**25 ÁR FRÁ FALLI BERLÍNARMÚRSINS** ▶40

**GÆÐAKONA**
Steinunn Sigurðardóttir með nýja bók ▶42

Domino's helgin
BOLTATILBOÐ
Stór pizza af matseðli, 2 L Coke og Súkkulaði-, Kanil- eða Ostagott.
2.899 KR.
Ef þú sækir, 6.–9. nóv.



# FRÉTTABLAÐIÐ

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

**HELGARBLAÐ**
8. nóvember 2014
263. tölublað 14. árgangur
Sími: 512 5000

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup apríl-júní 2014

## SKRIFAÐI SIG ÚT ÚR TÓMARÚMI

**Egill Eðvarðsson upptökustjóri vann sig út úr tilfinningalegu áfalli eftir skilnað með því að yrkja vísur til barnanna sinna sem bjuggu erlendis.** ▶26

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

**FJÖLSKYLDAN Í RÚST**
Kristín Auður Elíasdóttir og þrjár dætur hennar urðu allar fyrir kynferðislegu ofbeldi af hendi fjölskyldumeðlims. ▶32

**HVERJIR STIMPLA SIG INN Í BELGÍU-LEIKNUM?** ▶36

**LÉK LANGAFA OG LÖGGU**
Lúkas Emil langar að verða leikari þegar hann verður stór. ▶52

LYFJA
- Lífið heil
www.lyfja.is
Opið alla daga frá kl. 8-24 í Lyfju Lágmúla og Smáratorgi

## GLEÐIFRÉTTIN

### Giftingarhringurinn fannst í blóðmör

Anna Guðný Egilsdóttir var að taka slátur fyrir ári síðan ásamt vinkonu sinni og móður hennar þegar hún lenti í því óhappi að tapa giftingarhringnum sínum í blóðmörskepp. Akureyrarvefurinn greindi fyrst frá. „Þetta var alveg ótrúlegt því það var verið að segja mér sögu af konu sem hafði einmitt týnt giftingarhringnum sínum þegar hún var að taka slátur. Svo átta ég mig á því að ég er ekki með hringinn minn lengur á fingrinum svo við byrjum að leita að honum,“ segir Anna í samtali við Vísi. Þrátt fyrir mikla leit fannst hringurinn ekki fyrr en núna ári seinna að hann fannst djúpt inni í einum blóðmörskeppnum. Ekki sést á hringnum þótt hann hafi verið inn í blóðmörskepp í rúmt ár.

## FIMM Í FRÉTTUM SKÚRINGAKONUR OG LÆKNAVERKFALL

**Bjarkey Olsen Gunnarsdóttir,** þingmaður Vinstri grænna, gagnrýndi á Alþingi uppsagnir 18 ræstingakvenna í Stjórnarráðinu á Alþingi. Sagði hún litla reisn yfir aðgerðunum.

**Agnes Anna Sigurðardóttir,** einn eigenda Bruggsmiðjunnar Kalda, sagði bruggsmiðjuna ætla að opna bjórspa í Eyjafirði úr hreinsuðum sjó og Kalda.

**Yngvi Pétursson,** rektor Menntaskólans í Reykjavík, sagði að fækkun nemenda við framhaldsskóla gæti leitt til þess að fækka þyrfti um meira en 100 stöðugildi.

**Þráinn Hafsteinsson,** yfirþjálfari frjálsíþróttadeildar ÍR, sagði heimsklassaaðstöðu í Frjálsíþróttahöllinni lokaða í margar klukkustundir á dag.

→ **Gylfi Arnbjörnsson,** forseti ASÍ, undraðist umleitan forsætisráðherra um að fá að heyra afstöðu ASÍ til kröfugerðar lækna og sagði ekki þýða að benda á ASÍ í þeim efnum.

**LISTFLUG** Engu var líkara en höfuðfat svifi um loftin blá. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Risahattur sást á himni í skoskum ljósaskiptum:

## Starrar bregða á leik við Gretna

**SKOTLAND, AP Mikið sjónarspil gaf að líta við bæinn Gretna í Skotlandi á fimmtudag. Þá mætti á svæðið fríður flokkur starra sem leggur leið sína til Gretna tvisvar á ári, fyrst í febrúarmánuði og síðan aftur í nóvember.**

**Haustheimsóknin að þessu sinni tók á sig sérlega skemmtilega lögun þegar engu líkara var en að starraflokkurinn myndaði risavaxinn, svartan hatt á himni í ljósaskiptunum.** - gar

Starfsmenn hafna tilboði:

## Embættismenn sagðir ábyrgir

**KJARAMÁL** Starfsmannafélag Kópavogsbæjar hafnar tilboði sem samninganefnd Sambands sveitarfélaga lagði fram í gær.

**ÁRMANN KR. ÓLAFSSSON**

Starfsmannafélagið segir „óskiljanlegt að næststærsta bæjarfélag landsins þverskallist við að skrifa undir tilbúinn kjarasamning við starfsmannafélagið, samning þar sem nær öll kjaraatriði eru klár og samþykkt, vegna algers aukaatriðis. Bæjaryfirvöld hika ekki við að stefna þjónustu bæjarins við börn og eldri borgara í algert uppnám, allt út af þráhyggju embættismanna bæjarins gagnvart félagafrelsi tuttugu félaga í Starfsmannafélagi Kópavogs.“ - vh

## STÆRSTU FYRIRTÆKIN

| Nafn | Velta |
|---|---|
| 1. Icelandair Group | 125,0 |
| 2. Marel | 107,4 |
| 3. Promens | 96,6 |
| 4. Landsbankinn | 96,3 |
| 5. Icelandic Group | 95,8 |

*Heimild: Frjáls verslun*

300 stærstu komið út:

## Veltan var mest hjá Icelandair

**VIÐSKIPTI** Icelandair Group var með langmestu veltuna á síðasta ári samkvæmt tímariti Frjálsrar verslunar, 300 stærstu.

„Fyrirtækið velti 125 milljörðum króna og er nokkuð langt í fyrirtækið í öðru sæti, Marel, sem er með veltu upp á 107 milljarða króna,“ segir í tilkynningu.

Í ritinu eru, þrátt fyrir heitið, upplýsingar um yfir 500 fyrirtæki; hver greiða hæstu launin, hafa flesta starfsmenn, eru með mesta eigið féð, mesta hagnaðinn og mestu veltuaukninguna. - óká

# Stjórnin fyrirskipar sölu forstjórajeppans

Tíu milljóna króna Mercedes Benz-jeppi sem framkvæmdastjóri Strætó hefur til umráða verður seldur. Þetta ákvað stjórn fyrirtækisins en kaupin voru ekki borin undir hana. Framkvæmdastjórinn taldi sig í fullum rétti þegar hann keypti bílinn.

**STJÓRNSÝSLA** Stjórn Strætó bs. hefur ákveðið að selja Mercedez Benz-jeppann sem fyrirtækið keypti handa Reyni Jónssyni, framkvæmdastjóra Strætó. Bifreiðin var keypt í sumar á 10,2 milljónir króna.

Ákvörðunin um að selja jeppann var tekin á stjórnarfundi Strætó á miðvikudag. Í bókun stjórnarinnar segir að kaupin hafi ekki verið borin undir stjórn né stjórnarformann, eins og komið hefur fram í Fréttablaðinu. Kaupin samrýmist því ekki þeim áherslum sem eigendur Strætó hafi sammælst um í eigendastefnu fyrirtækisins.

**REYNIR JÓNSSON**

„Rætt hefur verið við framkvæmdastjóra og ákveðið hefur verið að skila bílnum,“ segir í bókuninni.

Bryndís Haraldsdóttir, stjórnarformaður Strætó og bæjarfulltrúi í Mosfellsbæ, segir enga ákvörðun hafa verið tekna um hvenær bíllinn verður seldur.

„Framkvæmdastjórinn er erlendis og ég geri ráð fyrir að það verði farið í það þegar hann kemur heim. Við munum þá fara yfir hvernig þessum málum verður háttað. Í rauninni viljum við einungis vísa í þessa bókun okkar og teljum hana segja allt sem segja þarf,“ segir Bryndís.

**MERCEDES BENZ ML**

Strætó keypti jeppann, sem er af árgerðinni 2014, af bílaleigunni Hertz þann 30. júlí síðastliðinn. Reynir tók sjálfur ákvörðun um að kaupa bílinn en jeppinn var ekki skráður á fyrirtækið fyrr en 2. október.

„Af því að þetta er bílaleigubíll þurfti að gera eitthvað hjá Tollstjóra sem ég veit ekki alveg hvað er. Það er vegna þess sem þetta tók svona langan tíma,“ segir Reynir og bætir við að ráðningarsamningur hans við Strætó geri ráð fyrir að hann hafi afnot af bíl sem sé í eigu fyrirtækisins.

„Mín persónulega afstaða er sú að ég fékk áður bíl í hlunnindi, sem var í sama verðflokki og þessi, og hann hafði aldrei verið endurnýjaður á þessum níu árum sem liðin eru. Á þeim grunni fór ég í endurnýjun á bílnum,“ segir Reynir.

Hann segist nokkuð sannfærður um að fyrirtækið vilji ekki láta mig hafa bíl í sambærilegum flokki og ég hafði. En réttindin eru samningsbundin og það á eftir að leysa úr því.“ haraldur@frettabladid.is

**MJÓDDIN** Strætó bs. er í eigu sex sveitarfélaga á höfuðborgarsvæðinu. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Innanríkisráðherra telur að skipulagsvald eigi að vera hjá sveitarfélögum:

# Vill ekki að lögreglan vopnist

**STJÓRNMÁL** „Ég mun ekki greiða atkvæði með þessu. Ég er ráðherra sveitarstjórnarmála, fyrir mér er þetta mjög helgur réttur sem okkur ber að virða,“ sagði Hanna Birna Kristjánsdóttir innanríkisráðherra í þættinum Ísland í dag á Stöð 2 í gær.

Umræðuefnið var um frumvarp þingmanna Framsóknarflokksins um að skipulagsvald yfir Reykjavíkurflugvelli færist frá Reykjavíkurborg til ríkisins.

Hanna Birna sagði jafnframt að um þessar mundir væri engin yfirstandandi vinna við að loka flugvellinum eða taka ákvörðun um þriðju flugbrautina.

Um vopnakaup Landhelgisgæslunnar sagði Hanna Birna að það væri enginn ágreiningur um það í íslenskum stjórnmálum að Íslendingar vilji viðhafa eins lítinn vopnaburð og hægt er. „Það er mín persónulega skoðun og ég held að það sé skoðun flestra Íslendinga. Við erum friðelskandi og viljum ekki að lögreglan beri almennt vopn,“ sagði Hanna Birna.

Hanna Birna sagði að kæmi í ljós að Landhelgisgæslan þurfi að greiða fyrir vopnin yrði þeim skilað aftur til Norðmanna. „Ég hefði aldrei samþykkt að greiða fjórtán milljónir fyrir þetta. Ef það var einhver misskilningur á ferðinni og þetta er ekki gjöf þá eftir að vopnunum skilað.“ - hmp, fbj

**VALDIÐ HJÁ SVEITARFÉLÖGUM** Innanríkisráðherra telur sjálfstæði sveitarfélaga vera helgan rétt. MYND/SKJÁSKOT

Við elskum jólin
CHRISTMAS LIGHTING
KERSTVERLICHTING
LED ÚTI- OG INNISERÍA
999 kr
1.990
40 LJÓSA
litir: hlýtt hvítt, kalt hvítt
14500023/26
40LED
JÓLASERÍUR
OKKAR MESTA ÚRVAL FRÁ UPPHAFI
FROST
Innisería
799 kr
20 LED
FROST
Úti og innisería
1.990 kr
40 LED
Frostrós
1.990 kr
Inniljós
hvít, rauð, marglit
2703001, 2703039-40
LATIBÆR
SKEMMTIR Í DAG KL. 14:00
í Blómavali Skútuvogi
FROST
Gluggaljós 43 cm
3.990 kr
6.990
FROST
Útiljós Stjarna
2.990 kr
LED 30 cm
2700150-1/13355
Jólapíramídar
verð frá
1.290 kr
Margar stærðir
25% AFSLÁTTUR
allar vörur frá Russell Hobbs
Hraðsuðukanna
Flame Red
1840346
8.840 kr
11.790 kr
Electrolux
Þvottavél 1200 sn
69.900 kr
79.900
Þvottavél EWP 1262TDW
6 kg, 1200 snúninga.
1808865
BLACK & DECKER
Rafhlöðuborvél
9.995 kr
13.995
Rafhlöðuborvél 12V
2 rafhlöður
5245999
JÓLALANDIÐ
í Blómavali Skútuvogi
ÍS AÐEINS 150kr
í Kaffi Garði laugardag
Jólastjarna
Kjaraklúbbsverð
1.290
Fullt verð 1.690 kr.
blómaval
HÚSASMIÐJAN
HLUTI AF BYGMA
ALLT FRÁ GRUNNI AÐ GÓÐU HEIMILI
SÍÐAN 1956
Tilboð gilda aðeins laugardag og sunnudag eða á meðan birgðir endast.

## 1.10.2014 → 7.10.2014

Makríll hefur gefið **100 MILLJARÐA KRÓNA** í útflutningstekjur frá því árið 2007.

**700** aðgerðum verður frestað vegna verkfalls lækna semjist ekki áður en verkfallsaðgerðum lýkur í desember.

**40** KARLMENN voru kærðir vegna vændismála í vikunni.

**-100** 100 stöðugildi kennara í framhaldsskólum verða felld niður verði fjárlagafrumvarpið að lögum óbreytt.

**4.500 MANNS** komu saman á Austurvelli síðdegis á þriðjudag til að mótmæla stjórnarháttum ríkisstjórnarinnar.

Nýskráningar metanbíla drógust saman um 82% á fyrstu 10 mánuðum ársins miðað við sama tímabil 2012.

**5.000 KR.** Tafla af sterka verkjalyfinu OxyContin kostar 5.000 krónur á götunni, en lyfið er nýtt hér á landi.

**16 ATRIÐUM** frá Íslandi var boðin þátttaka í Eurosonic-tónlistarhátíðinni sem fer fram í Hollandi á næsta ári.

**260.000 KRÓNUR Á MÁNUÐI** voru meðallaun roskinna skúringakvenna Stjórnarráðsins, sem sagt var upp í vikunni.

Útilokuðu samkeppni og yfirverðlögðu gögn:

# Já greiði 50 milljónir

**VIÐSKIPTI** Samkeppniseftirlitið hefur sektað Já hf. um 50 milljónir króna fyrir samkeppnislagabrot. Þá er fyrirtækinu gert að veita samkeppnisaðilum aðgang að gagnagrunni sínum.

Miðlun og Loftmyndir kvörtuðu til eftirlitsins eftir að hafa óskað eftir aðgangi að gagnagrunni Já í þeim tilgangi að bjóða upplýsingaþjónustu í samkeppni við Já.

**FAGNAR NIÐURSTÖÐUNNI** Framkvæmdastjóri Miðlunar segir úrskurð Samkeppniseftirlitsins ánægjulegan.

„Sökum þeirrar aðstöðu sem Já hefur verið í frá upphafi, ræður fyrirtækið yfir eina heildstæða gagnagrunninum yfir símanúmer og rétthafa þeirra,“ segir í niðurstöðu Samkeppniseftirlitsins.

Talið var að Já væri í markaðsráðandi einokunarstöðu og verðskrá fyrirtækisins fæli í sér yfirverðlagningu á gagnagrunni.

„Þessi niðurstaða breytir því að við getum núna veitt þjónustu á sambærilegum forsendum og samkeppnisaðilinn,“ segir Andri Árnason, framkvæmdastjóri Miðlunar. - skó

**BÁRÐARBUNGA** Myndin sýnir sigkatlana vestast í Bárðarbungu. Sá þriðji, nokkru stærri, er í suðaustanverðum jöklinum og hefur dýpkað um 30 metra síðan 20. september. MYND/MAGNÚS TUMI

# Afl háhitasvæðanna margfaldast að styrk

Undir Bárðarbungu hefur myndast eitt öflugasta jarðhitasvæði landsins metið í varmaafli. Á nokkrum vikum hefur afl jarðhitasvæðisins tífaldast, hið minnsta.

**NÁTTÚRA** Afl háhitasvæðanna í Bárðarbungu hefur á undanförnum vikum margfaldast. Sigkatlar í jöklinum dýpka stöðugt. Stækki katlarnir enn með auknum jarðhita gæti bráðið jökulvatnið tekið að safnast fyrir undir fjallinu með mögulegri hættu á hlaupi.

Magnús Tumi Guðmundsson, jarðeðlisfræðingur hjá Jarðvísindastofnun, segir að líklega sé hægt að meta styrk svæðisins til jafns við Skaftárkatla, sem Skaftárhlaup koma úr, en minni en í Grímsvötnum og á Torfajökulssvæðinu.

„Metið sem varmaafl er þetta orðið eitt af öflugustu jarðhitasvæðum landsins. Það hefur orðið mjög mikil breyting á stuttum tíma, og jarðhitinn sem er að losna úr læðingi farið úr tugum megavatta upp í kannski 600 megavött á nokkrum vikum. Þessi jarðhitasvæði voru til fyrir, en hafa því a.m.k. tífaldast að afli.“

Spurður hvað verður um jökulbráðina segir Magnús Tumi að enn sem komið er sé talið að vatnið hripi út úr eldstöðinni og í árnar sem frá henni renna. „Vatnsmagnið er það lítið þrátt fyrir allt að erfitt er að finna merki um það í Jökulsá á Fjöllum. Ef katlarnir stækka hins vegar mikið frá því sem nú er, gæti vatn farið að safnast fyrir undir þeim, en talið er að það sé ekki farið að gerast, að minnsta kosti enn þá. Afl jarðhitans þarf svo að aukast nokkuð meira áður en hann getur búið til stóra katla sem valda hlaupum sem gera raunverulegan usla. Við sjáum til hvað gerist,“ segir Magnús Tumi.

Ástæðan fyrir því að jarðhitinn hefur vaxið eins og raun ber vitni er líklega sú að grunnvatn nær betur inn að heitu bergi vegna sprunguhreyfinga samfara öskjusiginu í Bárðarbungu. svavar@frettabladid.is

### → Katlarnir dýpka hratt

Samkvæmt mælingum vísindamanna, sem gerðar voru í eftirlitsflugi á þriðjudag, sést að katlarnir í jöklinum hafa dýpkað um fimm til átta metra undanfarna 10-12 daga, en sigskálin í jöklinum er metin 1,1 til 1,2 rúmkílómetrar að stærð. Mesta sig er orðið 44 metrar en mælir í öskju fjallsins sýnir að sigið heldur áfram með svipuðum hraða og hefur verið undanfarnar vikur og jarðskjálftavirknin er áfram mikil.

**„Það hefur orðið mjög mikil breyting á stuttum tíma, og jarðhitinn sem er að losna úr læðingi farið úr tugum megavatta upp í kannski 600 megavött á nokkrum vikum.“**

*Magnús Tumi Guðmundsson*

**BLÓÐÞRÝSTINGUR MÆLDUR** Í fyrra mældust 43 einstaklingar á hættusvæði.

SÍBS og Hjartaheill:

## Blóðþrýstingur mældur frítt

**HEILBRIGÐISMÁL** Hjartaheill og SÍBS bjóða ókeypis mælingu á blóðþrýstingi, blóðsykri, blóðfitu og súrefnismettun í dag og á morgun í SÍBS-húsinu að Síðumúla 6 klukkan 10 til 16.

Hjúkrunarfræðinemar munu framkvæma mælingarnar ásamt starfsfólki Hjartaheilla.

Í fyrra mættu átta hundruð manns. Sextíu prósent af þeim voru með of háan blóðþrýsting. - ibs

**AUKIÐ ÖRYGGI** Ný varaaflsstöð Landsnets í Bolungarvík. MYND/LANDSNET

Álagsprófanir fyrir vestan:

## Straumtruflana er að vænta

**IÐNAÐUR** Straumtruflanir verða aðfaranótt 12. nóvember hjá íbúum Bolungarvíkur og Ísafjarðar og víðast á Vestfjörðum aðfaranótt 13. og 14. nóvember.

Landsnet segir ástæðuna álagsprófanir vegna lokafrágangs í umfangsmiklu uppbyggingarferli raforkumála á svæðinu sem til framtíðar eigi að draga verulega úr líkum á langvarandi straumleysi á Vestfjörðum. - óká


BÆTT VINNUBRÖGÐ, BETRI MANNVIRKI

Steinsteypufélag Íslands heldur morgunfund þann **11. nóvember** næstkomandi þar sem fjallað verður um **vinnubrögð í mannvirkjagerð**

DAGSKRÁ

**09:00 Steypuskemmdir: Orsök og afleiðing** - Indriði Níelsson, Verkís
**09:20 Framleiðandi: Afhending & móttaka steypu** - Kai Westphal, Steypustöðinni
**09:40 Sjónarmið verktakans** - Karsten Iversen, Ístak
**10:00 Kaffihlé**
**10:20 Sjónarmið hönnuðar** - Ari Sigfússon, Verkís
**10:40 Pallborðsumræður**
- Fyrirlesarar ásamt Magnúsi Sædal fyrrum byggingarfulltrúa í Reykjavík og Dr. Hafsteini Pálssyni verkfræðingi hjá Umhverfis- og Auðlindaráðuneytinu

Gert er ráð fyrir að dagskrá hefjist **kl. 9:00** og sé lokið **kl.11:30.**

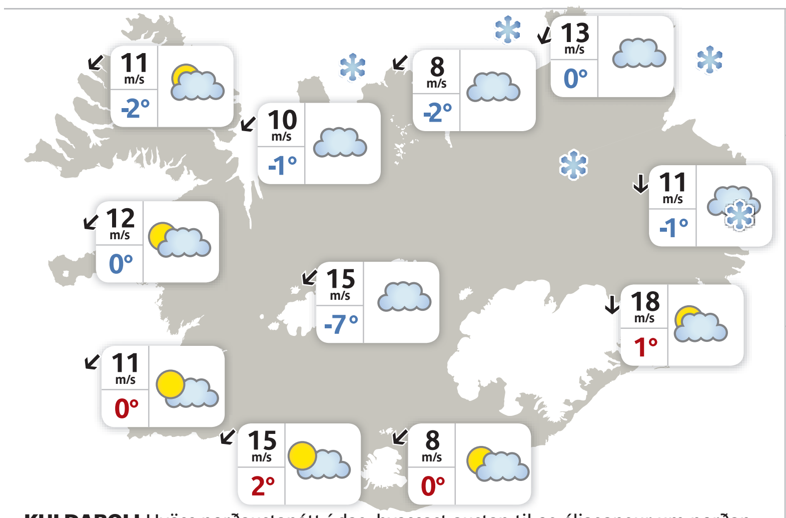
Fundurinn verður haldinn í sal **M209** í **Háskólanum í Reykjavík.** Steinsteypufélagið býður upp á kaffi í hléi sem og fyrir fundinn.

**Fundarstjóri** er Prof. Ólafur H. Wallevik, varaformaður Steinsteypufélags Íslands.

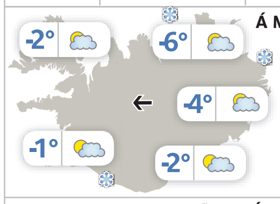
**Skráning á:**
**steinsteypufelag@steinsteypufelag.is**


## Veðurspá

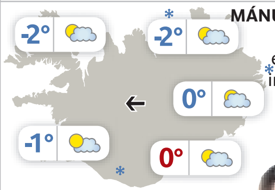
Gildistími korta er um hádegi




| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Alicante | 22° | Friedrichshafen | 12° | New York | 9° |
| Aþena | 21° | Gautaborg | 10° | Orlando | 24° |
| Basel | 19° | Kaupmannahöfn | 10° | Ósló | 4° |
| Berlín | 10° | Las Palmas | 26° | París | 14° |
| Billund | 10° | London | 14° | San Francisco | 19° |
| Frankfurt | 11° | Mallorca | 22° | Stokkhólmur | 8° |

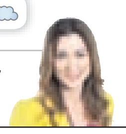



**Á MORGUN**
5-13 m/s.

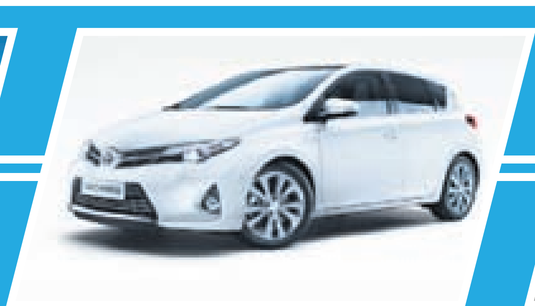



**MÁNUDAGUR**
5-10 m/s, en strekkingur allra syðst.

**KULDABOLI** Hvöss norðaustanátt í dag, hvassast austan til og éljagangur um norðan- og austanvert landið en bjartviðri suðvestan til. Dregur smám saman úr vindi og úrkomu.


**Elísabet Margeirsdóttir**
veðurfréttamaður

**AUGLÝSINGADEILDIR FRÉTTABLAÐSINS–AUGLÝSINGASTJÓRI:** Jón Laufdal jonl@frettabladid.is **ALMENNAR SÍMI 512-5401:** Hjördís Zoëga 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 kkolbeins@365.is,
**FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Sólveig Gísladóttir solveig@365.is og Vera Einarsdóttir vera@365.is **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403:** Hrannar Helgason hrannar@365.is, Viðar Ingi Pétursson vip@365.is **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Arna Rut Kristinsdóttir arnarut@365.is, Sigrún Helga Guðmundsdóttir sigrunh@365.is



Komdu í vetrarfönn hjá Toyota Kauptúni í dag, laugardag kl. 12-16 og sjáðu hvernig landið liggur hjá samningsliprum sölumönnum okkar. Völdum bílum fylgir grófmunstraður glaðningur og sérfræðingar lánafyrirtækjanna kynna hvaða leiðir eru færar í bílakaupum. Láttu á það reyna og hver veit hvaða ævintýri bíða þín í vetur? Við hlökkum til að sjá þig.

5 ÁRA ÁBYRGÐ

**Toyota Kauptúni**
Kauptúni 6
Garðabæ Sími: 570-5070

Lykill Arion banki ergo

# Ógnarverkir með CRPS-sjúkdómi

Jóna og Hrafn eru bæði með ólæknandi CRPS-taugasjúkdóm sem veldur ólýsanlegum verkjum. Jóna bað læknana að skera sig í mænuna.

Viktoría Hermannsdóttir
viktoria@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

„Verkirnir eru misjafnir en þeim hefur meðal annars verið lýst eins og fæðingu fyrsta barns, nema þeir fara ekki.

**Hrafn Garðarsson**
*Hefur verið með sjúkdóminn í um þrjú ár. Hann er í dag óvinnufær.*

„Þetta eru eins og margfaldir tannpínuverkir, eins og verið sé að kveikja í útlimum og kremja beinin.

**Jóna Júlíusdóttir**
*Þegar verkir Jónu voru sem verstir bað hún lækni um að klippa á mænuna í von um að þá myndu þeir hverfa.*

**HEILBRIGÐISMÁL** „Það eru fáir sem þekkja sjúkdóminn en það geta allir fengið hann. Okkur langar að vekja athygli á sjúkdómnum í þeirri von að fleiri fái rétta greiningu og hann verði rannsakaður enn frekar,“ segir Hrafn Garðarsson, sem er með taugasjúkdóminn CRPS eða Complex regional pain syndrome.

Hrafn og Jóna Júlíusdóttir eru bæði með CRPS-sjúkdóminn sem kom fram í tilvikum beggja eftir meiðsli. Þau eru saman í stuðningshóp sem deilir reynslu sinni í gegnum Facebook, en ásamt þeim eru ellefu aðrir Íslendingar í hópnum.

Hrafn handleggsbrotnaði í umferðarslysi fyrir þremur árum. Fljótlega fór hann að finna fyrir miklum taugaverkjum, meðal annars í fótum og höfði.

„Þetta lýsti sér þannig að ég varð eldrauður og svona bláflekkóttur á fótunum. Auk þess var ég með mikla spasmaverki,“ segir Hrafn.

Eftir að hafa farið til nokkurra lækna þekkti loks einn þeirra einkenni sjúkdómsins og Hrafn fékk tiltölulega fljótt greiningu sem hann segir skipta miklu máli.

„Ég fékk lyf sem virka að sumu leyti en hafa líka miklar aukaverkanir,“ segir hann, en meðal annars hefur sjón hans versnað. Í dag lýsir sjúkdómurinn sér þannig að verkirnir eru nánast alltaf til staðar en misslæmir og hann er að mestu óvinnufær.

„Ég er í dag 75 prósent öryrki. Ég fæ oft mikla verki í fæturna, hendurnar og höfuðið. Það er verst þegar verkirnir eru í höfðinu því þá fylgir þessu mikill svimi og vanlíðan. Síðan fylgir þessu ofurnæmni í fætinum og í höfðinu frá hnakka að augabrún. Ég handleggsbrotnaði í bílslysinu og ég hef oft fengið verki sem eru eins og ég hafi handleggsbrotnað aftur. Verkirnir eru misjafnir en þeim hefur meðal annars verið lýst eins og fæðingu fyrsta barns, nema þeir fara ekki,“ segir Hrafn.

Að sögn Hrafns háir sjúkdómurinn honum mikið í daglegu lífi. Hann hafi reynt að stunda vinnu eftir að hann greindist, en endist stutt því eftir nokkra daga í vinnu sé hann rúmliggjandi í nokkra daga á eftir.

Jóna byrjaði að finna fyrir sjúkdómnum eftir að hún fór í aðgerð á hné vegna fótboltameiðsla.

„Hnéð var algjörlega afmyndað, stíft og ég gat ekki hreyft það,“ segir Jóna.

Verkirnir ágerðust og Jóna var greind með CRPS-sjúkdóminn. Hún lýsir verkjunum sem skerandi sársauka.

„Þetta eru eins og margfaldir tannpínuverkir, eins og verið sé að kveikja í útlimum og kremja beinin.“

Jóna segir verkina koma í törnum, þeir séu misslæmir en reyni hún á sig þá finni hún fyrir því í marga daga á eftir. Því segist hún þurfa að velja vel hvað hún geri, þar sem hún þurfi oft að eiga við afleiðingarnar lengi á eftir.

Í fyrra keypti Jóna sér til dæmis miða á tónleikahátíð. Hún náði ekki að klára fyrstu tónleikana vegna bólgu í fótum og verkja og var í rúminu næstu daga á eftir.

„Þannig að maður þarf að eiga rökræður við sjálfan sig hvort að það sem maður ætlar að gera sé virkilega þess virði,“ segir hún.

Jóna hefur fengið grætt rafskaut inn í mænugöngin til þess að reyna að hindra fölsku taugaboðin og það hafði góð áhrif. Hún hefur einnig fengið mænudeyfingar oft til þess að slá á verkina.

„Þegar ég var sem verst þá bað ég læknana að klippa á mænuna til þess að koma í veg fyrir að boðin gætu skilað sér. Ég sá fyrir mér betra líf að geta rúllað mér áfram í hjólastól á milli staða, verkjalaus, heldur en að vera rúmliggjandi heima æpandi af kvölum og geta ekki hreyft mig,“ rifjar Jóna upp.

Þetta segir Jóna lýsa ágætlega hversu örvæntingarfullt fólk verður meðan kvalirnar eru sem svakalegastar.

„Maður er tilbúinn að gera nánast hvað sem er til að losna við kvalirnar. Það hefði samt ekki virkað að klippa á mænuna því að boðin koma frá heilanum og því hefðu þau bara haldið áfram,“ segir hún.

Þau Hrafn og Jóna þurfa bæði að sætta sig við að lifa með sjúkdómnum en vona að með aukinni umræðu verði rannsóknir á honum efldar.

„Auðvitað vonast maður eftir að með frekari rannsóknum finnist einhvern tímann lækning á sjúkdómnum,“ segir Hrafn.

## Um sjúkdóminn

**LITABREYTINGAR** Meðal einkenna geta verið litabreytingar á útlimum.

MYND/STEVEN RICHEIMER

Nóvembermánuður er tileinkaður alþjóða vitundarvakningu á CRPS-sjúkdómnum sem lýsir sér sem krónískt verkjaástand sem einkennist af miklum sársauka. Verkirnir eru misslæmir en sársaukanum er lýst sem brunaverkjum, stunguverkjum og því að beinin séu að núast saman af miklum krafti. Oft verða litabreytingar á húð, bólgur, bjúgur, náladofi, hreyfiskerðing, ofurviðkvæmni og máttleysi svo eitthvað sé nefnt. Algengt er hjá þeim sem eru með sjúkdóminn að hann hafi komið upp í kjölfar meiðsla, aðgerða, beinbrots eða geislana.

## TAUGALÆKNIR TELUR BRÝNA ÞÖRF Á FREKARI RANNSÓKNUM Á SJÚKDÓMNUM

„Þetta eru aukin og ýkt viðbrögð við oft minniháttar áverka sem fara í gang og mynda vítahring sem getur verið tímabundinn en í versta falli varað alveg ævilangt,“ segir Páll Ingvarsson taugalæknir, sem þekkir vel til CRPS.

„Það er brýn þörf á auknum rannsóknum og könnunum svo maður viti meira. Það er mjög líklegt að þetta sé jafnvel töluvert vangreint.“ Páll segir að sérhæfð taugaverkjalyf séu yfirleitt uppistaðan í meðferð við sjúkdómnum en þau dugi ekki í öllum tilvikum. Stundum séu líka gefin flogaveikislyf, þunglyndislyf og lyf sem draga úr síspennu. Páll segir erfitt að segja til um hversu margir séu með sjúkdóminn hérlendis þar sem ekki sé nein miðlæg skráning sem haldi utan um það. Hins vegar sé hann afar sjaldgæfur, í sumum tilvikum tímabundinn en í þeim verstu krónískur og vari ævilangt.

„Eitt af því dularfyllsta við þetta er hvað það er lítið orsakasamband milli þess hversu mikið upphaflegt áreiti var og hversu mikið þetta CRPS-heilkenni verður.“ Hann telur þörf á frekari rannsóknum til þess að vita meira um sjúkdóminn. „Vissulega er brýn þörf fyrir meiri rannsóknir og kannanir.“

F&F
HÖFUM OPNAÐ
Í KRINGLUNNI

**LAUNAKOSTNAÐUR MINNKAÐUR** Bæjarráð Reykjanesbæjar ákvað í fyrradag að takmarka yfirvinnu starfsmanna.

Áhyggjur af Reykjanesbæ:

## BHM varar við kjaraskerðingu

**KJARAMÁL** Bandalag háskólamanna lýsir áhyggjum af horfum í starfsmannamálum Reykjanesbæjar.

Gerðar eru athugasemdir við ákvörðun bæjaryfirvalda um að grípa inn í ráðningarsamninga.

„Uppsögn fastra kjara, í formi yfirvinnugreiðslna og aksturssamninga, snertir verulegan hluta launa margra starfsmanna og getur falið í sér að forsendur ráðningar bresti,“ segir BHM. **- fbj**

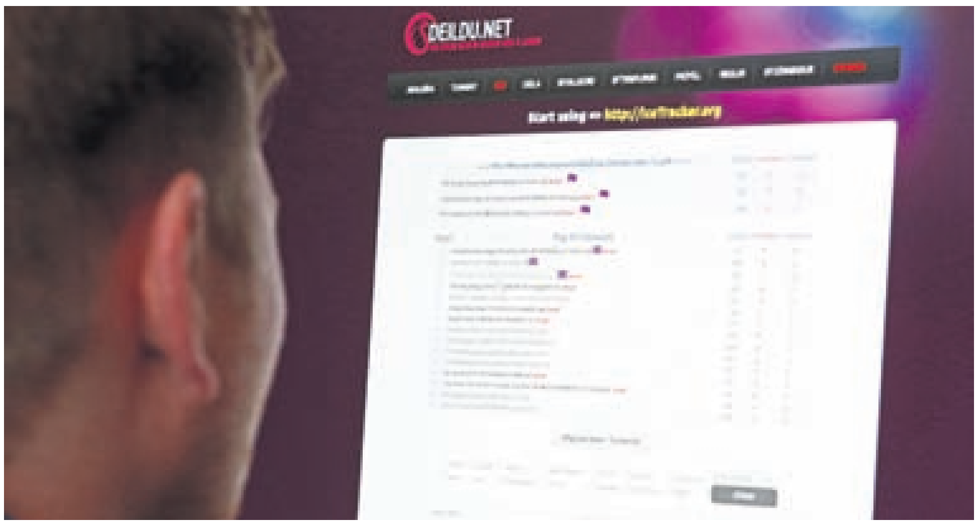
Fengu þrenn bresk verðlaun:

## Tulipop fær viðurkenningar

**HÖNNUN** Íslenska fyrirtækið Tulipop sem hannar ævintýraheim fyrir börn hlaut í gær þrenn verðlaun frá Junior Design Awards, einum virtustu verðlaunum á sviði hönnunarvara fyrir börn í Bretlandi. Tulipop fékk viðurkenningu fyrir bestu innanhúsvörulínuna, bestu borðbúnaðarvöruna og besta snjallforritið. Fyrirtækið var stofnað 2010 af Signýju Kolbeinsdóttur, vöruhönnuði og teiknara, og Helgu Árnadóttur, tölvunarfræðingi og MBA. Þær selja vörur sínar til átta landa utan Íslands. **- fbj**

# Hafa ekki verið beðin um að loka á Deildu og Piratebay

Framkvæmdastjórar þriggja fjarskiptafyrirtækja hafa ekki verið beðnir um að loka fyrir aðgang að skráaskiptasíðunum Deildu og Piratebay. STEF segir umfang málsins ástæðuna og að haft verði samband við fyrirtækin.




**DEILDU.NET** Nokkur fjarskiptafyrirtæki hafa nú lokað á síðurnar en lögbann Sýslumannsins í Reykjavík nær eingöngu til þriggja fyrirtækja. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

**FJARSKIPTI** STEF hefur ekki beðið fjarskiptafyrirtækin Snerpu, Hringiðuna og Tölvun um að loka fyrir aðgang að skráaskiptisíðunum Deildu og Piratebay. Framkvæmdastjóri Snerpu ætlar ekki að loka á síðurnar fyrr en lögbannsbeiðni gagnvart fyrirtækinu liggur fyrir.

„Við höfum ekki heyrt orð frá þessu fólki og þar af leiðandi erum við ekkert í raun og veru að spá í þessi mál. En við lokum ekki nema okkur sé það fyrirskipað af dómstólum og við höfum hvorki fengið erindi frá héraðsdómi, STEF, né neinum öðrum,“ segir Björn Davíðsson, framkvæmdastjóri Snerpu á Ísafirði.

Sýslumaðurinn í Reykjavík hefur lagt lögbann, að beiðni STEFs, á Símann, Vodafone og Hringdu, sem bannar fyrirtækjunum að veita viðskiptavinum sínum aðgang að Deildu.net, Piratebay.org og öðrum tengdum síðum.

„Við erum á þeirri skoðun að fjarskiptafyrirtækin eigi ekki að skipta sér af þessum málum og svo er auðvitað mjög auðvelt fyrir netnotendur að komast fram hjá þessum lokunum eins og þær eru settar fram,“ segir Björn.

Kristín Garðarsdóttir, framkvæmdastjóri Tölvunar í Vestmannaeyjum, segir fyrirtækið ekki hafa fengið neina beiðni um lokanir.

„Við erum á báðum áttum með það hvort það eigi að loka á svona síður en ef beiðnin berst verður þetta tekið fyrir af stjórn fyrirtækisins. Ég hef hins vegar stundum sagt að það þurfi að loka póstinum því það fara jú stundum eiturlyf í gegnum póstinn,“ segir Kristín.

Guðmundur Kr. Unnsteinsson, framkvæmdastjóri Hringiðunnar, staðfesti einnig í samtali við Fréttablaðið að fyrirtækið hefði ekki verið beðið um að loka á skráaskiptasíðurnar.

Guðrún Björk Bjarnadóttir, framkvæmdastjóri Sambands tónskálda og eigenda flutningsréttar (STEFs), segir umfang málsins ástæðuna fyrir því að STEF hafi ekki haft samband við fyrirtækin.

„Þetta er svo umfangsmikið mál að við höfum bara verið að vinna í því að klára fyrst framkvæmdina gagnvart stóru fyrirtækjunum en þetta er á verkefnalistanum. Þetta verður gert núna mjög fljótlega,“ segir Guðrún.

haraldur@frettabladid.is

> **Þetta er svo umfangsmikið mál að við höfum bara verið að vinna í því að klára fyrst framkvæmdina gagnvart stóru fyrirtækjunum en þetta er á verkefnalistanum.**
> *Guðrún Björk Bjarnadóttir*

ORKA NÁTTÚRUNNAR ER NÚ
EINNIG FÁANLEG ÚR ÍSLENSKU ROKI

Fyrirtækið Biokraft hefur gangsett tvær vindmyllur í Þykkvabæ sem munu skila allt að þremur gígavattstundum á ári, en það jafngildir raforkuþörf um eittþúsund íslenskra heimila. Orkan frá vindmyllunum er því hrein viðbót við það rafmagn sem ON framleiðir í sátt og samvinnu við náttúruna.

Við hjá Orku náttúrunnar erum stolt af því að selja þessa vistvænu orku til neytenda um allt land. Við óskum aðstandendum Biokraft innilega til hamingju með þennan áfanga og hlökkum til áframhaldandi samstarfs og uppbyggingar í framtíðinni.

Orka náttúrunnar framleiðir og selur rafmagn til allra landsmanna á samkeppnishæfu verði. Við viljum nýta auðlindir af ábyrgð og nærgætni og bæta lífsgæðin í nútíð og framtíð.

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

on
ORKA NÁTTÚRUNNAR

HYUNDAI | NEW THINKING. NEW POSSIBILITIES.

# VETRARBOÐ

## VERIÐ VELKOMIN Í DAG MILLI KL. 12–16

Starfsfólk Hyundai heldur VETRARBOÐ HYUNDAI í dag í höfuðstöðvum sínum, Kauptúni 1, beint á móti IKEA.

## VETRARTILBOÐ

Þeir sem staðfesta kaup á nýjum Hyundai í VETRARBOÐINU eiga kost á veglegu tilboði í tilefni dagsins.

## FRÍ LÉTTSKOÐUN, RÚÐUÞURRKUR OG RÚÐUVÖKVI

Þjónustudeild Hyundai tekur á móti Hyundai eigendum og framkvæmir LÉTTSKOÐUN á bílnum þeim að kostnaðarlausu.

**Þeir sem nýta sér LÉTTSKOÐUN í VETRARBOÐI HYUNDAI í dag fá fríar rúðuþurrkur og rúðuvökva.** Að auki eru spennandi tilboð á varahlutum og viðgerðum ef í ljós kemur að bíllinn þarfnast viðhalds.

Léttar veitingar í tilefni dagsins.

| GE bílar | Bílasalan Bilás | Bílasala Akureyrar | Bílaverkstæði Austurlands | IB ehf. |
|---|---|---|---|---|
| Reykjanesbæ | Akranesi | Akureyri | Egilsstöðum | Selfossi |
| www.bilahusid.is | www.bilas.is | www.bilak.is | www.bva.is | www.ib.is |
| 420 0400 | 431 2622 | 461 2533 | 470 5070 | 480 8080 |

HYUNDAI | NEW THINKING. NEW POSSIBILITIES.

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

*Miðað við uppgefnar tölur framleiðenda um eldsneytisnotkun í blönduðum akstri.

ENNEMM / SÍA / NM65532

Trélím & límkítti

MS Polymer límkítti
frá Bostik verð kr. 1250
MÚRBÚÐIN
Sími 412 2500 www.murbudin.is

Drap Osama bin Laden:

## Stærir sig af að hafa hleypt af

**BANDARÍKIN, AP** Fyrrverandi sérsveitarhermaður í Bandaríkjunum, Robert O'Neill, fullyrðir að hann hafi skotið Osama bin Laden.

O'Neill hefur áður tjáð sig við fjölmiðla, án þess þó að gefa upp nafn sitt, og lýst því sem gerðist þegar sérsveit hans réðst inn í hús í Pakistan, þar sem hryðjuverkaforinginn var í felum árum saman. Kurr er í félögum O'Neills vegna þess að þetta átti allt að fara leynt. - gb

Til sölu

Timburhús til sölu og flutnings

Til sölu eru tvö samtengd timburhús til brottflutnings. Heildarflatarmál húsanna er um 120 m² og verða þau seld saman í núverandi ástandi, sem bjóðendur eru hvattir til að kynna sér. Húsin eru staðsett við Sæmundarskóla, Gvendargeisla 168 og skal kaupandi fjarlægja þau fyrir 15. desember 2014.

Tilboðum skal skila til þjónustuvers Reykjavíkurborgar Borgartúni 12 - 14 fyrir kl. 16.15 fimmtudaginn 13. nóvember.

Áskilinn er réttur til að taka hvaða tilboði sem er eða hafna öllum.

Nánari upplýsingar á reykjavik.is/sala

REYKJAVÍKURBORG

Reykjavíkurborg | 411 1111 | www.reykjavik.is/sala

SAFT
Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

# Glæpagengi ráðast á konur og stúlkur

Íbúum í El Salvador er haldið í heljargreipum af liðsmönnum glæpagengja sem fara um landið með ofbeldi, ræna konum og nauðga. Fæstar þora að tilkynna.

**EL SALVADOR, AP** Meira en 1.500 glæpagengi eru skráð í bækur öryggismálaráðuneytisins í El Salvador. Þau vaða uppi með ofbeldi og halda þjóðinni í heljargreipum. Konur og stúlkur verða einna verst úti, en til þessa hefur þögnin að mestu ríkt um hið kynbundna ofbeldi.

„Allir meðlimir þessara glæpagengja ráðast á konur. Öll glæpagengin haga sér svona," segir Silvia Juares, lögmaður samtaka sem fylgjast með kynbundnu ofbeldi í El Salvador. „Ef það eru 60 til 70 þúsund glæpamenn, ímyndið ykkur þá hve mörgum konum hefur verið misþyrmt."

Samkvæmt opinberum tölum hafa 239 konur og stúlkur verið myrtar í El Salvador það sem af er þessu ári, og 201 að auki er saknað. Frá ársbyrjun og fram í ágúst var tilkynnt um 361 nauðgun til lögreglunnar.

Tölfræðin er hins vegar afar óáreiðanleg, enda er almennt talið að um það bil tuttugu prósent kvenna tilkynni um nauðganir. Líklegt er að þetta hlutfall sé enn lægra í El Salvador. Vera má að dauðsföll og mannshvörf séu heldur ekki tilkynnt í öllum tilvikum.

Margar konur hafa flúið land frekar en að þurfa að leita á náðir réttarkerfis, sem oftar en ekki lætur ofbeldi gegn konum óátalið. Margar leita hælis í Bandaríkjunum eftir að hafa verið rænt og nauðgað.

„Við höfum séð mikla fjölgun," segir Lindsay Toczlylowski, sem er lögfræðingur hjá kaþólskum líknarsamtökum í Los Angeles. „Þannig þróast gengjastríðin. Við sjáum þetta annars staðar þar sem stríðsástand ríkir og nauðganir eru notaðar sem vopn."

Sex milljónir manns búa í El Salvador. Tíðni morða er þar hærri en í nokkru öðru landi að undanskildu nágrannalandinu Hondúras.

Jafnan eftir miklar rigningar koma í ljós ómerktar grafir þar sem fórnarlömb glæpa hafa verið falin.

Afbrotafræðingur að nafni Israel Ticas hefur það að starfi að grafa upp lík úr ómerktum gröfum fyrir skrifstofu ríkissaksóknarans. Hann segir að í meira en helmingi þeirra grafa, sem hann hefur fundið, séu lík kvenna eða stúlkna.

„Það eru örugglega hundruð slíkra mála og jafnvel þúsundir," segir hann. gudsteinn@frettabladid.is

**ISRAEL TICAS** Starfar hjá saksóknara í Hondúras við að grafa upp ómerktar grafir. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

> **„Allir meðlimir þessara glæpagengja ráðast á konur. Öll glæpagengin haga sér svona.**
> *Silvia Juares, lögmaður samtaka sem fylgjast með kynbundnu ofbeldi í El Salvador*

**Ársfundur Verkfræðistofnunar Háskóla Íslands**
þriðjudaginn 11. nóvember, kl. 16:00–17:30 í Tæknigarði

**Er framtíð verkfræðirannsókna á Íslandi grundvöllur nýsköpunar í atvinnulífinu?**

**Dagskrá:**

**Setning fundar** – *dr. Guðmundur Freyr Úlfarsson*, prófessor og formaður stjórnar.

**Stuttar kynningar á rannsóknum nýs starfsfólks hjá Verkfræðistofnun Háskóla Íslands** – *dr. Matthias Book, dr. Ásdís Helgadóttir, dr. Kristinn Andersen* og *dr. Rajesh Rupakhety*.

**Pallborðsumræður með fulltrúum atvinnulífsins um framtíð verkfræðirannsókna á Íslandi** – *Svana Helen Björnsdóttir,* Stiki – Information Security; *Kristín Martha Hákonardóttir,* Verkís; *Gunnar Hólmsteinn Guðmundsson,* Plain Vanilla og *Helga Jóhanna Bjarnadóttir,* Efla.

*Fundurinn fer að hluta fram á ensku.*
*Léttar veitingar að fundi loknum.*
*Allir velkomnir meðan húsrúm leyfir.*

VERKFRÆÐISTOFNUN HÁSKÓLA ÍSLANDS

PIPAR\TBWA • SÍA • 143937

**GOSDRYKKIR** Hægt er að innbyrða mikið magn sykurs á skömmum tíma þegar hann er í fljótandi formi. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Erlendir vísindamenn óttast aukna sykurneyslu:

## Vara við afnámi kvóta á síróp úr maís

**NEYTENDUR** „Það eru engar áætlanir um að breyta innihaldi þeirra vara sem seldar eru á Íslandi eftir því sem við vitum best hjá Vífilfelli." Þetta segir Stefán Magnússon, markaðsstjóri Vífilfells, vegna afnáms kvóta á kornsíróp innan Evrópusambandsins árið 2017.

Guðjón Sigurjónsson hjá Ölgerðinni segir notkun þess ekki á stefnuskrá.

Kornsíróp er sætuefni unnið úr maís og er ódýrara en venjulegur sykur.

Á vef danska ríkisútvarpsins er haft eftir Per Bendix Jeppesen við Háskólann í Árósum, sem rannsakar sykursýki og offitu, að vísindamenn óttist að matvælaiðnaðurinn í Evrópu muni gleypa við sykurtegundinni high fructose corn syrup, HFCS. Jeppesen telur að aukin neysla þessarar sykurtegundar geti leitt til þess að fleiri veikist. Taka á málið fyrir hjá Evrópuþinginu.

Anna Sigríður Ólafsdóttir, dósent í næringarfræði við Háskóla Íslands, segir kenningar uppi um að mikið magn frúktósa í fæðinu sé slæmt heilsunni og valdi offitu, sérstaklega kviðfitusöfnun, og brengli seddustjórnun. „Hins vegar snýst þetta allt um jafnvægi og heildarmagn og vandinn er ekkert síður til staðar með venjulegan sykur. Það skiptir langmestu máli að við áttum okkur á því að mikið magn af sykri er skaðlegt heilsunni og því þarf að breyta matvælaframleiðslu í þá átt að við hverfum frá sæta bragðinu og minnkum bæði magn og fækkum matvælum sem eru sæt í stað þess að skipta út sykurtegundum." - ibs

196 þættir af Grey's Anatomy –
274 sjúklingar lagðir inn –
123 skurðaðgerðir –
72 mannslífum bjargað –
12 sambandsslit –
abc studios
Síminn
ABC Studios er komið
í Sjónvarp Símans
2
Betri
11.230 kr.
ABC Studios er nýjung í Sjónvarpi Símans þar sem þú finnur fjölda erlendra þáttaraða með íslenskum texta – alls verða yfir 500 klukkustundir af efni í boði. Þar á meðal eru Grey's Anatomy, Scandal, Betrayal, Perception og margt fleira.
ABC Studios, ásamt úrvali af annarri afþreyingu fyrir alla fjölskylduna, fylgir Betri heimilispakkanum.
Ljósnetið - hraðvirkt og öruggt
Sjónvarp Símans - sjónvarpsstöðvar, Tímaflakk og SkjárBíó
ABC Studios - ný efnisveita í anda Netflix
Netvarinn - útilokar óæskilegt efni af netinu
Heimasíminn - ómissandi heimilistæki
SkjárKrakkar - talsett barnaefni
1 Góður 8.660 kr.
2 Betri 11.230 kr.
3 Bestur 15.720 kr.
Verð án línugjalds
Þú getur meira með Símanum
ENNEMM / NM65117


siminn.is

**ÁR FRÁ HAMFÖRUNUM Á FILIPPSEYJUM** Ættingjar kveikja á kertum við grafir fólks sem fórst þegar fellibylurinn Haiyan reið yfir Filippseyjar fyrir réttu ári. Hamfarirnar kostuðu meira en sjö þúsund manns lífið og röskuðu lífi 16 milljóna manna. NORDICPHOTOS/AFP

**ÞURRKUR Í BRASILÍU** „Bannað að stinga sér til sunds“ stendur á skiltinu, sem er við Guarapiranga-stífluna í Brasilíu. Þaðan kemur megnið af neysluvatni íbúa Sao Paolo, en miklir þurrkar hafa verið þar undanfarið og alvarlegur vatnsskortur yfirvofandi. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

**HERSÝNING Í MOSKVU** Hermenn gengu fylktu liði yfir Rauða torgið í gær, klæddir búningum úr seinni heimsstyrjöldinni. Þeir voru að minnast þess að 73 ár voru liðin frá því hersveitir héldu gangandi frá Rauða torginu á vígstöðvarnar, sem voru þá aðeins í fáeinna kílómetra fjarlægð frá Moskvu. NORDICPHOTOS/AFP

## ÁSTAND HEIMSINS

**VILL ENDURREISA COLOSSEUM Í RÓM** Fornleifafræðingurinn Daniele Manacorda gerir sér vonir um að hringleikahúsið forna verði endurreist í upprunalegri mynd í Róm, en hugmyndir hans hafa vakið harðar deilur. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

**ÚTFÖR Í JERÚSALEM** Strangtrúaðir gyðingar komu saman við útför sautján ára námsmanns sem særðist í árás í Jerúsalem á miðvikudaginn en lést af sárum sínum í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

TRAVICE

**Sjávarréttaveisla 14-15 Nóvember Reykjaness 2014**

Ferðaskrifstofan Travice ákvað að setja í samstarfi við nokkra veitingarstaði á Reykjaness svæðinu svokallaða Sjávarréttaveislu næstkomandi helgi 14-15 Nóvember 2014
Veitingarstaðir á svæðinu munu bjóða upp á einn sjávarrétt sérstaklega matreiddan fyrir þessa hátíð, rétturinn verður í boði frá hádegi til lokun dags.
Nánari upplýsingar um réttina og staðina er að finna á http://travice.is/sjavarrettaveisla_reykjaness_2014/

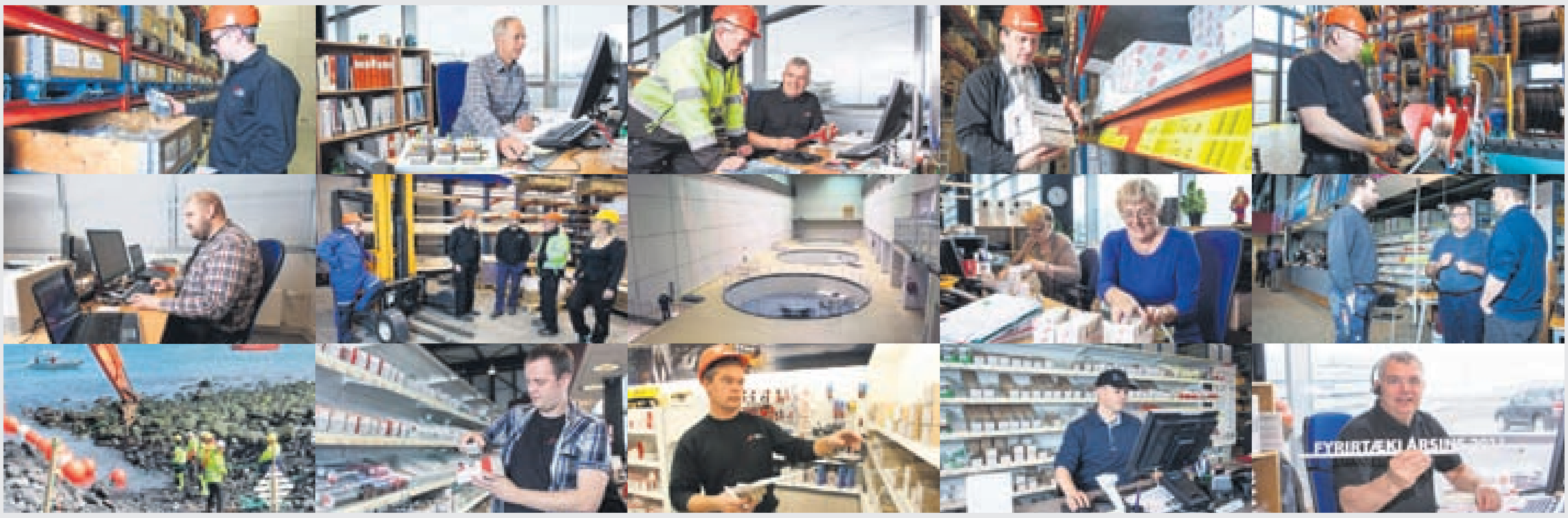
Hvernig væri að stytta sér stundir og borða dýrindis sjáfarafurðir á Reykjanesinu

Eftirfarandi Veitingarstaðir taka þátt

Thai Keflavík
Þilinn
Duus Kaffi Duus
Northern Light Inn hotel . restaurant . conferences . Iceland
VOCAL RESTAURANT

Ferðaskrifstofan Travice ehf. www.travice.is – info@travice.is sími 786 2400

**VERKAMAÐUR Í AFGANISTAN** Afganskur verkamaður hvílir sig stundarkorn á meðan hann bíður eftir því að hlaða kolum upp á bifreið skammt frá borginni Mazar-I-Sharif. NORDICPHOTOS/AFP




# Til hamingju!

Við hjá Johan Rönning erum stoltur samstarfsaðili NKT á Íslandi og fögnum tímamótasamningi þeirra við Landsnet

## TÍMAMÓT Í RAFVÆÐINGU ÍSLANDS!

Fulltrúar Landsnets og NKT við undirritun kaupsamningsins í síðustu viku.
Ljósm.: Hreinn Magnússon/Landsnet.

**Johan Rönning** er samstarfsaðili sænska kapalframleiðandans **NKT Cables** en hann er í fararbroddi þeirra fyrirtækja í heiminum sem hanna og búa til háþróaða jarðstrengi.

Jarðstrengirnir sem Landsnet hefur keypt af sænska fyrirtækinu eru 45 kílómetrar að lengd og verða notaðir til að styrkja flutningskerfi raforku á Suður- og Vesturlandi.

Nýr jarðstrengur verður m.a. lagður á milli Hellu og Hvolsvallar sem gerir gamla loftlínu óþarfa, svo og nýr strengur milli Selfoss og Þorlákshafnar sem eykur afhendingaröryggi.

**Kaupin munu svara óskum landsmanna um færri loftlínur og aukið raforkuöryggi og marka því tímamót í rafvæðingu Íslands.**

nkt cables | Johan Rönning stoltur samstarfsaðili

JAFNLAUNAVOTTUN VR — VR FYRIRMYNDARFYRIRTÆKI 2010 — VR FYRIRMYNDARFYRIRTÆKI 2011 — VR FYRIRTÆKI ÁRSINS 2012 — VR FYRIRTÆKI ÁRSINS 2013 — VR FYRIRTÆKI ÁRSINS 2014

JOHAN RÖNNING

PIPAR\TBWA • SÍA • 144038

# Ný hugsun. Nýr rafdrifinn e-Golf.

Hann er kominn til landsins. Við kynnum nýjasta Golf meðliminn, rafdrifinn e-Golf.
Komdu á frumsýningu í HEKLU í dag milli kl. 12 og 16 og reynsluaktu þessum rafmagnaða bíl sem byggir á 40 ára reynslu Volkswagen Golf.

## Think Blue.

**HEKLA** · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is

Das Auto.

# Það á ekki að skilja aðra út undan

Um átta þúsund tóku þátt í eineltisgöngu í Kópavogi á alþjóðlegum eineltisdegi í gær. Skilar sér segir sviðsstjóri menntasviðs bæjarins.

**SKÓLAMÁL** Börn í leikskólum og grunnskólum í Kópavogi tóku í gær þátt í göngu gegn einelti á alþjóðlegum degi gegn einelti. Tæplega átta þúsund tóku þátt í göngu víðs vegar um bæinn.

„Við leitumst við á þessum degi að leggja áherslu á mikilvægi þessara gilda sem við viljum lifa eftir: sátt, samvinnu, virðingu og trausti,“ segir Anna Birna Snæbjörnsdóttir, sviðsstjóri menntasviðs Kópavogsbæjar.

Þetta er í annað sinn sem gengið er gegn einelti í bænum. Á skiltum sem börnin höfðu útbúið og héldu á mátti meðal annars sjá slagorð eins og: „Öll dýrin í skóginum eiga að vera vinir“, „Við líðum ekki einelti“, og „Allir eru vinir“.

Markmið göngunnar er að stuðla að jákvæðum samskiptum og vekja athygli á mikilvægi vináttu og virðingar.

„Krakkarnir taka svo virkan þátt og það er svo mikil gleði sem fylgir þessu. Við erum alveg sannfærð um að þetta skili sér,“ segir Anna Birna. Mikilvægt sé að byrja fræðslu gegn einelti strax í leikskóla. Þess vegna séu bæði leikskóla- og grunnskólabörn með í göngunni. „Þar byrja samskiptin sem við viljum rækta.“

- vh

**EKKI SKILJA ÚT UNDAN** Skilaboðin hjá börnunum voru skýr. Þau frábiðja sér einelti. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

**BÆJARSTJÓRINN MEÐ** Ármann Kr. Ólafsson er upphafsmaður eineltisgöngunnar sem farin var í fyrsta skipti í fyrra.

**VINÁTTA** „Allir eru vinir“ stóð á skilti þessu.

**SAMSTAÐA** Krakkarnir standa saman gegn einelti.

**MIKILL FJÖLDI** Börnin gengu fylktu liði um götur bæjarins.

Nordic Playlist í samstarfi við Símann og Spotify bjóða viðskiptavinum Símans, með Sjónvarp Símans upp á tónleika með Ásgeiri Trausta í kvöld.

Bein útsending verður í Sjónvarpi Símans á rás 30 og 230 (HD) frá tónleikunum og hefjast þeir kl. 18.00. Þú getur einnig horft á tónleikana í Tímaflakkinu.

Hlustaðu á Ásgeir Trausta á Spotify ásamt fjöldan allan af íslenskri tónlist.

Sex mánaða Spotify Premium áskrift fylgir Endalaust Snjallpökkum Símans.

nánar á siminn.is/nordic-playlist/

# 8,5%*

# Lægstu auglýstu vextir bílalána á markaðnum

**Lægstu vextir Lykillána eru nú aðeins 8,5%**

## **Lækkun stýrivaxta** skilar sér strax til viðskiptavina Lykils

**sem njóta lækkunar á næsta greiðsluseðli**

**Hvar vilt þú vera?**

Óverðtryggðir vextir Lykillána eru settir saman af REIBOR vöxtum og álagi sem er fast allan lánstímann. REIBOR vextir hreyfast reglulega og þegar Seðlabanki Íslands breytir stýrivöxtum geta REIBOR vextir breyst samhliða. Vextir á öllum nýjum Lykillánum breytast nú jafnframt og verða því lægstu vextir 8,5%.

*Vextir ráðast af lánshlutfalli og eru á bilinu 8,5%–8,9% miðað við 70–90% lánshlutfall.

Allar nánari upplýsingar er að finna á **lykill.is**

Lykill | Ármúla 1 | 108 Reykjavík | lykill.is | lykill@lykill.is

Lykill

PIPAR\TBWA · SÍA · 144035

Staða okkar Íslendinga er um margt sérstök:

# Er Ísland best í öllum heiminum?

Hvað íslenska þjóðin er lánsöm. Enn og aftur standa íbúar annarra landa agndofa og horfa hingað í forundran. Það öfunda okkur allir, allavega flestir, segir Már Guðmundsson seðlabankastjóri. Það er ekki lítið þegar fámenn þjóð eins og Íslendingar hefur unnið önnur eins afrek og þau sem kalla á öfund heimsbyggðarinnar. Að hugsa sér. Ísland best í heimi.

Merkilegt er að aðrar þjóðir api ekki eftir okkur og taki upp það sem færir okkur þá sérstöðu að aðrir horfi hingað í forundran. Það má segja forráðamönnum annarra þjóða að Íslendingar hafi ekkert á móti því að íslenska krónan verði gjaldmiðill öfundarmannanna. Og því fer svo fjarri að við höfum einkarétt eða einkaleyfi á verðtryggingunni. Eða fjármagnshöftunum. Gjörið svo vel, allar þjóðir heims, og gangið að íslenska hlaðborðinu. Hvað má bjóða? Krónuna, verðtrygginguna, fjármagnshöftin eða bara allt þetta? Ísland best í heimi.

Sigurjón Magnús Egilsson

sme@frettabladid.is

Vitað er að þar sem ljósið skín skærast, þar eru jú skuggar, stundum langir skuggar. Um leið og við yljum okkur við öfund annarra, er réttast að kíkja fyrir horn, í skuggasundið: „Krónan er okkur alveg gríðarlega dýr. Við sjáum að íslenski Seðlabankinn er með hæstu stýrivexti í heimi, allavega hinum vestræna. Það kostar okkur mjög mikla peninga. Sex prósenta vaxtamunur er mikill. Heimilin skulda um tvö þúsund milljarða og fyrirtækin í landinu um þrjú þúsund milljarða, þetta eru fimm þúsund milljarðar sem hvíla á hagkerfinu og það eru neytendur, og að einhverju leyti útflutningur, sem borga þetta. Að mestu neytendur. Sex prósent af fimm þúsund milljörðum eru einfaldlega þrjú hundruð milljarðar. Í vaxtamuninn fer sem nemur einum þriðja af launaútgjöldum fyrirtækjanna í landinu. Svo er því haldið fram að við séum með meira fullveldi og sjálfstæði með því að gera þetta. Ég sé ekki mikið frelsi í þessu fyrir hönd minna félagsmanna,“ sagði Gylfi Arnbjörnsson, forseti ASÍ, í þættinum Sprengisandi í sumar sem leið. Hann sér stöðuna ögn öðruvísi en sumir aðrir. Ísland best í heimi?

En hvað gerir Ísland svona sérstakt, einstakt? Jú, við vinnum lengri vinnudag en aðrir. Við höfum minni tíma til að vera hvert með öðru. Vegna alls og alls verðum við stöðugt að standa við austurtrogið. Svo allt þetta sökkvi ekki. Ísland best í heimi?

Og til að viðhalda þessu öllu, krónunni, vöxtunum, höftunum og verðtryggingunni og annarri sérstöðu okkar vitum við fyrir víst að almenningur hér á landi sættir sig við að fá jafnvel innan við helming þeirra launa sem fólk fær fyrir sambærileg störf í öðrum löndum. Því kann að koma einhverjum á óvart að á sama tíma standi íbúar annarra landa og horfi hingað norður eftir, hreint að bugast og grænir af öfund. Skrítið, fólk sem býr við stöðugleika, lága vexti, betri kjör og hvað eina skuli öfunda okkur. Ekki er þetta misskilningur? Ísland er jú best í heimi, er það ekki?

FRÉTTABLAÐIÐ

**ÚTGÁFUFÉLAG:** 365 miðlar ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Ingibjörg S. Pálmadóttir **FORSTJÓRI:** Sævar Freyr Þráinsson **ÚTGEFANDI OG AÐALRITSTJÓRI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is* **FRÉTTASTJÓRI:** 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 verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871

JÓLAHLAÐBORÐ 2014 Á HÓTEL KRÍUNES

Hótel Kríunes við Elliðavatn verður með glæsilegt jólahlaðborð í ár þar sem girnilegir og gómsætir jólaréttir verða í boði sem koma öllum í jólaskap.
Hægt að bóka sér sal fyrir hópinn þinn.

Verð aðeins 7.500 kr á mann.
Dagsetningar: 21. og 22. nóvember, 28. og 29. nóvember, 5. og 6. desember, 12. og 13. desember
Við bjóðum upp á sérstakt tilboð á gistingu með jólahlaðborðinu okkar, aðeins 11.000 kr herbergið fyrir tvo með morgunmat.

Hotel KRÍUNES

Pantanir í síma 567-2245 / email: kriunes@kriunes.is - www.kriunes.is

## MÍN SKOÐUN: PAWEL BARTOSZEK

# Leyfum dóp

Fjórði hver maður sem les þessi orð hefur einhvern tímann prófað kannabisefni. Langflestir komust upp með það. Fæstir voru handteknir, vistaðir, ákærðir, eða dæmdir fyrir vörslu eða meðferð fíkniefna. Þeir einfaldlega sluppu.

En það sleppa ekki allir. Stundum, í tengslum við umræðu um „afglæpavæðingu fíkniefna“, er látið eins og fíkniefni hafi í raun

þegar verið afglæpavædd. Þá er gjarnan vísað í það að það er óalgengt á Íslandi að menn séu dæmdir til óskilorðsbundinnar fangelsisvistar fyrir neyslu eða vörslu fíkniefna án þess að annað komi til. Það má eflaust vera rétt. En því fer samt fjarri að þessi mál séu með einhverjum hætti látin afskiptalaus af stjórnvöldum.

Á síðasta ári skráði lögreglan 1.534 fíkniefnabrot í flokknum „varsla og meðferð“. Miðað við tölfræði áranna þar á undan má áætla að um þúsund manns hafi verið ákærð fyrir þessi brot. Ekki fyrir framleiðslu, eða innflutning eða sölu, heldur vörslu og meðferð. Og þessar kærur hafa afleiðingar.

## Heft ferðafrelsi

Setjum okkur aðeins í spor þessara einstaklinga (ef við erum ekki í þeirra sporum nú þegar). Í hvert skipti sem þeir fljúga til Bandaríkjanna þurfa þeir að svara spurningu um hvort þeir hafi einhvern tímann verið handteknir eða dæmdir vegna fíkniefnabrota. Þeir standa þá frammi fyrir tveimur kostum. Sá fyrsti er að ljúga að bandarískum landamærayfirvöldum. Sá síðari er að svara spurningunni sannleikanum samkvæmt og vera þá, að öllum líkindum, neitað um inngöngu inn í landið. Hvorugur kosturinn er sérstaklega góður.

Hvað réð því að þetta fólk lenti í vandræðum en ekki einhver hinna í fjórðungnum sem viðurkennir að hafa reykt hass eða gras? Líklegast bara lukka. Þau héngu með grunsamlegra fólki, höfðu of mikil læti í einhverju partíi, bjuggu í verra hverfi eða voru einfaldlega á röngum stað á röngum tíma.

Sé maður í þeim sporum að hafa sjálfur einhvern tímann neytt ólöglegra eiturlyfja og komist upp með það, hvernig getur maður réttlætt fyrir sjálfum sér að maður geti ferðast um heiminn eins og óspjallaður dýrlingur meðan aðrir, sem tóku nákvæmlega sömu ákvörðun en urðu óheppnir, beri fyrir mann byrðarnar? Að þeir þurfi kannski að velja milli þess að sleppa því að fara í nám í háskóla sem þá langar í eða að ljúga að yfirvöldum erlends stórveldis?

Kannski segja sumir að það megi segja hið sama um alla glæpi: „Margir þjófar sleppa. Það þýðir ekki að það eigi að leyfa þjófnað.“ Eflaust má gúddera þann þankagang að einhverju leyti. En það leiðir okkur kannski að lykilspurningunni í þessu máli. Og lykilspurningin er ekki það hvort við viljum að fleiri neyti eiturlyfja oftar. Lykilspurningin er hvort við eigum að refsa fólki fyrir að gera það.

## Afglæpavæðing nóg?

Seinasta vor samþykkti Alþingi tillögu um endurskoðun fíkniefnalöggjafar: „Alþingi ályktar að fela ríkisstjórninni að endurskoða stefnu í vímuefnamálum á grundvelli lausnamiðaðra og mannúðlegra úrræða, á forsendum heilbrigðiskerfisins og félagslega kerfisins, til aðstoðar og verndar neytendum efnanna og félagslegum réttindum þeirra, aðstandendum þeirra og samfélaginu í heild.“

Séu ráðamenn hleraðir má giska á að útkoman úr starfinu verði tillaga að einhvers konar „afglæpavæðingu“. Þótt það sé jákvætt skref í sjálfu sér skapar það auðvitað mjög undarlegt réttarástand. Hvernig væri ef menn hefðu ekki afnumið áfengisbannið á sínum tíma heldur sagt: „Það er ekki bannað að eiga áfengi og ekki bannað að drekka það, en það er bannað að framleiða það, flytja inn og selja?“ Hvaða áhrif hefði það haft á markaðinn?

Það er í raun til merkis um áframhaldandi friðþægingu að vilja leyfa fólki að neyta ákveðinna eiturlyfja en vísa mönnum í undirheima ef þeir vilja útvega sér þau. Þá er lögleiðing og há verðlagning miklu skynsamlegri leið til að lágmarka skaðann sem hlýst af neyslu þeirra.

Nokkur fylki Bandaríkjanna lögleiddu notkun kannabis í afþreyingarskyni í vikunni. Þótt einhverjum þyki það kannski of stórt skref að stíga í einu er það skref sem ætti að hugleiða. Eða eigum við kannski að bíða með það í fimm ár? Eigum við að halda áfram að eyðileggja líf ungs, óheppins fólks meðan samfélagið meltir þetta?

Sumir vilja að ríkið banni sum eiturlyf til að senda skilaboð. Ef ríkið vill „senda skilaboð“ þá getur það prentað plakat. Að setja fólk á sakaskrá með þeim afleiðingum að ferðafrelsi þess skerðist er miklu meira en skilaboð.

FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík **Sími:** 512 5000, *ritstjorn@frettabladid.is* **AÐSTOÐARFRÉTTASTJÓRI:** Andri Ólafsson *andri@frettabladid.is* **VIÐSKIPTI:** Fanney Birna Jónsdóttir *fanney@frettabladid.is* **HELGARBLAÐ:** Erla Björg Gunnarsdóttir *erla@frettabladid.is* **MENNING:** Friðrika Benónýsdóttir *fridrikab@frettabladid.is* **VÍSIR:** Kolbeinn Tumi Daðason, *kolbeinntumi@365.is* **LJÓSMYNDIR:** Pjetur Sigurðsson *pjetur@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is* **ÚTLITSHÖNNUN:** Silja Ástþórsdóttir *siljaa@frettabladid.is*

# LOTTÓPOTTURINN ER HÁVÆR UM HELGINA!

**POTTURINN STEFNIR Í 50 MILLJÓNIR**
**LAUGARDAGINN 8. NÓVEMBER**

Lottó

ALLTAF Á LAUGARDÖGUM

facebook / lotto.is

ENNEMM / SIA / NM65467

# Aðför ríkisstjórnar að öryrkjum og eldri borgurum

SAMFÉLAG

Ólafur Ólafsson
læknir

Í nýju fjármálafrumvarpi er vegið að lágtekjufólki eins og öryrkjum og eldri borgurum. Nokkur dæmi skulu nefnd hér:

1 Eigin kostnaður vegna heilbrigðisþjónustu hér á landi er sá hæsti sem þekkist miðað við nágrannalönd (Health at a Glance, OECD 2013). Nefna má sérstaklega göngudeildarmeðferð vegna krabbameins og lyfjameðferð með S-merktum lyfjum sem dýru verði eru keypt. Þess skal getið að krabbameinslyf á Norðurlöndum, Bretlandi og allflestum Mið-Evrópulöndum eru yfirleitt ókeypis eða að mestu öll niðurgreidd. Í ofanálag eru lyf hér á landi m.a. í hæsta virðisaukaþrepi, en í flestum Evrópulöndum eru lyfin oftast án virðisaukaskatts eða þá í lægsta virðisaukaskattsþrepi.

2 Samkvæmt fyrrnefndu frumvarpi hækkar virðisaukaskattur á matvæli úr 7% í 12%. Láglaunafólk sem hér um ræðir greiðir hlutfallslega meira af ráðstöfunartekjum í matarkaup en aðrir. Þetta eru staðreyndir frá Hagstofu Íslands sem lítt reikningsglöggir aðilar hafa dregið í efa!

Fram hefur komið að fjármálaráðuneytið hefur lækkað kostnaðartölur Hagstofunnar um 30% við þessari umræðu (fulltrúi RÚV í okt. 2014). Á móti vonast ríkisstjórnin m.a. til þess að afnám sykursskatts dragi úr verðhækkunum. Er verið að boða óhollustu? Enn fremur er gefið í skyn að láglaunaþegar, m.a. eldri borgarar, muni hefja stórinnkaup á raftækjum s.s. heimilisvélum og flatskjáum!

3 Niðurskurður til starfsendurhæfingar og stytting bótatímabils er aðför að m.a. öryrkjum.

4 Leiðrétting á ellilífeyrisgreiðslum sem var helsta kosningaloforð beggja stjórnarflokkanna 2013 virðist gleymd. Ellilaun eiga að taka mið af lægstu launum. Bætur ellilífeyrisþega hækkuðu um 3,5% um áramótin 2014 en lægstu laun um 5%. Í frumvarpinu er gert ráð fyrir svipaðri hækkun 2015 en lægstu laun munu að öllum líkindum hækka um 5%. Því er beinlínis rangt greint frá í grein fjármálaráðherra þann 3. október í Fréttablaðinu þar sem því er haldið fram að hækkun ellilauna sé í takt við kaupmáttaraukninguna.

5 Hafinn er undirbúningur að því að auðvelda sjúklingum að leita aðstoðar á erlendum sjúkrahúsum ef biðtímar eftir aðgerðum lengjast um of. Slíkar tillögur hafa oft komið fram en langt er síðan þeim var fleygt út af borðum heilbrigðisyfirvalda. Ástæðan var mun dýrara vistunargjald á erlendum sjúkrahúsum en hér á landi. Mun hagstæðara er að draga úr biðtíma hér á landi eftir aðgerðum. Fyrrnefnd tillaga er því ekki skynsamleg.

**➜ Í ofanálag eru lyf hér á landi m.a. í hæsta virðisaukaþrepi, en í flestum Evrópulöndum eru lyfin oftast án virðisaukaskatts eða þá í lægsta virðisaukaskattsþrepi.**

# Er tónlistin óþörf eða er hún uppbyggjandi afl?

MENNING

Stefán Edelstein
skólastjóri Tónmenntaskóla Reykjavíkur

Nú stendur yfir verkfall tónlistarskólakennara sem eru í FT (Félagi tónlistarskólakennara) sem er deild innan Kennarasambands Íslands. Kröfur þessa hóps eru að laun þeirra verði sambærileg við laun grunnskólakennara og leikskólakennara. Þær kröfur eru réttmætar og sjálfsagðar.

Það er staðreynd að þegar á að tjalda einhverju til hjá opinberum aðilum þá eru þeir viðburðir iðulega skreyttir með tónlistaratriðum, það er talið ómissandi.

Það er merkilegt að þegar rætt er um tónlist og tónlistaruppeldi gleymist iðulega að tónlistarlíf á Íslandi getur af sér tekjur sem eru umtalsverðar. Einnig hefur Ísland skorað mörk í hinum alþjóðlega tónlistarheimi, bæði á klassíska sviðinu og á sviði rokk- og popptónlistar. Nóg er að minnast þar á frammistöðu Sinfóníuhljómsveitar Íslands, einnig á nöfn eins og Björk, Sigurrós o.s.frv. Hvað með Airwaves sem er sannkallaður gullkálfur í tekjuöflun gjaldeyris?

Nú legg ég eftirfarandi til: Afnemum þessa óþörfu tónlist í eina viku úr öllum viðburðum og öllum fjölmiðlum. Þurrkum út alla tónlistarþætti á RÚV og öllum hinum stöðvunum. Engin leikin tónlist með auglýsingum. Látum Íslenska dansflokkinn sýna ballett án tónlistar. Látum söngvarana í Don Carlo „mæma“ sönginn á sviðinu og gefum SÍ frí í gryfjunni. Höfum þögn á jarðarförum, brúðkaupum og í guðsþjónustum. Afnemum tónlistarflutning í sambandi við íþróttaviðburði. Látum börnin iðka skautaíþróttina án tónlistarundirleiks. Látum ballettskólana kenna börnum ballett án tónlistar og dansskólana kenna þöglan dans. Leggjum niður sinfóníuhljómsveitartónleika.

**➜ Nú legg ég eftirfarandi til: Afnemum þessa óþörfu tónlist í eina viku úr öllum viðburðum og öllum fjölmiðlum.**

Hættum við þá ótal tónleika sem haldnir eru í hverri viku í Reykjavík og einnig á landsbyggðinni.

**Raunhæfar launakröfur**

Hvernig ætli sú vika verði í augum og eyrum landsmanna? Myndi landsmönnum ekki bregða og myndu ráðamenn hins opinbera (ríkis og sveitarfélaga) ef til vill gera sér grein fyrir því að launakröfur rúmlega 500 tónlistarskólakennara eru í ljósi alls þessa ekki svo yfirgengilegar heldur raunhæfar? Hér á árum áður var samið frægt lag í söngleiknum Cabaret sem heitir „Money Makes The World Go Round“. Ég legg til að tónskáld þjóðarinnar spreyti sig á því að semja lag sem kemur til með að heita „Music Makes The World Go Round“ og láti semja góðan íslenskan texta við það. Þetta lag gæti orðið baráttusöngur íslenskra tónlistarmanna þegar og ef þeir þurfa að berjast fyrir réttindum sínum.

Gríski heimspekingurinn Plató skrifaði (lausleg þýðing): „Tónlist er lögmál siðgæðis. Hún gefur alheiminum andann, sálinni vængi, lyftir ímyndunaraflinu…“

Aristóteles skrifaði: „Tónlist getur mótað hjartalag okkar. Sé því á þann veg háttað er ljóst að við hljótum að veita æskulýð okkar slíka menntun.“

Þessi orð voru skráð fyrir rúmum 2000 árum. Þau gætu ekki verið betur sögð árið 2014.

