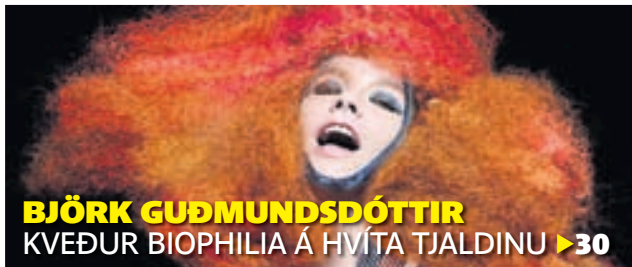




ER AFGLÆPAVÆÐING FÍKNIEFNA RÉTTA LEIÐIN? ▶ 26



BJÖRK GUÐMUNDSDÓTTIR KVEÐUR BIOPHILIA Á HVÍTA TJALDINU ▶ 30



KVENNABLÓMI Í BÓKAFLÓÐI ▶ 34

# FRÉTTABLAÐIÐ

HELGARBLAÐ  
6. september 2014  
209. tölublað 14. árgangur  
Sími: 512 5000

MEST LESNA  
DAGBLAÐ Á ÍSLANDI\*



## FRUMBURÐURINN FRUMSÝNDUR NÆST

Hafsteinn Gunnar Sigurðsson kvikmynda-gerðarmaður og Valgerður Rúnarsdóttir dansari taka sér frí frá frumsýningum í bili og búa sig undir komu dótturinnar. ▶ 20



EEKKI TRÚNNI AÐ KENNA Majid Nili, sendiherra Írans, um öfgafólk og hryðjuverkafólk sem eru stærsta vandamál Mið-Austurlanda þessa stundina. ▶ 24

HVER VERÐUR NÆSTI ÞJÓÐLEIKHÚSSTJÓRI? ▶ 18



GRÍNDRÖTTNING FALLIN FRÁ ▶ 52-53  
Joan Rivers verður saknað í Hollywood.



**FLJÓTLEGT OG ÞÆGILEGT**

**SUNNUDAGASKÓLINN**  
BYRJAR Á MORGUN!  
Nánar á bls 25

**DVÍTAMÍN**  
HÁMARKS UPPTAKA  
  
GMP vottað  
www.nowfoods.is



## GLEÐIFRÉTTIN

### Jón fær friðarverðlaun

Yoko Ono tilkynnti að Jón Gnarr, fyrrverandi borgarstjóri, væri einn fjögurra sem hljóta Lennon Ono-friðarverðlaunin árið 2014. Afhending fer fram í Reykjavík þann 9. október næstkomandi. Í tilkynningu á Facebook-síðu Ono segir að Jón hafi sýnt fram á að stjórnsmál séu í þágu fólks og í höndum þess.

Jón hlýtur verðlaunin ásamt Jann Wenner, einum stofnanda og útgefanda tímaritsins Rolling Stone, Jeremy Gilley, upphafsmanni Peace One Day-samtakanna, og þeim Doreen Remen og Yvonne Force Villareal, stofnenda Art Production-sjóðsins.



## FIMM Í FRÉTTUM SIGURSÆLL RITHÖFUNDUR OG ÓSÁTTUR BORGARFULLTRÚI



**Inga Hlín Pálsdóttir** hjá Íslandsstofu vill ekki að fjölmiðlar flytji hræðsluáróður af eldgosinu. Mikilvægt sé að fæla ekki ferðamenn frá landinu. Hún bendir á að „Ísland hefði ekki þetta fallega landslag og náttúru nema af því að við erum á eldgosaejju“.



**Sigurjón Jónsson**, varabæjarfulltrúi í Kópavogi, var í fyrstu til í að mæta með maka á tónleika Justins Timberlake. Miðar voru hins vegar eingöngu í boði fyrir aðalfulltrúa. Sigurjón hefur gagnrýnt bæjarstjórn Kópavogs opinberlega og fór fram á að leiguverð Kórsins til Senu væri opinberað.



**Drífa Snædal**, framkvæmdastjóri Starfsgreinasambandsins, segir að kvörtunum hafi fjölgað vegna vangaldinna launa í ferðapjónustu í sumar. Suma segir hún vangreiða laun af vankunnáttu en aðra af ásetningi.



**Andri Snær** fékk Vestnorrænu barna- og unglingaverðlaunin fyrir bók sína Tímakistuna. Hann er fyrsti rithöfundurinn til að hreppa verðlaunin í tvígang.



→ **Halldór Auðar Svansson**, borgarfulltrúi Pírata, hefur heitið að greiða 100 þúsund krónur til góðgerðarmála í hverjum mánuði næstu 12 mánuði ef höfundur Staksteina í Morgunblaðinu gefur sig fram og greiðir sömu upphæð mánaðarlega.

## VIKAN 29.8. → 5.9.2014

**SUNNUDAGUR Hraungos hófst** Hraungos hófst í Holuhrauni á sama stað og gaus tveimur dögum áður en var margfalt stærra. Sprungan var um einn og hálfur kílómetri að lengd. Hægt var að fylgjast með gosinu í beinni útsendingu í gegnum vefmyndavél Mílu á Bárðarbungu. Margir líktu gosinu við Kröfluelda.

**MÁNUDAGUR Ein og hálf milljón safnast** Í tilkynningu frá MND-félaginu á Íslandi sagði að rúmlega ein og hálf milljón hefði safnast vegna ísfötuáskorunarinnar hér á landi. Áskorunin gengur út á að taka upp myndband af sér að hella yfir sig fötu af ísköldu vatni og í leiðinni styrkja MND-samtök eða rannsóknir.

**ÞRIÐJUDAGUR Sjálfstæðisflokkur stærstur** Skoðanakönnun Fréttablaðsins sýndi að Sjálfstæðisflokkurinn mælist stærstur með 31 prósent fylgi. Samfylkingin er næststærsti flokkurinn með 20 prósent. Þjórt framtíð kemur þar á eftir með 14,1 prósent. Framsóknarflokkurinn og Vinstri hreyfingin – grænt framboð eru bæði með tæplega tólf prósent fylgi.



**MIÐVIKUDAGUR Hraunið stækkar óðum** Hraunið sem hefur runnið í eldgosinu í Holuhrauni var orðið rúmlega 6 ferkílómetrar að stærð, samkvæmt upplýsingum frá starfsmönnum Háskóla Íslands á svæðinu. Þetta jafngildir 868 knattspyrnuvöllum í fullri stærð.

**FIMMTUDAGUR Engin úrræði í ofbeldismálum** Fréttablaðið greindi frá því að engin samræmd stefna væri til um hvernig eigi að bregðast við ofbeldismálum hér á landi. Engin samræmd tölfræði er jafnframt til um fjölda ofbeldisverka.

**FÖSTUDAGUR Álag vegna leiðréttingar** Álag á starfsfólk Ríkisskattstjóra vegna skuldaleiðréttingarinnar hefur verið margfalt meira en búist var við. Vinna þarf úr 69 þúsund umsóknum. Ríkisskattstjóri segir verkefnið flókið og mikið en stofnunin hefur getað tekist á við aukilið álag.

## LAUGARDAGUR



„Ég var þarna nokkrar nætur eftir að ég tók við forstjóra- starfinu til að setja mig inn í málefni Orkuveitunnar í ró og næði.“ ► **SÍÐA 12.**

Bjarni Bjarnason, forstjóri Orkuveitunnar.



“Ég svo sannarlega vona að þeir sýni mér þá miskunn að reka mig.”

Reynir Traustason, ritstjóri DV.

**HLUTHAFAFUNDUR DV** Reynir Traustason, ritstjóri DV, heilsar Sigurði G. Guðjónssyni, lögmanni Björns Leifssonar í World Class. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

# Hallarbylting var gerð á hluthafafundi DV í gær

Ný stjórn útgáfufélags DV var kjörin með naumum meirihluta á hluthafafundi sem lauk á tíunda tímanum í gærkvöldi. Reynir Traustason ritstjóri vonast til þess að hann verði rekinn, en engar ákvarðanir hafa verið teknar um ritstjórnarskipti. Starfsmenn blaðsins eru uggandi.

**FJÖLMIÐLAR** Ný stjórn var kjörin á hluthafafundi útgáfufélags DV sem lauk á tíunda tímanum í gærkvöldi. Þorsteinn Guðnason var kjörin stjórnarformaður. Með honum í stjórn sitja Lilja Skaftadóttir, Jón Þorsteinn Gunnarsson, Ólafur Magnússon og Björgvin Þorsteinsson. Þeir stjórnarmenn sem Fréttablaðið ræddi við í gær segja að ekki sé búið að taka ákvörðun um ráðningu nýs ritstjóra. Fundurinn í gær var framhald fundar sem hófst á föstudaginn í síðustu viku en var frestað um viku vegna deilna um ársreikning félagsins.

Deilt var um fjölmörg efnisatriði á fundinum sem hófst klukkan fimm. Umboð fundarmanna sem á fundinum sátu voru grandskoðuð til að ganga úr skugga um að einungis eigendur hlutafjár

í DV sætu fundinn. Reynir Traustason ritstjóri sagði eftir fundinn við Fréttablaðið að það væri léttir að komin væri niðurstaða í málið. „Ég svo sannarlega vona að þeir sýni mér þá miskunn að reka mig,“ sagði Reynir. Hann segir að ný stjórn hafi verið kjörin með mjög naumum meirihluta, einungis einu prósent.

Blaðamenn á DV eru uggandi yfir niðurstöðunni. „Við höfum áhyggjur því að við vitum ekki hvaða aðilar eru að taka blaðið yfir eða af hverju. Þeir tala um að þeir ætli ekki að hafa áhrif á ritstjórnarstefnuna en Björn Leifsson var í þessum hópi og hann hefur gefið út að hann hafi keypt hluti í félaginu með það að markmiði að skipta ritstjórnunum út,“ segir Ingibjörg Dögg Kjartansdóttir, aðstoðarritstjóri blaðsins.

Reynir hefur notið mikils stuðnings starfsmanna á blaðinu og starfsmenn DV sem Fréttablaðið ræddi við segja óvissuna erfiða. Þeir vilja hins vegar ekki gefa upp hvort þeir hyggist segja upp störfum hætti Reynir sem ritstjóri. „Reynir hefur reynt okkur vel,“ segir Jóhann Páll Jóhannesson, blaðamaður á DV, og bætir við að „það er svo sannarlega ekki á færi hvers sem er að ritstýra blaðinu jafn vel og hann hefur gert.“

Jón Bjarki Magnússon, sem einnig er blaðamaður á DV, segir óvissu um framtíð blaðsins vera óþægilega. „Vikan er búin að vera erfið eins og gefur að skilja. Það er svolítið furðulegt að bíða bara og sjá hvað gerist.“

ingvar@frettabladid.is

**Ný ferð hjá VITA í vetur**  
Kanarí og Brighton 26. nóv. til 7. des.

Stakaðu á í sólinni og kláraðu jóla-innkaupin

**Verð frá 149.900 kr. \*  
og 12.500 Vildarpunktur**

á mann m.v. 2 í íbúð m/1 svefnh. á Kanarí og tvíbyli með morgunverð í Brighton.

\*Verð án Vildarpunkta 159.900 kr.  
Sjá nánar á vita.is

Skráðu þig í netklúbbinn - VITA.is

VITA | Skógarhlíð 12 | Sími 570 4444

VITA er lífið

## Skýrsla Alþjóðaheilbrigðisstofnunar sýnir að 49 Íslendingar fyrir fóru sér 2012: Há tíðni sjálfsvíga hér á landi

**VELFERÐARMÁL** Sjálfsvígstíðni á Íslandi er með því hærra í heiminum eða 15 á hverja hundrað þúsund íbúa árið 2012. Alls frömdu 49 sjálfsvíg á Íslandi þetta ár, 12 konur og 37 karlar. Þetta kemur fram í nýrri skýrslu frá Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni (WHO).

Í skýrslunni eru lönd flokkuð eftir sjálfsvígstíðni og í allflestum vestrænum ríkjum er tíðnin tíu eða færri sjálfsvíg á hverja hundrað þúsund íbúa. Ísland er aftur á móti ofarlega í flokknum með 10-15 á hverja hundrað þúsund íbúa ásamt Finnlandi, Írlandi, Frakklandi og Noregi.

Sjálfsvígstíðnin hefur þó lækkað töluvert á Íslandi frá árinu 2000, en árin 1999 og 2000 varð mikil sjálfsvígbylgja á landinu og sérstaklega á meðal ungra karlanna.

Flestir þeirra sem frömdu sjálfsvíg á Íslandi árið 2012 voru á aldrinum 30 til 49 ára og næststærsti hópurinn var á aldrinum 50 til 69 ára. Aftur á móti eru sjálfsvíg talin vera önnur helsta dánarorsök ungs fólks á aldrinum 15-29 ára. Árið 2012 frömdu 0,8 prósent ungmenna á aldrinum 15-29 ára sjálfsvíg á Íslandi.

Í skýrslunni kemur fram að um 804 þúsund sjálfsvíg hafi verið skráð í heiminum árið 2012, en að öllum líkindum séu þau fleiri vegna vanskráningar, og talið er að fyrir hvern einstakling sem fellur fyrir eigin hendi geri tuttugu aðrir tilraun til slíks.



**DAUÐSFALL** Sjálfsvíg eru önnur helsta dánarorsök fólks á aldrinum 15-29 ára í heiminum.

NORDICPHOTOS/GETTY

- ebg



INNIMÁLNING  
& LÖKK  
**20%**  
AFSLÁTTUR!



Erikur  
veljið sjálf 3 stk.  
**999**

# ÚTSALA



## Húsasmiðjunnar

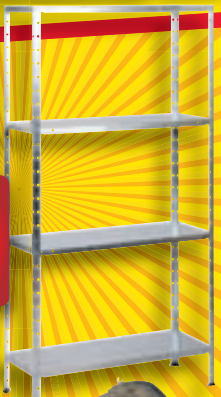


POTTAPLÖNTUR  
**20-50%**  
AFSLÁTTUR!

BRJÁLAD  
VERÐ!

HILLUREKKI  
**2.595 kr**

Hillurekki Solid 50 Galva  
150x75x30 cm  
5803671  
Ný sending, ekki útsöluvara



Rafhlöðuborvél 14.4V.  
Black&Decker 2 rafhlöður  
og taska.  
5246006

RAFHLOÐUBORVÉL  
**11.897 kr**

~~16.995~~

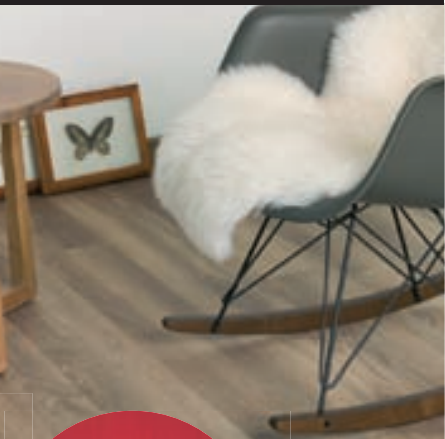


BLACK&DECKER  
**30%**  
AFSLÁTTUR!

## PARKET ÚTSALA

**20% AFSLÁTTUR**

HARÐPARKET • VIÐARPARKET • KORKPARKET



Pekkt  
vörumerki  
á lægra verði

Ný  
gólfefnadeild  
Skútuvogi

Barlinek Tarkett EGGER



GRILL  
ÚTSALA

BROIL KING  
**52.720 kr**

~~65.900~~

Gasgrill Broil King Royal 320  
3 ryðfrír brennarar  
3000604

Broil King  
Great Barbecues Every Time

ÚTIVISTAR  
FATNAÐUR  
**30-70%**  
AFSLÁTTUR!

TRUENORTH

Fatnaður  
fyrir börn og  
fullorðna



BLÖNDUNARTÆKI  
**20-25%**  
AFSLÁTTUR!

BLÖNDUNARTÆKI  
**7.995 kr**

~~9.995~~

Blöndunartæki Damixa  
Handlaugartæki með lyftitappa  
8000800

damixa



GARÐHÚSGÖGN  
**50%**  
AFSLÁTTUR!

GARÐSETT  
**8.450 kr**

~~16.900~~

Garðsett  
Borð og 2 stólar  
3901158

SMÁRAFTÆKI  
**20%**  
AFSLÁTTUR!

KAFFIVÉL  
**10.072 kr**

~~12.590~~

Kaffivél Russell Hobbs  
Purple passion 12 bollar  
1840060



HNÍFAPÖR 24 STK.  
**4.495 kr**

~~8.990~~

BÚSÁHÖLD  
**30-70%**  
AFSLÁTTUR!

Hnífapör Aida  
24 stk.  
2201164



**AÐEINS BROT AF ÚRVALINU!**  
Opið til kl. 19:00 í Skútuvogi

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

blómaval



HÚSASMÍÐJAN

HLUTI AF BYGMA

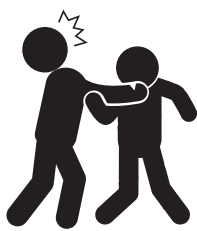
ALLT FRÁ GRUNNI AÐ GÓÐU HEIMILI  
SÍÐAN 1956



29.8.2014 → 5.9.2014

**25.381 SÍMTALI**

var svarað hjá embætti Ríkisskattstjóra í ágúst. Fresturinn til að sækja um skuldaniðurfellingu rann út í lok ágúst og hefur álagið verið mikið á stofnunina.

**TÆPLEGA 800**

ofbeldisbrot voru tilkynnt til lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu í fyrra. Erlendar rannsóknir sýna þó að lögreglan fær aðeins tilkynningar um helming þeirra ofbeldisbrota sem eru framin.

**154.000 FERÐAMENN**

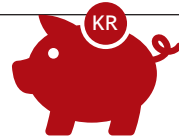
komu til landsins í ágúst samkvæmt talningu Ferðamálastofu í Leifsstöð. Ferðamenn sem komið hafa til landsins það sem af er ári eru þegar orðnir jafnmargir og allt árið 2012.

**461 BARN**

er á biðlista eftir stuðningsfjölskyldu hjá Reykjavíkurborg. Kostnaður Reykjavíkurborgar vegna stuðnings við fatlað fólk í formi liðveislu eða stuðningsfjölskyldna hefur minnkað um 10–12 prósent á milli ára.

**69.000**

umsóknir bárust um skuldaleiðréttingu ríkisstjórnarinnar. Hafin er vinna við að vinna úr öllum þessum umsóknum og reikna út hversu mikið verður leiðrätt hjá hverjum og einum umsækjanda.



**FORSTJÓRINN** Porsteinn Már segir að þriðjungur hagnaðar sé vegna sölu eigna erlendis.

FRÉTTABLAÐIÐ/HEIÐA

Hagnaður Samherja eykst:

**Hagnast um 22 milljarða króna**

**VIÐSKIPTI** Samherji og dótturfélag högnuðust um 21,9 milljarða króna eftir skatta á síðasta ári. Hagnaður félagsins jókst um sex milljarða milli ára.

Þriðjungur hagnaðarinnar er til kominn vegna söluhagnaðar fimm skipa og annarra eigna sem tengjast útgerð í Afríku að sögn Porsteins Mús Baldvinssonar, forstjóra Samherja. Þorsteinn segir reksturinn hafa gengið vonum framár.

- ih

Ríkið semur við vinsælan vef:

**Ríkiskaup selja góss á bland.is**

**VIÐSKIPTI** Ríkið hefur samið við einn vinsælasta vef landsins, bland.is, um að hann taki að sér sölu notaðra lausamuna fyrir opinberar stofnanir.

Á vef Ríkiskaupa segir að um tímamótasamning sé að ræða. Í samningnum er vísað til þess að bland.is sé stærsta sölu- og markaðstorg á Íslandi með yfir tvö hundruð þúsund skráða notendur. Það ætti því ekki að vera erfitt fyrir ríkið að koma notuðu dóti í verð í gegnum vefinn en um er að ræða t.d. húsbúnað, tölvur og skrifstofubúnað.

Samningurinn er tilraunaverkefni til eins árs og tók gildi þann 15. júní síðastliðinn. Það má því búast við miklu fjöri á „Blandinu“ í vetur þar sem væntanlega verður barist um fullt af ríkisgóssi.

- skh

## „Kemur boltanum rækilega af stað“

Ungur og efnilegur kvenleikstjóri fær 80 milljónir úthlutaðar úr Kvikmyndasjóði Íslands fyrir kvikmynd byggða á skáldsögunni Svaninum eftir Guðberg Bergsson.

**MENNING** „Vilyrðið frá Kvikmyndasjóði breytir öllu,“ segir Ása Helga Hjörleifsdóttir kvikmyndagerðarkona, sem hefur fengið vilyrði fyrir 80 milljóna króna styrk úr Kvikmyndasjóði Íslands fyrir árið 2016 en ekki hefur verið tilkynnt um fleiri styrki úr sjóðnum fyrir það ár. Styrkinn fær Ása Helga fyrir Svaninn, kvikmynd byggða á samnefndri skáldsögu Guðbergs Bergssonar. Styrkinn segir Ása munu auðvelda þeim að leita alþjóðlegra styrkja en meðframleiðendur myndarinnar koma frá Þýskalandi og Frakklandi.

Ása var í hópi tíu leikstjóra sem valdir voru til að kynna handrit á Kvikmyndahátíðinni í Berlín en mikill heiður er að vera boðin þátttaka. Þrjú handrit voru sérstaklega verðlaunuð og var handrit Ásu eitt af þeim.

Gengið var endanlega frá kvikmyndaréttinum á Svan Guðbergs Bergssonar í september í fyrra en fleiri sýndu réttinum áhuga.

Ása Helga uppgötvaði Svaninn þegar hún las hann í bókmenntafræði við Háskóla Íslands. „Ég heillaðist alveg af honum. Hann hafði rosalega áhrif á mig. Ég fór strax að hugsa mjög myndrænt um bókina.“

Móðir Ásu Helgu, Birna Bjarnadóttir, er doktor í bókmenntafræði og sérfræðingur í bókmenntum Guðbergs Bergssonar. Ása segir starf móður sinnar ekki hafa ýtt undir áhuga sinn á Guðbergi heldur mögulega frekar haft öfug áhrif. „Ég hafði engan áhuga á bókum Guðbergs þegar ég var yngri. Ég fékk meira að segja Svaninn í feringargjöf og skilaði honum,“ segir Ása hlæjandi.



**FÆR STYRK** Ása Helga uppgötvaði Svaninn þegar hún nam bókmenntafræði við Háskóla Íslands.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

### Svanurinn

Svanurinn eftir Guðberg Bergsson kom út 1991 og hlaut Íslensku bókmenntaverðlaunin. Verkið hefur verið þýtt á fjölmörg tungumál og notið mikilla vinsælda.

Þær mæðgur segir hún vera miklar vinkonur og að hún hafi ítrekað leitað til móður sinnar við gerð handritsins. „Mamma er minn helsti ráðgjafi.“

Svanurinn er fyrsta mynd Ásu í fullri lengd en hún vakti mikla athygli fyrir stuttmyndina Ástarsaga, sem var lokaverkefni hennar frá kvikmyndagerðardeild Columbia-háskóla í New York. Ása

bjó þar þangað til síðasta haust þegar hún flutti aftur til Íslands. Ekki liggur fyrir hvenær tókur muni hefjast en Ása er byrjuð að hugsa um tókustaði og er mjög hrifin af hugmyndinni um að taka upp í Svarfáðardal, en hún á ættilt að rekja þangað. Hún getur ekkert sagt um leikaraval en aðalpersónan í bókinni Svaninum er nú ára stúlka. annadrof@frettabladid.is



**UPPREISNARMENN Í SÓMALÍU** Leiðtogi þeirra er fallinn.

FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Bandaríkin staðfestu:

**Drápu leiðtoga Al Shabab**

**BANDARÍKIN, AP** Bandarísk hernáðaryfirvöld staðfestu í gær að hryðjuverkaleiðtoginn Ahmed Abdi Godane hafi fallið í Sómálu á mánudaginn þegar loftárás var gerð á bælistöðvar samtaka hans í Sómálu.

Godane var leiðtogi Al Shabab-samtakanna, sem hafa verið í tengslum við Al Kaíða og staðið árum saman í blóðugri baráttu við veikburða stjórnarher í Sómálu.

Hassan Sheikh Mohammed, forseti Sómálu, sagðist vonast til þess að liðsmenn samtakanna sneru sér nú að öðru.

- gj

Báru konu heilan kílómetra:

**Slasaðist í Klambragili**

**BJÖRGUN** Erlend ferðakona slasaðist í Klambragili, sem er ofarlega í Reykjadal, síðdegis í gær. Konan var á göngu, skipulagðri af íslensku ferðaþjónustufyrirtæki, þegar hún meiddist á fæti.

Bera þurfti konuna um eins km leið, víða nokkuð bratta og lausa í sér. Um 20 manns frá björgunarsveitum tóku þátt í aðgerðinni. Konan var flutt í björgunarsveitabíl að Suðurlandsvegi þar sem sjúkrahúsið tók við henni og flutti undir læknishendur.

- jhh



**SAMBA**  
BAKLEIKFIMI  
í hádeginu

Fjörugir tímar  
undir leiðsögn  
sjúkrapjálfa

Upplýsingar og skráning  
í síma 897 2896 og á  
[www.bakleikfimi.is](http://www.bakleikfimi.is)



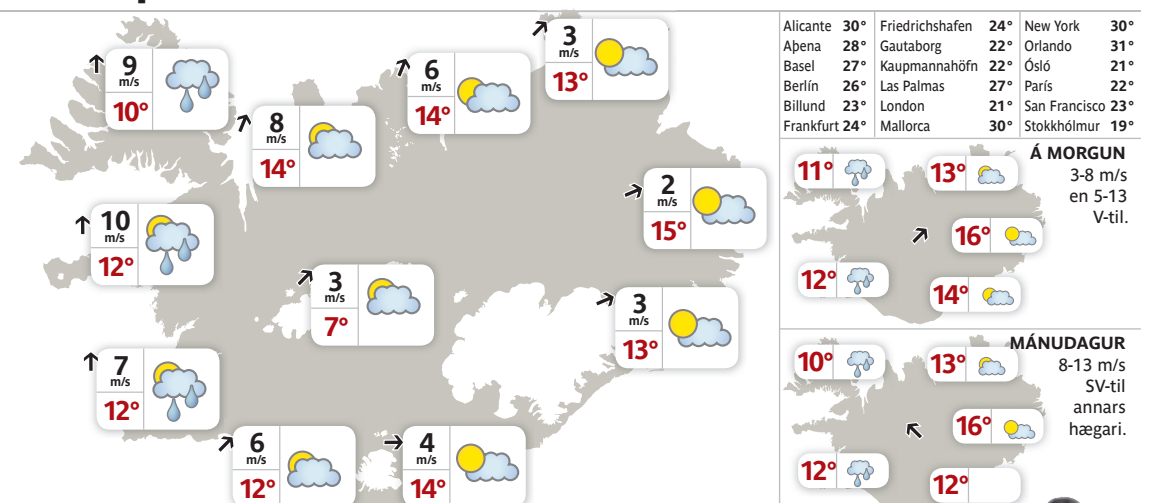
HEILSUBORG  
Faxafeni 14 • Sími 560 1010  
[www.heilsuborg.is](http://www.heilsuborg.is)





### Veðurspá

Gildistími korta er um hádegi



**VÆTA VESTAN TIL** Litlar breytingar á veðri um helgina, áfram suðlæg eða suðvestlæg átt ríkjandi og yfirleitt hægur vindur. Bætur í vætu vestra en úrkomulaust og bjartviðri um austanvert landið. Nokkuð milt í veðri einkum norðaustan til.

**Elísabet Margeisdóttir**  
veðurfréttamaður



AUGLÝSINGAÐEILDIR FRÉTTABLAÐSINS - AUGLÝSINGASTJÓRI: Jón Laufdal jon@frettabladid.is ALMENNAR SÍMI 512-5401: Hjördís Zoega hjordis@frettabladid.is, Hlynur Þór Steingrímsson hlynur@365.is, Laila Awad laila@365.is, Sverrir Birgir Sverrisson sverrirbs@365.is, Örn Geirsson orn.geirsson@365.is FÓLK/LÍFIÐ/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402: Atli Bergmann atli.bergmann@365.is, Bryndís Hauksdóttir bryndis@365.is, Jón Ívar Vilhelmsson jonivar@365.is, Kolbeinn Kolbeinsson kolbeins@365.is, FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFTIR: Sólveig Gísladóttir solveig@365.is og Vera Einarsdóttir vera@365.is RÁÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403: Hranar Helgason hrranar@365.is, Viðar Ingi Pétursson vip@365.is PIJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407: Arna Rut Kristinsdóttir arnarut@365.is, Sigrún Helga Guðmundsdóttir sigrun@365.is





5 ára ábyrgð  
Ótakmarkaður akstur



## Hyundai Santa Fe Sparneytinn lúxusjeppi

Verð frá: 7.150.000 kr.  
Eyðsla frá 6,7 l/100 km\*

Nú fáanlegur í sjö manna útgáfu

# Glæsilegur árangur Hyundai í gæðakönnun J.D. Power

Eins og fram hefur komið í bílblaði Fréttablaðsins rataði Hyundai nýlega í fyrsta sæti gæðakönnunar J.D. Power. Einkum voru það áreiðanleiki og lág bílanáðiðni sem skiluðu Hyundai sigri í þremur stærðarflokkum. Þessi niðurstaða staðfestir að Hyundai bílar eru með þeim traustustu og endingarbestu á markaðnum.

OPIÐ Í DAG FRÁ KL. 12-16

\*Midda vó uppgæfnar tölur framleiðanda um eiddaeyktisnotkun í blönduðum akstri.



**Hyundai i10**  
Eyðsla frá 4,7 l/100 km í  
blönduðum akstri.  
Verð frá kr. 1.990.000



**Hyundai i20**  
Eyðsla frá 3,8 l/100 km í  
blönduðum akstri.  
Verð frá kr. 2.390.000



**Hyundai ix20**  
Eyðsla frá 4,5 l/100 km í  
blönduðum akstri.  
Verð frá kr. 3.790.000



**Hyundai i30**  
Eyðsla frá 4,1 l/100 km í  
blönduðum akstri.  
Verð frá kr. 2.990.000



**Hyundai ix35**  
Eyðsla frá 5,3 l/100 km í  
blönduðum akstri.  
Verð frá kr. 4.490.000

## Nýi bíllinn er Hyundai

GE bílar  
Reykjanesbæ  
www.bilahusid.is  
420 0400

Bílasalan Bílás  
Akranesi  
www.bilas.is  
431 2622

Bílasala Akureyrar  
Akureyri  
www.bilak.is  
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands  
Egilsstöðum  
www.bva.is  
470 5070

IB ehf.  
Selfossi  
www.ib.is  
480 8080



NEW THINKING.  
NEW POSSIBILITIES.

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

ENMEM / SIA / NME4052





**HEF FLUTT MIG UM SET**

Býð alla gamla og nýja viðskiptavini velkomna

**Gerður Sævarsdóttir** hársnyrtimestari

**HÁRNÝ**  
hársnyrtistofa

Nýbýlavegi 28, 200 Kópavogur  
sími: 554 6422

## TÖK Á TILVERUNNI

- námskeið við athyglisbresti

- Átt þú erfitt með að einbeita þér?
- Ertu gleyminn og utan við þig?
- Eru áhyggjur að plaga þig?
- Átt þú erfitt með að halda utan um allt sem þú þarft að gera?
- Gætir þú gert svo miklu betur?



Sigríður D. Benediktsdóttir Sóley D. Davíðsdóttir

Námskeiðið hefst **18. september** og verður á fimmtudögum frá 15-17, alls 7 skipti. Skráning fer fram á [kms@kms.is](mailto:kms@kms.is) og nánari upplýsingar á [www.kms.is](http://www.kms.is).



Á þessu námskeiði lærir fólk aðferðir til að einfalda lífið, bæta einbeitingu, draga úr frestun, óskipulagi og öðrum afleiðingum athyglisbrests. Jafnframt lærir fólk leiðir til að bæta líðan sína með aðferðum hugrænnar atferlismeðferðar. Stjórnendur námskeiðs eru Sigríður D. Benediktsdóttir og Sóley D. Davíðsdóttir sálfræðingar.

## Reyklaus og frjáls

Fyrst ég gat hætt, getur þú það líka.

Ennþá laus pláss á námskeið fyrir þá sem vilja losna við nikótíníkn.

Valgeir Skagfjörð heldur námskeið í Húsinu v/Staðarberg í Hafnarfirði þriðjudaginn 16. september nk. kl. 17.00

Skráning í síma 780 7911 eða [valliskag@gmail.com](mailto:valliskag@gmail.com)

Allir geta hætt að reykja og það þarf ekki að vera erfitt. Valgeir er brautryðjandi í jákvæðri nálgun á því að hætta að reykja. (Ásgeir Rúnar Helgason, dósent í sálfræði)



Síðastu sætin í síðustu ferðina til Tyrkland

**11. september**  
í 11 nætur

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

# Tyrkland

Flugsæti 11.-22. september

**kr. 44.950** – 2 fyrir 1 tilboð

Almennt verð kr. 89.900

Verð fyrir flug og gistingu á Okaliptus

**kr. 99.500 með hálfu fæði**

Netverð á mann m.v. 2 fullorðna í herbergi.

Verð fyrir flug og gistingu á Risa hotel

**kr. 109.900 með allt innifalið**

Netverð á mann m.v. 2 fullorðna í herbergi.



Skógarhlíð 18 • Sími 595 1000  
[www.heimsferdir.is](http://www.heimsferdir.is)



## Fatahreinsunin Fönn flytur í nýtt húsnæði að Kletthálsi í byrjun desember: Úr brunarústunum í Árbæinn

**VERSLUN** „Við erum búin að fjárfesta í nýju húsnæði og vonumst til að geta opnað þar í byrjun desember,“ segir Ari Guðmundsson, eigandi og framkvæmdastjóri Fannar.

Öll starfsemi fatahreinsunarinnar, skrifstofur og þvottahús, verður flutt í 1.700 fermetra húsnæði að Kletthálsi 13. Þvottahús fyrirtækisins hefur verið ónothæft síðan stórbrunninn varð í Skeifunni í byrjun júlí síðastliðins.

„Nýja húsnæðið er aðeins minna en það sem við vorum með í Skeif-

unni en það var um tvö þúsund fermetrar,“ segir Ari.

Hann segir aðstoð góðra manna hafa gert fyrirtækinu kleift að halda rekstrinum gangandi eftir brunann.

„Það er með ólíkindum. Við höfum fengið hjálp góðra aðila eins og Þvottahúss ríkisspítalanna og svo erum við búin að safna að okkur þvottavélum héðan og þaðan. Við erum á þremur stöðum í bænum að reyna að vinna þetta með hjálp góðra manna.“ -hg



**NÝJA HÚSNÆÐIÐ** Fönn hefur verið í Skeifunni síðan 1982. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

## Námsskuldir fylgja fólki inn í ellina

Rúmlega helmingi þátttakenda í kjarakönnun BHM með námslán finnst endurgreiðsla þeirra íþyngjandi eða verulega íþyngjandi. Guðlaug Kristjánsdóttir, formaður BHM, segir námslánakerfið þarfnast heildstæðrar endurskoðunar.

**KJARAMÁL** „Íslenska námslánakerfið þarfnast heildstæðrar endurskoðunar. Nú er svo komið að námsskuldir fylgja fólki inn í ellina.“ Þetta segir Guðlaug Kristjánsdóttir, formaður BHM, Bandalags háskólanna, um niðurstöður kjarakönnunar bandalagsins sem gerð var í vor.

Svör úr könnuninni benda til að 22 prósent svarenda verði enn að greiða af námslánnum þegar eftirlaunaaldri er náð. Konur eru lengur að greiða af námslánnum en karlar en endurgreiðslur námslána eru tekjutengdar. Rúmlega helmingi svarenda með námslán finnst endurgreiðsla þeirra íþyngjandi eða verulega íþyngjandi.

„Laun háskólamenntaðra eru of lág til að veita upp kostnað við öflun þekkingar eins og staðan er núna. Við getum ekki unað við það,“ segir Guðlaug.

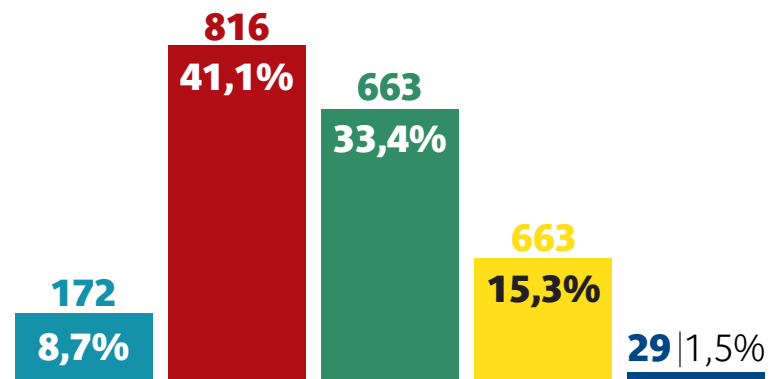
Meirihluti svarenda kjarakönnunarinnar er með meistara- eða doktorsgráðu. Á árinu 2013 voru launatekjur og starfstengdar greiðslur félagsmanna BHM að meðaltali 548 þúsund krónur á mánuði og hækkuðu þær að nafnvirði um 4,2 prósent milli ára. Guðlaug bendir á að á sama tíma hafi launavísitalan hækkað um 5,7 prósent sem þýði að launahækkunir á íslenskum vinnumarkaði hafi verið umfram þær hækkunir sem félagsmenn BHM fengu. „Það er áhyggjuefni að hópur sem að meirihlutanum til er með meistara- eða lengra nám fylgir ekki almennri launapróun í landi sem þarf að reida sig á eflingu þekkingargeirans til að tryggja hagvöxt.“

Formaðurinn fagnar því að leiðrétur kynbundinn launamunur dregst saman en hann minnkaði um rúm þrjú prósentustig milli 2013 og 2012. „Við hljótum að fagna jákvæðri þróun hvað varðar kynbundinn launamun. Þetta er



**FORMAÐURINN** „Laun háskólamenntaðra eru of lág til að veita upp kostnað við öflun þekkingar eins og staðan er núna. Við getum ekki unað við það,“ segir Guðlaug Kristjánsdóttir, formaður BHM. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

### GREIÐSLUBYRÐI NÁMSLÁNA



Ég finn lítið eða ekkert fyrir greiðslubyrði námslánanna í útgjöldum.

Ég finn mikið fyrir greiðslubyrði námslánanna í útgjöldum.

Ég ræð ekki við greiðslur af námslánunum mínum.

Ég finn nokkuð fyrir greiðslubyrði námslánanna í útgjöldum.

Greiðslubyrði námslánanna er verulega íþyngjandi í útgjöldum.

Heimild: BHM

skref í rétta átt þótt við vildum að sjálfsögðu sjá muninn minnka hraðar.“

Minnstur var launamunurinn hjá starfsfólki félagasamtaka og sjálfseignarstofnana, eða 12 prósent, en mestur hjá sveitarfé-

lögum utan Reykjavíkur þar sem hann er 22 prósent. Hjá Reykjavík var munurinn 13 prósent í fyrra miðað við 24 prósent 2012. Munurinn á launum kvenna og karla hjá ríkinu var 15 prósent en 16 prósent 2012. [ibs@frettabladid.is](http://ibs@frettabladid.is)

Ungur piltur komst í hættu þegar hann hoppaði nakinn í gjá á Pingvöllum:

## Munu vara við sundi í Flosagjá

**SLYS** Einar Ásgeir Sæmundsson, fræðslufulltrúi þjóðgarðsins á Pingvöllum, býst við því að merkningar verði bættar í kjölfar þess að hann kom að bandarískum dreng í sjálfheldu í Flosagjá. Drengur hafði stökkið nakinn út í jökulkalt vatnið eftir hvatningu frá fjölskyldu sinni.

„Hann fékk strax algert kuldasjökk og synti beint að kletta-veggnum og þrilaði úr vatninu og var í sjokki og sjálfheldu á lítilli sylu,“ segir Einar. Betur fór þó en

á horfðist og náði drengurinn að klifra af sjálfsdáðum upp kletta-vegginn og komast upp úr gjánni.

Einar segir að í kjölfar atviksins muni þurfa að vara betur við sundi í Flosagjá og Peningagjá sem er næsta gjá austan við Flosagjá.

„Það á að fara að laga aðstöðuna vestan við Flosagjá þar sem gengið er yfir. Þar á að setja niður skilti og það er alveg ljóst að við munum minnast á það að gjáin er ekki ætluð til sunds,“ segir Einar. -ih, ttd



**Í HÆTTU** Drengurinn var í sjálfheldu á lítilli sylu eftir sund í gjánni.

MYND/EINAR ÁSGEIR SÆMUNDSSON





# HEILSA Í HAGKAUP

HIMNESKT VÖRUR Í MIKLU ÚRVALI!



**MAMMA CHIA** skvísur  
Með chia fræjum.

TILBOÐ  
15%  
afsláttur á kassa



**BIO-KULT**

TILBOÐ  
15%  
afsláttur á kassa



**RAPUNZEL** olíur  
Hampolía og hörfræolía.

TILBOÐ  
15%  
afsláttur á kassa



**AMINO ENERGY**  
Frábær orkudrykkur sem hægt er að drekka hvenær sem er yfir daginn til að fá auka orku.

TILBOÐ  
3.289 kr/kg  
v.á. 3.899



**Bai5**  
Aðeins 5 kalóríur. Náttúruleg sætuefni - stevía og erythritól. Ríkt af andoxunarefnum.

TILBOÐ  
15%  
afsláttur á kassa



**NUTRAMINO**  
Próteindrykkir.

Nýtt

GOTT VERÐ  
399 kr/stk



**QNT SOGOOD!**  
Próteinstykki.

Nýtt



**RAPUNZEL** súkkulaði  
75% og 85%.

TILBOÐ  
15%  
afsláttur á kassa



**SUPERBAR**  
Lífrænt. Enginn viðbættur sykur.

GOTT VERÐ  
397 kr/stk

TILBOÐ  
15%  
afsláttur á kassa



**FROOSH ÁVAXTA-SMOOTHIE**  
Stútfullur af ávöxtum. Geggjaður milli mála. Inniheldur engin litarefni eða rotvarnarefni.

TILBOÐ  
15%  
afsláttur á kassa



**VITA** kókosvatn  
Nýtur vinsælda meðal stjarnanna í Hollywood!

## VALIN VÍTAMÍN Á AFSLÆTTI



TILBOÐ  
15%  
afsláttur á kassa

Gildir til 14. september á meðan birgðir endast.

**HAGKAUP**  
Skemmtilegast að versla





**HRAUN** Talið er að hraunið nái að þorpinu á innan við viku. NORDICPHOTOS/AFP

## Neyðarástand ríkir á Havaí: Eldfjall stefnir byggð í hættu

**HAVAÍ** Neyðarástandi hefur verið lýst yfir á Havaí vegna þess að hraun úr eldfjallinu Kilauea nálgast bæ í nágrenninu. Nú eru einungis 1,6 kílómetrar frá hrauninu að þorpinu. Jarðvísindastofnunin á Havaí telur að hraunið muni ná að bænum Kaohe innan viku.

Kilauea hefur stanslaust gosið frá árinu 1983, en þar opnaðist ný sprunga þann 27. júní þaðan sem hraunið rennur nú. Á vef breska ríkisútvarpsins, BBC, kemur fram að hraun úr þessu sama gosi hafi geryðilagt íbúabyggðir upp úr 1990. Viðbragðsaðilar hafa nú fengið heimild til þess að takmarka umferð á nokkrum vegum nálægt fjallinu til þess að auðvelda rýmingu. -jhh

### DANMÖRK

#### Varð syni sínum að bana

Fjörutíu og sjö ára gamall danskur karlmaður var dæmdur í tólf ára fangelsi í Landsrétti í gær. Hann varð tvítugum syni sínum að bana í bænum Bramming í desember 2012. Réttarkrúfning sýndi að sonurinn var stunginn tvisvar í brjósti. Faðirinn bar við minnisleysi fyrir dómi. Blóð var á höndum föðurins og blóð undir nöglunum á höndum hans. Algengast er að refsingin við manndrápi sé tólf ár í Danmörku.

# Viðbragðsher til A-Evrópu

Anders Fogh Rasmussen, framkvæmdastjóri NATO, segir að með ákvörðun leiðtogafundarins í gær séu rússneskum stjórnvöldum send skýr skilaboð. Hugsanlegri árás á eitt ríkjanna verði svarað af fullri hörku.

**BRETLAND** Leiðtogar Atlantshafsbandalagsins samþykktu í gær að stofna nokkur þúsund manna viðbragðssveitir sem hafi höfuðstöðvar í Austur-Evrópu. Þessar sveitir verði hægt að senda með stuttum fyrirvara til átakasvæða fari svo að eitthvert aðildarríkjanna verði fyrir árás.

„Með þessu eru send skýr skilaboð til allra sem gætu orðið líklegir til að gera árás: Þótt þið gerið ekki annað en að íhuga árás á eitt aðildarríkjanna, þá þurfið þið að fást við bandalagið allt,“ sagði Anders Fogh Rasmussen, framkvæmdastjóri NATO, á leiðtogafundinum í Wales í gær.

Þessi skilaboð eru ekki síst ætluð Rússum, sem hafa leynt og ljóst stutt uppreisnarmenn í austanverðri Úkraínu í átökum sem kostað hafa meira en 2.500 manns lífið.

Ekki hefur enn verið ákveðið hvar höfuðstöðvar viðbragðshersins verða, en Pólland, Rúmenía og Eystrasaltslöndin þrjú hafa lýst yfir áhuga á að hýsa þær.

Tveggja daga fundarhöldum NATO í Wales lauk í gær, en ákveðið var að næsti leiðtogafundur yrði haldinn í Varsjá í Póllandi árið 2016. Sú staðsetning er einnig hugsuð sem skýr skilaboð til rússneskra stjórnvalda, sem jafnan hafa kvartað hástöfum undan nærveru NATO í nágrennaríkjum Rússlands.

Leiðtogarnir hvöttu einnig til þess að framlög aðildarríkjanna til varnarmála yrðu tvö prósent af þjóðarframleiðslu. Einungis fjögur aðildarríkjanna standa undir þeirri kröfu nú, Bandaríkin, Bretland, Grikkland og Eistland. Pólverjar lýstu því yfir að þeir ætli sér að ná þessu markmiði árið 2016. gudsteinn@frettabladid.is



**HORFT TIL HIMINS** Leiðtogar NATO-ríkjanna fylgjast með herþotum fljúga yfir. NORDICPHOTOS/AFP

### → Þátttaka Íslands eflid

Á fundum aðildarríkja NATO í gær skýrði Sigmundur Davíð Gunnlaugsson forsætisráðherra frá því að íslensk stjórnvöld ætli að efla þátttöku sína og framlög í þágu eigin varna og Atlantshafsbandalagsins.

Ætlunin er að fjölga borgaralegum sérfræðingum í störfum bandalagsins og auka fjárframlög í einstök verkefni þess, þar á meðal í Úkraínu. Einnig munu stjórnvöld auka stuðning við loftrýmisgæslu hér á landi, meðal annars við þyrlubjörgunarþjónustu.

### → Vopnahlé hafið í Úkraínu

Vopnahlé hófst í Úkraínu í gær eftir nærri fimm mánaða löng átök stjórnarhersins við uppreisnarmenn í austanverðu landinu.

Petró Porosjenkó forseti undirritaði samkomulag um vopnahlé í Minsk í Hvíta-Rússlandi ásamt leiðtogum uppreisnarmanna, sem hafa haft stuðning Rússa. Fulltrúar Rússlands undirrituðu einnig samkomulagið, og það gerði einnig fulltrúi Öryggis- og samvinnustofnunar Evrópu sem haft hefur milligöngu um viðræðurnar í Hvíta-Rússlandi.

# RÉTTUR TIL VERNDAR, VIRKNI OG VELFERÐAR

## Dagskrá:

### 25. september

09:00 Eygló Harðardóttir, félags- og húsnæðismálaráðherra setur þingið.

Aðalfyrirlesarar:

Trond Waage, sérfræðingur um réttindi barna og fyrrum Umboðsmaður barna í Noregi.

Bragi Guðbrandsson, forstjóri Barnaverndarstofu og formaður Lanzarote nefndar Evrópuráðsins.

12:45 Sameiginleg málstofa.

*Eru reglur um málsmeðferð mikilvægar?*

14:45 Samhliða málstofur.

*Kynferðislegt ofbeldi - forvarnir og verklag.*

*Það skiptir máli að byrja snemma.*

*Hvernig innleiðum við PMTO með árangursríkum hætti?*

Ráðstefnan er opin öllum.

Nánari upplýsingar og skráning á [www.bvs.is](http://www.bvs.is).

## BARNAVERNDARÞING 2014

Hilton Reykjavík Nordica 25. og 26. september.

### 26. september

09:00 Aðalfyrirlesari:  
Bernadette Christensen sálfræðingur og fagstjóri við Atferðssenteret í Noregi.

10:30 Samhliða málstofur.

*Meðferð hegðunar- og vímuefnavanda.*

*Heimilisofbeldi - barnvæn nálgun, verklag og framtíðarsýn.*

*Undirbúningur og framkvæmd fósturs.*

13:00 Aðalfyrirlesari:

Henrik Andershed, prófessor í sálfræði og dósent í afbrotafraeði við Háskólann í Örebro í Svíþjóð.

14:30 Samhliða málstofur.

*Hlutverk og samvinna í greiningu og meðferð.*

*Meðferð í kjölfar áfalla og ofbeldis.*

16:00 Ráðstefnuslit.



BARNAVERNDARSTOFA





**NÝR E-UP!**

**Framtíðin er á uppleið með fyrsta Volkswagen rafbílnum.**

Við kynnum fyrsta meðlim Volkswagen fjölskyldunnar sem gengur eingöngu fyrir rafmagni. Komdu og skoðaðu þetta netta tækniundur.



**NÝR GOLF SPORTSVAN**

**Draumi líkastur á degi hverjum.**

Ef þú ert að leita að öruggum, rúmgóðum, kraftmiklum og fallegum fjölskyldubíl er nýr Golf Sportsvan svarið.

**Kominn í sportgírinn.**

Volkswagen Tiguan Sport & Style er nú á freistandi tilboði, drekkhlaðinn sportbúnaði. Komdu og reynsluaktu þessum frábæra bíl.



**PASSAT**

Passat Comfortline Variant  
1.4 EcoFuel AT á tilboði:  
**5.050.000 kr.**  
þú sparar 680.000 kr.

# VELKOMIN Í VOLKSWAGEN FJÖLSKYLDUNA

**Hvort sem fjölskylda þín er stór eða smá finnur þú örugglega Volkswagen sem passar ykkur.**



Tiguan Sport & Style Diesel 2.0 TDI  
á freistandi tilboði:  
**6.750.000 kr.**  
þú sparar 715.000 kr.

**TIGUAN**

Það eru svo margar ástæður fyrir því að eignast Volkswagen. Ein sú helsta er að maður hreinlega fellur fyrir honum. Komdu við í HEKLU eða hjá umboðsmönnum um land allt og heilsaðu upp á Volkswagen fjölskyldumeðlimina. Þeir hlakka til að sjá þig.



**Das Auto.**





SPRUNGA TVÖ OG PRJÚ Minni virkni er á nýju sprungunum tveimur en þeirri fyrstu sem hefur gosið í tæpa viku. Greinileg stigmögnun gossins, segja jarðvísindamenn.

MYND/PÓRARINN JÓNSSON

## Samfélagsstyrkir Landsbankans

Landsbankinn veitir 20 milljónum króna í samfélagsstyrki árið 2014 sem úthlutað er í tvennu lagi. Samfélagsstyrkjum er ætlað að styðja við verkefni á ýmsum sviðum, þar á meðal í mannúðarmálum, menningu og listum, menntun, rannsóknum og vísindum, einnig forvarna- og æskulýðsstarfi og sértækri útgáfustarfsemi.

### Verkefni sem einkum koma til greina:

- » Verkefni mannúðarsamtaka og góðgerðarfélaga.
- » Verkefni á sviði menningar og lista.
- » Menntamál, rannsóknir og vísindi.
- » Forvarna- og æskulýðsstarf.
- » Sértæk útgáfustarfsemi.

### Á hvoru úthlutunartímabili verða veittir eftirtaldir styrkir:

- » Fimm styrkir að upphæð 1.000.000 krónur hver.
- » Fimm styrkir að upphæð 500.000 krónur hver.
- » Tíu styrkir að upphæð 250.000 krónur hver.

Umsóknarfrestur vegna samfélagsstyrkja er til og með mánuðeginum **6. október 2014**. Rafrænar umsóknir og nánari upplýsingar á [landsbankinn.is](http://landsbankinn.is).

Samfélagssjóður Landsbankans hefur það hlutverk að veita styrki til verðugra verkefna. Árlega eru ferns konar styrkir veittir: Námsstyrkir, nýsköpunarstyrkir, samfélagsstyrkir og umhverfisstyrkir en afreksstyrkir eru veittir annað hvert ár.

Landsbankinn

landsbankinn.is

410 4000



# Stigmögnun í eldgosinu

Nú gýs á þremur sprungum í Holuhrauni norðan Dyngjujökuls. Tvær nýjar sprungur sem opnuðust í fyrrinótt eru til marks um stigmögnun í eldsumbrotunum. Nýr sigketill hefur sést á yfirborði Dyngjujökuls.

**NÁTTÚRA** Nýju sprungurnar tvær sem opnuðust í Holuhrauni í fyrrinótt eru til vitnis um stigmögnun í eldgosinu í Holuhrauni. Gos undir jökli er talið líklegra nú en áður, en ný sigdæld sést nú á yfirborði Dyngjujökuls.

„Á nýju sprungunum er miklu minni virkni en á þeirri eldri, en þar heldur gosið áfram á fullum krafti. Þótt sprungurnar séu minni, og frá þeim komi minna hraun, þá er þetta greinileg aukning,“ sagði Magnús Tumi Guðmundsson, prófessor í jarðeðlisfræði, þegar Fréttablaðið náði tali af honum í eftirlitsflugi síðla dags í gær. Hann sagði jafnframt að við þessu hefði mátt búast, enda ein af þeim sviðsmyndum sem hafa verið settar upp.

Jarðvísindamenn hafa auk þess greint merki um aukna bráðnun undir Dyngjujökli sem sést á nýrri sigdæld til viðbótar við sigkatlana fyrir suðaustan Grímsvötn. Magnús Tumi segir hana hvorki stóra né djúpa.

Nýju gosprungurnar tvær eru suður af gosstöðinni í Holuhrauni, í sigdalnum um tvo kílómetra frá sporði Dyngjujökuls. Í eftirlitsfluginu í gær voru engar breytingar greinanlegar á Bárðarbungu.

Þóra Árnadóttir, jarðeðlisfræðingur hjá Jarðvísindastofnun, var í hópi vísindamannanna sem skoðuðu nýju sprungurnar úr lofti stuttu eftir að gos byrjaði á þeim. Við samanburð á myndum sem teknar voru með þriggja klukkustunda millibili virtist sem gosvirkni á syðsta hluta nýju sprungunnar hefði þá minnkað, en gosvirknin var á þeim tíma mun meiri á sprungunni sem opnaðist 31. ágúst en þeim nýju, og ekkert bendir til þess að gosið sé í rénun almennt séð.



Þótt sprungurnar séu minni, og frá þeim komi minna hraun, þá er þetta greinileg aukning.

Magnús Tumi Guðmundsson, prófessor í jarðeðlisfræði.

### Líkleg framvinda

- Skjálftahrinin fjari út og ekki komi til annars eldgoss.
- Gangurinn nái til yfirborðs á fleiri stöðum utan jökuls.
- Gangurinn nái til yfirborðs undir jökli, sem myndi leiða til jökulhlaups í Jökulsá á Fjöllum og e.t.v. einnig sprengigoss með öskufalli.
- Eldgos í Bárðarbungu sem gæti leitt til jökulhlaups og e.t.v. einnig sprengigoss með öskufalli.

Mælingar á umbrotasvæðinu sýndu mikla gliðnun eftir að Holuhraungosið hófst að nýju 31. ágúst og dagana á eftir saúst merki inn á framhaldandi gliðnun á mælistöðvum norðan Vatnajökuls. Þessar mælingar bentu því til þess að meiri kvika væri að koma inn í ganginn en fór upp á yfirborð í gosinu. Nú hefur hægt mjög á færslum á flestum GPS-stöðvum á þessu svæði, sem bendir til að ekki bætist við meiri kvika í ganginn en það sem kemur upp á yfirborð. Jarðvísindamenn telja þó of snemma að segja til um hvort það fer að draga úr gosi á næstunni, og ekki hægt að útiloka að eldgos verði annars staðar á þessu sprungusvæði. svavar@frettabladid.is



# Vetrartilboð!

Tilboðið gildir til 15. september 2014.

Athugið: Fleiri tilboðsdagsetningar eru í boði á [urvalutsyn.is](http://urvalutsyn.is)

**ALLT AÐ 17.000 KR. AFSLÁTTUR Á MANN!**

## SKÍÐAFERÐIR



### ABTENAU AUSTURÍKI

VERÐDÆMI

10. – 17. janúar 2015

★★★ DER ABTENAUER

**92.900 KR**

m.v. 2 fullorðna og 1 barn  
í herbergi með morgunverði.  
Verð 101.480 kr. m.v. 2 fullorðna.



### ZELL AM SEE AUSTURÍKI

VERÐDÆMI

10. – 17. janúar 2015

★★★★ ZUM HIRSCHEN

**132.500 KR**

m.v. 2 fullorðna og 2 börn  
í herbergi með morgunverði.  
Verð 138.000 kr. m.v. 2 fullorðna.



### ST. JOHANN AUSTURÍKI

VERÐDÆMI

17. – 24. janúar 2015

★★★★ ALPENLAND SPORH.

**119.900 KR**

m.v. 2 fullorðna og 2 börn  
í herbergi með morgunverði.  
Verð 129.886 kr. m.v. 2 fullorðna.



### STEAMBOAT SPRINGS COLORADO

VERÐDÆMI

7. – 15. febrúar 2015

★★★ STEAMBOAT GRAND

**153.900 KR**

m.v. 2 fullorðna og 2 börn  
í herbergi án fæðis.  
Verð 212.800 kr. m.v. 2 fullorðna.

## SÓLARFERÐIR



### TENERIFE

VERÐDÆMI - 7 NÆTUR

2. – 9. mars 2015

★★★★ MARYLANZA

**92.900 KR**

m.v. 2 fullorðna og 2 börn  
í íbúð með einu svefnherbergi  
án fæðis. Verð 125.800 kr. m.v. 2  
fullorðna.



### TENERIFE

VERÐDÆMI - 7 NÆTUR

2. – 9. mars 2015

★★★★ FANABE COSTA SUR

**97.500 KR**

m.v. 2 fullorðna og 1 barn  
í herbergi með morgunverði.  
Verð 116.251 kr. m.v. 2 fullorðna.



### TENERIFE

VERÐDÆMI - 8 NÆTUR

19. – 27. nóvember 2014

★★★ HOVIMA JARDIN CALETA

**79.900 KR**

m.v. 2 fullorðna og 2 börn  
í íbúð með einu svefnherbergi  
og morgunverði. Verð 95.040 kr. m.v.  
2 fullorðna.



### KANARÍ

VERÐDÆMI - 6 NÆTUR

26. nóv. – 2. des. 2014

★★ ROQUE NUBLO

**78.900 KR**

m.v. 2 fullorðna og 1 barn  
í íbúð með einu svefnherbergi  
án fæðis. Verð 90.351 kr.  
m.v. 2 fullorðna.

Allt að  
**17.000 kr.**  
BÓKUNARAFSLÁTTUR  
TIL 15. SEPTEMBER



### MADEIRA

VERÐDÆMI

7. – 16. apríl 2015

★★★★ FOUR VIEWS  
MONUMENTAL

**139.900 KR**

m.v. 2 fullorðna í stúdíóíbúð  
með morgunverði.



### KANARÍ

VERÐDÆMI - 7 NÆTUR

17. – 24. febrúar 2015

★★★ MONTEMAR

**97.900 KR**

m.v. 2 fullorðna og 2 börn  
í íbúð með tveimur  
svefnherbergi án fæðis. Verð 109.016  
kr. m.v. 2 fullorðna.



### KANARÍ

VERÐDÆMI - 7 NÆTUR

10. – 17. mars 2015

★★★★ BARBACAN SOL

**117.900 KR**

m.v. 2 fullorðna og 2 börn  
í íbúð með einu svefnherbergi  
og morgunverði.  
Verð 137.200 kr. m.v. 2 fullorðna.



**Nýr vetrarbæklingur er kominn út!**

Úrval Útsýn er í Hlíðasmára 19 í Kópavogi.  
Sími 585 4000 [www.uu.is](http://www.uu.is) Facebook

**UU**  
ÚRVAL-ÚTSÝN  
[www.uu.is](http://www.uu.is)





**FJÖLBRAUT Í ÁRMÚLA** Um 45 prósent ljúka námi á fjórum árum eða minna samkvæmt nýjum tölum. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Innan við helmingur klárar:

## Fjórðungur hættir námi

**MENNTUN** Einungis 45 prósent þeirra sem hefja nám í framhaldsskóla á Íslandi ná að ljúka námi á fjórum árum. Miðað er við nemendur sem innrituðust í skóla haustið 2004 og hver staða þeirra er fjórum, sex og sjö árum síðar. Í frétt Hagstofunnar kemur fram að haustið 2004 hófu 4.830 nemanar nám í dagskóla á framhaldsskólastigi á Íslandi. Fjórum árum síðar, árið 2008, höfðu 45 prósent nýnemanna verið brautskráðir úr námi á framhaldsskólastigi sem var að minnsta kosti tvö ár að lengd. Þá höfðu tæp 28 prósent nýnemanna hætt námi eða tekið sér tímabundið hlé og sama hlutfall var enn í námi án þess að hafa brautskráðst. -jhh

### LÖGREGLUMÁL

#### Fíkniefni í Hafnarfirði

Lögreglan á höfuðborgarsvæðinu lagði hald á um 350 grömm af marijúana, tæplega hundrað e-töflur og lítilræði af amfetamíni við húsléit í þremur fjölbýlishúsum og einni bifreið í Hafnarfirði á fimmtudag. Fjórir karlmenn á þrítugs- og fertugsaldri voru handteknir í tengslum við þessar húsléitir.



**BÚSTAÐUR ORKUVEITUNNAR** Forstjórinn segist ekki ráða yfir sumarhúsi OR við Þingvallavatn. Íveruhúsið er til vinstri og bátaskýlið til hægri. FRÉTTABLAÐIÐ/PIETUR

# Segir ritarann með lykilinn

Forstjóri Orkuveitunnar segir hugsanlegt að lóðaleigusamningar sumarhúsa á Nesjavöllum verði endurnýjaðir. Hann kveðst sjálfur ekki hafa notað forstjórabústaðinn við Þingvallavatn í tvö ár og ekki vita hverjir noti hann.

**FJÁRMÁL** Bjarni Bjarnason, forstjóri Orkuveitu Reykjavíkur, segist ekki vita hver noti sumarhús við Þingvallavatn sem upplýsingafulltrúi fyrirtækisins segir forstjórann hafa ráðstöfunarrétt yfir.

Bjarni neitar því að hafa ráðstöfunarrétt yfir bústaðnum og kveðst ekki fylgjast með notkun á honum. „Ritarinn minn er með lykilinn. Sennilegast eru þetta framkvæmdastjórnar hjá fyrirtækinu sem hafa notað húsið,“ segir Bjarni sem sjálfur kveðst ekki hafa notað bústaðinn í yfir tvö ár.

„Ég var þarna nokkrar nætur eftir að ég tók við forstjórastarfinu til að setja mig inn í málefni Orkuveitunnar í ró og næði,“ segir Bjarni

sem varð forstjóri á árinu 2011.

Eins og fram hefur komið í Fréttablaðinu ákvað stjórn Orkuveitunnar á árinu 2012 að selja lóðir sem einstaklingar hafa leigt undir sumarhús við Þingvallavatn í landi Nesjavalla allt frá því fyrirtækið eignaðist jörðina fyrir hálfri öld. Um er að ræða níu sumarhús. Eigendur sex þeirra höfðu lóðarleigusamninga til 50 ára og eigendur þriggja bústaða eru með leigusamninga til 99 ára.

Bjarni segir enn unnið að því að ná samkomulagi við eigendur bústaðanna. Allt eins geti farið svo að lóðarleigan verði framlengd um einhvern tiltekinn tíma að uppfylltum skilyrðum. Mikil-

vægt sé fyrir Orkuveituna að hafa full umráð yfir landinu, meðal annars vegna þess að þar sé vatnstöku-svæði fyrir Nesjavallavirkjun.

Að sögn Bjarna munu örlög sumarbústaðar Orkuveitunnar meðal annars ráðast af því hver verður niðurstaða með hin sumarhúsin. „Reyndar er þessi svokallaði forstjórabústaður á viðkvæmasta staðnum þannig að mér finnst nú líklegt að hann verði fyrstur til að fara.“

Eigendur hinna sumarhúsanna hafa sameinast í málinu og fer einn þeirra, Tómas Þorvaldsson héraðsdómslögmaður, fyrir hópnun. Ekki hefur náðst tal af Tómasi undanfarna daga. Annar eigandi



„Ég var þarna nokkrar nætur eftir að ég tók við forstjórastarfinu.“

Bjarni Bjarnason, forstjóri Orkuveitu Reykjavíkur.

sem rætt var við kvaðst ekki skilja hvaða sjónarmið lögju að baki hjá Orkuveitunni. „Ég get ekki séð að við séum fyrir nokkrum manni,“ sagði þessi eigandi sem ekkert vildi láta hafa eftir sér undir nafni. gar@frettabladid.is

## BMW EfficientDynamics

X3 xDrive20d 5,0 l/100 km 141 kW (190 hð)



BMW X3



www.bmw.is

Hrein akstursgleði

# BMW X3 ER TILBÚINN Í NÆSTU ÁSKORUN.

PRUFUKEYRÐU NÝJAN BMW X3 Í DAG.

Miðað við uppgöfnar viðmiðunartölur framleiðanda um eldsneytisnotkun í blönduðum akstri.

BMW X3 xDrive20d, verð frá: **6.990.000 kr.**

Meðan þú leitar að skemmtilegri upplifun, leitar BMW að tæknilegri fullkomnun. Allar aðstæður eru kjörðstæður fyrir BMW XDrive fjórhjóladrifskerfið í BMW X3. Þótt veðrið sé óútreiknanlegt er akstursánægjan í X línunni eitthvað sem þú getur treyst á.



BL Sævarhöfða 2, sími 525 8000

OPIÐ Í DAG FRÁ 12-16





# Fagnaðu haustinu í Miðborginni okkar

## LANGUR LAUGARDAGUR 6. SEPTEMBER

Vonandi hafa flestir náð að fullhlaða batteríin fyrir haustið sem nú er gengið í garð. Regnhlífar leysa sólaráburð af hólmi, en þó er ástæðulaust að gráta sumarið því það næsta er rétt handan við hornið. Yljaðu þér með ilmandi kakóbolla á einu af kaffihúsum miðborgarinnar. Kósý kvikmyndahús, leikhús og ógrynni verslana. Þetta finnur þú allt í miðborginni.

Verslanir opnar til 17:00 í dag og víða lengur.

**Ingólfstorg:**  
Jaðarsportmót

**Laugavegur og Skólavörðustígur:**  
Lifandi tónlist

**Miðborgin í september:**  
25. september – 5. október  
RIFF — Alþjóðlega kvikmyndahátíðin í Reykjavík

Næg bílastæði og vaxandi fjöldi bílastæðahúsa.



# TVEIR HÖRKU



## Stór og stæðilegur alvöru jeppi á frábæru verði!

Rexton jeppinn frá SsangYong er loksins fánlegur aftur á Íslandi og það á einstaklega góðu verði. Rexton stenst allan samanburð við aðra stóra jeppa á markaðnum. Og það skín í gegn að ekkert hefur verið til sparað í frágangi og þægindum. Rexton er fullvaxinn jeppi byggður á grind og með háu og lágu drifi. Rexton er alltaf til í tuskið. Komdu og reynsluaktu nýjum Rexton. Hann er alvöru.

- Bill byggður á grind
- Millikassi með læsingu og lágu drifi
- Sjálfstæð fjöðrun að framan
- E-tronic 5 þrepa sjálfskipting með skiptirofum í stýri
- ABS hemlakerfi
- ESP stöðugleikastýring
- HDC, heldur á móti niður brekkur

- Tölvustýrð loftkæling
- Loftpúðar í stýri, farþegamegin og í hliðum
- Styrktarbitar í hurðum
- 16" álfelgur
- Varadekk
- Langbogar á þaki
- Leðurstýri með útvarpsstýringu
- Hraðastillir (Cruise control)

- Útvarpstæki og geislaspilari / MP3
- 6 hátalarar og USB tengi
- Bluetooth tenging við farsíma
- Dagljósabúnaður
- Þokuljós - framan/aftan
- Hæðarstillanlegt stýri
- Aðfellanlegir, rafdrifnir hliðarspeglar með hita
- Hiti í sætum

- 7 manna
- Fjarstýrðar samlæsingar
- Rafdrifnar rúður í fram- og afturhurðum
- Opnanlegur gluggi á afturhléra
- Hiti undir þurrkum í framrúðu
- Vindskeið að aftan
- Litað gler
- Þjófavörn

**Verð: 6.990 þús kr.**

Rexton DLX • 2.0 l • dísel • sjálfskiptur

Opið alla virka daga frá 9 til 18  
og laugardaga frá 12 til 16.  
Verið velkomin í reynsluakstur.

**benni.is**



# FLOTTIR



FRUMSÝNING  
LAUGARDAGINN 6. SEPT.  
12:00 TIL 16:00

**NÝR** KORANDO



5 ÁRA  
ÁBYRGÐ!

## Nýr og vandaður 4x4 sportjeppi á frábæru verði!

Markviss þróunarvinna SsangYong skilar sér í stílhreinum, fjórhjóladrifnum Korando sportjeppa, sem er eins og sniðinn fyrir íslenska vegi og verðurfar. Korando er óvenju rúmgóður jeppi í sínum flokki, hann togar mikið og er pakkaður af staðalbúnaði. Með kaupum á Korando tryggir þú þér sportjeppa sem er á pari við mun dýrari gerðir. Komdu og reynsluaktu glænýjum Korando. Hann mun koma þér skemmtilega á óvart.

### • 5 ára ábyrgð

### • Tölvuvætt fjórhjóladrif (AWD) með læsingu

- Sjálfstæð fjöðrun að framan og aftan
- 6 þrepa sjálfskipting með skiptirofum í stýri
- ABS Hemlakerfi
- EBD hemlajöfnunarkerfi.
- ESP Stöðugleikastýring
- HSA kerfi - brekkuhjálpi

### • ESS bráðaviðvörðunarbrensljós

- Tölvustýrð loftkæling
- Loftpúðar í stýri, farþegamegin og í hliðum
- Styrktarbitar í hurðum
- 17" álfelgur
- Varadekk
- Langbogar á þaki
- Leðurstýri með útvarpsstýringu

### • Hiti í stýri

- Hraðastillir (Cruise control)
- Útvarpstæki og geislaspilari / MP3
- 6 hátalarar og USB tengi
- Bluetooth tenging við farsíma
- Dagljósabúnaður
- Led ljós - framan/aftan
- Pokuljós - framan/aftan

### • Aksturstölva

- Sjálfvirkur birtustillir í bakýnisspegli
- Hæðarstillanlegt / aðdraganlegt stýri
- Aðfellanlegir, rafdrifnir hliðarspeglar með hita
- Hiti í fram- og aftursætum
- Fjarstýrðar samlæsingar
- Rafdrifnar rúður í fram- og afturhurðum
- Hiti undir þurrkum í framrúðu

**Verð: 4.990 þús kr.**

Korando DLX • 2.0 l • dísel • beinskiptur

Reykjavík  
Tangarhöfða 8  
Sími: 590 2000

Reykjanesbær  
Njarðarbraut 9  
Sími: 420 3330

Akureyri  
Glerárgötu 36  
Sími: 461 3636

Bíla-  
**Benna**  
Sérfræðingar í bílum



Hér eru sjálfsvíg tíðari en víðast annars staðar:

## Pöggunin skaðar

**G**leðiefni er að samkvæmt nýrri skýrslu Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar (WHO) fækkaði sjálfsvígum hér á landi um fimm tung frá aldamótum og fram til ársins 2012. Engu að síður er tíðni sjálfsvíga hér á landi með því hæsta sem gerist, hvort sem horft er til Evrópu eða heimsins alls.

Í frétt blaðsins í dag er vitnað í skýrsluna þar sem fram kemur að árið 2012 hafi tíðni sjálfsvíga hér á landi verið 15 á hverja hundrað þúsund íbúa. Það ár létust 49 af þessum sökum, 12 konur og 37 karlar. Í allflestum vestrænum ríkjum er tíðnin hins vegar tíu sjálfsvíg eða færri á hverja hundrað þúsund íbúa. Í flokki með Íslandi eru svo Finnar, Írar, Frakkar og Norðmenn.

Skýrsla WHO er hluti af sérstöku átaki til þess að draga úr sjálfsvígum í heiminum öllum. Í inngangi skýrslunnar bendir Margaret Chan, framkvæmdastjóri WHO, á að allt of víða séu sjálfsvíg ekki flokkuð sem meiriháttar heilbrigðisvandamál.

„Þrátt fyrir auknar rannsóknir og meiri þekkingu á sjálfsvígum og hvernig koma megi í veg fyrir þau, er skömm og leyndarhyggja tengd málaflöknum viðvarandi. Oft og tíðum leitar fólk sér ekki hjálpar eða er látið eitt. Og ef fólk leitar sér hjálpar standa mörg heilbrigðiskerfi og stofnanir ekki undir því að veita gagnlega hjálp í tæka tíð,“ segir hún í inngangi skýrslunnar.

Hér á landi hefur verið óskráð regla hjá flestum fjölmöldum og hjá lögreglu og heilbrigðisstofnunum að ekki skuli fjallað opinberlega um sjálfsvíg. Er þetta af ótta við að eitt sjálfsvíg yti við einhverjum að fara sömu leið. Með pögguninni er hins vegar vandamálinu ýtt undir yfirborðið. Upplýst og opin ská umræða eykur líkur á að á vandanum sé tekið og fólk leiti sér aðstoðar í tæka tíð. Skömminni þarf að aflétta.

Í Japan varð yfir 30 prósentu aukning sjálfsvíga 1998 frá því sem verið hafði áratugin á undan. Aukningin, sem samkvæmt skýrslu WHO var rakin til félagslegra og hagrænna vandamála, náði til allra aldurshópa, en sér í lagi karla á miðjum aldri. Og þrátt fyrir að áhættuþættir væru þekktir ríkti pöggun um málið. Um væri að ræða vandamál einstaklinga og þau mál voru ekki í umræðunni, hvorki opinberri né manna í millum.

Upp úr aldamótum tók þetta hins vegar að breytast þegar börn þeirra sem höfðu fyrirfarið sér tóku að greina opinberlega frá reynslu sinni. Í framhaldinu tóku heilbrigðisvirkir að sér og frá 2005–6 hefur umtalsverður árangur náðst.

Líkt og í Japan hefur hér verið unnið gott starf í forvörnum og viðleitni til að draga úr sjálfsvígum. Mikil hlutfallsfækkun frá aldamótum hér skýrist, eins og í Japan, af bylgju sjálfsvíga sem hér varð árin 1999 og 2000, þótt hér væru það helst ungir karlmenn sem áttu í hlut.

En betur má ef duga skal. Í frétt blaðsins í dag kemur fram að sjálfsvíg séu önnur helsta dánarorsök ungs fólks á aldrinum 15 til 29 ára. Sú staða er óviðunandi og til mikils að vinna með því að efla og styrkja starf sem hér er þegar unnið við að fækka sjálfsvígum. Í þeim efnum er hlutur Rauða krossins stór, en hann rekur meðal annars hjálparáttum 1717. Í dag fer fram söfnunin Gengið til góðs og tækifæri gefst til að styrkja Rauða krossinn til áframhaldandi góðra verka hér innanlands.

### FRÉTTABLAÐIÐ

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



**Komdu í yoga**

Lækkar blóðþrýstinginn  
Betri svefn  
Áhersla á mjóbak og axlir  
Rétt öndun góð slökun

#### Yoga II

- Ertu að æfa en vilt ná lengra
- Meiri liðleiki
- Meiri styrkur og jafnvægi
- Yngri og sterkari líkami
- Með krefjandi yogaæfingum

#### Yoga I

- Ertu með stírdan kropp
- Ertu í yfirþyngd
- Ertu að ná þér eftir veikindi
- Ertu með vefjagigt
- Ertu komin á efri árin

**Kennt í Sjúkraþjálfaranum Hafnarfirði 691 0381 Kristín Björg**

### SPOTTIÐ



### MÍN SKOÐUN: PAWEL BARTOSZEK

## Seljum fólki rafrettur

**M**iklar vonir eru bundnar við nýtt lyf sem talið er geta dregið úr neikvæðum áhrifum alvarlegs sjúkdóms sem hrjáir um einn milljarð manna um heim allan. Sjúkdómurinn er langvinnur og dregur á endanum um helming þeirra sem af honum þjást til dauða. Ekki nóg með það heldur rýrir hann lífsgæði margra annarra. Sjúkdómurinn er smitandi, sérstaklega á meðal ungs fólks og þótt dregið hafi úr tíðni hans í þróðum ríkjum sækir hann fram, sem aldrei



fyrir, í fátækari löndum heims.

Talið er að nýja lyfið geti aukið lífslíkur sjúklinga tölvert og í einhverjum tilfellum jafnvel læknað sjúkdóminn að fullu. Einn þekktasti sérfræðingur heims á því sviði læknavísindanna sem fæst við sjúkdóminn telur að tilkoma lyfsins gæti orðið ein stærsta bylting í læknavísindum í heila öld.

Hann líkir tilkomu lyfsins við það þegar sýklalyf voru fundin upp.

Margir aðrir innan lækna-stéttarinnar hafa þó meiri efasemdir. Sumir vilja meina að lyfið hafi ekki verið nægilega vel rannsakað. Aðrir óttast að lyfið kunni að vera misnotað af öðrum en sjúklingum. Loks eru margir sem telja að lyfið sé óþarft því að sjúkdómurinn megi lækna án sérstakrar lyfjagjafar. Þá telja margir að ef til væri lyf sem dempaði áhrif sjúkdómsins myndi draga úr skjórleika forvarnasjónarmiða.

## Vongóðir vísindamenn

**S**júkdómurinn er tóbaksfíkn. „Lyfið“ er rafsígarettur. Rafsígarettur eru tæki sem líkjast gjarnan sígarettum en gefa frá sér gufu, ýmist með nikótíni eða án, í stað reyks. Þær eru tiltölulega nýleg uppfinning og langtímaáhrif af neyslunni ekki þekkt en þó má ætla að þeir sem innbyrða nikótín með þessum hætti sleppa í það minnsta við afleiðingar þess að fylla lungu sín af hvers kyns eiturefnum sem jafnan má finna í reyk. Sérfræðingurinn sem minnst var á er David Nutt, breskur sálfræðingur og fyrrverandi ráðgjafi breskra stjórnvalda í fíkniefnamálum. Afstaða Davids Nutt til rafsígarettna er í anda þeirrar hugmyndafræði að markmið með fíkniefnastefnu ætti að vera að lágmarka þann skaða sem fíkniefni valda en ekki endilega að lágmarka, eða jafnvel útrýma, neyslu þeirra.

