

Starfið er mannskemmandi

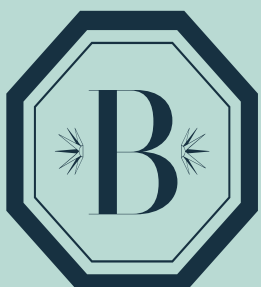
Jökull Gíslason segir manneklu innan lögreglunnar óþolandi ástand. Útilokað sé að sinna mörgum málum sem þó sé full ástæða til að rannsaka. Að óbreyttu telur hann ljóst að hann, og margir aðrir í löggæslunni, kikni undan álaginu og neyðist til að hætta störfum. ➔24

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA



PLÚS 2 SÉRBLÖÐ • ATVINNA • FÓLK

*Samkvæmt prentmiðlökönnun Gallup apríl-júní 2015



EINSTAKT OPNUNARTILBOÐ

3 RÉTTA KVÖLDVERÐUR
& 2 GLÖS AF LÉTTVÍNI
6.990 KR.

BORG RESTAURANT - S: 578 2020
PÓSTHÚSSTRÆTI 11 - 101 REYKJAVÍK - BORGRESTAURANT.IS



Einstök blanda úr 4 olíum

OPIÐ LAUGARDAG
OG SUNNUDAG TIL KL. 18



www.hokuspokus.is

Veður



Ákveðin norðanált í dag. El víða um land, þó sist suðvestan til. Hiti kringum frostmark, en upp í 5 stiga hita syðst. Kólnandi veður seinni hluta dags. **SJÁ SÍÐU 50**

Óvíst að samningar náist um helgina

KJARAMÁL Mörg erfið mál eru enn óleyst í kjaraviðræðum SFR, Sjúkraliðafélagsins og Lögreglumanna við samninganefnd ríkisins þótt nokkur skriður hafi verið á viðræðum, að sögn Árna Stefáns Jónssonar, formanns SFR.

Í viðtali við fréttastofu sagði Árni Stefán óvíst að nýir kjarasamningar verði undirritaðir um helgina, þótt samkomulagi sé náð um grundvallaratriði og kostnaðarramma í nýjum samningum. Þung sérmál séu eftir, svo sem varðandi vaktavinnu og fleiri þætti.



Árni Stefán Jónsson

„Þetta hefur gengið upp og ofan síðustu daga,“ segir hann. Í fyrradag hafi viðræður gengið fremur hægt framan af degi en svo tekið við sér seinni partinn og í gær hafi verið samstaða um að hafa „góðan skrið“ á viðræðunum. „En hvort þeir klárast núna um helgina er erfitt um að segja.“

Fundað hefur verið daglega frá því að verkfallsaðgerðir SLFI og SRF hófust fyrir rúmri viku. Lögreglumenn hafa ekki verkfallsrétt en hafa tekið þátt í mótmælum og samstöðufundum verkalýðsfélaganna þriggja sem saman standa að viðræðunum við ríkið. Félögin eru stærstu aðildarfélag BSRB og má gera ráð fyrir því að samningur þeirra verði sá grunnur sem samningar annarra félaga við ríkið komi til með að byggja á.

Félagar í Stéttarfélagunum komu saman við Stjórnarráðshúsið við Lækjargötu í Reykjavík í gærmorgun í þeirri trú að þar færi fram ríkisstjórnarfundur. Honum hafði hins vegar verið frestað vegna landsfundar Sjálfstæðisflokksins sem hófst í gær. – **Óká, lvp**

Framkvæmdastýra UN Women í heimsókn á Íslandi



Um 250 manns sóttu fund UN Women um kynjafnrétti í dag og var ungt fólk áberandi. Framkvæmdastýra UN Women er í heimsókn á Íslandi af tilefni 100 ára kosningaafmælis kvenna. HeForShe-átakið hefur fengið góðar viðtökur hér og metfjöldi íslenskra karla skráð sig. **FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON**

Guðbjartur Hannesson látinn

Guðbjartur Hannesson, þingmaður Samfylkingar og fyrrverandi ráðherra, er látinn 65 ára að aldri. Hann lést aðfaranótt föstudags eftir baráttu við krabbamein.

Guðbjartur hafði verið þingmaður Norðvesturkjördæmis frá árinu 2007. Hann var félags- og tryggingamálaráðherra og heilbrigðisráðherra 2010, velferðarráðherra 2011 til 2013 og forseti Alþingis 2009.

Guðbjartur lætur eftir sig eiginkonu, tvær dætur og barnabörn.



Ætla að sexfalda fiskeldi í sjókvíum

Fjarðalax og Dýrfiskur hyggjast auka framleiðslu sína á eldisfiski á Patreksfirði og Tálknafirði umtalsvert. Hafa unnið síðustu ár að uppbyggingu slíks eldis. Ólíklegt að 20 þúsund tonna framleiðsla hafi mikil áhrif á lífríki fjarðanna.

LANDBÚNAÐUR Til stendur að riflega sexfalda eldi á laxi og regnbogasilungi hjá Fjarðalaxi og Dýrfiski í Patreksfirði og Tálknafirði. Auka á framleiðslu um 16.000 tonn, úr 3.000 í 19.000 tonn.

Til kynningar er hjá Skipulagsstofnun frummatsskýrsla fyrirtækjanna vegna mats á umhverfisáhrifum aukningarinnar, en frestur til að gera athugasemdir við skýrsluna rennur út 2. desember næstkomandi.

Fram kemur í skýrslunni að fyrirtækin hafi undanfarin misseri unnið að uppbyggingu á lax- og silungseldi á Vestfjörðum og að áætlanir fyrirtækjanna geri ráð fyrir umtalsverðri framleiðsluaukningu á eldisfiski. „Það er liður í að styrkja núverandi starfsemi á Vestfjörðum og gera rekstur fyrirtækjanna arðbæran og samkeppnishæfan til lengri tíma,“ segir þar. Þá eru áform fyrirtækjanna sögð byggja á því að framleiðslan og afurðir fyrirtækjanna verði umhverfisvæn og framleiddar í sátt við vistkerfi framleiðslusvæða.

„Niðurstaða umhverfismatsins er sú að fyrirhugað eldi í Tálknafirði og Patreksfirði mun hafa verulega jákvæð áhrif á hagræna og félagslega þætti,“ segir í niðurstöðum skýrslunnar. Aukin atvinna, verðmætasköpun og margfeldisáhrif af eldinu hafi nú þegar átt þátt í að snúa við íbúafækkun á svæðinu og búast megi við að frekari uppbygging leiði til enn jákvæðari þróunar. „Áhrif á aðra nýtingu verða óveruleg en að hluta til einnig talsvert jákvæð og að mestu leyti afturkræf.“

Vísuð er til þess að umfangsmiklar mælingar á sjófræði fjarðanna bendi sterklega til þess að 20.000 tonna framleiðsla í fiskeldi hafi óveruleg áhrif á súrefnisinnihald sjávar og því lítil áhrif á lífríki fjarðanna, þó svo að áhrif



Eldiskvíar í Patreksfirði þar sem Dýrfiskur og Fjarðalax hafa hug á að margfalda framleiðslu sína. Fyrirhuguð aukning nær einnig til eldis í Tálknafirði.

FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Niðurstaða umhverfismatsins er sú að fyrirhugað eldi í Tálknafirði og Patreksfirði mun hafa verulega jákvæð áhrif á hagræna og félagslega þætti

Úr frummatsskýrslu Fjarðalax og Dýrfisks vegna stækkunar fiskeldisins

úrgangsefna undir og næst eldiskvíum komi til með að hafa tímabundin neikvæð áhrif á vistkerfið á hafsbotni.

Um leið kemur fram að sjúkdómsmit frá eldisfiski geti haft bein áhrif á villta laxfiskastofna, en komi til slíks smits séu áhrifin talin afturkræf. Þá myndu þau vera óveruleg þar sem búsvæði villtra laxfiska séu fjarri eldisvæðum og stærð villtra laxfiskastofna sé áætluð lítil í Patreks- og Tálknafirði. „Góð staða í sjúkdómamálum hérlandis og bólusetning eldisseða styrkir þessa niðurstöðu.“

Óg þótt eldisvæðin verði sýnileg víða í fjörðunum verði ekkert svæði fyrir verulegri breytingu á ásynnd eða imynd. „Í heildina verða áhrif á landslag og ásynnd óveruleg og afturkræf.“ **olik@frettabladid.is**

Tenerife

1. desember í 11 nætur

Verð frá 135.900 kr.
og 12.500 Vildarpunktur

Á mann m.v. 2 fullorðna í stúdíó á Columbus.
Verð án Vildarpunkta 145.900 kr.

Flogið með Icelandair

Skráðu þig í netklúbinn - VITA.is
VITA - Skógarhlíð 12 - Sími 570 4444

vita
VITA er lífið

GILDIR 24.10.15 - 26.10.15

TAX FREE



AF ÖLLUM VÖRUM
ALLA HELGINA Í ÖLLUM BÚÐUM

KOMDU
OG GERÐU
FRÁBÆR
KAUP!



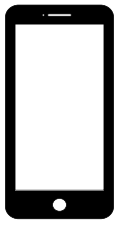
AFNEMUM VIRÐISÁUKASKATT
AF ÖLLUM VÖRUM.
TAX FREE TILBOÐ
JAFNGILDIR **19,35%**
AFSLÆTTI. AFSLÁTTURINN
ER Á KOSTNAÐ
RÚMFATALAGERSINS.
VIRÐISAUKA ER AÐ
SJÁLFSÖGÐU SKILAÐ
TIL RÍKISSJÓÐS.

RÚMFATALAGERINN ER Á 5 STÖÐUM: SKEIFUNNI - SMÁRATORGI - KORPUTORGI - AKUREYRI - SELFOSSI

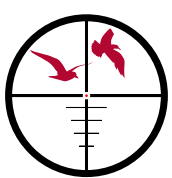
TÖLUR VIKUNNAR 19.10.2015 TIL 25.10.2015

25.000

krónur aukalega borguðu 15 stoltir eigendur iPhone 6S fyrir að fá síma 14 dögum áður en hann fór í almenna sölu.

**400–500 milljónir**

telja borgaryfirvöld sig geta sparað við að breyta mótuneytisþjónustu.

**9.000**

krónur rukkar Húnaþing vestra rjúpnaskyttur fyrir veiðileyfi á landi sveitarfélagsins.

**1****LÍBYUMANNI**

var veitt hæli sem flóttamanni í vikunni þegar Útlendingastofnun birti ákvarðanir í 26 málum. Tuttugu og fimm var synjað um hæli.

**591 LANDVISTARLEYFI** hefur verið veitt á grundvelli hjúskapar það sem af er ári.**BÍLL** var skemmdur á bílplani í Skeifunni í byrjun október, upplýsti lögreglan í vikunni.**58%**

fleiri heimilisofbeldismál hafa verið skráð á höfuðborgarsvæðinu en bærust allt árið 2014, eða 472 mál.

**74 MÖRK**

mörk hefur fyrirlidinn Margrét Lára Viðarsdóttir skorað fyrir kvendagsliðið í fótbolta – í 101 leik.

**Þrír í fréttum****Atvinnu- og bankamál**

Áætlað er að það þurfi að flytja inn vinnuafli fyrir að minnsta kosti 5.000 störf á næstu fjórum árum. Þetta kom fram í Þjóðhagsspá greiningardeildar Arion banka sem var kynnt á miðvikudaginn. Anna Hrefna Ingimundardóttir, sérfræðingur í greiningardeild bankans, segist vonast til þess að íbúðafjárfesting fari að taka við sér. „Það kom á óvart hvað tölurnar á fyrstu tveimur fjórðungum ársins í íbúðafjárfestingu voru slakar. Hugsanlega er einhver samkeppni við hótél þar um vinnuafli, fjármagn og aðföng,“ sagði Anna Hrefna.



Gunnar Ingi Gunnarsson, yfirlæknir Heilsugæslunnar á höfuðborgarsvæðinu, hvatti starfsfólk sitt til að styðja lækna-ritara í kjarabaráttu þeirra. Honum barst í kjölfarið bréf frá Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins um að gripid yrði til „viðeigandi úrræða“ vegna háttsemi hans. Annar yfirlæknir á heilsugæslustöð á höfuðborgarsvæðinu mun hafa fengið sambærilegt bréf.



Kröfuhafar Glitnis bjóða ríkinu að taka yfir eignarhlut sinn í Íslandsbanka. Það yrði þá hluti af stöðugleikaframlagi. Birna Einarsdóttir, bankastjóri Íslandsbanka, segir að búist sé við því að ríkið selji bankann aftur. „Við höfum fundið fyrir áhuga frá erlendum aðilum og lítum á eignarhald ríkisins sem tímabundið,“ sagði Birna þegar tilboðið var tilkynnt.

**Fjölmiðlaumfjöllun reynist Telati-fjölskyldunni óþægileg**

Tugir fréttar hafa birst um hælissókn Telati-fjölskyldunnar í albönskum fréttamiðlum. Fjölskyldunni finnst það óþægilegt en hún flúði landið vegna tengsla föðurins við kommúnistaflokkinn.

SAMFÉLAG Málefni Telati-fjölskyldunnar hafa vakið mikla athygli fjölmiðla í Albaníu sem hafa tekið upp fréttir af hælissókn þeirra frá vefsíðu Vísis.

Fréttir um afdrif þeirra hér á landi hefur verið sögð í tugum albanskra fréttamiðla og bæði birtar myndir og myndbönd af þeim á vefmiðlum. Mesta athygli vekur undirskriftasöfnun rit höfundarins Illuga Jökulssonar og höfnun á umsókn þeirra um hæli. Þá er í beinu samhengi sagt frá brottvísunum fjölda Albana frá Þýskalandi. Hvergi er frásögn Hasans dregin í efa.

Laura Telati segir fjölskylduna áhyggjufulla vegna þess hve víða fréttir af hælissókn þeirra rata. „Við erum örugglega ekki í lífshættu vegna þess, en þetta er vissulega meira álag og mér finnst þetta niðurlægjandi,“ segir hún og minnst einnig á athugasemdir við fréttir í íslenskum miðlum sem hafi sært hana.

Á vefmiðlinum Telegrafí.com er umsókn Hasans sögð óvenjuleg því hann vilji aðeins tækifæri til þess að búa sér til líf í landinu en ekki styrk frá ríkinu. Þá eru nefnd til sögunnar tengsl hans við Kommúnistaflokkinn en Hasan hefur sagt frá því að faðir hans hafi verið foringi í flokknum. Þess vegna hafi fjölskyldan orðið fyrir miklu aðkasti og útskýfun í samfélaginu. Aleka, eiginkona hans, sagði frá því að forsætisráðherra Albaníu hefði hvatt til mismununar gagnvart fólki sem tengt væri kommúnistaflokknum og lögreglan neitaði að aðstoða fjölskylduna.



Frétt um að Útlendingastofnun hefði ekki sótt um skólavist fyrir Telati-systkinin varð til mikillar umfjöllunar um afdrif fjölskyldunnar. Samfélagið brást við og sýndi þeim stuðning. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

„Þetta er vissulega meira álag og mér finnst þetta niðurlægjandi.“

Laura Telati 15 ára



Fjölskyldan komst í fréttirnar fyrir þremur vikum þegar Laura og systkini hennar, Janie og Petrit, höfðu ekki enn fengið skólavist þrátt fyrir að hafa verið hér frá því í júní. Eftir að upp komst að Útlendingastofnun sótti aldrei um

skólavist fyrir börnin hafa málefni þeirra verið í brennidepli. Nú eru börnin í skóla og una sér vel.

„Ég ætla aldrei aftur til Albaníu,“ segir Laura Telati. Hún segir fjölskylduna kvíða næsta fundi með Útlendingastofnun sem verður líklega eftir rúma tvo mánuði.

Laura sagði í ræðu í Laugarneskirkju vert að berjast fyrir því að heimurinn sé einn staður. Íslenskt samfélagi auðgíst af því að taka á móti fleira fólki. Þannig verði lífsgæðin meiri. „Þetta eru sameiginleg markmið. Ég fæ aukin lífsgæði, góða skólagöngu og frábæra vini og samfélagið fær skatttekjur. Hvers vegna ekki?“

kristjanabjorg@frettabladid.is



Tugir greina hafa birst í albönskum miðlum um afdrif Telati-fjölskyldunnar á Íslandi. Umfjöllun hér á landi hefur ratað víða. Laura segir það óþægilegt. TELEGRAFI.COM

Íslenskur almenningur fái hlut í banka

STJÓRN MÁL „Það þarf stærra hugsun, við þurfum saman að bera ábyrgð á heildarniðurstöðunni og við getum ekki látið það gerast að einstaka hópar komi í sífellu með sínar sérkröfur og knýi fram hækkunir sem verða um leið lágmarksviðmið næsta viðsejanda,“ sagði Bjarni Benediktsson fjármálaráðherra í setningarræðu sinni á landsfundi Sjálfstæðisflokksins í gær.

Bjarni lýsti þeirri skoðun sinni að það fyrirkomulag sem væri við lýði á vinnumarkaði væri gengið sér til húðar. Það tryggði ekki stöðugleika. „Ég bind enn vonir við að samhliða því að við ljúkum samningum til næstu þriggja ára verði samið um breytt fyrirkomulag til framtíðar þar sem lagður er grunnur að áframhaldandi kjara-bótum samhliða meiri stöðugleika í efnahagsmálum.“

Þá sagðist Bjarni hafa þá framtíðarsýn að Landsbankinn yrði skráður á markað með ríkið sem



Bjarni Benediktsson setti landsfund Sjálfstæðisflokksins í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

stærsta eiganda hans með 40 prósentu hlut. Hann reifaði einnig þá hugmynd að ríkið afhenti íslenskum almenningi hluta af bankanum og hluthafar hér á landi væru því meira en 300 þúsund talsins.

Landsfundur Sjálfstæðisflokks-

ins heldur áfram í dag. Fyrir liggur að skipt verður um varaformann en Hanna Birna Kristjánsdóttir gefur ekki kost á sér að nýju í embættið. Í framboði er Ólóf Nordal, innanríkisráðherra og fyrrverandi varaformaður flokksins. – snæ

SÉRTILBOÐ

Frá kr. **89.900** m/morgunmat

Róm

29. október í 4 nætur

Netverð á mann frá kr. 89.900 á Hotel Aristion m.v. 2 í herbergi.

Skógarhlíð 18 • Sími 595 1000
www.heimsferdir.is

Heimsferðir

Lagersala 21. okt.–25. okt.



Allt að 80% afsláttur

Börn



Pór hettupeysa
-8.800 kr. **3.520 kr.**

Dömur



Skálafell jakki
38.500 kr. **15.400 kr.**

Herrar



Vík hettupeysa
-23.000 kr. **6.900 kr.**

Aukahlutir



Kaldi húfa
-9.400 kr. **3.760 kr.**

Ungabörn



Ugla peysa / samfella
3.900 kr. **1.560 kr.**

Dömur



Hengill Peysa
-19.700 kr. **5.910 kr.**

Herrar



Setberg anorak
-27.700 kr. **11.080 kr.**

Aukahlutir börn



Óðinn húfa
-2.000 kr. **1.000 kr.**

Ungabörn



Ugla galli
5.800 kr. **2.320 kr.**

Dömur



Vatnajökull 800 dúnkápa
-49.000 kr. **19.600 kr.**

Herrar



Vatnajökull 800 dúnjakki
-55.000 kr. **22.000 kr.**

Aukahlutir



Viðey ullartrefill
-9.900 kr. **2.970 kr.**

Börn



Pór Softshell jakki
-14.300 kr. **5.720 kr.**

Dömur



Jaðar buxur
19.700 kr. **5.910 kr.**

Herrar



Jaðar buxur
-19.700 kr. **5.910 kr.**

Aukahlutir börn



Ásgarður húfa
-5.400 kr. **2.700 kr.**

Útsölumarkaður Faxafen 12 | 108 Reykjavík
Skipagata 9 | 600 Akureyri
Miðvangur 13 | 700 Egilsstaðir

Opnunartími: mið.-fös. 8-21 | lau. 10-21 | sun. 12-21
Opnunartími: mið.-fös. 9-18 | lau. 10-18 | sun. 12-18
Opnunartími: mið.-fös. 11-18 | lau. 11-18 | sun. 12-16

Oliuvinnsla út af borðinu

STJÓRN MÁL „Það breytir engu þó að einhverjir geti grætt á loftslagsbreytingum, grætt á því að nýta auðlindir norðurskautsins, grætt á nýjum siglingaleiðum. Við eigum ekki að græða á því sem veldur eynd annarra, sem skaðar náttúruna.“ Þetta sagði Katrín Jakobsdóttir, formaður Vinstri grænna, í setningarræðu sinni á landsfundi flokksins í gær.

Við eigum ekki að græða á því sem veldur eynd annarra, sem skaðar náttúruna.

Katrín Jakobsdóttir formaður VG



Hún hélt áfram: „Við höfum raunverulega möguleika á því að verða kolefnishlutlaust land. Við getum sagt: Oliuvinnsla er ekki valkostur miðað við stöðuna og við ætlum að hverfa frá henni.“ Þetta er þvert á stefnu forvera hennar í embætti formanns, Steingríms J. Sigfússonar, en sem atvinnuvegaráðherra gaf hann út fyrstu leyfi til oliuleitar á Dreka-svæðinu.

Í aðdraganda landsfundar hefur fjöldi flokksmanna skorað á starfsmann flokksins, Daníel Hauk Arnarsson, að gefa kost á sér til embættis varaformanns. Viss óánægja hefur ríkt innan flokksins með störf Björns Vals Gíslasonar varaformanns og hann þótt fjarlægur höfuðborgardeild flokksins. Daníel hefur ekki orðið við áskoruninni. – snæ

Í traustum faðmi



Það er gott að vera í traustum faðmi vina sinna. Það veit þessi sex mánaða gamli kóalahúnn sem hélt sér fast í dýrahríðinn Lenu í dýragarðinum í Duisburg í Þýskalandi í gær. Húnninn, sem vegur 580 grömm, hefur ekki fengið nafn enn þá. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Skýlaus krafa að ríkið bæti skaðann

Vopnafjarðarhreppur verður af stórum hluta tekna sinna á næsta ári vegna innflutningsbanns Rússa, að óbreyttu. Sveitarstjórn krefst aðgerða af hálfu stjórnvalda enda skaðinn vegna vanhugsáðrar aðgerðar. Vart það heimili á Vopnafirði þar sem áhrifanna gætir ekki.

SVÁVARÚTVEGUR Innflutningsbann sjávarafurða til Rússlands getur að óbreyttu orðið til þess að skatttekjur Vopnafjarðarhrepps á næsta ári skerðist stórlega. Bannið hefur gríðarleg áhrif á flest heimili á staðnum enda HB Grandi kjölfestan í atvinnulífnum á staðnum.

Ólafur Áki Ragnarsson, sveitarstjóri Vopnafjarðarhrepps, segir að stjórnvaldsákvörðun sem tekin er og hefur slík áhrif á eitt samfélag hljóti að kalla á aðkomu ríkisins að málinu. Það sé skýlaus krafa af hálfu sveitarstjórnar að skaði sé metinn og samfélaginu bættur skaðinn sem verður.

Með þetta erindi fóru sveitarstjórnarmenn til fundar við Sigurð Inga Jóhannsson sjávarútvegsráðherra á fimmtudag. „Við höfum rætt málið við þingmenn og ráðherra og þeir eru að skoða hinar ýmsu leiðir. En enn og aftur teljum við að áður en farið er í svona aðgerðir hefði átt að liggja fyrir aðgerðaráætlun um það hvernig bregðast ætti við, það er vönduð stjórnsýsla að okkar mati. Ekki skjóta og spyrja svo,“ segir Ólafur.

Á Vopnafirði eru íbúar um 700 en 65 fastráðnir starfsmenn í uppsjávarfrystihúsi HB Granda allt árið. Þá eru ótaldir fimmtíu til sextíu starfsmenn

Fólk hefur miklar áhyggjur af afleiðingum viðskiptabannsins, þetta er uppi staðan í atvinnu á staðnum.

Ólafur Áki Ragnarsson sveitarstjóri



sem koma til vinnu á álagstímum og í sumarafleysingum og missa alveg af þeim uppgripum eins og útlitið er.

Um 30 prósent af launagreiðslum HB Granda á Vopnafirði eru vegna frýstingar loðnaafurða á vetrarvertíð. Þróist mál þannig að lítið sem ekkert verði unnið af loðnu þá má reikna með að tekjutap sveitarfélagsins geti numið um 24 milljónum króna. Áætlaðar skatttekjur Vopnafjarðarhrepps fyrir árið 2016 verða um 315 milljónir, þannig að bannið getur haft þau áhrif að skatttekjur skerðast um 7-8 prósent. Þess utan minnir Ólafur á að viðskiptabannið hefur áhrif á alla þætti

samfélagsins s.s. verslun, rafverktaka, vélsmiðjur, veitingastaði og aðra þjónustustarfsemi.

Á Vopnafirði er eingöngu unninn uppsjávarfiskur, þar er engin bolfiskvinnsla eins og er á öllum öðrum stöðum sem innflutningsbannið snertir. Það er því ekki í annað að fara. Þá hafa framkvæmdir sem sveitarfélagið hefur ráðist í á undanförunum árum að stórum hluta byggst á þeirri starfsemi sem HB Grandi rekur á staðnum. Í ár standa t.d. yfir framkvæmdir í höfninni fyrir 160 milljónir króna, til að mæta stærri skipum og meiri umsvifum. svavar@frettabladid.is

Lokað laugardaginn 24. október

Vegna námskeiðahalds starfsmanna

Ormsson og **Samsung-Setursins**

verða verslanirnar lokaðar

laugardaginn 24. október.

Opnum aftur fyrir heimilin í landinu, **mánudaginn 26. október.**

FYRIR HEIMILIN Í LANDINU

ORMSSON

LÁGMÚLA 8 · SÍMI 530 2800 · ormsson.is

SAMSUNG
SETRIÐ

SÍÐUMÚLA 9 · SÍMI 530 2900

VETRARDAGAR



weatherTM
report

Kuldagalli

Verð nú: **7.257**

verð áður: 8.999

**TAX
FREE
DAGAR**

DAGANA 23.- 25. OKTÓBER
AFNEMUM VIÐ VIRÐISAUKASKATT*
AF KULDAFATNAÐI,
ULLARFATNAÐI, VETTLINGUM,
KULDASKÓM OG HÚFUM
Gildir ekki af outletvörum

*Að sjálfsgöðu fær ríkissjóður 24% virðisaukaskatt af þessari sölu. Verðlækkunin 19,36% er alfarið á kostnað Hagkaups.

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

Búið við skorti á mjólkurfræðingum

Enginn Íslendingur hefur getað skráð sig í nám í mjólkurfræðum frá árinu 2011 þegar Danir settu skorður á erlenda nema. Meðalaldur íslenskra mjólkurfræðinga er um 50 ár. Þingmaður Framsóknarflokksins vill ráðast í endurskoðun á tilhögun náms í mjólkurfræði.

MENNTUN Svo gæti farið að innan nokkurra ára verði skortur á mjólkurfræðingum á Íslandi. Enginn Íslendingur er nú við nám í mjólkurfræði og aðeins þrjú mjólkurfræðingar hafa útskrifast frá árinu 2011. Landbúnaðarráðherra hefur miklar áhyggjur af stöðunni og telur eðlilegt að hlutast til um málið.

Flestir íslenskir mjólkurfræðingar hafa numið greinina í Óðinsvéum en eftir að Danir gerðu útlendingum erfitt að sækja námið hefur enginn sótt nám í skólanum. Meðalaldur mjólkurfræðinga á Íslandi er um 50 ár og margir þeirra eru við það að fara á eftirlaun.

Sigurður Ingi Jóhannsson landbúnaðarráðherra er áhyggjufullur yfir stöðunni. „Eftir að mér var greint frá stöðu mála hef ég verið að kanna þetta og ef fram heldur sem horfir gætum við horft upp á skort á mjólkurfræðingum í nánustu framtíð. Eg hef verulegar áhyggjur af stöðunni og tel að við þurfum að skoða þetta ofan í kjölinn til að tryggja að íslenskt þjóðfélag eigi nægilegan fjölda mjólkurfræðinga,“ segir Sigurður Ingi.

Fræðslunefnd mjólkuriðnaðarins hefur ekki verið starfandi frá því í febrúar á þessu ári og ný nefnd hefur ekki verið skipuð hjá menntamálaráðherra. Menntamálaráðherra sagði í þingræðu þann 20. október 2014 að hann hefði átt samtal við dönsk yfirvöld vegna málsins. „Ég átti ágæta fundi með danska menntamálaráðherranum í sumar þar sem við ræddum meðal annars breytingar á starfsnámi

Ef fram heldur sem horfir mun verða skortur á íslenskum mjólkurfræðingum mjög fljótlega.

Jóhanna María Sigmundsdóttir,

Þingmaður Framsóknarflokksins



Eg hef verulegar áhyggjur af stöðunni og tel að við þurfum að skoða þetta ofan í kjölinn til að tryggja að íslenskt þjóðfélag eigi nægilegan fjölda mjólkurfræðinga.

Sigurður Ingi Jóhannsson landbúnaðarráðherra



hjá Dönum. Fyrirhuguð er ferð til Danmerkur til þess að grafast fyrir um þær lausnir sem þeir hafa fundið.“ Nú ári seinna virðast ekki vera breytingar í farvatninu.

Jóhanna María Sigmundsdóttir er forsvarsmáður þingsályktunartillögu sem nú liggur fyrir þinginu um að fela menntamálaráðherra að ráðast í endurskoðun á tilhögun náms í mjólkur-



Mjólkurfræðingum, sem nú eru 96 talsins, gæti fækkað umtalsvert á næstu árum. Fréttablaðið/Pjetur

fræði þannig að tryggt verði að íslenskir nemendur komist að í slíku námi. „Eins og staðan er núna er þetta grafalvarlegt. Mjólkurfræðingar vinna í brugghúsum og í sælgætisidnaði svo dæmi séu tekin svo þetta er mikilvæg iðngrein. Ef fram heldur sem horfir mun verða mikil vöntun á íslenskum mjólkurfræðingum mjög fljótlega,“ segir Jóhanna María. sveinn@frettabladid.is

Fjölbreytt starf mjólkurfræðinga

Mjólkurfræði er undirstöðuáttvinnugrein í vinnslu mjólkurvara. Mjólkurfræðingar starfa í mjólkurbúum, afurðastöðvum eða annars staðar í matvælaidnaði við mjólkurvinnslu, framleiðslu mjólkurafurða, rannsóknir og vöruþróun. Mjólkurfræðingar geta einnig starfað í sælgætisgerðum, ölgerðum, hjá ísframleiðendum og svo mætti lengi telja. Mjólkurfræðingar rannsaka mjólk áður en hún kemur til vinnslu og fylgja framleiðslunni eftir allt þar til fullunnin vara er tilbúin.

KYNNINGARFUNDUR – MAT Á UMHVERFISÁHRIFUM

Nauthóll við Nauthólsveg
Föstudagur 30. október kl. 8:30 – 10:00
Morgunkaffi frá kl. 8:00

Búrfellslundur

Frummatsskýrsla Búrfellslundar, vindmyllusvæðis ofan við Búrfell, liggur nú fyrir. Á fundinum verða helstu niðurstöður kynntar og rætt um möguleg áhrif á umhverfi lundarins.

Skráning á landsvirkjun.is.

Fundarstjóri: **Ragna Árnadóttir**, aðstoðarforstjóri Landsvirkjunar

Rafrænt umhverfismat: Ný leið til samskipta við hagsmunaaðila
Margrét Arnadóttir, verkefnastjóri vindorku hjá Landsvirkjun

Hvaða áhrif hafa vindmyllurnar á umhverfið?

Rúnar Dýrmundur Bjarnason, verkefnastjóri hjá Mannviti

Hvernig getur þú komið að málum?

Jóna Bjarnadóttir, verkefnastjóri umhverfismála hjá Landsvirkjun

Rafræn frummatsskýrsla sýnir framkvæmdina og áhrif hennar á myndrænan hátt. Hægt er að skila inn athugasemdum til Skipulagsstofnunar til 26. nóvember nk.

Skýrsluna má nálgast á burfellslundur.landsvirkjun.is

 Landsvirkjun



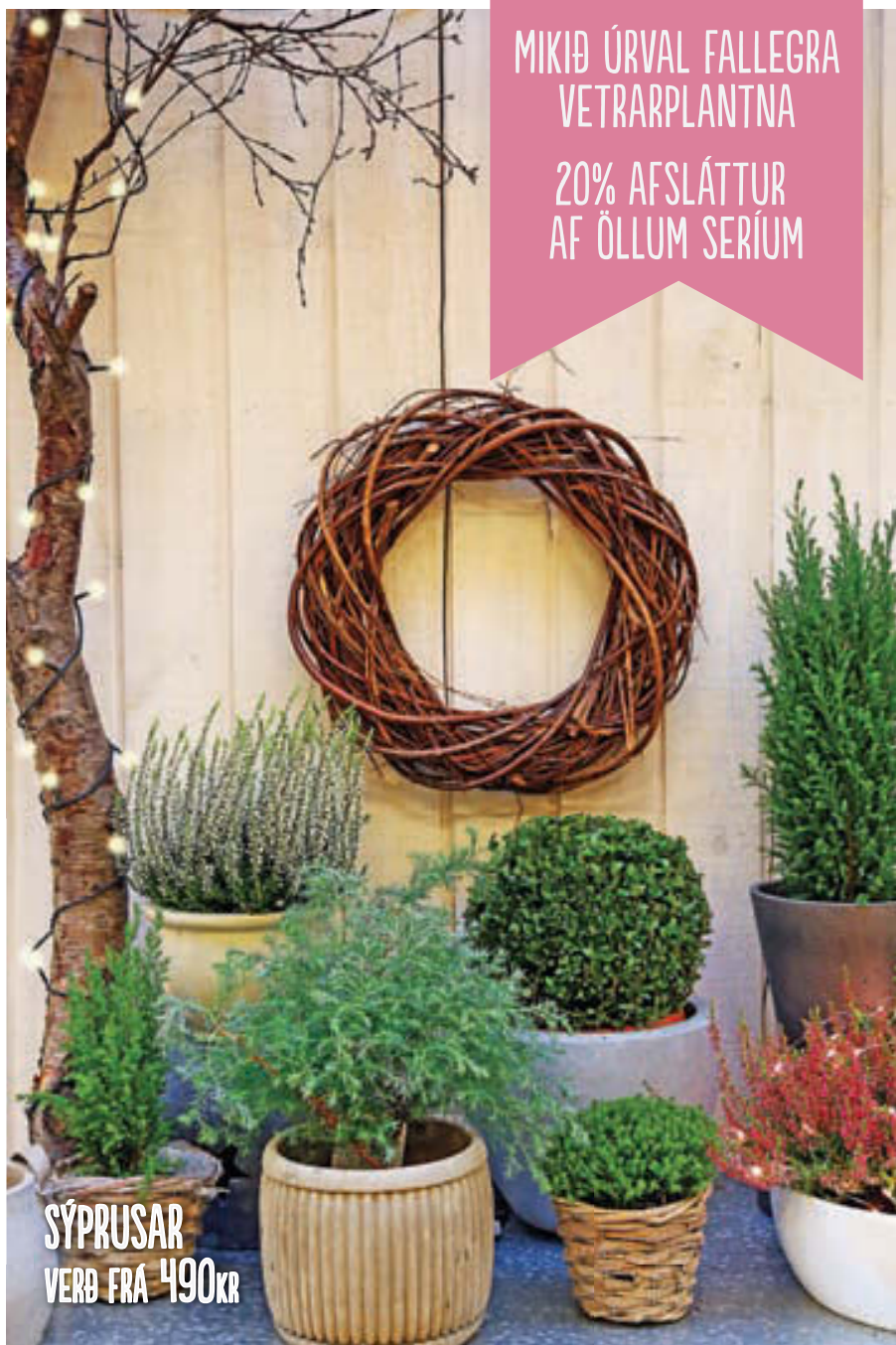
Tegundakynning Kynjakatta

FRÁ 12:00 TIL 17:00
LAUGARDAG OG SUNNUDAG

KOMIÐ OG KYNNIST FULLT AF SKEMMTILEGUM KATTATEGUNDUM
PERSI | SPHYNX | MAIN COON | NORSKUR SKÓGARKÖTTUR | OFL

DÝRAHJÁLP ÍSLANDS VERÐUR Á STAÐNUM
FJÖLDI ÁHUGAVERÐRA FÓÐURKYNNINGA
LUKKUPOTTAR OFL.

20% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM GÆLUDÝRAVÖRUM



MIKIÐ ÚRVAL FALLEGRA
VETRARPLANTNA
20% AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM SERÍUM

SÝPRUSAR
VERÐ FRÁ 490kr



NÝ SENDING AF FALLEGRI
HEIMILIS OG GJAFAVÖRU
FRÁ HOME ART, HOUSE DOCTOR OFL.

STOFUPLÖNTUR
20% AFSLÁTTUR

OPIÐ TIL 21:00
ÖLL KVÖLD



GARÐHEIMAR

Gardheimar • Stekkjarbakka 6 • 540 3300 • gardheimar.is

ÍLS kaupir bréf af ESÍ fyrir 70 milljarða króna

VIÐSKIPTI Íbúðalánasjóður hefur undirritað samning við dótturfélag Seðlabankans, ESÍ ehf., um kaup á skuldaþréfum fyrir 70 milljarða króna.

Um er að ræða sértryggt skuldaþréf með veði í húsnæðislánunum sem eru útgefin af Arion banka hf. Samningurinn er gerður með fyrirvara um áreiðanleikakönnun og endanlegt samþykki stjórnar.

„Með því að fjárfesta óverðtryggt hluta lausaffjár sjóðsins náum við að tryggja sjóðnum hærra vexti, auk þess að verja sjóðinn fyrir áhrifum mögulegra verðbóluskota,“ segir Hermann Jónasson, forstjóri Íbúðalánasjóðs. Með kaupum á skuldaþréfunum komi sjóðurinn stórum hluta af uppgreiðslufjármunum sínum aftur í form vaxtaberandi verðtryggðra eigna. – jhh

Skóða verklag vegna Símasölu

Arion banki segir það hafa verið óheppilegt að selja fimm prósent hlut til valinna viðskiptavina bankans skömmu fyrir hlutafjárútbod.

Viðskiptavinirnir fengu að kaupa á lægra verði en fékkst í útboði í byrjun október. Bankinn segist hafa vanmetið hve mikil eftirspurn var eftir hlutabréfum í Símanum. Þessi tilhögun sé til skoðunar í bankanum.

Bankinn segir aðila sem tengjast félaginu L1088 ehf. ekki hafa fengið afslátt af hlutum í símanum. – ih

Miskunna mér, Drottinn, því að ég er í nauðum staddur...

www.versdagis.is

Steingrímur segir fjármögnun Vaðlaheiðarganga sérstakt tilvik

Steingrímur J. Sigfússon segir fjármögnun Vaðlaheiðarganga vera sérstakt tilvik þar sem ekki hafi tekist að fá lífeyrissjóðina að borðinu. Telur veggjöld standa undir kostnaði og ríkið fá svo samgöngubótina frítt.

SAMGÖNGUMÁL Steingrímur J. Sigfússon, fyrrverandi fjármálaráðherra, segir það ekki nýuppgeittuð sanni að ríkisábyrgðarlög höfðu verið tekin úr sambandi þegar fjármögnun Vaðlaheiðarganga var samþykkt og ríkisábyrgð veitt á lánunum til félagsins. „Það var Alþingi sem samþykkti þetta á endanum og heimilaði fjármögnunina eins og hún stendur nú með sérlögum og ekkert við því að segja. Fjármálaráðherra gerir þetta ekki upp á eigin spýtur,“ segir Steingrímur.

Ríkisendurskoðun hefur gefið út skýrslu þar sem stofnunin gagnrýnir verklag við fjármögnun ganganna. Með láninu var vikið frá skilyrðum fyrir veitingu ríkisábyrgða og endurlána, að Vaðlaheiðargöng hf. legði fram að minnsta kosti 20 prósent af heildarfjárförf verkefnisins og að ábyrgð ríkissjóðs næmi ekki hærra hlutfalli en 75 prósentum.

Miðað við núverandi aðstæður er ólíklegt að lánið verði greitt að fullu í ársbyrjun 2018 eins og áætlanir gerðu ráð fyrir. Ríkisendurskoðun býst við að kostnaður við verkið fari fram úr áætlun, en engar áætlanir hafi verið gerðar til að bregðast við því. Steingrímur blæs á slíkt. „Þróun umferðar um Víkurskarð frá hrúni sýnir gríðarlega fjölgun umferðar og þegar uppbygging framkvæmda



Steingrímur hefur ekki lesið skýrslu Ríkisendurskoðunar. Alþingi hafi hins vegar samþykkt að taka ríkisábyrgðarlög úr sambandi við fjármögnun ganganna. FRÉTTABLAÐID/AUÐUNN

Það var Alþingi sem samþykkti þetta á endanum og heimilaði fjármögnunina eins og hún stendur nú með sérlögum og ekkert við því að segja.

Steingrímur J. Sigfússon



í Þingeyjarsýslum fer í gang af krafti verður umferðin enn meiri svo ég hef litlar áhyggjur af þessu,“ segir Steingrímur. „Það sem skiptir mestu máli í þessu samhengi er að göngin munu nýtast okkur næstu eitt hundrað árin hið minnsta. Þessi fjármögnun var auðvitað sérstakt tilvik þar sem ríkið gerist fjármögnunaraðili. Síðan munu

veggjöld greiða upp þessa framkvæmd og á endanum mun ríkið fá þetta gefins,“ segir Steingrímur.

Steingrímur segir menn fyrst vera á svartsýnisvængnum en lofa svo framkvæmdina þegar hún er komin í gagnið. „Við getum skoðað Héðinsfjarðargöng og Hvalfjarðargöng sem glögg dæmi þar um,“ segir Steingrímur.

Samkomulag milli ríkisins og Vaðlaheiðarganga hf. um framkvæmd fjármögnunar Vaðlaheiðarganga var undirritað þann 17. ágúst árið 2011. Þá var Steingrímur J. Sigfússon fjármálaráðherra. Oddný Harðardóttir tók síðan við af Steingrími og lagði fram frumvarp um heimild til að fjármagna gerð ganganna. sveinn@frettabladid.is

Innritun á vorönn 2016

Innritun í framhaldsskóla á vorönn 2016

Innritun í dagskóla á vorönn 2016 fer fram á www.menntagatt.is dagana 1. til 30. nóvember 2015.

Sótt er um rafrænt á www.menntagatt.is og þarf til þess Íslykil, auðkennislykil eða rafræn skilríki. Þeir nemendur sem eiga ennþá veflykil frá lokum 10. bekkjar geta notað hann til að sækja um.

Menntamálastofnun hefur umsjón með innrituninni og eru nánari upplýsingar veittar í síma 514 7500.

Umsóknir um nám í kvöldskóla og fjarnám

Innritun í kvöldskóla, fjarnám og annað nám utan dagskóla fer fram í þeim framhaldsskólum sem bjóða upp á slíkt nám.

Skólarnir auglýsa umsóknarfrest vegna þessa og leggja til umsóknareyðublöð, en ekki er sótt um þess konar nám rafrænt á **Menntagáttinni**.

Allar nánari upplýsingar um innritun á vorönn 2016 eru veittar hjá framhaldsskólunum. Einnig er hægt að senda fyrirspurnir á netfangið innritun@mms.is.



Lögregla færir grunaðan morðingja fyrir Héraðsdóm Reykjavíkur vegna gæsluvarðhaldsúrskurðar í gær. FRÉTTABLAÐID/PJETUR

Í tveggja vikna varðhald grunaður um manndráp

LÖGREGLUMÁL Karlmaður á fertugsaldri var gær úrskurðaður í tveggja vikna gæsluvarðhald í tengslum við rannsókn lögreglu á mannláti í húsi við Miklubraut um klukkan tíu á fimmtudagskvöld. Maðurinn er grunaður um að hafa banað manni um sextugt.

Lögreglu barst tilkynning um alvarlega líkamsárás í húsinu rétt fyrir tíu um kvöldið. Þegar hún kom á staðinn skömmu síðar fannst þar karlmaður sem orðið hafði fyrir líkamsárás og var hann úrskurðaður látinn á vettvangi. „Lagt var hald á eggvopn, sem grunur leikur á að hafi verið notað við verknadinn,“ segir í tilkynningu lögreglu. „Hinn látni bjó í húsinu og meintur gerandi sómuleiðis, en enginn annar er grunaður í málinu.“

Í húsinu er búsetukjarni Reykjavíkur fyrir geðfatlaða einstaklinga sem eiga við fjölþætta vanda að stríða, svo sem vegna neyslu vímuefna. Fram kom á fréttavef Visis.is í gær að íbúar og starfsfólk hússins sé slegið yfir atburðinum. Haft er eftir Stefáni Eiríkssyni, sviðsstjóra velferðarsviðs borgarinnar, að vel og fagmannlega hafi verið brugðist við af hálfu starfsmanna.

„Við fyrstu yfirferð er ekkert sem bendir til þess að það hafi eitthvað verið gert sem ekki átti að gera eða hafi verið í ósamræmi við það vinnulag sem þarna tíðkast,“ segir Stefán. Málið verði þó skoðað og athugað hvort eitthvað megi lagfæra í verklagi með hliðsjón af atburðinum. – óká, ktd

Audi
Vorsprung durch Technik



Audi A3 e-tron

Nýir tímar kalla á nýja tækni.

Audi A3 e-tron sameinar helstu kosti raf- og bensínbíla. Raforkan ein og sér dugar í flestar ferðir innanbæjar, eða allt að 50 kílómetra. Í lengri ferðum gengur sparneytin bensínvél til liðs við e-tron rafdrifið svo samantöð akstursdrægni er 940 kílómetrar. Með Audi A3 e-tron eru þér allir vegir færir.

A3 Sportback e-tron, 204 hö, 7,6 sek 0-100 km/klst.,
CO₂ 35 g/km, eyðsla: 1,5 l. í blönduðum akstri.
Verð frá 5.190.000 kr.



HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · sími 590 5000 · www.audi.is

Sætti gagnrýni af því að hún er kona

Gro Harlem Brundtland mætti erfiðleikum vegna kynferðis síns þegar hún varð forsætisráðherra Noregs, fyrst kvenna. Segir of fáar konur í forystuhlutverki í einkageiranum. Kom til Íslands í vikunni í tilefni þess að öld er liðin frá því að konur fengu hér kosningarétt.

Guðsteinn Bjarnason
gudsteinn@frettabladid.is



Gro Harlem Brundtland, fyrrverandi forsætisráðherra Noregs, segir mikilvægt að halda kvennabaráttunni vakandi þótt mikill árangur hafi náðst í okkar heimshluta, ekki síst á Norðurlöndunum.

„Hættan er sú að ungar konur, og karlar reyndar líka, slaki á þegar jafnrétti er orðið að veruleika og átti sig ekki á nauðsyn þess að standa áfram í baráttunni. Þetta getur leitt til þess að það komi bakslag. Þannig að það þarf að halda yngri kynslóðum vakandi fyrir því um hvað þetta snýst og að ekkert sé sjálfgefið.“

Gro Harlem kom hingað nú í vikunni til að taka þátt í málþingi í Hörpu, sem haldið var í tilefni þess að hundrað ár eru liðin frá því konur fengu hér kosningarétt. Og í dag eru liðin fjörutíu ár frá því eftir var til kvennafriðdagsins hér á landi.

Þróunin hefur orðið hröð á síðustu áratugum, en jafnvel á Norðurlöndunum er ýmislegt ógert.

Einkafyrirtækin eru næst

„Hvað Noreg varðar þá erum við enn að takast á við það að of fáar konur eru í forystuhlutverki í fyrirtækjum í einkageiranum,“ segir Gro Harlem. „Á þessu sviði hafa breytingarnar

gerst undarlega hægt, þótt annars hafi náðst tímamótaárangur um allt land í pólitíkinni,“ segir hún.

„Fyrir um það bil tíu árum voru síðan sett lög sem skylda fyrirtæki, sem skráð eru opinberlega, til þess að vera með að minnsta kosti 40 prósent af hvoru kyni í stjórnun. Þetta var alveg nýtt og margir börðust gegn þessu en samt var þetta gert og er komið til framkvæmda. En ég reikna með að tíu ár muni líða til viðbótar þangað til þessar breytingar verða að fullu komnar fram. Þetta gengur allt saman frekar hægt fyrir sig.“

Sá árangur sem náðst hefur er þó enn sem komið er mestur á Vesturlöndum. Viða annars staðar búa konur enn við grófa mismunun og ofbeldi af ýmsu tagi. Gro Harlem sér þó enga ástæðu til að örvænta.

„Ég held að það sé komin hreyfing á þessi mál um heim allan. Í flestum Afríkuríkjum er full þátttaka kvenna orðin að veruleika, að minnsta kosti í kosningum, og í sumum Afríkuríkjum er hlutfall kvenna í stjórn-málum almennt orðið mjög hátt, til dæmis í Rúanda, þannig að það hafa orðið miklar framfarir.“

Alþjóðasáttmálar skipta máli

„Auðvitað er mörgu enn ábótavant, þannig að baráttan heldur áfram,“ segir Gro Harlem, en bendir á að Mannréttindasáttmáli Sameinuðu þjóðanna frá 1948 og fleiri alþjóðalög hafi reynst mikilvæg. Þá hafi mark-

Auðvitað er mörgu ábótavant þannig að baráttan heldur áfram.

Gro Harlem Brundtland, fyrrverandi forsætisráðherra Noregs

mið Sameinuðu þjóðanna um sjálfbæra þróun verið samþykkt í New York fyrir fáeinum vikum.

„Þar er að finna skýrar kröfur um jafnrétti kynjanna, valdeflingu kvenna, menntun stúlkna og fleira slíkt. Þannig að þau 190 lönd, sem nú eru í Sameinuðu þjóðunum, hafa haldið áfram að vinna að þessum málum og komið sér saman um þennan texta, þannig að alþjóðareglurnar eru nú mjög skýrar.“

Þarna er að finna ákvæði um valdeflingu kvenna innan fjölskyldunnar og í efnahagslífinu, til viðbótar við pólitíska þátttöku.

„Þetta þýðir að konur eigi rétt á að segja sitt til dæmis um það hve mörg börn eigi að eignast. Þarna eru ákvæði um að útrýma öllu ofbeldi og mismunun gegn konum, koma í veg fyrir hjónabönd barna og auðvitað að útrýma kynfæralemstrun kvenna. Þetta eru skref sem hægt er að leggja áherslu á, þannig að árið 2030 eiga öll þessi dæmi um ofbeldi, mismunun gegn konum og mann-



Gro Harlem Brundtland í Hörpu á fimmtudaginn var, þar sem hún tók þátt í málþingi í tilefni af aldarafmæli kosningaréttar kvenna. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

réttindabrot að vera úr sögunni. Og það er mögulegt,“ segir Gro Harlem, bjartsýn á framtíðina.

Kynferðid notað gegn henni

Hún varð forsætisráðherra Noregs í febrúar árið 1981 og segist hafa mætt ýmiss konar erfiðleikum vegna kynferðis síns, en hvað skyldi hafa verið erfiðast?

„Ég býst við að það erfiðasta hafi verið að Íhaldsflokkurinn, sem var stærsti stjórnarandstöðuflokkurinn, hafi óspart notað það gegn mér að ég var kona. Það voru haldnar

kosningar í september þetta ár, þegar ég var búin að vera átta mánuði í embætti, og þeir notfærðu sér í kosningabaráttunni þessa staðreynd að forsætisráðherrann og leiðtogi Verkamannaflokksins var kona. En ég man eftir að hafa hugsað með mér að ég skyldi bara láta þetta yfir mig ganga, því þetta væri sögulegt skref og að kannski yrðum við komin yfir þetta þegar næst kæmi að því að kona yrði forsætisráðherra í Noregi. Og það reyndist líka rétt því núna er kona forsætisráðherra og hún hefur ekki þurft að ganga í gegnum þetta.“

Mercedes-Benz

Ljúfir gæðabílar – en smá notaðir

Kíktu á úrvalið á www.notadir.is



Mercedes-Benz

GLK 220 4MATIC



Árgerð 2012, ekinn 41 þús. km, sjálfskiptur, dísil, 170 hö.

Dráttarbeisli, inniljósapakki, krómpakki, parktronic, hiti í framsætum, skyggðar rúður, Offroad pakki o.fl.

Verð 5.890.000 kr.
Afb./mán. 54.900 kr.*

E 220



Árgerð 2014, ekinn 12 þús. km, sjálfskiptur, dísil, 170 hö.

17" álfelgur, LED dagljósabúnaður, hiti í sætum, Metallic lakk o.fl.

Verð 7.990.000 kr.
Afb./mán. 74.500 kr.*

A 180



Árgerð 2014, ekinn 27 þús. km, sjálfskiptur, dísil, 109 hö.

Leðuráklæði, hiti í framsætum, inniljósapakki, 16" álfelgur o.fl.

Verð 4.290.000 kr.
Afb./mán. 40.000 kr.*

B 180



Árgerð 2013, ekinn 38 þús. km, sjálfskiptur, dísil, 109 hö.

Bakkmyndavél, krómpakki, hiti í framsætum, 16" álfelgur, inniljósapakki, sætisþægindapakki o.fl.

Verð 4.490.000 kr.
Afb./mán. 41.900 kr.*

*Mánaðargreiðsla m.v. 50% bílalán í 72 mánuði. Vextir 9% og árleg hlutfallstala kostnaðar er 10,73–10,79%

Kletthálsi 2 • 110 Reykjavík • Sími 590 2160 • www.notadir.is
Opið virka daga kl. 10–18 og laugardaga kl. 12–16



NOTAÐIR BÍLAR

Gleðileg jól á Slippbarnum

Þann 20. nóvember byrjum við að skreyta jólamatseðlana á Slippbarnum og setja upp glitrandi seríur af litríkum kokteilum. Við elskum að njóta og deila spennandi mat, láta klingja í kokteiglösunum, hittast, hlæja, skemmta okkur, sötra, smakka og hlæja meira.

Kíktu í hádeginu, á kvöldin eða í brunch um helgar og láttu þig hlakka til jóllanna á Slippbarnum.

SLIPPBARINN



Pantaðu borð tímanlega og fáðu nánari upplýsingar í síma: 560 8080 eða slippbarinn@icehotels.is
Viltu gera meira úr kvöldinu? Bókaðu gistingu á Icelandair hótél Reykjavík Marina - www.icelandairhotels.is

Slippbarinn Mýrargata 2 101 Reykjavík Sími 560 8080 www.slippbarinn.is

DISCOVERY SPORT

GLÆSILEG FRUMSÝNING Í DAG FRÁ 12-16

Nýr Discovery Sport er rúmgóður jeppi sem til er í 5 og 7 manna útfærslu. Discovery Sport er ríkulega búinn staðalbúnaði með nýrri sparneytinni INGENIUM dísilvél, upphitaðri framrúðu, nýrri 9 þrepa sjálfskiptingu og hinu annálaða tölvustýrða Land Rover Terrain Response® drifkerfi.

Discovery Sport dísil sjálfskiptur kostar frá 7.190.000 kr.

www.landrover.is



VERIÐ VELKOMIN Í REYNSLUAKSTUR



ABOVE & BEYOND



ENNEEM / SIA / NN71481

BL ehf
Sævarhöfða 2 / 110 Reykjavík
525 8000 / www.bl.is



Örþingd upprætt?



Kristín
Þorsteinsdóttir
kristin@frettabladid.is

Þjóðir heims fagna 70 ára afmæli Sameinuðu þjóðanna í dag. Örþingd er óréttlát og henni þarf að útrýma. Það er einmitt höfuðmarkmið Sameinuðu þjóðanna. Börn sem búa við sára fátækt ráða sjálf engu um stöðu sína. Bestu fréttir samtímans eru að nú dregur úr sárustu örþingd. Kynslóðin sem núna vex úr grasi er sú fyrsta, sem horfir fram á að hugsanlega megi uppræta fátækt.

Hagtölur gefa ófullkomna mynd. Framfarir sem tölur endurspeglar eru þeim tíu af hundraði mannkyns, sem enn eru bjargarlaus sökum fátæktar, engin huggun. En tölurnar segja sögu. Í fyrsta skipti frá því hagmælingar hófust, búa innan við tíu prósent fólks við örþingd samkvæmt tölum Alþjóðabankans. Það eru sjö hundruð milljónir, alltof há tala. En það er huggun harmi gegn að talan er fjórðungi lægri en 2012. Um aldamótin þurftu 1,7 milljarðar, 29 prósent fólks, að líða sára fátækt.

Þá settu Sameinuðu þjóðirnar sér svokölluð Þúsaldarmarkmið, sem mörgum þóttu skýjaborgir. Eitt markmiðið var að fækka þeim, sem við sárasta örþingd búa um helming fyrir árið 2015. Það hefur gengið eftir. Þeim sem þurfa að draga fram lífið fyrir minna en 1,8 dollara á dag hefur fækkað um meira en sextíu prósent frá aldamótum, þrátt fyrir fjölgun mannkyns.

Leiðtogar heims hafa sett sér ný markmið, sem taka við af Þúsaldarmarkmiðunum. Þau eru enn háleitari. Eftir 15 ár á hvert einasta mannsbarn á jörðinni að hafa til hnífs og skeiðar – enginn á að ganga til náða með tóman maga. Það hljómar eins og draumórar. En í ljósi þess sem gerst hefur megum við alveg leyfa okkur að vera bjartsýn. Það er beinlínis rangt að heimur fari versnandi.

Auðvitað eru blikur á lofti. Jákvæðu teiknin sem hagtölurnar endurspeglar eiga sér fyrst og fremst rætur í Kína og á Indlandi. Í báðum löndum hefur verið forðæmalaus hagvöxtur. Sýn fræðimanna á framtíðina er misvísandi. Þolmörk náttúrunnar skipta mestu. Margir eiga bágð með að trúna að meðbyrinn haldi áfram.

Í Afríku sunnan Sahara hefur þróunin verið hægari. Þar býr tæplega milljarður manna og um 340 milljónir eru enn sárafátæk, um helmingur þeirra sem eru í fátæktarþjórum. Góðu fréttirnar eru, að álfan er strjálbyl og rík af náttúrugæðum. Jarðvegur er víða frjósamur og ótal tækifæri til betri lífskjara.

Viðsjárvert pólitískt ástand stendur mörgum Afríku-þjóðum fyrir þrifum. Ýmis teikn eru um að það geti breyst. Menntun eykst og sjúkdómar, eins og malaría, eru á undanhaldi. Fleiri börn komast á legg og færri mæður deyja af barnsförum.

Sameinuðu þjóðirnar geta ekki eignað sér viðsnúninginn nema að hluta. En Þúsaldarmarkmið þeirra voru engar skýjaborgir. Það eru bestu fréttir síðari ára.



Í báðum löndum hefur verið forðæmalaus hagvöxtur. Sýn fræðimanna á framtíðina er misvísandi. Þolmörk náttúrunnar skipta mestu. Margir eiga bágð með að trúna að meðbyrinn haldi áfram.

Gunnar



Mín skoðun Sif Sigmarsdóttir

Dráp konur án þess að fatta það



Hver seldi þér kaffið sem þú keyptir á leiðinni í vinnuna í morgun? Var það karl eða kona? Skiptir það máli? Skiptir máli hvort karl eða kona las Sjónvarpsfréttirnar í gær? Skiptir máli hvort það verður karl eða kona sem fær Íslandsbanka á silfurfatí einhvern tímann á næstu misserum? Skiptir máli hvort það er karl eða kona sem skrifar þennan pistil?

Árið 1935 voru risakörtur fluttar inn til Ástralíu frá Suður-Ameríku. Hundrað og tveimur var sleppt lausum í Queensland. Afleiðingarnar hefði enginn getað séð fyrir. Körtunum var ætlað að stemma stígu við pest, bjöllum sem herjuðu á sykurreyr og eyðilögðu uppskeru. En vistkerfi eru óútreiknanleg. Körtunarnar höfðu engin áhrif á bjöllurnar. Þær reyndust hins vegar dýra- og plöntulífi Ástralíu plága. Körtunarnar skipta nú hundruðum milljóna. Þær eru eittraðar og ef rándýr leggur sér þær til munnar er því bráður bani búinn. Ein karta getur gert út af við heilan krókóðil. Svo óvænt og flókin var keðjuverkunin sem átti sér stað í vistkerfi Ástralíu með tilkomu risakörtunnar að líffræðingar skilja hana ekki enn til fulls. Fjöldi dýra- og plöntutegunda er í útrýmingarhættu á ákveðnum svæðum vegna hennar.

Úps!

Stundum virðast hlutir ekki skipta máli – hvaða skaða geta svo sem nokkrar körtur valdið? En fríðsæll vængjaþyrtur fíðildis á einum stað getur komið af stað stormi á öðrum. Um svipað leyti og risakörtunarnar tóku að dreifa sér um Ástralíu voru fyrstu bílaárekstraprófin gerð við Wayne State University í Detroit í Bandaríkjunum. Í upphafi var aðferðafræðin nokkuð frumstæð, mannslíki var hent niður lyftugöng. En árið 1949 var tilraunabrúða tekin í notkun. Fékk hún nafnið Sam.

Þekkt er að langtum fleiri karlmenn en konur starfi í bílaíðnaðinum og almennt sem verkfræðingar. Það ætti svo sem ekki að skipta neinu máli í sjálfu sér. Það reyndist hins vegar gera það.

Um síðustu aldamót tóku að renna tvær grímur á menn í bílaíðnaðinum. Einsleitur hópur hvíttra karlmanna gerði uppgötvun. Farartæki þeirra voru mun

hættulegri konum en körlum. Hvers vegna? Jú, öryggisprófanir höfðu einfaldlega ekki verið gerðar að neinu ráði með brúðum sem endurspegluðu kvenlíkama. Úps. Það var ekki fyrir árið 2011 sem bandarísk yfirvöld tóku að krefjast þess að ákveðnir öryggisþættir bifreiða yrðu einnig prófaðir með kvenkyns tilraunabrúðum en ekki bara gamla góða Sam.

Alveg eins og árið 930

Fyrirhuguð skipun dómara í Hæstarétt Íslands hefur verið nokkuð í deiglu síðustu vikur. Í dómnefnd sem meta átti hæfni umsækjenda sátu einungis karlmenn. Fimm jakkafataklæddir miðaldra karlar töldu jakkafataklæddan miðaldra karl hæfastan í stöðuna. Af tíu dómurum Hæstaréttar er aðeins ein kona. Það eru næstum því sömu kynjahlutföll og í fimmtardómi, hæstarétti þjóðveldisaldar, sem settur var á laggirnar við stofnun Alþingis árið 930. En skiptir það einhverju máli? Svo lengi sem allir dómarnir eru hæfir erum við þá ekki bara góð?

Að nánast einungis karlmenn hafi starfað í bíla-bransanum alla 20. öldina hefði í raun ekki átt að skipta neinu máli í sjálfu sér. Þeir voru vafalaust flestir hæfir í störfum og unnu verk sín af vandvirkni og heilindum. En þetta er eins og með körtunarnar. Samfélagslegt vistkerfi mannsins er flókið. Erfitt er að spá um hvaða afleiðingar þáttur eins og einsleitni hefur í för með sér. Í tilfelli öryggisprófana í bílum kostaði einsleitni fjölda kvenna lífið.

Auðvitað á helmingur dómnefndar sem metur hæfni umsækjenda um stöðu hæstaréttardómara að vera konur. Hæstiréttur sjálfur ætti að vera skipaður konum til hálf. Lögspækingar sem nú kvaka um að kynja-umræðan eigi ekki erindi við Hæstarétt eru samfélaginu jafnmikil plága og körtur eru vistkerfi Ástralíu. Hver skaðinn verður af þessum fornálegu froskdýrum kann að vera erfitt að spá um. En sjálf vil ég ekki eiga mitt undir réttarkerfi sem lýtur sömu einsleitni og bílaíðnaður sem dráp konur alla 20. öldina án þess að fatta það.

Langar þig til Bretlands í framhaldsnám?

Breska sendiráðið auglýsir eftir umsóknum um Chevening-námsstyrk til íslenskra ríkisborgara fyrir skólaárið 2016/17

Umsóknareyðublað og nánari upplýsingar:
www.chevening.org/iceland/

Umsóknarfrestur er til 3. nóvember

facebook.com/UKinIceland @UKinIceland

Change is Good

Nýr Hyundai Tucson

Fjór hjóladrif, sjálfskipting, dísilvél



Nýr Hyundai Tucson er einstaklega fallegur, með sjálfskiptingu, fullkomið fjór hjóladrif og sparneytna dísilvél. Komdu og upplifðu gæði Hyundai í reynsluakstri á nýjum Hyundai TUCSON með fimm ára ábyrgð.

Hyundai Tucson - Verð frá 5.490.000 kr.


HYUNDAI | NEW THINKING.
NEW POSSIBILITIES.



Dísilvél 2,0 lítrar, 136 hestöfl, eldsneytisnotkun 6,1 l/100 km* / Bensínvél 1,6 lítrar, 175 hestöfl, eldsneytisnotkun 7,6 l/100 km*.
Öllum Hyundai bílum fylgir 5 ára verksmiðjuábyrgð. *Viðmiðunartölur framleiðanda um eldsneytisnotkun í blönduðum akstri.

Hyundai / Kaupþúni 1 / Sími 575 1200 / www.hyundai.is OPIÐ Í DAG FRÁ 12-16

WAYNE MARK ROONEY

FÆDDUR
24. október, 1985
í Croxteth, Liverpool

FÉLÖG
Everton 2002-04
67 leikir, 15 mörk
Manchester United 2004-
492 leikir, 236 mörk
Enska landsliðið 2003-
107 leikir, 50 mörk



Stendur undir millinafni

Wayne Rooney fagnar þrítugsafmæli sínu í dag en enn sér ekki fyrir endi ferils þessa magnaða knattspyrnukappa. Hann mun leiða sína menn í Manchester United í grannaslagnum gegn City á morgun.