# MR er alltaf númer átján í röðinni

MENNTUN

Benedikt Jóhannesson, formaður Hollvinafélags MR
Árni Indriðason, MR-ingur
Birna Þórarinsdóttir, MR-ingur
Brynjólfur Jónsson, MR-ingur
Gylfi Dalmann Aðalsteinsson, MR-ingur
Halldór Kristjánsson, MR-ingur
Kristín Heimisdóttir, MR-ingur
Kristrún Heimisdóttir, MR-ingur
Laufey Gunnarsdóttir, MR-ingur
Ólafur Þorsteinsson, MR-ingur

Við Lækjargötuna stendur fallegt hús með langa sögu. Þar var þjóðfundurinn haldinn og þar hafa margir þeirra sem gert hafa garðinn frægan á Íslandi gengið um ganga og numið fræði af snjöllum lærimeisturum. Skólahúsið, gamla bókhlaðan Íþaka og fjósið sem breytt var í kennslustofur eru eins og leikmynd utan um löngu horfna tíma. Hér stunduðu nám á sínum tíma ekki bara einn heldur tveir menn sem síðar fengu Nóbelsverðlaun hvor á sínu sviði, Niels Finsen í læknisfræði og Halldór Guðjónsson frá Laxnesi í bókmenntum.

Sögu MR geta menn auðveldlega rakið næstum 170 ár aftur í tímann, en skólinn er arftaki skólanna á Bessastöðum og áður í Skálholti. Þá fer sagan að teygja sig upp í nærri þúsund ár. Sagan er fróðleg, en enginn lifir endalaust á fornri frægð. Á hverju ári bætist við afrekaskrá nemenda skólans. Þeir skara fram úr í hverri keppninni á fætur annarri þar sem byggt er á þekkingu, innsæi og frumleika, ár eftir ár. Þegar í háskóla er komið hafa stúdentar frá skólanum upp til hópa reynst vel undirbúnir og þeim farnast betur að jafnaði en nemendum frá öðrum skólum.

Margir ráðamenn þjóðarinnar fyrr og síðar eru stúdentar frá Menntaskólanum í Reykjavík. Því hefði mátt búast við því að þeir hefðu viljað búa vel að skólanum sem bjó þá undir lífið. Engum kæmi á óvart að margir þeirra vildu gæta þess að rekstur og húsakostur elstu menntastofnunar þjóðarinnar væru ekki til vansa. Fáir hefðu láð þeim það.

**Ekkert bólar á efndum**

Þannig er það samt ekki. Síðast var byggt nýtt húsnæði fyrir Menntaskólann í Reykjavík á sjöunda áratug síðustu aldar. Síðan er liðin hálf öld þar sem fátt gerðist annað en að velunnari skólans gaf honum glæsilegt hús að gjöf, sem nokkru þurfti að kosta til þannig að það nýttist skólanum. Annað hefur ekki verið byggt.

Fyrir rúmlega áratug tóku ráðamenn í Reykjavík og menntamálaráðuneytinu saman höndum og skrifuðu undir samkomulag um að byggt skyldi hús sem hýsti kennslustofur, íþrótta- og fyrirlestrasali og félagsaðstöðu fyrir nemendur. Enn þann dag í dag bólar ekkert á efndum.

Auðvitað þarf að forgangsraða í ríkisfjármálum. Auðvitað á að fara vel með peninga almennings. En það á ekki að refsa Menntaskólanum í Reykjavík fyrir útsjónarsemi og hófsemd. Aðrir skólar eru aftur og aftur teknir fram fyrir MR í röðinni þegar kemur að framkvæmdum. Í fyrra samþykkti Alþingi viðbótarfjárveitingu til skólans, sem hann hefur þó ekki notið enn vegna tæknilegra skilyrða sem sett voru við lokafrágang fjárlaga.

Nú er lag að alþingismenn setji Menntaskólann í Reykjavík fremstan í röðina og ákveði að ríkið standi við samkomulagið frá árinu 2003. Á árunum 2017-19 er hægt að ljúka byggingarframkvæmdum við skólann þannig að honum verði loksins búin sú umgjörð sem hann og nemendur hans eiga skilið.

LYFJA
– Lifið heil
www.lyfja.is
Lægra verð í Lyfju
Now D-vítamín
Rannsóknir sýna að D-vítamín spilar mikilvægt hlutverk í virkni ónæmiskerfisins og sem vörn gegn flensu. Hágæða D3-vítamín í olíubasa sem tryggir hámarks nýtingu.
20% afsláttur
Gildir til 17. nóvember.


# Frumbyggjaskóli SÞ?

UMHVERFISMÁL

Ari Trausti Guðmundsson
jarðvísindamaður og áhugamaður um málefni norðurslóða

Á ráðstefnunni Arctic Circle í Reykjavík voru fjöldamargir boltar á lofti. Að þessu sinni var sem betur fer lögð meiri áhersla en áður á brýn málefni sem lágt ris var á í fyrra: Umhverfismál og málefni frumbyggja. Áfram komu líka skarpar andstæður í ljós sem munu varða einna mestu um framtíð samfélaga: Gríðarleg áhersla fjárfesta, margra fyrirtækja, stjórnvalda og sumra stofnana á tækifæri á norðurslóðum á aðra hönd en andstaða margra við að of geyst sé farið á hina. Og enn fremur að umhverfismál eigi að vera í forgrunni, ekki auðlindavinnsla eða hröð uppbygging stórfenglegra innviða.

Þetta kristallaðist meðal annars í orðum rússnesks talsmanns olíuvinnslu sem sér fyrir sér að 60% olíuforða sem við þörfnumst (að óbreyttum orkukröfum) sé ófundinn og þar af sé stór hluti í norðrinu – og svo aftur orðum bandarísks prófessors sem segir að aðeins megi vinna hluta þeirrar olíu og þess gass, sem vitað er um, ef halda á hlýnuninni innan viðráðanlegra marka. Frumbyggjar áttu sinn höfuðkynningartíma og sagði fulltrúi þeirra að löngu væri kominn tími til þess að við, neytendur sunnan heimskautsbaugs, tækjum til í eigin bakgarði; frumbyggjum hafi liðið ágætlega lengst af en viðhorf þeirra og kunnátta, auk mannréttinda og lífsskilyrða, ættu miklu meira erindi en fram að þessu í verkefnin sem tækifæri og vandamál sóknarinnar til norðurs fælu í sér.

Að athuguðu máli lagði ég fram skriflega tillögu til fulltrúa mannréttindaskrifstofu SÞ (Office of UN High Commissioner for Human Rights) á ráðstefnunni og afrit til Norðurslóðaskrifstofu utanríkisráðuneytisins ásamt Skrifstofu auðlinda- og umhverfismála. Tillagan hvetur til þess að komið verði á fót svipaðri námsstofnun í málefnum frumbyggja norðurslóða og hér starfar sem Jarðhitaskóli SÞ (og sams konar skólar í jarðvegs- og fiskveiðimálum). Frumbyggjaskóli væri ætlaður okkur „ekki-frumbyggjum“, jafnt háskólaborgurum sem öðrum, víða um heim til að fræðast um réttindi, menningu og þekkingu fólksins. Hann væri sennilega staðsettur í einhverju hinna norðurskautslandanna, ekki hér. Þannig kæmust mikilvæg viðhorf og kunnátta miklu betur til skila en ella, og styrktu andspyrnuna gegn loftslagsbreytingum, skynsamlega nýtingu auðlinda og nauðsynlega aðlögun að hlýnun sem þegar ógnar allt of mörgu, eins og splunkuný loftslagsskýrsla SÞ ber með sér.

**➜ Tillagan hvetur til þess að komið verði á fót svipaðri námsstofnun í málefnum frumbyggja norðurslóða og hér starfar sem Jarðhitaskóli SÞ (og sams konar skólar í jarðvegs- og fiskveiðimálum).**

# ego dekor

## FALLEG HÚSGÖGN Á GÓÐU VERÐI

MILANO leðursófasett
3ja sæta - Verð: 199.900,-
Stóll – Verð: 99.900,-

MODESTO leðurhornsófi
Stærð: 300X210cm
Verð: 398.000,-

PISA tungusófi
Stærð: 249x157cm
Verð: 177.000,-

DOMINO tungusófi
Stærð: 327X199cm
Verð: 248.000,-

ERIC skenkur
Breidd: 170cm – Verð: 149.900,-
Breidd: 224cm – Verð: 209.900,-

ERIC sjónvarpsskenkur
Breidd: 210cm
Verð: 149.900,-

ADRIANA -
stækkanlegt hnotuborð
Stærð: 180(240)x100
Verð: 158.000,-

-20%
Verð áður: 16.900,-

MORRIS stóll
Verð: 19.900,-

SONATA stóll
Verð: 25.900,-

ARLO stóll
Tilboðsverð: 13.520,-

Opið mán - fös: 10.00 - 18.00
Opið um helgina: Lau 10.00 - 16.00 Sun 13.00 - 16.00

Ego Dekor - Bæjarlind 12
www.egodekor.is

**Samsung Galaxy S5**

**99.990 kr.** stgr.

**5.990 kr.** /18 mán.

**Samsung Galaxy Note 4**

**134.990 kr.** stgr.

**8.190 kr.** /18 mán.

# Inn út inn inn

Brandenburg

**Samsung Galaxy S4+**

**79.990 kr.** stgr.

**4.890 kr.** /18 mán.

**Samsung Galaxy Alpha**

**109.990 kr.** stgr.

**6.790 kr.** /18 mán.

Verslanir Nova eru í Kringlunni, Smáralind, Lágmúla, á Selfossi og á Glerártorgi Akureyri
Þjónustuver 519 1919 | **www.nova.is** | Facebook | Twitter

Mánaðarleg afborgun greidd með kreditkorti + 325 kr./mán. greiðslugjald.

**iPhone 6** 16 GB

**119.990 kr.** stgr.

**7.290 kr.** /18 mán.

**iPhone 6** 64GB: **129.990 kr.** stgr.

**iPhone 6 plus** 16 GB

**129.990 kr.** stgr.

**7.990 kr.** /18 mán.

**iPhone 6 Plus** 64GB: **149.990 kr.** stgr.

# eign hjá Nova!

**iPhone 4** 8 GB

**49.990 kr.** stgr.

**2.990 kr.** /18 mán.

**iPhone 5s** 16 GB

**99.990 kr.** stgr.

**5.990 kr.** /18 mán.

**Stærsti skemmtistaður í heimi!**

NOVA

**Jónína Leósdóttir rithöfundur**

### Knús og lestur

Ég ætla að vakna snemma og skunda í Norræna húsið og hlusta á Ágúst Einarsson prófessor segja frá hagrænum áhrifum ritlistar. Það sem eftir er helgarinnar ætla ég svo að njóta þess að knúsa mína nánustu, en ég hef ekkert getað knúsað þau vegna veikinda síðustu tvær vikurnar. Svo mun ég lesa bækur, kíkja á kaffihús og borða brakandi ferskt grænmeti.

**Orri Huginn Ágústsson leikari**

### Leikhúshelgi

Ég ætla að sýna Línu Langsokk tvisvar í dag og tvisvar á morgun. Sá litli tími sem ég hef aflögu eftir það fer í að rækta fjölskylduna og líkamann.

**Áslaug María Friðriksdóttir borgarfulltrúi**

### Vinna og kaffidrykkja

Í dag fer ég í fjölskylduafmæli og strax í kjölfarið hitti ég hressar konur í borgarstjórn. Á morgun mun ég sjá sýninguna Vara-litir og drekka kaffi með einhverjum sem nennir.

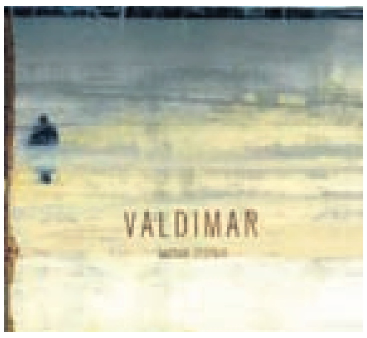
**Bryndís Björgvinsdóttir rithöfundur**

### Nirvana-tónleikar

Ég verð að fara á Nirvana þar sem ég búin að vera með hljómsveitina á heilanum síðustu tvö ár, því í bókinni Hafnarfjarðarbrandarinn er ein persónan mikill aðdáandi.

## FARÐU HLUSTAÐU LESTU HORFÐU...

**Á TÓNLEIKA** með franskri saxófóntónlist í Hannesarholti á sunnudag með saxófónleikaranum Guido Bäumer og píanóleikaranum Aladár Rácz.




**Á LJÚFA TÓNA** af nýrri plötu hljómsveitarinnar Valdimar sem ber nafnið Batnar útsýnið.

**NÚA OG NÍU**, fallega barnabók sem Þorgrímur Þráinsson skrifar og Lína Rut Wilberg myndskreytir.

**Á KONUNA Í BÚRINU** á RÚV í kvöld en myndin er byggð á bók hins vinsæla glæpasagnahöfundar Jussi Adler-Olsen.

# Bassbarítónar flytja karlmannleg sönglög

**Jón Kristinn Cortez** ákvað að safna saman íslenskum sönglögum fyrir bassbarítóna sem eru neðri raddir karlmanna. Af því tilefni koma fimm fremstu bassbarítónar landsins saman fram.

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

Af tilefni útgáfu bókanna Bassbar munu einir fremstu bassbarítónar Íslands standa saman á sviði annað kvöld í Salnum og flytja sönglög sem sérstaklega eru útfærð fyrir þeirra raddir.

„Bassbarítónar eru neðri raddir karlmanna og ég ákvað að gefa út bækur fyrir þessa rödd vegna vöntunar á slíku,“ segir Jón Kristinn Cortez, tónlistarkennari og útgefandi bókanna tveggja, en hann er langt kominn með þriðju og fjórðu bókina í flokknum. „Fyrir mörgum árum bað einn af þessum bassbarítónum mig um að lækka fyrir sig lag og tautaði um leið að það væru aldrei skrifuð lög fyrir hans líka. Þegar tónskáld skrifa lög hafa þau ákveðna raddgerð í huga og það vill verða þannig að bassbarítónar ná ekki nógu hátt til að syngja lögin.“

Í framhaldi af þessu samtali einsetti Jón Kristinn sér að leita uppi þau lög sem eru til fyrir röddina og bæta við fleiri lögum sem hann hefur lækkað um einn tón eða einn og hálfan. Lögin eru samtals þrjátíu og tvö og hefur Jón Kristinn fengið fríðan flokk til að flytja lög úr bókinni fyrir sig á útgáfutónleikum.

„Þessir góðu söngvarar hafa aldrei staðið allir fimm saman á sviði og verður gaman að fylgjast með þeim flytja þessi karlmannlegu sönglög íslenskra tónskálda,“ segir Jón Kristinn, en segir fólk þurfa að meta það sjálft hvort bassbarítónar séu ímynd karlmennskunnar. „Inn á milli er viðkvæmni sem sýnir mjúku hliðina líka,“ bætir hann við hlæjandi.

Það eru ekki margir sem gefa út tónbækur á Íslandi en nýlega var þó stofnað Samband íslenskra tónbókaútgefenda, og er útgáfa Jóns Kristins hluti af því. Jón Kristinn hefur þó lengi verið í bransanum og hóf útgáfu í kringum 1970 en af illri nauðsyn. „Kennararnir í tónskólanum voru með mjög misgóða handskrift og maður eyddi oft dágóðum tíma í að ráða í skriftina. Það varð til þess að ég fór að leita ýmissa ráða til að skrifa greinilega en það er ekki fyrr en tölvutæknin kom til sögunnar að skurkur verður í þessu.“

Meðal vinsælla laga sem samin eru fyrir bassbarítóna eru Sverrir konungur og Nótt en Jón Kristinn segist ekki ætla að bera þau á borð á tónleikunum. „Ég reyni frekar að leyfa fólki að heyra í lögunum sem eru ekki eins mikið sungin til þess að vekja athygli á þeim. Enda alveg þess virði að syngja og hlusta á.“

**BASSBARÍTÓNAR** Jóhann Smári Sævarsson, Davíð Ólafsson, Bergþór Pálsson, Viðar Gunnarsson og Kristinn Sigmundsson voru reffilegir á æfingu fyrir tónleikana. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

> **Þessir góðu söngvarar hafa aldrei staðið allir fimm saman á sviði og verður gaman að fylgjast með þeim flytja þessi karlmannlegu sönglög íslenskra tónskálda.**
>
> *Jón Kristinn Cortez*

# Heitt súkkulaði sem yljar og gælir við bragðlaukana

**Nanna Rögnvaldardóttir gefur tvær góðar uppskriftir að súkkulaðidrykkjum sem henta vel í nóvemberkulda.**

### Sykurpúðasúkkulaði

- 450 ml mjólk
- 100 g dökkt súkkulaði
- 8 sykurpúðar (og einn í hvern bolla)

Settu mjólkina í pott, brjóttu súkkulaðið í bita og settu þá út í ásamt sykurpúðanum, hitaðu og hrærðu stöðugt þar til súkkulaðið er bráðnað og sykurpúðarnir líka. Helltu í bolla, settu sykurpúða út í hvern bolla og berðu fram.

### Kryddað koníakssúkkulaði

- 300 ml vatn
- 2 msk. kakóduft
- 2-3 msk. hrásykur (eða hvítur sykur)
- Cayennepipar á hnífsoddi
- Negull og salt á hnífsoddi
- 300 ml mjólk
- 2 msk. koníak (eða calvados eða romm)
- Þeyttur rjómi

Settu vatn í pott og hitaðu að suðu. Blandaðu kakódufti, sykri, cayennepipar, negul og salti saman í lítilli skál og hrærðu saman við þegar sýður. Hrærðu svo mjólkinni saman við, hitaðu og láttu suðuna koma vel upp. Taktu þá pottinn af hitanum og hrærðu koníakinu saman við. Gott að bera fram með rjóma og chili-súkkulaðiflögum.

ANTON & BERGUR

A WORLD OF INSPIRATION • the PIER • FOR YOUR HOME

# 20% AFSLÁTTUR AF NAVELLI BORÐSTOFUSETTI

Navelli borðstofuborð
áður 99.900,- **nú 79.920,-**

Stóll
áður 17.990,- **nú 14.392,-**

Bekkur
áður 29.900,- **nú 23.920,-**

# TIL HAMINGJU MEÐ OKKUR!

## THE PIER SMÁRATORGI ER 7 ÁRA ¡¡¡¡¡¡¡ + ¡¡¡¡

## THE PIER AKUREYRI ER 4 ÁRA

Hnetubrjótar,
nokkrar stærðir og gerðir
verð frá 1.990,-

Bakkar 25% afsláttur
**verð frá 990,-**
**til 7.990,-**

AF BÖKKUM • 25% AFSLÁTTUR
25%

**FULL BÚÐ AF JÓLAVÖRUM**

Hreindýr liggjandi verð 2.990,-

Hreindýr
standandi
verð 3.990,-

40% AFSLÁTTUR
áður 49.900,- **nú 29.940,-**

the PIER

Smáratorgi 522 7860 • Korputorgi 522 7870 • Glerártorgi 522 7880

Erum á Facebook

**Í VINNUSTOFUNNI** „Þegar kom að mér sagði hann hreint út að ég yrði aldrei listamaður ...“ FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

# Vísurnar voru mín sáluhjálp

**Egill Eðvarðsson,** upptökustjóri í Sjónvarpinu, á fjölbreyttan feril að baki og hefur komið víða við í listheiminum. Nú, 67 ára gamall, rær hann enn á ný mið og sendir frá sér bók með vísum og teikningum sem hann sendi börnum sínum á erfiðum tímapunkti í lífinu. Meðan hann beið eftir svari frá forlaginu um útgáfu bókarinnar uppgötvaðist að hjarta hans var stíflað á ellefu stöðum en hann segist aldrei hafa kennt sér meins, bara haldið að hann væri orðinn latur.

**Friðrika Benónýsdóttir**
fridrikab@frettabladid.is

Egill Eðvarðsson má ekkert vera að því að mæta í viðtal fyrr en eftir klukkan fjögur, hann er á fullu að stjórna upptökum á Hraðfréttunum. Að því loknu kemur hann galvaskur, býður mér kaffi og spyr hvað mig langi eiginlega að vita um hann. Svarið er ósköp einfalt: Allt bara.

„Ég er fæddur og uppalinn á Akureyri og bjó þar þangað til ég varð stúdent frá MA árið 1967. Pabbi var ljósmyndari og mamma sá um heimilið eins og þá tíðkaðist. Eftir stúdentspróf fór ég í myndlistarnám til Bandaríkjanna í eitt ár. Hélt reyndar að ég ætlaði að verða arkitekt en fékk hvergi inni í það nám en fékk Rótarý-styrk til að læra myndlist og fannst það svo skemmtilegt að þegar ég kom til baka innritaði ég mig í Myndlista- og handíðaskólann. Þremur árum síðar útskrifaðist ég svo sem myndlistarkennari. Hins vegar hef ég aldrei unnið við það því þremur mánuðum áður en ég kláraði það nám komu upplýsingar í skólann og Tónlistarskólann í Reykjavík um að Sjónvarpið væri að sækjast eftir ungum manni eða ungri konu sem hefði bæði myndlistar- og tónlistarmenntun. Ég hafði lært á píanó í sjö ár sem barn og unglingur og hafði náttúrulega myndlistarnámið. Á þessum tíma var ég nýkominn með fjölskyldu, konu og ungan son, og ákvað að stökkva á þetta tækifæri. Á þeim tíma fannst manni sjónvarp reyndar það hallærislegasta sem til var, það var algjörlega botninn. En ég hugsaði mér að ég myndi vinna í tvö þrjú ár og sjá fyrir fjölskyldunni, fara síðan til Amsterdam í framhaldsnám í myndlistinni.“

### Fyrsti þátturinn fíaskó

Það var Jón Þórarinsson sem réð Egil til starfans sem upptökustjóri í Sjónvarpinu en það kom Agli mjög á óvart þar sem hann hafði stuttu áður gert sjónvarpsþátt með Kombói Þórðar Hall, þátt sem var svo avant garde að hann var aldrei sýndur og hefur nú verið fargað. „Þessi hljómsveit gekk út á uppákomur og skringilegheit og þegar Andrés Indriðason fékk okkur til að gera sjónvarpsþátt þá varð hann náttúrlega svo sérviskulegur og vitlaus að það náði engri átt. Við heimtuðum að þátturinn yrði tólf og hálf mínúta, allur tekinn á eina vél sem væri tólf og hálfan metra frá okkur, við neituðum að spila, töluðum bara saman án míkrófóna og fengum alls kyns þjóðþekkt fólk til að koma og tala við okkur en ekkert sem sagt var mátti heyrast, það átti bara að spila tónlistina úr Sound of Music yfir allt saman. Eftir að ég var farinn að vinna hér komst ég að því að þessi þáttur hefði verið lagður fyrir Jón og hann og Andrés hefðu tekið þá ákvörðun að þetta yrði ekki sýnt, skiljanlega. Þeim mun óskiljanlegra var að Jón skyldi ráða mig sem upptökustjóra en hann svaraði mér aldrei þegar ég spurði hvers vegna hann hefði valið mig.“

### Þú verður aldrei listamaður

Árin hjá Sjónvarpinu urðu heldur fleiri en Egill hafði áætlað í upphafi því þar er hann enn í fullu starfi, nærri fjörutíu og fjórum árum síðar, og hefur stjórnað mörgum af vinsælustu sjónvarpsþáttunum sem sýndir hafa verið á þessum tíma, auk þess að leikstýra tveimur kvikmyndum, Húsinu og Agnesi, og gera sjónvarpsmyndir. Hefur hann aldrei séð eftir því að halda ekki áfram í myndlistinni? „Ég hef reyndar alltaf málað, en þegar ég útskrifaðist árið 1971 þá sagði skólastjóri Myndlista- og handíðaskólans, Hörður Ágústsson, nokkuð sem mér þótti heldur harkalegt þá en átti eftir að reynast rétt. Hann kallaði okkur hvert og eitt inn á skrifstofu til sín til að kveðja okkur og þegar kom að mér sagði hann hreint út að ég yrði aldrei listamaður, ég væri fullflinkur og fjölhæfur á svo mörgum sviðum að ég myndi aldrei festa mig við eitthvað eitt, en það væri nauðsynlegt til að ná árangri í listinni. Ég man að ég kom pínulítið niðurbrotinn út úr þessu viðtali en mörgum árum seinna uppgötvaði ég hvað þetta var satt og rétt lesið hjá Herði. Ég er ekki og hef aldrei reynt að vera einhver listamaður, ég veit ekki einu sinni hvað það er, en það að flögra á milli ólíkra listgreina hefur einkennt mig alla tíð. Mér finnst svo óskaplega gaman að öllu, nema reyndar leiðindum, og er alveg óskaplega sáttur við líf mitt og það sem ég hef verið að vinna við.“

### Mikið tómarúm

Til marks um fjölhæfni Egils þegar kemur að listum er að þessa dagana er að koma út hans fyrsta bók, barnabók með vísum og teikningum eftir hann sjálfan. Hafa skriftirnar fylgt honum lengi? „Ég hef skrifað kvikmyndahandrit, sjónvarpskvikmyndir, barnamyndir og allt mögulegt, en ég hef aldrei skrifað bók. Þannig að á gamals aldri er ég enn að stíga í vænginn við eitthvað sem ég á kannski ekkert að vera að gera.“

Tilkoma bókarinnar á sér langa sögu, hófst fyrir tíu árum þegar tvö yngstu börn Egils fluttu til Englands með móður sinni. „Langflestar vísurnar í bókinni voru skrifaðar á árunum 2004 til 2006. Þá fór þáverandi kona mín í nám til Bretlands og við urðum ásátt um það að börnin okkar tvö sem eru tvíburar, strákur og stelpa, fylgdu henni en ég yrði eftir hér heima með fimmtán ára gamlan son minn af fyrra hjónabandi sem hún hafði gengið í móðurstað. Fljótlega eftir að hún fór út varð það úr að við ákváðum að skilja og mikið tómarúm myndaðist í lífi mínu. Þetta var þriðja hjónabandið mitt, þriðja fjölskyldan mín og ég hafði ekki séð annað fyrir en að loks væri ég kominn heill í höfn. Ég á sex börn sem ég tengist öllum náið og held ég sé mikill fjölskyldumaður og þokkalegur pabbi, þannig að þessi skilnaður var mikið tilfinningalegt áfall fyrir mig. Ég óttaðist að missa sambandið við börnin, sem á þessum tíma voru bara fjögurra ára, þannig að ég fór að skrifa þeim alls kyns sögur og lítil ævintýri þar sem þau voru oftast aðalpersónurnar og fljótlega þróaðist þetta þannig að ég fór að senda þeim litlar vísupútur sem ég hafði hnoðað saman. Ég hafði aldrei skrifað neinar vísur eða neitt í þá veru áður, en fannst eins og þetta væri leið til að halda nánu sambandi við börnin. Þetta voru eins konar flöskuskeyti milli landa. Við þetta myndaðist einhver strengur okkar á milli sem mér fannst vera svo mikilvægur þannig að ég gekkst upp í þessu, án þess að vera nokkuð að velta því fyrir mér hvort eitthvað væri varið í þessar vísur eða ekki, þetta var bara okkar á milli.“

> **Við heimtuðum að þátturinn yrði tólf og hálf mínúta, allur tekinn á eina vél sem væri tólf og hálfan metra frá okkur, við neituðum að spila, töluðum bara saman án míkrófóna.**

### Minnist vinkonu

Nú tíu árum síðar er hluti vísnanna kominn út í bókinni Ekki á vísan að róa ásamt teikningum sem Egill gerði við þær, hvernig kom það til? „Þessar vísur féllu nú í gleymsku ▶

# KITCHENAID JÓLATILBOÐ

***Frábært úrval af nýjum vörum frá KitchenAid*** *Glæsileg hágæða raftæki í mörgum litum*

EF 50 1964 - 2014

**Einar Farestveit & Co.hf.**

Borgartúni 28 • Sími: 520 7900 • ef@ef.is • www.ef.is

## STYRKIR ABC-BARNAHJÁLP

**Í útgáfupartíinu á mánudaginn, sem haldið verður í Eymundsson í Austurstræti klukkan 17, notar Egill tækifærið og styrkir gott málefni. Hann hefur tekið sig til, unnið upp og rammað inn 50 myndir úr bókinni sem verða til sýnis og sölu á staðnum á mjög sanngjörnu verði. Öll innkoma af sölunni mun renna til ABC-barnahjálpar.**

**Þjálfarinn**

Halldór Kári hét hann
heldur betur flottur,
hafði fyrir sið
að temja rottur.

Er þolinmæði þraut
þess í staðinn naut
að þjálfa út' á svölum
silfurskottur.

## Hringur og bítlagæslumennirnir

**Egill er hafsjór af skemmtilegum sögum eins og meðfylgjandi saga ber með sér. Hér segir af því þegar hann, alls óvænt, varð fylgdarmaður Ringos Starr þegar hann spilaði með Stuðmönnum í Atlavík um árið.**

„Þegar Ringo var væntanlegur til landsins voru Stuðmenn flognir austur í Atlavík og báðu Jónas R. Jónsson að taka á móti honum þegar flugvélin lenti, koma honum í koju og fljúga svo með honum austur daginn eftir. Þetta var seinnipartinn á föstudeginum fyrir verslunarmannahelgi og ég var á leið í sumarbústað með mína fjölskyldu þegar Jónas hringir og segir að Ringo vilji endilega fara út að borða og við hjónin verðum að koma með. Við erum mætt hálftíma síðar á veitingahúsið Arnarhól og erum kynnt fyrir Ringo og Barböru konu hans. Jónas hafði fengið allar upplýsingar um þarfir stjörnunnar, meðal annars það að hann notaði ekkert krydd á matinn og gekk í það að verða við öllum þörfum Bítilsins. Við Jónas náttúrlega þóttumst það miklir heimsborgarar að það hvarflaði ekki að okkur að minnast á Bítlana en það fóru að renna á okkur tvær grímur þegar Ringo var sí og æ að vísa til einhvers frá Bítlatímanum. Fljótlega bætast Sigurjón Sighvatsson og Gunni Þórðar í hópinn og við setjumst að snæðingi. Það er mikið borðað og mikið, mikið drukkið og alltaf heldur Ringo áfram að tala um Bítlana. Það endar með því að ég get ekki stillt mig eftir að hafa horft á allar serímóníurnar í kringum mat trommarans og spyr hvernig í ósköpunum hann hafi eiginlega farið að á Indlandi þar sem allur matur er hressilega kryddaður. „Það var nú ekki flókið," sagði Ringo. „Ég pakkaði niður í tvær töskur. Í annarri var enskt kex og í hinni ensk sulta og þegar ég var búinn úr báðum töskunum þá pakkaði ég niður og fór heim."

Eftir máltíðina var haldið í áframhaldandi gleðskap heima hjá Agli og þar var setið og spilað og drukkið fram á morgun. Egill segir það reyndar lygi sem haldið hefur verið fram að Bítillinn hafi viljað kók í koníakið. Hann hafi drukkið koníak í íslensku appelsíni, sem hafi verið eina blandið sem til var í ísskápnum. „Þarna erum við til klukkan sjö um morguninn við drykkju og spilerí, við Ringo spiluðum til dæmis fjórhent á píanóið og hann söng Yesterday. Gunni Þórðar lét senda eftir gítarnum sínum og spilaði með og þetta var hressandi. Þegar komið er að kveðjustund heimtar Ringo að við Gunni komum með austur í Atlavík, því þetta hafi verið svo gaman. Og það verður úr að við förum austur með honum, ég, Jónas og Gunni, og vorum upp frá því kallaðir bítlagæslumennirnir eins og Stuðmenn sungu síðar um í laginu Hringur og bítlagæslumennirnir."

LISTAMAÐURINN Egill er með vinnustofu heima og málar flesta daga. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

> „Fljótlega eftir að hún fór út varð það úr að við ákváðum að skilja og mikið tómarúm myndaðist í lífi mínu. Þetta var þriðja hjónabandið mitt, þriðja fjölskyldan mín og ég hafði ekki séð annað fyrir en að loks væri ég kominn heill í höfn.

eftir að börnin komu heim og ég leiddi ekkert frekar hugann að þeim, en fyrir þremur árum rifjast það upp fyrir mér að einhvers staðar séu þessar vísur niðurkomnar og ég fer að lesa þær. Þá sé ég þarna eina og eina vísu sem mér finnst ekki svo vitlaus. Ég hef þá samband við mikla og góða vinkonu mína, sem nú er látin, Elínu Snædal, sem var frábær íslenskumanneskja og kunni bragfræði út í æsar, og bið hana að kíkja á vísurnar fyrir mig. Síðan vorum við að henda þessu á milli okkar í tæpt ár, það varð að einhverjum leik hjá okkur, án þess að mér dytti nokkur bók í hug. Elín var mjög hörð við mig þegar kom að bragfræðinni og ég komst ekki upp með nein undanbrögð. Hún nær að fara yfir um hundrað vísur, henti sumum og samþykkti aðrar og ég hlýddi henni auðvitað. Svo gerist það fyrir rúmu ári að Ella deyr í bílslysi og upp úr því fer ég að hugsa að ég ætti kannski að gera eitthvað úr þessu. Við höfðum eytt svo miklum tíma í vísurnar og við skemmt okkur svo vel yfir þessari vitleysu allri að mér fannst að ég yrði að sýna því einhvern sóma."

### Teiknað á iPad á Indlandi

Þótt vísurnar væru tiltækar var þó stærsta verkefnið eftir; að myndskreyta þær. Egill hafði reyndar alltaf sent litlar teikningar með þeim til barnanna en þurfti að útfæra þær betur og ákvað að taka sér frí úr vinnu, fara eitthvert til hlýrri landa og teikna eins og óður maður. „Ég hafði nú bara hugsað mér að búa til nokkur eintök af lítilli bók og gefa börnunum mínum og barnabörnum í jólagjöf, útgáfa var enn ekki inni í myndinni. Það er svo um miðjan desember í fyrra sem ég fæ upphringingu frá Völu Matt vinkonu minni sem segist vera búin að finna stað á Indlandi fyrir mig. Hún var þá stödd á Seyðisfirði hjá henni Þóru sem á og rekur hótel á Indlandi og ég var yfir mig hrifinn af þessari hugmynd. Hafði langað til Indlands alveg síðan Bítlarnir voru þar í denn og fyrr en varði var ég búinn að bóka herbergi á hótelinu hjá Þóru í fimm vikur. 15. desember er ég svo mættur þar til að stunda hugleiðslu og teikna, sem ég og gerði. Þetta var þvílíkt upplifelsi, búandi á þessu yndislega hóteli, kynnast Þóru og starfsfólkinu sem allt var dásamlegt. Það endaði með því að ég fór eiginlega ekkert af hótelinu, fékk að borða með starfsfólkinu þótt það væri ekki seldur matur á hótelinu, labbaði um þennan „litla" bæ þar sem búa sex til sjö hundruð þúsund manns og teiknaði og teiknaði."

### Ellefu stíflur í hjartanu

Afrakstur Indlandsdvalarinnar voru hundrað teikningar, allar teiknaðar á iPad, og Egill sá fram á það að sennilega væri þetta bara efni í bók. „Ég banka upp á hjá þeim í Veröld og þeir segjast ætla að kíkja á þetta og ég er sáttur við það. Á meðan ég er að bíða eftir svari frá þeim fæ ég reyndar um nóg annað að hugsa því ég fæ þær óvæntu upplýsingar að hjartað í mér sé allt stíflað. Þetta kom fram við reglubundið eftirlit en ég hafði ekki fundið fyrir neinu nema því að mér fannst ég vera orðinn svo latur. Ég var orðinn allt of feitur og tengdi þessa leti bara því að ég væri að eldast. Eftir tólf, fjórtán tíma vinnudag hér í sjónvarpinu var ég hættur að nenna að taka upp pensil og vinna næstu sex tímana við að mála í vinnustofunni heima. En, sem sagt, ég fór í hjartaþræðingu og þá kemur í ljós að það eru ellefu stíflur í hjartanu. Þremur dögum síðar fór ég í aðgerð og það var skipt um sex æðar í hjartanu í mér. Ég var í fríi í þrjá mánuði, fór í mánuð í endurhæfingu á Reykjalundi og er núna, fimm mánuðum eftir aðgerðina í betra formi en nokkru sinni. Það var nákvæmlega ekkert drama í þessu en ég tek þetta mjög alvarlega. Finnst ég hafa fengið aðvörun um að nýta lífið betur og er bara á fínu flugi."

Veraldarmenn hrifust af vísunum og teikningunum og ákveðið var að velja rúmlega þrjátíu þeirra til útgáfu í bókinni Ekki á vísan að róa og Egill segir ferlið hafa verið mjög skemmtilegt. „Ég hafði aldrei kynnst bókaútgáfu fyrr og hafði mjög gaman af því. Þessar vísur, sem voru upphaflega bara sáluhjálp fyrir sjálfan mig, hafa vonandi eitthvað að segja fleiri krökkum en mínum. Ég tileinka bókina börnunum mínum sex og barnabörnunum fjórum og svo eru auðvitað í henni kærar þakkir til Ellu vinkonu minnar."

### Verður aldrei neitt úr mér

Egill varð 67 ára fyrir stuttu en það hvarflar ekki að honum að draga sig í hlé. „Ég sagði nú við útvarpsstjóra að ég hefði átt von á því að þeir ætluðu ekki að losa sig við mig á þeim tímamótum og senda mig á stofnun. Hann sagði mér að hafa ekki áhyggjur af því, það væri nóg fyrir svona reynslubolta að gera. Ég hef heldur aldrei hugsað þá hugsun að hætta að vinna en það kemur auðvitað að því með mig eins og aðra og þá bara tekur maður því. Ég hef reynt í gegnum tíðina að líkjast föður mínum sem var einstakur maður og ég mun aldrei ná að líkjast honum nægilega. Hann var svo yndislega ljúfur og góður og sá alltaf eitthvað gott við allt. Honum fannst lífið bara geggjað. Hann dó níutíu og þriggja ára eftir að hafa verið rúmliggjandi heima í tvö ár en það var alveg sama hvenær maður heimsótti hann og spurði hvernig hann hefði það þá sagði hann alltaf: „Ég hef það virkilega gott, vinurinn minn." Þetta viðhorf hef ég reynt að temja mér, ég er ekki að segja að mér hafi tekist það, en mér finnst þessi tilvera bjóða upp á tækifæri til að gera svo ótrúlega hluti. Ég hef alltaf reynt að gera það sem ég hef tekið að mér vel og búa til eitthvað sérstakt. Ég er svo heppinn maður, mér þykir óskaplega vænt um börnin mín öll, tengdadætur, barnabörn, alla mína góðu vini og reyndar allt fólk – nema leiðinlegt fólk, ég þoli það ekki. Mér finnst gaman að vinna með ungu fólki, eins og þeim Hraðfréttavitleysingum, og bý örugglega yfir þó nokkurri reynslu sem getur komið að gagni. Það verður náttúrulega aldrei neitt úr mér, eins og Hörður sagði, en ég hef örugglega meira gaman af lífinu en margir sem ná miklum árangri á einhverju einu sviði. Mér tekst að njóta þess sem ég hef á hverjum tíma og finnst þessi tilvera meiriháttar."


Orlofssjóður Kennarasambands Íslands leitar að hentugu orlofshúsnæði (sumarhúsum/íbúðum) fyrir sumarið 2015. Leitað er að húsnæði um land allt sem og erlendis.

Tímabilið sem um ræðir er frá 5. júní til og með 21. ágúst 2015 (11 vikur). Orlofssjóður er einnig opinn fyrir því að skoða möguleika á leigu í styttri tíma en þó aldrei skemur en 5 til 6 vikur.

Áhugasamir eru vinsamlegast beðnir um að senda upplýsingar um húsnæði og verð á netfangið orlof@ki.is.

**Orlofssjóður Kennarasambands Íslands**

JÓLATÓNLEIKAR
KK
&
Ellen
Tónleikar KK & Ellenar á aðventunni
Í ár halda þau uppteknum hætti og syngja jólalög, íslensk sem erlend, ásamt fimm manna hljómsveit undir stjórn jólabarnsins Jóns Ólafssonar.
Miðasala hafin á midi.is.
29.11. Neskirkja – kl. 21:00
30.11. Langholtskirkja – kl. 21.00
12.12. Hljómahöllin – kl. 21.00
13.12. Salurinn, Kóp. – kl. 21.00 ÖRFÁ SÆTI LAUS
14.12. Salurinn, Kóp. – kl. 21.00 AUKATÓNLEIKAR
15.12. Fríkirkjan, Rvk. – kl. 21.00
20.12. Bæjarbíó, Hfj. – kl. 17.00 AUKATÓNLEIKAR
20.12. Bæjarbíó, Hfj. – kl. 21.00 UPPSELT
21.12. Grafarvogskirkja – kl. 21.00
DÆGURFLUGAN
Brandenburg

Vnr. 41121201
Sería með 10 LED ljósum.
Rauðar kúlur.
2.995kr.
Vnr. 88167895
Tré með 32 LED
ljósum. 45 cm.
4.295kr.
Vnr. 88471022
Kertastjaki, 20 cm.
965kr.
Vnr. 88471019
Glerkúla, 5 cm, 3 stk.
1.195kr.
Vnr. 88167384
Ljósahringur,
120 rauð ljós, 40 cm.
5.995kr.
EINNIG TIL
HVÍTUR
Vnr. 88470950
Jólafígúra, sitjandi.
875kr.
Vnr. 88167899
Jólatré með
24 ljósum, 60 cm.
4.795kr.
Vnr. 51880357
Krans með 20 LED
ljósum. 38 cm.
9.795kr.
VERÐVERND BYKO
LÆGRA
VERÐ
Vnr. 88470815
Jólakúla með
8 LED ljósum, 6 cm.
2.195kr.
Vnr. 88968460
Gervikrans, 80 cm,
220 sprotar, án skrauts.
1.995kr.
Vnr. 88167977
Sería, 20 LED ljós.
4.695kr.
Vnr. 88167924
Rósasería með
10 LED ljósum, fyrir rafhlöður.
1.195kr.
Vnr. 88168012
Kerti með LED ljósi,
9x12,5, timer.
1.495kr.
Vnr. 88167392
Snjókorn, akrýl,
25 ljós, 40x40 cm
3.795kr.
Allt sem þarf til að gera jólin að þínum

# JÓLIN ERU KOMIN Í BYKO

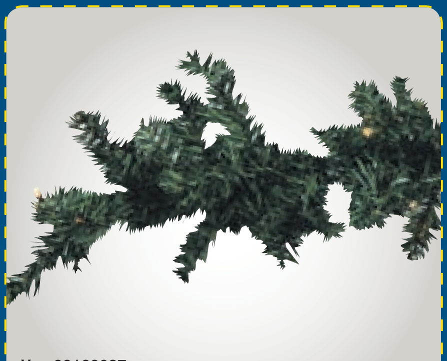
Vnr. 88949280-1
Útisería með
20 LED ljósum.
Hvít eða mislit.
10.995kr.

Vnr. 88167938
Útisería með 40 LED ljósum,
warm white. Fyrir rafhlöðu.
1.495kr.

Vnr. 88167904
Útisería með 10 LED ljósum,
5 cm kúlur.
6.295kr.

Vnr. 88167077-8020
Útisería með 40 eða
80 LED perum, margir litir.
Verð frá:
1.995kr.

Vnr. 88949854
Frostrós, 80x93 cm, glær.
24.995kr.



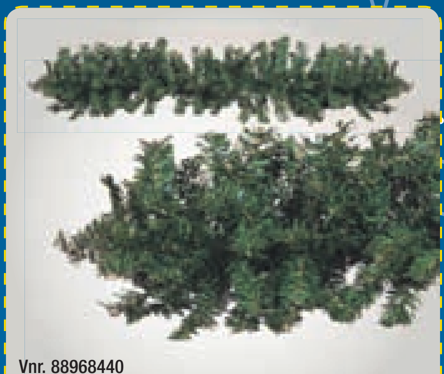
Vnr. 88168027
GARLAND útisería með
80 ljósum. 5 m, fyrir rafhlöðu.
3.995kr.

Vnr. 88949201-37
Útisería, 20, 40 eða
80 ljós, glær, rauð
eða marglit.
Verð frá:
5.995kr.

Vnr. 88167931-8023
Útisería micro-light,
50 eða 100 LED ljós.
Verð frá:
3.995kr.

Vnr. 88948640-45
Slönguljós, glær, rauð
eða marglit, 11 mm.
395kr./lm

Vnr. 88900722-67
Útisería, 40, 80 eða
120 ljósa, glær, rauð
eða marglit.
Verð frá:
1.595kr.



Vnr. 88968440
Grenilengja,
200 sprota, 2,7 m.
745kr.



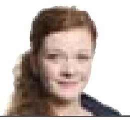
BYKO
BÚÐU BETUR. BORGAÐU MINNA.

**Á ÞINGEYRI** Kristínu þykir afar vænt um heimabæ sinn, Þingeyri, og segir bæinn ekkert hafa með ofbeldið að gera heldur kalli gerendur óhamingjuna yfir. FRÉTTABLAÐIÐ/RÓBERT REYNISSON

# Ætlaði að vernda dæturnar fyrir helvíti

**Kristín Auður Elíasdóttir** var beitt kynferðisofbeldi af manni innan fjölskyldunnar þegar hún var barn og lofaði sjálfri sér að vernda börnin sín fyrir því að lenda í því sama. Það var henni því mikið áfall þegar hún fékk að vita að þrjár dætur hennar höfðu einnig verið beittar kynferðisofbeldi og hefur það tvístrað bæði fjölskyldunni og heilu bæjarfélagi.


Erla Björg Gunnarsdóttir
erlabjorg@365.is

Kristín ræddi í fyrsta skipti við systur sína um kynferðisofbeldi sem þær höfðu báðar verið beittar af manni innan fjölskyldunnar þegar aðrir þolendur höfðu lagt fram kærur á hendur manninum. Tugum ára eftir að brotin voru framin en Kristín hafði bælt niður sársaukann frá því hún var lítið barn. Eftir að systurnar opnuðu sig hvor fyrir annarri nálguðust þær dætur sínar, því þær óttuðust að gerandinn hefði einnig náð til þeirra. Þá kom í ljós að dætur Kristínar höfðu allar verið beittar kynferðisofbeldi en ekki af sama manni, heldur öðrum sem er þó einnig innan fjölskyldunnar.

„Ég gleymi aldrei þegar elsta dóttir mín sagði mér hver gerandinn væri. Mér fannst ég bíða heila eilífð þar til hún sagði nafnið. Þegar ég fékk svo að vita að þetta væri náinn fjölskyldumeðlimur sem við höfðum umgengist mikið frá fæðingu barna minna, þá bókstaflega hrundi heimurinn. Ég grét það sem eftir var dagsins og langt fram á nótt. Ég gat ekki sofnað af kvíða fyrir því að spyrja hinar dætur mínar. En svo spurði ég þær og svörin komu. Vonin um að þær hefðu sloppið varð að engu.“

Þegar dætur Kristínar voru að alast upp fór hennar lífsreynsla aldrei úr huga hennar og hún ætlaði að gera allt sem í hennar valdi stæði til að hlífa þeim við þeim sársauka sem hún hafði upplifað sjálf. „Ég var svo heppin að vinnan mín var þess eðlis að ég gat haft börnin mikið með mér. Ég var mikið í hestum og reyndi að vekja áhuga þeirra á þeim líka svo að þau væru sem mest í kringum mig. Ég kenndi í skólanum þeirra, sá um félagsmiðstöðina og fór í flestar skólaferðir. En óttinn fylgdi mér alltaf. Þegar þær fóru í menntaskóla var ég hálfmóðursjúk að kynna mér alla vini þeirra og foreldra og kennara. En það dugði ekki til. Mér líður eins og mér hafi mistekist.“

### Uppfull af samviskubiti

Kristín segir mun erfiðara að ganga í gegnum þessa reynslu með dætrum sínum en að hafa gengið í gegnum hana sjálf. „Mín reynsla varð að engu um leið og ég vissi þetta. Ég veit hvað þær eiga eftir að ganga í gegnum út ævina því þetta fylgir manni alltaf. Ég upplifði gífurlega sorg og samviskubitið nagar mig, sem er samt svo skrýtið því ég hef aldrei hugsað að mamma mín hafi ekki passað mig nógu vel eða áfellst hana á nokkurn hátt. Hún gat ekki heldur vitað hvað var að gerast.“

Kristín segist átta sig á að ef hún hefði talað fyrr um reynslu sína og talað opinskátt um kynferðislegt ofbeldi hefði hún mögulega getað passað enn betur upp á dæturnar. „Ég var margoft búin að reyna að opna mitt mál með viðtölum hjá Stígamótum og sálfræðingum. Ég stoppaði alltaf þegar kom að því að ég yrði að ég segja frá, því ég hræddist afleiðingarnar. Auðvitað vildi ég óska þess að ég hefði verið jafn kjörkuð og dætur mínar og talað um þetta opinskátt. Ég var oft komin mjög nálægt því að segja frá. En þegar ég var lítil þá vissi ég hreinlega ekki hvaða orð ég ætti að nota til að útskýra þetta fyrir mömmu. Mér fannst það allt svo ljótt. Mér finnst ég hafa oft verið grátandi sem barn þó að það hafi kannski ekki verið sýnilegt þar sem ég reyndi að fela það. Dýrin urðu aðalhuggararnir, þeim getur maður sagt allt í trúnaði. Nú sé ég að dætur mínar gerðu nákvæmlega það sama. Þær voru alltaf að biðja mig um að skutla sér í hesthúsið og vildu bara fá að vera einar með hestunum.“

**Ég gat ekki sofnað af kvíða fyrir því að spyrja hinar dætur mínar. En svo spurði ég þær og svörin komu. Vonin um að þær hefðu sloppið varð að engu.**

**Sumir skilja ekki af hverju er verið að rifja upp svona gömul mál, að þetta komi bara bletti á Þingeyri og sé vont fyrir samfélagið.**

### Segja þær vera að skapa leiðindi

Síðustu ár hafa einkennst af mikilli baráttu hjá mæðgunum. Fyrir utan djúp sárin sem þær reyna að láta gróa hefur málið tvístrað fjölskyldunni og bæjarfélaginu.

„Það vilja fáir taka afstöðu. Svo heyrir maður út undan sér að fólk segi að þetta geti ekki verið satt, að það trúi þessu ekki upp á manninn. En það er ákveðin afstaða. Það er bara það sama og segja að dætur mínar séu að ljúga, ásamt öðrum konum sem hafa lagt fram kærur, en alls eru þær sex. Í byrjun voru afar fáir sem þorðu að láta okkur finna að þeir legðu trúnað á framburð þolenda en þeim hefur fjölgað og faðmlögin sem við fáum verða fleiri með degi hverjum. Þau faðmlög eru ótrúlega góð.“

Kristín segist halda að það sé margfalt erfiðara þegar svona mál koma upp í svo litlum bæ enda allir tengdir, annaðhvort vinir eða ættingjar. „Sumir vilja ekki láta sjá sig tala við mig því einhver gæti frétt það. Ég fæ ekki ákveðna þjónustu því þjónustuaðilarnir eru tengdir þessum manni. Svo saka sumir bæjarbúar mig um þetta, segja að ég sé að koma öllu í óefni og búa til leiðindi. Fólki finnst við vera til vandræða. Sumir skilja ekki af hverju er verið að rifja upp svona gömul mál, að þetta setji bara blett á Þingeyri og sé vont fyrir samfélagið. Þingeyri hefur ekkert með þetta að gera. Það eru gerendurnir sem kalla þessa óhamingju yfir en ekki þolendur og fjölskyldur þeirra. Gerendur eiga skömmina og enginn annar. Mér þykir óskaplega vænt um flesta hér í þessum firði og þetta er mitt fólk. Því miður gengur bara ekki nógu vel að láta skömmina fara á sinn stað. Kannski finnst fólki einfaldara að láta okkur sitja uppi með hana.“

### Hafa misst marga nákomna

Málið er enn til rannsóknar hjá lögreglu og ekki hafa neinar kærur verið birtar. Af sex kærum á enn eftir að ljúka tveimur þeirra, hin fjögur málin voru fyrnd. Kristínu finnst erfitt hve langan tíma málið tekur því biðin geri allar aðstæður helmingi erfiðari. „Ég veit samt að málið er mjög umfangsmikið og rannsókn öll mikil og erfið nákvæmnisvinna. En dómsvaldið er að bregðast með því að hafa fyrningartíma. Svona mál eiga aldrei að fyrnast, fimmtán ár eru ekki lengi að líða og þegar kjarkurinn til að segja frá kemur loksins er viðkomandi aðili í mörgum tilfellum orðinn það fullorðinn að gerandinn gengur í burtu án dóms, hvort sem hann játar eða þrætir.“

Þrátt fyrir erfiðleikana síðustu tvö árin segir Kristín að eina rétta leiðin hafi verið að leggja fram kærur og taka þennan slag. „Ég kærði mitt mál jafnvel þótt ég vissi að það væri fyrnt því það bjargar mögulega einhverjum öðrum frá því að lenda í þessu. Svo fær maður réttlætistilfinningu í hjartað sitt alveg sama hvað viðbrögðin eða dómskerfið eru óréttlátt. Þetta mál hefur gjörbreytt lífi okkar mæðgna en við hugsum aldrei að við hefðum átt að sleppa þessu. Við vissum að þetta yrði hreint helvíti og á margan hátt hefur raunin orðið sú. Við höfum misst nána ættingja, fólk sem okkur þykir vænt um. Það er óskaplega sárt. En ég held að það geti bara ekki horfst í augu við þetta og ætli það sé ekki auðveldara að vera í afneituninni.“

Kristín er ekki viss um að fjölskyldur geti nokkurn tíma jafnað sig eftir svona harmleik og orðið þær sömu og áður. „Ég vona það, en ég er svolítið hrædd um að það verði aldrei eins. En það bara verður að koma með þessi mál upp á yfirborðið, sama hverjar afleiðingarnar eru. Ég er ekki að saka samfélagið en með breyttum hugsunarhætti eru mun meiri líkur á að hægt sé að vernda börnin okkar betur. Þöggunin í samfélaginu smitast til barnanna, þau þegja líka. Ég veit um fólk sem segist hafa heyrt sögur, gruna einhvern um græsku, en það þegir. Af hverju ættu börnin þá að tala?“ spyr Kristín að lokum og hvetur foreldra til að ræða á opinskáan hátt við börnin sín um kynferðislegt ofbeldi. Hún vildi af öllu hjarta að hún hefði talað um það við dætur sínar fyrir tugum ára.

# HEIMILISTÆKJA DAGAR

**20-50% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM STÓRUM HEIMILISTÆKJUM**

**OFNAR**
**ÞVOTTAVÉLAR**
**ÞURRKARAR**
**FRYSTISKÁPAR**
**FRYSTIKISTUR**
**GUFUGLEYPAR**
**HELLUBORÐ**
**KÆLISKÁPAR**
**UPPÞVOTTAVÉLAR**
**ÖRBYLGJUOFNAR**
**ELDAVÉLAR**
**HÁFAR**

Whirlpool Panasonic Candy DAEWOO ELECTRONICS BEKO scan domestic LG VESTFROST

***VAXTALAUSAR GREIÐSLUR TIL 6 MÁNAÐA Í BOÐI***

**Heimilistæki** ht.is

HAFNARGÖTU 90 **REYKJANESBÆ** S: 414 1740 • EYRARVEGI 21 **SELFOSSI** S: 480 3700 • GARÐARSBRAUT 18A **HÚSAVÍK** S: 464 1600 • GLERÁRGÖTU 30 **AKUREYRI** S: 460 3380 • **KAUPVANGI 6 EGILSSTÖÐUM** S: 414 1735 • ÞJÓÐBRAUT 1 **AKRANESI** S: 431-3333 • SUÐURLANDSBRAUT 26 **REYKJAVÍK** S: 569 1500

Þjóðleikhúsið Guðjón Samúelsson vildi að Þjóðleikhúsið yrði reist við enda breiðstrætis eða við torg og fékk Jónas frá Hriflu ofan af því að reisa bygginguna við enda Austurstrætis í Grjótaþorpi.

# REYKJAVÍK SEM EKKI VARÐ

Sagnfræðingurinn **Anna Dröfn Ágústsdóttir** og arkitektinn **Guðni Valberg** lyfta hulunni af þeirri Reykjavík sem lenti á teikniborðinu en ekki var byggð í bókinni Reykjavík sem ekki varð. Ryk er dustað af gömlum byggingar- og skipulagshugmyndum og þær settar í samhengi við ljósmyndir af Reykjavík. Átta tillögur að opinberum byggingum sem reisa átti í miðbæ Reykjavíkur eru teknar sérstaklega fyrir í bókinni og þeim gerð góð skil í tölvugerðum myndum. Á myndunum birtast hugmyndir fortíðar sem veruleiki nútímans.

Stjórnarráðið Hér sést Stjórnarráðsbyggingin á Bernhöftstorfunni eins og hún gæti litið út í dag hefði hún verið reist eftir teikningum stjórnarráðsarkitekta frá 1971.

MYNDIR/GUÐNI VALBERG

Opinberar byggingar Hér má sjá hluta af skipulagi opinberra bygginga á Skólavörðuholti, „háborg íslenskrar menningar“, eins og hún gæti mögulega litið út í dag hefði hún verið reist eftir teikningum Guðjóns Samúelssonar frá 1924.

Latabæjarspilið
Líf og fjör fyrir alla fjölskylduna
Jólaspilið í ár er komið í verslanir Hagkaups
LAZY TOWN
Latabæjarspilið
Fjör fyrir alla fjölskylduna
Brazzi
4+
2–6
HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

# Bankað á dyrnar í Belgíu

Íslenska fótboltalandsliðið er komið upp í 28. sæti á FIFA-listanum og það er allt annað en auðvelt að vinna sér sæti í byrjunarliði Lars Lagerbäck og Heimis Hallgrímssonar. Fréttablaðið skoðar í dag hvaða leikmenn eiga möguleika á sæti í liðinu.

**Óskar Ó. Jónsson**
ooj@frettabladid.is
**Eiríkur St. Ásgeirsson**
eiríkur@365.is

Þrír sigrar í þremur leikjum og tandurhreint mark. Jú, það er auðvitað engin ástæða til að breyta byrjunarliði íslenska landsliðsins sem hefur spilað frábærlega í upphafi undankeppni EM 2016 en það eru þó til metnaðarfullir leikmenn utan liðsins sem vilja og ætla sér að vera „með“ í ævintýrinu.

Ísland mætir Belgíu í vináttulandsleik á miðvikudaginn aðeins fjórum dögum fyrir toppleik riðilsins við Tékka. Lars Lagerbäck hefur talað um að gefa leikmönnum tækifæri í leiknum og hvíla lykilmenn liðsins sem eru flestir undir miklu álagi með félagsliðum sínum.

Fréttablaðið hefur litið yfir hópinn og fundið til þá leikmenn sem eru næstir byrjunarliði íslenska liðsins í dag. Þorvaldur Örlygsson, þjálfari HK, gefur umsögn sína um þá fimm leikmenn sem Fréttablaðið telur mikilvægast að fái mínútur í vináttulandsleiknum á miðvikudag.

„Auðvitað er það svo að menn einbeita sér fyrst og fremst að leiknum gegn Tékklandi, óháð því hverjir spila gegn Belgíu. Hugurinn verður við síðari leikinn,“ bendir Þorvaldur á en á ekki von á að leikurinn gegn Belgíu muni breyta miklu nema meiðsli setji strik í reikninginn.

„Leikmenn sem hafa staðið fyrir utan eru auðvitað spenntir fyrir því að fá tækifæri til að sýna sig og sanna fyrir leikinn gegn Tékkum ef einhver byrjunarliðsmaður skyldi meiðast,“ segir hann. „Við vitum það innst inni að ef allir eru heilir þá munum við sjá sama byrjunarlið gegn Tékklandi og í hinum leikjunum þremur í undankeppninni.“

Þeir Lagerbäck og Heimir hafa stillt upp sama byrjunarliðinu í öllum þremur leikjunum til þessa en eins og Þorvaldur bendir á snýst landsliðið um fleiri menn en aðeins þá.

„Gott byrjunarlið myndast aðeins af því að það eru góðir leikmenn sem standa fyrir utan,“ segir Þorvaldur.

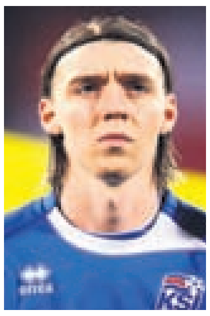
Leikur Belgíu og Íslands fer fram á konunglega Baudouin-leikvanginum í Brussel sem áður hét Heysel-leikvangurinn. Fjórum dögum síðar, sunnudaginn 16. nóvember, mæta strákarnir okkar Tékkum í Plzen í toppslag A-riðils enda bæði lið með fullt hús stiga. Belgía og Tékkland eru bæði fyrir ofan Ísland á styrkleikalista FIFA, Belgía er í fjórða sæti og Tékkland í 22. sæti. Ísland er í 28. sæti og hefur aldrei verið ofar.

NORDICPHOTOS/GETTY

**NÚLL MÍNÚTUR** Jóhann Berg Guðmundsson sló í gegn í síðustu undankeppni en hefur ekkert getað spilað með í fyrstu þremur leikjunum nú vegna meiðsla.

## HVERSU FAST BANKA ÞESSIR FIMM LANDSLIÐSMENN Á DYRNAR HJÁ LARS OG HEIMI Í LANDSLEIKNUM VIÐ BELGA?

### BIRKIR MÁR SÆVARSSON



**Staða** Hægri bakvörður
**Félag** Brann í Noregi
**Aldur** 29
**Landsleikir/mörk** 43/0

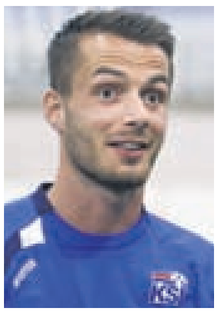
**Undankeppni HM 2014**
9 leikir, 728 mínútur, 0 mörk (67%)

**Undankeppni EM 2016**
1 leikur, 45 mínútur, 0 mörk (25%)

**Hann hefur verið inni og úti í liði sínu í Noregi sem hefur þar að auki gengið illa. En með landsliðinu hefur hann staðið sig mjög vel líkt og hann gerði gegn Hollandi og það sýnir ef til vill viðhorfið í landsliðinu – menn eru tilbúnir að taka þær mínútur sem þeir fá og leggja sig alla fram.**

**Ég á von á að það verði hans hlutverk áfram. Við erum með bakverði sem hafa staðið sig virkilega vel en menn hafa oft haft áhyggjur af þeirri stöðu. Það er því ekki verra að hafa aðra leikmenn til taks fyrir hana.**

### SÖLVI GEIR OTTESEN



**Staða** Miðvörður
**Félag** Ural í Rússlandi
**Aldur** 30
**Landsleikir/mörk** 25/0

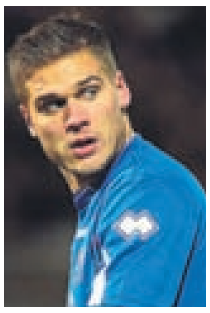
**Undankeppni HM 2014**
3 leikir, 217 mínútur, 0 mörk (20%)

**Undankeppni EM 2016**
0 leikir

**Ragnar Sigurðsson og Kári Árnason hafa einfaldlega staðið sig mjög vel í íslensku vörninni, enda góðir varnarmenn sem hafa náð vel saman.**

**En það má lítið út af bera. Ein meiðsli gætu breytt miklu og við vitum líka að þegar fram líða stundir munu varnarmenn fá spjöld og leikbönn. Við þurfum því að halda mönnum eins og Sölva, sem er ekki síðri varnarmaður en Ragnar og Kári, gangandi. Það mun koma að því að hans verður þörf í íslenska landsliðinu.**

### RÚRIK GÍSLASON



**Staða** Hægri kantur
**Félag** FCK í Danmörku
**Aldur** 26
**Landsleikir/mörk** 31/2

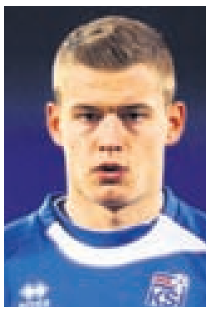
**Undankeppni HM 2014**
9 leikir, 386 mínútur, 0 mörk (36%)

**Undankeppni EM 2016**
3 leikir, 24 mínútur, 1 mark (13%)

**Rúrik spilar hjá stóru liði á Norðurlöndunum sem gengur þar að auki vel. Hann þarf að vinna fyrir sæti sínu þar, rétt eins og í landsliðinu þar sem hann hefur verið í fremur litlu hlutverki.**

**Ég held að hann þurfi að sætta sig áfram við að fá fáar mínútur með landsliðinu en það er einkar mikilvægt að menn sem eru fyrir utan nýtist liðinu vel og séu með rétt hugarfar. Það á sérstaklega við um Rúrik – hann þarf að koma inn og gera sitt, fremur en að reyna of mikið.**

### ALFREÐ FINNBOGASON



**Staða** Framherji
**Félag** Real Sociedad á Spáni
**Aldur** 25
**Landsleikir/mörk** 22/4

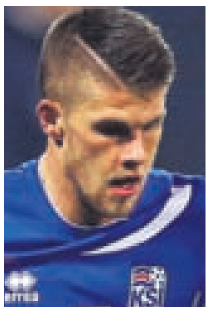
**Undankeppni HM 2014**
10 leikir, 586 mínútur, 2 mörk (54%)

**Undankeppni EM 2016**
1 leikur, 13 mínútur, 0 mörk (7%)

**Hann hefur ekki verið mikið inni á vellinum í upphafi tímabilsins. Þar að auki gengur liðinu hans illa og það er að ganga í gegnum þjálfaraskipti. Alfreð hefur ekki náð að sýna sitt besta enda hjá nýju liði, í nýju landi og annarri menningu.**

**Landsliðið þarf þó á því að halda að hafa Alfreð tilbúinn því hann getur gefið okkur aðra möguleika í framherjastöðunni. Hann hefði nýst liðinu vel gegn Lettlandi þar sem framherjarnir okkar höfðu lítið pláss en ég tel hann þurfa fleiri leiki til að koma sér á fullan skrið.**

### JÓHANN BERG GUÐMUNDSS.



**Staða** Vinstri kantur
**Félag** Charlton í Englandi
**Aldur** 24
**Landsleikir/mörk** 32/5

**Undankeppni HM 2014**
10 leikir, 622 mínútur, 3 mörk (58%)

**Undankeppni EM 2016**
0 leikir

**Hann hefur staðið sig vel hjá Charlton í Englandi og kannski betur en menn þorðu að vona, miðað við að þetta er hans fyrsta tímabil í nýrri deild og í nýju landi. Hann er leikmaður sem þarf ekki nema nokkrar mínútur til að breyta heilu leikjunum.**

**Jóhann var óheppinn að meiðast skömmu fyrir landsleikina í haust en hann gæti reynst liðinu afar mikilvægur gerist þess þörf að kalla hann inn. Það er gott að hafa góða menn tilbúna fyrir utan, sérstaklega menn eins og Jóhann Berg.**

## FIMM LEIKMENN TIL VIÐBÓTAR SEM HAFA VERIÐ AÐ MINNA Á SIG Á SÍÐUSTU MÁNUÐUM

**Ingvar Jónsson**
Besti markvörður Pepsi-deildarinnar og leikmaður ársins að mati leikmanna hennar. Átti frábært tímabil og ein af ástæðunum fyrir því að Stjarnan vann Íslandsmeistaratitilinn.

**Hörður Björgvin Magnúss.**
Hefur spilað á Ítalíu undanfarin ár og er í „eigu“ ítölsku meistaranna í Juventus en í láni hjá Cesena. Efnilegur strákur (21 árs) sem getur bæði spilað sem miðvörður og vinstri bakvörður.

**Viðar Örn Kjartansson**
Markakóngur norsku úrvalsdeildarinnar. Náði ekki að nýta tækifæri sitt í haust og hefur aðeins kólnað niður á lokakaflanum (1 mark í 6 leikjum) eftir að hafa skorað 24 mörk í fyrstu 22 leikjunum.

**Ólafur Ingi Skúlason**
Er og verður traustur varamaður í íslenska liðinu. Getur leyst fleiri en eina stöðu og hefur reynslu til að ráða við erfiðar kringumstæður. Fastamaður í belgísku úrvalsdeildarliði.

**Sverrir Ingi Ingason**
Leiðtogi 21 árs landsliðsins og fastamaður í miðri vörn norska úrvalsdeildarliðsins Viking. Framtíðarmiðvörður íslenska landsliðsins en bíður enn eftir tækifærinu.

**Heillandi sýning fyrir alla fjölskylduna**

# Hnotubrjóturinn

*St. Petersburg Festival Ballet*
*ásamt Sinfóníuhljómsveit Íslands*

Hrífandi jólaævintýri við tónlist eftir Tchaikovsky

HARPA

## Sýnt í Eldborg

| 21. nóvember | 22. nóvember | 23. nóvember |
| --- | --- | --- |
| **kl. 19:30** | **kl. 13:00** 2. sýning | **kl. 13:00** 4. sýning |
| Frumsýning | **kl. 17:00** 3. sýning | **kl. 17:00** 5. sýning |

*Helmingsafsláttur fyrir 12 ára og yngri*

Nánari upplýsingar í síma 528 5050, á midi.is og harpa.is

**www.harpa.is/hbr**

ICELANDAIR Arion banki CENTER HOTELS 365

Brandenburg

## **CLEVELAND** HORNSÓFI MEÐ TUNGU

Stærð:
308 x 140/203 H 81 cm.
Hægri eða vinsti tunga.
Svart bonded leður.

TAXFREE VERÐ
AÐEINS KRÓNUR **199.152**
Fullt verð kr. 249.990

## **VESTA** TUNGUSÓFI

## **UMBRIA** HORNTUNGUSÓFI

## **EGGERT** SÓFASETT

## **PASO DOBLE** HORNTUNGUSÓFI

## **KLINT** 3JA SÆTA SÓFI

Litir: Koníaksbrúnt, dökkbrúnt og svart. Vandað ekta leður.
Stærð: 3ja 193 x 80 H: 81 cm. 2ja sæta 138 x 80 H: 81 cm.

**KLINT 3JA SÆTA. LEÐUR.**
TAXFREE VERÐ
AÐEINS KRÓNUR **167.320**
Fullt verð kr. 209.990

**KLINT 2JA SÆTA. LEÐUR.**
TAXFREE VERÐ
AÐEINS KRÓNUR **135.450**
Fullt verð kr. 169.990

## **BRIGHTON** 3JA SÆTA SÓFI

Litir: Koníaksbrúnt, dökkbrúnt og svart. Vandað ekta leður.
Stærð: 3ja 204 x 80 H: 77 cm. 2ja sæta 150 x 80 H: 77 cm.

**BRIGHTON 3JA SÆTA. LEÐUR.**
TAXFREE VERÐ
AÐEINS KRÓNUR **254.972**
Fullt verð kr. 319.990

**BRIGHTON 2JA SÆTA. LEÐUR.**
TAXFREE VERÐ
AÐEINS KRÓNUR **215.131**
Fullt verð kr. 269.990

# TAXFREE SÓFAR

ALLIR SÓFAR Á TAXFREE TILBOÐI*

**CLEVELAND** TUNGUSÓFI

Stærð: 231 x 140 H 81 cm. Hægri eða vinsti tunga. Ljós- eða dökkgrátt slitsterkt áklæði. Höfuðpúði ekki innifalin í verði

**FULLT VERÐ: 139.990**

Verð og vöruupplýsingar eru birtar með fyrirvara um prentvillur.

*TAXFREE TILBOÐIÐ GILDIR BARA Á SÓFUM OG JAFNGILDIR 20,32% AFSLÆTTI.
Að sjálfsögðu fær ríkissjóður virðisaukaskatt af söluverði. Afslátturinn er alfarið á kostnað Húsgagnahallarinnar.

Minnum á sófabæklinginn

**OPIÐ ALLA HELGINA**

REYKJAVÍK

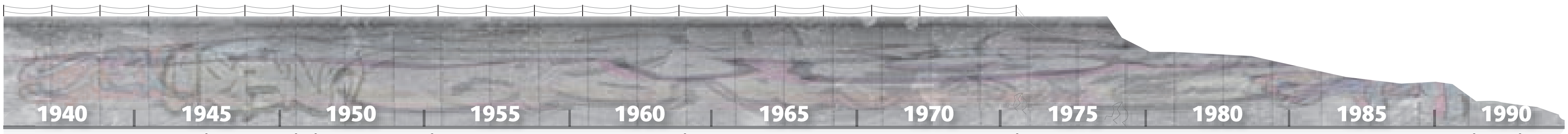
KOMDU OG NÝTTU TÆKIFÆRIÐ!

**HÚSGAGNAHÖLLIN**

REYKJAVÍK | AKUREYRI

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

## TVÍSKIPTING ÞÝSKALANDS OG BERLÍNAR




**1945** Berlín skipt upp í fjögur hernámssvæði eftir lok seinni heimsstyrjaldarinnar.

**1948-49** Sovéskir hermenn loka af hernámssvæði Breta, Bandaríkjamanna og Frakka í vesturhluta borgarinnar. Bandamenn flytja nauðsynjar til borgarinnar flugleiðis til að byrja með.

**1949** Vestur-Þýskaland formlega stofnað 23. maí. Austur-Þýskaland stofnað 7. október.

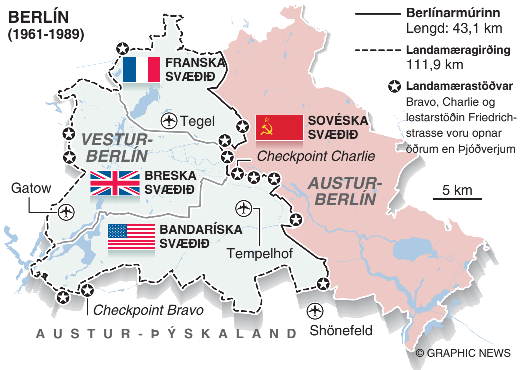
**1953** Uppreisn almennings í Austur-Berlín. Sovéskir herinn brýtur uppreisnina á bak aftur.

**1961** Þann 13. ágúst hefjast Austur-Þjóðverjar handa við að reisa múr utan um Vestur-Berlín.

**1973** Austur- og Vestur-Þýskaland taka upp formleg stjórnmálasamskipti.

**1989** Þann 9. nóvember hópast þúsundir íbúa Austur-Þýskalands að landamærastöðvum Berlínarmúrsins og fá á endanum að fara óhindrað í gegn.

**1990** Þýsku ríkin tvö sameinast í eitt ríki þann 3. október.




### Vestur-Berlín í miðju Austur-Þýskalandi

**Austur-Þjóðverjar reistu múr umhverfis Vestur-Berlín til að koma í veg fyrir að íbúar Austur-Þýskalands flýðu þangað úr „paradís“ kommúnismans yfir í „paradís“ kapítalismans. Múrinn stóð í 28 ár, frá 1961 til 1989.**

**MÚRINN REISTUR** Árið 1961 tóku hermenn að reisa múr hringinn í kringum Vestur-Berlín.

**MÚRINN OPNAST** Árið 1989 gátu ráðamenn Austur-Þýskalands ekki lengur staðið gegn þrýstingi frá almenningi. NORDICPHOTOS/AFP

# Múrinn sem molnaði niður

Öngþveiti og misskilningur varð til þess landamæraverðir Austur-Berlínar hleyptu íbúum borgarinnar í stórum stíl yfir til Vestur-Berlínar nóvemberkvöldið örlagaríka árið 1989 án þess að kanna fyrst hvort fólk hefði útvegað sér tilskilin leyfi.

**Guðsteinn Bjarnason**
gudsteinn@frettabladid.is

Aldarfjórðungur er á morgun liðinn frá því fyrstu glufurnar opnuðust á Berlínarmúrnum. Glufurnar stækkuðu hratt og fáum árum síðar var múrinn ógurlegi nánast horfinn með öllu.

Hlutirnir gerðust hratt í Austur-Þýskalandi haustið 1989. Í september stofnuðu óánægðir íbúar borgarahreyfingar sem tóku að berjast opinberlega fyrir auknum lýðréttindum. Óánægjuraddir fóru reyndar að heyrast óvenju hátt strax í kjölfar sveitarstjórnarkosninga vorið áður. Um sumarið stigu nokkrir hópar stjórnarandstæðinga fram í dagsljósið eftir að hafa verið í felum „neðanjarðar“ í lengri eða skemmri tíma. En um haustið brast stíflan.

Boðað var til reglulegra útimótmæla á mánudögum í Leipzig og fleiri borgum Austur-Þýskalands og þátttakan jókst jafnt og þétt.

Ráðamenn fundu fyrir þrýstingnum og gátu smám saman ekki við neitt ráðið. Þann 18. október sagði Erich Honecker, leiðtogi austur-þýska Kommúnistaflokksins og æðstráðandi ríkisins, af sér. Þó hafði hann aðeins ellefu dögum áður fullyrt í ræðu í tilefni af 40 ára afmæli Austur-Þýskalands: „Vinir okkar um heim allan geta treyst því að sósíalisminn stendur á óhaggan-legum undirstöðum í Þýskalandi, heimalandi Marx og Engels.“

Ný forusta tók við völdum í flokknum og ríkinu, menn sem aldir voru upp innan austurþýska flokksagans en höfðu greinilega ekki jafn sterkar taugar til ríkisvaldsins og eldri kynslóðin.

Þeir tóku strax til við að undirbúa breytingar og hugðust veita íbúum landsins langþráð ferðafrelsi. Ekki ætluðu þeir sér samt að ganga jafn langt og raun varð á.

FRÉTTABLAÐIÐ/AP

NORDICPHOTOS/AFP

**SEBASTIANSTRASSE** Sebastianstrasse er lítil gata rétt sunnan við miðborg Berlínar, á mörkum hverfanna Kreuzberg og Mitte. Múrinn lá að hluta eftir götunni endilangri, þannig að íbúarnir suðvestanmegin við götuna bjuggu í Vestur-Berlín en norðaustanmegin götunnar var Austur-Berlín. Efri myndin er tekin árið 1968 Vestur-Berlínarmegin en sú neðri er nýleg, tekin á sama stað 25 árum eftir hrun múrsins.

**HEINRICH HEINE LANDAMÆRASTÖÐIN** Landamærastöðin á Heinrich Heine Strasse er horfin, rétt eins og aðrar varðstöðvar og landamærahlið á múrnum. Efri myndin er tekin árið 1976 þegar ábúðarmiklir verðir tóku á móti öllum sem vildu komast yfir til Austur-Berlínar. Neðri myndin er tekin á sama stað nú í september, þar sem fólk kemst hindrunarlaust á milli borgarhlutanna hvort heldur sem er hjólandi, akandi eða gangandi.

### Blaðamannafundurinn

Síðdegis fimmtudaginn 9. nóvember boðaði Günter Schabowski, fjölmiðlafulltrúi austurþýsku stjórnarinnar, fulltrúa fjölmiðla á sinn fund til þess að skýra frá hinum nýju reglum um ferðafrelsi: Allir áttu að geta sótt um leyfi til að ferðast yfir til Vestur-Þýskaland án hindrana. Ekki var gert ráð fyrir að neinum yrði neitað um slíkan pappír, nema í algerum undantekningartilfellum.

Schabowski hafði hins vegar ekki fengið ráðrúm til þess að kynna sér hinar breyttu reglur sérlega vel. Á leiðinni inn á blaðamannafundinn fékk hann í hendurnar miða, þar sem nýju reglurnar voru tilgreindar.

Eftir stuttan inngang sagði hann við blaðamennina: „Þess vegna höfum við tekið ákvörðun um að setja í dag reglur, sem gera öllum íbúum Austur-Þýskalands kleift að ferðast úr landi í gegnum austurþýsku landamærastöðvarnar.“

Uppi varð fótur og fit meðal blaðamannanna og þeir kölluðu spurningar til Schabowskis: „Hvenær á þetta að taka gildi?“ og „án vegabréfs?“

Schabowski klóraði sér í kollinum og tók að lesa hratt upp texta á blaðinu. „Spurningunni um vegabréf get ég ekki svarað núna. Það er tæknileg spurning,“ sagði hann svo. Og blaðaði í pappírum: „Samkvæmt minni vitneskju tekur það strax, án tafar …,“ sagði hann hikandi.

Eftir þetta varð ekki við neitt ráðið. Yfirlýsingin rataði í fjölmiðla um heim allan aðeins fáum mínútum eftir að Schabowski hafði sleppt orðinu.

Um kvöldið streymdi fólk að landamærastöðvunum og krafðist þess að fá að fara yfir til Vestur-Berlínar. Landamæraverðirnir komu af fjöllum, en fjöldinn var slíkur að þeir fengu engum vörnum við komið.

### Heimur hrundi

Einn þeirra sem stóðu vaktina við Brandenborgarhliðið skrifaði tveimur dögum síðar bréf til fjölskyldu sinnar þar sem hann lýsti ástandinu, þegar fólk streymdi að frá Vestur-Berlín og tók að klifra upp á múrinn. Alls hafi 39 verðir verið á staðnum og þeir hafi notað vatnsþrýstibyssur til að koma fólki niður af múrnum.

„Þá komu skyndilega frá okkar borgarhluta 300 manns. Við drógum okkur til baka, aðeins 39 á móti 300, í gjörsamlega vonlausri stöðu eins og gefur að skilja,“ skrifaði hann.

