála um hvað mígreni er eða hvað veldur því. Læknavísindin hafa ekki getað útskýrt það til fulls,“ segir Andri Sigurðsson dáleiðslutæknir.

„Margir fá mígreni þegar álag er mikið, aðrir þegar álaginu lýkur, eða þegar viðkomandi er þreyttur. Þetta á ekki við um alla og ekki eru allir sammála en hjá sumum virðist mígrenið vera eins og ómeðvitaður flótti. Hugurinn virðist vera kominn með nóg og skellir í lás. Ég get losað þá við mígrenið með dáleiðslu en geng fyrst úr skugga um að ekki séu aðrar ástæður sem valda höfuðverknum.“ segir Andri.

„Dáleiðsla getur virkað á svo margt. Ég vinn með undirmeðvitundina og hluti sem við eigum erfitt með að vinna með meðvitað. Ég fæst mest við kvíða en einnig depurð, fóbíur, lélegt sjálfsmat og fleira. Ég dáleiði strax í fyrsta tímanum og fyrir marga getur það haft mikil áhrif og breytt miklu, jafnvel öllu. Það fer eftir því hvað við erum að vinna með hversu marga tíma þarf, stundum bara einn en oft tvo til fjóra tíma,“ útskýrir Andri og segir alltaf þurfa að vinna út frá rót vandans.

„Oftast er hægt að finna ástæðurnar fyrir vandanum. Ég vinn með þær og nota ákveðnar aðferðir til að auðvelda bata. Ef ástæða vandans er ekki ljós vinn ég út frá einkennum þar til við komumst að kjarnanum.“

Andri Sigurðsson dáleiðslutæknir beitir dáleiðslu gegn kvíða og mígreni með góðum árangri. MYND/GVA

Ráðist að rótum vandans

„Dáleiðsluaðferðin Subliminal Therapy snýst um að finna rót vandans í vitundinni.

Aðferðafræði meðferðarinnar er einföld og þar af leiðandi virkar hún mjög vel,“ segir Anna Lísa Björnsdóttir dáleiðslutæknir.

Höfundur aðferðarinnar er Dr. Edwin Yager, sálfræðiprófessor við University of California, sem kennir hjá Dáleiðsluskóla Íslands, og hefur Anna Lísa notað aðferð hans með mjög góðum árangri á ólík vandamál.

„Þegar við verðum fyrir áfalli, til dæmis í æsku, geymir vitund okkar allt um áfallið, þó við munum sjálf ekkert eftir því þegar komið er á fullorðinsár. Ákveðin einkenni vegna áfallsins fylgja líkama og hug og með aðferð Dr. Yagers er hægt að finna orsökina í vitundinni og eyða henni þaðan. Þegar orsökin er farin hverfa einkennin. Fólk leitar til mín með margvísleg vandamál, en í ákveðnum tilfellum ráðlegg ég fólki að leita læknis eða annars fagaðila í stað mín eða fá vottorð eða tilvísun áður en ég vinn með viðkomandi.

Aðferð Dr. Yagers virkar vel á mjög margt. Stundum er einn tími nóg en oftast þarf fleiri, mismarga eftir því hvað við er að eiga. Dr. Yager hefur birt rannsóknir um aðferð sína og töflur um meðallengd meðferða eftir gerðum.

Anna Lísa Björnsdóttir

Stundum koma í ljós fleiri undirliggjandi vandamál og þá gæti þurft fleiri en einn tíma. Fólk getur verið haldið kvíða, verið orkulaust, haldið einhverri þráhyggju, eða verið að kljást við óútskýrða vanlíðan. Til að komast að orsök vandamálsins þarf að komast í samband við það sem Dr. Yager kallar Kjarnann í vitundinni (Centrum),“ segir Anna Lísa og útskýrir nánar:

Með Subliminal Therapy er verið að vinna með innri vitund, eða Kjarnanum. Hann vinnur svo verkið að mestu þannig að sá sem stýrir meðferðinni finnur rót vandans og leysir hann með leiðbeiningum frá dáleiðslutækninum.

Aðferð Dr. Yagers hefur hjálpað mörgum sem leita til Önnu Lísu. Konur, sem hafa fengið sjúkdómsgreiningu vefjagigtar, hafa losnað við svo til öll einkenni sjúkdómsins eftir meðferðina og öðlast nýtt líf. Fólk hefur losnað við kvíða og ofsakvíða, þunglyndi og depurð, losnað undan meðvirkni, losnað við einkenni asma og exems, tekist á við vanlíðan vegna andlegs og líkamlegs ofbeldis og uppræt hana.

Anna Lísa hefur notað Subliminal Therapy með góðum árangri með börnum en hún þróaði eigin aðferð út frá aðferðafræði Dr. Yagers. „Ég fann nálgun við hans aðferð sem hægt er að nota í vinnu með börnum. Hann hreifst svo af henni að hann er farinn að kynna hana sjálfur,“ segir Anna Lísa.

Tóbaksfíkn horfin eftir 40 mínútna meðferð

Jón Kristinn Gíslason, vélvirkjameistari hjá Norðuráli, notaði neftóbak í 27 ár og reyndi oft án árangurs að venja sig af því.

„Ég hafði margoft reynt að hætta en það var ekki fyrr en eftir meðferð Önnu Lísu sem fíknin hefur horfið. Meðferðin sjálf tók ekki nema 40 mínútur og ég fór bara í eitt skipti,“ útskýrir Jón en hann hefur ekki notað neftóbak nú í tvo mánuði. „Það hafa komið tímar þar sem mig hefur langað í neftóbak, en það sem er þó breytt núna er að fíknin sjálf er farin, það er bara svo einfalt. Þetta virkar. Ég get lifað án neftóbaksins í dag,“ segir Jón.

Námskeið Dáleiðsluskóla Íslands er vottað af International Medical & Dental Hypnotherapy Association í Bandaríkjunum og General Hypnotherapy Standards Council í Bretlandi

JÓLIN KVÖDD

Jólin verða kvödd á mánudag. Árleg þrettándagleði verður á Ásvöllum í Hafnarfirði kl. 18.30 þar sem verður álfabrenna, söngur og dans með Grýlu og Leppalúða. Hátíðinni lýkur með flugeldasýningu kl. 19.30. Í Grafarvogi verður blysför frá Guðríðarkirkju kl. 19.30 í Leirdal þar sem brennukóngur tendrar eldinn og jólasveinar mæta.

Viltu ná góðum árangri í skólanum frá byrjun?
Til þess þarf góða undirstöðu. Við bjóðum þér
NÁMSAÐSTOÐ
til að styrkja grunninn. Öll skólastig.
Nemendaþjónustan sf www.namsadstod.is s. 557 9233

Meirapróf

ÖKU SKÓLINN Í MJÓDD
Upplýsingar og innritun í síma 567 0300 / 894-2737
Næsta meirapróf byrjar 8. janúar 2014

Hreinsandi fyrir alla muni
Húsgagnahreinsun fyrir alla muni
Eldshöfða 1 S: 577-5000
Hreinsandi.is hreinsandi@hreinsandi.is

ÖFLUG VÖRN GEGN SVEPPASÝKINGU

ICECARE KYNNIR *Bio-Kult Candéa-hylkin veita öfluga vörn gegn candida-sveppasýkingu. Unnur Gunnlaugsdóttir segir notkun hylkjanna hafa virkað gegn sveppasýkingu og þau hafi gjörbreytt lífi sínu.*

Bio-Kult Candéa er öflug blanda af vinveittum gerlum, hvítlauk og greipaldinfrækjarna. Hún virkar sem öflug vörn gegn candida-sveppasýkingu í meltingarvegi kvenna og karla.

Unnur Gunnlaugsdóttir segir að sér hafi batnað af mjög hvimleiðu vandamáli sem hún hafði barist við undanfarin ár. „Fyrir 17 árum fékk ég sveppasýkingu eftir sýklalyfjakúr og í kjölfarið fékk ég síendurteknar sýkingar. Ég prófaði ALLT til að losna við sveppasýkinguna, frá grasalækningum til lyfseðilsskyldra lyfja til að drepa niður þennan ófögnuð en ekkert virkaði. Ég minnkaði líka mjög neyslu á sykri, hveiti og geri en það hafði ekkert að segja. Tímabilið í kringum blæðingar var algjör hryllingur, stanslaus sviði og vanlíðan, löngun til kynlífs var alveg horfin og ég hélt að á endanum myndi ég missa vitið. Líf mitt snerist ekki orðið um annað en hvernig ég gæti losnað við þennan sviða. En eftir að ég hóf að taka inn Bio Cult Candéa-hylkin hefur líf mitt tekið stórkostlegum breytingum. Ég er algjörlega laus við sviða og kláða og önnur óþægindi sem fylgja sveppasýkingu! Að auki get ég loksins farið í sund með börnunum mínum en þessi ófögnuður gerði það að verkum að sundferðir voru mjög sjaldgæfar. Þvílíkur munur og gleði. Ég mun hiklaust halda áfram að nota Bio Kult Candéa og hvet alla sem átt hafa við svona vandamál að stríða að taka inn Bio Cult Candea. Hylkin breyttu ekki bara lífi mínu. Þau björguðu því.“

Sveppasýking getur lýst sér á mismunandi hátt og komið fram með ólíkum hætti. Einkenni sveppasýkingar geta meðal annars verið munnangur, fæðuóþol, pirringur, skapsveiflur, þreyta, meltingartruflanir, brjóstsviði, verkir í liðum, mígreni og alls kyns húðvandamál. Bio-Kult Candéa er öflug vörn gegn sveppasýkingu á viðkvæmum svæðum hjá konum.

Bio-Kult Candéa-hylkin henta vel fyrir alla, einnig fyrir barnshafandi konur, mjólkandi mæður og börn. Þau fást í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaða.

Hægt er að nálgast ítarlegar upplýsingar í íslenskum bæklingi á heimasíðu Icecare, icecare.is.

BREYTT LÍF
Unnur segir notkun á Bio-Kult Candéa-hylkjunum hafa breytt lífi sínu. Hún getur nú farið í sund með börnunum sínum, Bjarka og Írisi, en gat það ekki áður vegna síendurtekinna sveppasýkinga.
MYND/ERNIR

Heilsu Qigong
5 helstu ástæður þess að iðka qigong
Qigong (borið fram "tsí-gong") er yfir 5.000 ára gamalt æfingakerfi í heilsurækt þarsem saman fer qi, sem merkir "lífskraftur", og gong, sem merkir "nákvæmar æfingar".
1. Aukin vellíðan og lífsþróttur
Minnkar blóðþrýsting, bætir hjarts- og æðastarfsemi, jafnar hjartsláttartíðni og minnkar kólesteról.
2. Dregur úr þrálátum sársauka
Með hjálp sjónar og stjórn hugar og líkama getur þú dregið úr þrálátum sársauka frá liðagigt.
3. Betra blóðstreymi
Með sérstökum öndunaræfingum getur þú aukið súrefnisflæði í líkamanum.
4. Dregur úr spennu
Með því að minnka viðbrögð við spennuvekjandi álagi. Hjálpar gegn þráhyggju- og áráttuhegðun, þunglyndi og kvíða og persónuleikaeinkennum af A-gerð.
5. Byggir upp sjálfsvirðingu
Með því að leyfa þér að líða vel og þægilega.
Skráning í síma 553 8282
HEILSU DREKINN
Skeifan 3j | Sími 553 8282 | www.heilsudrekinn.is

Við náum til fjöldans
Við sjáum um örugga dreifingu á fjölpósti
Póstdreifing
Póstdreifing dreifir fjölpósti sex daga vikunnar til heimila á stærsta markaðssvæði landsins. Mælingar sýna að 60% landsmanna skoða fjölpóst og er hann því áhrifaríkleið til að koma skilaboðum um vöru eða þjónustu beint inn á heimilin. *Örugglega til þín.*
Nánari upplýsingar veitir söludeild í síma 585 8300.
Póstdreifing | Vatnagörðum 22 | 104 Reykjavík | Sími 585 8300 | www.postdreif-

FRÆKIN HAFMEYJA Í FJÖRÐUM

STÓRHUGA ÁRAMÓTAHEIT *Ferðafræðingurinn Boga Kristín Kristinsdóttir strengdi verðugt áramótaheit um áramótin 2012 og 13 en það var að synda 50 metra í 50 fjörðum á 50. aldursári sínu. Hún fylltist söknuði og trega þegar sundinu lauk við Hofsós.*

Mér tókst ætlunarverkið með léttum leik," segir Boga sem strengir stór áramótaheit á fimm ára fresti.

„Þegar ég varð 45 ára kleif ég 45 tinda og þegar ég verð 55 ára ætla ég sigla á kajak um 55 stöðuvötn," segir Boga, hvergi bangin.

Fyrsta fjörðinn synti hún úr Nauthólsvík á nýársdag í fyrra og í ágústlok hafði hún lagt alla fimmtíu firðina að velli.

„Flesta firði synti ég á Vestfjörðum í júní þegar ég náði 38 fjörðum á sex dögum, sem var töluvert puð í öllum veðrum. Ég ætlaði mér að synda fimmtíu metra í hverjum firði en synti oftast hundrað metra og alls 400 metra í Breiðafirði sem er mér hjartfólginn því ég er fædd á Saurbæ í Dölum."

Þrátt fyrir leiðindaveður síðasta sumar segir Boga veðrið yfirleitt hafa leikið við sig.

„Þegar maður virðir og dáir náttúruna spilar hún með. Ég reyndi að fara varlega og var alltaf með manneskju á bakkanum sem var við öllu búin færi eitthvað úrskeiðis. Ég hefði ekki náð markmiðum mínum nema að hafa með mér fjölskyldu og vini sem nenntu að skrönglast þetta með mér um allt land," segir Boga, himinsæl yfir að hafa staðið við áramótaheit síðasta árs.

GARPUR Boga Kristín starfar sem ferðafræðingur hjá CCP og sér þar um öll ferðamál. Hún vermdi kroppinn í íslenskri ull þegar hún komst ekki beint í heitan pott að sjósundi loknu. MYND/GVA

Á UNDIRKJÓL Í HAFINU

Áður en Boga byrjaði að stunda sjósund kveðst hún hafa verið með áskrift að kvefi, lungnabólgu og umgangspestum.

„Það þekki ég ekki lengur enda er sjósund mikil heilsubót og hefur styrkt ónæmiskerfið til mikilla muna. Það er líka afar gott fyrir andlegu hliðina og þann styrk tek ég með mér í vinnuna og dagleg samskipti við aðra."

Boga synti í undirkjólum, silkikjól og öðrum óhefðbundnum sundfatnaði til að skapa hverjum firði þema og segir hvern fjörð einstakt ævintýri.

„Ég reyndi að gera þetta eftirminnilegt. Aðgengi var misgott og stundum þurfti ég að klöngrast niður bratta bakka en stundum óð ég út í beint af þjóðveginum," segir Boga og nefnir nokkra eftirminnilega firði.

„Í Skálmarfirði var svo mikil fjara að ég gekk allan fjörðinn nær þurrum fótum og á 17. júní synti ég út Hafnarfjörð með íslenska fánann á lofti sem var mjög þjóðernislegt og næstum fjallkonulegt en bara mín eigin þjóðhátíð. Ég synti Breiðafjörð út frá Saurbæ, þar sem ég er fædd og uppalin, en hann stendur upp úr ásamt Skagafirði og Eyjafirði þar sem ég stakk mér til sunds frá Hrísey og ólýsanlegt að horfa á fjallahringinn úr sævi."

TÓMLEG ÁRAMÓT ÁN HEITA

Boga skráði ferðasöguna úr hverjum firði og lýsingu á veðri, andrúmslofti og því sem fyrir augu bar.

„Ég varð aldrei hrædd á sundinu nema þá helst við að lenda í frásogi eða straumum sem bæru mig af leið. Ég kynnti mér alla firði vel áður en ég lagðist til sunds og lenti aldrei í vandræðum utan hvað sterkir straumar Súgandafjarðar toguðu mig aðeins af leið. Ég hugsaði vitaskuld út í að rekast á lík eða til dæmis háhyrninga en hvarvetna mætti mér gríðarlegt fuglalíf, selir, krabbar og smádýr og oft syntu með mér kollur með unga sína," segir Boga sem einnig naut útsýnis undir yfirborði sjávar.

„Ég var eins og landnámsmennirnir sem sáu Ísland rísa úr sæ og sé landið mitt í nýju ljósi. Þegar ég steig á land fór ég beint á beit og át söl og að vera á sundi með blika eða himbrima og horfa í augu þeirra eins og hver önnur hafmeyja gefur nýja sýn á tilveruna og er hollt veganesti út í lífið."

Náttúran er sjálfstæð og óútreiknanleg og því var mikilvægt að taka dagsformið með í reikninginn.

„Á tímabili læddist að mér hugsun um að ég myndi ekki ná þessu og eftir Vestfirðina fór þreyta að segja til sín. Það voru mikil átök að synda átta firði á dag en líka óskaplega gaman. Þegar ég steig á land eftir síðasta sundið í Hofsósi settist að mér tregi og söknuður yfir því að sundinu væri lokið. Allan tímann var mér þó þakklæti í huga, að hafa heilsu og aðstöðu til að gera þetta, sem ekki er öllum gefið. Markmiðið var torsótt og strembið meðan á því stóð en nú finnst mér það leikandi létt í minningunni," segir Boga brosandi.

Út frá afmælissundinu vaknaði með Bogu draumur um að henda sér út í áheitasund og synda fyrir góðgerðarmál á nýju ári.

„Áramótin voru hálf tómleg nú án stórs áramótaheits en ég er þegar farin að kortleggja stöðuvötnin 55 og ég ætla að þjálfa mig betur á kajaknum mínum til að takast á við ný markmið þegar ég verð 55 ára."

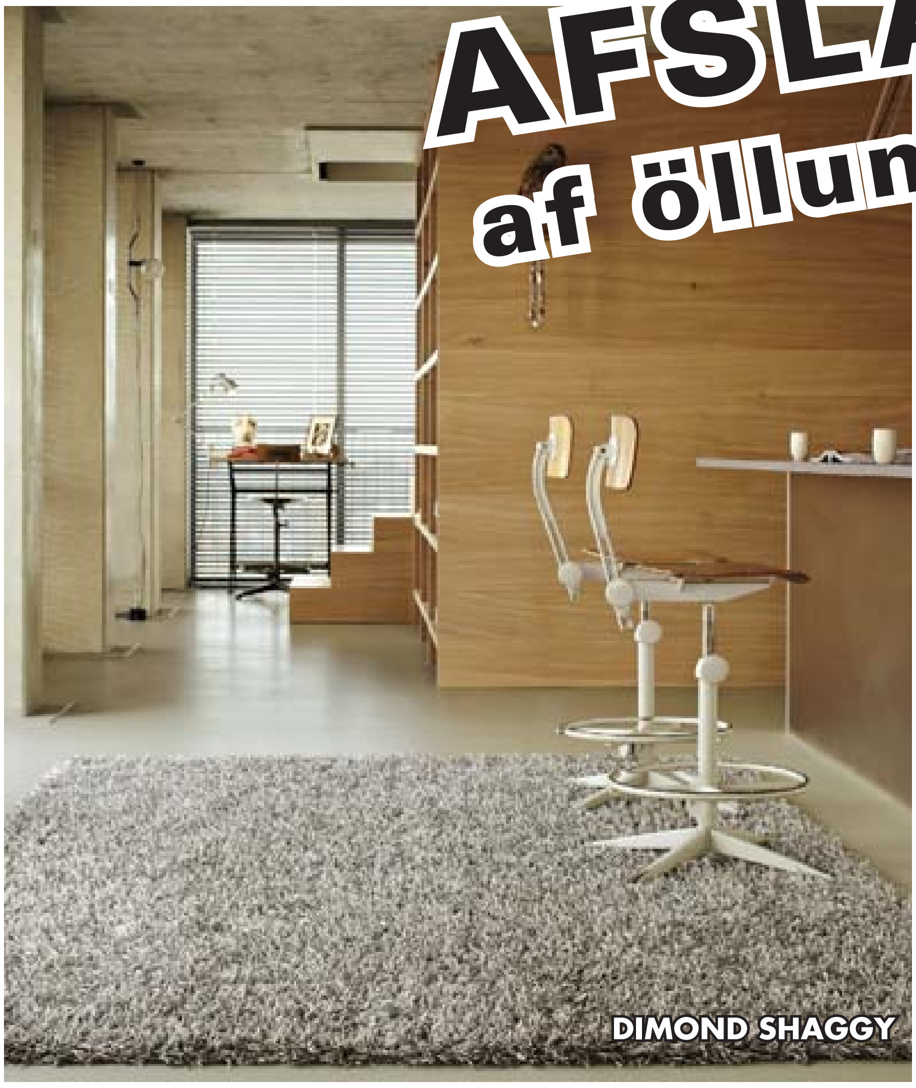
thordis@365.is

ÖNUNDARFJÖRÐUR Boga synti í 38 vestfirskum fjörðum á sex dögum í fyrrasumar. MYND/ÚR EINKASAFNI

ÚTSALA

20-60% AFSLÁTTUR

af öllum teppum



Persía

Opið sunnudaginn 5. janúar kl. 13-17

Opið kl. 11-18 • laugardaga kl. 11-16 • www.persia.is

T E P P A G A L L E R Í • Bæjarlind 16 • Sími 568 6999

FRUM

SPARAÐ HÉR OG ÞAR

SPARNAÐUR MARGBORGAR SIG *Í upphafi árs er gott að taka til í fjármálunum. Hér eru nokkur húsráð til að þyngja pyngjuna og eiga þannig aukapening fyrir því sem hugurinn girnist.*

- Borgið reikninga, skuldir og sektir á tilsettum tíma. Ekki eyða dýrmætum mánaðarlaunum í dráttarvexti.
- Reynið eftir fremsta megni að greiða upp yfirdrátt og önnur dýr lán sem bera háa vexti.
- Nýtið tilboð verslana til að gera magninnkaup á nauðsynjavörum eins og sjampói, klósettpappír, morgunkorni og öðru slíku. Gætið þess þó að falla ekki fyrir óþarfa þótt hann sé á tilboði.
- Nýtið sömuleiðis útsölur og tilboð til að kaupa dýra hluti eins og raftæki, húsgögn, yfirhafnir og útivistarfatnað. Með því er jafnvel hægt að spara tugi þúsunda.
- Veljið ódýrari vöru í stað merkjavöru í matvörubúðinni þegar það skiptir ekki sköpum fyrir bragð og gæði.
- Gerið innkaupalista. Annars er hætt við því að nauðsynjar gleymist og að í körfuna slæðist alls kyns óþarfi.
- Geymið kvöldmatarafganga þegar þeir eru til og takið með í hádegismat. Þó það sé bara gert einu sinni í viku felst í því umtalsverður sparnaður.
- Drekkið heimalagað kaffi eða kaffi á vinnustaðnum. Aðkeypt kaffi í götumáli getur verið dýrt, sérstaklega ef það er drukkið á hverjum degi.
- Lærið að segja nei. Það er freistandi að styðja annað hvert góðgerðarverkefni en er þó ógerningur fyrir hinn almenna launþega. Góð regla er að velja eitt málefni til að styrkja í einu og segja því upp áður en fallist er á að styðja annað.
- Hugleiðið hvort heimasíminn með tilheyrandi mánaðargjaldi sé nauðsynlegur. Hann getur verið það ef börn eða eldra fólk eru á heimilinu en sumir komast vel af með því að nota eingöngu farsíma.
- Verið vakandi fyrir fríðindum og tilboðum sem fylgja kreditkortanotkun.
- Pantið flugmiða og gistingu vel fram í tímann. Þannig má tryggja hagstætt verð.
- Farið árlega yfir tryggingar og önnur föst útgjöld og athugið hvort þau hafa hækkað óeðlilega.
- Ef mikil löngun í eitthvað ákveðið kviknar er góð regla að sofa á því. Ef löngunin er jafn sterk daginn eftir er hægt að láta það eftir sér.
- Hættið að reykja og drekka. Hvort tveggja er dýrt og alger óþarfi.
- Segið upp áskrift að afþreyingu sem er lítið sem ekkert notuð.
- Leggið umframpeninga á bók með góðum vöxtum.

DÁSAMLEGIR KJÚKLINGAVÆNGIR

Kjúklingavængir eru ódýr matur. Í þessari uppskrift eru þeir lagðir í maríneringu og síðan bakaðir í ofni. Hægt er að nota kjúklingaleggi ef fólk vill það frekar en vængirnir eru frábær forréttur eða sem partímatur. Sætsterkt bragðið af þessum rétti er afar ljúffengt. Rétturinn birtist á Food Network-stöðinni hjá matreiðslumanninum Siba Mtongana sem býr í S-Afríku.

ÞAÐ SEM ÞARF
20 kjúklingavængir

MARÍNERING
4 msk. sojasósa
nýmalaður pipar
250 ml sweet chili-sósa
250 ml smoky barbecue-sósa

TIL SKRAUTS
ferskt kóríander
vorlaukur
límóna

Blandið sósur og pipar í stóra skál og leggið vængina í blönduna. Látið standa í að minnsta kosti eina klukkustund, helst lengur. Hitið ofninn í 200°C. Penslið ofnfat með smá olíu. Leggið vængina í fatið og bakið í ofni í 20 mínútur eða þar til þeir eru eldaðir í gegn.

Raðið vængjunum á fat og skreytið með kóríander, vorlauk og límónusneiðum eða -bátum.

PEPPADEWS-ÍDÝFA

Gott er að hafa ídýfu með vængjunum. Í þessari sósu er notað peppadews sem fæst í krukkum og er mitt á milli þess að vera paprika og chili-pipar. Hægt er að nota papriku fyrir þá sem vilja dauft bragð, eða chili-pipar fyrir þá sem vilja hafa sósuna sterka ef peppadews fæst ekki.

ÞAÐ SEM ÞARF
125 ml léttmajónes
8 peppadews, smátt skorið
ein lúka ferskt kóríander, smátt skorið
1 tsk. rauð piparkorn
límónusafi

Hrærið allt saman og berið fram með vængjunum. Þessi sósa er einnig mjög góð með ýmsu grænmeti, til dæmis gulrótum, sellerí, radísum og fleiru.

GIRNILEGT
Ljúffengir kjúklingavængir sem passa sem forréttur eða partímatur.

Stjörnuljós
Flugeldasala
50 %
Afsláttur
Sýningin þín
hefst hjá okkur
Smiðjuvegi 9
Kópavogi
Gul gata
Njarðarbraut
Reykjanesbæ
Gamla steypustöðin
Opið 12 - 20
laugardag sunnudag og
mánudag
www.stjornuljos.is

FEMARELLE DREGUR ÚR VERKJUM OG VANLÍÐAN

ICECARE KYNNIR *Femarelle er náttúruleg lausn fyrir konur á breytingaaldri. Femarelle er gert úr jurtaefnum og rannsóknir sýna að það slær á einkenni tíðahvarfa og hefur hjálpað mörgum konum að öðlast betri líðan.*

ALLT ANNAÐ LÍF Eva Ólöf segir að líf sitt hafi breyst til mikils batnaðar eftir að hún fór að taka inn Femarelle. MYNDIR/STEFAN

Eva Ólöf Hjaltadóttir segir að sér hafi ekki liðið vel í langan tíma áður en hún kynntist Femarelle. „Ég er á lyfjum vegna sykursýki og sjúkdóms í skjaldkirtli. Ég þyngdist vegna lyfjanna, hef auk þess þjáðst af gigt með tilheyrandi verkjum. Mér fannst óþægilegt að vera innan um margt fólk og var farin að finna fyrir þunglyndi. Einnig átti ég erfitt með að vera í hávaða og var að einangrast gagnvart félagslífi,“ segir Eva Ólöf.

„Ég er 71 árs og var ekki sátt við hvernig mér leið, vildi geta tekið meiri þátt í lífinu. Ég las umfjöllun um Femarelle og leist vel á að prófa náttúrulega, hormónalausa meðferð, sérstaklega þar sem sagt var að hylkin gætu minnkað verki. Núna hef ég tekið Femarelle inn í fjóra mánuði og hef endurheimt mitt fyrra líf. Mér líður svo vel að nú get ég farið daglega út að ganga með hundinn minn, fer í sund á hverjum degi og sæki félagsvist og bingó,“ segir Eva glöð í bragði.

„Mig er hætt að verkja um allan líkamann. Ég nota Femarelle sem náttúrulega verkjameðferð því ef ég er með verk tek ég aukalega inn af því. Það besta við þetta allt er að börnin mín og tengdabörn segja að ég sé aftur orðin lífleg og hress. Þá finnst mér mun meira gaman að hitta barnabörnin mín, því ég get veitt þeim alla athygli. Ég hef misst ellefu kíló án þess að hafa haft fyrir því vegna þess að mér líður betur og get hreyft mig óhindrað. Ég er ánægð með Femarelle-hylkin, mér líður vel af þeim og hef mælt með þeim við vinkonur mínar.

FEMARELLE ÖRUGGUR KOSTUR

FRÁBÆRT Bryndís Jóhannsdóttir opnaði alla glugga þannig að allir kvörtuðu í kringum hana.

GÓÐUR ÁRANGUR Soffía Káradóttir er laus við hitakóf og fótaóeirð.

EINS OG Í BAKAROFNI

Bryndís Jóhannsdóttir er ánægð með Femarelle. Hún segist hafa verið mjög heitfeng alla ævi. „Þegar ég fór á breytingaskeiðið var eins og það væri ólýsanlegur hiti innra með mér. Mér leið eins ég væri í bakarofni, beinlínis logaði að innan. Fólkið í kringum mig fékk sannarlega að finna fyrir því, ég opnaði alla glugga upp á gátt, var með viftu og blöð fyrir blævæng en öllum var kalt nema mér,“ útskýrir hún. „Þessi hitaköst voru farin að valda óþægindum á næturnar líka. Ég varð að finna lausn á þessu, þetta gat ekki gengið svona áfram. Ég fékk hormóna hjá lækni sem neyðarúrræði og mér leið ekki vel að taka þá inn. Þá sá ég umfjöllun í blaði um Femarelle, náttúrulega lausn, án hormóna og ákvað að prófa það. Eftir um það bil þrjár vikur fór mér að líða betur og þessi óbærilegi hiti innra með mér hvarf. Þvílíkur léttir. Nú get ég verið ég sjálf og mér líður miklu betur. Ég veit hreinlega ekki hvar ég væri stödd ef ég hefði ekki kynnst Femarelle,“ segir Bryndís.

ALGJÖRT UNDRAEFNI

Soffía Káradóttir mælir með Femarelle fyrir allar konur sem finna fyrir vanlíðan á breytingaaldri. „Ég ákvað að prófa Femarelle í fyrravetur þegar ég sá umfjöllun í blöðum þar sem önnur kona lýsti ánægju sinni með vöruna. Ég var að byrja á breytingaaldrinum en vildi ekki nota hormóna. Ég fann fyrir hitakófum, vaknaði upp á nóttunni, fann fyrir fótaóeirð, skapsveiflum og vanlíðan í líkamanum,“ segir Soffía og bætir við að eftir aðeins tíu daga notkun hafi öll einkenni verið horfin.

„Nú sef ég samfelldum svefni, finn ekki fyrir hitakófum eða fótaóeirð og mér líður mun betur. Ég finn fyrir meiri vellíðan og er í mun betra jafnvægi í líkamanum. Með glöðu geði mæli ég því hiklaust með Femarelle við vinkonur mínar og allar konur sem finna fyrir breytingaaldrinum.

Ég veit um eina vinkonu mína sem hætti á hormónum og notar Femarelle í dag. Ég get ekki ímyndað mér hvernig mér liði í dag ef ég hefði ekki kynnst Femarelle, þvílíkt undraefni.“

ÁNÆGÐAR MEÐ BIO-KULT CANDÉA

Bio-Kult Candéa hefur hjálpað mörgum sem hafa átt við meltingarvandamál að stríða eða barist við candida-sveppasýkingar.

Sólveig Jónsdóttir hefur notað Bio-Kult Candéa-hylkin með mjög góðum árangri. „Fyrir mörgum árum varð ég fyrir því að tánögl á stóru tá losnaði eftir að ég hafði rekið mig harkalega í. Nokkrum dögum síðar sá ég að það var eitthvað undir nöglinni. Ég dreif mig til heimilislæknis og sýndi honum nöglina. Tekið var sýni úr nöglinni en niðurstöður sýndu að þetta væri ekki tásveppur.

Nokkru síðar fór ég í fótsnyrtingu og konurnar á stofunni vildu meina að þetta væri tásveppur. Þær ráðlögðu mér að fara til húðsjúkdómalæknis og láta athuga þetta frekar en ég gerði það ekki. Svo var það síðastliðið sumar sem las ég grein í blaði um konu sem sagðist hafa losnað við tásvepp með Bio Kult Candéa. Ég ákvað því að prófa Bio-Kult Candéa-hylkin en einnig vegna þess að ég hef verið með meltingarvandamál og bakflæði og hafði heyrt að hylkin væru góð fyrir meltinguna,“ segir Sólveig.

„Fyrst byrjaði ég að taka tvö hylki á morgnana með morgunmat en svo var mér ráðlagt að taka líka tvö hylki með kvöldmat.

ALMA LILJA ÆVARSDÓTTIR.

Viti menn, smátt og smátt fann ég að loksins var eitthvað að gerast. Það var mikill léttir að síðast þegar ég fór í fótsnyrtingu var ljóta tánöglin horfin. Ég get núna gengið í opnum skóm og er sannarlega ánægð með það. Þökk sé Bio-Kult.

HELDUR MÉR Í JAFNVÆGI

„Fyrir einu og hálfu ári keypti ég fyrsta pakkann af Bio-Kult Candéa. Ég hafði í fjöldamörg ár glímt við mikla uppþembu og meltingarvanda. Mér leið oftast hálfilla eftir máltíðir og var búin að reyna eitt og annað. Fljótlega eftir að ég byrjaði á Bio-Kult hvarf þessi vanlíðan. Ég tek inn tvö hylki á dag í hádeginu. Kláði og pirringur í húðinni hefur stórbatnað og nánast horfið, kláði sem var virkilega að gera mér lífið leitt auk mikilla þurrkubletta í húðinni heyrir sögunni til. Sykurlöngun hefur horfið eftir að ég byrjaði á Bio-Kult Candéa-hylkjunum. Ég hef farið á sterka sýklalyfjaskammta án þess að þurfa að stríða við sveppasýkingu í kjölfarið. Ég hef aldrei hætt að taka inn Bio-Kult Candéa á þessum tíma, það er orðið hluti af rútínu hjá mér og ég get heilshugar mælt með því við alla og geri það,“ segir Alma Lilja Ævarsdóttir.

BIO-KULT CANDÉA

Fæst í apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaða. Hægt er að nálgast ítarlegar upplýsingar í íslenskum bæklingi á **www.icecare.is.**

Laust starf hjá Olíudreifingu ehf.
Starfsmaður í olíubirgðastöð

Olíudreifing leitar að handlögnum einstakling til vaktavinnustarfa í olíustöðinni í Örfirisey. Olíustöðin í Örfirisey er stærsta olíubirgðastöð landsins.
Í birgðastöðinni er unnið á vöktum og felst vinnan í vöktun birgðastöðvar, losun og lestun olíuskipa, afgreiðslu eldsneytis til skipa og reksturs dælubúnaðar og skilvinda. Nánari upplýsingar veitir Helgi Árnason í síma 550 9938.

Umsóknir sendist á odr@odr.is fyrir 15. janúar.

Störfin standa báðum kynjum jafnt til boða.
Nánari upplýsingar um Olíudreifingu ehf. má nálgast á **www.oliudreifing.is**

Vegna aukinna verkefna viljum við bæta við okkur eftirfarandi starfsmönnum:

3X TECHNOLOGY

Sölustjóri á söluskrifstofu í Reykjavík

3X Technology auglýsir eftir sölustjóra fyrir innlenda og erlenda markaði. Sölustjórinn mun halda utanum samskipti við ört stækkandi hóp viðskiptavina. Starfið krefst þekkingar á vinnslutækni í sjávarútvegi og fiskiðnaði. Sölustjórinn veitir faglega ráðgjöf til viðskiptavina og sinni gerð sölutilboða, arðsemisgreininga og lausnavinnu ásamt aðkomu að mótun sölu og markaðsstarfs félagsins. Við leitum að háskólamenntuðum einstaklingi sem er skipulagður, sjálfstæður, og lipur í mannlegum samskiptum. Sölustjórinn þarf að hafa frumkvæði og vera lausnaþenkjandi og sjá möguleika á að skapa aukið virði fyrir viðskiptavini okkar. Hann þarf að tala og skrifa ensku og kostur er ef hann hefur einnig gott vald á Dönsku/Norsku. Sölustjórinn mun starfa á söluskrifstofu félagsins á Grandanum í Reykjavík.
Umsóknir með CV sendist á Jóhann Jónasson ***jj@3xtechnology.com*** *fyrir 15. Janúar næstkomandi.*

Starfsmaður í framleiðslustýringu á Ísafirði

Starfið felst í miðlun framleiðsluverkefna niður á sérhæfðar stoð - og framleiðslusellur. Um nýtt starf er að ræða og gefst því tækifæri á að móta það í samstarfi við framleiðslustjóra. Viðkomandi leiðir og styður við framþróun á Lean og 5S í framleiðslusellum og stoðsellum. Mikilvægt er að starfsmaðurinn hafi þekkingu og reynslu af Lean (Straumlínustjórnun) ásamt menntun sem nýtist í starfi.
Nánari upplýsingar og umsóknir óskast sendar á Karl Ásgeirsson ***karl@3xtechnology.com*** *Sími 450 5011*

Starfsmenn í framleiðslusal á Ísafirði

Starfið felst í smíði og samsetningu á búnaði, reynsla á smíði úr ryðfríu stáli er mikilvæg. Hæfniskröfur eru iðnmenntun eða sambærilegt nám. Áhersla er lögð á nákvæmni, vandvirkni og útsjónarsemi í vinnubrögðum, reglusemi og árvekni.
Nánari upplýsingar og umsóknir óskast sendar á Karl Ásgeirsson ***karl@3xtechnology.com*** *Sími 450 5011*

Rennismiður á Ísafirði

Starfið felst í forritun og smíði íhluta á CNC rennibekkjum ásamt almennri vinnu og frágangi á renniverkstæði. Hæfniskröfur eru menntun er nýtist í starfi, nákvæm vinnubrögð og reglusemi.
Nánari upplýsingar og umsóknir óskast sendar á Karl Ásgeirsson ***karl@3xtechnology.com*** *Sími 450 5011*

Í boði er góð vinnuaðstaða, lifandi starfsumhverfi og góður vinnuandi í spennandi nýsköpunarfyrirtæki.
Einungis er um framtíðarstörf að ræða.
Umsóknarfrestur er til og með **15. janúar n.k.**
Allar umsóknir eru meðhöndlaðar sem trúnaðarmál.

