ÞAU FENGU ÍSLENSKU BÓKMENNTAVERÐLAUNIN ▶52

BRUNALIÐIÐ KEMUR SAMAN Á NÝ ▶70

Öskudagurinn er 18. feb.
Hundruð búninga & fylgihlutir!
Faxafeni 11, s. 534-0534
PARTÝBÚÐIN

FRÉTTABLAÐIÐ

HELGARBLAÐ
31. janúar 2015
26. tölublað 15. árgangur
Sími: 512 5000

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup apríl-júní 2014

LOKUÐ INNI Í ÞÖGN

Kolbrún Völkudóttir lá inni á geðdeild án þess að geta átt samskipti vegna heyrnarleysis. Þess í stað var dælt í hana lyfjum og var hún lengi að byggja upp sjálfstraust á ný. Kolbrún fékk þó loks kjark til að elta drauminn um að verða leikkona. ▶ 22

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

MANSAL Á ÍSLANDI
Alda Hrönn Jóhannsdóttir segir að tryggja þurfi úrræði fyrir fórnarlömb mansals. ▶30

UPPSPRETTA OFSTÆKIS Í SÁDÍ-ARABÍU ▶32

MÍN SKOÐUN
JÓN GNARR
er nýr pistlahöfundur Fréttablaðsins
▶16

OPIÐ TIL 18
GÖTUMARKAÐUR
SMÁRALIND

Opið allan sólarhringinn
í Engihjalla, Vesturbergi og Arnarbakka
OPIÐ 24 TÍMA
Iceland

PIPAR\TBWA • SÍA

ÚTSÖLULOK
GÖTUMARKAÐUR OG ÓTRÚLEG VERÐ
OPIÐ 10–18
Kringlan

GLEÐIFRÉTTIN

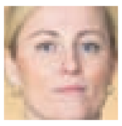
Uppbygging hefst á Kirkjusandi

Samningur milli Íslandsbanka og Reykjavíkurborgar um uppbyggingu, skipulag og skiptingu Kirkjusandsreits var undirritaður í vikunni. Gert er ráð fyrir um 300 nýjum íbúðum á svæðinu, af þeim munu 180 koma í hlut borgarinnar. „Við munum leggja áherslu á litlar og meðalstórar íbúðir, ekki síst inn á leigumarkaðinn,“ segir Dagur B. Eggertsson borgarstjóri.

FIMM Í FRÉTTUM NIÐURFELLING NÁLGUNARBANNA OG NÁTTÚRUPASSI

Karl Gauti Hjaltason, skólastjóri Lögregluskóla ríkisins, telur að auka þurfi þjálfun verðandi lögreglumanna í meðferð skotvopna. Samtals fá lögreglunemar í grunnnámi hérlendis um 15 kennslustundir í meðferð skotvopna. Norskir lögreglunemar fá 102,5 slíkar kennslustundir.

Drífa Snædal, framkvæmdastjóri Starfsgreinasambands Íslands, sagði viðbrögð Samtaka atvinnulífsins við kröfugerð sambandsins síður en svo vekja bjartsýni. Nú færi þetta í ferli en „allt okkar fólk er tilbúið í átök,“ sagði Drífa.



Alda Hrönn Jóhannsdóttir, aðstoðarlögreglustjóri á höfuðborgarsvæðinu, sagði það hafa verið vonbrigði að Hæstiréttur skyldi á þremur dögum hafa fellt úr gildi þrjú nálgunarbönn gegn mönnum sem grunaðir eru um brot gegn fyrrverandi sambýliskonum sínum.

Óli H. Þórðarson, fyrrverandi framkvæmdastjóri Umferðarstofu, kynnti greiningu sína á banaslysum í umferðinni frá upphafi bílaaldar. Verkið vann Óli launalaust og kvaðst hafa safnað gögnunum í minningu þeirra sem hafa látist og af hluttekningu við aðstandendur.

→ **Ragnheiður Elín Árnadóttir**, iðnaðar- og viðskiptaráðherra, mælti fyrir frumvarpi um náttúrupassa á Alþingi í vikunni. Heitar umræður urðu um frumvarpið og voru allir stjórnarandstöðuþingmenn sem stigu í pontu á móti útfærslu frumvarpsins.

FJÖLMENNI Hátíðin er stærsti bridsviðburður sem haldinn hefur verið hér á landi. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Fólk frá öllum heimshornum er nú samankomið í Reykjavík:

Fjögur hundruð við spilaborðið

ÍÞRÓTTIR Icelandair Reykjavík Bridge Festival 2015 var sett af menntamálaráðherra, Illuga Gunnarssyni, á Hótel Natura í fyrradag. Mótið er stærsta bridsmót sem haldið hefur verið hér á landi en yfir 400 keppendur taka þátt. Þar af er um helmingur erlendur.

Mótið stendur fram til klukkan 18 á morgun. Áhorfendur eru velkomnir á staðinn til að fylgjast með en margt besta bridsfólk heimsins er á meðal þátttakenda. - jóe

HAFNARSTRÆTI 19 Steypan er sögð léleg. FRÉTTABLAÐIÐ/RÓSA

Breytingar í Hafnarstræti:

Rammagerðin rifin fyrir hótel

SKIPULAGSMÁL Óskað hefur verið eftir heimild borgaryfirvalda til að rífa hús Rammagerðarinnar í Hafnarstræti svo reisa megi þar hótel með 72 herbergjum.

Í erindi til skipulagsfulltrúa segir að sótt sé um að rífa húsið vegna bágs ástands á steypuvirki. Endurbyggja á framhliðina í núverandi mynd.

Skipulagsfulltrúi vísaði málinu til Minjastofnunar Íslands. - gar

RAFLÍNUR Landvernd segir Landsnet hafa gefið sér hluti. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Landvernd stefnir Landsneti:

Tóku ekki tillit til athugasemda

DÓMSMÁL Landvernd hefur stefnt Landsneti til ógildingar á kerfisáætlun 2014 til 2023.

Í tilkynningu frá Landvernd kemur fram að samtökin telji fyrirtækið hafa brotið lög með því að taka ekki afstöðu til nema brots af innsendum athugasemdum við gerð kerfisáætlunar og umhverfismats hennar. Þá er það einnig mat þeirra að áætlunin sé í andstöðu við raforkulög. - jóe

Hafa áhyggjur af stöðu frjálsrar fjölmiðlunar

Formaður BÍ og aðjúnkt við blaða- og fréttamennsku telja rannsókn lögreglu á upplýsingaleka frá Samkeppniseftirlitinu varhugaverða. Þingmaður Pírata segir brýnt að skýra reglur um upplýsingaskyldu og trúnað opinberra starfsmanna.

FJÖLMIÐLAR Formaður Blaðamannafélagsins og aðjúnkt í blaða- og fréttamennsku við Háskóla Íslands hafa áhyggjur af stöðu frjálsrar fjölmiðlunar vegna rannsóknar lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu á leka á gögnum til Kastljóss. Gagnalekinn tengdist rannsókn Samkeppniseftirlitsins á Eimskipi og Samskipum og kæru á starfsmönnum félaganna til sérstaks saksóknara.

„Ég þekki ekki nákvæmlega málavexti en mér finnst mjög óeðlilegt að menn séu að rannsaka upplýsingaleka af þessu tagi og sé ekki hvaða hagsmunir það eru sem Samkeppniseftirlitið er að vernda,“ segir Hjálmar Jónsson, formaður Blaðamannafélags Íslands.

Eimskip kærði til lögreglu lekann á upplýsingunum til Kastljóss auk þess sem Samkeppniseftirlitið fór fram á opinbera rannsókn á honum við ríkissaksóknara. Lögreglan á höfuðborgarsvæðinu hefur rannsakað lekann og greindi Morgunblaðið frá því í gær að ákveðinn starfsmaður Samkeppniseftirlitsins hefði réttarstöðu sakbornings í málinu. Í tilkynningu Samkeppniseftirlitsins frá því gær er því hins vegar hafnað að nokkur núverandi starfsmaður hafi slíka réttarstöðu.

Valgerður Jóhannsdóttir, aðjúnkt í blaða- og fréttamennsku, tekur undir með Hjálmari og segir að rannsóknin sé ekki í anda þess sem menn hafi verið að ræða varðandi vernd heimildarmanna. „Ég held að þetta sé varasamt og geti orðið til þess að

VERÐA AÐ GETA UPPLJÓSTRAÐ Þingmaður Pírata segir lög og reglur um upplýsingaskyldu og trúnað opinberra starfsmanna flóknar og óskýrar. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

HJÁLMAR JÓNSSON

BIRGITTA JÓNSDÓTTIR

þeir sem verða vitni að eða komast að einhverju innan stjórnsýslunnar hugsi sig tvisvar um áður en þeir koma slíkum upplýsingum á framfæri til fjölmiðla, upplýsingum sem ef til vill eiga tvímælalaust mjög brýnt erindi til almennings.“

Valgerður segir það mjög mikilvægan hluta af frjálsri fjölmiðlun í lýðræðissamfélagi að menn geti komið upplýsingum áfram án þess að eiga það á hættu að vera eltir uppi eða saksóttir. „Það er mitt mat að þetta sé ekki góð þróun.“

Birgitta Jónsdóttir, þingmaður Pírata, segir lög og reglur um upplýsingaskyldu og trúnað opinberra starfsmanna óskýrar og flóknar og hætt við að margir viti ekki hvenær þeim ber að upplýsa um mál og hvenær ekki.

„Það er brýnt að sett séu lög sem lúta að einföldun á kerfinu og hvötum fyrir uppljóstrara svo hægt sé að láta vita ef það er eitthvað að í stjórnsýslunni. Svona frumvarp er búið að liggja uppi í forsætisráðuneyti í talsverðan tíma og af einhverjum ástæðum er ekki mælt fyrir því. Það er hins vegar mjög brýnt í ljósi þeirra mála sem hafa verið að koma upp undanfarið að þetta sé alveg skýrt,“ segir Birgitta.

fanney@frettabladid.is

Gögn sýna möguleg goslok í Holuhrauni eftir fjóra til sextán mánuði:

Gæti haldist stöðugt næstu árin

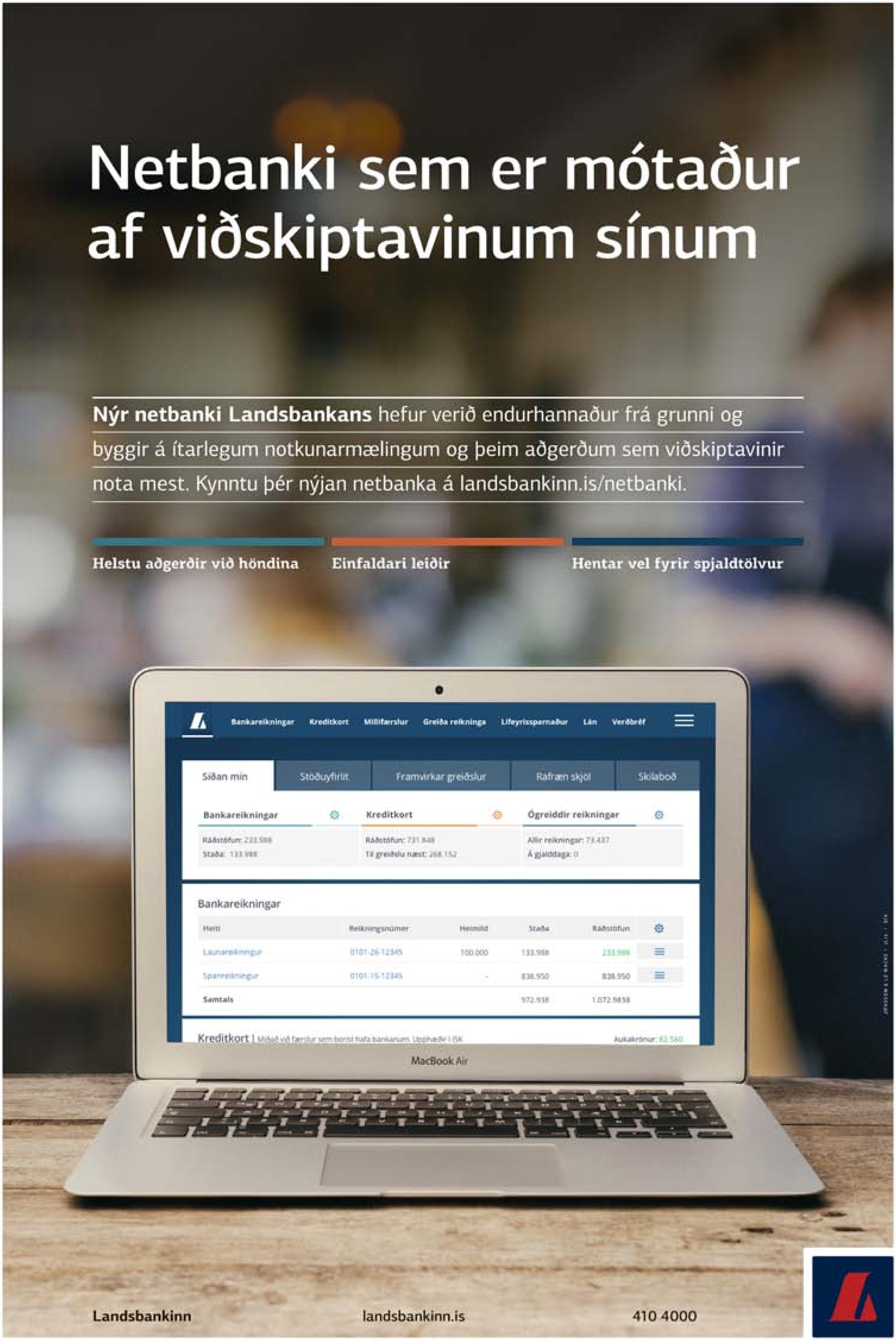
NÁTTÚRA Jarðvísindamenn á Jarðvísindastofnun og Veðurstofu Íslands hafa dregið saman öll gögn um jarðhræringarnar norðan Vatnajökuls og telja að sig Bárðarbungu gæti fjarað út á fimm til sextán mánuðum. Á sama hátt fæst að eldgosið í Holuhrauni gæti þróast með svipuðum hætti og því lokið eftir fjóra til fimmtán mánuði.

Þetta kemur fram í skýrslu vísindamannaráðs Almannavarna. Þar segir að „ekki er hægt að útiloka að gosið stöðvist mun fyrr. Einnig er mögulegt að gosið verði stöðugt jafnvel svo árum skipti, en þá má reikna með að hraunrennslið yrði aðeins brot af því sem nú er.“ Talið er að hraunrennslið í dag samsvari rennsli Skjálfandafljóts.

Enn er mögulegt að gjósi í Bárðarbungu sjálfri þó svo að þróunin verði sú sem vísindamennirnir nefna. Þrátt fyrir að gosið í Holuhrauni gæti hætt á næstu mánuðum er ekki víst að þar með yrði umbrotunum lokið. Meðal annars er mögulegt að gjósi á öðrum sprungusveimum Bárðarbungukerfisins.

Í HOLUHRAUNI Enn er hraunstraumurinn á við Skjálfandafljót. MYND/MORTENRIISHUUS

Nú eru 153 dagar frá því að samfellt gos hófst í Holuhrauni. Umbrotin hófust 16. ágúst og hafa því staðið í 168 daga. Til samanburðar þá stóð Vestmannaeyjagosið í 130 daga, frá 23. febrúar 1973 til 3. júlí sama ár. - shá


Netbanki sem er mótaður af viðskiptavinum sínum
Nýr netbanki Landsbankans hefur verið endurhannaður frá grunni og byggir á ítarlegum notkunarmælingum og þeim aðgerðum sem viðskiptavinir nota mest. Kynntu þér nýjan netbanka á landsbankinn.is/netbanki.
Helstu aðgerðir við höndina
Einfaldari leiðir
Hentar vel fyrir spjaldtölvur
Síðan mín
Stöðuyfirlit
Framvirkar greiðslur
Rafræn skjöl
Skilaboð
Bankareikningar
Kreditkort
Ógreiddir reikningar
MacBook Air
Landsbankinn
landsbankinn.is
410 4000

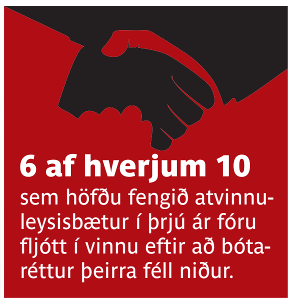
26.1.2015 → 1.2.2015

110 MILLJÓNIR gáfu Hringskonur Barnaspítala Hringsins í fyrra.

1.100 MILLJÓNIR KRÓNA hafa runnið til sanddælingar í **Landeyjahöfn** frá því hún var opnuð.

7,5 MILLJÓNIR KRÓNA er styrkur Reykjavíkur til samtakanna Stelpur rokka.

50% fækkun barna hefur verið í sumum sveitum landsins frá árinu 1998.



6 af hverjum 10 sem höfðu fengið atvinnuleysisbætur í þrjú ár fóru fljótt í vinnu eftir að bótaréttur þeirra féll niður.

40 METRAR er Nornahraun nú þykkast við eldstöðina í Holuhrauni. Það er nú 1,4 rúmkílómetrar.

2,4 milljarða virði af grænmeti var flutt einn árið 2013 sem auðveldlega mætti rækta á Íslandi.

7.000 ÍSLENDINGAR búa í sárri fátækt, er niðurstaða Velferðarvaktarinnar.

11% stelpna og stráka í **9. og 10. bekk** fara í partí, en 3% árið 2014.

43 STARFSMÖNNUM LANDSBANKANS var sagt upp í vikunni.

AFHENDING Íbúar Mosfellsdals afhenda Bryndísi Haraldsdóttur, formanni skipulagsnefndar Mosfellsbæjar, mótmælabréf í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Útflutningsverðmæti aukins loðnukvóta er 25 milljarðar

Loðnukvótinn verður aukinn um 320.000 tonn frá upphaflegri ráðgjöf og heildarkvótinn verður því 580.000 tonn. Tæp 75% loðnukvótans sem Íslendingar fá í sinn hlut falla aðeins fimm útgerðarfyrirtækjum í skaut.

SJÁVARÚTVEGUR Ráðgjöf Hafrannsóknastofnunar fyrir komandi vertíð hefur verið aukin um 320.000 tonn til viðbótar við útgefið aflamark í október. Stofnunin leggur því til að leyfilegur hámarksafli á vertíðinni 2014/2015 verði ákveðinn 580 þúsund tonn.

Hafrannsóknastofnun hefur verið við loðnumælingar frá 5. janúar síðastliðnum og lauk leiðangrinum í gær er rannsóknaskipið Árni Friðriksson kom til heimahafnar. Auk Árna tók Birtingur NK, skip Síldarvinnslunnar frá Neskaupstað, þátt í rannsóknum. Loðna fannst á öllu mælingasvæðinu en var víða mjög dreifð. Mest mældist út af Vestfjörðum og vestanverðu Norðurlandi að Kolbeinseyjarhrygg. Samkvæmt útreikningum Hafrannsóknastofnunar er áætlað að stærð veiðistofnsins sé nú 969.000 tonn, en samkvæmt veiðireglu skulu 400.000 tonn skilin eftir til hrygningar.

Að tilteknum fyrirvörum um ráðstöfun, gengi gjaldmiðla og ástand á mörkuðum, er viðbótin um 25 milljarðar króna í útflutningsverðmætum. Aðeins 22 skip hafa veiðiheimildir í loðnu, en tæp 75% kvótans falla í hlut fimm útgerðarfyrirtækja; Ísfélags Vestmannaeyja, HB Granda, Síldarvinnslunnar, Vinnslustöðvarinnar í Vestmannaeyjum og Samherja.

Spurningar vakna um markaðsmál loðnuafurða við þessar fréttir um mun rýmri veiðiheimildir en í fyrstu leit út fyrir að yrðu gefnar út. Sérstaklega á það við markaði í Rússlandi, en eins og Fréttablaðið greindi frá í desember var útlit fyrir að útflutningur á íslenskum sjávarafurðum til Rússlands stöðvaðist vegna efnahagsástandsins þar í landi. Óvissa er um framhaldið og hvort fiskútflytjendur fái greitt fyrir vörur sem þegar eru farnar héðan.

Teitur Gylfason, sölustjóri uppsjávarfisks Iceland Seafood, hefur hins vegar ekki áhyggjur af stöðu mála og telur það þvert á móti góðar fréttir að veiðiheimildir verði auknar og vandræðalaust verði að koma þeim í verð.

„Aukningin fer mest í lýsi og mjöl. Staðan á þeim mörkuðum er mjög hagfelld Íslendingum um þessar mundir af því að lítið er að koma af slíkum afurðum frá Suður-Ameríku núna," segir Teitur.

Stuttur tími er til stefnu til að ná kvótanum og því telur Teitur að hugsanlega dragi úr vinnslu loðnu til manneldis – fyrir utan hrognavinnslu þar sem mesta verðmætið liggur. **svavar@frettabladid.is**

KAPPHLAUP Rúmlega 30.000 tonn eru komin á land og aðeins sex vikur til stefnu áður en loðnan hrygnir og drepst. FRÉTTABLAÐIÐ/ÓSKAR

EIGANDI ÍSFÉLAGSINS Guðbjörg Matthíasdóttir á, að heita má, fimmtung íslenska loðnukvótans. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Sjö útgerðir eiga 91% af kvótanum

1. Ísfélag Vestmannaeyja	19,98%
2. HB Grandi	18,77%
3. Síldarvinnslan	15,99%
4. Vinnslustöðin	10,25%
5. Samherji	9,19%
6. Eskja	8,80%
7. Skinney	8,13%

Vilja ekki stofnbraut í dalinn:

Íbúar mótmæla breyttum vegi

SAMGÖNGUR Íbúar Mosfellsdals mótmæla því að Þingvallavegurinn verði framtíðarstofnbraut á milli byggðarlaga.

Í tilkynningu er hrað- og glannaakstur á Þingvallavegi sagður viðvarandi og skerða lífsgæði.

„Dalsbúar mótmæla einnig óþarflega breiðu veghelgunarsvæði Vegagerðarinnar sem skerðir eignarrétt landeigenda og takmarkar ráðstöfunarrétt þeirra yfir landi sínu."

Farið er fram á að fundin verði önnur stofnbraut fyrir vaxandi umferð í Mosfellsdal. Vegurinn verði sveita- og hverfisvegur. **- óká**

Leiðtogafundur Afríku:

Mugabe forseti bandalagsins

EPÍÓPÍA, AP Robert Mugabe, hinn níræði forseti Simbabve, var í gær gerður að forseta Afríkubandalagsins. Þetta var samþykkt á leiðtogafundi bandalagsins í Epíópíu í gær.

Mugabe hefur stjórnað Simbabve í 35 ár, eða síðan 1980. Hann hefur verið afar umdeildur á seinni árum og vakti þessi ákvörðun því nokkra undrun.

Hann sagðist í gær ætla að nota nýja embættið til að vekja athygli Afríkuríkja á málefnum innviða, virðisauka, landbúnaðar og loftslagsbreytinga. **- gb**

Vetraropnun Skálafells

Skálafell verður opið um helgar frá og með laugardeginum **31. janúar 2015.**

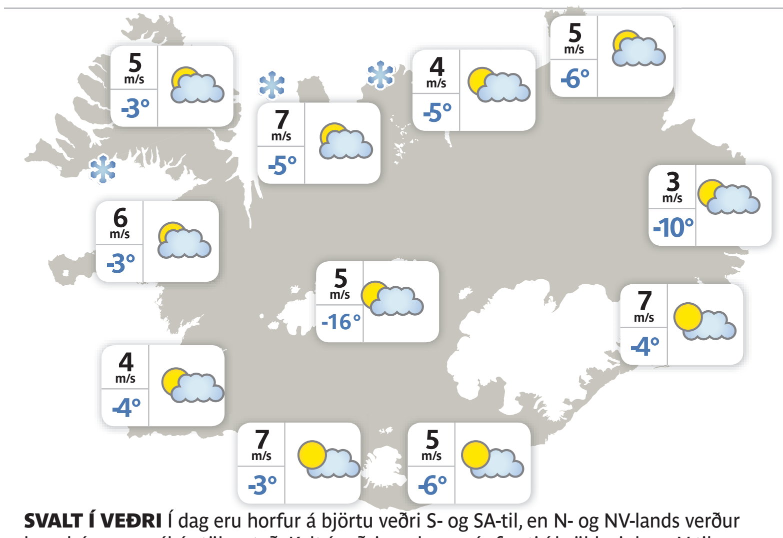
SKÍÐASVÆÐIN

Opnunartímar: Helgar: kl. 10.00-17.00

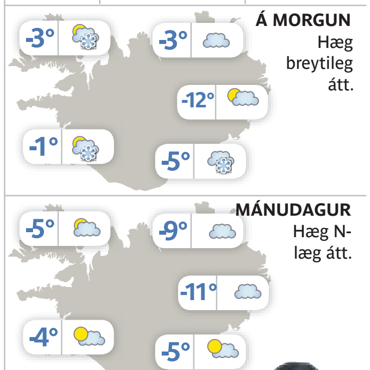
Upplýsingasími 530-3000 skidasvaedi.is

Veðurspá

Gildistími korta er um hádegi



Alicante	18°	Friedrichshafen	2°	New York	-4°
Aþena	18°	Gautaborg	2°	Orlando	19°
Basel	5°	Kaupmannahöfn	2°	Ósló	0°
Berlín	2°	Las Palmas	20°	París	6°
Billund	2°	London	6°	San Francisco	18°
Frankfurt	3°	Mallorca	13°	Stokkhólmur	2°



Á MORGUN Hæg breytileg átt.

MÁNUDAGUR Hæg N-læg átt.

SVALT Í VEÐRI Í dag eru horfur á björtu veðri S- og SA-til, en N- og NV-lands verður þungbúnara og él á stöku stað. Kalt í veðri en dregur úr frosti í kvöld, einkum V-til. Fínt útivistarveður í flestum landshlutum, munið bara að klæða ykkur vel!

Soffía Sveinsdóttir veðurfréttamaður

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR–AUGLÝSINGASTJÓRI: Svanur Valgeirsson svanur@365.is **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 512-5401:** Hjördís Zoëga hjordis@frettabladid.is, Hlynur Þór Steingrímsson hlynur@365.is, Hjalti Egilsson hjalti@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, Gunnhildur Geira Dan Þorláksdóttir geira@365.is, Jón Ívar Vilhelmsson jonivar@365.is, Jónatan Atli Sveinsson jonatan@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

Arion
hraðþjónusta
– hafðu það eins og þú vilt
Arion appið, netbankinn og hraðbankarnir auðvelda þér að sækja bankaþjónustu þegar þér hentar, þar sem þér hentar. Möguleikum og aðgerðum fjölgar jafnt og þétt og þú getur tekið málin í þínar hendur.
Kynntu þér hraðþjónustuna á arionbanki.is
Arion banki

LANDIÐ

Gamlir strætisvagnar

1 AKUREYRI Strætisvagnar Akureyrar eru komnir á þann aldur að þeir þola ekki álagið. Forstöðumaður SVA hefur skrifað minnisblað vegna viðhaldskostnaðar. Hefur viðhald strætisvagna hækkað um nærri helming á síðustu árum.

Meirihlutinn fallinn?

2 RANGÁRÞING EYSTRA Fulltrúi B-lista í sveitarstjórn sveitarfélagsins er hættur að mæta á hreppsnefndarfundi og hefur óskað eftir formlegu leyfi. Ástæðan er trúnaðarbrestur innan meirihlutans. B-listinn er með hreinan meirihluta í sveitarstjórn.

Vilja ekki loka skóla

3 ÞINGEYJARSVEIT Hafin er undirskriftasöfnun meðal íbúa Þingeyjarsveitar þar sem lokun Litlulaugaskóla á Laugum í Reykjadal er mótmælt. Sveitarstjórn hefur ákveðið að loka skólanum og flytja öll börn í Hafralækjarskóla sem er í 20 kílómetra fjarlægð, í Aðaldal. Að sögn sveitarstjórnar er ekki hægt að réttlæta uppbyggingu á Laugum þegar til sé húsnæði fyrir nemendur.

FÁ BIÐLAUN Hanna Birna Kristjánsdóttir, fyrrverandi innanríkisráðherra, og Þórey Vilhjálmsdóttir, aðstoðarmaður hennar, njóta biðlauna. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Hanna Birna fær ekki laun frá Alþingi meðan hún er í leyfi:

Fær biðlaun sem ráðherra í hálft ár

STJÓRNMÁL Hanna Birna Kristjánsdóttir, fyrrverandi innanríkisráðherra, er ekki á launum frá Alþingi meðan hún er í leyfi. Þetta staðfestir Helgi Bernódusson, skrifstofustjóri Alþingis.

Hanna Birna óskaði eftir leyfi frá þingstörfum af persónulegum ástæðum, án þingfararkaups, 4. desember. Hún kveðst ekki munu snúa aftur á þing fyrr en í mars og er ástæða fjarvistar hennar því óbreytt hjá Alþingi.

Hanna Birna þiggur þó biðlaun í sex mánuði frá innanríkisráðuneytinu. Í skriflegu svari Jóhannesar Tómassonar, upplýsingafulltrúa ráðuneytisins, hefur ráðherra, samkvæmt lögum um þingfararkaup alþingismanna, sem starfað hefur í eitt ár eða lengur sem slíkur rétt á sex mánaða biðlaunum. Laun fyrir önnur störf á eru dregin frá biðlaunum.

Þórey Vilhjálmsdóttir, sem lét af störfum sem aðstoðarmaður Hönnu Birnu þegar hún sagði af sér, fær biðlaun í þrjá mánuði. - fbj

Hryðjuverkalög í bígerð:

Banna áróður um hryðjuverk

KANADA, AP Kanadastjórn hyggst innleiða lög þar sem bannað verður að hvetja til hryðjuverka gegn Kanadabúum, hvort sem er innan Kanada eða annars staðar.

Þá verður heimilt að handtaka alla sem grunaðir eru um aðild að hryðjuverkaáformum og halda þeim í viku án ákæru. Með þessu á leyniþjónusta Kanada að fá stórauknar heimildir. Árás vopnaðs manns á kanadíska þingið í október er tilefni nýju laganna. - gb

Tsjad varpar sprengjum:

Hröktu Boko Haram á braut

NÍGERÍA, AP Herþota frá Tsjad var í gær send til Nígeríu þar sem sprengjum var varpað á liðsmenn Boko Haram. Þannig tókst að hrekja mennina frá þorpi á landamærum ríkjanna. Margir liðsmenn Boko Haram létu lífið og voru líkin skilin eftir í þorpinu.

Þetta er í fyrsta sinn sem erlent herlið er sent til aðstoðar nígeríska hernum í baráttunni við þessi samtök sem farið hafa um með grimmilegu ofbeldi. - gb

Segir ríki og sveit stefna friði í voða

Framkvæmdastjóri SA telur í leiðara fréttabréfs samtakanna upp svikin loforð ríkisstjórnarinnar við aðila vinnumarkaðar. Samningar hins opinbera stefni friði á vinnumarkaði í voða. Fjármálaráðuneytið segir launaþróun ekki styðja fullyrðingarnar.

KJARAMÁL „Ríki og sveitarfélög hafa mótað nýja launastefnu sem stefnir friði á vinnumarkaði í voða,“ segir Þorsteinn Víglundsson, framkvæmdastjóri Samtaka atvinnulífsins (SA), í leiðara fréttabréfs SA.

Sama segir hann hafa gerst áður, svo sem í samningum við BHM 1989. Þeir hafi að lokum verið teknir úr sambandi með lögum, svo unnt væri að gera þjóðarsáttarsamningana. „Ríki og sveitarfélög hafa hleypt hér af stað gamalkunnu höfrungahlaupi á vinnumarkaði sem ekki sér fyrir endann á,“ segir hann.

Á sama tíma geri úrlausn komandi kjarasamninga erfiðari að ríkisstjórnin hafi alveg horfið frá þríhliða samstarfi við aðila vinnumarkaðarins.

Síðustu misseri segir Þorsteinn hins vegar hafa einkennst af vaxandi átökum aðila vinnumarkaðar og ríkisstjórnar. Hann bendir á að ekki hafi verið staðið við lækkun tryggingargjaldsins og að tekjustofn fæðingarorlofssjóðs hafi verið skertur sem og framlag til jöfnunar örorkubyrðar lífeyrissjóða og réttur til atvinnuleysisbóta. Að auki hafi stjórnin ekki virt lögbundna skuldbindingu sína við starfsendurhæfingarsjóðinn Virk.

Á vef fjármálaráðuneytisins í gær var því síðdegis hafnað að kjarasamningar ríkisins hafi raskað jafnvægi á vinnumarkaði og að hækkanir á launum ríkisstarfsmanna hafi verið úr takti við aðra launaþróun.

Í samantekt ráðuneytisins um kjaraþróun starfsmanna ríkisins í samanburði við almennan vinnumarkað segir að samningar ríkisins í fyrra hafi tekið mið af þeirri stefnumótun sem aðilar á vinnumarkaði hafi komið sér saman um. „Undantekningar frá þessu eru afmarkaðar og taka til tiltölulega fámennra hópa þar sem samið var um grundvallarbreytingar á þeirri starfsemi sem í hlut á,“ segir þar. Samanburður á launaþróun starfsmanna ríkisins við þróunina á almennum markaði sýni að ríkið hafi ekki verið leiðandi í þeim efnum.

VÖFFLUGLEÐI Ríkið náði samningum við kennara í fyrravor eftir verkfallsaðgerðir og harða launadeilu. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

ÞORSTEINN VÍGLUNDSSON

„Ef litið er til launaþróunar frá þriðja ársfjórðungi 2013 til þriðja ársfjórðungs 2014 hafa laun ríkisstarfsmanna hækkað um 6,8 prósent sem er meira en á almennum vinnumarkaði en þar hækkuðu laun um 5,9 prósent,“ segir í samantekt ráðuneytisins, en um leið er bent á að undanfarin ár hafi laun starfsmanna ríkisins hækkað minna en á almennum vinnumarkaði. Hóparnir hafi fylgst að í þróun milli 2005 og 2010, en frá þeim tíma hafi dregið í sundur með þeim og laun hækkað meira á almennum vinnumarkaði. „Og breytir þróunin á síðasta ári ekki þeirri mynd.“

olikr@frettabladid.is

Umbylting í þvotti

Miele hefur sett á markað eigið þvottaefni til að tryggja besta mögulega þvottaárangur á umhverfisvænan hátt.

Um er að ræða þýskt hugvit, hönnun og smíði þar sem fara saman þvottavél með vaxkökumynstri og einstök þvottaefni. Samspil sem tryggir orkusparnað, lengri endingu og bestu mögulegu þvottaumönnun sem völ eru á.

Þetta er það sem við köllum umbyltingu í þvotti.

✔ Íslenskt stjórnborð
✔ Íslenskar leiðbeiningar

TILBOÐ - Sportlínan
Þvottavél, verð frá kr. 169.900
Þurrkari, verð frá kr. 134.900

Miele EIRVÍK

Suðurlandsbraut 20, Reykjavík | Sími 588 0200 | www.eirvik.is

ÚTSALA

ALLAR

ÚTSÖLUVÖRUR
Í FATNAÐI OG SKÓM MEÐ

70%

AFSLÆTTI

ÓTRÚLEG VERÐ

upphaflegt verð (eftir vsk. breytingu)	verð með 70% afslætti
~~979~~	294
~~1.969~~	591
~~2.469~~	741
~~2.959~~	888
~~3.449~~	1.035

upphaflegt verð (eftir vsk. breytingu)	verð með 70% afslætti
~~3.949~~	1.185
~~4.939~~	1.482
~~5.919~~	1.776
~~6.909~~	2.073
~~7.899~~	2.370

HAGKAUP

Skemmtilegast að versla

Dagvinnulaun verkafólks á Íslandi eru allt að 30 prósentum lægri en annars staðar á Norðurlöndum. Dæmið snýst við hjá stjórnendum:

Íslenskir stjórnendur launahærri en norrænir kollegar

KJARAMÁL Munur á dagvinnulaunum á Íslandi og annars staðar á Norðurlöndunum er mun minni meðal tekjuhærri hópa en þeim tekjulægri. Á þetta er bent í umfjöllun á vef Starfsgreinasambandsins og vísað í nýjar tölur Alþýðusambandsins. Í samanburðinum er horft til tekna fólks eftir skatta og búið að leiðrétta fyrir verðlagi.

Þannig kemur fram að dagvinnulaun stjórnenda hér á landi séu um fimm prósentum hærri en að meðaltali annars staðar á Norðurlöndum.

„Hluta af þessum mun má skýra með minni tekjujöfnunaráhrifum íslenska skattkerfisins, þar sem hátekjur hér á landi eru skattlagðar mun minna en annars staðar á Norðurlöndum og því verður hlutfallslega meira eftir í buddu hátekjuhópa hér,“ segir í skýrslu ASÍ.

Þá kemur fram í samantekt sem fjármálaráðuneytið birti í gær, föstudag, að tekju- og eignastaða landsmanna hafi batnað verulega frá hruni. Í hruninu hafi eignir þeirra fimm prósenta sem mest áttu rýrnað um 22 prósent, en hinna 95 prósentanna um 26 prósent.

„Skuldastaða þorra landsmanna hefur batnað og eru skuldir nú 43 prósentum minni en þær voru í árslok 2008,“ segir þar. Hlutdeild tekjuhæstu einstaklinganna í heildartekjum landsmanna er sögð svipuð á Íslandi og annars staðar á Norðurlöndum.

Mestur munur á dagvinnulaunum sé hins vegar gagnvart verkafólki og fólki sem starfar við þjónustu, sölu og afgreiðslu. Hér eru dagvinnulaun verkafólks allt að 30 prósentum lægri en að meðaltali á hinum Norðurlöndunum, fimmtungi lægri hjá þjónustu-, sölu- og afgreiðslufólki. **- óká**

➜ **Launamunur** milli Norðurlanda og Íslands*

Starfsstétt	NL miðað við Ísland
Alls	20%
Stjórnendur	-5%
Sérfræðingar	5%
Tæknar og sérmenntað fólk	11%
Skrifstofufólk	13%
Þjónustu-, sölu- og afgreiðslufólk	22%
Iðnaðarmenn	8%
Verkafólk	29%

*Dagvinnulaun eftir skatta, leiðrétt fyrir verðlagi, annars staðar á Norðurlöndunum, umfram íslensk dagvinnulaun. *Heimild:* **ASÍ**

Stóð alltaf til að láta meta vindorkuverin

Landsvirkjun brást við lagalegri óvissu um hvort vindorka félli undir lög um rammaáætlun með því að gera aldrei ráð fyrir öðru en að senda sína orkukosti til verkefnisstjórnarinnar. Óháð öllum lagaflækjum verður það gert, segir forstjóri.

ORKUMÁL Landsvirkjun hefur alltaf gert ráð fyrir að leggja virkjanakosti sína í vindafli inn til verkefnisstjórnar rammaáætlunar þrátt fyrir lögfræðilega óvissu um hvort vindorkuver féllu undir lög um verndar- og orkunýtingaráætlun (rammaáætlun). Bæði vindorkugarður á Hafinu við Búrfell og við Blönduvirkjun verða sendir inn til mats hjá verkefnisstjórninni, og öll rannsóknavinna fyrirtækisins hefur miðast við það. Hörður Arnarson, forstjóri Landsvirkjunar, telur það ekki hafa veruleg áhrif á áform Landsvirkjunar um uppbyggingu vindorkugarða, þótt í ljós komi að vindorkuver falli undir lögin.

„Það er lögfræðileg óvissa um hvort eigi að meta þetta í rammaáætlun, og æskilegt að löggjafinn skýri það út hver vilji hans er til þess. Vegna þeirrar óvissu sem er um þetta tiltekna atriði ákvað Landsvirkjun hins vegar að vinna að því að leggja þessa orkukosti inn til að þeir verði metnir. Það var ákveðin varfærnisnálgun hjá okkur vegna þessarar óvissu,“ segir Hörður sem bætir við að uppbygging vindorkuvera sé hins vegar ekki næst á dagskrá fyrirtækisins. Því sé tími til stefnu og gangi störf verkefnisstjórnar rammaáætlunar eftir tímaáætlunum þá eigi óvissan ekki að hafa nein áhrif.

„Við viljum samt halda því til haga, þegar þetta verður skýrt af löggjafanum, að vindorkan er annars eðlis en vatnsaflið og jarðvarminn. Sérstaklega vegna þess að þar snýst þetta um verndun eða nýtingu. Það svæði sem verið er að skoða fyrir vindorku koma vart til greina til verndar og þá friðlýsingar. Einnig eru umhverfisáhrif vindorku yfirleitt að fullu afturkræf ólíkt vatnsorku- og jarðvarmavirkjana,“ segir Hörður, sem telur afar litlar líkur á því að svæði sem henta vindorkuveri hafi verndargildi. „Það er verið að svara allt öðrum spurningum við mat á virkjanakostum í vatnsafli og jarðvarma en í vindinum,“ segir Hörður. **svavar@frettabladid.is**

> **Það svæði sem verið er að skoða fyrir vindorku koma vart til greina til verndar og þá friðlýsingar.**
> *Hörður Arnarson, forstjóri Landsvirkjunar.*

➜ Vindorkuver skulu vegin og metin

Fréttablaðið greindi frá því í gær að þvert á álit Orkustofnunar og fleiri er það niðurstaða sérfræðinga atvinnu- og nýsköpunarráðuneytisins að virkjanakostir í vindafli gangi allir til verkefnisstjórnar rammaáætlunar þar sem þeir verða metnir og þeim raðað í nýtingar-, bið- eða verndarflokk. Þessi niðurstaða liggur fyrir samkvæmt heimildum Fréttablaðsins. Þekktastar eru hugmyndir Landsvirkjunar á Hafinu við Búrfell. Þar áætlar fyrirtækið að reisa allt að 80 vindmyllur, en fyrir standa tvær vindmyllur sem reistar voru í tilraunaskyni.

Á HAFINU Vindmyllurnar eru mikil mannvirki. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Frumkvöðlasjóður

Íslandsbanki auglýsir eftir umsóknum um styrki

Frumkvöðlasjóður Íslandsbanka styrkir verkefni á sviði umhverfismála með sérstakri áherslu á endurnýjanlega orku, sjálfbæran sjávarútveg og verndun hafsvæða. Markmið sjóðsins er að hvetja til nýsköpunar og þróunar á þessum sviðum.

Heildarupphæð úthlutunar er allt að tíu milljónum króna. Nánari upplýsingar um sjóðinn og úthlutunarreglur hans má finna á vef Íslandsbanka.

Sækja skal um á vef bankans í síðasta lagi 28. febrúar 2015
islandsbanki.is/frumkvodlasjodur

Umsóknum skal fylgja, eftir því sem við á:

- Greinargóð lýsing á verkefninu
- Ítarleg fjárhagsáætlun
- Upplýsingar um aðra fjármögnun verkefnis
- Ársreikningur
- Upplýsingar um eignarhald og rekstrarform

islandsbanki.is Netspjall Sími 440 4000 Facebook

Íslandsbanki

Lagersala 31. jan.–1. feb.

Allt að 80% afsláttur

66° NORÐUR

Enn meiri lækkun á völdum vörum.

Börn

Magni hettupeysa
~~10.800 kr.~~ **4.000 kr.**

Dömur

Vatnajökull dúnkápa
~~49.000 kr.~~ **20.000 kr.**

Herrar

Kjölur Primaloft skyrta
~~16.500 kr.~~ **3.500 kr.**

Aukahlutir

Vík vindheldir hanskar
~~7.800 kr.~~ **3.000 kr.**

Börn

Sif hettupeysa
~~9.400 kr.~~ **3.000 kr.**

Dömur

Vatnajökull Primaloft jakki
~~54.000 kr.~~ **20.000 kr.**

Herrar

Vatnajökull Primaloft jakki
~~54.000 kr.~~ **20.000 kr.**

Aukahlutir

Viðey trefill
~~9.900 kr.~~ **2.500 kr.**

Ungabörn

Kría peysa
~~6.500 kr.~~
3.000 kr.

Kría buxur
~~5.900 kr.~~
2.000 kr.

Dömur

Kjölur flíspeysa
~~12.500kr.~~ **3.000 kr.**

Herrar

Vík hettupeysa
~~23.500 kr.~~ **10.000 kr.**

Aukahlutir ungabörn

Kría lambhúshetta
~~2.000 kr.~~ **1.000 kr.**

Ungabörn

Kría heilgalli
~~8.400 kr.~~ **4.000 kr.**

Dömur

Eyjafjallajökull hálfrennd peysa
~~14.900 kr.~~ **4.000 kr.**

Herrar

Esja buxur
~~19.000 kr.~~ **5.000 kr.**

Aukahlutir börn

Óðinn eyrnaband
~~1.900 kr.~~ **800 kr.**

Útsölumarkaður Faxafen 12 | 108 Reykjavík .... Opnunartími: lau. 10-21 | sun. 12-21
Skipagata 9 | 600 Akureyri .... Opnunartími: lau. 10-18 | sun. 12-18
Miðvangur 13 | 700 Egilsstaðir .... Opnunartími: lau. 11-18 | sun. 12-16

Frestur til að senda tilnefningar er til miðnættis 26. febrúar

HEFUR ÞÚ ORÐIÐ VITNI AÐ GÓÐVERKI?

ÓSKAÐ ER EFTIR TILNEFNINGUM TIL SAMFÉLAGSVERÐLAUNA FRÉTTABLAÐSINS 2015

Til greina koma allir sem hafa lagt umtalsvert af mörkum til að bæta íslenskt samfélag.

Skorað er á lesendur Fréttablaðsins að senda inn tilnefningar um fólk og félagasamtök sem eiga skilið virðingarvott fyrir verk sín. Allir koma til greina, jafnt óþekktir einstaklingar sem vinna störf sín í hljóði, félagasamtök og þjóðþekktir karlar og konur sem hafa með gjörðum sínum og framgöngu verið öðrum fyrirmynd.

SAMFÉLAGSVERÐLAUN FRÉTTABLAÐSINS ERU VEITT Í FIMM FLOKKUM.

Sendið tilnefningar á hlekknum Samfélagsverðlaun Fréttablaðsins á visir.is/samfelagsverdlaun, með tölvupósti á netfangið samfelagsverdlaun@frettabladid.is, eða bréfleiðis merkt:
Samfélagsverðlaun Fréttablaðsins, Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík.

Dómnefnd tekur allar innsendar tillögur til skoðunar.
Samfélagsverðlaun Fréttablaðsins verða veitt í mars.

Heimilistæki 365 SAMFÉLAGSVERÐLAUN FRÉTTABLAÐIÐ

Nordplus, menntaáætlun Norrænu ráðherranefndarinnar, býður kennurum og öðrum sem starfa við menntamál að sækja um styrki til samstarfs og þróunar í menntamálum. Heildarupphæð styrkja til úthlutunar á árinu 2015 er um 9 miljónir evra, eða tæplega 1,4 milljarður íslenskra króna.

Umsóknarfrestur er til 2. mars 2015

Umsóknir eru opnar öllum þeim sem vinna að kennslu eða menntamálum og styrkir eru veittir til ýmis konar námsheimsókna, samstarfsverkefna og samstarfsneta. Farið er fram á samstarf á milli menntastofnanna og/eða annarra þátttakenda í Danmörku, Finnlandi, Færeyjum, Grænlandi, Íslandi, Lettlandi, Litháen, Noregi, Svíþjóð eða Álandseyjum.

Nánari upplýsingar á www.nordplus.is

rannís www.rannis.is NORDPLUS

HNOTSKÓGUR grafísk hönnun

EUGENE DE KOCK Michael Masutha dómsmálaráðherra sagði að De Kock yrði látinn laus fljótlega, en ekki verður gefið upp hvar eða hvenær nákvæmlega.
FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Myrti yfir 100 en fær náðun

Eugene de Kock var árið 1996 dæmdur í tvöfalt lífstíðarfangelsi og 212 ár til viðbótar fyrir að stjórna dauðasveit á vegum aðskilnaðarstjórnar S-Afríku.

SUÐUR-AFRÍKA, AP Einn alræmdasti manndrápari aðskilnaðarstjórnar hvíta minnihlutans í Suður-Afríku hefur verið náðaður, eftir að hafa afplánað 20 ár af níðþungum fangelsisdómi.

Árið 1996 var hann dæmdur í tvöfalt lífstíðarfangelsi og 212 ár til viðbótar fyrir hlutdeild sína í morðum og misþyrmingum á árunum frá 1983 fram að endalokum aðskilnaðarstefnunnar rúmlega áratug síðar.

Sjálfur játaði De Kock á sig meira en hundrað morð, pyntingar og önnur óhæfuverk, en hefur í fangelsinu haft samband við sum fórnarlamba sinna og leitað eftir fyrirgefningu.

Hann var yfirmaður Vlakplaas-deildar suður-afrísku lögreglunnar, sem gerði út sveitir manna til þess að hafa uppi á andstæðingum aðskilnaðarstefnunnar og pynta þá eða drepa.

„Ég hef ákveðið að náða de Kock í þágu þjóðaruppbyggingar og sátta,“ sagði Michael Masutha dómsmálaráðherra í gær. Hann sagði að de Kock hafi aðstoðað yfirvöld við að hafa uppi á stjórnarandstæðingum sem hurfu á tímum aðskilnaðarstefnunnar.

Á síðasta ári hafnaði Masutha ósk de Kocks um náðun, og sagði þá að ekki hafi verið rætt við fjölskyldur fórnarlamba hans. „Þessu fylgja blendnar tilfinningar, en við í Suður-Afríku höfum vanist því,“ sagði Eddie Makue í viðtali við AP-fréttastofuna. Makue starfaði hjá kirkjuráði Suður-Afríku þegar de Kock sprengdi höfuðstöðvar þess árið 1988. Nítján manns særðust.

> **Þessu fylgja blendnar tilfinningar, en við í Suður-Afríku höfum vanist því.**
> *Eddie Makue, þingmaður*

Makue situr nú á suðurafríska þjóðþinginu og sagðist sætta sig við ákvörðun dómsmálaráðherrans. Hann sagðist þó enn eiga erfitt með að sætta sig við það tjón sem fangar de Kocks og félaga hans urðu fyrir.

„Við höfum séð hvílíkum hörmungum þeir urðu fyrir og eigum erfitt með að skilja að hann hafi sloppið með þetta,“ segir Makue.

Aðskilnaðarstjórn hvíta minnihlutans lét af völdum árið 1994 eftir nærri hálfrar aldar harðstjórn. Andófshreyfing svarta meirihlutans, Afríska þjóðarráðið, vann yfirburðasigur í kosningum árið 1994 og hefur stjórnað landinu síðan.

gudsteinn@frettabladid.is

SORG Uppreisnarmaður huggar eiginkonu manns sem féll í sprengjuárás. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Ekkert lát á átökunum í austanverðri Úkraínu:

Á annan tug létust

ÚKRAÍNA, AP Að minnsta kosti tólf almennir borgarar létu lífið í árásum á borgina Dónetsk í austanverðri Úkraínu í gær. Átökin um borgina hafa harðnað enn síðustu dagana.

Fimm manns voru drepnir þar sem þeir voru að bíða eftir aðstoð utan við félagsmiðstöð. Tveir til viðbótar létust þegar sprengja féll nálægt strætisvagnastöð.

Enn eru bundnar einhverjar vonir við friðarviðræður, þótt ekki hafi tekist að hefja þær vegna átakanna.

Tveir fulltrúar uppreisnarmanna héldu til Minsk í Hvíta-Rússlandi í gær í þeim tilgangi að taka þátt í friðarviðræðum, en þeir sneru við þar sem fulltrúar Úkraínustjórnar létu ekki sjá sig.

- gb

ÍSLENSKA SIA.IS ICE 72663 01/15

Styrkir verða veittir til barna á aldrinum 6–16 ára
Úthlutað verður úr sjóðnum sumardaginn fyrsta, 23. apríl 2015.
Umsækjendur sem hafa ekki fengið úthlutað úr sjóðnum áður ganga fyrir.
Umsóknareyðublöð eru á www.vildarborn.is

Leggðu þitt af mörkum til Vildarbarna með Icelandair
Farðu á vildarborn.is og sjáðu hvernig þú getur hjálpað börnum að fara í draumaferðina sína.

+ **Umsóknareyðublöð eru á www.vildarborn.is**

Vildarbörn Icelandair

Vertu með okkur

ICELANDAIR

Innbrot á Suðurnesjunum:

Rændu tóbaki og peningum

LÖGREGLUMÁL Þrír menn urðu uppvísir að því að brjótast inn í verslun í umdæmi lögreglunnar á Suðurnesjum síðastliðna helgi og stela þaðan fjármunum og tóbaki.

Mennirnir brutu rúðu til að komast inn. Er þangað var komið brutu þeir upp peningakassa og námu á brott nokkra tugi þúsunda króna. Einnig rændu þeir sígarettum. Við rannsókn lögreglu beindust bönd að mönnunum og telst málið upplýst. - jóe

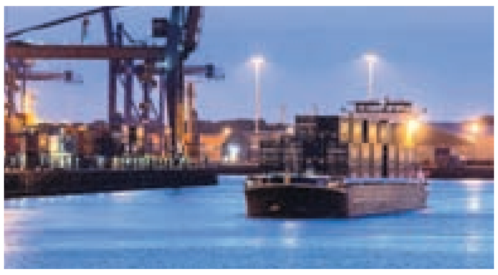
Samskip fengu virt umhverfisverðlaun í Bretlandi fyrir frumkvæði í mengunarvörnum:

Prammar í stað fimmtán þúsund vörubíla

UMHVERFISMÁL Flutningafyrirtækið Samskip hlaut á dögunum umhverfisverðlaun bresku flutningasamtakanna BIFA (British International Freight Association) fyrir að nýta flutningapramma á ám og síkjum í Evrópu til gámaflutninga. Flutningaaðferðin er kölluð Bláa leiðin.

Hugmyndin að baki Bláu leiðarinnar er að nýta flutningapramma til að draga úr menguandi umferð þunglestaðra flutningabíla. Samskip þóttu sýna frumkvæði í umhverfismálum, m.a. með bættri umgengni um náttúruauðlindir og minni losun gróðurhúsalofttegunda. Samskip í Bretlandi vinna að því að mæta aukinni eftirspurn eftir flutningum eftir þessari leið með því að fjölga prömmum frá vörumiðstöð fyrirtækisins í Rotterdam í Hollandi yfir til Bretlands.

Meðal viðskiptavina Samskipa sem nýta sér Bláu leiðina í Evrópu má nefna hollenska bjórframleiðandann Bavaria, Heinz og framleiðanda Mars- og Snickerssúkkulaðisins í Evrópu. Bláa leiðin leysir af hólmi um fimmtán þúsund ferðir vöruflutningabíla hjá þessum þremur fyrirtækjum á ári. - shá



UMHVERFISVÆNN Prammar sem þessi koma í stað þúsunda flutningabíla á vegum úti. MYND/SAMSKIP

LANDEYJAHÖFN OG MARKARFLJÓT Sandburður lokar ítrekað höfninni og það leiðir af sér fleiri ferðir til Eyja frá Þorlákshöfn. FRÉTTABLAÐIÐ/HAG

Höfnin lokuð í 16 mánuði á fjórum árum

Ekki hefur verið hægt að nota Landeyjahöfn í um fjóra mánuði að ári að meðaltali síðan hún var opnuð. Kostnaður við samgöngur til Eyja mun kosta um 11,5 milljarða króna með smíði og kaupum á nýrri ferju.

SAMGÖNGUR Landeyjahöfn hefur verið lokuð í næstum 18 mánuði frá því að hún var tekin í notkun þann 21. júlí árið 2010. Mjög mikilvægt er fyrir Eimskip, rekstraraðila Herjólfs, að geta nýtt Landeyjahöfn sem mest. „Við tókum að okkur verkefnið að reka Herjólf á þeim forsendum. Því er þetta lykilatriði fyrir okkur að geta nýtt höfnina sem mest,“ segir Gunnlaugur Grettisson, rekstrarstjóri Herjólfs.

Fréttablaðið greindi frá því í gær að Vegagerðin hefði á þessu tímabili eytt um 1,1 milljarði króna í það eitt að dýpka Landeyjahöfn frá því hún var opnuð. Sú upphæð er um áttföld til tíföld sú upphæð sem áætlað var í upphafi að þyrfti til dýpkunar. G. Pétur Matthíasson, upplýsingafulltrúi Vegagerðarinnar, segir áætlað að um 200–300 milljónum verði varið í dýpkun hafnarinnar á þessu ári.

„Ég get sagt það með nokkurri vissu að þegar við förum yfir þetta þá er Landeyjahöfn lokuð í um fjóra mánuði á ári. Það er nokkur kostnaður fyrir okkur að sigla til Þorlákshafnar,“ segir Gunnlaugur. „Án þess að fara út í krónur og aura þá segir það sig sjálft að þrjátíu mínútna sigling í Landeyjahöfn er nokkuð betri en tæplega þriggja tíma sigling til Þorlákshafnar. Einnig siglum við ekki í Landeyjahöfn nema öryggi farþega okkar sé tryggt. Leiki vafi á öryggi Landeyjahafnar siglum við til Þorlákshafnar.“

> **Ég get sagt það með nokkurri vissu að þegar við förum yfir þetta þá er Landeyjahöfn lokuð í um fjóra mánuði á ári.**
>
> *Gunnlaugur Grettisson, rekstrarstjóri Herjólfs.*

Heildarkostnaður við gerð Landeyjahafnar nemur um 3,6 milljörðum króna. Til þess að nýta höfnina sem best er áformað að heildarkostnaður við nýja ferju verði um 4,6 milljarðar. Hönnunarkostnaður nemur nú um eitt hundrað milljónum. Þegar þessu er bætt við kostnaðinn við dýpkun munu heildarútgjöld vegna samgangna við Vestmannaeyjar aldrei verða undir ellefu og hálfum milljarði þegar yfir lýkur.

Nýr Herjólfur, sem nú er á teikniborðinu, mun rista 2,8 metra. Dýpið í Landeyjahöfn nú er einungis 2,6 metrar en það er mat fræðinga að hægt sé að nota höfnina á flóði. „Einnig er það akkur fyrir Vestmannaeyinga að Landeyjahöfn sé notuð. Bæði er það styttri siglingatími sem og að við getum tvöfaldað fjölda ferða, sem eykur þjónustuna umtalsvert.“ segir Gunnlaugur. sveinn@frettabladid.is

Hefur þú áhuga á að starfa í forystu VR?

Samkvæmt 20. gr. laga VR auglýsir kjörstjórn félagsins eftir einstaklingsframboðum til formanns og í stjórn félagsins og listaframboðum í trúnaðarráð.

- Um er að ræða annars vegar einstaklingsframboð til formanns, sjö sæti í stjórn og þrjú til vara. Skrifleg meðmæli 50 félagsmanna þarf vegna einstaklingsframboðs til formanns og 15 vegna einstaklingsframboðs til stjórnar og varastjórnar.
- Hins vegar er um að ræða listaframboð fyrir 41 sæti í trúnaðarráð. Til að listi vegna trúnaðarráðs sem borinn er fram gegn lista uppstillinganefndar sé löglega fram borinn þarf skriflegt meðmæli 300 félagsmanna sem og skriflegt samþykki frambjóðenda á listanum.

Framboðsfrestur er til **kl. 12:00 á hádegi föstudaginn 6. febrúar 2015.** Framboðum og framboðslistum skal skilað til kjörstjórnar á skrifstofu VR, Húsi verslunarinnar, Kringlunni 7.

Frambjóðendum er bent á heimasíðu VR **www.vr.is**, þar sem eyðublöð vegna framboða eru aðgengileg og ítarlegari upplýsingar birtar um framboð til stjórnar og trúnaðarráðs. Kjörstjórn VR veitir einnig frekari upplýsingar í síma 510 1700 eða með tölvupósti til kjorstjorn@vr.is.

30. janúar 2015
Kjörstjórn VR

VR | KRINGLUNNI 7 | 103 REYKJAVÍK | S. 510 1700 | WWW.VR.IS

Virðing Réttlæti VR

KIA

The Power to Surprise

Við kynnum sérlega glæsilega útgáfu af Kia Picanto EX í tilefni af 10 ára afmæli Öskju. Kíktu til okkar á Krókháls í dag milli kl. 12 og 16 og fáðu að prófa Picanto — „grænan bíl" sem ber lægri bifreiðagjöld og leggur frítt í stæði í Reykjavík, í 90 mín.

Helsti staðalbúnaður:

- 14" álfelgur
- Loftkæling (A/C)
- ABS bremsukerfi
- ESP stöðugleikastýring
- 6 öryggisloftpúðar
- Hiti í framsætum
- Hiti í stýri
- Handfrjáls búnaður (Bluetooth)
- Rafmagnsrúður fram- og aftur í
- Útvarp og geislaspilari

Verð frá **2.090.777** kr.

Eða **29.777 kr.** á mánuði í 84 mánuði.*
Kia Picanto EX 1,0 — dísil, beinskiptur.

*M.v. 299.777 kr. útborgun og 85% fjármögnun í 84 mánuði. 8,4% óverðtryggðir vextir. Árleg hlutfallstala kostnaðar 10,06%.

Kia Picanto bíður þín í Öskju, Krókhálsi 11. Komdu og prófaðu, við tökum vel á móti þér.

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

Fylgdu okkur á facebook.
facebook.com/kiamotorsisland

ÚTSA Riiiiiisa

furninova · S.O.U.L · woodpoint · IDdesign · LA-Z-BOY · HJORT KNUDSEN · CONFORM · skovby · Broyhill · S.O.U.L · Rosti Mepal · broste COPENHAGEN · bodum · IW home&table · Poul Pava · by nord · VIDIVI · IT'S ABOUT RoMi · nuance · Bloomingville · södahl

OREGON HORNTUNGUSÓFI

ÚTSALA 30% AFSLÁTTUR

Stærð: B:310 D:240 H:88 cm
Dökkgrátt áklæði.

Hægri- eða vinstri tunga

265.993
FULLT VERÐ: 379.990

COSMO TUNGUSÓFI

ÚTSALA 35% AFSLÁTTUR

129.993
FULLT VERÐ: 199.990

Svart bundið leður á slitflötum. Stærð: 224 x 146 H:86 cm

Hægri- eða vinstri tunga

DURANGO U-SÓFI

ÚTSALA 40% AFSLÁTTUR

179.994
FULLT VERÐ: 299.990

Stærð: 292 x 160 cm. H: 70 cm.
Svart, bundið leður.

Hægri tunga

COSMO HORNSÓFI

ÚTSALA 30% AFSLÁTTUR

188.993
FULLT VERÐ: 269.990

Stærð 278 x 250 x H: 86 cm. Svart Bonded leður á slitflötum.

MIDLAND TUNGUSÓFI

Hægri- eða vinstri tunga

ÚTSALA 30% AFSLÁTTUR

314.993
FULLT VERÐ: 449.990

Brúnt microfiber áklæði. B: 280 D:170 H: 95 cm.

LA-Z-BOY
líklega besta sæti í heimi!

EMPIRE La-z-boy stóll.
Ljóst áklæði. B:80 D:70 H:102 cm.

ÚTSALA 44% AFSLÁTTUR

49.990
FULLT VERÐ: 89.990

IBIZA ELDHÚSBORÐ

Eik og hvítt með hvítum fæti

37.492
FULLT VERÐ: 49.990

ÚTSALA 25% AFSLÁTTUR

ANDREW BORÐSTOFUSTÓLL

Svartur, hvítur eða brúnn

13.993
FULLT VERÐ: 19.990

ÚTSALA 30% AFSLÁTTUR

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

EKKI MISSA AF ÞESSU

ALLT AÐ 70% AFSLÁTTUR

LA

LOKAHELGIN

UMBRIA TUNGUSÓFI

199.992
FULLT VERÐ: 249.990

ÚTSALA 20% AFSLÁTTUR

Steingrátt slitsterkt áklæði. .
Stærð: 245 x 163 H: 78 cm.
Hnakkapúði seldur sér.
Hægri- eða vinstri tunga

PETIDO SÓFAR

ÚTSALA 50% AFSLÁTTUR

Vandaðir og nettir sófar frá Furninova. Slitsterkt áklæði í tveimur litum. Stærðir: 2 sæta 168 x 102 x 82 cm., 3 sæta198 x 102 x 82 cm., 4 sæta 248 x 102 x 82 cm. Dúnbólstrun.

PETIDO 2 SÆTA SÓFI
114.995
FULLT VERÐ: 229.990

PETIDO 3 SÆTA SÓFI
129.995
FULLT VERÐ: 259.990

PETIDO 4 SÆTA SÓFI
154.995
FULLT VERÐ: 309.990

ELIZABETH SÓFAR

ÚTSALA 25% AFSLÁTTUR

Stærðir: 2ja sæta 170 x 80 H 80 cm.
3ja sæta 193 x 80 H 80 cm. Grænt slitsterkt áklæði

ELISABETH 2 SÆTA SÓFI
97.492
FULLT VERÐ: 129.990

ELISABETH 3 SÆTA SÓFI
119.992
FULLT VERÐ: 159.990

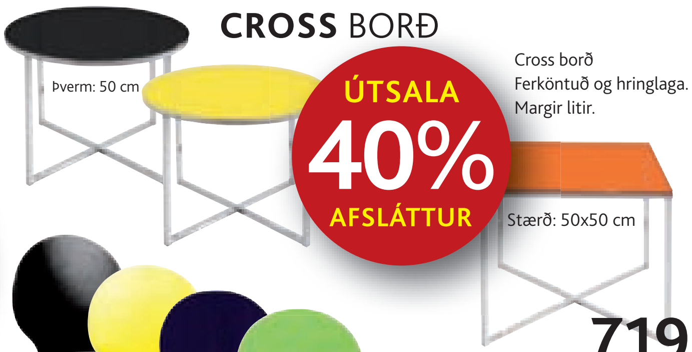
KATO HORN-TUNGUSÓFI

ÚTSALA 30% AFSLÁTTUR

244.993
FULLT VERÐ: 349.990

Hægri- eða vinstri tunga (hægri tunga á mynd)
Ljós- og dökk-grátt slitsterkt áklæði.
Stærð: 320 x 223 cm. Tunga: 163 H: 81 cm.

CROSS BORÐ



ÚTSALA 40% AFSLÁTTUR

Cross borð
Ferköntuð og hringlaga.
Margir litir.

7.194
FULLT VERÐ: 11.990

PÚÐAR FRÁ MARS&MORE
ÚTSALA 50% AFSLÁTTUR
FULLT VERÐ 5.990
NÚ 2.995

8.990
FULLT VERÐ: 11.990

SYLVESTER borðstofustólar. Svartir, hvítir og gráir. Með svörtum löppum

ÚTSALA 25% AFSLÁTTUR

MARCUS ELDHÚSSTÓLL

Margir litir

5.593
FULLT VERÐ: 7.990

ÚTSALA 30% AFSLÁTTUR

ÚTSALA 30% AFSLÁTTUR

HOT BARSTÓLL

13.993
FULLT VERÐ: 19.990

HÚSGAGNAHÖLLIN
– fyrir lifandi heimili

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

Hvar eru öll fyrirheitin og allar hugsjónirnar?

Skattar úti um allt

Ísland er vinsælt ferðamannaland. Rétt tæplega milljón ferðamanna kom til landsins á síðasta ári. Sem er mjög mikið fyrir ekki fjölmennari þjóð. Ferðaþjónustan stendur víða með sóma. Tekjur þjóðfélagsins af þessu öllu eru miklar og meiri en nokkru sinni. Vinsældir landsins hafa gagnast okkur vel í þeirri uppbyggingu sem við höfum verið í frá hruninu 2008. Möguleikar okkar eru nánast ótakmarkaðir í þessum málum. Unnt er að skattleggja ferðamenn meira en gert er. Víðast er innheimt gistináttagjald sem er fín tekjulind. Hér er það gert, en gjaldið hér er með því lægsta sem þekkist.

Sigurjón Magnús Egilsson
sme@frettabladid.is

Hin hliðin á komu allra þessara ferðamanna er átroðningur á viðkvæmustu ferðamannastöðunum. Það veldur áhyggjum. Ferðamálaráðherrann, Ragnheiður Elín Árnadóttir, sagði í framsöguræðu sinni á Alþingi: „Við erum öll sammála um að við getum ekki horft upp á íslenska náttúru liggja undir illbætanlegum skemmdum vegna átroðnings ferðamanna, við erum sammála um það.“ Já, við erum öll sammála um það.

Hvað er til ráða? Náttúrupassi er svar ráðherrans og ríkisstjórnarinnar. Hinkrum við. Tekjur ríkissjóðs, réttara sagt samfélagsins alls, hafa aldrei verið meiri af ferðaþjónustu. Þær eru hreint ævintýri. Og hvað vill yfirvaldið gera þá? Jú, skattleggja okkur öll. Leggja á okkur nýjan skatt. Sama fólk átti ekki orð yfir skattastefnu fyrri ríkisstjórnar. Þá var sagt að allir nýir skattar og skattahækkanir yrðu teknar til baka við fyrsta tækifæri. Tækifærið er núna. Og hvernig er það nýtt?

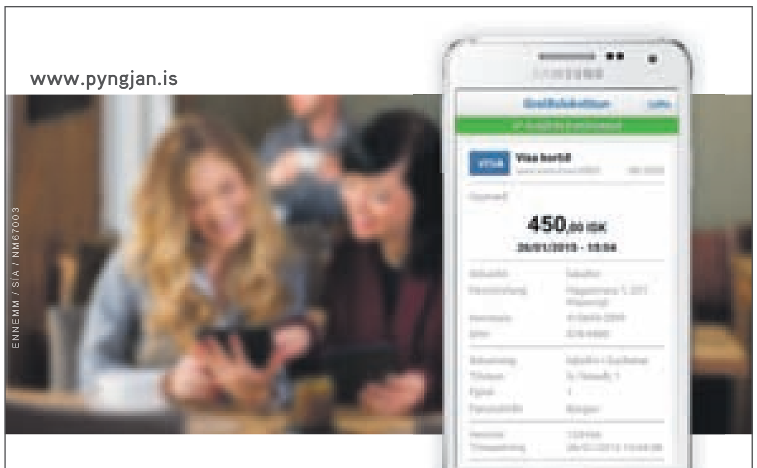
Á hverjum degi borgum við sérstaka skatta. Það kostar að drekka vatn, að losna við sorp, að aka um vegina, fara til læknis og áfram er hægt að telja. Hingað til hefur verið ókeypis að draga andann og ganga um landið. Nú ætlar það fólk sem barðist, í orði, gegn skattastefnu síðustu ríkisstjórnar að búa til nýjan skatt. Og hvers vegna? Jú, vegna þess að ferðaþjónustan hefur vaxið langt umfram allar væntingar, skilar mun meiri tekjum til samfélagsins en nokkurn óraði fyrir, þá á og þess vegna að leggja á okkur nýjan skatt. Þetta hljómar einkennilega.

Það hallærislegasta við þetta allt er að áfram verða rukkunarskúrar hér og þar. Landeigendur sem hafa þegar rakað saman ómældum peningum munu eflaust aldrei samþykkja að skrúfa fyrir peningakrananna í von um að fá úthlutað síðar peningum úr væntanlegum náttúrupassasjóði, sem þeir geta þénað heima fyrir. Það reikningsdæmi gengur ekki upp.

Í upphafi þessarar ferðar skipaði allt það fólk sem hefur mestra fjárhagslegra hagsmuna að gæta sér í sveit með ráðherra ferðamála. Málið tafðist von úr viti og smátt og smátt tíndist fólk úr sveit ráðherrans. Hver af öðrum sá galla á náttúrupassanum. Nú rær ráðherrann á móti straumnum sem er þungur. Róður hennar er léttari inni á Alþingi þar sem þingmenn skiptast í lið. Í hennar liði er drjúgur meirihluti svo hún nýtur meira skjóls þar en úti í samfélaginu.

Það eru skattar úti um allt. Hvar sem við komum og hvað sem við gerum erum við rukkuð með einum eða öðrum hætti. Mörgum kann að þykja nóg komið. Fyrirhugaður náttúruskattur verður ekki hár, en skattur samt.

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

www.pyngjan.is

GREIÐSLUAPP Í SNJALLSÍMANN
Pyngjan er greiðsluapp sem einfaldar lífið og þú þarft ekki að taka upp kortið
Google play
App Store
Pyngjan

SPOTTIÐ

MÍN SKOÐUN: JÓN GNARR

Ofbeldi eða samræður?

Ég hef lengi verið talsmaður þess að Reykjavík, og helst Ísland allt, taki meira frumkvæði þegar kemur að hinum svokölluðu friðarmálum. Það var mér því mikill heiður og ánægja að vera boðin formennska í ráðgjafanefnd um nýstofnað Friðarsetur í Reykjavík. Og þar sem ég veit að margir hafa gaman af að velta slíku fyrir sér, er ekki úr vegi að taka það fram að ég geri þetta í sjálfboðastarfi og fæ ekkert greitt fyrir.

Ég er einn þeirra sem trúa því staðfastlega að mannkynið verði sífellt betra og betra og fleiri og fleiri átti sig á því að framtíð okkar og framfarir byggjast æ minna á samkeppni og baráttu, heldur á aukinni samvinnu, samskiptum og félagsskap.

Við höfum alltaf um þetta tvennt að velja; ofbeldi eða samræður. Ofbeldi kann, í fljótu bragði, að virðast einföld lausn. En reynslan sýnir að afleiðingarnar eru yfirleitt flóknar og hræðilegar.

Ekki bara unnar kjötvörur og danskar pylsur

Ísland hefur sérstöðu meðal þjóða. Samfélag okkar byggist á ríkri friðar- og lýðræðishefð. Hér er enginn her. Við virðum mannréttindi. Alþjóðlegar rannsóknir sýna að hvergi í heiminum er betra að vera kona en á Íslandi. Okkur finnst sjálfsagt að gera hluti sem öðrum þykja óhugsandi. Við vorum fyrst Evrópuþjóða til að kjósa okkur konu sem forseta. Og við vorum svo sátt við það að við kusum hana aftur og aftur og hún er enn þann dag í dag sú kona sem lengst hefur setið í lýðræðislega kjörnu embætti í heiminum. Lesbíur, hommar, tvíkynhneigðir, transgender- og annað hinsegin fólk býr hér við einhverja bestu réttarstöðu sem þekkist. Og svona mætti lengi telja. Íslenskt samfélag er gott samfélag. Það er ekki fullkomið en við höfum margt og mikið til að byggja á.