David Nutt er ekki sá eini sem telur að rafsígarettur geti falið í sér byltingu. Í nýlegri grein í tímaritinu Addiction Journal var sagt frá fimm ára rannsókn hóps vísindamanna sem komust að því að þeir sem notuðu rafsígarettur hættu frekar að reykja hefðbundnar sígarettur heldur en þeir

sem hættu án aðstoðar eða notuðu plástra eða tyggjó. Vísindamennirnir telja að rafrettarnar geti hjálpað við að draga úr reykningum.

Í rannsókn tveggja lækna í British Journal of General Practice er því haldið fram að ef allir breskir reykningamenn myndu skipta yfir í rafsígarettur myndi það bjarga 54 þúsund mannlífum árlega þar í landi. Ef þessar tölur væru heimfærðar yfir á Ísland myndi það þýða að hægt væri að bjarga 200 mannlífum á ári ef allir íslenskir reykningamenn myndu skipta yfir.

## Kreddufull andstaða

**M**argir benda á að við vitum ekki margt um langtímaáhrifin. Eins hafa sumir áhyggjur af því að tóbaksfyrirtækin sjái sér nú leik á borði til að græða enn meira á nikótínfíkn. Aðrir óttast að sum þessara tækja geti höfðað til barna: Menn framleiði þegar rafrettur með ávaxtaþragði og svo framvegis. Og auðvitað vilja sumir bara banna þetta strax.

Rafsígarettur með nikótíni eru bannaðar í Ástralíu og eitt fylki landsins, Vestur-Ástralía, hefur meira að segja bannað rafsígarettur sem nota ekki nikótín. Í mörgum ríkjum er þrýstingur á að fara sömu leið. Menn eru hræddir við að þetta normaliseri reykningar. Það er dálítið fjarstæðukennt: Að bara sú aðgerð ein að innbyrða lofttegund úr flöngu priki sé syndug í sjálfu sér því hún líkist athöfn sem sannarlega er óholl. Næsta skrefið er væntanlega að banna óáfengan bjór.

Segjum að einhverjum tækist að búa til sígarettu sem uppfyllti allar þarfir reykningamanna en myndi ekki valda neinum teljandi skaða. Ætti að banna hana? Auðvitað ekki. Menn hafa reynt að draga úr reykningum af því að þær eru mjög skaðlegar, ekki út af því að þær eru síðferðislega rangar á sjálfu sér.

Eins: Ef fram kemur fíkniefni sem, miðað við bestu þekkingu dagsins í dag, er skaðminna en sígarettur en getur hjá sumum komið í staðinn fyrir þær þá á að leyfa það fíkniefni. Og leyfa jafngóða dreifingu á því og hefðbundnum sígarettum. Menn mega ekki láta kredduna bera sig ofurliði.





**BOSS**  
HUGO BOSS

**SAND**

**strellson**

**POLO**  
RALPH LAUREN

**ARMANI**  
COLLEZIONI

**eterna**

**VAN KOLLEM**  
MADISON PARK • NY

**gardeur**

**HUGO**  
HUGO BOSS

**PETER VAN HOLLAND**

**FINUCCI**  
collezione

**bugatti**

*Stenströms*

**BELLINI**  
collezione

**LLOYD**

Opið virka daga frá kl. 11 til 18  
laugardaga frá kl. 11 til 17  
sunnudaga frá kl. 13 til 17  
Sími 568 9512



**Troðfull**  
verslun af merkjavöru!

**50-**  
**80%**

afsláttur af öllum vörum

Barnafatnaður frá

**ENGLABÖRNIN**

Falleg föt á stelpur og stráka...



Suðurlandsbraut 54 bláu húsin (við faxafen)



# HELGINN

**Logi Gunnarsson, landsliðsmaður í körfubolta**

## Ljósanótt með fjölskyldunni

„Það er nóg að gera hérna í Reykjanesbæ, allt að gerast á Ljósanótt. Ég fer væntanlega í bæinn með fjölskylduna og skoða mannlífið. Maður verður á ferðinni eitthvað fram á kvöld og horfir svo á flugeldasýninguna. Svo held ég að ég slappi bara af á sunnudaginn.“



**Gunnlaugur Jónsson, knattspyrnupjálfi í Á**

## Kærkomið frí

„Þessa helgina á ég kærkomið frí frá boltanum og ég mun reyna að gera eitthvað skemmtilegt með börnunum, ég var reyndar búinn að lofa að hjálpa með málin í Kaffihúsi Vesturbæjar.“



**Ragnheiður Eiríksdóttir, hjúkrunarfræðingur**

## Saflát og gæðastund

„Á laugardaginn ætla ég að sofa út eftir snilldarmatarbæði sem ég held á föstudagskvöldinu. Svo stendur til að taka á móti nokkrum konum heima hjá mér til að ræða saflát.“



**Edda Hermannsdóttir, aðstoðarráttgjafi Viðskiptablaðsins**

## Hreyfing og kokuát

„Ég er að kenna morguntíma í World Class í dag og svo verða bakaðar ljúffengar bollakökur. Hápunkturinn er svo að fara í afmæli og fá gesti í heimsókn.“

## FARÐU HLUSTAÐU LESTU HORFÐU...



**Á STUÐMANNATÓN-LEIKANA** í Hörpu í kvöld sem byggjast á hinni goðsagna-kenndu hjómplötu TÍVOLI. Tvennir tónleikar, kl. 19.30 og 22.30 og fyrir þá allra hörðustu er Stuðmannaball í Silfurbergi fram á nótt eftir tónleikana.

**Á SÖNGKONUNA SIU** og lagið Chandelier sem hefur farið sigurför í heiminn.



**SÆNSKU SPENNU-SÖGUNA**

Síðasta hlekkinn eftir hinn sænska rit-höfund Fredrik Olsson sem hefur verið efst á vinsældalistum.



**Á WAYNE ROONEY** og félagana hans í Manchester United taka á móti QPR í beinni á STÖÐ 2 Sport á morgun klukkan 14.50.



**HÁVAR SIGURJÓNSSON** fæddur 1958. Er stúdent frá MS 1978 og lauk BA-prófi í leikhúsfraeðum frá Leiklistardeild University of Manchester. MA-gráðu frá University of Leeds, auk framhaldsnáms í leikstjórn við BBC í London. Var leikstjóri og leiklistarráðgjafi við Þjóðleikhúsið árin 1992-97 og leikstýrði þar sýningum á eigin leikgerð eftir skáldsögunni Ég heiti Ísbjörg, ég er ljón, Gauksheiðrinu og Taktu lagið Lóa svo eitthvað sé nefnt. Hefur skrifað fjölda leikrita fyrir leiksvið, útvarp og sjónvarp og hefur Þjóðleikhúsið frumflutt þrjú leikrita hans. Hávar hefur verið mikilvirkur í félagsmálum leikhúsfólks, var formaður Félags leikskálda og handritshöfunda í tíu ár, formaður Leiklistarráðs og sat í stjórn Félags leikstjóra á Íslandi um árabil. Hann hefur kennt leiklistarsögu og leikritun við Háskóla Íslands og Listaháskóla Íslands auk þess að halda fyrirlestra um íslenska leiklist við erlenda háskóla og menningarstofnanir.



**MELKORKA TEKLA ÓLAFSDÓTTIR** fædd 5. janúar 1970. Lauk BA-prófi í íslensku og almennri bókmenntafræði, með áherslu á leikbókmenntir frá Háskóla Íslands. Lauk meistaraþrófi í leikhúsfraeði frá Université de la Sorbonne Nouvelle í París en áður hafði hún lokið licence-prófi í leikhúsfraeði frá sama skóla. Hefur leikstýrt sýningum í Þjóðleikhúsinu, hjá sjálfstæðum leikhópum og í Útvarpsleikhúsinu. Meðal leiklistarráðgjafa hennar eru Abel Snorko býr einn, Vinnukonurnar, Vígagudinn og fleiri. Hefur verið leiklistarráðgjafi Þjóðleikhússins frá árinu 1997, sem aðstoðarmanneskja og listrænn ráðu-natur tveggja Þjóðleikhússtjóra. Hefur veitt listamönnum hussins listræna og fræðilega ráðgjöf, og miðlað fróðleik um leikhús, meðal annars með skrifum í leikskrá og stjórn umræðna um leikhús. Áður var hún leiklistarráðgjafi hjá RÚV.



**HALLDÓR E. LAXNESS** fæddur 18. september 1959. Lærði látbragðsleik og leiklist á Ítalíu. Fluttist heim og var aðstoðarleikstjóri Þjóðleikhússins um tíma. Nam nútímaóperuleikstjórn í Dance Center for the Arts í Kanada og starfaði þar um tíma. Þaðan fluttist hann til Los Angeles þar sem hann tók Master of Fine Art í kvikmyndaleikstjórn. Hefur síðan þá leikstýrt hjá Leikfélagi Akureyrar, Borgarleikhúsinu og Þjóðleikhúsinu. Síðustu ár hefur hann verið leikstjóri í lausamennsku víða um heim. Síðustu verk hans eru meðal annars uppsetning Íslensku óperunnar Il Trovatore og verk nemendaleikhússins, Jarðskjálftar í London.



**TRAUSTI ÓLAFSSON** fæddur 15. júní 1949. Doktor í leiklistarfræðum frá University of East Anglia í Bretlandi. Stundaði nám í leikstjórn við sviðslistaháskólann í Prag og gegndi embætti leikhússtjóra Leikfélags Akureyrar í þrjú ár. Hefur kennt leiklist bæði hér heima og við háskóla í Bandaríkjunum og Bretlandi, þar sem hann hefur einnig starfað við leikstjórn. Hefur frá árinu 2004 kennt leiklistarfræði og leikbókmenntir við Háskóla Íslands. Trausti hefur starfað töluvert með jaðarhópum og sett upp leiksýningar á vegum Hlutverkaseturs. Meðal rita hans eru Leikhús nútímans sem kom út hjá Háskólaútgáfunni á sl. ári og Ibsen's Theatre of Ritualistic Visions, en leiksýning byggð á þeirri bók var sviðsett í Denver í Colorado árið 2012 í leikstjórn Trausta og Lauru Cuetara. Hann vinnur nú að leikgerð Keisara og Galilea eftir Henrik Ibsen ásamt ástralska leikstjóranum Peter King, áformað er að sýna verkið á leiklistarháttínni í Melbourne á næsta ári.

# Þau sækja um stöðu ÞJÓÐLEIKHÚSSTJÓRA



**HILMAR JÓNSSON** fæddur 13. maí 1964. Lærði leiklist í Leiklistarskóla Íslands. Hilmar er einn stofnenda Hafnarfjarðarleikhússins og sá um rekstur þess í þó nokkur ár, ásamt

því að leikstýra sýningum þar. Nú síðast leikstýrði hann uppsetningu Borgarleikhússins á Furðulegu háttalagi hunds um nótt. Hann hefur leikið í þekktum íslenskum kvikmyndum á borð við Blóðbönd og Kaldaljós, ásamt því að hafa unnið með Vesturporti. Hilmar á að baki fjölda leiksýninga hjá Borgarleikhúsinu, Þjóðleikhúsinu, Nemendaleikhúsinu og á Norðurlöndunum.



**MARTA NORDAL**, fædd 12. mars 1970. Stúdent frá Menntaskólanum í Reykjavík, lærði leiklist hjá Bristol Old Vic Theatre School. Lauk MBA-námi frá Háskólanum í

Reykjavík 2014. Hefur leikið hjá Leikfélagi Akureyrar, Borgarleikhúsinu og Þjóðleikhúsinu, verið í fjölda leikhópa og útvarpsleikrita. Stofnandi leikhópsins Aldrei Óstelandi ásamt Eddu Björgu Eyjólfsdóttur sem hefur meðal annars sett upp leikritin Fjalla-Eyvind og Lúkas. Er að setja upp sýninguna Ofsa eftir Einar Kárason í Þjóðleikhúsinu í vetur í leikstjórn Brynhildar Guðjónsdóttur. Situr í stjórn Íslenska dansflokksins og í stjórn Leikfélags Reykjavíkur.



**RÚNAR GUÐBRANDSSON** fæddur 24. maí 1956. Nam leiklist í Danmörku og á Englandi. Hlaut margvíslega þjálfun í leiktækni erlendis. Rúnar hefur lokið MA- og MPhil-gráðum í leikstjórn og leiklistarfræðum. Sem leikstjóri á hann að baki fimmtíu sýningar. Frá árinu 1992 hefur hann rekið leikhúsið Lab Loka sem sett hefur upp fjölda sýninga sem hafa verið tilnefndar til Grímuværðlauna. Starfaði sem prófessor við Listaháskóla Íslands, kenndi þar leiklist og var stundakennari við Kvikmyndaskóla Íslands. Hann hefur m.a. átt sæti í Þjóðleikhúsráði og Listaráði Þjóðleikhússins. Í dag situr hann meðal annars í stjórn Félags leikstjóra á Íslandi og Act Alone-leiklistarháttíðarinnar.



**RAGNHEIÐUR SKÚLADÓTTIR** fædd 7. júlí 1966. BA-gráða í leiklist frá University of Iowa, Iowa City og MFA-gráða í leiklist frá University of Minnesota, Minneapolis. Bjó í Bandaríkjunum í 13 ár, síðustu fjögur árin í New York. Var fyrsti deildarforseti leiklistardeildar Listaháskóla Íslands (2000-2011) sem undir hennar stjórn varð leiklistar- og dansdeild. Stofnaði þar brautina Fræði og framkvæmd og samtímadansbraut ásamt sínu starfsfólki. Stofnaði ásamt öðru góðu fólki alþjóðlegu leiklistarháttíðina LÓKAL sem nýverið var haldin í sjöunda sinn. Er leikhússtjóri Leikfélags Akureyrar til 31. desember (2012-2014). Var í stjórn Leiklistarsambands Íslands og formaður NORTEAS, samtaka norræna sviðslistaskóla. Hefur komið að sköpun fjölmargra sviðsverka í nemendaleikhúsi, hjá sjálfstæðum leikhópum og sem leikhússtjóri.



**ARI MATTHÍASSON** fæddur 15. apríl 1964. Lærði leiklist í Leiklistarskóla Íslands. Stundaði nám í íslensku og bókmenntum við Háskóla Íslands, en lauk ekki prófi. Með MBA-gráðu í stjórnun og viðskiptafræði og mastersgráðu í hagfræði. Hefur leikið í fjörutíu sýningum í leikhúsi og fimmtán bíómyndum, nú síðast stórmyndinni The Secret Life of Walter Mitty. Ari hefur leikstýrt bæði hér heima og í Noregi. Var framkvæmdastjóri SÁÁ og hefur starfað við gerð markaðsáætlauna og stefnumótana í markaðsmálum hjá fjölda fyrirtækja. Síðan 2010 hefur Ari starfað sem framkvæmdastjóri Þjóðleikhússins.



**REYNIR FREYR REYNISSON** fæddur 16. ágúst 1979. Menntaður leikstjóri. vann meðal annars að myndinni Me and Bobby Fischer.



# HÖRKUTILBOÐ

8.-12. SEPTEMBER

**DEWALT**

- á heima hjá Sindri -

DCD790D2

## 18V KOLALAUS HLEÐSLUBORVÉL

Patróna: 13 mm  
Rafhlaða: 2\*2,0 Ah Li-Ion  
Hersla: 60 Nm  
Þyngd: 1,55 kg  
Gírar: 2  
LED ljós



Verð með upptöku  
**40.900** m/vsk.  
Fullt verð 55.900

Tökum eldri borvélar  
upp í fyrir 15.000,-



DCD790P2

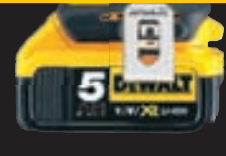
## ÖFLUG 18V KOLALAUS HLEÐSLUBORVÉL

Patróna: 13 mm  
Rafhlaða: 2\*5,0 Ah Li-Ion  
Hersla: 60 Nm  
Þyngd: 1,84 kg  
Gírar: 2  
LED ljós



Verð með upptöku  
**58.900** m/vsk.  
Fullt verð 73.900

Tökum eldri borvélar  
upp í fyrir 15.000,-



DCG412N

## SLÍPIROKKUR 18V XR 125 MM

Fyrir 125 mm skífur  
Afl: 405W  
Snúningshraði: 7.000 sn./mín.



Tilboðsverð  
**27.900** m/vsk.  
Fullt verð 34.900

DCS355N

## 18V FJÖLNOTA SÖG

Afl: 300W  
Rafhlaða: kemur án rafhlöðu  
Hraði: 0-20.000 OPM  
Þyngd: 1,06 kg  
Flýtilosun á blaði  
Lengd: 310 mm

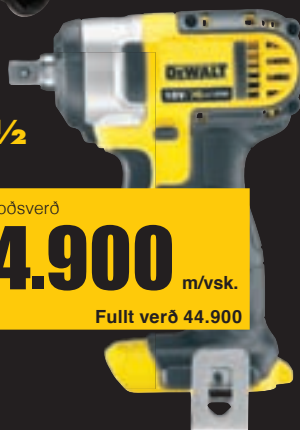


Tilboðsverð  
**34.900** m/vsk.  
Fullt verð 44.054

DCF880N

## ÖFLUG 18V HERSLUVÉL 1/2

Stök vél  
Bitahaldari: 1/2"  
Hersla: 203 Nm  
Afl: 250W  
Snúningshraði: 0-2.300 sn./mín.



Tilboðsverð  
**34.900** m/vsk.  
Fullt verð 44.900

DCF895N

## 18V HERSLUVÉL

Öflug 18V kolalaus hersluvéll  
Bitahaldari: 1/4"  
Stök vél  
Hersla: 165 Nm  
Afl: 260W  
Þyngd: 1,57 kg  
LED ljós



Tilboðsverð  
**34.900** m/vsk.  
Fullt verð 44.900

D28135

## SLÍPIROKKUR

Afl: 1400W  
Skífur: 125 mm  
Snúningshraði: 10.000 sn./mín.  
Þyngd: 2,5 kg



Tilboðsverð  
**17.900** m/vsk.  
Fullt verð 19.900

DWE4151

## SLÍPIROKKUR

Afl: 900W  
Skífur: 125 mm  
Snúningshraði: 11.800 sn./mín.  
Þyngd: 2,05 kg



Tilboðsverð  
**13.900** m/vsk.  
Fullt verð 17.117

DCK691M3

## 18V HLEÐSLUSETT MEÐ 7 VÉLUM

DCD785 borvél  
DCF885 hersluvéll  
DCS391 hjólsög  
DCG412 slípirokkur  
DCS331 stingsög  
DCL040 ljós  
3 stk. rafhlöður 4,0 Ah Li-Ion  
DCR017 útvarp

Tilboðsverð  
**199.900** m/vsk.  
Fullt verð 245.495

ÚTVARP FYLGIR



DCK592M3

## 18V HLEÐSLUBORVÉL MEÐ 6 VÉLUM

DCD985 borvél  
DCS391 hjólsög  
DCS380 sverðsög  
DCS331 stingsög  
DCL040 ljós  
3 stk. rafhlöður 4,0 Ah Li-Ion  
DCR017 útvarp

Tilboðsverð  
**189.900** m/vsk.  
Fullt verð 236.177

ÚTVARP FYLGIR





# Stærsta frumsýningin fram undan

**Hafsteinn Gunnar Sigurðsson** kvikmyndaleikstjóri og **Valgerður Rúnarsdóttir**, dansari og danshöfundur, eru önnur kafið fólk. Hafsteinn frumsýndi París norðursins í gærkvöldi og Valgerður sýndi tvö frumsamin dansverk á árinu og dansar nú í því þriðja í Borgarleikhúsinu. Nú bíður þeirra hins vegar nýtt verkefni því eftir sex vikur fæðist þeim dóttir.

**Friðrika Benónýsdóttir**  
fridrikab@frettabladid.is



Þrátt fyrir að standa í ströngu þessa dagana eru þau Hafsteinn Gunnar og Valgerður ímynd rósemdar og afslappelsis þegar ég hitti þau á kaffihúsi í miðbænum daginn eftir forsýningu á París norðursins. Hún fær sér te og hann espresso og við setjumst í rólegasta horn staðarins þar sem skvaldur annarra gesta og surgjó í kaffivélinni truflar minnst. Ég byrja á að spyrja þau hvað þau hafi þekkt lengi.

Valgerður verður fyrir svörum. „Við höfum þekkt frá því að við vorum fjögurra ára því mömmur okkar unnu saman. Síðan vorum við saman í bekk í Melaskóla og vissum alltaf hvort af öðru en vorum samt aldrei nánir vinir, bara kunningjar.“

Fyrir sex árum hittust þau svo á bar í Reykjavík, „eins og flest önnur þör bæjarins“ eins og Hafsteinn orðar það, og hafa verið saman síðan. Starfa sinna vegna hafa þau þó verið langdvölum aðskilin en hafa nú fest kaup á íbúð í Vesturbænum og eiga von á frumburðinum, lítilli prinsessu, eftir sex vikur. Valgerður lætur það þó ekki stoppa sig í dansinum og dansar þessa dagana á sviði Borgarleikhússins í dansverkinu Reið, eftir Steinunni Ketilsdóttur og Sveinbjörgu Þórhallsdóttur, eins og ekkert sé. „Við dönsu þar báðar,“ segir hún og strýkur kúluna.

## Lá á að verða dansari

Sumarið hefur verið ansi annarsamt hjá þeim, mikil vinna hefur farið í að standsetja nýju íbúðina, leggja lokahönd á París norðursins og æfa fyrir frumsýningu á Reið. Nú sjá þau fram á rólegri tíma.

Hafsteinn: „Nú getum við snúið okkur að því að fara að þæla í því sem tengist barninu. Ég er ákveðinn í því að taka mér frí og fylgja ekki París norðursins á kvikmyndahátíðir erlendis. Handritshöfundur og leikarar munu sjá um það. Ég ætla að vera til staðar þegar dóttir mín kemur í heiminn og fyrst á eftir. Vera bara þabbi í fullu starfi um stund.“

Bæði hafa þau Hafsteinn og Valgerður verið á miklum ferðalögum undanfarin ár og segja hlæjandi að þau séu eiginlega

fyrst núna að kynast sem sambylilsfólk. Valgerður starfaði í Belgíu þegar þau kynntust þar sem hún dansaði í dansflokki hins fræga danshöfundar Sidi Larbi Cherkaoui. Reyndar hefur hún verið meira og minna erlendis frá unglingsaldri. „Ég fór í dansnám til Noregs eftir einn bekk í Kvennó, mér lá svo mikið á að fara að vinna sem dansari og á þeim tíma var ekkert framhaldsnám í dansi hér heima. Ég byrjaði í ballett þegar ég var mjög ung og man bara ekki eftir mér öðruvísi en dansandi. Það kom aldrei neitt annað til greina. Síðustu árin hef ég svo verið mikið að túra með Larbi og það hefur verið dýrmæt reynsla og frábær tími, en nú er ég komin heim – í bili allavega.“

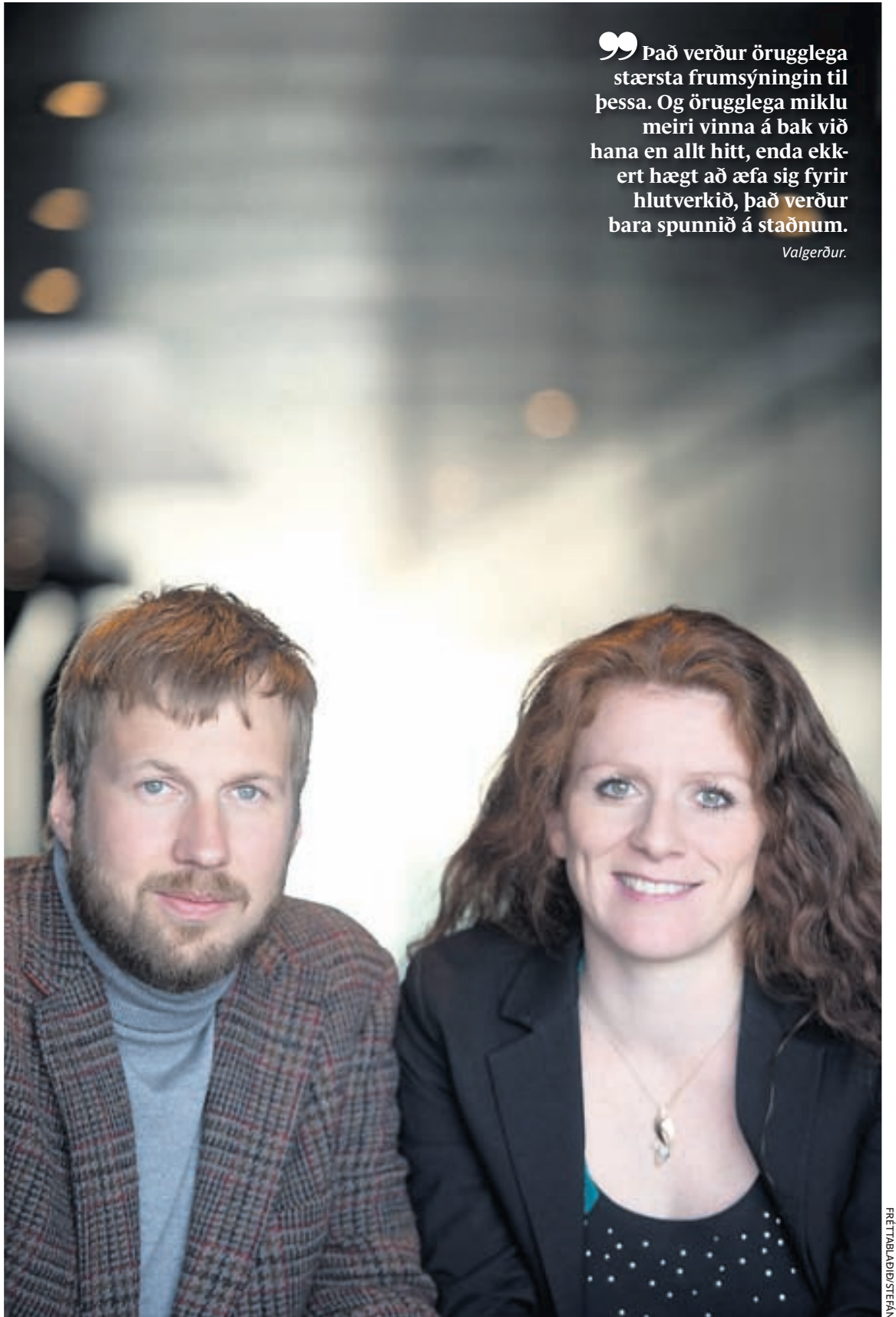
## Af hjólabrettinu í kvikmyndirnar

Hafsteinn lauk námi í MR og fór síðan í almenna bókmenntafræði í HÍ þar sem á þeim tíma var engin kvikmyndafræði kennd hérlendis.

„Eftir BA-próf í bókmenntafræðinni fór ég svo í mastersnám í kvikmyndagerð í Columbiaháskólanum í New York. Ég hafði lengi verið að gera stuttmyndir og heimildarmyndir sem áhugamaður og hafði stefnt á kvikmyndagerðina. Ég var mikið á hjólabretti sem unglingur og þá vorum við oft að gera hjólabretta myndir á VHS og klippa saman á tveimur vídeótækjum. Þegar ég var kominn í menntaskólann fór ég svo í kvikmyndaklúbb og uppgötvaði kvikmyndalistina og heillaðist af öllum þeim möguleikum sem miðillinn hefur upp á að bjóða.“

Ég hegg eftir því að bæði tala þau eins og þau hafi verið unglingar á nánast forsögulegum tíma þótt þau séu ekki nema 35 ára. Þau hlæja og samþykkja það en það hafi bara svo margt breyst á þessum stutta tíma.

Hafsteinn segist ekki hafa haft áhuga á því að reyna að hasla sér völl í Bandaríkjunum, þrátt fyrir að námið hafi auðvitað komið honum í ýmis tengsl inn í þann geira. „Það heillaði mig ekki að reyna að fara þar inn strax eftir nám. Þá hefði ég bara verið í því að sækja kaffi fyrir einhvern leikstjóra fyrstu tíu árin. Það á líka eftir að gera svo margt í íslenski kvikmyndagerð og mig langar til að vera hluti af því og taka þátt í að þróa hana áfram. Einnhvern tíma langar mig að gera myndir á ensku, en það er allt önnur staða að koma þar inn með nokkrar myndir í farteskinu.



„Það verður örugglega stærsta frumsýningin til þessa. Og örugglega miklu meiri vinna á bak við hana en allt hitt, enda ekkert hægt að æfa sig fyrir hlutverkið, það verður bara spunníð á staðnum.“

Valgerður.

Fyrsta myndin mín í fullri lengd, Á annan veg, var endurgerð í Bandaríkjunum og það telur strax. Svo er bara að halda áfram að byggja upp ferilinn.“

## Greiddi læknum með lakkris

Fljótlega eftir að Hafsteinn hóf námið glímdi hann við tvo alvarlega sjúkdóma í einu. „Ég fékk sjálfsofnæmissjúkdóminn lúpus upp úr tvítugu og að fá einn sjálfsofnæmissjúkdóm getur oft leitt af sér fleiri. Smám saman byrjaði ég að missa allan mátt í vöðvum og þegar ég var nýfluttur til New York kom í ljós að ég var með myasthenia gravis sem á íslensku heitir vöðvaslensfár. Aukaverkun af þeim sjúkdómi er ofvöxtur í hóstarkirtlinum og þegar hann er fjarlægður hverfa einkenni sjúkdómsins í helmingi tilfella. Sú aðgerð hljómaði hins vegar ekki vel því venjulega er hún opin skurðaðgerð á brjóst-kassanum, þannig að ég var ekkert sérlega spenntur fyrir þeirri hugmynd læknisins míns hér heima. Góður vinur minn kom mér í þá samband við íslenskan

lækni á besta sjúkrahúsi í New York sem kom mér í samband við lækni sem gerir brjóstholsskurðaðgerðir í gegnum skópú, þannig að ekki þarf að opna brjóst-kassann. Ég var mjög fljótur að jafna mig eftir aðgerðina og í kjölfarið kynntist ég einum fremsta sérfræðingi BNA í taugalækningum sem vildi endilega hitta mig því hann hafði aldrei hitt karlmann undir þrítugu sem var með þessa tvo sjúkdóma, það eru yfirleitt bara konur. Sem segir mjög mikið um í hversu miklum tengslum ég er við konuna í mér. Ég var í meðferð hjá honum þangað til öll einkenni voru horfin og ég hef ekki fundið fyrir neinu síðan. Ég var líka mjög heppinn því sem nemandi við Columbia hafði ég fulla sjúkratryggingu og ég þurfti ekki að borga krónu fyrir þessar rándýru meðferðir. Reyndar rann tryggingin út áður en ég útskrifaðist og lækni-rinn gerði mér það tilboð að ég myndi bara borga honum í íslenskum lakkris. Þannig að ég fór til New York á hálfis árs fresti með kíló af lakkris í töskunni sem var öll greiðslan

sem hann fékk fyrir að sinna mér.“

## Finnst gott að slaka á í eldhúsinu

Bæði Valgerður og Hafsteinn hafa verið mjög upptekin í list sinni undanfarin ár, Hafsteinn við að vinna París norðursins og Valgerður samdi og sýndi tvö dansverk á síðasta leikári, Óróleika í Þjóðleikhúsinu og Farangur hjá Íslenska dansflokknum sem hún hlaut Grímuverðlaunin sem besti danshöfundur ársins fyrir í sumar. Eiga þau engin önnur áhugamál?

„Valgerður: „Í sumar hefur allur frítími farið í að þússa gólf og lista en við eigum allveg fullt af öðrum áhugamálum.“

Hafsteinn: „Við höfum gaman af því að ferðast, fara í útilegur, elda mat og bjóða góðum vinum í heimsókn.“

Valgerður: „Ég er svo heppin að Haddi er flinkur að elda góðan mat því mér finnst ekki eins gaman að elda.“

Hafsteinn: „Ég hef hins vegar voða gaman af mat og fæ líka útrás fyrir sköpunargáfuna við

## LEYNILEIKHÚSIÐ

FRÁBÆR LEIKLISTARNÁMSKEIÐ  
FYRIR BÖRN OG UNGLINGA AÐ HEFJAST!  
SKÖPUNARKRAFTUR, SJÁLFSTRAUST OG GLEÐI!



SKRÁNINGAR Á  
WWW.LEYNILEIKHUSID.IS





“Hann hafði aldrei hitt karlmann undir þrítugu sem var með þessa tvo sjúkdóma, það eru yfirleitt bara konur. Sem segir mjög mikið um í hversu miklum tengslum ég er við konuna í mér.

Hafsteinn.



eldamenskuna. Þetta er strúktúr og samsetning og tónar og bragð, eiginlega bara eins og að gera bíómynd.

Valgerður: „Þér líður líka svo vel í eldhúsinu, slakar algjörlega á. Mér hins vegar finnst voða gott og gaman að borða góðan mat en er ekki hrifin af stússinu sem fylgir því að búa hann til. Við skiptum með okkur verkum.“

Hafsteinn (glottandi): „Þú ert til dæmis betri í að þrifa. En varðandi spurninguna þá getum við auðvitað ekkert neitað því að vinnan er aðaláhugamálið og áhugamálið vinnan þannig að skilin eru mjög óskýr.“

#### Tvær myndir á teikniborðinu

Stundum tekst þeim meira að segja að sameina vinnu/áhugamál beggja eins og sést á því að Valgerður er skráð danshöfundur bæði í Á annan veg og París norðursins. Hvað þýðir það?

Hafsteinn „Það var eitt dansatriði í Á annan veg sem Vala samdi og í París norðursins er sundleikfimiþópur frá Vestfjörðum sem hún sá um að kóréografera.“

Valgerður: „Þetta eru óskaplega hressar konur frá Bolungarvík, Ísafirði og Flateyri sem hittast einu sinni í viku í sundleikfimi. Það var ótrúlega gaman að vinna með þeim.“

Hér fá þau bæði glampa í augu og samtalið færast yfir á Flateyri þar sem París norðursins var tekin. Á annan veg var líka tekin á Vestfjörðum og þau eiga vart orð til að lýsa hrifningu sinni á fólkinu og umhverfinu fyrir vestan, enda segjast þau fara þangað eins oft og þau geta. Hafsteinn undirstrikar þó að París norðursins gerist alls ekki á Flateyri frekar en í einhverju öðru þorpi á landsbyggðinni, sögusviðið sé bara óskilgreint þorp enda hafi sá heimur lengi heillað hann. „Ég hugsa samt að ég fari eitt-hvert annað í næstu mynd, hver sem hún verður. Ég er sjálfur að þróa handrit og er að vinna annað sem er mjög spennandi. Ég myndi helst vilja gera nýja mynd strax á næsta ári en eftir þessi skelfilegu mistök ríkisstjórnarinnar að skera niður framlög til skapandi greina þá er róðurinn aðeins þyngri. Það þýðir hins vegar ekkert annað en að halda damp og koma verkefnunum áfram.“

#### Fimm stjörnu sýning

Næsta mál á dagskrá er hins vegar auðvitað fæðing frumburðarins og að takast á við nýtt hlutverk sem foreldrar. Hvernig leggst það í þau? „Það verður örugglega stærsta frumsýningin til þessa,“ segir Valgerður hlæjandi. „Og örugglega miklu meiri vinna á bak við hana en allt hitt, enda ekkert hægt að æfa sig fyrir hlutverkið, það verður bara spennið á staðnum.“

Hafsteinn: „En kannski á bakgrunnurinn úr kvikmyndagerðinni eftir að koma sér vel, þar sem maður þarf að vera fljótur að hugsa og taka á málum eins skjótt og þau koma upp.“

Valgerður: „Annars erum við mjög spennt að takast á við þessi nýju hlutverk. Svo eigum við líka bæði stórar og hjálpsamar fjölskyldur þannig að það er nóg af fólki til að létta undir með okkur. En þetta verður alveg pottþétt fimm stjörnu sýning.“



#### Sölusýning í dag frá kl. 10 til 16.

Í dag efnum við til sölusýningar í verslun okkar í Nóatúni 4.

Þar gefst tækifæri til að skoða allt það nýjasta sem við bjóðum, m.a. þvottavélar með sjálfvirkum kerfum og vigt, uppþvottavélar með öflugri Zeolite-þurrkun, kælskápa með tækni sem tryggir lengur ferskleika grænmetis og ávaxta, þurrkara með sjálfhreinsandi rakapétti og fleira og fleira.

#### Fjöldi tilboða í tilefni dagsins. Veittur verður verulega góður afsláttur.

Látið sjá ykkur og njótið dagsins með okkur. Það verður heitt á könnunni!

# SMITH & NORLAND

Nóatúni 4 · Sími 520 3000  
www.sminor.is



# RISA LAGER SALA

HEFST Í  
**DAG**  
AÐEINS Í NOKKRA  
DAGA!

OPNUNARTÍMI  
LAU. 11<sup>00</sup>–17<sup>00</sup>  
SUN. 13<sup>00</sup>–17<sup>00</sup>  
MÁN.–FÖS.  
12<sup>00</sup>–18<sup>00</sup>



**KLETTAGÖRÐUM 6**  
GEGNT HRINGRÁS



Leggur grunn að góðum degi



HÚSGAGNAHÖLLIN

– fyrir lífandi heimili –



DORMA

– býður góða nótt



Leggur grunn að góðum degi



HÚSGAGNAHÖLLIN

– fyrir lífandi heimili –



# 25-70%

AFSLÁTTUR

EKKI  
MISSA AF  
ÞESSU!

EIN STÆRSTA  
LAGERSALA  
FYRR OG SÍÐAR  
Á ÍSLANDI

| SÓFAR | HEILSURÚM

| HEILSUDÝNUR | RÚMGAFLAR

| SÓFASETT | KODDAR | HÆGINDASTÓLAR

| SVEFNSÓFAR | ELDHÚSSTÓLAR | SÓFABORÐ

| SÆNGUR | BORÐSTOFUBORÐ | GRJÓNAPÚÐAR

| ÚTLITSGALLAÐ | SÝNINGAREINTÖK | O.FL. | O.FL.







MADSIJD NILI Sendiherra Írans er með aðsetur í Ósló en var í heimsókn hér í lok síðustu viku.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI MARINÓ



FORSETINN Hassan Rúhaní Íransforseti tók þátt í fundi til stuðnings Palestínumönnum í sumar.

FRÉTTABLAÐIÐ/AP



FRÁ TEHERAN Sælgaði útdeilt til vegfarenda í tilefni þess að vopnahlé hófst á Gasa.

# Betra viðmót bætir samskiptin

Öfgafólk og hryðjuverkamenn eru stærsta vandamál Mið-Austurlanda. Það hefur þó ekkert með trúarbrögð að gera. Þetta fullyrðir Madsjid Nili, sendiherra Írans á Íslandi, sem var í stuttri heimsókn hér á landi undir lok síðustu viku.

Guðsteinn Bjarnason

gudsteinn@frettabladid.is



Þetta eru öfgamenn. En það hefur nákvæmlega ekkert með trúarbrögð að gera," segir Madsjid Nili, sendiherra Írans á Íslandi.

„Það sem þarf að gera er að spyrja hvaðan þeir fá fjármagn og vopnin.“

Nili var staddur hér á landi í lok síðustu viku. Hann ræddi við Gunnar Braga Sveinsson utanríkisráðherra og nokkra embættismenn um að styrkja samstarf Írana og Íslendinga á ýmsum sviðum.

Hann tók á móti blaðamanni í anddyri Grand Hotel í Reykjavík. Eins og Írana er síður lagði hann sig fram um að sýna af sér gestrisni og almennilegheit. Jafnvel þótt hann væri staddur á hóteli í útlöndum kom hann sér fyrir ásamt aðstoðarmanni sínum í þægilegu sófahorni, dálítið afsíðis frá mesta erli hótelsheimsins, og bauð bæði blaðamanni og ljósmyndara upp á kaffisopa. Rétt eins og hann væri heima hjá sér að taka á móti gestum.

Sjálfur fékk hann sér te og byrjaði viðtalið á því að færa íslensku þjóðinni kærar kveðjur frá írönsku þjóðinni.

## Veita hjálp ef um er beðið

Blaðamanni lék meðal annars forvitni á að vita hvað írönsk stjórnvöld getu hugsað sér að gera til þess að aðstoða nágrannaríkið Írak í baráttu þarlendra gegn vígasveitum herskárna íslamista, sem farið hafa þar fram af mikilli grimmd.

Hann svaraði því til að ráðamenn í Írak hefðu fulla getu til þess að ráða við þennan erfiða vanda sem þeir standa nú frammi fyrir.

„Þeir eiga að sinna sínu starfi. Ef þeir þurfa hjálp þá erum við öll reiðubúin til að veita hana. Sagan sýnir hins vegar að hernaðaríhlutun að utan getur ekki leyst vanda af þessu tagi. Ef einhver ætlar að bjóða upp á hjálp eingöngu á sínum eigin forsendum, þá eru það mistök.“

Hann er að sjálfsgöngu að vísa þarna til hernaðarafskipta Bandaríkjanna og annarra Vesturlanda af átökum í Mið-Austurlöndum, sem oftar en ekki hafa magnað upp andstöðu og illdeilur í staðinn fyrir að koma á varanlegum friði.

## Hætta þarf stuðningi

„Stærsta vandamálið sem við stöndum frammi fyrir í mínum heimshluta eru öfgamenn. Öfgastefna er helsta ástæða styrjalda og ofbeldis, og því miður vaxa hryðjuverkamenn upp úr andrúmslofti öfga og ofbeldis. Þetta er meginástæða vandans," segir Nili.

„En þá þarf að spyrja hverjir styðja hópa á borð við öfgafólkið í Írak. Hvers vegna eru þeir svona virkir núna og hvernig er hægt að ná tökum á þeim?“

Hann segir nauðsynlegt að spyrja hvaðan ofbeldis- og öfgahópar á borð við Íslamska ríkið fái fjármagn og háþróuð vopn. „Þetta er hópur sem var harla fábrotinn til að byrja með en nú hafa þeir allt sem þeir þurfa. Hver lét þá fá svona mikið af peningum og svona mikið af vopnum? Og þá komum við að síðustu spurningunni: Hvernig er hægt að ná tökum á þessu? Það er með því einu að hætta fjárstuðningi við þá og hætta að útvega þeim vopn.“

## Þekktja ekki íslam

Sendiherrann segir öfgastefnu ekkert snúast um trúarbrögð. Þar sé eitthvað allt annað á ferðinni.

„Sjáðu bara það sem gerðist á Balkanskaga. Þar voru öfgamenn á ferðinni en það hafði ekkert með trúarbrögð að gera. Og það sem er að gerast í Ísrael. Þar eru öfgamenn á ferðinni en það hefur ekkert með gyðingdóm að gera. Og það sem er að gerast í Írak og Sýrlandi. Þar eru öfgamenn á ferðinni, en það snýst ekkert um íslam. Það snýst ekkert um trúarbrögð," segir Nili sendiherra.

„En svo er auðvitað fólk sem misnotar trúarbrögðin. Líðsmenn Íslamska ríkisins þekktja ekki íslam heldur eru þeir að misnota íslam. Við eigum ekki að leggja öfgastefnu og trúarbrögð að jöfnu, því trúarbrögðin hafa hemil á öfgastefnunni. Öll trúarbrögðin, hvort sem það er gyðingdómur, kristni eða íslam, eru uppspretta friðar.“

## Stirð samskipti

Á ýmsu hefur gengið í samskiptum Írans og Vesturlanda, einkum þó Bandaríkjanna, undanfarna áratugi. Nú síðast var sambandið harla stírt á valdatíð Mahmúds Ahmadínedjads, sem var forseti á árunum 2005 til 2013. Ágreiningurinn sner-

Öfgastefna er helsta ástæða styrjalda og ofbeldis, og því miður vaxa hryðjuverkamenn upp úr andrúmslofti öfga og ofbeldis.

ist þá einkum um kjarnorkuáætlun Írans en Ahmadínedjad virtist að auki hreinlega hafa gaman af því að atast í bandarískum ráðamönnum.

Nili segir íranska ráðamenn ekki hafa neinn áhuga á að koma sér upp kjarnorkuvopnum.

„Til þess liggja nokkrar ástæður. Ein af þeim er trúarleg. Við viljum ekki valda neinum tjóni. Önnur er að kjarnorka gefur ekki raunveruleg völd. Ef svo væri þá væru Sovétríkin enn þá á landakortinu. En hins vegar þurfum við kjarnorku því innan skamms verður jarðfældsneyti uppuríð. Næsta kynslóð þarf kjarnorku.“

## Breytt viðmót

Samskiptin við Vesturlönd breyttust nokkuð snarlega eftir að Hassan Rúhaní tók við forsetaembættinu fyrir rúmu ári, og hefur hann reynt heldur hófsamari í málflutningi. Samningaviðræður fóru í gang um erfiðasta ágreiningsmál ríkjanna, sem er kjarnorkuáætlun Írans. Jafnframt var refsiaðgerðum að hluta létt af Íran og loforð gefin um að aflétta þeim með öllu þegar samningar tækjust.

Nili stendur fast á því að refsiaðgerðir Vesturlanda hafi ekki átt neinn hlut í því að Íranar tóku annan pól í hæðina gagnvart Bandaríkjunum.

„Það er reyndar spurning hvort það varð einhver stefnubreyting hjá okkur eftir að nýr forseti tók við. Svárið er að eftir að Rúhaní var kosinn forseti Írans þá fundum við að hann naut virðingar á Vesturlöndum. Áður var tónninn gagnvart okkur allt annar. Það skiptust á hótanir og loforð um umbun. En þegar viðmótið varð betra þá auðvitað brugðumst við jákvætt við. Þetta er meginástæðan. Refsiaðgerðirnar höfðu þar ekkert að segja. Það hafa verið ólögð mætar refsiaðgerðir í gildi í 35 ár. Það hafði engin áhrif á okkur.“

## Íran – helstu staðreyndir

### Höfuðborg

Teheran

### Mannfjöldi

78 milljónir

### Stjórnskipan

Íslamskt lýðveldi, sem er flókin blanda klerkaveldis og lýðræðis: Klerkaveldið setur lýðræðinu skorður, en um leið setur lýðræðið klerkaveldinu vissar skorður.

### Trúarbrögð

Íranar eru langflestir sjáa-múslimar, en einnig er að finna þar gyðinga, kristna menn og fylgismenn saraþústrúar.

### Tungumál

Persneska, rituð með arabísku lettri, er það mál sem flestir íbúanna tala. Einnig búa þar Aserar, Kúrdar og fleiri minnihlutahópar sem tala eigin tungumál.



FRÁ ÍRANSKA PINGINU Pingið setur lög, en hefur ekki úrslitavald um þau. NORDICPHOTOS/AFP

## ÍRAN OG AÐLIGGJANDI LÖND



© GRAPHIC NEWS





#### REYKJAVÍK OG KÓPAVOGUR

##### ÁRBÆJARKIRKJA

Alla sunnudaga kl. 11

Nánar á [www.arbaejarkirkja.is](http://www.arbaejarkirkja.is)

##### ÁSKIRKJA

Alla sunnudaga kl. 11

Nánar á [www.askirkja.is](http://www.askirkja.is)

##### BREIÐHOLTSKIRKJA

Alla sunnudaga kl. 11

Nánar á [www.breidholtskirkja.is](http://www.breidholtskirkja.is)

##### BÚSTAÐAKIRKJA

Alla sunnudaga kl. 11 **frá 14. sept.**

Nánar á [www.kirkja.is](http://www.kirkja.is)

##### DÓMKIRKJAN

Alla sunnudaga kl. 11

Nánar á [www.domkirkjan.is](http://www.domkirkjan.is)

##### FELLA- OG HÓLAKIRKJA

Alla sunnudaga kl. 11

Nánar á [www.fellaogholakirkja.is](http://www.fellaogholakirkja.is)

##### GRAFARVOGSKIRKJA

Alla sunnudaga í kirkjunni kl. 11  
og Kirkjuselinu, Spönginni kl. 13

Nánar á [www.grafarvogskirkja.is](http://www.grafarvogskirkja.is)

##### GRENSÁSKIRKJA

Alla sunnudaga kl. 11

Nánar á [www.grensaskirkja.is](http://www.grensaskirkja.is)

##### GUÐRÍÐARKIRKJA

##### GRAFARHOLTI

Alla sunnudaga kl. 11

Nánar á [www.gudridarkirkja.is](http://www.gudridarkirkja.is)

#### HALLGRÍMSKIRKJA

Alla sunnudaga kl. 11

Nánar á [www.hallgrimskirkja.is](http://www.hallgrimskirkja.is)

#### HÁTEIGSKIRKJA

Alla sunnudaga kl. 11

Nánar á [www.hateigskirkja.is](http://www.hateigskirkja.is)

#### HJALLAKIRKJA

Alla sunnudaga kl. 13

Nánar á [www.hjallakirkja.is](http://www.hjallakirkja.is)

#### KÓPAVOGSKIRKJA

Alla sunnudaga kl. 11

Nánar á [www.kopavogskirkja.is](http://www.kopavogskirkja.is)

#### LAUGARNESKIRKJA

Alla sunnudaga kl. 11

Nánar á [www.laugarneskirkja.is](http://www.laugarneskirkja.is)

#### LANGHOLTSKIRKJA

Alla sunnudaga kl. 11

Nánar á [www.langholtskirkja.is](http://www.langholtskirkja.is)

#### LINDAKIRKJA

Alla sunnudaga kl. 11

í Lindakirkju og í Boðáþingi

Nánar á [www.lindakirkja.is](http://www.lindakirkja.is)

#### NESKIRKJA

Alla sunnudaga kl. 11

Nánar á [www.neskirkja.is](http://www.neskirkja.is)

#### ÓHÁÐI SÖFNUÐURINN

Annan og fjórða sunnudag  
mánaðarins kl. 14

Nánar á [www.ohadisofnudurinn.is](http://www.ohadisofnudurinn.is)

#### SELJAKIRKJA

Alla sunnudaga kl. 11

Nánar á [www.seljakirkja.is](http://www.seljakirkja.is)

#### SELTJARNARNESKIRKJA

Alla sunnudaga kl. 11

Nánar á [www.seltjarnarneskirkja.is](http://www.seltjarnarneskirkja.is)

#### HAFNARFJÖRÐUR OG GARÐABÆR

##### ÁSTJARNARKIRKJA

Alla sunnudaga kl. 11

Nánar á [www.astjarnarkirkja.is](http://www.astjarnarkirkja.is)

##### BESSASTAÐAKIRKJA

Fyrsta sunnudag hvers mán.

í Bessastaðakirkju kl. 11:00

(frá 7. september) Aðra sunnudaga

í Brekkuskógum 1

Nánar á [bessastadasokn.is](http://bessastadasokn.is)

##### FRÍKIRKJAN HAFNARFIRÐI

Alla sunnudaga kl. 11

Nánar á [www.frikirkja.is](http://www.frikirkja.is)

##### HAFNARFJARÐARKIRKJA

Alla sunnudaga kl. 11

Nánar á [www.hafnarfjardarkirkja.is](http://www.hafnarfjardarkirkja.is)

##### VÍÐISTAÐAKIRKJA

Alla sunnudaga kl. 11

Nánar á [www.vidistadakirkja.is](http://www.vidistadakirkja.is)

##### VÍDALÍNSKIRKJA – GARÐABÆ

Alla sunnudaga kl. 11

Nánar á [www.vidalinskirkja.is](http://www.vidalinskirkja.is)

##### MOSFELLSBÆR

##### LÁGAFELLSKIRKJA

Alla sunnudaga kl. 13:00

í Lágafellskirkju

Nánar á [www.lagafellskirkja.is](http://www.lagafellskirkja.is)



## ENGIN FYRIRFRAMGEFIN NIÐURSTAÐA

### Borgar Pór Einarsson

héraðsdómslögmaður og formaður nefndar

„Verkefnið er skýrt frá löggjafarvaldinu. Nefndin á að móta nýja stefnu til að draga úr þeim skaða af völdum vímuefnaneyslu sem er staðreynd. Hópurinn er að skoða þetta með opnum huga án þess að nein fyrirframgefin niðurstaða liggi fyrir og við vinnum þetta mjög mikið á forsendum meðferðaraðila og félagsþjónustunnar. Í starfi hópsins erum við ekki að fjalla um mismun á tegundum ólöglegra vímuefna, það er horft til þeirra allra í sama tilliti.“

Pegar nefndin hittist fyrst á miðvikudaginn ræddum við hvað myndi gerast ef við myndum aflagpavæða neyslu og vörslu fíkniefna, eins og hefur verið í umræðunni. Það liggur fyrir að umönnun fíkla og þeirra aðbúnaður verður betri. En hvað gerist í stóra samhenginu? Það að flytja inn, selja og dreifa fíkniefnum verður áfram í höndum glæpamanna og allt það fjárstreymi sem þar fer í gegn verður hjá þeim.

Pegar þú aflagpavæðir vörsluna og neysluna, ertu að stækka markaðinn fyrir þá sem selja og dreifa fíkniefnum? Þetta er til dæmis gagnrýnin á hina svokölluðu „portúgölsku leið“.

Þá er einnig hægt að líta til þess sem þeir gerðu í Colorado í BNA, en þar er skrefið stigið til fulls og sala og dreifing er líka í verkahring ríkisins. Er það kannski eitthvað sem ætti að skoða?

Það er ljóst að það er margt að ræða, og við munum nota fyrstu vikurnar til að ræða þetta opinskátt og horfa til þess sem aðrir eru að gera í heiminum.“



## NEFNDIN

Kristján Pór Júlíusson, heilbrigðisráðherra, skipaði nefnd sem hefur það hlutverk að móta stefnu til að draga úr skaðlegum afleiðingum og hlíðarverkunum vímuefnaneyslu. Nefndin, leidd af Borgari Póri Einarssyni, byggir á þingsályktun sem Birgitta Jónsdóttir, þingmaður Pírata, flutti á Alþingi. Nefndarmenn hittust í fyrsta skipti á miðvikudaginn var og ræddu meðal annars þessa hugmynd. Búist er við niðurstöðu nefndarinnar í byrjun næsta árs.

Borgar Pór Einarsson héraðsdómslögmaður er formaður nefndarinnar en auk hans skipaði Kristján Pór þau Helga Hrafn Gunnarsson, þingmann Pírata, og Bryndís Björk Ásgeirsdóttir, dósent í sálfræði við Háskólann í Reykjavík. Auk þeirra eiga landlæknir, stjórn SÁÁ, ríkislögreglustjóri, framkvæmdastjóri geðsviðs Landspítalans, Rauði kross Íslands og velferðarsvið Reykjavíkurborgar einn fulltrúa hvert.



## NÚVERANDI ÁSTAND VILL ENGINN BÚA VIÐ

### Kristján Pór Júlíusson

heilbrigðisráðherra

„Ég er enn þá hallur undir þá skoðun að aflagpavæða fíkniefni. Ástæðan fyrir því er einföld – núverandi ástand er eitthvað sem enginn vill búa við. Við sjáum það víða að fólk og stjórnvöld eru orðin langþreytt. Þá hlýtur það að vera skylda okkar að skoða allar leiðir sem við teljum að gætu leitt til breytinga til batnaðar í þessum efnunum. Ef aflagpavæðing einkaneyslu gefur okkur færi til þess, og það mun vonandi koma í ljós í þessu starfi nefndarinnar, þá finnst mér líklegt að það horfi til þess að það myndist einhver samstaða í þessari glímu við þetta vandamál.“

Það er eðlilegt að hugmyndir í þessa veru séu gagnrýndar. Við erum alin upp við annað viðhorf og við erum að stíga skref inn á ókunnar lendur. En ég vænti þess og til þess er stofnað til þessa starfs nefndarinnar að leita svara við flestum af þessum spurningum, um meiri upplýsingar og mat á áhrifum á því að breyta um stefnu sem við höfum rekið í langan tíma á Íslandi. Við megum heldur ekki gleyma því að stjórnvöld settu sér það markmið að Ísland yrði vímuefnalaust árið 2000. Svo er ekki í dag, árið 2014, en við höfum ekki tekið neina grundvallarumræðu um hvort við eigum að breyta í meginatriðum áherslum okkar frá því sem áður var.

Ég er ekki viss um að allt verði óbreytt, eftir að starfi nefndarinnar lýkur. Það er engin fyrirframgefin niðurstaða í þessu en bara umræðan sem þetta hefur vakið leiðir það af sér að það verður ekki allt eins og það var. Niðurstaðan af þessu nefndarstarfi, hver sem svo hún verður, kallar á dýpri umræðu um þessi mál.“

# Aflagpavæðing einkaneyslu gæti orðið íslenskur veruleiki

Ólöf Skafthadóttir  
olof@frettabladid.is



Það vakti athygli í vikunni þegar borgarstjóri Kaupmannahafnar, Frank Jensen, sagðist opinberlega styðja aflagpavæðingu einkaneyslu fíkniefna, sem sagt að það eitt að neyta fíkniefna sé ekki glæpsamlegt. Dönsk fíkniefnalöggjöf gæti verið endurskoðuð í vetur með tilliti til þessa. Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin lagði til ekki alls fyrir löngu að aflagpavæða einkaneyslu á fíkniefnum. Fréttablaðið tók púlsinn á heilbrigðisráðherra, sem sjálfur er hallur undir aflagpavæðingu einkaneyslu, og stjórnmalámonnum, fagaðila, sálfræðingi og fyrrverandi lögreglumanni. Ekki eru allir á eitt sáttir.

## EKKI SANNFÆRÐ

### Björt Ólafsdóttir

þingmaður Bjartrar framtíðar

„Sú þingsályktunartillaga sem Píratar lögðu til lýtur að því að einkaneysla fíkniefna sé heilbrigðisvandamál, en ekki vandamál dómstólanna. Við í Bjartri framtíð studdum þessa tillögu, en það er ekki sama umræða og lögleiðing einkaneyslu fíkniefna, því þar erum við komin skrefinu lengra og þessu tvennu er ekki saman að jafna.“



Helgi Hrafn, fyrsti flutningsmaður til lögunnar, gerir það mjög skýrt í allri sinni vinnu í velferðarnefnd að hann er ekki endilega að tala um lögleiðingu, heldur hvernig við eigum að takast á við þann veruleika að fíklar eru til staðar og þeir eru að miklu leyti meðhöndlaðir í dómkerfinu – er það að hjálpa þessum fíklum? Er það að hjálpa samfélaginu? Skilar það árangri? Eða er betra að huga að fleiri leiðum í því og þá að skoða málið út frá heilbrigðisvinkli? Þessu játum við. Þetta er mikilvæg umræða og mikilvægt skref og við viljum tala um þetta.

Ég er hins vegar ekki sannfærð um að aflagpavæðing einkaneyslu sé rétta leiðin. Ég hef í mínum störfum á geðdeildum Landspítalans og í mínu námi séð að neysla á kannabisefnum – svo dæmi sé tekið og rannsóknir styðja það – er gríðarlega ávanabindandi og getur haft rosalegar afleiðingar. Neysla þessara efna getur leitt til þess að fólk verður alvarlega veikt og varanlega. Mikil neysla getur leitt til geðklofa og hefur gert það í mörgum tilvikum og það er alvarlegasti geðsjúkdómur sem við erum að fást við því hann er svo varanlegur. Það er erfitt að vinna sig til baka – við erum að tala um lífeðlisfræðilegar breytingar sem eru varanlegar og það er hættan sem ég held að Íslendingar geri sér ekki nógu vel grein fyrir, eða við í þessari umræðu. Kannski vegna þess að í öðrum löndum sjáum við að kannabisneysla er svo viðurkennd félagslega. En það breytir því ekki hvað rannsóknir sýna okkur. Margir nefna þau rök að áfengi og önnur efni séu líka skaðleg en það gerir kannabisneyslu ekkert betri. Þau rök eru út úr kú. Það er ekki á allra vitorði, því við erum enn feimin að tala um geðsjúkdóma, hvaða áhrif kannabisneysla getur haft.“

## HLYNNTUR AFLGÆPAVÆÐINGU

### Vilhjálmur Árnason

þingmaður Sjálfstæðisflokksins og fyrrverandi lögreglumaður



„Mér finnst að eigi að aflagpavæða einkaneyslu fíkniefna. Að það eigi að færa þetta inn í heilbrigðisgeirinn í stað þess að færa fólk til refsingar. Þannig að við erum að treysta á fagaðila. Á meðan þetta er í refsivörslukerfinu þá er þetta ekki uppi á borðum. Fólk er í felum með þetta og þorir ekki að leita sér hjálpar. Ég þekki dæmi þess að foreldrar vilja ekki segja frá því að barnið þeirra sé í óreglu, því það fer á sakaskrá og fær ekki vinnuna sem það vill næstu fimm árin. Ég held að liður í því að ná sér á strik eftir að fimm ár er meiri hætta á því að þú leitir aftur í efni.“

Ég hef séð þetta með eigin augum. Ríkjandi stefna gengur ekki. Þegar ég starfaði sem lögreglumaður fannst mér við oft vera að eltast við menn með einhverja smáskammta, í stað þess að ráðast á rót vandans, sem eru þeir sem selja og dreifa efnunum.

Maður var líka oft að lenda í því að spyrja fólk: Ertu búinn að neyta fíkniefna? Og svarið var: Nei, bara reyktu gras. Ég held ekki að það sé rétt nálgun að löggang segji fólk að það sé hættulegt að reykja gras, heldur læknirinn. Hann er sá sem veit eitthvað um líkamann.“

## PURFUM AÐ STÍGA VARLEGA TIL JARÐAR

### Kristín Soffía Jónsdóttir

borgarfulltrúi Samfylkingarinnar

„Það sem mér finnst kannski einna helst vera gallinn við umræðuna um aflagpavæðingu er skortur á skýru markmiði og í því samhengi bind ég miklar vonir við störf nefndarinnar. Mér finnst einkennilegt að ræða afstöðu til stakra aðgerða án þess að ræða hvaða áhrifum við erum að reyna að ná fram.“

Erum við að fara í aflagpavæðingu til að fækka glæpamönnum? Erum við að reyna að minnka neyslu eða breyta neyslumynstri? Er þetta bein viðbrögð við því að kannabis er að verða félagslega viðurkenndari?

Það er óásættanlegt að neysla meðal barna og ungmennta sé orðin föst stærð og ég er til í að skoða allar aðgerðir sem miða að því markmiði. Ég tel þörf á meiri umræðu um hvert við stefnum áður en við ræðum hvernig við ætlum að komast þangað. Erum við viss um að allir aðilar sem nú beita sér í umræðunni deili framtíðarsyn og stefnu í þessum málaflokki?

Á sama tíma og við tölum mjög frjálsglega um aflagpavæðingu einkaneyslu fíkniefna þá treystum við þjóðinni ekki til að geta keypt bjór úti í búð. Ég held að við þurfum að stíga varlega til jarðar.“



## FRÆÐSLA OG FORVÖRN VERÐA AÐ FYLGJA

### Pórarinn Hjaltason

forstöðumaður Stuðla

„Ég hef áhyggjur af því að aflagpavæðing einkaneyslu auki við þá flóru fíkniefna sem fyrir er og að það verði meira um vímuefni á markaði. Þá eru þeim mun meiri líkur á að krakkar leiðist út í neyslu. Ég held líka að aflagpavæðingin breyti viðhorfum í samfélaginu og það er mikið áhyggjuefni – að neysla fari að verða samþykktari og þar af leiðandi algengari á meðal barna.“

Mér finnst ekki á það bætandi. Margir krakkar sem koma inn til okkar hafa þau viðhorf að til að mynda kannabis sé allt að því að vera hollt og eru föst í einhverjum mýtum af einhverjum síðum á netinu þar sem verið er að lofa kannabis.

Að sama skapi er maður á því að við séum komin í ógöngur varðandi dóma í fíkniefnamálum og verið sé að glæpavæða þá sem á ekki að vera að glæpavæða. Ef einkaneysla verður gerð lögleg þá verður fræðsla og forvörn að fylgja með í pakkanum, sem ég vil reyndar að fari að mestu leyti fram í gegnum foreldra og uppeldi. Við vitum að það verða alltaf einhverjir sem lenda í vanda með neysluna, ákveðið prósentuhlutfall, og því fleiri sem nota fíkniefni, þeim mun fleiri lenda í vanda þótt prósentan sé hin sama. En svo er spurningin þessi: Eigum við að láta þessa lágu prósentu skemma fyrir hinum?

Ég er hlynntur starfi þess- arar nefndar, því á þessu máli eru tvær hliðar. Það er að mínu mati alveg ljóst að það er stórt skref að lögleiða einkaneysluna og við þurfum að vera mjög meðvítuð um það að hafa eins mikla þekkingu og við getum á afleiðingum þess og hvernig við getum tæklað afleiðingarnar áður en ákvörðunin er tekin. Þetta hefur galla eins og þetta er, ég hugsa að það hafi trúlegast líka galla að aflagpavæða einkaneyslu.“







# MADE BY SWEDEN

- VOLVO XC60 OG ZLATAN -

Svíþjóð, líkt og Ísland, er land andstæðna. Þar tekst ljósið á við myrkrið.  
Stórbrotið landslag, langar vegalengdir, snjór, rigning og ís.  
Þetta er heimili Volvo XC60. Bíll sem er byggður fyrir ólíkar aðstæður.  
Upplifðu einstaka hönnun og skandinavískan lúxus.

KYNNTU ÞÉR NÝJAN OG ÖFLUGRI VOLVO XC60



VOLVO XC60 AWD  
VERÐ FRÁ 8.690.000 KR.  
VOLVO.IS

**KOMDU OG SKOÐAÐU NÝJAN OG ENN BETUR BÚINN VOLVO XC60 AWD MEÐ ÖFLUGRI DÍSILVÉL  
AFLMIKILL, SPARNEYTINN OG SKEMMTILEGUR Í AKSTRI**

OPIÐ VIRKA DAGA KL. 9-17 OG LAUGARDAGA KL. 12-16.

Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 6, sími 515 7000 | Brimborg Akureyri: Tryggvabraut 5, sími 515 7050 | [volvo.is](http://volvo.is)

Volvo XC60 AWD, D4 dísil, 20 ventlar, 5 strokkar, 181 hö, tog 420 Nm, sjálfskiptur. Eldsneytisnotkun í blönduðum akstri 6,4 l/100 km. CO<sub>2</sub> 169 g/km.  
Brimborg og Volvo áskilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara. Útbúnaður getur verið frábrugðinn mynd í auglýsingu.





STYRKINGAR OG  
FESTINGAR FYLGJA



Vnr. 0291817/5/7  
Bjálkahús,  
7,6 m<sup>2</sup>, 28 mm.

229.995 kr.



Vnr. 55092221  
Calluna  
nokkrar gerðir.  
395 kr.

Vnr. 55092224  
Erika rosa.

395 kr.

Grænland BYKO BREIDD

VERÐVERND BYKO

LÆGRA  
VERÐ



Vnr. 68583100  
LUX strákústur með  
skafti 40 cm.

895 kr.



Vnr. 55610633  
LYSBRO laufhrifa, svört.

1.550 kr.



Vnr. 55097032  
Gróður mold, 40 l.

995 kr.



Vnr. 50170183  
Álþrappa, 3 þrep.

4.995 kr.

Vnr. 72320111  
TACTIX verkfærabox,  
41 cm, svart

1.995 kr.

Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/ eða myndbreytingu. Allar vörur frá BYKO Breidd en mínna framboð getu verið í öðrum veðunum.

Verðvernd BYKO tryggir þér lægra verð. Sjá nánari upplýsingar og skilmála á [www.byko.is](http://www.byko.is).



facebook.com/BYKO.is



**BOSCH**



Vnr. 74810233  
BOSCH háprýstidæla  
AQT 33, 100 bör.

**19.995** kr.

**ALLT FYRIR  
HAUSTVERKIN**

**BYKO**

BÚÐU BETUR. BORGADU MINNA.

**POLIR 175 KG**



KLÚBB verð  
**4.995** kr.  
Almennt verð 9.995 kr.

Vnr. 38910099  
Járnhillur,  
180x100x60/30 cm.

Vnr. 74097000  
SKIL háprýstidæla,  
1400W, 100 bör.

**12.995** kr.



**Einhell®**

Vnr. 74807555  
EINHELL ryksuga,  
600W.

**9.995** kr.





# Björk bindur slaufu á Biophilia

**Björk Guðmundsdóttir** lýkur þriggja ára Biophilia-verkefni sínu með nýrri heimildarmynd þar sem tónleikaferð hennar er fönguð. Fram undan er vinnsla nýrrar plötu sem kemur út á næsta ári. Henni líður vel svo lengi sem hún býr nálægt Vesturbæjarlauginni.

Freyr  
Bjarnason  
freyr@frettabladid.is



„Af öllum plönnum sem ég hef gert var þetta plánið sem ég hafði minnsta stjórn á og ég gerði mér grein fyrir því strax því þetta byggðist á samstarfi,“ segir Björk Guðmundsdóttir, sem kveður nú Biophilia-verkefnið sitt eftir þriggja ára viðburðaríkt ferðalag. „Ég vissi að ég var að hugsa mjög stórt og mig væri að dreyma mjög stórt og vissi að ef einn fimmti af því rættist yrði ég glöð.“

## Virgni tónlistar í rými

Áttunda hljóðversplata Bjarkar, Biophilia, kom út árið 2011 og í framhaldiinu bjó hún til tíu mismunandi tölvuforrit fyrir tíu mismunandi lög, byggð á tíu mismunandi náttúruöflum. Þau voru gefin út sem öpp fyrir iPhone, iPad og síðar meir Android-stýrikerfið. Verkefnið teygði sig út til skóla, bæði í Reykjavík, New York, Manchester og Buenos Aires, þar sem Björk dvaldi í mánuð í senn, hélt tónleika og hafði yfirumsjón með verkefninu.

Lokahnykkur þess er sýning heimildarmyndarinnar Björk: Biophilia Live víða um heim á næstu mánuðum. „Þegar ég fór af stað með Biophiliu þá var grunnurinn að því öllu snertiskjárinn. Þetta snerist alltaf um hvernig tónlist virkar í rými og hvernig hægt væri að ýkja það eins mikið og maður getur. Á tónleikaferðinni völdum við minni staði og spiluðum oft á sama stað. Við vorum með sviðið í miðjunni, pendúlinn, 24 stelpur að syngja í kór og svo var allt fólkið í kring. Við náðum að skrásetja það í myndinni sem hinn helminginn af þessu verkefni og það var rosalega mikilvægt fyrir mig. Ég er rosalega ánægð með að það tókst og um leið var hægt að binda slaufu á þetta verkefni,“ segir Björk glöð í bragði.

## Biophilia 203

Biophilia-verkefninu er því lokið af hennar hálfu, að minnsta kosti hvað tónlistina og tónleikaferðir varðar. Hún mun áfram tengjast því í gegnum norrænt samvinnuverkefni. Ísland fer með formennsku í Norrænu ráðherranefndinni og í tilefni þess óskuðu stjórnvöld eftir samstarfi á Norðurlöndunum um frekari þróun verkefnisins. „Næsta ár verður tilraunaverkefni í skólum í Skandinavíu. Núna búum við til Biophilia 203, sem er námsleið svo að venjulegur skólakennari geti sett hana inn í námsskrána hjá sér. Tónlistarnám ætti ekki að vera bóklegt. Það „meikar ekki sens“. Og að kenna eðlisfræði, það er svolítið erfitt að útskýra það fyrir krökkum í bók. Núna erum við að setja þetta aftur í bók og það er svolítið mót-sögn í því en það verður spennandi að sjá hvernig við leysum þetta verkefni,“ segir hún.

## Ný plata tengd MoMa

Björk ætlar ekki að ferðast um heiminn til að kynna heimildarmyndina, enda er hún „á bóllakafi“ í nýrri plötu. „Svo er dóttir mín [Ísidóra] líka í skóla hérna á haustin og ég reyni alltaf að halda mig hér.“

Þegar hún er spurð nánar út í nýju plötuna verður fátt um svör. „Hún gengur bara rosalega vel. Ég veit að hún kemur pottþétt út á næsta ári en í raun og veru get ég ekki mikið talað um hana.“

Verður þetta stórt verkefni í anda Biophilia eða „venjuleg“ plata? „Pirraði tónlistarkennarinn er búinn að fá útrás. Hún er mjög sátt, fitubollukennarinn einhvers staðar sem ropar. Þetta verður ekkert svoléiðis núna en meira kannski tengt MoMa. Sum löginn verða hluti af þeirri sýningu.“

MoMa er stytting á The Museum of Modern Art, eða Nýlistasafninu í New York. Á næsta ári heldur það sýninguna Björk þar sem ferli tónlistarkonunnar verða gerð góð skil. Björk og plötuútgáfa hennar, One Little Indian, gáfu safninu Biophilia-appið, sem var það fyrsta til að komast í eigu þess. „Mesti sigurinn við



að MoMa tók það í varanlega vörslu er að þau eru skyldug til að uppfæra það. Það er rosa sigur að fá það í skrárnar hjá þeim sem framtíðarverk,“ segir hún.

## Dýrt að fljúga yfir eldgosíð

Björk er þekkt fyrir að vera mikið náttúrubarn og eldgos hafa komið við sögu í tónlist hennar og myndböndum. Spurð hvort hún hafi flogið yfir eldgosíð í Holuhrauni segist hún hafa verið að spá í það en ekki enn látið verða af því. „Þetta er bara svo ógeðslega dýrt. Ég trúði því ekki hvað þetta kostaði. Á sama tíma er ég mjög ánægð með að það er alla vega minni séns á álverum á meðan þeir kunna að verðleggja náttúruna,“ segir hún og glottir.

## Dóttirin mikið náttúrubarn

Af og til heyrst slúður af Björk og það nýjasta er að hún sé að flytja úr vesturbæ Reykjavíkur yfir í Þingholtin. Þetta segir hún ekki rétt. „Ég er mjög ánægð í Vesturbænum. Svo framarlega sem ég er nálægt Vesturbæjarlauginni þá er ég nokkuð góð.“

Hún vill ekki tjá sig um skilnað sinn

„Þetta er bara svo ógeðslega dýrt. Ég trúði því ekki hvað þetta kostaði. Á sama tíma er ég mjög ánægð með að það er alla vega minni séns á álverum á meðan þeir kunna að verðleggja náttúruna.“

## HEIMILDARMYND Í BÍÓI PARADÍS

Heimildarmyndin Björk: Biophilia Live fer í almennar sýningar í Bíói Paradís í dag en Björk var viðstödd íslensku frumsýninguna í gær. Myndin fangar tónleikaferðina sem söngkonan fór til að kynna áttundu hljóðversplötu sína, Biophilia.

Myndin verður sýnd á takmörkuðum fjölda tónlistarhátíða, listasafna, bókasafna og gallería víðs vegar um heim. Evrópufrumsýning myndarinnar var haldin nýlega í Tékklandi á Karlovy Vary-hátíðinni, þar sem bandaríska tímaritið Variety hældi myndinni og sagði m.a. að hún væri „grípandi heimild um listamann sem væri með fulla stjórn á eðlislægum kröftum sínum“. Á völdum sýningum verður heimildarmyndin When Björk Met Attenborough sýnd ásamt Björk: Biophilia Live, sem fjallar um samstarf söngkonunnar og sjónvarpsmannsins Davids Attenborough.

við bandaríska listamanninn Matthew Barney en segist enn eyða hálfu árinu á Íslandi og hinum helmingnum í New York, eins og hún gerði áður en þau skildu. „Ég verð að vera hérna helminginn af tímanum. Mér hefur líka fundist það mikilvægt að krakkarnir mínir upplifi Ísland. Þau tala bæði íslensku og kunna líka íslensk jólalög. Dóttir mín er mjög mikið náttúrubarn. Það er búið að vera mjög gaman að fara með henni í göngur og réttir og fleira. Það tekur bara tíma að upplifa svoléiðis. Þú ferð ekki bara í sumarfrí og upplifir það.“

## Stjörnuljós með Bono

Þá er það lokaspurningin. Þegar Bono kom til Íslands um áramótin, kom hann þá ekki í heimsókn til þín? „Ég held að hann hafi textað alla sem hann þekkir. Hann textaði mig og við hittumst í hálf tíma með stjörnuljósi. Hann er nú enginn stórvinnur minn en við í Sykurmólunum hituðum upp fyrir U2 í gamla daga. Það er einn af uppáhaldstúrunum mínum, Sykurmólarnir, Public Enemy og U2,“ segir Björk dreymin en um leið tilbúin til að takast á við næstu verkefni á ferli sínum.



# nettó

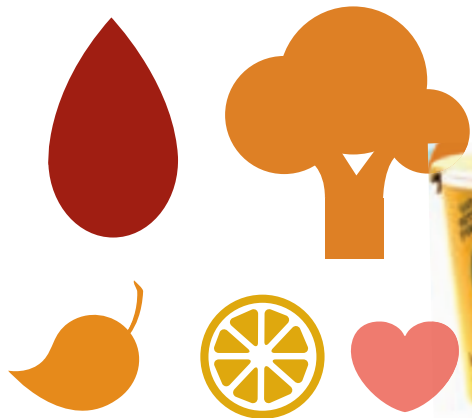


## SISTEMA LEIKUR!

### HVAÐ ER Í ÞÍNU SISTEMA BOXI?

Taktu mynd af flottu nesti, birtu hana á Facebook eða Instagram merktu #sistemanesti og þú gætir unnið flotta vinninga!

nánar [netto.is/sistema](http://netto.is/sistema)



THE FOOD DOCTOR  
SKYNDIRÉTTIR  
349KR | 25% | 262KR



## VEGAN MJÓLKUR- & EGGJALAUST



VIVANI SÚKKULAÐI 4 TEG  
239KR | 25% | 179KR

# heilsu & lífsstílsdagar

## SKOÐAÐU HEILSUBLAÐIÐ Á NETTO.IS

– FJÖLDI HUGMYNDA, UPPSKRIFTA OG SPENNANDI TILBOÐA

Í jurtahyllkjum svo að líkaminn nýti burnirótina betur, eykur einbeitingu, orku og kraft, dregur úr doða, kvíða og stressi.



UDO'S OLÍA  
3.349KR | 25% | 2.512KR

ALLT AÐ  
**25%**  
AFSLÁTTUR  
AF LÍFSSTÍLS &  
HEILSUVÖRUM



SONNENTOR SULTUR  
698KR | 25% | 524KR

ORKUBOLTI  
NÆRANDI BRAUÐ  
MEÐ HNETUSMJÓRI  
& SULTU

LÍFRÆNT



HRÍSKÖKUR M./SÚKKULAÐI  
259KR | 25% | 194KR



LÍFRÆNT

PEYTINGUR

LÍFRÆNT

KRÍLIN

SÉRFÆÐI

HOLLUSTA

UPPBYGGING

UMHVERFIÐ

### RAGGA NAGLI

verður í Nettó Mjódd laugardaginn 6. sept og sunnudaginn 7. sept frá 12.00 – 14.00.

Hún hjálpar þér að taka þín fyrstu skref í átt að betri heilsu og leyfir þér að smakka góðgæti úr eldhúsi Röggva fyrir alla svanga heilsumeli.