Upplýsingar um starfsemina má finna á www.3x.is

Reykjavíkurborg
Skóla- og frístundasvið

Staða aðstoðarleikskólastjóra við leikskólann Miðborg

Skóla- og frístundasvið Reykjavíkurborgar auglýsir stöðu aðstoðarleikskólastjóra í Miðborg.

Miðborg er átta deilda leikskóli sem starfræktur er í þremur húsum í miðborg Reykjavíkur. Í leikskólanum er lögð áhersla á menningu og listir í víðum skilningi svo og málrækt og íslenskukennslu enda er stór hluti barnanna af erlendum uppruna.
Einkunnarorð Miðborgar eru: **Vinátta, virðing, víðsýni og vellíðan**. Sjá nánar á heimasíðu leikskólans.

Leitað er að einstaklingi sem býr yfir leiðtogahæfileikum og hefur áhuga á þróun nýjunga í leikskólastarfi.

Meginhlutverk aðstoðarleikskólastjóra er að:
- Vinna með leikskólastjóra að daglegri stjórnun leikskólans skipulagningu kennslu- og uppeldisstarfsins.
- Vera staðgengill leikskólastjóra í fjarveru hans
- Vera virkur þáttakandi í stefnumótun og áætlanagerð.
- Sjá um samskipti og samvinnu við foreldra í samráði við leikskólastjóra.
- Sjá um heimasíðu leikskólans
- Vera faglegur leiðtogi
- Sinna öðrum þeim verkefnum sem leikskólastjóri felur honum

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Leikskólakennaramenntun og leyfisbréf sem leikskólakennari
- Reynsla af stjórnun æskileg.
- Stjórnunarhæfileikar og vilji til að leita nýrra leiða.
- Lipurð og hæfni í samskiptum.
- Sjálfstæði og frumkvæði.
- Góð tölvukunnátta
- Góð íslenskukunnátta

Umsókn fylgi yfirlit yfir nám og fyrri störf og leyfisbréf til að nota starfsheitið leikskólakennari.

Ráðið verður í stöðuna frá 1.mars 2014 eða eftir samkomulagi. **Umsóknarfrestur er til og með 19.janúar 2014.**
Laun eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og Kennarasambands Íslands vegna Félags stjórnenda leikskóla.
Umsækjendur eru beðnir um að sækja um starfið á heimasíðu Reykjavíkurborgar, **www.reykjavik.is/storf**

Nánari upplýsingar veita Ragnheiður Halldórsdóttir leikskólastjóri í síma 4113555 og 6939824 og Margrét Björk Jóhannesdóttir aðstoðarleikskólastjóri í síma 4113550. Netföng: **ragnheidur.halldorsdottir1@reykjavik.is / margret.bjork.johannesdottir@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.

Reykjavíkurborg
Menningar- og ferðamálasvið

SAFNSTJÓRI

Laus er til umsóknar staða safnstjóra hjá nýju safni í eigu Reykjavíkurborgar sem mun fela í sér samruna og samþættingu starfsemi Minjasafns Reykjavíkur, Víkurinnar – Sjóminjasafnsins í Reykjavík, Ljósmyndasafns Reykjavíkur og Viðeyjar.

Safnið hefur umsjón með menningarminjum í Reykjavík og ber ábyrgð á söfnun, skráningu, rannsóknum og miðlun á fjölbreyttum safnkosti: munum, húsum, ljósmyndum, og minjum tengdum sjómennsku, siglingum, útgerð o.fl. sem eru einkennandi fyrir menningararf borgarinnar og varpar ljósi á sögu hennar og menningu. Það ber jafnframt ábyrgð á skráningu fornleifa, húsa og mannvirkja, rannsóknum og eftirliti þeirra, og er ráðgjafi borgaryfirvalda um verndun menningarminja í Reykjavík og um önnur menningarsöguleg verkefni.

Undir safnið munu heyra söfnin og sýningarstaðirnir Árbæjarsafn og Landnámssýningin Reykjavík 871+/-2, ásamt sérsöfnum og safnheildum, Ljósmyndasafn Reykjavíkur í Grófarhúsi, Sjóminjasafnið að Grandagarði 8 og Viðey

Safnið mun starfa samkvæmt safnalögum nr. 141/2011, lögum um menningarminjar nr. 80/2012 og lögum um skil menningarverðmæta til annarra landa nr. 57/2011. Safnið og stjórn þess starfa í samræmi við siðareglur ICOM, Alþjóðaráðs safna, menningarstefnu, ferðamálastefnu og samþykktir Reykjavíkurborgar.

Ábyrgðarsvið safnstjóra:
- Þátttaka í undirbúningi stofnunar nýs borgarsafns sem gert er ráð fyrir að taki til starfa um mitt ár 2014.
- Forysta við að innleiða breytingar á rekstri og starfsemi þeirra eininga sem undir sameinað safn heyra, með það að markmiði að efla fagmennsku, styrkja rekstur og auka sýnileika safnsins gagnvart borgarbúum og gestum.
- Ábyrgð á stjórnun, rekstri og stjórnsýslu safnsins.
- Undir verksvið heyra fjármál, starfsmannamál og framkvæmd ákvarðana menningar- og ferðamálaráðs og borgaryfirvalda sem að safninu snúa.
- Safnstjóri skipuleggur þjónustu safnsins og leiðir aðra faglega starfsemi þess í samræmi við samþykktir og lög.

Kröfur gerðar til umsækjenda:
- Háskólamenntun á framhaldsstigi og staðgóða þekkingu á sviði safnsins.
- Góða þekkingu á safna- og/eða menningarstarfi.
- A.m.k. 5 ára stjórnunarreynslu.
- Sannfærandi leiðtogahæfileika, frumkvæði og skipulagshæfni.
- Skilning á markaðsstarfi og hæfni til að leiða öfluga kynningu á safninu.
- Þekking á starfsumhverfi opinberrar stjórnsýslu er kostur.
- Framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum.
- Góða tungumálakunnáttu og mikla hæfni til að setja fram mál í ræðu og riti.

Næsti yfirmaður er sviðsstjóri Menningar- og ferðamálasviðs sem fer með framkvæmd menningar- og ferðamála hjá Reykjavíkurborg. Sviðsstjóri ræður safnstjórann til fimm ára að höfðu samráði við menningar- og ferðamálaráð Reykjavíkurborgar.

Launakjör heyra undir kjaraákvörðun kjaranefndar Reykjavíkurborgar og um ráðningarréttindi gilda reglur um réttindi og skyldur stjórnenda hjá Reykjavíkurborg.

Umsóknarfrestur er til og með **19. janúar nk**. Gert er ráð fyrir að viðkomandi hefji störf eigi síðar en **15. mars nk.** Umsóknir skulu sendar á vef Reykjavíkurborgar **www.reykjavik.is/storf.**

Nánari upplýsingar veita: Sviðsstjóri svanhildur.konradsdottir@reykjavik.is og skrifstofustjóri rekstrar og fjármála **berglind.olafsdottir@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.

Vörustjóri fastlínulausna

Hefur þú áhuga á að starfa að fjölbreyttum verkefnum í fjarskiptageiranum? Þá gæti starf vörustjóra net- og fastlínuþjónustu hjá Vodafone verið framtíðarstarfið þitt. Sem vörustjóri sérð þú um að verkefnastýra þróun, mótun og innleiðingu á þjónustu fyrir fyrirtækjamarkað auk þess að sinna ferlagerð og framlegðar- og tölfræðigreiningu.

Allar nánari upplýsingar um starfið og hæfniskröfur er að finna á vodafone.is/storf

Umsóknarfrestur er til og með 12. janúar 2014.

Vodafone
Góð samskipti bæta lífið

ÖRYGGISVÖRÐUR
SECURITY GUARD

Sendiráð Bandaríkjanna auglýsir stöðu öryggisvarðar lausa til umsóknar.
Umsóknarfrestur er til og með **12. janúar 2014**.
Frekari upplýsingar er að finna á heimasíðu sendiráðsins:
http://iceland.usembassy.gov/vacancies.html

The U.S. Embassy in Reykjavik is seeking an individual for the position of Security Guard. The closing date for this postion is **January 12, 2014**. Application forms and further information can be found on the Embassy's home page:
http://iceland.usembassy.gov/vacancies.html
Please send your application and resumé to :
reykjavikvacancy@state.gov

Sjúkrahúsið á Akureyri
ÖRYGGI - SAMVINNA - FRAMSÆKNI

Forstöðulæknir lyflækninga

Laus er til umsóknar 100% staða forstöðulæknis lyflækninga. Staðan veitist frá 1. mars eða eftir samkomulagi.

Ábyrgðarsvið: Forstöðulæknir veitir lyflækningum faglega forstöðu, ber rekstrarlega ábyrgð og starfsamannaábyrgð. Forstöðulæknir ber ábyrgð á kennsluhlutverki og tekur þátt í klínísku starfi.

Hæfniskröfur: Umsækjandi skal hafa lækningaleyfi og fullgild réttindi í lyflækningum. Auk faglegrar reynslu, fræðilegrar þekkingar og reynslu af stjórnun og kennslu er lögð áhersla á leiðtogahæfileika og hæfileika á sviði samskipta, samvinnu og sjálfstæðra vinnubragða.

Lyflækningadeild Sjúkrahússins á Akureyri þjónar aðallega íbúum Norður- og Austurlands 18 ára og eldri, á fjölbreyttu sviði lyflækninga. Innan deildarinnar er legudeild, almenn göngudeild, speglunardeild og rannsóknarstofa í lífeðlisfræði. Við deildina starfa 7 sérfræðingar, auk þess sem krabbameinslæknar, húðlæknir, gigtarlæknir og lungnalæknir veita reglubundna þjónustu.

Næsti yfirmaður er Gróa B. Jóhannesdóttir, framkvæmdastjóri lyflækningasviðs.
Starfskjör fara eftir kjarasamningi fjármálaráðherra og Læknafélags Íslands.

Nánari upplýsingar um starfið veita Gróa B. Jóhannesdóttir framkvæmdastjóri lyflækningasviðs í síma 860 0496 eða tölvupósti **groaj@fsa.is** og Sigurður E. Sigurðsson framkvæmdastjóri lækninga í tölvupósti **ses@fsa.is**

Umsóknarfrestur er til og með 8. febrúar 2014. Umsóknum skal skilað, á umsóknareyðublaði Embættis landlæknis um læknisstöður, sem fæst á vef sjúkrahússins www.fsa.is til starfsmannastjóra sjúkrahússins eða á netfang **thora@fsa.is**
Umsóknum skulu fylgja ítarlegar upplýsingar um nám og starfsferil ásamt með upplýsingum um fræðilegar rannsóknir, rit- og kennslustörf og staðfest afrit af fylgigögnum.

Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin. Gildi Sjúkrahússins á Akureyri eru: **ÖRYGGI – SAMVINNA – FRAMSÆKNI.**
Við ráðningar í störf er tekið mið af jafnréttisstefnu sjúkrahússins, sem er reyklaus vinnustaður. Sjúkrahúsið á Akureyri veitir almenna og sérhæfða heilbrigðisþjónustu, þar sem áhersla er lögð á bráðaþjónustu og helstu sérgreinameðferðir, það er annað tveggja sérgreinasjúkrahúsa landsins og er kennslusjúkrahús.

VSB
VERKFRÆÐISTOFA

Tækni- og verkfræðingar

VSB Verkfræðistofa leitar að tækni- eða verkfræðingum til starfa sem fyrst á sviði burðarvirkja og rafkerfa.

Starf á sviði burðarvirkja felst í hönnun burðarvirkja bygginga. Starfsreynsla og þekking á AutoCAD og helstu burðarþolsforritum er nauðsynleg. Frekari upplýsingar gefur Björn Gústafsson (bjorn@vsb.is).

Starf á sviði rafkerfa felst í hönnun raflagna í mannvirki auk annarra tilheyrandi verkefna við undirbúning og eftirfylgni framkvæmda. Reynsla af hönnun og þekking á AutoCAD og helstu hönnunarforritum er æskileg. Frekari upplýsingar gefur Örn Guðmundsson (orn@vsb.is).

Leitað er að einstaklingum þar sem fagmennska og metnaður er í fyrirrúmi við lausn verkefna. Góð almenn tölvufærni áskilin auk færni í ritun texta og framsetningu gagna. Hæfni og áhugi viðkomandi hefur áhrif á þróun í starfi.

Umsókn um starf með upplýsingum um menntun, hæfni og starfsreynslu óskast skilað á skrifstofu VSB eða á ofangreind netföng eigi síðar en 14. janúar n.k. Fyllsta trúnaðar er gætt.

VSB Verkfræðistofa ehf. er fjölhæf verkfræðistofa sem sinnir verkfræðilegri ráðgjöf. Á stofunni starfa 17 manns. VSB veitir viðskiptavinum ráðgjöf með lausnum sem einkennast af hagkvæmni, fagmennsku og áreiðanleika. VSB er til húsa að Bæjarhrauni 20 í Hafnarfirði og hefur starfað síðan árið 1987.

Capacent Ráðningar

KERFISSTJÓRI
UPPLÝSINGATÆKNIDEILD

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 þjónustuvers, undir hana heyra skjalasafn Ráðhúss og Skjalaver á Höfðatorgi sem og upplýsingatæknimál borgarinnar með tilheyrandi rekstri tölvubúnaðar, tæknilegu þróunarstarfi og hugbúnaðarþróun. Skrifstofan ber ennfremur ábyrgð á rekstri stjórnsýsluhúsa sem og mötuneyta Ráðhúss og Höfðatorgs. Á Skrifstofu þjónustu og reksturs starfa um 125 manns.

Upplýsingatæknideild Reykjavíkurborgar leitar að kerfisstjóra til að styrkja öfluga liðsheild deildarinnar. Í starfinu felast fjölbreytt og krefjandi verkefni sem reyna á fagþekkingu, skipulagshæfni og samvinnu. Reykjavíkurborg rekur eitt viðamesta upplýsingatækniumhverfi Íslands og er í fremstu röð við innleiðingu nýrra lausna.

Helstu verkefni:
- Umsjón og daglegur rekstur á netþjónum, stýrikerfum og hugbúnaði
- Uppsetning og bilanagreining miðlægra kerfa
- Greining logga og fyrirbyggjandi aðgerðir vegna miðlægra UT-kerfa
- Lágmörkun rekstrartruflana með skilgreindum vinnuaðferðum
- Samskipti við birgja
- Samskipti við starfsmenn og stjórnendur hjá borginni
- Þátttaka í stefnumótun

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Háskólapróf á sviði tölvunarfræði
- Microsoft, Redhat og/eða sambærilegar gráður æskilegar
- A.m.k. eins árs reynsla af kerfisstjórnun
- Víðtæk reynsla í tæknilegri áætlanagerð og greiningu vandamála
- Góð þekking á almennum tækniumhverfum og uppbyggingu netkerfa
- Frumkvæði og metnaður til að sýna árangur í starfi
- Hæfni til að tjá sig í ræðu og riti
- Lipurð í mannlegum samskiptum

Laun eru samkvæmt kjarasamningi Reykjavíkurborgar og viðkomandi stéttarfélags.

Umsóknarfrestur er til og með 20. janúar nk. Umsækjendur eru vinsamlegast beðnir að sækja um starfið á heimasíðu Capacent Ráðninga, 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 Auður Bjarnadóttir (audur.bjarnadottir@capacent.is) og Jóna Björk Sigurjónsdóttir (jona.sigurjonsdottir@capacent.is) hjá Capacent Ráðningum.

Capacent Ráðningar
Ármúla 13
Sími 540 1000

capacent

Sölumaður

566193
Glerverksmiðjan Samverk ehf. óskar eftir að ráða sölumann til starfa.

SAMVERK GLERVERKSMIÐJA

Í starfinu felst m.a. móttaka og samskipti við viðskiptavini, tilboðsgerð og frágangur pantana.

Leitað er að einstaklingi sem er lipur í mannlegum samskiptum, þjónustulundaður, samviskusamur, vandvirkur og sjálfstæður í vinnubrögðum.
Viðkomandi þarf að hafa reynslu og þekkingu á útboðsgögnum og teikningum. Góð enskukunnátta og tölvufærni er skilyrði.
Reynsla af sölumennsku er kostur. Vinnutími er alla virka daga frá kl. 8:00-17:00 nema föstudaga, þá er unnið til kl. 16:00. Starfstöðin er í Víkurhvarfi 6, Kópavogi.

Samverk er nútímalegt og tæknivætt glervinnslu iðnaðarfyrirtæki.
Glerlausnir og framleiðsluvörur eru sérsmíðaðar og sérframleiddar eftir óskum viðskiptavina fyrir hvert verkefni.

SKRÁNING OG UPPLÝSINGAR EINGÖNGU Á WWW.VINNA.IS

vinna.is
S: 511 1144

Capacent Ráðningar

LÖGFRÆÐINGUR

BSRB

BSRB var stofnað 14. febrúar 1942 og eru stærstu samtök opinberra starfsmanna á Íslandi. Aðildarfélög BSRB eru 26 talsins og félagsmenn rúmlega 22.000. Um 70% félagsmanna eru konur. Á skrifstofu BSRB starfa 9 starfsmenn sem annast ýmis verkefni fyrir samtökin og aðildarfélög þess.

BSRB auglýsir laust til umsóknar starf lögfræðings. Hlutverk BSRB er m.a. að þjónusta aðildarfélög innan bandalagsins og gæta hagsmuna þeirra og félagsmanna. Æskilegt að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Helstu verkefni lögfræðings:
- Sinna erindum er lúta að ráðgjöf og túlkun á kjarasamningum
- Koma að gerð samninga aðildarfélaganna og bandalagsins
- Fulltrúi BSRB í ýmsum nefndum fyrir hönd bandalagsins
- Ýmis önnur tilfallandi verkefni í samráði við framkvæmdastjóra

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Háskólapróf í lögfræði
- Reynsla af störfum félagasamtaka og þekking á sviði opinberrar stjórnsýslu er kostur
- Góð samskiptahæfni og hæfni til að vinna í krefjandi vinnuumhverfi
- Sjálfstæð, traust og vönduð vinnubrögð
- Mjög gott vald á íslensku og ensku og færni til að tjá sig í ræðu og riti

Umsóknarfrestur er til og með 19. janúar nk. Umsækjendur eru vinsamlegast beðnir að sækja um starfið á heimasíðu Capacent Ráðninga, 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.
Umsjón með starfinu hafa Tómas Oddur Hrafnsson (tomas.hrafnsson@capacent.is) og Erik Christianson Chaillot (erik.chaillot@capacent.is) hjá Capacent Ráðningum.

Capacent Ráðningar
Ármúla 13
Sími 540 1000

capacent

Capacent Ráðningar

ÚTVARPSSTJÓRI

RÚV

Ríkisútvarpið, sem útvarp í almannaþjónustu, hefur þann tilgang að uppfylla lýðræðislegar, menningarlegar og samfélagslegar þarfir í þjóðfélaginu með miðlun texta, hljóðs og mynda ásamt öryggisþjónustu á sviði útvarps.

Stjórn Ríkisútvarpsins auglýsir laust til umsóknar starf útvarpsstjóra. Útvarpsstjóri hefur það hlutverk að framfylgja stefnu Ríkisútvarpsins og gæta hagsmuna þess í hvívetna. Hann starfar í umboði stjórnar og er leiðtogi starfsfólks Ríkisútvarpsins. Ráðið er í stöðuna til fimm ára og skal viðkomandi uppfylla hæfisskilyrði skv. 5. mgr. 9 gr. laga um Ríkisútvarpið nr. 23/2013.

Starfssvið:
- Stefnumótun og markmiðasetning
- Yfirumsjón og ábyrgð allrar dagskrárgerðar
- Dagleg stjórnun og ábyrgð á rekstri félagsins
- Samskipti við hagsmunaaðila

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Leiðtogahæfileikar
- Stjórnunar- og rekstrarreynsla
- Reynsla af stefnumótun og innleiðingu stefnu

Ath. Umsóknarfrestur hefur verið framlengdur til og með 12. janúar nk. og verða umsóknir að hafa borist Capacent fyrir miðnætti þann dag.
Umsækjendur eru vinsamlegast beðnir að sækja rafrænt um starfið á heimasíðu Capacent Ráðninga, 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. Á síðari stigum ráðningarferlisins er gert ráð fyrir að umsækjendur kynni sínar hugmyndir um framtíð Ríkisútvarpsins og hlutverk þess. Umsjón með starfinu hafa Helga Jónsdóttir (helga.jonsdottir@capacent.is) og Hilmar G. Hjaltason (hilmar.hjaltason@capacent.is) hjá Capacent Ráðningum.

Capacent Ráðningar
Ármúla 13
Sími 540 1000

capacent

klak
NÝSKÖPUNARMIÐSTÖÐ ATVINNULÍFSINS

innovit
Nýsköpunar- og frumkvöðlasetur

Klak Innovit er í fararbroddi í nýsköpunar- og frumkvöðlaumhverfinu á Íslandi. Yfir 4000 gestir sóttu viðburði félagsins árið 2013 í þeim 13 verkefnum sem félagið stýrir. Klak Innovit er með starfsemi í Háskóla Íslands, Háskólanum í Reykjavík, Innovation House Eiðistorgi og á þeim stöðum sem verkefni krefjast hverju sinni.

Markmið Klak Innovit er að efla nýsköpunar- og frumkvöðlaumhverfið á Íslandi, með það að markmiði að búa til öflug, framsækin fyrirtæki til framtíðar.

Klak Innovit er brautryðjandi í að aðstoða fólk með þróun viðskiptahugmynda. Við þurfum öflugt fólk til að taka þátt í framþróun félagsins og uppbyggingu verkefna.

Klak Innovit vinnur að fjölmörgum verkefnum sem reyna á skapandi hugsun, greiningarhæfileika og úrlausn flókinna viðfangsefna.

Klak Innovit leitar að öflugum framkvæmdastjóra og verkefnastjóra til að leiða starfsemi fyrirtækisins.

Meðal ábyrgðarverkefna er StartupReykjavik (startupreykjavik.com), StartupEnergy (startupenergy.is), Gulleggið (Gulleggid.is), SeedForum (seedforum.is), Alþjóðleg athafnavika (athafnavika.is), Atvinnu- og nýsköpunarhelgar (startupweekend.org) og Viðskiptasmiðjan. Þá munu viðkomandi vera virkir í stefnumótun félagsins og verkefna þess í heild sinni.

Framkvæmdastjóri

Okkur vantar kraftmikla, óþreytandi og áberandi duglega manneskju sem kann allt; meðal annars að stýra verkefnum, mynda og viðhalda tengslum og stýra daglegum rekstri félagsins. Æskilegt er að viðkomandi hafi reynslu af stjórnunarstörfum og sé framúrskarandi í rituðu og mæltu máli, jafnt íslensku sem ensku, með góða þekkingu á nýsköpunar- og frumkvöðlaumhverfinu á Íslandi. Háskólamenntun mjög æskileg.

Verkefnastjóri

Getur þú hugsað út fyrir kassann og leyst óleysanleg verkefni? Við leitum að metnaðarfullum verkefnastjóra sem getur leitt lykilverkefni félagsins. Viðkomandi þarf að hafa metnað fyrir framsetningu og eftirfylgni verk-, tíma-, og kostnaðaráætlana og geta komið með frumkvæði að úrlausnum sem félagið getur verið stolt af. Háskólamenntun mjög æskileg.

Við leitum að fólki með:

- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Mikinn metnað og framkvæmdasemi
- Áhuga á nýsköpunar- og frumkvöðlaumhverfinu
- Hæfni í mannlegum samskiptum, góða samskipta- og forystuhæfileika
- Getu til að starfa í alþjóðlegu umhverfi

Við lofum:

- Tækifærum til að læra, vaxa og þroskast í starfi
- Skemmtilegum vinnustað
- Fjölbreyttu starfsumhverfi
- Aðgengi að framúrskarandi tengslaneti
- Starf hjá félaginu hefur reynst mörgum dýrmætur stökkpallur

Upplýsingar veita:

Þórir Þorvarðarson
thorir@hagvangur.is

Sverrir Briem
sverrir@hagvangur.is

Umsóknir óskast fylltar út á hagvangur.is

Umsóknarfrestur er til og með 12. janúar.

Umsókn fylgi ítarleg starfsferilskrá, nauðsynlegar staðfestingar og greinargerð um áhuga og hæfni viðkomandi í starfið.

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

HAGVANGUR
SKÓGARHLÍÐ 12 105 REYKJAVÍK SÍMI 520 4700
www.hagvangur.is

54 4D 20 6C 65 69 74 61 72 20 61
F0 20 73 6E 69 6C 6C 69 6E 67 69

Skilur þú það sem stendur hér að ofan? Þá vill Tryggingamiðstöðin ræða við þig um starf í viðskiptaþróun félagsins.

Starfssvið

» Þátttaka í þróun nýrra vátrygginga-vara og aðferða sem geta aukið samkeppnisfærni félagsins.
» Greining á ytri og innri aðstæðum á vátryggingamarkaði.
» Vinnsla og framsetning gagna úr stórum gagnasöfnum.
» Þróun hugbúnaðar í ýmsum forritunarmálum.

Hæfniskröfur

» Háskólanám í verkfræði, tölvunar-fræði, stærðfræði eða sambæri-legum greinum.
» Brennandi áhugi á lausn flókinna verkefna með aðstoð tölvutækni og stærðfræði.
» Hæfni í mannlegum samskiptum og miðlun og framsetningu upplýsinga.
» Geta til að starfa sjálfstætt og í hópi.
» Geta til að starfa undir álagi.

Næsti yfirmaður er framkvæmdastjóri fjárfestinga og viðskiptaþróunar, **Garðar Þ. Guðgeirsson (gardar@tm.is)** og veitir hann frekari upplýsingar um starfið.

Umsóknarfrestur er til og með 19. janúar n.k. Umsóknir ásamt ferilskrá skal senda á netfangið starf@tm.is. Farið er með umsóknir sem trúnaðarmál og öllum umsóknum verður svarað.

Hjá TM er viðskiptavinurinn og hagsmunir hans okkar meginviðfangsefni. Það er markmið okkar að viðskiptavinir upplifi í öllum sínum samskiptum við TM að ekkert tryggingafélag á Íslandi veiti betri vernd gegn áföllum. Í því felst að viðskiptavinurinn sé rétt tryggður á hverjum tíma og fái ávallt framúrskarandi þjónustu við úrlausn sinna mála hvort sem er við kaup á tryggingum, við tjón, í lánaviðskiptum eða greiðsluþjónustu.

TM

Tryggingamiðstöðin Síðumúla 24 Sími 515 2000 tm@tm.is **tm.is**

GlaxoSmithKline ehf. er dótturfyrirtæki GlaxoSmithKline plc, eins stærsta fyrirtækis heims á sviði rannsókna og þróunar á nýjum lyfjum og bóluefnum. Markmið okkar er að bæta lífsgæði fólks með því að gera því kleift að áorka meiru, líða betur og lifa lengur. Nánari upplýsingar um fyrirtækið er að finna á **www.gsk.com**.

Gæðafulltrúi (Quality Lead)

GlaxoSmithKline ehf. óskar eftir að ráða gæðafulltrúa til þess að leiða gæðamál fyrirtækisins hérlendis, í nánu samstarfi við gæðadeild móðurfélagsins.

Helstu verkefni
- Umsjón með innleiðingu og eftirfylgni gæðamála
- Ritstjórn gæðahandbókar og umsjón með gæðaskjölum
- Innri úttektir og umsjón með umbótaverkefnum
- Þátttaka í ýmsum verkefnum fyrirtækisins á sviði gæðamála

Menntunar- og hæfniskröfur
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Reynsla á sviði gæðamála, helst af sambærilegu starfi
- Reynsla af verkefnastjórnun æskileg
- Mjög góð íslensku- og enskukunnátta
- Góð tölvufærni
- Frumkvæði, sjálfstæð vinnubrögð og skipulagshæfni
- Samskiptahæfni og sveigjanleiki

Upplýsingar veitir:

Elísabet Sverrisdóttir
elisabet@hagvangur.is

Umsóknir óskast fylltar út á hagvangur.is

Umsóknarfrestur er til og með 15. janúar 2014

HAGVANGUR
SKÓGARHLÍÐ 12 105 REYKJAVÍK SÍMI 520 4700
www.hagvangur.is

Olíudreifing

Meginstarfsemi Olíudreifingar er dreifing og birgðahald á fljótandi eldsneyti. Félagið rekur einnig bifreiða-, járnsmíða-, dælu- og rafmagnsverkstæði. Verkstæðin sjá um viðhald og uppbyggingu á eignum félagsins auk þess að sjá um viðhald og uppbyggingu á tæknibúnaði þjónustustöðva olíufélaga og viðhaldsverkefni fyrir ýmsa aðila. Starfsmenn félagsins eru um 130 talsins á 34 starfsstöðum víðsvegar um landið.

Verkefnastjóri í krefjandi og fjölbreytt verkefni

Olíudreifing ehf. leitar að öflugum verkefnastjóra til að stýra krefjandi og fjölbreyttum verkefnum sem taka til vélsmíði og lagnavinnu. Fylgt er gæðavottuðum vinnubrögðum.

Helstu verkefni
- Skipulagning og útfærsla verkefna
- Verkefnastjórn og eftirlit
- Gerð kostnaðaráætlana og tilboðsgerð
- Uppgjör verka
- Samskipti við viðskiptavini

Menntunar- og hæfniskröfur
- Verk- eða tæknifræði, iðnfræði eða vélfræði með grunn í vélgreinum
- Meistararéttindi kostur
- Samskiptahæfni, sjálfstæði og skipulögð vinnubrögð
- Frumkvæði og metnaður
- Þjónustulund

Upplýsingar veitir:

Elísabet Sverrisdóttir
elisabet@hagvangur.is

Umsóknir óskast fylltar út á hagvangur.is

Umsóknarfrestur er til og með 12. janúar.

Við hvetjum konur jafnt sem karla til að sækja um.

HAGVANGUR
SKÓGARHLÍÐ 12 105 REYKJAVÍK SÍMI 520 4700
www.hagvangur.is

Olíudreifing

Meginstarfsemi Olíudreifingar er dreifing og birgðahald á fljótandi eldsneyti. Félagið rekur einnig bifreiða-, járnsmíða-, dælu- og rafmagnsverkstæði. Verkstæðin sjá um viðhald og uppbyggingu á eignum félagsins auk þess að sjá um viðhald og uppbyggingu á tæknibúnaði þjónustustöðva olíufélaga og viðhaldsverkefni fyrir ýmsa aðila. Starfsmenn félagsins eru um 130 talsins á 34 starfsstöðum víðsvegar um landið.

Tæknimaður

Olíudreifing ehf. leitar eftir öflugum tæknimanni (rafeindavirkja/rafvirkja) í fjölbreytt og spennandi verkefni á rafmagnsverkstæði sitt.

Helstu verkefni
- Uppsetning á tæknibúnaði tengdum sjálfsölum, dælubúnaði og búnaði því tengdu
- Forritun og stýringar
- Bilanagreining og viðgerðir
- Vettvangsþjónusta til viðskiptamanna

Menntunar- og hæfniskröfur
- Sveinspróf í rafeindavirkjun/rafvirkjun
- Mjög góð tölvukunnátta
- Sjálfstæð og fagleg vinnubrögð
- Samskiptahæfileikar og færni til að starfa í hóp
- Þjónustulund
- Enskukunnátta nauðsynleg

Upplýsingar veitir:

Elísabet Sverrisdóttir
elisabet@hagvangur.is

Umsóknir óskast fylltar út á hagvangur.is

Umsóknarfrestur er til og með 12. janúar.

Að loknu ráðningaferli verður öllum umsóknum svarað.

Við hvetjum konur jafnt sem karla til að sækja um.

HAGVANGUR
SKÓGARHLÍÐ 12 105 REYKJAVÍK SÍMI 520 4700
www.hagvangur.is

MÓTAÐU SJÓNVARP FRAMTÍÐARINNAR

Skjárinn er leiðandi í miðlun sjónvarps á netinu og leitar að vönum forriturum. Starfið gengur út á að móta nýtt vefumhverfi Skjásins og taka þátt í framtíðarstefnu í miðlun afþreyingar á netinu.

- Æskilegt er að hafa þekkingu á Python, Django og Linux.
- Góð þekking á JS, CSS og HTML er nauðsynleg.
- Háskólamenntun er kostur en ekki skilyrði.
- Áhugi og vilji til að læra nýja hluti er skilyrði.

Nánari upplýsingar veitir Birkir Björnsson forstöðumaður upplýsingatæknideildar Skjásins í síma 897 4017.
Fullum trúnaði er heitið.

Umsóknir sendist á birkir@skjarinn.is fyrir 14. janúar

VERTU MEÐ Í FJÖRINU!
skjarinn.is · 595 6000
SKJÁREINN

FOLD FASTEIGNASALA
Viðar Böðvarsson viðskiptafræðingur og lögg. fast.
Laugavegi 170, 2. hæð • Opið virka daga kl. 9:00-17:00
Sími 552 1400 • Fax 552 1405 • www.fold.is • fold@fold.is

Sölufulltrúi fasteigna

Fold-fasteignasala óskar eftir sölufulltrúa. Afkastatengd þóknun þar sem aðgangur að sameiginlegri söluskrá skapar góða tekjumöguleika fyrir dugmikla einstaklinga. Fold er rótgróin traust og metnaðarfull fasteignasala

Áhugasamir vinsamlegast sendi umsóknir á netfang **VIDAR@FOLD.IS** eða hafið samband við Viðar Böðvarsson í síma 552-1400 fyrir 10. janúar 2014.

Icewear leitar eftir jákvæðu, ábyrgðarfullu og kraftmiklu starfsfólki sem hefur gaman af mannlegum samskiptum, flottri hönnun og sölumennsku.

ICEWEAR · ICELAND ·

Sölu- og afgreiðslustarf

Hæfniskröfur:

- Reynsla af sölumennsku og afgreiðslustörfum skilyrði!
- Góð framkoma og snyrtimennska
- Metnaður og heiðarleiki
- Frumkvæði og drífandi vinnubrögð
- Enskukunnátta

Viðkomandi þarf að geta byrjað strax
Umsóknir skulu berast á rafrænu formi á netfangið:
eyglo@icewear.is fyrir 24.janúar
Umsóknum ekki svarað í síma.

Störf við ræstingar á heilbrigðisstofnun á Höfuðborgarsvæðinu

Við leitum að vandvirkum og samviskusömum einstaklingum, 20 ára eða eldri í fullt starf við ræstingar hjá heilbrigðisstofnun á Höfuðborgarsvæðinu. Um er að ræða dag-, kvöld- og helgarverkefni.
Viðkomandi þarf að hefja störf 1. febrúar 2014.

Hæfniskröfur

- Æskilegur aldur 20+
- Jákvæði
- Vandvirkni
- Samviskusemi
- Góð kunnátta í íslensku eða ensku
- Hreint sakavottorð skilyrði

Nánari upplýsingar:
orvar@hreint.is eða borghildur@hreint.is

Hreint RÆSTING
Sími 554 6088 • hreint@hreint.is • www.hreint.is

- Reykjavík
- Akureyri
- Selfoss
- Akranes
- Hveragerði

43.065

Við leitum að fólki sem kann að meta vont veður

66°NORÐUR leitar að dugmiklum útivistargörpum til sölustarfa.

66°NORÐUR hefur verið í fararbroddi í framleiðslu útivistarfatnaðar á Íslandi allt frá árinu 1926. Við bjóðum skemmtileg og krefjandi störf hjá vaxandi fyrirtæki í alþjóðlegu umhverfi.

Hæfniskröfur:

- Brennandi áhugi á útivist og hreyfingu.
- Þátttaka í starfi björgunarsveitanna er kostur.
- Mjög góð enskukunnátta.
- Kunnátta í Norðurlandamáli, þýsku eða öðrum tungumálum er kostur.
- Þjónustulund og jákvætt viðmót.
- Reynsla af sölustörfum.
- Stúdentspróf.
- Framhaldsmenntun er kostur.

Umsóknarfrestur er til og með 10. janúar nk.

Umsækjendur eru beðnir um að senda umsókn ásamt ferilskrá á netfangið starf@66north.is með fyrirsögninni „Umsókn – Starfsmaður í verslun".

Nánari upplýsingar um starfið veitir Elín Tinna Logadóttir í elin@66north.is

66° NORÐUR

MOSFELLSBÆR

Leirvogstunguskóli

Auglýst er eftir leikskólakennara í stöðu deildarstjóra og stöðu almenns starfsmanns.

Kjör eru skv. stéttarfélagi KÍ og Stamos við LNS

Leirvogstunguskóli er um 50 barna leikskóli, staðsettur í friðsælu umhverfi með fallega náttúru allt um kring.

Upplýsingar um störfin veita skólastjórnendur, Gyða Vigfúsdóttir í síma 8916609 og Guðrún Björg Pálsdóttir í síma 586 8648

Umsóknarfrestur er til 15. janúar og skal umsóknum skilað á netfangið leirvogstunguskoli@mos.is ásamt upplýsingum um menntun og reynslu.

Við hvetjum karla jafnt sem konur til að sækja um störfin.

Golfklúbburinn Leynir óskar eftir golfkennara til starfa

Staða Íþróttastjóra Golfklúbbsins Leynis
Íþróttastjóri gegnir lykilhlutverki í starfi klúbbsins og hefur umsjón með skipulagi og þjálfun kylfinga í klúbbnum.

Starfssvið:

- Stefnumótun og markmiðasetning varðandi golfþjálfun.
- Ábyrgð á skipulagi og framkvæmd þjálfunar barna og unglinga.
- Ábyrgð á skipulagi og framkvæmd þjálfunar afrekskylfinga.
- Ábyrgð á þjónustu við almenna kylfinga á sviði þjálfunar.
- Upplýsingagjöf og samstarf við stjórn og nefndir klúbbsins.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Viðurkennt PGA golfkennaranám, PGA nemi, eða annað sambærilegt nám
- Reynsla af sambærilegu starfi kostur.
- Leiðtogahæfni, frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum.
- Geta til að tjá sig í ræðu og riti.
- Jákvæðni, þjónustulund og hæfni í mannlegum samskiptum.

Umsóknum skal fylgja greinagóð ferilskrá umsækjanda. Senda skal umsóknir á netfangið leynir@leynir.is, merkt golfkennari fyrir 14. janúar 2014. Nánari upplýsingar um starfið veitir framkvæmdastjóri Golfklúbbsins Leynis í síma 896-2711 ogá netfanginu gs@leynir.is

- Golfklúbburinn Leynir var stofnaður árið 1965 og fagnar 50 ára afmæli árið 2015.
- Garðavöllur, golfvöllur Golfklúbbsins Leynis er einn glæsilegasti 18 holu golfvöllur landsins. Völlurinn er rómaður fyrir fallegt og skemmtilegt umhverfi, góða umhirðu og frábærar púttflatir.
- Félagsmenn eru um 400 og þar af eru börn og unglingar um 100 sem taka þátt í starfi klúbbsins.
- Golfklúbburinn Leynir býður kylfingum upp á yfirbyggt og flóðlýst æfingasvæði, góðar pútt- og vippflatir til æfinga og og mun í janúar 2014 opna nýja inni aðstöðu þar sem kylfingar geta æft sveifluna, vippinn og púttinn.

Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

Heilbrigðisfulltrúar óskast

Heilbrigðiseftirlit Reykjavíkur auglýsir laus til umsóknar störf heilbrigðisfulltrúa bæði í matvælaeftirlit og umhverfiseftirlit.

Heilbrigðiseftirlit Reykjavíkur skiptist í tvær deildir: Matvælaeftirlit og Umhverfiseftirlit auk eininga vöktunar umhverfis og hundaeftirlit.

Leiðarljós Heilbrigðiseftirlits Reykjavíkur er að tryggja borgarbúum heilbrigð lífsskilyrði, vernda heilnæmt og ómengað umhverfi og tryggja sem kostur er að neysluvatn og matvæli borgarbúa séu örugg og heilnæm.

Starf við heilbrigðiseftirlit felst m.a. í eftirliti með matvælum, hollustuháttum og mengunarvörnum í fyrirtækjum og stofnunum, útgáfu starfsleyfa, umsögnum, fræðslu og að sinna kvörtunum, ásamt öðrum verkefnum.

Deildarstjóri er næsti yfirmaður.

Í starfinu felst m.a. :

- Að hafa reglubundið eftirlit með starfsleyfisskyldum fyrirtækjum í samræmi við lög um matvæli nr. 93/1995, lög nr. 7/1998 um hollustuhætti og mengunarvarnir og reglugerðir skv. þeim.
- Að sinna skráningum, skýrslugerð og bréfaskriftum, sinna kvörtunum og annast fræðslu. Beita þvingunarúrræðum í samráði við deildarstjóra.
- Sinna öðrum verkefnum samkvæmt fyrirmælum deildarstjóra.
- Að vinna með hópi sérfræðinga Heilbrigðiseftirlitsins.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun á sviði heilbrigðisvísinda, raunvísinda s.s. matvælafræði og líffræði, dýralækninga, umhverfisfræða eða sambærileg menntun.
- Hæfni í mannlegum samskiptum, sveigjanleiki og samstarfshæfni. Viðkomandi þarf að geta unnið vel undir álagi.
- Jákvæðni, samviskusemi og vilji til að takast á við fjölbreytt og krefjandi verkefni.
- Sjálfstæði, frumkvæði og skipulagshæfileikar.
- Færni til að setja fram ritað mál fyrir stjórnsýslu borgarinnar á greinargóðri íslensku.
- Reynsla af eftirlitsstörfum og réttindi til að starfa sem heilbrigðisfulltrúi er kostur.

Launakjör eru samkvæmt kjarasamningum viðkomandi stéttarfélaga og Reykjavíkurborgar. Um full stöðugildi er að ræða. Æskilegt er að starfsmenn geti hafið störf sem fyrst.

Nánari upplýsingar veitir Óskar Ísfeld Sigurðsson, deildarstjóri Matvælaeftirlits og Rósa Magnúsdóttir deildarstjóri Umhverfiseftirlits Heilbrigðiseftirlits Reykjavíkur, Borgartúni 12-14, frá kl. 9-16 í síma 411 1111 og með tölvupósti til ***oskar.isfeld.sigurdsson@reykjavik.is*** og ***rosa.magnusdottir@reykjavik.is***

VOTTUN HF.
ÍST ISO 14001

Sótt er um störfin á heimasíðu Reykjavíkurborgar undir flipanum ***Störf í boði***. Umsóknarfrestur er til og með 19. janúar 2014.

Nánari upplýsingar um Heilbrigðiseftirlit Reykjavíkur er að finna á vefslóðinni: ***http://reykjavik.is/heilbrigdiseftirlit***

Vakin er athygli á stefnu Reykjavíkurborgar um jafnan hlut kynjanna í störfum og því að vinnustaðir borgarinnar endurspegli fjölbreytileika reykvísks samfélags. Atvinnuauglýsingar má einnig skoða á heimasíðu Reykjavíkurborgar www.reykjavik.is/storf. Hjá símaveri Reykjavíkurborgar í síma 4 11 11 11 eru veittar allar upplýsingar um þjónustu og starfsemi borgarinnar og símasamband við starfsmenn einstakra sviða og deilda.

---

www.hafnarfjordur.is

HAFNARFJÖRÐUR

ÞJÓNUSTUVER HAFNARFJARÐARBÆJAR
STRANDGATA 6
220 HAFNARFJÖRÐUR
SÍMI 585 5500
FAX 585 5599

Skólaskrifstofa Hafnarfjarðar
Lausar stöður í leikskólum

Arnarberg (555 3493 arnarberg@hafnarfjordur.is)
Þroskaþjálfi og/eða annað uppeldismenntað starfsfólk
Hlíðarberg (578 4300 hlidarberg@hafnarfjordur.is)
Leikskólakennari
Deildarstjóri
Hraunvallaskóli (590 2800 sigrunk@hraunvallaskoli.is)
Leikskólakennari
Þroskaþjálfi
Stekkjarás (517 5920 stekkjaras@hafnarfjordur.is)
Leikskólakennari
Deildarstjóri
Leikskólasérkennari
Þroskaþjálfi
Tjarnarás (565 9710 tjarnaras@hafnarfjordur.is)
Skilastaða
Vesturkot (565 0220 vesturkot@hafnarfjordur.is)
Leikskólakennari
Víðivellir (555 2004 vidivellir@hafnarfjordur.is)
Leikskólasérkennari og/eða þroskaþjálfi

Ath. þar sem auglýst er staða leikskólakennara /deildarstjóra verða ekki aðrir ráðnir í þá stöðu nema enginn leikskólakennari fáist til starfsins.

Allar upplýsingar veita leikskólastjórar viðkomandi skóla.Umsækjendum er bent á heimasíður skólanna til að kynna sér stefnur og starfsemina nánar. Karlar jafnt sem konur eru hvattir til að sækja um störfin.

Umsóknarfrestur er til 12. janúar 2014.

Fræðslustjórinn í Hafnarfirði

Við leitum að forystugarpi sem kann að klæða sig vel

66°NORÐUR leitar að drífandi verslunar-stjóra í verslun okkar við Bankastræti.

Starfið felst í daglegri stjórnun verslunarinnar, samskiptum og þjónustu við viðskiptavini, ábyrgð á sölu- og þjónustumarkmiðum, mönnun vakta og ráðningum. Viðkomandi þarf að geta hafið störf þegar í stað.

Hæfniskröfur:

- Brennandi áhugi á útivist og hreyfingu.
- Reynsla af verslunarstjórnun og sölumennsku.
- Menntun í verslunarstjórnun eða önnur menntun við hæfi er kostur.
- Góð almenn tölvukunnátta.
- Mjög góð enskukunnátta. Kunnátta í Norðurlandamáli og þýsku er kostur.
- Leiðtogahæfileikar, skipulagshæfni og frumkvæði.
- Þjónustulund og jákvætt viðmót.
- Framúrskarandi samskiptahæfileikar.

Umsóknarfrestur er til og með 10. janúar nk.

Umsækjendur eru beðnir um að senda umsókn ásamt ferilskrá á netfangið starf@66north.is með fyrirsögninni „Umsókn – Verslunarstjóri“.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Elín Tinna Logadóttir í elin@66north.is

66° NORÐUR

Viltu vinna fjölbreytta vinnu á líflegum vinnustað?

:)

Áberandi leitar að framtíðarstarfsmanni í 100% starf við skiltagerð.

Starfið felst í almennri skiltagerð, upplímingu og uppsetningu skilta úti í bæ og jafnvel úti á landi.

Hæfniskröfur:
- Jákvætt hugarfar
- Þjónustulund
- Sjálfstæð vinnubrögð og útsjónarsemi
- Almennt bílpróf
- Ekki spillir fyrir að viðkomandi sé laus við lofthræðslu :)

Áberandi hvetur bæði kyn til að sækja um starfið

Umsóknir og nánari upplýsingar:

Umsóknarfrestur er til **20. Janúar nk.**

Ef þú hefur áhuga sendu þá umsókn á netfangið **atvinna@aberandi.is**

Nánari upplýsingar eru veittar í síma 414 1900

Við svörum öllum umsóknum sem berast.

áberandi

Við óskum eftir að ráða manneskju á skrifstofu sem er vanur bókari.

Umsóknir sendist á gisli@gtv.is

GT

Rauðhellu 1 - 221 Hafnarfjörður - Sími 580 16 00 Fax 580 16 01
gtv@gtv.is - www.gtv.is

Við óskum eftir vélamönnum og meiraprófsbílstjórum.

Umsóknir sendist á gisli@gtv.is

GT

Rauðhellu 1 - 221 Hafnarfjörður - Sími 580 16 00 Fax 580 16 01
gtv@gtv.is - www.gtv.is

ÖRYGGISGÆSLA Í KRINGLUNNI

Hagkaup er smásölufyrirtæki, sem býður íslenskum heimilum breitt úrval af vörum til daglegra þarfa, jafnt í matvöru, sem fatnaði, húsbúnaði og vörum til tómstundaiðkunar.

Hjá Hagkaup starfar samhentur hópur fólks, um 850 manns í 500 stöðugildum.

Hagkaup óskar eftir að ráða öryggisverði til starfa. Starfið felst í staðbundinni öryggisgæslu og almennu rýrnunareftirliti í verslunum Hagkaups.

- Hagkaup leggur mikinn metnað í öryggismál í verslunum sínum og fá öryggisverðir Hagkaups víðtæka þjálfun til að geta sinnt starfi sínu sem best.
- Við leitum að einstaklingum sem eru líkamlega hraustir, heiðarlegir, með hreint sakavottorð, metnaðargjarnir og útsjónasamir. Viðkomandi þarf að hafa fullt vald á íslensku máli, jafnt talmáli sem og rituðu máli.
- Umsækjendur yngri en 20 ára koma ekki til greina.

Umsóknum skal skilað í tölvupósti **jon@hagkaup.is** fyrir **10. janúar 2014**.

HAGKAUP
Ein ferð betra verð

Bifvélavirki

Bifvélavirki með góða reynslu í viðgerðum óskast til starfa sem fyrst á verkstæði okkar. Æskilegt að viðkomandi hafi góða þekkingu á rafmagni og einnig er nauðsynlegt að umsækjandi sé vel talandi á íslensku. Við leitum að metnaðarfullum einstaklingi sem hefur frumkvæði, góða samstarfshæfileika og hæfni til að vinna sjálfstætt.

Áhugasamir sendi inn umsóknir á netfangið info@bilahlutir.com fyrir 13. jan. n.k.

Bílahlutir ehf

Eldshöfða 4, 110 Reykjavík, sími 587-5058
www.bilahlutir.com

Badmintondeild Aftureldingar auglýsir eftir þjálfara!

UMFA

Við leitum að áhugasömum, þolinmóðum og dugmiklum aðila sem er tilbúinn að koma að þjálfun allra flokka deildarinnar. Reynsla af iðkun og/eða þjálfun badmintons nauðsynleg. 5-7 tímar á viku, tveir þjálfarar hafa skipt með sér tímatöflunni. Ráðningartímabil er frá 6.janúar - 20.maí.

Allar nánari upplýsingar fást með því að senda tölvupóst á **badminton@afturelding.is** eða í síma 848-9998 (Dagný)

RAFIÐNFRÆÐINGAR RAFVIRKJAR OG RAFEINDAVIRKJAR

Vegna aukinna verkefna hér heima og erlendis þá leitum við að öflugum rafiðnfræðingum, rafvirkjum og rafeindavirkjum sem tilbúnir eru að starfa bæði hér heima og erlendis.

Nortek leggur áherslu á:
- Góða framkomu og stundvísi.
- Frumkvæði í starfi.
- Getu til að vinna sjálfstætt og skipulega undir álagi.
- Hreint sakavottorð.

Nortek ehf. var stofnað á Akureyri árið 1996. Árið 1998 var opnuð skrifstofa í Reykjavík og árið 2010 var stofnað systurfyrirtæki í Noregi. Nortek hefur allt frá byrjun verið leiðandi fyrirtæki á sviði öryggis og tæknimála. Hjá fyrirtækinu starfa 35 vel menntaðir og þjálfaðir starfsmenn sem kappkosta að veita góða og skjóta þjónustu. Nortek hefur lagt sig fram um að selja einungis vandaðar vörur frá viðurkenndum aðilum.

Starfskjör eru samkomulagsatriði. Björgvin gefur nánari upplýsingar um starfið í síma 455 2000 á skrifstofutíma.

Umsóknarfrestur er til 17. janúar 2014.

NORTEK ehf.
Eirhöfði 13 og 18 | 110 Reykjavík | Sími 455 2000
nortek@nortek.is | www.nortek.is

Nortek
ÖRYGGI OG TÆKNI

STÆRSTI HÚSNÆÐISVEFUR LANDSINS

Félag Fasteignasala

vísir

Ótrúlegt úrval íbúða til sölu eða leigu!

FASTEIGNIR.IS

HJÚKRUNARHEIMILIÐ FELLSENDI

Hjúkrunarforstjóri

Laust er til umsóknar starf hjúkrunarforstjóra hjúkrunarheimilisins Fellsenda.

Fellsendi er hjúkrunarheimili fyrir 28 heimilismenn. Húsnæði hjúkrunarheimilisins var tekið í notkun árið 2006 og er vandað að allri gerð.
Fellsendi er 20 km. fyrir sunnan Búðardal og í 130 km. fjarlægð frá Reykjavík. Sjá nánar fellsendi.is.

Hjúkrunarforstjóri ber ábyrgð á hjúkrun, fjárhagslegum rekstri og stjórnun að öðru leyti. Hjúkrunarforstjóri er ábyrgur gagnvart stjórn Fellsenda.

Leitað er að hjúkrunarfræðingi; menntun og reynsla í geðhjúkrun er æskileg.
Farsæl reynsla af stjórnun, rekstri og samskiptum er nauðsynleg.

Umsóknir, þar sem gerð er grein fyrir menntun og starfsferli, berist stjórn hjúkrunarheimilisis merkt: Ólafur K. Ólafsson, Borgarbraut 2, 340 Stykkishólmi eða á netfangið oko@syslumenn.is fyrir 10. janúar 2014.

Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin.

SKESSUHORN 2014

Upplýsingar veitir Ólafur K. Ólafsson, sýslumaður og formaður stjórnar, í síma 430 4100.

Fjallabyggð

Forstöðumaður Bóka- og héraðsskjalasafns Fjallabyggðar

Fjallabyggð auglýsir laust til umsóknar starf forstöðumanns Bóka- og héraðsskjalasafns Fjallabyggðar.

Leitað er eftir kraftmiklum og áhugasömum einstaklingi til að leiða stofnunina. Forstöðumaður sér um flokkun og skráningar safngagna, daglegan rekstur, starfsmannamál, skipulag og umsýslu. Hann sér jafnframt um upplýsingamiðstöð ferðamála sem staðsett er í bókasafni. Starfsstöðvar bóka- og héraðsskjalasafns eru á Siglufirði og í Ólafsfirði.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Menntun í bókasafns- og upplýsingafræðum æskileg.
- Reynsla í starfi æskileg.
- Reynsla og þekking af málefnum sveitarfélaga er kostur.
- Leiðtogahæfileikar og færni í mannlegum samskiptum.
- Frumkvæði, skipulagshæfileikar og metnaður í starfi.
- Góð kunnátta í íslensku auk kunnáttu í öðru tungumáli.
- Góð tölvukunnátta.
- Bílpróf.

Laun eru samkvæmt gildandi kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga við viðkomandi stéttarfélag.

Nánari upplýsingar um starfið gefa,
Sigríður Halldóra Gunnarsdóttir forstöðumaður
í síma 464 9128, netfang: sigridur@fjallabyggd.is
og Ólafur Þór Ólafsson skrifstofu- og fjármálastjóri
í síma 464-9100, netfang: olafur@fjallabyggd.is

Umsóknum með upplýsingum um menntun og starfsferil skal skilað rafrænt á netfangið olafur@fjallabyggd.is
Umsóknarfrestur er til og með 10. janúar 2014.

Sveitarfélagið Fjallabyggð varð til við sameiningu Ólafsfjarðarbæjar og Siglufjarðarkaupstaðar árið 2006. Fjallabyggð er nyrst á Tröllaskaga.
Í sveitarfélaginu, sem telur rúmlega 2.000 í búa, eru tveir þéttbýliskjarnar, bæirnir Ólafsfjörður og Siglufjörður. Báðir bæir byggja afkomu sína að mestu á sjávarútvegi, vinnslu fiskafurða og ýmiskonar þjónustu við þessar greinar iðnaðar, svo sem vélsmíði og netagerð. Í seinni tíð hefur fjölbreytnin í atvinnulífinu aukist og mikill vaxtarbroddur er í ferðaiðnaði og ýmiskonar fjarvinnslu fyrir fyrirtæki og stofnanir á höfuðborgarsvæðinu.
Mikil náttúrufegurð er í Fjallabyggð og margar góðar gönguleiðir liggja um sveitarfélagið. Í Fjallabyggð eru tveir leikskólar, grunnskóli, framhaldsskóli og tónskóli. Góð aðstaða er til íþróttaiðkunar. Í Fjallabyggð eru landsþekkt söfn og menningarlífið blómstrar. Fjallabyggð er fjölskylduvænt sveitarfélag.

DÖGUN

Framkvæmdastjóri

Rækjuverksmiðjan Dögun ehf. á Sauðárkróki óskar eftir að ráða framkvæmdastjóra.
Starfið krefst frumkvæðis og hæfileika til að ráða fram úr fjölbreyttum og krefjandi verkefnum.

Hæfniskröfur:

- Stjórnunarreynsla æskileg
- Þekking og reynsla á sviði bókhalds og reksturs
- Lipurð og hæfni í mannlegum samskiptum
- Metnaður, nákvæmni og sjálfstæð vinnubrögð
- Góð enskukunnátta

Umsóknir ásamt starfsferilsskrá og afriti prófskírteina sendist rafrænt á netfangið: umsoknir@dogun.is fyrir 15. janúar nk.

Nánari upplýsingar um starfið eru veittar í síma 892 1519. Umsóknir og fyrirspurnir verða meðhöndlaðar sem trúnaðarmál.

Dögun ehf – rækjuvinnsla, útgerð

Rækjuverksmiðjan Dögun var stofnsett 1984 og er um 25 manna vinnustaður á Sauðárkróki. Félagið gerir einnig út eitt rækjuveiðiskip.

Starf tæknimanns

Framkvæmdasvið Fjarðabyggðar auglýsir starf tæknimanns laust til umsóknar

Tæknimaður á framkvæmdasviði sinnir verkefnum á sviði skipulags- og byggingamála m.a. í samvinnu við skipulags- og byggingafulltrúa. Auk þess sinnir hann verkefnum á sviði umhverfis- og framkvæmdamála.

Helstu verkefni:

- Þjónusta við íbúa og fyrirtæki í sveitarfélaginu á sviði byggingamála.
- Eftirfylgni vegna byggingaleyfa, þ.m.t, úttektir og byggingaeftirlit í umboði skipulags- og byggingafulltrúa.
- Eftirlit með að lögum og reglugerðum mannvirkjamála sé framfylgt.
- Umsjón og eftirlit með framkvæmdum á vegum sveitar félagsins, t.d. í nýbyggingum, veitum og hafnarmann virkjum.
- Gerð lóðaleigusamninga á grundvelli lóðarblaðs og samþykkts deiliskipulags.
- Yfirlestur eignaskiptasamninga og annarra skjala sem heyra undir byggingasvið.
- Vinnur að framkvæmd og eftirliti með sorphirðu og urðun sorps í sveitarfélaginu.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Verkfræði, tæknifræði eða sambærilega menntun á háskólastigi.
- Reynslu af og þekkingu á skipulags- og bygginga málefnum sveitarfélaga.
- Reynslu af og þekkingu á verkeftirliti í mannvirkjagerð.
- Sjálfstæði, frumkvæði og skipulagshæfni.
- Hæfni til að miðla upplýsingum í töluðu og rituðu máli.

Launakjör eru samkvæmt kjarasamningum samninganefndar sveitarfélaga (SNS) við viðkomandi stéttarfélag.
Eru konur jafnt sem karlar hvattar til að sækja um stöðuna.

Allar frekari upplýsingar veitir Guðmundur Elíasson mannvirkjastjóri, í síma 470 9019.

Umsóknir ásamt ferilskrá skulu sendar á netfangið gudmundur.eliasson@fjardabyggd.is merkt **„Tæknimaður á framkvæmdasviði“**.
Umsóknarfrestur er til og með 20. janúar 2014.

Fjarðabyggð er vaxandi sveitarfélag á Austurlandi og það fjölmennasta með ríflega 4.600 íbúa. Bæjarkjarnar þess eru sex talsins eða Mjóifjörður, Neskaupstaður, Eskifjörður, Reyðarfjörður, Fáskrúðsfjörður og Stöðvarfjörður. Framkvæmdasvið Fjarðabyggðar vinnur að fjölbreyttum verkefnum í hverjum þeirra í samstarfi við stjórnsýslunefndir bæjarins og opinberar fagstofnanir. Í mannauðsstefnu Fjarðabyggðar er áhersla lögð á vandaða stjórnsýsluhætti við ráðningar, gott starfsumhverfi og jöfn tækifæri karla og kvenna.

Mjóifjörður | Norðfjörður | Eskifjörður | Reyðarfjörður | Fáskrúðsfjörður | Stöðvarfjörður

Reykjavíkurborg
Fjármálaskrifstofa/Kjaradeild

Starf við launavinnslu í Kjaradeild

Kjaradeild sinnir launavinnslu Reykjavíkurborgar og hefur eftirlit með framkvæmd kjarasamninga. Deildin ber ábyrgð á túlkun kjarasamninga og vinnuréttar og fer með fyrirsvar þeirra mála gagnvart viðsemjendum og aðilum vinnumarkaðar. Deildin sinnir auk þess ráðgjöf á sviði vinnuréttar og kjarasamninga innan Reykjavíkurborgar og hefur umsjón með og ber ábyrgð á mannauðsupplýsingakerfi borgarinnar og þróun þess. Hjá Kjaradeild starfa 25 starfsmenn og hefur deildin aðsetur að Borgartúni 12.

Óskað er eftir öflugum starfsmanni til starfa við launavinnslu. Leitað er að einstaklingi sem býr yfir mikilli samskiptahæfni, sýnir frumkvæði og hefur tileinkað sér sjálfstæð vinnubrögð. Unnið er með mannauðs- og launakerfi Oracle og krefst vinnan skipulagshæfni og nákvæmni.

Helstu verkefni:
Skráning og yfirferð ráðningar- og launagagna
Eftirlit með rafrænni skráningu
Eftirlit með réttri framkvæmd kjarasamninga
Samskipti og leiðbeiningar til stjórnenda vegna launa- og viðverukerfa

Hæfniskröfur:
Menntun sem nýtist í starfi
Reynsla af launavinnslu og þekking á kjarasamningum
Skipulagshæfni og sjálfstæði í vinnubrögðum
Greiningarhæfni
Góðir samskiptahæfileikar og lipurð í mannlegum samskiptum

Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Reykjavíkurborgar og viðkomandi stéttarfélags. Umsækjendur eru vinsamlega beðnir að sækja um starfið á heimasíðu Reykjavíkurborgar **www.reykjavik.is/storf**

Umsóknarfrestur er til og með 15. janúar 2014.

Nánari upplýsingar veita Atli Atlason, deildarstjóri Kjaradeildar í síma 411 4323, **netfang: atli.atlason@reykjavik.is**
og Þorbjörg Atladóttir í Kjaradeild í síma 411 4305, netfang: **thorbjorg.atladottir@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.

Hjúkrunarfræðingar óskast

Óskum eftir hjúkrunarfræðingum til starfa á Hrafnistu í Hafnarfirði og í Reykjavík, starfshlutfall samkomulag. Einnig getum við bætt við okkur hjúkrunarfræðingum og hjúkrunarnemum á helgarvaktir. Umsóknum þarf að skila fyrir 15. janúar 2014, með þeim þarf að fylgja náms- og starfsferilskrá ásamt afritum af prófskírteinum.

Umsóknir berist til: Árdísar Huldu Eiríksdóttur forstöðumanns Hrafnistu Hafnarfirði, sími: 693 9502, netfang: ardishulda@hrafnista.is eða til Sigrúnar Stefánsdóttur forstöðumanns Hrafnistu Reykjavík, sími: 664 9400, netfang: sigrun.stefansdottir@hrafnista.is

Allar nánari upplýsingar og umsóknareyðublöð fást á **www.hrafnista.is**

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Hjúkrunarfræðingur með reynslu af hjúkrun
- Frumkvæði og metnaður í starfi
- Sveigjanleiki og sjálfstæð vinnubrögð
- Jákvætt viðmót og góðir samskiptahæfileikar

das HRAFNISTA
Reykjavík | Hafnarfjörður | Kópavogur

Ellingsen leitar að öflugum sölumanni í útibú sitt á Akureyri

Ellingsen selur margskonar útivistarfatnað, ferða- og veiðivörur og umsækjendur þurfa að hafa brennandi áhuga og góða þekkingu á útivistarbúnaði, ferðalögum og veiði. Um framtíðarstarf er að ræða.

Vinnutími er virka daga kl. 9–18 og annan hvern laugardag kl. 10–16.

Umsóknir þurfa að berast í tölvupósti til **bjarnig@ellingsen.is, fyrir 13. janúar.**

HÆFNISKRÖFUR
- Áhugi og þekking á útivist, stang- og skotveiði
- Þjónustulipurð og góð hæfni í samskiptum
- Gott auga fyrir framstillingu á vörum
- Brennandi áhugi á sölumennsku
- Reynsla af verslunarstörfum eða verslunarrekstri er æskileg

PIPAR\TBWA • SÍA • 133833

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.

Ellingsen ehf. • Fiskislóð 1 • 101 Reykjavík • Sími 580 8500
• Tryggvabraut 1-3 • 600 Akureyri • Sími 460 3630

Ellingsen – FULLT HÚS ÆVINTÝRA

Byggingafræðingur / Byggingatæknifræðingur

Skeljungur leitar að hæfileikaríkum byggingafræðingi til að sinna umsjón með fasteignum Skeljungs og fleiri verkefnum.

Verkefni:
- Fasteignaumsjón
- Úthlutun verkefna
- Kostnaðaráætlun
- Eftirfylgni verkefna
- Skipulag verkefna

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Byggingafræði eða byggingatæknifræði
- Góð almenn tölvuþekking, Autocad, Excel, Word
- Hæfni til að vinna sjálfstætt og í hóp
- Reynsla af áætlanagerð, verkefnisstjórnun og eftirliti

Umsóknarfrestur er til og með **15. janúar nk**.
Sótt er um á **www.skeljungur.is**.
Umsókn skal fylgja starfsferlisskrá. Nánari upplýsingar er hægt að fá hjá mannauðssviði Skeljungs.

Skeljungur

ÖRYGGISVÖRÐUR
SECURITY GUARD

Sendiráð Bandaríkjanna auglýsir stöðu öryggisvarðar lausa til umsóknar.
Umsóknarfrestur er til og með **12. janúar 2014**.
Frekari upplýsingar er að finna á heimasíðu sendiráðsins:
http://iceland.usembassy.gov/vacancies.html

The U.S. Embassy in Reykjavik is seeking an individual for the position of Security Guard. The closing date for this postion is **January 12, 2014**. Application forms and further information can be found on the Embassy's home page:
http://iceland.usembassy.gov/vacancies.html
Please send your application and resumé to :
reykjavikvacancy@state.gov

www.vinna.is

Vissir þú að...
Það er bannað að mismuna börnum eftir litar hætti

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Fáðu Fasteigna-Appið í símann þinn!

Fasteignir.is
-Nú með Fasteigna-App

- Með nýja Fasteigna-Appinu skapast íslenskum símnotendum nýir og skemmtilegir möguleikar að leita að fasteignum í farsímum
- Allar eignir sem eru til sölu og leigu á Íslandi eru inni á Fasteigna-Appinu
- Myndir af eignum koma upp í símann þinn ásamt upplýsingum um opin hús
- Nákvæm leiðarlýsing frá þeim stað sem viðkomandi er staðsettur

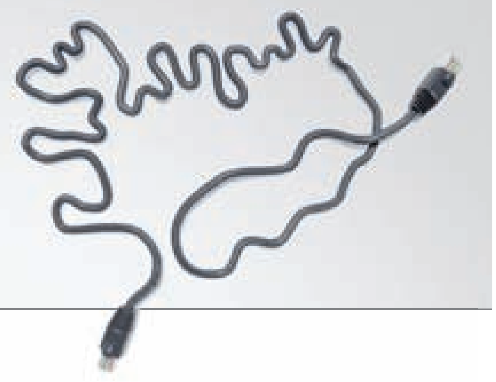
vísir.is

Starfatorg.is

Laus störf hjá ríkinu og upplýsingar um málefni ríkisstarfsmanna

Starf	Stofnun	Staður	Nr. á vef
Réttindagæslumaður	Velferðarráðuneytið	Austurland	201401/004
Ráðgjafi	Lánasjóður íslenskra námsmanna	Reykjavík	201401/003
Forstöðulæknir lyflækninga	Sjúkrahúsið á Akureyri	Akureyri	201401/002
Flokkstjóri	Vegagerðin	Kópavogur	201401/001
Héraðsdómari	Héraðsdómur Reykjavíkur	Reykjavík	201312/046
Lögreglumenn	Lögreglustjórinn á Snæfellsnesi	Ólafsvík	201312/045

Vilt þú ganga til liðs við öflugt teymi tæknimanna hjá Mílu?



Starfslýsing

Starfið felst í stjórn og eftirliti á þeim fjarskiptakerfum sem Míla á og rekur fyrir viðskiptavini. Um er að ræða vaktavinnu hjá Kerfisvöktun Mílu þar sem unnið er á þrískiptum vöktum allt árið um kring.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Rafeindavirkjun, tæknifræði eða sambærileg menntun
- Þekking og reynsla af fjarskiptum er æskileg
- Samskiptalipurð og aðlögunarhæfni
- Hæfni til að vinna sjálfstætt og með öðrum
- Skipuleg og öguð vinnubrögð
- Góð tölvukunnátta og grunnþekking á IP
- Góð íslensku- og enskukunnátta bæði í rituðu og töluðu máli

Umsóknarfrestur er til og með 18. janúar nk.

Umsóknir óskast fylltar út á www.mila.is

Míla byggir upp og rekur fullkomnasta 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.

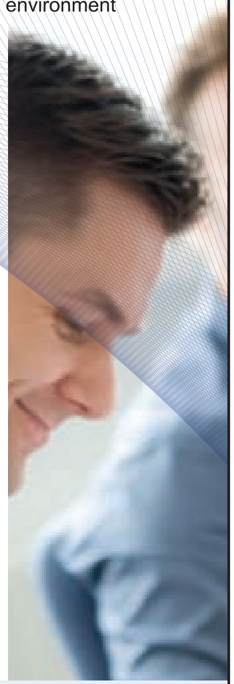
ENNEMM / SÍA / NM57360

Míla ehf. • Suðurlandsbraut 30 • Sími 585 6000 • www.mila.is

míla
Lífæð samskipta

MARORKA

Empower yourself
to save energy
and the environment



Marorka leitar sérfræðinga!

Marorka er öflugt 50 manna tæknifyrirtæki sem þróar og framleiðir kerfi til þess að spara orku í rekstri skipa. Um er að ræða gagnasöfnunar- og orkustjórnunarkerfi sem þegar hafa verið sett upp í hundruðum skipa í Evrópu, Asíu og Mið-Austurlöndum. Marorka hyggst nú sækja enn frekar fram í vöruþróun og uppbyggingu á sölu- og þjónustuskrifstofum erlendis. Við leitum því að öflugu og framsæknu fólki til þess að vinna með okkur að þessari spennandi alþjóðlegu uppbyggingu.

Forritara í hóp C# forritara þar sem unnið er í krefjandi umhverfi. Sækjumst eftir 5+-ára starfsreynslu í hugbúnaðarþróun og háskólamenntun í faginu.

Kerfisstjóra með víðtæka reynslu og próf í m.a.: Deployment Services, Exchange Server, AD, SQL Server, netkerfum, IP símkerfum og öryggismálum.

Véla-, orku- eða skipaverkfræðing með góða þekkingu á helstu orkukerfum skipa og/eða straumfræði. Viðkomandi þarf að hafa að lágmarki M.Sc. gráðu.

Hjá Marorku munt þú vinna að því að leysa mest aðkallandi verkefni skipaiðnaðarins – að bæta orkunýtingu og tryggja sjálfbærni umhverfis okkar. Umsóknir sendast á careers@marorka.com með ferilskrá og þar sem tilgreint er hvaða starf sótt er um fyrir 15. janúar.

Markmið Marorku er að vera leiðandi í orkustjórnunarlausnum fyrir alþjóðlegan skipaiðnað

www.marorka.com

SÖLUMAÐUR

ÓSKUM EFTIR AÐ RÁÐA SÖLUMANN

Leitum að kraftmiklum sölumanni í fullt starf. Viðkomandi þarf að hafa mikinn áhuga á raftækjum og vera 22 ára eða eldri. Heiðarleiki, góð tölvukunnátta og rík þjónustulund skilyrði.

Sjónvarpsmiðstöðin er ein rótgrónasta raftækjaverslun landsins þar sem mikið er lagt upp úr góðri og persónulegri þjónustu.

MÓTTÖKUFULLTRÚI

ÓSKUM EFTIR AÐ RÁÐA MÓTTÖKUFULLTRÚA Í ÞJÓNUSTUDEILD

Í starfinu felst móttaka viðskiptavina á verkstæði sem og önnur tilfallandi verkefni. Umsækjendur þurfa að búa yfir miklum hæfileikum í mannlegum samskiptum og ríkri þjónustulund. Áhugi og þekking á raftækjum er kostur.

Þjónustudeild Sjónvarpsmiðstöðvarinnar sinnir þjónustu á vörum frá mörgum heimsþekktum framleiðendum á borð við Philips, Panasonic, Toshiba, Thomson, LG, JBL, Denon, Yamaha og Kenwood.

Áhugasamir vinsamlega fyllið út umsóknareyðublað á **www.sm.is** – smellið á „Upplýsingar“.

Alltaf gæði og góð kaup! STOFNAÐ 1971

Sjónvarpsmiðstöðin

RAFTÆKJAVERSLUN • SÍÐUMÚLA 2 • SÍMI 568 9090 • sm.is

ÁS STYRKTARFÉLAG

Vinningsnúmer í happdrætti Áss styrktarfélags 2013

1. vinningur
Chevrolet Cruze LTZ 5 dyra að andvirði kr. 3.690.000 kom á miða númer 15118

2.-8.vinningur
Heimilistæki frá Bræðrunum Ormsson að andvirði 200.000. hver vinningur.

1099 3104 4369 4869 4979 8560 10869

Upplýsingar á heimasíðu félagsins www.styrktarfelag.is

Félagið óskar landsmönnum gleðilegs árs og þakkar veittan stuðning.

ÚTBOÐ

Svalbarðsstrandarhreppur óskar eftir tilboðum í verkið Sorphirða í Svalbarðsstrandarhreppi 2014 - 2017

Verkið fellst í tæming á sorp- og endurvinnsluílátum við heimili og á gámastöð, leigu íláta og flutningi til móttökustöðva.

Útboðsgögn fást í Ráðhúsinu Svalbarðseyri frá og með 7. janúar 2014 á kr. 5000 og með skráningu á samskiptaaðila bjóðanda í útboði.

Opnun tilboða: 28. janúar 2014 kl. 11:00
hjá Verkfræðistofu Norðurlands, Hofsbót 4, Akureyri.

Til sölu

Til sölu er bókbandsstofan Bókadrekinn ehf. Mikið af góðum vélum, ma. 8 stöðva sjálfvirk heftivél, sjálfílögð saumavél og 18 stöðva upptökuvél.
Upplýsingar gefur Axel Steindórsson í síma 568 9880 eða 699 2888

Sænsk-íslenski samstarfssjóðurinn

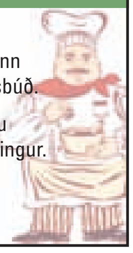
Árið 2014 verða veittir úr Sænsk-íslenska samstarfssjóðnum **ferðastyrkir til að styðja íslenska þátttakendur í sænsk-íslenskum verkefnum.** Markmið sjóðsins er að stuðla að auknu samstarfi Svíþjóðar og Íslands á sviði vísinda, menntunar og menningar.

Um styrki þessa skal sótt á sérstökum eyðublöðum sem er að finna á vefslóðinni **www.norden.se.**

- Umsóknarfrestur er til 1. febrúar 2014 og skal skila umsóknum samkvæmt upplýsingum á heimasíðu sjóðsins.
- Styrkjum verður úthlutað í apríl nk.

Stjórn sænsk- íslenska samstarfssjóðsins, 17. desember 2013

Tækifæri í veitingarekstri/ húsnæði/hagræðingu !



Til sölu er staður í fullum rekstri á vaxandi staðsetningu með möguleika í húsnæði til þess að bæta við matseðilinn eða setja inn í sama húsnæði veisluþjónustu/bakstur/ ísbúð.

Verðhugmyndir eru langt undir kostnaði við uppsetningu á svona stað í dag. Afar hagstæður langtímaleigusamningur.

Áhugasamir leggi inn nafn á tölvupóst á box@frett.is merkt „Tækifæri-0401“

Mannvirkjastofnun

Löggildingarnámskeið fyrir mannvirkjahönnuði

Námskeið fyrir mannvirkjahönnuði, sem óska löggildingar Mannvirkjastofnunar til að gera aðal- og séruppdrætti sbr. ákvæði 25. og 26.gr. laga um mannvirki nr. 160/2010, verður haldið í febrúar 2014, ef næg þátttaka fæst.
Námskeiðið mun hefjast mánudaginn 17. febrúar 2014. kl. 09:00 – 17.00 og standa dagana 17 - 21. febrúar og lýkur með prófi laugardaginn 1. mars.
Námskeiðsgjald er 95.000.- kr. og 60.000.- kr. fyrir þá sem sækja námskeiðið til endurmenntunar án prófs.

Upplýsingar og umsóknareyðublað fást hjá IÐUNNI- fræðslusetri, Þórunnartúni 2, Reykjavík eða vefsetrinu **www.idan.is.**

Námskeiðsgjald er 95.000.- kr. og 60.000.- kr. fyrir þá sem sækja námskeiðið til endurmenntunar án prófs.

Umsóknum skal skilað til IÐUNNAR útfylltum ásamt;
1) afriti af prófskírteini umsækjanda.
2) vottorði frá atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneyti um réttindi til starfsheitis.
3) vottorði/um um 3 ára starfsreynslu, sbr. 1.mgr. 26.gr. laga um mannvirki, eigi síðar en mánudaginn 3.febrúar 2013.