SUNNUDAG KL. 13:55

MAN. UTD. - MAN. CITY

SPORT 2 Það verða engar vöflur og huggulegheit þegar City kemur í heimsókn á Old Trafford. Þeir bláklæddu eru á toppnum og Rauðu djöflarnir þrá ekkert heitar en að ná af þeim sætinu.

FÓTBOLTI Allflestir knattspyrnu-unnendur þekkja Wayne Rooney mætavel. Færri vita að hann heitir fullu nafni Wayne Mark Rooney og óhætt að fullyrða að hann standi svo sannarlega undir (milli) nafni.

Ferill Rooney's er glæsilegur eins og kemur fram hér á síðunni. Hann varð yngsti leikmaður og markaskorari bæði Everton, þar sem hann hóf ferilinn, og enska landsliðsins. Hann varð svo dýrasti táningur sögunnar þegar Manchester United keypti hann á 25,6 milljónir punda. Mörgum þótti glapræði á sínum tíma að greiða svo mikið fyrir átján ára pilt en margsinnis hefur komið í ljós að United gerði kjarakaup.

Það væri of mikið verk að tíunda öll afrek Waynes Rooney í þessum fáu línunum. Hann hefur notið mikillar velgengni, innan vallar sem utan, en einnig komið sér í klandur fyrir misgáfuleg uppátæki í einkalífi sínu. Þá setti hann allt á annan endann þegar hann fór fram á að verða seldur frá Manchester United árið 2010. Hann viðurkendi síðar að það hafi verið stærstu mistök ferils síns.

Rooney fagnar þrítugsafmæli sínu í dag og stendur því á tímamótum í lífi sínu. Það má gera ráð fyrir að hann óski sér helst sigurs á grönnum í Manchester City í borgarslag liðanna á morgun en í húfi er mögulega toppsæti ensku úrvalsdeildarinnar.

Snemma beygist krókurinn til þess sem verða vill og ef til vill viðeigandi að rifja upp sögu úr æsku Rooney's. Þegar hann var tíu ára fékk hann að vera lukkuþróll Everton í borgarslag gegn Liverpool og ganga með sínum mönnum út á völl. Meðal fríðindanna sem fylgdu því hlutverki var að fá að skjóta á markvörð Everton í upphitun.

Hinn iturvaxni og skrautlegi Neville Southall var þá markvörður Everton. Rooney fór þó illa með gamla manninn og í stað þess að skjóta á hann vippaði sá stutti boltanum yfir Southall hvað eftir annað og í markið.

„Þetta fór í taugarnar á Big Nev,“ rifjaði Dave Watson, sem var fyrirliði Everton í leiknum, síðar upp í viðtali við enska miðla. „Neville var yfirleitt ekkert að skafa utan af hlutunum og lét strákinn hafa það óþvegið.“

Wayne Mark hefur síðan þá ekki hætt að hrella markverði og er ekki útlit fyrir að hann láti af þeirri iðju á næstu árum.

eirikur@frettabladid.is

Ferill Wayne Rooney

2002

17. ágúst Spilaði sinn fyrsta leik með Everton.

2. október Skoraði sitt fyrsta mark í 3-0 sigri á Wrexham í enska deildar-bikarnum og varð yngsti markaskorari Everton frá upphafi.



19. október Yngsti markaskorari ensku úrvalsdeildarinnar er hann tryggði Everton 2-1 sigur á Arsenal með draumamarki.

2003

12. febrúar Frumraun með enska landsliðinu í vináttulandsleik gegn Ástralíu. Varð yngsti landsliðsmaður Englands.

6. september Skoraði gegn Make-dóníu og varð yngsti markaskorari Englands frá upphafi.

2004



Ágúst Samdi við Manchester United sem greiddi metupphæð fyrir táning.

2008

21. maí Vann Meistaradeild Evrópu með Manchester United eftir sigur á Chelsea, 6-5, í vítaspyrnukeppni.

2010

25. apríl Valinn leikmaður ársins af leikmönnum. Skoraði 34 mörk það tímabilið.

2011

12. febrúar Tryggði United sigur gegn City í Manchester-slagnum með hjólhestaspyrnu á 78. mínútu.

2014

Ágúst Gerður að fyrirliða Manchester United eftir að hafa spilað í áratug með félaginu. Gerður að landsliðsfyrirliða í sama mánuði.

2015

8. september Skoraði sitt 50. landsliðsmark og varð markahæsti leikmaður Englands frá upphafi.



Nýjast

Olís-deild karla í handbolta

Njarðvík - Keflavík 84-94
Stigahæstir: Marquise Simmons 26/11 frá. /7 stoðs., Logi Gunnarsson 19, Hjalti Friðriksson 17 - Earl Brown Jr. 29/13 frá., Reggie Dupree 18, Valur Orri Valsson 17/5 stoðs.

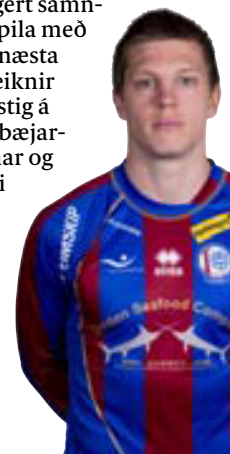
Haukar - KR 72-95
Stigahæstir: Stephen Madison 25, Kári Jónsson 18, Haukur Óskarsson 11 - Michael Craion 24/13 frá. /6 stoðs., Þórir Þorbjarnarsson 14, Pavel Ermolinskij 13/11 frá. /8 stoðs., Brynjar Þór Björnsson 11/8 frá., Ægir Þór Steinarsson 10/5 stoðs.

Höttur - Snæfell 60-62
Stigahæstir: Mirko Stefán Virijevic 21/12 frá., Tobin Carberry 20/7 stoðs., Eysteinn Bjarni Ævarsson 9 - Sherrod Nigel Wright 22, Austin Magnus Bracey 13, Óskar Hjartarson 8.

Suðurnesjalliðin Keflavík og Grindavík eru einu ósigruðu liðin eftir þrjár fyrstu umferðirnar. Sherrod Wright tryggði Snæfelli fyrsta sigurinn með flautuprísti.

Efst	Neðst		
Grindavík	6	Haukar	2
Keflavík	6	Þór Þorl.	2
Tindastóll	4	ÍR	2
Stjarnan	4	Snæfell	2
KR	4	FSu	0
Njarðvík	4	Höttur	0

HILMAR ÁRNI MUN SPILA ÁFRAM Í PEPSI-DEILDINN
Hilmar Árni Halldórsson, sem átti með einhverjum hætti þátt í 80 prósent markaleiknis á sínu fyrsta tímabili í Pepsi-deildinni hefur ákveðið að yfirgefa Efra-Breiðholtið í fyrsta sinn. Hilmar Árni hefur gert samning um að spila með Stjórnumni næsta sumar en Leiknir fékk fjögur stig á móti Garðabæjarliðinu í sumar og Hilmar Árni kom með beinum hætti að báðum mörkum Leiknislíðsins í leikjunum við Stjórnumna.



Í dag

07.30 Formúla E í Peking	Sport
13.50 Aston Villa - Swansea	Sport 4
13.50 West Ham - Chelsea	Sport 2
13.50 Leicester - C. Palace	Sport 5
13.55 Celta - Real Madrid	Sport
16.20 Arsenal - Everton	Sport 2
16.25 Keflavík - Haukar	Sport 3
18.00 Barcelona - Kolding	Sport 4
18.40 Palermo - Inter	Sport 3

13.30 UMFA - Selfoss	N1 höllin
13.30 ÍR - Fram	Austurberg
13.30 Fylkir - ÍBV	Fylkishöll
14.00 Grótta - Valur	Hertz höllin
15.00 KA/Þór - HK	KA-hús
16.00 Valur - Hamar	Vodafoneh.
16.00 Grótta - UMFA	Hertz höllin
16.30 Keflavík - Haukar	TM höllin
16.30 Grindav. - Stjarnan	Mustadh.
18.00 Valur - ÍBV	Vodafoneh.

Á morgun

11.25 Sampdoria-Verona	Sport
11.50 Sunderl. - Newcastle	Sport 2
13.55 Man Utd. - Man. City	Sport 2
13.55 Bournem.-Tottenh.	Sport 3
15.55 PSG-Vezsprém	Sport 5
16.00 Liverpool - Southam.	Sport 2
16.10 Barcelona - Eibar	Sport
16.55 Fiorentina - Roma	Sport 4
18.30 Formúla 1, Bandarík.	Sport 3
20.20 Giants-Cowboys	Sport



1975 | Bílabúð Benna | 2015

OPEL VEISLA



BÍLABÚÐ BENNA 40 ÁRA

KÍKTU Í KAFFI OG KÖKU Í DAG!

Bílabúð Benna er 40 ára. Opel-veislan heldur áfram og við bjóðum veglegan afmælispakka með öllum nýjum Opel bifreiðum. Velcomin í Opel-veisluna – við eigum afmæli, þú færð pakkann.



Toyo
harðskeljadekk



Eldsneytisneign
200 lítrar



Löður Gullþvottur
þvottakort - 5 skipti



Bílabúð
Benna

Bein leið í 40 ár

Kynntu þér Opel fjölskylduna á opel.is eða á benni.is. Verið velcomin í reynsluakstur.

Reykjavík
Tangarhöfða 8
590 2000

Reykjanesbær
Njarðarbraut 9
420 3330

Opið virka daga frá 9 til 18
Laugardaga frá 12 til 16 í Reykjavík
Laugardaga frá 10 til 14 í Reykjanesbæ

Wir leben Autos.



Bolli Ófeigsson, Ólöf Arnalds, Gústaf Axel Gunnlaugsson og Ófeigur Björnsson hituðu upp fyrir kjötsúpudaginn í gær og fengu sér súpu fyrir utan Hegningarhúsið. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Kjötsúpa fyrir alla

Kjötsúpudagurinn er haldinn hátíðlegur á Skólavörðustígnum í þrettánda sinn í dag. Um 10 þúsund manns hafa mætt síðustu ár.

Viktoría
Hermansdóttir
viktorija@frettabladid.is

„Við erum bara að búa til góða stemmingu í miðbænum og fá fólk til þess að koma í bæinn,“ segir Bolli Ófeigsson, í Gullsmíðju Ófeigs. Kjötsúpudagurinn verður haldinn hátíðlegur í þrettánda sinn í dag á Skólavörðustígnum. Það eru Samtök kaupmanna á Skólavörðustígnum sem standa fyrir hátíðinni sem er alltaf haldin fyrsta vetrardag og gefa margir af fremstu matreiðslumönnum landsins vinnu sína á þessum degi. Það eru meistarakokkar frá veitingastöðunum Ostabúðinni, Premur Frökkum, KOL, Café Loka og Sjávargrillinu sem bjóða upp á

rjúkandi heitar súpur, hver með sínum hætti.

„Kjötsúpudagurinn er hugmynd Jóhanns G. Jóhannssonar heitins, og pabba míns, Ófeigs Björnssonar. Þeir voru að velta fyrir sér hvað væri hægt að gera sniðugt fyrir miðbæinn og þá fékk Jóhann þessa hugmynd,“ segir Bolli sem rekur Gullsmíðju Ófeigs ásamt foreldrum sínum.

Alls verður boðið upp á kjötsúpu á fimm stöðum og fengu fangarnir í Hegningarhúsinu fyrsta skammtinn af súpunni í gær samkvæmt árlegri hefð. „Þeir fá alltaf fyrsta skammtinn en þetta er í síðasta skipti sem það verður því á næsta ári verða ekki fangar í Hegningarhúsinu,“ segir Bolli.

Mikið fjölmenni hefur komið á

hátíðina undanfarin ár. „Það hafa verið að koma 9-10 þúsund manns undanfarin ár og þetta eru 1.000 lítrar af súpu sem eru að fara,“ segir hann.

Tilgangurinn er að fagna fyrsta vetrardegi og um leið hvetja fólk til þess að gera sér ferð á Skólavörðustígnum og sjá hvað hann hefur upp á að bjóða. „Það eru margir sem koma aldrei í miðbæinn nema til þess að fara á fylleri og út að borða. Við viljum fá fólk hingað á kristilegum tíma,“ segir Bolli. Hann segir ferðamennina halda uppi miðbænum um þessar mundir. „Ég er farinn að sakna Íslendinganna.“

Kjötsúpuhátíðin hefst klukkan 14 og stendur til klukkan 16 eða meðan birgðir endast.

LAGERHREINSUN

ALLT AÐ 70% AFSLÁTTUR

Heilsurúm, heilsudýnur, sófaborð, hliðarborð, hvíldarstólar, hvíldarsófar, tungusófar, stakir sófar og stólar, dúnsængur, vatnsskoddar, skammel (opnanleg með geymslu), kollar, heilsukoddar, sjónvarpsskenkar, rúmgaflar, náttborð og margt fleira.



Rúm og dýnur í miklu úrvali

BUGATTI® 20% af öllum Bugatti gjafavörum



VIÐ ERUM Í HLÍÐASMÁRA 1

Komdu í heimsókn og gerðu góð kaup

LÚR | Hlíðasmára 1 | 201 Kópavogi | Sími 554 6969 | lur@lur.is | www.lur.is

LÚR
BETRI HVÍLD

Opið:

Virka daga kl. 10-18
Laugardaga kl. 11-16

SKÓDAGAR Í ELLINGSEN

Í Ellingsen er fullt af alls konar góðum skóm fyrir börn og fullorðna. Nýttu þér frábær tilboð og skóaðu alla fjölskylduna upp fyrir veturinn.

—
20%
afsláttur
af skóm
—



COLUMBIA CONSPIRACY
Stærðir 36-41
TILBOÐSVERÐ
18.392 KR.
FULLT VERÐ: 22.990 KR.



CANGURO
Stærðir 36-41
TILBOÐSVERÐ
15.992 KR.
FULLT VERÐ: 19.990 KR.



COLUMBIA DRAINMAKER
Stærðir 37-43 | Ymsir litir
TILBOÐSVERÐ
9.495 KR.
FULLT VERÐ: 18.990 KR.

50%



VIKING ASCENT
Stærðir 36-41
TILBOÐSVERÐ
22.392 KR.
FULLT VERÐ: 27.990 KR.



SCARPA MOJITO
Stærðir 36-41 | Ymsir litir
TILBOÐSVERÐ
19.192 KR.
FULLT VERÐ: 23.990 KR.



MUCK ARCTIC SPORT
Stærðir 36-41
TILBOÐSVERÐ
18.152 KR.
FULLT VERÐ: 22.690 KR.



SCARPA LADAKH GTX
Stærðir 36-41
TILBOÐSVERÐ
43.992 KR.
FULLT VERÐ: 54.990 KR.



COLUMBIA VENTRALIA
Stærðir 41-46
TILBOÐSVERÐ
19.990 KR.
FULLT VERÐ: 24.990 KR.



COLUMBIA BUGABOOT
Stærðir 36-42
TILBOÐSVERÐ
23.992 KR.
FULLT VERÐ: 29.990 KR.



COLUMBIA ROPE TOW
Stærðir 25-31 | Ymsir litir
TILBOÐSVERÐ
11.192 KR.
FULLT VERÐ: 13.990 KR.



SOREL TOFINO YOUTH
Stærðir 32-39 | Ymsir litir
TILBOÐSVERÐ
18.392 KR.
FULLT VERÐ: 22.990 KR.



VIKING BIFROST
Stærðir 28-41 | Ymsir litir
TILBOÐSVERÐ
13.592 KR.
FULLT VERÐ: 16.990 KR.



VIKING WINDCHILL
Stærðir 20-30
TILBOÐSVERÐ
12.792 KR.
FULLT VERÐ: 15.990 KR.



MUCK BOOT HALE
Stærðir 27-37 | Ymsir litir
TILBOÐSVERÐ
6.923 KR.
VERÐ: 9.890 KR.

30%



VIKING FROST FIGHTER
Stærðir 21-35 | Ymsir litir
TILBOÐSVERÐ
7.112 KR.
VERÐ: 8.890 KR.

LEITADU RÁÐA HJÁ OKKUR

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

REYKJAVÍK

Fiskislóð 1
Sími 580 8500

AKUREYRI

Tryggvabraut 1-3
Sími 460 3630

OPNUNARTÍMI

Mán.-fös. 10-18
Lau. 10-16

HELGARS

ELLY

Priggja sæta sófi.

Litir: Ljós- og dökkgrár, bleikur, blár og grænn.

Stærð: 183 x 82 x 85 cm

69.990 kr. ~~99.990 kr.~~



ELLY

30%

AFSLÁTTUR

IDdesign



ELLY

Hægindastóll.

Litir: Ljós- og dökkgrár, bleikur, blár og grænn.

48.990 kr.

~~69.990 kr.~~



ARIZONA

Hornsófi. Grátt microfiber áklæði.

Stærð: 255 x 255 D.103 H:104 cm.

199.995 kr.

~~399.990 kr.~~

ARIZONA & CALIPSO

50%

AFSLÁTTUR

TAKMARKAÐ
MAGN

CALIPSO

2ja og 3ja sæta
Brúnt og grátt
microfiber
áklæði.

2ja sæta

140 x 88 H:95 cm.

74.995 kr.

~~149.990 kr.~~



BROSTE SMÁVARA

25%

AFSLÁTTUR



broste
COPENHAGEN



Reykjavík
Bíldshöfði 20

10 – 18 virka daga
11 – 17 laugardaga
13 – 17 sunnudaga

Akureyri
Dalsbraut 1

10 – 18 virka daga
11 – 16 laugardaga

www.husgagnahollin.is
558 1100

Verð og vöruupplýsingar í auglýsingunni eru birtar með fyrirvara um prentvillur. Yfirstrikað verð sýnir fullt verð vöru.

PRENGJA

STÓLAR

1 SEATTLE

Borðstofustóll.
Svartur, grár og hvítur
með krómlöppum.

6.990 kr.

~~8.990 kr.~~

2 EIFFEL

Borðstofustóll.
Svartur, grár og hvítur
með svörtum löppum.

8.990 kr.

~~11.990 kr.~~

3 EIFFEL

Borðstofustóll.
Svartur, grár og hvítur
með krómlöppum.

9.990 kr.

~~13.990 kr.~~

4 PARIS

Borðstofustóll. Svartur, grár,
hvítur, rauður og orange með
sterkbyggðum viðarlöppum.

9.990 kr.

~~14.990 kr.~~



HELGARSPRENGJA

fim.
til
sun.

GILDIR
22. til 25. október



HÚSGAGNA
HÖLLIN

Svavar
Hávarðsson
svavar@frettabladid.is



Að byrja vinnudaginn þar sem ungmenni hefur hengt sig er ekki fyrir hvern sem er. Ekki frekar en að koma ítrekað inn á heimili þar sem miskunnarlausu ofbeldi hefur verið beitt og börn sem fullorðnir eru hálf vitstola af bræði eða hræðslu. Yfirhöfuð er það ekki allra að venjulegur vinnudagur snúist um að grípa inn í og aðstoða fólk á allra versta degi þess – sérstaklega þegar þannig er búið um hnútana að þér er gert illmögulegt að veita þá þjónustu sem starfsskyldur þinar krefjast.

Saga sem þarf að segja

Undanfarna daga – og ár ef grannt er skoðað – hafa verið sagðar ótal fréttir af fjárskorti og manneklu hjá lögreglunni hér á landi. Forsvarsmenn allra lögregluumdæma landsins telja takmarkaða möguleika á frumkvæðisvinnu vegna niðurskurðar á fjárveitingum. Fjölga þarf um 220 lögregluþjóna svo vel sé, telur ríkislögreglustjóri eða um 40%. Á sama tíma hefur þeim fækkað töluvert frá því fyrir hrun.

Sá sem hér heldur á penna hefur skrifað nokkrar fréttir á þessum nótum, og í tengslum við þær hafði Jökull Gíslason, rannsóknarlögreglu- maður hjá lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu, samband og stígur hér fram til að gera grein fyrir því sem aldrei nær inn í fréttirnar að hans mati – að fjöldi misalvarlegra mála fái aldrei þá úrvinnslu sem þau eiga skilið eða eru aldrei skoðuð. Aðstoða þeirra sem vinna við rannsóknir er í raun vonlaus, að hans sögn.

„Staðan er óþolandi. Það er það sem rekur mig af stað. Ég er kominn á þann stað að mér er sama hvað það þýðir fyrir mig að koma fram og segja frá því hvernig þetta er. Ég hef ekki áhyggjur af persónulegum afleiðingum,“ segir Jökull en bætir við að það sé hans trú að margir vinnufélaga hans fagni því að einhver stígi fram og segi frá.

Gjörbreyttur raunveruleiki

Jökull hóf störf hjá lögreglunni í afleysingum árið 1998, þá 28 ára gamall. Hann útskrifaðist úr Lögregluskóla ríkisins árið 2001 og hefur gegnt ýmsum störfum innan lögreglunnar og félagsstörfum síðan – þ.á.m. sat hann í stjórn Landssambands lögreglumanna í fjögur ár. Hann ritstýrði Lögreglublaðinu um árabíl. Jökull er kvæntur og á þrjú börn 7, 9 og 13 ára.

Jökull segir að besta tímabilið í starfi hafi verið frá 2003 til 2006 þegar lögreglan hafði bolmagn til að takast á við þau verkefni sem komu upp. Þá hafi hins vegar verið gerðar viðamiklar breytingar á skipulagi löggæslunnar með tilheyrandi sparnaðarkröfu – og strax í framhaldinu kom hrúnið þar sem allir þurftu að herða sultarólina. Fjársveltið hefur því haft margar og misjafnar afleiðingar fyrir lögregluna.

Jökull tekur dæmi af útskriftarhóp úr Lögregluskólanum í fyrra þar sem konur voru í meirihluta, en átak átti að gera til að kynjafna í lögreglu- liðinu. Þær hafa margar ekki fengið vinnu enn þá vegna fjárskorts, að hans sögn. Þá eru sífellt ný verkefni að bættast við í breyttu samfélagi á Íslandi á sama tíma og lögreglan er illa í stakk búin til að takast á við þau – aðstreymi fólks af erlendum uppruna þýði að samfélög verða til innan samfélagsins. Það eitt geri kröfur til lögreglu sem ekki verður sinnt nema með sérstakri aðlögun – þó ekki væri nema til að brúa bilið sem tungumálið skapar. Mansal nefnir Jökull sem mál sem ofarlega hefur verið á baugi og krefst rannsókna og mikillar yfirlegu, svo fátt eitt sé talið.

Óboðlegt vinnuálag

Jökull var fluttur frá Upplýsinga- og áætlanadeild á lögreglustöð – 3 Breiðholt/Kópavogur í lok ➔



FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Öll málin sem varða börn rista djúpt

Jökull Gíslason

rannsóknarlögreglu- maður, segir manneklu gera starf sitt mannskemmandi. Útilokað er að sinna öllum málum sem koma inn á hans borð. Álagið margfaldast við viðkvæm mál sem verður að sinna og mörg varða lítil börn.

Nú fáanlegur **sjálfskiptur** með
margverðlaunuðu EcoBoost vélinni
frá aðeins **3.390.000 kr.**



NÝR FORD FOCUS

Ford Focus er Íslendingum kunnur fyrir framúrskarandi gæði, frábæra aksturseiginleika og hagkvæmni í rekstri.

Nú er kominn nýr Ford Focus sem hefur verið endurhannaður bæði að innan og utan. Fjöðrunin er jafnframt ný, staðalbúnaðurinn mikill og hann er fáanlegur með margverðlaunuðu EcoBoost vélinni sem hefur verið valin vél ársins í heiminum 3 ár í röð. Einnig fáanlegur station frá 3.350.000 kr.

Upplifðu frábæra aksturseiginleika Ford Focus – mest selda bíl heims. Komdu og prófaðu.

FORD FOCUS

BEINSKIPTUR

FRÁ **3.190.000** KR.

SJÁLFSKIPTUR

FRÁ **3.390.000** KR.



20 ára afmæli
Ford hjá Brimborg



Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík Brimborg Akureyri
Bíldshöfða 6 Tryggvabraut 5
Sími 515 7000 Sími 515 7050

Nýir og notaðir bílar: Söluveildir eru opnar alla virka daga kl. 9-17 og laugardaga kl. 12-16.
Varahlutaverslun og verkstæðismóttaka er einnig opin laugardaga kl. 12-16.

ford.is

Nýja kynslóð Ford Focus státar af fjölmörgum tækninýjungum. Þar má nefna Torque Vectoring Control sem tryggir akstursánægju þína. Eins má nefna endurbætta Bílastæðaaðstoð (aukabúnaður) sem nú leggur bæði í stæði sem eru samhliða og þvert á akstursstefnu. Að auki er nú fáanlegt GPS leiðsögukerfi með Íslandskorti. Ford Focus er jafnframt eini bíllinn sem hefur hlotið fjögur öryggisverðlaun frá Euro NCAP. Nýi Ford Focus hlaut einnig titilinn „Besti bíllinn“ í flokki meðalstórra fjölskyldubíla eftir að hafa fengið fullt hús stiga í öryggis- og árekstraprófunum Euro NCAP. Focus er fáanlegur með Ford EcoBoost vélinni sem hefur hlotið titilinn vél ársins (International Engine of the Year) þrjú ár í röð.

Ford Focus, EcoBoost bensín 125 hö. 6 gíra beinskiptur/sjálfskiptur. Eldsneytisnotkun í blönduðum akstri 4,7/5,5 l/100 km. CO₂ losun 108/125 g/km. Tökum allar tegundir bíla upp í nýja. Brimborg og Ford áskilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara. Útbúnaður getur verið frábrugðinn mynd í auglýsingu.

19. Málamyndahjónaband Pung sönnunarbyrði. Þessi mál þarf að vinna mjög vel og kosta fullt af vinnustundum. Hvar á að finna tíma í þetta?

20. Líkamsárás, brot gegn valdstjórninni, fikniefni, varsla, neysla

21. Innbrot í bíl (Flokkad sem eignaspjöll). Engar vísbendingar. Nafnlaus ábending um geranda – aldrei tími til að fara eftir henni.

22. Þjófnaður úr geymslu 1 stk. hjólbarði. Aldrei skoðað.

23. Innbrot í heimahús Mögulega þekktur gerandi.

24. Innbrot og þjófnaður Engar vísbendingar til að fara eftir. Best að loka.

25. Vespu stolið Aldrei skoðað.

26. Líkamsárás í samkvæmi Kæra. Erlendir aðilar, þörf á túlk.

27. Þjófnaður úr bílum Viðurkennir brot, tengist mögulega öðru máli. Er lokað í þessari yfirferð.

28. Líkamsárás Ráðist á ungmenni þegar þeir koma að mönnum sem hafa brotist inn í bíl.

29. Líkamsárás 218 Rán og frelsisvipting.

30. Nytjastuldu Bifreið sem á að gera fjárnám í finnast ekki. Kært frá lögmannsstofu.

31. Líkamsárás kæra Þarf að vinna frá grunni. Enginn tími.

32. Líkamsárás Brot gegn valdstjórninni. Ráðist á lögreglumann þegar farið var með handtekinn í klefa.

Lögreglumaður slasaður og enn frá mánuði seinna.

33. Fjársvik Kortamisferli upphæð 2.050 kr. Grunaður, aldrei tími til að skoða frekar.

34. Nytjastuldu Bifreið fundin. Engar vísbendingar. Best að leggja upp.

35. Innbrot í fyrirtæki Engar vísbendingar.

36. Afstunga Aldrei sinnt.

37. Líkamsárás Flókin. Tekið á móti kæru - ekki tími til að gera meira.

38. Ölvunarakstur o.fl.

Vantar gögn í málið.

39. Ölvunarakstur og árekstur Vantar gögn í málið.

40. Ekið á hjólréiðamann

Sofandi í öndunarvél.



GAMALT SJÓNVARP VAR Í RÚMINU HENNAR. ÞAÐ VAR ERFITT

AÐ OPNA DYRNAR FYRIR DRASLI. EKKERT LAK VAR Á RÚMINU

HENNAR EN VEGNA SJÓNVARPSINS ÞÁ VAR LÍTIÐ HÆGT AÐ

SOFA ÞAR. Á LITLU SKRIFBORDI HAFÐI TELPAN ÚTBÚIÐ SMÁ

PLÁSS. ÞAR VORU FJÖGUR GLÖS AF NAGLALAKKI, ÞEIM STILLT UPP EINS OG DJÁSNUM.



AÐ HÆTTA, ÞVÍ AÐ VINNUMHVERFIÐ ER MANN

SKEMMANDI. AÐ HALDA

ÁFRAM ÞAR TIL EITTHVAÐ

GEFUR SIG – LÍKAMLEGA

EÐA ANDLEGA – OG MISSA

HEILSUNA. AÐ VERÐA

SINNULAUS GAGNVART

STARFINU OG KÆRA SIG

KOLLÓTTAN UM MÁL

OG FÓLK.

heimili á milli heims og helju. Þetta er stór hluti af vinnudegi Jökuls.

„Þetta er málaflökkur sem tekinn hefur verið fastari tókum sem gleður mig, en þessi mál voru í hálfgerðum ruslflokki lengi vel. Svo kemur hitt að á sama tíma eru málin tímafrek og taka orku frá öllum hinum málunum á sama tíma. Ég verð því alltaf að velja og hafna hvernig ég nýti minn tíma,“ segir Jökull sem bætir við að drjúgur tími fari líka í að sinna fólki sem telur að sínum málum sé ekki sinnt eins vel og ástæða er til – og það hefur oft en ekki rétt fyrir sér.

„Þessi samtöl eru mörg. Það eru oft grátlegar aðstæður. Ég nefni sem dæmi einstæða móður þar sem brotist er inn í íbúðina hennar og sjónvarpi og tölvu er stolið, ásamt öðrum verðmætum. Hennar missir er mikill en málið fer sjálfkrafa aftur fyrir röðina þegar upp kemur stórfelld líkamsárás eða bruni í fjölbýlishúsi þar sem grunur er um íkveikju. Hún mun enda aftarlega í málaröðinni og líklega verður máli hennar lítið eða ekki sinnt,“ segir Jökull.

Innri glíma

Þrennt sér Jökull í stöðunni að óbreyttu. „Að hætta, því að vinnu-umhverfið er mannskemmandi. Að halda áfram þar til eitthvað gefur sig – líkamlega eða andlega – og missa heilsuna. Að verða sinnulaus gagnvart starfinu og kæra sig kollóttan um mál og fólk,“ segir Jökull en bætir við að þrátt fyrir allt hafi hann enn taugar til starfsins og vilji láta gott af sér leiða. Því á hann í innri glímu, því eins og margir kollegar hans þá segist hann ekki sjá í fljótu bragði hvað hann eigi að taka sér fyrir hendur utan lögreglunnar.

„Það er erfitt fyrir marga að hætta í lögreglunni. Þetta er mjög sérstakt starf – kannski einstakt. Það getur verið ávanabindandi að lifa við spennu þar sem glæpur er framinn og dagurinn snýst upp í mannaveiðar. Þó slík verkefni séu ekki algeng þá gerir það mann meira lifandi að takast alltaf á við eitthvað nýtt – og það er eftirsóknarvert. Ég skil vel að lögreglumenn þurfi af og til að vinna undir álagi. Ég var í óeirðasveitinni þegar álagið var sem mest 2008 og 2009. Það sætti ég mig alveg við. Það sem ég get ekki sætt mig við er að hver einasti dagur skuli þurfa að vera markaður af þessu sama.“

Með fulla stjórn í eldhúsinu

Nýir Bosch bakstursofnar, Serie 8.

Bosch-gæði í hverju smáatriði.

Bosch kynnir til sögunnar nýja, glæsilega ofna með háþrúðum skynjurum og fleiri byltingarkenndum nýjungum.

Nýju skynjararnir gefa frábæra niðurstöðu, hvort sem er verið að elda lax, kalkúna eða baka bollakökur. Þetta er framtíðin í steikingu og bakstri. Allir nýju ofnarnir geta gengið saman hver með öðrum og myndað samstæða heild.

Kynntu þér málið nánar hjá sölumönnum okkar.

BOSCH

- B Ú Ð I N -

Hlíðasmára 3 · Sími 520 3090

www.bosch.is

Viktoría
Hermansdóttir
viktoría@frettabladid.is



Hann fjarlægðist jafnt og þétt. Á endanum varð hann eins og ókunnugur maður á heimilinu sem sást fara inn og út af og til," segir Friðþóra Arna Sigfúsdóttir. Sonur hennar hefur glímt við tölvuleikjafíkn. Friðþóra segist ekki hafa áttað sig á ástandinu fyrr en það var orðið mjög alvarlegt. „Eins og algengt er þá eignaðist sonur minn sína fyrstu fartölvu árið sem hann fermdist og borgaði hann hluta af henni sjálfur með sínum fermingarpeningum.“ Hana grunaði þó ekki það sem í vændum var.

Feginn að hann væri heima

Sonur Friðþóru, Kristófer, keypti sér fyrsta netleikinn þegar hann var 15 ára gamall. „Hann notaði sína peninga til að skella sér í þau leikjakaup og þaðan varð ekki aftur snúið. Ég vissi ekkert af þessum leikjakaupum og ekki var ég að fylgjast með því hvað var að gerast nýtt á tölvuleikjamarkaðnum. Aldrei hafði ég vitað af því að krakkar gætu átt í vandamáli með sína leikjaástundun í tölvunni og orðið illa haldnir af fíkn.“

Hún segist lítið hafa verið að skipta sér af því hvað sonur hennar var að gera við aukatíma sinn utan skóla og var í raun feginn að hann var heima en ekki einhvers staðar þar sem hún vissi ekki af honum. „Ég vissi bara að hann var heima og inni í herbergi. Ég var sátt að vita af honum heima þar sem hann var öruggur að mínu viti og ég vissi þá allavega hvar hann var og ekki þurfti ég að hafa áhyggjur af því að hann væri að dóna eða drekka á meðan.“

Hjálpaði honum að sökkva dýpra

Samskiptin við soninn urðu sífellt erfiðari en Friðþóra skrifaði það á unglingsárin með tilheyrandi gelgjutímabili. Hún segist hafa tiplað á tánum í kringum soninn og ástandið hafði áhrif á allt fjölskyldulífið. „Það sem er svo varasamt við tölvufíkn er að hún lýsir sér á margan hátt til að byrja með eins og hið svokallaða „gelgjutímabil“, áhugaleysi gagnvart öllu og öllum á heimilinu. Þarna byrjaði það sem ég kalla okkar tengslaróf, þetta var látið viðgangast og samskiptin voru orðin ergileg og erfið og maður hreinlega forðaðist að lenda í árekstrum við hann til að halda friðinn.“

Hún segist hafa verið gríðarlega meðvirk með syninum og það hafi ekki hjálpað honum. „Heldur var ég að styðja vel við bakið á honum að sökkva dýpra inn í það sem ég kalla í dag „rafrænt heróín“ í formi flotta og vanlíðunar eftir vellíðan í því að ganga vel í gerviveröldinni sinni sem var hans leikur sem hann spilaði og hans karakter þar. Í leiknum var hann virtur og honum gekk súpervel, svo vel að hann vann til verðlauna á „leikjamótum“ sem ég grunlaus mamma keyrði hann á.“

Missti fljótt stjórn

Friðþóra segir það hafa tekið soninn um tvo mánuði að missa stjórn á spilamennskunni. Hann hafi verið að spila í 7-9 klukkutíma á virkum dögum og upp í 14-16 tíma um helgar. „Ég svaf þetta allt af mér værum svefni allar nætur og hafði ekki hugmynd um hvað gekk á í næsta herbergi. Oft hélt ég að það væru 5-6 vinir inni í herbergi þegar ég kom úr vinnu á daginn miðað við samræðurnar sem ég heyrði hann eiga í og enskan var orðin gallalaus með meiru.“ segir hún en þá var hann oft að spila við fólk erlendis.

„Þegar ég hugsa til baka þá velti ég því fyrir mér hvernig ég sat grunlaus inni í stofu og hugsaði með mér hvað unglungurinn í honum væri erfiður og gelgjan að syngja sitt og það ansi hátt allt í einu.“ Á þessum tímavörðum var Kristófer hætstur að taka þátt í venjulegu fjölskyldulífi og yrta nánast ekki á móður sína.

Réðst á móður sína

Það var svo eitt kvöld að Friðþóra fékk nóg. „Ég var búin að tuda yfir frekar óhreinu herberginu sem var fullt af matarafgöngum. Ryksugan var búin að vera staðsett fyrir utan herbergið



Mæðginin Friðþóra og Kristófer. Friðþóra gerði sér ekki grein fyrir vanda sonar síns sem spilaði tölvuleiki allt upp í 16 tíma á dag. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Tölvuleikir tóku yfir líf sonarins

Sonur Friðþóru Örnú Sigfúsdóttur glímdi við tölvuleikjafíkn. Hún áttaði sig ekki á hvað vandamálið var alvarlegt fyrr en hún tók rafmagnið af herbergi sonarins sem réðst að henni í kjölfarið. Hún hjálpar nú foreldrum í sömu sporum að takast á við vandann.

hans í marga daga og alltaf ætlaði minn maður að ryksuga loðið gólfíð en ekkert gerðist þar. Ég tók mig til í þokkalegu reiðikasti og tók rafmagnið af herberginu hans og stóð fyrir utan tilbúin til að eiga við hann góða rímmu um að ryksuga nú herbergið sitt og hananú.“ Hún gerði sér þó ekki grein fyrir afleiðingum þess að taka netið af syninum.

„Ég gerði mér enga grein fyrir því að ég var að taka fíkniefnið af syni mínum á fullu sundi inn í hans æðar í formi nettengingar. Hann missti alla stjórn á sjálfum sér og sinni hegðun. Hann réðst að mér og hrinti mér svo ég féll á vegginn á bak við mig. Hann var með augnaråd sem ég mun aldrei gleyma og ég varð logandi hrædd við mitt eigið



ÉG GERDI MÉR ENGA GREIN FYRIR ÞVÍ AÐ ÉG VAR AÐ TAKA FÍKNIEFNIÐ AF SYNI MÍNUM Á FULLU SUNDI INN Í HANS ÆÐAR Í FORMI NETTENGINGAR.

afkvæmi. Hnefinn var á lofti en sem betur fer náði hann stjórn á sér og rauk út. Ég er sannfærð um að við fengum bæði taugaáfall á þessum tímavörðum,” segir hún.

Hjálparvana

Í kjölfarið fór Friðþóra að leita sér aðstoðar vegna vandans. Hún las sér mikið til um tölvuleikjafíkn og fór einnig til sálfræðings sem hjálpaði mæðginunum að takast á við vandamálið. „Hann bjargaði lífi mínu og sonar míns í gegnum mig og það var hann sem fékk mig til að horfast í augu við sjálfa mig og átta mig á því að meðvirkni mín gagnvart öllu í kringum son minn var ekki að hjálpa honum á neinn hátt heldur hafði það þveröfug áhrif. Ég var við það að missa mína andlegu heilsu án þess að vera að ýkja nokkuð í þeim málum.“

Í dag hefur sonur hennar náð tökum á tölvuleikjafíkninni. Hann notar tölvuna í miklu minni mæli og Friðþóra er vel á verði gagnvart vandanum.

Hún segir mikilvægt fyrir foreldra að líta ekki fram hjá vandamálinu, þeir hafi völdin á heimilinu. Sjálf stofnaði hún Facebook-síðuna Netfíkn eftir að hafa séð að lítið var til um efni á íslensku fyrir foreldra í sömu stöðu. Þar hefur hún safnað saman fróðleik og hafa margir leitað til hennar sem eru í sömu sporum.

Miðlar reynslu sinni

Vegna þess hversu margir hafa leitað til hennar ákvað hún að halda fyrirlestur þar sem foreldrar í sömu sporum gætu hist. Á mánuðaginn verður hún með fyrirlestur á vegum Lausnarinnar þar sem hún miðlar af reynslu sinni og stefnir að því að hafa fleiri fyrirlestra. „Það voru margir að leita til mín í sömu sporum og fólk er svo varnarlaust. Maður verður svo hjálparvana og finnst maður vera einn í heiminum að eiga við þetta vandamál. Það kom mér á óvart hversu lítið er um þetta talað í okkar daglega amstri. Enn þann dag í dag finn ég fyrir því að foreldrar líta á þetta sem skömm. Við erum að framleiða krakka í dag sem koma til með að vera á örorku í

Helstu einkenni

- Mestallur tími utan skóla er notaður í tölvur
- Mikil þreyta og jafnvel svefn á skólatíma
- Verkefni í skólanum hrannast upp
- Einkunnir lækka
- Logið til um tölvunotkun (jafnvel ofbeldi)
- Tölvur teknar fram yfir að hitta vini
- Hætta fyrri áhugamálum eða tómstundum
- Skapstyggi án tölvunnar (jafnvel ofbeldi)
- Pola illa fyrirvaralausar breytingar á tölvunotkun

(Upplýsingar fengnar af síðunni tolvufikn.is)

framtiðinni vegna netfíknar. Það sem gerist hjá þessum einstaklingum sem illa fara er að þroski stoppar, geta til tilfinningatengsla minnkar og færni í mannlegum samskiptum rykfellur og verður ryðguð, þetta krypplar börnin okkar og meir. Þetta hefur varanleg áhrif á þá einstaklinga sem losna ekki undan þessu og spila árum saman á sjúklegan hátt.“

Friðþóra vill benda foreldrum á að taka á vandamálinu strax. Þetta er erfitt en alls ekki ófyrstíganlegt og gott sé að fá aðstoð fagaðila. „Þetta er hægt ef viljinn er til staðar. Það má ekki mála skrattann á alla vegg. Netið hefur margt jákvætt. Mikilvægasta ráð mitt til foreldra er að vera samstiga í einu og öllu og ekki leyfa barninu að fá það sem mamma er búin að segja nei við eða ófugt.“ Hún segir mikilvægt að kenna börnum sé ekki sjálfsgödur. „Líka að átta sig á því að þetta er ekki fíkn eins og fíkniefni eða alkóhól, þetta er flókin fíkn. Við getum ekki útilokað netið fyrir þeim, það er ekki hægt, þá værum við að gera þau að hellsbúum. Það þarf að kenna þeim og leiðbeina hvað er eðlilegt og hvað ekki og halda utan um þeirra notkun.“

SÚPUKJÖTSTILBOÐ!

Í haustlægðunum er fátt betra en að sitja inni og njóta dýrindis kjötsúpu. Þú færð allt í súpuna á ótrúlegu verði í Iceland.



699 kr.
kg.

Esja Gæðafæði
blandað súpukjöt*



ESJA 
GÆÐAFÆÐI



Borgaðu með símanum á einfaldan og öruggan máta með Netgíró. Við sendum þér reikning í netbankann og þú færð allt að 14 daga vaxtalausán greiðslufrest. Skráðu þig á www.netgiro.is

 **Netgíró**
Betri leið til að borga

Úrval er breytilegt eftir verslunum. Allar vörurnar fást í Iceland, Engihjalla.



OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN
ICELAND, ENGIHJALLA,
VESTURBERGI OG ARNARBAKKA

Iceland



KORPUTORG

TAX FREE HELGI

24. - 25. OKTÓBER



Tax Free afsláttur hjá matarvagni Priksins
sem verður á Korputorgi um helgina.

Tax Free jafngildir 19,5% afslætti nema annað sé tekið fram. Allar verlanir greiða virðisaukaskatt, en bjóða afslátt sem því nemur.



TAX FREE AF ÖLLUM VÖRUM
NEMA EVERYDAY LOW PRICE
OG ÁÐURLÆKKUÐUM VÖRUM

the
PIER

TAX FREE AF ÖLLUM VÖRUM



TAX FREE AF ÖLLUM VÖRUM

KORPU
OUTLET

TAX FREE AF ÖLLUM VÖRUM



TAX FREE AF ÖLLUM VÖRUM
NEMA FERÐAVÖGNUM.
EITT HJÓLHÝSI Á TAX FREE.

TOYS R US

25% AF ÖLLUM VÖRUM SEM EKKI
ERU ÞEGAR Á TILBOÐI EÐA
LÆKKUÐU VERÐI. GILDIR AÐEINS Á
LAUGARDEGINUM FRÁ 8-20

gæludyr is

TAX FREE AF ÖLLU
NEMA FÓÐRI



TAX FREE AF SÖLULAUNUM

KRAKKAHÖLLIN
2-12 ára

Tax Free gildir ekki í Bónus



KORPUTORG



Systurnar í Karmelklostrinu í Hafnarfirði koma skemmtilega á óvart með tveimur ljómandi góðum geisladiskum sem þær sendu frá sér fyrir skömmu. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Elskan er sterk eins og dauðinn

Jónas Sen heimsótti Karmelsystur í Hafnarfirði fyrir skömmu og fræddist um tónlistina þeirra, tvo geisladiska sem þær sendu nýverið frá sér og um **Teresu af Avila**, fyrsta kvenkyns kirkjufræðarann og sitthvað fleira forvitnilegt.

Mér bárust nýlega tveir geisladiskar með söng nunnanna í klostrinu í Hafnarfirði. Ég setti annan þeirra á fóninn og lagðist svo upp í sófa til að hlusta. Eftir nokkra stund stóð ég aftur upp til að gá hvort ég hefði óvart sett vitlausan disk í tækið. Var ég kannski að spila einn af magadansdiskunum sem konan mín er gjörn að hlusta á? Þetta gat bara ekki verið.

Samt var byrjunin trúarleg. Hún samanstóð af sveimkenndum bakgrunni, og karlmaður las tilvitnun í Ljóðaljóðin í Gamla testamentinu. En svo hætti hann og liflegur trommutaktur tók við. Taktinum óx ásmegin og undurfagar kvenraddir duttu inn. Stemningin var gláðleg og ástríðufull. Þetta andrúmsloft kom á óvart. Maður imyndar sér jú að geisladiskur með nunnum sem eyða öllum deginum í trúariðkanir sé alvarlegur og þrunginn andakt.

En það er fullt af ástríðum í Ljóðaljóðunum. Tilvitnunin sem hér er um ræðir hljómar á þessa leið: „Því elskan er sterk eins og dauðinn, ástríðan hörð eins og hel. Blossar hennar eru eldblossar, logi hennar brennandi. Mikið vatn getur ekki slökkt elskuna og árstraumar ekki drekkt henni.“

Nú má ekki misskilja. Það er ekki verið að yrkja um ást Karls og konu hér, heldur um ást á Guði og ást hans á okkar. Þessi tilfinningaríka stemning er allsráðandi á báðum diskunum. Það er hún sem gerir tónlistarflutninginn svo sannfærandi. Tæknilega séð eru diskarnir auk þess prýðilegir. Söngurinn er skreyttur hljóðfæraleik sem nunn-

urnar sjá um. Þær spila á píanó, hljómborð, þverflautu, gítar og slagverk. Þar á meðal eru þessar dásamlegu trommur sem minnst var á hér áðan. Hljóðfæraleikurinn skapar lifandi umgjörð og söngurinn er tær og vandaður. Systurnar hafa útsett löginn sjálfar af frumleika og smekkvísi.

Margra alda gömul regla

Nunnurnar kallast Karmelsystur. Regla þeirra er margra alda gömul, líklegast stofnuð á 12. öld í kjölfar krossferðanna. Hún varð til í samfélagi einsetumanna á Karmelfjalli, þar sem nú er norður-Ísrael. Þaðan kemur nafnið.

Karmelreglan barst nokkru síðar til Evrópu. Af ýmsum ástæðum hnignaði reglunni, eldmódurinn dvínaði og það var ekki fyrr en með tilkomu heilagrar Teresu af Avila (1515-1582) og heilögum Jóhannesi af Krossi (1542-1591) að reglan varð aftur að því sem henni var ætlað að vera í upphafi.

Í ár eru fimm hundruð ár síðan Teresa fæddist. Hún var tilfinningarík kona, rétt eins og Karmelsystur, ef marka má geisladiskana þeirra. Þar sem þær líta á sig sem andlegar dætur Teresu, skulum við kynna henni betur.

Innri togstreita

Teresa fæddist í Avila á Spáni. Hún átti erfiða æsku. Móðir hennar elskaði rómantískar skáldsögur. En faðir hennar var svo strangur og trúrækin að móðirin þurfti að fela bækurnar fyrir honum. Teresa lenti á milli þeirra. Pabbi hennar skipaði henni að segja alltaf satt, en mamma hennar grátbændi hana um að kjafta



EFTIR NOKKRA STUND

STÓÐ ÉG AFTUR UPP TIL

AÐ GÁ HVORT ÉG HEFÐI

ÓVART SETT VITLAUSAN

DISK Í TÆKIÐ. VAR ÉG

KANNSKI AÐ SPILA EINN

AF MAGADANSDISKUNUM

SEM KONAN MÍN ER GJÖRN

AÐ HLUSTA Á? ÞETTA GAT

BARA EKKI VERIÐ.

ekki frá því að hún væri að lesa ástar-sögur. Þetta skapaði mikla togstreitu í sálarlífi Teresu. Henni leið eins og hún gerði ekki neitt rétt.

Sem unglingur var Teresa baldin. Hún hugsaði bara um stráka og fin fót. Á endanum gafst faðir hennar upp og sendi hana í kloster. Það var ekki óalgennt á þeim tíma. Alls konar konur leituðu athvarfs í klostrum, hvort sem þær voru trúðar eða ekki. Þetta skapaði órólegt andrúmsloft og fyrir bragðið var ekki eins mikið næði til tilbeiðslu og ihugunar og æskilegt þótti. Agann vantaði. En einmitt þess vegna líkaði Teresu ekki svo illa í klostrinu. Lifði þar var ekki eins strangt og hjá föður hennar!

Þegar tími var kominn til að velja

á milli hjónabands og klaustrurlífs valdi Teresa það síðarnefnda. Það var samt ekki auðveld ákvörðun. Hún hafði horft upp á hjónaband foreldra sinna, sem var ekki góð fyrirmynd. En líf í klostri virtist ekki spennandi. Á endanum valdi hún klostrið vegna togstreitunnar sem minnst var á hér að ofan. Henni fannst hún fyrst og fremst vera aumur syndari og sem slík best geymd í klostri.

Líktist engu hér á jörð

Teresa háði mikla baráttu innra með sér árum saman. Bænalið hennar var hálfkák allt þar til eftir fertugt. Sjúkdómar spiluðu þar inn í. Loks var það prestur sem hvatti hana til að taka sér tak. Þá byrjaði hún bænaðkun af alvöru og náði í framhaldinu gifurlegum árangri. Það skiladi sér í andlegri reyngu sem hún skrifaði um og lýsti af vísindalegri nákvæmni. Samkvæmt henni voru þetta stórkostlegar upplifanir sem líktust engu hér á jörð – náid vitundarsamband við Almættið, hvorki meira né minna.

Hvað er átt við hér? Erfitt er að svara því, en vísa má í myndmál Teresu sem er að finna í bók hennar, Borgin hið innra. Þar líkir hún mannsálinni við kastala úr risastórum demanti. Í kastalanum eru sjö vistarverur. Guð er að finna í þeirri innstu. Venjulega er vitund mannsins í þeirri ystu, og stundum ekki einu sinni þar. Með því að komast innar í sálinni, með bænaðkun og réttu hugarfari, nálgast maður Guðdóminn. Það er æðsta hamingja sem hægt er að hlötnast.

Þessi eining við Almættið er það sem Karmelsystur í dag leita að í trúariðkunum sínum. Segja má að

söngurinn þeirra fjalli um þessa viðleitni, beint eða óbeint.

Til eru alls konar hugleiðslu-aðferðir eins og flestir kannast við. Sú hugleiðsla sem Teresa ástundaði, og Karmelsystur með henni, var samræða sem fram fór í huganum, þögn samvera sálarinnar með Jesú Kristi. Í bæklingnum sem fylgir öðrum geisladiskunum hér til umfjöllunar er þetta útlistað nánar. Þar er sagt að í slíkri hugleiðslu sé horft „í þögn með hjartanu á auglit Drottins, sem er kærleikurinn sjálfur“.

Fyrsti kvenkyns kirkjufræðarinn

Eins og áður sagði skrifaði Teresa bækur um upplifanir sínar og um andlega iðkun almenn. Þær eru með merkustu trúfærðiritum kaþólsku kirkjunnar. Teresa var líka fyrsta konan sem var tekin í hóp kirkjufræðara. Slíkir einstaklingar hafa með framlagi sínu öðrum fremur dýpkað skilning manna á ritningu og guðfræði.

Svona eldheit bænaðkun og hugleiðsla eins og Teresa ritaði um er ekki bara fyrir nunnur. Lítil hópur kaþólskra leikmanna hittist í klostrinu í Hafnarfirði einu sinni í mánuði yfir vetrartímam til að lesa saman rit Teresu og annarra kirkjufræðara, og til að læra um hugleiðslu eins og Karmelsystur ástunda hana.

Höfuðrit Teresu eru til á íslensku í þýðingu Jóns Rafns Jóhannessonar og fást í búiðinni í klostrinu. Þar er líka hægt að kaupa geisladiskana. Fyrir þá sem vilja hafa eitthvað viðeigandi á fóninum nú þegar jölin taka að nálgast, þá mæli ég með þessum diskum. Þar er andi Teresu og víma kærleikans í öllu sínu veldi.

ekki hollari fyrir það að vera ramm-
pólítískur (í versta skilningi þess orðs),

HEIMSKA

Skáldsaga um óstjórnlega forvitni mannsins ...



Eiríkur Örn Norðdahl

ekki einu sinni þegar hann samræmist
skoðunum manns á þjóðlífinu. Þið afsakið



Stundum spurt mig hvers ég sé vegna að þessu

Alfred Finnbogason hefur upplifað rosa-lega góða tíma og alls ekki svo góða á fimm árum í atvinnumennsku. Þrátt fyrir að spila lítið með landsliðinu finnst honum hann vera hluti af hópnum.

Tómas Þór Þórðarson
tom@frettabladid.is



Fjölskyldan kallar þetta alltaf lúxusfangelsi,“ segir Alfred Finnbogason, landsliðsmaður í fótbolta, þegar hann og blaðamaður setjast niður á barnum á Hótel Nordica þar sem landsliðið gistir þegar það er hér á landi. Á víð og dreif um anddyrið eru strákarinn okkar afslappaðir að spjalla við vini og vandamenn. Fram undan, þegar viðtalið er tekið, eru tveir leikir gegn Lettlandi og Tyrklandi. Síðustu tveir leikirnir í sögulegri undankeppni þar sem Ísland er nú þegar búið að tryggja sér farseðilinn á Evrópumótið í fyrsta sinn. Það er þó ekkert þess vegna sem menn eru svona afslappaðir.

„Það er mjög létt yfir þessu vanalega og þegar við erum hér á Íslandi getum við farið og hitt fjölskyldu og vini. Það fer ekkert illa um okkur hérna,“ segir Alfred, en eins og hótellifíð getur verið notalegt, verður þetta ekki þreytandi til lengdar þar sem hinn almenni fótbolta maður eyðir fleiri tugum nóttu á ári hverju inn á hóteli?

„Þegar maður er að spila þrjá leiki í viku eins og núna hjá Olympiacos er maður meira á hóteli en heima hjá sér. Auðvitað er það mjög þreytandi til lengdar. Einveran er náttúrulega mikil og þó að maður horfi mikið á sjónvarp til dæmis getur maður getur ekki klárað alla þætti í heiminum,“ segir hann og hlær við.

Námið góð leið

Alfred Finnbogason hefur, auk þess að vera skrambi góður í fótbolta, alltaf verið mikill námsmaður. Til að nýta allan þann frítíma sem gefst í atvinnumennskunni og halda sér gangandi á daginn hefur hann haldið áfram að læra þó að hann sé atvinnumaður í fótbolta og fái ágætlega borgað.

„Það er mikilvægt að vera að gera eitt-hvað með fótboltanum sem örvar þig og heldur heilanum gangandi á meðan fótboltaferillinn stendur yfir, ekki vera bara í PlayStation að drepa tímann,“ segir Alfred, sem er að læra íþróttastjórnun (e. sports management).

„Þetta er nám sem Grétar Rafn Steinson mælti með að ég færi í. Maður er byrjaður að hugsa næstu skref eftir ferilinn. Þetta er allt í fjarnámi og vel uppsett með boltanum. Ég var búinn með tvö ár í sálfræði en var kominn með ógeð á því. Hún er svolítið þung en þetta nám er mjög spennandi og getur vonandi nýst manni eftir ferilinn.“

Með áratug í atvinnumennsku að vopni, fjölda landsleikja fyrir Ísland og gráðu í íþróttastjórnun landaði Grétar Rafn starfi sem yfirmaður knattspyrnu-

mála hjá Fleetwood Town í ensku C-deildinni. Alfred segir það ekki algengt að menn stundi mikið nám samhliða boltanum.

„Það er mjög misjafnt. Það hafa kannski verið 2-3 í hverju liði sem ég hef verið hjá sem eru í einhverju námi, en það var aðallega þegar ég var í Svíþjóð og Hollandi. Þar voru menn meðvitadur um að þeir lifa ekki að eilífu á launinum þar. Þá voru menn byrjaðir að hugsa til framtíðar og taka þjálfaragráður eða annað. Maður hittir svo margar mismunandi týpur í fótboltanum. Sumir hugsa um framtíðina en aðrir vita ekki hvað gerist eftir klukkutíma,“ segir Alfred.

En er þá fótboltinn framtíðin? Ætlar hann að skipta takkaskónum út fyrir lakkskóna og grasinu út fyrir skrifborð en halda samt áfram í boltanum þegar leikmannsferlinum lýkur?

„Það er erfitt að spá mikið í framtíðina. Stundum langar mann ekki að sjá meira af þessum fótboltaheimi en af hverju ætti maður að yfirgefa eitthvað sem maður hefur gert daglega frá því maður var fjögurra ára? Af hverju ætti maður að breyta til núna? Sumum finnst kannski fint að skera á tengslin við fótboltann. Það eru til dæmis strakar í landsliðinu sem hafa engan áhuga á fótbolta þrátt fyrir að spila hann. Ég aftur á móti lifi fyrir fótboltann,“ segir hann.

Finnst hann vera hluti af hópnum

Alfred var í byrjunarliðinu í leiknum gegn Lettlandi hér heima. Það var fyrsti leikur hans í byrjunarliðinu í þessari undankeppni, en hann var svo strax aftur settur á bekkinn fyrir leikinn gegn Tyrklandi. Hann hefur rétt svo náð 90 mínútum í heildina í allri undankeppninni og er eðlilega ósáttur við það.

„Ég er í mjög viðkvæmri stöðu. Það hefur gengið vel hjá mér hjá félagsliðum meira og minna síðan Lars tók við, en hjá landsliðinu hefur mig vantað að fá tækifærið í nokkrum leikjum í röð. Ég var svolítið óheppinn í síðustu undankeppni því ég var meiddur í leiknum gegn Sviss úti og Albaníu heima og þá fór að ganga vel. Svo þegar fer að ganga vel er rosalega erfitt að breyta einhverju.



Alfred fagnar markinu gegn Arsenal í Lundúnum þar sem hann tryggði Olympiacos fyrsta sigurinn á enskri grundu.

Frá Breiðabliki til Grikklands og allt þar á milli

2009

30. júní 2008
FYRSTI LEIKURINN
í Meistaraflokki.
Kemur inn á í 2-2 jafntefli gegn Keflavík.



3. október 2009
FYRSTI TITILLINN
Skorar tvö mörk í bikarúrslitaleik gegn Fram sem Blikar vinna í vítaspurnukeppni.

2010

21. mars 2010
FYRSTI LANDSLEIKURINN
Kemur inn á fyrir Kolbein Sigþórsson gegn Færeyjum í Kórnum.

25. september 2010
ÍSLANDSMEISTARI
Er í leikbanni þegar Blikar tryggja sér fyrsta Íslandsmeistaratitilinn.

16. október 2010
BESTUR
Kjörinn besti leikmaður Pepsi-deildarinnar af leikmönnum en árið áður var hann efnilegastur.

3. nóvember 2010
ATVINNUMAÐUR Í FYRSTA SINN
Semur við belgíska úrvalsdeildarliðið Lokeren þar sem fleiri Íslendingar hafa gert garðinn frægan.

17. nóvember 2010
FYRSTA LANDSLIÐSMARKIÐ
Skorar fyrra mark Íslands í vinnuáttuleik gegn Ísrael.

2011

7. mars 2012
EITT SKREF AFTUR Á BAK
Fer á láni til Svíþjóðar þar sem hann raðar inn mörkum og kemur ferlinum aftur í gang eftir bekkjarsetu í Belgíu.

2013

16. ágúst 2012
STÓRA SKREFIÐ
Eftir gott tímabil í Svíþjóð var Alfred keyptur til Heerenveen sem alið hefur af sér marga frábæra framherja.



2014

22. mars 2014
HETJAN Í HEERENVEEN
Skorar mark gegn NEC Nijmegen og verður markahæsti leikmaður Heerenveen í deildinni frá upphafi.

7. maí 14
MARKAHÆSTUR
Endar seinna tímabilið sitt hjá Heerenveen með 29 mörkum og er markahæstur í deildinni.

2015

2. júlí 2014
SPÁNN KALLAR
Spænska liðið Real Sociedad kaupir Alfred fyrir einn milljarð króna.



25. júlí 2015
ENDURRÆST Í AÐENU
Eftir erfitt tímabil á Spáni gerði Alfred lánsamning við grísku meistarana í Olympiacos.

29. september 2015
MARK Í MEISTARAEILDINN
Alfred tryggir Olympiacos fyrsta sigurinn gegn Arsenal og verður aðeins annar Íslendingurinn sem skorar í Meistaradeildinni.

Ein vinsælasta ballettsýning allra tíma



Svanavatnið

*St. Petersburg Festival Ballet
ásamt Sinfóníuhljómsveit Íslands*

Hátíðarballettinn frá Pétursborg sló í gegn fyrir tveimur árum með glæsilegri uppfærslu í Hörpu á einni fegurstu perlu dansbókmenntanna. Nú snúa rússnesku dansararnir aftur og flytja verkið ásamt Sinfóníuhljómsveit Íslands í sérstökum viðhafnarbúningi í Eldborg.



Eldborg

14. nóvember kl. 15:00 & 19:30

15. nóvember kl. 15:00 & 19:30

Börn 12 ára og yngri fá 50% afslátt af miðaverði í miðasölu Hörpu

Miðasala í síma 528 5050, á tix.is og harpa.is

www.harpa.is/svanavatnid

ICELANDAIR 

 Arion banki

 CENTER HOTELS

Þegar það gengur vel er erfitt að vera fúli frændinn,“ segir Alfreð sem missti svo af fyrstu leikjunum í nýafstaðinni undankeppni vegna meiðsla.

„Það er bara erfitt að brjóta sér leið inn í lið sem er að spila svona frábærliga. Auðvitað finnst mér að ég ætti að fá fleiri mínútur, en það er alltaf mismunandi hvað mönnum finnst um það. Maður hefur farið allan skalann í þessu. Allt frá því að vilja hætta í landsliðinu og svo upp í að brosa og taka þátt í allri gleðinni.“

Hann hefur haldið ró sinni út á við allar götur frá því Lars tók við þrátt fyrir að fá lítið sem ekkert að spila. Hann hefur verið fagmennskan uppmáluð í öllum viðtölum en sjálfur er hann ósáttur við stöðuna og skyldi engan undra. En stóra spurningin er: Finnst Alfreð hann vera hluti af þessu öllu þegar hann spilar rétt rúman einn leik af tíu?

„Klárlega,“ svarar hann um hæl. „Mér finnst ég vera hluti af þessu liði að því leyti að þetta eru vinir mínir,“ segir Alfreð, en hann hefur spilað með gullkynslóð landsliðsins í gegnum öll yngri landsliðin.

„Þetta er fjölskylda. Ég er búinn að vera í landsliðinu í 5-6 ár þó að á vellinum hafi ég ekki getað boðið upp á margt og það veit ég. Mér liður ekki eins og ég eigi engan þátt í þessu, en auðvitað myndi ég vilja að minn þáttur væri stærri. En þar sem við erum allir vinir og margir okkar eru búnir að vera saman í landsliðinu svona lengi finnst mér ég vera hluti af þessu. Það er líka ástæðan fyrir því að maður heldur áfram að mæta. Það er gaman að koma hérna og vera í kringum landsliðið. Þetta er nú einu sinni landsliðið og það var alltaf draumurinn að spila fyrir það.“

Erfitt að bíta í súra eplið

Það er auðvelt að ímynda sér að Alfreð hafi oft verið pirraður í landsliðsferðum. Stundum kom hann á miklu flugi inn í landsliðshópin eftir að skora hvert markið á fætur öðru í Hollandi þar sem hann var markakóngur en fékk svo ekki mínútu með landsliðinu. Hann var svo seldur fyrir milljarð króna til stórliðs á Spáni en vegna meiðsla fær tvítugur Selfyssingur tækifærið í byrjunarliðinu við upphaf undankeppninnar, slær í gegn og sleppir ekki taki á byrjunarliðssætinu.

„Þegar ég hef þurft að bíta í súra eplið í tíunda eða tólfta skiptið hef ég stundum spurt mig hvers vegna ég sé að þessu. Er þetta gott fyrir mig til lengri tíma lítið? Endamyndin sem ég er með í hausnum á mér er það sem heldur mér alltaf gangandi,“ segir Alfreð, en hefur það komið til greina í alvörunni hjá honum að afþakka boð í landsliðið?