„Mannfjöldinn allur í gegnum Brandenborgarhliðið, fagnandi og hrópandi. Við á hinn bóginn gjörsamlega spældir, í áfalli og liggjandi á jörðinni. Okkur fannst við vera algjörlega yfirgefnir og skildum ekki neitt í neinu. Fyrir marga var heimurinn hruninn.“

Mallorca
Alcudia
20.000 KR.
bókunarafsláttur
á mann ef bókað er á netinu
fyrir 10. desember.
Alcudia er einstaklega
fjölskylduvænn áfangastaður
á norðurhluta Mallorca, með
barnvænt og öruggt umhverfi.
Barnaklúbbar – Kvöldskemmtun
Sundleikfimi – Skemmtigarðar
Íslensk fararstjórn
ALCUDIA — MALLORCA
Sol Alcudia Center ☆☆☆
FRÁ 79.900 KR.
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í íbúð með
einu svefnherbergi. Brottför: 26. maí – 1 vika.
Verð frá 93.800 kr. á mann m.v. tvo fullorðna í íbúð
með einu svefnherbergi. Brottför: 2. júní – 1 vika.
ALCUDIA — MALLORCA
Viva Can Picafort ☆☆☆☆
FRÁ 93.900 KR.
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í íbúð með
einu svefnherbergi. Verð frá 121.800 kr. á mann
m.v. tvo fullorðna í íbúð með einu svefnherbergi.
Brottför: 9. júní – 1 vika.
Yndislegt flug!
Dagflug með Luxair.
Mjög hentugt fyrir fjölskyldur.
Mikið innifalið: máltíð, óáfengir
drykkir, heyrnatól, 20 kg taska
og 7 kg handfarangurstaska.
SUMAR FERÐIR
...eru betri en aðrar
Vertu meðlimur í netklúbbi Sumarferða.
Þú gætir flogið frítt!
Fiskislóð 31, 101 Reykjavík | Sími 514 1400 | sumarferdir.is
Finndu okkur á Facebook

## KAMP KNOX TVÖFÖLD Á TOPP TÍU !

**Kamp Knox Arnaldar Indriðasonar kom út 1. nóvember og stökk beint í fyrsta sæti metsölulista Eymundsson. Hún er reyndar tvisvar á listanum því í 7. sæti er kiljuútgáfa bókarinnar.**

FÆRT TIL BÓKAR

## Þorgrímur með tvær

Unglingasagan Hjálp markar 25 ára rithöfundarafmæli **Þorgríms Þráinssonar** en hann lætur ekki þar við sitja og semur líka textann í myndabók Línu Rutar Wilberg, Núi & Nía. Þetta kallast að halda upp á afmæli með stæl.

## Mundu hvað hreif þig

Í stórskemmtilegu viðtali við Politiken í vikunni er Sjón beðinn að ráðleggja ungu fólki sem langar að skrifa. Hann bendir fólki á að vinna með það sem hafði áhrif á það sem börn og unglinga: „Mundu hvað það var sem hreif þig og komdu hrifningunni til skila til nýrra lesenda.“

## Carl Jóhan þýðir Jarðnæði

Carl Jóhan Jensen, færeyska skáldið sem sló í gegn með Ó - Sögum um djöfulskap í fyrra, ætlar að þýða Jarðnæði eftir **Oddnýju Eiri Ævarsdóttur** á færeysku og Sprotin, hið metnaðarfulla færeyska forlag, gefur út. Áhugi evrópskra útgefenda var vakinn á bókinni með Bókmenntaverðlaunum Evrópusambandsins, sem tilkynnt var um á bókamessunni í Frankfurt og afhent verða með viðhöfn í Brussel 18. nóvember, en Færeyingar verða vísast fyrstir til að gefa bókina út á erlendri grundu, því Carl Jóhan var langt kominn með að þýða hana þegar útgefandinn rankaði við sér, enda er Oddný í miklu uppáhaldi hjá honum.

# Konur eru svo svakalega mikið upp á karlhöndina

Gæðakonur, ný skáldsaga **Steinunnar Sigurðardóttur**, fjallar um eldfjallafræðinginn Maríu Hólm Magnadóttur og hvernig heimsmynd hennar snýst á hvolf við kynni af byltingarkonunni Gemmu sem predikar heimsyfirráð kvenna og lítur á alla karlmenn sem nauðgara. María er sérfræðingur í náttúruhamförum en hefur ansi litla stjórn á hamförunum í eigin lífi.

**Friðrika Benónýsdóttir**
fridrikab@frettabladid.is

**SJALDAN BETRI** Steinunn Sigurðardóttir er í essinu sínu í Gæðakonum. MYND/ÞORSTEINN HAUKSSON

Hluti af rithöfundardjobbinu er auðvitað að vera í sambandi við hræringar heimsins og allir sem hafa fylgst með vissu það að Ísland var að sigla inn í eldgosatímabil eftir tiltöluleg rólegheit síðustu áratugina,“ segir Steinunn Sigurðardóttir spurð hvers vegna hún hafi gert aðalpersónu nýrrar skáldsögu sinnar, Gæðakonur, að eldfjallafræðingi. „Þar að auki dreymdi mig um það alveg frá því ég var að vinna á fréttastofu útvarps að hafa jarðvísindamann í aðalhlutverki. Mér þótti alltaf svo varið í að tala við þá stétt. Og nú er ég svo heppin að margar konur eru komnar í þetta karlastarf. Kannski læðist að einhverjum sá ljóti grunur að ég hafi gert Maríu að sérfræðingi í Bárðarbungu eftir að eldsumbrotin hófust, en það var komið inn í söguna fimm vikum áður. Ekki skyggnigáfa höfundar, heldur er Bárðarbunga ein hættulegasta eldstöðin okkar, og vísindamenn hafa líka óttast að Vatnajökull væri að sigla inn í óróleikatímabil. Svo náði ég líka orðaleik, uppáhaldsmaður Maríu Hólm er kollegi hennar sem heitir Bárður.“

### Ómöguleiki þess að vera til

María Hólm er kona á miðjum aldri sem eftir missi stóru ástarinnar og lok dauflegs hjónabands tekur upp ástarsamband við konu. Það hins vegar gengur lítið betur en sambönd við karlmenn, ertu að segja að það sé bara vonlaust mál að vera í ástarsamböndum yfirleitt? „Já, það er alveg vonlaust mál,“ segir Steinunn og skellihlær. „En ég held að þessi bóki fjalli öðrum þræði um ómöguleika þess að vera til, sem er upplifun sem ég veit að fleiri en María Hólm munu kannast við. Samt reynir manneskjan nú yfirleitt að krafla sig áfram og reynir að breyta lífi sínu á ýmsan máta eins og María.“

Steinunn segir að bókin hafi bókstaflega ruðst fram, sérstaklega þær María Hólm og Gemma, og hún hafi neyðst til að láta undan þeim þrýstingi. „Það er mjög sérstakt og hefur ekki oft komið fyrir mig. Svo kom bókin mér sjálfri oft á óvart. Ég var alltaf að henda út einhverjum leiðarhnoðum sem ég sá ekki hvert ég var búin að henda. Í bókarlok þegar María er að velja kost sem þrengir tilveru hennar til muna finnur hún samt leið til að skilja eftir von um nýjan möguleika. Því þótt lífið sé vissulega grimmt þá er það um leið áskorun og ég hef yfirleitt látið persónurnar í bókunum mínum taka því þannig.“

Eftirsjáin eftir því sem ekki varð er ansi ríkur þáttur í lífi Maríu, rétt eins og Öldu í Tímaþjófnum, finnst þér fólk oft eyða lífinu í eftirsjá? „Ég veit það ekki, en þetta er svo svakalega gott söguefni. Sorgin er samt held ég oft ótrúlega stór hluti af lífi fólks þótt það sjáist ekki á yfirborðinu. Og glötuð ást er ótrúlega sterkur þráður í lífi margra, en auðvitað ganga bókmenntirnar út á það að ýkja hlutina upp.“

### Konur eiga að styðja hver aðra

Það er óhjákvæmilegt annað en að lesa Gæðakonur sem innlegg í umræðuna um femínismann og sumum mun kannski finnast að þú sért að gera lítið úr honum. „Það er sko algjörlega fjarri mér. Gemma dissar femínisma í smá orðræðu þar sem henni finnst ekki nógu langt gengið, af því að það dugi ekkert annað en að konur taki yfir. En höfundur bókarinnar er náttúrulega ekki svo vitlaus að gera lítið úr kvennabaráttu. Það á að duga að lesa skáldsögurnar mínar til að sannfærast um það. Og þannig er að allt sem ég hef lært um jafnrétti og óréttlæti milli kynjanna hefur lífið fært mér. Ég trúi engu sem stendur í bók og ég get ekki verið í hóp. Það er hins vegar áhætta sem allir höfundar taka að bækur þeirra séu ekki bara túlkaðar heldur rangtúlkaðar og ef maður ætlaði að forðast það myndi maður aldrei gefa neitt út. En Gemma, byltingarkonan sem vill að konur taki yfir heiminn, vill líka að konur séu saman sem ástkonur og predikar þá skoðun fyrir Maríu sem er í upphafi sögu orðin dálítið vaklandi og farin að velta því fyrir sér hvernig væri að búa með konu. Mér finnst sjálfri miðað það hvernig heimurinn veltist sé brýnt að konur reyni að styðja hver aðra, en það er bara ekki það sem þær eru að gera. Konur eru nefnilega svo svakalega upp á karlhöndina að þegar þær komast í valdastöðu þá vilja þær hjálpa drengjunum, stelpurnar sjá um sig sjálfar. Þær hafa jú alltaf gert það. Karlmenn standa líka með karlmönnum og ofan á þetta bætist, eins og ég kem inn á í bókinni, að konur líta verk sín öðrum augum en karlmenn. Auðvitað má ekki alhæfa um þetta en mjög oft finnst karlmönnum það sem þeir eru að gera miklu merkilegra en konum finnst það sem þær gera. Þannig að við höfum svo margfalda ástæðu til að vera í liði saman, við kvenfólkið, og mér finnst við gera miklu minna af því en haldið er fram.“

> **„Mér finnst sjálfri að miðað það hvernig heimurinn veltist sé brýnt að konur reyni að styðja hver aðra, en það er bara ekki það sem þær eru að gera. Konur eru nefnilega svo svakalega upp á karlhöndina að þegar þær komast í valdastöðu þá vilja þær hjálpa drengjunum, stelpurnar sjá um sig sjálfar.**

### Stjórnmál og hefndir

Eru þá allar hörmungar heimsins karlmönnum að kenna? „Ja, Gemma kennir gagnkynhneigðum karlmönnum um allar ófarir heimsins og talar um þá sem eyðileggjendur og nauðgara. Og það er auðvitað skelfilegt að nauðganir séu notaðar sem stríðstæki beinlínis. Ég las einu sinni viðtal við afríska konu sem lýsti löngum og erfiðum vinnudegi kvennanna í þorpinu, sem um leið og þær unnu öll störfin voru í stöðugri hættu að vera nauðgað, á meðan karlarnir sátu heima og töluðu um stjórnmál og hefndir. Er það kannski heimurinn í hnotskurn?“

Samt er eiginlega eina almennilega manneskjan í persónugalleríi bókarinnar karl … „Góður punktur! Maður verður auðvitað að afbyggja aðalkenninguna, það gengur ekki að hún gangi upp. Ég er reyndar bara svo óskaplega hrifin af honum Bárði, sem ég endurnýtti úr Hundrað dyrum í golunni, hann er svo mikið minn maður. Þetta er líka óður til vináttusambands fólks af gagnstæðu kyni. Við höfum svo gott af því að umgangast hvort annað.“

Eitt af meginstefjum bókarinnar er, eins og oft hjá þér, hvað manneskjan veit lítið um sjálfa sig og hefur af sér falska mynd. „Gæðakonur er líka bók um það hvað við vitum lítið um aðra. Hvað veit María um Gemmu þegar upp er staðið? Og það er ljóst að hún er ekki glögg á sjálfa sig, hún María. En er þetta ekki oft svona? Mjög fáir ná að virkja vitsmuni sína nógu vel til að halda utan um eigin tilfinningar. Ég er algjörlega hörð á því að við sjáum ekki sjálf okkur eins og við erum. Ég orðaði þessa skoðun einu sinni við vinkonu mína sem svaraði þurrlega: „Sem betur fer.“ Og það er sennilega rétt hjá henni, okkur myndi ekki endilega líka mjög vel við þá sýn.“

2014

# RISTORANTE Caruso

kynnir

# KÓSÝKVÖLD MEÐ EYFA

Fyrir 5 árum síðan, eða árið 2009 buðum við fyrst uppá „Kósýkvöld með Eyfa“ og hann er enn hjá okkur og hefur aldrei verið betri. Eyfi mun flytja íslenskar og erlendar dægurperlur meðan gestir okkar njóta ljúffengrar 4. rétta máltíðar að hætti **Caruso** á hinni notalegu og rómantísku 3. hæð okkar. Kósýkvöldin hefjast fimmtudagskvöldið 20. nóvember og verða öll fimmtudagskvöld fram að jólum

Fimmtudagskvöldin: 20. og 27. nóvember – 4. – 11. og 18. desember ( uppselt )

## 5 ára afmælismatseðill

**Tilboð 1**
Ofnbakaðir sniglar með hvítlaukssmjöri
Grafinn lax með dillsósu og rucola
Glóðarsteikt nautalund bernaise með steiktu grænmeti

**Tilboð 2**
Nautacarpaccio með parmesan
Pasta “Marian” Concasse með ristuðum risarækjum, chili, hvítlauk og tómatbasilsósu
Ofnbakaður saltfiskur með tómatmauki og verdesósu

**Tilboð 3**
Tómatsalat, mozzarella og rucola í jurtaolíu
Humarsúpa að hætti Caruso
Lambakóróna með rauðvínssósu og steiktu grænmeti

**Eftirréttir val.**
Panna Cotta með ávöxtum og jarðarberjasósu
Fljótandi súkkulaðikaka Caruso
Kaffi og konfekt

## Verð fyrir 4. rétta máltíð og tónleika – kr. 7.900.-

Borðapantanir í síma – 562-7335 – www.caruso.is

**netto**

Kræsingar & kostakjör

-41%

**KJÚKLINGALUNDIR**
DANPO 700 G
**PAKKAVERÐ**
VERÐ ÁÐUR 1.694,-

**999,-**

-21%

**GÆS**
HEIL 4 KG
**KÍLÓVERÐ**
VERÐ ÁÐUR 1.999,-

**1.599,-**

-25%

**GÆSABRINGUR**
**KÍLÓVERÐ**
VERÐ ÁÐUR 3.998,-

**2.999,-**

-31%

**HANGILÆRI M/BEINI**
**SAGAÐ Í POKA - FROSIÐ**
**KÍLÓVERÐ**
VERÐ ÁÐUR 2.598,-

**1.793,-**

-34%

**ÖND**
HEIL 625 G
**STYKKJAVERÐ**
VERÐ ÁÐUR 2.998,-

**1.979,-**

-22%

**PÍTUBUFF**
6 STK M/BRAUÐI
**PAKKAVERÐ**
VERÐ ÁÐUR 1.279,-

**998,-**

-20%

**LAMBAHRYGGUR**
LÉTTREYKTUR KEA
**KÍLÓVERÐ**
VERÐ ÁÐUR 2.498,-

**1.998,-**

-22%

**HVÍTLAUKSBRAUÐ**
X-TRA 2 STK
**PAKKAVERÐ**
VERÐ ÁÐUR 229,-

**179,-**

ÁRAMÓTASTEIKIN 2014

-20%

**KS LAMBAKÓRÓNA**
CHAMPAGNA
**KÍLÓVERÐ**
VERÐ ÁÐUR 3.998,-

**3.198,-**

**Tilboðin gilda 6. - 9. nóv 2014**

Tilboðin gilda meðan birgðir endast. | Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. | Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.

# EPLADAGAR

Rauð
Gul
Græn
Jonagold
Pink lady
Macintosh

**-30%**

**FREYJU SMÁRÍS**
170 G KASSI
**PAKKAVERÐ**
VERÐ ÁÐUR 299,-

**269,-**

**DR PEPPER**
330 ML
**STYKKJAVERÐ**
VERÐ ÁÐUR 139,-

**109,-**

**CAPRI SÚKKULAÐI**
200 GR PAKKAR
**PAKKAVERÐ**
VERÐ ÁÐUR 219,-

**189,-**

**-25%**

**CALYPSO SAFI**
APPELSÍNU EÐA EPLA 200 ML
**STYKKJAVERÐ**
VERÐ ÁÐUR 79,-

**59,-**

**CANDYLAND**
MARSMALLOWS 300 G
**PAKKAVERÐ**
VERÐ ÁÐUR 399,-

**199,-**

**-20%**

**BODY ATTACK**
PROTEIN SHAKE 250 ML
**STYKKJAVERÐ**
VERÐ ÁÐUR 449,-

**359,-**

**-15%**

**PETER LARSEN KAFFI**
3 TEGUNDIR

**-20%**

**KELKIN JAFFA KEX**
150 G
**PAKKAVERÐ**
VERÐ ÁÐUR 449,-

**359,-**


**www.netto.is**
| Mjódd · Grandi · Salavegur · Hverafold · Akureyri · Höfn · Grindavík · Reykjanesbær · Borgarnes · Egilsstaðir · Selfoss |

# 8 UPPÁHALDS ÖPPIN

Katrín Jakobsdóttir formaður Vinstrihreyfingarinnar - græns framboðs

**MAIL**
Klassískt!

**FACEBOOK**
Gott að vera vel tengdur á samfélagsmiðlunum.

**VEÐUR**
Veðurstofa Íslands er með fínt app, alveg ókeypis.

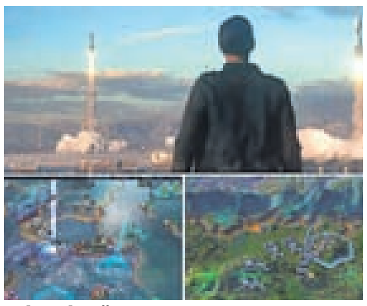
**DUALINGUA**
heitir tungumálaforrit sem ég hlóð niður til að rifja upp þýsku fyrir Berlínarferð í sumar, um árangurinn hafa fæst orð minnsta ábyrgð! Forritinu er samt ekki um að kenna ...

**GOOGLE MAPS**
Er með þetta og er sagt að þetta virki, er samt týpan sem geng um með risastórt pappírskort og villist reglulega ...

**STRÆTÓ**
Strætó bs. er með frábært app til að finna strætó hvenær og hvar sem er.

**NOTES**
Einföld leið til að skrifa eitthvað hjá sér í flýti.

**TUNEIN RADIO**
Hér má finna nærri allar útvarpsstöðvar heims, þar á meðal frábær almannaútvörp eins og RÚV á Íslandi, NPR í Bandaríkjunum og BBC í Bretlandi.



**NÝR VÍGVÖLLUR** Pegar jörðin verður óbyggileg snýr mannkynið sér að nýrri plánetu.

## Ný tækifæri á nýjum heimi

**CIVILIZATION**
**BEYOND EARTH** ★★★½☆

PC **HERKÆNSKA**

Beyond Earth er nýjasti leikurinn í hinni 23 ára gömlu Civilization-seríu. Að þessu sinni, og reyndar ekki í fyrsta sinn, er litið til nýrrar byrjunar mannkyns á nýrri plánetu. Hann er einn af þeim betri í seríunni. Leikurinn er skemmtilegur og nýjar plánetur forvitnilegar. Beyond Earth er þó alls ekki gallalaus. Þá er nokkuð um nýjungar og þá sérstaklega varðandi vísindarannsóknir og heri. Tækniþróun þjóða gengur ekki lengur út á að fylgja stiga frá þróun hjólsins til kjarnaorku, heldur er hún sett upp í rós þar sem unnið er út frá miðjunni. Það býður upp á aukið frelsi og mismunandi áherslur þjóða.

Í stað villimanna, sem flestir sem áður hafa spila Civilization muna eftir, eru það nú geimverur sem plaga leikmenn. Þær koma sér upp hreiðrum á ýmsum svæðum þar sem þeim fjölgar hratt. Þá skamma hinar þjóðirnar þig ef þú ræðst of mikið gegn geimverunum.

Civilization: Beyond Earth er leikur sem aðdáendur leikja Sid Meiers eiga ekki að láta fram hjá sér fara og auðvelt er að tapa tölu á klukkutímunum sem fara í leikinn.

Samúel Karl Ólason.

**visir.is**
Ýtarlegri dóm má finna á Vísi.is

# Framtíðin snúin aftur

Tæknifyrirtæki hafa sett mikið fjármagn í þróun sýndarveruleikabúnaðar á undanförnum árum. Leikir eru þó einungis byrjunin og stefnt er að því að innleiða sýndarveruleika í daglegt líf fólks.

Samúel Karl Ólason
samuel@frettabladid.is

**LANGAR RAÐIR** Sýndarveruleiki er gífurlega vinsæll meðal áhugamanna sem keppast um að prófa tækin á tæknisýningum víða um heim. NORDICPHOTOS/AFP

Möguleikar sýndarveruleika hafa lengi verið taldir nærri því endalausir. Kvikmyndir og sjónvarpsþættir hafa fjallað um þróun og áhrif hans á mannkynið. Marga dreymir um að ganga um fjarlæga og jafnvel ímyndaða staði í stofunni sinni. Að stýra geimskipum og að berjast við vonda karla og skrímsli. Þróun sýndarveruleika virðist nú stefna í þessa átt, en það hefur hún svo sem gert áður.

**Ekki í fyrsta sinn**

Fyrsta sýndarveruleikafyrirtækið var stofnað árið 1985 og innan nokkurra ára hafði það þróað sýndarveruleikabúnað og hanska sem nota átti í tölvuleikjum. Árið 1991 tilkynnti Sega um sams konar búnað fyrir leiki sína og fyrirtækið Virtuality setti búnað sinn á markað. Árið 1992 var almenningur orðinn spenntur fyrir sýndarveruleika og fjallað var um hann í sjónvarpsþáttum og kvikmyndum.

Búnaðurinn náði hins vegar aldrei mikilli útbreiðslu. Hann þótti of dýr og stóðst ekki væntingar neytenda. Sýndarveruleiki var svo gott sem horfinn úr minni fólks í lok ársins 1995. Síðan þá hefur þó margt breyst.

**Sýndarveruleiki í daglegt líf**

Árið 2011 þróaði Palmer Luckey, þá átján ára gamall, fyrstu útgáfu af Oculus-sýndarveruleikabúnaði sínum í bílskúr foreldra sinna. Fljótlega fóru fjárfestar að sýna vinnu hans áhuga og fyrirtæki hans stækkaði hratt. Mark Zuckerberg, stofnandi og framkvæmdastjóri Facebook, var margorður um möguleika sýndarveruleika og að hann vildi færa hann inn í daglegt líf fólks. Með Oculus væri hægt að horfa á íþróttaleiki eins og þú sætir á hliðarlínunni, sækja skóla úr stofunni eða fara til læknis með því að setja upp gleraugun. „Sýndarveruleiki var eitt sinn draumur vísindaskáldskapar. Það var internetið einu sinni einnig og tölvur og snjallsímar,“ segir Zuckerberg.

**Slegist um toppinn**

Tvö fyrirtæki standa nú fremst af öllum í þróun sýndarveruleika; Oculus með búnað sinn Oculus Rift og Sony með Project Morpheus.

Framkvæmdastjóri Oculus varaði Sony á ráðstefnu í Dublin nýverið við því að setja sýndarveruleikabúnað sinn á markað áður en fyrirtækið væri tilbúið að fullu.

Ljóst er að þróun sýndarveruleika er hraðari nú en hún var á tíunda áratuginum og sannkallaðir tæknirisar hafa sett gífurlega fjármuni í þróun sýndarveruleika á undanförnum árum. Samhliða frekari þróun internetsins og hraðari tengingum eru möguleikar sýndarveruleika nánast ótakmarkaðir. Margir hverjir líta á það sem tímaspursmál hvenær sýndarveruleiki verður hluti af okkar daglega lífi. Hins vegar er mögulegt að þið munið lesa sambærilega grein eftir önnur tuttugu ár um það hvernig sýndarveruleiki muni breyta daglegu lífi ykkar á næstu árum.

> **Sýndarveruleiki var eitt sinn draumur vísindaskáldskaps. Það var internetið einu sinni einnig og tölvur og snjallsímar.**
> *Mark Zuckerberg.*

# RÚM &SÆNGURFÖT

LAUGARDAGUR 8. NÓVEMBER 2014

## Endurnýtir sængurver

Leikarinn Víðir Guðmundsson saumar náttbuxur úr gömlum sængurverum. SÍÐA 2

## Þriðjungur ævinnar fer í svefn

Vissir þú að svefngenglar ganga hvorki með útréttar hendur né lokuð augu og vissir þú að sá sem er 70 kíló brennir um 63 hitaeiningum á klukkustund? SÍÐA 6

NORDICPHOTOS/GETTY

Valhöll er komin aftur!

Ótrúlegt verð á millistífri heilsudýnu

Með 5 svæðaskiptu pokagormakerfi, gæðabólstrun, góð nýting á svefnflötum. Hægt að snúa.

20% afsláttur af lökum og hlífðardýnum við dýnukaup.

KORTER.IS

12 mán. vaxtalausar greiðslur*

*3.5% lántökugjald

Gerðu gæða- og verðsamanburð

Fimm stjörnu verslun

Verðdæmi: Með PU leðurbotni og eikarfótum stgr.

| Stærð | Verð |
|---|---|
| 100x200 | 74.900 kr. |
| 120x200 | 79.900 kr. |
| 140x200 | 89.900 kr. |
| 160x200 | 104.900 kr. |
| 180x200 | 114.900 kr. |

Baldursnesi 6 - Akureyri

Listhúsið - Reykjavík

Svefn & heilsa

Listhúsinu Laugardal - Sími 581 2233
Baldursnesi 6, Akureyri - Sími 461 1150
Opið virka daga kl. 10:00 - 18:00
Laugardaga 12:00 - 16:00

www.svefn.is

Umboðsaðilar: Húsgagnaval - Höfn í Hornafirði | Lúxus húsgögn - Egilsstöðum

Víðir Guðmundsson, leikari og rennismiður, grípur í Bernina-saumavélina, sem gengið hefur kynslóða á milli í fjölskyldunni, þegar hann langar að gera eitthvað verklegt. Hann saumaði náttbuxur á konuna sína og eldri dóttur úr gömlum rúmfötum sem slógu í gegn. MYND/VALLI

# Endurnýtti sængurver í náttföt

**Gömul rúmföt má endurnýta í ýmislegt ef hugmyndaflugið fær að ráða. Víðir Guðmundsson leikari sneið til að mynda niður gömul Barbírúmföt dætra sinna og saumaði úr þeim náttbuxur á eiginkonu og dóttur sem slógu í gegn.**

Þetta er fínasta efni til að nota í náttföt, maður sefur alla jafna með rúmfötin yfir sér og náttfötin eru það sama, hlífðarbúnaður fyrir svefninn. Svo var líka ágætt að slátra þessum bleika Barbíhryllingi í eitthvað minna," segir Víðir Guðmundsson leikari, en hann endurnýtti gömul Barbísængurföt, sem dætur hans voru hættar að nota, í náttföt.

„Ég bara klippti þau niður og saumaði náttbuxur á konuna og eldri dótturina," bætir hann við og segist nokkuð lunkinn á saumavélina.

„Já, já, ég bjarga mér alveg og ef þarf að laga eitthvað eða bæta þá geri ég það. Svo hef ég líka saumað síðerma tískutopp á konuna og fleira. Ég tek bara eitthvað sem fyrir er í skápnum og blanda nokkrum sniðum saman. Mér finnst fínt að grípa í saumavélina þegar mig vantar eitthvað að gera með höndunum. Ég er lærður rennismiður og þegar mig langar að gera eitthvað verklegt, skiptir engu máli hvort það er járnsmíði eða saumaskapur. Mér finnst þó erfitt að prjóna, ég hef ekki þolinmæði í svo seinlegt verk."

Náttbuxurnar slógu í gegn og segir Víðir þær nú staðalbúnað eiginkonunnar á hverju kvöldi. Því sé vel líklegt að hann skelli í náttföt á alla fjölskylduna fyrir jólin. Hann saumi allt á forláta saumavél sem gengið hefur kynslóða á milli í fjölskyldunni.

„Mamma arfleiddi mig að Bernina-saumavél sem hún fékk í arf frá mömmu sinni. Þessi vél er frá því um 1940 eða -50. Ég þurfti aðeins að laga hana en það brotnaði í henni hjól sem ég gat bara pantað á netinu og skipt um. Nú virkar hún fínt. Það væri ánægjulegt ef hún lifði það lengi að ég gæti arfleitt dóttur mína eða son að henni þegar fram líða stundir."

Rúmföt daga gjarnan uppi inni í skáp þegar munstrin detta úr tísku. Í stað þess að þau taki upp geymslupláss mætti sauma úr þeim náttföt.

Rúmföt má endurvinna á ýmsan máta. Þau má til dæmis rífa niður í lengjur og flétta, vefa eða hekla úr þeim þykkar gólfmottur og jafnvel körfur.

**Útgefandi:** 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000 **Umsjónarmenn auglýsinga:** Jónatan Atli Sveinsson, jonatan@365.is, s .512-5446
**Ábyrgðarmaður:** Jón Laufdal.

Láttu gæðin koma þér
þægilega á óvart
GOLD
EINSTÖK
GÆÐI
25 ár
ábyrgð
PRÓFIÐ
GOLD
DÝNU
ÞÚ FÆRÐ 100
NÆTUR TIL
PRÓFUNAR
Prófaðu skandinavísku
heilsurúmin okkar
Þú sefur betur á Skandinavísku heilsurúmi. Komdu og prófaðu úrvalið hjá okkur og láttu Gold gæðin koma þér þægilega á óvart.
Gerið gæða- og
verðsamanburð!
høie
OF SCANDINAVIA
TEMPRAKON
intelligent sleep
Dunlopillo
Rúm á mynd
Höie rafmagnsrúm
verð pr. stk. 299.950
RÚMFATA
LAGERINN
HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ
www.rumfatalagerinn.is
Rafmagnsrúm – verð frá 99.950 kr.

RB-rúm hafa alla tíð verið í Hafnarfirði.

MYNDIR/GVA

# Vandaðar jólagjafir hjá RB-rúmum

**RB-rúm** í Hafnarfirði hóf rekstur árið 1943. Fyrirtækið framleiðir mikið af rúmum fyrir hótel- og gistiheimili um allt land auk þess að þjóna einstaklingum. Fyrirtækið hefur alla tíð verið í eigu sömu fjölskyldunnar. Þá er mikið úrval sængurverasetta og gjafavara.

Birna Katrín Ragnarsdóttir hjá RB-rúmum segir að vegna uppbyggingar í ferðaþjónustu og fjölgunar á hótelherbergjum á landinu hafi starfsmenn RB-rúma lagt dag við nótt til að anna eftirspurn eftir rúmum. „Í fyrra seldum við hátt í fimm þúsund rúm til hótela og gistiheimila,“ segir Birna en fyrirtækið hefur verið í fararbroddi í þróun og framleiðslu springdýna í rúm sjötíu ár. Þá býður fyrirtækið upp á mikið úrval af rúmgöflum, náttborðum og rúmfatakistlum. „Áklæði, eins og velúr- og plussáklæði, eru að koma í stað leðurlíkis og þungur stíll er að ryðja sér til rúms á ný. Dökkir vetrarlitir eru vinsælir um þessar mundir og við erum að fá mikið úrval fallegra áklæða í rúmgaflana,“ segir Birna.

## Gæði og gott úrval

„RB-rúm er eina fyrirtækið á landinu sem framleiðir rúm og springdýnur frá grunni. Við leggjum mikla áherslu á gæði og gott úrval. Við erum með fimm tegundir af springdýnum og fjóra stífleika allt eftir þörfum viðskiptavinarins. Þess utan erum við eina þjónustufyrirtækið sem býður endurhönnun á springdýnum eftir áralanga notkun,“ segir Birna. „Við ráðleggjum fólki að nota alltaf yfirdýnu því hún hlífir dýnunum. Til að hægt sé að endurhanna dýnuna þarf hún að vera hrein. Mjög mikið hefur verið um að fólk láti yfirfara dýnurnar undanfarin ár og eiginlega má tala um sprengingu í þeim efnum.“

> **RB-rúm býður upp á endurhönnun á springdýnum eftir áralanga notkun.**

## Fallegar gjafavörur

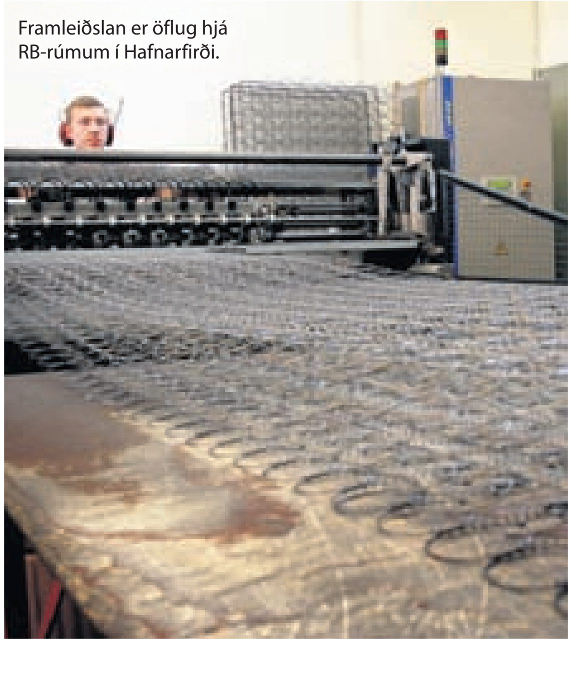
Hjá RB-rúmum er fjölbreytt úrval fallegra jólagjafa, glæsileg sængurverasett og handklæði frá Esprit, Yankee Candle-kerti með jólailmi og fallegar gjafavörur frá Scintilla svo sem handklæði, kerti og sængurfatnaður.

RB-rúm hefur alla tíð verið staðsett í Hafnarfirði. Á heimasíðu fyrirtækisins, rbrum.is er hægt að kynna sér vöruúrval og þar er hægt að setja inn pöntun. Þá hefur Facebook-síða fyrirtækisins verið mjög virk. Þar birtast myndir af nýjum vörum og hægt er að fá upplýsingar um verð. „Við erum með fjölbreytt úrval af fallegum rúmteppum og púðum,“ segir Birna og bætir því við að ávallt sé lögð áhersla á gott verð hjá versluninni. Verslunin RB-rúm er til húsa að Dalshrauni 8, Hafnarfirði og síminn er 555 0397.

Hjá RB-rúmum eru ekki eingöngu vönduð rúm heldur einnig rúmgaflar, náttborð og rúmfatakistlar.

Á síðasta ári seldi RB-rúm hátt í fimm þúsund rúm til hótela og gistihúsa.

RB-rúm er eina fyrirtækið á landinu sem framleiðir rúm og springdýnur frá grunni.



Framleiðslan er öflug hjá RB-rúmum í Hafnarfirði.

## GENGIÐ UM HVERFISGÖTU

**Reykjavíkurborg býður borgarbúum í fræðslugöngu um Hverfisgötu í dag klukkan 13.00. Gangan hefst við Safnahúsið og lýkur við Snorrabraut þar sem Dagur B. Eggertsson opnar formlega endurgerð götukaflans frá Vitastíg að Snorrabraut.**

**LAUGARDALSHÖLL** Matvæla- og drykkjarsýning verður um helgina.

# FLOTT MATARHÁTÍÐ Í LAUGARDALSHÖLL

**MATUR OG DRYKKUR 2014 KYNNIR** *Stórglæsileg og fjölbreytt matar- og drykkjarsýning verður í báðum anddyrum Laugardalshallarinnar um helgina frá kl. 10-18, laugardag og sunnudag. Margvísleg áhugaverð tilboð.*

Það verður eitthvað við allra hæfi á hinni stórglæsilegu matar- og drykkjarsýningu Matur og drykkur 2014 sem haldin verður helgina 8. til 9. nóvember í Laugardalshöllinni. Sýningin verður óvenju fjölbreytt og girnileg. Bæði mikið úrval af alls kyns áhugaverðum mat og drykkir við allra hæfi. Einnig verða áhugaverð tilboð fyrir jólin bæði á matvöru, drykkjarvöru og eldhúsáhöldum svo eitthvað sé nefnt. Frítt verður fyrir yngri en 12 ára í fylgd með fullorðnum annars bara 1.000 krónur og miðinn gildir alla helgina. Yngri en 16 ára verða að vera í fylgd með fullorðnum.

**MATUR HÆGRA MEGIN**

Í hægra anddyri hallarinnar verður boðið upp á mjög fjölbreyttar kynningar á alls kyns girnilegum mat. Má nefna alla vega kjúklingarétti og aðra kjötrétti, spennandi fiskrétti frá sprotafyrirtækjum, nýjungar á sviði brauðgerðar svo sem súkkulaðihúðaðar kleinur og svo verða þrjú mjólkurfyrirtæki með spennandi ostarétti og fleira. Þá verða tilboð á girnilegri matvöru fyrir jólin og einnig ýmsu fyrir matseldina svo sem eldhúsáhöldum og fleiru sem nýtist vel í eldhúsinu.

**ÆTLA ÞAU Á MATARHÁTÍÐINA MATUR OG DRYKKUR Í LAUGARDALSHÖLL UM HELGINA? SVAR Á BLAÐSÍÐU 6 HÉR FRAMAR Í FRÉTTABLAÐINU.**

**DRYKKIR VINSTRA MEGIN**

Hvorki þurfa gestir að fara þyrstir né svangir af vettvangi því í nýja anddyri Laugardalshallarinnar verður boðið upp á fjölbreytta drykki. Þar verða nýir íslenskir heilsudrykkir, nýtt íslenskt viskí frá sprotafyrirtæki, spennandi nýjar bjórtegundir, eðalrauðvín frá Spáni svo fátt eitt sé nefnt. Einnig geta gestir keypt flott glös fyrir jólin og fengið notalegt fótanudd um leið og þeir dreypa á girnilegum drykkjum. Starfsmenn sýningarinnar og básanna framfylgja lögum og reglum um að yngri en 20 ára fá ekki að smakka hina áfengu drykki en að sjálfsögðu verður nóg um óáfenga heilsudrykki.

# ÓKEYPIS UM HELGINA

**HVAÐ Á AÐ GERA?** *Um helgar er gaman að brjóta upp hversdaginn og gera eitthvað nýtt og spennandi. Hér eru örfá dæmi um ókeypis skemmtanir.*

Mörgum getur fundist erfitt að finna sér eitthvað til dundurs sem ekki tæmir pyngjuna eða gengur að minnsta kosti nærri henni. Ýmislegt er þó í boði sem ekki þarf að greiða fyrir og hér koma nokkur dæmi um viðburði um helgina sem ekki er rukkað fyrir.

**FJÖLSKYLDULEIÐANGUR UM VARA-LITI**

Hafnarborg í Hafnarfirði býður upp á fjölskylduleiðangur á sunnudag klukkan tvö um sýninguna Vara-liti sem nú stendur yfir. Foreldrar og börn eru leidd um sýninguna og undraheimar málverksins eru kannaðir. Þetta er sérstaklega litrík og myndræn sýning sem hleypir ímyndunaraflinu af stað, veitir innblástur og gefur rými til persónulegrar túlkunar. Sýningin á erindi við fólk á öllum aldri, ekki síst við börn og unglinga og býður upp á möguleika á fjölbreyttri upplifun og umfjöllun. Bjartir litir, hlutbundin og frásagnarkennd verk einkenna sýninguna og ævintýraheimar, kynjaverur, menn og dýr eru meðal myndefnis.

**HANDVERK OG HÖNNUN**

Handverk og hönnun í Ráðhúsi Reykjavíkur verður haldin í tólfta sinn nú um helgina en fyrsta sýningin var haldin árið 2006. Þessar sýningar hafa tekist afar vel og hafa skapað sér sess í íslensku menningarlífi. Þær hafa verið fjölsóttar og vakið mikla athygli og eru sýnendur orðnir tæplega þrjú hundruð frá upphafi.

Flestir sem áhuga hafa á handverki, listiðnaði og hönnun geta fundið eitthvað við sitt hæfi á sýningunni. Bæði þeir sem hafa brennandi áhuga á efninu, en þeir geta þá kynnt sér það nýjasta og besta á þessu sviði, og þeir sem minni bakgrunn hafa í þessum efnum en hafa engu að síður áhuga á fallegum hlutum og vönduðu handverki. Opið er á sýninguna í dag, morgun og á mánudag milli tíu og sex.

**ICELAND AIRWAVES – UTANDAGSKRÁR**

Eins og margir vita er Iceland Airwaves-hátíðin haldin um helgina. Fyrir löngu er orðið uppselt á hátíðina en þeir sem ekki hafa fjárfest nú þegar í miða geta kíkt á einhvern þeirra fjölmörgu viðburða sem verða utandagskrár. Það sem meira er er að á þá tónleika er frítt. Þeir sem leggja leið sína þangað þurfa þó að vera tímanlega í því því yfirleitt er fullt út úr dyrum á þessa tónleika, alla vega þá vinsælustu.

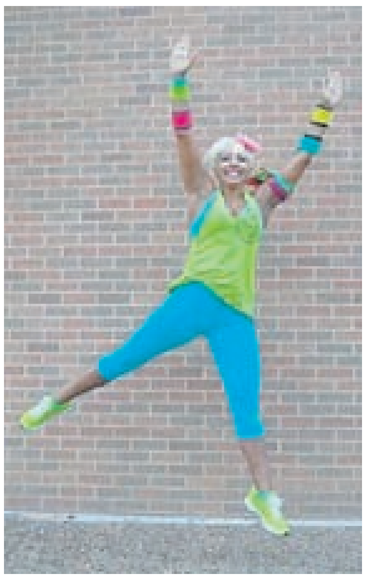
**ZUMBA Í SÖGUHRINGNUM**

Söguhringur kvenna og Tanya Dimitrova bjóða gestum upp á zumba í Gerðubergssafni á morgun klukkan hálf tvö. Söguhringur kvenna er samstarfsverkefni bókasafnsins og Samtaka kvenna af erlendum uppruna og er markmið hans að skapa vettvang þar sem konur skiptast á sögum, persónulegum eða bókmenntalegum. Gott er að mæta í góðum skóm og léttum fötum á morgun og eru allar konur og börn velkomin.

Ef ekkert af þessu heillar er alltaf hægt að fara í göngutúr í Heiðmörk eða niður að höfn að skoða skipin eða virkja ímyndunaraflið og finna upp á einhverju sniðugu.

**HANDVERK OG HÖNNUN** Þennan keramikvasa eftir Guðnýju Magnúsdóttur má sjá á meðal margra annarra fallegra hluta á sýningunni Handverk og hönnun í Ráðhúsi Reykjavíkur.

**VARA-LITIR Í HAFNARBORG** Boðið verður upp á fjölskylduleiðsögn um sýninguna Vara-liti í Hafnarborg í Hafnarfirði.



**ZUMBA Í GERÐUBERGSSAFNI** Konum og börnum er boðið í zumba í Gerðubergssafni með Tönyu Dimitrovu.

**ICELAND AIRWAVES OFF-VENUE** Margir tónleikar sem frítt er inn á verða utandagskrár á Iceland Airwaves.

# ÁTT ÞÚ VIÐ SVEFNVANDA AÐ STRÍÐA?

**BALSAM KYNNIR** *MAGNOLIA frá Natural Health Labs. Fyrir þá sem vilja aðstoð við svefnvandamálum og stuðla að heilbrigðum svefni ásamt því að vinna gegn þunglyndi, kvíða og depurð og bæta andlega og líkamlega líðan.*

Börkur af plöntunni MAGNOLIA OFFICINALIS vex í fjallahéruðum Kína og hefur verið notaður við svefnvandamálum, kvíða og þunglyndi í yfir 2.000 ár í Asíu. Rekja má ótrúlegan lækningamátt hans til náttúrulegu efnanna honokiol og magnolol. Börkurinn virkjar taugaboðefni í heilanum sem hafa slakandi og róandi áhrif og stuðla að heilbrigðum og samfelldum svefni. Börkurinn vinnur einnig gríðarlega vel gegn stressi, kvíða og þunglyndi með því að koma jafnvægi á hormónið cortisol sem er stundum kallað stresshormónið. Nýleg rannsókn frá Embætti landlæknis sýnir að um þriðjungur Íslendinga á við svefnvandamál eða þunglyndi að stríða.

**VISSIR ÞÚ** Vissir þú að magnoliabörkur hefur verið notaður við svefnvandamálum og gegn stressi og kvíða í yfir 2.000 ár í Asíu?

**RÁÐLÖGÐ NOTKUN**
Taktu eitt til tvö hylki með vatnsglasi með kvöldmat eða um 30-60 mínútum fyrir svefn. Dagskammtur er 1–2 grænmetishylki.

**SÖLUSTAÐIR**

MAGNOLIA nýtur mikilla vinsælda og hefur hjálpað fjölmörgum á Íslandi. Fæst í öllum betri apótekum, Heilsuhúsinu, Heilsuveri, Heilsuhorninu Blómavali, Lifandi markaði, Hagkaupi, Fjarðarkaupum, Heimkaupum og heilsulausn.is

# VAKNAR ÚTHVÍLD OG LÍÐUR BETUR

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

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

### ENGAR BYLTUR LENGUR

Dagbjört Jóna Guðnadóttir hefur tekið Melissa Dream í þrjá mánuði og vaknar nú úthvíld á morgnana. „Í um eitt ár hafði ég átt erfitt með að sofna á kvöldin. Ég hef verið með mikla verki í líkamanum sem stafa af slitgigt en eftir að ég byrjaði að taka Melissa Dream finn ég mjög mikinn mun. Ég slaka miklu betur á þegar ég leggst upp í og er fljót að sofna á kvöldin. Byltur til að finna rétta stellingu til að sofna heyra sögunni til eftir að ég fór að taka Melissa Dream.“

### SLAKAR BETUR Á

Unnur Hjartardóttir hefur lengi átt erfitt með svefn og fundist erfitt að slaka á vegna þreytu og verkja. „Eftir að ég byrjaði að taka Melissa Dream fyrir fjórum mánuðum hef ég fundið miklar breytingar til hins betra. Ég tek tvær töflur um það bil klukkutíma fyrir svefn á kvöldin og ég finn að ég slaka betur á og þreytuverkir og fótapirringur hafa minnkað mikið. Ég vakna úthvíld og mér líður almennt betur í líkamanum eftir að ég byrjaði að taka Melissa™.“

### SKAÐLEGT FYRIR LÍKAMANN

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

**FLJÓTARI AÐ SOFNA** Dagbjört finnur miklu minna fyrir verkjum vegna slitgigtar eftir að hún fór að taka Melissa Dream. Hún slakar betur á og er fljótari að sofna. MYND/VALLI

**ÚTHVÍLD** Unnur Hjartardóttir hefur lengi átt erfitt með svefn en líður mun betur eftir að hún byrjaði að taka Melissa Dream. MYND/VALLI

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

### SOFÐU BETUR MEÐ MELISSA DREAM

Í gegnum aldirnar hefur sítrónumelis (lemon balm), Melissa officinalis, verið vinsæl meðal grasalækna. Þaðan dregur varan nafn sitt, Melissa Dream. Þessar vísindalegu samsettu náttúruvörur eru hannaðar til að aðstoða þig við að sofa betur og vakna endurnærð/ur og innihalda ekki efni sem hafa sljóvgandi áhrif. Sítrónumelis-taflan inniheldur náttúrulegu amínósýruna L-theanine, sem hjálpar til við slökun auk alhliða B-vítamína, sem stuðla að eðlilegri taugastarfsemi. Auk þess inniheldur taflan mikið af magnesíum, sem stuðlar að eðlilegri vöðvastarfsemi og dregur þar með úr óþægindum í fótum og handleggjum og bætir svefn.

# LIFIR ÞÚ LÍFINU TIL FULLS?

*Fita er ekki bara bundin við maga, rass og læri. Hún getur einnig sest innan í líffærin og fita í lifrinni getur haft slæm áhrif á vellíðan.*

Starfsemi lifrarinnar hefur mikið að segja um líkamlegt heilbrigði og hefur lifrin mikla þýðingu fyrir efnaskiptin. Það geta verið margar ástæður fyrir því að fita safnast upp í lifrinni. Það getur verið vegna áfengisneyslu en það getur einnig verið vandamál hjá fólki í yfirþyngd. Þreyta og þróttleysi geta verið merki um að mikið álag sé á lifrinni.

### NÝTUR ÞÚ LÍFSINS OF MIKIÐ?

Þegar lífinu er lifað til fulls er auðvelt að finna fyrir því og það sést á fólki. Nú má fá hjálp til þess að minnka það að sögn Birnu Gísladóttur, sölu- og markaðsstjóra hjá Icecare, sem flytur inn Active Liver. „Active Liver styður við niðurbrot fitunnar í þörmunum, bætir meltinguna og stuðlar að eðlilegri lifrarstarfsemi. Dagsdaglega leiðir fólk almennt ekki hugann að lifrinni. Hún gegnir þó mikilvægu hlutverki varðandi efnaskipti og niðurbrot á fitu. Of mikið af kolvetnum, of mikið áfengi og feitur matur valda of miklu álagi á starfsemi lifrarinnar og gallsins.“

Kirsten var með dæmigerð einkenni þess að fita hefði safnast upp í lifrinni. Hún var í ofþyngd, oft uppþembd, með meltingarvandamál og „svampkennda“ húð. Auk þess var hún oft þreytt. Kirsten fékk tækifæri til að prófa nýju Active Liver-töflurnar og eftir þriggja vikna notkun varð hún undrandi. „Húðin á mér er betri og pokarnir undir augunum hafa minnkað. Ég geisla og lít heilbrigðari út. Ég er mjög ánægð og hef ekki sömu löngunina í óhollan mat, áfengi, sætindi og kaffi. Það leikur enginn vafi á því að mér líður miklu betur. Ég er í náttúrulegri vímu. Jurtatöflurnar eru góðar fyrir lifrina og meltinguna. Áður fyrr fann ég að meltingin var ekki í lagi en maður finnur ekki eins mikið fyrir því ef lifrin starfar ekki eðlilega. Þess vegna hafði ég ekki leitt hugann að því hversu mikilvæg lifrarstarfsemin er fyrir aukna vellíðan.“

„Matur sem neytt er nú á dögum inniheldur meira af kolvetnum en matur sem forfeður okkar neyttu. Við erum ekki vön þeim. Of stór skammtur af kolvetnum miðað við prótein gerir lifrinni erfitt að viðhalda eðlilegri efnaskiptingu og niðurbroti á fitu. Sem betur fer er það ekki einungis prótein sem getur örvað lifrarstarfsemina,“ segir Birna.

### LEYNDARMÁLIÐ UM ACTIVE LIVER

Active Liver inniheldur náttúrulegt jurtaþykkni, sem er þekkt fyrir að örva virkni lifrarinnar og gallsins og efnið kólín sem er mikilvægt fyrir fitubrennslu og hjálpar til við að minnka fitu sem getur safnast fyrir í lifrinni.

### LÉTTIST UM TVÆR FATASTÆRÐIR

„Eftir að ég tileinkaði mér heilbrigðari lífsstíl, með því að taka inn Active Liver-töflurnar með kvöldmatnum, finn ég fyrir aukinni vellíðan. Ég hef farið niður um tvær fatastærðir og skipt út fataskápnum. Það er frábært,“ segir Kirsten.

# FITUBRENNSLA Á NÁTTÚRULEGAN HÁTT

*Chili Burn-töflurnar auka brennslu, örva meltingu og minnka sykurlöngun. Helene Jensen hefur lagt af eftir að hún fór að taka Chili Burn.*

Chili Burn-töflurnar eru byltingarkenndar töflur sem hjálpa til við fitubrennslu á náttúrulegan hátt,“ segir Birna Gísladóttir, sölu- og markaðsstjóri hjá Icecare, sem flytur inn Chili Burn.

Chili Burn-töflurnar innihalda chilijurtina sem eykur brennslu, grænt te sem örvar meltinguna, króm sem minnkar sykurlöngun, piparmyntuolíu sem dregur úr uppþembu og vindgangi ásamt B-vítamíni og magnesíumi. „Chili Burn virkar þannig með þreföldum hætti, það eykur brennslu, örvar meltinguna og minnkar sykurlöngunina.“

**HELENE JENSSEN**

### LOKSINS FUNDIÐ ÞAÐ SEM VIRKAR

Helene Jensen hefur tekið Chili Burn-töflurnar inn daglega í rúma tvo mánuði. „Ég hef lagt af og ekki bætt kílóunum á mig aftur. Ég nota minni fatastærðir og það er frábært.“

Hún segist hafa barist við hliðarspik og stóran maga í mörg ár, reynt allt til að grennast en ekkert gengið. „Þegar ég las að chili væri náttúrulega efnið í Chili Burn-töflunum fór ég strax í næstu heilsuverslun og keypti mér pakka – og þá fór eitthvað að gerast! Eftir að ég fór að taka Chili Burn inn hef ég minnkað matarskammtana aðeins. Mér líður betur í maganum og ég er ekki eins þrútin og útþanin eins og ég var áður eftir máltíðir. Ég

**„CHILI BURN-TÖFLURNAR ERU EKKI ÆTLAÐAR FÓLKI MEÐ SKERTA LIFRARSTARFSEMI EÐA LIFRARSJÚKDÓMA. CHILI BURN SKAL TAKA MEÐ MAT, ÆTLAÐ ELDRI EN 12 ÁRA.“**

var næstum búin að gleyma því hvað manni getur liðið vel þegar maður lítur vel út. Ég mun aldrei verða þybbin aftur og mun halda áfram að taka inn töflurnar.“

### FRAMLEITT OG PRÓFAÐ Í SKANDINAVÍU

Sænskir sérfræðingar hjá New Nordic hafa þróað þessar nýju töflur byggðar á efnum úr chili-plöntunni. Þykkninu hefur verið blandað saman við önnur náttúruleg efni sem innihalda katekín-andoxunarefni. Klínískar rannsóknir sem hafa verið birtar í vísindatímaritinu „Obesity“ sýna fram á að sama magn af þeim innihaldsefnum og er í töflunum getur dregið úr líkamsfitu. Sérfræðingarnir bættu piparmintuolíu við töfluna, sem dregur úr uppþembu og vindgangi.

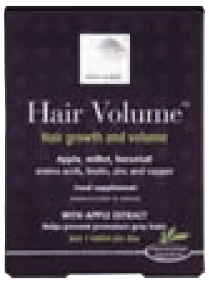
Sérstakar ráðstafanir hafa verið gerðar til að hámarka gæðin bæði úr chili-plöntunni og öðrum innihaldsefnum, allt frá vinnslu þar til neytandinn tekur við þeim.

# LÍFLEGRA HÁR

*Frábærar töflur sem hægt er að mæla hiklaust með. Aðeins ein tafla af Hair Volume á dag og hárið verður líflegra og þykkara.*

Selma Björk Grétarsdóttir var farin að taka eftir að hár hennar hafði þynnst og var orðið mjög þurrt og slitið. „Ég ákvað að prófa Hair Volume sem ég hafði séð auglýst og fljótlega sá ég að hárið varð miklu líflegra. Mér finnst einnig vera kominn gljái á hárið og finn að það hefur þykknað þótt ég sé einungis búin að taka Hair Volume í tvo mánuði. Ég hef litað hárið reglulega og þarf því að gæta þess að það þorni ekki of mikið. Ég get hiklaust mælt með Hair Volume fyrir þær sem eru í sömu stöðu og ég,“ segir Selma.

**LÍFLEGRA HÁR** Hár Selmu er líflegra og þykkara eftir að hún fór taka Hair Volume.




### NÝ UPPFINNING

Hair Volume er nýjung á markaðnum. Hair Volume er eina varan sem inniheldur náttúrulega vaxtarvakann procyanidin-B2 sem unninn er úr eplum. Töflurnar næra rætur hársins með bíótíni sem hvetur hárvöxt og umfang hársins og kopar sem viðheldur eðlilegum lit – hjálpar til við að koma í veg fyrir grá hár. Töflurnar innihalda líka þykkni úr hirsi, kísli og B-vítamínum.

***Vörurnar eru fáanlegar í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna. Hægt er að nálgast frekari upplýsingar á heimasíðu IceCare, www.icecare.is.***

IceCare
Þín heilsa

# SÆKJA HÁTÍÐINA AF RÉTTRI ÁSTÆÐU

**ICELAND AIRWAVES** *Frábær íslensk tónlistarsena og góður hópur innlendra og erlendra gesta mynda frábæra stemningu í borginni þessa dagana.*

**FRÁBÆR STEMNING** Meirihluti hátíðargesta eru útlendingar sem setja skemmtilegan svip á Iceland Airwaves. MYND/SIGGI

**SKRAUTLEG** dj. flugvél og geimskip spiluðu á Húrra á miðvikudaginn. MYND/RÚNAR SIGURÐUR SIGURJÓNSSON

Sextánda Iceland Airwaves-tónlistarhátíðin hófst í Reykjavík á miðvikudag og stendur yfir fram á sunnudag. Hátíðin er fyrir löngu búin að festa sig í sessi sem einn stærsti tónleika- og menningarviðburður ársins í Reykjavík og laðar hann til sín sífellt fleiri erlenda ferðamenn. Gestir, starfsmenn og listamenn eru rúmlega 8.000 en uppselt var á hátíðina fyrir mörgum mánuðum að sögn Egils Tómassonar, sem starfað hefur við tónlistarhátíðina síðan árið 2000. Að hans sögn er tvennt sem helst einkennir Iceland Airwaves; frábær íslensk tónlistarsena og fjölbreyttur hópur innlendra og erlendra gesta sem í sameiningu eiga stærstan þátt í að búa til þá frábæru stemningu sem ríkir á tónlistarhátíðinni.

„Án þessara frábæru íslensku hljómsveita væri Iceland Airwaves vafalaust ekki til. Það er alveg ótrúlegt hvað þetta litla land á mikið af frjóum og spennandi tónlistarmönnum og stærstur hluti þeirra hefur spilað á hátíðinni undanfarin ár. Hinn þátturinn snýr að gestum hátíðarinnar en erlendum gestum hefur fjölgað mikið undanfarin ár. Í ár eru um 60% hátíðargesta erlendir og mynda þeir ásamt heimamönnum ótrúlega skemmtilegan hóp sem virðist sækja hátíðina af réttri ástæðu; til að njóta sín og upplifa nýja tónlist sem þeir hafa ekki heyrt áður. Það er alveg stórmerkilegt hvað stemningin og umgengnin er góð því margir tónleikastaðanna eru litlir og álagspunktarnir margir.“

Hlutverk Egils á hátíðum undanfarinna ára er fjölbreytt og engir tveir dagar eins. „Ég ber starfstitilinn „production manager“ og starfið er fjölbreytt. Það snýr til dæmis að bókunum listamanna, samskiptum við þá og hinum ýmsu ólíku verkefnum. Það er lítill hópur fólks sem vinnur að hátíðinni og þótt allt sé í föstum skorðum þurfa allir að vera tilbúnir að stökkva í óvænt verkefni sem koma upp.“ Auk þess að starfa fyrir hátíðina hefur Egill sjálfur komið fram á henni með sveitum á borð við Singapore Sling, Dr. Mister & Mr. Handsome og Vínil.

Þótt skipulag Iceland Airwaves gangi yfirleitt vel gengur á ýmsu bak við tjöldin eins og tíðkast um sambærilegar hátíðir. „Starfsmenn eru á fullu allan sólarhringinn á meðan hátíðin stendur yfir. Ég er ekki viss um að allir átti sig á umfangi hennar og þeirri miklu vinnu sem þarf að inna af hendi. Þetta eru endalaus smáatriði sem þarf að huga að, bæði mánuðina fyrir hátíðina sjálfa og á meðan hún stendur yfir. En þetta eru bara verkefni sem þarf að vinna, það gerist ekkert af sjálfu sér.“

**STUÐBOLTAR** FM Belfast gerði allt vitlaust í Gamla bíói. MYND/SIGGI

# ÞJÓFSTARTAÐU AÐVENTUNNI

*Eplaskífur tilheyra aðventunni hjá Dönum en þær eru oft bornar fram með jólaglöggi. Deigið er bragðbætt með sítrónuberki og kanelhúðuðum eplabitum og skífurnar borðaðar með sultu.*

Eplaskífurnar draga nafn sitt af því að áður fyrr var um að ræða eplasneiðar sem dýft var í deig og þær síðan steiktar. Í tímans rás hafa eplin hins vegar horfið úr sumum uppskriftanna en nafnið haldið sér.

Hér fylgir hefðbundin uppskrift af matarblogginu gulurraudurgraennogsalt.com með eplum og öllu. Það er um að gera að prófa en þess ber þó að geta að nauðsynlegt er að nota hólfaða steikarpönnu. Þær fást í mörgum búsáhaldaverslunum.

**DÁSAMLEGAR & DANSKAR EPLASKÍFUR**

**1 grænt epli, skorið í litla bita**
**kanilsykur**
**250 g hveiti**
**fínrifinn börkur af einni sítrónu**
**1 msk. sykur**
**1 tsk. lyftiduft**
**½ tsk. matarsódi**
**¼ tsk. salt**
**3 egg**
**400 ml súrmjólk**
**50 g bráðið smjör til steikingar**

**1.** Látið eplabitana í skál með kanilsykri. Blandið vel saman og takið til hliðar.
**2.** Hrærið öllum hinum hráefnunum, nema smjörinu, saman í skál. Hér er gott að leyfa deiginu að standa aðeins þannig að sítrónan nái að skila sínu ferska bragði.
**3.** Hitið pönnuna á meðalhita og penslið smjöri í holurnar.
**4.** Hellið deigi í um það bil ¾ hluta af holunni. Stingið eplabita í miðjuna.
**5.** Þegar komin er skorpa að neðan er þeim snúið við með grillpinna eða gaffli. Gert nokkrum sinnum þar til skorpan er stökk og gullin og eplaskífan örugglega bökuð í gegn.
**6.** Látið feiti reglulega í holurnar á milli umganga þannig að eplaskífurnar festist ekki við pönnuna.
**7.** Setjið eplaskífurnar á fat eða í skál og stráið flórsykri yfir þær með sigti.
**8.** Berið fram með góðri sultu og jafnvel jólaglöggi.

**ÓRJÚFANLEGUR HLUTI AF AÐVENTU DANA** Sumir geta ekki hugsað sér aðventuna án þess að bragða eplaskífur.

þú velur einingar og raðar saman svo úr verði sófi sem passar í þitt rými. **Setup** getur verið allt frá því að vera stóll upp í stór U-laga fjölskyldusófi. Þú velur arma sem falla að þínum smekk. þú velur áklæði á sófann sem undirstrikar þinn persónulega stíl. Að lokum velur þú lit á fæturna. Við aðstoðum þig við að teikna draumasófann.

Betina skenkur 170 cm kr. 144.700

Finn sjónvarpsskápur
120 cm kr. 73.600

Dupion
púðar
kr. 7.990

NÝTT
Dixie
90x45 cm
kr. 48.900

Dixie
55x35 cm
kr. 29.900

Retro sófi 170 cm
3 litir í boði kr. 169.800

Flinga
Hilla
kr. 16.900

Finn glerskápur
95x190 cm kr. 172.600

TIMEOUT
Stóll + skemill
kr. 379.000

Yumi
borð 2 saman
kr. 28.700

FINN skenkur
108x80 cm kr. 115.400

Milton deluxe
kúruteppi
140x200
kr. 14.300

Gina
stóll
kr. 19.900

Finn
stóll
kr. 19.990

LÍNAN

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

# HOLLIR RÉTTIR FRÁ VÍETNAM

**PHO VIETNAMESE RESTAURANT OG VIETNAM MARKET KYNNA**
*Víetnamski veitingastaðurinn Pho Vietnamese Restaurant var opnaður nýlega að Suðurlandsbraut 8, við hliðina á Vietnam Market. Víetnamskur matur er afar ljúffengur en ekki síður mjög hollur. Ferðamenn eru duglegir að sækja veitingastaðinn en að sögn eigandans, Quang Le, eru Íslendingar smám saman að uppgötva kosti víetnamskrar matargerðar.*

Pho var fyrsti víetnamski veitingastaðurinn sem opnaður var á Íslandi. Við opnuðum hann fyrst fyrir fjórum árum en seldum hann og opnuðum glænýjan stað hér á Suðurlandsbraut 8 fyrir hálfum mánuði. Það er frábært enda alveg við hliðina á hinu fyrirtækinu mínu, Vietnam Market,“ segir Quang Le.

Hann segir Íslendinga smám saman vera að uppgötva kosti víetnamskrar matargerðar. „Þeir Íslendingar sem hafa komið til okkar eru afar ánægðir og koma aftur og aftur,“ segir hann glaðlega. Stór hluti af gestum Pho eru ferðamenn. „Þeir þekkja vel til matarins og vita að hann er bæði hollur og góður.“

**ÓSVIKINN VÍETNAMSKUR MATUR**

Tveir lærðir kokkar frá Víetnam sjá um matreiðsluna á Pho. „Maturinn er mjög hollur líkt og almennt er með víetnamskan mat. Þá notum við aðeins ferskt hráefni í alla okkar rétti,“ segir Le og bendir á að víða í fjölmiðlum, meðal annars á CNN, hafi verið fjallað um hollustu víetnamskrar matargerðar. Þótt stutt sé síðan Pho var opnaður á Suðurlandsbraut er fólk þegar búið að uppgötva staðinn. „Í gær var hér fullt út úr dyrum og fólk þurfti að bíða eftir borði,“ segir Le en bendir á að einnig sé vinsælt að kaupa mat til að taka með sér.

Le hefur margra ára reynslu af matvælabransanum. „Fjölskylda mín hefur verið í matvælaiðnaðinum í marga áratugi í Víetnam og þar starfaði ég áður en ég flutti til Íslands.“

**ALLT TIL ASÍSKRAR MATARGERÐAR**

Le flutti til Íslands fyrir rúmum tíu árum og á í dag þrjú fyrirtæki: veitingastaðinn Pho, þrifþjónustuna Vy þrif sem hann stofnaði fyrir sjö árum og síðan verslunina Vietnam Market að Suðurlandsbraut 6.

Hann segir marga Íslendinga versla í Vietnam Market. „Margir Íslendingar hafa ferðast til Kína og annarra Asíulanda og vilja elda slíkan mat heima hjá sér. Hér geta þeir fengið öll hráefni til að elda asískan mat, ekki aðeins víetnamskan mat,“ útskýrir Le og bendir á að í versluninni megi finna hráefni í rétti frá Taílandi, Indlandi, Singapúr, Malasíu, Filippseyjum og mörgum fleiri löndum. „Við erum til dæmis með mikið úrval af indversku kryddi en einnig með ferskt grænmeti á borð við chili sítrónugras og engifer.“

***Nánari upplýsingar: www.pho.is, www.vy.is og á Facebook undir Vietnam Market***

**VIETNAM MARKET** Í versluninni má finna allt hráefni til asískrar matargerðar.

**EIGANDINN** Quang Le ásamt starfsmönnum á veitingastaðnum Pho Vietnamese Restaurant á Suðurlandsbraut 8.

# ORKURÍKUR, FERSKUR, LÉTTUR OG BRAGÐGÓÐUR MATUR

**ELSKAR VÍETNAMSKAN MAT** *Heimir Einarsson, einkaþjálfari og smiður, borðar reglulega á víetnamska veitingastaðnum Pho. Hann segir matinn léttan en orkuríkan og henta sérstaklega vel fyrir og eftir ræktina.*

Heimir Einarsson smiður hefur sautján ára reynslu af líkamsrækt og einkaþjálfun. „Ég kenni fólki að æfa og breyta viðhorfi sínu gagnvart æfingum,“ segir Heimir sem hefur eigin stíl við æfingar. „Ég æfi eftir því hvernig mér líður hverju sinni. Ég vil taka tillit til þess sem hugurinn segir mér um hvernig best sé að beita líkamanum án þess að skaða hann. Ég er því ekki stífur á æfingaprógramm heldur breyti eftir því hvernig mér líður. Ef mig langar ekki að æfa fætur einn daginn þá æfi ég bara eitthvað annað í staðinn. Með þessu móti hef ég komist í gegnum öll þessi ár án þess að skaða mig nokkurn tímann,“ upplýsir Heimir. Hann æfir sjálfur fjórum til fimm sinnum í viku og tekur fólk í einkaþjálfun samhliða.

Mataræði skiptir Heimi miklu máli og þegar Quang Le hafði samband við hann í sumar um að gerast styrktaraðili hans varð Heimir mjög ánægður. „Ég hef borðað á veitingastaðnum Pho síðan í sumar og líkar mjög vel við matinn. Hann er léttur og gefur góða orku, er ferskur og maður finnur ekki fyrir neinum þyngslum. Maður getur hreinlega borðað og farið beint á æfingu,“ segir Heimir glaðlega.

Ekki sakar að Pho er ekta víetnamskur staður. Heimir þekkti ekki til víetnamskrar matargerðar áður en hann fór að borða á Pho en maturinn kom honum skemmtileg á óvart. „Ég hélt að hann væri sterkari en það er einmitt gert ráð fyrir að maður ráði styrkleikanum dálítið sjálfur, því á öllum borðum eru nokkrar tegundir af sósum sem má bæta út á matinn,“ lýsir Heimir og segir víetnamskan mat henta öllum.

„Le leggur áherslu á að nota aðeins fersk hráefni enda finnur maður það í matnum. Hann flytur allt hráefni inn sjálfur sem er jákvætt og þá eru skammtarnir vel útilátnir,“ segir Heimir og hrósar þjónustunni í hástert.

Heimir æfir í World Class og því er staðsetning Pho á Suðurlandsbraut 8 tilvalin. „Pho er á mjög fínum stað fyrir þá sem æfa í World Class.“

**ÁNÆGÐUR MEÐ MATINN** Heimir Einarsson borðar reglulega á Pho og hefur heillast af víetnömskum mat sem hann segir henta sérlega vel fyrir þá sem huga að hollu mataræði. MYND/VALLI

SÖLUFULLTRÚAR
Viðar Ingi Pétursson vip@365.is 512 5426
Hrannar Helgason hrannar@365.is 512 5441
Allar atvinnuauglýsingar vikunnar á visir.is

## Lead Developer - Einstakt tækifæri

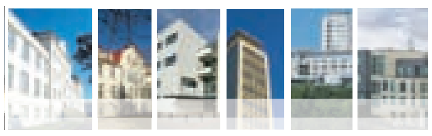
Við leitum að háskólamenntuðum einstaklingi sem er í hópi bestu forritara og vill vera í lykilhlutverki við þróun og arkitektúr hugbúnaðar- og tæknilausna sem eiga sér ekki hliðstæðu. Einstakt tækifæri í boði.

Sjá nánari upplýsingar á www.intellecta.is

intellecta
ráðgjöf ▪ ráðningar ▪ rannsóknir

Síðumúla 5 ▪ 108 Reykjavík ▪ sími 511 1225 ▪ www.intellecta.is

LANDSPÍTALI HÁSKÓLASJÚKRAHÚS

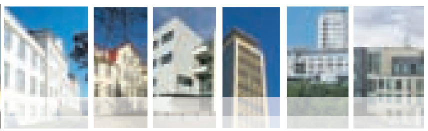


## Geislafræðingar

Geislafræðingar óskast til starfa á röntgendeild Landspítala. Annars vegar er um að ræða 100% framtíðarstarf í vaktavinnu og hins vegar afleysingarstörf til skemmri tíma.
Sjá nánar auglýsingu á vef landspitali.is og starfatorg.is.

Umhyggja • Fagmennska • Öryggi • Framþróun

LANDSPÍTALI HÁSKÓLASJÚKRAHÚS



## Deildarlæknar á röntgendeild

Tvær stöður deildarlækna á röntgendeild Landspítala í Fossvogi og við Hringbraut eru lausar til umsóknar. Ráðið verður í stöðurnar frá 1. janúar 2015 eða samkvæmt samkomulagi. Boðið er upp á 6 eða 12 mánaða ráðningu. Fyrir þá sem hafa hug á sérfræðinámi í myndgreiningu er boðið upp á allt að tveggja ára stöðu sem nýtist til sérnáms.
Önnur staðan er sérstaklega ætluð til undirbúnings framhaldsnáms í rannsóknarinngripum, "interventional radiology"
Sjá nánar auglýsingu á vef landspitali.is og starfatorg.is.

Umhyggja • Fagmennska • Öryggi • Framþróun

## Air Atlanta Aviaservices Ltd., auglýsir eftir starfsmönnum í fjölbreytt störf

Air Atlanta Aviaservices Ltd., systurfyrirtæki Air Atlanta Icelandic, er breskt fyrirtæki, staðsett við London Gatwick flugvöll. Fyrirtækið sérhæfir sig í viðgerðum, þjónustu og sölu á flugvélavarahlutum. Hjá fyrirtækinu starfa um 40 manns af mörgum þjóðernum og þar af 12 íslendingar. **www.aviaservices.com**

**Við erum að leita eftir starfsfólki í eftirfarandi stöður:**

### Flutninga- og birgðastjóri (Logistic Manager)

Starfið felst í stjórn og umsýslu á fraktsendingum, lagerhaldi og tilheyrandi verkefnum svo sem skráningu á tollaskjölum.
Við erum að leita eftir starfsmanni með reynslu af innflutnings/útflutningsskjölum, svo sem gerð fylgiskjala. Kostur er að hafa þekkingu á "Dangerous Goods".

### Rafeindavirki

Starfið felst í viðgerðum og þjónustu á rafmagns- og rafeindahlutum. Íhlutir sem eru þjónustaðir eru til dæmis: Neyðarsendar (ELT), neyðarljós, ofnar, NiCad rafgeymar. Við erum að leita eftir starfsmanni með menntun og reynslu af rafmagns- og rafeindaviðgerðum.

Áhugasamir vinsamlegast sendi inn umsóknir til hr@airatlanta.com fyrir **15. nóvember n.k.**

AIR ATLANTA AVIASERVICES

Unit 2 Meadowbrook Industrial Estate | West Sussex RH10 9SA UK | www.aviaservices.com

# Ertu að leita að **skemmtilegum vinnustað?**

**Netgíró** er ungt tæknifyrirtæki sem hefur það að markmiði að bjóða neytendum á Íslandi einfaldan, öruggan og þægilegan greiðslulmáta sem hægt er að nota bæði í verslunum og á netinu.

### Viðskiptastjóri og markaðsþróun

Við leitum að skemmtilegum einstaklingi með góða útgeislun og frábær í mannlegum samskiptum. Viðkomandi þarf að búa yfir frumkvæði og hafa öguð vinnubrögð. Menntun á sviði viðskipta og/eða tækni er kostur. Viðskiptastjóri sinnir sölu og þjónustu til fyrirtækja ásamt ráðgjöf í tengslum við sölu og markaðssetningu. Viðskiptastjóri kemur að markaðssetningu Netgíró til væntanlegra viðskiptavina á fyrirtækjamarkaði.

#### Hæfniskröfur

- Menntun á sviði viðskipta er kostur
- Menntun á sviði markaðsmála er kostur
- Reynsla sem nýtist í starfi
- B2B markaðssetning
- Google greiningar
- Vefstjórnun

### Þjónustufulltrúi

Við leitum að hressum einstaklingi með sértaklega góða þjónustulund. Viðkomandi þarf að hafa grunnþekkingu á Excel og Word auk þess að eiga auðvelt með að læra á ný kerfi og nýjungar. Mikilvægt er að geta unnið undir álagi og aðlagað sig að hröðu og breytilegu starfsumhverfi. Menntun á sviði viðskipta/tækni er kostur.

#### Helstu verkefni

- Aðstoða viðskiptavini og veita upplýsingar
- Samskipti við viðskiptavini
- Símsvörun
- Umsjón með tölvupósti
- Tækniaðstoð við viðskiptavini
- Samskipti við tæknideild
- Þjónustusímtöl
- Gagnavinnsla og skráning

### Vöruþróun/forritari

Við leitum að forritara-ofurmenni sem vill vinna í fjörugum hópi og hefur brennandi áhuga á að taka þátt í þróun og uppbyggingu hjá framsæknu tæknifyrirtæki í örum vexti. Viðkomandi þarf að hafa þekkingu á .NET forritun, búa yfir frumkvæði, hugsa í lausnum og vera tilbúin til að hanna nýjungar í flóknu en jafnframt áhugaverðu umhverfi.

#### Hæfniskröfur

- MSc./BSc. í tölvunarfræði
- Starfsreynsla sem nýtist í starfi

#### Helstu verkefni

- Þróun á Netgíró grunnkerfi
- Þróun á nýjum vörum
- Ráðgjöf varðandi lausnir
- Ráðgjöf varðandi innleiðingu hjá söluaðilum

**Umsóknir berist á netfangið atvinna@netgiro.is.**
Frekari upplýsingar veitir Helga María Helgadóttir framkvæmdastjóri á netfangið **helga@netgiro.is.**

Netgíró
Betri leið til að borga

# Capacent Ráðningar

Ráðgjafar Capacent búa yfir víðtækri þekkingu á íslensku atvinnulífi.

Kynnið ykkur þjónustuna á **www.capacent.is**

capacent


# Öflugur **skrifstofustjóri**

Skólameistarafélag Íslands og Félag íslenskra framhaldsskóla (FÍF) auglýsa eftir skrifstofustjóra.

Um er að ræða 100% starf til eins árs frá 1. janúar 2015.
Leitað er af öflugum skrifstofustjóra til að sinna hagsmunamálum félaganna.

**Sjá nánari lýsingu á starfinu á heimasíðu Capacent, www.capacent.is**

capacent

# Verkefnastjóri

Pegasus er traust og öflugt framleiðslufyrirtæki sem hefur áratuga reynslu í gerð auglýsinga, sjónvarpsþátta og kvikmynda. Pegasus kvikmyndagerð leitar að öflugum verkefnastjóra til að stýra gerð auglýsinga. Viðkomandi þarf að hafa áhuga á að vinna að skapandi verkefnum, vera metnaðarfullur, sýna frumkvæði vera sveigjanlegur og hafa jákvætt viðmót.

**Starfssvið:**
- Verkefnastjórnun auglýsingagerðar
- Ráðgjöf og þjónusta til viðskiptavina
- Frágangur og skil á verkefnum
- Tilboðs- og samningagerð
- Samskipti og utanumhald með einstaklingum sem koma að auglýsingagerðinni

**Hæfniskröfur:**
- Háskólamenntun s.s. af sviði viðskipta- eða markaðsfræða eða sambærileg reynsla
- Reynsla af verkefnastjórnun
- Áhugi á skapandi verkefnum og þekking á auglýsingagerð kostur
- Þekking og/eða reynsla af markaðsmálum kostur
- Framúrskarandi þjónustulund
- Ögun í vinnubrögðum og hæfni til að vinna undir álagi

**Umsóknarfrestur er til og með 16. nóvember nk.**
**Umsækjendur eru vinsamlegast beðnir að sækja um starfið á heimasíðu Capacent, www.capacent.is.**

Umsókn um starfið þarf að fylgja ítarleg starfsferilsskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið. Nánari upplýsingar veita Auður Bjarnadóttir (audur.bjarnadottir@capacent.is) og Erik Christianson Chaillot (erik.chaillot@capacent.is) hjá Capacent Ráðningum.

capacent

# Ráðgjafi í starfsendurhæfingu á Akureyri

Eining-Iðja leitar að ráðgjafa á sviði starfsendurhæfingar. Um er að ræða samvinnuverkefni stéttarfélaga á Eyjafjarðarsvæðinu og VIRK Starfsendurhæfingarsjóðs. Hér gefst einstakt tækifæri til þátttöku í þróun og þjónustu á sviði starfsendurhæfingar á vinnumarkaði. Um er að ræða mjög krefjandi og fjölbreytt starf.

**Helstu verkefni:**
- Stuðningur og ráðgjöf við einstaklinga
- Upplýsingaöflun og mat samkvæmt viðurkenndum aðferðum
- Umsjón, eftirfylgni og leiðsögn varðandi endurhæfingaráætlanir einstaklinga í samstarfi við fagaðila
- Samstarf við fyrirtæki og stofnanir

Upplýsingar um starf ráðgjafa og starfsemi VIRK Starfsendurhæfingarsjóðs er að finna á www.virk.is

**Menntunar- og hæfniskröfur:**
- Háskólamenntun á sviði heilbrigðis- eða félagsvísinda
- Víðtæk reynsla og þekking á sviði ráðgjafar og/eða starfsendurhæfingar
- Framúrskarandi samskiptahæfni, jákvætt viðmót og þjónustulund
- Sveigjanleiki og færni til að tileinka sér nýja þekkingu og vinnubrögð
- Geta til að skilja og setja sig inn í mismunandi aðstæður einstaklinga
- Frumkvæði, sjálfstæði og skipulagshæfni
- Góð þekking á vinnumarkaði og nærsamfélagi
- Góð kunnátta í ensku
- Geta til að koma frá sér efni í ræðu og riti

**Umsóknarfrestur er til og með 17. nóvember nk.**
**Umsækjendur eru vinsamlegast beðnir að sækja um starfið á heimasíðu Capacent, 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 Þóra Pétursdóttir (thora.petursdottir@capacent.is) og Silja Jóhannesdóttir (silja.johannesdottir@capacent.is) hjá Capacent Ráðningum.

capacent

# Vilt þú vinna hjá framsæknu bæjarfélagi?

Bæjarskrifstofur Mosfellsbæjar auglýsa fjögur ný störf laus til umsóknar.