[netto.is/naglinn](http://netto.is/naglinn)

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

| Mjódd · Salavegur · Hverafold · Grandi · Akureyri · Höfn · Grindavík · Reykjanesbær · Borgarnes · Egilsstaðir · Selfoss |

tilboðin gilda 4. - 19. sept. 2014



# SKRÍPIÐ Á VALDASTÓLNUM

## FLÆKJUSAGA

**Illugi Jökulsson** veltir fyrir sér af hverju Elagabalus entist í fjögur löng ár á valdastóli Rómaveldis þótt margir miklu hæfileikaríkari keisarar entust mun skemur.



Valdastaðan er undarlegt fyrirbæri. Ég á við einhvers konar embætti eða vegtyllu sem menn hafa komið sér upp og sá sem þar situr ölast sjálfkrafa vald yfir öðrum, mismikið eftir aðstæðum, en stundum og líklega furðu oft alveg burtséð frá því hvort hann eða hún hefur einhverja sérstaka verðleika til að bera. Sorglega mörg tilvik má finna úr sögunni (allri sögu, alltaf, alls staðar) um að menn hafi komist í valdastöður fyrst og fremst vegna aðstæðna, jafnvel ætternis, eða þá einhverra blekkinga eða peninga eða vel heppnaðs lýðskrums eða kannski bara vegna heppni en í versta falli vegna yfirgangs og frekju. Og leiti nú hver með sjálfum sér að dæmum um þetta. En furðulegt er hvað fólk er síðan gjarnt á að sýna valdamanninum mikið langlundargeð, sé hann eða hún komin á sinn stall, sama þótt hæfileikar reynist engir vera eða valdamaðurinn geri jafnvel af sér tóma vitleysu. Samt skal haldið ótrúlega lengi í stöðuna og ekki hróflað við henni fyrr en í lengstu lög.

Eins og ævinlega er auðvelt að finna brúkleig dæmi um þetta úr sögu Rómverja!

Rómarríkið var herveldi í eðli sínu. Þannig óx það úr grasi og þannig var sjálfsmýnd þess allt til hinna bitru endaloka: dátinn með sverð og spjót var tákn þess, harðneskja og þolgæði voru hinar æðstu dyggðir. Karlmannska, sem sé; það er erfitt að komast undan því orði í þessu sambandi. Keisarinn átti að vera tilbúinn til að leiða her sinn til orrustu hvenær sem þörf væri á; það var tilgangur hans, miklu frekar en nokkuð annað. Ef hann stóð sig ekki á því sviði, þá leið aldrei á löngu þar til einhvers staðar úti í horni var farið að hvíslast á og brýna hnífa.

Þeim mun undarlegra er það að Rómverjar skyldu í fjögur ár þola á keisarastóli sínum hálfgerð – eða nei, hálfgerð er alls ekki nógu sterkt orð – algert er sönnu nær – já, algert skrípi sem var eins fjarri því að líkjast hinni hefðbundnu rómversku táknmynd valdhafans og frekast er unnt. Og hafði heldur enga þá verðleika

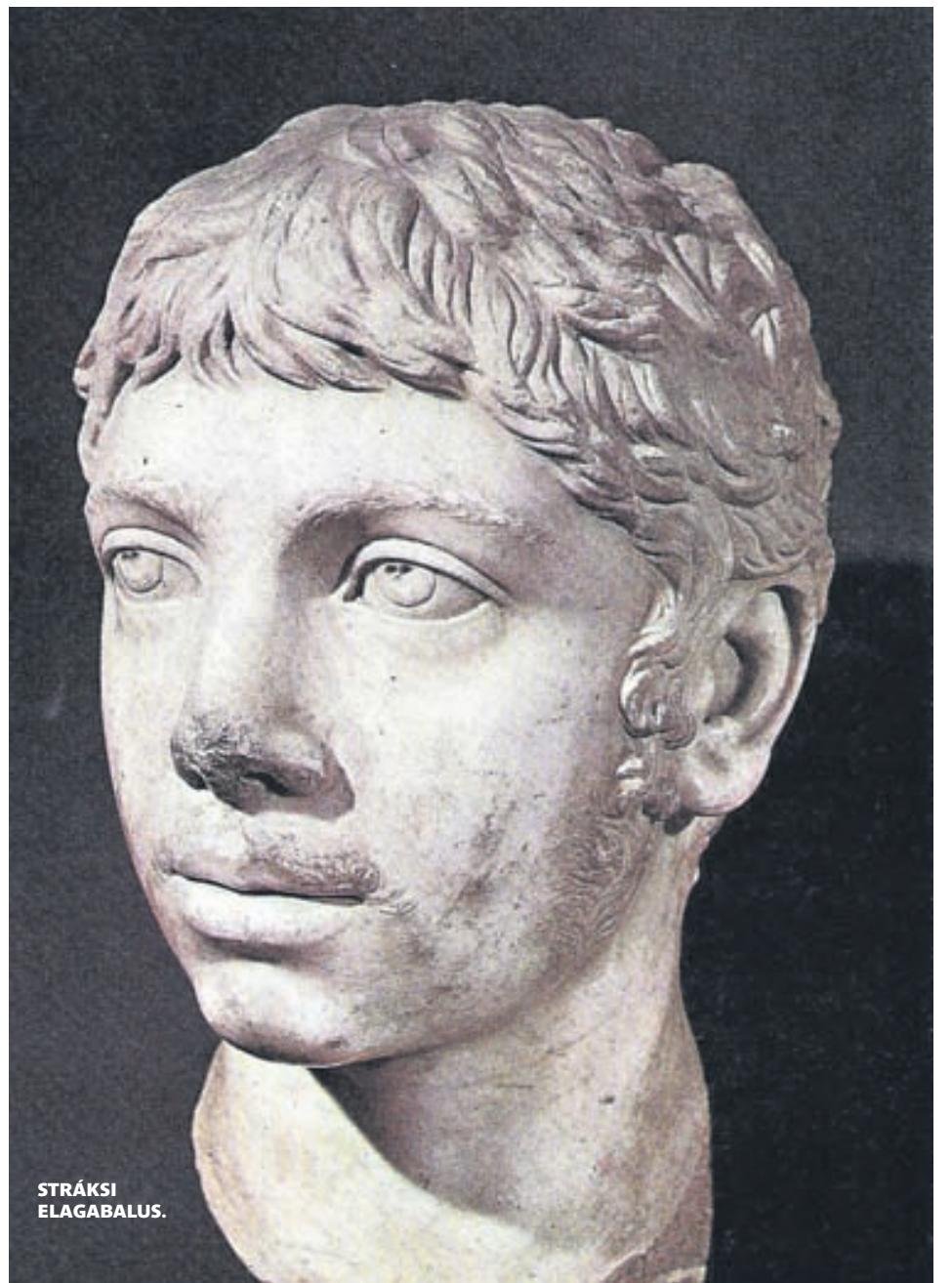
til að bera sem réttlætt gætu að hann færi með valdið. En af því hann valt einhvern veginn í valdastól, þá hélst hann þar í fjögur löng ár. Jafnvel snarvitlausir keisarar eins og Caligula og Neró virðast yfirvegaðir stjórnvitringar við hliðina á þessum manni, furðulegasta keisara Rómars fyrr og síðar, honum Elagabalusi. Hann hafði enga hæfileika, hvorki raunverulega né táknræna, samt lafði hann sem sagt í þessi fjögur ár. Sem er eitt af sorglegri dæmum sögunnar um hvað valdastaðan er sterk.

Pilturinn sem seinna kallaðist Elagabalus fæddist um það bil árið 203 e.Kr. í Sýrlandi. Faðir hans var háttsettur embættismaður en ekki atkvæðamikill, öðru máli gegndi um móður hans. Hún hét Júlía Sóemías og var af miklu mektarfólki sýrlensku, þau voru frá Homs, þeirri hrjáðu borg sem nú er í rúst vegna borgarastríðs, og í ættinni voru æðstu prestar guðsins Elagabalusar, hann var sólarguð, og sonur hennar Júlíu Sóemías varð æðsti prestur guðsins kornungur. Því hlaut hann að endingu nafn guðsins sjálfur.

### Ringlað ungmenni

Árið 217 varð uppi fótur og fit í Rómaveldi. Keisarinn Caracalla var myrtur um það bil sem hann var að leggja af stað í herferð gegn Pörrum, sem þá réðu Persíu og Mesópótamíu. Enginn saknaði Caracalla, enda var hann fúlmenni, en hann átti engan son svo ekki gat arftaki hans komið úr þeirri átt. Einn af herforingjum hans tók því völdin, Macrinus hét hann, en hann varð fljótt óvinsæll og þótti til dæmis ekki nógu herskár. Og þá sáu Júlía Sóemías og önnur hasarkvendi úr hennar ætt sér leik á borði. Svo vildi til að móðursystir Júlíu Sóemías var móðir Caracalla. Júlía Sóemías og mamma hennar, Júlía Mesa, komu þeirri kjaftasögu nú á koppinn að Elagabalus, sem þá var 14 ára, væri í raun sonur Caracalla og ætti því rétt á keisaratign, þótt óskilgetinn væri. Þær Júlíur hættu aldrei við hálfnað verk og komu því nú til leiðar að herdeild í Sýrlandi gerði uppreisn og lýsti stuðningi við keisaratign til handa Elagabalusi. Svo fór að Macrinus beið lægri hlut og var vitaskuld myrtur, og árið 218 hélt því Elagabalus innreið sína í Róm sem keisari heimsveldisins, arftaki Ágústusar, Hadríanusar, Trajanusar og Markúsar Árelíusar. Og þá var nú aldeilis haldið parti.

Elagabalus var þá að vera 15 ára og óhætt virðist að segja að hann hafi verið afar ringlað ungmenni. Þvílíkar sögur voru festar á blað um hann eftir að hann dó að einhverjar þeirra hljóta að hafa verið ýktar og upplagnar en þó standa nógu margar eftir til að segja manni að hvað svo sem Elagabalus kann að hafa átt að gera við líf sitt, þá átti hann ekki að vera keisari í Róm. Miklum og næstum ótrúlegum sögum fer af kynsvalli sem nú hófst við hirðina, Elagabalus lagði lag sitt við bæði kyn sem í þá daga þótti í sjálfu sér hneykslanlegt og benda til að hann væri spilltur og gott ef ekki vondur maður, en algjört taumleysið og ruddaskapurinn vekja vafalaust meiri furðu og jafnvel ugg hjá okkur umburðarlyndu



STRÁKSI ELAGABALUS.

nú tímafólki. Auðvitað er engin leið fyrir okkur að vita hvað hafði gengið á í uppeldi hins unga manns sem gerði hann að svo kynferðislegu dýri sem heimildir greina frá; hann neyddi hirðfólk til að taka þátt í öllu mögulegu sem það hafði engan áhuga á, hann fór út á götur og seldi sig opinberlega og hann nauðgaði og neyddi til að giftast sér eina af hinum ginnheilögu Vestumeyjum þeirra Rómverja. Hann gekk reyndar að eiga fimm konur á stuttum tíma en sagðist þó fyrst og fremst vera „drottning Hieroclesar“ en sá var öku maður kappakstursvagna og upphaflega þræll sem Elagabalus gaf frelsi. Fleiri myndarlega



JÚLÍA SÓEMÍAS



íþróttamenn kallaði hann eiginmenn sína.

### Öfgafullt líferni reyndi á

Allt þetta var ansi langt frá þeim táknmyndum um þolgæði, einfalt líf og strangleika sem Rómverjar héldu enn í heiðri að nafninu til, þótt keisarar eins og Caligula hefðu vissulega reynt mjög á þolrif þeirra táknmynda með öfgafullu líferni sínu.

En tvennt greindi Elagabalus frá ruglukörnum eins og Caligula. Í fyrsta lagi reyndi hann að útbreidda trú á sinn sýrlenska guð á kostnað hinna hefðbundnu rómversku guða. Þeir guðir voru að sönnu orðnir ansi útvatnaðir, en Rómverjum fannst of langt gengið að eiga

í einni svipan að taka upp nýja trú á miðausturlenskan sólarguð. Í öðru lagi gerði Elagabalus ekki minnstu tilraun til að stjórna ríkinu meðan hans langa groddapartí stóð yfir. Meira að segja Caligula gerði það – svona með annarri hendinni að minnsta kosti. Stjórn ríkisins var nú öll í höndum móður Elagabalusar og ömmu, Júlíu Sóemías og Júlíu Mesu. (Konur fengu aðgang að öldungaráðinu meðan þær réðu ferðinni. Almáttugur, hvað Rómverjum var lítið skemmt!) Eigi að síður létu Rómverjar þessa meintu „stjórn“ Elagabalusar yfir sig ganga í fjögur löng ár, einfaldlega af því að hann var lentur á valdastólnum og þá var meira en að segja það að blása honum þaðan burt. Það er ein af óútskýrðum gátum Rómaveldis af hverju Elagabalus entist þetta lengi þótt mörgum miklu hæfileikaríkari keisurum væri steipt af stóli miklu fyrr.

Að lokum var það amma hans, Júlía Mesa, sem stóð fyrir uppreisn gegn honum. Hún skynjaði að þetta gengi ekki endalást. Þá lét hún dubba 13 ára son yngri dóttur sinnar upp til keisara í staðinn, Alexander Severus hét hann. Elagabalus var höggvinn í spað ásamt móður sinni sem reyndi fram á síðustu stundu að vernda son sinn fyrir sverðum samsærismanna. Höfuðlausu líki þessa misheppnaða valdamanns var varpað í ána Tíber.

Hann var átján ára.

„Jafnvel snarvitlausir keisarar eins og Caligula og Neró virðast yfirvegaðir stjórnvitringar við hliðina á þessum manni, furðulegasta keisara Rómars fyrr og síðar ... Hann hafði enga hæfileika, hvorki raunverulega né táknræna.“

## Listmunauppboð í Gallerí Fold

mánudaginn 8. september, kl. 18  
í Gallerí Fold, á Rauðarárstíg



Sigurbjörn Jónsson

Á uppboðinu verður gott úrval verka samfímalistamanna svo og fjöldi frábærra verka gömlu meistaranna.

Verkin verða sýnd laugardag kl. 11–17,  
sunnudag kl. 12–17, mánudag kl. 10–17

Hægt er að skoða uppboðsskrána á myndlist.is

Rauðarárstígur 14 · sími 551 0400 · www.myndlist.is





# NÁMSKEIÐ

LAUGARDAGUR 6. SEPTEMBER 2014

Kynningarblað Kilroy, Salt eldhús, Hringsjá og Stoðkennarinn.



## Matreiðslunámskeið á Holtinu

Gallery Restaurant býður áhugasömum matgæðingum að eyða kvöldstund með Friðgeiri og hans föruneysi í eldhúsinu.

Eldað er 3ja rétta máltíð sem endar á kvöldverð við lok námskeið.

**Verðið er 15.900.-** sem inniheldur námskeið, matreiðslumöppu, kvöldverð og borðvín með matnum.

**Næstu námskeið eru 23. september og 7. október.**

Einnig eru einkanámskeið í boði fyrir hópa, 10 manns og fleiri.

Nánari upplýsingar – [gallery@holt.is](mailto:gallery@holt.is) • [www.holt.is](http://www.holt.is)





# Byrjaðu upp á nýtt hjá Mími-símenntun

Hvað kanntu? Hvað geturðu? Fáðu það metið!

Fórstu ekki í framhaldsskóla? Skoðu GRUNNMENTASKÓLANN

Er lesblinda í þinni fjölskyldu? Skoðu AFTUR Í NÁM



**MÍMIR**  
símenntun  
[www.mimir.is](http://www.mimir.is)

**Skráning í síma 580 1800**

# Bragðlaukarnir dönsuðu dátt í Lyon

Matreiðslunámskeið í matgæðingahöfuðborg heimsins hlýtur að vera draumur hvers sælkera. Ólöf Birna bauð manni sínum til Lyon í Frakklandi á fimmtugsafmæli hans og nutu þau frábærrar kennslu og veitinga úr ferskasta hráefni sem völ var á af mörkuðum Lyon-borgar í Frakklandi.

Lyon í Frakklandi er oft kölluð matgæðingahöfuðborg heimsins vegna ríkra matreiðslu hefða og úrvals matarmarkaða. Það var því engin tilviljun að Ólöf Birna Garðarsdóttir, graffískur hönnuður og annar eigandi Reykjavík Letterpress, kaus borgina þegar hún vildi koma eiginmanni sínum á óvart þegar hann varð fimmtugur í sumar. Hjónin eru bæði miklir matgæðingar og því fannst Ólöfu tilvalið að skipuleggja óvissuferð til borgarinnar og bóka þau á matreiðslunámskeið í klassískri franskri matargerð. „Við höfðum áður sótt matreiðslunámskeið hér á landi þar sem við lærðum að elda indverskan mat frá grunni. Við hjónin erum mikil matargöt og segja má að það sé sameiginlegt áhugamál okkar að horfa á matreiðsluþætti og elda góðan mat. Og svo auðvitað að borða!“

Með hjálp Google fann Ólöf kennslueldhúsið Plum Lyon og leist ljómandi vel á. „Eldhúsið er í eigu Lucy sem ættuð er frá New York-ríki en hefur búið í Lyon frá árinu 2000. Hún er lærður eftirréttakokkur og hefur sérhæft sig í franskri matargerð. Hún opnaði kennslueldhúsið Plum Lyon í ársbyrjun 2012 og býður upp á alls konar námskeið sem sniðin eru bæði fyrir byrjendur og sérfræðinga í matargerð.“

Ólöfu leist best á námskeið sem kallaðist „Your market basket“ þar sem þátttakendur héldu á markað og elduðu mat úr ferskasta hráefninu. „Þegar á markaðinn var komið beið okkar litríkt og ilmandi ævintýri þar sem markaðsfólkið hafði raðað sér meðfram götunni. Hversu dásamlegt er að geta valið úr ferskasta mögulegu hráefni á einum stað; allt frá kryddjurtum, safaríkum hvítlauk, ætíþistli, plómum og hindberjum til geitaosts, dúfna og kanínkjöts.“ Lucy vissi hvar ferskasta hráefnið var að finna og eftir að hafa keypt inn hélt hópurinn til eldhússins á ný þar sem töfra átti fram gómsætan mat. „Við tók ferðalag þar sem sígild hráefni franskra matargerðar léku aðalhlutverkið. Eftir að hafa leyst hverja þraut settumst við við matarborðið og gæddum okkur á kræsingunum ásamt glasi af eðalvíni og skemmtilegum samræðum.“

## Einfaldleikinn heillandi

Það sem heillaði þau mest var þessi einfaldleiki þar sem hráefnið fékk að njóta sín um leið og bragðlaukarnir fengu sitt og dönsuðu dátt. „Að sjóða niður heila rauðvínslösku ásamt kryddjurtum þar til eftir lá kjarni sem enginn kraftur í teningaformi fær fangað er algjört skylduverkefni. Einnig var gaman að sjá hvernig allt hráefnið var nýtt til hins ýtrasta og



„Við tók ferðalag þar sem sígild hráefni franskra matargerðar léku aðalhlutverkið,“ segir Ólöf Birna Garðarsdóttir sem bauð manni sínum á matreiðslunámskeið í Lyon. MYND/GVA



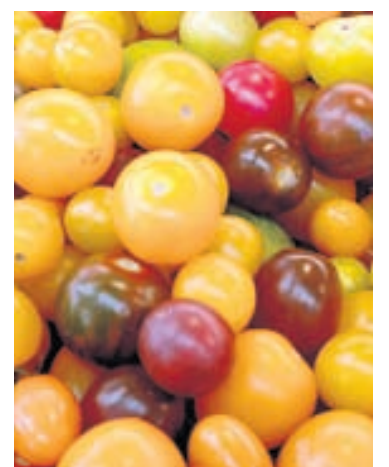
Úrvalið á götumörkuðum Lyon er engu líkt. MYND/ÚR EINKASAFNI



Ilmandi ostar af öllum gerðum. MYND/ÚR EINKASAFNI



Gómsætar ólífur nýstast í ýmsa rétti. MYND/ÚR EINKASAFNI



Beint af akri á markaðinn. MYND/ÚR EINKASAFNI

virðing borin fyrir hverjum einasta bita. Og, jú jú, það var notað mikið smjör.“

Franskur matur er lýsandi fyrir allsnægtir og ávexti landsins að sögn Ólafar. „En eins um leið og við tengjum franska matargerðarlist oftast við eitthvað ægilegt „gúrmé“ og miklar tilfæringar þá er fjölbreyntin mikil og það sem boðið er upp á í hverju héraði fyrir sig gjörólíkt því næsta. Svo ekki sé talað um ólík einkenni sveitamatara og þess sem borgarbúar færa á sinn fagaða disk. Frönsk matarmenning er því heimur út af fyrir sig.“

## Annriki

Þjóðbúningar og skart



Þjóðbúninga námskeið

Upphlutur Peysuföt  
Herra- & Barnabúningar  
Baldýring o.fl.

[www.annriki.is](http://www.annriki.is)  
[annriki@simnet.is](mailto:annriki@simnet.is)  
898-1573

## Ábendingahnappinn má finna á [www.barnaheill.is](http://www.barnaheill.is)



TIKYNNNA ÖNDEGANDI EBA ÓLÖGLEG ERFNI Á NETINU

S A F T I





# MATVÆLASKÓLINN HJÁ SÝNI

- Matur er okkar mál



## Fjölbreytt námsskrá um flest sem viðkemur matvælum

Námskeið í boði á haustönn:

23. SEPTEMBER

Ekta indverskur matur – matreiðslunámskeið

1.-3. OKTÓBER

HACCP gæðakerfið – Gæði og öryggi alla leið  
*Reykjavík*

7.-9. OKTÓBER

HACCP gæðakerfið – Gæði og öryggi alla leið  
*Enska*

10. OKTÓBER

Fiskvinnslur – verkstjórar og aðrir stjórnendur

13. OG 20. OKTÓBER

Sannprófun – Innri úttektir

29.-30. OKTÓBER

HACCP gæðakerfið - Gæði og öryggi alla leið  
*Snæfellsnes*

17. OG 19. NÓVEMBER

Merkingar matvæla

Önnur námskeið og nám sem  
Matvælaskólinn býður uppá:

### MATREIÐSLUNÁMSKEIÐ

- 12 bestu súpur í heimi
- Heimagert hollt og hagkvæmt
- Ítalskur sveitamatur
- Krakkamatur
- Eldum saman - hópefli

### NÁMSKEIÐ TENGD MATVÆLAFRAMLEIÐSLU

- Þrifavænleg hönnun
- Stofnun matvælafyrirtækja
- Skynmat á fiski
- Að mörgu er að hyggja í mötuneytinu
- Aukin gæðavitund í matvælafyrirtækinu

### LENGRI NÁMSKEIÐ TIL EININGA

- Grunnám fyrir starfsfólk í matvælageiranum  
(60 kennslustundir)
- Gæðastjórnun í matvælafyrirtækjum – fyrri hluti  
(60 kennslustundir)
- Gæðastjórnun í matvælafyrirtækjum – seinni hluti  
(60 kennslustundir)

Allar frekari upplýsingar og skráningar í síma 512-3391 • [www.syni.is](http://www.syni.is)

Rannsóknarþjónustan Sýni ehf • Matvælaskóli – Ráðgjöf – Prófanir



# Viltu læra við bestu háskóla heims?

Menntaviðburðurinn Kilroy Live 2014 verður haldinn hátíðlegur í Bíói Paradís mánudaginn 8. september, milli klukkan 16 og 19. Þá gefst íslenskum námsmönnum tækifæri til að kynna fjórtán mismunandi háskólum víðs vegar í heiminum og fá ráðleggingar um hvernig best er að haga umsóknarferli í háskólana.

**K**ilroy Live er tækifæri sem gefst ekki á hverjum degi,“ segir Baldur Ólafsson, sérfræðingur í námi erlendis hjá ferðaskrifstofunni Kilroy.

„Á Kilroy Live geta þeir sem hafa áhuga á háskólanámi ytra haft bein samskipti við þá gestkomandi háskóla sem þeir hafa áhuga á og fengið svör við hverju því sem brennur á þeim hjá fulltrúum skólanna sjálfra.“

Á Kilroy Live í Bíói Paradís verða fulltrúar frá samstarfsháskólum Kilroy í Ástralíu, Bandaríkjunum, Kanada og Englandi.

„Margir sem ætla sér utan í háskólanám hugsa það ekki til enda,“ segir Baldur. „Þá er góð staðsetning og orðspor skólanna látið duga en ekki hugsað út í hvað nemandinn uppsker úr námi sínu á endanum. Kannski hentar draumaskólinn ekki jafn vel og skyldi en að því er ómögulegt að komast nema fara vel ofan í málin, bera skólana saman og ræða allt sem veldur vangaveltum um viðkomandi skóla.“

Baldur segir stigsmun vera á öllum háskólum þegar kemur að gæðum og áherslu.

„Því er að mörgu að huga. Til dæmis getur einn háskóli lagt áherslu á gæðanám í íþróttfræðum og þá vitaskuld skynsamlegra að velja hann umfram annan skóla sem er þó meðal þeirra bestu í heimi en með litla áherslu á íþróttfræði.“

## Ástralskir háskólar vinsælir

Á Kilroy Live verður Baldur með fyrirlestur um hvað Kilroy gerir fyrir um sækjendur um háskólavist erlendis.

„Ég fer yfir ýmis mikilvæg atriði til að koma sér utan til náms því mismunandi lönd hafa mismunandi reglur. Aðal

hausverkur flestra er hvernig fjármagna á háskólanám ytra. Það er enda varhugavert að ætla sér að æða út í nám þegar skólagjöld eru kannski 40 þúsund dalir en Lánasjóður íslenskra námsmanna (LÍN) lánar ekki nema 14 þúsund dali fyrir námsárið.“

Baldur segir æ fleiri Íslendinga fara til háskólanáms í Ástralíu, þar sem eru afbragðs háskólar.

„Þrír af þeim sem koma til Íslands eru Monash University, University of New South Wales og University of Sydney en þeir eru allir á lista meðal topp eitt prósent háskóla í heiminum. Róðurinn er ekki eins þungur að fara til háskólanáms í Ástralíu eins og í Bandaríkjunum. Þannig lánar LÍN 62 þúsund dali til 3ja ára grunnnáms í Ástralíu en aðeins 44.100 dali til fjögurra ára grunnnáms í Bandaríkjunum.“

Baldur hefur ekki fengið haldbærar skýringar frá LÍN af hverju þessi einkennilega mismunur námslána er á milli heimsálfa.

Í Bíói Paradís verða ráðgjafar Kilroy til skrafs og ráðagerða um hvernig sótt er um háskólanám erlendis, tungumálaskóla og fleira. Einnig verða ferðasérfræðingar Kilroy á staðnum.

Á Facebook er hægt að taka þátt í leik vegna Kilroy Live og vinna flug og heimsókn í einn af samstarfsháskólum Kilroy.

Frítt er inn á kynningarnar sem verða tvisvar yfir daginn, klukkan 17 og 18.

Frekari upplýsingar um háskólanám og skráningu á viðburðinn er að finna á heimasíðu Kilroy: kilroy.is



Háskólanám erlendis felur í sér dýrmæta lífsreynslu en að mörgu er að huga og algengt að fólk átti sig ekki á hvar byrja skuli á umsóknarferlinu. Þar kemur Kilroy til hjálpar með sérfræðingum í námi erlendis.



## EFTIRFARANDI SAMSTARFSHÁSKÓLAR KILROY VERÐA Á KILROY LIVE 2014:

### Frá Ástralíu:

- University of Sydney
- Griffith University
- La Trobe University
- University of the Sunshine Coast
- Monash University

- Queensland University of Technology (QUT)
- University of New South Wales

### Frá Kanada:

- TAFE Queensland East Coast
- Thompson Rivers University

### Frá Bandaríkjunum:

- Berkeley College
- California State University of San Marcos

### Frá Englandi:

- Bournemouth University
- Coventry University

# Nám hefur góð áhrif á virkni heilans

Á undanförunum árum hefur komið í ljós að taugafrumur eða taugungar fólks geta endurnýjast fram eftir öllum aldri. Hægt er að fara margar leiðir til að viðhalda virkni heilans og bæta minnið, það má fara í nám, gera líkamlegar æfingar, andlegar æfingar eða einfaldlega hitta annað fólk. Ekki einungis hjálpa þessi ráð við heilastarfsemina heldur eru þau einnig góð fyrir líkama og sál.

**Y**mislegt má gera til að viðhalda virkni heilans og auka minnið, góð leið til þess er til dæmis að læra nýja hluti og prófa eitthvað nýtt reglulega.

## Nám

Flestir hætta að læra nýja hluti eða tileinka sér nýtt efni eftir að þeir hætta í skóla, hvort sem það er grunnskóli, menntaskóli eða háskóli. Í rannsókn Hatch, Feinstein, Link, Wadsworth og Richards kemur fram að menntun og nám hafi jákvæðar breytingar á heilanum í för með sér. Rannsakendur telja að vitsmunaleg virkni veiti vörn gegn elli-glöpum. Heilinn bókstaflega stækkar þegar fólk heldur áfram að læra nýja hluti og ögra sjálfu sér. Minnið eykst og nýjar heilafrumur myndast. Það er hægt að læra nýja hluti á ýmsan máta, svo sem að fara á námskeið í því sem hver og einn hefur áhuga á, skipta um starf, finna sér nýtt áhugamál, læra nýtt tungumál, fylgjast með fréttum um allan heim eða læra að matreiða nýja rétti.

## Líkamlegar æfingar

Heilbrigð sál í hraustum líkama segir máltækið og virðist sem regluleg

ar æfingar hafi jákvæð áhrif á heilastarfsemina. Æfingar styrkja tengsl milli heilafrumna og hafa vísindamenn fundið út að þau svæði sem örvast hvað mest við hreyfingu eru tengd minni og námi.

## Andlegar æfingar

Það er mikilvægt að halda huganum uppteknum, að láta reyna á minnið og nota hugsunina við lausn vandamála. Því meira sem við hugsum því betur virkar heilinn, burtséð frá aldri. Án notkunar, líkt og ónotaðir vöðvar, rýrnar heilinn sem leiðir til minni getu hans til að leysa hugræn verkefni. Leiðir til að virkja heilann eru til dæmis lestur bóka, hugsana-leikir, svo sem krossgátur, sudoku og skrafl, dans, hugarreikningur og að mála eða teikna.

## Félagsleg tengsl

Félagskapur hefur góð áhrif á heilann þar sem samskipti eru í raun ákveðið form andlegrar æfingar. Það getur haldið mönnum skörpum að eiga samskipti við aðra því það getur reynt á á mörgum sviðum. Sterk félagsleg tengsl hafa verið tengd við lægri blóðþrýsting hjá fólki og betri lífslíku.



Dans er góð andleg og líkamleg þjálfun.



Allt nýtt sem lærist er gott fyrir hugann hvort sem það er nýtt tungumál eða nýr réttur í eldhúsinu.



Félagskapur hefur góð áhrif á heilann og samskipti við aðra eru ákveðið form andlegrar æfingar.



Nám hefur jákvæðar breytingar á heila í för með sér, minnið eykst og nýjar heilafrumur myndast.

MYNDR/GETTY



Sudoku þrautir þjálfar hugann og minnið.



# FÓLK

KYNNINGARBLAÐ



## LÁTBRAGÐSLEIKUR

Látbragðsleikurinn Afmæli  
Pandóru verður sýndur í Ársafni,  
Hraunbæ 119, á sunnudaginn klukkan  
14. Höfundur og látbragðsleikari er Laura  
Roure. Enginn aðgangseyrir og allir  
velkomnir.



Ábendingahnappinn  
má finna á  
[www.barnaheill.is](http://www.barnaheill.is)



S A F T

Hrein ORKA  
ÁN koffíns



Fæst í flestum apótekum  
og heilsuþúðum

## NÝJUNG FRÁ BIO-KULT FYRIR BÖRN

**ICECARE KYNNIR** Bio-Kult Infantis er vísindalega þróuð blanda af vinveittum gerlum fyrir börn á öllum aldri. Dóttir Sigríðar og Ásgeirs hefur fengið Bio-Kult Infantis vegna bakflæðis og mæla foreldrarnir með því.

Sigríður Alma Gunnsteinsdóttir og Ásgeir Haukur Einarsson eiga litla dóttur sem fæddist með mjög slæmt bakflæði. „Meltingarvegurinn á litlu stelpunni okkar var myndaður strax þegar hún var eins dags gömul því uppköstin voru mjög mikil. Við vissum því að það voru engar þrengingar á meltingarveginum sem orsökðu uppköstin heldur var ástæðan sú að magaopið var slakt og hleypti því fæðunni bæði upp og niður,“ segir Sigríður.

„Það var búið að prófa nokkur lyf á stelpunni en við sáum aldrei neinn mun á uppköstunum. Okkur var sagt að bíða róleg því magaopið myndi þroskast með tímanum. Þegar við prófuðum Bio Kult Infantis þá sáum við strax mikla breytingu til hins betra. Við prófuðum nokkrum sinnum að sleppa því að gefa henni duftið en þá fóru uppköstin alltaf aftur að aukast,“ bætir Ásgeir við.

„Núna er stelpa okkar orðin eins árs og við gefum henni enn þá Bio-Kult Infantis því það er auðsjánlega gott fyrir meltinguna hjá henni. Okkur líður vel með að gefa henni Bio-Kult Infantis því þetta eru aðeins náttúrulegir gerlar, Omega 3 og D-vítamín svo það gerir henni bara gott. Við hvetjum foreldra í svipaðri stöðu að prófa þessa náttúrulegu gerla því ef þeir geta hjálpað fleiri börnum þá er það þess virði að prófa, barnanna vegna.“

### GOTT FYRIR MELTINGUNA

Bio-Kult Infantis er vísindalega þróuð blanda af vinveittum gerlum fyrir ungbörn og börn á öllum aldri. Það inniheldur sjö gerlastrengi af mismunandi mjólkursýrugerlum.



Reynsla og rannsóknir sýna að gerlarnir styrkja og bæta bæði meltinguna og heilsuna.

Í Bio-Kult Infantis er hátt hlutfall af Omega 3 eða eitt milligramm í hverjum skammti. Rannsóknir hafa sýnt fram á að Omega 3 leikur nauðsynlegt hlutverk

í myndun heilafurmu. Einnig hefur verið staðfest að Omega 3 hefur bólguhamlandi áhrif og er styrkjandi fyrir ónæmiskerfið.

Bio-Kult Infantis inniheldur fimmtíu prósent af ráðlögðum dagskammti af D3 vítamíni en flestir þekkja gagnsemi D-vítamíns. Einnig er í vörinni blanda efna sem styrkja meltinguna og fyrirbyggja niðurgang. Enginn viðbættur sykur, litar-, bragðeða aukaeftir eru í vörinni.

### BREYTING TIL BETRA

Litla dóttir þeirra Sigríðar og Ásgeirs var með mjög slæmt bakflæði en Bio-Kult Infantis hefur reynst vel gegn því.

MYND/VALLI

Þjáist þú af aumum  
og stirðum liðum?



Náttúrulegt „smurefni“ fyrir liðina



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

## VETURINN ER AÐ KOMA, ERT ÞÚ TILBÚIN!?!?!?

NÝTTU ÞÉR TILBOÐIN HJÁ DEKKVERK FYRIR TÖRNINA.

### 25% AFSLÁTTUR

AF SMURNINGU ÚT SEPTEMBER  
PANTAÐU TÍMA

### 50% AFSLÁTTUR

AF ALLRI VINNU VIÐ BREMSUVIÐGERÐIR.  
PANTAÐU TÍMA KEYPTU AF OKKUR EÐA  
KOMDU MEÐ SJÁLFRUM OG AFSLÁTTURINN ER  
ÞINN ÚT SEPTEMBER

### FRÍR LÁNSBÍLL

MEÐ FRAMRÚÐUSKIPTUM ÚT SEPTEMBER  
Frír lánsbíll ekki flottur.)

## DEKKVERK

Nýbýlavegur 2 Kópavogi  
& Lyngás 20 Garðabæ

Sími: 578 7474

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

## OPIÐ ALLAR HELGAR FRÁ 10- 19





**SMEKKLEGT** Tinna hefur mikla ánægju af því að hafa stílhreint og fint í kringum sig.



**NÓG AÐ GERA** Fyrir utan að sinna dóttur sinni, Ísabellu Birtu, skrifar Tinna fyrir Home Magazine þar sem hún gefur góð ráð fyrir heimilið.

# NÝTUR MÖMMUHLUTVERKSINS

**UMSKIPTI** Líf Tinnu Alavis fyrirsætu breyttist þegar dóttir hennar, Ísabella Birta, kom í heiminn í apríl. Tinna er þessa dagana í fæðingarorlofi og nýtur þess að vera í móðurhlutverkinu.

Tinna Alavis hefur starfað við fyrirsætustörf í áravís, meðal annars í París, Þýskalandi, Indlandi og í Los Angeles. Nú er Tinna önnur kafin í nýju hlutverki sem hún segist kunna mjög vel við. „Ég veit ekkert yndislegu en að eiga þessa litlu stelpu. Hún er svo sannarlega búin að veita mér mikla hamingju. Að vakna á morgnana og sjá litla andlitið hennar er það besta sem ég veit,“ segir hin nýbakaða móðir. Þegar

hún er spurð hvað sé á dagskrá hjá þeim um helgina, svarar hún. „Ég ætla að hafa það notalegt með fjölskyldunni, borða góðan mat og fara í göngutúra með Ísabellu í vagninum.“ Fyrir utan að sinna móðurhlutverkinu skrifar Tinna fyrir Home Magazine og heldur úti bloggi á alavis.is. Þar segir hún frá ýmsu sem gerist í lífi hennar og bendir á fallega og nýtsama hluti. Tinna hefur mikla ánægju af að gera

heimili sitt í Garðabænum fallett. Hún er iðin við að breyta og bæta auk þess sem hún hefur gaman af því að elda góðan mat og er dugleg að bjóða vinafólki heim. „Mér finnst skemmtilegt að gera fint í kringum mig. Ég ætla að breyta hjónaherberginu á næstu dögum, mála það í hlýjum lit og setja nýjar gardínur sem tóna vel við. Einnig ætla ég að lífga upp á eldhúsið með því að setja ljóst upp lýst gler á milli innréttinganna. Mér

finnst það gefa hlýleika og er þægilegra í þrifum,“ segir hún. Tinna hefur alltaf verið mikill fagurkeri og segist hafa gaman af vel hönnuðum hlutum. „Ég er nýbúin að eignast fallegan Kahler-vasa sem var ofarlega á óskalistanum. Núna langar mig ótrúlega mikið í allar stærðirnar af Festivo-kertastjökunum frá littala. Ég er ástfangin af vörunum frá littala og safna þeim. Mér finnst fátt skemmtilegra en að fegra heimilið og breyti reglulega um stíl.

Núna er ég mest fyrir rómantískan stíl og pastelli. Uppáhaldshönnuðurinn minn er Anne Sophie Goneau. Ég elska falleg smáatriði og er einnig sérstaklega hrifin af hönnun littala og Kahler en bæði merkin höfða ákaflega vel til mín. Ég vil hafa allt ljóst og bjart í kringum mig. Allt sem er í rómantískum stíl heillar mig mikið. Ég hef líka mikinn áhuga á gömlum hlutum og finnst virkilega skemmtilegt að láta gamla hluti fá nýtt líf,“ segir hún.

www.fi.is

## Haustgöngur FÍ

Haustlitir og haustlægðir - alla leið 2

Ferðafélag Íslands býður nú upp á haustgöngur fyrir félagsmenn. Nú þegar göngusumrinu er að ljúka er um að gera að finna ný verkefni fyrir gönguskó og stafi og ótimabært að leggja þeim þegar upp í hillu. Haustið er framundan í allri sinni dýrd með tilheyrandi haustlitum, djúpri kyrrð og fegurð í bland við blessaðar haustlægðirnar sem við heilsum með virðingu.

Þessu öllu fáum við að kynna í haustgöngum FÍ, 3 mánaða gönguverkefni FÍ þar sem bæði verður gengið á fjöll um helgar sem og arkað um göngustíga-kerfi borgarinnar á virkum dögum.

**Kynningarfundur verður haldinn mánudaginn 8. september kl. 20 í sal FÍ Mörkinni 6**

Fararstjóri í gönguferðunum verður **Hjalti Björnsson**

Nánari upplýsingar og skráning er í síma 568 2533 eða í netpóst [fi@fi.is](mailto:fi@fi.is)

FERÐAFÉLAG ÍSLANDS  
Mörkinni 6 | 108 Reykjavík | S: 568 2533 | [www.fi.is](http://www.fi.is)

# NÝTT OFNÆMISLYF Í LAUSASÖLU

**LYFIS KYNNIR** LYFIS heldur áfram að auka úrval lausasölulyfja á Íslandi. Nýjasta lyfið í lausasölu er ofnæmislyfið Desloratadine ratiopharm og er það eina ofnæmislyfið sinnar tegundar á Íslandi sem selt er án lyfseðils.

Desloratadine ratiopharm er ofnæmislyf sem veldur ekki syfju. Það hjálpar til við að hafa hemil á ofnæmisviðbrögðum og einkennum þeirra með því að hindra verkun ofnæmisvakans histamíns. Desloratadine ratiopharm er fljótt að virka og verkun þess varir allan sólarhringinn, svo eingöngu er þörf á að taka það einu sinni á dag.

Lyf sem innihalda virka efnið desloratadin, eins og Desloratadine ratiopharm, hafa eingöngu verið fánleg gegn lyfseðli hingað til. Mismunandi er milli einstaklinga hvaða ofnæmislyf hentar hverjum og því geta einstaklingar þurft að prófa sig áfram með hvað hentar þeim. Desloratadine ratiopharm er nú nýr valkostur í lausasölu fyrir fólk sem hingað til hefur þurft að fá lyfinu ávísað af lækni.

Eins og nafnið gefur til kynna er virka efnið desloratadin talsvert skylt efninu loratadini (innihaldsefni í m.a. loratadin LYFIS), en loratadin er óvirkt efni sem umbreyttist í líkamanum í virka efnið desloratadin. Með desloratadini er búið að taka út umbreytingarskrefið úr óvirku efni í virka efnið. Desloratadine ratiopharm munndreifitöflur leysast hratt upp í munninn eða maga.

Desloratadine ratiopharm er fánlegt án lyfseðils í 10 stk. og 30 stk. pakkningum og er ætlað fullorðnum og unglingum eldri en 12 ára. Mikilvægt er að lesa fylgiseðil lyfsins fyrir notkun og kynna sér helstu varúðarreglur. Stutta samantekt um lyfið má sjá hér á eftir.



**OFNÆMISKVEF OFSAKLÁÐI 24 KLST VIRKNI**

**MEÐ TUTTI FRUTTI-BRAGÐI** Desloratadine ratiopharm eru litlar munndreifitöflur sem leysast hratt upp í munninn eða maga og má taka inn án þess að drekka með vökva, þó það henti engu að síður líka. Munndreifitöflurnar eru með tutti frutti-bragði og innihalda ekki laktósa.

## Lionssalurinn Lundur

- Jólahlaðborð
- Árshátíðir
- Þorablót

Brúðkaupsveislur.is  
Fermingarveislur.is

**Cocktail Y.is**  
Veislubjónusta

Lionssalurinn Lundur • Auðbrekku 25-27 • s. 899-8994

## DREGUR ÚR EINKENNUM

Desloratadine ratiopharm er ætlað til að draga úr einkennum ofnæmis-iskvefs og einkennum ofsakláða

**OFNÆMISKVEF, EINKENNI:**

- Hnenni
- Nefrennsli og kláði í nefi
- Kláði í efri gömi
- Kláði í augum
- Rauð eða tárvoft augu

**OFSAKLÁÐI, EINKENNI**

- Kláði
- Ofsakláði
- Léttir þessara einkenna varir allan sólarhringinn.

**Notkunarsvið:** Desloratadine ratiopharm er ofnæmislyf. Það hjálpar við að hafa hemil á ofnæmisviðbrögðum og einkennum þeirra. Desloratadine ratiopharm er ætlað til að draga úr einkennum ofnæmisiskvefs og úr einkennum ofsakláða. **Frábendingar:** Ofnæmi fyrir desloratadini, einhverju öðru innihaldsefni lyfsins eða loratadini. **Varúð:** Verkun og öryggi Desloratadine ratiopharm munndreifitöflna hefur ekki verið staðfest hjá börnum undir 12 ára aldri. Desloratadine ratiopharm ætti að nota með varúð þegar um er að ræða verulega skerta nýrnastarfsemi. Lyfið inniheldur aspartam og getur því verið skaðlegt þeim sem eru með fenýlketónmigu. **Meðgangna og brjóstgjöf:** Ekki er ráðlagt að nota Desloratadine ratiopharm á meðgöngu eða á meðan á brjóstgjöf stendur. **Skömmtun:** Fullorðnir og unglingar (12 ára og eldri): ein 5 mg tafla einu sinni á dag. **Algengustu aukaverkanir:** þreyta, munnþurrkur og höfuðverkur. **Lesið vandlega fylgiseðilinn sem fylgir lyfinu.** SmPC: September 2013.





**Á HORN-STRÖNDUM**  
Erla hefur hlaupið ófá marabon um allan heim. Hún hefur einnig gaman af því að ganga um náttúru Íslands. Hér er hún á Hornströndum en þar þótti henni gott að drekka Berocca í nestispásum til að hafa næga orku fyrir næsta legg.

# VIÐHELDUR ORKU ALLAN DAGINN

**ICEPHARMA KYNNIR** Erla Gunnarsdóttir er íþróttakennari og þjálfar hlaupahóp Grafarvogs. Hún notar Berocca Performance-freyðitöflurnar sem frískandi orkudrykk. Hún segir Berocca-drykkinn afar þægilegan í notkun enda lítið mál að kippa töflunum með sér hvort sem er í vinnu eða á fjöll.

Erla lifir krefjandi og skemmtilegu lífi. Hún starfar sem íþróttakennari við Hamra-skóla í Grafarvogi og hefur þjálfað hlaupahóp Grafarvogs í 22 ár. Hún hefur hlaupið fjölda marabona um allan heim, til dæmis Two Oceans-marabonið í Suður-Afríku. Fyrir utan þetta er Erla virk í félagslífinu, er í Oddfellow, Delta Kappa Gamma og þegar tækifæri gefst gengur hún á fjöll. Til þess að viðhalda orkunni borðar Erla hollan mat og drekkur auk þess vatn blandað Berocca-freyðitöflum.

## KOM Á ÓVART

„Ég tek öllum vítamínum með fyrirvara en þegar ég kynntist Berocca snemma í fyrravor kom það mér skemmtilega á óvart,“ segir Erla sem finnst Berocca henta vel lífsstíl sínum og starfi.

„Þegar maður er á fótunum allan daginn og hefur ekki alltaf kost á að fá sér eitthvað að borða er hætt við að orkan þverri. Ég geymi töflurnar í töskunni minni og þegar mig vantar orku blanda ég hálfri töflu út í vatn og finn hvernig ég verð frískari,“ segir Erla sem getur vart hugsað sér að vera án Berocca.

Erla segist nota freyðitöflurnar líkt og orkudrykk en fá auk þess öll nauðsynleg vítamín og steinefni í kaupbæti. „Ég byrja daginn á góðum morgunverði en þegar fer að nálgast hádegi kemur Berocca sterkt inn til að viðhalda þrekinu fram að hádegismat.“ Erla fær sér hálfu töflu fyrir hlaupaæfingu og aðra slíka áður en hún fer í sund og heldur þannig orkunni fram að

## BEROCCA PERFORMANCE

- Freyðitöflurnar Berocca Performance innihalda einstaka samsetningu af B- og C-vítamínum í stórum skömmtum auk þess að innihalda bæði magnesíum og sink. Þessi bætiefni eiga það flest sameiginlegt að vera mjög mikilvæg fyrir starfsemi heilans og taugakerfisins en skortur á þeim getur meðal annars valdið depurð, þreytu og þirringi.
- Töflurnar eru leystar upp í vatni og henta vel fólki sem er önnur kafið eða undir miklu álagi.
- Berocca er framleitt með það í huga að bæta frammistöðu líkama og hugar. Varan er klínískt

prófuð og rannsóknir sýna að Berocca Performance dregur úr þreytu og þróttleysi og bætir frammistöðu.

- Berocca er án sykurs og rotvarnarefna.
- Ráðlagt er að drekka Berocca daglega til að ná sem bestum árangri.
- Berocca er framleitt af hinu virta fyrirtæki Bayer Healthcare og hefur verið á markaði í yfir 19 ár.
- Berocca-vörurnar fást í öllum helstu apótekum landsins sem og í Krónunni, Hagkaupi, Heimkaupum, Nettó og Víði.

kvöldmat. Hún segir drykkinn alveg koma í staðinn fyrir súkkulaðistykkið sem margir grípi með sér þegar blóðsykurinn lækkir.

## HENTAR VEL Í FJALLGÖNGUR

Þegar færi gefst finnst Erlu gaman að fara í lengri göngur. „Berocca hentar mjög vel sem orkudrykkur á slíkum göngum. Það munar um hvert gramm þegar gengið er með allt á bakinu og því vont að burðast með

orkudrykki í flöskum. Berocca-töflurnar taka ekkert pláss og svo má blanda hálfri töflu út í lækjarvatn og drekka í nestispásum,“ segir Erla og finnst ekki skemma fyrir hve góður drykkurinn er á bragðið.

„Þarna er maður bara kominn með frískandi gosdrykk og orkan rýkur upp.“

## ORKA FRÁ MORGNI TIL KVÖLDS

Dagur Erlu er oft langur því á kvöldin sinnir hún félagsstörfum og öðrum áhugamálum. „Það er gott að geta notið þeirra stunda óþreyttur og glaður eftir verkefni dagsins og Berocca hjálpar mikið við það,“ segir þessi drífandi kona.



Jafnvægi líkama og sál!

# Öll kínversk leikfimi

**Einkatímar og hópatímar**

- Heilsu Qi Gong 5000 ára tækni
- Heilsuþætandi Tai chi
- Hugræn teigjuleikfimi
- Kung Fu fyrir 4 ára og eldri

Fullt af tilboðum í gangi

**Opið hús kl. 10-15**

Fyrir alla aldurshópa

**HEILSU DREKINN**

Í samstafi við Kínverskan íbrótta háskóla | Skeifan 3j | Sími 553 8282 | www.heilsudrekin.is

# NÝTT GLÆSILEGAR HAUSTYFIRHAFNIR

Skoðið laxdal.is Yfirhafnir

**BERNHARD LAXDAL**  
Laugavegi 63 • Sími 551 4422

Vertu vinur á Facebook

## Fararstjórn erlendis

Meðal námsefnis:

- Mannleg samskipti.
- Helstu áfangastaðir erlendis í máli og myndum.
- Mismunandi trúarbrögð.
- Saga landsins, menning og listir.
- Frumbyggjar og saga staðarins.
- Þjóðlegir siðir og hefðir.
- Leiðsögutækni og ræðumennska.

Ferðalandafræði: Evrópa, Asía, Afríka, Ameríka og Eyjaálfan.

Námið fer fram í formi fyrirlestra og reynslu fararstjóra í leiðsögn á erlendri grund.

**Leiðbeinendur eru:** Kjartan Trausti Sigurðsson fararstjóri, Pétur Björnsson konsull Ítalíu á Íslandi, Jóhanna Kristjónsdóttir blaðamaður og fararstjóri, Höskuldur Frimannsson viðskiptafræðingur, Ómar Valdimarsson blaðamaður, Magnús Björnsson fararstjóri í Kína, Pétur Óli Pétursson fararstjóri í Rússlandi, Bjarni Randver Sigurvinsson kennari við Guðfræðideild H.Í., Sr. Bragi Skúlason sjúkráðgjafi.

**Ferðamálastólur Íslands**

Ferðamálastólur Íslands • www.menntun.is • Sími 567 1466

# Orkuskot fyrir æfingar

## WE BEET THE COMPETITION

Eitt skot = 6 rauðrófur eða 1 líter af rauðrófusafa

BEET SHOT, BEETELITE NEO SHOT, BLACKCHERRY

www.vitex.is



# FLUTT HEIM Í GLEYMDAN GIMSTEIN

**HELGIN** Tónlistarkonan Elíza Geirsdóttir Newman er komin heim úr langri útleigð; heim í Hafnir Hollywood, eins og hún kallar paradís æskuára sinna. Þar poppar hún á kósíkvöldum og nýtur tilverunnar með sínum heittelskaða og ársgamalli dóttur þeirra.

**E**liza stígur á svið í Kirkjuvogs-kirkju í Höfnum, Reykja-nesbæ, á morgun klukkan 16. Þar mun hún flytja gömul og ný lög frá tuttugu ára ferli sínum, allt frá Kolrössu krókríðandi til Eyjafjalla-jökuls og frumflytja splunkunýtt efni. Aðgangur er ókeypis en frjáls framlög fara til styrktar viðhalds á Kirkjuvogs-kirkju.

**Hvað er það sem þú gerir alltaf um helgar?** Ég drekk mikið kaffi, hlusta á tónlist og er í náttfötunum fram eftir degi.

**Hvar finnst þér best að vera um helgar?** Heima er best.

**Hvað ætlar þú að gera sérstakt um þessa helgi?** Í dag verð ég að æfa mig og búa mig undir tónleikana í Kirkjuvogs-kirkju og svo kíki ég á alls konar skemmtilegt sem verður í boði á Ljósanótt. Þar langar mig til dæmis að kaupa einhverja flotta list á þeim fjölmörgu sýningum sem verða í boði um helgina.

**Vakirðu fram eftir um helgar?** Ég vaki eiginlega alltaf of lengi og myndi vaka enn þá lengur ef ég væri ekki með eina fjóruga eins árs dómu sem þykir gaman að vakna klukkan sex á morgnana!

**Erstu árrisul að eðlisfari eða sefurðu út?** Ég elska að sofa út en get það ekki lengur þar sem dóttirin vekur mig í miklu stuði eldsnemma á hverjum morgni. Henni er slétt

sama hvort það er helgi eða ekki.

**Hver er draumamorgunverðurinn?** „Full English Breakfast, please.“

**Hvernig er dæmigert laugardagskvöld í þínu lífi?** Bara að hafa það náðugt heima, horfa á bíómynd og slappa af.

**Erstu með nammidag og hvert er upphaldssælgetið þitt?** Hjá mér er nammidagur á hverjum degi en ég er að reyna að temja það niður í einn dag í viku og gengur misvel. Uppáhaldsnammið er Þristur og flest allt súkkulaði og sterkt nammi, held ég. Það breytist þó eftir því hversu svöng ég er þegar ég labba fram hjá nammihillum búðanna.

**Hvað maularðu í sjónvarpsófanum á kósíkvöldi?** Súkkulaði, saltstangir og gamla góða poppið sem ég poppa í potti.

**Heldurðu hvildardaginn heilagan?** Ég reyni að slaka á en það virkar ekki alltaf sem skyldi.

**Ferðu til kirkju eða hlustar á útvarpsmessuna á sunnudögum?** Nei, en ég fer til kirkju á morgun til að spila.

**Hvað verður með sunnudagskaffinu og með hverjum drekkurðu það?** Best er að fá eitthvað heima-bakað frá húsbóndanum Gísla; hann er öflugur í bakstrinum. Ég drekk sunnudagskaffið með honum og Sölku Sigurilju dóttur okkar sem

fær sér mjólkursopa. Kannski kíkja svo pápi gamli og hans frú við.

**Til hvers eru helgarfri, að þínu mati?** Til að eiga tíma með fjölskyldunni, leika við dóttur mína, tralla í tónlist og njóta náttúrunnar allt í kringum mig.

**Hvað er annars að fréttu af þér, Eliza?** Allt gott að fréttu. Ég er flutt í sveitina við sjóinn, Hafnir Hollywood, og það er alveg yndislegt.

**Hvað ertu að bralla þessa dagana?** Ég er nýbyrjuð að kenna tónlist í Háaleitisskóla á Ásbrú og það er ansi fjörugt. Svo er ég að vinna á fullu að nýrri plötu sem verður fjórða sólóplatan mín og stefni á að gefa hana út snemma á næsta ári. Svo var ég að gefa út nýtt lag sem heitir Flöskuskeyti og er byrjað að hljóma í útvarpinu þessa dagana.

**Af hverju settistu að í Höfnum?** Af því ég vissi ekki hvað ég saknaði hafsins og víðáttunnar mikið fyrr en ég flutti til Hafna eftir margra ára búsetu erlendis. Nú er ég svo sannarlega komin heim. Ég á margar tengingar við Hafnir; pabbi minn, Geir Newman, er alinn þar upp og í Höfnum eyddi ég miklum tíma sem barn. Hér hefur mér alltaf liðið mjög vel í Höfnum sem eru kannski gleymdur gimsteinn á Reykjanesinu. ■ [thordis@365.is](mailto:thordis@365.is)



**SUÐURNESJAMÆR** Eliza Geirsdóttir Newman upplifði sáran söknuð eftir hafi og íslenski víðáttu þegar hún flutti heim til Hafnar eftir áralanga búsetu ytra.

MYND/GÍSLI KRISTJÁNSSON

## Lagersala Líflands



## Frábært verð!

Fatnaður, gæludýravörur og fullt af öðrum flottum vörum!

### Opnunartími

Virka daga: 13 – 18  
Laugardaga: 10 – 16

### Staðsetning

Brúarvogi 1-3  
Gengið inn að neðanverðu

  
**LÍFLAND**



**GÓMSÆT** Bláberjakaka getur ekki klikað með kaffinu.

## LJÚFFENG UM HELGINA

Margir eiga nóg af bláberjum eftir berjatínslu síðastliðna daga eða ætla að skella sér í berjamó um helgina. Fyrir þá er ráð að baka þessa gómsætu köku úr afrakstrinum og gæða sér á með kaffinu.

½ bolli smjör  
½ bolli sykur  
¼ tsk. salt  
1 tsk. vanillu-extrakt  
2 eggjarauður  
1½ bolli hveiti  
1 tsk. lyftiduft  
⅓ bolli mjólk  
1½ bolli nýttind bláber  
2 eggjahvítur  
¼ bolli sykur  
Aðferð  
Hitidöfnun 175°C.

Hrærið saman smjöri og hálfum bolla af sykri, þar til mjúkt. Bætið við salti og vanillu. Skiljið eggin, geymið hvítunarnar, bætið eggjarauðunum við blönduna og hrærið. Blandið saman 1½ bolla af hveiti, lyftidufti og mjólk og bætið því smátt og smátt við eggjarauðublönduna. Veltið bláberjum upp úr

hveiti og bætið þeim við deigið. Þeytið eggjahvítunarnar í annarri skál. Bætið ¼ bolla af sykri smátt og smátt við eggjahvítunarnar og bætið þeim svo við deigið. Hellið í form og og stráðið sykri yfir deigið. Bakið í 50 mínútur eða þar til kakan er bökðuð í gegn.





## EINFÖLD SÚKKULAÐI-SÆLA

Súkkulaðimús er himnasæla fyrir þá sem elska súkkulaði. Músin er einföld í gerð og létt í munni, sér í lagi ef hún er borin fram með þeyttum rjóma og niðurskornum jarðarberjum. Hér er einföld uppskrift að mús fyrir sex:

300 g dökkt súkkulaði  
3 egg  
55 g sykur  
1 msk. kakó  
300 ml rjómi

Súkkulaðið er brætt og látið kólna dálítið. Egg og sykur þeytt vel saman þar til blandan er létt og ljós. Blandið brædda súkkulaðinu og kakóinu saman við eggja-blönduna. Rjóminn er þeyttur vel. Honum er síðan blandað varlega saman við súkkulaði-blönduna. Deilið í sex fallegar skálar og kælið í minnst klukkustund.



## Í FÓTSPOR SKÁLDSINS

### ■ GÖNGUFERÐ VIÐ GLJÚFRASTEIN

Ferðafélag barnanna býður upp á gönguferð á morgun 7. september í samstarfi við Vínafélag Gljúfrasteins. Gangan hefst klukkan 11 og hentar jafnt ungum sem öldnum.

Gengið verður meðfram Köldukvísl að Helgufossi og til baka en á leiðinni verður gengið í gegnum rómað berjaland. Halldór Laxness fór daglega í gönguferðir í nágrenni Gljúfrasteins og voru gönguferðirnar honum uppspretta hugmynda. Í lok göngu er hægt að heimsækja Gljúfrastein. Þetta er upplagt tækifæri til að kynna skáldið og húsið fyrir yngstu kynslóðinni. Gönguferð og heimsókn á safnið tekur um það bil þrjár klukkustundir. Leiðsögumenn í ferðinni eru Páll Guðmundsson og Auður Kjartansdóttir. Ferðin er ókeypis og allir velkomnir.

## LÆRÐU AÐ HEKLA OG PRJÓNA UM HELGINA

### ● ÓKEYPIS KENNSLUMYND BÖND OG UPPSKRIFTIR

Tími hannyrða er genginn í garð og þeir sem hafa einhvern tímann komist á bragðið eru eflaust þegar farnir að hringa sig uppi í sófa með heklíð, prjónið eða saumaskapinn í höndunum.

Þeir sem ekki kunna til verka geta hæglega lært réttu tókin og oft dugir einföld leit á netinu til. Þar bætast daglega við ný kennslumyndbönd í hinum ýmsu aðferðum ásamt ókeypis uppskriftum. Knit Picks ([www.knitpicks.com](http://www.knitpicks.com)) er dæmi um öflugan hannyrðasiðu. Þar er að finna töluvert af ókeypis uppskriftum. Má þar nefna 52 uppskriftir að hekludum tuskum, eina fyrir hverja viku ársins. Auðveldara byrjendaverkefni er vart hægt að hugsa sér. Á síðunni er sömuleiðis fjöldi prjónauppskrifta.



## Hraðaðu efnaskiptunum

# Ég þoldi ekki aukakílóin utan á mér!

Það eru góðar fréttir fyrir alla sem eru „þéttvaxnir“. Rannsóknir hafa sýnt fram á að þú getur hraðað efnaskiptunum án þess að breyta miklu í þínu daglega lífi. Virk efni frá chilí og öðrum plöntum geta hjálpað þér að draga úr matarlystinni og hraðað efnaskiptunum.

**H**elene tekur daglega inn Chili Burn™ töflurnar og nýtur lífsins með hraðari efnaskiptingu. – Ég var aldrei löt. Ég er mjög virk og það er svo svekkjandi að það eru til manneskjur með svo góð efnaskipti að þær komast upp með að borða nánast hvað sem er.

### Ég leit út fyrir að vera þunguð

Ég er fyrir góðan mat og neyti áfengis í hófi. Í mörg ár barðist ég við hliðarspik og stóran maga, þannig að ég leit út fyrir að vera þunguð. Ég var reið og pirruð. Ég prufaði allt. Ég var örvæntingafull!

### Þá fór ég virkilega að léttast!

Ég las um nýju Chili Burn töflurnar. Ég er ekki mikið fyrir of sterkan eða kryddaðan mat en mér líður vel eftir slíka máltíð. Ég veit líka að chilí setur auka kraft í fitubrensluna og að chilí er notað í krem fyrir

appelsínuhúð. Þegar ég las að chilí væri náttúrulega efnið í töflunum fór ég strax í næstu heilsuverslun og keypti mér pakka – og þá fór eitthvað að gerast!

### Vigtin sýndi það

Ég hef tekið inn Chili Burn í meira en 2 mánuði og aðeins minnkað matarskammtana. Loksins fann ég það sem hentar mér. Ég hef lagt af og ekki bætt kílóunum á mig aftur. Ég nota minni fatastærðir og það er frábært. Mér líður betur í maganum og ég er ekki eins þrutin og útþanin eins og ég var eftir máltíð.

### Frábær upplifun

Chili Burn hefur verið og er frábær upplifun. Ég var næstum búin að gleyma því hvað manni getur liðið vel þegar maður lítur vel út. Ég mun aldrei verða þybbin aftur. Ég mun halda áfram að taka inn töflurnar!

### Þetta er ástæðan fyrir því að Chili Burn töflurnar eru svona góðar

Sænskir sérfræðingar hjá New Nordic hafa þróað þessar nýju töflur byggðar á efnum úr chilí plöntunni. Þykknið hefur verið blandað saman við önnur náttúruleg efni sem innihalda catechins andoxunarefni. Klínískar rannsóknir sem hafa verið birtar í vísindablaðinu „Obesity“ sýna fram á að sama magn af þeim innihaldsefnum og eru í töflunum, geta dregið úr líkamsfitu. Sérfræðingarnir bættu piparmintuolíu við töfluna, sem dregur úr uppþembu og vindgangi. Þessi tafla er virk með þreföldum hætti!

### Framleitt og prófað í Skandinavíu

Formúlan og innihaldsefnin eru einstök og þú munt ekki finna neitt þessu líkt. Náttúrulegu innihaldsefnin starfa í sátt og

samlyndi við líkama þinn. Sérstakar ráðstafanir hafa verið gerðar til að hámarka bestu gæðin bæði úr chilíinu og öðrum innihaldsefnum, allt frá vinnslu þar til neytandinn tekur við þeim.



### Chili Burn töflurnar eru fáanlegar:

Í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna. Hægt er að nálgast frekari upplýsingar á heimasíðu IceCare, [www.icecare.is](http://www.icecare.is).

IceCare - [www.icecare.is](http://www.icecare.is)

Þú finnur okkur á:





# VÍTAMÍN VIÐ AUGNBOTNAHRÖRNUN

**PROVISION KYNNIR** Augnbotnahrörnun er algengasta orsök lögblindu á Íslandi hjá fólki eldra en 50 ára. Unnt er að hægja á sjúkdómnum og draga úr líkum á votri hrörnun með inntöku ákveðinna vítamína á borð við Viteyes AREDS2.

**A**ugnbotnahrörnun er algengasta orsök lögblindu á Íslandi hjá fólki eldra en 50 ára. Sjúkdómurinn leggst á miðgróf sjónhimnu í augnbotnum og skerðir lestrarsjón og sjónskerpu. Vitað er að ellihrörnun í augnbotnum er algengari með hækkanði aldri og reykingar ýta undir þróun votrar hrörnunar. Ættarsaga og hár blóðþrýstingur eru einnig áhættuþættir.

## NÝ SAMSETNING VITEYES

„Unnt er að hægja á sjúkdómnum og draga úr líkum á votri hrörnun með inntöku ákveðinna vítamína,“ segir Guðný R. Hannesdóttir, sölu- og markaðsfulltrúi Provision. Hún bendir á að hægt sé að fá í apótekum sérþróað vítamín – VITEYES sem er samsetning með tilliti til augnbotnahrörnunar.

Í janúar síðastliðnum byrjaði Provision að selja til apótekanna nýtt

og endurbætt Viteyes – AREDS2 í nýjum umbúðum. „AREDS2-rannsóknin mælir með þessari nýju efnablöndu, Viteyes AREDS2. Hún inniheldur upprunalegu AREDS-efnablönduna en í nýju blöndunni hefur beta-karótín (A vítamín) verið fjarlægð og 6 mg af lúteini og 2 mg af zeaxantíni verið bætt við,“ upplýsir Guðný en lútein og zeaxantín eru andoxunarefni sem fyrirfinnast í augnbotninum. „Við rannsókn kom í ljós að þeir þátttakendur sem hófu rannsóknina með litlu magni af lúteini og zeaxantíni í sínu mataræði og fengu viðbætt lútein og zeaxantín meðan á rannsókninni stóð, voru 25 prósent ólíklegri til að þróa með sér ellihrörnun í augnbotnum á efri stigum samanborið við þátttakendur með svipað mataræði og tóku ekki inn lútein og zeaxantín.“



**VITEYES AREDS2**  
Viteyes – AREDS2 fæst í apótekum um allt land.



**AUGA** Unnt er að hægja á sjúkdómnum og draga úr líkum á votri hrörnun með inntöku ákveðinna vítamína.

## LÉTTIR FÓLKI LÍFIÐ

Provision var stofnað árið 2007 og hefur fyrirtækið það hlutverk að opna augu almennings fyrir augnheilbrigði. Með það að leiðarljósi flytur það inn vörur sem ekki bara stuðla að augnheilbrigði, heldur er einnig markmið fyrirtækisins að létta fólki lífið sem haldið er augnsjúkdómum. Því

er leitast við að finna vörur sem hafa eitt-hvað meira fram að færa en það sem til er fyrir og/eða vantar upp á fyrir ákveðinn hóp fólks með augnsjúkdóma.

Nánari upplýsingar má finna á [www.provision.is](http://www.provision.is)



**MARTA JONSSON**

ÍSLENSK HÖNNUN  
HÁGÆÐA LEÐURSKÓR

MARTA JONSSON  
LAUGAVEGI 51  
S. 553 0816  
Póstsendum



19.995,-



25.995,-



19.995,-

Full búð af nýjum vörum

## AFMÆLISTILBOÐ

LANGUR LAUGARDAGUR

5.000 kr. afsláttur af öllum skóm og tösikum laugardag og sunnudag



33.995,-



24.995,-



19.995,-

[www.martajonsson.com](http://www.martajonsson.com)



## FLÚÐIR BREYTAST Í MATARKISTU

Það er fallett á Flúðum og þar verður mikið um að vera í dag þegar fram fer uppskeruhátíð bænda í sveitinni. Matarmarkaðir og heimasólar verða áberandi og hægt að gera góð kaup. Nýupptekið grænmeti í bland við ýmis matvæli frá fjölmörgum bæjum, til dæmis kjöt, mjól og hunang. Þá verður fallett handverk í boði.

Matarkistan verður í Félagsheimilinu á Flúðum frá kl. 12-17. Í grænmetisstöðinni að Varmalæk er hægt að kynna sér framleiðslu á íslenskri tómatsósu og á Laugarlandi verður boðið

upp á smakk af grænmetisframleiðslu. Að Laugarlandi er jafnframt sýning á yfir 700 dúkkum. Í Birtingaholti er hægt að kaupa heimabakað brauð úr íslensku mjóli auk þess sem kaffihúsið er opið. Bændamarkaður verður opinn í Efra-Seli. Hægt er að kynna sér dagskrána á heimasíðunni fludir.is.

Auk alls þessa verða ýmsir leikir í boði, grænmetismótið, fótþoltagolf á Markavelli auk þess sem Uppsveitahringurinn er haldinn í dag. Þá er hlaupið og hjólað um uppsveitir Árnes-sýslu.





## HAFNARFJÖRÐUR

Í miðju hrauni stendur mannlíf og menning í blóma. Hafnarfjörður er einstakur bær með sérstæða sögu. Þegar bærinn fékk kaupstaðarréttindi árið 1908 bjuggu þar 1400 manns. Nú er Hafnarfjörður þriðji stærsti bær landsins með um 27.600 íbúa. Bærinn hefur vaxið hratt og nýju hverfin hafa laðað að sér fjölbreytt og skemmtilegt mannlíf. Hafnarfjörður er framsækið sveitarfélag sem byggir á fjölskylduvænu umhverfi, fyrirmyndarþjónustu og öflugum atvinnulífi.

Nánari upplýsingar um bæjarfélagið má finna á heimasíðu þess [www.hafnarfjordur.is](http://www.hafnarfjordur.is)

## Fjármálastjóri Hafnarfjarðarbæjar

Hafnarfjarðarbær óskar eftir að ráða fjármálastjóra. Leitað er að öflugum einstaklingi til að hafa yfirumsjón með fjármálum bæjarfélagsins.

### Helstu verkefni:

- Ábyrgð á daglegri fjármálastjórn
- Fjárstýring
- Yfirmaður fjárreiðu, reikningshalds og innkaupa
- Undirbúningur, gerð og eftirfylgni fjárhagsáætlana
- Ábyrgð og umsjón með uppgjörum, árshluta-reikningum og ársreikningi
- Stefnumótun í fjármálum í samræmi við markmið bæjarstjórnar

Laun eru samkvæmt kjarasamningum Sambands íslenskra sveitarfélaga fyrir hönd Hafnarfjarðarbæjar og viðkomandi stéttarfélags. Í samræmi við jafnréttisstefnu Hafnarfjarðarbæjar eru konur jafnt sem karlar hvött til að sækja um starfið.

### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólapróf í viðskiptafræði eða skyldum greinum, framhaldsmenntun er æskileg
- Haldgóð reynsla í reikningshaldi, áætlanagerð og fjármálastjórnun
- Þekking og reynsla af opinberu rekstrarumhverfi er æskileg
- Framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum
- Frumkvæði og leiðtogahæfni

Umsóknarfrestur er til og með 22. september nk. Nánari upplýsingar um starfið veita Ari Eyberg ([ari@intellecta.is](mailto:ari@intellecta.is)) og Gauja Hálfðanardóttir ([gauja@intellecta.is](mailto:gauja@intellecta.is)) hjá Intellecta í síma 511 1225. Umsókn óskast fyllt út á [www.intellecta.is](http://www.intellecta.is) og henni þarf að fylgja ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf. **Farið verður með allar fyrirspurnir sem trúnaðarmál.**

Intellecta, Síðumúla 5, 108 Reykjavík, sími 511 1225

intellecta

■ ráðgjöf ■ ráðningar ■ rannsóknir

## Ert þú framúrskarandi?

Creditinfo leitar að öflugum fólki til að vinna að spennandi verkefnum sem verða grunnurinn að framtíðarvexti fyrirtækisins. Við erum leiðandi fyrirtæki í traustri miðlun fjárhags- og fjölmiðlaupplýsinga og starfrækjum einn stærsta gagnabanka landsins. Við leggjum metnað okkar í að vinna með viðskiptavinum okkar til að hjálpa þeim að ná enn betri árangri. Við bjóðum vinnu í skemmtilegum og faglega sterkum hópi þar sem tækifærin eru mikil.

### » Vörustjóri

Vörustjóri vinnur í tveggja manna teymi sem ber ábyrgð á allri vöruþróun Creditinfo. Hann ber ábyrgð á framtíðarsýn, kröfugerð og gæðum og heldur utan um og forgangsraðar verkefnalista UT í samvinnu við Scrum master. Við vinnum samkvæmt Agile-aðferðafræði og leitum að aðila með mikla reynslu sem Product Owner sem mun jafnframt hafa áhrif á mótun vinnubragða og ferla fyrirtækisins.

#### Við leitum að aðila með:

- Háskólapróf sem nýtist í starfi, t.d. verkfræði eða tölvunarfræði.
- Reynsla af því að vinna sem vörustjóri eða verkefnastjóri í upplýsingatækni.
- Mjög góða samskiptahæfileika, sjálfstraust og frumkvæði. Viðkomandi þarf að vera tæknilega sterkur og skilja viðskiptahlíðina vel.

### » Gagnagrunnssérfræðingur

Gagnagrunnssérfræðingur mun vinna náið með greiningateymi að uppbyggingu vöruhúss gagna. Hann mun leiða uppbygginguna og bera ábyrgð á réttmæti uppsetningar og áreiðanleika. Hann mun tilheyra 13 manna sérfræðiteymi á upplýsingatækni sviði.

#### Við leitum að aðila með:

- Háskólapróf í tölvunarfræði eða sambærilegri menntun sem nýtist í starfi.
- Mikla þekkingu á Microsoft SQL, SQL málinu og TSQL málinu sérstaklega.
- Reynsla af uppsetningu vöruhúss gagna (skilyrði) og þekkingu á OLAP.
- Hæfni til að starfa sjálfstætt sem og í hópi.
- Hæfni í mannlegum samskiptum.
- Frumkvæði og skipulögð vinnubrögð.

### » Greiningasérfræðingur

Greiningasérfræðingur vinnur í þriggja manna teymi og mun taka þátt í því að byggja upp greiningareiningu hjá Creditinfo. Einingin ber ábyrgð á vöruþróun fyrir tölfraðilegar vörur Creditinfo s.s. lánshæfis- og áhættumat ásamt skýrslum og greiningum. Einingin mun einnig sjá um að þróa skýrslur fyrir innra eftirlit og vinna náið með viðskiptastjórum við þróun viðskiptasambanda.

#### Við leitum að aðila með:

- Háskólapróf í verkfræði eða stærðfræði, gjarnan með tölfraðiáherslu. Aðrar gráður koma til greina ef þær eru bættar upp með reynslu af sambærilegum störfum.
- Reynsla af áhættustýringu og/eða greiningum. Reynsla úr bankageiranum er kostur.
- Mjög góða samskiptahæfileika, sjálfstraust og frumkvæði. Viðkomandi þarf að vera tæknilega sterkur og skilja viðskiptahlíðina vel.
- Þekkingu á gagnagrunnum og vöruhúsum gagna. Reynsla af einu eða fleiri tölfraðiforritum er kostur.



Nánari upplýsingar um starf vörustjóra og greiningasérfræðings veitir Brynja Baldursdóttir, forstöðumaður viðskiptastýringar og þróunar, [brynja@creditinfo.is](mailto:brynja@creditinfo.is).

Nánari upplýsingar um starf gagnagrunnssérfræðings veitir Bjarki Jóhannsson, forstöðumaður upplýsingatækni, [bjarki@creditinfo.is](mailto:bjarki@creditinfo.is).

Umsókn ásamt ferilsskrá skal senda á [atvinna@creditinfo.is](mailto:atvinna@creditinfo.is)

Heiti pósts skal vísa til starfs sem sótt er um:  
Vörustjóri - Greiningasérfræðingur - Gagnagrunnssérfræðingur  
Umsóknarfrestur er til og með 15. september

Creditinfo var stofnað á Íslandi árið 1997. Við erum í dag hluti af Creditinfo Group sem er með 250 starfsmenn í 17 löndum, þar af 47 snillinga á Íslandi.

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





# Spennandi störf hjá HEKLU



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

## ■ Sölustjóri

### Starfssvið

- Öflugur leiðtogi
- Ábyrgð á rekstri söludeildar
- Þjálfun og hvatning sölumanna
- Greiningar, áætlanagerð og þátttaka í sölugerðum
- Samskipti við viðskiptavinum og viðhald viðskiptatengsla

### Hæfniskröfur

- Brennandi áhugi á bílum, tækni og nýjungum
- Reynsla og þekking á sölu bifreiða
- Reynsla af sölustjórnun og starfsmannahaldi
- Rík þjónustulund, frumkvæði og skipulagshæfileikar
- Metnaður og áhugi til að takast á við ný spennandi verkefni

## ■ Sölumaður bifreiða

### Starfssvið

- Sala nýrra eða notaðra bíla
- Samskipti við viðskiptavinum og viðhald viðskiptatengsla
- Öflun nýrra viðskiptavina

### Hæfniskröfur

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



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

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

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

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

**Umsóknarfrestur er til og með 15. september n.k. Umsókn ásamt ferilskrá óskast send á viktor@hekla.is**

## SÉRFRÆÐINGUR Í MANNAUÐSMÁLUM

Samskip leita að sérfræðingi í mannauðsmálum til að taka þátt í metnaðarfullum verkefnum fyrirtækisins tengdum mannauðsmálum. Sérfræðingur kemur að vinnu allra almennra verkefna mannauðsdeildar. Um er að ræða fjölbreytt og krefjandi starf á fjölmenningarlegum vinnustað.