„Þegar kallið kemur hefur aldrei komið til greina að hafna boðinu. Oftast er það þegar ég kem heim úr landsliðsferðum sem ég velti því fyrir mér því þá hefur niðurtúrin oft verið mikill. Hjá Heerenveen var ég til dæmis að skora nánast í hverjum einasta leik, var markahæstur í Hollandi og allt svakalega jákvætt í kringum mann, en svo með landsliðinu voru strákar að spila sem voru kannski ekki í liðinu hjá sínum félagsliðum eða annað slíkt. Ég ætla ekkert að gera lítið úr öðrum leikmönnum sem hafa spilað í staðinn fyrir mig á þessum tíma, en mér fannst ég klárlega oftast eiga erindi í að spila.“

„Maður var oft spurður í Hollandi: Hvað er í gangi þarna? Ég skoðaði oft tölfræðina hjá Hollandi og þar sást að mér gekk illa í fyrstu 2-3 leikjunum eftir landsliðsferðirnar. Ég fór í svaka stuði en kom til baka og þurfti að rífa mig upp eftir kannski miklar væntingar. Það voru kannski mistök hjá mér sjálfum að stilla væntingarnar ekki öðruvísi,“ segir Alfreð.

Neikvæðni og efi eru dauðinn

Eftir tvö frábær ár hjá Heerenveen í Hollandi þar sem Alfreð sló hvert félagsmetið á fætur öðru og varð markakóngur í deild sem alið hefur af sér nokkra af mestu markasöguum sögunnar lá leiðin til Real Sociedad á Spáni síðasta sumar. Þar gekk ekki jafn vel. Alfreð byrjaði aðeins sex leiki í deildinni en kom 19 sinnum inn á sem varamaður. Maðurinn sem skoraði nánast þegar honum datt í hug í Hollandi setti aðeins tvö á Spáni.

Síðasta tímabili tók því eðlilega mikið að Alfreð og ekki hjálpaði til að mæta



Bióferðir leikmanna er fréttæfni hjá grískum blaðamönnum

Alfreð og Friða Rún búa saman í Aþenu þar sem Alfreð spilar þennan veturinn. Grikkir elska fótbolta. Svo mikið er vist. Alfreð hefur upplifað hollenska fjölmiðla sem eru mjög áhugasamir og gagnrýnir þegar kemur að boltanum, spænska fjölmiðla sem geta oft farið yfir strikið, en líklega kemst engin þjóð með hælana þar sem Grikkir eru þegar kemur að íþróttablaðamennsku og fréttamati.

„Ég held ég sé ekki að ýkja þegar ég segi að það séu 15-20 blöð í Aþenu sem fjalla um íþróttir og

fimm held ég sem fjalla bara um fótboltann og körfuboltann hjá Olympicos. Félagið passar samt sína leikmenn og maður fer eiginlega aldrei í viðtöl við grísk blöð nema bara eftir leik. Allt er frétt. Að leikmaður fari í bíó er frétt. Það er svo svara súperstjórnunumhverfi í Grikklandi. Þeir elska frægt fólk og að vita hvað það er að gera hverju sinni,“ segir hann.

Grikkir blaðamenn svifast einskis enda þurfa þeir sumir hverjir að fylla fleiri síður á hverjum degi og eru að skrifa bara um eitt (!) lið. Þá eru góð

råd dýr og er allt leitað uppi þegar framherji á borð við Alfreð er líklegur til Aþenu.

„Þeir eru ótrúlegir. Þeir hringdu í Gulla Gull [Gunnleif Gunnleifsson landsliðsmarkvörð, innsk. blm.] í sumar til að spyra út í mig og hann er ekki einu sinni með númerið sitt skráð. Þeir hringdu líka í pabba minn þegar félagaskiptin voru ekki einu sinni gengin í gegn. Þeir vildu tilvitnun frá honum um þetta. Ég veit ekki hvernig þeir ná í menn, en þeir fara allar leiðir til þess. Maður hlær bara að þessu,“ segir Alfreð.

alltaf í landsliðið nánast viss um að þar fengi hann ekki mínútu heldur.

„Ég lenti í þessari stöðu áður hjá Lokeren í Belgíu þegar ég fór fyrst út í atvinnumennsku og það kenndi mér mikið. Þar upplifði ég á tveimur mánuðum að skora fjögur mörk í fyrstu fimm leikjunum mínum af vinstri kantinum og vera nýja stjarnan í liðinu og fara svo í það að komast ekki í hóp hjá liðinu. Þarna fékk ég strax, í byrjun atvinnumennskunnar, að kynast því hversu stutt getur verið á milli hláturs og gráts í fótoltanum. Þetta kenndi mér að fara ekki of hátt þegar það gengur vel og ekki of lágt þegar það gengur illa,“ segir hann.

Alfreð, sem er 26 ára í dag, er með skynsamari og klárari íþróttamönnum sem blaðamaður hefur kynnst í sínu starfi. Dæmi um það er hvernig hann var farinn að hugsa aðeins 21 árs gamall á sínu fyrsta ári í atvinnumennsku.

„Ég fór snemma í það í Belgíu að setja saman teymi í kringum mig. Ég er með sjúkrapjálfa, næringarráðgjafa, styrktarpjálfa og sálfræðing sem ég leita alltaf til. Þetta voru ákveðin ráð sem ég fékk hjá fólki sem þekkti þetta. Fleiri leikmenn mættu skoða þetta því það er gott að geta leitað til íþróttasálfræðings. Hann getur hjálpað manni með litlu hlutina sem skipta miklu máli,“ segir Alfreð.

Geðveik tilfinning

Þrátt fyrir að inni á vellinum hafi fát gengið hjá Alfreð þegar hann spilaði með Baskaliðinu Real Sociedad naut hann verunnar mikið á Spáni. Framherjinn er mikill tungumálamaður og var byrjaður að tala spænsku á blaðamannafundum eftir þrjár vikur þar í landi. Hann kunni ítölsku fyrir og notaði grunninn úr henni til að hjálpa sér við spænskuna.

„Þetta var örugglega skemmtilegasta árið mitt í atvinnumennsku ef fótoltinn er tekinn frá. Upplifunin að búa á Spáni var skemmtileg og leikmannahópurinn var einstakur. Það sem hefur alltaf einkennt lið Sociedad er mikil samstaða enda mikið af Böskum í liðinu. Ég vann mér inn ákveðna virðingu hjá þeim með því hversu mikið ég lagði á mig á að komast inn í allt, læra spænsku og æfa mikið. Eins mikið og ég reyndi small þetta bara

ekki saman inni á vellinum,“ segir Alfreð.

Þó að síðustu misseri hafi verið dökk hjá Alfreð átti hann tvö ár með Heerenveen í Hollandi þar sem hann upplifði að vera kóngurinn. Þá er ekki of sterkt til orða tekið því þegar þú spilar í landi jafn helteknu af fótbolta og Hollandi og skorar meira en allir þá ertu á toppi tilverunnar.

„Þetta var í raun ótrúlegt. Ég kom inn í þetta og það small allt. Fótoltinn sem liðið spilaði hentaði mér og þó að liðinu gengi ekki vel framán af skorandi ég alltaf. Þessi tvö ár hjá Heerenveen gerðu mig að nafni í Evrópuboltanum og það er bara geðveik tilfinning að vita að þú ert að spila alla leiki og ert mikilvægasti maðurinn í liðinu. En svo vilja menn alltaf meira. Eins og þegar ég var í Hollandi var alltaf verið að orða mig við önnur lið,“ segir Alfreð.

Hann var svo sannarlega orðaður við önnur lið. Vikulega síðasta hálf árið hans eða svo í Hollandi slógu stærstu miðlar Bretlands til að mynda upp flennistörr mynd af Alfreð og sögðu hann í sigti stórna félaga þar í landi og víðar. Ekki er þó alltaf allt satt sem skrifad er í Bretlandi hvort sem þið trúið því eður ei.

„Þetta var svolítið mikið þegar ég var í Hollandi. Ég tók það nú ekki saman en ætli ég hafi ekki verið orðaður við svona 30-40 lið. Þau voru sum mjög áhugasöm. Margt af þessu var algjört bull en meira var til í sumu.“

Fer ekki á taugum strax

Alfreð sá sæng sína upp reidda hjá Sociedad í sumar enda nokkuð ljóst að David Moyes, fyrrverandi knattspyrnu-stjóri Everton og Manchester United, var að leita að öðruvísi manni til að leiða framlinuna sína. Olympicos kom upp á borðið. Gríska stórveldið heillaði Alfreð sem gerði eins árs lánsamning. Þar upplifði hann draum á dögnum þegar hann varð aðeins annar Íslendingurinn í sögunni til að skora í Meistaradeildinni. Hann gerði það líka á stærsta sviðinu; á útivelli gegn Arsenal og auðvitað var það sigurmark.

„Þetta var mjög mikil gleðistund. Það var orðið langt síðan ég hafði upplifað svona gleðistund í fótoltanum og ég kunni líka betur að meta hana fyrir vikið. Það var margt rosaalega sérstakt

við þetta kvöld. Þetta var sigurmarkið, við unnum Arsenal á Englandi og ég varð annar Íslendingurinn til að skora í Meistaradeildinni. Þetta kvöld var ástæða þess að ég fór til Olympicos. Þetta var mjög gott kvöld fyrir mig og ég mun aldrei gleyma því,“ segir Alfreð.

Eiður Smári Guðjohnsen var eini Íslendingurinn sem hafði skorað í Meistaradeildinni. Það er í raun hálf-ótrúlegt að Alfreð sé annar til að skora því markavélin Kolbeinn Sigþórsson fékk ellefu tækifæri til þess þegar hann spilaði með Ajax. Kolbeinn er orðinn næstmarkahæstur í sögu landsliðsins en þrátt fyrir ellefu sinnum fleiri tilraunir en Alfreð tókst honum ekki að skora í Meistaradeildinni.

„Við erum í smá hópsspalli strákarnir í landsliðinu þar sem þetta var rætt. Það héldu allir að hann hefði skorað í Meistaradeildinni, en þegar við fórum að rifja það upp var ekki svo. Við erum nokkuð opnir í húmorinum þannig að ég á nokkur góð skot inni á hann. Kolli fékk náttúrliga víti sem hann klúðraði. Tækifærin gerast ekki betri en það,“ segir Alfreð og brosir.

Mjúka röddin mikilvæg

Alfreð er í sambúð með fimleikadrottningunni Friðu Rún Einarsdóttur. Einkalífíð er eitthvað sem Alfreð hefur passað vel upp á og kemur það því kannski einhverjum á óvart að vita að hann er búinn að vera í sambandi í hálf þriðja ár.

„Þetta er hluti af umfjöllun kringum mig sem ég vil hafa fyrir mig. Ég er ekkert að pósta einhverjum myndum úti um allt eða eitthvað þannig. Þetta er eitthvað sem ég vil bara hafa út af fyrir mig,“ segir Alfreð.

Skap fótoltamannsins getur sveiflast með því hvernig gengur inn á vellinum og Alfreð hefur svo sannarlega farið upp og niður undanfarin misseri. Því segir hann það mjög gott að vera í sambandi með afreksíþróttamanni sem veit hvernig líf íþróttamannsins virkar. Friða er tvöfaldur Evrópumeistari í hópflímleikum og hefur sjálf upplifað tímana tvenna í íþróttunum.

„Hún hefur verið íþróttamaður á háu stigi og veit hvaða fornir þarf að færa og hvernig líferni þarf að lífa. Hún veit líka hvernig það er að upplifa skemmtilega og leiðinlega tíma í þessu. Hún hefur upplifað bæði með mér. Það er mjög auðvelt að taka þátt í skemmtilegu tímum en maður lærir tíu sinnum meira af erfðu tímum og mótlati yfirhöfuð,“ segir Alfreð og bætir við:

„Það er alltaf gott að vera ekki einn í þessu heldur vera með svona klett með sér. Maður þarf kannski ekki að segja mikið þegar eitthvað leiðinlegt er í gangi. Þegar maður er pirraður fer það ekki fram hjá neinum. Þá er gott að hafa stuðning og mjúka rödd með mér,“ segir hann.

Mikilvægast að liða vel

Það er farið að síga á seinni hluta kvöldsins og á næsta borði eru tveir erlendir, rígfullorðnir menn komnir vel í glas og byrjaðir að smella kossum hvor á annan. Klukkan orðin níu á hótelbarnum þar sem allir dagar eru laugardagar.

Fótboltaheimurinn er erfiður og lífið innan hans fer upp og niður eins og alls staðar annars staðar þó að öfgarnar geti oft verið miklar. En oft er samúðin lítil með fótoltamönnum. Þeir eru jú eftir allt saman bara að sparka fótbolta á milli sín og fá borgað fyrir það.

„Það réttlatir eiginlega alltaf allt ef þér liður illa. Þá getur alltaf einhver sagt að þú sért að fá vel borgað fyrir að gera það sem þér finnst skemmtilegt,“ segir Alfreð, nokkuð augljóslega ekki hrifinn af þessari röksemdafærslu.

„Það er ýmislegt sem fólk segir eins og: „Vertu bara þolinmóður.“ Það er eitthvað sem er ótrúlega auðvelt að segja en rosaalega erfitt að framkvæma. Það eru margar setningar sem maður heyrir frá fólki sem skilur ekkert hvernig þetta er. En auðvitað er þetta oftast fólk sem þykir vænt um mann og vill að manni liði vel. Það mikilvægasta er að liða vel og spila fótbolta,“ segir Alfreð Finnbogason og bætir við að lokum:

„Stundum langar mig bara að spila fótbolta. Burtu með alla peningana og burtu með alla pressuna. Niðurstaðan er alltaf að maður vill bara spila fótbolta og njóta þess.“



**ÞEGAR ÉG HEF ÞURFT
AÐ BÍTA Í SÚRA EPLIÐ
Í TÍUNDA EÐA TÓLFTA
SKIPTIÐ HEF ÉG STUNDUM
SPURT MIG HVERS VEGNA
ÉG SÉ AÐ ÞESSU. ER ÞETTA
GOTT FYRIR MIG TIL
LENGRI TÍMA LITIÐ?**



**ÞAÐ ER ALLTAF GOTT AÐ
VERA EKKI EINN Í ÞESSU
HELDUR VERA MEÐ SVONA
KLETT MEÐ SÉR. MAÐUR
ÞARF KANNSKI EKKI AÐ
SEGJA MIKIÐ ÞEGAR EITT-
HVAD LEIÐINLEGT ER Í
GANGI. ÞEGAR MAÐUR ER
PIRRADUR FER ÞAÐ EKKI
FRAM HJÁ NEINUM. ÞÁ ER
GOTT AÐ HAFA STUÐNING
OG MJÚKA RÖDD MEÐ SÉR.**

FÓLK

KYNNINGARBLAD



Áfram stelpur í lðnó
Í tilefni af fertugsafmæli Kvinnafri-
dagsins og hundrað ára afmæli kos-
ningaréttar kvenna verður platan Áfram
stelpur flutt í lðnó.
SÍÐA 4

Mini Drops
natures aid

NÝ VÍTAMÍNLÍNA FYRIR BÖRN

Inniheldur EKKI: sykur, glúteín, ger, laktósa eða gerviefni.

Söluastaðir: flest apótek, heilsuþúðir, Fræið Fjarðarkaupum, Heilsutorg Blómavals og Þín verslun Seljabraut.



KRAFTAVERK GERAST HJÁ FÓLKI Í OFÞYNGD

LÍFSSTÍLL Gunnar Már Kamban hefur starfað sem einka- og líkamsræktarþjálfari í meira en tuttugu ár. Auk þess hefur hann gefið út þrjár bækur sem fjalla um lágkolvetnamataræði og raðbók sem kennir fólki að hætta að borða sykur. Hann veit hvernig fólk sem glímur við ofþyngd getur náð árangri til að létta sig.

Mikil umræða hefur verið undanfarið um færslu sem hinn geðþekki söngvari Valdimar setti á Facebook-síðu sína en hann tók þá ákvörðun að halda af stað í leiðangur til að létta sig. Allir sem berjast við aukakíló vita að það þarf bæði aga og þolinmæði til að ná árangri í heilsurækt. Gunnar Már hefur unnið með mörgum sem hafa barist við aukakíló og veit hvað best er að gera í þessum aðstæðum.

Það getur tekið tíma að brjótast út úr gömlum viðjum og skapa sér nýjan lífsstíl. Það er ekki eingöngu Valdimar söngvari sem stendur frammi fyrir

þessu. Íslendingar eru þyngri í kílóum talið en flestar aðrar þjóðir í Evrópu. Gunnar segir að það sé áhyggjuefni. „Sem betur eru margir að vakna til vitundar um þetta heilsufarsvandamál. Friðrika Hjördís Geirsdóttir var með sykurlausan september í fyrra og eftir það hefur orðið mikil vitundarvakning. Ég finn það vel á námskeiðunum mínum. Ég tengi þau raðbókinni Hættu að borða sykur en á þessum námskeiðum fer ég ítarlega í mataræði, gef uppskriftir og ráðgjöf. Þetta hefur virkað alveg ótrúlega vel. Ég hef séð þvílíkan mun á fólki á stuttum tíma eingöngu með því að sleppa sykri.“

BÆTTUR LÍFSSTÍLL
Gunnar hefur áratuga reynslu í því að hjálpa fólki að breyta mataræði með bættri heilsu. Hann segir það erfið en vel hægt. Allir ættu að minnka sykurneyslu.
MYND/GVA

Hugræn teygjuleikfimi ásamt heilsu meðferð
Hópa- og einkatímar

Leidbeinandi: Qing

Heilsu Qi Gong Tai chi innifalið

- opnar orkuflæði
- slökun
- losar um spennu og kvíða
- dregur úr verkjum
- styrkir líkamann
- jafnvægi fyrir líkama og sál
- o.fl.

Mánaðarkort 2 fyrir 1

HEILSU DREKINN

禪悦

Skeifan 3j | Sími 553 8282 | www.heilsudrekinn.is

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

SAFT

Skortur á B12-vítamini getur birst sem eftirfarandi :

- Preyta, slen, orkuleysi
- Svimi
- Hægðatregða
- Uppþemba, vindgangur
- Lystarleysi
- Þyngdartap
- Náladofi í hand- og fótleggjum
- Erfiðleikar með gang
- Skapsveiflur
- Minnisleysi
- Vítglöp og jafnvel alzheimers sjúkdómurinn

Vantar þig upplyftingu?

- Skerpa
- Athygli
- Úthald

Áhrifaríkur og náttúrulegur B12 vítamín munnúði sem inniheldur hátt hlutfall af B12 ásamt krómi og grænu te ekstrakti.

Þegar B12 Boost er sprejjað í munnholið fara næringarefni beint í blóðrásina sem eykur líkur á góðri upptöku.

Söluastaðir: apótek, heilsuþúðir og verslanir

► FULLKOMINN FARVEGUR

„Fólk sem kemur til mín er ekki bara að berjast við aukakíló heldur einnig streitu, króníska líkamlega verki, háan blóðþrýsting og fleiri heilsuþrenging. Offítan segir manni að fólk hafi verið að gera eitthvað rangt. Þótt ég hafi alltaf sjálfur hreyft mig reglulega, byrjaði að kenna eróbíkk 17 ára, þarf ég samt að passa mig í mataræði til að halda mér í formi. Það hentar því ágætlega að tvö helstu áhugamál mín eru matur og hreyfing sem fer vel saman,“ segir Gunnar sem er 42 ára. Hann ætlaði sér að verða matreiðslumaður og stundaði það nám í nokkur ár. Starfaði á veitingahúsum í Reykjavík og á Akureyri þar sem hann er fæddur. „Mér hefur alltaf þótt allur matur góður en sem betur fer finnst mér hreyfing líka skemmtileg. Ég les ótrúlega mikið um mat og næringu. Reyni að kynna mér allt varðandi þessi mál, sem kemur sér vel í þjálfuninni. Ætli ég hafi ekki fundið hinn fullkomna farveg fyrir áhugamálin mín tvö,“ segir Gunnar.

ÓTRÚLEGUR ÁRANGUR

Þegar hann er spurður hvort ekki sé erfitt að byrja að létta sig þegar fólk er komið í mikla ofþyngd, svarar hann: „Jú, það er erfitt fyrir alla, hvort sem menn þurfa að losa sig við 10 kíló eða 100. Stundum finnur fólk að það er komið niður á ákveðinn botn með líf sitt og það er ágætt, þá finnur það um leið hvatninguna til að breyta líf-erni sínu. Það er sömuleiðis gott mál að gera ákvörðun sína opinbera en með því fæst stuðningur sem allir eru tilbúnir að veita. Matarfíkn er ekkert öðruvísi við að eiga en önnur fíkn. Ef fólk er komið með undirliggjandi sjúkdóma, háan blóðþrýsting, of hátt kólesteról eða byrjunareinkenni sykursýki II þarf að byrja ferlið hjá lækni. Mataræðið skiptir síðan öllu máli. Ég hef kynnt mér lágkolvetnamataræði út í ystu æsar og skoðað alls konar rannsóknir sem hafa verið gerðar. Ég hef aldrei séð annan eins árangur og hjá fólk sem hefur tekið sykurlausu mataræðinu en bætt við trefjum með grænmeti og fræjum og góðri fitu. Ég læt fólk drekka vatn með tveimur teskeiðum af chia-fræjum nokkrum sinnum yfir daginn til að fá trefjar. Svo er til dæmis frábært að setja eina teskeið af kókosolíu út í kaffið sitt. Þegar maður breytir mataræðinu með þessum einföldu hlutum er sjáanlegur munur á fólk

eftir nokkra daga. Það er í raun kraftaverk. Blóðsykurinn kemst í jafnvægi og hormónar líkamans sömuleiðis. Ég reyni að byggja mataræðið upp þannig að sykurlöngunin hverfi. Það eru nefnilega fæstir sem ná þeim árangri að hætta alveg að borða sykurlausu mataræðið. Þess vegna er mjög gott að vera meðvitaður um þetta og reyna af fremsta megni að forðast sykurlausu mataræðið og matvæli þar sem sykurlausu er falinn.“

MATARÆÐI SKIPTIR MESTU MÁLI

„Hreyfingin er mikilvæg en mataræðið er mikilvægara. Fólk sem er í mikilli ofþyngd á erfitt með að ganga, það á erfitt með daglegar venjur eins og að reima skóna eða finna á sig fót. Þess vegna segi ég fólk að taka mataræðið fyrst í gegn. Maður getur æft fimm sinnum í viku án þess að missa gramm af því að mataræðið er vitlaust. Ég myndi segja við manneskju í ofþyngd að byrja á mataræðinu og þegar árangurinn kemur í ljós að huga að hreyfingu sem hentar. Ég myndi mæla gegn stífu hreyfinga-átaki í upphafi. Venjulega fær fólk löngun til hreyfingar þegar það verður léttara á sér. Göngutúrar utanhúss eru auðvitað alltaf mun betri kostur en að leggjast upp í sófa.“

Gunnar segist hafa upplifað og séð ótrúlegar breytingar á fólk sem hefur snúið við blaðinu með mataræði og lífsstíl. „Það er alveg einstaklega skemmtilegt að fylgja fólk í gegnum slíka vegferð. Ólíklegustu kandidatar eru að gera stórkostlega hluti. Allir hafa sömu tækifæri til breytts lífnis en það þarf að finna réttu leiðina til þess. Þetta er ekki tekið með hnefunum, maður þarf að vera meðvitaður um blóðsykur, hormón og líkamlegt ástand. Fólk öðlast nýtt líf þegar árangurinn kemur í ljós. Það er ákaflega gleðilegt að snúa frá sófakartöflu í heilsufrík.“

Þegar Gunnar er spurður hvort skynsamlegra sé að breyta mataræðinu eða fara í magaminnkunar- aðgerð, er hann fljótur til svars. „Ég held að allir læknar myndu benda á mataræðisleiðina fremur en aðgerð. Hún getur þó verið lífsnauðsynleg í einhverjum tilvikum. Það er hægt að létta sig með mataræðinu, ég hef séð ótrúlega mörg dæmi um frábæran árangur,“ segir hann.

HEILSUEFLING FRÁ FYRSTU TÍÐ

„Mér finnst sorglegt miðað við hversu Íslendingar eru heilsu-meðvitaðir og hafa flestar líkams-



KOKKUR OG LÍKAMSÆKTARKENNARI Gunnar ætlaði sér að verða kokkur og stundaði nám í matreiðslu. Það kemur sér vel núna þegar hann skrifar bækur um mataræði. MYND/GVA

ræktarstöðvar í heimi hvað fólk er orðið feitt. Ég verð var við mikla heilsueflingu á vinnustöðum og í skólum. Samt erum við feit og maður spyr sig hverju sé um að kenna. Fullt af matvörum eru markaðssettar sem hollustu en síðan er varan full af sykri.“

Oft er rætt um að skólamaturlausu sé ekki nægilega hollur og góð-

ur. Mikið er um unna matvöru í skólaeldhúsum. Breski kokkurinn Jamie Oliver hefur markvisst unnið að bættu mataræði í skólum þar í landi. Gunnar á fjögur börn og segist vita af þessu. „Þetta er flókið mál. Allir vilja að börnin fái hollan mat í leik- og grunnskóla en jafnframt vilja foreldrar hafa efni á skólamáltíðum. Því miður eru

hollar matvörur dýrar á Íslandi. Þá er mikilvægt að börnin fái hollan og næringarríkan mat sem unninn er frá grunni heima hjá sér. Börn eru að þyngjast ekki síður en þeir eldri. Við þurfum að byrja heilsueflinguna snemma á lífsleiðinni, hafa hollar og sykurskertar vörur í ísskápnum,“ segir Gunnar Már. ■ elin@365.is

HOLLUR MATUR ÁN SYKURS

Í rafbókinni HÆTTU AÐ BORÐA SYKUR gefur Gunnar ítarlegar upplýsingar, ýmiss konar fræðslu og hvatningu fyrir þá sem vilja breyta mataræðinu. Í bókinni eru sömuleiðis margar hollar uppskriftir og ráðleggingar við eldun. Þá er vikumatseðlar fyrir fólk að fara eftir. Gunnar hefur haldið námskeið samhliða bókinni. Gunnar er með heimasíðuna habs.is. Hér er ein hugmynd Gunnars að mataræði fyrir laugardag.

Morgunverður: Lárpera á lágkolvetnabrauði.

Hádegisverður: Spínatpítsa með lárperu, mozzarellu og kjúklingi.

Kvöldverður: Límónu- og engiferkjúklingur með asísku salati. Leggðu kjúklinginn í kryddlöginn tveimur tímum áður en þú eldar hann.

KVÖLDVERÐURINN
UPPSKRIFT FYRIR 4
ELDUNARTÍMI: 50 MÍN

KRYDDLÖGUR
Safi úr 2 límónum
2 msk. ólífuolíu
1 msk. tamari-sósa

1 rautt chilli, fræhreinsað og smátt saxað
2 msk. ferskt engifer, smátt saxað
2 hvítlauksrif, pressuð
1 msk. sesamfræ



KJÚKLINGARÉTTUR
1 kjúklingur í bitum
1 poki salat að eigin vali

1/2 búnt ferskt kóríander, saxað
1/2 búnt mynta, söxuð

1/2 gúrka, afhýdd og skorin í teninga
4 rásur, skornar smátt eða í þunnar sneiðar
2 msk. ólífuolíu
1 tsk. sesamolía
Salt

Blandaðu öllum innihaldsefnum í kryddleginum saman í stóra skál og settu kjúklinginn út í. Leyfðu honum að liggja í leginum í allavega tvo tíma inni í ísskáp. Leggðu bitana í eldfast mót og settu í 180°C heitan ofn í 40-50 mínútur. Snúðu bitunum 2-3 sinnum á tímabilinu. Ef þeir fara að brenna seturðu álpappír yfir mótið.
2. Settu salatið í skál og blandaðu vel saman og endaðu á klípu af salti.

SÚKKULAÐIGRANÓLABITAR

Hér er hollustusnakk sem einfalt ætti að vera að útbúa. Góðir sem snakk, út í chia-grautinn eða í hreinu jógúrtina.

350 g kókosflögur
250 g hnetur, möndlur og valhnetur grófsaxaðar (mátt nota aðrar tegundir)
1 msk. chia-fræ
50 g kókosolíu, t.d. frá Himneskri hollustu, brædd
2 msk. sykurlausu karamellusíróp eða
1 msk. erythritol-sætuefni frá Now
120 g sykurlausu kakó

1. Hitaðu ofninn í 120°C og settu bökunarpappír í ofnskúffu.
2. Blandaðu öllum hráefnunum vel saman í skál og dreifðu á plötuna.
3. Bakaðu í 10 mínútur og snúðu blöndunni þá við og bakaðu á hinni hliðinni í aðrar 10-15 mínútur. Best að hafa þetta vel dökkt þó án þess að nokkuð brenni.
4. Leyfðu þessu að kólna á bökunarplötunni og brjóttu þetta þá í minni bita og geymdu.

HAUSTSPRENGJA

FULL BÚÐ

20-50%

afsláttur af öllum vörum

NÝTT KORTATÍMABIL



COSMO

Kringlunni



Í AUGSÝN ER NÚ FRELSI Baráttusöngurinn Áfram stelpur frumfluttur á Lækjartorgi fyrir framan rúmlega 25 þúsund konur. Leikkonurnar syngjandi frá vinstri: Guðrún Alfreðsdóttir, Bríet Héðinsdóttir, Steinunn Jóhannesdóttir og Margrét Helga Jóhannsdóttir. Vinstra megin við þær er Helga Ólafsdóttir en til hægri Halla Guðmundsdóttir. MYND/ARI KÁRASON

ALLTAF JAFN GAMAN AÐ SYNGJA ÞESSI LÖG

40 ÁRA AFMÆLI Í tilefni af fertugsafmæli *Kvennafrísins í dag* og hundrað ára afmælis kosningaréttar kvenna ætla nokkrar reglulega kvenlegar leik- og söngstelpur að flytja plötuna *Áfram stelpur í lðnó*. Margrét Pétursdóttir er ein þeirra. Hún segir margt hafa breyst á 40 árum en annað ekki neitt.

Baráttusöngurinn Áfram stelpur hljómaði í útvarpi í fyrsta sinn snemma dags á kvennafrídaginn 24. október árið 1975. Síðar sama dag var lagið sungið á fjölmennasta útifundi Íslandssögunnar þar sem um 25.000 konur af öllu landinu fylktu liði til að sýna hver annarri samstöðu í jafnréttis- og kvennabaráttunni sem þá var á mikilli siglingu.

Skömmu síðar kom út hljómplatan Áfram stelpur þar sem íslenskar leik- og söngkonur sungu fleiri baráttusöngva kvenna. Sú plata rataði inn á mörg heimili og greyptist í huga ungra sem aldinna sem féllu fyrir grípandi lögum og beittum og skemmtilegum textum en ekki síður baráttuandanum, þorinu, viljanum og getunni sem ólgaði undir niðri. Lögini á plötunni eru flest eftir sænska tónskálið Gunnar Edander en textarnir eftir Þránd Thoroddsen, Dagnýju Kristjánsdóttur, Kristján Jóhann Jónsson og fleiri. Árið 1975 voru það leikkonurnar Sigrún Björnsdóttir, Bríet Héðinsdóttir, Kristín Ólafsdóttir, Steinunn Jóhannesdóttir, Guðrún Alfreðsdóttir, Anna Kristín Arngrímsdóttir og Margrét Helga Jóhannsdóttir sem sungu lögini en nú hafa aðrar tekið við keflinu enda baráttunni hvergi nærri lokið.

„Á þrjátíu ára afmæli kvennafrídagins árið 2005 fluttum við Aðalheiður Þorsteinsdóttir, Brynhildur Björnsdóttir og Esther Jökulsdóttir plötuna í lðnó. Árið 2010 sungum við á Arnarhóli og nú í tilefni af 100 ára afmæli kosningaréttar kvenna og 40 ára afmælis kvennafrídagins fannst okkur tilvalið að endurtaka leikinn,“ segir Margrét Pétursdóttir en þær stöllu munu halda tónleika undir yfirskriftinni Áfram stelpur í lðnó klukkan fimm í dag. „Við höfum aðeins rokkað í fjölda á þessum söngskemmtunum okkar og að þessu sinni tekur Sigríður Eyrún Friðriksdóttir eitt lag af sinni alkunnu snilld. Við munum flytja plötuna í heild en tökum okkur það bessaleyfi að breyta aðeins uppröðuninni. Við syngjum þó eftir sem áður um hjúkkuflugfreyjuna, Þyrnirós, Gunnu og Sigga, ánægðu ömmuna á Grund, Sigríðu og síðasta sumarblómið svo dæmi séu nefnd. Undir lokin fáum við svo gömlu leikkonurnar á svið til að syngja með okkur Áfram stelpur. Við munum



jafnframt dreifa söngblöðum og fá gesti til að taka undir,“ upplýsir Margrét.

Hún á von á því að tónleikarnir standi í rúma klukkustund. „Það fer eftir því hvað við kjöftum mikið á milli laga enda er þetta kjörinn vettvangur til að ræða hvað hefur breyst og hvað ekki. Sumt hefur sannarlega breyst á þessum fjörtíu árum sem liðin eru en annað ekki neitt.“

Margrét man sjálf eftir fyrsta kvennafrídegnum fyrir fjörtíu árum en þá var hún tólf ára gömul. „Mamma mín var ein þeirra sem sungu í kór á sviðinu og ég fór niður í bæ með vinkonum mínum til að fylgjast með. Ég man nú aðallega eftir því hvað það var mikið af fólki. Við sáum eiginlega ekki neitt og fundum engan en svo fór ég heim og þar var haldið ægilegt kvennapartí sem ég fékk að vera þátttakandi í. Það var mikil upplifun.“

Margrét segir enn mikilvægt að konur fylki liði og rifjar upp að þegar þær stöllu sungu á Arnarhóli 2010 stóðu konur upp á miðjum vinnudegi þegar þær höfðu unnið fyrir laununum sínum miðað við karla og fjölmenntu í bæinn. Hún vonast til að sjá sem flesta í lðnó í dag. „Ekki síst vegna þess að þetta eru svo skemmtileg lög. Mér finnst að minnsta kosti alltaf jafn gaman að syngja þau.“

Tónleikarnir eru styrktir af afmælisnefnd Hundrað ára afmælis kosningaréttar kvenna á Íslandi og Reykjavíkurborg. Þeir eru haldnir í samstarfi við lðnó, veitingahús við Tjörnina. Aðgangseyrir er 2.500 krónur.

REGLULEGA KVENLEGAR

Þær Aðalheiður Þorsteinsdóttir, Esther Jökulsdóttir, Margrét Pétursdóttir, Brynhildur Björnsdóttir og Sigríður Eyrún Friðriksdóttir flytja plötuna í heild sinni í dag og kjafta á milli laga. Tónleikarnir hefjast klukkan 17. MYND/HARI

MIKIL UPPLIFUN

„Ég man nú aðallega eftir því hvað það var mikið af fólki. Við sáum eiginlega ekki neitt og fundum engan en svo fór ég heim og þar var haldið ægilegt kvennapartí,“ segir Margrét Pétursdóttir sem var 12 ára á kvennafrídaginn 1975.

LÍNAN

AUKIN ORKA MEÐ ACTIVE LIVER

ICECARE KYNNIR 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. Jóna Hjálmarsdóttir mælir með Active Liver fyrir fólk sem hugsar um að halda meltingunni góðri.

Jóna Hjálmarsdóttir hefur notað Active Liver í nokkra mánuði með góðum árangri. „Ég ákvað að prófa Active Liver eftir að ég sá að það er úr náttúrulegum efnum og ég hef fulla trú á að náttúruvefni í vörunni hjálpi lifrinni að hreinsa sig. Ég er sjúkraliði að mennt og er meðvituð um líkamsstarfsemina og veit að fita getur safnast á lifrina, þess vegna vildi ég prófa.“

Jóna segist hafa fundið fljótt mun á sér. „Ég fékk fljótlega aukna orku og mér finnst auðveldara að halda mér í réttari þyngd. Ég er í vinnu þar sem ég þarf að vera mikið á ferðinni, ég er í góðu formi og hef trú á að Active Liver geri mér gott. Ég finn líka mun á húðinni á mér, hún ljómar meira og er mýkri. Ég er mjög ánægð með árangurinn og mæli með Active Liver fyrir fólk sem hugsar um að halda meltingunni góðri,“ segir hún.

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 lífað til fulls er auðvelt að finna fyrir því og það sést á fólki. Nú má fá hjálp til þess að minnka það að sögn Ólafar Rúnar Tryggvadóttur, framkvæmdastjóra hjá Icecare. „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 af miklu álagi á starfsemi lifrarinnar og gallsins.

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 erfið að viðhalda eðlilegum efnaskiptum og niðurbroti á fitu. Sem betur fer eru það ekki einungis prótein sem geta örvað lifrarstarfsemina,“ útskýrir Ólöf.

LEYNDARMÁLIÐ UM ACTIVE LIVER

Active Liver inniheldur náttúrulegt jurtabykkni, 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.



ÁNÆGD Jóna mælir með Active Liver fyrir fólk sem hugsar um að halda meltingunni góðri.

MYND/VILHELM

MÆLIR HEILS HUGAR MEÐ BIO-KULT

ICECARE KYNNIR Bio-Kult er öflug blanda vinveittra gerla sem styrkja þarmaflórana. Margrét Alice Birgisdóttir mælir með Bio-Kult fyrir meltinguna. Hún notar Bio-Kult Candéa til að halda einkennum niðri og Bio-Kult Original til að viðhalda batanum.

Margrét Alice Birgisdóttir heilsumarkþjálfari mælir með því við viðskiptavini sína að þeir fái meltingu sína góða. „Mér finnst sérstaklega mikilvægt að meltingarfærin starfi eins og þau eiga að gera. Ef bakteríuflóra líkamans er í ójafnvægi starfar hann ekki eins og hann á að gera. Bio-Kult hefur reynt afar vel til að bæta starfsemi meltingarinnar,“ segir Margrét.

Margrét greindist með colitis ulcerosa, eða sáraristilbólgu, fyrir fjórtán árum. „Í dag er ég lyfja- og einkennalaus og hef verið það að mestu til margra ára. Ég er sannfærð um að bakteríurnar sem ég hef tekið í gegnum tíðina samhliða jákvæðum breytingum á lífsstíl hafi sitt að segja varðandi það hve vel mér gengur. Ég mæli heils hugar með BioKult, bæði Candéa með hvítlaug og grape-seed extract til að halda einkennum niðri og með Bio-Kult Original til að viðhalda batanum,



báðar tegundir hafa reynt mér vel.“

Bio-Kult Candéa-hylkin geta virkað sem öflug vörn gegn candida-sveppasýkingu en hún getur komið fram með ólíkum hætti hjá fólki, svo sem munnangri, fæðu-óþoli, þyrnging og skapsveiflum, þreytu, brjóstsviða, verkjum í liðum, mígreni eða ýmsum húðvandamálum.



ÁNÆGD Margrét Alice er ánægð með Bio-Kult-hylkin og mælir með þeim til að bæta meltinguna.

SÖLUSTADIR 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

Betra blóðflæði

Rauðrófu kristall 100% náttúrulegt
Einstök virkni og gæði - þú finnur muninn

Eftir fertugt framleiðir líkaminn 50% minna Nitric Oxide. SUPERBEETS örvar Nitric Oxide framleiðslu strax. Bætt blóðflæði og aukin súrefnisupptaka hefur jákvæð áhrif á alla starfsemi líkamans, þ.m.t. hjarta og æðakerfi. **ATH:** Breyting nitrats úr fæðu í Nitric Oxide. **(NO)** byrjar í munni, þess vegna er SuperBeets tekið inn í vökváformi, en ekki töfluformi.

Íslensk vottun á virkni NO³
Sýni rannsóknarstofa - Nýsköpunarmiðstöð Íslands



Nitric Oxide Superbeets allt að 5 sinnum öflugri
1. dós superbeets jafngildir 30 flöskum af 500 ml rauðrófusafa

Fæst í flestum apótekum og heilsubúðum

Nánari upplýsingar WWW.SUPERBEETS.IS Umboð: vitex ehf - Upplýsingasími 896 6949

Náttúrulegt Melatónin

ZenBev Triptófan úr graskersfræjum

Upplýsingasími 896 6949 - og www.vitex.is



Fæst í apótekum og heilsubúðum



**8 rétta
hlaðborð í
hádeginu**

**TILBOÐ
KR. 1.590.-**

OPIÐ KL. 11:00-14:00

**Hlaðborðið er alla virka daga,
ekki um helgar.**



Kinahofid

NÝBÝLAVEGI 20 SÍMI 554-5022

kinahofid.is



GÓMSÆTT Maturinn á hátíðinni er girnilegur en þar eru farnar óhefðbundnar leiðir í bland við hinar klassísku.

BJÚGAÐ FÆR UPPREISN ÆRU

VIÐBURÐUR Hin árlega Bjúgnahátíð í Langaholti fer fram næsta laugardag í þriðja sinn. Þar geta gestir gætt sér á bjúgum, bjúglingum og fleiru. Heiðursfélagi Hins íslenska bjúgnavinafélags verður útnefndur.

Eins og margt gott þá byrjaði Bjúgnahátíðin sem fáránleg hugmynd,“ segir Þorkell Símonarson, vert í Langaholti, sem hefur haft viðurnefnið Keli vert í nokkur ár. „Bara það eitt að láta sér detta í hug að hafa eitthvað sem heitir Bjúgnahátíð er fáránlegt og enn fáránlegra að hafa hana á stað sem þekktur er sem fiskistaður,“ segir hann glaður í bragði og bætir við að hugmyndin sé úr hinum furðulega hugarheimi Guðna Más Henningssonar útvarpsmanns. „Ég var með innslag í þætti hjá honum og í beinni útsendingu fór hann að klifa á þessu og ég gat ekki annað en sagt já.“

SLÁTURKEPPUR SEM BJÚGA

Bjúgnahátíðin er nú haldin í þriðja skipti og segir Keli hana vera viðburð hins vinnandi manns og gott mótvægi við allar þær matarhátíðir og flugeldasýningar matarmenningarinnar sem nú eru algengar. „Hér er ekki verið að þykjast vera eitthvað „fínt erlendis“ heldur er þetta bara „ófínt íslenskt“. Við lítum þannig á að bjúga sé hið íslenska orð sem notað er yfir pylsur – „sausages“ –og við flokkum hiklaust sláturkepp sem bjúga til dæmis. Og pylsur og allt þetta dót eru bara bjúgu og bjúglingar. Við hins vegar tökum þetta úr sínu hefðbundna samhengi. Í fyrra til dæmis vorum við með bjúgu í bernaise og elduðum þau eins og hinn svokallaða rónahrygg en þá eru bjúgun bökuð í barbecue. Við förum óhefðbundnar leiðir í bland við hið klassíska og verðum auðvitað með uppstúf líka.“

Góður rómur hefur verið gerður að hátíðinni og húsfyllir verið síðustu tvö ár. „Á fyrstu hátíðinni var Hið íslenska bjúgnavinafélag stofnað og þá var fyrsti heiðursfélagi þess útnefndur og var það Bjúgnakrækir. Hann gat ekki mætt en sendi fulltrúa sinn. Í fyrra var útnefndur heiðursfélagi Skúli hinn mennski sem er okkar frægasti pylsusali eða öllu heldur bjúglingasali. Það kemur svo í ljós um næstu helgi hver það verður þetta árið,“ segir Keli og brosir.

BJÚGAÐ HEFUR BJARGAÐ

Keli segir að bæði í gamni og alvöru þá sé Bjúgnahátíðin skemmtilegt uppábrott á tilverunni. „Það er enginn að fara akkúrat þessa leið með þessar eilífu matarhátíðir. Það hefur verið litið niður á bjúgað og það talið fátækramannamat.“



HUGMYNDASMIÐURINN Guðni Már Henningsson útvarpsmaður á heiðurnum af hugmyndinni um Bjúgnahátíðina.



KELI VERT Þorkell Símonarson, betur þekktur sem Keli vert, er einn skipuleggjandi Bjúgnahátíðarinnar.

Við ákváðum að veita því uppreisn æru. Að veita bjúganu þann sess sem því ber. Það hefur haldið lífinu í mörgum piparsveininum og bjargað ýmsum skipskokkum frá bráðum vanda,“ segir hann og hlær dátt.

Bjúgu eru í uppáhaldi hjá sumum og hefur Keli fengið miklar þakkir frá þeim fyrir að hafa hátíð fyrir þá. „Ég held að þetta sé þögull og alvarlegur hópur í þjóðfélaginu sem er mjög laustengdur og lætur ekki mikið í sér heyra. Þar sem þetta eru bjúgu sem við erum að tala um verðum við þó að stilla þessu í hof. Það væri ekki hægt að gera þetta án stuðnings frá Kjarnafæði og einnig hefur Ölgerðin komið að þessu hjá okkur til að gefa þessu svolitinn októberfestblæ.“

■ heida@365.is



ÓFÍNT ÍSLENSKT

„Hér er ekki verið að þykjast vera eitthvað „fínt erlendis“ heldur er þetta bara „ófínt íslenskt“.



FORSTJÓRI

Þú ert öflugur, framsýnn og þroskaður stjórnandi og treystir þér til að leiða fyrirtæki sem lætur til sín taka í gæða- og umhverfismálum.

Íslenska gámafélagið býður þér starf forstjóra hjá fyrirtækinu. Þú munt leiða fyrirtækið áfram inn í framtíðina.

Þú þarft að vera framúrskarandi stjórnandi, drifinn áfram af krafti, metnaði og lífsgleði. Þú verður að hafa sýnt framúrskarandi árangur í rekstri og búa yfir hæfileikum sem hægt er að sanna með dæmum og verkefnum. Við viljum kynnst þér og fá frá þér umsókn með ítarlegum upplýsingum sem sýna að þú ert hæfur kandidat í starfið. Allar fyrirspurnir eru trúnaðarmál.

Hjá Íslenska gámafélaginu starfa 240 manns víða um land en fyrirtækið býður viðskiptavinum sínum upp á heildarlausnir á sviði umhverfisþjónustu. Fyrirtækið er gæðavottað samkvæmt ISO9001 og ISO14001 og það var fyrst fyrirtækja til að fá jafnlaunavottun VR.

Mannauðsstefna fyrirtækisins sækir stuðning í heimspeki fisksins „Fish Philosophy“. Mannauðsstefnan lýsir vilja fyrirtækisins til að vera framúrskarandi vinnustaður, þar sem metnaðarfullt starf er unnið af jákvæðu, samstilltu og ábyrgu fólki í anda jafnræðis. Mannauðsstefnunni er ætlað að tryggja starfsmönnum sem best starfsskiyrði og möguleika til að vaxa og dafna í starfi.

Allar nánari upplýsingar veita
Katrín S. Óladóttir og
Sverrir Briem hjá Hagvangi.

Netföng: katrin@hagvangur.is,
sverrir@hagvangur.is.

Umsóknarfrestur er til og með
5. nóvember n.k.

ÍSLENSKA 
GÁMAFÉLAGIÐ

Gufunesi gamur.is 577 5757

Staða hjá Heilbrigðisstofnun Austurlands

SÁLFRÆÐINGUR

Heilbrigðisstofnun Austurlands (HSA) óskar eftir að ráða sálfræðing til starfa hjá stofnuninni. Um er að ræða tímabundna ráðningu til eins árs í 100% stöðugildi, en framtíðarstarf er mögulegt. Staðan veitist frá 1. desember 2015 eða eftir nánara samkomulagi.

Helstu verkefni og ábyrgð

Óskað er eftir sálfræðingi í starf verkefnisstjóra verkefnisins Aðstoð við börn og ungmenni með geðrænan vanda á Austurlandi (ABG verkefnið). ABG verkefnið er samstarfsverkefni undir forystu Heilbrigðisstofnunar Austurlands sem að koma Skólaskrifstofa Austurlands, Félagsþjónusta Fljótsdalshéraðs, Félagsþjónusta Fjarðabyggðar, Verkmenntaskóli Austurlands og Menntaskólinn á Egilsstöðum. Markmið þess er að efla, bæta og samþætta þjónustu fyrir börn, ungmenni og fjölskyldur á öllu Austurlandi, sem glíma við geðræn vandamál. Auk þess að stýra verkefninu starfar verkefnisstjórinn sem klínískur barna- og unglingasálfræðingur innan þess.

Nánari upplýsingar veita: Orri Smáráson, sálfræðingur, s. 470-1485, netf. orris@hsa.is, Pétur Heimisson, framkvæmdastjóri lækninga, s. 470-3052 og 860-6830, netf. petur@hsa.is, Emil Sigurjónsson mannauðsstjóri, s. 470 3053 og 895 2488, netf. emils@hsa.is.

HSA starfar á þremur fagsviðum; heilsugæslu-, hjúkrunar- og sjúkrasviði. Áhersla er lögð á samvinnu þvert á byggðarlög. Stofnunin þjónar rúmlega 11.000 íbúum frá Djúpvaggi til Vopnafjarðar, auk ferðamanna sem sækja Austurland heim. Umdæmissjúkrahús Austurlands er í Neskaupstað. HSA vill byggja þjónustu sína á mannvirðingu, þekkingu og þverfaglegri samvinnu.



Hæfniskröfur

Starfsleyfi sem sálfræðingur frá velferðarráðuneyti.

Æskilegt:

- Reynsla af verkefnastjórnun og samstarfi stofnana á sviði velferðar og heilbrigðismála.
- Reynsla af greiningu og meðhöndlun geðræns vanda barna og unglunga.
- Þekking og reynsla af hugrænni atferlismeðferð (HAM).

Lögð er áhersla á faglegan metnað, jákvæðni og sveigjanleika. Lipurð og áreiðanleiki í samskiptum eru skilyrði. Áskilinn er réttur til að hafna umsóknum frá einstaklingum sem ekki teljast uppfylla framangreind skilyrði. Íslenskukunnátta áskilinn. Tóbaksnotkun er ekki heimil á vinnutíma innan HSA.

Umsóknarfrestur er til 20. nóvember 2015.

Laun eru greidd skv. kjarasamningi Sálfræðingafélags Íslands við fjármálaráðherra f.h. ríkissjóðs og stofnanasamningum HSA. Öllum umsóknum verður svarað. Tekið er mið af jafnréttisstefnu HSA við ráðningar. Umsókn fylgi staðfestar upplýsingar um nám, starfsreynslu, og ef við á, kennslu og vísindastörf, ásamt afriti af greinum sem umsækjandi kann að hafa birt eða skrifað. Mat HSA byggist á innsendum umsóknargögnum. Viðtöl verða tekin við umsækjendur og byggist ákvörðun um ráðningu í starfið einnig á þeim.

Umsóknum skal skilað rafrænt til HSA með því að fylla út umsóknarform á vefsíðu stofnunarinnar; www.hsa.is, undir flípanum „laus störf.“

Vef- og kynningarstjóri

Laust er til umsóknar starf vef- og kynningarstjóra við Stofnun Árna Magnússonar í íslenskum fræðum.

Starfið felst einkum í umsjón með vef stofnunarinnar, eftirliti með gagnagrunnum á vef, umsjón með fréttabréfi, ársskýrslu, og annarri miðlun. Vef- og kynningarstjóri vinnur náið með forstöðumanni stofnunarinnar.

Starfshlutfall verður 50% frá 1. desember en stefnt er að 75% hlutfalli um mitt ár 2016.

Umsækjendur skulu hafa a.m.k. BA-próf í hugvísindum og meistaraþráðu í upplýsinga- og fjölmiðlafræðum, menningarstjórnun eða sambærilegum greinum. Góð íslenskukunnátta er nauðsynleg. Einnig er krafist traustrar enskukunnáttu og færni í einu Norðurlandamáli. Reynsla af hvers konar fjölmiðlun og kynningarstörfum er kostur.

Um er að ræða nýtt starf sem krefst frumkvæðis og sjálfstæðra vinnubragða og góðra samskiptahæfileika. Starfið veitir gott tækifæri til að vekja athygli á mikilvægi íslenskrar tungu og bókmennta.

Umsóknir skulu berast til Stofnunar Árna Magnússonar í íslenskum fræðum, Árnagarði við Suðurgötu, 101 Reykjavík, **eigi síðar en 7. nóvember 2015** eða á rafrænu formi á netfangið kari@hi.is. Öllum umsóknum verður svarað og umsækjendum tilkynnt um ráðstöfun starfsins þegar ákvörðun hefur verið tekin.

Laun eru skv. kjarasamningi Félags háskólakennara og fjármála- og efnahagsráðherra f.h. ríkissjóðs.

Við ráðningar í störf hjá Stofnun Árna Magnússonar í íslenskum fræðum er tekið mið af jafnréttisstefnu stofnunarinnar.

Frekari upplýsingar um stofnunina má finna á heimasíðunni: www.arnastofnun.is

Nánari upplýsingar um starfið veitir Kári Kaaber, sviðsstjóri stjórnsýslusviðs (s. 525 4010, kari@hi.is).



Lagna- og loftræsihönnuðir

Við viljum bæta við okkur fleiri liðsmönnum við hönnun pípulagna og loftræsikerfa í byggingum.

Verk- eða tæknifræðingum með amk. 5-10 ára starfsreynslu sem hafa :

- Reynslu af hönnun og umsjón með hönnunarverkefnum
- Reynslu og áhuga á samskiptum við viðskiptavinum, innlenda og erlenda
- Þekkingu á Revit
- Góða hæfileika til að tjá sig í ræðu og riti
- Áhuga á þátttöku í verkefnaöflun

Verk- eða tæknifræðingum með 1-3 ára starfsreynslu sem hafa :

- Einhverja reynslu af hönnun lagna og eða loftræsikerfa
- Þekkingu á Revit

Við leitum að jákvæðu fólki með góða kunnáttu í ensku og einu norðurlandamáli, fólki sem hefur gaman af vinnu við krefjandi verkefni og vill þroskast í þverfaglegu samstarfi. Meðal verkefna framundan eru hönnun á nýjum Landspítala við Hringbraut og nýjum grunnskóla í Úlfarsárdal auk annarra verkefna.

Hægt er að sækja um störf með því að senda tölvupóst á netfangið umsokn@vso.is merktan *Lagna- og loftræsihönnuðir* fyrir 10. nóvember.

VSÓ Ráðgjöf er eitt af rótgrónustu verkfræðifyrirtækjum landsins og vinnur að verkefnum jafnt á Íslandi sem erlendis. Starfsmenn VSÓ eru nú um 70 og sinna alhliða ráðgjöf vegna hverskonar mannvirkjagerðar, skipulags og umhverfismála. Starfsstöðvar eru í Reykjavík og við Osló. Í boði eru samkeppnishæf laun, góð vinnuástaða, góðir vinnufélagar og fjölbreytt verkefni.



Tæknistjóri bílamerkis

Þekkt og traust bílaumboð óskar eftir að ráða tæknistjóra lúxusbílamerkis til starfa.

Starfssvið:

- Ábyrgð og umsjón með þjálfunarmálum bifvélavirkja
- Skipulagning verklags samkvæmt stöðlum framleiðanda
- Samskipti við framleiðanda og umsjón með innköllunum framleiðanda
- Aðstoð við bilanagreiningar
- Umsjón og ábyrgð með undirbúningi og skipulagningu námskeiða

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Sveinspróf í bifvélavirkjun skilyrði
- Meistararéttindi eða önnur tæknimenntum mikill kostur
- Reynsla af greiningarvinnu og prófunum
- Góð almenn tölvukunnátta sem og góð kunnátta í íslensku og ensku, talað og ritað mál
- Leiðtogaþæfileikar og geta til að kenna öðrum og þjálfa nýja starfsmenn
- Miklir samskiptahæfileikar og þjónustulund
- Metnaður og drift í starfi

Viðkomandi tæknistjóri sækir þjálfun erlendis fyrir hönd fyrirtækisins varðandi allar tækninýjunar. Tæknistjóri þarf að geta unnið sjálfstætt og undir álagi. Æskilegt er að við komandi geti hafið störf sem fyrst.

Umsóknarfrestur er til og með 1. nóvember 2015.

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 veitir Ragnheiður S. Dagsdóttir (ragnheidur.dagsdottir@capacent.is) hjá Capacent Ráðningum.

capacent



Sérfræðingur í innkaupateymi



Laus er staða sérfræðings í nýju innkaupateymi fjármála- og efnahagsráðuneytisins. Leitað er að kraftmiklum einstaklingi sem hefur áhuga á að takast á við spennandi og fjölbreytt verkefni. Um fullt starf er að ræða og kostur ef viðkomandi getur hafið störf fljótlega.

Fjármála- og efnahagsráðuneytið hefur stofnað tímabundna verkefnisstjórn sem er ábyrg fyrir innleiðingu umbótaverkefnis á sviði innkaupa. Gert er ráð fyrir að verkefnið standi yfir í 12-18 mánuði. Verkefnisstjórnin starfar náið með Ríkiskaupum og Fjársýslu ríkisins og á einnig samráð við stofnanir og birgja. Verkefnið er eitt lykilverkefna á sviði umbóta í ríkisrekstri en því er ætlað að leiða til umtalsverðar hagræðingar og nýsköpunar í opinberum innkaupum.

Starfssvið:

- Greining innkaupa og söfnun upplýsinga.
- Undirbúningur að gerð staðlaðra innkaupaáætlana hjá ríkisaðilum og eftirfylgni.
- Þróun aðferða og ferla við sameiginleg innkaup.
- Þátttaka í gerð útboðslýsinga.
- Samningagerð og samskipti við birgja.
- Samvinna innan ráðuneytis og utan um verkefni á sviði innkaupamála.
- Önnur verkefni í samráði við yfirmann.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi t.d. viðskiptafræði eða verkfræði.
- Reynsla af innkaupum er kostur.
- Reynsla af greiningu tölulegra upplýsinga og mjög góð Excel kunnátta.
- Góð íslensku- og enskukunnátta í ræðu og riti.
- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum.
- Lausnamiðuð hugsun, nákvæmni og skipulögð vinnubrögð.
- Góð samskiptahæfni og þjónustulund.

Laun eru samkvæmt kjarasamningi Félags háskólamenntaðra starfsmanna Stjórnarráðsins. Áhugasamir einstaklingar, án tillits til kyns, eru hvattir til að sækja um. Umsóknir geta gilt í 6 mánuði frá því að umsóknarfrestur rennur út, sbr. 2. gr. reglna nr. 464/1996, um auglýsingar á lausum störfum með síðari breytingum.

Umsóknarfrestur er til og með 9. nóvember næstkomandi.

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 Jóna Björk Sigurjónsdóttir (jona.sigurjonsdottir@capacent.is) og Þóra Pétursdóttir (thora.petursdottir@capacent.is) hjá Capacent.

capacent



Capacent Ráðningar

capacent



FISKISTOFA
 Dalshrauni 1 220 Hafnarfirði
 Sí: 569 7900 F: 569 7990
 fiskistofa@fiskistofa.is
 www.fiskistofa.is

Fiskistofa er þjónustu- og eftirlitsstofnun sem annast stjórnsýsluverkefni á sviði sjávarútvegsmála, lax- og silungsveiði, hvalveiða o.fl. ásamt því að safna upplýsingum um framangreinda málaflökka. Nánari upplýsingar um Fiskistofu má finna á www.fiskistofa.is

Gildi Fiskistofu eru traust, framsækni og virðing

Lögfræðingar á lögfræðisviði

Lausar eru til umsóknar tvær stöður lögfræðinga á lögfræðisviði Fiskistofu á Akureyri. Um fullt starf er að ræða og æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Helstu verkefni:

- Meðferð brotamála.
- Meðferð mála samkvæmt lögum um lax- og silungsveiði.
- Yfirferð erinda um millifærslur hlutdeilda og aflamarks.
- Lögfræðileg ráðgjöf innan Fiskistofu.
- Önnur lögfræðileg verkefni á starfssviði stofnunarinnar.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Embættis- eða meistaraþróf í lögfræði.
- Frumkvæði og metnaður til að ná árangri í starfi.
- Sjálfstæði, nákvæmni og ögun í vinnubrögðum.
- Góð samskiptahæfni og lipurð í mannlegum samskiptum.
- Gott vald á íslensku og ensku og færni til að tjá sig í ræðu og riti.

Þekking á sjávarútvegi og fiskveiðilöggjöfni er kostur sem og þekking og reynsla af stjórnsýslu. Nánari upplýsingar um starfið veitir Hrannar Hafberg, sviðsstjóri lögfræðisviðs, í síma 569-7900.

Umsóknum skal fylgja ítarleg starfsferilskrá ásamt upplýsingum um meðmælendur og kynningarbréf, þar sem m.a. skal gerð grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningi fyrir hæfni viðkomandi í starfið, auk annarra atriða, sem máli kunna að skipta. Umsóknir sendist á netfangið starf@fiskistofa.is eða með bréfi til Fiskistofu, Dalshrauni 1, 220 Hafnarfirði, merktar: „Lögfræðingur“.

Umsóknarfrestur er til og með 9. nóvember 2015.

Laun taka mið af kjarasamningi ríkisins og viðeigandi stéttarfélags. Samkvæmt jafnréttisstefnu Fiskistofu eru konur jafnt sem karlar hvattar til að sækja um.

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

Athygli er vakin á því að umsóknir munu gilda í 6 mánuði frá því að umsóknarfrestur rennur út með vísan til 3. tl. 2. mgr. 2. gr. reglna nr. 464/1996 um auglýsingar á lausum störfum, með síðari breytingum, sbr. 2. mgr. 7. gr. laga nr. 70/1996 um réttindi og skyldur starfsmanna ríkisins.

Would you like to help solving the most interesting data challenges in the travel industry?

Do you enjoy a start-up culture that serves the top airline customers in the world?



The Intelligence Exchange Operations team is looking for an experienced systems operations and deployment expert to join the team.

The Intelligence Exchange™ real-time data integration platform is the strongest data and analytics platform in the airline industry. The platform is exposed to the top global airlines to develop innovative applications and real-time business processes. We are responsible for the deployment and operations of all Intelligence Exchange installations, which include Platform-as-a-Service and airline hosted at a global customer site.

We invite you to join our innovative, intercultural team to work together with people from Poland, US, Iceland, Uruguay and India.

Sabre connects people with the world's greatest travel possibilities by retailing travel products and providing distribution and technology solutions for the travel industry through our three companies: Sabre Hospitality Solutions, Sabre Travel Network and Sabre Airline Solutions. Headquartered in Southlake, Texas, Sabre Holdings has approximately 9,000 employees in more than 55 countries, thereof 50 located in Iceland. Our teams around the world work together to support travelers, travel agents, corporations, government agencies and travel suppliers.

Our team members are people who take initiative, are resourceful and innovative, and are passionate about what they do. In return for their hard work and dedication, Sabre Holdings provides our employees with many learning and growth opportunities, a healthy work-life balance and a fun, yet productive, work environment.

SENIOR OPERATIONS AND DEPLOYMENT ENGINEER

GENERAL DESCRIPTION:

- Installing, configuring and maintaining Unix/Linux systems
- Deploy, maintain and operate a large, mission critical Java based application running on Linux, Oracle, MQ Websphere and Tomcat
- Systematically troubleshoot difficult and/or complex application, system issues as they arise
- Act as part of a DevOps team that maintains extensive development and test environments using Continuous Delivery methods
- Automation of maintenance and operations activities
- Participate in defining, designing and implementing highly available, fault tolerant hardware and software solutions.
- Participate in the smooth transition of new and modified services into production.

DESIRED SKILLS:

- Good understanding of operations of Linux, Java, Apache and Tomcat
- Experience with Tomcat, MQ Websphere, Oracle, Jenkins and Puppet is a plus.
- Software and System Deployment/Operations experience
- Experience in administrating and hosting distributed computer systems
- Solid written and spoken English skills
- Effective communication skills, both verbal and written; service oriented mindset
- Good problem diagnostics skills and experience
- BSc/MSc in Computer Science, Information Systems, Engineering or equivalent.

intellecta

Further information will be provided by Torfi Markusson (torfi@intellecta.is) or Ari Eyberg (ari@intellecta.is) at tel 354 511 1225. Applications should be submitted at www.intellecta.is.

Applications should be accompanied by a CV. Applications are due by November 10. All applications and inquires are confidential.

Sabre

Vesturhlíð 7, 105 Reykjavík Tel. +354 525 9100
sabreairlinesolutions.com

RÁÐGJÖF

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

RÁÐNINGAR

- Réttir starfsmenn í réttum hlutverkum ræður mestu um árangur fyrirtækja

RANNSÓKNIR

- Rannsóknir auka þekkingu og gera ákvarðanir markvissari

intellecta
 Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir

www.intellecta.is



Viltu starfa hjá Libra við hugbúnaðargerð fyrir fjármálamarkaðinn?

Libra ehf. leitar nú að öflugum og faglegum einstaklingum í spennandi verkefni við þróun og þjónustu Libra hugbúnaðar

Libra

Við breytum fjármálaþekkingu í hugbúnað



Libra ehf. hefur undanfarin tvö ár verið á meðal efstu fyrirtækja á lista VR yfir **Fyrirtæki ársins** auk þess sem styrkleikamat Creditinfo hefur skilað okkur titlinum **Framúrskarandi fyrirtæki** undanfarin fjögur ár.

Hjá Libra ehf. starfa um 40 starfsmenn. Við byggjum á um 20 ára grunni og erum leiðandi í smíði hugbúnaðar fyrir íslenskan fjármálamarkað.

Okkar helstu vörur, **Libra Loan** og **Libra Securities**, eru í notkun hjá flestum fyrirtækjum og stofnunum á íslenskum fjármálamarkaði.

Hjá okkur muntu fást við krefjandi verkefni í samhentum hópi sérfræðinga sem leggur áherslu á gott skipulag og stöðugar umbætur.

Við erum með ánægt og hæft starfsfólk og vinnum náðið með viðskiptavinum okkar.