## Lögmaður

**Helstu verkefni:**
- Lögfræðileg ráðgjöf við bæjarstjóra, bæjarráð, bæjarstjórn, nefndir og svið bæjarins
- Túlkun lagaákvæða og reglugerða
- Umsagnir í lögfræðilegum efnum og umsjón með löginnheimtu á tilteknum kröfum
- Málflutningur
- Umsjón með samþykktum, gjaldskrám og upplýsingagjöf til starfsfólks
- Undirbúningur funda og ritun fundargerða bæjarstjórnar og bæjarráðs ásamt eftirfylgd með erindum sem þarfnast stjórnsýslulegrar meðferðar

**Menntunar- og hæfnikröfur:**
- Meistaragráða- eða embættispróf í lögfræði skilyrði
- Málflutningsréttindi fyrir héraðsdómi áskilin
- Reynsla af samningarétti og stjórnsýslurétti áskilin
- Þekking á lögum um skipulags- og umhverfismál og verktakarétt æskileg
- Þekking á útboðs- og innkaupamálum kostur
- Leiðtogahæfni og færni í mannlegum samskiptum
- Hæfni til að setja fram mál í ræðu og riti
- Frumkvæði, lausnamiðuð hugsun, skipulagshæfileikar og sjálfstæði í vinnubrögðum

## Deildarstjóri búsetu- og þjónustudeildar

**Helstu verkefni:**
- Stýrir daglegri starfsemi deildarinnar
- Stýrir eflingu og samþættingu þjónustu við fatlað fólk og aldrað fólk, einkum félagslegri heimaþjónustu og félagsstarfi aldraðra
- Stýrir eflingu mannauðs og fylgir eftir þróun og nýjungum á málasviði deildarinnar
- Ábyrgð á samvinnu við barnaverndar- og ráðgjafardeild
- Leiðir samvinnu við önnur svið bæjarfélagsins, opinberar stofnanir, félagasamtök og aðra þá sem tengjast málum deildarinnar

**Menntunar- og hæfnikröfur:**
- Meistarapróf á sviði mennta- eða félagsvísinda skilyrði
- Menntun í fötlunar- og öldrunarfræðum áskilin
- Víðtæk reynsla á að minnsta kosti öðru ofangreindra sviða skilyrði
- Leiðtogahæfni og færni í mannlegum samskiptum
- Stjórnunarreynsla æskileg
- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Hæfni til að koma fram fyrir hönd deildarinnar og setja formleg gögn fram á skipulegan hátt
- Hæfni til að tileinka sér nýjungar
- Góð alhliða tölvukunnátta

## Deildarstjóri barnaverndar- og ráðgjafardeildar

**Helstu verkefni:**
- Stýrir daglegri starfsemi deildarinnar
- Stýrir eflingu og samþættingu þjónustu á sviði barnaverndar og félagsþjónustu
- Ábyrgð á samvinnu við búsetu- og þjónustudeild
- Stýrir eflingu mannauðs og fylgir eftir þróun og nýjungum á málasviði deildarinnar
- Leiðir samvinnu við önnur svið bæjarfélagsins, opinberar stofnanir, félagasamtök og aðra þá sem tengjast málum deildarinnar

**Menntunar- og hæfnikröfur:**
- Meistarapróf í félagsráðgjöf og starfsréttindi í greininni skilyrði
- Þekking og reynsla af starfi við barnavernd og félagsþjónustu áskilin
- Leiðtogahæfni og færni í mannlegum samskiptum
- Stjórnunarreynsla kostur
- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Hæfni til að koma fram fyrir hönd deildarinnar og setja formleg gögn fram á skipulegan hátt
- Hæfni til að tileinka sér nýjungar
- Góð alhliða tölvukunnátta

## Deildarstjóri framkvæmda- og eignadeildar

**Helstu verkefni:**
- Daglegur rekstur og stjórnun deildarinnar
- Umsýsla verkefna eignasjóðs
- Ábyrgð á áætlanagerð sem varðar framkvæmdir vegna nýrra mannvirkja, húseigna, gatna og veitna
- Umsjón með útboðs- og innkaupamálum
- Þátttaka í undirbúningi fjárhagsáætlanagerðar
- Ábyrgð á að nýframkvæmdir á vegum eignasjóðs séu innan heimilda fjárhagsáætlunar

**Menntunar- og hæfnikröfur:**
- BS gráða í tæknifræði, verkfræði eða sambærileg menntun skilyrði
- Framhaldsmenntun kostur
- Víðtæk reynsla af umsjón og eftirliti með framkvæmdum við fasteignir, götur og veitur áskilin
- Reynsla af samningagerð vegna hönnunar og framkvæmda áskilin
- Reynsla í hönnunarstjórnun og af verkefnastjórnun
- Góð þekking á Excel, Microsoft Project og öðrum forritum sem notuð eru við áætlanargerð
- Gott vald á íslensku og ensku og hæfni til að setja fram mál í ræðu og riti
- Frumkvæði, lausnamiðuð hugsun og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Góð samskiptahæfni, skipulagshæfni, nákvæmni og samviskusemi

## Virðing - jákvæðni - framsækni - umhyggja

Laun eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og aðildarfélaga BHM. Við hvetjum fólk af báðum kynjum til að sækja um störfin.

**Umsóknarfrestur er til og með 24. nóvember nk.**
**Umsækjendur eru vinsamlegast beðnir að sækja um starfið á heimasíðu Capacent, 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) og Auður Bjarnadóttir (audur.bjarnadottir@capacent.is) hjá Capacent Ráðningum. Nánari upplýsingar má finna á www.mos.is/lausstorf.

www.flugakademia.is

SKJÓL HJÚKRUNARHEIMILI SKJÓL

## Sjúkraliðar

**Skjól leitar eftir sjúkraliðum til starfa.**

Um er að ræða 80 % starfshlutfall blandaðar vaktir.

**Hæfniskröfur:**
Gilt íslenskt sjúkraliðaleyfi, áhugi á að starfa með öldruðum, jákvæðni og góð samskiptahæfni.

**Upplýsingar veitir**
Guðný H. Guðmundsdóttir,
Framkvæmdarstjór hjúkrunar
Sími 522 5600 gudny@skjol.is

**Skjól hjúkrunarheimili**
**Kleppsvegi 64, 104 Reykjavík**
**Sími 522 5600**

**Skjól er reyklaus vinnustaður**

# Stjórnunarstörf hjá Heilbrigðisstofnun Vestfjarða

Heilbrigðisstofnun Vestfjarða auglýsir laus til umsóknar störf framkvæmdastjóra lækninga, framkvæmdastjóra hjúkrunar og yfirlækni heilsugæslu.

## Framkvæmdastjóri lækninga

**helstu viðvangsefni og ábyrgð**

- Fagleg forysta um læknisfræðilega þjónustu við sjúklinga
- Yfirsýn og mótun skipulags fyrir heilsugæslu og sjúkrahúsþjónustu á öllum starfstöðvum
- Samhæfing á sviði heilsugæslu og þjónustu við læknisfræðilega meðferð
- Stefnumótun, markmiðasetning og árangursmælingar
- Uppbygging og samnýting mannauðs og liðsheildar ásamt ábyrgð á starfsmannamálum
- Ábyrgð á áætlanagerð og rekstri
- Efling kennslu og endurmenntunar
- Innleiðing nýjunga
- Sinnir klíniskri vinnu

**Menntunar- og hæfniskröfur**

- Brennandi áhugi á þróun þjónustu og uppbyggingu nýrrar Heilbrigðisstofnunar Vestfjarða
- Reynsla af umbótaverkefnum, teymisvinnu og frekari uppbyggingu í heilbrigðisþjónustu
- Framúrskarandi leiðtoga- og samskiptahæfileikar
- Farsæl stjórnunar- og rekstrarreynsla
- Mjög góð hæfni í tjáningu í ræðu og riti
- Frumkvæði, áreiðanleiki, drifkraftur, þrautseigja og árangursmiðað viðhorf
- Íslenskt lækningaleyfi og sérfræðileyfi lækninga eru skilyrði og viðbótarmenntun í stjórnun er æskileg

## Framkvæmdastjóri hjúkrunar

**helstu viðvangsefni og ábyrgð**

- Fagleg forysta um hjúkrun og þjónustu við sjúklinga
- Yfirsýn og mótun skipulags fyrir heilsugæslu og sjúkrahúsþjónustu á öllum starfstöðvum
- Samhæfing á sviði heilsueflingar, forvarna og hjúkrunarþjónustu
- Stefnumótun, markmiðasetning og árangursmælingar
- Uppbygging og samnýting mannauðs og liðsheildar ásamt ábyrgð á starfsmannamálum
- Ábyrgð á áætlanagerð og rekstri
- Efling kennslu og endurmenntunar
- Innleiðing nýjunga
- Þarf að sinna hluta starfs við klíníska vinnu

**Menntunar- og hæfniskröfur**

- Brennandi áhugi á þróun þjónustu og uppbyggingu nýrrar Heilbrigðisstofnunar Vestfjarða
- Reynsla af umbótaverkefnum, teymisvinnu og breytingastjórnun í heilbrigðisþjónustu
- Framúrskarandi leiðtoga- og samskiptahæfileikar
- Farsæl stjórnunar- og rekstrarreynsla
- Mjög góð hæfni í tjáningu í ræðu og riti
- Frumkvæði, áreiðanleiki, drifkraftur, þrautseigja og árangursmiðað viðhorf
- Íslenskt hjúkrunarleyfi er skilyrði

## Yfirlæknir heilsugæslu

**helstu viðvangsefni og ábyrgð**

- Almennar lækningar, heilsuvernd og vaktþjónusta
- Skipuleggur læknisþjónustu í heilsugæslu í samráði við framkvæmdastjóra lækninga
- Hefur yfirumsjón með vaktafyrirkomulagi lækna við heilsugæslu
- Skipuleggur frí og afleysingar heilsugæslulækna í samráði við framkvæmdastjóra lækninga
- Tekur þátt í kennslu og starfsþjálfun starfsmanna og skipuleggur kennslu læknanema, kandidata og námslækna í heimilislækningum í samráði við leiðbeinanda
- Starfssvæðið er bæði sunnanverðir og norðanverðir Vestfirðir

**Menntunar- og hæfniskröfur**

- Íslenskt lækningaleyfi er skilyrði og sérfræðileyfi í heimilislækningum er æskilegt
- Skipulagshæfni, sjálfstæði í starfi og öguð vinnubrögð
- Mikil hæfni í mannlegum samskiptum og reynsla af teymisvinnu
- Frumkvæði, áreiðanleiki, drifkraftur, þrautseigja og árangursmiðað viðhorf

*Heilbrigðisstofnun Vestfjarða (HVEST) var stofnuð 1. október 2014 með sameiningu heilbrigðisstofnana á Vestfjörðum.*

*Þjónustusvæði stofnunarinnar er Vesturbyggð, Tálknafjarðarhreppur, Ísafjarðarbær, Bolungarvíkurkaupstaður og Súðavíkurhreppur.*

*Fjöldi íbúa á svæðinu er um 6.000, auk þess er mikil aukning á komu ferðafólks á öllu svæðinu.*

*Árlegur reksturskostnaður stofnunarinnar er um 1,6 milljarður króna. Um 38 % reksturskostnaðar er vegna heilsugæslu, um 34 % vegna sjúkrasviðs og um 28 % vegna hjúkrunarrýma.*

*Um 130 stöðugildi eru við stofnunina, en fjöldi starfsmanna á hverju ári er um 180.*

*Skipað verður í stöðurnar frá 1. janúar 2015. Starfshlutfall er samkvæmt samkomulagi og verður ráðið í starfið til 5 ára.*

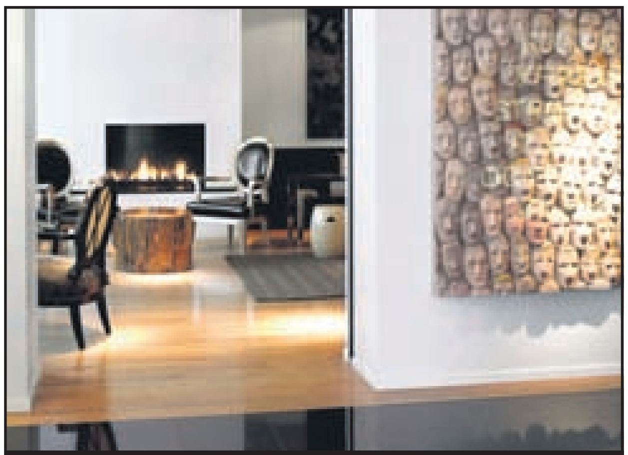
*Laun eru samkvæmt gildandi kjarasamningi viðkomandi stéttarfélags.*

*Nánari upplýsingar um stofnunina má finna á heimasíðu hennar **www.hvest.is***

*Nánari upplýsingar um störfin veitir Þröstur Óskarsson forstjóri, netfang throstur@hvest.is, sími 450-4500. Umsóknarfrestur er til og með 24. nóvember nk. Farið verður með allar fyrirspurnir sem trúnaðarmál. Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is og henni þarf að fylgja staðfestar upplýsingar um menntun, fyrri störf og reynslu.*

***Intellecta, Síðumúla 5, 108 Reykjavík, sími 511 1225***

intellecta
▪ ráðgjöf ▪ ráðningar ▪ rannsóknir



## Starfsmaður í gestamóttöku

**101 Hótel auglýsir eftir brosmildum og lífsglöðum einstaklingi sem veitir framúrskarandi þjónustu. Starfið er fjölbreytt og felst m.a í móttöku gesta, bókunum, uppgjöri og símavörslu. Unnið er á 2 -2 -3 vöktum allt árið um kring (8:00-20:00) Viðkomandi þarf að geta hafið störf sem fyrst.**

**Hæfniskröfur**

- Reynsla af störfum í gestamóttöku
- Góð tölvukunnátta / m.a reynsla af Navision
- Góð töluð og rituð íslenska og enska
- Snyrtimennska
- Stundvísi og sveigjanleiki í starfi
- Sjálfstæð og öguð vinnubrögð
- Jákvætt lífsviðhorf
- Reyklaus

Vinsamlegast sendið kynningarbréf og ferilskrá merkt **„Gestamóttaka 101 hótel"** á netfangið **job@101hotel.is**

Nánari upplýsingar veitir Júlía Björgvinsdóttir s. 580 0101

**Umsóknarfrestur er til og með 21. nóvember 2014**

101 hotel reykjavik

101 Hotel - Hverfisgata 10, - 101 Reykjavik – Iceland
Tel: +354 580-0101 | 101hotel@101hotel.is

## Aðstoðarvallarstjóri Golfklúbbs Akureyrar

Laus er til umsóknar staða aðstoðarvallarstjóra Golfklúbbs Akureyrar (GA). Aðstoðarvallarstjóri heyrir undir vallarstjóra og gegnir lykilhlutverki ásamt honum í umhirðu Jaðars sem og annara svæða er heyra undir GA.

Á Jaðri er 18 holu golfvöllur, en auk þess er uppbygging nýs æfingasvæðis og lítils æfingavallar hafin. Einnig hefur GA umsjón með fótboltavöllum Þórs og KA og sér um rekstur Lundsvallar, sem er 9 holu völlur staðsettur í Fnjóskadal í um 30 mínútna akstursfjarlægð frá Akureyri.

**Starfssvið:**

- Umsjón og viðhald á svæðum sem heyra undir GA
- Þátttaka í áætlanagerð, starfsmannamálum og skipulagningu ásamt vallarstjóra

**Menntunar og hæfniskröfur:**

- Menntun í golfvallarfræðum er æskileg
- Vinnuvélaréttindi og meirapróf er kostur
- Þekking og reynsla af viðhaldi grænna svæða og/eða jarðvegsvinnu
- Frumkvæði og metnaður til að ná árangri í starfi
- Færni í mannlegum samskiptum

Golfklúbbur Akureyrar er stærsti golfklúbbur landsins utan höfuðborgarsvæðsins með um 700 félaga. Undanfarin ár hefur völlurinn farið í gegnum umtalsverðar breytingar og er talinn einn af skemmtilegri völlum landsins. Íslandsmótið í golfi verður haldið á Jaðri árið 2016.

Nánari upplýsingar um starfið veita Steindór Kristinn Ragnarsson, vallarstjóri í síma 847 9000, steindor@gagolf.is eða Ágúst Jensson, framkvæmdastjóri í síma 857 7009, agust@gagolf.is

Umsóknarfrestur er til og með 23. nóvember 2014. Umsækjendur þurfa að geta hafið störf eigi síðar en 1. mars 2015 eða eftir nánara samkomulagi. Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál. Umsóknum má skila rafrænt á netfangið agust@gagolf.is

STÁL~ORKA
SKIPAVIÐGERÐIR
HVALEYRARBRAUT 37 220 HAFNARFJÖRÐUR
SÍMI 565-0399 GSM 892-7687

## Stálorka óskar eftir

Stálorka óskar eftir að ráða menn til framtíðarstarfa vana smíði úr ryðfríu stáli og áli. Aðalstarfsvið er smíði á búnaði í skip og báta. Hægt er að senda inn umsóknir á **stalorka@simnet.is** eða hafa samband við Benedikt í síma 8927687 á virkum dögum milli 8 og 18.

www.hafnarfjordur.is

HAFNARFJÖRÐUR

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

## Skólaskrifstofa Hafnarfjarðar

**Lausar stöður**

Á heimasíðu Hafnarfjarðar **www.hafnarfjordur.is** má sjá auglýsingu um lausar stöður í leik- og grunnskólum. Einnig er bent á heimasíður skólanna til að kynna sér nánar stefnur og starfsemina.

**Umsóknarfrestur er til og með 15. nóvember 2014.**
Samkvæmt jafnréttisstefnu Hafnarfjarðar eru karlar jafnt sem konur hvattir til að sækja um störfin.

***Fræðslustjórinn í Hafnarfirði***

# Hefur þú **ástríðu** fyrir **upplýsingatækni?**

**Við óskum eftir að ráða kraftmikið og metnaðarfullt starfsfólk sem hefur brennandi áhuga á upplýsingatækni. Ef þú vilt starfa á líflegum vinnustað við hlið fagfólks í fremstu röð, þá ættirðu að lesa áfram.**

### Verkefnastjóri gæðamála

Helstu verkefni felast í utanumhaldi með gæðakerfinu, þátttöku í gæðaráðsfundum, skipulagningu og aðkomu að innri og ytri úttektum auk eftirfylgni með úrbótaverkefnum.

### Hugbúnaðarsérfræðingur í lausna- og vöruþróun

Starfið felst í forritun og þróun á sérlausnum ásamt verkefnum tengdum innleiðingum og uppfærslum hjá viðskiptavinum.

### Þjónustufulltrúi

Starfið felst í símsvörun og vöktun pósthólfa, skráningu og eftirfylgni beiðna, ásamt upplýsingagjöf og þjónustu til viðskiptavina og starfsmanna.

### Vaktmaður í tækniþjónustu

Í starfinu felst þjónusta við viðskiptavini, úrlausn tæknilegra vandamála og vöktun á kerfum Advania.

### Kerfisstjóri – innri upplýsingatækni

Meðal verkefna er umsjón með tæknibúnaði í fundarherbergjum fyrirtækisins, umsjón með hljóð- og myndbúnaði á fundum og almenn þjónusta við starfsmenn varðandi uppsetningar og bilanagreiningar.

### Hugbúnaðarsérfræðingur – þróun vefkerfa

Helstu verkefni felast í nýsmíði og viðhaldi á umfangsmiklum vefkerfum ásamt ráðgjöf og þjónustu við viðskiptavini.

### Prófari – hlutastarf

Tilvalið starf fyrir nema á þriðja ári í tölvunarfræði, hugbúnaðarverkfræði eða sambærilegu námi. Starfið felst í prófunum á hugbúnaði innan framtíðarlausna Advania.

### Sérfræðingur í netkerfum

Starfið felst í rekstri, ráðgjöf, hönnun og uppsetningu stærri netkerfa innan og utan gagnavera Advania.

Advania er alhliða þjónustufyrirtæki í upplýsingatækni. Vinnustaðurinn er fjölskylduvænn og hefur virka jafnréttis- og samgöngustefnu. Boðið er upp á góða líkamsræktaraðstöðu og leikherbergi í höfuðstöðvum fyrirtækisins við Guðrúnartún. Ef þú leitar að spennandi verkefnum, góðu vinnuumhverfi og hressum vinnufélögum, þá finnurðu það hjá okkur. Við viljum nefnilega vera besti vinnustaður landsins!

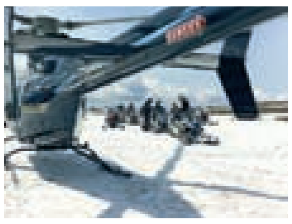
Tekið er á móti umsóknum á **advania.is/atvinna** og þar má einnig finna nánari upplýsingar um störfin. Umsóknarfrestur er til og með 16. nóvember. Nánari upplýsingar veitir Nína, **jonina.gudmundsdottir@advania.is** og 440 9000.

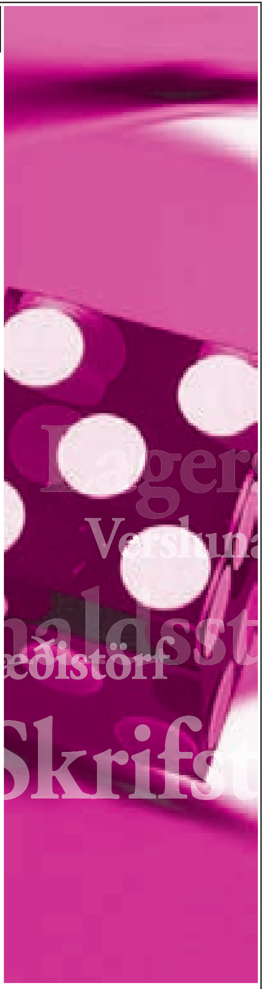
advania
Welcome to IT

Guðrúnartún 10 | 105 Reykjavík | Sími 440 9000 | advania@advania.is | www.advania.is

» Ráðningarþjónusta

# Fljúgðu með okkur á vit ævintýranna!





# Þyrluflugmenn

Vegna aukinna umsvifa og stækkunar félagsins óskar Þyrluþjónustan HELO eftir flugmönnum með atvinnuflugmannsréttindi.

## » Hæfniskröfur

Við sækjumst eftir þjónustulunduðum og liprum einstaklingum í öfluga liðsheild þar sem fagmennska, starfsgleði og metnaður eru höfð í fyrirrúmi.

HELO

Þyrluþjónustan HELO býður fjölbreytt úrval ævintýralegra ferða bæði fyrir hópa og einstaklinga. Við sérhæfum okkur í VIP flugi og þjónustu.

**Nánari upplýsingar um starfið er að finna á heimasíðu HH Ráðgjafar www.hhr.is og eru áhugasamir beðnir um að sækja um starfið þar.**

HH RÁÐGJÖF
RÁÐNINGARÞJÓNUSTA

» HH Ráðgjöf • Fiskislóð 81 • 101 Reykjavík • Sími: 561 5900 • Fax: 561 5909 • hhr@hhr.is • www.hhr.is

---

## BÍLAMÁLARI OG BIFREIÐASMIÐUR

**Óskum eftir að ráða bílamálara og bifreiðasmið.
Upplýsingar í síma eða á staðnum.**

**RÉTT VERK EHF** VIÐARHÖFÐA 2 S. 568 2828

---

## Sunnulækjarskóli

**Við Sunnulækjarskóla á Selfossi er laus staða kennara á miðstigi**

Umsækjandi þarf að geta hafið störf sem fyrst og eigi síðar en um áramót.

Starfið krefst kennsluréttinda, góðra skipulagshæfileika og mikillar hæfni í mannlegum samskiptum. Reynsla af teymisvinnu og áhugi á þróunarstarfi eru mikilvægir eiginleikar.

Í skólanum er lögð áhersla á sveigjanlega og fjölbreytta kennsluhætti, einstaklingsmiðað nám, teymisvinnu kennara, ábyrgð nemenda og góða samvinnu allra sem að skólastarfinu koma. Laun og starfskjör eru samkvæmt kjarasamningi Launanefndar Sveitarfélaga og KÍ. Starfið hentar jafnt konum sem körlum.

Nánari upplýsingar má finna á vefsíðu skólans:
**www.sunnulaekjarskoli.is**

**Umsóknarfrestur er til 17. nóvember 2014.**
Umsókn með upplýsingum um menntun, starfsreynslu og umsagnaraðilum sendist Birgi Edwald, skólastjóra, **birgir@sunnulaek.is** eða Sunnulækjarskóli, Norðurhólum 1, 800 Selfoss.

***Skólastjóri***

---

# Bílaumboðið ASKJA óskar eftir sölustjóra Mercedes-Benz

Leitað er að framúrskarandi aðila með mikla leiðtogahæfileika í starf sölustjóra Mercedes-Benz. Viðkomandi verður lykilaðili í stjórnendateymi Öskju og mun byggja upp og leiða söluteymi Mercedes-Benz fólksbíla á Íslandi. Um er að ræða skemmtilegt og krefjandi verkefni en Mercedes-Benz hefur verið í mikilli sókn undanfarið og er í dag mest selda vörumerkið í flokki lúxusbíla hér á landi.
Konur jafnt sem karlar eru hvattar til að sækja um starfið.

**Í starfinu felst:**

- Stýring söludeildar Mercedes-Benz
- Mikil samskipti við framleiðanda
- Samskipti við umboðsmenn og viðskiptavini
- Markaðs- og sölumál
- Pantanir og áætlanagerð
- Sala á bílum
- Frágangur á skjölum

**Menntunar- og hæfniskröfur:**

- Haldgóð reynsla af sölustörfum
- Löggilding bifreiðasala er kostur
- Þjónustuvilji, samningatækni og miklir samskiptahæfileikar
- Fagleg framkoma, skipulag og frumkvæði
- Hæfni í að tileinka sér tækninýjungar
- Góð tölvu- og enskukunnátta
- Stundvísi og heiðarleiki

Bílaumboðið ASKJA er framsækið þjónustufyrirtæki sem sérhæfir sig í sölu og þjónustu á Mercedes-Benz bifreiðum. Hjá félaginu starfa rúmlega 80 starfsmenn og er mikið lagt upp úr öflugum starfsanda og góðum vinnuskilyrðum. Einkunnarorð Öskju eru fagmennska, metnaður og áreiðanleiki.

Umsóknir sendist á atvinna@askja.is. Umsóknarfrestur er til 19. nóvember 2014. Nánari upplýsingar veitir gæða- og mannauðsstjóri Öskju, Erla Sylvía Guðjónsdóttir (esg@askja.is)

Mercedes-Benz

ASKJA · Krókhálsi 11 · 110 Reykjavík · Sími 590 2100 · askja.is
Viðurkenndur sölu- og þjónustuaðili Mercedes-Benz á Íslandi

# ERUM VIÐ AÐ LEITA AÐ ÞÉR???

Okkur vantar hressa og skemmtilega sölukonu í verslun okkar, sem við getum hóað í eftir þörfum nokkrum sinnum í mánuði 4 tíma í senn.
Ef þú ert á aldrinum 30-55 ára, kannt að selja, hefur gaman að mannlegum samskiptum og elskar föt, sendu okkur þá endilega línu með helstu upplýsingum merkt **„Sala-0811"**

# Afgreiðslustarf

**Virka óskar eftir starfsmanni í hálfsdagsstarf.**
Við leitum eftir jákvæðum og þjónustuliprum einstaklingi með einhverja þekkingu á saumaskap. Bútasaumskunnátta er mikill kostur en ekki nauðsyn.

Upplýsingar í síma 825 0022
eða sendið umsókn á dagbjört@virka.is

VIRKA
Mörkinni 3, 108 RVK.

# Laus staða á Bókasafni Grindavíkur

Grindavíkurbær óskar eftir að ráða starfsmann á Bókasafn Grindavíkur í 100% stöðu. Starfið heyrir undir forstöðumann bókasafns. Starfið felst m.a. í afgreiðslu, frágangi safngagna, innheimtu á bóka- og gagnakosti, umsjón með barnastarfi og safnkennslu nemenda og ýmislegu fleira. Viðkomandi er jafnframt staðgengill forstöðumanns.

Menntun, reynsla og hæfniskröfur:
• Háskólapróf sem nýtist í starfi, svo sem bókasafns- og upplýsingafræði og/eða kennaramenntun
• Starfsreynsla á bókasafni er kostur
• Sjálfstæði í vinnubrögðum o.fl.

**Sjá nánari upplýsingar um starfið á www.grindavik.is/atvinna**

GRINDAVÍKURBÆR

Sóltún
HJÚKRUNARHEIMILI

# HJÚKRUNARFRÆÐINGUR

Á hjúkrunarheimilinu Sóltúni búa 92 íbúar með fjölþætt heilsufarsvandamál og færnisskerðingu. Markmið Sóltúns er að veita þeim bestu hjúkrun og aðra þjónustu sem völ er á á hverjum tíma og vera aðlaðandi starfsvettvangur.

Við höfum lausa 70-80% stöðu hjúkrunarfræðings á morgun-, kvöld- og helgarvaktir frá **01.12.2014**

Nánari upplýsingar gefur Anna Guðbjörg Gunnarsdóttir hjúkrunarstjóri á 1. hæð, sími 590-6117, **annagg@soltun.is**

Umsóknum er skilað gegnum heimasíðu Sóltúns
**www.soltun.is.**

# Hjúkrunarfræðingar - Sjúkraliði

Á Uppsali dvalar og hjúkrunarheimilið Fáskrúðsfjarðar, vantar 2 hjúkrunarfræðinga í hlutastörf frá 1.janúar 2015.

**Starfslýsing:** Almenn hjúkrunarstörf og bakvaktir.

**Hæfniskröfur:** Umsækjandi skal hafa fullgilt hjúkrunarpróf og starfsleyfi. Æskilegt er að umsækjandi hafi reynslu af hjúkrun aldraðra. Ennfremur er meðmæla krafist/aflað frá fyrri vinnuveitendum. Lögð er áhersla á frumkvæði, sjálfstæð vinnubrögð og hæfni í samskiptum og samvinnu.

**Einnig vantar sjúkraliða til starfa frá 1.janúar 2015**

Laun eru skv. kjarasamningi viðkomandi stéttafélaga og launanefnd sveitafélaga.
**Umsóknarfrestur er til og með 13. nóvember n.k.**
Nánari upplýsingar veitir rekstrarstjóri í síma 895-1270 eða á netfangi **ups@ts.is**

# VILT ÞÚ TAKA ÞÁTT Í AÐ MÓTA KRAFTMIKIÐ OG LIFANDI UPPLÝSINGATÆKNIFYRIRTÆKI?

Okkar æðsta markmið er að veita viðskiptavinum okkar 100% uppitíma og það gerum við með því að hafa í okkar röðum öflugt fólk. Einstaklinga sem við treystum fyrir lyklinum að mikilvægustu upplýsingatæknikerfum landsins. Það eru ekki margir sem uppfylla þau skilyrði. Ert þú ein(n) af þeim?

Við trúum á öfluga liðsheild og lifum og brennum fyrir áskoranir sem felast í flóknum og krefjandi verkefnum.

**Við viljum að tími þinn hjá RB sé besti tími starfsævi þinnar.**

**Við leitum að öflugum einstaklingum í eftirfarandi störf:**

## VERKEFNASTJÓRI Í VERKEFNASTOFU

Verkefnastofa heyrir undir svið Viðskiptaþróunar og ráðgjafar. Verkefnastjóri ber ábyrgð á daglegri stjórnun og rekstri verkefna hvað varðar tíma, kostnað, ýmis aðföng og gæði. Hann stýrir einnig framleiðslu tiltekinna afurða þar sem unnið er eftir skilgreindu ferli, sem felur m.a. í sér áhættustýringu verkefna. Starfið felur í sér mikil samskipti við starfsfólk þvert á fyrirtækið, sem og við viðskiptavini fyrirtækisins.

### Hæfniskröfur

- Menntun sem nýtist í starfi, helst í tæknigreinum þó ekki skilyrði
- Vottun í verkefnastjórnun (Prince2, IPMA, SRUM) skilyrði
- Þekking á ITIL og bankakerfum kostur
- Metnaður og góðir samskiptahæfileikar
- 5 ára reynsla af verkefnastjórnun

**Nánari upplýsingar um starfið veitir Vilhelm Gauti Bergsveinsson fagstjóri verkefnastjórnunar, vilhelm@rb.is, sími 569 8877.**

## SÉRFRÆÐINGUR Í INNRI ÚTTEKTUM

Sérfræðingur í innri úttektum tilheyrir öflugum hópi sérfræðinga á sviðinu Þjónustustjórn og gæðamál, þar sem hann tekur virkan þátt í áframhaldandi uppbyggingu upplýsingaöryggis og áhættustýringar innan RB. Helstu verkefni felast í útfærslu og framkvæmd innri úttekta á starfsemi RB, verkefnastýringu á framkvæmd úttekta og samskiptum við ytri úttektaraðila. Hann tekur einnig þátt í framþróun á stjórnkerfi upplýsingaöryggis hjá RB, auk fræðslu og þjálfunar starfsmanna í öryggis- og gæðamálum.

### Hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Þekking á ISO/IEC 27001 staðlinum um upplýsingaöryggi
- Þekking á upplýsingaöryggisstöðlum eins og PCI-DSS og ISAE 3402 æskileg
- ISO/IEC 27001 Lead Auditor réttindi (eða sambærileg) æskileg
- Reynsla af innri endurskoðun og framkvæmd innri úttekta
- Samskiptahæfni, skipulagshæfni, rík þjónustulund og vilji til að gera betur í dag en í gær

**Starfsaðferðir RB eru vottaðar skv. alþjóðastöðlunum ISO/IEC 27001:2013 og PCI DSS 2.0.**
**Nánari upplýsingar um starfið veitir Sigurður Örn Gunnarsson Þjónustustjóri, sigurdur.orn.gunnarsson@rb.is, sími 569-8877.**

## VEFFORRITARI Í HUGBÚNAÐARÞRÓUN

Vegna fjölda verkefna óskum við eftir að ráða vefforritara í krefjandi og skemmtilegt umhverfi í Hugbúnaðarþróun, þar sem fyrir eru hæfileikaríkir og reynslumiklir aðilar. Um er að ræða öflugt og fjölbreytt tækniumhverfi eins og netbanka og ýmis vefkerfi fyrir bankastarfsemi.

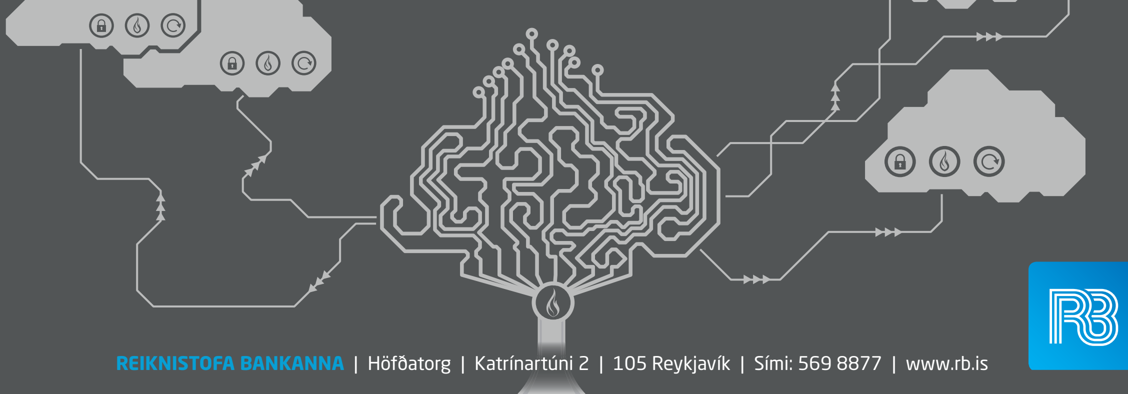
### Hæfniskröfur

- Háskólapróf í tölvunarfræði eða sambærileg menntun og/eða umtalsverð reynsla við vefforritun
- Mjög góð þekking á eftirtöldu er mikill kostur: HTML5, CSS3, Angular JS, Less&Sass, REST, Asp.Net og C#, UX og Agile
- Samskiptahæfni og rík þjónustulund
- Þekking á OWASP Top10 æskileg

**Nánari upplýsingar um starfið veitir Ingþór Guðni Júlíusson forstöðumaður Hugbúnaðarþróunar, ingthor.gudni.juliusson@rb.is, sími 569-8877.**

Umsóknarfrestur er til **16. nóvember**. Sótt er um á **www.rb.is**

Við bjóðum góða vinnuaðstöðu, tækifæri til endurmenntunar og starfsþróunar, frábæra samstarfsfélaga og umhverfi þar sem fagmennska, öryggi og ástríða eru undirstaða allra verka. Hæfileikar á sviði tónlistar eru vel metnir.



**REIKNISTOFA BANKANNA** | Höfðatorg | Katrínartúni 2 | 105 Reykjavík | Sími: 569 8877 | www.rb.is

KJALLARINN
KITCHEN • BAR

Við leitum að úrvalsfólki í Kjallarann, spennandi veitingastað í Kvosinni. Vönu aðstoðarfólki í sal og einnig faglærðu.

Umsóknir ásamt ferilsskrá óskast sendar á atvinna@kjallarinn.is

sinnum
heimaþjónusta

**Spennandi atvinna í ört vaxandi fyrirtæki**

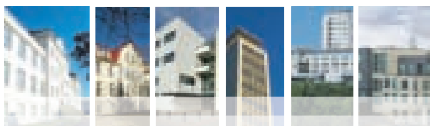
Vegna vaxandi umsvifa vantar okkur félagsliða og almenna starfsmenn í heimaþjónustu, liðveislu og þrif. Við leitum að jákvæðum einstaklingum sem eru góðir í mannlegum samskiptum og hafa ánægju af því að sinna fóki. Viðkomandi þarf að hafa bíl til afnota.Um er að ræða fullt starf eða hlutastarf. Einnig eru laus störf í afleysingu í desember.

Sótt er um á heimasíðu Sinnum

**www.sinnum.is**

Frekari upplýsingar fást í s. 770 2221

LANDSPÍTALI
HÁSKÓLASJÚKRAHÚS



# ENDURHÆFINGARGEÐDEILD
## Aðstoðardeildarstjóri

Starf aðstoðardeildarstjóra er laust til umsóknar á endurhæfingargeðdeild 5 og 7 daga á Landspítala, Kleppi. Starfshlutfall er 90-100% og veitist starfið frá 1. desember 2014 eða eftir samkomulagi.

Deildin er endurhæfingargeðdeild sem hefur rými fyrir 23 einstaklinga þar af 11 rými á 5 daga þjónustu auk dagadeildarþjónustu. Deildin sinnir geðendurhæfingu fyrir einstaklingum með alvarlega og langvinna geðsjúkdóma.

### Helstu verkefni og ábyrgð

Aðstoðardeildarstjóri vinnur í nánu samstarfi við deildarstjóra. Hann aðstoðar deildarstjóra við að auka gæði klínískrar þjónustu og sinna mannauðsmálum deildarinnar.

### Hæfnikröfur

» Íslenskt hjúkrunarleyfi
» Faglegur metnaður og framúrskarandi samskiptahæfni
» Reynsla af geðhjúkrun er æskileg
» Áhugi á geðhjúkrun og hjúkrunarstjórnun skilyrði

### Nánari upplýsingar

» Umsóknarfrestur er til og með 24. nóvember 2014.
» Starfshlutfall er 90-100%.
» Upplýsingar veita Díana Liz Franksdóttir, deildarstjóri, dianaliz@landspitali.is, sími 824 5779 og Sigríður Edda Hafberg, mannauðsráðgjafi, shafberg@landspitali.is, sími 825 9331.

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

# Spennandi störf hjá HEKLU

HEKLA óskar eftir að ráða bifvélavirkja. Einnig sölumann vara- og aukahluta. Um er að ræða nýtt starf þar sem áhersla er lögð á sölu og þjónustu til þjónustuverkstæða HEKLU og óháðra verkstæða.

## Sölumaður vara- og aukahluta

**Starfssvið**

- Sala á varahlutum til verkstæða um allt land
- Markmiðasetning og eftirfylgni
- Greina varahlutamarkaðinn og leita nýrra sölutækifæra
- Kynning á nýjungum til samstarfsaðila
- Þátttaka í markaðs- og sölumálum vegna varahluta
- Önnur tilfallandi verkefni

**Hæfniskröfur:**

- Reynsla og menntun sem nýtist í starfi
- Framúrskarandi söluhæfileikar
- Skipulagshæfni, frumkvæði og metnaður
- Rík þjónustulund og hæfni í mannlegum samskiptum
- Geta til að geta unnið sjálfstætt

Nánari upplýsingar um starfið veita Guðjón Ingi Guðmundsson, deildarstjóri varahluta, í síma 590 5000 eða gigu@hekla.is og Arthúr Vilhelm Jóhannesson, framkvæmdastjóri þjónustusviðs, í síma 590 5000 eða avj@hekla.is

## Bifvélavirkjar

**Starfssvið**

- Viðgerðir og viðhald á bifreiðum í háum gæða- og tækniflokki
- Þátttaka í námskeiðum og símenntun á vegum HEKLU

**Menntunar- og hæfniskröfur:**

- Menntun á sviði bíla-, véla- eða rafmagnsviðgerða
- Reynsla af viðgerðum á Volkswagen, Audi, Skoda og Mitsubishi æskileg
- Góð íslensku-, ensku- og tölvukunnátta
- Sjálfstæði í vinnubrögðum, metnaður og vandvirkni
- Liðlegheit í samskiptum og létt lundarfar
- Stundvísi og almenn reglusemi

Nánari upplýsingar veita Brynjar Páll Rúnarsson verkstæðisformaður í síma 590 5000 eða bpr@hekla.is og Arthúr Vilhelm Jóhannesson framkvæmdastjóri þjónustusviðs í síma 590 5000 eða avj@hekla.is.

**Umsóknarfrestur er til og með 23. nóvember. Umsókn óskast fyllt út á www.hekla.is**

HEKLA

*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.*

# STÝRÐU MEÐ STÆL!

## AÐSTOÐARVEITINGASTJÓRI ÓSKAST

Við viljum ráða duglegan og drífandi aðstoðarveitingastjóra á stað okkar við Dalshraun. Um er að ræða 72% kvöld- og helgarvinnu fyrir konu eða karl.

Ef þú ert 24 ára eða eldri og vilt vinna hjá traustu fyrirtæki með skemmtilegu fólki þá gætum við verið að leita að þér.

**umsokn.foodco.is**
**atvinna@foodco.is**

**American Style**

# REKSTRARSTJÓRI ÓSKAST

**Hæfniskröfur:**

- Reynsla af rekstri fyrirtækja, markaðsmálum og/eða þjónustustörfum.
- Viðkomandi þarf að hafa góða tölvukunnáttu, vera drífandi og hafa góða samskiptahæfileika.
- Starfið felur í sér mörg spennandi verkefni og þarf viðkomandi því að vera óhræddur við áskoranir.

Umsóknarfrestur er til 1. desember og munu umsóknir vera teknar til greina þegar þær berast.

Umsóknir og ferilskrá skal senda á work@spaks.is

Spaksmannsspjarir · Bankastræti 11 · Sími 551 2090

# Menningarfélag Akureyrar
## Verkefnastjórar

Menningarfélag Akureyrar (MAk) auglýsir lausar til umsóknar tvær stöður verkefnastjóra, annars vegar vegna markaðsmála og hins vegar vegna skipulags- og sýningastjórnar. Menningarfélag Akureyrar mun frá og með 1. janúar 2015 sjá um rekstur **Leikfélags Akureyrar** (LA), **Sinfóníuhljómsveitar Norðurlands** (SN) og **Menningarhússins Hofs** (MH).

### Verkefnastjóri – *markaðsmál:*

- Hefur umsjón með markaðsmálum MAk í samstarfi við framkvæmdastjóra og sviðsstjóra leiklistar- tónlistar- og viðburðasviðs
- Vinnur náið með starfsfólki í miðasölu
- Heldur utan um hópasölu og greiningu á markhópum
- Hefur umsjón með vefmiðlum ásamt leik- og sýningaskrám MAk
- Vinnur náið með ferðaþjónustu og hagsmunaaðilum á svæðinu
- Hefur umsjón með áætlanagerð, stefnumótun og eftirfylgni í markaðsmálum
- Situr í samráðsnefnd vegna verkefna MAk
- Tekur þátt í störfum stjórnar MAk eins og þurfa þykir

### *Menntunar- og hæfniskröfur:*

- *Háskólamenntun sem nýtist í starfi*
- *Starfsreynsla af markaðs- og kynningarmálum*
- *Framúrskarandi samskipta- og leiðtogahæfileikar*
- *Frumkvæði, drifkraftur og stefnumótandi hugsun*
- *Góð íslensku- og enskukunnátta í ræðu og riti*
- *Þekking og reynsla af helstu forritum sem tengjast vef og netmálum*
- *Vegna náins samstarfs við önnur svið MAk er reynsla af framleiðslu listviðburða og verkefnastjórnun kostur*

### Verkefnastjóri – *skipulags- og sýningastjórn:*

- Hefur umsjón með skipulagsmálum MAk í samstarfi við framkvæmdastjóra og sviðsstjóra leiklistar- tónlistar- og viðburðasviðs
- Annast sýningastjórn á viðburðum sem framleiddir eru af MAk
- Heldur utan um verkferla allra sviða MAk ásamt því að samþætta vinnu starfsmanna allra sviða
- Hefur umsjón með áætlanagerð, stefnumótun og eftirfylgni í skipulagsmálum
- Situr í samráðsnefnd vegna verkefna MAk
- Tekur þátt í störfum stjórnar MAk eins og þurfa þykir

### *Menntunar- og hæfniskröfur:*

- *Háskólamenntun sem nýtist í starfi*
- *Starfsreynsla af skipulags- og sýningastjórnun*
- *Framúrskarandi samskipta- og leiðtogahæfileikar*
- *Frumkvæði, drifkraftur og stefnumótandi hugsun*
- *Góð tölvukunnátta*
- *Vegna náins samstarfs við öll svið MAk er reynsla af framleiðslu listviðburða og verkefnastjórnun skilyrði*

Umsóknarfrestur er til og með

**21. nóvember 2014**

Gert er ráð fyrir að verkefnastjórar hefji störf eigi síðar en

**1. janúar 2015**

Verkefnastjórar þurfa að geta unnið utan hefðbundins vinnutíma

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

Umsóknir berist til framkvæmdastjóra MAk, Gunnars I. Gunnsteinssonar

*gunnar@menningarfelag.is*

Nánari upplýsingar veitir Gunnar í tölvupósti eða síma

824 2526

Nánar um starfsemina á:

*www.leikfelag.is*
*www.sinfonianord.is*
*www.menningarhus.is*

SINFÓNÍUHLJÓMSVEIT NORÐURLANDS

LEIKFÉLAG AKUREYRAR

HOF MENNINGARHÚS

# VILTU GERA ÞAÐ GOTT?

## VEITINGASTJÓRI ÓSKAST

Við auglýsum eftir veitingastjóra til að sjá um daglegan rekstur á veitingastað okkar við Bæjarhraun. Viðkomandi mun annast allan almennan rekstur, sjá um pantanir og stýra eftirliti með gæðum, þjónustu og hreinlæti.

**SÆKTU UM EF ÞÚ...**

- Vilt vinna á öflugum og skemmtilegum vinnustað.
- Ert 35 ára eða eldri.
- Hefur metnað til að reka með okkur framúrskarandi veitingastað.
- Vilt vinna frá kl. 9–17 alla mán. til fös.

Ekki er verra að hafa reynslu af sambærilegum rekstri.

## UMSÓKN

**Umsóknareyðublöð eru á umsokn.foodco.is**

**Nánari upplýsingar veitir Herwig: atvinna@foodco.is**

**Glæsibæ • Bildshöfða • Dalvegi • Ártúnsbrekku • Bæjarhrauni**

SAFFRAN

Landbúnaðarháskóli Íslands

Landbúnaðarháskóli Íslands er leiðandi afl í rannsóknum, kennslu og nýsköpun á sviði náttúruvísinda, auðlinda- og umhverfisfræða og landnýtingar. Rannsóknir eru drifkraftur starfsins. Nemendur fá vandaða og gagnlega menntun, sem byggir á gagnrýnni hugsun, sjálfstæðum vinnubrögðum og færni. Skólinn býður fram kjöraðstæður til náms og starfa. Vísindamenn skólans vinna náið með öðrum háskólum og rannsóknastofnunum að kennslu og rannsóknum. Þjóðfélagið leitar til skólans í ríkum mæli við lausn á aðkallandi viðfangsefnum á fagsviðum hans. Höfuðstöðvar skólans eru á Hvanneyri í Borgarfirði.

# Embætti rektors við Landbúnaðarháskóla Íslands er laust til umsóknar.

**Starf rektors felur meðal annars í sér:**

- Rektor er formaður háskólaráðs sem fer með æðsta ákvörðunarvald innan háskólans.
- Rektor fer með framkvæmd á stefnu háskólans og mótar lifandi kennslu- og rannsóknarstarf undir merkjum hans.
- Rektor er yfirmaður stjórnsýslu skólans sem og talsmaður hans.
- Rektor ber ábyrgð á rekstri og starfsemi háskólans, þ.m.t ráðningar- og fjármálum allra eininga skólans.
- Rektor ber ábyrgð á gerð starfs- og rekstraráætlana og að þær séu samþykktar af háskólaráði.
- Rektor ber ábyrgð á öflugri liðsheild skólans, faglegu samstarfi og samskiptum innan skólans og út á við.

**Menntunar- og hæfniskröfur:**

- Framúrskarandi leiðtoga- og samskiptahæfni.
- Reynsla á sviði fjármála og rekstrar og stjórnunar.
- Reynsla af stefnumótunarvinnu og hæfileiki til að móta og miðla framtíðarsýn.
- Doktorspróf eða sambærileg menntun.

**Umsóknarfrestur er til 5. desember n.k.**
Umsóknir berist Mennta- og menningarmálaráðuneytinu merktar: **Umsókn um stöðu rektors við Landbúnaðarháskóla Íslands.** Ekki er notað staðlað umsóknaeyðublað. Umsóknir og fylgigögn skal einnig senda á rafrænuformi eftir því sem unnt er á netfangið **postur@mrn.is.**

**Umsókn skal fylgja:**

- Greinargerð um náms- og starfsferil.
- Staðfest eintök af öllum viðeigandi prófskírteinum.
- Tilnefna skal þrjá meðmælendur, æskilegt er að einn þeirra sé næsti yfirmaður í núverandi starfi eða fyrra starfi umsækjanda.

Gert er ráð fyrir að mennta- og menningarmálaráðherra skipi í embætti rektors til fimm ára frá og með **1. janúar 2015** samkvæmt tilnefningu háskólaráðs. Háskólaráð tilnefnir þrjá menn í valnefnd til að meta hæfni umsækjenda skv. 1. mgr. 18. gr. laga um háskóla, nr. 63/2006.

Landbúnaðarháskóli Íslands hefur vítt starfssvið, framundan eru mörg spennandi verkefni og stefnumótunarvinna þar sem margvísleg reynsla og menntun kemur að notum. Hæfni umsækjenda um embætti rektors skal metin í ljósi heildarmats, m.a. með tilliti til rekstrar- og stjórnunarreynslu, vísindastarfa, ferils sem háskólakennari eða í öðrum störfum og með tilliti til þess hversu menntun og reynsla viðkomandi muni nýtast í starfi rektors.

Um laun rektors fer eftir ákvörðun kjararáðs, sbr. lög um kjararáð, nr. 47/2006, með síðari breytingum.

**Nánari upplýsingar veitir Björn Þorsteinsson rektor.**

J.E.SKJANNI
VIÐ BYGGJUM TIL FRAMTÍÐAR — BYGGINGAVERKTAKAR

# TRÉSMIÐIR

**J.E. Skjanni byggingaverktakar ehf.** óska eftir að ráða góða trésmiði til starfa innanlands, bæði launþega og verktaka. **Mikil vinna framundan.**

Nánari upplýsingar gefur Jens Sandholt, sími 896 6621 og netfang **jens@skjanni.com**

# Verkefnastjóri

Kaupum til góðs vill ráða verkefnastjóra sem stýrir daglegum rekstri og uppbyggingu fyrirtækisins. Leitað er að starfsmanni sem hefur brennandi áhuga á verslunarrekstri, sölumennsku, netsölu og símasölur. Viðkomandi þarf að hafa verslunarreynslu og viðeigandi menntun, háskólamenntun er æskileg. Hann/hún þarf að vera tilbúinn til að leggja hart að sér við uppbyggingu á starfsemi Kaupum til góðs.

Viðkomandi þarf að hefja störf sem fyrst. Áhugasamir eru beðnir um að senda upplýsingar á netfangið **arni@midlun.is** fyrir **15. nóvember 2014.**

Kaupum til góðs selur rekstrarvörur til fyrirtækja. Hluti af söluandvirði rennur til góðgerðamála.

KAUPUM TIL GÓÐS

Kaupum til góðs ehf – Nóatún 17 – 105 Reykjavík

Hagsýni | Liðsheild | Heilindi | nordural.is

# VIÐ LEITUM AÐ GÓÐU FÓLKI

FJÖLBREYTT STÖRF Á GRUNDARTANGA

**MENNTUNAR- OG HÆFNISKRÖFUR:**

- 18 ára lágmarksaldur
- Mikil öryggisvitund og árvekni
- Heiðarleiki og stundvísi
- Góð samskiptahæfni
- Dugnaður og sjálfstæði
- Bílpróf er skilyrði og lyftararéttindi æskileg

Við leitum að duglegu og metnaðarfullu fólki í margvísleg störf í álveri Norðuráls á Grundartanga. Í boði eru framleiðslustörf af ýmsu tagi.

Við leggjum áherslu á jafna möguleika karla og kvenna, endurmenntun og starfsþróun, frábæran starfsanda og samstarfsfélaga. Starfinu fylgir góð starfsaðstaða í lifandi umhverfi þar sem metnaður og fagmennska eru í fyrirrúmi.

Sótt er um á www.nordural.is og er umsóknarfrestur til og með **17. nóvember** nk. Upplýsingar veitir Helga Björg Hafþórsdóttir í síma 430 1000.

Öllum umsóknum verður svarað og trúnaði heitið.

Norðurál er eitt stærsta iðnfyrirtæki á Íslandi. Hjá fyrirtækinu starfa um 600 manns með fjölbreytta menntun og bakgrunn. Árleg framleiðslugeta er um 300 þúsund tonn af hágæða áli.

bsi. OHSAS 18001 Occupational Health and Safety Management | bsi. ISO 14001 Environmental Management | bsi. ISO 9001 Quality Management

NORÐURÁL

## Spennandi störf hjá Kópavogsbæ

Leikskólar
- Leikskólakennari í sérkennslu, Austurkór

Grunnskólar
- Skólaliði Kársnesskóli
- Dægradvöl Kársnesskóli
- Dægradvöl Álfhólsskóla
- Matráður Lindaskóli

Velferðarsvið
- Starfsmaður á hæfingarstöð
- Starfsmaður í búsetukjarna

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**

Vakin er athygli á að öll laus störf hjá bænum eru auglýst www.kopavogur.is

Kópavogsbær

kopavogur.is

# Starfatorg.is

Laus störf hjá ríkinu og upplýsingar um málefni ríkisstarfsmanna

| Starf | Stofnun | Staður | Nr. á vef |
|---|---|---|---|
| Sérfræðingur í áhættustýringu | Íbúðalánasjóður | Reykjavík | 201411/850 |
| Verkefnastjóri áhættustýringar | Íbúðalánasjóður | Reykjavík | 201411/849 |
| Löglærður fulltrúi | Sýslumaðurinn á Suðurlandi | Selfoss | 201411/848 |
| Deildarlæknir | Landspítali, röntgendeild | Reykjavík | 201411/847 |
| Deildarlæknir | Landspítali, röntgendeild | Reykjavík | 201411/846 |
| Aðstoðardeildarstjóri | Landspítali, endurhæfingargeðdeild | Reykjavík | 201411/845 |
| Félagsráðgjafi | Landspítali, geðsvið | Reykjavík | 201411/844 |
| Sjúkraliðar | Landspítali, öldrunarlækningadeild | Reykjavík | 201411/843 |
| Iðjuþjálfi | Landspítali, Grensásdeild | Reykjavík | 201411/842 |
| Félagsráðgjafi | Landspítali, fíknigeðdeild | Reykjavík | 201411/841 |
| Geislafræðingar | Landspítali, röntgendeild | Reykjavík | 201411/840 |
| Náms- og starfsráðgjafi | Landbúnaðarháskóli Íslands | Hvanneyri | 201411/839 |
| Rektor | Landbúnaðarháskóli Íslands | Hvanneyri | 201411/838 |
| Starfsmaður | ÁTVR | Kópasker | 201411/837 |
| Yfirlæknir heilsugæslu | Heilbrigðisstofnun Vestfjarða | Vestfirðir | 201411/836 |
| Framkvæmdastjóri lækninga | Heilbrigðisstofnun Vestfjarða | Vestfirðir | 201411/835 |
| Framkvæmdastjóri hjúkrunar | Heilbrigðisstofnun Vestfjarða | Vestfirðir | 201411/834 |
| Aðstoðarskógarvörður | Skógrækt ríkisins | Norðurland | 201411/833 |
| Læknir | Tryggingastofnun, réttindasvið | Reykjavík | 201411/832 |
| Sérfræðingur | Samgöngustofa | Ísafjörður | 201411/831 |
| Matráður | Samgöngustofa | Reykjavík | 201411/830 |
| Sjúkraliði/sérhæfður aðstoðarm. | Landspítali, röntgendeild | Reykjavík | 201410/829 |
| Sérfræðingur í skurðlækningum | Heilbrigðisstofnun Vesturlands | Akranes | 201410/828 |
| Sérfræðingur | Póst- og fjarskiptastofnun | Reykjavík | 201410/827 |

# Are you a talented Software Engineer?

We have a lot to offer in Tern Systems!

We are a successful and growing company providing mission critical Air Traffic Management solutions worldwide, currently looking for additional highly motivated and skilled individuals to take part in new exciting international projects.

### Software Engineer with passion for automated tests

Designing and implementation of test automation framework. Designing, implementing and enhancing test tools used for white box testing, code coverage analysis, data generation and data flow testing.

**Mininum qualifications include:**
- BSc or higher education in Computer Science or related technical field,
- excellent problem solving skills,
- relevant work experience including development and/or test automation experience,
- ability to work in a collaborative, team oriented environment.

**Preferred qualifications include:**
- experience with Linux,
- software development skills, test automation framework development,
- excellent coding skills in C,C++, Java or Python,
- scripting skills in Python, Perl, Shell or another common language.

For more information Mario Suman, tel: 525 0500, mario@tern.is

### Software Engineer with passion for delivering quality code

Software Engineer is responsible for designing, implementing and deploying new software functions as well as improvements to current systems.

**Mininum qualifications include:**
- BSc or higher education in Computer Science or related technical field,
- strong object oriented programming skills, ideally with C++,
- +5 years work experience in software development,
- ability to work in a collaborative, team oriented environment.

**Preferred qualifications include:**
- excellent problem solving skills,
- design and analysis experience,
- software unit testing experience,
- experience with Linux.

For more information Tómas Davíð Þorsteinsson, tel. 525 0500, tomas@tern.is

Tern Systems is a subsidiary of Isavia and provides systems to customers in Europe, North Africa, East Asia and Southeast Asia. See more at www.tern.is.

Tern Systems
Part of Isavia

All applications and CVs shall be sent to jobs@tern.is.

# Sérfræðingur
## í gæðamálum háskóla

óskast í fullt starf hjá Rannís. Starfið felst í umsjón og stjórnun sérhæfðra verkefna á vegum gæðaráðs íslenskra háskóla, skýrsluskrif o.fl. Einkum er um að ræða úttektir á stofnunum og fagsviðum ásamt kynningu niðurstaðna og þátttöku í erlendu samstarfi. Sérfræðingur hefur m.a. umsjón með öflun og úrvinnslu gagna, þ.m.t. greining á gögnum úr upplýsingakerfum um rannsóknir o.fl.

**Hæfniskröfur:**

- Meistarapróf sem nýtist í starfi en doktorspróf er kostur
- Þekking á háskóla- og vísindaumhverfi
- Haldgóð reynsla af því að stunda rannsóknir
- Framúrskarandi vald á ritun texta bæði á íslensku og ensku
- Sjálfstæð og skipulögð vinnubrögð ásamt góðum samskiptahæfileikum
- Greiningarhæfni og nákvæmni
- Gott vald á notkun tölfræði og gagnagrunna
- Framúrskarandi tölvukunnátta

**Umsóknafrestur er til og með 23. nóvember 2014.**
Nánari upplýsingar um starfið er að finna á rannis.is/starfsemi/storf

Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Rannís er miðstöð stuðningskerfis vísinda- og tæknisamfélagsins, menntunar og þróunar mannauðs auk menningar og skapandi greina. Rannís stuðlar að þróun þekkingarsamfélagsins með rekstri samkeppnissjóða, aðstoð og kynningu á alþjóðlegum sóknarfærum og samstarfsmöguleikum auk þess að greina og kynna áhrif rannsókna, menntunar og menningar á þjóðarhag. Hlutverk Rannís er að veita faglega aðstoð og þjónustu við undirbúning og framkvæmd stefnu Vísinda- og tækniráðs.

rannís
Laugavegi 13, 101 Reykjavík,
Dunhaga 5, 107 Reykjavík,
sími 515 5800, rannis@rannis.is
**www.rannis.is**

HNOTSKÓGUR grafísk hönnun

# Laus starf
## Grunnskóli Seltjarnarness
### Íþróttakennari óskast vegna forfalla (hlutastarf).

Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og KÍ.
**Nánari upplýsingar um starfið veitir**
Guðlaug Sturlaugsdóttir skólastjóri í síma 5959200, einnig má senda fyrirspurnir á **gustur@grunnskoli.is.**
Umsækjendur eru beðnir að senda umsóknir rafrænt á netfangið **gustur@grunnskoli.is** eða **grunnskoli@grunnskoli.is**

Í samræmi við jafnréttisáætlun Seltjarnarnesbæjar eru konur jafnt sem karlar hvött til að sækja um auglýst störf. Umsækjendur eru beðnir um að benda á meðmælendur.

Á Seltjarnarnesi eru um 500 nemendur í heildstæðum grunnskóla. Skólinn er rekinn í tveimur starfstöðvum; Mýrarhúsaskóla fyrir nemendur í 1. - 6. bekk og Valhúsaskóla fyrir nemendur í 7. - 10. bekk. Í Skólaskjóli eru um 120 nemendur. **www.grunnskoli.is**

**Fræðslusvið Seltjarnarnesbæjar**

Seltjarnarnesbær seltjarnarnes.is

# Stuðningsfulltrúi

Leitað er að starfsmanni til að veita íbúum stuðning við athafnir daglegs lífs á Sólheimum.

Æskilegt er að viðkomandi hafi reynslu við ummönnun fólks með fötlun, sé jákvæður og hafi ríka þjónustulund. Unnið er á vöktum í 7 daga og 7 daga í frí. Áhugi á lífrænum lífstíl og umhverfismálum er kostur.

Upplýsingar um starfið veitir þjónustustjóri í síma 846 7034. Umsóknir berist á netfangið solheimar@solheimar.is eða í gegnum heimasíðu Sólheima. Óskað er eftir að viðkomandi hefji störf sem fyrst. Húsnæði er á staðnum á vinnutíma.

SÓLHEIMAR
SJÁLFBÆRT SAMFÉLAG

Sólheimar hafa starfað að mannrækt, umhverfis- og menningarmálum í 84 ár. Í byggðarhverfinu Sólheimum búa og starfa um 100 manns. Rekin er fjölþætt atvinnustarfsemi með garðyrkjustöð, skógræktarstöð, verslun, kaffihúsi, bakarii, matvinnslu, jurtastofu og gistiheimili. Á staðnum eru fimm mismunandi listasmiðjur, leirgerð, listasmiðja, kertagerð, vefstofa og smíðastofa. Menningarstafssemi er fjölþætt og á Sólheimum er listhús, sýningarsalir, höggmyndagarður, trjásafn, kirkja, fræðasetrið Sesseljuhús og íþróttaleikhús.

Landbúnaðarháskóli Íslands

Landbúnaðarháskóli Íslands er leiðandi afl í rannsóknum, kennslu og nýsköpun á sviði náttúruvísinda, auðlinda- og umhverfisfræða og landnýtingar. Höfuðstöðvar skólans eru á Hvanneyri í Borgarfirði í fjölskylduvænu umhverfi með öll skólastig innan seilingar.

# Landbúnaðarháskóli Íslands auglýsir starf náms- og starfsráðgjafa laust til umsóknar

Um er að ræða 100% stöðu á kennslusviði skólans. Laun eru samkvæmt samningum ríki¬sins við viðkomandi stéttarfélag. Um starfskjör, réttindi og skyldur gilda að öðru leyti lög um réttindi og skyldur starfsmanna ríkisins nr. 70/1996.

**Ábyrgðarsvið**

- Ráðgjöf um val á námi, bætt vinnubrögð og námstækni.
- Stuðningur við nemendur og einstaklingsráðgjöf.
- Upplýsingagjöf til nemenda um almenn réttindamál þeirra og skyldur.
- Vinna að alþjóðamálum fyrir starfsfólk og nemendur.
- Móttaka tilvonandi nemenda og svörun fyrirspurna um nám.

**Hæfnikröfur**

- Menntun í náms- og starfsráðgjöf.
- Góð færni í mannlegum samskiptum.
- Góð færni í íslensku og ensku.
- Góð almenn tölvukunnátta.
- Frumkvæði, sjálfstæði og nákvæmni.

**Umsóknarfrestur er til 5. desember 2014 og er æskilegt að viðkomandi geti hafið störf 1. janúar 2015.**
Við hvetjum bæði karla og konur til að sækja um. Vinsamlega sendið umsóknir merktar Umsókn um stöðu náms- og starfsráðgjafa, ásamt ferilsskrá til Landbúnaðarháskóla Íslands, 311 Borgarnes eða á netfangið starf@lbhi.is.
Nánari upplýsingar veitir Álfheiður Marinósdóttir kennslustjóri, í síma 433 5000.

Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu liggur fyrir.

SINFÓNÍUHLJÓMSVEIT ÍSLANDS

# Staða 2. klarínettuleikara
## og uppfærslumanns, með skyldur á Es-klarínettu.

Sinfóníuhljómsveit Íslands auglýsir lausa til umsóknar stöðu 2. klarínettuleikara sem er jafnframt uppfærslumaður með skyldur á Es-klarínettu frá og með starfsárinu 2015-16.

Hæfnispróf fer fram 27. janúar 2015 í Hörpu.

Umsóknarfrestur er til **30. nóvember** 2014. Umsóknir, ásamt ferilskrá og fylgiskjölum, skulu berast til Unu Eyþórsdóttur, mannauðsstjóra (una@sinfonia.is).

**Einleiksverk:**

1. Mozart, klarínettkonsert í A-dúr, K. 622, 1. og 2. þáttur

2. Debussy, Premiere Rhapsodie

Hljómsveitarpartar verða aðgengilegir þátttakendum að minnsta kosti tveimur vikum fyrir hæfnispróf.

Nánari upplýsingar er að finna á vefsvæði Sinfóníuhljómsveitar Íslands, www.sinfonia.is og hjá mannauðsstjóra (una@sinfonia.is) í síma 898 5017.

www.sinfonia.is » 545 2500

BERINGER FINANCE

Beringer Finance leitar að öflugum starfsmanni til að sinna bókhaldi, móttöku og almennum skrifstofustörfum á skrifstofu félagsins í Reykjavík.

Um er að ræða 60-80% starf.

**Hæfniskröfur**

- Góð bókhaldskunnátta er skilyrði
- Þekking á DK bókhaldskerfinu er kostur
- Skipulagshæfileikar
- Gott vald á íslensku og ensku, bæði í töluðu og rituðu máli
- Færni og lipurð í mannlegum samskiptum

Beringer Finance er alþjóðlegt ráðgjafafyrirtæki með skrifstofur í Reykjavík og Stokkhólmi. Skrifstofan í Reykjavík er staðsett á 18. hæð á Höfðatorgi.

Umsóknir skulu sendar á
jobs@beringerfinance.com
fyrir 17. nóvember.

Birger Jarlsgatan 4 | 114 34 Stockholm
Höfðatorg, 18th floor | 105 Reykjavik

SPARISJÓÐURINN
Vestmannaeyjum

# SPARISJÓÐSSTJÓRI

## Starf sparisjóðsstjóra Sparisjóðs Vestmannaeyja er laust til umsóknar

Sparisjóður Vestmannaeyja er alhliða fjármálafyrirtæki sem hefur starfað í yfir 70 ár. Sparisjóðurinn er með starfsstöðvar á fimm stöðum á landinu í Vestmannaeyjum, á Selfossi, Höfn, Djúpavogi og Breiðdalsvík og eru starfsmenn sjóðsins nú 29. Starfsstöð sparisjóðsstjóra er í Vestmannaeyjum.

Nánari upplýsingar um Sparisjóðinn má finna á heimasíðu hans, **www.spar.is/speyjar**

**Helstu verkefni**

- Gætir almennra hagsmuna Sparisjóðsins
- Stjórnar daglegum störfum, ber ábyrgð á starfs mannamálum og þeirri starfssemi sem undir sjóðinn heyrir skv. skipuriti
- Annast fjármál og fjárhagsáætlunargerð
- Stýrir rekstri verkefna

**Menntunar- og hæfniskröfur**

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Stjórnunarreynsla
- Frumkvæði í starfi
- Hæfni í mannlegum samskiptum
- Þekking og reynsla af störfum í fjármálafyrirtæki
- Innsýn og þekking á málefnum sparisjóða er kostur
- Leiðir sókn Sparisjóðsins til eflingar og aukinna viðskipta á sínu markaðssvæði
- Uppfylli að öðru leyti hæfisskilyrði 52. gr. laga nr. 161/2002 um fjármálafyrirtæki

**Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.**

**Nánari upplýsingar um starfið veitir**
Þorbjörg I. Jónsdóttir formaður stjórnar Sparisjóðsins, í síma 5115 101, og tölvupósti **thorbjorg@lagathing.is.**
Umsóknarfrestur er til og með 17. nóvember 2014.
Umsóknir óskast sendar til Sparisjóðs Vestmannaeyja, merktar stjórnarformanni, Bárustíg 15 í Vestmannaeyjum og þeim þarf að fylgja ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf.

# Viltu vera með í liðinu okkar?

*Tilgangur Íbúðalánasjóðs er að stuðla að því með lánveitingum og skipulagihúsnæðismála að landsmenn geti búið við öryggi og jafnrétti í húsnæðismálum og að fjármunum verði sérstaklega varið til þess að auka möguleika fólks til að eignast og leigja húsnæði á viðráðanlegum kjörum.*

*Íbúðalánasjóður er útgefandi skuldabréfa í kauphöll og er með lánshæfimat frá Moody's og S&P. Sjóðurinn er eftirlitsskyldur aðili hjá Fjármálaeftirlitinu. Lánasafn sjóðsins til einstaklinga og lögaðila er 769 milljarðar og fjöldi viðskiptavina eru um 52.000.*

*Starfsmannastefna Íbúðalánasjóðs tekur mið af jafnréttisáætlun. Umsóknir gilda í 6 mánuði ef ráðið verður í önnur störf á þeim tíma.*

Íbúðalánasjóður auglýsir eftir verkefnastjóra og sérfræðingi til starfa í áhættustýringu á fjármálasviði. Verkefni fjármálasviðs eru fjármögnun, fjár- og áhættustýring og fjárhagslegt utanumhald sjóðsins.

## Verkefnastjóri áhættustýringar

Starfið felur í sér umsjón með starfsemi áhættustýringar og tryggja að sjóðurinn sé á öllum tímum að uppfylla kröfur um skýrsluskil til eftirlitsaðila, stjórnenda og lánshæfimatsfyrirtækja.

### Starfssvið

- Verkefnastjórn áhættustýringar sjóðsins
- Skýrsluskil til stjórnenda og eftirlitsaðila, þ.á.m. ICAAP og álagspróf
- Fjárhagsáætlanir og fjármögnun sjóðsins
- Þátttaka í innleiðingu áhættuvitundar

### Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi s.s. á sviði viðskiptafræði, stærðfræði eða verkfræði
- Framhaldsmenntun er æskileg
- Reynsla af störfum á fjármálamarkaði og við áhættustýringu
- Stjórnunarreynsla, samskiptahæfileikar og færni til að starfa í hópi
- Reynsla af greiningarvinnu og mjög góð greiningarhæfni
- Sjálfstæð og öguð vinnubrögð
- Mjög góð excel kunnátta og þekking á nýtingu vöruhúss gagna er kostur

## Sérfræðingur í áhættustýringu

Starfið er fjölbreytt og felur í sér umtalsverða greiningarvinnu og skýrslugerð.

### Starfssvið

- Verkefni á sviði fjár- og áhættustýringar sjóðsins
- Áætlana- og skýrslugerð
- Áhættu og arðsemismælingar

### Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af störfum á fjármálamarkaði
- Reynsla af vinnu við áhættustýringu
- Reynsla af greiningarvinnu og mjög góð greiningarhæfni
- Sjálfstæð og öguð vinnubrögð
- Samskiptahæfileikar og færni til að starfa í hópi
- Mjög góð excel kunnátta

Umsóknir óskast útfylltar á www.hagvangur.is
Upplýsingar veitir Sverrir Briem, sverrir@hagvangur.is

**Umsóknarfrestur er til og með 24. nóvember n.k.**

Um er að ræða 100% störf. Starfskjör eru í samræmi við kjarasamning ríkisins og viðkomandi stéttarfélags. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin.

**www.ils.is**
Borgartúni 21 | 105 Reykjavík | Sími : 569 6900, 800 6969

Íbúðalánasjóður

Capacent Ráðningar

Forritarar og hugbúnaðarsérfræðingar – fjölbreytt tækifæri í boði. **Skráning á www.capacent.is**

capacent

## Framlag til menningarsamstarfs milli Noregs og Íslands

Norsk stjórnvöld leggja árlega til framlag til norsks-íslensks menningarsamstarfs. Markmið framlagsins er að stuðla að fjölbreyttu menningarsamstarfi milli Noregs og Íslands.

Umsækjendur verða að fylla út umsóknareyðublað á vef Norsk kulturrad: kulturradet.no/stotteordninger/norsk-islandsk-kultursamarbeid

Æskilegt er að umsóknir séu ritaðar á norsku, dönsku, sænsku eða ensku.

Umsóknarfrestur um styrki rennur út þann 15. desember nk.

Nánari upplýsingar er að finna á heimasíðu mennta- og menningarmálaráðuneytis: menntamálaráðuneyti.is

# Til Sölu

**Tilboð óskast í eftirtaldar bifreiðar og tæki sem verða til sýnis þriðjudaginn 11. nóvember 2014, kl. 13 - 16 í porti bak við Ríkiskaup, Borgartúni 7 og víðar.**

| Tegund | Drif | | Akstur | Árg |
|---|---|---|---|---|
| **Mitsubishi Lancer** | 4x2 | Bensín | 201.500 | 2000 |
| Fangelsismálastofnun | | | | |
| **Subaru Forester** | 4x4 | Bensín | 154.000 | 2006 |
| Vegagerðin | | | | |
| **Hyundai Santa Fe** | 4x4 | Bensín | 408.625 | 2005 |
| Ríkislögreglustjórinn | | | | |
| **Subaru Legacy** | 4x4 | Bensín | 348.340 | 2004 |
| Ríkislögreglustjórinn | | | | |
| **Skoda Oktavia** | 4x2 | Bensín | 167.000 | 2006 |
| Ríkislögreglustjórinn | | | | |
| **Subaru Impresa** | 4x4 | Bensín | 93.400 | 2007 |
| Heilbrigðisst. Blönduós | | | | |
| **Hyundai Santa Fe** | 4x4 | Bensín | 316.000 | 2004 |
| Vinnueftirlit ríkisins | | | | |
| **Mitsubishi L200** | 4x4 | Dísel | 81.543 | 2001 |
| Isavia ohf | | | | |
| **Dodge Ram 2500** | 4x4 | Bensín | 122.700 | 1996 |
| Isavia ohf | | | | |
| **VW Transporter** | 4x2 | Dísel | 193.000 | 2003 |
| Meðf.stöð ríkisins f.ungl. | | | | |
| **Mitsubishi L200** | 4x4 | Dísel | 252.270 | 2006 |
| **Nissan Terrano** | 4x4 | Dísel | 279.000 | 2004 |
| **Isuzu D-Max** | 4x4 | Dísel | 185.000 | 2009 |
| Vegagerðin | | | | |
| **Isuzu D-Max** | 4x4 | Dísel | 198.000 | 2007 |
| Vegagerðin | | | | |
| **Nissan Terrano** | 4x4 | Dísel | 175.000 | 2003 |
| Vegagerðin | | | | |
| **Toyota Land Cruiser** | 4x4 | Dísel | 60.000 | 2011 |
| Isavia ohf | | | | |
| **Mazda B2500** | 4x4 | Dísel | 160.000 | 2004 |
| Vegagerðin | | | | |
| **Isuzu D-Max** | 4x4 | Dísel | 157.747 | 2007 |
| Veiðmálastofnun | | | | |
| **Toyota D-Cab** | 4x4 | Dísel | 225.000 | 2007 |
| Isavia ohf | | | | |
| **Til sýnis í porti Vegagerðarinnar, Borgartúni 5 - 7** | | | | |
| **Hyundai Terracan** | 4x4 | Dísel | 170.000 | 2005 |
| **Ford Transit DC 350M** | 4x2 | Dísel | 203.000 | 2007 |
| **Hyundai Tucson** | 4x4 | Dísel | 170.000 | 2006 |
| **Isuzu D-Max** | 4x4 | Dísel | 173.000 | 2007 |
| **Isuzu D-Max** | 4x4 | Dísel | 189.000 | 2008 |
| Vegagerðin | | | | |
| **Til sýnis hjá Vegagerðinni Helluhrauni 4, Hafnarfirði** | | | | |
| **Schmidt S** | Snjótönn | Án vökvakistu | | 1990 |
| Vegagerðin | | | | |
| **Til sýnis hjá Vegagerðinni Miðhúsavegi 1, Akureyri** | | | | |
| **Epoke SH 3500** | Dreifari | Á vörubíl | | 1997 |
| **Epoke TMK-10** | Dreifari | Á vörubíl | | 2003 |
| **Fresia TA** | Fjölplógur | Á vörubíl | | 1993 |
| Vegagerðin | | | | |
| **Til sýnis hjá Vegagerðinni Búðareyri 11 - 13, Reyðarfirði** | | | | |
| **Överaasen DX 290** | Snjótönn | Á vörubíl | | 1994 |
| **Epoke TMK-10** | Dreifari | Á vörubíl | | 1997 |
| Vegagerðin | | | | |
| **Til sýnis að Skógarhlíð 14, Þjónustumiðstöð ríkislögreglustjóra, efsta planið, austan við slökkvistöðina** | | | | |
| **Ford Transit** | 4x2 | Dísel | 146.510 | 2007 |
| Ríkislögreglustjórinn | | | | |
| **Til sýnis hjá SG verkstæði á Borðeyri við Hrútafjörð** | | | | |
| **Ford Ranger (valt)** | 4x4 | Dísel | 103.500 | 2006 |
| Minjastofnun Íslands | | | | |
| **Til sýnis hjá Heilbrigðisstofnun Patreksfjarðar á Patreksfirði** | | | | |
| **Subaru E-12** | 4x4 | Bensín | 98992 | 1998 |
| Heilbrigðisst. Patreskfj. | | | | |

**ATH. að komin er ný gerð af tilboðsblöðum sem má nálgast á heimasíðu Ríkiskaupa www.rikiskaup.is**

Borgartúni 7c,
105 Reykjavík
Sími 530 1400
www.rikiskaup.is

RÍKISKAUP

J.E. SKJANNI — VIÐ BYGGJUM TIL FRAMTÍÐAR — BYGGINGAVERKTAKAR

SLIPPURINN FASTEIGNAFÉLAG ehf

# Útboð
## MÚRVERK OG FLÍSALÖGN
**Icelandair Hótel Reykjavík Marina – Stækkun**

J.E. Skjanni byggingaverktakar ehf. óska eftir tilboðum í múrverk og flísalögn, í verkið Icelandair Hótel Reykjavík Marina - Stækkun. Verkið skal vinnast á tímabilinu nóvember 2014 – mars 2015.

Útboðsgögn eru tilbúin til afhendingar frá og með mánudeginum **10. nóvember.** Tengiliður Sævar Þorbjörnsson, sími 692 9867 og netfang **saevar@skjanni.com**

**Tilboð verða opnuð þriðjudaginn 18. nóvember, kl. 13:00 hjá J.E. Skjanna byggingaverktökum ehf. Stórhöfða 25, 110 Reykjavík.**

J.E. SKJANNI — VIÐ BYGGJUM TIL FRAMTÍÐAR — BYGGINGAVERKTAKAR

SLIPPURINN FASTEIGNAFÉLAG ehf

# Útboð
## TRÉSMÍÐI GIFSVEGGIR OG LOFT
**Icelandair Hótel Reykjavík Marina – Stækkun**

J.E. Skjanni byggingaverktakar ehf. óska eftir tilboðum í innveggi og loft, í verkið Icelandair Hótel Reykjavík Marina - Stækkun. Verkið skal vinnast á tímabilinu nóvember 2014 – apríl 2015.

Útboðsgögn eru tilbúin til afhendingar frá og með mánudeginum **10. nóvember.** Tengiliður Sævar Þorbjörnsson, sími 692 9867 og netfang **saevar@skjanni.com**

**Tilboð verða opnuð þriðjudaginn 18. nóvember, kl. 11:00 hjá J.E. Skjanna byggingaverktökum ehf. Stórhöfða 25, 110 Reykjavík.**

FISKISTOFA

## Auglýsing vegna úthlutunar byggðakvóta á fiskveiðiárinu 2014/2015 sbr. reglugerð um úthlutun byggðakvóta til fiskiskipa nr. 652, 4. júlí 2014

Auk reglugerðarinnar er vísað til sérstakra úthlutunarreglna í neðanskráðum byggðalögum sbr. auglýsingu nr.985/2014 í Stjórnartíðindum.

Fiskistofa auglýsir eftir umsóknum um byggðakvóta til fiskiskipa fyrir:

**Árborg (Stokkseyri og Eyrarbakki)**
**Garð**
**Stykkishólm**
**Bolungarvík**
**Húnaþing vestra (Hvammstangi)**
**Blönduósbæ**
**Sveitarfélagið Skagafjörð (Sauðárkrókur og Hofsós)**
**Norðurþing (Húsavík, Kópasker og Raufarhöfn)**
**Fjarðabyggð (Mjóifjörður og Stöðvarfjörður)**

Umsóknum skal skilað til Fiskistofu ásamt samningi við vinnsluaðila, á eyðublöðum sem er að finna á heimasíðu stofnunarinnar (**fiskistofa.is**), og þar eru ofangreindar reglur einnig aðgengilegar.

**Umsóknarfrestur er til og með 24. nóvember 2014.**

*Fiskistofa, 7. nóvember 2014.*

# AFREKSSJÓÐUR ÍÞRÓTTARÁÐS KÓPAVOGS

### Auglýst er eftir umsóknum um styrki

**Markmið sjóðsins eftirfarandi:**

a) Að veita afreksíþróttafólki í íþróttafélögum í Kópavogi fjárhagslegan styrk vegna æfinga og/eða keppni, og þannig búa þeim sem besta aðstöðu til að stunda íþrótt sína.
b) Að veita afreksíþróttafólki í hópíþróttum í íþróttafélögum í Kópavogi sem náð hefur afburðaárangri fjárhagslegan styrk og gera þeim kleift að búa sig enn betur undir áframhaldandi keppni.
c) Að veita afreksíþróttafólki styrk sem á lögheimili í Kópavogi og stundar íþrótt sem ekki er iðkuð með íþróttafélagi í Kópavogi.
d) Að veita árlega styrki og viðurkenningar fyrir unnin afrek í íþróttum jafnt kvenna sem karla.