Nánari upplýsingar í síma 590 6434.

Mannvirkjastofnun
Skúlagötu 21, 101 Reykjavík.

Faxaflóahafnir sf
Associated Icelandic Ports
Reykjavík
Grundartangi
Akranes
Borganes

Útboð

Faxaflóahafnir sf. óska eftir tilboðum í verkið:

Tangabakki Grundartanga
Hafnarbakki
3. áfangi 2014

Verkið felst í að reka nýtt stálþil í vesturátt, í framhaldi af eldri stálþilsbakka á Tangabakka, á Grundartanga. Þá skal verktaki ganga frá stögum, stagbita og ankerum, fylla inn fyrir þil, steypa kantbita, ganga frá þybbum og stigum, leggja vatnslagnir og ídráttarrör fyrir rafmagn, steypa undirstöður fyrir ljósamöstur og malbika.

Helstu magntölur:

Stálþilsrekstur og kantbiti	150 m
Fyllingar	50.000 m³
Steypt ankeri og stög	93 stk
Steypa	480 m³
Ídráttarrör fyrir rafstrengi	1100 m
Malbikun	2700 m²

Verklok eru 15. nóvember 2014.

Útboðsgögn verða seld á skrifstofu Mannvits að Grensásvegi 1, 108 Reykjavík og Garðabraut 2A, 300 Akranesi frá og með þriðjudeginum 7. janúar á 5.000 kr hvert eintak.
Tilboð verða opnuð á **skrifstofu Faxaflóahafna, Hafnarhúsinu, Tryggvagötu 17, 101 Reykjavík, þriðjudaginn, 28. janúar 2014 kl. 11:00.**

MANNVIT

Grænt te er ríkt af andoxunarefnum,
einnig fáanlegt í töfluformi.

Græna teið sem allir eru að tala um!

PharmaGreen®

Þú finnur fróðleik og spennandi uppskriftir af „smoothies“ með grænu tei á: www.pharmagreen.dk

Íslandsbanki
APPELSÍN
SJÓNVARPSVIÐBURÐUR ÁRSINS!
HEFST 26. JANÚAR
ÍSLAND GOT
TALENT
Ísland Got talent™ FremantleMedia Ltd & Simco Ltd
SPENNANDI SJÓNVA
Skemmtipakkinn
6 STÖÐVAR
7.990 kr.
+
Internet og heimasími
0 kr.
Nýárstilboð!
Við þökkum frábærar viðtökur á jólatilboði okkar. Net og heimasími mun áfram fylgja Skemmtipakkanum í janúar.
Nánari upplýsingar á www.365.is

RPSÁR FRAMUNDAN!

Nýtt ár hefst með látum á Stöð 2

Leitin að næstu stórstjörnu Íslands hefur göngu sína í Ísland Got Talent 26. janúar. Spurningabomban snýr aftur og Ólafur Darri spilar stórt hlutverk í True Detective og Banshee. Laddi verður tíður gestur í Spaugstofunni og Jón Ársæll mætir með þáttinn sinn, Sjálfstætt fólk. Á fullu gazi, Léttir sprettir með Rikku, og Heilsugengið hefja göngu sína á nýju ári.

Fáðu þér áskrift | 512 5100 | stod2.is

margfalt skemmtilegri

BÍLAR & FARARTÆKI

bílaplan.is

ÚTSALA FJÖLSKYLDUBÍLL
CHEVROLETT LASETTI STATION árg. 2011 ek. 61 Þkm. 5 gíra, áhvílandi 1350 þús, tilboðsverð 1390 Þús Rnr 146780 gsm 8939500

ÚTSALA SPARIBAUKUR
HYUNDAI i10 árg. 2001 ek. 53 Þkm. 5 gíra sparibaukur, áhvílandi 990 þús, tilboðsverð 1090 þús Rnr 221371 gsm 8939500

ÚTSALA ÚTSALA ÚTSALA
SKODA OCTAVIA árg. 2006 ek. 157 þkm Sjálfskiptur, krókur, álfelgur og ný vetrardekk ofl. möguleiki á 100% vísaláni, tilboðsverð nú 799 Þús Rnr 147178 gsm 893-9500

bílaplan.is

SJÁLFSKIPTUR FJÖLSKYLDUBÍLL
FORD MONDEO árg. 2007 ek. 105 Þkm Sjálfskiptur, 1 eigandi, möguleiki á 100% láni, tilboðsverð 1250 Þús Rnr 106898 gsm 893-9500

EINN TRAUSTUR
VW PASSAT árg. 2003 ek. 158 þkm, 5 gíra, möguleiki á 100% vísaláni til 36 mán, tilboðsverð 590 þús Rnr 106889 gsm 893-9500

Bílaplan.is
Við Breiðhöfða, 110 Reykjavík
Sími: 552 6000
www.bilaplan.is

VAKA

Vinnuvéla- Lyftara- og Bifreiðaflutningar á verði fyrir þig.

Vaka
Skútuvogi 8, 104 Reykjavík
Sími: 567 6700
24 tíma þjónusta
http://www.vakahf.is

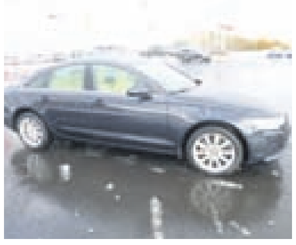
bílaplan.is

ÚTSALA ÚTSALA ÚTSALA
TOYOTA LANDCR. 90 VX DISEL árg. 1997 ek. 295 Sjálfskiptur, 8 manna, krókur ofl. mjög gott eintak og viðhald, ný dekk, tilboðsverð 799 þús, möguleiki á 100% vísaláni Rnr 147171 gsm 893-9500

FRÁBÆR FJÖLSKYLDU-JEPPI
MMC PAJERO GLS árg. 2004 ek. 148 Þkm. Sjálfskiptur, leður, krókur, topplúga ofl. nýleg dekk, klár í veturinn, tilboðsverð 1390 þús Rnr 147121 gsm 893-9500

bílaplan.is

7 MANNA MEÐ LEÐRI
TOYOTA LANDCRUISER 150 GX árg. 2012 ek. 33 þkm. Sjálfskiptur, 7 manna, Leður ofl. tilboðsverð 8990 þús Rnr 147007 gsm 893-9500



NÝR BÍLL DIESEL
AUDI A6 2.O TDi ÁRG. 2013 ek. 700km, sjálfskiptur, leður ofl ofl. einn með öllu, hlaðinn búnaði, tilboðsverð 8990 þús Rnr 106751 gsm 893-9500

ÚTSALA 4WD DIESEL KIA SORENTO EX 4WD 2.2 TD árg. 2013 ek. 26 þkm, Sjálfskiptur, 4WD diesel tilboðsverð nú 5990 þús Rnr 146988 gsm 893-9500

bílaplan.is

FRÁBÆRT VERÐ !!!
TOYOTA AURIS árg 2012 ek. 52 Þkm. 5 gíra, áhvílandi 1950 þús, tilboðsverð 2290 þús Rnr 106753 gsm 893-9500

ÚTSALA ÚTSSALA ÚTSALA
KIA SPORTAGE EX 4WD DIESEL árg. 2013 ek. 42 Þkm. Sjálfskiptur, 6 ára ábyrgð,listaverð 5790 þús, tilboðsverð 4990 þús !!! Rnr 146961 gsm 8939500

Bílaplan.is
Við Breiðhöfða, 110 Reykjavík
Sími: 552 6000
www.bilaplan.is

bilauppbod.is

PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?
Bilauppboð.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bílauppboð - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is

100bilar.is bílasala

DODGE Durango 4X4 SLT. Árg2007, ek 115-158 Þ.KM, bensín, sjálfsk, Leður, dráttarbeisli omfl, Flottir bílar, Ásett verð frá 2250-2490þkr, Rnr.150831. Erum með nokkra Durango á staðnum

100 bílar ehf
Þverholt 6, 270 Mosfellsbær
Sími: 517 9999
Opið virka daga 10-18.00 og laugardögum 11-15.
www.100bilar.is

Bílar til sölu

Renault Master beinsk. (stutt lágþekja) árgerð 2005 ekinn 117.000 km Ný tímakeðja, nýir bremsudiskar að aftan. Sumar og vetrardekk. Verð: 1.390.000 uppl í síma 696-1111.

Sendiráðsbíll til sölu
BMW 530D xDrive GT árg. 2012
Ekinn 17 þ. km. Dísel, 4x4, sjálfskiptur, leðursæti, panoramaroof, bluetooth o.s.frv. ÓSKAÐ er tilboða sem eru að lágmarki 9.490.000 kr. st.gr. Lokað verður fyrir tilboð kl.12.00 föstudaginn 10.01.2014
Uppl. í Þýska sendiráðinu í s. 530 1100 eða mail: info@reykjavik.diplo.de
Tilboð þurfa að berast til Þýska sendiráðsins, Laufásvegi 31, í lokuðu umslagi

Til sölu Polo ,05, beinskiptur. Ek. 145 þús. Nýyfirf. og smurður. Tilboð 500 þús. S. 772 9812.

Subaru Legacy Station 06.2009 Ekinn 50þús, Sjálfskiptur Leður,topplúga,cruize 17"sumar og 16" vetrardekk á felgum. Verð 3.250.000 A.t.h skipti á ódýrari S: 8945899

TILBOÐ 1050 STGR
CITROEN C8 SX 7 sæta, 2004, ek.156 þús.km. Rafmagn í öllu, bíll í fínu standi. Áhv.ca 600 þús. s.8617080/8697090

TILBOÐ 800 STGR
VW CARAVELLE SYNCRO TDI, 10 sæta, skráður 9 manna. 1998, ek.294 þús. Bíll í fínu standi. s.8617080/8697090

Nissan sunny, sjálfskiptur, ek 90þ. km. V. 220þ. S:616 2597.

Toyota Land Cruiser 90 árg. 2001. 163 hö. Keyrður 270.000 km. 35 „ dekk. Sjálfskiptur, Dísel. Afmælisútgáfa. Verð 1.600.000 kr, skoða skipti á ódýrari. Uppl. Gunnar s: 8666 866.

Toyota Avensis wagon árg. 2005, ekinn 166 þús., ssk. Verð 1.250 þús. Upplýsingar í síma 6938483.

GULLMOLI EYÐIR LITLU
Til sölu Opel Astra Árg. ,03 Ek. 135.þ 1200cc, Beinskiptur Sk. 2014 Yfirfarinn og í toppstandi Ekki skipti. Tilboð: 590.000.- Uppl. 893-8325/Árni.

BMW X5 2003 til sölu. Flottur bíll og vel þjónustaður hlaðinn aukabúnaði Ekinn 202þ. km Uppl. 899 0410.

OPEL ASTRA
Opel Astra 2001, skoðaður 2014. Ekinn 180.000 km, beinskiptur, verð: 250þúsund, uppl. 8992154.

Skoda Oktavia ,03 diesel eyðsla undir 7L heillegur bíll tilboð óskast S.849-3136.

Suzuki Vitara 2dyra mjög snyrtilegur og í góðu lagi til sölu ek.170Þ. kemur á götuna ,00 400Þ. eða tilboð S.849-3136.

VW Caddy árg. ,00, ek. 160þ. Ný kúpling, ný tímar. V. 260þ. Uppl. í s. 693 2625.

250-499 þús.

ÚTSALA 290 ÞÚS!
Citroen Xsara Picasso 1,8 árg'00 skoðaður 14, beinskiptur, mjög rúmgóður bíll sem eyðir litlu, verð áður 480 þús LÆKKAÐ TILBOÐSVERÐ 290 ÞÚS möguleiki á 100% vis/euro s.841 8955

500-999 þús.

TILBOÐ 550 ÞÚS. 100% VISALÁN
DODGE STRATUS 2,4 árg. 2003 ek.81 þús. m. sjálfskiptur, skoðaður 14 ný vetrardekk,fallegur og góður bíll, ásett verð 850 þús. TILBOÐ 550 ÞÚS. möguleiki á 100% visa/euro s.841 8955.

Bílar óskast

STAÐGREIÐI BÍLA 0-300 ÞÚS!
Óska eftir að kaupa bíla á allt að 300 þús. staðgreitt! Þeir mega þarfnast lagfæringa helst ekki eldri en ,01, skoða allt er með pening og pappíra klára og get gengið frá kaupum strax, ef mér líst vel á. Uppl. s. 691 9374.

BÍLL ÓSKAST Á 25-250ÞÚS.
Má þarfnast lagfæringa.
Hringdu S. 615 1815 eða sendu sms.

0-250 STAÐGREITT
Vantar bíl á verðinu 0-250. Skoða allt. Jeppa, fólksbíl. Má þarfnast lagfæringar. Sími 857 9326.

Sendibílar

568 5000 NS NÝJA-SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Húsbílar

rotor.is

Dótabúð húsvagnaeigenda
Rótor ehf, s. 5554900
Helluhrauni 4, H.f.

Lyftarar

Til sölu Toyota 3500 lyftari árgerð 2005. Allur ný yfirfarinn. Lyfta ehf Upplýsingar í síma 892 7512

Varahlutir

Hyundai Trajet 6 manna til sölu nýjir varahlutir spíssar og túrbínar ný dekk ofl. S.849-3136.

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

VANTAR ÞIG PÍPARA ?
Getum bætt við okkur verkefnum, viðgerðir, viðhald og nýlagnir. Vönduð vinnubrögð. Tilboð/tímavinna. Uppl. í s. 869 4808 Heimslagnir ehf.

GLUGGAGERÐIN
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

PÍPULAGNIR
Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 663 5315.

Hreingerningar

Flutningsþrif, Gólfbónun, Teppahreinsun og Gluggaþvottur. Gerum verðtilboð. www.hreingerningar.is S. 772 1450

A-Ö PRIF&HREINLÆTI S. 662 0662
Hreingerningar, Flutningsþrif, Gólfbónun, Teppahreinsun og Húsgagnahreinsun.

Bókhald

BETRI REKSTUR
Traust bókhaldsþjónusta
Suðurlandsbraut 8
Sími 519 7585 og 77 50 200
www.betrirekstur.is

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

Bókhaldsþjónusta - Mikil reynsla af uppgjörsvinnu á endurskoðunarstofu. M.a. VSK, laun, Ársreikningur, uppgjör, skattframtal, stofnun fyrirtækja. Fyllsta trúnaðar er gætt, sanngjarnt verð. bokthjonusta@gmail.com, s:6154077

Málarar

MÁLARAMEISTARI
Við tökum að okkur alla almenna málningarvinnu f. húsfélög, einstaklinga og fyrirtæki. Fagmennska og sanngjarnt verð. Uppl. í s. 868 5171 & egillsverris@gmail.com

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., píanófl. o.fl. Extra stór bíll. Flutningaþj. Mikaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsaviðhald

Parketslípun
sólpallaslípun | parketlagnir
551 1309 / 690 5115
golflist@golflist.is
www.golflist.is
Gólflist
99% RYKFRÍTT
Bona

MARKMIÐ VERKTAKAR
ALHLIÐA FASTEIGNAVIÐHALD
Smíðavinna · Pípulagnir
Raflagnir · Málningavinna
Múrviðgerðir · Flísalagnir
Hellulagnir · Jarðvinna
Lóðavinna
Tilboð þér að kostnaðarlausu.
Uppl. í síma: 820 8888

VIÐHALD
fasteignaviðgerðir
Viðhald og viðgerðir fasteigna fyrir fyrirtæki, húsfélög og einstaklinga.
- múrviðgerðir
- pípulagnir
- þakviðgerðir
- raflagnir
- málningarvinnu
- flísalagnir
- trésmíðavinnu
- jarðvinna
- gluggaskipti
- hellulagnir
- glerskipti

Sími 567 6699
kristjan@vidhald.is

Flísalagnir verð frá 1900kr/fm, gifs milliveggir verð frá 2900krm/fm Tilboð/tímavinna. Uppl. í síma 892 9295.

LEKUR ÞAKIÐ ?
Þakpappalagnir / Pakviðgerðir. Á steypt og timbur þök. Mikil reynsla, meðmæli geta fylgt. s. 8498700.

K.R.S. ELDON MÚRVERKTAKAR.

Viðgerðir, flotun og flísal. Vönduð vinna Tilb./tímav.

S. 896-5778.

Tölvur

Allar almennar tölvuviðgerðir og vírushreinsanir. Kem á staðinn. S. 699 6735 Baldvin.

Spádómar

Spái: í spil, bolla, lófa og rúnir. Kr. 5000. Tímapantanir í síma 845 8896.

SPÁSÍMINN 908 5666
Stjörnuspá. 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
Löggiltur rafverktaki
www.raflagnir.is

AH-RAF

Dyrasímakerfi, töfluskipti og öll almenn raflagnavinna. Tilboð/tímavinna arnar@ahraf.is Arnar s: 897-9845.

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Trésmíði

INNRETTINGAR.IS
Sérsmíðum innréttingar eftir þínum þörfum. Sérsmíði ehf s. 587 0777.

KEYPT & SELT

Til sölu

MJÖG ÓDÝRT
Húsgögn og fleira til sölu
Til sölu rúm (90x200), hillur, skrifborð, skrifborðsstólar, borðstofu-/eldhúsborð, eldhússtólar, fataskápar, eldvarnarhurðir, hitakútar og fl.
Allt notað en vel með farið og í mjög góðum gæðum.
MJÖG GOTT VERÐ
Nánari upplýsingar í s. 822-7303 Eiríkur og á www.sandfellehf.is

Minkapels til sölu tinnusvartur. Sími 770 5144

Rafskutla árg. 2013, sem ný. Uppsl. í s. 6989504.

ÓDÝR HEIMILSTÆKI
Þvottavélar, þurrkarar, ísskápar og fl. Ábyrgð fylgir. Sala og viðgerðir. S. 845 5976.

Óskast keypt

KAUPI GULL !
Ég, Magnús Steinþórsson gullsmíðameistari, kaupi gull, gull peninga og gull skartgripi. Kaupi allt gull, nýlegt, gamalt og illa farið. Leitið til fagmanns og fáið góð ráð.
Uppl. á demantar.is í s. 699 8000 eða í Pósthússtræti 13 (við Austurvöll), Verið velkomin

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR
Kaupum gull til að smíða úr. Spörum gjaldeyri. Heiðarleg viðskipti. Aðeins í verslun okkar Laugavegi 61.
Jón og Óskar - jonogoskar.is

s. 552-4910.

Hljóðfæri

PÍANÓ TIL SÖLU
Goodway Píanó til sölu. Ca. 5 ára gamalt, lítið notað, lítur út eins og nýtt. Verð 300 þús. S: 862 1425

Sjónvarp

Sjónvarps/videoviðgerðir. Afsl. til elli/öryrkja. Sækjum. Litsýn - Síðumúli 35. - S. 552 7095.

HEILSA

Heilsuvörur

Árangur næst með Herbalife. Frítt lífstílsmat. Hringdu núna S. 896 4662 Edda Borg & www.lifsstill.is

Taktu þér tak! Með HERBALIFE nærðu árangri. Erla Bjartmarz S. 899 4183 www.eco.is Ný netverslun: www.betriheilsa.is/erla

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Námskeið

SCHOOL OF ICELANDIC

NORSKA I , II & III- og f. heilbrigðisgeira, ENSKA f. börn og fullorðna. ÍSLENSKA f. útlendinga - ICELANDIC. Námskeið byrja -Courses starting: 13/1, 10/2, 10/3, 7/4, 5/5 . Morgna/ Síðdegi /Kvölds - Mornings/Afternoons/Evenings. 4 vikur 5 x í viku- 4 weeks, 5 days a week. Kr. 39.800,- www.iceschool.is. Fullorðinsfræðslan- IceSchool, Ármúli 5. s.5881160.

Kennsla

Einkakennsla í stærðfræði fyrir grunn- og menntaskóla. Er að klára MS í verkfr. S: 823-4870.

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. Kenni á BMW 520D. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

Kenni allan daginn Toyota 2011, hjálpa við endurtökupróf og akstursmat. Ævar Friðriksson s. 863 7493.

HEIMILIÐ

Dýrahald

HUNDARÆKTARFÉLAG ÍSLANDS
4. september 1969
Félag allra hundeigenda

LANGAR ÞIG Í HUND?
Hundaræktarfélag Íslands er eina hundaræktarfélagið á Íslandi, sem er aðili að FCI, alþjóðasamtökum hundaræktarfélaga. Hundaræktarfélag Íslands stuðlar að góðri meðferð, aðbúnaði, uppeldi og heilsufari hunda ásamt góðum samskiptum milli hundeigenda, yfirvalda og almennings. Leitaðu upplýsinga á vefsíðu félagsins, www.hrfi.is

TÓMSTUNDIR & FERÐIR

Fyrir veiðimenn

VEIÐILEYFI Í ELDVATNI Í MEÐALLANDI
Sjóbirtingur og lax og bleikja. Laus veiðileyfi á www.eldhraun.is eða í síma 694 1259.

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

ÓDÝR HERBERGI TIL LEIGU Í 101 RVK
Herbergi til leigu frá 1. Janúar - 1. Maí 2014. Verð frá 50.000 kr á mánuði. 1 mánuður í tryggingu.

Innifalið í verðinu er hiti, rafmagn og internet. Einnig er sameiginleg eldhús aðstaða, þvottar aðstaða og baðherbergi.
silla@hostelvillage.is - 552-1155 - www.hostelvillage.is

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

Iveco
Viðgerðar- og varahlutaþjónusta
VélRás
Sími 555 6670 • www.velras.is • Álhella 4 • Álhella 8

NÁMSKEIÐIN OKKAR ERU AÐ HEFJAST
WWW.GLIT.IS
GLERBRÆÐSLA, LEIRMÓTUN, LEIRSTEYPA, GLERSKARTGRIPIR OG SKARTGRIPAGERÐ. MIKIÐ ÚRVAL AF SKARTGRIPAEFNI.
ERUM Á FACEBOOK.COM/GLITEHF
GLIT
Glit ehf. Krókhálsi 5, 110 Rvk. sími 587 5411

XPRENT
stofnað 2010
Kynntu þér þjónustu Xprent á nýrri heimasíðu: www.xprent.is
xprent@xprent.is - s. 777 2700 - Sundaborg 1 - Fylgstu með okkur á FACEBOOK

SPARAÐU BENSÍN!
Metan uppfærðu bílinn þinn
Bjóðum hátækni búnað frá Bigas International srl, einum þekktasta framleiðanda á gas búnaði fyrir bifreiðar í Evrópu.
Leitið tilboða í búnað og ísetningu – sparið með Metan
Lán til allt að 48 mánaða
bigas
VélRás Velras.is • Sími: 555 6670 • Álhella 4

BÍLAÞJÓNUSTA BJARKA ehf
alhliða bílaviðgerðir
Tímapantanir s: 445 4540/697 4540
viðarhöfði 2 · 110 reykjavík · sími 445 4540 / 697 4540
bilathjonustabjarka@gmail.com
http//www.facebook.com/bilathjonustabjarka

Parketslípun
sólpallaslípun | parketlagnir
551 1309 / 690 5115
golflist@golflist.is | www.golflist.is
99% RYKFRÍTT
Gólflist
Parketlagnir og viðhald
Bona

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@365.is sigrunh@365.is

Leigusali auglýstu FRÍTT
Leiga.is
Löggild leigumiðlun
Vinsælasta leigumiðlun landsins
Sími 450-5544
•skv.modernus

WWW.LEIGUHERBERGI.IS
Funahöfða 17a-19, Reykjavík

Smiðjuvegi 68-72 Kópavogi

VERÐ FRÁ 45.000 á mán. Rent a room price from 45.000 kr per month

gsm 824 4535
leiga@leiguherbergi.is

STUDIOÍBÚÐIR / HERB.
TIL LEIGU VIÐ GRENSÁSVEG. ALLT INNIFALIÐ - INTERNET - ÞVOTTAHÚS - ELDHÚS. 3 VERÐ 45 - 65 OG 85.000
HOTEL66.IS - S.660-7799

30fm bjart herbergi til leigu á 2. hæð í snyrtilegu atvinnuhúsnæði í 220 Hfj. Uppl. í s. 893 9678.

Gott herbergi til leigu. Uppl. í síma. 8997587.

Til leigu 95fm 3.herb. séríbúð á jarðhæð í 108 Reyklaus, dýrhald ekki leyfilegt. Reglusemi skilyrði. Uppl. um fjölsk. stærð, nafn, kt og starf. kjarrid@gmail.com

Til leigu í fallegu og rólegu hverfi, tvær snyrtilegar íbúðir, 2ja og 3ja herb. Upplýsingar á rvk109@yahoo.com

3ja herbergja íbúð 75fm í 105 til leigu. Uppl. í s. 8483763.

Herbergi til leigu í 101, nálægt HÍ. Wyhajme pokój pralka aneks kuchenny tazienka, ogrzewanie swiatto w cenie. 893-2012.

Þrjár íbúðir á svæði 105, 70fm , 35 fm & 15fm. Leigðar út með öllu fyrir fólk á ferðalagi. S. 6934848/8982866. facebook.com/apartmentreykjavik

Til leigu 30fm íbúð/bílskúr. Nýleg vönduð 2 herbergja einstaklingsíbúð með öllu +þvottavél og geymsla. Leigist reyklaus, skilvís og reglus. einstakling. 1 mán. fyrirfram 70þ + trygging. S.6942369 eða ruddivik@gmail.com Myndir á Faceb

LEIGJENDUR, TAKIÐ EFTIR!
Þið eruð skrefi á undan í leit að réttu íbúðinni með hjálp Leigulistans. Kíktu inn á www.leigulistinn.is eða hafðu samb. við okkur í s. 511 1600.

GLÆSILEGAR ÍBÚÐIR
Tvær glæsilegar 3 herb. íbúðir til leigu í tvíbýli í Vesturbæ Kópav. Mjög nálægt verslunarkjarna og sundlaug. Meðmæli. S.8966306

Geymsluhúsnæði

WWW.BUSLODAGEYMSLA.IS
Búslóðageymsla Olivers 150 kr. á dag hvert bretti. Starfað í yfir 25 ár. S. 567 4046 & 892 0808.

GEYMSLUR.COM
Frá kr. 3990 hjá Ikea í Garðabæ og Fiskislóð í Reykjavík. S. 555 3464

ATVINNA

Atvinna í boði

BORGARHÖFÐI EHF / GRÍMSEY
Óskar eftir tveimur duglegum og reglusömum einstaklingum til að stokka upp línu. Húsnæði á staðnum.
Upplýsingar um fyrri störf skal senda á netfangið: grimseyg@simnet.is

SÓLAR

SÓLAR EHF
Ósku eftir fólki í ræstingarvinnu. Upplýsingar í s.778-2041 milli 10-16. We are looking for people for cleaning jobs. Info tel. 778-2041 between 10-16

MOSFELLS BAKARÍ

MOSFELLSBAKARÍ - REYKJAVÍK - HLUTASTARF
Leitum að þjónsutulunduðum einstakling til starfa í verslun okkar að Háaleitisbraut 58-60 vinnutími frá kl. 9-13 virka daga og einn dag aðra hverja helgi. Viðkomandi verður að vera snyrtilegur, glaðlyndur og íslensku mælandi. Einnig vantar helgarstarfsmann sem uppfyllir sömu kröfur.
Áhugasamir geta fyllt út umsókn á: www.mosfellsbakari.is

TMÍ
TRYGGINGAMIÐLUN ÍSLANDS

Óskum eftir fólki í úthringistarf. Hentar vel sem aukastarf. Föst laun og bónusar í boði. Uppl. gefur Ágúst í 770-2277 og agust@tmi.is

Óska eftir starfsmanni í þrif 5 daga vikunnar eftir kl.17 í ca. 3 tíma í senn Uppl. í síma 822 1920 eða oli@skerjagardur.is

Söluturn á Höfuðborgarsvæðinu leitar eftir skemmtilegu og vinnusömu starfsfólki til starfa í hlutastörf (helgar og kvöldvinna). 18 ára lágmarks aldur og reyklausir einstaklingar skilyrði. Starfsreynsla í söluturni æskileg. Umsóknir með ferilskrá skal senda á: thjonusta@365.is

Capacent Ráðningar
KÍKTU Á WWW.CAPACENT.IS
capacent

Verður haldið í nýuppgerðum sal á efri hæð Dillon Laugarvegi. Kennarar eru Jakobína Davíðsdóttir og Carmen Nogales frá Madrid og gestakennari er Kristinn R. Ólafsson. Meiri áhersla lögð á að tala og minni á málfræði.

Hægt að velja úr eftirfarandi námskeiðum:
Mánudaga og miðvikudaga frá 14:30-16:00
eða frá 18:00-19:30
Þriðjudaga og fimmtudaga frá 14:30-16:00 eða frá 18:00-19:30

Námskeiðin hefjast 7 og 8 janúar og lýkur með tapaskvöldi 28.01
Verð á mann 13.500.- Uppl í s. 698 5033 & binsina@gmail.com

STRÁ

Starfsemi STRÁ ehf. býr að aldarfjórðungs reynslu og þekkingu á sviði starfsmanna- og ráðningarmála en stofan hefur unnið fyrir mörg helstu og leiðandi fyrirtæki landsins um árabil.

Rík áhersla er lögð á trúnað varðandi vörslu gagna og upplýsinga bæði gagnvart umsækjendum, sem og vinnuveitendum.

Ánægðir viðskiptavinir til margra ára hafa notið þjónustu STRÁ, en stofan hefur jafnframt umsjón með ráðningum í sérfræði- og stjórnunarstöður.

www.stra.is

Til hvers að auglýsa ?

Ef þú auglýsir sjálf-/ur eftir starfsmanni eyðir þú verulegum tíma í úrvinnslu innsendra umsókna.

Okkar styrkur er öflugur gagnabanki og yfir tveggja áratuga reynsla við að þjónusta fyrirtæki við leit að starfsmanni.

Sparaðu þér tíma, kostnað og fyrirhöfn - leitaðu aðstoðar fagmanna með langvarandi reynslu af ráðningarmálum.

STRÁ Starfsráðningar ehf. - Suðurlandsbraut 30 - sími 588-3031
stra@stra.is - gudny@stra.is - www.stra.is.

Cafe Catalina

Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • www.catalina.is

"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

LEIKIR HELGARINNAR:

LAUGARDAGURINN 4. JAN
12:35 BLACKBURN - MAN. CITY
17:05 ARSENAL - TOTTENHAM

SUNNUDAGURINN 5. JAN
14:05 DERBY - CHELSEA
16:20 MAN. UTD. - SWANSEA

HLJÓMSVEITIN KLETTAR, RÚNAR ÞÓR, RÚNAR VILBERGS, SIGGI ÁRNA OG BJÖRGVIN GÍSLA SPILA UM HELGINA.

Allir velkomnir

http://www.facebook.com/cafecatalina

GULLNÁMAN

Snyrtilegur klæðnaður áskilin • Heimilismatur í hádeginu virka daga • Boltatilboð • Hamborgaratilboð • Veislusalur til útleigu

Vísindamaður og dáleiðslutæknir

Eugen Ioan Goriac er doktor í tölvunarfræði. Hann hefur náð miklum árangri í dáleiðslumeðferð.

Eugen Ioan Goriac flutti til Íslands frá Rúmeníu 2010 og varði sl. haust doktorsritgerð sína í tölvunarfræði við Háskólann í Reykjavík. Nafn ritgerðarinnar er „Axiomatizations from Structural Operational Semantics: Theory and Tools“. Hann starfar núna hjá Hjartavernd við að leita tengsla milli erfðakóða og tiltekinna sjúkdóma.

Hann starfar einnig við dáleiðslumeðferð og hefur náð mjög góðum árangri. Hann hefur tekið ýmis dáleiðslunámskeið, m.a. námskeið í Dáleiðsluskóla Íslands þar sem Dr. Edwin Yager kenndi Subliminal Therapy.

„Ég er efasemdamaður að eðlisfari þannig að það var ekki sjálfgefið að ég lærði dáleiðslu. Ég fann samt mikla þörf fyrir að komast yfir ákveðnar hindranir í fari mínu þannig að ég hellti mér út í sjálfsdáleiðslu.

Þegar ég upplifði árangurinn ákvað ég að læra að dáleiða aðra til þess að geta hjálpað fólki til að losna við hvers konar óæskilegar hömlur. Meðal þess sem ég hef lært eru aðferðir bandaríska sálfræðiprófessorsins Dr. Yagers sem hann kallar Subliminal Therapy. Þær aðferðir falla einstaklega vel að aðferðum tölvufræðinnar og mér reyndist auðvelt að tileinka mér aðferðir hans sem hafa reynst ótrúlega árangursríkar.

Við fæðumst öll með og þróum með tímanum ómeðvitaða hæfileika. Dáleiðsla er frábært tæki til að virkja þessa hæfileika og beina þeim í jákvæðan farveg. Ef þú vilt bæta eitthvað sem þú ert þegar fær í eða komast yfir takmarkanir sem þú hefur venjulega ekki tök á að losna við þá er dáleiðsla áhrifamikil aðferð og lausn.“

Eugen Ioan Goriac ásamt Lindu Björgu Þorgrímsdóttur sem hefur sótt meðferð til hans með mjög góðum árangri.

Linda Björg Þorgrímsdóttir hefur verið í meðferð hjá Eugen Ioan Goriac

Kvíði og ótti hvarf

„Ég sá auglýsingu um að það vantaði sjálfboðaliða á námskeið í Subliminal therapy hjá Dr. Edwin Yager í september þegar hann kenndi meðferð við sársauka og fleira. Ég hafði lengi leitað bata og ákvað að prófa. Ég er búin að vera mikill sjúklingur síðustu ár meðal annars með slæma gigt og vefjagigt og vonaði bara það besta.

Það var frekar stressandi að vera fyrir framan alla nemana en um leið og Dr. Yager hóf meðferðina slakaði ég ósjálfrátt á og átti auðvelt með að fylgja leiðbeiningum hans og ég gleymdi því að það væri fullt af fólki að fylgjast með. Eftir á leið mér mun betur bara eftir stutta meðferð. Svo í framhaldinu var ákveðið að ég færi til Eugens sem lærði hjá Dr. Yager í áframhaldandi meðferð.

Auk verkja frá gigtinni og vegna bílslyss hef ég lent í miklum áföllum í lífinu. Ég var sögð vera með áfallastreituröskun. Þunglyndi, kvíði og félagsfælni var orðið allsráðandi á tímabili. Ég var búin að ganga á milli lækna, fara í endurhæfingu og prófa ýmis lyf. Svo kynnist ég dáleiðslunni sem breytir öllu.

Ég er núna búin að fara í fimm tíma hjá Eugen eftir námskeiðið og strax eftir fyrsta tímann fann ég mikinn mun. Ég fór að geta sofið betur og hvílst. Ég fann að ég styrktist öll, kvíðinn og óttinn hvarf bara sem mér fannst alveg óskiljanlegt en ánægjulegt. Ég varð lífsglaðari og þunglyndið angrar mig ekki í dag. Það er eiginlega alveg magnað að upplifa þessa breytingu og betri líðan.“

Viltu læra dáleiðslu?

Þú byrjar hér: 10 daga grunn námskeið í dáleiðslu

Fyrri hluti 7. - 10. og 15 og 16. febrúar. Seinni hluti 14. - 17. mars, 2014

Hér lærir þú tæknina og færð verkfærin í hendurnar

Að loknu námskeiðinu getur þú gengið í Félag Dáleiðslutækna

Höfundar námskeiðsins eru Charles Tebbets, Dave Elman og Roy Hunter

Kennarar eru Sarah Bartlett og Larry og Cheryl Elman

Dáleiðsluskóli Íslands

S: 499 3666 + 892 2489 ⇨ http://dáleiðsla.is ⇦

Verkurinn horfinn

Svandís Birkisdóttir er hjúkrunarfræðingur, heilsunuddari og dáleiðslutæknir. Hún notar dáleiðslu sem verkjameðferð í starfi sínu sem hjúkrunarfræðingur og á stofu sinni, Orkusetri.

Sjálf býr Svandís yfir magnaðri reynslu af dáleiðslu sem verkjastillingu.

„Eftir bílslys hafði ég óbærilegan taugaverk frá mjöðm niður í hné sem hvorki tókst að lækna né verkjastilla með lyfjum. Með dáleiðslu hvarf verkurinn hins vegar á fáeinum mínútum og ég hef verið verkjalaus allar götur síðan,“ segir Svandís um merkilega heilsubót sem sannaði fyrir henni að hægt væri að ná árangri með dáleiðslu þar sem önnur úrræði duga ekki.

„Á sjúkrahúsum tekur alltaf tíma að sækja lyf og skrá inn í tölvukerfi. Hafi sjúklingur litla biðlund og mjög mikla verki hef ég stundum notað dáleiðslu sem verkjameðferð. Á eftir líður sjúklingnum strax betur og þarf oft mun minni lyfjagjöf og ella.“

Í starfi sínu sem hjúkrunarfræðingur býður Svandís aðstandendum líka upp á dáleiðslu. „Andlegur verkur getur komið fram sem líkamlegur verkur og með dáleiðslu líður aðstandendum betur,“ segir Svandís. MYND/GVA

Svandís lærði dáleiðslumeðferð hjá Dáleiðsluskóla Íslands og víðar og segir að samkvæmt reglum hjúkrunarfræðinga sé leyfilegt að nota óhefðbundin meðferðarúrræði eins og dáleiðslu sem verkjameðferð en að enginn sé dáleiddur nema með leyfi sjúklings.

Svandís segir verki vera mikilvægt viðvörunarkerfi líkamans og að alltaf þurfi að hafa í huga að nota ekki dáleiðslu til að eyða verkjum nema vitað sé af hverju verkurinn starfi þannig að eðlileg greining og meðferð fari fram. Til dæmis sé hægt að fjarlægja höfuðverk en það sé ekki gert nema að ganga fyrst úr skugga um að hann stafi ekki af æxli eða öðru sem þurfi að bregðast við.

„Þeir sem hafa gigtarverki og langvarandi verki sem engin lyf vinna á ættu virkilega að íhuga dáleiðslu því oft er hægt á einum til tveimur tímum að ná þeim burt eða minnka verulega. Með dáleiðslu er einnig hægt að fara í gegnum fæðingu án verkja og til tannlæknis þar sem gert er við tannrótarbólgu án deyfilyfja.“

Að sögn Svandísar leitar fólk ekki til dáleiðslutækna nema ekkert annað virki en í raun ætti fyrst að reyna dáleiðslu. Virki hún vel þarf oftast minni eða engin verkjalyf.

„Ég ráðlegg þeim sem eiga við verki að stríða að kynna sér dáleiðslu með opnum huga en gæta þess jafnframt að sá sem tekur að sér verkið hafi menntun og reynslu í dáleiðslu við verkjum.“

Sviðsdáleiðsla er skemmtun

Jón Víðis Jakobsson töframaður stundar tvenns konar dáleiðslu. Annars vegar sviðsdáleiðslu og hins vegar meðferðardáleiðslu.