Prófari

Starfssvið

- Prófanir á Libra hugbúnaði
- Undirbúningur, framkvæmd og eftirfylgni kerfisprófana
- Þátttaka í innleiðingu Libra hugbúnaðar hjá viðskiptavinum
- Samskipti við notendur um virkni hugbúnaðarins

Hæfniskröfur

- Brennandi áhugi á gæðum hugbúnaðar
- Góð samskiptafærni
- Frumkvæði og fagmennska í starfi
- Þekking og/eða reynsla af fjármálamarkaði kostur
- Þekking á Libra hugbúnaði er kostur

Vinsamlegast merkið umsóknina „Libra - Prófari“

Athugið að starf þetta er tímabundið til 1. október 2016 en með möguleika á fastráðningu í framhaldinu.

Verkefnastjóri

Starfssvið

- Verkefnastjórnun hugbúnaðarverkefna
- Þátttaka í stöðugum umbótum gæðakerfis

Hæfniskröfur

- Góðir samskiptahæfileikar
- Öguð og skipulögð vinnubrögð
- Frumkvæði og metnaður til að ná árangri
- Háskólamenntun á sviði tölvunarfræða eða sambærileg menntun
- Reynsla af verkefnastjórnun hugbúnaðarverkefna
- Þekking á Agile aðferðarfræði
- Þekking á fjármálamarkaði
- Menntun á sviði verkefnastjórnunar er kostur

Vinsamlegast merkið umsóknina „Libra - Verkefnastjóri“

Starfsumsókn og ferilskrá sendist á robert@librasoft.is fyrir 4. nóvember 2016. Nánari upplýsingar eru fúslega veittar í síma 595-8760. Bendum einnig á frekari upplýsingar og umsóknarform á vef okkar: www.librasoft.is



Sölustjóri – Toyota á Íslandi

Toyota á Íslandi leitar að öflugum einstaklingi í starf sölustjóra.

Viðkomandi þarf að búa yfir mikilli hæfni í mannlegum samskiptum, vera sjálfstæður í vinnubrögðum og gagnrýninn í hugsun.

Starfssvið

- Pantanir á nýjum bílum
- Eftirfylgni söluáætlana
- Umsjón með birgðahaldi
- Umsjón með CRM kerfi Toyota
- Samskipti við viðurkennda söluaðila
- Samskipti við Toyota Motor Europe

Hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af sölu- og markaðsstörfum á íslenskum markaði
- Reynsla af áætlanagerð
- Reynsla af alþjóðlegu samstarfi æskileg
- Mjög gott vald á íslenski og enski tungu

Toyota á Íslandi er innflytjandi Toyota bifreiða, vara- og aukahluta. Starfsmenn fyrirtækisins byggja gildi sín og viðmið í starfi á The Toyota Way: Stjórnunar-, þjónustu- og mannauðsstefnu Toyota. Gagnkvæm virðing og náin samvinna eru hornsteinar í daglegri starfsemi Toyota á Íslandi. Hverri áskorun er tekið fagnandi hendi og leita starfsmenn stöðugt leiða til að tryggja áframhaldandi framfarir í öllu því sem viðkemur starfsemi fyrirtækisins og þjónustu gagnvart viðskiptavinum þess.

Áhugasamir sendi umsókn, þ.e. kynningarbréf og ferilskrá, á netfangið@toyota.is merkt „Sölustjóri“.

Umsóknarfrestur er til 30. október, en nánari upplýsingar veitir Fanný Bjarnadóttir í síma 570-5070 eða á netfanginu fanny@toyota.is

BIFVÉLAVIRKJAR

SKOÐUNARMAÐUR ÖKUTÆKJA

Aðalskoðun hf. óskar eftir að ráða bifvélavirkja til starfa við skoðun ökutækja í skoðunarstöð okkar í Hafnarfirði. Um framtíðarstarf er að ræða en einnig kemur til greina starf í sumarafleysingum. **Umsóknarfrestur er til 5. nóvember.**

Nánari upplýsingar veita Árni Stefánsson þjónustustjóri og Hörður Harðarson fagstjóri í síma **590 6900**. Umsóknir sendist til Árna, arni@adalskodun.is. Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál og öllum umsóknum verður svarað.

Aðalskoðun hf. er faggild óháð skoðunarstofa á ökutækjasviði og starfrækir í dag fjórar skoðunarstöðvar á höfuðborgarsvæðinu ásamt skoðunarstöð í Reykjanesbæ. Aðalskoðun sinnir einnig skoðunum í Grundarfirði, Ólafsfirði og Reyðarfirði.



Faggiltur skoðunaraðili í 20 ár

20
ÁRA AFMÉLI
SAMKEPPNI Í
BÍLASKOÐUN

Aðalskoðun

www.adal.is

Neytendasamtökin óska eftir bókara/ starfsmanni á skrifstofu í 50% starf.

Meðal verkefna er greiðsla reikninga og launa (TOK), innheimta, bókhald, afstemmingar og gerð fjárhagsáætlana, auk annarra tilfallandi verkefna. Mikilvægt er að viðkomandi hafi reynslu af sambærilegum verkefnum en einnig er mikilvægt að viðkomandi sé sveigjanlegur og sýni frumkvæði í starfi.

Umsóknarfrestur er til og með **1. nóvember nk.** og æskilegt að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Umsóknir, ásamt ferilskrá, sendist í tölvupósti á hh@ns.is.

Nánari upplýsingar um Neytendasamtökin er að finna á www.ns.is og hægt er að fá frekari upplýsingar um starfið í síma 5451200.



Starfsmaður í móttöku

Fjölbreytt og skemmtilegt framtíðarstarf á líflegum vinnustað.

Óskum eftir að ráða starfsmann í fullt starf í dagvaktavinnu í móttöku. Um framtíðarstarf er að ræða

Umsækjandi þarf að hafa stúdentspróf eða sambærilega menntun, ríka þjónustulund, góða framkomu, færni í samskiptum, haldgóða tölvukunnáttu, tala og skrifa íslensku, hafa gott vald á ensku og helst einu öðru tungumáli. Starfsreynsla er kostur. Viðkomandi þarf að geta hafið störf í desemberbyrjun.

Umsækjendur sendi umsókn ásamt ferilskrá og mynd á bh@odinsve.is fyrir 30.11.2015. merkt „Starfsúmsókn“.

Viltu starfa hjá framsæknu hugbúnaðarfyrirtæki?

Vegna aukinna umsvifa og verkefna héraendis og erlendis viljum við stækka hópinn. Við leitum af árangursdrifnum og sjálfstæðum einstaklingum sem búa yfir þekkingu og reynslu sem nýtist við:

- ✓ **Ráðgjöf og þróun við sölu, innkaup og birgðastjórnun**
fyrir Annata Dynamics IDMS
- ✓ **Ráðgjöf og þróun við verkþókhald**
fyrir Annata Dynamics IDMS
- ✓ **Verkefnastjórnun**
- ✓ **Forritun**

Viltu starfa í lifandi og krefjandi umhverfi við úrlausn fjölbreyttra og skemmtilegra viðfangsefna, þar sem áhersla er lögð á metnað, gæði, gott vinnuumhverfi og góðan starfsanda? **Skoðu ítarlegar starfslýsingar á annata.co.uk/careers** og kannaðu hvort þú sjáir ekki eitthvað spennandi fyrir þig.

Okkar lausnir eru byggðar á Microsoft Dynamics AX viðskiptahugbúnaði. Þeir sem hafa reynslu af Dynamics AX, annað hvort sem ráðgjafar eða notendur eru eftirsóknarverðir, en einstaklingar með bakgrunn í ráðgjöf og þjónustu við Dynamics NAV, Concorde XAL, SAP eða annan viðskiptahugbúnað eru einnig hvattir til þess að skoða hvort hér leynist tækifæri.

Umsóknir skulu sendar á netfangið starf@annata.is fyrir 7. nóvember n.k. Fullum trúnaði er heitið.

The strongest
in Iceland 2014

Microsoft
Dynamics

Microsoft Partner

Annata er alþjóðlegt hugbúnaðarfyrirtæki með höfuðstöðvar á Íslandi og starfsemi í öllum heimsálfum. Annata er vottaður samstarfsaðili Microsoft með endursöluáðila í fleiri en 40 löndum umhverfis heiminn. Annata er í fararbroddi með Annata Dynamics IDMS iðnlausn sína fyrir fyrirtæki í bíla-, vinnuvéla og landbúnaðarvélagæiranum, ásamt fyrirtækjum í hvers kyns tækja- og áhaldaleigustarfsemi.

annata



Markaðs- og fjáröflunarstjóri

Krabbameinsfélag Íslands auglýsir starf markaðs- og fjáröflunarstjóra laust til umsóknar. Við leitum að einstaklingi sem hefur áhuga á að takast á við fjölbreytt og krefjandi verkefni eins og Bleiku Slaufuna og Mottumars, í lifandi umhverfi sem hefur upp á margt að bjóða.

Helstu verkefni:

- Markaðsmál og kynningarmál
- Fjáraflanir
- Auglýsingamál
- Ímyndarmál
- Skipulagning viðburða á vettvangi félagsins
- Þjónusta við aðildarfélög
- Áætlanagerð og samningagerð

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólapróf á sviði viðskipta- eða markaðsmála æskilegt
- Góð starfsreynsla sem nýst getur í starfi
- Góð tölvuþekking
- Gott vald á íslensku og ensku
- Frumkvæði, metnaður og skipulögð vinnubrögð
- Samskiptahæfileikar og jákvætt hugarfar

Upplýsingar veitir:

Inga S. Arnardóttir
inga@hagvangur.is

Umsóknir óskast fylltar út á
www.hagvangur.is

Umsóknarfrestur er til og
með 8. nóvember nk.

Umsóknum skal fylgja ferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið.

Gætt verður fyllsta trúnaðar varðandi allar umsóknir.



HAGVANGUR

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

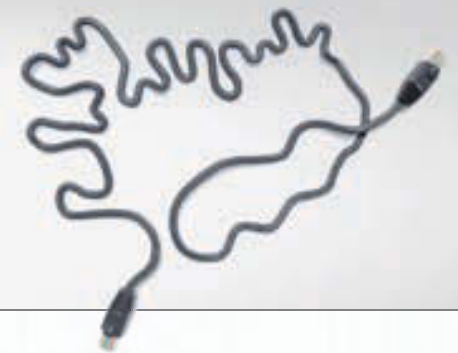
www.hagvangur.is



HAGVANGUR

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

Vertu í fremstu röð í fjarskiptum



Starfsmaður hjá Kerfisvöktun Mílu

Míla óskar eftir að ráða traustan starfsmann í starf vaktmanns hjá Kerfisvöktun Mílu.

Starfslýsing

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

Menntun og reynsla

- Rafeindavirkjun, tæknifræði eða sambærileg menntun er kostur
- Reynsla af svipuðum störfum er kostur
- Góð tölvukunnátta
- Góð íslensku- og enskukunnátta bæði í rituðu og töluðu máli

Persónulegir eiginleikar

- Samskiptalípurð og aðlögunarhæfni
- Hæfni til að vinna sjálfstætt og með öðrum
- Skipuleg og öguð vinnubrögð
- Reyklaus

Starfsmaður í skráningu og úthlutun hjá Stofnkerfum Mílu

Míla óskar eftir að ráða traustan starfsmann með góða þekkingu á fjarskiptum til að sinna skráningum og úthlutun hjá Stofnkerfum.

Starfslýsing

Starfið felst meðal annars í úthlutun og skráningu á línunum og búnaði hjá Mílu, umsjón með bókhaldi á samböndum og tengingum, móttöku og rýni pantana sem berast Mílu, upplýsingagjöf og stuðningi við aðrar deildir og þátttöku í mótun ferla og upplýsingakerfa

Menntun og reynsla

- Menntun á sviði símsmíði, rafeindavirkunar eða iðnfræði er kostur
- Menntun og/eða reynsla sem tengist fjarskiptum er kostur
- Góð íslensku- og enskukunnátta

Persónulegir eiginleikar

- Nákvæmni og öguð vinnubrögð
- Hæfni til að setja sig inn í flókið tæknilegt umhverfi
- Góðir samskiptahæfileikar
- Reyklaus

Lagerstarfsmaður

Míla óskar eftir að ráða traustan starfsmann til starfa á vörulager fyrirtækisins.

Starfslýsing

Starfið felst í móttöku og frágangi vörusendinga, lagerþjónustu við starfsmenn Mílu og samstarfsaðila, tiltekt og þökkun á pöntunum, vörutalningum og öðrum almennum lagerstörfum.

Reynsla og hæfni

- Reynsla af lagerstörfum eða menntun sem nýtist í starfi æskileg
- Almenn tölvuþekking
- Vinnuvélaréttindi
- Góð íslensku- og enskukunnátta

Persónulegir eiginleikar

- Heiðarleg og áreiðanleg vinnubrögð
- Frumkvæði og sjálfstæði
- Góðir skipulagshæfileikar
- Góðir samskiptahæfileikar
- Góð þjónustulund
- Reyklaus

Umsóknir óskast fylltar út á www.mila.is undir **starfsumsókn**.

Umsóknarfrestur er til og með **4. nóvember** næstkomandi.

Fyllsta trúnaðar verður gætt við meðferð og úrvinnslu umsókna.

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

Gildi Mílu eru virðing, forysta og traust.



Lífæð samskipta

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

SPENNANDI STARFSNÁM



ÍSLANDSSTOFA
PROMOTE ICELAND

STAÐA STARFSNEMA Á SVIÐI FERÐAÞJÓNUSTU OG SKAPANDI GREINA HJÁ ÍSLANDSSTOFU

Helstu verkefni og ábyrgð

Markmið starfsnámsins er að gefa ungu fólki sem er að hefja starfsferil sinn og vill afla sér reynslu, færi á að kynnast því fjölbreytta starfi sem unnið er í alþjóðlegri markaðssetningu hjá Íslandsstofu. Um er að ræða 40% starfshlutfall sem hentar vel með námi. (Frá janúar og fram í maí árið 2016).

Hæfniskröfur

- Umsækjandi þarf að vera í BS/BA- eða meistarnámi í grein sem tengist störfum Íslandsstofu á sviði ferðaþjónustu og skapandi greina
- Þekking á almannatengslum, fjölmiðlaferðum og erlendri markaðssetningu
- Góð kunnátta í ensku og íslensku - önnur tungumálakunnátta er æskileg
- Góð þekking á Íslandi
- Skipulögð og nákvæm vinnubrögð
- Framúrskarandi námsferill

Upplýsingar

Nánari upplýsingar veitir Ragnheiður Sýlvía Kjartansdóttir, verkefnisstjóri, ferðaþjónustu og skapandi greina, ragnheidur@islandsstofa.is

Umsóknnum skal skila rafrænt á islandsstofa@islandsstofa.is fyrir 15. nóvember 2015.

Sölumaður fasteigna með reynslu óskast í samstarf með löggiltum fasteignasala.

Áhugasamir geta haft samband í síma 868-2989 eða gegnum tölvupóstfangið magnus@kml.is



Skrifstofa Alþingis auglýsir eftir starfsmanni í mótuneyti í fullt starf. Sjá nánari upplýsingar á starfatorg.is.



EFLA

Hefur þú áhuga á heilnæmum og vistvænum byggingum?

EFLA leitar að áhugasömum starfsmanni til starfa á nýtt fagsvið félagsins Hús og heilsu. Hús og heilsa er hluti af byggingarsviði EFLU sem samanstendur af flestum sviðum sem snerta byggingar og húsnæði. Saman mynda starfsmenn sviðsins öflugt og samhent teymi.

Nýr starfsmaður hefur tækifæri til þess að taka þátt í spennandi þróunarstarfi þar sem viðfangsefni eru þverfagleg og snúa að byggingareðlisfræði, rakaflæði, loftskiptum, lýsingu, hljóðvist, öryggi, heilbrigði, raka, myglu, loftgæðum og innivist.

Hæfniskröfur:

- Iðnmenntun, tæknimenntun, raunvísindamenntun eða önnur menntun sem nýtist vel í starfi
- Góð færni í textagerð
- Frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð, ásamt því að geta unnið vel í hópi
- Góð færni í kynningum
- Góðir skipulags- og samskiptahæfileikar

Umsókn, með upplýsingum um menntun og starfsreynslu, skal berast rafrænt í gegnum heimasíðu EFLU, www.efla.is/umsokn-um-starf, fyrir 7. nóvember næstkomandi. Öllum umsóknnum verður svarað

Umsóknarfrestur

7. nóvember 2015

Nánari upplýsingar

412 6000 eða job@efla.is

Farið verður með allar

umsóknir sem trúnaðarmál

EFLA er alhliða verkfræði- og ráðgjafarfyrtæki sem starfar á öllum helstu sviðum verkfræði og tækni. EFLA býður upp á afbrigðis starfsumhverfi, áhugaverðan starfsvettvang í alþjóðlegu umhverfi og sterka liðsheild yfir 270 samhentra starfsmanna.

ÍSLAND • NOREGUR • SVÍPJÓÐ • FRAKKLAND • PÓLLAND • TYRKLAND • DUBAI

ráðum
ráðningarstofa

Er verið að leita að þér?

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

Faxaflóahafnir sf
Associated
Icelandic
Ports

Reykjavík
Grundartangi
Akranes
Borgarnes

VERKAMAÐUR

Faxaflóahafnir sf. óska að ráða verkamann til starfa.

Starfið felst í vinnu við ýmis viðhalds- og þjónustuverkefni. Starfsmaðurinn mun hafa starfsstöð í bækið Faxaflóahafna að Fiskislóð 12 í Reykjavík.

Allar nánari upplýsingar um starfið gefur Jón Guðmundsson í síma 5258951.



UMHVERFISSTOFNUN
Akureyri - Egilsstaðir - Hella - Isafjörður
Mývatn - Patreksfjörður - Reykjavík
Snæfellsnes - Vestmannaeyjar

Mengandi starfsemi

Umhverfisstofnun gefur á hverju ári út fjölda starfsleyfa fyrir margskonar starfssemi sem getur haft í för með sér mengun, þ.á.m. urðunarstaði, álver og oliubirgðastöðvar.

Nú er tækifæri í boði til að hafa áhrif á og stuðla að því að dregið verði úr áhrifum mengandi starfssemi á umhverfið. Sem sérfræðingur hjá Umhverfisstofnun verða helstu verkefni þín að vinna við gerð starfsleyfa fyrir mengandi starfsemi í samvinnu við aðra sérfræðinga stofnunarinnar, eiga samskipti við atvinnulífið og halda almenningi upplýstum um mengunarvarnir og stjórnun umhverfisáhrifa.

Ítarlegri upplýsingar um starfið og hæfniskröfur til þess er að finna á starfatorg.is og umhverfisstofnun.is/storf_i_bodi/

Umsóknarfrestur er til og með 9. nóvember 2015. Umsóknir skulu sendar til Umhverfisstofnunar, Suðurlandsbraut 24, 108 Reykjavík eða á netfangið ust@ust.is

FAGMENNSKA SAMVINNA FRAMSÝNI VIRÐING

Lagerstarf, hlutastarf.

Starfið felst í umsýslu á lager hjá kostfyrirtæki, frágangi pantana o.fl. tilfallandi störf.

Umsækjandi þarf að vera reglusamur og stundvís. Um hlutastarf er að ræða til að byrja með (50%) en eftir atvikum er meiri vinna þannig að starfshlutfallið getur verið hærra. Meðmæla er óskað. Um er að ræða framtíðarstarf. Fyrirtækið er staðsett í 221 Hafnarfirði.

Vinsamlega sendið umsóknir á box@frett.is merkt „Lagerstarf-2410“



Staða leiðara og uppfærslumanns í 2. fiðlu

Sinfóníuhljómsveit Íslands auglýsir lausar til umsóknar stöðu leiðara í 2. fiðlu og stöðu uppfærslumanns í 2. fiðlu frá og með janúar 2016.

Eitt hæfnispróf verður haldið fyrir báðar stöðurnar sem fer fram **18. janúar 2016** í Hörpu.

Umsóknarfrestur er til og með **16. nóvember 2015**.

Umsóknir, ásamt ferilskrá og fylgiskjölum, skulu berast til Unu Eyþórsdóttur, mannauðsstjóra (una@sinfonia.is).

Einleiksverk:

1. Mozart fiðlukonsert (1. kafla með kadensu) nr. 3 í G-dúr, nr. 4 í D-dúr eða nr. 5 í A-dúr.
2. Fyrstu tveir kaflar úr einni af sönötum J.S. Bachs fyrir einleiksfiðlu.
3. Rómantískur fiðlukonsert að eigin vali (1. kafla með kadensu).

Hljómsveitarpartar verða aðgengilegir þátttakendum að minnsta kosti tveimur vikum fyrir hæfnispróf.

Nánari upplýsingar er að finna á vefsvæði Sinfóníuhljómsveitar Íslands www.sinfonia.is og hjá mannauðsstjóra (una@sinfonia.is) í síma 898 5017.

Lögfræðingur/verkefnisstjóri

Starfsmannasvið Háskóla Íslands auglýsir eftir lögfræðingi/verkefnisstjóra. Meginábyrgð starfsmannsins er að tryggja að starfsemi sviðsins sé ávallt í samræmi við lög og reglugerðir ásamt því að hafa umsjón með ýmsum málefnum sem heyra undir sviðið.

Helstu verkefni:

- Túlkun á lögum, reglum, kjarasamningum og ráðningarsamningum
- Lögfræðileg ráðgjöf og aðstoð við stjórnendur á sviði starfsmannamála
- Ráðgjöf og aðstoð við ráðningarferli allra starfsmanna skólans
- Þátttaka í fræðslu fyrir starfsmenn
- Afgreiðsla erinda sem heyra undir sviðið
- Þátttaka í nefndum og umbótaverkefnum í samstarfi við aðra lögfræðinga skólans

Menntun, hæfni og reynsla:

- Embættis- eða meistaraþróf í lögfræði
- Menntun á sviði starfsmannamála er kostur
- Þekking og reynsla af störfum í opinberri stjórnarsýslu einkum í málaflokkum sem heyra undir sviðið nauðsynleg
- Umsækjandi þarf að hafa gott vald á íslensku og ensku, bæði í ræðu og riti
- Umsækjandi þarf að vera skipulagður, sjálfstæður í vinnubrögðum og hafa metnað til að ná árangri í starfi
- Rík áhersla er lögð á góða samskiptahæfni og frumkvæði

Umsóknarfrestur er til og með **2. nóvember 2015**.

Nánari upplýsingar má finna á heimasíðu Háskóla Íslands: http://www.hi.is/laus_storf.

Nánari upplýsingar um starfið veitir **Anna María Pétursdóttir**, sviðsstjóri starfsmannasviðs Háskólans, í síma 525 4355, amp@hi.is.



HÁSKÓLI ÍSLANDS



Laus störf í Vík í Mýrdal:

Staða forstöðumanns/hjúkrunarforstjóra við Hjúkrunar- og dvalarheimilið Hjallatún

Hjúkrunar- og dvalarheimilið Hjallatún er lítið og vinarlegt heimili með 12 hjúkrunarrýmum og 6 dvalarrýmum aldraðra.

Starfssvið:

- Forstöðumaður/hjúkrunarforstjóri veitir heimilinu forstöðu og ber ábyrgð á daglegum rekstri Hjallatúns.
- Forstöðumaður skipuleggur starfið og hefur faglega forustu á sviði hjúkrunar og umönnunar á heimilinu.

Menntun og hæfniskröfur:

- Viðkomandi þarf að hafa réttindi til að starfa sem hjúkrunarfræðingur.
- Æskilegt er að viðkomandi hafi þekkingu og reynslu af rekstri og stjórnun á sviði öldrunarmála.
- Viðkomandi þarf að hafa góða færni í mannlegum samskiptum og geta unnið sjálfstætt og skipulega.

Leitað er að einstaklingi með áhuga á öldrunarmálum og vilja til að takast á við krefjandi verkefni. Laun skv. Kjarasamningi Sambands ísl. sveitarfélaga og Félags íslenskra hjúkrunarfræðinga. Æskilegt er að viðkomandi starfsmaður geti hafið störf í janúar 2016.

Nánari upplýsingar um stöðu forstöðumanns veitir: Ásgeir Magnússon sveitarstjóri sveitarstjori@vik.is eða í síma 4871210 – 8983340. Umsóknir skal senda til Mýrdalshrepps Austurvegi 17, 870, Vík. Umsóknarfrestur er til **15. nóvember n.k.**

Skrifstofumaður - bókari

Staða skrifstofumanns – bókara á skrifstofu Mýrdalshrepps er laus til umsóknar.

Starfssvið:

- Helstu verkefni eru við færslu bókhalds, símaþvöngu og móttöku á skrifstofu Mýrdalshrepps.

Hæfniskröfur:

- Nauðsynlegt er að viðkomandi hafi þekkingu á bókhaldsvinnu
- Viðkomandi þarf að hafa góða færni í mannlegum samskiptum og geta unnið sjálfstætt.

Laun skv. kjarasamningi hlutaðeigandi stéttarfélags við Samband íslenskra sveitarfélaga. Æskilegt er að viðkomandi starfsmaður geti hafið störf í byrjun desember 2015.

Nánari upplýsingar um stöðuna veitir Helga Halldórsdóttir skrifstofustjóri myrdalshreppur@vik.is eða í síma 4871210 Umsóknir skal senda til Mýrdalshrepps Austurvegi 17, 870 Vík. Umsóknarfrestur er til **15. nóvember n.k.**

Vík í Mýrdal

Fjölskylduvænt samfélag í fallegu umhverfi.

Mýrdalshreppur er um 500 manna sveitarfélag. Í Vík er öll almenn þjónusta svo sem leik-, grunn-, og tónskóli, heilsugæsla, dvalar- og hjúkrunarheimili og frábær aðstaða til allrar almennrar íþróttaiðkunar.

Náttúrufergurð er rómuð í Vík og nágrenni og samgöngur greiðar allt árið. Ferðaþjónusta er öflug og vaxandi í sveitarfélaginu og fjölbreyttir möguleikar á því sviði fyrir fólk með ferskar hugmyndir.

www.iak.is

Starf verkefnastjóra Íþróttakademíu Keilis

Íþróttakademía Keilis óskar eftir að ráða verkefnastjóra fyrir þjálfaranámsbrautir skólans (IAK einka- og styrktarþjálfun)

Hæfnis- og menntunarkröfur:

Góð mannleg samskipti og skipulagshæfni.
Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum.
Þekking og reynsla af skólastarfi.
Góð ensku- og tölvukunnátta.
Háskólapróf sem nýtist í starfi.

Umsóknarfrestur er til 3. nóvember.
Nánari upplýsingar á www.iak.is
Umsóknir sendist á arnar@keilir.net

KEILIR // ÁSBRÚ // 578 4000 // keilir.net

SKRIFSTOFUSTARF

Einkaleyfa- og vörumerkjaskrifstofa á höfuðborgarsvæðinu óskar eftir að ráða til sín ritara/aðstoðarmanneskju í fjölbreytt skrifstofustarf sem fyrst og eigi síðar en 1. desember nk. Vinnutími frá kl. 9:00 – 17:00 virka daga.

Hæfniskröfur

- Reynsla af skrifstofustörfum
- Reynsla af bréfaskriftum
- Mjög góð íslenskukunnátta
- Mjög góð enskukunnátta
- Færni í Word, Excel & Outlook ásamt almennri tölvukunnátta.
- Nákvæmni í vinnubrögðum og færni í mannlegum samskiptum.

Umsókn ásamt ferilskrá berist til box@frett.is merkt „PATENT“ í síðasta lagi **30. okt. nk.**



Vilt þú verða hluti af öflugri liðsheild?

Hefur þú áhuga á að vinna við gefandi og skemmtilegt starf í lífligu og hvetjandi starfsumhverfi?

Vegna vaxandi umsvifa leitum við nú að nýju starfsfólki sem hefur áhuga á að bætast í hóp frábærra starfsmanna.

Starfið felur í sér að veita persónulegan stuðning og aðstoð við fólk sem býr í heimahúsum.

Umsækjendur þurfa að hafa ríka þjónustulund og vera góðir í mannlegum samskiptum. Skilyrði er að hafa bíl til umráða.

Um er að ræða hlutastörf í dagvinnu og/eða kvöld- og helgarvinnu. Kjörð fyrir skólafólk meðfram námi.

Umsóknir má senda á netfangið sinnum@sinnum.is eða skila inn á heimasíðu Sinnum, www.sinnum.is

Tæknimaður í framleiðslustýringu

Vegna mjög vaxandi umsvifa óskar Gluggasmiðjan eftir tæknimanni til starfa hjá fyrirtækinu

Tæknimaðurinn sér um gerð framleiðsluforskrifta fyrir framleiðsluvélar fyrirtækisins. Unnið er með sérhæfð framleiðsluforrit.

Gerð er krafa um almenna góða tölvukunnátta og þekking á hönnunarforritum er kostur.

Gluggasmiðjan, sem er vel tækjum búin, framleiðir glugga og hurðar, bæði úr timbri og áli.

Frekari upplýsingar um starfið veitir:

Gunnar Linnet, framkvæmdastjóri Gluggasmiðjunnar, sími 557 5050.

Umsókn sendist á postfangið gunnar@gluggasmidjan.is.



Gluggasmiðjan

Viðarhöfða 3 • 577 5050 • gluggasmidjan.is

Gluggasmiðjan er rótgróið fyrirtæki sem hefur sérhæft sig í gluggaframleiðslu frá árinu 1947

Capacent Ráðningar

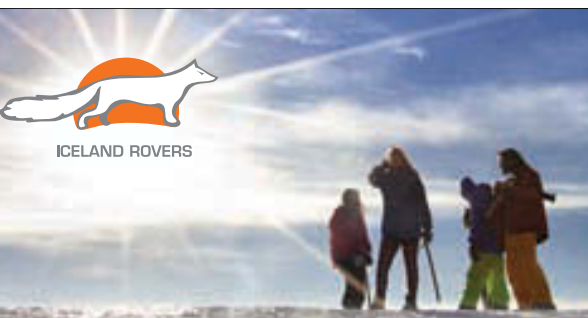
Okkar markmið er að leiða saman einstaklinga og fyrirtæki svo úr verði árangursríkt og metnaðarfullt samstarf.

Við leggjum því ríka áherslu á að kynnast vel þörfum viðskiptavina okkar og umsækjenda. Við búum yfir sérfræðiþekkingu í ráðningum í opinberar stöður sem og í einkageirann auk þess sem boðið er upp á stjórnendaleit og ráðgjöf í tengslum við starfslok.

Umsækjendur og atvinnurekendur

- kynnið ykkur þjónustuna á www.capacent.is

capacent



Vilt þú flakka með okkur

Ferðaráðgjafi Iceland Rovers

Hæfni:

Við erum að leita að nákvæmum, skipulögðum einstaklingi sem er góður í mannlegum samskiptum. Þarf að geta unnið vel undir álagi. Yfirgripsmikil þekking á Íslandi er skilyrði. Starfsmaðurinn þarf að vera framúrskarandi í ensku. Fleiri tungumál eru kostur.

Helstu verkefni:

- Tilboðsgerð og skipulagning ferða.
- Samskipti við erlenda og innlenda viðskiptavini og birgja.
- Framkvæmd ferða.

Allar frekari upplýsingar um starfið og starfskröfur má finna á www.fjallaleidsogumenn.is eða hjá Moniku og Margréti í síma 587 9999. Umsóknir sendist á job@mountainguides.is merktar „Ferðaráðgjafi Iceland Rovers“. Umsóknarfrestur til 8. nóvember 2015.

STÖRF HJÁ GARÐABÆ

Sjáländsskóli

- Grunnskólakennari óskast frá 1. janúar til 1. ágúst 2016 í 100% starf. Mögulegt er að hefja störf fyrr.

Nánari upplýsingar á vef Garðabæjar, www.gardabaer.is



Talarðu frönsku?

Viljum ráða frönskumælandi einstakling í fullt starf á skrifstofu okkar. Starfið felur m.a. í sér skipulagningu og uttanumhald ferða með erlenda ferðamenn um Ísland auk samskipta við erlenda samstarfsaðila.

Við leitum að einstaklingi með gott vald á frönsku og ensku, helst með reynslu af störfum í ferðaþjónustu

Áhugasamir sendi umsókn á job@sneland.is fyrir 31. október.



Snæland Grímsson ehf. er eitt af elstu ferðaþjónustufyrirtækum landsins og rekur öflugan flota af hóperðabilum auk þessa að reka eigin ferðaskrifstofu sem er sérhæfð í móttöku og skipulagningu ferða fyrir erlenda ferðamenn



Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið



Heilbrigðisfulltrúar – Heilbrigðiseftirlit Reykjavíkur

Störf heilbrigðisfulltrúa hjá Heilbrigðiseftirliti Reykjavíkur eru laus til umsóknar.

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

Heilbrigðiseftirlit Reykjavíkur skiptist í tvær deildir: Umhverfiseftirlit og Matvælaeftirlit auk eininga vöktunar umhverfis og hundaeftirlits. Um er að ræða tvær stöður hjá Umhverfiseftirliti. Deildarstjóri er næsti yfirmaður.

Í starfinu felst m.a. :

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

Menntunar- og hæfniskröfur:

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

Launakjör eru samkvæmt kjarasamningum viðkomandi stéttarfélagi og Reykjavíkurborgar. Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

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

Sótt er um störfin á heimasíðu Reykjavíkurborgar undir flípanum **Störf í boði**. Umsóknarfrestur er til og með **1. nóvember 2015**.

Nánari upplýsingar um Heilbrigðiseftirlit Reykjavíkur er að finna á vefslóðinni: <http://reykjavik.is/heilbrigdiseftirlitid>

Vakin er athygli á stefnu Reykjavíkurborgar um jafnan hlut kynja í störfum og að vinnustaðir borgarinnar endurspegl þáð margbreytilega samfélag sem borgin er.

Við leitum að flugggáfuðu fólki

Verkefnastjóri fjárfestingaverkefna

Isavia leitar að öflugum verk- eða tæknifræðingi. Gerð er krafa um framúrskarandi enskukunnáttu og góða þekkingu á Autocad, Revit og Microsoft Project. Nauðsynlegt er að viðkomandi hafi tamið sér öguð og sjálfstæð vinnubrögð. **Starfstöð í Keflavík.**

Helstu verkefni:

- Verkefnastjórn og eftirlit með framkvæmda- og fjárfestinga verkefnum
- Gerð verk-, kostnaðar- og framkvæmdaáætlana
- Umsjón með verkþókhaldi framkvæmda
- Greining á fjárfestingaverkefnum
- Teiknivinna
- Skýrslugerð, gagnasöfnun og úrvinnsla á sviði framkvæmda

Sérfræðingur á sviði öryggis og gæðamála

Óskað er eftir sérfræðing með háskólamenntun sem nýtist í starfi. Gerð er krafa um haldgóða reynslu af gæðamálum og úttektum sem og þekkingu á ISO stöðlum og vottun. Viðkomandi þarf að hafa tileinkað sér færni í uppsetningu og miðlun upplýsinga og þekking á reglugerðum sem varða flugþjónustu er kostur. **Starfstöð í Reykjavík.**

Helstu verkefni:

- Umsjón, skipulag og uttanumhald úttekta fyrir tækisins
- Framkvæmd úttekta samkvæmt áætlun
- Umsjón með þjálfun úttektaraðila
- Ábyrgð á skýrslugerð og tölfraði
- Þátttaka í stefnumörkun og uppbyggingu gæða- og öryggismála
- Þátttaka í verkefnum öryggis- og gæðamála sem tengjast vottunum

Umsóknarfrestur er til og með **8. nóvember 2015**

Umsóknareyðublöð og nánari upplýsingar má finna á www.isavia/atvinna



Gildi Isavia eru öryggi, þjónusta og samvinna

Hjá Isavia og dótturfélögum starfa um 1.040 manns. Helstu verkefni fyrirtækisins eru umsjón með uppbyggingu og rekstri flugvalla og að veita flugleiðsöguþjónustu fyrir innanlandsflug, jafnt sem millilandaflug, auk yfirflugsþjónustu fyrir Norður-Atlantshafið. Isavia leggur áherslu á jafnan rétt karla og kvenna til starfa.



Húsfélagið Hjallabraut 33, Hafnarfirði

Óskar eftir að ráða húsvörð til starfa. Starfinu fylgir 80 m² 3ja herbergja íbúð og er búseta þar skilyrði. Starfið hentar jafnt konum sem körlum. Starfið gæti hentað vel samhentum hjónum.

Hæfniskröfur:

- Handlaginn
- Lipur í samskiptum
- Reglusamur
- Samviskusamur
- Þjónustulundaður

Helstu verkefni:

- Umsjón og eftirlit með húseigninni
- Reglubundin þríf og umsjón með aðkeyptum þrifum
- Umhirða lóðar
- Minniháttar viðhald
- Aðstoð við íbúa hússins
- Önnur tilfallandi störf
- Húsvörður hefur útkallsskyldu utan dagvinnutíma skv. nánara samkomulagi

Íbúar hússins eru 60 ára og eldri.

Húsvörður heyrir undir hússtjórn.

TALENT
RÁÐNINGAR & RÁÐGJÖF

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

Umsjón með ráðningunni hefur Bryndís hjá Talent og er áhugasömum bent á að sækja um starfið á vefsíðunni www.talent.is

Allar nánari upplýsingar veitir Bryndís í síma 552-1600 eða bryndis@talent.is Umsóknarfrestur er til og með 28. okt. nk.

GA
SMÍDAJÁRN

Guðmundur Arason ehf.
járninnflutningsfyrirtæki,

óskar eftir að ráða
afgreiðslumann á lager.
Parf að hafa lyftarapróf.

Umsóknir berist á anna@ga.is



BORG RESTAURANT

- AUGLÝSIR EFTIR FRAMÚRSKARANDI FÓLKI -

Borg Restaurant opnar á ný eftir gagngerar endurbætur á eldhúsi og salarkynnum. Á Borginni eru fjölbreytt starfssvið í boði - allt frá a la carte, veislum, fundum, private dining og morgunverði. Borg Restaurant er staðsettur í einu sögufægasta húsi landsins í hjarta borgarinnar. Við leitum að:

MATREIÐSLUMÖNNUM/KONUM

Við leitum að lærðum matreiðslumönnum.
Nánari upplýsingar veittar á anita@borgrestaurant.is

ÞJÓNUM Í VEITINGASAL OG Í VEISLUR

Við leitum að þjónum í veitingasal sem og í veislur. Í boði eru bæði full stöðugildi og hlutastörf. Æskilegt er að viðkomandi hafi reynslu af þjónustustörfum.
Nánari upplýsingar veittar á frejja@borgrestaurant.is

Farið verður með umsóknir sem trúnaðarmál.

Global Innovation HR Manager

Marel is looking for a Global Innovation Human Resources Manager to be a part of the company's ambitious and innovative organization. In this new role, the Global Innovation HR Manager will provide strategic leadership and be responsible for attracting and retaining the most innovative people, constantly improving their skills and fostering a culture of innovation.

Responsibilities:

- Support managers in Global Innovation
- Responsible for recruitment, performance reviews, learning and career development
- Responsible for talent management and HR strategy for Global Innovation
- Follow up on and contribute to global HR strategy and processes

Requirements:

- A master's degree in HR management or a related field
- A minimum of 5 years' HR experience in an international environment
- Proven leadership skills in change management
- Excellent communication and networking skills

Closing date for applications is November 1, 2015. Applications are only accepted via the Marel website, at marel.is/jobs.

For further information on this position, please contact Viðar Erlingsson, vidar.erlingsson@marel.com or Harpa Guðfinnsdóttir, harpa.gudfinnsdottir@marel.com, tel. +354 563 8000.

Marel is the leading global provider of advanced equipment, software and solutions for the poultry, fish, meat and further processing industries.

The company employs about 4,000 people across six continents, including 500 in Iceland.

We offer excellent working conditions, efficient staff training, flexible working hours, outstanding sports facilities and a lively social life.

marel.is/jobs



Internal Auditor

Marel is looking for an Internal Auditor to be a member of the internal audit team. The Internal Auditor works with the Audit Director and will be located at the company's head office in Iceland. The Internal Auditor will assist with auditing and consulting and follow up on management actions related to audit work and reviews.

Responsibilities:

- Assist on audits of functions, processes and business units
- Prepare audit reports for management and other stakeholders
- Carry out reviews of internal procedures and processes
- Participate in various other tasks carried out by Internal Audit

Requirements:

- University degree in accounting, business administration, engineering or a related field
- Familiarity with IIA standards and IFRS reporting
- Ability to analyze complex processes, operations and data
- Knowledge of business risks and effective systems of internal controls

Closing date for applications is November 1, 2015. Applications are only accepted via the Marel website, at marel.is/jobs.

For further information on this position, please contact Sigríður Guðmundsdóttir, sigga.gudmunds@marel.com, tel. +354 563 8000.

Spennandi störf hjá Kópavogsbæ

Leikskólar

- Leikskólakennari í leikskólann Læk
- Leikskólakennari í leikskólann Núp
- Stuðningsaðili í leikskólann Rjúpnahæð
- Aðstoðarmatráður í leikskólann Marbakka
- Leikskóla sérkennari í leikskólann Sólhvörf
- Aðstoðarmatráður í leikskólann Sólhvörf
- Leikskólakennari í leikskólann Urðarhól
- Leikskólakennari í leikskólann Austurkór
- Deildarstjóri í leikskólann Austurkór
- Matráður í leikskólann Austurkór

Grunnskólar

- Skólaliði í Salaskóla
- Skólaliði í Álfhólsskóla
- Umsjónarkennari í Hörðuvallaskóla
- Skólaliðar í Hörðuvallaskóla

Sundlaugar

- Starfsmaður í Salalaug - karlmaður

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

marel

Mekonomen

Sími 560 7000
Sími 560 7000
www.mekonomen.is

Mekonomen leitar að öflugum sölumanni

Mekonomen er brautryðjandi á Íslandi í notkun rafrænna lausna við sölu á bílavörum og varahlutum. Vegna aukinna umsvifa þurfum við að bæta við öflugum sölumanni. Um er að ræða fjölbreytt framtíðarstarf í vaxandi fyrirtæki.

Helstu verkefni:

- # Ráðgjöf og sala í verslun
- # Meðhöndlun rafrænna pantana
- # Pantanir á vörum frá erlendum birgjum
- # Vörumóttaka og vörusendingar

Hæfniskröfur:

- # Staðgöð þekking á bílum og varahlutum
- # Skipulagshæfileikar og yfirsýn
- # Tala og skrifa ensku
- # Góð almenn tölvuþekking
- # Sveinspróf í bifvélavirkjun er æskileg

Nánari upplýsingar:

- # Umsóknarfrestur er til og með 31. október 2015
- # Starfshlutfall er 100%
- # Umsókn ásamt ferilsskrá skal senda í tölvupósti á sala@mekonomen.is

Mekonomen á Íslandi er hluti af stærsta fyrirtæki á Norðurlöndunum í sölu á bílvörum og varahlutum.

MÚRBÚÐIN LEITAR STARFSMANNA



Sölustjóri / markaðsstjóri

Við leitum að öflugum starfsmanni með þekkingu á vörum til byggingaframkvæmda.

Hæfniskröfur

- Drifkraftur
- Þekking á byggingamarkaði
- Færni í samskiptum
- Reynsla og árangur af fyrri störfum
- Leiðtogahæfileikar
- Sjálfstæð vinnubrögð

Árangurstengd laun!

Umsóknir ásamt ferilsskrá óskast sendar á netfangið: baldur@murbudin.is
100% trúnaður. Öllum umsóknum svarað.

Sölumaður

Leitað er að öflugum sölumanni á múrvörum og öðrum byggingavörum.

Starfssvið

- Bein sala til verktaka á verkstað og eftirfylgni

Menntunar & hæfniskröfur

- Iðnmenntun
- Reynsla af sölustörfum
- Metnaður
- Frumkvæði og geta til að vinna sjálfstætt

Árangurstengd laun!

MÚRBÚÐIN

Rio Tinto Alcan

Starfsfólk óskast

Rio Tinto Alcan á Íslandi óskar eftir að ráða almenna starfsmenn og iðnaðarmenn.

Almennir starfsmenn

- Við leitum að almennum starfsmönnum í kerskála, steypuskála og skautsmiðju
- Störfín eru ýmist unnin í dagvinnu, á tvískiptum eða þrískiptum vöktum
- Starfsmenn fara á lyftaranámskeið hafi þeir ekki þegar réttindi
- Nánari upplýsingar veita Halla Dóra Sigurgeirsdóttir og Ármann Albertsson í síma 560 7000

Vélvirkjar, vélfræðingar og bifvélavirkjar

- Um er að ræða fjölbreytt störf á verkstaðum fyrirtækisins, unnin í dagvinnu
- Störfín snúast um fyrirbyggjandi viðhald og viðgerðir á framleiðslu- og vélbúnaði, bilanagreiningu á framleiðslubúnaði og almenna viðgerðarvinnu
- Umsækjendur þurfa að hafa sveinspróf í vél- eða bifvélavirkjun
- Nánari upplýsingar veita Ágúst H. Jóhannesson, verkstjóri aðalverkstæðis, og Jóhann Samsonarson, verkstjóri vinnuvélaverkstæðis, í síma 560 7000

Allt nýtt starfsfólk:

- » Þarf að vera orðið 18 ára eða verða það á árinu
- » Gengst undir læknisskoðun við ráðningu

Rík áhersla er lögð á öryggismál starfsmanna, markviss þjálfun á sér stað í upphafi starfstíma.

Atvinnuumsókn er fyllt út á þar til gerðu formi á riotintoalcan.is.

Umsóknarfrestur er til og með 2. nóvember 2015.

Rio Tinto Alcan á Íslandi hf. er þekkingarfyrirtæki sem rekur álver í Straumsvík. Við bjóðum upp á margbreytileg störf þar sem hugvit, þekking og kunnátta starfsmanna gegnir lykilhlutverki. Við leggjum áherslu á markviss fræðslustarf, frammistöðuhvetjandi starfsumhverfi og gott upplýsingaflæði ásamt tækifærum til starfsþróunar.

Við setjum umhverfis-, öryggis-, og heilbrigðismál í öndvegi og vinnum stöðugt að umbótum á verkferlum og vinnuáferðum. Við leggjum áherslu á að starfa í góðri sátt við umhverfið og samfélagið sem við erum hluti af.

Rio Tinto Alcan
Straumsvík
Pósthólf 244
222 Hafnarfjörður

Sími 560 7000
www.riotintoalcan.is



Kringlan

ÞJÓNUSTUFULLTRÚÍ

ÓSKAST Á ÞJÓNUSTUBORÐ KRINGLUNNAR

HÆFNISKRÖFUR

- Færni í mannlegum samskiptum og rík þjónustulund
- Sjálfstæð vinnubrögð
- Almenn tölvukunnátta
- Enskukunnátta
- Stúdentspróf æskilegt

STARFSSVIÐ

- Upplýsingagjöf og þjónusta
- Sala á gjafakortum
- Almenn afgreiðsla

Umsóknir og fyrirspurnir um starfið berist á netfangið siggabjork@kringlan.is fyrir 28. október nk.



Lýsi hf. leitar að starfsmanni á lager

Lýsi hf. er rótgróið fyrirtæki sem framleiðir heilsuvörur úr sjávarafurðum og flytur til yfir 70 landa. Starfsemin byggir á samhentum og jákvæðu starfsfólki sem hefur gæði og þjónustu að leiðarljósi.

Um er að ræða starf við áfyllingu á tunnur og frágang á vörum til útlutnings, auk almennra lagerstarfa. Starfið er vaktavinna og unnið er ýmist á dag- eða kvöldvöktum á virkum dögum.

Starfssvið:

- Pökkun Lýsis í stórumbúðir
- Hleðsla og frágangur gáma fyrir útlutning
- Samantekt og afgreiðsla pantana
- Almenn lagerstörf

Hæfniskröfur:

- Góð almenn tölvukunnátta
- Lyftararéttindi eru skilyrði
- Nákvæmni í vinnubrögðum
- Jákvæðni og sveigjanleiki

Umsækjandi þarf að geta hafið störf sem fyrst.

Áhugasamir eru hvattir til að sækja um á heimsíðu Lýsis hf. <http://www.lysi.is/starfsemin/storf-i-bodi>
Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál.



Gæðastjóri

Matvælastofnun leitar að kraftmiklum og metnaðarfullum einstaklingi í starf gæðastjóra. Hlutverk gæðastjóra er að stýra og þróa áfram gæðakerfi stofnunarinnar í samræmi við gæðastaðla. Starf gæðastjóra heyrir beint undir forstjóra og er starfsstöð á aðalskrifstofu stofnunarinnar á Selfossi.

Hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Haldgóð þekking og reynsla af vinnu við gæðakerfi er skilyrði
- Þekking eða reynsla af opinberri stjórnsýslu er kostur
- Reynsla af verkefnastjórnun og geta til að leiða hópavinnu
- Mjög gott vald á íslensku og ensku í ræðu og riti
- Góð tölvukunnátta
- Drifkraftur, skipulagshæfileikar og geta til að starfa sjálfstætt
- Samskiptafærni

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Umsjón með rekstri, viðhaldi og þróun gæðakerfis stofnunarinnar
- Skjalfesting og viðhald verkferla
- Innri úttektir og umsjón með umbótaverkefnum
- Eftirfylgni ábendinga
- Verkefnastjórnun
- Upplýsingagjöf og fræðsla til starfsmanna um gæðastjórnun

Matvælastofnun sinnir stjórnýslu, eftirliti, fræðslu og þjónustu við sjávarútveg, landbúnað, fyrirtæki og neytendur í þeim tilgangi að stuðla að heilbrigði og velferð dýra, heilbrigði plantna og öryggi, heilnæmi og gæðum matvæla. Hjá stofnuninni starfa 85 starfsmenn.

Nánari upplýsingar um starfið veita Jón Gíslason, forstjóri (jon.gislason@mast.is) og Anna Dóra Guðmundsdóttir, mannauðsstjóri (anna.gudmundsdottir@mast.is) í síma 530 4800. Umsókn sendist í tölvupósti á netfangið starf@mast.is merkt „Gæðastjóri“. Umsóknarfrestur er til og með **31.10.2015**. Launakjör eru samkvæmt gildandi kjarasamningi fjármálaráðherra og viðkomandi stéttarfélags.

www.mast.is



YFIRÞERNA

HEAD HOUSEKEEPER

VIÐ LEITUM AÐ ÖFLUGUM EINSTAKLINGI Í FJÖLBREYTT STARF YFIRÞERNU Á HÓTEL HOLT. HOLTID SEM Á SÉR 50 ÁRA SÖGU ER GLÆSILEGT 4 STJÖRNU. 41 HERBERGIS HÓTEL Í HJARTA BORGARINNAR.

STARFSLÝSING:
YFIRUMSJÓN, GÆÐASTJÓRNUN OG SKIPULAGNING Á ÞRIFUM OG ÞVOTTAHÚSI. LEIÐA 6 MANNA TEYMI OG GANGA Í TILFALLANDI STÖRF INNAN HÓTELSINS. UNNIÐ ER NÁIÐ MEÐ HÓTELSTJÓRA OG GESTAMÓTTÓKUSTJÓRA.

HÆFNISKRÖFUR:
VIÐKOMANDI ÞARF AÐ HAFA REYNSLU AF ÞRIFUM Á HÓTELI. VERA SKIPULAGÐUR, VINNUSAMUR, GÖÐUR Í SAMSKIPTUM OG SÝNA FRUMKVÆÐI.

ÆSKILEGT ER AÐ VIÐKOMANDI TALI ENSKU OG GETI HAFIÐ STÖRF SEM FYRST. ÁHUGASAMIR ERU BEDNIR UM AÐ SENDA UMSÓKNARBRÉF ÁSAMT FERILSKRÁ OG MYND Á NETFANGIÐ UMSOKN@HOLT.IS UMSÓKNARFRESTUR ER TIL 10. NÓVEMBER.

HÓTEL HOLT
BERGSTADASTÍLFI 37
101 REYKJAVÍK
WWW.HOLT.IS

Þarftu að ráða starfsmann?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf. Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

ráðum
ráðningarstofa

RÁÐUM EHF • Sími 519 6770 • www.radum.is • radum@radum.is



Spennandi verkefni á Verkfræði- og verkefnasviði

Exciting Work in Engineering and Projects Department

Rafmagns-og stjórnækjaverkfræðingur

Electrical and Instrumentation Engineer

Carbon Recycling International, CRI ehf., sækist eftir öflugum rafmagnsverkfræðingi með góða þekkingu á stjórnækjum til starfa á verkfræði- og verkefnasviði fyrirtækisins.

Carbon Recycling International seeks an experienced Electrical and Instrumentation Engineer to join the team of Engineering and Projects.

Helstu verkefni

Framkvæmd, uppfærsla og rýni útreikninga og hönnunar á rafbúnaði, s.s. ákvarðana á aflþörf, einlínummynda, skilgreiningar og mangtöluskrár raf- og stýrilagna (s.s. kapla og tafla), hönnunar- og raflagna teikninga tengidósa/-kassa, jarðtenginga og verklýsinga

Gerð þarfagreininga, skilgreininga og tækniupplýsinga fyrir rafbúnað og stjórnækja

Þátttaka í gerð, uppfærslum og rýni lagna- og tækjarita (P&ID) m.t.t.

Stjórnækja

Innkaup, þ.m.t. skoðanir og prófanir við afhendingu og eftir uppsetningu

tækjabúnaðar (FAT/SAT) ásamt gerð innkaupabeiðna og þátttöku í

samningsgerð

Þátttaka í og skipulag vinnu við uppsetningu, gangsetningu og viðhald.

Hæfniskröfur

Meistaragráða í rafmagnsverkfræði

A.m.k. þriggja ára starfsreynsla

Reynsla af vinnu í þverfaglegum verkefnateymum

Góð þekking á hönnunarferlum, alþjóðlegum hönnunarreglum og stöðlum,

há- og lágspennukerfum, rið- og jafnstraumskerfum, mótorum og

mótorstýringum, tíðnibreytum ásamt stjórn-/mælitækjum og viðeigandi

merkjasendum og -móttökubúnaði

Main Responsibilities

Develop, update and review electrical calculations and designs, including power plans and power studies, single line diagrams, conduit and cable schedules, panel schedules, junction box layouts and wiring diagrams, grounding and installation details

Develop requirements, specifications and data sheets for electrical equipment and instruments

Participate in development, updating and review of piping and instrumentation diagrams (P&ID) in terms of instrumentation

Procurement, including inspections such as factory and site acceptance tests (FAT/SAT), preparation of purchase orders and participation in contracting

Coordination of installation and maintenance work, including preparation of work orders

Qualifications

M.Sc. degree in electrical engineering.

Proven track record in professional engineering of at least 3 years.

Experience in working in multidisciplinary projects.

Thorough knowledge of engineering practices, design details, international codes and standards, high and low voltage systems, AC and DC power systems, motors and motor control centres, variable frequency drives, and process instruments

Stýringa- og stjórnækjaverkfræðingur

Electrical and Instrumental Engineer

Carbon Recycling International, CRI ehf., sækist eftir öflugum verkfræðingi sérhæfðum í hönnun stýringa og stjórnækja til starfa á verkfræði- og verkefnasviði fyrirtækisins.

Carbon Recycling International seeks an experienced Control and Instrumentation Engineer to join the team of Engineering and Projects.

Helstu verkefni

Hönnun, þróun og uppsetning nýrra stjórnkerfa

Prófanir, viðhald og uppfærslur stjórnkerfa

Forritun stýrivéla og annarra tölva

Gerð, uppfærsla og rýni teikninga, þarfagreininga og skilgreininga, upplýsingarita og annarra hönnunargagna

Innkaup, þ.m.t. skoðanir og prófanir við afhendingu og eftir

uppsetningu tækjabúnaðar (FAT/SAT) ásamt gerð innkaupabeiðna

og þátttöku í samningsgerð

Hönnunarstýring í ýmsum verkefnum

Vinna við gerð verkferla tengdum gæðatryggingu,

skjalameðhöndlun og rekstri

Hæfniskröfur

Meistaragráða í rafmagns- og/eða tölvuverkfræði

A.m.k. fimm ára starfsreynsla

Reynsla af vinnu í þverfaglegum verkefnateymum

Mikil þekking á stýringum og stjórnkerfum framleiðsluferla (APC,

DCS og SCADA), stýrivélum (PLC), forritun sem og stjórn- og

mælitækjum (s.s. þrýtings-, hita- og flæðimælum)

Main Responsibilities

Design, develop and commission new control systems

Test, maintain and modify existing systems

Program PLC and other computers

Develop, update and review diagrams/drawings, requirements, specifications, data sheets and other design documents

Procurement, including inspections such as factory and site acceptance tests (FAT/SAT), preparation of purchase orders and

participation in contracting

Technical lead in various projects

Create workflow processes related to quality assurance, documentation and operation.

Qualifications

M.Sc. degree in electrical or computer engineering

Proven track record in professional engineering of at least 5 years

Experience in working in multidisciplinary projects

Extensive knowledge in advanced process control (APC), distributed control systems (DCS), programmable logic controllers (PLC), supervisory control and data acquisition (SCADA), programming and process instruments (such as pressure, temperature and flow meters)

Carbon Recycling International (CRI) er íslenskt framkvöðlafyrirtæki sem endurvinnur koltvísýring úr útblæstri iðn- og orkuvera og umbreytir í endurnýjanlegt eldsneyti sem nýtt er til framleiðslu á lífdísil og til íblöndunar á bensíni. Fyrirtækið rekur fyrstu verksmiðju sinnar tegundar í heiminum í Svartsengi í Grindavík. Hjá fyrirtækinu starfa nú yfir 30 manns.

Carbon Recycling International (CRI) captures CO₂ from industrial emissions and converts to renewable methanol fuel to be blended into gasoline or used in biodiesel production. The company is currently constructing the first factory of its kind in Svartsengi. Number of staff is above 30 people.



Umsóknarfrestur er til og með 1.nóvember. Vinsamlegast sendið umsókn ásamt ferilskrá á netfangið work@cri.is og setjið starfsheiti sem sótt er um í titilinn. Frekari upplýsingar á www.carbonrecycling.is. Viðkomandi þarf að geta hafið störf sem fyrst.

Deadline for applications is November 1. Please send an application and cover letter to work@cri.is with the job title in the subject line. Further information on www.carbonrecycling.is. Applicants have to be available as soon as possible.



Starfatorg.is

Laus störf hjá ríkinu og upplýsingar um málefni ríkisstarfsmanna

Starf	Stofnun	Staður	Nr. á vef
Lögfræðingar á lögfræðisviði	Fiskistofa	Akureyri	201510/1094
Hjúkrunarfræðingur	Sjúkratryggingar Íslands	Reykjavík	201510/1093
Sérfr. við eftirlit með velferð dýra	Matvælastofnun	Austurland	201510/1092
Móttökuritari	Heilsugæslan Miðbæ	Reykjavík	201510/1091
Sálfræðingur	Heilbrigðisstofnun Austurlands	Egilsstaðir	201510/1090
Sérfræðingur í innkaupateymi	Fjármála- og efnahagsráðuneytið	Reykjavík	201510/1089
Lögreglufulltrúar	Lögreglan á höfuðborgarsvæðinu	Reykjavík	201510/1088
Lektor við auðlindaeild	Háskólinn á Akureyri	Akureyri	201510/1087
Sálfræðingur	Fangelsismálastofnun ríkisins	Seltjarnarnes	201510/1086
Geislafræðingur	Landspítali, röntgendeild	Reykjavík	201510/1085
Sérfræðingur	Umhverfisstofnun	Ýmsir staðir	201510/1084
Sjúkraliði	Heilbrigðisstofnun Austurlands	Fjarðabyggð	201510/1083
Vef- og kynningarstjóri	Stofnun Árna Magnússonar í ísl. fr.	Reykjavík	201510/1082
Lögreglumenn	Lögreglustjórinn á Vesturlandi	Akran./Borgarn.	201510/1081
Safnfræðslufulltrúi	Þjóðminjasafn Íslands	Reykjavík	201510/1080
Skólameistari VMA	Mennta- og menningarmálaráðuneytið	Akureyri	201510/1079
Sérfr. á sviði vatna- og straumfr.	Veðurstofa Íslands	Reykjavík	201510/1078
Hópstjóri jarðar og eldgosa	Veðurstofa Íslands	Reykjavík	201510/1077
Hópstjóri vatns og jökla	Veðurstofa Íslands	Reykjavík	201510/1076

Frístundaheimili Hauka



Óskum að ráða starfsmann í 50% starf á Frístundaheimili Hauka að Ásvöllum.

Vinnutími er frá kl. 13:00 - 17:00 alla virka daga.
Umsækjandi þarf að hafa náð 20 ára aldri.

Leitað er eftir barngóðum einstaklingi sem hefur yndi af börnum, er glaðvægur, reglusamur, og á gott með að starfa með öðrum. Upplýsingar um starfið gefur Íris Óskarsdóttir í síma 788-9200, netfang iris@haukar.is

MENNTASKÓLINN VIÐ HAMRAHLÍÐ



Matráður

Menntaskólinn við Hamrahlíð óskar að ráða starfskraft í mótuneyti frá og með 1. desember 2015. Í starfinu felst matreiðsla ásamt umsjón með eldhúsi og matstofu starfsfólks, þar með talið innkaup og öflun aðfanga, daglegt kassauppgjör og ábyrgð á því að mótuneytið sé rekið án taps. Viðkomandi er eini starfskraftur mótuneytisins. Um fullt starf er að ræða og er vinnutími er að jafnaði frá kl. 7:30 til 15.

Laun eru samkvæmt kjarasamningi fjármálaráðherra og SFR. Umsóknarfrestur er til 1. nóvember n.k. Ekki þarf að sækja um á sérstökum umsóknareyðublöðum en í umsókn þarf að greina frá menntun (og staðfesta með ljósriti af prófskírteinum), fyrri störfum og öðru því sem umsækjandi telur að máli skipti. Tekið skal fram að skv. 4. mgr. 8. gr. laga framhaldsskóla nr. 92/2008 er óheimilt að ráða einstakling til starfa við framhaldsskóla sem hlotið hefur refsisdóm fyrir brot á ákvæðum XXII. kafla almennra hegningarlaga. Umsóknir skal senda til Lárusar H. Bjarnasonar rektors MH sem einnig veitir nánari upplýsingar (sími 595 5200). Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin. Umsókn getur gilt í sex mánuði eftir að umsóknarfresti lýkur. Á heimasíðunni <http://www.mh.is> er að finna ýmsar upplýsingar um skólann og starfsemi hans.

Rektor.

Capacent Ráðningar

Umsækjendur og atvinnurekendur • www.capacent.is

capacent

STRÁ



Til hvers að auglýsa ?

Ef þú auglýsir sjálf-/ur eftir starfsmanni eyðir þú verulegum tíma í úrvinnslu innsendra umsókna.

Okkar styrkur er öflugur gagnabanki og yfir tveggja áratuga reynsla við að þjónusta fyrirtæki við leit að starfsmanni.

Sparaðu þér tíma, kostnað og fyrirhöfn - leitaðu aðstoðar fagmanna með langvarandi reynslu af ráðningarmálum.

STRÁ Starfsráðningar ehf. - Suðurlandsbraut 30 - sími 588-3031
stra@stra.is - gudny@stra.is - www.stra.is.

Starfsemi STRÁ ehf. býr að aldarfjórðungs reynslu og þekkingu á sviði starfsmanna- og ráðningarmála en stofan hefur unnið fyrir mörg helstu og leiðandi fyrirtæki landsins um árabíl.

Rík áhersla er lögð á trúnað varðandi vörslu gagna og upplýsinga bæði gagnvart umsækjendum, sem og vinnuveitendum.

Ánægðir viðskiptavinir til margra ára hafa notið þjónustu STRÁ, en stofan hefur jafnframt umsjón með ráðningum í sérfræði- og stjórnunarstöður.

www.stra.is



ERTU AÐ LEITA AÐ KREFJANDI OG SPENNANDI STARFSUMHVERFI?

STARF HJÁ LNS SAGA GÆTI VERIÐ SÚ ÁSKORUN SEM ÞÚ HEFUR VERIÐ AÐ LEITA AÐ!

LNS Saga var stofnað í október 2013 og er dótturfélag norska félagsins Leonhard Nilsen & Sønner AS, sem er meðal stærstu verktakafyrirtækja Noregs. Fyrirtækið er byggt upp af miklum eldmóð, fagmennsku og metnaði og hefur vaxið hratt undanfarin misseri. Markmið LNS Saga er að vera leiðandi verktakafyrirtæki á Íslandi.

HEFUR ÞÚ ÁHUGA Á ÞVÍ AÐ TAKA ÞÁTT Í UPPBYGGINGUNNI?

Vegna aukinna umsvifa á höfuðborgarsvæðinu og norðausturlandi óskum við eftir umsóknum frá metnaðarfullum og ábyrgum einstaklingum vegna fyrirhugaðra ráðninga.

Við óskum eftir greinargóðri ferilskrá með öllum innsendum umsóknum og stuttu kynningarbréfi.

VERKFRÆÐINGAR/TÆKNIFRÆÐINGAR

Hæfniskröfur eru m.a. eftirfarandi:

- B.Sc eða M.Sc. próf í verkfræði/tæknifræði
- Reynsla af störfum á sviði verkfræði eða tæknifræði
- Gott vald á íslensku og ensku

VERKEFNASTJÓRAR

Hæfniskröfur eru m.a. eftirfarandi:

- B.Sc. eða M.Sc. próf í verkfræði/tæknifræði
- Haldbær reynsla af verkefnastjórnun á byggingarvinnustað
- Gott vald á íslensku og ensku

TRÉSMÍÐAVERKSTJÓRAR

Hæfniskröfur eru m.a. eftirfarandi:

- Sveinspróf í trésmíði
- A.m.k. 5 ára reynsla af trésmíðavinnu
- Haldbær reynsla af verkstjórn
- Gott vald á íslensku og ensku

JARÐVINNUVERKSTJÓRAR

Hæfniskröfur eru m.a. eftirfarandi:

- Reynsla og þekking af stjórnun jarðvinnu
- Reynsla af stjórnun vinnuvéla
- Gott vald á íslensku og ensku

Nánari upplýsingar veitir Ólafur H. Harðarson í gegnum tölvupóst: olafur.hardarson@lns.is

Áhugasamir sendi umsókn í gegnum ráðningarkerfi fyrirtækisins á heimasíðu: www.lns.is (undir starfsúmsókn).

