

Stærsti bardaginn var við sorgina

Ég hafði engan tilgang,
segir **Sunna Rannveig
Davíðsdóttir**, nýkrýndur
Evrópumeistari í MMA.
Sunna fann sjálfa sig
í bardagalistinni og
tókst að komast á beinu
brautina úr slæmum
félagsskap og neyslu.
➔30



Hlaut 27 beinbrot
í alvarlegu
hjólréiðaslysi ➔38

Loftslags-
breytingar
ræddar
➔50



Fallegir
aðventukransar
➔54

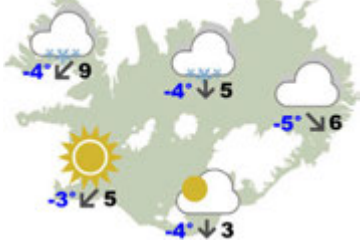
PLÚS 2 SÉRBLÖÐ • ATVINNA • FÓLK

*Samkvæmt prentmiðlökönun Gallup apríl-júní 2015

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



Veður



Norðan 8-15 m/s og snjókomu eða él norðan til á landinu í dag. Hægari vindur og léttir víða til sunnan heiða, en einhver él um tíma suðaustanlands. Kalt í veðri.

SJÁ SIÐU 68



Tollverðir eru vonsviknir yfir meintum vanefndum. FRÉTTABLAÐIÐ/E. ÓL.

Fá ekki leiðréttingu 1. desember

KJARAMÁL Tollvarðafélag Íslands segir samninganefnd ríkisins nú hafa tilkynnt að loforð um að afturvirkar launaleiðréttingar komi til útborgunar 1. desember verði ekki efnt.

„Þrátt fyrir að hafa lofað þessu fyrir undirritun samnings kemur nú fram rétt fyrir launakeyrlu að þetta gangi ekki upp,“ segir í tilkynningu Tollvarðafélagsins sem kveður samninganefnd ríkisins hafa beðið fram á síðustu stundu með að tilkynna þetta. Á meðan hafi félagsmenn kosið um samninginn til að vera innan tímaramma sem samninganefnd hafi sett til að leiðréttingin yrði greidd út 1. desember.

„Viðbrögð tollvarða við þessum breytingum eru mjög hörð, en margir höfðu reiknað með þessum leiðréttingum fyrir hátíðarnar. Tilraunir TFI til þess að fá þessu breytt hafa engan árangur borið og svörin verði á þann hátt að því miður sé þetta stadreyndin. TFI lítur svo á að hér sé algert viljaleysi til að standa við gefin loforð.“ – gar

» Viðbrögð tollvarða við þessum breytingum eru mjög hörð, en margir höfðu reiknað með þessum leiðréttingum fyrir hátíðarnar.

Úr tilkynningu Tollvarðafélagsins

Garðurinn tekinn stein fyrir stein



Verið er að rífa gamla hafnargarðinn sem lá undir bílastæðinu við Kolaportið. Hann hefur verið friðaður og mun rísa í sömu mynd í bílakjallara húsanna sem rísa á reitnum. Því þarf að taka garðinn í sundur stein fyrir stein og merkja þá skilmerkilega svo að þeir rati á sinn stað í upphaflegri ásýnd hafnargarðsins. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Byssur fara í fimm bifreiðar

LÖGREGLUMÁL Aðeins verða settar skammtbyssur í fimm lögreglubifreiðar á höfuðborgarsvæðinu í fyrstu. Þetta segir Þórdís Kolbrún Reykfjörð Gísladóttir, aðstoðarmaður innanríkisráðherra. Hún segist samt sem áður ekki vita hversu margar verði í hverjum bíl. Fréttablaðið greindi frá því í vikunni að lögreglan á höfuðborgarsvæðinu ætli sér að setja Glock-skammtbyssur í bifreiðar sínar um miðjan desember. Markmiðið er sagt að stytta viðbragðstíma. Lögreglumenn hafa stundað skotæfingar með þessum byssum í á þriðja ár og þurfa að standast próf til að nota þær. – sa

Telur að endurmennta þurfi dómara landsins

Unnur Brá Konráðsdóttir, þingkona Sjálfstæðisflokksins, vill að gripið verði til aðgerða til að bæta meðferð kynferðisbrota í kerfinu. Fjöldi kynferðisbrota hjá ríkissaksóknara gerir nærri ókleift að taka málaflökkinn fram fyrir röð.

ALÞINGI, „Mér finnst alveg hægt að fara að endurskoða lögin hjá okkur, en það er engin lausn,“ segir Unnur Brá Konráðsdóttir, þingkona Sjálfstæðisflokksins, um lög um kynferðisbrot. Ítrekaðir sýknuðómar í kynferðisbrotamálum hafa vakið athygli á síðustu dögum.

Unnur segir að lausnin felist í margþættari breytingum á framkvæmd en ekki lagabreytingum einum saman. „Í fyrsta lagi þurfum við að gæta að því að það séu næg efni og aðstæður fyrir þá sem eru að vinna í þessum málum. Bæði í rannsóknnum, hjá ákærvaldinu og dómstólum.“

Unnur segir að helmingur mála á borði ríkissaksóknara séu kynferðisbrotamál. Það sé því nærri ómögulegt að setja þau í forgang hjá embættinu eins og reglur kveða á um. „Ef það eru aðeins meiri fjárveitingar og aðeins fleiri starfsmenn þá verða málin ekki jafn gömul og þá ónýttast vonandi færri mál,“ segir hún.

„Annað sem myndi hjálpa er að gera eins og Svíar varðandi endurmenntun og símenntun dómara. Ef þú ert með nýja brotaflokk, eins og til dæmis mansal, þá er mjög eðlilegt að það fari fram einhver umræða og fræðsla.“

Hún segir að þriðja leiðin til að bæta meðferð þessara mála væri ef réttargæslumaður brotaþola hefði meira vægi í dómssal. Í norskrí dómframkvæmd geti réttargæslumaður komið að málflutningi og brotaþolar upplifi



Polendum reynist oft erfitt að gróa eftir nauðgun eða annað kynferðisbrot því viðurkenningu skortir á brotinu. Unnur Brá vill auðvelda þessa viðurkenningu í kerfinu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI MARINÓ

sig þá frekar hafa rödd innan dómssalarins.

Í einhverjum tilfellum sé refsing ekki raunhæf eða rétt leið heldur þurfi að hugsa út fyrir boxið. „Þá höfum við tvær leiðir. Annars vegar að brotaþolar fari hreinlega í einkamál og krefjast miskabóta. Það eru minni sönnunarkröfur í einkamálum. Þar er ekki verið að dæma neinn til refsingar heldur til greiðslu bóta. Þetta er eitthvað sem réttargæslumenn gætu farið að gera í auknum mæli.“

Þá segir hún að svokölluð upp-

byggileg réttvísi, sem reynd hefur verið í Danmörku og Noregi, geti gagnast polendum sem ekki komast í gegnum réttarkerfið. Þá sé málið rétt með lögreglu, brotaþola og geranda. Gerandi hafi tækifæri til að sýna iðrun og það geti veitt þolanda ákveðna lokun. Það gæti sérstaklega gagnast í eldri málum.

„Það sem við getum gert í þinginu er að segjast hafa pólitískan vilja til að breyta og að við ætlum að gera það í samvinnu við alla aðila.“

snaeros@frettabladid.is

Salan er hafin!
Sumarið 2016

Allt að:
100.000 kr.
bókunar-
afsláttur

Tenerife Mallorca Alicante Krít Tyrkland



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



VITA er lífið

Í DAG
KLUKKAN

14.00

TENDRUM LJÓSIN

Það verður töfrandi jólastemning þegar Skoppa og Skrísla kveikja á jólatré Kringlunnar. Barnakór Bústaðakirkju syngur og jólasveinar bregða á leik.

**GEFÐU GJÖF SEM GLEÐUR
- AF ÖLLU HJARTA -**

Árleg pakkasöfnun Kringlunnar í samstarfi við Mæðrastyrksnefnd og Fjölskylduhjálpi Íslands hefst einnig í dag.



PÓSTURINN

Á landsbyggðinni tekur Pósturinn á móti pökkum og kemur þeim í Kringluna, sendendum að kostnaðarlausu.

Kringlan

OPIÐ LAUGARDAG FRÁ 10-18
SUNNUDAG FRÁ 13-18

TÖLUR VIKUNNAR 23.11.2015 TIL 29.11.2015

210 milljarðar er eign Björgólfs Thors Björgólfs-sonar eftir yfirtöku lyfjarisans Pfizer á frumlyfjahluta Allergan.



754.000 ferkilómetra hafsvæði, hafsbótinn það er að segja, verður kortlagður á næstu árum.



6,25 milljónir farþega fara um Keflavíkurflugvöll árið 2016, er spá Isavia.



30% af húsnæði í miðborginni má nýta til veitingareksturs.



186 laxar sem veiddust sem meðafli á makrílveiðum við Ísland reyndust fæstir vera íslenskir.



370 milljóna aukafjárveiting fer til þjóðkirkjunnar, er niðurstaða fjárveitingavaldsins.



108 skemmtiferðaskip komu til hafnar í Reykjavík í sumar.



3.000 listaverk í geymslum Listasafns Reykjavíkur væru í hættu í stóru sjávarflóði í Reykjavík.



Þrír í fréttum Æsingatal og tjáningarfrelsi



Salmann Tamini, trúarleiðtogi múslíma á Íslandi, sagði stjórnmálamenn þurfa að gæta að sér í opinberri umræðu.

Sundrun og æsingatal ýtti undir ódæðisverk. Honum finnst fánlegt þegar hlustað er á fólk sem veit ekkert um íslam en talar um trúna eins og það sé sérfræðingar. Salmann sakaði lögreglu um að hafa ekkert aðhafst í rannsókn á morðhótun gegn honum.



Eygló Harðardóttir, félags- og húsnæðismálaráðherra, sagði í ræðu á jafnréttisþingi að hatursorðræða græfi undan lýð-

ræðinu. Ráðherrann sagði nauðsynlegt að ræða hvenær gæti talist nauðsynlegt að takmarka tjáningarfrelsið og hvernig koma mætti böndum á hatursorðræðu á netinu þar sem gerendur ættu auðvelt með að komast hjá lögum og reglum.



Karl Steinar Valsson, sem hefur verið tengiliður hjá Europol í eitt og hálf ár, sagði að brjóta yrði múra innan lögreglunnar ef brjóta ætti glæpastarfsemi á bak aftur.

Hann sagði glæpahópa starfa eftir „flatara“ skipulagi í stað hins hefðbundna valdapyramída. Karl Steinar hjálpar til við að kortleggja skipulögð glæpasamtök og hryðjuverkahópa.

Rússland er með framtíð efnahags Tyrklands í hendi sér

Samskipti Rússlands og Tyrklands fara enn kólnandi. Mögulegar efnahagsþvinganir Rússa gætu haft gífurlegar afleiðingar fyrir Tyrkland. Tyrklandsforseti vill hitta Rússlandsforseta á loftslagsráðstefnunni í París.

TYRKLAND Recep Tayyip Erdogan Tyrklandsforseti vill mæta Vladimir Pútín Rússlandsforseta og ræða við hann augliti til auglitis í París í næstu viku á sama tíma og loftslagsráðstefna Sameinuðu þjóðanna hefst.

Pútín hefur krafist þess að Tyrkir biðjist afsökunar á því að hafa grandað herþotu sem flaug inn í Tyrkneska lofthelgi á þriðjudaginn. Hann muni ekki ræða við Erdogan fyrr en afsökunarbeiðni hafi borist. Þá hefur Erdogan harðneitað að biðjast afsökunar. „Ef það er einhver sem þarf að biðjast afsökunar þá erum það ekki við,“ sagði Erdogan í ávarpi á fimmtudaginn. „Þeir sem vanhelguðu lofthelgi okkar eru þeir sem þurfa að biðjast afsökunar. Flugmenn okkar og her voru einfaldlega að sinna skyldu sinni,“ sagði hann.

Þá hefur Erdogan sagt að honum þyki það miður að samskipti ríkjanna hafi versnað en ekki er útlit fyrir þíðu í samskiptum ríkjanna tveggja á næstunni. Rússar hafa boðað umfangsmiklar þvingunaraðgerðir gagnvart Tyrklandi.

Aðgerðir gegn Tyrkjum kynnu að hafa afdrifaríkar afleiðingar en Rússland er mikilvægasti viðskiptafélagi Tyrklands á eftir Þýskalandi. Um 3,5 milljónir Rússa sækja Tyrkland heim árlega og ferðaþjónustan í Tyrklandi leggur um 13 þúsund milljarða króna til landsframleiðslu Tyrklands, enn fremur starfa um 2,1 milljón manns við ferðaþjónustuna í Tyrklandi.

Um 60 prósent af öllu jarðgasi og 30 prósent af allri olíu sem Tyrkir kaupa koma frá Rússlandi og árið 2014 voru tekjur af útflutningi til



Tómataframleiðsla er mikil í Tyrklandi en hugsanlegar efnahagsaðgerðir Rússa gætu haft afdrifaríkar afleiðingar fyrir þá framleiðslu. NORDICPHOTOS/AFP

Hver tyrkneskur tómatur sem keyptur er á markaðnum er til að kosta enn annað loftskæti sem verður nýtt til að skjóta á drengina okkar.

Gennady Ónistsjenkó, fyrrverandi formaður rússneska matvælaeftirlitsins



Rússlands sem nemur um 3.300 milljörðum króna.

Nú þegar hefur landbúnaðarráðherra Rússlands tilkynnt um að ríflega 15 prósent innfluttra matvæla frá Tyrklandi standist ekki heilbrigðisstaðla í Rússlandi. Gennady Onishchenko, fyrrverandi yfirmaður matvælaeftirlitsins í Rússlandi, lét hafa eftir sér í vikunni að hver tyrkneskur tómatur sem Rússar keyptu færi í að fjármagna næsta loftskæti til að granda rússneskri þotu. En rúmlega 20 prósent af öllu grænmeti sem flutt er til Rússlands koma frá Tyrklandi.

Þá tilkynnti Sergei Lavrov, utanríkisráðherra Rússlands, í gær að frjálsum fólksflutningum á milli ríkjanna yrði hætt þann 1. janúar næstkomandi og vegabréfsáritunarnyrði krafist. stefanraf@frettabladid.is

Efnahagsleg tengsl Rússa og Tyrkja

360.000 tonn af tómötum eru flutt inn til Rússlands árlega.

60% af öllu jarðgasi sem flutt er inn til Tyrklands eru frá Rússlandi.

30% af allri olíu sem flutt er inn til Tyrklands eru frá Rússlandi.

3,5 milljónir rússneskra ferðamanna koma til Tyrklands árlega.

400 milljarðar króna er fjárfesting Rússa í tyrkneskum kjarnorkuverum.

20% af öllu grænmeti sem flutt er til Rússlands eru frá Tyrklandi.

Ný vinnubrögð og eftirlit með lögreglu

STJÓRNÝSLA Lagt er til að ráðherra dómsmála skipi þriggja manna eftirlitsnefnd með störfum lögreglu sem hafi það verkefni að taka við erindum frá borgurunum, yfirfara þau og greina hvort um sé að ræða kærur um refsiverða háttsemi eða kvörtun er lúti að starfsaðferðum lögreglu.

Nefnd sem innanríkisráðherra skipaði í ársbyrjun um meðferð kærur mála gagnvart lögreglu skilaði skýrslu sinni í mánuðinum. Ólöfu Nordal list vel á tillögurnar og að undirbúningur sé hafinn að því að hrinda þeim í framkvæmd. Mikilvægt væri, að mati ráðherrans, að borgararnir hefðu vissu fyrir því að á þá væri hlustað.

Í skýrslunni er leitast við að gera grein fyrir hvernig eftirliti með störfum lögreglu er háttað hér á landi og fyrirkomulagi málsmeðferðar þegar borgararnir telja að lögregla hafi ekki fylgt vönduðum starfsháttum.

– sa



Ólöfu Nordal innanríkisráðherra hugnast vel fram komnar hugmyndir um eftirlitsnefnd með störfum lögreglu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Þér er boðið í 70 ára afmælisveisluna mína!
28. nóvember milli klukkan 13 og 16
Í Norræna húsinu
Lína verður í afmælinu sínu
milli kl.13:30 og 14:30

- Sýning um Línu,
- kvikmyndasýning,
- freknur,
- getraun,
- búningar
- ofl.

Afmælisgestum er boðið í pönnukökur og Lingonsaft

Allir velkomnir svo lengi sem húsrúm leyfir

Norræna húsið
The Nordic House
SVERIGES AMBASSAD
Helsingfors

TAX FREE

SERÍUR OG JÓLALJÓS

útiseriur • inniseriur • skrautseriur • gluggaljós • aðventuljós o.fl.



Pegar þú kaupir seríu hjá okkur styrkir þú gott málefni

Með hverri keyptri ljósaseríu í Húsasmíðjunni og Blómavali leggur þú UNICEF, Barnahjálpi Sameinuðu þjóðanna lið. Húsasmíðjan gefur skammt af bólu efni gegn mislingum eða mænu sótt fyrir hverja selda seríu fram til jóla.

Árlega deyja milljónir barna af sjúkdómum sem auðveldlega má koma í veg fyrir. Þitt framlag skiptir máli. Sjá nánar á sannargjafir.is

Sannar gjafir unicef

OPIÐ TIL 21:00

BLÓMAVAL SKÚTUVOGI

Opið aðventuhelgina um land allt sjá nánar á www.husa.is



Jólastjarna

999kr
~~1.990kr~~



JÓLAHLAÐBORD

í Skútuvogi alla helgina kl. 13-19

AÐEINS **1.980kr**

Börn 10 ára og yngri **500kr**

blóma^{val}



HÚSASMÍÐJAN

HLUTI AF BYGMA

Gildir til sunnudags. Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl, úrval getur verið mismunandi milli verslana.

*Tax free gildir ekki af vörum merktum „Lægsta lága verð Húsasmíðjunnar“ Tax Free tilboð jafngildir 19.35% afslætti.

Fengu viðurkenningu Stígamóta



Stiltu sér upp eftir veitingu viðurkenninga Stígamót veittu í gær í áttunda sinn viðurkenningar sínar eru í nokkrum flokkum. Þar á meðal Þakklætisviðurkenning Stígamóta, hugrekki- og réttlætisviðurkenningar, auk sannleiksviðurkenninga, frelsisviðurkenninga og sýndarveruleika- og fjölmiðlaviðurkenningar. Viðurkenningu fengu Hæpið, Kristín Jóna Þórarinsdóttir, Hanna Þorvaldsdóttir, Free the nipple á Íslandi, Framlag til Beauty Tips-byltingarinnar, Brynhildur Yrsa Valkyrja Guðmundsdóttir, Alma Ómarsdóttir, Kamila Modzel-ewska, Ásdís Viðarsdóttir, Halldóra Halldórsdóttir og Hagaskólakrakkarnir fyrir mikilvægt framlag í jafnréttisbaráttunni. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



Flóttamenn hafa ekki verið fleiri í Evrópu síðan í heimsstyrjöldinni síðari. Mikill fjöldi hefur komið yfir Miðjarðarhaf til Grikklands. FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

Fjórðungur umsækjenda hefur fengið hér vernd

STJÓRNSÝSLA Það sem af er ári hafa 25 prósent þeirra sem sótt hafa um vernd á Íslandi fengið vernd, viðbótarvernd og dvalarleyfi af mannúðarástæðum. Aldrei hafa jafn margir sótt um vernd á Íslandi á einu ári. Það sem af er ári hafa borist 309 umsóknir. Á fyrstu tíu mánuðum ársins hefur fjöldinn rúmlega tvöfaldað frá því á sama tíma í fyrra. Þetta kemur fram á vef Útlendingastofnunar.

Langflestir þeirra sem hafa sótt um vernd á Íslandi það sem af er ári koma frá Albaníu, eða 34 prósent. Umsóknir frá Albaníu, Kósóvó og Makedóníu nema samanlagt allt að helmingi allra umsókna. Tæplega 10 prósent umsækjenda koma frá Sýrlandi, 6 prósent frá Írak, 4 prósent frá Íran og 2 prósent frá Palestínu. Samsetning hælisleitenda á Íslandi með tilliti til þjóðernis er mjög frábrugðin samsetningu hælisleitenda í öðrum Evrópuríkjum, en þar eru einstaklingar frá Sýrlandi og öðrum stríðshrjádum ríkjum í Mið-Austurlöndum stærstu hóparnir.

Aldrei hefur jafn mörgum verið veitt vernd og það sem af er þessu ári. Hinn 24. nóvember höfðu 76 einstak-

46% hælissóknir eru frá fólki frá Albaníu, Kósóvó og Makedóníu.

309 umsóknir um hæli hafa borist hér á landi það sem af er ári. Aldrei fyrr hafa jafn margir sótt um hæli hér á landi. Fjöldinn ríflega tvöfaldaðist frá fyrra ári á fyrstu tíu mánuðum ársins.

lingar fengið vernd hérlendis, fyrir utan kvótaflóttafólk. Á tímabilinu frá 1. janúar og til og með 24. nóvember var sýnað um vernd í 38 prósentum tilvika. Umsóknir frá ríkisborgurum Albaníu eru 45 prósent þeirra umsókna sem hefur verið sýnað á árinu og tæplega tvær af hverjum þremur sýnnum eru tilkomnar vegna umsókna frá ríkisborgurum Albaníu, Kósóvó og Makedóníu samanlagt. – sg

Fresta framkvæmdum við öldrunarheimili

Tvær deildir Öldrunarheimila Akureyrar eru barn síns tíma og þurfa viðhald. Framkvæmdasjóður aldraðra telur endurbætur brýnar og hefur gefið framlag til þeirra. Akureyrarbær hefur slegið framkvæmdum á frest fram til ársins 2017.

AKUREYRI Fyrirhuguðum framkvæmdum við Öldrunarheimili Akureyrar (ÖA) verður frestað og ekki verður farið í endurbætur á tveimur deildum öldrunarheimilanna á næsta ári eins og stóð til. Forstöðumaður ÖA telur endurbæturnar aðkallandi því húsnæðið sé barn síns tíma.

„Stækka þarf einstaklingsrými og endurnýja öll badherbergi að þeim lágmarksstærðum sem gilda í dag,“ segir Halldór Sigurður Guðmundsson, forstöðumaður ÖA. „Fara þarf í heildarendurnýjun á hverri íbúðareiningu svo íbúar hafi eigin snyrtingar sem gera ráð fyrir aðgengi hjálpartækja. Núverandi bad- og snyrtiaðstaða og aðgengi er erfitt, auk þess sem baðaðstaða í 18 badherbergjum íbúa er ekki að nýtast þeim vegna erfðleika með aðgengi og leka í gólfu eða vegg.“

Öldrunarheimili Akureyrar reka tvö heimili fyrir alls 188 íbúa. Framkvæmdirnar voru áætlaðar á tveimur af elstu álmum stofnunarinnar. „Fyrir íbúa, aðstandendur og starfsfólk eru endurbæturnar löngu tímaþær, enda húsnæðið upphaflega hannað fyrir mjög sjálfstæða einstaklinga. Húsnæðið er nú nýtt af íbúum sem þurfa hjúkrun og aðstoð við ólík verkefni,“ segir Halldór og segir þarft að breyta húsnæðinu sem fyrst. „Nægir í þessu efni að vísa til þess að Framkvæmdasjóður aldraðra hefur veitt framlag sitt vegna hluta af endurbótunum, vegna þess að þær teljast og metast vera mjög þarfar og í forgangi.“

Á síðasta fund velferðarráðs Akureyrar mætti formaður bæjarráðs til



Hlið á Akureyri er stærsta öldrunarheimili Norðurlands með um 140 íbúa á niu deildum. Endurbætur eru brýnar á tveimur deildum. FRÉTTABLAÐIÐ/HEIDA

Nægir í þessu efni að vísa til þess að Framkvæmdasjóður aldraðra hefur veitt framlag sitt vegna hluta af endurbótunum, vegna þess að þær teljast og metast vera mjög þarfar og í forgangi.

Halldór Sigurður Guðmundsson, forstöðumaður Öldrunarheimila Akureyrar

að ræða þessar framkvæmdir. Eftir umræður á fundinum var bent á að samkvæmt framkvæmdaáætlun bæjarins er endurbótum slegið á frest. Hins vegar hefur engin framkvæmdaáætlun fyrir næsta ár verið samþykkt og fjárhagsáætlun bæjarins fyrir næsta ár liggur enn ósamþykkt í bæjarstjórn. Því er ekki hægt að sjá afstöðu nefndarinnar til endurbóta á húsakosti ÖA. „Nú er unnið að því að skoða rekstur Öldrunarheimila Akureyrar og á meðan sú heildarendurskoðun er í gangi þykir okkur ekki farsælt að fara í framkvæmdir. KPMG vinnur að þessari skýrslu og von er á þeirri skýrslu innan tíðar,“ segir Guðmundur Baldvin Guðmundsson. sveinn@frettabladid.is

SKOPPA OG SKRÍTLA MÆTA Í HAGKAUP KRINGLUNNI Í DAG KL. 15:15

AÐ ÁRITA NÝJA DISKINN -
ÓSKASTUND MEÐ SKOPPU OG SKRÍTLU



Fyrstu 100 sem kaupa diskinn fá fallega Skoppu og Skrítlu snjókúlu frítt með.



HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

Enginn einhugur um takmörkun umferðar í miðborg Reykjavíkur

„Mér list ekkert á þetta,“ segir gullsmiður á Skólavörðustíg sem hefur rekið verslun í 47 ár. Starfsmaður Heilsuhússins segir miklu meira líf á Laugaveginum þegar lokað er fyrir umferð. Götur verða lokaðar um helgar í desember fram að jólum.

Jón Hákon
Halldórsson
jonhakon@365.is



Þótt þrjár af hverjum fjórum aðspurðum borgarbúum í skoðanakönnun Gallup séu ánægðir með að götum í borginni sé lokað fyrir bílaumferð eru skoðanir verslunarmanna ólíkar. Fréttablaðið spurði nokkra verslunarmenn út í afstöðu þeirra.

„Mér list ekkert á þetta. Ég er alveg á móti þessum lokunum,“ segir Helgi Sigurðsson sem hefur verið gullsmiður í hartnær 50 ár og rekur verslun neðarlega á Skólavörðustígnum. Hann segir að verslunarreksturinn haldi sér á lífi. Verslunin minnki ef gatan er lokað fyrir bílaumferð.

76%

borgarbúa eru sátt við að götum sé lokað á sumrin.

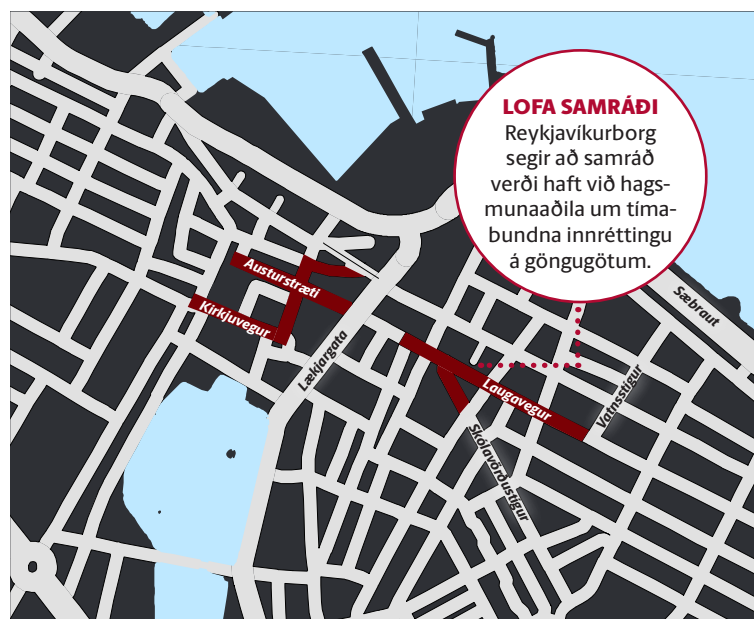
Sveinbjörg Rósa, starfsmaður Heilsuhússins, er miklu ánægðari. Hún segist sjá mikinn mun á Laugavegi eftir því hvort gatan er opin eða lokað. Mun meira líf sé þegar lokað er fyrir bílaumferð. Hún býst við að það verði eins á aðventunni.

Framtíðarfyrirkomulag göngugatna í Reykjavík var ákveðið á borgarráðs-

fundum í fyrradag, en tilraunir hafa verið gerðar með göngugötur í miðborginni frá 2011. Pósthússtræti og Kirkjustræti verða göngugötur frá 1. maí til 1. október ár hvert, en vöruafgreiðsla heimiluð alla virka morgna. Hafnarstræti verður göngugata að austanverðu frá Pósthússtræti en bílaumferð heimil í Hafnarstræti frá Tryggvagötu. Laugavegur verður göngugata við Vatnssstíg að gatnamótum Bankastrætis og Þingholtsstrætis. Skólavörðustígur verður göngugata við Bergstaðastræti og niður úr.

Einnig hefur verið ákveðið að lokað verði fyrir bílaumferð á laugardögum og sunnudögum í desember fram á aðfangadag og frá klukkan þrjú á Þorláksmessu.

/// Götulokanir í miðbænum



Margt smátt ...

Jólablað Hjálparstarfs kirkjunnar fylgir Fréttablaðinu í dag!

Hjálparstarf kirkjunnar



Halla Fróðadóttir,
sérfræðingur í lýtalækningum

HEFUR OPNAÐ STOFU Í KLÍNÍKINNI ÁRMÚLA 9

Sérgrein: almennar lýtalækningar, fegrunaraðgerðir, fylliefni og botox

Tímamantanir í síma: 519 7000

KLÍNÍKIN
ÁRMÚLA

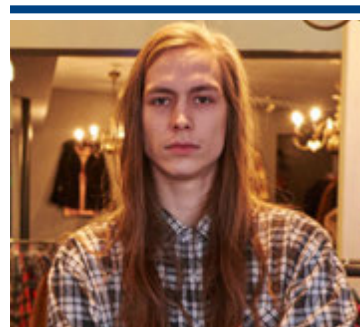
Klíníkin Ármúla · Ármúla 9 · 108 Reykjavík · Iceland · www.klinikin.is



Stemningin skemmtilegri

„Ég er mjög ánægð með það. Mér finnst stemningin á Laugaveginum vera skemmtilegri á sumrin,“ segir Sveinbjörg Rósa Sumarliðadóttir, starfsmaður Heilsuhússins á Laugavegi. Hún segir að það sé jákvætt að það sé lokað fyrir bílaumferð neðarlega á Laugaveginum en það megi ekki loka fyrir bílaumferð ofarlega í götunni.

„Af því að þá er verri aðgangur fyrir birgja og flutningur á vörum erfiðari,“ segir Sveinbjörg Rósa. Hún segist sjá mikinn mun á Laugavegi eftir því hvort hann er opin eða lokaður og það sé mun meira líf þegar lokað er fyrir bílaumferð. Hún býst við að það verði eins á aðventunni. „Það er mikið af ferðamönnum um helgar,“ segir hún.



Gangstéttirnar of þröngar

„Mér finnst það flott. Ég hef gaman af því,“ segir Rafn Ingi Rafnsson, starfsmaður Spútnik, um lokun fyrir bílaumferð í miðbænum. „Það er meiri trafik af fólki,“ segir Írena Sveinsdóttir, samstarfsmaður hans. Þau telja bæði að það komi meira fólk þegar lokað er fyrir bílaumferð. „Okkur finnst það allavega. Fólk er meira að stoppa við og meira af íslendingum,“ segir Írena. „Það eru svo þröngar gangstéttirnar fyrir allt þetta fólk þegar það eru komnir allir þessir útlendingar,“ segir Rafn Ingi.



Gerir ekkert fyrir verslun

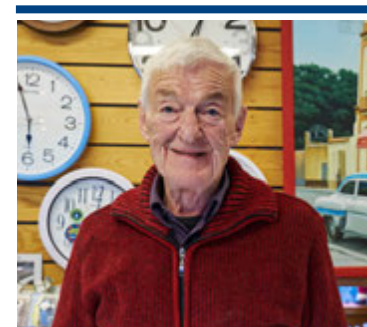
„Þetta gerir ekkert fyrir verslunina,“ segir Guðriður Friðriksdóttir, starfsmaður Nordic Store á Skólavörðustíg. Hún segir að þegar Skólavörðustígurinn sé lokaður líti fólk á hann sem afþreyingargötu en ekki sem verslunargötu. „Það kaupir is og tekur myndir af kirkjunni,“ segir hún. Fólk sé hins vegar síður í verslunarhugleiðingum. „Það verður karnívalstemning en það dregur úr búðarþínu,“ segir Guðriður.



Sífelld lengra seilst í lokunum

„Fyrri tillagan var að það ætti að loka frá 18. desember. En nú er búið að breyta því af því að við fórum á fund, kaupmennirnir, og fengum þetta niður í að hafa bara lokað frá Þorláksmessu í stað þess að hafa lokað frá átjándi,“ segir Sigurþór Þorólfsson.

Sigurþór er eigandi herrafata-verslunarinnar Karlmann. Sigurþór segir að lokunin yfir sumar mánuði sé ágæt. Borgaryfirvöld séu þó sífelld að teygja hana of langt fram á vorið of og langt fram á haustið. Hann vill hafa lokunina frá miðjum júní og fram í september, en ekki frá maí og fram í október. „Þeir eru að smá lengja þetta í báða enda.“



Á móti lokunum

„Mér list ekkert á þetta. Ég er alveg á móti þessum lokunum. Það er bara eitt orð yfir það,“ segir Helgi Sigurðsson, gullsmiður á Skólavörðustíg. Hann hefur verið starfandi í 47 ár og segist vera elsti starfandi úrsmiður á landinu. Hann segir verslun minnka ef gatan er lokað. Helgi segist hafa rætt lokunina við fólk, meðal annars aðra blaðamenn. En segir borgarstarfsmenn ekki hafa rætt neitt við sig um þessa lokun. „Þeir valta bara yfir okkur,“ segir Helgi.



Skiptir ekki máli

„Mér finnst það í rauninni ekki skipta miklu máli af því að það er svo lítið af stæðum hérna. Fólk er aðallega gangandi hérna,“ segir Bergþór Másson, starfsmaður veitingastaðarins ÓSushi í Pósthússtræti. „Það er náttúrulega bara mín skoðun og ég get ekki talað fyrir fyrirtækið,“ bætir Bergþór við. Hann bætir þó við að þetta geti skipt meira máli fyrir þá sem eru staðsettir á Laugavegi.

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.



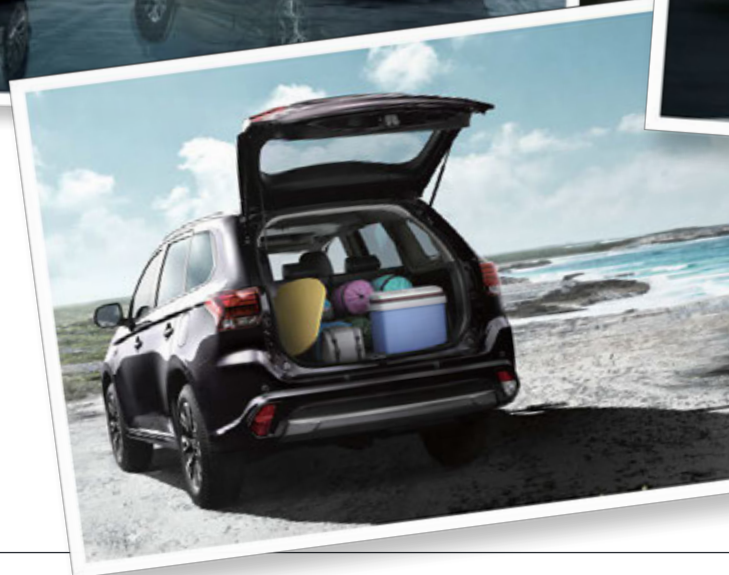
Dísilvél 2,0 lítrar, 136 hestöfl, eldsneytisnotkun 6,1 l/100 km* / Bensínvél 1,6 lítrar, 175 hestöfl, eldsneytisnotkun 7,6 l/100 km*.
Öllum Hyundai bílum fylgir 5 ára verksmiðjuábyrgð. *Viðmiðunartölur framleiðanda um eldsneytisnotkun í blönduðum akstri.

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

STÓRSÝN



5 ÁRA
ÁBYRGÐ



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

Umboðsmenn um land allt: Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílás Akranesi · HEKLA Reykjanesbæ · Heklusalurinn Ísafirði

INGÍDAG



Við kynnum nýjan **Mitsubishi Outlander**, tvíorkubílinn **Outlander PHEV** og vinnuþjarkinn **Mitsubishi L200** á stórsýningu í HEKLU í dag milli kl. 12 og 16. Komdu og sjáðu þessa mögnuðu bíla augliti til auglitis. Við bjóðum upp á kaffi og hressingu og tökum fagnandi á móti þér. Hlökkum til að sjá þig!



FYRIR HUGSANDI FÓLK



Verslunareigendur segjast hafa tapað tekjum vegna langvarandi framkvæmda við Austurveg. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Hafna bótakröfu verslunareigenda

ÁRBORG Verslanirnar Sjafnarblóm og Fjallkonan á Selfossi krefja sveitarfélagið Árborg um bætur vegna framkvæmda við aðalgötuna Austurveg í sumar.

Fram kemur í bréfi að verslanir við Austurveg hafi þurft að þola miklar þrengingar vegna framkvæmda við Austurveg sem tekið hafi lengri tíma en eðlilegt megi teljast. Aðgangur að verslunum hafi ítrekað verið skertur.

„Þessi endurteknu og langvarandi inngríp í aðgengi að verslunum við Austurveg hafa komið mjög þungt

niður á rekstri verslananna. Tekjutap þeirra er verulegt og er svo komið að verslunareigendur telja sig knúna til að fara fram á bætur vegna tekjutaps,“ segir í kröfu-bréfinu sem bæjarráð hafnaði á fimmtudag.

Bæjarráð segir nauðsynlegt að endurnýja götur og veitulagnir. Hjáleidir hafi verið að fyrirtækjum og lokanir auglýstar mjög ræki-lega. „Bæjarráði þykir miður að verslunareigendur upplifi tjón af þessum völdum en telur ekki um bótaskyld tjón að ræða.“ – gar



Lögreglan hefur árum saman bent stjórnvöldum á nauðsyn þess að bregðast við manneklu um allt land. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Þarf 2,2 milljarða til að mæta manneklu

Ef lögreglan í landinu yrði skipuð þeim lágmarksmannafla sem ríkislögreglustjóri telur nauðsynlegan þyrfti 2,2 milljarða fjárveitingu til viðbótar árlega. Á höfuðborgarsvæðinu er unnið með milljarði lægri upphæð en árið 2007.

Svavar Hávarðsson
svavar@frettabladid.is

Það kostar 2,2 milljarða á ári að fjölga í liði lögreglu samkvæmt lágmarksmati ríkislögreglustjóra. Fjárheimildir Lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu eru einum milljarði lægri en þær voru við stofnun embættisins í ársbyrjun 2007. Lækkunin er um 20 prósent, og á sama tíma hefur ársverkem fækkað um 17% – eða úr 437 í 363.

Sinum þessu ekki

Eins og Fréttablaðið hefur fjallað um frá miðjum september kveður svo sterkt að manneklu innan lögreglunnar að einstakir lögreglumenn hafa stigið fram og lýst aðstæðum sem svo að útilokað sé að sinna öllum þeim verkefnum sem þurfa úrlausnar – daglegt annríki valdi því að útilokað sé að sinna nauðsynlegri frumkvæðisvinnu. Í því samhengi virðist lögreglustjórinn í Reykjavík vera að lýsa því yfir að stöðugt þurfi að taka ákvarðanir um hvaða verkefnum verður ekki sinnt sökum mannfæðar.

Lengi hefur legið fyrir að fjölga þarf í lögregluliði landsins um á þriðja hundrað manns. Á sama tíma hefur hins vegar fækkað í liði lögreglu frá því árið 2007. Haraldur Johannessen ríkislögreglustjóri hefur staðfest við Fréttablaðið að lögreglumenn við störf á Íslandi þurfi að vera 860 að lágmarki en í febrúar 2014 voru þeir 653.

Ellefu færri

Fjölmargin starfsmenn lögregluembættanna um allt land hafa lýst því í viðtölum við Fréttablaðið að lengra verði ekki komist og krefjast þess að fleiri komi til starfa. Á yfirborðinu virðist sem stjórnvöld hafi brugðist við þessu kalli með 500 milljóna króna aukafjárveitingu í fyrra, en tölfræðin um fjölda starfandi lögreglumanna styður það reyndar ekki. Starfandi lögreglumenn í febrúar síðastliðnum voru 659. Vissulega hefur starfsmönnum einstakra embættanna fjölgað á milli ára og fækkan starfsmanna sérstaks saksóknara villir nokkuð fyrir. Hins vegar vekur það athygli að starfsmenn Lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu voru 299 í febrúar 2014, en voru 288 ári síðar. Tölfræðin sýnir svart á hvítu að almennum lögreglumönnum embættisins fækkaði

Þarf 236 lögregluþjóna og 1,1 milljarð í búnað

Hækka þarf framlög til lögreglu um alls 3,5 milljarða króna, umfram verðlagshækkunarir fjárlaga.

Í ljósi þeirrar fækkunar sem orðið hefur í lögregluliðinu og í ljósi verkefna hennar þarf að fjölga lögreglumönnum um 236, bæta menntun þeirra og þjálfun og auka búnað lögreglunnar. Nefndin var sammála um eftirfarandi forgangsröðun:

1 Forgangsatridi eitt er að fjölga almennum lögreglumönnum sem annast útköll og almennt lögreglu eftirlit og bæta nauðsynlegan búnað og þjálfun því tengda.

2 Forgangsatridi tvö er að styrkja sérhæfðar deildir lögreglunnar á öllum sviðum.

3 Forgangsatridi þrjú er að bæta búnað lögreglu og þjálfun lögreglumanna. Gert er ráð fyrir að verja um 1,1 millj. kr. til þess á árunum 2014 til 2017.

Heimild: Skýrsla innanríkisráðherra til Alþingis um eflingu lögreglunnar 13. mars 2013.

um tvo á þessu ári og rannsóknarlögreglumönnum um sjö.

Nú liggur fyrir tillaga stjórnvalda um 400 milljóna viðbótarfjárveitingu til lögreglunnar til eflingar hennar, en ekkert er gefið uppi um hvort það fjármagn verður nýtt til fjölgun í liði sem sinnir almennri löggæslu – eins og allir sem Fréttablaðið talar við telja forgangsatridi. Þeirra á meðal eru lögreglustjórar embættanna á landsbyggðinni og Snorri Magnússon, formaður Landsambands lögreglumanna. Þessi aukafjárveiting gefur möguleika á því að fjölga lögregluþjónum um 35 til 40 ef fjármagnnið verður ekki nýtt til annars en mannráðninga – ef fyrri aðgerðir til að styrkja löggæsluna eru hafðar til samanburðar.

Hvert fara peningarnir?

Starfsumhverfi lögreglunnar hefur í þriggja ára tímabili verið til umræðu á Alþingi á undanföllum dögum, sem væntanlega er tilkomið vegna vöðaverkanna í París þótt það verði ekki fullyrkt. Umræðan hefur nefnilega frekar snúist um stöðu lögreglunnar almennt, þó staða lögreglunnar í samhengi við hryðjuverkaógnina sé eðlilega áberandi í samfélagsumræðunni.

Innanríkisráðherra sagði í þingræðu á fimmtudag um milljónirnar 400, að verði þær veittar til málaflokksins þá sé „...“ þeim fjármunum ætlað að nýtast til tiltekinna verkefna lögreglunnar. Þeim er ekki ætlað að mæta launakostnaði heldur eiga þeir að fara til tiltekinna verkefna lögreglunnar til að hún geti betur sinnt þeim verkefnum sem henni ber að sinna.“

Orð ráðherra ber ekki að skilja svo að ekki verði menn ráðnir. Hins vegar verður að biða eftir öryggis- og þjónustugreiningu á lögreglunni sem unnið er að hjá innanríkisráðuneytinu til að fá svarið 100%.

Vilhjálmur Árnason, þingmaður Sjálfstæðisflokksins, sem hefur leitt þverpólitíska nefnd um skiptingu viðbótarfjármagns til lögreglu frá 2014, skilur orð ráðherra sem svo að þessir fjármunir kæmu ekki við sögu vegna þeirra launahækkana sem samið var um í nýgerðum kjarasamningum. „Heldur til að leysa löggæsluverkefni, sem getur kallað á mannafla, búnað, þjálfun, akstur lögreglubíreiða, rannsóknarkostnað og fleira. Þessi verkefni eru breytileg eftir embættum, heimilisofbeldi, kynferðisbrot, öryggi ferðamanna, aukinn rannsóknarþungi vegna slysa, umferðareftirlit og margt fleira,“ segir Vilhjálmur.

Ólöf sagði jafnframt í annarri þingræðu í vikunni um starfsumhverfi lögreglu að það væri langtímavirkefni að byggja lögregluna í landinu upp að nýju. Samkvæmt einfaldri reikniritu lögreglunnar sem þingmannanefndin um skiptingu viðbótarfjármagns gefur sér í tveimur greinargerðum um tillögur frá árunum 2014 og 2015, er það líka dýrt. Ef mæta á lágmarksbörð um fjölgun lögreglumanna á landsvisu samkvæmt mati ríkislögreglustjóra, þá kostar það árlega 2,2 milljarða króna og er þá launaliðurinn einn talinn.

Falleg jólatré

Gæðajólatré - sem endist ár eftir ár!

Þessi jólatré eru í hæsta gæðaflokki auk þess að vera mjög falleg og líkjast þannig raunverulegum trjám. Einföld samsetning.

- Ekkert barr að ryksuga
- Eldtraust
- EKKI ofnæmisvaldandi
- Engin vökvun
- 12 stærðir (60-500 cm)
- 10 ára ábyrgð
- Íslenskar leiðbeiningar
- Stálfótur fylgir

Opnunartímar:
Virkir dagar kl. 09-18
Laugardagar kl. 11-18
Sunnudagar kl. 12-18

Skátarnir
Hraunbær 123 | s. 550 9800 | skatar.is

GJAFAKORT BORGARLEIKHÚSSINS

Leikhúskvöld fyrir sækera
Gjafakort fyrir tvo og ljúffeng leikhúsmáltíð
12.500 kr.

Mamma Mia
Miði fyrir tvo á ABBA söngleikinn sem enginn má missa af
12.900 kr.

Njála
Miði fyrir tvo á Njála og eitt eintak af Brennu-Njál's sögu.
12.200 kr.

MIÐASALA | 568 8000 | BORGARLEIKHUS.IS

NÝR RANGE ROVER EVOQUE FRUMSÝNING Í DAG



ABOVE & BEYOND

www.landrover.is



ENNEM / SIA / NM72164 *Mikil við uppgæfar eyðslutölur framleiðanda um eldsneytisnotkun / blönduðum akstri

Nýr Range Rover Evoque er hlaðinn hrífandi nýjungum sem fullkomna útlit þessa einstaka sportjeppa. Ný 2,0 lítra INGENIUM dísilvél Evoque er ekki einungis léttari og aflmeiri heldur nýtir hún eldsneytið að meðaltali um 17% betur og hefur að sama skapi 17% minni CO₂ útblástur. Við bjóðum ykkur velkomin að reynsluaka nýjum Range Rover Evoque.

Nýr Range Rover Evoque kostar frá 7.990.000 kr. með 9 þrepa sjálfskiptingu og nýrri INGENIUM 150 hestafla dísilvél sem togar 317 Nm og notar einungis 5,1 l/100 km*

VERIÐ VELKOMIN Í KAFFI OG
REYNSLUAKSTUR Í DAG FRÁ 12-16

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



Jólabjósir tendruð



Aðventuhátíð

kl. 14 í dag

Við hefjum Pakkajól og tendrum ljósin á jólatré Smáralindar kl. 14:00 í dag við hátíðlega athöfn

Skemmtun fyrir alla fjölskylduna

Stúfur jólasveinn verður kynnir

Sigga Beinteins og Grétar Örvars

Barnakór Snælandsskóla

Langleggur og Skjóða segja jólasögu

Jólaálfar frá Sirkus Íslands

Látum gott af okkur leiða um jólin

Kauptu eina auka jólagjöf og settu undir jólatré Smáralindar. Hjálparstofnanir sjá um að deila gjöfunum til íslenskra barna sem búa við bág kjör.

Komdu og sjáðu ljósadýrðina!

Einræðisherrann þarf að víkja

Sýrlenskur flóttamaður segir mótmælendur hafa beðið árangurslaust eftir viðbrögðum frá umheiminum. Eina raunverulega lausnin sé að hrekja Assad forseta frá völdum. Með loftárásum sé aðeins verið að styrkja Íslamska ríkið, með því að drepa almenna borgara.