„Dáleiðsla er alltaf dáleiðsla. Munurinn á þessum tveimur aðferðum liggur í því að í meðferðardáleiðslu er maður að hjálpa fólki að komast yfir vandamál en sviðsdáleiðsla er fyrst og fremst skemmtun. Þar getur maður dáleitt fólk og beðið það svo að gera hluti til að skemmta öðrum,“ útskýrir Jón en tekur fram að aldrei sé hægt að láta fólk gera neitt sem það sé ekki tilbúið til að gera.

„Þegar þú ert dáleiddur er hægt að fá þig til að gera hluti sem þér er alveg sama þó þú gerir. Ef þú ert manneskja sem ert tilbúin til að hoppa eins og hæna eða gera eitthvað sem öðrum finnst fyndið, þá er hægt að dáleiða þig og láta þig gera það. Ef þú ert ekki tilbúinn til að láta kjánalega yrði ekki hægt að nota þig í sviðsdáleiðslu, við veljum úr hópnum,“ segir hann.

Jón segist sjálfur passa upp á að láta fólk aldrei gera neitt niðurlægjandi á sviði líkt og sumir sviðsdáleiðendur eru frægir fyrir að gera.

Jón Víðis Jakobsson töframaður segir aldrei hægt að láta fólk gera neitt undir dáleiðslu sem það er ekki tilbúið til að gera. MYND/GVA

„Þá eru þeir að láta fólk gera eitthvað sem það er tilbúið til að gera eitt heima hjá sér en hefði ekki viljað gera á sviði,“ segir hann.

Jón Víðis lærði meðferðardáleiðslu fyrst hjá Dáleiðsluskóla Íslands og hefur tekið öll námskeið sem boðið hefur verið upp á og hefur einnig lært sviðsdáleiðslu og „magabands“-dáleiðslu í Las Vegas.

„Ég hef hjálpað fólki að léttast, sem oft er tiltölulega áreynslulaust með dáleiðslu, en einnig við að hætta að reykja, losna við kvíða og fleira,“ segir Jón.

Hugurinn virkjaður til lækningar

Subliminal Therapy – Þáttameðferð Dr. Edwin Yager

Dr. Edwin Yager PHD

er prófessor í sálfræði og einn frægasti dáleiðandi Bandaríkjanna.

Hann kom til Íslands til að kenna í febrúar og september 2013 kemur aftur í maí 2014 með námskeið í Subliminal Therapy.

Að þessu sinni verður áherslan á meðferð langvinnra verkja, migrenis, fíknar og þunglyndis.

Einstakur viðburður

Það verður að teljast einstakur viðburður að Dr. Edwin Yager mun í maí, 2014, halda námskeið í Reykjavík þar sem hann og aðstoðarkennari hans, Sarah Bartlett, kynna hina byltingarkenndu aðferð sem hann kallar

" Subliminal Therapy - Using the Mind to Heal"

Þetta er fágætt tækifæri til að læra af meistaranum sjálfum, höfundi þessarar einstöku meðferðar. Ef þú vinnur við lækningar eða meðferð gefst þér nú tækifæri til að tileinka þér aðferð sem er bæði fljótvirk og skilar langvinnum árangri.
Rannsóknir hafa verið birtar og eru aðgengilegar á heimasíðu námskeiðsins.

Uppbygging hugans skv. kenningum Dr. Edwin Yager:

Undirmeðvitundin er stærsti hluti hugans.og hún sér um alla ómeðvitaða starfsemi svo sem öndun og meltingu, blóðrás og önnur kerfi líkamans. Þú þarft þannig ekki að fylgjast með því að hjartað slái eða að þú andir, undirmeðvitundin gerir það fyrir þig.
Undirmeðvitundin stýrir líka sléttu vöðvunum og þar með kirtlum líkamans.
Starfsemin er nákvænisverk og fari hún úr skorðum geta afleiðingarnar sundum orðið astmi, sóríasis eða migreni.

Undirmeðvitundin geymir líka allar minningar okkar og þar er aðsetur vanans.
Meðferðin hefur reynst vel gegn þunglyndi, króniskum verkjum, fíkn og hvers konar andlegum og tilfinningalegum vanda.

Námskeið Dr. Yager er sjálfstætt námskeið en jafnframt hluti af heildarnámi Dáleiðsluskóla Íslands.

Dáleiðsluskóli Íslands

S: 499 3666 + 892 2489 ⇨ http://dáleiðsla.is ⇦

ÚTSALA
ALLT AÐ 60% AFSLÁTTUR

YAMAHA HLJÓMTÆKI
MEÐ ALLT AÐ
280.000 KR. AFSL.

LG SJÓNVÖRP
MEÐ ALLT AÐ
300.000 KR. AFSL.

42" 3D SNJALLSJÓNVARP	40" Full HD LED SJÓNVARP	46" SNJALLSJÓNVARP
FULLT VERÐ 279.990	FULLT VERÐ 124.990	FULLT VERÐ 169.990
TILBOÐ 169.990	TILBOÐ 99.990	TILBOÐ 139.990
LG AFSL. 110.000	TOSHIBA AFSL. 25.000	THOMSON AFSL. 30.000

32" LED SJÓNVARP	50" Full HD LED SJÓNVARP	55" ULTRA 4K SJÓNVARP
FULLT VERÐ 99.990	FULLT VERÐ 239.990	FULLT VERÐ 499.990
TILBOÐ 64.990	TILBOÐ 179.990	TILBOÐ 349.990
THOMSON AFSL. 15.000	Panasonic AFSL. 60.000	THOMSON AFSL. 150.000

JBL hátalarar með allt að 100.000 kr. afslætti

iPad og iPhone vöggur með allt að 60% afslætti

Olympus myndavélar með allt að 25% afslætti

Tasco sjónaukar með allt að 50% afslætti

YAMAHA KENWOOD PHILIPS JVC Panasonic GRUNDIG INTENSO UNITED
harman/kardon JBL OLYMPUS Dantax tasco Nikon SanDisk enox. LG

OPIÐ LAUGARDAG 11 - 17 | SJÁIÐ ÖLL TILBOÐIN Á SM.IS

Alltaf gæði og góð kaup! STOFNAÐ 1971

Sjónvarpsmiðstöðin

RAFTÆKJAVERSLUN • SÍÐUMÚLA 2 • SÍMI 568 9090 • www.sm.is

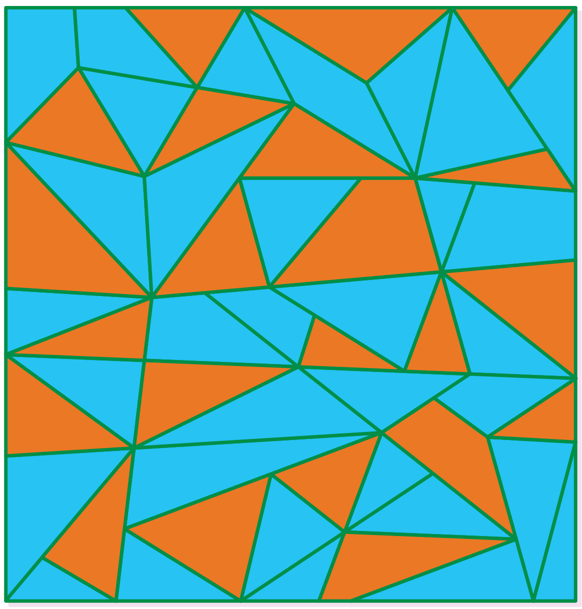
SanDisk MINNISKORT ALLAR GERÐIR

Konráð og félagar á ferð og flugi 77

Bragi Halldórsson

„Þetta er nú eitthvað skrítin þraut," sagði Kata. „Alger ruglingur af litum og formum, það er bara ekkert hægt að sjá út úr þessu." Bætti hún við. „Hvað segir þú Lísaloppa, hvað segja leiðbeiningarnar, hvað eigum við að gera við þetta rugl, eigum við að geta séð eitthvað út úr þessu eða hvað?" Lísaloppa las leiðbeiningarnar. „Við eigum að finna fimm arma stjörnu og litirnir skipta engu máli," sagði hún. „Fimm arma stjörnu segir þú, út úr þessu rugli?" sagði Kata hneyksluð. „Jæja, fyrst leiðbeiningarnar segja það þá hlýtur það að vera hægt.

Getur þú fundið fimm arma stjörnuna?



Heilabrot

Kennarinn: „Hvaða dýr kallast rándýr?"
Pétur: „Það eru dýr sem kosta of mikið."

Jónas: „Það eru til hundar sem eru gáfaðri en eigendur þeirra."
Kári: „Já, ég veit það. Ég á einn."

Kennarinn: „Hvernig stendur á því, Nonni, að jörðin er flatari við pólana en annars staðar eins og sést á hnattlíkaninu?"
Nonni: „Það veit ég ekki, ég hef ekki komið nálægt hnettinum og hann var líka svona í fyrra."

Amma: „Bjarni minn, góður drengur er aldrei óþægur við foreldra sína."
Bjarni: „Hverja eru þeir þá óþægir við?"

Þrettándalögin

Þrettándinn, síðasti dagur jóla, verður haldinn hátíðlegur á mánudag. Þar sem margir fara á brennu í tilefni dagsins er kjörið að læra þessi tvö ljóð og syngja dátt.

Álfareiðin
eftir Jónas Hallgrímsson

Stóð ég úti í tunglsljósi, stóð ég út við skóg,
– stórir komu skarar, af álfum var þar nóg.
Blésu þeir á sönglúðra, og bar þá að mér fljótt,
og bjöllurnar gullu á heiðskírri nótt.

Hleyptu þeir á fannhvítum hestum yfir grund,
– hornin jóa gullroðnu blika við lund,
eins og þegar álftir af ísa grárri spöng,
fljúga suður heiði með fjaðraþyt og söng.

Heilsaði hún mér drottningin og hló að mér um leið,
hló að mér og hleypti hestinum á skeið.
Var það út af ástinni ungu, sem ég ber?
Eða var það feigðin, sem kallar að mér?

Álfadans–Máninn hátt á himni skín
eftir Jón Ólafsson

Máninn hátt á himni skín hrímfölur og grár.
Líf og tími líður, og liðið er nú ár.
Bregðum blysum á loft, bleika lýsum grund.
Glottir tungl og hrín við hrönn, og hratt flýr stund.

Kyndla vora hefjum hátt, horfið kveðjum ár.
Dátt vér dansinn stígum, dunar ísinn grár.
Komi hver, sem koma vill. Komdu nýja ár.
Dönsum dátt á svelli, dunar ísinn blár.

KRAKKAVÖLVAN 2014

Völva Krakkasíðunnar setti sig í stellingar og rýndi í árið sem var að hefjast.

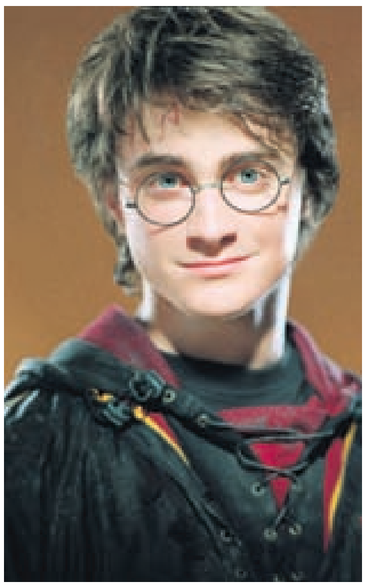
Nenni níski gefur höfðinglega upphæð til góðgerðarmála í Latabæ sem hann og Eyrún eyðslukló safna fyrir með því að halda Latabæjartombólur á árinu.

Soffía frænka gerist bæjarfógeti Kardemommubæjar þegar Bastían flytur á elliheimili. Hún skipar öllum bæjarbúum í alþrif.

Mary Poppins verður fyrst manna til að fljúga umhverfis hnöttinn á regnhlíf.

Mikki refur gengur í alþjóðleg samtök grænmetisæta og beitir sér fyrir friðun músa.

Sveppi týnir Villa vini sínum enn einu sinni og býður töfraskápinn í fundarlaun hverjum þeim sem finnur hann.



Sonur Harry Potters vinnur alþjóðlega Quidditch-mótið með félögum sínum í Gryffindor.

Lína Langsokkur sigrar á Ólympíuleikunum í fimleikum en er svipt titlinum þegar í ljós kemur að hún notaði Konráðs gæðaklístur í nýstárlegum fimleikaæfingum þar sem hún gekk á loftinu.

Kauptu eina tegund af vítamíni og fáðu aðra með 50% afslætti

SENDUM ÚT UM ALLT LAND!

Gildistími 04.01-31.01

Alpha Lipoic Acid 100mg
- Jafnar blóðsykur
- Andoxandi

Super Lactase 375mg
- Við mjólkuróþoli
- Brýtur niður mjólkursykur

Green Coffee Bean Extract
- Styður þyngdarlosun
- Jafnar blóðsykur

Ashwagandha 300mg
- Bólgueyðandi
- Vinnur gegn slit- og liðagigt
- Stress og kvíði
- Eykur kynlöngun

Guarana 800mg
- Betri einbeiting
- Meiri orka
- Meiri kynorka

CoEnzyme Q-10 200mg
- Andoxandi
- Orkugefandi
- Lækkar kólesteról

Grapeseed Extract 100mg
- Gegn Candida
- Bólgueyðandi
- Bætir blóðflæði, lækkar kólesteról

OMEGA 3 1500mg
- Lækkar kólesteról og bætir blóðflæði
- Gott fyrir sjón, heilastarfsemi og liði

Vítamín B-100 TIMED RELEASE
- Forðatöflur, 10 klukkustunda virkni
- 100 mg af hverri B vítamín tegund
- Styrkir taugakerfi, húð, hár, neglur

Vítamín B12 1000µg Forðatöflur
- Forðatöflur, 10 klukkustunda virkni
- Eykur úthlad
- Við þróttleysi

MSM 750mg
- Kemur í veg fyrir bólgumyndun
- Bætir liðleika og minnkar liðverki
- Gott við slit- og liðagigt

HYALURONIC-SÝRA 50mg
- Bætir liðleika í liðum
- Byggir upp collagen
- Gott gegn beinþynningu

Acai & Green Tea 1500mg
- Andoxandi
- Styður náttúrulega megrun

Damiana 450mg
- Eykur kynlöngun
- Gott við þunglyndi

African Mango 1200mg
- Minnkar matarlyst
- Lækkar kólesteról
- Hitaaukandi og vatnslosandi

Raspberry Ketones (5 tegundir)
- Kemur jafnvægi á hormóna
- Eykur brennslu

GILDIR FYRIR ÖLL VÍTAMÍN OG BÆTIEFNI Í BÚÐINNI - YFIR ÞÚSUND TEGUNDIR

Þín vellíðan, er okkar hagur!

HOLLAND & BARRETT

Smáralind

veldu heilbrigt líf

Pöntunarsími 534-1414 • panta@hollandandbarrett.is • www.hollandandbarrett.is • Gildistími 04.01-31.01 • Greitt er fullt verð fyrir dýrari vöruna

KRÓNAN – fyrst og fremst ódýr og snjöll

1998 kr. kg
Laxaflök beinhreinsuð

2068 kr. kg
Krónu ferskar kjúklingabringur

698 kr. kg
Krónu blandaðir kjúklingabitar

HOLLUSTAN BYRJAR HJÁ OKKUR!

8 í pk.

298 kr. pk.
Casa Fiesta tortillur, 8 stk.

459 kr. pk.
H&G spínat, 200 g

2 lítrar

99 kr. stk.
Toppur án bragðefna, 2 l

Krónan Árbæ | Krónan Bíldshöfða | Krónan Breiðholti | Krónan Granda | Krónan Hvaleyrarbraut | Krónan Lindum | Krónan Mosfellsbæ | Krónan Reykjavíkurvegi | Krónan Vallakór | Krónan Akranesi | Krónan Reyðarfirði | Krónan Selfossi | Krónan Vestmannaeyjum

Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl EXPO • www.expo.is

ávaxta-markaður Krónunnar

Veldu einhverja 10 ávexti á ávaxtamarkaði Krónunnar og þú borgar...

AÐEINS **39 kr.** STYKKIÐ ef keypt eru 10 stk.

– annars 49 kr. stk.

Girnilegir ávextir í boði þessa viku!

Rauð epli – Klementínur – Gul epli – Græn epli – – Kiwi – Conference perur

HOLLT OG GOTT Í BOOSTIÐ

180 kr. stk.
Allra appelsínusafi, 1 l

99 kr. stk.
Skyr.is hreint, 170 g

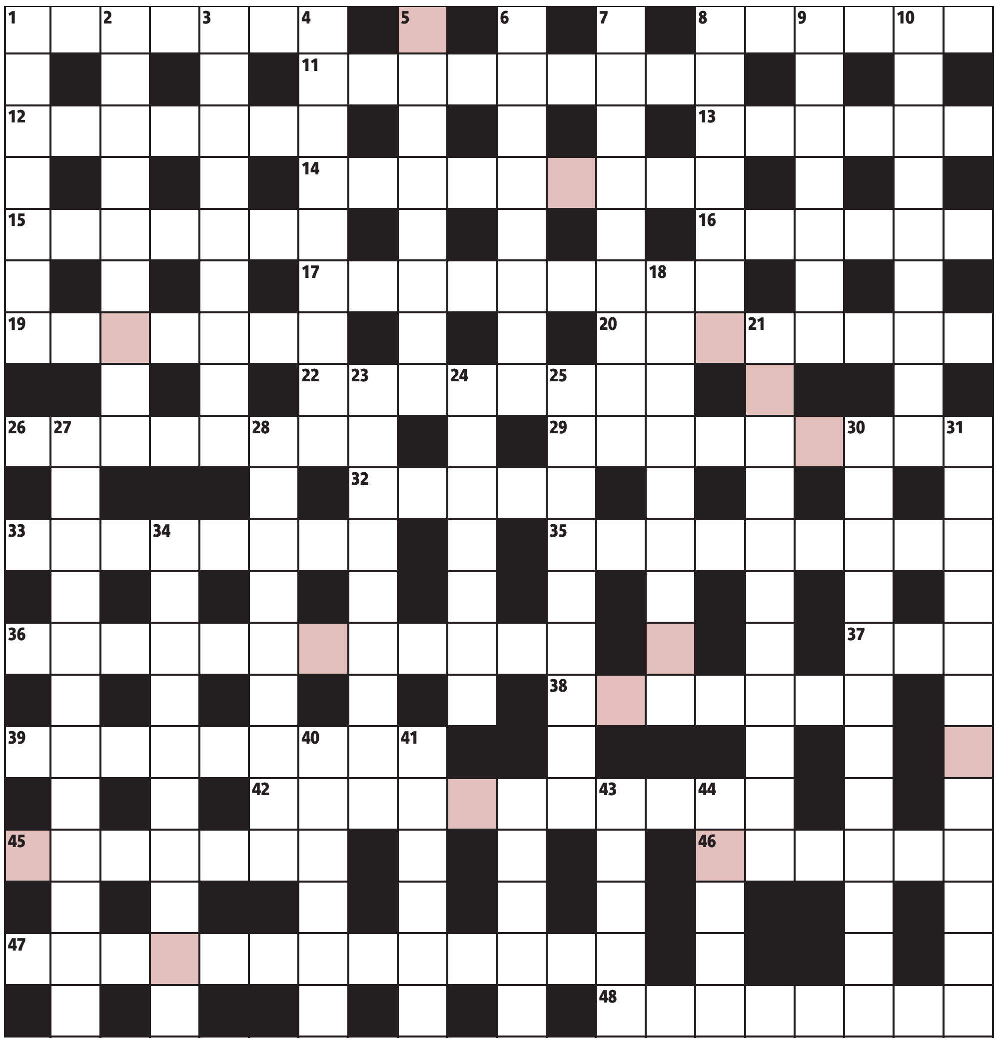
239 kr. pk.
Frugt mangó, 500 g

30% afsláttur

199 kr. kg
Verð áður ~~287~~ kr. kg
Vatnsmelóna

Sjá opnunartíma verslana Krónunnar á www.kronan.is

KROSSGÁTA

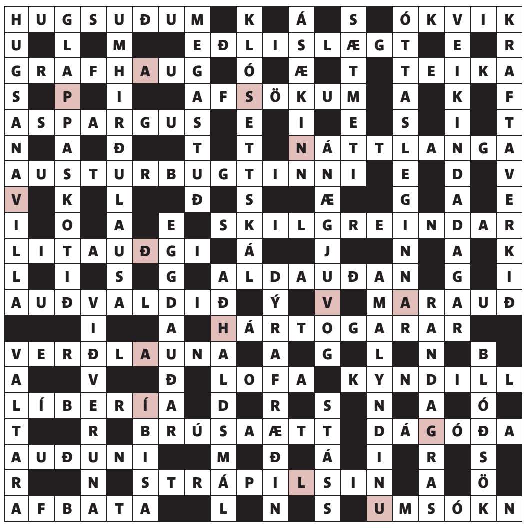


LÁRÉTT

1. Höfum tveggja metra fólkið í turnum (7)
8. Einstakur heiður fyrir skammlífa (6)
11. Sú sem vakir yfir barni hefur forskot (9)
12. Uppgötva glataðan hungurdauða (7)
13. Smeygi vargi í vaðal (6)
14. Það sem þessar myndir sýna er hikandi frelsari (9)
15. Snigillinn er algjörlega búinn (7)
16. Gæðablóð komast lengra á ruglinu (6)
17. Hér segir af samförunum og getnaði í húsi (9)
19. Æðum frá austrænum (7)
20. Hunangsfluga hinna ríku gefur jötni mjólk (8)
22. Kosturinn er sá, að telja má allan ábata frá (8)
26. Þjálfað fyrir firrta tortryggnina (8)
29. Uppdráttur sýnir staðsetningu helstu bruggara (9)
32. Festum skref við sóla með fatla (5)
33. Vofir hræðileg pest yfir? (8)
35. Uppáhaldsávöxtur keisaralegra kontórista í Kína (9)
36. Snuðra uppi blaðurbotn til að koma upp um flöguræningjann (12)
37. Var Edward Kennedy þá bara graður bangsi? (3)
38. Á þessari stundu svarar hann: Blæbrigði (7)
39. Fóru í hungurverkfall vegna fata og marmelaðis (9)
42. Af flandri orma til slóða sem breytt var úr mílum í metra (11)
46. Hreinsa einfaldaðar dyr með sérstökum lykli (7)
47. Sóði mun alltaf forsóma flest (6)
48. Punga út fyrir pukrinu kringum hlutinn (13)
49. Skrá nes á aðstoðarfólkið (8)

LÓÐRÉTT

1. Stór flýta fljótum (7)
2. Lín ku vera snafs, eymdin er slík (9)
3. Vettvangur hinnar sem brennd er (9)
4. Næ mynd og man að ég þekki einn sem skilur slíkar (9)
5. Brókaði rann yfir dýnu (8)
6. Ónar geyma bein yfirfærðrar (8)
7. Syrg þú hitagjafana og þeirra litlausu litbrigði (9)
8. Sjóðandi ill dráttarvél (7)
9. Byrjendur unnu á parkettinu strax og það kom á gólfið (7)
10. Tærðir stáldrekar hreinsa fimm hundruð fyrir hverja einustu (9)
18. Taka eina trúlofaða Kristi (9)
21. Stórfiskalórurnar eru afætur á höfðingjum hafsins (11)
23. Í þaraskógi er auður blettur og afar rauður (9)
24. Lið Tuma þoldi kjaftasögurnar (7)
25. Samviskulausu sæborgirnar og vonda fólkið sem vinnur með þeim (9)
27. Stefnir að göngu ef miðar fást (12)
28. Uppnám þegar vargasuða kemur upp (9)
30. Bið um dísildrekana sem færa okkur eldsneytið (12)
31. Skýli skjólanna leitar tittanna sem halda því á jörðinni (12)
34. Stækka fölan og óþarfan (10)
40. Hellingur af hrellingum í kringum Kastrup (6)
41. Dorma og hugur minn framkallar flórgoða (6)
43. Þá mun hópur þola vindinn (5)
44. Fátækar finna hafsjó af gulli (5)
45. Hvíld er lækning fyrir þjarka (5)



Lausnarorð síðustu viku var

VÍÐAVANGSHLAUP

FORLAGIÐ

VEGLEG VERÐLAUN

Vikulega er dregið er úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafi eintak af bókinni Sæmd eftir Guðmund Andra Thorsson frá Forlaginu. Vinningshafi síðustu viku var **Sigríður Hallgrímsdóttir, Reykjavík**

LAUSNARORÐ

Ef bókstöfunum í skyggðu reitunum er raðað rétt saman birtist umdeilt en skilgetið afkvæmi nútíma velferðarsamfélags. Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 8. janúar næstkomandi á **krossgata@frettabladid.is** merkt „4. janúar".

„Besti smábíllinn"

Ford Fiesta.
Beinskiptur frá 2.450.000 kr.
Sjálfskiptur frá 2.790.000 kr.

Brimborg fagnar 50 árum í bílgreininni og af því tilefni fylgja ný Nokian vetrardekk að verðmæti 120.000 kr. öllum Ford Fiesta í janúar. Nýttu tækifærið.

Ford Fiesta var valinn besti smábíllinn árið 2013 af sérfræðingum eins vinsælasta bílablaðs heims, Auto Express.

Komdu og prófaðu þennan snilldar bíl.

50 ár í bílgreininni
brimborg
Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

ford.is

Nýir og notaðir bílar: Söludeildir eru opnar alla virka daga kl. 9-17 og laugardaga kl. 12-16
Aukin þjónusta Bíldshöfða 6: Varahlutaverslun og verkstæðismóttaka er einnig opin laugardaga kl. 12-16

Ekki enn sannfærð/ur? Hér eru fleiri staðreyndir um Ford Fiesta:
Hiti er í framsætum og 3,5 tommu upplýsingaskjár í mælaborði. Farangursrýmið er einstaklega rúmt (290 lítra). CO_2 gildin eru óvenju lág fyrir bensínvél og hann fær frítt í stæði í miðborg Reykjavíkur. Ford MyKey, brekkuaðstoð og EasyFuel er staðalbúnaður. Öryggispúðarnir 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 hö, beinskiptur. Eldsneytisnotkun í blönduðum akstri 4,3l/100 km. CO_2 99 g/km. Ford Fiesta, EcoBoost bensín 100 hö, sjálfskiptur. Eldsneytisnotkun í blönduðum akstri 4,9l/100 km. CO_2 114 g/km. 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.

Svali ÆVINTÝRADRYKKUR
ÍSLENSKA HAMBORGARA FABRIKKAN
HLJÓÐX
midi.is

MERKISATBURÐIR

1917 Fyrsta íslenska ráðuneytið undir forsæti Jóns Magnússonar tekur til starfa.

1958 Edmund Hillary nær á suðurpólinn.

1960 Fríverslunarsamtök Evrópu eru stofnuð í Stokkhólmi.

1994 Samið er um mikinn samdrátt í herstöðinni á Keflavíkurflugvelli. F-15 orrustuþotum er fækkað úr 12 í fjórar og hermönnum um 400.

2004 Spirit, könnunarfar NASA, lendir á Mars klukkan 04.35.

2010 Skýjakljúfurinn Burj Khalifa í Dubai, er vígður við hátíðlega athöfn.

ÞETTA GERÐIST: 4. JANÚAR 1984

Ofsaveður og öngþveiti

Suðaustanátt með blindbyl og skafrenningi gekk yfir landið vestanvert þennan dag árið 1984. Víða skapaðist öngþveiti á höfuðborgarsvæðinu og segja má að öll umferð hafi stöðvast um tíma. Strætisvagnaferðir féllu niður í sex klukkustundir og 25 strætisvagnar festust víða um borgina. Lögregla og björgunarsveitir áttu annríkt við að aðstoða nauðstadda enda lenti fjöldi fólks í hrakningum, bílar sátu fastir eða fuku út af veginum. Jeppi sem var að flytja sjúkling frá Bifröst í Borgarfirði fór út af í Stafholtstungum. Snjóruðningstæki fóru á móti honum en komust ekki nema að Svignaskarði því þar voru þriggja metra háir skaflar á veginum. Um fjórutíu bílar sátu fastir á Holtavörðuheiði en allir sem í þeim voru, um 100 manns, komust til byggða í Hrútafirði seint um kvöldið.

DEILDARFORSETI „Það var leitað til mín og það er mikill heiður sem ég er rétt að átta mig á," segir Mist um nýja starfið við Gautaborgarháskóla. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Annað hvort stekkur maður af stað eða ekki

Mist Þorkelsdóttir tónskáld var boðin staða forseta tónlistar- og leiklistardeildar Háskólans í Gautaborg. Hún ákvað að láta slag standa og tekur við starfinu í sumar.

„Mér finnst þetta spennandi tækifæri og dálítið gaman að geta nýtt á nýjan hátt þá reynslu sem ég hef fengið síðasta áratug hér á Íslandi. Þannig að þetta leggst vel í mig," segir Mist Þorkelsdóttir tónskáld um væntanlegt starf sitt sem deildarforseti við Háskólann í Gautaborg en hún hefur stjórnað tónlistardeild Listaháskóla Íslands frá stofnun, árið 2001.

Er þetta stórt batterí sem þú ert að taka við?

„Þessi háskóli í Gautaborg er eins og tvöfaldur Listaháskólinn. Hér hef ég verið með tónlistardeildina en þar tek ég við tónlistar-, leiklistar-, óperu- og söngleikjadeild."

Þekkir þú eitthvað til skólans úti?

„Lítillega. Tónlistardeild Listaháskólans hefur fengið að senda þangað nemendur í hljómsveit, það flokkast undir hljómsveitarnám. Skólinn úti borgaði uppihaldið og við fargjaldið. Þó hefur farið minna fyrir þessu samstarfi eftir kreppu en fyrir, bæði vegna þess að við höfum minna bolmagn til að senda nemendur og svo hafa möguleikar þeirra til að spila í hljómsveitum hér aukist á síðustu árum, með tilkomu Ungfóníunnar og Ungsveitar Sinfóníuhljómsveitar Íslands. Ég kom þessu samstarfi á á sínum tíma af því að okkur vantaði þá hentugan vettvang fyrir okkar krakka til að spila í hljómsveit. Vildi að þeir fengju samanburð við sér lengra komna nemendur."

Ráðamenn í Gautaborgarháskóla hafa greinilega tekið eftir þínu starfi hér.

„Já, allir tónlistarháskólar á Norðurlöndunum og Eystrasaltslöndunum hafa með sér samtök og ég hef verið í stjórn þeirra, var formaður þeirra um tíma, þannig að ég er ekki óþekkt stærð hjá þeim."

Ert þú fjölskyldumanneskja?

„Börnin eru flutt að heiman nema yngsti sonurinn sem er 18 ára, hann er í MH og klárar eftir ár þannig að hann og pabbi hans verða saman hér næsta vetur. Eflaust verður eitthvert flakk á okkur. Við tökum bara eitt ár í einu."

Hver er eiginmaðurinn?

Sigfús Nikulásson, læknir og meinafræðingur á Landspítalanum.

Hann yrði sjálfsagt ekki í vandræðum með að fá starf úti ef hann hefði hug á því.

„Nei, það er ekkert áhyggjuefni. En þetta var óvænt tilboð sem ég fékk og annað hvort stekkur maður af stað eða ekki. Það var leitað til mín og það er mikill heiður sem ég er rétt að átta mig á."

gun@frettabladid.is

---

†

Elskulegur faðir okkar, tengdafaðir og afi,

JÓN KRISTINN GÍSLASON
Skerseyrarvegi 3C, Hafnarfirði,

lést 25. desember á hjartadeild Landspítalans. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna.

Kristín jónsdóttir
Gísli Jónsson
og barnabörn.

Björgvin Guðbjörnsson
Helena Morland

---

†

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar elskulegrar móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,

MARÍU FINNBOGADÓTTUR
Hjallaseli 55, Reykjavík.

Við viljum sérstaklega færa starfsfólki hjúkrunarheimilisins Seljahlíðar þakkir fyrir mjög góða umönnun og hlýju, sem hún naut allan þann tíma, sem hún dvaldi þar.

Hákon Sigurðsson
Björg Sigurðardóttir
ömmubörn og langömmubörn.

Katrín H. Guðjónsdóttir

---

†

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

ÓLAFUR SIGURÐSSON
Skógarseli 11, Reykjavík,

lést á Droplaugarstöðum 22. desember. Útförin verður frá Dómkirkjunni mánudaginn 6. janúar kl. 11.00.

Einar Oddur Ólafsson
Guðrún Hanna Ólafsdóttir
Sigurður Óli Ólafsson
barnabörn og barnabarnabörn.

Gunnar Jensen
Björg Harðardóttir

---

†

Útför móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,

ÁGÚSTU GUÐJÓNSDÓTTUR
frá Eiríksbakka, Biskupstungum,
Ofanleiti 11, Reykjavík,

fer fram frá Fossvogskirkju þriðjudaginn 7. janúar kl. 15.00. Þeim sem vildu minnast hennar er bent á SÍBS eða aðrar líknarstofnanir.

Ingibjörg Skarphéðinsdóttir
Sigfinna Lóa Skarphéðinsdóttir
Kristján Skarphéðinsson
Danfríður Kristín Skarphéðinsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Hafliði Benediktsson
Magnús Kristinsson
Guðrún Björk Einarsdóttir

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
Suðurhlíð 35, Rvík. • Símar 581 3300 & 896 8242 • www.utforin.is

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR
Flatahraun 5a • www.utfararstofa.is • Símar: 565 5892 & 896 8242

---

†

Ástkær eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir, afi og langafi,

ÞÓRÐUR ÁRNASON
dvalarheimilinu Höfða,
Akranesi,

lést laugardaginn 28. desember á dvalarheimilinu Höfða. Útförin fer fram frá Akraneskirkju föstudaginn 10. janúar kl. 14.00. Blóm og kransar afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hans er bent á dvalarheimilið Höfða.

Sigríður Sigurjónsdóttir
Guðrún Þórðardóttir Ingileifur S. Jónsson
barnabörn og barnabarnabörn.

---

†

Hjartans þakkir til allra sem sýndu okkur samúð og hlýju við andlát og útför okkar ástkæra unnusta, sonar, bróður, mágs og frænda, sem lést af slysförum þann 1. desember sl.,

RÍKHARÐS KARLSSONAR
Eyrarholti 7, Hafnarfirði.

Sérstakar þakkir til fjölskyldu okkar og vina, starfsfólks Vinakots og Hraunvallaskóla, meistaraflokks Hauka og til allra þeirra sem komu fram með söng og undirleik við útförina.

Guðrún Edda Þórðardóttir
Gestný Bjarnadóttir
Kristófer, Kristinn, Sigurður, Hákon og fjölskyldur þeirra.

Afmælistónar með hátíðabrag

Kirkjukór Hvammstanga efndi til tónleika nýlega í Hvammstangakirkju í tilefni sjötíu ára afmælis síns. Tveir einsöngvarar sungu með og öllu var til tjaldað.

„Þetta voru skemmtilegir tónleikar með hátíðabrag eins og árstíminn gefur tilefni til. Við höfum undirbúið þá í allt haust, ásamt jólamessunum, förum meðal annars í æfingabúðir í veiðihús í Miðfirði eina helgi,“ segir Pálína Fanney Skúladóttir, stjórnandi kirkjukórs Hvammstanga, um afmælistónleika sem haldnir voru í lok ársins því kórinn varð sjötugur 2013. Um undirleik sá Elínborg Sigurgeirsdóttir.

Tuttugu og sjö manns syngja í kirkjukórnum á Hvammstanga. Pálína segir þá alla mæta á stórhátíðum og við fermingar en stundum séu færri við almennar guðsþjónustur. Á afmælistónleikunum sungu Hrafnhildur Ýr Víglundsdóttir í Dæli í Víðidal og Ólafur E. Rúnarsson, tónlistarkennari á Hvammstanga, einsöng og settu sterkan svip á tónleikana að sögn Pálínu, sem fagnaði því um jólin að fá strákinn sinn og stjörnuna hann Ásgeir Trausta heim í frí. gun@frettabladid.is

Á TÓNLEIKUNUM Kirkjukórinn á Hvammstanga. Pálína stendur við predikunarstólinn. MYND/NORDANATT.IS

✝

Okkar ástkæra

INGIBJÖRG KRISTÍN PÉTURSDÓTTIR
frá Blönduósi,

sem lést sunnudaginn 29. desember, verður jarðsungin frá Grafarvogskirkju í Reykjavík, fimmtudaginn 9. janúar, klukkan 13.00.

Jón Ingi Jósafatsson — **Alda Sigrún Sigurmarsdóttir**
Sigvaldi Hrafn Jósafatsson — **Guðfinna Jóna Eggertsdóttir**
Jónína Guðrún Jósafatsdóttir — **Bjarni Benedikt Arthursson**
Pétur Jósafatsson — **Málfríður Gestsdóttir**
Barnabörn og barnabarnabörn

✝

Elskuleg eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

HALLDÓRA NELLIE PÁLSDÓTTIR
Rauðalæk 8, Reykjavík,

andaðist á Droplaugarstöðum laugardaginn 14. desember sl. Útför hennar hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu.

Þórarinn Sveinsson
Sigurbjörg Erla Þórarinsdóttir — **Guðmundur Ragnar Guðmundsson**
María Þórarinsdóttir — **Ingileifur Einarsson**
Þórarinn Jón Þórarinsson
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Ástkær eiginkona mín, móðir, tengdamóðir og amma,

SÓLVEIG INDRIÐADÓTTIR
Engjavegi 55, Selfossi,

lést á Landspítalanum 2. janúar. Útförin verður auglýst síðar.

Björn Sverrisson
Indriði Björnsson — **Edda Björk Sævarsdóttir**
Erla Soffía Björnsdóttir — **Daði Jóhannesson**
Kolbrún Björnsdóttir — **Sveinn Elíasson**
og barnabörn.

✝

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

HANS RAGNAR SIGURJÓNSSON
skipstjóri,

lést á Hrafnistu í Reykjavík mánudaginn 30. desember. Útförin fer fram frá Fossvogskirkju miðvikudaginn 8. janúar kl. 13.00.

Anna Scheving Hansdóttir — **Tryggvi T. Tryggvason**
Ása Björk Hansdóttir — **John S. Berry**
Ágústa Hansdóttir — **Halldór Pétursson**
Unnur Björg Hansdóttir — **Pjetur Einar Árnason**
Sigurjón Hansson — **Kristín Guðbrandsdóttir Jezorski**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Systir mín,

JÓHANNA SIGURBJÖRG AÐALSTEINSDÓTTIR
(NANNA)
áður Fellsmúla 2,

andaðist á dvalar og hjúkrunarheimilinu Grund 30. desember. Jarðarförin auglýst síðar.

Fyrir hönd vandamanna,
Sigríður Helga Aðalsteinsdóttir

✝

Elskuleg móðir okkar,

INGIBJÖRG MAGNÚSDÓTTIR
frá Miklaholti,
Stórateig 42, Mosfellsbæ,

lést á Landspítalnum í Fossvogi á nýársdag.