Umsóknarfrestur er til og með **31.10.2015**.

Eldri umsóknir óskast endurnýjaðar. Meðhöndlun umsókna er trúnaðarmál og öllum umsækjendum verður svarað.

LNS Saga ehf. || Hlíðasmári 4 || 201 Kópavogur || Sími +354 511 7040 || www.lns.is



**LNS
Saga**



Deildarstjóri fræðslu- frístunda- og menningarmála.

Fjallabyggð óskar eftir að ráða drifandi og metnaðarfullan einstakling til starfa.

Megin viðfangsefnið er fræðslu- frístunda- og menningarmál, stefnumörkun í kynningar- og markaðsmálum, upplýsinga- og almannatengslum sem og á sviði ferða- og atvinnumála. Leitað er að einstaklingi með háskólamenntun á sviði menntamála og stjórnsýslu. Reynsla og góð kunnáttu í stjórnsýslulegri meðferð mála er æskileg. Lögð er áhersla á að viðkomandi búi yfir þekkingu og hæfni í stefnumótun og þróun, fjármálum og áætlanagerð, stjórnun starfsmanna og umsjón með verkefnum. Sjálfstæð vinnubrögð, frumkvæði, leiðtogaþæfileikar og hæfni í mannlegum samskiptum eru nauðsynlegir kostir. Næsti yfirmaður deildarstjóra er bæjarstjóri.

Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Um launakjör fer samkvæmt kjarasamningi Sambands ísl. sveitarfélaga og hlutaðeigandi stéttarfélags.

Starfshlutfall er 100%.

Umsóknir skulu hafa borist bæjarskrifstofum Fjallabyggðar að Gránugötu 24, Siglufirði 580, eigi síðar en mánudaginn 2. nóvember 2015.

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

Frekari upplýsingar um starfið veitir Ólafur Þór Ólafsson, deildarstjóri stjórnsýslu- og fjármála, netfang olafur@fjallabyggd.is sími 464-9100 eða Gunnar I. Birgisson, bæjarstjóri, netfang gunnarb@fjallabyggd.is



Dagbjálfun

Múlabær, dagbjálfun fyrir aldraða og öryrkja, auglýsir lausar stöður til umsóknar

Múlabær er með 52 dagbjálfunarpláss. Opið er frá kl 8:00-16:00 alla virka daga. Boðið er upp á æfingaaðstöðu, vinnustofu, fjölbreytt félagsstarf, aðstoð við bað og hjúkrunarþjónustu. Lögð er áhersla á að bæta lífsgæði fólks, líkamleg og andleg. Múlabær statar af yfir 30 ára sögu.

Helstu verkefni:

- Leiðbeina í tækjasal, stjórna stólaleikfimi
- Stýra og taka þátt í félagsstarfi
- Aðstoða við bað
- Stuðla að bættri heilsu skjólstæðinganna

Reynsla og hæfni:

- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnu
- Góðir samskipta- og samstarfshæfileikar
- Reynsla og áhugi á að starfa með öldruðum

Starfshlutfall 60-100%.

Ráðning er frá 15.11.2015 eða eftir samkomulagi.

Vinsamlegast sendið umsóknir og ferilsskrá til Múlabæjar, bt. Þórunnar Garðarsdóttur, Ármúla 34, 108 Reykjavík eða sendið á netfangið thorunn.mulabaer@internet.is

Umsóknarfrestur er til 7.11. 2015.

Nánari upplýsingar veitir:

Þórunn Bjarney Garðarsdóttir, forstöðumaður
Netfang: thorunn.mulabaer@internet.is
Sími: 568-1330

SKOÐUNARMAÐUR ÓSKAST

Óskum eftir nákvæmum, skipulögðum, heilsuhaustum og jákvæðum einstakling til starfa hjá traustu fyrirtæki. Áhugi á björgunarmálum til sjós ásamt ensku- og tölvu-kunnáttu er kostur. Nákvæm vinnubrögð og handlaggi er skilyrði fyrir starfinu.

**Umsóknir ásamt ferilsskrá skal senda á
vhj@viking-life.com eigi síðar en 5. nóvember 2015.**

Verkefnastjóri hjá Rauða krossinum í Reykjavík

Hefur þú áhuga á að vinna með öflugum hópi fólks sem hluti af stærstu mannúðarhreyfingu heims? Við leitum að verkefnisstjóra til að vinna með okkur að hugsjónum Rauða krossins í Reykjavík.

Starfssvið:

- Fjáröflun
- Utanumhald og vinna með sjálfbóðaliðum
- Verkefnaumsjón
- Þróun á ungmennastarfi

Kröfur:

- Dugnaður og áhugi á sjálfböðnu starfi
- Menntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af starfi með félagasamtökum
- Reynsla af fjáröflun
- Reynsla af starfi með ungu fólki

Nú eru spennandi tímar framundan hjá Rauða krossinum í Reykjavík en í haust hefur fjöldi sjálfbóðaliða aukist mikið. Áhugasamir sendi umsókn til Þóris Guðmundssonar deildarstjóra Rauða krossins í Reykjavík, thorir@redcross.is, fyrir 31. október, 2015.



**Rauði krossinn
Reykjavík**

» Ráðningarþjónusta

Leitar þú að starfsmanni?

HH Ráðgjöf hefur vönduð vinnubrögð og fagmennsku að leiðarljósi. Við leggjum metnað okkar í að veita afburðarþjónustu og finna réttan einstakling fyrir þá aðila sem leita okkar aðstoðar við ráðningu starfsfólks.

» Kostir þess að nýta sér þjónustu HH Ráðgjafar eru m.a.:

■ Vinnusparnaður

Við vinnum úr umsóknum, leitum í gagnagrunni okkar, tökum forviðtöl og öflum umsagna.

■ Markviss leit

Sérskrifaður hugbúnaður gerir leit afar markvissa og tryggir að við finnum hæfasta einstaklinginn.

■ Þriggja mánaða ábyrgð

Ef starfsmaður hættir störfum innan þriggja mánaða er ráðning í hans stað án endurgjalds.

■ Ekkert staðfestingargjald

Við leggjum áherslu á að rækta árangursríkt og ánægjulegt langtímasamband við viðskiptavinum okkar og því greiðir þú ekkert ef ekki verður af ráðningu.

■ Fjöldi hæfra umsækjenda

Fjöldi umsækjenda er á skrá í almennum gagnagrunni okkar sem tryggir að við finnum rétta einstaklinginn fyrir starfið.

■ Fjölbreyttar þjónustuleiðir

Í boði eru fjölbreyttar þjónustuleiðir sniðnar að þörfum og væntingum viðskiptavina okkar. Þú finnur lausnina hjá okkur.

■ Reynsla og þekking

Hjá HH Ráðgjöf starfa sérfræðingar á sviði starfsmannamála sem búa m.a. yfir mikilli reynslu af ráðningum og hagnýtri menntun.

■ Sanngjarnt verð

Bjódum mjög hagstætt og samkeppnishæft verð á þjónustu okkar. Gerðu verðsamanburð!

HH Ráðgjöf er alhliða ráðningarþjónusta og við státum okkur af því að veita framúrskarandi þjónustu hvort sem um ræðir ráðningu ófaglærðra, faglærðra eða sérfræðinga.

» Ráðgjafar okkar veita fúslega frekari upplýsingar í síma 561 5900 eða sendu okkur tölvupóst: hhr@hhr.is



HH
RÁÐGJÖF
RÁÐNINGARÞJÓNUSTA

HÁRGREIÐSLUSTOFA TIL SÖLU

Til sölu hárgreiðslu- og snyrtistofa sem er búin að vera í fullum rekstri frá árinu 2012 undir nafninu *Vestur Hár og snyrtistofa*. Er staðsett á jarðhæð við JL húsið, Hringbraut 119. Á neðri hæð eru 6 hárgreiðslustólar ásamt tilheyrandi búnaði til reksturs, s.s. vaskar, speglar, hárpurrkur, rakvélar, litunarvörur o.fl. Einnig lager af ýmsum hárvörum. Á efri hæð er fullbúin snyrtistofa með naglasnyrtingarborði og snyrtibekk í afstúkuðu herbergi. Laust til afhendingar strax. Langtíma leigusamningur í boði. Verðhugmynd 2-3 milljónir fyrir allan pakkann, en tilboð óskast. Nánari upplýsingar í síma 821-2545.

ÚTBOÐ

Bæjarsjóður Garðabæjar, Orkuveita Reykjavíkur-Veitur ohf. (OR Veitur), Gagnaveita Reykjavíkur, Mila ehf og Byggingarsamvinnufélag eldri borgara í Garðabæ (BFEG), óska í sameiningu eftir tilboðum í verkið

UNNARGRUND Í GARÐABÆ GATNAGERÐ OG VEITUR

Verkið felst í uppbyggingu nýrrar götu, Unnargrundar, með lögnum, veitum og yfirborðsefnum að hluta, nauðsynlegum breytingum á aðliggjandi götu, Sjávargrund og gerð nýrra göngustíga auk jarðvinnu á lóðunum við Unnargrund. Útgrafið efni skal notað í manir og aðra landmótun.

HELSTU MAGNTÖLUR VERKSINS ERU:

• Uppúrtekt	56.000 m ³
• Fyllingar	44.000 m ³
• Skolp og regnvatnslagnir	1.440 m
• Vatnslagnir	400 m
• Hitaveitulagnir	400 m
• Strenglagnir	9.300 m
• Malbikaðir fletir	3.500 m ²
• Þökulögn	3.100 m ²
• Sáning	45.000 m ²

Verkinu skal að fullu lokið þann 15. september 2016.

Útboðsgögn á rafrænu formi er hægt að sækja án endurgjalds á vef Garðabæjar, Gardabaer.is.

Tilboðum skal skilað á Bæjarskrifstofur Garðabæjar, Garðatorgi 7 í Garðabæ, eigi síðar en þriðjudaginn 10. nóvember kl. 14.00. Verða þau þá opnuð þar að viðstöddum þeim bjóðendum sem þess óska.

Bæjarverkfræðingurinn í Garðabæ



Tækni- og umhverfissvið



GRINDAVÍKURBÆR

ÚTBOÐ – 1501236

Grindavíkurbær óskar eftir tilboðum í verkið
„Bæjarskrifstofur Grindavíkur, innanhúsbreytingar“

Lauslegt yfirlit yfir verkið:

Endurbætur og stækkun á skrifstofuhúsnæði bæjarskrifstofa Grindavíkur sem staðsettar eru á 2. og 3. hæð í verslunar og þjónustumiðstöð Grindavíkur, Víkurbraut 62. Í meginráttum eru bæjarskrifstofur Grindavíkur að stækka sig inn í 127 m² rými, þar sem áður var Bókasafn Grindavíkur, ásamt endurbótum á núverandi húsnæði.

Helstu verkþættir eru:

- Rif og förgun, veggir, loft, gólf, hurðar, stálmíði, málnun, innréttingar, raflagnir og loftræsting.

Verkinu skal að fullu lokið þann 1. júní 2016

Hægt verður að nálgast útboðsgögn á bæjarskrifstofu Grindavíkur, Víkurbraut 62, 240 Grindavík frá og með 26. október n.k. gegn 5.000 kr gjaldi eða óska eftir gögnum á tölvutæku formi á netfangið armann@grindavik.is eða í síma 420-1100.

Bjóðendum er boðið til vettvangsskoðunar miðvikudaginn 28. október 2015 kl. 13:00.

Tilboðgjafar skulu vera búnir að skila inn tilboði eigi síðar en miðvikudaginn 11. nóvember 2015, kl. 10:00, þar sem þau verða opnuð í viðurvist þeirra bjóðenda sem þess óska.



Útboð HAM-01

Tengivirki Hamranes Hljóðveggir

Landsnet óskar eftir tilboðum í verk vegna hljóðvarna við tengivirki Hamranes í Hafnarfirði samræmi við útboðsgögn HAM-01.

Verkið felur í sér að framleiða og setja upp veggi úr forsteyptum einingum og stálvirki til að skerma af spennu við tengivirki Hamranes. Einnig að klæða steipta veggi með steinullareinangrun, setja upp flóttahurð og fullnaðarfrágangur á mannvirkinu. Sérstaka aðgát þarf að sýna því unnið verður nærri háspennubúnaði í rekstri, meðal annars við hífingar undir háspennulínum.

Helstu magntölur eru:

Staðsteyptir byggingarhlutar	3 m ³
Forsteyptar einingar	310 m ²
Stálvirki	6.460 kg
Einangrun	500 m ²
Áláfellur	72 m

Verkinu skal að fullu lokið 29. janúar 2016.

Væntanlegum bjóðendum er bent á að kynna sér kröfur Landsnets til birgja sem finna má á heimasíðu fyrirtækisins, www.landsnet.is.

Útboðsgögn verða afhent á geisladiski í móttöku Landsnets, Gylfahlöt 9, 112 Reykjavík frá og með föstudaginum 23. október 2015.

Tilboðum skal skila til móttöku Landsnets, Gylfahlöt 9, 112 Reykjavík fyrir kl. 14:00 fimmtudaginn 5. nóvember 2015 þar sem þau verða opnuð, að viðstöddum þeim bjóðendum sem þess óska.

Auglýsing um sveinspróf

Sveinspróf í eftirtöldum iðngreinum verða haldin í desember, janúar, febrúar og mars ef næg þátttaka fæst:

Í matreiðslu, framreiðslu, bakaraiðn og kjötiðn í desember.
Umsóknarfrestur er til 1. nóvember.

Í byggingagreinum í desember – janúar.
Umsóknarfrestur er til 1. nóvember.

Í málmiðngreinum í janúar - mars.
Umsóknarfrestur til 1. desember.

Í snyrtifræði í janúar.
Umsóknarfrestur er til 1. desember.

Í bifvélaþjónu í febrúar.
Umsóknarfrestur er til 1. desember.

Í bókbandi í janúar.
Umsóknarfrestur er til 1. desember.

Í hársnyrtiðn í mars.
Umsóknarfrestur til 15. janúar 2016.

Með umsókn skal leggja fram afrit af námssamningi, lífeyrisjóðsyfirlit og burtfararskríteinu með einkunnum eða staðfestingu skóla á því að nemi muni útskrifast í desember 2015.

Kostnaður próftaka s.s. efniskostnaður er mismunandi eftir iðngreinum.

Umsóknareyðublað má nálgast á heimasíðu okkar, veffang: www.idan.is og á skrifstofunni.



Vatnagörðum 20, 104 Rvk. | sími: 590 6400 | netfang: idan@idan.is

Framlag til menningarsamstarfs milli Noregs og Íslands

Norsk stjórnvöld leggja árlega til framlag til norsks-íslensks menningarsamstarfs. Markmið framlagsins er að stuðla að fjölbreyttu menningarsamstarfi milli Noregs og Íslands.

Umsækjendur verða að fylla út umsóknareyðublað á vef Norsk kulturrad: kulturradet.no/stotteordninger/norsk-islandsk-kultursamarbeid

Æskilegt er að umsóknir séu ritaðar á norsku, dönsku, sænsku eða ensku.

Umsóknarfrestur um styrki rennur út þann 15. desember nk.

Nánari upplýsingar er að finna á heimasíðu mennta- og menningarmálaráðuneytis: menntamalaraduneyti.is

Aflamark Byggðastofnunar

– boð um samstarf á Bakkafirði

Byggðastofnun auglýsir eftir samstarfsaðilum um nýtingu viðbótaraflaheimilda á Bakkafirði í Langanesbyggð, allt að **125 þorskígildistonnunum**. Um úthlutun og ráðstöfun aflamark-sins gilda ákvæði reglugerðar nr. 606/2015.

Nánari lýsingu á verkefninu er að finna á vef Byggðastofnunar www.byggdastofnun.is.

Umsóknir skal senda til Byggðastofnunar, á netfangið postur@byggdastofnun.is fyrir kl. 12:00 mánudaginn 9. nóvember 2015

Nánari upplýsingar veitir Sigurður Árnason sérfræðingur á þróunarsviði



BYGGÐASTOFNUN
Sími: 455 54 00 Fax: 455 54 99

postur@byggdastofnun.is
byggdastofnun.is



www.hafnarfjordur.is

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

Útboð - Skólaakstur

Hafnarfjarðarbær óskar eftir tilboðum í skólaakstur fyrir grunnskóla Hafnarfjarðarbæjar.

Samningstími er 4 ár auk ákvæða um framlengingu.

Útboðsgögn er hægt að nálgast á heimasíðu Hafnarfjarðarbæjar, www.hafnarfjordur.is, endurgjaldslaust.

Tilboðum skal skila eigi síður en kl. 11:00 þann 2. desember 2015, í Þjónustuver Hafnarfjarðar, við Strandgötu 6, 220 Hafnarfirði.

Þarftu að ráða starfsmann?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf. Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

ráðum
ráðningarstofa

RÁÐUM EHF • Sími 519 6770 • www.radum.is • radum@radum.is



Garðatorgi 5
210 Garðabæ
Sími: 520 9595
Fax: 520 9599

Til sölu

Veitingastaður í Hafnarfirði

SPENNANDI VIÐSKIPTATÆKIFÆRI – VINSÆLL FJÖLSKYLDUSTAÐUR

Til sölu er rekstur um vinsælan fjölskyldustað í Hafnarfirði. Staðurinn er vel staðsettur í bænum í góðu leiguhúsnæði og búinn vönduðum tækjum og innbúi. Sæti er fyrir allt að 76 manns. Reksturinn hefur skilað góðri afkomu og er hér um að ræða einstakt tækifæri fyrir duglegt fólk að ganga inn í góðan veitingastað með mikla veltu.

Allar nánari upplýsingar hjá Bjarna T. Jónssyni sölufulltrúa/viðskiptafræðingi í síma 895 9120 eða bjarni@fstorg.is hjá Fasteignasölu TORG.



JÖFUR
ATVINNUHÚSNÆÐI

534 1020

Ármúla 7, Reykjavík - www.jofur.is



GOTT VERSLUNAR- OG ÞJÓNUSTUHÚSNÆÐI

TIL SÖLU

Bæjarlind 6 – 201 Kópavogur
Verslunarhúsnæði
Stærð samtals 695,1 fm.

Allar nánari upplýsingar veitir:



Helgi Már Karlsson

Löggiltur leigumíðlari
Löggiltur fasteignasali

534 1024 / 897 7086
hmk@jofur.is

Til sölu gott 695,1 fm verslunar- og þjónustuhúsnæði við Bæjarlind 6 í Kópavogi. Mjög góð staðsetning og mikill sýnileiki m.a. frá Fífuhvamsvegi. Eignin skiptist í fjögur fastanúmer og eru rýmin aðskilin, frá 138 - 257 fm. Leigutekjur á hluta húsnæðisins. Laust við kaupsamning. Til greina kemur að selja hvert rými fyrir sig.



TRAUST OG ÖRUGG ÞJÓNUSTA
SÍMI 533 4040

kjoreign@kjoreign.is

Opnunartími mán-fös kl. 9-17

Dan V.S. Wium hdl., lögg. fasteignasali

FASTEIGNASALA • Ármúli 21, Reykjavík • www.kjoreign.is

Funalið 1 - 201 Kópavogi

Opið hús, sunnudag 25.10 frá kl: 14:00 til kl: 14:30



Hugguleg 4ra herb. útsýnisíbúð á 5.hæð í lyfthúsi ásamt sérbyggðum bílskúr. Stærð íbúðar 117,6 fm. bílskúr 29,9 fm. samtals 145,5 fm. Laus fljótlega. Verð: 44,8 millj. Ólafur í s: 896-4090 verður á staðnum.

Fiskakvísl 30 – 110 Reykjavík

Opið hús sunnudag þann 25.10 frá kl: 16:00 til 16:30



Falleg og rúmgóð 4ra til 5 herb.íbúð á 2. hæð í litlu fjölbýli. Stærð 128,9 fm. Glæsilegt útsýni. Frábær staðsetning. Verð: 39,9 millj. Ólafur í s: 896-4090 verður á staðnum.

Dan V.S. Wium hdl., og löggiltur fasteignasali

Ólafur Guðmundsson Söluþjafi, sími: 896 4090



EGF FASTEIGNAMIÐLUN

Einar Guðmundsson

Lögg. fasteignasali Söltún 20, 105 Reykjavík

einar@egfasteignamidlun.is

Allar nánari upplýsingar um eignirnar veitir Einar Guðmundsson lögg.fasteignasali í síma

896 8767

Trúast og ábyrg fasteignamiðlun í 19 ár!

OPIÐ HÚS

57,5 millj.

SUÐURHLÍÐ 38b íb.107



Mánudag milli kl. 16:30 og 17:30

Glæsileg 103 fm 3ja herbergja íbúð á 1. hæð með séringgangi og stæði í bílageymslu. Björt og góð stofa með arni og tvö rúmgóð svefnherbergi með fataskápum. Eldhús og bað endurnýjað. Þvottahús og geymsla innan íbúðar. Á gólfum er eikarparket og ljósar flísar. Ca. 50 fm hellulögð verönd með frábæru útsýni. Góð staðsetning á jaðarlóð neðst í Fossvogi með Nauthólsvíkina og útivistarpardísina í Öskjuhlíð rétt við túnfötinn.

www.egfasteignamidlun.is

Ráðningaþjónusta

Leitar þú að starfsmanni?

HH Ráðgjöf hefur vönduð vinnubrögð og fagmennsku að leitarhósi. Við leggjum metnað okkar í að veita afbúsarþjónustu og finna réttan einstakling fyrir þá aðila sem leita okkar aðstoðar við ríðningu starfsfólks.

» Kostir þess að nýta sér þjónustu HH Ráðgjafar eru m.a.:

■ **Vinnusparnaður**

Við vitnum úr umsköpun, leitum í gagnagrunni okkar, tökum forvæðil og öflum umsagna.

■ **Markviss leit**

Sérkrifaðar hefurinnar greir leit afar markvissa og tryggir að við finnum hæfsta einstaklinginn.

■ **Þriggja mánaða ábyrgð**

Ef starfamaður hæmir störfum innan þriggja mánaða er ríðning í hans mál án endurgjalds.

■ **Ekkert staðfestingargjald**

Við leggjum áherslu á að reikna árangursríkt og áreiðulegt langtímasamband við viðskiptavini okkar og því greiðir þú ekkert ef ekki verður af ríðningu.

■ **Fjöldi hafra umsækjenda**

Fjöldi umsækjenda er á óvís í almennum gagnagrunni okkar sem tryggir að við finnum rétta einstaklinginn fyrir vörð.

■ **Fjölbreyttar þjónustuleiðir**

Í boði eru fjölbreyttar þjónustuleiðir miðnar að þörfum og ventingum viðskiptavina okkar. Þú finnur lausnina hjá okkur.

■ **Reynsla og þekking**

Hjá HH Ráðgjöf starfa sérfræðingar á sviði starfsmannamála sem búa m.a. yfir mikilli reynsla af ríðningum og háþyrtri menntun.

■ **Sanngjarni verð**

Þjófum mjög lagsett og samkeppnishæfi verð á þjónustu okkar. Gerðu meðvissuðar!

HH Ráðgjöf er alhlíða ráðningaþjónusta og við stáum okkur af því að veita framtíðarandi þjónustu hvort sem um ræðir ríðningu ófaglegra, faglegra eða sérfræðinga.

» Ráðgjafar okkar veita fínlega firlitari upplýsingar í síma 561 5900 eða sendu okkur tölvupóst hla@hhl.is



Stærsti fasteignavefur landsins



fasteignir.is á vísir.is

Kirkjuteigur 18
105 Reykjavík
Falleg eign í Teigunum

Stærð: 78,8 fm
Fjöldi herbergja: 4
Byggingarár: 1949
Fasteignamat: 21.200.000



Opið Hús

Opið hús á sunnud. frá kl. 15:00-15:30

Verð: 30.900.000

RE/MAX Senter kynnir: Fallega 4ra herb. íbúð í kj. með stórum gluggum á þessum vinsæla stað í Teigunum. Íbúðin skiptist: 3 svefnherbergi, hol, stofu, baðh. m/sturtu, eldhús, geymslu, sameiginlegu þvottahúsi og þurrkerbergi. Ísskápur, uppþvottavél og þvottavél fylgir. Íbúðin er fráberlega vel staðsett: Örstutt í Laugarnes- og Laugalækjarskóla, leikskóla, Laugardalslaug, World Class í Laugum, Laugardalshöll, skautasvellið og íþróttasvæði, Grasa- og Húsdyragerð og fallegar gönguleiðir.

Ingunn H Nielsen
Sölufulltrúi (í lögg.námi)
611 6007
ingunn@remax.is

Vigdís Rós.
Lögg. fasteignasali
414 4700
vigdis@remax.is

RE/MAX Senter - Skútuvogur 11a - 104 Reykjavík - Sími: 4144700 - www.remax.is

Háholt 6
210 Garðabær
Einbýli í Hnoðraholti

Stærð: 294,9 fm
Fjöldi herbergja: 6
Byggingarár: 1983
Fasteignamat: 70.900.000
Bílskúr: Já



Opið Hús

OPIÐ HÚS LAUGARD. 24. OKT. KL.13-14

Verð: 73.900.000

RE/MAX Senter kynnir einbýli á þremur þöllum efst í Hnoðraholti í Garðabæ. Stór pallur til suðurs tengist óspiltri náttúrunni. Húsið er nýmálað og hefur verið vel við haldið í gegnum árin. Tvöfaldir bílskúr og forstofuherbergi með sér baðherbergi. Þægilegt aðgengi akandi og gangandi vegfarenda, en göngustigar eru um hverfið og undirgöng til að komast í leik-, grunn- og framhaldsskóla, sem og verslanir, íþróttamiðstöð o. fl. Afar stutt er á golfvöll GKG og í Heiðmörk.

Sigrún Gréta
Sölufulltrúi
864 0061
sigrun@remax.is

Vigdís Rós.
Lögg. fasteignasali
414 4700
vigdis@remax.is

RE/MAX Senter - Skútuvogur 11a - 104 Reykjavík - Sími: 4144700 - www.remax.is

Laxatunga 26
270 Mosfellsbær
Nýtt fullbúið, gott fm verð!!

Stærð: 244,2 fm
Fjöldi herbergja: 6
Byggingarár: 2008
Fasteignamat: 0



Opið Hús

Opið hús sunnud. 25 okt kl 17:00-17:30

Verð: 57.900.000

Snyrtilegt stórt og vandað raðhús fullbúið með lokaúttekt. Um er að ræða vel skipulagt raðhús á 2 hæðum við Laxatungu í mosfellsbæ. Fullbúið að innan sem utan. Neðri hæðin skiptist í forstofu, gestasalerni, stofu, borðstofu, eldhús og bílskúr. Efri hæðin skiptist í 4 herbergi, sjónvarps hol, baðherbergi og þvottahús. Innréttingar, gólfefni og innihurðarnar eru úr Parka. Rafmagnió er fullbúið. Eign er fullalúð. Á efri hæðinni er útgengi út á tvennar svalir.

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

Ásakór 1
203 Kópavogur
Falleg 4ra herb íbúð með bílskúr

Stærð: 158,5 fm
Fjöldi herbergja: 4
Byggingarár: 2006
Fasteignamat: 35.950.000
Bílskúr: Já



Opið Hús

Sunnudaginn 25.10 2015 kl 17-17:30.

Verð: 41.900.000

Falleg 158 fm 4 herbergja íbúð á þriðju hæð við Ásakór í Kópavogi. Íbúðahlutinn er 136 fm og bílskúr 23 fm. Fallegt útsýni til suðurs og norðurs. Skipti möguleg á dýrari og ódýrari eign. Lýsing: Forstofa með góðum fataskáp, hol, stofa og borðstofa með útgengi út á suðursvalir, opið eldhús með góðri innréttingu með þvottaherbergi/geymslu innan, 3 rúmgóð svefnherbergi með fataskápum og flisalagð baðherbergi.

Hörður Sverrisson
Lögg. fasteignasali
899 5209
hordur@remax.is

RE/MAX Senter - Skútuvogur 11a - 104 Reykjavík - Sími: 4144700 - www.remax.is

Gullengi 35
112 Reykjavík
Vel skipulögð eign á góðum stað

Stærð: 93 fm
Fjöldi herbergja: 4
Byggingarár: 1994
Fasteignamat: 23.650.000
Bílskúr: Já



Opið Hús

OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAG 27. OKT KL 17.30-18.00

Verð: 28.900.000

Vel skipulögð 93 fm íbúð með bílskúli og séríngangi af svölum, á 1. hæð við Gullengi. Í íbúðinni eru þrjú góð svefnherbergi, opið á milli eldhúss og stofu og þaðan útgengt út á góðar svalir. Stutt í alla þjónustu, svo sem leikskóla, grunnskóla og framhaldsskóla. Einnig mjög stutt í verslunarkjarninn í Spönginni og í Eglshöll en þar má finna bókasafn, líkamsræktarstöð, bíó og veitingastaði.

Guðný Marianna
Sölufulltrúi (í lögg.námi)
899 5447
gudny@remax.is

Ástþór Reynir
Lögg. fasteignasali
899 6753
arg@remax.is

RE/MAX Senter - Skútuvogur 11a - 104 Reykjavík - Sími: 4144700 - www.remax.is

Miðhús 24
112 Reykjavík
Fallegt hús, mikið útsýni!!

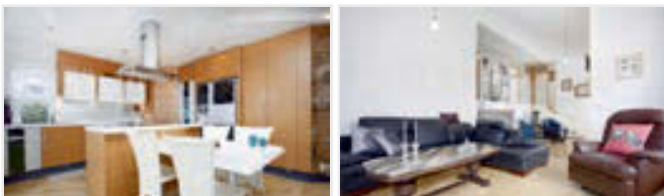
Stærð: 187,5 fm
Fjöldi herbergja: 4
Byggingarár: 1991
Fasteignamat: 49.300.000
Bílskúr: Já



Opið Hús

Opið hús á sunnud. 25 okt kl 18.00-18.30

Verð: 61.900.000



Fallegt vel viðhaldið einbýli í grófn hverfi með miklu og fallegu útsýni. Eignin telur alls 187,5 fm. Húsið er staðsteypt byggt 1991. Komid er inn í forstofu með fataskáp og filsum á gólf. Á sömu hæð er björt sjónvarpsstofa með niðurlímuð eikar parketi á gólf. Einnig er snyrtilegt gestasalerni með upphengdu wc og filsum á gólfum. Stigar milli hæða eru parketlagðir með snyrtilegu glerhandriði. Neðri hæðin skiptist í rúmgóða stofu opin inn í eldhús. Eldhúsið er endurnýjað frá 2008, eldhúsinnréttingin einstaklega snyrtileg, stór með miklu borð og skápláss. Granít á borðum. Einnig er eldhúseyja með borðkrók og eldunnar aðstöðu. Mikið er lagt í lýsingu í eldhúsinu. Stofan er rúmgóð með útgengi út í garð. Niðurlímt eikar parket á hæðinni. Á efri hæðinni eru 3 góð herbergi með parketi á gólfum. Hljónaherbergið er rúmgott með fataskáp. Úr hljónaherberginu er útgengi út á svalir með miklu útsýni. Stórt baðherbergi sem var endurnýjað 2008. Baðherbergið er bjart með gólfplötu, hornbaðkarri, upphengdu wc, handklæðabofn og góðri innréttingu með granít borðplötu. Flisar á gólfu með gólfthita.

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

Þórufell 8
111 Reykjavík
Útsýnis íbúð

Stærð: 79,8 fm
Fjöldi herbergja: 3
Byggingarár: 1971
Fasteignamat: 15.950.000



Opið Hús

OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAG 27/10 KL 17-17:30

Verð: 23.500.000

Nánari lýsing: Forstofa er rúmgóð og gangur með filsum á gólf. Eldhús með góðri innréttingu, flisar á gólf. Stofa er með parketi á gólfum, útgengi á svalir. Svefnherbergi er með parket á gólf. Hljónaherbergi rúmgott með góðum skápum. Baðherbergið er flisalagð í höf og gólf. Gluggar voru endurnýjaðir fyrir ári og voru settir pvc gluggar einnig var baðherbergis innrétting endurnýjuð ásamt að svalir voru flisalagðar. Geymsla sér í sameign. Þvottahús, hjóla og vagna geymsla í sameign.

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

Álftahólar 8
111 Reykjavík
Góð 3ja herbergja útsýnisíbúð

Stærð: 87,4 fm
Fjöldi herbergja: 3
Byggingarár: 1973
Fasteignamat: 18.900.000



Opið Hús

Sunnudaginn 25.10 2015 kl 18-19

Verð: 22.900.000

Góð 3ja herbergja 87 fm endaíbúð við Álftahóla í Reykjavík. Íbúðin er á þriðju hæð í litlu fjölbýli. Útsýni er frá íbúðinni. Lýsing eignar: Anddyri, hol, 2 svefnherbergi, stofa og borðstofa með aðgengi út yfirbyggðar suðursvalir, eldhús með eldri innréttingu, borðkrók og opið inn í stofu og flisalagð baðherbergi með baðkarri /sturtu og tengi fyrir þvottavél. Gólfefni: Parket, dúkur og flisar. Í sameign er sér geymsla, hjólageymsla og leikherbergi og sameiginlegt þvottahús. Sameign er snyrtileg.

Hörður Sverrisson
Lögg. fasteignasali
899 5209
hordur@remax.is

RE/MAX Senter - Skútuvogur 11a - 104 Reykjavík - Sími: 4144700 - www.remax.is

NÝTT - Langholtsvegur 148
104 Reykjavík
Uppgerð hæð með einst.íb í bílsk

Stærð: 118,4 fm
Fjöldi herbergja: 5
Byggingarár: 1959
Fasteignamat: 31.100.000
Bílskúr: Já



Opið Hús

Þriðjudaginn 27. okt kl 17:30-18:00

Verð: 42.900.000

Björt og rúmgóð hæð á frábernum stað í mikið endurbættu bakhúsi/tvíbýli við Langholtsveg þar sem stutt er alla þjónustu, skóla og leikskóla. Eigninni fylgir bílskúr sem búið er að innrétta sem litla studioíbúð, leigusamningur getur fylgt. Tvær samliggjandi stofur með útgengi út á svalir, tvö svefnherbergi með fataskápum (hægt að bæta við auka herb), rúmgott eldhús og baðherbergi á hæð. Þvottahús og geymsla í kjallara. Bókið skoðun hjá umboðsmanni eiganda í síma 663 2300.

Ástþór Reynir
Lögg. fasteignasali
899 6753
arg@remax.is

RE/MAX Senter - Skútuvogur 11a - 104 Reykjavík - Sími: 4144700 - www.remax.is

Skeifan
fasteignasala
Eysteinn Sigurðsson / Löggiltur fasteignasali

FÖSTLÁG SÖLUPÓKNUN

Jökulgrunn 25 – Endaraðhús á einni hæð
Opið hús á morgun sun. 25. október á milli kl. 14.00 og 15.00



OPÍÐ HÚS

Um er að ræða gullfallegt 119,8 fm endaraðhús á einni hæð með innbyggðum bílskúr innst í botnlanga á þessum vinsæla stað fyrir 60 ára og eldri. Fallegar innréttingar. Parket. Húsið er nýmálað að innan og er laust til afhendingar nú þegar. Falleg eign á góðum stað. **Verð 47,9 millj. Gerið svo vel að líta við það verður tekið vel á móti ykkur.**

Skeifan fasteignasala / Suðurlandsbraut 46
108 Reykjavík / Sími 568 5556 / skeifan@skeifan.is

HRAUNHAMAR
FASTEIGNASALA

Bæjarhrauni 10 - Hafnarfirði - Sími 520 7500 - www.hraunhamar.is

Sævangur 18 – Hafnarfjörður
Einbýli með aukaíbúð



Hraunhamar kynnis. Stórt og gott einbýlishús með aukaíbúð og stórum tvöföldum bílskúr á besta stað við Sævang í Hafnarfirði. Húsið er 318 fm en þar af er bílskúrin um 63 fm, aukaíbúð ca 90 fm og aðalíbúð um 165 fm. Hús í topp standi á besta stað í bænum. **Verð: 73 millj.**

Magnús Emilsson Löggiltur fasteignasali.

Skaftahlíð 29
Íbúð 201



OPÍÐ HÚS
sunnudaginn 25 okt. kl. 13:00-14:00

Efri hæð að stærð 110,3 m²
auk bílskúrs 22,8 m²
Einstaklings íbúð á forstofugangi, herbergi, snyrting og forstofa
Endurnýjað eldhús og baðherbergi
Rúmgóðar fallegar stofur
Útgengt á austursvalir úr hjónaherbergi
Leigusamningur í gangi sem lýkur 31. október 2015

Nánari upplýsingar veitir
Jórunn Skúladóttir
löggiltur fasteignasali
sími: 845 8958
jorunn@miklaborg.is

MIKLABORG 569 7000 Lág múla 4 www.miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar
- með þér alla leið -

HÖFÐI
FASTEIGNASALA

Suðurlandsbraut 52
108 Reykjavík
Sími 533 6050
Faxnr. 533 6055
www.hofdi.is



Ásmundur Skeggjason
lögg. fast.

Hlíðarhjalli 25 – Kópavogi
Opið hús á sunnudag 25. okt. milli kl. 16 – 17



Sérlega fallegt og vel staðsett einbýlishús 255 fm einbýli með innbyggðum bílskúr og auka íbúð á þessum eftirsóttá stað í Suðurlíðum Kópavogs. Fjögur góð svefnherbergi. Hér er einstakt útsýni og mikil veðursæld. Húsið er fullbúið að utan og innan á sérlega vandaðan máta. Snyrtilegur 33 fm bílskúr með epoxy á gólfi og geymslulofti fylgir húsinu. Eignin er laus til afhendingar strax. Skipti möguleg á ódýrari eign. **Verð: 82,9 millj.** Ásmundur Skeggjason fasteignasali verður á staðnum, asmundur@hofdi.is S: 895 3000.

Runólfur Gunnlaugsson viðsk.fr. lögg.fast. • Ásmundur Skeggjason lögg.fast.

FASTEIGNA MARKAÐURINN ehf.

ÓÐINGÖTU 4
SÍMI 570 4500,
OPÍÐ VIRKA DAGA KL. 9-17.
Netfang: fastmark@fastmark.is
www.fastmark.is
Jón Guðmundsson, lögg. fast.sali.
Guðmundur Th. Jónsson, lögg. fast.sali.

Víðigrund 53 - Kópavogi
Eignin verður til sýnis á morgun, sunnudag frá kl. 14.00 – 15.00



OPÍÐ HÚS

Mjög fallegt, bjart og mikið endurnýjað 231,0 fm. einbýlishús á afar eftirsóttum stað við Fossvogsdalinn. Fjölskylduhús með 5 svefnherbergjum, opnu eldhúsi, rúmgóðri stofu og unglingsvítu á neðri hæð hússins með sérinnangi en möguleiki er að breyta neðri hæðinni í aukaíbúð. Innréttingar eru allar sérlega vandaðar, flest allar sérsníðaðar úr eik og háglans hvítt. Gólfefni hússins er að mestu parket en flísar á votrymum. Stutt er í skóla, leikskóla og íþróttasvæði.

Verð 79,9 millj.
Verið velkomin.

Benedikt Ólafsson
Sölufulltrúi

661 7788
Heilindi - Dugnaður - Árangur

Íris Hall
Löggiltur Fasteignasali
Sími: 512 4900

Landmark leiðir þig heim!

100% þjónusta = árangur*

Holtsvegur 35
Verið velkomin í opið hús sunnudaginn 25. okt. frá kl 16:00 til 17:00 að Holtsvegi 35 að Urriðaholti í Garðabæ.



OPÍÐ HÚS

AÐEINS 4 ÍBÚÐIR EFTIR



Innréttingar og gólfefni frá Parka.
Blöndunar og hreinlætistæki frá Tengi ehf.

LANDMARK
FASTEIGNASALA
Sími 512 4900
landmark.is
Íris Hall, löggiltur fasteignasali

* Starfsemi Landmark byggir á öflugum mannauði sem veitir afburðaðþjónustu! Okkur er sönn ánægja að sjá um þín fasteignaviðskipti – þú hringir við seljum!

LANDMARK

FASTEIGNASALA

Sími 512 4900
landmark.is



Magnús Einarsson
Löggiltur
fasteignasali
Sími 897 8266



Sigurður Samúelsson
Löggiltur
fasteignasali
Sími 896 2312



Sveinn Eýland
Löggiltur
fasteignasali
Sími 690 0820



Íris Hall
Löggiltur
fasteignasali



Þórarinn Thorarensen
Sölustjóri
Aðstoðarmaður
fasteignasala
Sími 770 0309



Eggert Mariúson
Aðstoðarmaður
fasteignasala
Sími 690 1472



Guðrún Dilljá
Lúðvíksdóttir
skjalagerð



Benedikt Ólafsson
Aðstoðarmaður
fasteignasala
Sími 661 7788



Nadia Katrín
Aðstoðarmaður
fasteignasala
Sími 692 5002



Rúnar Óskarsson
Aðstoðarmaður
fasteignasala
/ MBA
Sími 895 0033

Landmark leiðir þig heim!



OPIÐ HÚS

HEIÐARHJALLI 39 – 200 KÓP

OPIÐ HÚS MÁNUD. 26. OKT KL: 17:30 – 18:00

- Skemmtileg efri sérhæð með bílskúr, alls um 150 fm.
- Frábær staðsetning í suðurhlíðum Kópavogs. Fallegt útsýni.
- Þrjú svefnherbergi auk rislofts.
- Vinsæl staðsetning í Kópavogi
- V. 42,7 millj

Hafðu samband

SIGURÐUR R. SAMÚELSSON
Löggiltur fasteignasali. Sími 896 2312



OPIÐ HÚS

KAMBASEL 36 – 109 RVK

OPIÐ HÚS SUNNUD. 25. OKT KL. 13:00 – 13:30

- Vel viðhaldið endaraðhús, alls 223 fm með bílskúr. 5 svefnherbergi.
- Nýlega málað hús, þakkantur og gluggar. Frábær staðsetning í fjölskylduhverfi.
- Baðherbergi á efri og neðri hæð.
- Afgirtur garður.
- V. 49,5 millj

Hafðu samband

SIGURÐUR R. SAMÚELSSON
Löggiltur fasteignasali. Sími 896 2312



OPIÐ HÚS

RAUÐAGERÐI 22 – 108 RVK

OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 25. OKT FRÁ KL. 13.00 – 13.30

- Opin og björt 76,2 fm 2ja herb íbúð.
- Eign á jarðhæð með litlar svalir.
- Eldhús hefur verið endurnýjað.
- V. 26,9 millj.

Hafðu samband

EGGERT MARIÚSON
sölufulltrúi. Sími 690 1472



LAUS STRAX

ÁSAKÓR – 203 KÓP

LAUS STRAX

- Fallega 167,5 fm. 5 herbergja íbúð á 1. hæð ásamt 23,6 fm. bílskúr samtals 191,1 fm.
- Vandaðar eikar innréttingar og eikarparket á gólfum.
- 4 rúmgóð svefnherbergi og rúmgott miðrymi / sjónvarpshol.
- Stofa og eldhús afar rúmgóð.
- Laus við kaupsamning.
- V. 44,9 millj.

Hafðu samband

ÞÓRARINN THORARENSEN
sölustjóri. Sími 770 0309



BÓKIÐ SKOÐUN

LÆKJARBRAUT 3 – HVALFIRÐI

BÓKIÐ SKOÐUN

- Glæsilegt ca. 170 fm einbýlishús sem stendur á 1.hkt eignarlandi
- Stækkunarmöguleikar eru fyrir hendi
- 3 svefnherb., 2 baðherb., 2 stofur
- Glæsilegt útsýni er yfir Hvalfjörðinn
- Lóð er algjört ævintýri útaf fyrir sig
- Vatnstjarnir / lautir / mikill gróður
- V.49,9 millj.

Hafðu samband

SVEINN EYLAND
Löggiltur fasteignasali. Sími 690 0820



OPIÐ HÚS

HALLAKUR 2B ÍBÚÐ Á 3JA HÆÐ Í GARÐABÆ.

VERIÐ VELKOMIN Í OPIÐ HÚS SUN. 25 OKT. FRÁ KL 14:30 TIL 15:00

- Glæsileg 116.2 fm. 3ja herb. íbúð með fallegu útsýni yfir Garðabæ, frábær staðsetning einstaklega smekklegr og vonduð eign.
- Eignin er afar opin og björt, velskipulögð með stóru svefnherbergjum.
- Skoðar skipti á stærri eign í Garðabæ.
- Stutt í alla þjónustu.
- Eign sem vert er að skoða.
- V. 39,9 millj.

Hafðu samband

BENEDIKT ÓLAFSSON
Aðstoðarmaður fasteignasala. Sími 661 7788



OPIÐ HÚS

ÖLDUGATA 35 Í HAFNARFIRÐI

VERIÐ VELKOMIN Í OPIÐ HÚS SUN. 25 OKT. FRÁ KL 17:00 TIL 17:30

- Tvær íbúðir og nýlegur bílskúr með hita í gólfi. Kjallari er ósamþykktur vegna lofthæðar.
- 192.9 fm. 8 herb. hús með nýlegu risi, komið með rakasperrur, einangrun og rafmagnsgrind.
- Frábært tækifæri fyrir laghenta eða stóra fjölskyldu á frábærum stað í Hafnarfirði.
- Eign sem vert er að skoða. Stutt í alla þjónustu.
- V. 45,9 millj.

Hafðu samband

BENEDIKT ÓLAFSSON
Aðstoðarmaður fasteignasala. Sími 661 7788



OPIÐ HÚS

RAUÐAGERÐI 16 - MIÐHÆÐ Í REYKJAVÍK

VERIÐ VELKOMIN Í OPIÐ HÚS SUN. 25 OKT. FRÁ KL. 13:30 TIL 14:00

- Falleg og vel skipulögð 155.1 fm. 5 herb. hæð, þar af 22.3 fm. bílskúr á frábærum stað.
- Eignin er afar opin og björt, velskipulögð hæð með rúmgóðri stofu/borðstofu, 3 svefnherbergi. Skoðar skipti á stærri eign í smábúðarhverfinu.
- Góð eign á góðum stað sem vert er að skoða. Stutt í alla þjónustu.
- V. 39,9 millj.

Hafðu samband

BENEDIKT ÓLAFSSON
Aðstoðarmaður fasteignasala. Sími 661 7788





OPIÐ HÚS > 26. okt 17:30 - 18:00

Langalína 15
210 GARÐABÆR

STÆRD: 83,7 fm FJÖLBÝLI HERB: 2

Glæsileg íbúð á þriðju og efstu hæð í nýlegu fjölbýli frá árinu 2013. Mikil lofthæð í alrými með innfelltri lýsingu, allar innréttingar úr eik. Útsýni er út á sjó.

Heyrumst
Kristján > 696 1122 **34.900.000**₰
Aðstoðarmaður fasteignasala

OPIÐ HÚS > 27. okt 17:30 - 18:00

Skógarás 5
110 REYKJAVÍK

STÆRD: 65,8 fm FJÖLBÝLI HERB: 2

Góð tveggja herbergja íbúð á 1 hæð með palli. Stofa og eldhús eru opin rými með parketi og eikar innréttingu, þvottahúsi innan íbúðar. Hússjóður ca. 9.500.-

Heyrumst
Kristján > 696 1122 **24.900.000**₰
Aðstoðarmaður fasteignasala

OPIÐ HÚS > 26. okt 17:30 - 18:00

Veghús 5
112 REYKJAVÍK

STÆRD: 153,6 fm FJÖLBÝLI HERB: 4

Mikið endurnýjuð 4ra herb. íbúð (127,9 fm) á 2. hæð m/ bílskúr (25,7 fm). Íbúðin er mjög björt og falleg með stórum suðursvölum útfrá stofu. Vel staðsett og góð fjölskyldueign.

Heyrumst
Vernharð > 699 7372 **37.900.000**₰
Aðstoðarmaður fasteignasala

OPIÐ HÚS > 24. okt 17:00 - 17:30

NÝTT - Hraunbær 16 (íb 101)
110 REYKJAVÍK

STÆRD: 90,4 fm FJÖLBÝLI HERB: 4

Vel skipulögð 4ra herbergja íbúð á 1. hæð á góðum stað í Hraunbænum. Suður svalir. Rúmgóð stofa, 3 svefnherb, eldhús og baðherb.

Heyrumst
Þórey > 663 2300 **24.900.000**₰
Löggiltur fasteignasali

OPIÐ HÚS > 25. okt 17:30 - 18:00

Rauðavað 13
110 REYKJAVÍK

STÆRD: 104,5 fm FJÖLBÝLI HERB: 3-4

Glæsileg 3-4 herbergja íbúð á þriðju hæð ásamt stæði í bílageymslu við Rauðavað 13. Sér inngangur af svölum, granít borðplötur á eldhúsi, baðherbergi og á sólbekkjum.

Heyrumst
Stefán > 892 9966 **34.900.000**₰
Löggiltur leigumíðlari

OPIÐ HÚS > 25. okt 13:15 - 13:45

Boðarþing 2
203 KÓPAVOGUR

STÆRD: 146,1 fm FJÖLBÝLI HERB: 4

Glæsileg og rúmgóð fjögurra herbergja íbúð á fyrstu hæð með verönd og stæði í bílageymslu. Vandað lyftuhús á vinsælum stað. Stutt í skóla, leikskóla, verlsun og útivistarsvæði.

Heyrumst
Stefán > 892 9966 **42.900.000**₰
Löggiltur leigumíðlari

OPIÐ HÚS > 24. okt 15:00 - 15:30

Þingvað 75
110 REYKJAVÍK

STÆRD: 205-225 fm RAÐHÚS HERB: 5-7

Glæsilegt og fullbúið fimm herbergja raðhús með bílskúr í botnlangagötu. Gott skipulag og frábær staðsetning. Gólfhiti, 3 metra lofthæð á efri hæð og vandaðar innréttingar.

Heyrumst
Stefán > 892 9966 **63.4 - 65.9 M**₰
Löggiltur leigumíðlari

Heiðarsel 17
109 REYKJAVÍK

STÆRD: 202 fm RAÐHÚS HERB: 6

Fjölskylduvænt og vel staðsett raðhús með innbyggðum bílskúr við Heiðarsel 17. Fimm svefnherbergi, tvö baðherbergi og stórt eldhús.

Heyrumst
Stefán > 892 9966 **48.900.000**₰
Löggiltur leigumíðlari



LIND FASTEIGNASÖLU

hefur borist mikill liðsstyrkur.
Við bjóðum

Ólaf Gísla Sveinbjörnsson
löggiltan fasteignasala

hjartanlega
velkominn
til starfa.



LIND
FASTEIGNASALA

822 -8283
olafur@fastlind.is

Hlíðasmára 6 / 201 Kópavogur / www.FASTLIND.is

BÓKID SKOÐUN



Háholt 21

230 REYKJANESBÆR

STÆRD: 227,6 fm EINBYLI HERB: 5-6

Fallegt sérbyli á góðum stað. 4-5 svefnherbergi, 3 stofur. Glæsilegur pallur og pottur. Stór sérstæður bílskúr. Stutt í skóla og íþóttasvæði. Skipti á eign á höfuðborgarsvæðinu möguleg.

Heyrumst

Ólafur > 822 8283

Tilboð óskast

Löggiltur fasteignasali

OPIÐ HÚS > 28. okt 17:30 - 18:00



Melhagi 4

107 REYKJAVÍK

STÆRD: 75,4 fm FJÖLBÝLI HERB: 2

Mjög falleg og björt íbúð með sam. inngangi í kjallara (lítið niðurgráfin). Dreigið í rafmagn og skipt um gólfefni árið 2008. Eignin var máluð að innan 2014 og liggur ljósleiðari inn í íbúðina.

Heyrumst

Andri > 690 3111

29.500.000

Löggiltur fasteignasali

OPIÐ HÚS > 25. okt 16:30 - 17:00



Háleitibraut 37

108 REYKJAVÍK

STÆRD: 77 fm FJÖLBÝLI HERB: 3

Um er að ræða íbúð á 4 hæð (efstu) í fallegu fjölbýlishúsi. Nýlega búið að taka ytra byrði hússins í gegn ásamt bílastæðum. Snyrtileg sameign sem hefur verið nýlega endurnýjuð. Fallegt útsýni.

Heyrumst

Andri > 690 3111

28.900.000

Löggiltur fasteignasali

OPIÐ HÚS > 25. okt 17:30 - 18:00



Kristnibraut 43

113 REYKJAVÍK

STÆRD: 106,4 fm FJÖLBÝLI HERB: 3

Mjög fallega þriggja herbergja íbúð á jarðhæð með sérgarði/verönd og fallegum útsýni. Lítið fjölbýli á fallegum stað.

Heyrumst

Hannes > 699 5008

33.500.000

Löggiltur fasteignasali

OPIÐ HÚS > 25. okt 15:30 - 16:00



Haustakur 7

210 GARÐABÆ

STÆRD: 267,6 fm EINBYLI HERB: 6

Glæsilegt og vel hannað hús ásamt bílskúr á einni hæð. Stórir timburpallar. Falleg gólfefni, innfelld lýsing í loftum, instabus raflagna- og hússtjórnarkerfi, glæsileg svört gler Alnö innrétting, vönduð tæki o.fl.

Heyrumst

Andri > 690 3111

115.000.000

Löggiltur fasteignasali



Aflagrandi 40

107 REYKJAVÍK

STÆRD: 103 fm FJÖLBÝLI HERB: 3

Einstök, björt og falleg penthouse íbúð í þjónustuhúsi fyrir 63 ára og eldri. Á jarðhæð er þjónustumiðstöð með fallegum björtum matsal, æfingasölum og félagsstarfi.

Heyrumst

Hannes > 699 5008

44.500.000

Löggiltur fasteignasali



Stakkholt 4a

105 REYKJAVÍK

STÆRD: 133 fm FJÖLBÝLI HERB: 4

Mjög falleg og vönduð íbúð með miklu útsýni, stór stofa og eldhús, sérsmíðaðar innréttingar, þrjú svefnherbergi. Sér bílastæði í bílarkjallara.

Heyrumst

Hannes > 699 5008

58.900.000

Löggiltur fasteignasali



Stakkholt 4a

105 REYKJAVÍK

STÆRD: 125 fm FJÖLBÝLI HERB: 4

Ný fullbúin íbúð tilbúin til afhendingar. Sérsmíðaðar innréttingar og skápar frá Trésmíðju GKS. Glæsileg íbúð á 1. hæð í nýju lyftuhúsi. Sérmerkt stæði bílageymslu fylgir.

Heyrumst

Hannes > 699 5008

47.900.000

Löggiltur fasteignasali

OPIÐ HÚS > 25. okt 14:00 - 14:30



Ystasel 13

109 REYKJAVÍK

STÆRD: 330 fm EINBYLI HERB: 9

Einbýlishús með þremur íbúðum, efri hæð 148 fm + bílskúr. Tvær aukaíbúðir á neðri hæð. Möguleiki á að skipta upp í tvö fastanúmer. Góðar leigutekjur.

Heyrumst

Hannes > 699 5008

72.900.000

Löggiltur fasteignasali

Uppspretta ánægjulegra viðskipta

Einstakt sjávarútsýni

LIND Fasteignasala kynnrir:

Garðatorg 4a-4b-4c

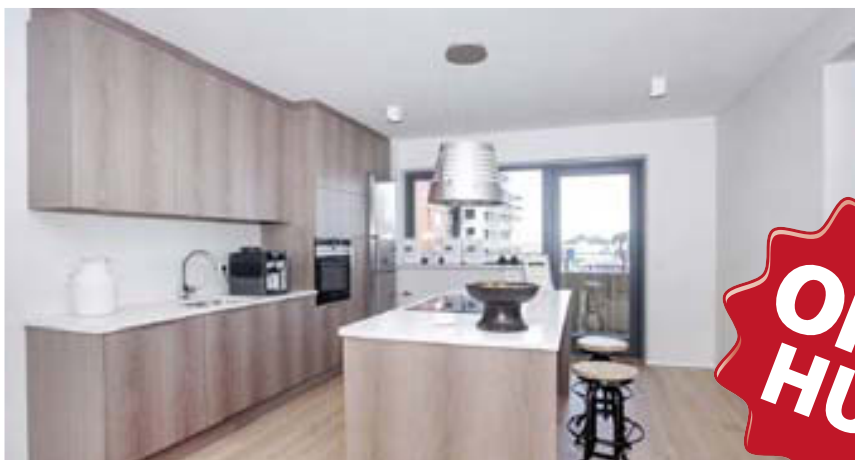
Nýjar íbúðir í fjögurra og fimm hæða húsum.

Stórar svalir



Bjartar og fallegar íbúðir, stórir gluggar, stórar svalir, granít í eldhúsi, myndavéladyrasími. Allur frágangur til fyrirmyndar. Byggingaraðili ÞG VERK.

Íbúðir í fjögurra og fimm hæða lyftuhúsi við Garðatorg. Eignirnar eru einstaklega veglegar og vandaðar. Eignunum verður skilað fullbúnum, án gólfefna, gólf í baðherbergjum og þvottahúsum verða flísalögð. Öllum íbúðum fylgir sérmerkt bílastæði í upphituðu bílastæðahúsi. Mjög vandaðar innréttingar og skápar. Fyrsta flokks blöndunar og eldhústæki



OPIÐ HÚS



Sýningaríbúð 203

Opið hús sunnudaginn 25. október milli kl.16 -17 *vertu velkomin*

ÞG-VERK

www.tgverk.is



Hannes Steindórsson
Löggiltur fasteignasali
699 5008
hannes@fastlind.is



Stefán Jarl Martin
Lögg. leigumiðlari.
Aðstoðarmaður fasteignasala
892 9966
stefan@fastlind.is



Kristján Þ. Hauksson
Aðstoðarmaður fasteignasala.
696 1122
kristjan@fastlind.is



Gunnar Valsson
Aðstoðarmaður fasteignasala.
699 3702
gunnar@fastlind.is

LIND
FASTEIGNASALA

Uppspretta ánægjulegra viðskipta



Bóra Birgisdóttir
Löggiltur fasteignasali
☎ 777 2882

Brandur Gunnarsson
Löggiltur fasteignasali
☎ 897 1401

Gunnlaugur Þráinsson
Aðstoðarmaður fasteignasala
☎ 844 6447

Héðinn Þirnir Ásbjörnsson
Löggiltur fasteignasali
☎ 848 4806

Sigurður Fannar Guðmundsson
Aðstoðarmaður fasteignasala
☎ 897 5930

Ingimar Ingimarsson
Hrl.
☎ 519 5501

Bórunn Sigurðardóttir
Aðstoðarmaður fasteignasala
☎ 778 7707

Vilborg G. Hansen
Löggiltur fasteignasali
☎ 853 7030

Stefán Páll Jónsson
Aðstoðarmaður fasteignasala
☎ 781 5151

Úlfar Þór Davíðsson
Löggiltur fasteignasali
☎ 897 9030

Stefán Jóhann Ólafsson
Löggiltur fasteignasali
☎ 864 8808

Gísli Elí Guðnason
Aðstoðarmaður fasteignasala
☎ 698 5222

Axel Axelsson
Aðstoðarmaður fasteignasala
☎ 820 6478

Birgitta Ásgrímsdóttir
Ritari
☎ 519 5500

María Mjöll Guðmundsdóttir
Ritari
☎ 519 5500



OPÍÐ HÚS 7 herb. 169.8 m²

Opið hús þriðjudaginn 27. okt. kl. 17.00-17.30

Víghólastígur 13 - 200 Kópavogur

Fjölskylduvænt 7 herb. (5 svefnh) 169.8 fm einbýlishús þar af 40 fm bílskúr. Húsið stendur á 840 fm lóð. Stutt í alla þjónustu, verslun og skóla.

Verð: 47.000.000

Bóra
Fasteignasali
☎ 777 2882



OPÍÐ HÚS 2 herb. 76.3 m²

Opið hús mánudaginn 26. okt. kl. 17.00-17.30

Gullsmári 10 - 201 Kópavogur

Falleg og björt 76.3 fm, 2ja herbergja íbúð á 7. hæð (efstu) með miklu útsýni í lyftuhúsi. Stutt í alla verslun og þjónustu í Smáranum

Verð: 27.900.000

Bóra
Fasteignasali
☎ 777 2882



OPÍÐ HÚS 4 herb. 92.2 m²

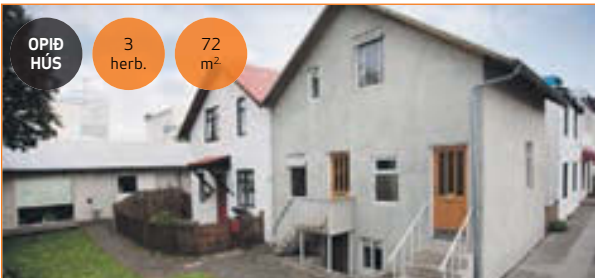
Opið hús þriðjudaginn 27. okt. kl. 17.30-18.00

Reynimelur 84

Björt 4ja herbergja endaíbúð á þriðju hæð við Reynimel. Íbúðin skiptist í forstofuhol, eldhús, stofu, tvö barnherbergi, hjónaherbergi og baðherbergi. Sérgeymsla er í sameign á jarðhæð og sameiginlegt þvottahús.

Verð: 38.900.000

Brandur
Fasteignasali
☎ 897 1401



OPÍÐ HÚS 3 herb. 72 m²

Opið hús sunnudaginn 25. okt. kl. 16:00 -16:30

Fálkagata 20

Sérstaklega fallegt og vel staðsett 72 fermetra parhús á tveimur hæðum í 107 RVK. Spennandi fjárfesting sem býður marga möguleika.

Verð: 34.900.000

Héðinn
Fasteignasali
☎ 848 4806



OPÍÐ HÚS 3 herb. 111 m²

Opið hús þriðjudaginn 27. okt. kl. 17.00-17.30

Norðurbakki 11c

Björt og rúmgóð íbúð á 3ju hæð í lyftuhúsi við Norðurbakkann. Alrými með opnu eldhúsi og rúmgóðum stofum, yfirbyggðar svalir mót vestri og gott útsýni til vesturs. 2 góð svefnherbergi með skápum, baðherbergi með sturtuklefa og baðkari.

Verð: 38.500.000

Bóra
Fasteignasali
☎ 777 2882
Gunnlaugur
Aðst. fasteignasala
☎ 844 6447



OPÍÐ HÚS 4 herb. 118.4 m²

Gullengi 6

Fallega 4ja herbergja íbúð á 3. hæð - efstu í litlu fjölbýli við Gullengi í Grafarvogi. Íbúðin er í 9 íbúða húsi byggðu 2007 með sérinnangang af svölum. Íbúðin skiptist forstofu, sjónvarpshol, stofu, eldhús, tvö barnherbergi, hjónaherbergi, baðherbergi og þvottahús.

Verð: 35.900.000

Brandur
Fasteignasali
☎ 897 1401



OPÍÐ HÚS Raðhús

Opið hús miðvikudag 28. okt. kl. 17:30 - 18:00

Viðarás 65

Fallegt 172,5 fm raðhús á einni hæð ásamt bílskúr í Viðarási í Reykjavík. Húsið hefur á að skipa fjórum svefnherbergjum, eldhúsi, stórrí stofu, borðstofu og þvottahúsi. Fallegur garður og bílskúr með aukinni lofthæð.

Verð: 50.900.000

Héðinn
Fasteignasali
☎ 848 4806



OPÍÐ HÚS 3-4 herb. 89.7 m²

Hátún 8

Björt og vel skipulögð 3ja - 4ra herbergja íbúð á 2. hæð í lyftuhúsi við Hátún í Reykjavík. Eignin skráð 89,7 fm sem skiptist í 83,5 fm íbúð og 4,4 fm geymslu. Stór stofa með útgengi á svalir.

Verð: 29.700.000

Úlfar Þór
Fasteignasali
☎ 897 9030



OPÍÐ HÚS 5 herb. 122.5 m²

Opið hús föstudaginn 30. okt. kl. 17:30 - 18:00

Melhaga 17

Sérlega falleg sérhæð við Melhaga í vesturbæ Reykjavíkur, eignin er í góðu ásigkomulagi. Eignin er alls 122,5 fm. fjögur svefnherbergi, eldhús og stofu í alrými og tvennar svalir. Eftirsótt staðsetning.

Verð: 54.900.000

Úlfar Þór
Fasteignasali
☎ 897 9030



3 íbúðir!

Skólavörðustígur - 3 íbúðir! 101 Reykjavík

ÍBÚÐ 1: Glæsileg 3ja herbergja, 126,7 fm íbúð á þremur hæðum (2-3. hæð) í miðbæ Reykjavíkur. Tvennar svalir (til suðurs og norður) Mikil útsýni frá norðursvölum. Afhending í febrúar 2016.
▶ Verð 58.900.000

ÍBÚÐ 2: Glæsileg, 168,2 fm, 4-5 herbergja íbúð á tveimur hæðum á 3-4 hæð í miðbæ Reykjavíkur. Tvennar suðursvalir og mikil útsýni. Afhending er samkomulags atriði.
▶ Verð 79.500.000

ÍBÚÐ 3: Rúmgóð og björt 113,2 fm 3ja herbergja íbúð á tveimur hæðum, á 2-3. hæð í miðbæ Reykjavíkur. Svalir til suðurs með útsýni. Gengið inn í stígagang frá 2. hæð. Afhending í mars 2016.
▶ Verð 54.900.000

Snyrtilegur, teppalagður stígagangur með 6 íbúðum. Gengið er inn í stígagang af 2. hæð. Bilastæðahús Reykjavíkurborgar við hlíðina á

Vilborg
Fasteignasali
☎ 853 7030
Verð frá: 54,9-79,5 millj.