MANNRETTINDI „Fólk var bara búið að fá nóg,“ segir Bashar Farahat, sýrlenskur flóttamaður sem tók þátt í uppreisninni gegn stjórn Bashars al Assad forseta árið 2011.

Arabíska vorið svonefnda var þá í hámarki. Sýrlendingar urðu gagn-teknir af byltingaranda og heillaðir af fyrirmyndum frá Túnis, Egyptalandi og víðar.

Farahat kom hingað til lands í vikunni á vegum Amnesty International í tilefni af hinu árlega bréfamaraþoni sem nú er að fara af stað. Með bréfa-skrifunum er reynt að þrýsta á harðstjóra víða um heim til að láta sam-viskufanga lausa.

Hreyfing sem enginn gat stöðvað

„Það var svo margt sem spilaði þarna inn í,“ segir hann, spurður um ástæður þess að byltingin fór af stað. „Þetta var hreyfing sem enginn gat stöðvað. Fólk hafði búið við einræði árum saman. Spillingin var óendanleg og stjórnin taldi sig geta komist upp með hvað sem er. Við fórum að mótmæla og þetta hlóð hratt utan á sig.“

Hann segir mótmælin hafa verið fríðsamleg en stjórnin hafi strax brugðist við af mikilli hörku, skotið á fríðsama mótmælendur og handtekið fólk unnvörpum.

Fyrsta árið var eins og draumur

„Fyrir mig var fyrsta ár byltingarinnar eins og draumur, besta ár lífs míns. Fólk var í alvörunni að reyna að breyta hlutunum. En það fylgdi þessu mikil áhætta.“

Þegar á leið snerist þetta þó upp í martróð. Mótmælendurnir hafi smám saman furðað sig æ meir á viðbrögðum umheimsins.

„Það komu engin viðbrögð. Nema nú er farið að varpa sprengjum á Íslamska ríkið. Frakkar, Bretar, Bandaríkjamenn og Rússar, allur heimurinn er að varpa sprengjum með þeim afleiðingum að almennir borgarar deyja en Íslamska ríkið stækkar. Það verður að finna einhverja lausn, en það er enginn að reyna.“

Eina lausnin, sem Farahat sér, er að Assad forseti fari frá völdum. Fyrst eftir það sé hægt að snúa sér að Íslamska ríkinu.

Handtekinn á sjúkrahúsinu

Farahat er menntaður læknir, með sérhæfingu í barnalækningum, og starfaði á sjúkrahúsi í Damaskus þegar hann var fyrst handtekinn í júlímánuði árið 2012.

„Þeir komu á sjúkrahúsið til að handtaka mig,“ segir hann. Hann var í fangelsum í sex mánuði, ýmist í haldi öryggisveita stjórnarinnar eða í almennu fangelsi. Þremur mánuðum eftir að honum var sleppt var hann handtekinn aftur, og mátti þá dúsa fimm mánuði í fangelsi.

„Þá var ég aftur látinn laus, en þá gat ég ekki verið lengur í landinu. Ég var kallaður í herinn, sýrlenska herinn sem þá var að drepa fólk.“

Fjölskylda hans var líka flúin og flestir vina hans, sem tóku þátt í mótmælunum með honum.

Allt var í rúst

„Í fyrra skiptið sem ég var látinn laus var öll fjölskyldan enn í landinu og vinirnir líka. En í seinna skiptið var bara einn vina minna eftir. Það var líka allt í rúst og engin leið að búa lengur í landinu.“

Hann flúði til Líbanon þar sem hann dvaldi í tæplega hálfri ári, en fékk þá samþykki frá Bretlandi um að flytjast þangað sem flóttamaður.

„Ég fór til Bretlands í mars á þessu ári.“

Hann hefur ekki getað starfað þar sem læknir, þrátt fyrir menntun sína. Til þess að fá lækni-sleyfi þarf hann að taka próf í Bretlandi. Ekki hefur tekist að fá sýrlensku prófskírteinin frá Sýrlandi.

„Ég er stundum að hugsa hvort ég eigi bara að gleyma þessu. En ég er að minnsta kosti að leita mér að vinnu í Bretlandi núna.“

gudsteinn@frettabladid.is



Bashar Farahat kom til landsins í tilefni af hinu árlega bréfamaraþoni Amnesty International sem nú er að fara af stað. Hann sat í fangelsi ógnarstjórn Bashars al Assad í Sýrlandi og sætti pyntingum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Menn játa á sig hvað sem er

Tíminn í fangelsinu var erfiður. Farahat mátti sæta pyntingum og ljótri meðferð.

„Þeir hafa leyfi til að gera hvað sem er og komast upp með það. Strax eftir handtökuna byrja þeir að gang í skrokk á manni. Svo er maður barinn hvenær sem er, hvert sem maður fer og hvað sem maður gerir,“ segir Farahat.

„Aðalpyntingarnar eru þó í yfirheyrslunum. Þar beita þeir barsmiðum og nota þá hendur, kylfur, belti og hvað sem er. Þeir hengja okkur upp og nota rafpyntingar. Sumir deyja. Allt er þetta gert til að fá játningar út úr fongunum, en þegar fólk er pyntað játar það á sig hvað sem er. Það heldur enginn þetta út.“

Það eitt að vera í fangelsinu er svo pynting út af fyrir sig, því aðstæðurnar eru skelfilegar. „Ég var látinn hrast í fjóra mánuði með hundrað fongum í klefa sem var ekki nema fimm sinnum sex metrar. Allt er bannað nema að borða og sofa, ef maður gat þá sofið, og þola refsingar og pyntingar.“

●● **Þetta var hreyfing sem enginn gat stöðvað. Fólk hafði búið við einræði árum saman. Spillingin var óendanleg og stjórnin taldi sig geta komist upp með hvað sem er. Við fórum að mótmæla og þetta hlóð hratt utan á sig.**

Bashar Farahat, sýrlenskur flóttamaður sem tók þátt í uppreisninni gegn stjórn Bashars al Assad forseta árið 2011

Matarsóun í Reykjavík 4,5 milljarðar á ári

UMHVERFISMÁL Forrannsókn Landverndar og Reykjavíkurborgar á matarsóun heimila í Reykjavík bendir til að 5.800 tonnum af mat og drykk hið minnsta sé hent af reykvískum heimilum árlega. Þetta samsvarar að minnsta kosti 4,5 milljörðum króna.

Hver einstaklingur hendir um 48 kílóum á ári sem gerir um 150 þúsund krónur fyrir fjögurra manna fjölskyldu. Ef dregið yrði úr matarsóun um 20% væri 1.150 tonnum minna hent af mat sem þýddi um 900 milljóna sparnað fyrir íbúa borgarinnar. Tæplega 18,5 milljóna króna sparnaður yrði vegna gjalda fyrir meðhöndlun úrgangs.

Í kynningu Landverndar á niðurstöðum rannsóknarinnar kemur fram að matarsóun er viðamikil alþjóðlegt vandamál sem ógnar fæðuöryggi til framtíðar. Matvæla- og landbúnaðarstofnun Sameinuðu þjóðanna telur að um 1,3 milljörðum tonna af mat sé hent ár hvert sem nægir til að fæða um þrjá milljarða manna.

Tilgangur þessarar forrannsóknar í Reykjavík var að fá vísendingar um umfang matarsóunar á reykvískum heimilum og reyna héraðslendis þær aðferðir sem nú þegar eru notaðar til að mæla matarsóun annars staðar í heiminum.

Sautján heimili tóku þátt í forrannsókninni. Þau svöruðu tveimur spurningalistum varðandi hegðun og viðhorf gagnvart matarsóun og skráðu niður allan mat og drykk sem var hent yfir viku tímabil í matardagbók. – **shá**

Landsvirkjun

Ert þú að rannsaka orku og umhverfi?

Orkurannsóknasjóður Landsvirkjunar styrkir námsmenn og rannsóknarverkefni á sviði umhverfis- og orkumála.

Ísland er ríkt af endurnýjanlegum orkuauðlindum. Þess vegna felast mikil verðmæti í íslensku hugviti til að auka þekkingu á orku og umhverfismálum.

Til úthlutunar úr Orkurannsóknasjóði árið 2016 eru í heild allt að 56 milljónir króna.

Styrkir til efnilegra nemenda í meistara- eða doktorsnámi á sviði umhverfis- eða orkumála.

Styrkir til rannsókna á sviði umhverfis- og orkumála, veittir til að mæta kostnaði vegna vinnu sérfræðinga, þátttöku meistara- og doktorsnema og öðrum útgjöldum.

Nánari upplýsingar um sjóðinn og úthlutunarreglur eru á landsvirkjun.is/orkurannsóknasjodur. Öllum umsóknum verður svarað og farið með þær sem trúnaðarmál.

Umsóknarfrestur er til og með 8. janúar 2016.



Ljósir tendruð á Oslóartrénu

AÐVENTUHÁTÍÐ Á AUSTURVELLI SUNNUDAGINN 29. NÓV. KL. 15.30

15.30 Lúðrasveit Reykjavíkur leikur jólalög við Oslóartréð

16.00 Ragnheiður Gröndal og Stefán Hilmarsson flytja jólatónlist ásamt hljómsveit

16.10 Khamshajiny Gunaratnam varaborgarstjóri Oslóar afhendir

Deji B. Eggertssyni borgarstjóra 64. Oslóartréð sem Norðmenn færa Íslendingum. Ljósir tendrar hinn sjö ára norsk-íslenski Birkir Elías Stefánsson

16.21 Ragnheiður Gröndal syngur Heims um ból og býður fólki að taka undir

16.25 Benedikt Gylfason, sigurvegari í stóru upplestrarkeppni grunnskólanna, flytur kvæði um jólasveininn Skyrgám eftir Sigurð Pálsson.

Skyrgámur er tíundi óróinn í jólasveinaseriu Styrktarfélags lamaðra og fatlaðra

16.30 Stefán Hilmarsson og Ragnheiður Gröndal syngja nokkur jólalög

16.35 Jólasveinarnir Bjúgnakrækir, Kertasníkir og Skyrgámur hafa stolist til byggða. Þeim þykir ekkert skemmtilegra en að syngja jólalög með kátum krökkum!

Kynnir er hin ástsæla Gerður G. Bjarklind. Dagskráin verður túlkuð á táknmáli.

Órói Oslóartrésins frá Styrktarfélagi lamaðra og fatlaðra er

í ár hannaður af Steinunni Sigurðardóttur.

Heitt kakó og kaffi verma kalda kroppa.

Gleðilega hátíð!

Desember
í Reykjavík

Nískupúkar



Kristin Þorsteinsdóttir
kristin@frettabladid.is

Þeningar sem notaðir eru til að styðja flóttafólk frá Sýrlandi nýtast best með stuðningi við hjálparstök og stofnanir sem reyna að gera flóttafólkinu lífið bærilegt nálægt heimahögunum. Það er vænlegasta leiðin til að koma í veg fyrir þá harmleiki sem heimsbyggðin öll hefur orðið vitni að á Miðjarðarhafinu.

Hans Rosling, hinn heimsþekkti læknir og fræðimaður, sem oft hefur tekist að varpa nýstárlegu ljósi á stóru línurnar í heimsálfunum, benti nýlega á það í sjónvarpsviðtali, að miklu minni fjármunum er ráðstafað til að styðja þau 90 til 95 prósent flóttafólksins sem eru á vergangi í eigin landi eða eru í nálægum löndum eins og Tyrklandi og Líbanon, en til hinna, sem flýja yfir hafid.

Rosling gerir ekki lítið úr vanda flóttafólksins í Evrópu og tekur skýrt fram, að almennt sé skynsamlegt að bjóða það velkomið og búa því bestu aðstæður. Það eigi við nú eins og endranær. En flestir sem flýja Sýrland vilji snúa heim þegar ástandið skánar, sem við verðum að leyfa okkur að vona að gerist fyrr en síðar. Þetta sé spurningin um nýtingu þeirra krafta og fjármuna, sem fari í hjálparstarf.

Sýrland var til skamms tíma gott land að búa í fyrir langflesta, þó að stjórn Assads hafi ekki verið til fyrirmyndar. Þrátt fyrir ríkjandi svartnætti má ekki gleymast að við þekkjum nýleg dæmi um samfélög sem hafa þolað álíka hremmingar en rétt úr kútnum. Gamla Jógóslavía er nærtækust.

Keppikeflið er, að dómi mannvinnarins Rosling, að styðja samtök og alþjóðastofnanir, sem hlúa að nauðstöddum á staðnum. Sjái fólki fyrir mat, húsaskjoli, læknishjálp og börnum fyrir skólagoöngu. Það leggur miklar byrðar á nærliggjandi lönd, sem þurfa stuðning þjóða sem eru aflöguferar.

Með nægilega öflugum stuðningi má koma í veg fyrir að fólk leggi á flóttu á manndrapsfleyjum með afleiðingum sem eru þyngri en tárur taki. Þannig má líka draga úr spennunni sem vaxandi straumur flóttafólks veldur í Evrópu.

Ástæða er til að velta fyrir sér umræðunni um Þróunarsamvinnustofnun Íslands og framlög Íslendinga til alþjóðlegs hjálparstarfs á Alþingi í vikunni. Þar tóluðu margir sig hása. En fáir viku að kjarna málsins: skammarlegri nisku Íslendinga og hræsni ráðamanna á þessu sviði. Við erum eftirbátar næstum allra ríkra þjóða í framlögum til alþjóðlegs hjálparstarfs.

Ekki einn einasti stjórnmalamaður, hvorki fyrirverandi ráðherrar né núverandi, hafa af nokkrum sköpuðum hlut að guma á þessu sviði. Í bráðum hálföld hafa Alþingi og ríkisstjórnir skipti eftir skipti lofað að standa við fyrirheitin sem gefin voru á vettvangi Sameinuðu þjóðanna 1971 um að verja 0,7 prósentum þjóðartekna til þróunarsamvinnu og alþjóðlegs hjálparstarfs. Nú er hlutfallið 0,2 prósent – í hærra lagi í sögulegu samhengi.

Ráðherrar hafa gefið fjölda yfirlýsinga með fögrum fyrirheitum heima og í útlöndum. Þeir hafa brýnt önnur ríki til dáða á alþjóðlegum mannamótum, en alltaf gleymt veskinu heima þegar reikningnum er skipt.



Þeir hafa brýnt önnur ríki til dáða á alþjóðlegum mannamótum, en alltaf gleymt veskinu heima þegar reikningnum er skipt.

Gunnar



Mín skoðun Sif Sigmarsdóttir

Flettu varlega, Fréttablaðið gæti verið banvænt



Éf allt hefur gengið að óskum er ég nú stödd á jólamarkaði í Belgíu að belgja mig út af súkkulaði, vöfflum og bjór.

En ég var næstum hætt við þessa helgarreisnu Höfuðpaugar hryðjuverkaárásanna í París fyrir tveimur vikum komu frá Brussel. Hæsta viðbúnaðarstig ríkir því í borginni og er fólki um alla Belgíu ráðlagt að vera á varðbergi. Þegar lestarfélagið sem ég keypti miðana af bauð mér að fresta ferðalaginu vegna aðstæðna fannst mér allt í einu eins og ég væri að draga fjölskylduna í jólafrí til Sýrlands. Var belgískt jólasúkkulaði í alvörunni nógu gott til að maður hætti fyrir það lífinu?

Likindafræðileg blinda

Æsingamenn hafa verið yfirlýsingaglaðir í kjölfar árássanna í París. Sumir hafa kallað þær stríð, aðrir þriðju heimsstyrjöldina og enn aðrir „mestu ógn okkar tíma“.

Ekki er ástæða til að gera lítið úr harmleiknum í París eða sorg þeirra sem misstu ástvini í árásum. Staðreyndin er hins vegar sú að svo lengi sem við höldum okkur frá blóðugustu átakasvæðum veraldarinnar eru meiri líkur á því að verða fyrir eldingu en tilræði hryðjuverkamanna.

Þessi líkindafræðilega blinda sem við þjáumst flest af – sérstaklega þegar við erum hrædd – má hins vegar ekki verða til þess að við missum sjónar á því sem okkur stafar raunveruleg hættu af. Margir hafa til að mynda bent á að gróðurhúsaáhrifin séu í raun helsta vörn sem menn glími við um þessar mundir. Áhugavert verður að sjá hvort alþjóðleg loftslagsráðstefna sem fram fer í París í næstu viku vekur okkur jafnharkalega til umhugsunar um eigin ódauðleika og þeir óhugnanlegu atburðir sem áttu sér þar stað fyrir tveimur vikum.

En loftslagsbreytingar eru ekki eina hættan sem keppir um titilinn „mesta ógn okkar tíma“. Á sama tíma og við stöðum á öndinni yfir óhugnaðinum í París bástust fréttir af atburði sem hefur sannarlega burði

til að útrýma mannkyninu. Það fór þó furðu lítið fyrir honum.

Skalli og getuleysi

Stundin sem visindamenn hafa varað við árum saman er runnin upp. Í síðustu viku var greint frá því að í Kína hafi fundist ofurbaktería sem er ónæm fyrir öllum sýklalyfjum sem til eru í forðabúri læknavísindanna – líka lyfinu kólistín sem sparað er fyrir tilfelli þegar öll önnur sýklalyf bregðast. Afleiðingarnar gætu markað endalok nútíma lækninga. Án sýklalyfja eru hvers konar skurðaðgerðir, krabbameinsmeðferðir, meðferðir við sykursýki og líffæraígræðsla nánast ómögulegar. Skráma er dauðadómur ef í hana kemst sýking. Það er best, lesandi góður, að fletta Fréttablaðinu varlega, pappirsskurður gæti verið banvænn.

Ástæða þess að í óefni er komið er sú að mannkynið hlitti ekki ráðum Alexander Fleming. Skotinn sem uppgötvaði pensilín árið 1928 varaði eindregið við misnotkun á sýklalyfinu. Hann sagði að ef maður með óbreytta hálsbólgu leyfði sér slíkt kæruleysi að taka inn pensilín við krankleika sínum yrði hann valdur að dauða annars manns með lungnabólgu. En við hlustuðum ekki.

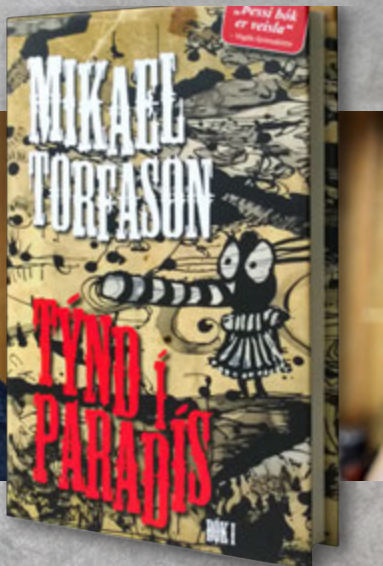
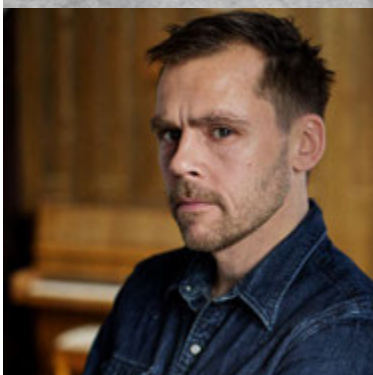
Það er ekki nóg með að við bryðjum sýklalyf eins og Smarties. Gegndarlaus notkun sýklalyfja í landbúnaði, meðal annars sem vaxtarhvata fyrir búfé, stefnir nú framtið mannkyns í hreina tvisýnu. Þróun á nýjum sýklalyfjum er kostnaðarsöm og hafa lyfjafyrirtæki séð hag sínum betur borgið með því að forða miðaldra kórlum frá skalla og getuleysi en mannkyninu frá útrýmingarhættu.

Þriðja heimsstyrjöldin

ISIS hryðjuverkasamtökin eru ekki „mesta ógn okkar tíma“. Mesta ógn okkar tíma er skammtsýni, flónska, stjórnláus græðgi, sjálfselska og síðast en ekki síst pólitískir lýðskrumarar sem afvegaleiða umræðuna svo að kjarni málsins tynist undir illa lyktandi haug af hatri og sundrungartali. Þetta er það sem gæti í alvörunni hrundið af stað þriðju heimsstyrjöldinni.

„Þessi bók er veisla“

Vigdís Grimsdóttir



SÖGUR
UTGÁFA

Komdu og reynsluaktu nýjum bíl

ÞAR SEM ÚRVALIÐ ER MEST

Láttu sölumenn okkar stjarna við þig og fáðu reynsluakstursbílinn jafnvel lánaðan heim að kvöldi.

RENAULT MEGANE LIMITED

VEGLEGUR AUKAHLUTAPAKKI

Aukahlutapakki innifalinn í verði: 17" álfelgur / lykklalaust aðgengi / skyggðar rúður / tölvustýrð tveggja svæða loftkæling / limited innrétting og aðfellanlegir speglar.

DÍSIL, BEINSKIPTUR, EYÐSLA 3,5 L/100 KM*

DÍSIL SJÁLFSKIPTUR EYÐSLA 4,2 L/100 KM*

VERÐ FRÁ: 3.490.000 KR.



RENAULT CLIO FALLEGUR BÍLL Á FLOTTU VERÐI

DÍSIL, SJÁLFSK., EYÐSLA 3,7 L/100 KM*

VERÐ: 2.990.000 KR.



NISSAN PULSAR HLAÐINN SKEMMTILEGUM NÝJUNGUM

VISIA, DÍSIL, EYÐSLA 3,7 L/100 KM*

SÝNINGARTILBOÐ

Tryggðu þér nýjan Pulsar á sýningartilboði núna

NISSAN LEAF RAFBÍLL Á VEGLEGU SÝNINGARTILBOÐI

Nú er tækifærið að tryggja sér rafbil á einstöku verði.

100% RAFBÍLL

Allir Nissan Leaf eru búnir 6,6 kW hleðslubúnaði sem tvöfaldar hleðsluhraða í heimahleðslustöðvum, einnig tímastilltum forhitara sem hitar bílinn upp áður en þú leggur af stað, bakmyndavél, upphituðu stýri og sætum, handfrjálsum símabúnaði og ESP skriðvörn. Nánari upplýsingar á www.nissan.is



NISSAN QASHQAI VINSÆLASTI SPORTJEPPI LANDSINS

ACENTA, DÍSIL, EYÐSLA 3,8 L/100 KM*
VERÐ: 3.990.000 KR.

ACENTA, DÍSIL, SJÁLFSK., EYÐSLA 4,9 L/100 KM*
VERÐ: 4.590.000 KR.



REYNSLUAKSTURSLEIKUR BL ÞÚ GETUR UNNIÐ 55" SAMSUNG SJÓNVARP

Allir sem fara í reynsluakstur á nýjum bíl til jóla verða skráðir í lukkupott og eiga möguleika á að vinna glæsilegt 55" Samsung Smart sjónvarp.



OPIÐ Í DAG FRÁ 12-16

BL

BL ehf

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

GE bílar / Reykjanæsbæ / 420 0400 – Bilasalan Bílás / Akranesi / 431 2622 – Bilasala Akureyrar / Akureyri / 461 2533
Bílaverkstæði Austurlands / Egilsstöðum / 470 5070 – IB ehf. / Selfossi / 480 8080 – BL söluumboð / Vestmannaeyjum / 481 1313 og 862 2516



Styrkjum lögregluna



Ögmundur Jónasson
fv. innanríkisráðherra



Veik lögregla með byssur er ekki það sem við þurfum á að halda.

Starf lögreglumanns er án efa eitt mikilvægasta starf samfélagsins. Það getur verið vandasamt, krefst góðrar menntunar, margvíslegrar þjálfunar og innsæis auk þess að til lögreglu-starfa eiga aðeins að veljast vel gerðir og yfirvegaðir einstaklingar. Þannig þarf að búa að menntun lögreglumanna, kjörum þeirra og starfsaðstöðu að nákvæmlega svona einstaklingar veljist til starf-ans.

Á árunum eftir hrun sætti lög-reglan miklum niðurskurði eins og annar rekstur á vegum hins opinbera. Á ársgrundvelli nam niðurskurðurinn um þremur milljörðum króna. Munar um minna. Sem ráðherra í ríkisstjórn bar ég ábyrgð á þessum niðurskurði. Þeirri ábyrgð mætti ég með því að hlaupast aldrei undan henni heldur gera skilmerkilega og heiðarlega grein fyrir niðurskurðinum og afleiðingum hans.

Undir lok síðasta kjörtímabils, þegar hilla tók undir betri tíð, var þverpólitískri nefnd falið að gera tillögur um hvernig standa skyldi að endurreisn lögreglunnar. Sammæltust þingmenn úr öllum flokkum um að bæta upp það sem skorði hefði verið niður og bæta síðan um betur, þótt ég minnti á við umræðu um málið að það yrði að ráðast af efnahagnum hve fljótt það gæti gerst. En hinn þverpólitíski vilji var fyrir hendi.

Grundvallaratriðið

Sjálfur hafði ég á fjölmörgum fundum með lögreglumönnum,

sannfærst um að grundvallaratriði væri að lögreglan sjálf byggji við öryggi. Það væri forsenda þess að hún gæti veitt samfélaginu tilhlýðilega vernd. Alltof mörg dæmi heyrði ég um fáskipaðar vaktir að sinna verkefnum sem aðeins voru á færi fjölmenns hóps. Sums staðar á landsbyggðinni var ástandið svo slæmt að jafnvel einn lögreglu-maður þurfti að sinna erfiðum verkefnum þar sem iðulega var um langan veg að fara.

Sama gildi um búnað. Hann var ekki alls staðar sem skyldi. Mikilvægasta tæki lögreglumannsins er farartækið. Þegar farið var að þrengja að lögreglunni fjárhagslega var ein leiðin sú að setja þak á leyfilega keyrslu hverrar bifreiðar. Að sjálfsgöðu var þetta gert með þeim sveigjanleika að fyrirkomulagið raskaði ekki grundvallaröryggi.

Þegar hins vegar allt þetta lagðist saman – niðurskurður á niðurskurð ofan þá fór óneitanlega að syrtu í álinn. Í ofanálag bættist óánægja lögreglumanna með kjör sín og síðast en ekki síst má ekki gleyma að verkefnið gerðust erfiðari og jafnvel hættulegri.

Við þessu þarf að bregðast. En ekki með því að vopna lög-regluna í ríkari mæli en þegar er orðið. Lögregla sem sækir styrk í byssuna verður aldrei sterk lög-regla. Hún kemur hvorki til með að veita sjálfri sér né þegnum þessa lands það öryggi sem við sækjumst eftir. Veik lögregla með byssur er ekki það sem við þurfum á að halda.



Tíu lexíur úr þingstarfinu



Jón Þór Ólafsson
fyrrum þing-
maður Pírata

Markmið stjórnmalamanna eru misjöfn, rétt eins og leiðirnar sem þeir velja að þeim, en eitt eiga þeir sameiginlegt. Stjórnmalamenn vilja sitja á valdastóli, og flestir vilja þeir sitja sem fastast þar til stærri stóll er fánlegur.

Það skiptir því stjórnmalamenn sköpum, þegar nær dregur kosningu eða skipan í valdastöður, að vera álitinn ákjósanlegasti kosturinn hjá þeim sem ráða hver situr hvar. Slíkt álit má kalla pólitískt kapítal.

Til að áætla og hafa áhrif á það hvernig stjórnmalamaður beitir áhrifum sínum og völdum þá er nauðsynlegt að sjá hvað veldur honum álitshnekki og kostar hann því pólitískt kapítal, og hvernig hann getur vaxið í álti og orðið sér þannig úti um meira af því.

Meðvitaður um þessar forsendur lærði ég tíu eftirfarandi lexíur í þingstarfinu.

1. Gamla viðskiptamódel stjórn-málaflokkanna er ósjálfbærara

Að beita almannavaldi í þágu sérhagsmuna (sem er skilgreiningin á pólitískri spillingu) á skiptum fyrir aðstoð við atkvæðaveiðar er ósjálfbærara í dag en það var. Með útbreiðslu internetsins þá er spilling oftast afhjúpuð og erfitt er að þagga niður umræðuna um hana á samfélagsmiðlum. Spillingarmál kosta pólitískt kapítal. Með auknu gegnsæi mun spilling í auknum mæli kosta meira en hún skilar.

2. Valdið á Alþingi er samþjappað

Nánast allt lögbundið vald á Alþingi liggur í þremur valda-stöðum. 1. Forseti Alþingis, í umboði stjórnarmeirihlutans, hefur nánast alræðisvald á þingfundum þar sem mál eru redd og endanlega afgreidd. 2. Formenn fastanefnda Alþingis, mestmegnis í umboði stjórnarflokkanna, fara í raun með alræðisvald yfir vinnslu mála í nefndunum. 3. Þingflokksformenn, í umboði flokksforustunnar, ráða miklu um það hvar og hvenær þingmenn taka þátt á nefndar- og þingfundum. – Mikill minnihluti stjórnarflokkanna á Alþingi ræður í raun.

3. Þingmálakvótanum er úthlutað af forseta Alþingis

Ein öruggasta leiðin til að afla pólitíks kapitáls er að fá mál samþykkt á Alþingi. Til að tryggja að stjórnarflokkarnir landi þeim afla að mestu sjálfir þá er óformlegur kvóti á fjölda þingmála sem forseti Alþingis úthlutar. Þó að almenn sátt sé um mikilvægt mál í samfélaginu þá verður það ekki samþykkt á Alþingi nema að sá sem leggur málið fram hafi þingmálakvóta og noti hann til að landa málinu.

4. Mikil vald þingmanna er í höndum flokksforustunnar

Stjórnarskráin segir alþingismenn aðeins bundna af sannfæringu sinni. En lög um þingskóp, og aðrar leikreglur Alþingis, færa flokksforystunni svipuvald yfir samflokksmönnum á þingi. Öhlýðnum þingmönnum er sagt að þeir „þurfi ekkert að mæta á fundi þingflokksins“, þar sem þingstarf flokksins er skipulagt. Það er líka þingflokkurinn, ekki þingmaðurinn, sem á nefndar-sætin og þingmálakvótann. Öhlýðinn þingmaður tapar tækifærum til áhrifa innan Alþingis og innan flokksins.

5. Þekkingin sem er undirstaða valda býr hjá flokksforustunni

Öbreyttur þingmaður sem kann leikreglur þingsins getur haft töluverð áhrif, þó að hann sé öhlýðinn. Fáir þingmenn kunna samt lög um þingskóp og aðrar reglur um innra starf þingsins, og hvað þá allar hinar óskrifuðu venjur og klæki. Gömlu refirnir og flokksforustan sem þeir styðja hafa meira vald í krafti þeirrar þekkingar.

6. Meirihluti þingsins ræður, ekki meirihluti landsmanna, enn þá

Þar til að landsmenn sjálfir fá mál-skotsréttinn milliliðalaust þá er málþóf minnihlutans í þinginu síðasta vörn landsmanna gegn yfirgangi stjórnarmeirihlutans. Málþóf er aðeins eins sterkt og réttlættingin fyrir því. Þeim mun meira afgerandi og þekktari sem vilji landsmanna er, þeim mun kostnaðarsamara er það fyrir þingmenn meirihlutans að stöðva málþófið.

7. Að vanrækja forgangsmál landsmanna kostar mismikið

Málefnaleg, heiðarleg og itrekuð áminning að um vanrækslu sé að ræða gerir hana kostnaðarsamari. Það er líka erfiðara fyrir þá sem hafa verið staðnir að vanrækslu að selja óvinsælar lausnir við



Því betur sem landsmönnum er ljóst að heilbrigðisþjónustu hefur hrakað vegna vanrækslu stjórnvalda þeim mun pólitískt dýrara verður hvert einkavæðingarskref, og því færri verða stigin.

vandamáli sem almennt er vitað að þeir sjálfir sköpuðu. Því betur sem landsmönnum er ljóst að heilbrigðisþjónustu hefur hrakað vegna vanrækslu stjórnvalda þeim mun pólitískt dýrara verður hvert einkavæðingarskref, og því færri verða stigin.

8. Að tefja er oft það sama og sigra í pólitík

Töf á einu þingmáli þýðir að önnur mál komast frammar í afgreiðsluferlinu. Tafir eiga það líka til að verða ótímabundnar svo mál dagar uppi. Tafir á framlagningu og á vinnslu mála sem stjórnvöld og stjórn-sýslan vilja fá samþykkt þýðir iðulega minni aðkomu og eftirlit í þinginu. Tímabjófari í pólitík eru líklegri til að verða sér úti um pólitískt kapítal.

9. Að stela veislunni og skilja reikninginn eftir

Pólitískt kapítal stjórnmalamanns eykst ef hann kemst upp með að eigna sér heiðurinn af vinsælum verkum annarra á meðan aðrir vera ábyrgð á skítverkunum. Ábyrgð hefur afgerandi áhrif á pólitískt kapítal stjórnmalamannsins. Það sem „virðist vera satt“ vegur þyngra í veski stjórnmalamannsins en sannleikurinn.

10. Landsmenn munu í meiri mæli koma að málum sem þá varða

Pólitískt vald er föst stærð. Það vald sem þjóðin vill fá milliliðalaust til sín, það missa stjórnmalamenn. En stjórnmalamaðurinn nær fram vilja sínum með pólitísku valdi. Valdbeiting skapar honum líka óteljandi tækifæri til að vinna sér inn pólitískt kapítal. Stjórnmalamaðurinn sleppir því ekki valdi nema hann telji kostnaðarsamara að halda í það. Aukinn þátttökuvilji landsmanna gerir það pólitískt kostnaðarsamara að halda landsmönnum frá ákvörðunum í málum sem þá varða.

Ákominn heilaskaði - og hvað svo?

Félagið Hugafar stendur fyrir opnum fundi mánudaginn 30. nóvember kl. 19 í Sigtúni 42, Reykjavík.

Tveir einstaklingar deila reynslu sinni af að hljóta heilaskaða.

Kynning á breytingum í starfi Hugafars: ráðning almennatengils, ráðstefna um endurhæfingarúrræði og fleira spennandi.




Allir hjartanlega velkomnir,
heitt á könnunni

www.hugafar.is | hugafar@hugafar.is | sími 661-5522



Borða
Drekka
tyggja

WRIGLEY'S
Extra[®]

 Tannlæknafélag Íslands mælir
með notkun xylytols sem
aðalsætefnis í tyggjúmmi

Líður vel hjá Fleetwood

Eggert Gunnþór Jónsson á gott ár að baki eftir að hafa verið mikið frá vegna meiðsla. Hann er nú hjá Fleetwood Town sem lék í utandeildinni fyrir örfáum árum og segir ensku C-deildina betri en menn telja.



Eggert Gunnþór vonast til að frammistaða hans með Fleetwood Town vekji athygli landsliðsþjálfaranna.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

FÓTBOLTI Þrátt fyrir að Eggert Gunnþór Jónsson sé aðeins 27 ára hefur hann gengið í gegnum ýmislegt á sínum atvinnumannsferli sem hófst fyrir meira en áratug.

„Fyrir þremur árum sá ég vissulega ekki fyrir mér að ég yrði að spila fyrir Fleetwood Town,“ segir Eggert í samtali við Fréttablaðið. Hann er í dag lykilmáður á miðju liðsins og hefur verið valinn maður leiksins undanfarna tvo leiki en Fleetwood vann þá báða.

Fyrir þremur árum var Fleetwood að spila sitt fyrsta tímabil í atvinnumannadeild á Englandi eftir að hafa unnið utandeildina tímabilið á undan með markaskorarann Jamie Vardy fremstan í flokki, líkt og fjallað var um í Fréttablaðinu í gær. Fyrir þremur árum var Eggert Gunnþór á mála hjá Wolves, sem var þá nýfallið úr ensku úrvalsdeildinni.

Rennt blint í sjóinn

Meiðsli settu þá strik í reikninginn hjá Eggerti. Sumarið 2013 hélt hann til Belenenses í Portúgal en gat lítið beitt sér þar. Að tímabilinu loknu var samningi hans við félagið rift og

Eggert sneri aftur hingað til lands til að fara í aðgerð.

„Ég var með stanslausan verk í náranum en aldrei fannst neitt að mér. Það var ákveðið að fara í aðgerð þó svo að það væri verið að renna blint í sjóinn. En það fannst smá rifa sem gert var við og hef ég náð að halda mér góðum eftir það,“ útskýrir hann.

Eggert samdi svo við Vestsjælland í Danmörku og var þar í hálf ár. „Ég var svolítið að nota félagið til að koma mér í gang,“ viðurkennir hann. „Ég kunni vel við mig hjá liðinu en við féllum í vor og það var ekki gaman. En ég náði að finna mér lið þar sem ég fékk að spila og það var fyrir öllu.“

Vildi komast aftur til England

Hann segir að sér hafi staðið til bóða að spila í efstu deild á Norðurlöndunum en hann vildi komast aftur Bretlands þar sem hann kann best við sig, enda var hann á mála hjá Hearts í Skotlandi í sex tímabil þegar ferillinn hófst.

„Þetta er lítið félag í 40 þúsund manna bæ sem er rétt fyrir utan Blackpool,“ segir Eggert sem var

ekki hræddur við að taka skrefið niður í C-deildina á Englandi með liði sem var í utandeildinni fyrir örfáum árum síðan. Grétar Rafn Steinsson, sem er nú yfirmaður knattspyrnumála hjá félaginu, taldi hann á að koma.

„Hér er verið að byggja upp rándýra æfingaaðstöðu sem verður tilbúin eftir áramót og það er vel haldið utan um liðið. Ég kann mjög vel við mig, sérstaklega eftir að okkur byrjaði að ganga betur,“ segir hann.

Nýr stjóri breytti öllu

Þegar hann kom í sumar var talið að Fleetwood hefði getu til að berjast í efri hluta deildarinnar. Annað kom á daginn og fékk liðið aðeins níu stig í fyrstu tíu leikjum sínum. Eftir 5-1 tap gegn Gillingham var skipt um stjóra – Graham Alexander var rekinn og Steven Pressley, fyrrverandi landsliðsmaður Skota, ráðinn í hans stað.

„Þetta hefur verið allt annað síðan þá,“ segir Eggert. „Við höfum verið að spila betur og förum vonandi að klifa upp töfluna. Miðað við frammistöðu okkar á síðustu vikum finnst mér að við eigum heima í efri hlutanum,“ bætir hann við en Fleetwood er sem stendur í 17. sæti og mætir einmitt á morgun erkifjendunum og grannliði sínu, Blackpool. Það er í fyrsta sinn frá

upphafi sem liðin mætast í deildarleik.

„Ef okkur tækist að ná í níu stig á einni viku þá gæti það gert mikið fyrir okkur, enda eru hlutirnir fljótir að breytast í þessari deild. Lið þurfa ekki nema 2-3 góðar vikur til að komast í efri hlutann,“ segir Eggert en gæðin í C-deildinni hafa komið honum á óvart.

„Hún er betri en menn halda. Það er orðið það mikið af erlendum leikmönnum í efstu tveimur deildunum að margir leita niður í þessa deild til að fá tækifæri. Maður lendir í því að spila gegn liðum sem eru aðallega í barningnum en heilt yfir eru liðin að reyna að spila góða knattspyrnu.“

Vill fara á EM

Eggert á 19 landsleiki að baki en hefur ekki spilað með því síðan 2012. Hann er af sömu kynslóð og myndar nú kjarna íslenska landsliðsins og var fastamaður í U-21 liðinu sem fór á EM í Danmörku árið 2011.

„Ef maður stefnir ekki að því að fara á EM þá er maður ekki að líta rétt á hlutina,“ segir hann. „Ég veit að það verður erfitt að komast inn enda landsliðið afar vel mannað. Ég vona að ég fái sénsinn, ef ég stend mig vel hér og liðinu gengur áfram vel.“

eiririkur@frettabladid.is

Eggert Gunnþór Jónsson

Fæddur 18. ágúst 1988
Félag Fleetwood Town

Ferill

2004-5 Fjarðabyggð
2005-11 Hearts (Skotlandi)
2012-13 Wolves (Englandi)
2012 Charlton (lån)
2013-14 Belenenses (Portúgal)
2014-15 án félags
2015 Vestsjælland
2015- Fleetwood Town

Domino's-deild karla

FSu - Snæfell 97-110

FSu: Christopher Woods 34/9 fráköst, Christopher Caird 21/10 fráköst/, Ari Gylfason 17, Gunnar Ingi Harðarson 8, Hlynur Hreinsson 6/4 fráköst/7 stoðsendingar, Svavar Ingi Stefánsson 2, Bjarni Geir Gunnarsson 2, Hilmir Ægir Ómarsson 2, Birkir Viðisson 2, Maciej Klimaszewski 2, Arnþór Tryggvason 1.
Snæfell: Sherrod Wright 35/16 fráköst/6 stoðsendingar, Austin Bracey 27/, Stefán Karel Torfason 16/11 fráköst/, Sigurður Á. Þorvaldsson 14/4 fráköst, Óskar Hjartarson 6, Sveinn Davíðsson 5, Óli Ragnar Alexandersson 4, Viktor Alexandersson 3.

Er nú þegar orðinn pirraður á því þegar Fellaini kemur inná á 65 mín. á morgun.

Elmar Ernir
@ElmarErnir

BYRJA FYRIR LUKTUM DYRUM

Það varð ljóst í gær að Úkraína og Ísland munu spila fyrir framan tómar stúkur í undankeppni HM 2018. Úkraína var í dag dæmd til þess að leika einn leik fyrir framan tóman völl og næsti keppnisleikur liðsins er gegn Íslandi.

Ástæðan fyrir þessu banni er kynþáttafordómar stuðningsmanna Úkraínu. Í tvisgang voru stuðningsmenn Úkraínu uppvísir að slíku athæfi og liðinu hefur nú verið refsað. Einnig fengu Úkraínunum sekt upp á tæpar 14 milljónir króna.



SARA MÆTIR MEISTURUNUM

Í gær var dregið í átta liða úrslit í Meistaradeild kvenna í knattspyrnu og eitt Íslendingalið var í pottinum. Það var sænska liðið Rosengård sem Sara Björk Gunnarsdóttir spilar með. Hennar lið fékk erfiðan drátt því Rosengård mun mæta þýska Evrópu-meisturunum í Frankfurt.

Frankfurt skreidd í átta liða úrslit eftir að hafa unnið lið Guðbjargar Gunnarsdóttur, LSK, eftir vítaspyrnukeppni í Þýskalandi. Leikirnir fara fram í mars og fyrri leikurinn verður í Þýskalandi.



Í dag

12.25 Charlton-Ipswich Sport 2
12.50 F1: Timataka Sport
14.50 Man. City - S'ton Sport 2
21.00 Barcelona - Sociedad Sport
21.00 Leicester - Man. Utd Sport 2
21.00 Milan - Sampdoria Sport
21.00 Messan Sport 2

19.15 Grindavík - Hamar Röstin
19.15 Keflavík - Stjarnan TM-höllin

11.50 Tottenham - Chelsea Sport 2
12.50 F1: Abu Dhabi Sport
14.55 Eibar - Real Madrid Sport
15.45 Kolding - Barcelona Sport 4
16.05 Norwich - Arsenal Sport 3
16.05 Liverpool - Swansea Sport 2
19.05 Snæfell - Haukar Sport 4
21.20 Seattle - Pittsburgh Sport

Aðalfundur

Aðalfundur Landssamtaka Eldri Kylfinga, LEK, verður haldin sunnudaginn 6. desember 2015 kl. 16.00 í GR Grafarholti.

Venjuleg aðalfundastörf.

Stjórnin.





VOLVO XC90 R-DESIGN FRUMSÝNING Í DAG

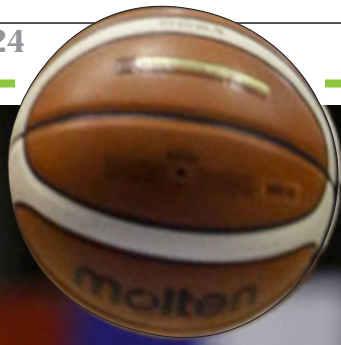
Við frumsýnum Volvo XC90
í R-Design sportútfærslu
Verð frá 11.790.000 kr.

**KOMDU Í BRIMBORG Í DAG
MILLI KL. 12 OG 16
REYNSLUAKTU BÍL ÁRSINS 2016**

MADE BY SWEDEN
VOLVOCARS.IS



Volvo XC90 hefur fengið einstakar móttökur um heim allan. Honum var ætlað að marka nýtt upphaf fyrir Volvo og það hefur hann svo sannarlega gert. Nú er komið að því að kynna þennan stórglæsilega 7 manna lúxusjeppa í R-Design útfærslu. XC90 státar af nýrri vélataekni, nýjum öryggiskerfum og nýju útliti en R-Design útfærslan sveipar bílinn enn sportlegra yfirbragði. Grill bílsins og framstuðari eru með sérstöku R-Design útliti, innfelldir þúststútarir eru tvöfaldir og á bílnum eru innfelldir áklæddir þakbogar. Hliðarspeglarnir eru állitaðir og þokuljós eru í framstuðara. Billinn kemur á 20" R-Design álfelgum og er búinn fimm valmöguleikum fyrir vél og girkassa (Comfort, Eco, Dynamic, Off-road eða Individual). Veghæð XC90 er mjög mikil, eða 23,7 cm undir lágsta punkt. Mikið er um lúxus í innra rými bílsins. Má þar nefna sérstök R-Design sportsæti og stýri, 12,3" TFT mælaborð, Metal Mesh klæðningu í mælaborði, High Level LED lýsingu, upplýsta silsalista, rafdrifin framsæti og svartan topp í innréttingu. Eldsneytisnotkun nýju D5 dísilvélarinnar í blönduðum akstri er 5,8 l/100 km og CO₂ losun er 152 g/km. Komdu á frumsýningu í dag, gæddu þér á gæðakaffi frá Kaffitár og kynntu þér bíl ársins 2016 á Íslandi. Brimborg og Volvo áskilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara. Útbúnaður getur verið frábrugðinn mynd í auglýsingu.



Ekki misst úr landsleik frá fyrsta A-landsleik

Gunnhildur Gunnarsdóttir lék sinn 21. landsleik á móti Slóvakíu á miðvikudagskvöldið en hún hefur leikið alla landsleiki í boði síðan Sverrir Þór Sverrisson tók hana fyrst inn í landsliðið vorið 2012. Aðeins ein önnur hefur leikið alla þessa leiki og það er landsliðsfyrirliðinn Helena Sverrisdóttir. Næsta verkefni landsliðsins er í febrúar.



Þarf nú að læra að taka því rólega

Landsleikurinn á móti Slóvakíu í Laugardalshöllinni var afdrifaríkur fyrir Íslandsmeistara Snæfells en fyrirliðinn Gunnhildur Gunnarsdóttir meiddist illa á öxl í leiknum og verður frá í sex til átta vikur.

KÖRFUBOLTI Íslandsmeistarar Snæfells eru búnir að vinna fimm leiki í röð í Domino's-deildinni en þurfa að mæta toppliði Hauka á sunnudagskvöldið án fyrirliðans Gunnhildur Gunnarsdóttur þegar keppni hefst á ný eftir landsleikjahlé. Gunnhildur meiddist illa á öxl í fyrri hálfleik á fyrsta heimaleik íslenska kvennalandsliðsins í undankeppni EM 2017.

„Ég má ekkert gera í nokkrar vikur. Liðböndin í kringum öxlina eru sködduð, eitthvað er slitid og eitthvað er rifid eða tognuð. Sem betur fer er ekki allt slitid því það hefði þýtt aðgerð. Þetta mun taka tíma og ég get ekkert gert,“ sagði Gunnhildur en hvað gerðist í leiknum við Slóvakíu?

Heyrði bara smell

„Ég fór í sniðskot og lenti svona illa á öxlinni. Ég fann eitthvað aðeins fyrir þessu en þældi ekki mikið í því. Ég tók þessi viti sem ég fékk (og hitti úr þeim báðum) og hljóp tvisvar fram og til baka í sókn og vörn. Þá fékk ég smá högg og heyrði bara smell. Eftir það gat ég ekkert hreyft öxlina,“ lýsir Gunnhildur sem var búin að skora 5 stig og tók 5 fráköst á 13 mínútum.

Gunnhildur hefur spilað þrátt fyrir bakmeiðsli í allan vetur en fer seint inn á völinn til að gera eitthvað annað en hún er von sem er að spila af fullum krafti.

„Það þýðir ekkert að mæta í leiki og ætla að hlífa mér þó að ég sé búin að vera slæm í bakinu,“ segir Gunnhildur en hún og yngri systir hennar og liðsfélagi í bæði Snæfelli og lands-

liðinu hafa verið afar óheppnar með meiðsli á ferli sínum. „Mér finnst við alveg vera búnar með kvótann. Þetta er alveg komið gott. Þú kemst stundum ekkert frá því að lenda í svona þegar þú ert í þessum íþróttum. Hlutir gerast, því miður,“ segir Gunnhildur.