Friður og mannréttindi eru nátengd. Okkar langa friðarhefð er forsenda þeirra mannréttinda sem við búum við í dag og teljum sjálfsögð. Tilgangur Friðarseturs í Reykjavík er að reyna að skilja hvað nákvæmlega felst í „friði og mannréttindum“ og reyna að virkja það enn þá betur. Íslensk þjóðmenning er ekki bara bundin við unnar kjötvörur og danskar pylsur, eins og margir stjórnmálamenn virðast halda. Ef það væri svo þá gæti hver sem er bara étið það í sig að vera Íslendingur. En það er ekki svo einfalt. Kjarni íslenskrar þjóðmenningar verður ekki skráður í svínakjöt. Kjarninn snýst um þau gildi sem við tileinkum okkur í daglegum samskiptum okkar hvert við annað. Hann snýst um vináttu, virðingu, traust og ekki síst auðmýkt. Hver er heimspeki þess að vera Íslendingur? Mig dreymdi það um daginn að maður kom til mín og sagði mér að mesta upphefð sem Íslendingi gæti hlotnast væri sú að fá að deyja í eldgosi. Er það allt og sumt?

Peningar í friði

Ísland hefur alla burði til að verða leiðandi í friðar- og mannréttindamálum á heimsvísu. Og án hroka, yfirlætis eða stjórnsemi. Og það mun auka enn frekar þau lífsgæði sem við búum við. Og við höfum margt að byggja á. Höfði er gott dæmi. Hann er ekki bara gamalt timburhús í Borgartúni heldur táknmynd, eins og Berlínarmúrinn, fyrir endalok einhvers heimskulegasta stríðs allra tíma; kalda stríðsins. Setjum Höfða í hásæti.

Friðarsúlan í Viðey er annað dæmi, stórkostlegt listaverk á heimsmælikvarða. Tendrun friðarsúlunnar vekur alltaf meiri og meiri athygli og gestum fjölgar. Gerum hana að árlegum heimsviðburði. Og fyrir þá sem deila ekki húmanískum hippahugsjónum mínum vil ég benda á að það eru sóknarfæri í friði. Peningar og tækifæri. Gerum Reykjavík að miðstöð leiðtogafunda og friðarráðstefna. Eflum skilning og meðvitund um frið og mannréttindi okkur sjálfum og öðrum til heilla.

Ímyndum okkur að þegar fólk framtíðarinnar heyrir John Lennon syngja Imagine þá hugsi það um frið og mannkærleika og verði ósjálfrátt hugsað til Íslands. Erum við ekki alveg að tengja?

FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík **Sími:** 512 5000, *ritstjorn@frettabladid.is* **AÐSTOÐARFRÉTTASTJÓRI:** Andri Ólafsson *andri@frettabladid.is* **HELGARBLAÐ:** Erla Björg Gunnarsdóttir *erla@frettabladid.is* **MENNING:** Magnús Guðmundsson *magnus@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*

Hjólhýsasýning um helgina

Opið laugardag og sunnudag 12 -16

Við tökum notaða vagninn þinn upp í nýjan

LMC - Knaus - Weinsberg - Dethleffs

Útilegumaðurinn - Þar sem grasið er grænna

Landsins mesta úrval af ferðavögnum

LMC TABBERT Dethleffs KNAUS WEINSBERG simply you COMBI-CAMP ÆGIR VAGNINN

FERÐAVAGNAR ergo

Korputorg I 112 Reykjavík
Sími 551 5600 I utilegumadurinn.is

Útilegu maðurinn®

A fjórir - Grafísk miðlun

Að takast á við heimilisofbeldi

DÓMSMÁL

G. Jökull Gíslason
lögreglumaður

➜ Við höldum áfram. Við þurfum að skoða hvað misfórst og laga það. Það þarf hugarfarsbreytingu gagnvart heimilisofbeldi og við þurfum að rjúfa vítahringinn.

Í síðustu viku felldi Hæstiréttur dóma í þremur málum sem öll sneru að nálgunarbanni og voru þau í öllum tilvikum felld úr gildi. Að vissu leyti var þetta bakslag fyrir þá vinnu sem farið hefur verið í til að sporna við heimilisofbeldi. Krafa um nálgunarbann er ekki léttvæg aðgerð en hún er yfirlýsing um að þolandi njóti verndar samfélagsins og að við munum ekki samþykkja að einhver þurfi að lifa í ótta. Það er yfirlýsing um að við ætlum að standa með þolendum.

Af hverju fer hún ekki frá honum?

Í mörg ár hefur þessi málaflokkur verið hornreka og verið erfitt að ná utan um það vandamál sem ofbeldi í nánum samböndum er. Þegar ég byrjaði í lögreglu þá voru þessi mál hálfvonlaus og við höfðum ekki þann skilning á málaflokknum sem til þurfti. Tíð útköll á sömu heimilin og afskipti af sama fólki sem hélt áfram að búa í sama vítahring. Kærumeðferð byggði á því að þolandi varð að fylgja eftir kæru á nákominn, vinna var lögð í mál sem síðan urðu að engu þegar kæra var dregin til baka.

Í einu máli vorum við með konu sem var afmynduð í framan vegna andlitsmeiðsla. Daginn eftir fórum við þrír lögreglumenn með henni aftur í íbúð sína til að sækja föt á meðan hún bjó í athvarfi. Ég man hvað hún skalf þegar hún mætti árásarmanni og sambýlismanni sínum þrátt fyrir að við værum þrír í kring um hana. Meiðsli hennar voru slík að forræði málsins fluttist til lögreglu og síðar mætti ég sem vitni í dómi í þessu máli. Það var rétt fyrir jól, ég man það vel því stuttu síðar sá ég hana vera að versla jólagjafir með sama manni og hafði meitt hana svona.

Heimilisofbeldi er flókið samspil. Það byrjar smátt, með því að brjóta niður sjálfsmynd manneskju þar til að henni finnst hún einskis verð. Þegar þar er komið eru höggin aðeins viðbót við andlegt ofbeldi og staða þolanda er sú að vera föst í vítahring þar sem þolandinn leitast stöðugt eftir viðurkenningu kvalara síns. Önnur atriði geta líka spilað inn í, fjárhagsáhyggjur, börn og húsnæði eru allt áhrifaþættir. Vandinn er heldur ekki bundinn við þolanda. Gerandi á líka við sín vandamál að etja eins og óöryggi sem hann bætir upp með því að níðast á þeim sem hann hefur stjórn á. Börnum sem alast upp við slíkar aðstæður er líka hættara við að eiga sjálf í ofbeldissambandi síðar á ævinni. Drengir læra að líta niður á konur og öll börn geta átt við brenglaða sjálfsmynd og lágt sjálfsmat að etja sem gerir þau líklegri til að lenda í alls kyns vanda síðar. Þannig viðheldur vandamálið sér ef vítahringurinn er ekki rofinn.

Að nálgast vandann á nýjan hátt

Lítil framþróun var í þessum málaflokki hjá lögreglu þar til að lögreglan á Suðurnesjum undir stjórn Sigríðar Bjarkar Guðjónsdóttur gerði heimilisofbeldi að forgangsmáli. Lögregla og lykilaðilar í velferðarþjónustu hófu samvinnu og reynt var að koma með heildarlausn. Málin urðu sýnilegri og úrræðin markvissari. Horft var á þolendur, gerendur og börn. Eftirfylgni var líka bætt og úrræði virkjuð til að tækla vandann. Þessi vinna hefur orðið að fyrirmynd til að takast á við vandann á öðrum stöðum eins og hér á höfuðborgarsvæðinu. Ég tek því fagnandi að svo sé gert enda er það sárt að horfa upp á viðvarandi ástand og vera vanmáttugur gagnvart því.

Nálgunarbann

Í hverju felst nálgunarbann? Kröfurnar sem Hæstiréttur felldi voru þær að tiltekinn einstaklingur sætti nálgunarbanni, að hann mætti ekki koma á svæði sem er innan við 50 metra umhverfis heimili þess sem átti að verja, mælt frá miðju hússins. Jafnframt er lagt bann við því að veita þeim eftirför, nálgast viðkomandi á almannafæri eða setja sig í samband við þá með öðrum hætti. Nálgunarbann er líka tímabundin athöfn. Það verður ekki séð að það sé mikil og íþyngjandi röskun á einkalífi þess sem sætir banninu miðað við þá hagsmuni sem því er ætlað að verja. Engu að síður er um opinbert mál að ræða og það er lögreglu og ákæruvaldsins að sanna að úrræðisins sé þörf og vafi er túlkaður í hag þess sem úrræðinu er beint gegn. Lesandi hlýtur samt að spyrja sig hvort hagsmunir standi ekki með þolanda. Úrræðið setur ekki þann sem því er beint gegn í óviðunandi stöðu en það veitir þolandanum einhverja vörn og brot gegn nálgunarbanni varða sektum eða fangelsi í allt að tvö ár.

Í þessum þremur málum taldi Hæstiréttur ekki vera tilefni fyrir því að beita nálgunarbanni. Það er bakslag í þessari vinnu og dregur úr öryggisvitund þolenda. Ekki er farið fram á nálgunarbann nema að lögreglan telji að forsendur séu fyrir hendi og rík þörf sé fyrir því. Hvers vegna gekk það ekki fyrir dómi? Mögulega voru málin ekki unnin nógu vel af okkar hendi eða ekki tókst að koma þeim sjónarmiðum sem skiptu máli nægilega skýrt á framfæri. Hugsanlega vantar upp á skilning af hendi dómstóla. Þarna tapaðist ein lota í bardaganum en eins og óeirðirnar 2009 sýndu vel þá getur lögreglan látið ýmislegt yfir sig dynja án þess að missa dampinn. Við höldum áfram. Við þurfum að skoða hvað misfórst og laga það. Það þarf hugarfarsbreytingu gagnvart heimilisofbeldi og við þurfum að rjúfa vítahringinn.

Dómarnir eru númer 59, 62 og 67/2015 og þá má finna á heimasíðu Hæstaréttar Íslands.

Make it matter.

Umhverfis-vænn

Minni orkunotkun, minni umbúðir, betri nýting.

SJÁ SKÝRSLU BUYERS LAB

HP Officejet Pro X fjölnotaprentarar

Nýtt hraðamet* í prentun – allt að 70 blaðsíður á mínútu

50% **Helmingi ódýrari í rekstri** en sambærilegir laserprentarar

Umhverfisvænn

Kynntu þér eiginleika nýju **„HP PageWide“** tækninnar

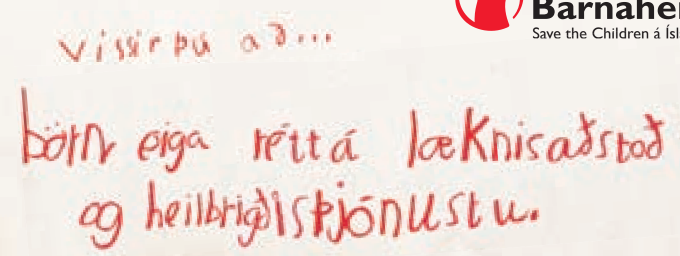
*Samkvæmt Guinness World Records og prófunum Buyers Laboratory LLC.

Fáðu ráðgjöf sérfræðinga Opinna kerfa við val á lausnum sem henta þínum þörfum og umhverfi.

Nánar á www.ok.is/ProX

OPIN KERFI
Sérfræðingar þér við hlið

Barnaheill
Save the Children á Íslandi



FERMING 2015

FERMINGARSÝNING Í BLÓMAVALI SKÚTUVOGI

Áritaðar servíettur, sálmabækur, kerti og heillaóskabækur.

PANTIÐ UM HELGINA NÝTIÐ AFSLÁTTINN!

20%
Afsláttur af allri fermingarvöru gegn framvísun heimsenda fermingarpóstsins frá Blómavali

10%
Aukaafsláttur á fermingarsýningunni

Frábær fermingarsýning í Skútuvogi!

Skreytt fermingarborð í mörgum litum.

Förðun með **Benecos** snyrtivörunum.

Guðrún Rut Danelíusdóttir hárgreiðslukona sýnir flottustu fermingargreiðslurnar.

Gallerý 17 sýnir nýjustu stráka- og stelpufötin fyrir ferminguna.

Gyllti kötturinn sýnir glæsileg fermingarföt.

Ruth ljósmyndari verður á staðnum og kynnir það nýjasta í fermingarmyndatökum.

Kornið kynnir veisluþjónustu sína og býður gestum upp á margvíslegt góðgæti.

Ölgerðin verður með smakk fyrir alla.

Tískuverslunin Flash verður með fermingarfötin.

Remington kynnir hársnyrtitæki, krullujárn o.fl. kl. 13.00 - 16.00 bæði laugardag og sunnudag.

POTTAPLÖNTUR

NÝ SENDING! Mikið úrval af stofublómum!

TÚLÍPANAR 10 stk. 1.499,-

Halldór Sigurðsson
kökugerðarmeistari verður á staðnum á laugardag og kynnir Kransakökunámskeið Blómavals.

Skráning á kransakökunámskeið er hafin á **midi.is**

galleri sautján · ÖLGERÐIN · benecos natural beauty · FLASH · KORNIÐ · REMINGTON

blómaval

Hreimur Örn Heimisson tónlistarmaður

Fjölskyldan og fótbolti

Í dag ætla ég að kaupa mér súkkulaðirúsínur og láta mig hlakka til þess að horfa á leik Liverpool og West Ham. Ég kaupi mér jafnvel ís og læt rúsínurnar út í ísinn, mögulega með Toblerone og bý til bragðaref. Þetta leyfi ég mér einu sinni í viku. Ég ætla líka að finna mér himneskan mjöð en gæta hófs, því inn um gleðinnar dyr skal hægt gengið. Á sunnudaginn fá konan og börnin allan daginn. Ég ætla að finna stað þar sem ég get leikið við börnin mín í fótbolta og njóta dagsins með fjölskyldunni.

Íris Stefanía Skúladóttir, framkvæmdastjóri Listar án landamæra

Myndlistarsýning, sund og ís

Á laugardaginn ætla ég á opnun hugsanlega bestu myndlistarsýningu Íslands, #KOMASVO í Listasafni ASÍ. Á sunnudaginn ætla ég í sund og í Perluna að kaupa ís með börnunum mínum.

Andrea Róbertsdóttir, mannauðsstjóri RÚV

Kokteill, kubbar og knús

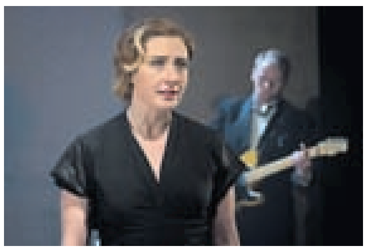
Tíminn gleymdi mér ekki og ég á því stórafmæli á næstunni. Ofuramma passar börnin og nokkur sjarmatröll koma í mat. Vinir, tónlist og góður matur er kokteill sem klikkar ekki. Kubba svo og knúsa börnin mín restina af helginni.

Jóhann Alfreð Kristinsson, uppistandari í Mið-Íslandi

Sýningar og Supersunday

Fyrir utan sýningarhald er bara niðurtalning í Super Sunday. Úrslitin á opna ástralska í tennis og svo gott Superbowl-partí með góðum vinum. Maður verður hreinlega naglfastur við sófann!

FARÐU HLUSTAÐU LESTU HORFÐU...



Á LEIKSÝNINGUNA OFSA sem hefur fengið glimrandi dóma og aðeins örfáar sýningar eftir.

Á TÓNLIST ÓLAFS ARNALDS úr þáttunum Broadchurch sem sýndir eru á Stöð 2.

UNDUR EFTIR R.J. PALACIO sem er hjartnæm, fyndin og átakanleg saga tíu ára drengs sem er óvenjulegur í útliti og hvernig það hefur áhrif á líf hans.

Á SÖNGVAKEPPNI SJÓNVARPSINS en undankeppnin hefst í kvöld klukkan 19.45.

BREIÐHYLTINGAR Æskuvinkonurnar Þorbjörg og Hrefna í hverfinu sínu en þær vilja sýna rétt andlit Breiðholts á sýningu sinni í Galleríi Tukt. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Sýna rétt andlit Breiðholts

Listakonurnar Hrefna Lind Einarsdóttir og Þorbjörg Ósk Eggertsdóttir vilja afmá mýtur um Breiðholt.

Erla Björg Gunnarsdóttir
erlabjorg@frettabladid.is

Æskuvinkonurnar Hrefna og Þorbjörg eru báðar aldar upp í Breiðholti, nánar tiltekið í Hólunum. Þeim hefur fundist í gegnum tíðina vera gefin röng mynd af hverfinu. „Þar til við fórum í menntaskóla höfðum við bara verið í hverfinu og upplifað það sem ósköp venjulegt hverfi sem gott er að alast upp í. Síðan byrjuðum við í menntaskóla og þegar við sögðumst vera úr Breiðholti fengum við oft þau viðbrögð að það væri gettó eða hættulegt hverfi. Okkur fannst við ekkert koma úr gettói. Þannig að við ákváðum að fara á stúfana og skoða þetta betur,“ segir Þorbjörg.

Úr varð sýningin Andlit Breiðholts sem var verið að opna í Galleríi Tukt. Á sýningunni eru ljósmyndir, vídeóverk og viðtöl við fólk sem býr eða vinnur í Breiðholti og er það spurt um kosti og galla hverfisins. „Við töluðum við fólk í Mjódd og Hólagarði og eiginlega allir sem við töluðum við voru mjög jákvæðir og líður mjög vel í hverfinu. Það kannaðist ekkert við þetta gettó heldur. Þetta virðist bara vera orðspor á hverfinu og okkur finnst gott að koma með aðra hlið – hliðina frá þeim sem virkilega þekkja hverfið.“

Hvorug þeirra býr í Breiðholti eins og stendur. Þær vildu báðar flytja nær miðbænum en Þorbjörg segist vel geta hugsað sér að flytja aftur í Breiðholtið seinna meir. „Ég á mjög góðar minningar úr Breiðholti. Ég átti heim rétt hjá Elliðaárdalnum og það var stutt að labba þangað. Ég upplifi þetta sem rólegt hverfi og myndi alveg vilja ala upp börnin mín þar. Auðvitað leynast graffítíveggir og sóðaleg skúmaskot í Breiðholti eins og annars staðar en gettó geta líka verið kúl. Nú er Nýlistasafnið komið í Fellahverfið. Kannski breytast Fellin í listamannahverfi, svona eins og Brooklyn í New York.“

> **Síðan byrjuðum við í menntaskóla og þegar við sögðumst vera úr Breiðholti fengum við oft þau viðbrögð að það væri gettó eða hættulegt hverfi. Okkur fannst við ekkert koma úr gettói.**

Skálað fyrir nýjum mánuði og lengri dögum

Sítrónuengíni er sætur, ferskur og með hressandi jurtabragði. Engifersíróp er galdurinn að baki bragðinu.

Einn lengsti mánuður ársins er senn á enda. Því er ekki úr vegi að blanda sér kokteil um helgina og fagna því að dagurinn lengist, birtan er meiri og það styttist í sumarið.

Hér er uppskrift að sítrónuengíni sem er í senn ferskur og sætur. Uppskriftin dugar í þrjú martiniglös og drykkurinn fer vel sem fordrykkur. Einnig er hægt að blanda heila könnu!

Leyniinnihaldið í kokteilnum er engifersíróp sem auðvelt er að gera. Ef engin þolinmæði er fyrir sírópsgerð þá er hægt að kreista engifer beint í drykkinn og setja nokkrar teskeiðar af sykri með. Engifersírópið fer annars vel með gininu og sítrónunni og býr til hressandi jurtabragð.

Sítrónuengíni

- 7,5 cl gin
- 2,2 cl sítrónusafi
- 1,5 cl engifersíróp

Engifersíróp: Sykur leystur upp í helmingi minna vatni með nokkrum bitum af engifer. Ekki spara engiferið.

Öllu blandað saman í stórt glas. Fjórum til sex klökum bætt við og hrært vel. Borið fram í martiniglösum skreyttum með sykruðum engifer og sítrónuberki. Gott er að kreista sítrónusafa yfir glasið áður en drykknum er hellt í það.

SKÁLAÐ FYRIR BIRTU Engiferið er lykilatriði í drykknum.

VÍKURVERK EHF • VÍKURHVARF 6 • 203 KÓPAVOGUR • SÍMI 557 7720 • WWW.VIKURVERK.IS

DREYMIR STÓRA DRAUMA Kolbrún hefur aftur fengið trú á sjálfri sér og finnst sér allir vegir færir. Hún útskrifast í vor af leiklistarbraut Kvikmyndaskólans og langar að starfa við fagið í framtíðinni. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

HÉLT ÞAÐ MYNDI ALDREI RÆTAST ÚR MÉR

Eftir kynferðislega misnotkun í Heyrnleysingjaskólanum, mikla andlega erfiðleika í kjölfarið og legu á geðdeild í þrjú ár þurfti **Kolbrún Völkudóttir** að læra að lifa upp á nýtt. Hún hélt að hún gæti aldrei látið drauma sína rætast vegna fortíðarinnar og heyrnarleysisins en stefnir í dag á að leika í Þjóðleikhúsinu og syngja með Björk.

„Á BUGL var ég sett á sterk lyf sem báru ekki tilætlaðan árangur. Ég reyndi að tjá mig, gerði tilraunir til að fá athygli en enginn skildi mig og enginn notaði táknmál.

„Það er ekki til geðræn meðferð fyrir heyrnarlausa á Íslandi. Það hefði frekar átt að senda mig út þar sem slík meðferð er til. Ég átti ekki heima þarna og ég stend í þeirri trú að veikindin hafi orðið mun alvarlegri út af alltof mikilli lyfjagjöf.

„Ég hef gert tilraunir til að hafa samband við pabba minn, prófað að senda honum skilaboð á Facebook en engin svör fengið.

Erla Björg Gunnarsdóttir
erlabjorg@frettabladid.is

Það var mjög erfitt að finna tíma til að hitta Kolbrúnu vegna anna. Þessa dagana er hún að klára verkefni í Kvikmyndaskólanum þar sem hún stundar nám á leiklistarbraut og vinnur langt fram á kvöld á hverjum degi. Við hittumst eftir einn slíkan vinnudag og ég spurði hvort hún yrði ekki of þreytt fyrir viðtal. „Ég verð aldrei þreytt,“ var svarið sem ég fékk. Ég komst fljótt að því að Kolbrún vill hafa nóg fyrir stafni. Hún býr ein með ellefu ára dóttur sinni, er í krefjandi leiklistarnámi og syngur á tónleikum allt árið um kring auk þess að stunda jóga þegar tími vinnst til.

Þorði ekki í inntökuprófið

Kolbrún missti heyrnina þegar hún fékk heilahimnubólgu tveggja ára gömul. Hún var farin að tala og mynda ýmis hljóð og því hefur hún alltaf átt auðvelt með að tala þrátt fyrir heyrnarleysið. Hún les af vörum og svarar spurningum mínum vandræðalaust en táknmál er þó hennar móðurmál. En heyrir hún alls ekki neitt?

„Ég er með kuðungsígræðslu sem gerir mér kleift að heyra hljóð en ég get ekki vitað hvaðan hljóðið berst og get ekki skilið orðin. Ég heyri átján tóna á meðan þú heyrir milljón. Ef við líkjum þessu við nótur á píanói, þá heyrir þú allar nóturnar en ég heyri bara fáeinar.“

Hún nær í tölvuna og leyfir mér að heyra hvernig hún heyrir. Það minnir á hljóðin sem maður heyrir þegar maður er í kafi í vatni. Ég hafði heyrt að Kolbrún syngi með Langholtskirkjukór og væri að fara að halda tónleika á Rosenberg og gat því ekki setið á mér að spyrja hvernig í ósköpunum hún gæti þá sungið ef hún heyrir ekki fleiri tóna en þetta. Þá skellir hún upp úr.

„Þú ert eitthvað að misskilja. Ég syng ekki með rödd. Ég syng með táknmáli. Ég túlka tónlistina, læri textann, þýði yfir á táknmál og bæti við tilfinningum. Þetta snýst um líkamstjáningu og svipbrigði.“

Tjáningin hefur verið áhugamál Kolbrúnar frá barnæsku og hefur hana alltaf langað til að verða leikkona. Hún útskrifast úr Kvikmyndaskólanum í vor en í langan tíma hafði hún enga trú á að draumur hennar myndi rætast.

„Ég var búin að sækja um á leiklistarbraut Kvikmyndaskólans áður en þorði svo ekki að fara í inntökuprófið. Ég hélt að ég gæti ekki farið í þetta nám vegna heyrnarleysisins og ég hafði gengið í gegnum mikla erfiðleika á unglingsárum mínum sem hafði þau áhrif að ég hélt að það myndi aldrei rætast úr mér. Ári seinna píndi ég mig í prófin og komst inn. Ég var svo hissa. Ég átti svo innilega ekki von á því að komast í námið.“

Lyfjagjöfin var læknamistök

Kolbrún barðist við mikið þunglyndi og kvíða á unglingsárum sem olli því að hún var lögð inn á geðdeild og var þar í þrjú ár.

„Starfsmaður skóladagheimilisins í Heyrnleysingjaskólanum beitti mig kynferðislegu ofbeldi frá sex til tíu ára aldurs. Ég er ein af fimm stúlkum sem kærðu manninn þegar ég var þrettán ára. Upp frá þessu fór ég að finna fyrir miklum kvíða sem stigmagnaðist. Fyrir samræmdu prófin fór ég til dæmis alveg yfir um af kvíða.“

Á sautjánda ári lagðist Kolbrún inn á BUGL og síðar á geðdeild Landspítalans þegar hún varð átján ára og var þar til nítján ára aldurs.

„Eftir vistunina á BUGL hafði þunglyndið og kvíðinn stóraukist frá því ég kom fyrst þangað inn og vanlíðanin var það mikil að ég var farin að skaða mig meira en ég gerði við innlögn. Frá BUGL fór ég inn á 32C, geðdeildina á Hringbraut, og þegar þangað var komið var ég orðin mjög veik. Á BUGL var ég sett á sterk lyf sem báru ekki tilætlaðan árangur. Ég reyndi að tjá mig, gerði tilraunir til að fá athygli en enginn skildi mig og enginn notaði táknmál. Ég þurfti að fá útrás, gerði það sem ég mátti ekki gera, alls kyns slæma hluti, og þá var brugðið á það ráð að bæta við lyfjaskammtana. Þegar ég lít til baka þá sé ég að þessi meðferðarúrræði hentuðu mér ekki og þetta var alls ekki rétti staðurinn fyrir mig. Þessi lyfjagjöf var að mínu mati ákveðin læknamistök.“

Kolbrún segist lítið muna eftir þessum tíma en henni finnst merkilegt hvað hún náði fljótt bata og styrkir það kenningu hennar um læknamistökin.

„Ég varð ólétt af Viktoríu dóttur minni nítján ára. Ég var á leiðinni í endurhæfingu í Svíþjóð til að læra að verða til aftur enda búin að vera sljó og á stofnunum á mjög mikilvægum mótunarárum. Þegar ég varð ólétt hætti ég á lyfjunum. Ég hef ekki verið á lyfjum síðan og ekki fundið vott af geðrænum vandamálum. Ég og fjölskylda mín sjáum nú svo skýrt hvað meðferðin var röng. Það er ekki til geðræn meðferð fyrir heyrnarlausa á Íslandi. Það hefði frekar átt að senda mig út þar sem slík meðferð er til. Ég átti ekki heima þarna og ég stend í þeirri trú að veikindin hafi orðið mun alvarlegri út af alltof mikilli lyfjagjöf.“

Fann kjarkinn á ný

Leiðir Kolbrúnar og barnsföður hennar skildi þegar dóttirin var tveggja ára. Síðan þá hafa mæðgurnar verið tvær í kotinu.

„En ég er ekki einstæð móðir, heldur sjálfstæð móðir. Ég kalla þetta að vera sjálfstæð því þetta er ekki svo erfitt og ég geri bara allt sem þarf að gera. En við barnsfaðir minn erum góðir vinir og hann og konan hans taka Viktoríu mikið. Ég gæti aldrei verið í þessu námi ef þau væru ekki til staðar. Þau og fjölskylda mín hafa alveg bjargað mér.“

Kolbrún fór að vinna í Samskiptamiðstöð heyrnarlausra og heyrnarskertra við að kenna táknmál fljótlega eftir að hún fór fyrst út á vinnumarkaðinn. „Það var stórt stökk fyrir mig. Ég missti af öllum skólaárunum og mér fannst ég ekki hafa neinn grunn. Ekki kunna neitt. En mér var kennt vel þarna og starfsreynslan efldi mig. Alveg þar til ég fékk kjark til að sækja um leiklistarnámið.“

Kolbrún verður önnur heyrnarlausa konan sem útskrifast sem leikkona á Íslandi. Fyrst fannst henni erfitt að byrja í náminu því það var svo langt síðan hún hafði verið í skóla og álagið er mikið sem fylgir því að læra leiklist. Það er ▶

Fylgist með beinni útsendingu frá keppninni á firstlego.is
eða á facebook.com/FLLaIslandi

#FirstLegoIceland

HÁSKÓLI ÍSLANDS FLL NÝHERJI

HIN ÝMSU HLUTVERK KOLBRÚNAR

MÓÐURHLUTVERKIÐ Viktoría er ellefu ára gömul og eru þær mæðgur afar nánar.

BEKKURINN Þau eru tíu saman í bekknum í kvikmyndaskólanum. Á myndina vantar tvo.

ÚR SKÓLANUM Kolbrún í kvikmyndahlutverki.

RÚV Í hlutverki Tinnu táknmálsálfs.

Á SVIÐINU Úr leikritinu element.

Námskeið fyrir aðstandendur
Börn – ungmenni - fullorðnir
Skráning í síma 5613770

Námskeið fyrir börn

Styrkjandi námskeið fyrir börn sem eiga nákominn aðstandanda sem hefur greinst með krabbamein.
Umsjón: Elísabet Lorange listmeðferðarfræðingur, Helga Jóna Sigurðardóttir, iðjuþjálfi með menntun í reynslunámsmeðferð og Rósa Gunnsteinsdóttir, iðjuþjálfi.
Hefst: 5. febrúar, fimmtudagar kl. 16:30-18:00, 10 skipti.

Unglingar 8., 9. og 10. bekkur

Aldur: 13-15 ára.
Umsjón: Elísabet Lorange,kennari og listmeðferðarafræðingur, Alexander ráðgjafi og Kristján íþróttafræðingur.
Markmið: Unglingarnir fá tækifæri að skoða sjálfan sig, sitt nánasta umhverfi og þær aðstæður sem þeir eru í útfrá samskiptum, tilfinningum og hegðunum.
Hefst: 5. febrúar, fimmtudagar kl: 18.00 - 19.30, 8 skipti, einu sinni í viku.

Ungmenni 16-20 ára

Umsjón: Elísabet Lorange, kennari og listmeðferðarafræðingur, Alexander ráðgjafi og Kristján íþróttafræðingur.
Markmið: Ungmennin fá tækifæri að skoða sjálfan sig, sitt nánasta umhverfi og þær aðstæður sem þeir eru í útfrá samskiptum, tilfinningum og hegðunum.
Hefst: 5. febrúar, fimmtudagar kl: 19.30 - 21.00, 8 skipti, einu sinni í viku.

Námskeiðin eru börnum og ungmennum að kostnaðarlausu

Aðstandendanámskeið fyrir fullorðna

Aðstandendur krabbameinsgreindra (20 ára og eldri).
Umsjón: Rannveig Björk Gylfadóttir, hjúkrunarfræðingur.
Markmið: Umræður og fræðsla þar sem aðstandendur fá tækifæri til að tjá sig og deila reynslu með öðrum í sömu aðstæðum.
Hefst: 11. febrúar, miðvikudagar. kl: 19:30-21:30, 6 skipti.

LJÓSIÐ
Langholtsvegi 43 - 104 Reykjavík - Sími 561 3770 - 695 6636 - ljosid@ljosid.is - www.ljosid.is

▶ mikið kafað ofan í sjálfið enda sjálfsþekking mikilvæg þegar það kemur að því að byggja upp persónur og túlka þær. Það hefur þó hjálpað henni að takast á við fortíðina og í dag er hún þakklát fyrir alla þá reynslu sem hún hefur fengið í lífinu enda hafi það gert hana að þeirri manneskju sem hún er í dag.

Hrósað fyrir góða hlustun

Heyrnarleysið háir Kolbrúnu lítið í náminu. Það eru helst samskiptin sem geta orðið erfið og já, hún getur ekki tekið þátt á sama hátt og samnemendur í söngtímum.

„Ég vildi óska þess að ég gæti sungið með röddinni en ég veit að ég get það ekki og mun aldrei geta það. Ég hef prófað það en, nei – það gengur ekki!“ segir Kolbrún ákveðin og grettir sig. „Einnig getur verið erfitt að tala saman í hóp því ég get ekki lesið af vörum þegar margir er að tala. Þá dett ég út og missi af svo miklu. Ég er reyndar með túlk yfir daginn en við erum oft að vinna að verkefnum fram eftir kvöldi. En fyrir utan samskipti og söng þá truflar heyrnarleysið mig ekkert. Hinir krakkarnir í bekknum eru betri í sumu og ég er betri í öðru. Mér er til dæmis hrósað af kennurunum fyrir að vera með svo góða hlustun. Sem er fyndið þar sem ég er sú eina sem er heyrnarlaus. En málið er að maður þarf að hlusta með meiru en bara eyrunum. Það þarf að hlusta með öllum líkamanum og vera einbeittur.“

Hendir púkanum burt

Kolbrún er hæstánægð í skólanum og segir námið hafa eflt hana. Einmitt af því að það er mikil áskorun fyrir hana og í hvert skipti sem hún kemst yfir hindrun og sigrast á óttanum, þá styrkist hún.

„Mig langar að starfa við leiklist í framtíðinni, helst í Þjóðleikhúsinu. Kannski get ég ekki tekið að mér hefðbundin hlutverk en ég nota bara táknmál, hljóð eða leik hljóðlaust. Einnig langar mig að halda áfram að syngja með tónlistarmönnum og draumurinn er að syngja með Björk. Vissulega kemur stundum lítill púki á öxlina á mér og segir að ég geti ekki þetta og hitt. En ég er orðin mjög góð í að henda honum burt. Mig dreymir einnig aðra drauma og langar til dæmis

LEITAR UPPRUNANS Kolbrún hefur reynt að hafa samband við grískan föður sinn án árangurs. Hún hefur aldrei hitt hann og íhugar að birtast bara einn daginn á dyraþrepinu hjá honum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

að eignast fleiri börn í framtíðinni. Helst fimm. Nei, ég segi nú bara svona,“ bætir hún við hlæjandi en Kolbrún óx einmitt úr grasi í stórri fjölskyldu og á fjögur systkini.

Leitar að föður sínum

„Þau eru hálfsystkini mín. Mamma varð ólétt af mér sautján ára og pabbi minn er grískur. Leiðir þeirra skildi áður en ég kom í heiminn. Mamma ól mig upp ein þar til hún kynntist fósturpabba mínum. Ég hef gert tilraunir til að hafa samband við pabba minn, prófað að senda honum skilaboð á Facebook en engin svör fengið. Ég hefði ekkert á móti því að kynnast honum og fá til dæmis að vita hvort ég eigi systkini. Ég veit ekki hvort hann skilur ekki ensku eða hvort hann hefur bara ekki áhuga á að tala við mig. Hann veit að ég er til en hefur aldrei séð mig og veit ekkert um mig. Ætli ég birtist ekki bara einhvern tímann á dyraþrepinu hjá honum í Grikklandi. En það er bara svo asnalegt eitthvað að gera það og þurfa að hafa túlk með sér. Hann veit ekki einu sinni að ég er heyrnarlaus. Núna var ég næstum búin að segja að ég þori það ekki en jú, jú. Auðvitað get ég það alveg!“

Fyrir heimilin í landinu

FLOTT VERÐ & TILBOÐ

SAMSUNG SMART TV

H6675 LÍNAN
LED SJÓNVARP · 600 Hz. · Full HD 1920x1080p 3D · SMART TV · Gervihnatta móttakari · Micro Dimming · Gervihnatta móttakari

48" 199.900,-

SAMSUNG SMART TV

H6475 LÍNAN
LED sjónvarp · 400 CMR (rið) 3D · smart TV með þráðlausu neti.

55" 269.900,-
65" 449.900,-

SHARP

Sharp LC-50LE761
50" Sjónvarp
kr. 175.900,-
Tilboðsverð 135.900,-

SAMSUNG

40" H5005 99.900,-
48" H5005 149.900,-

SUPER SMASHBROS

Nintendo Wii U

Nintendo Wii U Leikjatölva ársins 2014 hjá Forbes.

kr. 11.500,-

Nintendo
NINTENDO 2DS

kr. 29.900,-

Pioneer HLJÓMTÆKI
X-HM21-K
Hljómtækjastæða
2 x 15W magnari, FM útvarp m. 40 stöðva minni
Spilar: CD, MP3, WMA, CD-R/RW,
Tengi: USB, RCA, Heyrnartól
Spilar iPod í gegnum USB, standur f. iPod fylgir.

32.900,-

Pioneer HLJÓMTÆKI
MCS-434
Blu Ray heimabíóstæða
kr. 75.900,-
Tilboðsverð kr. 64.500,-

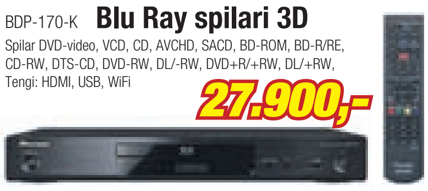
Pioneer HLJÓMTÆKI
XW-BTS3-K/W
Bluetooth hátalari
kr. 26.900,-

Tilboðsverð
kr. 19.900,-

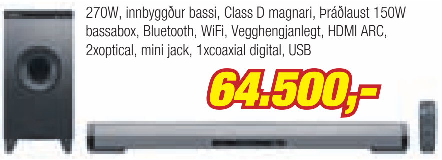
veho. VSS-012-M6
Bluetooth hátalari
kr. 19.900,-

Tilboðsverð kr. 15.900,-

Pioneer HLJÓMTÆKI
Blu-ray 3D
BDP-170-K **Blu Ray spilari 3D**
Spilar DVD-video, VCD, CD, AVCHD, SACD, BD-ROM, BD-R/RE, CD-RW, DTS-CD, DVD-RW, DL/-RW, DVD+R/+RW, DL/+RW,
Tengi: HDMI, USB, WiFi
27.900,-



Pioneer HLJÓMTÆKI
SBX-N750
Soundbar
270W, innbyggður bassi, Class D magnari, Þráðlaust 150W bassabox, Bluetooth, WiFi, Vegghengjanlegt, HDMI ARC, 2xoptical, mini jack, 1xcoaxial digital, USB
64.500,-



Pioneer
Heyrnartól SE-MJ721 6.290,-

Heyrnartól
SE-MJ751
11.900,-

veho.
Sportmyndavélar
NPNG útgáfa - 1080@60fps og 720p@120fps - Innbyggð WiFi tenging - Snjallforrit fyrir Android og Apple iOS - 16MP ljósmyndir - LCD Skjár og losanleg 1500mAh rafhlaða - Vatnshelt hylki á 100m fylgir - Festingar og 8GB kort fylgja - Kemur í með flottri tösku.
46.900,-

MUVI™ K-SERIES

Útsölumarkaður 30-80% afsláttur

Heimabíómagnarar • Nintendoleikir • Fartölvutöskur • Hljómtækjastæður • Bluetooth hátalarar • Geisladiskar • I pad hulstur • Spilað & Skilað / Spilaðir tölvuleikir • Vefmyndavélar • PC stýripinnar • Tölvusnúrur • WIFI hátalarar • Diskahýsingar • Leikjastýripinnar • Þráðlaus talnaborð • Farsímahulstur o.fl.

FYRIR HEIMILIN Í LANDINU

LÁGMÚLA 8 · SÍMI 530 2800 **ORMSSON** ormsson.is

ORMSSON	ORMSSON	KS	SR · BYGG	ORMSSON	ORMSSON	ORMSSON	ORMSSON	ORMSSON	GEISLI
KEFLAVÍK	ÞRISTUR-ÍSAFIRÐI	SAUÐÁRKRÓKI	SIGLUFIRÐI	AKUREYRI	HÚSAVÍK	VÍK-EGILSSTÖÐUM	PAN-NESKAUPSTAÐ	ÁRVIRKINN-SELFOSSI	VESTMANNAEYJUM
SÍMI 421 1535	SÍMI 456 4751	SÍMI 455 4500	SÍMI 467 1559	SÍMI 461 5000	SÍMI 464 1515	SÍMI 471 2038	SÍMI 477 1900	SÍMI 480 1160	SÍMI 481 3333

RISAÚ

BÍLMAGNARAR BÍLHÁTALARAR ÚTVÖRP

MEIRA EN 2000 VÖRUTEGUNDI

ALLT AÐ 75%

OG ENGIN VÖRUGJÖLD!

LOKADAGAR - ÚTSÖLUNNI LÝKUR UM HELGINA

UPPÞVOTTAVÉLAR ELDAVÉLAR ÞVOTTAVÉLAR ÖRBYLGJUOFNAR HRÆRIVÉLAR HÁFAR SAMLOKUGRILL FRYSTIKISTUR ÞURRKARAR VÖFFLUJÁRN BLANDARAR

7 VERSLANIR UM ALLT LAND

SUÐURLANDSBRAUT 26	REYKJAVÍK	S: 569 1500
HAFNARGÖTU 90	REYKJANESBÆ	S: 414 1740
AUSTURVEGI 34	SELFOSSI	S: 414 1745
ÞJÓÐBRAUT 1	AKRANESI	S: 431-3333
GLERÁRGÖTU 30	AKUREYRI	S: 460 3380
GARÐARSBRAUT 18A	HÚSAVÍK	S: 464 1600
KAUPVANGI 6	EGILSSTÖÐUM	S: 414 1735

TAKMARKAÐ MAGN

Fyrstur kemur – fyrstur fær!

CASIO Lenco NAD KENWOOD PHILIPS LG Panasonic DENON UNITED BEKO scan domestic

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

TSALA

R MEÐ ÓTRÚLEGUM AFSLÆTTI

AFSLÁTTUR

OG ENGIN VÖRUGJÖLD!

LOKADAGAR - ÚTSÖLUNNI LÝKUR UM HELGINA

ÍSSKÁPAR KAFFIVÉLAR
STRAUJÁRN RAKVÉLAR
RYKSUGUR HELLUBORÐ
OFNAR

Sjá allt úrvalið á ht.is

OPIÐ!

ALLA HELGINA
Á SUÐURLANDSBRAUT
LAU. 11-16 OG SUN. 13-17

Heimilistæki
www.ht.is

SUÐURLANDSBRAUT 26 - REYKJAVÍK - SÍMI 569 1500

wilfa Melissa Ariete elna VESTFROST exido MEDISANA Whirlpool DeLonghi DAEWOO

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

STÓRÚ

ALLT AÐ 70%

ÚTSALAN KLÁRA

FARTÖLVUR • SPJALDTÖLVUR • TÖLVUSKJÁ
SSD DISKAR • MINNISLYKLAR • HARÐIR DISKAR • FARTÖLV
HÁTALARAR • SJÓNVARPSFLAKKARAR • TÓNERHYLKI • V
MINNISKORT • SKANNAR • HEYRNARTÓL • STÝRIPINNAR • ÍHLU
HLJÓÐNEMAR • MÝS • MARGMIÐLUNARSPILARAR • SKRIFARAR • HL

ÓTRÚLEGT VERÐ UM HELGINA Á YFIRFÖRNUM OG LAGFÆRÐUM FARTÖLVUM OG SPJALDTÖLVUM!

NÁNAR UM ALLAR
WWW.TL.IS
ÚTSÖLUVÖRUR

8 VERSLANIR UM ALLT LAND

MANHATTAN Logitech TOSHIBA SAMSUNG Razer WACOM PHILIPS WD

TSALA

AFSLÁTTUR

ST UM HELGINA !

R • BORÐTÖLVUR • SKJÁKORT • PRENTARAR
VUTÖSKUR • MÓÐURBORÐ • FLAKKARAR • NETBÚNAÐUR
IFTUR • GEISLADISKAR • VEFMYNDAVÉLAR • LYKLABORÐ
TIR • KÆLINGAR • MÚSAMOTTUR • VINNSLUMINNI • HÝSINGAR
JÓÐKORT • TÖLVULEIKIR • AFLGJAFAR • LEIKJAMÝS • TURNKASSAR

OKKAR STÆRSTA
ÚTSALA !

OPIÐ ALLA HELGINA
Á SUÐURLANDSBRAUT

LAUGARDAGUR	11 - 16
SUNNUDAGUR	13 - 17

tl.is

TÖLVU LISTINN

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 431 333	Sími 414 1750

„Það er ekki nóg að hafa þetta flott á pappír, það verður að fylgja því eitthvað eftir. Þetta er á ábyrgð stjórnvalda. Það er hægt að skrifa alls konar fína pappíra en ef það fylgir því ekki fjármagn þá gerist ekki neitt.

Þórunn Þórarinsdóttir hjá Stígamótum.

„Það eru svo margar aðferðir til þess að kúga aðra og svipta þá frelsi, en mansalar lenda ekki í jafn miklum vandræðum ef þeir hafa náð brotaþolanum á sitt band.

Margrét Steinarsdóttir, framkvæmdastjóri Mannréttindaskrifstofu Íslands.

„Það er mikil hætta á því að þolendurnir séu sviptir frelsi og seldir mansali að nýju eftir að þeir koma aftur til heimalandsins. Ég hitti nokkrar stúlkur í Bosníu sem sögðu frá slíku.

Hreiðar Eiríksson lögfræðingur.

ÁFANGAR ER VARÐA AÐGERÐIR GEGN MANSALI

2000 **2002**

2000 Íslenska ríkið undirritar Palermó-samninginn

15. NÓVEMBER 2000 Samningur Sameinuðu þjóðanna gegn fjölþjóðlegri, skipulagðri brotastarfsemi var samþykktur á allsherjarþingi Sameinuðu þjóðanna og hefur verið nefndur Palermó-samningurinn. Einnig voru sama dag samþykktar á vettvangi allsherjarþingsins bókanir við samninginn, þar á meðal bókun til að koma í veg fyrir, berjast gegn og refsa fyrir verslun með fólk, einkum konur og börn.

29. SEPTEMBER 2003 Palermó-samningurinn gekk í gildi en af hálfu íslenska ríkisins var hann undirritaður 13. desember 2000 ásamt framangreindri bókun við samninginn.

Ekkert fjármagn fylgdi með aðgerðaáætlun gegn mansali

Úrræðaleysi hvað varðar þolendur mansals er algjört þrátt fyrir að stjórnvöld hafi skuldbundið sig til þess að veita þeim nauðsynlega aðstoð og tryggja þeim skjól. **Alda Hrönn Jóhannsdóttir**, aðstoðarlögreglustjóri Lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu, segir ekkert fjármagn hafa fylgt aðgerðaáætlun stjórnvalda gegn mansali og að því séu úrræðin fá.

Kristjana Björg Guðbrandsdóttir
kristjanabjorg@frettabladid.is
Viktoría Hermannsdóttir
viktoria@frettabladid.is

ÚRRÆÐALEYSI Fagaðilar sem koma að málum þolenda mansals gagnrýna stjórnvöld fyrir aðgerðaleysi í málaflokknum. NORDICPHOTOS/GETTY

Fyrsta aðgerðaáætlun stjórnvalda gegn mansali var samþykkt árið 2009 en hún var endurskoðuð árið 2013 og gildir til ársins 2016. Nú er til umræðu að endurskoða þá aðgerðaáætlun í því skyni að gera hana raunhæfari með tilliti til þess að fjármunir fylgdu ekki áætluninni eins og gert var ráð fyrir.

Innanríkisráðuneytið á að hafa yfirumsjón með framkvæmd aðgerðaáætlunar gegn mansali og bera ábyrgð á því að veita þolendum mansals nauðsynlega heilbrigðisþjónustu og sálgæslu, og veita aðstoð til að tryggja örugga endurkomu til heimalandsins. Lítið hefur komið til framkvæmda hvað varðar þessi atriði aðgerðaáætlunarinnar. Lítil sem engin úrræði virðast standa fórnarlömbum mansals til boða hérlendis eftir að Kristínarhúsi var lokað. Lögregla talar um að erfitt sé að ná til fórnarlamba mansals þegar ekki er hægt að bjóða þeim öruggt skjól. Í Fréttablaðinu í vikunni hefur verið fjallað ítarlega um mansal á Íslandi og þann veruleika sem mansalsfórnarlömb á Íslandi búa við.

Verða að geta boðið öruggt skjól

Þeir sem Fréttablaðið hefur rætt við segja að þó að nýja aðgerðaáætlunin líti vel út hafi lítið sem ekkert fjármagn verið sett í það að fylgja henni eftir. „Það eru áætlaðir ákveðnir fjármunir í að halda þessari aðgerðaáætlun gangandi. Það voru núll krónur sem fylgdu aðgerðaáætluninni. Þannig að hún stóð bara á núlli, þó svo að aðgerðirnar kostuðu,“ segir Alda Hrönn Jóhannsdóttir, aðstoðarlögreglustjóri hjá Lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu, um aðgerðaáætlunina gegn mansali.

Alda segir að eins og staðan sé í dag þá séu úrræði og þjónusta fyrir fórnarlömb mansals af skornum skammti. Bæði geti reynst erfitt og flókið að öðlast traust þessara fórnarlamba og lögregla hafi í raun ekki upp á mörg úrræði að bjóða fyrir þau. „Mansalsmál eru þannig að þú vinnur ekki traust viðkomandi nema að hafa eitthvað að bjóða. Ef við höfum ekki öruggt skjól að bjóða þá getur lögreglan sáralítið gert.“ Hún segir mikilvægt að geta tryggt öruggt skjól þar sem hvíli leynd yfir því hvar fórnarlambið dvelji. Því fylgi aukinn kostnaður. „Þá kemur spurningin hver á að greiða þann kostnað. Í þessu umhverfi þar sem við störfum, þar sem sífelldur niðurskurður er, þá er hver starfsmaður mikilvægur bara til þess að halda úti þeirri neyðaraðstoð sem þarf.“ Alda segir málin flókin og erfið viðureignar. Þau taki oft langan tíma í rannsókn og teygi anga sína víða. „En þetta eru gífurlega mikilvægar rannsóknir. Mansal er stærsta mannréttindabrot í heiminum í dag og er þvílík áskorun að takast á við. Þarna ganga mannslíf kaupum og sölum og það þarf að stoppa.“

Ekki nóg að hafa þetta flott á pappír

Í Fréttablaðinu á fimmtudag gagnrýndi Þórunn Þórarinsdóttir, sem starfaði í Kristínarhúsi, úrræðaleysi stjórnvalda. Hún sagði að Stígamót hefðu ítrekað bent stjórnvöldum á að það þyrfti að gera eitthvað í þessum málum. „Við í Stígamótum höfum boðið innanríkisráðherra og velferðarráðherra í heimsókn til okkar út af þessu. Einnig þingmönnum og borgarfulltrúum allra flokkanna til þess að ýta á úrbætur. Það er ekki nóg að hafa þetta flott á pappír, það verður að fylgja því eitthvað eftir. Þetta er á ábyrgð stjórnvalda. Það er hægt að skrifa alls konar fína pappíra en ef ekki fylgir því fjármagn þá gerist ekki neitt. Ef fórnarlömb þurfa athvarf þá er farið með þau í Kvennaathvarfið en það er stjórnvalda að móta ákveðna stefnu um hvernig þetta eigi að vera,“ sagði Þórunn.

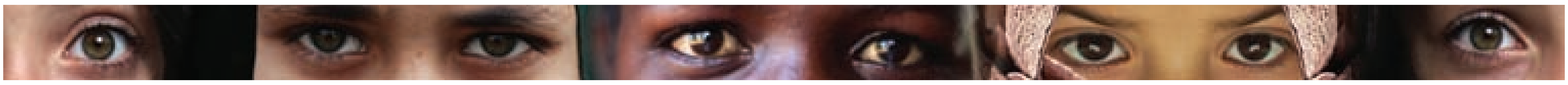
„Mansalsmál eru þannig að þú vinnur ekki traust viðkomandi nema að hafa eitthvað að bjóða. Ef við höfum ekki öruggt skjól að bjóða þá getur lögreglan sáralítið gert.

Alda Hrönn Jóhannsdóttir aðstoðarlögreglustjóri.

Þolendur mansals fá litla þjónustu

Í nýrri áætlun er sagt byggt á þeirri reynslu sem skapaðist af störfum sérfræðinga og samhæfingarteymis stjórnvalda gegn mansali og þeim sakamálum sem upplýst hafa verið hér á landi á liðnum árum. Þar er stefnt að því að treysta burði réttarvörslukerfisins til að koma lögum yfir brotamenn á þessu sviði og sporna gegn mansali hér á landi. Veita fórnarlömbum stuðning og leggja áherslu á margþætta nálgun og samstarf fagfólks. Þrátt fyrir að ný aðgerðaáætlun hafi verið í gildi frá árinu 2013 hefur ekki enn verið sett á fót neyðarteymi sem á að starfa innan sérfræði- og samhæfingarteymis um mansal og er fært um að koma fórnarlömbum til aðstoðar innan 24 tíma. Eina úrræðið sem notast er við í einhverjum mæli er að koma þolendum fyrir í Kvennaathvarfinu.

Enn hefur fórnarlömbum mansals ekki enn verið tryggð örugg skjól og fjárhagsleg og félagsleg aðstoð, eða heilbrigðisþjónusta og sálgæsla á umþóttunartíma. Enn fremur hefur þolendum mansals ekki enn verið tryggð örugg endurkoma til heimalands ásamt endurhæfingu á heimaslóðum.

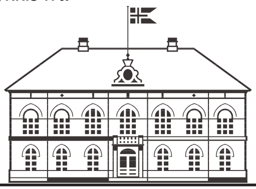


2008 2010 2012 2014 2016

2009 Skilgreining á mansali samþykkt á Alþingi

Útvegun, flutning, hýsingu eða viðtöku einhvers sem beittur er eða hefur verið beittur ólögmætri nauðung eða hótun eða ólögmætum blekkingum með því að vekja, styrkja eða hagnýta sér villu viðkomandi um aðstæður eða með annarri ótilhlýðilegri aðferð, að útvega, flytja, hýsa eða taka við einstaklingi yngri en 18 ára eða láta af hendi greiðslu eða annan ávinning til að afla samþykkis frá þeim sem hefur umsjón með barni í þeim tilgangi að hagnýta einstaklinga m.a. í kynferðislegum tilgangi, til vinnuþrælkunar, þrældóms eða líffæraþjófnaðar.

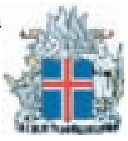
Þessi skilgreining á mansali er í samræmi við alþjóðlega sáttmála og var hún samþykkt sem lög frá Alþingi á árinu 2009.



2009 Aðgerðaáætlun um mansal samþykkt

Aðgerðaáætlunin tiltekur fjölda atriði sem mörg hafa ekki verið afgreidd. Viðmælendur Fréttablaðsins, lögreglumenn, lögmenn og fórnarlömb mansals benda á að lítið sem ekkert hafi verið gert hvað varðar þjónustu til þolenda mansals.

2010 Útlendingalögum breytt

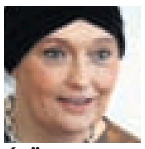


Með það í huga að tryggja réttindi fórnarlamba mansals voru gerðar breytingar á ákvæðum útlendingalaga um veitingu tímabundins dvalarleyfis til handa grunuðu fórnarlambi mansals.

2010 Lögregla starfar eftir breyttu verklagi

Á árinu 2010 gaf ríkislögreglustjórinn út upplýsingar og leiðbeiningar um verklag fyrir lögreglu vegna mansals þar sem veittar eru leiðbeiningar um hvernig haga beri verklagi við að bera kennsl á mögulega þolendur.

2013 Ný aðgerðaáætlun



ÓLÖF NORDAL

Ný aðgerðaáætlun samþykkt eftir endurskoðun eldri aðgerðaáætlunar þar sem fjölmörg atriði voru enn óunnin. Ný aðgerðaáætlun gildir til ársins 2016.

María fékk litla hjálp

Ung kona sem dæmd var í fjögurra ára fangelsi vegna stórfellds fíkniefnainnflutnings sagði sögu sína í Fréttablaðinu í gær undir dulnefninu María. Við rannsókn málsins kviknaði sterkur grunur um mansal. María var blekkt til þess að flytja fíkniefnin til landsins, notuð sem burðardýr. Mansalinn notaði þá leið að tengjast henni tilfinningaböndum og fá konuna til að treysta sér í blindni. Konan sagði frá því að hún hefði litla sem enga hjálp fengið vegna aðstæðna sinna og það hefðu fyrst og fremst verið hollensk stjórnvöld sem skárust í leikinn til þess að tryggja endurkomu hennar til heimalands síns. Aðkoma íslenskra stjórnvalda var sáralítil. Sálfræðiþjónusta var af skornum skammti og ekki með hliðsjón af því að sterkur grunur var um mansal. María þurfti að takast á við áföll sín að mestu leyti á eigin spýtur.

„Það kom sálfræðingur að hitta mig. Hún sagði mér að hengja upp myndir frá heimalandinu og ýmislegt annað. Ég hafði áhyggjur af geðheilsu minni og vildi ræða áföllin sem ég hafði gengið í gegnum og hvað bíður mín þegar ég losna. Sálfræðingurinn sagði, já, ræðum það þegar að því kemur. Ég er mjög gáttuð á þeim viðbrögðum. Maður þarf að vera orðinn mjög veikur til þess að fá sálfræðiaðstoð.“

Vanmetinn fjöldi þolenda

Það er staðreynd að mansal þrífst á Íslandi. Þetta sagði Snorri Birgisson, rannsóknarlögreglumaður á Suðurnesjum, sem rannsakað hefur mansalsmál og staðið fyrir fræðslu um þau undanfarin ár. Hann segir ábendingum um mansal fara fjölgandi í takt við aukna fræðslu almennings á einkennum þess.

Birtingarmyndir mansals eru margvíslegar á heimsvísu. Í áætlun ríkisstjórnarinnar gegn mansali á Íslandi er mansal sagt vera til dæmis hagnýting á einstaklingum í kynferðislegum tilgangi, vinnuþrælkun eða refsiverð hagnýting á líkama einstaklings með til dæmis fíkniefnasmygli eða líffærasölu. Verið er að nýta sér viðkomandi einstakling eða hóp einstaklinga í ábataskyni með einum eða öðrum hætti.

Það er erfitt að meta umfang mansals á Íslandi öðruvísi en að áætla það út frá reynslu fag- og eftirlitsaðila. Margrét Steinarsdóttir, framkvæmdastjóri Mannréttindaskrifstofu Íslands, segist hafa haft kynni af að minnsta kosti 120-130 brotaþolum mansals síðan 2004. Mjög líklegt er að fjöldinn sé vanmetinn.

Í nóvember á síðasta ári varð fréttnæmt að hátt í 13 þúsund manns í Bretlandi starfa í ánauð. Rannsókn gerð að frumkvæði stjórnvalda árið 2013 leiddi þetta í ljós en áður hafði verið talið að rétt tæplega 3.000 væru í ánauð.

Í þessum hópi eru konur sem hafa verið neyddar í vændi, fólk sem hefur verið ráðið í vist, starfsmenn í verksmiðjum, landbúnaði og fiskvinnslu.

Sérfræðingur í mansali í Bretlandi hefur aðstoðað íslenska lögreglumenn og frætt þá um mansal.

TIL ÍBÚA Á EFTIRFARANDI STÖÐUM

Höfuðborgarsvæði: 101, 103, 104, 105, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 116, 170, 200, 201, 203, 210, 220, 221, 225, 270, 271 - **Reykjanes:** 190, 230, 233, 235, 240, 250, 260 - **Akranes:** 300, 301 - **Ísafjarðardjúp:** 400, 401, 410, 420, 425, 430 - **Strandir:** 510, 512, 520, 524 - **Vestur-Húnavatnssýsla**: 530, 531 - **Austur-Húnavatnssýsla** 540, 541, 545

RÚV hefur nú hafið stafrænar útsendingar. Við það aukast myndgæðin til muna.

Samhliða uppbyggingu nýja kerfisins verður eldra dreifikerfi RÚV lagt niður í áföngum enda er það tæknilega úrelt.

2. FEBRÚAR 2015 VERÐUR ÚTSENDINGUM UM GAMLA DREIFIKERFIÐ HÆTT Á ÞESSUM STÖÐUM.

ÞÚ GÆTIR ÞURFT AÐ GERA RÁÐSTAFANIR FYRIR ÞANN TÍMA

Ef sjónvarpið þitt er tengt við myndlykil nærð þú stafrænni útsendingu án fyrirhafnar.

Öll nýleg sjónvarpstæki ná stafrænum útsendingum án myndlykils og fyrir eldri tæki er hægt að kaupa stafrænan móttakara.

Ítarlegri upplýsingar: ruv.is/stafraent | vodafone.is/sjonvarp/ruv sart.is (samtök rafverktaka)

AÐ SJÁLFSÖGÐU VERÐUR DAGSKRÁ RÚV EFTIR SEM ÁÐUR OPIN ÖLLUM LANDSMÖNNUM!

Upplýsingar eru einnig veittar í þjónustuveri Vodafone í síma 1414, auk þess sem rafvirkjar og rafeindavirkjar geta veitt allar upplýsingar er varða loftnetsmál.

vodafone RÚV

BANDARÍKJAHER OG OLÍAN FRÁ SÁDI-ARABÍU

Þann 14. febrúar árið 1945 hittust ***Franklin D. Roosevelt*** Bandaríkjaforseti og ***Abdulaziz Ibn Saud,*** konungur **Sádi-Arabíu,** á bandarísku herskipi í **Súesskurðinum.** Þar innsigluðu þeir hið nána bandalag ríkjanna, sem staðið hefur æ síðan.

Bandarískt fyrirtæki hafði árið 1938 fundið olíu í Sádi-Arabíu og ***Saud-fjölskyldan,*** sem hafði ekki átt miklu ríkidæmi að venjast, tók að græða á tá og fingri.

Abdulaziz sóttist eftir hernaðarvernd frá **Bandaríkjunum** til að verja olíulindirnar og Bandaríkin sáu sér hag í að eiga voldugan bandamann í þessum heimshluta.

Allar götur síðan hafa Sádi-Arabar keypt í stórum stíl öll nýjustu vopnin frá bandarískum framleiðendum, sem hefur komið sér harla vel fyrir efnahag Bandaríkjamanna. Bandaríkjaher hefur jafnframt verið með aðstöðu í Sádi-Arabíu, mismikla reyndar, en notað hana óspart við hernaðarumsvif sín í nágrannaríkjunum.

ROOSEVELT OG ABDULAZIZ ÁRIÐ 1945 Upphaf hins nána sambands ríkjanna er rakið til ársins 1945, þegar Roosevelt Bandaríkjaforseti hélt til fundar við Abdulaziz konung. MYND/BANDARÍKJAHER

OBAMA OG SALMAN ÁRIÐ 2015 Bandaríkjaforseti brá sér til Sádi-Arabíu nú í vikunni til að styrkja tengslin við nýja konunginn þar. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

BRÆÐRAVELDIÐ Í SÁDI-ARABÍU Salman konungur, nýtekinn við völdum eftir lát Abdúllah konungs, í hópi bræðra sinna og frænda sem stjórna landinu í bandalagi við strangtrúarsöfnuð wahabíta. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Uppsprettulind ofstækis

Síðan um miðja síðustu öld hefur Saud-fjölskyldan í Sádi-Arabíu selt heimsbyggðinni olíu. Tekjurnar hafa meðal annars farið í að halda öfgamönnum heima fyrir til friðs. En nú virðist þessi stefna geta komið í bakið á konungsfjölskyldunni.

Guðsteinn Bjarnason
gudsteinn@frettabladid.is

Þegar Abdúllah, konungur Sádi-Arabíu, lést í lok síðustu viku níræður að aldri sendu bandarískir ráðamenn samúðar- og saknaðarkveðjur. Barack Obama ákvað síðan á þriðjudaginn að drífa sig til Sádi-Arabíu til að styrkja tengslin við Salman, hinn sjötíu og níu ára gamla hálfbróður og arftaka konungsins.

Ekkert virðist geta raskað hinu nána bandalagi Sádi-Arabíu og Bandaríkjanna, sem nú hefur staðið óslitið í meira en 75 ár þrátt fyrir að óneitanlega hafi á ýmsu gengið.

Bandaríkin og Sádi-Arabía studdu meðal annars bæði við bakið á hreyfingu talibana við að hrekja Sovétríkin frá Afganistan á níunda áratug síðustu aldar. Bandaríkin útveguðu vopn og ráðgjöf, Sádi-Arabar dældu peningum.

Völd í skjóli öfgamanna

Upp úr þessu spratt einnig Al Kaída-hreyfingin. Osama bin Laden er frá Sádi-Arabíu og þaðan voru flestir flugræningjanna 19, sem urðu þúsundum manna að bana í Bandaríkjunum 11. september 2001.

Bæði talibanahreyfingin og Al Kaída, og reyndar fleiri áþekk samtök harðsvíraðra íslamista, hafa tekið hugmyndafræði sína að stærstum hluta beint frá hinni opinberu strangtrúarstefnu Sádi-Arabíu, þar sem Saud-fjölskyldan ræður ríkjum.

Bandalag Saudi-ættarinnar og strangtrúarmanna á sér enn lengri sögu en tengslin við Bandaríkin. Allt frá átjándu öld hafa wahabítar, sem svo eru stundum nefndir, veitt þessari ætt stuðning sinn til valda gegn því að hreintrúarstefnu þeirra sé gert hátt undir höfði.

Wahabítarnir hafa verið harðskeyttir, telja sig hafa í höndunum hina einu réttu útgáfu af íslam og gefa engan afslátt af strangtrúarboðskap sínum, sem reyndar hefur aldrei átt sér mikinn hljómgrunn meðal múslima almennt.

Þeir hafa oftar en einu sinni gert uppreisn gegn veldi Saud-fjölskyldunnar. Undanfarna áratugi hefur olíuauður ríkisins því óspart verið notaður til þess að styrkja wahabítana, meðal annars til þess að breiða út trúarboðskap þeirra.

Íslamska ríkið

Nýjasti afrakstur trúboðs wahabíta er Íslamska ríkið, samtök ofstækismanna sem hreiðrað hafa um sig í Sýrlandi og Írak og lýst þar yfir stofnun kalífaveldis. Hugmyndafræði þeirra á einnig rætur að rekja beint til Sádi-Arabíu.

Nú er hins vegar svo komið að mörgum úr konungsfjölskyldunni í Sádi-Arabíu líst ekki alls kostar á afkvæmið. Enda spjótin tekin að beinast að henni sjálfri.

Hinir herskáu íslamistar sjálfskipaða kalífans í Sýrlandi og Írak sjá enga ástæðu til að halda hlífiskildi yfir ættarveldinu í Sádi-Arabíu og hafa lýst því yfir að þeir virði engin landamæri. Í raun stefna þeir að því að leggja undir sig allan múslimaheiminn og troða upp á hann þeirri strangtrúarútgáfu íslams sem þeir telja hina einu réttu.

Konungsfjölskyldan og Wahabítar stjórna í sameiningu

➜ Höfuðvígi hreintrúarstefnu

Abdulaziz Ibn Saud, hinn fyrsti konungur **Sádi-Arabíu**, hafði frá árinu 1902 verið soldán ættarveldis Saud-fjölskyldunnar í **Nadsjid-héraði**, á norðaustanverðum **Arabíuskaga**, en í kjölfar hruns **Tyrkjaveldis** upp úr seinni heimsstyrjöldinni greip hann tækifærið og lagði undir sig megnið af Arabíuskaga.

Saud-fjölskyldan hefur reyndar stjórnað Nadsjid-héraði allar götur frá því á átjándu öld. Þar hefur einnig verið höfuðvígi svonefndra wahabíta eða salafista, hreintrúarhreyfingar múslima sem vilja hverfa aftur til hugmynda fyrstu kynslóða fylgismanna Múhameðs spámanns.

Wahabítar eru svo nefndir eftir ***Múhammed ibn Abd al Wahhab*** (1703-1792), arabískum kennimanni sem gerði bandalag við ættföður Saud-fjölskyldunnar, ***Muhammed ibn Saud,*** sem stofnaði fyrsta ríki Saud-fjölskyldunnar og ríkti til ársins 1765.

➜ Refsigleði hinna strangtrúuðu

Refsigleði vígasveita Íslamska ríkisins hefur vakið óhug um heim allan. Fólk er tekið af lífi fyrir minnstu sakir og minna aðfarirnar óneitanlega á ógnarstjórn ***talibanahreyfingarinnar*** í **Afganistan.**

- **ÖNNUR SAMTÖK** Sams konar refsihörku og drápsgleði er að finna meðal ***Boko Haram*** í **Nígeríu** og fleiri öfgasamtaka, sem öll eiga það sameiginlegt að kenna sig við íslam.
- **HUGMYNDAFRÆÐIN** Hugmyndafræðina að baki þessari refsigleði má rekja beint til **Sádi-Arabíu,** þar sem strangtrúarmenn njóta sérstakrar verndar og velvildar ættarveldis Saud-fjölskyldunnar.
- **TRÚARLÖGREGLAN** Í **Sádi-Arabíu** stendur trúarlögreglan fyrir grimmilegum refsingum af nákvæmlega sama tagi og öfgahreyfingarnar sem á seinni árum hafa skotið upp kollinum í **Afganistan, Sýrlandi, Írak** og víðar.

➜ Abdulaziz og synirnir

Árið 1932 stofnaði ***Abdulaziz ibn Abdul Rahman ibn Faisal al Saud*** nýtt ríki, **Sádi-Arabíu,** og ríkti þar sem konungur til dauðadags árið 1953.

Hann er sagður hafa átt 22 eiginkonur, en þó aldrei fleiri en fjórar í einu, og eignast með þeim 45 syni og álíka margar dætur. Líklega hafa dæturnar þó verið fleiri en synirnir, en opinberlega hafa þær aldrei verið taldar jafn nákvæmlega.

Eftir að Ibn Saud lést árið 1953 hafa synir hans tekið við völdum, hver á fætur öðrum. Sá sjötti tók við nú í janúar.

Nói Síríus kynnir:
Nóa Lakkrís
Síríus Rjómasúkkulaði
NÓA Lakkrís
BITAR Í RJÓMASÚKKULAÐI
Síríus
EPÍSK BRAGÐUPPLIFUN
Í sérhverri sögu er hetja. Í þessari eru þær tvær.
Nóa Lakkrís er ekta íslenskur lakkrís. Hann er sætur og kröftugur í senn. Hann er lungamjúkur, með djúpu lakkrísbragði og anísundirtóni, sem tryggir þér alveg einstaka bragðupplifun. Síríus súkkulaði þekkja Íslendingar vel og hafa átt í ástarsambandi við um árabil. Hið silkimjúka Síríus rjómasúkkulaði bráðnar uppi í þér og í Nóa Lakkrís bitum í rjómasúkkulaði umlykur það mjúkan lakkrísinn, sem er einmitt þróaður til að fara einstaklega vel með súkkulaði. Saman mynda Nóa Lakkrís og Síríus rjómasúkkulaði epíska bragðupplifun sem þú átt hreinlega eftir að elska.
NÚ Í VERSLUNUM NÁLÆGT ÞÉR
NÓA Lakkrís Rétta bragðið
Quality Cocoa for a Better Life
Sjálfbærni - Samfélagsábyrgð

KJÖTSÚPA Ef laukurinn er svissaður áður en hann fer í súpuna verður hann ljúffengari en ella. „Það er mikilvægt að raða mat rétt ofan í sig til að líða vel af honum,“ segir Íris Hera. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Lúxuskjötsúpa með sætum keimi

Íslensk kjötsúpa er eitthvað sem flestir þekkja en **Íris Hera Norðfjörð,** vert á Kryddlegnum hjörtum, hefur sérstakan hátt á að búa hana þannig til að hún verði með sætum keimi og fari vel í maga. Hún segir mikilvægt að blessa matinn í huganum.

Gunnþóra Gunnarsdóttir
gun@frettabladid.is

„Það er þess virði að leggja vinnu í að þvo hráefnið í íslenska kjötsúpu, bæði kjötið og grænmetið,“ segir Íris Hera Norðfjörð hjá Kryddlegnum hjörtum við Hverfisgötu. Hún segir oft sag og blóð á kjötinu sem myndi endalausa froðu í pottinum þegar suðan er komin upp. Auk þess komi „falleg orka“ í grænmetið við þvottinn, þannig að það ljómi.

„Ég nota meiri lauk en margir aðrir og svissa hann aðeins í olíu áður en hann fer í súpuna, þá breytist bragðið af honum úr hráabragði í sætan keim,“ segir hún og kveðst vilja hafa grænmetið það lítið soðið að hún finni aðeins fyrir því undir tönn.

Íris Hera sýður ekki kartöflur, haframjöl eða hrísgrjón í kjötsúpu. „Það skapar gas í maganum ef hrein kolvetni og prótein eru soðin saman,“ segir hún til skýringar og bætir við: „Það er mikilvægt að raða mat rétt ofan í sig til að líða vel af honum og líka að blessa hann í huganum.“

Íslensk kjötsúpa

- 5 laukar smátt skornir
- 3 hvítlauksrif smátt skorin
- olía
- ½ poki súpujurtir
- 2 l vatn
- 1 kg lambakjöt, bógur eða læri
- 2 msk. lambakjötskraftur
- ½ hvítkálshaus skorinn í bita
- 4 gulrætur skornar í bita
- 1 rófa meðalstór, skorin í bita

Setjið olíuna í pott og gljáið laukinn og hvítlaukinn í henni. Fituhreinsið kjötið. Hellið vatninu yfir laukinn og setjið kjötið, súpujurtirnar og lambakraftinn í. Sjóðið kjötið í klukkutíma, takið það þá upp úr og skerið í bita, skellið því út í pottinn aftur, ásamt hvítkálinu, gulrótunum og rófunni og sjóðið í 20 mínútur til hálftíma. Bætið við lambakrafti og hvítum pipar eftir smekk.

TAÍLENSKA SÚPAN Einn af kostunum við súpuna er að suðan á henni tekur bara rúmt kortér. Emilia segir Íslendinga svolítið hrædda við sterka bragðið í byrjun en svo vilji þeir meira og meira. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Legg áherslu á að allt sé ekta

Taílenskar matarhefðir eru í öndvegi á veitingastaðnum Bangkok. Þar sér **Emilia Kanjanapron Gíslason** um að gleðja bragðlauka gesta.