Stofnað
1983

HRAUNHAMAR
FASTEIGNASALA

Sími 520 7500

Magnús Emilsson lögg. fasteignasali
Freyja Sigurðardóttir lögg. fasteignasali
Ágústa Hauksdóttir lögg. fasteignasali.
Helgi Jón Harðarson sölustjóri
Hilmar Þór Bryde sölumaður
Þorbjörn Helgi Þórðarson sölumaður
Hlynur Halldórsson sölumaður
Valgerður Ása Gissurardóttir ritari

Norðurbakki 7-9 – Hafnarfjörður – Nýjar íbúðir



- Nýkomnar í einkasölu
- 2ja, 3ja og 4ra herbergja íbúðir
- Stærðir frá 72-165 fm.
- Rúmgóð sérstæði í bílageymslu fylgir hverri íbúð
- Lyftuhús
- Afhendast fullbúnar að utan sem innan með gólfefnum
- Byggingaraðili VHE
- Frábær staðsetning
- Afhending desember 2015 - maí 2016



Allar nánari upplýsingar á hraunhamar.is

Bæjarhrauni 10 • Hafnarfirði • Sími 520 7500 • www.hraunhamar.is



**FASTEIGNASALA
& LEIGUMIÐLUN**

Þróstur Ástþórsson - Löggiltur fasteignasali
Sigurður Sigurbjörnsson - Viðskiptafræðingur

☎ **421 8787**



Háseyla 27 260 Innri-Njarðvík

5. herb. m/bílskúr. Mikið endurnýjað. Staðsett í botngötu.

208,7m² - Einbýli

36,8m



Opið hús sunnudag
16:00-17:30

Laufdalur 9 260 Innri-Njarðvík

4. herb. m/bílskúr. Afgirtur garður, verönd og pottur. Innbúið getur fylgt!

148,8m² - Raðhús

37,8m



Skipti á minna

Urðarás 18 260 Njarðvík

5. herb m/bílskúr. Glæsilegt útsýni! Skipti á minna.

275,6m² - Einbýli

49,9m



Óðinsvellir 16 230 Keflavík

8. herb. m/bílskúr. Stórt og tignarlegt hús!

255,0m² - Einbýli

58,0m



Freyjuvellir 17 230 Keflavík

5. herb. m/bílskúr. Snýrtillegt hús með verönd og heitum potti.

183,5m² - Einbýli

43,9m



Skipti á sérþýli

Sóltún 1 230 Keflavík

5. herb. m/bílskúr. Stutt í skóla og íþróttamiðstöðvar. Skipti á sérþýli.

143,8m² - Hæð í tvíbýli

26,9m



Hátún 29 230 Keflavík

6. herb. m/bílskúr. Pallur bakatil og hellulögð verönd.

192,5m² - Parhús

30,5m



Skipti á minna

Norðurgata 25 245 Sandgerði

7. herb. m/bílskúr. Mikið endurnýjað einbýlishús. Skipti á minna.

217,7m² - Einbýli

31,5m

Hólmgarður 2c, 230 Keflavík

☎ 4218787 - www.fermetri.is - fermetri@fermetri.is

TARAMAR

RÍSANDI FEGURÐ

Leynardómar náttúrunnar
búa í djúpi hafsins,
í frjósemi jarðar
og í orku alls sem lifir.
Njóttu leyndardóma jarðar.
Láttu fegurðina skína.

TARAMAR, nýjung á markaði. Afburða hreinar, lífvirkar og lífrænar húðvörur sem endurvekja húðina og draga úr sýnilegum áhrifum öldrunar. Byggja á langtíma rannsóknum og innihalda engin rotvarnarefni, né önnur efni sem geta hafa skaðlega áhrif á húð eða líkama.

Sölustaðir:
Lyfja Smáralind, Smáratorgi, Lágmúla, Laugavegi, Egilsstöðum og Keflavík. Hagkaup Smáralind og Kringlunni. Lyf&heilsa. Apótekarinn Vestmannaeyjum. Heilsuhúsið Kringlunni og Laugavegi. Fríhöfnin

tamar.is



BYLGJAN989 #BYLGJAN



**SIGGI HLÖ
ER Í LOFTINU**

HAPPY HOUR Í SLENSKU ÞJÓÐARINNAR

LAUGARDAG MILLI KL. 16:00 - 18:30

HLUSTU
HVAR SEM ER,
HVENÆR SEM ER

SIJÓNVARP BYLGJAN.IS ÚTVAÐIÐ FM 98.9

BYLGJAN
989



VETRARFRÍ Fjölskyldan getur notað tækifærið og gert eitthvað skemmtilegt saman en boðið er upp á fjölbreytta dagskrá við borgina. NORDICPHOTOS/GETTY

FJÖLSKYLDAN Í FRÍ

VETRARFRÍ Vetrarfrí eru í grunnskólum Reykjavíkur næstu daga og margar fjölskyldur gera sér glaðan dag. Úr ýmsu er að velja en á vef borgarinnar er að finna fjölda viðburða sem standa krökkum og foreldrum þeirra til boða.

SAFNARÚNTUR

Til dæmis fá fullorðnir sem mæta í fylgd með börnum ókeypis inn á borgarsöfnin: Listasafn Reykjavíkur, Kjarvalsstaði, Ásmundarsafn, Árbæjarsafn, Landnámsýninguna í Aðalstræti og Víkina sjóminjasafn. Þá býður Borgarbókasafnið upp á krakkabíó og í Gerðubergi verður skrímslasmiðja, þar sem meðal annars verða búin til skrímslagæludýr og skrímslagrímur. Á sjóminjasafninu verður spennandi ratleikur um safnið og teiknismiðja og á Landnámsýningunni verður einnig ratleikur, rúnaratleikur og fleiri þrautir. Í Ásmundarsafni verður stjórnúver í kúlunni í tengslum við sýninguna Geimþrá og á Kjarvalsstöðum rit-smiðja þar sem lesnar verða draugasögur. Námskeið í mómódelmið er meðal þess sem í boði verður í Hafnarhúsinu.

ÚTIVIST

Fyrir þá sem vilja njóta haustblíðunnar er einnig nóg um afþreyingu utandyra. Fyrir utan göngu- og hjólatúra í náttúru-perlum borgarinnar eins og Heiðmörk, Öskjuhlíð, Laugardal og Elliðaárdal gæti verið gaman að skjótast með fjölskylduna út í Viðey. Þar er að finna leiksvæði fyrir börnin og nestisaðstöðu. Það er líka alltaf gaman að fara í fjöru, leita uppi fallega steina og láta öldurnar elta sig. Litadýrð haustsins er í algleymingi og nú er rétti tíminn til að safna litríkum laufum, reyniberjum og fleiru til að föndra með fyrir jólin. Það er líka gaman að heimsækja Nauthólsvík að vetri til og þá er umhverfi Norræna hússins stórskemmtilegt leiksvæði.

FJÖLSKYLDAN Í SUND

Dagskrá á vegum frístundamiðstöðvanna er einnig í gangi í vetrarfríinu og verða meðal annars uppkomur í mörgum sundlaugum. Til dæmis verður hressilegt sundlaugarpartí fyrir fjölskylduna í Grafarvogi á mánudag og



GERÐUBERG Skrímslasmiðja verður í Gerðubergi. MYND/GERÐUBERG

bíósund fyrir fjölskylduna í Árbæjarlaug á mánudagskvöldið, Sundlaugasprell Frosta í Vesturbæjarlaug á þriðjudaginn og sama dag verður Diskó-sund í Sundlaug Breiðholts. Þá verður frítt fyrir alla í Sundhöllina. Nánari tímasetningar er að finna á vefsíðu Reykjavíkurborgar.

Ef hugurinn kemst ekki á flug má nýta sér sniðugar vefsíður eins og Fjölskyldu-vefinn ullendullen.is til að finna eitthvað sem fjölskyldan getur gert saman í fríinu. liljabjork@365.is

SUNDFJÖR

Hressilegt sundlaugarpartí fyrir fjölskylduna í Grafarvogi á mánudag og bíósund fyrir fjölskylduna í Árbæjarlaug.

GEYMILEGIR HLUTIR

Almenn leiðsögn verður um tvær sýningar Hönnunarsafns Íslands á morgun, sunnudag.

Þóra Sigurbjörnsdóttir verður með almenna leiðsögn á sunnudaginn 25. október kl. 14 um sýningarnar Geymilegir hlutir og Safnið á röngunni í Hönnunarsafni Íslands.

Geymilegir hlutir eru úrvalsmunir sem safnið varðveitir af ýmsum ástæðum. Stór hluti safnkosts safnsins er vegna gjafa, sem oft hafa borist með óvæntum hætti eða

verið leitað eftir að fá til safnsins. Á sýningunni má finna frásagnir af því hvernig munirnir komu til safnsins eða af hverju þeir eru svo merkilegir.

Safnið á röngunni er verkefni sem hófst í byrjun sumars. Innsta rými í sýningarsal safnsins var breytt í vinnusvæði starfsmanna. Þar er ljósi varpað á hvaða vinna þarf að fara fram til þess að sýning geti orðið til.



STÖÐ 3
+ENDALAUST TAL
+1 GB Í GSM
1.990 kr.
til 1. nóvember*

3

FÁÐU STÖÐ 3
Á BETRA VERÐI
Í HAUST

Fáðu þér áskrift í
síma 1817 eða á 365.is

365

*Gildir fyrir eina áskrift. Viðskiptavinir sem taka þessu tilboði fyrir 1. nóvember halda þessum kjörum í eitt ár.

SÓFATILBOÐSDAGAR

Allir sófar á tilboðsverði!

SOFT
tungusófi
Nú 425.000 kr.
Áður 495.000 kr.

30%
afsláttur
af öllum stöllum
frá föstudegi
til sunnudags

No1
sófi – NÝR LITUR
stóll nú 92.000 kr.
áður 115.000 kr.
3ja sæta nú 176.000 kr.
áður 220.000 kr.

SESMA
3ja sæta
Nú 195.000 kr.
Áður 245.000 kr.

PISA sófar

Tungusófi nú 220.000 kr.
áður 275.000 kr.
4 ra sæta nú 176.000 kr.
áður 220.000 kr.
3ja sæta nú 151.200 kr.
áður 189.000 kr.
Stóll nú 76.000 kr.
áður 95.000 kr.

NORDIC
tungusófi
Nú 195.000 kr.
Áður 245.000 kr.

habitat  SÍÐAN 1964

TEKK
COMPANY

NÝR
STRAUMAR
Á NÝJUM STAÐ
– SKÓGARLIND 2,
KÓPAVOGI



HYUNDAI Tucson 4x4. Árgæð 2007, ekinn 232 P.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 990.000. Rnr.301884. Á staðnum.



SKODA Octavia ambiente. Árgæð 2008, ekinn 137 P.KM, dísel, 5 girar. Verð 1.590.000. Rnr.106829. Á staðnum.



HYUNDAI Terracan glx. Árgæð 2004, ekinn 219 P.KM, dísel, 5 girar. Verð 990.000. Rnr.301959. Á staðnum.



NISSAN Micra visia. Árgæð 2014, ekinn 74 P.KM, bensín, 5 girar. Verð 1.480.000. Rnr.301977. Á staðnum.



RENAULT Kangoo. Árgæð 2011, ekinn 163 P.KM, dísel, 5 girar. Verð 1.290.000. Rnr.301938. Á staðnum.



HYUNDAI i30 confort. Árgæð 2012, ekinn 72 P.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 2.590.000. Rnr.301988. Á staðnum.



NISSAN Qashqai se. Árgæð 2013, ekinn 107 P.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 3.390.000. Rnr.301273. Á staðnum.



MMC Outlander. Árgæð 2015, ekinn 20 P.KM, dísel, 6 girar. Verð 4.990.000. Rnr.301902. Á staðnum.



FORD Expedition. Árgæð 2005, ekinn 172 P.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.290.000. Rnr.106808. Á staðnum.



SUZUKI Jimny jlx. Árgæð 2006, ekinn 136 P.KM, bensín, 5 girar. Verð 900.000. Rnr.301874. Á staðnum.



KIA Ceed. Árgæð 2014, ekinn 55 P.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 2.890.000. Rnr.301940. Á staðnum.



MMC Montero limited. Árgæð 2004, ekinn 166 P.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.090.000. Rnr.301991. Á staðnum.



SUZUKI Grand vitara. Árgæð 2006, ekinn 192 P.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.390.000. Rnr.301949. Á staðnum.



HYUNDAI Tucson 4x4. Árgæð 2005, ekinn 240 P.KM, bensín, 5 girar. Verð 590.000. Rnr.301976. Á staðnum.

Bílasalan Planid
Korputorgi, Reykjavík
Sími: 517 0000
Opíð 10-18. Lau 12-16
www.planid.is



KIA Ceed ex 1.6. Árgæð 2014, ekinn 17 P.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 3.990.000. Rnr.120056.



SKODA Yeti ambition. Árgæð 2012, ekinn 108 P.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 3.250.000. Rnr.110492.

MB Bílar
Kletthálsi 1a, 110 Reykjavík
Sími: 415 1150
Opíð 10-18, lau 12-16
<http://www.mbbilar.is>



TOYOTA Land cruiser benzin 200 35". Árgæð 2008, ekinn 102 P.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 8.750.000. Rnr.114884.



M.BENZ M ml 63 amg. Árgæð 2008, ekinn 143 P.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 6.950.000. Rnr.105519.

Litla bílasalan
Eirhöfða 11, 110 Rvk.
Sími: 587 7777
www.litla.is



VW Bora 8vi. Árgæð 2002, ekinn 163 P.KM, bensín, 5 girar. Verð 550. Rnr.114975.

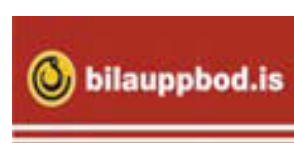


TOYOTA Land cruiser 120 vx. Árgæð 2006, ekinn aðeins 129 P.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.250.1 eigandi og mjög vel með farin Rnr.114864.



TOYOTA Land cruiser 100 vx. Árgæð 2005, ekinn 194 P.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 5.890. Gullfallegur og vel með farinn Rnr.114969.

Nýja bílahöllin
Eirhöfða 11, 110 Rvk.
Sími: 567 2277
www.nyja.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.

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



Nissan Leaf Tekna, 6/2015, Nýr bíll, Ókeinn, Leður, Sólarcella og fl, Asett verð 3850 þús, er á staðnum, raðnr 210175.



Range Rover Vogue V8 Dísel, 1/2007, ek 97 þús km, Ný dekk, Mjög gott eintak, Asett verð 6990 þús, Tilboðsverð 5990 þús, er á staðnum, raðnr 152015.



Nissan Leaf Acenta, 1/2015, 2 þús km, Mjög flott eintak, er á staðnum, raðnr 210177.

100 bílar ehf
Í miðbæ Mosfellsbæjar,
Sími: 517 9999
Opíð 10-18.00 virka daga. Lokað á laugard.
www.100bilar.is

Bílar til sölu



Kia Sorento LUXURY nýskr 09/2015 ekinn 2.300 km Fæst á 7.800þús staðgreitt Kostar nýr 8.300.000. Ný harkorna dekk. s. 8931127

til sölu

VERSLUNARTÆKNI

Innkaupakörfur, léttar, og nettar

NYTT

Aðeins 10 kg

Shop & Roll 100 Loop

araven

Kerrurnar stafiast betur. Taka minna pláss. Litir í boði

Shop & Roll aðeins 10 kg karfan er létt og með mjúka karrta

VERSLUNARTÆKNI

Chagthaler 8 - 110 Reykjavík
Sími: 525 1300 - Fax: 525 1305 - verslun@verslun.is

Pöntunarsími: 535 1300

Tækjamiðlun - Sala - Innflutningur

Vinnuvélar Vantar fleiri vinnuvélar og vörubíla á söluskrá og á staðinn.

Vinnuvélar- tækjamiðlun ehf • Kistumel 2 • 116 Reykjavík • Sími 480 0444 • vinnuvelar@vinnuvelar.is
www.vinnuvelar.is

<p>Kubota KX61-3 Árgæð 2007 - 2.600 kg 3.694 vinnust. 2.900.000 án vsk.</p>	<p>Man 35.390 8x4 Árgæð 2005 207.353 km 5.950.000 án vsk.</p>	<p>Volvo FH16 520 Árgæð 1999 832.379 km 2.900.000 án vsk.</p>	<p>Scania R480 Árgæð 2007 251.076 km 7.950.000 án vsk.</p>	<p>Man14.284 Árgæð 2000 405.176 km 1.850.000 án vsk.</p>
---	---	---	--	--



Toyota Rav4, árg'08 ek.126 þ.km 2,0l. bensín, 4wd 5g. beinsk. Nýsmurður, kominn á vetrardekkinn og tilbúinn í snjóinn. Verð: 1.890.000kr. Uppl. í S.862-8185



Honda CRV Elegance, nýskr. 10/2012, ekin 60þ.km. Sjálfsk. m. dráttarkrök. Verð kr. 4250Þ. S. 8685815



Mazda 6 S 3,0 V6 árg '07 ek. ca 102þús leður lúga Bose hljómerki xenon ljós 18" felgur ný vetrardekk 6 þrepa skipting, fallægur og vel hirtur bíll Ásett verð 1.990.000 þús Uppl. í s. 659 7909 Gunnar



LIMMÓSÍA TIL SÖLU.
Hvít Hummer limmósía til sölu. Árg 2005. Uppl. í síma 8922879.



Toyota Landcruiser 100 árg. 2000, dísel ek. 322.000. 7 manna, leður, topplúga, dvd skjár, einn með öllu. 35" BF Goodrich. Góður bíll, komið er að lakkviðgerðum. Verð 2.500.000. Uppl. í s. 892-3042



Renault Kangoo Extra, árg. 3/2012, dísel, ek. 97 þ.km., þakgrind, bluetooth fyrir síma, bakskynjarar o.fl. Verð 1.280 þús + vsk. Sími 698-0066.

Bílar óskast

KAUPI BÍLA FYRIR ALLT AÐ MILLJÓN STGR!!

Óska eftir að kaupa bíla fyrir allt að 1.000.000. staðgreitt. Er með pappír og pening til að ganga frá því samdægurs ef að samningar nást. Billinn má þarfnast lagfæringar og/ eða skoðunar. skoða allar tegundir. Hringdu í síma: 659-9696 eða sendu email á 6599696@gmail.com

BÍLL ÓSKAST Á 25-250ÞÚS.

Má þarfnast lagfæringa. Hringdu S. 615 1815 eða sendu sms.

Húsbílar



Dótabúð húsbilaeigenda.

Rótor ehf. s. 5554900 Helluhrauni 4, H.F.

Sendibílar



Ford Transit-Langur sendibíll. Mjög vel farinn, nánast nýr. Keyrður 30.000km. 2012 árgærd. 3,2 milljónir. Upplýsingar í síma 866-0471.



Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Mótorhjól



gasgas 300 2008 árg. Parfnast lagfæringar. Verð 280 þús. Uppl. í s. 8543331

Vinnuvélar



Höfum til sölu Caterpillar 444F traktorsgröfu. Árgærd 2013. Ekin 0km. Meðfylgjandi er hraðtengi, skófla, gafflar að framan, skófla að aftan. Vélin er með delux sæti, auka ljósum, loftkælingu o.fl. Verð 13.300.000 kr án vsk. Verkfæri ehf / S. 892-9399 / www.verkfaeriefh.is



Sniðmókstur-Hálkuvarnir-Jarðvinnsla-Utanvegakerfur-Landbúnaður-Skógrækt. Mikið úrval sérhannaðra tækja og aukahluta fyrir fjórhjól, sleða og torfærutæki. knyr.is. knyr@knyr.is. Sími 511 1116.

OK VARAHLUTIR



BÍLALYFTUR- DEKKJAVÉLAR
Tveggja pósta bílalyftur 3,8T, höfum einnig dekkjavélar (affelgunar og ballance vélar) á tilbóðsverði, ATH eigum enfremur vörubíla dekkjavél. O.K.Varahlutir ehf S:696-1050. okspares@simnet.is



VINNUVÉLA OG VÖRUBÍLADEKK

Vorum að fá nýja sendingu af vinnuvéladekkjum. Búkolledekk-hjólaskófludekk Ofi Ýmsar algengar Stærðir O.K.Varahlutir S: 6961050 okspares@simnet.is

Lyftarar



Hágæða bandarískar vökvadrifnar bílalyftur.

Stál og Stansar ehf. VAGNHÖFDI 7 • Sími 517 5000 Malteigstassar (Háalegustassar.is)



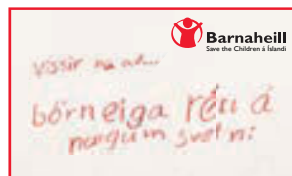
Höfum til sölu tvo JLG 40.13. Báðir Árgærd 2007. Eknir 1.847 klst og 2.437 klst. Meðfylgjandi er mannkarfa með fjarstýringu, gafflar og skófla. Lyftigeta 4 tonn. Lyftihæð 13 metrar. Afhendast í Rvk. Verð pr.stk 5.800.000 kr án vsk. Verkfæri ehf / S. 892-9399 / www.verkfaeriefh.is

Hjólbarðar



FRÁBÆR DEKKJATILBOÐ

Ný og notuð dekk í miklu úrvali. Tökum notuð dekk uppí ný. VAKA S: 567 6700.



börn eiga rétt á nægjum sveitni

Varahlutir



FELGUR
Nýjar og notaðar felgur í miklu úrvali. VAKA S:567 6700.

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

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

Uppl. í s. 699 6069 & 663 5315.

Bókhald

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

Málarar

INNIMÁLUN

Get bætt við mig verkom innandyra í vetur. Vönduð vinnubrögð, fag og snyrtimennska í fyrirrúmi. Ágúst S.G Málarameistari S: 699-4464 og 695-4464. asgmalun@gmail.com

MÁLNINGARÞJÓNUSTA REYKJAVÍKUR

Alhliða málningarpjónusta. Afsláttur f. eldri borgara. Sími 776-0000

REGNBOGALITIR

Málningarpjónusta, vönduð vinnubrögð og snyrtimennska. Sími 891 9890 malarar@simnet.is

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

VARAHLUTIR
Iveco • Benz • Man • Renault
Varahlutapjónusta
VÉLANAUST ehf
Álhella 4 • Símar 555 6670 • 860 1859 • www.velanaust.is

islandsbor.is
Sími : 867-6666
Persónuleg, fagleg þjónusta áreiðanleiki og sanngjörn verðtilboð
Steypusögum, kjarnaborun, múrbrot & almennt niðurrif

Er vandamál með neysluvatnið?
Við ástandsskoðum, hreinsum og fõðrum neysluvatnslagnir.
HREINAR LAGNIR
Varanlega vörn gegn tæringu, ryðmyndun, stíflu og leka.
S: 519-6480 hreinarlagnir.is

Iveco
Viðgerðar- og varahlutapjónusta
VeiRás
Sími 555 6670 • www.velras.is • Álhella 4 • Álhella 8

BLIKK
Rör • Tengiefni • Viftur • Loftræsting
Heildsala • Smásala
ishúsið ehf
Smíðjuvegur 4a, Græn gata, Kópavogur | 566 6000

Eftirlitsmyndarvél fyrir sumarbústaði og heimili.
• Tekur venjulegt GSM SIM kort.
• Hægt að panta mynd eða hlusta svæði.
• SMS og MMS viðvörin í síma og netf.
• Lætur vita ef rafmagn fer af og hiti breytist.
• Hægt er að tengja allt að 15 auka skynjara.
• Vöktun á heitum potti, raka, þrýstingi o.fl.
• Stýring á hita, kveikja ljós, renna í pottinn.
Uppl. í síma 699-6869 og rafeindir@internet.is

ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR
ÞARF ÞÚ AÐ KOMA FYRIRTÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?
HAFÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ
FRÉTTABLAÐIÐ
Sími 512 5407 | thjonusta@365.is

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

BÍLAÞJÓNUSTA BJARKA
alhliða bílaviðgerðir
Tímাপantaniir s: 445 4540/697 4540
Viðarhöfði 2b 110 Reykjavík

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@365.is sigrunh@365.is

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtæki, píano, o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningabj. Mikael. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsviðhald**VANTAR ÞIG
IÐNAÐARMANN?**

IÐNAÐARMENN

Við þjónustum þig með litil sem stór verk. Tímavinna eða tilboð. Sími 544-4444 / 777-3600 www.jaíðnaðarmenn.is

VIÐHALD

fasteignaviðgerðir

Viðhald og viðgerðir fasteigna fyrir fyrirtæki, húsfélög og einstaklinga.

- múrviðgerðir
 - þakviðgerðir
 - málningsvinnu
 - trésmíðavinnu
 - gluggaskipti
 - glerskipti
 - pípalagnir
 - flisalagnir
 - jarðvinna
 - hellulagnir
 - átkæðningar
- Sími 567 6699
vidhald@vidhald.is
www.vidhald.is

Parketslípun
sólpallaslípun | parketlagnir
551 1309 / 690 5115
golflist@golflist.is
www.golflist.is

GOLFlist

99% KYKFRITT

Húsasmiðameistari getur bætt við sig verkefnum, utan sem innanhúss, uppslátt og fl. Aratuga reynsla. S. 867 7753

K.R.S. ELDON MÚRVERKTAKAR. Viðgerðir, flötun og fílsal. Vönduð vinna Tilb./tímav. S. 896 5778

Nudd

NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 695 9434, Zanna.

Glæsileg nuddstofa í 101 opið alla daga s.787-7481

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666
Stjórnuspá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningur. Andleg hjál. Trúnaður.

Rafvirkjun

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

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, töfluskripti. Löggiltur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Trésmíði

INNRETNINGAR.IS
Sérsmíðum innrétningar eftir þínum þörfum. Sérsmíði ehf s. 587 0777.

KEYPT & SELT**Óskast keypt****KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR**

Kaupum gull til að smíða úr. Spörum gjaldreyri. Heiðarleg viðskipti. Aðeins í verslun okkar Laugavegi 61.

Jón og Óskar - jonogoskar.is s. 552-4910.

Sjónvarp

Sjónvarps/videoviðgerðir. Afsl. til elli/örryrkja. Sækjum. Lítsyn - Síðumúli 35. - S. 552 7095.

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ**Flug****VIÐ LÁTUM DRAUMINN RÆTAST!**

Skráðu þig í nám. Fyrsta skrefið í átt að vinnuflugmanni. 11.janúar. Kvöldskóli - nám með vinnu. Skemmtileg upplifun og frelsi - fylgri fluginu. Kannaðu málið! Skráning á www.flugskoli.is

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.

HEIMILIÐ**Dýrahald****VOFF.IS - NÝ HVOLPASÍÐA**

www.voff.is er hvolpasíða Hundaræktarfélags Íslands, þar geturðu fengið upplýsingar um got, ræktendur, tegundir ásamt greinum um hvolpauppeldi, allt á einum stað. Hundaræktarfélag Íslands stuðlar að góðri meðferð, aðbúnaði, uppeldi og heilsufari hvolpa. Leitaðu þér nánari upplýsingar á www.hrfi.is og www.voff.is

**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

HÚSNÆÐI**Húsnæði í boði**

Bjart og gott herbergi innan íbúðar fyrir reglusaman einstakling. Aðgangur að öllu sem tilheyrir. Svæði 210. Stutt í alla þjónustu. Uppl. í s. 899 5919.

LEIGJENDUR, TAKIÐ EFTIR!

Þið eruð skrefi á undan í leit að réttu íbúðinni með hjálp Leigulistans. Kíktu inn á www.leigulistinn.is eða hafðu samb. við okkur í s. 511 1600.

Til leigu 170fm raðhús í Lindarherfi í Kópavogi. Laust frá 01. nóvember. Nánari upplýsingar sendist á sverrir@stadur.is

HVERAGERÐI

160 fm einbýlishús til leigu, 4 svefnherb. Laust strax. Umsóknir sendist á lgb0813@hotmail.com með símanúmeri.

5-6 herbergja hús til leigu á Stokkseyri. Leiga 150 þús., 3 mánuðir í tryggingu eða bankaábyrgð, meðmæli frá fyrri leigusala. Uppl. katrindid@gmail.com eða Guðrún s. 8923075

Húsnæði óskast**TRAUSTUR LEIGJANDI**

Kk sérfr. hjá lögreglu/kennari við HI óskar eftir íbúð helst miðsv. á Hfösv. Skilvís, reglusamur og reyklus. Meðmæli. Uppl: soa@hi.is.

49 kk reglusamur óskar eftir 15-20fm herb. m. sturtu í Rvk eða Selfossi. Greiðslugeta 30-60þús per mán. s. 775 1516

Sumarbústaðir**TILB. 2.590.000 KR.**

Sumarhús 25m2 (gestahús) í smíðum m/möguleikum á svefnlofti. Fullt verð 3.500.000. Upplýsingar í síma: 615 2500

Atvinnuhúsnæði**AUÐBREKKA - VERSLUN EÐA ÞJÓNUSTA**

400 fm verslunarrými á jarðhæð.

Gluggar sem snúa að götu.

Innkeyrsludyr.

70 fm rými sem hentar fyrir verslun eða þjónustu. Stórir gluggar að götu.
S. 897 9743

Á ANNARI HÆÐ Í NETHYL 2B

eru mjög glæsilegar skrifstofur fyrir einrykja og fámenn fyrirtæki. Herbergin eru frá 20-28m2 með sameign eða 11-17m2 herbergin sjálf. Verð frá 43.000.- með vsk. Allt innifalið s.s internet aðgangur að fundarherbergi ofl.

Í Nethyl 2a eru um 80m2 rými, verð kr. 130.000.- með vsk, aðgangur að fundarherbergi fylgir.

Upplýsingar hjá gunnar@ibt.is eða í 664-6550

GÓÐ FJÁRFESTING

Til sölu mjög góð 50 m2 atvinnubíll í Steinhellu 14. Hfn. Góð lán - auðveld kaup. Verð frá: 9,9 m S: 661-6800

Geymsluhúsnæði**WWW.BUSLODAGEYMSLA.IS**

Búslóðageymsla Olivers frá 3000 kr mán. Langtímasamningur í boði. S. 567 4046 & 892 0808.

GEYMSLULAUSNIR.IS

Upphitað og vaktað geymslurými. Verð frá 2900kr.mán. S/ÆKJUM OG SENDUM. S: 615-5005

GEYMSLURTILLEIGU.IS

Nýjar sérhannað 300 geymslur, stærðir 1,7-10 fm. Haustilboð: Fyrsti mánuðurinn frír. Aðgangur 24 tíma sólarhrings, upphitað og vaktað. Smíðjuvegur 4 Kópavogi. S: 4143000.

GEYMSLUR.COM

Frá kr. 3990 hjá Ikea í Garðabæ og Fiskilóð í Reykjavík. S. 555 3464

GEYMSLUHÚSNÆÐI

Tökum tjaldvagna, fellihýsi og hjólhýsi til geymslu í vetur. Húsnæðið er í Fljótshlíð, 110 km frá Reykjavík. Uppl. í s. 8922048

ATVINNA**Atvinna í boði****KÖKUHORNID**

Óskum eftir röskum starfskrafti eftir hádegi virka daga í bakaríði okkar í Bæjarlind. Æskilegt er að viðkomandi sé 20 ára eða eldri. Íslenskukunnátta skilyrði.

Nánari uppl. gefur Gréta í s. 867 1433 milli kl. 9-16

STARFSMENN ÓSKAST Í STÁLSMÍÐJU.

Stálsmíðja í Hafnarfirði óskar eftir vönum starfs og verkamönnum. Mikil vinna í boði og góð laun.

Áhugasamir sendi umsókn merkt "Vinna/stálsmíðja" og ferilskrá á fagstal@fagstal.is

RÆSTINGAR - DAGVINNA

Ræstingabjónustan sf auglýsir laus dagvinnustörf við ræstingar á höfuðborgarsvæðinu. Hreint sakavottorð og íslenskukunnátta skilyrði fyrir ráðningu. Einnig vantar fólk á skrá fyrir kvöldvinnu.

Umsóknir berist á umsokn@rth.is eða í síma 821-5059 á skrifstofutíma.



Straumver ehf óskar eftir rafvirkja Upplýsingar á straumver@gmail.com

Snyrtivant starfsfólk óskast í fiskvinnslu í Hafnarfirði. Góð aðstaða, sanngjörn laun. Umsóknir berist á atvinna@eriktheredseafood.com

Atvinna óskast

Trésmíður rúmlega sextugur óskar eftir vinnu hjá trausta fyrirtæki. Helst inni vinnu. Uppl. í s. 7728325

TILKYNNINGAR**Tilkynningar****HERBERGI ÓSKAST**

Eldri hjón reglusöm. Óska eftir herbergi með snyrtingu. Greiðslugeta 80.000þ. Öruggar greiðslur. Upplýsingar í síma 5511044 eða 6916540

Einkamáli

Nýr og djarfur íslenskur samskiptavefur. Íslendingar.eu.

Makaskipti? Swinging? Prihyrningas? Cuckold? Íslendingar.eu bjóða upp á frábær samskiptatækifæri - fritt, að sjálfsögðu. Allar upplýsingar hér: Makaskipti.eu

ÍSLENDINGAR.EU

Ertu í makaleit? Langar þig að stefnumót? Ertu með frjálsslynda hugsun? Íslendingar.eu bjóða upp á frábær samskiptatækifæri - fritt, að sjálfsögðu. Líttu við! Íslendingar.eu

Vinnuvélar

Iveco Stralis 6x2, árgærd 2007, 500 hestöfl, ekinn 393.000 km, 26 tonn heildarþyngd. Rafskiptur girkassi, retarder, kojuhús með olíumistöð, ísskáp ofl. Verð 5.700.000.- kr (án vsk)



Iveco Stralis 4x2 grindarbill, árgærd 2005, 280 hestöfl, ekinn 558.000 km, 19 tonn heildarþyngd, Wingliner flutningskassi með heilopnum og 2,5 tn vörulyftu, kojuhús með olíumistöð, ísskáp ofl. Verð 5.990.000.- kr (án vsk)



MAN TGX26.480 6x2 dráttarbill, árgærd 2008, 480 hestöfl, ekinn 509.000 km, 26 tonn heildarþyngd, rafskiptur girkassi, dæla og sturtugir, retarder, olíumistöð, bese hátalarar, ísskáp ofl. Verð 5.500.000.- kr (án vsk)



Iveco Daily 35C15D vinnuflokkabíll, árgærd 2007, hús fyrir 6 farþega auk ökumanns, 145 hestaffa vél, beinskíptur, fastur 3,5m pallur, ekinn 119.000km Verð 2.300.000.- kr (án vsk)



Iveco Daily 50C15 pallbíll með 145 hestaffa vél, beinskíptur, sæti fyrir 2 farþega auk ökumanns, fastur 3,6m pallur. Umboðssala. Verð 1.200.000.- kr (án vsk)

Nánari upplýsingar veita sölumenn Kraftvéla í síma 535-3500 eða 856-5588

til sölu**Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það**

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.

Hafðu samband og við metum ástandið.

Súðarvogur 5 • Sími 566-6630 • gluggagerdin@gluggagerdin.is

skemmtanir

BOLTINN Í BEINNI

Cafe Catalina
Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • www.catalina.is
"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

FYRSTI VETRARDAGUR F-1 RAUÐUR FRÁ FLATEYRI

ÍVAR KRISTJÁNS, JÓN ÁG. ÞORSTEINS, JÓHANN I. ÞORSTEINS, OG BENJAMÍN B. ÁRNASON SPILA UM HELGINA.

Allir velkomnir

LEIKIR HELGARINNAR LAUGARDAGINN 24. OKT
13:50 W.HAM UNITED - CHELSEA
16:20 ARSENAL - EVERTON

SUNNUDAGINN 25. OKT
13:55 MAN.UNITED - MAN.CITY
16:00 Liverpool - Southampton

http://www.facebook.com/cafecatalina
Heimilismaturlausnir í hádegina virka daga • Eldhúsið opið alladaga til kl. 21:00 • Boltatilboð • Snyrtilegur klæðnaður áskilinn

GEFÐU VATN
gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar

Philips 7600 línan



Hlaut EISA verðlaunin sem bestu kaupin í Evrópu 2015-2016

7600 línan frá Philips með Android sameinar 4K Ultra HD upplausn, þægileg hljómgæði og þríhliða Ambilight baklýsingu í aðlaðandi blaðpunnri hönnun. Allt sem þú vilt að sé til staðar í sjónvarpi. Og það er margverðlaunað líka. Tækið fæst í þremur stærðum, 48", 55" og 65".



Best Product
2015-2016

BEST BUY TV

Philips 55PUS7600



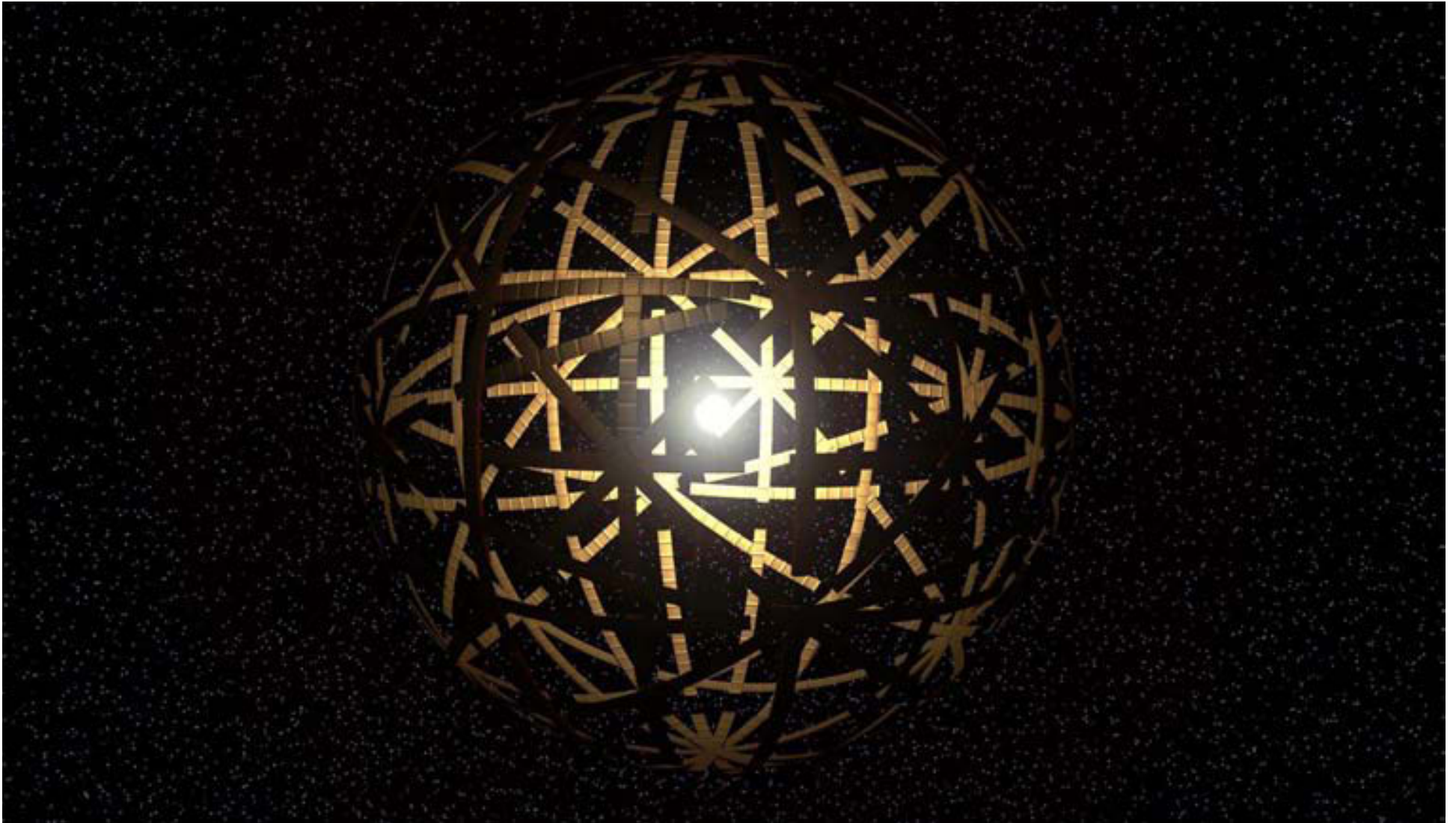
með Android

PHILIPS



Heimilistæki ht.is

UMBOÐSMENN UM LAND ALLT



Yfirgnæfandi líkur eru á að KIC 8462852 sé ekki virkjun geimvera en tilgátan er sú heppilegasta hingað til. NORDICPHOTOS/GETTY

Æsileg leit að framandi lífi hefst

Hafa stjörnufræðingar fundið stjörnuvirkjun framandi vitsmunalífs? „Ha?“ segja sumir. Aðrir fullyrða að við höfum aldrei komist í tæri við ákjósanlegri kost í leitinni að geimverum og stjörnufræðingar SETI hafa nú lagt við hlustir.

Kjartan Hreinn
Njálsson
kjartanh@365.is



Síðastliðin fjögur ár hefur geimsjónaukinn Kepler fylgst með sveiflum í birtustigi rúmlega 150 þúsund stjarna sem finna má í Svansstjörnumerkinu á norðurhveli himins. Þegar birtustig tiltekinnar stjörnu minnkar örliðið í nokkrar klukkustundir gera stjörnufræðingar ráð fyrir að reikistjarna á sporbraut sé þar á ferð. Með þessari aðferð hefur Kepler fundið um tvö þúsund fjarreiki-stjörnur, þar á meðal nokkrar sem gætu verið lífvænlegar. En, dularfull stjarna á 1.480 ljósára fjarlægð frá Jörðu hefur nú vakið athygli vísindamanna, sem og þeirra sem hlusta eftir framandi lífi.

„WTF?“

Við fyrstu sýn virðist stjarnan KIC 8462852 vera nokkuð hefðbundin stjarna. Hún tilheyrir F-flokki stjarna og er að öllum líkindum nokkuð stærri en Sólin en þó mun bjartari. Þann 11. september síðastliðinn birtu stjarnedlisfræðingar við Cornell-háskóla rannsókn undir fyrirsögninni „Where's the Flux?“ þar sem furðulegum birtusveiflum stjörnunnar var lýst. Skammstöfun fyrirsagnarinnar, „WTF?“, þýkir eiga vel við þegar KIC er annars vegar. Birtustig KIC minnkar öðru hverju um heil 20% og þannig helst það í 5 til 80 daga.

Róttækar birtusveiflur eru algengar hjá ungum stjörnum sem í hömlulausri græðgi sópa til sín efni úr viðfeðmri adsópkringlu. Vísindamennirnir voru fljótir að útiloka þennan möguleika enda er KIC ekki ung stjarna. Þá er lítið um stjörnumyndanir á þessu svæði í Vetrarbrautinni.

Stjörnufræðingar hafa einnig bent á að mögulega megi rekja birtusveiflurnar til halastjörnu sem sundraðist við stjörnunna. Aðrir segja það vera útilokað. Verulegt magn af ryki og ögnum myndast við slíkar hamfarir og í hita stjörnunnar myndu agnirnar gefa frá sér sterka innrauða geisla. Slík geislun hefur ekki fundist. Þá eru líkurnar á að Kepler verði vitni að slíkum atburði svo litlar að þær nálgast hið ómögulega. Í stuttu máli: vísindamenn hafa ekki grænan grun um hvað er í gangi við KIC 8462852.

Tvennt í stöðunni

„Annaðhvort erum við að sjá eftirköst áreksturs tveggja fyrirbæra eða ummerki framandi vitsmunalífs,“ sagði dr. Gerald



Nikolai
Kardashev

Kardashev-kvarðinn

Árið 1961 þróaði rússneski stjarnedlisfræðingurinn Nikolai Kardashev aðferð til að mæla tæknilega getu síðmenninga út frá orkuþörf.

Flokkur I

Orkunotkun sem samsvarar á bilinu 20-200 petavöttum eða sem nemur heildargeislun Sólar sem skellur á Jörðinni (2×10^{17} w). Maðurinn nær þessu stigi innan 200 ára, að mati sérfræðinga, með samrunatækni og endurnýjanlegri orku.

Flokkur II

Síðmenning sem hefur tæknilega getu til að virkja alla þá orku sem stjarna gefur frá sér, til dæmis með Dyson-hvelfingu. Um 380 yottavött (4×10^{26} w).

Flokkur III

Aðgengi að orku sem samsvarar orku-útgeislun heillar vetrarbrautar, til dæmis með virkjun svarthola í hjarta stjörnuþoka og dulstirna (4×10^{37} w).



ANNAD-

HVORT

ERUM VIÐ

AÐ SJÁ

EFTIRKÖST

ÁREKSTURS

TVEGGJA

FYRIRBÆRA

EÐA

UMMERKI

FRAMANDI

VITSMUNA-

LÍFS.

Dr. Gerald Harp, yfirmaður hjá SETI-stofnuninni (Search for extraterrestrial intelligence)

Harp, yfirmaður á vísindasviði SETI-stofnunarinnar (e. Search for extraterrestrial intelligence), í samtali við Universe Today. Eins og dr. Harp vafalaust veit, þá krefjast stórkostlegar fullyrðingar stórkostlegra vísbendinga.

Annað teymi innan Cornell hefur nú farið yfir mögulegar útskýringar á undarlegri hegðun KIC. Þær sem þegar hafa verið settar fram eru nær allar óraunhæfar eða ófullnægjandi. Höpurinn fór jafnframt í gegnum gagnagrunn Kepler-verkefnisins og af þeim rúmlega 100 þúsund mælingum sem eiga við í þessu tilfalli er ekki að finna eina stjörnu sem statar af jafn róttækum sveiflum í birtu og KIC.

Teymið dregur þá ályktun, út frá algjörum skorti á raunhæfum svörum sem stendur, að framandi vitsmunalíf beri ábyrgð á birtusveiflum: „Í sögulegu sambengi þá hefur leit að framandi vitsmunalífi fylgt rökréttri stefnu, að einblína á þau svæði sem líklegust eru til að skila árangri. Með tilliti til fyrirbærisins sem um ræðir og sérstöðu þess, og um leið með tilliti til þess að jafnvel hæpnustu útskýringar duga ekki, ásamt þeirri staðreynd að spár gerðu ráð fyrir að Kepler hefði burði til að greina risavaxin mannvirki geimvera í gegnum frávik sem þessi, þá teljum við að hér sé um að ræða efnilegasta viðfangsefni leitarinnar til þessa,“ segir í greininni. Þau halda áfram: „Í KIC 8462852 er að finna öll helstu einkenni Dyson-skara.“

SETI leggur við hlustir

Þetta er mögnuð og jafnvel söguleg ályktun en mikilvægt er að hafa í huga að þetta er kenning sem nær útilokað er að hrekja. Kenningar um framandi vitsmunalíf eru það alla jafna („Geimverurnar eru svo þróaðar að við getum ekki skilið niðurstöðurnar!“).

Hugmyndir um Dyson-hvelfingar og Dyson-skara má rekja til eðlisfræðingsins Freeman Dyson. Hann sá fyrir sér háþróaðar geimverur sem þurfa að beisla geislun sólstjarna til að fullnægja orkuþörf sinni. Þar á meðal með því að reisa hvelfingur utan um stjörnur eða koma upp skara af minni vélum til að virkja hana. Margir stjörnufræðingar, þar á meðal vísindamenn á vegum SETI-verkefnisins, telja að hægt sé að greina merki slíkra mega-mannvirkja. Leit að framandi tækni er eitt af meginmarkmiðum SETI. „Tækni er þannig notuð sem milli-liður okkar og framandi vitsmunalífs,“ sagði Andrew Siemion, stjórnandi rannsóknarsviðs SETI-verkefnisins, fyrir framan þingnefnd um vísindi og tækni á dögunum.

Geimverur slæm fyrsta ályktun

Þetta er auðvitað ekki í fyrsta skipti sem við höfum hrópað „geimverur“ og signt okkur þegar torkennilegt fyrirbæri finnst meðal himintunglanna. Vísindamenn visuðu til fyrstu tífstjörnunnar sem fannst sem LGM (Little Green Men) árið 1968. Núna teljum við okkur hafa ágæta hugmynd um hvað tífstjörnur eru, enda hafa minnst 1.800 slíkar stjörnur fundist. Kepler hefur aðeins kannað brotabrot af himninum og svo gæti verið að fyrirbæri eins og KIC sé að finna víða í Vetrarbrautinni.

Fyrir í þessum mánuði sneru 42 útvarpssjónaukar rafrænum eyrum sínum í átt að Svaninum. Könnun SETI-verkefnisins á KIC er hafin og vonir standa til að stofnunin fái að nota fleiri öflugra útvarpssjónauka til að hlera tæknisúð framandi lífs á svæðinu. Þeir sem þróa framandi kynni ættu ekki að gráta það ef KIC 8462852 reynist ekki vera stjörnuvirkjun geimvera, sem verður að teljast líkleg niðurstaða. Kepler-verkefnið hefur sýnt okkur að Vetrarbrautin er mögulega heimili milljóna lífvænlegra fjarreikistjarna. Leitinn er rétt að byrja.

nettó



-40%

HAMBORGARHRYGGUR
FERSKUR
1.079
ÁÐUR 1.798 KR/KG



LAMBALÆRI
SAGAÐ
1.278
ÁÐUR 1.598 KR/KG



NAUTGRIPAHAKK
FERSKT
1.189
ÁÐUR 1450 KR/KG

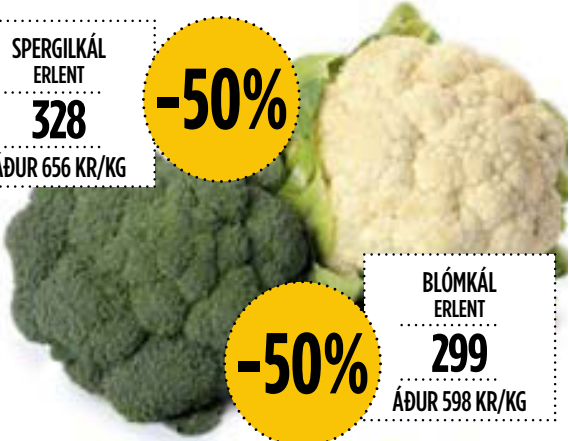


-20%

TILBOÐ Á CASA FIESTA VÖRUM!

SPERGILKÁL
ERLENT
328
ÁÐUR 656 KR/KG

-50%



BLÓMKÁL
ERLENT
299
ÁÐUR 598 KR/KG

-50%



KJÚKLINGABRINGA
ORANGE
1.883
ÁÐUR 2.384 KR/KG



-48%

HEIL ÖND
FROSIN - 2,1 KG
998
ÁÐUR 1.899 KR/KG



HUMAR ÁN SKELJAR
1 KG - 20% ÍSHÚÐ
3.499
ÁÐUR 4.988 KR/KG



-25%

HVÍTLAUKSBRAUÐ
X-TRA - 2 Í PAKKA
179
ÁÐUR 238 KR/PK



X-TRA KOSSAR
BLANDAÐIR - 280 G
199
ÁÐUR 249 KR/PK

Tilboðin gilda 22. okt. - 25. okt. 2015

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

Flækjusaga

Illugi Jökulsson komst að því að einhvern tíma bjuggu forfeður Albana í skógi í 600-900 metra hæð.



Albanía hefur nokkuð verið í sviðsljósinu hér á landi að undanförunni eftir að fjölskyldu þaðan var synjað um leyfi til að setjast að hér á landi, og nú vonandi ekki útséð um það enn. En af því tilefni er ómaksins vert að rifja nokkuð upp sögu Albaníu sem ég trúir að sé lítt þekkt hér á landi. Eins og allir vita þó er Albanía vestan til á miðjum Balkanskaga, þar búa tæpar þrjár milljónir manna en einnig búa í nágrennaríkinu Kósovó um 1,6 milljónir sem telja sig líka Albana og hefðu líklega helst viljað sameinast Albaníu ef pólitískar flækjur hefðu ekki komið í veg fyrir það. Þá eru margir albönskumælandi íbúar í Tyrklandi frá gamalli tíð, sumir segja allt að sjö milljónir en hvort þeir telja sig Albana veit ég hreinlega ekki. Albönsk tunga er indóevrópsk og ekki náskyld tungumálum nágrennaríkjanna, hvorki slavneskum málum sem allsráðandi eru í hinum fyrrverandi Júgóslavíuríkjum og Búlgaríu, né grísku. Á sínum tíma voru Albanar gjarnan taldir vera síðustu afkomendur hinna fornu Illyríumanna, sem bjuggu fyrir norðan Grikkland á Balkanskaganum vestanverðum. Illyríumenn þessir voru herskáir í lund eins og íbúar Balkanskagans hafa gjarnan verið, einhverra hluta vegna, og þeir öttu mjög kappi við Rómverja á sínum tíma.

Um árið 220 fyrir Krist var til dæmis fræg drottning yfir hinum illyríska Ardía-þjóðflokki og var hún Rómverjum mjög óþægur ljár í þúfu. Drottning þessi hét Teuta og stjórnaði hún ríki sínu með „kvenlegri rökhyggju“ segir í einni fornri heimild, án þess að það sé útskýrt nánar. Hitt er vitað að um hennar daga studdi Ardía-ríkið mjög sjóræningja sem höfðust við í vikum og vogum þar um slóðir. Svo vill til að ríki Teutu drottningar var nokkurn veginn þar sem Albanía er núna. Því liggur sú ályktun nokkuð beint við að Albanar séu afkomendur Ardía og Teuta hefur líka á stundum verið í nokkrum hávegum höfð á meðal Albana. Það er af drottningu að segja að Rómverjar sigldu að lokum yfir Adríahafið og sigruðu hersveitir hennar að lokum og Teuta hvarf svo hljóðalítið úr sögunni eins og andstæðingum Rómverja var títt. Þar kom að Rómverjar náðu allri Illyríu og gerðu að tryggjum skattlöndum og þaðan komu helst hershöfðingjar þeirra og margir keisarar um langa hríð. Dugir þá að nefna Diónkletíanus og Konstantínus mikla, þeir voru báðir illyrskrur ættar og fæddir þar sem nú eru Króatía og Serbía.

En svo fór að Rómaveldi í vestri hrundi en arftaki þess, Býsansríkið, hélt velli í austri og þar á meðal á Balkanskaga. Opinberlega breyttist fátt næstu aldirnar en bak við tjöldin breyttist allt. Slavneskar þjóðir sóttu nefnilega suður á skagann frá Mið-Evrópu í einni af hinum ótalmörgu þjóðflutningabylgjum sem alltaf hafa einkennt sögu Evrópu og þegar kom undir árið 1000 eftir Krist voru Illyríumenn einfaldlega horfnir úr sögunni. Þeir höfðu blandast aðkomumönnum og tekið upp tungu þeirra. Nema helst einn hópur, og það voru Albanar.



Hvernig svo sem Teuta leit út í stríði sínu við Rómverja var það ugglaut ekki svona.

Dularfullur uppruni Albana

Ekki komnir af drottningu?

Albanar skjóta upp kollinum í býsönskum heimildum svo ótvírætt sé á elleftu öld, og eru þá orðnir kristnir, en í rauninni er ekki mjög margt um þá vitað með vissu fram að því. Sú kenning að þeir séu einfaldlega afkomendur Illyríumanna hefur nefnilega fallið heldur illilega í áliti á síðari tímum, þótt hún kunni að virðast liggja beint við. Þá eru þeir líklega ekki komnir af Teutu drottningu eftir allt saman. Um tungumál Illyríumanna er í raun furðu lítið vitað með vissu, en albanska virðist einfaldlega sjálfstæð málagein á meiddi indóevrópsku málanna, rétt eins og gríska, slavnesk mál og germönsku málin. Það er sem sagt ekkert sem bendir sérstaklega til að albanska sé komin af illyríska. Svo hermir mér sérfræðingur minn í tungumálum fornrum og nýjum. En hvaðan koma Albanar þá? Þetta er ansi dularfullt. Þeir eru altént ekki úr Kákasusfjöllum, en eins og margir vita var þar líka Albanía um skeið – en hún á ekkert skylt við Albaníu á Balkanskaganum. Kannski bjuggu Albanar upphaflega í Dakíu eða Rúmeníu áður en Rómverjar lögðu það svæði undir sig, og fluttu svo suðvestur á bóginn, hver veit? Sögulegar heimildir eru gagnslausar hvað snertir uppruna og forsögu Albana, fornleifar segja heldur ekki margt, en málvísindamenn eru hins vegar orðnir svo klókir að þeir hafa með rannsóknum sínum á orðaforða albönsku komist að því að um það leyti sem Albanar komust fyrst í kynni við slavneskt fólk hafi þeir búið í skóglendi í 600-900 metra hæð yfir sjávarmáli! Og þá er bara að leita á kortum af Balkanskaga.

Skipta um útlit og trú en ekki tungu

En hvað sem þessu líður, Albanar hafa alltaf verið fremur fámenn þjóð á Balkanskaga og sjaldan sjálfum sér ráðandi. Þegar Býsansríkinu tók að hnigna lentu þeir íðulega inni á lendum Serba og/eda Króata sem voru að stælast sem þjóðir á tólftu og þrettánda öld. En svo komu Tyrkir til sögunnar og gerbreyttu lífi Albana til frambúðar.

Saga Tyrkja er mjög merkileg og sérkennileg um sumt. Þeir sóttu inn í Miðausturlönd úr Mið-Asíu á elleftu öld og tóku á rúmum tvö hundruð árum mestalla Litlu-Asíu af Býsansríkinu. Á leiðinni gerðust þeir múslimar fyrir áhrif frá kalífaveldinu í Bagdad en héldu hins vegar tungumáli sínu. Íbúar í Litlu-Asíu gerðust tyrkneskir fremur með því að taka upp án mótspyrnu svo vitað sé bæði tungu og trú innrásarmannanna og heitir Litla-Asía síðan Tyrkland. En Tyrkir skiptu um leið um útlit því upphaflega voru þeir nærri áreiðanlega mongólskir í útliti líkt og frændur þeirra Túrkmenar og fleiri eru enn. Þegar Tyrkir hófu nýja sókn um 1300 og lögðu undir sig Balkanskagan á öðrum 200 árum og geryyddu Býsansríkinu, þá var hins vegar annað upp á teningnum en í Tyrklandi. Þótt þeir legðu undir sig margar þjóðir á Balkanskaga tók

engin þeirra nú upp tungu Tyrkja, líkt og Grikkir í Litlu-Asíu höfðu gert. Og aðeins tveir afar takmarkaðir hópar tóku upp íslamstrú innrásarmannanna. Annars vegar var það fremur lítill hópur í Bosníu sem nú kallast Bosniakar. Og hins vegar Albanar.

Þjóðhetjan Skanderbeg

Albanar létu ekki Tyrki vaða yfir sig baráttulaust. Um miðja fimmtánda öld var þar helstur höfðingi þeirra Skanderbeg nokkur og varðist ásælni Tyrkja og þrotlausum krafti. Hann fór um fjalladalina í Albaníu með 10.000 manna her sinn og sigraði ótal sinnum mun öflugri tyrkneska heri. Er hann síðan mesta þjóðhetja Albana og enn í hávegum hafður. Skanderbeg hét raunar upphaflega Gjergj Kastrioti en hann var ungar að árum neyddur í þjónustu Tyrkja og látinn undirgangast íslam og taka upp þetta nýja nafn. Þegar hann stýrði svo uppreisn gegn Tyrkjum kastaði hann trúnni en hélt nafninu. Eftir

af Skanderbeg dó úr malaríu 1468 varð fátt um varnir með Albönum og Tyrkir réðu landinu í næstum 450 ár til viðbótar. Og raunar höfðu sumir Albanar ekki séð ástæðu til að taka þátt í baráttu Skanderbegs heldur látið sér stjórn Tyrkja þökkalega líka. Hvers vegna einmitt þeir tóku síðan upp íslamstrú

Albanía nú á dögum



AF 292 MÖNNUM SEM GEGNDU EMBÆTTI STÓRVESÍRS TYRKNESKU SOLDÁNANNA – EN STÓRVESÍRINN VAR Í RAUN FORSÆTISRÁÐHERRA – ÞÁ VAR NÆRRI EINN SJÖTTI HLUTI AF HINNI FÁMENNUNN ÞJÓÐ ALBANA. OG ÞAR Á MEÐAL NOKKRIR AF ÞEIM ALLRA VOLDUGUSTU OG FLINKUSTU VESÍRUM SEM SAGAN KANN FRÁ AÐ GREINA.

er ekki gott að segja. Þeir græddu auðvitað sitthvað á því og nutu eftirleiðis ýmissa forréttinda í Tyrkjaveldi, fengu verslunarleyfi og svo framvegis, en hið sama hefði auðvitað gilt um aðra hópa á Balkanskaga ef þeir hefðu kosið að taka trúna. Og Albanar virðast hafa metið þjóðerni sitt nokkurs, úr því þeir héldu svo fast í tungu sína.

Hví stigu þeir þetta skref?

Ein möguleg skýring á því að Albanar stigu þá skref að taka trú herrapjóðarinnar en aðrir ekki (fyrir utan Bosniaka) er sú að Albönum hafi þótt þeir aðþrengdir og jafnvel ofsóttir millum sinna slavnesku og grísku nágranna á Balkanskaganum, og þess vegna séð þann kost vænstan að ganga í lið með stjórnarherrunum sem annars staðar voru litnir hornauga. Strax á dögum Skanderbegs hafði albanskur dæti náð raunar slíkum frama í Tyrkjaveldi að hann kvæntist dóttur Mehmeds II soldáns, þess mikla sigurvegara sem lagði undir sig Konstantínópel, síðasta vígi Býsansríkis, og varð einkakennari sonar hans. Iljas hét sá og bar það kunnuglega ættarnafn Hoxha. Og það var ekki skrytið þótt Mehmet treysti Albana fyrir dóttur sinni því sjálfur var hann kvæntur albanskri frú. Og af 292 mönnum sem gegndu embætti stórvesírs tyrknesku soldánanna – en stórvesírinn var í raun forsætisráðherra – þá var nærri einn sjötti hluti af hinni fámennu þjóð Albana. Og þar á meðal nokkrir af þeim allra voldugustu og flinkustu vesírum sem sagan kann frá að greina. Nokkrar af flottustu konum kvennabúrsins voru líka Albanar. Svo ekki skorti Albana áhrif í þá daga.



Teuta drottning



Skanderbeg



Nýtt Diletto – kaffið sem kemur á óvart



DILETTO

Þú færð Diletto í

BONUS

HAGKAUP
Ein færð betra verð

SÚPER KAUP



HÚSASMIÐJAN
aðeins brot af úrvalinu



Súper kaup

14.995kr
~~19.995kr~~

BLACK&DECKER

Fjölnotavél MT300KA
300W, sagar og pússar
5245980

Súper kaup

3.900kr

FULLT VERÐ: 5.590

Electrolux Brauðrist
ELOISE EAT3100
1829117

Súper kaup

4.999 kr

FULLT VERÐ: 6.599

Beka grillpanna
Energy, stærð 28x28 cm
2006783

Súper kaup

33.900kr

~~39.899kr~~

Frystikista G115
Frígor 103 ltr. Orkunýting A+
1805483

Súper kaup

Öll málning frá Hörpu Sjöfn

25%
afsláttur



Súper kaup

24.995kr

FULLT VERÐ: 31.995

Hitachi hleðsluborvél
DS10DAL, 3 Li-ion rafhlöður og HSC taska
5246787

Súper kaup

19.985 kr

FULLT VERÐ: 28.295

Sturtuset
Damixa, TMC
8000586

Súper kaup

19.995kr

~~28.995kr~~

BLACK&DECKER
Hleðsluborvél ASL188KB
Högg, 18V, 2 li-ion rafhlöður
5245557

Súper kaup

8.990 kr

FULLT VERÐ: 12.990

Matastell 66 stk
2007331

Súper kaup

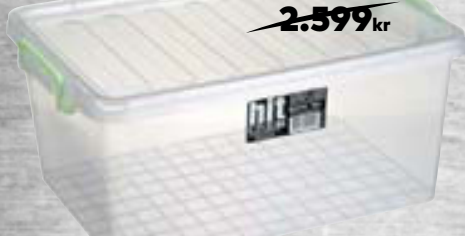
49.900 kr

FULLT VERÐ: 57.395

Eldavél Amica
50cm, með steyptum hellum.
Bakarofn með blæstri
1850504

1.899kr

~~2.599kr~~



Plastbox
29 ltr
2005424

Súper kaup

5.495kr

~~7.695kr~~

Verkfærataska Stanley
5024880

Súper kaup

2.490kr/m²

FULLT VERÐ: 3.290

Flís Grafíto
30x60 cm, frostþolin
8600710

Súper kaup

2.495kr

~~3.890~~



Verkfæratösku sett
2 töskur í setti
5024502

Súper kaup

1.599 kr

Victorinox hnifar
Gæða hnifar, 4 litir
2007337-40



Súper kaup

4.290 kr

FULLT VERÐ: 6.490

Electrolux

Hraðsuðukanna
ELOISE EEWA3100
1,5 ltr
1829123



Súper kaup

5.995 kr

FULLT VERÐ: 8.295

BLACK&DECKER

Juðari KA300
135W, 93mm
5245364

AIDA Glasasett 16 stk
2007427

2.799kr

~~4.399kr~~



Súper kaup

1.790kr/m²

~~2.390~~

Harðparket
Eikarplanki dökkur fasaður.
Borðastærð 1.292x192 mm.
8 mm þykkt, slitþölsflokkur 32
146980

EGGER

10
átt
ár
vörðug

AFMÆLISHÁTÍÐ SKÚTUVOGI



BLÓMAVAL
45 ÁRA



LATIBÆR
SKEMMTIR
BÖRNUNUM
KL. 14:30



JÓLALANDIÐ OPNAR Í DAG

Jólaaland Blómavals er ævintýraheimur sem glatt hefur börn og fullorðna í áratugi.