Alveg óþolandi samt

Fram undan eru rólegheit á meðan öxlin er að jafna sig. „Við eigum þrjá leiki eftir fram að jölum og ég mun líklega hvíla þá alla. Vonandi verð ég bara klár eftir jöl og það er bara fint að jólafrið komi þarna inn fyrst þetta þurfti að gerast. Þetta er samt alveg óþolandi fyrir því,“ segir Gunnhildur og tákidi eftir að hún segir líklega. Það verður ekki auðvelt fyrir þessa miklu keppnismanneskju að geta ekki hjálpað liði sínu. Hún reynir samt að vera jákvæð og sá björtu hliðarnar. „Þetta er kannski bara fint upp á bakid og kannski eitthvað sem þurfti til að ég myndi stoppa,“ segir Gunnhildur í léttum tón.

„Nú þarf ég bara að taka því rólega og reyna síðan að koma mér aftur í stand til að geta mætt ennþá tilbúnari eftir áramót,“ segir Gunnhildur en hvernig mun það ganga að taka því rólega?

„Ég kann það ekki alveg en það hlýtur einhver að stoppa mig af,“ segir hún.

Orðlaus þjálfari í beinni

Ingi Þór Steinþórsson, þjálfari Snæfells, var að lýsa leiknum í Sjonvarpinu þegar hann sá fyrirliða sinn meiðast.

Mér finnst við alveg vera búnar með kvótann.

Gunnhildur Gunnarsdóttir

„Mér skilst að hann hafi orðið orðlaus í útsendingunni. Það vill enginn að einhver lendi í meiðslum í svona verkefni hvort sem þetta er leikmaður þinn eða einhvers annars liðs. Fyrst þetta gerðist þá þurfum við bara að tækla það,“ segir Gunnhildur. Fyrsta reynslan af því að sitja á bekknum var erfið en hún gat ekki spilað síðustu 23 mínúturnar á móti Slóvakíu.

„Við í Snæfelli eigum rosalega mikilvægan leik á sunnudaginn en ég treysti alveg mínu liði til að spila og vinna þann leik án mín. Það verða bara einhverjar aðrar sem stíga fram og fá mínútur til að sýna sig og sanna. Þær nýta þær vonandi bara vel,“ segir Gunnhildur.

Geðheilsan aðalatriðið

„Ég held að það sé aðalatriðið að halda geðheilsu núna og vera dugleg að styrkja og koma sér í almennilegt stand til að mæta bara ennþá betri og sterkari eftir áramót. Ég fæ bara nýtt hlutverk. Núna verð ég bara á bekknum og hvet mitt lið áfram þaðan,“ segir Gunnhildur sem ætlar að koma enn sterkari til baka.

Leikur Snæfells og Hauka hefst klukkan 19.15 annað kvöld og verður í beinni á Stöð 2 Sport og á Visi. ooj@fettabladid.is



FALLEG GLÖS GLEÐJA AUGAÐ



EASTUS Veit á vandaða lausn

Verið velkomin í verslun okkar að Síðumúla 16 | Opið mán - fös 8:30 - 17:00 | S: 580 3900

Fyrsta karfa Berglindar fyrir íslenska landsliðið var sannkölluð systrakarfa

Gunnhildur Gunnarsdóttir gat ekki spilað seinni hálfleikinn á móti Slóvakíu vegna axlarmeisla. Yngri systir hennar, Berglind, sem var aðeins að spila sinn annan landsleik, kom inn í byrjunarliðið í seinni hálfleik og leysti systur sína af hólmi.

„Það var frábært að hún nýtti tækifærið sitt vel í landsleiknum. Þetta gefur henni mikið fyrir deildina. Hún mun vonandi gera enn meira fyrir Snæfell og verður bara í lykilhutverki,“ segir Gunnhildur um litlu systur en Berglind er þremur árum yngri en hún.

Berglind hafði einmitt skorað sína fyrstu landsliðskörfu í fyrri hálfleiknum eftir stöðsendingu frá stóru systur og fékk að auki viti sem hún nýtti. Þetta var því sannkölluð systrakarfa sem var vel við hæfi.

„Það var geggjuð karfa og rosafloft. Ég var ánægð með það að hún setti þetta ofan í og kláraði þetta með vitanu,“ sagði Gunnhildur.

Alls voru fjórar systur sem skoruðu fyrir Ísland í leiknum en það hefur aldrei gerst áður í sama leiknum. Helena (16) og Guðbjörg (3) Sverrisdætur voru með 19 stig saman.

Systurnar Gunnhildur og Berglind Gunnarsdætur voru nú saman í A-landsliðinu í fyrsta sinn.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN





Veldu
aðeins
það
besta

HEAD

FISCHER

Útivist í jólapakkann



Mammut höfuðljós
verð frá 3.995,-



Mikið úrval af húfum
frá Mammut og Ziener
verð frá 3.595,-



Primus hitabrúsar
verð frá 4.995,-



Mammut dúnúlpur
verð frá 34.995,-



Komperdell göngustafir
verð frá 6.995,-



Mikið úrval af list og hokkiskautum
verð frá 11.995,-



Mammut göngubuxur
verð frá 22.995,-



Mammut bakpökar
verð frá 18.995,-



Nortec hálkubroddar
verð frá 2.995,-



Mammut flíspeysur
verð frá 24.995,-



Tilboð á gönguskóm
fram að jólum



MAMMUT

OR OUTDOOR
RESEARCH

Ziener
made by pros

EVEREST

Skeifunni 6 · Sími 533 4450 · www.everest.is

PERSONULEG ÞJÓNUSTA, FAGLEG RÁÐGJÖF



Jólasveinarnir ætla að sjá til þess að allir sem mæta á skemmtunina komist í jólaskap. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Ætla að koma öllum í jólastuð

Jólasveinar bregða á leik á jólasveinaskemmtun í Gullhömrum á sunnudag. Þar ætla Ketkrókur og Skyrgámur meðal annars að syngja nokkur lög.

Viktória Hermannsdóttir
viktoria@frettabladid.is

Jólasveinarnir ætla að syngja inn jólin og koma fólki í jólastuð," segir Ragnar Torfason sem fer fyrir flokki nokkurra jólasveina sem ætla að halda jólasveinadansleik á sunnudaginn og um leið fagna útgáfu nýrrar plötu með jólasveinalögum.

Ragnar segir jólasveinana þekktu fyrir að vera afar fjöruga og að þeir hafi einkar gaman af því að fá fólk til að dansa og syngja sig í jólaskap. Þeir bregði líka á leik á ýmsan hátt og fái gesti með sér í glensió. „Þetta verður jólasveinaskemmtun þar sem allir taka þátt. Krakkarnir klappa með og leika ýmislegt. Jólasveinarnir voru búnir að þjálfa kindurnar sínar upp í að syngja



JÓLASVEINARNIR VORU BÚNIR AÐ ÞJÁLFA KINDURNAR SÍNAR UPP Í AÐ SYNGJA MEÐ EN ÞÆR VILDU EKKI KOMA MEÐ Í BÆINN ÞAR SEM ÞAÐ VÆRI EKKERT GRAS AÐ BÍTA Í HÚSINU.

með en þær vildu ekki koma með í bæinn þar sem það væri ekkert gras að bíta í húsinu, þannig að kannski þurfa þeir aðstoð við að leika kindur líka," segir Ragnar.

Á jólasveinaplötunni er að finna sex frumsamin jólasveinalög auk tveggja annarra laga en áralöng vinna liggur að baki lagsmiðunum. Þau verða öll flutt á sunnudaginn en þar koma sveinarnir fram ásamt hljómsveit. „Skyrgámur og Ketkrókur eru aðalsöngvararnir en svo syngja Askasleikir og Stúfur líka eitt lag. Bjúgnakrækir kemur örugglega líka og kannski fleiri," segir Ragnar.

Jólasveinaskemmtunin er haldin í Gullhömrum í Grafarvogi og það er fritt inn fyrir alla. „Við vonumst til þess að sjá sem flesta krakka, foreldra þeirra og líka ömmur og afa. Það verður mikið stuð, það er hægt að lofa því.“

Um helgina, af hverju ekki að ...

SIGGA KLING SPÁKONA

„Ég er að fara í þakkargjörðarmáltíð hjá Begga og Pacasi á sunnudaginn. Helgar hjá mér snúast um vinnu sem mér finnst dásamlega skemmtileg. Ég elska líka að vera heima með börnunum þótt þau séu eldri en ég. Nú er nýbúið að vera fullt tungl í tvíbura. Tunglið er magnari! Við eigum að búa til snjóhús og leika okkur en alls ekki að klára úr flöskunni.“

Sigríður Kling spá-kona segir tilvalið að leika sér um helgina.



LESTU

Nýjustu bók Jonas Jonasson í þýðingu Páls Valssonar, Viga-Anders og vinir hans.

Bókin fær fullt hús stjarna hjá Politiken og sögð jafn ærslafull og fyrri metsölubækur höfundar.



Guðmundur Jörundsson

GUÐMUNDUR JÖRUNÐSSON FATAHÖNNUÐUR

„Við erum að kynna samstarf okkar við 66 gráður norður um helgina og ég verð að vinna í kringum það. Ég er líka að hugsa um að kíkja með son minn á jólamarkað í Elliðaárdal.“

HORFÐU

Á skemmtipáttinn Spilakvöld með Pétri Jóhanni Sigfússyni í kvöld. Þessi skemmtipáttur er byggður á fyrirmyndinni Hollywood Game Night sem hefur slegið í gegn undanfarin ár í Bandaríkjunum.



Pétur Jóhann

FARÐU

Í jólaþorpið í Hafnarfirði. Fjölmargir taka þátt í jólaþorpinu í ár og góðrar skemmtunar að vænta fyrir fjölskylduna.

HLUSTAÐU

Á Pál Óskar og Moniku á jólatónleikum í Háteigskirkju. Þau halda tónleika næstu helgar í Háteigskirkju.

BJÖRK EIÐSDÓTTIR RITSTJÓRI

„Í dag ætla ég að baka með vinkonu minni og börnunum hennar og hitta bróður minn sem hefur verið lengi erlendis.“



Björk Eidsdóttir

NÓATÚN

1965 - 2015

NÓATÚN ER 50 ÁRA

Af því tilefni bjóðum við þér upp á
afmælisköku og kaffi kl. 12 og kl. 16.

Frostpinnar og safar fyrir krakkana, glæsilegar vörukynningar
og heppnir gestir fá gjafakörfu.

Komdu við í Nóatúni Austurveri í dag og fagnaðu með okkur.

35%
afsláttur



Grísalundir
með sælkerafyllingu
1999 kr./kg
~~3099 kr./kg~~

50%
afsláttur



Ostakaka
með bláberjum
654 kr./pk.
~~1307 kr./pk.~~

28%
afsláttur



Lambahryggur
með villisveppum
1999 kr./kg
~~2799 kr./kg~~

20%
afsláttur



Lambalæri
úrbeinað og fyllt
1999 kr./kg
~~2499 kr./kg~~

20%
afsláttur



Nóatúns
grísahamborgarhryggur
1359 kr./kg
~~1699 kr./kg~~

30%
afsláttur



Andabringur
frankur
2899 kr./kg
~~4147 kr./kg~~

25%
afsláttur



Melónur
Cantalópe
395 kr./kg
~~529 kr./kg~~

35%
afsláttur



Hindber
Driscoll's
389 kr./pk.
~~599 kr./pk.~~

40%
afsláttur



Ananas
ferskur
239 kr./kg
~~399 kr./kg~~

Alla daga **8-20**

NÓATÚN

Austurveri

HELGARS



GRAND PINNACLE

Klæddur leðri á slitflötum.
Fánlegur í brúnum og svörtum lit.
Stærð: 86 x 90 x 109 cm

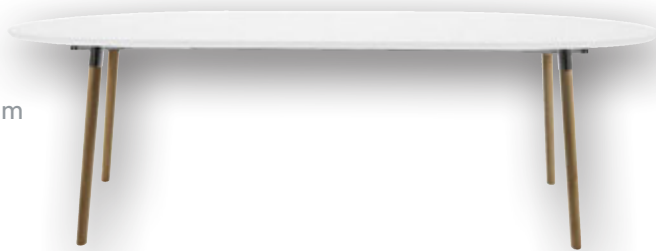
139.990 kr. ~~189.990 kr.~~

LA Z BOY® *Live Life Comfortably.*

BELINA

Borðstofuborð,
eik/hvítt.
Stærð:
100 x 170/270 H: 74 cm

89.993 kr.
~~119.990 kr.~~



NAGANO

Eldhúsborð,
eik/hvítt.
Stærð:
150 x 80 H: 76 cm

39.990 kr.
~~79.990 kr.~~



SEATTLE

Borðstofustóll. Svartur, grár
og hvítur með krómlöppum.

5.990 kr.
~~8.990 kr.~~



EIFFEL

Borðstofustóll.
Svartur, grár og hvítur
með svörtum löppum.

8.990 kr.
~~11.990 kr.~~



EIFFEL

Borðstofustóll.
Svartur, grár og hvítur
með krómlöppum.

9.990 kr.
~~13.990 kr.~~

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

ELLY – DÖKKGRÁR

60%

AFSLÁTTUR

IDdesign



ELLY

Priggja sæta sófi.
Dökkgrátt slitsterkt áklæði.
Stærð: 183 x 82 x 85 cm

39.996 kr. ~~99.990 kr.~~

ELLY

Hægindastóll.
Dökkgrátt slitsterkt
áklæði.

27.996 kr.
~~69.990 kr.~~

ANACO XL

50%
AFSLÁTTUR

TAKMARKAÐ
MAGN



ANACO XL

Hornsófi hægri og vinstri.
Litur Corsica grár
Stærð: B:288 x 212 x H: 80 cm

149.995 kr.
~~299.990 kr.~~



**HÚSGAGNA
HÖLLIN**



Sunna segir bardagalistir styrkja bæði líkama og sál og í þeim hefur henni tekist að ná tókum á vanliðan sem hrjáði hana í mörg ár. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Komst á beinu brautina

„Hér fékk hjartað að gróa,“ segir **Sunna Rannveig Davíðsdóttir**, fyrsti Íslendingurinn sem verður Evrópumeistari í MMA-bardagaíþróttinni, um bardagaklúbbinn Mjölni. Þar fann hún sjálfa sig í bardagalistinni og tókst að komast á beinu brautina úr slæmum félagsskap og neyslu. Sunna segir sögu sína í von um að aðrir rati rétta leið úr ógöngum.

Kristjana Björg
Guðbrandsdóttir
kristjana@frettabladid.is



Sunna Rannveig Davíðsdóttir bar sigur úr bítum á Evrópumeistaramóti áhugamanna í MMA. Hún sigraði Önu Saxmark, sem varð í öðru sæti á heimsmeistaramóti í MMA, og þótti hafa yfirburði allan bardagann. Henni var fagnað í Leifsstöð við heimkomuna á mánudag þar sem dóttir hennar, Anna Rakel, ellefu ára gömul, stökk í fang hennar. Sunna Rannveig réð ekki við tærin og þetta var tilfinningaþrungin stund. „Ég bjóst ekki við þessu og fór að gráta. Ég hefði átt að biðja um smástund til að jafna mig áður en ég fór í viðtal sem síðan var birt í sjónvarpinu en það var hugsanlega markmið fréttamanna að ná að mynda augnablikið. Svo fór ég heim og var með fjölskyldunni. Það var gott. Morguninn eftir fór ég með stelpuna í skólann, svo ákvað ég að þrifa heimilið hátt og lágt. Setti tónlistina í botn og þreif til að losa orku,“ segir hún og bætir því við að hún sé enn að koma sér niður á jörðina eftir átökin.

Æfingafélagar hennar óska henni hver á eftir öðrum til hamingju með sigurinn. Hún er stödd í æfingafélaginu Mjölni við Seljaveg, klædd í æfingagallann, með hárið uppsett. Hún er smávaxin,

líklega aðeins um 1,60 cm á hæð, grönn en feikilega sterkbyggð. Margir sem hafa náð árangri í bardagalistum í Mjölni hafa einnig háð baráttu utan vallar í eigin lífi. Það á líka við um Sunnu.

Þegar allt breyttist

Hún átti heima í Svíþjóð til fimm ára aldurs með foreldrum sínum og systur sínum tveimur, Rakel Báru og Söndru. „Ég var yngst. Rakel Bára var 11 árum eldri en Sandra er 13 árum eldri. Ég á góðar minningar frá Svíþjóð, við vorum hamingjusöm. Við fluttum þegar ég var fimm ára frá Svíþjóð á Stokkseyri og það var fljótlega eftir það sem líf okkar allra breyttist.“ Í janúarmánuði 1990 gerði stormflóð á Stokkseyri, varnargarður gaf sig og vegir eyðilögðust. „Ástand vega var mjög slæmt eftir flóðið, systir mín var farþegi í bíl frá Selfossi og bílbelti þegar bíllinn valt og lét lífið samstundis. Elsta systir mín var orðin sautján ára gömul og eftir slysið flutti hún að heiman og fór að búa. Allt í einu var ég ein í þessu stóra húsi með foreldrum mínum. Á þessum tíma var lítið um áfallahjálp. Pabbi og mamma jöfnuðu sig aldrei á þessu áfalli, að missa dóttur sína, og fannst mjög erfitt að lifa með þessu. Pabbi tók þessu mjög illa og reyndi að drekkja sorgum sínum með áfengi því hann kunni ekki að takast á við missinn og kenndi sjálfum sér um. Ég skildi þetta ekki þegar ég var



MAÐUR VAR ALLTAF

AD PIKKA UPP ÞRÁÐINN OG KYNNAST NÝJUM KRÖKKUM.

ÉG VARD OFT FYRIR AÐ-

KASTI OG MÉR LEIÐ EKKERT

VEL. ÉG VAR ALLTAF

UTANGARÐS OG FALDI MIG,

FÖR MEÐ VEGGJUM.



ÉG VISSI EKKERT HVERNIG

ÉG ÁTTI AÐ TAKAST Á VIÐ

HLUTINA. ÉG HAFÐI ENGAN

TILGANG. MÉR VAR ALVEG

SAMA. MIG LANGAÐI BARA

AÐ DEYFA MIG. EKKI AÐ

HORFAST Í AUGU VIÐ

SJÁLFA MIG EÐA

TILFINNINGAR MÍNAR.

yngrri því enginn sagði mér frá því hvað gerðist og að hún væri dáið og ég fór ekki í jarðarförina hennar. Ég heyrði sögur um atburðinn þegar ég var barn en þær voru ekki sannar og sumar mjög ljótar. Við þjuggum í litlu þorpi og ég heyrði það frá krökkunum sem auðvitað meintu aldrei neitt illt en það var sárt á þeim tíma og lengi velti ég þessum orðrómi fyrir mér. Það er ekki langt síðan ég komst að því hvað gerðist í raun en ég skil foreldra mína vel í dag að hafa aldrei getað talað um þetta. Ég veit ekki hvað ég mundi gera ef ég mundi lenda í því að missa barnið mitt og vil ekki hugsa til þess.“

Rötleysi

Hún segir röt hafa komið á fjölskylduna eftir atburðinn. Það tók hana nokkur ár að festa rætur. „Við fluttum til Þorlákshafnar og þaðan á sveitabæ í Flóanum en þegar ég var átta ára fluttum við í Kópavoginn. Þessi tvö ár eftir slysið einkenndust af miklu rötleysi. Ég var alltaf að skipta um skóla og vini. Maður var alltaf að pikka upp þráðinn og kynna nýjum krökkum. Ég varð oft fyrir aðkasti og mér leið ekkert vel. Ég var alltaf utangarðs og faldi mig, fór með veggjum. Einn æfingafélagi minn hér í Mjölni lýsir þessu vel. Við vorum æskuvinkonur þarna í sveitinni við Selfoss þann tíma sem ég var þar. Við eyddum miklum tíma saman og svo einn daginn var ég bara horfin.“

Strauk til Stokkseyrar

Sunna hóf nám í Snælandsskóla í Kópavogi en hugurinn var á Stokkseyri og þangað strauk hún nokkrum sinnum. „Á Stokkseyri býr enn stór hluti af fjölskyldunni minni þannig að ég sótti mikið þangað. Ég fékk matarpeninga til að taka með mér í skólann. Ég lagði þá til hliðar og safnaði mér fyrir rútufari til Stokkseyrar. Þegar ég hafði safnað fyrir fargjaldinu skrifaði ég bréf til mómmu og pabba að ég væri strokin að heiman, ég elskaði þau en ég vildi bara vera með ömmu.“

Illt í hjartanu

Sunna leitaði í slæman félagskap á unglingsárum og fór í neyslu um tíma. „Ég kenni engum um það sem gerðist. Ég var bara ekki alveg að finna mig. Ég var týnd, ég var það svolítið lengi. Þetta er nokkuð sem mér finnst erfitt að tala um. Ég er enn að sættast við þetta tímabil í lífi mínu. Ég leitaði í slæman félagskap við lok grunnskóla. Krakka sem voru á svipuðu róli og ég, týndir í lífinu. Kannski var það þess vegna sem við áttum samleið. Við vorum að dreifa huganum. Ég sjálf vildi ekki takast á við raunveruleikann og var með brotna sjálfsmynd. Mér leið bara ekkert vel. Mamma og pabbi fengu enga hjálptil að ráða við áfallið sem lát systur minnar var og elsta systir mín ekki heldur. Við þurftum öll að glíma við þetta á okkar hátt og vorum öll ➔

LJÓSA HÁTÍÐ

25%
AFSLÁTTUR

AF ÖLLUM SERÍUM,
AÐVENTULJÓSUM
OG KERTUM



ÚRVAL AF
INNI- OG
ÚTISERÍUM



ÚRVAL AF
AÐVENTU-
LJÓSUM OG
KERTUM



VÖFFLUVEISLA Í ÖLLUM
VERSLUNUM Í DAG FRÁ 13-15

**JÓLADAGSKRÁ
Í BYKO BREIDD**

SIRKUS ÍSLANDS
Í DAG FRÁ 13-15.

VIGGA OG SJONNI
LEIKA LJÚFA TÓNA
SUNNUDAG FRÁ 13-14.

HEPPNIR VIÐSKIPTAVINIR
FÁ MIÐA Á VEGBÚANN
EÐA LÍNU LANGSOKK.



Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og eða myndabragi. Tilboð gildir til og með 30. nóvember.



byko.is

OPÍÐ LENGUR Í BREIDD

LAUGARDAG 10 - 19
SUNNUDAG 11 - 18

BYKO

GERUM PETTA SAMAN

➔ brotin. Ég vissi ekkert hvernig ég átti að takast á við hlutina. Ég hafði engan tilgang. Mér var alveg sama. Mig langaði bara að deyta mig. Ekki að horfast í augu við sjálfa mig eða tilfinningar mínar, því þær voru sárar. Mér var bara illt í hjartanu.“

Var að tortíma sér

Sunna eignaðist ung dóttur sína, hana Önnu Rakel, það varð vendipunktur í lífi hennar. „Ég eignast stelpuna mína níttján ára gömul. Hún breytti öllu og gaf mér tilgang. Þegar ég gerði mér grein fyrir því að hún væri að koma inn í líf mitt þá tók ég ákvörðun um að bæta líf mitt. Hún er það besta sem hefur komið fyrir mig. Það má segja að hún hafi bjargað lífi mínu því ég var að tortíma sjálfri mér. Þegar ég eignaðist hana fór mér að þykja vænt um mig. Það var meðvitund ákvörðun að láta mér þykja vænt um mig. Ég þurfti að gera það því ég elskaði hana svo mikið og vildi vera góð fyrirmynd. Ég þekkti hvernig það var að alast upp á brotnu heimili og vildi gefa henni gott líf. Ég bað engan um hjálp. Ég hjálpaði mér sjálf og eftir að hún fæðist þá hef ég alveg tekið feilsþor. Ég þurfti alveg að taka mig taki og sparka í rassinn á mér nokkrum sinnum.“

Snortin í Mjölni

Það var hins vegar ekki fyrr en Sunna fann sig í bardagalistum að henni tókst að koma böndum á vanlíðanina og sorgina sem hún vann aldrei úr. „Það var erfitt að gera þetta allt sjálf. Þegar ég finn bardagalistirnar þá nær ég fullkominni stjórn á þessari vanlíðan og fer fyrst að vinna úr henni. Ég vil taka það fram að ég er ekki enn orðin heil í dag. Ég er enn að vinna í mínum málum,“ segir hún og útskýrir að hún eigi langt í land með að vinna úr fortíðinni. „Ég tel mótlætið hafa mótað mig að vera sú manneskja sem ég er í dag. Þegar ég kem í Mjölni þá er mér tekið svo vel, ég eignast svo góða vini. Það snerti mig svo innilega að vera komin í svona gott umhverfi þar sem mér leið vel. Allir vildu hjálpa og ég gat talað við þá vini sem ég eignaðist hér. Ég gat opnað mig og fór að horfast í augu við tilfinningar mínar. Fór að geta unnið úr þeim. Bæði þeir sem æfa hérna og starfsfólk er svo vel gert, það sem einkennir þennan stað er samstaða og hér er líka einhver hlýr andi sem er ekki auðvelt að útskýra.“

Líkami og sál

Hún segir bardagalistir krefjast þess að fólk hugsi bæði um líkama og sál. „Það er ekki nóg að vera í líkamlegu formi. Ég þurfti að taka mikið til í höfðinu. Ég hef prófað að fara til sálfræðings en það hjálpaði mér ekki og ég fór þess vegna á hugleiðslu-námskeið. Hugleiðslan hjálpaði



ÞAÐ VAR EINS OG HJARTAÐ

Á MÉR HEFÐI SKYNDILEGA

AFTUR FARIÐ AÐ DÆLA

BLÓÐI. EINS OG ALLT

HEFÐI FARIÐ AFTUR AF

STAÐ. ÞETTA ATVIK LÝSIR

ÞVÍ VEL HVAÐ ÞAÐ ER SEM

BARDAGALISTIR GERA

FYRIR MIG. HÉR FÉKK

HJARTAÐ AÐ GRÓA.

mér að læra að vera ein með sjálfri mér. Horfa inn á við. Finna miðjuna mína, horfa rólega í tilfinningar mínar. Ég er enn að stunda sjálfskoðun. Horfa í sálina í mér og sjá hvað er þar og hvað ég get lagað þar. Ég leitast við að skerpa hugann rétt eins og ég þjálfá tækni í bardagalist. Ég kíkí stundum á vídeó af bardögum þar sem ég er að keppa og þá sé ég hluti sem ég þarf að laga. Í bardagalistum erum við alltaf að rýna í það sem við gerum og hvað við getum gert betur. Það sama geri ég í minni andlegu vinnu. Þetta tvinnast svo allt saman. Ég horfi á þetta sem eina heild. Ég reyni alltaf að finna hvað ég get gert til að bæta hugarfar mitt til að liða betur og svo öðrum í kringum mig líði betur.“

Hjartað fékk að gróa

Faðir Sunnu lést árið 2012 og það var erfiður tími fyrir Sunnu. „Hann var að verða sextíu og tveggja ára gamall og fékk hjartaslag. Ég vil meina að pabbi hafi dáíð vegna þess að hann var með svo stórt hjarta. Það bara sprakk. Söknuðurinn eftir systur minni var svo mikill.“ Hún fann aftur stöð í Mjölni. „Eftir að pabbi fór þá gat ég ekki brosað eða hlegið í góðan tíma. Þetta var svo mikið áfall, fyrir mig, dóttur mína og alla fjölskylduna. Ég man vel eftir fyrsta augnablikinu þar sem ég gat gleymt öllu því sem hafði gengið á eftir að hann fór. Ég kom hingað í glímútíma. Ég man svo vel eftir þessum degi, ég var bara að glíma og er með vinkonu minni. Allt í einu fer ég að hlæja. Ég var ekki búin að gera það svo lengi, það var búíð að vera svo erfitt. Ég upplifði stund þar sem ég gleymdi vanlíðaninni. Það var bara gaman í smástund. Það var eins og hjartað í mér hefði skyndilega aftur farið að dæla blóði. Eins og allt hefði farið aftur af stað. Þetta atvik lýsir því vel

Myndir úr lífi Sunnu



Dóttir Sunnu er ellefu ára og hefur fylgt henni á æfingar frá því að hún var lítið barn. Þá er hún alltaf með bók á sér um bardagalistir, í bókinni geymir hún nafnspjald pabba síns sem lést árið 2012. Ferill Sunnu hefur verið einstakur, hún hefur átt gott keppnisár og stefnir enn lengra.

hvað það er sem bardagalistir gera fyrir mig. Hér fékk hjartað að gróa. Í sömu viku var járnun á Mjölni en þá fá glímukappar sem hafa sýnt framfarir strípur á beltin sín eða nýtt belti, ég var þá með hvítt belti. Ég var sett út á gólf og látin glíma í rúma klukkustund þar til Gunnar Nelson flengdi mig með bláa beltinu og ég varð mjög hrærd, grét og hló á sama tíma en ég var mjög brotin á þeim tíma og undir miklu álagi andlega.“

Með mynd af pabba

Áður en Sunna fer í bardaga hugsar hún til dóttur sinnar. Hún er líka alltaf með bók á sér, snjáða af mikilli notkun. „Áður en ég fer í bardaga þá hugsar ég kannski meira en í bardaganum sjálfum. Ég hugsar alltaf til dóttur minnar. Ég er líka alltaf með eina bók með mér. Ég segi alltaf að það sé dálitil sál í þessari bók. Inni í bókinni er ég með nafnspjald sem á er mynd af pabba. Leigubíla-spjaldið hans. Ég gaf honum einu sinni kassa af nafnspjöldum í jólagjöf til að dreifa til viðskiptavina sinna. Bókin er orðin mjög snjád og spjaldið líka. Þetta er bókin: The book of Five rings. Það var samúræi sem skrifaði þessa bók og lýsir listinni að berjast og hvernig eigi að beita sér, bæði líkamlega og andlega. Ég hef gramsað mikið í henni og finnst fint að hafa hana með. Pabbi gerði þetta alltaf, ég veit ekki hvort ég er að herma eftir honum. Hann var alltaf með bækur við

rúmið hjá sér. Sumar voru orðnar úr sér gengnar. Þær hengu varla saman á kilinum.“

Styrkjandi íþrótt

Margir velja því fyrir sér hver lykillinn sé að því að ná svo góðum árangri í bardagalistum. Sunna segist halda að hún hafi fyrst byrjað að ná góðum árangri þegar hugur hennar fór að kyrrast. Stærsta bardagann hafði hún ef til vill háð við sorgina. „Lykillinn að því að ná góðum árangri í bardagalistum er svona almennt séð að búa yfir aga og sjálfsstjórn. Líka að hafa trú á sjálfum sér. Fyrir mig var það lykilatriði og það að hafa hreinan huga. Þegar ég náði betri tókum á huganum og sjálfri mér, náði ég líka betri tókum á bardaganum.“

MMA er ein vinsælasta íþróttin í heimi og mörgum þykir hún ofbeldisfull. Sunna segir að þeir sem gagnrýna íþróttina ættu að kynna sér hana betur. Það sé ekki mikið að varast. „Fólk horfir á þetta eins og hættulega íþrótt en ég keppti þrjá bardaga og einu meiddslin voru gamall skurður sem opnaðist hér,“ segir hún og bendir á vinstri augabrún þar sem sést finlegur skurður. „Þetta var alveg óvart. Það getur alltaf eitthvað hent þig, eins og í öllum íþróttum. Ég segi að þetta sé styrkjandi íþrótt, bæði andlega og líkamlega. Ég mæli með því að fólk komi bara í heimsókn í Mjölni, fylgist með æfingum og barnastarfinu sem er hér og

jafnvel prófa. Fólk þarf að upplifa andann hér, ég lofa að það verður ekki svikið.“

Björt framtíð og til í slaginn

Sunna kennir víkingaprek í Mjölni, hefur tekið að sér frekari kennslu og er með einkaþjálfaraþróf. Þá starfar hún við afgreiðslu í Lifandi markaði. Hún segist heppin að geta starfað við það sem hún hefur ástríðu fyrir. „Ég kenni víkingaprek og útskrifaðist sem einkaþjálfari í júnímánuði. Ég ber ábyrgð í lífinu, á barn, íbúð og bíl og er líka í fullu starfi í Lifandi markaði sem er verslun með heilsuvörur og hollur og góður matur í matstofu. Mér finnst gott að hafa rútinu og stöðugleika. Mér finnst ég svo heppin því að í versluninni Lifandi markaði finn ég líka fyrir mjög svipuðum anda og í Mjölni. Þar er fólk sem vill vel og gerir vel. Það er gott að vera á slíkum stað. Mér finnst ég örugg.“

Framtíðin segir hún að sé björt. Loksins. „Ég sé hana mjög bjarta, enda var ég eitt sinn á þeim stað að ég sá ekki fyrir mér nokkra framtíð. Ég hafði ekkert sjálfsálit, enga trú á sjálfri mér. Nú hef ég trúna. Ég á mér stóra drauma og langar að gera mitt besta, þessi sigur var byrjunin. En hvort sem ég fer í UFC eða ekki, þá er ég nú þegar á góðum stað. Og mér líður vel, það er nóg fyrir mig. Ég get ekki beðið um meira. Hvað sem gerist næst, þá er ég orðin nógu sterk til að takast á við það. Ég er tilbúin í slaginn!“

heimkaup.is

CYBER
MONDAY

EKKI KAUPA!

Það borgar sig að bíða!

Cyber mánudagur hefst á miðnætti á sunnudag. Yfir 22.000 vörur og þær lækka ALLAR í 24 tíma!

HEIMKAUP

Smáratorgi 3 · Kópavogi · 550 2700

ENN STERKLEGRA OG FÁGAÐRA ÚTLIT NÝTT INNRA RÝMI



MAZDA6 FRÁ 3.890.000 kr.

SKYACTIV
TECHNOLOGY



NÝTT INNRA RÝMI
Þægindi og glæsileiki eru í fyrirrúmi í nýja Mazda6 með nýrri innréttingu og fyrsta flokks hljóðeinangrun.



**STERKLEGRA
OG FÁGAÐRA ÚTLIT**
Glæsilega KODO hönnunin hefur verið tekin skrefinu lengra með enn sterklegra og fágaðra útliti.



NÝTT MULTIMEDIA KERFI
Nýtt Multimedia kerfi með 7" snertiskjá, nú fáanlegt með GPS vegaleiðsögukerfi og Íslandskorti.



NÝ LED AÐALLJÓS
Rennileg lýsing þökk sé nýjum aðlögunarhæfum LED aðalljósum.



SKYACTIV SPARTÆKNI
Sparaðu með SKYACTIV spartækni Mazda. Eyðsla frá aðeins 4,2 l/100 km. Fáanlegur fjórhjóladrifinn (AWD).



mazda

Komdu og reynsluaktu Mazda6

Nýir og notaðir bílar: Söluveildir eru opnar alla virka daga frá kl. 9-17 og laugardaga frá kl. 12-16.
Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 8, sími 515 7040 | Brimborg Akureyri: Tryggvabraut 5, sími 515 7050 | mazda.is
Brimborg og Mazda áskilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara. Útbúnaður getur verið frábrugðinn mynd í auglýsingu.

10 ÁRA AFMÆLI
MAZDA hjá Brimborg

brimborg

Öruggur staður til að vera á



Fyrstu skautarnir hans Hauks hafa fengið annað hlutverk og eru núna veggskraut í húsbóndaherberginu í kjallaranum.



Ljósíð á ganginum er í miklu uppáhaldi hjá Hauki sem er mikill áhugamaður um ljós og var búinn að safna að sér ljósum áður en húsið var stækkað.



Kjallari hússins var grafinn upp af fyrri eiganda og þá kom í ljós þessi aldagamla hleðsla sem hefur fengið að halda sér. Hjónin kalla þetta horn kósihellinn en þar kemur fjölskyldan gjarnan saman og horfir á sjónvarpið. „Þetta er í raun húsbóndaherbergi en fjölskyldan dvelur þarna mörgum stundum,“ segir Haukur.



Hjónarúmið sem er í spænskum stíl hefur gengið kynslóða fram af kynslóð. Afi og amma Hauks áttu rúmið sem móðir hans erfði svo og síðan Haukur. „Við létum taka það allt í gegn fyrir 15 árum síðan, fengum nýjar dýnur og þússuðum upp og bárum á rúmgaflinn.“ Stóllinn er úr Friðu frænku en sú búð var í miklu uppáhaldi hjá hjónunum. „Við vorum reglulegir gestir hjá Önnu,“ segir Hafdis en í dag reka hjónin einmitt kaffihúsið Stofuna sem er í sama húsnæði og Friða frænka var í.



Pallurinn fyrir utan hús þeirra hjóna er mikið nýttur á sumrin. „Það er algjör pottur hérna á sumrin,“ segir Haukur. Húsið var byggt árið 1896.



Eldhúsbordíð og stólarnir koma úr Friðu frænku. „Hérna kemur fjölskyldan saman og borðar. Hérna er líka mikið setið og rætt, kvöld og morgna. Margar hugmyndir ræddar,“ segir Haukur. Litlu stytturnar í glugganum eru frá ömmu Hafðisar.

Gamalt hús með sál

Hafdis Þorleifsdóttir og **Haukur Ingi Jónsson** búa í tæplega 120 ára gömlu húsi í Vesturbænum þar sem gamlir munir fá að njóta sín.

Viktoria
Hermannsdóttir
viktoria@frettabladid.is



Það er svo góður andi í húsinu, það er það besta við húsið,“ segja hjónin Hafdis Þorleifsdóttir og Haukur Ingi Jónsson sem búa í fallegu bakhúsi við Vesturgötu í Reykjavík ásamt hundinum sínum, Róberti. Húsið var byggt árið 1896 og er hluti af Hlíðarhúsunum.

„Við fluttum inn í húsið árið 2002. Ég heillaðist af því þegar ég sá það en Hafdis var alls ekki á því til að byrja með að flytja úr Breiðholti þar sem við bjuggum og niður í bæ. Hún sannfærðist hins vegar þegar við skoðuðum það,“ segir Haukur.

Árið 2012 réðust hjónin í miklar endurbætur á húsinu og stækkuðu það um fjórtíu prósent.

Hjónin reka verslunina Gyllta köttinn í Austurstræti og Stofuna kaffihús í kvosinni. Það er því stutt fyrir þau að fara í vinnu. Þau segja að þeim líði afskaplega vel í húsinu og búast ekki við að flytja þaðan. „Nei, við munum alltaf vera hér. Verðum gömul hérna,“ segir Haukur.

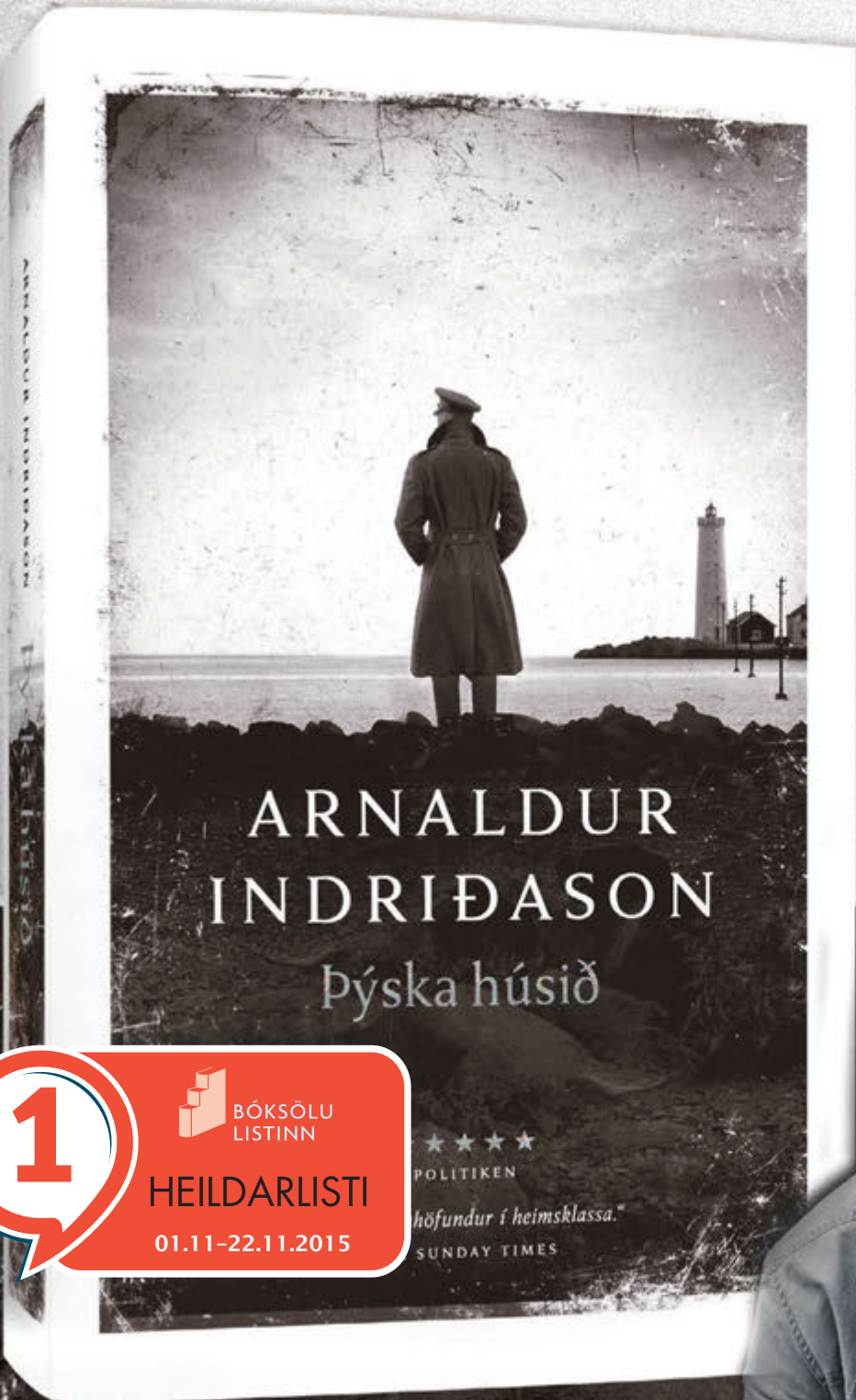


Hafdis og Haukur inn í stofu á uppáhaldsstað Hafðisar. Stólarnir eru úr Friðu frænku og myndirnar líka. Hundurinn Róbert situr fyrir framan þau á pullunni sinni. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA



„... klárlega ein af betri bókum Arnaldar Indriðasonar og er þá mikið sagt.“

BIH / DV



„Mjög, mjög gott.
Spennandi og
feiknaveið skrifuð ...“

BB / FRÉTTABLAÐIÐ



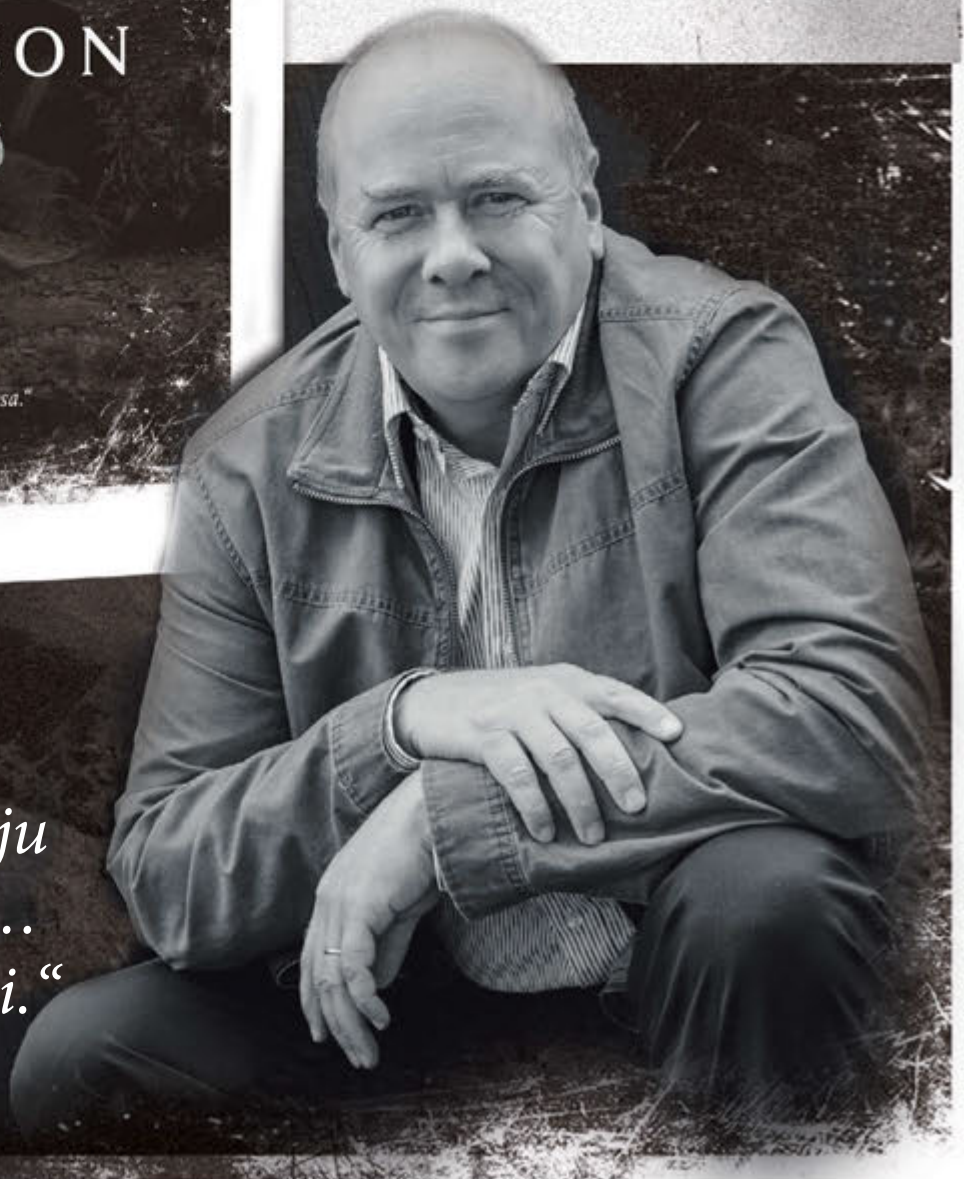
„Enn eitt
meistarastykkið
frá Arnaldi ...“

SG / MORGUNBLAÐIÐ



„Arnaldur hefur að venju
yfirburða tök á efninu ...
Hann er hér í fantaformi.“

GG / HERDUBREID.IS





**Ný uppskera
beint frá Spáni**



239
kr. kg

Appelsínur
Beint frá Spáni



169
kr. kg

Jonagold Epli
Frá Hollandi

Beint frá Brasilíu



169
kr. kg

Vatnsmelóna
Frá Brasilíu, rauð

**Góðar á
jólakransinn**



1.298
kr. kg

Walkers Karamellur
1 kg



359
kr. 400 g

Bónus Piparkökur
400 g

**GÓÐ
TVENNA!**



198
kr. saman

Coke og Prince
250 ml og 50 g



998
kr. stk.

Jólastjarna
Stór



195
kr. pk.

Servíettur
Margar tegundir, 30x30 cm, 20 stk.



579
kr. búnt

Jólagreni
Búnt, ca. 500 g



298
kr. 10 m

Jólapappír
70 cm breidd, 10 m

10
metrar



398
kr. stk.

Bónus Scrubstone
Með svampi



398
kr. 750 ml

Ajax Hreinsiefni
Glass eða Universal, 750 ml



359
kr. stk.

Bic Kveikjari
Stór



259
kr. stk.

Kubbakerti
Hvitt eða rautt
12x6 cm

275
kr. stk.

Kubbakerti
Hvitt eða rautt
12x7 cm



BONUS BONUS BONUS BONUS BONUS BONUS



KS Lambalæri
 Án mjaðmabeins, frosið
 Haustslátrun 2014

1.198
kr. kg



Holta Kjúklíngur
 Frosinn, heill

698
kr. kg



ÍSLENSKT UNGNAUTAHAKK

SS Ungnautahakk
 Frosið, 800 g

1.198
kr. 800 g

SPARAÐU MEÐ BÓNUS!



Ali Bayonneskinka
 1. flokkur, úr læri

1.198
kr. kg



Ali Grísabógur, ferskur

598
kr. kg



Kjörfugl Kjúklíngabringur
 Ferskar

1.879
kr. kg



Bónus Vínarpylsur
 10 stk., 485 g

298
kr. 485 g



Bónus Beikon

1.498
kr. kg



Bónus Samlokuskinka
 237 g

198
kr. 237 g



NÝBAKAÐ!

Bónus Kjallarabollur
 með osti, 4 stk.

359
kr. 4 stk.



NÝBAKAÐ!