Taílendingar borða súpu með öllum mat. Þeir hugsa ekki um súpu sem forrétt eða eftirmat heldur borða marga rétti í einu, þar á meðal súpu.“ Þetta segir Emilia Kanjanapron Gíslason, matreiðslumaður á Bangkok við Smiðjuveg 11 í Kópavogi. Hún kveðst nota mikið krydd og kappkosta að hafa matinn hollan og góðan. „Ég legg líka áherslu á að allt sé ekta,“ segir hún og kveðst kaupa taílenskt krydd en ferska hráefnið sé íslenskt og hún sé ánægð með það. Bendir á að taílenskt krydd fáist meðal annars við Hlemm og í Kolaportinu.

Emilia segir Íslendinga svolítið hrædda við sterka bragðið af súpunni til að byrja með. „Ég hvet þá til að borða lítið fyrst en svo vilja þeir alltaf meira og meira,“ segir hún glaðlega.

Taílenska súpan Gang some

- 400 g rækjur
- 120 g Gang some-mauk
- 100 g kínversk radísa
- 100 g strengjabaunir
- 100 g gulrætur
- 50 g spergilkál
- 1 l vatn
- 50 g tómatmauk
- ½ msk. palm-sykur
- 3-4 msk. fiskisósa
- 2 msk. tamarind-safi

Hellið vatninu í pott og látið suðuna koma upp. Setjið þá Gang some-maukið, palm-sykurinn, tamarind-safann, fiskisósuna og tómatmaukið út í og látið það leysast upp. Sjóðið í fimm mínútur við háan hita. Bætið svo við strengjabaununum, spergilkáli, kínverskri radísu og síðast rækjum, sjóðið á háum hita í sjö til tíu mínútur og þá er súpan tilbúin.

RISA

SKÓSPRENGJA

50-90% AFSLÁTTUR

VANS
VAGABOND SHOEMAKERS
Tamaris
ara
ecco
SIXMIX

Toppskórinn
Markaður Smáratorgi

Smáratorgi, Kópavogi
Opið alla daga frá 11-18
Laugardaga: 11-18
Sunnudaga: 12-18

Toppskórinn
Outlet Grafarholti

Vínlandsleið 6, Grafarholti
Opið virka daga: 11-18
Laugardaga: 11-16
Sunnudaga: 13-17

8 UPPÁHALDS ÖPPIN

Sverrir Bergmann Magnússon
þáttastjórnandi á FM957

ROTOWORLD
Hér kemst ég í allar fréttir tengdar Fantasy í NBA-körfuboltanum sem og enska fótboltanum. Algert þarfaþing.

SPOTIFY
Að hafa aðgang að nánast allri tónlist í heiminum í gegnum símann og eiga bluetooth-hátalara er ómetanlegt.

BEJEWELED
Samansafn af demantaleikjum til að stytta mér stundir ef það eru stundir til að stytta.

GOOGLE MAPS
Hjálpar mér ef ég villist einhvers staðar og kemur mér svo á staðinn með leiðbeiningum.

GOOGLE DRIVE
Auðveldur aðgangur að Google Docs og öðru sem hægt er að vista þar.

NBA GAME TIME
Allir NBA-leikirnir í beinni í HD í símanum og meira til!

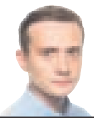
CHROME
Samhæfður vafri við hin tækin (iPad og heimilistölvu). Svo líka bara besti vafrinn.

NOTES
Þetta forrit nota ég gríðarmikið þegar ég er að glósa og gera minnismiða. Það er hægt að setja myndir inn ásamt texta, svo get ég nálgast skjölin í iPad-inum, símanum og heimilistölvunni án þess að þurfa að gera nokkurn skapaðan hlut.

Apple skilur keppinautana eftir

Nýjasta ársfjórðungsuppgjör Apple undirstrikar yfirburðarstöðu fyrirtækisins. Nýjar vörulínur og innreið á nýja markaði gefa tilefni til mikillar bjartsýni. Apple þarf þó að takast á við eitt stórt vandamál, fyrirtækið á einfaldlega of mikið af peningum.

Kjartan Hreinn Njálsson
kjartanh@365.is



Vatnaskil urðu í tækniheiminum árið 2011 þegar virði Apple varð meira en heildarvirði Microsoft og Intel samanlagt. Síðan þá hefur mikið vatn runnið til sjávar. Keppinautarnir voru of seinir að bregðast við og Apple ýmist færði fólki það sem það þurfti eða bjó til eftirspurnina. Síðasta ársfjórðungsuppgjör Apple staðfestir yfirburði fyrirtækisins.

Hagnaður Apple á síðasta ársfjórðungi, fyrir tímabilið 27. september til 27. desember (jólaverslunin), var 18 milljarðar Bandaríkjadala eða sem nemur 2.393 milljörðum íslenskra króna. Tim Cook, framkvæmdastjóri Apple, og félagar í Cupertino í Kaliforníu brosa vafalaust hringinn. Ársfjórðungsuppgjörið er það stærsta í sögunni og slær met rússneska gasrisans Gazprom frá því í ágúst árið 2011. Uppgjör Gazprom hljóðaði upp á 2.127 milljarða króna.

iPhone stærri en Microsoft

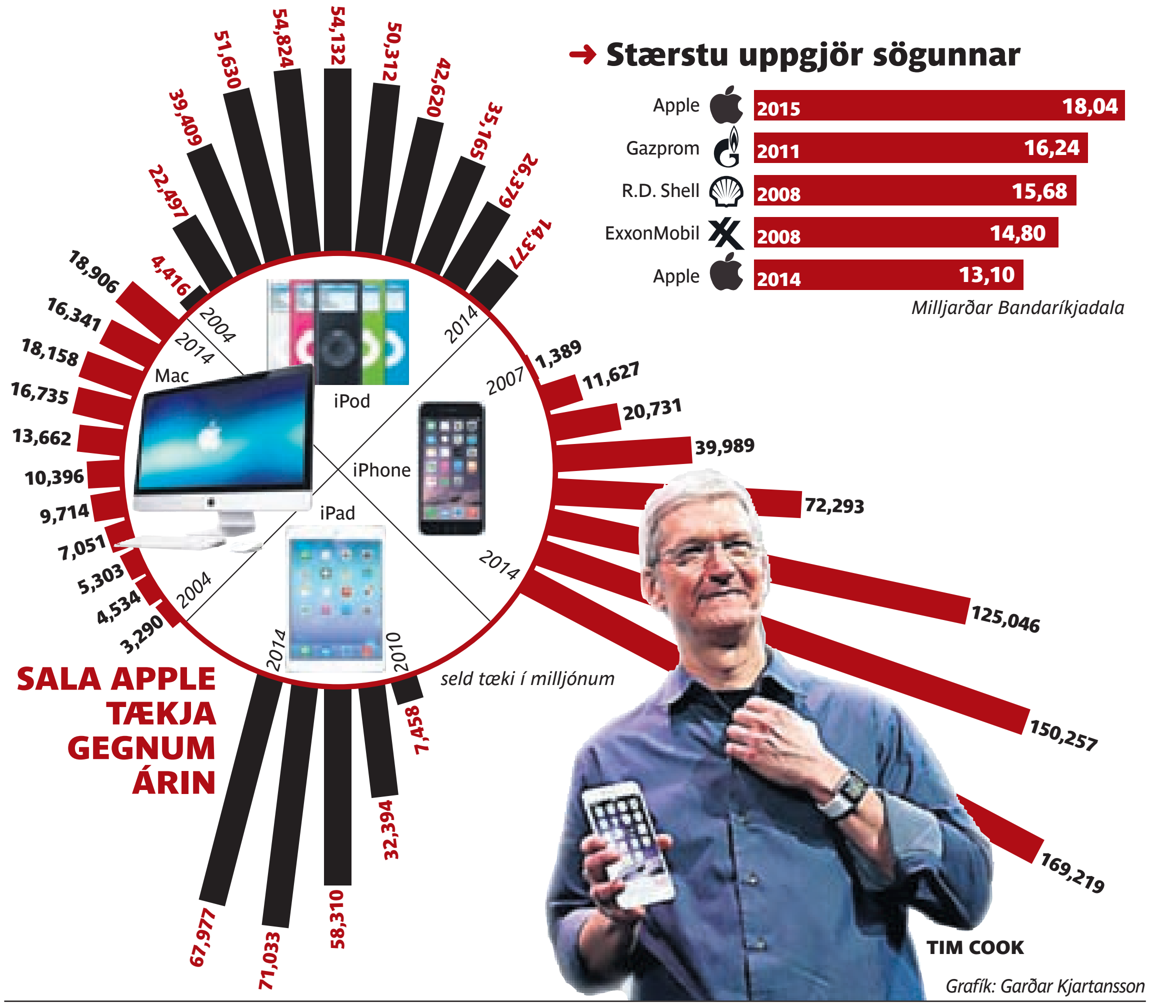
Fyrst og fremst er það metsala á nýjustu gerðinni af iPhone sem skýrir þennan einstaka árangur Apple. Fyrirtækið seldi tæpar 75 milljónir iPhone 6 og iPhone 6+ síma á þremur síðustu mánuðum síðasta árs. Innreið Apple á Kínamarkað skiptir hér sköpum, sú tilraun hefur augljóslega heppnast með ágætum. Velgengni iPhone er slík að í dag eru tekjur af sölu iPhone meiri en heildartekjur Microsoft og Google samanlagt.

Það er ótrúlegt hversu arðbær vara iPhone er í raun og veru. Talið er að Apple hagnist um 30 til 31 þúsund krónur af hverjum iPhone 6 símtæki. Apple selur iPhone 6 á rúmar 86.000 krónur (án samnings við símafyrirtæki). Eins og Tim Cook ítrekaði á uppgjörsfundinum, glottandi, þá seldi Apple 34 þúsund iPhone síma á klukkustund allan síðasta ársfjórðung.

Nálgast 93 þúsund milljarða

Flestir bjuggust við jákvæðum tölum í uppgjöri Apple en niðurstaðan kom sérfræðingum í opna skjöldu. Verð hlutabréfa í Apple hækkaði um 8% samdægurs og stendur nú í 118 dölum á hlut eða 15.690 krónum og á einni nóttu jókst markaðsvirði Apple um 6.649 milljarða króna. Og fyrst að við erum að gera lítið úr samkeppnisaðilum Apple og öðrum tæknifyrirtækjum þá er ágætt að benda á að þessi hækkun á markaðsvirði Apple út af fyrir sig er helmingi meiri en áætlað markaðsvirði Twitter. Ef fram heldur sem horfir mun virði Apple rjúfa 700 milljarða dala múrinn – þetta eru 93.085 milljarðar króna – en virði fyrirtækisins stendur nú í 689 milljörðum dala.

Markmið Apple um að koma iPhone í hendur hvers einasta mannsbarns virðist því ganga vel en sama er ekki hægt að segja um iPad. Í ársfjórðungsuppgjörinu kemur fram að sala á iPad fer enn minnkandi en fyrirtækið seldi 21,4 milljónir eintaka á tímabilinu. Þetta er 18% samdráttur frá sama tímabili á síðasta ári. Hvað veldur er erfitt að segja til um en stærri og öflugri iPhone á vafalaust stóran þátt í þessari þróun. Apple virðist í raun leggja höfuðáherslu á iPhone ef marka má nýjustu línu iPad sem er lítið betri en sú sem kom á undan.



Grafík: Garðar Kjartansson

Allt verður að gulli

Stærsta vandamál Apple um þessar mundir er síðan eitthvað sem Mídas konungur hefði skilið. Apple á einfaldlega of mikið af lausafé eða tæplega 19 þúsund milljarða króna. Þessir peningar sitja á bók og gagnast hluthöfum lítið. Stóra spurningin er hvað Apple gerir við þessa fjármuni. Apple gæti til dæmis keypt Ísland, ellefu sinnum.

Það verður athyglisvert að fylgjast með því sem tekur við hjá Apple á árinu. Ótrúlega velgengni Apple á síðasta ársfjórðungi má í senn rekja til innreiðar á alþjóðamarkaði og gríðarlegrar eftirspurnar. Það verður erfitt að fylgja þessu eftir en hver veit nema Apple Watch, fyrsta snjallúr fyrirtækisins, slái öll met þegar það fer í sölu í apríl. Það væru í raun stórtíðindi ef svo yrði ekki.

Seychelles-eyjar eru fallegur staður.

AÐSENDAR MYNDIR

Leið eins og drottningu á draumastað

Hafdís Sigurbjörnsdóttir eyddi rúmri viku á Seychelles-eyjum árið 2013. Þar var hún á lokuðu svæði þar sem hægt var að velja á milli veitingastaða, sundlauga og bara. Gestum staðarins er þjónað í einu og öllu enda eru eyjarnar áfangastaður hinna ríku og frægu.

Hjördís Anna Hjartardóttir Thompson, dóttir Hafdísar Sigurbjörnsdóttur, ráðgjafa í Íslandsbanka, gifti sig og hélt brúðkaupsveislu á Seychelles-eyjum. „Hún uppgötvaði þennan stað þegar hún var unglingur og fannst hann svo heillandi að hana hefur dreymt um hann síðan. Maðurinn hennar, Richard Tompson, er frá Belfast á Norður-Írlandi og þau búa þar. Þegar þau giftu sig, í október 2013, þá vildu þau auðvitað fá sem flesta í veisluna, þótt það hafi ekki verið margir sem komu, það vorum við foreldrarnir og tengdaforeldrar hennar og makar foreldranna og bróðir brúðgumans sem mættu.“

Í dekri allan daginn

Hafdís segir Seychelles-eyjar vera algjöran draumastað en þar voru brúðkaupsgestir í átta daga á lokuðum hluta stærstu eyjunnar en Seychelles-eyjar eru 115 talsins og þar af 33 byggðar. „Við vorum í lokuðu hverfi sem er bara fyrir ferðamenn. Það var þó ekkert fyrir utan sem þurfti að óttast en fyrir innan var algjör þjónusta og allt innifalið í verði. Brúðhjónin voru í brúðarsvítu sem var á öðrum stað en við hin vorum á. Þau voru með sérsundlaug, flennistórt herbergi, baðherbergi og stofu. Svo fylgdi skutla með þeirra húsi þannig að þau gátu ferðast um svæðið sjálf. Ef við vildum fara eitthvað hringdum við á skutlu sem fór með okkur hvert sem er. Innan svæðisins voru fimm veitingastaðir sem við gátum valið um að borða á. Maturinn var mjög góður og allir þjónarnir gerðu allt til að dekra við okkur. Á svæðinu eru líka þrjár eða fjórar sundlaugar sem við gátum farið í og líka huggulegir barir. Á ströndinni fengum við afhent samanbrotin handklæði með blómum á milli. Svo lagðist maður bara á bekk og þjónar komu hlaupandi til að athuga hvort hægt væri að bjóða okkur eitthvað. Á morgnana var morgunverðarhlaðborð í heilum sal þar sem allt var í boði sem hægt var að hugsa sér. Þjónarnir komu svo að sjálfsögðu hlaupandi og vildu helst setja servíettuna í kjöltuna á okkur,“ lýsir Hafdís brosandi.

Á ströndinni var borin fram brúðarterta.

Yndislegt brúðkaup á strönd

Á eyjunni gengur allt út á túrisma og er fjölda ferðamanna til hennar stjórnað.

„Það var aldrei of mikið af fólki neins staðar á svæðinu, þeir vilja ekki hafa of marga í einu. Þetta er áfangastaður ríka fólksins, við sáum til dæmis margar þyrlur koma með fólk beint frá flugvellinum. Þarna gengur allt út á að stjana við viðskiptavininn. Það tókst svo sannarlega og við upplifðum okkur sem kóngafólk.“ Eyjarskeggjar sérhæfa sig í skipulagningu brúðkaupa og brúðkaup Hjördísar Önnu og Richards var skipulagt af þeim. „Brúðkaupið var yndislegt. Það byrjaði með því að allir fóru saman í spa og brúðurin fór í hárgreiðslu og förðun. Síðan kom blómaskreytt skutla að ná í okkur og fór með okkur niður á strönd þar sem brúðhjónin voru gefin saman. Á ströndinni fengum við snarl og brúðartertu. Brúðhjónin fóru svo með ljósmyndara sem myndaði þau í bak og fyrir úti um alla eyjuna. Síðan fóru þau á veitingastað um kvöldið þar sem þau voru bara tvö. Síðasta kvöldið okkar á eyjunni var veisla í húsi brúðhjónanna sem þeir skipulögðu með kampavíni og snarlmat. Þar voru svo brúðarmyndirnar sýndar í sjónvarpinu.“

Hafdís að undirbúa giftingarvottorðið. Brúðhjónin standa spennt hjá.

Sjö ára kókoshnetur

Ferðalagið til Seychelles-eyja var langt en flogið var til London, þaðan til Dúbaí og svo til eyjanna. Hafdís og maður hennar notuðu því tækifærið þegar tími gafst og ferðuðust um svæðið.

„Við fórum meðal annars með skipi yfir á aðra eyju þar sem vaxa sérstakar kókoshnetur. Þar vex allt villt og er friðað en það tekur kókoshneturnar sjö ár að vaxa. Við fórum líka í dagsferð til höfuðborgarinnar Viktoríu og gengum um hana alla. Dvölin á eyjunni var ótrúleg upplifun, staðurinn er afskaplega fallegur, fólkið er þægilegt og allir leggja sig fram um að láta manni líða sem best.“

EINN, TVEIR OG FRÍ!

BARCELONA flug frá
19.999 kr.
Tímabil: maí 2015

ALICANTE, BENIDORM flug frá
18.999 kr.
Tímabil: apríl - maí 2015

TENERIFE flug frá
19.999 kr.
Tímabil: apríl - september 2015

DUBLIN flug frá
9.999 kr.
Tímabil: júní - ágúst 2015

AMSTERDAM flug frá
14.999 kr.
Tímabil: júní - ágúst 2015

Gerðu verðsamanburð, það borgar sig!

WOW air

KATRÍNARTÚNI 12 | WOWAIR.IS | WOWAIR@WOWAIR.IS

Óðinn Árnason, Guðmundur F. Jónsson og Arnar Jónsson á toppnum. Frakkland sést fyrir aftan þá og Ítalía til hægri.

Einstök upplifun á toppi Tannarinnar

Árið 2011 þurftu félagarnir í Fjallateyminu að hverfa frá för sinni upp á Tönn risans vegna veðurs. Nýlega reyndu þeir aftur og nú komust þeir alla leið á toppinn. Gangan upp var ævintýraleg og útsýnið af toppnum var stórkostlegt.

Meðlimir Fjallateymisins eru þrír ævintýragjarnir ungir menn sem hafa klifið flest hæstu fjöll og jökla landsins undanfarin ár. Nýlega tóku þeir sig til og klifu fjallið Dent du Géant sem gengur undir nafninu „Tönn risans“. Fjallið er 4.013 metrar á hæð og liggur í Mont Blanc-fjallgarðinum í Frakklandi og Ítalíu. Félagarnir voru áður á sömu slóðum árið 2011 en þurftu þá frá að hverfa vegna veðurs.

Ferðin byrjaði vel hjá þeim félögum að sögn Guðmundar F. Jónssonar, eins meðlima hópsins. „Þar sem vont veður var í aðsigi ákváðum við að láta til skarar skríða snemma í ferðinni án þess að vera búnir að aðlagast nógu vel. Við mátun stöðuna þannig að 2-3 dagar væru í óveður, tókum því einn hvíldardag og hófum svo ferðalagið.“ Félagar hans í hópnum eru Arnar Jónsson og Óðinn Árnason.

Loks rann stóri dagurinn upp. Haldið var af stað upp í fjöllin til Torino Hut, sem er athvarf fyrir fjallgöngumenn. Eftir góðan nætursvefn vöknuðu þremenningarnir kl. 4 um nóttu og héldu svo í átt að Tönninni. „Gangan tók lengri tíma en við reiknuðum með enda leiðindagönguland upp grjótskriðu. Á leiðinni sáum við morgunsólina skína á Mt. Blanc, Maudit og Tacul enda var mjög fallegur dagur í uppsiglingu.“

Áður en Tönnin var klifin fengu þeir sér smá hressingu en á þeim tímapunkti segist Guðmundur hafa verið orðinn svo æstur að hann hafi viljað taka fyrstu spönnina. „Hún byrjar á hliðrun sem breytist svo í auðvelt klifur upp vesturhrygg Dent du Géant. Þar komst ég í áhugavert akkeri úr steypustyrktarjárnum þar sem ég tók Adda og Óðin upp.“

Að ofan klárar Arnar Jónsson síðasta sigið niður. Til hliðar eltir Óðinn spottann rétta leið upp klettinn.

Biðin á enda

Ferðin tók sinn tíma auk þess sem það fór talsverð orka í að klifra í svona mikilli hæð. Fljótlega fór Guðmundur að finna fyrir slappleika en Óðinn var hressastur og tók því að sér að vaða í leiðslurnar sem á eftir komu. „Næst tók við ótrúlegt útsýni og þar næst flott þröng rás sem leiðir mann svo á toppahrygginn og svo að toppnum þar sem Maríulíkneskið er. Þar þurftum við að fara yfir hrygg sem tengir tvo tinda Tannarinnar saman. Ferðin yfir tengihrygginn var skemmtileg og ein lækkun niður nef með engum fótfestum gaf okkur nettan fiðring í magann áður en eingöngu einn 5 metra hár lokaveggur skildi á milli okkar og toppsins.“

Að komast á topp Dent du Géant var einstök upplifun að sögn Guðmundar enda voru þeir lengi búnir að bíða eftir þessari stundu. „Toppurinn kom skemmtilega á óvart. Þar er sæmilegt pláss til að sitja auk þess sem lítil gryfja er í miðjunni þar sem gott er að njóta útsýnisins. Eðlilega skáluðum við í viskíi til að fagna árangrinum og tókum fullt af myndum.“

Ferðin niður var einnig mjög eftirminnileg að sögn Guðmundar. „Sigið er niður lóðrétt um 150 metra sem tekur smá toll af mönnum enda voru sumir með kúkinn í buxunum. Samkvæmt leiðarvísinum átti ferðin að vera einföld en svo var ekki. Við sigum fyrst niður 30 metra að litlu akkeri. Fljótlega var ég þó í lausu lofti og endaði á syllu með örlítið eftir af línu. Þar var akkeri og ég hálfnaður niður. Þetta var óþægileg staða þar sem ég náði heldur engu sambandi við strákana til að láta vita af mér.“ Guðmundur náði loks að tryggja sjálfan sig upp lóðrétt fingraklifur á passlega öruggan hátt.

Gangan niður gekk hægt fyrir sig í grjótskriðunni og komu félagarnir niður í skála rétt fyrir kvöldmat frekar þreyttir en glaðir eftir ógleymanlegan dag. „Þar beið okkar þriggja rétta máltíð og einn bjór í verðlaun fyrir daginn og var hann mjög vel þeginn! Um nóttina sváfum við eins og börn og daginn eftir héldum við yfir til Frakklands. Við lágum ekkert í sólbaði það sem eftir var heldur héldum þaðan til Ítalíu í klettaklifur í nokkra daga.“

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000 Umsjónarmaður auglýsinga: Jónatan Atli Sveinsson, jonatan@365.is, s. 512 5446
Ábyrgðarmaður: Svanur Valgeirsson.

ÚRVAL ÚTSÝN
Gljaðu þér
VIÐ AÐ BÓKA FERÐ TIL MALLORCA
APARTMENTOS VISTA CLUB
Hótelið er í 300 m. fjarlægð frá miðbæ Santa Ponsa.
Barnaklúbbur og skemmtidagskrá.
SÓLARDAGAVERÐ: 77.400 KR.
mv. 2+3 Í ÍBÚÐ MEÐ 2 SVEFNHERBERGJUM | 9.-16. júní
FONTANELLAS PLAYA
Gott íbúðarhótel á Playa de Palma, frábær staðsetning,
hjólaleiga og barnaklúbbur.
SÓLARDAGAVERÐ: 92.900 KR.
mv. 2+2 Í ÍBÚÐ MEÐ 1 SVEFNHERBERGI | 9.-16. júní
FERGUS TOBAGO
Mjög gott hótel á besta stað í Palmanova, við ströndina.
Barnaklúbbur og skemmtidagskrá.
SÓLARDAGAVERÐ: 98.900 KR.
mv. 2+2 Í FJÓRBÝLI MEÐ HÁLFU FÆÐI | 2.-9. júní
FERGUS CALA BLANCA SUITES
Glæsilegt hótel, svítur, barnaklúbbur, ponyhestasýning,
skemmtidagskrá, einkaströnd, sannkallaður lúxus.
SÓLARDAGAVERÐ: 120.100 KR.
mv. 2+2 Í SVÍTU MEÐ MORGUNVERÐI | 26. MAÍ-2. júní
SÓLARDAGAR
BETRA VERÐ TIL MALLORCA
Daganna 28. janúar - 6. febrúar eru Sólardagar hjá Úrval Útsýn.
Þá bjóðum við ferðir til fjölskylduparadísarinnar Mallorca á betra verði.
Dagflug, íslensk fararstjórn og góð hótel í strandbæjunum Palmanova,
Santa Ponsa og Playa de Palma þar sem öll fjölskyldan getur fundið
eitthvað við sitt hæfi.
VELDU STUND OG STAÐ - VIÐ SJÁUM UM ALLT ANNAÐ
PANTAÐU NÚNA OG TRYGGÐU ÞÉR SÆTI Í SÓLINA!
Verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og stafabrengl.
Úrval Útsýn | Hlíðasmára 19 | 201 Kópavogi | 585 4000 | uu.is
Innifalið í verði hjá Úrvali Útsýn er flug, gisting, íslensk fararstjórn,
flugvallaskattar, 20 kg ferðataska og handfarangur.

Myndirnar í bókinni eru í réttri röð. Fyrstu myndirnar eru teknar við upphaf ferðar í Landmannalaugum og þær síðustu þegar komið er niður í Þórsmörk. MYNDIR/ BJÖRK GUÐBRANDSDÓTTIR

Fögur augnablik á Laugaveginum

Lokaverkefni **Bjarkar Guðbrandsdóttur** úr Ljósmyndaskólanum er ljósmyndabók um Laugaveginn. Ferðafélag Íslands gefur bókina út.

Björk hefur tekið að sér fararstjórn á sumrin, meðal annars á Laugaveginum. „Laugavegurinn er mér hugfólginn en í gegnum ferðalög mín hef ég séð hvað náttúran hefur látið á sjá vegna ágangs ferðamanna. Upphaflega fékk ég þá hugmynd að taka myndir af þeim skemmdum sem hafa orðið en þegar ég hugsaði verkefnið lengra ákvað ég heldur að mynda leiðina eins og mér finnst hún fallegust,“ segir Björk sem vildi þannig leyfa fólki að sjá að til mikils er að vinna að halda náttúrunni óspilltri. „Ég vildi með myndunum vekja fólk til umhugsunar um hvað fjöldaferðamennska þýðir, fá það til að hugsa um hvernig við getum skilað náttúrunni sem best til komandi kynslóða og hvernig við getum passað að landið þoli ágang ferðamanna.“

Tólf sinnum um Laugaveginn

Verkefnið hófst fyrir ári þegar Björk valdi þá staði sem hún vildi helst mynda. Hún þekkti leiðina vel enda hafði hún gengið hana átta sinnum. „Síðastliðið sumar fór ég síðan í fjórar ferðir. Í þeirri fyrstu tók ég skyndimyndir af fjölmörgum stöðum, í þeirri næstu myndaði ég markvisst og í þriðju og fjórðu ferðinni tók ég þær myndir sem mér fannst vanta inn í,“ lýsir hún. Í einni af þessum ferðum var hún fararstjóri en í hinum fékk hún vinkonur sínar með sér. „Til að hjálpa mér að bera farangurinn,“ segir hún glettin.

Ljósmyndabók

Björk setti sig í samband við Pál Ásgeir Ásgeirsson hjá Ferðafélagi Íslands til að athuga áhuga félagsins á að gefa bók hennar út. „Hann sagði að FÍ hefði akkúrat verið að leita að svona verkefni vegna hinnar miklu umræðu í þjóðfélaginu um ágang ferðamanna á landið,“ segir Björk en áætlað er að bókin verði gefin út um miðjan apríl.

Bókin er 135 blaðsíður en innganginn ritar sagnfræðingurinn Kristján Sveinsson. „Textann höfðum við líka á ensku enda eru 80 prósent þeirra sem ganga Laugaveginn útlendingar.“ Í bókinni er einnig að finna ferðasögu manns sem gekk þessa leið árið 1973.

Myndunum í bókinni er raðað upp í réttri röð. „Ég vildi að bókin yrði byggð upp eins og Laugavegurinn sjálfur svo fólk gæti upplifað Landmannalaugar að morgni og endað í Þórsmörk að kvöldi,“ segir Björk glaðlega.

Í Hörpu

Björk á sér uppáhaldsstaði á Laugaveginum. „Til dæmis þegar komið er niður Jökultungurnar og horft er niður að Álftavatni, þá er yndislegt að koma í Landmannalaugar og líka að ganga inn í Þórsmörk.“

Nokkrar myndir Bjarkar verða til sýnis á ljósmyndasýningu útskriftarnema Ljósmyndaskólans sem stendur í Hörpu fram á sunnudag. Þar verða einnig til sýnis nokkur eintök af bókinni.

Björk Guðbrandsdóttir hefur gengið Laugaveginn tólf sinnum, þar af fjórum sinnum síðastliðið sumar þegar hún tók myndir í ljósmyndabók sína um Laugaveginn. MYND/GVA

Vetrarfrí á Ísafirði

Tveggja nátta fjölskyldutilboð með hálfu fæði 45.600 kr.

M.v. 2 fullorðna og 2 börn, gisting í herbergi með baði, morgunverður og 2ja rétta kvöldverður.

Börn eru 11 ára og yngri. Fyrir unglinga 12-18 ára í stað barns, greiðist 2.500 kr. aukagjald per dag.

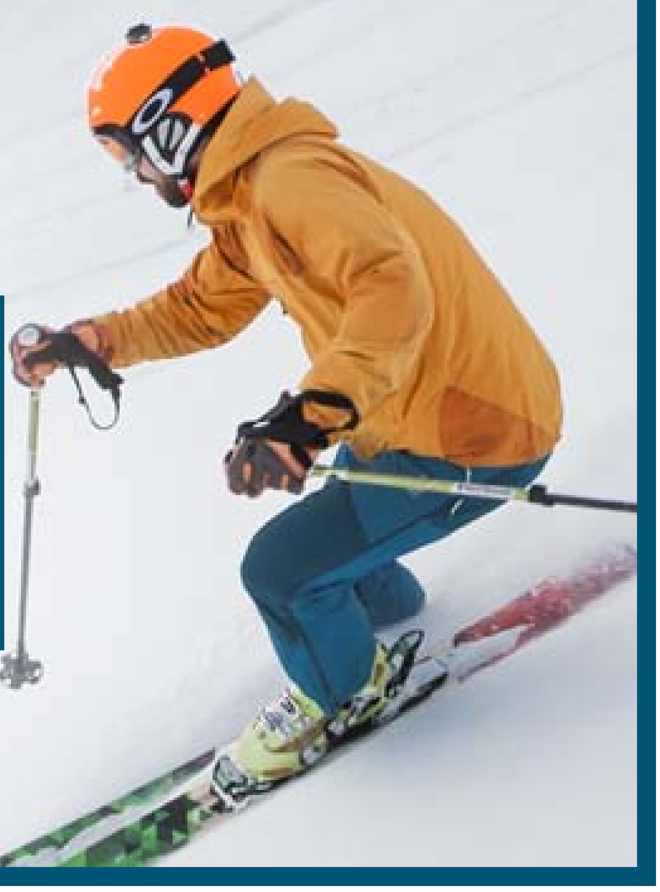
Sé bætt við aukanótt er hún á 20.500 kr. með hálfu fæði.

Þriggja nátta fjölskyldutilboð með morgunverð 43.400 kr.

M.v. 2 fullorðna og 2 börn, gisting í herbergi með baði og morgunverður.

Börn eru 11 ára og yngri. Fyrir unglinga 12-18 ára í stað barns, greiðist 1.800 kr. aukagjald per dag.

Sé bætt við aukanótt er hún á 14.000 kr. með morgunverð.



Kynntu þér nánar á hotelisafjordur.is eða í síma 456 4111

HÓTEL Ísafjörður

VALDIMAR
Hljómsveitin Valdimar heldur útgáfutónleika í Gamla bíói, Ingólfsstræti 2a, í kvöld klukkan 20, til að fagna útgáfu plötunnar Batnar útsýnið.

PRÓGASTRÓ
Inniheldur hinn öfluga DDS1 ASÍDÓFÍLUS!

PRENTUN.IS / www.gengurvel.is
2 hylki á morgnana geta gert kraftaverk fyrir meltinguna
Fæst í apótekum, heilsubúðum og stórmörkuðum

ÞÚ VELUR NÁTTÚRULEGA
DGJ
ORGANICS SHAMPOO
ÁN PARABENA OG SLS
Dreifing www.isflex.is

OPIÐ HÚS Í DAG Í ORKUSETRINU

ORKUSETRIÐ KYNNIR *Orkusetrið er heilsu- og nuddsetur í Iðnbúð 1, Garðabæ. Þar fer fram margvísleg starfsemi sem miðar að því að efla sál og líkama.*

Potturinn og pannan í starfsemi Orkusetursins er Svandís Birkisdóttir hjúkrunarfræðingur. Heildræn meðferð hefur lengi átt hug Svandísar sem hefur unnið að því markvisst síðastliðin ár að mennta sig í heildrænum meðferðarúrræðum. „Heildræn meðferð gagnast öllum sem eftir henni leita. Ég hef einkum beitt heildrænni meðferð til að hjálpa þeim sem hafa verki, bæði andlega og líkamlega, og auk þess unnið með fólki sem hefur fengið andleg áföll,“ lýsir Svandís. Hún útskýrir að það kallist heildræn meðferð þegar margar meðferðir styðji hverja aðra og hámarki þann árangur sem hægt sé að fá. „Meðal þeirra meðferðarúrræða sem ég nota eru Bowen-tækni, dáleiðsla, nálastungur, jógateygjur, nudd, samtalsmeðferð og heilun,“ telur Svandís upp en hún er einnig jógakennari og heldur ýmis námskeið í jóga og hugleiðslu.

Svandís hefur síðastliðin ár starfrækt Orkusetrið að Iðnbúð 1 í Garðabæ. Orkusetrið er heilsu- og nuddsetur þar sem fram fer fjölbreytt starfsemi til að efla bæði sál og líkama. Þar má fá margar tegundir af nuddi, allt frá heildrænu nuddi og svæðanuddi til íþróttanudds og meðgöngunudds. Meðal annarra meðferða sem eru í boði í Orkusetrinu má nefna dáleiðslu, nálastungur og heilun.

OPIÐ HÚS Í DAG

Orkusetrið verður með opið hús fyrir gesti og gangandi í dag, laugardaginn 31. janúar. Þá geta áhugasamir komið og kynnt sér starfsemina. „Meðferðaraðilar verða á vappi og leyfa gestum að upplifa það sem í boði er. Spámiðlar spá og spekúlera, nuddarar taka á einstaka öxlum og heilun er í boði fyrir þá sem vilja kynnast því,“ lýsir Svandís og telur upp fleiri sem verða á staðnum; „Það eru dáleiðslutæknir, snyrtimeistari, næringar- og míkróskópisti, reikimeistarar og jógakennarar.“

Spennandi vörur eru til sölu í Orkusetrinu og söluaðilar munu kynna og gefa gestum að smakka.

Í tilefni af Opnu húsi verður veittur afsláttur af völdum meðferðum og gjafabréfum þennan dag. Þá verður einnig hægt að taka þátt í lukkuleik.

SÁL OG LÍKAMI
Svandís Birkisdóttir býður alla velkomna í Orkusetrið í dag til að kynnast starfseminni sem miðar að því að efla sál og líkama.
MYND/GVA

UPPLÝSINGAR

Nánari upplýsingar má nálgast á www.orkusetrid.is, á Facebook, í síma 868-8801 og gegnum netfangið orkusetrid@orkusetrid.is.

Rauðrófu„extrakt“
í hylkjum

Ný sending komin í verslanir!
2 hylki á dag
www.gengurvel.is
Útsölustaðir: flest apótek, heilsubúðir og heilsuhillur stórmarkaðanna

salcura® - DAGAR
NATURAL SKIN THERAPY
20% afsláttur
Framlengjum til 15. febrúar vegna mikillar eftirspurnar!
Náttúrulegar húðmeðferðarvörur
TWINPACK
- frábær kaup -

3 tegundir í boði
Exem - psoriasis
Bólur - óhrein húð
Sveppasýking
Útsölustaðir: öll helstu apótek og heilsubúðir
www.gengurvel.is

FÓLK ER KYNNINGARBLAÐ sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana ásamt hefðbundnum auglýsingum. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.
Útgefandi: **365 miðlar** | Ábyrgðarmaður: **Svanur Valgeirsson** | Hönnun: **Silja Ástþórsdóttir** Sölumenn: **Bryndís Hauksdóttir,** bryndis@365.is, s. 512 5434 **Jón Ívar Vilhelmsson,** jonivar@365.is, s. 512 5429

SÖNGVARINN Bjarni Lárus Hall stígur á svið með hljómsveit sinni Jeff Who? í undankeppni Eurovision næsta laugardag. MYNDI/ERNIR

ENGINN ÆFÐUR DANS

EUROVISION BYRJAR *Rokkararnir úr Jeff Who? verða með í Eurovision-slagnum í ár en fyrri undankeppnin fer fram í kvöld. Söngvarinn Bjarni hefur mörg járn í eldinum en hann hyggur á plötuútgáfu og áfengisframleiðslu.*

Í kvöld hefst Eurovision-tíð og kætast því væntanlega margir. Fyrri undankeppnin fer fram í kvöld og sú seinni næsta laugardag. Sex lög munu etja kappi hvort kvöld um það að komast í úrslitakeppnina. Meðal keppenda í undankeppninni er rokkarinn Bjarni Lárus Hall sem flytur lagið Brotið gler ásamt hljómsveit sinni Jeff Who?. Bjarni samdi lagið og texta þess ásamt Axel Árnasyni.

EKKI TÝPÍSKT EUROVISION-LAG

„Við Axel byrjuðum að taka upp lög árið 2009 og þetta var lag sem ég hafði byrjað á nokkru áður, en það vantaði viðlag. Viðlagið kom svo hjá okkur báðum við vinnslu lagsins og okkur fannst það efnilegt. Við kláruðum það síðan löngu seinna eða í fyrra. Þá stóðum við uppi með tilbúið lag sem okkur fannst flott en við vissum ekki hvað við ættum að gera við það. Þegar við sáum Eurovision-auglýsingu ákváðum við að syngja lagið á íslensku og senda það inn. Lagið er alls, alls ekki týpískt Eurovisionlag, ég myndi setja þetta lag á plötu en ég held að ég myndi aldrei setja ekta Eurovision-lag á plötu,“ segir Bjarni.

DILLAR SÉR Í FÍLING

Þó ímynd hins dæmigerða keppanda í Eurovision samræmist ekki ímynd rokkarans sem Bjarni er segir hann Eurovision-keppnina vera einfaldlega sönglagakeppni sem hægt sé að fara í á hvaða forsendum sem er. „Það er auðvelt að dæma fyrirfram og segja að það sé eitthvað glatað við það að taka þátt í Eurovision en þetta er bara sönglagakeppni. Þetta er bara spurning um nálgun og við gerum þetta nákvæmlega eins og við viljum og er alveg sama um hvað aðrir gera. Þetta verður örugglega gaman, ég verð þarna með vinum mínum á sviði og þetta verður bara eins og venjulega þegar ég fer á svið með hljómsveitinni minni. Það verða engin æfð dansspor, ef maður dillar sér verður það bara af því maður er í fíling.“

PLATA Í SMÍÐUM

Bjarni segir lítið vera að frétta af hljómsveitinni Jeff Who? en hann er sjálfur er að fara að gera plötu með Orra Páli Dýrasyni í Sigur Rós. „Þessi plata er búin að vera í pípunum í svolítinn tíma. Ég frestaði henni aðeins en við ætlum að byrja aftur strax eftir Eurovision. Við Orri erum æskuvinir, hann hefur tekið upp lög fyrir mig auk þess að vera stór ástæða fyrir því að Jeff Who? komst á laggirnar. Hann er alltaf til í að hjálpa þegar þörf er á en þetta er í fyrsta skipti sem við setjumst niður og gerum eitthvað saman. Útkoman verður eflaust forvitnileg, það verða engar reglur, ef okkur dettur eitthvað í hug prófum við það og sjáum til hvað gerist. Við erum með fullt af lögum til að velja úr, við byrjum einhvers staðar og ég er að vonast til að lögin kúvendist í framleiðslunni.“

SJÓNVARPSÞÁTTUR OG ÁFENGI

Auk þess að vera að vinna í tónlistinni er Bjarni með ýmislegt annað á prjónunum. „Ég er að byrja að framleiða mitt eigið áfengi. Ég er búinn að vera að vinna í því í svona tvö ár og það er að komast af stað. Þetta kom þannig til að bandið fór út að spila og kynna Reyka Vodka, síðan fór ég sjálfur að kynna Reyka og þannig þróaðist þetta. Ég var að stofna fyrirtæki í kringum þetta í síðustu viku sem hefur vinnuheitið Gerði. Undanfarið ár hef ég líka verið að vinna að því að koma sjónvarpsþætti af stað. Hann fer í gang fljótlega en þetta verða eins konar viðtalsþættir um tónlist þar sem ég verð spyrill,“ segir Bjarni og vill lítið annað gefa upp um áformin.

BÝR TIL ÁFENGI
„Ég er að byrja að framleiða mitt eigið áfengi. Ég er búinn að vera að vinna í því í svona tvö ár.“

liljabjork@365.is

VÖRN GEGN VÍRUSUM

Sambucol er unnið úr einstöku ylliberjaþykkni, black elderberry, sem styrkir ónæmiskerfið og vinnur gegn flensu og kvefi. Fæst í Lyfju og í Apótekinu.

NÁTTÚRULEG LAUSN GEGN FLENSU OG KVEFI

RARITET KYNNIR *Tími flensu og kvefs er nú í hámarki og mikilvægt að hugsa vel um heilsuna. Sambucol er ein vinsælasta lausnin gegn kvefi og flensu í dag.*

Sambucol er klínískt rannsakað sem vörn gegn vírusum og hefur um árabil verið ein vinsælasta lausnin gegn kvefi og flensu.

Sambucol er unnið úr einstöku ylliberjaþykkni, black elderberry, sem styrkir ónæmiskerfið og vinnur gegn flensu og kvefi. Ylliber eru einnig talin átta sinnum meira andoxandi en trönuber. Sambucol inniheldur virka efnið antivirin sem ver frumur líkamans og minnkar líkurnar á að smitandi vírusar komist inn í frumurnar og fjölgi sér þar.

FORVÖRN OG DREGUR ÚR EINKENNUM

Hægt er að stytta veikindatímann um allt að fimmtíu prósent ef Sambucol Black Elderberry er tekið inn þegar við veikjumst af kvefi eða flensu.

Best er að nota Sambucol allt árið um kring sem forvörn en með því að taka Sambucol að staðaldri heldur það ónæmiskerfinu sterku og dregur úr hættunni á kvefi eða flensusmiti.

Þrjár tegundir af Sambucol eru nú fáanlegar hér á landi, hjá Lyfju og Apótekinu.

FYRIR BÖRN

Sambucol for Kids – bragðgott þykkni sem inniheldur black elderberry og C-vítamín fyrir börn á aldrinum 1–12 ára.

FYRIR FULLORÐNA

Sambucol Immuno Forte – sykurlaust þykkni sem inniheldur, auk black elderberry, C-vítamín og sink.

Sambucol fæst einnig í hylkjum með C-vítamíni og sinki fyrir þá sem það kjósa.

STYTTIR VEIKINDATÍMANN Hægt er að stytta veikindatímann um allt að fimmtíu prósent ef Sambucol Black Elderberry er tekið inn þegar við veikjumst af kvefi eða flensu.

Inflúensan af stað og breiðist út

FLENSAN ER KOMIN AF STAÐ Samkvæmt frétt á mbl.is nær flensan hámarki eftir tvær til þrjár vikur.

GÓÐ RÁÐ GEGN FLENSUSMITI

Hreinlæti, þvoið hendur og passið að óhreinindi berist ekki í munn og öndunarfæri.

Borðið mikið af engifer og hvítlauk.

Takið meltingargerla reglulega til að styrkja ónæmiskerfið.

Takið inn Sambucol alla daga til að minnka líkur á smiti af kvefi og flensu. Ef þið fáið kvef og flensu má stytta veikindatímann um allt að helming með því að taka inn Sambucol.

Ef þið eruð svo óheppinn að smitast af flensunni, haldið ykkur heima til að ná sem fyrst bata og til að koma í veg fyrir að aðrir smitist.

SÖLUSTAÐIR
LYFJA OG APÓTEKIÐ UM LAND ALLT

FÉKKSTU EKKI BLAÐIÐ Í MORGUN?

KOM ÞAÐ OF SEINT?

Vinsamlegast láttu vita í gjaldfrjálst númer **800 1177** eða á **dreifing@postdreifing.is**

Póstdreifing

Hjálpaðu okkur að bæta þjónustuna.

Blaðið á að berast þér fyrir kl. 7:15 virka morgna og 8:15 á laugardögum

FRÉTTABLAÐIÐ

Bragðgóðir engiferbitar

– frábært fyrir háls – gegn bílveiki – gegn flökurleika – melting

...mmm unaðslega gott í dagsins önn

Chimes ALL NATURAL GINGER CHEWS

Ef þú elskar engifer þá dýrkar þú Chimes!

100% glúteinfrítt

FERSKUR MATUR MILLI MÁLA

MATARVEFSÍÐA *Ásthildur Björnsdóttir hjúkrunarfræðingur, ÍAK-einkaþjálfari og heilsumarkþjálfi, heldur úti vefsíðunni maturmillimala.com. Þar setur hún inn eigin uppskriftir og fallegar myndir af mat sem hún tekur sjálf.*

Ég er langhrifnust af mat sem er eins ferskur og óunninn og hægt er, ásamt því að vera eldaður frá grunni. Tilbúnum sósum og alls kyns dufti sem fólk notar oft í tengslum við líkamsrækt er ég ekki hrifin af enda vil ég vita nákvæmlega hvað það er sem ég er að setja ofan í líkama minn,“ segir Ásthildur sem hefur ágæta reglu í öllum innkaupum. „Ef maður getur ekki borið fram orðin sem standa í innihaldslýsingunni, þá á maður að sleppa því að kaupa þá vöru.“

Ásthildur er hjúkrunarfræðingur, einkaþjálfari og heilsumarkþjálfari ásamt því að vera eiginkona og móðir. Hún hefur óbilandi áhuga á mat og matargerð. „Hann vaknaði reyndar ekki fyrr en eftir hjúkrunarfræðinámið þegar ég var í fæðingarorlofi með yngri dótturina, sem í dag er 13 ára. Þá tóku við ýmsar tilraunir í eldhúsinu bæði í bakstri og eldamennsku.“

HJÓNAKORN Ásthildur og Birgir búa í Rotterdam.

HEILSAN Í FYRSTA SÆTI

Vorið 2013 flutti Ásthildur ásamt eiginmanni sínum, Birgi Gunnarssyni, og dætrunum tveimur, Árnýju Björk 18 ára og Ástu Rakel 13 ára, til Rotterdam en Birgir starfar hjá Samskipum þar í borg. „Ég hafði starfað sem einkaþjálfari á Íslandi og byrjaði því með fjarþjálfun ásamt því að bæta við mig heilsumarkþjálfunarnámi frá Institute for Integrative Nutrition í New York. Í dag starfa ég við það sem mér finnst skemmtilegast að gera, sem er að hjálpa fólki að setja heilsuna í fyrsta sæti hvort sem það er með fjarþjálfun eða heilsumarkþjálfun.“

DÆTURNAR DÓMARAR

Ásthildi hafði lengi langað að koma uppskriftum sínum á rafrænt form. „Vísirinn að heimasíðunni www.maturmillimala.com varð til fyrsta sumarið okkar hér úti þegar ég hafði loks tíma til að taka til í uppskriftunum mínum og setti þær á Facebook-síðuna – Matur milli mála. Fyrir ári leit vefsíðan sjálf dagsins ljós þegar ég bjó til mína fyrstu heimasíðu með smá hjálp frá YouTube,“ segir Ásthildur glettin.

Inn á síðuna setur hún aðallega uppskriftir sem hún sjálf býr til en stöku sinnum setur hún inn uppskriftir annarra. „Ég tvinna þetta svo saman við hitt áhugamálið mitt sem er ljósmyndun.“

Dætur Ásthildar eru í alþjóðlegum skóla í Rotterdam. „Þær fá sífellt meiri áhuga á matargerð og þá helst hvað hægt sé að taka með sér í nesti þar sem lítið er um heilsusamlegan kost í skólunum hér úti,“ segir Ásthildur og bætir við að aðallega sé boðið upp á hvítt brauð og sælgæti ásamt gosi.

Grænmetisréttir eru í uppáhaldi hjá Ásthildi ásamt góðum desertum á borð við syndsamlegu súkkulaði-brownie-kökuna sem hún gefur hér uppskrift að. „Þessi súkkulaðikaka fékk fullt hús stiga hjá yngri dótturinni og þar sem dæturnar eru hörðustu gagnrýnendurnir var ég virkilega ánægð með það hrós. Annars eru stelpurnar mínar mjög duglegar að smakka og prófa allt sem ég bý til og þær hafa oft úrslitavaldið hvort uppskriftir komast í birtingu á síðunni,“ segir hún glaðlega.

SYNDSAMLEG SÚKKULAÐI-BROWNIE

Það sem skiptir grundvallarmáli við gerð kökunnar er að búa til eigin möndlumjólk. Hratið sem verður eftir er meginuppistaðan í kökunni. Á síðunni maturmillimala.com er sýnt hvernig heimagerð möndlumjólk er búin til.

1 bolli möndluhrat (sem búið er að kreista nánast allan vökvann úr í síupoka/viskustykki)
1 bolli kasjúhnetur (ath. ekki setja í bleyti)
2 bollar döðlur
8-10 msk. kakóduft lífrænt
8 msk. kókosmjöl
4 msk. lífrænt hunang
1/2 tsk. sjávarsalt

Kasjúhneturnar eru settar í matvinnsluvél og saxaðar vel niður. Samt ekki að dufti. Bætið við döðlum og blandið þessu tvennu vel saman. Bætið hinum hráefnunum við og blandið vel. Passið að stoppa matvinnsluvélina áður en deigið verður smjörkennt. Klæðið kökuform með bökunarpappír. Setjið deigið í formið og þjappið vel niður.

Setjið kökuna í frystinn í að minnsta kosti tvær klukkustundir. Kakan mun ekki frjósa og verða hörð. Hún geymist best í frystinum og helst þokkalega mjúk. Best er að taka hana út til að skera sér og sínum sneið og setja strax aftur í frystinn. Hún geymist í nokkra daga í frystinum.

Kökuna er hægt að borða eins og hún er en einnig er gott að setja súkkulaðikrem ofan á ásamt bláberjum, jarðarberjum og jafnvel ís eða rjóma.

SÚKKULAÐIKREM

Ljúffengt súkkulaðikrem sem hægt er að nota ofan á kökur, dýfa jarðarberjum í eða, já, borða beint upp úr krukkunni.

1 bolli döðlur – ef mjög þurrar þá getur verið gott að bleyta aðeins í þeim.
¼ bolli lífrænt kakóduft
¼ bolli kókosolía (brædd)
¾ bolli vatn – hugsanlega þarf meira, eftir rakastigi daðlanna.

Allt hráefnið er sett í öflugan blandara. Fínt að leyfa öllum hráefnum að liggja aðeins saman áður en blandarinn er settur af stað. Öllu blandað vel saman. Hugsanlega þarf að skafa niður úr hliðunum við og við. Geymið súkkulaðikremið í loftþéttu íláti í ísskápnum. Geymist í nokkra daga.

BINGÓ OG FÖNDUR

Líf og fjör verður í bókasöfnum borgarinnar um helgina.

Boðið verður upp á bingó í dag, laugardag, í Spönginni og Katrín Ósk rithöfundur mun lesa upp og leysa þrautir úr bók sinni um Karólínu könguló í Gerðubergi. Á sunnudaginn verður hægt að föndra með Kristínu Arngrímsdóttur, myndlistarkonu og rithöfundi, í Grófinni.

Nú standa einnig yfir fjölmargar sýningar í menningarhúsunum í Gerðubergi, Grófinni, Spönginni og Árbæ.

Þar á meðal ný sýning Huldu Vilhjálmsdóttur, Transland, sem opnuð var í Grófinni á fimmtudag. Einnig má nefna að nú fer hver að verða síðastur að sjá málverkasýningu Stefáns Eiríkssonar í Árbæ.

Sjá nánari upplýsingar á www.borgarbokasafn.is.

HEIMATILBÚNIR MASKAR

Til er fjöldi uppskrifta að andlitsmöskum sem búa má til í eldhúsinu heima. Hér eru nokkrir slíkir.

HUNANG OG BLÁBER

Setjið 1/4 bolla af bláberjum í blandara og vinnið þar til þykknið er mjúkt. Berið þunnt lag af lífrænu hunangi á andlitið og síðan bláberjamaukið þar ofan á. Látið vera í hálftíma og hreinsið síðan með volgu vatni.

EGGJAHVÍTUR

Blandið einni eggjahvítu saman við teskeið af E-vítamínolíu og nokkrum dropum af sítrónusafa. Þeytið. Berið blönduna á andlitið og nuddið á í litlum hringjum. Leyfið blöndunni að þorna og skolið síðan af með volgu vatni.

BANANAR OG RJÓMI

Stappið 1/4 bolla af rjóma saman við einn þroskaðan banana. Bætið innihaldi úr einu E-vítamínhylki út í blönduna. Berið blönduna á andlitið með fingrunum. Gott er að leggja sig í fimmtán mínútur meðan efnin virka á húðina. Þurrkið blönduna af með rökum þvottapoka.

JÓGÚRT OG SÍTRÓNA

Blandið einni teskeið af jógúrt saman við eina teskeið af sítrónusafa. Þrífið andlitið með heitu vatni til að opna allar svitaholur. Þurrkið andlitið.

Nuddið blöndunni á allt andlitið og látið þorna í 20 til 30 mínútur. Skolið með volgu vatni.

Langar þig að talsetja?

Talsetningarnámskeið fyrir börn, unglinga og fullorðna

Hefur þig alltaf langað að sýna hvað í þér býr? Nú er tækifærið því við erum að fara af stað með námskeið í talsetningu teiknimynda.

Námskeiðin hefjast 5. febrúar

· Barna og unglinganámskeið kennd á þriðjudögum og miðvikudögum

· Fullorðinsnámskeiðin eru kennd á laugardögum

Kennd eru undirstöðuatriði í

- Leiktúlkun
- Framsögn og raddbeitingu
- Upplestri
- Talsetningu á myndefni

Allir fá DVD með sinni talsetningu að námskeiði loknu

Verð aðeins 39.900 kr.

Nánari upplýsingar á www.talsetning.is

Skráning er hafin og er hægt að senda tölvupóst á bokanir@syrland.is eða hringja í síma 563-2910.

Námskeiðin verða haldin í Stúdíó Sýrlandi.

SÝRLAND

TALSETNING.IS

Vatnagörðum 4 | Sími: 563 2910 | bokanir@syrland.is | www.talsetning.is

FÓKUSINN SKERPTUR „Allir keppendur þurfa að fá sömu athygli frá dómurum og það er mitt að halda þeim við efnið og skerpa fókus þeirra,“ segir Magnús Viðar Sigurðsson, yfirframleiðandi hjá Rvk.STUDIOS. MYNDIR/ANDRI MARÍNÓ

ENGINN TEKINN AF LÍFI

VEISLAN ER BYRJUÐ *Fjölmargir starfsmenn vinna á bak við tjöldin við gerð Ísland got talent sem er einn dýrasti sjónvarpsþáttur í sögu Stöðvar 2.*

Fyrsti þáttur Ísland got talent var sýndur síðustu helgi á Stöð 2. Þættirnir nutu mikilla vinsælda síðasta vetur og þessar vikurnar fá sjónvarpsáhorfendur að sjá úrval bestu atriða sem dómarar hafa valið áfram og keppa um sæti í undanúrslitum og möguleikann á stóra vinningnum, tíu milljónum króna. Á bak við svo stóran sjónvarpsviðburð liggur geysimikil vinna. Undirbúningurinn hefur staðið yfir í nokkra mánuði enda eru þættirnir einir þeir dýrustu í sögu Stöðvar 2. Þættirnir eru samstarfsverkefni Stöðvar 2 og Rvk.STUDIOS og stýrt af Magnúsi Viðari Sigurðssyni, yfirframleiðanda hjá Rvk. STUDIOS. Magnús segir fjölda fólks koma að gerð þáttanna auk þess sem umgjörð þeirra hefur breyst milli ára. „Við færðum okkur yfir í mun stærra stúdíó auk þess sem keppendur fá meira pláss baksviðs en stór hluti þáttanna er tekinn upp þar.“ Ekki má gleyma gullhnappinum sem kynntur var til sögunnar í fyrsta þætti vetrarins. „Hann geta dómarar notað einu sinni í þáttunum ef þeir vilja hleypa einu atriði beint inn í undanúrslitin. Dómarar ráða algjörlega sjálfir hvort og hvenær þeir nota hann.“

KEPPENDUR AÐALMÁLIÐ

Þrátt fyrir nýjungar er þó stóra málið að að sögn Magnúsar fólkið sem tekur þátt. „Maður getur því bara vonað það besta í upphafi. Þátttakendur í fyrra og nú í ár hafa verið svo góðir að við vissum strax að þetta yrði skemmtilegt sjónvarpsefni.“

Skipta má þáttunum upp í þrjá hluta. Þessar vikurnar er sýnt frá áheyrnarprufunum, að þeim loknum tekur við einn dómaravalsþáttur og svo taka undanúrslitin við. „Hver dagur er þaulskipulagður hjá keppendum. Þeir mæta snemma dags og fara fyrst í nokkur viðtöl auk þess sem ýmislegt annað efni tengt þeim er tekið upp.“ Um kl. 19 fer sviðsupptakan í gang en þá eru keppendur leiddir inn á keppnissvæði fyrir aftan aðalsviðið þar sem þeir hitta Auðun Blöndal, kynni þáttanna. „Fyrir hvern keppanda tekur ferlið að meðaltali um 8 mínútur og 30 sekúndur; að hitta Auðun, sýna atriðið og hlusta á dómarana og taka svo aftur stutt spjall við Auðun að því loknu.“

Um 75 starfsmenn eru í húsinu á meðan upptökur standa yfir en stærstur hluti þeirra eru starfsmenn Stöðvar 2. Upptökur fara fram í 4.000 fermetra rými á Korputorgi sem innréttað var sem stærsta sjónvarpsstúdíó landsins fyrir gerð þáttanna og tók mánuð að standsetja.

ALLIR FÁ SÖMU MEÐFERÐ

Eðli málsins samkvæmt gerist ýmislegt á bak við tjöldin sem áhorfendur heima í stofu verða ekki vitni að. „Á meðan keppendur sýna á sviðinu er verið að taka upp viðtöl við aðra baksviðs. Starfsmenn úti í sal leiðbeina áhorfendum og þurfa að fylla í sæti þeirra ef einhverjir bregða sér frá. Síðan hefur einn starfsmaður það meginhlutverk að hressa upp á áhorfendur úti í sal enda standa upptökur yfir frá kl. 19 til tæplega miðnættis.“

Meðal verkefna Magnúsar í upptöku er að tala reglulega við dómarana milli atriða. „Það sést ekki endilega í sjónvarpinu en það getur verið erfitt að halda einbeitingunni í svo langan tíma. Allir keppendur þurfa að fá sömu athygli frá dómurum og það er mitt að halda þeim við efnið og skerpa fókus þeirra.“ Dómararnir hafa að sögn Magnúsar aldrei séð keppendur áður og vita aldrei hverjir koma næst á svið. „Það skiptir því miklu máli að þeir komi eins fram við alla og haldi fullri einbeitingu og vinni innan sama rammans allan tímann. Sá sem er síðastur á svið á upptökukvöldi kl. 23.30 getur nefnilega verið fyrsta atriði í þættinum í sjónvarpinu.“

Það getur tekið á taugarnar fyrir keppendur að stíga á svið fyrir framan þrettán myndavélar, fjóra dómara og fullt hús áhorfenda. „Við erum þó ekki hér til að taka neinn af lífi eða til að vera vondir við neinn. Dómararnir reyna auðvitað að vera hreinskilnir upp að vissu marki en þættirnir eiga fyrst og fremst að vera skemmtilegir; bæði fyrir keppendur og áhorfendur heima.“

NÓG AÐ GERA Starfsmennirnir 75 þurfa að bregað sér í ýmis hlutverk milli atriða.

GLÆSILEG AÐSTAÐA Upptökur fara fram í 4.000 fermetra rými á Korputorgi sem tók mánuð að standsetja.

starri@365.is

KONUR Á BESTA ALDRI

LAUGARDAGUR 31. JANÚAR 2015 | **Kynningarblað** Iron Man, meistaranám, hestaíþróttir og starfslok

Elsa fékk hjóladelluna þegar hún keypti sér nýtt hjól árið 2013. Í San Francisco leigði hún sér hjól og hjólaði um borgina.

AÐSEND MYND

Er í besta formi lífs síns í dag

Elsa Þórisdóttir byrjaði að hreyfa sig af viti fyrir um sjö árum. Í dag er hún 52 ára og er í besta formi sem hún hefur verið í. Elsa ætlar að taka þátt í Iron Man-keppni sem fram fer í Barcelona í október og býr sig nú á fullu undir keppnina.

Fyrir um sjö árum byrjaði ég í Boot Camp og tók hreyfinguna föstum tökum. Fyrir það var ég bara eins og aðrir, átti líkamsræktarkort og mætti stundum í ræktina," segir Elsa Þórisdóttir.

„Ég var ekki ánægð með sjálfa mig á þessum tíma þannig að ég tók mig í sjálfsskoðun og breytti lífi mínu. Það var þó ekki þannig að ég þyrfti að létta mig þó það hafi samt gerst á öllu þessu sprikli. Mér hefur sjaldan liðið jafn vel og núna og ég hef aldrei verið í betra formi í lífinu orðin 52 ára gömul."

Elsa undirbýr sig nú af kappi undir Iron Man-keppni sem fram fer í Barcelona í október. Hún fer þrisvar sinnum í viku í Boot Camp, þrisvar sinnum í sérstakt þríþrautarspinning, hleypur þrisvar sinnum úti og reynir að koma sundæfingum inn í skipulagið líka. „Það er mikilvægt að byrja svona snemma að undirbúa sig fyrir keppnina, hafa langtímaplan svo hægt sé að bæta tímann. Ég er ekki búin að setja mér nein sérstök markmið um tíma en hef ákveðnar væntingar. Svo þarf ég bara að sjá til hvernig gengur að bæta hraðann."

Fékk hjóladelluna

Þetta verður í fyrsta skipti sem Elsa keppir í Iron Man en áður hefur hún tekið þátt í Þrekmeistaranum auk þess að hafa tekið þátt í nokkrum hjólreiðakeppnum. „Árið 2013 keypti ég mér nýtt hjól og keppti í hálfri Jökulmílu sem er 75 kílómetrar. Þar náði ég fyrsta sæti í kvennaflokki og þannig fór hjóladellan af stað. Síðan hef ég keppt nokkrum sinnum, í Tour de Hvolsvöllur sem er 110 kílómetrar, í Gullhringnum sem er 106 kílómetrar og svo RB Classic sem er 127 kílómetrar."

Þarf að læra ýmislegt nýtt

Í Iron Man eru syntir 3,8 kílómetrar, hjólaðir 180 kílómetrar og hlaupið eitt stykki maraþon sem er 42,2 kílómetrar. Engin hlé eru á milli greinanna. „Það þarf að undirbúa sig vel, bæði til að auka úthald og svo kemur ýmislegt annað til. Til dæmis þarf að læra að nærast, að halda orkunni án þess að maginn fari á hvolf. Það er eitthvað sem ég þarf að prófa mig áfram með. Ég hef fylgst með keppnum undanfarið og pælt svolítið í þessu. Ég fór til Barcelona í fyrra og sá keppnina. Mér leist vel á allar aðstæður, sjórinn er passlega heitur og brautirnar eru skemmtilegar. Það eru margir Íslendingar að fara þannig að þetta verður eflaust mjög gaman."

Elsa er í besta formi sem hún hefur verið í nú þegar hún er orðin 52 ára. MYND/GVA

Elsa hefur keppt í Jökulsárlónshlaupinu sem er 32 kílómetra langt utanvegahlaup. AÐSEND MYND

Kannski ekki alveg í lagi?

Elsa játar því hlæjandi að hún sé stundum spurð hvort hún sé ekki alveg í lagi að vera að leggja þetta allt á sig. „Jú, en sem betur fer hafa margir líka trú á mér. Ég mæli samt með því að allir hreyfi sig reglulega en auðvitað þarf að hlusta á líkamann og fara varlega af stað. Eftir að ég byrjaði hef ég til dæmis ekki fengið neina bakverki sem ég fékk oft áður auk þess sem það fylgja skemmtileg ferðalög keppnunum og góður félagsskapur."

Konur eiga að láta vaða

Sigríður Edda Guðmundsdóttir hafði ekki opnað skólabók síðan í grunnskóla þegar hún skellti sér á námskeiðið Máttur kvenna við háskólann á Bifröst árið 2006. Nú er hún hálfnuð með mastersnám í alþjóðaviðskiptum og segir aldrei of seint að hefja nám.

Sigríður Edda Guðmundsdóttir, deildarstjóri hjá Húsasmiðjunni á Akureyri, dreif sig í nám á fullorðinsaldri og er nú hálfnuð með mastersnám í alþjóðaviðskiptum. MYND/AUÐUNN NÍELSSON

Ég hafði ekkert lært, kláraði bara grunnskólann og fór svo að eiga börn," segir Sigríður Edda Guðmundsdóttir, deildarstjóri í Húsasmiðjunni á Akureyrir, en hún stundar nú mastersnám í alþjóðaviðskiptum við Háskólann á Bifröst.

Sigríður Edda settist aftur á skólabekk árið 2006 þegar hún frétti af námskeiðinu Máttur kvenna við Háskólann á Bifröst. Þá vann hún sem gjaldkeri sveitarfélagsins á Vopnafirði.

„Við samstarfskona mín sáum námskeiðið auglýst og ákváðum að prófa. Létum okkur hafa það þó langt væri að fara. Námskeiðið tók eina önn og við öðluðumst þarna bæði þekkingu og færni í rekstri fyrirtækja, bókhaldi og fleiru."

„Við mættum tvisvar í vinnuhelgar í skólann. Hópurinn var þá hristur saman en við vorum allar með svipaðan bakgrunn, að setjast á skólabekk eftir margra ára hlé. Sumar kvennanna voru reyndar þegar komnar út í rekstur, en við tvær vorum aðallega að bæta við okkur því þótt við værum að vinna við bókhald og annað tengt rekstri hjá sveitarfélaginu, vantaði okkur grunninn," útskýrir Sigríður Edda.

Markaði upphaf frekara náms

Hún segir námskeiðið hafa haft mikið að segja fyrir sig. Það varð meðal annars til þess að hún hellti sér út í frekara nám.

„Bara það að uppgötva að ég gæti lært breytti heilmiklu. Auðvitað var hellings vinna að komast inn í mál sem ég hafði ekki þekkingu á, en mér fannst þetta miklu frekar skemmtilegt en erfitt. Árið eftir sæki ég um í frumgreinadeild, grunn að háskólanámi, og kemst þar inn. Eftir það tók við beint áframhald í háskólanum á Bifröst og ég kláraði BS í viðskiptafræði árið 2011. Það var mjög gaman að ná því á gamals aldri," segir hún hlæjandi. „Ég er í smá hléi núna en er hálfnuð í mastersnámi í alþjóðaviðskiptum."

Víkkar sjóndeildarhringinn

„Ég held sambandi við konurnar sem voru með mér í náminu. Svona reynsla víkkar sjóndeildarhringinn og stækkar tengslanetið sem er mikilvægt. Hópurinn var ægilega skemmtilegur. Fjölskyldan tók því vel þegar ég ákvað að drífa mig í nám. Fyrst fannst fólki ég vera kjörkuð að gera þetta en sá svo hvað þetta var skemmtilegt. Ég tók yngstu stelpuna með mér í námið sem henni fannst bara ævintýri og fékk svo elstu dóttur mína til að fara í fjarnám í verslunarstjórnun, líka á Bifröst. Þetta smitaði út frá sér líka. Ég segi við konur í sömu stöðu og ég að láta bara vaða."

Mikilvægar rannsóknir

Það er alltaf mikilvægt að hugsa um heilsuna en þegar árin færast yfir verður það enn mikilvægara. Reglulegt eftirlit hjá læknum þegar ákveðnum aldri er náð gæti bæði bætt lífið og lengt það. Eftir fimmtugt er ráð að láta gera nokkur einföld próf sem geta þó orðið til þess að ýmsir sjúkdómar finnast á fyrri stigum en ef þau væru ekki gerð.

- **Hormónapróf á skjaldkirtlinum.** Skjaldkirtillinn er mikilvægur fyrir öll efnaskipti og getur aldur haft ýmiskonar áhrif á hann sem mögulega geta valdið vandræðum, sérstaklega hjá konum.

- **Endaþarmsrannsókn.** Fæstum finnst þessi rannsókn vera eitthvert skemmtiefni en vissulega er hún eitthvað sem allir ættu að fara í. Hún gæti leitt í ljós vandamál, til dæmis ristilkrabbamein, sem auðveldara er að ráða við þegar þau eru stutt á veg komin.

- **Blóðþrýstingur.** Of hár blóðþrýstingur getur leitt til ýmissa vandamála ef ekkert er gert við honum. Hann getur haft áhrif á hjarta, heila, augu og nýru, það er auðvelt og fljótlegt að láta athuga hvort blóðþrýstingurinn er í lagi en þess vert að láta fylgjast með honum.

- **Kólesterólpróf.** Gott er að láta athuga hvort kólesteról er of hátt að minnsta kosti á fimm ára fresti og oftar ef hætta er á hjartaáfalli.

Hinar ýmsu rannsóknir gætu bætt árum við lífið.

- **Blóðsykur.** Ef sykursýki er ekki meðhöndluð getur hún valdið hjartasjúkdómum, nýrnabilun og augnsjúkdómum. Gott er að láta athuga blóðsykurinn á þriggja ára fresti.

- **Augnskoðun.** Augnsjúkdómar verða algengari með hækkandi aldri. Gott er að fara til augnlæknis á tveggja ára fresti til sextugs og svo árlega eftir það.

Að sjálfsögðu ættu svo allar konur að fara reglulega í legháls- og brjóstakrabbameinsleit.

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000 **Umsjónarmaður auglýsinga:** Bryndis Hauksdóttir, bryndis@365.is, s.512-5434
Ábyrgðarmaður: Svanur Valgeirsson.

Handbragð konu

Mia-vínin eru ný og spennandi viðbót við spænska vínframleiðslu. Gloria Collell er höfundurinn á bak við Mia en ástríða hennar fyrir víni og lífið í Barcelona varð henni innblástur við gerð þess. Hún segir „Barcelona í flösku“ lýsa Mia-vínunum best en hún bjó vínið til fyrir konur.

Ég ólst upp við víngerð og æskuminningar mínar snúast um spænsk vín. Ég man ilminn í vínskemmunni okkar og af tunnunum, fullum af víni, og þegar fjölskyldan smakkaði vínin heima,“ segir Gloria Collell, höfundurinn á bak við Mia, nýja og spennandi viðbót við spænska vínframleiðslu. Gloria hannaði vínið í samvinnu við Freixenet, sérstaklega fyrir konur. „Ég tók eftir því að konur virtust ekki falla fyrir spænskum vínum því mörg þeirra þóttu gamaldags. Í samstarfi mínu við Freixenet lagði ég því til nýja nálgun til að búa til líflegt og ferskt vín sem myndi höfða til fólks um allan heim. Mia-vínin eru ávaxtavín og unnin þannig að spænska vínþrúgan njóti sín sem best. Ég veit að þótt ég hafi búið vínin til með konur í huga líkar karlmönnum þau ekki síður.“

Hvað er það við spænsk vín sem þér líkar ?

„Fjölbreytileikinn í vínþrúgunum sem eingöngu eru ræktaðar á Spáni finnst mér frábær, eins og Tempranillo- og Parellada-þrúgurnar. Við gerð Mia tókst mér að sameina íberískar þrúgur og nútíma víngerðartækni þeim stíl og lífsþrótti sem einkennir Barcelona, heimaborg mína. „Barcelona í flösku“ er frábær lýsing á Mia-vínunum.“

Hver var innblásturinn á bak við merkingarnar á flöskunum?

„Orðið „mia“, sem þýðir mitt á spænsku, var mikið notað meðan á vinnsluferlinu stóð. Þróun þessa víns var afar spennandi og hreint ævintýri fyrir alla sem komu þar að, Freixenet-fjölskylduna, vínekrubændurna og okkur öll. Okkur finnst við öll eiga vínið og þess vegna fannst okkur Mia viðeigandi nafn. Á miðanum er nafnið mótað með mósaíkmunstri, sem vísar til verka hins fræga arkitekts, Gaudi. Þá er saga mín og undirskrift einnig á flöskunni, sem gerir merkinguna persónulega.“

Mia hvítvín: 11,5 %
Ferskt og létt með ríkum ávaxtakeimi og votti af hunangi. Vínið er blanda af spænskum vínþrúgum og hentar vel sem fordrykkur eða með grilluðum kjúklingi.

Mia rauðvín: 13,5%
Silkimjúkt vín unnið úr Tempranillovínþrúgum. Vínið ber ríkan ávaxtakeim með þykku berja- og plómubragði. Hentar vel með pastaréttum eða eitt sér.