### Starfssvið:

- Uppfærsla starfs- og hæfnigreininga starfa og mat á þjálfunarþörf
- Umsjón og eftirfylgni með mannauðsferlum og verklýsingum þeim tengdum
- Skipulag frammistöðusamtala og eftirfylgni
- Skipulag og eftirfylgni með fræðslu-, þjálfun og endurmenntun starfsmanna
- Skráning og mat á þjálfun og fræðslu
- Skipulag og eftirfylgni með móttöku nýliða og nýliðaþjálfun
- Umsjón með fræðslu- og kynningarefni til starfsmanna
- Ráðgjöf og upplýsingar til starfsmanna og stjórnenda um mannauðstengd málefni
- Aðkoma að greiningarverkefnum og úrvinnslu tölulegra upplýsinga
- Aðkoma að ráðningum og starfsmannavali

### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi er skilyrði, mannauðsstjórnun eða sambærilegt nám er æskilegt
- Marktæk reynsla af sambærilegu starfi
- Sjálfstæði í vinnubrögðum og skipulagshæfni
- Gott vald á íslensku og ensku í ræðu og riti
- Góð færni og reynsla af notkun Excel og Word

### Æskilegir eiginleikar:

- Mjög góð samskiptahæfni og jákvætt uppbyggilegt viðmót
- Lausnamiðuð hugsun
- Frumkvæði, kraftur, kappsemi
- Geta til að vinna undir álagi
- Góð greiningarhæfni og tölulæsi

**Umsóknarfrestur er til og með 14. september nk.**

Umsóknir skulu fylltar út á [www.hagvangur.is](http://www.hagvangur.is)

Umsóknum skal fylgja ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf með rökstuðningi fyrir hæfni í starfið.

Nánari upplýsingar veita:  
Elísabet Sverrisdóttir, [elisabet@hagvangur.is](mailto:elisabet@hagvangur.is)  
Kristín Guðmundsdóttir, [kristin@hagvangur.is](mailto:kristin@hagvangur.is)



Samskip eru flutningafyrirtæki með starfsstöðvar víða um heim. Starfsfólk Samskipa býður viðskiptavinum faglega ráðgjöf og heildarlausnir á sviði flutninga- og flutningatengdrar þjónustu. Við höfum á að skipa fjölbreyttum hópi starfsfólks sem vinnur ávallt með frumkvæði, samheldni og þekkingu að leiðarljósi. Við leggjum áherslu á markvisst fræðslustarf og tækifæri til starfsþróunar. Öryggis- og heilbrigðismál starfsfólks eru í fyrirrúmi og bjóðum við upp á fyrirmyndar vinnuástandi. Samskip eru Menntafyrirtæki ársins 2014.

**samskip**

Saman náum við árangri



## Starfsmaður óskast í hlutastarf á lager Aðfanga

AÐFÖNG óska eftir starfsmanni við vinnu á lager í hlutstarf.

Um er að ræða helgarvinnu Viðkomandi þarf að vera stundvís, samvirkusamur og duglegur.

Sækja skal um starfið á [www.adfong.is](http://www.adfong.is)



## Erum við að leita að þér?

Nordic Navi er að leita eftir hressu og skemmtilegu en umfram allt hörkuduglegu söluþólki í annað hvort fullt starf eða hlutastarf.

Að vera reynslumikill sölumaður er gott en ekki nauðsynlegt.

Við leitum að starfsfólki hér á Íslandi en einnig vantar okkur öflugt starfsfólk til að starfa hjá okkur í Kaupmannahöfn.

Um er að ræða sölu- og kynningastarf á fjölbreyttum útgáfum í ritum og í rafrænum miðlum.

Mjög góðar tekjur í formi tryggingar og bónusa í boði fyrir rétta fólk. Unnið er í sjálfstæðu tekjuumhverfi og umsækjandi þarf bíl til umráða.

Umsóknir skulu sendar á netfangið [umsokn@nordicnavi.com](mailto:umsokn@nordicnavi.com) fyrir 19. sept nk.



Traust og framsækið fyrirtæki leitar af duglegum og heiðarlegum söluráðgjafa, með einstaka hæfni í mannlegum samskiptum.

Frumkvæði, drifkraftur og skipulögð vinnubrögð eru góðir eiginleikar.

Þarf að geta unnið í hóp án vandkvæða.

Farið verður með umsóknir sem trúnaðarmál.

Umsóknir ásamt starfsferilsskrá sendist á [trausti@tryggir.is](mailto:trausti@tryggir.is)

Tryggingar og ráðgjöf hefur veitt framúrskarandi ráðgjöf og þjónustu á sviði trygginga yfir 10 ár, og er leiðandi afl á þeim markaði.

### Capacent Ráðningar

## SÉRFRÆÐINGUR Í GREININGARVINNU



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 launa- og mannauðsupplýsingakerfi borgarinnar og þróun þess. Hjá Kjaradeild starfa 25 starfsmenn og hefur deildin aðsetur að Borgartúni 12.

Kjaradeild Reykjavíkurborgar óskar eftir öflugum starfsmanni til starfa við greiningu á launa- og mannauðsgögnum. Leitað er að einstaklingi sem býr yfir góðri samskiptahæfni, sýnir frumkvæði og hefur tileinkað sér sjálfstæð vinnubrögð. Unnið er með mannauðs- og launakerfi Oracle og krefst vinnan skipulagshæfni og nákvæmni.

### Helstu verkefni:

- Greining og úrvinnsla á launa- og mannauðsgögnum
- Kostnaðarmat á kjarasamningum
- Viðhald á gagnagrunni vegna launa- og mannauðsmála
- Skýrslugerð fyrir stjórnendur vegna launa- og mannauðsmála
- Framsetning launa- og mannauðsgagna á innri og ytri vef og í ársskýrslu
- Eftirlit með réttri framkvæmd kjarasamninga
- Ráðgjöf og leiðbeiningar til stjórnenda vegna launa- og mannauðsgagna

### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Viðamikil reynsla af gerð kostnaðarmats og vinnslu gagna í töflureikni og gagnagrunnum
- Reynsla af framsetningu tölulegra gagna
- Þekking á kjarasamningum er æskileg
- Skipulagshæfni og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Greiningarhæfni og nákvæmni
- Lipurð í mannlegum samskiptum

Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Reykjavíkurborgar og viðkomandi stéttarfélags. Vakinn er athygli á stefnu Reykjavíkurborgar um jafnan hlut kynja í störfum og að vinnustaðir endurspeglja það margbreytilega samfélag sem borgin er.

Umsóknarfrestur er til og með 24. september nk. Umsækjendur eru vinsamlegast beðnir að sækja um starfið á heimasíðu Capacent Ráðninga, [www.capacent.is](http://www.capacent.is).

Umsókn um starfið þarf að fylgja ítarleg starfsferilsskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið.

Nánari upplýsingar veita Helga Jónsdóttir ([helga.jonsdottir@capacent.is](mailto:helga.jonsdottir@capacent.is)) og Erik Christianson Chaillot ([erik.chaillot@capacent.is](mailto:erik.chaillot@capacent.is)) hjá Capacent Ráðningum.

Capacent Ráðningar  
Ármúla 13 // Hvannavöllum 14  
Sími 540 1000

capacent

### Capacent Ráðningar

## LÖGFRÆÐINGUR



Mannvirkjastofnun auglýsir laust til umsóknar nýtt starf lögfræðings á lögfræðisviði stofnunarinnar. Stofnunin leitar eftir jákvæðum og metnaðarfullum einstaklingi sem er reiðubúinn að takast á við krefjandi verkefni.

### Helstu verkefni lögfræðingsins eru:

- Lögfræðileg álit og umsagnir
- Gerð leiðbeininga vegna stjórnýslu stofnunarinnar og samræmingar eftirlits
- Undirbúningur stjórnvaldsáskvarðana
- Þátttaka í mótun reglna á verkefnasviði stofnunarinnar
- Greining á löggjöf Evrópusambandsins á sviði markaðseftirlits

### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Kandidatspróf eða meistaraþróf í lögfræði er skilyrði
- Þekking í stjórnýslurétti og reynsla af opinberri stjórnýslu er kostur
- Þekking í Evrópurétti er kostur
- Gott vald á íslensku og færni til að tjá sig í ræðu og riti
- Góð kunnátta í ensku og einu Norðurlandamáli
- Frumkvæði, metnaður og sjálfstæði í starfi
- Góð samstarfs- og samskiptahæfni

Laun eru samkvæmt gildandi kjarasamningi fjármálaráðherra og viðkomandi stéttarfélags.

Hlutverk Mannvirkjastofnunar er einkum að sinna stjórnýslu og samræmingu eftirlits á sviði byggingarmála, brunavarna og rafmagnsöryggismála og að annast markaðseftirlit með rafföngum og byggingarvörum. Áhersla er lögð af hálfu stofnunarinnar á rafræna stjórnýslu og gerð gagnagrunna við eftirlit.

Umsóknarfrestur er til og með 21. september nk. Sækja skal um starfið rafrænt í gegnum tengil sem má finna á heimasíðu Mannvirkjastofnunar, [www.mannvirkjastofnun.is](http://www.mannvirkjastofnun.is), á heimasíðu Capacent [www.capacent.is](http://www.capacent.is) og í auglýsingu stofnunarinnar á Starfatorgi.

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 um starfið veita Ingibjörg Halldórsdóttir sviðstjóri hjá Mannvirkjastofnun í síma 591-6000 og Helga Jónsdóttir hjá Capacent ([helga.jonsdottir@capacent.is](mailto:helga.jonsdottir@capacent.is)).

Capacent Ráðningar  
Ármúla 13 // Hvannavöllum 14  
Sími 540 1000

capacent





## Leiðsögumaður fjórhjólaferðir

Safari hjól leitar að leiðsögumanni fyrir fjórhjólaferðir fyrirtækisins. Viðkomandi verður að hafa ríka þjónustulund, vera ábyrgðarfullur og hafa mikinn áhuga á útivist. Starfið er hlutastarf um helgar og stundum virka daga. Mikil og góð vinna í boði fyrir réttan einstakling.

### Helstu kröfur

- Gott skipulag og einbeiting
- Frumkvæðni og sjálfstæð vinnubrögð
- Stundvísni og heiðarleiki
- Jákvæðni, þjónustulund og hæfni í mannlegum samskiptum
- Fullkomið vald á ensku er algjört skilyrði
- Meirapróf er kostur

Umsókn um starf ásamt ferilsskrá sendist á [quad@quad.is](mailto:quad@quad.is)



Kiðtu á heimasíðu okkar [www.quad.is](http://www.quad.is) fyrir frekari upplýsingar

Orkuveitan er fjölbreyttur og lifandi vinnustaður fólks með mikla þekkingu.

Þjónustuverið skiptist í almennt þjónustuver og tæknilegt þjónustuver og hefur það að leiðarljósi að þjónusta viðskiptavini af fagmennsku við úrlausn mála.

Sótt er um á: <https://starf.or.is>

Umsjón með úrvinnslu umsókna hefur Sólrun Kristjánsdóttir, starfsmannastjóri Orkuveitu Reykjavíkur, sem veitir nánari upplýsingar á: [starf@or.is](mailto:starf@or.is)

Umsóknarfrestur er til og með 22. september 2014. Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál.

## Sérfræðingur í rafmagni

### Hópstjóri í tæknilegu þjónustuveri

Þjónustuver Orkuveitu Reykjavíkur óskar eftir hópstjóra með rafiðnaðarmenntun til að starfa í þjónustuveri fyrirtækisins. Við leitum að kraftmiklum leiðtoga til að stýra hópi þjónustufulltrúa. Viðkomandi þarf að vera þjónustulundaður, úrræðagóður og tilbúinn til þess að ganga í vaktir þegar á þarf að halda.

#### Starfs- og ábyrgðarsvið:

- Dagleg stjórnun tæknilegs þjónustuvers
- Ráðgjöf og úrlausn erinda viðskiptavina
- Vöktun kerfa

#### Menntunar- og hæfnikröfur:

- Sveinspróf í rafvirkjun, rafvélavirkjun eða rafveituvirkjun
- Þjónustulund og samskiptafærni
- Tölvufærni
- Metnaður, frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum



HAGSÝNI – FRAMSÝNI – HEIÐARLEIKI

Orkuveita  
Reykjavíkur



## Viðskiptastjóri

Söludeild Já leitar að frábærum vinnufélaga í hópinn. Um er að ræða starf við sölu auglýsinga í miðla Já.

#### Helstu verkefni:

- Sala auglýsinga
- Samskipti við auglýsendur
- Tilboðsgerð og gerð samninga

#### Hæfniskröfur:

- Sjálfstæð, vönduð og skipulögð vinnubrögð
- Góð tölvukunnátta, Word, Excel og PowerPoint
- Reynsla af sölu á fyrirtækjamarkaði er kostur

Umsóknarfrestur er til og með 17. september nk.

Umsókn ásamt ferilsskrá skal senda á netfangið [dagny@ja.is](mailto:dagny@ja.is)

Nánari upplýsingar veitir Dagný Laxdal, sölustjóri, í síma 892 3217.

Já



# STÖRF Í ÖFLUGU ÞJÓNUSTUVERI

Á næstu vikum mun nýtt fyrirtæki líta dagsins ljós. Undirbúningur hefur staðið yfir í heilt ár og núna er fyrirtækið á lokametrunum fram að opnun og leitar að **úrvalslíði** til að setjast í stólana og hefja leikana!

ÞJÓNUSTUVERIÐ ER OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN. Í BODI ERU:

## FULLT STARF

Virkir dagar kl. 8:00 - 16:00 eða kl. 9:00 - 17:00.

## HLUTASTARF

Kvöld- og helgarvinna og/eða næturvaktir.

Þjónustuverið er staðsett í Kópavogi og er öll aðstaða starfsmanna til fyrirmyndar.

Helstu verkefni starfsmanns í þjónustuveri er að svara símtölum sem berast þjónustuveri, greina erindi og þarfir innhringjenda og leysa málin hratt og vel.

Við leitum að hrifandi og skemmtilegu fólki sem hefur góða símarödd og elskar að tala í síma.

EF ÞÚ UPPFYLLIR EFTIRFARANDI ATRÍÐI, ÞÁ VILJUM VIÐ ÞÍNA UMSÓKN!

- » Reynsla af símsvörum er kostur.
- » Einstök þjónustulund og samskiptahæfni.
- » Gott vald á íslensku, bæði í töluðu og rituðu máli.
- » Greiningarhæfni.
- » Hamingja og gleði.
- » Góð tölvukunnátta.
- » Samviseksemi.
- » Fljót(ur) að læra og tileinka sér nýja hluti.

SÆKJA UM:

Nánari upplýsingar um starfið veitir Sirrý Ákadóttir hjá Ráðum atvinnustofu, [sirry@radum.is](mailto:sirry@radum.is).

Umsækjendur eru vinsamlegast beðnir að sækja um starfið á heimasíðu Ráðum [www.radum.is](http://www.radum.is). Með umsókn skal fylgja greinargóð ferilskrá.

**ráðum**  
atvinnustofa

UMSÓKNARFRESTUR  
21. september nk.

RÁÐUM EHF • Vegmúla 2, 108 Reykjavík • Sími 519 6770 • [radum@radum.is](mailto:radum@radum.is)



**LS Retail**

[www.LSRetail.com](http://www.LSRetail.com)



Want  
to go  
Global?

Join our team! We are looking for:  
Testers | .NET developers | Support specialists

[www.LSRetail.com/about-us/careers](http://www.LSRetail.com/about-us/careers)



LS Retail provides world-leading software solutions  
and services for retail and hospitality companies



## RÁÐGJÖF

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

## RÁÐNINGAR

Réttir starfsmenn í réttum hlutverkum ræður mestu um árangur fyrirtækja

## RANNSÓKNIR

Rannsóknir auka þekkingu og gera ákvarðanir markvissari

## intellecta

■ ráðgjöf ■ ráðningar ■ rannsóknir

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





Grundarfjarðarbær

## Starf aðalbókara laust til umsóknar

Í boði er spennandi starf fyrir einstakling sem vill vinna sjálfstætt og hafa tækifæri til frumkvæðis í vinnubrögðum.

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

## Starfsmenn óskast

Óskum eftir að ráða reglusama og handlagna menn við uppsetningar á granít og kvartsbörðplötum.

Upplýsingar gefa Ragnar og Sigurður í síma 566 7878. Einnig er hægt að senda umsóknir á [rein@rein.is](mailto:rein@rein.is)

Steinsmiðjan Rein - Viðarhöfða 1 - 110 Reykjavík



MENNTA- OG MENNINGARMÁLARÁÐUNEYTIÐ

## Embætti skólameistara við Fjölbrautaskóla Vesturlands laust til umsóknar

Auglýst er laust til umsóknar embætti skólameistara við Fjölbrautaskóla Vesturlands.

Nánari upplýsingar er að finna á vef ráðuneytisins, [menntamalaraduneyti.is](http://menntamalaraduneyti.is)

Umsóknarfrestur er til og með 22. september 2014



## Lífandi starf í Café Atlanta

Café Atlanta er fjölhæfur veitingastaður með innblástur frá 28 ára flugsögu flugfélagsins Air Atlanta. Staðurinn er vel staðsettur á miðju höfuðborgarsvæðisins fyrir ofan verslunarmiðstöðina Smáralind, og býður upp á margvíslega þjónustu:

- Hádegisverðahlaðborð
- Kaffi & meðlæti
- Takeaway
- Veisluþjónusta fyrir öll tækifæri

Við leitum að jákvæðum, hugmyndaþróun, snyrtilegum og duglegum starfsmanni til aðstoðar í eldhúsi og við önnur tilfallandi störf.

Vinnutími er frá klukkan 10-15 virka daga.

Viðkomandi þarf að geta hafið störf sem allra fyrst.

Áhugasamir vinsamlega sendið ferilskrá á [hr@airatlanta.com](mailto:hr@airatlanta.com) fyrir 12. september n.k.



Café Atlanta • Hlíðasmári 3 • Sími: 458 4045 • [www.cafeatlanta.is](http://www.cafeatlanta.is)



GRUND  
INNALAN- OG HJÚKRUNARFIRMAÐI

## Iðjupjálfi óskast

Óskum eftir iðjupjálfa til starfa á Grund. Áhugasamir hafi samband við Kötlu Kristvinsdóttur yfiriðjupjálfa á Grund í síma 5306194 eða með því að senda póst á [katla@grund.is](mailto:katla@grund.is).

## Sjúkraliði - hópstjóri

Óskum eftir sjúkraliðum á heimilið. Ýmsir möguleikar á starfshlutfalli og vaktafyrirkomulagi. Starfið er sjálfstætt og fjölbreytt með áherslu á teymisvinnu.

Nánari upplýsingar veitir Sigrún Faulk hjúkrunarforstjóri í síma 5306116 eða með því að senda póst á [mussa@grund.is](mailto:mussa@grund.is)

Trúnaður, traust og umhyggja eru höfð að leiðarljósi í samskiptum og lögð áhersla á góðan vinnuanda, sjálfstæð vinnubrögð og heimilislegt umhverfi.

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

## Húsvörður óskast hjá Air Atlanta Icelandic

Laust er til umsóknar starf húsvarðar við húsnæði Air Atlanta Icelandic að Hlíðasmára 3 í Kópavogi.

Viðkomandi þarf að hafa góða almenna menntun, iðnmenntun er æskileg og bílpróf nauðsynlegt. Þjónustulund, áreiðanleiki, skipulagshæfileikar, góð reynsla, handlagning og samvirkusemi eru nauðsynlegir eiginleikar í þessu starfi.

Umsögn eða vísun í a.m.k. tvo meðmælendur þarf að fylgja. Eingöngu reglusamt fólk kemur til greina. Umsækjendur óháð aldri og kyni eru hvattir til að sækja um.

### Starfssvið:

- Umsjón og eftirlit með húseignum og nærumhverfi
- Innkaup vegna húsnæðis
- Sendiferðir
- Ýmis verkefni sem tengjast viðburðum í húsinu
- Umsjón með bifreiðum fyrirtæksins
- Ýmis tilfallandi störf

Vinsamlegast sendið inn umsóknir á [hr@airatlanta.com](mailto:hr@airatlanta.com) fyrir þann 15. september n.k.



Hlíðasmári 3 | 201 Kópavogur | Sími: 458 4000 | [airatlanta.com](http://airatlanta.com)



Launafli ehf er iðnfyrirtæki í Fjarðabyggð.

## Atvinna

## RAFEINDAVIRKI

Launafli ehf óskar að ráða rafeindavirkja til starfa með full réttindi. Góð laun í boði.

Nánari upplýsingar veitir Magnús Helgason, framkvæmdastjóri.

Hægt er að senda fyrirspurnir og umsóknir á [launafli@launafli.is](mailto:launafli@launafli.is) eða [magnus@launafli.is](mailto:magnus@launafli.is).



[www.launafli.is](http://www.launafli.is) – sími 414-9400



# HJÁLPAÐU OKKUR AÐ VINNA!

## RÁÐGJAFI Í RÁÐNINGUM

Ráðgjafi hjá Ráðum þjónar fyrirtækjum og stofnunum með því að aðstoða þau við að finna, velja og ráða rétt fólk í rétt störf á skilvirkan hátt og auka þannig árangur. Réttur starfsmaður á réttum stað skilar meiri afköstum, ánægðari viðskiptavinum og betri starfsanda • **Allir vinna!**

Við leitum að aðila sem hefur nýlokið háskólanámi og vill fá tækifæri til að hefja starfsferil sinn á vinnustað sem leggur kapp á að efla og þróa mannauð sinn.

Ráðum er dótturfélag Expectus. Við bjóðum heildarlausnir á sviði ráðninga og sérstaða okkar er sveigjanleiki; við mætum þörfum viðskiptavina okkar. Gildin okkar eru kraftur, heiðarleiki og samvinna. Við veljum í hópinn samkvæmt gildunum okkar og við veitum starfsmönnum okkar hlutdeild í árangri.

### HELSTU VERKEFNI:

- » Greina þarfir viðskiptavina og koma með tillögu að lausn.
- » Sérfræðinga- og stjórnendaleit.
- » Þróa stöðluð og hegðunartengd viðtöl.
- » Samskipti við umsækjendur, viðtöl og að svara fyrirspurnum.
- » Utanumhald um gagnagrunn.
- » Fyrirögn prófa og starfstengdra verkefna.

### EF ÞÚ UPPFYLLIR EFTIRFARANDI ATRÍÐI, ÞÁ VILJUM VIÐ ÞÍNA UMSÓKN!

- » Háskólapróf í sálfræði, viðskiptafræði eða mannauðsstjórnun.
- » Mikil greiningarhæfni, rittærni og vandvirkni.
- » Rík samskiptahæfni og þjónustulund.
- » Mjög góð tölvufærni.
- » Metnaður, frumkvæði og lausnamiðuð hugsun.
- » Mjög gott vald á íslensku og ensku.

### SÆKJA UM:

Nánari upplýsingar um starfið veita Hildur Erla Björgvinsdóttir, hildur@radum.is og Jón Eggert Hallsson, joneggert@radum.is í síma 519 6770.

Áhugasamir sæki um á heimasíðu Ráðum [www.radum.is](http://www.radum.is). Með umsókn skal fylgja greinargóð ferilskrá.

**ráðum**  
atvinnustofa

UMSÓKNARFRESTUR  
14. september nk.

RÁÐUM EHF • Vegmúla 2, 108 Reykjavík • Sími 519 6770 • radum@radum.is

## Do you want to provide a clear view of the sky?

Tern Systems is a worldwide provider of mission critical Air Traffic Management solutions.

We are taking on additional international projects and seek motivated and skilled individuals for the following positions:

### Project Managers

Successfully planning, controlling and managing project deliverables to ensure that customer needs are met.

Qualifications include:

- technical knowledge and experience with software development lifecycle,
- excellent communication and writing skills,
- ability to effectively present status and issues to project stakeholders,
- detail-oriented with the ability to handle and prioritize multiple concurrent projects,
- ability to work in a team-oriented, collaborative environment,
- knowledge and experience with Agile and ISO 21500,
- PMP (Project Management Professional) certification or equivalent preferred,
- +3 years project management in software development

### Software Engineers

Designing, developing, testing and deploying new software functions and improvements to current systems.

Qualifications include:

- strong object oriented programming skills, ideally with C++,
- knowledge of service oriented architecture principles
- design and analysis experience,
- software unit testing experience,
- excellent problem solving and configuration management skills,
- experience with Linux distributions,
- ability to work in a collaborative, team oriented environment,
- highly motivated and passionate for delivering quality code,
- +3 years in software development,
- degree in computer science or in an equivalent field.

### Safety Engineers

Taking part in safety engineering tasks to ensure that the risk related to our software products is acceptable.

Qualifications include:

- experience with engineering analysis, design and integration activities,
- knowledge of safety techniques such as Fault Tree Analysis or Failure Modes and Effect Analysis,
- knowledge of software safety industry standards such as ED109A/DO278A,
- strong understanding of software and systems development lifecycle,
- ability to work in a collaborative, team oriented environment,
- strong verbal and written communication skills,
- a high level of analytical and problem solving skills,
- +3 years experience in complex systems sectors (ideally in the Air Traffic Management or Aerospace domains) preferable,
- B.Sc/M.Sc. engineering degree or equivalent,

Tern Systems is a subsidiary of Isavia and provides systems to customers in Europe, North Africa, East Asia and Southeast Asia, see [www.tern.is](http://www.tern.is).

For further information, contact Tómas Davíð Þorsteinsson, General Manager of Tern Systems, on 525-0500 or at [tomas@tern.is](mailto:tomas@tern.is).

All applications and CVs shall be sent to [jobs@tern.is](mailto:jobs@tern.is).



Tern Systems

# www.vinna.is





## Sjúkraliði óskast í hlutastarf við sjúkrahúsið Vog

Um er að ræða vaktavinnu, morgun-kvöld og helgarvaktir.

Upplýsingar veitir  
Póra Björnsdóttir hjúkrunarforstjóri Vogs.  
Netfang: thora@saa.is - Sími 8247615

## Íslyft ehf Steinbock Þjónustan EHF

Vesturvör - 200 Kópavogur - 564 1600

Vegna aukinna verkefna óskum við eftir að ráða trausta og góða viðgerðarmenn til starfa við lyftaraviðgerðir.

Framtíðarstarf.

Einnig manni í málun og frágangi á lyfturum.

Vinsamlegast sendið umsóknir á gisli@islyft.is

*Íslyft ehf er sérhæft fyrirtæki í sölu og þjónustu á lyfturum og hefur haft mesta markaðshlutdeild í sölu á lyfturum sl 17 ár.*



## Áfengis og vímuefnaráðgjafar

SÁÁ óskar eftir Áfengis og vímuefnaráðgjöfum til náms eða starfa. Stúdentspróf æskilegt.

Nánari upplýsingar veitir  
Hjalti Björnsson dagskrárstjóri í síma 824 7620  
Skriflegar umsóknir sendist á Sjúkrahúsið Vog Stórhöfða 45, 112 Reykjavík, merktar „ráðgjafi“



## VÍSINDAEILD

### Líftölfræðingur (biostatistician)

Laust er til umsóknar starf líftölfræðings (biostatistician). Um er að ræða nýtt og spennandi starf innan vísindadeildar spítalans sem er starfrækt innan vísinda- og þróunarviðs. Starfshlutfall er 100% og er starfið laust frá 1. október 2014 eða eftir nánara samkomulagi.

Á Landspítala starfa sérfræðingar og vísindamenn á ýmsum fagsviðum heilbrigðisvísinda og er spítalinn aðalkennslusjúkrahús landsins. Þar leggur fjöldi nemenda stund á grunn- og framhaldsnám í samvinnu við Háskóla Íslands og Háskólann í Reykjavík. Sérfræðingar og vísindamenn innan spítalans eru margir í samvinnu við innlenda og erlenda samstarfsaðila og nýta sér efnivið klínískra rannsókna, heilbrigðisgögn og framsýnar ferilrannsóknir til þekkingarsköpunar í heilbrigðis- og lífvísindum.

### Helstu verkefni og ábyrgð

- » Tölfræðingurinn mun starfa í nánnum tengslum við aðrar deildir og einingar spítalans sem sinna vísindastörfum og gagnavinnslu, m.a. með nýtingu vörðhúss gagna sem hýsir fjölbreytt gögn um þjónustu og rekstur LSH.
- » Gert er ráð fyrir möguleikum á samstarfi við vísindamenn og sérfræðinga innan heilbrigðisvísindasviðs Háskóla Íslands, m.a. við Miðstöð í lýðheilsuvísindum.
- » Tölfræðingurinn taki þátt í uppbyggingu og eflingu fræðigreinarinnar innan spítalans, m.a. kennsla námskeiða í líftölfræði fyrir starfsmenn í samstarfi við kennara Miðstöðvar í lýðheilsuvísindum ásamt handleiðslu og ráðgjöf við rannsakendur.
- » Hann taki jafnframt virkan þátt í rannsóknaverkefnum og þróun nýrra tölfræðiaðferða við lausn flókinnar viðfangsefna.

### Hæfnikröfur

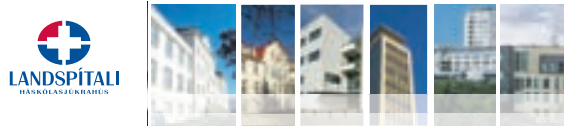
- » Umsækjandi hafi lokið a.m.k. meistaraþrófi í tölfræði eða sýni að hann búi yfir jafngildri þekkingu og reynslu á sviði líftölfræði.
- » Æskilegt er að umsækjandi hafi rannsóknareynslu á sviði heilbrigðis- og/ eða lýðheilsuvísinda og hafi verið virkur á því sviði.
- » Reynsla af kennslu og handleiðslu í líftölfræði fyrir nema og/ eða rannsakendur í heilbrigðisvísindum er kostur.
- » Jákvæðni, sveigjanleiki og lipurð í samskiptum.

### Nánari upplýsingar

- » Umsóknarfrestur er til og með 22. september 2014.
- » Starfshlutfall er 100%.
- » Umsókn fylgi afrit af prófskránni ásamt náms- og starfsferilskrá, gögn um vísindavinnu og ritsmíðar sem og upplýsingar um meðmælendur og umsagnir um kennslu- og stjórnunarstörf, eftir því sem við á. Í ritaskrá skal koma fram hver ritverka sinna, allt að átta talsins, umsækjandi telur veigamest með tilliti til þess starfs sem um ræðir. Ef fleiri en einn höfundur stendur að innsendu ritverki skal umsækjandi gera grein fyrir framlagi sínu til verksins.
- » Upplýsingar veitir Magnús Gottfredsson, yfirlæknir, magnusgo@landspitali.is, sími 543 1118.
- » Starf áður auglýst 28.6.2014, umsóknarfrestur framlengdur til 22.9.2014

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

Umhyggja • Fagmennska • Öryggi • Framþróun



## GJÖRGÆSLUDEILD

### Yfirlæknir gjörgæslulækninga við Landspítala Hringbraut

Laust er til umsóknar starf yfirlæknis gjörgæslulækninga á gjörgæsludeild Landspítala við Hringbraut. Starfshlutfall er 100% og veitist starfið frá 1. janúar 2015 eða eftir nánara samkomulagi, til 5 ára, sbr. 2.ml., 5.mgr., 9.gr. laga um heilbrigðisþjónustu nr. 40/2007.

### Helstu verkefni og ábyrgð

- » Fagleg ábyrgð, í samráði við framkvæmdastjóra aðgerðasviðs og einnig framkvæmdastjóra lækninga
- » Fjárhagsleg ábyrgð, í samráði við framkvæmdastjóra aðgerðasviðs
- » Starfsmannaábyrgð, í samráði við yfirlækni svæfingalækninga

Áhersla er lögð á áframhaldandi uppbyggingu, skipulag og þróun gjörgæslulækninga við sjúkrahúsið. Yfirlækni ber einnig að vinna að frekari uppbyggingu kennslu nemenda í heilbrigðisvísindagreinum og vísindastarfi á deildinni.

### Hæfnikröfur

- » Íslensk sérfræðiviðurkenning í svæfinga- og gjörgæslulækningum
- » Viðbótarnám í gjörgæslulækningum
- » Reynsla af kennslu og vísindastörfum
- » Leiðtogaþæfileikar og stjórnunarreynsla
- » Jákvætt viðmót og góð hæfni í mannlegum samskiptum
- » Frumkvæði og metnaður til að ná árangri

### Nánari upplýsingar

- » Umsóknarfrestur er til og með 6. október 2014.
- » Starfshlutfall er 100%.
- » Fullt starf (100%) er bundið við sjúkrahúsið eingöngu sbr. yfirlýsingu LSH vegna kjarasamnings sjúkrahúslækna dags. 2 maí 2002, sbr. breytingu 5. mars 2006.
- » Umsókn skulu fylgja vottfestar upplýsingar um nám, fyrri störf, reynslu af kennslu, vísindavinnu og stjórnunarstörfum ásamt sérprentun eða ljósriti af greinum sem umsækjandi kann að hafa birt eða skrifað.
- » Umsóknargögn sem ekki er hægt að senda rafrænt skulu berast í tvíriti til Ölmú D. Möller framkvæmdastjóra aðgerðasviðs, Gjörgæsludeild 12B Hringbraut.
- » Allar umsóknir eru sendar til mats hjá stöðunefnd lækna hjá Landlæknisembættinu. Viðtöl verða höfð við umsækjendur og byggist ákvörðun um ráðningu í starfið einnig á þeim.
- » Fylla þarf út lágmarksupplýsingar á almenna umsókn og setja viðhengi, en ítarlegri upplýsingar fylgist út í umsókn fyrir læknastöðu, sjá vef Landlæknis. Óskað er eftir að umsækjendur skili 1-2 blaðsíðna kynningarbréfi með framtíðarsýn umsækjenda varðandi starfið og deildina auk rökstuðnings fyrir hæfi.
- » Upplýsingar veitir Alma D. Möller, framkvæmdastjóri aðgerðasviðs, almam@landspitali.is, sími 824 5824.

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

Umhyggja • Fagmennska • Öryggi • Framþróun

# Starfagátt STARFs

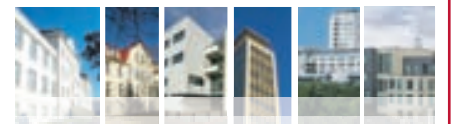
## Atvinnuleitendur

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

www.starfid.is



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



## GEÐSVIÐ

### Mannauðsráðgjafi

Starf mannaúðsráðgjafa á geðsviði er laust til umsóknar. Mannauðsráðgjafi heyrir undir framkvæmdastjóra geðsviðsins og starfar í nánnum samstarfi við starfsfólk þess og mannaúðsdeild Landspítala.

### Helstu verkefni og ábyrgð

- » Veitir stjórnendum og öðru starfsfólki ráðgjöf og aðstoð í málefnum er lúta að mannaúðsstjórnun
- » Stuðlar að samhæfingu í stjórnun mannaúðs í samræmi við mannaúðsstefnu
- » Starfar samkvæmt stefnu Landspítala, leiðbeiningum og verklagsreglum mannaúðsdeildar og áherslum sviðsins
- » Ber ábyrgð gagnvart framkvæmdastjóra á framkvæmd þeirra verkefna sem honum eru falin

### Hæfnikröfur

- » Háskólamenntun sem nýttist í starfi
- » Menntun og starfsreynsla á sviði mannaúðsstjórnunar er æskileg
- » Góðir samstarfs- og samskiptahæfileikar
- » Sjálfstæði, frumkvæði og ábyrgð í starfi
- » Lausnamiðuð nálgun

### Nánari upplýsingar

- » Umsóknarfrestur er til og með 22. september 2014.
- » Starfshlutfall er 80-100%.
- » Upplýsingar veitir María Einisdóttir, framkvæmdastjóri geðsviðs, mariaein@landspitali.is, sími 543 4077.

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

Umhyggja • Fagmennska • Öryggi • Framþróun



## Smíðir óskast

Óskum eftir að ráða vana trésmíði í fjölbreytt verkefni, framtíðarstörf.  
Vinsamlegast sendið upplýsingar á netfangið [eggert@tharfathing.is](mailto:eggert@tharfathing.is)



MENNTASKÓLINN Í KÓPAVOGI

## ÞJÓNUSTULIÐI RÆSTING

### í Menntaskólanum í Kópavogi

Menntaskólinn í Kópavogi óskar eftir að ráða þjónustuliða til ræstinga og umsjónar með umgengni í skólanum á dagvinnutíma. Möguleiki á hlutastörfum.

Laun eru skv. sérstökum samningi Eflingar og fjármálaráðuneytis.

Nánari upplýsingar eru veittar á skrifstofu skólans í síma 594 4000 hjá skrifstofustjóra eða ræstingastjóra.

Skólameistari



TOLLSTJÓRI

## Sérfræðingur í tæknideild

Staða sérfræðings í upplýsingatæknideild Tollstjóra er laus til umsóknar

Hjá Tollstjóra starfar hópur hæfileikaríks starfsfólks sem hefur það að markmiði að veita góða og skilvirka þjónustu og standa vörð um hagsmuni almennings og atvinnulífs. Lögð er áhersla á símenntun starfsmanna, heilsueflingu og góðan aðbúnað.

### Starf sérfræðings felur m.a. í sér:

- Eftirlit og umsjón með netkerfi, tölvum, tækjum, símkerfi og öðrum tæknibúnaði embættisins.
- Almenn þjónusta við starfsmenn embættisins, bregðast við beiðnum um aðstoð og finna lausn á tæknilegum vandamálum.
- Afgreiðsla aðgangsumsóknna að ýmsum kerfum.
- Þátttaka og aðstoð við undirbúning og gerð ársáætlananna á innkaupum tækjabúnaðar.
- Önnur verkefni.

### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Æskilegt er að viðkomandi hafi menntun á sviði kerfisstjórnunar og/eða mikla reynslu á því sviði.
- Góð þekking og þjálfun á sviði tæknimála er æskileg, s.s. þekking á Microsoft Exchange Server, Active Directory, Windows Server og Windows 7 og 8.
- Hæfni í mannlegum samskiptum.
- Frumkvæði í starfi og hæfni til að vinna sjálfstætt.
- Gott vald á íslensku og ensku og geta til að tjá sig skipulega, bæði í ræðu og riti.
- Kurteisi og þjónustulund.
- Nákvæmni og traust vinnubrögð.

Um er að ræða fjölbreytt verkefni sem hæfa jafnt konum sem körlum. Launakjör eru samkvæmt kjarasamningum opinberra starfsmanna. Um starfskjör, réttindi og skyldur gilda að öðru leyti lög um réttindi og skyldur starfsmanna ríkisins nr. 70/1996.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Guðni Ólafsson, fjármálastjóri/deildarstjóri upplýsingatæknideildar, í síma 560-0300.

### Umsóknarfrestur er til 19. september nk.

Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Umsóknir merktar „sérfræðingur tæknideild“ ásamt ferilskrá skal skila til mannaússviðs embættisins að Tryggvagötu 19, 101 Reykjavík eða í gegnum tölvupóst: [starf@tollur.is](mailto:starf@tollur.is)

Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu liggur fyrir. Athygli er vakin á að umsóknir gilda í 6 mánuði frá því að umsóknarfrestur rennur út.

# Spennandi tækifæri hjá Marorku!

## FORRITARAR

Við leitum að forriturum í þróunarteymi okkar. Þjóðum upp á spennandi og fjölbreytileg verkefni í kviku og skemmtilegu umhverfi. Notumst við VisualStudio og C#. Keyrsluumhverfi okkar er Windows, SQL Server og IIS. Við fylgjum Agile hugmyndafræði við stýringu verkefna. Á öllum stigum forritunarferlisins hvetur Marorka til sjálfstæðra vinnubragða og virkrar þátttöku forritara.

### Hæfniskröfur:

- Háskólagráða í tölvunarfræði eða sambærileg menntun sem nýtist í starfi
- Nákvæm og öguð vinnubrögð
- Minnst 5 ára reynsla við forritun
- Brennandi áhugi á tækni

## PRÓFANASTJÓRI

Við leitum að prófanastjóra sem hefur yfirumsjón með ferlum sem lúta að gæðum hugbúnaðarafurða Marorku. Prófanastjóri er samskiptaaðili þvert á fyrirtækið: Á dagleg samskipti við forritara vegna sjálvirkra prófana, nán samskipti við vörustjóra vegna nýjunga og virkni breytinga, við framleiðsludeild varðandi afhendingu hugbúnaðarins og við þjónustudeild til að fylgjast með hvernig útgefnum hugbúnaði reidir af.

### Hæfniskröfur:

- Háskólagráða í tölvunarfræði eða sambærileg gráða
- Nákvæmni og samskiptahæfni
- Reynsla af lífsferli hugbúnaðar

## VERKEFNASTJÓRI

Við leitum að verkefnastjóra sem mun stýra verkefnum hjá Marorku sem lúta að innleiðingu orkustjórnunar hjá skipafyrirtækjum. Verkefnin eru tæknilega flókin og þarf einstaklingurinn að hafa tök á tæknihugtökum ásamt því að vera mjög skipulagður. Mikilvægt er að sýna frumkvæði og vera jákvæður og drifandi. Samskipti við viðskiptavinum er stór þáttur af starfinu. Starfinu fylgja ferðalög.

### Hæfniskröfur:

- Verkefnastjóri eða tæknifræðingur
- Mikil reynsla af verkefnastjórnun
- Leiðtoga- og stjórnunarhæfni
- Próf í verkefnastjórnun kostur
- Reynsla úr skiparekstri kostur

## ÞJÓNUSTUSTJÓRI

Marorka leitar að þjónustustjóra til að leiða þjónustudeild fyrirtækisins. Þjónustustjóri stýrir sérfræðingum í þjónustudeildinni og skipuleggur starfsemi deildarinnar á heimsvísu. Þjónustustjóri ber ábyrgð á rekstri deildarinnar og innkomu ásamt því að tryggja að þjónusta Marorku sé fyrsta flokks. Mikilvægt er að sýna frumkvæði og vera jákvæður og drifandi. Samskipti við viðskiptavinum er stór þáttur af starfinu. Starfinu fylgja ferðalög.

### Hæfniskröfur:

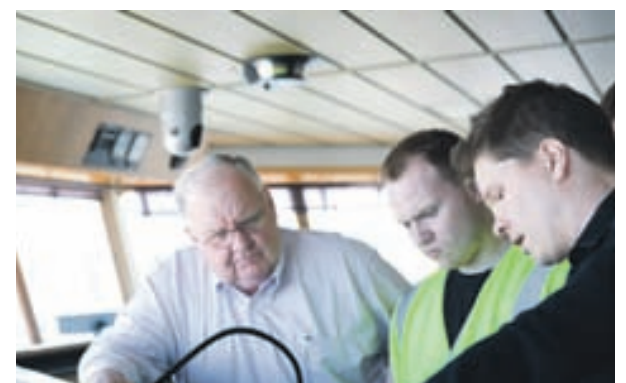
- Háskólagráða sem nýtist í starfi
- Góð tæknipekking
- Leiðtoga- og hæfni í mannlegum samskiptum
- Reynsla úr skiparekstri æskileg

## SÉRFRÆÐINGUR Í ÞJÓNUSTUDEILD

Við leitum að sérfræðingum í þjónustudeild Marorku til að leysa tilfallandi verkefni sem koma upp hjá viðskiptavinum ásamt því að setja upp orkustjórnunarkerfi Marorku um borð í skipum. Við leitum að einstaklingi með einstaka þjónustulund, þarf að vera skipulagður og nákvæmur í starfi. Mikilvægt er að sýna frumkvæði, vera jákvæður og drifandi. Samskipti við viðskiptavinum er stór þáttur af starfinu. Starfinu fylgja ferðalög.

### Hæfniskröfur:

- Tæknifræðingur með vélstjórabakgrunn eða annar bakgrunnur úr skiparekstri
- Siglingareynsla kostur



Marorka er alþjóðlegt fyrirtæki með höfuðstöðvar í Reykjavík.

Mikilvægt er að allir umsækjendur séu mjög hæfir í ræðu og riti á enskrí tungu.

Marorka var stofnað árið 2002 og er leiðandi fyrirtæki í lausnum fyrir orkustjórnun skipa. Hjá Marorku starfar öflugur hópur starfsmanna sem daglega leggja sitt af mörkum til bættrar orkunýtingar og minni mengunar á heimsvísu.

Starfstöðvar Marorku eru í Reykjavík, Kaupmannahöfn, Singapore, Dubai og Aþenu.

Við bjóðum starfsmönnum okkar krefjandi og spennandi verkefni í alþjóðlegu fyrirtæki, sveigjanlegan vinnutíma, fjölskylduvænt starfsumhverfi og þátttöku í áframhaldandi uppbyggingu hátæknifyrirtækis í örum vexti.

Umsóknarfrestur er til 12. september 2014. Vinsamlegast sendið umsóknir á [careers@marorka.com](mailto:careers@marorka.com)



## VERSLUNARSTJÓRI

Nettó Grindavík leitar að öflugum verslunarstjóra.

### STARFSSVIÐ:

- ber ábyrgð á daglegum rekstri verslunarinnar
- annast samskipti við viðskiptavinum
- hefur umsjón með ráðningum starfsmanna og almennri starfsmannastjórnun í verslun
- ber ábyrgð á birgðahaldi í verslun
- önnur tilfallandi störf

Hæfniskröfur eru að umsækjendur hafi marktæka reynslu af stjórnun og starfsmannahaldi hjá verslunar og þjónustufyrirtækjum. Áhersla er lögð á styrkleika í mannlegum samskiptum, sjálfstæð vinnubrögð, skipulagshæfni, reglusemi og árverki í hvívetna. Búseta í Grindavík er kostur.

Umsóknir ásamt starfsferilskrá sendist á [umsokn@netto.is](mailto:umsokn@netto.is). Allar nánari upplýsingar veitir Guðni Erlendsson, starfsmannafulltrúi í síma 421-5400.

Umsóknarfrestur er til og með 14. september. Viðkomandi þarf að geta hafið störf sem fyrst.



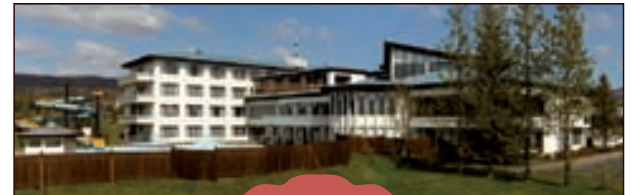
### Langar þig að taka þátt í að byggja upp?

Fyrirtæki í Rvík með mikla vaxtarmöguleika auglýsir eftir tæknimanni á tölvuverkstæði sem einnig getur sinnt útköllum til fyrirtækja. Leitað er eftir duglegum og hreinskiptum aðila sem er sjálfstæður í vinnubrögðum. Laun eru samkvæmt taxta en geta hækkað eftir því sem umfang starfseminnar vex. Við þjónustum PC, Apple og Linux tölvur. Vinsamlegast sendið atvinnuumsókn og ferilskrá (CV) á netfangið: [vaxandifyrirtaeki@gmail.com](mailto:vaxandifyrirtaeki@gmail.com)

## Stóll til leigu

að Hársnyrtistofunni Hár í Hjallahrauni 13, Hfj.

Vinsamlegast hafið samband í síma 662 6653 eða 847 8157



### Býrð þú yfir ríkri þjónustulund?

Hótel Örk er fyrsta flokks hótel með frábærri aðstöðu. Okkur vantar gott og þjónustulundað starfsfólk í hópinn.

#### Starfsmaður í móttöku

Unnið er í vaktavinnu og er vinnutími frá kl. 07-19. Viðkomandi þarf að geta hafið störf sem fyrst.

- Hæfniskröfur:
- Samviskusemi
  - Rík þjónustulund
  - Góð íslensku- og enskukunnátta
  - Hæfni í samskiptum
  - Önnur tungumál kostur
  - Stundvísi
  - Góð tölvukunnátta

Umsóknarfrestur er til 15 september 2014 og skulu umsóknir sendast á [dakri@hotelork.is](mailto:dakri@hotelork.is)



**HÓTEL ÖRK**

Breiðumörk 1c, 810 Hveragerði  
[www.hotelork.is](http://www.hotelork.is) / [info@hotel-ork.is](mailto:info@hotel-ork.is) / sími: 483 4700



## VILTU GANGA Í LIÐ MEÐ ÖSSURI?

### VERKFRÆÐINGUR/TÆKNIFRÆÐINGUR

Össur er að leita að metnaðarfullum verkfræðing eða tæknifræðing til starfa sem framleiðsluverkfræðingur í fyrirtækinu.

#### STARFSSVIÐ:

- Vinna við stöðugar umbætur á ferlum í framleiðslu
- Þátttaka við þróun og innleiðingu nýrra vara

#### HÆFNISKRÖFUR:

- B.Sc eða M.Sc í verk- eða tæknifræði
- Að minnsta kosti 3 ára starfsreynsla
- Þekking á straumlínustjórnun (e. Lean)
- Reynsla við framleiðslu er kostur
- Þekking og reynsla af verkefnastjórnun er kostur
- Mjög góð enskukunnátta
- Hæfni í mannlegum samskiptum
- Frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð

Umsókn ásamt ferilskrá skal senda á [work@ossur.com](mailto:work@ossur.com) fyrir 15. september næstkomandi. Vinsamlegast setjið í fyrirsögn tölvupóstsins hvaða starf er sótt um. Nánari upplýsingar veitir starfsmannadeild í síma 515 1300.



Össur er leiðandi alþjóðlegt fyrirtæki á sviði stoð- og stuðningstækja. Hjá félaginu starfa um 2200 manns í 18 löndum. Gildi félagsins eru: Heiðarleiki – Hagsýni – Hugrekki.



[WWW.OSSUR.COM](http://WWW.OSSUR.COM)

Vefsíðan **AuthorityNutrition.com** er næringarsíða á ensku sem fær um 200.000 heimsóknir á dag.

Vegna aukinna verkefna leitum við að tveimur framúrskarandi starfskröftum sem vilja slást í lið með okkur.

### Vefstjóri/tölvusérfræðingur

Vefsíðan er keyrð á Wordpress og með þessu fylgja ýmis verkefni tengd póstlista, google auglýsingum og önnur tæknileg vinna og aðstoð við aðra starfsmenn á skrifstofu. Ekki er um ræða greinaskrif.

Lykilatriði er að kunna mjög vel á Wordpress, ásamt HTML og CSS. Einnig þarf að hafa einhverja kunnáttu á php, javascript, vefforritun og góða almenna tölvukunnáttu.

Góð enskukunnátta, frumkvæði og vandvirkni eru algjör skilyrði. Ekki er verra að hafa einnig áhuga á næringu og heilsu.

Um er að ræða 50-100% starf með sveigjanlegum vinnutíma.

### Framúrskarandi penni

Umfjöllunarefni síðunnar er næring og næringartengd málefni byggð á vísindalegum staðreyndum.

Okkur vantar framúrskarandi pistlahöfund sem hefur mjög góða enskukunnáttu og góða þekkingu á tölvunotkun. Best er ef viðkomandi er einnig menntaður í næringu og vísindum.

Frumkvæði og vandvirkni eru algjör skilyrði. Að auki þarf viðkomandi að hafa mikinn áhuga á næringu og heilsu.

Um er að ræða 50-100% starf með sveigjanlegum vinnutíma.

Vinsamlegast sendið starfsumsóknir á netfangið [ragna@betrinaering.is](mailto:ragna@betrinaering.is).



## Fasteignasala / Sölufulltrúi

Pingholt óskar eftir fasteignasala/sölufulltrúa til starfa. Æskilegt er að viðkomandi hafi reynslu af störfum á fasteignasölu. Við leitum eftir drífandi, konum/körnum sem eru tilbúin að leggja sig fram og ná árangri í starfi. Áhersla er lögð á vönduð vinnubrögð. Glæsileg vinnuaðstaða með góðu fólki með áratuga reynslu af fasteignasölu.

Áhugasamir vinsamlegast hafið samband við Ísak V. Jóhannsson hjá Pingholti Klappastíg 5, 101 Reykjavík isak@tingholt.is Gsm 822-5588



## Atvinna í boði

### Bílar og Vélar ehf

Hafnarbyggð 14a Vopnafirði  
+354 4731333 | bilvelar@simnet.is

Bílar og Vélar á Vopnafirði óska eftir að ráða til sín bifvélavirkja eða aðila vanan vinnu á bifreiðaverkstæði, húsnæðishlunnindi í boði. Allar nánari upplýsingar veitir Ólafur í síma: 894-4530.

## STARFSFÓLK ÓSKAST

Ullarkistan leitast að starfsfólki í verslun okkar á Laugavegi.

**Jákvæðni, rík þjónustulund, stundvísí, snyrtileiki, reykleysi og heiðarleiki.**

Eiga þessi atriði vel við þig?

Ef svo er gætir þú verið sú/sá sem við erum að leita að!

Um er að ræða **dagvinnu (70-100%)** alla virka daga og helgar eftir samkomulagi.

Umsókn ásamt ferilsskrá og mynd sendist á: olga@ullarkistan.is fyrir 13.september.



Laugavegi 25, 101 Reykjavík



www.ullarkistan.is

# FRAMKVÆMDA-STJÓRI

## FRÍHÖFNIN

Fríhöfnin óskar eftir að ráða kraftmikinn og áhugasaman framkvæmdastjóra sem hefur hæfileika til að þróa áfram sterkan verslunarrekstur með því hæfa starfsfólki sem félagið hefur á að skipa. Um er að ræða skemmtilegt og spennandi starf í fjölbreytilegu og alþjóðlegu umhverfi.

### Starfs- og ábyrgðarsvið:

- Yfirumsjón með rekstri Fríhafnarinnar s.s. samningsgerð við alla birgja á verslunarsviði og mótun sölu- og vörustefnu
- Ábyrgð á innkaupum, birgðahaldi, birgðastýringu og framlegðarbókhaldi félagsins
- Fagleg og fjárhagsleg ábyrgð á starfsemi Fríhafnarinnar ásamt áætlanagerð og eftirfylgni
- Öll almenn framkvæmdastjórn og yfirumsjón með öllum verkefnum félagsins samkvæmt samþykktum, eigendastefnu og starfsreglum félagsins
- Frumkvæði og stefnumótun varðandi þróun og skipulag félagsins
- Undirbúningur á verkefnum stjórnar, umfjöllun og úrvinnsla

### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af stjórnunarstörfum er skilyrði
- Reynsla á smásölumarkaði er æskileg
- Þekking á fjármálum í rekstri fyrirtækja
- Hæfni og reynsla í gerð samninga
- Miklir samskiptahæfileikar

Umsókn skal fylgja ítarleg starfsferilsskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið.

Umsóknarfrestur er til og með **17. september** nk.

Umsókn óskast fyllt út á [www.hagvangur.is](http://www.hagvangur.is)

### Upplýsingar veita:

Katrín S. Óladóttir, [katrin@hagvangur.is](mailto:katrin@hagvangur.is)

Sverrir Briem, [sverrir@hagvangur.is](mailto:sverrir@hagvangur.is)



Fríhöfnin er í hópi framúrskarandi fyrirtækja á Íslandi og hefur hlotið fjölda viðurkenninga síðastliðin ár, m.a. í starfsmenntamálum, fyrir að vera besta fríhöfn í Evrópu og fjölskylduvænt fyrirtæki. Fríhöfnin er dótturfyrirtæki Isavia ehf. og annast rekstur fimm verslana í Flugstöð Leifs Eiríkssonar.



Starfsmenn eru um 140 og stærstu vöruflokkarnir í verslunum félagsins eru áfengi, tóbak, snyrtivörur og sælgæti. Fríhöfnin hefur sett sér það markmið að vera ávallt til fyrirmyndar í jafnréttismálum og leggur áherslu á góðan starfsanda.



1954  
2014 60

## STÖRF HJÁ ÍAV Í REYKJANESBÆ

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

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

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

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



Vegna aukinna verkefna óskar ÍAV eftir að ráða í eftirtalin störf á verkstæði félagsins í Reykjanesbæ.

### Bifvélavirki / vélvirki

Mikilvægt er að viðkomandi hafi réttindi og reynslu af viðgerðum á stórum vinnuvélum. Nánari upplýsingar veitir Þórmarr Viggósson í s. 660-6225.

### Járniðnaðarmaður

Mikilvægt er að viðkomandi hafi réttindi og reynslu af járnsmíðavinnu. Nánari upplýsingar veitir Gunnlaugur Hauksson í s. 660-8134.

### Iðnnemar

Einnig er óskað eftir umsóknum frá iðnnemum sem vilja komast á samning.

Umsóknir má finna á heimasíðu ÍAV, [www.iav.is](http://www.iav.is).

## Við breytum vilja í verk



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

VID LEITUM AÐ ÞJÓNUM OG VÖNU AÐSTOÐARFÓLKI Í SAL Á KVÖLDIN OG UM HELGAR  
UMSÓKNIR SENDIST Á SIGRUN@STEIK.IS

STEIKHÚSIÐ TRYGGVAGÖTU 4-6

2014 Winner  
Certificate of Excellence

Wine Spectator  
AWARD OF EXCELLENCE  
2014



Landsvirkjun

### Útboð nr. 20158 Peistareykjavirkjun Stálpípur og tengistykki

Landsvirkjun óskar eftir tilboðum í stálpípur og tengistykki samkvæmt útboðsgögnum nr. 20158 „Steel Pipes and Fittings“, fyrir jarðvarmavirkjun á Peistareykjum í Þingeyjarsveit.

Verkið felst í framleiðslu og afhendingu á stálpípum og tengistykkjum fyrir Peistareykjavirkjun.

Stálpípur og tengistykki skal afhenda fyrir 9. júní 2015.

Útboðið er auglýst á Evrópska efnahagssvæðinu og útboðsgögn eru á ensku.

Útboðsgögn verða aðgengileg á útboðsvef Landsvirkjunar <http://utbod.lv.is> frá og með þriðjudeginum 9. september 2014.

Tilboðum skal skila til Landsvirkjunar, Háaleitisbraut 68, fyrir klukkan 12:00 miðvikudaginn 29. október 2014 þar sem þau verða opnuð kl. 14:00 sama dag og lesin upp að viðstöddum þeim bjóðendum sem þess óska.

## VAKTSTJÓRI - HAFNARFIRÐI

Starf vaktstjóra hjá þjónustustöðinni í Hafnarfirði er laust til umsóknar.

Um 100% starf er að ræða.

Yfir vetrartímann er unnið á vöktum allan sólarhringinn.

Yfir sumartímann er unnin hefðbundin dagvinna.



### Starfssvið

- Vöktun á rafrænum veg- og tækjabúnaði og mælitækjum ásamt greiningu á upplýsingum frá þeim.
- Upplýsingamiðlun og útsending viðvarana ásamt boðun aðgerða.
- Umsjón og viðhald á greiningar- og skráningarbúnaði tækja
- Viðhald og þjónusta vega og vegbúnaðar
- Ýmis vinna í starfsstöð í Hafnarfirði

### Menntunar- og hæfniskröfur

- Iðnmenntun, framhaldsskólalágróf eða sambærilegt
- Góð kunnátta í íslensku
- Tölvukunnátta nauðsynleg
- Almenn bilpróf
- Reynsla úr atvinnulífni
- Æskilegt er að viðkomandi hafi réttindi á vinnuvélum
- Frumkvæði og hæfni til að vinna sjálfstætt
- Góðir samstarfshæfileikar

Vegagerðin er eftirsóknarverður vinnustaður sem hentar jafnt báðum kynjum og í samræmi við starfsmannastefnu Vegagerðarinnar eru konur með tilskildar hæfniskröfur sérstaklega hvattar til að sækja um starfið.

Laun eru greidd samkvæmt kjarasamningi ríkisins og viðkomandi stéttarfélags.

Umsóknarfrestur er til 22. september 2014. Umsóknir berist mannauðsstjóra Vegagerðarinnar, netfang [oth@vegagerdin.is](mailto:oth@vegagerdin.is). Í umsókninni komi fram persónulegar upplýsingar ásamt upplýsingum um þá menntun og hæfni sem óskað er eftir.

Æskilegt er að starfsmaður geti hafið störf sem fyrst.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Jóhann B. Skúlason, yfirverkstjóri í síma 522 1462

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

Vegagerðin er opinber stofnun, sem heyrir undir innanríkisráðuneytið. Hjá Vegagerðinni starfa um 300 manns, með fjölbreytta menntun og starfsreynslu, að mjög fjölbreytilegum verkefnum. Um þriðjungur starfar í Reykjavík og Hafnarfirði en aðrir viðs vegar um landið. Vegagerðin hefur ítarlega starfsmannastefnu og öflugt starfsmannafélag. Vegagerðin er í góðum faglegum samskiptum við systurstofnanir sínar á Norðurlöndum. Hlutverk Vegagerðarinnar er að þróa og sjá um vegakerfið á sem hagkvæmasta hátt með þarfir samfélagsins, öryggi vegfarenda og umhverfissjónarmið að leiðarljósi. Meginmarkmið Vegagerðarinnar eru: Greiðar samgöngur með góðri þjónustu. Hagkvæm uppbygging og rekstur vegakerfisins. Umferðaröryggi sé á við það sem best gerist. Góð sambúð vegar og umferðar við umhverfi og íbúa. Vel skipulögð og skilvirk starfsemi. Ánægð, hæft og gott starfsfólk.

# Deloitte.

Óskum eftir sérfræðingum á sviði upplýsingatækni

PIPARYTBWA • SÍA • 142958



Vegna aukinna verkefna á sviði upplýsingaöryggis og reksturs tölvukerfa, bæði á Íslandi og Norðurlöndunum, leitar Deloitte nú að ungu, öflugum, hæfileikaríku og áhugasömu fólki með menntun og þekkingu á sviði upplýsingatækni.

Verkefni eru m.a. úttektir á sviði aðgangsstýringa, hýsingar og reksturs upplýsingakerfa, gagnaflutninga, breytingastjórnunar og öryggismála.

Umsóknir sendist til mannauðsstjóra Deloitte á netfangið [erna.arnardottir@deloitte.is](mailto:erna.arnardottir@deloitte.is) fyrir 15. september nk.

Deloitte er stærsta alþjóðlega ráðgjafarfirmi heimsins og er leiðandi á sviði upplýsingatækniráðgjafar. Hjá Deloitte starfa um 200 manns vísvegar um landið, en á alþjóðavísu eru starfsmenn Deloitte um 200.000 í yfir 150 löndum. Fyrirtækið leggur metnað í að bjóða starfsmönnum sínum upp á gott starfsumhverfi, sveigjanlegan vinnutíma og metnaðarfulla alþjóðlega endurmenntun.

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



## ATVINNA - KERFISSTJÓRI

Heilbrigðisstofnun Austurlands (HSA) óskar eftir að ráða kerfisstjóra til starfa sem fyrst, eða skv. nánara samkomulagi. Um er að ræða 100% stöðu.

HSA rekur blandað tölvakerfi á 11 stöðum á Austurlandi. Kerfisstjóri sinnir miðlægum kerfum, notendabjónustu og öðrum þeim verkefnum sem tengjast rekstri tölvakerfis stofnunarinnar beint eða óbeint, auk annarra tilfallandi verkefna.

Viðkomandi annast daglegan rekstur net-, síma- og tölvakerfis HSA, uppsetningu á vél-, hug- og jaðarbúnaði, umsjón með tölvum og öðrum vélbúnaði, notendaumsýslu, stofnun og viðhald notenda, eftirlit með hugbúnaði, umsjón með afritun og geymslu rafrænna gagna, almenna ráðgjöf og aðstoð við starfsmenn.

Menntun á sviði upplýsingatækni, svo sem kerfisfræði, kerfisstjórnunar eða sambærilegs æskileg. MCSA, MCSE eða MCITP vottun æskileg. Haldbær reynsla af sambærilegu starfi við rekstur tölvukerfa. Góð net- og hugbúnaðarþekking og þekking á vélbúnaði. Staðgóð þekking á Windows-netkerfum, netþjónum og útstöðvum. Þekking á Linux stýrikerfum og Cisco netbúnaði er kostur.

Lögð er áhersla á frumkvæði í starfi, skipulagshæfni, sveigjanleika, ríka þjónustulund og færni í mannlegum samskiptum.

Laun eru greidd skv. kjarasamningi stéttarfélags viðkomandi við fjármálaráðherra f.h. ríkissjóðs og stofnanasamningum HSA.

**Umsóknarfrestur um starfið er til 22. september nk.**

Umsóknur skal skilað rafrænt til HSA með því að fylla út umsóknarform á vefsíðu stofnunarinnar; [www.hsa.is](http://www.hsa.is), undir flípanum „laus störf.“

### Nánari upplýsingar veita:

Kjartan Einarsson, forstöðumaður eigna- og tæknisviðs HSA, s. 892-3090, netf. [kjartan@hsa.is](mailto:kjartan@hsa.is) og Emil Sigurjónsson, forstöðum. mannauðssviðs HSA, s. 470-3053 & 895-2488, netf. [emils@hsa.is](mailto:emils@hsa.is).

Heilbrigðisstofnun Austurlands starfar á þremur fagsviðum; heilsugæslu-, hjúkrunar- og sjúkrasviði. Umdæmissjúkrahús fyrir Austurland er í Neskaupstað. Stofnunin þjónar alls um 11.000 íbúum frá Vopnafirði til Djúpvogs, auk ferðamanna sem sækja Austurland heim.

## EFLA verkfræðistofa óskar eftir að ráða starfsmann á samgöngusvið

Vegna aukinna umsvifa leitar EFLA að reyndum hönnunar- og verkefnisstjóra á samgöngusvið. Starfið felst aðallega í að stýra fjölbreyttum hönnunarverkemum í samgöngum með áherslu á veghönnunarverkefni í Noregi og á Íslandi, ásamt því að taka virkan þátt í áframhaldandi uppbyggingu samgöngusviðs EFLU.

Aðsetur starfsmanns verður í höfuðstöðvum EFLU í Reykjavík. Um framtíðarstarf er að ræða.

### Hæfniskröfur:

- A.m.k. BSc. gráða í byggingarverkfræði eða byggingartæknifræði er skilyrði
- Reynsla í stjórnun hönnunarverka í vega- og gatnagerð
- Góðir skipulags- og samskiptahæfileikar
- Frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð
- Góð tök á íslensku, ensku og a.m.k. einu norðurlandamáli

Umsóknir, með upplýsingum um menntun og starfsreynslu, skulu berast í gegnum heimasíðu EFLU, [www.efla.is/umsokn-um-starf](http://www.efla.is/umsokn-um-starf), fyrir 20. september næstkomandi. Öllum umsóknum verður svarað og farið með þær sem trúnaðarmál.

Nánari upplýsingar veitir Guðmundur Guðnason, sviðsstjóri samgöngusviðs, [gudmundur.gudnason@efla.is](mailto:gudmundur.gudnason@efla.is).



EFLA er alhliða verkfræði- og ráðgjafar fyrirtæki sem veitir vandaða þjónustu á öllum helstu sviðum verkfræði og tækni. Við litum á öll verkefni sem tækifæri til þess að stuðla að framförum og efla samfélagið.

EFLA býður upp á afbrigðis starfsumhverfi, áhugaverðan starfsvettvang í alþjóðlegu umhverfi og sterka liðsheild yfir 240 samhentra starfsmanna.



## Rafvirki á ferð og flugi

Isavia óskar eftir reynslumiklum rafvirkja með áhuga á flugi. Gerð er krafa um sveinspróf í rafvirkjun og reynslu af rekstri og viðhaldi smá-, lág- og háspennukerfa. Auk þess er þekking á iðntölvustýringum og CCR aflgjöfum æskileg. Starfið felur í sér ferðalög um landið.

### Í starfinu felst meðal annars:

- Vinna við brautarlýsingu, aðflugs- og flugleiðsögukerfi
- Viðhald hússtjórnarkerfa
- Almenn raflagnavinna

Umsækjandi þarf að standast bakgrunnsskoðun ríkislögreglustjóra vegna aðgangs að haftasvæði flugverndar.

Umsóknarfrestur er til og með **19. september**.

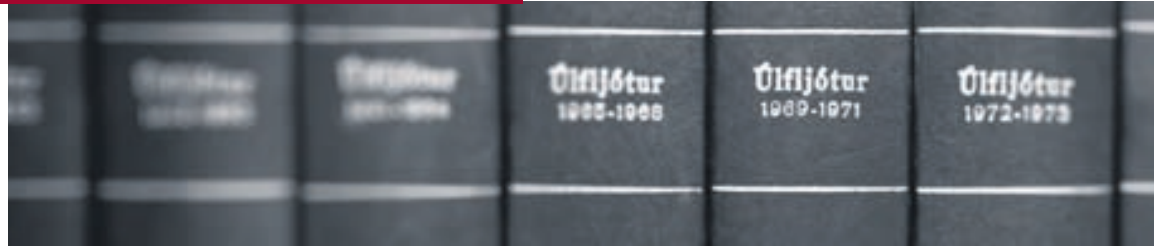
Umsóknum skal skila rafrænt á [www.isavia.is/atvinna](http://www.isavia.is/atvinna)

### Gildi Isavia eru öryggi, þjónusta og samvinna

Hjá Isavia og dótturfélögum starfa um 850 manns. Helstu verkefni fyrirtækisins eru umsjón með uppbyggingu og rekstri flugvalla og að veita flugleiðsöguþjónustu fyrir innanlandsflug, jafnt sem millilandaflug, auk yfirflugsþjónustu fyrir Norður-Atlantshafið. Isavia leggur áherslu á jafnan rétt karla og kvenna til starfa.







## Fjeldsted & Blöndal lögmannsstofa óskar eftir löglærðum fulltrúa sem getur hafið störf sem fyrst

Áhugasamir vinsamlegast sendið ferilskrá ásamt einkunnum úr grunn- og meistaranámi til Heiðrúnar Jónsdóttur, hdl., (heidrun@fjeldco.is) fyrir þann 10. september n.k.

Lögmannsstofurnar Fjeldsted, Blöndal & Fjeldsted og AKTIS hafa sameinað rekstur sinn undir merkjum Fjeldsted & Blöndal. Fjeldsted & Blöndal byggir á traustum grunni en skrifstofan rekur rætur sínar til ársins 1909 sem gerir hana að einni elstu starfandi lögmannsstofu landsins. Á þeim rúmu 100 árum sem stofan hefur starfað hefur verið lagður grunnur að áframhaldandi veitingu gæðaþjónustu til framtíðar.

Fjeldsted & Blöndal veitir fjölbreytta lögmannsþjónustu sem byggir á áratuga reynslu starfsmanna af lögfræðistörfum bæði á Íslandi og í öðrum löndum. Þjónustan er fyrst og fremst sniðin að þörfum fyrirtækja og stofnana.

Starfsmenn skrifstofunnar hafa einnig reynslu og þekkingu sem kennarar og fræðimenn á háskólastigi og sem innanhússlögfræðingar hjá alþjóðlegum fyrirtækjum.

### Hæfniskröfur:

- Lokið meistaranámi
- Fyrsta einkunn úr grunn- og meistaranámi æskileg
- Lögmannsréttindi æskileg
- Gott vald á íslensku og ensku
- Vinnur vel undir álagi
- Góð samstarfs- og samskiptahæfni
- Frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð
- Færni í rannsóknarvinnu og lögfræðilegri greiningu

**FJELDSTED & BLÖNDAL**  
Legal Services since 1909

Ármúla 17, 108 Reykjavík, www.fjeldco.is

## ATVINNA

**Ap-Þrif leitar að einstaklingum í vinnu.**  
Ræstingar, afleysingar og gluggabvottur.

Einungis íslensku- eða enskumælandi einstaklingar koma til greina.

Ákjósanlegur aldur er 20–40 ára. Gerðar eru kröfur um bílpróf og hreint sakavottorð.

Umsóknir sendist á [bjarki@ath-thrif.is](mailto:bjarki@ath-thrif.is) eða á [www.ath-thrif.is](http://www.ath-thrif.is), merkt „ATVINNA“



Skeiðarási 12  
210 Garðabæ

## Ert þú með metnað í Amadeus og langar að vaxa í starfi?

Áætlunardeild Úrvals Útsýnar leitar að snjöllum ferðaráðgjafa með reynslu af því að bóka flug í Amadeus bókunarkerfinu. Áætlunardeild Úrvals Útsýnar skiptist upp í Fyrirtækjavið sem selur áætlunarflug til fyrirtækja og Alþjóðasvið sem selur áætlunarflug til einstaklinga. Leitað er eftir jákvæðum og kraftmiklum einstaklingi með einstaka hæfni í mannlegum samskiptum. Viðkomandi þarf að geta hafið störf sem fyrst.

### Starfssvið og helstu verkefni

- Samskipti við viðskiptavinum
- Sala og ráðgjöf
- Bóka flug, hótél og bíl

### Menntunar- og hæfniskröfur

- Ferðamálafræði - IATA/UFTAA
- Góð færni og reynsla af Amadeus bókunarkerfinu
- Gott vald á íslensku og ensku og færni til að miðla upplýsingum í ræðu og riti
- Viðkomandi þarf að vera sjálfstæður, skipulagður, sýna frumkvæði og geta unnið undir álagi
- Þekking á íslensku atvinnulífi og viðskiptaumhverfi er kostur
- Þjónustulundaður og góður í mannlegum samskiptum

Við hvetjum jafnt karla sem konur til að sækja um. Umsókn þarf að fylgja ítarleg starfsferilsskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar ásamt rökstuðningi um hæfni viðkomandi í starfið. Umsækjandi þarf að gera hafið störf sem fyrst.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Steinunn Tryggvadóttir sölu- og starfsmannastjóri Úrvals Útsýnar. Umsóknir sendist á netfangið [steinunn@uu.is](mailto:steinunn@uu.is).

Umsóknarfrestur er 16. september 2014.

## LEITUM AÐ ÖFLUGUM REKSTRARSTJÓRUM Í BORGARNES OG Á ÍSAFJÖRÐ



### Leitum að sterkum leiðtogum í krefjandi stjórnunarstörf

#### Ábyrgðarsvið

- Rekstur og stjórnun verslunar
- Að framfylgja stefnu fyrirtækisins
- Ráðgjöf, þjónusta og sala til viðskiptavina
- Tilboðsgerð

#### Hæfniskröfur

- Þjónustulund, áhugi og metnaður
- Reynsla af rekstri og stjórnun
- Reynsla af verslun og þjónustu æskileg
- Frumkvæði í starfi og skipulögð vinnubrögð
- Menntun sem nýtist í starfi

#### Í boði er

- Krefjandi stjórnunarstarf hjá góðu fyrirtæki
- Gott og öruggt vinnuumhverfi
- Góður starfsandi
- Rekstrarstjóri tilheyrir hópi lykilstjórnenda fyrirtækisins



Húsasmiðjan leggur metnað sinn í að veita fyrsta flokks þjónustu og hafa gott aðgengi að vörum sínum og starfsfólki. Það sem einkennir starfsmenn Húsasmiðjunnar eru eftirfarandi gildi:

**Metnaður**  
**Þjónustulund**  
**Sérþekking**  
**Áreiðanleiki**  
**Liðsheilid**

Umsóknir berist fyrir 15. september n.k. til Birnu Sæmundsdóttur, [birnas@husa.is](mailto:birnas@husa.is)  
Húsasmiðjan Holtagörðum, 104 Reykjavík  
Öllum umsóknum verður svarað.



ALLT FRÁ GRUNNI AÐ GÓÐU HEIMILI  
SÍÐAN 1956





## Staða hjúkrunarfræðings við Heilsugæsluna Lágmúla 4

Starfið felst í skólahjúkrun og móttöku á heilsugæslustöð.  
Starfshlutfall 50% - Vinnutími sveigjanlegur.

Umsóknir berist hjúkrunarforstjóra Heilsugæslunnar Lág-  
múla s. 5951300 og veitir hann einnig upplýsingar um starfið



Atlas endurhæfing, Íþróttamiðstöðinni Laugardal, óskar eftir að ráða  
starfsmann í móttöku.

Um fullt starf er að ræða og þarf viðkomandi að hefja störf sem fyrst.  
Færni í mannlegum samskiptum ásamt góðri tölvukunnáttu  
nauðsynleg. Reyklaust fyrirtæki.

Áhugasamir sendi inn upplýsingar á  
[afgreidsla@atlasendurhaefing.is](mailto:afgreidsla@atlasendurhaefing.is)

GARÐHEIMAR ER GARBYRKJUMIBSTÖÐ ÞAR SEM UMGJÖRÐIN ER GRÓÐUR OG ALLT SEM  
TENGIÐ RÆKTUN, UMHYGGJU OG FEGRUN UMHVERFISINS. ALLT ÁRIÐ UM KRING. VIÐ  
LEITUM NÚ AÐ DRIFANDI OG SAMVISKUSÓMU STARFSFÓLKI:

### SÖLUMÁÐUR Í TÆKJAEILD

Starfið krefst áreiðanleika og að hafa áhuga á grillum,  
ljósaseríum og garðljósum ásamt garðverkfærum og  
ýmsum tækjum sem lúta að garðyrkju. Kostur er að  
umsækjandi hafi reynslu af viðgerðum á smærri tækjum.  
Vinnutími 9 – 17 virka daga.

### BLÓMAAFGREIÐSLA

Starfið krefst handlagni og þjónustulundar. Viðkomandi  
þarf, auk almennrar afgreiðslu, að geta sett saman  
blómvendi, einfaldar skreytingar og vinna innpakkanir.

### ALMENN AFGREIÐSLA Í VERSLUN

Starfið felur í sér afgreiðslu á kassa, frágang á  
sendingum innanlands, útskrift á nótum auk ýmissa  
tilfallandi starfa. Vinnutími er 9 – 17 alla virka daga.

VINSAMLEGAST SKILIÐ UMSÓKNUM Í  
UPPLÝSINGABORÐ GARÐHEIMA EÐA Á  
NETFANG: [KRISTINHG@GARDHEIMAR.IS](mailto:KRISTINHG@GARDHEIMAR.IS)  
FYRIR FÖSTUDAGINN 12. SEPTEMBER



GARÐHEIMAR

Garðheimar • Stekkjarbakka 6 • 540 3300 • [gardheimar.is](http://gardheimar.is)

# GAMAN Í VINNUNNI

## NÚ ÞURFUM VIÐ AÐ FJÖLGA STARFSMÖNNUM Í ÚTILÍF

Er þjónustulund, jákvæðni, vilji til að læra og  
gera enn betur á morgun þinn styrkleiki? Þá  
gætir þú verið rétti starfsmaðurinn fyrir okkur.  
Við erum einmitt núna að leita að röskum  
sölmönnum í fullt starf. Viðkomandi þarf  
að hafa brennandi áhuga á að selja vörur í  
skó- og sportdeild.

### HÆFNISKRÖFUR

- Þjónustulund, dugnaður og jákvæðni
- Áhugi á íþróttum og útivist
- Reynsla af sölustörfum æskileg

### UMSÓKNIR OG FRESTUR

Áhugasamir sendi starfsumsókn ásamt ítarlegri ferilskrá  
á [utilif@utilif.is](mailto:utilif@utilif.is) merkt „þjónustulund“ fyrir 11. september.

### ÚTILÍF ER ÖFLUGT SMÁSÖLUFYRIRTÆKI Á SVIÐI ÍPRÓTTA- OG ÚTIVISTAR

Fyrirtækið rekur í dag þrjár stórglæsilegar verslanir á höfuðborgarsvæðinu,  
í Glæsibæ, Kringlunni og Smáralind.

Útilíf er gæðafyrirtæki þar sem þjónusta við viðskiptavini er í fyrirrúmi.

Við leggjum áherslu á liðsheid í skemmtilegu og eftirsóknarverðu  
starfsumhverfi þar sem samvinna er lykilatriði.

Hjá Útilíf fá nýir starfsmenn þjálfun til þess að takast á við starf sitt og við  
veitum þeim grunnþekkingu og fræðslu um vörumerki  
og deildir fyrirtækisins. Lykillinn að velgengni í starfi hjá Útilíf eru  
framúrskarandi þjónustuhæfileikar og góð mannleg samskipti.

Við leggjum metnað okkar í að mennta starfsfólk á þessum sviðum.