Bónus Vínarbrauðslengja
 Nýbokuð, 470 g

598
kr. 470 g



TILVALIN JÓLAGJÖF

Nóa Konfektkassi
 940 g

3.598
kr. 940 g



Mackintosh Konfekt
 900 g

1.598
kr. 900 g



MS Smjör
 500 g

316
kr. 500 g

Verð áður 395 kr.



Tilboðsbirgðir að klárast

MS Rjómi
 500 ml

385
kr. 500 ml

Verð áður 482 kr.

20%
verðlækkun

BONUS EKKERT BRUÐL

Telma L.
Tómasson
telmat@365.is



Það er ótrúlegt til þess að hugsa að granni maðurinn sem situr á Kaffi Vest og spjallar við blaðamann á hryssingslegum haustdegi hafi horfst í augu við dauðann fyrir rétt rúmum tveimur mánuðum. Arnar Már ber sig vel fyrir þann sem ekki þekkir hann, kemur gangandi inn að því er virðist hnarreistur, segir sögu sína og er léttur í lund. En þegar nánar er að gáð er göngulag Arnars Má s ógn skekkt, hann ekur líkamanum til, til þess að koma sér í þægilega stöðu í stólnum og í augum hans má sjá sársauka og minningar sem mun taka langan tíma að vinna úr.

Arnar Már horfir í kringum sig á kaffihúsinu og rifjar upp æskuárin, en í þessu sama húsi var lengst af rekið apótek þar sem móðir hans starfaði. „Hér er ég nánast alinn upp, við krakkarnir komum oft við hérna og fengum þá gjarnan apótekaralakkris,“ segir hann og brosir með sjálfum sér. Hann segist kunna vel við sig á þessum slóðum enda sé hann hreinræktaður Vesturbæingur, sem gengið hafi í Melaskóla, Hagskóla og orðið stúdent frá Menntaskólanum í Reykjavík. „Síðan fór ég í háskólanám í ferðamálafræðum í Frakklandi, en var einnig um skeið í Hollandi og Þýskalandi. Eftir búsetu erlendis flutti ég heim og stofnaði fyrirtækið Íslenska upplýsingafélagið en varð skömmu síðar lektor í ferðamálafræðum í Háskólanum á Akureyri.“ Eftir sex ára veru fyrir norðan langaði Arnar Má í ævintýralegra líf, flutti suður og gerði útivist og fjallamennsku að lífibrauði sínu. „Næstu sex árum eyddi ég í gönguferðir, jöklaferðir og akstur með ferðamenn um allar koppagrundir, en fyrirtæki mitt, Íslandsflakkarar, sameinaðist þá Íslenskum fjallaleiðsögumönnum þar sem ég starfa nú sem markaðsstjóri.“

Helti sér út í sportið

Arnar Már er nýorðinn 49 ára, faðir þriggja stúlkna 7, 16 og 18 ára og er kvæntur listakonunni Steinunni Hildi Hauksdóttur. Fjölskyldan brallar margt saman, þau hjón hafa alltaf haft mikið fyrir stafni og er hestamennska þeirra sameiginlega áhugamál. Hjólreiðarnar stundar hann hins vegar á sínum eigin forsendum, en Arnar Már segist alltaf hafa verið íþróttamaður. „Á mínum yngri árum var ég fyrst og fremst badmintonleikari, en var nú aldrei meira en efnilegur,“ segir hann og hlær. „Á sumrin vantaði mig hins vegar eitthvað til að halda mér í formi og fór að fikta við að hjóla. Þetta var á árunum 1983-84 og var aðeins handfylli af strákum í hjólasportinu, engin stelpa. Ég tók þátt í nokkrum mótum og fann að þessi íþrótt hentaði mér vel, enda bæði léttur og úthaldsgóður.“ Fljótlega tók þó annað við í önnum þess tíma, nám, fjölskylda og vinna, en þarna kviknaði áhuginn. „Hjólreiðarnar blunduðu alltaf í mér, mér fannst þetta frábær íþrótt og þegar uppgangur varð í greininni síðustu misserin og WOW cyclothon hjólreiðakeppnin varð áberandi langaði mig að vera með. Þetta var svo sett á dagskrá.“

Hjá Íslenskum fjallaleiðsögumönnum starfa nokkrir harðir naglar að sögn Arnars Má s. „Þetta eru ódrepanði þindarlausir gaurar, margir í fantaformi. Við settum saman lið fyrir WOW keppnina í fyrrahaust og þeim sagt sem ekki áttu hjól að græja sig upp og vera klárir í slaginn með vorinu. Við stefndum að því að ná góðum árangri í keppninni, vera meðal topp tíu áhugamanna-liða og lögðum gríðarlega hart að okkur á æfingum. Það voru tíu spenntir hjólarar sem lögðu upp í keppnina og við lögðum bæði hjarta og sál í að ná okkar markmiðum. Á leiðinni náðum við að hrista af okkur mörg lið, vorum úthaldsgóðir en vantaði sprettara til að klára lokakaflann og vera meðal fimm efstu. Eftir gríðarlega harða og æsispennandi keppni enduðum ➔



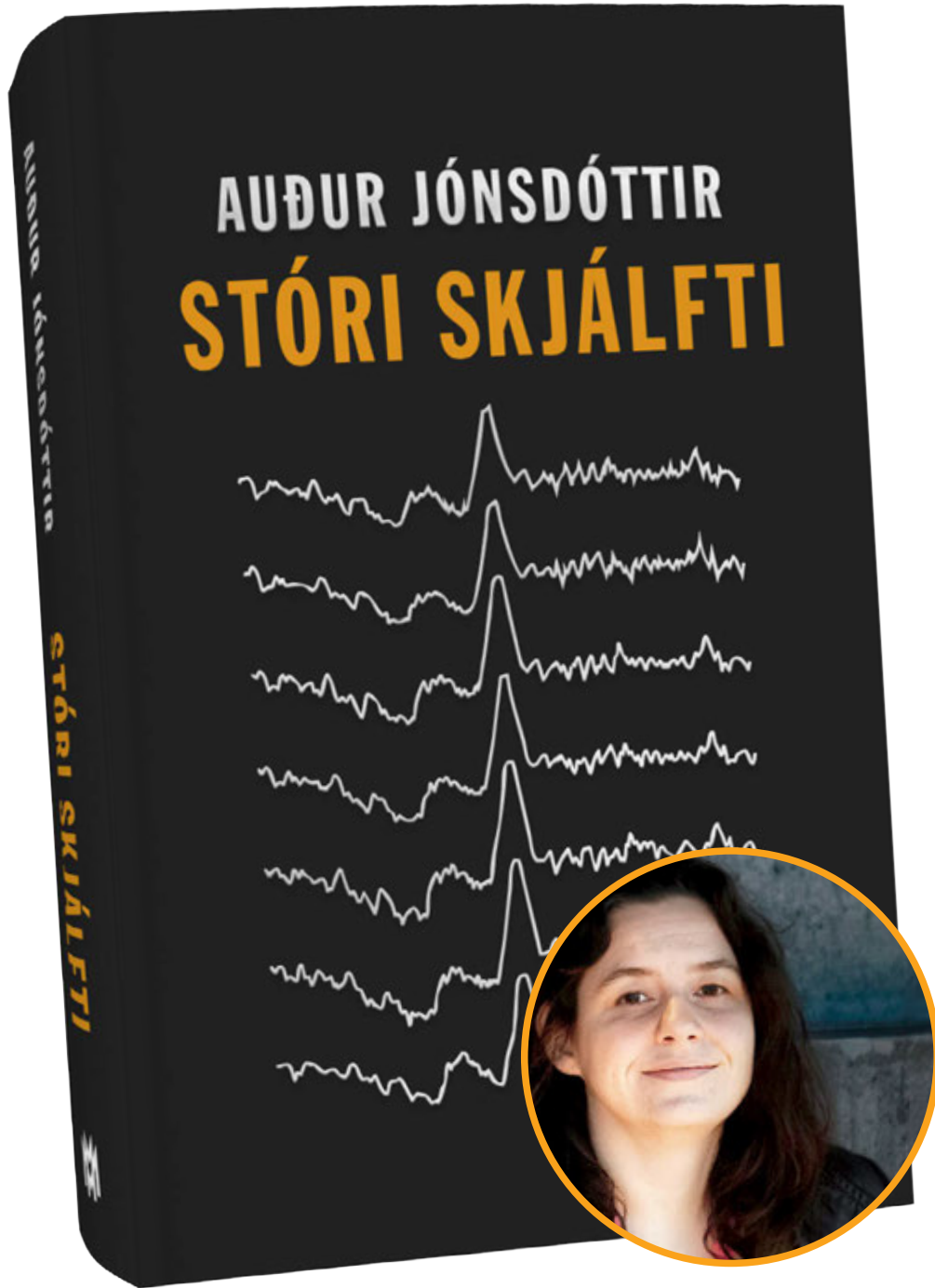
FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Horfðist í augu við dauðann

Arnar Már Ólafsson lenti í alvarlegu hjólreiðaslysi um miðjan september og hékk líf hans í tvígang á blápræði þann tæpa mánuð sem hann var á gjörgæslu. Arnar Már segir Íslendinga varla tilbúna fyrir hjólreiðasprengjuna, aðstæður séu erfiðar og stundum skapist stórhætta. Hann biðlar til allra að sýna tillitssemi í umferðinni til þess að koma í veg fyrir sly.

„Framúrskarandi taktar.“

Gauti Kristmannsson / Víðsjá



„Mjög sniðug nálgun ... Auður er rosalega flinkur sögumaður.“

Mjög góð bók.“

Egill Helgason / Kiljan

„... allar þessar persónur eru alveg **frábærlega** vel upp dregnar.“

Sigurður G. Valgeirsson / Kiljan

„Í Stóra skjálfta sýnir Auður enn að hún er **afburðafær** í sköpun margslunginna persóna.“

Sólveig Ásta Sigurðardóttir / DV

„Bókin er skemmtilega uppbyggð og persónusköpunin einfaldlega dásamleg.“

Frábær lesning.“

Guðríður Haraldsdóttir / Vikan



„Maður bókstaflega **smjattar á textanum** og vill helst lesa suma kaflana aftur og aftur, hátt og í hljóði.“

Friðrika Benónýsdóttir / Fréttatíminn

„**Snilldarleg** leið til þess að segja fjölskyldusögu ... Auður er ótrúlega flink í að draga upp fulla mynd af hverri og einni persónu fyrir sig ... Hún rígheldur mér.“

Sunna Dís Másdóttir / Kiljan



➔ við nú samt í sjötta sæti, sem var magnaður sigur og árangur fyrir okkur að ná. Eftir þetta héldu mér engin bönd.“

Arnar Már er eins og svo margir aðrir dellukarl og þarna urðu hjólréiðarnar að ástríðu. „Ég bara helli mér út í sportið, keypti alls konar græjur og æfði mikið bæði innanbæjar og fyrir utan borgarmörkin. Billinn fór í frí, ég hjólaði daglega til vinnu úr Hafnarfirði svokallaða Þriggja vatna leið til höfuðstöðva Íslenskra fjallaleiðsögmanna við Stórhöfða, en þá er meðal annars farið um Heiðmörk, fram hjá Víflsstaðavatninu í gegnum Vatnsendahverfið og meðfram Elliðaánum.“ Og það var einmitt á þessari leið sem Arnar Már, á falletum haustdegi, 17. september, var að hjóla niður brekku í Vatnsendahvarfi þegar bifreið var ekið í veg fyrir hann. Þar mætti hann örlögum sínum og lífið breyttist í einu veffangi.

Mölbrotinn og lá við köfnun

Í dagbók lögreglunnar þennan dag er greint frá því að eftir alvarlegt slys á gatnamótum Vatnsendahvarfs og Ógurhvarfs sé reidihjólamaðni haldið sofandi í öndunarvél. Þeir sem ekki þekktu til gleymdu fréttinni fljótt, en fjölskylda og vinir hins slasaða voru í angist. „Ég man ekkert eftir þessum degi eða atburðinum sjálfum, en næ að þúsla þessu saman eftir því sem mér er sagt og ég les í lögregluskýrslum,“ segir Arnar Már. „Dagurinn var einstaklega falgur, dúnalogn og sól, ferskur haustilmur í lofti. Ég hafði tekið myndir á leiðinni á símann minn, sjálfsagt til að pósta á Facebook með skilaboðum um þau forréttindi að upplifa svo fallega náttúru og kyrrð á leið til vinnu. Aðeins nokkrum mínútum síðar hjóla ég niður brekku og þá verður slysið, bill kemur úr gagnstæðri átt og beygir í veg fyrir mig, en út frá áverkum á vinstri hlið líkamans virðist ég hafa farið í kudung til að verja mig sem mest. Hjólréiðamaður er einungis í spandexgalla og það er lítil vörn í honum, en að sjálfsögðu með hjálm á höfðinu sem kom líklega í veg fyrir frekari alvarlega áverka.“

Fjöldmörg vitni urðu að slysinu enda er líkamsræktarstöð þar næri og talsverð umferð á þessum tíma dags. „Þótt minnið sé ekkert missti ég aldrei meðvitund og hljóðaði víst þannig að heyrðist til næstu byggðarlaga. Sá sem ók á mig hafði mestar áhyggjur af því að það blæddi úr vitunum á mér og ég fór á fjóra fætur til að reyna að draga andann, en annað lungað féll saman og marðist illa. Mér lá við köfnun.“ Við rannsókn komu í ljós 27 brot, öll rifbeinin vinstra megin voru tvíbrotin, rifjahlýkið gekk allt til, viðbeinsbrot og þrefalt axlarbrot, tvær sprungur í mjadmabeini, auk áverkans á lunganu og innvortis blæðinga, sem læknumum reyndist erfiðast að ná utan. „Það var hins vegar mitt lán að höfuðið var óskaddað og mænan einnig.“

Arnar Már lá á gjörgæslu í tæpan mánuð og í öndunarvél mest allan tímann. Á þriðja degi reyndu læk-



Arnar Már segir mikilvægt að fólk búi sig vel og bæði hjólréiðafólk og ökumenn séu meðvitaðir um hjólréiðafólk í umferðinni. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



NÚ ER ALLT MEIRA SPENNANDI, FJÖLSKYLDAN, ÁHUGAMÁLIN, VINNAN, JÁ LÍFIÐ. NÚ ER ÞAÐ TAKA TVÖ, ÉG FÉKK ANNAÐ TÆKIFÆRI. ÞAÐ ER ÓTRÚLEG GÆFA.

arnir að vekja hann en það gekk illa vegna þjánainga. „Sex dögum eftir slysið man ég fyrst eftir mér, vaknaði við píphljóð, sé konu í hvítum sloppi og andlitíð á Steinunni, eiginkonu minni. Ég fór í mikið uppnám, vissi hvorki upp né niður og kastaði upp þegar Steinunn sagði mér málavöxtu. Hún hafði hins vegar undirbúið sig vel fyrir þessa stund, tókst að róa mig fljótt og ég stilltist þegar mér varð ljóst að ég gæti hreyft tær og fingur. Ég gat ekki

talað á þessum tímamarki, en langaði að óskra: Þetta getur ekki staðist! Ég fer varlega! Ég er ekki maðurinn sem lendir í hjólaslysi!“

Arnar Már áttaði sig hins vegar fljótt á að hann þyrfti að setta sig við orðinn hlut. Líf hans hékk á blápræði í tvígang, ekki síst þegar lungnabólga skaut sér niður og lækarnir áttu í basli með að finna rétt sýklalyf. „Það er einkennileg upplifun að horfast í augu við dauðann, ég er breyttur maður eftir þetta og margir hafa haft á orði að ég sé ekki lengur sá sami. Við erum óendanlega þakklát fyrir að Lykla-Pétur var ekki viðlátinn þennan dag eða að ég hafi hreinlega verið með rangan lykil. Maður endurráðar hlutunum í kollinum á sér, forgangsröðunin verður önnur, samskiptin verða djúpri, tengslin nánari, tilfinningar sterkari. Þó ég telji mig hafa gert hlutina ágætlega fyrir slysið ætla ég að gera allt betur í framtíðinni, nú er allt meira spennandi, fjölskyldan, áhugamálin, vinnan, já lífið. Nú er það taka tvö, ég fékk annað tækifæri. Það er ótrúleg gæfa.“

Hennar styrkur varð hans styrkur

Á gjörgæslunni var hugur Arnars Márs á mörkum hins raunverulega og óraunverulega. „Þessi tími er mjög eftirminnilegur jafnvel þótt minnið sé glöppótt. Mér voru gefin einhver ösköp af lyfjum til að stilla verki og slá á sýkingu, sem ollu svo miklum draumföllum að raunveruleikinn varð allur skakkur. Í draumum mínum var ég meðal annars staddur á heilsuáætlunum í Japan ásamt fjölskyldu minni, eldri dæturnar áttu báðar kærasta og var önnur barnshafandi. Þetta var svo skýrt í huga mér að ég spurði Steinunni hvað dóttir okkar ætlaði að gera, eiga barnið? Hún hváði auðvitað og vissi ekkert um hvað ég var að tala,“ segir Arnar Már og hristir höfuðið yfir þessum undarlegu minningum.

Verkefnið sem fjölskyldan fékk í hendurnar var risastórt og reyndi mjög á hans nánustu, en einnig vini og aðra aðstandendur, auk þess sem hjólasamfélaginu varð hverft við. Arnar Már segir nokkra þætti hafa komið sér í gegnum þennan erfiða tíma, en víðurkennir að stundum hafi hann verið við það að gefast upp. „Steinunn mín sat yfir mér vakin og sofin, hún hafði aldrei af mér augun. Hennar styrkur varð minn styrkur. Dæturnar voru mjög duglegar og samband okkar varð mjög náð.



Þessi mynd var tekin á slysstæð. Hjól Arnars er í forgrunni.



Arnar Már var þungt haldinn á gjörgæslunni þar sem hann var í mánuð. Hann segist afar þakklátur fyrir að hafa fengið annað tækifæri í lífinu.

Læknateymið og hjúkrunarfólkið, sem vinnur við knappan kost var einstakt, jákvæðin og áræðnin með ólíkindum. Í þriðja lagi var ég sjálfur í góðu formi, en það gerði læknumum kleift að einbeita sér að áverkunum, sem einfaldaði vinnu þeirra. Auk þessa helltust yfir mig heillaóskir, batakeðjur, bænir og stuðningur frá ótrúlegum fjölda fólks. Mér var ekki ljóst að ég ætti svona marga að, hver falleg hugsun þokaði mér í rétta átt.“

Eftir tæpar fjórar vikur fór loks að birta til, Arnar Már var fluttur á hjarta- og lungnadeild. „Ég var mjög litill í mér, enn algerlega bjargalaus. Í fyrsta sinn horfði ég í spegil og varð hverft við, enda hafði ég lést um fimmtán kíló, allur skakkur og skældur. Göngugrind og þrjá hjúkrunarfræðinga, einn með hjólastól, þurfti þegar ég stóð fyrst í fæturna en batinn varð hins vegar ótrúlega hraður. Endurhæfing á Grensásdeild er nú verkefni dagsins, en þar er mikið af fólki sem hefur ekki verið jafn lánsamt og ég eftir veikindi eða slys, ber höfuðið hátt og sýnir mikið ædruleysi og styrk. Ég mun aldrei vorkenna sjálfum mér eftir að hafa kynnst lífsbaráttunni þar. Í mínu tilfelli á þó eftir að koma í ljós hver endanlegur bati verður, hreyfingtan er enn takmörkuð. Andlega þrekið er síðan annar kapituli, ég þarf mikinn svefn og þreyttis auðveldlega. Mér er ljóst að ég verð aldrei aftur jafnheill og áður, en lit samt björtum augum fram á veginn.“

Enginn skyldi setja sig á háan hest

Hraður vöxtur hefur verið í fjölda hjólréiðamanna á Ísland á mjög skömmum tíma. Til að mæta þeirri þróun hefur hjólréiðastigum verið fjölgað á Stór-Reykjavíkursvæðinu, en er þó ábótavant víða. Sums staðar er gangandi og hjólandi vegfarendum ætlað að deila sama stígunum og oft kjósa hjólréiðamenn að nota götunnar, enda er það réttur þeirra. „Við erum ekki tilbúin fyrir þessa hjólréiðasprengju og stundum skapast stórhætta,“ segir Arnar Már og hefur talsverðar áhyggjur. „Uppgangur hjólsins er hluti af heilsuefingu landsmanna, kynslóðin sem ég tilheyri stundar hvers konar íþróttir og útivist og það er kúl að vera í fatnaði sem endurspeglar hreysti og heilbriggt lífni. Hjólréiðar eru góð og holl hreyfing, henta mjög breiðum hópi fólks, tengjast aukinni umhverfis-

vitund og þær eru komnar til að vera. Þegar eitthvað gerist svona hratt fylgir gatnakerfið ekki eftir og því eru aðstæður til hjólréiða víða erfiðar, ekki síst á veturna.“

Áberandi fatnaður, ljós og annar öryggisbúnaður á hjóli er mikilvægur til að fanga athygli bílstjóra. „Ég hef alltaf tamið mér að vera í litríkum klæðnaði og verið með blikkandi ljós að framan og aftan, samt lenti ég í þessu slysi. Svo sér maður fólk á racer-hjólum, svartklætt með öllu á mikilli ferð og það virðist engan veginn gera sér grein fyrir hættunni. Við þurfum að breyta ýmsu. Við sem þjálfum hjólréiðar þurfum að velja staði þar sem umferð er lítil, helst í útjadrí eða utan borgarmarkanna. Fara síðan hægar á stígum og þar sem umferð er mikil og aldrei mynda breiðfyllkingu á götum, eins og sést stundum. Enginn skyldi síðan setja sig á háan hest, enginn á götunnar, við erum þarna saman, hjólréiðamenn og bílstjórar.“

Þá segir Arnar Már marga hjólréiðamenn vera nýja í íþróttinni, þeir átti sig oft ekki frekar en bílstjórar á hættunni sem geti skapast á sekundubroti. „Meðan ástandið er eins og það er núna er ekki annað hægt en að höfða til skynsemi bæði bílstjóra og hjólréiðamanna. Ég biðla til ökumanna að venja sig á að horfa eftir hjólum, ekki aðeins bílum, en allir sem eru á hreyfingu á götu, hjólréiða-eða göngustíg eru hluti af umferðinni. Við þurfum að tileinka okkur tillitsemi hvert við annað. Alltaf.“

Stefnir að því að hjóla á ný

Andlegt og líkamlegt þrek Arnars Márs mun ráða því hvers hann verður megnugur í framtíðinni. „Hestamennskan er fyrir bí og ég harma það mjög. Ég stefni hins vegar að því að hjóla á ný, en batinn og þrótturinn munu ráða því hversu öflugur ég get orðið. Ég er mjög kappsamur, en til þess að keppa og vera á racer-hjóli þarf maður að vera öruggur með sig og afslappaður. Það er ekki gefið. Sem stendur tek ég aðeins einn dag í einu, en það er enn mjög óraunverulegt að sitja með kaffibollann sinn, lesa lögregluskýrslur og fréttir um svo alvarlegt slys og gera sér grein fyrir því að það var raunverulega ég sem lenti í því. Á þessari stundu er ég því bara syngjandi sæll og gláður að vera hérna megin og fá að taka þátt í þessu yndislega lífi,“ segir Arnar Már að lokum og kveður með hlýju brosi.

heimkaup.is

CYBER MONDAY

EKKI KAUPA!

Það borgar sig að bíða!

Cyber mánudagur hefst á miðnætti á sunnudag. Yfir 22.000 vörur og þær lækka ALLAR í 24 tíma!

HEIMKAUP

Smáratorgi 3 · Kópavogi · 550 2700



ENNEMM / SIA / NM72149

FÖGNUM AÐVENTUNNI MEÐ GLITRANDI MILLJÓNUM

FYRSTI VINNINGUR STEFNIR Í FJÖRUTÍU OG FIMM MILLJÓNIR Í KVÖLD



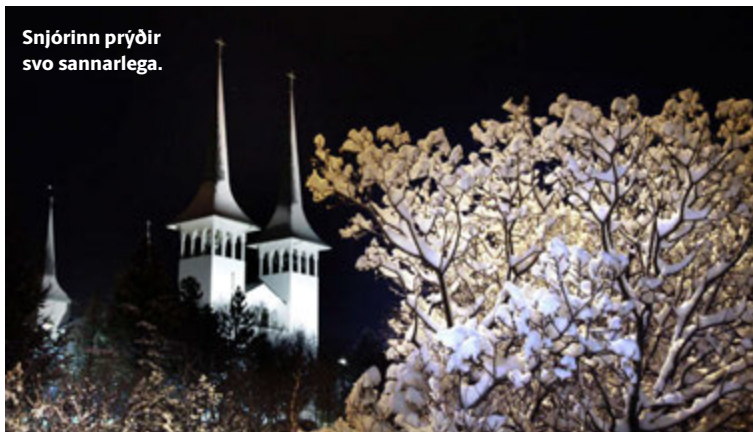
ÍSLENSK GETSPÁ
Engjavegi 6, 104 Reykjavík
Sími 580 2500 | www.lotto.is



Íslensk getspá er í eigu Íþróttá- og Ólympíusambands Íslands, Öryrkjabandalagsins og Ungmennafélags Íslands.



Austurvöllur í vetrarklæðunum.



Snjórinn prýðir svo sannarlega.

Jólalegt í borginni

Það var jólalegt um að litast í Reykjavík þegar borgarþúar fóru á stjá á föstudagsmorgun. Jólaljósín eru farin að lýsa víða um borgina enda rennur senn upp jólamánuðurinn. **Gunnar V. Andrésón**, ljósmyndari Fréttablaðsins, fór á stúfana og myndaði jólastemninguna í bænum áður en ys og þys borgarinnar tók öll völd.



Búið er að skreyta jólatréð hjá Höfða.



Það er orðið jólalegt víða í borginni.



Austurstrætið er komið í jólabúning.

nettó

BLACK FRIDAY

26. - 29. NÓV.

40%
AFSLÁTTUR



LAMBASVIÐ - FROSIN
VERÐ ÁÐUR
498 KR/KG
299 KR/KG



30%
AFSLÁTTUR

GRÍSARIF FULLELDUÐ
Í BBQ-MARINERINU
VERÐ ÁÐUR
698 KR/KG
489 KR/KG



NETTÓ KJÚKLINGABRINGUR
FERSKAR
VERÐ ÁÐUR
2.098 KR/KG
1.888 KR/KG



HÁTÍÐARBLANDA - 0,5 L
VERÐ ÁÐUR
98 KR/STK
69 KR/STK



35%
AFSLÁTTUR

KJÚKLINGAVÆNGIR
NETTÓ - FERSKIR
VERÐ ÁÐUR
398 KR/KG
259 KR/KG



40%
AFSLÁTTUR

HEILL LAX
REYKTUR / GRAFINN
VERÐ ÁÐUR
3.998 KR/KG
2.399 KR/KG



40%
AFSLÁTTUR

KANELSNÚÐUR
VERÐ ÁÐUR
198 KR/STK
119 KR/STK



ÓDÝR ÍS - 900 ML
M. SÚKKULADI-, JARÐARBERJA-
EDA VANILLUBRAGÐI
VERÐ ÁÐUR
359 KR/PK
259 KR/PK



42%
AFSLÁTTUR

COOP WC PAPPÍR
16 RÚLLUR
VERÐ ÁÐUR
1.198 KR/PK
699 KR/PK



50%
AFSLÁTTUR

NÓA SÚKKULÁÐI POPP
250 G
VERÐ ÁÐUR
390 KR/STK
195 KR/STK

Tilboðin gilda 26. - 29. nóvember 2015

netto.is | Mjódd · Salavegur · Búðakór · Grandi · Akureyri · Höfn · Grindavík · Reykjanesbær · Borgarnes · Egilsstaðir · Selfoss |

markhönnun ehf



Helga Jónsdóttir sést hér lengst til hægri með öðrum leikkonum sem flytja með henni gjörning í Hörpu í þágu góðs málstaðar. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Kemur siglandi að Hörpu

Helga E. Jónsdóttir leikkona heldur upp á sjötugsafmæli sitt með óhefðbundnum hætti. Hún safnar fé til flóttamanna með því að flytja gjörninginn Trójudætur á sunnudag með hópi góðra listamanna í tónlistarhúsinu Hörpu.

Kristjana Björg
Guðbrandsdóttir
kristjana@frettabladid.is



Fyrir 2400 árum skrifaði gríska leikskáldið Evripides leikrit um Trójustríðið sem varnarorð til Aþeninga að halda ekki áfram

yfirgangi og stríðsrekstri; með því myndu þeir hljóta hefnd guda.

Sagan segir að eftir tíu ára umsátur um Trójuborg hafi Grikkjum tekist að smygla her sínum inn fyrir borgarmúra Tróju með blekkingum. Þeir töldu Tróverjum trú

um að hesturinn, „Trójuhesturinn“, væri fullur af gulli.

Í verkinu er sungið um gull og grimmd, Trója er fallin þegar leikritið um dætur hennar hefst. „Hvar lendi ég í ánaud ellimóð?“ spyr Hekúba, fyrrum drottning í Tróju, sem biður örlaga sinna ásamt öðrum Trójudætrum.

Ofurtrú á stríðsrekstri

Helga Jónsdóttir leikkona segir að efni leikritsins eigi brýnt erindi við samtímann, ekkert hafi breyst, því ójöfnuður, græðgi, ofurtrú á stríðsrekstri og virðingarleysi fyrir mennskunni tröllríði enn okkar ringlaða heimi.

Helga verður sjötug þann 28. desember og til stóð að vera með dagskrá í Iðnó á sjálfan afmælisdaginn, sem ber upp á mánudag. „Þar höfum við, svokallaðar fimmtíu plús, fengið inni. En Harpa hentaði betur þar sem við ákváðum að koma siglandi til leiks,“ segir Helga.

Hvunn dagsleikhúsið setti Trójudætur á svið í Iðnó árið 1995, fyrir tuttugu árum, í leikstjórn Ingu Bjarnason við frumsamda tónlist Leifs Þórarinssonar og þá fór Briet Héðinsdóttir með hlutverk Hekúbu en Helga lék Andrómökku.

Í minningu listamanna

„Þessi hugmynd er ekki nýtilkomin. Ég ætlaði fyrst að vera með leiklestur tengdan verkinu fyrir ári síðan, 2014, en þá hefði Leifur Þórarinsson orðið áttatíu ára. Það varð hins vegar ekki að veruleika og kannski hefði Leifur frekar viljað halda upp afmælið með Brieti sem hefði orðið áttræð á þessu ári, 15. október sl. Mig langaði að heiðra minningu þeirra og svo á ég sjálf afmæli og ekki er leiðinlegt að fá að deila hátíð með þeim tveim.“

Helga segir að sköpunarferli sýningarinnar fyrir tuttugu árum hafi verið bæði spennandi og krefjandi, mikill texti í frábærri þýðingu Helga Hálfðanarsonar, og tónlist Leifs einstaklega falleg og vandmeðfarin. Leikmyndin var sjálft Iðnó sem búid var að „rústa“ og var því tilvalin umgjörð um sýninguna.

„Það var ómetanleg reynsla að vinna með þessum stórkostlegu listamönnum. Þau Leifur og Briet hurfu allt of fljótt af sjónarsviðinu en andi þeirra svífur yfir vötnum,“ segir Helga.

Varðandi þann áfanga að verða sjötug segir Helga: „Ég hef margt að gleðjast yfir því sem ég eldist því við eigum fjögur stórkostleg börn, þrettán barnabörn og eitt lang-

ömmubarn, hvert öðru yndislegra. Það er mikil blessun að fá að lifa og njóta þess að vera með mínu fólki á þessum tímamótum.“

Sannur systraandi

Um gjörninginn á sunnudag segir Helga: „Eitt er að fá hugmynd og langa til að láta gott af sér leiða og annað að draga aðra með sér, fara þess á leit við kollegana að gefa vinnu sína og mæta á æfingar á guðlegum sem óguðlegum tíma. En guðirnir hljóta að vera okkur hliðhollir því undirbúningur hefur gengið eins og í sögu og sannur systraandi ríkt í okkar herbúðum; frábær hópur og gefandi. Ég fór að hugsa um að það væri miklu gjöfylla fyrir mig að láta eitthvað gott af mér leiða og nýta þetta verk til þess.“

Allir þeir listamenn sem koma að verkinu gefa sína vinnu og aðgangur er ókeypis en Rauði krossinn tekur á móti söfnunarfé í anddyri Hörpu.

Nú mun Helga fara með hlutverk Hekúbu drottningar en aðrir leikendur eru Lilja Þórisdóttir, Bryndís Petra Bragadóttir, Guðrún Þórðardóttir og Kolbrún Erna Pétursdóttir, sem allar léku í sýningunni í Iðnó 1995. Helga fékk til liðs við sig fleiri leikkonur, þær Önnu Kristínu Arngrímsdóttur, barnabarn Brietar, leikkonuna Esther Talíu Casey, og sömuleiðis dóttur sína Álfrúnu Helgu Örnólfsdóttur. Þá leikur Eyja Ólafsdóttir, langömmubarn Brietar, barn og Friðrik Friðriksson, leikari, og tengdasonur Helgu, flytur texta Þóseidons sjávarguðs í upphafi sýningarinnar.

Þrjár söngkonur flytja tónlistina sem Leifur Þórarinsson samdi við Trójudætur, þær Björk Jónsdóttir, Signý Sæmundsdóttir og Jóhanna Þórhallsdóttir, sem stjórnaði söngnum í Iðnó á sínum tíma.

Fleiri listamenn koma að verkinu; Lára Stefánsdóttir listdansari sér um

kóréografiu nú eins og í sýningunni 1995 og Helga Björnsson búningahönnuður velur klæðnaðinn.

Lýsir sárum harmi

„Flóttakonurnar“ munu koma siglandi frá Suðurbugt á sjófarinu Undínu og leggja að bryggju við Ingólfsгарð fyrir neðan Hörpu. „Við sláum þó þann varnagla að verði slæmt veður sleppum við kannski sjóferðinni. Þar skilur með okkur og blessuðu flóttafólkinu sem við erum að safna fé fyrir.“

„Fólk getur fylgst með siglingunni innan úr húsinu,“ segir Helga. „Eða tekið á móti flóttakonunum niðri á bryggjunni við Ingólfsгарð og gengið í fylgd fána- og kyndilbera inn í Hörpu þar sem verkið verður flutt í stiganum í anddyrinu.“

Helga segir að verkið lýsi sárum harmi kvennanna, sem hafa misst allt og þurfa að leggja á flóttu og þótt leikritið sé samið árið 415 f. Krist blasi við sú átakanlega staðreynd að ástandið í heiminum sé sist betra í dag. „Við viljum með verkinu sýna þeim samúð og samkennd sem þurfa að leggja lif sitt í hættu á flóttu undan stríði.“

Hún skorar á fólk að leggja söfnunarátaki Rauða krossins lið því þörfin sé brýn eins og allir viti. Og Helga bætir við: „Maður getur reynt að mynda sér hvernig það er að neyðast til að yfirgefa heimkynni sín, vini og ættingja og halda út í óvissuna. Það gerir enginn að gamni sínu. Mér finnst að okkur sem þjóð beri skylda til að sýna þeim sem hingað leita að þeir séu velkomnir.“

Við verðum fyrst og fremst að temja okkur þann hugsunarhátt að við erum bara hluti af stærri heild. Mannkynið er ein stór fjölskylda sem verður að standa saman eins og fjölskyldum ber að gera þegar eitthvað bjátar á.“



10
ára

sögur
UTGÁFA

2005–2015

Við skulum segja þér

SÖGUR

JÓLABÆKURNAR 2015

www.sogurutgafa.is



Bibbi

rokkar í rituðu máli



„Ef Skálmöld væri bók, þá væri hún Gerill.“

Dr. Gunni

Sigurbjörn Ragnarsson er þekktari sem meðlimur Skálmaldar og Ljótu hálfvitanna en sem rithöfundur, þótt hann hafi skrifað fyrir sjónvarp og leikhús, auk þess að semja alla texta Skálmaldar. Hann hefur hlotið Grímuverðlaunin og Íslensku tónlistarverðlaunin fyrir skrif sín og skáldskap.

Gerill er fyrsta skáldsaga Snæbjörns. Húmor og yfiringilegheit eru allsráðandi og ekki erfitt að giska á að höfundur spegli sjálfan sig í aðstæðum. Rokk, fylleri og þrísom – eitthvað fyrir alla!

Arngrím Sævar Eggertsson dreymir um að verða rokkstjarna. Hamingjan hjálpi þeim sem standa í vegi fyrir honum og hljómsveitinni. Alla vega honum ...



Mikael með magnaða bók



Fréttablaðið

„Mér finnst hann gera þetta stórvel [...] verulega áhrifarík bók [...] fállega skrifuð, beinskeytt og hreinskilin.“

Þorgeir Tryggvason í Kiljunni

„Mér finnst Mikael gera þetta ofsalega fállega ...“

Friðrika Benónýsdóttir í Kiljunni

„Það væri auðvelt að hrista hausinn og fussa yfir fáfræði og múgsefjun, efsöguvið þessarar mögnuðu bókar væri myrk miðaldakirkja en ekki raflyst nútímakirkja í smáibúðahverfinu.“

Helgi Seljan



Stundin

„Sláandi og hreinskilin frásögn sem nær til manns því hún er allt í senn, hversdagsleg og hádramatísk – þetta er jú saga um venjulega Íslendinga og íslenskt samfélag en um leið um þær sterku tilfinningar sem leynast undir þessu venjulega yfirborði. Það er ekki hver sem er sem getur opnast sig með þessum hætti og hleypt lesendum undir yfirborðið.“

Katrín Jakobsdóttir

„Þessi bók er veisla!“ Vigdís Grímsdóttir

„Helvíti mögnuð lesning.“

Marianna Clara Lúthersdóttir,
Druslubækur og doðrantar

Er nautið skepna í mannsmynd – eða dýrslegur maður?



Baldvin Z leikstjóri og Stefán Máni rithöfundur ásamt Lilju Ósk og Einari Sveini, framleiðendum hjá Pegasus, við undirritun samnings um sölu kvikmyndaréttar á *Nautinu* á dögnum.

Stefán Máni eins og hann gerist bestur!

„Ég sá strax að þetta er ótrúlega skemmtilegt efni til að vinna með; bæði er sagan mjög myndræn og uppbyggingin sjúklega spennandi; ég hrifst af flakki í tíma og rólegri uppbyggingunni.“

Þetta sagði verðlaunaleikstjórinn Baldvin Z í tilefni af því að Pegasus hefur nú keypt kvikmyndaréttinn að *Nautinu*, nýjustu bók Stefáns Mána og mun gera sjónvarpsþáttaröð eftir henni. Baldvin mun skrifa handritið ásamt öðrum og leikstýra þáttunum.

„Mjög flinkur höfundur.“

Sigurður Valgeirsson
og Sunna Dís Másdóttir í Kiljunni

„... Sko, þetta er engin venjuleg spennubók, það er varla hægt að leggja hana frá sér. Hún slær öllum hinum bókunum þínum við.“

Hrafnhildur Konráðsdóttir

„... Kolsvört, klikkuð, klámfengin og „krúl“. Þú nærð ansi vel að skrifa um verstu takta mannskepnunnar, myrkríð og vonleysið.“

Ragna Gestsdóttir

„Maður sogast inn í heillandi hrylling sem heldur manni við efnið frá fyrstu blaðsíðu til síðustu. Hrikalega vel plottuð og uppbyggð.“

Baldvin Z leikstjóri

Boltinn rúllar!

Frábærar knattspyrnubækur frá Sögum

Glæný bók um besta sóknartrío allra tíma.



Íslenska kvennalandsliðið í fótbolta hefur náð frábærum árangri.



Barcelona er alveg örugglega með sterkustu framlínu sem nokkurt fótballalið hefur teft fram. Messi, Neymar og Luis Suárez eru allir töframenn með boltann og spila sóknarbolta eins og hann er fallegastur. En hverjir eru þessir frábæru markahrókar, hvaðan koma þeir og hversu langt geta þeir náð?

Illugi Jökulsson hefur á undanförunum árum skrifað fjölmargar vinsælar fótballabækur sem ætlaðar eru ungu kynslóðunum, en allir geta í rauninni haft gaman af. Fjörugur texti, endalausir fróðleiksmolar og stórkostlegar myndir – þetta er einfaldlega bráðsmellin bók um „Skytturnar þrjár“ sem allir áhugamenn um íþróttir og íþróttahetjur verða að eignast.

Ekki er minni fengur að samskonar bók um íslenska kvennalandsliðið. Það hefur gert garðinn frægan í mörg ár og komist á hvert stórmótið af öðru. Björn Þór Sigbjörnsson, blaðamaður, skrifar bókina. Kvinnabolti stendur stundum í skugga karlaboltans, en hér er tækifæri til að kynna mjög sterku liði á sigurbraut. Kynnumst liðinu og mætum svo á völinn!

Loks hafa Sögur tekið saman litríkar og flottar bækur um 30 bestu fótballakonur heimsins, og 30 bestu karla. Alex Morgan, Carli Lloyd, Marta og fleiri magnaðar fótballakonur – og svo Ronaldo, Messi, Ibrahimovic og Neuer.

Fræðist um þau bestu!



9 BOKSÖLU LISTINN Ungmennabækur 01.11.-22.11.2015

Spennandi fróðleikur í flottum bókum!

Er unga fólk þú hætt að lesa? Er það sokkið ofan í símana? Er sjálfsgæður fróðleikur um lífið, náttúruna og söguna á undanhaldi? Sé svo, þá er bókaflokkurinn *Spennandi fróðleikur* meðal sem virkar.

Illugi Jökulsson hefur skrifað fjórar nýjar bækur í þennan flokk og þeir Helgi Hrafn Guðmundsson og Kolbeinn Óttarsson Proppé sína hvor. Allar státa bækurnar af líflegum og læsilegum texta, flottum myndum og óteljandi fróðleiksmolum. Þær eru sniðnar fyrir ungt fólk en í raun

geta lesendur á öllum aldri notið þeirra og fræðst um flest milli himins og jarðar.

Hverjir voru svakalegustu víkingar sögunnar, og hvað unnu þeir sér til frægðar? Hvaða sjóræningjar voru grimmastir – eða göfugastir? Ekki eru öll eldfjöll á Íslandi, en hver eru ógurlegustu eldgos sögunnar? Hver eru 30 flottustu undur veraldar? Hverjar voru grimmostu risaeðlurnar, hvernig lifðu þær og drápu? Og hvaða dýr eru í mestri útrymingarhættu?

Ný barnabók eftir Ólaf Hauk Símonarson

Er hundur á heimilinu?

Þá er þetta bókin fyrir alla fjölskylduna!



Ég er maðurinn sem fór í hundana. Að tveir púðluhundar yrðu félagar mínir og vinir – nei, því hefði ég aldrei trúað.



Linda Ólafsdóttir myndskreytti bókina af listfengi.

Ólafur Hauk Símonarson er tvímælalaust einn okkar ástsælustu höfundar. Hér bregst honum ekki bogalastin fremur en fyrri daginn. Þetta er bók sem öll fjölskyldan hef-

ur gaman af – bók um samskipti og tilfinningar hunda og manna sem mörgum mun reynast auðvelt að tengja sig við.

Jólablað Hjálparstarfs kirkjunnar 2015

Margt smátt ...



Mynd: Paul Jeffrey / Act Alliance

Vatn er ekki bara vatn

Fólk sem ekki hefur aðgang að vatni til drykkjar, matargerðar og til að gæta hreinlætis er útsett fyrir lífshættulegum sjúkdómum sem berast með óhreinu vatni eins og kóleru og öðrum niðurgangspestum.

Með hreinu vatni hefur allt líf hins vegar möguleika á að vaxa og dafna. Fæðuöryggi eykst með jarðyrkju og búfjárrækt, aukið hreinlæti leiðir til aukins heilbrigðis, börn geta varið tíma sínum til skólagöngu og jafnrétti kemst á þegar konur fá tíma og tækifæri til

sinna öðru en grunnþörfum fjölskyldunnar. Með fræðslu um betri nýtingu jarðvegs er svo hægt að auka vernd umhverfisins. Allir þessir þættir leiða til sjálfbærrar þróunar samfélaga.

Markmið Hjálparstarfs kirkjunnar er að vinna með fólki sem býr við sára fátækt. Við höfum að leiðarljósi að starfið leiði til sjálfshjálpar, virkni og sjálfbærrar þróunar í samfélögunum sem við störfum með.

Stærsti þátturinn í verkefnum okkar í Afríku er að

grafa brunna og vatnsþrær og reisa vatnssöfnunartanka. Við vitum að hreint vatn breytir öllu!

Þú getur lagt starfinu lið með því að greiða valgreiðslu Hjálparstarfsins í heimabankanum, með því að hringja í síma 907 2003 (2.500 krónur), með framlagi á www.framlag.is eða með því að leggja inn á söfnunarreikning 334-26-050886, kt. 450670 - 0499.

Þinn stuðningur gerir kraftaverk!

HREINT VATN BREYTIR ÖLLU

Þinn stuðningur gerir kraftaverk

actalliance

Hjálparstarf
kirkjunnar



Hugsum afrískt!

Líf nútíma manneskju á Íslandi er að mörgu leyti skipt upp í mörg hólfr og okkur talin trú um að þannig eigi það að vera og að helst eigi ekki að vera of mikil tengsl á milli hólfa. Þannig á maður að sinna því sem tilheyrir hverju hólfi afmarkað og snúa sér síðan að næsta hólfi.

Heimilið er eitt hólfr, vinnan annað, hinn opinberi vettvangur þriðja, nám fjórða, áhugamál fimmta, trú sjötta og svona mætti lengi telja. Ein hlið á þessari hólfrhugsun er mikil einstaklingshyggja, jafnvel sjálf-lægni og einangrunarhyggja, „ég verð nú að passa mig og mitt“ hugsun.

Mín reynsla eftir að hafa búið í Eþíópíu í mörg ár er að Eþíópumenn, og að ég held margir Afríkubúar, hugsu allt öðruvísi, ekki svona hólfrskipt, heldur heildrænt. Til dæmis er trúin, hver sem hún er, sjálfsgæður hluti lífsins í heild og það þykir mjög óeðlilegt að setja hana í einangrað hólfr. Lífið sjálft er svo hluti af heild, ég er ekki bara einstaklingur eða hluti af fjölskyldu, heldur tilheyrir ég þorpi og þjóðflokki og jörðinni. Ég er það sem ég er í ljósi þeirrar heildarmyndar sem ég tilheyrir og því ber ég hag heildarinnar fyrir þjósti.

Hjálparstarf og þróunarsamvinna snýst um að þeir sem hafa það betra loki sig ekki af í sínu hólfr og verndi sig og sitt heldur sjái sig sem hluta af heild, þar sem ég tilheyrir þorpi jarðarbúa og sé sjálfan mig í því sam-

hengi. Samhengi sem gerir okkur að fjölskyldu og gerir það ósanngjarnt að gera upp á milli systkina.

Þegar við hugsum heildrænt verður mikilvægt fyrir okkur að raunverulegur árangur náist á loftslagsráðstefnu Sameinuðu Þjóðanna í París í desember, þar sem heildarhagsmunir verða að ráða meiru en stundarhagsmunir sumra. Þá verður líka mikilvægt að rétta hlut þeirra sem líða vegna vatns-skorts og eru berskjaldaðir fyrir lífshættulegum sjúkdómum. Markmið

vatnsverkefna Hjálparstarfsins í Úganda og Eþíópíu er einmitt að bæta lífsafkomu sárafátækra með aðgengi að drykkjarhæfu vatni, auknu hreinlæti og bættri heilsu. Sjálfbært samfélag er markmiðið og í því tilliti breytir aðgangur að hreinu vatni öllu!

Hugsaðu út fyrir rammann, hugsaðu afrískt og vertu með! Þú getur greitt valgreiðslu í heimabankanum,



bringt í söfnunarsímann 907 2003 (2.500 kr.), farið á framlag.is eða lagt inn á söfnunarreikning: 334-26-050886, kt. 450670-0499.

Þitt framlag skiptir máli!