Til þess að búa sig undir keppnina æfa Rósa og Hrafnhildur einu sinni í viku undir leiðsögn þjálfara og ríða út að meðaltali fimm sinnum í viku. MYND/GVA

Alltaf gott að ögra sjálfum sér

Hrafnhildur Jónsdóttir og Rósa Valdimarsdóttir eru hluti af fjögurra manna liði sem tekur þátt í Áhugamannadeild Spretts en það er ný keppnisröð í anda Meistaradeildar í hestaíþróttum. Þær æfa nú af kappi enda magnast spennan fyrir fyrsta keppniskvöldið þann 5. febrúar.

Hrafnhildur og Rósa hafa báðar stundað hestamennsku frá unga aldri. „Ég fór í sveit sjö ára og byrjaði upp úr því í hestunum. Keppti töluvert sem unglingur en svo tók ég fimmtán ára hlé frá hestamennskunni,“ segir Hrafnhildur sem byrjaði af krafti á ný fyrir sex árum og á nú níu hross og tímir ekki selja neitt þeirra. „Það komast ekki fleiri fyrir í hesthúsinu þannig að ef ég vil fá eitthvað, verð ég að láta eitthvað í staðinn,“ segir hún glettin.

Rósa er ættuð frá Álfhólum í Landeyjum sem er þekkt hestabú í dag. „Ég hef verið á hestum frá því ég man eftir mér og hef keppt töluvert í gegnum tíðina og gengið nokkuð vel.“

Áhugamannadeild Spretts er keppnisröð að fyrirmynd Meistaradeildar í hestaíþróttum sem einungis er fyrir áhugamenn í hestamennsku. Haldin verða fjögur mót og keppt í mismunandi greinum í hvert sinn. Þær Rósa og Hrafnhildur segja mikinn áhuga fyrir keppninni bæði hjá keppendum og áhorfendum. „Þetta er góður hvati til að byrja veturinn snemma og hefja undirbúninginn undir keppnistímabilið í sumar. Ég hugsa að deildin muni efla áhuga og samhug hjá hestamönnum. Þá fær þetta mann til að hugsa þjálfunina fram í tímann,“ segir Hrafnhildur og telur deildina einnig góða fyrir hestastéttina í heild. „Það eru til dæmis öll liðin að fata sig upp enda mikill metnaður lagður í búninga.“

Mustad-liðið

„Áhugamannadeildin er eitt það sniðugasta sem komið hefur fram lengi,“ segir Rósa og er glöð yfir að áhugafólkið fær nú að taka þátt í keppni sem aðeins atvinnumenn hafa fengið að taka þátt í hingað til.

Hrafnhildur var upphafsmaðurinn að sínu fjögurra manna liði sem kallast Mustad-liðið. „Ég vildi hafa góðan móral og góða hesta og valdi því þá sem hafa verið að keppa með mér. Þá vildi ég hafa jafnt hlutfall stráka og stelpna, já, eða karla og kerlinga,“ segir hún og skellir upp úr.

„Mér leist mjög vel á þetta strax og Hrafnhildur hringdi í mig enda er undirbúningurinn búinn að vera mjög skemmtilegur,“ segir Rósa.

Talsverð vinna liggur að baki því að taka þátt í slíkri keppnisröð. „Ég tók inn í byrjun nóvember. Við höfum fundað og haldið sameiginlega æfingu einu sinni í viku með þjálfara. Þá ríðum við út að meðaltali fimm sinnum í viku á þeim hestum sem við ætlum að keppa á,“ segir Hrafnhildur en hvert lið þarf að útvega sér þjálfara. Mustad-liðið fékk til liðs við sig Sigurð Vigni Matthíasson. „Hann hefur mikla keppnisreynslu og er auk þess ljúfur og góður drengur,“ segir hún. Aðeins þrír úr hverju liði keppa í hverri grein og sér þjálfarinn um að velja þá. „Við reynum síðan hvert og eitt að múta honum til að komast á völlinn,“ segir Hrafnhildur og hlær glettnislega.

> **„Hann hefur mikla reynslu og er auk þess ljúfur og góður drengur. Við reynum síðan hvert og eitt að múta honum til að komast á völlinn.**

Vilja öll vinna

Rósa og Hrafnhildur eiga góða hesta. „Ég á farsælan keppnishest sem heitir Íkon frá Hákoti og ætla að nota hann en hef líka aðgang að öðrum hestum sem fjölskyldan á,“ segir Rósa.

„Ég á góðan hest fyrir hverja grein ef allt gengur upp og allir eru heilir,“ segir Hrafnhildur en sjálf lenti hún í slysi sumarið 2013 þegar hestur hennar prjónaði yfir sig og Hrafnhildur lenti undir honum á bekk. Afleiðingarnar voru opið beinbrot og þríbrotinn fótur. Varð hún ekkert smeyk á eftir? „Nei, um leið og ég fékk grænt ljós fór ég á tvo þriggja mánaða tamda fola. Ég held ég sé bara sprækari ef eitthvað er enda sérstyrkt með tein frá hné og niður og öll í skrúfum,“ segir hún og hlær.

Mikil spenna er fyrir fyrstu keppninni sem haldin verður í reiðhöll Spretts í Kópavogi þann 5. febrúar klukkan 19. „Það eru smá fiðrildi í maganum enda viljum við öll vinna, og ég vil vinna allt,“ segir Hrafnhildur og hlær dátt.

Eggert Kristjánsson hf.

Sölustjóri

Eggert Kristjánsson hf. óskar að ráða öflugann sölustjóra. Starf sölustjóra felst í yfirumsjón með sölumálum fyrirtækisins. Helstu verkefni eru stýring sölusviða á neytenda- og stóreldhúsmarkaði, tilboðsgerð, öflun nýrra viðskiptavina, gerð viðskiptasamninga, kynningar á vörum fyrirtækisins og þátttaka í vöruþróun. Sölustjóri hefur einnig samskipti við erlenda og innlenda birgja og sækir sölusýningar erlendis. Leitað er að einstaklingi sem er röggsamur, töluglöggur og fljótur að koma auga á viðskiptatækifæri.

Hæfniskröfur:

- Umsækjendur hafi menntun sem nýtist þeim í starfi
- Reynsla af sölustjórnun
- Gott vald á íslensku og ensku
- Brennandi áhugi á sölumennsku
- Frumkvæði, útsjónarsemi og hæfni til að koma fram
- Reynsla/áhugi á matreiðslu og matvælum er kostur
- Góð almenn tölvukunnátta áskilin
- Færni í Navision er kostur

Viðkomandi þarf að geta starfað í hóp og átt auðvelt með mannleg samskipti. Ráðið verður í starfið sem fyrst. Upplýsingar um starfið veitir Páll G. Arnar, framkvæmdastjóri í síma 568 5300. Umsóknir um starfið sendist á netfangið pall@eggert.is fyrir 16. febrúar n.k.

EGGERT KRISTJÁNSSON HF. SÉRHÆFIR SIG Í INNFLUTNINGI, SÖLU OG DREIFINGU FYRIR MATVÖRUVERSLANIR, LYFJAVERSLANIR, MÖTUNEYTI, VEITINGAHÚS OG FYRIR MATVÆLAIÐNAÐ.

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.

Lektor í líffræði búfjár

Laust er til umsóknar starf lektors í líffræði búfjár við auðlindadeild Landbúnaðarháskóla Íslands (LbhÍ).

Um er að ræða fullt starf og er miðað við að það sé veitt frá og með 1. maí 2015, eða eftir samkomulagi.
Athygli er vakin á því að samkvæmt reglum Landbúnaðarháskóla Íslands er rektor heimilt að veita framgang í starf dósents eða prófessors strax við nýráðningu uppfylli viðkomandi þau skilyrði.

Um meðferð umsókna, mat á hæfi umsækjenda og ráðningu í starfið er farið eftir ákvæðum laga um opinbera háskóla nr. 85/2008 og reglna um nýráðningar og framgang akademískra starfsmanna við Landbúnaðarháskóla Íslands frá 20. september 2012.

Umsækjendur skulu geta sýnt fram á það með námsferli sínum, starfsreynslu og ritverkum að þeir séu færir um að annast háskólakennslu og rannsóknir í líffræði búfjár. Umsækjendur skulu hafa lokið doktorsprófi með áherslu á einhverja eftirtalinna undirgreina: vaxtarlífeðlisfræði, æxlunarlífeðlisfræði, lífeðlisfræði meltingar og efnaskipta, dýraheilbrigði, dýravelferð. Æskilegt er að umsækjandi búi yfir stjórnunarreynslu og hæfni til að afla styrkja til rannsókna. Krafist er góðrar samstarfshæfni, lipurðar í mannlegum samskiptum, sjálfstæðra vinnubragða auk góðrar hæfni til að miðla eigin kunnáttu. Horft verður til að umsækjendur falli sem best að kennslu- og rannsóknaþörfum auðlindadeildar LbhÍ.

Kennsla í grunnnámi við LbhÍ fer að jafnaði fram á íslensku í samræmi við málstefnu skólans. Ef móðurmál viðkomandi er ekki íslenska er ætlast til að hann hafi öðlast næga færni til að nota íslensku við kennslu innan þriggja ára frá því að hann hefur störf.

Launakjör eru skv. kjarasamningum opinberra starfsmanna. Um starfskjör, réttindi og skyldur gilda að öðru leyti lög um réttindi og skyldur starfsmanna ríkisins nr. 70/1996.

Meginstarfsstöðvar LbhÍ eru þrjár: að Hvanneyri í Borgarfirði, á Keldnaholti í Reykjavík og að Reykjum í Ölfusi.
Kennsla sú sem fellur undir umrætt starf fer fram að Hvanneyri.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Jón Hallsteinn Hallsson deildarforseti auðlindadeildar í síma 433 5000 eða tölvupósti jonhal@lbhi.is

Umsóknarfrestur er til 2. mars 2015.
Umsóknir sendist til Landbúnaðarháskóla Íslands b/t Kristín Siemsen Ásgarði – 311 Hvanneyri eða í tölvupósti kristins@lbhi.is.
Umsækjendur skulu láta fylgja umsókn sinni vottorð um námsferil sinn og störf, ritaskrá, skýrslu um vísindastörf og önnur störf sem þeir hafa unnið.

Landbúnaðarháskóli Íslands áskilur sér rétt til að hafna öllum umsóknum. Auglýsing getur gilt í allt að sex mánuði.
Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu liggur fyrir.

Hugbúnaðarþróun í C/C++

Leitað er að háskólamenntuðum hugbúnaðarsérfræðingi sem hefur reynslu af C/C++ forritun. Linux reynsla er mikill kostur. Í boði er gott starf með miklum tækifærum til starfsþróunar fyrir einstakling sem nýtur sín í krefjandi verkefnum.

Sjá nánar á www.intellecta.is

intellecta
ráðgjöf ráðningar rannsóknir

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

---

Verifone

Hugbúnaðarþróun

Verifone er leiðandi alþjóðlegt fyrirtæki á sviði rafrænna greiðslna og greiðslubúnaðar á heimsvísu með starfsemi í meira en 150 löndum og yfir 5000 starfsmenn.

Okkar starfsemi snýst um heildarlausnir fyrir rafræna greiðslumiðlun. Meginstarfssvið Verifone á Íslandi er hugbúnaðargerð ásamt innflutningi á posum en hjá okkur starfa yfir 20 úrvals sérfræðingar. Fyrir samrunann við Verifone hét fyrirtækið Point á Íslandi og var stofnað árið 1995.

*Nánari upplýsingar um fyrirtækið má finna á heimasíðu þess **www.verifone.is***

Verifone á Íslandi óskar eftir að ráða öflugan forritara sem hefur yfirgripsmikla reynslu af hönnun og útfærslu bakendakerfa. Við leitum að einstaklingi með frumkvæði og drifkraft sem er tilbúinn að vinna með okkur að þróun og viðhaldi greiðslumiðlunar á alþjóðavísu.

Starfið felst m.a. í forritun tengdri alþjóðlegum greiðslugáttarkerfum ásamt tengingum, samþættingu kerfa o.fl.

Tækniumhverfið samanstendur af Java, C#, .NET, PostgreSQL og MS SQL í Windows umhverfi.

Í boði er fjölbreytt framtíðarstarf hjá traustu fyrirtæki, margvíslegar áskoranir og mikil tækifæri á alþjóðlega vísu. Við leggjum áherslu á góðan starfsanda og fjölskylduvænt vinnuumhverfi.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólamenntun í tölvunar-, kerfis- eða verkfræði
- Árangursrík starfsreynsla á sviði hugbúnaðarþróunar
- Öguð og skipulögð vinnubrögð
- Góð enskukunnátta
- Þekking á Jira og Agile ferlum er kostur

*Nánari upplýsingar um starfið veita Torfi Markússon (**torfi@intellecta.is**) og Ari Eyberg (**ari@intellecta.is**) í síma 511 1225. Umsóknarfrestur er til og með 15. febrúar nk. Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is. Umsókn um starfið þarf að fylgja starfsferilskrá. **Farið verður með allar fyrirspurnir og umsóknir sem trúnaðarmál og þeim svarað.***

Intellecta, Síðumúla 5, 108 Reykjavík, sími 511 1225

intellecta
ráðgjöf ▪ ráðningar ▪ rannsóknir

Flytta til Norge?

SJUKEPLEIAR
100% stilling

ULVIK HERAD
Avd. Pleie og omsorg

Varierte oppgåver, faglege utfordringar og godt tverrfagleg arbeidsmiljø!

For meir info;
www.ulvik.kommune.no

Søknadsfrist: 09.02.2015

Framsækið fyrirtæki á sviði vefnaðar óskar eftir starfsfólki

VONTA ICELAND

Fyrirtækið heitir Vonta International ehf. og er staðsett á Vík í Mýrdal. Fyrirtækið saumar margvíslegan varning, m.a. peysur, húfur o.fl. Vík í Mýrdal er huggulegur og rólegur bær á Suðurlandi. Öll aðstaða og þjónusta er til fyrirmyndar í bæjarfélaginu og leiguverð með lægra móti.

Hafir þú áhuga á að sækja um eða fá frekari upplýsingar þá ekki hika við að hafa samband með tölvupósti á vonta@simnet.is.

Viltu blása filmu eða kannski prenta á plast?

Tvö spennandi störf laus hjá skemmtilegasta framleiðslufyrirtæki landsins!

Kíktu á oddi.is og kynntu þér málið

ODDI
Umbúðir og prentun

Starfatorg.is

Laus störf hjá ríkinu og upplýsingar um málefni ríkisstarfsmanna

Starf	Stofnun	Staður	Nr. á vef
Embætti rektors Háskóla Íslands	Háskólaráð Háskóla Íslands	Reykjavík	201501/110
Lektor í þjóðfræði	HÍ, Félags- og mannvísindadeild	Reykjavík	201501/109
Aðjúnkt í safnafræði	HÍ, Félagsvísindasvið	Reykjavík	201501/108
Verkefnisstjóri	HÍ, Verkefnastofa	Reykjavík	201501/107
Lektor í dönskum bókmenntum	HÍ, Hugvísindasvið	Reykjavík	201501/106
Verkefnisstjóri	HÍ, Verkfræði- og náttúruvísindasvið	Reykjavík	201501/105
Akademískur sérfræðingur	HÍ, Stofnun rannsóknasetra	Bolungarvík	201501/104
Verkefnisstjóri	HÍ, Stofnun rannsóknasetra	Suðurland	201501/103
Náms- og starfsráðgjafi	HÍ, Náms- og starfsráðgjöf	Reykjavík	201501/102
Hjúkrunarfræðingur	LSH, göngudeild skurðlækninga	Reykjavík	201501/101
Hjúkrunarfræðingar, sumarafl.	Heilbrigðisstofnun Vesturlands	Akranes	201501/100
Náms- og starfsráðgjafi	Menntaskólinn á Egilsstöðum	Egilsstaðir	201501/099
Sviðsstj. einkaleyfa- og hönn.sv.	Einkaleyfastofa	Reykjavík	201501/098
Sviðsstjóri faggildingarsviðs	Einkaleyfastofa	Reykjavík	201501/097
Landamæravörður, sumarafl.	Lögreglustjórinn á Suðurnesjum	Keflav.flugv.	201501/096
Sérfræðingur	Atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneyti	Reykjavík	201501/095
Sérfræðingur	Atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneyti	Reykjavík	201501/094
Sjúkraflutningamaður	Heilbrigðisstofnun Suðurnesja	Grindavík	201501/093
Bifvélavirki/vélvirki	Vegagerðin	Reyðarfjörður	201501/092
Sumarafleysingar í heimahjúkrun	Heilsugæslan á Akureyri, HSN	Akureyri	201501/091
Sérfr. í svæf.- og gjörgæslulækn.	Sjúkrahúsið á Akureyri	Akureyri	201501/090
Nemi	LSH, blóðsöfnunardeild Blóðbanka	Reykjavík	201501/089
Líffræðingar/lífeindafr./lífefnafr.	LSH, Blóðbanki	Reykjavík	201501/088
Yfirlæknir	LSH, svæfinga- og gjörgæslulækn.	Reykjavík	201501/087
Hjúkrunarfræðingur	LSH, skilunardeild	Reykjavík	201501/086
Námsstaða deildarlæknis	LSH, lyflækn. og vísindarannsóknir	Reykjavík	201501/085
Sumarstörf 2015 - Læknanemar	LSH, lyflækn., öldr.- og endurhæf.d.	Reykjavík	201501/084
Námsstöður deildarlækna	LSH, lyflækningar	Reykjavík	201501/083
Lektor í líffræði búfjár	Landbúnaðarháskóli Íslands	Hvanneyri	201501/082
Verkefnastjóri	LSH, ræstingarþjónusta	Reykjavík	201501/081

Spennandi störf hjá Fjarðabyggð

Framkvæmdasvið
Verkefnastjóri í umhverfismálum.

Fjármálasvið
Skrifstofustarf í samvinnu við fjármálastjóra og aðalbókara.

Nánari upplýsingar um störfin og umsóknareyðublöð eru á vef sveitarfélagsins, fjardabyggd.is.

Umsóknareyðublöð má einnig nálgast í afgreiðslu bæjarskrifstofunnar Hafnargötu 2, Reyðarfirði og í þjónustugáttum bókasafna.

Öll laus störf hjá Fjarðabyggð eru auglýst á vef sveitarfélagsins.

FJARÐABYGGÐ
fjardabyggd.is

Úrræðagóður tæknimaður

566308
Öflugt og traust þjónustufyrirtæki á höfuðborgarsvæðinu óskar eftir að ráða úrræðagóðan tæknimann til starfa.

Starfssvið:
- Uppsetning á tæknibúnaði
- Bilanagreining, viðgerðir og viðhald á tækja- og tæknibúnaði
- Fjarbilanagreining á ýmsum nettengdum tæknibúnaði
- Vettvangsþjónusta til viðskiptamanna

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Sveinspróf í rafvirkjun / rafeindavirkjun
- Góð tölvukunnátta og þekking á netkerfum kostur
- Sjálfstæði í starfi og fagleg vinnubrögð
- Samskiptahæfileikar og færni til að starfa í hóp
- Þjónustulund og enskukunnátta

Leitað er að jákvæðum aðila sem hefur áhuga á að vinna með fjölbreyttum hópi starfsmanna hjá traustu fyrirtæki.
Viðkomandi þarf að vera tilbúinn að fara í lengri og skemmri vinnuferðir innanlands.
Í boði er fjölbreytt og krefjandi starf hjá metnaðarfullu fyrirtæki sem leggur áherslu á góða þjónustu, öryggi starfsmanna, góð vinnubrögð og góðan starfsanda.

SKRÁNING OG UPPLÝSINGAR Á WWW.VINNA.IS

vinna.is
S: 511 1144

Krefjandi verkefni - Spennandi tækifæri

Vegna skipulagsbreytinga auglýsir Reykjanesbær nýjar stöður sviðsstjóra. Um er að ræða sviðsstjóra stjórnsýslusviðs, fjármálasviðs, fræðslusviðs, velferðarsviðs og umhverfissviðs. Auk þess er auglýst staða hafnarstjóra. Allar stöðurnar heyra beint undir bæjarstjóra.

Í nýju skipulagi Reykjanesbæjar verða tvö stoðsvið, þ.e. stjórnsýslusvið og fjármálasvið.

Sviðsstjóri stjórnsýslusviðs

Starfssvið:
- Ábyrgð á rekstri og stjórnun sviðsins
- Faglegur undirbúningur mála sem koma fyrir bæjarráð og bæjarstjórn
- Ábyrgð á samhæfingu stjórnsýslu bæjarfélagsins
- Stjórnun þverfaglegra teyma innan stjórnsýslunnar og ábyrgð á að þau styðji við önnur starfssvið
- Ábyrgð á skilvirkri innri og ytri upplýsingagjöf, samskiptum og skýrslugerð

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Háskólapróf sem nýtist í starfi, t.d. lögfræði eða stjórnsýslufræði. Framhaldsmenntun skilyrði
- Þekking og reynsla af opinberri stjórnsýslu skilyrði
- Reynsla af stjórnun, fjármálum, rekstri og mannaforráðum
- Hæfni í framsetningu og miðlun upplýsinga

Sviðsstjóri fjármálasviðs

Starfssvið:
- Ábyrgð á daglegri fjármálastjórn bæjarins
- Ábyrgð á fjárhagsáætlanagerð í samvinnu við bæjarstjóra og aðra stjórnendur
- Umsjón með fjárstýringu og greiðsluflæði
- Ábyrgð á mánaðarlegum skýrslum, árshlutareikningi og ársreikningi
- Ábyrgð á rekstrareftirliti hjá sveitarfélaginu og þróun þess
- Stuðningur og ráðgjöf í fjármálum til annarra stjórnenda

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Háskólapróf sem nýtist í starfi, framhaldsmenntun æskileg
- Víðtæk þekking og reynsla af stjórn fjármála
- Reynsla af stjórnun, rekstri og mannaforráðum
- Þekking og/eða reynsla af opinberu rekstrarumhverfi æskileg
- Hæfni í framsetningu og miðlun upplýsinga

Í nýju skipulagi Reykjanesbæjar eru þrjú fagsvið. Þau eru fræðslusvið, velferðarsvið og umhverfissvið. Starfssvið sviðsstjóra þessarra þriggja fagsviða verða svipuð nema sviðsstjóri hvers sviðs hefur sérhæfingu á sínu fagsviði.

Sviðsstjórar fræðslusviðs, velferðasviðs og umhverfissviðs

Starfssvið sviðsstjóra fagsviða:
- Ábyrgð á stjórnun, rekstri og þróun verkefna sviðsins
- Ábyrgð á og eftirlit með faglegu starfi sviðsins
- Gerð fjárhags- og starfsáætlana
- Yfirumsjón með stefnumótun sviðsins
- Leiðandi í samvinnu innan stjórnsýslu og utan

Sviðsstjóri fræðslusviðs. Menntunar- og hæfniskröfur:
- Háskólapróf sem nýtist í starfi, framhaldsmenntun skilyrði
- Stjórnunarreynsla á sviði fræðslumála skilyrði
- Reynsla af stjórnun, fjármálum, rekstri og mannaforráðum skilyrði
- Reynsla af samþættingu skólastarfs og íþrótta- og tómstundamála æskileg

Sviðsstjóri velferðarsviðs. Menntunar- og hæfniskröfur:
- Háskólapróf sem nýtist í starfi, framhaldsmenntun æskileg
- Þekking og reynsla af þeim málaflokkum sem falla undir sviðið skilyrði
- Reynsla af stjórnun, fjármálum, rekstri og mannaforráðum skilyrði
- Reynsla af starfi innan opinberrar stjórnsýslu kostur

Sviðsstjóri umhverfissviðs. Menntunar- og hæfniskröfur:
- Háskólapróf á sviði skipulags- og/eða byggingamála
- Þekking og reynsla af þeim málaflokkum sem falla undir sviðið skilyrði
- Reynsla af stjórnun, fjármálum, rekstri og mannaforráðum skilyrði
- Reynsla af gerð verk-, kostnaðar- og fjárhagsáætlana
- Reynsla af starfi innan opinberrar stjórnsýslu kostur

Hafnastjóri

Reykjaneshafnir er B-hluta stofnun í skipulagi Reykjanesbæjar. Hafnastjóri er æðsti stjórnandi Reykjaneshafna og heyrir beint undir bæjarstjóra.

Starfssvið:
- Dagleg stjórnun og rekstur hafnanna
- Ábyrgð á skipulagi hafnasvæða og hafnaþjónustu
- Umsjón með hafntengdri atvinnustarfsemi
- Umsjón með því að rekstur hafnanna sé í samræmi við hafnalög og reglugerðir um hafnastarfsemi
- Innri og ytri samskipti

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Menntun sem nýtist í starfi
- Þekking og reynsla af hafnsækinni starfsemi nauðsynleg
- Reynsla af stjórnun, fjármálum, rekstri og mannaforráðum skilyrði
- Þekking á grundvallarlöggjöf um hafnamál, skipulagsmál og stjórnsýslu
- Þekking á aðstæðum í höfnum Reykjanesbæjar æskileg

Nánari upplýsingar um starfssviðin og hæfniskröfur sem eiga við öll störfin má sjá á heimasíðu Capacent www.capacent.is og á heimasíðu Reykjanesbæjar www.reykjanesbaer.is/laus-störf

Umsóknarfrestur er til og með 16. febrúar 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), Helga Jónsdóttir (helga.jonsdottir@capacent.is) hjá Capacent ráðningum og Jakobína H. Árnadóttir (jakobina.h.arnadottir@reykjanesbaer.is) hjá Reykjanesbæ.

PFAFF

Pfaff er rótgróið fjölskyldufyrirtæki sem hefur verið starfrækt í yfir 80 ár, og það á sömu kennitölunni.
Pfaff hefur frá upphafi verið valið af Creditinfo í hóp *Framúrskarandi fyrirtækja* landsins.

Ert þú tónelskur sölumaður?

Ef svo er – þá ættir þú að lesa áfram. Við leitum nefnilega að framúrskarandi sölumanni í hljóðdeild Pfaff sem selur heimsþekkt vörumerki eins og Sennheiser, Yamaha og Apart. Við leitum að einstaklingi sem hefur fagþekkingu og á auðvelt með að leita uppi tækifæri.

- Viðkomandi þarf að vera jákvæður, reglusamur, stundvís, duglegur, skemmtilegur, fær í mannlegum samskiptum, hugmyndaríkur og skapandi, metnaðarfullur og hafa ríka þjónustulund og söluhæfni.
- Vinnutími er kl. 10 -18 og einhverja laugardaga. Lokað er á laugardögum á sumrin.

Upplýsingar veitir:

Rannveig J. Haraldsdóttir
rannveig@hagvangur.is

Umsóknir óskast fylltar út á www.hagvangur.is

Umsóknarfrestur er til og með 8. febrúar 2015.

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

ÞG-VERK

Þ.G. Verktakar ehf var stofnað árið 1998 og hefur mikla reynslu af framkvæmdum fyrir opinbera aðila, stórfyrirtæki og einstaklinga ásamt því að byggja atvinnu- og íbúðarhúsnæði á eigin vegum. Fyrirtækið er á meðal stærstu verktakafyrirtækja landsins og hefur áunnið sér traust opinberra aðila og stórfyrirtækja.

Þ.G. Verktakar og tengd fyrirtæki eru með fjölbreytta og umfangsmikla starfsemi tengda mannvirkjagerð á Íslandi og í Færeyjum.

Þ.G. Verktakar óska eftir að ráða nákvæman og vandvirkan starfsmann í bókhald

Starfssvið
- Færsla og afstemmingar í almennu bókhaldi
- Eftirlit með uppáskriftum og flokkun reikninga
- Innheimta
- Umsjón með kaupsamningum og samskipti við kaupendur og fasteignasala
- Önnur tilfallandi störf

Hæfniskröfur
- Góð þekking og reynsla af bókhaldi er skilyrði
- Viðurkenndur bókari er kostur
- Þekking á DK bókhaldskerfi er kostur
- Vandvirkni, sveigjanleiki og hæfni í mannlegum samskiptum
- Jákvæðni og rík þjónustulund

Upplýsingar veitir:

Kristín Guðmundsdóttir
kristin@hagvangur.is

Umsóknir óskast fylltar út á hagvangur.is

Umsóknarfrestur er til og með 8. febrúar.

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

PORSCHE | Opel Wir leben Autos. | CHEVROLET | SsangYong

Bílabúð Benna
Sérfræðingar í bílum

Bílabúð Benna er þjónustufyrirtæki bílaáhugamannsins og þar starfa 145 manns í dag. Fyrirtækið er stofnað árið 1975 og verður því 40 ára á árinu. Bílabúð Benna er umboðsaðili bílaframleiðendanna Porsche, Opel, Chevrolet og SsangYong og er með umboð fyrir nokkrar tegundir hjólbarða t.d. Toyo Tires, BFGoodrich og Pirelli. Fyrirtækið flytur inn og selur vara- og fylgihluti í allar tegundir bifreiða og rekur bílaleiguna Sixt og Nesdekk. Fyrirtækið er starfrækt í Reykjavík og í Reykjanesbæ og er með þjónustusamningavið verkstæði um allt land.

Framkvæmdastjóri Rekstrar- og fjármálasviðs

Bílabúð Benna óskar eftir að ráða kröftugan framkvæmdastjóra Rekstrar- og fjármálasviðs. Leitað er að einstaklingi sem hefur menntun og reynslu á sviði rekstrar og fjármálastjórnunar fyrirtækja og á auðvelt með að leiða sitt fólk í margs konar verkefni. Undir framkvæmdastjóra heyrir einnig daglegur rekstur stoðeininga. Framkvæmdastjóri situr í framkvæmdastjórn og heyrir starfið undir forstjóra Bílabúðar Benna.

Helstu verkefni og ábyrgðarsvið:
- Ábyrgð á daglegri rekstar- og fjármálastjórn fyrirtækisins
- Áætlanagerð, greining afkomu og eftirfylgni rekstrar
- Ábyrgð á mánaðarlegum rekstraruppgjörum og stjórnendaupplýsingum
- Umsjón með rekstri stoðeininga t.d. starfsmannamál og upplýsingakerfi
- Umsjón með fasteignum fyrirtækisins

Hæfniskröfur:
- Leiðtogahæfileikar og færni í mannauðsmálum
- Háskólamenntun á sviði fjármála
- Haldbær reynsla af fjármálastjórnun og rekstri fyrirtækja
- Reynsla af uppgjörum og áætlanagerð
- Stjórnunarreynsla og lipurð í mannlegum samskiptum
- Skipulagður og sjálfstæður í vinnubrögðum

Upplýsingar veita:

Sverrir Briem
sverrir@hagvangur.is

Þórir Þorvarðarson
thorir@hagvangur.is

Umsóknir óskast fylltar út á hagvangur.is

Umsóknarfrestur er til og með 9. febrúar.

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

Mata

Mata hf óskar að ráða starfsmann á lager

Skilyrði að hafa reynslu í meðhöndlun matvæla og einnig hafa haldbæra tölvuþekkingu.

Helstu starfssvið:
- Aðstoðarmaður lagerstjóra.
- Tiltekt pantana.
- Gerð reikninga
- Eftirfylgni gæða vöru á lager
- Útkeyrsla.
- Almenn lagerstörf

Við leitum að metnaðarfullum einstaklingi sem er ósérhlífinn, hefur góða þjónustulund, getur sýnt frumkvæði, skipulagður, sveigjanlegur og hefur hæfileika í mannlegum samskiptum.

Mata er rótgróin heildsala sem sérhæfir sig í dreifingu á ávöxtum og grænmeti.

Áhugasamir sendið inn skriflegar umsóknir á netfangið steinar@mata.is

Mata hf - Sundagörðum 10, 104 Reykjavík

Reykjavíkurborg
Skrifstofa þjónustu og reksturs

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

Hugbúnaðarsérfræðingur

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

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

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

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

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

Umsóknarfrestur er til 16. febrúar 2015.

Sækja skal um starfið á vefsíðu Reykjavíkurborgar, **www.reykjavik.is, undir *"Laus störf"*.**

Laun eru samkvæmt kjarasamningi Reykjavíkurborgar og viðkomandi stéttarfélags.

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

REKSTRARSTJÓRI

Ferðbúinn ehf. leitar að öflugum aðila í stöðu rekstrarstjóra skátamiðstöðvarinnar Hraunbyrgis og tengdri ferðaþjónustu. Leitað er að kraftmiklum og sjálfstæðum aðila. Um er að ræða 70-100% starfshlutfall. Gert er ráð fyrir að rekstrarstjóri geti hafið störf fljótlega.

Hraunbúar Hafnarfirði

Skátafélagið Hraunbúar var stofnað árið 1925 og er því eitt af elstu skátafélögum landsins. Skátastarf í Hafnarfirði á sér langa og óslitna sögu en Hraunbúar hafa löngum verið eitt öflugasta félag landsins. Skátafélagið Hraunbúar er með aðstöðu í Hraunbyrgi og er aðstaðan ein sú glæsilegasta sem skátafélag hefur á Íslandi. Tengd ferðaþjónusta er farfuglaheimilið Lava Hostel sem nýtur mikilla vinsælda sem hagkvæmur og vinalegur gistikostur.

HELSTU VERKEFNI:
- Ábyrgð á daglegum rekstri fyrirtækisins.
- Færsla bókhalds og samningagerð.
- Markaðsmál.
- Umsjón starfsmannamála farfuglaheimilisins.
- Samskipti við opinbera aðila vegna skátastarfs.
- Alþjóðleg verkefni.
- Önnur tilfallandi verkefni.

HÆFNISKRÖFUR:
- Menntun sem nýtist í starfi.
- Haldbær reynsla af svipuðum verkefnum.
- Mjög góð íslensku- og enskukunnátta í rituðu og töluðu máli.
- Önnur tungumálakunnátta er kostur.
- Reynsla af ferðaþjónustu og markaðsmálum er mikill kostur.
- Frumkvæði, skipulags- og samskiptahæfni.
- Nauðsynlegt er að viðkomandi hafi bílpróf og bíl til umráða.

SÆKJA UM:

Nánari upplýsingar um starfið veita Hildur Erla Björgvinsdóttir, hildur@radum.is og Sigrún Erna Sævarsdóttir, sigrun@radum.is, í síma 519 6770.

Umsækjendur eru vinsamlegast beðnir að sækja um starfið á heimasíðu Ráðum www.radum.is. Með umsókn skal fylgja greinargóð ferilskrá.

ráðum atvinnustofa

UMSÓKNARFRESTUR
til og með 14. febrúar nk.

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

SALES TEAM MEMBERS

ARG - AIRPORT RETAIL GROUP

Airport Retail Iceland will from May 2015 operate a new exciting fashion store at Keflavik International Airport and for this challenge we are looking for members of the sales team. For the right candidates, ARG can offer an exceptionally challenging and stimulating position at a dynamic workplace.

FASHION
AIRPORT RETAIL GROUP

ARG is a large Norwegian fashion and duty free operator in the Nordic area. The company operates fashion on airports in the Nordics and UK and trades brands such as Hugo Boss, Polo Ralph Lauren, Michael Kors and Lacoste. ARG's vision is to become the leading operator of airport retail stores, department stores and outlets in the Nordic area.

KEY RESPONSIBILITIES:
- Sales and service to the customers.
- Providing the best possible service and provide the customer with the ultimate shopping experience.
- Controlling inventory procedures and ensuing store/warehouse reports.
- Replenishment and merchandising of the store.

REQUIREMENTS AND PERSONAL CHARACTERISTICS:
- Extensive work experience within fashion retail or the service industry.
- Knowledge of sales techniques.
- Fluent in Icelandic and English – written and spoken. Scandinavian language is a preference.
- Good computer skills.
- Passionate interest in fashion and trends.
- Service minded and a good team player.
- Good communication skills and a positive attitude.

SÆKJA UM:

Nánari upplýsingar um starfið veita Hildur Erla Björgvinsdóttir, hildur@radum.is og Sigrún Erna Sævarsdóttir, sigrun@radum.is, í síma 519 6770.

Umsækjendur eru vinsamlegast beðnir að sækja um starfið á heimasíðu Ráðum www.radum.is. Með umsókn skal fylgja greinargóð ferilskrá.

ráðum atvinnustofa

UMSÓKNARFRESTUR
til og með 14. febrúar nk.

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

Vinnu vantar

Við leitum starfa fyrir fólk á atvinnuleysiskrá hjá nokkrum stéttarfélögum – hæft fólk sem er tilbúið til að takast á við margvísleg verkefni. Ef þú ert með starf á lausu gætum við haft rétta starfsmanninn.

Kynntu þér málið á vefsíðu okkar: www.starfid.is – eða sendu okkur fyrirspurn: vinna@starfid.is

STARF
VINNUMIÐLUN OG RÁÐGJÖF

www.starfid.is

STARF – vinnumiðlun og ráðgjöf ehf. er fyrirtæki í eigu Alþýðusambands Íslands og Samtaka atvinnulífsins og var stofnað vorið 2012 til að halda utan um tilraunaverkefni um þjónustu við fólk án atvinnu, atvinnuleitendur, sem eru félagar í tilteknum stéttarfélögum. Þjónustan fer fram í fjórum þjónustumiðstöðvum og þar starfa m.a. 10 atvinnuráðgjafar STARFs. Þungamiðja þjónustunnar er vinnumiðlun og jafnframt er atvinnuleitendum liðsinnt við margvísleg vinnumarkaðsúrræði – markmiðið er að koma fleiri atvinnuleitendum aftur til starfa.

Náms- og starfsráðgjafi við Menntaskólann á Egilsstöðum

Er kominn tími á breytingar?

Viltu aðstoða aðra við að sjá tækifærin? Laust er til umsóknar 75-100% starf náms- og starfsráðgjafa við Menntaskólann á Egilsstöðum. Við skólann er lögð áhersla á þróunarstarf í kennsluháttum og námsmati á grundvelli nýrrar skólanámskrár.

Náttúrufegurð er mikil í sveitarfélaginu og einstaklega vel hlúð að fjölskyldufólki. Aðstaða til íþróttaiðkunar og útivistar er mjög góð. Fjölskylduvænt umhverfi. Viðkomandi þarf að geta hafið störf sem fyrst eða ekki seinna en 1. ágúst nk.

Launakjör eru samkvæmt gildandi kjarasamningi fjármálaráðuneytis og Kennarasambands.

Hæfniskröfur:

- Diploma eða MA nám í náms- og starfsráðgjöf
- Leyfisbréf náms- og starfsráðgjafa
- Reynsla á framhaldsskólastigi
- Frumkvæði og skipulagshæfni
- Kennsluréttindi á framhaldsskólastigi eru æskileg
- Góðir samskiptahæfileikar

TALENT RÁÐNINGAR

Linnetsstígur 1 | 220 Hafnarfjörður | talent@talent.is | Sími 552-1600

Nánari upplýsingar veita Helgi Ómar Bragason skólameistari, í síma 471-2507 eða Lind Einarsdóttir hjá Talent ráðningum í síma 552-1600

Umsækjendur eru vinsamlega beðnir að sækja um starfið á heimasíðu Talent ráðninga, www.talent.is

Umsóknarfrestur er til og með 16. febrúar nk.

Verkefnisstjórnun og reikningshald rannsóknarverkefna

Laus eru til umsóknar tvö ný og spennandi störf vegna aukinna umsvifa í rannsóknum

Verkefnisstjóri á Verkefnastofu Háskóla Íslands

- Fagleg verkefnisstjórnun alþjóðlegra rannsóknarverkefna og/eða verkefnasafna
- Samskipti við þátttakendur í rannsóknarverkefnum
- Yfirsýn yfir rekstrarstöðu rannsóknarverkefna
- Þróun og mótun Verkefnastofu Háskóla Íslands sem er samvinnuverkefni Verkfræði- og náttúruvísindasviðs og Félagsvísindasviðs

Reikningshald rannsóknarverkefna á Verkfræði- og náttúruvísindasviði

- Áætlunargerð og eftirfylgni innlendra og alþjóðlegra rannsóknarverkefna
- Uppgjör og skýrslugerð rannsóknarverkefna
- Samskipti og þjónusta við stjórnendur rannsóknarverkefna
- Upplýsingamiðlun um rekstur verkefna

Upplýsingar um störfin veita **Gréta Björk Kristjánsdóttir**, rannsóknarstjóri, **greta@hi.is** og **Guðmundur Gylfi Guðmundsson**, fjármálastjóri, **ggylfig@hi.is**.

Sjá nánar á **www.hi.is/laus_storf**.
Umsóknarfrestur er til og með 16. febrúar 2015.

Háskóli Íslands er stærsta kennslu-, rannsókna- og vísindastofnun Íslands með stórt og fjölbreytt safn rannsóknarverkefna í alþjóðlegu starfsumhverfi. Háskólinn veitir nemendum viðtæka menntun á öllum helstu fræðasviðum og þjónar stofnunum, fyrirtækjum og þjóðfélaginu í krafti þekkingar sinnar. Háskóli Íslands er í hópi 300 bestu háskóla heims samkvæmt nýjum matslista Times Higher Education.

SIGILLUM UNIVERSITATIS ISLANDIAE
HÁSKÓLI ÍSLANDS

PIPAR\TBWA • SÍA • 150541

STOÐ Við styðjum þig

Stoð hf. óskar eftir að ráða starfsmann í hjálpartækjadeild

Um er að ræða starf sem gefur starfsmanni mikla möguleika á starfsþróun í framtíðinni.

Verkefni:

- Sala og ráðgjöf varðandi hjólastóla, rafmagnshjólastóla og önnur hjálpartæki
- ilboðsvinna, kynningar og verðútreikningar

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Menntun og reynsla á sviði iðju -, sjúkraþjáfunar eða heilbrigðisverkfræði
- Reynsla með rafstýringar er kostur
- Skipulögð, öguð og metnaðarfull vinnubrögð
- Hæfni til að starfa í hóp
- Reynsla af Navision er kostur
- Hæfni í mannlegum samskiptum

Hjá Stoð starfar nú 24 manna samhentur hópur í skemmtilegu og gefandi starfsumhverfi.

Stoð hf. stoðtækjafyrirtæki framleiðir og flytur inn og stoð- og hjálpartæki, www.stod.is.

Umsjón með ráðningu:
Elías Gunnarsson, framkvæmdastjóri sími 565-2885 / 896-0916.
Stoð hf. Trönuhrauni 8 - 220 Hafnarfirði

Umsóknafrestur til: 20. Febrúar 2015

Garðyrkjustjóri – Norðurþings

-með fasta starfsstöð á Húsavík.

Norðurþing auglýsir laust til umsóknar starf garðyrkjustjóra. Um er að ræða krefjandi, fjölbreytt og spennandi starf í víðfeðmu sveitarfélagi.

Starfssvið

- umsjón með útivistarsvæðum
- umsjón með Skrúðgarði og uppbyggingu Kvíabekks
- umsjón með vinnuflokkum
- umsjón með verkefnum sem tengjast landbúnaði, ræktun, garðyrkju, skógrækt og landgræðslu

Menntunar- og hæfniskröfur

- við leitum að menntuðum garðyrkufræðngi
- jákvæðum einstaklingi með góða samskiptahæfileika
- hugmyndaríkum og framtakssömum
- sjálfstæðum og með mikla skipulagshæfileika

Umsóknarfrestur er til 13. febrúar 2015

Nánari upplýsingar um starfið veitir, framkvæmda- og þjónustufulltrúi Norðurþings í síma 464-6100 eða á netfangið tryggvij@nordurthing.is

Norðurþing er öflugt sveitarfélag sem einkennist af fjölbreyttu mannlífi og miklum sköpunarkrafti manns og náttúru.

Laus störf

Grunnskóli Seltjarnarness – Skólaskjól

(5959200, olina@grunnskoli.is og ruth@grunnskoli.is)

- **Starfsfólk vantar í hlutastörf í Skólaskjóli, lengdri viðveru fyrir nemendur í 1.-4.bekk.**

Umsóknarfrestur er til 10. febrúar næstkomandi.

Í samræmi við jafnréttisáætlun Seltjarnarnesbæjar eru konur jafnt sem karlar hvött til að sækja um störf. Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og hlutaðeigandi stéttarfélaga.

www.seltjarnarnes.is

Seltjarnarnesbær seltjarnarnes.is

UPPLÝSINGA- OG TÆKNISVIÐ

Arion banki leitar að reynslumiklum, metnaðarfullum og skemmtilegum einstaklingi til að ganga til liðs við **tækniþjónustu bankans.**

HELSTU VERKEFNI

- Hönnun og rekstur á útstöðvarumhverfi
- Almenn aðstoð við notendur
- Uppsetning og rekstur á PC tölvum og öðrum tæknibúnaði
- Greining og úrvinnsla á tæknilegum vandamálum í vélbúnaði og hugbúnaði hjá notendum
- Pökkun og dreifing hugbúnaðar

HÆFNISKRÖFUR

- Menntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af rekstri Microsoft stýrikerfa
- Þekking og reynsla á SCCM
- Microsoft próf er kostur
- Þekking á Citrix er kostur
- Þekking á sýndarumhverfi vinnustöðva er kostur
- Forritunarþekking er kostur
- Almenn reynsla af rekstri tölvukerfa

Nánari upplýsingar um starfið veita Bjarni Örn Kærnested, forstöðumaður tækniþjónustu, sími 444 7225, netfang: bjarni.kaernested@arionbanki.is og Brynja B. Gröndal, mannauðsstjóri, sími 444 6386, netfang: brynja.grondal@arionbanki.is.

Við leitum að öflugum prófara í **þróunarteymi framlínulausna**, sem sérhæfir sig í þróun veflausna fyrir bankann. Unnið er eftir viðurkenndri aðferðafræði á borð við Agile, Scrum, Lean IT og ITIL. Við leitum að fólki með góða samskipta- og skipulagshæfileika og mikla þjónustulund sem getur unnið sjálfstætt og hefur gott frumkvæði.

HELSTU VERKEFNI

- Forritun sjálfvirkra prófana
- Undirbúningur, framkvæmd og eftirfylgni kerfisprófana
- Gerð prófunaráætlana og prófunartilvika
- Önnur skjölun sem tilheyrir prófunum

HÆFNISKRÖFUR

- Háskólapróf í tölvunarfræði, kerfisfræði, verkfræði eða sambærileg menntun
- 3ja ára starfsreynsla af þróun og/eða prófun hugbúnaðar æskileg
- Þekking á uppbyggingu og framkvæmd sjálfvirkra prófana kostur
- Þekking á MS SQL, Team Foundation Server og .net æskileg
- Þekking á Agile og ITIL aðferðarfræðinni

Nánari upplýsingar um starfið veita Hilmar Karlsson, forstöðumaður framlínulausna, sími 444 6420, netfang: hilmar.karlsson@arionbanki.is og Brynja B. Gröndal, mannauðsstjóri, sími 444 6386, netfang: brynja.grondal@arionbanki.is.

Umsóknarfrestur er til og með 10. febrúar 2015. Umsækjendur sæki um störfin á vefsíðu bankans, www.arionbanki.is, þar sem einnig er að finna nánari lýsingu á störfunum.

Arion banki

VAKA

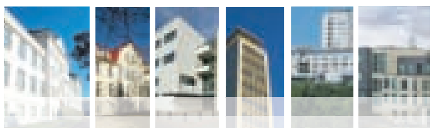
Vaka hf. óskar eftir bílstjóra

Hæfniskröfur:

- Gott viðmót og áhugi á að bæta sig í starfi
- Meirapróf
- Vinnuvélaréttindi kostur
- Stundvísi og snyrtimennska
- Góð mannleg samskipti
- Þjónustulund
- Öguð vinnubrögð
- Þarf að geta hafið störf sem fyrst

Umsóknafrestur er til 8. febrúar 2015

Áhugasamir sendi starfsumsókn ásamt ferilskrá starf@vakahf.is



LANDSPÍTALI HÁSKÓLASJÚKRAHÚS

SVÆFINGA- OG GJÖRGÆSLULÆKNINGAR
Yfirlæknir

Laust er til umsóknar starf yfirlæknis svæfinga- og gjörgæslulækninga Landspítala í Fossvogi. Starfshlutfall er 100% og veitist starfið frá 1. maí 2015 eða eftir nánara samkomulagi, til 5 ára, sbr. 2.ml., 5.mgr., 9.gr. laga um heilbrigðisþjónustu nr. 40/2007.

Helstu verkefni og ábyrgð

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

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

Hæfnikröfur

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

Nánari upplýsingar

» Umsóknarfrestur er til og með 23. febrúar 2015.
» Umsóknum fylgi vottfestar upplýsingar um nám, fyrri störf, reynslu af kennslu, vísindavinnu og stjórnunarstörfum ásamt sérprentun eða ljósrit af greinum sem umsækjandi kann að hafa birt eða skrifað.
» Umsóknargögn sem ekki er hægt að senda rafrænt skulu berast, í tvíriti, Ölmu D. Möller framkvæmdastjóra aðgerðasviðs, LSH 10C Fossvogi.
» Allar umsóknir eru sendar til mats hjá stöðunefnd lækna hjá Landlæknisembættinu. Viðtöl verða höfð við umsækjendur og byggist ákvörðun um ráðningu í starfið einnig á þeim.
» Upplýsingar veitir Alma Möller, framkvæmdastjóri, netfang almam@landspitali.is, sími 824 5824.
» Fullt starf (100%) er bundið við sjúkrahúsið eingöngu sbr. yfirlýsingu LSH vegna kjarasamnings sjúkrahúslækna dags. 2. maí 2002, sbr. breytingu 5. mars 2006.

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. Nánari upplýsingar um forsendur ráðningar er að finna á heimasíðu Landspítala.

Umhyggja • Fagmennska • Öryggi • Framþróun

Housekeeper

The Embassy of Japan seeks a capable, responsible, and flexible housekeeper at the Ambassador's residence.
Basic conditions for application

- Good skills in overall housekeeping (cleaning, laundry and kitchen work etc.) and a strong service mind.
- Good command of language (Icelandic and English)
- Contract renewal every 2 years

CV should be sent to the following address until 4 Feb.

Laugavegur 182, 105 Reykjavik
Tel. 510-8600, Fax. 510-8605
e-mail. japan@rk.mofa.go.jp

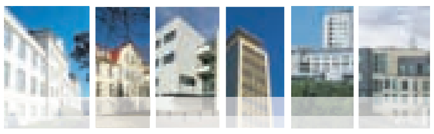
Lífsglaður og jafnréttissinnaður leikskólakennari

Leikskólinn Barnaból á Skagaströnd auglýsir eftir skólastjóra, leikskólakennara eða einstaklingi með aðra uppeldismenntun til að stýra leikskólanum.

Leikskólinn Barnaból er hluti af Hjallastefnufjölskyldunni og við leitum að jákvæðum einstaklingi sem er tilbúinn að tileinka sér starfshætti Hjallastefnunnar að metnaði, gleði og kærleika. Viðkomandi þarf að sýna sjálfstæði í vinnubrögðum og hafa brennandi áhuga á jafnrétti og lýðræði í leikskólastarfi.

Skólar Hjallastefnunnar starfa að sameiginlegum markmiðum eftir sömu hugmyndafræði en sjálfstæði hvers skóla er mikið. Jafnréttisuppeldi, skapandi hugsun, félagsþjálfun og einstaklingsstyrking eru innviðir hugmyndafræðinnar sem við teljum að geti skipt sköpum í þroska komandi kynslóða.

Við hvetjum karla jafnt sem konur til að sækja um, áhugasamir hafi samband við Þorgerði Önnu leikskólastýru á netfangið thaa@hjalli.is eða í síma 8240604.



LANDSPÍTALI HÁSKÓLASJÚKRAHÚS

GÖNGUDEILD SKURÐLÆKNINGA
Hjúkrunarfræðingur

Laust er til umsóknar starf hjúkrunarfræðings á göngudeild skurðlækninga B3 í Fossvogi.

Á deildinni er göngudeild háls, nef og eyrna-, lýta-, æða-, heila- og taugaskurðlækninga auk sáramiðstöðvar og innskriftamiðstöðvar.

Starfið er fjölbreytt og krefjandi og gefur tækifæri til að taka þátt í þróun og uppbyggingu nýrrar starfsemi. Einnig býður það upp á mikla möguleika til að dýpka þekkingu á ýmsum sviðum hjúkrunar. Í boði er góð einstaklingsaðlögun undir leiðsögn reyndra hjúkrunarfræðinga.

Helstu verkefni og ábyrgð

» Ákveður, skipuleggur og veitir hjúkrunarmeðferð í samráði við skjólstæðinga og ber ábyrgð á meðferð, samkvæmt starfslýsingu
» Undirbúningur sjúklinga fyrir skurðaðgerðir, eftirlit, fræðsla, sárameðferð, aðstoða við ýmsar aðgerðir og fleira

Hæfnikröfur

» Íslenskt hjúkrunarleyfi
» Faglegur metnaður
» Góð samskiptahæfni
» Sjálfstæði í vinnubrögðum

Nánari upplýsingar

» Umsóknarfrestur er til og með 16. febrúar 2015.
» Starfshlutfall er 70-80%, unnið er í dagvinnu.
» Starfið er laust 1. mars 2015 eða eftir nánara samkomulagi.
» Umsókn fylgi náms- og starfsferilskrá. Ákvörðun um ráðningu byggist á innsendum gögnum og viðtölum.
» Upplýsingar veitir Sólveig Hólmfr Sverrisdóttir, deildarstjóri, solvsver@landspitali.is, sími 824 5945.

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

Laus störf

Grunnskóli Seltjarnarness – Skólaskjól

(5959200, olina@grunnskoli.is og ruth@grunnskoli.is)

- **Starfsfólk vantar í hlutastörf í Skólaskjóli, lengdri viðveru fyrir nemendur í 1.-4.bekk.**

Umsóknarfrestur er til 10. febrúar næstkomandi.

Í samræmi við jafnréttisáætlun Seltjarnarnesbæjar eru konur jafnt sem karlar hvött til að sækja um störf. Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og hlutaðeigandi stéttarfélaga.

www.seltjarnarnes.is

Seltjarnarnesbær seltjarnarnes.is

FISKELDI

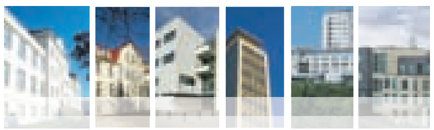
Stofnfiskur hf. óskar eftir ráða fiskeldisfræðing og/eða háskólamenntaðan einstakling í fiskifræði í fiskeldisstöð í Höfnum.

Í boði er spennandi starf við klak og eldi á hrognkelsum hjá fyrirtæki sem hefur á að skipa metnaðarfullt og samhent starfsfólk.

Æskilegt er að viðkomandi búi á Suðurnesjum.

Skrifleg umsókn ásamt ferilskrá skulu berast á netfangið solvi@stofnfiskur.is fyrir 10.febrúar 2015.

STOFNFISKUR



LANDSPÍTALI HÁSKÓLASJÚKRAHÚS

SKILUNARDEILD
Hjúkrunarfræðingur

Hjúkrunarfræðingur óskast til starfa á skilunardeild við Hringbraut. Deildin er opin frá kl. 8-20 virka daga og kl. 8-16 um helgar. Unnið er á tvískiptum vöktum, frá kl. 8-16 eða kl. 12-20. Gert er ráð fyrir að viðkomandi sinni bakvöktum eftir að þjálfun lýkur.

Boðið er upp á 3 mánaða aðlögun, þar af 8 vikna skipulagða fræðslu með reyndum hjúkrunarfræðingi.

Helstu verkefni og ábyrgð

Starfið felst í hjúkrun einstaklinga með langvarandi eða bráða nýrnabilun sem ýmist eru í blóðskilun eða kviðskilun. Einnig sinna hjúkrunarfræðingar deildarinnar blóðvökvaskiptum. Lögð er áhersla á einstaklingsmiðaða hjúkrun.

Hæfnikröfur

» Íslenskt hjúkrunarleyfi
» Faglegur metnaður
» Góð samskiptahæfni
» Sjálfstæði og nákvæmni í vinnubrögðum

Nánari upplýsingar

» Umsóknarfrestur er til og með 16. febrúar 2015.
» Starfshlutfall er 80-100%
» Starfið veitist frá 1. mars 2015 eða eftir nánara samkomulagi.
» Upplýsingar veita Margrét Ásgeirsdóttir, deildarstjóri, netfang margas@landspitali.is, sími 543 6340 og Þórdís Ingólfsdóttir, mannauðsráðgjafi, netfang thoring@landspitali.is, sími 824 5480.

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

Viltu vinna í ferðaþjónustu?

Gray Line

Your Iceland Tour Expert

Gray Line Iceland leitar að drífandi einstaklingum sem búa yfir mikilli þjónustulund.
Við bjóðum upp á lifandi, krefjandi og skemmtilegt starfsumhverfi.

Leiðsögumenn

Í boði er:
- 100% starf
- Hlutastarf

Helstu verkefni:
- Leiðsögn í ferðum

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Leiðsögumannapróf
- Tungumálakunnátta
  - Norðurlandamál og enska
  - Franska og enska
- Önnur tungumálakunnátta kostur
- Meirapróf kostur

Keflavíkurflugvöllur – sumarstarf

Í boði er:
- 100% starf frá 1. maí til 30. september
- Unnið er á 12 klst. vöktum frá kl. 14–02

Helstu verkefni:
- Upplýsingagjöf til ferðamanna
- Sala á ferðum
- Önnur tilfallandi störf

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Góð enskukunnátta
- Önnur tungumálakunnátta kostur
- Góð þekking á Íslandi

Sölufulltrúi – sumarstarf

Í boði er:
- 100% starf

Helstu verkefni:
- Sala og úrvinnsla ferða
- Tilboðsgerð
- Upplýsingagjöf
- Önnur tilfallandi störf

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Góð enskukunnátta
- Önnur tungumálakunnátta kostur
- Góð þekking á Íslandi

Bílstjórar – sumarstarf

Í boði er:
- 100% starf
- Vaktavinna eða dagvinna

Helstu verkefni:
- Keyrsla ferðamanna

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Meirapróf
- Enskukunnátta
- Góð þekking á Íslandi

Umsóknir berist til: Elínar Hlífar Helgadóttur, mannauðsstjóra, elin@grayline.is.
Umsókn þarf að fylgja kynningarbréf ásamt ferilskrá.
Umsóknarfrestur er til og með 16.febrúar.

Gray Line Iceland er leiðandi íslenskt ferðaþjónustufyrirtæki í örum vexti. Fyrirtækið er handhafi viðskiptasérleyfis Gray Line Worldwide sem er stærsta skoðunarferðafyrirtæki í heimi. Félagið er ferðaskipuleggjandi, ferðaskrifstofa og hópferðafyrirtæki með starfsemi einkum í skipulögðum dagsferðum með yfir 60 áfangastaði víðs vegar um Ísland. Gray Line á Íslandi á einn yngsta rútubílaflota landsins, 65 hópferðabíla sem taka frá 9 til 71 farþega. Félagið flutti rúmlega 510 þúsund ferðamenn árið 2014 í eigin ferðum. Fyrirtækið kappkostar að veita góða og persónulega þjónustu við ferðamenn á Íslandi.

Gray Line Iceland
Gæði – Öryggi – Þjónusta

grayline.is

Fluggáfaðir einstaklingar óskast

VERKEFNASTJÓRI **NOTAM**

Við leitum að nákvæmum starfsmanni með þekkingu á flugmálum í starf verkefnastjóra NOTAM tilkynninga. Í starfinu felst meðal annars umsjón með dreifingu tilkynninga til flugmanna, samskipti við ytri og innri aðila, þjálfun, kynningar og ráðgjöf auk annarra starfa í tengslum við upplýsingaþjónustu flugmála.

Hæfniskröfur:
- Stúdentspróf eða sambærileg menntun sem nýtist í starfinu.
- Mjög góð íslensku- og enskukunnátta
- Flugtengd menntun eða reynsla æskileg
- Nákvæm og öguð vinnubrögð

VERKEFNASTJÓRI FLUGMÁLAGAGNA

Verkefnastjóri flugmálagagna hefur umsjón með gögnum og gagnagrunnum upplýsingaþjónustu flugmála. Í starfinu felast einnig mikil samskipti við ytri og innri aðila auk annarra starfa í tengslum við upplýsingaþjónustu flugmála.

Hæfniskröfur:
- Háskólamenntun á sviði verk- eða tæknifræði
- Góð tölvufærni og tækniþekking
- Mjög góð íslensku- og enskukunnátta
- Flugtengd menntun eða reynsla æskileg
- Nákvæm og öguð vinnubrögð

Umsóknarfrestur er til og með **14. febrúar 2015**. Umsóknum skal skila rafrænt á **www.isavia.is/atvinna**.

Gildi Isavia eru öryggi, þjónusta og samvinna

Hjá Isavia og dótturfélögum starfa um 850 manns. Helstu verkefni fyrirtækisins eru umsjón með uppbyggingu og rekstri flugvalla og að veita flugleiðsöguþjónustu fyrir innanlandsflug og millilandaflug, auk yfirflugsþjónustu fyrir Norður-Atlantshafið. Isavia leggur áherslu á jafnan rétt karla og kvenna til starfa.

ISAVIA

15-0126 – HVÍTA HÚSIÐ / SÍA

Fjármálastjóri

Hringrás hf. óskar eftir að ráða Fjármálastjóra samstæðu.

Starfssvið:
- Dagleg fjármálastjórnun á samstæðu, yfirumsjón með bókhaldi og uppgjöri
- Ber ábyrgð á fjárhagsáætlunum í samráði við stjórnendur
- Ber ábyrgð á skýrslugjöf til stjórnar og framkvæmdastjóra
- Greining gagna og verkefnastjórnun
- Samskipti við viðskiptavini
- Önnur verkefni í samráði við framkvæmdastjóra

Menntun og hæfniskröfur:
- Háskólamenntun annað hvort á sviði fjármála eða endurskoðunar
- Reynsla og þekking á reikningsskilum, fjármálastjórnun og bókhaldi
- Reynsla af stjórnunarstörfum er nauðsynleg
- Góð samskiptahæfni, skipulögð vinnubrögð og metnaður

Umsóknir sendast á starf@hringras.is fyrir 10. febrúar næstkomandi.

Hringrás er eitt öflugasta endurvinnslu- og umhverfisverndarfyrirtæki landsins, með starfsemi á 5 stöðum, og rekur einnig dótturfélag í sömu starfsemi í Kanada. Starfsmenn eru rúmlega 100 talsins. Hringrás endurvinnur ýmis konar úrgang frá einstaklingum og fyrirtækjum og breytir í verðmætt hráefni sem selt er á erlenda markaði til endurnýtingar í ýmiskonar varning. Þannig stuðlar Hringrás að umhverfisvernd og öflun verðmæta. Hringrás vinnur eftir ISO 14001.

HRINGRÁS ENDURVINNSLA

MEIRAPRÓFSBÍLSTJÓRI

Vantar starfsmenn í sumarafleysingar við eldsneytisáfyllingar á flugvélar á Keflavíkurflugvelli

Vaktavinna. Viðkomandi þarf að hafa meirapróf og trailer réttindi. Hreint sakavottorð er skilyrði.

Upplýsingar veitir Helgi í síma 425-0752 og helgi@eak.is

Eldsneytisafgreiðslan á Keflavíkurflugvelli

EAK ehf.
Aviation Fuel Service– Keflavík Airport Iceland

Starfsfólk til iðnaðarstarfa

Vegna mikilla anna þurfum við að bæta við tveimur röskum starfskröftum í framleiðsludeild okkar:

Frumstig vinnslu í lýsingarherbergi. Lýsa filmur í ramma fyrir silkiprentun, þrif á búnaði og undirbúningur vinnslu. Starfið hentar báðum kynjum.

Transferpressun og létt iðnaðarstörf. Hitapressa forprentuð merki á fatnað og annað tilfallandi. Starfið hentar báðum kynjum.

Um er að ræða framtíðarstörf hjá traustu og framsæknu fyrirtæki í sölu og framleiðslu á auglýsingavörum. Vinsamlegast athugið að Margt smátt er reyklaus vinnustaður.

Upplýsingar veitir Arnar H. Ágústsson í síma 585 3509. Umsóknir sendist fyrir föstudaginn 13. feb. á netfang: arnar@margtsmatt.is

margt smátt
Guðríðarstíg 6–8
113 Reykjavík
www.margtsmatt.is

VR FYRIRMYNDAR FYRIRTÆKI 2014

SPENNANDI TÆKIFÆRI

KERFISSTJÓRI

LNS Saga leitar að öflugum aðila til að sjá um og taka þátt í þróun tölvumála hjá fyrirtækinu. Þú verður hluti af tölvu- og starfsmannateymi allra fyrirtækja innan LNS samstæðunnar. Vinnustaður verður höfuðstöðvar LNS Saga á Íslandi en þú tekur þátt í daglegum verkefnum og þjónustu fyrir öll fyrirtæki samstæðunnar. Helstu forrit eru keyrð frá miðlægum stað í Noregi og eru; Citrix, VMware, og Microsoft Server. Helstu forrit okkar eru: Microsoft Axapta, Compello, Sharepoint, Exchange, Lync, InfoEasy, ByggOffice og Microsoft Office.

Við leitum að aðila sem hefur þekkingu, reynslu og vilja til að vinna að eftirfarandi verkefnum:

VERKEFNI
- Daglegt viðhald tölvuþjóna í Windows, Linux og VMware
- Daglegt viðhald, innleiðingar og aðlögun Sharepoint lausna
- Daglegt viðhald og innleiðing Lync
- Hugbúnaðaruppsetning og uppfærslur
- Þjónusta við notendur
- Umsjón með skjölun fyrir fyrirtækið
- Vinna í teymi að þróun og innleiðingu nýrra lausna
- Uppsetning kerfa og innviða á nýjum verkstöðum

HÆFNISKRÖFUR
- B.Sc. í tölvunarfræði, gjarnan með áherslu á kerfisstjórnun
- Að lágmarki 2 ára starfsreynsla
- Vottun eða staðfest þekking á Microsoft hugbúnaði t.d. Lync, Sharepoint og annar MS hugbúnaður
- Mikil og góð starfsreynsla getur komið í stað B.Sc. prófs
- Mjög góð færni í ensku og faglegri ensku

Við bjóðum upp á mjög áhugavert starf í fyrirtæki sem vex hratt og mun gefa þér nýjar og skemmtilegar áskoranir á hverjum degi.

Frekari upplýsingar gefur: Kjell Olsen, IT manager LNS í síma: +47 4770 4330

Umsóknarfrestur er til og með **14. febrúar 2015**

Hægt er að sækja um starfið á heimasíðu LNS Saga.
www.lns.is/Starfsumsokn

LNS Saga ehf. Hlíðasmári 4, 201 Kópavogur. Sími +354 511 7040, lnssaga@lns.is

LNS Saga er ungt íslenskt verktakafyrirtæki, dótturfélag norska félagsins Leonhard Nilsen & Sønner AS, sem er meðal stærstu verktakafyrirtækja Noregs. Starfsmenn LNS Saga eru um 300 talsins og sinna verkefnum í Noregi og á Íslandi. Starfsmenn LNS Saga hafa haldgóða og fjölbreytta reynslu af stjórnun stórra verkefna hjá leiðandi verktakafyrirtækjum á Íslandi, Færeyjum, Grænlandi, Noregi og Danmörku. Verkefnin snúa einkum að jarðgangagerð, eftirvinnu gangagerðar, hafnarmannvirkjum, virkjunum og vegagerð.

LNS Saga

www.hafnarfjordur.is

HAFNARFJÖRÐUR

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

Framtíðarstarf, persónuleg aðstoð við fólk á heimili sínu

Leitað er eftir starfsmanni við persónulega aðstoð á heimili fatlaðs fólks í Hafnarfirði. Um er að ræða 80% stöðu í almennt starf. Unnið er á vöktum allan sólarhringinn og aðra hverja helgi.

Helstu verkefni:
- Veita íbúum stuðning við athafnir daglegs lífs.
- Fylgja eftir þjónustuáætlunum, starfsáætlunum, verklagsreglum og fyrirmælum forstöðumanns.

Hæfniskröfur:
- Þjónustulund og jákvæðni í starfi.
- Hæfni í mannlegum samskiptum.
- Framtakssemi og samviskusemi.
- Viðkomandi verður að hafa hreint sakavottorð.
- Aldursskilyrði 20 ár.
- Almenn tölvukunnátta nauðsynleg.

Í boði er:
- Spennandi og lærdómsríkt starf
- Fjölbreytt verkefni

Upplýsingar um störfin veitir: Þórunn Kolbeins Matthíasdóttir, forstöðumaður thorunnm@hafnarfjordur.is gsm 664 5729.

Laun samkvæmt gildandi kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga við viðkomandi stéttarfélag.

- Æskilegt er að umsækjandi hafi áhuga á málefnum fatlaðs fólks.
- Karlar jafnt sem konur eru hvött til að sækja um starfið.
- Viðkomandi þarf að geta hafið störf fljótlega.

Umsóknarfrestur er til 9. febrúar 2015

Umsóknum skal skilað á netfangið thorunnm@hafnarfjordur.is

Sterk tengsl í íslensku atvinnulífi
www.hagvangur.is

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

Við leitum að kátum starfsmanni til að dekra við viðskiptavini okkar, svara í síma, sjá um póstinn, halda utan um innkaupin og sjá um daglegan rekstur húsnæðis. Auk ýmissa tilfallandi verkefna, sem hugmyndaríkir starfsfélagar hrista fram úr erminni reglulega.

Hann þarf að breiða út fagnaðarerindið, skilja vestfirsku og austfirsku, koma vel fyrir og kunna að meta kraftmikinn vinnustað.

Góð menntun er kostur, ef hún skyggir ekki á menntun framkvæmdastjórans.

Umsóknir berist á **atvinna@hn.is** eigi síðar en laugardaginn 7. febrúar. Sjá nánar á heimasíðu okkar hn.is

H:N MARKAÐSSAMSKIPTI

Sterk tengsl í íslensku atvinnulífi
www.hagvangur.is

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

Vilt þú auka tekjur þínar?

Viltu starfa sjálfstætt, ráða þínum eigin vinnutíma?
Erum að leita eftir heiðalegu, ábyggilegu, framsæknu og duglegu fólki til að starfa með.
Miklir framtíðarmöguleikar hérlendis og erlendis.
Alþjóðlegt fyrirtæki, eitt stærsta og farsælasta fyrirtæki á sínu sviði í heiminum í dag, starfar í yfir 150 löndum.
Árangurstengdar tekjur auk mögulegra bónusa.
Tekjumöguleikar
70.000 - 300.000 kr. á mán.
300.000 - 600.000 kr. á mán.

Áhugasamir hafið samband:
820-4122 eða moguleiki@gmail.com

the PIER

The Pier Korputorgi óskar eftir starfsmanni í hlutastarf tvo daga í viku, frá febrúar - maí, og í fullt starf í framhaldi af því, frá júní – ágúst .

Fyrst og fremst er um lagerstarf að ræða en einnig aðstoð í verslun eftir þörfum.

Hæfniskröfur:
- Rík þjónustulund og jákvæðni
- Skipulagshæfni og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Líkamleg hreysti og reglusemi
- Góð almenn tölvukunnátta
- Lyftarapróf kostur en ekki skilyrði

Umsóknarfrestur er til og með 6. febrúar nk.

Áhugasamir sendi ferilskrá með mynd á korputorg.storemanager@pier.is

TRÉSMIÐJAN BÖRKUR HF

Börkur hf. óskar eftir að ráða framleiðslustjóra yfir framleiðslu fyrirtækisins á Akureyri

Fyrirtækið er staðsett á Akureyri en rekur söluskrifstofu og lager á höfuðborgarsvæðinu. Börkur hf. rekur eina af stærstu glugga-smiðjum landsins og er markaðssvæðið landið allt.

Í starfinu felst dagleg stjórnun á allri framleiðslu auk annarra tilfallandi verkefna.

Starfs- og ábyrgðarsvið:
- Dagleg stjórnun framleiðslu.
- Vinnsla á aðsendum gögnum í framleiðsluhæft form.
- Halda utan um framleiðsluáætlun.
- Samskipti við viðskiptavini fyrirtækisins.
- Fagleg ráðgjöf til viðskiptavina.
- Vöruþróun.
- Vörupantanir fyrir framleiðslu.
- Önnur tilfallandi verkefni.
- Einnig þarf viðkomandi að vera staðgengill framkvæmdastjóra.

Menntun og hæfniskröfur:
- Leitað er að byggingarfræðingi, verkfræðingi og/eða manni sem hefur víðtæka þekkingu á því sviði sem fyrirtækið starfar á.
- Góð almenn tölvukunnátta og haldgóð þekking á teikniforritum, cad kerfum og excel.
- Góð íslensku og enskukunnátta.
- Góð samskiptahæfni, sjálfstæði og frumkvæði í störfum.

Umsjón með ráðningunni hefur Alexander Benediktsson framkv.stj. og veitir hann nánari upplýsingar um starfið. (alli@borkur.is)

Umsóknarfrestur er til 20 febrúar n.k.

Umsækjendur eru vinsamlegast beðnir að leggja inn umsókn á vefslóðina borkur@borkur.is

Umsókn fylgi ferilskrá og önnur þau gögn sem umsækjandi telur nauðsynleg.

PIPAR\TBWA • SÍA • 150304

Spennandi starf verkefnastjóra hjá Kópavogsbæ

Kópavogsbær leitar að verkefnastjóra vegna innleiðingar spjaldtölva í grunnskóla Kópavogsbæjar. Verkefnið er brautryðjendaverkefni í skólaþróun á Íslandi og einstakt að stærð og umfangi.

Leitað er að reynslumiklum og metnaðarfullum einstaklingi sem býr yfir skipulagshæfni, er með framúrskarandi samskiptahæfileika og er sjálfstæður og drífandi í starfi.

Reynsla af verkefnastjórnun er skilyrði. Jafnframt er skilyrði að umsækjendur hafi menntun á sviði verkefnastjórnunar eða aðra háskólamenntun sem nýtist í starfi. Kostur er að umsækjendur hafi reynslu af kennslu og/eða reynslu á sviði upplýsingatækni.

Um er að ræða 100% starf, tímabundið til 31. desember 2016.

Nánari upplýsingar veita Anna Birna Snæbjörnsdóttir, sviðsstjóri menntasviðs og Ingimar Þór Friðriksson, forstöðumaður upplýsingatæknideildar.

Umsóknarfrestur er til og með 9. febrúar 2015. Ráðið verður í stöðuna eins fljótt og unnt er.

Eingöngu er hægt að sækja um starfið rafrænt á umsóknarvef Kópavogsbæjar, www.kopavogur.is/umsoknir. Konur jafnt sem karlar eru hvattar til þess að sækja um starfið.