GLÆSIBÆ

KRINGLUNNI

SMÁRALIND

## ÚTILÍF

[utilif.is](http://utilif.is)

# Hagstofa Íslands

óskar eftir að ráða  
metnaðarfullan  
og áhugasaman  
starfsmann



## DEILDARSTJÓRI GAGNASÖFNUNAR

Hlutverk gagnasöfnunardeildar er að skipuleggja og framkvæma gagnasöfnun fyrir  
hagskýrslugerð Hagstofu Íslands.

Starfið felur í sér að verkstýra og veita forystu við verkefni sem þarfnast innsöfnunar gagna  
fyrir framleiðsluferli hagtalna. Deildarstjóri hefur yfirumsjón með rekstri deildarinnar, er í  
faglegu forsvari verkefna, sér um samskipti við aðrar einingar Hagstofunnar ásamt því að sinna  
alþjóðlegum samskiptum á fagsviði deildarinnar.

### HÆFNISKRÖFUR

- ✓ Háskólapróf sem nýtist í starfi.
- ✓ Stjórnunarfræni.
- ✓ Stjórnunarreynsla með mannaforráðum er æskileg.
- ✓ Marktæk starfsreynsla af stjórnun verkefna.
- ✓ Reynsla af áætlanagerð.
- ✓ Framúrskarandi samskipta- og skipulagsfræni.
- ✓ Geta til að vinna sjálfstætt, skipulega og undir álagi.
- ✓ Jákvæðni, þjónustulund og heiðarleiki.

Umsóknarfrestur er til **22. september 2014**

Póstáritun Hagstofa Íslands, starfsumsókn, Borgartúni 21a, 105 Reykjavík  
Sími 528-1000  
Netfang [starfsumsokn@hagstofa.is](mailto:starfsumsokn@hagstofa.is)  
Upplýsingar Ólafur Þórðarson [[olafur.thordarson@hagstofa.is](mailto:olafur.thordarson@hagstofa.is)]  
Elsa Björk Knútsdóttir [[elsa.knutsdottir@hagstofa.is](mailto:elsa.knutsdottir@hagstofa.is)]



Hagstofa Íslands





Videntifier Technologies are a growing high-tech company that provides high-end image and video identification solutions for various markets.

Clients include the US' National Center for Missing and Exploited Children and Interpol. For more information see [www.videntifier.com](http://www.videntifier.com)

## Software Engineering Manager

Videntifier is looking for a Software Engineering Manager for our R&D department – a capable leader to build a high performing team of software engineers. We are looking for strong technical skills and great people skills, and a passion for delivering high quality products.

### Responsibilities:

- » Build and lead a software engineering team using agile methodology to deliver top-class software.
- » Design project plans for individual software components and product releases. Ensure that milestones are met and software is delivered on time, in collaboration with management and QA/Deployment.
- » Mentor team members and assign roles that staff are comfortable in and perform best within the team. Constantly raise the team performance bar.
- » Communicate with sales and product leaders and ensure that R&D strategy effectively supports market needs.
- » Define core technology R&D focus with CTO and management.

### Requirements:

- » MSc or BSc in Computer Science, Software Engineering or equivalent with 5+ years of software development experience
- » 3+ years experience in software project management (preferably within a multi-national team)
- » Experience with Agile software development concepts
- » Strong leadership skills and excellent technical understanding, to win trust and authority within the development team
- » Interest in the development of complex, high-performance software systems that deal with large quantities of data.

We are situated in excellent offices in Lækjargata in downtown Reykjavík. We offer gourmet coffee as well as lunches at the many great restaurants in the centre, and a great working environment.

To apply, please send your CV and cover letter to [jobs@videntifier.com](mailto:jobs@videntifier.com)

[www.videntifier.com](http://www.videntifier.com)

# WAREHOUSE

Hefur þú brennandi áhuga á tísku?

VIÐ LEITUM AÐ STARFSMANNI Í VERLSLUN OKKAR SEM HEFUR

frábæra þjónustulund mikla vinnugleði þægilega framkomu góðan persónulegan stíl þekkingu á tísku og metnað.

Ef þú ert rétta manneskjan í starfið sendu umsókn ásamt ferilskrá á netfangið [warehouse@hbu.is](mailto:warehouse@hbu.is)



ÍSLENSKA SIA.IS ICE 70479 09/14

## KOMDU TIL LIÐS VIÐ OKKUR

### SÉRFRÆÐINGUR Í MARKAÐS- OG ÞJÓNUSTUMÁLUM

Laust er til umsóknar starf sérfræðings í markaðs- og þjónustumálum í markaðsdeild á sölu- og markaðssviði.

Hlutverk starfsmannsins er að fylgja eftir þjónustustefnu fyrirtækisins, próa verkferla, vörustjórnun og nýsköpun til að bæta upplifun viðskiptavina og auka viðskiptavild. Starfsmaður vinnur náið með stjórnendum í stanslausri þróun, stjórnun og mælingum á þjónustu ásamt því að setja þjónustustaðla og fylgja þeim eftir.

#### STARFSSVIÐ:

- Próa hugmyndir til að mæta þörfum og auka tryggð viðskiptavina og virði vörumerkisins
- Kynna þjónustustefnu innan Ícelandair og aðstoða við þjálfun starfsmanna
- Framkvæma og greina þjónustukannanir og markaðsrannsóknir sem snúa að upplifun viðskiptavina
- Meta töluleg gögn og útbúa tölfræðiskýrslur
- Fylgjast með og meta ábendingar viðskiptavina og samstarfsaðila
- Móta og innleiða gæðastaðla í samstarfi við mismunandi deildir innan fyrirtækisins
- Kynna sér nýjungar í vörum og þjónustu innan sem utan fluggeirans
- Próa virðisikeðju Ícelandair með tilliti til allra hagsmunaaðila
- Stilla upp útreikningum og viðskiptaplönnum sem meta breytingar á vöruúrvali og þjónustu
- Skjölun og skrásetning gagna
- Hafa eftirlit með að allir ferlar lúti alþjóðlegum sem og innlendum stöðlum

#### HÆFNISKRÖFUR:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Færni í neytendahegðun og skilningur á vörumerkjavirði
- Þekking á markaðsmálum, fjármálum og rekstri
- Eiga auðvelt með samskipti, sölustörf og kynningar fyrir hópa
- Góð tæknikunnátta og vilji til að auka þekkingu sína
- Mjög góð greiningarhæfni sem og gott auga fyrir smáatriðum
- Sjálfstæði í vinnubrögðum, gott skipulag og hæfni í tímastjórnun er nauðsynleg

Við leitum að kraftmiklum einstaklingi í krefjandi starf í góðu starfsumhverfi þar sem hágæðavinnubrögð eru höfð að leiðarljósi. Liðsmaðurinn þarf að hafa frumkvæði og metnað til að ná góðum árangri í starfi.

**Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf 1. október 2014.**

#### Nánari upplýsingar veita:

Guðmundur Óskarsson | [gosk@icelandair.is](mailto:gosk@icelandair.is)  
Pétur Ómar Ágústsson | [starf@icelandair.is](mailto:starf@icelandair.is)

+ Umsóknir ásamt ferilskrá óskast fylltar út á [www.icelandair.is/umsokn](http://www.icelandair.is/umsokn) eigi síðar en 14. september 2014.

ICELANDAIR





## Spennandi störf hjá Kópavogsbæ

### Leikskólar

- Starfsmaður á Baug
- Leikskólakennari Núp
- Sérkennslustjóri Austurkór
- Deildarstjóri Sólhvörfum

### Grunnskólar

- Skólaliði Smáraskóla
- Skólaliði Salaskóla
- Skólaliði í dægradvöl Lindaskóli
- Stundakennari Kársnesskóli
- Stuðningsfulltrúi Álfhólsskóla
- Grunnskólakennari Hörðuvallaskóla
- Starfsfólk í dægradvöl Vatnsendaskóla

### Félagsþjónusta

- Starfsmaður á heimili fatlaðs fólks

Nánari upplýsingar og fleiri störf er að finna á vef Kópavogsbæjar

Eingöngu er hægt að sækja um störfin rafrænt á vef Kópavogsbæjar [www.kopavogur.is](http://www.kopavogur.is)

Vakin er athygli á að öll laus störf hjá bænum eru auglýst [www.kopavogur.is](http://www.kopavogur.is)



Kópavogsbær

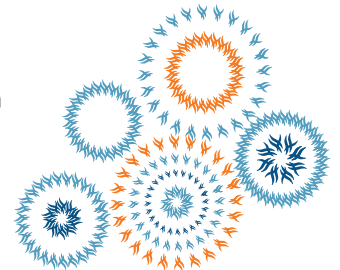
[kopavogur.is](http://kopavogur.is)

# Ertu tölvusnillingur?

Einn fremsti upplýsingatækniskóli landsins, Tækniskólinn, leitar að þjónustuliprum starfsmanni til að sinna notendabjónustu og uppsetningu og þjónustu á tölvum, netkerfum og ýmsum jaðarbúnaði. Um er að ræða starf í fjölbreyttu og frjóu starfsumhverfi.

### Hæfniskröfur:

- Formleg menntun á sviði tölvutækni/bilanagreininga/viðgerða
- Microsoft-gráður og þekking á forritun æskileg
- Reynsla sem nýtist í starfi
- Frumkvæði og metnaður
- Hæfileiki til að vinna undir tímabundnu álagi



Frekari upplýsingar veitir Tryggvi Jóhannsson, kerfisstjóri, í síma 514 9051 eða í tölvupósti á [tj@tskoli.is](mailto:tj@tskoli.is). Umsóknir skulu sendar til Bjargar Jónsdóttur, rekstrarstjóra, á [bj@tskoli.is](mailto:bj@tskoli.is) fyrir 14. september 2014.

Tækniskólinn  
skóli atvinnulífsins

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



## SPENNANDI TÆKIFÆRI

### VEGNA AUKINNA VERKEFNA Í NOREGI OG Á ÍSLANDI VILJUM VIÐ BÆTA FLEIRI STARFSMÖNNUM OG STJÓRNENDUM Í HÓPINN

#### VERKEFNISSTJÓRI – BYGGINGARSTJÓRI

Við leitum að öflugum stjórnendum til að leiða verklegar framkvæmdir í Noregi og á Íslandi. Um er að ræða stærri verkefni á sviði bygginga- og steypuframkvæmda. Nauðsynlegt er að umsækjendur hafi stjórnunarreynslu og búi yfir hæfni í mannlegum samskiptum. Gerð er krafa um menntun á sviði byggingarverkfræði, byggingartækni- og eða á sambærilegu sviði. Nauðsynlegt er að verkefnisstjóri geti tjáð sig í ræðu og riti á íslensku, ensku og norðurlandtungumáli.

#### VERK- OG FLOKKSTJÓRAR Í BYGGINGARVERKEFNI

Við leitum að úrræðagóðum og drífandi verk- og flokkstjórum til að stýra bygginga- og steypuverkefnum á Íslandi og í Noregi. Umsækjendur þurfa að hafa góða samskiptahæfni og reynslu af því að leiða vinnuhópa í verklegum framkvæmdum. Æskilegt er að umsækjendur búi yfir haldgóðri menntun og reynslu sem nýtist í starfi auk kunnáttu í íslensku, ensku og norðurlandtungumáli.

#### VERKSTÆÐISMAÐUR

Við leitum að vönum vélaviðgerðarmanni til starfa á verkstæði fyrirtækisins í Noregi. Viðkomandi þarf að starfa sjálfstætt og stýra verkefnum og rekstri verkstæðis. Reynsla af viðgerðum á vinnuvélum er nauðsynleg. Æskilegt er að viðkomandi hafi kunnáttu í ensku eða einhverju norðurlandtungumáli.

Unnið er samkvæmt vaktakerfi þar sem gert er ráð fyrir ferðum til og frá Íslandi í vaktaráfríum.

Upplýsingar um störfin veitir Sigríður Guðmundsdóttir í síma 511 7040. Áhugasamir sendi umsókn merktu tilteknu starfi og hvort sótt er um starf í Noregi eða á Íslandi, ásamt ferilskrá á [umsokn@lns.is](mailto:umsokn@lns.is).

Umsóknarfrestur er til og með 14. september. Umsóknir eru meðhöndlaðar sem trúnaðarmál og öllum umsækjendum verður svarað þegar ráðningu er lokið.

LNS Saga ehf. Hlíðarsmári 4 Sími +354 511 7040  
Kt. 701013-0340 200 Kópavogur Innsaga@lns.is

LNS Saga er nýtt íslenskt verktakafyrirtæki, dótturfélag norska félagsins Leonhard Nilsen & Sønner AS, sem er meðal stærstu verktakafyrirtækja Noregs.

Starfsmenn LNS Saga eru um 250 talsins og sinna nú aðallega verkefnum í Noregi. Verkefni þar snúa einkum að jarðgangagerð, eftirvinnu gangagerðar, hafnarmannvirkjum, virkjunum og vegagerð. Á næstu vikum hefst vinna við nýtt stórt verkefni á Íslandi sem er upphaf af frekari þáttöku LNS Saga í verkefnum á Íslandi. Auk verkefna í Noregi og á Íslandi stefnir félagið jafnframt að þáttöku í verkefnum í Færeyjum og á Grænlandi.



LNS  
Saga



# Yfirmaður vöruhúss

**Egilsson / A4** óskar eftir að ráða yfirmann vöruhúss að Köllunarklettsvegi 10.

## Helstu verkefni

- Rekstur vöruhúss
- Innleiðing, viðhald og stýring ferla í vöruhúsinu þ.e. móttöku-, geymslu- og afhendingaferla.
- Umsjón með upplýsingarkerfum og birgðahaldi
- Vinna með gæða- umhverfis og öryggismál
- Starfsmannahald og verkstýring

## Hæfniskröfur

- Háskólamenntun eða sambærilega menntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af rekstri og stjórnun vöruhúss skilyrði
- Reynsla af mannaforráðum
- Þekking á vöruhúsakerfum og handskönum, þekking á Dynamics AX er kostur.
- Góð almenn tölvukunnátta
- Þjónustulund, jákvæðni og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Hæfni í mannlegum samskiptum

## Umsóknarferli

Umsóknir ásamt ferilskrá skal senda á [umsokn@a4.is](mailto:umsokn@a4.is) merkt „Yfirmaður vöruhúss“. Umsóknarfrestur er til 14. september 2014.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Brynja B. Brynleifsdóttir Fjármálastjóri Egilsson / A4 í síma 580-0000.

Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál.

Egilsson / A4 er framsækið fyrirtæki á ritfanga- og skrifstofumarkaði. Við leggjum metnað okkar í það að vera í fararbroddi á sviði skrifstofu-, skóla-, föndur- og hannyrðavara og við leggjum áherslu á góða og trausta þjónustu við viðskiptavinum. Við erum stolt af því að geta boðið upp á heimsþekkt vörumerki sem eiga það sameiginlegt að vera í háum gæðaflokki.

 EGILSSON



Capacent Ráðningar

KÍKTU Á [WWW.CAPACENT.IS](http://WWW.CAPACENT.IS)

capacent



## Toyota Kaupþúni óskar eftir að ráða í eftirtalin störf

Við leitum að jákvæðum, metnaðarfullum og framsæknum einstaklingum sem hafa áhuga á að takast á við krefjandi og spennandi framtíðarstörf.

### Bifvélavirkja á bifreiðaverkstæðið

#### Starfssvið:

- Almennar bílaviðgerðir

#### Hæfniskröfur:

- Próf í bifvélavirkjun
- Starfsreynsla æskileg
- Góð þekking á bílum
- Vandvirkni og stundvísi
- Hæfni í mannlegum samskiptum
- Rík þjónustulund og frumkvæði í starfi

Vinnutími er mán-fim 08:00-17:00 og fös 08:00-15:30.

### Bifreiðasmiði/bílamálara á Málningar- og rétttingaverkstæði

#### Starfssvið:

- Almennar viðgerðir við bílaréttingar og /eða bílamálun og tjónamat

#### Hæfniskröfur:

- Próf í bifreiðasmiði og /eða bílamálun
- Góð reynsla í Capas kerfinu
- Starfsreynsla æskileg
- Góð þekking á bílum
- Vandvirkni og stundvísi
- Hæfni í mannlegum samskiptum mikilvæg
- Rík þjónustulund og frumkvæði í starfi

Vinnutími er mán-fim 08:00-17:00 og fös 08:00-15:30.

**Toyota Kaupþúni**  
Kaupþúni 6  
Sími: 570 5070  
[www.toyotakaupthuni.is](http://www.toyotakaupthuni.is)

Toyota Kaupþúni er söluaðili Toyota bifreiða, vara- og aukahluta á höfuðborgarsvæðinu.

Framtíðarsýn fyrirtækisins er: „Framsæknasta þjónustufyrirtækið á Íslandi“.

Öll aðstaða starfsmanna er eins og best verður á kosið í glæsilegu húsnæði Toyota í Garðabæ.

Áhugasamir sendi umsókn fyrir 15. september á netfangið [atvinna@toyota.is](mailto:atvinna@toyota.is), merkt starfi sem sótt er um.

Nánari upplýsingar veitir Metta K. Friðriksdóttir á netfangið [metta@toyota.is](mailto:metta@toyota.is)



# liðsmanni

Óskum eftir öflugum

til að starfa við hlið matreiðslumanna og matreiðslumeistara okkar

Við leitum að einstaklingi með reynslu af eldhússtörfum, hefur frumkvæði og metnað, ríka þjónustulund, góða íslenskukunnáttu og bílpróf. Viðkomandi þarf að geta hafið störf í september. Áhugasamir hafið samband við [runar@kokkarnir.is](mailto:runar@kokkarnir.is)

## KOKKARNIR

VEISLUPJÓNUSTA

Funahöfða 7 - 110 R - S. 511 4466 - [www.kokkarnir.is](http://www.kokkarnir.is)

## KLETTUR - SALA OG ÞJÓNUSTA LEITAR EFTIR STARFSFÓLKI

Bífvélavirkja, vélvirkja eða starfsmann með reynslu af vörubíla- viðgerðum vantar til starfa á vörubílaverkstæði Kletts.

Verkstæðið er mjög vel tækjum búið og öll starfsaðstaða til fyrirmyndar.

Áhugasamir vinsamlega hafi samband við Svein Símonarson í síma 825 5752 eða [svsi@klettur.is](mailto:svsi@klettur.is)

### KLETTUR

Klettagörðum 8-10 | 104 Reykjavík | Sími: 590-5100 | [klettur.is](http://klettur.is)



SAMTÖK SVEITARFÉLAGA  
NORÐURLAND VESTRA

## Atvinnuráðgjafi Húnaþing vestra

SSNV atvinnuþróun óskar eftir að ráða fjölhæfan og metnaðarfullan einstakling í starf atvinnuráðgjafa. Um er að ræða mjög fjölbreytt og spennandi starf sem gefur sjálfstæðum og skapandi einstaklingi möguleika á að þróast í starfi. Starfsstöð atvinnuráðgjafans verður á Hvammstanga.

### Starfssvið:

- Samstarf með fyrirtækjum, stofnunum, einstaklingum og sveitarfélögum að atvinnuþróun, nýsköpun og ýmsum öðrum verkefnum á svæðinu.
- Aðstoð við gerð úttekta, áætlana og önnur verkefni sem lúta að hagsmunum atvinnulífs og búsetuskilyrðum á Norðurlandi vestra.
- Þátttaka í samningsbundnum verkefnum og samstarfi innan lands og utan.
- Undirbúningur nýrra verkefna og viðburða og ýmis önnur störf sem tengjast starfsemi SSNV atvinnuþróunar og rekstrareininga í landshlutanum.

### Menntun og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi.
- Góð þekking, innsæi og áhugi á atvinnumálum og búsetuskilyrðum á landsbyggðinni.
- Góð hæfni í mannlegum samskiptum.
- Færni í ræðu og riti á íslensku og ensku, kunnáttu í fleiri tungumálum er kostur.
- Frumkvæði, metnaður og hagnýt starfsreynsla.

Umsóknarfrestur er til og með 24. september 2014. (Póststimpill gildir).

Nánari upplýsingar veitir Katrín María Andrésdóttir framkvæmdastjóri SSNV, sími 455 2510, netfang: [kata@ssnv.is](mailto:kata@ssnv.is)

Vinsamlegast sendið umsóknir ásamt ferilskrá í pósti (ekki tölvupósti) merktar:

Samtök sveitarfélaga á Norðurlandi vestra,  
Katrín María Andrésdóttir,  
Höfðabraut 6, 530 Hvammstanga  
„Atvinnuráðgjafi – Húnaþing vestra“.

SSNV atvinnuþróun er í eigu sveitarfélaga á Norðurlandi vestra. Meginhlutverk SSNV atvinnuþróunar er að sinna almennri ráðgjöf á sviði viðskipta- og atvinnumála til fyrirtækja, stofnana og einstaklinga, ásamt því aðstoða fyrirtæki og aðila sem hyggjast hefja atvinnurekstur. Atvinnuráðgjafar aðstoða einnig við greiningu þörf fyrir frekari sérfræðiaðstoð og veita upplýsingar hvar slíka aðstoð er að fá. SSNV atvinnuþróun er tengiliður milli tækni- og þjónustustofnana og þeirra sem starfa að atvinnurekstri og atvinnumálum á Norðurlandi vestra. SSNV atvinnuþróun skipuleggur m.a. viðburði og fræðslustarfsemi í þágu atvinnulífs og stuðlar að aukinni samvinnu fyrirtækja.



# Starfatorg.is

Laus störf hjá ríkinu og upplýsingar um málefni ríkisstarfsmanna

Starf	Stofnun	Staður	Nr. á vef
Verkefnisstjóri í rannsóknum	Háskóli Íslands	Reykjavík	201409/693
Hjúkrunarfræðingur	Heilbrigðisstofnun Suðurnesja	Reykjanesbær	201409/692
Starf á skrifstofu FB	Fjölbrautaskólinn í Breiðholti	Reykjavík	201409/691
Vaktstjóri	Vegagerðin	Hafnarfjörður	201409/690
Kerfisstjóri	Heilbrigðisstofnun Austurlands	Egilsstaðir	201409/689
Deildarstjóri Gagnasöfnunar	Hagstofa Íslands	Reykjavík	201409/688
Móttökuritari	Heilsugæslan Glæsibæ	Reykjavík	201409/687
Véla- og tækjaeftirlit	Vinnueftirlitið	Reykjanesbær	201409/686
Skólameistari	Fjölbrautarskóli Vesturlands	Akranes	201409/685
Sérfræðingur í tæknideild	Tollstjóri, upplýsingatæknideild	Reykjavík	201409/684
Yfirlæknir gjörgæslulækninga	LSH Svæfinga- og gjörgæslulækn.	Reykjavík	201409/683
Líftölræðingur	LSH Vísindadeild	Reykjavík	201409/682
Sjúkraliði	Öldrunarlækningadeild K2 Landakoti	Reykjavík	201409/681
Sjúkraflutningamenn, Vík	Heilbrigðisstofnun Suðurlands	Selfoss	201409/680
Sjúkraflutningamenn, Hvolsvöllur	Heilbrigðisstofnun Suðurlands	Selfoss	201409/679
Mannauðsráðgjafi	LSH Stjórn geðsviðs	Reykjavík	201409/678
Lögfræðingur	Mannvirkjastofnun	Reykjavík	201409/677
Sérfræðingur á tekjusviði	Fjársýsla ríkisins	Reykjavík	201409/676
Snjóathuganir í Vík í Myrdal	VÍ Snjóathuganir	Reykjavík	201409/675
Snjóathuganir í Ólafsvík	VÍ Snjóathuganir	Reykjavík	201409/674

## KOLABRAUTIN RISTORANTE



## ÓSKUM EFTIR STARFSFÓLKI

Áhugasamir verða að vera hnoðaðir saman samkvæmt eftirfarandi uppskrift:

2½ bolli metnaður, ósigtaður

1 klípa heiðarleiki, ósaltaður

2 skvettur drifkraftur

1 dass stundvísi (*smakkið til og bætið við eftir þörfum*)

toppað með einlægri þjónustulund, þeyttri, ef vill.

*\*Ef um er að ræða faglært famreiðslufólk skal tvöfalda uppskriftina.*

Umsóknir sendist á [starf@kolabrautin.is](mailto:starf@kolabrautin.is)

Upplýsingar veitir einnig Leifur Kolbeinsson í síma 898 1046.



## Sterk tengsl í íslensku atvinnulífi [www.hagvangur.is](http://www.hagvangur.is)



### HAGVANGUR

SKÓGARHLÍÐ 12 105 REYKJAVÍK SÍMI 520 4700  
[www.hagvangur.is](http://www.hagvangur.is)





## Viltu stjórna flugumferð?

Námið hefst þann 15. sept í  
Flugskóla Íslands.  
Enn nokkur pláss laus.  
Lánshæft hjá LÍN.



www.flugskoli.is sími: 514-9400



## Sölu- og kynningarfulltrúi

Grand Hótel Reykjavík óskar eftir starfsfólki  
í tímabundið sölu- og markaðsátak

### Hæfniskröfur:

Mjög góð íslensku- og tölvukunnátta  
Reynsla af sölustörfum æskileg en ekki skilyrði

**Umsóknarfrestur er til 20. september**

Umsóknir skulu sendast á

[gullklubburinn@grand.is](mailto:gullklubburinn@grand.is)



Grand Hótel Reykjavík | Símtúni 38 | 105 Reykjavík | [www.grand.is](http://www.grand.is)

## VANTAR ÞIG VINNU? OKKUR VANTAR FÓLK Í LIÐIÐ!

NINGS óskar eftir að ráða sendla,  
fólk í afgreiðslu og í eldhús.  
Full störf og aukastörf í boði.

NINGS er austurlenskur veitingastaður sem leggur  
metnað í góðan mat og fyrirmyndar þjónustu.

### ERT ÞÚ RÉTTA MANNESKJAN?

Áhugasamir vinsamlega hafi samband með  
því að fara inn á [www.nings.is/atvinna/](http://www.nings.is/atvinna/)  
og leggið inn umsókn.



## » Ráðningarþjónusta

# Vélvirki / Vélstjóri / Rafsuðumaður

Fyrirtæki á sviði kæli- og frystikerfajónustu óskar eftir að ráða starfsmann.  
Vinnutími er frá kl. 07:30 til kl. 18:00 mánudaga til fimmtudaga en frá kl. 07:30 til kl. 16:00 á föstudögum.

### » Starfssvið

- Uppsetning kæli- og frystikerfa
- Reglubundið eftirlit með kæli- og frystikerfum
- Viðhald og þjónusta

### » Hæfniskröfur

- Menntun á sviði vélstjórnar/vélvirkjunar
- Rík þjónustulund
- Metnaður og frumkvæði í starfi

Nánari upplýsingar um starfið er að finna á heimasíðu HH Ráðgjafar  
[www.hhr.is](http://www.hhr.is) og eru áhugasamir beðnir um að sækja um starfið þar.



» HH Ráðgjöf • Fiskislóð 81 • 101 Reykjavík • Sími: 561 5900 • Fax: 561 5909 • [hhr@hhr.is](mailto:hhr@hhr.is) • [www.hhr.is](http://www.hhr.is)

## VILTU VINNA?

EF ÞÚ VILT VERA HLUTI AF ÖFLUGUM HÓP STARFSMANNA Í  
STÆRSTU TÖLVUVERSLUN LANDSINS ÞÁ ER TÆKIFÆRIÐ NÚNA:)

### VERSLUN

Sölumaður óskast í fullt starf við ráðgjöf og val á tölvu-  
búnaði auk tilfallandi starfa í verslun. Viðtæk þekking á  
innviðum PC tölvubúnaðar skilyrði.

### LAGER

Öflugur starfskraftur óskast í fullt starf á lager og lager-  
móttöku en við leitum að heilsuhaustum, talnaglögnum  
og nákvæmum einstakling.

### INNKAUP

Innkaupafulltrúi óskast í fullt starf við vörustjórnun,  
innskráningu og tilfallandi verkefni. Góð Excel kunnátta og  
viðtæk þekking á PC tölvubúnaði skilyrði.

Sendið tölvupóst á [starf@tolvutek.is](mailto:starf@tolvutek.is) með ferilskrá



Reykjavík • Hallarmúla 2 • 563 6900 | Akureyri • Undirhlíð 2 • 430 6900

# VILT ÞÚ VERÐA ELDSMIÐUR?

## Aðstoðarveitingastjóri og vaktstjóri óskast

Eldsmiðjan á Suðurlandsbraut leitar að aðstoðarveitingastjóra í sal  
og vaktstjóra í eldhús. Um er að ræða 100% vaktavinnu.

Tilvalið starf fyrir duglega einstaklinga sem hafa gaman af góðum mat.  
Viltu vinna hjá traustu fyrirtæki með skemmtilegu fólki? Hikaðu þá  
ekki við að sækja um. Nánari upplýsingar á umsóknarvef Foodco.

[umsokn.foodco.is](http://umsokn.foodco.is) | [atvinna@foodco.is](mailto:atvinna@foodco.is)





## PLASTBÁTUR TIL SÖLU

VÍS hefur til sölu plastbát sem eldur kom upp í. Búið er að hreinsa hið brennda úr stýrishúsi og selst báturinn í núverandi ástandi. Vélbúnaður skemmdist ekki í brunanum; ástand óþekkt.

Hægt er að skoða bátinn fyrir utan Sólplast í Sandgerði þar sem hann stendur á vagni sem ekki fylgir.

Einnig má sjá bátinn undir hlekknum „Uppboð“ á vef [www.vis.is](http://www.vis.is).

Báturinn er seldur í útboðskerfi VÍS og er hægt að gera tilboð frá kl. 12:00 föstudaginn 5. september til kl. 13:00 fimmtudaginn 11. sept. 2014.

Lágmarksboð er 1,5 milljón.

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

## Iðnaðarhúsnæði til leigu



Óskum eftir leigjanda að um 200 fermetra iðnaðarhúsnæði að Malarhöfða 2. Tvær rennihúðir eru að húsnæðinu, sem eru 4.22 á hæð og 4.20 á breidd.

Verð: 280.000 +vsk. Húsnæðið er laust með mjög litlum fyrirvara. Leigutími samkomulag en að lágmarki til 31. maí 2016. Tilboð sendist til Fréttablaðsins á netfangið: [box@frett.is](mailto:box@frett.is) merkt „Malarhöfði“



Ábendingahappinn má finna á [www.barnaheill.is](http://www.barnaheill.is)

S A F T



## Auglýsing á tillögum breytinga Aðalskipulags Hvalfjarðarsveitar 2008-2020



Tillögur breytinga Aðalskipulags Hvalfjarðarsveitar 2008-2020 varða landnotkun við Grundartanga og stefnumörkun fyrir iðnaðarsvæði.

Auglýsing birtist þann 29. ágúst síðastliðinn, en þar var ranglega farið með auglýsingartíma og athugasemdarfrest tillögu breytinga Aðalskipulags Hvalfjarðarsveitar 2008-2020. Samanber 2. mgr. 31. gr. Skipulagslaga nr. 123/2010 skal tillaga vera til sýnis eigi skemmri tíma en sex vikur og aðilum gefinn kostur á að gera athugasemdir við tillögu innan sama frests frá birtingu auglýsingar.

Auglýstur var einungis 5 vikna auglýsingartími og athugasemdarfrestur. Auglýsingartími og athugasemdarfrestur mun því vera framlengdur um 1 viku eða til og með **10. október 2014**.

Tillögur breytinga aðalskipulags liggja frammi hjá Skipulagsstofnun og á skrifstofu Hvalfjarðarsveitar, Innrimel 3. Tillögur má einnig sjá á heimasíðu sveitarfélagsins, <http://www.hvalfjardarsveit.is/skipulag/auglysingar/> frá 29. ágúst til og með **10. október 2014**.

Athugasemdir við tillögur breytinga aðalskipulags skulu vera skriflegar og berast skipulagsfulltrúa í síðasta lagi þann **10. október 2014** á skrifstofu Hvalfjarðarsveitar, Innrimel 3, 301 Akranes eða á netfangið [skipulag@hvalfjardarsveit.is](mailto:skipulag@hvalfjardarsveit.is).

Skipulagsfulltrúi Hvalfjarðarsveitar

## Auglýsing á tillögu að breytingu deiliskipulags austursvæðis við Grundartanga



Breyting deiliskipulags varðar opin svæði, hafnar-, iðnaðar- og athafnasvæði við Grundartanga (austursvæði).

Auglýsing birtist þann 29. ágúst síðastliðinn, en þar var ranglega farið með auglýsingartíma og athugasemdarfrest tillögu breytingar deiliskipulags austursvæðis við Grundartanga.

Samant 1. mgr. 41. gr. Skipulagslaga nr. 123/2010 skal tillaga vera til sýnis eigi skemmri tíma en sex vikur og aðilum gefinn kostur á að gera athugasemdir við tillögu innan sama frests frá birtingu auglýsingar.

Auglýstur var einungis 5 vikna auglýsingartími og athugasemdarfrestur. Auglýsingartími og athugasemdarfrestur mun því vera framlengdur um 1 viku eða til og með **10. október 2014**.

Tillaga breytingar deiliskipulags liggur frammi hjá Skipulagsstofnun og á skrifstofu Hvalfjarðarsveitar, Innrimel 3. Tillögu má einnig sjá á heimasíðu sveitarfélagsins, [www.hvalfjardarsveit.is/skipulag/auglysingar/](http://www.hvalfjardarsveit.is/skipulag/auglysingar/) frá 29. ágúst til og með **10. október 2014**.

Athugasemdir við tillögu breytingar deiliskipulags skulu vera skriflegar og berast skipulagsfulltrúa í síðasta lagi þann **10. október 2014** á skrifstofu Hvalfjarðarsveitar, Innrimel 3, 301 Akranes eða á netfangið [skipulag@hvalfjardarsveit.is](mailto:skipulag@hvalfjardarsveit.is)

Skipulagsfulltrúi Hvalfjarðarsveitar

# ÚTBOÐ

Ný útboð í auglýsingu hjá Reykjavíkurborg:

- Árbæjarlaug – endurnýjun á vatnsrennibraut 2014, nr. 13314
- Klór fyrir sundstaði og íþróttamannvirki, nr. 13304
- Baðsápa fyrir sundstaði og íþróttamannvirki, nr. 13305
- Skammdegislýsing, endurbætur á frisbeeveilli og leiksvæði Klambatúni. Endurbætur á tjarnarbakka og umhverfi höggmyndar í Hljómskálagarði, nr. 13315

Nánari upplýsingar er að finna á [www.reykjavik.is/utbod](http://www.reykjavik.is/utbod)



Reykjavíkurborg  
Innkaupadeild

Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík  
Sími 411 1042 / 411 1043, Bréfsími 411 1048  
Netfang: [utbod@reykjavik.is](mailto:utbod@reykjavik.is)

## Snyrtistofa – Leiga

Höfum til leigu þrjú vinnuherbergi í glæsilegri Snyrtistofu við Laugaveg.

Öll herbergi eru með loftræstingu og vask. Eitt herbergið er með fullkomnum snyrtistól. Í móttöku er pláss fyrir naglasérfræðing eða hárgæiðslumeistara.

Upplýsingar veitir Kristinn í síma 898-4125.



INNANRÍKISRÁÐUNEYTIÐ

## NÁMSKEIÐ TIL UNDIRBÚNINGSPRÓFI TIL AÐ ÖÐLAST RÉTTINDI TIL AÐ VERA HÉRAÐSDÓMSLÖGMAÐUR

Prófnefnd samkvæmt reglugerð nr. 1095/2007 um próf til að öðlast réttindi til að vera héraðsdómslögmaður, sbr. lög nr. 77/1998 um lögmennt og lög nr. 93/2004, hefur ákveðið að halda námskeið haustið 2014.

Stefnt er að því að kennsla á fyrri hluta fari fram dagana 29. september til 10. október 2014. (Tímar frá 09:15-12:00 og frá 13:15 eða 14:15-17:00 eða 18:00) Jafnframt er stefnt að því að próf í fyrri hluta námskeiðsins verði haldin á tímabilinu 17. til 31. október 2014. Nánari upplýsingar um fjölda kennslustunda og fyrirkomulag kennslu verða kynntar síðar. Þá er stefnt er að því að kennsla í síðari hluta fari fram dagana 5. til 14. nóvember 2014 og að próf í síðari hluta námskeiðsins verði haldin á tímabilinu 17. til 21. nóvember 2014.

Gjald fyrir þátttöku á fyrri hluta prófraunar er kr. 300.000 og greiðist við skráningu. Gjald fyrir síðari hluta verður ákveðið síðar. Prófgjald er innifalið í námskeiðsgjaldi.

Skráning fer fram í gegnum rafrænt skráningarkerfi á heimasíðu Lögmannafélags Íslands á slóðinni [www.lmf.is](http://www.lmf.is) Við skráningu skal leggja fram afrit prófskránnar til staðfestingar því að umsækjandi hafi lokið fullnaðarnámi í lögfræði með embættis- eða meistaraþrófi. Hægt er að senda þær upplýsingar með tölvupósti á netfangið: [hjordis@lmfi.is](mailto:hjordis@lmfi.is)

Frestur til að skrá sig á námskeið er til og með 22. september 2014. Nánari upplýsingar um námskeiðið má finna á vef innanríkisráðuneytisins á slóðinni: [www.innanrikisraduneyti.is](http://www.innanrikisraduneyti.is)

Innanríkisráðuneytið, 5. september 2014

## Ráðningarþjónusta

# Leitar þú að starfsmanni?

HH Ráðgjöf hefur vönduð vinnubrögð og fagmennsku að leiðarljósi. Við leggjum metnað okkar í að veita afburðarþjónustu og finna réttan einstakling fyrir þá aðila sem leita okkar aðstoðar við ráðningu starfsfólks.

Kostir þess að nýta sér þjónustu HH Ráðgjafar eru m.a.:

### Vinnusparnaður

Við vinnum úr umsóknum, leitum í gagnagrunni okkar, tökum forviðöl og öflum umsagna.

### Markviss leit

Sérskrifaður hugbúnaður gerir leit afar markvissa og tryggir að við finnum hæfasta einstaklinginn.

### Þriggja mánaða ábyrgð

Ef starfsmaður hættir störfum innan þriggja mánaða er ráðning í hans stað án endurgjalds.

### Ekkert staðfestingargjald

Við leggjum áherslu á að reka árangursríkt og ánægjulegt langtímasamband við viðskiptavininn okkar og því greiðir þú ekkert ef ekki verður af ráðningu.

### Fjöldi hæfra umsækjenda

Fjöldi umsækjenda er á skrá í almennum gagnagrunni okkar sem tryggir að við finnum rétta einstaklinginn fyrir starfið.

### Fjölbreyttar þjónustuleiðir

Í boði eru fjölbreyttar þjónustuleiðir sniðnar að þörfum og væntingum viðskiptavina okkar. Þú finnur lausnina hjá okkur.

### Reynsla og þekking

Hjá HH Ráðgjöf starfa sérfræðingar á sviði starfsmannamála sem búa m.a. yfir mikilli reynslu af ráðningum og hagnýtri menntun.

### Sanngjarnt verð

Þjóðum mjög hagstætt og samkeppnishæft verð á þjónustu okkar. Gerðu verðsamanburð!

HH Ráðgjöf er alhliða ráðningarþjónusta og við státum okkur af því að veita framúrskarandi þjónustu hvort sem um ræðir ráðningu ófaglerðra, faglerðra eða sérfræðinga.

Ráðgjafar okkar veita fúslega frekari upplýsingar í síma 561 5900 eða sendu okkur tölvupóst: [hhr@hhr.is](mailto:hhr@hhr.is)



HH  
RÁDGJÖF  
RÁÐNINGARÞJÓNUSTA



## Starfsmaður óskast í hlutastarf á lager Aðfanga

AÐFÖNG óska eftir starfsmanni við vinnu á lager í hlutastarf.  
Um er að ræða helgarvinnu  
Viðkomandi þarf að vera stundvís, samviskusamur og duglegur.

Sækja skal um starfið á [www.adfong.is](http://www.adfong.is)



## Styrkur Tónlistarsjóðs Rótarý

Tónlistarsjóður Rótarý á Íslandi auglýsir eftir styrkumsóknum. Sjóðurinn veitir ungu fólki, sem skarað hefur fram úr á einhverju sviði tónlistar og stefna á að gera tónlist að meginstarfi, viðurkenningu í formi fjárstyrks til frekara náms.  
Styrkurinn verður veittur í janúar 2015 og er að upphæð kr. 800.000.

Umsóknarfrestur er til 8. október n.k.

Umsóknum skal skilað til skrifstofu Rótarý á Íslandi, Suðurlandsbraut 54, 108 Reykjavík.  
[rotary@rotary.is](mailto:rotary@rotary.is)

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



## 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 nóvember 2014, ef næg þátttaka fæst. Námskeiðið mun hefjast mánudaginn 3. nóvember 2014. Kl. 09:00 – 17.00 og standa dagana 3 - 7. nóvember og lýkur með prófi laugardaginn 15. nóvember. 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, Vatnagörðum 20, Reykjavík eða vefsetrinu [www.idan.is](http://www.idan.is).

Umsóknum skal skilað til IÐUNNAR útfylltum ásamt;  
1) afriti af prófskríteini 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 20. október 2014.

Nánari upplýsingar í síma 590 6434.



FERÐA  
MÁLA  
STOFA  
ICELANDIC  
TOURIST  
BOARD

## FRAMKVÆMDASJÓÐUR FERÐAMANNASTAÐA AUGLÝSIR EFTIR UMSÓKNUM UM STYRKI

Framkvæmdasjóður ferðamannastaða auglýsir eftir umsóknum um styrki til uppbyggingar á ferðamannastöðum árið 2015.

Framkvæmdasjóðurinn styrkir verkefni sem uppfylla amk. eitt af eftirfarandi skilyrðum:

1. Verkefnið er til uppbyggingar, viðhalds og verndunar mannvirkja og náttúru á ferðamannastöðum í eigu opinberra aðila eða á náttúruverndarsvæðum.
2. Verkefnið er til framkvæmda sem varða öryggi ferðamanna og verndun náttúru á ferðamannastöðum í eigu opinberra aðila jafnt sem einkaaðila.
3. Verkefnið er til undirbúnings- og hönnunarvinnu sem er nauðsynleg vegna framkvæmda á ferðamannastöðum eða á náttúruverndarsvæðum.

Áherslur og ábendingar til umsækjenda:

1. Framkvæmdasjóðurinn leggur sérstaka áherslu á verkefni þar sem horft er til heildarmyndar ferðamannastaða og ferðamannaleiða.
2. Framlög eru háð því skilyrði að um sé að ræða ferðamannastaði sem eru opinir almenningi.
3. Að jafnaði getur styrkur ekki numið hærri upphæð en 50% af kostnaði.
4. Við yfirferð umsókna er tekið mið af gæðum og trúverðugleika umsókna, mikilvægi verkefnis m.t.t. markmiða Framkvæmdasjóðsins og Ferðamálaáætlunar 2011-2020, sjálfbærnisjónarmiða, nýnæmis ofl
5. Áherslur Framkvæmdasjóðsins er varða skipulag og hönnun, útlit og gæði mannvirkja og merkinga koma m.a. fram í ritinu "Menningarstefnu í mannvirkjagerð", leiðbeiningarritinu „Góðir staðir“ og „Handbók um merkingar á ferðamannastöðum og friðlöndum“. Sjá nánar á umsóknasíðu.

Allar umsóknir skulu innihalda:

- a. Verkefnislýsingu sem lýsir hugmyndinni með rökstuddum og skýrum hætti.

- b. Kostnaðar- og verkáætlun.
- c. Ef sótt er um styrk fyrir byggingu mannvirkja eða til annarra framkvæmda þá verður deiliskipulag, fullnaðarhönnun og framkvæmdaleyfi að liggja fyrir.
- d. Ef sótt er um styrk til skipulags- og hönnunarvinnu eða undirbúningsrannsókna þá verður að fylgja skriflegt samþykki sveitarstjórnar og/eða skipulagsfulltrúa viðkomandi sveitarfélags.
- e. Skriflegt samþykki allra landeigenda og/eða umsýgnaraðila.

Hverjir geta sótt um:

Öllum sem hagsmuna eiga að gæta er frjálst að sækja um styrk að uppfylltum ofangreindum skilyrðum.

Hvar ber að sækja um:

Umsókn skal skila á vef Ferðamálastofu [www.ferdamalastofa.is](http://www.ferdamalastofa.is) á sérstakri umsóknasíðu. Þar eru jafnframt leiðbeiningar um hvernig skal sækja um.

Umsóknarfrestur:

Umsóknarfrestur er til kl. 16, 14. október 2014.  
Umsóknir sem berast eftir það eru ekki teknar gildar.

Námskeið fyrir umsækjendur:

Jafnframt vekur sjóðurinn athygli umsækjenda á námskeiðum sem haldin verða til að leiðbeina umsækjendum gegnum umsóknarferlið. Námskeið verða haldin á eftirtöldum stöðum:

Akureyri 24. september kl. 9-11

Reykjavík 30. september kl. 13-15

Nánari upplýsingar og skráning á

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

Nánari upplýsingar veitir Björn Jóhannsson umhverfisstjóri Ferðamálastofu í síma 535-5513 eða með vefpósti. [bjorn@ferdamalastofa.is](mailto:bjorn@ferdamalastofa.is)



Vaxtarsamningur Norðurlands vestra óskar eftir umsóknum um styrki.

Umsóknarfrestur er til kl. 16:00, föstudaginn 26. september 2014.

Sækja skal um með rafrænum hætti á eyðublöðum sem fást á vefsíðunni: <http://www.ssnv.is>  
Á vefsíðunni liggja frammi úthlutunarreglur og nánari upplýsingar.  
Einnig er velkommið að hafa samband með vefpósti á netfangið: [solveig@ssnv.is](mailto:solveig@ssnv.is) eða hringja í Sólveigu Ölgu í síma 455 6015.

Áherslur Vaxtarsamnings Norðurlands vestra 2014 lúta einkum að uppbyggingu samstarfs og framgangi rannsóknar og vörubróunar á eftirfarandi sviðum:

- Ferðaþjónusta og menningartengdum verkefnum.
- Auðlindalífæknir og uppbyggingu þekkingarsetra.
- Matvælum
- Sameiginlegum verkefnum sem unnin eru með öðrum vaxtarsamningum í landinu og/eða verkefnum innan þeirra.

Að auki er horft sérstaklega til verkefna sem:

- Vel eru til þess fallin að stuðla að fjölbreyttari atvinnutækifærum fyrir konur og ungt fólk á svæðinu.
- Stuðla að nýtingu auðlinda svæðisins til atvinnusköpunar á Norðurlandi vestra.
- Stuðla að virðisaukningu á sviði matvælaframleiðslu.

Verkefnin sem styrkt verða þurfa að fela í sér eflingu starfsemi viðkomandi aðila og vera til þess fallin að fjölga störfum á Norðurlandi vestra og/eða auka þekkingu innan svæðisins.

Verkefnin skulu unnin í samstarfi þriggja eða fleiri aðila. Skilgreina skal hlutverk og framlag hvers samstarfsaðila.

Markmið, framtíðarsýn, framvinda og árangursmat verkefnanna skal vera vel skilgreint.

Reikningshald vegna verkefnisins þarf að vera aðskilið öðrum rekstri umsækjenda.

Stuðningur við verkefnið getur verið allt að 50% af áætluðum heildarkostnaði þess.

Gerður er sérstakur verksamningur um framkvæmd verkefna sem hljóta stuðning, þar er nánar kveðið á um framvindu, greiðslur og tímasetningar.

Ekki er heimilt að veita styrki til fjárfestinga í fyrirtækjum eða til reksturs fyrirtækja eða opinberra stofnana, auk þess sem stofnkostnaður er ekki styrkhæfur.

Umsækjendur eru hvattir til að kynna sér vel úthlutunarreglur og önnur gögn varðandi samninginn.



# LANDMARK

FASTEIGNASALA

Sími 512 4900  
landmark.is



Magnús Einarsson  
Löggiltur fasteignasali  
Sími 897 8266



Sigurður Samúelsson  
Löggiltur fasteignasali  
Sími 896 2312



Sveinn Eyland  
Löggiltur fasteignasali  
Sími 690 0820



Íris Hall  
Löggiltur fasteignasali



Þórarinn Thorarensen  
Sölustjóri  
Sími 770 0309



Kristberg Snjólfsson  
Sölufulltrúi  
Sími 892 1931



Eggert Mariússon  
Sölufulltrúi  
Sími 690 1472



Guðrún Diljá Lúðvíksdóttir  
skjalagerð



Benedikt Ólafsson  
sölufulltrúi  
Sími 661 7788

## Landmark leiðir þig heim! – Þú hringir við seljum!

OPIÐ HÚS



VERIÐ VELKOMIN Í OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 7. SEPT. KL. 16:00 TIL 17:00.

### GLÆSILEGT RAÐHÚS AÐ NORÐURHÓP 21 GRINDAVÍK

- Einstaklega glæsilegt og smekklega innréttað raðhús með bílskúr.
- Glæsilegar innréttingar, heiturpottur.
- Eign sem ekki ætti að framhjá þér fara.
- Stutt í alla þjónustu. Sjón er sögurikari.

- Verð 36,9 millj.

Hafðu samband  
BENEDIKT ÓLAFSSON  
Sölufulltrúi. Sími 661 7788



OPIÐ HÚS



OPIÐ HÚS SUNNUD. 7. SEPT. KL. 16:00 – 16:30

### LÆKJARÁS 3 – 110 RVK

- Glæsilegt 392 fm einbýlishús á fallegum stað í Árbæ
- Frábært skipulag – rúmgóð herbergi
- Mikið endurnýjað hús á afar vandaðan og smekklegan hátt
- Fjögur – fimm svefnherbergi. Þrjú baðherbergi.
- Tvöfaldur bílskúr
- Tilboð óskast!

Hafðu samband  
SIGURÐUR SAMÚELSSON  
Löggiltur fasteignasali. Sími 896 2312



OPIÐ HÚS



OPIÐ HÚS SUNNUD. 7. SEPT. KL. 13:00 – 13:30

### LUNDUR 1 – 200 KÓP

- Rúmgóð og glæsileg 144 fm, 3ja herb. íbúð
- Íbúð í lyftuhúsi með stæði í bílageymslu
- Íbúðin er laus við kaupsamning

- V. 49,9 millj.

Hafðu samband  
SIGURÐUR SAMÚELSSON  
Löggiltur fasteignasali. Sími 896 2312



OPIÐ HÚS



OPIÐ HÚS SUNNUD. 7. SEPT. KL. 14:00 – 14:30

### BIRKIHOLT 2 – 225 GARÐABÆR

- Rúmgóð 3ja herbergja, 94 fm íbúð með útsýni
- Íbúðin er með sérinngangi og er á efstu hæð
- Göngufæri í skóla, leikskóla og sundlaug

- V. 28,9 millj.

Hafðu samband  
SIGURÐUR SAMÚELSSON  
Löggiltur fasteignasali. Sími 896 2312



OPIÐ HÚS



OPIÐ HÚS SUNNUD. 7. SEPT. KL. 15:00 – 15:30

### DALBRAUT 16 – 104 RVK

- Falleg og rúmgóð 3ja herbergja, 93,4 fm íbúð á 1. hæð
- Íbúðin er fyrir 50 ára og eldri. Laus fljótlega.
- Snyrtilegt og viðhaldslétt hús. Stæði í bílageymslu

- V. 35,5 millj.

Hafðu samband  
SIGURÐUR SAMÚELSSON  
Löggiltur fasteignasali. Sími 896 2312



OPIÐ HÚS



OPIÐ HÚS MÁNUDAGINN 8. SEPT. KL. 18:00 – 18:30

### ÁSTÚN 14 – 200 KÓP

- Góð 3ja herb 78 fm íbúð.
- Nýlega málað fjölbýli.
- Þvottahús innan íbúðar.
- Stutt í alla þjónustu.

- V. 25,9 millj.

Hafðu samband  
EGGERT MARIÚSSON  
sölufulltrúi. Sími 690 1472



OPIÐ HÚS



OPIÐ HÚS MÁNUDAGINN 8. SEPT. KL. 17:30 – 18:00

### TORFUFELL 33 – 111 RVK

- 77,8 fm. 3ja herb. Íbúð, tvo svefnherbergi.
- Íbúðin hefur verið mikið endurnýjuð.
- Eignin er klædd að utan. Yfirbyggðar-svalir.

- V. 21,9 millj.

Hafðu samband  
ÞÓRARINN THORARENSEN  
sölustjóri. Sími 770 0309



OPIÐ HÚS



OPIÐ HÚS MÁNUDAGINN 8. SEPT. KL. 17:00 – 17:30

### VINDAKÓR - 203 KÓP

- Einstaklega falleg 195,1 fm. 6 herb. endaíbúð.
- Frábært útsýni og stórar suðursvalir.
- 9,5 fm. geymsla fylgir eigninni.
- Stæði í lokaðri bílageymslu. Stutt í alla þjónustu.

- V. 47,5 millj.

Hafðu samband  
ÞÓRARINN THORARENSEN  
sölustjóri. Sími 770 0309





# Opíð hús að Víðigrund 53 í Kópavogi milli kl 17:00 og 17:30 sunnudaginn 7. september

Gullfallett og vandað einbýli á einstökum stað í Fossvogsdalnum, fimm svefnherbergi, opíð eldhús, rúmgóð stofa, sjónvarpsherbergi og sannkölluð unglingsvítu á neðri hæð hússins. Hið kúkkum til að sjá ykkur í opnu húsi en allar frekari upplýsingar veitir Þórey Ólafsdóttir í síma 663 2300 eða thorey@remax.is.

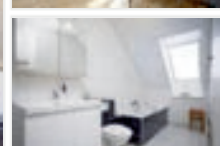
Stærð: 231 fm  
Fjöldi herbergja: 5  
Byggingarár: 1975  
Fasteignamat: 49.100.000  
Búskúr: Já



RE/MAX Lind - Hlíðasmára 6 - 201 Kópavogur - Sími: 5107900 - www.remax.is

## Fífurimi 44 112 Reykjavík RÁÐHÚS - GOTT SKIPULAG

Stærð: 131,2 fm  
Fjöldi herbergja: 4-5  
Byggingarár: 1991  
Fasteignamat: 32.300.000



Þriðjudaginn 9. sept. kl. 18:30-19:00

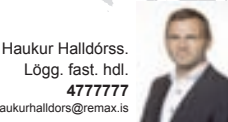
Verð: TILBOÐ

VERIÐ VELKOMIN Í OPÍÐ HÚS ÞRI. 9. SEPT KL. 18:30-19:00. Frábært og vel skipulagt 4-5 herbergja raðhús á tveimur hæðum innst í botnlanga í barnvænu umhverfi. 3 svefnherbergi + rísherbergi, nýleg baðherbergi, gott eldhús, stofa, borðstofa, þvottahús og köld geymsla. Bæði S og N afgirtur garður. Stutt í alla helstu þjónustu svo sem leikskóla, grunnskóla, framhaldsskóla, íþróttamiðstöðina Dalhúsum, Eglishöll, heilsugæsla o.fl. Kíkið á okkur í opna húsið á þriðjudaginn kemur kl. 18:30-19:00

RE/MAX Alpha - Skeifan 17 - 108 Reykjavík - Sími: 4777777 - www.remax.is

## Gnoðarvogur 38 104 Reykjavík Frábær staðsetning

Stærð: 74,4 fm  
Fjöldi herbergja: 3  
Byggingarár: 1958  
Fasteignamat: 18.000.000



Mánudaginn 8. ágúst kl. 18:00 til 18:30

Verð: 24.500.000

Falleg 3ja herbergja íbúð á fjórðu hæð í góðu fjölbýlishúsi við Gnoðarvog. Andyríðni með parketi á gólf og fataskáp. Baðherbergi flísalagt í hólf og gólf með upphengdu salerni og sturtuklefa. Hjónaherbergi með parketi á gólf og innbyggðum fataskáp. Stofa/borðstofa með parketi á gólf. Barnaherbergi með parketi á gólf. Eldhús með hvítri/beyki innréttingu.

Allar nánari upplýsingar veitir Haukur Hauksson í sí: 699-2900

RE/MAX Alpha - Skeifan 17 - 108 Reykjavík - Sími: 4777777 - www.remax.is

## Hraunbær 36 110 Reykjavík Björt íbúð á frábærum stað.

Stærð: 90,8 fm  
Fjöldi herbergja: 3  
Byggingarár: 1967  
Fasteignamat: 18.200.000



Mánudaginn 8. sept frá kl: 17:30-18:00

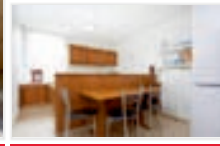
Verð: 23.900.000

RE/MAX Alpha kynnr: Fallega og bjarta þriggja herbergja íbúð (90,8 fm) á fyrstu hæð í Hraunbæ. Snrytlegt umhverfi, stutt í alla helstu þjónustu og gönguleiðir. Nánari lýsing: Íbúðin er 90,8 fm og samanstendur af forstofuhóli, stofu, borðstofu, eldhúsi, tveimur svefnherbergjum og baðherbergi. Geymslan er 5,3 fm og er í sameign ásamt þvottahúsi og hjóla- og vagnageymslu. Sameignin er öll mjög snyrtileg og er geymslan ásamt þvottahúsi og hjóla- og vagnageymslu í sameign.

RE/MAX Alpha - Skeifan 17 - 108 Reykjavík - Sími: 4777777 - www.remax.is

## Hjaltabakki 8 111 Reykjavík Eign með rúmgóðum palli.

Stærð: 77,1 fm  
Fjöldi herbergja: 2  
Byggingarár: 1968  
Fasteignamat: 14.900.000



Mánudaginn 8. sept. frá kl: 18:30-19:00

Verð: 19.900.000

RE/MAX Alpha kynnr: Snrytlega 2ja herbergja íbúðin á jarðhæð með afgirtum palli í fjölbýli við Hjaltabakka. Nánari lýsing: Íbúðin er 77,1 fm og samanstendur af stofu, eldhúsi, svefnherbergi, baðherbergi og geymslu. Stofa: Björt og góð með parket á gólf og útgengi góðan afgirtan pall. Stofa: Björt og góð með parket á gólf og útgengi á góðan afgirtan pall. Eldhús: Viðarinnrétting og dúkur á gólf. Svefnherbergi: Rúmgott skápur, dúkur á gólf. Baðherbergi: Hvít nett innrétting, flísar á vegg.

RE/MAX Alpha - Skeifan 17 - 108 Reykjavík - Sími: 4777777 - www.remax.is

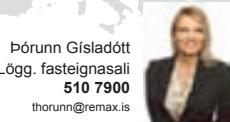
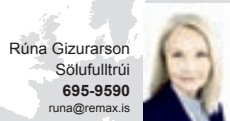
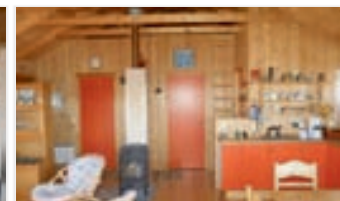
## Kerengi 39 801 Selfoss Fallegur bústaður á 1,6 ha. landi

Stærð: 52,9 fm  
Fjöldi herbergja: 3  
Byggingarár: 1994  
Fasteignamat: 10.100.000



Nýtt og lækkað verð - 1,6 ha. land

Verð: 9.900.000



NYTT OG LÆGRA VERÐ-BÚSTAÐURINN ER Á TVÖFALT STÆRRI LÓÐ EN FLESTIR AÐRIR BÚSTAÐIR-EKKI LÁTA ÞENNANN FRAMHJÁ ÞÉR FARA-FRÁBÆR KAUP!  
RE/MAX Lind og Rúnna kynna í einkasölu sumarþustað í Kerengi 39 í Grímsnes- og Grafingshreppi. Þetta er fallegur 52,9 fm sumarþustaður ásamt geymslu á 16.300 fm leigulóð úr landi Miðengis. Framhlið hússins snýr í hásuður og er lóðin kjari vaxin. Frá bústaðnum er gott útsýni til allra átta. Innandyra er stofa og eldhús í einu rými, lítt salerni og tvö svefnherbergi. Kamína er í stofunni. Gengið er út á timburvernd með skjólveggjum, úr eldhúsi og stofu. Húsið er hitað upp með rafmagnsplofnum og er hitakútur fyrir neysluvatn. Búð er að leggja hitaveitu að lóðarmörkum. Læst hlíð er niður við afleggjara. Lóðarleiga er um 90.000, kr. á ári og er hægt að kaupa landið sem bústaðurinn stendur á. Rúmgóð útgeymsla er ekki meðalinn í fm tölu bústaðsins. Allir nánari upplýsingar veitir Rúnna Gízararson sölufulltrúi/viðskiptafræðingur í síma 695-9590 eða runa@remax.is- Remax Lind Þórunn Gísladóttir í síma 510-7900.

RE/MAX Lind - Hlíðasmára 6 - 201 Kópavogur - Sími: 5107900 - www.remax.is

## Lómasalur 12 201 Kópavogur Snyrtileg eign með miklu útsýni

Stærð: 123,7 fm  
Fjöldi herbergja: 4  
Byggingarár: 2003  
Fasteignamat: 29.900.000



Sunnudaginn 7. sept frá kl: 16:00-16:30

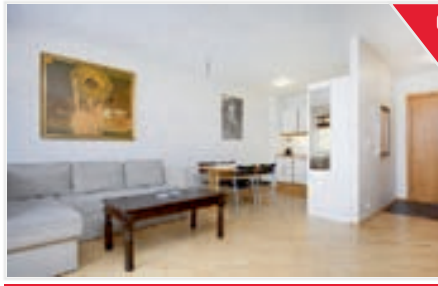
Verð: 36.200.000

RE/MAX Alpha kynnr: 4ra herbergja íbúð (123,7 fm) á efstu hæð í lyftuhúsi með útsýni í Lómasölum ásamt staði í bílagæmslu. Nánari lýsing: Forstofa, Fataskápur og flísar á gólf. Hjónaherbergi: Rúmgott og bjart með skápum og harðparket á gólf. Barnaherbergi: Fataskápur og harðparket á gólf. Stofa: Er með harðparket á gólf og útgengi út á svalir. Eldhús: Með ljósi innréttingu, tengi fyrir uppþvottavél og flísar á gólf og á milli skápa. Baðherbergi: Ljós innrétting, flísalagt í hólf og gólf.

RE/MAX Alpha - Skeifan 17 - 108 Reykjavík - Sími: 4777777 - www.remax.is

## Reyrengr 3 112 Reykjavík Frábær fyrstu kaup!

Stærð: 55,3 fm  
Fjöldi herbergja: 2  
Byggingarár: 1992  
Fasteignamat: 13.800.000



Opíð hús á mánudaginn kl. 18:00-18:30

Verð: 19.800.000

RE/MAX SENTER KYNIR: Fallega 2ja herb. íbúð með sólríkum svölum á 2. hæð í snyrtilegu fjölbýli. Sérmerkt bílastæði er beint fyrir utan inngang. Þríf á sameign innifalinn í hússjóð. Stutt í alla helstu þjónustu. Áhv. lán ca. 10m frá lís. Eignin skiptist í: Forstofu, saml. stofu og eldhús með útgengi út á svalir, svefnherb., baðherb. með sturtubaðkarí. Geymsla og þvottah. er innan íbúð. Gólfefni: Parket, flísar og dúkur. Sameign. Snrytilegur og afgirtur garður. Hjóla- og vagnageymsla í sameign.

RE/MAX Senter - Skútuvogur 11a - 104 Reykjavík - Sími: 4144700 - www.remax.is



**Móabaráð 6**  
220 Hafnarfjörður  
Þriggja herbergja, sér inngangur

Stærð: 91,9 fm  
Fjöldi herbergja: 3  
Byggingarár: 1956  
Fasteignamat: 17.900.000

**RE/MAX**  
Lind

Kristján Þórir  
Sölufulltrúi  
6961122  
kristjan@remax.is

Þórunn Gísladóttir  
Lögg. fasteignasali  
510 7900  
thorunn@remax.is

**sunnudaginn 7 sept kl. 15:00-15:30** Verð: 22.900.000

Góð þriggja herbergja íbúð á jarðhæð í þriggja íbúða húsi. Sér inngangur er í íbúðina og er hann talsvert langt frá inngangi hinna íbúðana. Ekkert leyfi þarf til dýrahalds. Rúmgóð forstofa með flisum á gólf, stór geymsla/þvottahús, eldhús, gangur og baðherbergi með flisum á gólf. Tvö góð herbergi með parketi á gólf. Íbúðin er í góðu standi og þarfnast ekki neinnar lagfæringar. Kristján tekur vel á móti öllum í opið hús.

RE/MAX Lind - Hlíðasmára 6 - 201 Kópavogur - Sími: 5107900 - www.remax.is

**Klapparstígur 13**  
101 Reykjavík  
Góð íbúð á vinsælum stað!!

Stærð: 64,8 fm  
Fjöldi herbergja: 2  
Byggingarár: 1936  
Fasteignamat: 18.700.000

**RE/MAX**  
Senter

Gunnar Sverrir  
Sölufulltrúi  
8622001  
gunnar@remax.is

Ástþór Reynir  
Lögg. fasteignasali  
899 6753  
arg@remax.is

**Opið hús á mánud. 8/9 kl 19.00-19.30** Verð: 25.900.000

Falleg íbúð í miðbæ Reykjavíkur. Íbúðin er á annari hæð við Klapparstíg 13. Eignin skiptist í bjarta og rúmgóða stofu sem snýr út á Klapparstíg, gott svefnherbergi, baðherbergi með flisum á gólfum, snyrtilegri innréttingu og sturtuklefa. Eldhúsið er með eldri innréttingu, flisum á gólf og litlum borðkrók. Úr eldhúsinu er gengið út á svalir. Á jarðhæðinni er geymsla sem tilheyrir íbúðinni. Á gólfunum er nýlegt víðar parket. Góð eign á vinsælum stað þar sem flest öll bjónusta er í göngufæri.

RE/MAX Senter - Skútuvogur 11a - 104 Reykjavík - Sími: 4144700 - www.remax.is

**Dalukur 2**  
210 Garðabær  
Glæsilegt einbýli í Garðabæ

Stærð: 276 fm  
Fjöldi herbergja: 6  
Byggingarár: 2012  
Fasteignamat: 0  
Bílskúr: Já

**RE/MAX**  
Senter

Gunnar Sverrir  
Sölufulltrúi  
8622001  
gunnar@remax.is

Ástþór Reynir  
Lögg. fasteignasali  
899 6753  
arg@remax.is

**Nýtt á skrá, bókið sýningu í 8622001** Verð: 0

Fallegt og vel hannað 276,0 fm einbýlishús á einni hæð á þessum eftirsóttu stað í Akralandinu í Garðabæ. Húsið er afar vandað að allri gerð og ekkert hefur verið til sparað við byggingu og hönnun þess. Húsið er til afhendingar strax. 150 fm harðviðarvernd afmörkuð með steypum veggjum er í kringum húsið. Húsið afhendist nú þegar fullfrágengið að utan og með frágenginni lóð en tilbúið undir innréttingar að innan. Gólfhitagagnir eru í öllu húsinu og búið að draga í allt rafmagn. Gólfstóir glugga

RE/MAX Senter - Skútuvogur 11a - 104 Reykjavík - Sími: 4144700 - www.remax.is

**Skrúðás 2**  
210 Garðabær  
Fallegt og vel staðsett einbýli

Stærð: 235,9 fm  
Fjöldi herbergja: 8  
Byggingarár: 2000  
Fasteignamat: 66.950.000  
Bílskúr: Já

**RE/MAX**  
Lind

Gunnar Valsson  
Sölufulltrúi  
699-3702  
gv@remax.is

Hannes  
Sölufulltrúi  
699 5008  
hannes@remax.is

Þórunn Gísladóttir  
Lögg. fasteignasali  
510 7900  
thorunn@remax.is

**SUNNUDAGINN 7. SEPT FRÁ 15:00 - 15:30** Verð: 73.900.000

Fallegt og vel staðsett einbýli á einni hæð í Garðabæ. 5 Svefnherbergi, fataherbergi, gott skipulag, sérsníðaðar innréttingar. Útsýni til austurs, suðurs og vesturs, 70 fm timburvernd með vönduðum skjólveggjum ásamt garðhúsi. 37 fm bílskúr með stóri innkeyrsluhurð og mikilli lofthæð.

RE/MAX Lind - Hlíðasmára 6 - 201 Kópavogur - Sími: 5107900 - www.remax.is

**Karfavogur 27**  
104 Reykjavík  
Falleg 4-5. herb. íbúð í fimmbýli

Stærð: 107,6 fm  
Fjöldi herbergja: 4  
Byggingarár: 1950  
Fasteignamat: 25.050.000

**RE/MAX**  
Lind

Antoni Máni Svans  
Sölufulltrúi  
615 0005  
antonmani@remax.is

Þórunn Gísladóttir  
Lögg. fasteignasali  
510 7900  
thorunn@remax.is

**OPIÐ HÚS þriðjudag 9.sept kl.17:30 -18** Verð: 30.900.000

Falleg 4-5. herb íbúð á 1. hæð og kjallara í góðu fimmbýli á rólegum stað miðsvæðis í Reykjavík. Eignin skiptist í dag í:  
1. hæð: Sameiginlega forstofa, skrifstofu(áður gestaklósett), herbergi, stofu og eldhús.  
Kjallari: Tvö herbergi, baðherbergi, hol, sameiginlegt þvottahús og útlageymslu.  
Mjög fin staðsetning miðsvæðis í Reykjavík í botnlangagötu. Stutt er í Vogaskóla.

RE/MAX Lind - Hlíðasmára 6 - 201 Kópavogur - Sími: 5107900 - www.remax.is

**Þrymsalir 6**  
201 Kópavogur  
Kynning á 3 glæsilegum einbýlum.

Stærð: 180-300 fm  
Fjöldi herbergja: 4-7  
Byggingarár: 2009  
Fasteignamat: 70.550.000  
Bílskúr: Já

**RE/MAX**  
Senter

**Opið Hús**

**Opið hús sunnudag 7.sept.2014, 16:30-17:00** Verð: 65.-89 millj.

**Sg smiður ehf**  
Verktakar

KYNNING Á PREMUR EINSTAKLEGA GLÆSILEGUM OG VÖNDUÐUM EINBÝLISHÚSUM.  
ÞRYMSALIR 6: 89,9 MILLJ. EKKI TILBÚÐ. Einbýli á tveimur hæðum (auka íbúð)  
ÞRÚÐSALIR 14: 74,9 MILLJ. EKKI TILBÚÐ. Einbýli á einni hæð  
ÞORRASALIR 31: 65,9 MILLJ. EKKI TILBÚÐ. Einbýli á einni hæð.  
Sýning fer fram að Þrymsólum 6, einstaklega fallegt einbýli með tveimur auka íbúðum og stórum bílskúr. Þrjú rúmgóð svefnherbergi. Stofa með fallegum gas arni, eldhús með fallegri innréttingu, sjónhvarfshol, Baðherbergi með fallegri innréttingu. Tvær auka íbúðir, annarsvegar 2ja herbergja íbúð og svo hins vegar stúdíóíbúð, sér inngangur í báðar íbúðir. Heitur pottur og verönd.  
Skilalýsing á Þrúðsólum 14 og Þorrasólum 29, er hægt að nálgast hjá sölufulltrúa. Báðum eignunum er skilað fullbúnum að innan sem utan, og er allur frágangur til fyrirmyndar.  
Sölufulltrúi RE/MAX tekur á móti ykkur, heitt á könnunni og allar náðari upplýsingar á staðnum.

Sigríður Guðna  
Sölufulltrúi  
663 3219  
sigga@remax.is

Ástþór Reynir  
Lögg. fasteignasali  
4144700  
arg@remax.is

RE/MAX Senter - Skútuvogur 11a - 104 Reykjavík - Sími: 4144700 - www.remax.is

**Kringlan 87**  
103 Reykjavík  
Falleg íbúð með séringangi

Stærð: 125 fm  
Fjöldi herbergja: 3  
Byggingarár: 1986  
Fasteignamat: 26.200.000  
Bílskúr: Já

**RE/MAX**  
Alpha

Hörður Björnsson  
Sölufulltrúi  
660-8002  
hb@remax.is

Hörður Sverrisson  
Lögg. fasteignasali  
8995209  
hordur@remax.is

**Mánudag 08. sept kl:17:00 til 17:30** Verð: 37.900.000

Falleg 3ja herb endaíbúð með séringangi á 2 hæð við Kringluna í Reykjavík. Íbúðin er 104 fm auk 10 fm yfirbyggðra svala. Stæði, 26 fm í lokuðu bílhúsi fylgir íbúðinni. Forstofa með fataskáp, hol, eldhús með ljósi innréttingu og fallegum glugga til vesturs, borðstofa og stofa með fallegum gluggum og útgengi út á suðursvalir sem eru yfirbyggðar með hita í gólf, tvö herbergi með fataskápum og flisalag baðherbergi með tengi fyrir þvottavél. Geymsla í sameign og hjólageymsla. Gólfefni: Parket, flisar.

RE/MAX Alpha - Skeifan 17 - 108 Reykjavík - Sími: 4777777 - www.remax.is

**Kórsalir 3**  
201 Kópavogur  
Íbúð 204 á bjöllu

Stærð: 100 fm  
Fjöldi herbergja: 3  
Byggingarár: 2001  
Fasteignamat: 25.200.000

**RE/MAX**  
Alpha

Guðm. Steinhórs  
Lögg. fasteignasali  
8999600  
ghs@remax.is

**Mánud. 8. sept. kl. 17.15 til 17.45** Verð: 29.900.000

Remax Alpha kynnir fallega 100 fm íbúð á 2. hæð í lyftuhúsi ásamt stæði í bílageymslu. Tvö svefnherbergi og stofa. Parket á gólfum og fallegar innréttingar. Nýlega flisalag baðherbergi. Þvottahús innan íbúðar. Góðar austursvalir og gott útsýni. Verð velkomin.

Vantar þig að selja fasteign? Ég hef starfað við fasteignasölu í 25 ár. Hafðu samband og fáðu frítt söluerómát.

RE/MAX Alpha - Skeifan 17 - 108 Reykjavík - Sími: 4777777 - www.remax.is

**Lækjargata 4**  
101 Reykjavík  
2. herb íbúð á 4. hæð í lyftublokk

Stærð: 61,6 fm  
Fjöldi herbergja: 2  
Byggingarár: 1992  
Fasteignamat: 20.550.000

**RE/MAX**  
Lind

Antoni Máni Svans  
Sölufulltrúi  
615 0005  
antonmani@remax.is

Þórunn Gísladóttir  
Lögg. fasteignasali  
510 7900  
thorunn@remax.is

**OPIÐ HÚS þriðjudag 9.sept kl.18:30 -19** Verð: 31.900.000

Björt og vel skipulögð 2. herb íbúð á 4. hæð í góðu lyftublokk á algjörlega einstökum stað í hjarta borgarinnar. Mjög hentug eign til útleigu. Eignin skiptist í:  
Forstofu/hol, stofu, svalir, eldhús, baðherbergi, herbergi og sérgeymslu í sameign.  
FYRIRSPURNIR UM EIGNINA SKULU BERAST TIL ANTONS MÁNA Í SÍMA 615-0005

RE/MAX Lind - Hlíðasmára 6 - 201 Kópavogur - Sími: 5107900 - www.remax.is



**GARÐATORG**  
EIGNAMIDLUN  
Þóroddur S. Skaptason lögg. fasteignasali

GARÐATORGI 7  
210 GARÐABÆ  
Sími: 545-0800  
gardatorg@gardatorg.is  
www.gardatorg.is




**Jörðin Ásmúli í Ásahreppi Rangárvallasýslu**

Góður húsakostur: 139.3 m<sup>2</sup> íbúðarhús, 30 fm gestahús. 32 hesta hesthús og reiðskemma. 42,37 ha jörð vel gróin, tún og beitiland. Möguleiki á sumarhúsalóðum við Hrútsvatn. Fallegt útsýni m.a. til Heklu og Eyjafjallajökuls.  
**Sölumaður: Þóroddur s-868-4508**

**Kaupstaður**  
FASTEIGNA

Einar Harðarsson  
Lögg. fasteignasali

**Sautjándajúnitorg 7, bjalla 414**





**OPÍÐ HÚS**

**Opíð hús laugard. frá kl. 17:00 -17:30 og sunnud. frá kl. 15:00 - 15:30**

Penthouse íbúð fyrir 50 ára og eldri með glæsilegu útsýni í Sjálandshverfi Garðabæjar. 3ja-4ja herbergja íbúð (144 fm) á 4 hæð í lyftuhúsnæði. **Verð: 57 millj.**

Nánari upplýsingar í síma:  
S: 662-5599 S: 663-2725 S: 846-5993

**Tilboð óskast!**

Til sölu er rúmlega 1.000 m<sup>2</sup> fasteignafélag í hjarta Reykjavíkur. Félagið sem um ræðir eru tvær eignir á horni Grettisgötu og Klapparstíg sem nýlega er búið að taka í gegn og fá samþykki fyrir gistiheimili. Í dag eru eignirnar í útleigu til trausta leigutaka sem reka þar íbúðahótel. Nánari upplýsingar fást í gegnum [g2asala@gmail.com](mailto:g2asala@gmail.com).



**101 REYKJAVÍK**  
FASTEIGNASALA

Laugavegur 66 • 101 Reykjavík • Sími 511 3101 • Fax 511 3909 • [www.101.is](http://www.101.is) Löggiltur fasteignasali Leifur Aðalsteinsson

SÖLUSTJÓRI S: 820-8103  
LÖGG. FASTEIGNASALI






**OPÍÐ HÚS**  
sunnudag



**Sjón er sögu ríkari**

**ÍÐUNNARBRUNNUR 17 – STÓRGLÆSILEGT PARHÚS**

**Velkomin í opið hús sunnudaginn 7. september milli kl. 15:00 - 16:00.**

Stórglæsilegt parhús á tveimur hæðum í Úlfarsárdal. Húsið er 228,9 fm og bílskúr 29 fm alls 257,9 fm. Glæsilegar stofur og eldhús, tvö baðherbergi og 5 svefnherbergi. Eignin er öll hin vandaðasta. Allar innréttingar eru sérsmíðaðar, gólfhiti í öllu húsinu. Lóð fullfrágengin með **nýrri hellulögn með hita**. Stutt er í útivistarperlu Reykjavíkur. Virkilega glæsileg eign á þessum eftirsóttu stað. **Verð: 64.9 millj.**

**FASTEIGNAMIDSTÖÐIN**  
Hlíðsmára 17, 201 Kópavogi • Sími: 550 3000 Fax: 550 3001

**Hesthús – Frábær staðsetning**




**Til sölu gott 21 hesta steinhús í Spretti, Garðabæ.**

Mjög góð aðstaða fyrir hesta og menn. Mjög hagstætt verð, möguleiki að taka fasteign uppí.

Nánari upplýsingar á [www.fasteignamiðstöðin.is](http://www.fasteignamiðstöðin.is) eða í síma: 899-1993

[fasteignamiðstöðin@fasteignamiðstöðin.is](mailto:fasteignamiðstöðin@fasteignamiðstöðin.is) - [www.fasteignamiðstöðin.is](http://www.fasteignamiðstöðin.is)

**Kaupstaður**  
FASTEIGNA  
Sími: 546-0600

Einar Harðarsson  
Lögg. fasteignasali

**SUMARBÚSTAÐUR - HÁTRÖÐ 11 SVARFHÓLSSKÓGI**





**OPÍÐ HÚS**

Glæsilegur 56 fm. sumarbústaður á eignarlóð. 2 svefnherbergi + stórt svefnloft. 8575 fm. eignarlóð á besta stað með fallegu útsýni. Heitt og kalt vatn. Heitur pottur. Lokað svæði með fjarstýrðu hliði. Möguleiki á að kaupa félag með óverðtrygðu láni upp á 9 millj.