Bjarni Gíslason,
frankvæmdastjóri Hjálparstarfs kirkjunnar



Hjálparstarf kirkjunnar

Framkvæmdastjóri: Bjarni Gíslason
Margt smátt, 4 töl. 27. árg. 2015
Ábyrgðarmaður: Kristín Ólafsdóttir
Prentvinnsla:
Umbrot: PIPAR\TBWA
Prentun: Ísafoldarprentsmiðja

HREINT VATN BREYTIR ÖLLU



Ljósmynd: actalliance/Paul Jeffrey

Þinn stuðningur gerir kraftaverk

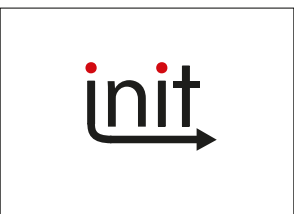
Skortur á drykkjarhæfu vatni og hreinlætisaðstöðu veldur banvænum sjúkdómum en með aðgangi að hreinu vatni hefur allt líf möguleika á að vaxa og dafna. Hjálparstarf kirkjunnar tryggir fólki aðgang að hreinu vatni í Eþíópíu

Þú getur hjálpað núna með því að:

- Greiða valgreiðslu í heimabanka
- Styrktarsíma: 907 2003 (2.500 kr.)
- Frjálsu framlagi á framlag.is
- Söfnunarreikning: 0334-26-50886, kt. 450670-0499
- Gjafabréfi á gjofsemgefur.is

actalliance

Hjálparstarf kirkjunnar



Ísland

Úganda

Eþíópía

Indland

Hjálparstarf kirkjunnar

- Óháð og sjálfstæð sjálfseignarstofnun stofnuð af Þjóðkirkju Íslands árið 1969
- Faglegt mat á þörf liggur til grundvallar verkefnum innanlands og utan
- Öll aðstoð er veitt án tillits til trúar, þjóðernis, litarháttar, kynferðis eða skoðana þeirra sem á henni þurfa að halda

Neyðaraðstoð - valdefling - talsmannshlutverk

Starfið er þrjúþætt og felst í efnislegri aðstoð við fólk í neyð, valdeflingu sem leiðir til sjálfshjálpar þeirra sem starfað er með og í því að tala máli þeirra sem í nauðum eru staddir svo samfélagið sé meðvitað um og taki tillit til þarfa þeirra og réttinda.

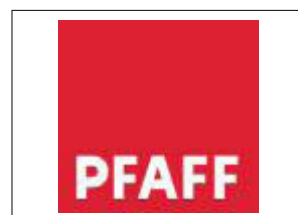
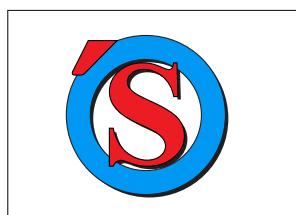
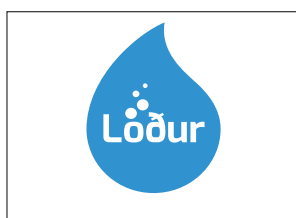
Mikið og gott samstarf innanlands og utan

Á Íslandi starfar Hjálparstarfið með prestum í kirkjum landsins, félagsþjónustu sveitarfélaga, Hjálpræðishernum, Rauða krossinum, mæðrastyrksnefndum, heilbrigðisstofnunum, ráðuneytum og verkefnanefndum.

Í þróunarsamvinnu vinnur Hjálparstarfið með staðbundnum hjálparsamtökum og Hjálparstarfi Lúterska heimssambandsins, Lutheran World Federation, Department for World Service. Hátt í 2 milljónir manns í 33 löndum njóta aðstoðar samtakanna nú. Yfir 2.000 starfsmenn vinna með heimamönnum á hverjum stað sem þekkja vandann af eigin raun og menninguna, venjur og tungumál. LWF DWS er fimmti stærsti samstarfsaðili Flóttamannastofnunar Sameinuðu þjóðanna, UNHCR, í heiminum.

Neyðaraðstoð erlendis veitir Hjálparstarfið með þátttöku í alþjóðahjálparstarfi kirkna, ACT Alliance.

Hundrað og fjörutíu kirkjutengdar hjálparstofnanir og um 25.000 starfsmenn og sjálfboðaliðar samtakanna veita neyðaraðstoð og vinna að þróunarsamvinnu vegna náttúruhamfara, stríðsástands og fátæktar. ACT Alliance stuðlar að réttlæti með því að þrýsta á stjórnvöld og alþjóðastofnanir um umbætur á sviði laga og efnahagsmála.



Verkefni Hjálparstarfs kirkjunnar í Eþíópíu og Úganda

Í hnotskurn ...



Á verkefnasvæðum Hjálparstarfsins getur það tekið allt að sex klukkustundir að ganga eftir vatni áður en brunnur er grafinn við þorpið.

Paul Jeffrey / Act Alliance

Að tryggja aðgengi að hreinu vatni og bæta þannig lífsskilyrði fólks er eitt af meginmarkmiðum Hjálparstarfs kirkjunnar á starfssvæðum stofnunarinnar í Eþíópíu og Úganda.

Í Sómalífylki í Eþíópíu vinnur Hjálparstarfið með um 35 þúsund sjálfspurftarbændum og hálfhirðingjum sem búa við sára fátækt. Verkefnið er langstærsta erlenda verkefni Hjálparstarfsins til þessa en það var þróað í nánú samstarfi við íbúa og opinbera aðila á svæðinu og hefur það skipt miklu um góðan framgang verkefnisins og byggt upp þekkingu á staðnum.

Meginmarkmiðið er að bæta fæðuöryggi og framfærslumöguleika fólksins með því að auka aðgengi að vatni, stuðla að betri ræktunaraðferðum og meiri framleiðni. Nýjar korntegundir og bættar ræktunaraðferðir leiða til betri uppskeru og með þjálfun dýraliða er heilsa búfjár miklu betri og þjónustan er komin miklu nær fólkinu. Þá er valdefling kvenna stór þáttur í verkefninu samfélaginu öllu til farsældar. Einstæðar mæður fá meðal annars geitur, hænur og búfé til að auka fæðuval fjölskyldunnar.

Í Úganda eru verkefni Hjálparstarfsins fyrst og fremst í þágu barna sem misst hafa foreldra sína úr alnæmi og búa ein en líka fyrir HIV-smitaða einstæða foreldra og ömmur sem hafa börn á framfæri og búa við sára fátækt. Í heild nær verkefnið til yfir 1.200 skjólstaðinga.

Áhersla er lögð á að bæta lífsskilyrði fólksins með því að reisa íbúðarhús með grunnhúsbúnaði, eldaskála með hlóðum sem spara eldsneyti og helstu áhöldum. Reistir eru kamrar og fólkið frætt um samband hreinlætis og smíthættu og hvernig bæta má hreinlætisaðstöðu. Aðgangur að hreinu vatni er aukinn til muna með því að koma upp rigningarvatnssöfnunartönkum við hlið íbúðarhúsanna og með viðhaldi á brunninum í héruðunum. Fólkið fær svo geitur og hænur til að auka fæðuval og möguleika á tekjuöflun.

Þetta er gert til að tryggja aðgengi að hreinu vatni

- Vatnsþrær grafnar
- Brunnar grafnir
- Söfnunartankar fyrir rigningarvatn reistir
- Vatnsnefndir heimamanna stofnaðar
- Þjálfun veitt í viðhaldi og stjórn vatnsbóla
- Fræðsla veitt um áveitu og nýtingu vatns til fæðuöryggis
- Kamrar reistir, handþvottaaðstaða og aðstaða til þvotta
- Fræðsla veitt um nauðsyn hreinlætis og smitleiðir sjúkdóma
- Samvinna við heimafólk og staðaryfirvöld tryggir sjálfbærni



Það er fyrst og fremst í verkahring stúlkna að sækja vatn. Þegar brunnur er kominn við þorpið geta þær varið tíma sínum til skólagöngu.

Það gleður fólk sem „á allt“ að fá gjöf sem gefur!

Þær eru ansi skemmtilegar kveðjurnar sem fólk setur á gjafabréf Hjálparstarfsins sem fást á www.gjofsemgefur.is. Ein sem við afgreiddum nýlega hér á skrifstofunni hófst með orðunum „Hvað gefur maður þeim sem á allt? Jú auðvitað geit handa fátækri fjölskyldu í Afríku!“ Andvirði gjafabréfa Hjálpar-

starfsins rennur til margvíslegra verkþátta í verkefnum okkar hér á Íslandi, á Indlandi, í Úganda og Eþíópíu. Gjafabréfin endurspegla starfið og fólkið sem fær þau að gjöf fær þannig tækifæri til að hjálpa náunga sínum til sjálfshjálpar, það er sannarlega gjöf sem gleður!

Gjafabréf

Geit
fyrir fjölskyldu í Afríku.

Fyrir andvirði þessa gjafabréfs verður fátækri fjölskyldu í Úganda eða Masáví gefin geit. Fjölskyldurnar, þ.á.m. mun- aðarlaus börn sem búa ein, taka þátt í þróunarverkefni með Hjálparstarfi kirkjunnar. Fyrst er vatns aflað og það svo nýtt til að veita á akra, til að gera fiskræktarjarnir eða til að halda skepnur.

Geit gefur af sér mjólk, það til áburðar, afkæmi og skinn sem ýmist má nota heima eða selja fyrir nauðþurftum. Það bætir uppskeruna, fæðan verður fól- bréyttari með prótínum geitaafurðanna og heilsan batnar. Afkoman verður öruggari en með uppskerunni einni saman og litgæðin meiri.

Hjálparstarf kirkjunnar gjofsemgefur.is

Valdefling kvenna er forsenda framfara

Stór þáttur í verkefnum Hjálparstarfsins í Eþíópíu er að efla völd og áhrif kvenna, samfélaginu öllu til farsældar. Að gera stúlkum kleift að sækja skóla og konum að standa fyrir eigin atvinnurekstri og ráðstafa tekjum af honum bætir ekki bara lífsafkomu þeirra heldur gerir þeim kleift að móta sér skoðanir og taka þátt í ákvörðunum sem varða líf þeirra sjálfra og fjölskyldna þeirra. Með því að efla efnahagslegt öryggi og réttindi kvenna nýtist aðstoðin fjölskyldum og samfélagi best.

Í upphafi árs 2014 höfðu 5% kvennanna sem verkefnið nær til stundað atvinnu sem gaf þeim tekjur en eftir fræðslu og lán til framkvæmda úr verkefnissjóði voru meira en 15% kvennanna með tekjuskapandi starfsemi um mitt ár 2015 en hátt í 200 konur fengu lán til atvinnustarfsemi á tímabílinu.

Hvað felst í valdeflingu?

- Þjálfar konur í atvinnurekstri
- Veita fátækum konum lán til atvinnurekstrar

Árið 2014 og fyrstu 6 mánuði 2015:

- Námskeið fyrir 1258 karla og konur um valdeflingu kvenna
- 15 sparnaðar- og lánaþópum kvenna komið á laggirnar fyrir 320 konur
- 180 konur fengu örlán til að hefja eigin atvinnurekstur
- 3 daga vinnustofa haldin fyrir 86 skoðanaleiðtoga um leiðir til að afnema skaðlegar venjur eins og limlestingar á kynfærum kvenna og að gefa stúlkur barnungar í hjónaband
- 8 sjálfbóðaliðar fengu fræðslu um hugmyndafræði sjálfbærni og þátttökustjórnun



Meram í búðinni sinni með eiginmanni og átta af börnum sínum ellefu. Í búðinni selur hún alls kyns varning og er með mann í vinnu við að sauma á saumavél. Meram gat hafið reksturinn vegna þess að hún tók þátt í verkefni Hjálparstarfsins um valdeflingu kvenna.



Eitt eða ellefu – sama hve börnin eru mörg þá eru óskir okkar þær sömu um heilbrigði þeirra og möguleika til menntunar. Meram og Kristín Ólafsdóttir, upplýsingafulltrúi Hjálparstarfsins, bera saman fjölskyldustærð, heilsu og skólagöngu barna sinna í apríl 2015. Þær eru jafnöldur, önnur þeirra á ellefu börn en hin eitt.



„Má bjóða þér að hlaða símann?“

Meram er athafnakona sem býr á harðbýlu svæði í Sómalífyllki í Eþíópíu. Hún er eitt skýrasta dæmið um árangur af verkefnum Hjálparstarfs kirkjunnar í Eþíópíu. Árið 2011 tók hún þátt í sparnaðar- og lánaþópi kvenna á vegum Hjálparstarfsins og opnaði meðal annars verslun. Þar selur hún nú ýmsan varning en líka aðgang að sólarrafhlöðu þar sem fólk getur komið með farsíma sína og hlaðið þá fyrir greiðslu. Hún heldur fleiri en 30 geitur og var fyrsta konan á svæðinu sem keypti sér úlfalda sem nú eru orðnir sex að tölu. Meram segist nota afraksturinn af rekstrinum til að fæða og klæða börnin sín, tryggja þeim góða heilsu og menntun.


Hátíðarmessa í Hallgrímskirkju

fyrsta sunnudag í aðventu, 29. nóvember kl. 11:00.



Biskup Íslands, frú Agnes M. Sigurðardóttir
prédikar. Dr. Sigurður Árni Þórðarson og Unnur
Halldórsdóttir djákni þjóna fyrir altari ásamt
messuþjónum og fulltrúum Hjálparstarfs
kirkjunnar.

Mótettukór Hallgrímskirkju syngur undir stjórn
Harðar Áskelssonar. Organisti: Björn Steinar
Sólberg. Gjöfum til Hjálparstarfs kirkjunnar veitt
móttaka.

 Hjálparstarf
kirkjunnar

Heilsueflandi samvera er alveg málið!

Í október 2015 fóru Hjálparstarf kirkjunnar og Hjálpræðisherinn í Reykjavík af stað með námskeið sem ber nafnið Heilsueflandi samvera. Námskeiðið er ætlað konum og er markmið þess að efla félagslega, andlega og líkamlega heilsu í góðra kvenna hópi. Námskeiðið sem er einu sinni í viku hefur farið vel af stað en það stendur fram í apríl á næsta ári. Á haustönn var byrjað á sjálfstyrkingu undir handleiðslu sr. Petrínu Mjallar Jóhannesdóttur og svo er fönndrað fyrir jólin, meðal annars búin til kerti og kertastjakar. Eftir áramót verður farið í matreiðslu á hollum og ódýrum heimiliséttum ásamt því að fara í gönguferðir um Reykjavík, skoða söfn og fönndra enn meira. Konurnar sem taka þátt í námskeiðinu hafa náð sérstaklega vel saman og eru spenntar fyrir framhaldinu, þær segja samveruna „alveg málið“.

Hjálparstarf kirkjunnar starfar í anda hugmyndafræði um valdeflingu og leitast við að styðja fólk við að ná valdi yfir aðstæðum sínum, bæta félagslega stöðu sína og almenn lífsgæði. Eitt meginmarkmið Hjálparstarfsins er að draga úr hættunni á félagslegri einangrun þeirra sem til stofnunarinnar leita. Aðferðin til þess að ná markmiðinu er að bjóða upp á sjálfstyrkingar- og færninámskeið, skipulögð sumarfrí fyrir efnalitlar barnafjölskyldur og skipulagða samveru með ræktun grænmetis í matjurtagörðum, styrki vegna skólagöngu barna, unglunga og fólks í endurhæfingu og vegna íþróttaiðkunar barna og tómstundastarfs þeirra. Hjálparstarfið leggur áherslu á að hjálpa fólki til sjálfs-



„Kertastjakar úr salti er það heitasta í dag,“ segja þátttakendur á námskeiðinu Heilsueflandi samvera og framleiða þá í ýmsum gerðum.

hjálpar þannig að það finni styrk sinn og geti notað hann til að taka ákvarðanir um eigið líf. Bætt sjálfs-

mynd stuðlar að meiri virkni sem svo aftur styrkir sjálfsmýndina enn frekar.

Hjálparstarf kirkjunnar aðstoðar efnalitlar fjölskyldur fyrir jól

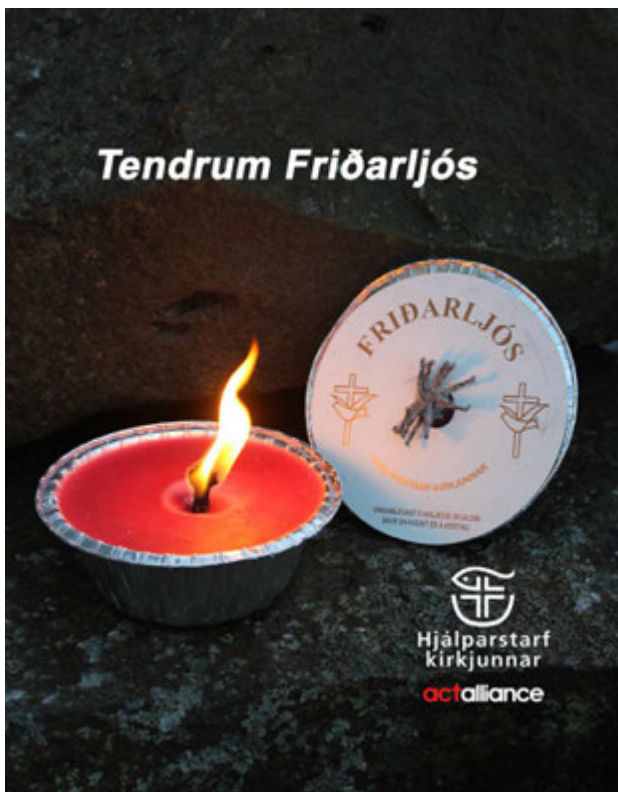
Hjálparstarf kirkjunnar vinnur nú að stærsta verkefni sínu á árinu hér á Íslandi en það er sérsök aðstoð við efnalitlar fjölskyldur í desember vegna jólahalds. Markmiðið er að gera fólki kleift að gleðjast með sínum nánustu yfir hátíðirnar. Aðstoðin tekur mið af aðstæðum hvers og eins og er fyrst og fremst í formi inneignarkorta í matvöruverslanir sem verða gefin út eigi síðar en 18. desember.

Tekið verður á móti umsóknum frá barnafjölskyldum á höfuðborgarsvæðinu á skrifstofu Hjálparstarfsins, Háaleitisbraut 66 í Reykjavík 3., 4., 7. og 8. desember

kl. 11:00–15:00. Prestar á landsbyggðinni taka við umsóknum í heimasókn til og með 11. desember. Með umsóknum verða að fylgja gögn um tekjur og útgjöld frá síðasta mánuði en fólk sem hefur fengið Arion inneignarkort í matvöruverslanir hjá Hjálparstarfinu eftir 1. júlí síðastliðinn getur sótt um á vefsíðunni www.help.is/verkefniinnanlands/umsoknareyðublað. Á svæðum þar sem öðrum hjálparsamtökum er til að dreifa einskorðar Hjálparstarfið aðstoðina við barnafjölskyldur sem búa við kröpp kjör. Þar sem Hjálparstarfið er eitt að störfum er einstaklingum

einnig veitt sérstök aðstoð fyrir jól. Gott samstarf um jólaaðstoð er milli Hjálparstarfs kirkjunnar, Hjálpræðishersins, Mæðrastyrksnefndar og Rauða krossins á Eyjafjarðarsvæðinu, í Árnessýslu og á höfuðborgarsvæðinu.

Alls bárust 1.455 umsóknir fyrir jól 2014 og í heild er áætlað að um 4.000 einstaklingar hafi notið aðstoðar þá. Fjöldmörg fyrirtæki, félagasamtök og einstaklingar veita styrki til verkefnisins ár hvert og vinnuframlag sjálfboðaliða við skráningu umsókna fyrir jól er jafnframt ómetanlegt.



Sjálfboðaliðar gegna veigamiklu hlutverki í desember við að skrá umsóknir um aðstoð, flokka fatnað og aðstoða fólk sem leitar til Hjálparstarfsins.

Skrifstofa Hjálparstarfs kirkjunnar, Háaleitisbraut 66, 103 Reykjavík, er opin um jól og áramót 2015 sem hér segir:

Laugardagur 19. desember
opið kl. 13:00–16:00
Mánudagur 21. desember
opið kl. 08:00–17:00

Þriðjudagur 22. desember
opið kl. 08:00–17:00
Þorláksmessa 23. desember
opið kl. 08:00–18:00

Aðfangadagur 24. desember
opið kl. 10:00–12:00
Mánudagur 28. desember
lokað

Þriðjudagur 29. desember
opið kl. 10:00–16:00
Miðvikudagur 30. desember
opið kl. 08:00–16:00

Gamlársdagur 31. desember
lokað
Mánudagur 4. janúar
lokað

FÓLK

KYNNINGARBLAD



SAMVERA MEÐ DÓTTURINNI

Teitur Magnússon, gítarleikari og söngvari Ojba Rasta, hefur fylgt fyrstu sólóplötu sinni eftir undanfarnar mánuði. Fram undan eru upptökur á nýju efni og samverustundir með dóttur hans sem fæddist í haust.

Síða 2

Múmín súkkulaðidagatal 1.690,-
Múmín dótadagatal 6.990,-

marimekko MOOMINS HÖRMAN aarikka iittala

FINNSKA BÚÐIN
Kringlan, s. 787 7744
Laugavegur 27, s. 778 7744
info@finnskabudin.is
#finnskabudin



NÝR SÍMI
Tveggja korta símar eru nýleg viðbót í símaflóru landsmanna en þeir innihalda tvö virk SIM-kort.

SPARAR PENING OG EYKUR ÞÆGINDIN

EMOBI.IS KYNNIR Tveggja korta símar hafa marga kosti. Þeir eru tveir símar í einu tæki og geta sparað háar fjárhæðir.

Tveggja korta símar eru nýleg viðbót í símaflóru landsmanna en þeir innihalda tvö virk SIM-kort. Slíkir símar hafa marga kosti að sögn Richards Richardssonar, framkvæmdastjóra Emobi.is, en verslunin selur slíka síma frá nokkrum þekktum framleiðendum. „Bæði SIM-kortin eru virk á sama tíma þannig að auðvelt er að skipta á milli eftir því hvaða númer hringir. Þetta fyrirkomulag er sérstaklega hentugt fyrir starfsmenn fyrirtækja sem fá hluta símanotkunar greiddan. Þá útvegar fyrirtækið starfsmanni SIM-kort með ákveðinni inneign sem nýtt er í vinnunni. Á sama tíma notar starfsmaðurinn hitt SIM-kortið fyrir persónuleg símtöl. Það er nefnilega algengara en margur heldur að fólk beri tvö símtæki á sér en hér sameinast tveir símar í eitt tæki. Sannarlega þægilegt enda þarf ekki að hlaða tvo síma og burðast með tvö tæki á sama tíma.“

Auk þess er einfalt að nýta sér

ódyrari og jafnvel frí símtöl innan sama kerfis með tveggja korta símunum en það getur auðveldlega sparað háar fjárhæðir. „Það þýðir að ef viðkomandi er t.d. með símanúmer hjá Símanum en þeir sem hann hringir oftast í eru hjá Nova þá er einfalt mál að fá sér Nova-kort og hringja svo ókeypis.“

Þótt tveggja korta símar séu tiltölulega nýlegar hér á landi hafa þeir verið mjög vinsælir víða erlendis að sögn Richards. „Þessi símtæki hafa t.d. verið á Asíumarkaði mjög lengi og eru vinsælustu símar þar í dag.“

Á síðunni www.emobi.is má finna mög gott úrval tveggja korta síma frá 5.900 kr., frá þekktum framleiðendum á borð við Motorola, Nokia, Samsung og Sony. „Síðastnefndi framleiðandinn er með nýjasta símann í þessum vöruflokki sem er sannarlega glæsilegur og vel búinn sími sem styður 4G og er með 13MP aðalmyndavél að aftan og framan.“

EMOBI.IS

Allar nánari upplýsingar um tveggja korta síma má finna á www.emobi.is



natures aid

Færðu illt í magann af mjólkurvörum?

Digestive Enzyme Complex inniheldur öll nauðsynleg meltingarensín og þ.a.m. lactasa sem brýtur niður laktósa í mjólkurvörum.

1-2 töflur með mat



20% afsláttur

Sölustaðir: flest apótek, Hagkaup, Heilsutorg Blómavals og Fjarðarkaup

natures aid

Nýtt

Trim-It

Fitubrennsla

FRÁBÆR BLANDA SEM ÖRVAR MELTINGU OG EYKUR BRENNSLU

Innheldur eplaedik sem hjálpar til við hreinsun eiturefna úr líkamanum, kelp (brúnþörungur) sem er sérlega steinefnaríkt og styður starfsemi skjaldkirtilsins, B-6 sem hjálpar líkamanum m.a. við niðurbrot kolvetna og fitu, lesítín og hveitikím.

Fæst í flestum apótekum, heilsubúðum og stórmörkuðum.

Gengur þér illa að léttast!



Heilsuréttir fjölskyldunnar



Indverskar grænmetisbollur með döðlumauki og jogurtsósu

SÆBJÚGNAHYLKI FYRIR HEILSUNA



Arctic Star

Arctic star sæbjúgnahylki innihalda yfir fimmtíu tegundir af næringarefnum, og eru þekkt fyrir:

- Hátt próteininnihald og lágt fituinnihald
- Að minnka verki í liðum og liðamótum
- Að byggja upp brjóska og draga úr tíðni liðskemmda
- Að bæta ónæmiskerfið
- Að auka blóðflæði
- Að koma í veg fyrir æðakölkun
- Að auka orku líkamans, stuðla að myndun húðpróteins og insúlíns

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA, Framleiðandi er Arctic Star ehf. Allar nánari upplýsingar fást á www.arcticstar.is

Arctic Star sæbjúgnahylki Varan fæst í flestum apótekum og heilsubúðum.

info@arcticstar.is - www.arcticstar.is
Síðumúli 31 - 108 Reykjavík - S: 562-9018 / 898-5618

Betra blóðflæði við hand- og fót kulda

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 vökvaformi, en ekki töfluformi.



Íslensk vottun á virkni NO³

Sýni rannsóknarstofa - Nýsköpunarmiðstöð Íslands

NEOGENIS LABS
SuperBeets®
THE CIRCULATION SUPERFOOD
ultra-concentrated beetroot crystals
30 Servings • Net. Wt. 5.3oz (150g)

Nitric Oxide Superbeets allt að 5 sinnum öflugri
1. dós superbeets jafngildir 30 flöskum af 500 ml rauðrófusafa
Einstök virkni og gæði **þú finnur muninn**
Fæst í apótekum og heilsubúðum

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

Náttúrulegt

Melatónin

ZenBev Triptófan úr graskersfræjum

Upplýsingasími 896 6949 - og www.vitex.is



Fæst í apótekum og heilsubúðum

LÍTIÐ UM TÍMAEYÐSLU

TÓNLIST Teitur Magnússon, gítarleikari og söngvari Ojba Rasta, hefur fylgt fyrstu sólplötu sinni eftir undanfarna mánuði. Fram undan eru upptökur á nýju efni og samverustundir með dóttur hans sem fæddist í haust.

Fyrsta sólplata Teits Magnússonar, gítarleikara og annars söngvara reggisveitarinnar góðkunnna Ojba Rasta, kom út í lok síðasta árs og fékk góða dóma. Í ár hefur Teitur fylgt plötunni eftir með fjölda tónleika og spilaði m.a. á tónlistarhátíðinni Iceland Airwaves í síðasta mánuði við afar góðar undirtektir.

Ojba Rasta gaf út tvær plötur árin 2012 og 2013 sem nutu mikilla vinsælda. Aðspurður hvers vegna hann hefði gefið út sólplötu á þessum tímapunkti segir hann það hafa verið hálfgerða tilviljun. „Eða kannski gripu örlogin í taumana? Ég hitti Mike upptökustjóra í Leifsstöð og varð samferða honum í bæinn. Á svipuðum tíma var ég að semja þessi lög og texta með frænda mínum, Skarphéðni Bergþórusyni, og svo fór bara boltinn að rúlla sumarið 2014. Þannig æxlaðist þetta sólverkefni sem inniheldur þó heilmikla samvinnu og stuðning úr öllum áttum.“

LÉTT OG GRÍPANDI

Platan, sem ber nafnið 27, er að hans sögn öðruvísi tónlist en hann hefur áður gefið út. „Hún er í grunninn grípandi og léttleikandi poppmúsík, orkestreruð með fjölbreyttum hljóðfærum. Það var ekki legið of lengi yfir hlutunum heldur var flæðið svo rosalegt að það knúði fram þetta sköpunarverk. Textarnir voru samdir jafnóðum eða gripnir glóðvolgir, jafnvel samplaðir upp úr næstu bók.“

Notkun exótískra hljóðfæra gerðist óvænt eins og margt annað í plötuferlinu. „Þegar ég kom í stúdíóið sá ég öll þessi hljóðfæri og áður enn ég vissi af þá voru helstu samstarfsmenn mínir, Arnljótur úr Ojba Rasta og Mike upptökustjóri, farnir að gera tilraunir með þau og hljóðheimurinn varð að veruleika. Fyrst var t.d. öll platan einungis sköpuð með trommuheilum og slagverki síðan ákváðum við að prófa að taka upp trommur inn á lögin. Sú tilraun varð svo lokandiúrstaðan. Þannig var það með nær allar tilraunirnar. Þær voru allar notaðar. Það var lítið um tímaeyðslu.“

Eitt lag plötunnar, Nenni, inniheldur texta eftir eitt helsta skáld Íslendinga, Benedikt Gröndal, og er frá 19. öld. „Það var frændi minn, Skarphéðinn, sem er skáld, safnvörður og grúskari sem á heiðurinn af því. Hann fann vísuna í einhverju grúski og benti mér á hana sem tilvalinn lagatexta. Hann er mikill Gröndalsmaður. Hann var einnig mín hægri hönd við alla textagerð á plötunni en við sátum saman í stofunni minni og brugguðum þessa texta fyrir plötuna.“

TÁR Á HVARM

Teitur kom fram á síðustu Airwaves-hátíð sem haldin var í nóvember en hafði árin þar á undan spilað þar með Ojba Rasta. „Upplifunin var magnþrungin og laufflétt í senn. Ég spilaði ásamt tíu félögum mínu lögin af plötunni í Iðnó. Þrátt fyrir að



GÓÐAR UNDIRTEKTIR „Fólk frá ýmsum stöðum í heiminum söng með eftir bestu getu og glitta mátti í tár á hvarmi,“ segir Teitur Magnússon tónlistarmaður. MYND/STEFÁN

BJART FRAM UNÐAN

„Það er líka gaman að sjá íslenskt tónlistarlíf vaxa og dafna til sjávar og sveita, innan lands sem utan. Það er jákvætt að sjá nýja kynslóð stíga fram af miklu öryggi. Nú er að halda saman á kyndlinum og sjá hvert hann leiðir okkur.“

Tjörnin hafi verið frekar andlaus þá var salurinn það ekki. Ég fann fyrir sterkum meðbyr. Fólk frá ýmsum stöðum í heiminum söng með eftir bestu getu og glitta mátti í tár á hvarmi. Þeir gagnrýnendur sem mættu á svæðið létu fögur orð falla og er ég afar þakklátur fyrir það.“

Hann segist sjaldan hafa skemmt sér jafnvel á Airwaves eins og í ár. „Enda kynntist ég frá-bæru fólk og sá öflugan listamenn á milli þess sem ég tróð upp í ýmsum myndum og naut þess í botn. Það er líka gaman að sjá íslenskt tónlistarlíf vaxa og dafna til sjávar og sveita, innan lands sem utan. Það er jákvætt að sjá nýja kynslóð stíga fram af miklu öryggi. Nú er að halda saman á kyndlinum og sjá hvert hann leiðir okkur.“

NÝTT EFNI FRAM UNÐAN

Á næstu dögum verður nýtt myndband frá Teiti frumsýnt en

um er að ræða lagið Kamelgult. Leikstjórn er í höndum Sigurðar Möllers Sívertsen, trommuleikara Grísallappalísu, en myndbandið var skotið á 16 mm filmu og sýnir götulífið í Sarajevó, Bosníu-Herzegóvínu, þar sem Sigurður er í kvikmyndaskóla. „Í desember kem ég fram víða en þar má helst nefna feita tónleika á Húrra þann 17. desember þar sem ég kem fram með hljómsveit.“

Ný lög spretta stöðugt fram að sögn Teits sem bætir þeim jafnóðum við tónleikadagskrána. „Ég stefni á upptökur á nýju efni á næsta ári auk þess sem Ojba Rasta er komin aftur í gang með nýtt efni eftir stutt orlof. Ojba Rasta heldur þrettándaball þann 6. janúar á Húrra og það verður mergjað fjór! Það styttist einnig í upptökur þar á bæ.“

Í FAÐMI FJÖLSKYLDUNNAR

Nýlega eignuðust Teitur og unnuusta hans litla stelpu en hún verður 13 vikna á morgun. „Það er mikil blessun að eignast barn og jólin fram undan verða þau fyrstu hjá litlu fjölskyldunni saman. Jólin eru í sjálfu sér fjölskylduhátíð og dæmigerð hjá mér hvað það varðar. Ég held upp á vetrarsólstöðurnar, friðinn og hækkandi sól í faðmi fjölskyldu og vina. Hins vegar eru engin jól eins, og sérstaklega ekki núna þegar mér hefur fæðst dóttir; ljós lífs míns.“ ■ starri@365.is

FÓLK ER KYNNINGARBLAÐ sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundin ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: **365 miðlar** | Ábyrgðarmaður: **Svanur Valgeirsson**
Sölumenn: **Bryndís Hauksdóttir**, bryndis@365.is, s. 512 5434
Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@365.is, s. 512 5429
Hönnun: **Silja Ástþórsdóttir**

SOREFIX FYRIR ÖLL STIG FRUNSU

LYFIS KYNNIR Sorefix varasalvi er ætlaður til að meðhöndla og koma í veg fyrir frunsu og má nota á öllum stigum frunsu. Sorefix hefur einnig fyrirbyggjandi verkun. Sorefix varasalvi fæst í apótekum, bæði í krukku og túpu.

Sorefix varasalvinn hefur fengið einstaklega góðar viðtökur og er fólk mjög ánægt með hversu fljótt hann virkar,“ segir Hákon Steinsson, lyfjafræðingur hjá LYFIS. „Sorefix varasalvinn þurrkar frunsuna upp fljótt og vel þrátt fyrir að frunsan sé komin vel á veg.“

Frekari upplýsingar má finna á www.sorefix.com en þar er að finna ítarlegar upplýsingar um Sorefix varasalvann og einnig um frunsur.

Sorefix fyrirbyggir einnig frunsur

Lærðu að þekkja hvað það er sem framkallar frunsur hjá þér til að fyrirbyggja komu þeirra.

- Preyta
- Veiklað ónæmiskerfi
- Veikindi eins og kvef og hiti
- Kalt veðurfar
- Sterkt sólarljós
- Þurrar eða sprungnar varir
- Sár á vörum
- Álag
- Nefstífla
- Tíðablæðingar



SOREFIX Sorefix varasalvinn fæst bæði í krukku og túpu og hann er ætlaður full-orðnum og börnum frá 4 ára aldri.



FRUNSA Sorefix varasalvinn virkar á öllum stigum frunsu.

PROCTO-EZE – NÝJUNG VIÐ GYLLINÆÐ – EINNIG Á MEÐGÖNGU

Procto-eze Krem og Procto-eze Hreinsir við gyllinæð. Procto-eze kremið er ætlað við ertingu og óþægindum vegna gyllinæðar og hreinsirinn hreinsar, róar og frískar óþægindasvæðið. Procto-eze fæst í apótekum.

„Procto-eze kremið var sérstaklega þróað sem mjúkt og létt krem sem húðin dregur hratt í sig,“ segir Hákon Steinsson, lyfjafræðingur hjá LYFIS. Kremið veitir góða vörn með því að búa til vatns-fitufilmu yfir erta svæðið. Vörnin dregur úr kláða og sviða og meðferðarsvæðið verður mýkra og rakara, sem kemur í veg fyrir að húðin springi og valdi óþægindum.

„Vörurnar eru í íslenskum umbúðum og fylgja góðar leiðbeiningar á íslensku,“ segir Hákon.

Procto-eze Krem hefur eftirfarandi kosti:

- Má nota á meðgöngu
- Inniheldur ekki stera
- Stjaka fylgir með – auðvelt í notkun
- Byggir á náttúrulegum innihaldsefnum
- Þoldist vel í 12 vikna klínískri rannsókn

Þrjúþætt verkun

Vörn

Rakagefandi

Græðandi



PROCTO-EZE Procto-eze hefur verið prófað í klínískum rannsóknum, það inniheldur ekki stera og má nota á meðgöngu.



Fyrir hámarksárangur er mælt með notkun á Procto-eze Hreinsi samhliða Procto-eze Kremi.

Procto-eze Hreinsir er hreinsifroða sem ætluð er til að viðhalda hreinlæti og draga úr óþægindum tengdum gyllinæð. Froðan hreinsar, róar og frískar óþægindasvæðið. Hún hentar vel til að nota í sturtu og kemur í stað sápu sem oft ertir viðkvæmt svæðið.



COLDFRI VIÐ KVEFI OG SÆRINDUM Í HÁLSI

Coldfri munnúði stytir kveftímabil og meðhöndlar særindi í hálsi. Coldfri munnúðinn er í 20 ml úðaglassi og fæst í apótekum á góðu verði.

Coldfri munnúði er ekki lyf en er seldur í apótekum. Tilvalið er að prófa Coldfri munnúða næst þegar kvefpestin ber að dyrum. Munnúðinn er sykurlaus og því ákjósanlegur í stað sykraðra hálstaflna við hálsbólgunni. „Mikilvægur þáttur í að hindra framgang kvefpesta er að koma í veg fyrir að sýklar nái fötfestu í kokinu,“ segir Hákon Steinsson lyfjafræðingur hjá LYFIS.

Hvað gera innihaldsefnin?

- Glýseról og sorbitól
- minnka bólgu/bjúg í slímhimnu í hálsi sem linar sársauka
- hvata munnvatnsmyndun sem veldur útskolun á sýklum
- Zink asetat
- myndar varnarfilmu á slímhúðinni
- hefur veiru- og bakteríuhamlandi áhrif
- hvatar ónæmissvari við sýkingu
- Pantotenat (B5-vítamín)
- hvetur endurnýjun á bólginni slímhimnu í koki



ÖRUGGT Coldfri má nota á meðgöngu og með barn á brjósti



COLDFRI Coldfri munnúði er sykurlaus og fæst í apótekum.



OLÍA VIÐ ÞURRKI Í NEFI OG BLÓÐNÖSUM

Naso Fresh og Naso Sesamolíu eru nefúðar sem innihalda sesamolíu og gagnast við þurrki í nefi.

Nú þegar sumarið er að baki og kólna tekur fer loftraki einnig minnkandi. Andrúmsloftið getur orðið töluvert þurrkt að vetri til og einnig inni allt árið. Við slíkar aðstæður getur slímhúð í öndunarfarum þornað óæskilega mikið. Áhrif þess geta verið þurrkur í nefslímhúð en það sem margir ekki vita er hverjar afleiðingar hans geta verið. Nefstífla getur t.d. komið vegna þurrks í nefi sem svo getur haft áhrif á öndun um nefið. Að auki getur þurrkur

ur í nefslímhúð rífið slímhúðina og valdið blóðnössum. Rannsóknir hafa sýnt að olíur eru mun meira rakagefandi sem nefúði en saltvatn og eru því áhrifaríkari á nefstíflu og sár í nefi vegna þurrks. „Það má líkja því að úða olíu í nefið við að bera mjög feitt krem á húð. Rakagefandi áhrif þess eru mikil,“ segir Hákon Steinsson, lyfjafræðingur hjá LYFIS.

Helstu einkenni þurrks í nefslímhúð:

- Nefstífla
- Sár í nefi
- Blóðnasir



NASO FRESH Naso Fresh inniheldur einnig eucalyptusolíu sem gefur ferskan ilm.



METSÖLULISTI

Bókabúðar

Máls og menningar

1.



Gleðilegt uppeldi

Margrét Pála Ólafsdóttir

2.



Mamma

Hugleikur Dagsson
og Pétur Atli Antonsson

3.



Sorcerer's Screech

Skuggi

4.



Íslensk litadýrð

Elsa Nielsen

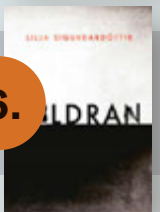
5.



Fjallkonan

Ingibjörg Hjartardóttir

6.



Gildran

Lilja Sigurðardóttir

7.



Týnda hafið

Johanna Basford

8.



Stóri skjálfti

Auður Jónsdóttir

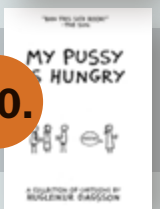
9.



Sogið

Yrsa Sigurðardóttir

10.



My Pussy is Hungry

Hugleikur Dagsson

19. - 25. nóv 2015



BÓKABÚÐ
MÁLS & MENNINGAR
LAUGAVEGI 18



UMKRINGD LÍNUM Margrét segir stráka jafnt sem stelpur hafa gaman af því að klæða sig upp sem Línu. Sunna Sigurðardóttir teiknari myndskreytti sýninguna. MYNDIR/GVA

SÍUNGT AFMÆLISBARN

AFMÆLISVEISLA Haldið verður upp á afmæli Línu Langsokks í Norræna húsinu í dag milli 13 og 16 en 70 ár eru síðan fyrsta bókin, Pippi Långstrump, kom út og hin óborganlega sögupersóna varð til. Það verður mikið um dýrðir.

Við höfum útbúið litla gagnvirka sýningu. Umgjörðin er Sjónarhóll, heimili Línu, og geta gestir mátað búninga, speglað sig og teiknað myndir. Í afmælisveislunni verður gestum svo boðið að bæta á sig freknum og taka þátt í getraun. Sænska sendiráðið býður upp á pönnukökur og lingonsaft að hætti Línu og að sjálfsgöðu mætir Lína sjálf á svæðið. Hún mun syngja og segja sögur og svo verður afmælisöngurinn sunginn henni til heiðurs. Að endingu verður bíómyndin Lína Langsokkur á sjóræningjasklóðum sýnd með íslensku tali.

„Við héldum Moomin-sýningu í fyrra þegar 100 ár voru liðin frá fæðingu höfundarins Tove Janson og þótti hún takast vel til. Þar sem við erum norrænt bókasafn viljum við reyna að halda þessum frábæru norrænu höfundum okkar og persónum þeirra á lofti og núna vildi svo til að Lína stóð á tímamótum. Við ákváðum því að efna til sýningar og veislu í samstarfi við sænska sendiráðið,“ segir Margrét Ásgeirsdóttir, yfirbókavörður Norræna hússins. Pippi Långstrump var fyrsta bók Astrid og kom hún út í nóvember 1944. „Sýningin var opnuð í október en við völdum þennan síðasta laugardag í nóvember til að halda henni veislu. Sýningin mun svo standa opin fram á Þorláksmessu og jafnvel lengur,“ upplýsir Margrét.

Fyrsta bókin um Línu fjallaði um Línu Langsokk sem bjó ein á Sjónarhóli, dýrin hennar og vini. Sagan kom þannig til að veturinn 1941 var Karin, 7 ára dóttir höfundarins Astridar Lindgren, mikið veik. Hún bað móður sína um að segja sér sögur um Línu Langsokk til að stytta sér stundir og varð hún við því. Í mars árið 1994 veiktist Astrid sjálf og varð að vera rúmliggjandi. Á því tíma-



GLÓANDI GULL Lína á fulla tösku af peningum. Hún er að sjálfsgöðu hluti af sýningunni.

bili skrifaði hún sögurnar niður. Þegar Karin varð 10 ára í maí sama ár fékk hún sögurnar niðurskrifaðar í afmælisgjöf og komu þær út á bók rúmu ári seinna. Þar með var glæstur ferill Astridar hafinn.

Margrét segir Línu frábæra fyrirmynd fyrir jafnt stráka sem stelpur enda sterkur, duglegur og skemmtilegur kakkí. Við höfum verið að fá skólahópa til okkar og strákarnir eru ekki síður spenntir fyrir Línu og skemmta sér konunglega við að klæða sig upp eins og hún.

Lína hefur verið þýdd á fjölmörg tungumál. Á sýningunni má meðal annars sjá lista yfir hvað Lína heitir í mismunandi löndum.

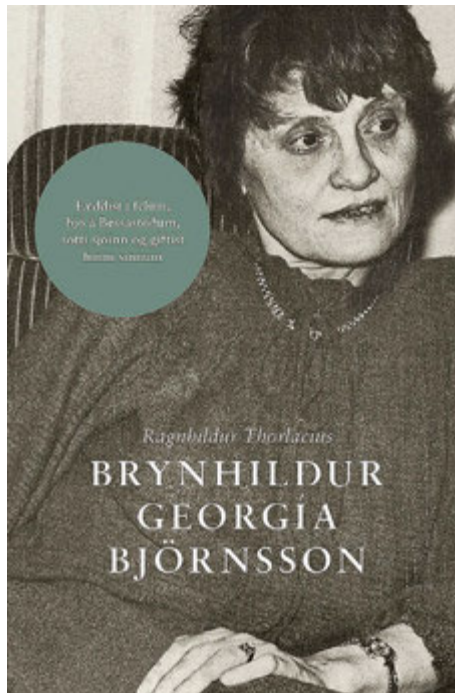
HÉR ER STYTTUR LISTI

- **Danska og norska:** Pippi Långstrømpe
- **Enska:** Pippi Longstocking
- **Finnska:** Peppi Pitkätossu
- **Franska:** Fifi Brindacier
- **Færeyska:** Pippi Langsokkur
- **Grænlenska:** Pippi alersikkaaq
- **Índónesíska:** Pippi Si Kaus Panjang
- **Hollenska:** Pippi Langkous
- **Pólska:** Pippi Pończoszanka
- **Spænska:** Pipi Calzaslargas
- **Sænska:** Pippi Långstrump
- **Ungverska:** Harisnyás Pippi
- **Þýska:** Pippi Langstrumpf

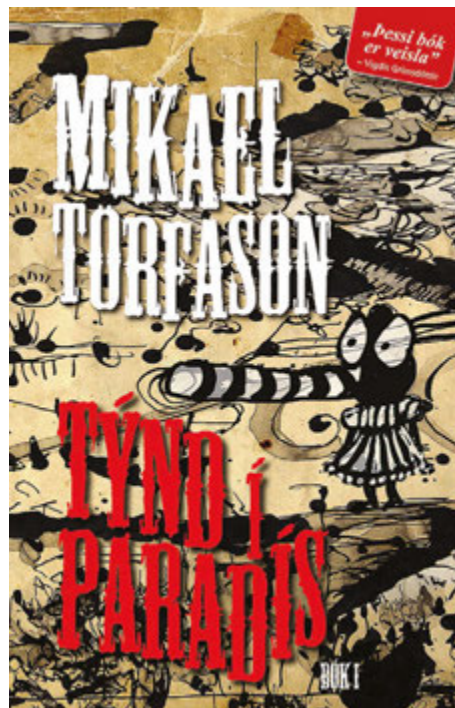
Gleðilega aðventu!

ÍÐA

Tilboðin gilda til og með 5. desember



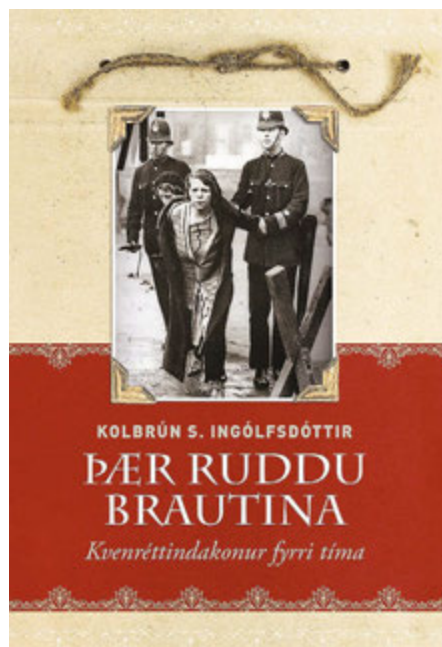
verð 5.190
fullt verð 6.990



verð 5.190
fullt verð 6.990



verð 7.290
fullt verð 9.990



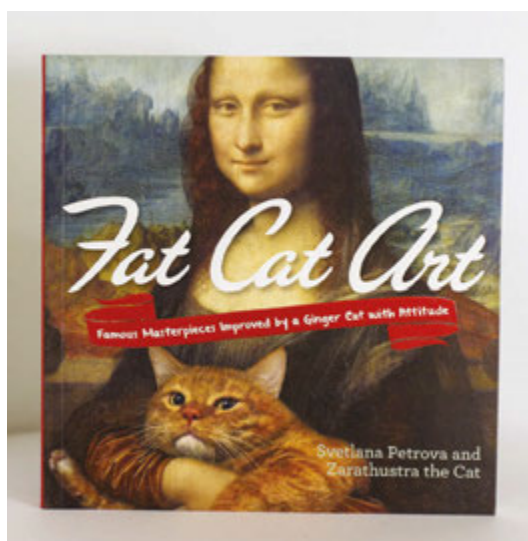
verð 5.190
fullt verð 6.990



verð 4.999
fullt verð 6.990



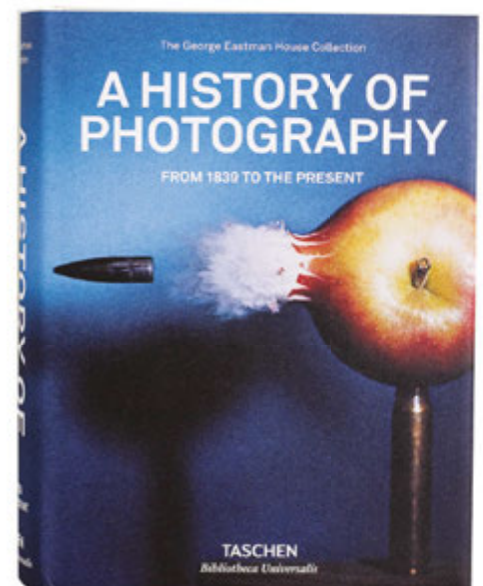
verð 3.190
fullt verð 4.299



verð 1.995
fullt verð 3.295



verð 2.695
fullt verð 3.995



verð 2.995
fullt verð 4.395



VOR OG SUMAR
Frá tískusýningum JW Anderson á tískuvíkinni í London í september. Þar var sýnd vor- og sumarlína bæði fyrir konur og karla.