AFMÆLISDAGSKRÁ Í DAG SKÚTUVOGI

13:00-15:00 Afmæliskaffi

Við gefum kaffi og súkkulaðitertu í Kaffi Garði. Börnin fá gefins barnaís og sleikjó.

14:30-15:00 Latibær skemmtun

Solla stirða og Ípróttaálfurinn mæta.



BÖRNIN
FÁ ÍS OG
SLEIKJÓ
kl.13-15



AFMÆLIS-
KAKA Í
KAFFI GARÐI
kl.13-15

Erikur 3 stk

1.299kr

Afmælisvöndur

999kr

Orkidea

1.490kr
~~1.990kr~~



GJAFAVARA

25%
afsláttur

vasar • skálar • kerti • luktir • myndir • ramar og fleira.

blómaval



HÚSASMÍÐJAN

HLUTI AF BYGMA

TÍMAMÓT



Þökkum samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar ástkærrar móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,

Árninu Jónsdóttur

(Ernu).

Sérstakar þakkir fá sr. Erla Guðmundsdóttir og starfsfólk Hlévangs, Heilbrigðisstofnunar Suðurnesja og dagvalar á Nesvöllum fyrir góða og alúðlega umönnun.

Jón Kristinn Valdimarsson María Loftsdóttir
Margrét Lilja Valdimarsdóttir Karl Hermannsson
Þórður Gunnar Valdimarsson
Erna Valdís Valdimarsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.



Þökkum auðsýnda samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar ástkærrar móður minnar og ömmu,

Guðríðar Júlíusdóttur

Fyrir hönd aðstandenda,

Ester Harðardóttir Orri Ólafsson
Erna Björg Sverrisdóttir



Sigrún Hlín Sigurðardóttir segir margt í sögu Ólafar eskimóa eiga erindi við okkar tíma. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Saga Ólafar eskimóa innblásturinn

Listakonurnar Sigrún Hlín Sigurðardóttir og Ragnheiður Harpa Leifsdóttir kynntust sögu Ólafar eskimóa á svipuðum tíma og setja nú upp sýninguna Lítil þar sem þær takast á við sögu hennar með handlituðum silkitjöldum.

Í dag verður opnuð sýningin Lítil á Torginu í Þjóðminjasafni Íslands. Að sýningunni standa listamennirnir Sigrún Hlín Sigurðardóttir og Ragnheiður Harpa Leifsdóttir.

Í sýningunni takast þær á við sögu Ólafar eskimóa með handlituðum silkitjöldum í litbrigðum jökla og íss. „Sýningin er innblásin af sögu Ólafar eskimóa. Hún notaði leiktjöld og búnínga til þess að gefa sinni skálduðu sögu líf. Á sama tíma á Íslandi er leikhúshéðin að verða til og málara að byrja að mála leiktjöld fyrir sýningar hérlandis,“ segir Sigrún Hlín.

Ólöf eskimói var fædd árið 1858 á Ytri-Löngumýri í Svinavatnshreppi í Blöndudal í Húnavatnssýslu. Ólöf var 1,22 metrar á hæð og fluttist ásamt fjölskyldu sinni til Vesturheims árið 1876 og hóf þar störf í fjölleikahúsum þar sem hún sagði frá uppspunnum uppveftri sínum á Grænlandi. Einnig starf-

Við erum til staðar þegar þú þarft á okkur að halda

ÚTFARAR- OG LÖGFRÆÐIÞJÓNUSTA



Kærleiksþjónusta í 66 ár
Ný heimasíða – utfor.is



Davíð Óli Pétur
útfararstjóri útfararstjóri

551 3485 • udo.is



ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS

Auðbrekku 1, Kópavogi ÚTFARARÞJÓNUSTA SÍÐAN 1996

Vaktímar: 581 3300 & 896 8242 • www.utfarin.is • Allan sólarhringinn



ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

Flatahraun 5a • www.utfarstofa.is • Símar: 565 5892 & 896 8242

ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA

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.



Ástkær eigenmaður minn, faðir okkar, sonur, bróðir og tengdafaðir,

Haraldur R. Gunnarsson

Jónsgeisla 75,

sem lést sunnudaginn 18. október, verður jarðsunginn frá Grafarvogskirkju þriðjudaginn 27. október kl. 17.

Þeim sem vilja minnast hans er bent á styrktarsjóð sem opnaður hefur verið í minningu hans, nr. 0130-05-060052, kt. 3103703209

Ragna Ársælsdóttir

Þorsteinn Andri Haraldsson Olivia Lohmeyer
Inga Björk Haraldsdóttir Sverrir Ólafur Georgsson
Ragna Björg Haraldsdóttir
Gunnar Haraldsson



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Regína Bergmann

áður til heimilis að Gnodarvogi 28, Reykjavík,

lést á hjúkrunarheimilinu Mörk þann 26. september sl. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu. Innilegar þakkir til starfsfólks hjúkrunarheimilisins fyrir alúðlega umönnun og til ættingja og vina fyrir auðsýnda hlýju og samúð.

Rósmarý Bergmann Guðlaugur Ragnarsson
Björn Bergmann Sólveig Kristinsdóttir
Hilmar Bergmann Katrín Sigurðardóttir
barnabörn og barnabarnabörn.



Okkar ástkæri
Eiríkur Jónsson
rafvirkjameistari

andaðist á Hrafnistu í Reykjavík 19. október.

Dagbjört Guðmundsdóttir

Helgi Kr. Eiríksson Katrín Gunnarsdóttir
Martha Eiríksdóttir Andrés Magnússon
Diðrik Eiríksson Viktoría Valdimarsdóttir
Inga Rós Eiríksdóttir Halldór Sverrisson
börn og barnabörn.



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Hansína Ósk Lárusdóttir

áður til heimilis að Urðarbakka 28, 109 Reykjavík,

lést á dvalar- og hjúkrunarheimilinu Grund miðvikudaginn 21. október. Jarðarförin verður auglýst síðar.

Sigrún M. Ingjaldsdóttir Magnús Ásgeirsson
Helga Ingjaldsdóttir Ólafur Daðason
Íris Ösp Ingjaldsdóttir Friðrik I. Þorsteinsson
ömmubörn og langömmubörn.



Í sýningunni er tekist á við sögu Ólafar eskimóa með handlituðum silkitjöldum í litbrigðum jökla og íss.

aði hún sem fyrirlesari um tíma en ekki komst upp um blekkingar hennar á meðan hún lifði.

Í verkunum á sýningunni takast þær Sigrún Hlín og Ragnheiður Harpa á við sögu Ólafar með handlituðum silkitjöldum. „Það er svo mikið lif í silkinu og það felur á einhvern hátt í sér ákveðna fórn. Silkiormurinn sem deyr af því að við tökum silkið af honum eins og Ólöf sem kastaði öllu frá sér til þess að skapa sér þetta lif og hún í rauninni lifir á því að segja ósatt og býr sér til sína eigin sögu. Hún slítur öllu sambandi við ættingja sína og í rauninni klippir á öll sín tengsl við Ísland,“ segir Sigrún Hlín og bætir við: „Svo erum við að nota þessa liti úr jöklinum og ísnum sem hún notaði líka til þess að draga upp mynd af þessu skáldaða lífi sínu á Grænlandi.“

Þær Sigrún Hlín og Ragnheiður Harpa kynntust sögu Ólafar á svipuðum tíma þegar þær lásu bók mannfræðingsins Ingu Dóru Björnsdóttur sem gaf árið 2004 út bókina Ólöf eskimói – ævisaga íslensks dvergs í Vesturheimi um rannsóknir sínar á lífi Ólafar. „Þar skrifar hún um æfi hennar og tekur saman á mjög fallegan hátt hvernig hún lifði og laug

Ég kem úr myndlist og Ragnheiður Harpa kemur úr sviðslistum en við höfum báðar verið að flakka þarna á milli og daðra við önnur listform.

sig inn í hjörtu Bandaríkjamanna. Það er svo margt í þessari sögu sem á erindi við okkur núna,“ segir Sigrún Hlín. Sjálf segir hún að saga Ólafar hafi haft áhrif á hana. „Það var svo margt sem vann á móti henni. Hún var dvergur, útlendingur, kona og fátæk og tók sinn hæfileika sem varð einhvern veginn hennar haldreipi og hún stóð með því þó hún þyrfti að svindla og ljúga en hún gerði það vegna þess að hún þyrfti þess.“

Auk sýningarinnar í Þjóðminjasafninu verða þær Sigrún Hlín og Ragnheiður Harpa einnig með gjörning í bókasal Safnahússins við Hverfisgötu sem verður sýndur þann 31. október klukkan 15.00. „Þetta eru systraverk. Útgangspunkturinn er svolitíð að vera lítill og finna til

smæðar sinnar gagnvart stórum vandamálum eins og til dæmis hlýnun jarðar og þeim breytingum sem eru að verða á heimsmýnd okkar.“ Í gjörningnum takast þær á við eigin upplifanir af smæð sinni gangvart heiminum, náttúrunni og hávöxnu fólki og flétta saman sögu Ólafar við tónlist, ljód og heimskautabirtu. Tónlistarfólk verksins eru þau Marteinn Sindri Jónsson og Vala Höskuldadóttir. Leiðarstef verksins er ljód Ólafar frá Hlödum sem var nafna og þar að auki samtímakona Ólafar eskimóa.

Þetta er í fyrsta skipti sem listakonurnar vinna saman að sýningu. „Ég kem úr myndlist og Ragnheiður Harpa kemur úr sviðslistum en við höfum báðar verið að flakka þarna á milli og daðra við önnur listform.“

Á sýningunni á Þjóðminjasafninu er hægt að ganga inn á milli silkitjalda og segir Sigrún Hlín þær Ragnheiði Hörpu hafa lagt áherslu á að hún væri lifandi og aðgengileg. „Þetta er kannski ekki beint leikmynd en það er hægt að ganga þarna inn á milli silkitjaldanna, með skuggunum og hreyfingunni í þeim. Við viljum að þetta sé lifandi og aðgengilegt.“
gydaloa@frettabladid.is



Ástkær faðir okkar, tengdafaðir og afi,
Örn H. Steingrímsson
vélstjóri,
lést á líknardeild Landspítalans í Kópavogi fimmtudaginn 22. október.
Útförin verður auglýst síðar.

Örn Hans Arnarson
Gústaf Arnarson
Arnar Hans og Eyðis Alice Christina

Johanna Friberg Arnarson



Innilegar þakkir fyrir samúð og hlýhug við andlát og útför eiginkonu minnar, móður okkar, tengdamóður og ömmu,

Ingu Guðrúnar Gunnlaugsdóttur

sjúkraliða, Víðihlíð 10,

sem jarðsett var 22. september sl.

Starfsfólki Heimahjúkrunar Reykjavíkur, Hlíðabæjar og Grundar er þökkúð um önnun, vinsemi og hlýja.

Sigurjón Hreiðar Gestsson
Sigríður Sigurjónsdóttir
Gunnlaugur Sigurjónsson
Rúnar Sigurjónsson
og barnabörn.

Eiríkur Steingrímsson
Þórdís Arnardóttir
Kristín Loftsdóttir



Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Edda María Einarsdóttir

frá Krosshúsum, Grindavík,
Laufvangi 14, Hafnarfirði,

lést á líknardeild LHS í Kópavogi
fimmtudaginn 22. október.
Útförin verður auglýst síðar.

Haukur Árnason
Einar Waldorff
Hermann Waldorff
Dóra Waldorff
Þórður Waldorff
barnabörn, langömmubörn og aðrir aðstandendur.

Ragnheiður Anna Georgsdóttir
Dóra Birna Jónsdóttir
Magnús Sigurðsson



Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug vegna andláts, útfarar og kveðjustundar ástkærs eiginmanns míns, föður okkar, tengdafaðir, afa og langafa,

Óla Jóns Ólasonar

Grundarfirði,

er lést miðvikudaginn 7. október sl. á Landspítalanum við Hringbraut. Sérstakar þakkir fær starfsfólk 11G á Landspítalanum við Hringbraut fyrir góða og alúðlega umönnun í veikindum hans.

Steinnun Hansdóttir
Arnlin Þuríður Óladóttir
Óli Jón Ólason
Elin Sigríður Óladóttir
Guðrún M. Steinnunardóttir
Þorsteinn Gísli Ólason
Ágúst Ólason
Hrefna Rut Kristjansdóttir
Kristján Hreiðar Kristjansson

Magnús Rafnsson
Guri Hilstad Ólason
Heimir Heimisson
Guðni Kristinsson
Halla Björk Magnúsdóttir
Stefán Smári Kristófersson
Lára Jakobsdóttir
afabörn og langafabörn



Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, sonur, fósturfaðir og afi,

Björn Bjarnar Guðmundsson

Eyrarholti 22, Hafnarfirði,

verður jarðsúnginn frá Víðistaðakirkju Hafnarfirði mánudaginn 26. október klukkan 13. Þeim sem vilja minnast hans er bent á Hjartavernd.

Erna Björnsdóttir
Dóra K. Björnsdóttir
Þórir Grétar Björnsson
Hanna B. Björnsdóttir
Halldóra Kristín Björnsdóttir
Birna Gísladóttir
Kristján Gíslason
Haraldur F. Gíslason
Arnar Þór Gíslason

Pétur Pétursson
Ingólfur Helgason
Sigrún Inga Reynisdóttir
Sigrún Á. Sverrisdóttir
Sigríður Eir Guðmundsdóttir
Lára Rúnarsdóttir
og barnabörn.



Elskulegur eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir og afi,

Þorsteinn Ásgeir Henrysson

Hundkærvej 13, 8530 Hjortshöj,

lést á Háskólasjúkrahúsi Aarhus 28. september síðastliðinn. Bálför fór fram í Aarhus og minningarathöfn í Dómkirkjunni í Reykjavík.

Lára Erlingsdóttir,
Henry Ásgeir og Veronica Thorsteinsson
og barnabörn.



Okkar ástkæri eiginmaður, faðir, tengdafaðir, afi og langafi,

Sveinn Kristjánsson

kennari,

Blásöllum 22, Kópavogi,

lést á hjúkrunarheimilinu Skógarbæ þann 21. október.

Aðalheiður Edilonsdóttir
Kristján G. Sveinsson
Edda Lilja Sveinsdóttir
Ingibjörg A. Sveinsdóttir
Stefán Jökull Sveinsson
Kolbrún Sveinsdóttir
afabörn og langafabörn.

Sigríður Hjörleifsdóttir
Páll Árnason
Þróstur Magnússon
Sjón Sigurgísladóttir



Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Guðmundur Jónasson

skipasmiður og verkstjóri,
lengst að Bäsenda 7,

lést þann 14. október að Sóltúni 2. Hann verður jarðsúnginn frá Dómkirkjunni föstudaginn 30. október kl. 13.00.

Guðjón Guðmundsson
Margrét Guðmundsdóttir
Snorri Steinn Guðjónsson
Dóróthe Guðjónsdóttir
og barnabörn.

Karen Christensen
Þórarinn Hjartarson
Marin Sörensen Madsen



Elsku mamma okkar, dóttir, systir og frænka,

Arnheiður Anna Ólafsdóttir

lést þann 13. október 2015.

Útför hennar fer fram frá Dómkirkju miðvikudaginn 28. október kl. 15.00.

Guðlaug Erla Jónsdóttir
Ólafur Baldvín Jónsson
Guðlaug Erla Jónsdóttir
Bjargey Ólafsdóttir
Hafþór Ólafsson
Margrét Brynjólfssdóttir
Rut Berglind Gunnarsdóttir

Konráð og félagar á ferð og flugi ¹⁷¹

Bragi Halldórsson

„Nei sjáið þið,“ hrópaði Lísaloppa upp yfir sig. „Það er allt fullt af litríkum fallegum fiðrildum flöggrandi hér.“ „Þetta eru nú bara eins og málningarslettur fyrir mér,“ sagði Kata og gladdist lítið yfir fiðrildunum. „Mikið eru þetta margar tegundir,“ sagði Konráð. „Ég sé bara engin tvö eins.“ „Jú Konráð,“ sagði Lísaloppa. „Ég sé tvö sem eru eins.“

Getur þú séð hvaða tvö fiðrildi eru eins?

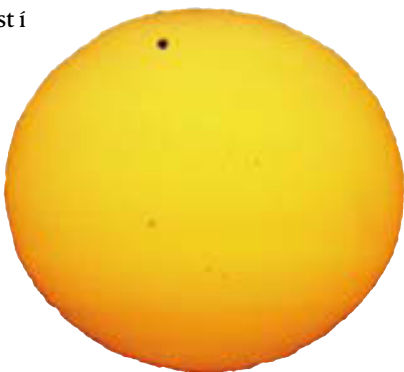


Gátur

Hvað er það sem lengist og styttest í senn?
Hvað er það sem sekkur í sæ en blotnar ekki?
Hvað er samsett úr mörgum götum en getur þó haldið vatni?
Hvaða hestur hefur aldrei verið folald?

Svör:

Ævin, sólin, Svampur, Kugghestur



Emma og Edda hafa verið bestu vinkonur í tvö ár og nú eru þær að leika saman á sviði ásamt fleiri krökkum á leiklistarnámsskeiði í Kópavogi. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Elska að leika og koma fram á sviði

Emma Kristín Ákadóttir og **Edda Guðnadóttir** eru bekkjarsystur og bestu vinkonur. Þær semja dansa og búa til vídeó, hafa báðar áhuga á fótbolta og leiklist og eru núna á námskeiði hjá Leikfélagi Kópavogs.

Emma Kristín Ákadóttir og Edda Guðnadóttir eru bekkjarsystur og bestu vinkonur. Þær semja dansa og búa til vídeó, hafa báðar áhuga á fótbolta og leiklist og eru núna á námskeiði hjá Leikfélagi Kópavogs.

Emma Kristín og Edda eru báðar á ellefta ári og eru í 6. bekk í Lindaskóla í Kópavogi.

Íþróttir eru eftirlæti þeirra beggja og Emma nefnir líka íslensku og Edda heimilisfræði þegar þær eru spurðar um uppáhaldsfög í skólanum.

Þær segjast vera alltaf saman.

„Við kynntumst í 4. bekk þegar Edda flutti heim til Íslands frá

Noregi. Við byrjuðum að leika okkur og urðum fljótt góðar vinkonur,“ lýsir Emma. „Já, við leikum mikið úti, svo búum við til dansa og förum í fótbolta,“ segir Emma. „Og gerum vídeó,“ bætir Edda við.

Núna eru þær Edda og Emma á námskeiði hjá Leikfélagi Kópavogs einu sinni í viku og þykir gaman.

„Við lærum margt um leiklist og æfum leikrit sem við munum sýna,“ segir Emma sem kveðst hafa mikinn áhuga á leiklist. „Ég elska líka að leika og koma fram á sviði,“ segir Edda.

Skyldu þær þurfa að læra hlutverk utanbókar? „Já, við

fáum handrit með okkur heim og þurfum að læra línur okkar persóna utanbókar,“ lýsir Emma sem ekki kveðst hafa leikið áður. Edda er vanari. „Ég lék í Noregi í fyrravetur, þar lék ég frænku aðalsöguhetjunnar og söng mikið og síðan var ég á námskeiði hjá Leynileikhúsinu í sumar og lék þar lítið barn.“

Fyrir utan leiklistina dýrka þær báðar að fara á skíði. En hvað langar þær að gera í framtíðinni? „Ég ætla að verða lögfræðingur,“ segir Emma einbeitt? „Mig langar að vera danskennari í hipphopp, spila fótbolta og vera í leiklist auðvitað,“ svarar Edda.

Komdu kisa mín

Kettir eru ekki mjög félagslynd dýr. Þeir eru með afbrigðum sjálfstæðir.

Þótt margir kettir njóti þess að láta gæla við sig þurfa þeir einnig að fá að vera í friði.

Köttur nýtur þess sjaldan að láta taka sig upp.

Snertu hann rólega og varlega, strjúktu honum um hausinn, bakið og kinnarnar til þess að róa hann. Ef hann nuddar sér upp við hönd þína eða þefar af henni, máttu vera viss um að hann nýtur atlotanna. Lyftu honum aldrei upp á hnakkadrambinu, taktu hann heldur mjúklega upp með því að styðja við bringuna á milli framlappanna og við bakhlutann um leið. Haltu honum upp-réttum og láttu hann venjast því að hvíla í fanginu á þér.

Kaflabrot úr bókinni Hugsaðu um köttinn þinn.



Strjúktu kisu um hausinn, bakið og kinnarnar. FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI MARINÓ



HELGARFJÖR FYRIR **FLOTTASTA FÓLKID**

A Afinn sem allir elska og fjörugu vinkonurnar Skoppa og Skritla skemmta börnum og foreldrum á laugardags- og sunnudagsmorgnum á **Stöð 2**.

365.is | Sími 1817

365

HÖFUM OPNAÐ Í KRINGLUNNI



TILBOÐIN GILDA AÐEINS Í KRINGLUNNI
FRAM Á SUNNUDAG

Lin
DESIGN

LAUGAVEGI 176 | GLERÁRTORGI | KRINGLAN | LINDESIGN.IS



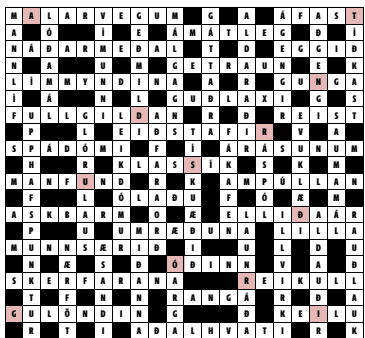
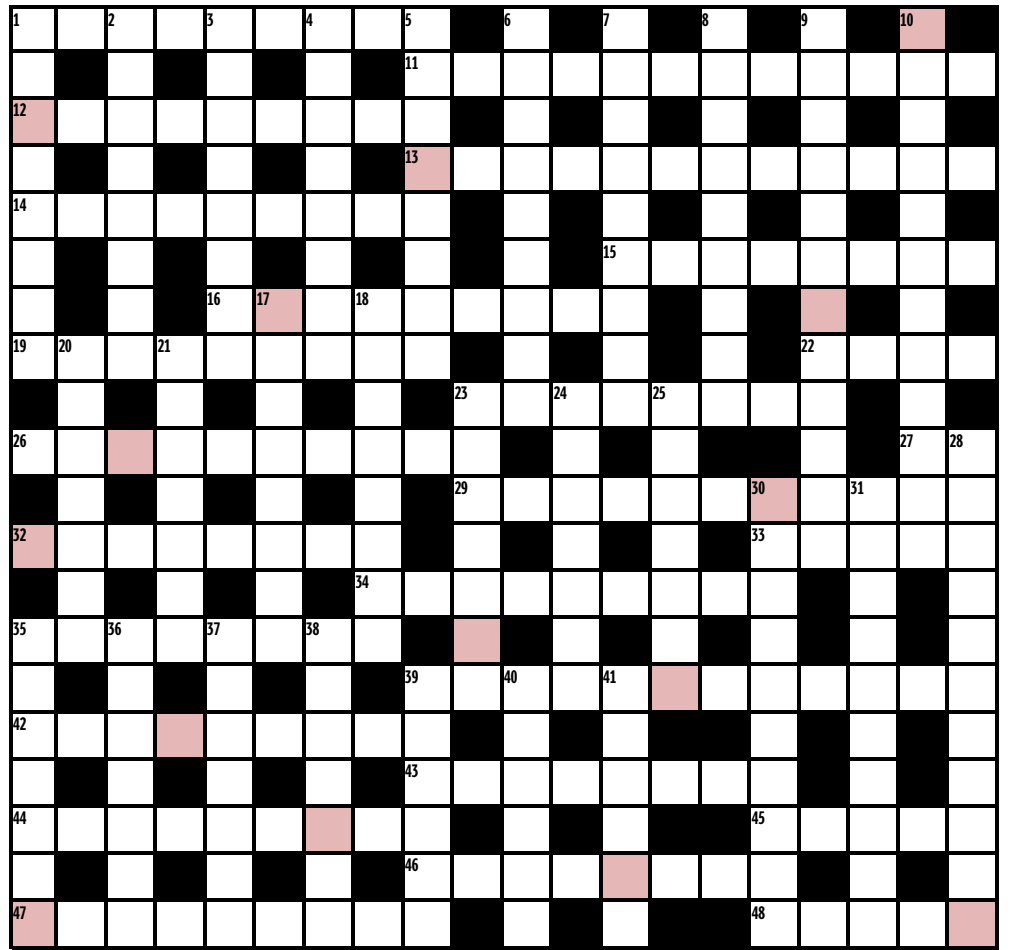
KROSSGÁTA

LÁRÉTT

- 1 Staða úrans í kerfinu er það sem þessi stólræða fjallar um (9)
- 11 Barnalegir álfar tala um mismunandi flokkun (12)
- 12 Dreg lepp frá línu fyrir mikinn lubba (9)
- 13 Grundvallareining spann hitagjafann fyrir spilarann (12)
- 14 Með pest og brælu, hor og hitasvælu (9)
- 15 Bjóst að því að eiga kofa fyrir kænuna (8)
- 16 Býst við fólki að pukrast í leynihöfn (9)
- 19 Þekktum hljóði í manni á réttum nótum (9)
- 22 Hvort er það gull, Georgía, eða gat? (4)
- 23 Ósköp eru þeir gysnæmir og ruglaðir segir snót (8)
- 26 Ekki smalamennskan, þvert á móti, vandræðin mestu (10)
- 27 Forskeyti gerir smátt flugskeyti smærta (2)
- 29 Það sem ég fanga af klíóum ræðst af náttúrulegum krafti (11)
- 32 Viltu fisk, síra minn? spyr sú ruglaða úr Djúpinu (8)
- 33 Það á eftir að tala um þessa vísbendingu (5)
- 34 Varast skyldi timbruð mannættuhross frá Anatólíu (9)
- 35 Ætli þessi söngsveit rambi nafnlaus á trúarríði? (8)
- 39 Niða þá vegna losta síns og sóknar í sollinn (12)
- 42 Slasast þegar bergsnasir molna (9)
- 43 Marsaðir og önnur sjóskrímli (8)
- 44 Utaná uppáhaldsklaði má finna klögumál (9)
- 45 Leita þeirra sem hnóðaðir voru og eftirsóttir (5)
- 46 Hættu nú þessu nauði um mág þinn vill þig ekki að venslamanni (8)
- 47 Sá helsti borðaði mál, það var meginstefnan (9)
- 48 Lúðan var sem snúin hveitilengja (5)

LÓÐRÉTT

- 1 Stólpastormur afhjúpar fiskveiðar fugla (8)
- 2 Rauðglóandi járnstóng greinir seka frá saklausum (8)
- 3 Orðatiltæki um vogarskálir visku (8)
- 4 Fanga fjáls fisk eða fá þau ekki bein úr sjó? (8)
- 5 Óskrifað blað fyrir herrum sem við komum í álnir (8)
- 6 Ein er sú sem ég þrái, ég á við hana Drauma-Völu (9)
- 7 Yfirgefin á síðasta tímabili vetrar til forna (9)
- 8 Höldum okkur við þessa undirstöðu í opinberum batteríum (9)
- 9 Utan Nýju-Jórvíkur-polls eru afnot jarðar málið (12)
- 10 Greiði fyrir kostnað við kaup (12)
- 17 Þetta fil austan úr álfu er burðardýr (8)
- 18 Gúllögur er undarlegt orð, eins og spýta (8)
- 20 Skynja óróleika hjá Ægi í unnvörpum (7)
- 21 Kunna ekki nóg um kjána (7)
- 23 Ryðja þó rugli mannfólks fornkvæða (7)
- 24 Samþykktu kjarnsýrubút við kaldan súg (7)
- 25 Finna lítinn snigil og kalla Ránarputa (7)
- 28 Mun hann þá jarl skera, líkt og forn fabúla afhjúpar (11)
- 30 Hraerir þá pistill í anga jarðstólpa (10)
- 31 Er ég þússa rykið kemur ákveðið hreinsiefni sér vel (10)
- 35 Suðurslóð Engla er í höndum djöfla og elgmanna (7)
- 36 Gervigreind fyrir tölvutæka (7)
- 37 Fljót að sunnan, beint í laxinn (7)
- 38 Þegar kvöldu tekur hvílan á mig kallar/njólabakka næst mér hef/næturlangt þá ætíð sef (7)
- 39 Græjaði hljóðbók þótt heilsulau væri (6)
- 40 Dæmd fyrir röfl og refsað samkvæmt því (6)
- 41 Hætta að segja frá skynjara (6)



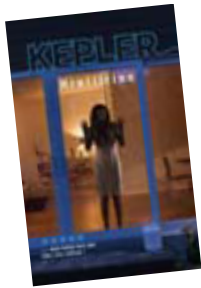
Lausnarorð síðustu viku var

STUNDARGRÓÐI



VEGLEG VERÐLAUN

Vikulega er dregið úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafi eintak af bókinni **Hrellirinn eftir Kepler** frá Forlaginu. Vinningshafi síðustu viku var **Birna Steingrimsdóttir 109 Reykjavík**



LAUSNARORÐ

Ef bókstöfunum í skyggðu reitunum er raðað rétt saman birtist groddaleg og skrautleg íþrótt Sennið lausnarorðið í síðasta lagi 28. október næstkomandi á krossgata@frettabladid.is merkt „24. október“.

Facebook-síðunni **Krossgátan** er að finna ábendingar, tilkynningar og leiðréttingar ef þörf krefur.

Himneskt

- AÐ NJÓTA -

Í þessari fallegu bók deila mæðgurnar Solla Eiríks og Hildur himneskum uppskriftum af hjartans ástríðu.

BONUS **HAGKAUP**

ÞESSI GÖMLU GÓÐU Á EINUM STAÐ

BESTA TÓNLISTIN FRÁ 1960 - 1985

GULLBYLGJAN

Prautir

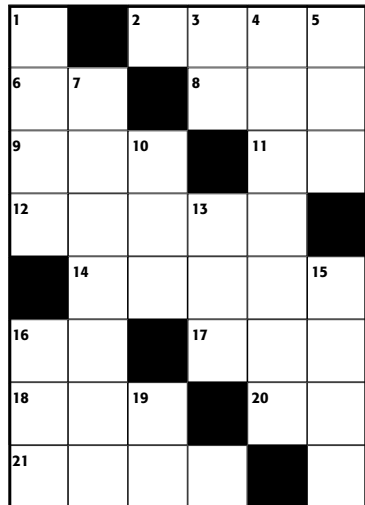
Krossgáta

LÁRÉTT

- 2. fyrirhöfn
- 6. rún
- 8. rá
- 9. gras
- 11. tveir eins
- 12. um það bil
- 14. hljóðfæri
- 16. pot
- 17. viðmót
- 18. eldsneyti
- 20. tónlistarmaður
- 21. liðormur

LÓÐRÉTT

- 1. teikniblek
- 3. fyrirtæki
- 4. dagatal
- 5. mak
- 7. reipdráttur
- 10. leyfi
- 13. kóf
- 15. vilja
- 16. kúgun
- 19. tveir eins



reiþing, 10. ffr, 13. kaf, 15. óska, 16. oki, 19. ll. íglá. **LÓÐRÉTT:** 1. túss, 3. ms, 4. almanak, 5. kám, 7. sírka, 14. pland, 16. of, 17. fas, 18. kol, 20. k, 21. LÁRÉTT: 2. ómak, 6. úr, 8. sía, 9. sef, 11. mm, 12.

SPAKMÆLI DAGSINS

Þekking án visku líkist úþynntri súpu.

- Björn Gunnlaugsson

Skák Gunnar Björnsson



Ólafur Gísl Jónsson (1.899) átti leik gegn Sigurði Eiríkssyni (1.918) á Íslandsmóti skákfélaga sl. vor.

Hvítur á leik

29. Be6! fxe6! (Skásta vörnin felst í 29... Db5 30. Hg3 Kf6) **30. Dg6+ Kh8 31. Hxh6+!** og svartur gafst upp enda óverjandi mát í þremur leikjum.

www.skak.is Carlsen á skriði.

Sudoku

LÉTT

7	9	8			2		1	3
		3		4		6		
4	5	9						8
		3	5		4	2		
	7				8		5	
	4	9	2					
8								
			1		8	6	2	4
1				3	9			

MIDLUNGS

7		9	8		1	3	2	
2			6				7	
						8		
	5			4			9	
	6		3	8		1		
3					6	5		7
6	2			9				
			1		2			
1					8			3

ÞUNG

8								
		9	1	7		4		
	3						9	7
	9	2			7		6	
3	8							2
5					2			9
	5		3	1				
						1		4
7	3	4	9	6				5

Prautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni.

Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

1	4	2	8	9	3	6	5	7	1	9	5	4	2	6	8	3	7	3	7	9	5	8	2	6	4	1
5	3	8	6	1	7	4	2	9	2	3	4	5	7	8	1	9	6	2	6	4	7	9	1	5	3	8
6	7	9	2	4	5	8	1	3	6	7	8	1	9	3	2	4	5	8	1	5	3	4	6	2	9	7
7	8	4	5	6	9	1	3	2	9	8	7	6	5	2	3	1	4	4	2	7	6	5	8	3	1	9
3	6	1	4	7	2	5	9	8	4	6	1	7	3	9	5	2	8	5	8	3	4	1	9	7	6	2
2	9	5	1	3	8	7	4	6	3	5	2	8	4	1	6	7	9	6	9	1	2	7	3	8	5	4
4	1	7	3	2	6	9	8	5	5	1	3	9	6	4	7	8	2	7	3	6	9	2	4	1	8	5
8	2	6	9	5	4	3	7	1	7	2	9	3	8	5	4	6	1	9	5	8	1	6	7	4	2	3
9	5	3	7	8	1	2	6	4	8	4	6	2	1	7	9	5	3	1	4	2	8	3	5	9	7	6

Áskorun II á Alþingi og ríkisstjórn varðandi nýja Landspítalann

Sterk rök benda til að ódýrara, fljótlegra og betra verði að byggja nýjan Landspítala frá grunni á besta mögulega stað, í stað þess að byggja við og endurnýja gamla spítalann við Hringbraut.

Skorað er á stjórnvöld að láta gera nýtt staðarval með opnum og faglegum hætti.

Meðal þess sem þarf að skoða og meta er eftirfarandi: Stofnkostnaður og rekstrarkostnaður „bútaumaðs“ spítala við Hringbraut vs. nýs spítala á betri stað; áhrif hækkandi lóðaverðs í miðbænum;

umferðarpungi og kostnaður við nauðsynleg umferðarmannvirki; heildar byggingartími; ferðatími og ferðakostnaður notenda spítalans eftir staðsetningum; hversu aðgengilegir bráðaflutningar eru með sjúkrahúsum og þyrlum; hversu góð staðsetningin er miðað við byggðapróun til langs tíma litið; áhrif betra umhverfis og húsnæðis á sjúklinga og starfsfólk; minnkandi vægi nærveru spítalans við háskóla-svæðið eftir tilkomu Internetsins; mikilvægi þess að geta auðveldlega stækkað spítalann í framtíðinni því notendum spítalans mun stórfjölgast næstu áratugi.

Áskorun II - Nafnalisti

Anna Jónsdóttir, óperusöngkona
Anna Magnúsdóttir
Atli G Eyjólfsson, hjartaskurðlæknir
Auðun Svavar Sigurðsson, skurðlæknir
Auður Svanhvít Sigurðardóttir, umhverfisskipulag og ráðgjöf
Ársæll Jónsson, læknir
Ása St. Atladóttir, hjúkrunarfræðingur og verkefnisstjóri
Ásgeir Snær Vilhjálmsson, læknir, taugaeildinni Herlev
Ásrún Kristjánsdóttir, B.Sc. svæfingahjúkrunarfræðingur, M.Ed., M.B.A
Bjarni Jónsson, fjárfestir
Bjarni Torfi Álfþórsson, bæjarfulltrúi og formaður Skipulagsnefndar Seltjarnarness
Björg Jónsdóttir, hjúkrunarfræðingur
Björn H Jóhannesson, arkitekt
Börkur Árnason, framkvæmdastjóri
Einar Örn Jónsson, framkvæmdastjóri
Eiríkur Jónsson, rafvirki
Elín G. Gunnlaugsdóttir arkitekt
Dr. Elín Hanna Laxdal, læknir, sérfræðingur í almennum og æðaskurðlækningum
Elísa Sigurðardóttir, verslunarmaður
Elisabet Guðjohnsen, fv. framkvæmdastjóri hjá Raunvísindastofnun HÍ
Erla Lárusdóttir, grunnskólakennari
Eymundur Sveinn Leifsson, verkfræðingur, ráðgjafi við byggingar sjúkrahúsa í Noregi
Finnbogi Kjartansson, tónlistarmaður og hönnuður
Friðrik Jónsson f.v. skipstjóri
Garðar Guðnason, arkitekt
Garðar Sigursteinsson, geðlæknir
Georg Brynjarsson, hagfræðingur
Gestur Ólafsson, arkitekt og skipulagsfræðingur
Gísli Steinar Sighvatsson, fv. skólastjóri
Guðjón Sigurbjartsson, viðskiptafræðingur
Guðlaugi Frimannssyni, veitingamanni
Guðmundur Karl Snæbjörnsson, læknir
Guðrún Arna Jóhannsdóttir, læknir á LSH
Guðrún Eiríksdóttir, læknir
Guðrún Norberg
Guðrún Rósa Sigurðardóttir læknir
Guja Dögg arkitekt, fv. forstöðumaður byggingalistasafns Reykjavíkur
Gunnar Grímsson, framkvæmdastjóri og viðmótshönnuður
Haraldur Eiríkur Ingimarsson, eldri b. hvers faðir byggði flestar bygg. á Landspítalalóðinni
Haukur Hauksson, verslunarstjóri

Hermann Guðmundsson, framkvæmdastjóri
Hrafnhildur Sigurðardóttir, leikskólakennari
Ingibergur Árnason, þjónustufulltrúi
Ingibjörg Einarsdóttir, hjúkrunarfræðingur LSP
Jóhanna Vilhjálmsdóttir, lífefnafræðingur, Stokkhólmsháskóla
Jóhannes Þorleiksson, raforkuverkfræðingur
Jón G Snæland verktaki
Jón Garðar Snæland, fjallamaður og ferðabókahöfundur
Jón Otti Sigurðsson, Doktorsnemi í Lífefnafræði
Jónatan Karlsson, tækjamaður
Lára Friðjónsdóttir, hjúkrunarfræðingur
Lísa-Lotta Reynis Andersen, fóstra
Lúðvík Matthíasson, framkvæmdastjóri
Lúther Ólason, byggingarfræðingur BFÍ
Magnús Friðrik Guðmundsson, lögfræðingur
Margrét Jónsdóttir, lögfræðingur, M.Ed., BCBA
Margrét Rósa Kristjánsdóttir, lyfjafræðingur
Marta Auðunsdóttir, verkfræðinemi
Oddur Björnsson, læknanemi
Ólafur Grétar Haraldsson
Ólafur Haraldsson, alltaf á þriðjudögum
Ómar Sigurvin, læknir
Óskar Jóhannsson, fv. kaupmaður í Sunnubúðinni
Reynir Reynisson, sölustjóri
Dr. Sigríður Kristjánsdóttir, skipulagsfræðingur SFFÍ
Sigrún Lilja Guðjónsdóttir, framkvæmdastjóri
Sigrún Sigurðardóttir, hjúkrunarfræðingur
Sigurður A. Þóroddsson, hrl.
Sigurður Björnsson, krabbameinslæknir
Skafti Harðarsson, rekstrarstjóri
Stefán Ómarsson, íþróttfræðingur
Steinunn Leifsdóttir, íþróttfræðingur
Sunna Jóhannsdóttir, lyfjafræðingur
Svava Aradóttir, hjúkrunarfræðingur og framkvæmdastjóri
Sybil Kristinsdóttir, verslunarmaður
Tinna Harper Arnardóttir, læknir á skurðsviði LSH og formaður Félags almennra lækna
Vigdís Erlingsdóttir, fjármálastjóri
Dr. Vilhjálmur Ari Arason, heimilislæknir, starfar á Slys- og bráðamóttöku LSH
Þröstur Þorvaldsson, sölustjóri, vélfræðingur og rekstrarfræðingur
Örn Þórðarson, stjórnmálafræðingur og MBA sveitarstjóri

Ofangreindir aðilar kostuðu þessa birtingu. Vinnsla auglýsingarinnar og hönnun er unnin í sjálfböðavinnu

Samtök áhugafólks um Betri spítala á betri stað vilja, eins og meirihluti landsmanna, að byggður verði nýr spítali á besta mögulega stað. Með því vinnst margt.

Það er fjárhagslega hagkvæmt því selja má núverandi eignir sem losna, þörf fyrir umferðarmannvirki verður minni og árlegur kostnaður lægri. Það kostir núvirt um 100 milljörðum króna meira að byggja við Hringbraut en nýjan spítala á besta stað.

Það er fljótlegra að byggja á opnu aðgengilegu svæði en við Hringbraut.

Umferðarálag minnkar í miðbænum. Það verða um 9.000 ferðir að og frá sameinuðum spítala á sólarhring þar af 100 ferðir sjúkrahúsa og 200 í toppum og því þarf hann að vera staðsettur nær miðju framtíðar byggðarinnar.

Gæði heilbrigðisþjónustunnar vaxa og batahorfur batna. Gott húsnæði og fallettumhverfi flýtur bata sjúklinga og eykur starfsánægju og mannaúdurinn vex og dafnar.

Aðgengi notenda batnar og ferðakostnaður lækkar. Því styttri og greiðari sem leiðin er á spítalann fyrir sjúkrahúsa, þyrlur og almenna umferð, því betra.

Góðir stækkunarmöguleikar eru gríðarlega verðmætir. Notendum spítalans mun stórfjölgast á næstu áratugum og fyrirséð að spítalinn þarf að stækka mikið.

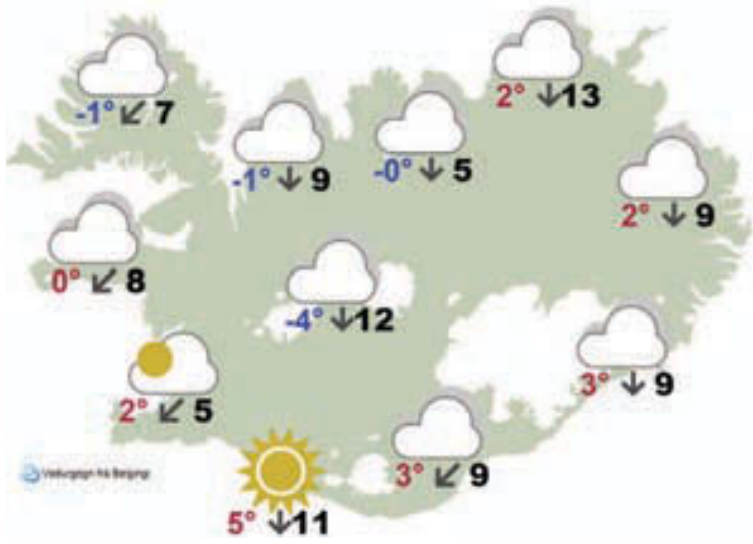
Allt að vinna og engu að tapa. Þó búið sé að eyða 3-4 milljörðum í undirbúning fyrir Hringbraut margborgar sig að byggja nýja spítala frá grunni á besta mögulega stað og hluti undirbúnings nýttist á nýjum stað.

Samtök um Betri spítala á betri stað
www.betrispitali.is
www.facebook.com/betrispitaliabetristad

Betri
spítali

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Veðurspá Laugardagur



Ákveðin norðanánt í dag. El víða um land, þó síst suðvestantil. Hiti kringum frostmark, en upp í 5 stiga hita syðst. Kólnandi veður seinni hluta dags.

Heimurinn

Kaupmannah. Oslo 11°	13°	Stokkhólmur 9°	Gautaborg 11°	Heisinki 9°	Börshöfn 9°	Nauk -12°
London 15°	Amsterdám 14°	Paris 14°	Berlin 12°	Madrid 19°	Brussal 15°	Róm 20°
Boston 5°	New York 7°	Orlando 21°	Moskva 6°	Singapur 28°	Tókýó 17°	Sydney 17°

EDDAN

6.nón kl 20:00 UPPSELT

13.nón kl 20:00 ÖRFÁ SÆTI LAUS

14.nón kl 20:00 NÝ SÝNING

„Ég hef ekki hlegid svona mikið síðan ég skildi við manninn minn.“

1 stykki **TABBERT** **TAX FREE** Vegna útlitsgalla

Verð áður: 6.790.000 kr.
Verð núna: 5.475.800 kr.

Par sem ferðalagið byrjar

Korputorg 112 Reykjavík Sími 551 5600 utilegumadurinn.is

Útilegu maðurinn SEGLAGERÐIN ÆGIR

Opið mán-fös kl. 10-18 lau-sun 12-16

Flóð & fjara

Flóð	Fjara
Reykjavík 03.26 3,33m 15.52 3,63m	09.40 0,74m 22.12 0,45m

Akureyri 07.34 1,3m 19.51 1,33m	01.08 0,42m 13.46 0,48m
--	---

Ísafjörður 05.30 1,86m 17.51 2,09m	11.46 0,47m 00.17 0,23m
---	---

Tunglstaða



Vaxandi
79%

Sólarupprás:
08.44

Sólarlag:
17.37

Reykjavík

Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
 1° ↙ 9	 -0° ↙ 4	 -1° ↙ 6	 5° ↙ 11	 8° ↙ 11

Ísafjörður

Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
 -4° ↙ 9	 -5° ↑ 5	 0° ↗ 9	 0° ↙ 4	 3° ↙ 2

Akureyri

Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
 -5° ↙ 2	 -8° ↗ 5	 -3° ↗ 3	 2° ↙ 10	 3° ↙ 4

Egilsstaðir

Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
 -3° ↘ 5	 -3° ↓ 3	 -4° ↑ 3	 3° ↙ 10	 7° ↙ 11

Kirkjubæjarklaustur

Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
 -1° ↙ 4	 -2° ↓ 4	 -2° ↓ 4	 5° ↙ 10	 8° ↙ 11

Myndasögur

PONDUS



GELGJAN



BARNALÁN



Verðdæmi:
Stillanlegt rúm, Ambassador*

599.000.-



Skoðaðu rúmin okkar
áður en þú tekur
ákvörðun.



Skeifan 6 / Harpa / Kringlan / 5687733 / epal@epal.is / epal.is



- Jensen rúm eru:**
- Hvert rúm er sérgert fyrir þig.
 - 25 ára ábyrgð á gormakerfi.
 - Skandinavísk hönnun.
 - Norsk gæðaframleiðsla frá 1947. Áratuga reynsla.
 - Gæði, ábyrgð og öryggi.
 - Stillanleg rúm, Kontinental og boxdýnur. Yfirdýnur í úrvali.
 - Stuttur afhendingartími, ótal möguleikar.

* Stærð: 180x200, gafl ekki innifalinn í verði

Í hinum frjálsari verkum er konan stundum innbyggð í fígúrunar

Portrett af konum eru uppistaðan í sýningunni Gyðjur sem stendur yfir í Listasafni Íslands, Sigurjónssafni. Birgitta Spur er ein af gyðjunum hans Sigurjóns, bæði í málm og af holdi og blóði.

Birgitta Spur opnar dyrnar inn í Listasafn Íslands, Sigurjónssafn, á Laugarnestanga þar sem sýningin Gyðjur hefur nýlega verið sett upp. Hún er ekkja myndhöggvarans Sigurjóns Ólafssonar. „Ég bý í húsinu sem hann Ragnar í Smára lét reisa handa okkur hér við hliðina. Það tilheyrir auðvitað safninu en einhvers staðar verða vöndir að vera,“ segir hún glettnislega.

Sýningarsalurinn er opinn gestum um helgar og Birgitta útskýrir merkingu þeirra listaverka sem þar blasa við.

„Okkur sem tengjumst þessu

safni datt í hug að gaman væri að setja upp sýningu með kvenna-portrettum Sigurjóns í tilefni af 100 ára kosningaafmæli kvenna á Íslandi. Hann gerði ekki eins mörg portrett af konum og af körlum. Af yfir 200 portrettum Sigurjóns eru bara um tuttugu og fimm af konum. Á sýningunni eru átján en í hinum frjálsari verkum hans er konan stundum innbyggð í fígúrunar svo við blöndum þeim saman við, þó þau séu meira abstrakt. Það er enginn vafi að Sigurjón hafði gaman af að vinna út frá konunni og kvenlíkamanum og viðhafði alls konar



„Hann gerði mynd af mér án þess að ég þyrfti að sitja fyrir,“ segir Birgitta.

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

ÞAD ER ENGINN VAFI AÐ SIGURJÓN HAFÐI GAMAN AF AÐ VINNA ÚT FRÁ KONUNNI OG KVENLÍKAMANUM OG VIÐHAFÐI ALLS KONAR TILBRIGÐI.

tilbrigði. Í kvenportrettum hefur hann stundum verið að upphafja konuna í gyðjulíki, jafnvel þó að portrettið sé af einhverri vissri, það er hluti af galdrinum. Sum verkin bera gyðjunöfn þannig að okkur fannst tilhlýðilegt að sýningin bæri nafnið Gyðjur.“

Birgitta kveðst þekkja flestar konurnar í portrettunum. „Í sumum tilfellum var Sigurjón með ljósmyndir af konum og þær þekki ég ekki en hef kynnst öllum hinum.“

Spurð hvort hún hafi einhvern tíma setið fyrir hjá honum svarar hún hlæjandi: „Hann gerði mynd

af mér án þess að ég þyrfti að sitja fyrir. Hún er nú svolítið abstrakt enda hafði hann alveg frjálsar hendur við gerð hennar. Þetta var ekki pantað verk en hann gerði tilraunir með form og efni.

Sýningin Gyðjur verður uppi við fram á vor en Sigurjónssafn verður lokað í desember og janúar. „Við opnum í kringum safnanótt aftur og höfum opið um helgar eftir það fram til vors. Kaffistofan verður opin á sama tíma.“

Bakar þú enn meðlætið sjálf. „Já, já, en þú þarft nú ekki að skrifa það.“ gun@frettabladid.is

★★★★
„Uppfærsla Háaloftsins er bæði forvitnileg og spennandi“
(S.B.H./Mbl.)

LOKA-ÆFING
eftir Svövu Jakobsdóttur
í uppsetningu Háaloftsins

ATH! AÐEINS ÞESSAR SÝNINGAR!
24. okt. kl. 20.30
31. okt. kl. 20.30
8. nóv. kl. 19.00 – ath. breytan sýn.tíma
13. nóv. kl. 20.30 – Síðasta sýning

TJARNARBIÓ
MÍÐASALA
Midi.is/Tjarnarbio.is/S. 527 2100

Reykjavíkurborg
Coca-Cola
Reykjavíkurborg
UNESCO



Tónleikar Skúla, Óskars, Einars og Eyþórs í Kaldalóni í kvöld gætu orðið upphafið að nýjum kafla í þeirra samstarfi.
MYND/GRÍMUR BJARNASON

Fyrstu tónleikarnir í tíu ára sögu kvartettsins

„Þetta eru fyrstu tónleikar þessa kvartetts frá upphafi, eftir tíu ára samstarf og þrjár plötur,“ segir Einar Scheving um útgáfutónleika í Kaldalóni í Hörpu í kvöld klukkan 21, vegna plötunnar Intervals. Einar leikur sjálfur á trommur og slagverk, aðrir í kvartettnum eru Eyþór Gunnarsson á píanó, Óskar Guðjónsson á saxófón og Skúli Sverrisson á bassa.

Auk efnis af Intervals leika þeir lög af plötunum Cycles og Land míns föður en Einar hlaut íslensku tónlistarverðlaunin fyrir þær báðar og fimm stjörnu dóma í fjölmiðjum innan lands og utan. „Þetta er ein magnaðasta og fallegasta plata sem ég hef heyrt. Draumkennd og töfrum líkust. Hæstu meðmæli,“ skrifaði Dave Sumner á allaboutjazz.com.

„Þó að tónlistin sé krefjandi fyrir flytjendur er hún engu að síður þægileg áheyrnar og rennur til-tölulega vel,“ segir Einar sem hefur samið flest lögina á nýju plötunni. Einnig eru nokkur tókulög. „Ég hef ansi gaman af því að útsetja eftir aðra og á þessari plötu eru lög eftir jafn mismunandi listamenn og Þóri Baldursson, Sibelius og Depeche Mode. Þó þau komi hvert úr sinni áttinni þá verður sambandi milli þeirra í meðförum þessa kvartetts. Þetta eru svoddan meistara sem eru með mér,“ segir hann“

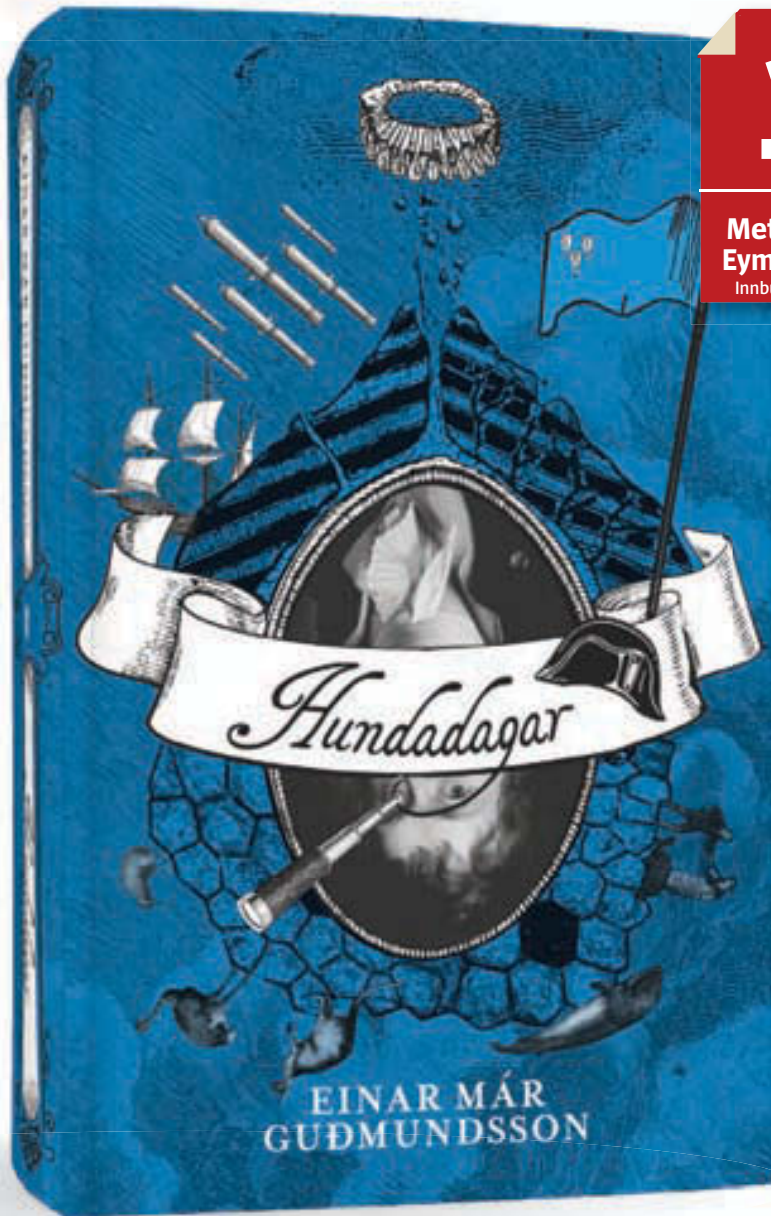
En hvornig stendur á því að þeir hafa ekki spilað opinberlega saman fyrr utan hljóðvers?

„Það helgast nú aðallega af því hvað við erum uppteknir en líka

ÉG HEF ANSI GAMAN AF ÞVI AÐ ÚTSETJA EFTIR AÐRA OG Á ÞESSARI PLÖTU ERU LÖG EFTIR JAFN MISMUNANDI LISTAMENN OG ÞÓRI BALDURSSON, SIBELIUS OG DEPECHE MODE.

af hlédrægni hljómsveitarstjórans sem er orðinn vanur þægindarmannum og kann best við sig bak við trommusetið aftast á sviðinu. Stundum verða menn þó að takast á við áskoranir í lífinu og þetta verða líklega bara fyrstu tónleikarnir af mörgum því innan hópsins er áhugi fyrir því að túra og spila.“
–gun

DÚNDUR!



1.

Metsölulisti
Eymundsson
Innbundnar bækur

PEGAR
KOMIN ÚT Í
DANMÖRKU



POLITIKEN



FB / FRÉTTATÍMINN

„Gríðarlega vel skrifað, mjög skemmtilegt
aflestrar ... Þetta er Einar í miklum ham!“

KB / KILJAN



2.

Metsölulisti
Eymundsson
Innbundnar bækur

PEGAR SELD
TIL STÓRRA
ERLENDRA
FORLAGA

„... Það er bókstaflega ekki dauður
punktur í þessari lúmsku Gildru sem
klemmir, býtur og slær!“

VIGDÍS GRÍMSDÓTTIR, RITHÖFUNDUR

„... spennandi saga um venjulegt
fólk í óvenjulegum aðstæðum.“

KATRÍN JAKOBSDÓTTIR

3.

Metsölulisti
Eymundsson
Innbundnar bækur

PEGAR
KOMIN ÚT Í
PÝSKALANDI

Um Konuna við 1000°



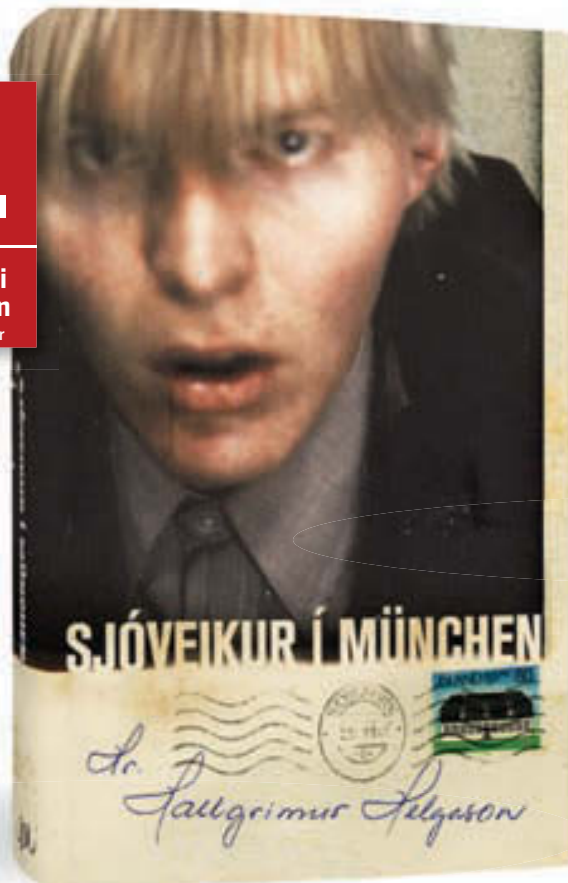
ALP / MORGUNBLAÐIÐ



FB / FRÉTTABLAÐIÐ



KHG / DV



BÍLSKÚRSDAGAR

Gegnheil postulinsflís

**20%
afsláttur**



KAI Grá bílskúrsflís 33x33 cm

~~1.890~~ pr. m²
1.512

ENGAR SKRÚFUR!

**20%
afsláttur**



MARC-LEOS Leo hillueining. 100x30x185cm. 5 hillur

~~6.990~~ **5.592**

MARC-Errex1 Errex hillueining. 100x40x185cm. 5 hillur

15.990

MARC-LEO1 Leo hillueining. 75x30x135cm. 4 hillur

4.990

MARC-LEO3 Leo hillueining 90x40x165cm. 4 hillur

~~6.890~~ **5.512**

Marc-Leo4 100x40x185cm 5 hillur

7.995

**20%
afsláttur**



COL-25004 Hágaða Veggjamáling 4 L

~~4.795~~ **3.836**

**20%
afsláttur**



COL-73003. Gólfak 3 L

~~4.995~~ **3.996**

**20%
AFSLÁTTUR**

ABO reykskynjari með rafhlöðu

~~1.890~~
1.512

Tact-320020 Tactix Smáhlutabox 4stk

~~1.799~~
1.439.

**20%
AFSLÁTTUR**



**15%
afsláttur**



Kapalkefli Wis-SCR2-25 25 metrar

~~5.790~~
4.632

ANN-12902 Black&Decker háþrýstidæla 110 bar

~~14.990~~
12.742

**20%
afsláttur**



HAGMANS-39292 Milligróf Gólfmáling 4 kg

~~11.860~~
9.488



Limbyssa i tösku

1.571

**20%
AFSLÁTTUR**



Black&Decker háþrýstidæla max bar 130

~~29.990~~
23.992

1700W, 370 litr./klst. Polir 50°C heitt vatn 5,5 metra barki, sápuþox

Taur-64404 Strekkiband 2stk 1" x 180cm

~~1.850~~ **1.480.**

Taur-64301 Strekkiband 2stk 1,8m

~~1.290~~ **1.032**

**20%
AFSLÁTTUR**



**20%
AFSLÁTTUR**

**20%
AFSLÁTTUR**



Rafmagnshitablasari 2Kw 1 fasa

~~6.890~~
5.512



TY2007K Vinnuljósastari m handf 400W ECO pera, 1,8m snúra

~~3.290~~
2.632



T38 Vinnuljós

~~4.990~~
3.992

1.719

G 002 með hjólum 52 lítra 58x42x34cm

~~2.149~~ **20%
afsláttur**

G B003 með hjólum 28 lítra 49x36x28cm

~~1.470~~ **1.176**

**20%
afsláttur**



5005 3,5 lítra ~~489~~ **391**

5006 7,5 lítra ~~785~~ **628**

5007 15 lítra ~~995~~ **796**

4 litir
3 stærðir

LFD 90AL70x33x100 cm

9.990

**20%
afsláttur**

San-SM-RLB02 stubbastækkari

~~3.550~~
2.840

LLA-308 PRO álstigi 3x8 þrep 2,27-5,05 m

17.990

792

Drive toppaset 17 stk 1/4"

~~990~~

**20%
afsláttur**



Deka Tjõru og Ólíuhreinsir 4 l.

1.970



Rúðuvökvi -18°C, 4 l.

740

Rúðuskafa kr.

190

Í MÚRBÚÐINNI!

MÚRBÚÐARVERÐ

20% afsláttur

Drive skrófvél Lion rafhlaða 12V

~~6.990~~
5.592

20% AFSLÁTTUR

7.192

Hraðastílltur slípi- & bónrokkur 1100W

~~8.990~~

Juðari kr. ~~5.390~~ **4.312**

20% afsláttur

~~13.990~~
11.192

Rafhloðuborvél 18V 2 gíra Lilon rafhl. kr.