Umsóknum um styrki skal skilað á þar til gerðum eyðublöðum fyrir **24. nóvember 2014.** Umsóknareyðublöð ásamt reglugerð fyrir sjóðinn fást í afgreiðslu á bæjarskrifstofum Kópavogs Fannborg 2, 1. hæð. Einnig er hægt að nálgast eyðublöðin ásamt reglugerð á vef bæjarins.

**Nánari upplýsingar veitir íþróttafulltrúi í síma: 570-1500**

Kópavogsbær — kopavogur.is

Landsvirkjun

## Útboð nr. 20154
# Þeistareykjavirkjun Rennilokar

Landsvirkjun óskar eftir tilboðum í renniloka í stærðum DN50 til DN1000 samkvæmt útboðsgögnum nr. 20154 „Gate Valves“ fyrir jarðvarmavirkjun á Þeistareykjum í Þingeyjarsveit.

Verkið felst í framleiðslu og afhendingu á rennilokum fyrir Þeistareykjavirkjun.

**Renniloka skal afhenda fyrir 30. júlí 2015.**

Útboðsgögn eru á ensku.

Útboðsgögn eru aðgengileg á útboðsvef Landsvirkjunar **http://utbod.lv.is**

Tilboðum skal skila til Landsvirkjunar, Háaleitisbraut 68, **fyrir klukkan 12:00 þriðjudaginn 16. desember 2014** þar sem þau verða opnuð kl. 14:00 sama dag og lesin upp að viðstöddum þeim bjóðendum sem þess óska.

**Faxaflóahafnir sf** Associated Icelandic Ports — Reykjavík Grundartangi Akranes Borgarnes

# Útboð

Faxaflóahafnir sf. óska eftir tilboðum í flotbryggjur, festingar og ýmsan búnað fyrir þær á eftirfarandi stöðum:

**Gömlu höfninni í Reykjavík**

**og Akraneshöfn**

Útboðin nefnast:

**REYKJAVIK OLD HARBOUR**
**VESTURBUGT**
**Floating Pontoon Marina System**
og
**AKRANES HARBOUR**
**Floating Pontoon Marina System**

Um er að ræða útvegun og uppsetningu á flotbryggjum fyrir skip í ferðaþjónustu allt að 35 m löng með tilheyrandi festingum, landgöngum og öðrum búnaði.

Útboðin eru tvö aðskilin samningsverk. Hægt er að bjóða í hvort verk fyrir sig og eða skila tilboðum í bæði verkin.

Útboðsgögn verða afhent á **skrifstofu Mannvits** að Urðarhvarfi 6, 203 Kópavogi, frá og með þriðjudeginum 11. nóvember n.k. Einnig er hægt að senda beiðni á netfangið mannvit@mannvit.is og fá gögnin send á stafrænu formi.

Tilboð verða opnuð á **skrifstofu Mannvits, Urðarhvarfi 6, fimmtudaginn 18. desember 2014, kl 11:00.**

MANNVIT

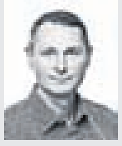
# JÖFUR
ATVINNUHÚSNÆÐI

534 1020

Ármúla 7, Reykjavík - www.jofur.is

## TIL SÖLU

**Stangarhylur 3 & 3A, 110 Reykjavík**
Skrifstofu- og lagerhúsnæði
Stærð 1430 m².
Verð: 210.000.000,-
Afhending samkomulag



**Ólafur Jóhannsson**
Rekstrarfræðingur
*Löggiltur leigumiðlari*
*Löggiltur fasteignasali*
**534 1023 / 824 6703**
**olafur@jofur.is**

Til sölu samtals 1.430 m² atvinnuhúsnæði við Stangarhyl í Reykjavík. Annars vegar er um að ræða 288 m² skrifstofu- og geymsluhúsnæði á tveimur hæðum við Stangarhyl 3. Hins vegar 1.142,8 m² skrifstofu- og geymsluhúsnæði á þremur hæðum við Stangarhyl 3A. Húsin eru sambyggð.
Hafið samband til að fá nánari upplýsingar um eignina. Ólafur 824-6703.



## Gnoðarvogur 24
104 Reykjavík
Falleg íbúð með útsýni

Stærð: 61,6 fm
Fjöldi herbergja: 2
Byggingarár: 1959
Fasteignamat: 15.850.000

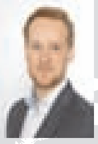
RE/MAX Senter

**OPIÐ HÚS Á MÁNUDAGINN KL. 18-18.30**

**Verð: 22.900.000**

Falleg 2ja herbergja íbúð á efstu hæð á frábærum stað í 104.
Stofan snýr í vesturátt út í garðinn. Stofan er stór og björt með útgangi út á svalir. Herbergið er rúmgott með niðurteknu lofti yfir rúminu og fallegri lýsingu. Baðherbergið var nýlega endurnýjað og settur hiti í gólfið. Stór sturta og nýjar flísar. Eldhúsið er stórt og með góðu skápaplássi. Tengi er fyrir bæði uppþvottavél og þvottavél í eldhúsinu. Rafmagn hefur verið með öllu endurnýjað, raflagnir og tafla.

BRYNJAR
Sölufulltrúi
**666 8 999**
bi@remax.is



Ástþór Reynir
Lögg. fasteignasali
**4144700**
arg@remax.is

**RE/MAX Senter - Skútuvogur 11a - 104 Reykjavík - Sími: 4144700 - www.remax.is**

## Hrólfsskálamelur 10-18 Frábært útsýni

- 3ja metra lofthæð, og háar innihurðir
- Stæði í lokuðum bílakjallara
- Aðeins 2 íbúðir á hæð og 6 íbúðir um hverja lyftu
- Flestar íbúðir með fallegu sjávar-, fjalla- og borgarsýn
- 2ja til 5 herbergja íbúðir
- Í göngufæri frá, sundlaug, verslunum og heilsugæslu
- Fullbúin sýningaríbúð
- Verð frá 44 m.

**Nánari upplýsingar á eignamiðlun.is og hjá sölumönnum**

EIGNAMIÐLUN
588 9090 · www.eignamidlun.is · Síðumúla 21 · 108 Reykjavík

Frá 1957 Sala fasteigna í 57 ár
Elsta starfandi fasteignasala landsins

Framúrskarandi fyrirtæki 2013



# VIÐ ERUM TRAUSTI

TRAUSTI fasteignasala
trausti.is • s. 546 5050

**Kristján Baldursson**
hdl. löggiltur fasteigna-, fyrirtækja- og skipasali, löggiltur leigumiðlari.

**Knútur Bjarnason**
sölustjóri

**Bergþóra Heiða Guðmundsdóttir**
lögfræðingur - löggiltur fasteigna-, fyrirtækja- og skipasali

**Rúnar Þór Árnason**
sölufulltrúi, löggiltur leigumiðlari

**Smári Jónsson**
sölufulltrúi

**Guðbjörg G. Sveinbjörnsdóttir**
sölufulltrúi

**SUÐURMÝRI 2, SELTJARNARNESI**
**OPIÐ HÚS Í DAG, LAUGARDAGINN 08. NÓV. MILLI 13:00 OG 13:30**
EINBÝLI Á TVEIMUR HÆÐUM MEÐ MÖGU-LEIKA Á AUKAÍBÚÐ
ATH. Með mjög litlum tilkostnaði er hægt að reisa vegg á neðri hæðinni og breyta eigninni i tvær íbúðir. Allt til staðar. Stærð 196.2 fm
**Verð 59 millj.**

**VOGATUNGA 39, KÓPAVOGI**
**Gott parhús fyrir 60 ára og eldri.**
Vel skipulagt 117,7 fm. parhús þar af 25,2 fm. Bílskúr. Húsið er á einni hæð. Mikil lofthæð í stofu og gangi. Húsið skiptist í forstofu, eldhús, stofu/borðstofu, tvö svefnherbergi, baðherbergi, geymslu og bílskúr.
**Verð: 41,9 millj.**

**ELDSHÖFÐI**
**BYGGINGALÓÐ Á GÓÐUM STAÐ Á HÖFÐANUM**

Vel staðsett lóð á Höfðanum sem er 2.238 fm. og leyfilegt byggingarmagn á lóðinni eru 1.566 fm. Glæsilegt útsýni yfir Flóann. Í dag er á lóðinni 233,2 fm. 2ja hæða timburhús með steyptum kjallara. Gæti hentað fyrir margvíslegan rekstur. Allar nánari upplýsingar eru veittar á skrifstofu Trausta fasteignasölu Vegmúla 4.

Höfum fengið til sölumeðferðar fasteignafélag sem á fimm íbúðir. Þær eru allar í útleigu. Íbúðirnar eru staðsettar í Stangarholti, Háteigsvegi, Grettisgötu og Bogahlíð. **Frekari upplýsingar veitir Rúnar Þór Árnason sölufulltrúi hjá Trausta Fasteignasölu. Kristján Baldursson hdl. og löggiltur fasteignasali.**

**Trausti fasteignasala, trausti@trausti.is, s.546-5050, Vegmúla 4, 108 Reykjavík**



**www.hagvangur.is**

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

# Viltu eignast fasteign?

# Ertu á leigumarkaðnum?

Hér er frábært tækifæri fyrir þig til að eignast
nýtt og glæsilegt heimili með lítilli útborgun

**95%**
**fjármögnun**

Dæmi:

| | |
|---|---|
| Kaupverð | 40.000.000 kr. |
| 80% lán frá lánastofnunum | 32.000.000 kr. |
| 15% lán frá seljanda | 6.000.000 kr. |
| **Útborgun kaupanda** | **2.000.000 kr.** |

**Greiðslubyrði u.þ.b. 210.000 kr.**

# Sölusýning í dag

## Vallakór 2 kl. 15.00 - 17.00

# Vandaðar fullbúnar íbúðir

**Aðeins 19 íbúðir eftir!**

Lág útborgun
Stórar svalir
Eikarparket á gólfum
Granít borðplötur

**Allar nánari upplýsingar um eignina veita:**

**Ástþór Reynir í síma 899 6753**
**arg@remax.is**

**Gunnar Sverrir í síma 862 2001**
**gunnar@remax.is.**

**RE/MAX Senter - Skútuvogur 11a - 104 Reykjavík - Sími: 4144700 - www.remax.is**

# Þorrasalir 13-15

# Glæsilegar útsýnisíbúðir

Íbúðir til sölu í vönduðu lyftuhúsi
við golfvöll GKG.
Frábært útsýni og frábær staðsetning.

Verð 30,9 - 48,2 milljónir kr.
Stærðir 91-126 fm.

Allar nánari upplýsingar veita:

Hannes Steindórsson
Löggiltur fasteignasali
hannes@remax.is
**699-5008**

Stefán Jarl Martin
Lögg.leigumiðlari - Sölufulltrúi
stefan@remax.is
**892-9966**

Kristján Þ. Hauksson
Sölufulltrúi
kristjan@remax.is
**696-1122**

RE/MAX Lind

# Framúrskarandi þjónusta

GUNNAR VALSSON
SÖLUFULLTRÚI
Sími: 699 3702
gv@remax.is

HANNES STEINDÓRSSON
LÖGGILTUR FASTEIGNASALI
Sími: 699 5008
hannes@remax.is

# EINBÝLISHÚS Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU

## Sogavegur 75-77, 108 Reykjavík
Verð: 170.000.000

Stærð: 584,3 m2
Herbergi: 13
Byggingarár: 1926

Hannes Steindórsson kynnir: Möguleiki á að breyta í gistiheimili.
Mjög virðulegt 581 fm. einbýlishús á stórri skógi vaxinni lóð með skemmtilegri aðkomu miðsvæðis í borginni með byggingarétti fyrir 3 parhús á næstu lóð sem fylgir með samtals um 6000 fm lóð.

## Sörlaskjól 19, 107 Reykjavík
Verð: 78.000.000

Stærð: 216 m2
Herbergi: 7
Byggingarár: 1947

Hannes Steindórsson kynnir: Fallegt og mjög vel staðsett einbýlishús með tveimur íbúðum(opið á milli íbúða). Búið að endurnýja húsið að stórum hluta. Draga í rafmagn og skipta um töflu. Dren endurnýjað að mestu, skólp endurnýjað, Danfoss á ofnum.

## Þorrasalir 37, 203 Kópavogur
Verð: 94.900.000

Stærð: 287 m2
Herbergi: 6
Byggingarár: 2012

Hannes Steindórsson kynnir: Einstaklega fallegt vandað og vel staðsett einbýlishús byggt 2012 með óskertu útsýni yfir höfuðborgina og til fjalla. Allar innréttingar skápar og hurðir sérsmíðaðar frá GKS. Granít borðplötur í eldhúsi. Þrjú baðherbergi. Vandaðar og stórar 80/80 flísar á gólfi. Mikil lofthæð. Möguleiki á fimm góðum svefnherbergjum.

## Tjarnarstígur 6, 170 Seltjarnarnes

Stærð: 421,6 m2
Herbergi: 8
Byggingarár: 1935

Hannes Steindórsson kynnir í einkasölu: Sögufrægt hús á Seltjarnarnesi. Einstök staðsetning, fallegt einbýlishús á 1000 fm sjávarlóð. Eignarlóð. Fjögurhundruð og tuttugu fermetra hús með aukaíbúð, mikil lofthæð á efri hæð.

## Súlunes 16 , 210 Garðabæ
Verð: 107.000.000

Stærð: 367,1 m2
Herbergi: 6
Byggingarár: 1995

Glæsilegt einbýli á Arnarnesi. Sérsmíðaðar innréttingar. Innihurðir eru 2,35 m á hæð. Mikil lofthæð er í öllu húsinu. Gólfefni eru vandaðar granítflísar ásamt gegnheilu Yberaro parketi. Blöndunartæki í húsinu eru Vola og Philip Starck.

## Fífuhjalli 21, 200 Kópavogur
Verð: 75.000.000

Stærð: 285,1 m2
Herbergi: 8
Byggingarár: 1990

Hannes Steindórsson kynnir: Einstaklega fallegt og mjög vel staðsett einbýli neðst í Suðurhlíðum Kópavogs.
Húsið er staðsett fyrir neðan götu næst innst í botnlanga við grænt opið útivistar svæði.
Glæsilegt útsýni, fallegur gróinn og skjólgóður suður garður.

## Hjálmakur , 210 Garðabæ
Verð: 118.000.000

Stærð: 293 m2
Herbergi: 8
Byggingarár: 2006

Hannes Steindórsson kynnir: Glæsilegt einbýlishús í Akralandinu. Húsið er allt mjög vandað: mikil lofthæð í eldhúsi, stofu, borðstofu, sjónvarps- og fjölskyldu aðstöðu. Fimm svefnherbergi, 3 góð barnaherbergi og hjónasvíta á efri palli og niðri er rúmgott herbergi og sér baðherbergi ásamt þvottahúsi með sérinngangi og bílskúr.

## Krókamýri 22, 210 Garðabæ
Verð: 73.900.000

Stærð: 304,1 m2
Herbergi: 7
Byggingarár: 1983

Hannes Steindórsson kynnir: Mjög fallegt einbýlishús á frábærum stað við Krókamýri 22 í Garðabæ. Húsið er endurnýjað að hluta og er skipt í tvær íbúðir í dag, einfalt að breyta tilbaka. Tvennar svalir, falleg u.þ.b 100 fm timburverönd, með skjólveggjum og lýsingu.

www.frittverdmat.is

# Kleifakór 10
203 Kópavogur
Fallegt einbýli með auka íbúð.

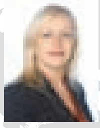
**Stærð: 289,3 fm**
**Fjöldi herbergja: 6**
**Byggingarár: 2005**
**Fasteignamat: 68.600.000**
**Bílskúr: Já**

RE/MAX Senter

**Opið hús laugardag 8.nóv.15:00-15:30**

**Verð: 69.900.000**

Fallegt einbýli með bískúr og auka 2ja herbergja íbúð. Glæsilegt útsýni.
Forstofa með fataskáp, flísar, innangengt í bílskúr. Rúmgóð stofa og borðstofa, parket/flísar, útgengi á svalir. Eldhús með fallegri innréttingu, flísar. Þrjú svefnherbergi, parket, fataskápar. Barðherbergi flísalagt, hornbaðkar, sturta, falleg innrétting. Heitur pottur í garði. Innangengt er í fallega 2ja herbergja íbúð og einnig er sér inngangur í hana.
Einstaklega skemmtileg eign sem vert er að skoða.



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**

# Garðavegur 3
220 Hafnarfjörður
Tvær 3ja herb. íbúðir, tvíbýli.

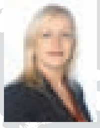
**Stærð: 63-75 fm**
**Fjöldi herbergja: 3**
**Byggingarár: 1996**
**Fasteignamat: 19.350.000**

RE/MAX Senter

**Opið hús laugardag 8.nóv.16:00-16:30**

**Verð: 25.900.000**

Neðri hæð 63,3 fm. ásett verð 24,4 millj. Efri hæð 74,9 fm. ásett verð 25,9 millj. Húsið var upphaflega byggt 1925 en alveg endurbyggt 1996.
Neðri hæð: Eldhús með kirsuberja innréttingu, stofa og borðstofa með útgengi á stóra verönd, tvö svefnherbergi, Baðherbergi með sturtu.
Efri hæð: Stofa og borðstofa með mikilli lofthæð, útgengi á svalir með einstöku útsýni, eldhús með kirsuberja innréttingu, baðherbergi með sturtubaðkari, tvö svefnherbergi.



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**

# Gnoðarvogur 24
104 Reykjavík
Falleg íbúð með útsýni

**Stærð: 61,6 fm**
**Fjöldi herbergja: 2**
**Byggingarár: 1959**
**Fasteignamat: 15.850.000**

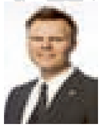
RE/MAX Senter

**OPIÐ HÚS Á MÁNUDAGINN KL. 18-18.30**

**Verð: 22.900.000**

Falleg 2ja herbergja íbúð á efstu hæð á frábærum stað í 104.
Stofan snýr í vesturátt út í garðinn. Stofan er stór og björt með útgangi út á svalir. Herbergið er rúmgott með niðurteknu lofti yfir rúminu og fallegri lýsingu. Baðherbergið var nýlega endurnýjað og settur hiti í gólfið. Stór sturta og nýjar flísar. Eldhúsið er stórt og með góðu skápaplássi. Tengi er fyrir bæði uppþvottavél og þvottavél í eldhúsinu. Rafmagn hefur verið með öllu endurnýjað, raflagnir og tafla.

BRYNJAR
Sölufulltrúi
**666 8 999**
bi@remax.is



Ástþór Reynir
Lögg. fasteignasali
**4144700**
arg@remax.is

**RE/MAX Senter - Skútuvogur 11a - 104 Reykjavík - Sími: 4144700 - www.remax.is**

# Brúnastaðir 25
112 Reykjavík
Fallegt endaraðhús með 5 svefnherb

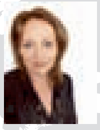
**Stærð: 209,8 fm**
**Fjöldi herbergja: 7**
**Byggingarár: 1999**
**Fasteignamat: 48.900.000**
**Bílskúr: Já**

RE/MAX Lind

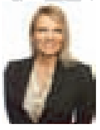
**Sunnudaginn 9. nóv kl 15:00 - 15:30**

**Verð: Tilboð**

RE/MAX Lind kynnir í einkasölu sérlega fallegt og vel skipulagt endaraðhús á Brúnastöðum í Grafarvogi með mikilli lofthæð. Rúmgóð stofa/borðstofa og gott vinnueldhús, þvottahús og búr innaf eldhúsi. Fimm rúmgóð svefnherbergi, fataherbergi innaf hjónaherbergi og tvö baðherbergi. Fallegur og sólríkur garður, hellulögð verönd fyrir framan, stór afgirtur pallur í bakgarði, innangengt í rúmgóðan bílskúr með góðu millilofti. Allar frekari upplýsingar veitir Þórey í síma 663 2300 eða thorey@remax.is



Þórey Ólafsdótti
Sölufulltrúi
**663 2300**
thorey@remax.is



Þórunn Gísladótt
Lögg. fasteignasali
**510 7900**
thorunn@remax.is

**RE/MAX Lind - Hlíðasmára 6 - 201 Kópavogur - Sími: 5107900 - www.remax.is**

# Helluvað 15
110 Reykjavík
Falleg íbúð - Stæði í bílageymslu

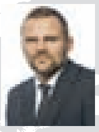
**Stærð: 97,9 fm**
**Fjöldi herbergja: 3**
**Byggingarár: 2007**
**Fasteignamat: 24.300.000**

RE/MAX Lind

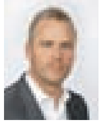
**SUNNUDAGINN 9 NÓV KL.14.30-15**

**Verð: 29.900.000**

Falleg þriggja herbergja íbúð á annari hæð í lyftuhúsi og stæði í bílageymslu við Helluvað 15. Stutt í skóla og leikskóla. *LAUS FLJÓTLEGA*
Íbúðinni fylgir stæði í lokaðri bílageymslu sem er vaktað með öryggismyndavélum. Sérstakt þvottastæði í bílageymslu. Helluvað er staðsett ofarlega í norðanverðu Norðlingaholti og tengjast allri þjónustu jafnt sem aðlægum umferðaræðum mjög vel. Miklir útivistarmöguleikar tengjast þessu svæði hvort sem fara á í stutta göngu við Rauðavatn eða ferðir í Heiðmörk.



Hannes Steindórs
Lögg. fasteignasali
**699 5008**
hannes@remax.is



Stefán Jarl
Lögg. leigumiðlari
**8929966**
stefan@remax.is

**RE/MAX Lind - Hlíðasmára 6 - 201 Kópavogur - Sími: 5107900 - www.remax.is**

# Brekkustígur 8
101 Reykjavík
Frábær staðsetning

**Stærð: 83,7 fm**
**Fjöldi herbergja: 2-3**
**Byggingarár: 1959**
**Fasteignamat: 19.600.000**

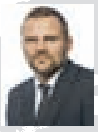
RE/MAX Lind

**SUNNUDAGINN 9 NÓV KL.16.30-17**

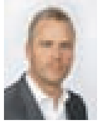
**Verð: 25.900.000**

Snyrtileg og talsvert endurnýjuð íbúð að Brekkustíg 8, 101 Reykjavík. Húsið er á horni Brekkustígs og Öldugötu. Hús og sameign í góðu ástandi.

Samkvæmt skráningu Þjóðskrár Íslands er birt flatarmál eignar 79,2 fm. Sér geymsla í sameign óskráð c.a 4,5 fm. og því samanlögð stærð 83,7 fm. Íbúðin er skráð þriggja herbergja en nýtt sem tveggja herbergja í dag.



Hannes Steindórs
Lögg. fasteignasali
**699 5008**
hannes@remax.is



Stefán Jarl
Lögg. leigumiðlari
**8929966**
stefan@remax.is

**RE/MAX Lind - Hlíðasmára 6 - 201 Kópavogur - Sími: 5107900 - www.remax.is**

# Miðvangur 37
220 Hafnarfjörður
Góð staðsetning

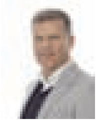
**Stærð: 248,9 fm**
**Fjöldi herbergja: 6**
**Byggingarár: 1973**
**Fasteignamat: 53.450.000**
**Bílskúr: Já**

RE/MAX Fjörður

**Sunnudag á milli 14:00 og 14:30**

**Verð: 49.900.000**

RE/MAX Fjörður og Páll kynna fallegt einbýlishús í Norðurbænum. Um er að ræða hús á einni hæð með innbyggðum tvöföldum bílskúr og sólskála, samtals 248,9 fm.Fjögur svefniherbergi er í húsinu,rúmgóð stofa og borðstofa og gott eldhús. Góð staðsetning og stutt í alla þjónustu svo sem skóla og leikskóla
Allar upplýsingar gefur Páll lögg. fasteignasalií sima 8619300 eða pallb@remax.is .



Páll Guðmunds
Lögg. fasteignasali
**861-9300**
pallb@remax.is

# Keldugata 11
210 Garðabær
Stórglæsilegt einbýli

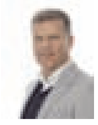
**Stærð: 275 fm**
**Fjöldi herbergja: 6**
**Byggingarár: 2012**
**Fasteignamat: 40.800.000**
**Bílskúr: Já**

RE/MAX Fjörður

**Sunnudag á milli kl. 16:00 og 16:30**

**Verð: 0**

RE/MAX Fjörður kynnir: Óvenjulega vandað, fallegt og vel staðsett einbýlishús í Urriðakotslandinu. Ósnortin náttúran er við túnfótinn.
Eignin er skráð 274,9 fm, þar af bílskúr 29,6 fm. Að auki er ca. 40 fm óskráð rými undir bílskúr sem nýtt er í dag sem geymsla. Allar innréttingar eru sérsmíðaðar frá JP innréttingum og gólfefnin eru úr gegnheilli eik og TerraZoo ílögn.Þetta er virkilega falleg eign sem vert er að skoða. Allar upplýsingar gefur Páll Guðmundsson í síma 861-9300 eða pallb@remax.is



Páll Guðmunds
Lögg. fasteignasali
**861-9300**
pallb@remax.is

# Hrauntunga 8
220 Hafnarfjörður
Fallegt einbýli á góðum stað

**Stærð: 232,6 fm**
**Fjöldi herbergja: 5**
**Byggingarár: 1982**
**Fasteignamat: 47.850.000**
**Bílskúr: Já**

RE/MAX Fjörður

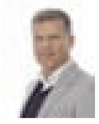
**Sunnudaginn 9. nóv frá kl 17:00-17:30**

**Verð: 54.900.000**

RE/MAX Fjörður og Víglundur Helgason, sölufulltrúi kynna til sölu fallegt og vandað einbýlishús á tveimur hæðum á fallegum og grónum stað við Hrauntungu 8 í Hafnarfirði.

Húsinu hefur verið vel við haldið, fallegur gróinn garður, útgengt er úr stofu út á viðarpall. Húsið er skráð 232,6 m² þar af er 41,2 m² bílskúr.

Víglundur
Sölufulltrúi
**891-9981**
viglundur@remax.is



Páll Guðmunds
Lögg. fasteignasali
**861-9300**
pallb@remax.is

**RE/MAX Fjörður - Lækjargata 34d - 220 Hafnarfjörður - Sími: 519 5900 - www.remax.is**

# Langeyrarvegur 9
220 Hafnarfjörður
Falleg eign

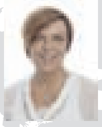
**Stærð: 194,7 fm**
**Fjöldi herbergja: 7**
**Byggingarár: 1999**
**Fasteignamat: 45.450.000**

RE/MAX Fjörður

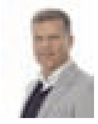
**Sunnudag á milli 17:00 og 17:30**

**Verð: 57.900.000**

RE/MAX Fjörður kynnir: Langeyrarveg 9, Hafnarfirði. Glæsilegt einbýli á þessum kyrrláta stað með einstöku útsýni yfir sjóinn. Húsið er byggt 1999 og er einkar fjölskylduvænt með fimm rúmgóð svefnherbergi. Falleg og stór viðarverönd með heitum potti. Stór lóð nær að Krosseyrarvegi og gefur ýmsa möguleika.
Frábær staðsetning nálægt miðbæ Hafnarfjarðar. Allar upplýsingar gefur Hildur Eggertsdóttir sími 7759845 eða Páll lögg. fasteignasali í sima 8619300 eða pallb@remax.is .



Hildur Eggertsd
Sölufulltrúi
**775 9845**
hildure@remax.is

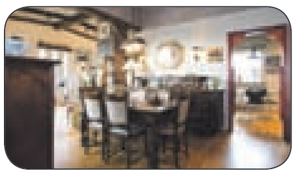


Páll Guðmunds
Lögg. fasteignasali
**861-9300**
pallb@remax.is

**RE/MAX Fjörður - Lækjargata 34d - 220 Hafnarfjörður - Sími: 519 5900 - www.remax.is**

## Nýttheimili fasteignasala

Hlíðasmári 8 201 Kópavogur sími: 414-6600
Reynir Erlingsson lögg.fasteignasali | nyttheimili@nyttheimili.is



### Nesbali 3 – Seltjarnarnes

**OPIÐ HÚS Á MORGUN SUNNUD 11.nóv kl 15:00–16:00**

Til sölu við Nesbala á Seltjarnarnesi er fallegt og vel við haldið einbýli á einni hæð innst í lokaðri götu. Húsið er vel skipulagt og skiptist í anddyri, gestasnyrtingu, borðstofu, setustofu, eldhús, vinnuherbergi, baðherbergi, 3 svefnherbergi, þvottahús og tvöfaldan bílskúr. Hátt til lofts og vítt til veggja. Sjón er sögu ríkari. **Getur losnað fljótlega.**

Reynir Erlingsson
lögg fasteignasali
gsm:820-2145

## DOMUSNOVA Fasteignasala

Nýbýlavegur 8. 2.hæð
200 Kópavogur
eignir@domusnova.is
S 527 1717 - Fax 527 1718

**Plexigler Reykjanesbæ — Verð 67.600.000**

Haraldur
Sölufulltrúi
Sími 783-1494
haraldur@domusnova.is

Stærð: 608fm
Atvinnuhúsnæði/rekstur
Byggingarár: 1974
Fasteignamat: 30.100.000

Frábært tækifæri í atvinnurekstri í Reykjanesbæ. Um er að ræða fyrirtækið Plexigler ásamt fasteign. Félagið býr að góðum viðskiptasamböndum sem hægt er að byggja á til framtíðar. Möguleiki á að kaupa bara rekstur og eða fasteign.

Einar Hannesson
Hdl.Löggiltur
Fasteignasali og
leigumiðlari

www.domusnova.is

## HRAUNHAMAR FASTEIGNASALA

Bæjarhrauni 10 - Hafnarfirði - Sími 520 7500 - www.hraunhamar.is

## HESTHÚS TIL SÖLU

### Hlíðarþúfa - Hafnarfjörður – Hesthús

Í einkasölu sérlega gott stórt 15 hesta hesthús til sölu á besta stað í Hafnarfirði. Rúmgóðar ein hesta stíur fyrir 15 hross. Rúmgóð hlaða og kaffiaðstaða ofl. Hitaveita. Var tvö hús áður. **Verð 15,8 millj.**

### Sörlaskeið - Hafnarfjörður - Lúxus hesthús

Í einkasölu glæsilegt nýlegt 8 hesta hesthús. 3 x 2ja hestastíur og 2x ein hestastíur. Vandaðar innréttingar, kaffistofa, búningsaðstaða, hlaða ofl. Hitaveita. Sérgerði. Eign í sérflokki. **Verð 15.9 millj.**

### Kaplakeið - Hf - Lúxus hesthús með reiðhöll

Til sölu 75 % eignahluti í þessu glæsilega 14 hesta hesthúsi 162 fm. auk hlutdeildar í stórri reiðhöll. *Sjón er sögu ríkari. Hitaveita. Eign í algjörum sérflokki.* **Verð 29.8 millj.**

### Faxaból C- Tröð - Reykjavík – Hesthús

Í einkasölu sérlega góð eign þ.e. rúmgott 12 hesta hesthús 120 fm. að grunnfleti sem skiptist þannig. Rúmgott hesthús hátt til lofts. Rúmgóð hlaða og hnakkageymsla, kaffistofa, snyrting og búningsaðstaða ofl. Sérgerði. Mikið endurnýjuð eign á sl. árum. Hitaveita. **Verð 21.9 millj.**

**Nánari upplýsingar veitir**
**Helgi Jón sölustjóri s: 892 2233**

**Magnús Emilsson Löggiltur fasteignasali.**

## JÖFUR 534 1020

ATVINNUHÚSNÆÐI Ármúla 7, Reykjavík - www.jofur.is

### TIL LEIGU/SÖLU Faxafen 10, 108 Reykjavík

668,4 fm. skrifstofu-/kennsluhúsnæði á jarðhæð

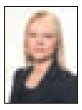
Húsnæðið skiptist í 6 stór vinnurými/skólastofur, 2 stór fundarherbergi, eitt tæknirými, rúmgott anddyri, stórt opið rými með móttökuborði, rúmgóða kaffistofu með innréttingu, Wc, þ.a. eitt með aðstöðu fyrir fatlaða auk sturtu. **HÆGT ER AÐ BREYTA RÝMINU Í VERSLUNARHÚSNÆÐI**. Laust strax!

Allar nánari upplýsingar veitir:

**Helgi Már Karlsson**
*Löggiltur leigumiðlari / Löggiltur fasteignasali*
**534 1024 / 897 7086**
**hmk@jofur.is**

## FASTEIGNASALAN TORG

KRAFTUR – TRAUST – ÁRANGUR
Fasteignasalan Torg – Garðatorgi 5 – 210 Garðabæ
Sími: 520 9595 – Fax: 520 9599 – www.fasttorg.is



Berglind Hólm
Löggiltur fasteignasali

### Reyðarkvísl 12 – 110 Rvk

**OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 9. NÓV. KL 16.00 – 16.30**

Frábært fjölskylduhús með mikla tekjumöguleika. Gott endaraðhús á þremur hæðum með auka íbúð í kjallara. Frábært útsýni er til vesturs yfir Reykjavík. Í aðalhluta eignarinnar eru 3-4 góð svefnherbergi en í aukaíbúðinni eru 1 svefnherbergi. Bílskúrinn er sérstæður og undir honum er geymsla með sérinngangi. **Uppl. Berglind gsm 694-4000**

## EIGNAVER FASTEIGNASALA

Við sýnum allar eignir sjálf
ERUM Á FACEBOOK

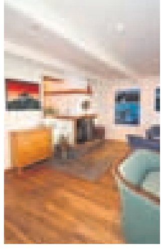
**460 6060** — Hafnarstræti 97 (Krónunni) á 1. hæð

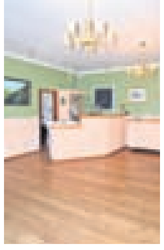
### Sveinbjarnargerði, Eyjafirði

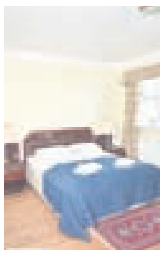
**Um er að ræða sveitahótel á fallegum útsýnisstað gegnt Akureyri.**

Húsin eru tvö (Sveinbjarnargerði IIc og IId ) með gistingu fyrir allt að 70 manns í 33 herbergjum, öll með sér baðherbergi, sjónvarpi og síma. Í stærra húsinu er góð ráðstefnu og fundaraðstaða og veislusalur fyrir allt að 100 manns. Innbú fylgir með í kaupunum. Húseignirnar eru samtals 1.354 fm. að stærð og standa á eignarlandi.

Möguleiki er á fjármögnun frá eiganda húseignanna sem er Byggðastofnun, skv. lánareglum stofnunarinnar.







**Allar upplýsingar eru veittar hjá Eignaveri fasteignasölu á Akureyri í síma 460-6060 • eignaver@eignaver.is**

**Óskað er eftir tilboðum og skulu þau berast til Eignavers fasteignasölu Hafnarstræti 97 Akureyri, fyrir lok dags þann 12.11.2014.**

www.vinna.is

vinna.is
sími: 511 1144

**Benedikt Ólafsson**
Sölufulltrúi

# 661 7788

Heilindi - Dugnaður - Árangur

**Íris Hall**
Löggiltur Fasteignasali
Sími: 512 4900

**Landmark leiðir þig heim!**

## 100% þjónusta = árangur*

### Stórglæsilegt 96 fm. 4ra herb. sumarhús í landi Spóastaða í Biskupstungum,

5760 fm. leigulóð til 25 ára. Einstaklega skemmtilega hönnuð eign. Gólfihiti, Eigninni fylgja eldhústæki frá Gorenje sérhönnuð af Ora-Ito þ.e.a.s ísskápur, kombio-ofn, uppþvottavél, innbyggður vínkælir með 2 hitasvæðum, steypt arinstæði, heitur pottur, sirka 140 fm. verönd. Ekkert hefur verið til sparað í húsið.

**V. 57,7 millj.**

**Innréttingar:** Innex, sérsmíðaðar hurðar frá Trévík.
**Gólfefni:** Flísar frá Flísabúðinni, Hvítuð eik frá Birgirsson.
**Blöndunartæki / eldhústæki:** Blöndunartæki Ísleif Jónssyni, eldhústæki eru frá Progastro Gorenje hönnuð af Ora-Ito, vínkælir frá Eirvík.

**Byggingaraðilar:** Tonnatak ehf.

Birgisson
ÍSLEIFUR JÓNSSON
INNX Innréttingar
gorenje

**Landmark leiðir þig heim!**

**LANDMARK**
FASTEIGNASALA
Sími 512 4900
landmark.is
**Íris Hall**, löggiltur fasteignasali

* Starfsemi Landmark byggir á öflugum mannauði sem veitir afburðaþjónustu! Okkur er sönn ánægja að sjá um þín fasteignaviðskipti – þú hringir við seljum!

# 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
Rúnar Óskarsson – MBA viðskiptafr. / sölufulltrúi – Sími 895 0033
Eggert Maríuson – Sölufulltrúi – Sími 690 1472
Guðrún Diljá Lúðvíksdóttir – skjalagerð
Benedikt Ólafsson – sölufulltrúi – Sími 661 7788


# Landmark leiðir þig heim! – Þú hringir við seljum!

## BERGSTAÐASTRÆTI 65 - 101 RVK.

### Tvær skemmtilegar íbúðir í Þingholtunum

**OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 9. nóv. KL. 15:00 – 15:30.**

**RIS-ÍBÚÐ**

- 123,5 fm. 4ra herbergja Ris-íbúð þ.a. 24,5 fm. þvottahús og þurrkherbergi á jarðhæð með sérinngang.
- Möguleiki að breyta þvottahúsi í stúdíóíbúð.
- Frábært útsýni úr íbúðinni. Þak nýlega endurnýjað ásamt gler og gluggum

**V. 42.2 millj.**

**KJALLARAÍBÚÐ**

- Virkilega sjarmerandi 84,6 fm. 3 herbergja íbúð á jarðhæð (lítið niðurgrafinn) í fjórbýli.
- Eignin er frábærlega staðsett í Þingholtunum.
- Nýlega búið að skipta um gler og glugga, þak var einnig endurnýjað nýlega.

**V. 34,2 millj.**

Hafðu samband
**ÞÓRARINN THORARENSEN**
sölustjóri. Sími 770 0309

## ESKIHLÍÐ 29 – 105 RVK

**OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 11. NÓVEMBER FRÁ 17.30 – 18.00**

- Falleg og björt 41,3 fm risíbúð.
- Gólfflötur er 68fm.
- Töluvert endurnýjuð.
- Vinsæl staðsetning.

**V. 23,9 millj.**

Hafðu samband
**EGGERT MARÍUSON**
sölufulltrúi. Sími 690 1472

## VINDAKÓR 2-4, 203 KÓP

**OPIÐ HÚS SUNNUDAG 9. NÓVEMBER KL.15:00-15:30**

-Bjartar og vel skipulagðar 3ja – 5.herb íbúðir
-Íbúðir eru afhentar fullbúnar án gólfefna
-Stæði í bílgeymslu fylgir öllum íbúðum
-Íbúðir eru 112-166 fm
- Lausar til afhendingar við kaupsamning

**V. frá kr. 33,2 millj.**

Hafðu samband
**SVEINN EYLAND**
Löggiltur fasteignasali. Sími 690 0820

## AUSTURKÓR 19-25, 203 KÓP

**OPIÐ HÚS SUNNUDAG 9. NÓVEMBER KL.16:00-16:30**

- Bjartar og vel skipulagðar 4.herb íbúðir
- Fullbúnar að öllu leiti
- Íbúðir eru 114.3 fm / sérinngangur
- Vandaðar innréttingar frá AXIS
- Lausar til afhendingar við kaupsamning

**V. 35,9 millj.**

Hafðu samband
**SVEINN EYLAND**
Löggiltur fasteignasali. Sími 690 0820

## IÐUFELL 8 – 111 RVK

**OPIÐ HÚS MÁNUDAGINN 10. NÓVEMBER FRÁ 17.30 – 18.00**

- Snyrtileg 68.9 fm íbúð á jarðhæð.
- Lokaður sérgarður.
- Stutt í alla þjónustu.
- Stutt í náttúru.

**V. 17,9 millj.**

Hafðu samband
**EGGERT MARÍUSON**
sölufulltrúi. Sími 690 1472

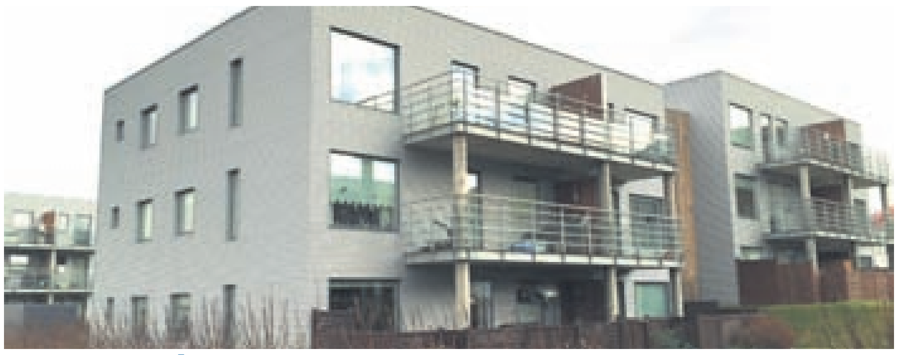
## NJÁLSGATA 69 – 101 RVK

**OPIÐ HÚS MÁNUDAGINN 10. NÓVEMBER KL. 17:30 – 18:00**

-Mjög góð 3ja herbergja íbúð í 101 Rvk. Alls um 67 fm
-Búið er að endurnýja húsið að hluta til að utan.
-Íbúðin er á 2. hæð í aðeins 3ja íbúða húsi.

**V. 26 millj.**

Hafðu samband
**ÞÓRARINN THORARENSEN**
sölustjóri. Sími 770 0309



## KLAPPARHLÍÐ – 270 MOS

- Virkilega fallega 113,5 fm 5 herb. endaíbúð á 2. hæð ásamt 26,3 fm. bílskúr, samtals 139,8 fm.
- Eignin er upprunalega með 4 svefnherbergjum en er í dag með 3 herbergjum.
- Húsið er byggt árið 2002, klætt að utan með báruálsklæðningu og harðvið.
- Stutt í alla þjónustu og skóla.

**V. 38,9 millj.**

Hafðu samband
**ÞÓRARINN THORARENSEN**
sölustjóri. Sími 770 0309

# Úlfarsbraut 96 - einstakar íbúðir á yndislegum stað

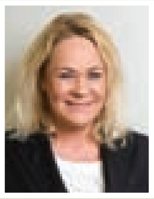
**Valhöll fasteignasala og Þórunn Pálsdóttir s:773 - 6000 kynna: Afar smekklegar og vandaðar íbúðir í 7 íbúða fjölbýli við Úlfarsbraut 96 í Úlfarsárdal í Reykjavík. Einstök staðsetning neðst í dalnum við opið svæði og Úlfarsá.**

Íbúð 101.
Glæsileg 4ra herbergja íbúð á fyrstu hæð, samtals 130,6 fm auk stæðis í lokaðri bílageymslu. Stór og björt stofa með gólfsíðum gluggum sem snúa niður í dalinn. Bæði er gengið út á 15,8 fm sérnotaflöt til suðausturs og 12,8 fm suðursvalir úr stofu þannig að tengingin við náttúruna og dalinn er einstök. Stórglæsileg eldunareyja. Hjónaherbergi með góðu skápaplássi. Tvö önnur herbergi, baðherbergi, sér þvottahús innan íbúðar.
Verð 44,9 M.

Íbúð 301.
Glæsilegt 3-4ra herbergja samtals 128,5 fm penthouse á þriðju hæð auk stæðis í lokaðri bílageymslu. Stórglæsilegar samliggjandi stofa, borðstofa og eldhús með aukinni lofthæð, stórum þakglugga og eldunareyju. Innfelld lýsing frá Lumex í stofu og víðar. Útgangur á tvennar svalir, 16,2 fm suðaustur svalir úr stofu og 7,4 fm suðvestur svalir úr hjónaherbergi. Tvö mjög rúmgóð svefnherbergi með fataskápum, baðherbergi, sér þvottahús í íbúð. Möguleiki er að fá stærri stofu eða þriðja herbergið. Geymsla bæði innan íbúðar og á fyrstu hæð.
Verð 44,9 M.

Íbúðirnar eru einstaklega smekklega hannaðar af Bryndísi Evu Jónsdóttur innanhússhönnuði, en aðalhönnuður hússins er Rúnar Gunnarsson. Húsið er álklætt með ál/tré gluggum. Í íbúðunum er gólfhiti og er þeim skilað fullbúnum með plankaparketi frá Parka og 60x60 flísum. Sérsmíðaðar innréttingar frá Fagus með steini á borðum frá Granítsteinum, spanhelluborði og bökunarofni frá AEG. Vaskar og hreinlætistæki eru frá Tengi.

Ingólfur Gissurason,
Löggiltur fasteignasali
s: 588 - 4477



Þórunn Pálsdóttir, sölufulltrúi,
verkfræðingur, MBA.
GSM: 773 - 6000

VALHÖLL FASTEIGNASALA

integrum

HÖFÐI FASTEIGNASALA

Suðurlandsbraut 52
108 Reykjavík
Sími 533 6050
Faxnr. 533 6055
www.hofdi.is

**Ásendi 3 – *Laust strax!***

**Opið hús sunnudag frá kl. 13:00-14:00**

**213,9 fm einbýli á einni hæð í frábæru hverfi, 108 Reykjavík!**
**Stórar stofur, og möguleiki á fimm svefnherbergjum.**
**Tilboð óskast! - *Sjón er sögu ríkari.***
**Jóhann Friðgeir tekur á móti ykkur á sunnudaginn 9. nóvember, milli kl. 13:00 og 14:00 – Verið velkomin!**

Runólfur Gunnlaugsson viðsk.fr. lögg.fast. • Ásmundur Skeggjason lögg.fast.

**Við sjáum um örugga dreifingu á fjölpósti**

Póstdreifing

**Póstdreifing dreifir fjölpósti sex daga vikunnar til heimila á stærsta markaðssvæði landsins. Mælingar sýna að 60% landsmanna skoða fjölpóst og er hann því áhrifarík leið til að koma skilaboðum um vöru eða þjónustu beint inn á heimilin. *Örugglega til þín.***

**Nánari upplýsingar veitir söludeild í síma 585 8300.**

Póstdreifing | Vatnagörðum 22 | 104 Reykjavík | Sími 585 8300 | www.postdreif-

# www.vinna.is

vinna.is
sími: 511 1144

# LAGERSALA

**Vatnagörðum 8, 104 Reykjavík**

**Laugardagur 8. nóvember: 10:00 - 18:00**
**Sunnudagur 9. nóvember: 12:00 - 18:00**

Hnífapör
Gjafavara
Öryggisskór
Jólaskraut
Blómavasar
Glös
Kökudiskar

Kertastjakar
Diskamottur
Diskar
Könnur
Sleifar
Skálar
Jólagjafir

Bollar
Sýnishorn
Afmælisgjafir
Ausur
Pottar
Bökunarform
Áhöld

**Allir hjartanlega velkomnir!**
**Komið og gerið frábær kaup!**

Ásbjörn

**Ásbjörn Ólafsson ehf.**

**Á ÍTALÍU** „Þarna erum við að borða tagliatelle al ragù, hið eiginlega Bolognese, á veitingahúsinu Osteria del' Orsa í Bologna," segir Sigurður sem er þarna til borðs með Victor Abrahamsson, Erlend Öye og Guðmundi Péturssyni.

# FER SYNGJANDI UM ALLAN HEIM

***FLAKKARI*** *Sigurður Guðmundsson söngvari flutti til Noregs fyrir rúmu ári með konu sinni, Tinnu Ingvarsdóttur, og dóttur, Ástríði Ösp. Hann hefur nóg að gera við tónlistarflutning og er á sífelldum ferðalögum um heiminn.*

Sigurður var á leið til Mílanó frá Bologna á Ítalíu þegar blaðamaður náði tali af honum. Hann er þar á tónleikaferðalagi með Norðmanninum, Erlend Öye, en þeir vinna mikið saman, Guðmundi Péturssyni gítarleikara og Victor Abrahamsson. Erlend hefur unnið talsvert með hljómsveitinni Hjálmum sem heldur upp á tíu ára afmæli sitt á þessu ári. „Ferðin hófst í London en þaðan flugum við til Rómar, síðan var lestarferð til Bologna og loks til Mílanó. Við spilum aðallega í leikhúsum, flytjum meðal annars lög af nýrri plötu Hjálma og Erlends. Frá Mílanó höldum við síðan til Zagreb í Króatíu," segir Sigurður. Í næstu viku er ferðinni heitið til Síle, Argentínu og Mexíkó í áframhaldandi tónleikaferð. „Við verðum á ferðinni þar í tæpar tvær vikur," útskýrir Sigurður sem er einn ástsælasti söngvari landsins, hvort sem hann syngur með Hjálmum, Memphismafíunni, Baggalúti eða bara einn með sjálfum sér.

Erlend er þekktur norskur tónlistarmaður, var meðal annars í dúettinum Kings of Convenience og hljómsveitinni Whitest Boy Alive. Strákarnir í Hjálmum sendu tvöfalda safnskífu frá sér fyrir skömmu sem nefnist Skýjaborgin en hana unnu þeir með Erlend.

**MEÐ BAGGALÚTI OG SIGRÍÐI**

Það má með sanni segja að Sigurður sé á flakki um heiminn en í byrjun desember kemur hann til Íslands. Þá mun hann taka lagið á jólatónleikum Baggalúts. „Það er ómissandi að syngja með þeim á tónleikum fyrir jólin," segir Sigurður og hlakkar mikið til. „Mér finnst alltaf jólin koma með Baggalútstónleikunum. Ætli ég sé ekki mátulega mikið jólabarn," bætir Sigurður við en hann gaf út jólaplötuna Nú stendur mikið til árið 2010 sem fékk frábæra dóma og lifir enn góðu lífi. Lögin eru flest samin af honum og Braga Valdimari en sá síðarnefndi samdi jafnframt textana við öll lögin á plötunni fyrir utan eitt sem er við ljóð Steins Steinars. Þann 17. desember verður Sigurður síðan með tvenna jólatónleika með Sigríði Thorlacius í Eldborgarsal Hörpu. Þar ætla þau að syngja ný og eldri jólalög í sannkallaðri hátíðardagskrá. „Við munum einnig flytja nýtt lag, Freistingar, sem ég samdi en Bragi Valdimar gerði texta." Þá syngja þau einnig lög af plötunni Jólakveðju.

Þetta er í fyrsta sinn sem þau Sigríður og Sigurður standa fyrir svo veigamiklum jólatónleikum. „Við höfum verið með litla tónleika á Café Rosenberg," segir hann. Sigurður og Sigríður sungu síðast saman í Hörpu á tónleikum Sinfóníuhljómsveitar Íslands sumarið 2011.

**FJÖLSKYLDUJÓL**

Tinna, kona Sigurðar, og dóttir koma til Íslands sama dag og jólatónleikarnir verða í Hörpu. „Við ætlum að halda íslensk jól. Dóttir mín verður fjögurra ára 1. janúar svo við höldum afmælisveislu fyrir hana á Íslandi. Það verður skemmtilegt að vera með fjölskyldunni um jólin."

En af hverju fluttuð þið til Noregs?

„Okkur langaði að breyta til. Komast úr rokinu heima. Blessunarlega hef ég haft nóg að gera og verið á ferðalögum um heiminn. Þess á milli er ég heima og baka brauð. Ég sé um eldhúsverkin þegar ég er heima," segir hann. „Konan mín er kennari en hún hefur áður búið í Noregi og er öllu vön þar í landi. Hún er vel norskumælandi og miklu betri en ég. Við kunnum ágætlega við okkur í Ósló og erum ekki á heimleið. Mér finnst ágætt að koma heim til Íslands í hálfan mánuð en þá er ég venjulega tilbúinn að yfirgefa landið aftur. Maður á auðvitað sínar rætur heima og það er alltaf gaman að hitta fjölskylduna," segir Sigurður, sem er alinn upp í Njarðvík.

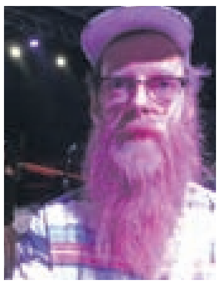
**MARGT Í GANGI**

En hvað er fleira á döfinni?

„Þorsteinn Einarsson, vinur minn úr Hjálmum, er að gefa út nýja plötu á næstu vikum með hljómsveitinni Uniimog og þar kem ég við sögu. Mér finnst gaman og gefandi að stökkva á milli verkefna. Það er margt í gangi hjá mér á næstunni og ég vona að við getum fylgt plötu Uniimog eftir. Annars eru flestir vinir mínir núna á ferðalagi um heiminn með Ásgeiri Trausta."

Sigurður segist kunna virkilega vel við sig á Ítalíu en fyrir nokkrum árum var hann í ljósmyndanámi í Flórens. Ég er búinn að vera þó nokkuð í Róm og í sumar var ég á Sikiley. Mér finnst notalegt að vera svona sunnarlega á hnettinum. Það er ofboðslega góður matur á Ítalíu en ég er mikill matmaður," segir hann. „Annars er ég bara sáttur, það er gaman að lifa."

■ elin@365.is



**SÁTTUR** Sigurður segist vera sáttur við lífið og tilveruna, enda hefur hann nóg að gera.

**JÓLIN HEIMA**

„Við ætlum að halda íslensk jól. Dóttir mín verður fjögurra ára 1. janúar svo við höldum afmælisveislu fyrir hana á Íslandi. Það verður skemmtilegt að vera með fjölskyldunni um jólin."

Fylgstu með Tískuhúsi Zik Zak á Facebook    1. hæð Kringlunnar    Sími: 551-1314

## BÍLAR & FARARTÆKI

TOYOTA
Toyota Kletthálsi
Sími: 570 5220
www.toyotakletthalsi.is

TOYOTA Yaris terra. Árgerð 2011, ekinn 60 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 1.890.000 Tilboð 1.770.000. Rnr.181994.

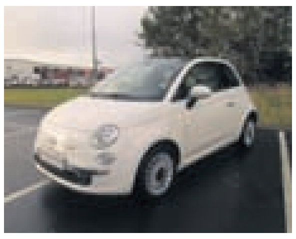
TOYOTA Corolla s/d sol. Árgerð 2006, ekinn 124 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.050.000. Rnr.182059.

**Toyota Kletthálsi**
**Klettháls 2, 110 Reykjavík**
**Sími: 570 5220**
**Opið virka daga 9-18, lau 12-16.**
**www.toyotakletthalsi.is**

BILO.IS
HÖFÐAHÖLLIN

TOYOTA YARIS T-SPORT 04/2004, ekinn 175 Þ.km, 5 gíra, álfelgur, vindskeið ofl. Verð aðeins 799.000. Raðnr.252839 á www.BILO.is - Er auðvitað á staðnum!

FORD TRANSIT T300 L3 TREND LANGUR/HÁPEKJA 09/2012, ekinn 69 Þ.km, dísel, 6 gíra. Verð 3.990.000 + vsk. Raðnr.252575 á www.BILO.is - Sendillinn er á staðnum!



FIAT 500 LOUNGE DIESEL 01/2010, ekinn 66 Þ.km, 5 gíra, glertoppur ofl. Bráðskemmtilegur borgarbíll! Verð 1.960.000. Raðnr.252710 á www.BILO.is - Dúllan er á staðnum!

**Höfðahöllin**
**Funahöfða 1, 110 Rvk.**
**Sími: 567 4840**
**www.bilo.is**

567 2277 NÝJA BÍLAHÖLLIN www.nyja.is

SUZUKI Grand vitara luxury. Árgerð 2013, ekinn aðeins 15 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 5.350.Mjög vel útbúinn og fallegur Rnr.114311.

**Nýja bílahöllin**
**Eirhöfða 11, 110 Rvk.**
**Sími: 567 2277**
**www.nyja.is**

bilfang.is
S. 567 2000

**DÚNDUR EINTAK !**
Toyota Landcruiser 120 GX DIESEL 06/2007 ek 119 þ.km sjálfskiptur flottur jeppi verð 4490 þús !!!

**ÓDYR OG SPARNEYTINN !**
VW Polo (NEW) Trendline 06/2012 ek 83 þ.km beinskiptur verð nú 1650 þús !!!

**FRÁBÆRT VERÐ !**
Hyundai I30 Classic II 06/2012 (Nyja lagið) ek 89 þ.km beinskiptur verð 1850 þús !!!

**Bílasalan Bílfang**
**Malarhöfða 2, 110 Rvk.**
**Sími: 567 2000**
**Seljum í dag !**
**www.bilfang.is**

B.STURLUSON

**Tilboð á sóluðum vörubíla- og vagnadekkjum frá Boss**

Volvo FH 12 460, Árg 05, Ek 650 þús km, I-shift sjálfskipting, Á lofti, Dekk 50%, Olíumiðstöð, Gott ástand, Skoðaður 2015. Uppl í 862 11 89.

Krone flatvagn, Árg 08, 13.8 m langur, Laus skjólborð allan hringinn, Á lofti, Segl, Skoðun 2015. Uppl í 862 11 89.

**B. Sturluson ehf**
**Vagnhöfði 6, 110 Reykjavík**
**Sími: 577 1189**
**Eigum til stálfelgur undir vörubíla og vagna**
**http://www.trucks.is**

ÍSBAND.IS BÍLAINNFLUTNINGUR

**2014 NÝIR JEEP GRAND CHEROKEE OVERLAND 4X4**
Sá flottasti, V6 290hö, eyðsla í blönduðum akstri 10.4L, 8 gíra sjálfskiptur, Hlaðinn lúxus búnaði, Þennan verður þú að skoða, ATH 1 eftir, Tilboðsverð aðeins 10.990þkr, Eru í salnum,

**Íslensk-Bandaríska ehf**
**Þverholt 6, 270 Mosfellsbæ**
**Sími: 534 4433**
**Opið virka daga 10-18.00 og lau 11-15**
**http://www.isband.is**

bíll.is
bestir í bílum...

**SVALUR Í SKÓLANN**
TOYOTA Yaris. Árgerð 2013, ekinn 13 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 2.280.000. lán 1800.000 Rnr.195151. sími 6952015

**LÍTIÐ EKINN**
MMC Pajero diesel instyle . Árgerð 2007, ekinn 79 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.600.000. Rnr.195140.sími 6952015

**Bíll.is**
**Sími: 577 3777**
**www.bill.is**

LITLA bílasalan
www.litla.is 587 7777

LAND ROVER Discovery 3 se G4 . Árgerð 2007, ekinn 104 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 5.480.000. Rnr.148700.

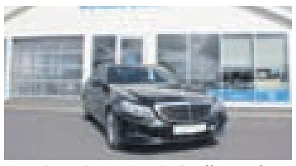
M.BENZ MI500. Árgerð 2006, ekinn 74 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 4.280.000. Rnr.114370.topp eintak. uppl eft lokun 896-1663

**Litla bílasalan**
**Eirhöfða 11, 110 Rvk.**
**Sími: 587 7777**
**www.litla.is**

ASKJA
NOTAÐIR BÍLAR

MMC Pajero instyle. Árgerð 2012, ekinn 40 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 7.890.000. Rnr.240379.

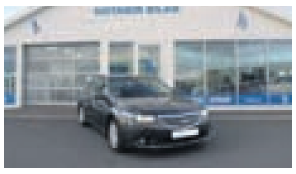
MERCEDES-BENZ GL 550 4matic. Árgerð 2007, ekinn 35 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 8.790.000. Rnr.990949.



MERCEDES-BENZ E 250 cdi 4matic. Árgerð 2013, ekinn 11 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 9.980.000. Rnr.990813.

Kia Sportage EX 4wd. Árgerð 2013, ekinn 54 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 5.190.000. Rnr.990689. 6 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.

BMW 320d f30 sportline. Árgerð 2014, ekinn 9 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 7.890.000. Rnr.990959.



HONDA Accord dísel. Árgerð 2013, ekinn 33 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.490.000. Rnr.991018.

**ASKJA notaðir bílar**
**Kletthálsi 2, 110 Reykjavík**
**Sími: 590 2160**
**www.notadir.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**

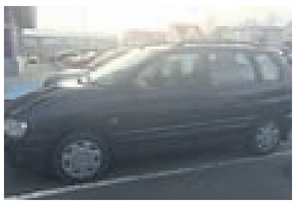
VANTAR ALLAR GERÐIR BÍLA Á SKRÁ OG Á STAÐINN!!, Komdu til okkar, sendu okkur mail á 100bilar@100bilar.is eða hringdu í síma 5179999, Skráðu bílinn frítt hjá okkur. Kíktu á www.100bilar.is

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

## Bílar til sölu

Til sölu Ford Transit 2007 , ekinn 160 þ km , verð. 1.690 með vsk. Uppl. gefur Þórarinn s. 864 0984

Toyota LC 120 GX árg. 2007 ek. 174þ. dísel, nýl. tímareim.+ spíssar. Filmur, krókur, ný nagladekk. Tilb. 3.990 þús. S. 842 2951.



Til sölu Mitsubishi Space Star árg. ,02, 1,6 vél. Ek. 149þ. Sk., 5 gíra. S. 616 2597.

**TILBOÐ - 1500ÞÚS !**
Isuzu Crew cab D-max árg 2006 ek. 200þús 5 gíra dísel, dráttarkúla ásett verð í Bílalandi 1.990 þ kr verð 1.500.þ kr engin skipti. Uppl. í s. 8927687

Til sölu fjölnota bíll - hjólastóla. M-Benz Vito ,99, ek. 190þ. 5-7 farþega. V. 950þ. S. 772 4499.

Range Rover superch. Árg. 2006, ek. 69 þ.km. Hlynur, s. 862 5363.

Renault megane ,02 Frúarbíll Ek.127 þ. km nýleg tímar, nýsk. V. 390þ. Sumar vetrard. S. 8242088

Seldur.is

**KAUPUM BÍLA**
**HÆRRA UPPÍTÖKUVERÐ**
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.

Chevrolet Captiva árg. ,12, ek. 25.900 km. Ásett v. 5.290.000. Frekari uppl. veitir Viktor í s. 696 9420.

Suzuki Mini Bus 1400, 4x4 árg. 2013 ekin 1300km. (nýr bíll) skráður 6 manna en með belti fyrir 8 (hægt að fá breytingu á skráningu) Ný vetradekk fylgja. Verð 2.850þús. Uppl. í s. 6995595

Nissan Patrol Elegance. 05' Árg 35"br(minni) 3L diesel, sjálfssk. ljóst leður á sætum, toppl.dráttarkr. Nýleg nelgd og microskorin Dick Cepek fcII Ek.177.000 Verð 2.890.000.- stgr Glæsilegur jeppi í topp standi. Uppl í s. 823 4990

**5 DYRA SJÁLFSKIPTUR**
Flottur sjálfskiptur Suzuki Swift ~~árg 2010 ek 75.þ km perlu hvíturheilsárs~~ dekk álfelgur hrikalega flottur bíll,ásett ~~verð 1.790.þ uppl í síma 896-5290~~

## til sölu

# Spónarplötur til sölu

**Eigum til nokkur búnt af útlitsgölluðum 12 mm spónarplötum í stærðum 60x252 og 60x275, ásamt 22 mm gólfplötum í stærð 60x240 . Plöturnar eru einnig til rakavarðar. Selst með mjög góðum afslætti.**

**Uppl. í s. 8641501 milli 8-17 virka daga og laugardaga milli 10-14**

GLUGGA GERÐIN

Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.

Hafðu samband og við metum ástandið.

Súðarvogur 5 • Sími 566-6630 • gluggagerdin@gluggagerdin.is

LandCruiser 90VX, dísil, 7manna 2000 árg., sjálfskiptur, leður, dráttarkrókur. Mjög heill og góður bíll. Vel þjónustaður, nýleg tímareim. Ný ryðvarinn og ný ljós allan hringinn. Ekinn 247þ.km. Verð 1400 þús. Sími 843 3011.

Toyota Yaris 2008, ek. 75 þús., diesel, sjálfskiptur, afar sparneitinn, ný vetrardekk, sumardekk á álfelgum fylgja. Verð 1.490.000. S. 866 8073.

## 250-499 þús.

Kia Picanto ,05. 470þ. stgr. Flottur smábíll, eyðir sáralitlu. Ek. 114þ. S. 842 2450, nova.

**TIL SÖLU DIESEL JEPPI**

Til sölu MMC Pajero diesel árg '99, ekinn 260þ. Sjálfsk. Leður innrétting og topplúga. Verð 580.þ • Tilboð 380.þ Uppl. í s. 898-5254.

## 500-999 þús.

**EYÐSLA AÐEINS 4L/100KM**

Kia Rio 1.5 dísel. árg ,07. ek aðeins 95þús km. tímakeðja. 5dyra. bsk. sk ,15. vetrardekk. Virkilega sparneytinn og góður bíll. Ásett v:1.390þús. Tilboðsverð aðeins 990þús stgr. vísalán í boði. s:659-9696

**FRÁBÆR FYRIR VETURINN**

Toyota Rav4 2.0 sjálfskiptur. 4x4. ek 175þús km. sk ,15. nýleg nagladekk. lýtur mjög vel út og góður í akstri. Ásett v:1.190þús. Tilboðsverð aðeins 890þús stgr. möguleiki á allt að 100% vísaláni. uppl í s:659-9696

**EKINN AÐEINS 108ÞÚS KM**

VW Polo 1.2. árg ,05. ek aðeins 108þús km. 5dyra. bsk. sk ,15. góð vetrardekk. Virkilega sparneytinn og góður bíll. Ásett v:890þús. Tilboðsverð aðeins 690þús stgr. 100% vísalán í boði. S:659-9696

## Bílar óskast

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

**STAÐGREIÐI BÍLA 0-600 ÞÚS!**

Óska eftir að kaupa bíla á allt að 600 þús. staðgreitt! Þeir mega þarfnast lagfæringa helst ekki eldri en ,01, skoða allt er með pening og pappíra klára og get gengið frá kaupum strax, ef mér lýst vel á. Uppl. s. 691 9374.

## Húsbílar

**rotor.is**

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

## Sendibílar

**TILBOÐ 2490 ÞÚS M/VSK**

Til sölu Renault Master Nýskráður 05.02.2008. Ekinn aðeins 113 þús, nýskoðaður og ný tímareim og ný málaður. Verð 2890 þús en TILBOÐ 2.490 m/ vsk. Flottur bíll. Upplýsingar í síma 693-0053.

**TILBOÐ LÍTIÐ ÚT**

MERCEDES BENZ VITO 2006 HÁÞEKJA DÍSEL SJÁLFSKIPTUR. Ekinn 170 þús, álfelgur og krókur. Skoðaður 2015. Verð 2290 þús en TILBOÐ 1990 þús, áhvílandi 1400 þús. Skoða öll skipti t.d hjólhýsi, vélsleði eða bíll. Uppl.í s. 693-0053

568 5000 NS NÝJA SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

## Varahlutir

**JAPANSKAR VÉLAR BÍLAPARTASALA**

Eigum úrval varahluta í Japanska og Kóranska bíla og fleiri teg. Kaupum flestar tegundir bíla. Opið 8-18 virka daga. S. 565 3400 & 893 2284. www. japanskarvelar.is / www.carparts.is japvel@carparts.is

## Vinnuvélar

**OK VARAHLUTIR**

**VINNUVÉLADEKK**

Vorum að fá nýja sendingu af vinnuvéladekkjum. Búkolludekk- hjólaskófludekk Ofl Ýmsar algengar Stærðir O.K.Varahlutir S: 6961050 okspares@simnet.is

**OK VARAHLUTIR**

**BÍLALYFTUR- DEKKJAVÉLAR**

Tveggja pósta bílalyftur 3,8T, höfum einnig dekkjavélar (affelgunar og ballance vélar) á tilboðsverði, ATH eigum enfremur vörubíla dekkjavél. O.K.Varahlutir ehf S:696-1050. okspares@simnet.is

## Lyftarar

Baumann lyftari (4 way sideloader) árgerð 2007 með aðeins 300 tíma. Lyftir 4 tonnum, 12 metra mastur. Hleðslutæki fylgir. Frábært verð. Uppl.í s. 821 9980.

## Bátar

**TIL SÖLU F. SMÆRRI FRYSTINGAR !**

Kínafrystir, 36 pönnu, 2 borð úr ryðfríustáli stórt og lítið, úrsláttarborð, 2 vogir létt og stærri, flökunarfæriband með snyrtiborðum og ljósum 2ja hæða, umbúðir og fl. Gott verð - skipti á bíl kemur til greina eða öðru sambærilegu. Uppl. í s. 861 2815

## Bílaþjónusta

**BendPak.**

Hágæða bandarískar vökvadrifnar bílalyftur.
**Stál og Stansar ehf.**
VAGNHÖFÐI 7 • SÍMI 517 5000
stalogstansar@stalogstansar.is

# ÞJÓNUSTA

## Pípulagnir

**PÍPULAGNIR**

Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð.

Uppl. í s. 699 6069 & 663 5315.

## Hreingerningar

**VY-ÞRIF EHF.**

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 662 4010 www.vy.is

## Bókhald

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

## Búslóðaflutningar

**SENDIBILL.IS**

Búslóðaflutningar, píanóflutningar, gerum tilboð í búslóðaflutninga út á land. Almenn sendibílaþjónusta. S. 772 3222

# Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

UPLEDGER INSTITUTE ISLAND
Mosfellsbær • www.upledger.is

**Námskeiðið Orkukerfi og jafnvægi er haldið 21. 22. og 23. nóvember næstkomandi. Þetta er föstudags eftirmiðdagur, laugardagur og sunnudagur.**

Á þessu námskeiði verður m.a. fjallað um orkukerfi; orkustöðvar, orkupunkta og orkubrautir með áherslu á hinar 8 extraordiniari orkubrautir.
Nánari uppl. og skráning hjá Erlu í s. 8630610 eða erla@upledger.is

**NÁMSKEIÐIN ERU AÐ HEFJAST.**

GLERBRÆÐSLA, TIFFANY´S
GLERSKURÐUR, LEIRMÓTUN,
SKARTGRIPAGERÐ O.FL.
NÝTT KERAMIKMÁLUN.
ERUM Á FACEBOOK.COM/GLITEHF
WWW.GLIT.IS
GLIT@GLIT.IS
GLIT
Glit ehf. Krókhálsi 5, 110 Rvk. sími 587 5411

**ÁL-SUÐA**
Ryðfrí stál - ál - og járnsmíði
Nýsmíði og viðhald fyrir fiskvinnslur og fiskiskip.
Áratuga reynsla.

**MANNBERG**
Vélsmiðja sími 564 2002
Akralind 1 - 201 Kópavogi - mannberg@mannberg.is

**Eftirlitsmyndavél fyrir sumarbústaði og heimili.**

- Tekur venjulegt GSM SIM kort.
- Hægt að panta mynd eða hlusta svæði.
- SMS og MMS viðvörun 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.

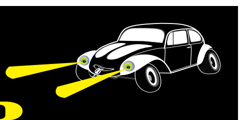
**Uppl. í síma 699-6869 og rafeindir@internet.is**

**ER BÍLSÆTIÐ RIFIÐ ?**

Viðgerðir á öllum gerðum af bíla-, mótorhjóla og snjósleðasætum. Húsbílaklæðningar og öll almenn bólstrun. Við erum þekktir fyrir fljóta og góða þjónustu.

**Formbólstrun**
Hamraborg 5 kóp, Hamrabrekkumegin S. 544 5750 www.hsbolstrun.is

**VARAHLUTIR**
**Iveco • Benz • Man • Renault**
*Varahlutaþjónusta*
VÉLANAUST ehf
Álhella 4 • Símar 555 6670 • 860 1859 • www.velanaust.is



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

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

# Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@365.is sigrunh@365.is

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

## Húsaviðhald

Við hreinsum allar gerðir loftræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu fría ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

**ELDRI MÚRARI**
Eldri múrari óskar eftir múrverki td. múra bílskúra, kjallara, einnig flísalögn. S. 866 3175.

Laga ryð á þökum, hreinsa þakrennur, og tek að mér ýmis smærri verk. Uppl. s. 8478704. manninn@hotmail.com.

## Spádómar

**SPÁSÍMINN 908 5666**
Stjörnuspá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Spái í Tarot og bolla tek heim og í gegnum síma. Ein af þeim bestu. Trúnaður. Kristín s. 8979002.

## Rafvirkjun

## Trésmíði

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

## Önnur þjónusta

**Blekhylki.is**
Ódýr blekhylki og tónerar í flesta prentara, Hagkaup Smáralind, Fjarðargata 11 Hf og í síma 517-0150

# KEYPT & SELT

## Til sölu

Til sölu 12 volta leiðiskrossar með rafgeymi, einnig 24 volta og 32 volta vandaðir díóðuljósakrossar á leiði. JS Ljósasmiðjan ehf Skemmuvegur 34 (brún gata) 200 kóp. S. 554 0661, 897 4996 & 699 2502. Opið virka daga 8-18

**BÚSTAÐUR/VINNUSKÚR**
20 ferm. Stofa, svefnherbergi, klósett. Parfnast ástúðar. Verð 475.000. Uppl. í s. 820 5181.

**FRÁBÆRT VERÐ Á LOPAGARNI**
Álafosslopi 429 kr. Léttlopi 259 kr. Plötulopi 399 kr. Gefjun.is

Pels minkur tinnusvartur til sölu Mjög flottur. S. 7875144.

**ÓDÝR HEIMILSTÆKI**
Þvottavélar, þurrkarar, ísskápar og fl. Ábyrgð fylgir. Sala og viðgerðir. S. 587 5976.

Til sölu hægindastólar-skrifborð-fyrstikista-sjónvarp- 7 sæta hornsófi- svefnsófi- lítið borðsög m. hefli- 18 skrifstofuveggjaeiningar. Uppl. í s. 893 3475.

## Óskast keypt

**STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!**
Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!
www.kaupumgull.is
**Opið mán - lau 11-17, Kringlan - 3. hæð (Hagkaupsmegin)**
**Upplýsingar í síma 661 7000**

**KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR**
Kaupum gull til að smíða úr. Spörum gjaldeyri. Heiðarleg viðskipti. Aðeins í verslun okkar Laugavegi 61.
**Jón og Óskar - jonogoskar.is**
**s. 552-4910.**

## Verslun

**BÆTIR KYNLÍFIÐ OG KONUR FÁ MIKLU MEIRA ÚT ÚR SAMFÖRUM MEÐ WE-VIBE**
Vinsælasta unaðstæki meðal para mörg ár í röð. Allar flottustu vörurnar fáanlegar Millifærsla - greiðslukort - netgíró. www.hush.is

## Hljóðfæri

Harmonikur og harmonikkugeisladiskar í úrvali. Tökum harmonikkur í umboðssölu. Harmonikur frá 40 þús. Harmonikukennsla. Borsini Super star. www.egtonar.is Sími 824 7610 & 660 1648.

## Sjónvarp

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

# HEILSA

## Heilsuvörur

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

# SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

## Námskeið

**NORSKA - ICELANDIC - ENSKA**
NORSKA I , II & NORSKA f. Heilbrigðisgeira, ICELANDIC - ÍSLENSKA f. útlendinga. ENSKA f. fullorðna. Byrja/Start: 10/11, 8/12, 13/1, 9/2, 9/3. 4 vikur/5 x í viku - 4 weeks/5 days a week. Kennsla m/ móðurmálstækni - Inter-Lingual Learning Technique. Aukatímar 90 mín/kr 6000,- STÆ, EÐL, EFN. 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

## Húsgögn

Glæsilegt sófaborð frá Casa, úr ljósum kirsuberjavið, stærð 110 x 110. Mjög vel farið. Einnig hvítur leðurstóll, úr setti. Og Bókahillu sett. Sími 892 8552.

## Dýrahald

HUNDARÆKTARFÉLAG ÍSLANDS
4. september 1969
Félag allra hundeigenda

**VOFF.IS - NÝ HVOLPASÍÐA**
www.voff.is er hvolpasíða Hundaræktarfélags Íslands, þar geturðu fengið upplýsingar um got, ræktendur, tegundir ásamt greinum um hvolpauppeldi, allt á einum stað. Hundaræktarfélag Íslands stuðlar að góðri meðferð, aðbúnaði, uppeldi og heilsufari hvolpa. Leitaðu þér nánari upplýsingar á www.hrfi.is og www.voff.is

# HÚSNÆÐI

## Húsnæði í boði

**TIL LEIGU 80- 400 FM HÚSNÆÐI MEÐ ALLT AÐ 4M LOFTHÆÐ MIÐSVÆÐIS Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU**
Nýbýlavegi og Auðbrekku (gömlu Toyota húsunum) hentar undir léttan iðnað, heildsölur o.fl greið aðkoma að húsnæðinu, frábært auglýsingagildi, matvöruverslanir, veitinga og kaffihús í göngufæri.
**Uppl. veitir Sverrir í s. 661-7000**

60 fm íbúð á svæði 108. Langtímaleiga. V. 145 þús. á mán í gegnum banka eða 120. greitt með peningum Laus 15. nóv. S. 659 2321 & 662 8370 Íbúðin er reyklaus.

Íbúð til leigu í HFJ. 4 svefnherb. + stofa í 116 fm einb.húsi Uppl. í s. 899-2060

3ja herb., 88 fm íbúð með bílskýli í Kópavogi. Leiguverð 175 þús. Laus 15. nóv. S. 699 3097.

## Sumarbústaðir

Vil kaupa góðan sumarbústað helst í Öndverðarnesi eða Kiðjabergi. Uppl. í s. 893 3475.

## Atvinnuhúsnæði

Vinnuskúr til sölu, Geymsla, WC, kaffiaðst. Stór rafm.tafla. Uppl. í s. 862 5363.

## Geymsluhúsnæði

**BÚSLÓÐAGEYMSLA NORÐURLANDS**
Geymum búslóðir pakkaðar á Euro brettum. Húsnæðið er upphitað og vaktað. Hvert bretti á 5000 krónur á mánuði. Panta þarf pláss með fyrirvara. Einnig er í boði: langtíma samningur að lágmarki 1 ár á töluvert hagstæðara verði.
**Síma 8922074 Búslóðageymsla Norðurlands Ólafsfirði / Akureyri**

**GEYMSLUR.COM**
Frá kr. 3990 hjá Ikea í Garðabæ og Fiskislóð í Reykjavík. S. 555 3464

**GEYMSLULAUSNIR.IS**
Búslóðageymsla og flutningar. Gott verð, sækjum og sendum. S. 615-5005.

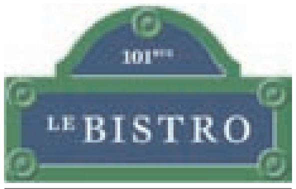
**WWW.BUSLODAGEYMSLA.IS**
Búslóðageymsla Olivers 150 kr. á dag hvert bretti. Starfað í yfir 25 ár. S. 567 4046 & 892 0808.

## Bílskúr

Til leigu 26 ferm. bílskúr í Grafarvoginum, laus strax. Verð 40 þúsund. S. 891 8809.

# ATVINNA

## Atvinna í boði




**VAKTSTJÓRAR MEÐ REYNSLU ÓSKAST Í FULLT STARF Á ANNASÖMU BISTRÓ**
Full vinna, laus strax. Aðeins fólk með reynslu og vandaða ferilskrá kemur til greina.

Vinsamlegast sendið ferilskrá á lebistro@lebistro.is.

**STARFSFÓLK ÓSKAST!**
Viltu vinna á spennandi veitingastað þar sem metnaður er til staðar?
Ertu hress, jákvæð/ur og opin/n? Okkur vantar starfsfólk til að vinna aðra hverja helgi, verður að geta hafið störf sem fyrst, reynsla sem kaffibarþjónn æskileg og rík þjónustulund nauðsynleg.
Góð laun fyrir rétta aðila.
**Áhugasamir sendið umsókn og ferilskrá á vigdis@bergsson.is**

**VÉLVIRKI EÐA VANUR MAÐUR ÓSKAST**
Álheimar ehf óskar eftir að ráða vélvirkja eða vanan mann í málmsmíði / vélavinnu. Fjölbreytt framtíðarstarf, góð vinnuaðstaða. Uppl. í s. 869 1122 Örn efnir@efnir.is www.alheimar.is

## skemmtanir

# Pakkar sem passa þér og þínum!

Vild
Áskrifendur 365 fá allt að 50% afslátt hjá fjölda fyrirtækja og verslana.

**0 KR.**
Internet og heimasími fylgir völdum pökkum
Fullt verð: 3.490 kr.

| | Fjölskyldu-pakkinn | Skemmti-pakkinn | Sport-pakkinn | Stóri pakkinn |
|---|---|---|---|---|
| Stöðvar | 3 stöðvar | 6 stöðvar | 9 stöðvar | 14 stöðvar |
| | Fersk sjónvarpsstöð með erlent gæðaefni í bland við íslenska dagskrá.<br>Talsett barnaefni frá morgni til kvölds og Krakkabíó alla daga kl. 19.00.<br>Tónlist í bland við íslenska dagskrá allan sólarhringinn. | Fréttir, vönduð íslensk dagskrárgerð, þættir frumsýndir daglega og spennandi bíómyndir fyrir alla aldurshópa.<br>Erlent gæðaefni í bland við íslenska dagskrá.<br>Sígildir innlendir og erlendir þættir.<br>Frábærar kvikmyndir allan sólarhringinn.<br>Talsett barnaefni frá morgni til kvölds.<br>Tónlist í bland við íslenska dagskrá allan sólarhringinn. | Meistaradeildin, NBA, Domino's-deildin, undankeppni EM 2016, FA-bikarinn, Enski deildabikarinn, Evrópudeildin, Formúla 1, MotoGP, spænska deildin, þýski handboltinn, UFC og Gunnar Nelson, box o.fl.<br>Allir ensku leikirnir í beinni og Messan með Gumma Ben.<br>Spjallþættir, viðtöl, glæsilegustu mörkin o.fl.<br>Allt um Chelsea á einni og sömu stöðinni.<br>Flottustu mörkin, viðtöl, samantektir o.fl.<br>Þrjár hliðarrásir Stöð 2 Sport<br>Tónlist í bland við íslenska dagskrá allan sólarhringinn. | Fréttir, vönduð íslensk dagskrárgerð, þættir frumsýndir daglega og spennandi bíómyndir fyrir alla aldurshópa.<br>Íþróttaumfjöllun og beinar útsendingar frá stærstu íþróttaviðburðum í heimi.<br>Allir ensku leikirnir í beinni og Messan með Gumma Ben.<br>Erlent gæðaefni í bland við íslenska dagskrá.<br>Sígildir innlendir og erlendir þættir.<br>Frábærar kvikmyndir allan sólarhringinn.<br>Talsett barnaefni frá morgni til kvölds.<br>Tónlist í bland við íslenska dagskrá allan sólarhringinn.<br>Þrjár hliðarrásir Stöð 2 Sport<br>Spjallþættir, viðtöl, glæsilegustu mörkin o.fl.<br>Allt um Chelsea á einni og sömu stöðinni.<br>Flottustu mörkin, viðtöl, samantektir o.fl. |
| VoD | | MARAÞON Gerir þér kleift að horfa á heilu þáttaraðirnar, frá upphafi til enda. | | MARAÞON Gerir þér kleift að horfa á heilu þáttaraðirnar, frá upphafi til enda. |
| | Internet og heimasími **2000 kr.** (í stað 3.490 kr.) | Internet og heimasími **0 kr.** (í stað 3.490 kr.) | Internet og heimasími **0 kr.** (í stað 3.490 kr.) | Internet og heimasími **0 kr.** (í stað 3.490 kr.) |
| Pakkar | 2.990 kr. | 8.490 kr. | 11.990 kr. | 17.490 kr. |

Fáðu þér áskrift! **365.IS**

Megintilgangur svefns er ekki að hvíla líkamanum heldur til að endurnæra huga og heila. NORDICPHOTOS/GETTY

# Svefn er lífsnauðsynlegur

**Fólk ver um þriðjungi ævi sinnar í rúminu, það samsvarar um 26 árum á meðalævi. Ýmislegt er í gangi í líkamanum meðan sofið er en hér má finna nokkrar áhugaverðar staðreyndir um svefn, svefnleysi, draumfarir, áhrif líkamsræktar og svefngöngu.**

Stundum munum við drauma okkar og stundum ekki. Ástæðunnar er að leita í því hvenær við vöknum. Svefni er skipt í tvær gerðir. Annars vegar er talað um NREM-svefn (norapid-eye-movement) og hins vegar REM-svefn (rapid-eye-movement). Yfirleitt byrjum við í grunnum NREM-svefni sem nær yfir um 75-80% af svefntímanum en það sem eftir stendur er REM-svefn. Okkur dreymir aðallega í REM-svefni. Ef við vöknum rétt eftir REM-svefn eða erum vakin af honum, þá munum við yfirleitt hvað okkur var að dreyma.