TVÖFALDUR SIGUR HJÁ JW ANDERSON

BRESKU TÍSKUVERÐLAUNIN voru afhent í London Coliseum í vikunni. Meðal sigurvegara var JW Anderson sem sigraði í tveimur eftirsóttustu flokkunum og hlaut titilinn hönnuður ársins fyrir bæði kven- og karlfatalínur sínar.

Þetta er í fyrsta sinn sem sami hönnuður hlýtur báða titlana samtímis. Það á þó vel við að JW Anderson njóti þessa tvöfalda heiðurs enda hefur hann orðið þekktur fyrir kynlausa fagurfræði þar sem lítill munur er á kvenfata- og karlfatalinum hans.

Anderson fæddist í litlu þorpi á Norður-Írlandi árið 1984 og er því 31 árs. Hann ætlaði upphaflega að gerast leikari en hafði þegar á reyndi mun meiri áhuga á búningagerðinni en leiklistinni sjálfri. Hann lærði tískuhönnun við College of Fashion í London, með skólanum vann



hann sem útstillingahönnuður hjá Prada. Hann ýtti úr vör eigin karlfatalínu árið 2008 og kvenfatalínu árið 2010. Hann þykir hafa mikil áhrif á tískusveiflur og er oftast en ekki fyrstur með ýmsar nýjungar sem aðrir virðast síðan taka upp eftir honum.

JW Anderson á marga fræga aðdáendur en þeirra á meðal eru stjörnur á borð við Alexu Chung, Pixie Geldof, Rihönnu og Ritu Ora.

JW ANDERSON Ungur tískuhönnuður á uppleið.



Í tilefni af litlu jólonum hjá okkur í Parísartízkunni ætlum við að bjóða upp á léttar veitingar.

Parísartízkann býður upp á vandaðan tísku- og skófatnað frá Þýskalandi og Ítalíu í stærðum 36-50. Áhersla er lögð á gæði og persónulega þjónustu.

VETRARDAGAR
20% afsláttur af öllum fatnaði



Parísartízkann
vertu vinur okkar á facebook

BASLER Parisar
TÍZKAN

Skipholti 29b • S. 551 0770

FÍNT EN ÞÆGILEGT

Það er lykilatriði að líða vel í dressinu þegar farið er út.

Nú fara jóla- og adventuboð að skella á af fullum krafti og að sjálf-sögðu birtast myndir af viðburðunum á samskiptamiðlunum.

Þegar það er vítað mál að maður á eftir að gúffa í sig allt of miklum mat á stuttum tíma er freistandi að vera í fötum sem gefa vel eftir. Það er þó óþarfi að mæta í þreyttu heimabuxunum á svæðið þegar það er auðvelt að vera svalur en líða um leið vel með því að fara eftir þessum einföldu ráðum.



- Settu á þig fallegan hatt og farðu í upphá stígvél.
- Klæddu þig í fallegan víðan kjól, þægilegar sokkabuxur og lágbotna sparískó.
- Farðu í fallega hælaskó við buxur og skyrtu - og farðu úr skónum við matarborðið.

expert

ÞJÓNUSTA • ÞEKKING • VIÐGERÐIR

Við leitum að fólki með framúrskrandi þjónustulund

Expert ehf. óskar eftir að ráða til starfa fólk við þjónustudeild fyrir tækisins sem býr yfir framúrskrandi þjónustulund og handlagningu. Störfín fela í sér reglubundar þjónustu heimsóknir til viðskiptavina félagsins, sem telja meðal annars matvöruverslanir, hótél og veitingastaði um land allt. Viðkomandi starfsmenn munu sjá um þjónustu og eftirlit með tækjum hjá viðskiptavinum, auk annarra tilfallandi verkefna.

Við leitum að starfsmönnum sem eru reiðubúnir til þess að leggja töluvert á sig til að ná árangri og falla að góðum hópi starfsfólks okkar. Það er kostur ef viðkomandi geta hafið störf fljótlega.

Áhugasamir sendi umsókn og starfsferilsskrá á netfangið petur@expert.is, en umsóknarfrestur er til 4. desember nk. Nánari upplýsingar gefur Pétur Ingi í síma 660-2961 eða 517-4000.

Expert ehf. | Grensásvegi 1, 108 Reykjavík | www.expert.is



Árskógum 2, Breiðholti / Mjódd

Laust starf við umönnun aldraðra

Um er að ræða fjölbreytt starf sem kallar á frumkvæði og ábyrgð í starfi. Starfið byggist á sjálfstæðum vinnubrögðum og lipurð í mannlegum samskiptum.

Starfshlutfall er samkomulagsatriði.

Upplýsingar gefur hjúkrunarforstjóri
Jónbjörg Sigurjónsdóttir í síma 510-2101
jonbjorg@skogar.is

Skógarbær er hjúkrunarheimili fyrir eldri og yngri einstaklinga sem þarfnast umönnunar allan sólarhringinn

Verkefnisstjóri stefnumótunar og lýðræðisumbóta

Laust er til umsóknar spennandi starf verkefnisstjóra til að stýra stefnumótunarvinnu Kópavogsbæjar. Starfið heyrir undir sviðsstjóra stjórnisýslusviðs.

Helstu verkefni

- Leiðir stefnumótun bæjarstjórnar Kópavogs við gerð stefnumarkandi áætlana
- Ber ábyrgð á innleiðingu stefnumarkandi áætlana
- Leiðbeinir stjórnendum við gerð stefnumarkandi áætlana
- Staðfestir að áætlanir séu tækar til framlagningar við gerð fjárhagsáætlunar
- Fer yfir árangursmælingar og skilar ársskýrslu til bæjarstjórnar
- Starfar með hverfaráðum, undirbýr fundi þeirra og fylgir eftir verkefnum
- Stýrir kosningu íbúa um ráðstöfun fjármagns til fjárfestinga í hverfum bæjarins
- Önnur verkefni sem yfirmaður felur honum og falla að hans starfssviði

Menntunar og hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Reynsla og/eða þekking af stefnumótun kostur
- Reynsla af stjórnun kostur
- Þekking á rekstri og stjórnun sveitarfélaga kostur
- Góð íslenskukunnátta og hæfni í ræðu og riti
- Góð samskipta- og samstarfshæfni
- Sjálfstæði og frumkvæði í starfi

Umsóknarfrestur er til og með 12. desember 2015.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Gauja Hálfðanardóttir, gaujah@kopavogur.is, sími 570 1500.

Karlar jafnt sem konur eru hvattir til að sækja um starfið.

Laun eru samkvæmt kjarasamningi viðkomandi stéttarfélags innan BHM.

Eingöngu er hægt að sækja um starfið rafrænt á vef Kópavogsbæjar, www.kopavogur.is.



Kópavogsbær

kopavogur.is



Sölumaður sjávarafurða

Öflugt fyrirtæki í sölu á íslenskum sjávarafurðum til erlendra viðskiptavina óskar eftir metnaðarfullum og vinnusömum einstaklingi til starfa.

Nauðsynlegt að viðkomandi hafi ánægju af samskiptum og faglegum vinnubrögðum. Fyrirtækið leggur áherslu á ferskleika og gæði vöru sinnar og að vera í góðu sambandi við birgja jafnt sem viðskiptavini.

Starfsvið

- Sala af ferskum og frosnum fiski
- Samskipti og samningar við birgja
- Tæknileg úrvinnsla gagna v/ gæðaeftirlits á Íslandi
- Eftirfylgni sölu

Umsóknarfrestur er til og með 6. desember 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 veita Hilmar Garðar Hjaltason (hilmar.hjaltason@capacent.is) og Jóna Björk Sigurjónsdóttir (jona.sigurjonsdottir@capacent.is) hjá Capacent.

Menntun- og hæfniskröfur:

- Viðskipta-markaðsfræði eða önnur menntun tengd sölumennsku og viðskiptum / fisktæknir eða önnur menntun tengd sjávarútvegsfræði
- Reynsla tengd sjávarútvegi æskileg
- Góð kunnátta í íslensku og ensku, ritaðri og talaðri
- Frönskukunnátta æskileg

capacent

100%
ÁSTRÍÐA100%
FAGMENNSKA100%
ÖRYGGI

VIÐ LEITUM AÐ LEIÐTOGA

Reiknistofa bankanna hf. leitar að drifandi og árangursdrifnum einstaklingi í stöðu framkvæmdastjóra fjármálasviðs sem heyrir undir forstjóra og situr í framkvæmdastjórn félagsins. Viðkomandi einstaklingur mun gegna lykilhlutverki í að styðja við, og koma í framkvæmd stefnu félagsins og frampróun á þjónustu þess.

RB hefur frá árinu 2011 farið í gegnum gífurlega miklar breytingar þannig að í dag er RB eitt af framsæknustu upplýsingatæknifyrirtækjum landsins.

Hlutverk RB er að auka gæði og hagkvæmni fjármálaþjónustu á Íslandi með frampróun og samþættingu framsækinna og örugga lausna. Í dag starfa um 180 manns hjá RB og á síðasta ári velti félagið tæpum 4.300 milljónum króna.

Framkvæmdastjóri fjármálasviðs

ÁBYRGÐARVIÐ:

- Tryggja hagkvæma og örugga ráðstöfun fjármuna og eigna félagsins
- Vinna með afkomusviðum að greiningu tekna og tekjumöguleika
- Þátttaka í mótun viðskiptaáætlana fyrir ný viðskiptatækifæri
- Undirbúa fjárhagsupplýsingar og sinna upplýsingagjöf til forstjóra og stjórnar
- Áætlanagerð og fjárhagsspá
- Frávíkagreiningar og mælikvarðar, í samstarfi við hagdeild sviðsins
- Samskipti við ytri jafnt sem innri endurskoðendur
- Leiða viðræður við fjármálastofnanir um fjármögnun RB
- Tryggja að sviðið styðji sem best við stefnu og gildi félagsins

HÆFNISKRÖFUR:

- Framhaldsnám á sviði fjármála, endurskoðunar eða viðskiptafræði
- Haldgöð stjórnunarreynsla af rekstri fjármálasviðs
- Æskilegt að viðkomandi hafi reynslu af starfi á fjármálamarkaði
- Æskilegt að viðkomandi hafi reynslu af störfum við reikningskil og bókhald
- Reynsla af endurskoðun og samskiptum við lánastofnanir
- Geta til til að hvetja og leiða breytingar
- Færni í mannlegum samskiptum

Nánari upplýsingar veitir Friðrik Þór Snorrason, forstjóri RB, í síma 569 8877, Fridrik.Thor.Snorrason@rb.is

Við bjóðum góða vinnuáðstöðu, tækifæri til endurmenntunar og starfsþróunar, frábæra samstarfsfélaga og umhverfi þar sem fagmennska, öryggi og ástríða eru undirstaða allra verka.

Hægt er að sækja um á www.rb.is til 6. desember 2015.
Farið verður með umsóknir og fyrirspurnir sem trúnaðarmál.

NÁNAR UM RB

RB er traust og öflugt þjónustufyrirtæki á sviði upplýsingatækni sem hefur þróað hinar ýmsu fjármálaúlausnir, þar á meðal öll megin greiðsluferfi landsins. Helstu viðskiptavinir RB eru fjármálaþjónustufyrirtæki og váttryggingafélög. Hlutverk RB er að auka gæði og hagkvæmni fjármálaþjónustu á Íslandi. Hjá RB starfar margt af öflugasta tæknifólki landsins – og þó viðar væri leitað.



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

Nortek

ÖRYGGISTÆKNI

Nortek ehf var stofnað á Akureyri árið 1996 og árið 1998 var opnuð önnur skrifstofa í Reykjavík. Árið 2009 var síðan Nortek stofnað í Noregi. Nortek hefur allt frá byrjun verið leiðandi fyrirtæki á sviði öryggis og tæknimála. Á Íslandi starfa 30 vel menntaðir og sérþjálfaðir starfsmenn sem kappkosta að veita góða og skjóta þjónustu. Nortek hefur lagt sig fram um að selja einungis hágæða vörur frá viðurkenndum aðilum.



NORTEK LEGGUR ÁHERSLU Á:

- Góða framkomu, stundvísi og frumkvæði í starfi
- Hreint sakavottorð
- Getu til að vinna sjálfstætt og skipulega undir álagi
- Gott vald á íslensku

Á starfsstöð okkar í Reykjavík er laus til umsóknar staða sölumanns tæknilausna og tæknimanns.



TÆKNIMENN:

Við leitum að rafiðnfræðingi, rafvirkja eða rafeindavirkja. Starfið felst í forritun, uppsetningu og þjónustu á öryggis- og tæknilausnum sem Nortek þjónustar.



SÖLUMAÐUR TÆKNILAUSNA:

Við leitum að öflugum rafmagnsmentuðum og metnaðarfullum sölumanni. Um er að ræða spennandi framtíðarstarf sem gefur mikla möguleika í fjölbreyttu og krefjandi umhverfi. Starfið felst í ráðgjöf og sölu á öryggislausnum, þjónustu við núverandi viðskiptavinum og öflun nýrra viðskiptavina.



Tekið verður við umsóknum á netfangið nortek@nortek.is.

Nánari upplýsingar veitir Björgvin í síma 455 2000 á skrifstofutíma.

Umsóknarfrestur er til og með 14. desember 2015.

sími: **455 2000**

Nortek ehf · Eirhófi 13 & 18 · 110 Reykjavík
Hjalteyrargata 6 · 600 Akureyri · nortek.is · nortek@nortek.is

Aðstoðarmaður stjórnanda - erlend viðskipti - Mjög góð færni í ensku og frönsku

Leitum að einstaklingi í starf aðstoðarmanns fyrir einn af okkar traustu viðskiptavinum. Starfið felst einkum í aðstoð í verkefnum tengdum erlendum fyrirtækjarekstri og viðskiptum og að hluta til í PR verkefnum.

Viðkomandi þarf að hafa háskólamenntun sem nýtist í starfi ásamt mjög góðri færni í ensku og frönsku (talmál og ritmál).

Við leitum að einstaklingi í þetta starf í 5 ár hið minnsta. Viðkomandi þarf að vera tilbúinn að ferðast töluvert, allt að 50% af starfstíma.

Starfsstöð viðkomandi verður í Evrópu.

Í boði eru góð kjör og tækifæri til starfsframa fyrir réttan aðila.

Konur, ekki síður en karlar, eru hvattar til að sækja um starfið.

www.intellecta.is
Síðumúla 5 - 108 Reykjavík

Nánari upplýsingar veitir Þórður S. Óskarsson (thordur@intellecta.is) í síma 511 1225.

Umsóknarfrestur er til og með 16. desember 2015. Umsókn skal fyllt út á www.intellecta.is og þarf henni að fylgja starfsferilskrá og kynningarbréf.

Farið verður með allar fyrirspurnir og umsóknir sem trúnaðarmál.

intellecta

Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir

JP Innréttingar sem eru í framleiðslu á innrétt-
ingum og hurðum þarf að bæta við sig vönum smiðum.
Einnig kemur til greina að taka nema.

Vinsamlegast sendið umsókn á jpi@jpi.is
eða hafið samband við Gunnar í síma 659-3965

**Nesfiskur ehf. óskar eftir að ráða Baadermann
í frystihús sitt í Garði.**

Nánari upplýsingar gefur Ingibergur
í síma 892-2956

Umsóknir skal senda á theodor@nesfiskur.is
eigi síðar en **12. desember 2015**



Ef þú mættir ráða...

Okkur vantar liðsauka í teymi ráðgjafa hjá Capacent ráðningum, öflugustu ráðningastofu landsins. Við leitum að starfsmönnum sem geta hafið störf sem fyrst. Ráðgjafar okkar aðstoða fjölda fyrirtækja og stofnana við að finna og velja rétta starfsfólkið — auk þess að annast stærri mönnunarverkefni.

Við leitum að fólki sem er annars vegar...

- söludrifið og vel tengt
- áhugasamt um nýjungar á markaði
- með gott auga fyrir tækifærum
- með þekkingu til að greina þarfir fyrirtækja

Og hins vegar með...

- ríka þjónustulund
- afburða samskiptahæfni
- gagnrýna hugsun
- getu til að vinna sjálfstætt í kviku umhverfi

Capacent er leiðandi ráðgjafarfyrirtæki sem byggir á fjölbreyttri reynslu og þekkingu starfsfólks. Capacent veitir viðskiptavinum ráðgjöf, upplýsingar og lausnir sem skila árangri. Capacent ráðningar hefur um árabíl verið leiðandi í valaðferðum í ráðningum og leggur áherslu á að mæta þörfum markaðarins hverju sinni án þess að fórna fagmennsku í vinnubrögðum.

Nánari upplýsingar um starfið er að finna á vef Capacent, www.capacent.is og eru umsækjendur vinsamlegast beðnir um að sækja um starfið þar. Umsóknarfrestur er til og með 6. desember 2015.

Upplýsingar um starfið veitir Jakobína H. Árnadóttir (jakobina.arnadottir@capacent.is).
Umsókn um starfið þarf að fylgja ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf.

capacent



Capacent Ráðningar

Umsækjendur og atvinnurekendur - kynnið ykkur þjónustuna á www.capacent.is

capacent



Framkvæmdastjóri Menningarfélags Akureyrar ses.

Menningarfélag Akureyrar ses. óskar eftir að ráða framkvæmdastjóra í 100% starf. Menningarfélag Akureyrar ses. annast rekstur Leikfélags Akureyrar, Sinfóníuhljómsveitar Norðurlands og Menningarhússins Hofs.

Helstu verkefni: M.a.

- Umsjón með og ábyrgð á daglegum rekstri félagsins
- Umsjón með stefnumótun og eftirfylgni hennar
- Yfirumsjón rekstrar- og fjárhagsáætlana og eftirfylgni þeirra
- Umsjón með starfsmannastjórnun, ráðningum og mannaforráð
- Yfirumsjón með öllu bókhaldi, afstemmingum og uppgjörum
- Leiðir teymisvinnu með sviðsstjórum og vinnur áætlanir í samráði við þá
- Gætir hagsmuna félagsins út á við og er fulltrúi þess í nefndum og ráðum eins og þurfa þykir

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Haldgóð reynsla af rekstri, stjórnun og starfsmannahaldi
- Góð þekking og áhugi á menningarstarfi
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Framúrskarandi samskipta- og leiðtogahæfileikar
- Frumkvæði, drifkraftur og stefnumótandi hugsun

Umsóknarfrestur er til og með 15. desember 2015.

Umsækjendur eru vinsamlegast beðnir að sækja um starfið á heimasíðu Capacent, www.capacent.is.

Umsókn um starfið þarf að fylgja ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið. Nánari upplýsingar veita Þóra Pétursdóttir (thora.petursdottir@capacent.is) og Auður Bjarnadóttir (audur.bjarnadottir@capacent.is) hjá Capacent

capacent



Mjólkursamsalan ehf er framsækið framleiðslu- og markaðsfyrirtæki á sviði mjólkurframleiðslu í eigu 700 bænda og er eitt stærsta og traustasta matvælafyrirtæki landsins. Félagið rekur 5 starfsstöðvar víðs vegar um landið. Hjá félaginu starfa um 390 starfsmenn og er ársvelta um 24 milljarðar kr. Frekari upplýsingar um fyrirtækið er að finna á www.ms.is

Verkefnastjóri útflutnings

Mjólkursamsalan (MS) óskar eftir að ráða í starf verkefnastjóra útflutnings.

Helstu verkefni:

- Útflutningur á mjólkurvörum
- Útflutningur á undanrennufti, smjöri og ostum til Evrópu
- Samskipti við núverandi viðskiptavinum og samstarfsaðila
- Öflun nýrra framleiðslusérleyfissamninga og útflutningsmarkaða
- Vörumerkjavöktun, útflutningspappír og kostnaðarefirlit vegna flutninga
- Vöruþróun, vefmál og samfélagsmiðlar

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af skipulagðri og árangursríkri markaðssetningu erlendis er kostur
- Vörumerkjabekking og reynsla af vörumerkjastjórnun er kostur
- Góð færni í ensku bæði í ræðu og riti. Önnur tungumál kostur
- Áhersla á frumkvæði, samskiptahæfni og skipulögð vinnubrögð
- Sjálfstæði og frumkvæði í starfi eru nauðsynlegir kostir

Upplýsingar veitir:

Pórir Þorvarðarson
thorir@hagvangur.is

Umsóknir óskast fylltar út á hagvangur.is

Umsóknarfrestur er til og með 7. desember nk.

Umsókn skal fylgja ferilskrá og kynningarbréf.



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

YFIRMAÐUR ÁHÆTTU- STÝRINGAR

Creditinfo eflir ráðgjöf í áhættustýringu til viðskiptavina sinna og leitar eftir öflugum liðsaka til að leiða þann þátt starfseminnar. Við leitum að aðila sem hefur metnað, frumkvæði og hæfileika til að þróa og hámarka virði gagnabanka Creditinfo og búa til gagnlegar upplýsingar fyrir íslenskt atvinnulíf.

Creditinfo aðstoðar í dag yfir 1400 fyrirtæki við stýringu á áhættu í lána- og reikningsviðskiptum og er leiðandi í gerð lánshæfismats fyrir íslenskt atvinnulíf.

Helstu verkefni:

- Að leiða líkanagerð hjá Creditinfo og vöruþróun henni tengdri. Bæði viðhald og þróun á núverandi líkönum sem og nýsmíði á sérhæfðari líkönum í samstarfi við viðskiptavinum.
- Þróa ráðgjöf Creditinfo í áhættustýringu og nýtingu upplýsinga í þágu betri ferla og ákvarðana hjá viðskiptavinum okkar, í nánu samstarfi við viðskiptastýringu.
- Að vinna náið með teymi sem sér um vöruhús gagna í að byggja upp framtíðar landslag gagnastrúktúrs hjá Creditinfo.

Menntun og reynsla:

- Framhaldsmenntun á háskólastigi (M.Sc. eða PhD) í stærðfræði, verkfræði, tölvunarfræði eða sambærilegum greinum
- A.m.k. þriggja ára reynsla af áhættustýringu í atvinnulífinu, helst úr banka- eða tryggingageiranum
- Reynsla af líkanagerð
- Sérfræðipækning á hugbúnaði til líkanagerðar eins og R og SAS er mikill kostur
- Góð færni í framsetningu gagna á einfaldan og skýran hátt
- Reynsla af vinnu tengdri vöruhúsum gagna er kostur

Nánari upplýsingar um starfið veita Brynja Baldursdóttir, framkvæmdastjóri, brynja@creditinfo.is og Ingvar Birgisson, forstöðumaður vörustýringar, ingvar@creditinfo.is.

Umsókn ásamt ferilskrá skal senda á atvinna@creditinfo.is merkt: „Yfirmaður áhættustýringar“

Umsóknarfrestur er til og með 10. desember.

Metnaður

Frumkvæði

Heildarsýn

Samskipta-
hæfileikar

GÖGN SEM GERA GAGN

Creditinfo er leiðandi fyrirtæki í traustri miðlun fjárhags- og fjölmiðlaupplýsinga og starfrækir einn stærsta gagnabanka landsins.

Okkar hlutverk er að auka virði upplýsinga og stuðla þannig að rétttri ákvarðanatöku og trausti í viðskiptum. Við bjóðum vinnu í skemmtilegum og faglega sterkum hópi þar sem tækifærin eru mikil.

Creditinfo var stofnað á Íslandi árið 1997. Við erum í dag með 300 starfsmenn í 20 löndum, þar af 50 snillinga á Íslandi.

Við leitum að **stöðvarverði** í Fljótsdalsstöð – með áherslu á rekstraröryggi og hagkvæmni

Stöðvarvörður annast rekstur, eftirlit og viðhald aflstöðva á Fljótsdals- svæði, ásamt spennistöðvum og veitumannvirkjum. Viðkomandi vinnur markvisst að auknu rekstraröryggi og hagkvæmni í rekstri. Jafnframt hefur stöðvarvörður eftirlit með að öryggiskröfum Landsvirkjunar og annarra opinberra aðila sé framfylgt.

- Vélfræðimenntun
- Þekking á rekstri og viðhaldi loft-, kæli-, vökva- og rafkerfa
- Reynsla af störfum tengdum raforkuvirkjum eða iðnaði er æskileg
- Reynsla af gæða- og öryggisgæðastjórnun
- Hæfni til að tileinka sér nýjungar
- Lipurð í mannlegum samskiptum og hæfni til að vinna með öðrum
- Geta til að kynna starf sitt og starfsvettvang fyrir hópum og einstaklingum

Sótt er um starfið á vef Landsvirkjunar, www.landsvirkjun.is. Nánari upplýsingar veita Hildur Jóna Bergþórsdóttir (hildur.jona.bergthorsdottir@landsvirkjun.is) og Þóra María Guðjónsdóttir (thora.maria.gudjonsdottir@landsvirkjun.is) á starfsmannasviði Landsvirkjunar. Umsóknarfrestur er til og með 6. desember.



Landsvirkjun ber gullmerkið í Jafnlauna- úttekt PwC, sem staðfestir að fyrirtækið greiðir körlum og konum jöfn laun fyrir sömu eða jafnverðmæt störf.

Landsvirkjun hvetur konur jafnt sem karla til að sækja um starfið.

www.landsvirkjun.is

Við leitum að tveimur **stöðvarvörðum** á Þjórsársvæði

Stöðvarvörður annast rekstur, eftirlit og viðhald aflstöðva á Þjórsársvæði, ásamt spennistöðvum og veitumannvirkjum. Viðkomandi vinnur markvisst að auknu rekstraröryggi og hagkvæmni í rekstri. Jafnframt hefur stöðvarvörður eftirlit með að öryggiskröfum Landsvirkjunar og annarra opinberra aðila sé framfylgt.

- Vélfræðimenntun og/eða sveinspróf á rafmagnssviði
- Þekking á rekstri og viðhaldi loft-, kæli-, vökva- og rafkerfa
- Reynsla af störfum tengdum raforkuvirkjum eða iðnaði er æskileg
- Reynsla af gæða- og öryggisgæðastjórnun
- Hæfni til að tileinka sér nýjungar
- Lipurð í mannlegum samskiptum og hæfni til að vinna með öðrum
- Geta til að kynna starf sitt og starfsvettvang fyrir hópum og einstaklingum

Sótt er um starfið á vef Landsvirkjunar, www.landsvirkjun.is. Nánari upplýsingar veita Hildur Jóna Bergþórsdóttir (hildur.jona.bergthorsdottir@landsvirkjun.is) og Þóra María Guðjónsdóttir (thora.maria.gudjonsdottir@landsvirkjun.is) á starfsmannasviði Landsvirkjunar. Umsóknarfrestur er til og með 6. desember.



Landsvirkjun ber gullmerkið í Jafnlauna- úttekt PwC, sem staðfestir að fyrirtækið greiðir körlum og konum jöfn laun fyrir sömu eða jafnverðmæt störf.

Landsvirkjun hvetur konur jafnt sem karla til að sækja um starfið.

www.landsvirkjun.is

VERKEFNASTJÓRI

MainManager er öflugt hugbúnaðarfyrtæki með starfsemi í Danmörku, Noregi, Englandi og á Íslandi. Fyrirtækið óskar eftir að ráða verkefnastjóra til að bera ábyrgð á innleiðingarverkefnum á Íslandi og þjónusta íslenska viðskiptavini.



STARFSSVIÐ

- Samskipti og samvinna við íslenska viðskiptavini
- Umsjón með innleiðingu MainManager hjá nýjum viðskiptavinum
- Ráðgjöf og þjónusta við núverandi viðskiptavini
- Samskipti innan deildar og við þróunardeild
- Önnur verkefni í samráði við framkvæmdastjóra

MENNTUNAR- OG HÆFNISKRÖFUR

- Reynsla af verkefnastjórnun
- Skipulagshæfni, frumkvæði og góð samskiptahæfni
- Reynsla af innleiðingarverkefnum og áætlanagerð
- Hæfni til að setja sig inn í mál og hugsa í lausnum
- Mjög góð kunnátta í ensku, íslensku og amk. einu norðurlandamáli er kostur
- MPM gráða, Facility management eða vottun er kostur

SÆKJA UM:

Nánari upplýsingar um starfið veitir Agla Sigr. Björnsdóttir, agla@radum.is í síma 519 6770. Umsækjendur eru vinsamlegast beðnir að sækja um starfið á heimasíðu Ráðum www.radum.is. Með umsókn skal fylgja greinargóð ferilskrá.

MainManager sérhæfir sig í gerð hugbúnaðar fyrir aðstöðustjórnun (Facility Management). Aðstöðustjórnun miðar að því að auka arðsemi fyrirtækja með markvissri stýringu stoðferla. Með stoðferlum er m.a. átt við stjórnun þróunar-, viðhalds- og rekstrarverkefna, gerð og stýring þjónustusamninga, umsýslu leigusamninga, gæðastjórnun, orkumál o.fl. Hugbúnaður félagsins heitir MainManager. Stærsti viðskiptavinur MainManager er Statsbygg í Noregi sem á og rekur allar fasteignir norska ríkisins (rúmlega 2500 eignir). Meðal annarra erlendra viðskiptavina má nefna DR húsið í Kaupmannahöfn, Flugger, Aston University í Birmingham, Kobenhavns kommune, Nykredit, Danske Bank og Youth Hostel Association. Meðal viðskiptavina hér heima eru Reykjavíkurborg, Ólúdreifing, Ríkiseignir, Isavia, Landsnet, Garðabær, Almenna leigufélagið, N1, Skeljungur, Landsbankinn og Íslandsbanki. MainManager er til húsa að Bæjarhálsi 1 í Reykjavík og eru starfsmenn fyrirtækisins rúmlega 20, flestir á Íslandi.

ráðum
ráðningarstofa

Umsóknarfrestur er til og með 6. desember nk.

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

ráðum
ráðningarstofa

Er verið að leita að þér?

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



ÖFLUGUR LAUSNARÁÐGJAFI

Við leitum að öflugum lausnaráðgjafa í þjónustu-, hýsingar- og afritunarlausnir. Starfið er á sviði Miðlægra lausna Nýherja og í því felst fyrst og fremst ráðgjöf í hýsingar- og veitulausnaþjónustu. Starfið er unnið í nánú samstarfi við forstöðumann og rekstrarstjóra.

HÆFNISKRÖFUR:

- Góð almenn UT tæknikunnátta ásamt töluverðri reynslu af kerfisþjónustu og sýndarvæðingu
- Gott vald á íslensku og ensku í ræðu og riti
- Reynsla af afritunarlausnum s.s. TSM er kostur
- Tæknilegar vottanir og háskólamenntun er kostur
- Góð þekking á UT markaðnum á Íslandi er kostur
- Reynsla af samningagerð og minniháttar verkefna-stýringu er kostur

Leitað er að einstaklingum sem hafa gaman af því að gera viðskiptavinum ánægða með úrvals ráðgjöf og þjónustu.

Öllum umsóknum er svarað og farið með þær sem trúnaðarmál. Nánari upplýsingar um störfin veitir Elva Tryggvadóttir elva.tryggvadottir@nyherji.is

Sótt er um störfin á nyherji.is/atvinna Umsóknarfrestur er til og með 14. desember 2015.

Nýherji | Borgartúni 37 | 105 Reykjavík | S. 569 7700

AKTÍF

Nýherji er þjónustufyrirtæki í upplýsingatækni. Við höfum gaman af virkri hreyfingu og tókum þátt í hlaupum og hjólakeppnum.



SÆLKERAR

Við elskum góðan mat og gott kaffi. Hjá okkur er ómótstæðilegt kaffihús og flott mótuneyti.



VINNUGLEÐI

Hjá okkur er góður vinnuandi, öflugt félagslíf og töff leikherbergi.

Spennandi störf hjá Samgöngustofu



STARFSMAÐUR Í NOTENDAÞJÓNUSTU UPPLÝSINGATÆKNIDEILDAR

Samgöngustofa leitar að starfsmanni í notendaþjónustu upplýsingatæknideildar. Helstu verkefni eru dagleg notendaástoð við starfsmenn stofnunarinnar, sem felur m.a. í sér aðstoð í síma, uppsetningu tölvu- og hugbúnaðar, auk annarra fjölbreyttra verkefna. Tilvalið fyrir einstakling sem vill læra nýja hluti, er stundvís, góður í mannlegum samskiptum og sýnir frumkvæði. Starfshlutfall er 100%. Gert er ráð fyrir að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Nánari upplýsingar veitir Birgir Gunnarsson, hópstjóri upplýsingatæknideildar í síma 480 6000.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Mjög góð almenn tölvukunnátta
- Góð þekking á Microsoft stýrikerfum og hugbúnaði.
- Góð þekking á tölvum og tengdum búnaði og hæfni til bilanagreininga
- Microsoft prófgráður eru kostur
- Reynsla af sambærilegum störfum æskileg
- Frumkvæði og góð vinnubrögð
- Rík þjónustulund
- Góð íslensku- og enskukunnátta

SÉRFRÆÐINGUR Í SKIPAEFTIRLITSDEILD

Samgöngustofa óskar eftir að ráða til starfa sérfræðing í skipaefartilitsdeild. Starf sérfræðings í skipaefartilitsdeild felst í að sinna eftirliti með stærri skipum, vera tæknilegur eftirlitsmaður og leiðbeinandi annarra skoðunarmanna við framkvæmd skoðana á skipum. Sérfræðingurinn vinnur að gerð skoðunarhandbóka, vinnur að útgáfu alþjóðlegra skipsskírteina og öðrum verkefnum sem til falla. Starfshlutfall er 100%.

Nánari upplýsingar veitir Geir Þór Geirsson, deildarstjóri sérverkefna-deildar í síma 480 6000.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Hafa lokið námi í skipa- eða vél-tæknifræði, skipa- eða vélaverkfræði eða vera handhafi skírteinis til fyllstu réttinda til vélstjórnar
- Hafa reynslu af eftirliti með ástandi skipa og skipsbúnaðar, eftirliti með smíði skipa, viðhaldi eða breytingum á skipum
- Þekkja til þeirra reglna og laga sem gilda um öryggi skipa og til þess öryggisbúnaðar sem skip skulu búin
- Hafi haldgóða þekkingu og færni í íslensku, ensku og einu Norðurlandamáli
- Góð almenn tölvukunnátta
- Færni í mannlegum samskiptum
- Þarf að geta unnið sjálfstætt

SKIPAEFTIRLITSMANNA

Samgöngustofa leitar að skipaefartilitsmanni. Starf skipaefartilitsmanns felst í að annast skoðanir á skipum, gerð og endurskoðun skoðunarhandbóka og verklagsreglna og önnur tilfallandi störf. Tilvalið fyrir einstakling sem er góður í mannlegum samskiptum og getur unnið sjálfstætt. Starfshlutfall er 100%.

Nánari upplýsingar veitir Árni Friðriksson, deildarstjóri skipaefartilitsdeildar í síma 480 6000.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Vera handhafi skírteinis til fyllstu réttinda til vélstjórnar, meistararéttindi í vélvirkjun eða hafa lokið prófi í skipa- eða vélaverkfræði eða -tæknifræði
- Hafa reynslu af eftirliti með ástandi skipa og skipsbúnaðar, eftirliti með smíði skipa, viðhaldi eða breytingum á skipum
- Þekking á regluverki og lögum um öryggi skipa og öryggisbúnaðar þeirra er kostur
- Hafi haldgóða þekkingu og færni í íslensku, ensku og einu Norðurlandamáli
- Góð almenn tölvukunnátta

Umsóknarfrestur er til 14. desember 2015

Hægt er að sækja um störfin rafrænt á www.samgongustofa.is/storf

Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin. Umsóknir gilda í a.m.k. sex mánuði ef staða losnar á ný. Starfskjör eru í samræmi við kjarasamning ríkisins og viðkomandi stéttarfélags. Samgöngustofa áskilur sér rétt til að hafna öllum umsóknum.

Samgöngustofa

Samgöngustofa | Ármúli 2 | 108 Reykjavík | Sími 480 6000

Samgöngustofa er stjórnáslustofnun samgöngumála með um 140 starfsmenn. Stofnuninni er ætlað að stuðla að öruggum, sjálfbærum, greiðum og hagkvæmum samgöngum. Samgöngustofa annast eftirlit er varðar flug, siglingar, umferð og öryggiseftirlit með samgöngumannvirkjum og leiðsögu.

Nánari upplýsingar er að finna á heimasíðu Samgöngustofu, www.samgongustofa.is

Ráðgjafi á sviði starfsendurhæfingar

VIRK Starfsendurhæfingarsjóður í samvinnu við Lífeyrissjóð Vestmannaeyja og stéttarfélagin í Vestmannaeyjum leitar að ráðgjafa í um 50% stöðu með starfsstöð í Vestmannaeyjum. Um er að ræða mjög krefjandi og fjölbreytt starf og einstakt tækifæri til þátttöku í þróun og þjónustu á sviði starfsendurhæfingar á vinnumarkaði.

Helstu verkefni

- Ráðgjöf, stuðningur og hvatning við einstaklinga með skerta starfsgetu
- Upplýsingaöflun, skráning og mat samkvæmt gildandi verkferlum
- Umsjón og eftirfylgd með einstaklingsbundnum áætlunum sem gerðar eru í samvinnu við þverfagleg teymi VIRK
- Vinnur í nánú samstarfi við sérfræðinga VIRK, fagaðila í starfsendurhæfingu og vinnustaði

Menntunar- og hæfnikröfur

- Háskólamenntun á sviði heilbrigðis- eða félagsvísinda, s.s. á sviði félagsráðgjafar, hjúkrunar, iðjuþjálfunar, sálfræði eða sjúkraþjálfunar
- Vítæk reynsla og þekking á sviði einstaklingsráðgjafar og/eða starfsendurhæfingar
- Framúrskarandi samskiptahæfni, jákvætt viðmót og þjónustulund
- Sveigjanleiki og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Skipulagshæfni og kostnaðarvitund
- Góð þekking á vinnumarkaði
- Gott vald á íslensku og ensku, bæði í ræðu og rit



Hlutverk VIRK er að efla starfsgetu einstaklinga í kjölfar veikinda eða slysa með árangursríkri þjónustu á sviði starfsendurhæfingar. Ráðgjafar VIRK starfa hjá stéttarfélagum samkvæmt samningi við VIRK. Gildi VIRK eru fagmennska, virðing og metnaður.

Nánari upplýsingar er að finna á virk.is

Umsóknarfrestur er til og með 10. desember 2015.

Umsækjendur eru vinsamlegast beðnir að senda ítarlega ferilskrá á netfangið audur@virk.is.

Nánari upplýsingar veita Auður Þórhallsdóttir hjá VIRK og Haukur Jónsson hjá Lífeyrissjóði Vestmannaeyja.



Ábyrgðarfulltrúi Toyota á Íslandi

Toyota á Íslandi leitar að öflugum einstaklingi í starf ábyrgðarfulltrúa.

Starfssvið

- Umsjón með ábyrgðarmálum Toyota á Íslandi
- Daglega samskipti við TME (Toyota Motor Europe) vegna ábyrgðarmála
- Yfirferð og frágangur á ábyrgðarumsóknum allra viðurkenndra þjónustuaðila Toyota á Íslandi
- Senda reikninga og öll fylgigögn til ábyrgðardeildar TME
- Fara daglega yfir endursendingar á ábyrgðarmálum frá TME og bregðast við ábendingum
- Árlegar úttektir á ábyrgðarmálum hjá viðurkenndum þjónustuaðilum Toyota á Íslandi
- Skilgreining og uppsetning á þjónustuþáttum í Navision XAL og viðhald á þjónustukerfinu
- Önnur tilfallandi verkefni

Hæfniskröfur

- Tæknimenntun æskileg
- Mjög góð enskukunnátta
- Miklir skipulagshæfileikar og nákvæmni
- Góð þekking á Excel og Word
- Þekking á Navision XAL kostur
- Hæfni í mannlegum samskiptum

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 nán 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 ásamt ferilskrá á netfangið atvinna@toyota.is, merkt **Ábyrgðarfulltrúi**. Umsóknarfrestur er til 7. desember. Nánari upplýsingar veitir Fanný Bjarnadóttir á netfangið fanny@toyota.is

Við leitum að sérfræðingum



hugbúnaður

Hugbúnaður okkar er alfarið byggður á íslensku hugviti. Lausnir okkar eru leiðandi á meðal endurskoðenda og bókhaldsfyrirtækja, félagasamtaka, margvíslegrar þjónustu, heildsala, ferðaiðnaðar og landbúnaðar.

Hjá dk starfar samheldinn hópur 47 starfsmanna við þróun og þjónustu viðskiptalausna sem ríflega 5.000 íslensk fyrirtæki nýta sér í dag. Fjölgun viðskiptavina kallar á fjölgun í hópnum og leitum við nú að sérfræðingum til að styrkja hópinn. Við gerum kröfur um góða menntun og hæfni í mannlegum samskiptum, auk metnaðar í starfi og sjálfstæðra vinnubragða.

Tæknimaður

Í starfinu felst almenn tækniþjónusta í símaveri og notendaumsjón í Active Directory ásamt þjónustum tengdum þeim. Starfið er í ört vaxandi hýsingardeild með eitt stærsta Microsoft Cloud umhverfi á Íslandi sem þjónar yfir 4000 notendum.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Menntun sem nýtist í starfi
- Góð þekking á Windows stýrikerfum
- Þekking á Remote Desktop og Active Directory
- Reyksla af þjónustustörfum við skýjalausnir

Ráðgjafi

Í starfinu felst ráðgjöf við uppsetningu viðskiptakerfa, tæknileg aðstoð og önnur þjónusta við fjölbreytta flóru fyrirtækja.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Góð þekking og reynsla af dk eða sambærilegum kerfum s.s. Nav eða TOK
- Reyksla af þjónustustörfum við hugbúnaðarlausnir
- Mjög góð tölvukunnátta og færni í Excel
- Góð bókhaldsþekking er kostur



Umsóknarfrestur er til og með 13. desember nk. Umsóknir ásamt ferilskrá sendist á atvinna@dk.is

dk er alhliða þjónustufyrirtæki í upplýsingatækni. Vinnustaðurinn er fjölskylduvænn og er vinnutími sveigjanlegur. Fyrirtækið er til húsa í glæsilegu húsnæði Orkuveitunnar þar sem boðið er upp á glæsilegt mötuneyti ásamt góðri líkamsræktaraðstöðu. Ef þú leitar að spennandi verkefnum, góðu vinnuumhverfi og hressum vinnufélögum, þá finnurðu það hjá okkur.

dk hugbúnaður ehf • Bæjarhálsi 1, 110 Reykjavík • Hafnarstræti 53, 600 Akureyri • Sími: 510 5800 • www.dk.is • dk@dk.is



Sjóvá

440 2000

sjova.is

Stjórnandi hjá Sjóvá

Við leitum að metnaðarfullum, drífandi og dugmiklum einstaklingi í stöðu **forstöðumanns eignatjóna**. Viðkomandi þarf að hafa leiðtogagáfu, framsýni og ástríðu til að veita viðskiptavinum afburðaðþjónustu. Í boði er spennandi starf í kraftmiklu teymi.

VIÐ LEITUM AÐ EINSTAKLINGI

- › með reynslu og hæfileika á sviði stjórnunar
- › með háskólamenntun og faglega reynslu sem nýtist í starfi
- › sem er sjálfstæður, býr yfir umbótahugsun og brennandi áhuga á að greina og miðla upplýsingum
- › býr yfir hugmyndaauðgi til að taka þátt í mótun starfseminnar í síbreytilegu umhverfi

STARFIÐ FELUR Í SÉR

- › ábyrgð á verkefnum og skipulagningu eignatjónadeildar
- › að stuðla að ánægju viðskiptavina og veita framúrskarandi þjónustu
- › þátttöku í umbótaverkefnum innan félagsins og í samstarfi við utanaðkomandi aðila

Eignatjónadeild heyrir undir Tjónasvið félagsins, þar starfa 12 reyndir starfsmenn. Undir eignatjón falla öll eigna- og munatjón önnur en ökutækjatjón. Sjóvá bætir um 25 þúsund tjón á ári og greiðir út rúmlega 9 milljarða króna í bætur til viðskiptavina.

Umsóknarfrestur er til og með **6. desember** nk. Umsóknir óskast fylltar út á www.hagvangur.is.

Nánari upplýsingar veitir Auður Daniélsdóttir framkvæmdastjóri, audur.danielsdottir@sjova.is.

SJÓVÁ

VIÐ BÆTUM Í HÓPINN

Óskum eftir bílamálara og nema

BL leitar af starfsmönnum á málningarverkstæði sitt að Viðarhófa 4. Um er að ræða stöðu bílamálara og einnig er laus ein nemastaða. Vinnutími er mánudaga-fimmtudaga frá kl. 8:00-17:00 og á föstudögum frá kl. 8:00-16:00.

Hæfniskröfur:

- Sveinspróf eða að nám sé hafið í greininni
- Skipulögð og fagleg vinnubrögð eru nauðsynleg
- Hæfni í mannlegum samskiptum

Umsækjendur eru beðnir um að fylla út umsókn á heimasíðu BL ehf. undir léninu www.bl.is/atvinna

Umsóknarfrestur er til 6. desember nk.

Nánari upplýsingar veitir Hrafnhildur Hauksdóttir, starfsmanna- og gæðastjóri í starf@bl.is.



Starfsfólk BL leitast eftir að ráða til sín samstarfsfólk sem hefur gaman af að veita góða þjónustu, löngun til að skara framúr, hefur nægjanlegt sjálfstæði til að grípa inn í og stýra málum í réttan farveg, hefur gaman af samvinnu og mannlegum samskiptum og síðast en ekki síst er létt í lund.

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



HERTZ LEITAR AÐ VIÐSKIPTASTJÓRA

Um er að ræða krefjandi starf við sölu, framkvæmd og úrvinnslu verkefna á sölu- og markaðssviði. Dagleg samskipti við viðskiptavini og skipulagning verkefna ásamt öðrum tilfallandi störfum. Um framtíðarstarf er að ræða.

Hæfniskröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi er kostur
- Reynsla af bílaleigu og/eða ferðaþjónustu er kostur
- Góðir samskiptahæfileikar og vinna vel í hóp
- Reynsla og frumkvæði við skipulagingu verkefna
- Sjálfstæði í starfi og þjónustulund
- Góð íslensku- og enskukunnátta í rituðu og töluðu máli
- Tölvufærni

Þeim sem vilja skila inn umsókn er bent á www.hertz.is/atvinna

Umsóknarfrestur er til 12. desember

Hertz

FLUGVALLARVEGUR 5 | 101 REYKJAVÍK | Sími 522 44 00



ÞJÓNUSTUSTJÓRI INNKAUPA

Hefur þú áhuga á að sýsla með vörur og þjónustu?

Við leitum að jákvæðum og skipulögðum fagaðila með einstaka þjónustulund í teymi séfræðinga í Innkaupastýringu Orkuveitu Reykjavíkur. Helstu verkefni eru stýring aðfanga fyrir framkvæmdaverkefni Orkuveitusamstæðunnar, umsýsla bifreiða sem og utanumhald lagersvæða og lausafjármuna fyrir samstæðuna.

Nánari upplýsingar veitir Bryndís Ernstsóttir mannauðsráðgjafi í netfanginu starf@or.is. **Þú sækir um** á ráðningavef Orkuveitunnar, starf.or.is, þar sem nánari upplýsingar um starfið er að finna. **Umsóknarfrestur** er til og með 7. desember 2015.

Við hvetjum jafnt konur sem karla til að sækja um



JAFNRÉTTISRÁÐ

Orkuveita Reykjavíkur hlaut jafnréttisviðurkenningu 2002 og 2013



Jafnlaunauðtekt PwC 2015

Orkuveita Reykjavíkur er fjölbreyttur og lifandi vinnustaður fólks með mikla þekkingu. Fyrirtækið leitast við að vera í fremstu röð hvað snertir öryggi, vinnuumhverfi og möguleika til að samræma vinnu og fjölskylduábyrgð.



VERKSTJÓRI Á SUÐURLANDI

Viltu leiða hóp sem eykur lífsgæði?