**LÆKKAD VERÐ: 16.9 millj.**

Kristberg verður við laugardag og sunnudag og sýnir bústaðinn. Vinsamlegast pantið tíma í síma 892-1931.

**TRAUSTI**  
fasteignasala

**LAUGARÁSVEGUR 60**  
EINSTAKT TÆKIFÆRI




**OPÍÐ HÚS**

**OPÍÐ HÚS Í DAG, LAUGARDAGINN 6. SEPTEMBER MILLI KL. 13:00 OG 13:30**

Stutt er í eitt vinsælasta útivistarsvæði Reykvíkinga - **Laugardalinn.**

Rúmlega 230 fm. glæsilegt einbýlishús á þessum eftirsóttu stað í Reykjavík. Húsið stendur neðan vegar og er með stóran, skjólgóðan og gróinn suðurgarð.

Húsið er teiknað af Skarphéðni Jóhannssyni, einum fremsta arkitekt Íslendinga á síðustu öld og var það byggt árið 1962.

**Stærð: 231.8**  
**Óskað er verðtilboða í eignina**

Kristján Baldursson hdl. og lögg. fasteignasali

Trausti fasteignasala, [trausti@trausti.is](mailto:trausti@trausti.is), s.546-5050, Vegmúla 4, 108 Reykjavík

**Óska eftir...**

Góð 3-4ra herbergja íbúð í Garðabæ eða Hafnarfirði óskast fyrir hjón sem eru búin að selja.



Nánari upplýsingar veitir Jörunn Skúladóttir, Sölufulltrúi [jorunn@miklaborg.is](mailto:jorunn@miklaborg.is) sími: 845 8958

Óskar R. Harðarson hdl. og löggiltur fasteignasali

FASTEIGNASALAN 569 7000 Lágmúla 4 [www.miklaborg.is](http://www.miklaborg.is)  
**MIKLABORG** Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar  
- með þér alla leið -



# ÁRVAÐ 1 – NORÐLINGAHOLTI

## NÝJAR OG GLÆSILEGAR ÍBÚÐIR TIL SÖLU

AFHENDING  
Í OKTÓBER



### VERÐDÆMI

Íbúð 204 – 3 herbergja

**VERÐ: 26.500.000 KR.**



### VERÐDÆMI

Íbúð 201 – 4 herbergja

**VERÐ: 34.900.000 KR.**



### VERÐLISTI

Nr.	Stærð	Herb.	Verð
<del>101</del>	<del>114,2 m<sup>2</sup></del>	<del>4</del>	<del>35.200.000 kr.</del>
102	111,8 m <sup>2</sup>	4	34.900.000 kr.
<del>103</del>	<del>101,6 m<sup>2</sup></del>	<del>4</del>	<del>32.500.000 kr.</del>
201	115,0 m <sup>2</sup>	4	34.900.000 kr.
202	114,0 m <sup>2</sup>	4	35.200.000 kr.
203	87,1 m <sup>2</sup>	3	27.900.000 kr.
204	82,1 m <sup>2</sup>	3	26.500.000 kr.
301	114,8 m <sup>2</sup>	4	35.900.000 kr.
302	115,5 m <sup>2</sup>	4	37.400.000 kr.
303	88,0 m <sup>2</sup>	3	28.900.000 kr.
304	85,1 m <sup>2</sup>	3	27.900.000 kr.

SELÐ

FRÁ  
TEKIN

**BÓKAÐU  
SKOÐUN**

GSM 820 8103  
dadi@101.is

Bjartar og glæsilegar íbúðir til sölu við ÁRVAÐ 1 í nýju 11 íbúða fjölbýli með lyftu. Flestar íbúðirnar eru með glæsilegu útsýni. Íbúðirnar eru þriggja og fjögurra herbergja.

Staðsetningin er frábær í vinsælu hverfi. Í nálægð við náttúruna, skóla, leikskóla og alla þjónustu.

Íbúðirnar eru til afhendingar í október, fullbúnar með glæsilegum sérsníðuðum eikarinnréttingum, flísum á þvottahússgólfi og salerni en án annarra gólfefna.

Traustur byggingaraðili.

**101 REYKJAVÍK**  
FASTEIGNASALA

Sími 511 3101 / www.101.is  
Löggiltur fasteignasali, Leifur Aðalsteinsson

Nánari upplýsingar og bókanir fyrir skoðun veitir **Daði Hafþórsson sölustjóri** hjá 101 Reykjavík fasteignasölu í síma **820 8103** eða í **dadi@101.is**.



**JÁVERK**  
www.javerk.is



## Atvinnuhúsnæði til leigu!

### Bolholt 4

Verslunarhúsnæði ásamt samtengdu lagerhúsnæði á jarðhæð á góðum stað í miðsvæðis í Reykjavík. Á lagerhúsnæði eru góðar innkeyrsludyr.

Stærð verslunarhúsnæðis er 245 fm.

Stærð lagerhúsnæðis er 285 fm.

Leiguverð á verslunarhúsnæði og lager er 1500 kr. á fermeter.

Laust strax!

Nánari upplýsingar veita Magnús Einarsson, löggiltur fasteignasali í síma 897 8266 eða magnus@landmark.is og Pórarinn Thorarensen, sölustjóri í síma 7 700 309 eða th@landmark.is



# LANDMARK

FASTEIGNASALA  
IRIS HALL - Löggiltur fasteignasali

SÍMI 512 4900 - BOLHOLTI 4 - LANDMARK.IS

### Tilboð óskast!

Til sölu er rúmlega 1.000 m<sup>2</sup> fasteignafélag í hjarta Reykjavíkur. Félagið sem um ræðir eru tvær eignir á horni Grettisgötu og Klapparstíg sem nýlega er búið að taka í gegn og fá samþykki fyrir gistiheimili. Í dag eru eignirnar í útleigu til trausta leigutaka sem reka þar íbúðahótel. Nánari upplýsingar fást í gegnum [g2asala@gmail.com](mailto:g2asala@gmail.com).



Suðurlandsbraut 52  
108 Reykjavík  
Sími 533 6050  
Faxnr. 533 6055  
[www.hofdi.is](http://www.hofdi.is)

**Bjarkarheiði 25 - Hveragerði**

**Opið hús á morgun frá kl. 16:00-16:30**



Mjög gott endaraðhús með suður verönd og garði. Gott skápláss og þrjú svefnherbergi. Parket og flísar á gólfum - Góðar innréttingar. Bílskúr með millilofti. Sjón er sögu ríkari! Möguleiki á yfirtöku á láni frá íbúðarlánasjóði! - **Jóhann Friðgeir s: 896-3038, tekur á móti ykkur á morgun, sunnudag milli kl. 16:00 og 16:30 - Verið velkomin!**

Runólfur Gunnlaugsson viðsk.fr. lögg.fast. • Ásmundur Skeggjason lögg.fast.

## CAPACENT RÁÐNINGAR

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

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

capacent

# Mánatún 7-17

## EINSTAKLEGA VANDAÐAR ÍBÚÐIR Á BESTA STAÐ!

Mánatún 7-17 er glæsilegt 6-10. hæða fjölbýlishús rétt við hjarta borgarinnar

Í boði eru 2ja-4ra herbergja íbúðir frá 90-188 fm, auk stæðis í bílageymslu

Glæsilegt útsýni og frábært skipulag

Eignin er frábærlega staðsett, enda stutt að sækja í miðborgina og alla verslun og þjónustu

**Verð sem kemur þægilega á óvart!**



Afhending frá  
**november 2014**  
til júní 2015

Hafið samband við sölumenn  
fáið frekari upplýsingar  
og bókið skoðun.



Nánari upplýsingar veitir  
**Jason Ólafsson**, sölufulltrúi  
[jassi@miklaborg.is](mailto:jassi@miklaborg.is) sími: 775 1515



Nánari upplýsingar veitir  
**Páll Þórólfsson**, sölufulltrúi  
[pall@miklaborg.is](mailto:pall@miklaborg.is) sími: 893 9929



**Óskar R. Harðarson**  
hdl. og löggiltur fasteignasali

FASTEIGNASALAN  
**MIKLABORG**

Með þér alla leið

[miklaborg.is](http://miklaborg.is)

569 7000



# habitat

2 FYRIR 1

Tilboðsverð:  
22.500 kr.  
2 stk.

2 FYRIR 1

Tilboðsverð:  
34.500 kr.  
2 stk.

# 20% AFSL. AF

## BORÐSTOFU- BORÐUM OG -STÓLUM

Tilboðsverð:  
143.200 kr.

Tilboðsverð:  
19.600 kr.

Tilboðsverð:  
frá 196.000 kr.

Tilboðsverð:  
29.500 kr.

Tilboðsverð:  
29.500 kr.

# BORÐSTOFU DAGAR

## 20+% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM BORÐSTOFUBORÐUM OG BORÐSTOFUSTÓLUM

Tilboðsverð:  
frá 148.000 kr.

Tilboðsverð:  
4.720 kr.

Tilboðsverð:  
39.500 kr.

Tilboðsverð:  
111.200 kr.

Tilboðsverð:  
28.000 kr.

Tilboðsverð:  
19.600 kr.

Tilboðsverð:  
188.000 kr.

Tilboðsverð:  
99.200 kr.

Tilboðsverð:  
19.500 kr.

Tilboðsverð:  
56.400 kr.

Tilboðsverð:  
19.900 kr. (leður)

Tilboðsverð:  
11.920 kr.

FJÖLDI  
TILBOÐA

# TEKK COMPANY

Gerum hús að heimili | TEKK COMPANY og HABITAT | Kaupúni | Sími 564 4400  
Opíð mánudaga til laugardaga kl. 11-18 og sunnudaga kl. 13-18

Vefverslun á [www.tekk.is](http://www.tekk.is)



## BÍLAR & FARARTÆKI



**TILBOÐ 3.990.000.-**  
LAND CRUISER 120 GX. Árg.'06, ek. aðeins 126.þ km, dísel, sjálfskiptur, webasto, góð þjónustubók, einn eigandi, er á stöðnum. Rnr.351708.S:562-1717.

**Bílalíf**  
Klettháls 2, 110 Reykjavík  
Sími: 562 1717  
Opíð virka daga 10-18  
www.bilalif.is



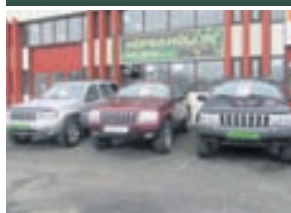
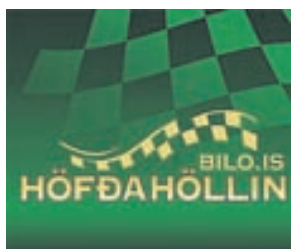
HONDA CR-V EXECUTIVE 6/2012 EK. 55 Þ.KM., SJÁLFSK., 150 HÖ., LEÐURSÆTI, GLERTOPPLUGA, TOYO VETRARDEKK, ALLUR SAMLITUR, ÞJÓNUSTUBÓK. VERÐ 4990. SKIPTI Á ÓD. HUGSANLEG. S. 8958956

**Bílasalan Bílas Akranes**  
Smíðjuvöllum 17, 300 Akranes  
Sími: 431 2622  
www.bilas



**SPENNANDI BÍLL!**  
M-Benz 230 CE Coupe árg 1991 ek aðeins 153 þ.km frá upphafi, alveg heill innan sem utan, lúga nýleg dekk ofl verð 950 þús (8648989)

**Bílasalan Bílfang**  
Malarhöfða 2, 110 Rvk.  
Sími: 567 2000  
www.bilfang.is



JEEP GRAND CHEROKEE 4x4. Eigum gott úrval af þessum vinsælu jeppum í árgæð 2000-2004, bæði Laredo og Limited, 6 og 8 cyl. Komdu við og við finnum einn góðan handa þér!

**Höfðahöllin**  
Funahöfða 1, 110 Rvk.  
Sími: 567 4840  
www.bilo.is

## B.STURLUSON

Tilboð á sóluðum vörubíla- og vagnadekkjum frá Boss



VOLVO FH 13 520 Globetrotter 6x4. Árgæð 2005, ekinn 825 Þ.KM, ssk, Loft að framan og að aftan, Öllumiðstöð, Mikil endurnýjaður, Skoðaður 2015, Verð 4.9 m + vsk



VSS Gámagrind 2 öxla gleiðöxla á lofti. Árgæð 1994. Búkkil. 12 gámalásar. Skoðuð 2015. Verð 950 þús + vsk



RENAULT Midlum 220.10b. Árgæð 2005, ekinn 270 Þ.KM, dísel, Bssk. Wingliner kassi. Lyfta. Skoðaður 2015. Verð 1.9 m + vsk



SCANIA 124G 420. Árgæð 2001, ekinn 301 Þ.KM, Retarder, Opticruise ssk, Sturtupallur, Stóll, Hraðfestingar, Palfinger 20 tnm krani með fjarstýringu, Verð 6.5 + vsk

**B. Sturluson ehf**  
Vagnhöfði 6, 110 Reykjavík  
Sími: 577 1189  
Eigum til stálfelgur undir vörubíla og vagna  
http://www.trucks.is

## STÓRA BÍLASALAN



**NÝR BÍLAR**  
Toyota Yaris Hybrid. Árgæðir 2014. Sjálfsk. Eigum á lager bíla til afhendingar strax! Verð aðeins 2.990.000kr. Raðnr 156027. Sjá á www.stora.is



**NÝR BÍLAR**  
Hyundai i20. Árgæðir 2014. Beinsk. Eigum á lager bíla til afhendingar strax! Verð aðeins 2.090.000kr. Raðnr 156272. Sjá á www.stora.is

**Stóra bílasalan**  
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík  
Sími: 5861414  
Myndefirlit á plani  
http://www.stora.is

## ASKJA NOTAÐIR BÍLAR



Kia cee'd h/b LX 1.6 dísel sjálfsk.. Árgæð 2012, ekinn 48 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 2.490.000. Rnr.990565. 5 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.



MERCEDES-BENZ E 300 CDI. Árgæð 2010, ekinn 141 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 5.890.000. Rnr.990612.



Kia Sorento. Árgæð 2006, ekinn 149 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 2.490.000. Rnr.990894.



HONDA CR-V. Árgæð 2008, ekinn 113 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 3.090.000. Rnr.210509.

**ASKJA notaðir bílar**  
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík  
Sími: 590 2160  
www.notadir.is

## MAGNÚSSON

Opnunartími: 13-17 alla virka daga.



**TILBOÐSVERÐ.**  
Skoda Octavia 1.6 Dísel Combi Árg. 1/10. Ek. 118 þ.km. Beinsk. Gott eintak. Verð 2.450.000 Stgr. Raðnr 100170. Sjá á www.magnusson.is



**NÝR BÍLL**  
Hyundai i20 Classic. Árg. 14. Beinskptir. Bensín. 5 ára ábyrgð. Verð aðeins 2.090.000 Raðnúmer 100184. Sjá nánar á www.magnusson.is

**Magnússon.is**  
Sími: 519-5300  
www.magnusson.is

## bilauppbod.is

**PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?**  
Bilauppbod.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

## MB bílar



Mercedes Benz CLS 350 skráður 09/2008 Ekinn aðeins 50 þkm. Bensín, sjálfskiptur, leður, lúga o.fl. Verð kr. 5.390.000



Mercedes Benz ML500 skráður 2006 Ekinn 104 þkm. Bensín, sjálfskiptur, leður, lúga, dráttarkúla. Verð kr. 4.590.000

**MB Bílar**  
Kletthálsi 1a, 110 Reykjavík  
Sími: 415 1150  
Opíð virka daga 10-18, laugard. 12-16  
http://www.mbbilar.is

## HEIMSBÍLAR



HONDA CR-V i-v-tec 150 hö. Árgæð 2003, ekinn 193 Þ.KM, bensín, 5 girar. Verð 1.090.000. Rnr.322652. Tilboðsverð 890þ, bíllinn er á staðnum. Uppl. 567-4000



SSANGYONG Kyrón. Árgæð 2007, ekinn 116 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Krókur Verð 1.950.000. Rnr.335865. Bíllinn er á staðnum. Uppl. s 567-4000

**Heimsbílar**  
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík  
Sími: 5674000  
http://heimsbilar.is

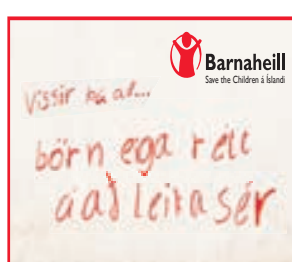
## ISOBAND.IS



VW Golf Comfortline Árg. 04 Ek. 237þús. Nýsk. 2015. Tilboð óskast. Uppl. 866-9397/659-0090

**NÝR JEEP GRAND CHEROKEE LIMITED DÍSEL**  
V6 3.0 dísel, 241hó, leður, xenon, Bakkmyndavél, lykllausa aðgengi omfi, Flottur og vel búinn eftirársbíll, Verð áður 10.990þkr, Tilboðsverð 9.990þkr, Er í salnum,

**Íslensk-Bandaríska ehf**  
Pverholt 6, 270 Mosfellsbæ  
Sími: 534 4433  
Opíð virka daga 10-18.00 og lau 11-15  
http://www.isband.is



## 100 bílar.is



TOYOTA Land Cruiser 100VX 38". Árg 1/2002, ek 195 Þ.KM, dísel, sjálfsk, Leður, Lúga, 38" breyttur, Topp eintak, vel búinn og lítur mjög vel út, Asett verð 4.490.000. Rnr.118932. Er á staðnum,

**100 bílar ehf**  
Pverholt 6, 270 Mosfellsbæ  
Sími: 517 9999  
Opíð virka daga 10-18.00, Lau 11-15  
www.100bilar.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

## Bílar til sölu



TOYOTA Yaris 2010 ek.99 þús. í góðu ástandi. Verð 1.400.000. Skipti í Yaris Sól 2014 möguleg. s. 847 3788



TOYOTA Land Cruiser 90 LX 35" Ekinn 219 þ.km. Dísel. Einn eigandi - Ný dekk. 1.500.000 kr. Sími 847 1727.



Ford Escape 2.3 bensín, árgæð 2007, sjálfskiptur, ekinn 112þkm. Skoðaður 2014. Verð 990 þúsund. Uppl.s. 777 4090.



VW Golf Comfortline Árg. 04 Ek. 237þús. Nýsk. 2015. Tilboð óskast. Uppl. 866-9397/659-0090



**SPARIBAUKUR**  
Kraftmikill og rúmgóður. Skoda Octavia, árg. 2007, 2.0 Dísel, sjálfskiptur. Ek. 160þkm. Skoðaður 2014. Verð 1.890þ.kr. Uppl.s. 777 4090.

## til sölu

### Audi A8/S8 með öllu

**Audi A8 með S8 breytingu til sölu. Topplúga, sími, talsvert breyttur umboðsbíll. Árg 2004, 90þ km. 4,5mkr stgr. Upplýsingar í s: 866-4316**





Pajero 3,2 dísel ,06 til sölu, 7 manna, sjálfskiptur, ekinn 85 þ. km. 38 breyttur hjá Breyti. Spottakassi á afturhurð. Lítið ekinn, vel umgenginn og góður bíll. Uppl. í 897-9093



Toyota Auris, 09.2007. Sjálfsk, dísel kaggi, ekinn aðeins 90.þús. Vetrardekk, nýskoðaður. Asett verð 1.730.þús. S:6921904



M.Benz 270 CDI Diesel 01' ekinn 295þús. verð 1190.þús. leður o.fl. í góðu standi S. 696-9333 engin skipti.



Hyundai Santa Fe 2006. Ekinn 185 þ.km Diesel, Sjálfskiptur, Leður, Topplúga. Ný skoðaður, Ný heilsársdekk. Tilboð 1.250 þús uppl. 8566454



Ford 1936 V8 til sölu Innfluttur frá Nýja Sjálandi 2004 - Uppgerður sýningarbíll Tilboð óskast - ekkert undir 5.000.000kr Uppl. í s. 856 4481



**KAUPUM BÍLA HÆRRA UPPÍTÖKVERÐ**

Við staðgreiðum bílinn þinn og þú getur þar með fengið staðgreiðsluafslátt af nýja bílnum. Sendu okkur upplýsingar í gegnum www.seldur.is og við sendum þér staðgreiðslutilboð.

Til sölu peugeot 206 árg 99, ekinn aðeins 113 þús. 5 gíra ný skoðaður, sumar og vetrardekk, nýr geislaspiilar. Verð 250 þús 7721456

**Bílar óskast**

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

**Sendibílar**



Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

**Vörubílastöðin Próttur**

**Vörubílar - Kranabílar Sandur - Mold Jarðvinna Sími 577 5400**

**Bílaþjónusta**

**BendPak**

Hágæða bandarískar vökvadrifnar bílalyftur.  
Stál og Stansar ehf.  
VAGNHOFEN 7 • Sími 517 5000  
stal@stansar.is | stal@stansar.is

**QUIXX REPAIR SYSTEM**

**ERU LJÓSIN Á BÍLNUM ORÐIN GUL OG MÖTT ?**  
QUIXX er ódýr og einföld lausn sem gerir bílljósin eins og ný. Skoðaðu úrvalið á www.quixx.is

**Mótorhjól**

Suzuki GSX750F árg. 1993. Skoðað 15. Gott hjól. Skoða skipti. S. 6690080

**Mótorhjól**

Triumph Tiger 800 til sölu. Árg. 2011, ekið 50þ.km. hliðartöskur og topptaska fylgja með. Frábært ferðahjól í mjög góðu standi. Verð 1.500 þús eða tilboð. Uppl. í s. 847-7084

**Húsbílar**

**rotor.is**

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

**ÞJÓNUSTA**

**Hreingerningar**

**VY-PRIF EHF.**  
Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélag, fyrirtæki o.fl. Gerum verðtilboð. S. 662 4010 www.vy.is

**Garðyrkja**

**TRJÁFELLINGAR**  
Klippir, fellir snyrti tré og runna. Eiríkur Sæland garðyrkjufæringur. Sími : 848 1723.

**Bókhald**

Tek að mér bókhald fyrir t.d. lítil fyrirtæki. Viðurkennd réttindi og vönduð vinnubrögð. MD bókhald ehf sími 616-9480.

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

**Málarar**

**REGNBOGALITIR**  
Alhliða málningaráþjónusta. Fagþjónusta. Vönduð vinnubrögð. Sími. 891 9890 malarar@simnet.is

**Búslóðaflutningar**

**SENDIBILLIS**  
Búslóðaflutningar, þanóflutningar, gerum tilboð í búslóðaflutninga út á land. Almenn sendibílaþjónusta. S. 772 3222

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

**Húsviðhald**



**PARKETSLÍPUN ÍSLANDS**  
Parket og sólpallaslípun um allt land. 781 7200. www.parketslipunislands.is

**KRAFTbindingar**

699 0921 - 616 8822  
kraftbindingar.is

- Mótauppsláttur
- Járnabindingar

**til sölu**

**GLUGGA GERÐIN**

Súðarvogur 5 • Sími 566-6630 • gluggagerdin@gluggagerdin.is

**Parketslípun**

sólpallaslípun | parketlagning  
551 1309 / 690 5115  
golflist@golflist.is  
www.golflist.is

**GÓLFlist**

99% RYKFRITT

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málnun, múrun, flísa- & parketlagning og trésmíði, nýsmíði á gluggum og ísetningu. Föst tilboð eða tímavinna. S. 616 1569.

**Spádómar**

Símaspá, spá í spil, ræð drauma. Tímápanantir. S. 891 8727 Stella.

Stjörnuljós- Heilun og Spá. Símaspá og tímápanantir í s. 844 1596

**SPÁSÍMINN 908 5666**

Stjörnuþá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

**Rafvirkjun**

**RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025**  
Tilboð dyrasímakerfi, töfluskripti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

**Þjónustuauglýsingar**

Sími 512 5407

**UPLÉDGER INSTITUTE ISLAND**

**Nám í höfuðbeina- og spjaldhryggjar meðferð hjá Upledger á Íslandi hefst 20. mars 2014**

Nánari upplýsingar um námið og skráning í síma 8630610 • erla@upledger.is • www.upledger.is  
Erla Ólafsdóttir sjúkrapjálfari, CST

**NÁMSKEIÐIN ERU AÐ HEFJAST.**

**GLERBRÆÐSLA, TIFFANY'S GLERSKURÐUR, LEIRMÓTUN, SKARTGRIPAGERÐ O.FL. NÝTT KERAMIKMÁLUN.**  
ERUM Á FACEBOOK.COM/GLITEHF

WWW.GLITES GLIT@GLITES

**GLIT**  
Gin ehf. Krókahlísi 5, 110 Rvk. sími 987 5411

**Geymslu / hobbyskúrar til sölu**

- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og búrústál á þaki.
- Roфар og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari upplis; reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

**Minni tæki í miklu úrvali.**

Jarðvegsþjoppur  
Hjólavagnar  
Valtarar  
Hræriverlar  
Steypusagir  
Pússi-þylur  
Vibratorar

**ASAFI** Þessi er sink-húðuð.  
Hjallahraun 2 - 220 Hfj. - s. 562 3833 - www.asafi.is - asafi@asafi.is

**VARAHLUTIR**

**Iveco • Benz • Man • Renault**

**Varahlutapjónusta**

**VELANAUST ehf**

Álhella 4 • Símar 555 6670 • 860 1859 • www.velanaust.is

Sérhæfð viðgerða- og viðhaldsþjónusta fyrir húsbílaeigendur

**FIAT**

**Verkstæði VARAHLUTIR S. 564 2004**

CHRYSLER Jeep

SÍMAR 564 2004 / 864 4571 / 864 4572 - Óseyrarbraut 7 Hafnarfirði

**Eftirlitsmyndarvél fyrir sumarhústaði og heimili.**

- Tekur venjulegt GSM SIM kort.
- Hægt að panta mynd eða hlusta svæði.
- SMS og MMS viðvörðun í síma og netf.
- Lætur vita ef rafmagn fer af og hiti breytist.
- Hægt er að tengja allt að 15 auka skynjara.
- Vöktun á heitum potti, raka, þrýstingi o.fl.
- Stýring á hita, kveikja ljós, renna í pottinn.

Uppl. í síma 699-6869 og rafeindir@internet.is

**Iveco**

**Viðgerðar- og varahlutapjónusta**

**VelRás**

Sími 555 6670 • www.velras.is • Álhella 4 • Álhella 8

**LOK Á HEITA POTTA**

- Einangrunarlok
- Yfirbreiðslur
- Metum ástand og gerum við

www.fjardarbolstrun.is  
Fjardarbolstrun S. 561 4188 • 840 0339 fjardarbolstrun@gmail.com

**Alla fimmtudaga og laugardaga**

arnarut@365.is sigrunh@365.is





**Valtra 6850**  
Árgerð: 2006  
Notkun: 4800  
**Verð án vsk: 5.990.000 kr.**



**Massey Ferguson 6180**  
Árgerð: 1997  
Notkun: 6300  
**Verð án vsk: 3.490.000 kr.**



**McCormick CX 105**  
Árgerð: 2004  
Notkun: 2450  
**Verð án vsk: 3.890.000 kr.**



**Massey Ferguson 5460**  
Árgerð: 2006  
**Verð án vsk: 4.190.000 kr.**



**Hitachi ZX50 CLR**  
Árgerð: 2009  
Notkun: 3400  
**Verð án vsk: 4.900.000 kr.**



**Valtra N 121**  
Árgerð: 2007  
Notkun: 4500  
**Verð án vsk: 6.780.000 kr.**



**Valtra A95**  
Árgerð: 2008  
Notkun: 1300  
**Verð án vsk: 5.890.000 kr.**



**Hi-Spec 2000**  
**Verð án vsk: 1.100.000 kr.**



**Selfossi – Akureyri**  
Sími 4800400  
**Jotunn.is**

## Trésmíði

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

## Önnur þjónusta

### Blekhyllki.is

Ódýr blekhyllki og tónerar í flesta prentara, Hagkaup Smáralind, Fjarðargata 11 Hf og í síma 517-0150

## KEYPT & SELT

## Til sölu

Fyrir 1½ til 5 ára

**NITRO**

**JAFNVÆGISHJÓL**  
Tilboðsverð  
**14.900,-**

Nitro - Kirkjubæjarsvartur 17-557 4848 - nitro.is

**FERDAPJÓNUSTUADILAR !**  
Húsgögn og fleira til sölu

Til sölu rúm (90x200), hillur, skrifborð, skrif-borðsstólar, borðstofu-/eldhúsbörð, eldhússtólar, fataskápar, eldvarmar-hurðir, hitakútar og fl.

Allt notað en vel með farið og í mjög góðum gæðum.

**MJÖG GOTT VERÐ**

Nánari upplýsingar gefur Jóhann s. 891-8604, s. 822-7303 Eiríkur og á [www.sandfellehf.is](http://www.sandfellehf.is)

Til sölu 20 feta gámur, gamall frystigámur með hillum og vinnuborði. Uppl. í s. 863 9774

## TIL SÖLU

Tæki og vélar sem notaðar eru af efnalaugum og þvottahúsum til sölu. Þvottavélar, þurrkarar, hreinsivél, buxnapressa, buxnatoppur, jakkatoppur, strauborð og rulla. Uppl. í s. 435 1388 og tölvupóst [kross@vesturland.is](mailto:kross@vesturland.is)

## ÓDÝR HEIMILSTÆKI

Þvottavélar, þurrkarar, ísskápar og fl. Ábyrgð fylgir. Sala og viðgerðir. S. 587 5976.

## skemmtanir

**BOLTINN Í BEINNI**

**Cafe Catalina**

Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • [www.catalina.is](http://www.catalina.is)

**"Best geymda leyndarmál Kópavogs"**

**STÓRSVEITIN UPPLÝFTING**

**GESTASÖNGVARI: HELENA EYJÓLFS.**

**KRISTJÁN B. SNORRASON, ARI JÓNSSON, SIGURÐUR DAGBJARTSSON, MAGNÚS STEFÁNSSON. SPILA UM HELGINA.**

**Allir velkomnir**

<http://www.facebook.com/cafecatalina>

Snyrtilegur klæðnaður áskilin • Heimilismatur í hádeginu virka daga • Boltatilboð • Hamborgartilboð • Veisulusalur til útleigu

## HEILSA

### Heilsuvörur

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

### Lífamsrækt

#### MOVEMENT MEDICINE

Þriðjudaga 5:30-7:30 pm  
Skaftfellingsfélagið Laugavegi 178  
Inngangur við Bolholt Facebook.com/  
FoundationsDance

## SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

### Námskeið

**SCHOOL ICELANDIC**

**STUNDASKRÁ - SCHEDULE:**  
NORSKA I, II & NORSKA f.  
Heilbrigðisgeira, ICELANDIC -  
ÍSLENSKA f. útlendinga. ENSKA f.  
fulloröna. Byrja/Start: 15/9, 13/10,  
10/11, 8/12: 4 vikur/5 x í viku- 4  
weeks/5 days a week. Kvöld/Síðdegil/  
Morgna. Evenings/Afternoons/  
Mornings. Aukatímar: STÆ, EDL, EFN.  
[www.iceschool.is](http://www.iceschool.is). Fullorðinsfræðslan-  
IceSchool, Ármúli 5. s. 557 1155.

### Ökukennsla

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

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

## HEIMILIÐ

### Barnavörur



Stærðir 92-140 Verð 4.990 Erum á Facebook undir Barnagull.is GSM 698-1179

## Dýrahald



### TILBOÐSDAGAR Í DÝRALANDI

Tilboð á svörtum grindarburum  
Stærð 61 cm verð 6.490,-  
Stærð 76 cm verð 8.490,-  
Stærð 91 cm verð 10.490,-  
Stærð 107 cm verð 11.990,-  
Stærð 122 cm verð 13.990,-  
Dýraland Mjódd s.587-0711  
Dýraland Kringlan 7 s.588-0711  
Dýraland Spöngin 23 s.587-0744



### TILBOÐSDAGAR Í DÝRALANDI

30-50% afsláttur af öllum kattaklórurum  
Dýraland Mjódd s.587-0711  
Dýraland Kringlan 7 s.588-0711  
Dýraland Spöngin 23 s.587-074

## HÚSNÆÐI

### Húsnæði í boði

Til langtímaleigu 2ja herbergja góð stúdíó íbúð með góðri geymslu og sér þvottaherb. í bökkunum 109 Rvk. Uppl. í s. 894 0040.

### LEIGJENDUR, TAKIÐ EFTIR!

Þið eruð skrefi á undan í leit að réttu íbúðinni með hjálp Leigulistans. Kíktu inn á [www.leigulistinn.is](http://www.leigulistinn.is) eða hafðu samb. við okkur í s. 511 1600.

### 2 HERB. Í MOSFELLSBÆ

80fm. íbúð í Alafoskvos til leigu í 3 mán. Uppl. í síma 866-8800

### ÍBÚÐ TIL LEIGU

3 herbergja íbúð til leigu í Fossavogi. Laus. Umsóknir sendast á netfangið [biggimar@gmail.com](mailto:biggimar@gmail.com)

Nýtt raðhús á völlum í Hfj. til leigu 3 svefnherb., 190 fm. Laust nú þegar. Engin gæludýr leyfð. Uppl. í s. 893 9777.

### Húsnæði óskast

Óska eftir íbúð sem allra fyrst skoða allt. Upplýsingar í síma 7792221

### Atvinnuhúsnæði



Til leigu tvö samliggjandi 150fm iðnaðarbil með 5 metra lofthæð og háum innkeyrsludryrum. Um er að ræða nýlegt stálgrindarhús með hita í gólf í Reykjanesbæ. Leigist á 900 kr fm. Uppl. gefur Óli í s. 822-1920.

Til leigu 156fm lagerhúsnæði Háholti 23, Mosfellsbæ með góðu aðgengi, 2 keyrslu hurðir 2,80x2,95 m, og 2 gönguhurðir. Húsnæðið losnar 30 nóv. Uppl. gefur Ólafía í s. 660 4481 og Þorsteinn í s. 660 4471.

140 fm atvinnuhúsnæði á Artúnsstöðum til leigu 70 fm milli loft með eldhúsi, stór innkeyrsluhurð og úti staði. laus 7 sept Uppl í síma 5681075 eða 8991075

## Geymsluhúsnæði

### GEYMSLUHÚSNÆÐI AUÐNUM II, 190 VOGAR.

Tjaldvagnar, fellihýsi, bílar, bátar, mótórhjól ofl. Opíð á virkum dögum frá 16:30-20 um helgar 10-18 frá 1. sept til 14. sept. Uppl. í s. 895 3176 & 864 3176. Eftir þann tíma er opnun eftir samkomulagi.

### GEYMSLUR.COM

Frá kr. 3990 hjá Ikea í Garðabæ og Fiskislóð í Reykjavík. S. 555 3464

### UPPHITUÐ FERÐAVAGNAGEYMSLA Í BORGARF.

Gott verð, tjaldv, fellih, bátar, 4hjól og fl. S. 899 9339 Sólbakki.

### WWW.BUSLODAGEYMSLA.IS

Búslóðageymsla Olivers 150 kr. á dag hvert bretti. Starfað í yfir 25 ár. S. 567 4046 & 892 0808.

### VAGNAGEYMSLA Í RVK

Ferðavagnageymsla, upphituð og vöktuð skemma. Ekki eyða tíma og pening í að fara með vagninn þinn langar leiðir í vor og haust. uppl s: 8610006

### GEYMSLUHÚSNÆÐI

Tökum tjaldvagna, fellihýsi og hjólhýsi til geymslu í vetur. Húsnæðið er í Fljótshlíð, 110 km frá Reykjavík. Uppl. í s. 8922048 og 8931162.

### GEYMSLULAUSNIR.IS

Búslóðageymsla og flutningar. Gott verð, sækjum og sendum. S. 615-5005.

### Bílskúr

Bílskúr eða geymsluhúsnæði óskast til leigu, í Grafarholti, Grafarvogi eða Árbæ sími: 8932385

## ATVINNA

### Atvinna í boði



### KVIKKFIX GETUR BÆTT VIÐ SIG FÓLKI.

KvikkFix leitar að manskju í mottöku.

Áhugasamir sendi upplýsingar um sig á [orri@nrg.is](mailto:orri@nrg.is)



Óskar eftir að ráða öflugt og þjónustulundað starfsfólk til starfa á þjónustustöðvar félagsins á höfuðborgarsvæðinu. Um er að ræða fullt starf til framtíðar, vaktavinnu. Helstu verkefni: almenn afgreiðsla, þjónusta við viðskiptavinum og önnur tilfallandi verkefni.

Áhugasamir sækj um á [www.n1.is](http://www.n1.is)

### VANUR VÉLAMÆÐUR

Óska eftir starfi sem vélamaður. Mikil reynsla af stórum sem smáum vinnuvélum. Einnig mikil reynsla af kranavinnu.

Uppl í s. 787-9800

### AUKAVINNA

Leitum að barþjónum og dyravörðum um helgar. Lágmarksaldur er 20 ára.

Áhugasamir vinsamlegast fyllið út umsókn á [www.kringlukrain.is](http://www.kringlukrain.is)



**ÞJÓNAR ÓSKAST**

Caruso veitingarhús óskar eftir faglærðum þjónum og/eða mjög vönu fólki 20 ára og eldri í aukavinnu á kvöldin og um helgar.

Uppl. gefur Elva veitingarstjóri í síma 562-7335 eða á caruso@caruso.is

## Starfsfólk óskast

### MOKKA KAFFI

Skólavörðustíg 3a, 101R

Opnið daglega kl. 9.00 - 18.30

Starfsfólk óskast í hlutastarf um helgar. Æskilegur aldur 20 ára eða eldri. Íslenskukunnátta skilyrði. Upplýsingar veittar á staðnum.

**VEITINGAHÚSÍÐ ÍTALÍA**

óskar eftir að ráða starfsmann á skrifstofu frá og með 20. október. Um er að ræða 50% starf. Reynsla af bókhaldsstörfum skilyrði.

Umsóknir óskast sendar á netfangið italia@italia.is fyrir 10. september.

**LÍFSGLÖÐ 18 ÁRA FJÓLFÓTLUÐ STÚLKA**

óskar eftir aðstoðarstúlku. Vinnutími er um helgar eftir samkomulagi. Viðkomandi þarf að vera ábyrg, sjálfstæð og jákvæð.

Vinsamlegast sendið umsókn á the1@hi.is.

Starfsfólk óskast á virkum dögum í Fjarðarbakari Dalshrauni. Framtíðarstörf. Íslenskukunnátta skilyrði, 18 ára og eldri. Vinnutíminn er frá 06:50 til 12:30 eða 12:30 til 18:00 Umsóknir sendist á umsokn@kornid.is Þarf að geta hafið störf sem fyrst.

Leitum að dugmiklum starfsmönnum á hjólbarða- og smurstöðvar Dekkjahallarinnar í Reykjavík, Akureyri og á Egilsstöðum. Umsóknareyðublöð á staðnum og á dekkjahollin.is

**VÉLVIRKI / VANUR MAÐUR ÓSKAST**

Álheimar ehf óskar eftir að ráða vélvirka / vanan mann í málsmiði / vélavinnu. Fjölbreitt framtíðarstarf, góð vinnuástaða. Uppl. í s. 869 1122 Orn efni@efni.is www.alheimar.is

Róska menn vantar á hjólbarðaverkstæði Umsóknir á staðnum eða í síma 568-3080 Barðinn Skútuveg 2

Óskum eftir starfsmanni í fullt starf og hlutastarf í sal og eldhúsi. 18 ára aldurstakmark. Áhugasamir sendið ferilskrá á rubyuesdayice@gmail.com Ruby Tuesday Höfðabakka & Skipholti.

**BÓKA-RITFANGA- OG LEIKFANGAVERSLUN**

óskar eftir starfsfólki í hlutastörf. Upplagt fyrir skólafólk. Auglýsingar sendast á: strokledur123@gmail.com

**APARTMENTK**

K apartments seeks to hire staff for housekeeping full time and part time. Send CV to job@apartmentk.is

Vantar vana pappalagningamenn eða byggingaverkamenn. Uppl. í s. 896 4947 & 869 6442. Hamraborg ehf.

Heildsala óskar eftir skólafólki sem getur unnið hlutastarf á virkum dögum. Umsóknir sendist til thjonusta@365.is merkt „heilidsala“

Kaffihús óskar eftir skólafólki sem getur unnið hlutastarf á virkum dögum. Umsóknir sendist til thjonusta@365.is merkt „kaffihús“

**Atvinna óskast**

26 ára líffræðingur óskar eftir starfi nálægt Háskóla Íslands. Góð meðmæli. peturh88@gmail.com S.8483540

**Einkamál****Rauða Torgið**

Sönn tilbreyting • Heit ævintýri  
Stefnumót: 905-2000 • 535-9920  
Konur, allt frítt í s. 555-4321  
Karlur auglýsa frítt, 535-9922

**Heitar Lyfilsögur**

905-2002 • 535-9930

Símadómur • live spjall

908-6000 • 535-9999

**til sölu****Verslun til sölu.**

Góð sérverslun við Laugaveg til sölu. Verslunin hefur verið rekin af sömu aðilum yfir 20 ár.

Áhugasamir sendið fyrirspurn á: bokhald.hildur@simnet.is

**fasteignir**

Sundagörðum 2  
Sími: 533-4800  
www.midborg.is

**MIDBORG**  
fasteignasala

Björn Þorri Viktorsson  
Hr. og lögg. fasteignasali  
Karl Georg Sigurbjörnsson  
Hr. og lögg. fasteignasali

### Grettisgata 98

Opnið hús sunnud. á milli 15.00 og 16.00

**OPNIÐ HÚS**

Falleg og björt 5 herbergja endaíbúð á 2. hæð. Aðeins ein íbúð á hæð. Þrjú svefnherbergi, tvær stofur og tvö baðherbergi. Fallegt og vel við haldið hús. Stærð 116,9fm. V. 38,9m. Uppl. Gylfi S. 822-0700

**HRAUNHAMAR**  
FASTEIGNASALA

Bæjarhrauni 10 - Hafnarfirði - Sími 520 7500 - www.hraunhamar.is

### Lynghóll – Lögbýli við Selfoss

Höfum fengið í einkasölu nýbýlið Lynghóll við Selfoss 30 hektara land. Afstúkað í 4 beitahólf með rennandi vatni. Frábær staðsetning og útsýni. Góðar reiðleiðir. Lynghóll er við þjóðveg 1 sami afleggjari og Hjálmholt í Flóa. Sökkjar af 80 fm. sumarhúsi. Rafmagn komið og kalt vatn, hitaveita á staðnum. Allar nánari upplýsingar gefur Helgi Jón sölustjóri s. 893 2233. Verð: 18,9 millj

**Magnús Emilsson Löggiltur fasteignasali.**

# Stakkholt 2-4

FRÁBÆRLEGA STAÐSETTAR 65 - 150 fm ÍBÚÐIR



## ÍBÚÐIR Í HJARTA REYKJAVÍKUR

Frábærlega staðsettar 48-150 fm, 2-4 herbergja íbúðir í hjarta borgarinnar. Iðandi miðbæjarmenning Reykjavíkur er í næsta nágrenni. Veitingastaðir, kaffihús, söfn og ýmis afþreying ásamt útivistarmöguleikum eru í göngufæri.

Frá íbúðum er víða frábært útsýni. Til norðurs er útsýni til Esjunnar og sjávar. Til suðurs og vesturs verður útsýni yfir borgina og nánasta umhverfi hennar.

Verð frá **29,9 millj.**

Stutt í miðbæ Reykjavíkur og alla þjónustu!

- Innréttingar frá GKS
- Eikar harðparket á 1.-5. hæð
- Uppþvottavél fylgir flestum íbúðum
- Flestar íbúðir með stæði í bílgeymslu



Nánari upplýsingar veitir  
**Ólafur Finnbogason**, lögg. fasteignasali  
olafur@miklaborg.is sími: 822 2307



Nánari upplýsingar veitir  
**Jason Ólafsson**, sölufulltrúi  
jassi@miklaborg.is sími: 775 1515



Nánari upplýsingar veitir  
**Svan G. Guðlaugsson**, sölufulltrúi  
svan@miklaborg.is sími: 697 9300

FASTEIGNASALAN  
**MIKLABORG**

Með þér alla leið

[miklaborg.is](http://miklaborg.is)

569 7000



## fasteignir





**OPÍÐ HÚS**

**LÓMASALIR 14 KÓP**

**Opíð hús að Lómasölum 14 - KÓP, frá kl 16.30 til 17:00, sunnudaginn 7 sept.**

BRÚ fasteignasala kynnir glæsilega 3 herbergja íbúð á 4 og EFSTU hæð ásamt stæði í bílageymslu með stórkostlegu útsýni við Lómasali 14 í Kópavogi. Bjalla 402. Eignin telur forstofu, sér þvottahús -baðherbergi- hjónaherbergi -barnaherbergi -eldhúsi og stofu sem að er með útgangi út á rúmgóðar svalir með stórkostlegu útsýni. Allar upplýsingar um eignina veitir Helga Pálsdóttir í síma 822 2123 eða helga@brufast.is





**Til sýnis og sölu um helgina**

**SKORRADALUR - FITJAHLIÐ**  
Skógur - Vatn - Veði

- Notalegur sælureitur í Fitjahlið innst við Skorradalsvatn
- Til sýnis og sölu um helgina.
- Upplifðu haustlitina og kyrrðina
- Kaffi og vöffur á staðnum.

**Upplýsingar í síma 863 8053 og 487 5755**  
**Upplýsingar veitir líka Helga Pálsdóttir í síma 822 2123 eða helga@brufast.is**



Bæjarhrauni 10 - Hafnarfirði - Sími 520 7500 - www.hraunhamar.is

**Nýlegt sumarhús í Borgarfirði**



Nýkomið í einkasölu sérlega fallegt nýlegt (2006) sumarhús auk gestahús samtals 80 fm, að auki er ca. 20 fm. kjallari steypur. Hiti í gólf. Frábært útsýni og staðsetning. Kjarrivaxin eignalóð. 10.mínútna akstur frá Borgarnesi. **Verð: 18,9 millj.**

**Magnús Emilsson Löggiltur fasteignasali.**




**HÍBYLI**  
F A S T E I G N A S A L A

Ingibjörg Þórðardóttir, löggiltur fasteignasali.

Þórður S. Ólafsson, löggiltur fasteignasali.

Kringlan 4-6, 103 Reykjavík - hiblyi.is - hiblyi@hiblyi.is - Sími: 585 8800



**STÓR-LÆKKAD VERÐ**

**Mön - Danmörk**

**Stórlækkað verð Mön - Danmörk**

Stór eign/býli, sem nýttist í senn sem íbúðarhúsnæði og húsnæði til atvinnurekstrars, t.d. hótellekstrar. Býlið er staðsett á eyjunni Mön á suðausturluta Sjálands í Danmörku var byggt árið 1860 á danska visu í ferningslaga formi umhverfis húsgarð. Býlið stendur á stóru eignarlandi 1,48 ha. Aðalíbúðarhús: 145 fm. Konsertsalur: 125 fm. Skrifstofurými 12 fm. Auka íbúð: 75 fm. Önnur rými - Hesthús: 270 fm. Bílskúr: 300 fm. Ónýttir hlutar: 200 fm. Þessa hluta eignarinnar, samtals u.þ.b. 770 fm er hægt að nýta í margvíslegum tilgangi. Stórlækkað verð á þessari glæsilegu eign á Mön í Danmörku. Möguleiki á að yfirtaka mjög hagstæð lán frá dönskum banka. **Verð 59,9 millj.**

Frekari upplýsingar veitir Ólafur Már Ólafsson í síma 865-8515 / olafur@hiblyi.is




**Framnesvegur 11A**

**OPÍÐ HÚS**

**Framnesvegur 11A - 101 Reykjavík****Opíð hús mánudaginn 8. september milli klukkan 17:30 og 18:00**

Fallegt 179,8 fm raðhús á góðum stað við Framnesveg í Reykjavík. Í kjallara hússins er lítið salerni, svefnherbergi, geymsla og þvottahús, á 1.hæð er forstofa, samliggjandi stofa og borðstofa og eldhús. Á 2.hæð er hjónaherbergi, 2 barnaherbergi og glæsilega endurnýjað baðherbergi. Rishæð hússins er parketlögð og með ríkulegri lofthæð, rúmgott sjónvarpshol og vinnuástaða, unnt væri að nýta hluta rishæðar sem svefnherbergi. Þak, rennur og þakgluggar endurnýjað. Litill og skjólgóður suðurgarður. Falleg eign á skemmtileg stað í gamla vesturbænum, göngufæri við miðborg Reykjavíkur.

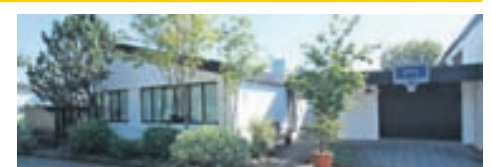


**Gefjunarbrunnur - 113 Reykjavík**

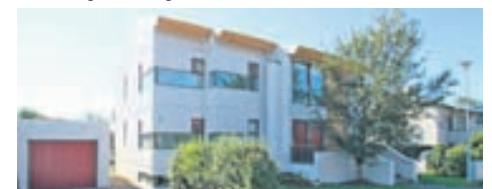
Glæsilegt 221,3 fm einbýlishús á tveimur hæðum ásamt bílskúr við Gefjunarbrunn í Reykjavík. Flísar og parket á gólfum. Gólfhiti. Tvennar svalir. Afgirtur pallur með heitum potti. Húsið er klætt að utan með ljósum útiflúsum og gagnvörðum harðvið. **Verð 62,5 millj.**

**Borgarleyrnir - 801 Selfoss**

Glæsilegur 75,7 fm sumarbústaður á afar fallegum og eftirsóttum stað í landi Miðengis í Grímsnesi. Bústaðurinn skiptist í í þrjú svefnherbergi, eldhús með góðum innréttingum og tækjum sem er opíð við stóra stofu, baðherbergi með sturtuklefa og tengt fyrir þvottavél. Pergo parket á stofu og herbergjum, flísar á eldhúsi og baðherbergi. Stór timburvernd með miklu útsýni. Geymsluskúr. 5.500 fm eignarland. **Verð 24,9 millj.**

**Prastarlundur - 210 Garðabær**

Glæsilegt og mikið endurnýjað 234 fm tengihús á tveimur hæðum ásamt bílskúr, þ.e. aðalhæðin er 130 fm, kjallari er 73 fm og bílskúr 31 fm. Húsið skiptist þannig: Á aðalhæð er forstofa, hol, gestasnyrtung, setu- og borðstofa aðskildar með arni, eldhús með góðum innréttingum og tækjum, baðherbergi nýlega endurnýjað á vandaðan hátt, þrjú svefnherbergi. Steinskífa og parket á gólfum. Í kjallara er stórt alrými/stofa, svefnherbergi, baðherbergi og þvottahús. Innangengt í bílskúr úr forstofu. Fallegur garður með timburvernd og miklum gróðri. **Verð 66,5 millj.**

**Grímshagi 3 - 107 Reykjavík**

Sérlega glæsileg efri sérhæð með bílskúr ásamt einstakling-íbúð í kjallara og stóru geymslurými í þessu fallega tvíbýlishúsi, samtals að gólfleti 339,6 fm. Íbúðin hefur verið mikið endurnýjuð á síðustu árum, eikarparket og flísar á gólfum. Í kjallara er einstaklingsíbúð með baðherbergi sem tilheyrir. Stór geymsla íbúðar auk annarrar afar stórrar geymslu sem gæti nýst t.d. sem lagaraðstaða. Fallegur og gróinn garður.

**Bræðraborgarstígur 7 - 101 Reykjavík**

Sérlega glæsileg og algjörlega endurnýjuð 179,6 fm íbúð á 2. hæð í lyftuhúsi. Íbúðin var innréttað fyrir örfáum árum á afar vandaðan og fallegan hátt. Mjög stórar stofur ásamt stórum bókastofu. Eldhús með svölum út af. Svefnherbergi með fataherb. inn af. Baðherbergi flísalagt í hólf og gólf, t.f. þvottavélar í lokuðu rými. Eikarparket á gólfum. Eign í algjörum sérflokk. **Verð 64,9 millj.**

www.hagvangur.is



**HAGVANGUR**

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



Frír Aðgangur



**EDU**

**KILROY live**  
**HÁSKÓLAKYNNING**

**8. SEPTEMBER 2014 kl.16-19**  
**BÍÓ PARADÍS**  
**HVERFISGÖTU 54**

**KILROY**  
Explore life



Hér gefst þér tækifæri til að kynna 14 mismunandi háskólum víðsegar að úr heiminum  
Ráðgjafi KILROY mun veita þér gagnlegar upplýsingar um háskólanám erlendis

**ENGLAND - ÁSTRALÍA - USA - KANADA**

**Skráning fer fram á [kilroy.is](http://kilroy.is)**



# Stoðkennarinn – nám á netinu

Stoðkennarinn hóf göngu sína árið 2004 og þá eingöngu sem stafsetningarvefur. Á tíu árum hefur vefurinn þróast og vaxið en í dag er boðið upp á námsefni í stærðfræði, tungumálum og tölvufærni svo eitthvað sé nefnt. Í ár var vefurinn endurhannaður fyrir spjaldtölvur.

Stoðkennarinn býður upp á námsefni í íslensku, stærðfræði, ensku, dönsku, náttúrufræði, samfélagsfræði og tölvufærni, fyrir miðstig, unglingastig og framhaldsskóla,“ útskýrir Starkaður Barkarson, framkvæmdastjóri námsvefsins Stoðkennarinn.is, en vefurinn fagnar tíu ára afmæli í ár.

Í ár var vefurinn einnig endurhannaður svo að hann hentar spjaldtölvum, en lítið námsefni er til á íslensku fyrir spjaldtölvurnar sem nú eru að ryðja sér til rúms í íslenskum skólum, að sögn Starkaðar.

Þá hentar Stoðkennarinn sérstaklega vel þeim nemendum sem þurfa stuðning við námið.

„Kennari getur að sjálfsögðu ekki sinnt þörfum hvers og eins fullkomlega innan skólastofunnar, enda geta og hæfileikar nemenda afar misjafnir. Stoðkennarinn útskýrir efnið og leggur verkefni fyrir nemendur sem hann fer yfir á svipstundu og skráir einkunn í einkunnabók. Verkefni ríma vel við það efni sem nemendur eru að kljást við í skólanum,“ útskýrir Starkaður.

## Vefurinn nýttist foreldrum

Margir skólar kaupa áskrift fyrir nemendahópa og nota þá efnið meðfram eða í stað hefðbundinna kennslubóka. Einnig nýta foreldrar sér vefinn.

„Foreldrar hafa ekki allir þá faglegu þekkingu

til að hjálpa börnum með námið heima fyrir. Stoðkennarinn léttir af þeim áhyggjum enda er hann forritaður á þann hátt að hann bregst ávallt við villum nemenda. Ef nemandi ritar til dæmis „hrissa“ í staðinn fyrir „hryssa“ í stafsetningaræfingu, leiðréttir Stoðkennarinn villuna, minnir á regluna um að y skuli rita ef o finnst í skyldu orði og bendir á orðið „hross“. Á sama tíma skráir hann einkunnina í einkunnabók sem nemandi, kennari og foreldrar hafa aðgang að.“

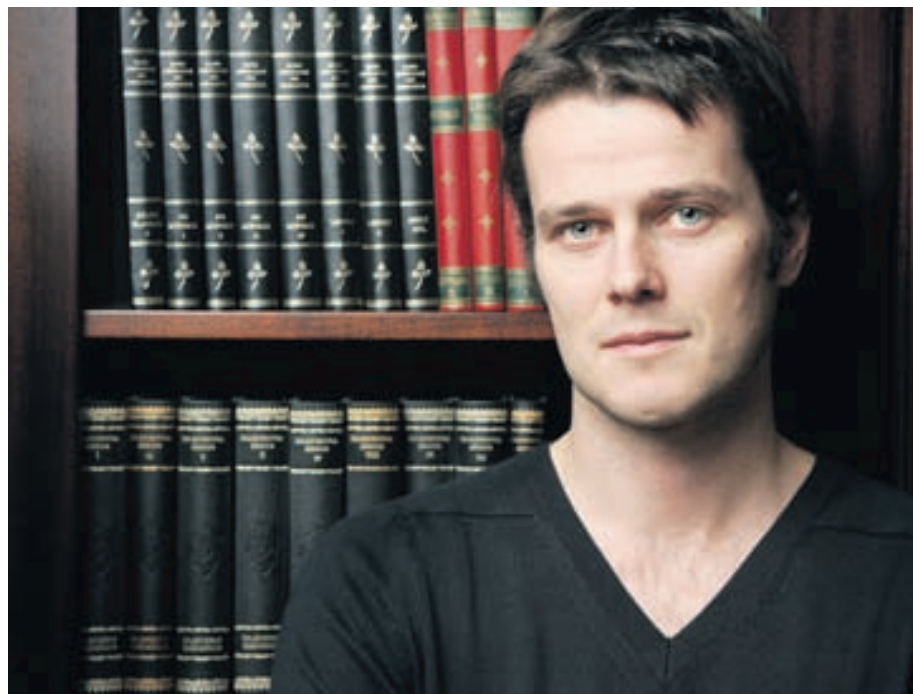
## Aðstoð í skólastofunni

„Stoðkennarinn er mikil hjálp fyrir kennara innan skólastofunnar en hann getur lagt verkefni fyrir allan bekkinn, leiðrétt þau og útskýrt villurnar fyrir nemendum og skráð einkunnir á örfáum sekúndum. Kennarinn þarf aðeins að kalla fram einkunnir og sér á svipstundu hvernig nemendum gengur. Þetta gerir nám og kennslu bæði markvissari og skemmtilegri.“

Stoðkennarinn kostar einstaklinga aðeins 1.300 kr. á mánuði fyrir eitt námskeið og verður hlutfallslega ódýrara eftir því sem fleiri námskeið eru keypt. Skólar sem kaupa aðgang fyrir hópa greiða minna.

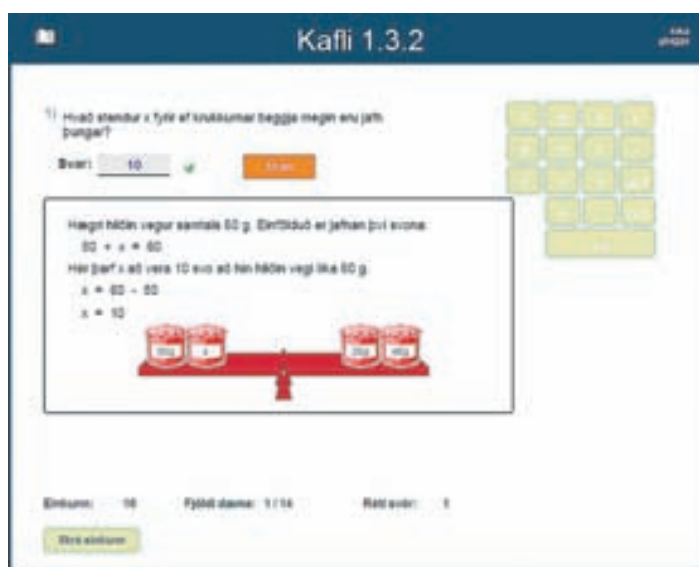
Kerfi Stoðkennarans er einnig vettvangur fyrir stofnanir og fyrirtæki til að bjóða upp á eigið námsefni fyrir starfsfólk eða viðskiptavinum.

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



Starkaður Barkarson, framkvæmdastjóri Stoðkennarans, segir vefinn bæði hjálp fyrir kennara í skólastofunni og nýttast foreldrum við að aðstoða börn sín.

MYND/AUBUNN NIELSSON



Stoðkennarinn býður upp á námsefni í íslensku, stærðfræði, ensku, dönsku, náttúrufræði, samfélagsfræði og tölvufærni, fyrir miðstig, unglingastig og framhaldsskóla.

MYND/STODKENNARINN.IS

## Enskuskóli Erlu Ara - Let's speak English

Enskunámskeið í Hafnarfirði fyrir byrjendur og lengra komna. Á hverri önn sækja um 200 nemendur enskunám í skólanum, langflest konur á aldrinum 35 ára og eldri.

- 10 getustig með áherslu á tal
- Öllu lesefni fylgja hljóddiskar
- Styrkt af starfsmenntasjóðum

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

Skráning stendur yfir í síma 891 7576 og [erlaara@gmail.com](mailto:erlaara@gmail.com)



Skipuleggjum einnig námsferðir til Englands fyrir hópa og einstaklinga

## HAFÐU FJÖLPÓSTINN ÞINN Í FRÉTTABLAÐINU

Fréttablaðið er mest lesna dagblaðið landsins með glæsilegt forskot á keppinautana. Meðalbestur Fréttablaðsins í aldurshópnum 25-54 ára er 73% á höfuðborgarsvæðinu.\*

Við bendum auglýsendum á að notfæra sér forskotið þegar þeir velja dreifingarleið fyrir fjölpóst sinn. Við dreifum sex daga vikunnar til heimila á stærsta markaðssvæði landsins.

Kannaðu dreifileiðir og verð í síma 512 5448 eða í tölvupóstfangi [fjlopustur@frettabladid.is](mailto:fjlopustur@frettabladid.is)

**FRÉTTABLAÐIÐ**

Innskot í Fréttablaðið skilar árangri!

\*Fréttablaðinn Capacent október–desember 2012 - höfuðborgarsvæðið 25-54 ára

# Gott skipulag kemur þér í gírinn

Ef langt er síðan setið var á skólabekk síðast getur virst yfirþyrmandi að takast á við nám á nýjan leik. Með góðu skipulagi og staðgóðum morgunverði má róa taugarnar.

## 1. Byrjið daginn rétt

Fyrsti dagurinn á skólabekk eftir langt hlé mun taka minna á taugarnar ef við erum úthvöld og með allt klárt í töskunni sem við þurfum fyrir daginn. Láttu símann vekja þig tímanlega og helst með hressu lagi sem þú verður ekki leiður á. Gefðu þér síðan tíma til að borða staðgóðan morgunmat og skelltu í þig kaffi til að hrista þig í gang.

## 2. Mættu snemma fyrir smá andrými

Það getur verið yfirþyrmandi að demba sér strax inn í iðandi fyrirlestrarsal ef langt er síðan þú sást á skólabekk síðast. Mættu á staðinn nokkrum mínútum áður en kennsla hefst til að fá smá stund í einrúmi til að undirbúa þig.

## 3. Skipuleggðu þig vel

Til að ná sem bestum árangri í náminu er nauðsynlegt að útbúa dagskrá til að fara eftir. Til dæmis má nýta sér tilbúin dagatöl á netinu. Gott er að setja inn hvar og hvenær þarf að sækja kennslustundir, hvenær þú ætlar að læra heima, hvenær á að skila verkefnum o.s.frv. Það að setja saman skipulag gefur þér yfirsýn og hvetur þig til góðra verka.

## 4. Komdu þér í gírinn

Ekki freistast til að sleppa fyrstu tímunum. Komdu þér strax í gírinn, til dæmis með því að lesa námskrána spjaldanna á milli til undirbúnings. Vertu klár með allar bækur og námsgögn sem þarf.

[www.lifehacker.com](http://www.lifehacker.com)



Það getur verið erfitt að setjast á skólabekk eftir langt hlé.

NORDICPHOTOS/GETTY



# Öðlaðist trú á sjálfan sig í Hringsjá

HRINGSJÁ er náms- og starfsendurhæfing fyrir fólk sem vill komast aftur út á vinnumarkaðinn eftir hlé vegna sjúkdóma, slysa eða annarra áfalla. Kristján Jónsson nemandi kallar staðinn „litla demantinn“ og mælir með honum fyrir alla, sérstaklega þá sem eru hræddir við að fara í skóla. Hann kláraði sjálfur þriggja anna nám í skólanum og hefur gengið allt í hagin eftir það.

**H**ringsjá er náms- og starfsendurhæfing fyrir fólk sem vill komast aftur út á vinnumarkaðinn eftir hlé vegna sjúkdóma, slysa eða annarra áfalla.

Þar er boðið upp á einstaklingsmiðað nám í heimilislegu og notalegu umhverfi með góðri stoðþjónustu. Áhersla er lögð á að hver og einn fái tækifæri til að blómstra og fái aðstoð við hæfi. Markmiðið er að gera nemendur færa um að takast á við nám í almennum framhaldsskólum og/eða fjölbreytt störf á vinnumarkaði. Samkvæmt árangursmælingu sem gerð var árið 2012 eru 79 prósent útskrifaðra nemenda í námi eða starfi að hluta til eða fullu.

## Fann sig í Hringsjá

Kristján Jónsson útskrifaðist úr þriggja anna vetrarnámi Hringsjár síðastliðið vor. Hann mælir með náminu fyrir alla og sérstaklega þá sem finnst erfitt að byrja í skóla. „Ég byrjaði á að fara á tölvunámskeið hjá Hringsjá og svo fór ég á námskeið í minnistækni, aðallega mér til gamans. Eftir það fór ég svo í sjálfan skólann hjá þeim. Það blundaði alltaf í mér einhver skólaótti, ég átti í basli með brennivín í langan tíma og fannst ég ekki eiga neitt erindi í skóla. Þarna fann ég mig hins vegar algjörlega og sá að ég get vel lært,“ segir Kristján ánægður.

## Ekki gefist upp á neinum

Hann segir að í Hringsjá þurfi fólk að

hafa fyrir hlutunum en námið sé einstaklingsmiðað og reynt að finna þær námsaðferðir sem henta hverjum og einum. „Það er svo frábær nálgun á nám í Hringsjá. Ef maður skilur ekki það sem verið er að kenna með einhverri ákveðinni aðferð er bara önnur aðferð fundin, og svo önnur ef hún hentar ekki. Það er ekki gefist upp á manni þar.“

## Gamall draumur rættist

Á meðan Kristján stundaði nám hjá Hringsjá tók hann líka tvær annir í kvöldskóla Tækniskólans og tók sveinspróf í málaraiðn. „Eftir eina önn í Hringsjá var ég farinn að fatta að ég gæti lært þannig að ég ákvað að láta þrjátíu ára gamlan draum rætast, fara í málaranám og klára sveinsprófið. Í dag vinn ég hjá Málningarþjónustu, frábæru fyrirtæki, og það á ég allt Hringsjá að þakka,“ segir Kristján og brosir. „Þar upplifði ég mig sem hluta af stórrí fjölskyldu þar sem allir eru á sínum forsendum og fá að vera í friði með þær og tekst að láta sér líða vel. Ég lagði mig fram í skólanum, lærði heima og skilaði verkefnum og uppskar eftir því. Nú á ég eftir að taka fjögur fög til að ná fullum meistaraáráttindum í málaraiðn og er jafnvel að hugsa um að fara í frekara nám eftir að ég klára það. Í Hringsjá fékk ég viðurkenningu og fór að trú á sjálfan mig.“

Nánari upplýsingar má finna á [www.hringsja.is](http://www.hringsja.is)



Kristján Jónsson starfar sem málari í dag en hann byrjaði á að fara í þriggja anna nám hjá Hringsjá, fór svo í Tækniskólann og tók sveinspróf.

MYNDGVA

## Fjölskyldan og ég

Með aukinni þekkingu tileinka þáttakendur sér leiðir til að verða betri fjölskyldumeðlimir, makar og uppalendur.

## Í fókus - Að ná fram því besta með ADHD

Eykur skilning á ADHD (athyglisbrest/ofvirkni) og hvernig hægt er að ná betri tókum á ADHD

## Minnistækni

Kennd er tækni til þess að efla og bæta minnið. Hentar þeim sem eiga við gleymsku eða skert minni að stríða.

## Sjálfstyrking

Styrkir nemendur í að tjá sig, sýna öðrum örugga framkomu og almennt að vera til!

## TÁT - Tök á tilverunni

Bjargráð og færni í að takast betur á við daglegt líf og hindranir sem upp koma.

## Tölvugrunnur

Tölvunotkun fyrir byrjendur. Unnið á eigin hraða með aðstoð.

## ÚFF - Úr frestun í framkvæmd

Farið yfir ástæður frestunar, einkenni og afleiðingar. Fyrir þá sem vilja hætta að fresta og fara að ná árangri í lífinu.



# Hringsjá

Náms- og starfsendurhæfing

Frekari upplýsingar og skráning hjá Hringsjá í síma 510 9380 eða á [hringsja.is](http://hringsja.is)



# Heimilislegt matardekur

Það er óhætt að segja að Salt eldhús hafi slegið í gegn frá því það opnaði fyrir tveimur árum. Þar er hægt að læra sælkeramatseld í góðra vina hópi eða hreinlega skrá sig á eitt af þeim fjölmörgu opnu námskeiðum sem boðið er upp á.

**M**atreiðslunámskeið Salt eldhúss eru ekki bara fyrir þá sem hafa brennandi áhuga á matargerð heldur líka þá sem vilja upplifa skemmtilega kvöldstund,“ segir Auður Ögn Árnadóttir, sem stofnaði hið vinsæla Salt eldhús árið 2012.

Salt eldhús er kennslueldhús sem býður upp á fjölbreytt úrval matreiðslunámskeiða og verður opnað senn í nýju húsnaði á sjöttu og efstu hæðinni í Þórunnartúni 2.

„Við opnum í gamla mótuneyti borgarstjórnar þann 10. september og er skráning á haustnámskeiðin í fullum gangi. Fyrsta námskeiðið verður undir handleiðslu Sigurveigar Káradóttur, sem kennir sultun og súrsun grænmetis, og í kjölfarið taka við freistandi ný námskeið í bland við vinsælustu námskeið árána á undan,“ upplýsir Auður.

Vinsælustu námskeið Salt eldhúss hafa hingað til verið jólagaldrar og franskar makkarónur og hefur Auður haldið alls 56 námskeið í makkarónugerð.

„Tailsk, indversk og ítölsk matargerð er einnig sívinsæl og á jólanámskeiðin komast alltaf færri en vilja. Sumir hafa fyrir hefð að fara á jólanámskeið í stað jólahlaðborðs og þá göldrum við saman mat sem hægt er að njóta heima eða gefa í gjafir; paté, krydduð ávaxtamauk, sultur og fleira gómsætt, sem við pökkuum inn með slaufum og merkimiðum í jólapakkann.“

## Heimilislegt andrúmsloft

Í Salt eldhúsi er lögð áhersla á skemmtilega umgjörð, fagurt umhverfi, góða stemningu og lítinn hóp nemenda á hverju námskeiði.



Auður Ögn Árnadóttir stofnaði hið vinsæla kennslueldhús Salt eldhúss fyrir tveimur árum. Salt eldhús er nýflutt í fyrrverandi mótuneyti borgarstjórnar í Þórunnartúni 2 sem áður var Skúlatún 2, skammt frá Hlemmi.

„Andrúmsloftið er heimilislegt og í lok hvers námskeiðs setjumst við niður við stórt fjölskylduborð og njótum afraðstursins með glasi af góðu víni,“ segir Auður og bætir við að eini munurinn á því að fara á námskeið Salt eldhúss og út að borða sé að kokkurinn eldi frammi með gestum sínum í stað þess að elda fyrir þá einni inni í eldhúsi.

„Námsfólkið fær að gera allan matinn frá grunni og við þjónum til borðs, vöskum upp og göngum

frá. Upplifunin er því sannkallað dekur um leið og nemendur öðlast meira sjálfstraust, færni og þekkingu í eldhúsinu.“

Matreiðslunámskeið Salt eldhúss njóta vinsælda allra aldurs hópa, bæði kvenna og karla.

„Vinkonur koma saman á makkarónunámskeið, hjón læra matarhætti framandi landa og karlmenn eru duglegir að læra brauðbakstur. Þá koma vina- og vinnuhópar í hópefli á matreiðslu-

námskeiðin og hafa gaman af.“

Kennarar á námskeiðum Salt eldhúss eru allir sérfræðingar á sínu sviði; fólk sem er fætt og uppalið við efnistösk námskeiðanna.

„Námsframboðið er fjölbreytt og spennandi og enn á eftir að bætast við. Því er um að gera að skrá sig sem fyrst til að missa ekki af vinsælustu námskeiðunum,“ segir Auður.

Skoðið haustdagskrá Salt eldhúss nánar á [salteldhus.is](http://salteldhus.is).

Sushi er með vinsælustu námskeiðum Salt eldhúss.



# Til minnis og áhersluauka

Fyrirlesarar og kennarar styðjast flestir við PowerPoint til að halda skjásýningar en það auðveldar mörgum að flytja og leggja áherslu á mál sitt. Forritinu tilheyrja fjölmargir tilbúnir bakgrunnar. Notandinn bætir svo texta og myndum við og jafnvel hreyfimyndum og hljóðupptökum til að auka áhrifin. Það er þó nokkur kúnt að búa til góðar glærur. Hér eru nokkur gagnleg ráð.

**Þ**ótt PowerPoint-forritið geti verið gagnlegt hjálpartæki eru alls ekki allir sem kunna með það að fara. Algeng mistök er að hafa of mikinn texta á hverri glæru, of marga liti í texta og illæsilega fonta. Best er ef glærurnar eru aðallega notaðar til minnis og áhersluauka fyrir fyrirlesarann og að nánari útlistun fari fram munnlega.

Þeir sem styðjast mikið við PowerPoint geta haft gagn af námskeiðum þar sem farið er ítarlega í alla möguleika sem forritið hefur upp á að bjóða en þau eru í boði nokkuð víða.

Fyrir þá sem hyggjast spreyta sig sjálfir eru hér nokkrir punktar til að hafa bak við eyrað.

## Glærugerð

- Hafðu eitt aðalatriði á hverri glæru.
- Minna er betra en meira. Hafðu setningar stuttar og fáar setningar á hverri glæru.
- Ekki nota of marga og of skæra liti.
- Hafðu að minnsta kosti 24 punkta letur.
- Ef um töluleg gögn er að ræða ætti að draga saman niðurstöðurnar í fyrir-

sögn glærunnar. Til dæmis svona margir kjósa tiltekinn flokk.

- Notaðu hreyfimyndir og hljóð í hófi.

## Framkoma

- Talaðu hátt og skýrt án þess þó að öskra. Talaðu á jöfnum hraða og með jöfnum hljóðstyrk. Forðastu tæknimál/fagmál. Vendu þig af hikorðum.
- Hafðu líkamsstöðuna opna. Ekki krossleggja hendur og ekki setja hendur í vasa.
- Ekki lesa bara af glærunum. Áhorfendurnir sjá um það. Þú átt aðeins að nota þær til minnis og bæta við af blaði eða eftir minni.
- Reyndu að hafa gaman. Til þess þarftu að þekkja efnið vel. Öryggi kemur með æfingu. Æfðu þig fyrir framan spegil.
- Eigðu í samræðum við hlustendur í stað þess að halda einhliða tölu. Gættu þess þó að taka ekki aðeins stöku áhorfendur fyrir.
- Það er í góðu lagi að nota hómor en ekki reyna að kreista hann fram. Þú þarft ekki að vera með uppistand.
- Það er í lagi að nota grínglærur stundum. Gættu þess þó að ofnota þær ekki.



Séu PowerPoint-glærur vel unnar geta þær verið afar gagnlegt hjálpartæki. Það eru þó nokkur atriði sem ber að varast við glærugerðina.



SUNNUDAG  
22:30



# the KILLING

**THE KILLING-MARAPON!**  
Vertu klár fyrir sunnudaginn og horfðu  
á þáttaraðir 1-4 á Stöð 2 Frelsi

📺 | Sunnudag kl. 22:30

## Fylgstu með frá upphafi!

Sarah Linden og Stephen Holder eru mætt á ný og þurfa að greiða úr ýmsum flækjum fortíðarinnar ásamt því að takast á við risastórt morðmál sem teygir anga sína víða. Búðu þig undir nýju þáttaraðina á sunnudag með Killing-marapóni um helgina, þú getur horft á alla þættina frá upphafi á Stöð 2 Frelsi!

### Ljósraði og heimasími fylgir sjónvarpsáskrift í þrjú ár!

Sex sjónvarpsstöðvar, internet og heimasími í þrjú ár, Tónlist.is í þrjá mánuði og aðild að Vild á aðeins 8.490 kr. Enginn binditími fyrir internet og heimasíma!

**8.490 kr. + 0 kr.**

Innifalið er 10GB erlent niðurhal og 100 mínútur í heimasíma. Þriggja mánaða uppsagnarfrestur er á Skemmtipakkanum. Greiða þarf 2.610 kr. aðgangsgjald.

180.000 kr.  
sparnaður  
á 36 mánuðum



Fáðu þér áskrift! **365.IS**



**AGLI  
FRESTAÐ  
– AFTUR**

**Ævisaga stór-  
söngvarans Egils  
Ólafssonar sem  
Páll Valsson  
færði í letur mun  
ekki koma út í  
haust eins og  
áætlað var. Er  
það í annað sinn  
sem útgáfunni er  
frestað.**

**FÆRT TIL  
BÓKAR**



### Fjórða bókin úr handritum Elíasar Mar

Elíasarmál er fjórða bókin sem **Porsteinn Antonsson** tekur saman upp úr handritum Elíasar Mar. Í þessari bók birtist sá hluti fyrstu skáldsögu Elíasar sem hann lauk við að skrifa en vinnuheiti sögunnar var Börnin á mölenni.

Auk þess eru í Elíasarmálum ýmsar greinar eftir skáldið og síðustu ljóðin sem hann orti. Sagnasmiðjan gefur bókina út.

### Bragi og Karen á Writing Jam í Seattle

Bragi Ólafsson rithöfundur og bandaríski höfundurinn Karen Finneyfrock verða á Reykjavík Writing Jam í Seattle í október. Þau hafa skipst á persónulýsingum og skrifað smásögur um þessar hugarsmíðar hvort annars. Þetta er fyrsta samstarfsverkefni Bókmenntaborgarinnar Reykjavíkur við systurborg Reykjavíkur, Seattle.



### Glæpasagnahöfundar keppa í fótbolta

Á bókmenntahátíðinni Bloody Scotland í Stirling seinna í mánuðinum verður í fyrsta sinn í veraldarsögunni háður knattspyrnu-leikur milli Skotlands og Englands þar sem liðin eru mönnum glæpasagnahöfundum. Svo skemmtilega vill til að glæpasagnahöfundurinn Ragnar Jónasson, sem er félagi í félagi breskra glæpasagnahöfunda, Crime Writers' Association, hefur verið valinn í lið Englands. Í skoska liðinu eru þekktir höfundar á borð við Ian Rankin og Mark Billingham er fyrirliði enska liðsins. Nú hefur komið í ljós að Skotar eru með skeinuhætt leynivopn, fyrrverandi atvinnumann í Skotlandi og fyrrverandi norsk landsliðsmann, Arild Stavrum. Allnokkur urgur er í enska liðinu vegna Stavrums sem þeir virðast óttast töluvert.



Því er við að bæta að nú er uppselt á atburð Ragnars og Yrsu Sigurðardóttur á Bloody Scotland og er það einn af þremur atburðum sem þegar er uppselt á á hátíðinni allri.