Kristín Magnúsdóttir
Jón Magnússon

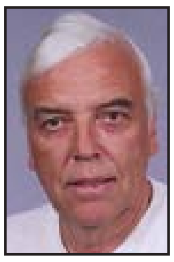
✝

Minn elskulegi eiginmaður, faðir, tengdafaðir, bróðir, tengdasonur, frændi og mágur,

EIRÍKUR ÓMAR SVEINSSON
framkvæmdastjóri Keflavíkurflugvallar,

lést á Landspítalanum 25. desember. Útförin fer fram frá Dómkirkjunni þriðjudaginn 14. janúar kl. 15.00.

Ingibjörg Sandholt
Sveinn Rafn — **Melkorka Ragnhildardóttir**
Egill Orri
Þóra Kristín
Hafdís og Sigrún (Lóa) Sveinsdætur
Þóra Sandholt
Sigrún Björg Ingvadóttir — **Ásgeir Stefánsson**
Bergur Sandholt — **Stella Hafsteinsdóttir**
Kristín Sandholt — **Ingvar Vilhelmsson**



✝

Okkar elskulegi faðir, tengdafaðir, afi og langafi,

JÓN BJARNI STEFÁNSSON
Háeyrarvöllum 18, Eyrarbakka,

lést á líknardeild LSH, þriðjudaginn 31. desember. Útförin fer fram frá Eyrarbakkakirkju föstudaginn 10. janúar kl. 14.00.

Oddrún Bjarnadóttir
Stefán Þór Bjarnason — **Eva Bryndís Helgadóttir**
Vignir Bjarnason — **María Fjóla Harðardóttir**
barnabörn og barnabarnabarn.

✝

Elskulegur eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

ÞORVARÐUR ÞORVARÐARSON
forstjóri,
Eir, hjúkrunarheimili,
áður Brekkugerði 19, Reykjavík,

lést sunnudaginn 29. desember. Útförin fer fram frá Grensáskirkju þriðjudaginn 7. janúar kl. 15.00.

Erla Lýðsson Hjaltadóttir
Hjalti E. Þorvarðarson — **Erna Ó. Eyjólfsdóttir**
Örn Þ. Þorvarðarson — **Karitas K. Ólafsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Elskulegur faðir minn, sonur okkar, bróðir okkar, mágur og frændi,

OLGEIR MÁR BRYNJARSSON

lést á líknardeild Landspítalans laugardaginn 28. desember. Hann verður jarðsunginn frá Guðríðarkirkju miðvikudaginn 8. janúar kl. 15.00.

Brynjar Jón Olgeirsson
Brynjar Olgeirsson — **Guðný Bergdís Lúðvígsdóttir**
Lúðvíg Brynjarsson — **Kristín Hallgrímsdóttir**
Ásthildur Ósk Brynjarsdóttir — **Andri Freyr Stefánsson**
og frændsystkini hans.

✝

Ástkær eiginkona mín, móðir, tengdamóðir, amma og langamma,

VILBORG INGA GUÐJÓNSDÓTTIR
Sunnubraut 6, Akranesi,

lést 29. desember á gjörgæsludeild Landspítalans við Hringbraut. Jarðsungið verður frá Akraneskirkju fimmtudaginn 9. janúar kl. 14.00.

Finnbogi Þórarinsson
Guðjón Sæberg Finnbogason — **Oddný Garðarsdóttir**
Þórarinn Kristján Finnbogason
Lára Bogey Finnbogadóttir
ömmu- og langömmubörn.

✝

Ástkær eiginkona og besti vinur minn, móðir, dóttir, amma, systir og tengdadóttir,

GUÐFINNA ELÍN EINARSDÓTTIR
Spóarima 17, Selfossi,

lést á Heilbrigðisstofnun Suðurlands sunnudaginn 29. desember. Útför hennar fer fram frá Selfosskirkju fimmtudaginn 9. janúar kl. 13.30.

Einar Jónsson
Elías Örn Einarsson
Þórunn Einarsdóttir — **Christopher Wood**
Bertha Ágústa Einarsdóttir — **Jósep Helgason**
Jón Þorkell Einarsson — **Álfhildur Þórðardóttir**
Sigríður Bergsteinsdóttir — **Steinar Guðmundsson**
Einar Pálmar Elíasson
barnabörn, systkini og tengdaforeldrar.

✝

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma, langamma og systir,

SÓLVEIG ÁSGEIRSDÓTTIR
fv. biskupsfrú,

lést á dvalar- og hjúkrunarheimilinu Grund. Útför hennar verður gerð frá Dómkirkjunni í Reykjavík í dag, laugardaginn 4. janúar, kl. 13.30.

Fyrir hönd fjölskyldunnar,
Pétur Pétursson
Kristín Pétursdóttir — **Hilmar Karlsson**
Sólveig Pétursdóttir — **Hartmann Ásgrímur Halldórsson**

✝

Okkar ástkæra

HERMÍNA SIGURÐARDÓTTIR

sem lést á Hrafnistu í Reykjavík 27. desember sl., verður jarðsungin frá Grensáskirkju mánudaginn 6. janúar kl. 13.00.

Jóhann Long
Gunnar Finnlaugsson — **Gunilla Maria Finnlaugsson**
Þorfinnur Finnlaugsson — **Soffía Guðmundsdóttir**
Þórlaug Finnlaugsdóttir Toft — **Kai Toft**
Hulda Finnlaugsdóttir
Snorri Finnlaugsson — **Sigríður Birgisdóttir**
Ágústa Rósa Finnlaugsdóttir
barnabörn og makar þeirra, barnabarnabörn og barnabarnabarnabörn.

MEÐ HÆKKANDI SÓL...
FORSALA Á SUMARIÐ!
Allt að 60.000 kr. afsláttur fyrir 4 manna fjölskyldu. Takmarkað sætaframboð!
Sumarsól 2014
Sumarið er komið í sölu!
ÚRVAL-ÚTSÝN

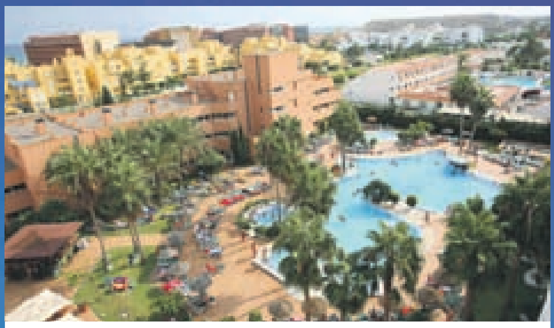
Tenerife
4. júní - vika

★★★
Hovima Jardin Caleta

Tilboðsverð á mann:
90.400 KR.

verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í herbergi með morgunverði. Verð á mann m.v. 2 fullorðna í bókun frá 100.900 kr.

Almería
17. júní - vika

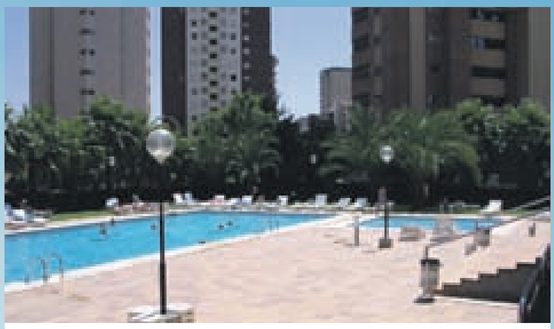


★★★★
Arena Center

Tilboðsverð á mann:
79.900 KR.

verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í íbúð með einu svefnherbergi. Verð á mann m.v. 2 fullorðna í bókun frá 99.800 kr.

Benidorm
17. júní - vika



★★
Paraiso Centro

Tilboðsverð á mann:
79.400 KR.

verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í íbúð með einu svefnherbergi. Verð á mann m.v. 2 fullorðna í bókun frá 97.800 kr.

Albir
24. júní - vika

★★★★
Albir Playa

Tilboðsverð á mann:
85.200 KR.

verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í herbergi m. morgunverði. Verð á mann m.v. 2 fullorðna í bókun frá 100.200 kr.

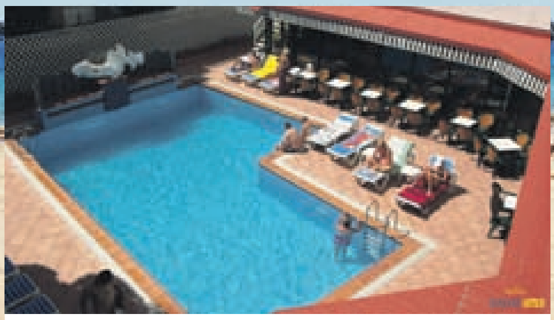
Alicante borg
3. júní - vika

★★★
Best Western Albahia

Tilboðsverð á mann:
80.900 KR.

verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í herbergi m. morgunverði. Verð á mann m.v. 2 fullorðna í bókun frá 91.000 kr.

Costa Brava
16. júní - vika

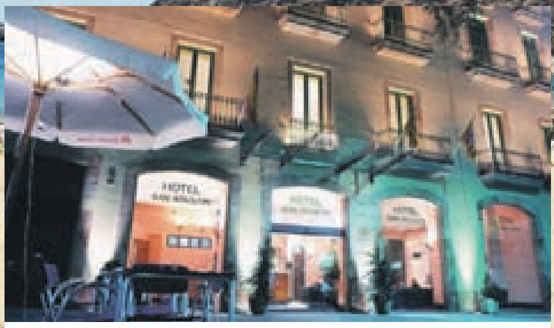


★★★
Xaine Park

Tilboðsverð á mann:
96.300

verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í herbergi m. hálfu fæði. Verð á mann m.v. 2 fullorðna í bókun frá 102.600 kr.

Barcelona
20. júní - 3 nætur



★★★
San Augustin

Tilboðsverð á mann:
99.800 KR.

verð á mann m.v. 2 fullorðna í tvíbýli með morgunmat.

Madeira
22. apríl - 8 nætur

★★★★
Alto Lido Madeira

Tilboðsverð á mann:
169.900 KR.

verð á mann m.v. 2 fullorðna í tvíbýli með morgunmat.

Vilt þú vinna ferð fyrir tvo til Tenerife?

Það eina sem þú þarft að gera er að mæta til okkar í **Hlíðasmára 19 í Kópavogi** og fylla út miða með upplýsingum um þig og þú ert komin í pottinn! Vinningshafinn verður dregin út 1. febrúar.

ÚRVAL·ÚTSÝN

2 | KL. 21:35 BANSHEE

Stöð 2 hitar upp fyrir 2. þáttaröð af Banshee sem hefur göngu sína 12. janúar.

Frábært sunnudagskvöld

2 | KL. 19:10

SJÁLFSTÆTT FÓLK

Í þessum upprifjunarþætti af Sjálfstæðu fólki sýnir Jón Ársæll okkur vel valin atriði úr þáttum vetrarins.

2 | KL. 19:40

HIÐ BLÓMLEGA BÚ

Vetrarstemning ræður ríkjum í þessum skemmtilegu matreiðsluþáttum með Árna Ólafi.

2 | KL. 20:05

BREATHLESS

Dramatískir þættir frá Bretlandi sem hafa verið bornir saman við bandarísku verðlaunaþættina Mad Men.

2 | KL. 20:50

THE TUNNEL

Glænýir breskir spennuþættir sem byggðir eru á dönsku þáttaröðinni Brúin.

Krakkastöðin | KL. 07:00-20:30

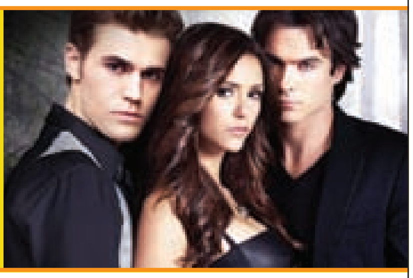
BARNAEFNI ALLA DAGA

Vandað talsett barnaefni og skemmtilegir þættir fyrir yngstu áhorfendurna alla daga á Krakkastöðinni.

3 | KL. 20:30

VAMPIRE DIARIES

Önnur þáttaröðin um unglingsstúlku sem fellur fyrir strák sem er í raun vampíra.



Fáðu þér áskrift | 512 5100 | stod2.is **6 stöðvar aðeins 7.990 kr.**

2 3 Krakkastöðin Popp Tíví BÍÓ STÖÐIN GULL STÖÐIN Tónlist.is 2 VILD

SUDOKU

LÉTT

9		2	6	8				
		8		4	9			5
			1			3		
			3	6	5	1	7	
					8	9		
	8	1		2	7	4	6	
6	2						3	
4	7	5		3	1			
			2					

MIÐLUNGS

	3			8	5			
	2	7	9		6	1		
4						6		
2			3				1	
6	1		8	5	2	7		
						5	9	
9			2				6	
				1			4	7
5			6	3				

ÞUNG

			5					1
9		6					5	
	7		8	2				
4	8				1	2		
3				7	4			
							1	3
				8			9	
8				9				
1	6			4	2		3	

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

7	3	5	2	6	9	8	4	1
4	6	8	1	7	3	9	5	2
9	1	2	4	5	8	3	6	7
2	7	9	6	3	4	1	8	5
1	4	3	8	2	5	6	7	9
5	8	6	7	9	1	2	3	4
6	5	1	3	4	2	7	9	8
3	2	4	9	8	7	5	1	6
8	9	7	5	1	6	4	2	3

8	5	9	3	6	1	4	7	2
1	4	6	2	5	7	3	8	9
7	2	3	4	8	9	1	5	6
5	3	4	9	1	8	6	2	7
9	6	1	5	7	2	8	3	4
2	7	8	6	3	4	5	9	1
3	1	5	7	2	6	9	4	8
4	8	2	1	9	5	7	6	3
6	9	7	8	4	3	2	1	5

9	5	4	7	3	6	1	2	8
6	7	2	4	1	8	9	3	5
3	8	1	9	5	2	4	7	6
7	4	3	5	8	1	6	9	2
8	6	9	2	4	3	5	1	7
1	2	5	6	9	7	3	8	4
2	3	8	1	6	5	7	4	9
4	1	6	8	7	9	2	5	3
5	9	7	3	2	4	8	6	1

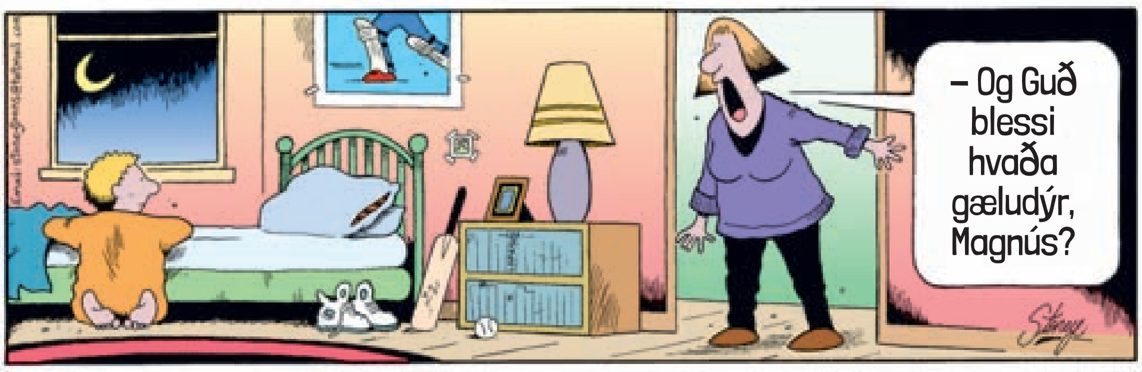
Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni.

Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

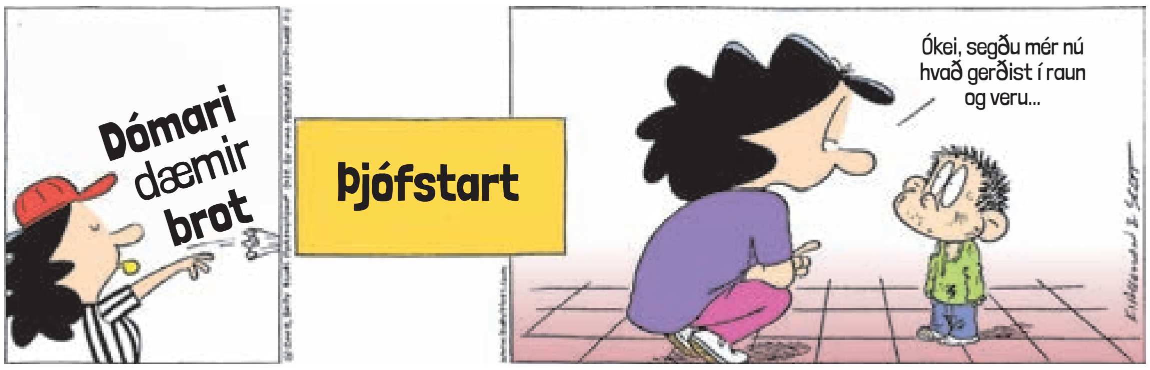
Myndasögur

PONDUS Eftir Frode Øverli

HANDAN VIÐ HORNIÐ Eftir Tony Lopes



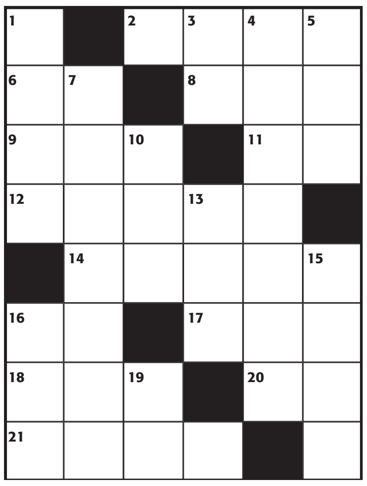
BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



SPAKMÆLI DAGSINS

„Að gera eða ekki gera. Það er ekkert til sem heitir „að reyna“.“

Yoda



KROSSGÁTA

LÁRÉTT 2. klára, **6.** í röð, **8.** heyskaparamboð, **9.** gums, **11.** forfaðir, **12.** hald, **14.** skammt, **16.** sjó, **17.** mánuður, **18.** munda, **20.** í röð, **21.** steypuefni.

LÓÐRÉTT 1. loga, **3.** skst., **4.** tafar, **5.** ái, **7.** aftursæti, **10.** fálm, **13.** fálm, **15.** dýrahljóð, **16.** dæling, **19.** frá.

LAUSN

LÁRÉTT: 2. enda, **6.** áb, **8.** orf, **9.** lap, **11.** ái, **12.** skaft, **14.** stutt, **16.** sæ, **17.** maí, **18.** ota, **20.** rs, **21.** gifs.

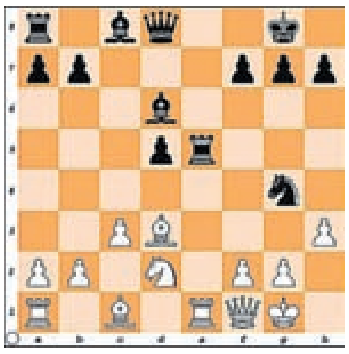
LÓÐRÉTT: 1. báls, **3.** no, **4.** dráttar, **5.** afi, **7.** baksæti, **10.** pat, **13.** fum, **15.** tíst, **16.** sog, **19.** af.

SKÁK

Gunnar Björnsson

Friðgeir Hólm átti skemmtilega sleggju gegn Einari S. Einarssyni á skákkvöldi hjá Galleríi Skák fyrir skemmstu.

Svartur á leik:



1....Rh2! Hvítur gafst upp þar sem hann tapar miklu liði. Ef 2. Kxh2 þá 2....Hxe1+ (fráskák). Drottning Einars er eiginlega „mát“! Teflt er öll fimmtudagskvöld í Galleríi Skák í Bolholti 6 kl. 18.

www.skak.is Skákþing Reykjavíkur hefst á morgun. Skráning á Skák.is.

NÝR 4BLS BÆKLINGUR

STÚTFULLUR AF NÝJUM SJÓÐHEITUM TILBOÐUM

SMELLTU Á KÖRFUNA
NETBÆKLINGUR Á WWW.TOLVUTEK.IS MEÐ GAGNVIRKUM KÖRFUHNAPP

OPIÐ Í DAG FRÁ 11-16

ENN BETRA VERÐ

16GB MINNISLYKILL

Agnarsmár og stórglæsilegur USB3 minnislykill frá Silicon Power úr nautsterku silikoni sem festist tryggilega á lyklakippu

4.990

8GB USB2 2.990 • 32GB USB3 9.990

ENZO 400

Stórglæsilegt 2.1 hljóðkerfi frá SonicGear með sérhannaða ofur öfluga 4" bassakeilu

9.990

FRÁBÆRT 2.1 HLJÓÐKERFI

ÚRVAL AF SPJALDTÖLVUM VERÐ FRÁ: 12.900

7" SPJALDTÖLVA

Glæsileg spjaldtölva, tilvalin í leiki, tónlist, kvikmyndir og internetið með Android 4.2

12.900

ALLTAF BETRA VERÐ!

Birt með fyrirvara um breytingar, innsláttarvillur og myndabrengl

OPNUNARTÍMAR
Virka daga
10:00 - 18:30
Laugardaga
11:00 - 16:00

TÖLVUTEK

Reykjavík • Hallarmúla 2 • 563 6900 | Akureyri • Undirhlíð 2 • 430 6900

acer ASUS DELL hp lenovo packard bell SAMSUNG TOSHIBA

Rauð eins og blóð á íslensku

Forlagið hefur tryggt sér útgáfuréttinn á bók finnska höfundarins Salla Simukka, Rauð eins og blóð, sem farið hefur sigurför um heiminn. Bókin kemur út næsta haust í þýðingu Erlu Elíasdóttur.

Rétt fyrir jól hlaut finnski höfundurinn Salla Simukka „Finland Prize 2013“ fyrir alþjóðlega velgengni spennubókaflokks fyrir unglinga sem kenndur er við Mjallhvíti. Verðlaunin nema 26.000 evrum og skiptust að þessu sinni á milli sjö finnskra listamanna sem þóttu skara fram úr á árinu, í heimalandi sínu eða alþjóðlega. Fyrstu tvær bækurnar úr bókaflokknum eru komnar út í Finnlandi og nutu báðar mikilla vinsælda. Eftirtektarverðast þykir þó að áður en fyrsta bókin var komin út í Finnlandi höfðu fjölmargir erlendir útgefendur tryggt sér þýðingarréttinn að bókaflokknum. Nú hefur rétturinn verið seldur til 37 landa og enginn finnskur höfundur hefur notið jafn skjótrar og mikillar alþjóðlegrar hylli og Salla Simukka.

Salla Simukka stundaði nám í norrænum málvísindum, finnsku, bókmenntafræði, skapandi skrifum og kvennafræðum í háskólanum í Turku. Fyrsta bók hennar, ástarsagan Þegar englarnir líta undan (Kun enkelit katsovat muualle), kom út 2002 og áratug síðar komu framtíðartryllarnir Engin slóð (Jäljellä) og Annarstaðar (Toisaalla), en fyrir þá fékk Salla Topelius-verðlaunin 2013. En það var ekki fyrr en hún kynnti Mjallhvítarþríleikinn til leiks sem athygli erlendra útgefenda vaknaði. Fyrsta bókin, Rauð eins og blóð, kom út í Finnlandi vorið 2013 og miðbókin, Hvít eins og snjór, fylgdi í kjölfarið strax um haustið.

SLÓ Í GEGN Bókaflokkur Salla Simukka um Mjallhvíti hefur hlotið ótrúlegar viðtökur.

HEIMA „Það var gott að ná að anda að sér íslensku lofti,“ sagði Frank Fannar í stuttu fríi frá dansi í nútímadansuppfærslu á Svanavatninu í Þýskalandi. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Í RÓMEÓ OG JÚLÍU Frank Fannar dansaði Tybalt í Rómeó og Júlíu, dansverki eftir Stephan Thoss, stjórnanda dansflokksins í Wiesbaden.

Samt tók ég aldrei ákvörðun um það að verða dansari

Frank Fannar Pedersen dansar aðalkarlhlutverk Svanavatnsins í borgarleikhúsinu í Wiesbaden í Þýskalandi sem var frumsýnt 21. desember. Hann kíkti aðeins heim í jólafrí en þurfti að hafa hratt á hæli.

„Ég komst ekki heim fyrr en 29. desember og fór út aftur 2. janúar því næsta sýning er 4. janúar en það var gott að ná aðeins að anda að sér íslensku lofti, þó ekki sé nema í fjóra daga,“ segir hinn 23 ára dansari Frank Fannar Pedersen sem er í aðalkarlhlutverki í Svanavatninu á sviðinu í Wiesbaden í Þýskalandi um þessar mundir. Frumsýning var 21. desember. „Þetta er ekki hið klassíska Svanavatn heldur nútímadansuppfærsla eftir stjórnandann, Stephan Thoss, við tónlist Tsjajkovskís. Hún nefnist Frá miðnætti til morguns,“ tekur hann fram.

Frank Fannar hefur lifað og hrærst í sviðslistum frá barnæsku. Móðir hans er Katrín Hall dansari sem lengi var listrænn stjórnandi Íslenska dansflokksins og faðir hans Guðjón Pedersen, leikari, leikstjóri og Borgarleikhússtjóri um tíma. Fjölskyldan bjó í Köln þegar móðir hans var dansari hjá dansflokki óperuhússins þar, svo Frank Fannar var í Þýskalandi fyrstu sjö árin sín. En heimkominn hóf hann strax nám í Listdansskólanum og svo leiddi eitt af öðru. „Samt tók ég aldrei ákvörðun um það að verða dansari. Þetta bara vatt upp á sig og var alltaf gaman og það heldur áfram að vera gaman,“ segir hann glaðlega. Hann var aðeins átján ára þegar hann hélt út í hinn stóra heim til að dansa, fyrst til Barcelona á Spáni og síðan Þýskalands en áður hafði hann getið sér gott orð á sviði hér heima með dansflokknum og í samkeppnum í Svíþjóð og Kína.

Yfirleitt er dansflokkur, leikhús og ópera innan stóru leikhúsanna í Þýskalandi, að sögn Franks Fannars. „Við sem erum í dansflokknum í Wiesbaden teljumst heppin að þurfa ekki að dansa í óperum eða söngleikjum heldur eru sérstakir dansarar í því. Við erum bara að búa til dansverk. Það er skemmtilegra og meira krefjandi því söngleikir ganga oft svo lengi.“ Þetta er þriðja ár Franks Fannars í Wiesbaden en hann býst við að breyta til á næsta ári. „Það er verið að skipta um stjórnanda í leikhúsinu og mér finnst ágætt að nota tækifærið og fara eitthvert annað. Finnst kominn tími á nýjar ögranir og áskoranir,“ útskýrir hann. Hvert leiðin liggur veit hann ekki en reiknar með að halda sig í Mið-Evrópu áfram, í Þýskalandi, Hollandi eða Sviss.

Margar stórar sýningar eru að baki í Wiesbaden síðustu árin hjá Frank Fannari. „Mér hefur gengið vel, ég hef haft mjög mikið að gera og auðvitað hef ég lært á því. Það eru forréttindi að fá að vinna við það sem manni þykir skemmtilegast.“ Hann segir Svanavatnið svolítið jóla- eða vetrartengt ævintýri svo það verði varla sýnt langt fram á vor. „Við byrjum á að fara í leikför fljótlega eftir áramótin. Einnig er annað prógramm að fara í gang sem frumsýnt verður í febrúar þannig að æfingar á því verða samhliða sýningarferðalögum svo það verður nóg að gera,“ segir hann hress.

„Það er verið að skipta um stjórnanda í leikhúsinu og mér finnst ágætt að nota tækifærið og fara eitthvert annað. Finnst kominn tími á nýjar ögranir og áskoranir.

Um framtíðina vill Frank Fannar sem minnst spá. „Líf dansarans er yfirleitt stutt og eftir það er vonandi tækifæri til að gera eitthvað allt annað. Það finnst mér bara heillandi tilhugsun frekar en hitt. Nú er hægt að stunda nám hvenær sem er á ævinni og gera hvað sem er.“

gun@frettabladid.is

Jólin verða kvödd með Corelli

Strengjasveitin Spiccato heldur tvenna tónleika á næstu dögum, í Neskirkju á morgun, sunnudag, klukkan 20 og í Selfosskirkju á mánudag á sama tíma.

„Jólakonsertinn frægi, sem allir kannast við, er inni í þessu prógrammi sem við flytjum núna og því er það sérstaklega vel viðeigandi,“ segir Martin Frewer fiðluleikari um tónleika strengjasveitarinnar Spiccato í Neskirkju og Selfosskirkju. Þar verða fluttir konsertar 7-12 ópus 6 „Concerti Grossi“ eftir Arqangelo Corelli.

„Við spiluðum fyrstu sex konserta Corellis í vor og þess vegna langaði okkur að taka þá sex síðari núna. Þetta er svo frábær tónlist,“ heldur Martin Frewer áfram.

Á tónleikunum á Selfossi á mánudaginn verður einnig fluttur 1. kaflinn úr fiðlukonsert í a-moll eftir Vivaldi. Þá ætla tíu fiðlunemendur úr Tónlistarskóla Árnesinga að spila með sveitinni. - gun

SPICCATO Þau ætla að kveðja jólin með stæl í tveimur kirkjum á næstu dögum. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

BENNI ERLINGS, BRAGI VALDIMAR OG MEGAS
SEIÐA EPÍSKAN TÓN-SJÓNLEIK
JEPPI
Á FJALLI
Sýningum lýkur!
örfáar aukasýningar í Gamla bíói
eftir 57 uppseldar sýningar
Fös 10/1 örfá sæti
Lau 11/1 örfá sæti
Sun 12/1 örfá sæti
Mið 15/1 örfá sæti
Fim 16/1 örfá sæti
Fös 17/1 örfá sæti
Lau 18/1 örfá sæti
Sun 19/1 aukasýn*
Íslandsbanki
Miðasala | 568 8000 | borgarleikhus.is
Borgarleikhúsið

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

LAUGARDAGUR OPIÐ 10:00-18:00

Verðlækkun á bleium 1.janúar 2014

Lækkun á virðisaukaskatti

áður 25,5% nú 7%

798
kr. 500g
Heima Möndlur með hýði

259
kr. 1 kg
Barilloa **Spagehetti 1 kg.**

1598
kr. kg.
Bónus **Bacon / beikon**

1298
kr. kg
Nautaveisla **Nautgripahakk frá Spáni**

1998
kr. 150g
Nautaveislu **Nautagúllas**

1998
kr. 150g
Nautaveislu **Nautasnitsel**

598
kr. 750ml

SLÁTRUN 2013 KS

1298
krónur kg.
Kaupfélag Skagfirðinga **Frosið lambalæri** slátrun haust 2013

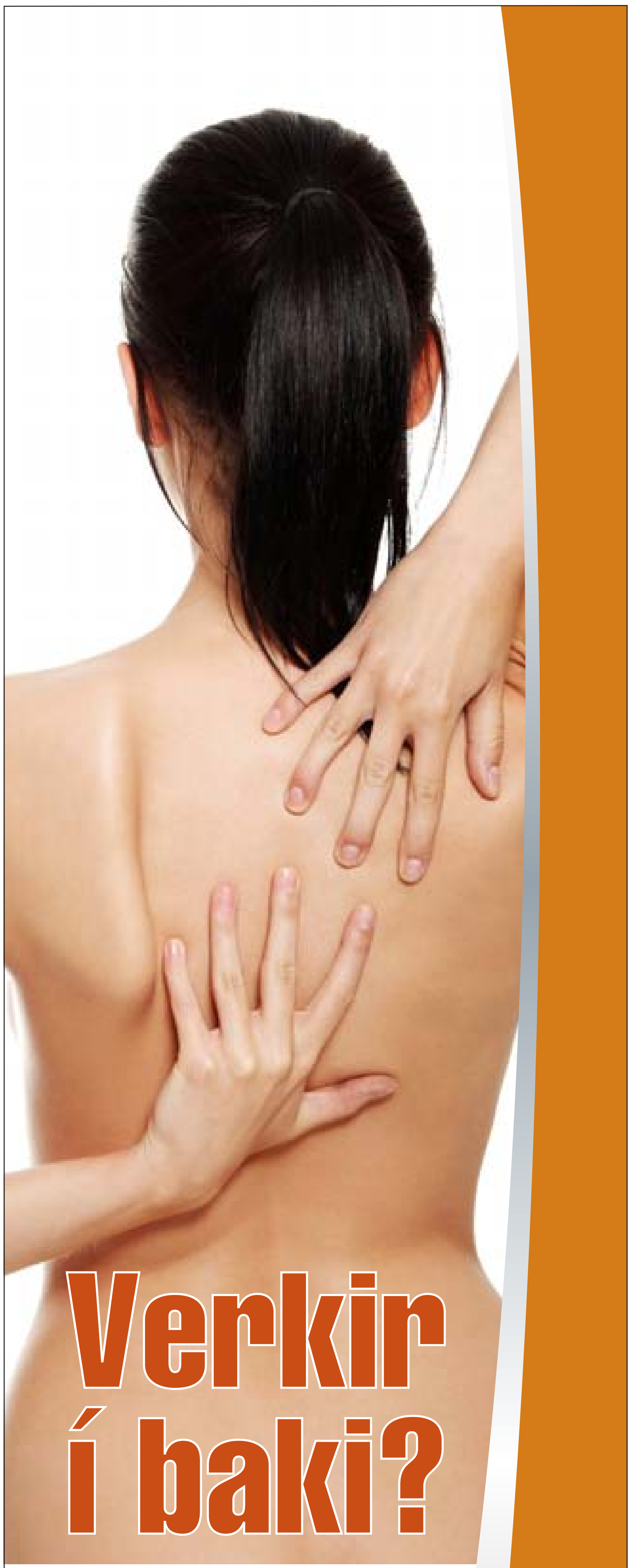
Einfallt og gott. Ódýrar núðlusúpur á svipstundu

98
kr. 70g
YUM YUM NÚÐLUR 70gr BOX

29
kr. 85g
ROOKIE NÚÐLUR 85gr PAKKI

BÓNUS EKKERT BRUÐL VISA

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS
LAUGARDAGUR OPIÐ 10:00-18:00
198 kr. kg
Appelsínur frá Spáni 198 kr. kg Appelsínur frá Spáni 198 kr. kg
459 kr. 750g
Avocado í neti 750g
look good naked.
vitamin volcano.
drink your greens
all fruit. no bull.
in fruit we trust.
froosh
298 kr. 250ml
froosh hreinir ávaxtadrykkir 250ml
Strawberry Strawberry
459 kr. 1.2 kg.
Frosin Jarðarber 1.2 kg
Ferskt íslenskt salat
Bónusblanda
Lambhagi
398 kr. 150g
Bónus Lambhaga-salat 150g
BÓNUS Tröllahafrar
298 kr. 1.0 kg
Bónus Tröllahafrar 1 kg
Mango Mango
498 kr. 1 kg.
Frosnir Mangóbitar 1 kg
BÓNUS APPELSÍNUSAFI
BÓNUS EPLASAFI
100% HREINN SAFI
119 kr. 1 ltr.
Bónus Safar-Appelsínu eða Epla 1 ltr.
HIMNESKT
Chiafræ
698 krónur 200g.
Solla / Himneskt Chiafræ 200g
EUROSHOPPER
FROSNAR
KJÚKLINGABRINGUR
KYCKLINGFILÉ
Frosnar kjúklingabringur 900g
1579 KR.900g
pukka morning time
pukka detox
pukka night time
pukka green tea
498 kr. 20 pk.
Pukka Lífrænt te / margar tegundir 20 tepokar
BÓNUS EKKERT BRUÐL
VISA



Verkjastillandi og bólgueyðandi við verkjum í baki!

Voltaren

Fæst án lyfseðils

VOL130101

Voltaren Dolo 25 mg húðaðar töflur. Inniheldur 25 mg kalíumdíklófenak. Er notað við vægum verkjum eins og höfuðverk, tannverk, tíðaverk, gigt- og bakverk. Skammtar fyrir fullorðna og börn 14 ára og eldri: Upphafsskammtur er 1 tafla, en síðan 1 tafla á 4-6 klukkustunda fresti, þó mest 3 töflur (75 mg) á sólarhring og lengst í 3 sólarhringa. Meðhöndla á í eins skamman tíma og í eins litlum skömmtum og mögulegt er. Töfluna á að gleypa í heilu lagi með glasi af vatni, helst fyrir máltíð. Ekki má taka Voltaren Dolo ef þú ert: yngri en 14 ára, með ofnæmi fyrir einhverju innihaldsefnanna, acetýlsalicýlsýru eða öðrum bólgueyðandi gigtarlyfjum, með sár eða blæðingu í meltingarvegi, hjartabilun, skerta lifrar eða nýrnastarfsemi, mikla blóðflagnafæð, á síðasta þriðjungi meðgöngu. Leitaðu ráða hjá lækni eða lyfjafræðingi áður en þú tekur lyfið ef þú: ert með astma, hjartasjúkdóm, sjúkdóm í meltingarvegi, notar önnur lyf, notar verkjastillandi lyf við höfuðverk í langan tíma, ert næmur fyrir vökvaskorti, ert með sjúkdóm sem hefur áhrif á blóðstorku, ert að fara í aðgerð, ert eða ætlar að verða þunguð eða ert með barn á brjósti. Gæta skal þess að lyfið getur dulið einkenni sýkingar. **Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið. Sjá notkunarleiðbeiningar í fylgiseðli. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá.** Markaðsleyfis hafi: Novartis Consumer Health S.A. Umboð á Íslandi: Artasan ehf., Suðurhrauni 12a, 210 Garðabæ

FIÐRILDI Í NÓVEMBER SÆTA TÍÐINDUM Financial Times birti ákaflega fallegan ritdóm í blaði sínu um bók Auðar Övu, sem heitir Butterflies in November í enskri þýðingu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Auður Ava á lista yfir bestu skáldsögurnar

Financial Times valdi Rigningu í nóvember eina af tíu bestu erlendu skáldsögunum.

Rigning í nóvember eftir Auði Övu Ólafsdóttur kom út á ensku seint á síðasta ári. Það er Brian FitzGibbon sem þýðir og Pushkin Press sem gefur út, en bókin heitir Butterflies in November á ensku. Þar þykir ekki sæta tíðindum að rigni í nóvember - en öðru máli gegnir um fiðrildin.

Stórblaðið Financial Times valdi bókina eina af tíu bestu erlendu skáldsögum sem út komu á ensku á síðasta ári. Blaðið birtir árlega langan lista, með mörgum undirflokkum, yfir það sem þykir bera af í útgáfu ársins sem er að líða. Bókin fékk sömuleiðis ákaflega fallegan ritdóm í blaðinu, þar sem ritdómari sagði að sagan væri ekki bara bráðskemmtileg, heldur djúp og marglaga og vekti með lesandanum bjartar vonir.

Stórblaðið Independent mælir sömuleiðis sterklega með bókinni og setti hana á lista yfir fimmtíu bestu bækur vetrarins, eða hina einu sönnu vetrarlesningu.