Verkefnið:

Á næstu tveimur árum verður unnið að innleiðingu spjaldtölva til kennslu í grunnskólum Kópavogs. Í Kópavogi eru starfræktir 9 grunnskólar með um 4.550 nemendum og um 450 kennurum og stjórnendum.

Verkefnið krefst sterkrar stýringar verkefnastjóra sem hefur hæfni og reynslu til að hrífa fólk með sér og leiða og kynna verkefni af þessum toga.

Starfið felst m.a. í að móta og stýra framkvæmdaáætlun; tryggja kennslufræðilegar áherslur, þjálfun og innri sem ytri markaðssetningu verkefnisins.

Verkefnastjórinn er tengiliður þeirra aðila sem að verkefninu koma og vinnur náið með stýrihóp þess, starfsmönnum menntasviðs bæjarins, skólastjórnendum og starfsmönnum grunnskóla Kópavogsbæjar, starfsmönnum upplýsingatæknideildar, kennsluráðgjöfum grunnskólanna og sölu- og þjónustuaðilum.

Áhersla er lögð á góðan árangur og mun verkefnastjóri vinna náið með æðstu stjórnendum við að tryggja framgang verkefnisins.

Kópavogsbær

kopavogur.is

STÖRF HJÁ GARÐABÆ

Íþróttamiðstöðin Ásgarður
- starfsmenn í vaktavinnu

Vatnsveita Garðabæjar
- pípulagningarmaður

Nánari upplýsingar á vef Garðabæjar,
www.gardabaer.is

GARÐABÆR
www.gardabaer.is

Spennandi störf hjá Kópavogsbæ

Leikskólar
- **Matreiðslumaður í leikskólann Kópastein**

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

Atvinna í boði

Óskum eftir framreiðslunemum og aukafólki í sal

www.perlan.is
Sendið umsóknir á perlan@perlan.is

Frábært tækifæri í veitingarekstri vegna sérstakra aðstæðna.

Leitum leigutaka að þekktum og flottum veitingastað í 101 Reykjavík. Full eignaraðild að loknum leigutíma ef vill.

Aðeins aðilar með gott orðspor og hreina sakaskrá koma til greina. Fullum trúnaði heitið.

Áhugasamir leggi inn upplýsingar á box@frett.is merkt: Tækifæri-3101

Styrkir frá NATA

NATA
North Atlantic Tourism Association

Samstarf Íslands, Grænlands og Færeyja á sviði ferðamála

TIL VERKEFNA Í FERÐAÞJÓNUSTU

Allir sem starfa að eflingu ferðaþjónustu á milli landanna þriggja geta sótt um styrki til samstarfsverkefna á eftirfarandi sviðum ferðaþjónustu:

- Til sameiginlegra markaðssetningarverkefna
- Til nýsköpunar- og vöruþróunarverkefna
- Til þekkingarheimsókna og miðlunar gagnkvæmrar reynslu milli ferðaþjónustuaðila
- Til gæða- og umhverfismála innan ferðaþjónustunnar

Hámarksstyrkur til verkefnis er 100 þúsund danskar krónur, eða að hámarki 50% kostnaðaráætlunar.

TIL KYNNIS- OG NÁMSFERÐA

Um er að ræða ferðastyrki til þeirra sem vinna að samstarfsverkefnum sem varða tvö af löndunum þremur hið minnsta. Hámarksstyrkur á hvern einstakling er 1.000 danskar krónur vegna ferða milli Íslands og Grænlands annars vegar og Íslands og Færeyja hins vegar. Ekki eru veittir styrkir vegna gistingar og uppihalds.

Sækja má um styrk til kynnis- og námsferða eftirtaldra:

- Skóla
- Íþróttahópa
- Tónlistarhópa
- Annars menningarsamstarfs

Ítarlegar upplýsingar ásamt umsóknareyðublöðum á ensku og dönsku er að finna á vef NATA www.nata.is. Frekari upplýsingar veitir Birita Johansen hjá NATA - nata@industry.fo

Lokafrestur til að skila umsókn er 25. febrúar 2015
og mun niðurstaða stjórnar NATA liggja fyrir 10. apríl.
Athugið að verkefni með áætluð verklok fyrir 10. apríl 2015 teljast ekki styrkhæf.

NATA er samstarfssamningur ferðamálaráðuneyta í Færeyjum, á Grænlandi og á Íslandi. Markmið samningsins er að auka skilvirkni í samstarfi aðila er sinna ferðamálum í Færeyjum, á Grænlandi og á Íslandi með því að styrkja, samhæfa og tryggja framboð samvinnuverkefna aðildarlandanna á þeim sviðum ferðamála þar sem þau eiga einkum sameiginlegra hagsmuna að gæta.

ASKJA

SPENNANDI STÖRF FYRIR BÍLAFÓLK!

BIFVÉLAVIRKI

Bílaumboðið Askja óskar eftir að ráða færa bifvélavirkja á fólksbílaverkstæði. Boðið er upp á úrvals vinnuaðstöðu til þjónustu og viðgerða á Mercedes-Benz og Kia bifreiðum í húsnæði Öskju við Krókháls í Reykjavík.

Ábyrgð og verkefni

- Öll almenn viðhalds- og viðgerðavinna
- Meðhöndlun bilanagreininga
- Miðlun þekkingar til starfsfélaga
- Starfa eftir öryggisreglum Öskju og gæðakröfum framleiðenda

Menntunar- og hæfniskröfur

- Sveinspróf í bifvélavirkjun, meistararéttindi kostur
- Gilt bílpróf
- Öguð, snögg og nákvæm vinnubrögð
- Frumkvæði og sjálfstæði í starfi
- Góð og fagleg framkoma, snyrtimennska og stundvísi
- Almenn tölvukunnátta
- Góð íslensku- og enskukunnátta
- Áhugi á þróun í starfi og vilji til að kynna sér tækninýjungar

Við bjóðum virka þjálfun og endurmenntun starfsmanna samkvæmt gæðastöðlum framleiðenda sem eru þeir fremstu í heiminum í dag. Vinnutími er mánudaga til fimmtudaga frá kl. 8–17 og föstudaga frá kl. 8–16.

ÞJÓNUSTURÁÐGJAFI

Bílaumboðið ASKJA óskar eftir að ráða heiðarlegan, þjónustulipran og samviskusaman þjónusturáðgjafa til starfa í verkstæðismóttöku.

Ábyrgð og verkefni

- Ráðgjöf og móttaka viðskiptavina
- Upplýsingagjöf um framgang verkefna ásamt því að halda utan um verkbeiðnir
- Undirbúningur ábyrgðafyrirspurna til framleiðenda
- Reikningagerð, verðtilboð og verkáætlanagerð

Menntunar- og hæfniskröfur

- Tæknilegur áhugi og/eða tæknimenntun
- Menntun er kostur en ekki skilyrði
- Sjálfstæði, nákvæmni og vandvirkni í vinnubrögðum
- Vera reiðubúinn að tileinka sér nýjungar og vinna undir álagi
- Miklir samkiptahæfileikar
- Góð enskukunnátta er mikilvæg
- Góð almenn tölvuþekking er nauðsynleg

Vinnutími er virka daga frá kl. 8–18 (umsemjanlegt).

Umsækjendur þurfa að geta hafið störf sem fyrst. Í boði er krefjandi vinnumhverfi í hópi metnaðarfullra og hæfra einstaklinga hjá traustu og framsæknu fyrirtæki.

Umsóknir óskast sendar á netfangið atvinna@askja.is

Bílaumboðið Askja ehf. • Krókhálsi 11 • 110 Reykjavík
Sími 590 2100 • askja@askja.is

INNANRÍKISRÁÐUNEYTIÐ

NÁMSKEIÐ TIL UNDIRBÚNINGS PRÓFI TIL AÐ ÖÐLAST RÉTTINDI TIL AÐ VERA HÉRAÐSDÓMSLÖGMAÐUR

Prófnefnd samkvæmt reglugerð nr. 1095/2007 um próf til að öðlast réttindi til að vera héraðsdómslögmaður, sbr. lög nr. 77/1998 um lögmenn og lög nr. 93/2004, hefur ákveðið að halda námskeið vorið 2015. Prófraunin skiptist í tvo hluta, auk verklegrar prófraunar.

Stefnt er að því að kennsla á fyrri hluta fari fram dagana 23. febrúar til 6. mars 2015. (Tímar frá 09:15-12:00 og frá 13:15 eða 14:15-17:00 eða 18:00) Jafnframt er stefnt að því að próf í fyrri hluta námskeiðsins verði haldin á tímabilinu 9. til 25. mars 2015. Nánari upplýsingar um fjölda kennslustunda og fyrirkomulag kennslu verða kynntar síðar. Þá er stefnt er að því að kennsla í síðari hluta fari fram dagana 7. til 17. apríl 2015 og að próf í síðari hluta námskeiðsins verði haldin á tímabilinu 20. til 24. apríl 2015.

Gjald fyrir þátttöku á fyrri hluta prófraunar er kr. 300.000 og greiðist við skráningu. Gjald fyrir síðari hluta verður ákveðið síðar. Prófgjald er innifalið í námskeiðsgjaldi.

Skráning fer fram í gegnum rafrænt skráningarkerfi á heimasíðu Lögmannafélags Íslands á slóðinni www.lmfi.is. Við skráningu skal leggja fram afrit prófskírteinis eða vottorð háskóla til staðfestingar því að umsækjandi hafi lokið fullnaðarnámi í lögfræði með embættis- eða meistaraprófi. Hægt er að senda þær upplýsingar með tölvupósti á netfangið: hjordis@lmfi.is eða senda á skrifstofu Lögmannafélagsins að Álftamýri 9, 108 Reykjavík.

Frestur til að skrá sig á námskeið er til og með 17. febrúar 2015.

Innanríkisráðuneytinu, 28. janúar 2015

TIL SÖLU !!!

Til sölu er rekstur bílasölunnar bílaplan.is
Frábært tækifæri á besta stað
með yfir 200 bíla plani og stækkunarmöguleikar

Verð 12m.
Frekari uppl. veitir birnir@bilaplan.is

bílaplan.is 552-6000
Við Breiðhöfða

Fótaaðgerðastofa til sölu í Grafavogi

Stofan er útbúin nýjum tækjum og húsgögnum, 3 vöskum og móttöku.

Nánari upplýsingar í síma eða tölvupóst.
895 8099, vassantaid@hotmail.com

Auglýsing um deiliskipulag Seltjarnarnesbær

Í samræmi við 41. gr. skipulags- og byggingarlaga nr. 123/2010 er hér með auglýst eftir athugasemdum við þrjár deiliskipulagstillögur fyrir deiliskipulagssvæðin Strandir, Bollagarða/Hofgarða og Melhúsatún, en þar eru eftirfarandi götur: Sólbraut, Sæbraut, Selbraut, Hrólfsskálavör og Steinavör.

Nýtt deiliskipulag felur aðallega í sér staðfestingu á núverandi ástandi, en einnig er gerð tillaga að uppbyggingu á nokkrum lóðum í stað eldri húsa. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Tillögurnar liggja frammi á bæjarskrifstofu Seltjarnarness Austurströnd 2, 2. hæð, virka daga kl. 8:20-14:00 frá 27 janúar til og með 16. mars 2015. Einnig má sjá tillögurnar á vefsíðunni www.seltjarnarnes.is.

Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillögurnar. Athugasemdum skal skila til skipulagsfulltrúa eða á netfangið postur@seltjarnarnes.is eigi síðar en **16. mars 2015**. Þeir sem gera ekki athugasemdir við skipulagstillögu fyrir þann tíma teljast hafa samþykkt viðkomandi tillögu.

Seltjarnarnesi, 27. janúar 2015.
Skipulags- og byggingarfulltrúi á Seltjarnarnesi.

Seltjarnarnesbær seltjarnarnes.is

EYKT.

Skrifstofu og lager húsnæði til leigu

Lyngháls 4, 110 Reykjavík 2 hæð (jarðhæð)

Um 106 m² óinnréttað rými.
Mikið af bílastæðum við húsið þar að meðal bílstæðahús.

Ármúli 23, 108 Reykjavík (kjallari bakatil)

Um 700 m² * 3,1 salarhæð opið lagerrými.

Frekari upplýsingar fást hjá Pétri Guðmundssyni
Sími: 822-4488 Póstfang: petur@eykt.is eða
Róbert A Reynissyni Sími: 822-4421
Póstfang: robert@eykt.is

Eykt ehf. Stórhöfða 34-40. 110 Reykjavík S: 595-4400

FISKRÆKTARSJÓÐUR
Salmonid Enhancement Fund

Styrkir 2015

Fiskræktarsjóður starfar á grundvelli laga nr. 72/2008. Meginhlutverk sjóðsins er að veita lán og styrki til verkefna sem þjóna þeim markmiðum að efla fiskrækt, bæta veiðiaðstöðu, styðja við rannsóknir í ám og vötnum og auka verðmæti veiði úr þeim. Umsóknir um lán og styrki úr Fiskræktarsjóði, sem koma til greiðslu árið 2015, skal senda stjórn sjóðsins fyrir **1. mars 2015.**
Þeir sem fengið hafa styrk úr sjóðnum og sækja aftur um vegna sama verkefnis, skulu skila inn framvinduskýrslu með nýrri umsókn.

Umsóknareyðublöð vegna styrkveitinga úr Fiskræktarsjóði má nálgast á *http://www.fiskistofa.is* undir lax- og silungsveiði. Þar má einnig nálgast verklagsreglur sjóðsins. Einnig er hægt að hafa samband við starfsmann sjóðsins Marínu E. Samúelsdóttur í síma 569 7900. Umsóknum um styrki eða lán úr sjóðnum skal skila til formanns Fiskræktarsjóðs á eftirfarandi heimilisfang:

Fiskræktarsjóður
Ólafur Halldórsson formaður
Dalshrauni 1b
220 Hafnarfjörður.

Túngata 34

Miklaborg kynnir:
Glæsilegt 330 fermetra einbýlishús teiknað af Guðjóni Samúelssyni við Túngötu 34.

Húsið var nánast algjörlega endurnýjað árið 2009 að innan og utan.

Glæsileg eign á eftirsóttum stað í Vesturbæ Reykjavíkur.

Nánari upplýsingar veitir:
Gunnar S. Jónsson,
lögg. fasteignasali
gunnar@miklaborg.is
sími: 899 5856

FASTEIGNASALAN MIKLABORG **569 7000** Lágmúla 4 **www.miklaborg.is**
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

Nánari upplýsingar veitir:
Páll Þórólfsson,
sölufulltrúi
pall@miklaborg.is
sími: 893 9929

- með þér alla leið -

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

SAFT

Capacent Ráðningar

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

Umsækjendur og atvinnurekendur -
kynnið ykkur þjónustuna á www.capacent.is

capacent

Til sölu
Bílaútboð Ríkiskaupa

15752 - Næsta bílaútboð Ríkiskaupa verður haldið nk. fimmtudag 5. febrúar milli kl. 13 og 16 í portinu á bak við skrifstofu Ríkiskaupa að Borgartúni 7 þar sem óskað er eftir tilboðum í bifreiðar og tæki sem verða til sýnis þar og á öðrum tilgreindum stöðum. Tilboðum ber að skila í síðasta lagi kl. 16 fimmtudaginn 5. febrúar nk. Tilboð sem berast síðar teljast ekki gild.

Meðal boðinna bifreiða/tækja verða BMW5 4x4 (2005), Volvo XC90 4x4 (2007), VW Passat (2007), Hyundai Santa Fe 4x4 (2009), Hyundai Tucson 4x4 (2008), Ford Escort Fleet (2007), Toyota Land Cruiser 4x4 (2001), Ford Mercury Cougar (2001), Nissan Navara, veltubíll, (2008), VW Transporter (2000), Citroen Berlingo (2003), Nissan Patrol (2006), Hyundai Santa Fe (2002), Skoda Octavia (2003), Nissan Patrol (2006), Polaris Dragon 800 (2008), ónýt vél, ekinn 800 km ofl.

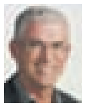
Nánari upplýsingar verða birtar á heimasíðu Ríkiskaupa www.rikiskaup.is

Borgartúni 7c,
105 Reykjavík
Sími 530 1400
www.rikiskaup.is

RÍKISKAUP

Lindargata 37

OPIÐ HÚS
á sunnudaginn 1.febrúar milli 14:00 og 14:30



Nánari upplýsingar veitir
Svan G. Guðlaugsson
sölufulltrúi
sími: 697 9300
svan@miklaborg.is

Jason Guðmundsson
hdl. og löggiltur fasteignasali

Nýleg 3ja herbergja íbúð í vönduðu lyftuhúsi
Bílastæði í bílakjallara.
Suðursvalir, gólfhiti og góðar suðursvalir
Innréttingar og frágangur fyrsta flokks

Verð: **44,9 millj.**

FASTEIGNASALAN MIKLABORG **569 7000** Lágmúla 4 **www.miklaborg.is**
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar
- með þér alla leið -

Reykjavíkurvegur 60 – heil húseign

RE/MAX Alpha og Eignamiðlun kynna: Reykjavíkurveg 60 í Hafnarfirði. Húsið stendur á áberandi stað og hefur gott auglýsingagildi. Húsið er kjallari og þrjár hæðir, samtals 1.391 fm. Burðarvirki er að mestum hluta á súlum sem gefur möguleika á fjölþættar breytingar. Í kjallara er gott lager- og verkstæðisrými sem er með góðum innkeyrsludyrum. Á jarðhæð er veitingastaður. Á 2. hæð er lögfræði- og viðskiptastofa og á 3. hæð eru skrifstofur og handverksstofur.

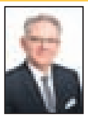
Í rammaskipulagi Hafnarfjarðar er rætt um að styrkja svæðið en nærliggjandi hús standa mun hærra. Að sögn eigenda munar þar allt að tveimur hæðum.

Upplýsingar veita: Þorleifur St. Guðmundsson hjá Eignamiðlun í síma 824 9094 og Davíð Ólafsson hjá Remax Alpha í síma 897 1533.

RE/MAX Alpha
Skeifunni 17, 477 7777

EIGNAMIÐLUN 1957

Kaupstaður FASTEIGNA



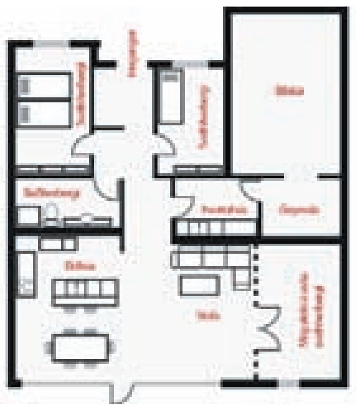
Einar Harðarsson
Lögg. fasteignasali

Skipholt 19

Opið hús sunnudaginn 1. febrúar kl 15 - 15:30. Lækkað verð 49,9 m. Kaupstaður fasteigna hefur fengið í sölu 254,4 fm skrifstofu eða verslunarhúsnæði í Skipholti í Reykjavikur , sem býður upp á mikla möguleika til atvinnurekstrar. Húsnæðið er á jarðhæð, mjög bjart með góðum verslunargluggum sem snúa út að götunni. Komið er inn í sal , í salnum er lokað fundaherbergi, snyrting, hol og útgönguhurð í baklóð. Einnig er annað stórt rými, sem getur nýst sem lager. **Bryndís sýnir og er í síma: 616-8985.**

Austurkór 135, 137 og 141
203 Kópavogur

Sölusýning sunnudaginn 1.febrúar milli 15:00 og 16:00

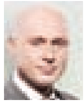


Ný vönduð og vel skipulögð raðhús í fallegu umhverfi
Rúmgóð og björt alrými, 2-4 svefnherbergi
Viðhaldslétt hús og vönduð smíði, baklóð frágengin

Húsin fást afhent á mismunandi byggingarstigum :
Nr. 135 er í dag fullbúið sýningarhús með gólfefnum
Nr. 137 er í dag tilb. til innréttinga, fullmálað, rafmagn frág.
Nr. 141 er í dag rúmlega fokhelt, búið er að einangra ofl.

150 fm hús á einni hæð og eitt tvílyft 240 fm endahús

Verð frá **44,5 millj.**



Óskar R. Harðarson
hdl. og löggiltur fasteignasali

FASTEIGNASALAN MIKLABORG **569 7000** Lágmúla 4 **www.miklaborg.is**
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

Nánari upplýsingar veitir
Atli S. Sigvarðsson
sölufulltrúi
sími: 899 1178
atli@miklaborg.is

- með þér alla leið -

www.vinna.is

vinna.is
sími: 511 1144

Reynimelur 44
mjög góð 2-3ja m.sérinngangi.
Opið hús sunnud. 1. febrúar frá kl 15:00 til 15:30

Nýkomin 72,3 fm íb. í kjallara í góðu fjórbýli á frábærum stað í Vesturbæ Rvk. Gott eldhús og bað. Sérinngangur, hiti og rafmagn. Skemmtilega skipulögð íbúð á besta stað. **Verð 24,9 millj.** Skuldlaus. Uppl.veitir Ingólfur Giss. lg.fs. S:896-5222 ingolfur@valholl.is

Lómasalir 10
nýleg falleg íbúð. Laus strax.
Opið hús sunnud. 1. febrúar frá kl 14:00 til 14:30

Um er að ræða mjög góða 103,7 fm. 3ja herbergja íbúð á 1.hæð með sérinngangi, íbúðinni fylgir gott stæði í bílskýli. Stórar suðursvalir. Þvottahús í íbúð. **V. 31,5m.** Góð áhv. lán. Nanari upplýsingar veitir Ellert 893-4477 eða ellert@valholl.is

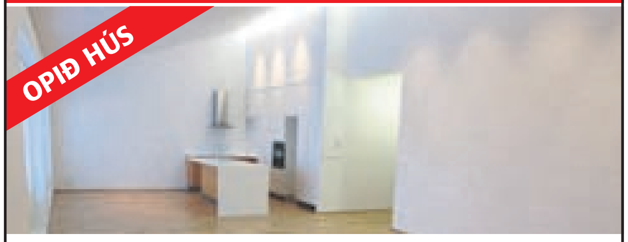
Hlaðbrekka 9 - Kópav.
Fallegt einbýli á einni hæð.
Opið hús sunnud. 1. febrúar frá kl 14:00 til 14:30

GOTT 170 FM EINBÝLISHÚS Í FALLEGU OG GRÓNU HVERFI Í KÓPAVOGI M. BÍLSKÚR. 4 svefnh., stofa+borðstofa. Sólskáli og stór verönd til suðurs, fallegur og skjólgóður garður til suðurs. **Ásett verð 48,9 millj.** Uppls.gefur Vilborg í síma 891-8660 eða vilborg@valholl.is

Freyjubrunnur 19 og 21
ný glæsileg raðhús.
Opið hús sunnud. 1. febrúar frá kl 13:00 til 13:30

Nýtt mjög vel skipulögð 215 fm. raðhús á tveimur hæðum með innb. bílskúr. Fjögur svefnherbergi, eignin afh. rúmlega tilbúin til innréttinga,gólfhiti komin. **V. 48,0 m.** Mögul. að taka minni eign upp í kaupverð. Seljandi er til í að lána hluta kaupverðs.
Nánari uppl. veitir Ellert 893-4477

Austurkór – 135 - 141
150 fm. raðhús á einni hæð
Opið hús sunnud. 1. febrúar frá kl 14:00 til 14:30



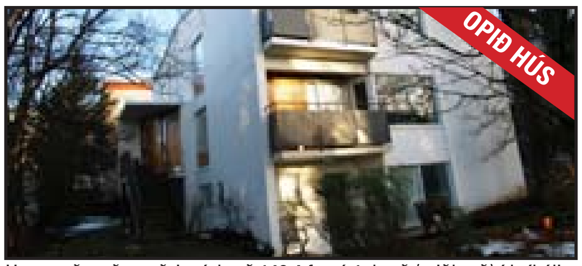
Falleg og mjög vel skipulögð 150 fm raðhús á einni hæð við Austurkór 135-141 í Kóp. Tvö til þrjú svefnherbergi og innbyggður bílskúr. Húsin skilast tilbúin til innréttinga eða fullbúin skv. skilalýsingu. Hús nr. 135 er fullbúið með gólfefnum á kr.50.450.000. Til afhendingu strax. Vandaðar sérsmíðaðar innréttingar og tæki. Innkeyrsla er malarborin að framan og baklóð er þökulögð með timburverönd. Hús nr. 141 er 241.5 fm og er á 2 hæðum. Hægt að fá það á 3 byggingarstigum.
Verð á nr.137 er 44,5 m.
Tilb. til innréttinga eða fullbúið á kr. 49.5 millj.
Bárður verður á staðnum s- 896-5221.

VALHÖLL FASTEIGNASALA

Skeifan fasteignasala
Eysteinn Sigurðsson / Löggiltur fasteignasali
FÖST LÁG SÖLUÞÓKNUN

Rauðalækur 59 – Reykjavík.

Opið hús í dag laugard. 31. janúar á mili kl. 14.00 og 15.00



Um er að ræða neðri sérhæð 148.4 fm. á 1. hæð (miðhæð) í þríbýli, ásamt 18.2 fm. innbyggðum bílskúr, samtals 166.6 fm. Íbúðin er sjálf er stofa og borðstofa með parketi. 4 svefnherbergi. Í kjallara er góð geymsla, sameiginlegt þvottahús og þurrkherbergi. Tvennar svalir. Eignin selst skuldlaus. Eignin er laus til afhendingar. Eignin þarfnast endurnýjunar og viðhalds. Gerið svo vel að líta við það verður tekið vel á móti ykkur. **Verð kr. 45.000.000.-**

Skeifan fasteignasala / Suðurlandsbraut 46
108 Reykjavík / Sími 568 5556 / skeifan@skeifan.is

Skeifan fasteignasala
Eysteinn Sigurðsson / Löggiltur fasteignasali
FÖST LÁG SÖLUÞÓKNUN

Fellahvarf 6 – Kópavogi.

Opið hús á morgun 1. febrúar á mili kl. 14.00 og 14.30

Um er að ræða íbúð í fjórbýli á neðri hæð með palli, 119,3 fm. Íbúðin er 3-4ra herbergja með glæsilegum innréttingum og fallegum gólfefnum. Útsýni yfir Elliðavatn, Heiðmörk, Vífilfell og Bláfjöll er stórbrotið Skuldlaus eign. Gerið svo vel að líta við Eigendur taka vel á móti ykkur. **Verð kr. 42.600.000.-**

Skeifan fasteignasala / Suðurlandsbraut 46
108 Reykjavík / Sími 568 5556 / skeifan@skeifan.is

Skeifan fasteignasala
Eysteinn Sigurðsson / Löggiltur fasteignasali
FÖST LÁG SÖLUÞÓKNUN

Vesturgata 42 – Reykjavík.

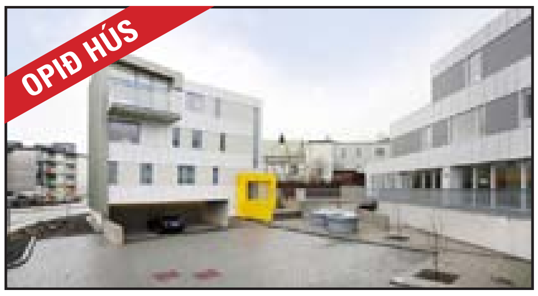
Opið hús í dag laugard. 31. janúar á mili kl. 14.00 og 15.00

Um er að ræða efri sérhæð 128.4 fm. í tvíbýli, ásamt herbergi geymslum o.fl. í kjallara, samtals 195.8 fm. Íbúðin er sjálf eru 2 samliggjandi stofur með parketi. 3 herbergi, baðhergi, þvottahús og snyrting. Í kjallara er eitt herbergi, þvottahús, geymslur og snyrting. Innangengt er á milli eignarhlutanna. Sér inngangur í kjallara. Skuldlaus eign. Eignin er laus til afhendingar. Gerið svo vel að líta við, sölumaður verður á staðnum. **Verð kr. 57.800.000.-**

Skeifan fasteignasala / Suðurlandsbraut 46
108 Reykjavík / Sími 568 5556 / skeifan@skeifan.is

Stofnað 1983
HRAUNHAMAR FASTEIGNASALA
Sími 520 7500
Magnús Emilsson
lögg. fasteignasali

Vesturgata 18 -20 – Hfj. *Glæsilegar nýjar íbúðir við miðbæinn*



Opið hús sunnudaginn 1.febrúar milli kl. 14 og 15.

Nýtt glæsilegt fjölbýlishús á frábærum stað við miðbæ Hafnarfjarðarl. Um er að ræða tvö hús, annað er lyftuhús með 8 íbúðum sem eru til afhendingar strax annað hvort fullbúnar á vandaðan hátt með öllum gólfefnum eða fullbúnar án gólfefna. Stæði í lokaðri bílageymslu fylgir öllum íbúðum og íbúðum í húsi 20 fylgir síðan opið stæði undir húsinu. Hús nr. 20 er hefðbundið stigahús með þremur íbúðum (ein íbúð á hæð). Íbúðirnar eru 2ja, 3ja og 4ra herbergja. **Verð frá 29,9 -52,9 millj.** Sölumenn Hraunhamars verða á staðnum.

Bæiarhrauni 10 • Hafnarfirði • Sími 520 7500 • www.hraunhamar.is

FASTEIGNA MARKAÐURINN ehf.

ÓÐINSGÖTU 4
SÍMI 570 4500,
OPIÐ VIRKA DAGA KL. 9-17.
Netfang: fastmark@fastmark.is
www.fastmark.is
Jón Guðmundsson, sölustj. og lögg. fast.sali.
Guðmundur Th. Jónsson, lögg. fast.sali.

SAFAMÝRI 89. HEIL HÚSEIGN.

Eignin verður til sýnis á morgun frá kl. 14.00 – 14.30

368,7 fermetra heil húseign við Safamýri auk um 130 fermetra rýmis í kjallara. Húseignin er í dag þrjár íbúðir þ.e. rúmgóð sérhæð og tvær 3ja herbergja íbúðir með sameiginlegum inngangi auk fjölda útleiguherbergja herbergja í kjallara og í bílskúr með aðgangi að eldhúsi og baðherbergi. Húsið var allt steinað að utan árið 2004 og lítur vel út. Frábær og eftirsótt staðsetning. Stórt hellulagt bílaplan.
Miklir möguleikar til útleigu.
Verð 109,0 millj. Verið velkomin.

MIÐBORG fasteignasala

Björn Þorri Viktorsson
Hrl og lgf

Karl Georg Sigurbjörnsson
Hrl og lgf

Gylfi Þórisson
Sölustjóri

Vegna mikillar eftirspurnar óskum við eftir eignum í sölu. Mikil sala og góður sölutími framundan.

Hafðu samband við Gylfa Þórisson, sölustjóra, í síma 822-0700 eða gylfi@midborg.is til að skrá þína eign, frítt sölumat án skuldbindinga.

Finndu okkur á facebook.

Langagerði 86 - **opið hús sunnudag á milli 15.00 og 15.45**
Fallegt einbýli á tveimur hæðum á vinsælum stað í austurbænum. Fjögur svefnherbergi, tvö baðherbergi. Stór bílskúr. Fallegur garður og pallur fyrir aftan hús. Möguleg skipti á minni eign í hverfinu. Stærð 191,7fm. **V. 56,9m.**
Uppl. Gylfi S. 822-0700.

Hæðargarður 9- **opið hús sunnud. á milli 14.00 og 14.30**
Glæsilega íbúð á tveimur hæðum í fallegu fjölbýli. Fjögur svefnherbergi og tvö baðherbergi.Er staðsett í skemmtilegri húsaþyrpingu með fallegum sameiginlegum garði. Stærð 129,9fm. **V. 41,9m.**
Uppl. Gylfi S. 822-0700

Ægisíða 76 - **opið hús sunnud. á milli 16.30 og 17.00**
Glæsileg og björt 4 herbergja íbúð á jarðhæð í fallegu fjórbýli á góðum stað við sjávarsíðuna. Sér inngangur. Laus við kaupsamning. Nýlegir gluggar og gler í allri íbúðinni. Baðherbergi nýlega tekið allt í gegn. Stærð 102,8fm. **V. 41,4m.**
Uppl. Gylfi S. 822-0700

Fornhagi 22 - **opið hús í dag á milli 16.30 og 17.00**
Falleg 3 herbergja íbúð á jarðhæð í fjórbýli á góðum stað í vesturbæ. Stutt í Háskólann og aðra þjónustu. Rétt hjá sjávarsíðunni. Stærð 79,4fm. **V. 28,9m.**
Uppl. Gylfi S. 822-0700.

Ugluhólar 6
Góð fjögurra herbergja íbúð, auk 21,7fm bílskúrs. Eignin er á efstu hæð í 3 hæða fjölbýli sem búið er að klæða að stórum hluta. Frábært útsýni af suðursvölum. Stærð 110,7fm. **V. 26,9m.**
Uppl. Gylfi S. 822-0700

Bergþórugata 59
Falleg 4 herbergja íbúð í góðu litlu fjölbýli á eftirsóttum stað í 101 Reykjavík. Eignin er á tveimur hæðum. Þrjú svefnherbergi. Stærð 101,7fm. **Verð 34,9m.**
Uppl. Gylfi S. 822-0700

Miðborg fasteignasala - Sundagörðum 2 - 104 Reykjavík – Sími 533 4800 – www.midborg.is – midborg@midborg.is

FURUGRUND 44

Vandaðar og fallegar íbúðir með yfirbyggðu bílastæði í nýju sex íbúða húsi í þessu vinsæla og rótgróna hverfi.
Stórar 17 fm svalir.

Íbúðirnar skilast fullbúnar án gólfefna með vönduðum innréttingum og tækjum.

- Ítalskar innréttingar frá INN-X.
- Blöndunartæki frá Tengi.
- Ringo hurðir frá Birgissyni.
- Eldhústæki frá Electrolux.

Afhending fljótlega.
Tilbúin sýningaríbúð.

Verð.
Íbúð 101 – 110,6 fm. 3 herb. 39,5 m.kr.
Íbúð 102 – 62,4 fm. 2 herb. 27 m.kr.
Íbúð 103 – 108,8 fm. 3 herb. 39,9 m.kr.
Íbúð 201 – 108,5 fm. 3 herb. 39,5 m.kr.
Íbúð 202 – SELD.
Íbúð 203 – 108,7 fm. 3 herb. 39,9 m.kr.

OPIÐ HÚS

Laugardaginn 31 jan og sunnudaginn 1 feb milli kl.14-15

Allar nánari upplýsingar veita:

Hannes Steindórsson
Löggiltur fasteignasali
hannes@remax.is
699-5008

Stefán Jarl Martin
Lögg.leigumiðl.-Sölufulltrúi
stefan@remax.is
892-9966

Kristján Þ. Hauksson
Sölufulltrúi
kristjan@remax.is
696-1122

RE/MAX Lind

Suðurholt 4

220 Hafnarfjörður

Stærð: 162,1fm
VERÐ: 46.900.000 milljónir

Fallegt einbýlishús á einni hæð með innbyggðum bílskúr

OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 1. FEBRÚAR MILLI KL.: 15:00 - 15:30

Remax Alpha kynnir: Fallega innréttað einbýlishús í Hafnarfirði. Húsið skiptist í 3 rúmgóð svefnherbergi, stofu, sólskála, sjónvarpshol, eldhús, baðherbergi, gestasalerni, þvottahús, innbyggðan bílskúr. Fallegur garður með geymsluskúr.
Sjón er söguríkari.

Nánari upplýsingar um eignina veita:
Guðmundur Steinþórsson löggiltur fasteignasali í síma 899-9600

RE/MAX Alpha

Guðmundur Steinþórsson
Lögg. fasteignasali
899 9600
ghs@remax.is

Vantar þig að selja fasteign ? Ég hef starfað við fasteignasölu í 25 ár. Hafðu samband og fáðu frítt söluverðmat.

RE/MAX Alpha - Skeifunni 17 - 108 Reykjavík - Sími: 477 7777 - www.remax.is

---

Sóltún 11

105 Reykjavík

Stærð: 76,3 fm

Falleg 2 herbergja íbúð með sérinngangi og stæði í bílakjallara

VERÐ: 29.900.000

RE/MAX Alpha kynnir 76,3 fm íbúð í Sóltúni Reykjavík.
Vel skipulögð 2 herbergja íbúð á jarðhæð með sérinngangi.
Eignin skiptist í rúmgóða stofu, eldhús , baðherbergi, hjónaherbergi. Yfirbyggðar suður svalir.
Sér þvottahús og geymsla í sameign.
Sérlega góð staðsetning þar sem stutt er í alla þjónustu.

RE/MAX Alpha

Brynjólfur Þorkelss.
Sölufulltrúi
820 8080
binni@remax.is

María Kristín Jónsd.
Sölufulltrúi
821 7676
maria@remax.is

Sylvía Walthersd.
Lögg. fasteignasali
477 7777
sylvia@remax.is

RE/MAX Alpha - Skeifunni 17 - 108 Reykjavík - Sími: 477 7777 - www.remax.is

---

Engjateigur 17-19

105 Reykjavík
Flott íbúð á vinsælum stað

Stærð: 109,9 fm
Fjöldi herbergja: 3
Byggingarár: 1992
Fasteignamat: 29.400.000

Opið hús sunnud. 1 feb. kl.13.00-13.30

Verð: 39.900.000

Vel staðsett íbúð á tveimur hæðum í Listhúsinu við Engjateig 15-17. Forstofa, gott hjónaherbergi með parket á gólfi. Gott flísalagt baðherbergi með baðkari og innréttingu á baði en þar einnig góður skápur fyrir þvottavél og þurrkara. Stofan er á neðri hæðinni, góð lofthæð og innbyggð lýsing í loftum. Góður stigi upp á efri hæð þar sem eldhús er með innréttingu og tækjum, borðstofa með parket á gólfi. Gott herbergi með parketi á gólfi og fataskáp. Sér geymsla í sameign. Mjög snyrtileg sameign.

RE/MAX Senter

Gunnar Sverrir
Sölufulltrúi
8622001
gunnar@remax.is

Ástþór Reynir
Lögg. fasteignasali
899 6753
arg@remax.is

RE/MAX Senter - Skútuvogur 11a - 104 Reykjavík - Sími: 4144700 - www.remax.is

---

Ferjuvað 1

110 Reykjavík
Nýleg íbúð á vinsælum stað

Stærð: 79 fm
Fjöldi herbergja: 3
Byggingarár: 2013
Fasteignamat: 22.850.000

Opið hús sunnud. 1 feb. kl.14.00-14.30

Verð: 28.500.000

Snyrtileg og vel skipulögð 3ja herbergja íbúð á jarðhæð með sérinngang og stóra hellulagða verönd til suðurs. Íbúðin skiptist í anddyri, þvottaherbergi, hol, baðherbergi, tvö svefnherbergi, eldhús og stofu/borðstofu með útgengi út á verönd. Stofan er parketlögð með útgengi út á stóra hellulagða verönd. Þvottahúsið er innan íbúðar og er það flísalagt með innréttingu.Svefnherbergin eru tvö og eru þau bæði parketlögð með fataskápum Harðparket er á gólfum og flísar.

RE/MAX Senter

Gunnar Sverrir
Sölufulltrúi
8622001
gunnar@remax.is

Ástþór Reynir
Lögg. fasteignasali
899 6753
arg@remax.is

RE/MAX Senter - Skútuvogur 11a - 104 Reykjavík - Sími: 4144700 - www.remax.is

---

Vogaland 12

108 Reykjavík
Stór sérhæð með auka íbúð

Stærð: 260 fm
Fjöldi herbergja: 7
Byggingarár: 1974
Fasteignamat: 54.900.000
Bílskúr: Já

Opið hús sunnud. 1 feb. kl.15.00-15.30

Verð: 69.900.000

Falleg og rúmgóð eign á vinsælum stað.Sérhæð með auka íbúð á jarðhæð. Eignin var endurnýjuð að mest öllu leiti á haustmánuðum árið 2014. Eignin telur ca. 260 fm en skv. fmr er hún skráð 224,5fm. hæðin skiptist í stofu, borðstofu, sjónvarpshol, eldhús, tvö baðherbergi, 3 svefnherbergi, bílskúr, þvottahús og geymslu. Íbúð í Kjallara skiptist í Eldhús, stofu, baðherbergi/þvottaherbergi og 2 svefnherbergi. Auka íbúðin er með sérinngang. Flott eign á góðum stað.

RE/MAX Senter

Gunnar Sverrir
Sölufulltrúi
8622001
gunnar@remax.is

Ástþór Reynir
Lögg. fasteignasali
899 6753
arg@remax.is

RE/MAX Senter - Skútuvogur 11a - 104 Reykjavík - Sími: 4144700 - www.remax.is

---

Baugakór 20

203 Kópavogur
Þriggja herb. endaíbúð, bílskýli

Stærð: 105,3 fm
Fjöldi herbergja: 3
Byggingarár: 2006
Fasteignamat: 28.750.000

Sunnudaginn 1 febrúar kl. 15:00-15:30

Verð: 33.900.000

Fallegt þriggja herbergja endaíbúð með sérinngangi af svölum og stæði í bílakjallara. Forstofa með flísum og skápum, þvottahús innan íbúðar með flísum, barnaherbergi með parketi og skáp, eldhús með parketi, góðum borðkrók og innréttingu úr hlyn. Stofa og borðstofa eru mjög rúmgóðar, úr stofu er gengið út á góðar suður svalir. Hjónaherbergi með parketi og skápum, baðherbergi með flísum í hólf og gólf og stórri sturtu. Íbúðin er einstaklega rúmgóð, innréttingar úr hlyn, parket er hvíttaður askur.

RE/MAX Lind

Kristján Þórir
Sölufulltrúi
6961122
kristjan@remax.is

Þórunn Gísladótt
Lögg. fasteignasali
510 7900
thorunn@remax.is

RE/MAX Lind - Hlíðasmára 6 - 201 Kópavogur - Sími: 5107900 - www.remax.is

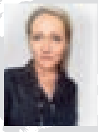
NÝTT - Norðurbrú 2 (íb 101)
210 Garðabær
Vel staðsett og laus fljótlega

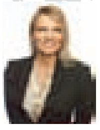
Stærð: 116,7 fm
Fjöldi herbergja: 3
Byggingarár: 2004
Fasteignamat: 33.850.000

RE/MAX Lind

Sunnudaginn 1.feb kl 14:00-14:30 | **Verð: 34.900.000**

RE/MAX Lind og Þórey kynna í einkasölu einkar glæsilega 3ja herbergja íbúð á fyrstu hæð á einum besta stað í Sjálandshverfi í Garðabæ þar sem stutt er í alla helstu þjónustu, skóla og leikskóla. Íbúðin er vel skipulögð, rúmgóð og björt stofa/borðstofa, opið eldhús, sjónvarpshol, tvö góð svefnherbergi, baðherbergi og þvottahús. Íbúðinni fylgir stæði í bílageymslu, góð geymsla í sameign og sameiginleg hjóla- og vagnageymsla. Frekari uppl 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

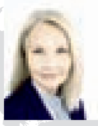
Logasalir 10
201 Kópavogur
Einbýli með 6-7 svefnherbergjum

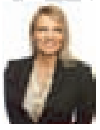
Stærð: 273,9 fm
Fjöldi herbergja: 7-8
Byggingarár: 2001
Fasteignamat: 72.400.000
Bílskúr: Já

RE/MAX Lind

Sunnudaginn 1. feb. milli kl.15-15.30 | **Verð: 69.500.000**

RE/MAX LIND og Rúna kynna í einkasölu fallegt kanadískt einbýlishús við barnvæna götu í Kópavogi. Húsið er með sex (möguleiki á sjö) rúmgóðum svefnherbergjum, stórri timburverönd með skjólveggjum og heitum potti. Innangengt er úr húsi inn í stóran 36,9 fm bílskúr. Falleg aðkoma er að húsinu og stór upphituð innkeyrsla. Þetta er draumahús fyrir hina stóru fjölskyldu á frábærum stað í Kópavogi.
Allir nánari upplýsingar veitir Rúna Gizurarson í s.695-9590 eða runa@remax.is


Rúna Gizurarson
Sölufulltrúi
695-9590
runa@remax.is


Þórunn Gísladótt
Lögg. fasteignasali
510 7900
thorunn@remax.is

RE/MAX Lind - Hlíðasmára 6 - 201 Kópavogur - Sími: 5107900 - www.remax.is

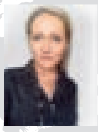
NÝTT - Laugavegur 86 (íb 211)
101 Reykjavík
Tilvalin leiguíbúð til ferðamanna

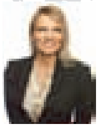
Stærð: 75 fm
Fjöldi herbergja: 2
Byggingarár: 2006
Fasteignamat: 31.000.000

RE/MAX Lind

Laugardaginn 31. jan kl 17:00-17:30 | **Verð: 34.900.000**

RE/MAX Lind og Þórey kynna í einkasölu stórglæsilega 2ja herbergja íbúð á 2. hæð með suðursvölum í nýlegu lyftuhúsi við Laugaveg 86-94. Sameign er sérlega snyrtileg með dökkum granítflísum, afar fallegum ljósakrónum og aðgangsstýringu sem gefur húsinu alveg einstakan sjarma. Frábær staðsetning í hjarta borgarinnar, húsvörður í húsi og sér bílastæði á baklóð.Allar frekari upplýsingar veitir Þórey Ólafsdóttir sölufulltrúi/viðskiptafræðingur 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

Miðtún 34
105 Reykjavík
LAUS VIÐ KAUPSAMNING

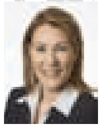
Stærð: 98,9 fm
Fjöldi herbergja: 4
Byggingarár: 1942
Fasteignamat: 27.700.000
Bílskúr: Já

RE/MAX Alpha

Sunnudaginn 1.febrúar kl. 15.00-15.30 | **Verð: 33.900.000**

*Frábær staðsetning
*4ra herbergja falleg sérhæð á jarðhæð
*Bílskúr með sérpalli ofaná
*Laugavegur, Höfðatorg og miðbær í göngufæri
*Bókaðu skoðun núna

Svana Ingvadóttir
Sölufulltrúi
774 1008
svana@remax.is


Sylvía Walthersd
Lögg. fasteignasali
4777777
sylvia@remax.is

RE/MAX Alpha - Skeifan 17 - 108 Reykjavík - Sími: 4777777 - www.remax.is

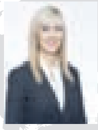
Bakkasel 33
109 Reykjavík
MIKIÐ ENDURNÝJAÐ-GÓÐ EIGN

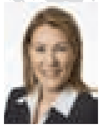
Stærð: 191,7 fm
Fjöldi herbergja: 6
Byggingarár: 1974
Fasteignamat: 33.100.000
Bílskúr: Já

RE/MAX Alpha

OPIÐ HÚS MÁNUDAG 2.FEB KL.17:30-18:00 | **Verð: 47.000.000**

FRÁBÆR EIGN - EINSTAKLEGA VEL STAÐSETT Í BOTNLANGA BAKKASELS. Húsið er 172,2 fm. Bílsk.19,5 fm.
Eignin er mikið endurnýjuð að innan m/hita í gólfum þar sem náttúrusteinn er lagður yfir. Að utan hefur eignin verið vel viðhaldin í alla staði. Upphituð hellulögð verönd er að framanverðu, GRANÍT í eldhúsi, frábært útsýni, 4 svefnherbergi, 1 baðh. 1 gestasalerni, útsýni yfir alla borgina. Frábær sameiginleg lóð/leiksvæði fyrir börn. Upplýsingar veitir Þórdís í síma 862-1914 - Velkomin í opið hús


Þórdís Davíðs
Sölufulltrúi
8621914
thordis@remax.is


Sylvía Walthersd
Lögg. fasteignasali
4777777
sylvia@remax.is

RE/MAX Alpha - Skeifan 17 - 108 Reykjavík - Sími: 4777777 - www.remax.is

Túngata 20
225 Garðabær
Flott einbýli á Álftanesi

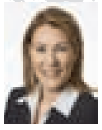
Stærð: 183 fm
Fjöldi herbergja: 6
Byggingarár: 1979
Fasteignamat: 41.950.000
Bílskúr: Já

RE/MAX Alpha

Verð: 49.900.000

*Mikið endurnýjað einbýli miðsvæðis á Álftanesi
*Rólegt og fjölskylduvænt hverfi
*Mjög gott skipulag
*5 svefnherbergi, 2 baðherbergi og búr innaf eldhúsi
*45,3 fm tvöfaldur bílskúr
*Leikskóli, skóli og sundlaug í göngufæri

Svana Ingvadóttir
Sölufulltrúi
774 1008
svana@remax.is


Sylvía Walthersd
Lögg. fasteignasali
4777777
sylvia@remax.is

RE/MAX Alpha - Skeifan 17 - 108 Reykjavík - Sími: 4777777 - www.remax.is

Birkigrund 60
200 Kópavogur
Endaraðhús við Fossvoginn

Stærð: 126,6 fm
Fjöldi herbergja: 5
Byggingarár: 1973
Fasteignamat: 30.950.000

RE/MAX Alpha

Mánudaginn 2. feb. kl. 12:15 - 12:45 | **Verð: 39.900.000**

RE/MAX Alpha kynnir: Skemmtilegt endaraðhús með fjórum svefnherbergjum við Birkigrund í Kópavogi. Á neðri hæð eru 3 herbergi, baðherbergi, þvottahús. Á efri hæð stór opin stofa og eldhús og eitt svefnherbergi. Útgengi á rúmgóðar svalir. Mikið geymslupláss í kjallara og risi. Bílskúrsréttur er við húsið.
Upplýsingar veitir Davíð Ólafsson lög.fast. í síma 897 1533 eða david@remax.is

Davíð Ólafsson
Lögg. fasteignasali
897 1533
david@remax.is

Sólvallagata 39
101 Reykjavík
3 svefnherbergi og sólpallur

Stærð: 100,1 fm
Fjöldi herbergja: 4
Byggingarár: 1977
Fasteignamat: 28.850.000

RE/MAX Alpha

Mánudaginn 2. feb. kl. 17:30 - 18:00 | **Verð: 35.900.000**

RE/MAX Alpha kynnir: Rúmgóð og mikið uppgerð íbúð við Sólvallagötu 39 í Reykjavík. Þrjú svefnherbergi, opið eldhús og stofa í einu rými, ný uppgert baðherbergi með nuddbaðkari og upphengdu salerni. Þvottahús er í íbúðinni og þar er einnig fullkominn sturtu og sánaklefi. Íbúðin er laus til afhendingar og mögulegt er að kaupa innbú með.
Upplýsingar veitir Davíð Ólafsson í síma 897 1533 eða david@remax.is

Davíð Ólafsson
Lögg. fasteignasali
897 1533
david@remax.is

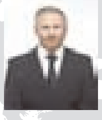
Sjávargrund 15a
210 Garðabær
LAUS VIÐ KAUPSAMNING

Stærð: 167 fm
Fjöldi herbergja: 4
Byggingarár: 1992
Fasteignamat: 32.150.000

RE/MAX Alpha

OPIÐ HÚS MÁN. 2.FEB FRÁ 17.00 - 17.30 | **Verð: 42.500.000**

OPIÐ HÚS MÁNUDAGINN 2.FEB FRÁ 17:00 - 17:30. RE/MAX Alpha kynnir: Fallega og rúmgóða 146,5 fm 3-4ja herbergja íbúð með bílskýli við Sjávargrund í Garðabæ.Eignin er á tveimur hæðum og samanstendur af forstofu, eldhúsi, stofu, þremur svefnherbergjum, baðherbergi, þvottaherbergi og geymslu, auk þess fylgir eigninni 20,5 fermetra bílastæði í bílageymslu. Birt stærð heildareignarinnar er 167,0 fm. Um ræðir vel staðsett íbúð í Garðabænum, stutt í alla helstu þjónustu.


Halldór Kr.
Sölufulltrúi
6954649
hks@remax.is

Sylvía Walthersd
Lögg. fasteignasali
4777777
sylvia@remax.is

RE/MAX Alpha - Skeifan 17 - 108 Reykjavík - Sími: 4777777 - www.remax.is

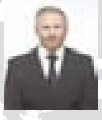
Eiðistorg 1
170 Seltjarnarnes
LAUS VIÐ KAUPSAMNING

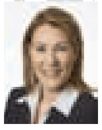
Stærð: 104,9 fm
Fjöldi herbergja: 3
Byggingarár: 1980
Fasteignamat: 30.000

RE/MAX Alpha

OPIÐ HÚS MÁN. 2.FEB FRÁ 18:00 - 18:30 | **Verð: 39.900.000**

OPIÐ HÚS MÁNUDAGINN 2. FEBRÚAR FRÁ 18:00 - 18:30.
RE/MAX Alpha kynnir: Vel staðsetta 104,9 fm 3ja herbergja íbúð á 2 hæð, með stæði í bílageymslu við Eiðistorg 1 á Seltjarnarnesi. Stutt í alla helstu þjónustu.
Eignin er 104,9 fm og samanstendur af forstofu, eldhúsi, stofu/borðstofu, tveimur svefnherbergjum og baðherbergi. Geymsla (14,0 fm) er innifalin er í fermetrafjölda íbúðar og er staðsett í sameign ásamt þvottahúsi, hjóla/vagnageymslu og stæði í bílageymslu.


Halldór Kr.
Sölufulltrúi
6954649
hks@remax.is


Sylvía Walthersd
Lögg. fasteignasali
4777777
sylvia@remax.is

RE/MAX Alpha - Skeifan 17 - 108 Reykjavík - Sími: 4777777 - www.remax.is

Framúrskarandi þjónusta

HANNES STEINDÓRSSON
LÖGGILTUR FASTEIGNASALI
Sími: 699 5008
hannes@remax.is

GUNNAR VALSSON
SÖLUFULLTRÚI
Sími: 699 3702
gv@remax.is

Túngata 34, 101 Reykjavík

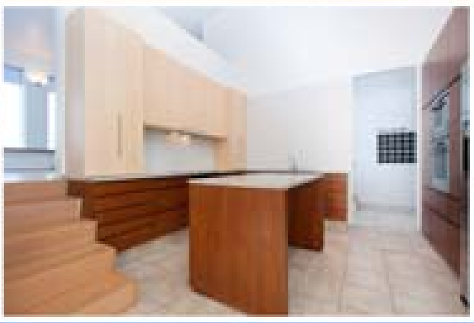
Eitt fallegasta einbýlishús Reykjavíkur. Einstaklega fallegur arkitektúr. Húsið er byggt árið 1926 en endurnýjað að mestu árið 2009, innréttingar, gólfefni, vatnslagnir, hiti settur í gólf, skólplagnir, raflagnir, dren garður ofl.
Aukin lofthæð, fallegir loftlistar, gegnheilt plankaparket, einstaklega fallegir gluggar, bjartar og rúmgóðar stofur.

Stærð: 302 m2
Byggingarár: 1926
Herbergi: 9

Framúrskarandi þjónusta

HANNES STEINDÓRSSON
LÖGGILTUR FASTEIGNASALI
Sími: 699 5008
hannes@remax.is

GUNNAR VALSSON
SÖLUFULLTRÚI
Sími: 699 3702
gv@remax.is



Skrúðás 11, 210 Garðabær

Stórglæsilegt og mjög vel staðsett 269 fm einbýlishús með innbyggðum 40fm bílskúr og einstöku útsýni í Ásahverfi Garðabæ. Húsið er staðsett neðan við götu og er óhindrað útsýni út á sjó, m.a til Bessastaða, að Snæfellsjökli og víðar.
Sérsmíðaðar innréttingar teiknaðar af Halldóru Vífils. Hnota í innréttingum og hurðum og mikið um sérsmíðaða skápa og hirslur í herbergjum og opnum rýmum sem fylgja með. Fallegur garður, fullfrágenginn og viðhaldslítill með veröndum og skjólveggjum ásamt rúmgóðum útigeymslum.

Stærð: 268,8 m2
Byggingarár: 2002
Herbergi: 5

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!

ÞVERBREKKA 4
200 KÓPAVOGI

OPIÐ HÚS SUN. 1 FEB.
FRÁ KL 16:00 TIL 16:30

- Vel skipulögð og björt 104,2 fm. 5 herb. íbúð. á 2 hæð bjalla merkt: 204
- Mjög björt stofa / borðstofa, tvennar svalir með miklu útsýni.
- Eignin er í dag 3ja herb. auðvelt að breyta í 5 herb.
- Sameign til fyrirmyndar.
- Húsið er mjög vel við haldið,
- Göngufæri er í alla helstu þjónustu.
- **V. 27,9 millj.**

Hafðu samband
BENEDIKT ÓLAFSSON
Sölufulltrúi. Sími 661 7788

LAUFBREKKA 25 - 200 KÓPAVOGI

OPIÐ HÚS SUN. 1 FEB. FRÁ KL 15:00 TIL 15:30

- Einstaklega glæsileg 125.7 fm. 5 herb. efri sérhæð á einum vinsælasta stað í Kópavogi.
- Mjög björt stofa / borðstofa, glæsilegt eldhús með miklu útsýni.
- Eignin er mikið endurnýjuð og er öll hin vandaðasta og ekkert verið til sparað.
- Göngufæri er í alla helstu þjónustu.
- **V. 27,9 millj.**

Hafðu samband
BENEDIKT ÓLAFSSON
Sölufulltrúi. Sími 661 7788

BERJAVELLIR 1 - 221 HAFNARFIRÐI

OPIÐ HÚS SUN. 1 FEB. FRÁ KL 14:00 TIL 14:30 Íbúð merkt 401.

- Mjög falleg og vönduð 101 fm. 3ja herb. íbúð á 4 hæð í litlu fjölbýlishúsi með lyftu.
- Mjög björt stofa / borðstofa, granít á borði.
- Stæði í bílageymslu. Eign sem stoppar stutt við. Sameign er öll til fyrirmyndar.
- Göngufæri er í alla helstu þjónustu.
- **V. 29,6 millj.**

Hafðu samband
BENEDIKT ÓLAFSSON
Sölufulltrúi. Sími 661 7788

HAGAFLÖT 11 – 300 AKRANESI, 4.H.V.

OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 1. FEB FRÁ 16:00 – 16:30

- Falleg 107,1 fm á 4 hæð.
- Björt opin stofa og eldhús.
- Lyfta og sérinngangur.
-Stutt í verslanir og þjónustu.
- **V. 26,9 millj.**

Hafðu samband
RÚNAR ÓSKARSSSON
MBA viðskiptafr./sölufulltrúi. Sími 895 0033

AKURHVARF 1 - 203 KÓPAVOGI

OPIÐ HÚS SUNNUD. 1. FEB KL. 13:00 – 13:30

- Falleg 126 fm útsýnisíbúð á efstu hæð í lyftuhúsi
- 4ra herbergja íbúð með stæði í lokaðri bílageymslu
- Mjög gott stofurými. Frábær staðsetning ofan Elliðavatns.
- **V. 39,9 millj.**

Hafðu samband
SIGURÐUR R. SAMÚELSSON
Löggiltur fasteignasali. Sími 896 2312

FJALLALIND 24 – 201 KÓPAVOGI

OPIÐ HÚS SUNNUD. 1. FEB KL. 14:00 – 14:30

- Fallegt 225 fm raðhús með bílskúr. 5 svefnherbergi.
- Vel staðsett hús í mjög vinsælu hverfi.
- Fallegur suðurgarður með heitum potti.
- **V. 64,9 millj.**

Hafðu samband
SIGURÐUR R. SAMÚELSSON
Löggiltur fasteignasali. Sími 896 2312

HVASSALEITI 8 – 108 REYKJAVÍK

OPIÐ HÚS SUNNUD. 1. FEB KL. 15:00 – 15:30

- Vel skipulögð 5 herbergja íbúð í Hvassaleitinu með bílskúr.
- Alls 125 fm íbúð með bílskúr. Frábær staðsetning !
- Húsið hefur fengið mjög gott viðhald í gegnum tíðina.
- **V. 30,9 millj.**

Hafðu samband
SIGURÐUR R. SAMÚELSSON
Löggiltur fasteignasali. Sími 896 2312

VINDAKÓR 5-7 - 203 KÓPAVOGI

BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA 770-0309

- 4 herbergja íbúð á jarðhæð, alls 132,8 fm. Sérinngangur.
- Íbúðinni fylgir stæði í lokaðri bílageymslu og hellulögð suðurverönd.
- Vandar innréttingar og gólfefni, granít borðplötur í eldhúsi.
- **V. 36,9 millj.**

Hafðu samband
ÞÓRARINN THORARENSEN
sölustjóri. Sími 770 0309

BÍLAR & FARARTÆKI

bilaborg.is
Sími 517-1111

SJÁLFSKIPTUR 4X4 CRV 590 ÞÚS!

Honda CRV árg 2000 ek 207.þús km ný skoðaður 2016 ný nagladekk gott útlit og ástand. Tilboðsver kr 590.000. VISA/EURO 20þús á mán.r.nr 150345 gsm 775-1333

FLOTTUR ÞESSI BENZ

M- BENZ E-200 árg 2004 sjálfskiptur, topplúga nýl. Good Year nagladekk ek. aðeins 110 þús km Lítið ekinn bíll í topplagi. Verð aðeins 1.990 þús Ný yfirfarinn og smurður r.nr 150332 gsm 775-1333

Bílaborg
Stórhöfða 26, 112 Reykjavík
Sími: 517 1111
http://www.bilaborg.is

bilfang.is
S. 567 2000

GOTT VERÐ !

Nissan Titan Crew/Cab 4X4 LE 11/2004 ek 140 þ.km SSK, Leður 33" góð dekk Verð nú 1490 Þús !!!

Bílasalan Bílfang
Malarhöfða 2, 110 Rvk.
Sími: 567 2000
Seljum í dag !
www.bilfang.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.

bílaplan.is

BÍLL DAGSINS !!!

SUZUKI GRAND VITARA LUXORY árg. 2013 ek. 15 Þkm Sjálfsk. „einn með öllu" aukadekk á felgum ofl. eins og nýr, verð 4990 Þús Rnr # 148155 gsm 8939500

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

MB bílar

Honda CR-V skráður 01/2006 Ekinn aðeins 86 þkm. bensín, sjálfskiptur, leður, einn eigandi o.fl. Verð kr. 1.950.000

VW Golf Trendline TDI skráður 12/2012 (árgerð 2013) Ekinn 46 þkm. Dísil, beinskiptur, álfelgur, sumar og vetrardekk. Verð kr. 2.830.000

MB Bílar
Klettháls 1a, 110 Reykjavík
Sími: 415 1150
Opið virka daga 10-18, laugard. 12-16
http://www.mbbilar.is

100 bílar.is bílasala

Ford F350- 6/2005 - ek 185 þkm - Ný Toyo dekk - Einn eigandi - 35" breyttur - Mjög vel með farinn - Nýtt í bremsum - Nýjar afturfjaðrir - Klæddur pallur - ARE plasthús- Smurbók frá upphafi- Er á staðnum - Verð er 2.490.000. Raðnr 151747

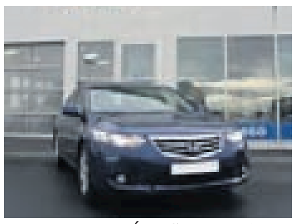
100 bílar ehf
Þverholt 6, 270 Mosfellsbær
Sími: 517 9999
Opið virka daga 10-18.00, Lau 11-15
www.100bilar.is

ASKJA
NOTAÐIR BÍLAR

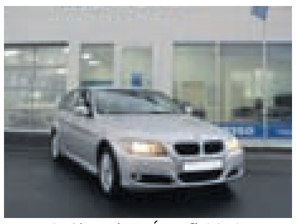
Kia Picanto EX 1.2 sjálfsk.. Árgerð 2014, ekinn 6 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 2.390.000. Rnr.240484. 7 ára verksmiðjuábyrgð.

MERCEDES-BENZ B 180 CDI. Árgerð 2012, ekinn 109 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 3.850.000. Rnr.991046.

Kia Sorento EX Luxury 197 hö. Árgerð 2012, ekinn 92 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.980.000. Rnr.990723. 4 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.



HONDA Accord. Árgerð 2013, ekinn 34 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 3.990.000. Rnr.240390.



BMW 318i station. Árgerð 2010, ekinn 59 Þ.KM, bensín, 6 gírar. Verð 3.590.000. Rnr.991056.

ASKJA notaðir bílar
Klettháls 2, 110 Reykjavík
Sími: 590 2160
www.notadir.is

LITLA bílasalan
www.litla.is 587 7777

RENAULT Megane berline Diesel Árgerð 2014, ekinn 21 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 2.990.000. Rnr.114938.

HONDA Cr-v executive. Árgerð 2007, ekinn 100 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur, leður, panorama, Verð 2.880.000. Rnr.114396.

Litla bílasalan
Eirhöfða 11, 110 Rvk.
Sími: 587 7777
www.litla.is

ÍSBAND.IS BÍLAINNFLUTNINGUR

2015 NÝIR DODGE RAM 3500

Nýtt útlit og flottari innrétting, Dísel, Komdu og kynntu þér málið, erum að taka niður pantanir, Verð frá 9.350þkr m/VSK, Kíktu á síðuna okkar www. isband.is

Íslensk-Bandaríska ehf
Þverholt 6, 270 Mosfellsbæ
Sími: 534 4433
Opið virka daga 10-18.00 og lau 11-15
http://www.isband.is

BILO.IS HÖFÐAHÖLLIN

AUDI Q5 QUATTRO 03/2010, ekinn 86 Þkm, bensín, sjálfskiptur, leður ofl. Verð 5.680.000. Raðnr.285434 á www. BILO.is - Er í salnum hjá okkur!

AUDI A1 ATTRACTION 05/2011, ekinn 31 Þkm, 5 gíra. Sumardekk á álfelgum. Verð 2.380.000. Raðnr.253213 á www. BILO.is Sá sæti er í salnum!

Höfðahöllin
Funahöfða 1, 110 Rvk.
Sími: 567 4840
www.bilo.is

Bílar til sölu

Til sölu vel með farinn VW Caddy Live 5 sæta með fellanlegum aftursætum. Rúmgóður fjölnota bíll með dráttarkúlu. Eurobretti kemst auðveldlega inn í farangursrými. Ekinn 114þ.km. Verð 1.740.000.- Uppl. í S. 8997112

Skoda Octavia til sölu, árg. ,02. Verð 490þ. S. 848 8899.

Til sölu nýskoðaður VW Polo Comfortline 2007. Bíll ekinn 112 þ.km. með nýlega tímareim. Sumar og vetrardekk. Topplúga, fimm gíra. Einn eigandi. Ásett verð 930.000,- Tilboð 850.000,- Uppl. í s.8968505

Bílar til sölu

TILBOÐ - 1200ÞÚS !

Isuzu Crew cab D-max árg. 2006 ek. 200þús 5 gíra dísel, dráttarkúla, vetrar og sumardekk, sk. 2016 Verð 1.200.000 kr engin skipti. Uppl. í s. 892 7687

EINN MEÐ ÖLLU

Cheep Cherokee limited edition CDI ek 151 þ km allt nýtt í bremsum, hljóðalegur að framan ásett verð 1990 þ skipti á ódýrari góður staðgr afsl. Uppl í síma 8572349

FALLEGUR OG VEL MED FARINN !

Ford Escape Limited 2008/06 ek. 115þús Ný heilsársdekk og með krók. Verð 2.400.000.- útb 600.000.- og 1800þús lán hjá Lýsingu afb. pr mán. ca. 25 þús. S. 896 3362.

ÚTSALA 350ÞÚS

Citroen xc4 árg.'05 ek. 167þús sjálfsk. sk.'16 krókur. Ásett verð 900þús tilboð 350þús S. 788 5780

Seldur.is

KAUPUM BÍLA
HÆRRA UPPTÖKUVERÐ

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.

250-499 þús.

SJÁLFSKIPTUR STATION - 450ÞÚS!

VW GOLF HIGHLINE STATION 2002 ek.159 þús, ssk, dráttarkr, heilsársdekk, svartur ásett verð 650 þús TILBOÐ 450 ÞÚS möguleiki á 100% kortaláni s.841 8955

500-999 þús.

SPARIBAUKUR - TILBOÐ 790 ÞÚS

VW POLO 2006 ek.113 þús, tímakeðja, 5 dyra, beinskiptur, fínn bíll sem eyðir mjög litlu, ásett verð 920 þús TILBOÐ 790 ÞÚS, möguleiki á 100% visaláni í 36 man s.841 8955

Bílar óskast

BÍLL ÓSKAST Á 25-250ÞÚS.

Má þarfnast lagfæringa.

Hringdu S. 615 1815 eða sendu sms.

Jeppar

NÝSKOÐAÐUR MITSUBISHI PAJERO TIL 04/2016.

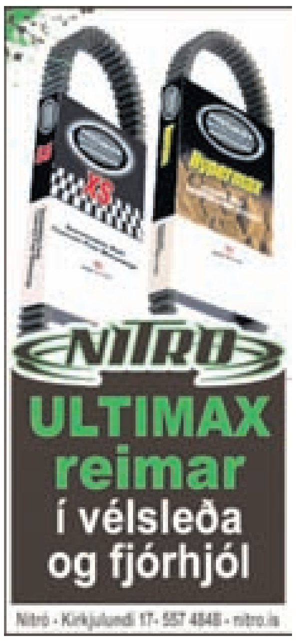
MMC árg. ,01 ek. 220þús sjálfsk. Verð 750.000,- mögulegt að greiða með Vísa/Euro raðgr. Sími: 771-2500

Sendibílar

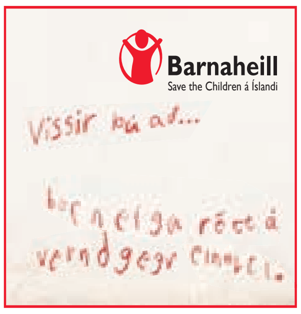
568 5000 NS NÝJA-SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Mótorhjól



Vélsleðar



til sölu

GLUGGA GERÐIN

Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.

Hafðu samband og við metum ástandið.

Súðarvogur 5 • Sími 566-6630 • gluggagerdin@gluggagerdin.is

Sveppasýking í leggöngum

Fluconazol ratiopharm 150 mg hylki fást án lyfseðils í næsta apóteki. Eitt hylki er tekið inn um munn við sveppasýkingu í leggöngum.

Fluconazol ratiopharm er nú fáanlegt án lyfseðils í apótekum en lyfið hafði þar til á síðasta ári einungis verið fáanlegt út á lyfseðil,“ segir Hákon Steinsson, lyfjafræðingur hjá LYFIS, og bendir á að þar sem Fluconazol ratiopharm sé nú selt án lyfseðils geti konur nálgast það strax og á þarf að halda en áður þurfti að fara til læknis og fá lyfseðil.

Lyfið er notað við sveppasýkingu í leggöngum af völdum gersveppsins Candida, hjá konum sem áður hafa verið greindar hjá lækni með slíka sveppasýkingu og þekkja því einkennin. Eflaust þekkja margar konur það að fá reglulega sveppasýkingu, t.d. í tengslum við sýklalyfjatöku. Það er því mikill kostur fyrir þær að geta farið strax í apótek og keypt lyfið og hafið meðferðina. Einkenni sveppasýkingar eru mikill kláði á ytri kynfærum, eymsli, pirringur og sársauki við kynmök en einnig roði og tiltölulega lyktarlaus útferð sem minnir á kotasælu.

Meðferðin felst í því að konur sem hafa verið greindar með sveppasýkingu og þekkja einkennin taka einungis eitt hylki inn um munn. Hér er því um að ræða einfalda meðferð við algengum kvilla.

Mikilvægt er að lesa fylgiseðil lyfsins fyrir notkun og kynna sér helstu varúðarreglur. Stutta samantekt um lyfið má sjá hér meðfylgjandi.

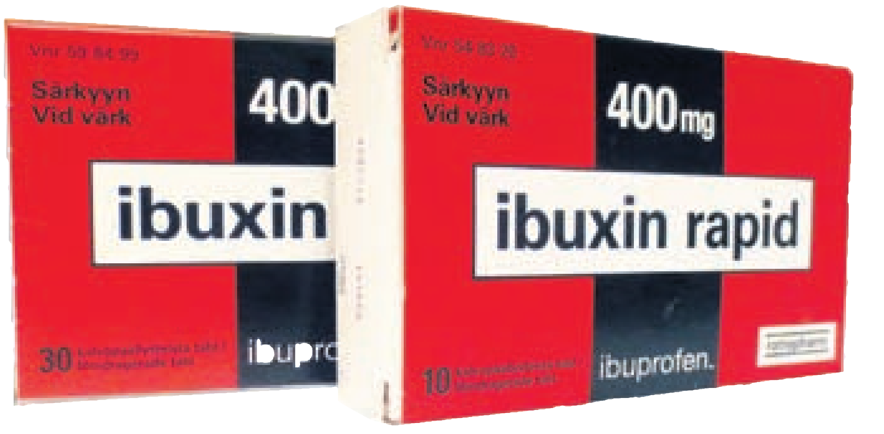
Fluconazol ratiopharm fæst án lyfseðils í apótekum.

Fluconazol ratiopharm fæst án lyfseðils í apótekum. Eitt hylki er tekið inn um munn við sveppasýkingu í leggöngum.

Notkunarsvið: Fluconazol ratiopharm inniheldur fluconazol. Án ávísunar frá lækni er Fluconazol ratiopharm notað við sveppasýkingum í leggöngum af völdum gersveppsins Candida hjá konum sem áður hafa verið greindar með sveppasýkingu. **Frábendingar:** Ofnæmi fyrir fluconazoli eða skyldum azól-lyfjum eða einhverju öðru innihaldsefni lyfsins. Samhliða meðferð með cisapridi, astemizoli, terfenadini, pimozidi, erythromycini eða quinidini. **Gæta skal sérstakrar varúðar ef eftirfarandi á við:** Í mjög sjaldgæfum tilvikum getur Fluconazol ratiopharm valdið alvarlegum húðviðbrögðum með blöðrumyndun og húðlosi (Stevens-Johnson heilkenni). Ef húðútbrot koma fram á meðan á meðferð með Fluconazol ratiopharm stendur skal strax hafa samband við lækni, sem ákveður hvort nauðsynlegt sé að grípa til frekari aðgerða. Samhliða meðferð með halofantrini eða terfenadini. Meðfædd eða áunnin breyting á starfsemi hjartans (lengingu QT bils). Samhliða notkun lyfja sem einnig geta lengt QT bilið á hjartalínuritinu, t.d. lyf við hjartsláttartruflunum í flokki IA eða III. Truflun í jafnvægi blóðsalta, einkum minnkuð þéttni kalíums og magnesíums. Hægur hjartsláttur sem þarfnast meðferðar, hjartsláttartruflanir eða alvarleg hjartabilun. **Meðganga og brjóstagjöf:** Ekki skal nota Fluconazol ratiopharm á meðgöngu eða við brjóstagjöf. **Skömmtun:** Við Candidasýkingu í leggöngum: Eitt Fluconazol ratiopharm 150 mg hylki í stökum skammti. **Algengar aukaverkanir:** Höfuðverkur, húðútbrot, kviðverkur, uppköst, niðurgangur og ógleði, breyting á lifrargildum. **Lesið vandlega fylgiseðil sem fylgir lyfinu.** SmPC: Maí 2013.