Viðhaldsþjónusta Veitna óskar eftir úrræðagóðum og samskiptaliprum verkstjóra til að leiða hóp sem sinnir hita- og vatnsveitu Veitna á Suðurlandi. Starfsstöð er í Hveragerði. Veitur leggja áherslu á að stjórnendur séu talsmenn fyrirtækisins, sýni virðingu og ábyrgð í samskiptum, heiðarleika í upplýsingagjöf, stuðning og eftirfylgni með frammistöðu og starfsþróun ásamt því að styðja við þjónustuáherslur fyrirtækisins.

Þú þarft að hafa menntun sem nýtist í starfi, s.s. vélfræði, vélvirkjun eða pípulagnir. Reynsla af verkstjórn er kostur. Hafir þú auk þess til að bera mikla lagni í samskiptum, metnað, frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum er þér ekkert til fyrirstöðu að sækja um starfið.

Nánari upplýsingar veitir Bryndís Ernstsóttir mannauðsráðgjafi í netfanginu starf@veitur.is. **Þú sækir um** á ráðningavef Veitna, starf.or.is/veitur/ þar sem nánari upplýsingar um starfið er að finna. **Umsóknarfrestur** er til og með 7. desember 2015.

Konur eru sérstaklega hvattar til að sækja um starfið



JAFNRÉTTISRÁÐ

Orkuveita Reykjavíkur hlaut jafnréttisviðurkenningu 2002 og 2013



Jafnlaunauðtekt PwC 2015

Orkuveita Reykjavíkur er fjölbreyttur og lifandi vinnustaður fólks með mikla þekkingu. Fyrirtækið leitast við að vera í fremstu röð hvað snertir öryggi, vinnuumhverfi og möguleika til að samræma vinnu og fjölskylduábyrgð.



Dögum Capital auglýsir fyrir viðskiptavinum sína eftirfarandi stöður lausar til umsóknar

Hlutastarf - Vélstjóri

Óskum eftir að ráða vélstjóra í hlutastarf.

- Vinnutími mjög sveigjanlegur.
- Laun árangurstengt.
- Skilyrði að viðkomandi hafi bíl til umráða.

Vinsamlegast sendið póst, merkt **VÉLSTJÓRI**, á radningar@doguncapital.is ef áhugi er á að leita frekari upplýsinga um starfið.

Hlutastarf - Efnafræðingur

Við leitum eftir að ráða efnafræðing í hlutastarf, fyrir viðskiptavin okkar.

- Starfið felst í bakteríumælingum og þrífaraðgjöf.
- Laun árangurstengt.
- Vinnutími mjög sveigjanlegur.
- Skilyrði að viðkomandi hafi bíl til umráða.

Listhafendur vinsamlegast sendið póst á: radningar@doguncapital.is merkt **EFNAFRÆÐINGUR**.

Hlutastarf - Fjarvinnsla

Við leitum að starfsmanni í hlutastarf.

- Mjög sveigjanlegur vinnutími
- Um er að ræða starf sem er árangurstengt.
- Góðrar tölvukunnáttu krafist.
- Umtalsverðir tekjumöguleikar.

Áhugasamir vinsamlegast sendið ferilsskrá á netfangið radningar@doguncapital.is, merkt **FJARVINNSLA**.

Matráður óskast í 75% starf

Fjárskýsla ríkisins óskar eftir að ráða matráð í mötuneyti frá og með 5. janúar 2016 eða eftir samkomulagi.

Helstu verkefni og ábyrgð

Halda eldhúsi, búi og matsal hreinu og snyrtilegu

Eldamennska og innkaup á aðföngum, auk umsjónar með tækjum og búnaði í eldhúsi

Sjá um uppvask, þrif og frágang eftir máltíðir dagsins og aðstoða við kaffiveitingar á fundum og öðrum uppákomum

Hæfnikröfur

Stundvísi

Nýjungagirni

Skipulagshæfni

Góð samskiptahæfni og þjónustulund

Æskilegt er að umsækjandi hafi menntun og reynslu sem matráður

Ætlast er til að matráður taki sér orlof allan júlí á hverju ári.

Laun samkvæmt gildandi kjarasamningi fjármálaráðherra og viðkomandi stéttarfélags.

Sótt er um starfið á starfatorg.is

Umsóknarfrestur er til og með 14.12.2015

Nánari upplýsingar veitir

Pétur Ólafur Einarsson – petur.einarsson@fjs.is – 545 7531

Ragnheiður Kr Gunnarsdóttir – ragnheidur.gunnarsdottir@fjs.is – 545 7530



HÁSKÓLI ÍSLANDS



LANDSPÍTALI



PRÓFESSOR OG YFIRLÆKNIR Í LYFLÆKNINGUM SAMHLIÐA STARF VIÐ HÁSKÓLA ÍSLANDS OG LANDSPÍTALA

Laust er til umsóknar starf prófessors í lyflækningum á fræðasviði lyflækninga við Læknadeild HÍ sem er samhliða starfi yfirlæknis á lyflækningasviði á LSH. Sótt skal um bæði störfin þar sem þau verða veitt einum og sama umsækjandanum.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Uppfylla kennsluskyldu sína innan fræðasviðs lyflækninga, þ.m.t. klínískra kennsla á LSH.
- Gegna starfi forstöðumanns fræðasviðs lyflækninga innan Læknadeildar samkvæmt skipan deildarráðs.
- Vinna að uppbyggingu og þróun almennra lyflækninga við LSH með áherslu á kennslu, vísindi og þróun klínískrar þjónustu í samráði við aðra yfirlækna, framkvæmdastjóra sviðsins og framkvæmdastjóra lækninga.
- Stuðla að því að greining og meðferð sjúkdóma taki mið af gagnreyndri læknisfræði og hagkvæmni í rekstri.
- Vinna að bættri öryggismenningu og öflugu gæðastarfi á LSH.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Doktorspróf eða próf sem jafnað verður til doktorsprófs, eða jafngild hæfni að mati dómnefndar.
- Sérfræðileysi í lyflækningum.
- Veruleg rannsóknavirkni á fræðasviðinu, sjálfstæði og frumkvæði í rannsóknum.
- Góð reynsla af háskólakennslu, fræðilegri og klínískri, og leiðbeiningu til æðri háskólagráðu.
- Stjórnunarreynsla og hæfni til þess að afla styrkja til rannsóknarstarfa.
- Hæfni til að geta veitt fræðasviði forstöðu samkvæmt reglum Læknadeildar.
- Jákvætt viðmót og góð hæfni í mannlegum samskiptum.

Gert er ráð fyrir að starfið verði veitt frá 1. apríl 2016. Ráðning í yfirlæknisstarf er til 5 ára í senn. Ráðning í prófessorsstarfið verður til fimm ára með möguleika á ótímabundinni ráðningu við Háskóla Íslands að þeim tíma liðnum.

Upplýsingar veita Magnús Karl Magnússon, forseti Læknadeildar (s. 525 4879, magnuskm@hi.is) og Hlíf Steingrimsdóttir, framkvæmdastjóri lyflækningasviðs LSH (s. 543 6870, hlifst@landspitali.is).

Umsóknarfrestur er til og með 21. des. 2015.

Sjá nánar: www.starfatorg.is

Spennandi starf í tækniþjónustu

Raförninn ehf. óskar eftir að ráða rafeindavirkja eða tæknimenntaðan mann í krefjandi starf sem tæknimann á heilbrigðisviði.

- Megin verkefni eru viðhald, rekstur og uppsetningar á tækjum til læknisfræðilegrar myndgreingar og tengdum búnaði sem notaður er í heilbrigðiskerfinu.
- Viðkomandi þarf að hafa góða innsýn í tölvur og rafrásir og geta unnið sjálfstætt. Þjálfun í fer að hluta fram á námskeiðum erlendis og eru þau haldin á ensku.
- Vinnutími er sveigjanlegur og góð laun í boði.
- Hjá fyrirtækinu vinna nú 5 tæknimenn á þessu sviði en heildarfjöldi starfsmanna er 15.

Tekið á móti umsóknum á raforninn@raforninn.is • Nánari upplýsingar eru veittar í síma 8929662 og 8965435



RAFÖRNINN EHF
Suðurhlíð 35 1B-105 Reykjavík Sími 552 2070 Vakt 659 4125 raforninn@raforninn.is



Í eigu VERKÍS

VILT ÞÚ SKAPA GÓÐAR MINNINGAR?

VEFÞRÓUN OG STAFRÆNAR LAUSNIR

Vegna aukinna umsvifa og fjölmargra spennandi verkefna framundan, auglýsir ferðaskrifstofan Nordic Visitor eftirfarandi störf á vef- og markaðssviði:

- Sérfræðingur í vefþróun og stafrænum lausnum
- Starfsmaður í uppfærslu og innsetningu á efni (hlutastarf)

Á vef- og markaðssviði Nordic Visitor starfa átta starfsmenn að metnaðarfullri uppbyggingu vefsvæða fyrirtækisins sem og markaðssetningu fyrirtækisins út á við.

Nordic Visitor er framsækin ferðaskrifstofa sem sérhæfir sig í því að skapa góðar minningar með sérsniðnum pakkaferðum fyrir einstaklinga og hópa til allra Norðurlandanna. Fyrirtækið hefur verið í stöðugum vexti síðan það var stofnað árið 2002 og er í dag eitt af stærstu ferðaþjónustufyrirtækjum Íslands með um 80 starfsmenn.



Nánari upplýsingar um störfin er að finna á:
www.nordicvisitor.com/atvinna/
Umsóknarfrestur er til 6. desember 2015.



NORDIC VISITOR

Verkefnisstjóri stefnumótunar og lýðræðisumbóta

Laust er til umsóknar spennandi starf verkefnisstjóra til að stýra stefnumótunarvinnu Kópavogsbæjar. Starfið heyrir undir sviðsstjóra stjórnsýslusviðs.

Helstu verkefni

- Leiðir stefnumótun bæjarstjórnar Kópavogs við gerð stefnumarkandi áætlana
- Ber ábyrgð á innleiðingu stefnumarkandi áætlana
- Leiðbeinir stjórnendum við gerð stefnumarkandi áætlana
- Staðfestir að áætlanir séu tækar til framlagningar við gerð fjárhagsáætlunar
- Fer yfir árangursmælingar og skilar ársskýrslu til bæjarstjórnar
- Starfar með hverfaráðum, undirbýr fundi þeirra og fylgir eftir verkefnum
- Stýrir kosningu íbúa um ráðstöfun fjármagns til fjárfestinga í hverfum bæjarins
- Önnur verkefni sem yfirmaður felur honum og falla að hans starfssviði

Menntunar og hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Reynsla og/eða þekking af stefnumótun kostur
- Reynsla af stjórnun kostur
- Þekking á rekstri og stjórnun sveitarfélaga kostur
- Góð íslenskukunnátta og hæfni í ræðu og riti
- Góð samskipta- og samstarfshæfni
- Sjálfstæði og frumkvæði í starfi

Umsóknarfrestur er til og með 12. desember 2015.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Gauja Hálfðanardóttir, gaujaha@kopavogur.is, sími 570 1500.

Karlar jafnt sem konur eru hvattir til að sækja um starfið. Laun eru samkvæmt kjarasamningi viðkomandi stéttarfélags innan BHM.

Eingöngu er hægt að sækja um starfið rafrænt á vef Kópavogsbæjar, www.kopavogur.is.



Kópavogsbær

kopavogur.is



DEILDARSTJÓRI MÚRDEILDAR

Múrbúðin leitar að öflugum starfsmanni með þekkingu á múrvörum.

Starfssvið

- Umsjón og rekstur múrdeildar Múrbúðarinnar í Reykjavík

Menntunar & hæfniskröfur

- Reynsla af sölu- / þjónustustörfum
- Metnaður & árangur í fyrri störfum
- Frumkvæði og geta til að vinna sjálfstætt
- Færni í samskiptum
- Iðnmenntun æskileg

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

MÚRBÚÐIN



KOKKAR ÓSKAST

Matreidslumenn óskast strax.
Góð laun í boði.

Bryggjan Brugghús er nýr og spennandi staður við Reykjavíkurböfn.

Vegna mikilla anna og bókana vantar starfsfólk strax. Farir verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál og þeim öllum svarað. Nánari upplýsingar magga@bryggjanbrugghus.is sími: 456 4040



British Embassy Job Opportunity UKTI Market Adviser

An excellent opportunity has arisen within the British Embassy for a suitably qualified individual to join our Trade and Investment team on a full time basis. We are seeking to recruit an enterprising, results oriented **MARKET ADVISER** to deliver business development projects for UK companies in the Icelandic market.

Please visit <https://www.gov.uk/government/world/organisations/british-embassy-reykjavik/about/recruitment> for full information regarding the role.

Applications should be clearly marked with the job title and also comprise: a covering letter of no more than **2 pages** outlining your motivation, an up-to-date **CV (max 3 pages)** including the names, and contact details of **two referees**.

Applications should be sent to jobapplications.isl@fco.gov.uk and the **email subject line** must be formatted as follows: ISL501

The closing date for applications is **Tuesday, 1 December 2015 (23:59 UK Time)**.



BIRK FLIGHT SERVICES

VANUR BÓKARI

Vanur bókari óskast í fullt starf, þarf að geta hafið störf sem allra fyrst. Góð færni í Excel og góð kunnátta á DK bókhaldskerfið eru skilyrði.

Umsóknarfrestur til og með **7. desember**.
Ferilskrá sendist á: jobs@birk.is



PAKPLAN ehf

ÓSKUM EFTIR AÐ RÁÐA STARFSMENN

Pakplan ehf.
Þakdúkalagnir
Óskum eftir að ráða starfsmenn í þakdúka-lagnir.
Helst vönnum en þó ekki skilyrði.

Vinsamlegast sendið umsóknir á steinunn@takplan.is



Kanntu að breyta
gögnum í þekkingu?

Markaðsdeild leitar að sérfræðingi í gagnagreiningum

Við viljum þekkja viðskiptavinum okkar til að geta þjónað þeim enn betur og ræktað viðskiptasambandið á markvissan hátt. Við leitum því að sérfræðingi (data scientist) til að hafa umsjón með tölfræðilegum gagnagreiningum (analytics) og markaðsrannsóknunum. Viðkomandi þarf að geta breytt gögnum okkar í þekkingu sem leiðir til betri ákvarðanatöku. Sérfræðingurinn mun taka þátt í að móta og útfæra stefnu bankans í gagnagreiningum og markaðsrannsóknunum.

Við leitum að einstaklingi sem

- hefur hæfni til að greina, túlka og setja gögn/rannsóknir í samhengi
- býr yfir reynslu af gerð markhópagreininga og innleiðingu þeirra
- getur komið fram og kynnt niðurstöður markaðsrannsókna og gagnagreininga
- hefur góða samskiptahæfni
- hefur þekkingu og reynslu af SPSS og öðrum greiningartólum
- býr yfir þekkingu á vinnslu með MS SQL gagnagrunna og smíði fyrirspurna

Viðeigandi nám og starfsreynsla er krafa

Nánari upplýsingar veitir Jónas Hvannberg mannauðsstjóri
Netfang: jonas.hvannberg@arionbanki.is
Sími: 444 6376

Umsóknarfrestur er til og með **9. desember 2015**. Umsækjendur sækja um starfið á vefsíðu bankans, www.arionbanki.is. Fullum trúnaði er heitið og umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin.

Arion banki er líflegur og spennandi vinnustaður.

Við vinnum með viðskiptavinum okkar að því að búa í haginn fyrir framtíðina. Við ræktum jákvæðan starfsanda, og leggjum áherslu á að starfsfólk okkar þroskist og þróist í starfi með markvissri fræðslu og þjálfun. Straumlínustjórnun er hluti af daglegri menningu með stöðugum umbótum og samvinnu allra starfsmanna. Jafn réttur kvenna og karla til starfa er okkur hjartans mál og hlutum við nýverið Jafnlaunavottun VR. **Saman látum við góða hluti gerast.**



ÞJÓNAR ÓSKAST

Þjónar og þjónustufólk í sal óskast strax.
Góð laun í boði.

Bryggjan Brugghús er nýr og
spennandi staður við Reykjavíkurhöfn.

Vegna mikilla anna og bókana
vantar starfsfólk strax. Farid verður með allar
umsóknir sem trúnaðarmál og þeim öllum svarað.
Nánari upplýsingar eirukur@bryggjanbrugghus.is
sími: 456 4040



Spennandi störf hjá Kópavogsbæ

Leikskólar

- Leikskólakennari í leikskólann Marbakka
- Deildarstjóri í leikskólann Austurkór
- Leikskólakennarar í leikskólann Austurkór

Grunnskólar

- Grunnskólakennari í Álfhólsskóla
- Tónmenntakennari í Álfhólsskóla
- Skólaliðar í dægradvöl í Vatnsendaskóla
- Skólaliði í dægradvöl í Salaskóla

Velferðasvið

- Sjúkraliði í dagþjálfun Roðasala

Eingöngu er hægt að sækja um störfin rafrænt á vef Kópavogsbæjar www.kopavogur.is



Kópavogsbær

kopavogur.is



Dalabyggð

Leikskólakennara vantar við Auðarskóla

Leikskólakennara vantar við leikskóladeild Auðarskóla. Auðarskóli, sem er staðsettur í Búðardal. Einkunnarorð skólans eru: Ábyrgð – Ánægja- Árangur. Leikskólinn er tveggja deilda og að jafnaði dvelja þar 35 – 40 börn frá 12 mánaða aldri. Húsnæði leikskólans er nýlegt og aðstaða og aðbúnaður góður. Sjá meiri upplýsingar á www.audarskoli.is

Við leitum að einstaklingi sem er jákvæður, skapandi og vill vera virkur hluti liðsheildar.

Hæfniskröfur:

- Leikskólakennaramenntun
- Góð færni í mannlegum samskiptum
- Áhugi og metnaður fyrir faglegu leikskólastarfi
- Skipulagshæfni
- Frumkvæði
- Sjálfstæði í vinnubrögðum

Laun eru samkvæmt kjarasamningum Kennarasambands Íslands. **Umsóknarfrestur er til og með 7. desember.** Nánari upplýsingar veitir Eyjólfur Sturlaugsson skóla stjóri í síma 899-7037. Umsóknir ásamt ferilskrá sendist á

netfangi@audarskoli.is

Bókari hjá Nýsköpunarmiðstöð Íslands

Markmið Nýsköpunarmiðstöðvar Íslands er að styrkja samkeppnisstöðu íslensks atvinnulífs og auka lífsgæði með þekkingaruppbyggingu og stuðnings- þjónustu fyrir frumkvöðla, sprota- og nýsköpunarfyrirtæki. Jafnframt eru þar stundaðar rannsóknir og unnið að tækniþróun á sviði framleiðslu, ferla, orku og efnis, efna, bygginga og mannvirkja.

Nýsköpunarmiðstöð Íslands kemur með nýjar víddir inn í íslenskt samfélag - í þágu atvinnulífsins.

Ert þú framúrskarandi starfsmaður á sviði verk- og tekjubókhalds?

Starfssvið

Að hafa umsjón með verk- og tímabókhalði. Sjá um skráningu reikninga og hafa umsjón með skuldalista viðskiptamanna og innheimtu í samstarfi við fjármálastjóra. Starfa með öðrum starfsmönnum við að auka skilvirkni við skráningu reikninga. Veita starfsmönnum leiðbeiningar á sviði áætlanagerðar og uppjöra á verkefnum auk þess að taka þátt í umbótaverkefnum á sviði deildarinnar

Menntunar- og hæfniskröfur

Æskilegt er að viðkomandi sé viðurkenndur bókari og með þekkingu á verk- og tekjubókhalði. Einnig er æskilegt að viðkomandi hafi reynslu á framangreindu sviði. Jafnframt er krafist eftirfarandi:

- Frumkvæði og dugnaður í starfi.
- Sjálfstæð og öguð vinnubrögð.
- Hæfni í mannlegum samskiptum og þjónustulund.

Hvatt er til umsókna frá konum jafnt sem körlum.

Upplýsingar veitir Jón Hreinsson fjármálastjóri Nýsköpunarmiðstöðvar Íslands í síma 522 9000.

Umsóknir skulu sendar á netfangið jonhr@nmi.is

Umsóknarfrestur er til **14. desember**. Starfstöð viðkomandi verður í Reykjavík.



Nýsköpunarmiðstöð Íslands



VELFERÐARRÁÐUNEYTIÐ

Embætti skrifstofustjóra á skrifstofu hagnála og fjárlaga

Velferðarráðuneytið auglýsir laust til umsóknar embætti skrifstofustjóra á skrifstofu hagnála og fjárlaga. Um er að ræða aðra af tveimur stoðskrifstofum ráðuneytisins.

Hlutverk skrifstofu hagnála og fjárlaga er að undirbyggja stefnumarkandi ákvarðanir ráðherra með hagnáttum og greiningu og hafa heildasýn yfir fjárreiður stofnana, tryggingaliða og annarra viðfangsefna sem heyra undir ráðuneytið. Þá leggur skrifstofan mat á hagkvæmni verkefna og þann kostnað sem kann að lenda á ríkissjóði verði frumvörp að lögum. Í þessu felst m.a. uppbygging og úrvinnsla gagna, ábyrgð á gerð fjárlaga og rekstrar- og framkvæmdaáætla og eftirlit með framkvæmd fjárlaga. Þá hefur skrifstofan umsjón með kostnaðarþátttöku notenda í velferðarþjónustu og hefur yfirsýn yfir gerð samninga um þjónustukaup.

Um er að ræða áhugavert og fjölbreytt starf í krefjandi starfsumhverfi þar sem reynir á öguð vinnubrögð, ábyrgð og sjálfstæði. Skipað verður í embættið til fimm ára og æskilegt að umsækjandi geti hafið störf sem fyrst.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun á sviði viðskipta, hagfræði og fjármála. Meistarapróf æskilegt.
- Þekking og reynsla á sviði rekstrar og stjórnunar.
- Þekking og reynsla á sviði opinberrar stjórnsýslu.
- Góð tölvukunnátta.
- Metnaður og vilji til að ná árangri.
- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum sem og skipulags- og greiningarhæfni.
- Gott vald á íslensku og færni til að tjá sig í ræðu og riti.
- Góð kunnátta í ensku og a.m.k. einu Norðurlandamáli.
- Góð hæfni í mannlegum samskiptum.

Sérstök hæfnisnefnd, skipuð þremur einstaklingum, mun meta hæfni umsækjenda og skila greinargerð til heilbrigðisráðherra sem ræður í starfið. Nefndin starfar skv. reglum nr. 393/2012 um ráðgefandi nefndir er meta hæfni umsækjenda um embætti við Stjórnarráð Íslands. Um embættið gilda lög nr. 115/2011 um Stjórnarráð Íslands og lög nr. 70/1996 um réttindi og skyldur ríkisstarfsmanna. Kjararáð ákvarðar laun skrifstofustjóra, sbr. lög nr. 47/2006.

Upplýsingar um starfið veita Hrönn Ottósdóttir skrifstofustjóri og Anna Lilja Gunnarsdóttir ráðuneytisstjóri í síma 545 8100. Ráðuneytið hvetur karla jafnt sem konur til að sækja um embættið.

Umsóknir ásamt upplýsingum um menntun og fyrri störf skulu berast velferðarráðuneytinu, Hafnarhúsinu við Tryggvagötu, 101 Reykjavík eða í tölvupósti á postfangið postur@vel.is eigi síðar en 14. desember 2015. Tekið skal fram að umsóknir geta gilt í sex mánuði frá því að umsóknarfrestur rennur út, sbr. reglur nr. 464/1996 um auglýsingar á lausum störfum, með síðari breytingum.

Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um skipun í embættið liggur fyrir.

Velferðarráðuneytinu, 26. nóvember 2015.



HAFNARFJÖRÐUR

www.hafnarfjordur.is

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

Umhverfis- og skipulagsþjónusta óskar eftir að ráða arkitekt eða einstakling með samþærilega menntun til starfa í 100% starf.

Umhverfis- og skipulagsþjónusta ber ábyrgð á nýframkvæmdum og umsjón með húsnæði bæjarins, götum og opnum svæðum, fráveitu, vatnsveitu, þjónustumiðstöð, skipulagsmálum og byggingarmálum. Starfsstöð sviðsins er á Norðurhelli 2 og eru starfsmenn um 50. Arkitekt heyrir undir skipulagsfulltrúa á umhverfis- og skipulagsþjónustu.

Leitað er að framsýnum einstaklingi sem býr yfir hugmyndaauðgi og vilja til að nálgast skipulagsmál með nýrri sýn.

Helstu verkefni:

- Yfirferð og úrvinnsla skipulags- og byggingarleyfis- umsókna m.t.t. skipulags og skipulagsskilmála
- Umsjón með aðkeyptri skipulagsvinnu og deiliskipulagi eldri hverfa
- Ráðgjöf og leiðbeiningar til viðskiptavina

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Meistarapróf í arkitektúr eða sambærilegu
- Góð teiknikunnátta í helstu tölvuforritum
- Samskiptahæfni og samstarfshæfileikar
- Frumkvæði, sjálfstæði og ögun í vinnubrögðum
- Hæfni í að miðla upplýsingum á góðri íslensku í mæltu og rituðu máli
- Góð almenn tölvukunnátta

Upplýsingar um starfið veita Sigurður Haraldsson, sviðsstjóri Umhverfis- og skipulagsþjónustu og Þormóður Sveinsson, skipulagsfulltrúi í síma 585 5500 eða 664 5644.

Launakjör eru samkvæmt kjarasamningum Samband íslenskra sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélags.

Umsóknarfrestur er til og með 7. desember nk.

Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Umsókn óskast fyllt út á www.hafnarfjordur.is og þarf henni að fylgja ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsókna og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið.

Samkvæmt jafnréttisstefnu Hafnarfjarðar eru karlar jafnt sem konur hvattir til að sækja um starfið.



Fjölbrautaskóli Vesturlands

Aðstoðarskólameistari

Fjölbrautaskóli Vesturlands Akranesi auglýsir starf aðstoðarskólameistara til næstu fimm ára frá og með 1. janúar 2016.

Aðstoðarskólameistari er staðgengill skólameistara og vinnur með honum við daglega stjórn og rekstur skólans sbr. 8. grein laga um framhaldsskóla nr. 92/2008.

Aðstoðarskólameistari skal uppfylla skilyrði í ákvæðum laga um lögverndun á starfsheiti og starfsréttindum grunn-skólakennara, framhaldsskólakennara og skólastjóra.

Laun aðstoðarskólameistara fara eftir kjarasamningi KÍ og stofnanasamningi Fjölbrautaskóla Vesturlands. Ekki þarf að sækja um á sérstöku umsóknareyðublaði en í umsókn þarf að greina frá menntun (og staðfesta með afriti af prófskírteinum), fyrri störfum og öðru því sem umsækjandi telur að máli skipti.

Umsóknir sendist til Ágústu Elínar Ingbórsdóttur skólameistara, Fjölbrautaskóla Vesturlands, Vogabraut 5, 300 Akranes, fyrir 8. desember 2015.

Nánari upplýsingar um starfið veitir skólameistari, agusta@fva.is (sími 433 2504). Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin.

Á heimasíðu skólans, www.fva.is, er að finna ýmsar upplýsingar um skólann og starfsemi hans.



BÍLSTJÓRI Í FULLT STARF

Pósturinn leitar að bílstjóra með meirapróf í 100% starf. Óskað er eftir jákvæðum einstaklingi með ríka þjónustulund og góða samskiptahæfileika. Stundvísi og áreiðanleiki eru einnig mikilvægir eiginleikar.

Umsóknarfrestur er til 4. des. 2015

Umsóknir sendist á samuelj@postur.is
Nánari upplýsingar veitir Samúel Jónsson í síma 580 1245 eða á samuelj@postur.is

www.postur.is



TM Software

TM Software vantar fleiri snillinga



TM Software er framúrskarandi hugbúnaðarfyrirtæki sem starfar á Veflausnasviði og Heilbrigðislausnasviði. Heilbrigðislausnasvið þróar hugbúnað fyrir aðila á heilbrigðisviði. Lausnir sviðsins eru notaðar af flestum heilbrigðisstarfsmönnum landsins á hverjum degi. Veflausnasvið er leiðandi í þróun veflausna og þróar lausnir með mörgum af öflugustu fyrirtækjum og stofnunum landsins.

Markaðsstjóri TM Software

TM Software leitar að skapandi og drífandi einstaklingi til að sjá um innri og ytri markaðsmál fyrirtækisins.

Meðal verkefna markaðsstjóra eru:

- Bera ábyrgð á og framfylgja markaðs stefnu og áætlun
- Umsjón með vef- og samskiptamiðlum
- Skipuleggja og stýra viðburðum
- Útgáfa markaðsefnis
- Þjónustu- og markaðskannanir

Hæfniskröfur

- Háskólamenntun á markaðsviði ásamt reynslu af svipuðu starfi
- Geta unnið sjálfstætt og borið ábyrgð
- Metnaður, frumkvæði og drifkraftur
- Mjög góða samskiptahæfileika
- Eiga auðvelt með að tjá sig í töluðu og rituðu máli

Forritari á Heilbrigðislausnasviði

Heilbrigðislausnasvið TM Software vill ráða öflugan forritara til að vinna með sterkum hópi að þróun á hugbúnaði í fremstu röð.

Hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af þróun í .Net og þekking á C#
- Reynsla við að vinna í Agile teymi
- Þekking á WPF, Oracle og Delphi er kostur
- Eiga gott með að vinna í hóp og geta unnið sjálfstætt
- Metnaður, frumkvæði og drifkraftur

www.tmsoftware.is/lausstorf

Umsóknarfrestur er til 7. desember 2015

TM Software leggur áherslu á virka endurmenntun í starfi, sveigjanlegan og fjölskylduvænan vinnutíma, góða starfsaðstöðu og eigið kaffihús, góðan starfsanda og liðsheild. TM Software er Fyrirmyndar-fyrirtæki VR.

Meinafræðideild og sýklafræðideild



LÍFEINDAFRÆÐINGAR

Á deildunum er veitt fjölbreytt og umfangsmikil þjónusta allan sólarhringinn, allt árið um kring. Þar fara fram greiningar, rannsóknir, ráðgjöf og kennsla heilbrigðisstétta

Helstu verkefni og ábyrgð

- Vinna við þjónusturannsóknir
- Sérhæfð verkefni, eftir atvikum, sem heyra undir starfsemi deildanna
- Virk þátttaka í gæðastarfi
- Vinna við rannsóknakerfi deildanna
- Stuðla að góðri þjónustu

Hæfnikröfur

- Góð samskiptahæfni og fagleg framkoma
- Hæfni og geta til að starfa í teymi
- Faglegur metnaður og sjálfstæði í starfi
- Frumkvæði, yfirsýn og skipulagsfærni
- Reynsla í rannsóknnum á viðkomandi deildum er kostur
- Íslenskt starfsleyfi lífeindafræðings

Umsóknarfrestur er til og með 14. desember 2015.

Nánari upplýsingar veita Erla Sigvaldadóttir, yfirlifeindafræðingur á sýklafræðideild (erlasigv@landspitali.is, 8253573) og Sigrún Kristjánsdóttir, yfirlifeindarfræðingur á meinafræðideild (sigrunk@landspitali.is, 543 8076)

Starfshlutfall er 100% eða eftir samkomulagi og er starfið laust frá áramótum 2015/16 eða eftir nánara samkomulagi.

Landspítali er lifandi og fjölmennur vinnustaður með um 5.100 starfsmenn. Hann er aðalsjúkrahús landsins og miðstöð menntunar og rannsókna í heilbrigðisvísindum. Á Landspítala er lögð áhersla á öryggi, jafnrétti, ábyrgan rekstur, góðan starfsanda og bættan húsakost.

Umsókn fylgi náms- og starfsferilskrá ásamt afriti af prófskrírteinum og starfsleyfi.

Laun skv. kjarasamningi fjármálaráðherra og stéttarfélags. Sótt er um starfið rafrænt á: www.landspitali.is, undir „laus störf“.

Öllum umsóknum verður svarað. Tekið er mið af jafnréttisstefnu LSH við ráðningar á spítalanum.



Leikskólakennari óskast

Bláskógaskóli á Laugarvatni auglýsir eftir leikskólakennurum frá og með 4. janúar 2016.

Bláskógaskóli á Laugarvatni er samrekinn leik og grunnskóli sem leggur meðal annars mikla áherslu á samfellu á milli skólastiganna, fjölbreytta kennsluhætti og einstaklingsmiðað nám. Grenndarkennsla er stór hluti af starfinu og verið er að vinna að þróunarverkefni þar sem lögð er áhersla á útikennslu með fjölbreytta kennsluhætti að leiðarljósi þvert á skólastig.

Starfið á leikskóladeild Bláskógaskóla er skipulagt eftir starfsaðferðum Reggio Emilia. Meginmarkmið stefnunnar eru að hvetja barnið til að þess að nota öll sín skilningarvit, „málin sín hundrað“ og starfa markvisst að því að virkja frumlega og skapandi hugsun. Í starfinu eru notaðar opnar spurningar eins og hvað, hvernig og hvers vegna? Lögð er áhersla á takmarkalaust traust og virðingu fyrir barninu og getu þess til að afla sér reynslu og þekkingar á eigin forsendum. Sjálfmynd barnsins mótast af þeim viðbrögðum og þeirri framkomu sem barnið mætir í umhverfinu. Áhersla er lögð á að skoða einstaklinginn og hans eiginleika. Barninu er gefinn kostur á að tjá tilfinningar sínar og hugsanir og tengja við tilfinningar annarra. Með alhliða þjálfun skynjunar og tilfinninga eykst sjálfsvitund og trú á eigin getu.

Hæfniskröfur:

- Leikskólakennaramenntun
- Færni í mannlegum samskiptum
- Jákvæðni og áhugi fyrir margbreytilegu starfi
- Lausnamiðun í starfi er mikilvægur eiginleiki
- Sjálfstæð og skipulögð vinnubrögð

Störfin henta jafnt körlum sem konum.

Ef ekki fæst leikskólakennari til starfa verður litið til reynslu.

Nánari upplýsingar veitir Elfa Birkisdóttir skólastjóri í síma: 480-3030 eða í gegnum tölvupóst elfa@blaskogaskoli.is

Fasteignadeild



VERKEFNASTJÓRI

Fasteignadeild rekstrarsviðs leitar að kraftmiklum verkefnastjóra til starfa frá 1. febrúar 2016 eða eftir samkomulagi. Um er að ræða krefjandi starf í fjölbreyttu og spennandi starfsumhverfi. Fasteignadeild sér um rekstur fasteigna og lóða Landspítala og annast breytingar og viðhald á húsnæðingum og húskerfum. Þar er einnig unnið að skipulags- og þróunarmálum, skipulagi nýbygginga og meiriháttar breytingum á húsnæðingum spítalans sem þjónar starfsmönnum allt frá almennu skrifstofuhúsnæði upp í sérhæft húsnæði fyrir skurðstofur og sérþrúnaðar rannsóknarstofur. Næsti yfirmaður er deildarstjóri fasteignadeilda.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Verkefnastjórnun, áætlanagerð og stýring verkefna á hönnunar- og framkvæmdastigi
- Samskipti við byggingaryfirvöld, ytri eftirlitsaðila, ráðgjafa, notendur og verktaka
- Útgáfa gæðaskjala og ritstjórn gæðahandbókar
- Þátttaka í undirbúningi nýbygginga Landspítala

Hæfniskröfur

- Háskólapróf í byggingarverkefni/tæknifræði
- Þekking og reynsla af verkefnastjórnun æskileg
- Sjálfstæði, frumkvæði og lausnamiðun nálgun
- Faglegur metnaður og framúrskarandi samskiptahæfni
- Hæfni og geta til að starfa í teymi
- Góð almenn tölvukunnátta

Umsóknarfrestur er til og með 14. desember 2015.

Nánari upplýsingar veita: Aðalsteinn Pálsson, deildarstjóri (adalstei@landspitali.is, 543 1504) og Viktor Ellertsson, mannauðsráðgjafi (viktore@landspitali.is, 543 1517)

Starfshlutfall er 100% og er starfið laust frá 1. febrúar 2016 eða eftir samkomulagi

Landspítali er lifandi og fjölmennur vinnustaður með um 5.100 starfsmenn. Hann er aðalsjúkrahús landsins og miðstöð menntunar og rannsókna í heilbrigðisvísindum. Á Landspítala er lögð áhersla á öryggi, jafnrétti, ábyrgan rekstur, góðan starfsanda og bættan húsakost.

Umsókn fylgi náms- og starfsferilskrá ásamt afriti af prófskrírteinum og starfsleyfi.

Laun skv. kjarasamningi fjármálaráðherra og stéttarfélags. Sótt er um starfið rafrænt á: www.landspitali.is, undir „laus störf“.

Öllum umsóknum verður svarað. Tekið er mið af jafnréttisstefnu LSH við ráðningar á spítalanum.



Stýrimenn og hásetar

Hafrannsóknastofnun auglýsir lausar til umsókna stöður stýrimanna og háseta á rannsóknaskipin Bjarna Sæmundsson og Árna Friðriksson. Um er að ræða 2 – 3 stöður stýrimanna og 6 – 7 stöður háseta. Starfsmenn munu vinna á báðum rannsóknaskipunum eftir því sem þörf krefur.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Skipstjórnarréttindi á fiskiskipum vegna stöðu stýrimanna
- Öryggisfræðslunámskeið hjá Slysavarnaskóla sjómanna
- Reynsla af sjómansstörfum á fiskiskipum
- Hæfni til góðra samskipta og samvinnu

Leitað er eftir einstaklingum sem eru vinnusamir, reglusamir og heilsuhraustir. Starfsmenn skulu hefja störf í byrjun janúar n.k. eða síðar skv. samkomulagi. Laun eru samkvæmt kjarasamningi fjármálaráðuneytis og Félags skipstjórnarmanna annars vegar og fjármálaráðuneytis og Sjómannafélags Íslands hins vegar.

Umsóknarfrestur er til og með 14. desember. Umsóknir með upplýsingum um menntun, starfsreynslu og nöfnum tveggja meðmælenda sendist á pósthöfund hafro@hafro.is. Konur, jafnt sem karlar, eru hvattar til að sækja um störf.

Nánari upplýsingar um störfin veitir Sólmundur Már Jónsson (solmundur@hafro.is, sími; 575 2000).

Hafrannsóknastofnun er stærsta rannsóknastofnun landsins á sviði haf- og fiskirannsókna og gegnir auk þess ráðgjafarhlutverki varðandi skynsamlega nýtingu og verndun auðlinda hafsins. Mikill hluti starfsmennar tengist alþjóðlegu samstarfi við erlendar hafrannsóknastofnanir og háskóla. Stofnunin rekur 5 útibú, tilraunaeldisstöð í eldi sjávarlíflivera, tvö rannsóknaskip og hefur að jafnaði um 140 starfsmenn í þjónustu sinni.

Capacent Ráðningar

Ráðgjafar Capacent búa yfir viðtækri þekkingu á íslensku atvinnulífi og veita bæði fyrirtækjum og einstaklingum persónulega þjónustu þar sem fyllsta trúnaðar er gætt. Kynnið ykkur þjónustuna á www.capacent.is

capacent

ICELANDIC TIMES

TOURISM, CULTURE AND BUSINESS

Viðskiptastjóri óskast til að slást í hóp söluteymis Icelandic Times.

Icelandic Times er vandað tímarit sem miðar að því að upplýsa væntanlega og hingað komna ferðamenn um allt sem viðkemur ferðamennsku, menningu og viðskiptum á Íslandi. Ritid er eitt útbreiddasta ferðatímarit landsins og er gefið út á fjórum tungumálum; ensku, frönsku, þýsku og kínversku. Icelandic Times býður einnig upp á margvíslega þjónustu svo sem myndbandagerð, vefumfjallanir o.m.fl. Um fullt starf er að ræða.

Hæfniskröfur

- Reyndsla af sölumennsku skilyrði
- Góð enskukunnátta
- Almenn tölvufærni
- Hæfni í mannlegum samskiptum

Helstu verkefni

- Ráðgjöf og sala til viðskiptavina
- Viðhald og öflun nýrra viðskiptatengsla
- Heimsóknir í fyrirtæki og stofnanir
- Þátttaka í stefnumótun og áætlanagerð

Góð laun fyrir réttan aðila

Áhugasamir sendið umsóknir með ferilskrá á netfangið info@icelandictimes.com merkt: „Atvinnuumsókn desember 2015“ fyrir 10. desember

VERKFRÆÐINGUR Á HÖNNUNARDEILD AKUREYRI



Vegagerðin auglýsir eftir verkfræðingi á sviði byggingar-, samgöngu- eða umhverfissviði á hönnunardeild stofnunarinnar með aðsetri/starfsaðstöðu á Akureyri. Um 100% starf er að ræða.

Starfið felst aðallega í:

- hönnun varnarvirkja gegn ágangi sjávar og vatnsfalla
- flóða- og sjávarfallagreiningum
- mati á straumhraða og rofhættu
- ákvörðunum á hönnunarflóðum fyrir brýr og ræsi

Í boði er spennandi, krefjandi framtíðarstarf að fjölbreyttum viðfangsefnum um allt land. Á hönnunardeild vinna um 17 manns við ýmis hönnunar-, þróunar- og rannsóknarverkefni, sem tengjast umferðarmannvirkjum.

Meginstarfssvið

Vinna við hönnun vatnavirkja og rannsóknir tengdum vatnafræði.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Byggingar- samgöngu- eða umhverfisverkfræði með M.Sc. og áherslu á vatnafræði (hydrology)
- Þekking á teikni- og hönnunarforritum
- Þekking á vatna- og straumfræðiforritum
- Góð íslenskukunnátta
- Kunnátta í ensku og einhverju Norðurlandamáli
- Hæfni til að vinna sjálfstætt sem og í teymisvinnu
- Frumkvæði og faglegur metnaður
- Skipulögð og öguð vinnubrögð í starfi
- Hæfni í mannlegum samskiptum

Starfið hentar jafnt báðum kynjum og í samræmi við jafnréttisáætlun Vegagerðarinnar eru konur sem uppfylla menntunar- og hæfniskröfur sérstaklega hvattar til að sækja um starfið.

Laun eru greidd samkvæmt kjarasamningi ríkisins og viðkomandi stéttarfélags.

Umsóknarfrestur er til 14. desember 2015.

Umsóknir berist mannauðsstjóra á netfang: olof.d.thorarensen@vegagerdin.is.

Í umsókninni komi fram persónulegar upplýsingar ásamt upplýsingum um þær menntunar- og hæfniskröfur sem gerðar eru þar með talið menntunar- og starfsferilskrá.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Kristján Kristjánsson forstöðumaður hönnunardeildar (kristjan.kristjansson@vegagerdin.is) og Ólöf Dagný Thorarensen mannauðsstjóri (olof.d.thorarensen@vegagerdin.is) í síma 522 1000.

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

Laugarásinn meðferðargeðdeild



HJÚKRUNARFRÆÐINGUR

Laust er starf hjúkrunarfræðings á Laugarásnum sem er meðferðar og endurhæfingardeild á geðsviði LSH fyrir ungt fólk með byrjandi geðrofssjúkdóm. Á deildinni eru 7 einstaklingar í sólarhringsþjónustu en að stærstum hluta er starfsemi deildarinnar dagdeild þar sem um 80 einstaklingar sækja þjónustu. Á deildinni er unnið fjölbreytt og sérhæft starf í snemmihlutun geðrofssjúkdóma fyrir einstaklinga á aldrinum 18-30 ára. Starfsemi er í stöðugri þróun og áhersla lögð á einstaklingsmiðaða þjónustu og virkt samstarf við fjölskyldur og aðstandendur.

Hæfniskröfur

- Faglegur metnaður og ábyrgð í starfi sem og einlægur áhugi á geðhjúkrun og öllu sem því starfi tengist, sér í lagi að starfa með ungu fólk
- Framúrskarandi samskiptahæfni er skilyrði sem og leiðtogaþæfileikar
- Stundvísi og áreiðanleiki
- Færni til að hafa góða yfirsýn yfir fjölbreytt starf deildar
- Jákvæðni og sveigjanleiki gagnvart hinum ýmsu störfum sem til falla í starfsemi deildar
- Góð íslensku- og enskukunnátta skilyrði
- Reyndsla af starfi í geðheilbrigðisþjónustu er æskileg en ekki skilyrði
- Íslenskt hjúkrunarleyfi

Helstu verkefni og ábyrgð

- Fjölbreytt meðferðarstarf sem tengist sérhæfingu deildarinnar
- Virk þátttaka í fjölfaglegu samstarfi og framþróun í starfi deildarinnar
- Málstjórn fyrir einstaklinga sem sækja þjónustu sem felur í sér alm. uppvinnslu, greiningu á einkennum, færni og getu sem og gerð meðferðaráætlana
- Virk þátttaka í fjölbreyttu fræðslustarfi
- Markvisst samstarf með fjölskyldum/aðstandendum

Umsóknarfrestur er til og með 8. janúar 2016.

Nánari upplýsingar veitir Magnús Ólafsson, deildarstjóri (magnuso@landspitali.is, 825 5537).

Landspítali er lífandi og fjölmennur vinnustaður með um 5.100 starfsmenn. Hann er aðalsjúkrahús landsins og miðstöð menntunar og rannsókna í heilbrigðisvísindum. Á Landspítala er lögð áhersla á öryggi, jafnrétti, ábyrgan rekstur, góðan starfsanda og bættan húsakost.

Starfshlutfall er 100%, eingöngu dagvinna. Starfsupphaf er eftir samkomulagi.

Umsókn fylgi náms- og starfsferilskrá ásamt afriti af prófskríteinum og starfsleyfi. Viðtöl verða höfð við umsækjendur og byggist ákvörðun um ráðningu í starfið á þeim og innsendum gögnum.

Laun skv. kjarasamningi fjármálaráðherra og stéttarfélags. Sótt er um starfið rafrænt á: www.landspitali.is, undir „laus störf“.

Öllum umsóknum verður svarað. Tekið er mið af jafnréttisstefnu LSH við ráðningar á spítalanum.

Geðsvið



LÆKNAR Í STARFSNÁM

Við leitum eftir metnaðarfullum einstaklingum í starfsnám eða tímabundið starf deildarlæknis á geðsviði Landspítala. Störfín eru veitt frá tímabilinu 1. janúar 2015 til 1. maí 2016, í 4-12 mánuði. Störfín geta nýst sem hluti af sérnámi í öðrum sérgreinum en geðlæknisfræði s.s. heimilis-, endurhæfingar- og öldrunarlækningum. Einnig er þetta mjög gott tækifæri fyrir heimilislækna sem vilja auka þekkingu sína á greiningu og meðferð geðsjúkdóma í teymisvinnu samhliða þátttöku í sérnámi námslækna í geðlækningum.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Þjálfun í geðlækningum með þátttöku í klínísku starfi
- Þátttaka í kennslu- og fræðsluþrógrammi námslækna tvo virka daga í mánuði
- Þátttaka í reglubundinni handleiðslu og þjálfun í samtalsmeðferð, m.a. í hugrænni atferlismeðferð, psychodynamískri meðferð og áhugahvetjandi samtölum, eru hluti af sérnámi í geðlæknisfræði
- Þátttaka í rannsóknum og í hópmeðferð stendur áhugasömum umsækjendum til boða. Unnið hefur verið ótulllega að því að byggja upp þrógrammið í samvinnu við námslækna á síðustu árum með góðum árangri

Hæfniskröfur

- Hæfni til að vinna sjálfstætt og sýna frumkvæði
- Hæfni og geta til að vinna í teymi
- Jákvætt viðmót og hæfni í mannlegum samskiptum
- Vilji til þátttöku í áframhaldandi þróun sérnámsins
- Almennt lækningaleyfi

Umsóknarfrestur er til og með 14. desember 2015.

Umsjón með framhaldsmenntun unglækna á geðsviði hefur Nanna Briem yfirlæknir (nannabri@landspitali.is, 543 1000) og veitir hún nánari upplýsingar ásamt Engilbert Sigurðssyni yfirlækni (engilbs@landspitali.is, 543 1000).

Landspítali er lífandi og fjölmennur vinnustaður með um 5.100 starfsmenn. Hann er aðalsjúkrahús landsins og miðstöð menntunar og rannsókna í heilbrigðisvísindum. Á Landspítala er lögð áhersla á öryggi, jafnrétti, ábyrgan rekstur, góðan starfsanda og bættan húsakost.

Starfshlutfall er 80-100%.

Umsókn fylgi náms- og starfsferilskrá ásamt lækningaleyfi.

Umsækjendum sem uppfylla skilyrði verður boðið í viðtali og byggir ráðning m.a. á frammistöðu í viðtali og innsendum gögnum.

Laun skv. kjarasamningi fjármálaráðherra og stéttarfélags. Sótt er um starfið rafrænt á: www.landspitali.is, undir „laus störf“.

Öllum umsóknum verður svarað. Tekið er mið af jafnréttisstefnu LSH við ráðningar á spítalanum.