ODDNÝ EIR ÆVARSDÓTTIR



JÓNÍNA LEÓSDÓTTIR

INGIBJÖRG  
REYNISDÓTTIR

GERÐUR KRISTNÝ



STEINUNN SIGURÐARDÓTTIR

GUÐRÚN EVA  
MÍNERNVDÓTTIR

JÓHANNA KRISTJÓNSDÓTTIR



KRISTÍN EIRÍKSDÓTTIR

# Skáldverk kvenna í öndvegi

Jólin eru handan við hornið og ekki seinna væna að kíkja á bókakonfektíð sem boðið verður upp á í útgáfu haustsins.

**Fríðrika  
Benónýsdóttir**  
fridrikab@frettabladid.is



Það styttist í jólin og jólabókaflóðið alræmda um það bil að skella á. Eftir fantagott útgáfu-ár í fyrra, þar sem hvert stórvirkíð rak annað, er útgefendum nokkur vandi á höndum en á útgáfulistum forlaganna fyrir komandi vertíð er þó ýmislegt bitastætt sem bókaunnendur geta farið að hlakka til að lesa. Bækur eftir konur eru áberandi og ýmsar af okkar bestu skáldkonum senda frá sér bók í haust.

#### Stórkanónur í öllum flokkum

Vinsælasta ljóðskáld þjóðarinnar, Gerður Kristný, sendir frá sér ljóðabókina Drápu sem mun vera ljóðabálkur um glæpi og önnur af okkar bestu ljóðskáldkonum, Kristín Eiríksdóttir, sendir frá sér ljóðabók sem nefnist Kok. Skáldsögur eru annars mest áberandi á útgáfulistunum eins og árs-tíðin býður og stórkanónur eins og Steinunn Sigurðardóttir, Guð-

rún Eva Mínervudóttir og Oddný Eir Ævarsdóttir eru allar með skáldsögur í haust. Saga Steinunnar nefnist Gæðakonur, Guðrún Eva sendir frá sér Englaryk og Oddný Eir skrifar um Ástar-meistarann. Jónína Leósdóttir á líka skáldsögu á listanum og nefnist hún Bara ef... Nýr höfundur, Soffía Bjarnadóttir, kveður sér hljóðs með skáldsögunni Segul-skekkju og Ingibjörg Reynisdóttir, sem heillaði þjóðina með sögu sinni um Gísla á Uppsölum fyrir tveimur árum, sendir nú frá sér skáldsögu sem nefnist Rogastanz. Glæpadrottningin Yrsa Sigurðardóttir er að sjálfsögu með nýja glæpasögu en sú hefur ekki enn hlotið nafn. Ein allra áhugaverðasta bókin úr smíðju kvennanna er svo sjálfsævisaga Jóhönnu Kristjónsdóttur, Svartvítur dagar, sem segir frá fyrstu tuttugu árunum í lífi hennar.

#### Dauðar, kvíði og öræfi

Karlmennirnir láta að sjálfsögu ekki sitt eftir liggja og jólaboðinn sjálfur, Arnaldur Indriðason, verður auðvitað gefinn út 1. nóvember eins og hefð er fyrir. Stefán Máni

er með nýja glæpasögu, Litlu dauðarnir, og sömuleiðis Ragnar Jónasson en bók hans nefnist Nátt-blinda. Jón Óttar Ólafsson sem kvaddi sér hljóðs með Hlustað í fyrra verður með nýja bók um glæp en endanlegur titill liggur ekki fyrir.

Steinar Bragi er einn þeirra höfunda sem lesendur bíða eftir nýju verki frá og þeirri bið lýkur í október þegar skáldsagan Kata lítur dagsins ljós. Ófeigur Sigurðsson er líka höfundur sem margir vænta mikils af og hann sendir frá sér skáldsöguna Öræfi. Nýliðarnir í karlahópnum eru Orri Hardarson, sem sendir frá sér sína fyrstu skáldsögu, Stundarfró, og Sverrir Norland með skáldsöguna Kvíðasníllingar.

#### Börnin fá þá eitthvað fallett

Fjölmargar nýjar íslenskar barnabækur líta dagsins ljós fyrir jólin. Þórarinn Leifsson sendir frá sér söguna Maðurinn sem hataði börn, Sigrún Eldjárn og Þórarinn Eldjárn skrifa Fuglaþrugl og nafnahráfl, Gunnar Helgason heldur áfram með fótboltasöguna sína og nefnist nýja bókin Gula

spjaldið í Gautaborg. Ævar vísindamaður, Ævar Þór Benediktsson, er með söguna Þín eigin þjóðsaga og Bryndís Björgvinsdóttir, höfundur Flugunnar sem stöðvæði stríðið, sendir frá sér bókina Hafnfirðingabrandarinn. Aðrar barnabækur eftir konur eru Leitinn að geislasteininum eftir Iðunni Steinsdóttur, Nikký og bölvun bergmálsins eftir Brynju Sif Skúladóttur, Nála – riddarasaga eftir Evu Þengilsdóttur og Tröllastrákurinn eignast vini eftir Sírý. Sjónvarpsmaðurinn Egill Eðvarðsson sendir frá sér vísna-bók fyrir börnin og ber hún titilinn Ekki á vísan að róa.

#### Þýddar bækur með íslenskum tengingum

Þýddar skáldsögur eru fastur liður í flóðinu og meðal spennandi þýðinga sem koma út á næstu vikum er saga Hönnuh Kent um síðustu daga Agnesar Magnúsdóttur, Burial Rites, sem í þýðingu Jóns St. Kristjánssonar hefur hlotið nafnið Náðarstund. Önnur þýdd bók með íslenska tengingu er saga Sally Magnusson, dóttur Magnusar Magnussonar, Where memories

go, sem fjallar um baráttu móður hennar við Alzheimer, en sú nefnist Handan minninga í þýðingu Ragnheiðar Margrétar Guðmundsdóttur. Langþráð þýðing Sigurðar Karlssonar á sögu Sofie Oksanen, Þegar dúfurnar hurfu, kemur út hjá Forlaginu og sömuleiðis þýðing Friðriks Rafnssonar á metsölubók Romain Puértolas, Ævintýraferð fakírsins sem festist inni í IKEA skáp. Bréfabók er skáldsaga eftir einn virtasta höfund Rússa á okkar dögum, Míkaíl Shískín, sem kemur út í Neonklúbbi Bjarts í þýðingu Áslaugar Agnarsdóttur í október.

#### Alls ekki tæmandi

Hér hefur verið stiklað á mjög stóru yfir útgáfulistu forlaganna og langt frá því að þetta sé tæmandi listi yfir bækur haustsins. Forleggjarar vilja gjarnan halda stórum tíðindum leyndum í lengstu lög og eins víst að stórtíðinda sé enn að vænta af bókamarkaðnum. Ljóst er þó af þessari upptalningu að bókaunnendur þurfa ekki að kvíða skammdegina í ár og geta farið að láta sig hlakka til að smjatta á göðgætinu sem boðið er upp á langt fram eftir vetri.



# HÁRTÆKJADAGAR

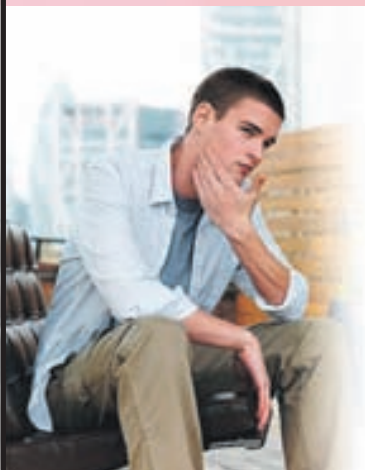
Sjáðu allt úrvalið á [www.byggtogbuid.is](http://www.byggtogbuid.is)

**ÖLL HÁRSNYRTITÆKI  
Á 20-50% AFSLÆTTI**

Öll Babyliss, Remington, Philips og Vidal Sasson hártæki á góðum afslætti.  
**Gríptu tækifærið og gerðu góð kaup!**



SLÉTTUJÁRN • BYLGJUJÁRN • HÁRKLIPPUR • KRULLUJÁRN • NEFHÁRASNYRTAR • BLÁSARAR  
• HITABURSTAR • RAKVÉLAR • KEILUJÁRN • HITARÚLLUR • HÁRSNYRTAR OG MARGT FLEIRA



## byggto**g**búíð

568 9400 [byggtogbuid.is](http://byggtogbuid.is) | Kringlunni  
[facebook.com / byggtogbuid](https://facebook.com/byggtogbuid)





## Konráð og félagar á ferð og flugi 112

Teikningar og texti: Bragi Halldórsson

„Er það ekki enn ein stafasúpan,“ dæsti Róbert. „Ég skil bara ekki hvað er svona merkilegt við það að rugla stöfum fram og til baka.“ „Jú, það eru svo skemmtilegar þrautir,“ sagði Konráð glaður. „Því þegar maður er að lesa eru öllum orðunum raðað upp í beinar línur og þessvegna er svo gaman að brjóta orðin upp og raða þeim einhvernvegin öðruvísi, raða þeim í þrautir.“ „Stafapraut, jáhá,“ rumdi í Kótu. „Og hvernig er þessi stafasúpa þraut?“ „Jú það á að raða þessum sjö stöfum þannig að þeir myndi eitt orð.“

Getur þú hjálpað þeim að leysa þessa þraut? Klipptu út stafina eða skrifaðu þá á blað og reyndu að raða þeim upp þannig að þeir myndi eitt orð.



## Brandarar

Eigandi páfagauksins var að reyna að kenna honum að kynna sig.  
Eigandinn: Ég heiti Palli.  
Páfagaukurinn: Ég heiti Palli.  
Eigandinn: Ég get flogið.  
Páfagaukurinn: Það væri gaman að sjá það.

Sjúklingurinn: Læknir, læknir, ég sé tvöfalt.

Læknirinn: Róaðu þig aðeins og sestu í sófann þarna.

Sjúklingurinn: Eee, hvorn þeirra?

Siggi: Af hverju eru fílar í rauðum skóm?  
Gunn: Til að geta falið sig í rífsberjarunnum.  
Siggi: En af hverju eru fílar í bláum skóm?  
Gunn: Af því að rauðu skórnir voru skítugir.

Maður kom inn í sjoppu með páfagauk á öxlinni.  
Afgreiðsludaman: Hvar fékkstu þennan?  
Páfagaukurinn: Í dýrabúðinni.

## Fulltrúakjör

Samkvæmt lögum Einingar-löju fara kosningar fulltrúa félagsins á þing Alþýðusambands Íslands fram að viðhafðri allsherjaratkvæðagreiðslu í samræmi við reglugerð ASÍ um slíkar kosningar.

Félagið hefur rétt til að senda 11 fulltrúa á þing Alþýðusambands Íslands sem haldið verður í Reykjavík dagana 22. til 24. október nk.

Framboðslistum eða tillögum til þings ASÍ, þar sem tilgreind eru nöfn aðalfulltrúa í samræmi við framanskráð og jafn margra til vara, ber að skila á skrifstofu félagsins Skipagötu 14 Akureyri eigi síðar en kl. 12:00 á hádegi mánu dagsins 15. september nk.

Hverjum framboðslista skulu fylgja meðmæli 80 fullgildra félagsmanna.

Akureyri 4. september 2014  
Stjórn Einingar-löju

Eining-löja er óhugt stéttarfélag á landsbyggðinni.  
460 3600 / ein@ein.is / www.ein.is  
Skipagötu 14 Akureyri / Hafnarbraut 5 Dalvík / Eyrargötu 24b Fjallabyggð



www.ein.is

## Myndin



**BENJAMÍN** í 4. bekk Seljaskóla sendi okkur þessa sumarlegu mynd.

## Æfi klifur þegar ég kem heim úr skólanum

Lukka Mörk Sigurðardóttir er svo heppin að eiga klifurvegg í herberginu sínu enda er klettklifur í uppáhaldi hjá henni ásamt fjallgöngum, útilegum og fleiru.

**Hvað ertu gömul, Lukka Mörk?**  
„Ég er 10 ára.“

**Hvenær fékkstu áhuga á klettklifri?**  
„Ég held ég hafi alltaf haft áhuga á klettklifri en ég byrjaði að æfa í fyrra.“

**Hvernig kom það til?**  
„Pabbi og mamma eru í hjálparsveit og fóru að fara með mig í klifur og mér fannst það gaman.“

**Notar þú mikið vegginn í herberginu þínu?**  
„Já ég nota hann mikið. Oft þegar ég kem heim úr skólanum.“

**Æfir þú þig líka annars staðar?**  
„Já ég æfi í Klifurhúsinu og í vetur verða æfingar tvisvar í viku.“

**Hefurðu verið í alvöru klettum?**  
„Já, hér og þar þegar við erum á ferðalagi, til dæmis á Hnappa-völlum í Öræfum og í Búhömr-um í Esju. Svo klifruðum við á nokkrum stöðum í Ölpunum í sumar, í Chamonix og Arco.“

**Eru fleiri á þínum aldri sem þú veist um sem stunda klifur?**  
„Já, frænka mín æfir hjá fimleikafélaginu Björk. Svo eru líka fleiri á mínum aldri sem æfa í Klifurhúsinu.“

**Hvað er svona heillandi við klifur?**  
„Bara allt. Átökin og áskorunin að komast upp. Svo þegar maður er úti er það útiveran, náttúran og klettarnir.“

**Áttu fleiri áhugamál?**  
„Já, ég á fleiri áhugamál eins og til dæmis skátastarf, fjallgöngur, útilegur, lestur og sund með vinkonum mínum og leika mér á stökkpöllum.“

**Í hvaða skóla ertu?**  
„Ég er í Kársnesskóla og byrjaði í eldri Kársnes í haust.“



**KÚNSTIR** Það þarf sterka putta og tær í klifur.

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA



**KLIFUR-KÖTTUR**  
Átökin og áskorunin að komast upp er það sem Lukku finnst heillandi.



# Sterkari saman

## Tvö lyfjaform samtímis geta skilað árangri fyrr

Hjá þeim sem finna fyrir aukinni reykingapörf getur skjótvirkt nikótínlyf t.d. 2 mg Nicorette lyfjatyggigúmmí eða innsogslyf samtímis forðaplástrinum skilað árangri fyrr.



### Kostir lyfjaformanna sameinaðir

Samsett meðferð sameinar kosti lyfjaformanna: þ.e. jafna og stöðuga nikótínþjóf plástursins og skjótvirkari áhrif lyfjatyggigúmmísins eða innsogslyfsins.

Þegar reykingalöngunin „toppar“ stýrir þú nikótínþjófnum með lyfjatyggigúmmí eða innsogslyfi.

**nicorette** auðveldar þér að hætta að reykja

Nicorette nikótínlyf (innihalda nikótín) eru notuð við tóbaksfíkn. Þau draga úr nikótínþjörf og fráhrarfeinkennum og auðvelda reykingamönnum að draga úr eða venja sig af tóbaki. **Skammtar** eru einstaklingsbundnir eftir því hve mikið er reykt en hámarksdagskammtar eru: lyfjatyggigúmmí 24 stk., innsogslyf 12 tappar, forðaplastur 1 stk. Nota má forðaplasturinn einan og sér eða samtímis Nicorette lyfjatyggigúmmí eða innsogslyfi. Koma á forðaplasturinn fyrir á háðausri, óskaddaðri húð og fjarlægja eftir u.þ.b. 16 klst. Venjulega á að hætta meðferð með forðaplastri eftir 6 mánuði. Sumir geta þurft meðferð í lengri tíma og er hugsanleg áhætta við langtímanotkun umtalsvert minni en áhættan af að reykja. Ekki er ráðlagt að nota Nicorette lengur en í eitt ár. Ráðgjöf og leiðsögn eykur venjulega líkur á því að fólki takist að hætta. Börn yngri en 15 ára mega ekki nota Nicorette. **Frábendingar:** Ofnæmi fyrir nikótíni eða einhverju hjálparefnaða. Þeir sem hafa aldrei reykt. **Varnaðarorð:** Reykingafólk með nýlegt hjartadrep, óstöðuga eða versnandi hjartaöng (þ.m.t. Prinzmetal), alvarlegar hjartsláttartruflanir, ómeðhöndlaðan háþrýsting eða sem hefur nýlega fengið heilablóðfall skal einungis nota Nicorette undir nákvæmu eftirliti læknis. Gæta skal varúðar við notkun Nicorette hjá einstaklingum sem hafa nýlega farið í kransæðahjúfveituaðgerð og aðrar æðaaðgerðir, eða eru með: alvarlegan háþrýsting, stöðuga hjartaöng, hjartabilun, æðasjúkdóm í heila, teppusjúkdóm í slagæðum öflima, sykursýki, ómeðhöndlað skjálvakaöðól, krómílaeæxi, skerta lífrar- eða nýrnastarfsemi, virkt skeifugarnar- eða magasár, bólgur í vélinda, munni eða koki, magabólur, evems- eða olfnæmishúðbólgu (forðaplastur) eða langvarandi sjúkdómur í koki eða berkusjúkdómur (innsogslyf). Lyfjatyggigúmmí inniheldur butylhydroxytölen, sem getur valdið ertingu í slímhúð, xylitol, sem getur haft hæðalosanndi áhrif og Classic inniheldur sorbitol og skulu þeir sem eru með fruktósaþöfl ekki nota það. Lyfjatyggigúmmí getur fest við gervitennur og í mjög sjaldgæfum tilfellum skemmt þær. Forðaplasturinn getur valdið ertingu í húð og snertiofnaemi. Hætta skal notkun ef alvarleg eða viðvarandi staðbundin viðbrögð á notkunarástáð koma fram. Ef snertihúðbólga kemur fram geta mikil húðviðbrögð komið fram við notkun annarra nikótínlyfja eða reykingar. Forðast skal snertingu við augu og nef. **Aðgát í návist barna:** Nikótínkammtar sem fullorðnir geta þolað geta valdið alvarlegum eitrunareinkennum og verið banvænir litlum börnum. Geymið/fargið þar sem börn hvorki ná til né sjá. **Meðganga og brjóstgjöf:** Eingöngu skal nota Nicorette í samráði við heilbrigðisstarfsfólk. Nikótín berst yfir fylgu og hefur áhrif á hjartsláttartíðni og öndun föstursins/nyburans. Nikótín berst í brjóstamjólki í magni sem getur haft áhrif á brjóstmjólk. **Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið.** Markaðsleyfshafi: McNeil Denmark ApS. Umboð á Íslandi: Vistor hf., sími: 535-7000, IS/NIC-C/2014-08/2





# KRÓNAN



- fyrst og fremst ódýr!



Nýslátrað haust 2014



1598 kr. kg

Lambalæri af nýslátruðu



2198 kr. kg

Lambahryggur af nýslátruðu

Nýslátrað haust 2014



# ÍSLENSKTT JÁ TAKK!



Nýslátrað haust 2014

989 kr. kg

Lambasúpukjöt af nýslátruðu



Nýslátrað haust 2014

389 kr. kg

Lambahjörtu af nýslátruðu



Nýslátrað haust 2014

389 kr. kg

Lambalifur af nýslátruðu



429 kr. pk.

Gulrætur Fljótshólar, 600 g



229 kr. kg

Íslenskar kartöflur í lausu



329 kr. kg

Rófur



Öll voru eru birt með fyrirvara um prentvillur og/öðra myndabrengi



# BAENDA- MARKAÐUR Í DAG

VELJUM  
ÍSLENSKT!

Bændamarkaðurinn er í Krónunni Akranesi, Bildshöfða, Granda,  
Lindum, Mosfellsbæ og Selfossi



## Ljúffengt, glænýtt Íslenskt grænmeti!



### ÍSLENSKT GRÆNMETI!

*Ný íslensk uppskera*  
Ný uppskera af íslensku  
grænmeti beint frá bónda.

*Frábært verð*  
Grænmeti á frábæru verði  
og ýmis kynningartilboð.

*Smakkaðu*  
Smakkaðu á nýrri uppskeru,  
mikið úrval!



Sjá opnunartíma verslana Krónunnar á [www.kronan.is](http://www.kronan.is)



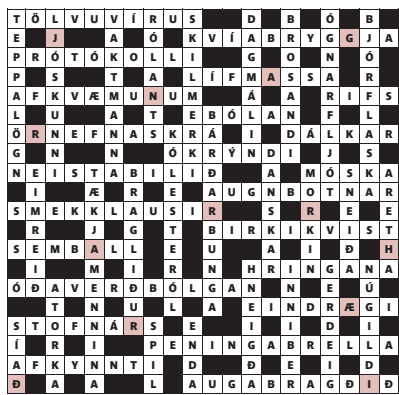
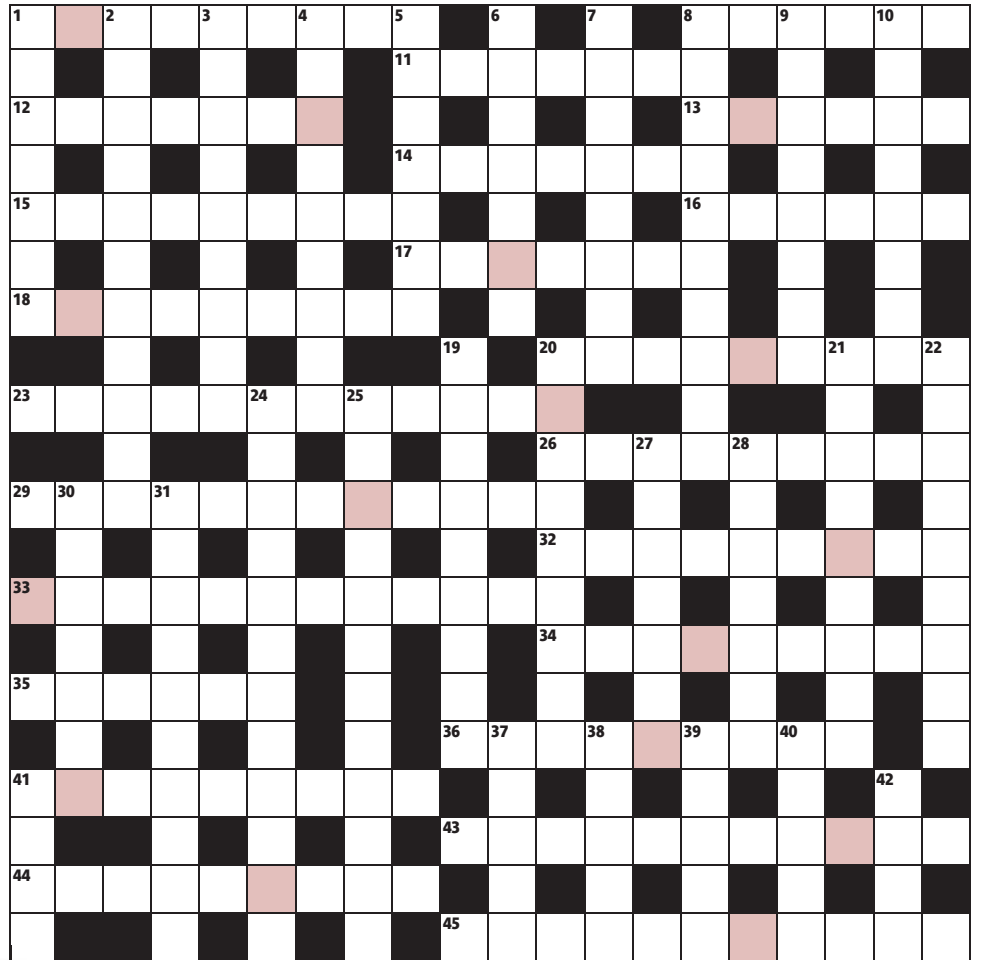
# KROSSGÁTA

## LÁRÉTT

1. Þjófnaðir á kristalsglösum og kampavinsflöskum lögðust af (9)
8. Ég er með nógan mannskap, farið nú og jafnið þetta (6)
11. Snyrtivara í blaðurbeyttu (7)
12. Ef ég aðeins eygði sorg, en ég sé bara það sem er (7)
13. Reisan var blóðug á tíðum (6)
14. Halda á vit mannaþælu án leiðsögumanns (7)
15. Rata ringlaðir risarnir í tjörnina? (9)
16. Fugl númer 6 er frændi Hrafns og Svölu (6)
17. Nema glas við ytri kant; þetta er niðurstaðan (7)
18. Missa ekki af dánarfretum og jarðarförum (9)
20. Frábært, finn hraði, en er þetta ekki fljótfærni? (9)
23. Þessa pakks plakats bíður þess eins að hökta og haltra (12)
26. Allir í kós á kindagötu (9)
29. Lykkja hins litla í efsta stigi var sú smekklausasta (12)
32. Upp still nú afbrigðum sem upp stilla má (9)
33. Lætin í Erni minna helst á grín skánafna hans Eldjárns (12)
34. Hvort segja þessi ákveðnu vísindi eitthvað um daginn eða braginn? (9)
35. Krydd í stofu verðandi flugna (6)
36. Útpældur flökkuormur (9)
41. Orsök ofnæmisviðbragða er eitruð planta (9)
43. Svei þér, vopnið er bannað á Íslandi þótt stutt sé (11)
44. Yrki um afkomanda í snotrum kvæðum (9)
45. Hér skal hugað að rótum og toppum ystu askanna (11)

## LÓÐRÉTT

1. Hélt á lofti hanastélsins herra/bíð ég hann um brennivín/blaðra við um þjáning mín (7)
2. Segir svaka gæja orsaka gríðarlega seinkun ferða (11)
3. Raddlaus eftir hættuspil norðanmanna (9)
4. Leita tvíþættra uppgripa milli ákveðinna þráða (9)
5. Förum kringum klæðlaus nálægt því sem við þolum (7)
6. Míнар eru þær sem allir mega sjá úr mátulegri fjarlægð (7)
7. Bæti ballöður (7)
8. Kyndi undir högginu, skyldi það ýta undir sóttarkastið?
9. Söngvarnir á undan eru um sköpin (8)
10. Spyr rauðsokkuritið um hvernig það er að hanga heima (8)
19. Þetta er söngvari, félagi (9)
20. Óvelkomin planta í fjölskyldugarði (9)
21. Preyttur rambar á skeið mömmu (9)
22. Ergir sig á herra hrossins (9)
24. Sá sem berst mest er settur fremst í röðina (12)
25. Sögulegur úrskurður um kaupmennsku er kenndur við Diðrik fremur en kvalir (12)
27. Ætla að færa ólíkt orðalag í orð? (7)
28. Sá nýju útgerðarstöðina um daginn (7)
30. Gos veldur óróa í iðrum manna (7)
31. Sé partídyrið, það minnir á vin Elliots (10)
37. Sól skein á trén þótt þeim hafi verið riðlað lítillaga (5)
38. Mæti með gráðu þegar ég er búinn að greiða mér (5)
39. Fer frá einu kránni sem ég þoldi (5)
40. Saga af hafi sem hugsað er um (5)
41. Hér segir af slöngu og fótubúnaði (4)
42. Blað sem bót er að (4)



## Lausnarorð síðustu viku var JARÐHRÆRINGAR



Vikulega er dregið er úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafi eintak af bókinni *Að gæta bróður míns* eftir Antti Tuomainen frá Forlaginu. Vinningshafi síðustu viku var Guðrún Þórðardóttir, Reykjavík.




## LAUSNARORÐ

Ef bókstöfunum í skyggðu reitunum er raðað rétt saman birtist mikilvæg en algjörlega vanrækt stofnun. Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 10. september næstkomandi á [krossgata@frettabladid.is](mailto:krossgata@frettabladid.is) merkt „6. september“.

## Ungliðahópur Ljóssins, Krafts og SKB 2014-2015

Ungliðahópur Ljóssins, Krafts og SKB er samstarfsverkefni Ljóssins (Endurhæfingar- og stuðningsmiðstöð fyrir krabbameinsgreinda og aðstandendur), Krafts (Stuðningsfélag fyrir ungt fólk sem hefur greinst með krabbamein og aðstandendur) og SKB (Styrktarfélag krabbameinssjúkra barna).

Ungliðahópurinn er fyrir fólk á aldrinum 18 til 29 ára sem hefur greinst með krabbamein og aðstandendur þeirra. Ungliðahópurinn hefur verið starfræktur frá árinu 2009 og frá þeim tíma hefur markmiðið verið að halda úti metnaðarfullri og skemmtilegri dagskrá. Hópurinn hittist á tveggja vikna fresti, á fimmtudagskvöldum og þar gefst fólki tækifæri til að hitta aðra í svipuðum sporum og deila reynslu sinni. Umsjónarmaður Ungliðahópsins er Kristján Th. Friðriksson íþróttafraeðingur.

**Fyrsti hittingur vetrarins verður fimmtudagskvöldið 11. september næstkomandi kl. 20:00 í Ljósinu, Langholtiavegi 43. Boðið verður uppá léttar veitingar og farið í hugmyndavinnu fyrir veturinn.**  
- Láttu sjá þig -



Myndir frá viðburðum síðasta vetur



Fylgstu með okkur á facebook  
*Ungliðahópur Ljóssins, Krafts og SKB*

## FRÓÐLEIKURINN HVAÐAN KEMUR HJÁTRÚIN AÐ BANKA Í VIÐ?



## Algeng og útbreidd hjátrú

Það er mjög algeng og útbreidd hjátrú, einkum á meðal kristinna manna, að banka þrisvar undir eða á viðarborð eða snerta tré. Um leið fara menn gjarnan með talnabuluna 7-9-13. Þetta er gert eftir að menn hafa sagt eitthvað sem flokka má undir hroka eða oflátungshátt, eitthvað sem þykir ógætilega sagt eða þegar menn fullyrða nokkuð sem brugðið getur til beggja vona.

Vel þekkt trúarhugmynd er að mönnum hefnist fyrir að storka forlögum eða almættinu með einhverjum hætti, til dæmis óvarlegu tali. Sú trú virðist einnig eiga sér djúpar rætur að hrósi menn sér af góðri heilsu eða góðu gengi yfirleitt þá missi þeir velgengnina, annaðhvort af völdum öfundsjúkra, illra afla eða þess guðs sem menn ættu fremur að þakka. Hin kristna siðfræði gerir ráð fyrir að menn séu auðmjúkir og undirgefnir skapara sínum og hvers kyns ofmetnaður sé af hinu illa.

Þegar mönnum hefur orðið á að móðga máttarvöldin eða misbjóða þeim á einhvern hátt má í þjóðtrúnni finna ráð til að vinna á móti slæmum afleiðingum misgjörðanna. Þannig er hægt að sættast við almættið og milda reiði þess eða verja sig fyrir illum öflum. Til þessara hugmynda má rekja þá hjátrú að segja 7-9-13 um leið og bankað er í tré.

Heimild: Vísindavefurinn



# NYR 16BLS BÆKLINGUR

FJÖRÐ HELDUR ÁFRAM • ÓTRÚLEG AFMÆLISVEISLA

**FRAMÚRSKARANDI FYRIRTÆKI**  
Afglýsing | Kynning | Tölvutek sérverskan með tölvu og tölvubúnað

**AFMÆLISVEISLA**  
FJÖRÐ HELDUR ÁFRAM • ÓTRÚLEG AFMÆLISVEISLA

**0% VEXTIR**  
ALLAR VÖRUR  
VAXTALAUST Í  
12 MÁNUÐI

**SMELLTU Á KÖRFUNA**  
NETBÆKLINGUR Á  
WWW.TOLVUTEK.IS  
MED GAGNVIRKUM  
KÖRFUHNAPP

**OPÍÐ Í DAG FRÁ 11-16**

**AFMÆLISVEISLA 8 DAGA**  
TÖLVUTEKS

**Greitt með einum smelli**

**TÖLVUTEK**  
Sími 2 • 563 6900 | Akureyri • Undirhlíð 2 • 430 6900

NOVO packard bell SAMSUNG TOSHIBA

**TENGDU ALLT VIÐ TÖLVUNA**

**FLOTTUstu TÖLVURNAR**

**SPJALDTÖLVUR Í MIKLU ÚRVALI**

**GÆDAMERN A BETHA VERÐI**

**UPPEÆRÐU MED STÆL**

**ÚRVALID ER HJA OKKUR**

**HÉR ER SJÓN SÖGU RÍKARI**

**OPNUNARTÍMAR**  
Virka daga  
10:00 - 18:30  
Laugardaga  
11:00 - 16:00

**TÖLVUTEK**

Reykjavík • Hallarmúla 2 • 563 6900 | Akureyri • Undirhlíð 2 • 430 6900



BIRT MED FYRIRVARA UM BRETNINGAR, PENTVILLUR OG MYNDABRENGI



✝

Hjartkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,  
**ATLI HAUSSON**  
 löggiltur endurskoðandi,  
 Hraunbæ 62, Reykjavík,  
 varð bráðkvaddur mánudaginn 1. september.  
 Útförin fer fram í kyrrþey að ósk hins látna.



**Þorbjörg Atlad. Sigríðardóttir**  
**Alfreð Atlason**  
**Steinunn Huld Atladóttir**  
 barnabörn og barnabarnabarn.

**Fabiana Martins Silva**

✝

Okkar ástkæra móðir, tengdamóðir, amma og langamma,  
**BJÖRG EINARSDÓTTIR PÉTURSSON**  
 sem andaðist miðvikudaginn 27. ágúst á Hrafnistu í Reykjavík verður jarðsungen miðvikudaginn 10. september frá Fossvogskirkju kl. 15.00. Sérstakar þakkir til starfsfólks deildar L1 á Hrafnistu í Reykjavík fyrir frábæra umönnun síðustu árin.



**Steinunn Jóhanna Ásgeirsdóttir**  
**Einar M. Ásgeirsson Pétursson**  
**María Ásgeirsdóttir**  
**Pjetur Georg Pétursson**  
 barnabörn og barnabarnabörn.

**Ásgeir S. Hallgrímsson**  
**Elizabeth Vahey**  
**Svanlaug Arnardóttir**

✝

Ástkær eiginkona mín, móðir, tengdamóðir og systir,  
**KONNÝ GARIBALDADÓTTIR**  
 Njálsgötu 15, Reykjavík,  
 lést á Dvalar- og hjúkrunarheimilinu Grund, þriðjudaginn 26. ágúst sl. Hún verður jarðsungen frá Fríkirkjunni í Reykjavík, þriðjudaginn 9. september, klukkan 13.00. Sérstakar þakkir færum við starfsfólki Grundar fyrir einstaka umhyggju og umönnun.



**Eiríkur Friðbjarnarson**  
**Einar Garibaldi Eiríksson** **Aðalheiður Lilja Guðmundsdóttir**  
**Áslog Garibaldadóttir, Einar og Þorbjörn Garibaldasynir**

✝

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir og amma,  
**HRAFNHILDUR JÓNA GÍSLADÓTTIR**  
 Ástúni 8, Kópavogi,  
 lést föstudaginn 29. ágúst sl. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu.



**Kristján Sigurgeirsson**  
**Anna Brynja Sigurgeirsdóttir**  
**Andrea Kristín Kristjánsdóttir**  
**Lísa Katla Stellansdóttir**

**Anna María Sigurðardóttir**  
**Magnús Sjöholm**  
**Agla María Kristjánsdóttir**  
**Sara Björk Stellansdóttir**

**LEGSTEINAR**  
 MIKIÐ ÚRVAL AF  
 FYLGIHLUTUM

VÖNDUÐ VINNA



**Steinsmiðjan Mosaik**  
 Stofnað 1952 Hamarshöfði 4 - sími 587-1960 - www.mosaik.is




**Allhliða útfararþjónusta**

**Símar: 567 9110 & 893 8638**  
 www.utfarir.is • runar@utfarir.is

**Útfararþjónustan ehf.**  
 Stofnað 1990

**PETTA GERÐIST: 6. SEPTEMBER 1997**

## Díana prinsessa borin til grafar

Opinber útför Díonu prinsessu af Wales fór fram þennan dag árið 1997. Hún hófst klukkan 9.08 að staðartíma í Lundúnum, þegar kirkjuklukkur gáfu til kynna brottför líkfyldar hennar frá Kensington-höll. Hvarvetna var flaggjað í hálfu stöng. Líkistan lá á opnum byssuhestvagni sem ók meðfram Hyde Park til St. James-hallar. Ungir synir Díonu gengu á eftir hestvagninum.

Díana var jarðsungen frá Westminster Abbey og lögð til hvílu í Althorp-kirkjugarðinum.

Yfir 2.000 manns mættu í athöfnina í kirkjunni sem var sjónvarpað um allan heim og fékk eitt mesta áhorf í sögu sjónvarpsútsendinga. Alls horfðu 38,8 milljónir Breta á útförina í sjónvarpi og yfir tveir milljarðar manna á heimsvísu.



**ÖRFÁIR ÚR HÓPNUM** Marteinn Valdimarsson, hjónin Elín og Tom Griffin sem kynntust á Keflavíkurlugvelli, Kevyn Silverman, Erlingur Bjarnason, María Ben Erlingsdóttir og Gunnar Þórmarrsson mætt í Offiseraklúbbinn.

## Kósý stemning í kvöld í Offiseraklúbbnum

Endurfundir bandarískra hermanna sem dvöldu í Keflavík á sínum tíma og íslenskra starfsmanna varnarliðsins eru meðal atriða Ljósanætur í Reykjanesbæ.

„Þetta er í fyrsta skipti sem efnt er til endurfunda Bandaríkjamanna og Íslendinga sem unnu á Keflavíkurlugvelli meðan herinn var þar, á árunum 1952 til 2006,“ segir María Ben Erlingsdóttir, framkvæmdastjóri Kefland, um samkomu í Offiseraklúbbnum á flugvallarsvæðinu síðdegis í dag. Þangað hafa um 120 manns boðað komu sína, þar af 25 Bandaríkjamenn. María segir rútfyrirtækið Guðmund Tyrfingsson, sem á Kefland, skipuleggjanda samkomunnar. „Endurfundir NASKEF (Naval Air Station Keflavík) er einn af viðburðum Ljósanætur í Reykjanesbæ, enda munu samkomugestir verða fluttir í rútum niður að höfn í lok dags til að fylgjast með glæsilegri flugeldasýningu við höfnina.“

Allt hefur þetta átt nokkurn aðdraganda, að sögn Maríu. „Við feng-

um military.com, sem er 25 milljón manna vefur, í lið með okkur og það voru tugþúsundir sem lásu orðsendingar okkar. Sú fyrsta birtist í maí á þessu ári en við hefðum þurft að vera fyrir á ferðinni,“ segir hún. „Þrátt fyrir það erum við að fá hingað 25 manns að utan og ágæta þátttöku í heildina.“

María segir Offiseraklúbbinn líta út nánast eins og hann var í tíð Kanans á vellinum. „Þetta var mjög vinsæll staður og það verður kósý stemning þar í kvöld,“ segir hún. Meðal atriða á dagskránni verða ávörp bæjarstjóra Reykjanesbæjar og bandaríska sendiherrans á Íslandi. „En þetta eru endurfundir og við viljum að fólk blandi fyrst og fremst geði hvert við annað,“ segir María. „Svo verður rosa flott kvöldverðarhlaðborð, forréttur og eftirréttur og áður en fólk fer verður dregið í happ-

„Ég átti góð ár á vellinum og eignaðist marga góða vini sem ég held sambandi við.“

Erlingur Bjarnason.

drætti með 30 flottum vinningum frá fyrirtækjum hér á Suðurnesjum.“

Erlingur Bjarnason, faðir Maríu, er einn þeirra sem hlakka til kvöldsins. Hann var framkvæmdastjóri birgðadeildar varnarliðsins í 26 ár og segir hafa verið bæði sjökk og sökn- uð í hans huga þegar herinn fór með stuttum fyrirvara. „Ég átti góð ár á vellinum og eignaðist marga góða vini sem ég held sambandi við en held að þeir bandarísku séu ekki með í hópnum sem hingað er kominn,“ segir hann.

gun@frettabladid.is

✝

Elskulegur eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,  
**GUÐJÓN JÓNSSON**  
 Furugerði 1,  
 áður Súgandafirði,  
 lést þann 23. ágúst. Útför hefur farið fram í kyrrþey. Þökkum auðsýnda samúð og hlýhug.



**Fyrir hönd aðstandenda,**  
**Elisabet Þórðardóttir.**

✝

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og jarðarför elskulegrar eiginkonu minnar, móður, tengdamóður, ömmu og langömmu,  
**SIGFRÍÐAR SIGURÐARDÓTTUR**  
 Fróðengi 5, Reykjavík.



Sérstakar þakkir til starfsfólks Droplaugarstaða fyrir góða umönnun.

**Fyrir hönd aðstandenda,**  
**Vilhjálmur Valdimarsson**



# FRÍSK OG FERSK

## Borðum ávexti og grænmeti daglega!

GOTT  
VERÐ  
14.999 kr/stk



SAFAPRESSA

Ávextir eru mjög ríkir af vítamínum, andoxunar- og steinefnum. Í þeim er líka að finna mikið af trefjum og mörgum öðrum hollustuefnum. Rannsóknir benda til þess að neysla á grænmeti og ávöxtum geti dregið úr líkum á ýmsum sjúkdómum.



Þú færð íþróttanammið  
í Hagkaup!

TILBOÐ  
99 kr/kg  
v.á. 199



VATNSMELÓNUR

TILBOÐ  
149 kr/kg  
v.á. 279



## ANANAS

### Vissir þú?

- Ananas er stútfullur af C-vítamínum.
- Ananas inniheldur bromelain ensím sem er gott fyrir meltingu og hefur verið þekkt fyrir að bæla hósta og vera slímlosandi.
- Ein ananasplanta gefur af sér einn ananas á tveggja ára fresti.
- Ananasplantan getur lifað í u.þ.b. 50 ár.
- Ananas er hitaeningalítill og trefjaríkur

## LÍFRÆNT GRÆNMETI OG ÁVEXTIR Í MIKLU ÚRVALI



### Hvaðan færðu vítamínin?

A			B			C		
CANTALOUPE	GULRÆTUR	SÆTAR KARTÓFLUR	BANANAR	SPÍNAT	LÁRPERA	KLEMENTÍNUR	APPELSÍNUR	ANANAS
MANGÓ	SPÍNAT	GRÆNKÁL	APPELSÍNUR	ROMAIN SALAT	SHITAKE SVEPPIR	JARÐARBER	SPERGILKÁL	RAUÐ PAPRIKA
E			JÁRN			KALÍUM		
BUTTERNUT	SPERGILKÁL	TÓMATAR	ASPARS	STEINSELJA	SÍTRÓNUGRAS	BANANAR	NEKTARÍNUR	FERSKJUR
ASPARS	KIWI	MANGÓ	HVÍTLAUKUR	SPÍNAT	GRÆNKÁL	VÍNBER	MEDJOO DÖDLUR	LÁRPERA

Gildir til 14. september á meðan birgðir endast.

**HAGKAUP**  
Skemmtilegast að versla





Í opinni dagskrá

KL. 17:30

**Eyjan**

Vandaður þjóðmála- og fréttaskýringaþáttur um pólitík og efnahagsmál í umsjón Björns Inga Hrafnssonar.

# Meiriháttar sunnudagur

KL. 19:35

**Fokus**

Sigríður Elva Vihjálmsdóttir stýrir skemmtilegum viðtalsþætti þar sem hún ræðir við Íslendinga sem hafa náð langt í kvikmyndaheiminum.



KL. 19:55

**The Crimson Field**

Vönduð bresk þáttaröð frá BBC sem gerist í fyrri heimsstyrjöldinni.



KL. 21:35

**The Knick**

Glæný þáttaröð með Clive Owen í aðalhlutverki og fjallar um lækna og hjúkrunarkonur á Knickerbocker-sjúkrahúsinu í New York.



KL. 22:00

**Sherlock Holmes: A Game Of Shadows**

Hörkuspennandi og stórgóð mynd með Robert Downey Jr. og Jude Law í aðalhlutverkum.



KL. 20:05

**American Dad**

Níunda teiknimyndaserían um Stan og fjölskyldu hans frá höfundum Family Guy.



KL. 07:00-20:00

**Barnaefni alla daga**

Vandað talsett barnaefni og skemmtilegir þættir fyrir yngstu áhorfendurna alla daga á Krakkastöðinni.



Fáðu þér áskrift! **365.IS**

**SUDOKU**

	2		4			9	8		
8		5	9		3		4	2	
9	3		7						
3			7					6	
		2		5			1		
	7				8			5	
5						1	7		
	9		1		6			4	
	8	1							

**LÉTT**

8	9			1		4			
				4	2	8			
4						2	3		
		3		6	1	2			
	8		4						
7	2		8	3	5		6		
	5		1	8	7				
9									
3	1	8					7	5	

**MIDLUNGS**

9	3								
		5					2	4	6
							5		
			1					8	
	8		6	4					
6			3						9
7			8					2	
8	9			7					
3	6	4							7

**PUNG**

4	2	6	1	3	8	7	5	9		5	4	1	2	9	6	8	3	7		6	5	1	8	7	2	4	9	3	
9	5	8	2	7	6	4	1	3		6	7	9	8	1	3	2	4	5		7	2	3	9	6	4	1	5	8	
7	1	3	9	4	5	6	8	2		2	8	3	4	5	7	9	6	1		4	8	9	5	3	1	2	6	7	
2	9	5	6	1	4	3	7	8		3	6	2	5	7	1	4	8	9		3	9	2	4	8	7	5	1	6	
1	6	7	3	8	9	2	4	5		7	1	4	9	3	8	5	2	6		5	4	8	2	1	6	7	3	9	
8	3	4	7	5	2	9	6	1		9	5	8	6	2	4	7	1	3		1	6	7	3	5	9	8	4	2	
5	7	2	8	6	3	1	9	4		4	2	7	1	6	9	3	5	8		8	1	5	6	2	3	9	7	4	
3	8	1	4	9	7	5	2	6		8	9	6	3	4	5	1	7	2		9	7	6	1	4	8	3	2	5	
6	4	9	5	2	1	8	3	7		1	3	5	7	8	2	6	9	4		2	3	4	7	9	5	6	8	1	

**LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU**

Prautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni. Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

## Myndasögur

**PONDUS**

Eftir Frode Øverli



**GELGJAN**

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



**BARNALÁN**

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



**SPAKMÆLI DAGSINS**

Ég verð ekki rokkstjarna. Ég verð goðsögn.

Freddie Mercury

1			2	3	4	5		
6		7			8			
9			10			11		
12				13				
		14						15
16					17			
18			19			20		
21								

**KROSSGÁTA**

**LÁRÉTT**

2. lingeðja, 6. óreiða, 8. vafi, 9. pota, 11. stöðug hreyfing, 12. fráþær, 14. akstursíþrótt, 16. í röð, 17. að, 18. galdrastafur, 20. til dæmis, 21. málmur.

**LÓÐRÉTT**

1. gleðimerki, 3. tveir eins, 4. yfirsýn, 5. reik, 7. hliðarspor, 10. stæla, 13. veitt eftirför, 15. rotnunarlykt, 16. stjórnpallur, 19. átt.

**LAUSN**

1. a, 2. meyr, 3. rú, 4. efi, 5. ota, 6. rú, 7. efi, 8. ota, 9. ota, 10. apa, 11. efi, 12. yfirsýn, 13. efi, 14. yfirsýn, 15. yfirsýn, 16. efi, 17. yfirsýn, 18. yfirsýn, 19. yfirsýn, 20. yfirsýn, 21. yfirsýn.

**SKÁK**

**Gunnar Björnsson**

Magnus Carlsen (2877) vann Hikaru Nakamura (2787) á Sinquefieldmótinu. Nakamura lék síðast 11... Ra6 sem virðist hótá 12...Rb4.

**Hvítur á leik**



12. Rxe5! Rb4 13. Db3! (ekki 13. Dxc3 Rc2+) 13...Be6 14. Bc4 c2 15. Bxe6! Rd3+ 16. Ke2 Rxe5 17. dxe5 fxe6 18. Dxe6 Re7 19. Rd2 og Magnus vann skákina örugglega. www.skak.is Caruana hefur tryggt sér sigur á mótinu.



# LAGERSALA

3. - 9. september



ALLT AÐ  
**80%**  
AFSLÁTTUR



RATA -40%

DÖMU 3ja LAGA JAKKI  
Verð nú kr. 29.990  
Verð áður kr. 49.990



VINNA -70%

HERRA GOLF ANORAKKUR  
Verð nú kr. 4.990  
Verð áður kr. 14.990



FROSTI -40%

BARNA SKÍÐAÚLPA  
Verð nú kr. 13.794  
Verð áður kr. 22.990



FENNA -50%

DÖMU SKÍÐAÚLPA  
Verð nú kr. 24.995  
Verð áður kr. 49.990



ÍSA -60%

HERRA SKÍÐAÚLPA  
Verð nú kr. 13.993  
Verð áður kr. 39.990



LEIKA -40%

BARNA KULDAGALLI  
Verð nú kr. 13.794  
Verð áður kr. 22.990

**OPNUNARTÍMI**  
3. - 9. september

*Virka daga*  
12:00 - 19:00  
*Laugardag*  
11:00 - 18:00  
*Sunnudag*  
12:00 - 18:00

## FACTORY STORE

Nýbýlavegi 6 • 200 Kópavogi • Sími: 412 5869

**ZO·ON**  
ICELAND  
www.zo-on.is

Birt með fyrirvara um prentvillur og vöruframboð



**BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS**

# Gott verð í Bónus 4.-7. sept.

**BÓNUS  
BRAUÐ 1 kg.**



**229**  
kr. 1 kg.

Bónus kornbrauð 1 kg.  
**13 SAMLOKUR**

GOTT VERÐ Í BÓNUS  
Góðan daginn!  
Góður morgunmatur



**530**  
kr. 518g.

**10% afsláttur**  
Við kassann; verð áður 589 kr



**719**  
kr. 2 kg

**10% afsláttur**  
Við kassann; verð áður 798 kr.



**698**  
kr. 6 stk

Hleðslu tilboð  
Sex í pakka á verði fjögurra



Aðeins 42 kr.  
þvotturinn

**1598**  
kr. 38 þvottar



GOTT VERÐ Í BÓNUS  
USA steinalaus  
vínber, ný uppskera

**759**  
kr. kg.



**698**  
kr. 750ml

Berio extra virgin  
olía 500+250 ml

**598**  
kr. 750ml

Berio ólívuolía  
500+250 ml



**398**  
kr. 870ml



**259**  
kr. kg.

Hollenskar Perur



**498**  
kr. 2x140g

Íslandsnaut Íslenskir  
ungnautahamborgarar



**179**  
kr. kg.

Hollensk Jonagold epli



**3098**  
kr. 30 skammtar



GOTT VERÐ Í BÓNUS  
Pepsi 4x2  
lítrar +  
170g snakkpoki



**898**  
kr.



**1498**  
kr. 1 kg.

GOTT VERÐ Í BÓNUS  
m&m 1 kg.  
Partypokinn

AFGREIÐSLUTÍMI  
LAUGARDAGUR  
**10:00-18:00**

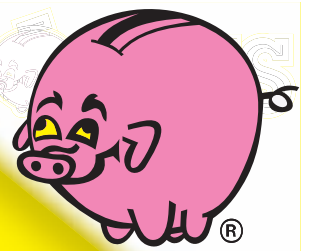
**BÓNUS EKKERT BRUÐL**



Ath. Vöruverð í þessari auglýsingu  
gildir frá fimmtudegi til sunnudags



**BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS**



# Gott verð í Bónus 4.-7. sept.

**298** kr. 500g. Íslenskar gulrætur 500g

**359** kr. 500g. Akursel Lífrænar íslenskar gulrætur 500g

**259** kr. kg. Íslenskar gulrófur

**198** kr. kg. NÝJAR ÍSLENSKAR KARTÖFLUR Rauðar og Gullauga í lausu

**669** kr. kg. Goða frosið Lambasúpukjöt

**398** kr. 125g Bónus Lambhagablenda

GOTT VERÐ Í BÓNUS  
Ferskur Bónus kjúklingur

**745** kr. kg. Bónus ferskur heill kjúklingur

**Sérskorið ferskt lambalæri**  
Sérskorið lambalæri: þá er efsti hluti mjaðmabeins og rófubein skorið frá og því er meira kjöt og minna bein á lærinu!  
**1398** kr. kg.

**Sérskorið kryddað ferskt lambalæri**  
Sérskorið lambalæri: þá er efsti hluti mjaðmabeins og rófubein skorið frá og því er meira kjöt og minna bein á lærinu!  
**1398** kr. kg.

**BÓNUS Kjúklingur**  
Bringur  
**1995** kr. kg.

Bónus ferskar kjúklingabringur

**BÓNUS Kjúklingur**  
Vængir  
**298** kr. kg.

Bónus ferskir kjúklingavængir

**KIARNAFÆÐI**  
LAMBAGULLAS  
**1898** kr. kg.

**ÍSLANDS GRIS**  
Sól þjónustarar  
**998** kr. kg.

Ferskar Grisakótilettur

**BÓNUS EKKERT BRUÐL**



AFGREIÐSLUTÍMI  
**LAUGARDAGUR**  
**10:00-18:00**



# MENNING

## La traviata í Hörpunni

Óperan La traviata eftir Giuseppe Verdi verður flutt í konsertformi í Hörpu í kvöld og annað kvöld.



„Þetta er heillandi verk og við erum stolt af að setja það upp með stórlíði óperusöngvara,“ segir Garðar Cortes sem stjórnar óperunni La traviata í tónleikaformi í Hörpu í kvöld klukkan 20 og á morgun klukkan 17.

Flytjendur eru Óperukórinn í Reykjavík ásamt einsöngvurum og símfóníuhljómsveit. Í aðalhlutverkum eru Þóra Einarsdóttir sem Kamelíufúrín Víoletta, Garðar Thór Cortes sem Alfredo, ástmaður hennar, Bergþór Pálsson sem Giorgio Germont, faðir Alfredo, og Viðar Gunnarson sem Grenville, læknir Víolettu.

-gun

## Óparfa æsingur en litlaust undirspil

TÓNLIST ★★★★★

### Upphafstónleikar Símfóníuhljómsveitar Íslands á starfsárinu

SÍMFÓNÍUHLJÓMSVEIT ÍSLANDS FLUTTI VERK EFTIR LUDWIG VAN BEETHOVEN OG RICHARD STRAUSS Í ELDBORG Í HÖRPU FIMMTUDAGINN 4. SEPTEMBER. EINSÖNGVARI: GOLDA SCHULTZ. STJÓRNANDI: ANDREW LITTON.

Þá er vetrardagskrá Símfóníuhljómsveitar Íslands hafin. Upphafstónleikarnir voru síðasta fimmtudag og öllu nokkrum vonbrigðum. Eg get ekki sagt annað.

Þó ekki strax. Fyrsta verkið á efniskránni, Till Eulenspiegel eða Um Uguluspegil, kom ágætlega út. Verkið er eftir Richard Strauss og fjallar um þjóðsagnapersónu sem er mikill grillari. Eftir því er tónlistin ærslafengin og hinn bandaríski hljómsveitarstjóri Andrew Litton gerði henni þrýðisgóð skil. Túlkunin var full af ákefð, spilamennskan var hamslaus sem fór tónsmíðinni afar vel. Hljómsveitin spilaði af öryggi, helst mátti finna að dálítið hráum strengjahljómi. En tré- og málmblásarar voru með allt sitt á hreinu.

Því miður lá leiðin niður á við eftir það. Hin suður-afríska Golda Schultz söng næst sex lög eftir Strauss við ljóð eftir Clemenz Brentano. Schultz söng að vísu ákaflega fallega. Röddin var þétt, tær og glæsileg, söngstíllinn var glaðlegur og tilfinningaríkur. En undirspil hljómsveitarinnar var óttalega andlaust. Stjórnandanum tókst aldrei að galdra fram réttu blæbrigðin til að umvefja sönginn. Þvert á móti dró hljómsveitarleikurinn sönginn niður. Fyrir bragðið var enginn skáldskapur í tónlistinni, ekkert ímyndunarafl, enginn sjarmi.

Ekki tók betra við eftir hlé. Þá var sjöunda símfónía Beethovens á dagskránni. Jú, sumt var reyndar ekki illa gert. Fyrsti kaflinn var almennt nokkuð vel heppnaður. Tréblásararnir léku af krafti, brassið líka og yfirleitt var hljómsveitin samtaka. Túlkunin var hressileg eins og hún átti að vera. En restin var ekki góð. Annar kaflinn, sem er sennilega frægasti þáttur símfóníunnar, var hinn undarlegasti. Hann var óparflega hraður, það var eins og stjórnandinn væri að flýta sér. Hvar var tignin, dýptin og dulúðin sem hefur gert kaflann svo vinsælan? Það sem hér heyrðist var bara gutl sem skorti allan innblástur.

Verrri var þriðji kaflinn. Hann á vissulega að vera mjög líflegur, en á tónleikunum var hann svo hraður að það var á mörkunum



**GOLDA SCHULTZ** „Schultz söng ... ákaflega fallega. Röddin var þétt, tær og glæsileg, söngstíllinn var glaðlegur og tilfinningaríkur.“

að hljómsveitin réði við hann. Milliparturinn, sem er venjulega rólegur og skapar þannig dramatíska andstæðu, var núna svo hraður að hann var allt að því fáránlegur. Útkoman var hreinlega kjánaleg.

Síðasti kaflinn var sömu-leiðis ekki viðunandi. Hraðinn var á mörkum mannlegrar

getu, túlkunin var ofstopafull, það var engin stífgandi í henni, engin spenna. Hljómsveitarstjórinn var eins og liðþjálfari að stýra hernaðaraðgerð. Þetta var ekki Beethoven eins og hann á að hljóma, engan veginn.

Jónas Sen

**NIÐURSTADA:** Tónleikarnir byrjuðu þokkalega, en restin var leiðinleg.

# DON CARLO

**Frumssýning 18. október kl. 20**

eftir **Giuseppe Verdi**

MIÐASALA Í HÖRPU OG Á HARPA.IS  
MIÐASÖLUSÍMI 528 5050

ISLENSKA ÓPERAN

## 100 FM ATVINNUHÚSNÆÐI TIL LEIGU

– TILVALIÐ FYRIR SKRIFSTOFUR EÐA HEILSUTENGDA ÞJÓNUSTU Á GÓÐUM STAÐ Í REYKJAVÍK

Upphaflega var tannlæknastofa í rými. Í húsinu núna er hárgreiðslu- og sjúkranuddstofa.

Áhugasamir vinsamlega senda fyrirspurnir á furugardi3@gmail.com eða í síma 6938310

## HÁDEGISTÓNLEIKAR Í NORÐURLJÓSUM, HÖRPU

ÍSLENSKA ÓPERAN ÞRIÐJUDAGINN 9. SEPTEMBER KL.12:15

JÓHANN SMÁRI SÆVARSSON  
BASSI

JÓHANNA HÉÐINSDÓTTIR  
MEZZOSÓPRAN

ANTONÍA HEVESI  
PIÁNÓ

# HÚN ELSKAÐI MIG ALDREI

ÓKEYPIS AÐGANGUR

Hautdagskrá Hannesarholts kynnt í dag:

## Afhjúpa Fjalldrappa Eggerts

Nýtt málverk eftir Eggert Pétursson, Fjalldrapi, verður afhjúpað í Hannesarholti klukkan 14 í dag. Í kjölfarið kynnis Hannesarholt menningardagskrá haustsins með stuttri samverustund í tónleikasal hússins, Hljóðbergi, þar sem Kristjana Stefánsdóttir og Víkingur Heiðar Ólafsson gefa forsmekkinn að dagskrá vetrarins.

Reglulegir þættir á haustdagskránni eru ljóðatónleikar, djassspuni, heimspjall, bókakvöld og gönguferðir með leiðsögn, auk fjölbreyttra tónlistarviðburða af ýmsu tagi. Málverk Eggerts Péturssonar, Fjalldrapi, er komið til að vera og mun taka á móti gestum í Hljóðbergi um ókomna tíð.





# Litrík ÆVINTÝRI Í VETUR

FLUGFÉLAG ÍSLANDS  
**TAKTU FLUGIÐ  
NORÐUR**  
www.flugfelag.is



**13. SEPTEMBER**  
**Bó og Bubbi**



**20. SEPTEMBER**  
**Bat Out of Hell**



**27. SEPTEMBER**  
**Ný dönsk**



**28. SEPTEMBER**  
**Raggi Bjarna 80 ára**



**3. OKTÓBER**  
**Led Zeppelin**



**5. OKTÓBER**  
**SN - Mozart og Haydn**



**17. OKTÓBER**  
**Kenneth Máni**  
í samstarfi við Borgarteikhusið



**18. OKTÓBER**  
**Samferða í 40 ár**  
Mannakorn




**25. OKTÓBER**  
**Populus Tremula 10 ára**  
Minningartónleikar um Sigurð Heiðar Jónsson



**26. OKTÓBER**  
**SN - Blóðheitt haust**



**2. NÓVEMBER**  
**Frönsk tónlist** fyrir saxafón og píano  
Guido Bäumer og Aladár Rácz



**6. NÓVEMBER**  
**Homo Erectus**  
Pörupiltar



**8. NÓVEMBER**  
**Uppáhaldslög** úr leikhúsi og bíó  
Jóhann Sigurðarson



**14. NÓVEMBER**  
**Af fingrum fram** -Stjarna sem skín  
Jón Ólafsson og Sigríður Thorlacius



**22. NÓVEMBER**  
**Skoppa og Skríttla**



**29. NÓVEMBER**  
**SN og Árstíðir**  
í aðventustemningu



**13. DESEMBER**  
**Norðurljósin 2014**



**31. JANÚAR**  
**SKÁLMOLD**




**31. JANÚAR**  
**SN- Allt er betra með brassi**  
Bláasarasveitin Hexagon



**8. FEBRÚAR**  
**SN- Beethoven og Brahms**




**13. MARS**  
**SN - Sinfóníuhljómsveit Íslands**



**14. MARS**  
**Skonrokk**



**20. MARS**  
**Af fingrum fram** - Í gegnum tíðina  
Jón Ólafsson og Pálmi Gunnarsson



**27. MARS**  
**Heiðurstónleikar Bítlanna**



**2. APRÍL**  
**SN- Stórtónleikar á skírdag**



**4. APRÍL**  
**Óskar Pétursson og gestir**



**18. APRÍL**  
**Villi Vill 70 ára**  
Heiðurstónleikar með Friðriki Ómari



**3. MAÍ**  
**SN- Árstíðirnar átta**



**6. JÚNÍ**  
**Söngljóðahátíðin í Ævitúni**  
Afmælistónleikar Jóns Hlöövers Áskelssonar og Páls Skúlasonar



**7 hádegistónleikar í vetur**  
**2.500.- pr. tónleika**  
**Föstudagsfreistingar**  
Tónlistarfélags Akureyrar



MIÐASALA OG NÁNARI UPPLÝSINGAR UM DAGSKRÁNA

Á MENNINGARHUS.IS OG Í s. 450 1000 Strandgata 12 / 600 Akureyri



## LAUGARDAGUR

HVAD? HVENÆR?  
HVAR?

## Leiklist

**20.00** Kameljón er einleikur með Álfrúnu Helgu Örnólfsdóttur, í leikstjórn Friðgeirs Einarssonar. Verkið var áður sýnt árið 2012 við góðar undirtektir en snýr nú aftur og verður sett upp í Tjarnarbíói í september. Fyrsta sýning er í dag.

## Opnanir

**14.00** Í dag klukkan 14.00 verður nýtt málverk eftir Eggert Pétursson, Fjalldrapi, afhjúpað í Hannesarholti. Í kjölfarið kynnr Hannesarholt menningardagskrá haustsins með stuttri samverustund í tónleikasal

hússins, Hljóðbergi, þar sem Kristjana Stefánsdóttir og Víkingur Heiðar Ólafsson gefa forsmeikinn af dagskrá vetrarins.

## Ópera

**20.00** Óperan La Traviata verður sýnd í Norðurljóssal í Hörpu í kvöld klukkan 20.00.

## Sýningar

**14.00** Í dag klukkan 14.00 opnar Guðbjörg Ringsted sýningu á málverkum í Menningarhúsinu Bergi á Dalvík.

**15.00** Metaðsókn hefur verið á sýningu Ragnars Axelssonar, Spegill lífsins, á Ljósmyndasafni Reykjavíkur í sumar og er nú að renna upp síðasta sýningarhelgi. Í tilfelli af því mun Ragnar vera með leiðsögn

um sýninguna á ensku í dag klukkan 15.00.

## Málþing

**10.00** Matarheill heldur málþing í Norræna húsinu í dag klukkan 10 til 14.

## Dansleikir

**23.00** Síðan Skein Sól, betur þekkt sem SSSÓL, kemur fram á balli á SPOT í Kópavogi í kvöld.

**23.59** Það er hefð að slúta Ljósanótt með risadansleik í Stapanum í Keflavík ár hvert. Í ár koma fram Sálín, Skítamóráll og Jón Jónsson

**23.59** 80's & Disco Reunion-ball hjá árgangi 73 í Sjallanum Akureyri í kvöld. Allir árgangar velkomnir á miðnætti þegar

húsið opnar fyrir aðra gesti. Aldurstakmark er 30 ára.

## Tónlist

**16.00** Í dag fara fram tónleikar í Rokksafni Íslands í Keflavík þar sem tónlistarmennirnir Pétur Ben og Júníus Meyvant koma fram.

**16.00** Einn af alvinsælustu dagskrárliðum Ljósahátíðar í Reykjanesbæ eru hátíðar-tónleikarnir Með blik í auga. Bjarni Ara, Matti Matt, Regína Ósk og Sverrir Bergmann flytja lögin ásamt stórhljómsveit. Tónleikarnir fara fram í Andrews-leikhúsi og hefjast klukkan 16 og 20.

**20.00** Jónína Aradóttir heldur tónleika sem fram fara í Salnum í Kópavogi í kvöld klukkan 20.00. Jónína Aradóttir er ein af



okkar upprennandi lagahöfundum. Hún er sveitastelpa, uppalin á Hofi í Örfæfasveit og sækir hún oft þangað innblástur fyrir tónlist sína. Hún semur texta og tónlist sjálf en segja má að stíll hennar flokkist undir fólk, popp, rokk með vott af blús, allt frá fallegum ljúfum tónum yfir í léttleika og grín.

**20.00** Hljómsveitin Mannakorn fagnar 40 ára starfsafmæli sínu í ár. Því er blásið til sannkallaðrar veislu tóna og texta í Háskólabíói í kvöld.

**20.00** Einn af alvinsælustu dagskrárliðum Ljósahátíðar í Reykjanesbæ eru hátíðar-tónleikarnir Með blik í auga. Bjarni Ara, Matti Matt, Regína Ósk og Sverrir Bergmann flytja lögin ásamt stórhljómsveit. Tónleikarnir fara fram í Andrews-leikhúsi og hefjast klukkan 16 og 20.

**21.30** Sígga, Beta & Elín Eyþórsdætur koma fram á tónleikum, á Kaffi Rósenberg í kvöld klukkan 21.30.

**23.00** Magnús R. Einarsson og félagar halda tónleika á Ob-La-Di-Ob-La-Da, Frakkastíg 8 í kvöld klukkan 23.00. Aðgangur er ókeypis.

**23.00** Í tilefni nýs lags og myndbands mun indverska prinsessan okkar, LEONCIE, halda tónleika á HENDRIX í kvöld, auk þess sem DJ BALDUR mun sjá um að halda okkur í stuði alla nóttina. LEONCIE mun frumflytja nýja lagið sitt live, sýna nýja myndbandið sitt ásamt því að spila fyrir okkur sína helstu slag-ara. Húsið opnar kl 23.00.

Upplýsingar um viðburði sendist á hvar@frettabladid.is og einnig er hægt að skrá þá inni á visir.is.



**SMUTTY SMIFF** Stendur fyrir styrktar-tónleikum fyrir hinn sjö ára Frosta.

## Rokkað til góðs

Smutty Smiff stendur fyrir góðgerðartónleikum á sunnudag og hefur fengið til liðs við sig nokkra af vinsælustu tónlistarmönnum landsins. Um er að ræða styrktar-tónleika fyrir Frosta Jay Freeman. Frosti er aðeins sjö ára gamall en greindist með afar sjaldgæfan erfðasjúkdóm sem kallast Ataxia telangiectasia en Frosti er þriðji Íslendingurinn sem greinist með sjúkdómnum, sem leggst meðal annars á taugakerfi og ónæmiskerfi líkamans. Ekki er til lækning við sjúkdómnum, né hægt að hindra framgang hans og því beinist meðferð fyrst og fremst að því að auka lífsgæði Frosta. Fram koma Bubbi Morthens, Daníel Ágúst, Dimma, Helgi Björns, Pollapönk og margir fleiri listamenn.

Fyrir utan tónleikaveislu verða afar sjaldgæfar ljósmyndir boðnar upp en um er ræða ljósmyndir sem hinn heimsfrægi Bob Gruen hefur tekið af listamönnum á borð við John Lennon, Led Zeppelin, Bob Dylan, Elton John og fleiri.

Tónleikarnir hefjast klukkan 17.00 og fara fram í Háskólabíói. 50% afsláttur er fyrir 15 ára og yngri ef keyptir eru miðar í mótöku Miði.is í Skaftahlíð 24 eða við innganginn í Háskólabíói. -gfp

DÝRÐLEGUR LEIKHÚSVETUR  
Á KOSTAKJÖRUM

Arion banki býður viðskiptavinum í Vildarþjónustu Leikhúskort Þjóðleikhússins á sérstökum vildarkjörum. Veldu þér þrjár sýningar af spennandi efnisskrá Þjóðleikhússins og settu þær á Leikhúskortið þitt.

Verð til viðskiptavina Arion banka 9.500 kr. Fullt verð 11.500 kr.

Skilyrði er að greitt sé með greiðslukorti frá Arion banka í miðasölu Þjóðleikhússins eða í síma 551 1200. Tilboðið gildir til 8. september.

Einnig býðst viðskiptavinum 25% afsláttur á hina rómuðu barnasýningu Litli prinsinn, en sýningar hefjast að nýju í Kúlunni 7. september.

► Þú finnur allar upplýsingar um leikárið á [leikhusid.is](http://leikhusid.is)

 Arion banki



# SUNNUDAGUR

## HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

### Leiklist

**14.00** Í dag klukkan 14.00 verður látbragðsleikurinn Afmæli Pandóru sýndur í Ársafni, Hraunbæ 119. Höfundur og látbragðsleikari er Laura Roure. Enginn aðgangseyrir og allir velkomnir.

### Ópera

**17.00** Óperan La Traviata verður sýnd í Norðurljósasal í Hörpu í dag klukkan 17.00.

### Kynningar

**17.00** Andrea Jónsdóttir leikur og kynnrir lög af hljómplötum á Ob-La-Dí-Ob-La-Da, Frakkastíg 8 í dag klukkan 17.00. Aðgangur er ókeypis.

### Dansleikir

**20.00** Dansað verður á Félagsheimili eldri borgara í Reykjavík í Stangarhyl 4 í kvöld frá klukkan 20.00 til 23.00. Hljómsveitin Klassik leikur fyrir dansi. Félagar taki með sér gesti. Aðgangseyrir er kr. 1.800 en kr. 1.500 gegn framvísun félagsskírteinis.

### Tónlist

**16.00** Í dag stígur Kristinn Sigmundsson á svið með félag sínum Jónasi Ingimundarsyni og flytur fjórtán ný sönglög eftir Þorvald Gylfason við ljóð Kristjáns Hreinssonar. Með þeim félögum verður sellóleikarinn Bryndís Halla Gylfadóttir auk þess sem Kristján mun flytja stuttar skýringar með kvæðunum. Tónleikarnir fara fram í Salnum Kópavogi.

**16.00** Í dag fara fram tónleikar í Rokksafni Íslands í Keflavík þar sem tónlistarmennirnir KK og Ragnheiður Gröndal koma fram.

**20.00** Tónleikar George Colligan hefjast klukkan 20.00 í kvöld í Kaldalóni í Hörpu. Með honum leika Þorgrímur Jónsson á kontrabassa og Scott McLemore á trommur.

### Leiðsögn

**14.00** Í dag klukkan 14 verður fyrsta barnaleiðsögn haustsins í Þjóðminjasafninu. Boðið er upp á slíka leiðsögn fyrsta sunnudag hvers mánaðar yfir vetrartímann en leiðsögnin er ókeypis og öll börn og fjölskyldur þeirra velkomnir.

### Fyrirlestrar

**15.00** CUBO arkitektar flytja fyrirlestur um verk sín í Norræna húsinu í dag klukkan 15.00. Teiknistofan var stofnuð í Árósum í Danmörku árið 1992 af arkitektunum Peter Dalsgaard, Bo Lautrup, Ib Valdemar Nielsen og Lars Juel Thiiis, sem hafa allir sterk tengsl við landslag og menningu Danmerkur, ekki hvað síst stöðum sem tengjast hafinu á einn eða annan hátt.

### Samkoma

**13.30** Sunnudaginn í dag klukkan 13.30 hittist Söguhringur kvenna í Menningararmiðstöðinni Gerðubergi, Gerðubergi 3-5. Þar verður m.a. boðið upp á zumba, bollywood og diskódans undir leiðsögn danskennarans Tanya Dimitrova. Allar konur velkomnar.

Upplýsingar um viðburði sendist á hvar@frettabladid.is og einnig er hægt að skrá þá inni á visir.is.

## Flúr í öllum flokkum í boði á Sögu

Icelandic Tattoo Expo-hátíðin fer fram um helgina en í ár mæta 56 listamenn.

„Hátíðin hefur farið stækandi ár frá ári og á því er engin undantekning í ár,“ segir Fjöltnir Geir Bragason, betur þekktur sem Fjöltnir tattú, sem er kynnrir á húðflúrshátíðinni Icelandic Tattoo Expo. Hátíðin fer nú fram í þriðja sinn í Súlnasalnu á Hótel Sögu.

„Það mæta 56 listamenn hvaðanæva að úr heiminum á svæðið og ætla að taka á móti kúnnum. Þetta

verður í fyrsta sinn sem við getum boðið Íslendingum upp á húðflúr í öllum flokkum listgreinarinnar, old school, new school, japanese, tribal, realistic og portrait,“ útskýrir Fjöltnir. Þá verða fjórir flúrarár á staðnum sem handstinga flúrin, hver og einn með sinn stíl.

Sverðagleypirinn og glamúrgellann Lucky Hell mætir á hátíðina en hún er ein helsta húðflúrs-

fyrirsæta í heimi. „Við erum búin að reyna fá hana til liðs við okkur síðastliðin tvö ár og nú er hún loks mætt. Hún hefur setið fyrir í öllum helstu tattú- og tískutimaritum heims og hún er einna þekktust fyrir frábærar sýningar sem hún hefur sett upp um víða veröld,“ segir Fjöltnir.

Hátíðin fer fram um helgina í Súlnasal á Hótel Sögu.



FLÚR Fjöltnir verður kynnrir á hátíðinni.

# ALÞJÓÐLEGUR DAGUR LÆSIS ER 8. SEPTEMBER

## AF ÞVÍ TILFNI ERU FRÁBÆR TILBOÐ Á BARNABÓKUM



990,-



990,-



990,-



990,-



2.290,-



2.290,-



2.290,-



590,-



590,-



590,-



490,-



590,-



750,-



750,-



750,-



750,-



790,-



790,-



1.199,-



1.199,-



3.490,-



3.490,-



3.490,-



3.490,-



3.490,-

MIKIÐ ÚRVAL AF BARNABÓKUM. FJÖLDI TITLA. VERÐ FRÁ 490,-

GILDIR TIL 15. SEPT.\*

Hver viltu vera?

# SIMS 4

kominn út!