LYFIS Traust í lyfjum

ratiopharm



Leysist hratt upp → Frásogast fyrr → Verkar fyrr

ibuxin rapid: **400 mg hraðvirkt ibuprofen. 10 töflur og 30 töflur.**

ibuxin rapid: Hraðvirkt bólgueyðandi verkjalyf

ibuxin rapid er hraðvirkt ibuprofen sem nýtist við ýmis konar verkjum. „Verkjalyfið inniheldur ibuprofen lýsinat sem leysist hratt upp í meltingarvegi“ segir Hákon Steinsson, lyfjafræðingur hjá LYFIS. Þannig fer lyfið hraðar inn í blóðrásina og nær einnig mun meiri styrk sem skilar sér í aukinni verkjadeyfingu mun fyrr en með hefðbundnu ibuprofeni*.

Rannsóknir hafa sýnt að ibuprofen lýsinat skilar sér í blóðrásina í töluverðum styrk strax á 10 mínútum á meðan hefðbundið ibuprofen nær hámarks verkjastillingu eftir allt að 90 mínútur. Þegar tilfallandi verkir koma fram er oft óskandi að stöðva verkinn sem allra fyrst, og í sumum tilvikum, eins og með mígreni, er hægt að bregðast við þegar fyrirboðaeinkenna verður vart.

„ibuxin rapid er ætlað við vægum til í meðallagi miklum verkjum, svo sem höfuðverk, tannverk, bakverk og tíðaverk“, segir Hákon. Þar sem lyfið er eins hraðvirkt og raun ber vitni hentar það einnig vel við bráðum mígrenihöfuðverk, með og án fyrirboðaeinkenna. ibuxin rapid hefur einnig hitalækkandi áhrif og er ætlað til notkunar við hita og verkjum vegna kvefs.

ibuxin rapid er fáanlegt án lyfseðils í 10 og 30 stk. pakkningum og er ætlað fullorðnum, unglingum og börnum yfir 20 kg að þyngd (u.þ.b. 6 ára). Mikilvægt er að lesa fylgiseðil lyfsins fyrir notkun og kynna sér helstu varúðarreglur. Stutta samantekt um lyfið má sjá hér meðfylgjandi.

ibuxin rapid fæst í öllum apótekum.

** Schettler T et al. Clin Drug Invest 21(1):73-78, 2001*

- **Mígreni**
- **Tíðaverkur**
- **Höfuðverkur**
- **Tannverkur**
- **Hiti og verkir**

Notkunarsvið: ibuxin rapid inniheldur ibuprofen, sem dregur úr verkjum og hita (flokkur: bólgueyðandi gigtarlyf sem ekki er steri). **ibuxin rapid er notað við** vægum til miðlungi miklum verkjum, svo sem höfuðverk, tannverk, tíðaverk, bráðum mígrenihöfuðverk, hita og verkjum vegna kvefs. **Ekki má nota ibuxin rapid:** Ef þú ert með ofnæmi fyrir ibuprofeni eða einhverju öðru innihaldsefni ibuxin rapid. Ef þú hefur fundið fyrir mæði, astma, nefrennsli, þrota eða ofsakláða eftir notkun acetylsalicylsýru eða annarra bólgueyðandi gigtarlyfja sem ekki eru sterar (NSAID). Ef þú ert með óútskýrða blóðmyndunartruflun. Ef þú ert með eða hefur haft endurtekin sár (ætisár) eða blæðingu í maga/skeifugörn. Ef þú hefur fengið blæðingu eða rof í meltingarvegi við fyrri meðferð með bólgueyðandi gigtarlyfjum (NSAID). Ef þú ert með blæðingu í heilaæðum eða aðra virka blæðingu. Ef þú ert með alvarlega skerðingu á lifrar- eða nýrnastarfsemi. Á síðustu 3 mánuðum meðgöngu. Ef þú ert með kransæðasjúkdóm eða alvarlega hjartabilun. Ef þú þjáist af verulegri ofþornun. **Gæta skal sérstakrar varúðar við notkun ibuxin rapid:** Ef þú ert með arfgengan blóðmyndunarsjúkdóm (bráða porfýríu með hléum). Ef þú ert með ákveðna sjálfsnæmissjúkdóma (rauða úlfa og blandaðan bandvefssjúkdóm). Ef þú ert með sjúkdóm í meltingarfærum eða langvinnan bólgusjúkdóm í þörmum (sáraristilbólgu, Crohn´s sjúkdóm). Ef þú ert með skerta nýrna- eða lifrarstarfsemi. Ef þú þjáist af ofþornun. Ef þú ert með eða hefur haft háþrýsting eða hjartabilun. Ef þú ert með ofnæmi (t.d. húðviðbrögð við öðrum lyfjum, astma, ofnæmiskvef), langvarandi þrota í slímhúðum eða langvarandi teppusjúkdóm í öndunarfærum. Ef þú ert með storkutruflun í blóði. Strax eftir stórar skurðaðgerðir. **Meðganga og brjóstagjöf:** Þú mátt aðeins nota ibuxin rapid á fyrstu 6 mánuðum meðgöngu eftir að hafa ráðfært þig við lækninn. Ekki má nota ibuxin rapid síðustu 3 mánuði meðgöngu. Almennt er ekki nauðsynlegt að gera hlé á brjóstagjöf við skammtíma notkun í ráðlögðum skömmtum. **Algengustu aukaverkanir:** Sár, rof eða blæðing í meltingarvegi, stundum lífshættuleg, einkum hjá öldruðum, geta komið fram. Ógleði, uppköst, niðurgangur, vindgangur, hægðatregða, meltingartruflanir, kviðverkur, tjörukenndar hægðir, blóðuppköst, sáramunnbólga, versnun ristilbólgu og Crohn´s sjúkdóms hafa komið fram. **Skammtastærðir:** Fullorðnir og unglingar yfir 40 kg: 200 mg – 400 mg skammtar, að hámarki 1.200 mg á sólarhring. Börn og unglingar: Hámarksskammtur af ibuprofeni á dag er 30 mg á hvert kg líkamsþyngdar, skipt niður í 3 til 4 staka skammta. 20-29 kg: 200 mg skammtar, að hámarki 600 mg á sólarhring. 30-39 kg: 200 mg skammtar, að hámarki 800 mg á sólarhring. Ekki skulu líða minna en 6 klst. á milli skammta. **ibuxin rapid skal aðeins nota hjá börnum sem eru a.m.k. 20 kg að þyngd. Lesið vandlega fylgiseðil sem fylgir lyfinu.** Nóvember 2014.

LYFIS Traust í lyfjum

Starfslok mættu vera sveigjanlegri

Miklu máli skiptir hvernig staðið er að starfslokum og að fólk sé kvatt á viðeigandi hátt þegar það fer á eftirlaun. Leggja ætti aukna áherslu á að fanga þekkingu fólks áður en það lætur af störfum en það er bæði til hagsbóta fyrir vinnustaðinn og starfsmanninn sem er á förum. Þetta kemur fram í meistararitgerð Sigríðar Hjálmarsdóttur í mannauðsstjórnun við Háskóla Íslands sem hún lauk 2013.

Meistararitgerð Sigríðar Hjálmarsdóttur heitir Á mótum æviskeiða: Rannsókn á tilhögun starfsloka. Þar leitaðist hún við að svara við því hvernig upplifun fólks væri af því að hætta að vinna. Eins hvað yrði um uppsafnaða þekkingu og reynslu við starfslok. Sigríður gerði eigindlega rannsókn og notaðist við svokallað snjóboltaúrtak. Hún ræddi við fjórar konur og fjóra karla. Viðmælendurnir höfðu flestir unnið í opinbera geiranum og allir verið í einhvers konar stjórnunarstöðum. Sigríður segir athyglisvert að fimm af þessum átta viðmælendum hefðu viljað starfa lengur en til sjötugs. Aðrir hættu fyrir hinn hefðbundna starfslokaaldur. „Það vekur spurningar um hvort nægilegur sveigjanleiki sé í boði fyrir fólk þegar kemur að þessum tímamótum í lífinu.“

Mikil viðbrigði

Sigríður segir ríkt í fólki að skilgreina sig út frá því sem það starfar við. Það eru mikil viðbrigði að vera allt í einu bara Jón eða Gunna. Það eru líka mikil viðbrigði að þurfa ekki lengur að mæta á ákveðinn stað á tilteknum tíma. Það er svo margt sem fylgir því að vera í starfi. Bæði tilgangurinn með því, virði einstaklingsins á vinnustaðnum og félagsleg tengsl.“

Sigríður segir nokkra viðmælendur sína hreinlega hafa forðast að hugsa um starfslokin framundan. Ein nefndi hvað henni hefði sárnað að fá uppsagnarbréf rétt fyrir sjötugsafmælið, en starfsfólki í opinbera geiranum er gert að hætta þá. „Það er mikil forræðishyggja fólgin í því að segja: Nú áttu afmæli. Farðu heim og vertu gamall/gömul. Fólk er svo misjafnt og margir hafa ennþá fullt starfsþrek á þessum aldri.“

Þátttakendur í rannsókn Sigríðar áttu það sameiginlegt að hafa verið ánægðir í starfi. „Þeir unnu allir mikið og voru flestir að vinna að einhverju markmiði. Þeim fannst því sumum erfitt að sjá á eftir verkefnum sínum í hendurnar á öðrum. Það skipti þá miklu máli að vita af starfinu sínu í góðum höndum.“ Sigríður segir þátttakendur hafa verið sammála um að mikilvægt væri að kveðja fólk á viðeigandi hátt og að því væri þakkað framlag sitt til vinnustaðarins. Eins fannst því mikilvægt að fá að koma af sér þekkingunni til eftirmanna. „Sumir upplifðu það sem svo að þeir væru að hverfa á braut með þekkingu sem væri vinnustaðnum mjög mikilvæg. Allir sögðu frá því að haft var samband við þá símleiðis eftir starfslok í leit að upplýsingum.“

Mikilvægt að eiga áhugamál

Sigríður telur einn mikilvægasta undirbúninginn fyrir starfslok að eiga sér áhugamál. „Ef ekkert tekur við eftir starfslokin getur það fljótt valdið mikilli hnignun. Það er því mikilvægt að halda samskiptum við fólk, vera í einhverjum félagsskap og fá örvun. Þetta eru mikil viðbrigði og þó að fólk upplifi frelsi þá fylgir frelsinu sú ábyrgð að halda sér gangandi til þess hreinlega að halda sér ernum. Það þarf því að undirbúa starfslokin og búa til plön þannig að fólk hafi einhvers konar dagskrá og upplifi að það hafi enn tilgang.“

Meiri sveigjanleiki

Sigríður segir ljóst að fólk á Vesturlöndum lifir lengur en áður og er hresst langt fram eftir aldri. „Það er ekki óalgengt að fólk um sjötugt sé hlaupandi um allar koppagrundir og með hausinn í fullkomnu lagi.“ Hún lagðist yfir aldurs- og mannfjöldaspár í tengslum við rannsóknina og samkvæmt tölum Hagstofunnar er nú einn lífeyrisþegi á hverja fimm starfandi. „Spár gera hins vegar ráð fyrir því að árið 2050 verði einn lífeyrisþegi á móti hverjum tveimur starfandi og hvað ætlum við að gera þá? Hugsanlega er nóg að auka sveigjanleikann. Fólk þarf kannski ekki að halda áfram í stjórnunarstöðu eða vinna fullan vinnudag. Það gæti hins vegar verið akkur fyrir fyrirtækið, samfélagið og fólkið sjálft að þeir sem það kjósa haldi áfram að leggja eitthvað af mörkum.“

Sigríður er enn ung að árum. Hún hefur þó alltaf haft mikinn áhuga á aðstæðum eldra fólks og skrifaði til að mynda BA-ritgerð í guðfræði um upplifun fólks af því að fara á elliheimili. „Ég hef verið svona frá því ég var barn. Mér finnst gaman að tala við eldra fólk og finnst það hafa svo mikið fram að færa.“ MYND/GVA

Flestir viðmælendur Sigríðar töldu góða aðlögun að starfslokum æskilega og flestir hefðu viljað minnka við sig í skrefum. Aðspurð segist Sigríður hafa það á tilfinningunni að stjórnendur stofnana og fyrirtækja séu sífellt meðvitaðri um að standa vel að starfslokum. „Mér finnst vera ákveðin vakning þó margt sé auðvitað óunnið.“

Curcumin gullkryddið fyrir líkama og sál

Allt að 50 sinnum áhrifameira en hefðbundið túrmerik!

- „Ég er heilsusamleg kona og vil hugsa vel um líkamann. Eftir að ég byrjaði að taka inn tvö Curcumin-hylki á dag hafa liðamótin og vöðvarnir styrkst til muna
- Dregið hefur verulega úr bólgumyndun
- Ég hef aukna og jafnari orku yfir daginn. Finn ekki lengur fyrir þreytu og orkuleysi seinnipartinn
- Ég finn að ég er í betra jafnvægi og að hugsunin er skýrari
- Hár mitt átti það til að vera þurrt en núna finnst mér það mun heilbrigðara og fallegra
- Ég mæli svo sannarlega með Curcumin

Monika Jagusiak
kundalini-jógakennari og svæðanuddsnemi

Monika Jagusiak, kundalini-jógakennari og svæðanuddsnemi. MYNDGVA

CURCUMIN (gullkryddið)

er virka innihaldsefnið í túrmerikrótinni og hefur verið notað til lækninga og til matargerðar í yfir 2.000 ár í Asíu. Hátt í 3.000 rannsóknir hafa verið gerðar á þessari undrarót undafarna áratugi sem sýna að Curcumin getur unnið kraftaverk fyrir líkama og sál.

SÖLUSTAÐIR

Nær öll apótek, Lyfja, Lyf og heilsa, Apótekið, Apótekarinn, Heilsuhúsið, Fjarðarkaup, Hagkaup, Heimkaup og Heilsutorgið Blómavali

TERRANOVA

BÆTIEFNI FRAMTÍÐAR

Inga Kristjáns

Næringarþerapisti

Ég er oft að ráðleggja einstaklingum með ýmis undirliggjandi vandamál, sem hafa þá ekki líkamlega burði til að nýta vel hefðbundin bætiefni. Terranova eru bætiefni án aukefna, með frostþurrkuðum jurtum og magnifood, sem gerir vörurnar einfaldlega miklu virkari en önnur bætiefni á markaðinum.

Ég elska það hve lítið þarf af bætiefnunum, og hve vel þau virka í litlum skömmtum. Meira er ekki alltaf betra og það sannast svo sannarlega með Terranova.

Avena Sativa & Tart Cherry
er frábær blanda fyrir þá sem eiga erfitt með að sofa. Náttúrulegt melatonin í kirsuberjum gerir það að verkum að bætiefnið nýtist líka vel þeim sem vinna vaktavinnu og þurfa á einhvern hátt að snúa svolítið á líkamsklukkuna. Ég hef mikið ráðlagt þessa frábæru blöndu og fólk elskar hana.

B-Complex with Vitamin C
er algjört taugafóður og getur gert mikið fyrir þá sem eru stressaðir, kvíðnir eða með vægt þunglyndi. Í blöndunni eru öll B vítamínin, C vítamín og blanda jurta sem efla geðheilsuna. Það þarf í flestum tilfellum ekki nema eitt hylki á dag.

Full Spectrum Multivitamin
Mér hefur oft fundist eins og fjölvítamín skili mörgum einstaklingum litlum árangri. Eins og bætiefnin nái að fara í gegnum kerfið án þess að nýtast almennilega. Með Terranova er þessu öfugt farið. Magnifood jurtirnar sjá til þess að virku efnin nýtast fólki fullkomlega. Þetta er alvöru fjölvítamín!

Beetroot Juice, Cordyceps & Reishi Super-Blend
Þetta er nýja uppáhaldið mitt! Þvílík orka sem er í þessum jurtum. Það er gaman að taka á því í ræktinni með þetta gull í æðunum.

Terranova er ímynd hreinnar næringar og vellíðunnar. Inniheldur engin fylliefni, bindiefni eða önnur aukaefni.
Terranova bætiefnin sem virka.

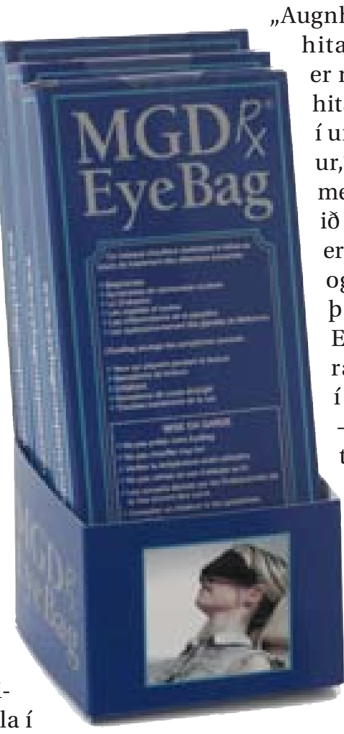
Nánar á facebook - Terranova Heilsa

Heilsuhúsið | Lifandi Markaður | Gló Fákafeni | Blómaval,
Lyfja Smáralind | Lyfja Smáratorg | Lyfja Laugavegi | Lyfja Lágmúla | Lyfja Keflavík

Dregur úr óþægilegum einkennum

Augnþurrkur og hvarmabólga eru algengir augnsjúkdómar og brýnt að leita meðferðar við þeim. Augnhvílan er nýjasta varan frá Provision en það er hitapoki sem lagður er á augu. Hitameðferðin dregur úr einkennum augnþurrks og hvarmabólgu.

Þurrkur í augum er afar útbreiddur sjúkdómur og raunar ein af algengustu ástæðum heimsókna til augnlækna og sjóntækjafræðinga," segir Guðný R. Hannesdóttir, sölu- og markaðsfulltrúi Provision. Hún lýsir því að augnþurrkur sé margþættur sjúkdómur sem hafi neikvæð áhrif á yfirborð augans. „Ástandinu fylgja óþægindi, sjóntruflanir og óstöðugleiki í tárafilmu, sem getur hugsanlega skaðað yfirborð augans. Því er brýnt að leita meðferðar um leið og augnþurrks eða hvarmabólgu verður vart," segir hún og útskýrir að hvarmabólga sé einnig einn algengasti augnsjúkdómur á Íslandi.



Hitinn hjálpar

Guðný segir algengustu meðferðina við augnþurrki og hvarmabólgu vera þá að nota gervitár, hreinsa augnlokin, hita þau og nudda. „Þetta er gert til að koma eðlilegri starfsemi kirtla í augnlokunum af stað, þannig að nóg verði til af fituefnum. Til þess að fá fituefnin í augnlokunum til að bráðna, þarf að hita augnlokin. Þetta má til dæmis gera með heitum bökstrum og nuddi á augnlokin til að dreifa fituefnunum sem hafa bráðnað við upphitun," lýsir hún. Nýjasta varan frá Provision, Augnhvílan eða Eyebag, miðar að því að veita þessa meðferð á auðveldan og þægilegan hátt.

Nýjung á markaði

„Augnhvílan er margnota hitapoki sem fylltur er með hörfræjum og hitaður í örbylgjuofni í um 30 til 40 sekúndur," segir Guðný. Hitameðferðin getur dregið úr einkennum sem eru tengd augnþurrki og hvarmabólgu en það eru til dæmis: Erting í augum – rauð augu – þroti í kringum augun – aðskotahlutartilfinning – sviði í augum – þreyta í augum – óskýr sjón – útferð í augum. „Einnig er gott að slaka á með augnhvílunni ef fólk þjáist af höfuðverk eða bara þreytu og/eða þrota í augum," segir Guðný. Ef augnhvílan er notuð tvisvar á dag með reglulegu millibili á hún að hafa jákvæð áhrif á eftirfarandi: Hvarmabólgu, vanstarfsemi í fitukirtlum – augnþurrk – vogris – augnhvarmablöðrur – rósroða í hvörmum/augnlokum.

„Mjög gott er að nudda augnhvarmana eftir að augnhvílan er tekin af en góðar lýsingar á nuddinu og notkun augnhvílunnar er að finna í bæklingi sem fylgir augnhvílunni," segir Guðný.

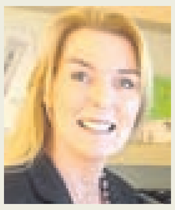
Augnhvílan fæst í apótekum Lyfju, apóteki Garðabæjar og Vesturlands.

Sjá nánar á www.provision.is

Augnhvílan er margnota hitapoki sem fylltur er með hörfræjum og hitaður. Hitameðferðin getur dregið úr einkennum sem eru tengd augnþurrki og hvarmabólgu.

PROVISION HEFUR HAG NEYTENDA ÁVALLT AÐ LEIÐARLJÓSI

Provision er heildsala með augnheilbrigðisvörur og hefur fyrirtækið það hlutverk að opna augu almennings fyrir augnheilbrigði. Með það að leiðarljósi eru fluttar inn vörur sem ekki bara stuðla að augnheilbrigði, heldur er einnig markmið fyrirtækisins að létta fólki sem haldið er augnsjúkdómum lífið. Því er leitast við að finna vörur sem hafa eitthvað meira fram að færa en það sem til er fyrir og/eða vantar upp á fyrir ákveðinn hóp fólks með augnsjúkdóma.



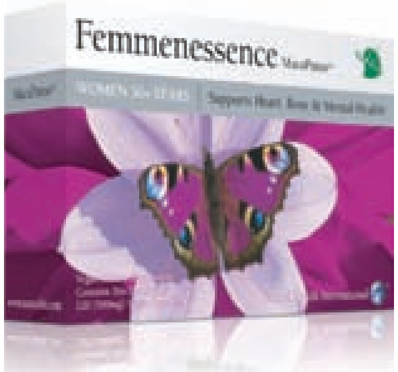
Guðný R. Hannesdóttir, sölu- og markaðsfulltrúi Provision.

Femmenessence

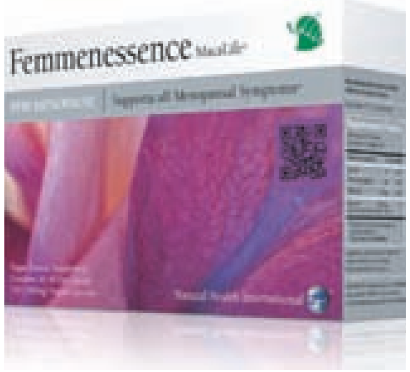
Macarót fyrir konur með breytingaskeiðseinkenni

Macarót er þekkt fyrir að hafa sérlega góð áhrif á hormónatengd óþægindi kvenna auk þess sem hún er talin auka kynhvöt og löngun. Klínískar rannsóknir sýna að konur léttast að meðaltali um 6% eftir fjögurra mánaða notkun.* Örugg og náttúruleg leið til að draga úr breytingaskeiðsóþægindum, auka orku og úthald, draga úr stressi og styrkja grunnheilsu.

MacaPause er fyrir konur eftir tíðahvörf. **MacaLife** er fyrir konur sem eru að nálgast eða farnar að finna fyrir breytingaskeiðseinkennum - 120 hylki í pakkanum.



- ✔ Dregur úr hitakófum og nætursvita
- ✔ Dregur úr leggangaþurrki
- ✔ Styður við beinþéttni
- ✔ Eykur orku og úthald
- ✔ Dregur úr pirringi
- ✔ Léttir lund
- ✔ Bætir svefn



vegan · GLUTEN FREE · USDA ORGANIC · K · GMP · FAIRTRADE · K-CAPS · JAS

Fæst í í Apótekum og Heilsuhúsinu

Fæðubótarefni úr macarót – 100% náttúruleg vara með lífræna vottun

www.facebook.com/Femmenessence.is
www.vistor.is

Inniheldur hvorki soja (ísóflavóna), mulin hörfræ né hormóna
*http://www.naturalhi.com/media/custom/WhitePaper_083012.pdf

Natural Health International®

ÚTSÖLULOK
Glerskápur
kr. 137.500
Áður kr. 171.900
SVEFNSÓFI / Svefnbreidd 140x200
Spingdýna / verð áður kr. 139.900
ÚTSALA kr. 109.900
Sjónvarpsskápur
kr. 63.100
Áður kr. 78.900
Skenkur
kr. 114.200
Áður kr. 142.800
LOKADAGUR Í DAG - 31. JANÚAR
VALMONT
kr. 128.600 Áður kr. 151.300
Daphny
kr. 79.900
Áður kr. 96.700
Douglas
kr. 77.800
Áður kr. 91.600
Adele
kr. 48.900
Áður kr. 69.000
Wolf teppi
kr. 13.900
Áður kr. 19.900
Unfurl Deluxe
kr. 111.900 Áður kr. 128.900
Reyrstóll
kr. 46.800
Áður kr. 66.100
Skrifborð
kr. 75.700
Áður kr. 124.300
20-50% AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM PÚÐUM
LÍNAN
BÆJARLIND 16 KÓPAVOGUR SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS
OPIÐ MÁNUDAGA TIL FÖSTUDAGA 11 - 18 LAUGARD. 11 - 16

ÁRANGURSRÍKARI ÆFING MEÐ ZOTRIM

ICECARE KYNNIR *Zotrim er náttúruleg fitubrennslutafla sem getur hjálpað notendum að borða minna auk þess sem hún getur hjálpað við að brenna burt meiri fitu á meðan æfingar eru stundaðar.*

Fólk sem hefur tekið inn Zotrim-jurtatöflurnar er á einu máli um að þær hafi minnkað hungurtilfinningu og sykurþörf svo nasl á milli mála heyrir sögunni til. Ágæti Zotrims lýtur að því að töflurnar hjálpa til við að ná stjórn á mataræðinu í daglegu lífi án þess að viðkomandi þurfi að fara í megrun. Teknar eru þrjár töflur þrisvar á dag fyrir mat og gera þær það að verkum að fólk verður fyrr satt og borðar ekki eins mikið fyrir vikið. Innihald taflnanna hjálpar auk þess líkamanum við að nýta kolvetni betur, brjóta niður fitu, örva meltinguna, auka orkuna og svo er ein skemmtileg hliðarverkum sem margar konur þiggja gjarnan en töflurnar auka kynorkuna.

„Zotrim inniheldur þykkni úr suður-amerísku plöntunni Yerba Mate ásamt kjarna úr plöntunum Guarana og Damiana sem eru einnig af suður-amerískum uppruna," segir Auður Laila Jónasdóttir hjá Icecare. „Sýnt hefur verið fram á með klínískum rannsóknum að notkun á Zotrim leiddi til þyngdartaps hjá þátttakendum upp á að meðaltali tæpt eitt kíló á viku og að meðaltali sautján prósent minni kaloríuinntöku á hverja máltíð samanborið við þá sem fengu lyfleysu."

Auður segir Zotrim einnig geta hjálpað notendum að brenna burt meiri fitu á meðan þeir æfa. „Próf voru gerð á sjö konum og sjö körlum. Þeim var gefið Yerba Mate-þykkni eða lyfleysa klukkustund fyrir æfingu. Orkunotkun úr fitu var áætluð með því að greina útöndun þátttakenda og reyndist hún vera 24 prósent hærri hjá þeim sem fengur Yerba Mate-þykkni samanborið við þá sem fengu lyfleysuna," útskýrir Auður. Hún hefur eftir dr. Marcelo Ribeiro, prófessor við læknaháskólann í San Francisco, sem stjórnaði rannsókninni, að niðurstöður rannsóknarinnar staðfesti það að Yerba Mate og Zotrim hafi öflug áhrif á niðurbrot fitunnar.

„Þessi tvöfalda virkni, að draga úr fæðuneyslu og að auka brennslu meðan á æfingu stendur, er einstök og útskýrir þau góðu áhrif sem Zotrim hefur," segir Auður.

AUÐUR LAILA JÓNSDÓTTIR hjá Icecare segir tvöfalda virkni Zotrim töflunnar vera einstaka og útskýri þau góðu áhrif sem Zotrim hefur. MYND/STEFÁN

Hvað eru Zotrim jurtatöflur?

- Blanda þriggja jurta sem hjálpa til við að minnka matarlyst.
- Tvær töflur teknar inn um leið og máltíð hefst.
- Stærsti kosturinn er að fólk getur stjórnað hungurtilfinningu sen hjálpar til við að minnka neyslu hitaeininga.
- Tvö af innihaldsefnunum innihalda koffín og eru örvandi. Verkun er því tvíþætt; aukin brennsla og minni neysla.

UMMÆLI ÁNÆGÐRA NOTENDA ZOTRIM

Fjöldi fólks mælir með Zotrim-jurtatöflunum eftir að hafa náð árangri með notkun þeirra.

Ég hef notað Zotrim núna í sjö vikur og hef misst 4 ½ kíló og mér líður líka svo miklu betur. Ég hef aukna orku bæði líkamlega og andlega og er laus við alla nartþörf.

Ég ætla klárlega að halda áfram að nota Zotrim, mér líður svo miklu betur og er mjög ánægð með árangurinn!

Auður Gunnarsdóttir

Ég hef lést um sjö kíló og náð að skera burt allan óþarfa úr mataræðinu. Öll löngun í sætindi og aðra óhollustu er horfin, engin þörf á narti á milli mála, ég er aldrei svangur en samt alltaf jafn orkumikill.

Mataræðið snýst ekki bara um grænmeti og slíkt, heldur er ég að borða svipað og áður en í minni skömmtum og hef hætt að borða allan óþarfa.

Zotrim-jurtatöflur er frábær vara sem ég mæli algerlega með og mun halda áfram að nota.

Halldór Gunnarsson

Zotrim hefur gert gæfumuninn hjá mér því að mér finnst alveg rosalega leiðinlegt að fara í megrun og mega aldrei leyfa mér neitt. Núna borða ég það sem mig langar í, bara miklu minna, lítið eða ekkert á milli mála sem er mikill munur frá því sem ég hafði vanið mig á.

Mér líður betur eftir að ég byrjaði að nota Zotrim og mun nota það áfram!

Regína Róbertsdóttir

Mér líður miklu betur, er orkumeiri og hressari eftir að ég byrjaði að nota Zotrim-jurtatöflurnar. Ég tek þrjár töflur fyrir hverja máltíð og hef náð af mér fjórtán kílóum með hjálp Zotrim.

Mæli hiklaust með Zotrim-töflunum fyrir alla.

Hulda Ósk Sigurðardóttir

SÖLUSTAÐIR OG UPPLÝSINGAR

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

ER LIFRARSTARFSEMIN Í LAGI?

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 líðanina.

BYLTINGARKENNDAR TÖFLUR Birna Gísladóttir, sölu- og markaðsfulltrúi hjá Icecare, segir Active Liver-töflurnar bæta meltinguna og stuðla að eðlilegri lifrarstarfsemi. MYND/ANTON

KIRSTEN

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 eðlilegum efnaskiptum 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.

TILNEFND TIL 8 ÓSKARSVERÐLAUNA

M.A. BESTA MYNDIN – BESTI LEIKARI Í AÐALHLUTVERKI
BESTA LEIKKONA Í AUKAHLUTVERKI – BESTI LEIKSTJÓRI

BASED ON THE INCREDIBLE TRUE STORY OF ALAN TURING

BENEDICT CUMBERBATCH

KEIRA KNIGHTLEY

THE IMITATION GAME

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL SAMbio.is KEFLAVÍK SAMBÍÓIN AKUREYRI SAMBÍÓIN KRINGLAN SAMBÍÓIN ÁLFABAKKI SAMBÍÓIN

Varahlutir

FELGUR
Nýjar og notaðar felgur í miklu úrvali. VAKA S:567 6700.

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

Bátar

Smíðum álhurðir í báta stóra sem smáa. Skoðaðu heimasíðuna okkar alguggar.is Hafðu samband og fáðu tilboð. S. 557 5757.

Hjólbarðar

FRÁBÆR DEKKJATILBOÐ
Ný og notuð dekk í miklu úrvali. Tökum notuð dekk uppí ný. VAKA S: 567 6700.

Vinnuvélar

VINNUVÉLADEKK
Vorum að fá nýja sendingu af vinnuvéladekkjum. Búkolludekk-hjólaskófludekk Ofl Ýmsar algengar Stærðir O.K.Varahlutir S: 6961050 okspares@simnet.is

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

Viðgerðir

AB BIFREIÐAVERKSTÆÐI
Get bætt á mig öllum teg. bíla til viðgerða. Þar á meðal pústviðgerðir, bremsur og allar viðgerðir. Uppl. s. 555 6020.

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

Tek að mér þrif í heimahúsum, greiðslur metnar við skoðun. Einnig þrif á litlum fyrirtækjum. Sími: 893-6004 eða stefaniauna@hotmail.com

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.

Málarar

Getum bætt við okkur inni- og útiverkefnum. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

Búslóðaflutningar

SENDIBILL.IS
Búslóðaflutningar, píanóflutningar, gerum tilboð í búslóðaflutninga út á land. Almenn sendibílaþjónusta. S. 772 3222

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

Tölvur

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

Húsaviðhald

Við hreinsum allar gerðir loftræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu fría ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

GRÖFUVINNA OG FLEIRA
Tökum að okkur drenlagnir, hellulagnir og aðra jarðvinnu. Einnig snjómokstur Grjótavík ehf. Uppl. í s. 893 0173

K.R.S. ELDON MÚRVERKTAKAR. Viðgerðir, flotun og flísal. Vönduð vinna Tilb./tímav. S. 899-4254

LEKUR RENNAN?
Getum bætt við okkur uppsetningum á rennum/niðurföllum. Verð/Tilboð að kostnaðarlausu. Áratugar reynsla S:6185286 Þórður

Nudd

NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjarvíkur. Sími 694 7881, Zanna.

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666
Stjörnuspá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Skemmtanir

Skemmtidagskrá um gamlan íslenskan mat á þorrablótið. Íslenska, enska og sænska. Upplýsingar í síma 8917074.

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

Hreinsa þakrennur og tek að mér ýmis verkefni. S. 847 8704 & manninn@hotmail.com

KEYPT & SELT

Til sölu

ÚTSALA ! ÚTSALA !
Enn meiri afsláttur 50% - 70% 30% af öðrum vörum Allar töskur með 30% - 60% Erum á facebook Súpersól Hólmaseli 2 Seljahverfi 567-2077 587-0077 Opið 10-22 alla virka daga Laugardaga 12-18

FLÍSAR-HEILDSALA HÆTTIR.
30x60 gullfallegar-níðsterkar innan og utanhússflísar.Aðeins kr.2.950.ferm. uppl. 820-5181

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

BÓKHALDSÞJÓNUSTA
fyrir fyrirtæki, einstaklinga og félagasamtök
Fagleg og vönduð þjónusta á sanngjörnu verði.
GAIUS BÓKHALDSÞJÓNUSTA
Sími 892 5784
Síðumúli 31 • 105 Reykjavík
gaiusehf@gmail.com

SPENNANDI NÁMSKEIÐ

FULLT AF NÝJUM OG SPENNANDI NÁMSKEIÐUM Á NÝJU ÁRI, Í GLERI, LEIR OG SKARTGRIPUM.
SJÁ NÁNAR Á WWW.GLIT.IS
ERUM Á FACEBOOK.COM/GLITEHF
WWW.GLIT.IS
WWW.GLIT.IS
GLIT@GLIT.IS
GLIT
Glit ehf. Krókhálsi 5, 110 Rvk. sími 587 5411

Dáleiðsla
Hætta að reykja, betri svefn, léttast/þyngjast, og láta sér líða betur á margan annan máta.
Ingibjörg Bernhöft hjúkrunarfr. og dáleiðslutæknir
s. 864 2627 • bernhoft@gmail.com

SÍMAR 564 2004 / 864 4571 / 864 4572 - Óseyrarbraut 7 Hafnarfirði

SÍMAR 564 2004 / 864 4571 / 864 4572 - Óseyrarbraut 7 Hafnarfirði

BÍLAÞJÓNUSTA BJARKA
alhliða bílaviðgerðir
Tímapantanir s: 445 4540/697 4540
Viðarhöfði 2b 110 Reykjavík

VARAHLUTIR
Iveco • Benz • Man • Renault
Varahlutaþjónusta
VÉLANAUST ehf
Álhella 4 • Símar 555 6670 • 860 1859 • www.velanaust.is

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

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.

Sjónvarp

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

Verslun

VALENTÍNUSARDAGURINN NÁLGAST!
Unaðslegu 50 Shades of Grey vörurnar og allt það vinsælasta fæst hjá okkur á www.hush.is Sendum um allt land. Netgíró, greiðslukort, millifærsla.

HEILSA

Heilsuvörur

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

Nudd

NÝTT NUDD! Höfum opnað nýja og glæsilega nuddstofu í 101. Opið frá 10-22. S.7877481

Mimos nuddstofa er með herbergi til leigu fyrir nuddara, snyrtifræðing eða aðra tengda starfsemi að Suðurlandsbraut 16. Flott og góð aðstaða. Nánari uppls. í s.7818709 eða á mimosnudd@gmail.com

HEIMILIÐ

Dýrahald

GRINDARBÚR Á GÓÐU VERÐI
Stærð 61 cm verð 6.990,-
Stærð 76 cm verð 8.990,-
Stærð 91 cm verð 10.990,-
Stærð 107 cm verð 12.990,-
Stærð 122 cm verð 14.990,-
Dýraland Mjódd s.587-0711
Dýraland Kringlan 7 s.588-0711
Dýraland Spöngin 23 s.587-0744

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 upplýsinga á www.hrfi.is og www.voff.is

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

ÍBÚÐ- ARNARNESI

GARÐABÆ
Falleg 2 herb. íbúð ca. 80 fm við sjávarsíðuna (á jarðhæð, ekki niðurgrafin). Sérinngangur og bílastæði. Með eða án húsbúnaðar, rafmagn og hiti innifalið. Leigist rólegum, reyklausum og reglusömum einstaklingi eða pari (barnlausu). Gæludýr bönnuð. Verð 160 þ. á mán. Laus nú þegar!
S. 867 4822 & 554 5545.

WWW.LEIGUHERBERGI.IS
Dalshraun 13 Hafnarfirði

Funahöfða 17a-19, Reykjavík

Smiðjuvegi 68-72 Kópavogi

VERÐ FRÁ 47.500 á mán. Rent a room price from 47.500 kr. per month.
gsm 777 1313
leiga@leiguherbergi.is

TIL LEIGU MIÐSVÆÐIS Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU, NÝBÝLAVEGI OG AUÐBREKKU (GÖMLU TOYOTAHÚSUNUM)
150 - 300 fm m / innkeyrsludyrum, 150 -300 fm fm undir verslun eða léttan iðnað, 200 - 400 fm fyrir heildverslun eða léttan iðnað. Greið aðkoma að húsnæðinu, frábært auglýsingagildi, matvöruverslanir, veitinga og kaffihús í göngufæri.
Uppl. veitir Sverrir í s. 661-7000

Bjart og gott herbergi innan íbúðar fyrir skemmtilegan og reglusaman einstakling. Aðgangur að öllu sem tilheyrir. Leigist með eða án húsgagna. Svæði 210. Stutt í alla þjónustu. Uppl. í s. 899 5919.

Hef hús til leigu 180 fm í Grundarhverfi á Kjalanesi. Hagstæð leiga. Laust um 20. febrúar. Uppl. í s. 691 2388 og 845 3832

Atvinnuhúsnæði

Til leigu 175 fm á Smiðjuvegi, 70 fm Kæli/frystiklefi. Góð innkeyrsludyr. Uppl. í s. 660 5600

40 fm atvinnuhúsnæði til leigu frá 1 feb í bláau húsunum við Fákafen upp í síma 8204947

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.COM
Frá kr. 3990 hjá Ikea í Garðabæ og Fiskislóð í Reykjavík. S. 555 3464

WWW.BUSLODAGEYMSLA.IS
Búslóðageymsla Olivers frá 3000 kr mán. Langtímasamningur í boði. S. 567 4046 & 892 0808.

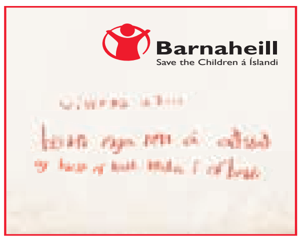
GEYMSLULAUSNIR.IS
Búslóðageymsla og flutningar. Gott verð, sækjum og sendum. S. 615-5005.

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

Kenni allan daginn Toyota 2014, hjálpa við endurtökupróf og akstursmat. Ævar Friðriksson s. 863 7493.



ATVINNA

Atvinna í boði

HELGARVINNA.

PROCAR BÍLALEIGA
óskar eftir að ráða starfsfólk í eftirfarandi störf. Starfsmenn í helgarvinnu við útleigu á bílum í Reykjavík. Um er að ræða aðra hvora helgi eða eftir nánara samkomulagi.

Opnunartími um helgar er frá 8-16 Starfsmenn í bílaþvott um helgar í Reykjavík.
Áhugasamir sendi upplýsingar ásamt ferilsskrá á job@procar.is fyrir 7. febrúar nk.

HÁR & DEKUR
óskar eftir hársnyrtisvein/meistara til starfa. Einnig er laust herbergi til útleigu fyrir td. nuddara, netverslun eða aðra tengda starfsemi.
Allar nánari upplýsingar gefur Elín á haragdekur@simnet.is

BYGGINGAFÉLAG ÓSKAR EFTIR STARFSFÓLKI
Vanir smiðir, verkamenn, járnamenn, múrarar, vélamenn, bílstjórar og getum einnig bætt við okkur nemum á samning í húsasmíði.
Umsóknir sendist á 111@simnet.is og í s. 855 1018 frá kl. 13-17

TRÉSMIÐUR ÓSKAST!
Smiður óskast til vinnu og stjórnun á sumarhúsabyggingum. Uppl. í s. 691 8842

Atvinna óskast

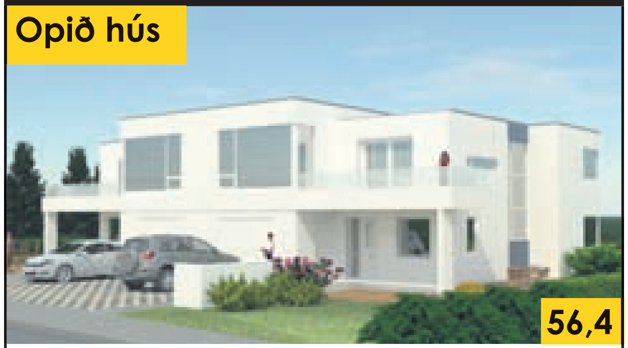
50 ára gamall karlmaður óskar eftir vinnu, er með meirapróf, vinnuvélaréttindi og leigubílapróf. Mikil reynsla. Uppl. í s. 846 8513

Kristján Ólafsson
Lögmaður
894-4388

Höfuð borg
Fasteignasala

Austurkór 107 - 202 Kóp

Opið hús



56,4

OPIÐ HÚS LAUGARDAGINN 31. JAN KL 16:00 -16:30
OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 1. FEB KL. 14:00-14:30
Nýtt og glæsilegt 202,8 fm parhús ásamt 31,7 fm bílskúr í byggingu alls 234,5 fm. Fimm svefnherbergi, góðar stofur og rúmgott eldhús. Frábært útsýni úr stofu, eldhúsi og af svölum. Skilast rúmlega tilbúið til innréttingar.
Allar uppl. veitir Sölvi í s. 618-0064 eða solvi@hofudborg.is

Maltakur 1a - Garðabæ

Opið hús

32,3

OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 1. FEB KL 15:00-15:30
Afar fallega 83 fm 2ja herbergja íbúð á annari hæð með sérinngangi í litlu fjölbýli í Akurhverfinu í Garðabæ.
Allar uppl. veitir Ingimar í síma 612-2277 eða ingimar@hofudborg.is

Goðaborgir 3

OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 1. FEB KL 13:00 - 13:30.
Íbúð á fyrstu hæð 64,2 fm 2ja herbergja með sérinngangi og bílastæði. **Verð 23.900.000.-** Allar uppl. veitir Ingimar í síma 612-2277 eða ingimar@hofudborg.is

Hlíðarvegur 2

OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 1. FEB KL. 14.00-14.30.
Fallegt tvílyft 273,2 fm einbýli með aukaíbúð auk 34,7 fm bílskúr á þessum grónna stað í Kópavogi. **Verð 61.900.000.- SKIPTI MÖGULEG Á MINNA SÉRBÝLI.** Allar uppl. veitir Ingimar í síma 612-2277 eða ingimar@hofudborg.is

Rjúpnasalir 12 - 201 Kóp

Opið hús

33,3

OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 1. FEB KL. 13:30–14:00
Falleg og björt 4ra herbergja 108,6 fm. íbúð á 2. hæð í góðu lyftuhúsi Yfirbyggðar suðursvalir. Eikarinnréttingar. Stutt í alla þjónustu, verslanir og skóla. Getur verið laus við kaupsamning. Allar uppl. veitir kol@hofudborg.is og/eða Kristján Ólafsson, hrl, löggiltur fasteignasali, í síma 894-4388 eða 869-4131.

Skráðu eignina hjá okkur og það skilar árangri. www.hofudborg.is

Höfuðborg fasteignasala · Hlíðasmára 2, 6. hæð · 414-4488

fasteignir

Sportbar – auðveld kaup.

Barinn er í 320 fm húsnæði,þar sem allt hefur verið endurnýjað. Stöðug góð velta. Seljandi getur látið fylgja skuld-laust félag og lán kr. 17 millj með afb. kr.65þús á mán. Skoðar skipti á hóteli eða gistiheimili úti á landi.
Uppl. í símum: 864-1273 og 693-1273

FYRIRTÆKJASALA ÍSL. S. 520-3500, WWW.ATVEIGNIR.IS

TRAUSTI fasteignasala

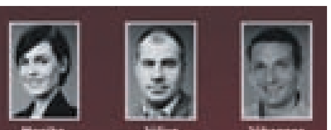
Kristján Baldursson hdl.
Löggiltur fasteignasali og leigumiðlari

Úlfarsbraut 116

Opið hús sunnudaginn 1. febrúar kl. 13:00 – 13:30
Glæsileg fimm herb. björt íbúð á annarri hæð í níu íbúða fjölbýlishúsi. Eignin er skráð 145,5 fm., þar af er 7,1 fm. sérgeymsla og stæði í bílageymsluhúsi. Húsið er klætt með álklæðningu. Snyrtilegt stigahús með lyftu. Mjög góð staðsetning í Úlfarsárdal. **Verð 42,9 millj.**

Trausti fasteignasala, trausti@trausti.is, s.546-5050, Vegmúla 4, 108 Reykjavík

KAUPSÝSLAN
FASTEIGNASALA



Nóatúni 17 - 105 Reykjavík - Sími: 571 1800 // Við lofum betri þjónustu

Til leigu við Nóatún 17 í Reykjavík

100 m² skrifstofuhúsnæði á 2. hæð
322 m² skrifstofuhúsnæði á 3. hæð

Nánari upplýsingar veitir Júlíus Jóhannsson
s: 823 2600 julius@kaupsyslan.is

Til sölu

940 m² atvinnuhúsnæði á höfuðborgarsvæðinu með 15 ára leigusamningi við ríkið.

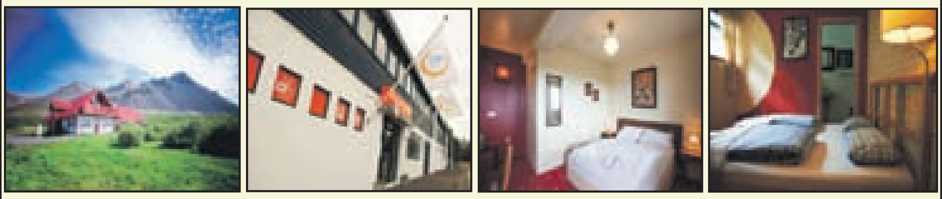
Nánari upplýsingar veitir Júlíus Jóhannsson s: 823 2600

Vantar í sölu 3ja og 4ra herbergja íbúðir
Skráðu eignina þína hjá okkur
Frítt söluverðmat án skuldbindingar

www.kaupsyslan.is // Monika Hjálmtýsdóttir - Lögg. fasteignasali

FYRIRTÆKJASALA ÍSLANDS

Símar: 864-1273 og 693-1273 www.atveignir.is



Einstök kaup – eða fjárfestingatækifæri í ferðaþjónustu.

Til sölu hótel og hostel í þjóðbraut, 50 mín akstur frá Rvík.
Hótelið er 16 herbergja og hostelið er 20 herbergja, samtals gistirými fyrir 90 gesti. Hótelið, sem hefur verið verulega endurbætt, stendur á 9,5 ha. skógi vöxnu eignarlandi með mikla stækkunar möguleika. Á hótelinu er góð veitingaaðstaða, eldhús og rúmgóður veitingasalur. Góð áhvílandi lán fylgja. Mikil tækifæri í stöðugt vaxandi rekstri. Góð bókunarstaða er fyrir sumarið.
Leitið upplýsinga og pantið tíma og skoðun í símum 864-1273, 693-1273

Óskar Mikaelsson, löggiltur fasteigna og fyrirtækjasali sími 520-3500 og 773-4700

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

FYRIR AÐSTOÐ INNANLANDS
gjofsemgefur.is
907 2002
Hjálparstarf kirkjunnar

GEFÐU VATN
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

SKEMMTANIR

Cafe Catalina
Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • www.catalina.is
"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

LEIKIR HELGARINNAR

Laugardagur 31. jan
12:35 Hull City - Newc.United
14:50 Liverpool - W.Ham United
14:50 Man.United - Leic.City
17:20 Chelsea - Man.City

Sunnudagur 1. feb
13:20 Arsenal - Aston Villa
15:50 Southampton - Swansea

ÍSFIRSKA SKÓLAHLJÓMSVEITIN TRAP

RÚNAR ÞÓR, REYNIR GUÐMUNDS, DIDDI HERMANNS OG SIGGA ÁRNA SPILA UM HELGINA.

http://www.facebook.com/cafecatalina
Heimilismatur í hádeginu virka daga • Eldhúsið opið alladaga til kl. 21:00 • Boltatilboð • Snyrtilegur klæðnaður áskilin

Stórfjölskyldan saman í sumar með VITA

Mamma, pabbi, amma, afi
og allir krakkarnir með!
Íbúðir og hús fyrir allt
að 8 manns á frábæru verði.

SPÁNN, MALLORCA

Viva Mallorca ★★★★

Verð frá 124.900 kr.

á mann m.v. 3 fullorðna og 3 börn í íbúð með 2 svefnherbergjum,
25. júní í 7 nætur – án fæðis.
Verð á mann í 14 nætur 162.700 kr.
Verð á mann m.v. tvo: 7 nætur frá 138.700 kr., 14 nætur frá 153.000 kr.

SPÁNN, MALLORCA

IRIS raðhúsagarður ★★★

Verð frá 99.900 kr.

á mann m.v. 3 fullorðna og 3 börn í íbúð með 2 svefnherbergjum,
11. júní í 7 nætur – án fæðis.

Verð á mann í 14 nætur 117.590 kr.

SPÁNN, CALPE

Ambar Beach ★★

Verð frá 89.900 kr.

á mann m.v. 3 fullorðna og 2 börn í íbúð með 2 svefnherbergjum,
á Ambar Beach Apartments 12. maí í 7 nætur – án fæðis.
Verð á mann m.v. tvo: í 7 nætur 99.400 kr.

PORTÚGAL, ALBUFEIRA

Club Albufeira ★★★

Verð frá 99.900 kr. og 12.500 Vildarpunktar

á mann m.v. 3 fullorðna og 3 börn í íbúð með 2 svefnherbergjum,
26. maí í 14 nætur – án fæðis. Verð án Vildarpunkta 109.900 kr.
Verð á mann m.v. tvo: 138.400 kr. / 148.400 kr.
Flug með Icelandair.

ICELANDAIR GROUP

Innifalið: Flug, gisting skv. ofangreindu og íslensk fararstjórn. Ef bókað er á skrifstofu bætist við 2.500 króna bókunargjald.

Skráðu þig
í netklúbbinn - VITA.is

VITA
Skógarhlíð 12
Sími 570 4444

vita

VITA er lífið

ÍSLENSKA SIA.IS VIT 72381 01/15

Tenerife og Mallorca vinsælustu staðirnir

Nú er háannatími hjá ferðaskrifstofum og er Úrval Útsýn þar engin undantekning. Glæsilegum sumarbæklingi Úrvals Útsýnar með spennandi áfangastöðum var dreift með Fréttablaðinu um síðustu helgi og hafa viðbrögðin ekki látið á sér standa.

Fólk er í óðaönn að skipuleggja sumarfríið og yljar sér í umhleypingunum við að bóka ferð í sólina í sumar," segir Ingibjörg Elsa Eysteinsdóttir, framleiðslustjóri Úrvals Útsýnar. Hún er sú sem velur hótelin og áfangastaðina. Hún er konan sem er með puttann á púlsinum eins og sagt er.

Að sögn Ingibjargar eru Mallorca og Tenerife vinsælustu áfangastaðirnir í sumar. „Samkvæmt könnunum er hópurinn sem ætlar í frí erlendis að stækka og við finnum fyrir aukinni eftirspurn," segir Ingibjörg. Hún segir Úrval Útsýn hafa brugðist við þessari auknu eftirspurn með því að auka sætaframboð í sólarlandaferðir miðað við síðasta ár. „Til viðbótar ákváðum við svo að lengja ferðatímabilið á Mallorca fram yfir miðjan ágúst."

Ingibjörg segir hópinn sem er að bóka ferðir hjá Úrvali Útsýn mjög breiðan: „Allt frá ungum pörum upp í eldri borgara og stórfjölskyldur." Hún segir hlutfall Íslendinga sem ætla í frí til útlanda 2015 svipað og það var í byrjun góðærisins 2006.

Ingibjörg Elsa Eysteinsdóttir

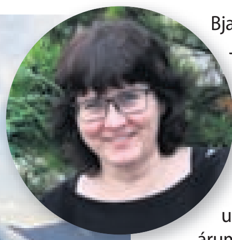
En afhverju eru Tenerife og Mallorca vinsælustu staðirnir?

„Sérstaða okkar á Tenerife er fjölbreytt úrval hótela í öllum verðflokkum. Þá er veðurfarið á Tenerife einstakt og nær ávallt jafn og þægilegur hiti. Svo eru það okkar dásamlegu fararstjórar, Jói og Fjalar, sem taka á móti þér á flugvellinum og eru þér innan handar í fríinu. Þetta eru helstu ástæðurnar fyrir því að fólk vill fara aftur og aftur til Tenerife."

Uppáhaldsstaður Ingibjargar er fjölskylduparadísin Mallorca, sem er aftur komin í sölu hjá Úrvali Útsýn en hefur ekki verið í boði síðan 2012. „Það er gaman að sjá að stórfjölskyldur eru mikið að fara saman til Mallorca. Fólk á mínum aldri, í kringum þrítugt, sem er komið með börn er að fara með börnin sín og afa og ömmu. Þessi kynslóð þekkir Mallorca og barnaklúbbana af eigin reynslu og man hversu frábært er að vera þar sem barn. Borgin Palma er einnig æðisleg og hefur mikið aðdráttarafl."

Þessa dagana (28. jan.-6. feb.) eru Sólardagar hjá Úrval Útsýn. Sólardagar eru ákveðið tímabil þar sem hægt er að bóka ferð í sólina á betra verði. Núna eru það Sólardagar til Mallorca og því upplagt að nota tækifærið og bóka fyrir stórfjölskylduna í sumar. Ingibjörg mælir með því að fólk sé tímanlega í því að bóka ferðir því vinsælustu dagsetningarnar og bestu hótelin verða fljótt uppseld.

Sunnudaginn 1. febrúar kl. 10 bjóða fjallgönguhópar Íslenskra fjallaleiðsögumanna öllum áhugasömum að ganga á Úlfarsfell og kynnast starfi hópanna.



Bjarney M. Jónsdóttir skellti sér á kynningarfund hjá Íslenskum fjallaleiðsögumönnum fyrir fimm árum og gengur nú reglulega á fjöll með fjallgönguhópum.

Frábær upplifun

Bjarney M. Jónsdóttir segir gönguhópinn Fjallafólk frábæran félagsskap og ómetanlegt að geta ferðast um hálendið undir stjórn fagmanna. Sunnudaginn 1. febrúar býðst áhugasömum að ganga með fjallgönguhópum Íslenskra fjallaleiðsögumanna á Úlfarsfell og kynnast skipulögðu starfi hópanna.

Ég er að upplifa vetrarferðamennsku sem ég hefði aldrei gert öðruvísi en að ferðast í hópi með fagmönnum," segir Bjarney M. Jónsdóttir, en hún gengur reglulega á fjöll með Fjallafólki og Fjallagenginu, sérhæfðum fjallgönguhópum hjá Íslenskum fjallaleiðsögumönnum.

„Það er frábært að ganga á fjöll með fólki úr ólíkum áttum, úr öllum starfsstéttum og á öllum aldri. Bæði gefandi og lærdómsríkt en við sækjum námskeið í vetrarferðamennsku þar sem okkur er kennt á allan búnað og um öryggi á fjöllum," segir Bjarney en fimm ár eru síðan hún dreif sig á kynningarfund hjá Íslenskum fjallaleiðsögumönnum.

„Ég átti eftir að klára Hvannadalshnúk en það nennti enginn að fara með mér. Þá sá ég auglýsingu frá Fjallaleiðsögumönnum og skellti mér á kynningarfund. Þegar ganga á með vinahópnum fylgir meira umstang, það þarf að finna dag og tíma sem allir komast. Í Fjallafólki get ég bara drifið mig ein, sem er frábært."

Góður undirbúningur

Vikulega eru haldnar þrekæfingar, í Öskjuhlíðinni eða í fjöllum í nágrenni Reykjavíkur og hópurinn undirbúinn undir fjallgöngur. Einu sinni í mánuði eru farnar dagsferðir á fjöll eða á jökul. Bjarney segir það mikið öryggi að ferðast undir stjórn leiðsögumanna.

„Við förum í alls konar veðri. Fjöldi leiðsögumanna með hópnum fer eftir því hve hópurinn er stór, hvernig ferð á að fara og hvert. Við lærum mikið í hverri ferð sem er svo skemmtilegt."

Kynning á starfinu

Sunnudaginn 1. febrúar kl. 10 ætla fjallgönguhópar Íslenskra fjallaleiðsögumanna, Fjallafólk og Fjallagengið, að taka sig saman og bjóða öllum áhugasömum að koma og kynna sér dagskrá hópanna með því að ganga á Úlfarsfell. Þetta er stutt og auðveld ganga með tæplega 200 m hækkun en heildartími göngunnar er um 1,5 klst. Lagt verður af stað frá bílastæðinu við skógræktina en nánari upplýsingar um Fjallafólk, Fjallagengið og gönguna á Úlfarsfell má finna á fjallaleidsogumenn.is.

ÚLLEN, DÚLLEN DOFF!

BOSTON flug frá
18.999 kr.
Tímabil: mars - maí 2015

WASHINGTON flug frá
18.999 kr.
Tímabil: maí 2015

LYON flug frá
24.999 kr.
Tímabil: júní - ágúst 2015

PARÍS flug frá
12.999 kr.
Tímabil: febrúar - apríl 2015

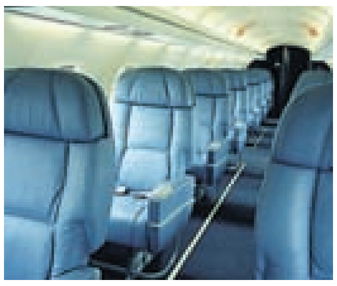
LONDON flug frá
9.999 kr.
Tímabil: apríl - júní 2015

Gerðu verðsamanburð, það borgar sig!

WOW air

KATRÍNARTÚNI 12 | WOWAIR.IS | WOWAIR@WOWAIR.IS

www.smyrilline.is
SMYRIL LINE
EXPLORERS OF THE NORTH ATLANTIC
Taktu bílinn með
til Færeyja og Danmerkur 2015
WWW.SMYRIL-LINE.IS
NORRØNA
Bókaðu núna!
10% afsláttur
Bókað á söluskrifstofu og fullgreitt fyrir 1. mars
Á ferðum fram og til baka, gildir ekki með öðrum tilboðum.
Færeyjar
2 fullorðnir með fólksbíl
Netverð á mann frá 34.500
Danmörk
2 fullorðnir með fólksbíl
Netverð á mann frá 74.500
NORRÆNA FERÐASKRIFSTOFAN
Stangarhyl 1 · 110 Reykjavík
Sími: 570-8600 · info@smyril-line.is
AUSTFAR
Fjarðargötu 8 · 710 Seyðisfjörður
Sími: 472-1111 · austfar@smyril-line.is



ÓHREINAR FLUGVÉLAR

Á ferðasíðum vefsins AARP voru teknar saman nokkrar staðreyndir sem gott er að hafa í huga þegar á að halda í ferðalag. Ein af þeim er sú að flugvélar eru ekki eins hreinar og menn gætu haldið. Til dæmis er vatnstankur flugvéla sjaldnast þrifinn þannig að best er að drekka bara vatn úr flösku um borð. Það er einnig sniðugt að láta kaffi- og tevagninn fara fram hjá af sömu ástæðu. Auk þess er vatnstankurinn stundum fylltur í fjarlægum löndum þar sem vatnið er almennt ekki alltof hreint.

Flugvélar eru ekki þrifnar almennilega fyrr en þær eru lentar á áfangastað eftir síðasta flug dagsins þannig að þeir sem ferðast með kvöldvélinni gætu verið að stíga inn í þriggja flugleiða löng óhreinindi. Því gæti verið sniðugt að komast hjá því að nota púða og teppin í vélinni og sleppa því að nota sætisvasana. Að lokum ætti ekki að þvo sér um hendurnar á snyrtingunni, vatnið úr krananum kemur úr sama vatnstanki og talað var um hér að ofan. Notið heldur sótthreinsi.

VEGIR LIGGJA TIL ALLRA ÁTTA

Gaman er að skoða hversu langt er út í hinn stóra heim. Hér má sjá lista yfir vegalendir milli Reykjavíkur og nokkurra borga og staða á jörðunni.

- Sydney í Ástralíu 16.604 km
- Vínarborg í Austurríki 2.895 km
- Rio de Janeiro í Brasilíu 9.832 km
- Toronto í Kanada 4.205 km
- Sjanghæ í Kína 8.957 km
- Kaupmannahöfn í Danmörku 2.114
- Þórshöfn í Færeyjum 801 km
- París í Frakklandi 2.238 km
- Berlín í Þýskalandi 2.394 km
- Nýja-Delí á Indlandi 7.607 km
- Róm á Ítalíu 3.308 km
- Tókýó í Japan 8.819 km
- New York í Bandaríkjunum 4.2013 km
- Los Angeles í Bandaríkjunum 6.948 km
- Höfðaborg í Suður-Afríku 11.433 km
- Moskva í Rússlandi 3.320 km
- London í Bretlandi 1.895 km
- Norðurpóllinn 2.886 km
- Suðurpóllinn 17.118 km

PAKKAÐ Á SKYNSAMLEGAN HÁTT

- Notaðu sjópoka eða tösku á hjólum með einu stóru hólfi. Þannig töskur gefa meiri möguleika á hverju er pakkað niður og hvernig.
- Pakkaðu niður skóm sem henta því sem þú ætlar að gera í ferðalaginu. Ekki of mörgum pörum þó. Þægilegir strigaskór til að ganga á, sandalar og einir spariskór til dæmis.
- Takmarkaðu magnið af snyrtivörum í farangrinum og mundu að flest hótel bjóða upp á sjampó og handsápu, jafnvel húðkrem.
- Pakkaðu niður fötum sem para má saman á margan hátt. Ein langerma skyrta, tveir langerma bolir, tveir hlýrabolir og ein jakkapeysa gefa nokkra möguleika á ólíkum samsetningum.
- Vertu í fyrirferðarmestu fötunum í stað þess að þau taki pláss í töskunni. Haltu á yfirhöfninni frekar en að pakka henni niður.
- Nýttu þér almenningsþvottahús eða þvoðu í höndunum í vaskinum á hótelinu.

casall®
VOR 2015
SPORTÍS
MÖRKIN 6 | 108 REYKJAVÍK | S:520-1000 | SPORTIS.IS
OPIÐ: MÁN. - FÖS. KL. 12 - 18 - LAU. KL. 12-16

Markhönnun ehf

nettó

Kræsingar & kostakjör

-44%

KJÚKLINGALUNDIR
FROSNAR 700G
986
ÁÐUR 1.761 KR/PK

VERÐ SPRENGJA

KJÚKLINGABRINGUR
NETTÓ
1.798
ÁÐUR 1.998 KR/KG

FRÁBÆRIR Í SÓSUNA EÐA PLOKKFISKINN

-20%

ÞORSKBITAR
MATREIÐSLUFISKUR
798
ÁÐUR 998 KR/KG

-30%

GRÍSAPOTTRÉTTUR
Í SVEPPASÓSU
1.378
ÁÐUR 1.969 KR/KG

-40%

GRÍSAHAKK
STJÖRNUGRÍS
779
ÁÐUR 1.298 KR/KG

-50%

GRÍSAKJÖTFARS
400G - STJÖRNUGRÍS
149
ÁÐUR 298 KR/KG

ÍS
3 TEG
359
ÁÐUR 399 KR/KG

Tilboðin gilda 31. jan. -1. feb. 2014

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

-32%
PIZZUR
4 TEG.
299
ÁÐUR 439 KR/KG

-25%
PÍTUBUFF
M/ 6 BRAUÐUM
995
ÁÐUR 1.327 KR/KG

-35%
LAMBAKÓTILETTUR
Í RASPI
1.658
ÁÐUR 2.551 KR/KG

-30%
ANDALEGGIR
M/LÆRI
1.444
ÁÐUR 2.063 KR/KG

VERKUÐ Á GAMLA MÁTANN!

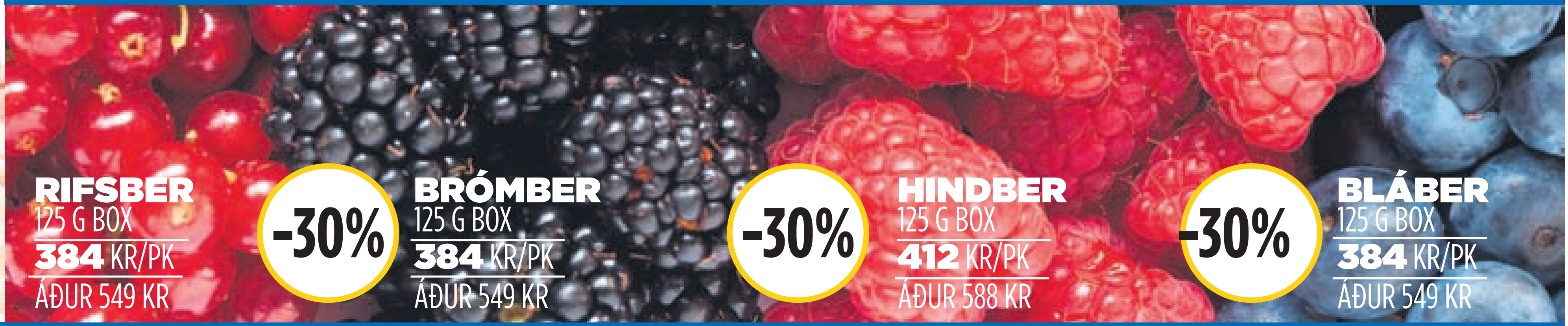
-10%
SVIÐ
FROSIN - FJALLALAMB
494
ÁÐUR 549 KR/KG

NÓG TIL!

heilsu & lífsstílsdagar

Heilsudögum lýkur 1. febrúar
Gerið góð kaup!

ALLT AÐ
25%
AFSLÁTTUR
AF LÍFSSTÍLS & HEILSUVÖRUM



RIFSBER
125 G BOX
384 KR/PK
ÁÐUR 549 KR

-30%
BRÓMBER
125 G BOX
384 KR/PK
ÁÐUR 549 KR

-30%
HINDBER
125 G BOX
412 KR/PK
ÁÐUR 588 KR

-30%
BLÁBER
125 G BOX
384 KR/PK
ÁÐUR 549 KR

HÖGG MEÐ FLUGNAFÆLU VELDUR STRÍÐI

FLÆKJUSAGA

Illugi Jökulsson Fór að kynna sér innrás Frakka í Alsír og komst að því að tylliástæðan, sem Frakkar notuðu til að hefja grimmilegt stríð, gat eiginlega ekki verið ómerkilegri.

Þegar vitnaðist að morðvargarnir sem réðust á Charlie Hebdo á dögunum gætu rakið ættir sínar til Alsír kinkuðu sumir kolli á netinu og sögðu sem svo að árásina mætti eflaust rekja fyrst og fremst til þeirra beiskju sem enn ríkir millum Frakka og Alsíringa eftir sérlega miskunnarlaust frelsisstríð þeirra síðarnefndu 1954-62. Þá brutust Alsíringar til sjálfstæðis undan nýlenduveldinu sem ráðið hafði landi þeirra í rúm 120 ár. Kouachy-bræðurnir, sem gerðu árásina, lýstu því reyndar strax yfir að svo væri ekki, þeir væru að „hefna spámannsins“ en ekki þeirra hervirkja sem Frakkar unnu í áðurnefndu stríði. Og þótt sumir vildu samt halda Alsír-skýringunni á lofti þá hlýtur að vera hægt að taka mark á því sem menn segja sjálfir um þau efni sem þeir eru reiðubúnir að bæði drepa og deyja fyrir.

En hitt er þó rétt að þótt hálf öld sé nú liðin frá því Alsírstríðinu lauk eru enn mörg sár ógróin úr þeim hrottalegu átökum. Þar er margar sögur að segja. En hér og nú ætla ég að segja frá því hvernig það vildi yfirleitt til að Frakkar fóru að tygja sig til Alsír.

Flestir íbúar í Alsír eru Berbar sem þar hafa búið frá örófi alda. Í byrjun 19. aldar hafði landið verið hluti af hinum íslamska heimi sunnan Miðjarðarhafs í rösk 1.100 ár. Á þeim tíma hafði það verið sett undir ýmis ríki og kalífadæmi og stundum höfðu Berbarnir ráðið sér sjálfir en snemma á 16. öld höfðu Ottóman-Tyrkir náð yfirráðum yfir allri Norður-Afríkuströndinni. Þeir settu yfir Alsír embættismann sem ýmist var kallaður pasja eða dey og laut hann soldáninum í Istanbúl, en þegar frá leið tóku tengslin við Ottómana mjög að trosna og í byrjun 19. aldar mátti heita að þáverandi dey, Hussein ben Hassan, ríkti yfir sjálfstæðu ríki kringum Algeirsborg sjálfa en ýmsir ættarhöfðingjar og furstar réðu svo hver sínu svæði út um landið og einkum í uppsveitum.

Sjóræningjaríki

Í Alsír höfðu þá aðsetur ógrynni sjóræningja sem herjuðu fyrst og fremst á skip og strendur Evrópu. Sjórán voru reyndar einhver ábatasamasti atvinnuvegur Alsíringa. Opinberlega voru sjóræningjarnir á eigin vegum og ótíndir glæpamenn en yfirvöld gerðu ekkert til að sporna gegn starfsemi þeirra, þrátt fyrir stöðugar kvartanir Evrópuríkja, enda færðu þeir mikla tekjur inn í landið með ránsfeng sínum, þrælasölu og lausnargjöldum sem greidd voru fyrir fanga. Sjóræningjarnir frá Alsír fóru víða og þarf ekki að orðlengja að hingað til Íslands komu tvö skip þeirra árið 1627 og rændu fólki á Austfjörðum og í Vestmannaeyjum. Eftir því sem Evrópuríkjunum óx fiskur um hrygg á átjándu öld áttu þau erfiðara með að þola sjórán Alsíringa og annarra Norður-Afríkuríkja eins og Marokkó og Trípólí eða Líbýu. Stundum voru gerðir samningar við æðstu menn ríkjanna um að láta skip tiltekinna þjóða í friði gegn háu gjaldi, stundum voru send herskip til að gera fallbyssuárásir á stöðvar sjóræningja eða borgarvirkin í Alsír og víðar. Og það er merkileg staðreynd að eftir að Bandaríkin voru stofnuð voru fyrstu ríkin sem þau fóru í stríð við Marokkó og Trípólí, af því Bandaríkjamenn þoldu ekki að kaupskipum þeirra væri ekki óhætt í Miðjarðarhafi eða á vestanverðu Atlantshafi.

Þótt Frakkar hefðu eins og aðrir haft mikinn ama af sjóránum Alsíringa voru það þó ekki þau sem réðu úrslitum um að Frakkar réðust inn í land þeirra. Þar komu við sögu beinharðir peningar.

Napóleon neitar að borga

Í frönsku byltingunni 1789 var Loðvík 16da af Búrbón-ættinni steypt af stóli og hann að lokum afhausaður og tæpum áratug síðar var Napóleon Bonaparte farinn að gera sig gildandi sem valdamesti maður landsins. Frakkar áttu þá í styrjöldum við flesta nágranna sína og stóðu um tíma mjög höllum fæti, matvælaframleiðsla var til dæmis úr lagi gengin eftir umrót byltingarinnar. Um 1797 sömdu Frakkar því um kaup á gífurlegu magni af korni frá Alsír. Það voru kaupmennirnir Joseph og Jacob Bacri og Napthali Busnach sem höfðu milligöngu en þeir voru Gyðingar búsettir í Alsír. Þar voru Gyðingar allfjölmennir og höfðu verið lengi og lítt eða ekki var við þeim amast. Nú – kornbirgðirnar frá Alsír komu Frökkum að góðum notum, og munu til dæmis hafa haldið uppi hermönnum Napóleons þegar hann gerði hina furðulegu innrás sína í Egiftaland 1798. En þegar kom að skuldadögum þá neitaði Napóleon hins vegar að borga. Stærri í sniðum var hann nú ekki, sá karl. Það er erfitt að reikna út hve há skuldin er á nútímavísu; látum duga að taka fram að hún var geysilega há, svo að hvert einasta ríki, til dæmis bæði Alsír og Frakkland, munaði um slíka upphæð. Þegar fram liðu stundir tók stjórn deysins í Algeirsborg fullan þátt í að rukka Frakka um þessa upphæð, og var ástæðan sú að Bacri-bræður og Busnach skulduðu stjórn hans stórfé en sýndu honum fram á að þeim væri engin leið að borga nema þeir fengju skuld sína greidda frá Frökkum.