Rigning í nóvember kom fyrst út árið 2004, en hefur verið þýdd á mörg tungumál á síðustu árum og verið er að leggja lokahönd á kvikmyndahandrit eftir bókinni. Franski leikstjórinn Judith Godrèche á að leikstýra myndinni sem Sigurjón Sighvatsson framleiðir, ásamt fleirum.

Afleggjarinn hét þriðja skáldsaga Auðar og sú sem fyrst vakti athygli á henni utan landssteinanna, en hún hlaut tilnefningar til margra bókmenntaverðlaun í Frakklandi og hefur selst þar gífurlega vel síðustu árin.

Nýjasta skáldsaga Auðar Övu er Undantekningin, sem kom út hjá Bjarti árið 2012 og hlaut góðar undirtektir, en um þessar mundir eru að hefjast æfingar í Þjóðleikhúsinu á verki hennar Svanir skilja ekki.

FYRRI VERK AUÐAR ÖVU

- Upphækkuð jörð (skáldsaga, 1998)
- Rigning í nóvember (skáldsaga, 2004)
- Afleggjarinn (skáldsaga, 2007)
- Sálmurinn um glimmer (ljóð, 2010)
- Svartur hundur prestsins (leikrit, 2012)
- Undantekningin (skáldsaga, 2012)

olof@frettabladid.is

„Þjófarnir láta mig ekki í friði“

Ingi Bjarni Skúlason heldur tónleika í Þjóðmenningarhúsinu í dag ásamt hljómsveit sinni. Þremur reiðhjólum hans hefur verið hnuplað í Hollandi.

„Þremur reiðhjólum var stolið af mér í Hollandi og það á sama árinu,“ segir Ingi Bjarni Skúlason, tónlistarmaður og nemandi í Haag í Hollandi. Hann er nú á sínu öðru námsári í djasspíanóleik og lætur vel af Hollandi þrátt fyrir hnuplið.

„Þjófarnir láta mig hreinlega ekki í friði þarna í Hollandi.“

Ingi Bjarni kemur fram á tónleikum í Þjóðmenningarhúsinu í dag klukkan 16.00 ásamt tríóinu Skarkala.

„Ég stofnaði þetta tríó í fyrrasumar og við náum mjög vel saman,“ útskýrir Ingi Bjarni. Meðlimir Skarkala eru ásamt Inga Bjarna þeir, Valdimar Olgeirsson bassaleikari og Óskar Kjartansson trommuleikari, en þeir kynntust allir í Tónlistarskóla FÍH.

Sveitin lék fyrir hönd Íslands á djassviðburðinum Young Nordic Jazz Comets sem fram fór í Þrándheimi í Noregi í september í fyrra. „Það gekk bara mjög vel þarna úti og okkur var mjög vel tekið.“

TRÍÓ SKEMMTIR Hljómsveitin Skarkali lofar góðri stund í Þjóðmenningarhúsinu í dag.

Á tónleikunum í dag verða leikin lög eftir Inga Bjarna, sem hann hefur samið á undanförnum árum, en hann gerði garðinn frægan með bræðings-hljómsveitinni Hress/Fresh sem tók meðal annars þátt í Músíktilraunum árið 2007.

Eins og fram hefur komið hefjast tónleikarnir klukkan 16.00 og kostar einungis eitt þúsund krónur inn.

- glp

ÚTSALAN ER HAFIN

30- 40% afsl. af öllum útsöluvörum

Hin ýmsu matvæli hunsuð af mismunandi prinsippástæðum

Mörg dæmi eru um að fólk breyti mataræði sínu af öðrum ástæðum en til þess að missa auka- eða aðalkíló. Hin ýmsu matvæli eru líka sniðgengin af margvíslegum siðferðisástæðum. Fréttablaðið fékk nokkra viðmælendur til að tala um fæðutegundirnar sem þeir eru hættir að leggja sér til munns.

Heimsfrægir gikkir

- Alicia Silverstone og Ellen DeGeneres eru grænmetisætur.
- Victoria Beckham er á basísku mataræði.
- Sting, David Bowie og Demi Moore eru á hráfæði.

„Ég get ómögulega talað um af hverju maður á ekki að borða dýr, það er bara algjörlega augljóst. Af því að dýr eru lifandi, þau finna til, og þau hugsa. Þau hafa rétt á sínu eigin lífi.

Haraldur Ingi Þorleifsson vefhönnuður

Ekkert kjöt nema kjúklingur

„Ég ætlaði að verða grænmetisæta fyrir um tíu árum þegar ég eignaðist kött. Ég reyndi það í smástund, en ég er mjög latur og mjög matvandur, þannig að ég ákvað að ég myndi borða kjúkling en ekkert annað kjöt þangað til ég myndi finna eitthvað út úr þessu. Ég er sem sagt ekki ennþá búinn að finna neitt út úr þessu.

Ég er ennþá latur og matvandur. Ég reyndi aftur fyrir um tveimur árum. Ég hætti alveg að borða dýr. Það gekk í nokkra mánuði, en ég var ekki alveg nógu duglegur að fá næringarefnin úr öðrum mat. Ég á mjög erfitt með að borða kjúkling, og þarf eiginlega bara að hugsa um eitthvað annað á meðan ég borða. Þannig að jú, ég er mjög óánægður með mig. Konan mín borðar kjöt, en hún vill líka hætta. Við tölum reglulega um að hætta bæði. Það er mjög oft kjúklingur í matinn.

En mér finnst eiginlega frekar augljóst að maður eigi ekki að borða dýr. Ég skrifaði einu sinni ritgerð í heimspeki um það hvernig maður eigi að hjálpa fólki í fátækari löndum. Kennaranum fannst vanta kaflann sem útskýrði af hverju maður ætti að hjálpa þessu fólki. Ég gat eiginlega ekki skrifað þann kafla, af því að mér fannst það svo augljóst. Ég get ómögulega talað um af hverju maður á ekki að borða dýr, það er bara algjörlega augljóst. Af því að dýr eru lifandi, þau finna til, og þau hugsa. Þau hafa rétt á sínu eigin lífi.

Ég myndi vilja vera vegan. Dýraafurðir eru ekki mikið skárri heldur en dýrakjöt. Þær verða til við ógeðslegar aðstæður. Mér finnst ekkert ólíklegt að það verði vakning einhvern tíma. Fólk er yfirleitt ansi lengi að komast að augljósum sannindum. Fyrir hundrað árum gátu konur ekki kosið. Fyrir fimmtíu árum var stórum hlutum Bandaríkjanna skipt í litaða og hvíta. Fyrir tíu árum máttu hommar á Íslandi ekki gifta sig. Ég held að fæstum Íslendingum finnist eitthvað eðlilegt við það hvernig ástandið var í þessum málaflokkum fyrir mjög stuttu, þannig að það getur alveg gerst að fólk hætti almennt að borða kjöt á frekar skömmum tíma, þótt ég sé ekki endilega að spá því.“

„Ef maður ímyndar sér að maður verði eins og ljón af því að borða hrátt kjöt þá verður maður eins og lamb af því að borða gras.

Stefán Ingi Stefánsson, formaður Unicef á Íslandi

Fólk á að borða það sem það vill

„Ég borða ekki kjöt og ekki fisk. Það kemur til út af hugleiðslu sem ég byrjaði í þegar ég var átján ára. Mataræðið sem ég er á gengur út á að borða hluti sem hafa mild áhrif á mann. Ef maður ímyndar sér að maður verði eins og ljón af því að borða hrátt kjöt þá verður maður eins og lamb af því að borða gras. Þetta er ekki endilega spurning um hvað er skaðlegt, heldur hvað styður það sem þú ætlar að gera. Fólk borðar ákveðna hluti til að ná ákveðnum markmiðum, eins og íþróttamenn gera. Það eru átján ár síðan ég hætti að borða kjöt og fisk. Þá var ég átján ára. Þetta var árið 1995. Það var minna um að fólk væri í hugleiðslu eða grænmetisfæði þá, en margir eru búnir að vera að þessu miklu lengur en ég. Við erum í hugleiðsluhóp sem heitir Sri Chinmoy-miðstöðin. Þetta eru ekki eiginleg trúarbrögð heldur andleg iðkun sem á sterkar rætur á Indlandi.

Ég borða ost og mjólk og egg. Aðeins í tengslum við þetta hef ég farið að velta fyrir sér hvaðan hlutirnir koma. Það er áhugavert að hugsa um hvað er í unna matnum. Ég hef hins vegar ekki hætt að borða hlaupbangsa eða vítamíntöflur. Dýravernd var ekki ástæðan fyrir því að ég fór af stað. Það eru jákvæðari umhverfisáhrif af því að vera grænmetisæta. Það þarf minna land til þess að rækta ofan í mig heldur en ofan í kjötætu. Þetta eru samt ekki ástæðurnar fyrir því að ég fór út í þetta. Þetta eru bónusástæður.

Það hefur alltaf heillað mig svolítið að velta fyrir mér að andlegar leiðir og trúarbrögð hafa alltaf búið til ákveðnar leiðir þar sem fólk reynir að lifa eftir ákveðnum lífsstíl. Það eru sosum mjög margar birtingarmyndir af því hvernig mataræði getur haft áhrif á andlega leit. Í sumum afbrigðum af hindúisma reynir fólk til dæmis að sleppa því að borða ákveðnar tegundir grænmetis sem eru taldar örvandi, til dæmis lauk og hvítlauk. Mér finnst bara að fólk eigi að borða það sem það vill. Það er skemmtilegt að búa í fjölbreytilegu samfélagi, og það er einhver fegurð í því að hver borði eftir sínu höfði.“

Dominique Plédel Jónsson, eigandi Vínskólans

Slow Food er ekki ofstæki

„Það er aðallega fyrir umhverfið sem ég sniðgeng matvæli sem innihalda erfðabreyttar plöntur.

„Á Slow Food-mataræðinu er ýtt undir það sem heitir matur úr héraði. Það er matur sem verður til í nágrenninu. Það helst í hendur við árstíðabundið mataræði. Maður borðar til dæmis ekki jarðarber allt árið um kring. Þú neytir þeirra á meðan þau er fersk, í sínu umhverfi. Um leið og þú kaupir jarðarber utan árstíðar frá Suður-Ameríku þá er kolefnisfótspor þitt orðið stórt út af flutningunum. Allt fyrir eitt lítið box af jarðarberjum.

Ég sniðgeng eins og ég get tilbúna rétti. Líka svínakjöt, nema af dýrum sem ég veit að hafa verið alin upp eftir vistvænum leiðum. Ég get ekki borðað kjöt úr verksmiðjubúum. Sama gildir um kjúkling. Í verksmiðjubúum er eingöngu litið á dýr sem matarbúr en ekki sem lifandi verur. Fæðið sem dýrin fá er óeðlilegt miðað við eðli þeirra, þar af leiðandi tek ég ekki þátt í þessu.

Slow Food er ekki neitt ofstæki. Í stað þess að taka neikvæðu leiðina og segja „þetta er bannað“, þá er frekar verið að ýta undir það sem vel er gert. Ég kaupi svínakjötið af Arnheiði á Bjarteyjarsandi, af því að ég veit hvernig hún fer með dýrin. Svo vel ég lífrænt vegna þess að vottun á matvælum úr lífrænni ræktun, hvort sem það eru dýr eru plöntur, veitir staðfestingu á því að siðfræðin á bak við það er í lagi. Það er til dæmis ekki verið að blanda erfðabreyttum matvælum út í. Það er aðallega fyrir umhverfið sem ég sniðgeng matvæli sem innihalda erfðabreyttar plöntur.

Ég hitti vin minn um daginn sem var að koma frá Argentínu. Hann sagði mér að í Argentínu, sem var þekkt fyrir mikla nautarækt, sé nú orðið erfitt að fá gott nautakjöt. Búið er að leggja allt svæðið undir ræktun á erfðabreyttu soja fyrir dýrafóður sem er sent til Evrópu. Þetta kemur niður á fólki sem býr þarna. Ég vil ekki taka þátt í svona. Í dag er þetta nær eingöngu til að framleiða nægt fóður fyrir dýrin sem menn borða þrisvar á dag til þess eins að verða of feitir, sem getur svo kostað líf fólks. Þess í stað ættum við að hafa skynsemina að leiðarljósi frá upphafi, en við hugsum aldrei svona langt. Kjötið er bara innpakkað frá súpermarkaði.“

Guðrún Mobus Bernharðs

Barilla fór í ruslið

„Ég var fremur hissa þegar forstöðumaður stórfyrirtækis tók sig til og málaði skrattann á vegginn hjá mér. Það var forstjóri Barillapastafyrirtækisins. Mér líkaði það ekki þegar hann lýsti því yfir að hann myndi aldrei sýna samkynhneigða í auglýsingum sínum, og að fyrirtækið aðhylltist hefðbundin fjölskyldugildi.

Hann tók það fram að ef samkynhneigðum líkaði það ekki gætu þeir borðað pasta frá öðrum. Allt pastað frá Barilla fékk að fara í ruslið heima hjá mér eftir þessi ummæli. Ég tók svo mynd af pastanu í ruslakörfunni og setti á netið til að sýna fram á það að ég hafði ekki miklar mætur á þessari yfirlýsingu.

Ég er svo oft búin að heyra þessu tuggu um „fjölskyldugildi“, eins og okkur sem erum ekki gagnkynhneigð hafi verið geislað inn í „alvöru fjölskyldu“ eða eitthvað álíka súrt. Vænst þótti mér um þegar önnur fyrirtæki sem framleiddu pasta gerðu auglýsingar til að sýna samstöðu með samkynhneigðum. Mest er ég fegin að þarna fékk ég að sjá hverja ég á ekki að styðja með því að kaupa varning frá þeim. Enda er Barilla ekki á innkaupalistanum hjá mér.“

„Ég tók svo mynd af pastanu í ruslakörfunni og setti á netið til að sýna fram á það að ég hafði ekki miklar mætur á þessari yfirlýsingu.

Nýlega hóf störf hjá Táp ehf. sjúkraþjálfun, **Guðrún Magnúsdóttir** löggiltur sjúkraþjálfari.

Við bjóðum hana velkomna til starfa.

TÁP
SJÚKRAÞJÁLFUN

Hlíðasmára 15 • 564 5442 • www.tap.is

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Vissir þú að...
holl og góð fæða stuðlar að líkamlegu heilbrigði sem börn eiga rétt á

ÚTSALA
Allt að 50% afsl.
ZO•ON
ICELAND
KRINGLUNNI BANKASTRÆTI

HVÍTA HÚSIÐ/SÍA 13-3501

WOW

Himininn er okkar **leikvöllur**

WOW FLUGUMSJÓN
Ertu sveigjanlegur og úrræðagóður múltítaskari?

Við leitum að **drífandi starfsfólki í flugumsjón** hjá WOW air. Flugumsjónarfólk sér um samskipti við þjónustuaðila og flugvallayfirvöld alls staðar þar sem WOW air flugflotinn lendir. Við höldum **WOW**inu á lofti allan sólarhringinn og þess vegna er flugumsjón unnin á bæði nætur- og dagvöktum.

Þinn bakgrunnur?

Við erum að leita að **fólki með reynslu** af flugumsjón (þú getur líka verið með próf í flugumsjón). Aðrar kröfur eru: Stúdentspróf eða sambærileg menntun, hreint sakavottorð, skipulagshæfni og tölvufærni. Þú þarft að tala og skrifa ensku bæði skýrt og rétt.

Enn meiri upplýsingar

Egill Reynisson flugrekstrarstjóri veitir meiri upplýsingar um starfið ef þú sendir honum tölvupóst á **egill@wow.is**. Umsóknir ásamt kynningarbréfi skulu sendar á **starf@wow.is** í síðasta lagi **14. janúar 2014.**

WOW air er brosmilt lággjaldaflugfélag sem flýgur til og frá Íslandi til fjölmargra borga í Evrópu allt árið um kring. WOW air býður ódýrasta flugið til og frá Íslandi, með bros á vör og eftirminnilegri **þjónustu.**

WOW air tók við **flugrekstarleyfi** í október 2013 og hjá okkur starfa nú um 170 starfsmenn.

WOW air

Við fljúgum til >> London >> Kaupmannahafnar >> Parísar >> Berlínar >> **í allan vetur**

MEÐAL BESTU Mammút er á listanum. FRÉTTABLAÐIÐ/ARNÞÓR

Dásamar íslenska tónlistarmenn

Útvarpsstöðin KEXP velur bestu íslensku plöturnar.

Jim Beckmann, starfsmaður útvarpsstöðvarinnar KEXP í Seattle í Bandaríkjunum, hefur valið tuttugu bestu íslensku plötur síðasta árs.

Fer Jim fögrum orðum um íslenska listamenn og rómar þá miklu hæfileika sem finnast á eyjunni í Atlantshafinu.

Meðal nafna á listanum eru Mammút með Komdu til mín svarta systir, Sigur Rós með Kveikur, Grísalappalísa með ALI, Sin Fang með Flowers, Snorri Helgason með Autumn Skies, Cell7 með Cellf, Ólafur Arnalds með For Now I Am Winter, Lay Low með Talking About the Weather, Drangar með Dranga og Botnleðja með Þegar öllu er á botninn hvolft.

Á vefsíðu stöðvarinnar stendur enn fremur að staðið hafi til að velja tíu bestu íslensku plöturnar en vegna ógrynnis af góðum plötum hafi það verið ómögulegt. Því hafi verið ákveðið að velja tuttugu bestu plöturnar.

Jim hlakkar einnig mikið til tónlistarársins sem var að ganga í garð og bíður í ofvæni eftir nýju efni frá Sóleyju, For a Minor Reflection, og enskri útgáfu plötunnar Dýrð í dauðaþögn með Ásgeiri Trausta. **- lkg**

VÍGALEGIR Karlakórinn Heimir.

Garðar Thor Cortes syngur einsöng

Árlegir tónleikar Karlakórsins Heimis í Miðgarði.

Karlakórinn Heimir efnir til árlegra tónleika í tilefni af þrettándanum í kvöld klukkan 20.30 í Varmahlíð. Að þessu sinni fær kórinn liðsinni frá Garðari Thor Cortes sem syngur einsöng. „Þetta eru tónleikar sem kórinn hefur haldið í áratugi,“ segir stjórnandi kórsins, Stefán Reynir Gíslason.

„Ég er búinn að stýra þessum kór í þrjátíu ár og þetta hefur verið gert síðan ég byrjaði. Ég byrjaði árið 1984 og kórinn var stofnaður árið 1927. Það er sterk hefð fyrir þessu og það hefur verið mjög góð aðsókn,“ segir Stefán. Æfingar hefjast hjá kórnum í október og þetta eru alltaf fyrstu tónleikar hans á starfsárinu.

„Á þessu ári flytjum við sama prógramm 2. mars í Hofi á Akureyri. Helmingurinn er hefðbundið karlakórsprógramm. Hitt eru aríur, sem Garðar Thor syngur með okkur. Meðal efnis sem verður á dagskrá er Kór prestanna eftir Mozart úr Töfraflautunni og fleiri klassísk stykki. Svo kemur Garðar og syngur ítalskar aríur og Bikarinn eftir Eyþór Stefánsson og fleira.“ **-ue**

Ábendingahnappinn má finna á **www.barnaheill.is**

TILKYNNA ÓVIÐEIGANDI EÐA ÓLÖGLEGT EFNI Á NETINU

SAFT

Folaldakjöt af nýslátruðu
til sölu í janúar og febrúar 2014

FOLALD Í HEILUM EÐA HÁLFUM SKROKKUM
471 kr./kg.

FOLALDAFRAMPARTUR
329 kr./kg.

FOLALDALÆRI
659 kr./kg.

ÚRBEINING OG PÖKKUN
197 kr./kg.

SAH
SAH Afurðir ehf.

Pantanir í síma **455 2207** og **896 4130** eða á **elmar@sahun.is**

LAGER-HREINSUN!

HEFST Í DAG!

ALLT Á AÐ
SELJAST

ÓTRÚLEG VERÐLÆKKUN
Á VÖLDUM VÖRUM

BYKO
BÚÐU BETUR. BORGAÐU MINNA.

Össur og strákarnir

BAKÞANKAR
Hildar Sverrisdóttur

Ein af jólabókunum sem ég las er bók Össurar Skarphéðinssonar, Ár drekans. Hún er skemmtileg lesning enda Össur litríkur stjórnmálamaður. Hann fer á ítarlegan hátt yfir hvernig hann var að plotta og stússast í pólitík eins og þarf þegar maður er utanríkisráðherra. Það sem vakti athygli mína er að í nákvæmum lýsingum Össurar yfir heils árs tímabil á því hvernig kaupin gerðust á eyrinni koma nánast engar konur nærri plottunum, síðkvöldssímtölunum, herráðunum og heiðursmannasamkomulögunum.

AF hverju hefur svo mikilvægur stjórnmálamaður ekki fleiri konur nálægt sér að tjaldabaki? Heldur hann að konurnar rati ekki í bakherbergið? Að það eigi ekki að trufla þær á kvöldin því þær sitji eflaust yfir sóttveikum börnum með kíghósta? Varla. Og mér dettur ekki í hug að halda að þetta einskorðist við Össur, heldur hafi hann miklu frekar með sinni einlægu frásögn afhjúpað raunveruleika sem tekur við þar sem jafnréttislögunum sleppir. Sem er sérstaklega áhugavert af því að Össur er forystumaður í flokki sem leggur mikla áherslu á að öll kerfisleg inngrip í þágu jafnréttis séu jákvæð.

TILGANGURINN með slíkum inngripum á væntanlega að vera göfugur, hvort sem það er jákvæð mismunun hins opinbera, fléttulistar stjórnmálaflokka eða kynjakvótar í stjórnum einkafyrirtækja. Með þeim er hinn raunverulegi vandi þó ekki leystur, sem er sú gamalgróna afstaða til kvenna að þær séu í raun ekki nógu klókar þótt einhverjar reglur hafi hjálpað þeim að fá vinnuna. Þess vegna má ekki treysta blint á slíka reglusetningu heldur verður að skoða heiðarlega galla hennar samhliða kostunum, annars getur hún orðið bjarnargreiði.

MÓTSAGNIRNAR eru svo augljósar þegar fyrrverandi formaður flokksins sem spratt meðal annars upp úr Kvennalistanum kýs að nota ekki hæfileika kvenna í skúmaskotum stjórnmálanna. Þar hafa jafnréttisinngripin greinilega ekki borið árangur – og mögulega gert illt verra.

ÞAÐ kannski skilar því einhver til hans að konur rata nefnilega alveg í bakherbergin og heyra í símanum og halda í heiðri heiðurskvennasamkomulög - og hafa plottað með ágætis árangri síðan á dögum Hallgerðar.

Vilja fá myndir frá aðdáendum

Hljómsveitin Skálmöld hefur óskað eftir því að fá sendar myndir frá aðdáendum.

„Þetta byrjaði sem smá flipp og var frekar óformleg hugmynd í upphafi,“ segir Snæbjörn Ragnarsson, bassaleikari Skálmaldar. Skálmöld óskar eftir ljósmyndum frá aðdáendum sínum á fésbókarsíðu sinni en þær fara inn í myndaalbúm sem kallast Skálmöld Family Album – 2013. „Ég veit ekki alveg hvað við ætlum að gera við myndirnar en þær fara allavega í albúmið til að byrja með.“ Eins og er hafa tæplega áttatíu myndir borist sveitinni, með tölvupósti eða í gegnum fésbókarsíðuna.

„Ég veit ekki um margar aðrar sveitir sem hafa tekið upp á þessu en það hefur alltaf verið okkar stíll að hitta fólk og spjalla við fólk og því eiginlega okkur líkt að gera þetta,“ útskýrir Snæbjörn.

- glp

VILJA MYNDIR Hljómsveitin Skálmöld óskar eftir ljósmyndum á fésbókarsíðu sinni. MYND/LALLI SIG

INTERSPORT®

SPORT TO THE PEOPLE

ALVÖRU ÚTSALA INTERSPORT

KOMDU OG GERÐU FRÁBÆR KAUP!

70% AFSLÁTTUR

60% AFSLÁTTUR

30% AFSLÁTTUR

40% AFSLÁTTUR

50% AFSLÁTTUR

ER HAFIN!

INTERSPORT BÍLDSHÖFÐA / SÍMI 585 7220 / BILDSHOFDI@INTERSPORT.IS / OPIÐ: MÁN. - FÖS. 10 - 18. LAU. 10 - 18. SUN. 13 - 17.

INTERSPORT AKUREYRI / SÍMI 460 4890 / AKUREYRI@INTERSPORT.IS / OPIÐ: MÁN. - FÖS. 10 - 18. LAU. 10 - 16. **INTERSPORT SELFOSSI** / SÍMI 480 4611 / SELFOSS@INTERSPORT.IS / OPIÐ: MÁN. - FÖS. 10 - 18. LAU. 10 - 16.

EXPO • www.expo.is

NÝR STJÓRI Ole Gunnar Solskjær er kominn til Englands á ný. GETTY

Erfið byrjun hjá Solskjær

FÓTBOLTI Ole Gunnar Solskjær hefur nú verið treyst fyrir því verkefni að halda nýliðum Cardiff City uppi í ensku úrvalsdeildinni en liðið er nú aðeins einu stigi frá fallsæti. Liðið leikur í ensku bikarkeppninni í dag en eftir það bíða Solskjærs og félaga fimm afar erfiðir leikir sem gætu skipt sköpum fyrir framhaldið.

Solskjær þarf að búa sína menn undir tvö erfið ferðalög til Manchester-borgar, þar á meðal á Old Trafford þar sem hann stýrir liðinu gegn sínu gamla félagi. Þar að auki bíða liðsins tveir fallbaráttuslagir á heimavelli auk rimmu gegn erkifjendunum í Swansea. - esá

NÆSTU DEILDARLEIKIR CARDIFF

11. JANÚAR: WEST HAM (H)
18. JANÚAR: MANCHESTER CITY (Ú)
28. JANÚAR: MANCHESTER UNITED (Ú)
1. FEBRÚAR: NORWICH (H)
8. FEBRÚAR: SWANSEA (Ú)

Verð sáttur ef ég fæ að spila

Aron Einar Gunnarsson, leikmaður Cardiff, hefur rætt stuttlega við nýja knattspyrnustjórann sinn, Norðmanninn Ole Gunnar Solskjær, sem var ráðinn til félagsins í fyrradag. Fyrstu viðbrögð stjórans voru jákvæð.

FÓTBOLTI Það hefur gengið á ýmsu hjá nýliðum Cardiff í ensku úrvalsdeildinni í haust. Eftir þokkalega byrjun fór að halla undan fæti og eftir 3-0 tap fyrir Southampton á heimavelli var knattspyrnustjóranum Malky Mackay sagt upp störfum. Það hafði reyndar átt sér langan aðdraganda sem fól meðal annars í sér opinbera rimmu eigandans Vincents Tan við Mackay.

Ole Gunnar Solskjær, stjóri Molde í Noregi og fyrrum stórstjarna Manchester United, var ráðinn í stað Mackay í fyrradag. Tan og félagar vonast til að sú ráðning dugi til að lægja óánægjuöldurnar í kringum félagið og gleðja stuðningsmennina á ný. Mehmet Dalman, stjórnarformaður félagsins, gekk svo langt í gær að biðjast formlega afsökunar á þeim skrípaleik sem hafði átt sér stað utan vallar síðustu daga og vikur.

„Þetta hefur verið ansi skrautlegt,“ sagði Aron Einar Gunnarsson, landsliðsfyrirliði Íslands og leikmaður Cardiff, í samtali við Fréttablaðið í gær. „Hér hefur ríkt algjör ringulreið og verður að segjast að það hefur verið lélega að þessu staðið öllu saman. Við leikmenn viljum fyrst og fremst einbeita okkur að fótbolta og vonandi náum við að snúa genginu okkur í hag nú þegar búið er að ráða nýjan stjóra,“ bætir Aron Einar við.

> **Ég viðurkenni fúslega að sjálfstraustið hefur verið meira.**
>
> *Aron Einar Gunnarsson, leikmaður Cardiff City*

Cardiff er í sautjánda sæti ensku úrvalsdeildarinnar og einu stigi frá fallsæti. Fram undan eru erfiðir leikir í deildinni en í dag fá lærisveinar Solskjærs tækifæri til að takast á við nýja áskorun er liðið mætir Newcastle í ensku bikarkeppninni. Aron Einar fékk að vita í gær að hann verður í byrjunarliði Cardiff í Newcastle í dag.

„Ég er mjög ánægður með það enda vil ég spila hverja einustu mínútu,“ segir Aron sem hefur mátt sætta sig við þó nokkra bekkjarsetu eftir að hafa verið í stóru hlutverki í upphafi tímabilsins.

„Ég viðurkenni fúslega að sjálfstraustið hefur verið meira. En svona hefur þetta verið og ég hef reynt að gera mitt besta til að komast aftur í liðið,“ segir Aron Einar sem ræddi stuttlega við Solskjær í gær.

„Honum líst vel á íslenska knattspyrnumenn og talaði vel um árangur landsliðsins. Það verður svo bara að koma í ljós hvernig leikmenn hann vill hafa í sínu liði.

BYRJAR Í DAG Aron Einar Gunnarsson verður í liði Cardiff sem mætir Newcastle í ensku bikarkeppninni í dag. NORDICPHOTOS/GETTY

Ég er ekkert að stressa mig á því og verð sáttur ef ég fæ að spila.“

Aron Einar segir að Solskjær hafi komið með einföld skilaboð inn í leikmannahópinn. „Hann vill spila skemmtilegan fótbolta og það finnst mér jákvætt. Við erum með flotta leikmenn og eigum að vera með fleiri stig en taflan sýnir. Það er því ekkert annað að gera en að horfa fram á veginn jákvæðum augum.“ eirikur@frettabladid.is

VILTU HÆTTA AÐ REYKJA?

Nicovel® lyfjatyggigúmmí

Nicovel Fruit og **Nicovel Mint** lyfjatyggigúmmí, innihalda 2 mg af nikótíni sem nikótín resinat. Nicovel er ætlað reykingamönnum 18 ára og eldri. Ekki má nota Nicovel ef um er að ræða ofnæmi fyrir nikótíni eða einhverju öðru innihaldsefni tyggigúmmísins eða ef þú reykir ekki. Leitið ráða hjá lækni áður en Nicovel er notað ef: þú hefur nýlega fengið hjartaáfall eða heilablóðfall, þú hefur fengið ofnæmisviðbrögð (ofsabjúgur) eða útbrot með kláða (ofsakláði). Einnig ef þú ert með: brjóstverk, hjartakvilla sem hefur áhrif á hraða eða takt hjartsláttar, ómeðhöndlaðan háþrýsting, lifrarsjúkdóm, nýrnasjúkdóm, sykursýki, ofvirkan skjaldkirtil, æxli í nýrnahettumerg (krómfíklaæxli), magasár eða bólgu í vélinda. Einstaklingar undir 18 ára aldri ættu ekki að nota Nicovel nema því sé ávísað af lækni. **Viðeigandi skammtur fyrir fullorðna getur haft mikil eituráhrif eða verið banvænn fyrir lítil börn.** Þungaðar konur og konur með barn á brjósti skulu eingöngu nota Nicovel í samráði við lækni. Skammtar eru einstaklingsbundnir og valdir út frá nikótínþörf. Yfirleitt er nóg að nota 8-12 tyggigúmmí á dag. Hámarksskammtur er 24 stykki á dag. Nánari upplýsingar um notkun er að finna í fylgiseðli lyfsins. **Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið.** Markaðsleyfishafi: Orifarm Generics A/S. Umboð á Íslandi: Icepharma hf. Lynghálsi 13, 110 Reykjavík.

BÓNUS 598 kr/pk

KÁTIR Strákarnir fagna sigurmarki Arons Pálmarssonar í gær en það var af glæsilegri gerðinni. NORDICPHOTOS/BONGARTS

Aron rotaði Rússana

Flottur sigur hjá strákunum okkar í Þýskalandi.

HANDBOLTI Aron Pálmarsson skoraði tvö mörk á síðustu 40 sekúndum leiksins gegn Rússum í gær og tryggði Íslandi eins marks sigur í leiknum, 35-34. Bæði mörkin voru stórglæsileg og sigur íslenska liðsins sanngjarn en liðið leiddi lengst af.

Þetta var fyrsti leikur þjóðanna á fjögurra þjóða æfingamóti fyrir EM sem hefst um næstu helgi. Ísland spilar við Austurríki klukkan 14.00 í dag og við Þjóðverja klukkan 15.15 á morgun. Báðir leikir verða í beinni textalýsingu á Vísi.

„Þetta var heldur betur spennandi og mjög gott að klára þetta. Tala nú ekki um það sem á undan er gengið. Þetta var mjög sterkur sigur,“ sagði landsliðsþjálfarinn, Aron Kristjánsson, eftir leik.

Hann hefur mátt horfa á eftir hverjum leikmanninum á fætur öðrum í meiðsli og nú síðast meiddist Snorri Steinn Guðjónsson. Hann er þó ekki alvarlega meiddur og gæti spilað í dag.

Sóknarleikur íslenska liðsins var til fyrirmyndar í leiknum en varnarleikur og markvarsla var langt frá því að vera í lagi.

„Hafsentarnir Sverre og Vignir ganga ekki alveg heilir til skógar og Bjarki Már er reynslulítill. Við erum því að reyna að púsla saman varnarleiknum og þá fáum við líka vonandi betri markvörslu,“ segir Aron en Björgvin Páll steig þó upp á ögurstundu í gær og varði skot undir lokin sem reyndist ansi dýrmætt.

„Hraðaupphlaupin og hvernig við spilum sóknina manni færri kom mjög vel út sem var afar jákvætt. Sóknin rúllaði líka mjög vel. Ásgeir og Rúnar komu mjög sterkir inn í fyrri hálfleik með átta mörk hægra megin en ég hefði viljað sjá meira frá þeim í síðari hálfleik. Þetta eru tveir ólíkir menn og gott að vera með slíka tvennu.“

Þjálfarinn segir að tíminn fram að EM muni fara að miklu leyti í varnarleikinn.

„Það er áhyggjuefnið okkar núna. Við erum viðkvæmir á miðsvæðinu. Sverre hefur ekkert æft og var bara að koma inn núna. Sem betur fer kom ekkert upp í þessum leik og allir heilir sem spiluðu. Við verðum samt að passa vel upp á Aron um helgina en hann spilaði mikið núna.“ - hbg

VINÁTTULEIKUR

ÍSLAND - RÚSSLAND 35-34

Ísland - Mörk (skot): Aron Pálmarsson 7 (13), Þórir Ólafsson 6 (8/2), Ásgeir Örn Hallgrímsson 5 (9), Róbert Gunnarsson 4/2 (5/2), Stefán Rafn Sigurmannsson 4 (7/1), Rúnar Kárason 4 (8), Ólafur Bjarki Ragnarsson 2 (4), Ólafur Guðmundsson 1 (1), Bjarki Már Gunnarsson 1 (1), Kári Kristján Kristjánsson 1 (1), Bjarki Már Elísson (1).

Varin skot: Björgvin Páll Gústavsson 7 (28/3, 25%), Aron Rafn Eðvarðsson 4 (17/1, 24%),

Hraðaupphlaup: 6 (Aron, Þórir, Ásgeir, Stefán, Rúnar, Bjarki Már Gunnarsson)

Fiskuð víti: 5 (Róbert 2, Ólafur Bjarki, Kári Kristján, Vignir)

Utan vallar: 6 mínútur.

Rússland - Mörk (skot): Konstantin Igropulo 8/1 (9/1), Pavel Atman 6 (7), Dimitry Kovalev 5/3 (6/3), Alexander Pyshkin 4 (4), Sergei Gorbok 4 (6), Oleg Skopintsev 2 (2), Nail Aflitulin 2 (3), Alexei Polyakov 1 (2), Danill Shishkarev 1 (3), Sergey Shelmenko 1 (5),

Varin skot: Igor Levshin 13/3 (33/5, 39%), Vadim Bogdanov 6 (21, 29%),

Hraðaupphlaup: 6 (Igropulo, Kovalev, Pyshkin, Aflitulin, Shishkarev, Shelmenko)

Fiskuð víti: 4 (Gorbok 2, Aflitulin, Shelmenko)

Utan vallar: 2 mínútur.

Lundúnaslagur í bikarnum

FÓTBOLTI Enska úrvalsdeildin er í fríi um helgina en þess í stað verður spilað í ensku bikarkeppninni. Keppnin er skammt á veg komin en þriðja umferð fer fram um helgina.

Stórleikur dagsins er klárlega viðureign Arsenal og Tottenham. Okkar maður, Gylfi Þór Sigurðsson, mun því miður missa af leiknum vegna meiðsla.

Oftar en ekki er talsvert um óvænt úrslit í þessari umferð keppninnar. - hbg

SPORT HD

LAUGARDAGUR

12.35	**Blackburn - Man. City**	**Sport**
14.50	**Malaga - A. Madrid**	**Sport 3**
15.50	**Rochdale - Leeds**	**Sport**
17.05	**Arsenal - Tottenham**	**Sport**
19.30	**Hyundai-mótið**	**Golf**

SUNNUDAGUR

11.50	**Nott. Forest - West Ham**	**Sport**
14.05	**Derby - Chelsea**	**Sport**
14.50	**Barcelona - Chelsea**	**Sport 3**
16.20	**Man. Utd - Swansea**	**Sport**
20.00	**Hyundai-mótið**	**Golf**

20% afsláttur

af Nicorette® QuickMist munnholsúðanum

Nicorette QuickMist munnholsúði er nikótínlyf sem dregur úr fráhvarfseinkennum og nikótínþörf þegar reykingum er hætt.

Tilboðið gildir fyrir báðar pakkningastærðir 1 stk. og 2 stk.

Tilboðið gildir til 26. janúar 2014

Nicorette® QuickMist

- Úðist í munn við reykingaþörf
- 1 mg nikótín í hverjum úða
- Nota skal 1-2 úða í hvert sinn
- Virkar á 60 sekúndum
- Er með mintubragði
- Hvert úðahylki inniheldur 150 úða
- Fæst án lyfseðils í næsta apóteki

2 pakkningastærðir:
1 stk. og 2 stk.