- Flest bendir því til þess að svefn sé dýrum afar mikilvægur, ef ekki lífsnauðsynlegur. Svefnleysi hefur óæskileg áhrif á líkamsstarfsemi bæði manna og dýra. Vansvefta dýr verða veikburða og missa getuna til að stjórna líkamshita sínum. Efnaskipti verða hraðari svo dýrin þurfa að éta mun meira en áður, en þau horast samt niður. Að lokum deyja dýrin.
- Þvert gegn algengum hugmyndum virðist megintilgangur svefns ekki endilega vera að hvíla líkamann enda má það gera með því að leggjast fyrir án þess að sofna. Flestir hallast fremur að því að svefns sé aðallega þörf til að endurnæra huga og heila. Rannsóknir á mönnum hafa leitt í ljós að fólk sem ekki fær að sofa verður slappt og sljótt og líkamshiti þess breytist.
- Svefnleysi hefur yfirleitt ekki mikil áhrif á getu manna til líkamlegrar vinnu. Sömuleiðis hefur komið í ljós að fólk sem hreyfir sig mikið þarf yfirleitt ekki á meiri svefni að halda en kyrrsetufólk.

Svefnleysi gerir fólk hins vegar ruglað, sljótt og einbeitingarlítið og viðbragðsflýtir minnkar til muna. Enginn ætti því að sinna störfum sem krefjast árvekni, eins og að aka bíl, eftir langar andvökunætur. Lítill svefn getur einnig haft í för með sér skynbrenglun, jafnvel ofskynjanir.

- Manneskja sem er 70 kg brennir um 63 hitaeiningum á hverri klukkustund þegar hún sefur. Það þýðir að átta tíma svefn krefst rétt rúmlega 500 hitaeininga. Þannig má segja að góður nætursvefn krefjist svipaðs fjölda hitaeininga og er að finna í 100 g af kartöfluflögum eða um sex meðalstórum eplum. Með því að ganga rösklega í um tvær klukkustundir eða skokka rólega í tæpa klukkustund má brenna sama fjölda hitaeininga og líkaminn notar þegar sofið er í átta klukkustundir.
- Svefnganga er truflun á svokölluðum hægbylgjusvefni, dýpsta stigi svefns. Svefngenglar ganga hvorki með útréttar hendur né lokuð augu heldur hafa augun opin og geta því séð hvert þeir fara. Augnaráð þeirra er að vísu oft fjarrænt. Þegar fólk vaknar getur það virkað hálfruglað og utan við sig og man yfirleitt ekkert eftir svefngöngunni. Ekki er talið hættulegt að vekja svefngengla. Svefnganga er algengust hjá ungum börnum og eldist gjarnan af þeim. Svefnganga fullorðinna fer yfirleitt saman við óreglulegar svefnvenjur, álag og streitu.
- Almennt hefur regluleg líkamsrækt jákvæð áhrif á svefn. Þannig á fólk auðveldara með að sofna og sefur betur. Hins vegar gerir óregluleg líkamsrækt eða rækt rétt áður en gengið er til náða fólki erfiðara fyrir að festa svefn.
- Flestir fullorðnir einstaklingar þurfa sjö til níu klukkustunda svefn á nóttu. Hins vegar eru þeir til sem ekki þurfa nema sex tíma svefn meðan aðrir eiga erfitt með að starfa af fullum krafti nema eftir tíu tíma svefn.
- Fólk sem sefur ekki nóg er líklegra til að hafa meiri matarlyst þar sem magn leptín-hormónsins, sem segir til um seddu, lækkar og eykur svengd.
- Talið er að meðalmaðurinn eyði um þriðjungi ævi sinnar sofandi. Ef gengið er út frá að maður lifi í 78 ár jafnast það á við að sofa í 26 ár.

*Heimildir:* ***Vísindavefurinn og National Sleep Foundation***

Helga María Bragadóttir, eigandi Lín Design, með umbúðapokann sem Lín Design hefur unnið í samvinnu við Rauða kross Íslands. Á pokanum eru bróderuð skilaboð um mannúð og samfélagslega ábyrgð. Pokinn fylgir öllum kaupum í versluninni. MYND/GVA

# Íslensk hönnun og umhverfisvernd

Verslunin **Lín Design** á Laugavegi fagnar tíu ára starfsafmæli um næstu helgi með nýrri barnafata- og heimilislínu. Verslunin hefur frá upphafi lagt aðaláherslu á íslenska hönnun og umhverfissjónarmið og vinnur í samstarfi við Rauða kross Íslands.

Við fögnum tíu ára afmæli Lín Design um næstu helgi, með nýrri barnafata- og heimilislínu sem þegar er komin í hillurnar. Eins og áður leggjum við aðaláherslu á íslenska hönnun,“ segir Helga María Bragadóttir, eigandi Lín Design.

Nýja barnafatalínan hefur vakið lukku en hverri flík fylgir lítill bókamiði sem vísar á hljóðbækur á heimasíðu Lín Design. Mikið er lagt upp úr umhverfisvernd og samstarf Lín Design og Rauða krossins tryggir að flíkurnar eignast framhaldslíf á góðum stað.

„Við höfum lagt mikla áherslu á umhverfisvernd alveg frá upphafi. Til að mynda hafa allar umbúðir um okkar vörur verið endurnýtanlegar, umbúðir utan um barnarúmföt eru til dæmis lítil sængurver úr bómull fyrir dúkkuna eða bangsann og umbúðir fyrir fullorðinsrúmföt nýtast sem ferðapokar eða snyrtitöskur. Allt sem við framleiðum er úthugsað hvað varðar notagildi og umhverfisvernd,“ útskýrir Helga María.

## Samstarf við Rauða krossinn

„Samstarf okkar við Rauða krossinn varðandi mannúðar- og umhverfisþáttinn hófst fyrir nokkrum mánuðum. Nú geta viðskiptavinir komið aftur til okkar vörum sem þeir hafa keypt hjá okkur en eru hættir að nota. Rauði krossinn gefur þær áfram til þeirra sem þurfa á að halda. Viðskiptavinir fá einnig 20 prósenta afslátt á móti á nýjum kaupum í versluninni. Skilaboðin eru þau að fólk hendi engu. Nýju umbúðapokarnir okkar eru einnig unnir í samstarfi við Rauða krossinn, fjölnota pokar úr bómull sem á eru bróderuð skilaboð um fordómalaust samfélag, samfélagslega ábyrgð, mannúð og fleira í þeim dúr. Þetta eru skilaboð sem okkur finnst að allir ættu að ganga um með sýnilega. Pokarnir eru einnig íslensk hönnun og fylgja öllum kaupum hér í versluninni.“

## Hljóðbækur fyrir börn

Fjórar hljóðbækur hafa þegar verið gefnar út á heimasíðu Lín Design og er fimmta bókin á leiðinni. Sögurnar eru spennandi ævintýri þar sem sögupersónurnar eiga það sameiginlegt að vilja ómengaða veröld þar sem vel er farið með bæði menn og málleysingja.

„Í sögunum er fjallað um umhverfisvernd á skemmtilegan hátt,“ útskýrir Helga María. „Arnar Jónsson leikari les sögurnar og Freydís Kristjánsdóttir myndskreytir þær. Íslensku dýrin koma við sögu, bæði húsdýr og villt dýr. Í sögunum er samfélagsleg ábyrgð sett fram fyrir börnin að tileinka sér snemma á lífsleiðinni.“

Hjá Lín Design er lögð áhersla á íslenskt dýralíf og náttúru. Í rúmfötin eru til dæmis bróderaðar myndir af rjúpum.

## Bókajól í Lín Design

„Í línu sem við köllum Bókajól erum við með rúmföt og púða sem skreytt eru með bókunum sem komu út í vali almennings á íslenskum öndvegisritum í sjónvarpsþættinum Kiljunni. Búið er að útfæra 22 vinsælustu bækurnar á fallegan hátt á púða og sængurföt,“ útskýrir Helga María.

> **Við höfum lagt mikla áherslu á umhverfisvernd alveg frá upphafi. Til að mynda hafa allar umbúðir um okkar vörur verið endurnýtanlegar.**

Þar fyrir utan er hér í versluninni gífurlegt úrval af vörum. Við leggjum til dæmis áherslu á villta dýralífið og erum með bróderaðar myndir af rjúpum, hreindýrum og fleiri dýrum á bæði púða og sængurver. Þá eru einnig ljóð og kvæði eftir okkar ástsælustu ljóðskáld bróderuð í sængurfötin. Við erum afar stolt af þessari íslensku áherslu sem er gegnumgangandi í vöruúrvali okkar,“ segir Helga María.

Ljóðlínur eftir íslensk skáld eru bróderuð í sængurfatnað hjá Lín Design en verslunin hefur lagt áherslu á íslenska hönnun frá stofnun. Verslunin fagnar tíu ára afmæli um helgina með nýrri barnafatalínu.

IKEA býður upp á eitt mesta úrval landsins af dýnum og rúmum á verði sem hæfir fjárhag flestra. Ingibjörg Sigurðardóttir er hér lengst til hægri ásamt tveimur starfsmönnum svefnherbergisdeildarinnar. MYNDIR/GVA

# Vær nætursvefn í góðu rúmi

Verslunin **IKEA** býður upp á breitt úrval af dýnum í nokkrum gerðum. Þær fást í mismunandi þykktum, stífleika og ólíkum verðflokkum. Einnig má finna úrval af rúmgrindum auk annarra svefnherbergishúsgagna sem skapa stílhreinan heildarsvip.

Svefnherbergisdeild IKEA býður upp á eitt mesta úrval landsins af dýnum og rúmum á verði sem hæfir fjárhag flestra. Verslun IKEA í Garðabæ býður upp á stóran og bjartan sýningarsal þar sem viðskiptavinir geta gefið sér góðan tíma og skoðað úrvalið undir leiðsögn reyndra starfsmanna.

Að sögn Ingibjargar Sigurðardóttur, svæðisstjóra svefnherbergisdeildar IKEA, hefur fyrirtækið alltaf lagt mikinn metnað í vandaðar dýnur enda eyðir fólk nær þriðjungi ævinnar í rúminu. „Við bjóðum upp á mikið úrval af dýnum í ólíkum stærðum, gerðum og gæðum. Allt frá góðum dýnum á lágu verði upp í dýrari hágæðadýnur. Það hefur alltaf verið stefna okkar að bjóða breitt vöruúrval sem hæfir sem flestum.“

## Hægt að skila

Góð dýna skiptir gríðarlega miklu máli að sögn Ingibjargar og því er afar mikilvægt að viðskiptavinir gefi sér góðan tíma og velji rétt. „Auðvitað getur verið vandasamt að velja réttu dýnuna, sérstaklega þegar verslunin er full af fólki. Því segjum við „elskaðu hana eða skilaðu henni“. Við bjóðum viðskiptavinum sem kaupa dýnu hjá okkur að skila henni innan 90 daga ef hún hentar þeim ekki og velja þá aðra í staðinn sem hentar betur.“

IKEA býður upp á þrjár gerðir af dýnum; gormadýnur, svampdýnur og boxdýnur. „Dýnurnar fást í mismunandi þykktum og fólk getur valið eftir stífleika, þykkt og efni. Svo býður IKEA einnig upp á barnadýnur í barnadeild verslunarinnar,“ segir Ingibjörg og bætir við að það sé 25 ára verksmiðjuábyrgð á flestum dýnum IKEA en þó sé afar persónubundið hvenær best sé að skipta dýnunni út. Í svefnherbergisdeildinni megi svo einnig finna gott úrval af yfirdýnum og dýnuhlífum í ýmsum stærðum og gerðum.

## Hægt að hafa allt í stíl

IKEA býður að sjálfsögðu einnig upp á úrval rúmgrinda að sögn Ingibjargar. „Við bjóðum upp á einbreið og tvíbreið rúm og rúmsófa, auk koja og hárra rúma sem henta vel í barnaherbergin. Svo fást líka fataskápar, kommóður, náttborð og speglar í stíl þannig að ef viðskiptavinir okkar vilja fá stílhreinan heildarsvip á svefnherbergið er það lítið mál. Rúmgrindurnar fást í ýmsum litum og gerðum og úr mismunandi efni. Flestar rúmgrindurnar eru með áföstum rúmgöflum en við seljum þó staka rúmgafla líka,“ segir Ingibjörg að lokum.

Allar nánari upplýsingar um dýnur og rúm frá IKEA má finna á heimasíðu verslunarinnar, **www.IKEA.is.**

Allir geta fundið rúmgrind í IKEA en úrvalið er breitt og glæsilegt.

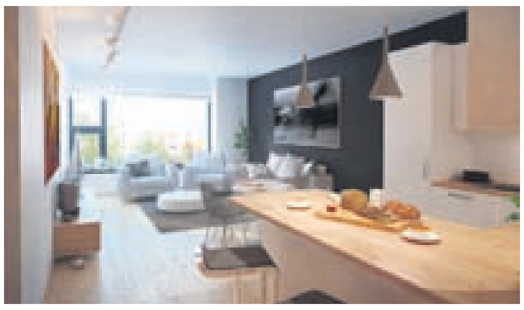
Það er einfalt að skapa stílhreint og notalegt svefnherbergi með því að huga að aukahlutum.

Það er afar persónubundið hvernig dýnu fólk sefur best á og því gott að vanda valið.

Ef dýnan hentar ekki geta viðskiptavinir skilað henni innan 90 daga og fengið aðra í staðinn.

## LYNGÁS 1 - Í SÖLU HJÁ VALHÖLL

| Eign | Herb | Birt stærð | Ásett verð | Seld |
|---|---|---|---|---|
| 101 | 3 | 102,4 | 32.900.000 | |
| 102 | 3 | 94,4 | 29.500.000 | Seld |
| 103 | 4 | 107,4 | 34.500.000 | Seld |
| 104 | 4 | 99,7 | 34.900.000 | |
| 105 | 4 | 113 | 36.900.000 | Seld |
| 106 | 3 | 93 | 32.900.000 | |
| 107 | 4 | 99,3 | 34.900.000 | |
| 108 | 5 | 121 | 37.900.000 | |
| 201 | 5 | 113,5 | 38.900.000 | |
| 202 | 4 | 99,3 | 35.900.000 | |
| 203 | 3 | 93,8 | 32.900.000 | Seld |
| 204 | 4 | 98,9 | 36.500.000 | |
| 205 | 4 | 99,7 | 35.900.000 | Seld |
| 206 | 4 | 113 | 37.500.000 | |
| 207 | 3 | 95,9 | 33.900.000 | Seld |
| 208 | 4 | 100,5 | 35.900.000 | Seld |
| 209 | 5 | 116,9 | 39.500.000 | Seld |
| 301 | 4 | 113,3 | 38.900.000 | |
| 302 | 4 | 100,8 | 36.900.000 | |
| 303 | 3 | 94,3 | 33.900.000 | Seld |
| 304 | 4 | 100,5 | 36.900.000 | Seld |
| 305 | 4 | 100,6 | 36.900.000 | Seld |
| 306 | 4 | 113,9 | 38.500.000 | |
| 307 | 3 | 94,2 | 34.900.000 | |
| 308 | 4 | 99,8 | 36.500.000 | Seld |
| 309 | 4 | 118,7 | 39.900.000 | Seld |
| 401 | 4 | 114,1 | 39.900.000 | Seld |
| 402 | 4 | 99,9 | 36.900.000 | Seld |
| 403 | 3 | 94,4 | 34.900.000 | Seld |
| 404 | 4 | 98,9 | 36.900.000 | |
| 405 | 4 | 99,7 | 37.500.000 | |
| 406 | 4 | 128 | 44.900.000 | Seld |



**17 af 32 íbúðum seldar**

# Hagkvæmar fjölskylduíbúðir
## — í Ásahverfinu í Garðabæ

Við bjóðum til dæmis kost fyrir ungt fólk sem er að kaupa sína fyrstu íbúð eða eldra fólk sem hefur áhuga á að minnka við sig. Íbúðirnar eru á besta stað í Ásahverfinu þar sem er stutt í skóla, frístundir og þjónustu.

**10% við kaupsamning — næsta greiðsla við afhendingu**

**Verðdæmi**

5 herbergja – 116,5 m2 + bílskýli
**frá kr. 37.900.000 kr.**

4ra herbergja – 98,6 m2 + bílskýli
**frá kr. 34.500.000 kr.**

3ja herbergja – 94 m2 + bílskýli
**frá kr. 29.500.000 kr.**

**Garðar Kjartansson**
Sölufulltrúi
gardar@valholl.is
S. 853-9779

**Vilborg Gunnarsdóttir**
Löggiltur fasteignasali
Viðskiptafræðingur / MF
vilborg@valholl.is
S. 891-8660

**Ellert Róbertsson**
Sölufulltrúi
ellert@valholl.is
S. 893-4477

**Þórunn Pálsdóttir**
Sölufulltrúi
Verkfræðingur, MBA
thorunn@valholl.is
S. 773-6000

MANNVERK FRAMKVÆMDIR OG RÁÐGJÖF

VALHÖLL FASTEIGNASALA

# ÞEGAR TARZAN HITTI PRESTA-JÓN

FLÆKJUSAGA

**Illugi Jökulsson** komst fyrst í kynni við hið einangraða kristna ríki Eþíópíu með því að lesa Tarzan-bækur Edgars Rice Burroughs.

Ég man ekki hvaða Tarzan-bók það var og ég man ekki nákvæmlega hvað var að gerast, en ég man þó þetta: Tarzan var í einhverjum vandræðum úti á þurri sléttu, vondir menn í nánd, gott ef ekki arabískir þrælasalar, þeir voru oft vondu kallarnir í Tarzan-bókunum, en einmitt þegar þeir virtust vera að ná yfirhöndinni, þá birtist bjargvætturinn, fram á sviðið skeiðaði ríðandi maður og sópaði burt vondu þrælasölunum með lensu sinni, og þar var þá kominn brynjuklæddur evrópskur miðaldariddari, en slíkir menn áttu að vera útdauðir fyrir 600 árum, og eftir að hafa hrakið þrælasalana á flótta, steig hann þunglega af stríðshrossi sínu, tók af sér hjálminn svo við blasti göfugt en eilítið dapurlegt kolsvart andlit, og hann kynnti sig fyrir Tarzan á miðalda-ensku: „Presta-Jón heiti ég."

Nú er það mála sannast að Tarzan-bækurnar eftir Edgar Rice Burroughs þóttu ekki endilega skrifaðar af djúpri þekkingu á sögusviðinu, sem oftast var Afríka. Sögur ganga um að prófarkalesarar hafi þurft að breyta tígrisdýrum í texta hans í ljón, svo hann yrði sér ekki til skammar. Og annað í þeim dúr. Argasta bull, Tarzan-bækurnar, allar með tölu! En þó var það svo að ýmsum sögulegum fróðleik kynntist ég fyrst í þessum forsmáða bókaflokki, og þótt sitthvað við matreiðslu Burroughs á þeim fróðleik hafi reynst heldur ónákvæmt, þá lifir réttúrinn sjálfur í minningunni: Ég mun alltaf skoða söguna um hið kristna ríki Axum og arftaka þess í Eþíópíu í gegnum sjóngler Tarzans og hins einmanalega Presta-Jóns.

### Axum meðal helstu stórvelda heims

Axum-ríkið er kennt við samnefnda borg sem nú er að finna nyrst í Eþíópíu. Meðan eitt elsta og helsta menningarríki heims blómstraði tvö þúsund kílómetrum norðar í Egiftalandi bjuggu ýmsir ættbálkar og smáþjóðir í suðurhluta Súdans, Eþíópíu og Erítreu en ekki er vitað um mörg heilstæð ríki á svæðinu fyrr en Axum kom til sögunnar rétt í kringum upphaf tímatals okkar. Þá hafði aðkomufólk frá Jemen komið yfir Rauða hafið og blandast fólki sem fyrir var og úr varð þróttmikið ríki sem varð á fáeinum öldum í hópi hinna öflugustu á svæðinu. Sá merki spámaður Maní frá Mesópótamíu sagði á þriðju öld eftir Krist að fjögur helstu stórveldi heims væru Rómaveldi, Persía, Kína og Axum. Undirstaðan undir veldi Axum fólst í verslun milli Rómaveldis og Indlands, ríkið varð áfangastaður og umskipunarhöfn fyrir þá kaupahéðna sem önnuðust hana og á þriðju öld voru kóngarnir í Axum farnir að slá glæsilega gullpeninga til merkis um dýrð sína og ríkidæmi. Þá hafði gerst sá óvænti atburður að fjöldi Axum-búa var orðinn Gyðingatrúar, en eins og áður hefur verið nefnt í flækjusögum höfðu Gyðingar stundað heilmikið trúboð á Arabíuskaga eftir að þeir hröktust frá Palestínu í kjölfar uppreisna gegn Rómverjum á árunum 70-120 e.Kr. Gyðingar höfðu náð góðri fótfestu í nokkrum smáríkjum syðst á skaganum en einnig í Axum, þar sem Gyðingdómur blandaðist þeim fjölgyðistrúarbrögðum sem fyrir voru.

### Axum kemur við sögu við upphaf íslams

Því miður skortir mjög ritaðar heimildir um sögu Axum-ríkis þessar aldirnar og bókmenntir áttu Axum-menn engar. Því vitum við harla fátt hvað var á seyði í ríkinu. Þar hafa áreiðanlega átt sér stað dramatískir atburðir sem jöfnuðust á við kviður Hómers og ævintýri sem átt hefðu heima í Þúsund og einni nótt og herforingjar hafa háð sín Gallastríð, en ekkert af þessu munum við nokkru sinni frétta úr því sem komið er. Við vitum þó eitt með vissu – að um árið 350 var kóngur í Axum sem hét Ezana og hann lét taka upp kristindóm í landi sínu. Tveir kristnir bræður frá Líbanon höfðu þá siglt með kaupmönnum suður með ströndum Rauða hafsins til Axum þar sem heimamenn reiddust skipverjum einhverra hluta vegna og drápu þá alla, nema bræðurna tvo. Þeir voru fluttir til höfuðborgarinnar þar sem kóngur og drottning keyptu þá á þrælamarkaði og gerðu þá að kennurum krónprinsins Ezana. Þeir kenndu prinsinum kristinfræði og þótt þeir fengju um síðir frelsi og annar bróðirinn héldi heimleiðis þá varð hinn eftir og varð fyrsti yfirmaður axumísku eða eþíópísku kirkjunnar. Frúmentíus hét hann og lærisveinn hans Ezana varð fyrsti kóngur heimsins sem lét slá mynt með tákni krossins. Hann virðist hafa verið snotrasti leiðtogi, að minnsta kosti voru einkunnarorð hans „Megi það gleðja fólkið" en flestir kóngar og keisarar í þá daga hreyktu yfirleitt sjálfum sér af dýrð sinni og tign með slíkum einkunnarorðum.

Axum lifði góðu lífi næstu aldirnar. Á sjöttu öld gerði þáverandi kóngur út herför til Jemen þar sem grimmur Gyðingakóngur ofsótti kristna menn og var hann hrakinn út í Rauða hafið og drukknaði, en frá því segir í flækjusögu 21. september í fyrra. Axum-menn sýndu annars ævinlega mikið umburðarlyndi þeim margbreytilegu trúarbrögðum sem þrifust í ríki þeirra og nágrannasveitarfélögunum. Í sögum um upphaf íslams á fyrri hluta sjöundu aldar kemur Axum oft við sögu. Nokkrir af hinum fyrstu fylgismönnum Múhameðs spámanns eru sagðir hafa þurft að flýja oftar en einu sinni til Axum undan ofsóknum í Mekka, og var þar vel tekið.

Þegar múslimar hófu svo sína ótrúlegu útrás út af Arabíuskaga og lögðu á skömmum tíma undir sig öll Miðausturlönd og Norður-Afríku og fleiri landsvæði, þá létu þeir einhverra hluta vegna hjá líða að bregða sér yfir Rauða hafið og herja af einhverri alvöru á Axum. Þó var áreiðanlega ekki eftir minna að sækjast þar en á sumum þeim svæðum þangað sem múslimar sendu sína óvígu heri; skýringin á því að Axum var að mestu látið í friði liggur ekki á lausu. Þjóðsagan segir reyndar að Múhameð sjálfur hafi mælt fyrir um að Axum-menn yrðu látnir í friði í þakkarskyni við hjálpina fyrrum. Á hinn bóginn tók Axum að einangrast og missti tengsl við hinn kristna heim þar sem það lúrði bak við nýjar víðáttur íslams.

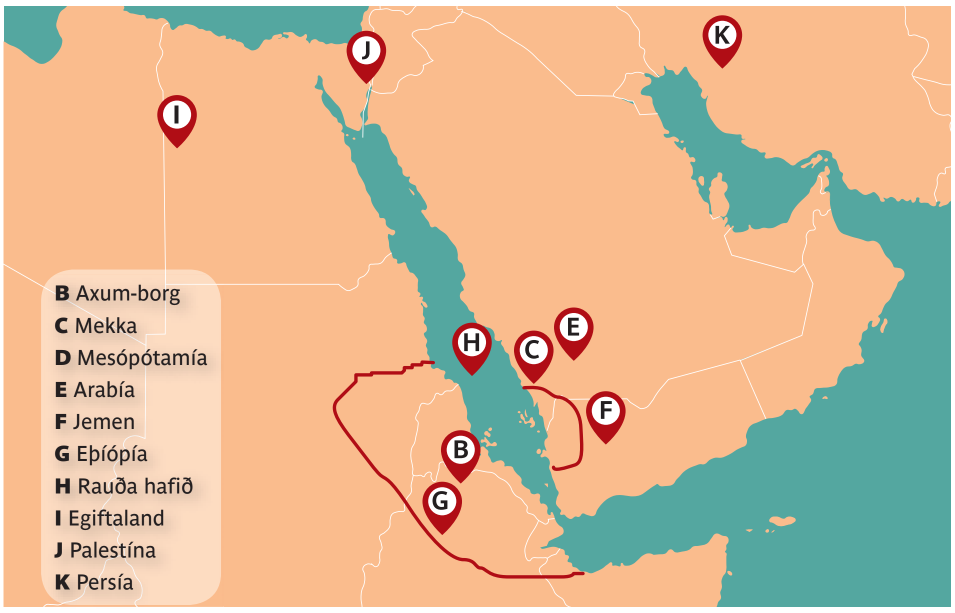
Á tíundu öld, eða um sama leyti og söguöld stóð yfir á Íslandi, þá gerðist nokkuð stórmerkilegt í Eþíópíu. Axum-ríkið var að velli lagt og það var kona sem lagði það undir sig. Því miður er alltof lítið vitað um þá konu, kannski var hún Gyðingadrottning og hét Gúdit (en hvaðan kom hún?), kannski var hún heiðingi sunnan úr hæðunum sem hét Bani, en hvort heldur var – þá stóð hún yfir höfuðsvörðum hins forna ríkis Axum og ríkti við góðan orðstír í fjóra áratugi. Hún var víst mikill forkur, en af hverju hafði hún ekki vit á að láta skrifa sögu sína? Þá væri hún frægust kvenna á fyrri tímum, en nú vitum við sem sé ekki einu sinni hvað hún hét né hvaða trú hún aðhylltist.

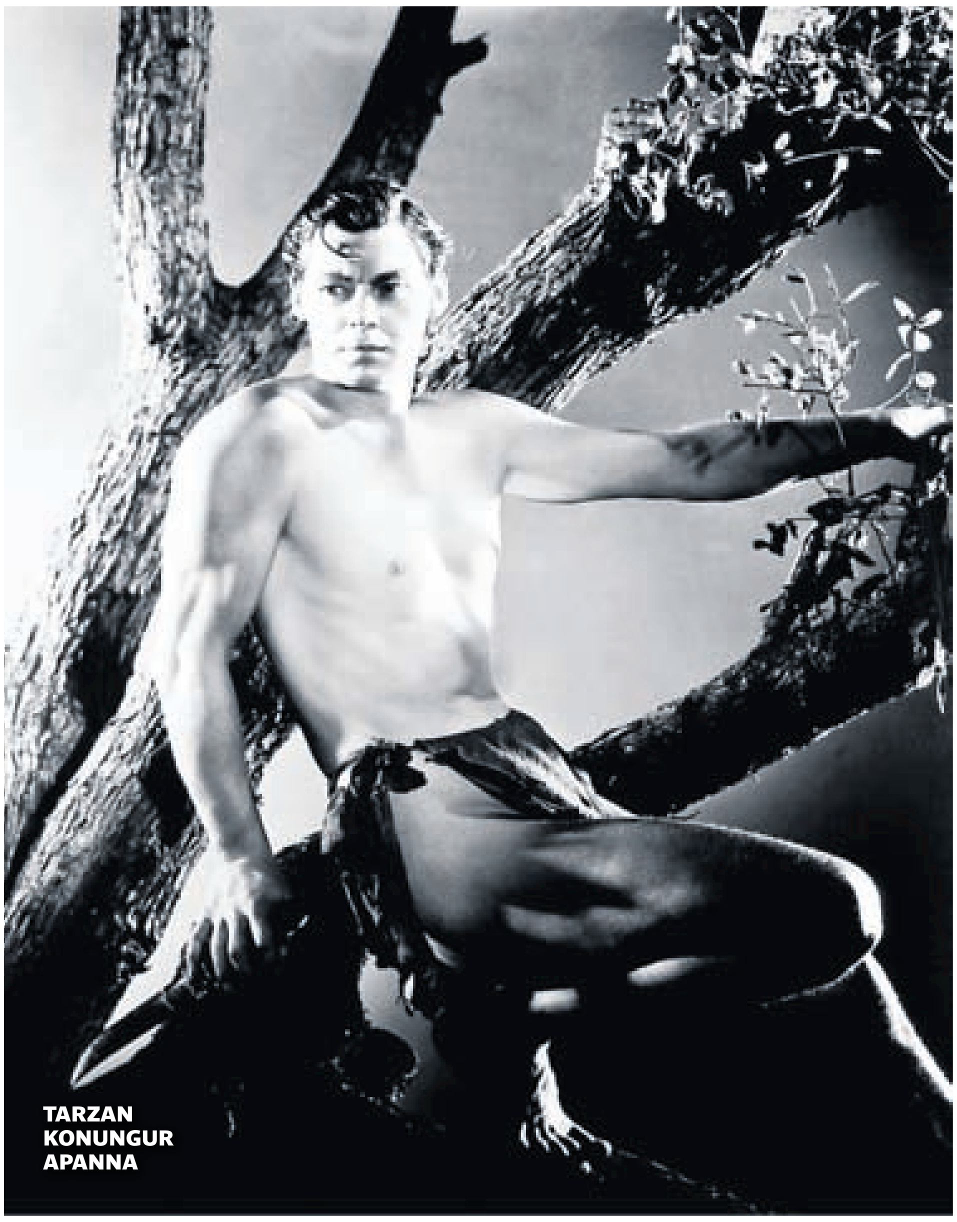
Svo hvarf þessi dularfulla drottning inn í móðu sögunnar og nýtt ríki reis í Eþíópíu í stað Axum, kristindómurinn hélt velli og ríkið varð nokkuð stöndugt og traust og var ekki ógnað af múslimum fremur en fyrirrennarinn, en var algjörlega einangrað, og tilvera Eþíópíu gleymd öllum kristnum mönnum í Evrópu.

### Sögur um Presta-Jón ganga ljósum logum

Þangað til bréf barst til Evrópu seint á miðöldum, það var frá kristnum kóngi í einangruðu landi bak við hafsjó villutrúarmanna, hann leitaði hjálpar, vildi koma á tengslum við trúbræður sína og systur, þetta var nánast neyðaróp utan úr geimnum, og undirskriftin var Presta-Jón. Sjálfsagt var bréfið falsað, ugglaust var það ekki í rauninni frá einangruðum kóngi Eþíópíu, en með því kviknuðu aftur minningar um hið týnda kristna konungsríki, og sögurnar um Presta-Jón gengu ljósum logum um hinn vestræna heim og blönduðust sögum um týnda krossfara, síðustu verjendur kristindóms í hinni svörtu Afríku, og í Tarzan-bókunum var Presta-Jón sjálfur meira að segja orðinn svartur á hörund eftir einmana varðstöðu heillar halarófu af Presta-Jóni gegnum ótal aldir.

## AXUM-RÍKIÐ UM 600 FYRIR KRISTS BURÐ



TARZAN KONUNGUR APANNA

> **Hún var víst mikill forkur, en af hverju hafði hún ekki vit á að láta skrifa sögu sína? Þá væri hún frægust kvenna á fyrri tímum, en nú vitum við sem sé ekki einu sinni hvað hún hét né hvaða trú hún aðhylltist.**

EZANA KONUNGUR AKSUM

# BORG
FASTEIGNASALA

Borg fasteignasala
Ármúla 7
108 Reykjavík
www.fastborg.is

# 519 5500

**Þóra Birgisdóttir**
Fasteignasali
777 2882

**Brandur Gunnarsson**
Sölumaður
897 1401

**Gunnlaugur Þráinsson**
Sölumaður
844 6447

**Héðinn Birnir Ásbjörnsson**
Fasteignasali
848 4806

**Sigurður Fannar Guðmundsson**
Sölumaður
897 5930

**Hildur Birkisdóttir**
Sölumaður
663 4539

**Ingimar Ingimarsson**
Hrl.
519 5501

**Margrét Gunnarsdóttir**
Fasteignasali
691 3555

**Stefán Páll Jónsson**
Sölumaður
781 5151

**Úlfar Þór Davíðsson**
Fasteignasali
897 9030

**Bryndís Alfreðsdóttir**
Skrifstofustjóri
519 5500

**Stefán Jóhann**
Fasteignasali
864 8808

## Austurkór 63-5 – Kópavogur

Borg Fasteignasala kynnir 4ra herbergja íbúði, frá 115 fm. Nýjar og glæsilegar útsýnis íbúðir. -Tilbúnar til afhendingar- Íbúðirnar afhendast fullbúnar fyrir utan gólfefni í stofu og herbergjum.

**Þóra** Fasteignasali 777 2882
**Sigurður Fannar** Sölumaður 897 5930

**Verð: 38.000.000**

## Holtsgata 22 - 101 Reykjavík

Vel skipulögð 4ra herb. íbúð í miðborginni. Íbúðin er á þriðju hæð og er heildarstærð hennar 115.4 fm þar af 13.6 fm sérgeymsla í kjallara með glugga.

**Þóra** Fasteignasali 777 2882
**Sigurður Fannar** Sölumaður 897 5930

**Verð: 39.900.000**

## Mávahlíð 33 – 105 Reykjavík

Falleg og nánast algjörlega endurnýjaða íbúð með sérinngangi í Hlíðunum.
Um er að ræða íbúð sem er lítið niðurgrafin jarðhæð í fallegu skeljasandshúsi í Hlíðunum.

**Þóra** Fasteignasali 777 2882
**Sigurður Fannar** Sölumaður 897 5930

**Verð: 27.900.000**

## Vatnsstígur 15 - 101 Reykjavík

Um er að ræða 149,2 fermetra íbúð á 4. hæð í glæsilegu lyftuhúsi í Skuggahverfinu. Tvennar svalir og sjávarsýn. Vandaðar innréttingar og gólfefni. Tvennar geymslur og stæði í bílageymslu.

**Þóra** Fasteignasali 777 2882
**Sigurður Fannar** Sölumaður 897 5930

**Verð: 69.900.000**

## Bollagarðar 65 - 170 Seltjarnarnes

Einstaklega vel skipulagt hús á Seltjarnarnesi. Húsið sem hefur 5 svefnherbergi er á hornlóð með suðurgarði, suðursvölum, bílskúr og rúmgóðri útigeymslu.

**Þóra** Fasteignasali 777 2882
**Sigurður Fannar** Sölumaður 897 5930

**Verð: TILBOÐ**

## Vindakór 5-7 – 203 Kópavogur

**6 HERB. SMEKKLEG ENDAÍBÚÐ - ÚTSÝNI**
Sér inngangur - bílakjallari - lyfta
Vel skipulagt hverfi - þjónusta fyrir alla aldurshópa
Fleiri eignir í húsinu á vef: fastborg.is

**Margrét** Fasteignasali 691 3555
margret@fastborg.is

**Verð: 46.900.000**

## Hrólfsskálamelur 10 – 18

Borg fasteignasala kynnir sérlega glæsilegar íbúðir við Hrólfsskálamel á Seljarnarne-si. Um er að ræða nýtt vandað 3ja hæða íbúða lyftuhús glæsilegum útsýnisstað á sunnanverðu Seltjarnarnesi. Stutt er í alla þjónustu svo sem verslanir, íþróttamiðstöð og heilsugæslu.

Íbúðirnar eru frá 86 til 223 fm auk geymslu og stæða í bílgeymslu. Íbúðirnar eru með mikilli lofthæð og vönduðum innréttingum og tækjum.

**Gunnlaugur** Sölumaður 844 6447
**Brandur** Sölumaður 897 1401
**Úlfar Þór** Fasteignasali 897 9030

## Brekkuhvarf 17

Einbýlishús við Brekkuhvarf alls 150,5 fm á endalóð í Kópavogi. Húsið skiptist í þrjú svefnherbergi,samliggjandi stofu og borðstofu, sjónvarpshol, eldhús og baðherbergi. Í kjallara er þvottahús og geymsla.

**Brandur** Sölumaður 897 1401
**Úlfar Þór** Fasteignasali 897 9030

**Verð: 45.900.000**

## Gunnarsbraut 42

Falleg 89,4 fm endurnýjuð íbúð ásamt 34,3 fermetra bílskúr við Gunnarsbraut í Reykjavík. Íbúðin skiptist í forstofuhol, tvö svefnherbergi, stofu, eldhús, baðherbergi og sérgeymslu í sameign. Sameiginlegt þvottahús er í sameign.

**Brandur** Sölumaður 897 1401
**Úlfar Þór** Fasteignasali 897 9030

**Verð: 39.500.000**

## Brekkubyggð 29

Skemmtileg og hugguleg íbúð á þessum vinsælastað. Íbúðin er á tveimur hæðum þar er mikið útsýni til norðurs.

**Gunnlaugur** Sölumaður 844 6447
**Héðinn Birnir** Fasteignasali 848 4806

**Verð: 30.900.000**

## Reynimelur 80

Rúmgóð 3ja-4ra herbergja íbúð á þriðju hæð, gluggar á þremur hliðum, suðursvalir. Baðherbergið nýlega endurnýjað Tvö herbergi og útsýnið sérstaklega skemmtilegt. Mjög góð íbúð í hjarta Vesturbæjarins.

**Gunnlaugur** Sölumaður 844 6447

**Verð: 34.500.000**

DUTY FREE DUTY FREE DUTY FREE DUTY FREE

FULLT VERÐ
79.990
DUTY FREE VERÐ
63.992

JBL by HARMAN

Bluetooth

**Harman AURA**
Frábær Bluetooth hátalari með DSP Audio Technology. Woofer 30W. Tweeter 2 x 15W. Tíðnisvið 50 - 20kHz. Optical og jack tengi. Heyrnatólatengi. Fæst hvítur eða svartur.

FULLT VERÐ
99.990
DUTY FREE VERÐ
79.992

Bluetooth

## SOUNDBAR HEIMABÍÓKERFI

JBL by HARMAN

**JBL SB400**
Glæsilegt SoundBar heimabíókerfi með 120w magnara og þráðlausum 200W bassahátalara. Dolby Digital. Bluetooth. HARMAN Display Surround. Bass Boost. Dolby Digital. Getur lært á fjarstýringu sjónvarpsins. Hægt að festa á vegg. 3 x HDMI, RCA og Optical tengi.

FULLT VERÐ
49.990
DUTY FREE VERÐ
39.992

SONOS

**SONOS PLAY1**
Hátalari fyrir Sonos sem er kerfi þráðlausra hátalara og hljómtækja. Það sameinar stafræna tónlistarsafnið þitt og útvarpsstöðvar í einu appi sem þú getur stjórnað frá hvaða síma eða spjaldtölvu sem er. Fást svartir eða hvítir.

JBL by HARMAN

**JBL Flip2**
Þráðlaus ferðahátalari með innbyggðum Slipstream bassa sem skilar öflugum hljómi, Bluetooth tengingu fyrir þráðlaus samskipti og innbyggðan hljóðnema fyrir símtöl. Stærð (HxBxD): 7,5x16x7,5 sm. Fimm litir.

FULLT VERÐ
24.990
DUTY FREE VERÐ
19.992

YAMAHA
RESTIO
Bluetooth

**Yamaha ISXB820**
Restio frá Yamaha hefur farið sigurför um heiminn enda er hér á ferð stílhrein og glæsileg hljóðlausn inn í hvaða rými sem er. Hægt er að fá Yamaha Restio í fjórum litum og er innbyggður geislaspilari, USB afspilun, FM útvarp og Ipod vagga. Með Bluetooth.

FULLT VERÐ
149.990
DUTY FREE VERÐ
119.992

# DUTY FREE

**AFNEMUM VÖRUGJÖLD* AF ÖLLUM HLJÓMTÆKJUM, HEIMABÍÓKERFUM, HÁTÖLURUM, HEYRNARTÓLUM, BLU-RAY SPILURUM OG SJÓNVÖRPUM FRÁ LG, YAMAHA, PANASONIC, SONOS, TOSHIBA, HARMAN KARDON, JBL, THOMSON, TDK OG FINLUX**

# DUTY FREE

## AFNEMUM VÖRUGJÖLD* AF ÖLLUM HLJÓMTÆKJUM, HEIMABÍÓKERFUM, HÁTÖLURUM, HEYRNARTÓLUM, BLU-RAY SPILURUM OG SJÓNVÖRPUM FRÁ LG, YAMAHA, PANASONIC, SONOS, TOSHIBA, HARMAN KARDON, JBL, THOMSON, TDK OG FINLUX

- Triple XD örgjörvi
- Háskerpu upplausn
- Einfalt en vandað

- Viera Connect snjallsjónvarp
- Háskerpu upplausn
- Vreal Smart örgjörvi

- 700Hz TrueMotion
- 3D háskerpu IPS skjár
- Fullkomið snjallsjónvarp

- 1200Hz Back Light Scanning
- Brilliant Contrast
- Viera Connect snjallsjónvarp
- Bluetooth þráðlaus tenging
- Dual-Core örgjörvi

- Snjallsjónvarp
- Þráðlaust Wi-Fi
- Einfallt
- AMR+ 100
- 3D digital comb filter

*Jafngildir 20% verðlækkun. Að sjálfsögðu fær ríkissjóður 25% vörugjöld af þessum tækjum. Verðlækkunin er alfarið á kostnað Sjónvarpsmiðstöðvarinnar. Í einhverjum tilfellum er verðlækkun enn meiri.

**Sjónvarpsmiðstöðin**

DUTY FREE

RAFTÆKJAVERSLUN • SÍÐUMÚLA 2 • SÍMI 568 9090 • WWW.SM.IS

## Konráð og félagar á ferð og flugi 121

Bragi Halldórsson

„Enn ein stærðfræðiþrautin,“ stundi Kata. „Ekki alveg mín deild,“ bætti hún við. „Þú ert nú samt orðin nokkuð góð í stærðfræði við að leysa allar þessar þrautir,“ sagði Konráð. „Huh!“ var það eina sem Kata sagði en hún varð þó að viðurkenna að með því að æfa sig í stærðfræði gekk henni alltaf betur og betur. „Jæja, komdu með þetta, hver er þrautin?“. Lísaloppa las leiðbeiningarnar. „Hér stendur: settu inn tölurnar 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22 og 24 inn í auðu reitina þannig að samtals verði útkoman 65 í hverri röð, bæði lóðrétt og lárétt og líka hornanna á milli.“ Kata fórnaði höndum í uppgjöf en sagði svo, „Ókei, reikna, reikna, við hljótum að geta þetta.“

Getur þú leyst þessa stærðfræðiþraut?

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 15 | | | | |
| | 19 | | 23 | 3 |
| 21 | 25 | 1 | 7 | 11 |
| 5 | 9 | | 13 | |
| | | | | 17 |

## Heilabrot

1. Hvaða farartæki hefur bæði hjól og fætur?
2. Hve lengi sefur asninn á næturnar?
3. Hvað hefur 21 auga en hvorki nef né munn?
4. Hvað er til ráða ef maður vill ekki láta trufla hjá sér nætursvefninn?
5. Hvað er það sem gengur og gengur en kemst ekki úr sporunum?
6. Hvað kemur 25 sinnum á 100 árum og þá aðeins einn dag í einu?

**SVÖR**

1. Hjólbörur 2. Þangað til hann vaknar 3. Teningur 4. Sofa á daginn.
4. Úrið 5. 29. febrúar.

Frábærar umhverfisvænar vörur

nettó
Kræsingar & kostakjör
www.netto.is
| Mjódd · Salavegur · Hveragerði · Akureyri · Höfn · Grindavík · Reykjanesbær · Borgarnes · Egilsstaðir · Selfoss · Grandi |


## Myndin

**Arnar Valur**
7 ára
sendi Fréttablaðinu þessa athyglisverðu „reikningsmynd“.

# Lék langafa og löggu

Hinn níu ára Lúkas Emil Johansen dreymir leiklistardrauma. Hann hefur leikið í Þjóðleikhúsinu, sjónvarpsseríu og nokkrum auglýsingum og það á vel við hann.

**Hvaða auglýsingum hefur þú leikið í?** „Ég hef leikið í nokkuð mörgum. Í sumar var ég í auglýsingu fyrir Flugfélag Íslands. Hún var tekin upp á Ísafirði og í flugskýli við Reykjavíkurflugvöll. Það var kalt þegar við vorum að taka upp atriði þar sem ég hleyp út úr flugvélinni en mér var sama, mér fannst þetta æðislega gaman. Síðast lék ég í sjónvarpsauglýsingu fyrir UNICEF, þar sem við áttum að leika börn í flóttamannabúðum. Einu sinni lék ég í útvarpsauglýsingu fyrir Olís og svo hef ég leikið í nokkrum auglýsingum fyrir blöð.“

**En leikritum?** „Já, ég lék í Óvitunum sem var sýnt í Þjóðleikhúsinu í fyrravetur. Þar lék ég langafa sem var orðinn elliær og svolítið ringlaður en mikill áhugamaður um Jónas frá Hriflu, löggu og kaffikerlingu. Síðasta vetur lék ég líka í Fólkinu í blokkinni, þar sem ég var afmælisgestur í fyrsta þættinum.“

**Hver eru helstu áhugamálin þín?** „Mín helstu áhugamál eru leiklist og fótbolti.“

**Í hvaða skóla ertu?** „Ég er í 4. bekk í Vesturbæjarskóla.“

**Ertu í aukatímum?** „Ég æfi fótbolta með KR og er í Sönglist þar sem ég læri bæði söng og leik, hef líka verið í Leynileikhúsinu.“

**Hvað finnst þér skemmtilegast að gera?** „Mér finnst ekkert skemmtilegra en að leika og spila fótbolta. Ég er oftast úti með vinum mínum í fótbolta.“

**Hjálpar þú stundum til á heimilinu?** „Stundum hjálpa ég til við að passa Daníel, litla bróður minn, sem er fimm ára.“

**LÚKAS EMIL** „Oft þegar ég fór í bíl fram hjá leikhúsunum spurði ég hvenær ég yrði nógu stór til að mega fara í prufur.“ FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

**Hvað langar þig að verða þegar þú verður stór?** „Mig langar eiginlega bara að leika.“

**Er langt síðan þú lést þig dreyma um það?** „Já, ég var þriggja ára þegar mig fór að dreyma um leiklist. Þá fór ég á opið hús í Borgarleikhúsinu. Á sama tíma var frændi minn að leika í Þjóðleikhúsinu og hann bauð mér baksviðs og upp á þak. Oft þegar ég fór í bíl fram hjá leikhúsunum spurði ég hvenær ég yrði nógu stór til að mega fara í prufur. Síðan rættist draumurinn þegar ég lék á stóra sviði Þjóðleikhússins fyrir fullum sal.“

tl.is

# TÖLVU LISTINN

# AFMÆLISHÁTÍÐ

## 100 AFMÆLISTILBOÐ • SÍÐASTI DAGURINN Í DAG !

## GALIÐ AFMÆLISVERÐ !

TOS-L50B1LF

Kröftug og hraðvirk 15,6" fartölva með Intel i7 Haswell örgjörva og 2GB Radeon R7 M260 leikjaskjákorti. Ótrúleg lækkun og mjög mikið fyrir peninginn.

**109.990**

FULLT VERÐ 139.990

ASUS

ASU-ET2321INTHB060K

## 23" IPS SKJÁTÖLVA

Hin eina sanna heimilistölva með kristaltærum IPS skjá, Geforce GT740m skjákorti, 6GB vinnsluminni og Intel i3 örgjörva.

**169.990**

FULLT VERÐ 199.990

### LEIKJATURN MEÐ GTX 970

Corsair Graphite 760T ofurkassi með MSI Z97 Gaming 5 og 4GB GeForce GTX 970 skjákorti. 1 TB SSHD og Quad Core Intel i5.

CORSAIR

CM COR760T AF2014

**249.990**

AFMÆLISVERÐ

### 23" IPS HÁSKERPUSKJÁR

23" hágæða Philips sjónvarpsskjár með IPS skjátækni og kristaltærri mynd. Tvö HDMI tengi.

PHILIPS

PHS-239C4QHSB

**29.990**

FULLT VERÐ 36.990

### QUAD CORE A8

Sérstaklega glæsileg fartölva frá Acer með fjögurra kjarna A8 örgjörva og Radeon R5 skjákjarna. 1 TB harður diskur og 8GB í vinnsluminni.

acer

ACE-NXMLDED015

**84.990**

FULLT VERÐ 99.990

### STEELSERIES FYRIR LEIKINA

Samanbrjótanleg leikjaheyrnartól með útdraganlegum hljóðnema. Lokuð með góðri hljóðeinangrun og þægilegri spöng.

steelseries

STE-3HV2

**4.990**

FULLT VERÐ 6.990

### RAZER OUROBOROS

Leikjamús með 8200 dpi fyrir þá sem vilja hámarks nákvæmni. Hægt að aðlaga að öllum handarstærðum. 11 forritanlegir takkar og 1ms svartími.

RAZER

RAZ-OUROBOROS

**24.990**

FULLT VERÐ 29.990

### ASUS MÓÐURBORÐ

Vandað móðurborð frá Asus sem styður FM2+ sökkulinn. Kemur með 5X vörn Asus og ótal tengimöguleikum.

ASUS

ASU-A78MA

**10.990**

FULLT VERÐ 14.990

| REYKJAVÍK | AKUREYRI | HÚSAVÍK | EGILSSTAÐIR | KEFLAVÍK | SELFOSS | AKRANES | HAFNARFJÖRÐUR |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| SUÐURLANDSBRAUT 26 | GLERÁRGÖTU 30 | GARÐARSBRAUT 18A | KAUPVANGI 6 | HAFNARGÖTU 90 | AUSTURVEGI 34 | ÞJÓÐBRAUT 1 | REYKJAVÍKURVEGI 66 |
| Sími 414 1700 | Sími 414 1730 | Sími 464 1600 | Sími 414 1735 | Sími 414 1740 | Sími 414 1745 | SÍMI 431 3333 | Sími 414 1750 |

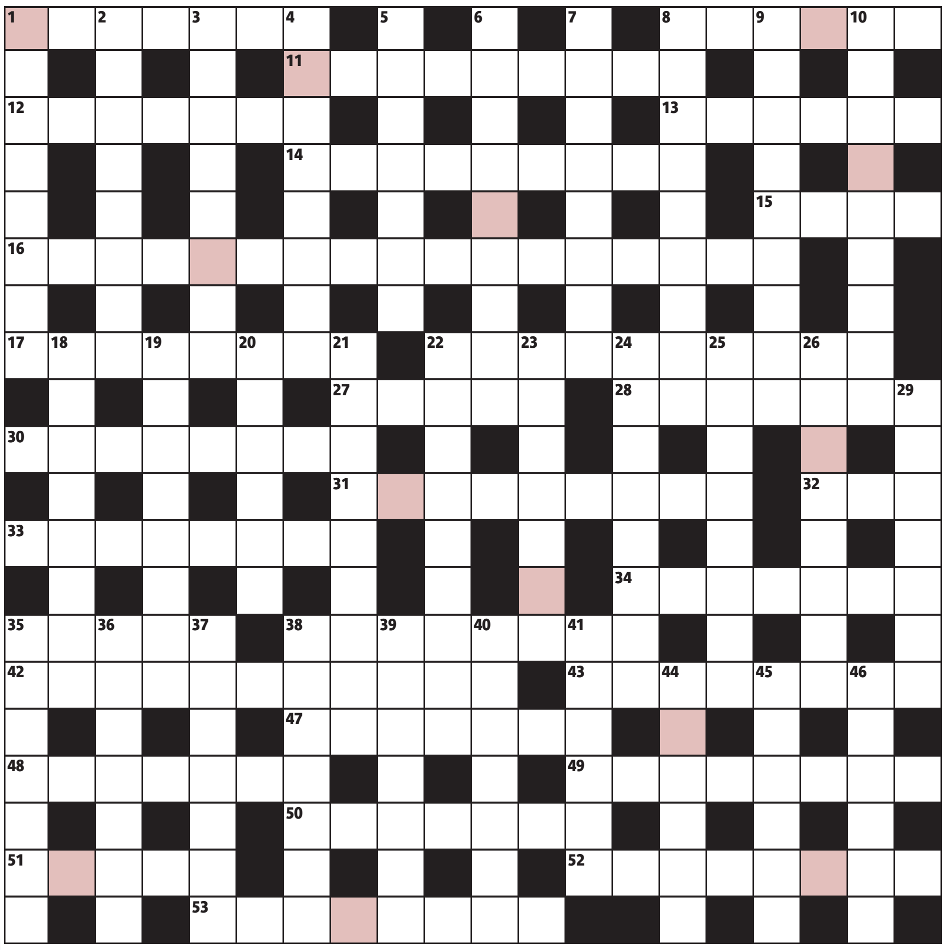
# KROSSGÁTA

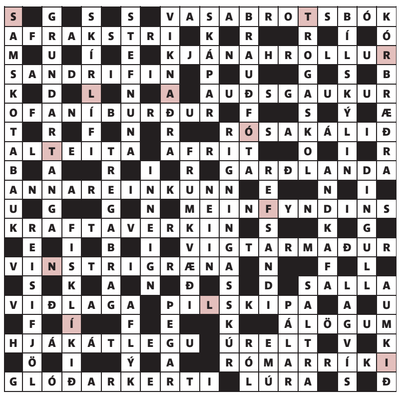
## LÁRÉTT

1. Tvær með einum karli á sama stað og tíma (7)
8. Verður maður þreyttur á að hangsa á Hrafnistu? (6)
11. Sælöður sjóðillra (9)
12. Hjálp lindýrs (7)
13. Dauð litningabrot með kjaft (6)
14. Greini beyglufjanda erfiðra tíma (9)
15. Dans hinna föllnu (4)
16. Þetta númer bjargar geðheilsunni (17)
17. Frá lokuðum og umluktum (8)
22. Kapalending ræðst af súlugrennd? Er það ekki algjört rugl? (10)
27. Hún telur sig magnaða vegna flæktra felda (5)
28. Vil að þú borgir með korti og strjúkir svo (7)
30. Kjaftur elskar sindrandi ögn – engin fullyrðing er fjær sanni (8)
31. Ofan við menn í efnissöfnun á Netinu (9)
32. Hún minnir á tóma brennivínsflösku (3)
33. Að jafnaði er þetta eðalmalt (8)
34. Höfuðskepnur heita þetta heims um bólin/innsti kjarni, essið mitt/ofninn líka hefur sitt (7)
35. Ekki liðs vegna getuleysis (5)
38. Klæddir þig og tókst í lurg (8)
42. Meðvitaðir um að gæslan er einmanaleg á annnesjum þótt þar sé vissulega ljós í myrkrinu (11)
43. Játar syndir hins ritaða orðs (8)
47. Ópíum út úr draumaheimum (7)
48. „Slegnar“ les ég, en það er ekki rétt (7)
49. Frá málinu að samningnum (8)
50. Viðmiðið mun koma í hús, hvað sem það kostar (7)
51. Teinn dregur næturnar niður (5)
52. Mikilvægt að komast utan á barnsaldri, segir peyinn (8)
53. Tóm fylla raðir burgeisa (8)

## LÓÐRÉTT

1. Læt skrá yfir músikanta ef greitt er fyrir (8)
2. La-la (8)
3. Nær mér upp að eyrum hvar í er strý (8)
4. Hér segir af því sem var á lista en er þar ekki lengur (8)
5. Hlaupa aðeins frá og saman (7)
6. Fyrsta flokks hvalur uppá þaki (9)
7. Ekki töf heldur bölvaður þorpari (8)
8. Nú mun birta fyrir týnd sem fóru degi of snemma (9)
9. Semja og útsetja lag og texta lagvísra (9)
10. Vinda dragi mengandi úr sjó (9)
18. Viltu að ég grilli lax úr kvíum? (8)
19. Upptaka formála (8)
20. Tota er þörf er tantra riðlast (6)
21. Sjúkdómur lagðist á gæft og gott (9)
22. Stígastemning er ávísun á sleifarlag (9)
23. Sé gúrú iða innanum mergðina (7)
24. Fæ kláðatak eftir spjöll (8)
25. Stríði lútum einsog þessi fúli (8)
26. Fann dót við rannsókn á eðalmálmsinnihaldi bergs (8)
29. Safn hefur starfsemi (7)
35. Eirðarlaus sætta sig við varginn (7)
36. Nema þú hefur útsynning (7)
37. Síðan set ég rustana í galta (7)
38. Bý um hafurtaskið að hætti tryggs (7)
39. Barði hvata í Bratislava (7)
40. Kryddjurtin setur flaustur í þann sem það á (7)
41. Tel meðlim hryðuverkasamtaka taka stefnuna út í öfgar (6)
44. Lögum hallann og drögum í dilka (6)
45. Þau daufu komast í stöðu (6)
46. Segir bjánann sannan rugludall (6)





Lausnarorð síðustu viku var
**TÓNLISTARLÍF**

FORLAGIÐ

## VEGLEG VERÐLAUN

Vikulega er dregið er úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafi eintak af bókinni Sköpunarkjarkur eftir Tom og David Kelley frá Forlaginu. Vinningshafi síðustu viku var **Erla Gjermundsen, Reykjavík.**

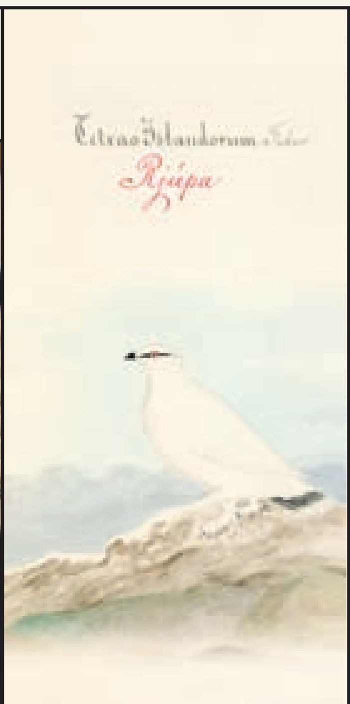
## LAUSNARORÐ

Ef bókstöfunum í skyggðu reitunum er raðað rétt saman birtist hnignandi menningarfyrirbæri. Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 12. nóvember næstkomandi á **krossgata@frettabladid.is** merkt „8. nóvember“.

*Laufabrauðsútskurður*

*í Rammagerðinni*

*laugardag og sunnudag frá kl. 13–16*



*Hugrún Ívarsdóttir hönnuður, kynnir Rjúpuna, nýja vörulínu sína í Rammagerðinni, 6.–10.nóvember*

*Íslenskt handverk síðan 1940*

Hafnarstræti 19 - Reykjavík | rammagerdin.is

RAMMAGERÐIN
*Iceland Gift Store*

## FRÓÐLEIKURINN LÍKAMSGÖTUN

**hefur verið stunduð í fimm þúsund ár**

# Vinsældir jukust eftir seinni heimstyrjöld

Líkamsgötun hefur verið stunduð í ýmsum myndum á báðum kynjum frá fornu fari um allan heim. Göt í eyru er útbreiddasta líkamsgötunin og elstu heimildir um slíkt eru um fimm þúsund ára gamlar en næstelstar eru heimildir um göt í nefi sem ná aftur til 1.500 f.Kr. Vara- og tungugötun á uppruna sinn að rekja til ættbálka í Afríku og Ameríku en geirvörtugötun er talin koma frá Rómaveldi til forna og kynfæragötun frá Indlandi. Líkamsgötun hefur komið og farið úr tísku í vestrænni menningu en vinsældirnar jukust gríðarlega eftir seinni heimsstyrjöld en þá var götunin nær eingöngu takmörkuð við eyrun. Í kringum 1970 jukust vinsældir götunar annarra líkamsparta hjá jaðarhópum, en náði til almennings um 1990.

Fólk hefur misjafnar ástæður fyrir því að gata líkama sinn. Sumir gera það af trúarlegum ástæðum en aðrir gera það vegna útlitsins. Sumir gera það af fagurfræðilegum ástæðum, aðrir fyrir kynferðislegan unað eða hreinlega til þess að mótmæla viðteknum fegurðarstöðlum. Sumir ganga svo langt í líkamsgötun að þeir komast á skrá Heimsmetabók Guinness fyrir að vera með hundruð eða jafnvel þúsundir líkamsgatana.

Icelandair styður dyggilega við bakið á íslensku tónlistarlífi. Við auðveldum íslensku tónlistarfólki að flytja tónlist sína vítt og breitt um heiminn, leggjum rækt við grasrótina með því að styrkja Músíktilraunir og erum aðalstyrktaraðili Iceland Airwaves frá upphafi. Við hjá Icelandair erum stolt af því að hafa íslenskt tónlistarfólk um borð í vélum okkar þar sem við seljum íslenska tónlist og tónarnir í hljóðkerfinu eru alltaf íslenskir.

+ icelandair.is

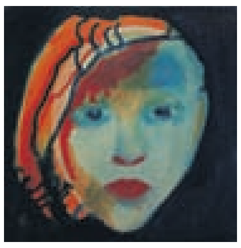
Vertu með okkur

ICELANDAIR

ÍSLENSKA SIA.IS ICE 70229 11/14

# Lætur kraft litanna njóta sín

Guðrún Pálína Guðmundsdóttir sýnir í Populus Tremula nú um helgina.



Guðrún Pálína var bæjarlistamaður Akureyrar 2013 og dvaldi hálft ár í Berlín. Þar vann hún að portrett- og landslagsmyndum sem hún sýnir í Populus Tremula í Listagilinu í dag og á morgun milli klukkan 14 og 17. Titill sýningarinnar er Nóvember. Hún kveðst reyna að hafa teikningu sem einfaldasta í verkum sínum, láta kraft litanna njóta sín og laða fram tilfinningaþrungið andrúmsloft. - gun

**LISTAKONAN** „Þetta var einhvers konar köllun. Ekki bara val,“ segir Jóhanna um myndlistina. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

# Skil ömmur mínar núna

Myndlistarkonan Jóhanna Bogadóttir er sjötug í dag en ætlar að fagna þeim áfanga með vorsól á lofti. Hún er ævintýrakona sem hefur búið meira á Íslandi en hana dreymdi um.

„Ég ætla að halda upp á afmælið þegar kemur fram á vordaga og vonast til að geta gert það með vinum og kunningjum. Það kemur yfir mann þegar tugirnir eru orðnir þetta margir að hugsa aftur í tímann og átta sig á verðmætunum í vináttu þess fólks sem maður hefur deilt tilverunni með.“ Þetta segir Jóhanna Bogadóttir þegar hún er innt eftir áformum sínum í tilefni sjötugsafmælisins sem er í dag.

Jóhanna hefur lengi mundað pensilinn og á yfir hundrað sýningar að baki. „Ég er enn á kafi í myndlistinni, hún togar í mig endalaust. Mér finnst ég eiga svo margt ógert,“ segir hún brosandi. Þó að margir tali um að hætta að vinna um sjötugt eða fyrr segir hún það ekki á dagskrá hjá myndlistarmönnum. Kveðst líka heppin með heilsuna. „Ég er farin að skilja betur ömmur mínar sem töluðu um það þegar ég var lítil hvað það væri dýrmætt að hafa góða heilsu.“

Sem barn kveðst hún hafa heillast af fallegum litum og fegurð heimsins og langað snemma að lýsa þeirri tilfinningu. „Ég vildi samt fara í „alvöru“ nám og var í stærðfræðideild MA, tók bara fram vatnslitina á kvöldin á heimavistinni og hélt að ég mundi alltaf hafa myndlistina sem tómstundagaman en um það leyti sem ég tók stúdentsprófið var sú ákvörðun tekin að fara í listnám. Þetta var einhvers konar köllun, ekki bara val.“

Hún lærði bæði í Frakklandi og Svíþjóð og kveðst síðan oft hafa bæði málað og sýnt erlendis. „Þegar ég dvel í útlöndum verð ég að taka efni með mér og hafa smá vinnuaðstöðu. Það eru mín allra bestu frí. Mig hefur aldrei langað í baðstrandarfrí en auðvitað get ég þráð að vera í sólskini og betra og hlýrra loftslagi, verandi hér í skammdegi og roki. Ég hef verið á framandi slóðum eins og Afríku, Mexíkó og Indlandi sem hafa haft gríðarleg áhrif á mig og mína vinnu,“ segir hún og kveðst eilíflega þakklát fyrir að hafa fengið tækifæri til þess. „Ég hafði alltaf mikla útlandaþrá og hef í raun búið miklu meira á Íslandi en ég hugsaði mér þegar ég var ung.“

Jóhanna ólst upp í Vestmannaeyjum, meðal annars við rok og brim og segir baráttu mannsins við höfuðskepnurnar hafa verið rauða þráðinn í hennar myndlist. „Hvar sem ég fer um heiminn finn ég fyrir sömu tilfinningunni sem færa mig aftur til upprunans.“

gun@frettabladid.is

---

†

Elskulegur faðir okkar, afi og langafi,

**THEÓDÓR G. JÓHANNESSON (DÓDÓ)**
**frá Nýjabæ í Vestmannaeyjum,**

lést á hjúkrunarheimilinu Skjóli 2. nóvember. Útförin fer fram frá Seljakirkju miðvikudaginn 12. nóvember kl. 13.00.

**Arnar Theódórsson**
**Sigríður Theódórsdóttir**
**Sigurður J. Ólafs**
**barnabörn og barnabarnabörn.**

---

†

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð, hlýhug og vináttu við andlát og útför eiginkonu minnar, móður okkar, tengdamóður og ömmu,

**KRISTÍNAR MÖLLER**
**Kirkjusandi 3.**

**Kristján Ragnarsson**
**Margrét Vala Kristjánsdóttir — Sæmundur Sæmundsson**
**Tómas Kristjánsson — Þóra Hrólfsdóttir**
**Hildur R. Kristjánsdóttir — Alexander K. Guðmundsson**
**og barnabörn.**

---

†

Elskulegur eiginmaður minn, faðir okkar, stjúpfaðir, tengdafaðir, afi, langafi og langalangafi,

**SIGMAR HRÓBJARTSSON**
**múrarameistari,**
**frá Hamri í Hegranesi,**

lést á hjúkrunarheimilinu Hrafnistu við Boðaþing í Kópavogi miðvikudaginn 5. nóvember. Útför hans fer fram frá Árbæjarkirkju föstudaginn 14. nóvember klukkan 13.00.

**Ingibjörg Guðmundsdóttir**
**Bergdís Ósk Sigmarsdóttir, Gunnlaugur Gísli Sigmarsson,**
**Sigurþór Heimir Sigmarsson, Aðalsteinn Sigurgeirsson,**
**Sigríður Sigurgeirsdóttir, Hansína Sigurgeirsdóttir,**
**Þorkatla Sigurgeirsdóttir, Sigurbjörg Sigurgeirsdóttir**
**og fjölskyldur.**

---

†

Innilegustu þakkir til allra sem sýndu okkur samúð og heiðruðu minningu okkar ástkæra

**GUNNARS BJARNASONAR**
**húsasmíðameistara,**
**Öldugötu 25, Reykjavík.**

Sérstakar þakkir til starfsfólks á 11E, líknardeildar LSH og Karitasar. Einnig þökkum við öllum vinunum í KFUM og KFUK og Gídeon fyrir alla aðstoðina.

Guð blessi ykkur öll.

**Kristín Sverrisdóttir**
**Sverrir Gunnarsson — Guðrún Birna Brynjarsdóttir**
**Jakob Bjarni Sverrisson**
**Ólafur Bjarnason**
**Hallfríður Bjarnadóttir**

---

†

Elsku móðir okkar, amma og tengdamóðir,

**HARPA GUÐMUNDSDÓTTIR**
**Sóltúni 11, Reykjavík,**

lést á líknardeild Landspítalans í Kópavogi laugardaginn 1. nóvember. Útförin fer fram frá Langholtskirkju, mánudaginn 10. nóvember klukkan 13.00. Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hennar er bent á líknardeild Landspítalans í Kópavogi og Karítas.

**Guðbjörg Sævarsdóttir — Björn G. Straumland**
**Guðlaugur Maggi Einarsson — Þóra Björk Árnadóttir**
**Harpa, Hera, Einar Elías — Hilmir, Sævar, Þórey**

---

†

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

**TEITUR BERGÞÓRSSON**
**kennari,**

lést föstudaginn 31. október á bráðamóttöku Landspítalans. Útförin fer fram frá Fossvogskirkju þriðjudaginn 11. nóvember klukkan 15.00.

**Guðný María Hauksdóttir**
**María Teitsdóttir**
**Hulda Teitsdóttir — Elís Hólm Þórðarson**
**Hrund Teitsdóttir — Þorvaldur Örn Kristmundsson**
**Björg Arnþórsdóttir — Michael C. Martinsen**
**og barnabörn.**

Davíð Ósvaldsson
útfararstjóri
Óli Pétur Friðþjófsson
útfararstjóri
ÚTFARARÞJÓNUSTA Davíðs Ósvaldssonar ehf.
551 3485 • www.udo.is

Rúnar Geirmundsson
Sigurður Rúnarsson
Elís Rúnarsson
Þorbergur Þórðarson
Alhliða útfararþjónusta
Símar: 567 9110 & 893 8638
www.utfarir.is • runar@utfarir.is
Útfararþjónustan ehf.
Stofnað 1990

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
Auðbrekku 1, Kópavogi • Símar 581 3300 & 896 8242 • www.utforin.is
STOFNUÐ 1996

Sverrir Einarsson
Kristín Ingólfsdóttir
Hinrik Valsson
ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR
Flatahraun 5a • www.utfararstofa.is • Símar: 565 5892 & 896 8242
STOFNUÐ 1996

LEGSTEINAR
MIKIÐ ÚRVAL AF FYLGIHLUTUM
VÖNDUÐ VINNA

Steinsmiðjan Mosaik
Stofnað 1952
Hamarshöfði 4 - sími 587-1960 - www.mosaik.is

## BÚÐU ÞIG UNDIR HÁTÍÐ LJÓSSINS

Við bjóðum þér upp á faglega ráðgjöf sérfræðinga við að velja rétta lýsingu sem jafnframt veitir fallega birtu og þægilega stemningu.

Tilt wall veggljós.
Verð: 65.900 kr.
▶ **Tilboðsverð: 56.015 kr.**

Discoco loftljós.
Verð: 139.000 kr.
▶ **Tilboðsverð: 99.900 kr.**

Plastband loftljós.
Verð: 26.900 kr.
▶ **Tilboðsverð: 22.865 kr.**

**AFNEMUM VÖRUGJÖLD STRAX!**

**15% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM LJÓSUM**

Friends loftljós.
Verð: 29.900 kr.
▶ **Tilboðsverð: 25.415 kr.**

Tubuled loftljós.
Verð: 69.900 kr.
▶ **Tilboðsverð: 59.415 kr.**

**PFAFF** - Grensásvegi 13 - 108 Reykjavík - Sími 414 0400 - www.pfaff.is

OPIÐ VIRKA DAGA FRÁ KL. 9-18 OG Á LAUGARDÖGUM FRÁ KL. 11-16

**HARALDUR ÁRNASON**
**Ási, Hveragerði,**
**ættaður frá Vík í Mýrdal,**

lést á Ási 21. október síðastliðinn.
Útförin hefur farið fram í kyrrþey.

**Fyrir hönd ættingja,**
**Arnar Árnason**

Elskuleg eiginkona mín og besti vinur,
móðir, tengdamóðir og amma,

**JÓNA JÓNMUNDSDÓTTIR**
**Fróðengi 9, Reykjavík,**

lést á líknardeild Landspítalans í Kópavogi 1. nóvember sl. Að ósk hinnar látnu fer jarðarförin fram í kyrrþey.

**Baldur Garðarsson**
**Þór Kristjánsson**
**Hjálmar Kristjánsson** **Halldóra Lára Svavarsdóttir**
**barnabörn og barnabarnabörn.**

Elskulegur faðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,

**VIÐAR BREIÐFJÖRÐ**
**frá Hellissandi,**
**til heimilis að Hátúni 10a,**

lést á heimili sínu þriðjudaginn 4. nóvember. Útförin fer fram frá Langholtskirkju föstudaginn 14. nóvember kl. 15.00.

**Kristín Viðarsdóttir** **Jónas Rútsson**
**Sigríður Viðarsdóttir** **Oddur S. Jakobsson**
**Harpa Björk Viðarsdóttir**
**barnabörn og barnabarnabörn.**

Faðir okkar,

**JÓHANN ÞORSTEINSSON**
**Sóleyjarima 1, Reykjavík,**

lést á líknardeild Landspítalans 17. október sl. Útförin hefur farið fram.

**Arnbjörg Linda Jóhannsdóttir**
**Sólrit Mikkelsen**

Ástkær móðir okkar,
tengdamóðir, amma og langamma,

**JÓHANNA SIGURJÓNSDÓTTIR**
**hjúkrunarheimilinu Ísafold,**
**áður til heimilis að Grænatúni 20,**
**Kópavogi,**

lést þann 4. nóvember. Útför hennar fer fram frá Kópavogskirkju mánudaginn 17. nóvember kl. 15.00.

**Pétur Ásbjörnsson** **Lára Borg Ásmundsdóttir**
**Guðlaug Ásbjörnsdóttir** **Birgir Ásgeirsson**
**barnabörn og barnabarnabörn.**

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og vinarhug vegna andláts og útfarar elskulegrar eiginkonu minnar, móður, tengdamóður, ömmu og langömmu,

**HULDU INGIBJARGAR GUÐMUNDSDÓTTUR.**

**Sigurður Ólafsson**
**Guðrún Sigríks Sigurðardóttir** **Karl Sigmar Karlsson**
**Margrét Sigurðardóttir** **Gunnar Daníel Magnússon**
**Rut Sigurðardóttir** **Jón Davíð Þorsteinsson**
**barnabörn og barnabarnabörn.**

Ástkær móðir okkar,
tengdamóðir, amma og langamma,

**ERLA ÓSKARSDÓTTIR**
**Háeyrarvöllum 28, Eyrarbakka,**
**sem bjó áður á Melum í Melasveit,**

lést 21. október sl. Útförin hefur þegar farið fram í kyrrþey.
Sérstakar þakkir færum við starfsfólki á hjúkrunarheimilinu Kumbaravogi.

**Börn, tengdabörn, barnabörn og barnabarnabörn.**

Tilkynningar um merkisatburði, stórafmæli og útfarir má senda á netfangið **timamot@365.is.**

Auglýsingar á að senda á **auglysingar@frettabladid.is** eða hringja í síma **512 5000.**

Elsku eiginkona mín, móðir okkar,
tengdamóðir, amma og langamma,

**ÞÓRDÍS SÓLMUNDARDÓTTIR**
**Borganesi, Akranesi,**
**Gullsmára 8, Kópavogi,**

lést á dvalarheimilinu Skógarbæ Reykjavík þriðjudaginn 4. nóvember. Útförin fer fram frá Kópavogskirkju föstudaginn 14. nóvember kl. 15.00.

**Maríus Th. Arthúrsson**
**Sólmundur Þ. Maríusson** **Sigurbjörg Þorvarðardóttir**
**Guðrún Adda Maríusdóttir** **Sigurjón Sigurðsson**
**Steinunn Þ. Maríusdóttir** **Finnbogi Hannesson**
**barnabörn og barnabarnabörn.**

Þökkum auðsýnda samúð og stuðning við fráfall ástkærrar eiginkonu minnar, móður, fósturmóður, tengdamóður, ömmu og langömmu,

**SVEINBJARGAR ZOPHONÍASDÓTTUR**
**Hraunbæ 103, Reykjavík.**

Sérstakar þakkir til starfsfólks líknardeildar LSH í Kópavogi og Karítas fyrir yndislega umhyggju og umönnun.

**Sveinn Elíasson**
**Ingibjörg Soffía Sveinsdóttir** **Baldur Jóhann Baldursson**
**Elías Jón Sveinsson** **Harpa Einarsdóttir**
**Baldur Sveinn Baldursson**
**Lára Helga Sveinsdóttir** **Karl Baldvinsson**
**barnabörn og barnabarnabörn.**

Ástkær móðir, tengdamóðir,
amma og langamma,

**HELGA MAGNÚSDÓTTIR**
**til heimilis að Goðheimum 16,**

lést á öldrunardeild Landakotsspítala laugardaginn 1. nóvember. Útförin fer fram frá Bústaðakirkju kl. 15.00 mánudaginn 10. nóvember. Blóm og kransar vinsamlega afþakkaðir en þeir sem vilja minnast hennar láti líknarfélög njóta.

**Ásdís S. Hallett**
**Jón Sævar Samúelsson**
**Úlfar Samúelsson** **Arndís Albertsdóttir**
**Jónína Guðrún Samúelsdóttir** **Kristinn Þormar**
**barnabörn og barnabarnabörn.**

Elskulegur faðir okkar, tengdafaðir,
afi, langafi og langalangafi,

**HALLDÓR GUÐJÓN PÁLSSON**
**frá Höfn, Eyrarbakka,**

lést á hjúkrunarheimilinu Eir 4. nóvember. Útförin fer fram laugardaginn 15. nóvember kl. 11.00 frá Eyrarbakkakirkju.

**Ingileif Guðjónsdóttir** **Ólafur Leifsson**
**Margrét Guðjónsdóttir** **Þór Ólafur Hammer**
**Siggeir Ingólfsson**
**barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabörn.**

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför elskulegs eiginmanns míns, föður okkar, tengdaföður, afa og langafa,

**FRIÐRIKS ÁGÚSTS HJÖRLEIFSSONAR**
**Keilufelli 10, Reykjavík.**

Sérstakar þakkir til starfsfólks dvalarheimilis Grundar á 4. hæð V fyrir góða og hlýja umönnun.

**Anna Jóhanna Oddgeirs**
**Auróra G. Friðriksdóttir** **Bjarni Sighvatsson**
**Hjörleifur Friðriksson** **Auðbjörg Sigurþórsdóttir**
**Jón Rúnar Friðriksson**
**Friðrik Þór Friðriksson**
**barnabörn og barnabarnabörn.**

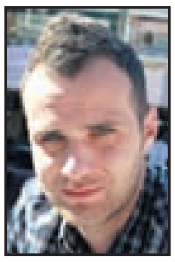
## MERKISATBURÐIR

**1895** Wilhelm Conrad Röntgen uppgötvar röntgengeislana.

**1949** Fyrstu umferðarljós á Íslandi eru tekin í notkun á fjórum gatnamótum í miðbæ Reykjavíkur.

**1960** John F. Kennedy er kosinn forseti Bandaríkjanna.

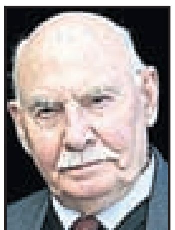
**1979 Hjördís Björk Hákonardóttir er skipuð sýslumaður í Strandasýslu, fyrst kvenna til að gegna slíku embætti á Íslandi.**



Innilegar þakkir til allra sem sýndu okkur samúð, hlýhug og vináttu við andlát og útför okkar ástkæra unnusta, föður, sonar, tengdasonar, bróður, barnabarns og vinar,

**GUÐMUNDAR SKÚLA GUÐMUNDSSONAR**
**Vallhólma 12, Kópavogi.**

**Birna Björg Salómonsdóttir**
**Baltasar Guðmundsson**
**Hanna Íris Guðmundsdóttir** **Guðmundur Hjörtur Einarsson**
**Þóra Lind Karlsdóttir** **Salómon Viðar Reynisson**
**systkini, afi og amma, vinir og aðrir aðstandendur.**

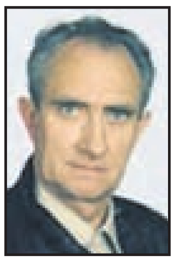


Hjartkær eiginmaður minn,
faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

**BENEDIKT SIGURÐSSON**
**fv. kennari á Siglufirði,**

lést 26. október sl. á dvalarheimilinu Höfða, Akranesi. Útför hans fer fram frá Akraneskirkju þriðjudaginn 11. nóvember kl. 14.00.