Sagan er raunar ögn flóknari en þetta, en svona var þetta í stórum dráttum. Og þegar Napóleon var endanlega hrakinn úr valdastóli í Frakklandi 1815 og Búrbón-ættin komin aftur til valda, þá fussuðu menn bara og sveiuðu í París þegar Alsíringar komu og vildu fá skuld sína greidda; skuldir sem valdaræninginn frá Korsíku hefði stofnað til kæmu réttbornum kóngum Búrbóna ekkert við. Og stóð nú í stappi um árabil.

HÖGGIÐ ÖRLAGARÍKA Hussein sló Deval með flugnafælu.

Sópað út í horn sögunnar?

Árið 1827 dró til tíðinda. Þá var yngsti bróðir hins hálshöggna Loðvíks 16da nýlega kominn í hásæti Frakklands, Karl 10di. Hann var ekkert unglamb, sjötugur þetta ár og mun eldri að skoðunum og lífsviðhorfum. Helst vildi hann snúa klukkunni til baka og enda á plussklæddum velmektarárum einveldiskónga eins og Loðvíks 14da, sem var langalangalangafi hans. En þótt Búrbónarnir hefðu komist aftur til valda eftir umrót byltingarinnar 1789 voru tímarnir nú samt að breytast og Karl kóngur fann að vinsældir hans voru litlar sem engar, og hann tók jafnvel að óttast að það gæti farið fyrir honum eins og stóra bróður hans, Loðvík 16da. Bylting gæti brotist út og honum sópað út í horn sögunnar.

Ómerkilegir stjórnarherrar í sömu úlfakreppu og Karl 10di grípa nær undantekningarlaust sama hálmstráið til að reyna að efla vinsældir sínar og/eða breiða yfir vanhæfni sína. Það er að búa til óvin í útlöndum. Markvisst og ákveðið var nú farið að æsa upp þjóðrækni Frakka og hvetja þá til samstöðu gegn óvininum – en hinn útvaldi óvinur var að þessu sinni Alsír sem knúði mjög á um það þessi misserin að Frakkland borgaði skuldir sínar. En Karl 10di sór þess dýran eið að borga ekki og tók nú að birtast í frönskum blöðum fjöldi greina þar sem kallað var eftir samstöðu þjóðarinnar gegn hættulegri ósvífni Alsíringa og þess krafist að þeim yrði refsað fyrir frekjuna.

> **Ómerkilegir stjórnarherrar í sömu úlfakreppu og Karl 10di grípa nær undantekningarlaust sama hálmstráið til að reyna að efla vinsældir sínar og/eða breiða yfir vanhæfni sína. Það er að búa til óvin í útlöndum.**

HUSSEIN DEY

KARL 10DI

Hortugur konsúll

Því miður spilaði Hussein dey óafvitandi beint upp í hendurnar á Frökkum. Þann 29. apríl þetta ár gekk franski konsúllinn í Alsgeirsborg, Pierre Deval, á fund Husseins. Sá síðarnefndi var reiður, og hafði ástæðu til. Ekki aðeins var hann farið að lengja eftir greiðslu hinnar 30 ára gömlu skuldar, heldur hafði hann líka frétt að franskir kaupmenn í alsírskum borgum væru farnir að víggirða vöruhús sín, og taldi það eðlilega til marks um að Frakkar hefðu illt í hyggju. Deval var hinn hortugasti við Hussein og þvertók fyrir að svara nokkru um skuldina. Þá reiddist Hussein svo að hann stóð upp úr sæti sínu og sló Deval með flugnafælu sem hann bar alla jafna, enda heitt í veðri þessa vordaga í Algeirsborg. Ekki var höggið mikið en Deval lét þó að sjálfsögðu yfirboðara sína í París vita af bræðikasti deysins. Og þar hafa menn sjálfsagt hrópað húrra af fögnuði.

Þetta högg Husseins með flugnafælunni var nákvæmlega það sem embættismenn Karls 10da töldu sig þurfa á að halda til að réttlæta stríð við Alsír. Og með þessu ómerkilega höggi hófst skelfileg, hræðileg saga sem ég verð víst að rekja nánar eftir viku.

KJARVALSSTOFA Í PARÍS

KJARVALSSTOFA Í PARÍS er stúdíóíbúð/vinnuaðstaða, sem ætluð er til dvalar fyrir listamenn. Stofan er í eigu Reykjavíkurborgar, mennta- og menningarmálaráðuneytisins og Seðlabanka Íslands og er staðsett í miðborg Parísar, skammt frá Notre Dame dómkirkjunni.

Þeir sem í stofunni dvelja greiða dvalargjöld sem ákveðin eru af stjórn Cité Internationale des Arts er rekur stofuna og miðast við kostnað af rekstri hennar. Á árinu 2015 verða þau 426 evrur á mánuði fyrir einstakling en 578 evrur á mánuði fyrir tvo. Úthlutun er lágmark tveir mánuðir í senn en vegna fjölda umsókna undanfarin ár hefur dvalartími að jafnaði verið 2 mánuðir. Dvalargestir skuldbinda sig til að hlíta reglum Cité Internationale des Arts varðandi afnot af húsnæði og vinnuaðstöðu, þ.á m. er ætlast til að þeir nýti stofuna allan úthlutunartíma sinn.

Auglýst er eftir umsóknum um afnot Kjarvalsstofu fyrir tímabilið 1. ágúst 2015 til 31. júlí 2016. Sótt er um á Rafrænni Reykjavík, rafraen.reykjavik.is. Umsóknarfrestur er til og með 5. mars 2015. Frekari upplýsingar veitir skrifstofa Menningar- og ferðamálasviðs í s. 590-1520 eða á netfanginu menning@reykjavik.is.

Stjórn Kjarvalsstofu í París

Úrval ljósa á betra verði

ÚTSÖLULOK!

10-70% afsláttur

Opið:
Mánudag til föstudag kl. 10 - 18
Laugardag kl. 11 - 16

www.rafkaup.is

Rafkaup
Ármúla 24 • S: 585 2800

Konráð og félagar á ferð og flugi 132

Bragi Halldórsson

„Jæja Konráð," sagði Kata. " Þú sem allt veist, hvaða furðumynd er nú þetta?" „Ekki veit ég það," sagði Róbert. „Og ekki skil ég hvað þessi önd er að gera þarna hjá svínunum," sagði hann forviða. „Þetta er felumynd," sagði Konráð. „Felumynd," sagði Kata önug. „Ekki segja mér að við eigum að finna þessa önd þarna, það væri nú ansi asnalegt, hún blasir við?" „Nei," sagði Konráð. „Það liggur villidýr í leyni sem vill hremma grísina og öndina og við eigum að finna það."

Getur þú fundið rándýrið sem falið er í myndinni?

Brandarar

Einu sinni voru tveir hundaeigendur að metast. Þá sagði annar: „Hundurinn minn er svo gáfaður að þegar hann þarf að komast inn rekur hann trýnið í dyrabjölluna." „Það er nú ekkert," sagði hinn. „Minn notar lykil."

Einu sinni voru tvær kindur á beit og önnur þeirra sagði: „Mmeeee". Þá sagði hin: „Heyrðu, þetta er akkúrat það sem ég ætlaði að fara að segja."

Pétur og Páll áttu hvor sinn hestinn og höfðu þá í sama haganum. Til þess að þekkja hestana í sundur bundu þeir græna slaufu í faxið á hesti Péturs. Þetta gekk vel þar til eitt sinn er þeir komu í hagann aftur og sáu að græna slaufan hafði dottið af. „Nú fór í verra," sagði Pétur. „Hvernig eigum við nú að vita hvor á hvaða hest? „Heyrðu, mér dettur eitt í hug," sagði Páll eftir nokkra íhugun. „Ég tek þann brúna og þú þann gráa."

UMHVERFISMÆLAR
Súrefnismælar • hitamælar • pH mælar o.m.fl.
og nú er Fastus einnig söluaðili Merck efnavöru

FASTUS
Veit á vandaða lausn
Síðumúli 16 • 108 Reykjavík • Sími 580 3900 • www.fastus.is

Með trefil og krús af marmelaði í töskunni

Paddington hefur aldrei verið í leikskóla því hann er frá Perú og þar leika bangsarnir sér sjálfir allan daginn. Hann er á ferðalagi og langar að koma til Íslands.

BANGSINN GÓÐI „Ég lenti í mestri hættu þegar það átti að ræna mér og setja mig á safn. Ég er sko enginn sýningargripur," segir Paddington.

Hvaðan kemur þú og á hvaða ferðalagi ertu? „Ég kem nú eiginlega frá Perú en er bara á ferðalagi að skoða heiminn."

Hvað ertu með í töskunni? „Það er sko ýmislegt þótt taskan sé ekki stór. Til dæmis er ég með smávegis nesti og nýja skó trefil og krús af marmelaði."

Af hverju ertu alltaf með hatt? „Í Perú er gott að hafa hatt svo sólin skíni ekki of mikið á kollinn og nú þegar ég er kominn á norðurslóðir skýlir hann fyrir kuldanum–svo finnst mér dálítið fínt að vera með fallegan hatt. Finnst þér það ekki líka?"

Hefurðu verið í leikskóla eða skóla? „Hmm, neeei, eiginlega ekki. Í Perú leikum við bangsarnir okkur bara sjálfir allan daginn og pabbi og mamma líta eftir okkur og kenna okkur að bjarga okkur."

Áttu einhvern góðan vin og hver er það þá? „Ég á marga góða vini í Perú, og hér hef ég eignast góða vinkonu sem heitir Mary og krakkana hennar. Allir í Brown-fjölskyldunni eru vinir mínir."

Hvenær hefur þú verið í mestri hættu? „Ég lenti í mestri hættu þegar það átti að ræna mér og setja mig á safn. Ég er sko enginn sýningargripur, ég er bara góður, lítill bangsi."

Hvað finnst þér langskemmtilegast að gera? „Heima í Perú fannst mér gaman að klifra í trjánum en hér finnst mér skemmtilegt að kynnast öllum krökkunum og leika við þá."

Ætlarðu að koma einhvern tíma til Íslands? „Mig langar rosalega að koma til Íslands, en ég er nú eiginlega kominn–þið getið séð mig í bíómyndinni og lesið um mig í bókinni. Góða skemmtun!"

Vissir þú að?...

Vissir þú að fyrsti bíllinn kom til Íslands árið 1904?

... hann var fluttur inn notaður frá Danmörku?

... hann kom með gufuskipinu Kong Tryggve?

... bíllinn var þýskur og af gerðinni Cudell?

... það var kaupmaður af dönskum ættum sem keypti hann?

... kaupmaðurinn hét Ditlev Thomsen?

... Alþingi veitti Thomsen 2.000 króna styrk til kaupanna?

... bíllinn líktist meira hestvagni en bíl?

THOMSEN-BÍLLINN Tómas Jónsson, síðar kaupmaður, Þorkell P. Clementz vélfræðingur og Ditlev Thomsen kaupmaður.

... bíllinn fór um götur Reykjavíkur með braki og brestum?

... hann var of kraftlítill til að komast upp brattar brekkur?

... Thomsenbíllinn var sendur úr landi aftur árið 1908?

... þegar hann fór hafði hann staðið ónotaður í þrjú ár?

TAKKASKÓR, GÖTUSKÓR OG STRIGASKÓR

VERÐ FRÁ 3.000 KR. – MIKIÐ ÚRVAL

INTERSPORT ÚTSÖLUNNI LÝKUR UM HELGINA!

30% afsláttur

50% afsláttur

70% afsláttur

KOMDU OG GERÐU FRÁBÆR KAUP

Á ALVÖRU ÍÞRÓTTA-FATNAÐI

ENN MEIRI AFSLÁTTUR!

INTERSPORT AKUREYRI / SÍMI 460 4891 / OPIÐ: MÁN. - FÖS. 10 - 18. LAU. 10 - 16.

INTERSPORT BÍLDSHÖFÐA / SÍMI 585 7220 / OPIÐ: MÁN. - FÖS. 10 - 18. LAU. 11 - 18. SUN. 13 - 17.

INTERSPORT SELFOSSI / SÍMI 480 4611 / OPIÐ: MÁN. - FÖS. 10 - 18. LAU. 10 - 16.

SPORT TO THE PEOPLE

INTERSPORT®

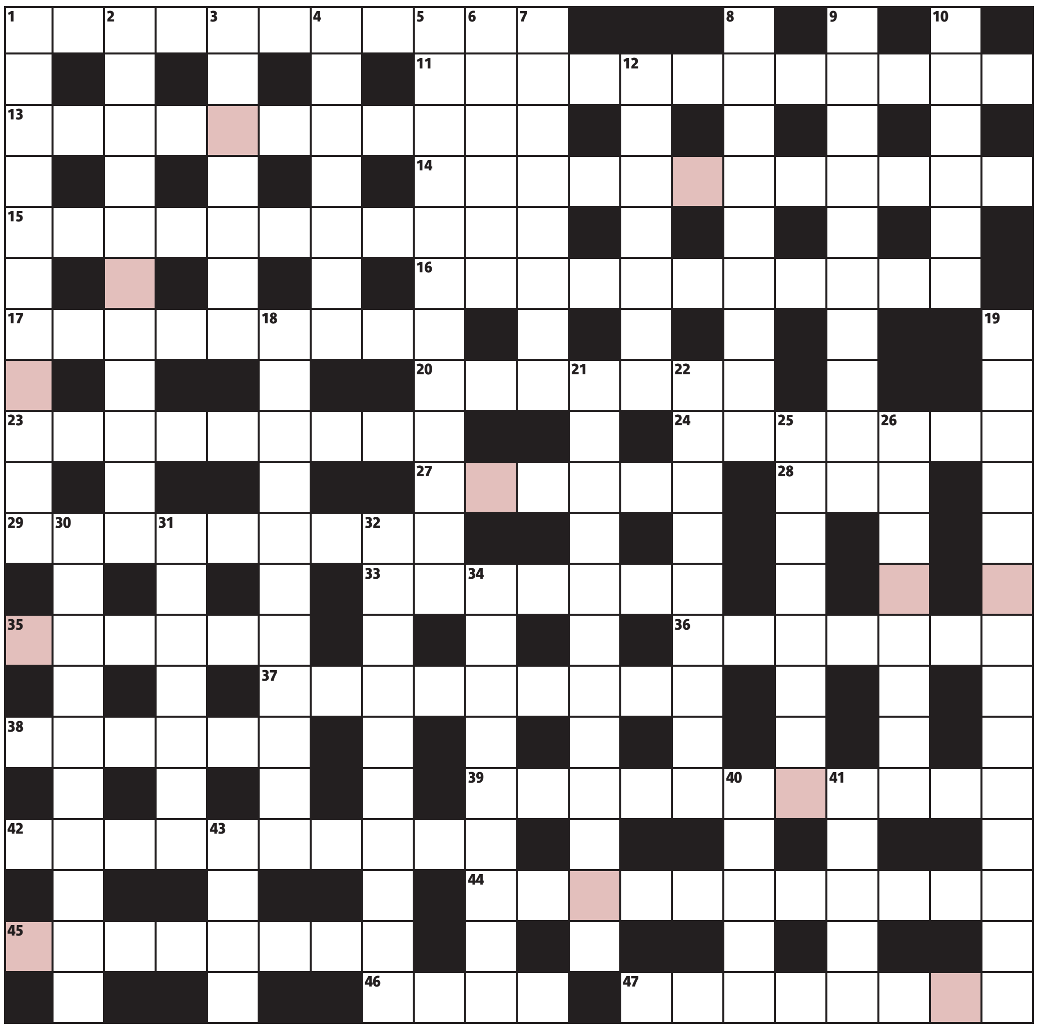
KROSSGÁTA

LÁRÉTT

1. Loft og lín lét Erna fyrir fulla öskju eiturstauta (11)
11. Kólfur hinna mörgu andlita freistar ákveðinna Jórsalafara (12)
13. Leitar anda ákafs vegna örvæntingar (11)
14. Líkamslist hlífir hinum með lýsingu þeirra sem hana bera (12)
15. Leita ummerkja Fjallkonunnar í fórum gesta hennar (11)
16. Veitir ekki af mannskapnum til að landa því sem hann fiskaði (11)
17. Túlka trýni fyrir listamennina (9)
20. Stúlka hafði dálæti á sætindunum (7)
23. Rjúka ekki langt að sækja sneiðarnar (9)
24. Ekki jafnstór stúkunni (7)
27. Of trúr fyrir svik? (6)
28. Veð í náttúru (3)
29. Inn við nafla sem ekki er miðpunktur (9)
33. Þegar fjöðrum er lýst sem þungri afurð (7)
35. Ben nístir að beini, nú er hún innantóm og sár (6)
36. Góð staða fyrir netta (7)
37. Neðan úrræða og útþynnts samsulls (9)
38. Svona hátterni og glópsháttur er hneyksli (6)
39. Sveifla skoðana gerir mig óstyrkan í tali (11)
42. Aukabiti er ónýtt afl (10)
44. Tátan á vistunum blómstrar bleikt með róandi rótum (11)
45. Færist nær því sem fært var í sundur (8)
46. Egna kvenna vegna (4)
47. Vingjarnleg þolir viðreynslu þótt gaurinn sé með beyglu (8)

LÓÐRÉTT

1. Læt tuggu í gler undir lífsins vatn (11)
2. Finn ekkert daprara en þann sem gefur enga strauma (11)
3. Vinnukría vísar til ákveðinna hvíldarstunda (7)
4. Róta og hasta á þá sem glaðastir eru (7)
5. Sjúkrahúsfæði veldur því að ég er við dauðans dyr (12)
6. Sá sem kemur á eftir er lengri (6)
7. Fullkomlega óhagganlegar hvert sem litið er (8)
8. Brást alltaf fæti fyrir þá sem eilífir eru (9)
9. Gjörsigrar lærið og efnistökuna (10)
10. Hér er ekkert pláss, þvert á móti, en vissulega pása (6)
12. Skynjaði geisla og skjólflíkina líka (7)
18. Hér er gerðið, höfum hátt, berjumst fyrir því sem við megum og eigum (11)
19. Meiri svakastykkin, öldurnar atarna (14)
21. Um predikun, bólfæri og þann sem leiðir samtal þar um (12)
22. Tiltek dæmi um málfræðihugtak (9)
25. Veg nú aftur þá er til máls munu taka (8)
26. Hlutlaus kvenmannsögn í kjarna alls sem er (8)
30. Báta- jafnt sem bakkagerð (10)
31. Afkvæmi líka eins og einhverjir gaurar (7)
32. Drepum mannkerti á slæmum slóðum (10)
34. Allt sem á daga Safamýrarveldisins hefur drifið; hefst nú lesturinn (9)
40. Strjálbyggð héruð rækta bý og flá (5)
41. Úa fór á bar á paradísareyju (5)
43. Held ég mani Idi í eitthvað rugl (4)



Lausnarorð síðustu viku var

SKOPPARAKRINGLA

VEGLEG VERÐLAUN

Vikulega er dregið er úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafi eintak af bókinni **Bonita Avenue** eftir Peter Buwalda frá Forlaginu. Vinningshafi síðustu viku var **Elín Árnadóttir,** Reykjavík.

LAUSNARORÐ

Ef bókstöfunum í skyggðu reitunum er raðað rétt saman birtist veðurlýsing. Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 4 febrúar næstkomandi á **krossgata@frettabladid.is** merkt „31. janúar".

Á Facebook-síðunni **Krossgátan** er að finna ábendingar, tilkynningar og leiðréttingar ef þörf krefur.

ÚTSALA

ALLT AÐ 80% AFSLÁTTUR

TDK HEYRNARTÓL MEÐ
...LT AÐ ...% AFSLÆTTI

JBL BLUETOOTH HÁTALARAR
MEÐ ALLT AÐ 60% AFSL.

ÚTSÖLUNNI LÝKUR Í DAG

HEIMA... MEÐ ALL...
AÐ 5...% AFSLÆTTI

...JÓNAUKAR MEÐ ALLT AÐ
A...SLÆTTI

YAMAHA HLJÓMTÆKI MEÐ
ALLT AÐ 50% AFSLÆTTI

HTC SNJALLSÍMAR MEÐ
ALLT AÐ 46% AFSLÆTTI

39" SJÓNVARP	55" 1000Hz VERÐLAUNATÆKI	40" SNJALLSJÓNVARP
FULLT VERÐ 109.990	FULLT VERÐ 599.990	FULLT VERÐ 149.990
TILBOÐ 59.990	TILBOÐ 299.990	TILBOÐ 69.990
...LUX AFSL. 50.000	LG AFSL. 300.000	TOSHIBA AFSL. 80.000

ÚTSÖLUNNI LÝKUR Í DAG

...kr afslætti

42" LG sj...

48" Panasonic ULTRA HD sjónvörp ...

YAMAHA KENWOOD PHILIPS JVC Panasonic GRUNDIG INTENSO UNITED
harman/kardon JBL OLYMPUS Dantax tasco Nikon SanDisk enox. LG

OPIÐ VIRKA DAGA 9-18 OG LAUGARDAGA 11-16 | SJÁIÐ ÖLL TILBOÐIN Á SM.IS

Alltaf gæði og góð kaup! STOFNAÐ 1971

Sjónvarpsmiðstöðin

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

SanDisk MINNISKORT ALLAR GERÐIR

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

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

MERKISATBURÐIR

1709 Fyrirmynd Daníels Defoe að Robinson Krúsó, breska sjómanninum Alexander Selkirk, er bjargað eftir fjögurra ára dvöl á eyðieyju.

1950 Harry Truman Bandaríkjaforseti greinir frá því að hann hafi farið fram á þróun vetnissprengjunnar.

1951 Tuttugu manns farast með flugvélinni Glitfaxa út af Vatnsleysuströnd á leið frá Vestmannaeyjum til Reykjavíkur.

1977 Mjólkursamsalan hættir rekstri allra mjólkurbúða utan einnar.

1980 Ferðamönnum er leyft að kaupa tollfrjálsan bjór við komuna til landsins.

1990 Fyrsti McDonald's-staðurinn í þáverandi Sovétríkjunum opnaður í Moskvu.

2010 Avatar verður fyrsta kvikmyndin í heiminum til að þéna 2 milljarða Bandaríkjadala.

2013 Sprenging varð í Pemex Executive-turninum í Mexíkó þar sem 33 létust.

ÞETTA GERÐIST 31. JANÚAR 1982

Fyrsta kvennaframboð Íslands var stofnað

Samtök um kvennaframboð voru stofnuð af konum í Reykjavík þennan dag fyrir 33 árum. Samtökin voru stofnuð á fjölmennum fundi á Hótel Borg en milli þrjú og fjögur hundruð konur mættu á fundinn.

Rauðsokkusamtökunum hafði verið slitið sama ár og hluti fyrrverandi Rauðsokka tók þátt í að stofna Kvennaframboðið. Kvennaframboðið fékk tvo fulltrúa kjörna í borgarstjórn Reykjavíkur og tvo fulltrúa í bæjarstjórn Akureyrar sama ár. Í alþingiskosningum árið 1983 náðist ekki samstaða innan Kvennaframboðsins um hvort bjóða ætti fram lista til alþingiskosninga. Hluti Kvennaframboðsins stofnaði því nýtt framboð ásamt fleiri konum, Kvennalistann.

Kvennalistinn bauð fram í þremur kjördæmum, Reykjavík, Akureyri og Norðurlandi eystra. Kvennalistinn náði inn þremur konum með 5,5 prósent atkvæða.

---

80 ára afmæli

Íris Ingibergsdóttir
Hringbraut 50,
Sunnudaginn 1. febrúar verður hún áttræð.

Sunnudaginn 1. febrúar er vinum og vandamönnum boðið að gleðjast með Írisi og þiggja veitingar milli 15 og 17 í húsi Oddfellows, Vonarstræti 10, Reykjavík.
Afmælisgjafir afþakkaðar.

Ástkær faðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,

EINAR HAFSTEINN ÁGÚSTSSON

lést fimmtudaginn 29. janúar á Landspítalanum við Hringbraut. Jarðarförin verður auglýst síðar.

Davíð Einarsson — **Ragnhildur Óskarsdóttir**
Hergeir Einarsson — **Pálína Hallgrímsdóttir**
Hafsteinn Már Einarsson — **Kristín Jóna Kristjánsdóttir**
Einar Örn Einarsson — **María Erla Marelsdóttir**
Valur Freyr Einarsson — **Ilmur María Stefánsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

Elskulegur faðir okkar, sonur og kær vinur,

GUÐNI ÞÓR SIGURJÓNSSON
pípulagningameistari,

lést á heimili sínu þann 24. janúar.
Útförin verður gerð frá Kópavogskirkju fimmtudaginn 5. febrúar kl. 13.00.

Auður Eir Guðnadóttir
Guðni Þór Guðnason
Sigurjón Guðnason
Sigurjón Einarsson
Auður Auðunsdóttir
Birna Guðmundsdóttir
systkini og barnabörn.

Ástkær eiginmaður minn, faðir,
tengdafaðir, afi og langafi,

INGI KRISTINSSON
fyrrverandi skólastjóri,
Tómasarhaga 34,

sem lést laugardaginn 24. janúar, verður jarðsunginn frá Neskirkju mánudaginn 2. febrúar og hefst athöfnin kl. 13.00.

Hildur Þórisdóttir
Þórir Ingason — **Þorbjörg Karlsdóttir**
Kristinn Ingason — **Bergdís H. Jónsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

Ástkær eiginkona mín, móðir, tengdamóðir
og amma,

EDDA HULDA WAAGE
Hringbraut 45, Reykjavík,

lést þann 23. janúar á Landspítalanum í Fossvogi. Útförin fer fram frá Bústaðakirkju þriðjudaginn 3. febrúar kl. 13.00. Sérstakar þakkir til lækna og hjúkrunarfólks á deild A7 fyrir góða umönnun og hlýhug í veikindum hennar.

Níls Nílsen
Þór Vigfús Nílsen — **Lena Nílsen**
Hanna Magga Nílsen — **Jóhann Þór Halldórsson**
Sveinn Ingi Nílsen — **Áslaug Vignisdóttir**
Lena Hulda Nílsen — **Vignir Daði Valgeirsson**
og barnabörn.

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir,
afi, bróðir og mágur,

HJÁLMAR KRISTINSSON

lést aðfaranótt sunnudagsins 25. janúar.
Útförin fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju mánudaginn 2. febrúar kl. 13.00. Blóm og kransar afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hans er bent á minningarsjóð um Hjálmar, bankanúmer 0545-14-406050, kt. 280188-2899.

Hjalti Hjálmarsson
Helga Hjálmarsdóttir — **Gissur Jónasson**
Erik Breki Gissurarson
Jóhanna Kristín Gissurardóttir
og aðstandendur.

Innilegar þakkir til allra þeirra sem sýndu okkur samúð, vináttu og hlýhug við andlát og útför móður okkar, fósturmóður, tengdamóður, ömmu, langömmu og langalangömmu,

ELÍNAR SIGURÐARDÓTTUR
Dalbraut 27, Reykjavík.

Sérstakar þakkir sendum við starfsfólki Dalbrautar 27 svo og starfsfólki endurhæfingardeildar hjúkrunarheimilisins Eirar fyrir hlýlegt viðmót og góða umönnun.

Sóldís Björnsdóttir — **Svavar Tjörfason**
Sigurður Björnsson — **Halldóra Guðmundsdóttir**
Björn Björnsson — **Heiðrún Jóhannsdóttir**
Rúnar Ágústsson — **Ingibjörg Karlsdóttir**
barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabörn.

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð, hlýhug og vináttu vegna andláts og útfarar elskulegrar móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,

JÓRUNNAR JÓNASDÓTTUR
Víkurbraut 15, Keflavík.

Sérstakar þakkir færum við starfsfólki Heilbrigðisstofnunar Suðurnesja og krabbameinsgöngudeildar Landspítalans fyrir einstaklega góða umönnun og hlýtt viðmót.

Jóna Björg Antonsdóttir — **Ellert Þórarinn Ólafsson**
Guðrún Anna Antonsdóttir
Bogi Jón Antonsson — **Natalja Krasnova**
Anton Ellertsson — **Ásdís Björk Guðmundsdóttir**
Guðmundur Karl Antonsson
og aðrir aðstandendur.

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
Auðbrekku 1, Kópavogi ÚTFARARÞJÓNUSTA SÍÐAN 1996
ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST
Áratuga reynsla
Vaktsími:
581 3300 & 896 8242
www.utforin.is
Allan sólarhringinn

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR
Flatahrauni 5a • www.utfararstofa.is • Símar: 565 5892 & 896 8242

Ástkær eiginkona mín, dóttir, systir, móðir,
tengdamóðir og amma,

SÓLRÚN ÁSTÞÓRSDÓTTIR
Jöklaseli 11,

lést á gjörgæsludeild Landspítalans í Fossvogi að kvöldi 19. janúar 2015 í faðmi ástvina sinna. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu. Þökkum auðsýnda samúð og hlýhug á þessum erfiðu stundum.

Fyrir hönd aðstandenda,
Jón Sigurðsson

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.**

SVAFAR & HERMANN
Kveðja
útfararstofa
Virðing, reynsla & þjónusta
Allan sólarhringinn
571 8222
Svafar:
820 3939
Hermann:
820 3938
Ingibjörg:
820 3937

WWW.KVEDJA.IS

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug okkur til handa vegna andláts og útfarar elskulegs eiginmanns, föður, tengdaföður og afa,

RAGNARS GUÐMUNDAR GUÐMUNDSSONAR
fyrrverandi bónda og hafnarvarðar.

Kærar vinakveðjur,

Rósa Ívarsdóttir
Ívar Ragnarsson — **Sesselja Þorbjörnsdóttir**
Theodóra Ragnarsdóttir
Halldóra Ragnarsdóttir — **Jóhann Pétur Ágústsson**
Sigrún Berglind Ragnarsdóttir
Elísabet Huld Ragnarsdóttir
og barnabörn.

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma
og langamma,

ANNA KATRÍN JÓNSDÓTTIR
Blómvallagötu 13,
Reykjavík,

lést á dvalar- og hjúkrunarheimilinu Grund sunnudaginn 25. janúar 2015. Útför hennar fer fram frá Fossvogskapellu þriðjudaginn 3. febrúar kl. 13.00.

Guðrún Anna Antonsdóttir
Kristbjörg Antonsdóttir — **Sigfús Jónsson**
Hörður Agnarsson
Haukur Agnarsson — **Kolbrún Benediktsdóttir**
Emilía Rós Sigfúsdóttir — **Atli Rafn Björnsson**
Anna Katrín Sigfúsdóttir — **Gísli Örn Kjartansson**
og langömmubörn.

markaðhönnun ehf

netto
Kræsingar & kostakjör

heilsu & lífsstílsdagar

ALLT AÐ 25% AFSLÁTTUR
AF 1.500 HEILSU- OG LÍFSSTÍLSVÖRUM
- SÍÐASTI TILBOÐSDAGUR 1. FEBRÚAR

LJÚFFENG & NÆRANDI MÁLTÍÐ Í SKYNDI

MAMMA CHIA 6 TEG
289KR | 25% | **217**KR

LÍF RÆNT

BAI DRYKKIR 530ML
414KR | 25% | **311**KR

THE FOOD DOCTOR
BOLLARÉTTIR
362KR | 25% | **272**KR

VEGAN

BULGUR & KÍNÓA M/ASPAS

BULGUR & KÍNÓA M/TÓMÖTUM

KÚSKÚS & LINSUR

VEGAN

COCOFINA STYKKI
258KR | 25% | **194**KR

LÍF RÆNT

D-vítamín

"Er oft kallað '**Sólarvítamínið**' hefur áhrif á geðheilsu okkar, ónæmiskerfi og bólgur, húð, styrk beina o.fl. og tekur þátt í mörgum efnaferlum í líkamanum. Allt of algengt er að fólk sé með lágt D-vítamín gildi í líkamanum og því mikilvægt að huga að inntöku á D vítamíni og þá mæli ég alltaf með D-vítamín í vökvaformi eða í belgjum í olíu upplausn svo að nýtingin sé eins og best verður á kosið. NOW er með þrjár tegundir af D3 vítamíni, vökvaform, 1000IU og 2000IU skammta."

-Ásdís grasalæknir, www.grasalaeknir.is

NOW VÖRUR
25% AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM NOW-VÖRUM

ADAM&EVE

"Eru sérstaklega hönnuð með þarfir kynjanna í huga og nýtast líkamanum einstaklega vel."

-Ásdís grasalæknir, www.grasalaeknir.is

HIMNESK HOLLUSTA
KÓKOSOLÍA LYKTAR- OG BRAGÐLAUS
1244KR | 25% | **933**KR

HIMNESK HOLLUSTA
KÓKOSOLÍA KALDPRESSUÐ
1378KR | 25% | **1034**KR

HIMNESK HOLLUSTA
HAFRAFLÖGUR GRÓFAR/FÍNAR 1000G
570 | 25% | **428**

RAINFOREST
HRÁKAKÓ 250G
1296 | 25% | **972**

RAINFOREST
KAKÓNIBBUR 300G
1347 | 25% | **1010**

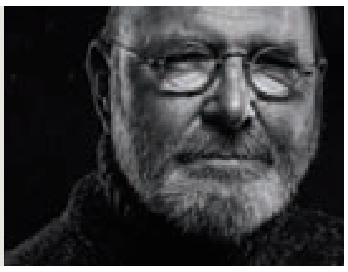
Tilboðin gilda 31. janúar –01. febrúar 2015

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

19:45
ÍSLAND GOT TALENT
Glæsilegur íslenskur sjónvarpsþáttur þar sem leitað er að hæfileikaríkustu einstaklingum landsins. Kynnir keppninnar er sjónvarpsmaðurinn góðkunni Auðunn Blöndal og dómarar eru Bubbi Morthens, Selma Björnsdóttir, Jón Jónsson og Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir.

SKEMMTILEGIR
SUNNUDAGAR!
Fáðu þér áskrift á **365.is**
365

19:10
SJÁLFSTÆTT FÓLK
Gestir Jóns Ársæls eru leikararnir Unnur Ösp Stefánsdóttir og Björn Thors sem eru jafnframt eitt flottasta leikarapar landsins.



20:45
RIZZOLI & ISLES
Jane Rizzoli og réttarlæknirinn Maura Isles eru afar ólíkar en góðar vinkonur sem leysa glæpi Boston-mafíunnar í sameiningu.

21:30
BROADCHURCH
Magnaðir spennuþættir þar sem fylgst er með störfum rannsóknarlögreglufulltrúanna Alec og Ellie.

22:00
GRAVITY
Spennutryllir um tvo geimfara sem sem lenda í bráðri lífshættu. Í aðalhlutverkum eru Sandra Bullock og George Clooney.

20:55
THE FOLLOWING
Önnur þáttaröðin af þessum mögnuðu spennuþáttum með Kevin Bacon í hlutverki fyrrverandi alríkislögreglumanns sem er kallaður aftur til starfa.

Krakkastöðin | 07:00-20:30
BARNAEFNI ALLA DAGA
Vandað talsett barnaefni og skemmtilegir þættir fyrir yngstu áhorfendurna á Krakkastöðinni.

365.is

SUDOKU

LÉTT

3			9				1	8
					4			
		1		3		6		
4		2	8	7			9	3
	7			2	5	4	8	
		6	3			1		
6		7			3		5	
	4			5	1		6	
				8	7		4	

MIÐLUNGS

	8			6		2		
5			1					8
6							4	
7	6				5	3		2
	9			2		4		
				9	7	8		
8	5			7	3			
		1					3	
	2	4						

ÞUNG

5							9	3
	9		3	1		2		
					9	7		
	1	6	8			3		
3	2	8						
							4	1
		3	6					
9			1		5	4		6
							8	

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

3	8	7	5	4	9	6	1	2
9	6	1	7	8	2	4	3	5
2	4	5	3	1	6	9	7	8
1	7	2	6	3	4	5	8	9
4	9	6	8	7	5	1	2	3
8	5	3	9	2	1	7	4	6
5	1	8	4	9	3	2	6	7
6	3	4	2	5	7	8	9	1
7	2	9	1	6	8	3	5	4

3	8	2	7	6	9	1	4	5
6	1	4	5	2	3	7	8	9
9	5	7	4	8	1	2	3	6
7	6	3	8	1	5	9	2	4
4	2	5	6	9	7	3	1	8
8	9	1	2	3	4	5	6	7
5	3	8	9	4	2	6	7	1
1	4	9	3	7	6	8	5	2
2	7	6	1	5	8	4	9	3

4	9	3	1	5	6	2	7	8
5	8	7	2	3	4	9	6	1
1	2	6	8	9	7	5	3	4
2	3	1	9	7	8	4	5	6
6	4	5	3	1	2	7	8	9
8	7	9	4	6	5	1	2	3
7	6	4	5	8	1	3	9	2
9	1	8	7	2	3	6	4	5
3	5	2	6	4	9	8	1	7

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

„Líklega var aðalsmerki leiðtogahæfni eitt sinn vöðvar en í dag snýst hún um að láta sér lynda við fólk.“
Mahatma Gandhi

1	■	2	3	4	5
6	7	■	8		
9		10	■	11	
12			13		■
■	14				15
16		■	17		
18		19	■	20	
21				■	

KROSSGÁTA

LÁRÉTT
2. heilu, **6.** í röð, **8.** sægur, **9.** draup, **11.** skammstöfun, **12.** freri, **14.** ofan á brauð, **16.** tveir eins, **17.** poka, **18.** beita, **20.** á fæti, **21.** glufa.

LÓÐRÉTT
1. helminguð, **3. 950, 4.** loftauga, **5.** dýrahljóð, **7.** barningur, **10.** eldsneyti, **13.** er, **15.** feikn, **16.** lítill sopi, **19.** tvíhljóði.

LAUSN
LÁRÉTT: 2. öllu, **6.** áb, **8.** mor, **9.** lak, **11.** fr, **12.** frost, **14.** álegg, **16.** tt, **17.** mal, **18.** áta, **20.** tá, **21.** rauf.
LÓÐRÉTT: 1. hálf, **3.** lm, **4.** loftgat, **5.** urr, **7.** barátta, **10.** kol, **13.** sem, **15.** glás, **16.** tár, **19.** au.

SKÁK

Gunnar Björnsson

Guðmundur Kjartansson (2486) vann drottningarendatafl gegn paragvæska stórmeistaranum Axel Bachmann (2629) á alþjóðlega mótinu í Gíbraltar með nákvæmri taflmennsku.

Hvítur á leik

45. Dxc5! Kf3 (45...Dxa4 46. Db4+! og hvíta peðið verður ekki stöðvað). **46. a5 Db2 47. Db4 Dd2 48. Df8+ Kg4 49. Dc8+ Kf4 50. Kb8! a6 51. Dc7+ Kf5 52. c4 Dh6 53. c5** og svartur gafst upp. Frábær byrjun Guðmundar.

www.skak.is Skákþingi Reykjavíkur lýkur á morgun.

GÓÐ KAUP UM HELGINA!

5803674

6.715,-

HILLUREKKI STRONG 265 GALVA
5 HILLUR - stærð 180X90X45
Hver hilla ber 265 Kg.

NÝ SENDING!
MIKIÐ ÚRVAL AF HILLUREKKUM

2.560,-

5803671

HILLUREKKI SOLID 50 GALVA
4 hillur - stærð: 150X75X30
Hver hilla ber 50 Kg.

1600 SNÚNINGA

78.900,-

Electrolux

ÞVOTTAVÉL 1600 sn, 7 kg. 1805659

10 ltr.

9.895,-

HARPA SJÖFN POLYTEX VEGGMÁLNING 10 ltr.
Sterk veggmálning til innanhússnota.
Litir: hvítt, beinhvítt, ljós antík.

1.175,-

RÚLLUSETT BAKKI

3.945,-

10 ltr.

VEGGMÁLNING 10 ltr.
Litur: hvítur.

5245212

JUÐARI POWERPLUS 135W
2.268,-

7910101

SEKO DAGUR BASIC BLÖNDUNARTÆKI
5.635,-

2006769

30% afsl.

PANNA FORZA
Nú 5.190,-
Áður 6.399,-

PANNA FORZA 28 CM

HELGAR TILBOÐ

6552194

AKRÝLKÍTTI
Nú 299,-
Áður 499,-

KAFFI GARÐUR
LAUGARDAGS-TILBOÐ
ÍS 160,-

KAFFI GARÐUR
LAUGARDAGSTILBOÐ
PYLSA OG KÓK
370,-

HÚSASMIÐJAN
HLUTI AF BYGMA

Að strauja skyrtu með heitri pönnu

Íslensku bókmenntaverðlaunin 2014 voru afhent í gær við hátíðlega athöfn að Bessastöðum og Dagbækur Berts, íslensk náttúra og að strauja hvíta skyrtu með heitri pönnu var á meðal þess sem flaug í gegnum huga verðlaunahafanna þennan fallega dag.

Magnús Guðmundsson
magnus@frettabladid.is

Íslensku bókmenntaverðlaunin fyrir 2014 voru afhent við hátíðlega athöfn að Bessastöðum í gær. Forseti Íslands, Ólafur Ragnar Grímsson, afhenti verðlaunin sem veitt eru í þremur flokkum. Í flokki fagurbókmennta hlaut verðlaunin Ófeigur Sigurðsson fyrir Öræfi. Bryndís Björgvinsdóttir hlaut verðlaunin í flokki barna- og ungmennabóka fyrir Hafnarfjarðarbrandarann og í flokki fræðirita og rita almenns eðlis hlaut Snorri Baldursson verðlaunin fyrir Lífríki Íslands, vistkerfi lands og sjávar.

Hafnarfjarðarbrandari Bryndísar Björgvinsdóttur

Það er ekki nema rétt rúm vika síðan Bryndísi hlaut Fjöruverðlaunin, bókmenntaverðlaun kvenna, svo það er skammt á milli stórviðburðanna hjá henni þessa dagana. „Mér var hreinlega brugðið þegar ég fékk að vita þetta. Veit eiginlega ekkert hvað ég á að segja sem ég var ekki búin að segja í síðustu viku. Ég hef alltaf fylgst mikið með bókmenntum og í mínum huga eru þetta stór og mikil verðlaun sem ég bjóst aldrei við að fá – hvað þá fyrir fimmtugt. En fyrst og fremst er þetta ótrúlega skemmtilegt.“

„Það er fyndið hvað eitthvað svona lítið og persónulegt verk vindur upp á sig. Öll þessi umræða og verðlaun og allt þetta sem er svo opinbert er andstæða þess sem er lagt upp með þar sem ég sit ein og er að skrifa. Þetta er eitthvað sem maður þarf að læra að takast á við.“

Þetta er annað árið sem veitt eru verðlaun í flokki barna- og ungmennabóka. Fyrir þá sem sinna þessari grein sem og lesendur þeirra er þetta mikilvæg viðurkenning.

„Mér finnst vera góð breyting að fá inn barna- og unglingabækur vegna þess að það er viðurkenning á ákveðnum lesendahópi sem er með þessu tekinn meira inn í umræðuna. Börn- og unglingar eru ekki síðri lestrarhestar en fullorðnir og mér finnst jákvætt og gaman að geta tekið þátt í því að efla þann hóp. Ég les oft sjálf barna- og unglingabækur því það er svo gefandi og skemmtilegt. Til að mynda eru Dagbækur Berts fastur liður í lestrinum hjá mér.“

Öræfi Ófeigs Sigurðssonar

„Þetta er mikill heiður og ég er bara svakalega kátur með þetta. Þetta kom mér nú satt best að segja á óvart því ég var búinn að aftengja þetta í huganum, fannst að það væri nú búið að láta svo mikið með þessa bók að það yrði nú ekki meira. En það virðist vera sem þetta dreifi út frá sér.“

„En það gleður mig reyndar að það skyldi vera þessi af bókunum mínum sem hlotnast þessi heiður vegna þess að ég hef í raun aldrei gengið eins langt í tilraunastarfsseminni. Þannig að ég hélt að þessi bók næði ekki til neins. Þetta er alveg stórskrítið reyndar en samkvæmt þessu þá eiga rithöfundar að vera eins sjálfhverfir og þeir geta,“ segir Ófeigur og hlær að þessu en það leynir sér ekki að bæði verðlaunin sem og velgengni Öræfa hafa komið honum skemmtilega á óvart. Það mun þó tæpast hafa mikil áhrif á skrif hans á næstunni.

„Ég vona að ég haldi bara mínu striki. En þetta veitir engu að síður ákveðið hugrekki og ég hugsa að það hafi bara góð áhrif. Það er ekki eins og þetta sé fyrsta ljóðabókin mín því það hefði getað reynst öllu erfiðara. Þannig að ég á nú að geta staðið undir þessu. Síðustu daga hef ég samt aðallega verið að berjast við að strauja skyrtuna mína. Er reyndar búinn að vera að strauja í marga daga, því ég lét skyrtuna liggja undir bókastafla, en það virkaði ekki nógu vel svo ég straujaði með heitri pönnu, sem er áhættusamt fyrir hvíta skyrtu.“

Íslenskt lífríki Snorra Baldurssonar

Snorri Baldursson líffræðingur hlaut verðlaunin í flokki fræðirita og bóka almenns eðlis fyrir bók sína Lífríki Íslands, vistkerfi lands og sjávar. Snorri hefur um áraraðir verið ákaflega ötull baráttumaður fyrir verndun náttúru Íslands og býr yfir einstaklega yfirgripsmikilli þekkingu á íslensku lífríki. Að baki verki sem þessu liggur greinilega áralöng vinna en engu að síður virtist Snorri vera hinn rólegasti yfir umstanginu sem verðlaunum sem þessum fylgir.

„Þetta er óskaplega heiður og ég afskaplega stoltur. Þetta hvarflaði nú ekki að mér þegar ég byrjaði að vinna að þessari bók. En eftir að hún kom út þá hafa viðtökurnar verið frábærar sem kom mér mjög svo skemmtilega á óvart þannig að eftir það hefur þetta verið afskaplega ánægjulegt. Þessi bók var ein sex ár í vinnslu en ég var nú reyndar að sinna öðru samhliða, þar af var ég í fjögur ár í fullu starfi. Íslensk náttúra er viðfangsefnið og til að ná fram heildstæðri mynd þurfti ég að fara yfir gríðarlegt magn af efni og kafa í gegnum viðfangsefnið.“

Eitt af því sem vekur athygli við verk Snorra er hversu víða er farið um íslenska náttúru og vistkerfi þess bæði til lands og sjávar. „Þetta er óneitanlega ástríðuverk. Ég hef alltaf haft gríðarlegan áhuga á íslenskri náttúru, helst óspilltri, og sú ástríða hefur bara vaxið eftir því sem ég eldist og kynnist viðfangsefninu betur. Ég á þó ekki von á því að leggja í annað viðlíka verkefni í bráð þó svo að ég haldi áfram að skrifa um íslenska náttúru en þá á minni skala. Ég er ekki heldur að fara að leggjast í skáldsagnagerð eða ljóðaskrif því þá náðargáfu hef ég einfaldlega ekki.“

VERÐLAUNAHAFARNIR Snorri Baldursson, Bryndís Björgvinsdóttir og Ófeigur Sigurðsson ásamt Ólafi Ragnari Grímssyni sem afhenti verðlaunin. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

ÚR UMSÖGN DÓMNEFNDAR

FRÆÐIRIT OG BÆKUR ALMENNS EFNIS

***Lífríki Íslands* eftir Snorra Baldursson**
Útgefandi Forlagið og Bókaútgáfan Opna

Snorri vann lengi að þessu tímamótaverki en þar dregur hann saman geysilega fjölbreyttan fróðleik um vistkerfi Íslands, bæði til lands og sjávar, og gerir grein fyrir öllum helstu rannsóknum á þessu sviði undanfarna áratugi í aðgengilegum texta sem studdur er glöggum skýringarmyndum. Að auki prýðir bókina fjöldi glæsilegra ljósmynda.

BARNA- OG UNGMENNABÆKUR

***Hafnfirðingabrandarinn* eftir Bryndísi Björgvinsdóttur**
Útgefandi Vaka Helgafell

Í Hafnfirðingabrandaranum tvinnar Bryndís Björgvinsdóttir saman nýjar og gamlar sögur um fólk sem sker sig úr fjöldanum, fólk sem fjöldinn hlær að eins og brandara, og ólíkar leiðir til að bregðast við því. Sagan er í senn djúpvitur og drepfyndin; opnar augu yngri lesenda fyrir leyndardómum fortíðar um leið og hún varpar hlýju ljósi á angist unglingsáranna.

FAGURBÓKMENNTIR

***Öræfi* eftir Ófeig Sigurðsson**
Útgefandi Mál og menning

Í kraftmiklum texta þar sem skiptist á fjarstæðukennt skop og römm alvara, kostuleg uppátæki og harmræn sýn á líf Íslendinga gegnum aldirnar, tekst höfundurinn á við þær spurningar sem blasa við Íslendingum á nýrri öld og varða sjálfsmynd okkar, virðingu fyrir sögu okkar og menningu og umgengni okkar við íslenska náttúru og þá ógn og ægifegurð sem í henni býr.

Finnur fegurð í úreltri tækni leikjatölva og símtækja

Bandaríski listamaðurinn Cory Arcangel opnar sýningu í Hafnarhúsi Listasafns Reykjavíkur í dag en hann hefur sýnt á mörgum af þekktustu nútímalistasöfnum veraldar. Hann er sérstaklega ánægður með sýningarrýmið og hljómburðinn í Hafnarhúsinu.

Í dag, laugardag, verður opnuð í Hafnarhúsi Listasafns Reykjavíkur sýningin Margt smálegt eftir bandaríska listamanninn Cory Arcangel, sem verður viðstaddur opnunina. Sýningarstjóri er Michael Bank Christoffersen en sýningin er unnin í samstarfi við HEART – Herning-listasafnið í Danmörku. Cory Arcangel hefur á liðnum árum skapað sér nafn í listaheiminum sem frumkvöðull í því að leiða saman stafræna tækni og list. Hluti af þessari nálgun hans felst í áhuga hans á kynslóðum, nálgun þeirra við tækni, umhverfi sitt og birtingarmyndir þeirra.

„Ég var sjálfur þungarokkari á unglingsárunum og það situr í manni sem maður gerir ungur. Úr þungarokkinu færðist ég yfir í danstónlistina en þungarokkið er alltaf sterkt í mér og ég hlusta á það enn þá. En danstónlistin er svo tæknigetin að hún hefur eflaust átt þátt í þeim tengingum sem ég er að vinna með í minni listsköpun. Rætur mínar eru í raun miklu meira í tónlistinni en myndlistinni. Ég fékk frekar klassíska tónlistarmenntun í Bandaríkjunum en svo æxlaðist það einhvern veginn þannig að ég fór aðra leið. Einhvers konar sköpun var þó alltaf það sem átti fyrir mér að liggja og ég er af þeirri kynslóð, fæddur 1978, sem var að byrja að fást við leikjatölvur, forritun og slíkt.“

Á sýningunni er að finna bæði ný og eldri verk eftir listamanninn en þau hafa í raun öll verið endurunnin fyrir sýninguna. Verkin eru hönnuð í samhengi við t.d. sýningarrýmið, kvikmynd, gjörning, vefinn og gjafaverslunina. Arcangel vinnur verkin í mismunandi miðla en á sýningunni má m.a. sjá sundnúðlur úr frauði skreyttar textílefnum og rafteindatækjum, flatskjái sem sýna gamaldags myndáhrif frá vefnum, myndbandsverk knúið áfram af breyttum leikjatölvufjarstýringum og píanóverk í anda naumhyggju. Það er þó einkar athyglisvert hversu heildstæð sýningin er og er það ekki síst fyrir tilstilli þess hvernig listamaðurinn vinnur ætíð með endurunna tækni með einum eða öðrum hætti. Skilin milli dægurmenningar og listar verða óljós enda má segja að í gegnum tæknina þá gegnsýri hann hversdaginn.

„Ég finn vissa fegurð í þessari tækni sem var eitt sinn í fremstu röð en er nú ónothæf og úreld. Margt af þessu er í raun ekki einu sinni neitt gamalt en þróunin er svo fáránlega hröð. Ég hef alltaf verið að vinna með þessa tækni að miklu leyti því stór hluti af því sem ég er að gera er að skoða okkar samfélag og þar á meðal ákveðnar erkitýpur sem flestir þekkja nú í vestrænum samfélögum þótt þær séu bandarískar í grunninn.“

Verk Cory Arcangel hafa á liðnum árum verið sýnd í mörgum af virtari nútímalistasöfnum heims og má þar á meðal nefna Carnegie Museum of Art, Barbican og MoCa í Miami svo aðeins örfá séu nefnd. Verk hans má einnig finna í safneignum MoMA, Smithsonian og Tate. Það er þó gaman að sjá og heyra hversu ánægður hann er með það sýningarrými sem hann er að vinna með í Hafnarhúsinu.

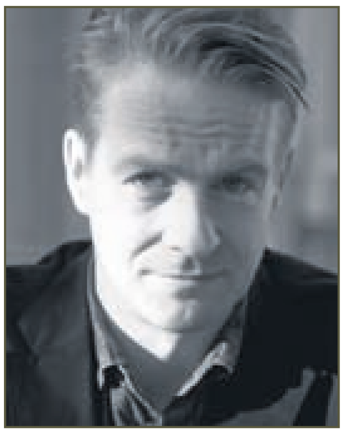
„Þar sem hljóð og tónlist eru ákaflega mikilvægur þáttur í minni sköpun skiptir tæknin vissulega miklu máli. Tæknin er burðarás við miðlun tónlistar en til þess að koma þessu til skila með heildrænum hætti í mínum verkum þá skiptir rýmið gríðarlega miklu máli. Ég er sérstaklega ánægður með það rými sem er ég er að vinna með hér í Listasafni Reykjavíkur. Það hefur þessar frábæru súlur sem ég get stillt verkunum upp að, hæfilega stóra og hráa sali og síðast en ekki síst þá er hérna nákvæmlega hljómburðurinn sem ég er að leita að.“ - mg

HAFNARHÚSIÐ „Hér er nákvæmlega hljómburðurinn sem ég er að leita að,“ segir Cory Arcangel um Hafnarhúsið. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

ÍSLENSKU BÓKMENNTA VERÐLAUNIN 2014

TIL HAMINGJU, ÓFEIGUR, SNORRI OG BRYNDÍS!

FAGUR-BÓKMENNTIR



★★★★★

„Stílfimi Ófeigs er með ólíkindum ... Ævintýralega skemmtileg skáldsaga með djúpum og áríðandi undirtónum.“

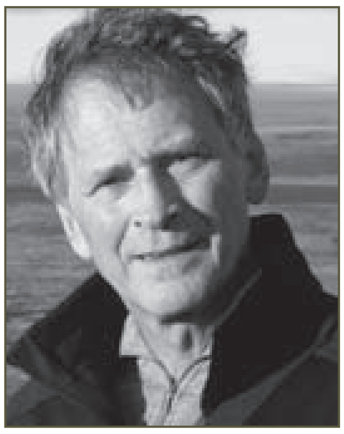
JÓN YNGVI JÓHANNSSON
FRÉTTABLAÐIÐ

★★★★★

„... bæði raunsæisleg og töfrum slungin ... nálgast fullkomnun.“

ÞÓRUNN HREFNA SIGURJÓNSDÓTTIR
FRÉTTATÍMINN

FRÆÐIBÆKUR OG RIT ALMENNS EFNIS



★★★★★

„Þessi bók er mikið elju- og afreksverk. Brautryðjandaverk sem er sérstök ánægja að lesa.“

SÖLVI SVEINSSON
MORGUNBLAÐIÐ

„... stórbrotið verk, einstakt í djúpstæðum fróðleik og myndir af náttúrunni svo magnaðar að sálin heillast. Hvoru tveggja færir okkur enn einu sinni sönnur á hve dýrmætt landið er okkur og hve vel við þurfum allar stundir að vanda okkur við að varðveita það.“

VIGDÍS FINNBOGADÓTTIR

BARNA- OG UNGLINGABÆKUR

★★★★

„... einkar skemmtileg söguhetja, heilsteypt, trúverðug og bráðskörp stelpa ... og fyrirtaks sögumaður.“

ÁRNI MATTHÍASSON
MORGUNBLAÐIÐ

★★★★

„Vel skrifuð, drepfyndin og spennandi saga sem bæði unglingar og fullorðnir ættu að geta gleymt sér í.“

HALLA ÞÓRLAUG ÓSKARSDÓTTIR
FRÉTTABLAÐIÐ

FORLAGIÐ
www.forlagid.is

KRÓNAN – fyrst og fremst ódýr!

Grísakjöts-útsala

34% afsláttur

999 kr. kg
Verð áður ~~1524~~ kr. kg
Grísakótilettur

32% afsláttur

599 kr. kg
Verð áður ~~881~~ kr. kg
Grísahakk

25% afsláttur

1159 kr. kg
Verð áður ~~1554~~ kr. kg
Grísagúllas og grísasnitsel

34% afsláttur

999 kr. kg
Verð áður ~~1524~~ kr. kg
Grísahryggur

30% afsláttur

789 kr. kg
Verð áður ~~1139~~ kr. kg
Grísa Spare Ribs

22% afsláttur

799 kr. kg
Verð áður ~~1035~~ kr. kg
Grísasíður, pörusteik

34% afsláttur

1499 kr. kg
Verð áður ~~2279~~ kr. kg
Grísalundir

Krónan Árbæ | Krónan Bíldshöfða | Krónan Breiðholti | Krónan Granda | Krónan Hvaleyrarbraut | Krónan Lindum | Krónan Mosfellsbæ | Krónan Reykjavíkurvegi | Krónan Vallakór | Krónan Akranesi | Krónan Reyðarfirði | Krónan Selfossi | Krónan Vestmannaeyjum

22% afsláttur
699 kr. kg
Verð áður 898 kr. kg
Græn vínber
369 kr. kg
Rauð epli
Fyrst og fremst ódýr
199 kr. kg
Appelsínur
KRÓNAN
Kjúklingur
Stórkaup!
1999 kr. kg
Krónu kjúklingabringur, stórkaup
Authentic Asia
AROMATIC CRISPY DUCK
2798 kr. pk.
Heil úrbeinuð austurlensk önd „crispy duck“ með hoisin sósu og pönnukökum
RIFIÐ NAUT
RIFINN GRÍS
Íslensk framleiðsla!
Eldhúsið
Rifið naut - Pulled Beef, 500 g 1969 kr./pk.
Rifinn grís - Pulled pork, 500 g 1347 kr./pk.
ÍSLENSKT
NIVEA
Nivea Q10 umönnunarlínan er mjög fjölbreytt vörulína allt frá hefðbundnum dag- og næturkremum yfir í sérsniðnar vörur.
Q10 Anti Wrinkles dagkrem, 50 ml 1549 kr.
Q10 Anti Wrinkles næturkrem, 50 ml 1499 kr.
Q10 Anti Wrinkles Energizing dagkrem, 50 ml 1599 kr.
Notaðu Serum perlur á undan þínu venjulega dag- og/eða næturkremi til að auka áhrifin og hægja á ótímabærri öldrun
Q10 Serum pearls, 40 ml 2299 kr.
Sjá opnunartíma verslana Krónunnar á www.kronan.is

LAUGARDAGUR

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

31. JANÚAR 2015

Tónleikar

15.00 Blásarasveitin Hexogon heldur tónleika í Menningarhúsinu Hofi á Akureyri. Miðaverð 2.900 krónur.

20.00 Skálmöld heldur útgáfutónleika í tilefni útgáfu plötunnar Með vættum í menningarhúsinu Hofi, Akureyri í kvöld. Miðaverð 4.990 krónur.

20.00 Hljómsveitin Valdimar heldur útgáfutónleika í tilefni af útgáfu plötunnar Batnar útsýnið í Gamla bíó í kvöld. Miðaverð er 3.990 og húsið opnar klukkan 19.00.

20.30 Hljómsveitirnar CeaseTone og Lockerbie spila á Loft Hostel í kvöld. Ókeypis inn.

21.00 Pétur Ben kemur fram í Mengi í kvöld. Miðaverð 2.000 krónur.

22.00 Hljómsveitin Árstíðir spilar á Græna hattinum á Akureyri. Miðaverð 2.900 krónur.

23.00 Hljómsveitin Á móti sól spilar á Spot í Kópavogi.

Opnanir

14.00 Sýningin Hundrað verður opnuð á veitingahúsinu Friðrik V. Hönnuðurinn á bak við sýninguna er Axel F Friðriks.

14.00 Sýningin Í birtu daganna verður opnuð í safni Ásgríms Jónssonar í dag.

15.00 Sýning Kristjáns Péturs Sigurðssonar, Þriggja radda þögn og Rauða hefst í vestursal Listasafnsins á Akureyri í dag.

15.00 Sýningin #KOMASVO verður opnuð í Listasafni ASÍ í dag.

15.00 Sýningin Listamaður á söguslóðum með pennateikningum eftir danska málarann Johannes Larsen verður opnuð í Listasafni Sigurjóns Ólafssonar.

16.00 Sýningin Margt smálegt verður opnuð í Listasafni Reykjavíkur, Hafnarhúsi í dag. Léttar veitingar í boði.

17.00 Samsýning Kristínar Arngrímsdóttur ásamt þremur barna hennar verður opnuð í Gallerí Vest, Hagamel 67.

Uppákomur

14.00 Katrín Ósk Jóhannesdóttir, höfundur barnabókanna um Karólínu könguló, les og leysir þrautir úr bókum sínum á barnadögum í Gerðubergi.

Málþing

11.00 Listasafn Íslands efnir til málþingsins Listasafn í samfélagi við samfélagið um stöðu og framtíð þjóðarlistasafnsins.

Tónlist

00.00 Haffi Haff verður á Kaffi ást á Akranesi í kvöld.

21.00 Straumur DJ set á Húrra í kvöld.

21.00 DJ KGB þeytir skífum á Kaffibarnum í kvöld.

21.00 DJ Logi Pedro þeytir skífum á Prikinu í kvöld.

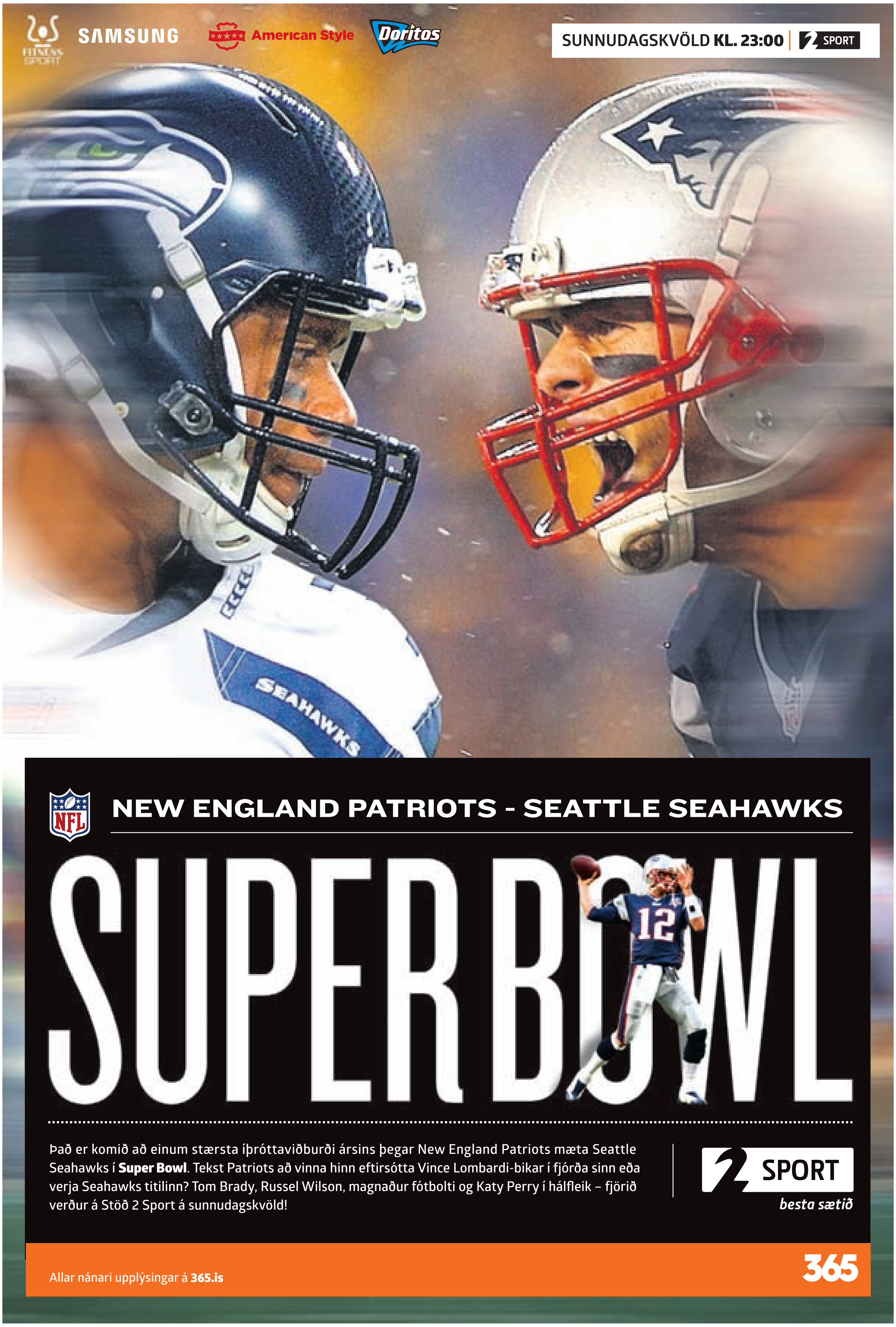
22.00 DJ Simon FKNHNDSM þeytir skífum á Bravó í kvöld.

23.00 Ingvar Grétarsson og félagar leika og syngja á Ob-La-Dí-Ob-La-Da, Frakkastíg 8. Aðgangur ókeypis.

Markaðir

12.00 Flóamarkaður til styrktar Konukoti í Eskihlíð 4, Skógarhlíðarmegin.

Upplýsingar um viðburði sendist á hvar@frettabladid.is og einnig er hægt að skrá þá inni á visir.is



SUNNUDAGUR

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

1. FEBRÚAR 2015

Tónleikar

16.00 Tinna Þorsteinsdóttir píanóleikari flytur verk fyrir píanó og dótapíanó á Myrkum músíkdögum í Norðurljósasal Hörpu. Miðaverð 2.500 krónur.

20.00 Kammersveitin frumflytur kantelekonsertinn Alkul og Double Image op. 49 fyrir strengjasveit á lokatónleikum Myrkra músíkdaga í Norðurljósasal Hörpu. Miðaverð er 2.500 krónur.

Síðustu Forvöð

13.00 Síðasta sýning á leiksýningunni Lífið í Tjarnarbíói. Sýningin er ætluð fyrir alla fjölskylduna og er á mörkum leikhúss og myndlistar. Miðaverð er 2.900 krónur.

Kvikmyndir

13.00 Barnabíó SHÍ í Stúdentakjallaranum. Frítt popp og allir velkomnir.

15.00 Rússneska heimildarmyndin Þrjár hliðar frá árinu 2012 verður sýnd í MÍR-salnum, Hverfisgötu 105. Myndin fjallar um atburði sem áttu sér stað á vinnumarkaði í iðnaðarbænum Pikaljova. Myndin er sýnd með enskum texta og aðgangur er ókeypis.

Uppákomur

13.00 Útileikir á Heimilislegum sunnudögum á Kex Hostel.

14.00 Barnastund í Þjóðminjasafninu. Eva Þengilsdóttir mun lesa úr bók sinni Nálu og ratleikur um safnið. Aðgangseyrir engin og allir velkomnir.

15.00 Ráðstefna til minningar um Keld Gall Jørgensen í Norræna húsinu. Aðgangur ókeypis.

20.00 Anna Birta Lionaraki verður með opinn skyggnilýsingarfund í Tjarnarbíói á sunnudagskvöld. Aðgangseyrir er 2.000 krónur.

Dansleikir

20.00 Dansað verður í Félagsheimili eldri borgara í Reykjavík í Stangarhyl 4, á sunnudagskvöld. Hljómsveit Hússins leikur fyrir dansi. Félagar taki með sér gesti. Aðgangseyrir er 2.000 krónur en 1.600 krónur gegn framvísun félagsskírteinis.

Leiðsögn

14.00 Harpa Þórsdóttir, forstöðumaður Hönnunarsafns Íslands, verður með leiðsögn um sýninguna Ertu tilbúin frú forseti? Í Hönnunarsafni Íslands.

15.00 Björg Erlingsdóttir sýningarstjóri verður með leiðsögn um sýninguna Til sjávar og sveita í Listasafni Reykjanesbæjar í Duushúsum. Aðgangur ókeypis.

Listamannaspjall

15.00 Hekla Dögg Jónsdóttir ræðir við gesti um sýninguna Framköllun sem nú stendur yfir í Hafnarborg.

SÍÐASTA HELGIN

RISA LAGER ÚTSALA

VERÐUR AFTUR UM HELGINA AÐ NORÐLINGABRAUT 12!

Við erum búin að fylla á og bæta við titlum.
Allt að 95%afsláttur - verð frá kr 250!

Ævisögur - verð frá kr. 250 / Handavinnubækur - verð frá kr. 490
Matreiðslubækur - verð frá kr. 990 / Unglingabækur - verð frá kr. 250
Barnabækur - verð frá kr. 250 / Skáldsögur - verð frá kr. 490

ALLT AÐ 95% AFSLÁTTUR

OPNUNARTÍMAR:
Laugardag 11-17
Sunnudag 12-17

CRYMOGEA · Ugla · sögur útgáfa · Bókafélagið · edda

SKEMMTILEG VIKA HJÁ STJÖRNUNUM

Það er alltaf nóg að gerast úti í hinum stóra heimi og var liðin vika engin undantekning, sérstaklega ekki hjá stjörnunum. Tennismót, frumsýning, körfuboltaleikur og góðgerðarsamkoma var meðal þess sem dreif á daga þeirra þessa vikuna.

ENGU GLEYMT Heimildarmyndin um strákahljómsveitina Backstreet Boys, Show 'Em What You're Made Of, var frumsýnd í Los Angeles á fimmtudag. Þeir félagar mættu í öllu sínu veldi, en 22 ár eru síðan bandið var stofnað.

SÍÍÍÍS Nýgiftu hjónin Cameron Diaz og Benji Madden voru hálfskömmustuleg þegar þau áttuðu sig á að innilegur koss þeirra hafði náðst á myndband, sem sýnt var á stórum skjá á körfuboltaleik LA Lakers á þriðjudag.

BRÚÐARTERTUHÁR Þessi fyrirsæta skartaði allsérstakri hárgreiðslu, sem samanstóð af hárrúllum og tertuskrauti, þegar hún gekk tískupallana í París í vikunni, á hátískusýningu Jean Paul Gaultier.

NORDICPHOTOS/GETTY

SITTU Söngkonan Katy Perry brá á leik með litlum hundi á Super Bowl-blaðamannafundi í vikunni. Þar voru tilkynnt þau atriði sem verða í hálfleik úrslitaleiksins sem fer fram á sunnudag.

LOGNIÐ Á UNDAN STORMINUM Niall Horan, eitt sjarmatröllanna í strákasveitinni One Direction, skemmti sér á tennismótinu Australian Open í vikunni. Var hann líklega að safna kröftum fyrir fjórða heimstónleikaferðalag þeirra félaga sem hefst í Ástralíu þann 7. febrúar.

GOTT SVAR „Ég er í Ede & Ravenscroft," svaraði mannréttindalögfræðingurinn Amal Clooney þegar blaðamaður spurði hana í hverju hún væri, og átti þá við dómarahempuna sem hún klæddist þegar hún var við vinnu í Mannréttindadómstól Evrópu á miðvikudag.

HRESS SAMAN Tískuhönnuðurinn Jean Paul Gaultier og Eurovision-stjarnan Conchita skemmtu sér konunglega í Sideaction Gala-matarboði á fimmtudag.

Koma fram í kvöldþætti á TV2

Sigrún Lilja Guðjónsdóttir og Hafþór Júlíus Björnsson kynna ilmvatn í Noregi.

Sigrún Lilja Guðjónsdóttir, eigandi Gyðju Collection, og kraftajötuninn Hafþór Júlíus Björnsson verða í viðtali við eina stærstu sjónvarpsstöð Noregs, TV2, í kvöld. Þar koma þau fram í hinum vinsæla þætti God kveld Norge.

Viðtalið er hluti af kynningarherferð um Noreg til að kynna herrailmatnið Vatnajökul en Hafþór Júlíus er einmitt andlit hans. Ferðin hefst í Alta í Norður-Noregi þar sem þau eru bókuð í viðtöl og kynningar.

„Þetta hefur undið mikið upp á sig frá því að við samþykktum þessa ferð og er orðið mjög spennandi. Bæði fjölmiðlar og aðdáendur bíða spenntir eftir því að fá að hitta Fjallið [Hafþór Júlíus] og frá því að þessu var ljóstrað upp hafa hinar ýmsu fyrirspurnir borist til samstarfsaðila okkar í Noregi og upp úr því hefur þessi kynningarferð stækkað og stækkað," segir Sigrún Lilja.

Hún bætir við að Game of Thrones sé vinsælasta sjónvarpsserían fyrr og síðar í Noregi og því sé Hafþór sem leikur „The Mountain" mjög þekktur þar í landi.

Ríkissjónvarp Noregs, NRK, mun einnig senda lið til Alta og taka viðtöl við Gyðju og Hafþór Júlíus. **- fb**

➜ Hægt er að fylgjast með ferðalaginu á Theworldofgydja á Snapchat.

HAFÞÓR JÚLÍUS BJÖRNSSON Fjallið verður í Noregi um helgina ásamt Sigrúnu Lilju Guðjónsdóttur.