20% AFSLÁTTUR

2.392

6mm gúmmídúkur grótrifflaður

~~2.990~~ pr.lm. einnig til 3mm á kr. ~~1.990~~
1.592

20% AFSLÁTTUR

Drive Bískúrsryksugan 1200W, 20 lítrar

~~7.590~~ **6.072**

20% AFSLÁTTUR

8.993

Protol fjölnota verkfæri 220W með 37 fylgihluti í tösku

~~11.990~~

20% AFSLÁTTUR

2.392

PRETUL úðadæla 5 l. Trup 24685

~~2.990~~

Mikið úrval af upphengikrókum

3.112

Bilabúkkar 2 tonn 2stk

~~3.890~~

20% AFSLÁTTUR

3.752

Járnbúkkar sett=2 stykki

~~4.690~~

20% AFSLÁTTUR

2.072

Dom-5897 Goliat reiðhjólakrókar 30kg

~~2.590~~

20% AFSLÁTTUR

1.992

Sha-YJD-A-5 Fluor lampi 8W 230V

~~2.490~~

20% AFSLÁTTUR

952

Truper-10235 Prýstiúðabrúsi 2Lítr

~~1.190~~

20% AFSLÁTTUR

6.892

CR Plast skolvaskur 55x34x21cm með botnventili og vatnslás

~~8.590~~

20% AFSLÁTTUR

3.992

Vörutrilla 60kg

~~4.990~~

20% AFSLÁTTUR

5.596

Ryco LDL-MD418A lampi m. grind 4x18W T8 62x60x8 cm með perum

~~6.995~~

20% AFSLÁTTUR

1.980

SHA-3901 T8 lampi Loftljós flúor rakap. 1x18w 67,5x11,2cm

~~2.475~~

20% AFSLÁTTUR

4.712

SHA-V5228 IP65 T5 lampi Flúor lampi 2x28w 120cm

~~5.890~~

20% AFSLÁTTUR

3.992

Cisa blöndunartæki

~~4.990~~

20% AFSLÁTTUR

6.892

CR Plast skolvaskur 55x34x21cm með botnventili og vatnslás

~~8.590~~

20% AFSLÁTTUR

9.592

Drive útdraganlegt rafmagnskefli 15 metra

~~11.990~~

20% AFSLÁTTUR

1.036

Pretul startkaplar 2,5m #22808

~~1.295~~

20% AFSLÁTTUR

1.752

10 metra rafmagnssnúra

~~2.590~~
2.072

20% AFSLÁTTUR

2.152

Semko iðnaðarkústur 40cm 150cm skaft

~~1.295~~
1.036

20% AFSLÁTTUR

2.152

Gluggþvottakústur, gegn um rennandi 116>180cm, hraðtengi með lokun

~~2.690~~

20% AFSLÁTTUR

6.872

CR Plast skolvaskur 55x34x21cm með botnventili og vatnslás

~~8.590~~

20% AFSLÁTTUR

13.592

Gua 539-1 með veggstálplötu, grind fylgir, 1mm stál

~~18.990~~

395

WZ-1008 slönguhengi - plast

2.072

10 metra rafmagnssnúra

~~2.590~~

225

Meister upphengi festing

20% AFSLÁTTUR

1.036

Strákústur 30cm breiður

~~1.295~~

795

25 stk. 110 lítra ruslapokar Einnig 200lítra 10 stk. kr. 795 (65my)

20% AFSLÁTTUR

796

25 stk. 110 lítra ruslapokar Einnig 200lítra 10 stk. kr. 795 (65my)

20% AFSLÁTTUR

1.192

1/2" slanga 15 metra með stút og tengjum

~~1.490~~



MÚRBÚÐIN

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

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

SMÁRA BÍÓ HÁSKÓLA BÍÓ

Sýningartímar á eMiði.is og miði.is

LAUGARÁS BÍÓ

miði.is
Móðasala og nánari upplýsingar

LAUGARÁS BÍÓ Sýningartímar

CRIMSON PEAK	8, 10:30
PAN 3D ISL	5
PAN 2D ISL	2
KLOVN FOREVER	8, 10:10
EVEREST 3D	2, 5, 8
SICARIO	10:30
HÓTEL TRANSYL. 2D ISL	1:50, 3:50, 5:50

SAMBÍÓINN

NÁBU Í SAMBÍÓ APPID
PAB MARGÞORGAR SÍÐ

SAMBÍÓINN ALFABAKKA

THE LAST WITCH HUNTER	kl. 5:30 - 8 - 10:40
THE LAST WITCH HUNTER VIP	kl. 12:30 - 3 - 5:30 - 8 - 10:40
PAN ISL TAL 2D	kl. 2 - 4:30 - 5:30
PAN ISL TAL 3D	kl. 12:30 - 3
PAN ENSK TAL 2D	kl. 12:30 - 3 - 5:30 - 8 - 10:30
LEGEND	kl. 10:10
BLACK MASS	kl. 9
EVEREST 3D	kl. 8 - 10:30
EVEREST 2D	kl. 6
VACATION	kl. 8
INSIDE OUT ISL TAL 2D	kl. 1:30 - 3:40
TÖFRAHÚSIÐ ISL TAL	kl. 1:30 - 3:40

SAMBÍÓINN EGIÐSHÖLL

THE LAST WITCH HUNTER	kl. 5:40 - 8 - 10:20
PAN ISL TAL 2D	kl. 2 - 3:10 - 5:30
PAN ISL TAL 3D	kl. 1
CRIMSON PEAK	kl. 8 - 10:40
LEGEND	kl. 8 - 10:30
THE INTERN	kl. 5:20
EVEREST 2D	kl. 5:20 - 8 - 10:30
INSIDE OUT ISL TAL 2D	kl. 1 - 2:30 - 3:30

SAMBÍÓINN KEFLAVÍK

THE LAST WITCH HUNTER	kl. 8 - 10:30
PAN ISL TAL 3D	kl. 3 - 5:30
PAN ENSK TAL 2D	kl. 8
CRIMSON PEAK	kl. 10:30
KLOVN FOREVER	kl. 5:50
HÓTEL TRANSYLVANIA 2 ISL TAL 2D	kl. 3:40

SAMBÍÓINN AKUREYRI

THE LAST WITCH HUNTER	kl. 8 - 10:30
PAN ISL TAL 2D	kl. 2 - 4:30
PAN ISL TAL 3D	kl. 3 - 5:30
PAN ENSK TAL 2D	kl. 8
CRIMSON PEAK	kl. 10:30

SPARBÍÓ MERKTAR MEÐ GRÆNU Eða APPELSÍNUGULLU KR. 950 Á APPELSÍNUGULT OG KR. 1250 Á GRÆNT

Góða skemmtun í bíó

HÓTEL TRANSYLVANIA 2

FJÖLSKYLDUPAKKINN
Allir borga barnaverð
MINNST 4 MIDAR. A.M.K. 2 BÖRN Á ALDRINUM 2-11 ÁRA
NÁNAR Á WWW.SMARBÍO.IS/BYLTING

MIDASALA
smarbio.is
emiði.is
miði.is

SMÁRA BÍÓ HÁSKÓLA BÍÓ

LAUGARÁS BÍÓ

Ódýrt í bíó

miði.is
Móðasala og nánari upplýsingar

TILBOÐ Á FYRSTU SÝNINGAR DAGSINS

PAN SÝND Í 2D ISL TAL SÝND KL. 2
EVEREST SÝND Í 3D SÝND KL. 2
HÓTEL TRANSYLVANIA 2 SÝND Í 2D ISL TAL SÝND KL. 1:50

SAMBÍÓINN

INSIDE OUT

TÖFRAHÚSIÐ

SPARBÍÓ

MERKTAR MEÐ GRÆNU OG APPELSÍNUGULLU Í BÍOAUGLÝSINGUM SAMBÍÓANNA KR. 1250 Á GRÆNT OG KR. 950 Á APPELSÍNUGULT

Hvað? Hvenær? Hvar? Laugardagur

Tónlist

Hvað? Hljómsveitin Eva & Dúkkulísurnar
Hvenær? 21.00
Hvar? Café Rosenberg
Hljómsveitin Eva spilar á Café Rosenberg í kvöld ásamt Dúkkulísunum. Miðaverð er 2.500 krónur og enginn posi á svæðinu.

Hvað? Kvartett Einars Scheving
Hvenær? 21.00
Hvar? Harpa
Útgáfutónleikar í tilefni af útkomu plötunnar Intervals. Kvartettinn skipa auk Einars, sem leikur á trommur og slagverk, píanóleikarinn Eyþór Gunnarsson, saxafónleikarinn Óskar Guðjónsson og

bassaleikarinn Skúli Sverrisson.

Fyrir börn

Hvað? Opnun: Skrimslin bjóða heim
Hvenær? 14.00
Hvar? Menningarhúsið Gerðuberg
Allri fjölskyldunni er boðið að ganga inn í heim litla og stóra skrimslisins og upplifa veröldina frá þeirra sjónarhorni!

Uppistand

Hvað? Uppistand – Ben Kronberg og Dagfinn Lyngbo
Hvenær? 22.30
Hvar? Harpa
Ben Kronberg og Dagfinn Lyngbo koma fram á Reykjavík Comedy Festival.

Leiklist

Hvað? Yfir til þín – Spaugstofan 2015
Hvenær? 19.30 og 22.30
Hvar? Þjóðleikhúsinu
Fjögur sýning fyrir alla fjölskylduna. Miðaverð er 3.700 - 6.700 krónur.

Hvað? Hvenær? Hvar? Sunnudagur

Tónlist

Hvað? Styðjum flóttafólk!
Hvenær? 20.00
Hvar? Viðistaðakirkja
Allur ágóði tónleikanna rennur til Hjálparstarfs kirkjunnar og fer í neyðaraðstoð við flóttafólk frá Síralandi. Meðal þeirra sem koma fram eru Bubbi Morthens, Diddú, Ragnheiður Gröndal, Regína Ósk, Þorgeir Ástvalds, Bjarni Arason og Ragnar Bjarnason. Miðaverð er 2.900 krónur.

Hvað? Jófriður Ákadóttir og Hanna Von Bergen
Hvenær? 21.00
Hvar? Gym & Tonic, Kex hostel
Jófriður Ákadóttir og Hanna Von Bergen efna til tónleika í kvöld á Kexi hosteli. Miðaverð er 1.000 krónur.

Dansleikir

Hvað? Dansað í Ásgarði
Hvenær? 20.00
Hvar? Félag eldri borgara, Stangarhyl 4
Hljómsveit hússins leikur fyrir dansi. Veitingar við flestra hæfi.

Fyrir börn

Hvað? Krakkadans á Kexi
Hvenær? 13.00
Hvar? Kex hostel
Danskennarar frá Dansskóla Birnu Björns stýra danskenslu fyrir börn frá 4ra ára aldri. Skipt verður í tvo hópa. 4-6 ára frá klukkan 13.00 og 8 ára og eldri frá klukkan 13.40. Enginn aðgangseyrir.

Lagersala

Hamraborg 1, 3. hæð
Laugard. og sunnud. milli kl 12 og 14

fluga **Klasy**

BÍÓ PARADÍS

HAPPY HOUR Á BARNUM 17-20

Stúlkurnar á Kleppjárnreykjum	18:00
Jóhanna - Síðasta orrustan	18:00
Rams / Hróttar	18:00
Back in time	20:00
Ice and the sky ENGSUB	20:00, 22:00
Stille hjerte	22:00
99 homes	22:00
Virgin mountain / Fúsi ENGSUB	22:00

Dagskrá um tilnefndar bækur til Barna- og unglingsbókmenntaverðlauna Norðurlandaráðs og Bókmenntaverðlauna Norðurlandaráðs 2015. Norræna húsinu, þriðjudaginn 27. október



Norræna húsið
The Nordic House

Bestu norrænu bækurnar!

Bestu barna- og unglingsbækurnar!

Dagskrá um tilnefndar bækur til Barna- og unglingsbókmenntaverðlauna Norðurlandaráðs í kjallara Norræna hússins, kl. 9–12

- 9.00–9:10 **Opnunarávarp:** Sigurður Ólafsson, skrifstofu verðlaunanna, og Anette Øster, ritstjóri og doktor í barnabókmenntum.
- 09:10–09:30 **Brúnar.** Hákon Øvreås og Øyvind Torseter, höfundar *Brúnars*, sigurverks Barna- og unglingsbókmenntaverðlauna Norðurlandaráðs 2014.
- 09:30–09:40 **Hlé**
- 09:40–10:00 **Rauðir þræðir í tilnefningum ársins.** Anita Brask Rasmussen, blaðamaður á Information í Danmörku.
- 10:00–10:30 **Einmana börn**
Pallborðsumræður. Stjórnandi: Anita Brask Rasmussen, blaðamaður á Information í Danmörku.
Pallborð: Jesper Wung-Sung (DK – Ud med Knud), Mette Hegnhøj (DK – Ella er mit navn vil du købe det?), Marjatta Levanto (FI – Leonardo oikealta vasemmalle), Elin á Rógvi og Marjun Reginsdóttir (FÆR – Og mamma!), Geir Gulliksen og Anna Fiske (NO – Joel og Io. En kjærlighets-historie), Bergrún Íris Sævarsdóttir (ÍSL – Vinur minn, vindurinn), Frida Nilsson (SV – Jagger, Jagger) og Malin Klingenberg (ÁL – Alberta Ensten och uppfinnarkungen)
- 10:30–10:45 **Hlé**
- 10:45–11:15 **Norrænar barna- og unglingsbókmenntir út frá sögunni Rasmus skriver en nordisk børnebog.** Anette Øster, ritstjóri og doktor í barnabókmenntum.
- 11:15–11:45 **Breytt samfélag**
Pallborðsumræður. Stjórnandi: Jens Raahauge, formaður dómnefndar Barna- og unglingsbókmenntaverðlauna Norðurlandaráðs.
Pallborðsumræður: Veikko Holmberg og Sissel Horndal (SAM – Durrebjørnen og skuterløypa), Maria Turtschaninoff (FI – Maresi. Krönikor frá klostret), Naja Rosing-Asvid (GRÆ – Aqipi – til sommerfest), Þórarinn Leifsson (ÍSL – Maðurinn sem hataði börn), Simon Stranger (NO – De som ikke finnes) og Jakob Wegelius (SV – Mördarens apa).
- 11:45–12:00 **Niðurstöður og lokaorð:** Sigurður Ólafsson og Anette Øster.

Bestu skáldverkin!

Dagskrá um tilnefndar bækur til Bókmenntaverðlauna Norðurlandaráðs í sal Norræna hússins, kl. 13–16.

- 13:00–13:05 Sigurður Ólafsson, skrifstofu verðlaunanna.
- 13:05–13:10 **Opnunarávarp**
- 13:10–13:20 **Tilnefningarnar 2015 og starf dómnefndarinnar.** Marianne Bargum, formaður dómnefndar Bókmenntaverðlauna Norðurlandaráðs.
- 13:20–13:55 **Af fjölskyldum og lífinu úti á landi.*** Sólrún Michelsen: Hinumegin er mars (FÆR) Peter Sandström: Transparente blanche (FI) Karin Erlandsson: Minkriket (ÁL) Stjórnandi: Jórunn Sigurðardóttir, dagskrárgerðarmaður á Rás 1.
- 13:55–14:30 **Ung og ráðvillt** Therese Bohman: Den andra kvinnan (SV) Niviaq Korneliussen: HOMO Sapienne (GRÆ) Stjórnandi: Klaus Rothstein, blaðamaður á DR og Weekendavisen.
- 14:30–14:40 **Hlé**
- 14:40–14:50 **Hilling 38** – sigurverk Bókmenntaverðlauna Norðurlandaráðs 2014 Kjell Westö les úr sigurverki sínu 2014, *Hilling 38* (Hägring 38).
- 14:50–15:25 **Horft til fortíðar og nútíðar:** Tilnefndar ljóðabækur Pia Juul: Avuncular: Onkelagtige tekster (DK) Niillas Holmberg: så den fremmede ikke blir mer fremmed (SAM) Stjórnandi: Jórunn Sigurðardóttir, dagskrárgerðarmaður á Rás 1.
- 15:25–16:00 **Krísá!** Tilvistarspurningar og vandi nútímans. Helle Helle: Hvis det er (DK) Kristine Næss: Bare et menneske (NO) Stjórnandi: Klaus Rothstein, blaðamaður á DR og Weekendavisen.

Málþingið er ókeypis og öllum opið.

Það fer fram á skandinavísku og ensku.

*) Nokkrir tilnefndu höfundanna geta því miður ekki tekið þátt.

DAGSKRÁ

Laugardagur



21:45

RÉTTUR

Þriðja serían af þessum stórkostlega lögfræðikrimma þar sem lögmennirnir Logi og Brynhildur og lögreglukonan Gabriela þurfa að takast á við sitt erfiðasta verkefni til þessa. Hörkuspennandi þættir!

MAGNAÐIR ÞÆTTIR!

MEIRIHÁTTAR
SUNNUDAGUR!

Fáðu þér áskrift á 365.is

365

20:15

NEYÐARLÍNAN

Hjón í Reykjavík standa frammi fyrir því að komast ekki á fæðingardeildina í tæka tíð og faðirinn þarf sjálfur að taka á móti barninu heima.



20:45

JONATHAN STRANGE AND MR. NORRELL

Jonathan Strange og Mr. Norrell eru staðráðnir í að vekja aftur upp galdraðkun í Bretlandi.



22:30

HOMELAND

Við höldum áfram að fylgjast með Carrie Mathieson, fyrrverandi starfsmanni bandarísku leyniþjónustunnar.



22:00

THE GREAT GATSBY

Sögusviðið er New York árið 1925 þegar hið ljúfa líf ræður ríkjum í borginni. Stórmynd með Leonardo DiCaprio og Tobey Maguire í aðalhlutverkum.



21:35

GOOD VIBES

Skemmtilegir teiknimyndarþættir um villingana Mondo og Woodie sem lifa fyrir partýin á ströndinni og reyna við sætustu stelpurnar.



07:00-20:30

BARNAEFNI ALLA DAGA

Vandað talsett barnaefni og skemmtilegir þættir fyrir yngstu áhorfendurnar alla daga á Krakkastöðinni.



STÖÐ 2

07.01 Strumparnir
07.25 Waybuloo
07.45 Elías
07.55 Lina Langsokkur
08.15 UKI
08.20 Víkingurinn Vic
08.35 Tommi og Jenni
09.00 Með afa
09.10 Skoppa og Skritla
09.25 Latibær
09.35 Stóri og Litli
09.45 Mæja býfluga
09.55 Mamma Mu
10.05 Kalli á bakinu
10.30 Kalli kanina og félagar
10.50 Ærslagangur Kalla kaninu
11.10 Xiaolin Showdown
11.35 Victorious
12.00 Bold and the Beautiful
12.20 Bold and the Beautiful
12.40 Bold and the Beautiful
13.00 Bold and the Beautiful
13.20 Bold and the Beautiful
13.50 Logi
14.40 Hjálparhönd
15.10 Neyðarlínan
15.45 Hindurvítini
16.15 Sigríður Elva á ferð og flugi
16.45 Íslenski listinn
17.15 ET Weekend
17.55 Sjáðu
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Sportpakinn
19.10 Lottó
19.15 The Simpsons
19.40 Spilakvöld
20.30 And So It Goes
22.10 Lucy
23.40 Ondine
01.20 Sarah's Key
03.10 Dead Man Walking
05.10 Jesse Stone. Benefit of the Doubt

SPORT

07.00 Formúla E - Season Preview
07.30 Formúla E - Peking
09.30 Evrópueldarmörkin 2015/2016
10.20 Njarðvík - Keflavík
11.55 Kórufuboltakvöld
13.25 La Liga Report
13.55 Celta - Real Madrid - Bein útsending
16.00 Arsenal - Bayern München
17.50 Formúla 1 - Timataka - Bandaríkin
19.30 Meistaradeildarmörkin
20.00 UFC Fight Night. Holohan vs. Smolka
22.00 UFC Now 2015
22.50 Barcelona - Kolding í handbolta
00.10 Keflavík - Haukar
01.40 Palermo - Internazionale
06.50 MotoGP 2015 - Bein útsending

SPORT 2

09.40 Messan
10.40 Watford - Arsenal
12.20 Premier League World
12.50 PL Match Pack 2015/2016
13.20 Premier League Preview
13.50 West Ham - Chelsea
16.00 Markasyrpa
16.20 Arsenal - Everton
18.30 Aston Villa - Swansea
20.10 Leicester - Crystal Palace
21.50 West Ham - Chelsea
23.30 Arsenal - Everton
01.10 Stoke City - Watford

GOLFSTÖÐIN

08.35 Inside the PGA Tour 2015
09.00 Shriners Open
12.00 Golfing World 2015
12.50 Inside the PGA Tour 2015
13.15 Shriners Open
16.15 PGA Tour 2015 - Highlights
17.10 Golfing World 2015
18.00 Shriners Open
21.00 Shriners Open

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Rádió
FM 89,5 Retro
FM 90,1 Rás 2

FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957

STÖÐ 3

13.50 Norwich - WBA
15.50 Tónlistarmyndbönd frá Bravó
16.05 Ground Floor
16.30 50 Ways to Kill Your Mammy
17.15 Clipped
17.35 Sullivan & Son
18.00 Junior Masterchef Australia
18.45 Hart of Dixie
19.30 Glee
20.20 X Factor UK
22.00 Punkturinn
22.25 Grimm
23.10 Sons Of Anarchy
23.55 Bob's Burgers
00.20 American Dad
00.40 South Park
01.05 Wilfred
01.25 Strike Back
02.15 Angry Boys
02.45 Hart Of Dixie
03.25 Glee
04.35 Grimm
05.20 Sons Of Anarchy
06.05 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

KRAKKASTÖÐIN

07.00 Ævintýri Tinna
07.23 Brunabílarnir
07.47 Elías
08.00 Ljótí andarunginn og ég
08.25 Latibær
08.47 Ævintýraferðin
09.00 Könnuðurinn Dóra
09.24 Mörgæsirnir frá Madagaskar
09.45 Doddi litli og Eyrnastór
09.55 Leyndarmál vísindanna
10.00 Áfram Diego, áfram!
10.24 Svampur Sveins
10.49 UKI
10.54 Rasmus Klumpur og félagar
11.00 Ævintýri Tinna
11.23 Brunabílarnir
11.47 Elías
12.00 Ljótí andarunginn og ég
12.25 Latibær
12.47 Ævintýraferðin
13.00 Könnuðurinn Dóra
13.24 Mörgæsirnir frá Madagaskar
13.45 Doddi litli og Eyrnastór
13.55 Leyndarmál vísindanna
14.00 Áfram Diego, áfram!
14.24 Svampur Sveins
14.49 UKI
14.54 Rasmus Klumpur og félagar
15.00 Ævintýri Tinna
15.23 Brunabílarnir
15.47 Elías
16.00 Ljótí andarunginn og ég
16.25 Latibær
16.47 Ævintýraferðin
17.00 Könnuðurinn Dóra
17.24 Mörgæsirnir frá Madagaskar
17.45 Doddi litli og Eyrnastór
17.55 Leyndarmál vísindanna
18.00 Áfram Diego, áfram!
18.24 Svampur Sveins
18.49 UKI
18.54 Rasmus Klumpur og félagar
19.00 Kapteinn Skögultönn

GULLSTÖÐIN

16.45 Two and a Half Men
17.10 Friends
18.00 New Girl
18.25 Modern Family
18.45 Sælkerareisa
19.15 Stelpurnar
19.40 Ástriður
20.10 The Mentalist
20.55 The Politician's Husband
22.00 The Americans
22.45 Anna Pihl
23.30 Sælkerareisa (Reykjavík)
23.55 Stelpurnar
00.15 Ástriður
00.40 The Mentalist
02.25 The Americans
03.05 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

BÍÓSTÖÐIN

08.25 The Prince and Me 4
09.55 Ghostbusters
11.40 Deep Blue
13.15 Jack the Giant Slayer
15.10 The Prince and Me 4
16.45 Ghostbusters
18.30 Deep Blue
20.05 Jack the Giant Slayer
22.00 Into the Storm
23.30 The Fisher King
01.50 Spring Breakers
03.25 Into the Storm

RÚV

07.00 KrakkaRÚV
07.01 Háværa ljónið Urri
07.11 Ofurgroddi
07.19 Ólívía
07.30 Pósturinn Páll
07.45 Eðlukrúttin
07.56 Veistu hvað ég elska þig mikið?
08.07 Músahús Mikka
08.30 Úmizúmi
08.53 Babar
09.16 Kata og Mummi
09.27 Kaffeinn Karl
09.40 Skrekkur ikorni
10.02 Uss-Uss!
10.10 Vísindahorn Ævars
10.15 Vikan með Gísla Marteini
11.00 Útsvar
12.05 35 ára kosningaafmæli Vigdísar Finnbogadóttur
13.45 Grötta - Valur
15.30 Handboltalið Íslands
15.45 Grötta - Afturelding.
17.50 Táknáfréttir
18.00 Toppstöðin
18.54 Lottó
19.00 Fréttir
19.25 Þróttir
19.35 Veður
19.40 Hraðfréttir
20.00 Hefnd bleika pardussins
21.40 Arne Dahl - Mikið vatn
Seinni hluti sænsks sakamálaþáttar frá 2012 sem byggður er á samnefndri sögu eftir Arne Dahl. Afriskur flóttamaður sem senda á til baka frá Svíþjóð finnst myrtur.
23.10 50/50
Bráðfyndin mynd um grafalvarleg mál. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna.
00.50 Chernobyl Diaries
02.15 Útvarpsfréttir í dagskrárlök

SKJÁREINN

09.15 Dr. Phil
09.55 Dr. Phil
10.37 The Tonight Show with Jimmy Fallon
11.23 The Tonight Show with Jimmy Fallon
12.06 The Tonight Show with Jimmy Fallon
12.51 Bundesliga Weekly
13.20 Mainz - Werder Bremen
15.20 The Muppets
15.45 The Voice Ísland
17.15 Scorpion
18.00 Jane the Virgin
Ung, heiðarleg og samviskusöm stelpa fer á spítala til að fá eina sprautu og fer þá óvart í velheppnaða frjósamisaðgerð.
18.45 The Biggest Loser
19.30 The Biggest Loser
20.15 Mr. Bean's Holiday
21.45 The Bounty Hunter
Rómantísk gamanmynd frá 2010 með Jennifer Aniston og Gerard Butler í aðalhlutverkum.
23.35 Salt
01.15 Allegiance
02.00 CSI
02.45 The Late Late Show with James Corden
03.25 The Late Late Show with James Corden
04.05 Pepsi MAX tónlist

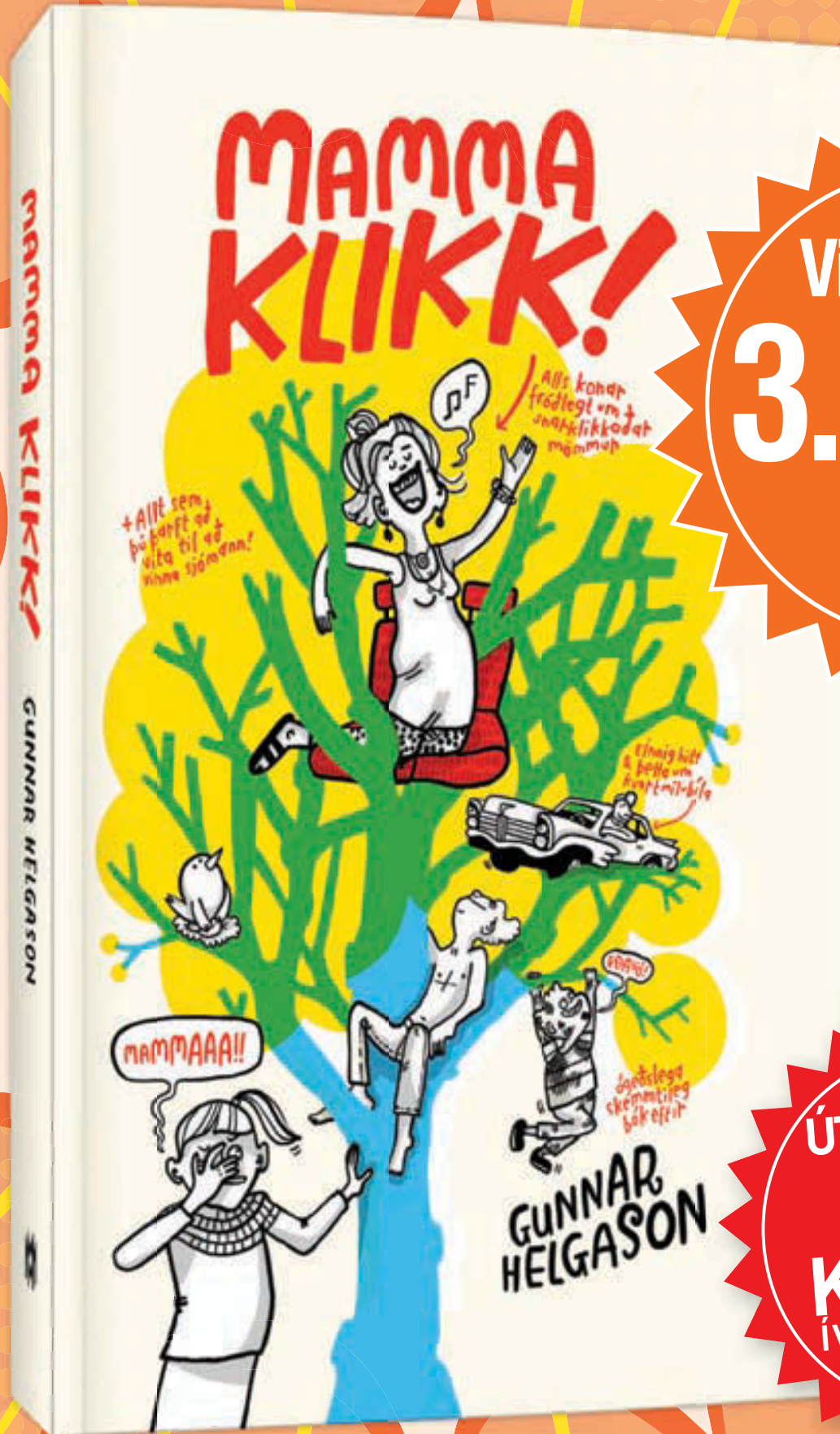
Allt þetta og meira til í Skemmtipakkanum á aðeins 310 kr. á dag.

365.is

FM 96,3 FM Suðurland FM 98,9 Bylgjan
FM 96,7 Létt Bylgjan FM 99,4 Útvarp Saga
FM 97,7 X-ið FM 100,5 K100

FM 102,9 Lindin

HÚN ER KLIKKUÐ!



Vildarverð:
3.839.-
Verð:
4.799.-

ÚTGÁFUHÓF
Í DAG
KL 14:00
Í VERSLUN OKKAR
Í KRINGLUNNI

Mamma klikk!

NÝ OG STÓRSKEMMTILEG BÓK FRÁ
MEISTARANUM GUNNARI HELGASYNNI



Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4

Álfabakka 14b, Mjódd
Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind

Hafnarfirði - Strandgötu 31
Keflavík - Sólvallagötu 2
Akureyri - Hafnarstræti 91-93
Akranesi - Dalbraut 1

Ísafirði - Hafnarstræti 2
Vestmannaeyjum - Bárustíg 2

PENNINN

Eymundsson

540 2000 | penninn@penninn.is | www.penninn.is | www.eymundsson.is

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Tilboð gildir frá 24. okt. til og með 26. okt. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

Sunnudagur

BYLGJAN989

#BYLGJAN

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
07.01 Strumparnir
07.25 UKI
07.30 Doddi litli og Eyrnastór
07.40 Litlu Tommi og Jenni
08.05 Zigby
08.15 Mörgæsirnar frá Madagaskar
08.35 Latibær
09.00 Óskastund með Skoppu og Skritlu
09.10 Með afa
09.25 Rasmus Klumpur og félagar
09.35 Ljótí andarunginn og ég
10.00 Ævintýraferðin
10.10 Ninja-skjaldböckurnar
10.30 Ben 10
11.10 Beware the Batman
11.30 iCarly
11.55 Nágrannar
12.15 Nágrannar
12.35 Nágrannar
12.55 Nágrannar
13.15 Nágrannar
13.40 X Factor UK
15.30 Spilakvöld
16.20 Matargleði Evu
16.50 60 mínútur
17.35 Eyjan
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Sportpakinn
19.10 Atvinnumennirnir okkar
19.50 Modern Family
20.15 Neyðarlínan
20.40 Jonathan Strange and Mr Norrell
21.50 Réttur
22.50 Homeland
23.50 60 mínútur
00.35 Proof
01.15 The Knick
02.10 The Leftovers
03.05 The Mentalist
03.45 Murder in the First
04.25 Four Weddings And A Funeral
06.20 Neyðarlínan
06.45 Myndbönd

SPORT

08.05 UEFA Champions League 2015/2016
09.45 UEFA Champions League 2015/2016
11.25 Ítalski boltinn 2015/2016 (B)
13.25 NFL Gameday
13.55 Ítalski boltinn 2015/2016
Bein útsending
16.10 Spænski boltinn 2015/2016
Bein útsending
18.30 Formúla 1 2015 (B)
20.20 NFL 2015/2016 (B)
23.20 UEFA Europa League 2015/2016
01.00 Meistaradeild Evrópu í handbolta 2015/2016

SPORT 2

08.30 Aston Villa - Swansea
10.10 Arsenal - Everton
11.50 Sunderland - Newcastle (B)
13.55 Man. Utd. - Man. City (B)
16.00 Liverpool - Southampton (B)
18.10 Bournemouth - Tottenham
19.50 Man. Utd. - Man. City
21.30 Sunderland - Newcastle
23.10 Liverpool - Southampton

GOLFSTÖÐIN

09.05 PGA Tour 2015- Highlights
10.00 Shriners Open
13.00 Frys.Com Open
13.00 Herminator Invitational
16.45 Shriners Open
19.45 Golfing World 2015
20.35 Insider The PGA Tour 2015
21.00 Shriners Open

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó FM 90,9 Gullbylgjan
FM 89,5 Retro FM 93,5 Rás 1
FM 90,1 Rás 2 FM 95,7 FM957

STÖÐ 3

16.05 Suburgatory
16.25 Who Gets The Last Laugh
16.45 Hollywood Hillbillies
17.10 Lip Sync Battle
17.35 Cougar Town
18.00 Hell's Kitchen
18.40 Project Runway
19.30 Bob's Burgers
19.55 American Dad
20.20 South Park
20.45 Brickleberry
21.10 Wilfred
21.35 Good Vibes
22.00 Angry Boys
22.30 Vampire Diaries
23.10 Bob's Burgers
23.55 American Dad
23.55 South Park
00.15 Brickleberry
00.40 Wilfred
01.00 Good Vibes
01.25 Angry Boys
01.50 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

KRAKKASTÖÐIN

07.00 Ljótí andarunginn og ég
07.25 Latibær
07.47 Ævintýraferðin
08.00 Könnuðurinn Dóra
08.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
08.45 Doddi litli og Eyrnastór
08.55 Leyndarmál visindanna
09.00 Áfram Diego, áfram!
09.24 Svampur Sveins
09.49 Rasmus Klumpur og félagar
09.55 UKI
10.00 Ævintýri Tinna
10.23 Brunabíllarnir
10.47 Elías
11.00 Ljótí andarunginn og ég
11.25 Latibær
11.47 Ævintýraferðin
12.00 Könnuðurinn
12.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
12.45 Doddi litli og Eyrnastór
12.55 Leyndarmál visindanna
13.00 Áfram Diego, áfram!
13.24 Svampur Sveins
13.49 Rasmus Klumpur og félagar
13.55 UKI
14.00 Ævintýri Tinna
14.23 Brunabíllarnir
14.47 Elías
15.00 Ljótí andarunginn og ég
15.25 Latibær
15.47 Ævintýraferðin
16.00 Könnuðurinn Dóra
16.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
16.45 Doddi litli og Eyrnastór
16.55 Leyndarmál visindanna
17.00 Áfram Diego, áfram!
17.24 Svampur Sveins
17.49 Rasmus Klumpur og félagar
17.55 UKI
18.00 Ævintýri Tinna
18.23 Brunabíllarnir
18.47 Elías
19.00 Strumparnir



GULLSTÖÐIN

17.50 Two and a Half Men
18.15 Friends
18.40 New Girl
19.00 Modern Family
19.25 Viltu vinna milljón?
20.25 Anna Pihl
21.10 Twenty Four 4
22.00 The Americans
22.45 Revolution
23.30 Revolution
00.10 Sisters
01.00 The 100
01.40 Viltu vinna milljón?
02.35 Anna Pihl
03.20 Twenty Four 4
04.00 The Americans
04.40 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

BÍÓSTÖÐIN

07.10 Jobs
09.20 The Rebound
10.55 Life Of Pi
13.00 Earth to Echo
14.35 Jobs
16.45 The Rebound
18.20 Life Of Pi
20.25 Earth to Echo
22.00 The Great Gatsby
00.25 Thanks for Sharing
03.40 The Great Gatsby

RÚV

07.00 KrakkaRÚV
07.01 Háværa ljónið Urri
07.11 Ofurgroddi
07.18 Pósturinn Páll
07.33 Ólívía
07.43 Sara og önd
07.50 Lundaklettur
07.56 Vinabær Danna tígurs
08.07 Hæ Sámur
08.14 Elías
08.25 Sigga Liggala
08.38 Hvolpasveitin
09.00 Disneystundin
09.01 Finnbogi og Felix
09.23 Sígildar teiknimyndir
09.30 Herkúles
09.52 Millý spyr
09.59 Klaufabárðarnir
10.07 Hróturinn Hreinn
10.20 Kynslóð jarðar
11.10 Hraðfréttir
11.20 Tatler. Á bak við tjöldin
12.20 Sófakynslóðin
12.55 Höfuðstöðvarnar
13.25 Popp- og rokksaga Íslands
14.25 Kiljan
15.00 Menningin
15.30 Lifað með sjónskerðingu
16.00 Kvöldstund með Jools Holland
17.05 Visindahorn Ævars
17.10 Táknafréttir
17.20 Kata og Mummi
17.31 Sebbi
17.43 Ævintýri Berta og Árna
17.48 Tillý og vinir
18.00 Stundin okkar
18.25 Basl er búskapur
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.45 Landinn
20.15 Öldin hennar
20.25 Popp- og rokksaga Íslands
21.30 Poldark
22.30 Reykjavík-Rotterdam
23.55 Kynlífisfræðingarnir

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
10.00 Dr. Phil
10.40 Dr. Phil
11.20 Dr. Phil
12.00 The Tonight Show
12.40 The Tonight Show
13.20 B. Dortmund - Augsburg
15.20 Rules of Engagement
15.45 The Biggest Loser
16.30 The Biggest Loser
17.15 Kitchen Nightmares
18.00 Parks & Recreation
18.20 Franklin & Bash
19.00 Top Gear USA
19.50 The Odd Couple
20.15 Scorpion
21.00 Law & Order: SVU
21.45 Fargo
22.30 Secrets and Lies
23.15 The Walking Dead
00.05 Hawaii Five-0
00.50 CSI: Cyber
01.35 Law & Order: SVU
02.20 Fargo
03.05 Secrets and Lies
03.50 The Late Late Show with James Corden
04.30 Pepsi MAX tónlist

**SIGMUNDUR
DAVÍÐ**

VERÐUR AÐALGESTUR SIGURJÓNS M. EGILSSONAR
Á SPRENGISANDI

SUNNUDAG KL. 10:00 - 12:00



SJÓNVARP



BYLGJAN.IS



BYLGJUAÐRIT



ÚTVARP

HLUSTADU
HVAR SEM ER,
HVENÆR SEM ER

BYLGJAN
989

KRÓNAN

- fyrst og fremst ódýr!

Allt fyrir kjötsúpuna



259 kr. kg
Rófur



Ófrosið

22% afsláttur

699 kr. kg

Verð áður ~~898~~ kr. kg
Íslenskt lambasúpukjöt, 1/2 frampartur

Öll verð eru litið með fyrirvara um persónulega og lögsömu myndlagningu



499 kr. pk.
Gulrætur Fjótshólar, 600 g

18% afsláttur

219 kr. kg

Verð áður ~~269~~ kr. kg
Íslenskt hvítkál



Ekta Bayonneskinka

50% afsláttur

999 kr. kg

Verð áður ~~1998~~ kr. kg
Íslensk Bayonneskinka frá Goða

Kjúklingaveisla



17% afsláttur

1899 kr. kg

Verð áður ~~2299~~ kr. kg
Íslensk matvæli, kjúklingabringur



15% afsláttur

699 kr. kg

Verð áður ~~828~~ kr. kg
Íslensk matvæli, heill kjúklingur

Heill grillaður kjúklingur og 2 lítrar af Coca-Cola*

1499 kr. tvönnan

*Þú velur Coca-Cola, Coca-Cola light eða Coca-Cola zero



Heitt og klárt



Sjá opnunartíma verslana Krónunnar á www.kronan.is



HONEY ljós, 5 ljósa, hvítt.

6.295 kr.

51880390



Jólastjarna, silkiplóm, 38 cm.

1.895 kr.

91912159

JÓLAVÖRUR



Snjóbolti, 12 cm, 50 ljós,
hvítar og glærar perur.

1.495 kr.

88165979



Amsterdam hús með LED
ljósi, 16 cm, nokkrar gerðir.

1.595 kr.

88471069



Kertastjaki, 50 cm,
5 arma.

8.495 kr.

41121244



Kertahús, 10,5x12 cm.

1.195 kr.

41119624



Hús úr málm, hvítt.

5.995 kr.

41121592



Jólasveinn, 37 cm.

3.895 kr.

88471167



Jólafigúrunn með
lukti, 51 cm.

5.895 kr.

88471150



LEMAYX
BÆTTU Í SAFNID
 NÝJAR VÖRUR Á HVERJU ÁRI
 Vinsælu Lemax jólavörurnar samanstanda af ótrúlega breiðu úrvali af húsum, landslagi og fallegum stytum. Hægt er að bæta við og byggja upp jólaþorpin ár frá ári.
 Aðeins í BYKO Breidd og Akureyri.

ERU KOMNAR



Verð frá:
1.995 kr.
 88167077-8020



Verð frá:
365 kr.
 88949550-9620

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



Stjarna, 8 arma, hvít ljós, 50x60 cm, gyllt.
6.695 kr.
 88168198



Stjarna, 5 arma, hvít ljós, 40 cm, gyllt.
5.195 kr.
 88168197



Píramídi með 30 hvítum ljósum, 60 cm eða 50 hvítum ljósum, 90 cm.
 Verð frá:
3.995 kr.
 51880600-1



Tré snjóhorn, 29 eða 45 cm.
 Verð frá:
5.995 kr.
 51880364-5



Aðventuljós með snjóhornum, 5 ljósa.
14.195 kr.
 51880435



Krans, 45 cm með 11 LED ljósum.
8.995 kr.
 51880356



AUÐVELT AÐ VERSLA Á BYKO.IS
 SENDUM ÚT UM ALLT LAND

BYKO
 GERUM ÞETTA SAMAN

LÍFIÐ

Leitin að rétta deitinu

Par er nýbyrjað hittast. Fyrstu skrefin geta verið mikilvæg, til að sjá hvert þetta leiðir. En hvert á að fara? Hvað er rétt að gera? Fréttablaðið ræddi við nokkra reynslubolta úr deitheiminum og fékk svörin.

Kjartan Atli Kjartansson
kjartanatli@365.is

Fyrstu skrefin, eftir að par kynnist, geta verið þau mikilvægustu á leiðinni að mögulegu sambandi. „Tek lítil skref,“ söng María Ólafsdóttir. Vissulega má túlka þetta sem heilræði fyrir fólk á fyrstu stigum sambands. En hver eiga þau að vera? Ef sá eða sú sem maður er að hitta spyr: „Hvað eigum við að gera í kvöld?“ er mikilvægt að eiga við því svar. Fréttablaðið tók saman hugmyndir frá nokkrum reynsluboltum úr deitheiminum til að veita innblástur.

Hvað skal gera?

Út að borða forrétti

Að fara út að borða er auðvitað klassískt deit. En hægt er að krydda tilveruna með því að panta frekar nokkra forrétti og skemmta sér við að smakka nýja hluti á matseðlinum. Þetta getur kveikt upp skemmtilegar samræður og maturinn getur gefið þórum mikið til að ræða um. Þetta er frumleg nálgun að sigildri kvöldstund.

Göngutúr

Mikilvægt er að velja góða gönguleið og jafnvel hafa kaffibolla með. Á göngu gefst pari góður tími til að spjalla saman og kynnst enn betur. Umhverfið getur líka gefið parinu umræðuefni, ef eitthvert hlé kemur í samræðurnar. Göngutúr er líka hollur en þó er helsti kosturinn líklega sá að vita hvort sá eða sú sem maður er að hitta sé í þökkalegu formi. Því er mikilvægt að hlusta eftir andardrætti hins aðilans.



Bingó í Vinabæ

Að skella sér í bingó í Vinabæ getur verið góð skemmtun. Bingóið er haldið á miðvikudags- og sunnudagskvöldum, sem hentar vel. Yfirleitt eru þessi kvöld ekki þekkt sem góð deitkvöld. Þarna getur parið gert eitthvað skemmtilegt í sameiningu, upplifað öðruvísi stemningu og jafnvel unnið eitthvað skemmtilegt.

Bjór og billiard

Að skella sér í ballskák með bjór við hönd getur alveg reynst varasamt snemma í ferlinu hjá pari. En það getur líka reynst heillaskref, því billiard, snóker og pool eru skemmtilegar íþróttir. Mikilvægt er að varast of mikla keppnishörku. Enginn vill byrja með þeim sem eru tapsárir í svona leikjum. Eða hvað?

Listisýning með fríu áfengi

Að fara á listisýningar getur verið afbragðs leið til þess að eyða kvöldinu saman. Listin veitir innblástur til skemmtilegra umræðna og oft er boðið upp á áfengi á sýningum. Það getur verið kostur, þó það eigi aldrei að vera grundvöllur ákvörðunarinnar. Mikilvægt er að varast yfirlæti á svona deitum. „Besserwisserar“ eru oft ekki heillandi.

Bogfimi

Vinsældir þess að kíkja í bogfimi hafa aukist mikið upp á síðkastið. Fáir kunna eitthvað fyrir sér í bogfimi (nema ef sá sem verið er að deita sé Hrói höttur eða Katniss Everdeen úr The Hunger Games). Því er bogfimi eitthvað sem parið getur lært saman, hlegið að og keppt í. Bogfimi er nokkuð frumlegt og heilbriggt deit.



FRÉTTABLAÐIÐ/SILJA

ÚLPUDAGAR

LÁTTU VEÐRIÐ EKKI STÖÐVA ÞIG

Kuldafatnaður frá:

DIDRIKSONS1913
Grundsund SWEDEN

ZO·ON
ICELAND

HH
HELLY HANSEN

Zik-Zak

hummel

THE NORTH FACE

ÚTILÍF

síðan 1974

GLÆSIBÆ

KRINGLUNNI

SMÁRALIND

utilif.is



Uppistand eða spuni

Sýningar á borð við uppi-stand og spuna geta verið fin stefnumót. Gallinn er auðvitað sá að þarf að þegja á meðan á sýningunni stendur og því er það ekki að kynnst. Kostirnir eru þó ótvíræðir; það er gott og gaman að hlæja, það verður nóg til að tala um eftir sýninguna og svo er bara gaman á svona sýningum.



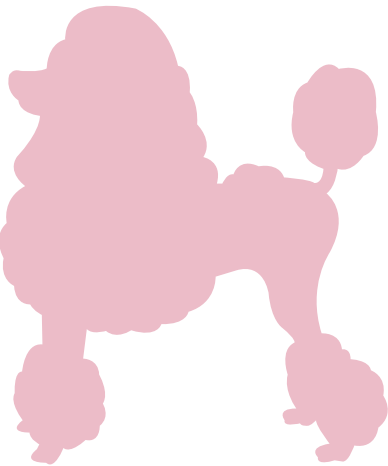
Matur og mynd

Heimahúsin eru alls ekki útilokuð frá góðum stefnumótum. Að ná í góðan mat (pitsur, kjúkling eða eitthvað slíkt) og horfa á góða mynd uppi í sófa getur verið hið finasta deit. Auðvitað fær enginn hámarkseinkunn fyrir frumleika á svona deitum, en þau geta verið einstaklega kósý og skemmtileg.



Dansnámskeið

Að fara saman á dansnámskeið er áhætta, sem getur vel verið þess virði að taka. Auðvitað þarf að lesa þann sem farið er á deit með. Ef þetta gengur upp er þarf komið með ótrúlega skemmtilegt og gott sameiginlegt áhugamál. Sameiginlegur reynsluheimur getur virkað eins og steinull í híbýlum ástarinnar.



Að gera eitthvað flippað

Fréttablaðið ræddi við fólk sem hefur farið á stefnumót á hundatískusýningu og í messu í Langholtskirkju. Í svona tilvikum þarf að lesa hinn aðilann. Ef hann er húmoristi er hægt að gera eitthvað á þessa vegu. Þá þarf líka að hafa augun opin fyrir frumlegum viðburðum og vikka sjóndeildarhringinn; í hversdagsleikanum leynast nefnilega oft frábær tækifæri til stefnumóta.



Gullnu óskráðu reglurnar

Flestir sem þekkja deitmenninguna vita að þar gilda óskráðar reglur. Hér eru nokkrar af þeim helstu:

Ekki spenna bogann of hátt

Það getur verið mjög óheillandi að fara á deit sem er „of mikið“. Deit sem er of mikill glamúr og of dýrt. Það getur hreinlega verið fráhrindandi að gera eitthvað með of miklum tilkostnaði.

Ekki tala bara um sjálfan þig

Það getur verið ákaflega fráhrindandi að vera of sjálfhverf eða sjálfhverfur á stefnumótum. Spyrjið frekar spurninga. Lærið um hinn aðilann. Hvað drifur hann eða hana áfram í lífinu?

Ekki drekka of mikið

Ef maður endar of fullur á stefnumóti getur það minnkað til muna líkurnar á mögulegu sambandi.



20%

AFSLÁTTUR
AF ÚLPUM
FYRIR ALLA
FJÖLSKYLDUNA
TIL MÁNUDAGS

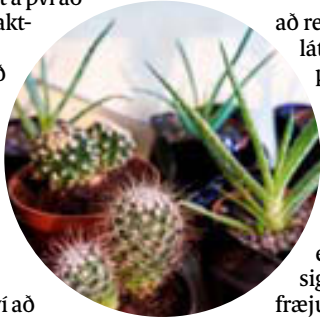
Garðyrkjulúði með stappfulla íbúð

Frimann Valdimarsson hefur að eigin sögn verið garðyrkjulúði frá unga aldri og hefur undanfarið dundað sér við að rækta þykkblöðunga og kaktusa upp af fræjum. Draumurinn er að sanka að sér sem flestum fágætum plöntum.

Ég er svona garðyrkjulúði og hef haft áhuga á garðrækt síðan ég var unglingur," segir Frimann Valdimarsson en hann stofnaði í kjölfar garðyrkju-áhugans Facebook-síðuna Fræin hans Frimanns en fólk á því að kaupa þar af honum kaktusa og þykkblöðunga sem hann hefur ræktað upp af fræi. Ástæður þess að hann stofnaði síðuna eru þó ekki dollaramerki í augunum heldur vill Frimann einungis deila gleðinni. „Síðastliðið ár er ég búinn að vera að leika mér að því að flytja inn alls konar kaktusafrae frá Asíu og Afríku og íbúðin mín er bara orðin stappfull af plöntum," segir Frimann og bætir við: „Ég er alltaf að reyna að gefa fólk plöntur en það er svo hrætt um að drepa þær. Ég ákvað að hætta því og rukka fólk frekar. Þá lifa þær kannski lengur.“

Fræin kaupir hann á internetinu. „Þetta eru allt mjög beisik plöntur sem ég er með núna en draumurinn er að vera með fjölbreyttar plöntur sem fólk þekkir ekki. Ég er mjög hrifinn af þykkblöðungum, kaktusum og kjötætuþlöntum," segir hann og bætir spenntur við: „Ég var einmitt að panta tíu frá svona flytrap-plöntu og ætla

ÉG VAR EINMITT AÐ PANTA TÍU FRÆ AF SVONA FLYTRAP-PLÖNTU OG ÆTLA AÐ REYNA AÐ SJÁ HVORT ÉG GETI LÁTID ÞAD SPÍRA



að reyna að sjá hvort ég geti látið þau spíra.“ Flytrap-plantan er af kjötætuætt en þær plöntur „veiða“ sér skordýr til næringar.

Frimann er ekki einungis í ræktuninni heldur hefur hann einnig verið að prófa sig áfram með að planta fræjum í ýmiss konar litil glerker og jafnvel ljósaperur. „Ég er líka svolitill svona froskakall og var með litil landdýrabúr svo dóu froskarnir og ég fór að prófa mig áfram við það að búa til litla garða í búrunum," segir hann.

Frimann stundaði um tíma nám í ylrækt í Landbúnaðarháskólanum en segir ræktunina fyrst og fremst áhugamál, þó dreymi hann um að opna blómabúð fyrir garðyrkjulúða einhvern daginn. „Þetta er aðallega hobby hjá mér, bara einhver plöntu-perri að spíra frá heima hjá sér," segir hann og hlær.

Hann segir það gefandi og gaman að hugsa um plönturnar og að hann



Frimann segir gefandi og gaman að rækta kaktusa og þykkblöðunga. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTONBRINK

hefði gaman af því að sjá fleiri taka til við ræktun í heimahúsum. „Ég átta mig alveg á því að það eru ekkert allir sem hafa gaman af þykkblöðungum og kaktusum. Það fólk getur til dæmis verið með kál í potti út í glugga

eða kryddjurtir eða eitthvað. Það þarf ekki að vera flóknara en að henda mold í pott og skvetta á þetta vatni.“

Líkt og áður sagði hefur garðræktunaráhuginn fylgt honum um árabil og hefur hann lengi sankað að sér afleggj-

urum úr ýmsum áttum. „Mér finnst alltaf langskemmtilegast að fara í heim-sókn til gamalla frænkna og ömmu og svona af því að þá fæ ég að taka afleggjara með mér heim," segir hann gláður í bragði að lokum. gydaloa@frettabladid.is

Lucky Charms

HVERNIG BYRJADI ÆVINTÝRIÐ UM PÉTUR PAN? FRÁBÆR FJÖLSKYLDUMYND

HUGH JACKMAN AS BLACKBEARD

GARRETT HEDLUND AS HOOK

ROONEY MARA AS TIGER LILY

INTRODUCING LEVI MILLER AS PETER PAN

EVERY LEGEND HAS A BEGINNING

PAN

SÝND MEÐ ÍSLENSKU OG ENSKU TALI Í 2D OG 3D

TIME OUT LONDON THE NEW YORKER

LANGFAR BIO EGI SHÖLL ALTOGANGI KRINGLAN AKUREYRI KEFLAVÍK



THE MORE YOU USE IT
THE BETTER IT LOOKS

Nýr seguldreifinn blandari frá KitchenAid

KitchenAid
FOR THE WAY IT'S MADE



Einar Farestveit & Co.hf.

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

Lífið í
vikunni
17.10.15-
23.10.15



FRAMTÍÐIN ER HÉR

Framtíðin lenti á miðvikudaginn, þegar hin langþráða dagsetning 21.10.2015 lét lok sjá sig. Aðdáendur þrileiksins Back to the Future slógu hvergi slöku við og fögnuðu með ýmsum hætti. Sumir tóku sér frí í vinnunni meðan aðrir eyddu seinni hluta dags í að halda fyrirlestra um tímaflakk. Flestir áttu þó samþykkingu að horfa á myndirnar þennan dag.

ÍÞRÓTTAÁLFUR SVEIFLAR HAMRINUM Á NÝJAN LEIK

Magnús Scheving, íþróttaálfur og athafnamaður með meiru, stendur í stór-ræðum þar sem hann gerir upp hús í miðbænum í samvinnu við kærustu sína Hrefnu Björk Sverrisdóttur. „Þetta er meira líkamlegt. Ég ber mikla virðingu fyrir öllum iðnaðarmönnum því þetta er hörkuvinna. Þetta er duglegt fólk sem byggir þetta land.“



ÍSLENSKIR TÓNAR Í BANDA-RÍSKU KOKKADRAMA

Tónlistarsníllingarnir Ólafur Arnalds og Arnór Dan leiddu saman hesta sína fyrir tveimur árum og nú ratar lagið Old Skin í Hollywood-myndina Burnt. „Við sögðum strax já við þessu, enda frekar hlutlaus bandarísk stjórnun prýdd kvikmynd, en engin pólitík eða eitthvað sem við viljum ekki tengja okkur við.“ útskýrir Arnór hæstánægður. Segir hann upphæðirnar sem fást fyrir lögin ekki aðalatriði.



ÆFIR UPPISTANDIÐ Í BÍLNUM

Anna Þóra Björnsdóttir, fimmtíu og þriggja ára móðir og eigandi gleraugnarslunarinnar Sjáðu í miðbænum er einn þeirra uppistandara sem komu fram á opunarsýningu Reykjavík Comedy Festival í gær. „Ég hef oft verið að taka völdin í selskap og svoleiðis. Mér finnst voða gaman að sjokkera og ganga fram af fólki. Mér finnst gaman að dansa á þessari línu og sjá viðbrögðin.“



Stöðvið til að snappa

„Þegar þekktir aðilar snappa af sér í umferðinni, eru þeir að gefa í skyn að það sé í lagi,“ segir Gunnar Geir Gunnarsson hjá Samgöngustofu, í kjölfar áskorunar Gerðar Bjarkar Ólafsdóttur um að sniðganga slíkt.

Sjálf fékk ég fékk endanlega nóg og vildi vekja máls á þessu. Tilgangur er ekki að koma einhverjum í vandræði heldur að fólk, lífsstílsnapparar og bara hinn venjulegi Jói úti í bæ viti að þetta er ekki allt í lagi. Þarna er verið að leika sér með líf allra í algjöru gáleysi,“ segir **Gerður Björk Ólafsdóttir**, sem setti inn færslu á hinn byltingarvekjandi vettvang Beauty tips. Beinir hún þar með spjótunum að þeim sem nota smáforritið Snapchat í umferðinni. Svo virðist nefnilega sem fólk þygi ekki tiltökumál að smella af sér mynd eða taka upp myndbönd, og hefur borið ansi mikið á því meðal þjóðþekktara einstaklinga, jafnvel með gríðarlega stóran fylgjendahóp á opnum síðum, þar sem hver sem er getur fylgst með gleðinni. Lét Gerður jafnframt þau orð falla að hún myndi hætta að fylgja hverjum þeim sem setti inn myndir eða myndbönd þar sem setið væri undir stýri, en snöppurum þykir allajafna ansi vænt um hópana sína. „Þar skoraði ég á hópinn að gera slíkt hið sama og hafa þannig áhrif á gang mála,“ útskýrir Gerður.

Má með sanni segja að hópurnir, sem nær til 30.676 meðlima, hafi tekið við sér og fjöldinn allur líka við færsluna. Líkt og flestir vita, hefur hópurnir reynst gagnlegur þegar kemur að viðhorfsbreytingum í samfélaginu og má benda þar á #þöggun sem hafði gífurleg áhrif á íslenskt samfélag á vörmaðudum.

Gunnar Geir Gunnarsson, deildarstjóri öryggis- og fræðsluviðs Samgöngustofu, tekur í sama streng og Gerður. „Þegar þekktir aðilar snappa af sér í umferðinni eru þeir að gefa í skyn að það sé í lagi. Sér í lagi ef við horfum til ungra og óharðnaðra einstaklinga, sem gera það sem fyrir þeim er



Gerður Björk Ólafsdóttir

ÞAR SKORAÐI ÉG Á HÓPINN AÐ GERA SLÍKT HIÐ SAMO OG HAFNAÐIÐ ÁHRIF Á GANG MÁLA.

Gerður Björk Ólafsdóttir

Snapparar svara fyrir sig

ÉG TEK EKKI SNAPCHAT Á MEÐAN ÉG KEYRI, OG ÞAD SEM SÁST Á NOVA-SNAPPINU ER SPEGLUN ÞAR SEM MIÐASÖLUDAMAN OKKAR SÖGU SAT Í BÍLSTJÓRASÆTINU OG ÓK BÍLNUM. SJÁLFUR SNAPPA ÉG MEIRA AÐ SEGJA ALDREI, YFIR HÖFUÐ.



Dóri DNA

SJÁLF ER ÉG NÚ OFTAST STOPP EÐA Á RAUÐU LJÓSI. AÐ SJÁLFSGÖÐU ER ALGJÖRT BULL AÐ VERA AÐ TAKA ÞESSI SNÖPP Í UMFERÐINI. ÉG HELD VIÐ SÉUM FLEST SEK UM AÐ HAFNAÐIÐ ÞETTA EINHVERN TÍMA. PERSÓNULEGA FINNST MÉR MJÖG VANDRÆÐALEGT AÐ TAKA AF MÉR SNAPP Í BÍLNUM SVO ÉG GERI ÞAD MUN FREKAR STOPP Á BÍLPLANI, EN ÞAD VIRÐIST OFT ÞANNIG AÐ MAÐUR SÉ Á FERÐ. ÞAD ÞARF KANNSKI AÐ SKERPA Á ÞVI, AÐ BÍLLINN SÉ RAUNVERULEGA STOPP.

Manúela Ósk Harðardóttir, nemi í fatahönnun og athafnakona

BÍLLINN ER EKKERT ALLTAF Á FERÐ SKO, sagði Auðunn og kaus að tjá sig ekki frekar þegar blaðamaður inni hann eftir svörum.



STILLANLEG RÚM • HEILSURÚM OG -DÝNUR • GAFLAR
SÆNGUR • KODDAR • SVEFNSÓFAR • STÓLAR • SÆNGURFÖT, O.FL.

**RÝMUM
TIL FYRIR
NÝJA TÍMA
SÍÐUSTU
DAGAR**

VEGNA BREYTINGA Á VERSLUN
OKKAR Í FAXAFENI BJÓÐUM VIÐ
SÝNINGAREINTÖK OG ELDRI
GERÐIR AF ÝMSUM VÖRUM
MEÐ 20-50% AFSLÆTTI.

..... NÚ ER TÆKIFÆRIÐ



**Betra
BAK**

Faxafeni 5, Reykjavík • Sími 588 8477
Opíð virka daga frá kl. 10-18 Laugardaga frá kl. 11-16



Hátt
frostþol



Hágæða
andadúnn



Límdir
saumar



Vatnsfrá-
hrindandi



Fyrir bæði
kynin

BJÖRN ÓLAFS er síð og klæðileg úlpa með hágæða andadún. Hún hrindir frá sér vatni og er með límdum saumum. Traustur ferðafélagi á jökulinn eða inn í veturinn.



CINTAMANI

kronotex
FLOORS FOR LIVING



ROOMS LOFT R1006

HÖRKU PLANKA HARÐPARKET

fyrir heimili, hótél & fyrirtæki

30 ÁRA ÁBYRGÐ

VERÐ FRÁ: 1.690 kr. m²

Birgisson

Bakþankar

Pawels Bartoszek



Víst frelsi einstaklinga

Í umræðum um vínfrumvarpið á þingi sagði Katrín Jakobsdóttir að málið snerist ekki um einstaklingsfrelsi, heldur verslunarfrelsi. Svipuð rök hefur heimspékingurinn Róbert H. Haraldsson sett fram. Hugmyndin er nokkurn veginn þessi: „Áfengi er lögleg vara. Einstaklingar geta keypt áfengi ef þeir vilja. Einstaklingsfrelsi er ekki skert.“ Vandinn er bara að þessi skilgreining á „einstaklingsfrelsi“ er ansi þröng.

Ímyndum okkur aðeins hvernig það gæti verið að lifa í slíku landi hins fullkomna, en þröngt-skilgreinda, einstaklingsfrelsis. Ríkið hefði auðvitað einkarétt á sjónvarpsútsendingum, til að tryggja jafnræði og verja tungumálið fyrir árásum. Opinbera sjónvarpið myndi að eigin sögn bjóða upp á vandaða og fjölbreytta dagskrá og allir mættu horfa á það svo „einstaklingsfrelsi“ þeirra væri í engu skert. Aðeins útsendingafrelsi.

Ríkið gæfi út öll dagblöð, en allir gætu áfram keypt dagblöð, sent inn lesendabréf og ráðið sig í vinnu hjá þessum ríkisblöðum svo einstaklingsfrelsi fólks væri auðvitað í engu skert. Aðeins útgáfufrelsi útgefenda. Ríkið ætti allar flugvélar svo flugrekstrarfrelsi væri skert. Ríkið myndi rækta allan mat svo ræktunarfrelsi væri skert. Ríkið ætti alla báta svo fiskveiðifrelsið væri vissulega skert. En einstaklingsfrelsið? Það stæði algerlega óhaggað, samkvæmt þessari þröngu skilgreiningu.

Ef einn maður vill selja bjór og annar vill kaupa hann en ríkið bannar þeim að eiga þessi viðskipti þá er einstaklingsfrelsi þeirra beggja skert. Menn geta vissulega haft þá skoðun að þessi skerðing sé réttlætunleg af öðrum og mikilvægari ástæðum. En að láta sem hún sé alls ekki til staðar er rugl.

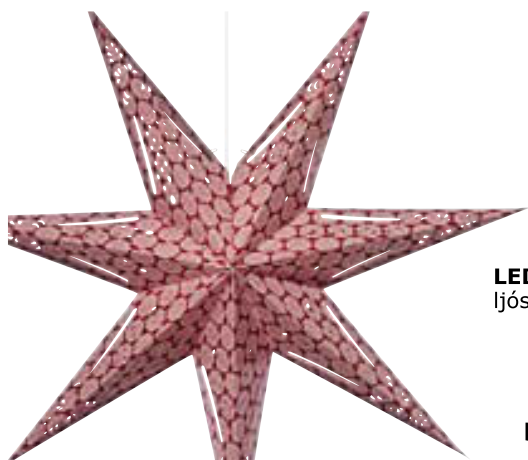
Opið allan sólarhringinn
í Engihjalla,
Vesturbergi og
Arnarbakka

Iceland

141 381
Prentgripur

FINGRAFÖRIN OKKAR ERU ALLS STAÐAR!

Guðjón Ó
VISTVÆNA PRENTSMÍÐJAN
www.gudjono.is · Sími 511 1234



Nýtt STRÁLA skrautlýsing 1.390,-
Ljósapera seld sér



LEDARE LED ljósapera 985,-



STRÁLA skrautlýsing 1.295,-/3 í setti
Rafhlöður seldar sér



4.990,-
Nýtt STRÁLA LED skrautlýsing m/hleðslurafhlöðu

Jólin þín byrja í IKEA

Lýsing skiptir sköpum á heimilinu, ekki síst nú þegar skammdegið styttr daginn í báða enda. Fyrst þarf auðvitað að huga að góðri almennri lýsingu en svo eru það litlu hlutirnir sem gera gæfumuninn. Falleg skrautlýsing og nettir lampar skapa ljúfa stemningu og gera heimilið notalegra.



Nýtt JANSJÖ LED vinnulampi 2.990,-



STRÁLA LED skrautlýsing 7.990,-



2.990,-
STRÁLA LED skrautlýsing



2.490,-
Nýtt STRÁLA LED skrautlýsing Rafhlaða seld sér



NYMÖ skermur 2.450,-



IKEA PS 2014 loftljós 12.990,-
Ljósapera seld sér



Nýtt BLÁVIK LED rafhlöðuknúinn veggilampi 1.990,-
Rafhlöður seldar sér



Nýtt RODD borðlampafótur 2.350,-

Nýtt STRÁLA skraut á ljósaseríu 1.290,-
Sería seld sér



Nýtt STRÁLA skrautlýsing 3.990,-
Ljósapera seld sér

LEDARE LED ljósapera E14 80 985,-



STRÁLA LED skrautlýsing 1.295,-
Rafhlaða seld sér



LADDA hleðslutæki fyrir rafhlöður 2.190,-



1.990,-
Nýtt STRÁLA skrautlýsing Ljósapera seld sér

VEITINGASTAÐURINN

Á matseðli til jóla
Rammíslenskt hangikjöt með kartöflum, uppstúf, grænum baunum og rauðkáli.

1.195,-

Á sama frábæra verði og í fyrra!



LADDA hleðslurafhlöður AA 745,-

Verslun opin 11-21 alla daga - Veitingastaður opin 9:30-20:30 - www.IKEA.is