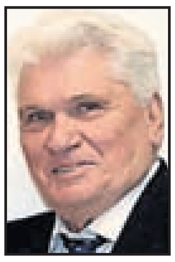
**Hólmfríður Magnúsdóttir**
**Ólöf Benediktsdóttir**
**Valgerður Edda Benediktsdóttir**
**Eva Benediktsdóttir** **Baldur Sigurðsson**
**Magnús Vagn Benediktsson** **Elín Vigdís Ólafsdóttir**
**Sigurður Benediktsson**
**barnabörn og barnabarnabörn.**



Innilegar þakkir til allra sem sýndu okkur samúð, hlýhug og vináttu við andlát og útför okkar ástkæra eiginmanns, föður, tengdaföður, afa og langafa,

**ÓLAFS JÓNS HJARTARSONAR**
**vörubifreiðastjóra.**

**Herborg S. Ólafsdóttir**
**Kristjana Ólafsdóttir** **Sigurður G. Steinþórsson**
**Arnar E. Ólafsson** **Birna Óladóttir**
**Kristín Ó. Ólafsdóttir**
**Málfríður Ó. Valentine**
**Ólafur Ólafsson** **Anna Margrét Thoroddsen**
**afabörn og langafabörn.**



Ástkær eiginmaður minn,
faðir, stjúpfaðir, tengdafaðir, afi og langafi,

**KRISTINN ARASON**
**Heimalind 1, Kópavogi,**

lést á Landspítalanum þriðjudaginn 4. nóvember. Útför hans fer fram frá Digraneskirkju miðvikudaginn 12. nóvember kl. 13.00. Blóm og kransar afþakkaðir. Þeim sem vildu minnast hins látna er bent á Krabbameinsfélag Íslands.

**Elín Krøyer**
**Ari Kristinsson** **Margrét María Pálsdóttir**
**Ástríður Kristinsdóttir** **Vigfús Ingvar Ingvarsson**
**Kristrún R. Kristinsdóttir** **Sverre Rasch**
**Sigríður Kristinsdóttir** **Hallgrímur Helgi Helgason**
**Elísa Kristinsdóttir** **Vilhjálmur D. Sveinbjörnsson**
**Róbert Guðlaugsson**
**Díana Björnsdóttir**
**Lára Björnsdóttir** **Ólafur Þ. Pálsson**
**barnabörn og barnabarnabörn.**

Ástkær eiginkona mín, móðir okkar,
tengdamóðir, amma og langamma,

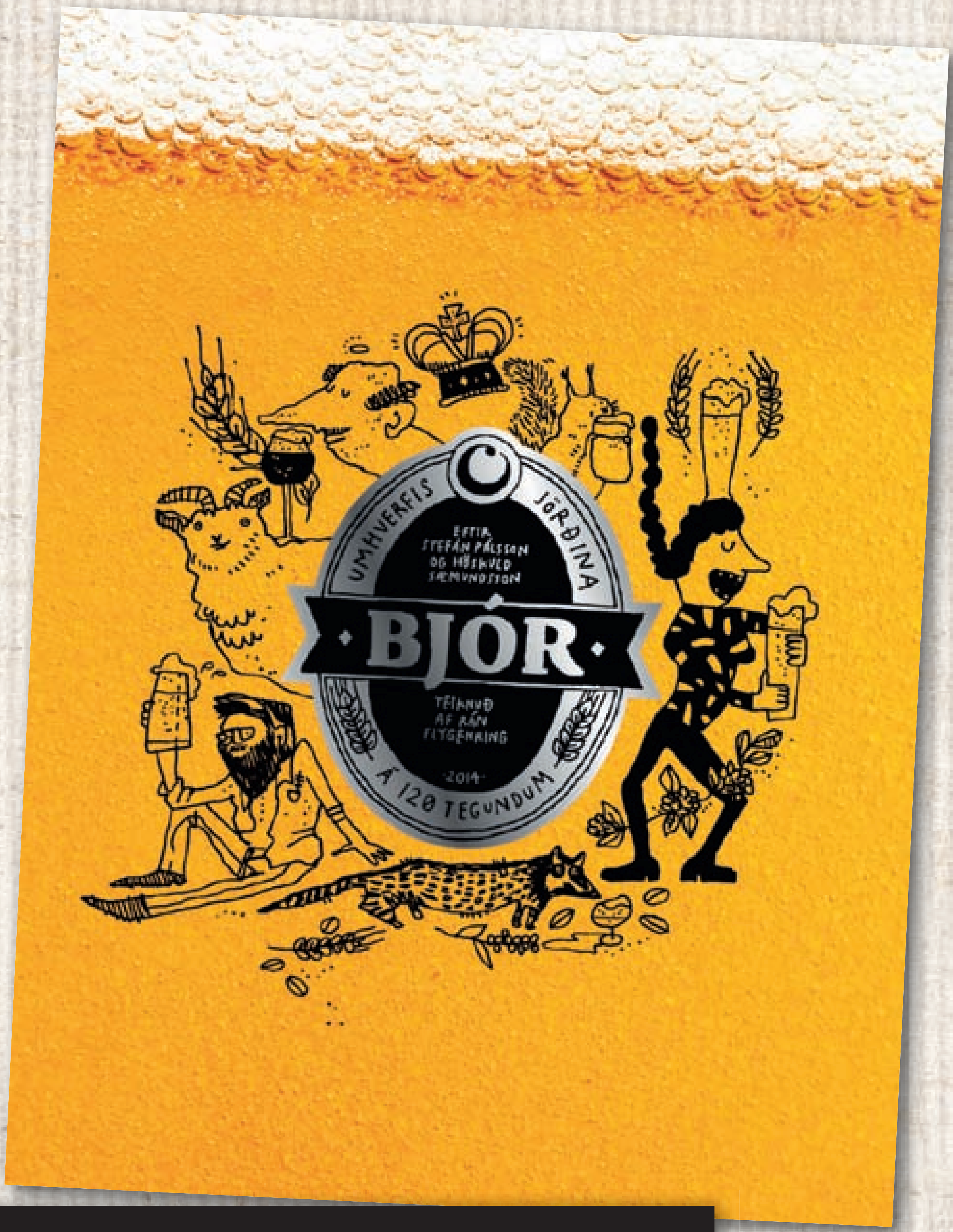
**RAGNHEIÐUR SIGURBJARTSDÓTTIR**
**Hraunvangi 1, áður Þrastahrauni 8,**

lést 31. október síðastliðinn. Útförin fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju miðvikudaginn 12. nóvember kl. 13.00.

**Ingólfur Halldór Ámundason**
**Aldís Ingvarsdóttir** **Björn Sveinsson**
**Helga Ingólfsdóttir** **Aleksandr Stoljarov**
**Eygló Ingólfsdóttir** **Karl Magnús Karlsson**
**Elísa Ragnheiður Ingólfsdóttir** **Kristján V. Hilmarsson**
**barnabörn og barnabarnabörn.**

markhonnun.is

# BJÓRINN ER KOMINN Í NETTÓ!




Frá kennurum Bjórskólans, sérfræðingunum Stefáni Pálssyni og Höskuldi Sæmundssyni, kemur nú fyrsta alíslenska bókin um bjór. Fjallað er um yfir 20 íslenskar bjórtegundir og alla helstu bjóra sem eru seldir hér á landi auk ótrúlegustu og frumlegustu bjóra heims. Drepfyndin og glæsileg bók sem enginn bjórunnandi má láta fram hjá sér fara.

**3.829 KR**

Birt með fyrirvara um stafsetningarvillur og eða myndavíxl

nettó bækur
Kræsingar & kostakjör

**Tilboðið gildir 6. - 9. nóvember 2014**
**www.netto.is**

## SUDOKU

**LÉTT**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | | 6 | 4 | | 3 | | |
| | | 7 | | | | | 1 | |
| | 8 | | | 2 | 3 | | | |
| | 7 | | | 9 | 8 | 4 | 3 | |
| | 4 | | | | 5 | 6 | 7 | |
| 2 | | | | 7 | | | | |
| 4 | 3 | | | | | 7 | 8 | |
| | | 2 | | 6 | | 9 | | |
| | | | | | | | | |

**MIÐLUNGS**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | | | 8 | 6 | 3 | | | |
| | 3 | 9 | | 4 | | 6 | | 2 |
| 8 | 5 | | 2 | | | | 4 | |
| | | | | | 7 | | 3 | 5 |
| | | 5 | | | | | 6 | 4 |
| | | | 5 | 2 | | 1 | 7 | |
| 4 | | | 3 | 5 | | | 1 | |
| | | 7 | | | | | | |
| | | 3 | 7 | 9 | | | 5 | |

**ÞUNG**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 4 | | | 7 | | | | 2 |
| | 6 | | | | | 7 | 4 | |
| 7 | | | 3 | 4 | | | 1 | |
| | | 7 | | 1 | 8 | | | 9 |
| 4 | | | 2 | | | | | |
| | 3 | | | | | 4 | | |
| 6 | | | | 2 | 4 | 5 | 9 | 8 |
| 5 | | | | | | | | |
| | | 1 | | | 5 | | 7 | |

**LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 9 | 6 | 4 | 1 | 7 | 3 | 2 | 8 |
| 8 | 3 | 1 | 2 | 9 | 6 | 4 | 5 | 7 |
| 4 | 2 | 7 | 3 | 5 | 8 | 6 | 9 | 1 |
| 6 | 8 | 9 | 5 | 3 | 1 | 2 | 7 | 4 |
| 7 | 4 | 3 | 8 | 6 | 2 | 9 | 1 | 5 |
| 1 | 5 | 2 | 7 | 4 | 9 | 8 | 6 | 3 |
| 2 | 7 | 4 | 9 | 8 | 5 | 1 | 3 | 6 |
| 3 | 1 | 5 | 6 | 2 | 4 | 7 | 8 | 9 |
| 9 | 6 | 8 | 1 | 7 | 3 | 5 | 4 | 2 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 2 | 7 | 1 | 6 | 8 | 3 | 4 | 9 |
| 8 | 4 | 6 | 3 | 2 | 9 | 1 | 5 | 7 |
| 1 | 9 | 3 | 4 | 7 | 5 | 6 | 8 | 2 |
| 7 | 6 | 1 | 5 | 8 | 2 | 4 | 9 | 3 |
| 9 | 3 | 5 | 6 | 4 | 7 | 8 | 2 | 1 |
| 2 | 8 | 4 | 9 | 3 | 1 | 5 | 7 | 6 |
| 6 | 1 | 2 | 7 | 5 | 4 | 9 | 3 | 8 |
| 3 | 5 | 8 | 2 | 9 | 6 | 7 | 1 | 4 |
| 4 | 7 | 9 | 8 | 1 | 3 | 2 | 6 | 5 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | 2 | 5 | 3 | 9 | 1 | 4 | 8 | 7 |
| 7 | 8 | 3 | 4 | 5 | 2 | 1 | 9 | 6 |
| 4 | 9 | 1 | 8 | 6 | 7 | 5 | 2 | 3 |
| 2 | 1 | 4 | 9 | 7 | 5 | 6 | 3 | 8 |
| 5 | 7 | 8 | 6 | 1 | 3 | 9 | 4 | 2 |
| 9 | 3 | 6 | 2 | 4 | 8 | 7 | 1 | 5 |
| 8 | 5 | 7 | 1 | 3 | 9 | 2 | 6 | 4 |
| 1 | 4 | 2 | 5 | 8 | 6 | 3 | 7 | 9 |
| 3 | 6 | 9 | 7 | 2 | 4 | 8 | 5 | 1 |

Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni.

Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

# Myndasögur

### PONDUS

Eftir Frode Øverli

### GELGJAN

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

### BARNALÁN

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

## SPAKMÆLI DAGSINS

**„Lífið er ekki vandamál sem þarf að leysa heldur raunveruleiki sem þarf að upplifa.“**

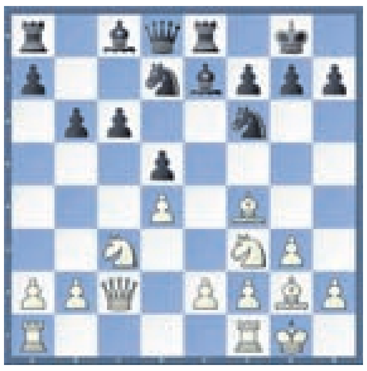
*Søren Kierkegaard.*

## SKÁK

**Gunnar Björnsson**

**Sæberg Sigurðsson (2152), Skákfélaginu Hugin, hafði hvítt gegn Gylfa Þórhallssyni (2084), Skákfélagi Akureyrar, á Íslandsmóti skákfélaga.**

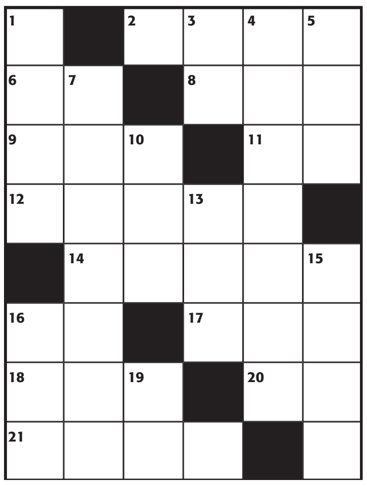
**Hvítur á leik**



**11. Rb5! Hf8** (11...cxb5 12. Bc7) **12. Bc7 De8 13. Dxc6 Ba6 14. Rd6 Bxd6 15. Bxd6 Dc8 16. Da4** og hvítur vann skákina um síðir.

**www.skak.is** Heimsmeistaraeinvígi Carlsen og Anand hefst í dag.

## KROSSGÁTA



**LÁRÉTT**

**2.** kirkjuleiðtogi, **6.** kringum, **8.** verslun, **9.** dorma, **11.** mun, **12.** sljóvga, **14.** yfirstéttar, **16.** vörumerki, **17.** gagn, **18.** hátíð, **20.** eyrir, **21.** heilu.

**LÓÐRÉTT**

**1.** svei, **3.** í röð, **4.** sýklalyf, **5.** svelg, **7.** planta, **10.** fálæti, **13.** of lítið, **15.** baklaf á flík, **16.** tala, **19.** tveir eins.

**LAUSN**

**LÁRÉTT: 2.** þáfi, **6.** um, **8.** búð, **9.** sef, **11.** ku, **12.** slæva, **14.** aðals, **16.** ss, **17.** nyt, **18.** jól, **20.** fé, **21.** öllu.

**LÓÐRÉTT: 1.** fuss, **3.** áb, **4.** fúkalyf, **5.** iðu, **7.** melasól, **10.** fæð, **13.** van, **15.** stél, **16.** sjó, **19.** ll.

SORPA
ÁRANGUR Í UMHVERFISMÁLUM

# STYRKÞEGAR ÓSKAST

Umsóknarfrestur rennur út 1. desember 2014

**Nánari upplýsingar eru á vef SORPU, www.sorpa.is.**
**Umsóknarfrestur fyrir jólaúthlutun er til 1. desember.**

Ágóði af sölu nytjahluta í Góða hirðinum rennur til góðra málefna. Styrkirnir eru veittir til líknar- og félagasamtaka og er markmiðið að styðja fólk til sjálfshjálpar. Verkefnin geta til dæmis snúist um menntun, endurhæfingu og sjálfsbjörg og er sérstaklega leitast við að styrkir nýtist efnaminni börnum og ungmennum.

góði hirðirinn

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

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

# Munið FERÐRADAGINN sunnudaginn 9.nóvember

**1198** kr. kg.
Ali Bayonneskinka
úr læri 1.flokkur

**1198** kr. kg.
Kjarnafæði **Kofareyktur hangiframpartur m.beini**

**998** kr. búntið
Feðradags blómabúnt, blönduð og rósir.

**1579** kr. kg.
Bónus úrvals **Bacon**

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

Tilboð 300 kr. verðlækkun
Verð áður 1398 kr.kg

TILBOÐ
BRAUÐOSTUR
**1098** kr. kg.
OS Íslenskur **brauðostur**

脆皮鴨芳

Authentic Asia
AROMATIC CRISPY DUCK
**2598** kr. stk.
CRISPY DUCK: Beinlaus steikt önd og 24 pönnukökur og sósur.
Frábær Asíuveisla fyrir þrjá til fjóra.

**1798** kr. kg.
Ali **Bacon þrjár þykktir**

70% Suðusúkkulaði
**179** kr.100g.
Bónus **Suðusúkkulaði 70%** 100g

BÓNUS HVÍTT SÚKKULAÐI
**298** kr. 200g.
Bónus **Hvítt súkkulaði** 200g

SUÐU SÚKKULAÐI
**279** kr. 300g.
Heima **Suðusúkkulaði** 300g

SMJÖRLÍKI
**198** kr. 500g.
Heima **Smjörlíki 500g**

Kjörís Mjúkís Kjörís Mjúkís Kjörís Mjúkís Kjörís Mjúkís Kjörís Mjúkís

**698** kr. 2 ltr.
200 KR. VERÐLÆKKUN
VERÐ ÁÐUR 898 KR. 2 LTR.

BÓNUS EKKERT BRUÐL
Tilboðin í þessari augl.
Gilda til 9. nóv.

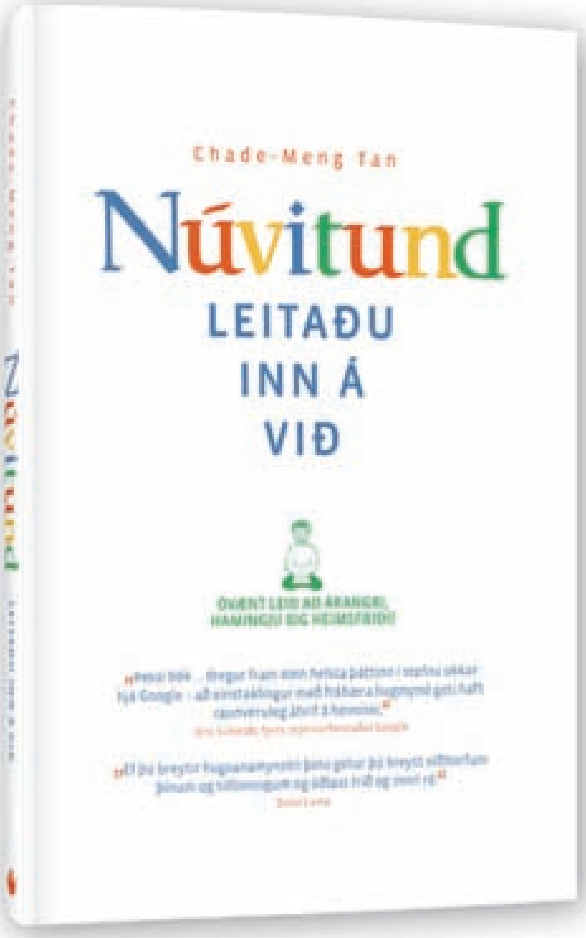
**Afgreiðslutími í Bónus:** Mánudaga-Fimmtudaga; 11:00-18:30 • Föstudaga; 10:00-19:30 • Laugardaga; 10:00-18:00 • Sunnudaga; 12:00-18:00 •

FINNDU LEIÐINA AÐ …

- órjúfanlegri einbeitingu
- algjörri slökun
- fullkominni sjálfstjórn

Núvitund

Bókin *Núvitund – leitaðu inn á við* spratt upp úr vinsælu námskeiði sem haldið hefur verið innan Google-fyrirtækisins um árabil




„Með því að flétta tímalausa visku saman við nútímavísindi hefur Chade-Meng Tan skapað skemmtilegan og raunhæfan leiðarvísi að velgengni og hamingju.“
Deepak Chopra

www.forlagid.is – alvöru bókabúð á netinu

**STEINGRÍMUR EYFJÖRÐ** Öll verkin eru merkt 2014 og túlka sitthvað sem listamanninum hefur legið á hjarta á þessu ári. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

# Bara eins og lífið er

**Steingrímur Eyfjörð myndlistarmaður kemur mörgum skondnum skilaboðum á framfæri á sýningunni Frábært Tilboð í Harbinger galleríi á Freyjugötu 1.**

Steingrímur er úti á stétt þegar Fréttablaðsbíllinn rennur upp að götukanti við Freyjugötu 1, tilbúinn að leiða fávísan fréttamann um sýninguna Frábært Tilboð. Þar eru öll verkin merkt ártalinu 2014 og túlka sitthvað sem listamanninum hefur legið á hjarta á þessu ári. Allt meira og minna djúpt en þó stutt í húmorinn. Hann byrjar á að útskýra eitt, það er með þéttum svörtum og rauðum texta. Svarti textinn er eftir Christinu Lagarde, forstjóra Alþjóðagjaldeyrissjóðsins. „Þetta er ræða sem Lagarde hélt um töluna sjö, ég var að skoða hana á netinu og sá að hún var túlkuð sem skilaboð til elítunnar í heiminum. Þá fannst mér textinn Krossgötur, um mann sem selur sál sína, renna inn í ræðuna og úr varð þetta verk.“

Önnur mynd heitir Trommuþrællinn og vísar í texta um trommarann sem fær ekkert að borða – en hjúkk – á myndinni fær hann að borða. „Myndin gæti táknað hvern sem er. Launaþrælinn til dæmis, hvenær fær hann að borða?“ spyr Steingrímur. Ekki er honum lagið að skyggnast inn í framtíðina ef marka má eitt verkanna, lista yfir það sem hann hélt að mundi gerast þann og þann daginn. Ekkert rættist nema það að Snorri Ásmundsson sendi Framsóknarflokknum bréf. Hitt virkaði ekki. Steingrímur hitti ekki Spessa, fékk ekkert svar, ekkert dularfullt símtal. „Þetta er bara eins og lífið er,“ segir hann æðrulaus.

> **Þá fannst mér textinn Krossgötur, um mann sem selur sál sína, renna inn í ræðuna og úr varð þetta verk.**

gun@frettabladid.is

# Kreppa bankamannsins Kristófers

BÆKUR ★★☆☆☆

**Litlu dauðarnir**
Stefán Máni
SÖGUR

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Stefán Máni hóf feril sinn með óvenjulegum og áhrifamiklum skáldsögum sem gegnumlýstu sálarlíf og tilvist karlmanna í kreppu, karla sem lifðu í dauðvona samfélögum undir lok 20. aldar. Í Ísrael og Hótel Kaliforníu tvinnaði hann saman einhvers konar ofurraunsæi og goðsagnalegu og trúarlegu samhengi á forvitnilegan hátt. Það varð líka snemma ljóst að stílgáfa Stefáns er einstök, hann getur skrifað ótrúlega þéttan og hraðan stíl sem lyftir lýsingum á hversdagslegustu hlutum. Seinna sneri hann við blaðinu og hefur lengi einbeitt sér að spennu- og glæpasögum. Þegar honum hefur tekist best upp í þeirri grein, ekki síst í skáldsögunni Svartur á leik, hefur hann náð að sameina spennu, hraða og þá goðsagnalegu vídd sem hefur fylgt honum frá fyrstu tíð.

Nýjasta skáldsaga Stefáns, Litlu dauðarnir, er að einhverju leyti afturhvarf til viðfangsefna fyrstu skáldsagna hans. Hún byrjar eins og spennusaga úr efnahagshruninu en smám saman þéttist hún upp í persónulýsingu aðalpersónunnar og þær klemmur sem hann er kominn í, bæði í einkalífi og atvinnulífi. Viðskiptafræðingurinn Kristófer hefur ekki alltaf stefnt að því að vinna í banka. Hann lærði bókmenntafræði og lét sig dreyma um það, ásamt Margréti konu sinni, að stofna bókaforlag. Margrét er af öðru sauðahúsi en Kristófer. Hún er dóttir auðugra hjóna af Seltjarnarnesi, faðirinn er miskunnarlaus hrotti sem fer sínu fram í krafti valds síns og auðæfa en móðirin eins og skuggi af manneskju.

Af ástæðum sem ekki verða raktar hér er Kristófer á valdi þessarar tengdafjölskyldu sinnar en áferðarfallegt borgaralegt líf. Þegar Kristófer missir vinnuna er þessi tilvera í hættu og hann grípur til örþrifaráða. og faðirinn virðist stefna að því að gera ungu hjónin að nákvæmri eftirmynd foreldranna, draumar um bókaútgáfu eru fyrir bí og þau reyna að byggja upp sálarlaust

Litlu dauðarnir er eins og spennusaga framan af og hún er skrifuð eins og spennusaga sem virkar ekki fullkomlega þegar hún fer að snúast um aðra hluti. Stefán Máni er með marga bolta á lofti, það er eins og það séu tvær eða fleiri bækur sem takast á í sögunni og þetta á líka við um stílinn og samræðu bókarinnar við hefðina. Kristófer á óskrifaða BA-ritgerð um Gyrði Elíasson einhvers staðar í fórum sínum, og Gangandi íkorni eftir Gyrði er áberandi undirtexti í bókinni en hún kinkar líka kolli til fleiri höfunda, Heilagur andi og englar vítis eftir Ólaf Gunnarsson kemur t.d. upp í hugann þegar söguhetjurnar lenda í slagtogi við mótorhjólaglæpagengi á karnivalískri útihátíð.

Þessi blöndun bókmenntagreina virkar ekki alltaf sem skyldi og lokahluti bókarinnar veldur vonbrigðum en það er vonlaust að útskýra hvers vegna nema að ljóstra því upp hvernig fer, hvað það er við sögulok sem undirrituðum finnst ekki ganga upp.

**Jón Yngvi Jóhannsson**

**NIÐURSTAÐA:** Blanda spennusögu og sögu um tilvistarglímu og fjölskylduvanda í hruninu sem gengur ekki fullkomlega upp.

ALDREI VERIÐ LÉTTARA AÐ SLÉTTA ÚR FLÍKUM

35%

GUFUSLÉTTIR
ALGJÖR SNILLD

VERÐ ÁÐUR...9.995
TILBOÐ .........6.495

GEORGE FOREMAN
HEILSUGRILLIN

*Ný lína með losanlegum plötum*

Russell Hobbs

20%

Allt að 42% minni fita

COMPACT
38sm² grillflötur
FULLT VERÐ ... 13.995
TILBOÐ ......... 10.995

20%
FAMILY
51sm² grillflötur
FULLT VERÐ ... 16.995
TILBOÐ ......... 13.595

20%
ENTERTAINMENT
64sm² grillflötur
FULLT VERÐ ...18.995
TILBOÐ .........14.995

# RAFTÆKJADAGAR
# ÖLL RAFTÆKI
# Á ALLT AÐ 50% AFSLÆTTI

20%
MELISSA
KAFFIKVÖRN
VERÐ ÁÐUR... 3.995
TILBOÐ ......... 3.195

AEG
RYKSUGA
ULTRASILENCER
1800W
Mjög hljóðlát
20%
VERÐ ÁÐUR...35.900
TILBOÐ .........28.725

## byggtogbúið

568 9400 byggtogbuid.is | Kringlunni
facebook.com / byggtogbuid

20%
SEVERIN BRAUÐRIST
VERÐ ÁÐUR... 6.999
TILBOÐ ......... 5.495

20%
MELISSA
MÍNUTUGRILL
VERÐ ÁÐUR... 5.995
TILBOÐ ......... 4.795

20%
WILFA
VÖFFLUJÁRN
1400W
VERÐ ÁÐUR... 9.995
TILBOÐ ......... 7.995

20%
MELISSA
HRAÐSUÐU-KANNA
1 LÍTER
VERÐ ÁÐUR... 4.995
TILBOÐ ......... 3.995

Babyliss
HÁRBLÁSARI
2200W
35%
VERÐ ÁÐUR... 9.995
TILBOÐ ......... 6.495

iRobot
RYKSUGUVÉLMENNI
ÞÚ SPARAR 10.000
Roomba 650
Með iAdapt gervigreind og tímastilli.
Fallskynjari. Einn sýndarveggur fylgir.
VERÐ ÁÐUR... 79.995
TILBOÐ ......... 69.995

ÖLL GARMIN
GPS TÆKI
20%

MELISSA
SAFAPRESSA
400W
33%
VERÐ ÁÐUR... 8.995
TILBOÐ ......... 5.995

EXIDO
BLANDARI
700W
30%
ÖFLUGUR
MYLUR KLAKA
VERÐ ÁÐUR... 9.995
TILBOÐ ......... 6.995

PHILIPS
ÞRÁÐLAUS
HEIMASÍMI
27%
VERÐ ÁÐUR... 5.495
TILBOÐ ......... 3.995

25%
MELISSA
ELDHÚSVOG
VERÐ ÁÐUR... 2.995
TILBOÐ ......... 2.245

35%
MELISSA
GRJÓNAPOTTUR
VERÐ ÁÐUR... 5.995
TILBOÐ ......... 3.895

35%
SEVERIN
POPPVÉL
VERÐ ÁÐUR.....5.995
TILBOÐ ...........3.895

35%
3L
MELISSA
DJÚPSTEIKINGARPOTTUR
VERÐ ÁÐUR... 8.995
TILBOÐ ......... 5.845

25%
MELISSA
GUFUSTRAUJÁRN
2200W
VERÐ ÁÐUR... 3.995
TILBOÐ ......... 2.990

PHILIPS
TÖFRASPROTI
550W
20%
VERÐ ÁÐUR...9.995
TILBOÐ .........7.995

Sjálfvirkar Dolce Gusto Circolo
20%
YFIR 30 GERÐIR AF TE, KAFFI OG KAKÓ!
Dolce Gusto · GREAT COFFEE · DeLonghi
VERÐ ÁÐUR... 32.995
TILBOÐ ......... 25.995

20%
Braun
KAFFI
KANNA
VERÐ ÁÐUR...10.995
TILBOÐ ...........8.795

50%
MELISSA
BAÐVOG
VERÐ ÁÐUR... 4.995
TILBOÐ ......... 2.500

25%
PRINCESS
HANDÞEYTARI
250W
VERÐ ÁÐUR... 3.995
TILBOÐ ......... 2.995

25%
MELISSA
HANDÞEYTARI
MEÐ SKÁL
VERÐ ÁÐUR... 6.495
TILBOÐ ......... 4.875

20%
SEVERIN
BRAUÐVÉL
VERÐ ÁÐUR...15.995
TILBOÐ .........12.795

# Glæsilegur konsert, fúl sinfónía

TÓNLIST ★★★☆☆

**Sinfóníuhljómsveit Íslands**
Stjórnandi: Rumon Gamba

**VERK EFTIR SVEIN LÚÐVÍK BJÖRNSSON, VINCENT D'INDY OG ERICK WOLFGANG KORNGOLD Á TÓNLEIKUM SINFÓNÍUHLJÓMSVEITAR ÍSLANDS Í HÖRPU FIMMTUDAGINN 6. NÓVEMBER. EINLEIKARI: EINAR JÓHANNESSON.**

Ég er með góðar fréttir og slæmar fréttir. Góðu fréttirnar eru tónleikar Sinfóníuhljómsveitar Íslands á fimmtudagskvöldið fyrir hlé. Slæmu fréttirnar eru sömu tónleikar eftir hlé.

Byrjum á góðu fréttunum. Tónleikarnir hófust á svokölluðum hljómsveitarforleik eftir Vincent d'Indy sem bar nafnið Herbúðir Wallensteins. Þar er vísað í hluta úr þríleik eftir þýska skáldið Schiller. Þríleikurinn fjallar um atburði sem gerðust í 30 ára stríðinu, í baráttu kaþólikka og mótmælenda á sautjándu öld. Wallenstein var herforingi og tónlistin eftir d'Indy var eins konar túlkun á persónuleika hans og aðstæðum. Verkið var skemmtilegt, líflegt og tignarlegt. Hljómsveitin lék af vandvirkni en líka krafti undir öruggri stjórn Rumons Gamba.

Næst á dagskránni var frumflutningur á klarínettukonsert eftir Svein Lúðvík Björnsson. Einar Jóhannesson var í einleikshlutverkinu. Fyrst gat að heyra íhugula, rólega melódíu úr klarínettunni, sem var römmuð inn með nokkrum háværum hljómsveitarhljómum. Síðan breyttist hljómsveitarröddin í lágværan ym sem smám saman magnaðist upp. Útkoman var seiðandi. Eitthvað dásamlega fagurt var við samhljóm klarínettunnar og hinna hljóðfæranna. Allsráðandi var unaðslegur annarleiki, sem erfitt er að lýsa með orðum.

Á eftir tók við kraftmeiri kafli sem var fallega áleitinn. Skemmtilega þráhyggjukenndur slagverkspartur var framarlega. En jafnframt hvass klarínettueinleikur, sem var undirstrikaður með ámóta hörðum leik annarra klarínettuleikara í hljómsveitinni. Þessar öfgar sköpuðu áhrifamikla andstæðu við það sem á undan var gengið.

Lokahlutinn var einstaklega heillandi. Rósemin var í fyrirrúmi á ný. Hæg laglína einleiksklarínettunnar fékk að njóta sín við síendurteknar strengjahendingar og veikradda, fjölbreytta slagverkstóna. Það var dáleiðandi í einfaldleika sínum.

Einar Jóhannesson var frábær og hljómsveitin lék líka af nostursemi. Konsertinn eftir Svein Lúðvík er einn allra besti íslenski einleikskonsert sem ég hef hlýtt á. Hann verður vonandi fluttur sem fyrst aftur.

Og þá eru það slæmu fréttirnar. Á dagskránni eftir hlé var sinfónía op. 40 eftir Erich Wolfgang Korngold. Hann var vissulega frábært kvikmyndatónskáld á fyrri hluta 20. aldarinnar. En svo fór hann að dala og sinfónían nú var samin á hnignunarskeiðinu. Hún var eitthvert mesta glundur sem ég hef heyrt, full af klisjum og úreltum hugmyndum. Í þokkabót tók hún næstum klukkutíma í flutningi. Það er sennilega lengsti klukkutími sem ég hef lifað á Sinfóníutónleikum. Svo var flutningurinn ekki gallalaus, nokkrar feilnótur voru áberandi. Þær gerðu klukkutímann enn þá lengri. Ég hefði frekar viljað heyra konsertinn eftir Svein Lúðvík aftur eftir hlé.

**Jónas Sen**

**NIÐURSTAÐA:** Fúl sinfónía eftir Korngold, en einleikskonsert eftir Svein Lúðvík Björnsson var sérlega fallegur, og var einnig prýðilega spilaður.

**HÖFUNDUR OG FLYTJANDI** „Einar Jóhannesson var frábær. Konsertinn eftir Svein Lúðvík er einn allra besti íslenski einleikskonsert sem ég hef hlýtt á." FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

**KVENNAKÓR KÓPAVOGS** Hér eru dömurnar klæddar í samræmi við þema síðustu vortónleika í Hörpu, Perlur og pilsaþytur. MYND/ÚR EINKASAFNI

# Sungið um ástina og lífið í Austurbæ

Kvennakór Kópavogs heldur tvenna styrktartónleika í Austurbæ við Snorrabraut á morgun og fær til liðs við sig Pál Óskar, Ölmu Rut og Drengjakór íslenska lýðveldisins, ásamt úrvali hljóðfæraleikara.

Ástarsöngvar verða í öndvegi á styrktartónleikum Kvennakórs Kópavogs í Austurbæ á morgun, sunnudag. Uppselt er þegar á sönginn sem hefst klukkan 16 en möguleiki að komast á þann síðari sem byrjar klukkan 20.

Erna Bjarnadóttir, ein kórkvenna, segir reyndar kvennakórinn ekki endilega í aðalhlutverki þótt hann taki mesta plássið á sviðinu. Hann hafi fengið einvalalið tónlistarfólks til að koma fram með sér, eins og Pál Óskar Hjálmtýsson, Ölmu Rut Kristjánsdóttur, Drengjakór íslenska lýðveldisins og snjalla hljóðfæraleikara. Einn undirleikaranna er líka stjórnandi kórsins, John Gear, sem spilar á hljómborð og trompet.

„Kórinn er samstilltur hópur eins og vera ber og þetta er í sjöunda skipti sem hann heldur slíka styrktartónleika. Yfirskrift þeirra er Hönd í hönd og að þessu sinni mun allur ágóði renna til Mæðrastyrksnefndar Kópavogs og líknardeildar LSH í Kópavogi.

„Það er mikil eining um þetta verkefni, eins og undanfarin ár," segir Erna. „Fjöldi fólk gefur vinnu sína og meira að segja mat, við erum mjög þakklát því öllu." **- gun**

> **„Kórinn er samstilltur hópur eins og vera ber og þetta er í sjöunda skipti sem hann heldur slíka styrktartónleika.**
> *Erna Bjarnadóttir, kórfélagi*

**SNÆDÍS LILJA** Önnur tveggja dansara sem sýna í Tjarnarbíói á morgun. Hin er Steinunn Ketilsdóttir.

# Tvö sóló á einu kvöldi

Dansararnir Snædís Lilja Ingadóttir og Steinunn Ketilsdóttir sína hvor sitt verkið í Tjarnarbíói.

Dansararnir og danshöfundarnir Snædís Lilja Ingadóttir og Steinunn Ketilsdóttir munu deila kvöldi í Tjarnarbíói sunnudagana 9. og 16. nóvember næstkomandi og sýna hvor sitt sólóverkið.

Steinunn sýnir verkið *this is it* sem hún frumsýndi á Reykjavík Dance Festival fyrr í haust. *This is it* er opinskátt sólóverk þar sem höfundur tekst á við sjálfsmynd einstaklingsins og ímynd. Í verkinu takast á öfgar og klisjur þar sem Steinunn horfist í augu við sjálfa sig, tekst á við eigin kröfur og speglar sig í umhverfinu. Snædís sýnir verkið *GOOD/BYE* sem hún frumsýndi í Tjarnarbíói í september. Verkið fjallar um kveðjustundina, sem getur verið hversdagsleg, létt eða erfið, tilfinningin fer eftir tengslum þínum við þá sem þú kveður.

Þær stöllur eru nýkomnar heim frá Búkarest í Rúmeníu þar sem þær dvöldu í vinnustofu og höfu sköpunarferlið að nýju verki eftir Steinunni sem ber vinnutitilinn Nordic blondes og verður frumsýnt í Tjarnarbíói haustið 2015.**-fsb**

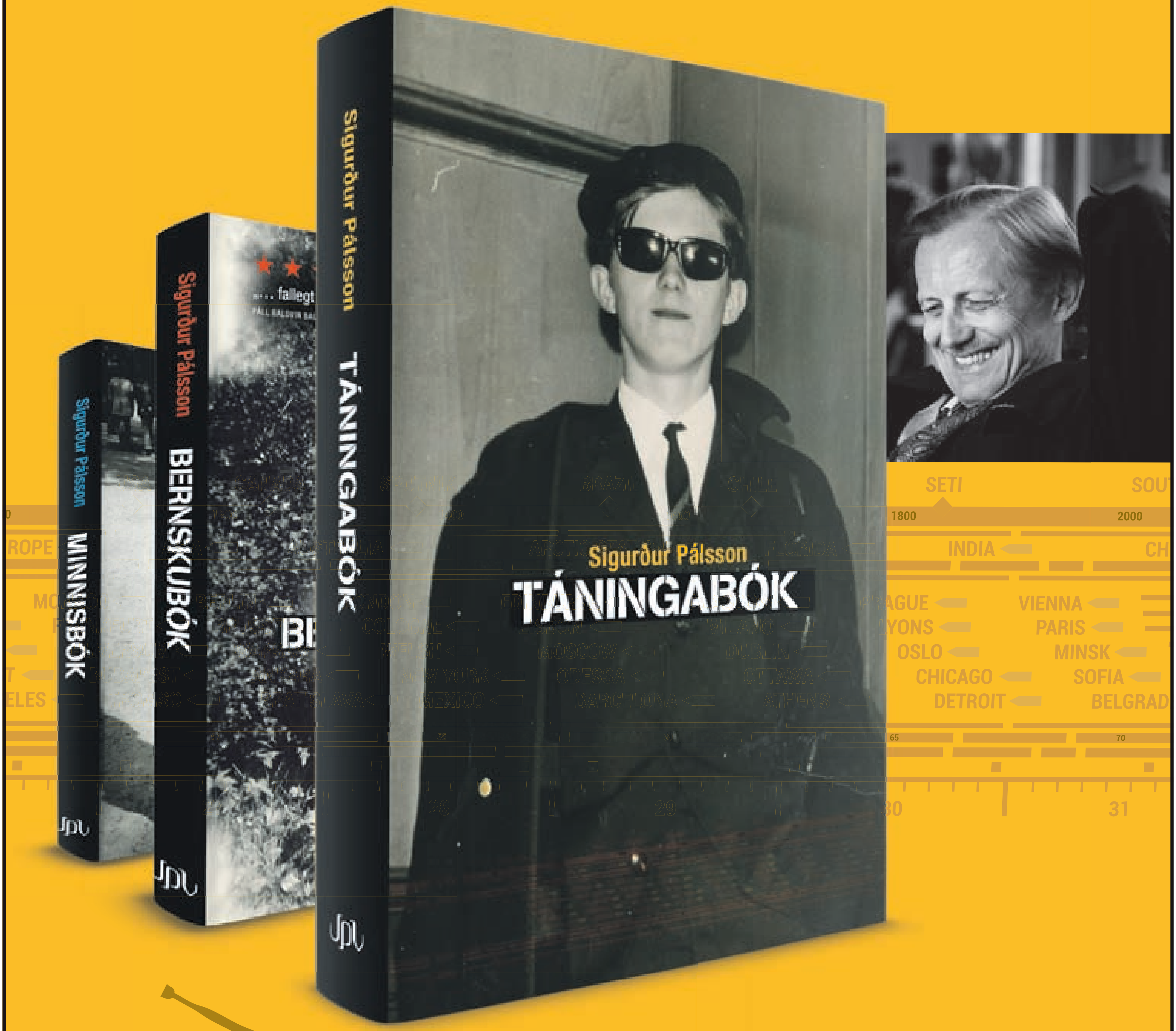
*Viltu vera hjá okkur?*

Nú eru lausar skrifstofur til leigu í húsnæði Matís, Vínlandsleið 14, fyrir lítil fyrirtæki og einstaklinga, sem sjá sér hag í því að vera innan um helstu sérfræðinga landsins í matvælavinnslu og líftækni.

Húsnæðið sem er í boði eru nokkrar bjartar og góðar skrifstofur, einnig er hægt að fá aðgang að rannsóknaraðstöðu og vottuðu matvinnslurými eftir nánara samkomulagi.

Kynntu þér málin á heimasíðu Matís, *www.matis.is/bruin.*

# LITRÍKAR ENDURMINNINGAR
# LOKABÓKIN




*Táningabók* er síðasti hluti endurminningaþríleiks Sigurðar Pálssonar. Fyrri bækurnar tvær, *Minnisbók* og *Bernskubók*, hlutu báðar mikið lof gagnrýnenda auk þess sem *Minnisbók* fékk Íslensku bókmenntaverðlaunin.

„Ein skemmtilegasta endurminningabók sem ég hef lesið um árabil.“
ÞH / LESBÓK MBL. (UM *MINNISBÓK*)

*www.forlagid.is – alvöru bókabúð á netinu*

# LAUGARDAGUR 8. NÓVEMBER 2014

## HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

### Tónleikar

**17.00** Kammerkór Seltjarnarneskirkju ásamt Judith Þorbergsson Tobin orgelleikara og félögum úr Sinfóníuhljómsveit áhugamanna flytur kantötuna Ein hoher Tag kömmt eftir Gottfried August Homilius og Magnificat eftir Carl Philipp Emanuel Bach. Aðgangseyrir er 2000 kr. í forsölu og 2.500 kr. við inngang.

**22.00** Tribjúttónleikar Nirvana í Háskólabíói fara fram í kvöld. Fram koma Magni Ásgeirs, Ágústa Eva, Stefán Jakobsson úr Dimmu, Bryndís Ásmunds, Einar Vilberg og Þórunn Antonía.

**22.00** Páll Rósinkranz og Margrét Eir Hönnudóttir troða upp á Græna hattinum í kvöld.

**22.00** Hinir árlegu nóvembertónleikar Magnúsar Eiríkssonar og KK verða í kvöld á Café Rosenberg. Að þessu sinni verða tónleikarnir haldnir til heiðurs þýska eðlisfræðingnum Wilhelm Conrad Röntgen, en það var þennan dag 8. nóvember 1895 sem hann uppgötvaði sérstaka geisla sem gátu séð í gegnum fast efni, sem við þekkjum í dag sem röntgengeisla. 2.000 krónur inn.

**15.00** DJ FreddiFriski spilar á Frederiksen Ale House í dag.

### Opnanir

**20.00** 527hz tónleikar á Paloma Bar í boði Weirdcore, Ufo Warehouse og Robot Disco. Á efri hæðinni koma fram Orang Volante, Ultra Orthodox, Agzilla, HaZaR, Berndsen, Tanya & Marlon, Kosmodod, Cosmic Channel, Oculus og UFO Warehouse + Ewok. Í kjallaranum verður KGB Soundsystem frá miðnætti.

### Ópera

**20.00** Óperan Don Carlo verður sungin í Hörpu í kvöld. Fer fram á ítölsku en með íslenskum texta. Miðaverð frá 2.500 krónum.

### Síðustu Forvöð

**20.00** Sökum velgengni leikverksins Róðarí í Tjarnarbíói hefur aukasýningu verið bætt við, sem verður síðasta sýningin á verkinu.

### Opið Hús

**13.00** Í tilefni af norræna skjaladeginum verður Þjóðskjalasafn Íslands með opið hús á lestrarsal safnsins. Verður tekið á móti gestum frá kl. 13-16 á Laugavegi 162. Þar verður boðið upp á sýningu á skjölum sem tengjast Vesturheimsferðum og gestum gefinn kostur á að glugga í bækur um Vesturfara. Kl. 14.30 munu Svavar Gestsson og Katelin Parsons kynna verkefnið Í fótspor Árna Magnússonar í Vesturheimi, sem er samstarfsverkefni Þjóðræknisfélags Íslendinga og Árnastofnunar.

### Bókmenntir

**14.00** Hin sígilda ópera Töfraflautan eftir Mozart er nú fáanleg í nýrri útsetningu og myndskreyttri barnabók. Því verður opnunarhóf í Pennanum Eymundsson. Papagenó, Papagena, prinsessan Pamína og prinsinn Tamínó sýna sig og kynna. Antonía Hevesí leikur á píanó.

**18.00** Bjarni Klemenz fagna útgáfu nýrrar bókar í bókabúð Iðu Zimsen. Skáldsagan Já fjallar um listviðburð sem fer úr böndunum og venjulegur dagur breytist á einu augnabliki í myrkasta dag í sögu þjóðarinnar. Er þetta önnur skáldsaga Bjarna en áður gaf hann út hjá Nýhil. Tónlistarmaðurinn Oddur Báruson, öðru nafni El Odderiño, mun sjá um tónlistina og Bjarni segir frá ævintýralegum tildrögum bókarinnar.

### Málþing

**10.30** Málþing og kynning á Taleboblen verður haldin í fyrirlestrasal Þjóðarbókhlöðu í dag. Taleboblen er tæki til að þjálfa danskt talmál, einkum framburð, í tölvuumhverfi. Á málþinginu verður fjallað um kennslu dansks talmáls, máltækið kynnt og notkunarmöguleikar þess ræddir. Þá skýra dönskukennarar frá reynslu sinni af notkun Taleboblen.

**11.00** Mannfræðifélag Íslands stendur fyrir málþingi í sal 104 á Háskólatorgi um brottflutning Íslendinga til Noregs og afleiðingar þess fyrir íslenskt samfélag. Frummælendur verða Gunnar Smári Egilsson, stofnandi Fylkisflokksins, og Guðbjört Guðjónsdóttir, doktorsnemi í mannfræði sem rannsakað hefur Íslendinga í Noregi. Í pallborði verða Birna Jónsdóttir, fyrrverandi formaður Læknafélags Íslands, Þorbjörn Guðmundsson, framkvæmdastjóri Samiðnar, sambands iðnfélaga, og Þóra Ágústsdóttir frá Vinnumálastofnun.

### Myndlist

**13.00** Hugsteypan er samstarfsverkefni Ingunnar Fjólu Ingþórsdóttur og Þórdísar Jóhannesdóttur. Það verður sýnt í ASÍ listagalleríi á Freyjugötu í dag.

**13.30** Sýningin Speglað landslag eftir Hrafnkel Sigurðsson opnar í Arion banka í Borgartúni í dag.

**14.00** Jón Óskar opnar málverkasýningu sína í Tveim hröfnum gallerí á Baldursgötu. Á sama tíma sýnir hann í Listasafni Íslands.

**14.00** Guðrún Pálína Guðmundsdóttir sýnir í Populus Tremula í Listagilinu á Akureyri. Titill sýningarinnar er Nóvember.

**15.00** Sýning Bryndísar Kondrup, Af jörðu, De Terrae, verður opnuð í Ketilhúsinu á Akureyri í dag.

**17.00** Daníel Björnsson opnar einkasýningu í Kling & Bang í dag sem ber nafnið Bismút. Daníel teiknar upp sýningarrýmið með lituðu ljósi og stillir þar upp nýjum skúlptúrum úr brunni sínum.

**20.00** Samsýningin PHENOMENAL í Kunstchlager gallerí. Til sýnis verða gjörningar síðastliðinna þriggja vikna sem framkvæmdir voru á ýmsum stöðum borgarinnar. Þeir eru sýndir í formi hliðarafurða, sjálfstæðra eftirleifa og skrásetningar. Auk þess munu eiga sér stað áframhaldandi gjörningar og sýningin verður í stöðugri umbreytingu. Listamennirnir eru Linda Spjut (SE), Nikulás Stefán Nikulásson, Ragnheiður Maísól Sturludóttir, Sandra Mujinga (NO), Sigurður Þórir Ámundason, Sindri Leifsson, Una Margrét Árnadóttir, Unnur Mjöll S. Leifsdóttir og Örn Alexander Ámundason.

### Markaðir

**11.00** Trausti Júlíusson og Steinn Skaptason blása til mikillar tónlistarsölu í Kolaportinu. Mörg hundruð titlar af vínyl, hellingur af geisladiskum, kassettur, tónlistarmyndir, bækur og fleira.

**12.00** Flóamarkaður Hins Hússins fer fram í dag.

**12.00** Háskólaport, flóamarkaður á Háskólatorgi fyrir nemendur við Háskóla Íslands fer fram í dag.

**13.00** Jólamarkaður á Þórshöfn. Mikið vöruúrval frá fjölda verslana, einkaaðila og framleiðenda í íþróttahúsinu. Kaffihús, lifandi tónlist, barnagæsla, smákökusamkeppni, happdrætti og margt fleira til gleði og gamans.

**14.00** Nokkrar dömur munu selja af sér spjarirnar á fatamarkaði Bast í dag.

### Samkoma

**22.00** Pink Party verður í Iðusölum í kvöld. Frítt glitter og meik. Verðlaun fyrir flottustu lúkkin. 1.500 krónur inn fyrir miðnætti en 2.500 krónur eftir það. 1.000 krónu fjölskylduafsláttur fyrir miðnætti og 2.000 krónur eftir miðnætti fyrir meðlimi Samtakanna 78.


Æskulýðsráð

**Viðurkenningar fyrir æskulýðsstarf**

Æskulýðsráð veitir í ár viðurkenningar fyrir æskulýðsstarf. Viðurkenningarnar eru ætlaðar til að vekja athygli á því sem er til fyrirmyndar í æskulýðsstarfi á Íslandi og vera hvatning til þróunar, nýsköpunar og þátttöku. Viðurkenningarnar verða veittar á ráðstefnunni ***„Stefnum saman til framtíðar - Íslenskar æskulýðsrannsóknir 2014"*** sem haldin verður í Félagsheimilinu á Seltjarnarnesi **24. nóvember 2014.**

**Óskað er eftir tilnefningum í eftirfarandi flokkum:**

1. Ungt fólk sem lagt hefur alúð við þátttöku sína í æskulýðsstarfi eða nýtt reynslu sína úr æskulýðsstarfi á öðrum sviðum þjóðlífsins.

2. Aðilar sem sinnt hafa nýsköpun eða þróun í æskulýðsstarfi. Hægt að tilnefna einstaklinga, félög, hópa eða stofnanir.

3. Starfsmenn eða sjálfboðaliðar í æskulýðsstarfi sem skilað hafa merku ævistarfi eða á annan hátt hafa skarað fram úr.

Æskulýðsráð skipar dómnefnd sem velur úr tilnefningum og ábendingum. Tilnefningar ásamt rökstuðningi skal senda til Valgerðar Þórunnar Bjarnadóttur sérfræðings hjá mennta- og menningarmálaráðuneytinu í netfangið **valgerdur.thorunn.bjarnadottir@mrn.is**

**Frestur til að skila inn tillögum er til og með 17. nóvember 2014.**



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

SAFT

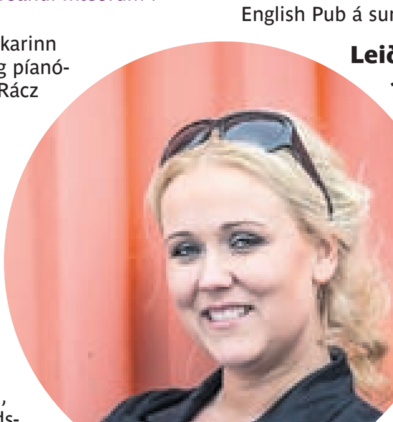

# SUNNUDAGUR 9. NÓVEMBER 2014

## HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

### Tónleikar

**11.00** Regína Ósk söngkona syngur sálma af nýútkomnum diski sínum, Leiddu mína litlu hendi, sem ætlaður er börnum og verðandi mæðrum í Árbæjarkirkju.

**16.00** Saxófónleikarinn Guido Bäumer og píanóleikarinn Aladár Rácz halda tónleika í Hannesarholti á sunnudag.



**16.00** BassBar kynna nýja söngbók fyrir bassa-baritóna í Salnum í Kópavogi. BassBar eru Bergþór Pálsson, Davíð Ólafsson, Jóhann Smári Sævarsson, Kristinn Sigmundsson, Viðar Gunnarsson og Kristinn Örn Kristinsson. 3.900 krónur inn.

**20.00** Kvennakórinn heldur árlega góðgerðartónleika, Hönd í hönd „Ástin og lífið". Allur ágóði rennur til mæðrastyrksnefndar Kópavogs og öldrunardeildar Landsspítalans. Fram koma meðal annars Páll Óskar, Alma Rut Kristjánsdóttir og Drengjakór íslenska lýðveldisins. 3.500 krónur inn.

**20.00** Fóstbræður halda árlega tónleika sína Til ljóssins og lífsins í Langholtskirkju. Harpa Arnarsdóttir les ljóð milli laga og Árni Stefánsson stjórnar. 2.500 krónur inn.

### Síðustu forvöð

**14.00** Í dag verður síðasta leiðsögnin um sýninguna Silfur Íslands í Þjóðminjasafninu en sýningunni lýkur um áramót. Við gerð sýningarinnar var leitast við að beina sjónum að hinum mismunandi aðferðum við silfursmíð en um leið setja búningasilfur, borðbúnað, silfurskildi og kaleika fram á nýstárlegan hátt.

### Dansleikir

**20.00** Dansað verður á Félagsheimili eldri borgara í Reykjavík í Stangarhyl 4 á sunnudagskvöld. Hljómsveitin Klassik leikur fyrir dansi. Félagar taki með sér gesti. Aðgangseyrir er kr. 1.800 en kr. 1.500 gegn framvísun félagsskírteinis.

### Tónlist

**21.00** Trúbadorinn Danni spilar á English Pub á sunnudag.

### Leiðsögn

**14.00** Hafnarborg býður upp á fjölskylduleiðangur um sýninguna Vara-liti sem nú stendur yfir. Foreldrar og börn eru leidd um sýninguna og undraheimar málverksins eru kannaðir. Sýningin á erindi við fólk á öllum aldri, ekki síst til barna og unglinga og býður upp á möguleika á fjölbreytti upplifun og umfjöllun. Listamennirnir eru Gabríela Friðriksdóttir, Guðmundur Thoroddsen, Helgi Þórsson, Hulda Vilhjálmsdóttir, Ragnar Þórisson, Þórdís Aðalsteinsdóttir og Þorvaldur Jónsson.

**14.00** Halldór Björn Runólfsson, safnstjóri Listasafns Íslands, verður með leiðsögn um afmælissýninguna LISTASAFN ÍSLANDS 1884-2014 á sunnudag.

**14.00** Harpa Þórsdóttir, forstöðumaður Hönnunarsafns Íslands, mun í dag leiða spjall með nokkrum af þeim gullsmiðum sem eiga verk á afmælissýningu Félags íslenskra gullsmiða, Prýði, sem unnin er í samstarfi við safnið.

### Myndlist

**11.00** Sigtryggur Bjarni Baldvinsson sýnir ný verk í Hverfisgalleri.

### Markaðir

**14.00** Hin árlega kaffisala Kristniboðsfélags karla verður haldin í Kristniboðssalnum að Háaleitisbraut 58-60 á sunnudag og hefst með stuttri helgistund. Þar verða að vanda ljúfar kræsingar á boðstólum sem gott er að renna niður með kaffisopanum. Ágóði kaffisölunnar mun renna til kristniboðs- og þróunarstarfs Kristniboðssambandsins, sem hefur m.a. tekið þátt í að byggja 85 grunn- og framhaldsskóla í Pókothéraði í Keníu. Allir eru velkomnir í kaffið hjá körlunum og styðja um leið gott málefni.

### Samkoma

**10.45** Breska sendiráðið boðar til minningarstundar (Remembrance Day Service) við hermannagrafreitinn í Fossvogskirkjugarði á sunnudag. Eftir athöfnina verður haldin önnur minningarstund við þýska hermannagrafreitinn.

**13.30** Söguhringur kvenna og Tanya Dimitrova bjóða konum upp á zumba í Gerðubergssafni. Tanya starfrækir Heilsuskóla Tanyu en þar kennir hún dans og ýmis konar heilsurækt. Gott er að mæta í góðum skóm og léttum fötum. Söguhringur kvenna er samstarfsverkefni Borgarbókasafns og Samtaka kvenna af erlendum uppruna og er markmið hans að skapa vettvang þar sem konur skiptast á sögum, persónulegum eða bókmenntalegum. Enginn aðgangseyrir og börnin eru velkomin með.

**15.00** Rekstrasjón með gamla laginu verður í Edinborgarhúsinu á sunnudaginn. Nú er um að gera að nota þetta einstaka tækifæri og fá sér snúning á dansgólfinu. Við lofum að taka bara gömlu og góðu stuðlögin sem allri geta dansað við. Boðið verður upp á kaffi og kökur. Stefán Jónsson leikur fyrir dansi. Rauði krossinn og Menningarmiðstöðin Edinborg standa fyrir þessum viðburði og það er frítt inn.

### Dans

**20.00** Dansararnir og danshöfundarnir Snædís Lilja Ingadóttir og Steinunn Ketilsdóttir munu deila kvöldi í Tjarnarbíói á sunnudag. Steinunn sýnir verkið this is it sem hún frumsýndi á Reykjavík Dance Festival fyrr í haust en Snædís sýnir verkið GOOD/BYE sem hún frumsýndi í Tjarnarbíó í september.

*Upplýsingar um viðburði sendist á hvar@frettabladid.is*

# Glæsilegir

## jólapakkar frá bed head

BED HEAD

Varastu eftirlíkingar og veldu bed head á þinni hársnyrtistofu.

Finndu þína hársnyrtistofu á ***www.tigi.is***

# JÓLABÆKURNAR ERU

**Arnaldur Indriðason – Kamp Knox**
4.799KR

**Steinar Bragi – Kata**
25% AFSLÁTTUR
4.799KR
UPPHAFLEGT VERÐ 6.399KR

**Frozen matreiðslubókin**
25% AFSLÁTTUR
2.849KR
UPPHAFLEGT VERÐ 3.799KR

**Vísindabók Villa 2 – Vilhelm Anton Jónsson**
25% AFSLÁTTUR
2.924KR
UPPHAFLEGT VERÐ 3.899KR

**Jónína Leósdóttir – Bara ef...**
25% AFSLÁTTUR
4.874KR
UPPHAFLEGT VERÐ 6.499KR

**Steinunn Sigurðardóttir – Gæðakonur**
KYNNINGARVERÐ 5.399KR
VENJULEGT VERÐ 6.399KR

**Ófeigur Sigurðsson – Öræfi**
KYNNINGARVERÐ 5.399KR
VENJULEGT VERÐ 6.399KR

**Guðni Einarsson – Hreindýraskyttur**
KYNNINGARVERÐ 4.599KR
VENJULEGT VERÐ 5.599KR

**60 – Hreyfing**
25% AFSLÁTTUR
2.024KR
UPPHAFLEGT VERÐ 2.699KR

**Kristín Steinsdóttir – Vonarlandið**
25% AFSLÁTTUR
4.649KR
UPPHAFLEGT VERÐ 6.199KR

**Sveitasæla – Góður matur, gott líf**
KYNNINGARVERÐ 5.899KR
VENJULEGT VERÐ 6.899KR

**Af bestu lyst 4**
25% AFSLÁTTUR
2.924KR
UPPHAFLEGT VERÐ 3.899KR

**Bökunarmatur**
KYNNINGARVERÐ 4.499KR
VENJULEGT VERÐ 5.599KR

**Núvitund – Leitaðu inn á við**
KYNNINGARVERÐ 2.699KR
VENJULEGT VERÐ 3.799KR

Gildir 8.-10. nóvember. *Venjulegt verð er það verð sem bókin mun kosta að loknu kynningarverði.

EINFALT AÐ SKILA EÐA SKIPTA

Skilamiði – HAGKAUP

# KOMNAR Í HAGKAUP

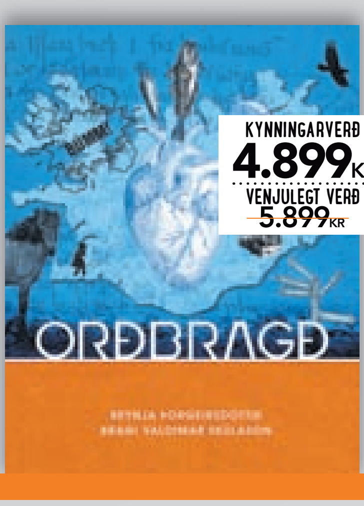
ALLIR TITLAR FÁST Í SMÁRALIND, KRINGLUNNI, HOLTAGÖRÐUM, GARÐABÆ OG SKEIFUNNI. MINNA ÚRVAL Í ÖÐRUM VERSLUNUM

25% AFSLÁTTUR
4.799KR
UPPHAFLEGT VERÐ 6.399KR

25% AFSLÁTTUR
4.424KR
UPPHAFLEGT VERÐ 5.899KR

25% AFSLÁTTUR
3.224KR
UPPHAFLEGT VERÐ 4.299KR

25% AFSLÁTTUR
5.924KR
UPPHAFLEGT VERÐ 7.899KR



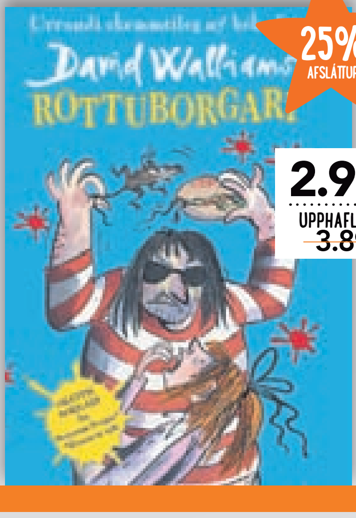

KYNNINGARVERÐ
4.899KR
VENJULEGT VERÐ 5.899KR

25% AFSLÁTTUR
4.424KR
UPPHAFLEGT VERÐ 5.899KR

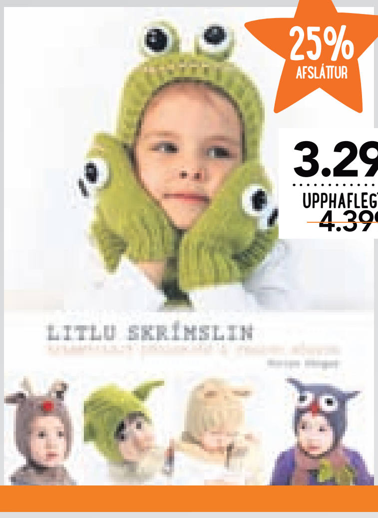
25% AFSLÁTTUR
5.924KR
UPPHAFLEGT VERÐ 7.899KR

KYNNINGARVERÐ
5.799KR
VENJULEGT VERÐ 6.799KR

25% AFSLÁTTUR
6.749KR
UPPHAFLEGT VERÐ 8.899KR




25% AFSLÁTTUR
2.924KR
UPPHAFLEGT VERÐ 3.899KR




25% AFSLÁTTUR
3.299KR
UPPHAFLEGT VERÐ 4.399KR

KYNNINGARVERÐ
2.999KR
VENJULEGT VERÐ 4.099KR

25% AFSLÁTTUR
2.999KR
UPPHAFLEGT VERÐ 3.999KR

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

ICELAND AIRWAVES '14 FIMMTUDAGUR 6. NÓVEMBER

# STUÐIÐ HÉLT ÁFRAM Á AIRWAVES

**Tónlistarhátíðin Iceland Airwaves hélt áfram á fimmtudagskvöld með fjölda vel heppnaðra tónleika víða um Reykjavíkurborg.**

**STEMNING** Mikil stemning var á tónleikum La Femme í Silfurbergi. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

# Danstónlist framtíðarinnar

★★★★★

**Nguzunguzu**
Iceland Airwaves
**HÚRRA**

Nguzunguzu eru hluti af því ferskasta sem er í gangi í klúbbatónlist í dag. Þetta tvíeyki frá Los Angeles spilar fútúríska og framsækna takta sem horfa frekar til framtíðar en aftur. Þau eru af sama meiði og til dæmis Fatima Al Qadiri sem spilaði á sama sviði á Airwaves í fyrra og Arca sem býr til taktana á nýju Bjarkar-plötunni.

Nguzunguzu eru plötusnúðar af guðs náð en þau kanna svo sannarlega að halda teitinu gangandi. Þau spiluðu blöndu af rímixum, töktum og lögum sem tryllti dansgólfið, og það á fimmtudegi. Hljóðheimur þeirra er mjög áhugaverð blanda af trap, hraðari klúbbatónlist og abstrakt raftónlist sem fær mann til að hreyfa sig. Það var líka gaman að heyra rímix af efni frá samstarfskonu þeirra, Kelelu, sem kemur einnig fram á hátíðinni, ásamt rímixum af rapplögum eins og No Type með Rae Sremmurd. Eini gallinn við þetta er að Nguzunguzu hefðu alveg örugglega notið sín betur um helgi en á virkum degi. Aðstandendur hátíðarinnar mættu kannski hugsa betur um tempóið þegar kemur að því að tímasetja tónleika þótt það sé auðvitað heljarinnar verk.

**Þórður Ingi Jónsson**

**NGUZUNGUZU** Fútúrísk klúbbatónlist með framsækna takta. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

**NIÐURSTAÐA:** Danstónlist fyrir framtíðina. Framsækið, öðruvísi og fær mann til að dilla sér.

# Pönk eins og það gerist best

★★★★☆

**Börn**
Iceland Airwaves
**GAMLI GAUKURINN**

Börn stigu á svið og spiluðu sitt frábæra dauðapönk. Hér er á ferðinni bræðingur af því besta úr síðpönki og nýbylgjunni – knýjandi og skelfdur söngur sem minnir á Siouxsie Sioux, ómstríðar melódíur og beittir textar um einangrun og niðurrif.

Sveitin skipar sér sess með drungalegu dauðapönki eins og Rudimentary Peni en Börn er ein af fáum íslenskum hljómsveitum sem ná að skapa sitt sérstæði í stefnu og textum. Textarnir eru oft femíniskir og hápólitískir en nefnilega án allrar umvöndunarsemi.

Að heyra ótrúlega beinskeytt lög eins og Sviðin jörð ætti að skapa það sem kemst næst tilfinningahreinsun í reiðu ungu fólki, með textum eins og: „Kveikjum í Alþingi, kveikjum í Hæstarétti, kveikjum í Ráðhúsinu, kveikjum í Hallgrímskirkju, kveikjum í Höfðatorgi, kveikjum í Seðlabankanum, kveikjum í hótelum, kveikjum í Skuggahverfinu (…)“.

Þetta er pönk eins og það gerist best en þó mætti kannski vera meiri kraftur og æði í sviðsframkomunni. Svo var eitthvað grátbroslegt og kaldhæðnislegt við að sjá ferðamenn dillandi sér við texta um að brenna hótelin til grunna.

**Þórður Ingi Jónsson**

**BÖRN** Femínískir og hápólitískir textar án umvöndunarsemi. FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI MARINÓ

**NIÐURSTAÐA:** Pönk í allri sinni dýrð. Niðurrif, einangrun og bálreiðir textar.

# Merci beaucoup La Femme!

**LA FEMME** Sviðsframkoma frönsku hljómsveitarinnar var sérlega skemmtileg. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

★★★★☆

**La Femme**
Iceland Airwaves
**HARPA SILFURBERG**

Franska hljómsveitin La Femme var fljót að hrífa áhorfendur með sér þegar hún mætti á svið í Silfurbergi.

Tónlistin var stórskemmtileg en þar fyrir utan var sviðsframkoman afar hressileg. Einn meðlimanna sex mætti í bleikum samfestingi með gæru yfir sér en annar var með tvær mismunandi grímur yfir andlitinu alla tónleikana. Sannkallaður ærslabelgur þar á ferð. Sá þriðji lét sér aftur á móti gömlu, góðu lopapeysuna nægja.

La Femme hafði stillt upp þremur hljómborðum fremst á sviðinu og tónlistin var eins konar hljóðgervlapopp, eða bara ekta franskt stuðpopp. Sum lögin byrjuðu rólega en voru svo keyrð upp í ofurstuð í lokin. Oft voru þau ansi löng en það kom aldrei að sök því gæðin voru slík að manni leiddist aldrei.

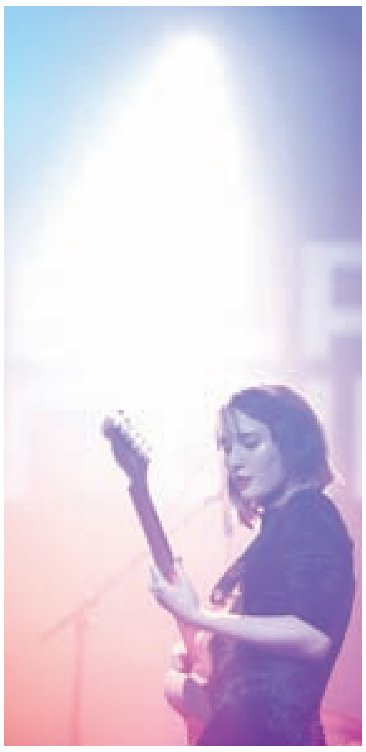
Ekki var hægt annað en að hrífast með tónlistinni og til marks um það hefur undirritaður sjaldan séð jafnmarga karlmenn dilla sér á einum og sömu Airwaves-tónleikunum. Sömuleiðis hikuðu sumir ekki við að láta salinn halda sér á floti, „crowdsörfa“.

La Femme var stofnuð árið 2010 af þeim Marlon Magnée og Sacha Got. Sveitin hefur gefið út eina stóra plötu, Psycho Tropical Berlin, og verður gaman að fylgjast með henni í framtíðinni.

Eftir tónleikana kvaddi hljómsveitin áhorfendur með orðunum Merci Reykjavík! Frekar væri nær að segja Merci beaucoup La Femme!

**Freyr Bjarnason**

**NIÐURSTAÐA:** Stórskemmtilegt franskt stuðpopp.



**PINS** Hljómsveitin er frá Manchester á Englandi. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

# Prýðilegt pönkrokk

★★★☆☆

**Pins**
Iceland Airwaves
**HARPA SILFURBERG**

Hljómsveitin Pins er frá Manchester á Englandi og er hreinræktuð kvennasveit, skipuð þeim Faith Holgate (söngur og gítar), Lois McDonald (gítar), Anna Donigan (bassi) og Lara Williams (trommur).

Holgate mætti á sviðið með gítarinn í hendi, berleggjuð í svörtu, þröngu dressi, og tókst ágætlega að vinna salinn á sitt band. Hljómsveitin spilaði frekar hægt og einfalt pönkrokk og skilaði sínu mjög vel. Stundum minnti Pins á The Savages, svokallað póstpönk-band einnig frá Englandi, sem spilaði á Airwaves í fyrra við góðar undirtektir.

**Freyr Bjarnason**

**NIÐURSTAÐA:** Prýðilegt pönkrokk frá kvennasveitinni Pins.

# SPORTS DIRECT.COM

NEVICA VAIL HERRA SKÍÐAÚLPA

NEVICA

MEGA VALUE 24.790 KR.

NEVICA VAIL KVENNA SKÍÐAÚLPA

NEVICA

MEGA VALUE 24.790 KR.

NEVICA VAIL STELPU SKÍÐAÚLPA

NEVICA

MEGA VALUE 16.890 KR.

NEVICA VAIL DISNEY SKÍÐAÚLPA

NEVICA

MEGA VALUE 9.590 KR.

NEVICA VAIL HERRA SKÍÐABUXUR

NEVICA

MEGA VALUE 16.890 KR.

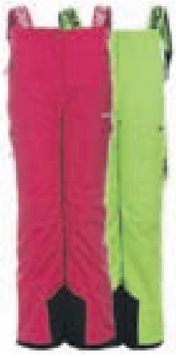
NEVICA VAIL KVENNA SKÍÐABUXUR

NEVICA

MEGA VALUE 16.890 KR.

NEVICA VAIL BARNA SKÍÐABUXUR

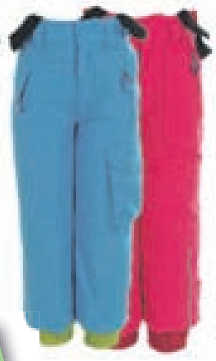
NEVICA



MEGA VALUE 11.490 KR.

NEVICA DISNEY SKÍÐABUXUR

NEVICA



MEGA VALUE 6.790 KR.

NEVICA SKÍÐAHANSKAR

NEVICA

MEGA VALUE 3.590 KR.

NEVICA BARNA SKÍÐAHANSKAR

NEVICA

MEGA VALUE 2.390 KR.

NEVICA ELITE SKÍÐAHÚFA

NEVICA

MEGA VALUE 2.190 KR.

NEVICA VAIL SKÍÐAHÚFA

NEVICA

MEGA VALUE 1.990 KR.

GILDIR Á MEÐAN BIRGÐIR ENDAST. BIRT MEÐ FYRIRVARA UM INNSLÁTTAR- OG PRENTVILLUR.

SPORTS DIRECT.COM

Skógarlind 2

**Opnunartími**
*Mán-mið: 10-19*
*Fim: 10-21*
*Fös: 10-20*
*Lau-Sun: 10-18*

LONSDALE LONDON · karrimor · PUMA · Slazenger · adidas

Hin **Fullkomna** Gjöf

*Gildir í verslunum Sportsdirect.com á íslandi!*

SPORTS DIRECT.COM GJAFAKORT

# Bjuggust ekki við breska toppsætinu

Hljómsveitin Bombay Bicycle Club spilar í Silfurbergi í Hörpu 17. nóvember. Fjögur ár eru liðin síðan strákarnir spiluðu á Airwaves.

Hin vinsæla enska hljómsveit Bombay Bicycle Club spilar í annað sinn hér á landi í Silfurbergi í Hörpu 17. nóvember. Fjögur ár eru liðin síðan hún steig á svið í Listasafni Reykjavíkur á Iceland Airwaves-hátíðinni við góðar undirtektir.

„Fyrsta heimsóknin okkar til Íslands kom okkur á óvart. Við spiluðum í listagalleríi, frekar stórum sal, og þar var mikil röð fyrir utan og fullt af fólki. Við bjuggumst ekki við því," segir forsprakkinn Jack Steadman. „Við héldum að við myndum kannski spila á litlum utandagskrárstað fyrir kannski tuttugu manns. En þetta var alveg frábært."

Bombay Bicycle Club spilar melódískt og skemmtilegt indípopp og er skipuð fjórum meðlimum á þrítugsaldri. Vegur sveitarinnar hefur vaxið mjög síðan hún kom síðast hingað. „Við höfum gefið út þrjár plötur síðan þá og ég myndi halda að hljómurinn hefði breyst mikið síðan við spiluðum síðast á Íslandi," segir Steadman. „Af því að það er svo langt síðan við komum til Íslands ætlum við að spila lög af öllum plötunum okkar í Hörpu, þar á meðal þeirri fyrstu sem líklegt er að margir Íslendingar þekki."

### Gaman á Glastonbury

Hljómsveitin hefur verið á tónleikaferð í nánast eitt ár samfleytt og hefur því spilað víða. Á eftir Íslandi ferðast Steadman og félagar til Suður-Afríku en þangað hafa þeir aldrei áður komið. Spurður hverjir minnisstæðustu tónleikarnir hafi verið á ferðalaginu nefnir hann spilamennskuna á Glastonbury-hátíðinni á Englandi í sumar. „Það er stærsta sviðið sem við höfum spilað á og þetta var mjög fallegt sunnudagssíðdegi. Þarna voru fullkomnar aðstæður og allt gekk eins og í sögu."

### Fór til Indlands og Tyrklands

Fjórða og nýjasta plata Bombay Bicycle Club, So Long, See You Tomorrow, fór beint á toppinn á breska breiðskífulistanum. Áður hafði sveitin mest náð sjötta sætinu á listanum. Toppsætið kom Steadman og félögum á óvart. „Við vorum að vonast til að hún kæmist á topp tíu en við bjuggumst aldrei við því að hún næði efsta sætinu."

Söngvarinn segist hafa eytt miklum tíma í að semja lögin á plötuna. „Áður höfðu plöturnar komið frekar fljótt út en núna ákvað ég að taka frá heilt ár í að semja lögin. Ég ferðaðist um heiminn og tók hljóðverið mitt með mér hvert sem ég fór. Ég heimsótti Indland, Tyrkland og fleiri staði því ég vildi ekki semja plötu á miðri tónleikaferð. Mér finnst áhrif frá ferðalaginu heyrast á henni. Þarna eru alls konar tónar og sömpl frá mismunandi menningarheimum."

### Misstu af Mercury

So Long, See You Tomorrow var tilnefnd til hinna virtu Mercury-verðlauna en varð að lúta í lægra haldi fyrir fyrstu plötu Young Fathers. „Ég hugsaði um það morguninn eftir að bandið sem vann verðlaunin var nánast óþekkt í Bretlandi. Núna hafa þeir fengið mikla athygli sem á eftir að hjálpa þeim mikið og ég samgleðst þeim. Ef við hefðum unnið veit ég ekki hvort eitthvað hefði breyst hjá okkur. Við erum nú þegar með stóran aðdáendahóp í Bretlandi og í öllum heiminum og þetta hefði kannski ekki breytt miklu," segir Steadman.

### Harðfiskur og gufubað

Hann ætlar að heimsækja Ísland nokkrum dögum fyrir tónleikana í Silfurbergi. „Ég ætla að eyða eins miklum tíma og ég mögulega get á Íslandi," segir hann og hefur greinilega miklar mætur á landi og þjóð.

Þorbjörg Ósk Eggertsdóttir, sem spilaði með honum á órafmögnuðum tónleikum á Hressó 2012, ætlar að sækja hann á flugvöllinn.

„Hún er mjög góður leiðsögumaður. Mig langar að fara í „heitu ána" langt frá Reykjavík þar sem maður getur synt og svo langar mig að fara í sundlaugar og sánu. Svo langar mig líka í harðfisk, mig dreymir um hann," segir hann og hlær.

Tónleikarnir í Hörpu hefjast kl. 20 og munu Júníus Meyvant og ÓSK hita upp.

freyr@frettabladid.is

### ➜ U2 úr tengslum við veruleikann

U2 gaf nýlega út plötuna Song of Innocence og gátu notendur iTunes hlaðið henni niður ókeypis. Margir hafa gagnrýnt uppátækið og Steadman er sammála þeirri gagnrýni. „Mér fannst þetta mjög heimskuleg hugmynd. Ég trúi ekki hversu stór egóin þeirra eru ef þeir halda að öllum í heiminum finnist þetta frábært," segir hann. „Allir gáfaðir einstaklingar myndu átta sig á því að fólk vill ekki fá svona lagað óumbeðið í líf sitt. Þeir [U2] hljóta að vera úr tengslum við veruleikann. Þeir eru orðnir frekar gamlir og ég held að þeir þurfi einhvern yngri til að segja sér hvað almenningur vill."

**BOMBAY BICYCLE CLUB** Hljómsveitin fór á toppinn í Bretlandi með sína nýjustu plötu. NORDICPHOTOS/GETTY

> **Fyrsta heimsóknin okkar til Íslands kom okkur á óvart. Við spiluðum í listagalleríi, frekar stórum sal, og þar var mikil röð fyrir utan og fullt af fólki. Við bjuggumst ekki við því.**
>
> *Jack Steadman*

**JACK STEADMAN** Söngvari og gítarleikari Bombay Bicycle Club hlakkar mikið til að spila í Hörpu í fyrsta sinn.

Suðurlandsbraut 20 108 Reykjavík Sími: 595 0500 www.egillarnason.is Opnunartímar: Mánudaga - föstudaga kl. 9 - 18 og laugardaga kl. 11 - 15

# Rappþulan snýr aftur

Rappkeppnin verður haldin í annað sinn á næstunni.

Eftir velheppnaða keppni 2013 var ljóst að Rappþulan er komin til að vera. Hún verður haldin í annað sinn í Molanum, ungmennahúsi Kópavogs, 21. nóvember og fer skráning fram í gegnum heimasíðu Molans, Molinn.is/rappthulan.