Nicorette® QuickMist munnholsúði, lausn (inniheldur nikótín, inniheldur hjálparefnið etanól/alkohól, innan við 100 mg af etanóli/úða) er ætlaður til meðferðar við tóbaksfíkn með því að draga úr nikótínþörf og fráhvarfseinkennum. Helst á að nota lyfið samhliða atferlismeðferð ásamt stuðningi. **Skammtar:** Hætta skal reykingum á meðan meðferð stendur. Börn yngri en 18 ára eiga ekki að nota lyfið. Fullorðnir: Nota má allt að 4 úða á klst. en ekki fleiri en 2 úða við hverja skömmtun og ekki fleiri en 64 úða á 16 klst. á sólarhring. Eftir 6 vikna meðferð á að byrja að draga úr daglegum úðafjölda. Ekki er mælt með notkun lengur en 6 mánuði. Sumir geta þurft meðferð í lengri tíma til að koma í veg fyrir bakslag. **Frábendingar:** Ofnæmi fyrir nikótíni eða einhverju hjálparefnanna. Þeir sem aldrei hafa reykt. **Varnaðarorð:** Reykingafólk með nýlegt hjartadrep, óstöðuga eða versnandi hjartaöng (þ.m.t. Prinzmetal), alvarlegar hjartsláttartruflanir, óméðhöndlaðan háþrýsting eða sem hefur nýlega fengið heilablóðfall skal einungis nota Nicorette undir nákvæmu eftirliti læknis. Gæta skal varúðar og leita ráða hjá lækni við notkun Nicorette hjá einstaklingum sem hafa fengið ofnæmisbjúg eða ofsakláða, eru með skerta lifrar- eða nýrnastarfsemi, sykursýki, óméðhöndlað skjaldvakaóhóf, krómfíklaæxli, skeifugarnar- eða magasár eða vélindabólgu. Yfirfærð ávanabinding getur komið fyrir. Gæta skal þess að úða ekki í augu. **Aðgát í návist barna:** Nikótínskammtar sem fullorðnir þola geta valdið alvarlegum eitrunareinkennum og verið banvænir litlum börnum. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. **Meðganga og brjóstagjöf:** Eingöngu skal nota Nicorette í samráði við heilbrigðisstarfsfólk. Nikótín berst til fósturs og hefur áhrif á öndunarhreyfingar og blóðrás þess. Nikótín berst í brjóstamjólk í magni sem getur haft áhrif á brjóstmylking. **Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið.** Markaðsleyfishafi: McNeil Denmark ApS. Umboð á Íslandi: Vistor hf., sími: 535-7000.

IS/NIC/2013-12-Q-3

Landsbyggðin

Glerártorg Akureyri
Hrísalundur Akureyri
Dalvík
Keflavík
Selfoss
Hveragerði
Þorlákshöfn
Hella
Hvolsvöllur
Vestmannaeyjar

Höfuðborgarsvæðið

Kringlan
Austurver
JL-húsið
Domus Medica
Eiðistorg
Hamraborg
Fjörður

Lyf & heilsa
Við hlustum!

DAGSKRÁ

LAUGARDAGUR

Salma Hayek

„Ég mæli sterklega með því að allar konur, þó þær séu 71 árs, taki ekki ást maka síns sem sjálfsögðum hlut. Það er alltaf gott að daðra við makann, það er líka ágætis íþrótt.“

Leikkonan Salma Hayek leikur eitt aðalhlutverkanna í kvikmyndinni Here Comes the Boom sem sýnd er á Stöð 2 klukkan 21.10 í kvöld.

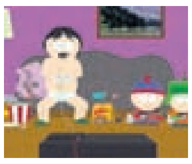
Á HVAÐ ERTU AÐ HORFA?

EYÞÓR INGI GUNNLAUGSSON TÓNLISTARMAÐUR OG ATÓMSKÁLD

Ég horfi svona eitthvað á sjónvarp sko, en þá aðallega á eitthvað sem ég vel mér sjálfur. Ég horfi minna á sjónvarpsstöðvar og er frekar lítill þáttakall.

1 **Stúdíó A.** Þetta er mjög mikilvægur þáttur í íslensku menningar- og tónlistarlífi. Mjög skemmtilegur og góður þáttur.

2 **Game of Thrones.** Þetta er fyrsta þáttaröðin sem ég næ að fylgja frá upphafi til enda. Góð og mikil saga og þeir nýta þáttaformið mjög vel.



3 **South Park.** Mér hefur alltaf fundist þessir þættir skemmtilegir. Mjög skemmtilegir karakterar og skemmtileg nálgun á ýmis mikilvæg málefni.

FM 957 kl. 16.00
Íslenski listinn

Íslenski listinn færir þér 20 vinsælustu lög landsins, lög líklegt til vinsælda, lög sem voru á toppnum fyrir 10 árum og fleira skemmtilegt. Þórunn Antonía stýrir Íslenska listanum.

BARÁTTAN UM NORÐUR-LONDON

FA bikarinn byrjar með látum á nýju ári, því meðal viðureigna er nágrannaslagur Arsenal og Tottenham. Allt frá því þau mættust í fyrsta sinn árið 1909 hafa litlir kærleikar verið með liðunum og ósennilegt að það breytist nú. Það stefnir í magnaðan leik, því eins og alltaf í FA bikarnum, þá er allt undir.

Fáðu þér áskrift
512 5100
stod2.is

2 SPORT *besta sætið*

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
07.01 Strumparnir
07.25 Villingarnir
07.50 Algjör Sveppi
09.35 Tommi og Jenni
09.55 Skógardýrið Húgó
10.20 Lukku láki
10.40 Kalli kanína og félagar
11.05 Young Justice
11.25 Big Time Rush
11.50 Bold and the Beautiful
12.50 Harry og Heimir - með öðrum morðum
14.15 Coco Before Chanel
16.05 Óupplýst lögreglumál
16.35 ET Weekend
17.15 Íslenski listinn
17.45 Sjáðu
18.13 Leyndarmál vísindanna
18.23 Veður
18.30 Fréttir
18.50 Íþróttir
18.55 Fangavaktin. Þetta eru engin geimvísindi Ómissandi heimildar- og skemmtiþáttur um tilurð Næturvaktar, Dagvaktar og Fangavaktar.
19.50 Lottó
19.55 Áramótabomban Logi Bergmann blæs til sannkallaðrar áramótabombu í blábyrjun janúar þar sem öllu verður tjaldað í sannkallaðri spariútgáfu af þessum vinsæla skemmtiþætti.
21.10 Here Comes the Boom Frábær grínmynd með Kevin James og Salma Hayek í aðalhlutverkum. Myndin fjallar um líffræðikennarann Scott Voss sem leggur allt í sölurnar til að bjarga skólanum sínum.
22.55 Cloud Atlas Mögnuð mynd með einvalaliði leikara á borð við Tom Hanks, Halle Berry og Hugh Grant. Fjallað eru um sex sögur á mismunandi tíma og stað, sem tengjast saman á margbrotinn hátt.
01.50 My Bloody Valentine
03.35 War Horse
06.00 Fréttir

SPORT *besta sætið*

12.05 FA Cup - Preview Show 2014
12.35 Blackburn - Man. City Bein útsending
14.50 Rochdale - Leeds Bein útsending
17.05 Arsenal - Tottenham Bein útsending
19.10 Football League Show - League Cup
19.40 Malaga - Atletico
21.20 Blackburn - Man. City
23.00 Rochdale - Leeds
00.40 Arsenal - Tottenham
02.20 Box - Adonis Stevenson vs. Tony B

SPORT 2 *enski boltinn*

12.30 Season Highlights 1997/1998
13.25 Premier League World
13.55 Ensku mörkin - úrvalsdeildin
14.50 Gillingham - Wolverhampton
16.30 Arsenal - Cardiff
18.10 Southampton - Chelsea
19.50 David Beckham
20.20 PL Classic Matches. Man United - Ipswich. 1994
20.50 Sunderland - Aston Villa
22.30 Man. Utd. - Tottenham
00.10 Stoke - Everton

STÖÐ 3

16.20 Junior Masterchef Australia
17.05 The Amazing Race
17.50 Offspring
18.35 The Cleveland Show
19.00 Around the World in 80 Plates *(8:10)*
19.45 Raising Hope *(17:22)*
20.10 Don't Trust the B* in Apt 23** *(11:19)*
20.30 Cougar town 4 *(2:15)*
20.55 Dark Blue *(4:10)*
21.40 In Time
23.25 El Cantante
01.20 The Vampire Diaries
02.00 Do No Harm
02.40 Around the World in 80 Plates
03.25 Raising Hope
03.50 Don't Trust the B* in Apt 23**
04.10 Cougar town 4
04.35 Dark Blue
05.20 Tónlistarmyndbönd

Krakkastöðin

07.00 Áfram Diego, áfram! **07.24** Svampur Sveinsson **07.46** Hvellur keppnisbíll **07.56** Rasmus Klumpur og félagar **08.00** Ævintýri Tinna **08.22** Brunabílarnir **08.43** Skoppa og Skrítla **08.55** Sumardalsmyllan **09.00** Ljóti andarunginn og ég **09.23** Elías **09.34** Ævintýraferðin **09.47** UKI **09.52** Tommi og Jenni **10.00** Könnuðurinn Dóra **10.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **10.46** Doddi litli og Eyrnastór **11.00** Áfram Diego, áfram! **11.24** Svampur Sveinsson **11.46** Hvellur keppnisbíll **11.56** Rasmus Klumpur og félagar **12.00** Ævintýri Tinna **12.22** Brunabílarnir **12.43** Skoppa og Skrítla **12.55** Sumardalsmyllan **13.00** Ljóti andarunginn og ég **13.25** Elías **13.36** Ævintýraferðin **13.48** UKI **13.53** Tommi og Jenni **14.00** Könnuðurinn Dóra **14.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **14.46** Doddi litli og Eyrnastór **15.00** Áfram Diego, áfram! **15.24** Svampur Sveinsson **15.46** Hvellur keppnisbíll **15.56** Rasmus Klumpur og félagar **16.00** Ævintýri Tinna **16.22** Brunabílarnir **16.43** Skoppa og Skrítla **16.55** Sumardalsmyllan **17.00** Ljóti andarunginn og ég **17.25** Elías **17.36** Ævintýraferðin **17.48** UKI **17.53** Tommi og Jenni **18.00** Könnuðurinn Dóra **18.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **18.46** Doddi litli og Eyrnastór **19.00** Arthúr 2 **20.35** Sögur fyrir svefninn

GULL

06.35 Tónlistarmyndbönd
18.00 Strákarnir
18.25 Friends
18.45 Seinfeld
19.10 Modern Family
19.35 Two and a Half Men *(2:24)*
20.00 Gavin and Stacey *(4:6)*
20.35 Footballer's Wives *(1:8)*
21.30 Pressa *(6:6)*
22.10 Entourage *(5:12)*
22.45 Wipeout - Ísland
23.40 Bara grín
00.10 Besta svarið
00.50 Krøniken
01.50 Ørnen
02.50 Gavin and Stacey
03.20 Footballer's Wives
04.10 Pressa
04.55 Entourage
05.21 Tónlistarmyndbönd

BÍÓ

11.10 Office Space
12.40 Submarine
14.15 Seabiscuit
16.35 Office Space
18.05 Submarine
19.40 Seabiscuit
22.00 Gangs of New York
00.45 The Cold Light of Day
02.20 Blitz
03.55 Gangs of New York-

RÚV

07.00 Morgunstundin okkar
10.15 Stundin okkar
10.45 Orðbragð
11.15 Landinn
11.45 Á götunni
12.15 Nýárstónleikar í Vínarborg
15.00 Teboð milljónamæringanna
15.55 Vögguvísa úr öðrum heimi
16.50 Basl er búskapur
17.20 Grettir
17.33 Verðlaunafé
17.35 Vasaljós
18.00 Táknmálsfréttir
18.10 Skólaklíkur
18.54 Lottó
19.00 Fréttir
19.20 Veðurfréttir
19.25 Íþróttir
19.40 Áramótaskaup 2013
20.35 Hraðfréttaannáll
20.45 Fyrsti kossinn *(Never Been Kissed)* Blaðakona sest aftur á skólabekk í gamla menntaskólanum sínum í rannsóknarskyni. Rómantísk gamanmynd um hina 25 ára gömlu Jose Geller sem nýtur þess að fá annað tækifæri til að upplifa menntaskólaárin.
22.35 Sjóliðsforingi á hjara veraldar *(Master and Commander. The Far Side of the World)* Mögnuð mynd byggð á sannsögulegum atburðum. Jack Abrey sem er skipstjóri breskrar freygátu árið 1805 og stýrir hetjulegri eftirför í þeim tilgangi að stöðva framgang manna Napóleons, sem ætluðu sér landtöku í Bretlandi.
00.50 Draugur
02.52 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
13.30 Dr. Phil
15.45 Top Chef
16.35 The Incredible mr. Goodwin
17.25 Christmas Feast with Heston Blumenthal
18.15 Judging Amy
19.00 Beyonce - Life Is But A Dream
20.30 The Bachelor *(10:13)* Þættir sem alltaf njóta vinsælda meðal áhorfenda SkjásEins.
22.00 The Client List *(10:10)* Spennandi þættir með Jennifer Love Hewitt í aðalhlutverki. Sam er þriggja barna móðir í Texas. Hún er hamingjusamlega gift en á í fjárhagsvandræðum. Hún bregður á það ráð að fara út á vinnumarkaðinn en þegar þangað er komið renna á hana tvær grímur.
22.45 Four Christmases Frábær rómantísk gamanmynd fyrir alla fjölskylduna. Reese Witherspoon og Vince Vaughn leika aðalhlutverkin.
00.15 Hawaii Five-0
01.05 Scandal
01.55 The Client List
02.40 The Mob Doctor
03.30 Excused
03.55 Pepsi MAX tónlist

Golfstöðin

08.00 Hyundai Tournament of Champions **12.30** Feherty **13.15** Feherty **14.00** Hyundai Tournament of Champions **18.30** Tvöfaldur skolli **19.05** Feherty **19.30** Hyundai Tournament of Champions **00.00** Dagskrárlok.

ÍNN

17.00 Eldað með Holta **17.30** Eldað með Holta **18.00** Hrafnaþing **19.00** Eldað með Holta **19.30** Eldað með Holta **20.00** Hrafnaþing **21.00** Hrafnaþing **21.30** Hrafnaþing **22.00** Hrafnaþing **22.30** Hrafnaþing **23.00** Hrafnaþing **23.30** Hrafnaþing **00.00** Hrafnaþing

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó	**FM 90,9** Gullbylgjan	**FM 96,3** FM Suðurland	**FM 98,9** Bylgjan	**FM 102,2** Útv. Latibær
FM 90,1 Rás 2	**FM 93,5** Rás 1	**FM 96,7** Létt Bylgjan	**FM 99,4** Útvarp Saga	**FM 102,9** Lindin
	FM 95,7 FM957	**FM 97,7** X-ið	**FM 100,5** Kaninn	**FM 105,5** Útvarp Boðun

ÚTSALAN ER HAFIN Í ELKO

ÚTSALA
ÚTSALA
ÚTSALA

OPNUNARTÍMI UM HELGINA

LAUGARDAGUR 4. JANÚAR
LINDIR 11 – 18
GRANDI 10 – 18
SKEIFAN 11 – 18

SUNNUDAGUR 5. JANÚAR
LINDIR 12 – 18
GRANDI 11 – 17
SKEIFAN 12 – 18

55% afsláttur
35% afsláttur
40% afsláttur
65% afsláttur
30% afsláttur
70% afsláttur

ELKO

GRANDI–LINDIR–SKEIFAN–VEFVERSLUN

EINFALDLEGA LÆGRA VERÐ

Birt með fyrirvara um myndabrengl og/eða prentvillur. Vöruúrval og framboð getur verið breytilegt milli verslana.

DAGSKRÁ

Í KVÖLD

Stöð 2 kl. 19.10
Sjálfstætt fólk
Jón Ársæll Þórðarson kann listina að nálgast viðmælanda sinn og hér heldur hann áfram að heimsækja áhugaverða Íslendinga sem hafa sögur að segja.

Viltu vinna milljón?
STÖÐ 2 GULL KL. 20.00 Vandaður spurningaþáttur frá árinu 2002. Stjórnandi er Þorsteinn J.

Law & Order – Special Victims Unit
SKJÁR EINN KL. 21.15 Bandarískir sakamálaþættir um kynferðisglæpadeild innan lögreglunnar í New York-borg.

Monster in Law
STÖÐ 2 BÍÓ KL. 20.20 Sprenghlægileg rómantísk bíómynd með Jennifer Lopez, Michael Vartan og Jane Fonda í aðalhlutverkum. Charlotte hefur fundið draumaprinsinn og er spennt fyrir fyrstu heimsókninni til tengdamömmu.

Bylgjan kl. 12.20
Bjarni Ara
Bjarni Arason stendur vaktina á Bylgjunni alla sunnudaga klukkan 12.20 til 16.00. Bjarni hefur verið í útvarpi um árabil og er einn ástsælasti söngvari þjóðarinnar.

habitat
TEKK COMPANY
KAUPTÚNI 3 | SÍMI 564 4400 | VEFVERSLUN Á WWW.TEKK.IS
Útsalan er hafin
Allt að 60% afsláttur
Opið mánudaga–Laugardaga kl. 11-18
sunnudaga kl. 13-18

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
07.01 Strumparnir
07.25 Villingarnir
07.50 UKI
07.55 Doddi litli og Eyrnastór
08.05 Waybuloo
08.25 Ávaxtakarfan
08.40 Algjör Sveppi
08.45 Könnuðurinn Dóra
09.10 Kalli litli kanína og vinir
09.35 Ben 10
10.00 Grallararnir
10.25 Loonatics Unleashed
10.50 Tasmanía
11.10 Leðurblökustelpan
11.35 Victorious
12.00 Nágrannar
13.05 The Big Bang Theory
13.25 How I Met Your Mother
13.50 2 Broke Girls
14.10 Masterchef USA
14.55 Gnarr
16.30 Áramótabomban
17.40 60 mínútur
18.23 Veður
18.30 Fréttir
18.55 Sportpakkinn
19.10 Sjálfstætt fólk *(16:30)*
19.40 Hið blómlega bú - hátíð í bæ *(5:6)*
20.05 Breathless *(1:6)* Dramatískir þættir um lækna og hjúkkur á spennandi tímum. Þættirnir gerast snemma á sjöunda áratug síðustu aldar og þeir hafa því verið bornir saman við bandarísku verðlaunaþættina Mad Men en hér er aðalsöguhetjan kvensjúkdómalæknirinn Otto Powell.
20.50 The Tunnel *(6:10)*
21.35 Banshee *(1:10)*
22.35 Banshee *(2:10)*
23.25 60 mínútur
00.10 Hostages
01.00 World Without End
01.50 Mad Men
02.40 The Untold History of The United States
03.40 Harry Brown
05.20 Fréttir

SPORT *besta sætið*

08.00 Blackburn - Man. City
09.40 Arsenal - Tottenham
11.20 FA Cup - Preview Show 2014
11.50 Nott. Forest - West Ham Bein útsending
14.05 Derby - Chelsea Bein útsending
16.20 Man. Utd. - Swansea Bein útsending
18.25 Football League Show - League Cup
18.55 Barcelona - Elche
20.35 Nott. Forest - West Ham
22.15 Derby - Chelsea
23.55 Man. Utd. - Swansea
01.35 Rochdale - Leeds

SPORT 2 *enski boltinn*

11.30 Messan
12.45 PL Classic Matches. Everton - Manchester United, 1995
13.15 West Ham - WBA
14.55 Michael Owen
15.25 Gillingham - Wolverhampton
17.05 Man. City - Crystal Palace
18.45 Ensku mörkin - úrvalsdeildin
19.40 Premier League World
20.10 Newcastle - Arsenal
21.50 Chelsea - Liverpool
23.30 Norwich - Man. Utd.
01.10 Tottenham - Stoke

STÖÐ 3

16.00 Extreme Makeover. Home Edition
16.45 Top 20 Funniest
17.25 Make Me A Millionaire Inventor
18.10 Dads
18.30 Mindy Project
18.50 Mad
19.00 The Amazing Race *(6:12)*
19.45 Offspring *(4:13)*
20.30 The Vampire Diaries *(18:22)*
21.15 Do No Harm *(5:13)*
21.55 The Glades *(2:13)*
22.40 Men of a Certain Age *(4:10)*
23.25 The Amazing Race
00.10 Offspring
00.55 The Vampire Diaries
01.35 Do No Harm
02.20 Tónlistarmyndbönd

Krakkastöðin

07.00 Ljóti andarunginn og ég **07.23** Ævintýraferðin **07.36** Elías **07.47** UKI **07.52** Tommi og Jenni **08.00** Könnuðurinn Dóra **08.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **08.46** Doddi litli og Eyrnastór **09.00** Áfram Diego, áfram! **09.24** Svampur Sveins **09.46** Hvellur keppnisbíll **09.56** Rasmus Klumpur og félagar **10.00** Ævintýri Tinna **10.22** Brunabílarnir **10.43** Skoppa og Skrítla **10.55** Sumardalsmyllan **11.00** Ljóti andarunginn og ég **11.25** Ævintýraferðin **11.37** Elías **11.48** UKI **11.53** Tommi og Jenni **12.00** Könnuðurinn Dóra **12.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **12.46** Doddi litli og Eyrnastór **13.00** Áfram Diego, áfram! **13.24** Svampur Sveins **13.46** Hvellur keppnisbíll **13.56** Rasmus Klumpur og félagar **14.00** Ævintýri Tinna **14.22** Brunabílarnir **14.43** Skoppa og Skrítla **14.55** Sumardalsmyllan **15.00** Ljóti andarunginn og ég **15.25** Ævintýraferðin **15.38** Elías **15.48** UKI **15.53** Tommi og Jenni **16.00** Könnuðurinn Dóra **16.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **16.46** Doddi litli og Eyrnastór **17.00** Áfram Diego, áfram! **17.24** Svampur Sveins **17.46** Hvellur keppnisbíll **17.56** Rasmus Klumpur og félagar **18.00** Ævintýri Tinna **18.22** Brunabílarnir **18.43** Skoppa og Skrítla **18.55** Sumardalsmyllan **19.00** Hvíti Kóalabjörninn **20.25** Sögur fyrir svefninn

GULL

17.55 Strákarnir
18.25 Friends
18.45 Seinfeld
19.10 Modern Family
19.35 Two and a Half Men *(3:24)*
20.00 Viltu vinna milljón?
20.45 Krøniken *(9:22)*
21.45 Ørnen *(9:24)*
22.40 Neyðarlínan
23.05 Meistarinn *(12:15)* Leitin er hafin í annað sinn að meistaranum. Meistarinn er spurningaþáttur í umsjá Loga Bergmanns Eiðssonar þar sem reynir á þekkingu, kænsku og heppni keppenda.
00.05 Without a Trace
00.50 Ally McBeal
01.35 Viltu vinna milljón?
02.15 Krøniken
03.15 Ørnen
04.15 Tónlistarmyndbönd

BÍÓ

11.30 Life
13.20 The Young Victoria
15.05 Monster In Law
16.45 Life
18.35 The Young Victoria
20.20 Monster In Law
22.00 Good Thief *(Double Down)*
23.50 This Means War
01.30 Town Creek
03.05 Good Thief *(Double Down)*

RÚV

07.00 Morgunstundin okkar
10.15 Jólastundin okkar
10.40 Músíktilraunir 2013
11.50 Saga kvikmyndanna – Bíóið breytir heiminum
12.50 Nýárstónleikar í Færeyjum 2012 *(Nýggjárskonsert 2012)*
15.05 Sæt lækningajurt
15.35 Fum og fát
15.40 Svipmyndir frá Noregi. Tónaflóð
15.45 Dansar í Eldborg á Listahátíð 2013
17.00 Táknmálsfréttir
17.10 Poppý kisuló
17.21 Teitur
17.31 Með afa í vasanum
17.43 Engilbert ræður
17.50 Fisk í dag
18.00 Stundarskaupið 2013
18.30 Basl er búskapur *(1:10)*
19.00 Fréttir
19.20 Veðurfréttir
19.25 Íþróttir
19.40 Landinn
20.10 Kristín Gunnlaugsdóttir Heimildarmynd um Kristínu Gunnlaugsdóttur myndlistakonu. Hún hóf feril sinn á Akureyri en hélt svo í nám til Ítalíu þar sem hún lærði meðal annars íkonamálaralist í klaustri.
21.00 Erfingjarnir *(1:10) (Arvingerne)* Glæný, dönsk þáttaröð.
22.00 Kynlífsfræðingarnir *(8:12) (Masters of Sex)*
23.00 Ástarsaga *(Love Story)*
00.35 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
13.50 Dr. Phil
16.05 Family Guy
16.30 Happy Endings
16.55 Parks & Recreation
17.20 The Bachelor
18.50 Hawaii Five-0
19.40 Judging Amy *(21:24)*
20.25 Top Gear´s Top 41 *(7:8)*
21.15 Law & Order. Special Victims Unit *(19:23)* Bandarískir sakamálaþættir um kynferðisglæpadeild innan lögreglunnar í New York borg. Hópur sjálfskipaðra lögreglumanna kemur böndum á nauðgar.
22.00 The Walking Dead - NÝTT *(1:16)* Þættir sem hafa slegið öll fyrri áhorfsmet áskriftarstöðva í Bandaríkjunum. Rick Grimes og félagar þurfa að glíma við uppvakninga utanfrá og svikara innanfrá.
22.50 The 11th Victim
00.50 Necessary Roughness
01.40 The Walking Dead
02.30 Beauty and the Beast
03.20 Excused
03.45 Pepsi MAX tónlist

Golfstöðin

08.00 Hyundai Tournament of Champions **12.30** Feherty **13.15** Feherty **14.00** Hyundai Tournament of Champions **18.30** Tvöfaldur skolli **19.10** Feherty **20.00** Hyundai Tournament of Champions **03.00** Dagskrárlok.

ÍNN

14.00 Frumkvöðlar **14.30** Eldhús Meistaranna **15.00** Vafrað um Vesturland **15.30** Panorama **16.00** Hrafnaþing **17.00** Hrafnaþing **17.30** Hrafnaþing **18.00** Hrafnaþing **18.30** Hrafnaþing **19.00** Hrafnaþing **19.30** Hrafnaþing **20.00** Hrafnaþing **21.00** Auðlindakistan **21.30** Fiskikóngurinn **22.00** Hrafnaþing **23.00** Eldað með Holta **23.30** Eldað með Holta

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó
FM 90,1 Rás 2
FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
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 Kaninn
FM 102,2 Útv. Latibær
FM 102,9 Lindin
FM 105,5 Útvarp Boðun

ego dekor

ÚTSALAN ER HAFIN 20-50% AFSLÁTTUR

-20%

ARMANDO tungusófi
Stærð: 311x173cm
Verð: 249.000,-
ÚTSÖLUVERÐ: 199.200,-

-20%

AMOS tungusófi
Stærð: 255x152cm
Verð: 209.000,-
ÚTSÖLUVERÐ: 167.200,-

-40%

ORION tungusófi
Stærð: 300x180cm
Verð: 255.000,-
ÚTSÖLUVERÐ: 153.000,-

-20%

GRANADA tungusófi
Stærð: 290x167cm
Verð: 235.000,-
ÚTSÖLUVERÐ: 188.000,-

-25%

TV SKENKUR - Hvítt háglans
Breidd: 240cm Verð: 129.900,-
ÚTSÖLUVERÐ: 97.425,-

-20%

AMBER tungusófi
Stærð: 290x165cm
Verð: 237.000,-
ÚTSÖLUVERÐ: 189.600,-

-25%

FLAMINGO tungusófi
Stærð: 275x191cm
Verð: 253.000,-
ÚTSÖLUVERÐ: 189.750,-

TWIST Stóll
ÚTSÖLUVERÐ: 13.425,-
-25%

LEON Stóll
ÚTSÖLUVERÐ: 12.675,-
-25%

MONTANA Stóll
ÚTSÖLUVERÐ: 13.425,-
-25%

BORÐSTOFUBORÐ HNOTA
180X100cm Verð: 99.900,-
ÚTSÖLUVERÐ: 69.930,-
-30%

Opið mán-fös: 10:00 - 18.00
Opið um helgina: Lau 10.00-17.00 - Sun 13.00-17.00

Ego Dekor - Bæjarlind 12
www.egodekor.is

RAÐA NIÐUR FORSÝNINGARPARTÍUM

Raunveruleikaþátturinn The Biggest Loser Ísland hefur göngu sína á Skjá einum 23. janúar en þáttarstjórnandi er **Inga Lind Karlsdóttir**. Keppendur koma alls staðar að af landinu og verða haldin forsýningarpartí úti um allt land fyrir vini og fjölskyldur keppenda. Verða partíin til dæmis á Ásbrú, þar sem þættirnir voru teknir upp, á Akranesi og á Hvolsvelli. - lkg

„Það var gaman að bera feitan stein í nokkur ár.“

MILEY CYRUS TALAR UM TRÚLOFUN SÍNA OG LIAMS HEMSWORTH Í ÞÆTTI BARBÖRU WALTERS.

SÁTTUR VIÐ PÉTUR JÓHANN

Útvarpsmaðurinn **Siggi Hlö** er hæstánægður með Áramótaskaupið eins og hann deilir á Facebook-síðu sinni. „Þvílíkur heiður að vera tekinn fyrir í Skaupinu. Mjög sáttur með Pétur Jóhann og tók eftir að hann var greinilega búinn að liggja yfir mínum hreyfingum en það geta ekki allir hreyft sig svona fimlega og í senn eggjandi. Fyrir utan grín í minn garð þá er þetta besta Skaup allra tíma (fyrir utan 1984).“ - lkg

SAMSUÐA LISTAKVENNA

Dansararnir **Valgerður Rúnarsdóttir** og Þyri Huld Árnadóttir ásamt tónlistarkonunni Urði Hákonardóttur, söngkonu GusGus, hafa samið dansverk sem frumsýnt verður í Kassanum í Þjóðleikhúsinu um miðjan mánuðinn.

„Þetta er samsuða okkar þriggja; öll hugmyndavinna og sviðssetning. Við erum allar á sviðinu, við Þyri dönsum og Urður sér um tónlistina,“ segir Valgerður.

Verkið heitir Óraunveruleikar og hefur verið í smíðum frá því síðasta sumar.- ebg

EITT OG TVÖ FJÖLL Á MÁNUÐI

Fjallgönguverkefni Ferðafélags Íslands

Kynningarfundur þriðjudaginn 7. janúar kl. 20 í sal FÍ Mörkinni 6

Aðgangur ókeypis – allir velkomnir

FÍ

Skráðu þig inn – drífðu þig út
Ferðafélag Íslands

Bowel Biotics+

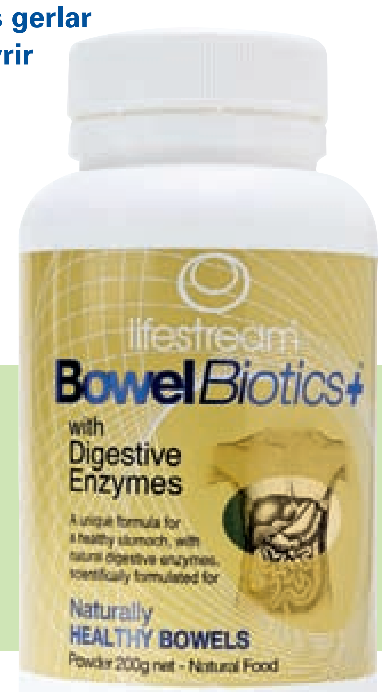
Meltingarensím úr grænmeti og ávöxtum

- HUSK trefjar
- 5 sérvaldir acidofilus gerlar
- Inulin FOS næring fyrir acidofilus gerlanna

Meðmæli: Þægileg inntaka ekkert bragð, fljótvirkt

Ensímin hjálpa við að brjóta niður og melta fæðuna, eykur næringarupptöku.

Virkar vel við candida sveppasýkingu. Kemur á jafnvægi í maga og ristli.



lifestream™
nature's richest superfoods

www.celsus.is

Fæst í apótekum, heilsubúðum og Krónunni.

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

INHOPE insafe

SAFT

HÆTTUR AÐ SPILA Halldór lærði á saxófón en er hættur að grípa í hljóðfærið.

FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

Dóri spáði rétt um sína eigin framtíð

Halldór Halldórsson sendi sjálfum sér bréf þegar hann var í áttunda bekk grunnskóla. Í bréfinu spáði hann um framtíð sína og var nokkuð sannspár.

Halldór Halldórsson, betur þekktur sem Dóri DNA, opnaði í fyrradag bréf frá sjálfum sér sem hann skrifaði í kennslustund hjá Ragnheiði Ríkharðsdóttur í áttunda bekk grunnskóla. Sextán ár eru liðin síðan hann skrifaði bréfið.

„Þetta var verkefni í skólanum þar sem við áttum að skrifa sjálfum okkur í framtíðinni bréf og spá um hvernig líf okkar yrði þá. Síðan áttum við að setja bréfið í umslag og opna það að fimmtán árum liðnum. Mamma mín geymdi það fyrir mig og afhenti mér það um daginn. Hún gleymdi því reyndar í eitt ár, og lét mig hafa bréfið ári of seint.“

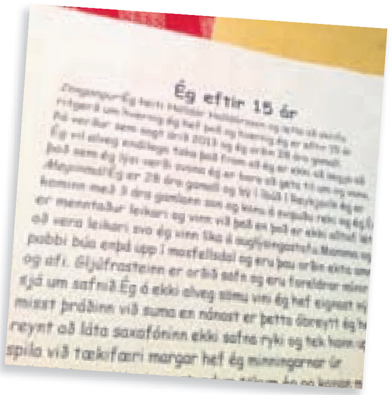
Bréfið er ekki síst merkilegt fyrir þær sakir að þessar gömlu lýsingar Halldórs í bréfinu á eigin framtíð eru nauðalíkar lífi hans í dag. Í bréfinu stendur meðal annars: „Ég er menntaður leikari og vinn við það en það er ekki alltaf létt að vera leikari svo ég vinn líka á auglýsingastofu.“ Halldór er ekki leikari, en vinnur í leikhúsi og við uppistand og er með BA-gráðu í fræðum og framkvæmd frá leiklistardeild Listaháskóla Íslands. Síðan vinnur hann sem verktaki á auglýsingastofu meðfram því, og var á fundi með auglýsingastofu þegar Fréttablaðið hringdi í hann.

„Ég var greinilega búinn að játa að draumar mínir hafi beðið skipbrot þegar ég var þrettán ára,“ segir Halldór. „Þegar ég skrifaði bréfið fannst mér sjálfsagt að eignast barn þegar ég yrði 25 ára. Ég man hvað ég panikkeraði þegar ég eignaðist barn 25 ára gamall.“

Þarna er líka sitthvað sem rættist ekki.

„Ég var að læra á saxófón á þessum tíma og spáði því að ég myndi grípa í hljóðfærið stundum, en það hefur bara safnað ryki. Ég spáði því líka að ég myndi missa sambandið við vini mína. Það er svolítið kaldrifjað af þrettán ára barni.“

ugla@frettabladid.is



„Þegar ég skrifaði bréfið fannst mér sjálfsagt að eignast barn þegar ég yrði 25 ára. Ég man hvað ég panikkeraði þegar ég eignaðist barn 25 ára gamall.

Í fríi með Chris Pine á Kosta Ríka

Fyrirsætan Íris Björk Jóhannesdóttir nýtur lífsins með Hollywood-stjörnu.

Íris Björk Jóhannesdóttir, sem bar sigur út býtum í keppninni Ungfrú Reykjavík árið 2010, er nú í fríi á Kosta Ríka. Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins eyddi hún áramótunum þar með bandaríska leikaranum og hjartaknúsaranum Chris Pine.

Stutt er síðan myndir náðust af Írisi og Chris í París þar sem þau létu vel að hvort öðru en Íris vill ekkert tjá sig um samband þeirra. Chris er þekktastur fyrir að leika Kaftein Kirk í kvikmyndunum Star Trek og Star Trek: Into Darkness. Hann leikur aðalhlutverkið í kvikmyndinni Jack Ryan: Shadow Recruit sem verður frumsýnd vestanhafs 17. janúar en hún er byggð á njósnaranum vinsæla sem rithöfundurinn sálugi, Tom Clancy, skapaði.

Áætlað er að gera þrjár myndir um Jack Ryan og fékk Chris greiddar fjórar milljónir dollara fyrir fyrstu myndina, rúmlega 460 milljónir króna. Hann mun fá átta milljónir dollara fyrir næstu mynd, rúmlega 920 milljónir króna, og tólf milljónir dollara fyrir þá síðustu, tæplega 1,4 milljarða króna. - lkg

RÓMANTÍKIN BLÓMSTRAR Íris er búsett í London en er í fríi á Kosta Ríka.

FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

ÚTSALAN ER HAFIN!

30 - 50% AFSL. AF ÚTSÖLUVÖRUM

Islandia borðstofuhúsgögn, spænsk hönnun og framleiðsla. Fáanleg í eik og hnotu.

15 - 20 % AFSL. AF ÖÐRUM VÖRUM

HEIMA HÚSIÐ

Ármúla 8 - 108 Reykjavík - Sími 568 42 42 - www.heimahusid.is. Opið virka daga 10 -18, laugardaga 11 -16.

FRÉTTABLAÐIÐ

VIÐ SEGJUM FRÉTTIR • SMÁAUGLÝSINGASÍMINN OG SKIPTIBORÐ: 512 5000 **VÍSIR**

RITSTJÓRN 512 5313, Fax: 512 5301, ritstjorn@frettabladid.is **AUGLÝSINGADEILD** auglysingar@frettabladid.is **PRENTUN** Ísafoldarprentsmiðja

Póstdreifing
DREIFING: dreifing@postdreifing.is
EF BLAÐIÐ BERST EKKI: 512 5060

NÆRMYND

Saga Garðarsdóttir

Leikkona

ALDUR 26 ára
FORELDRAR Sigrún Björnsdóttir og Garðar Garðarsson

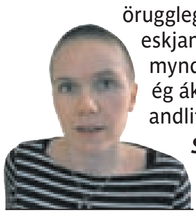
„Enginn er eins skemmtilegur göngufélagi og Saga. Hún sér ævintýri við hvert fótmál, vílar ekkert fyrir sér og er með höfuðið fullt af óskrifuðum ljóðum. Þannig hefur hún alltaf verið; frjó í hugsun, vinnusöm, áræðin og þrautseig. Hún þolir ekki vanahugsun og vald og sér lífið miklu fremur sem skemmtilegar lausnir með góðum vinum. En hún er stundum að flýta sér of mikið, enda varð hún ung formaður í Brussufélaginu, sem er leynilegur félagsskapur í frænkufansinum.“

***Sigrún Björnsdóttir,** móðir*

„Saga er er eitt undursamlegasta blómið á akri lífsins. Hún er bæði í senn gleði og greindarblóm en einnig telst hún til blíðari blóma þó svo að ekki sé hún laus við skap. Það mætti í raun segja að Saga sé blítt og greint skapofsablóm.“

***Gaukur Úlfarsson,** vinur og samstarfsfélagi*

„Ég segi eins og Miley Cyrus sagði um sjálfa sig: Saga er bara best. Hún er mjög kappsfull og drottnunargjörn og ótrúlega léleg í að miðla landfræðilegri staðsetningu sinni með sönnum orðum en hún er líka alveg hræðilega hæfileikarík, örlát og ástríðufull og alls ekki svo óstundvís og hún væri örugglega eina manneskjan í lífi mínu sem myndi styðja mig ef ég ákvæði að fá mér andlitstattú.“



***Sigrún Hlín Sigurðardóttir,** æskuvinkona*