ÚTSÖLULOK

ÚTSÖLUMARKAÐURINN

FÁKAFENI 11

(Beint á móti Metro)

Ótrúlegt úrval af T-bolum

Opið laugardag og Sunnudag
frá 11:00 - 17:00

Hlaupabolir

Verð: 2.000,-

Herra jakki

Tveir jakkar í einum

Verð: 6.500,-

Verð: 3.500,-

Verð: 3.500,-

Herra jakki

Vind- og vatnsfráhrindandi jakkar

Allir bolir
á 3 fyrir 2

Herra úlpa

Herra jakki

Verð: 5.500,-

Verð: 12.500,-

James & Nicholson

Verð: 1.000,-

Dömu og herra T-bolir

Síðerma dömu hlaupabolur

Verð: 2.500,-

Hettupeysur

Verð frá: 1.500,-

Herra póló bolir
Til í stórum stærðum

Verð: 500,-

Prjónahúfur og derhúfur

Verð: 500,-

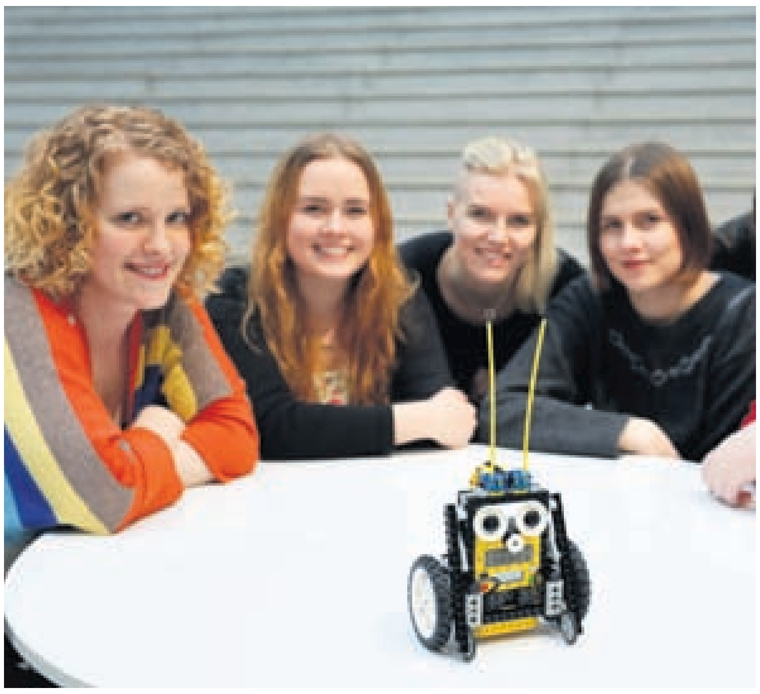
Íþróttatöskur
Verð: 3.000,-

Bakpokar
Verð: 1.000,-

Tölvutöskur
Verð: 3.000,-

Merktir T-bolir

Verð: 2.000,-



MEÐ KRÚTTMUND /sys/tur, félag kvenna innan tölvunarfræðideildar Háskólans í Reykjavík, er hér með gleðigjafann frá því í fyrra, Krúttmund. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Tölvutætingur á UT messunni í Hörpu

Konur innan tölvunarfræðideildar HR með fræðslu.

„Við viljum sýna fólki að það þarf ekki að vera hrætt við að opna tölvuna sína og kenna þeim í leiðinni hvernig þetta virkar allt saman,“ segir Ingibjörg Ósk Jónsdóttir formaður í /sys/trum, félagi kvenna innan tölvunarfræðideildar Háskólans í Reykjavík.

/sys/tur ætla í samstarfi við fræðslufyrirtækið Promennt að bjóða upp á svokallaðan tölvutætingu á UT-messunni sem fram fer í Hörpu 6. og 7. febrúar. Seinni daginn verður eins konar fjölskylduhátíð.

Promennt verður með bása á 1. hæð en /sys/tur í Norðurljósasal. „Við ætlum að leyfa fólki að fikta í tölvum og fylgihlutum, tæta og setja saman. Leiðbeinendur verða á báðum básum og fræða gesti um vélbúnað tölvunnar og aðstoða við fiktið,“ segir Ingibjörg Ósk.

Í fyrra vakti félagið mikla athygli þegar það kynnti til sögunnar vélmennið Krúttmund.

➜ Í fyrra vakti félagið mikla athygli þegar það kynnti til sögunnar vélmennið Krúttmund.

/sys/tur verða með sinn bás á laugardeginum eftir viku en ætla einnig að standa fyrir keppni í samsetningu tölvu í Norðurljósasal. „Keppnin gengur út á að þátttakendur fá sett af vélbúnaði í bútum og eiga að setja saman og koma tölvunni í gang. Sá þátttakandi sem er fyrstur til að kveikja á tölvunni vinnur.“

Skjáirnir munu vísa út til áhorfenda þannig að áhorfendur geta fylgst spenntir með og vonandi hvatt sitt fólk áfram og séð „live“ hver vinnur. Vinningurinn er síðan gjafabréf á námskeiðið Tölvuviðgerðir A+ hjá Promennt.

- glp

Biður Múm afsökunar

Tónlistarmaðurinn Kindness er á leið til landsins til að spila á Sónar í Reykjavík. Hann segir söguna af því þegar hann fiktaði í búnaði íslensku sveitarinnar Múm.

SKRAUTLEG Kindness og hljómsveit hans eru þekkt fyrir hressa og skrautlega sviðsframkomu. NORDICPHOTOS/GETTY

Breski tónlistarmaðurinn Adam Bainbridge gefur út tónlist undir listamannsnafninu Kindness en hann er á leið til landsins til þess að koma fram á Sónar Reykjavík innan skamms.

„Þetta er í fyrsta sinn sem ég kem til Íslands og ég er mjög spenntur. Ísland er svo langt í burtu og þegar maður kemur fram svona langt í burtu að heiman þá líður manni eins og maður hafi náð langt,“ segir Adam um komu sína til landsins. Hann veit þó ýmislegt um Ísland og hlustar á Björk.

Adam rifjar upp kynni sín af íslensku hljómsveitinni Múm. „Ég var eitt sinn að heimsækja félaga minn í íbúðina hans í Berlín en hljómsveitin Múm hafði verið í sömu íbúð og var búnaður hennar geymdur í íbúðinni. Ég fór að skoða búnaðinn og fékk að stelast í trommuheila sem þau áttu. Ég fór að fikta í trommuheilanum og mig minnir að ég hafi óvart eytt sampli út af honum. Mig langar bara að biðja Múm afsökunar ef ég hef ég eytt sampli út af trommuheilanum þeirra,“ útskýrir Adam léttur í lundu.

Kindness gaf út sína fyrstu breiðskífu árið 2012, World, You Need a Change of Mind, en hvað var hann að bralla fyrir sína fyrstu útgáfu? „Ætli ég hafi ekki bara verið að búa til vandræði í Berlín. Ég ferðaðist mikið og fór svo að semja tónlist. Stundum veit fólk að það verður tónlistarmenn í framtíðinni en stundum verður fólk tónlistarmenn af slysni og það má segja að ég hafi orðið tónlistarmaður af slysni,“ segir Adam.

Hann segir þó að hæfni sín í að leika á hljóðfæri sé misjöfn. „Ég spila á mörg hljóðfæri en spila bara ekki vel á þau,“ segir Adam og hlær. Hann bætir þó við að bassinn sé hans skásta hljóðfæri. „Ég elska bassann, því ég er minnst slappur að spila á hann.“

Á síðasta ári kom út platan Otherness frá Kindness og fékk hún lof margra gagnrýnenda. Adam lýsir tónlistinni sinni sem blöndu af fönktónlist, R&B og popptónlist. Hans helstu áhrifavaldar í tónlist eru Prince, Timbaland, Missy Elliot, Daft Punk, Stevie Wonder og margir fleiri. „Ég hlusta á allt frá gamalli klassík yfir í nýtt popp.“

Adam segir að fólk í dag sé að verða of óþolinmótt eftir nýju efni frá tónlistarmönnum. „Fólk á að mínu mati að bíða lengur eftir nýrri tónlist. Þessi nýja hefð, að hlusta á plötu í viku og biðja svo um nýja plötu eftir viku hlustun, er ekki sniðug. Tónlistarmenn leggja að jafnaði mjög mikla vinnu í plöturnar sínar og það tekur sinn tíma. Þetta er eins og að lesa verk eftir Shakespeare og spyrja hann svo strax eftir lesturinn: „Ertu byrjaður á nýju verki?“,“ útskýrir Adam.

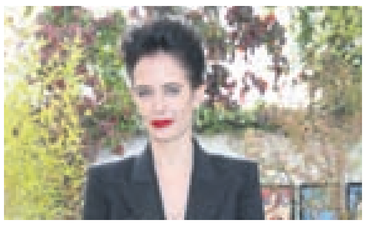
Hann semur grunninn að lögunum sínum sjálfur en nýtur svo aðstoðar fleiri tónlistarmanna þegar líður á ferlið. Hann er einmitt með heila hljómsveit á bak við sig á tónleikum og tekur hana með sér á Sónar. Þau hafa vakið athygli fyrir hressandi og skrautlega sviðsframkomu. „Já, auðvitað verð ég með hljómsveitina mína með mér. Ég spila ekki án hennar.“

Kindness er á leið í tónleikaferðalag í kjölfar Sónar. „Við byrjum tónleikaferðalagið á Sónar í Stokkhólmi og svo á Sónar í Reykjavík. Við förum svo til Bandaríkjanna í mánaðarlangt tónleikaferðalag sem hefst í New York,“ segir Adam.

Kindness kemur fram á Sónar Reykjavík laugardagskvöldið 14. febrúar.

➜ Adam lýsir tónlistinni sinni sem blöndu af fönktónlist, R&B og popptónlist. Hans helstu áhrifavaldar í tónlist eru Prince, Timbaland, Missy Elliot, Daft Punk, Stevie Wonder og margir fleiri.

gunnarleo@frettabladid.is



EVA GREEN Leikkonan þykir henta fyrirtækinu mjög vel.

Orðin talsmaður L'Oreal

Eva Green er orðin talsmaður hárvörufyrirtækisins L'Oreal Professionnel.

Leikkonan, sem er 34 ára, sló í gegn í Bond-myndinni Casino Royale og hefur síðan þá leikið í hinum ýmsu myndum. „Við völdum Evu Green vegna þess að hún hentar fullkomlega fyrir gildi okkar. Hún fylgist mjög vel með því nýjasta í tísku og reiðir sig á sérfræðiþekkingu hárgreiðslufólks, bæði á hvíta tjaldinu og utan þess,“ sagði stjórnandi hjá fyrirtækinu.

FRAMKOMU- OG FYRIRSÆTUNÁMSKEIÐ

ÁTTA VIKNA NÁMSKEIÐ HEFJAST 3. FEBRÚAR OG 5. FEBRÚAR

SJÁLFSSTYRKING - FRAMKOMA OG LÍKAMSBURÐUR - INNSÝN Í FYRIRSÆTUSTÖRF - FÖRÐUN - UMHIRÐA HÚÐAR OG HÁRS – MYNDATAKA - TÍSKUSÝNING -FYRIRSÆTA KEMUR Í HEIMSÓKN - FÍKNEFNAFRÆÐSLA - LEIKRÆN TJÁNING Í UMSJÓN LEYNILEIKHÚSSINS - NÆRINGAFRÆÐI

Umsjónarkennari námskeiðsins er Unnur Birna Vilhjálmsdóttir lögmaður og fyrrverandi Ungfrú Heimur auk fjölmargra gestakennara.

KENNT VERÐUR EINU SINNI Í VIKU, EINN OG HÁLFAN TÍMA Í SENN.

Allir þátttakendur fá Eskimo bol, gjafaöskju með mascara og eyeliner frá Maybelline, viðurkenningarskjal og 10 svarthvítar myndir. Námskeiðinu lýkur með stórri tískusýningu. Stúlkurnar eru farðaðar fyrir myndatöku og tískusýningu.

Verð kr. 20.000

SKRÁNING ER HAFIN Í SÍMA 533-4646
OG Á ESKIMO@ESKIMO.IS
www.eskimo.is
fb: Eskimo Models, Eskimo Casting

eskimo MAYBELLINE

Hann fyrirgefur allar misgjörðir þínar, læknar öll þín mein

SPORTS DIRECT.com

NEVICA SKÍÐAHANSKAR BARNA

-40% 1.395 KR. Áður 2.390 KR.

NEVICA SKÍÐAHANSKAR FULLORÐINS

-40% 1.990 KR. Áður 3.590 KR.

CAMPRI SKÍÐAHANSKAR BARNA

-40% 890 KR. Áður 1.490 KR.

CAMPRI SKÍÐAHANSKAR FULLORÐINS

-40% 990 KR. Áður 1.790 KR.

NEVICA GAMMER SKÍÐAGLERAUGU

-40% 2.190 KR. Áður 3.790 KR.

NEVICA PANTHER SKÍÐAGLERAUGU

-40% 3.090 KR. Áður 5.190 KR.

CAMPRI SKÍÐASOKKAR BARNA

-60% 590 KR. Áður 1.590KR.

CAMPRI SKÍÐASOKKAR FULLORÐINS

-60% 690 KR. Áður 1.790 KR.

GELERT HORIZON GÖNGUSKÓR

MEGA VALUE 6.790 KR.

GELERT LEÐUR GÖNGUSKÓR

MEGA VALUE 9.590KR.

GELERT LEÐUR GÖNGUSKÓR UNGBARNA

MEGA VALUE 5.190 KR.

GELERT HORIZON GÖNGUSKÓR BARNA

MEGA VALUE 5.190 KR.

GILDIR Á MEÐAN BIRGÐIR ENDAST. BIRT MEÐ FYRIRVARA UM INNSLÁTTAR- OG PRENTVILLUR.

SPORTS DIRECT - LINDUM - SKÓGARLIND 2 - KÓPAVOGI

ALLTAF LÁGT VERÐ!

SPORTS DIRECT.com

Skógarlind 2

Opnunartími
Mán-mið: 10-19
Fim: 10-21
Fös: 10-20
Lau-Sun: 10-18

Lonsdale · karrimor · PUMA · Slazenger · adidas

facebook WWW.FACEBOOK.COM/SPORTSDIRECTISLAND

Hin **Fullkomna** Gjöf

Gildir í verslunum Sportsdirect.com á íslandi!

Dollý snýr aftur

BAKÞANKAR
Hildar Sverrisdóttur

Dollý Parton gerði hvunndaginn á kontórnum ódauðlegan með laginu Nine to five. Napur raunveruleiki Dollýjar á skrifstofunni er þó orðinn hálfgerður lúxus í dag þar sem flestir eru á einn hátt eða annan farnir að vinna allan sólarhringinn með tilkomu þeirrar dásamlegu tækni sem gerir okkur vissulega frjálsari í vinnunni en bindur okkur að sama skapi stanslaust við hana.

Í NÝLEGU tölublaði The Economist þar sem lesið er í hvernig árið 2015 mun líta út er hins vegar að finna grein þar sem spáð er endurkomu hins hefðbundna vinnudags, þessa frá níu til fimm með helgar- og sumarfríum. Í greininni er fullyrt að fyrirtæki muni kjósa að senda þau skilaboð, að það minnst töff sem framkvæmdastjórar geti sagt árið 2015 sé að þeir séu alltaf að vinna. Það væri þá mikil breyting eftir þróun síðastliðinna tuttugu ára þegar það var mest töff að vera stanslaust í vinnunni og að það væri enginn starfsmaður með starfsmönnum nema að hafa sent að minnsta kosti einn tölvupóst um miðnætti og svo annan fyrir morgunmat.

FYRIRTÆKI eru þegar byrjuð að stuðla að þessu með því að stilla tölvupóstforrit starfsfólks svo það hreinlega geti ekki sent tölvupóst þegar það er í fríi og vilja með því stuðla að raunverulegri breytingu og skarpari skilum á milli vinnu og frítíma. Það er auðvitað smá galið að núna þurfi maður að stilla á sérstaka næturstillingu á símanum svo að maður vakni ekki upp við tölvupóstsendingar um miðjar nætur. Það væri breyting til batnaðar í lífsstílstísku vinnuumhverfis ef það verður orðið meira töff að vinna á vinnutíma en utan hans. Það er einsýnt að þróun í þá átt gæfi foreldrum til að mynda betra tækifæri til að baða og svæfa án þess að vera með annað augað á símanum og vera í rómantískum göngutúr í útlöndum án þess að yfirmaðurinn sé með á klukkutíma fresti.

Í ÖLLU FALLI fengi orðið frítími aftur merkingu, svona eins og maður man eftir fyrir iPhone. Og tími er auður. Kannski þetta sé innlegg í kjaraviðræðurnar fram undan?

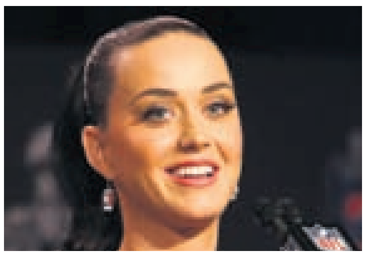
Ljón og hákarlar verða á sviðinu

Katy Perry ætlar að tjalda öllu til í hálfleik á úrslitaleik Super Bowl.

Söngkonan Katy Perry ætlar að tjalda öllu til í hálfleik á Super Bowl-leiknum í bandaríska ruðningnum á morgun. Ljón og hákarlar verða með henni á sviðinu.

Leikurinn fer fram á milli Seattle Seahawks og New England Patriots og eins og áður er mikil eftirvænting eftir tónlistaratriðinu í hálfleik. Auk Perry mun Lenny Kravitz stíga á svið.

Hin þrítuga Perry lofar mikilli ljósadýrð og sýningu. „Ég er örugglega eina manneskjan sem hefur sungið í hálfleik með ljón og hákarla mér við hlið,“ sagði hún á blaðamannafundi. „Þetta verður villt þarna úti. Ég ætla að búa til þrjá eða fjóra mismunandi heima. Inngangan hjá mér og útgangan verða stórfenglegar og búningarnir eru frábærir. Ég þarf að komast í gegnum mörg lög, þannig að þetta verður sambræðingur.“



KATY PERRY Söngkonan lofar mikilfenglegri sýningu annað kvöld. NORDICPHOTOS/GETTY

SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ

FORSÝND UM HELGINA

Kingsman – The Secret Service – Mr. Turner – Svampur Sveinsson 3D – Paddington – Ömurleg brúðkaup – Bélier fjölskyldan

SMÁRABÍÓ 5%

KINGSMAN - FORSÝNING	KL 8 (BARA SUN)	16
SVAMPUR SVEINSSON 2D	KL 1 - 3.30 - 5.45 - ÍSL TAL	L
SVAMPUR SVEINSSON 3D	KL 1 - 3.30 - 5.45 - ÍSL TAL	L
MORTDECAI - LAU	KL 11	12
MORTDECAI - SUN	KL 8 - 10.45	12
MORTDECAI LÚXUS	KL 10.25	12
THE WEDDING RINGER	KL 8 – 10.25	16
BLACKHAT	KL 10.25	16
TAKEN 3	KL 8 - 10.25 (BARA LAU)	16
TAKEN 3 LÚXUS	KL 8 (BARA LAU)	L
PADDINGTON - ÍSL TAL	KL 1 - 3.30 - 5.45	12
THE HOBBIT 3 3D	KL 8	12
THE HOBBIT 3 LÚXUS 3D 48R	KL 2 - 5	L
NIGHT AT THE MUSEUM 3	KL 5.45	L
MÖRGÆSIR ÍSL TAL 2D	KL 1 - 3.30	L

HÁSKÓLABÍÓ 5%

	LAU	SUN	
MR. TURNER	KL 5.45 - 9	5.45 - 9	10
KINGSMAN - FORSÝNING	KL 8	X	16
THE WEDDING RINGER	X	8	12
PADDINGTON - ÍSL TAL	KL 5.30	3 - 5.30	L
TAKEN 3	X	10.20	16
NIGHT AT THE MUSEUM	X	3	L
ÖMURLEG BRÚÐKAUP	KL 6 - 8 - 10	4 - 6 - 8	L
BÉLIER FJÖLSKYLDAN	KL 6 - 8	4 - 8	L
LYKTIN AF OKKUR	KL 10	10	16
LULU NAKIN	X	6	L
LAURENCE HVERNIG SEM ER	X	10	12

FJÖLSKYLDUPAKKINN MINNST 4 MIÐAR, A.M.K. 2 BÖRN Á ALDRINUM 2-11 ÁRA
Barnafjölskyldur fá alla miða á barnaverði
Miðasala á: eMiði

LAUGARÁS BÍÓ midi.is Miðasala og nánari upplýsingar
ÞÚ FÆRÐ Coca-Cola Í LAUGARÁSBÍÓI

Tilboð í bíó. Gildir á allar sýningar merktar með rauðu.

LAUGARÁSBÍÓ	Laugardagur	Sunnudagur	
THE KINGSMAN	8 - FORSÝNING		16
SVAMPUR SVEINSSON 2D	1:50, 4	1:50, 4	L
SVAMPUR SVEINSSON 3D	1:50, 4	1:50, 4	L
MORTDECAI	8, 10:40	8, 10:15	12
PADDINGTON - ISL TAL	1:50, 4, 6	1:50, 4, 6	L
PADDINGTON - ENS TAL	6	6	L
BLACKHAT		8	16
TAKEN 3	10:15	10:35	16
HOBBIT 3 3D (48R)	6, 9	6, 9	12

FORSÝND LAUGARDAG!

SAMBÍÓIN

JASON STATHAM WILD CARD
GRJÓTHÖRÐ MYND MEÐ JASON STATHAM EINS OG HANN GERIST BESTUR.

FRÁBÆR MYND FYRIR ALLA FJÖLSKYLDUNA STÚTFULL AF HÚMOR OG HASAR
MYNDIN UM SVAMP SVEINSSON 3D SVAMPUR Á ÞURRU LANDI
SÝND MEÐ ÍSL. OG ENSKU TALI

8 ÓSKARSTILNEFNINGAR m.a. Besta myndin - Besti leikari í aðalhlutverki Besta leikkona í aukahlutverki - Besti leikstjóri
"BENEDICT CUMBERBATCH IS OUTSTANDING" "AN INSTANT CLASSIC"
"FASCINATING & THRILLING" RADIO TIMES
BENEDICT CUMBERBATCH BASED ON THE INCREDIBLE TRUE STORY OF ALAN TURING KEIRA KNIGHTLEY
THE IMITATION GAME

6 ÓSKARSTILNEFNINGAR m.a. BESTA MYND ÁRSINS Besti Leikari í aðalhlutverki - Bradley Cooper
"BESTA MYND EASTWOODS Í MÖRG ÁR" TIME
AMERICAN SNIPER

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

SVAMPUR SVEINSSON ÍSLTAL 2D	KL. 1:30 - 2 - 4:10 - 6:20
SVAMPUR SVEINSSON ÍSLTAL 3D	KL. 1:30 - 3:40 - 5:50
SPONGEBOB ENSKTTAL 2D	KL. 1:30 - 3:40 - 5:50 - 8
WILD CARD	KL. 5:50 - 8 - 10:10 - 10:45
WILD CARD VIP	KL. 1:30 - 3:40 - 5:50 - 8 - 10:10
THE IMITATION GAME	KL. 9
SEARCH PARTY	KL. 3:40 - 8 - 10:10
AMERICAN SNIPER	KL. 8 - 10:10
LOVE, ROSIE	KL. 5:40
BIG HERO 6 ÍSLTAL 2D	KL. 1:30 - 3:40

SAMBÍÓIN AKUREYRI

SVAMPUR SVEINSSON ÍSLTAL 2D	KL. 1:30
SVAMPUR SVEINSSON ÍSLTAL 3D	KL. 1:30 - 3:40 - 5:40
THE SPONGEBOB MOVIE ENSKTTAL 2D	KL. 8
WILD CARD	KL. 10:10
THE IMITATION GAME	KL. 8
SEARCH PARTY	KL. 5:50
AMERICAN SNIPER	KL. 10:30
BIG HERO 6 ÍSLTAL 2D	KL. 3:40

SPARBÍÓ MERKTAR MEÐ GRÆNU EÐA APPELSÍNUGULU KR.750 Á APPELSÍNUGULT OG KR. 1000 Á GRÆNT

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

SVAMPUR SVEINSSON ÍSLTAL 2D	KL. 1:30 - 3:40
SVAMPUR SVEINSSON ÍSLTAL 3D	KL. 1 - 3:10 - 5:30
THE SPONGEBOB MOVIE ENSKTTAL 2D	KL. 6 - 8 - 10:10
WILD CARD	KL. 5:50 - 8 - 10:30
THE IMITATION GAME	KL. 5:30 - 8 - 10:40
AMERICAN SNIPER	KL. 8 - 10:10
BIG HERO 6 ÍSLTAL 2D	KL. 1 - 2:30 - 3:10

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI

ÆVINTÝRI HOFFMANNS ÓPERA	KL. 5:55 (LAU)
SVAMPUR ÍSLTAL 2D	KL. (1:30 - 3:40 - 5:50 (LAU)) (1 - 3:20 - 5:50 (SUN))
SVAMPUR SVEINSSON ÍSLTAL 3D	KL. 2 - 4:05
WILD CARD	KL. (11:30 (LAU)) (10:30 (SUN))
THE IMITATION GAME	KL. (6:30 - 9 - 10 (LAU)) (3 - 5:30 - 8 - 10:10 (SUN))
AMERICAN SNIPER	KL. 10:20 (LAU)) (6:15 - 9 (SUN))
HORRIBLE BOSSES 2	KL. 8

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

SVAMPUR SVEINSSON ÍSLTAL 3D	KL. 1:30 - 3:40 - 5:50
THE SPONGEBOB MOVIE ENSKTTAL 2D	KL. 5:50
WILD CARD	KL. 8 - 10:10
THE IMITATION GAME	KL. 8
AMERICAN SNIPER	KL. 10:20
PADDINGTON ÍSLTAL	KL. 1:30 - 3:40

BÍÓ ★ PARADÍS HAPPY HOUR Á BARNUM 17-20

Whiplash 16.00, 18.00
Believe 16.00
Andri og Edda 16.00
Girlhood 17.45
Of mice and men 20.00
Reimt á Kili 20.00
SÍÐUSTU SÝNINGAR:
Winter sleep 18.00
Mommy 20.00

ENNEMM / NM67114

*340 kr. greiðslugjald leggst við hvern mánuð ef greiðslum er dreift á kreditkort. Tilboðin gilda ekki í vefverslun.

Sverrir Ingi seldur til Lokeren

FÓTBOLTI Sverrir Ingi Ingason er á leiðinni til belgíska liðsins Lokeren en Aftenbladet sagði frá því í gær að Belgarnir hefðu náð samkomulagi við Viking um kaup á íslenska miðverðinum.

Viking hafði áður hafnað tilboði upp á fimm milljónir norskra króna en Aftenbladet hefur heimildir fyrir að nýja tilboðið sé meira en sex milljónir norskra króna, sem gerir meira en 103 milljónir íslenskar.

Sverrir Ingi á eftir að semja um kaup og kjör sem og að standast læknisskoðun. Um leið og það er gengið í gegn er hann orðinn leikmaður Lokeren.

Sverrir Ingi er 21 árs gamall og var bara búinn að spila eitt ár með norska liðinu en hann er uppalinn í Breiðabliki. **- óój**

Frakkland og Katar spila til úrslita á heimsmeistaramótinu

HANDBOLTI Það verða Evrópumeistarar Frakklands og heimamenn í Katar sem leika til úrslita um heimsmeistaratitilinn að þessu sinni. Undanúrslitin fóru fram í gær.

Katar lagði Pólland, 31-29, í hörkuleik. Katarar voru þó ívið sterkari nánast allan leikinn og sigur liðsins sanngjarn. Valero Rivera, þjálfari liðsins, er því kominn í úrslit annað HM í röð en hann gerði Spánverja að meisturum síðast.

Rafael Capote og Kamalaldin Mallash skoruðu báðir sex mörk fyrir Katar. Michal Jurecki var langbestur í liði Pólverja með átta mörk.

Franski markvörðurinn Thierry Omeyer fór síðan hamförum í leik Frakka og Spánverja. Hann varði um 20 skot, þar af fjögur víti, í 26-22 sigri Frakka.

Sigurinn var ekki eins öruggur og lokatölur bera vitni um. Michael Guigou skoraði fimm mörk fyrir Frakka og þeir Daniel Narcisse, Cedric Sorhaindo og Valentin Porte skoruðu fjögur. Joan Canellas og Cristian Ugalde skoruðu báðir fimm mörk fyrir Spánverja.

Úrslitaleikurinn fer fram klukkan 16.15 á sunnudag. **- hbg**

MAGNAÐUR Omeyer fagnar skoti sem hann varði í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

HM Í HANDBOLTA Katar 2015

Alfreð og Dagur í sama gæðaflokki

Bob Hanning er maðurinn á bak við uppgang Füchse Berlin og var aðalhvatamaðurinn að því að Dagur Sigurðsson var ráðinn þjálfari þýska landsliðsins. Hann segist aldrei hafa velt því tvisvar fyrir sér hvort Dagur væri rétti maðurinn í starfið.

Eiríkur Stefán Ásgeirsson
eirikur@frettabladid.is

HANDBOLTI „Ég hef þekkt Dag í sex ár og þurfti aldrei að íhuga hvort Dagur Sigurðsson væri rétti maðurinn til að taka við þýska landsliðinu. Ég vissi það einfaldlega,“ segir Bob Hanning, varaforseti þýska handknattleikssambandsins, um aðkomu Dags að þýska liðinu.

Eftir frábæra byrjun á HM í handbolta hefur ungt og óreynt lið Þjóðverja misst aðeins móðinn og tapað tveimur leikjum í röð. Engum dylst þó hvað býr í liðinu og staða þess er mun betri en flestir þýskir handboltaáhugamenn þorðu að vona eftir takmarkaðan árangur þess síðustu árin.

Hans Robert Hanning, alltaf kallaður Bob, er einnig framkvæmdastjóri þýska úrvalsdeildarfélagsins Füchse Berlin og hann fékk Dag til að taka við starfi þjálfara þess félags árið 2009. Fréttablaðið settist niður með Bob á Hilton-hótelinu í Doha á dögunum.

„Þetta er allt í lagi. Þú þarft ekki að þéra mig,“ segir Hanning við ofanritaðan í miðju viðtali eftir að íslenski blaðamaðurinn gleymdi sér eitt augnablik. Bob er vinalegur maður og þó svo að hann beri það ekki með sér hefur hann sannað sig sem einn klókasti maðurinn í þýskum handbolta.

Hanning er fyrrverandi þjálfari. Hann var aðstoðarþjálfari Heiner Brand hjá þýska landsliðinu á Ólympíuleikunum 2000 og tók svo við Hamburg árið 2002. Þar var hann í þrjú ár en var svo fenginn til Füchse Berlin sem framkvæmdastjóri. Þar hóf hann nýjan kafla á sínum ferli sem enn sér ekki fyrir endann á.

Þú mátt bara snúa við

Füchse Berlin komst upp í úrvalsdeildina árið 2007 en einn stærsti vendipunktur í sögu félagsins var þegar Dagur Sigurðsson var ráðinn þjálfari. Dagur fór með liðið í toppbaráttu þýsku úrvalsdeildarinnar og í Meistaradeild Evrópu í fyrsta sinn. Meðal hápunkta liðsins undir stjórnartíð Dags má nefna þátttöku liðsins í „Final Four“, úrslitahelginni í Meistaradeild Evrópu vorið 2012 og bikarmeistaratitil félagsins í fyrra.

„Þegar ég var að leita að þjálfara átti ég í viðræðum við fleiri en bara Dag. Ég sendi honum nokkra leiki á myndbandi og við ræddum um þá. Allt það sem hann sagði var hundrað prósent. Þannig að ég ákvað að fara til Íslands og ræða frekar við hann,“ sagði hann.

„Ég gleymi því aldrei að á leiðinni frá Keflavík til Reykjavíkur tókst okkur að fara yfir allt það helsta sem sneri að starfinu. Ég þurfti ekki að heyra meira. Ég sagði honum að starfið væri hans ef hann vildi og að hann gæti þess vegna snúið við og keyrt mig aftur út á flugvöll. Við þyrftum ekki að ræða þetta frekar.“

Dagur getur unnið með öllum

Spurður hvort hann hafi þurft að íhuga lengi hvort Dagur myndi henta vel í starf landsliðsþjálfara Þýskalands:

„Ég þurfti ekkert að hugsa um það. Ég vissi það um leið. Dagur hefur sýnt að hann getur starfað með hverjum sem er og nælt það besta fram í öllum leikmönnum, stórstjörnum sem og þeim yngri og óreyndari. Hann nær til allra leikmanna,“ segir Hanning en uppgangur þýska landsliðsins undir stjórn Dags hefur meira að segja komið honum sjálfum á óvart.

„Jú, auðvitað. Það sem kom mér fyrst og fremst á óvart er hversu fljótt þetta hefur gerst. Því bjóst ég ekki við. Við erum að byggja upp lið til framtíðar og Dagur var fenginn til að stýra því verkefni. Okkar markmið í Katar var að komast í 16-liða úrslit en það hefur verið stórkostlegt að fylgjast með því hversu vel liðið hefur spilað hér.“

Hann segir að lykilatriði fyrir Dag hafi verið að gefa leikmönnum það svigrúm sem þeir þurftu. „Hann leyfði þeim að anda. Auðvitað krefur hann leikmenn um að þeir einbeiti sér og leggi sig fram, bæði á æfingum og í leikjum, en hann veit hvenær hann á að slaka á taumnum og gefa þeim sitt pláss.“

Hafnaði tilboði frá Danmörku

Talið berst aftur að Füchse Berlin en Dagur er enn þjálfari þess liðs og verður fram á sumar. Þá tekur Eyjamaðurinn Erlingur Richardsson við starfinu. Hanning segir að hann hafi skynjað að Dagur hafi þurft á nýrri áskorun að halda þegar hann fékk tilboð um taka að sér þjálfun danska liðsins í fyrra.

„Danska handknattleikssambandið hafði samband og fékk leyfi til þess að ræða við Dag. Danirnir sömdu við okkur í Füchse Berlin um þá summu sem þurfti til að leysa Dag undan sínum skyldum og svo gerðu þeir honum tilboð,“ segir Hanning. „Ég held reyndar að Danir hafi rætt við fleiri þjálfara samtímis og að Ulrik Wilbek hafi viljað Guðmund Guðmundsson fremur en Dag. En þetta stóð honum til boða og ég ætlaði ekki að standa í vegi fyrir honum. Ég vonaði þó auðvitað að hann yrði áfram og sagði að það væri eitthvað stærra fram undan,“ sagði Hanning, en þess má geta að danska sambandið var einnig í viðræðum við Ólaf Stefánsson á þessum tíma.

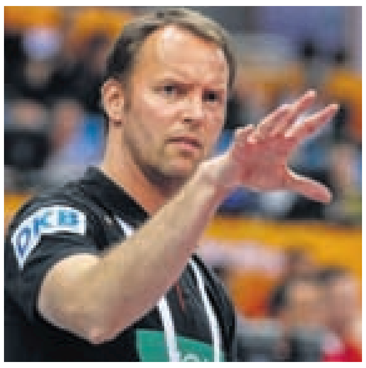
Um svipað leyti tók Hanning að sér forystuhlutverk í þýska handknattleikssambandinu, sem hafði rætt við Dag árið 2011 um þýska landsliðsþjálfarastarfið. Þá var ákveðið að ráða Martin Heuberger en samningar við hann voru ekki endurnýjaðir eftir að liðið tapaði fyrir Póllandi í undankeppni HM 2015 í vor. Þá sneri þýska sambandið, undir forystu Hannings, sér að Degi.

„Dagur hafði verið hjá Füchse Berlin í fimm ár og hann var að leita sér að nýrri áskorun. Bikarmeistaratitillinn í fyrra var glæstasti sigur félagsins í 125 ára sögu þess en árangurinn var einfaldlega of mikill. Með honum fór ákveðið hungur úr liðinu. Það tók fótinn af bensíngjöfinni og er nú á bensínstöðinni að fylla á tankinn.“

Enginn betri í starfið en Dagur

Hann sér ekki eftir því hvernig málin hafa þróast og sér auðvitað fram á spennandi tíma með þýska landsliðinu og Degi Sigurðssyni. „Það komu fleiri til greina í þetta starf en Dagur en í mínum huga er ekki til sá þjálfari í heiminum sem hentar liðinu betur en hann,“ segir Hanning.

En er Dagur besti þjálfari heims? „Mér finnst það. Mér hefur reyndar alltaf fundist það. En það eru margir góðir handboltaþjálfarar starfandi í dag og meðal þeirra er Alfreð Gíslason hjá Kiel sem verður að teljast meðal þeirra allra fremstu.“



UNNIÐ LENGI SAMAN Dagur Sigurðsson og Bob Hanning á bekk þýska landsliðsins á HM í Katar. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY OG EVA BJÖRK

Erlingur er hungraður í árangur

Bob Hanning segir að hann hafi séð það strax á Erlingi Richardssyni að hann væri rétti maðurinn til að taka við starfi Füchse Berlin af Degi Sigurðssyni, þegar sá síðastnefndi lætur af störfum sem þjálfari liðsins í sumar. Dagur getur þá einbeitt sér að því að stýra þýska landsliðinu, sem hann hefur gert frá síðastliðnu sumri.

„Ég fann fyrir því í okkar samtölum hversu gríðarlega mikinn metnað Erlingur hefur sem þjálfari,“ sagði Hanning en Erlingur hefur undanfarið eitt og hálft ár starfað sem þjálfari austurríska félagsins Westwien. „Hann langaði einfaldlega mikið í þetta starf. Erlingur kemur inn í félagið með mikið hungur í árangur og það er eitthvað sem við þurfum á að halda.“

Þess má svo geta að Erlingur verður ekki eini Íslendingurinn sem gengur í raðir Füchse Berlin í sumar en félagið tilkynnti á dögunum að það hefði samið við hornamanninn Bjarka Má Elísson, fyrrum lærisvein Erlings hjá HK í Kópavogi.

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

HAFÐU FJÖLPÓSTINN ÞINN Í FRÉTTABLAÐINU

Fréttablaðið er mest lesna dagblaðið landsins með glæsilegt forskot á keppinautana. Meðallestur Fréttablaðsins í aldurshópnum 25-54 ára er 73% á höfuðborgarsvæðinu.*

Við bendum auglýsendum á að notfæra sér forskotið þegar þeir velja dreifingarleið fyrir fjölpóst sinn. Við dreifum sex daga vikunnar til heimila á stærsta markaðssvæði landsins.

Kannaðu dreifileiðir og verð í síma 512 5448 eða í tölvupóstfangi fjolpostur@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ

Innskot í Fréttablaðið skilar árangri!

*Prentmiðlakönnun Capacent október–desember 2012 – höfuðborgarsvæði 25-54 ára

OPIÐ ALLA DAGA
ÚTSÖLUNNI LÝKUR Á SUNNUD.
DORMA
ÚTSALAN
LOKAHELGIN
NATURES COMFORT – heilsurúm
Nature's Bedding
Stærð: 120x200 cm / 140x200
160x200 cm / 180x200 cm.
Dýna, botn og lappir.
Comfort
120x200 cm
ÚTSÖLUVERÐ
77.935
VERÐ ÁÐUR
119.900
Comfort
140x200 cm
ÚTSÖLUVERÐ
90.285
VERÐ ÁÐUR
138.900
Comfort
160x200 cm
ÚTSÖLUVERÐ
97.435
VERÐ ÁÐUR
149.900
AFSLÁTTUR
35%
AF NATURES COMFORT
STILLANLEG C&J RÚM
með Shape þrýstijöfununar heilsudýnum
Charlotte & Julien
Dream your world
SHAPE
BY NATURE'S BEDDING
Stillanlegt C&J
m/Shape 2x90x200 cm
ÚTSÖLUVERÐ
354.768
VERÐ ÁÐUR
466.800
Fáanleg í stærðunum:
2x80x200 cm.
2x90xx200 cm.
2x90x210 cm.
2x100x200 cm.
120x200 cm.
140x200 cm.
AFSLÁTTUR
24%
AF STILLANLEGUM C&J
CLASSIC sófi
AFSLÁTTUR
NÚ 33%
AF CLASSIC SÓFUM
CLASSIC
SÓFI
ÚTSÖLUVERÐ
99.900
VERÐ ÁÐUR
149.900
Stærð: 200x90
Hæð: 100 cm.
Slitsterkt áklæði.
Margir litir.
Einnig fánnlegur
CLASSIC
hægindastóll.
ÚTSÖLUVERÐ:
79.920 kr.
Fullt verð:
99.900 kr.
FLOW SÓFASETT 3+2
AFSLÁTTUR
NÚ 60%
AF 3+2 FLOW SÓFASETTI
FLOW
SÓFASETT 3+2
ÚTSÖLUVERÐ
99.920
VERÐ ÁÐUR
249.800
Stærðir:
3ja sæta 255 x 90 H: 85 cm.
2ja sæta 183 x 90 H: 85 cm.
Slitsterkt áklæði antrasit.
AFSLÁTTUR
20-60%
AF ÖLLUM VÖRUM
EASY
hægindastóll
ÚTSÖLUVERÐ
54.900
VERÐ ÁÐUR
89.900
EASY
hægindastóll
með skemli
SHAPE COMFORT
heilsukoddi
SHAPE
Comfort heilsukoddi
ÚTSÖLUVERÐ
2.950
VERÐ ÁÐUR
5.900
AFSLÁTTUR
50%
AF SHAPE COMFORT
DORMA
– býður góða nótt
DORMA Holtagörðum, Reykjavík © 512 6800 Opið: Virka daga 10⁰⁰-18⁰⁰, laugardaga 11⁰⁰-16⁰⁰ og sunnudaga 13⁰⁰-16⁰⁰
Dalsbraut 1, Akureyri © 558 1100 og Húsgagnahöllinni, Reykjavík © 558 1100

DAGSKRÁ

SUNNUDAGUR

STÖÐ 2 kl. 19.45
Ísland got talent

Glæsilegur íslenskur sjónvarpsþáttur þar sem leitað er að hæfileikaríkustu einstaklingum landsins. Kynnir keppninnar er sjónvarpsmaðurinn góðkunni Auðunn Blöndal og dómarar eru Bubbi Morthens, Selma Björnsdóttir, Jón Jónsson og Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir.

Í KVÖLD

Four Weddings and a Funeral
BÍÓSTÖÐIN KL. 20.00 Ein allra vinsælasta rómantíska gamanmynd síðari ára með Hugh Grant í hlutverki Charles sem er heillandi og fyndinn en virðist gjörsamlega ófær um að bindast konu.

NFL Super Bowl XLIX
STÖÐ 2 SPORT KL. 23.00 Bein útsending frá Superbowl-leiknum í bandarísku NFL-deildinni þar sem lið New England Patriots og Seattle Seahawks mætast. Katy Perry og Lenny Kravitz skemmta í hálfleik.

Sjálfstætt fólk
STÖÐ 2 KL. 19.10 Vandaður íslenskur þáttur í umsjá Jóns Ársæls, en hann heldur áfram að heilsa upp á áhugaverða Íslendinga sem hafa sögur að segja.

BYLGJAN kl. 10.00
Sprengisandur

Að venju er Sprengisandur á dagskrá Bylgjunnar. Gestir Sigurjóns Egilssonar ræða komandi átök á vinnumarkaði, stöðuna í Reykjanesbæ og önnur brýn mál.

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
07.01 Strumparnir
07.25 Könnuðurinn Dóra
07.50 Latibær
08.00 Algjör Sveppi
08.50 Litlu Tommi og Jenni
09.10 Grallararnir
09.30 Ben 10
09.55 Villingarnir
10.30 Scooby-Doo! Mystery Inc.
11.10 Ninja-skjaldbökurnar
11.35 iCarly
12.00 Nágrannar
13.20 Nágrannar
13.45 Olive Kitteridge
14.50 Eldhúsið hans Eyþórs
15.20 Restaurant Startup
16.05 Um land allt
16.35 Dulda Ísland
17.30 Eyjan
18.23 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Sportpakkinn
19.10 Sjálfstætt fólk
19.45 Ísland Got Talent
20.45 Rizzoli & Isles
21.30 Broadchurch
22.20 Banshee
23.15 60 mínútur
00.00 Eyjan
00.45 Daily Show: Global Edition
01.10 Peaky Blinders 2
02.10 Rush
02.55 Looking
03.25 Boardwalk Empire
04.20 Rumor Has It
05.55 Looking

SPORT *besta sætið*

08.50 Real Madrid - Real Sociedad
10.30 HM-þáttur
11.00 Króatía - Þýskaland
12.25 Danmörk - Slóvenía
13.45 B-Ballography: Schayes
14.10 Liverpool - Bolton
15.50 Chelsea - Liverpool
18.10 Real Madrid - Real Sociedad
19.55 Barcelona - Villarreal BEINT
22.00 Ensku bikarmörkin
22.30 World's Strongest Man 2014
23.00 Super BOWL XLIX - New England vs Seattle BEINT

SPORT 2 *enski boltinn*

08.20 Sunderland - Burnley
10.00 Hull - Newcastle
11.40 Chelsea - Man. City
13.20 Arsenal - Aston Villa BEINT
15.50 Southampton - Swansea BEINT
18.00 Arsenal - Aston Villa
19.40 Southampton - Swansea
21.20 Liverpool - West Ham
23.00 Stoke - QPR

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

17.30 The Amazing Race
18.10 Hot in Cleveland
18.35 Last Man Standing
19.00 Animals Guide to Survival
19.45 Bob's Burgers
20.05 American Dad
20.30 The Cleveland Show
20.55 The League
21.15 Fringe
22.20 Saving Grace
23.05 The Glades
23.45 Vampire Diaries
00.30 Animals Guide to Survival
01.15 Bob's Burgers
01.35 American Dad
02.00 The Cleveland Show
02.20 The League
02.40 Fringe
03.25 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

Krakkastöðin

07.00 Strumparnir **07.25** Kalli á þakinu **07.47** Tommi og Jenni **07.53** Tommi og Jenni **08.00** Dóra könnuður **08.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **08.45** Doddi litli og Eyrnastór **08.55** Rasmus Klumpur og félagar **09.00** Áfram Diego, áfram! **09.24** Svampur Sveinsson **09.45** Elías **09.55** UKI **10.00** Ofurhundurinn Krypto **10.22** Latibær **10.47** Ævintýraferðin **11.00** Strumparnir **11.25** Kalli á þakinu **11.47** Tommi og Jenni **11.53** Tommi og Jenni **12.00** Dóra könnuður **12.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **12.45** Doddi litli og Eyrnastór **12.55** Rasmus Klumpur og félagar **13.00** Áfram Diego, áfram! **13.24** Svampur Sveinsson **13.45** Elías **13.55** UKI **14.00** Ofurhundurinn Krypto **14.22** Latibær **14.46** Ævintýraferðin **15.00** Strumparnir **15.25** Kalli á þakinu **15.47** Tommi og Jenni **15.53** Tommi og Jenni **16.00** Dóra könnuður **16.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **16.45** Doddi litli og Eyrnastór **16.55** Rasmus Klumpur og félagar **17.00** Áfram Diego, áfram! **17.24** Svampur Sveinsson **17.45** Elías **17.55** UKI **18.00** Ofurhundurinn Krypto **18.22** Latibær **18.46** Ævintýraferðin **19.00** Puss N'Boots **20.20** Sögur fyrir svefninn

GULLSTÖÐIN

18.00 Friends
18.25 Mom
18.50 Modern Family
19.10 Two and a Half Men
19.35 Viltu vinna milljón?
20.15 Suits
21.00 The Following
21.45 Believe
22.25 Sisters
23.10 Viltu vinna milljón?
23.50 Suits
00.35 The Following
01.15 Believe
02.00 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

BÍÓSTÖÐIN

08.30 Spanglish
10.40 A Fish Called Wanda
12.25 Four Weddings and a Funeral
14.20 October Sky
16.05 Spanglish
18.15 A Fish Called Wanda
20.00 Four Weddings and a Funeral
22.00 Gravity
23.30 Alex Cross
01.10 The Mesmerist
02.40 Gravity

RÚV

07.00 Morgunstundin okkar
10.25 Hraðfréttir
10.45 Söngvakeppnin 2015
12.15 Kiljan
12.55 Sjónvarpsleikhúsið
13.20 HM í handbolta karla
14.00 Útúrdúr
15.20 Reykjavíkurleikarnir
15.45 HM-stofa
16.15 HM í handbolta karla – Úrslitaleikur
18.20 Táknmálsfréttir
18.30 Stundin okkar
19.00 Fréttir
19.20 Íþróttir
19.35 Veðurfréttir
19.40 Landinn
20.10 Öldin hennar 52 örþættir, sendir út á jafnmörgum vikum, um stóra og stefnumarkandi atburði sem tengjast sögu íslenskra kvenna og baráttu þeirra fyrir samfélagslegu jafnrétti. Þættirnir varpa ljósi á kvennapólitík í sínum víðasta skilningi.
20.15 Erró í París Heimildarmynd um listamanninn Erró. Fylgst er með honum að störfum á vinnustofu sinni við undirbúning og uppsetningu stórrar sýningar í höfuðstöðvum UNESCO síðastliðið vor.
20.45 Erfingjarnir
21.45 HM-stofa
22.10 Kórónan hola Vönduð þáttaröð byggð á leikritum Williams Shakespeare um bresku konungana Ríkharð II, Hinrik IV og Hinrik V. Sögur þeirra eru sagðar og atlögum að lífi þeirra og mannorði lýst á tilkomumikinn hátt.
00.25 Thorne: Hræðslupúki
01.10 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
10.35 The Talk
11.20 The Talk
12.05 Dr. Phil
12.45 Dr. Phil
13.25 Dr. Phil
14.05 Cheers
14.25 Bachelor Pad
16.25 Hotel Hell
17.15 Svali & Svavar
17.50 The Biggest Loser – Ísland
19.00 Catfish
19.50 Solsidan Sænsku gleðigosarnir í Solsidan snúa aftur í fjórðu seríunni af þessum sprenghlægilegu þáttum sem fjalla um tannlækninn Alex og eiginkonu hans, atvinnulausu leikkonuna Önnu, sem flytja í sænska smábæinn Saltsjöbaden þar sem skrautlegir karakterar leynast víða.
20.15 Scorpion
21.00 Law & Order
21.45 The Affair
22.35 The Walking Dead
23.25 Hawaii Five-0
00.10 CSI
00.55 Law & Order
01.40 The Affair
02.30 The Walking Dead
03.20 Pepsi MAX tónlist

Golfstöðin

08.10 Golfing World 2015
09.00 European Tour 2015
13.00 PGA Tour 2015
18.00 PGA Tour 2015
23.00 Golfing World 2015

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

Laugardagar eru
vængjadagar
25
Hot Wings á
2.699
kr.
KFC
Vertu með
vængjaslátt á
laugardögum
Hot
Sauce
fylgir
HOT
Sauce
KFC
svooogott™
FAXAFENI • GRAFARHOLTI • SUNDAGÖRÐUM
HAFNARFIRÐI • KÓPAVOGI • MOSFELLSBÆ
REYKJANESBÆ • SELFOSSI
WWW.KFC.IS

DAGSKRÁ

LAUGARDAGUR

Tom Hanks

„Ég held að það sé mikilvægara að líða vel en að líta vel út.“

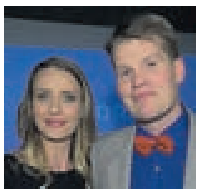
Óskarsverðlaunahafinn og leikarinn Tom Hanks fer með aðalhlutverkið í kvikmyndinni The Da Vinci Code sem sýnd verður á Stöð 2 í kvöld klukkan 21.45.

Á HVAÐ ERTU AÐ HORFA?

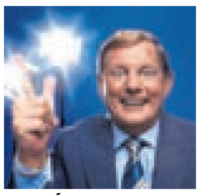
Tek tarnir

Ég horfi frekar lítið á sjónvarp. Tek svona tarnir. Ég elska maraþonið á voddinu. Ég tók 20 þætti á einum degi um daginn. Það var gott frí fyrir hausinn á mér.

1 **Homeland** Þessi þáttur hefur haldið mér frá upphafi. Stórleikur Claire Danes hittir algjörlega í mark hjá mér.



2 **Orðbragð** Þátturinn er sennilega ein frumlegasta og flottasta dagskrárgerð í íslensku sjónvarpi í mörg ár. Ótrúlega flott.



3 **Á tali hjá Hemma Gunn** Þetta er þáttur sem ég sakna mikið. Það vantar svona þátt í íslenskt sjónvarp í dag. Ég sver það, ég hef séð þá alla!

FM 957 kl. 16.00
Íslenski listinn

Íslenski listinn færir þér 20 vinsælustu lög landsins, lög líkleg til vinsælda, lög sem voru á toppnum fyrir tíu árum og fleira skemmtilegt. Ósk Gunnars stýrir Íslenska listanum.

Hresst fólk á lager óskast

Okkur vantar fólk til starfa á lager á Klettháls 5, 110 Reykjavík. Við erum að leita að stundvísu, reglusömu og áreiðanlegu fólki.

Vinnutími er frá kl. 8.00-17.00

Kostur að umsækjendur hafi reynslu af lagerstörfum en ekki skilyrði.

Upplýsingar eru ekki veittar í síma en þeir sem hafa áhuga að sækja um vinnu er bent á að senda umsóknir um persónuhagi, aldur og fyrri störf ásamt upplýsingum um meðmæli á stilling@stilling.is fyrir 5. febrúar n.k.

Stilling

Stilling hf. | Sími 520 8000 | www.stilling.is | stilling@stilling.is

FÉKKSTU EKKI BLAÐIÐ Í MORGUN?

KOM ÞAÐ OF SEINT?

Vinsamlegast láttu vita í gjaldfrjálst númer **800 1177** eða á **dreifing@postdreifing.is**

Póstdreifing

Hjálpaðu okkur að bæta þjónustuna.

Blaðið á að berast þér fyrir kl. 7:15 virka morgna og 8:15 á laugardögum

FRÉTTABLAÐIÐ

STÖÐ 2

07.00 Barnaefni Stöðvar 2
11.10 Teen Titans Go
11.35 Big Time Rush
12.00 Bold and the Beautiful
13.20 Bold and the Beautiful
13.45 Ísland Got Talent
14.40 Spurningabomban
15.40 Sjálfstætt fólk
16.15 Á uppleið
16.40 ET Weekend
17.25 Íslenski listinn
17.55 Sjáðu
18.23 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Sportpakkinn
19.10 Lottó
19.15 Svínasúpan
19.35 Two and a Half Men
20.00 Family Weekend
21.45 The Da Vinci Code Kvikmyndagerð vinsælustu spennusögu síðari ára, Da Vinci-lykilsins. Óskarsverðlaunaleikarinn Tom Hanks leikur táknfræðinginn Robert Langdon sem tekur að sér að rannsaka dularfullt morð á safnverði á Louvre-safninu.
00.35 Her Dramatísk mynd með gamansömu ívafi sem gerist í náinni framtíð með Joaquin Phoenix, Amy Adams og Scarlett Johansson í aðalhlutverkum. Myndin fjallar um einmana rithöfund sem finnur ástina á hinum ólíklegasta stað, í nýrri tegund af stýrikerfi í símanum hans sem er sagt hannað til að mæta öllum þörfum notandans … og það eru engar ýkjur.
02.40 The Campaign
04.05 The Double
05.40 Fréttir

SPORT
besta sætið

08.50 Aston Villa - Bournemouth
10.30 Króatía - Þýskaland
11.50 Fjórgangur
14.55 Real Mad. - Real Socied. BEINT
17.00 Sheffield Utd - Tottenham
18.45 League Cup Highlights
19.15 Real Madrid - Real Sociedad
21.00 Man. City - Middlesbrough
22.40 UFC Now 2014
23.30 New England Patriots - Indianapolis Colts
02.15 UFC Countdown Hitað upp fyrir UFC 184.
03.00 UFC 182. Jones vs. Cormier Bein útsending frá UFC 183.

SPORT 2
enski boltinn

09.25 Bournemouth - Watford
11.05 Premier League World 2014
11.35 Match Pack
12.05 Enska úrvalsdeildin - upphitun
12.35 Hull - Newcastle BEINT
14.50 Liverpool - West Ham BEINT
17.00 Markasyrpa
17.20 Chelsea - Man. City BEINT
19.30 Man. Utd. - Leicester
21.10 WBA - Tottenham
22.50 Stoke - QPR
00.30 Crystal Palace - Everton

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

14.05 My Boys
14.50 Premier League *(Stoke - QPR)*
16.50 The Carrie Diaries
17.30 Wipeout
18.15 Animals Guide to Survival
19.00 One Born Every Minute – UK
19.50 Bob's Burgers
20.10 American Dad
20.35 Cleveland Show 4
21.00 American Idol
22.30 Raising Hope
22.55 Revolution
23.35 Longmire
00.20 The League
00.40 Fringe
01.20 American Idol
02.50 Raising Hope
03.10 Revolution
03.55 Longmire
04.40 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

Krakkastöðin

07.00 Áfram Diego, áfram! **07.24** Svampur Sveinsson **07.45** Elías **07.55** UKI **08.00** Ofurhundurinn Krypto **08.22** Latibær **08.47** Ævintýraferðin **09.00** Strumparnir **09.25** Kalli á þakinu **09.47** Tommi og Jenni **09.53** Tommi og Jenni **10.00** Dóra könnuður **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** Ofurhundurinn Krypto **12.22** Latibær **12.46** Ævintýraferðin **13.00** Strumparnir **13.25** Kalli á þakinu **13.47** Tommi og Jenni **13.53** Tommi og Jenni **14.00** Dóra könnuður **14.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **14.45** Doddi litli og Eyrnastór **14.54** Rasmus Klumpur og félagar **15.00** Áfram Diego, áfram! **15.24** Svampur Sveinsson **15.45** Elías **15.55** UKI **16.00** Ofurhundurinn Krypto **16.22** Latibær **16.46** Ævintýraferðin **17.00** Strumparnir **17.25** Kalli á þakinu **17.47** Tommi og Jenni **17.53** Tommi og Jenni **18.00** Dóra könnuður **18.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **18.45** Doddi litli og Eyrnastór **18.54** Rasmus og félagar **19.00** Skýjað með kjötbollum á köflum 2**20.35** Sögur fyrir svefninn

GULLSTÖÐIN

18.15 Strákarnir
18.40 Friends
19.05 Mom
19.30 Modern Family
19.50 Two and a Half Men
20.15 Without a Trace
21.00 The Following
21.45 The Secret Circle
22.30 Fringe
23.10 Suits
23.50 Believe
00.35 Without a Trace
01.15 The Following
02.00 The Secret Circle
02.40 Fringe
03.25 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

BÍÓSTÖÐIN

07.30 Presumed Innocent
09.35 James Dean
11.10 The Mask
12.50 The Secret Life of Walter Mitty
14.45 Presumed Innocent
16.50 James Dean
18.25 The Mask
20.05 The Secret Life of Walter Mitty
22.00 True Lies
00.20 I Give It a Year
01.55 Cloud Atlas
04.45 True Lies

RÚV

07.00 Morgunstundin okkar
09.56 Drekar: Knapar Birkieyjar
10.20 Fum og fát
10.25 Gettu betur
11.30 Djöflaeyjan
12.00 Útsvar *(Fljótsdalshérað - Árborg)*
13.00 Landinn
13.30 Viðtalið *(Elísabet Jökulsdóttir)*
13.50 Landakort
14.00 HM í handbolta karla *(7.-8. sæti)*
15.30 Sögur af heimsmeistarakeppninni í knattspyrnu 2014
16.30 HM í handbolta karla *(5.-6. sæti)*
18.20 Táknmálsfréttir
18.30 Hraðfréttir
18.54 Lottó
19.00 Fréttir
19.20 Íþróttir
19.35 Veðurfréttir
19.45 Söngvakeppnin 2015 Fyrri undanúrslitaþáttur Söngvakeppninnar í beinni útsendingu úr Háskólabíói. Tólf lög keppa um að komast í Söngvakeppni evrópskra sjónvarpsstöðva sem haldin verður í Vínarborg í maí. Hér keppa fyrri sex lögin en seinni undanúrslitaþáttur er á dagskrá 7. febrúar. Kynnar: Ragnhildur Steinunn Jónsdóttir, Guðrún Dís Emilsdóttir og Salka Sól Eyfeld. Stjórn útsendingar: Helgi Jóhannesson.
21.25 HM-stofa
21.50 Listi Schindlers
01.00 Brettastelpan
02.35 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
11.30 The Talk
12.15 The Talk
13.00 The Talk
13.45 Dr. Phil
14.25 Dr. Phil
15.05 Cheers
15.30 The Bachelor
17.00 Scorpion
17.45 Survivor
18.30 Million Dollar Listing
19.15 Emily Owens M.D.
20.00 Mr. Woodcock
21.30 Quartet
23.20 Unforgettable Bandarískir sakamálaþættir um lögreglukonuna Carrie Wells sem glímir við afar sjaldgæft heilkenni sem gerir henni kleift að muna allt sem hún hefur séð eða heyrt á ævinni. Hvort sem það eru samræður, andlit eða atburðir, er líf hennar ógleymanlegt.
00.10 The Client List
00.55 Hannibal
01.40 The Saint
03.40 Mr. Woodcock
05.10 Pepsi MAX tónlist

Golfstöðin

08.10 Golfing World 2015
09.00 European Tour 2015
13.00 PGA Tour 2015 – Highlights
13.55 Golfing World 2015
14.45 PGA Tour 2015
18.00 PGA Tour 2015
23.00 Inside The PGA Tour 2015

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

ego dekor

ÚTSALAN Í FULLUM GANGI - 20-50% AFSLÁTTUR

-25%

BRISTOL tungusófi
Stærð: 308x197cm - Verð: 274.000,-
ÚTSÖLUVERÐ: 205.500,-

-30%

PALMER hornsófi
Stærð: 294X200cm - Verð: 255.000,-
ÚTSÖLUVERÐ: 178.500,-

-30%

KENT 3ja sæta sófi og skemill
Breidd: 235cm - Verð: 185.000,-
ÚTSÖLUVERÐ: 129.500,-

-25%

PALMER tungusófi í 2 stærðum:
Stærð: 271X165cm -Verð: 226.00,-
ÚTSÖLUVERÐ: 169.500,-
Stærð: 316X174cm -Verð: 259.000,-
ÚTSÖLUVERÐ: 194.250,-

-25%

Hvítt glerborð
Stærð: 180X100cm - Verð: 98.000,-
ÚTSÖLUVERÐ: 73.500,-

-20%

LOGAN tungusófi
Stærð: 292X170cm - Verð: 229.000,-
ÚTSÖLUVERÐ: 183.200,-

-20%

CHANARAL armstóll
ÚTSÖLUVERÐ: 36.000,-

-25%

DEVON stóll
ÚTSÖLUVERÐ: 14.850,-

-25%

HUGO stóll
ÚTSÖLUVERÐ: 13.425,-

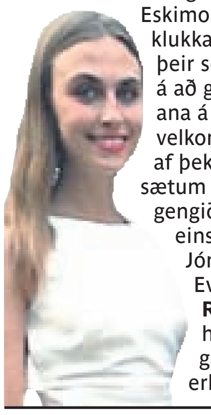
-25%

CODY stóll
ÚTSÖLUVERÐ: 13.425,-

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

LEITAÐ AÐ FYRIRSÆTUM

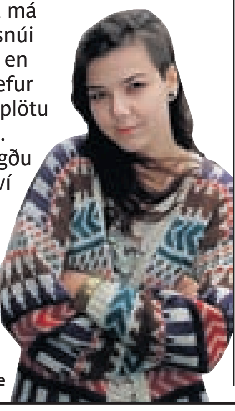


Leitað verður að fyrirsætum fyrir Reykjavík Fashion Festival á sunnudag í húsakynnum Eskimo í Bolholti 4 frá klukkan 13-15 og eru þeir sem áhuga hafa á að ganga tískupallana á sýningunni velkomnir. Margar af þekktustu fyrirsætum Íslands hafa gengið pallana á RFF eins og Sigrún Eva Jónsdóttir, Eydís Eva og **Andrea Röfn**, en þær hafa allar gert garðinn frægan erlendis. **- asi**

„Sú hugmynd að þú sért miðdepill þinnar eigin sögu og að þú getir skapað þér þitt eigið líf er frábær hugmynd. Ég trúi algjörlega á hana.“

LEIKKONAN JULIANNE MOORE JÁTAR EKKI TRÚ AF NEINUM TOGA.

FRÉTTA AÐ VÆNTA



Hljómsveitin **Of Monsters and Men** upplýsti á Facebook-síðu sinni í gær að tilkynningar frá sveitinni væri að vænta. Telja má líklegt að hún snúi að plötuútgáfu en hljómsveitin hefur unnið að nýrri plötu að undanförnu.

Samtímis sögðu meðlimir frá því að fram undan væru minnst tvennir tónleikar í sumar. Aðrir í Philadelphiu og hinir í Japan. **- jóe**

FJÓRIR AÐSTOÐA SKRILLEX

Raftónlistarmaðurinn **Skrillex** ætlar að senda fjóra tæknimenn til Íslands til að undirbúa tónleika sína á hátíðinni Sónar Reykjavík og verður aukaljósabúnaði bætt við sviðið í Silfurbergi. Allt stefnir í að öll hótel í Reykjavík verði meira og minna uppbókuð á meðan á hátíðinni stendur, 12.-14. febrúar. Aldrei hafa fleiri útlendingar boðað komu sína. Af um 1.500 erlendum gestum verða um 700 frá Bretlandi. **- fb**

Spila saman í fyrsta sinn í rúm þrjátíu ár

Brunaliðið kemur saman á nýjan leik í apríl. „Það er ekki víst að þessi hópur náist nokkurn tímann saman aftur.“ Magnús Kjartansson er fullur tilhlökkunar.

„Við munum náttúrulega vera trú efninu og fólk mun örugglega komast í gott partí,“ segir Magnús Kjartansson, hljómborðsleikari og einn söngvara hljómsveitarinnar Brunaliðsins.

Hljómsveitin kemur saman í fyrsta sinn í upprunalegri mynd í rúm þrjátíu ár í apríl á tónleikum í Hörpu.

Brunaliðið spilaði reyndar síðast saman í ágúst í afmælisveislu Jóns Ólafssonar, vatnsbónda og fyrrverandi útgefanda, en þá var sveitin ekki í sinni upprunalegu mynd líkt og í apríl. „Við verðum með aukahljóðfæraleikara í Hörpu og stefnum að því að þetta verði eins flott og við höfum vit til,“ segir Magnús um tónleikana.

Brunaliðið gaf út þrjár plötur, tvær árið 1978 og eina 1979. En hvernig varð Brunaliðið til og hvaðan kemur þetta nafn? „Jón Ólafsson raðaði upp sínum uppáhaldssöngvurum og svo voru aðrir meðlimir eftirsóttir stúdíóhljóðfæraleikarar sem ég hafði unnið mikið með. Við unnum svo mikið að aðalmálið var eiginlega að við kæmum ekkert út úr stúdíóinu. Mitt hlutverk var að halda öllu gangandi í stúdíóinu og hlutverk Jóns var að sjá um öll önnur samskipti við hljómsveitarmeðlimi,“ útskýrir Magnús.

SAMAN Á NÝ Hljómsveitin Brunaliðið rifjar upp gamla takta í apríl. RAGNAR T.H. SIGURÐSSON

MAGNÚS KJARTANSSON

Hann á þó ekki skýringu á nafninu og segist ekki vita til að meðlimir sveitarinnar hafi nokkurn tímann stefnt að því að starfa sem slökkviliðsmenn. „Ég hef ekki hugmynd um hvaðan nafnið kemur en grunar þó að Egill Eðvarðsson hafi komið nálægt þessu.“

Brunaliðið hefur ekki gefið út lag í allmörg ár en Magnús segir allt geta gerst í framtíðinni. „Ég hef ekki heyrt neitt lag sem ég myndi þora að gefa út undir nafni Brunaliðsins enn þá, en það er aldrei að vita hvað gerist.“

Hann á erfitt með að velja sitt uppáhaldslag með sveitinni en ber miklar tilfinningar til lagsins Ég er á leiðinni. „Við áttum mörg „hitt“ en lögðum mikið í lagið Ég er á leiðinni. Það vantaði ekkert nema að tengja teketilinn við mixerinn,“ segir Magnús og hlær. Lagið varð strax vinsælasta lag landsins og er enn ákaflega vinsælt. „Lagið slær strax í gegn, með meiri hvelli en hafði gerst í Íslandssögunni. Það stútaði öllum rúðum. Ég man eftir því að við Pálmi Gunnars fengum okkur göngutúr á laugardagseftirmiðdegi en platan hafði komið út deginum áður. Við vorum þá að vinna í Hljóðrita og förum í göngutúr um Hafnarfjörð. Veðrið var gott þennan daginn og margir voru úti á svölum að grilla og svona. Þegar við löbbuðum fram hjá kaupfélagsblokkinni heyrðum við lagið Ég er á leiðinni úr öðrum hverjum glugga og af öðrum hverjum svölum. Við litum hvor á annan og hugsuðum að ýmislegt væri að breytast,“ útskýrir Magnús.

Hann reiknar með miklu stuði og gleði í Hörpu í apríl og hlakkar til, enda spilagleðin ætíð í fyrirrúmi hjá Brunaliðinu í gegnum tíðina.

„Það er ekki víst að þessi hópur náist nokkurn tímann saman aftur. Þetta er ekki hið týpíska kombakk í Íslandssögunni, það er að segja, að kombakkið endist fimm sinnum lengur en hljómsveitin upphaflega starfaði, eins og Stuðmenn,“ bætir Magnús við léttur í lundu.

Brunaliðið kemur fram í Eldborg þann 18. apríl næstkomandi.

gunnarleo@frettabladid.is

Sjonni Brink í Eurovision í Litháen

Lag sem Sigurjón Brink söng skömmu fyrir andlát sitt tekur þátt í keppninni.

Lag sem Sigurjón Brink söng skömmu áður en hann lést tekur núna þátt í undankeppni Eurovision í Litháen.

Íris Hólm og Daði Georgsson sendu fyrir nokkru lagið Sound of Colors inn í keppnina. Það er komið í gegnum tvær undankeppnir og brátt kemur í ljós hvort það tekur þátt í lokakeppninni. Enn eru níu lög eftir í pottinum.

„Það er magnað að þremur árum eftir að hann lést sé hann enn þá að flytja lag í Eurovision,“ segir Daði, sem samdi lagið ásamt Írisi og dönskum og sænskum meðhöfundum.

Demóútgáfa Sjonna var fyrst notuð í keppninni en svo tóku aðrir flytjendur frá Litháen við keflinu og sungu lagið. Á næstu dögum kemur í ljós hvort lagið kemst lengra í keppninni. Reglurnar í hinu litháíska Eurovision eru óhefðbundnar þar sem flytjendur keppa annars vegar og lögin hins vegar.

Daði og Íris sendu lagið fyrst inn í íslensku og dönsku undankeppni Eurovision árið 2009 en það komst ekki að.

SJONNI BRINK

„Útgáfan sem við sendum fyrst var sungin af Írisi. Svo fékk ég Sjonna til að syngja það síðar og þá varð það allt annað. Íris er frábær söngkona en það passaði Sjonna miklu betur,“ segir Daði.

Skömmu eftir að Sjonni hljóðritaði lagið fór hann heim til sín og kláraði lagið Aftur heim, sem vann Eurovision á Íslandi 2011.

- fb

ÚTSALA! ÚTSALA!

20-60 % afsláttur af öllum vörum

20-40 %
af öllu frá
HOUSEDOCTOR
!!!

ORGANIZE
organize

50 % afsl.
ERMITAGE frá Habitat
3ja sæta svefnsófi 135.000 kr.
Áður 270.000 kr.
3 litir

30 % afsl.
WILBO frá Habitat
2ja sæta sófi 122.500 kr.
Áður 175.000 kr.
4 litir

20-40 %
af öllu frá
ETHNICRAFT
!!!

30 % afsl.
KNOT frá Habitat
kollur
Verð 13.650 kr.
Áður 19.500 kr.
4 litir

30 % afsl.
OAK SLICE
Borðstofuborð
(gegnheil eik)
frá Ethnicraft
Útsöluverð frá
118.300 kr.
Nokkrar stærðir

60 % afsl.
ENOCH
kertastjaki
frá Habitat
Verð 2.360 kr.
Áður 5.900 kr.

40 % afsl.
PARNASSE
afmælisstellið
Hannað af
Terence Conran

40 % afsl.
BALTHASAR frá Habitat
3ja sæta sófi 117.000 kr.
Áður 195.000 kr.
Litir: blár,
gulur,
rauður

30 % afsl.
TRIPOD frá Habitat
Borðlampi 8.750 kr.
Standlampi 25.900 kr.
Útsöluverð

Skermur ekki
innifalinn
í verði

20-60 %
af öllum vörum frá
HABITAT
!!!

habitat
SÍÐAN 1964
50

TEKK
COMPANY

TEKK COMPANY OG HABITAT | Kauptúni | Sími 564 4400 | Opið mánudaga til laugardaga kl. 11-18 og sunnudaga kl. 13 -18 | Vefverslun á www.tekk.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: 800 1177

NÆRMYND

Bryndís Björgvinsdóttir

rithöfundur var ein þeirra sem hlutu Íslensku bókmenntaverðlaunin í gær og stutt er síðan hún fékk Fjöruverðlaunin fyrir bók sína Hafnarfjarðarbrandarinn.

Bryndís er fluggreind og hefur frumlega sýn á flesta hluti, oft mjög gagnrýna en líka húmoríska. Hún er góðhjörtuð, fylgin sér og skipulögð.

***Haukur Ingvarsson** vinur*

Hún er hæversk og ég frétti oft í gegnum fjölmiðlana hvað um er að vera hjá henni. Hún fæddist fermingarárið mitt og ég fór stundum með hana niður í fjöru í kerru og ætlaði að gera úr henni fuglafræðing en bækurnar höfðuðu meira til hennar. Hún er hjartahlý og gjafmild og vill allt fyrir alla gera.

***Steinar Björgvinsson** bróðir*

Hún er ótrúlega frjó í hugsun og fordómalaus, fyndin og skemmtilegt að hanga með henni. Opin fyrir nýjum hlutum og alltaf að pæla eitthvað skemmtilegt. Ókostir? Hún er gleymin. Oft þurftum við að skríða inn um glugga heima hjá henni því hún gleymdi alltaf lyklunum og þegar hún kemur í heimsókn gleymir hún alltaf minnst einum hlut.

***Rut Guðmundsdóttir** æskuvinkona*