GAME STÖÐIN

KRINGLAN OG SMÁRALIND  
591 5300 • GAMESTODIN.IS

www.a4.is / sími 580 0000  
**A4** Skeifunni 17 / **A4** Smáratorgi 1 / **A4** Reykjavíkurvegi 66, Hafnarfirði  
**A4** Dalsbraut 1, Akureyri / **A4** Miðvangi 13, Egilsstöðum / **A4** Austurvegi 65, Selfossi  
 Sjá má afgreiðslutíma verslana **A4** á www.a4.is



\* Á meðan bígðir endast. Bit með fyrirvara um prentvillur og vörufamböð



# VANNST ÞÚ Í GÆR?



## VINNINGASKRÁ SÍBS

9. FLOKKUR 2014  
ÚTDRÁTTUR 5. september 2014

HAPDRÆTTI

Nissan Leaf rafbíll kr. 5.000.000  
49470

Aukavinningar kr. 100.000

49469 49471

Kr. 500.000

3821 6291 7147 9085 24867 25471 32468 43337 58734 66125

### Kr. 50.000

41	2709	4989	7850	11668	15887	21031	26854	30617	35215	38821	43576	47837	51108	55483	61892	67489	75913
314	2739	5252	8259	12050	16023	21564	27504	31102	35270	38939	44181	48525	51508	55728	62182	67646	76081
340	2895	5269	8400	12143	16734	21622	27586	31278	35521	39057	44349	48765	51912	56428	62665	68467	77130
474	2938	5523	8517	13389	16950	21660	27638	32062	35772	39149	44503	48801	52746	57377	63256	69293	78018
505	3215	5587	8655	13525	17021	23146	27687	32304	35781	39290	45499	48925	52795	57851	63498	69307	78406
633	3248	6078	8698	13755	17899	23307	27694	32872	35921	39572	45698	49012	53389	57942	63624	70049	78895
721	3482	6090	8905	14204	17945	23338	27766	32882	35945	40072	46179	49463	53499	57967	64208	71767	79106
1167	3511	6478	9023	14212	18007	23608	27989	32896	36098	40865	46699	49685	53718	58053	64216	72678	79299
1480	3612	6540	9521	14540	18643	24132	28836	33355	36808	40889	46732	50283	53938	58844	65361	72716	79327
1634	4211	6707	9799	15408	18666	24810	28980	33991	37233	41070	46778	50357	54670	60041	65793	72981	79771
2079	4301	7005	11059	15528	18943	24883	29404	34115	38135	41805	46825	50564	54700	60492	65810	73447	79808
2242	4422	7233	11144	15581	19226	25733	29817	34538	38465	41836	47001	50659	54701	60939	66273	74171	79904
2451	4447	7584	11171	15631	19151	26403	30251	34825	38555	42770	47404	50817	55108	61255	66992	74180	79904
2706	4491	7730	11240	15860	20834	26812	30427	35009	38794	43283	47544	51082	55232	61716	67156	75640	

### Kr. 25.000

29	3991	8878	13186	16923	19596	22676	27070	31316	35847	41757	46291	51220	57143	63001	68804	71120	76392
329	4339	8933	13318	16969	19604	23093	27144	31367	35892	41791	46335	51223	57231	63252	68830	71498	76437
420	4399	8962	13361	17065	19651	23242	27228	31534	35976	41888	46804	51277	57292	63342	68969	71585	76804
585	4774	9086	13408	17080	19652	23326	27256	31709	36373	41956	47155	51935	57610	63558	67279	72008	76918
690	4885	9089	13513	17258	19777	23881	27544	31773	36647	42169	47215	51985	57721	63640	67351	72090	77326
741	4997	9155	13605	17384	19955	23980	27628	31816	36722	42175	47229	51986	57896	63718	67536	72139	77360
756	5068	9359	13625	17451	20060	23982	27665	31943	36833	42966	47433	52016	57948	63732	67552	72251	77395
887	5110	9616	13833	17462	20069	24257	28019	31954	36852	43220	47478	52063	57984	63889	67554	72356	77464
924	5497	9838	13931	17600	20103	24440	28070	32024	36920	43441	47534	52316	58062	64265	67585	72588	77734
982	5567	9951	14071	17646	20177	24621	28147	32225	37090	43597	47797	52491	58255	64325	67610	72700	77759
1122	5797	10003	14094	17649	20233	24624	28173	32244	37266	43919	47972	52528	58387	64386	67661	72844	77912
1144	5893	10110	14273	17718	20346	24942	28310	32393	37716	43937	48357	52644	58458	64414	67808	72899	78160
1321	6008	10117	14391	17976	20792	25093	28377	32438	37722	44170	48373	52651	58493	64693	68096	72960	78206
1442	6099	10130	14665	17984	20918	25114	28417	32456	37893	44330	48490	52724	58559	64694	68154	73030	78277
1663	6315	10209	14676	18063	20953	25166	28437	32547	38084	44498	48769	52743	59526	64724	68191	74108	78324
1742	6363	10336	14704	18101	21013	25352	28774	32635	38463	44510	48944	53201	59538	64849	68369	74114	78337
1969	6380	10366	14781	18209	21045	25421	28775	32652	38489	44541	48971	53206	59612	65196	68381	74227	78358
2352	6486	10410	15016	18305	21145	25442	28780	32690	38556	44581	49024	53662	59860	65357	68535	74247	78477
2740	6922	10493	15138	18646	21214	25491	28916	32809	38921	45055	49038	53709	59988	65554	68590	74342	78502
2751	6969	10519	15540	18834	21520	25571	29022	33530	39111	45058	49184	53729	60212	65589	68669	74349	78640
2956	6975	10676	15545	18920	21582	25651	29061	33583	39134	45273	49318	54303	60659	65847	68901	74359	78991
3062	6997	10839	15772	18927	21740	25796	29364	33836	39182	45369	49622	54957	60670	65914	68923	74706	79043
3135	7104	10904	15954	18991	21910	25851	29471	33867	39265	45532	49642	55258	60853	66253	68943	74844	79071
3412	7140	10946	15962	18996	21933	25909	29919	33908	39438	45544	49757	55263	61243	66267	69071	75260	79183
3457	7428	10990	16065	19046	21983	25978	30232	34036	39689	45572	49763	55372	61368	66277	69597	75373	79275
3462	7544	11075	16080	19065	21991	26157	30357	34123	39716	45743	50469	55498	61499	66319	69599	75575	79287
3475	8076	11114	16197	19155	22089	26233	30536	34297	39919	45782	50711	55584	61863	66421	69665	75656	79456
3785	8195	11483	16213	19369	22135	26430	30538	34547	39956	45893	50716	55759	62069	66465	69965	75696	79554
3867	8285	11542	16307	19427	22152	26632	30678	34689	39982	45931	50796	56072	62168	66498	70145	75723	79989
3874	8372	12192	16347	19436	22298	26676	30947	35066	40181	46057	50826	56093	62433	66526	70162	75776	
3908	8395	12289	16445	19441	22464	26705	30996	35256	41342	46069	50919	56352	62474	66605	70818	75850	
3911	8464	12870	16680	19443	22576	26779	31052	35403	41543	46200	51045	56851	62547	66628	70906	76148	
3915	8765	12887	16685	19565	22609	26794	31189	35408	41688	46202	51060	56974	62659	66707	70958	76238	

### Kr. 15.000

39	4640	10574	15327	19520	23544	28494	33488	38161	41348	46114	51387	55688	59908	64196	67255	72392	76527
91	4688	10745	15463	19656	23770	28499	33510	38236	41429	46149	51410	55787	59919	64204	67496	72399	76548
96	4753	10821	15610	19679	23858	28578	33558	38339	41814	46201	51433	55848	59931	64301	67876	72436	76699
190	4822	10927	15688	19788	23878	28607	33603	38447	41877	46203	51612	55859	59952	64376	68002	72536	76736
275	4972	10930	15731	19824	24001	28624	33649	38528	41906	46467	51763	55894	59957	64639	68064	72542	76755
342	5135	10947	15832	19833	24078	28664	33725	38563	41939	46668	51763	55895	60060	64654	68140	72554	76825
418	5980	10969	15899	20076	24114	28975	33937	38567	41966	46685	51766	55961	60250	64690	68218	72573	76827
523	6052	11002	15919	20117	24224	29117	33997	38577	41981	46695	51777	56068	60332	64700	68333	72604	76980
564	6140	11041	16048	20118	24478	29123	34111	38606	42081	47003	51832	56098	60497	64887	68429	72642	77020
685	6189	11152	16070	20261	24490	29245	34230	38641	42092	47368	52020	56118	60558	64910	68727	72670	77202
757	6299	11180	16087	20338	24600	29341	34236	38692	42152	47740	52104	56201	60634	64963	68741	72687	77330
920	6402	11194	16103	20370	24731	29628	34283	38760	42249	47879	52276	56342	60674	64994	68841	72962	77354
1112	6463	11214	16114	20381	24792	29643	34358	38846	42332	47930	52294	56486	60675	65014	69045	73001	77417
1207	6484	11267	16128	20423	24826	29678	34500	38897	42381	48012	52303	56504	60710	65032	69163	73114	77501
1231	6574	11274	16166	20528	24915	29880	34693	38932	42400	48138	52346	56528	60730	65098	69286	73194	77554
1658	6714	11289	16209	20612	25127	30092	34827	38962	42484	48149	52362	56750	60758	65120	69591	73315	77614
1735	6864	11360	16282	20666	25279	30268	34843	39001	42810	48206	52375	56819	61011	65198			





**SORGLEG SAGA** Með eiginmanni sínum, Edgar Rosenberg. NORDICPHOTOS/GETTY

## „ÉG VIL AÐ MERYL STREEP GRÁTI Á FIMM MISMUNANDI TUNGUMÁLUM“

Jarðarför Joan fer fram á morgun í Emanu-El, bænahúsi gyðinga, í New York en spéfuglinn lýsti því í bókinni I Hate Everyone ... Starting With Me, sem kom út árið 2012, hvernig hún vildi að jarðarförin færi fram.

„Þegar ég dey (og já, Melissa, sá dagur mun koma; og já, Melissa, þú erfir allt) vil ég að jarðarförin verði risastór skemmtana- viðburður með ljósum, myndavélum og hasar,“ skrifaði Joan. Hún var meira að segja búin að plana skemmtiatriði og í hverju hún ætlaði að vera.

„Ég vil mat eins og á tókustað, ég vil paparassa og ég vil blaðafulltrúa sem valda usla. Ég vil að þetta sé Hollywood alla leið. Ég vil ekki að einhver rabbíni röfli og röfli; ég vil að Meryl Streep gráti á fimm mismunandi tungumálum. Ég vil ekki lofræðu; ég vil að Bobby Vinton taki höfuð mitt upp og syngi Mr. Lonely. Ég vil líta stórkostlega út, betur en ég gerði þegar ég lifði. Ég vil vera grafin í kjól frá Valentino og ég vil að Harry Winston hanni merki á tana mína. Og ég vil vindvél þannig að hárið mitt fyllist lofti í kistunni eins og hárið hennar Beyoncé.“



**MJÖG NÁNAR** Mæðgurnar Melissa og Joan voru alla tíð afar nánar.

**„Ef ég væri ekki í skemmtanabransanum væri ég klárlega mannfræðingur.“**

*Joan Rivers*

Donalds Trump, Celebrity Apprentice, árið 2009 þar sem hún fór með sigur af hólmi.

Joan kom líka víða við í leiklistinni og fékk meðal annars tilnefningu til Tony-verðlaunanna fyrir hlutverk sitt í Sally Marr árið 1994. Þá gaf hún einnig út grínplötur og bækur.

Mikið gekk á í einkalífi Joan. Hún var tvígift, fyrst James Sanger og síðar Edgar Rosenberg. Hjónaband hennar og James var ógilt stuttu eftir brúðkaupið en hún var gift Edgari frá árinu 1965 og þangað til hann framdi sjálfsmorð árið 1987. Þau eignuðust eina dóttur, Melissa Rivers, sem kom í heiminn 20. janúar árið 1968. Þær mæðgur voru mjög nánar og setti Joan hana ávallt í fyrsta sæti og einnig son hennar, Cooper, sem fæddist árið 2000.

Melissa sendi frá sér hjartnæma tilkynningu á fimmtudagskvöldið eftir að móðir hennar kvaddi þennan heim.

„Stærsta gleði móður minnar í lífinu var að láta fólk hlæja. Ég veit að hennar hinsta ósk væri að við myndum hlæja bráðum þó að það sé mjög erfitt núna.“

liljakatrin@frettabladid.is

## Fleygar setningar Joan Rivers

„Ömmubörn geta verið fjandi óþolandi – hve oft getur maður sagt: Beljan segir mö og svínið hrín? Þetta er eins og að tala við súpermódel.“

„Einhver þarf að tala við hann og segja: Þú ert ekki stór, svartur glæpamaður. Þú ert alveg eins og skórnir þínir: venjulegur og algjörlega hvítur.“

*- um popprinsinn Justin Bieber*

„Þetta barn er svo ljótt ... ég hef aldrei séð sex mánaða gamalt barn sem þarf svona mikið á vaxi að halda.“

*- um stjörnu barnið North West*

„Besta getnaðarvörnin mín er að hafa ljósin kveikt.“

„Elizabeth Taylor var svo feit að þegar hún fór til London í rauðum kjól reyndu þrjátíu farþegar að komast um borð.“

var yfir sig hneyksluð og sagði: „Nei. 739!“

Á sínum langa ferli grínadist hún oft með þessar fegrunaraðgerðir. Hér eru nokkrar eftirminnilegar setningar:

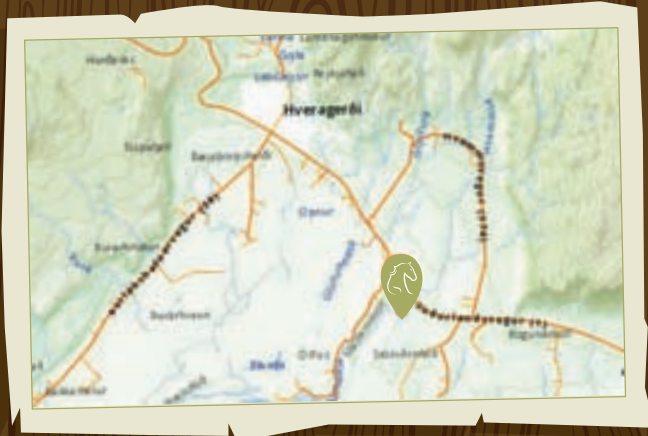
„Ég vildi að ég ætti tvíbura svo ég gæti séð hvernig ég líti út án lýtaaðgerða.“

„Eiginmaður minn drap sig. Það var mér að kenna. Við vorum að njóta ásta og ég tók þokann af hausnum á mér.“

„Mottó mitt er: Það er betra að sjá nýtt andlit stíga út úr gömlum bíl en gamalt andlit að stíga út úr nýjum bíl.“

# SVEITA MARKAÐUR

Í FÁKASELI  
6. SEPTEMBER  
KL. 12-16



## YNDISLEGUR DAGUR FYRIR ALLA FJÖLSKYLDUNA

- Keppni í skeifukasti: Fákaselsmeistari í skeifukasti
- Andlitsmálning
- Stígvélakast og ýmsar þrautir
- Íslensk framleiðsla til sölu á staðnum
- Dásamlegur bröns í yndislegu umhverfi

Hlökkum til að sjá þig.



**SIRKUS ÍSLANDS  
KEMUR FRAM**

THE ICELANDIC  
HORSE PARK  
**FÁKASEL**



Ingólfshvoli | 816 Ólfus | fakesel.is | fakesel@fakesel.is | sími 483 5050



# SAMbio.is

FRÁ FRANK MILLER HÖFUNDI 300 OG SIN CITY  
THERE IS NO JUSTICE WITHOUT SIN

"THIS IS ONE BADASS MOVIE!"  
"IMPRESSIVE STUFF!"

MICKEY ROURKE, JOSEPH GORDON-LEVITT, JOSH BROLIN, JESSICA ALBA, BRUCE WILLIS, EVA GREEN

FÓR BEINT Á TOPPINN Í USA!

Raphael, Michelangelo, Leonardo, Donatello og Megan Fox eru frábær í þessari stórmmynd sem framleidd er af Michael Bay.

SÝND MED ÍSLENSKU TALI Í 2D OG 3D

"PREPARE TO BE BLOWN AWAY!"

SMÁRABÍÓ	ALFABAKKA	EGILSHÖLL
SIN CITY: A DAME TO KILL FOR 2D: kl. 5:40 - 8 - 10:20	SIN CITY: A DAME TO KILL FOR 2D: kl. 5:40 - 8 - 10:20	SIN CITY: A DAME TO KILL FOR 2D: kl. 5:40 - 8 - 10:20
SIN CITY: A DAME TO KILL FOR VIP 2D: kl. 1:30 - 3:40 - 5:40 - 8 - 10:20	SIN CITY: A DAME TO KILL FOR 3D: kl. 1:30 - 3:40 - 5:40 - 8 - 10:20	SIN CITY: A DAME TO KILL FOR 3D: kl. 1:30 - 3:40 - 5:40 - 8 - 10:20
NINJA TURTLES 2D: kl. 2 - 4:10 - 6:20	NINJA TURTLES 3D: kl. 1:30 - 3:40 - 5:40 - 8 - 10:10	NINJA TURTLES 3D: kl. 1:30 - 3:40 - 5:40 - 8 - 10:10
FADING GIGOLO kl. 8:30	FADING GIGOLO kl. 8:30	FADING GIGOLO kl. 10:30
INTO THE STORM kl. 10:20	STEP UP: ALL IN kl. 5:40 - 8	STEP UP: ALL IN kl. 3:20 - 5:30
STEP UP: ALL IN kl. 5:40 - 8	INTO THE STORM kl. 8	INTO THE STORM kl. 8
FLUGVÉLAR: BJÖRGUNARSVEITIN ISL TAL 2D: kl. 1:30 - 3:30	FLUGVÉLAR: BJÖRGUNARSVEITIN ISL TAL 2D: kl. 1 - 5:50	FLUGVÉLAR: BJÖRGUNARSVEITIN ISL TAL 2D: kl. 1 - 5:50
FLUGVÉLAR: BJÖRGUNARSVEITIN ISL TAL 3D: kl. 1:30 - 3:40	FLUGVÉLAR: BJÖRGUNARSVEITIN ISL TAL 3D: kl. 1:30 - 3:40	FLUGVÉLAR: BJÖRGUNARSVEITIN ISL TAL 3D: kl. 1:30 - 3:40
GUARDIANS OF THE GALAXY 2D: kl. 5:30 - 8 - 10:30	AKUREYRI	AKUREYRI
LUCY kl. 10:30	SIN CITY: A DAME TO KILL FOR 2D: kl. 8 - 10:10	SIN CITY: A DAME TO KILL FOR 2D: kl. 8 - 10:10
TARZAN ISL TAL kl. 1:20 - 3:30	NINJA TURTLES 3D: kl. 1:30 - 3:40 - 5:50 - 8	NINJA TURTLES 3D: kl. 1:30 - 3:40 - 5:50 - 8
KRINGLUNNI NÚMÉRUD SÆTI	FLUGVÉLAR: BJÖRGUNARSVEITIN ISL TAL 2D: kl. 1:30 - 3:40	FLUGVÉLAR: BJÖRGUNARSVEITIN ISL TAL 2D: kl. 1:30 - 3:40
SIN CITY: A DAME TO KILL FOR 2D: kl. 8 - 10:20	STEP UP: ALL IN kl. 5:40	STEP UP: ALL IN kl. 5:40
NINJA TURTLES 2D: kl. 1:30 - 3:40 - 5:50 - 8	INTO THE STORM kl. 10:10	INTO THE STORM kl. 10:10
FADING GIGOLO kl. 6 - 8 - 10:10	KEFLAVÍK	KEFLAVÍK
GUARDIANS OF THE GALAXY 2D kl. 10:10	NINJA TURTLES 3D: kl. 2 - 5 (1 - 3:20 - 5:40 (SUN))	NINJA TURTLES 3D: kl. 2 - 5 (1 - 3:20 - 5:40 (SUN))
FLUGVÉLAR: BJÖRGUNARSVEITIN ISL TAL 2D: kl. 2 - 4	SIN CITY: A DAME TO KILL FOR 2D: kl. 8 (8 - 10:20 (SUN))	SIN CITY: A DAME TO KILL FOR 2D: kl. 8 (8 - 10:20 (SUN))
FLUGVÉLAR: BJÖRGUNARSVEITIN ISL TAL 3D: kl. 1:20 - 3:20	PARÍS NORÐURSINS kl. 8 (5:30 - 8 - 10:20 (SUN))	PARÍS NORÐURSINS kl. 8 (5:30 - 8 - 10:20 (SUN))
JERSEY BOYS kl. 5:20	FLUGVÉLAR: BJÖRGUNARSVEITIN ISL TAL 2D: kl. 1:30 - 3:30 (SUN)	FLUGVÉLAR: BJÖRGUNARSVEITIN ISL TAL 2D: kl. 1:30 - 3:30 (SUN)

## Kynfærin í kirkjunni

**BAKPANKAR** Á dögunum fékk æskulýðsprestur í Birtu Björnsdóttur



Á dögunum fékk æskulýðsprestur í Selfosskirkju þá fínu hugmynd að fá kynfræðing til að ræða við verðandi fermingarbörn. Hluti af fræðslunni var að sýna myndir af íslenskum tippum og píkum og tilgangurinn væntanlega meðal annars að sýna fram á að kynfæri eru jafn ólík og þau eru mörg. Það hlýtur að vera eftirsóknarvert veganesti fyrir óharðnaða unglina að kynfæri séu ólík, allir geti verið ánægðir með sitt og óþarfi að keppa við einhverjar staðlaðar ímyndir um hvernig píkur og tippi eigi að líta út.

**EKKI** þótti öllum þetta jafn góð hugmynd, svo vægt sé til orða tekið. Svo slæmt þótti nokkrum sómakærum einstaklingum framtakið að þeir lögðu fram kærur til lögregluunar.

**NÚ** veit ég ekki hvernig þetta eflaust annars ágæta fólk ímyndar sér að kynfræðsla fari fram en erfitt er að gera sér í hugarlund hvernig hægt er að fræða ef ekki má ræða, segja frá og sýna.

**SVO** virðist sem kynfræðsla hafi allavega farið fram síðan sú sem þetta

ritar var í gagnfræðaskóla. Af tíu ára skólagöngu bekkjarins var einn klukkutími í áttunda bekk helgaður kynfræðslu. Þá voru strákarnir sendir heim og við stelpurnar horfðum á sænska heimildarmynd um blæðingar, mynd sem framleidd var á að gíska tuttuðu árum áður. Í kjölfarið fylgdi svo örsnöggur og fremur vandræðalegur fyrirlestur um hvað við gætum gert til að koma í veg fyrir að verða barnshafandi. Það var jú alfarið á okkar ábyrgð.

**FLESTIR** hljóta nú að vera sammála um að meiri umræða en minni á eðlilegum nótum um kynlíf sé af hinu góða og tæplega tilefni til að leita þurfi til lögregluunar.

**SJÁLFSKIPADIR** síðapostular af þessu tagi eru af sama meidi og ónefndur tónlistarmaður hér í borg sem einnig sá sig knúinn til að leita til lögregluunar til að forða okkur hinum frá því að sjá tvo karlmenn kyssast á götum úti.

**ÞAÐ** vill nefnilega oft vera svo að þeir sem trana sér fram sem sérstakir hagsmunagæslumenn blessaðra barnanna reyni að spila út því trompi til þess að ekki glitti í þeirra eigin fordóma og innri flækjur.

## Einfalt og bragðgott hummus

Hentar vel með pítubrauði eða alls kyns gómsætu grænmeti.

### Hummus

- 200 g kjúklingabaunir
- 2 msk. tahini
- 3 hvítlauksgeirar
- 2 msk. ólífuóla
- ½ tsk. sítrónusafi
- salt
- 1 tsk. matarsódi

þær með köldu vatni. Bætið matarsóda við og sjóðið í næstum því tvo klukkutíma. Skolið baunirnar í þrjátíu sekúndur til að losna við matarsóðabragðið.

Setjið þær í blandara eða matvinnsluvél ásamt öllu hinu og blandið þangað til hummusið er tilbúið.



Fengið af

[milkandtoastandhoney.cuarc.ro](http://milkandtoastandhoney.cuarc.ro)

**LJÚFFENGT** Hummusið svikur engan.

### SMÁRABÍÓ

PARÍS NORÐURSINS

### HÁSKÓLABÍÓ

NINJA TURTLES

THE GIVER

LET'S BE COPS

SMÁRABÍÓ	HÁSKÓLABÍÓ
PARÍS NORÐURSINS KL. 5:45 - 8 - 10:15	PARÍS NORÐURSINS KL. 3:30 - 5:45 - 8 - 10:15
PARÍS NORÐURSINS LÚXUS KL. 5:45 - 8 - 10:15	THE GIVER KL. 8 - 10:15
TMNT 2D KL. 1 - 3:20 - 5:40	ARE YOU HERE KL. 10:40
TMNT 3D KL. 1 - 3:20 - 8	LET'S BE COPS KL. 3:30 - 5:45 - 8
TMNT 3D LÚXUS KL. 1 - 3:20	NIKULÁSÍ FRÍR KL. 3:20 - 5:45
THE GIVER KL. 5:45 - 10:15	DAWN... PLANET OF THE APES 3D KL. 10:15
LET'S BE COPS KL. 1 - 3:20 - 5:40 - 8 - 10:20	AD TEMJA DREKANN 2 ISL TAL 2D KL. 3:30
EXPENDABLES KL. 8 - 10:40	VONARSTRÆTI ENSKURTEXTI KL. 5:20
AD TEMJA DREKANN 2 ISL TAL 2D KL. 1 - 3:15	VONARSTRÆTI KL. 8

FJÖLSKYLDUPAKKINN Barnafjölskyldur fá alla miða á barnaverði Miðasala á: **EMÍÐI**

NINJA TURTLES

AD TEMJA DREKANN 2

DINO TIME

**TILBOÐ Á FYRSTU SÝNINGAR DAGSINS**

FLUCVÉLAR

NINJA TURTLES

**SPARBÍÓ**

**FJÖLSKYLDUPAKKINN**  
Allir borga barnaverð

TEENAGE MUTANT NINJA TURTLES

AD TEMJA DREKANN 2

NÁNAR Á [WWW.SMARBIO.IS/BYLTING](http://WWW.SMARBIO.IS/BYLTING) DAGSKRÁ OG MIÐASALA ER Á EMÍÐI.S **HÁSKÓLABÍÓ SMÁRABÍÓ**

PARÍS NORÐURSINS

LIFE OF CRIME

NINJA TURTLES

LUCY

THE EXPENDABLES 3

AD TEMJA DREKANN 2

Tilboð í bíó. Gildir á allar sýningar merktar með rauðu.

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar
PARÍS NORÐURSINS	8, 10:10
LIFE OF CRIME	5:30, 8
TMNT 3D	3:25, 5
TMNT 2D	2
LET'S BE COPS	10:10
LUCY	8
THE EXPENDABLES 3	10
TEMJA DREKANN SINN 2D	2, 5
DINO TIME 2D	1:30

SÍMI: 553-2075 [WWW.LAUGARASBIO.IS](http://WWW.LAUGARASBIO.IS)

**BÍÓ PARADÍS**

miðasala hafin á **midis.is**

SJÁ FLEIRI SÝNINGAR Á [WWW.BIOPARADIS.IS](http://WWW.BIOPARADIS.IS)

Miðasala: 412 7711 - Hverfisgata 54 - [bioparadis.is](http://bioparadis.is) - Hluti af Europa Cinemas





þín þróun...

# HOT YOGA

## 28 DAGA ÁSKORUN

Stundaðu Hot Yoga 7 daga vikunnar!  
15 Hot Yoga tímar í boði í viku

MÁN	ÞRI	MID	FIM	FÖS	LAU
06:15		06:15		06:15	11:00
09:00		09:00		09:00	<b>SUN</b>
	12:00		12:00		12:30
17:30	20:00	17:30	20:00	17:30	<b>NÝTT!</b>



**NÝTT!**

# ANTIGRAVITY AERIAL YOGA

4 VIKNA NÁMSKEIÐ Í ANTIGRAVITY AERIAL YOGA HEFST 9. SEPTEMBER.

Nánari upplýsingar og skráning á [www.sporthusid.is](http://www.sporthusid.is), s: 564-4050 eða á netfangið [gunnhildur@sporthusid.is](mailto:gunnhildur@sporthusid.is)

þín þróun...





# Mjög stoltur af því sem ég geri

Landsliðsfyrirliðinn Guðjón Valur Sigurðsson var fljótur að stimpla sig inn hjá spænska handboltastórveldinu Barcelona í Katalóníu. Hann skoraði átta mörk í leiknum um Ofurbikarinn á Spáni og segir tilfinninguna að klæðast þessari frægu treyju vera mjög góða.

**HANDBOLTI** „Þetta er búinn að vera flottur tími síðan ég kom. Þetta er stórt og mikið félag. Allt mjög fagmannlegt og ég hef ekki yfir neinu að kvarta,“ sagði landsliðsfyrirliðinn og einn besti vinstri hornamaður heims, Guðjón Valur Sigurðsson.

Hann yfirgaf herbúðir þýska meistariðsins Kiel í sumar enda stóð honum til boða að ganga í radir spænska stórlíðsins Barcelona. Guðjón fór á kostum með liðinu í leiknum um Ofurbikarinn þar sem hann skoraði átta mörk. Hann endurtók svo leikinn í fyrsta leik Barcelona í deildinni.

„Það var rosalegur hiti í Höllinni í þessum Ofurbikarleik og aðeins vandræði á okkar leik. Þegar maður er farinn að svitna í gegnum hendurnar þá er erfitt að halda á boltanum og spila handbolta. Við höfðum þetta þó að lokum og það var gaman að spila með þessum köllum,“ segir Guðjón en á meðal annarra stjarna í liðinu má nefna menn eins og Nikola Karabatic, Kiril Lazarov og Sjarhei Rutenka.

„Kiel var skemmtilegt félag og gaman að hafa spilað með því frábæra liði. Það var gaman að kveðja það með ævintýralegum sigri í deildinni. Að koma svo í þetta lið sem er engu síðra er magnað. Ég er mjög glaður með þetta allt saman.“

**Gaman að læra spænska stílinn**  
Guðjón hefur verið undir stjórn

margra frábærra þjálfara en hann er í fyrsta skipti núna hjá spænskum þjálfara sem er Xavi Pascual.

„Við æfum mikið og á mjög háu tempói. Þetta eru öðruvísi æfingar en hjá Alla í Kiel en alls ekkert auðveldari. Þetta er önnur aðferð að sama marki. Ég hef verið með Rússa, Króata, Svía, Þjóðverja og Íslending sem þjálfara og nú Spánverja. Það er gaman að komast í enn einn stílinn. Maður er alltaf að læra eitthvað nýtt og gaman að sjá hvernig Spánverjinn hugsar.“

„Mér hefur gengið mjög vel að aðlagast og allir mjög almennilegir og liðlegir við mig. Ég er auðvitað mállaus í augnablikinu enda ekki búinn að læra málið. Ég þoli ekki að vera ósjálfbjarga. Það fer í taugarnar á mér að vera upp á aðra kominn. Ég hef aldrei kunnað við það. Ég hef ekki alveg náð að læra nógu mikið í málinu enda mikið að gera en það fer að róast fljótlega og þá kemst ég á fullt.“

## Lengi í sigti Barcelona

Hornamaðurinn frábæri viðurkennir að það hafi lengi blundað í sér að spila handbolta á Spáni.

„Fyrsta atvinnumannstilboðið sem ég fékk kom frá Spáni en það var árið áður en ég fór til Tusem Essen. KA-menn voru ekki viljugir til þess að hleypa mér út þá. Mig hefur alltaf langað til Spánar og ég hef fengið nokkur tilboð í gegnum tíðina. Essen vildi ekki hleypa mér til Spánar árið 2003 og 2010 var ég með spennandi tilboð líka



Á FLUGI Guðjón Valur Sigurðsson skorar hér eitt af átta mörkum sínum gegn Granollers í spænska Ofurbikarinn. MYNND/BARCELONA

frá Spáni. Ég var því glaður þegar þetta gekk upp enda alltaf langað að búa á Spáni, læra tungumálið og spila í deildinni. Þetta er líka einstakur klúbbur á allan hátt,“ segir Guðjón og viðurkennir að Barcelona hafi áður verið á eftir honum en vill þó ekki gefa upp hvenær það hafi verið.

Guðjón Valur segir að tilfinningin að klæðast Barcelona-búningnum og spila með liðinu hafi verið góð þó svo að hann hafi ekkert verið að velta sér sérstaklega upp úr því.

„Yfirleitt klárar maður upp-hitun, fer svo í búning, gefur nokkrar fimmur og fer svo út á völl. Ég var lítið að kíkja á mig í speglinum eða spá í að ég væri að spila með Barcelona. Það má ekki missa sig yfir því. Þetta er enn þá handbolta og það þarf að vinna fyrir sínum árangri.“

Barcelona-liðið var með ótrúlega yfirburði á Spáni í fyrria þar sem það vann alla sína leiki. Það tapaði síðan í vítakastkeppni í undanúrslitum Meistaradeildarinnar. Það eru eðlilega gerðar

miklar kröfur til liðsins en það truflar Guðjón Val ekki neitt.

„Það er ekkert öðruvísi hér en hjá Kiel að það á að vinna alla leiki. Þeir vildu fá mann sem gæti borið treyjuna, hefði reynslu og væri góður undir álagi. Það er ágætt að þeir hafa trú á manni en ég hef alltaf viljað standa mig í vinnunni, sama hvernig pressa er á mér. Ég legg mikinn metnað í það sem ég geri og er mjög stoltur af því sem ég geri. Ég vil ná árangri sama hvort það er utanaðkomandi pressa eða ekki.“

henry@frettabladid.is

**25% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM FERPLAST NAGDÝRABÚRUM UM HELGINA**

**KRAKKAR! KOMIÐ OG FÁIÐ AÐ KLAPPA KANÍNUNUM UM HELGINA**



VIÐALEGUR Fyrirliðinn Aron Einar Gunnarsson er fúlskeggjaður. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

## Ánægður á meðan ég fæ að spila fótbolta

Aron Einar vann aftur sætið sitt í byrjunarliði Cardiff.

**FÓTBOLTI** Aron Einar Gunnarsson, landsliðsfyrirliði í fótbolta, verður klár í slaginn með íslenska liðinu á þriðjudaginn þegar það mætir Tyrklandi í undankeppni EM 2016 á Laugardalsvelli. Leikurinn markar upphaf nýrrar undankeppni hjá strákunum okkar, en eins og allir vita voru þeir nálægt því að vinna sér sæti á HM.

„Það eru virkilega sterk lið í riðlinum (Tyrkland, Tékkland, Holland, Lettland og Kasakstan) og hann verður erfiður. En maður kemst ekki á EM auðveldlega, sérstaklega ekki Ísland. Við höfum sett okkur það markmið að komast á stórmót. Það er bara einfalt. Hvort sem það gerist eða ekki verður að koma í ljós en eina sem við ætlum okkur að gera er að bæta okkur og komast á stórmót,“ sagði Aron Einar á blaðamannafundi í gær.

„Það er mikilvægt að byrja vel eins og við gerðum í síðustu undankeppni á móti Noregi hérna heima. Við fengum alla með okkur í þetta á þeim tímamarki. Þetta var upp á eftir það,“ sagði Aron Einar.

Hann segir sorgina eftir tapið í Króatíu síðasta vetur vera

gleymda og grafna og nú einbeiti menn sér að næsta verkefni. Hann viðurkennir þó að það hafi haft áhrif á leikmenn, meðal annars hann sjálfan. En hann er búinn að vinna sér sæti sitt hjá Cardiff á ný og fer vel af stað með liðinu.

„Ég var staðráðinn í að vinna mig aftur inn í liðið og gerði það. Ég spilaði fyrstu fjóra leikina en meiddist svo á ökkla og var ekki með í síðasta leik. En liðið byrjar bara vel. Ég er sáttur á meðan ég fæ að spila og landsliðsþjálfarinn er líka ánægður með það,“ sagði Aron Einar, en samvinna hans og Gylfa Þórs Sigurðssonar á miðri miðjunni var dýrmæt í síðustu undankeppni.

Landsliðsþjálfarinn er bjartsýnn á sigur, en telur Tyrkna næstbesta á eftir Hollendingum í riðlinum.

„Við, Tyrkir og Tékkar erum frekar jafnir. En ég myndi segja að Tyrkir væru með næstbesta liðið í riðlinum. Þeir eru búnir að skipta um þjálfara sem ég hef mætt áður. Hann er reynslumikill sem hjálpar þeim. Það verður samt gaman að sjá hvernig Holland bregst við nýjum þjálfara og kemur til leiks,“ sagði Lars Lagerbäck.

- tom



# Vantaði bara herslumuninn í gær

Birgir Leifur lenti í 8. sæti á Willis Masters-mótinu í Danmörku sem lauk í gær.

**GOLF** Birgir Leifur Hafþórsson, kylfingur úr GKG, hafnaði í 8. sæti á Willis Masters-mótinu í Danmörku sem lauk í gær, en mótið er hluti af Nordea-atvinnumótaráðinni. Staðan var nokkuð góð fyrir lokadag mótsins sem fór fram í gær en hann var í 4. sæti, þremur höggum á eftir sænska kylfingnum Oscar Zetterwall þegar ræst var. Birgir fékk hins vegar tvöfaldan skolla strax á fyrstu holu sem gerði honum erfitt fyrir.

„Heilt yfir er ég mjög sáttur, ég var að slá virkilega vel með járn-

unum en upphafshöggjö á fyrstu holunni refsaði mér grimmilega. Það var versta höggjö mitt á mótinu en heilt yfir er ég mjög sáttur. Það var margt mjög gott og ég var nálægt því að blanda mér í baráttuna um titilinn þannig að ég tek margt úr þessu,“ en Birgir náði að laga stöðuna strax á þriðju holu í gær með því að næla í örn. „Það var töluverður léttir að ná að stroka út fyrstu holuna á þriðju holunni. Það gaf manni trú á að það væri nóg eftir af þessu móti og þetta var eiginlega bara lýsandi

fyrir mótið. Ég var að slá fullt af frábærum höggum og nýtti það vel á þriðju holunni en það vantaði bara herslumuninn til að berjast á toppinum,“ sagði Birgir sem vonaðist til þess að spilamennskan myndi halda áfram í þessum farvegi. „Það var frábært að sjá að það sem ég hef verið að vinna í var að virka vel og ég get lítið annað gert en að reyna að byggja ofan á þetta og vonandi koma þá betri úrslit í framtíðinni,“ sagði Birgir Leifur sem hlaut 200.000 krónur í verðlaun fyrir áttunda sæti. - kpt



**SÁTTUR** Birgir Leifur var ánægður með margt í spilamennsku sinni um helgina og er viss um að geta byggt ofan á spilamennskunni í framtíðinni. FRÉTTABLAÐIÐ/DANIEL



**ÖFLUGUR** Sigurður hefur sýnt lipra takta á tímabiliinu. FRÉTTABLAÐIÐ/DANIEL

## Sigurður Egill kallaður inn

**FÓTBOLTI** Eyjólfur Sverrisson, þjálfari íslenska U21 árs karlalandsliðsins í knattspyrnu, gerir eina breytingu á leikmannahóp sínum fyrir leikinn gegn Frakklandi á mánudaginn. Eyjólfur ákvað að kalla inn Sigurð Egil Lárusson, leikmann Vals, í stað Jóns Daða Böðvarssonar sem verður með A-landsliðinu gegn Tyrklandi daginn eftir.

Leikur Íslands og Frakklands er gríðarlega þýðingarmikill en íslenska liðið þarf líklegast á stigi að halda til að bóka sæti sitt í umspili um sæti á Evrópumótinu 2015. Frakkland hefur þegar tryggt sér efsta sæti riðilsins.

Þá staðfesti Heimir Hallgrímsson, annar landsliðsþjálfari Íslands, við Fréttablaðið í gær að Hörður Björgvin Magnússon yrði með U21 árs liðinu í leiknum gegn Frakklandi.

Hörður var valinn líkt og Jón Daði í A-landsliðið á dögunum en hann mun taka áfram þátt í landsliðsverkefnum U21 árs liðsins í lokaleik liðsins gegn Frakklandi á mánudaginn. - kpt



**FRÁBÆR** Aron fór á kostum í sigri Kiel á Wetzlar í gærkvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

## Aron frábær í naumum sigri

**HANDBOLTI** Aron Pálmarsson fór á kostum í 32-29 sigri Kiel á Wetzlar í þýska handboltanum í gær. Með sigrinum nær Kiel að lyfta sér upp í 4. sæti um tíma en liðið hefur óvænt tapað tveimur af fyrstu fimm leikjum sínum.

Aron náði sér ekki á strík í tapinu gegn Balingen fyrr í vikunni en hann var heldur betur rétt stilltur í leiknum í gær. Aron var atkvæðamestur í liði Kiel en hann skoraði þrjú af fyrstu fjórum mörkum liðsins í leiknum og fimm af fimmtán mörkum liðsins í fyrri hálfleik. Aron bætti við fjórum mörkum í seinni hálfleik og lauk leik með alls ný mörk.

Sigurinn ætti að taka pressu af Alfreð Gíslasyni, þjálfara Kiel, en liðið hefur byrjað tímabilið illa þrátt fyrir að hafa styrkt sig gríðarlega í sumar. Miklar væntingar eru gerðar til liðsins í vetur en Kiel er buið að ráða ríkjum í Þýskalandi undanfarin ár með ný af síðustu tíu deildartitlum. - kpt

# TÍMAMÓTATÓNLEIKAR STUDMANNA Í HÖRPU

**LAUGARDAGINN 6. SEPT.**

ÖRFÁIR MIDAR EFTIR ÓSÓTTIR - SELDIR FRÁ KL. 12:00 Í DAG.

MÍÐINN GILDIR EINNIG Á EKTA STUDMANNABALL Í SILFURBERGI EFTIR SEINNI TÓNLEIKANA.

FRÁ 01:00-03:00.



## SUNNUDAGUR

### Stöð 2 kl. 21.35

#### The Knick

Glæný þáttaröð með Clive Owen í aðalhlutverki. Hún fjallar um lækna og hjúkrunarkonur á Knickerbocker-sjúkrahúsinu í New York í upphafi tuttugustu aldar. Á þeim tíma voru læknavísindin ekki langt á veg komin og dánartíðnin í aðgerðum var há. Skurðlæknirinn John W. Thackery er bráðsnjall og metnaðarfullur en hann er háður eiturlyfjum og fíknin getur haft áhrif á hæfni hans.



## Í KVÖLD



### Formúla 1

STÖÐ 2 SPORT KL. 11.30 Bein útsending frá kappakstrinum á Ítalíu.



### Gordon Ramsay Ultimate Cookery Course

SKJÁR EINN KL. 20.00 Frábærir þættir þar sem Gordon Ramsay snýr aftur í heimaeldhúsið og kennir áhorfendum einfaldar aðferðir við heiðarlega heimaeldamennsku.



### Íslendingar

SJÓNVARPIÐ KL. 19.40 Jón Páll Átti sér þann draum í æsku að verða sterkur. Hann hóf ungur að stunda kraftlyftingar og varð snemma fremstur á meðal jafningja.

### Bylgjan kl. 12.20

#### Bjarni Arason

Bjarni Ara með þægilega og góða tónlist á sunnudegi.



## 6. september 2014 Silfurbergi, Hörpu

Kynnar:

Guðfinnur Sigurvinsson og Guðbjörg Gissurardóttir

13:00-13:10 Opnun hátíðarinnar og kynning á dagskrá

13:10-13:25 Opnunarræða borgarstjóra Reykjavíkur – Dagur B. Eggertsson

13:25-13:30 Kynning á skipuleggjendum hátíðarinnar: Landvernd. Rannveig Magnúsdóttir, verkefnastjóri Saman gegn matarsóun

Kvenfélagasamband Íslands. Una María Óskarsdóttir, forseti KÍ

Vakandi. Rakel Garðarsdóttir stofnandi Vakandi

14:00-14:15 Selina Juul, stofnandi „Stop spild af mad“ hreyfingarinnar í Danmörku

15:00-15:10 Matvælastofnun. Jónína Stefánsdóttir

15:10-15:20 Matís. Hrönn Ólína Jörundsdóttir

15:20-15:30 Landspítalinn. Heiða Björg Hilmisdóttir

16:00-16:15 Tristram Stuart, breskur rithöfundur og talsmaður gegn matarsóun

16:15-16:25 Crowbar – insect powered energy. Stefán Atli Thoroddsen

17:00-17:15 Samhjálp. Vilhjálmur Svan

17:15-17:30 Borgarbylí, Seljagarðar. Þórey Mjallhvít H. Ómarsdóttir

Í Silfurbergi og á Eyri verða eftirfarandi aðilar með kynningu á starfsemi sinni: Ankra, Bónus, Eigenda og ræktendafélag Landnámshænsna, IKEA, Í boði náttúrunnar, Íslenskur matur og matarmenning, Kvenfélagasamband Íslands, Landvernd, Litli Bóndabærinn, Matarbýtti, Náttúran.is, Neytendasamtökin, Pokalaus dagurinn, Samhjálp, Seljagarður-Borgarbylí, Slow Food Reykjavík, Uppskeran, Vakandi og Velbú. Þórunn Clausen leikkona verður með leiklestur úr bókunum um Smjattpattana og ókeypiss andlitsmálning verður í boði fyrir börnin.

Frá kl 13:00 verður súpa í boði Kolabrautarinnar og Sölufélags íslenskra grænmetismanna borin fram á Eyri. Við hvetjum fólk til að koma með eigin ílát fyrir súpuna og kaffi sem verður í boði DJ Sóley sér um að spila ljúfa tóna á milli atriða.

## Verið hjartanlega velkomin!



### STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2 07.01 Strumparnir 07.25 Waybuloo 07.45 Ævintýraferðin 08.00 Algjör Sveppi 08.05 Mamma Mu 08.15 Doddi litli og Eyrnastór 08.25 Könnuðurinn Dóra 08.50 Gallararnir 09.10 Tommi og Jenni 09.30 Villingarnir 09.55 Ben 10 10.20 Hundagengið 10.45 Kalli kanína og félagar 10.55 Lukku-Láki 11.15 Scooby-Doo! Mystery Inc.

11.35 iCarly

12.00 Nágrannar

12.20 Nágrannar

12.40 Nágrannar

13.00 Nágrannar

13.20 Nágrannar

13.45 Broadchurch

14.35 Gatan mín

15.00 Kjarnakonur

15.25 Léttir sprettir

15.50 Mike and Molly

16.10 Veistu hver ég var?

16.45 60 mínútur

17.30 Eyjan

18.23 Veður

18.30 Fréttir

18.55 Sportpakkinn

19.10 Ástríður

19.35 Fókus

19.55 The Crimson Field

20.50 Rizzoli and Isles

21.35 The Knick

22.30 The Killing (1:6)

23.30 60 mínútur

00.15 Eyjan

01.05 Daily Show

01.30 Suits

02.15 Crisis

03.00 Cemetery Junction

04.35 Worried About the Boy

06.05 Fréttir

### SPORT besta sætið

09.30 Demantamótin Útsending frá Demantamótinu í Brussel.

11.30 Formúla 1 - Ítalía BEINT

14.30 RN Löwen - Hamburg

15.50 Danmörk - Armenía BEINT

18.05 Spænsku mörkin

18.35 Portúgal - Albanía BEINT

20.45 Danmörk - Armenía

22.25 UFC Now 2014

23.20 Portúgal - Albanía

### SPORT 2 enski boltinn

11.45 Messan

13.10 PL Classic Matches: Liverpool - Newcastle, 1998

13.40 Burnley - Man. Utd

15.20 Goals of the Season 2013/2014

16.15 Everton - Chelsea

18.05 Premier League World

18.35 Þýskaland - Skotland BEINT

20.45 West Ham - Southampton

22.25 Football League Show 2014/15

22.55 Þýskaland - Skotland

### INN

14.00 Frumkvöðlar 14.30 Græðlingur 15.00 Fyrirtækjaheimsóknir 15.30 Stormurinn 16.00 Norðurlandsleiðangur 17.00 433 17.30 Gönguferðir 18.00 Björn Bjarnason 18.30 Tölvur og tækni 19.00 ABC barnhjálp 19.30 Á ferð og flugi 20.00 Hrafnáping 21.00 Auðlindakistan 21.30 Suðurnesjamagasín 22.00 Hrafnáping 23.30 Eldhús meistaranna

ÚTVARP  
FM 88,5 XA-Radíó  
FM 89,5 Retro

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 K100  
FM 102,9 Lindin

### 3 STÖÐ 3

16.00 Top 20 Funniest  
16.45 The Amazing Race  
17.30 Silicon Valley  
17.55 Friends With Benefits  
18.15 Guys With Kids  
18.40 Last Man Standing  
19.00 Man vs. Wild  
19.45 Bob's Burgers  
20.10 American Dad  
20.30 The Cleveland Show  
20.55 Chozen  
21.15 Eastbound and Down 4  
21.45 The League  
22.10 Almost Human  
22.55 Graceland  
23.40 The Vampire Diaries  
00.20 Man vs. Wild  
01.05 Bob's Burgers  
01.25 American Dad  
01.50 The Cleveland Show  
02.10 Chozen  
02.30 Eastbound and Down 4  
03.00 The League  
03.25 Almost Human  
04.05 Tónlistarmyndbönd

### Krakkastöðin

07.00 Lukku láki 07.25 Latibær 07.47 Hvellur keppnis-bíll 08.00 Könnuðurinn Dóra 08.24 Mörgæsirnar 08.45 Doddi litli 08.55 Sumardalsmyllan 09.00 Áfram Diego, áfram! 09.24 Svampur Sveinsson 09.45 Elías 09.55 UKI 10.00 Ofurhundurinn Krypto 10.22 Skógardýrið Húgó 10.44 Gulla og grænjaxlarnir 10.56 Tommi og Jenni 11.00 Lukku láki 11.25 Latibær 11.49 Hvellur keppnis-bíll 12.00 Könnuðurinn Dóra 12.24 Mörgæsirnar 12.45 Doddi litli 12.55 Sumardalsmyllan 13.00 Áfram Diego, áfram! 13.24 Svampur Sveinsson 13.45 Elías 13.55 UKI 14.00 Ofurhundurinn Krypto 14.22 Skógardýrið Húgó 14.44 Gulla og grænjaxlarnir 14.56 Tommi og Jenni 15.00 Lukku láki 15.25 Latibær 15.49 Hvellur keppnis-bíll 16.00 Könnuðurinn Dóra 16.24 Mörgæsirnar 16.45 Doddi litli 16.55 Sumardalsmyllan 17.00 Áfram Diego, áfram! 17.24 Svampur Sveinsson 17.45 Elías 17.55 UKI 18.00 Ofurhundurinn Krypto 18.22 Skógardýrið Húgó 18.44 Gulla og grænjaxlarnir 18.56 Tommi og Jenni 19.00 Hetjur Valhallar 20.20 Sögur fyrir svefninn

### GULLSTÖÐIN

17.00 Strákarnir  
17.25 Frasier  
17.50 Friends  
18.10 Seinfeld  
18.35 Modern Family  
19.00 Two and a Half Men  
19.20 Viltu vinna milljón?  
20.15 Nikolaj og Julie  
21.00 Homeland  
21.45 Crossing Lines  
22.35 Boardwalk Empire  
23.30 Sisters  
00.15 Viltu vinna milljón?  
01.10 Nikolaj og Julie  
01.55 Homeland  
02.35 Crossing Lines  
03.20 Boardwalk Empire  
04.15 Tónlistarmyndbönd

### BÍÓSTÖÐIN

08.00 Something's Gotta Give  
10.05 Wag the Dog  
11.40 Butter  
13.10 Percy Jackson: Sea of Monsters  
14.55 Something's Gotta Give  
17.05 Wag the Dog  
18.45 Butter  
20.15 Percy Jackson: Sea of Monsters  
22.00 Sherlock Holmes  
00.10 Brubaker  
02.20 Resident Evil: Retribution  
03.55 Sherlock Holmes

### RÚV

07.00 Morgunstundin okkar  
07.01 Smælki  
07.04 Kalli og Lóla  
07.15 Tilly og vinir  
07.26 Kioka  
07.32 Ævintýri Berta og Árna  
07.38 Sebbi  
07.49 Pósturinn Páll  
08.15 Kúlugúbbarnir  
08.38 Tré-Fú Tom  
09.00 Disneystundin  
09.01 Finnbogi og Felix  
09.24 Sígildar teiknimyndir  
09.30 Nýi skólinn keisarans  
10.00 Chaplin  
10.06 Undraveröld Gúnda  
10.20 Vöfluhjarta  
10.40 Bráðskarpar skepnur  
11.30 Nótan 2014  
12.25 Nautnir norðursins  
12.55 Flick - flakk  
13.35 Mósaík  
13.50 Mótókross  
14.25 Dieter Roth  
16.10 Taka tvö  
17.00 Tákn málsfréttir  
17.10 Vísindahorn Ævars  
17.20 Stella og Steinn  
17.32 Hruturinn Hreinn  
17.39 Stundarkorn  
17.53 Angelo ræður  
18.00 Stundin okkar  
18.25 Camilla Plum – kruð og krydd  
19.00 Fréttir  
19.20 Veðurfréttir  
19.25 Íþróttir  
19.40 Íslendingar (Jón Páll Sigmarsson)  
20.30 Vesturfarar  
21.10 Paradís (Paradise II)  
22.05 Hamarinn Leikin íslensk þáttaröð.  
23.05 Alvöru fólk  
00.05 Njósningar í Varsjá  
01.35 Útvarpsfréttir í dagskrárlök

### SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist  
14.40 Dr. Phil  
15.20 Dr. Phil  
16.00 Dr. Phil  
16.40 Kirstie  
17.00 Catfish  
17.45 America's Next Top Model  
18.30 Reckless  
19.15 King & Maxwell  
20.00 Gordon Ramsay  
20.25 Top Gear USA – LOKAPÁTTUR  
21.15 Law & Order: SVU  
22.00 Revelations  
22.45 Málið  
23.15 Ray Donovan  
00.00 Californication  
00.30 Agents of S.H.I.E.L.D.  
01.20 Scandal  
02.05 The Tonight Show  
02.05 Revelations  
02.50 The Tonight Show  
03.35 Pepsi MAX tónlist

### Golfstöðin

08.00 PGA Tour 2014 13.00 Golfing World 2014  
13.50 Web.com Tour Highlights 14.45 2013 FedExCup Playoffs Official 15.35 Countdown To The Ryder Cup 16.00 PGA Tour 2014 22.00 Golfing World 2014 22.50 Champions Tour 2014



## LOKADAGAR ÚTSÖLUNNAR 20%-50% AFSLÁTTUR

-50%

SILVIA TV samstæða  
Breidd: 240cm  
Verð: 178.000,-  
ÚTSÖLUVERÐ: 89.000,-

-20%

AMOS tungusófi  
Stærð: 255x152cm  
Verð: 209.000,-  
ÚTSÖLUVERÐ: 167.200,-

-30%



ACE tungusófi  
Breytanlegur í 3ja sæta og skemil  
Stærð: 236x155cm  
Verð: 185.000,-  
ÚTSÖLUVERÐ: 129.500

-25%



MERCURY tungusófi  
Stærð: 290X165cm  
Verð: 249.900,- Vinstri tunga  
ÚTSÖLUVERÐ: 187.425,-

-20%



BIG NEW ENGLAND tungusófi  
Stærð: 290x165  
Verð: 235.000,-  
ÚTSÖLUVERÐ: 188.000

-20%

BORÐSTOFUBORÐ  
Stærð: 180X100cm  
Verð: 99.900,-  
ÚTSÖLUVERÐ: 79.920,-



-40%



HARPER stóll  
ÚTSÖLUVERÐ: 17.940,-

-25%



CLARK stóll  
ÚTSÖLUVERÐ: 12.675,-

-20%



OPAL stóll  
ÚTSÖLUVERÐ: 13.520,-

-35%



MONTANA stóll  
ÚTSÖLUVERÐ: 11.635,-

-25%



LEON stóll  
ÚTSÖLUVERÐ: 12.675,-



## LAUGARDAGUR

### Steve Carell

„Fyrir mér er ekkert jafn dásamlegt og gott hláturskast.“

Leikarinn Steve Carell leikur aðalhlutverk í kvikmyndinni *The way way back* sem sýnd er á Stöð 2 kl. 20.45.



## Á HVAÐ ERTU AÐ HORFA?

### HAUKUR VIÐAR ALFREDSSON, FJÖLMÍÐLA- OG TÓNLISTARMAÐUR

„Ég er skorpukall. Horfi ekki á sjónvarpið kannski í ár en tek síðan hraustlega rispu. Svo er ég líklega eini maðurinn í heiminum sem hefur ekkert gaman af breskum panelþáttum.“



**1 Louie.** Bestu sjónvarpsþættir í heimi. Drama og drungi í gríndulargervi. Ef það kæmi einn þáttur á viku að eilífu myndi heimurinn breytast til hins betra. Djóklaut.



**2 Breaking Bad.** Þvílík klisja sem ég er. En þetta er einfaldlega stöf í algjörum sérflokki. Býst við að horfa aftur sem allra fyrst.



**3 Seinfeld.** Eins og þægilegar náttbuxur sem þú hefur átt í tuttugu ár. Það er alltaf hægt að grípa í þetta og það er alltaf jafn kósi og æðislegt.

## FM 957 kl. 16.00 Íslenski listinn

Íslenski listinn færir þér 20 vinsælustu lög landsins, lög líkleg til vinsælda, lög sem voru á toppnum fyrir 10 árum og fleira skemmtilegt. Þórunn Antonía stýrir Íslenska listanum.



# Hamskiptin

eftir Franz Kafka í leikgerð Vesturports

Rómuð sýning Vesturports snýr aftur eftir sigurgöngu um heiminn.

Sýnt frá 17. september.

Aðeins 9 sýningar.

Tryggðu þér leikhúskort!

WWW.LEIKHUSID.IS



The Australian Stage



Time Out Hong Kong



The Guardian



Sunday Express



Daily Mail



Daily Telegraph



What's On Stage

„Snildarverk“

New York Times

## STÖÐ 2

**07.00 Barnafni Stöðvar 2** 07.01 Strumparnir 07.25 Waybuloo 07.45 Doddi litli og Eyrnastór 08.00 Algjör Sveppi 08.05 Lína langsokkur 08.30 Svampur Sveinsson 08.55 Kai Lan 09.20 Skógardýrið Húgó 09.45 Áfram Diego, áfram! 10.10 Villingarnir 10.35 Loonatics Unleashed 10.55 Kalli kanína og félagar 11.15 Batman: The Brave and the bold

**11.35 Big Time Rush**  
**12.00 Bold and the Beautiful**  
**13.20 Bold and the Beautiful**  
**13.40 The Crimson Field**  
**14.35 Veep**  
**15.05 How I Met Your Mother**  
**15.30 Sósa og salat**  
**15.50 Derek**  
**16.15 Fókus**  
**16.40 ET Weekend**  
**17.25 Íslenski listinn**  
**17.55 Sjáðu**  
**18.23 Veður**  
**18.30 Fréttir**  
**18.55 Sportpakkinn**  
**19.10 Stelpurnar (6:20)**  
**19.30 Lottó**

**19.35 The Big Bang Theory (6:24)**  
**20.00 Veistu hver ég var? (2:10)**  
**20.45 The Way Way Back** Skemmtileg mynd frá 2013 með Steve Carell, Toni Collette og Liam James í aðalhlutverkum. Duncan er feiminn, 14 ára strákur sem fer í sumarfrí með mömmu sinni, óþolandi kærasta hennar og dóttur hans. Í öðrum helstu hlutverkum eru Allison Janney, Anna Sophia Robb, Sam Rockwell og Maya Rudolph.  
**22.30 Malavita** Gamansöm spennu-mynd frá 2013 með Robert De Niro og Michelle Pfeiffer í aðalhlutverkum.  
**00.20 The Sitter**  
**01.40 James Dean**  
**03.15 27 Dresses**  
**05.05 Fréttir**

## SPORT

**08.55 Formula 1 2014 - Æfing 3** BEINT  
**10.00 Tottenham - Limassol**  
**11.50 Formula 1 2014 - Tímataka** BEINT  
**13.35 Demantamótin**  
**15.35 Meistaradeild Evrópu**  
**16.05 RN Löwen - Hamburg** BEINT  
**17.35 Formula 1 2014 - Tímataka**  
**19.00 Real Sociedad - Real Madrid**  
**20.40 RN Löwen - Hamburg**  
**22.00 UFC Now 2014**  
**22.50 UFC Fight Night**  
**00.45 Benson Henderson**

## SPORT 2

**12.30 Premier League World**  
**13.00 Season Highlights 2013/2014**  
**13.55 Leicester - Arsenal**  
**15.40 MK Dons - Man. Utd.**  
**17.25 Man. City - Stoke**  
**19.10 Premier League Review**  
**20.05 PL Classic Matches: Man City - Man United, 2003**  
**20.35 Arsenal - Man. City**  
**22.20 Everton - Chelsea**  
**00.05 Tottenham - Liverpool**

## INN

**17.30** Eldhús meistaranna **18.00** Hrafnáþing **19.30** Eldhús meistaranna **20.00** Norðurlandsleiðangur **21.00** 433 **21.30** Gönguferðir **22.00** Björn Bjarnason **22.30** Tölvur og tækni **23.00** ABC barnahjálpi **23.30** Á ferð og flugi **00.00** Hrafnáþing

**ÚTVARP**  
**FM 88,5** XA-Radíó  
**FM 89,5** Retro

## STÖÐ 3

**15.40 How To Live With Your Parents for the Rest of your Life**  
**16.05 Sullivan & Son**  
**16.25 Total Wipeout UK**  
**17.25 One Born Every Minute**  
**18.15 American Dad**  
**18.35 The Cleveland Show**  
**19.00 X-factor UK**  
**20.05 X-factor UK**  
**20.50 Raising Hope**  
**21.15 The Neighbors**  
**21.35 Cougar Town**  
**22.00 Longmire**  
**22.45 Chozen**  
**23.05 Eastbound & Down**  
**23.35 The League**  
**23.55 Almost Human**  
**00.55 X-factor UK**  
**02.00 X-factor UK**  
**02.45 Raising Hope**  
**03.05 The Neighbors**  
**03.30 Cougar Town**  
**03.50 Longmire**  
**04.35 Tónlistarmyndbönd**

## Krakkastöðin

07:00 Áfram Diego, áfram! 07:24 Svampur Sveinsson 07:45 Elías 07:55 UKI 08:00 Ofurhundurinn Krypto 08:22 Skógardýrið Húgó 08:44 Gulla og grænjaxlarnir 08:56 Tommi og Jenni 09:00 Lukku láki 09:25 Latibær 09:47 Hvellur keppnisbill 10:00 Könnuðurinn Dóra 10:24 Mörgæsirnar 10:45 Doddi litli 10:55 Sumardalsmyllan 11:00 Áfram Diego, áfram! 11:24 Svampur Sveinsson 11:45 Elías 11:55 UKI 12:00 Ofurhundurinn Krypto 12:22 Skógardýrið Húgó 12:44 Gulla og grænjaxlarnir 12:56 Tommi og Jenni 13:00 Lukku láki 13:25 Latibær 13:49 Hvellur keppnisbill 14:00 Könnuðurinn Dóra 14:24 Mörgæsirnar 14:45 Doddi litli 14:55 Sumardalsmyllan 15:00 Áfram Diego, áfram! 15:24 Svampur Sveinsson 15:45 Elías 15:55 UKI 16:00 Ofurhundurinn Krypto 16:22 Skógardýrið Húgó 16:44 Gulla og grænjaxlarnir 16:56 Tommi og Jenni 17:00 Lukku láki 17:25 Latibær 17:49 Hvellur keppnisbill 18:00 Könnuðurinn Dóra 18:24 Mörgæsirnar 18:45 Doddi litli 18:55 Sumardalsmyllan 19:00 Gnómeó og Júlía

## GULLSTÖÐIN

**06.15 Tónlistarmyndbönd**  
**17.55 Strákarnir**  
**18.20 Frasier**  
**18.45 Friends**  
**19.05 Seinfeld**  
**19.30 Modern Family**  
**19.55 Two and a Half Men**  
**20.15 The Practice**  
**21.00 Homeland**  
**21.45 Footballers' Wives (6:8)**  
**22.35 Entourage 8 (6:8)**  
**23.05 Boardwalk Empire (11:12)**  
**00.00 Nikolaj og Julie**  
**00.50 Crossing Lines**  
**01.40 The Practice**  
**02.20 Homeland**  
**03.05 Footballers' Wives**  
**03.55 Entourage 8**  
**04.20 Boardwalk Empire**  
**05.20 Tónlistarmyndbönd**

## BÍÓSTÖÐIN

**07.35 Hitch**  
**09.30 Life**  
**11.20 Sense and Sensibility**  
**13.35 Hitch**  
**15.35 Harry Potter and the Order of Phoenix**  
**17.55 Life**  
**19.45 Sense and Sensibility**  
**22.00 Killing Bono**  
**23.55 J. Edgar**  
**02.10 The Remains of the Day**  
**04.20 Killing Bono**

## RÚV

**07.00 Morgunstundin okkar**  
**07.01 Smæliki (14.26) (Small Potatoes)**  
**07.04 Kalli og Lóla**  
**07.15 Tilly og vinir**  
**07.26 Kioka**  
**07.32 Ævintýri Berta og Árna**  
**07.38 Sebbi**  
**07.49 Pósturinn Páll**  
**08.04 Ólívía**  
**08.15 Snillingarnir**  
**08.37 Hvolpasveitin**  
**09.00 Úmísúmi**  
**09.22 Loppulúði, hvar ertu?**  
**09.35 Kung Fu Panda**  
**09.57 Skrekkur íkorni**  
**10.20 Landinn**  
**10.45 360 gráður**  
**11.05 Vesturfarar**  
**11.45 Alheimurinn**  
**12.30 Queen: Sagan öll - Fyrri hluti**  
**13.30 Alltaf í boltanum**  
**15.00 Hróðurinn Hreinn**  
**15.10 Hraðafíkn**  
**15.40 Að syngja fyrir heiminn**  
**16.40 Ástin grípur unglínginn**  
**17.20 Tré-Fú Tom**  
**17.42 Grettir**  
**17.55 Táknafréttir**  
**18.05 Violetta**  
**18.54 Lottó**  
**19.00 Fréttir**  
**19.20 Veðurfréttir**  
**19.25 Íþróttir**  
**19.40 Shrek 3 (Shrek The Third)**  
**21.10 Stjörnugengið (The Bling Ring)** Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna.  
**22.40 Svívirdileg skítseyði (Inglourious Basterds)** Margverðlaunuð bíómynd í leikstjórn Quentins Tarantino. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi barna.  
**01.05 Útvarpsfréttir í dagskrárlök**

## SKJÁREINN

**06:00 Pepsi MAX tónlist**  
**14:15 Dr. Phil**  
**14:55 Dr. Phil**  
**15:35 Men at Work**  
**15:55 Top Gear USA**  
**16:45 Vexed**  
**17:45 Extant**  
**18:30 Survivor**  
**19:15 The Bachelorette**  
**20:00 Eureka**  
**20:45 NYC 22** Spennandi þættir um störf nýliða í lögreglunni í New York þar sem grænjöxlum er hent út í djúpu laugina á fyrsta degi.  
**21:30 A Gifted Man** Athyglisverður þáttur um líf skurðlæknis sem umbreyttist þegar konan hans fyrrverandi deyr langt fyrir aldur fram og andi hennar leitast á hann.  
**22:15 Vegas**  
**23:00 Dexter**  
**23:50 Fleming**  
**00:35 Betrayal**  
**01:20 The Tonight Show**  
**02:05 The Tonight Show**  
**02:50 Pepsi MAX tónlist**

## Golfstöðin

**08.00** PGA Tour 2014 **12.00** Golfing World 2014 **12.50** PGA Tour 2014 - Highlight **13.45** Golfing World 2014 **17.00** PGA Tour 2014 **22.00** Golfing World 2014 **22.50** Inside The PGA Tour 2014

**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** K100  
**FM 102,9** Lindin



# Laugardagar eru vængjadagar

25  
Hot Wings á  
**2.599**  
kr.



Vertu með  
vængjaslátt á  
laugardögum



Hot  
Sauce  
fylgir



svooogott™

FAXAFENI • GRAFARHOLTI • SUNDAGÖRÐUM  
HAFNARFIRÐI • KÓPAVOGI • MOSFELLSBÆ  
REYKJANESBÆ • SELFOSSI [WWW.KFC.IS](http://WWW.KFC.IS)



## BÓ Á LJÓSANÓTT

Það eru fjölmargir samankomnir í Keflavík þessa helgina í tilefni þess að Ljósanótt fer þar fram. Á meðal þeirra sem voru staddir í Bítlabænum í gær voru tónlistarmennirnir Björgvin Halldórsson og Magnús Kjartansson. Það fór vel á með þeim félögum þegar þeir stilltu sér upp fyrir framan myndavél Víkurfréttu. Ragnheiður Elín Árnadóttir iðnaðarráðherra stóð skammt frá, fylgdist grannt með og lýsti því sem fram fór á fésbókarsíðu sinni.



„Allir í Hollywood eru dóttir eða frænka einhvers.“

LILY COLLINS, LEIKKONA OG DÓTTIR SÖNGVARANS PHILS COLLINS, Í VIÐTALI VIÐ NÝJASTA TÖLUBLAÐ MARIE CLAIRE.

## FYRIRSJÁANLEG SAGA

Gagnrýnandi hins virta tímarits The Hollywood Reporter, Jordan Mintzer, gefur ekki mikið fyrir kvikmyndina Vonarstræti, eftir leikstjórnann Baldvin Z. Hann segir leikarana nægilega góða til þess að hann héldi myndina út, sem hann gaf þó í skyn að væri óþarflega löng, en segir jafnframt vanta frumlegheit í handritið.

Hann segir Vonarstræti fyrirsjáanlega og bætir við að það komi kannski ekki á óvart að kvikmyndin sé ekki upp á marga fiska í ljósi þess að það búi jafn margir á Íslandi og í borginni St. Louis í Missouri-ríki.



## KRÍA Á FREMSTA BEKK

Bandaríska leikkonan Emma Myles hefur tekið ástfóstri við skartið frá Jóhönnu Metusalemsdóttur, Kría Jewlery. Myles er hvað þekktust fyrir leik sinn í sjónvarpsþáttunum vinsælu Orange Is the New Black en hún birti tvær myndir af sér á Instagram frá tískuvikunni í New York þar sem hún lýsir ást sinni á Kríu-skartinu. Á annarri myndinni situr Myles á fremsta bekk á tískusýningu ásamt meðleikkonu sinni í þáttunum, Lea De Laria.



# Fleiri tónleikar, meira vín og fleiri stelpur

Hinn vinsæli, sænski tónlistarmaður Basshunter kom fram á skólaballi Verslunarskóla Íslands í vikunni. Hann segir að sér finnist gaman að spila á böllum.

„Um það bil helmingur tónleika minna í kringum sumartímam eru tónleikar eins og þessir hérna á Íslandi. Ég hef mjög gaman af því að spila á svona skólaböllum, þetta er skemmtileg blanda, eins konar blanda þess að spila á klúbbi og á stórum tónleikum,“ segir sænski tónlistarmaðurinn Basshunter en hann trúð upp á skólaballi Verslunarskóla Íslands á fimmtudagskvöldi í íþróttahúsinu í Kaplakrika. En veit hann eitthvað um skólann sem hann var að spila fyrir? „Ég hef heyrt að það séu bara allir nemendurnir mættir og að þetta sé fjölmennasti skólinn. Ég hef líka heyrt að þetta sé skemmtilegasti skólinn,“ segir Basshunter og hlær.

Basshunter kom fyrst fram á sjónarsviðið hér á landi þegar hann gaf út lagið Boten Anna árið 2006 sem var geysilega vinsælt og kom meðal annars hingað til lands það ár.

„Ég er að koma hingað í þriðja sinn, fyrst þegar ég kom var vetur og mjög kalt en nú er gott og fallett veður. Ég held ég hafi komið með góða veðrið með mér frá Svíþjóð,“ segir Basshunter og hlær.

Hann er ákaflega hrifinn af landi og þjóð. „Fólkið hérna er yndislegt og landið virkilega fallett,“ bætir Basshunter við, honum þykir leitt að geta ekki verið hér lengur og skoðað landið. Spurður út í hvort hann eigi sér upphalds íslenskan tónlistarmann segir hann Björk vera í miklu upphaldi.

Basshunter fer sérlega fögrum orðum um kvenfólk á Íslandi. „Íslenskt kvenfólk er alveg sérstaklega fallett.“

Þó að ekki hafa mikið bólað á kappanum hér á landi undan-



NÓG UM AÐ VERA HJÁ BASSHUNTER Tónlistarmaðurinn stoppar stutt á Íslandi í þetta skiptið, en hann var að koma í þriðja sinn. FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI MARINÓ

farið er nóg að gera hjá honum í tónleikahaldi og lagasmíði. „Ég er búinn að vera að spila mikið um allan heim og það hefur verið mjög mikið að gera í sumar. Ég hef spilað í yfir fimmtíu löndum þannig að það hefur verið nóg að gera og er ég mjög þakklátur fyrir það.“

Hann segist semja sína tónlist og texta sjálfur. „Ég sem allt sjálfur en stundum hjálpar umboðsmaðurinn minn þó aðeins við textasmíðina, sérstaklega þegar mér gengur illa að finna réttu ensku orðin.“

Hann yfirgaf landið á föstudagsmorgun og hefur í nógu að snúast. „Ég er að fara til Spánar að spila og svo til Skotlands og Englands. Fleiri tónleikar, meira vín og fleiri stelpur,“ segir Basshunter og hlær.

gunnarleo@frettabladid.is

Íslenskt kvenfólk er alveg sérstaklega fallett.

Basshunter

## Brot úr sögu Basshunters

Basshunter heitir réttu nafni Jonas Erik Altberg og er 29 ára gamall Sví.

Hann hefur gefið út sex plötur á ferlinum.

Hans þekktustu lög eru:

- Boten Anna
- Vi sitter i Ventrilo och spelar DotA
- Now You're Gone
- All I Ever Wanted



## Framhaldsaðalfundur Félags íslenskra félagslíða

Framhaldsaðalfundur Félags íslenskra félagslíða verður haldinn þriðjudaginn 16. september 2014 kl. 17 á Grettisgötu 89, 105 Reykjavík.

Efni fundar er ársreikningur félagsins.

Félagsmenn fjölmennum á fundinn.

Stjórn Félags íslenskra félagsmanna

## SUÐRÆN SVEJFLA



Suðræn sveifla er skemmtileg líkamsrækt fyrir konur á öllum aldri. Námskeiðið byggist upp á mjúkri upphitun, latin dönsum eins og Cha Cha, Jive, Salsa og fl., kviðæfingum og góðri slökun.

Hver tími er 60 mínútur og kennt er tvisvar í viku á þriðjudögum og fimmtudögum kl. 17:30 í leikfimisall Hvassaleitisskóla. Námskeiðið er tólf vikur.

Kennari er Birgitta Sveinbjörnsdóttir danskennari.

Skráning er hafin á námskeiðið sem hefst fimmtudaginn 11. september.

Upplýsingar og skráning í síma: 899-8669.



## Barnakór við Tjörnina! - Viltu vera með?

Barnakór Fríkirkjunnar hefur starfsemi sína á ný eftir sumarfrí. Allir söngelskir krakkar á aldrinum 6–12 ára eru velkomnir og hvattir til að mæta.

Í vetur verða æfingar á þriðjudögum frá 16:30–17:30. Fyrsta æfing verður þriðjudaginn 9. september.

Nánari upplýsingar gefur Álfheiður Björgvinsdóttir kórstjóri í síma 849-8660 og skrifstofa Fríkirkjunnar í Reykjavík í síma 552-7270.

## Stuðmenn sameina kynslóðirnar

Jóhann Jóhannsson, dóttursonur Sæma rokk, dansar og syngur með Stuðmönnum í kvöld en ein 38 ár eru síðan Sæmi rokk sjálfur dansaði með sveitinni frægu.

„Þetta er algjör tilviljun, pilturinn kom fram í gegnum Borgar-leikhúsið fyrir tónleika okkar. Hann er ákaflega hæfileikaríkur og er jafn vígur í söng, leik og dansi,“ segir Jakob Frímánn Magnússon Stuðmaður. Umrædd lýsing á við um ellefu ára gamlan pilt að nafni Jóhann Jóhannsson, sem er ekki í frásögur færandi nema fyrir það að hann er dóttursonur Sæma rokk. „Sæmi rokk dansaði með okkur árið 1976 á upphaflega Tívolítúrnum en nú ætla dóttursonur hans, Jóhann, að koma fram á þessum tónleikum,“ útskýrir Jakob Frímánn. Það er því gaman að sjá hvernig Stuðmenn hafa skemmt heilu kynslóðunum og hvernig næsta kynslóð kemur að sýningu sveitarinnar. Stuðmenn slá eigið met í kvöld

þegar þeirra lengsta törn á einum sólarhring í spilamennsku verður að veruleika. „Okkar fyrri met er frá árinu 1999 á Þjóðhátíð í Vestmannaeyjum þegar við lékum frá klukkan 2.30 til 8.30. Nú er það 19.30 til 03.00,“ segir Jakob Frímánn léttur í lundu.

Stuðmenn leggja Hörpu undir sig í dag og kvöld er þeir halda tvöna tónleika í Eldborgarsal Hörpu og þá fer fram Stuðmannaball í beinu framhaldi af seinni tónleikunum í Silfurbergi en sveitin hefur ekki komið fullskipuð fram á opinberum dansleik síðan árið 2005. Fyrir þá sem ekki eiga miða á tónleikana, fara örfáir miðar á dansleikinn eingöngu í sölu á hádegi á Harpa.is. Fyrri tónleikarnir hefjast klukkan 19.30 og seinni klukkan 22.30.



STUÐMENN Ragnhildur Gísladóttir og Egill Ólafsson í góðu stuði. MYND/DANIEL





# HAGNÝTAR OG STUTTAR NÁMSLÍNUR

## LEIÐTOGAHÆFNI

– LEIÐ AÐ AUKINNI SJÁLFSÞEKKINGU OG ÁRANGURSRÍKRI STJÓRNUN

### Fjallað er m.a. um:

- Ólík hlutverk stjórnenda
- Áherslur þjónandi forystu
  - Eiginleika teyma
- Aðferðir breytingastjórnunar
- Vakandi athygli (Mindfulness)
- Aðferðir markþjálfunar
- Samningatækni, sáttamiðlun og siðfræði
- Lausn ágreiningsmála

### Kennarar:

- Anna Valdimarsdóttir, sálfræðingur
- Arndís Ósk Jónsdóttir, MS í vinnusálfræði
- Elmar H. Hallgrímsson, lögfræðingur
- Kristín Baldursdóttir, hagfræðingur
- Sigurjón Þórðarson, MBA

Hefst 26. september. Kennt er í lotum.

Umsóknarfrestur er til 8. september

## FJÁRMÁL OG STÝRING VERKEFNA

– STAÐNÁM EÐA FJARNÁM

### Fjallað er m.a. um:

- Hugtök í fjármálafræðum
- Stjórnun fjármuna við stýringu verkefna
- Fjárhagsáætlanir og kostnaðargreiningar
  - Uppbyggingu ársreiknings
  - Áætlanagerð og rekstraráætlun
- Verkefnastjórnun og markmiðasetningu
- Eftirlit og framvindu verkefna

### Kennari:

- Bjarni Frímann Karlsson, viðskiptafræðingur
- Einar Birkir Einarsson, verkfræðingur
- Jón Hreinsson, MBA

Hefst 26. september.

Umsóknarfrestur er til 8. september

## ÖRFÁ SÆTI LAUS Í EFTIRFARANDI NÁMSBRAUTIR

LEIÐSÖGUNÁM Á HÁSKÓLASTIGI (STAÐNÁM EÐA FJARNÁM)

NÁM Í UNDIRSTÖÐUATRÍÐUM HUGRÆNNAR ATFERLISMEÐFERÐAR

NÁM TIL LÖGGILDINGAR FASTEIGNA-, FYRIRTÆKJA- OG SKIPASALA (STAÐNÁM EÐA FJARNÁM)





Póst dreifing

DREIFING: dreifing@postdreifing.is  
 EF BLAÐIÐ BERST EKKI: 512 5060

Mest lesið **VÍSIR**

- 1 Hlógu að nöktum syni sínum í kuldakasti og sjálfheldu
- 2 "Hvað er meira æsandi en að segja: Ég vil ríða þér núna"
- 3 Fær ekki að taka þátt í félagsstarfi: "Hann hefur rétt á að eignast vini"
- 4 Ungu konurnar fimm neituðu allar sök

## NÆRMYND



Freyr Alexandersson

**ALDUR** 32 ára  
**MAKI** Erla Súsanna Pórisdóttir  
**BÖRN** Tvö börn.

Hann er annar þjálfara Leiknis sem vann sér sæti í Pepsi-deildinni í fyrsta sinn í 41. árs sögu félagsins. Hann er jafnframt landsliðsþjálfara kvenna í knattspyrnu.

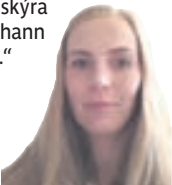
„Hann er fagmaður fram í fingurgóma. Freyr er ákveðinn og góður þjálfari, mjög metnaðarfullur og veit hvað hann vill og hvernig hann vill koma því á framfæri. Þótt hann sé ákveðinn er hann sanngjarn. Það er gott þegar hann lætur mann heyra það því maður veit að það er eitthvað á bak við það og það er alltaf sanngjarnt.“

**Hallbera G. Gísla-dóttir, landsliðskona**



„Freyr er mjög þægileg manneskja. Hann er alltaf glaður, jákvæður og bjartsýnn. Hann hugsar mikið um fólkið í kringum sig og er umhugað um það. Þá er hann einstaklega góður faðir. Freyr er metnaðargjarn í sínu starfi og stefnir hátt og hefur skýra framtíðarsýn. Svo er hann með góð gildi í lífinu.“

**Erla Súsanna Póris-dóttir, unnusta**

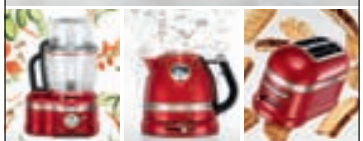


„Freyr er í fyrsta lagi góður samstarfsmaður. Hann er með góðar og sterkar skoðanir sem hann byggir á staðreyndum, en ekki alltaf tilfinningum. En hann er líka tilbúinn að hlusta á aðra og læra og virðir skoðanir annarra. Honum fylgir mikil ástríða og hann á auðvelt með að hrífa fólk með sér. Hann hefur klárlega þekkingu og hæfileika til að komast mjög langt ef hann ætlar sér það.“

**Davíð Snorri Jónasson, annar þjálfara Leiknis.**



**KitchenAid**  
 THE MORE YOU USE IT  
 THE BETTER IT LOOKS



# Við höfum lækkað allt verð á húsbúnaði!



Nýjum vörulista hefur nú verið dreift inn á öll heimili landsins, sem samþykkja fjölpóst. Aukaeintök má nálgast í versluninni.

Einnig er hægt að skoða vörulistann á heimasíðunni okkar [www.IKEA.is](http://www.IKEA.is).

**Nú er opið til kl. 21 öll kvöld í IKEA og til kl. 20:30 á veitingastaðnum!**  
[www.IKEA.is](http://www.IKEA.is)