Rappþulan er rappkeppnin fyrir þátttakendur 16 ára og eldri og í fyrra sigraði Þeytibrandur. Keppnin er samstarfsverkefni Sesars A og Molans og kom til vegna vöntunar á rappkeppni fyrir þennan aldurshóp. - fb

**ÞEYTIBRANDUR** Rapparinn Þeytibrandur vann keppnina í fyrra.

# Kaleo klárar árið með stæl

Sveitin mun halda sína síðustu tónleika á árinu í Gamla bíói í lok mánaðar.

„Okkur hefur lengi langað að halda einhverja flotta tónleika á höfuðborgarsvæðinu," segir Jökull Júlíusson, meðlimur Kaleo, sem heldur sína síðustu tónleika á árinu í Gamla bíói 28. nóvember.

„Við erum duglegir að fara út á land og spila en það var kominn tími til að halda tónleika í stærri kantinum hérna á höfuðborgarsvæðinu. Við ætlum að fá mikið af góðum gestum með okkur, svo sem strengjahljóðfæraleikara og orgelleikara, þannig að þetta verður aðeins umfangsmeira en það sem við höfum gert undanfarið."

Ásamt því að spila á Airwaves er Kaleo á kafi í gerð nýrrar plötu. „Það er ein af ástæðunum fyrir því að við ætlum ekki að spila eftir Airwaves í bili. Við ætlum að reyna að nýta tímann fyrir jól í hljóðverinu, þannig að við ætlum að klára árið með stæl." - þij

**SPENNTIR** Kaleo kíkti í Gamla bíó í vikunni til að skoða sig um. MYND/BALDVIN VERNHARÐSSON

**FRUMKVÖÐLAR Í HEILSUVITUND** Bryndís stóð fyrir innleiðingu núvitundar í Flensborgarskóla við góðar undirtektir. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

# Innleiða núvitund í framhaldsskólana

Núvitund er einfalt form hugleiðslu sem hefur notið mikilla vinsælda undanfarið. Flensborgarskóli er fyrsti skólinn til að kenna núvitund.

„Við byrjuðum með núvitundarnámskeið haustið 2012 fyrir kennara skólans. Þetta fékk svo frábærar undirtektir að við héldum fleiri námskeið, og núna á vorönn 2014 héldum við fyrsta námskeiðið fyrir nemendur," segir Bryndís Jóna Jónsdóttir, mannauðsstjóri í Flensborgarskólanum í Hafnarfirði.

Flensborg hefur á síðustu árum unnið mikið frumkvöðlastarf í heilsuvitund í framhaldsskólum, meðal annars með því að innleiða Núvitund í skólana. „Námskeiðið er fyrst og fremst hugsað sem heilsuverndandi verkefni til langs tíma, og stendur til að setja námskeiðið inn í lífsleiknitíma hjá annars árs nemendum eftir áramót," segir Bryndís.

Hún ásamt þremur öðrum fór til Oxford að læra núvitund, til þess að öðlast kennsluréttindi í faginu. „Núvitundin hefur svo fjölbreytt áhrif og ávinningur hennar er á mörgum sviðum. Það er svo mikilvægt fyrir nemendur að fá að kynnast þessu verkfæri sem er síðan þeirra að notfæra sér. Streita og þunglyndi eykst oft á menntaskólaárunum og því er þetta mikilvægur liður í heilsuvernd nemenda."

Bryndís segir að viðbrögð við námskeiðinu hafi verið jákvæð og segir flesta finna mun á sér. „Það er ekki komin nógu mikil reynsla á þetta hjá okkur til þess að sjá mælanlegan mun, enda höfum við ekki mælt þunglyndi eða kvíða fyrir námskeiðin. Hins vegar sýna erlendar rannsóknir að þetta hefur mikil og góð áhrif á heilsuna. En ég get fullyrt að þetta hefur áhrif, það er eitthvað sem breytist innra með manni." adda@frettabladid.is

## ➜ Hvað er núvitund?

Núvitund snýst um að upplifa líðandi stund, að leggja sig fram við að vera andlega og líkamlega til staðar og draga úr áhyggjum af fortíð eða framtíð. Núvitund er hugarþjálfun þar sem markmiðið er að fá það besta út úr hverri stund því líðandi stund er í raun sú eina sem við eigum.

Rannsóknir hafa sýnt að núvitund hefur meðal annars jákvæð áhrif á andlega og líkamlega heilsu fólks, félagsfærni, tilfinningar og líðan auk þess að hafa áhrif á skapandi hugsun, athygli, sjónminni, vinnsluminni og einbeitingu.

# Vildu toppa fyrsta leikfélagið

Frúardagur, nýtt leikfélag MR, setur nú á svið Leg eftir Hugleik Dagsson.

Frúardagur, nýtt leikfélag í Menntaskólanum í Reykjavík, er nú á fullu við að setja á svið Leg eftir Hugleik Dagsson í Gaflaraleikhúsi Hafnarfjarðar.

Þetta er fyrsta verkið sem leikfélagið setur á svið en það var stofnað árið 2010. „Reyndar var opinber stofndagur festur í lög menntaskólans, 30. nóvember 874," segir Birnir Jón Sigurðsson, stúdent úr MR sem leikstýrir verkinu ásamt Arnóri Gunnari Gunnarssyni. Þeir kappar stofnuðu leikfélagið á skólagöngu sinni til að toppa Herranótt, fyrsta leikfélag MR sem hefur ávallt verið kallað elsta starfandi leikfélag á Norðurlöndum.

Verkefnið er algerlega í höndum fjölbreytilegs hóps MR-inga en um 70 nemendur koma að sýningunni sem leikarar, útlitshönnuðir, dansarar, hljómsveit, förðunarteymi og fleira. Leg var upprunalega flutt í Þjóðleikhúsinu 2007 við miklar vinsældir en Hugleikur hefur að sjálfsögðu lagt blessun sína yfir sýninguna, sem verður frumsýnd 14. nóvember. - þij

**70 NEMENDUR KOMA AÐ** Atriði úr uppsetningu Frúardags.

# ÁLNAVÖRUBÚÐIN
Hveragerði

Við sendum hvert á land sem er

# SKÓDAGAR til 9.nóv

## 20% afsláttur af ÖLLUM skóm

Marco Tozzi
Verð: 15.490 kr
NÚ: 12.392 kr

Marco Tozzi
Verð: 15.990 kr
NÚ: 12.792 kr

IMAC leður-kuldaskór
Verð: 15.990 kr
NÚ: 12.792 kr

SIXMIX 12193
Verð: 19.990 kr
NÚ: 15.992 kr

SIXMIX 1014
Verð: 16.990 kr
NÚ: 13.592 kr

Marco Tozzi
Verð: 11.490 kr
NÚ: 9.192 kr

Marco Tozzi
Verð: 13.990 kr
NÚ: 11.192 kr

SIXMIX 13528
Verð: 17.490 kr
NÚ: 13.992 kr

Marco Tozzi
Verð: 15.490 kr
NÚ: 12.392 kr

SIXMIX 1058
Verð: 15.990 kr
NÚ: 12.792 kr

Star KIDS
Verð: 6990 kr
NÚ: 5592 kr

Star KIDS
Verð: 6990 kr
NÚ: 5592 kr

Star KIDS
Verð: 7490 kr
NÚ: 5992 kr

Beaver Kuldaskór
Verð: 7490 kr
NÚ: 5992 kr

IMAC kuldaskór
Verð: 15.990 kr
NÚ: 12.792 kr

Best Walk leðurskór
Verð: 15.990 kr
NÚ: 12.792 kr

IMAC kuldaskór
Verð: 15.990 kr
NÚ: 12.792 kr

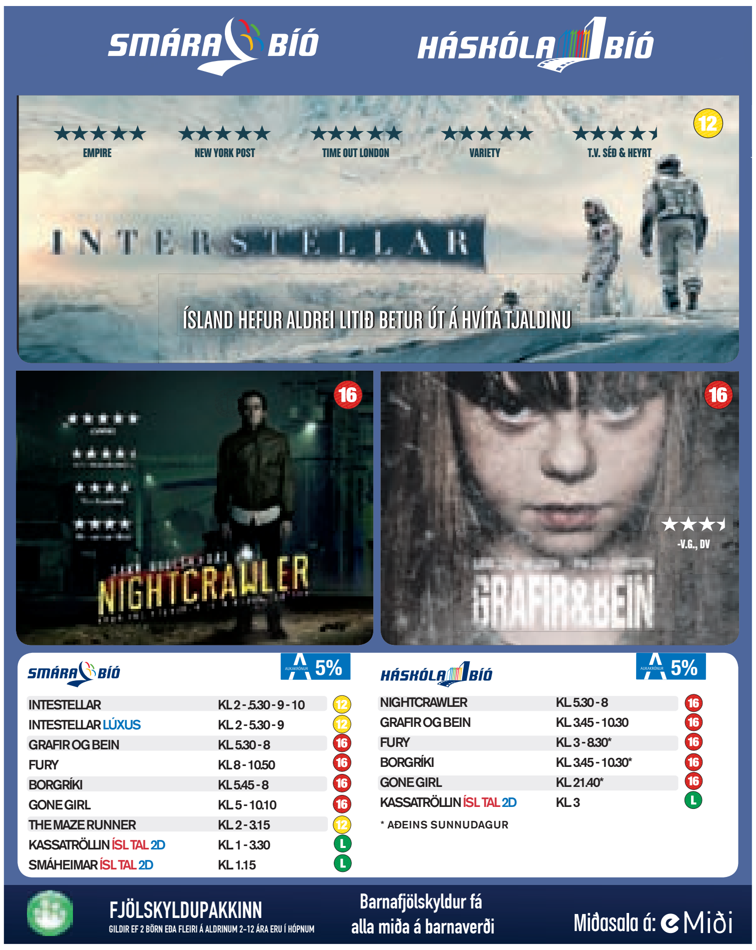
Bullboxer
Verð: 17990 kr
NÚ: 14.392 kr

## 25% afsláttur af ÖLLUM North Rock útivistarfatnaði

Þú getur pantað og fengið sent
í gegnum Facebook eða síma 483-4517
facebook.com/alnavorubudin

## OPNUNARTÍMI

Mán-Lau 10-18
Sunnudagar 12-18




# Munum að skála fyrir frelsinu

**BAKÞANKAR**
Hildar Sverrisdóttur

Þegar ég var lítil og var að kaupa bland í poka fyrir fimmtíu krónur sagði vinkona mín mér að mamma hennar segði að ef lakkrís yrði fundinn upp í dag yrði hann pottþétt bannaður því hann væri algjört eitur. Ég rifja stundum upp þessa minningu þegar ég maula lakkrísinn yfir glæpamynd kvöldsins. Ég hef aldrei gúgglað staðhæfinguna en geri ráð fyrir að lakkrís sé frekar óhollt fyrirbæri sem ætti að nálgast í hófi. Stundum nálgast ég hann þó í óhófi og ber þá fulla ábyrgð á því bara.

**ÞAÐ** er ágætis hugarleikfimi að ímynda sér hvaða hlutir yrðu ýmist bannaðir eða talsverðum afmörkunum háðir ef þeir kæmu fyrst fram á markaðinn í dag. Listinn yrði langur og vafalaust fylgdi með líkindareikningur sem sýndi fram á að þessir hlutir væru mjög varhugaverðir á einhvern hátt í ákveðnum hópum, í ákveðnum aðstæðum eða á ákveðnum aldri. Og það væri alveg örugglega alveg hárrétt. En þeir eru samt leyfðir því að árum eða áratugum saman höfum við vanist því að vega ókosti þeirra saman við þann stóra kost að hafa frelsi til að ákveða hvernig við förum með þá. Þessi punktur, um frelsið til að ákveða sjálfur hvernig maður notar hluti, virðist oft vera talinn aukaatriði í dag. Frelsið hefur misst virðinguna sem það á skilið. Það er kannski skiljanlegt þar sem við búum blessunarlega í samfélagi sem er ríkt af frelsisréttindum. En ef við tökum frelsinu sem gefnum hlut er hætt við að sverfi smám saman af því.

**UNDANFARIÐ** hafa sumir spurt hvort fólk muni virkilega um að sleppa takinu á frelsisfánanum og rölta bara spakt út í sína prýðilega þjónustuðu ríkiseinokunarbúð að kaupa sinn bjór. Skiptir svo ýkja miklu máli að fórna fínni ríkisbúð fyrir meira frelsi? Nei, mann munar svo sem ekkert um að halda áfram að fara í Ríkið. En einn daginn mun aldeilis muna um það þegar vel meint, en oft óþörf umhyggja fyrir velferð alls og allra, hefur orðið svo oft ofan á að við höfum óvart gloprað frelsinu frá okkur.

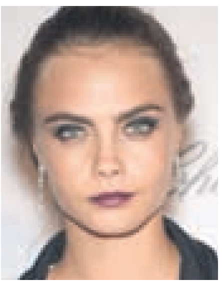
# Þénar 1,3 milljónir króna á dag

## Fyrirsætan Cara Delevingne fær góðan pening fyrir hina ýmsu tískusamninga.

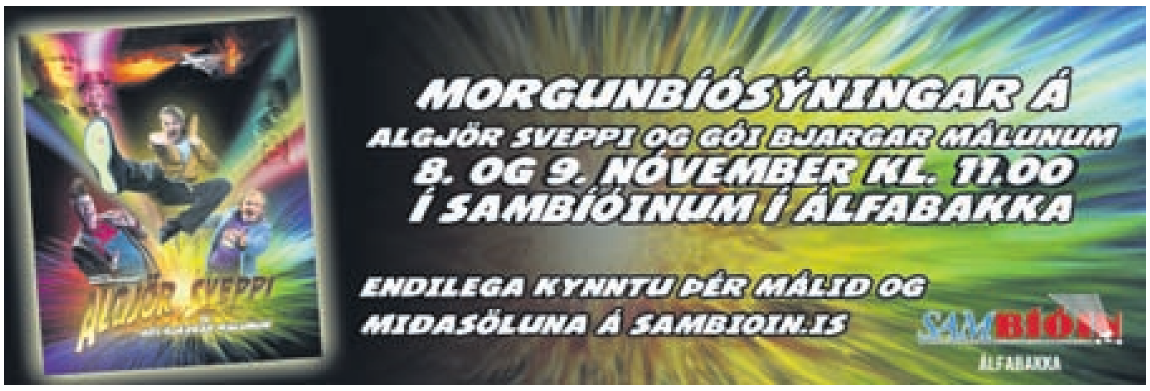
Ofurfyrirsætan Cara Delevingne þénar tæpar 1,3 milljónir króna á degi hverjum. Undanfarið hefur hún gert tískusamninga við stórfyrirtæki á borð við Chanel, Victoria's Secret og DKNY þar sem hún er með sína eigin fatalínu.

Samkvæmt upplýsingum sem hafa verið birtar um fyrirtæki hennar Cara & Co hefur Delevingne aukið tekjur sínar frá árinu 2012, sem þá námu um 215 milljónum króna, því á síðasta ári hafði hún um 255 milljónir króna í tekjur. Fram kemur einnig að fyrirsætan greiddi sjálfri sér laun frá fyrirtækinu sínu upp á um 64 milljónir króna í fyrra.

Delevingne, sem verður andlit jólaherferðar Topshop, hefur notið mikillar velgengni síðustu ár. Á Twitter hefur hún 1,93 milljónir fylgjenda.



**CARA DELEVINGNE** Hefur að undanförnu gert tískusamninga við stórfyrirtæki á borð við Chanel og Victoria's Secret. NORDICPHOTOS/GETTY



# BIÐIN ER Á ENDA!

JIM
**CARREY**

JEFF
**DANIELS**

## DUMB AND DUMBER TO

FORSALA HAFIN Á midi.is, eMiði OG SAMbio.is

FRUMSÝND 14. NÓVEMBER

Íslandsbanki

1011
Fljótlegt og þægilegt

Levi's

## Birgir Leifur í bestri stöðu á Spáni

**GOLF** Birgir Leifur Hafþórsson, Þórður Rafn Gissurarson og Ólafur Björn Loftsson eru allir á meðal keppenda á öðru stigi úrtökumótsins fyrir Evrópumótaröðina í golfi en mótið fer fram á Compo de Golf El Saler-vellinum við Valencia á Spáni.

Birgir Leifur lék fyrsta hringinn á 73 höggum og er í 17. til 26. sæti. Ólafur Björn Loftsson lék á 75 höggum sem kom honum upp í 36. til 42. sæti en Þórður Rafn lék aftur á móti á 11 höggum yfir pari (83 högg) og er í 73. og síðasta sæti.

Alls er keppt á fjórum völlum á öðru stigi úrtökumótsins á Spáni en það kemur ekki í ljós fyrr en á laugardaginn hversu margir kylfingar komast áfram af hverjum velli. Það eru alls 293 kylfingar sem keppa um að komast inn á lokaúrtökumótið. - óój

## Gengi Liverpool kemur mér ekki á óvart

**FÓTBOLTI** Stórleikur helgarinnar í enska boltanum er í hádeginu í dag þegar Liverpool tekur á móti Chelsea.

Chelsea situr í toppsæti deildarinnar með 26 stig og hefur ekki enn tapað í fyrstu tíu leikjum sínum í deildinni.

Liverpool er ekki alveg á sömu siglingu og situr í sjöunda sæti deildarinnar með 14 stig. Ekki sá árangur sem stefnt var að. Það myndi aftur á móti gefa liðinu mikið ef því tækist að skella Chelsea í dag.

Það eru aftur á móti ekki góð tíðindi fyrir Liverpool að framherjinn Diego Costa er klár í slaginn á nýjan leik fyrir Chelsea og mun líklega byrja leikinn.

Jose Mourinho, stjóri Chelsea, var spurður út í gengi Liverpool á blaðamannafundi í gær.

„Staða liðsins kemur mér ekki á óvart. Það er ekkert í þessari deild sem kemur mér á óvart. Allir leikir eru erfiðir og aldrei hægt að vita hvenær lið tapa stigum. Ég lít svo á að Liverpool sé að berjast um titilinn rétt eins og við," sagði Mourinho og bætir við að það sé alltaf erfitt að spila á Anfield.

„Áhorfendur hérna geta alltaf haft áhrif á gang mála. Mér finnst gaman að spila hérna en sumir upplifa andrúmsloftið á neikvæðan hátt." - hbg

**LÆTI** Mourinho rífst hér við leikmenn Liverpool. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

## Sáttur með fá gul spjöld

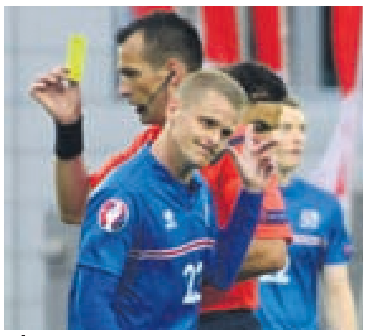
Sjö færri spjöld en í síðustu undankeppni liðsins.

**FÓTBOLTI** Lars Lagerbäck, annar þjálfara íslenska landsliðsins, er mjög ánægður með að leikmenn íslenska liðsins hafa ekki fengið mörg spjöld í fyrstu þremur leikjum íslenska liðsins í undankeppni Evrópumótsins.

Íslenska liðið er á toppi síns riðils en liðið hefur náð í 9 stig af 9 mögulegum og er auk þess með markatöluna 8-0. Íslensku strákarnir hafa verið skynsamir í sínum leik því þrátt fyrir mikla grimmd og harða baráttu eru gulu spjöldin bara tvö á fyrstu 270 mínútunum.

Þetta er mikil framför frá síðustu undankeppni þegar íslensku leikmennirnir fengu átta gul spjöld og eitt rautt spjald í fyrstu þremur leikjunum.

„Það er virkilega gott líka hversu fá gul spjöld við höfum fengið," sagði Lars Lagerbäck á blaðamannafundinum í gær.



**FÁ GUL** Ari Freyr Skúlason var ekki sáttur við sitt spjald. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Gylfi Þór Sigurðsson og Ari Freyr Skúlason eru þeir einu sem hafa náð sér í gult spjald í sigurleikjunum á móti Tyrklandi, Lettlandi og Hollandi. Þeir Gylfi og Ari fara í leikbann fái þeir annað spjald en enginn annar leikmaður íslenska liðsins er á hættusvæði. - óój

# Óttast ekki stórt tap

Lars Lagerbäck og Heimir Hallgrímsson tilkynntu landsliðshóp Íslands fyrir næstu tvo landsleiki í knattspyrnu. Ísland mætir fyrst Belgíu í vináttulandsleik á miðvikudag og fer það eftir ástandi leikmanna hverjir munu spila í honum.

**FÓTBOLTI** Landsliðshópur Íslands fyrir leikina gegn Belgíu og Tékklandi í næstu viku var tilkynntur í gær. Fátt kom á óvart í liðsvali þeirra Lars Lagerbäck og Heimis Hallgrímssonar en einn nýliði er í hópnum – Hörður Björgvin Magnússon sem leikur með Cesena í ítölsku úrvalsdeildinni.

Lagerbäck á sem kunnugt er langan feril að baki sem landsliðsþjálfari en segir að þetta sé í fyrsta sinn sem lið hans leiki æfingaleik svo skömmu fyrir mótsleik líkt og Ísland gerir nú. Strákarnir mæta Belgum í vináttulandsleik í Brussel á miðvikudag en Tékklandi í undankeppni EM 2016 fjórum dögum síðar. Sá leikur fer fram í Plzen og er toppleikur A-riðils í undankeppninni þar sem bæði lið eru með fullt hús stiga eftir þrjár umferðir.

„Við munum ekki ákveða fyrr en eftir helgina hverjir spila gegn Belgíu. Það ræðst af ástandi leikmanna eftir leiki helgarinnar en hugmyndin er að gefa leikmönnum sem hafa lítið fengið að spila tækifæri í byrjunarliðinu og gera jafnvel 3-4 breytingar í hálfleik. En það er erfitt að meta það nú hver niðurstaðan verður," sagði Lagerbäck við Fréttablaðið í gær.

**Lærum mest að spila við góð lið**

Strákarnir eru á mikilli siglingu eftir sigrana þrjá í undankeppninni í haust og ekki síst glæstan 2-0 sigur á Hollandi á Laugardalsvellinum. Ljóst er að andstæðingurinn á miðvikudaginn verður ekki af lakari endanum en Belgía hefur á að skipa gríðarlega öflugum leikmannahópi en liðið er nú í fjórða sæti styrkleikalista FIFA og er þar næstefsta Evrópuþjóðin.

**ÞJÁLFARARNIR** Lars Lagerbäck ræðir við fréttamenn í gær en með honum eru Guðmundur Hreiðarsson og Heimir Hallgrímsson. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

„Ég tel að við lærum mest af því að spila við sterkar þjóðir," segir hann og kveðst ekki óttast afleiðingarnar þótt úrslitin í leiknum verði íslenska liðinu óhagstæð.

„Það fer ef til vill fremur eftir frammistöðunni í leiknum heldur en niðurstöðunni. Neikvæð úrslit gætu þess vegna hvatt menn til dáða og fengið þá til að vilja sanna sig í næsta leik. Það er þó aldrei gott að tapa og sérstaklega ef það bitnar á einstökum leikmönnum. Það er heldur ekki gott að tapa með miklum mun en ég hef almennt ekki áhyggjur af því."

Hann segir að þjálfararnir hafi ekki íhugað að taka með sér fleiri leikmenn til Belgíu til þess að gefa fleiri leikmönnum tækifæri til að sýna sig og sanna.

> **Neikvæð úrslit gætu hvatt menn til dáða og fengið þá til að sanna sig í næsta leik.**
>
> *Lars Lagerbäck landsliðsþjálfari.*

„Mér finnst þessi blanda af 20 útileikmönnum og þremur markvörðum vera góð og henta æfingunum vel. Ef það eru fleiri leikmenn þarf að taka einhverja á séræfingar og annað slíkt. Ef allir leikmenn eru heilir, líkt og tilfellið er nú, er best að vera með 23 leikmenn í hópnum."

eirikur@frettabladid.is

# Í hópnum í öllum nema tveimur

Gunnleifur Gunnleifsson var ekki valinn í landsliðshóp Heimis og Lars í gær.

**FÓTBOLTI** Gunnleifur Gunnleifsson er ekki lengur í hópi þriggja bestu markvarða landsins því Lars Lagerbäck og Heimir Hallgrímsson völdu þennan 39 ára markvörð Breiðabliks ekki í landsliðshóp sinn fyrir leiki gegn Belgíu og Tékklandi í næstu viku.

Heimir og Lars völdu frekar Ingvar Jónsson, markvörð Stjörnunnar, og Ögmund Kristinsson, markvörð Randers í Danmörku. Ingvar hefur verið í hópnum í síðustu leikjum en á enn eftir að spila landsleik. Ögmundur kom inn á á móti Eistlandi í júní en hafði ekki verið í hópnum síðan.

Gunnleifur Gunnleifsson hefur verið fastamaður í hópnum síðan Lars Lagerbäck tók við liðinu í ársbyrjun 2012 og alls verið í hópnum í 25 af 27 leikjum. Gunnleifur hefur hins vegar ekki tekið þátt í nema fimm þeirra og hann hefur ekki spilað keppnisleik frá árinu 2010.

Gunnleifur er fimmti leikreyndasti markvörður karlalandsliðsins frá upphafi með 26 leiki en Hannes Þór Halldórsson, aðalmarkvörður íslenska liðsins, er kominn með 24 landsleiki og er líklegur til að taka fljótlega fimmta sætið af þeim Gunnleifi og Friðriki Friðrikssyni.

**FLESTIR LANDSLEIKIR MARKVARÐA ÍSLANDS**

| | |
|---|---|
| BIRKIR KRISTINSSON (1988-2004) | 74 |
| ÁRNI GAUTUR ARASON (1998-2010) | 71 |
| BJARNI SIGURÐSSON (1980-1991) | 41 |
| ÞORSTEINN BJARNASON (1978-1986) | 28 |
| GUNNLEIFUR GUNNLEIFSS. (2000-2014) | 26 |
| FRIÐRIK FRIÐRIKSSON (1982-1995) | 26 |
| HELGI DANÍELSSON (1953-1965) | 25 |
| HANNES ÞÓR HALLDÓRSS. (2011-2014) | 24 |
| JÓHANNES ATLASON (1967-1972) | 24 |

„Við erum alls ekki ósáttir við Gunnleif. Hann bankar á og heldur þeim við efnið. Við sjáum svo hvað gerist í næsta verkefni," sagði Heimir Hallgrímsson, annar þjálfara Íslands, í gær.

Gunnleifur lék þrjá fyrstu landsleiki sína á árunum 2000 og 2001 en síðan var hann ekki með í landsliðinu fyrr en árið 2008 þegar hann var á 33. aldursári. Gunnleifur var síðan aðalmarkvörður landsliðsins frá 2009 til 2010. Nú er hins vegar óvíst hvort hann verður aftur með en það styttist í fertugsafmælið hans þegar liðið mætir Kasókum í lok mars. - óój

**ENDASTÖÐ?** Gunnleifur Gunnleifsson á æfingu landsliðsins. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Smokie

# Eldborg 13. mars 2015

**Kl. 19:30 — Uppselt**
**Aukatónleikar kl. 22:30 — Miðasala hafin**

Breska stórhljómsveitin Smokie heldur tónleika í Eldborgarsal Hörpu föstudaginn 13. mars nk.
Það seldist upp eins og skot á tónleikana og því hefur aukatónleikum verið bætt við seinna um kvöldið.

**Miðasala á midi.is, harpa.is og í miðasölu Hörpu í síma 528 5050**

DÆGURFLUGAN HARPA

**ÓTRÚLEGUR** Það verður magnað að sjá Hopkins í nótt. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

## Ver titilinn 49 ára gamall

**BOX** Hinn 49 ára gamli Bernard Hopkins berst við Rússann Sergey Kovalev í beinni á Stöð 2 Sport í nótt og mun hann þá reyna að verja heimsmeistaratitil sinn í léttþungavigt. Hopkins er magnaður íþróttamaður og er til að mynda kallaður „geimveran“.

Einn er sá maður sem velkist ekki í vafa um mikilvægi viðburðarins og hann heitir Bubbi Morthens, tónlistarmaður og hnefaleikasérfræðingur, og spennan er að fara með Bubba.

„Boxarinn heitir Bernard Hopkins. Það hefur enginn einstakur íþróttamaður í sögu íþróttanna náð þessum aldri og verið á þessum stað. Þetta er svona svipað og ef við værum að tala um hundrað metra spretthlaupara sem væri 49 ára.“

Bubbi segir þetta með hinum mestu ólíkindum. Og dregur ekki úr því.

„Hann er að berjast á laugardaginn í beinni útsendingu á Stöð 2 Sport um titil á móti manni sem rotar andstæðinga sína í 90 prósentum tilfella.“

Bubbi segir að sérfræðingar erlendis tali um að Hopkins sé í raun geimvera.

„Þeir skrifa um hann í Bandaríkjunum sem geimveru. Það kæmi mér ekkert á óvart ef Bernard Hopkins myndi einfaldlega vinna þennan bardaga. Þetta er bara algjörlega með ólíkindum í íþrótt eins og þessari. Þetta er ein erfiðasta og harðasta íþróttagrein veraldar. Að það skuli vera maður um fimmtugt að berjast um heimsmeistaratitil er ótrúlegt.“

Bubbi segir að allir miðlar erlendis séu að fjalla um málið þar sem það telst vera einstakt.

- sáp

# Munum berjast fyrir sætinu

Möguleikar Íslands á að taka þátt á HM í Katar í janúar jukust mikið í gær þegar Barein ákvað að draga lið sitt úr keppni. Nýju reglurnar hjá IHF, sem urðu þess valdandi að Þjóðverjar fóru á HM en ekki Ísland, gætu á endanum orðið þess valdandi að Ísland taki sæti Barein. HSÍ var fljótt að minna á sig við IHF.

**HANDBOLTI** „Ég er búinn að hafa samband við IHF vegna þessa máls. Ég hringdi í þá og minnti á okkar kröfur í tilefni þessara tíðinda,“ segir Guðmundur B. Ólafsson, formaður HSÍ, en tíðindin sem hann talar um eru þau að Barein hefur hætt við að taka þátt á HM í Katar í janúar. Einnig eru taldar líkur á því að Sameinuðu arabísku furstadæmin hætti við þátttöku.

Eins og þjóðinni ætti að vera í fersku minni varð allt brjálað er Alþjóða handknattleikssambandið, IHF, ákvað að veita Þjóðverjum sæti á mótinu sem HSÍ taldi sig eiga að fá.

Reglunum var breytt til þess að koma Þjóðverjum inn og það gæti allt eins orðið til þess að Ísland taki sæti Barein en ekki einhver Asíuþjóð. Nýju reglurnar bjóða upp á það. Ekki er lengur farið eftir fyrstu varaþjóð heldur er það nefnd sem ákveður hvaða þjóð tekur sæti sem losnar.

**RYÐJUM OKKUR LEIÐ TIL KATAR** Bakdyrnar til Katar opnuðust óvænt í gær og HSÍ ætlar ekki að láta staðar numið fyrr en Ísland er búið að ryðja sér leið inn á mótið. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

### Kærumálið enn í gangi

Það var reyndar ekki alveg útséð um að Ísland fengi sætið sem Þjóðverjum var úthlutað. HSÍ hafði nefnilega kært niðurstöðuna til dómstóls IHF og er enn beðið úrskurðar í því máli. Líkurnar á að Ísland vinni það mál eru reyndar ekki taldar vera miklar.

„Kæra okkar snerist um að það væri ekki hægt að breyta reglum í miðri keppni. Samkvæmt gömlu reglunum ætti Asíuþjóð að taka sæti Barein en ef nýju reglurnar eru notaðar þá er það nefnd á vegum IHF sem ákveður hvaða þjóð tekur þetta sæti,“ segir Guðmundur en sú nefnd fundar þann 21. nóvember næstkomandi.

Þó að ekki sé komin niðurstaða í mál HSÍ gegn IHF þá gæti sú pressa sem Ísland hefur sett á IHF vegna málsins hjálpað HSÍ að fá sætið sem nú var að losna.

„Okkar krafa er enn inni um að fá sæti á HM. Við vildum auðvitað í upphafi fá sætið sem Þjóðverjar fengu. Ég held að það geti skipt ansi miklu máli núna hvort Sameinuðu arabísku furstadæmin detta líka út. Ég held að IHF setji aldrei tvær Asíuþjóðir inn fyrir þessi tvö. Nefndin myndi örugglega taka ákvörðun sjálf um annað sætið sem myndi losna.“

> **Ég held að það geti skipt ansi miklu máli núna hvort Sameinuðu arabísku furstadæmin detti líka út.**
>
> *Guðmundur B. Ólafsson*

Eins og málin eru að þróast þá virðist Ísland færast nær HM-sæti með hverjum deginum. Hversu vongóður er formaðurinn um að Ísland fái HM-sæti á endanum?

„Það er erfitt að segja. Kosturinn er að það er stutt í ákvarðanatöku hjá IHF og við munum að sjálfsögðu halda áfram að berjast. Það á að koma niðurstaða í okkar máli gegn IHF fljótlega eða fyrir þennan fund sem verður haldinn 21. nóvember. Við bíðum eftir dómsniðurstöðunni en ef það er hægt að leysa málið fyrir þann tíma þá er það að sjálfsögðu hið besta mál.“

Næstu tvær vikurnar verða afar áhugaverðar. Það er gríðarlegt hagsmunamál fyrir HSÍ að koma landsliðinu inn á HM til þess að auka möguleikana á að komast á ÓL í Ríó árið 2016. Leiðin til Ríó er mun greiðari ef Ísland fer eftir allt saman til Katar.

henry@frettabladid.is

## Tvisvar bakdyramegin inn á stórmót

Íslenska handboltalandsliðið hefur tvisvar sinnum komist inn á stórmót með því að fara bakdyramegin inn en það gerðist bæði fyrir Ólympíuleikana í Los Angeles 1984 og fyrir Ólympíuleikana í Barselóna árið 1992.

Íslenska landsliðinu náði „bara“ sjöunda sætinu í B-keppninni í Hollandi 1983 þar sem tvö efstu sætin gáfu þátttökurétt á leikunum í Bandaríkjunum árið eftir. Þetta sjöunda sæti átti þó eftir að skila liðinu inn á endanum því tveimur mánuðum fyrir ÓL 1984 var ljóst að Sovétríkin, Tékkóslóvakía, Austur-Þýskaland, Pólland og Ungverjaland myndu ekki senda keppendur á Ólympíuleikana. Íslenska landsliðið sló síðan í gegn á ÓL í Los Angeles og náði þar sjötta sætinu sem var þá besti árangur íslensks handboltalandsliðs á Ólympíuleikum.

Átta árum síðar rétt missti íslenska landsliðið af Ólympíusæti þegar liðið endaði í þriðja sæti í B-keppninni í Austurríki. Ísland var hins vegar fyrsta varaþjóð á ÓL og fékk að lokum sæti Júgóslavíu aðeins þremur dögum fyrir leikana. Júgóslavíu var meinuð þátttaka í liðakeppni á leikunum vegna samskiptabanns Sameinuðu þjóðanna gegn Serbíu og Svartfjallalandi. Íslenska landsliðið sló heldur betur í gegn í Barselóna og spilaði í fyrsta sinn um verðlaun á stórmóti. Ísland tapaði hins vegar bæði undanúrslitaleiknum og leiknum um þriðja sætið og varð að sætta sig við að missa af verðlaunum. Þessi árangur í Barselóna var besti árangur Íslands á Ólympíuleikum þar til silfurliðið sló svo rækilega í gegn á ÓL í Peking 2008.

# Þýðir ekkert að vera smeyk í brekkunni

Helga María Vilhjálmsdóttir segist ekkert hræðast þegar hún rennir sér á fullu niður skíðabrekkurnar.

**SKÍÐI** Helga María Vilhjálmsdóttir er fremsta skíðakona landsins þessa dagana eftir frábært ár í fyrra þar sem hún stóð sig vel á Ólympíuleikunum í Sotsjí. Helga María varð í febrúar fyrsta íslenska konan síðan á ÓL í Innsbruck 1976 sem kemst inn á topp þrjátíu í sinni fyrstu grein á Vetrarólympíuleikum en hún náði þá 29. sæti í risasvigi.

„Það gekk mjög vel á síðasta ári og Ólympíuleikarnir standa gjörsamlega upp úr,“ segir Helga María en hún var þá stödd á kynningarfundi Skíðasambands Íslands og fram undan eru æfingar og keppnir í Noregi.

„Þetta lítur mjög vel út hjá mér í vetur og ég verð mikið á skíðum. Ég stefni á HM en auðvitað líka á mörg önnur mót. HM er samt aðalverkefnið,“ segir Helga María.

Helga María keppti á HM unglinga strax á eftir Ólympíuleikunum og viðurkennir að það hafi kannski verið fullmikið af því góða. „Það var mikið prógramm og ég var orðin svolítið þreytt í lokin. Það kom niður á niðurstöðunni á HM unglinga sem og það var smá spennufall eftir Ólympíuleikana. Það er líka mjög erfitt að standa sig vel á mörgum mótum í röð. Það er alltaf mismunandi aðstaða og mismunandi brautir. Það fylgir því líka hellings pressa,“ segir Helga María.

„Þetta fer allt í reynslubankann og ég lærði mest af því að fara á þessi stórmót og sjá hvernig ég réð við það. Maður getur undirbúið sig heilan helling andlega fyrir svona mót. Einbeitingin var góð hjá mér og taugarnar héldu,“ segir Helga María um lykilinn að góðum árangri á Ólympíuleikunum í fyrra. Hún er óhrædd við að láta vaða í brekkunum og sérhæfir sig í hraðari greinunum.

„Ég verð að láta svolítið vaða því þú færð lítið út úr því að bara standa niður brautina. Maður er alltaf að reyna að komast hraðar og hraðar,“ segir Helga María. Nokkrar íslenskar skíðakonur í fremstu röð hafa meiðst illa á síðustu árum en Helga María hræðist ekki möguleg meiðsli. „Ég er ekkert smeyk enda hjálpar það aldrei að hugsa þannig. Maður verður bara að halda áfram og einbeita sér að sínu,“ segir Helga.

> **Þú færð lítið út úr því að bara standa niður brautina. Maður er alltaf að reyna að komast hraðar og hraðar.**
>
> *Helga María Vilhjálmsdóttir*

Hún hefur háleit markmið fyrir heimsmeistaramótið sem fer fram í Colorado í febrúar næstkomandi. Hún ætlar að toppa þar.

„Mig langar mjög mikið að komast í aðra umferðina á HM. Það eru færri í ár sem komast heldur en síðast. Þú verður að vera á meðal 30 bestu í heiminum til þess að komast í aðra umferð,“ segir Helga María en er það raunhæft? „Já,“ segir hún hikandi og bætir við: „Maður á aldrei að segja aldrei. Ég þarf þá að undirbúa mig vel og sleppa við meiðsli,“ segir Helga María.

- óój

**UNGUR REYNSLUBOLTI** Helga María Vilhjálmsdóttir er yngst allra í alpagreinalandsliðinu en samt með einna mestu reynsluna. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

# LAMBALÆRI

*Í Iceland færðu alvöru íslenskt lambalæri á frábæru verði!*

**1248** kr. kg.

**FERSKT OG KRYDDAÐ LAMBALÆRI FRÁ ESJU GÆÐAFÆÐI**

Verð birt með fyrirvara um prentvillur. Gildir á meðan birgðir endast.

PIPAR\TBWA • SÍA • 143998

## OG ALLT HITT FYRIR GÓÐA MÁLTÍÐ

| Vara | Verð |
|---|---|
| Pepsi Max, Pepsi og Appelsín 0,5 l | 99 kr. stk. |
| Bökunarkartöflur | 228 kr. kg. |
| Bearnaise-sósa frá Nonna litla, 225 ml | 298 kr. |
| Maísbaunir 900 g | 398 kr. |
| Magnum Classic/White 3 stk. | 498 kr. pk. |
| Pepsi Max/Pepsi 4x2 l | 888 kr. pk. |

Úrval er breytilegt eftir verslunum. Allar vörurnar fást í Iceland, Engihjalla.

OPIÐ 24 TÍMA

OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN
ICELAND, ENGIHJALLA,
VESTURBERGI OG ARNARBAKKA

Iceland

SUNNUDAGUR

## Stöð 2 kl. 19.40
### Sjálfstætt fólk

Vandaður íslenskur þáttur í umsjá Jóns Ársæls Þórðarsonar, en hann heldur áfram að líta inn til áhugaverðra Íslendinga sem hafa sögur að segja.

## Í KVÖLD

### Ástríður
**STÖÐ 2 KL. 19.10** Nú eru liðin tvö ár frá því við skildum við Ástríði og félaga. Ástríður er nú orðin forstjóri skilanefndar fjárfestingabanka í borginni en undirmenn hennar eru fyrrverandi vinnufélagarnir Fanney, Sveinn Torfi og Bjarni.

### Rizzoli and Isles – lokaþáttur
**STÖÐ 2 KL. 20.15** Fjórða þáttaröðin um rannsóknarlögreglukonuna Jane Rizzoli og lækninn Mauru Isles sem eru afar ólíkar en góðar vinkonur sem leysa glæpi Boston-mafíunnar saman.

### Pay It Forward
**BÍÓ KL. 19.55** Þessi hljýja mynd fjallar um ungan dreng sem fær allsérstætt heimaverkefni frá kennaranum sínum. Hann á að finna leið til að bæta heiminn. Hann ákveður að gleðja þrjár manneskjur og fá þær til að gera slíkt hið sama og svo koll af kolli.

## Bylgjan kl. 10.00
### Sprengisandur

Að venju er þátturinn Sprengisandur á dagskrá Bylgjunnar og fær Sigurjón til sín góða gesti.

Bio-Kult

Öflug blanda mjólkursýrugerla sem bæta meltinguna

"Bylting á heilsunni og hundurinn fær líka Bio Kult "
Þórunn G. Þórarinsdóttir

"Fann mikinn mun á meltingunni"
Margrét Kaldalóns

"Mæli með Bio Kult við mína skjólstæðinga"
Sigríður Jónsdóttir


## STÖÐ 2

**07.00** Barnatími Stöðvar 2
**11.20** iCarly
**11.45** Töfrahetjurnar
**12.00** Nágrannar
**12.20** Nágrannar
**12.40** Nágrannar
**13.00** Nágrannar
**13.20** Nágrannar
**13.45** Stelpurnar
**14.10** The Big Bang Theory
**14.35** Heilsugengið
**15.05** Um land allt
**15.40** Louis Theroux: America's Medicated Kids
**16.45** 60 mínútur
**17.30** Eyjan
**18.23** Veður
**18.30** Fréttir Stöðvar 2
**18.55** Sportpakkinn
**19.10** Ástríður
**19.40** Sjálfstætt fólk
**20.15** Rizzoli and Isles
**21.00** Homeland
**21.50** Shameless Fjórða þáttaröðin af þessum bráðskemmtilegu þáttum um skrautlega fjölskyldu. Fjölskyldufaðirinn er forfallinn alkóhólisti, mamman löngu flúin að heiman og uppátækjasamir krakkarnir sjá um sig sjálfir.
**22.45** 60 mínútur
**23.35** Eyjan
**00.25** Brestir
**01.00** Daily Show: Global Edition
**01.25** Legends
**02.10** Outlander
**03.10** Dying Young
**05.00** Rizzoli and Isles
**05.45** Sjálfstætt fólk

## SPORT *besta sætið*

**09.40** Man. City - CSKA Moscow
**11.20** Ajax - Barcelona
**13.00** Moto GP - Valencia BEINT
**14.10** Open Court 401 - NBA 50 Greatest
**15.00** Þýsku mörkin
**15.30** Formúla 1 - Brasilía BEINT
**18.30** Meistarad. - Meistaramörk
**19.20** Meistarad. Evrópu – fréttaþáttur
**19.50** Real Sociedad - Atletico Madrid BEINT
**21.50** Moto GP - Valencia
**22.50** Almeria - Barcelona
**00.30** Real Socied. - Atletico Madrid

## SPORT 2 *enski boltinn*

**08.20** Burnley - Hull
**10.00** QPR - Man. City
**11.40** Liverpool - Chelsea
**13.20** Sunderland - Everton BEINT
**15.50** Swansea - Arsenal BEINT
**18.00** Tottenham - Stoke
**19.40** WBA - Newcastle
**21.20** Sunderland - Everton
**23.00** Swansea - Arsenal

## ÍNN

**14.00** Frumkvöðlar **14.30** Panorama **15.00** Fyrirtækjaheimsókir **15.30** Stormað **16.00** Hrafnaþing **17.00** 433 **17.30** Gönguferðir **18.00** Björn Bjarnason **18.30** Tölvur og tækni **19.00** ABC barnahjálp **19.30** Frá Haga í maga **20.00** Hrafnaþing á Vestfjörðum **21.00** Auðlindakistan **21.30** Suðurnesjamagasín **22.00** Hrafnaþing **23.00** Kling Klang **23.30** Eldhús meistaranna

## STÖÐ 3

**06.25** Strike Back
**07.15** Tónlistarmyndbönd frá Bravó
**16.00** The Carrie Diaries
**16.45** World Strictest Parents
**17.45** Friends With Benefits
**18.10** Are You There, Chelsea?
**18.35** Last Man Standing
**19.00** Man vs. Wild
**19.45** Bob's Burgers
**20.10** American Dad
**20.35** The Cleveland Show
**21.00** Allen Gregory
**21.25** The League
**21.50** Almost Human
**22.35** Mind Games
**23.20** Graceland
**00.00** The Vampire Diaries
**00.40** Man vs. Wild
**01.25** Bob's Burgers
**01.50** American Dad
**02.15** The Cleveland Show
**02.40** Allen Gregory
**03.05** The League
**03.30** Almost Human
**04.15** Tónlistarmyndbönd frá Bravó

## Krakkastöðin

**07.00** Kalli á þakinu **07.25** Latibær **07.47** Hvellur keppnisbíll **08.00** Könnuðurinn Dóra **08.24** Mörgæsirnar **08.45** Doddi litli og Eyrnastór **08.55** Rasmus Klumpur **09.00** Áfram Diego, áfram! **09.24** Svampur Sveinsson **09.45** Elías **09.55** UKI **10.00** Brunabílarnir **10.22** Lína langsokkur **10.43** Ævintýraferðin **10.56** Tommi og Jenni **11.00** Kalli á þakinu **11.25** Latibær **11.49** Hvellur keppnisbíll **12.00** Könnuðurinn Dóra **12.24** Mörgæsirnar **12.45** Doddi litli **12.55** Rasmus Klumpur **13.00** Áfram Diego, áfram! **13.24** Svampur Sveinsson **13.45** Elías **13.55** UKI **14.00** Brunabílarnir **14.22** Lína langsokkur **14.43** Ævintýraferðin **14.56** Tommi og Jenni **15.00** Kalli á þakinu **15.25** Latibær **15.49** Hvellur keppnisbíll **16.00** Könnuðurinn Dóra **16.24** Mörgæsirnar **16.45** Doddi litli **16.55** Rasmus **17.00** Áfram Diego, áfram! **17.24** Svampur Sveinsson **17.45** Elías **17.55** UKI **18.00** Brunabílarnir **18.22** Lína langsokkur **18.43** Ævintýraferðin **18.56** Tommi og Jenni **19.00** Litla stóra Pandan **20.25** Sögur fyrir svefninn

## GULLSTÖÐIN

**17.20** Strákarnir
**17.45** Friends
**18.10** Arrested Development 3
**18.35** Modern Family
**19.00** Two and a Half Men
**19.25** Viltu vinna milljón?
**20.15** Suits
**21.00** The Mentalist
**21.40** The Tunnel
**22.30** Sisters
**23.15** Hunted
**00.15** Viltu vinna milljón?
**00.40** Suits
**01.25** The Mentalist
**02.10** The Tunnel
**03.00** Tónlistarmyndbönd frá Bravó

## BÍÓSTÖÐIN

**08.30** Happy Gilmore
**10.00** James Dean
**11.35** Bowfinger
**13.10** Pay It Forward
**15.10** Happy Gilmore
**16.45** James Dean
**18.20** Bowfinger
**19.55** Pay It Forward
**22.00** Tower Heist
**23.45** Game of Death
**01.20** Rampart
**03.05** Tower Heist

## RÚV

**07.00** Morgunstundin okkar
**09.01** Finnbogi og Felix
**09.24** Sígildar teiknimyndir
**09.30** Herkúles
**09.53** Millý spyr
**10.00** Chaplin
**10.06** Undraveröld Gúnda
**10.20** Fisk í dag
**10.30** Óskalög þjóðarinnar
**11.25** Hraðfréttir
**11.45** Djöflaeyjan
**12.15** Stúdíó A
**13.00** Forkeppni EM landsliða í badminton
**15.00** Tolkien: Skapari undraheima
**16.00** Malala – Skotin vegna skólagöngu
**16.30** Best í Brooklyn
**16.50** Saga af strák
**17.10** Táknmálsfréttir
**17.20** Stella og Steinn
**17.32** Sebbi
**17.44** Ævintýri Berta og Árna
**17.49** Hrúturinn Hreinn
**17.56** Skrípin
**18.00** Stundin okkar
**18.25** Basl er búskapur
**19.00** Fréttir
**19.20** Íþróttir
**19.35** Veðurfréttir
**19.40** Landinn
**20.10** Óskalögin 1974–1983 *(Fjöllin hafa vakað)*
**20.15** Orðbragð
**20.50** Downton Abbey
**21.40** Bardaginn við Rauðaklett
**00.05** Afturgöngurnar
**01.00** Útvarpsfréttir í dagskrárlok

## SKJÁREINN

**06.00** Pepsi MAX tónlist
**12.05** The Talk
**12.50** The Talk
**13.35** Dr. Phil
**14.15** Dr. Phil
**14.55** Dr. Phil
**15.35** Survivor
**16.20** Kitchen Nightmares
**17.05** Growing Up Fisher
**17.25** The Royal Family
**17.50** Welcome to Sweden
**18.15** The Biggest Loser – Ísland
**19.05** Minute To Win It Ísland
**20.05** Gordon Ramsay Ultimate Cookery Course
**20.30** Red Band Society
**21.15** Law & Order: SVU
**22.00** Fargo
**22.50** Hannibal
**23.35** Reckless
**00.25** CSI
**01.10** The Tonight Show
**02.00** Fargo
**02.50** Hannibal
**03.35** Pepsi MAX tónlist

## Golfstöðin

**03.00** World Golf Championship 2014 **08.00** Golfing World 2014 **08.50** World Golf Championship 2014 **13.50** PGA Tour 2014 - Highlights **14.45** PGA Tour 2014 **17.45** Golfing World 2014 **18.35** PGA Tour Latinoamerica **19.00** PGA Tour 2014 **22.00** Champions Tour 2014 - Highlights **22.55** Golfing World 2014

## 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

NORTH ROCK

Kuldaúlpur
-til í sex litum
Verð: 15.000 kr

100% Merino-ull
Hlý jólagjöf

Kuldaúlpur

Útivistarbuxur

Börn-dömur & herrar
Verð frá 3500-5500 kr stk

BÖRN & FULLORÐNIR
12000 kr - 13000 kr

Dömu & herra
9000 kr

Flísjakkar

Dömu & herra
6000 kr

GRI-sport
Leður & gritex
Gönguskór
12000 kr

Flíspeysa

Börn-dömur & herrar
Verð frá 4500-5500 kr

Útivistar- & íþróttafatnaður - hlýtt og gott í jólapakkann

LAGER SALA

allt að 70% afsláttur

NORTH ROCK

Laugardagur 8.nóv kl.12-17
Sunnudagur 9.nóv kl.13-17

ATH! síðustu dagar í bili, verðum næst með opið mars/apríl 2015

Víkurhvarf 2 - Kópavogur
-sama hús og Fjölsmiðjan

# DAGSKRÁ

## LAUGARDAGUR

### Naomi Watts

Sársauki er svo mikilvægur hluti af lífinu. Að mínu mati er mikilvægt fyrir listamenn að hafa upplifað þjáningu.

*Leikkonan Naomi Watts fer með aðalhlutverkið í kvikmyndinni Diana, mynd um ævi Díönu prinsessu, sem sýnd er á Stöð 2 klukkan 20.30.*

## Á HVAÐ ERTU AÐ HORFA?

### UNNUR BIRNA BJÖRNSDÓTTIR TÓNLISTARKONA

**ÞAR SEM ÉG ER AÐ TAKA UPP** plötuna mína og eyði deginum í að þeytast um bæinn að spila eða kenna, þá hef ég voðalega lítinn tíma fyrir sjónvarp, nema þá mjög seint á kvöldin. Við kærastinn erum nýbúin að fá okkur Netflix og það er algjör snilld að setjast í sófann með tvo ketti í fanginu eftir alltof langan dag og „skella einhverju í tækið“. Annars þá einkennist okkar sjónvarpsgláp af kattamyndböndum, þau eru nógu stutt þannig að ég næ ekki að sofna yfir þeim.

**1 The Killing** Við erum búin að vera að horfa á „The Killing“, bandarísku útgáfuna af „Forbrydelsen“, (sú danska er því miður ekki á Netflix og við erum ekki með íslenskt sjónvarp tengt).

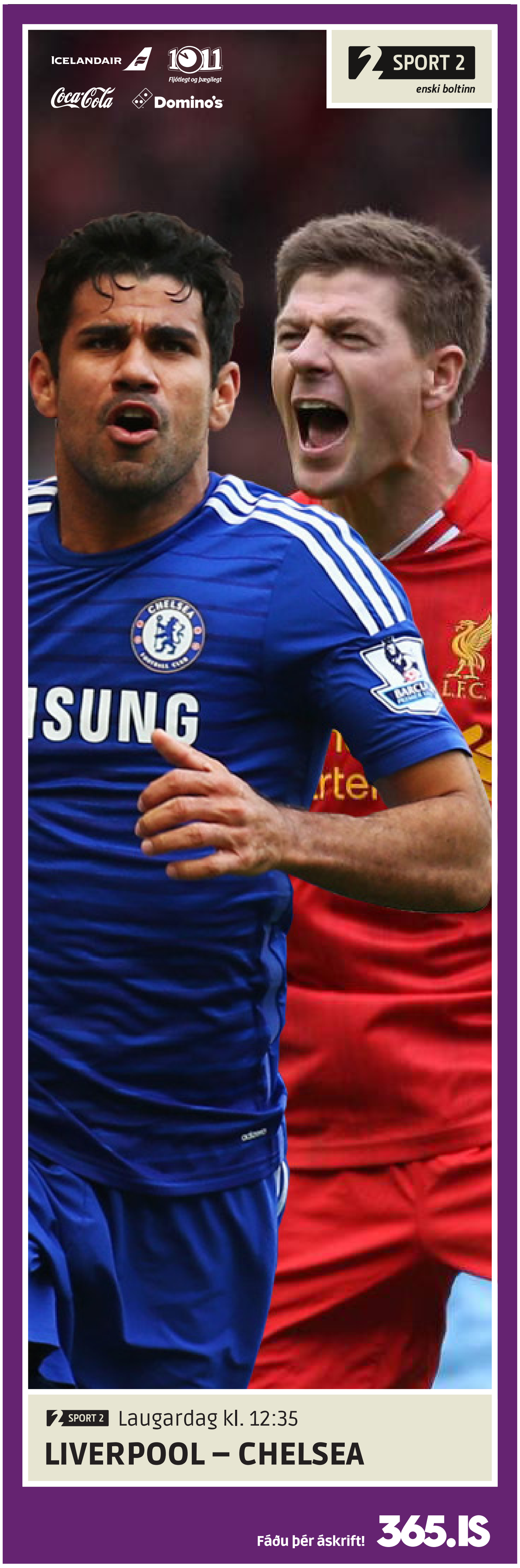
**2 Bridget Jones** Nú þegar jólin nálgast þá tilheyrir, og er næstum því skylda, að horfa á Bridget Jones. Ég fæ aldrei nóg af henni, hún er alveg dásamleg.

**3 The Walking Dead** Nýjasta serían. Elska þessa þætti, en það er aðallega bara af því að ég þekki tengdapabba aðalleikarans. Alveg satt.

## FM 957 kl. 16.00

### Íslenski listinn

Ósk Gunnarsdóttir stýrir Íslenska listanum sem færir þér 20 vinsælustu lög landsins, lög líkleg til vinsælda, lög sem voru á toppnum fyrir 10 árum og fleira skemmtilegt.





### STÖÐ 2

**07.00 Barnaefni Stöðvar 2**
**11.35 Big Time Rush**
**12.00 Bold and the Beautiful**
**12.20 Bold and the Beautiful**
**12.40 Bold and the Beautiful**
**13.00 Bold and the Beautiful**
**13.20 Bold and the Beautiful**
**13.45 Neyðarlínan**
**14.15 Logi**
**15.05 Sjálfstætt fólk**
**15.45 Heimsókn**
**16.10 Gulli byggir**
**16.40 ET Weekend**
**17.25 Íslenski listinn**
**17.55 Sjáðu**
**18.23 Veður**
**18.30 Fréttir Stöðvar 2**
**18.55 Sportpakkinn**
**19.10 Mið-Ísland**
**19.35 Lottó**
**19.40 The Big Bang Theory**
**20.05 Stelpurnar**
**20.30 Diana** Mögnuð mynd frá 2013 með Naomi Watts í aðalhlutverkum sem byggð er á sönnum atburðum. Myndin er um tvö síðustu ár Díönu Spencer, prinsessu af Wales, sem jafnan var kölluð prinsessa fólksins. Hún lést í bílslysi þann 31. ágúst 1997.
**22.25 Rush**
**00.25 The Bourne Legacy**
**02.40 Anonymous**
**04.45 Mið-Ísland**
**05.10 Stelpurnar**

### SPORT besta sætið

**08.20 Zenit - Bayer Leverkusen**
**10.00 Meistarad. Evrópu – fréttaþáttur**
**10.30 Arsenal - Anderlecht**
**12.10 Meistarad. - Meistaramörk**
**12.55 Formula 1 2014 – Æfing 3** BEINT
**14.00 Evrópudeildarmörkin**
**14.50 Almeria - Barcelona** BEINT
**17.00 Real Madrid - Liverpool**
**18.50 Real Madrid - Rayo** Bein
**20.55 UFC Unleashed 2014**
**21.40 Formula 1 2014 – Tímataka**
**23.05 Almeria - Barcelona**
**00.45 Chicago - Cleveland**
**02.45 Box - Hopkins vs Kovalev** BEINT

### SPORT 2 enski boltinn

**08.45 Crystal Palace - Sunderland**
**10.25 Match Pack**
**10.55 Premier League World**
**11.25 Messan**
**12.05 Enska úrvalsdeildin – upphitun**
**12.35 Liverpool - Chelsea** BEINT
**14.50 Man. Utd. - Crystal Palace** BEINT
**17.00 Markasyrpa**
**17.20 QPR - Man. City** BEINT
**19.30 West Ham - Aston Villa**
**21.10 Southampton - Leicester**
**22.50 Burnley - Hull**
**00.30 Liverpool - Chelsea**

### ÍNN

**17.00** Kling Klang **17.30** Eldhús meistaranna **18.00** Hrafnaþing **19.00** Kling Klang **19.30** Eldhús meistaranna **20.00** Hrafnaþing **21.00** 433 **21.30** Gönguferðir **22.00** Björn Bjarnason **22.30** Tölvur og tækni **23.00** ABC barnahjálp **23.30** Frá Haga í maga **00.00** Hrafnaþing á Vestfjörðum

### STÖÐ 3

**16.00 Welcome To the Family**
**16.20 Wipeout**
**17.05 Baby Daddy**
**17.25 One Born Every Minute US**
**18.10 American Dad**
**18.35 The Cleveland Show**
**19.00 X-factor UK**
**20.25 X-factor UK**
**21.10 Raising Hope**
**21.35 Ground Floor**
**22.45 Revolution**
**23.30 Strike back**
**00.20 Allen Gregory**
**00.45 The League**
**01.15 Almost Human**
**02.00 X-factor UK**
**03.25 X-factor UK**
**04.05 Raising Hope**
**04.30 Ground Floor**
**05.40 Revolution**

### Krakkastöðin

**07.00** Áfram Diego, áfram! **07.24** Svampur Sveinsson **07.45** Elías **07.55** UKI **08.00** Brunabílarnir **08.22** Lína langsokkur **08.43** Ævintýraferðin **08.56** Tommi og Jenni **09.00** Kalli á þakinu **09.25** Latibær **09.47** Hvellur keppnisbíll **10.00** Könnuðurinn Dóra **10.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **10.45** Doddi litli og Eyrnastór **10.55** Rasmus Klumpur og félagar **11.00** Áfram Diego, áfram! **11.24** Svampur Sveinsson **11.45** Elías **11.55** UKI **12.00** Brunabílarnir **12.22** Lína langsokkur **12.43** Ævintýraferðin **12.56** Tommi og Jenni **13.00** Kalli á þakinu **13.25** Latibær **13.49** Hvellur keppnisbíll **14.00** Könnuðurinn Dóra **14.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **14.45** Doddi litli og Eyrnastór **14.55** Rasmus Klumpur og félagar **15.00** Áfram Diego, áfram! **15.24** Svampur Sveinsson **15.45** Elías **15.55** UKI **16.00** Brunabílarnir **16.22** Lína langsokkur **16.43** Ævintýraferðin **16.56** Tommi og Jenni **17.00** Kalli á þakinu **17.25** Latibær **17.49** Hvellur keppnisbíll **18.00** Könnuðurinn Dóra **18.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **18.45** Doddi litli og Eyrnastór **18.55** Rasmus Klumpur og félagar **19.00** Artúr 3**20.40** Sögur fyrir svefninn

### GULLSTÖÐIN

**18.10 Strákarnir**
**18.40 Friends**
**19.05 Arrested Development 3**
**19.30 Modern Family**
**19.55 Two and a Half Men**
**20.20 Without a Trace**
**21.00 The Mentalist**
**21.40 Life's Too Short**
**22.10 Fringe**
**22.55 Suits**
**23.40 The Tunnel**
**00.30 Without a Trace**
**01.15 The Mentalist**
**01.55 Life's Too Short**
**02.25 Fringe**
**03.10 Tónlistarmyndbönd frá Bravó**

### BÍÓSTÖÐIN

**08.30 Wag the Dog**
**10.05 Something's Gotta Give**
**12.10 I Don't Know How She Does It**
**13.40 So Undercover**
**15.15 Wag the Dog**
**16.50 Something's Gotta Give**
**18.55 I Don't Know How She Does It**
**20.25 So Undercover**
**00.00 J. Edgar**
**02.15 Ironclad**

### RÚV

**07.00 Morgunstundin okkar**
**07.01 Smælki**
**07.04 Kalli og Lóla**
**07.15 Tillý og vinir**
**07.26 Kioka**
**07.33 Pósturinn Páll**
**07.48 Ólivía**
**07.59 Músahús Mikka**
**08.21 Hvolpasveitin**
**08.44 Úmísúmí**
**09.08 Kosmó**
**09.21 Loppulúði, hvar ertu?**
**09.34 Kafteinn Karl**
**09.47 Hrúturinn Hreinn**
**09.54 Drekar: Knapar Birkieyjar**
**10.25 Fum og fát**
**10.30 Útsvar** *(Borgarbyggð - Skagaströnd)*
**11.30 Landinn**
**12.00 Viðtalið**
**12.25 Kiljan**
**13.05 Kjarnakonur í Bandaríkjunum – Ný stefna**
**14.00 Verðlaunahafar Norðurlandaráðs 2014**
**15.00 Forkeppni EM landsliða í badminton** *(Ísland-Spánn)*
**16.10 Táknmálsfréttir**
**17.20 Violetta**
**18.05 Vasaljós**
**18.30 Hraðfréttir**
**18.54 Lottó**
**19.00 Fréttir**
**19.20 Íþróttir**
**19.35 Veðurfréttir**
**19.40 Óskalög þjóðarinnar**
**20.40 Skáld í New York**
**22.00 Konan í búrinu**
**23.35 Hliðarspor**
**01.35 Útvarpsfréttir í dagskrárlok**

### SKJÁREINN

**06.00 Pepsi MAX tónlist**
**12.05 The Talk**
**12.50 The Talk**
**13.35 The Talk**
**14.20 Dr. Phil**
**15.00 Dr. Phil**
**15.40 Red Band Society**
**16.25 The Voice**
**17.55 Extant**
**18.40 The Biggest Loser**
**19.25 The Biggest Loser**
**20.10 Secret Street Crew**
**21.00 NYC 22**
**21.45 The Mob Doctor**
**22.30 Vegas**
**23.15 Dexter**
**00.05 Unforgettable**
**00.50 CSI**
**01.35 The Tonight Show**
**02.25 The Tonight Show**
**03.15 Pepsi MAX tónlist**

### Golfstöðin

**03.00** World Golf Championship **2014 08**.00 PGA Tour Latinoamerica **08.25** Inside The PGA Tour **2014 08**.50 World Golf Championship **2014 13.50** Golfing World **2014 14**.40 PGA Tour **2014 17**.40 Champions Tour **2014** - Highlights **18.35** Inside The PGA Tour **2014 19**.00 PGA Tour **2014 22**.00 Golfing World **2014 22**.50 PGA Tour **2014** - Highlights

### 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

# 25% AFSLÁTTUR

## AF ALLRI GJØCO MÁLNINGU

Gildir 8. til 9. nóvember fyrir meðlimi BYKO klúbbsins

„GJÖCO málningin er gæða-málning frá Noregi sem stenst allar kröfur málarameistarans“

*Einar Loftsson málarameistari.*

BYKO

BÚÐU BETUR. BORGAÐU MINNA.

www.vert.is / VERT markaðsstofa

## LEIKUR MEÐ STJÖRNUM

Búið er að afhjúpa hverjir leika á móti Jóhannesi Hauki Jóhannessyni í þáttaröðinni A.D. sem bandaríska sjónvarpsstöðin NBC frumsýnir á páskadag á næsta ári. Leikararnir eru flestir kunnir úr ýmsum sjónvarpsþáttum, þar á meðal Richard Coyle (Crossbones), Vincent Regan (The Musketeers), Adam Levy (Borgia), Juan Pablo di Pace (Dallas), Emmet Scanlan (Constantine), Joanne Whalley (The Borgias) og Greta Scacchi (Agatha Christie). **- fb**

Mitt sérsvið eru sjávarréttir, en ég geri líka sjúklegt mac'n'cheese, það besta sem þú munt smakka.

**SÖNGKONAN RIHANNA** UM HÆFILEIKA SÍNA SEM KOKKUR Í VIÐTALI VIÐ TÍMARITIÐ ELLE

## ÓSÁTT MEÐ SNORRA

Þórunn Egilsdóttir, þingkona Framsóknarflokksins, mætti á opnun á sýningu **Snorra Ásmundssonar** myndlistarmanns í Betra veður galleríi í gær. Að sögn Snorra kom til snarpra orðaskipta á milli þeirra beggja vegna ummæla hans í Fréttablaðinu í vikunni um að það væri „satanísk orka“ í kringum Framsókn. „Ég stend við hvert orð sem ég sagði þar og hún hótaði mér undir rós og sagði að hún vonaði að þetta myndi ekki bitna á mér í framtíðinni,“ segir Snorri. **- þij**

## FÉKK GÆSAHÚÐ

Leikarinn Hilmar Guðjónsson hefur nýlokið við að lesa nýjasta verk Arnalds Indriðasonar, Kamp Knox, á hljóðbók. Hilmar fetar þar í fótspor leikarans Ingvars E. Sigurðssonar sem hefur hingað til séð um að færa verk Arnalds á hljóðbækur. Hilmar segist hafa fengið gæsahúð við upptökurnar. „Ég datt alveg inn í dramað,“ segir Hilmar. **- fbj**

**FRÁBÆRT TÆKIFÆRI** Magnea segir það ótrúlega gaman að fá svona tækifæri og vonar að það opni fleiri möguleika fyrir hana í framtíðinni.

MYND/ÞÓRDÍS REYNIS

# Hannar nýja línu fyrir Club Monaco

Fatahönnuðurinn Magnea Einarsdóttir hannar línu undir Club Monaco, dótturmerki Ralph Lauren, ásamt því að taka þátt í að hanna prjónalínu merkisins.

Fatahönnuðurinn Magnea Einarsdóttir mun hanna línu í nafni fatamerkisins Magnea fyrir bandaríska fatamerkið Club Monaco, undirmerki Ralph Lauren. Yfirhönnuður prjónadeildar merkisins kom til landsins fyrr á árinu í vinnuferð og setti sig í samband við Magneu áður en hún kom.

„Hún fann okkur á netinu og setti sig í samband við mig. Hún hafði heillast af okkar stíl og áherslum merkisins, bæði notkun okkar á íslensku ullinni og prjóni almennt og úr varð að okkur var boðið að hanna hliðarlínu fyrir Club Monaco undir okkar merki. Við vorum beðin að hanna línu og svo yrðu nokkrar flíkur valdar úr til framleiðslu,“ segir Magnea en línan mun heita Magnea X Club Monaco og verður seld í verslunum þeirra um allan heim.

Í kjölfarið fór hún út og kynnti línuna í höfuðstöðvum fyrirtækisins. Þeim leist svo vel á að úr varð að allir stílar voru valdir. Magnea mun fara aftur út í desember til að skoða fyrstu frumgerðir og fylgjast með mátun.

„Það mun svo vera áframhaldandi samstarf milli fyrirtækjanna þar til línan kemur út. Þetta er búið að vera mjög lærdómslíkt ferli. Club Monaco er stórt fyrirtæki og það má segja að ég hafi tekið sprett í gegnum það á meðan ég var þar. Fyrir mig er líka mjög áhugavert að fá að kynnast Bandaríkjamarkaði þar sem ég lærði í London og bý og rek fyrirtæki á Íslandi,“ segir hún.

> **Club Monaco er stórt fyrirtæki og það má segja að ég hafi tekið sprett í gegnum það á meðan ég var þar.**

„Það er virðingarvert að svona stórt fyrirtæki velji að vinna í samstarfi við okkur þar sem þau hefðu auðveldlega getað valið að stela einfaldlega okkar hönnun eins og tíðkast því miður í hönnunarbransanum. Einnig er þetta frábært tækifæri fyrir okkar fyrirtæki og gaman að finna fyrir því að Magnea sé að vekja athygli út fyrir landsteinana.“

adda@frettabladid.is

# Tók upp myndband í Smáralind

Elvar Gunnarsson gerði tónlistarmyndband fyrir hinn bandaríska Aaron Smith.

„Valið stóð á milli Smáralindar og Holtagarða, og sú fyrri hafði vinninginn,“ segir Elvar Gunnarsson leikstjóri.

Hann tók upp tónlistarmyndband í Smáralind fyrir skemmstu fyrir bandaríska tónlistarmanninn Aaron Smith við lagið Dancin, en hlustað hefur verið á lagið þrjátíu milljón sinnum á YouTube.

„Ég fékk þetta verkefni í gegnum fyrirtækið Ultra Music. Mig langaði að komast upp með að gera myndbandið á Íslandi, svona kostnaðarlega, en dansararnir í því eru líka íslenskir, “ segir Elvar.

Myndbandið var tekið upp á tveimur nóttum að mestu í verslun Hagkaups. „Það var smá vesen samt, þar sem það eru erlend vörumerki um alla Smáralind og þau máttu ekki sjást. Í myndbandinu sést orðið „brjóstahaldarar“ á veggnum og það voru einhverjir lögfræðingar í New York sem héldu að „merkið“ „brjóstahaldarar“ myndi fara í mál við okkur,“ segir Elvar og bætir við um upptökurnar: „Það er fáránlega gaman að vera í Hagkaupi að nóttu til, mér leið eins og litlum krakka,“ segir hann en tökurnar gengu stórslysalaust fyrir sig. „Það var reyndar erfiðara að dansa með túbusjónvarp á höfðinu en ég gerði ráð fyrir, en við björguðum því.“ **- asi**

**ALLT Í GANGI** Elvar segir að það hafi verið skemmtilegt að vera í tómri Hagkaupsverslun um miðja nótt.

MYND/EYJÓLFUR JÓNSSON

TEKK COMPANY

TEKK COMPANY | Kauptúni | Sími 564 4400 | Opið mánudaga til laugardaga kl. 11-18 og sunnudaga kl. 13 -18 | Vefverslun á www.tekk.is

# KRÓNAN – fyrst og fremst ódýr!

# ALLT Í GÓÐAN BRUNCH!

**1998 kr. stk.** Badia chia fræ, 624 g

**329 kr. stk.** Arna laktósafrí ab-mjólk, 1 lítri

**739 kr. stk.** Grøn Balance lífrænt instant kaffi, 100 g

**369 kr. pk.** Grøn Balance lífrænt haframjöl, gróft, 1 kg

Lífrænt!

Myllu Fitty samlokubrauð – 2 fyrir 1

**398 kr. pk.** Grøn Balance lífrænt súkkulaðiálegg, 120 g

**498 kr. pk.** Goða skinka, 216 g

**249 kr. kg** Rautt greip

**469 kr. kg** Kiwi

**249 kr. pk.** Verð áður ~~289~~ kr. pk. Goða dönsk lifrarkæfa, stór, 380 g

**129 kr. stk.** Arna laktósafrítt ab-jógúrt með jarðarberja-, karamellu- eða perubragði, 180 ml

**399 kr. pk.** Nesbú egg, meðalstór, 10 stk., 580 g

**1598 kr. kg** Krónu beikonsneiðar

Lífrænt!

Lífrænt!

Lífrænt!

**398 kr. stk.** Grøn Balance lífrænt marmelaði, bláberja- eða brómberja-, 275 g

**559 kr. pk.** Grøn Balance lífrænar rúsínur, 500 g

**399 kr. pk.** Verð áður ~~449~~ kr. pk. Grøn Balance lífrænar fjölkorna- og heilhveitibollur, 6 stk. í pk.

**398 kr. stk.** Grøn Balance lífrænn hindberja- eða trönuberjadrykkur, 500 ml

Íslenska kokkalandsliðið mun nota þennan vöðva í heimsmeistaramótinu í Luxemburg

Miðjarðarhafs kryddlögur

**2498** kr. kg

**Lamba culottesteik með hvítlauk & rósmarín, pipar & hvítlauk eða Miðjarðarhafskryddlegi**

**31% afsláttur**

**1499** kr. kg

Verð áður ~~2197~~ kr. kg

**Grísalundir**

**1999** kr. kg

Verð áður ~~2298~~ kr. kg

**Íslensk matvæli kjúklingabringur**

Íslensk framleiðsla!

**Eldhúsið**

Rifið naut - Pulled Beef, 500 g **1898** kr./pk.

Rifinn grís - Pulled pork, 500 g **1298** kr./pk.

# Jóladagatal

Nýtt tilboð alla daga til jóla

**30% afsláttur**

AÐEINS Í DAG 8. NÓVEMBER

**2799** kr. kg

Verð áður ~~3998~~ kr. kg

**Andabringur, franskar, berberi**

Fylgstu með nýjum tilboðum daglega á kronan.is og sparaðu stórt alla daga til jóla

# GJAFAKORT KRÓNUNNAR

## Jólagjöfin sem nýtist öllum

Þú velur upphæð sem þú leggur inn á gjafakortið að lágmarki 5.000 kr.

GJAFA KORT

KRÓNAN

Gjafakortin frá okkur eru afgreidd í fallegum umslögum og eru hagnýt gjöf fyrir alla!

Pantaðu gjafakortið á Kronan.is

Sjá opnunartíma verslana Krónunnar á www.kronan.is

# FRÉTTABLAÐIÐ

**VIÐ SEGJUM FRÉTTIR** • SMÁAUGLÝSINGASÍMINN OG SKIPTIBORÐ: 512 5000 **VÍSIR**

**RITSTJÓRN** 512 5313, Fax: 512 5301, ritstjorn@frettabladid.is **AUGLÝSINGADEILD** auglysingar@frettabladid.is **PRENTUN** Ísafoldarprentsmiðja

Póst dreifing

**DREIFING:** dreifing@postdreifing.is
**EF BLAÐIÐ BERST EKKI:** 512 5060



Opið allan sólarhringinn
í Engihjalla, Vesturbergi og Arnarbakka
OPIÐ 24 TÍMA
Iceland


## NÆRMYND

# Svavar Knútur Kristinsson

**tónlistarmaður**

**ALDUR** 38 ára.
**MAKI** Líney Úlfarsdóttir.
**BÖRN** Dagbjört Lilja og Emma. Þriðja barnið er væntanlegt um mánaðamótin.

Svavar Knútur tónlistarmaður boðaði til mótmæla í vikunni á Austurvelli og flutti eftirminnilega ræðu.

Svavar er jákvæður og yndislegur drengur, við höfum gengið saman í gegn um súrt og sætt sem hefur þjappað okkur saman og byggt upp sterka vináttu og gagnkvæma virðingu. Hann stendur alltaf þétt upp við bakið á mér og styður mig og hvetur áfram í öllu sem ég geri. Betri bróður er vart hægt að hugsa sér.

***Jón Gunnar Kristinsson**, bróðir*

Svavar Knútur er stórmerkileg manneskja. Fyrst og fremst er hann rosalega traustur vinur og hefur kosið það að vera góð manneskja. Öll gæðin í honum yfirtaka alla galla. Hann er gegnheill þegar kemur að vinskap og hann er einn flinkasti listamaður sem ég þekki.

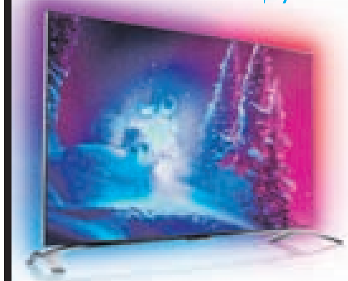
***Kristjana Stefánsdóttir**, vinkona og samstarfskona*

Svavar Knútur er einstaklega kraftmikill og örlátur listamaður sem á sér margar ólíkar hliðar. Hann er fylginn sér og fer ótroðnar slóðir án þess að hika. Einlægur, heiðarlegur og ofurklár. Stundum á hann erfitt með að einbeita sér að einum hlut í einu.

***Aðalsteinn Ásberg Sigurðsson**, vinur og útgefandi*


**Næsta bylgja sjónvarpa er komin**

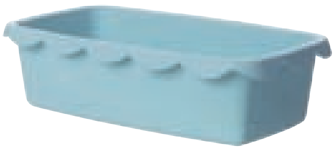
innovation + you



með Android PHILIPS

Heimilistæki
ht.is





**SOCKERKAKA** kökuform
Silíkongúmmí. 1,5l
Ljósblátt **1.150,-**

**VINTERKUL** kökuform. Pappi
Inniheldur: 2 stk. 0,8l og 8 stk. B5×L5, H4cm. Rautt/hvítt **790,-/10 í setti**

**DRÖMMAR** kökuform
H4cm. Ýmsir litir
**115,-/65 í pk.**

**490,-**
**SNÖKUL** smákökumót á kefli. L21cm. Hvítt/rautt

# Jólin þín byrja í IKEA

Það er fátt jólalegra en ómótstæðilegur ilmurinn af nýbökuðum kökum. Sem betur fer þarf ekki að bíða til jóla með að bretta upp ermar, setja á sig svuntuna og njóta samverunnar sem jólabaksturinn býður upp á. Þú færð allt frá deiginu að dósunum fyrir jólabaksturinn þinn í IKEA.

**VINTERKUL** svunta
100% bómull. L97cm
Rautt **1.250,-**

**SNÖKUL** dósir með loki. 0,8, 1,5 og 2,6l
Rautt/marglitt
**790,-/3 í setti**

**690,-**
**MAGASIN** kökukefli
Gegnheill viður. L43cm. Ólitað

**225,-**
**STÄM** mæliskeiðar
Inniheldur: 1 millilítra, 1 teskeið, 1 matskeið og 1 desilítra. Ýmsir litir

**DRÖMMAR** kökuskreytingasett
Inniheldur: Spaða, kökuskera, 2 sprautupoka og 6 sprautuhausa
Hvítt/ryðfrítt stál **990,-/10 í setti**

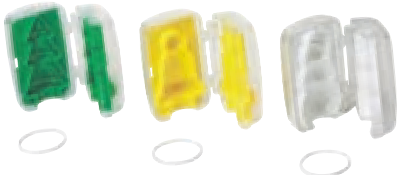
TILBOÐ

**DRÖMMAR** bökunarplata
Teflon®húðað stál. B35×L40cm
Rautt/grátt **790,-** ~~990,-~~

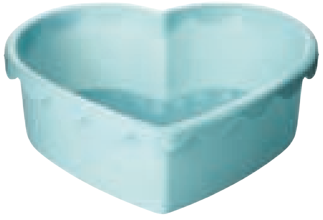
**VINTERKUL** kökuform. Inniheldur 120 stk. Ø4 og 80 stk. Ø8cm
Rautt/hvítt **350,-/200 í pk.**

**GUBBRÖRA** sleikjur
L25cm
Ýmsir litir
**250,-/stk.**

**MÖNSTRAD** bökunarmotta
Silíkongúmmí. B30×L40cm
Bleikt ~~990,-~~

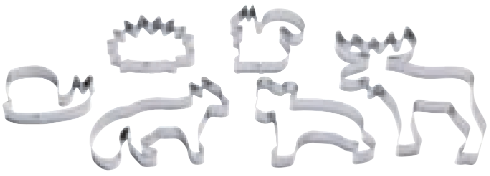


**SNÖKUL** súkkulaði-/marsipanmót
B4×L6cm. Inniheldur: Snjókarl, jólatré og bjöllu. Marglitt **390,-/3 í setti**



**SOCKERKAKA** kökuform
Silíkongúmmí. 1,5l
Ljósblátt **1.150,-**

**VINTERKUL** diskaþurrkur
100% bómull. B50×L70cm
Hvítt/rautt **890,-/2 í pk.**



**DRÖMMAR** kökumót. Ryðfrítt stál
**690,-/6 í pk.**

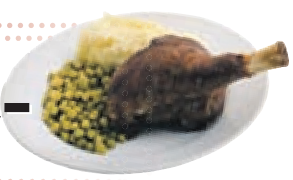
**Komdu og smakkaðu!**
Við kynnum sívinsælu jólasmákökurnar frá 13-17

**IKEA 365+** 3ja hæða kökudiskur B27×L31, H34cm
Gler/ryðfrítt stál **2.950,-**

JAFNLAUNAVOTTUN VR

**VEITINGASTAÐURINN**
***Hangikjöt á beini***
Léttreyktur og léttsaltaður lambaskanki og meðlæti

**1.495,-**



IKEA®

**Verslun opin 11-21 alla daga** - Veitingastaður opinn 9:30-20:30 - **www.IKEA.is**