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



Starfatorg.is

Laus störf hjá ríkinu og upplýsingar um málefni ríkisstarfsmanna

Starf	Stofnun	Staður	Nr. á vef
Umsjónarmaður fasteigna	Háskóli Íslands	Reykjavík	201511/1255
Framhaldsskólakennari	Menntaskólinn í Reykjavík	Reykjavík	201511/1254
Lögfræðingur	Fjármálaeftirlitið	Reykjavík	201511/1253
Skrifstofumaður	Fangelsimálastofnun	Seltjarnarnes	201511/1252
Embætti skrifstofustjóra	Velferðarráðuneytið	Reykjavík	201511/1251
Aðstoðarmaður	Heilsugæslan Grafarvogi	Reykjavík	201511/1250
Tryggingafulltrúi	Sjúkratryggingar Íslands	Reykjavík	201511/1249
Verkefnastjóri/lögfræðingur	Sjúkratryggingar Íslands	Reykjavík	201511/1248
Skipaskoðunarmaður	Samgöngustofa	Reykjavík	201511/1247
Sérfræðingur	Samgöngustofa, skipaefirlitsdeild	Reykjavík	201511/1246
Sérfræðingur	Samgöngustofa, skirteina- og skr.d.	Ísafjörður	201511/1245
Starfsmaður í notendapjónustu	Samgöngustofa, uppl.æknideild	Reykjavík	201511/1244
Starfsmaður	ÁTVR, Vínbúðin	Patreksfjörður	201511/1243
Hjúkrunarfræðingur	Heilbrigðisstofnun Suðurnesja	Grindavík	201511/1242
Framh.skólakennari í spænsku	Fjölbrautaskólinn í Breiðholti	Reykjavík	201511/1241
Lífeindafræðingur	LSH, meinafræðideild	Reykjavík	201511/1240
Sjúkraliði/sérhæfður starfsmaður	LSH, sjúkrapjálfun Grensási	Reykjavík	201511/1239
Verkefnastjóri	LSH, fasteignadeild	Reykjavík	201511/1238
Verkstjóri	LSH, flutningsþjónusta	Reykjavík	201511/1237
Hjúkrunarfræðingur, næturvaktir	LSH, bráðaöldrunarlækningadeild	Reykjavík	201511/1236
Hjúkrunarfræðingur, hlutastarf	LSH, Landakot	Reykjavík	201511/1235
Hjúkrunarfræðingar	LSH, heila-, tauga- og bækl.skurð.	Reykjavík	201511/1234
Hjúkrunarfræðingur	LSH, hjarta-, lungna- og augnskurð.	Reykjavík	201511/1233
Hjúkrunarfræðingar	LSH, bæklunarskurðeild	Reykjavík	201511/1232
Hjúkrunarfræðingar	LSH, skurðlækningadeild	Reykjavík	201511/1231
Lífeindafræðingur	LSH, sýklafræðideild	Reykjavík	201511/1230
Starfsmaður í umönnun	LSH, Landakot	Reykjavík	201511/1229
Sérkennari	Fjölbrautaskóli Suðurlands	Selfoss	201511/1228
Matráður	Fjárýsla ríkisins	Reykjavík	201511/1227
Hjúkrunarfræðingur	LSH, Laugarásinn meðferðargeðeild	Reykjavík	201511/1226
Bókari	Nýsköpunarmiðstöð Íslands	Reykjavík	201511/1225
Læknar í starfsnám	LSH, geðsvið	Reykjavík	201511/1224
Verkstjóri	Vegagerðin	Ísafjörður	201511/1223
Starfsmaður í tímavinnu	ÁTVR, Vínbúðin	Þórshöfn	201511/1222
Starfsmaður í tímavinnu	ÁTVR, Vínbúðin	Vík	201511/1221
Verslunarstjóri	ÁTVR, Vínbúðin	Þórshöfn	201511/1220
Framhaldsskólakennari	Kvennaskólinn í Reykjavík	Reykjavík	201511/1219
Verkfræðingur	Vegagerðin	Akureyri	201511/1218
Forstöðumaður	Greiningar- og ráðgjafarstöð ríkisins	Reykjavík	201511/1217
Sérfr. í forritun notendaviðmóts	Menntamálastofnun	Kópavogur	201511/1216

STAY

270.000 KR.
Í DAGVINNU FYRIR ÞRIF
HJÁ STAY APARTMENTS

270.000 KR. FOR A DAY JOB
CLEANING AT STAY APARTMENTS

Stay Apartments er framsækið fyrirtæki með valinn mann í hverju rúmi. **Vinnutími er frá 9-17 virka daga.** Viðkomandi þarf að hafa reynslu í þrifum, vera sjálfstæður, stundvís og drífandi einstaklingur. Ef þú ert rétti aðilinn þá endilega sendið okkur umsókn ásamt ferilskrá á halldor@stay.is.

Okkur vantar einnig þernur í **helgarstarf frá 10-16 allar helgar.**

Stay Apartments is an apartment hotel with ambitious employees. **Work hours are 9-17 week days.** If you are an ambitious, independent, punctual, and empowering individual and need a well payed job then please send us your CV to halldor@stay.is.

We are also looking for employees to work **every weekend from 10-16.**

EINHOLT 2 | 105 REYKJAVÍK | STAY@STAY.IS | STAY.IS

CCP

IS HIRING

» Payroll Officer

Please apply at:
ccpgames.com/jobs

365 óskar eftir góðu fólki

STARFSMAÐUR Í VETTvangsþjónustu 365

Starfið felst í uppsetningu og viðgerðum á netbúnaði, sjónvarpsþjónustu og heimasíma.

Starfsþjálfun býðst áhugasömum umsækjendum.

Hæfniskröfur:

- Bílpróf
- Þjónustulund og færni í mannlegum samskiptum
- Áhugi á tæknimálum
- Sveigjanleiki og frumkvæði í starfi
- Sjálfstæð vinnubrögð
- Reynsla af vettvangsþjónustu eða fjarskiptum kostur

Umsóknarfrestur er til 11. desember

Umsóknir sendist á:
<https://radningar.365.is/storf/Default.aspx>

365 er framsækið fjölmiðla- og fjarskiptafyrirtæki sem veitir lifandi og upplýsandi þjónustu við landsmenn, 365 daga ársins. 365 starfar á öllum sviðum fjölmiðlunar; sjónvarps- og útvarpsrekstri, blaðaútgáfu og vefmiðlun, auk þess að bjóða fjarskiptaþjónustu, bæði net og farsíma.

Félagið á auk þessa Midi.is sem annast miðasölu á mannfagnaði og viðburði, svo sem á leiksýningar, tónleika, kvikmyndasýningar, íþróttaleiki og fleira. Hjá 365 starfa um 410 manns.

365

Afgreiðslustarfsmaður óskast

Við óskum eftir þjónustulundduðu, hressu og samvisskusömu fólki. Um er að ræða fullt starf og hlutastörf í afgreiðslu, vinnutíminn er frá 13:00 til 18:00 virka daga og aðra hverja helgi frá 8:00 til 16:30. Viðkomandi þarf að geta hafið störf sem fyrst. Áhugasamir sækji um á netfangið bjornsbakari@bjornsbakari.is merkt **ATVINNA**.



VERSLUNARSTJÓRI Í NÝJA NETTÓ VERSLUN Á AKUREYRI

Við leitum að jákvæðum, ábyrgðarfullum og kraftmiklum verslunarstjóra sem hefur gaman af mannlegum samskiptum.

STARFSSVIÐ:

- Ábyrgð á rekstri verslunar
- Samskipti við viðskiptavini og birgja
- Umsjón með ráðningum starfsmanna og almennri starfsmannastjórnun í verslun
- Ábyrgð á birgðahaldi í verslun sem og önnur tilfallandi störf

HÆFNISKRÖFUR:

- Marktæk reynsla af stjórnun og starfsmannahaldi hjá verslunar og/eða þjónustufyrirtækjum
- Styrkleiki í mannlegum samskiptum, sjálfstæð vinnubrögð, skipulagshæfni, reglusemi og árverkni í hvívetna

Umsóknir ásamt ferilskrá sendist á umsokn@netto.is. Allar nánari upplýsingar veitir Falur J. Harðarson, starfsmannastjóri á síma 421-5400.

Umsóknarfrestur er til og með 6. des. nk. Viðkomandi þarf að geta hafið störf sem fyrst.

nettó



Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



LÖGFRÆÐINGUR Í VETTUVANGS-ATHUGUNUM

► Vettvangs- og verðbréfaeftirlitssvið leitar að öflugum lögfræðingi.

Laust er starf lögfræðings við vettvangsathuganir hjá Fjármálaeftirlitinu. Vettvangs- og verðbréfaeftirlitssvið annast vettvangsathuganir og verðbréfamarkaðseftirlit þvert á þá markaði sem Fjármálaeftirlitið hefur eftirlit með. Vettvangsteymi sviðsins aflar upplýsinga og gagna með sjálfstæðri skoðun á vettvangi þar sem athuganir geta m.a. beinst að tilteknum afmörkuðum þáttum í starfsemi eftirlitsskyldra aðila eða heildarathugunum hjá einstökum aðilum. Leitað er að starfsmanni sem er með reynslu af störfum á fjármálamarkaði og býr yfir góðri samskiptahæfni.

Starfssvið

- Undirbúningur og framkvæmd vettvangsathugana
- Greining gagna og skýrslugerð
- Verkefnastjórnun
- Þátttaka í innlendu samstarfi
- Þátttaka í innra starfi Fjármálaeftirlitsins
- Önnur tilfallandi verkefni

Menntunar- og hæfniskröfur

- Meistara- eða embættispróf í lögfræði
- Þekking á stjórnsýslurétti og löggjöf á fjármálamarkaði
- Reynsla af eftirlitsstörfum eða störfum tengdum fjármálamarkaði
- Rík greiningarhæfni
- Reynsla af verkefnastjórnun æskileg
- Lipurð í mannlegum samskiptum og hæfni til að vinna með öðrum
- Frumkvæði, ábyrgð, sjálfstæði og metnaður í starfi
- Hæfni til að tjá sig og miðla upplýsingum í ræðu og riti á íslensku og ensku

Frekari upplýsingar veita Rúna Malmquist, forstöðumaður vettvangsathugana (runa@fme.is) og Árni Ragnar Stefánsson, mannauðsstjóri (arni@fme.is).

Umsækjendur eru vinsamlegast beðnir að sækja um starfið á heimasíðu Fjármálaeftirlitsins, www.fme.is eða á www.starfatorg.is.

Umsóknarfrestur er til og með 14. desember nk. Umsóknum um starfið þarf að fylgja ítarleg ferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi til að gegna starfinu.



FJÁRMÁLAEFTIRLITIÐ
THE FINANCIAL SUPERVISORY AUTHORITY, ICELAND

Sterk tengsl í
íslensku atvinnulífi
www.hagvangur.is



HAGVANGUR

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

Aflamark Byggðastofnunar – boð um samstarf í Grímsey

Byggðastofnun auglýsir eftir samstarfsaðilum um nýtingu viðbótar-
aflaheimilda í Grímsey allt að **400 þorsgildistönnum** á grundvelli
bráðbrigðaákvæðis nr.XIII í lögum um stjórn fiskveiða nr.116/2006
með síðari breytingum

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. 22:00 sunnudaginn
13. desember 2015**

Nánari upplýsingar veitir **Sigurður Árnason sérfræðingur**
á þróunarsviði.



Sími 455 54 00
Fax 455 54 99

postur@byggdastofnun.is
byggdastofnun.is



VELFERÐARRÁÐUNEYTIÐ

Styrkir til gæðaverkefna árið 2015

Ákveðið hefur verið að auglýsa aftur styrki til gæða-
verkefna 2015, en með breyttri áherslu. Að þessu
sinni er sérstök áhersla lögð á verkefni sem miða að
eflingu þverfaglegs samstarfs í heilbrigðisþjónustu-
unni.

Í styrkumsókn skulu eftirfarandi atriði m.a. koma
fram: Markmið verkefnis, framkvæmdáætlun og
hvernig nýta megi niðurstöður til að auka öryggi og
gæði heilbrigðisþjónustunnar. Sótt skal um í nafni
einstakra stofnana og/eða starfseininga.

Vakin er athygli á að umsækjendum er gert að sækja
um rafrænt og er umsóknarformið ásamt nánari upp-
lýsingu aðgengilegt á vef velferðarráðuneytisins
www.velferdarraduneyti.is

**Umsóknarfrestur er til kl. 12:00 á hádegi,
föstudaginn 18. desember 2015.**

Velferðarráðuneytinu, 28. nóvember 2015.



Til sölu

Fiskeldi: eldisfyrirtæki staðsett við Grindavík og Ölfus

Fiskeldisstöð nærri Grindavík að Húsatóftum húsnaði með rúmlega **1000 m³ eldisrými**,
tækjum búnaði og aðstöðu til geymslu og frekari stækkunnar á 28 hektara leigulóð
með aðgang að fersku vatni og sjó úr borholum

Fiskeldisstöðvar í Ölfusi, Fiskalón og Bakki með samtals rúmlega **980 m³ eldisrými**
í fiskeldiskerjum en auk þess líka möguleiki á eldistjörnum. Þar er til staðar
kynbótastofn fyrir bleikju og bleikjuseiði, allur tækjabúnaður fyrir klak og
áframeldi og góður aðgangur að ferskuvatni og hitaveitu

Arctic Fish hefur verið með klak og seiðaeldi í þessum stöðvum en er nú að færa alla
starfsemi sína í eldisstöð fyrirtækisins á Vestfjörðum

Nánari upplýsingar:
dn@afish.is



GOLFKLÚBBURINN
ODDUR

Aðalfundur Golfklúbbsins Odds 2015

Aðalfundur Golfklúbbsins Odds verður haldinn í golfskalanum
í Urriðavatnsdölum þriðjudaginn 8. desember kl. 20.

Dagskrá:

1. Skýrsla stjórnar um störf og framkvæmdir á liðnu starfsári.
2. Kynning á endurskoðuðum ársreikningi félagsins.
3. Umræður um skýrslu stjórnar og ársreikning sem síðan skal borinn upp til samþykktar.
4. Umræður og atkvæðagreiðsla framkominna tillagna skv. 19. gr. ef einhverjar eru.
5. Afgreiðsla tillagna til lagabreytinga.
6. Ákveðið árgjald og önnur gjöld fyrir næsta starfsár. Fjárhagsáætlun næsta árs kynnt.
7. Kosning stjórnar og varamanna í stjórn.
8. Kosning tveggja skoðunarmanna reikninga og eins til vara.
9. Önnur málefni ef einhver eru.

Félagsmenn eru hvattir til að mæta,
Stjórn Golfklúbbsins Odds.

ÚTBOÐ

Útboð nr. 20205

Stækkun Suðurbyggingar Flugstöðvar Leifs Eiríkssonar til norðurs.

Ríkiskaup fyrir hönd Isavia ohf. óska eftir áhugasömum aðilum
til að taka þátt í opnu útboði vegna Stækkunar Suðurbyggingar
Flugstöðvar Leifs Eiríkssonar til norðurs.

Leitað er að aðalverktaka til að taka að sér að vinna jarðvinnu,
burðarvirki og ytri frágang ásamt stýringu á vinnu við tækni-
kerfi, niðurrif og innri frágang. Um er að ræða 7.000 m² við-
byggingu við Suðurbyggingu til norðurs á þremur hæðum auk
vaktturns og endurinnréttingu á um 2.000 m² í Suðurbyggingu.

Verki skal að fullu lokið 19.01.2017.

Nánari upplýsingar má finna í útboðsgögnum, sem verða að-
gengileg á vef Ríkiskaupa (www.ríkiskaup.is), miðvikudaginn
2. desember nk. Tilboðum skal skila til Ríkiskaupa, Borgartúni
7c, 105 Reykjavík þar sem þau verða opnuð 22. desember 2015,
kl. 13.00 að viðstöddum þeim bjóðendum sem þess óska

Borgartúni 7c, 105 Reykjavík
Sími 530 1400
www.ríkiskaup.is

RÍKISKAUP



VESTURBYGGÐ

BYLTA, ÍPRÓTTAHÚS Á BÍLDUDAL STÆKKUN

Dagsetning opunar: 17. desember 2015 kl. 14:00

Vesturbyggð óskar eftir tilboðum í verkið „Bylta,
ípróttahús á Bíldudal - stækkun“.

Um er að ræða viðbyggingu við núverandi búninga-
stöðu ípróttahússins Bylta á Bíldudal. Húsið er lengt
til sittvorror áttar, í öðrum endanum er salerni fyrir
tjaldsvæði og líkamsræktaraðstaða, í hinum endanum er
aðstaða fyrir lækni.

Rífa skal niður steiptan vegg, grafa fyrir og steypa sökklá,
leggja frárennislagnir og hitalagnir í gólfplötu, reisa
burðarvirki úr stáli ásamt veggjum úr timbri. Þak er úr
timbri klætt með bárujárni.

Helstu stærðir eru:

Gröftur	400 m ³
Steypumót	180 m ²
Gólfhitalagnir	520 m
Útveggjagrind	140 m ²
Þak	220 m ²

Verkið skal vera að fullu lokið í 1. ágúst 2016.

Útboðsgögn má nálgast á bæjarskrifstofu Vesturbyggðar
Aðalstræti 63, 450 Patreksfirði og á skrifstofu Verkis,
Hafnarstræti 1, 400 Ísafirði frá og með 27. nóvember 2015.
Gögn má einnig nálgast með því að senda tölvupóst á
elfar@vesturbyggd.is og á jbh@verkis.is

Tilboðin verða opnuð hjá Vesturbyggð Aðalstræti 63,
Patreksfirði og á skrifstofu Verkis í Stjórnsýsluhúsinu á
Ísafirði, 3. hæð, 17. desember 2015 klukkan 14:00 að
viðstöddum þeim bjóðendum sem þess óska.

Tilvalið viðskiptataækifæri

Til sölu er rekstur á tiskuvöruslun á góðum stað í 108 Reykjavík.
Ársvelta 32 milljónir, góð og traust viðskiptasambönd við erlenda
birgja. Núverandi eigandi aðstoðar við að færa viðskiptasambönd
og þekkingu yfir til nýrra eigenda.

Nánari upplýsingar:



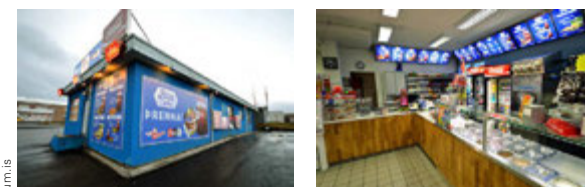
VIÐSKIPTAHÚSIÐ
olafur@vidskiptahusid.is
farsími 822-7988

FASTEIGNASALAN **BÆR**
www.fasteignasalan.is



Óskar Traustason
Lögg. fasteignasali

BLÁA SJOPPAN - GRAFARVOGI



Söluturn með bílalúgu ásamt grilli og ísbúð. Borð og sæti.
Möguleiki á að setja upp stóran sjónvarpskjá. Endurnýj-
aður matseðill. Nýjir auglýsingakassar úti og inni með
nýjum matseðli. **Meðalvelta 9,2 millj. 15% söluaukning.**
Ásett verð 20 millj. þ.a. lager 3-4 millj.
Seljalán mögulegt gegn traustum tryggingum.
Upplýsingar aðeins veittar á skrifstofu:
Óskar Thorberg Traustason, MBA Rekstrarhagfræðingur
Löggiltur fasteignasali. Fasteignasalan Bær.
Símar 659 2555 og 512 3400 eða oskar@fasteignasalan.is

Sími 659 2555 Óskar Traustason, lögg. fasteignasali

Ábendingahnappinn má finna á
www.barnaheill.is





OPIÐ HÚS › 28. nóv 14:00 – 14:30

Digranesheiði 41
200 KÓPAVOGUR

STÆRÐ: 91,3 fm SÉRHÆÐ HERB: 3

Fallega þriggja herbergja efri sérhæð með sérinnangi efst í hlíðum Kópavogs að Digranesheiði 41 með rúmgóðum suðursvölum og fallegu útsýni.

Heyrumst
Magnús › 699 2010 **29.900.000**₰
Aðstoðarmaður fasteignasala

OPIÐ HÚS › 29. nóv 15:00 – 15:30

Háteigsvegur 19
105 REYKJAVÍK

STÆRÐ: 90 fm FJÖLBÝLI HERB: 2-4

Glæsileg íbúð með 1 svefnherb og 2 stofum (hægt að bæta við herbergi). Herbergi í kjallara, með þvottahúsi og klósetti, vaski, sturtu og sérsmíðuðum saunaklefa. Mikið endurnýjuð eign.

Heyrumst
Kristján › 696 1122 **36.900.000**₰
Aðstoðarmaður fasteignasala

OPIÐ HÚS › 29. nóv 16:00 – 16:30

NÝTT - Örvasalir 1
201 KÓPAVOGUR

STÆRÐ: 201 fm EINBÝLI HERB: 7

Einbýli á einni hæð, 4 svefnherb, 2 baðherb, eldhús, borðstofa, stofa og sjónvarpshol í opnu rými, bílskúr og þvottahús. Fullbúið að utan, tilbúið til innréttinga að innan.

Heyrumst
Þórey › 663 2300 **59.750.000**₰
Löggiltur fasteignasali

OPIÐ HÚS › 29. nóv 16:00 – 16:30

Boðaping 2
203 KÓPAVOGUR

STÆRÐ: 146,1 fm FJÖLBÝLI HERB: 4

Glæsileg og rúmgóð fjögurra herbergja íbúð á fyrstu hæð með verönd og staði í bílageymslu. Vandað lyftuhús á vinsælum stað. Laus við kaupsamning!

Heyrumst
Stefán › 892 9966 **42.900.000**₰
Löggiltur leigumiðlari/Aðstoðarmaður fasteignasala

OPIÐ HÚS › 29. nóv 14:30 – 15:00

Þingvað 61-81
110 REYKJAVÍK

STÆRÐ: 205-225 fm RAÐHÚS HERB: 5-7

Glæsileg fimm og sjö herbergja, 205-225 fm raðhús með bílskúr í botnlangagötu við Þingvað 61-81. Gott skipulag og frábær staðsetning. Gólfhiti, 3 metra lofthæð á efri hæð og vandaðar innréttingar. Sameiginlegur garður er í miðju húsanna með vonduðum leiktækjum. Aðgengi í garðinn er á þremur stöðum umhverfis húsinn. Snjóbræðsla undir hellulögn framn við húsinn að undanskildum gestastæðum. Stutt er í skóla og leikskóla, Rauðhóll leikskóli í um 200 metra fjarlægð og 500 metrar í Norðlingaskóla. Efnisval hannað og valið af Rut Káradóttur. Sjö hús eftir og hús nr.75 til sýnis sem er fullbúið sýningarhús.

62.9-64.900.000₰

Heyrumst
Stefán Jarl Martin
Löggiltur leigumiðlari
Aðstoðarm.fasteignasala
› 892 9966
› stefan@fastlind.is

Heyrumst
Hannes Steindórsson
Löggiltur fasteignasali
Sölustjóri
› 699 5008
› hannes@fastlind.is



Póroddur S. Skaptason lögg. fasteignasali • Sigurður J. Tyrfringsson lögg. fasteignasali

GARÐATORGI 7,
210 GARÐABÆ
Sími : 545-0800
gardatorg@gardatorg.is
www.gardatorg.is

Nýhöfn 3, íbúð 0102 - Garðabæ



OPÍÐ HÚS



Opið hús laugardag 28. nóv kl. 16:00 – 16:45

Stórglæsileg 3-4ja herbergja íbúð á frábærum stað sem nær að sjó með glæsilegu óskertu útsýni yfir Arnarnesvoginn. Íbúðin telur 136,3 fermetra, er á 1-2. hæð í þriggja hæða lyftuhúsi með 24,7 fermetra bílskúr (innangengt í stiga-hús). Stórar svalir, ca 43 fm, þar af um 19 fm yfirbyggðar (sólstofa). Samtals c.a 180 fm. **Verð 63,9 millj.**

Nánari upplýsingar veita Póroddur, löggiltur fasteignasali thoroddur@gardatorg.is eða Elka s: 863-8813, elka@gardatorg.is



FAGMENNSKA – REYNSLA – METNAÐUR



Álfrólsvogur 22

OPÍÐ HÚS

sunnudaginn 29.nóv. kl: 15:00 - 16:00

aðeins tvær íbúðir eftir

Fallegar 4ra herb 120 fm íbúðir Stórar svalir og verönd Tilbúið til afhendingar Stæði í bílageymslu

Verð frá: **46,5 millj.**

Nánari upplýsingar veitir
Ólafur Finnbogason
löggtur fasteignasali
sími: 822 2307
olafur@miklaborg.is

FASTEIGNASALAN **MIKLABORG 569 7000** Lágmúla 4 www.miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar
- með þér alla leið -



Skeiðarvogur 61

OPÍÐ HÚS

laugardaginn 28.nóv. kl: 13:00 - 13:30

Fallegt og vel skipulagt endaraðhús við Skeiðarvog Mikið endurnýjað á síðustu árum 6 herbergja **Verð: 57,0 millj.**

Nánari upplýsingar veitir
Gunnar S. Jónsson
löggtur fasteignasali
sími: 899 5856
gunnar@miklaborg.is

FASTEIGNASALAN **MIKLABORG 569 7000** Lágmúla 4 www.miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar
- með þér alla leið -



Viðar Böðvarsson
viðskiptafræðingur
og lögg. fast.

Laugavegi 170, 2. hæð • Opið virka daga kl. 9:00-17:00
Sími 552 1400 • Fax 552 1405 • www.fold.is • fold@fold.is

Furugrund 24, Kópavogi - 3ja herb.



OPÍÐ HÚS

Opið hús sunnud. 29. nóv frá kl. 13:00-13:45

Mjög góð 75,5 fm 3ja herbergja íbúð á fyrstu hæð, íbúð 103, ásamt sér geymslu í kjallara og sameiginlegu þvottahúsi fyrir utan uppgefna fermetra. Parket og flísar á gólfum. Gott innra skipulag. Blokkin fengið gott viðhald. **Verð: 27,5 millj.**
Opið hús sunnud. 29. nóv frá 13:00-13:45, verið velkomin.

Álfhólsvegur 64, Kópavogi - Nýtt parhús



OPÍÐ HÚS

Opið hús sunnud. 29. nóv frá kl. 14:00-14:45

Nýtt 220,5 fm parhús á pöllum með innbyggðum bílskúr í rótgrónu hverfi í Kópavogi. Húsið afhendist tilbúið undir tréverk að innan en fullbúið að utan skv byggingarstigi 5, lóð grófið. Gott innra skipulag með stórum herbergjum. Tilbúið til afhendingar við kaupsamning. **Verð: 57 millj.**
Opið hús sunnud. 29. nóv frá 14:00-14:45, verið velkomin.

Langalína 23, Garðabæ - 3ja herb.



OPÍÐ HÚS

Opið hús sunnud. 29. nóv frá kl. 15:00-15:45

Glæsileg 104,7 fm 3ja herbergja íbúð á fyrstu hæð, merkt 113, ásamt stæði í bílageymslu. Lyfta. Innréttingar frá Brúnás. Stórar svalir til suðurs og vesturs, sjávarútsýni. Íbúðin er laus við kaupsamning. **Verð: 43,8 millj.**
Opið hús sunnud. 29. nóv frá 15:00-15:45, verið velkomin.

Sólvallagata 14 , 107 Reykjavík



ÍBÚÐIRNAR
VERÐA SÝNDAR
MIÐVIKUDAGINN
2. DESEMBER
MILLI KL.
17:00 OG 18:00.

Höfum fengið til sölu þrjár íbúðir í þessu fallega virðulega húsi við Sólvallagötu í vesturbænum. Um er að ræða eftirfarandi íbúðir:

- 3ja herbergja 117,2 fm íbúð í kjallara hússins.
- 4ra herbergja 138,4 fm íbúð á 1. hæð hússins.
- 2ja herbergja 72,0 fm íbúð í risi.

Samtals 327,6 fm.

Eignin þarnast verulegs viðhalds og endurnýjunar.

Íbúðirnar seljast saman. Verð 93,0 millj.

Svein Krastinnsson löggiltur fasteignasali
EIGNAMIDLUN
Sala fasteigna frá
Elsta starfandi fasteignasala landsins
1957

588 9090 • www.eignamidun.is • Grensásvegi 11 • 108 Reykjavík

STÖÐ 3
+ENDALAUST TAL
+1 GB í GSM
1.990 kr.
tíll 31. desember*

3

FÁÐU STÖÐ 3
Á BETRA VERÐI
Í VETUR

Fáðu þér áskrift í
síma 1817 eða á 365.is

365

*Gildir fyrir eina áskrift. Viðskiptavinir sem taka þessu tilboði fyrir 31. desember halda þessum kjörum í eitt ár.

ráðum
ráðningarstofa

Við leitum að starfsfólki!

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

Vatnsstígur 20 – opið hús

sunnudaginn 29. nóv. kl. 13–14

Skuggahverfið er vinsælt hverfi á einum besta útsýnisstað borgarinnar, með útsýni yfir miðborgina og út á Faxaflóann. Stutt er í alla þjónustu; verslanir, veitingastaði, heilsugæslu og afþreyingu af ýmsu tagi.



VEL BÚNAR ÍBÚÐIR Í MIÐBORGinni:

- Fjölbreytt efnisval í innréttingum.
- Hiti í gólfum og hágæðagluggar fyrir breytilegt veðurfar.
- Vönduð heimilistæki frá Miele.
- Stæði í bílakjallara fylgir öllum íbúðum.
- Íbúðirnar afhendast fullbúnar án gólfefna.

Lindargata 39:
85–255,6 m² íbúðir.



Vatnsstígur 20-22:
95-314 m² íbúðir.



Glæsileg ný byggð í hjarta Garðabæjar

- Stærð íbúða frá 108 til 137 fm.
- Stæði í bílageymslu fylgir öllum íbúðum.
- Allar innréttingar og fata- skápar af vandaðri gerð.
- Mynddyrasími verður í öllum íbúðum.
- Tvö baðherbergi í mörgum íbúðum.
- Gott útsýni er frá flestum íbúðum.



Garðatorg 4 – opið hús

sunnudaginn 29. nóv. kl. 13–14



Hafðu samband við sölumenn Eignamiðlunar í síma 588 9090.
Nánari upplýsingar er einnig að finna á eignamidlun.is



Sverrir Kristinsson,
framkvæmdastjóri,
lögg. fasteignasali.
sverrir@eignamidlun.is



Kjartan Hallgeirsson,
lögg. fasteignasali.
GSM 824 9093
kjartan@eignamidlun.is



Hilmar Þór Hafsteinsson,
lögg. leigumiðlari,
lögg. fasteignasali.
GSM 824 9098
hilmar@eignamidlun.is



Guðlaugur I. Guðlaugsson,
lögg. fasteignasali.
GSM 864 5464
gudlaugur@eignamidlun.is

B O R G
FASTEIGNASALA



Haukanes

Borg fasteignasala 519-5500 kynnir til sölu einstaka eign á Arnarnesi í Garðabæ. Um er að ræða lóð þar sem framkvæmdir eru hafnar við byggingu á 660 fermetra einbýlishúsi á sjávarlóð við Haukanes í Garðabæ. Lóðin er 1.467 fermetra eignarlóð með einstöku útsýni til sjávar. Óhætt er að fullyrða að þetta er ein allra fallegasta lóð höfuðborgarsvæðisins.

Búið er að teikna 660 fermetra hús á tveimur hæðum með bílskúr. Pálmar Kristmundsson arkitekt hannaði og teiknaði húsið sem telst fullhannað en þó eru miklir möguleikar varðandi endalegar útfærslur í herbergjaskipan og nýtingu einstakra rýma

Einstakt tækifæri fyrir fjölskyldu að sérhanna hús fyrir sig.

Nánari upplýsingar og teikningar veitir. Brandur Gunnarsson löggiltur fasteignasali á Borg fasteignasölu 897-1401 eða brandur@fastborg.is

Brandur
Fasteignasali
☎ 897 1401



Seldu bílinn á sjálfsalinn.is

Nýr auglýsingamiðill fyrir farartæki þar sem kaupendur
Og seljendur ganga frá viðskiptum milliliðalaust



Skráðu bílinn frítt í

nóvember

ENGIN SÖLULAUN


SJÁLFSALINN.IS

LANDMARK

FASTEIGNASALA

Sími 512 4900
landmark.is



Magnús Einarsson
Löggiltur
fasteignasali
Sími 897 8266



Sigurður Samúelsson
Löggiltur
fasteignasali
Sími 896 2312



Sveinn Eyland
Löggiltur
fasteignasali
Sími 690 0820



Íris Hall
Löggiltur
fasteignasali



Þórarinn Thorarensen
Sölustjóri
Aðstoðarmaður
fasteignasala
Sími 770 0309



Eggert Mariúson
Aðstoðarmaður
fasteignasala
Sími 690 1472



Guðrún Dilljá Lúðvicksdóttir
skjalagerð



Benedikt Ólafsson
Aðstoðarmaður
fasteignasala
Sími 661 7788



Nadia Katrín Aðstoðarmaður
fasteignasala
Sími 692 5002



Kristján Ólafsson
Hri og Lögg. Fast.



Helga Snorradóttir
Skjalavinnsta

Landmark leiðir þig heim!



OPIÐ HÚS

AUSTURKÓR 65 – 203 KÓP

OPIÐ HÚS SUNNUDAG 29.NÓV KL.13:30-14:00

- Fullbúin 4ra herb., 115.5 fm íbúð með gólfefnum. Rúmgóðar 22 fm suð-vestur svalir
- Innréttingar frá AXIS / gardínur og ljós komið í íbúð. Baðkar & sturta á baðherbergi
- Rúmgóð herbergi / stofa og eldhús sambyggt
- LAUS TIL AFHENDINGAR
- V. 37,5 millj.

Hafðu samband
SVEINN EYLAND

Löggiltur fasteignasali. Sími 690 0820



OPIÐ HÚS

FÍFULIND 2 – 201 KÓP

OPIÐ HÚS SUNNUDAG 29.NÓV KL.14:30-15:00

- Vel skipulögð og rúmgóð 165 fm 6. herb. íbúð
- Rúmgóð rými og 4 svefnherbergi
- Íbúð er á 2.hæðum / suður-svalir
- Rúmgott eldhús með vandaðri innréttingu
- Snyrtileg sameign og húseign
- V. 46 millj.

Hafðu samband
SVEINN EYLAND

Löggiltur fasteignasali. Sími 690 0820



OPIÐ HÚS

VESTURGATA 20 – 101 RVK

OPIÐ HÚS SUNNUDAG 29.NÓV KL.15:30-16:00

- Góð 4ra herb., 106 fm íbúð á besta stað í 101. 2 svefnherb., 2 stofur, rúmgott eldhús og bað
- Aukin lofthæð í íbúð sem gefur henni sjarma
- Gluggar eru á 3 vegu, fallegt útsýni
- Eign hefur verið endurnýjuð töluvert að utan
- GETUR VERIÐ LAUS MIÐJAN DES
- V.44,9 millj.

Hafðu samband
SVEINN EYLAND

Löggiltur fasteignasali. Sími 690 0820



BÓKIÐ SKOÐUN

VALLAKÓR 2.C – 203 KÓP

BÓKIÐ SKOÐUN

- Ný fullbúin 125 fm 4.ra herb., í lyftuhúsi. Stæði í opinni bílgeymslu með íbúð
- Þrjú svefnherb., fataherb.innaf hjónaherbergi. Nýtt eikarparket á gólfum
- Vandaðar innréttingar í eldhúsi og á baði
- 25 fm suður-svalir með íbúð
- LAUS TIL AFHENDINGAR
- V. 39,9 millj.

Hafðu samband
SVEINN EYLAND

Löggiltur fasteignasali. Sími 690 0820



BÓKIÐ SKOÐUN

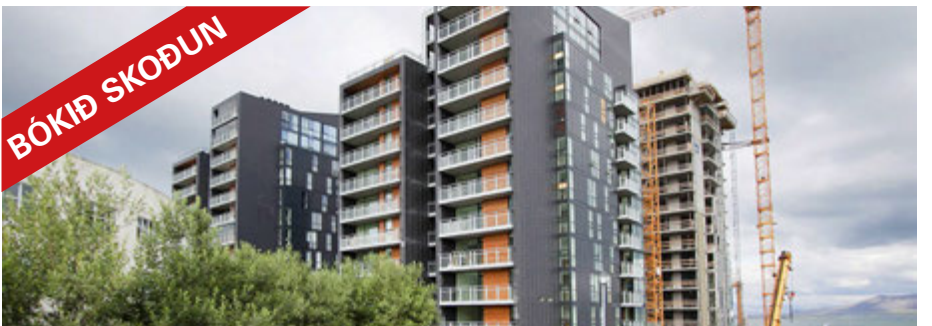
UGLUGATA 48-50 - 270 MOS

BÓKIÐ SKOÐUN

- Um ræðir 3ja - 4ra herb., 102.6 fm íbúð
- Jarðhæð / sérinngangur / sérafnotareitur
- Afhent fullbúð án aðalgólfefna við kaupsamning
- Vandaðar innréttingar og tæki í íbúð
- NÝJASTA HVERFIÐ Í MOSFELLSBÆ
- V. 34,9 millj.

Hafðu samband
SVEINN EYLAND

Löggiltur fasteignasali. Sími 690 0820



BÓKIÐ SKOÐUN

LINDARGATA 39 - 101 RVK

BÓKIÐ SKOÐUN

- Glæsileg 105 fm íbúð á 3ju hæð
- 2 svefnherb., rúmgóð stofa/boðstofa
- Glæsilegt eldhús, vandaðar innréttingar
- Norð-austur svalir, útsýni að Esjunni
- Stæði í bílgeymslu og lyfta
- LAUS TIL AFHENDINGAR
- V. 59,9 millj.

Hafðu samband
SVEINN EYLAND

Löggiltur fasteignasali. Sími 690 0820



OPIÐ HÚS

HNOTUBERG 27, 220 HAFNARFIRÐI.

OPIÐ HÚS SUNNUDAGUR 29. NÓVEMBER KL. 16.00. – 16.30.

- Fallegt 195,1 fm.einbýlishús.
- Par af innbyggður bílskúr 29,3 fm.
- Fjögur svefnherb. / tvö baðherb.
- Skjólsgóðar verandir við húsið.
- Mjög góð staðsetning.
- V. 58,9 millj.

Hafðu samband
ÍRIS HALL

Löggiltur fasteignasali Sími 695 4500



LAUS STRAX

LAUGARNESVEGUR 62 – 105 RVK

BÓKIÐ SKOÐUN

- Falleg og vel skipulögð 87,3 fm. 3ja herbergja íbúð á 3. hæð í vel viðhöldnu fjölbýli.
- Frábær staðsetning.
- Bílastæði á bakvið eignina.
- Stutt í alla þjónustu.
- Húsið er byggt 1985.
- V. 32,9 millj.

Hafðu samband
ÞÓRARINN THORARENSEN

sölustjóri. Sími 770 0309





JÖFUR
ATVINNUHÚSNÆÐI

534 1020

Ármúla 7, Reykjavík - www.jofur.is



Bergsveinn Ólafsson

Sigurður J. Sigurðsson

Helgi Már Karlsson

Magnús Kristinsson

Ólafur Jóhannsson

Helgi Bjarnason

GÓÐ IÐNAÐARBIL TIL SÖLU



TIL SÖLU

Kistumelur 9, 116 Reykjavík

Iðnaðarhúsnæði

Stærð 11 x 130 fm.

Til sölu 11 iðnaðarbil við Kistumel á byggingarstigi. Þau seljast saman eða að lágmarki 5-6 bil í einu. Hvert bil er skráð um 130 fm. og skiptist í um 90 fm. gólfliöt og um 40 fm. milliloft. Lofthæð er mikil og innkeyrsludyr eru um 4 m. á hæð. Stálgrindin fyrir milliloftin er uppsett.

Lóðin er 2.983 fm og er grófjöfnuð. Verð á hverju bili er 8,5 milljónir í núverandi ástandi.

Allar nánari upplýsingar veitir:



Helgi Bjarnason

Viðskiptafræðingur

Löggiltur leigumíðlari

Löggiltur fasteignasali

534 1022 / 663 2411

helgi@jofur.is



BORG
FASTEIGNASALA



MÖGULEIKI Á AÐ
SELJANDA LÁNI
ALLT AÐ **90%**

SÖLUSÝNING LAUGARDAGINN 28. NÓVEMBER
KL. 15.00-16.00 HOLTSVEGI 23-25

Holtsvegur 23-25

Borg fasteignasala kynnir nýjar íbúðir til sölu í nýju fjölbýlishúsi í Urriðaholti í Garðabæ. Um er að ræða alls 6 íbúðir í húsi að Holtsvegi 23-25, íbúðir frá 95 til 180fm að stærð. Húsið er með tvo stigaganga m/lyftu, bílastæða húsi en alls er húsið 5 hæða. Mikið hefur verið lagt í hönnun og útfærslu á öllum íbúðum, teiknað af Úti og Inni arkitektar. Íbúðirnar skilast fullbúnar án gólfefna.

Allar íbúðir eru með útsýni en um er að ræða suðurhlíð í Urriðaholtið, Garðabæ. Einn fallegasti staður á höfuðborgarsvæðinu, stutt í útiveru, golf o.fl. Framkvæmdir við leik- og grunnskóla eru komnar af stað, áætlað að þeir taki til starfa haustið 2016. Íbúðir lausar til afhendingu strax.

Nánari upplýsingar og teikningar veitir. Brandur Gunnarsson löggiltur fasteignasali á Borg fasteignasölu 897-1401 eða brandur@fastborg.is



Brandur

Fasteignasali

☎ **897 1401**



Þóra Birgisdóttir
Löggiltur
fasteignasali
☎ 777 2882

Brandur Gunnarsson
Löggiltur
fasteignasali
☎ 897 1401

Gunnlaugur Þráinsson
Aðstoðarmaður
fasteignasala
☎ 844 6447

Héðinn Birnir Ásbjörnsson
Löggiltur
fasteignasali
☎ 848 4806

Sigurður Fannar Guðmundsson
Aðstoðarmaður
fasteignasala
☎ 897 5930

Ingimar Ingimarsson
Hrl.
☎ 519 5501

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

María Mjöll Guðmundsdóttir
Ritari
☎ 519 5500



6 herb. 174,4 m²

Laugalækur

174,4 fermetra raðhús á þremur hæðum við Laugalæk í Reykjavík. Húsið skiptist í forstofu, í kjallara eru tvö barnaherbergi, þvottahús, geymsla og salerni, á 1. hæð er eldhús, stofa/borðstofa, salerni, á 2 hæð eru þrjú svefnherbergi, hol og baðherbergi.

Brandur
Fasteignasali
☎ 897 1401

Verð: 48.900.000



OPÍÐ HÚS 2 herb. 60,3 m²

Opíð hús mánudaginn 30. nóv. kl. 17.30-18.00

Þingholtsstræti 8a

60,3 fermetra tveggja herbergja íbúð með sérinngang á efri hæð í tveggja hæða húsi við Þingholtsstræti í Reykjavík. Íbúðin skiptist í forstofu hol, eldhús, stofu-borðstofu, svefnherbergishorn og baðherbergi.

Brandur
Fasteignasali
☎ 897 1401

Verð: 29.900.000



Hæð og ris 137 m²

Hofteigur 44

Hæð og ris í tvíþýlishúsi við Hofteig í Reykjavík. Elgnin er skráð 137 fm. Rísið er þónokkuð undir súð en nýttist mjög vel þannig nýtanlegir fermetrar er fleiri en þjóðskrá gefur til kynna. Eignin hefur verið þónokkuð endurnýjuð. Sjó svefnherbergi eru í eigninni.

Úlfar Þór
Fasteignasali
☎ 897 9030

Verð: 52.900.000



4 herb. 97,1 m²

Hagamelur 16 - 107 Reykjavík

LAUS VIÐ KAUPSAMNING!

Björt og falleg 4ra herbergja (2 svefnh. 2 stofur), 97,1 fm hæð í Vesturbæ Reykjavíkur.

Vilborg
Fasteignasali
☎ 853 7030

Verð: 43.900.000



OPÍÐ HÚS 4 herb. 140,5 m²

Opíð hús ???

Lyngmóar 6

Falleg íbúð með flottu útsýni úr stofu á annari hæð í góðu fjölbýli ásamt bílskúr. Íbúðin er með 3 svefnherbergjum og má taka fram að svalir eru yfirbygðar sem stækkar nýtanlegt rými þó nokkuð.

Stefán Páll
Aðst.fasteignasala
☎ 781 5151
Héðinn Birnir
Fasteignasali
☎ 848 4806

Verð: 37.400.000



OPÍÐ HÚS 110,5 m²

Opíð hús sunnudaginn 29. nóv. kl. 14:00-14:30

Prastarás 46 b

Glæsilega 4ra herbergja, 110,5 fm íbúð á þriðju hæð í Prastarási 221 Hafnarfirði. Hér er á ferðinni mjög falleg eign.

Héðinn Birnir
Fasteignasali
☎ 848 4806

Verð: 34.900.000



OPÍÐ HÚS Raðhús 4-5 herb. 205 m²

Opíð hús sunnudaginn 29. nóv. kl. 16.00-16.30

Hlíðarbyggð 38 - Auka íbúð, sér inngangur

Endaraðhús innst í botnlanga við grænt svæði - gróinn suður garður og skjólgóð verönd. Húsið hefur verið töluvert mikið endurnýjað - eldhús ca 2007 er með frábæru útsýni til norðurs. Baðherbergi, þvottahús og forstofa eru glæsilega endurnýjuð 2012.

Þóra
Fasteignasali
☎ 777 2882

Verð: 59.900.000



OPÍÐ HÚS 6 herb. 148 m²

Opíð hús sunnudaginn 29. nóv. kl. 15.00-15.30

Sólvallagata 68

Stór og mikið endurnýjuð hæð í Vesturbænum í góðu steinhúsi. Frábær íbúð fyrir stóra fjölskyldum einstaklega vel skipulögð með 4 svefnherbergjum, 2 rúmgóðum stofum, 2 baðherbergjum, glæsilegu eldhúsi og geymslu-rislofti yfir stórum hluta íbúðarinnar.

Þóra
Fasteignasali
☎ 777 2882

Verð: 57.500.000



185 m²

1 hús óselt

Bókið skoðun hjá sölumönnum Borgar Fasteignasölu

Úlfarsbraut 50-56

1 hús óselt

Raðhús tilbúin til afhendingar við kaupsamning. Húsin afhendast rúmlega fókheld að innan en fullbúin að utan, bíllaplan fullbúið með hitalögn. Vel skipulögð hús þar sem möguleika á að allt að 5 svefnherbergjum.

Þóra
Fasteignasali
☎ 777 2882

Verð: 39.900.000



OPÍÐ HÚS 3 herb. 90 m²

Opíð hús mánudaginn 30. nóv. kl. 17.30-18.00

Hjarðarhagi 56

Björt og falleg íbúð á 2. Hæð í þessu fallega húsi í hjarta Vesturbæjar. Íbúðin er með upprunalegu fallegu eldhúsi, rúmgóðu svefnherbergi og tveim stofum, baðherbergi og geymslu.

Þóra
Fasteignasali
☎ 777 2882

Verð: 34.900.000



3 herb. 90,9 m²

Framnesvegur 22

Fyrir þá sem vilja búa í Vesturbænum. Áhugavert og spennandi raðhús að Framnesvegi 22 í Vesturbæ Reykjavíkur. Þrjú svefnherbergi, stofa og eldhús í alrými á miðhæð, útgengi út í garð bakatil.

Gunnlaugur
Aðst.fasteignasala
☎ 844 6447
Úlfar Þór
Fasteignasali
☎ 897 9030

Verð: 40.900.000

RÝMI TIL LEIGU!

Auðbrekka 9-11 Kóp.

300 - 2000 fm
4.5 metra lofthæð, glæsilegt útsýni. Hentar undir skrifstofur, verslun og lagerhúsnæði.

**FRÁBÆR
STAÐSETNING**



LAUST TIL AFHENDINGAR STRAX!



**Aðeins
nokkur bil
eftir!**

Kistumelar 16 116 Reykjavík

165 - 280 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð og greið aðkoma.

**AÐEINS
kr. 1.000 m²**

EIGUM EINNIG 220 FM² SKRIFSTOFUHÚSNÆÐI OG 300 FM² LAGERHÚSNÆÐI.

NÁNARI UPPLÝSINGAR:

Sími 661-7000

LUNDUR FASTEIGNAFÉLAG
NÝBÝLAVEGI 8
200 KÓPAVOGUR
LUNDURFASTEIGNIR.IS

LUNDUR
FASTEIGNAFÉLAG

MELTINGIN MIKLU BETRI NÚNA

ICECARE KYNNIR Bio-Kult Original er öflug blanda vinveittra gerla sem styrkja þarmaflórana. Bio-Kult Original hentar vel fyrir alla. Sigrúnu og Margréti Fanneyju líður betur eftir að þær fóru að taka Bio-Kult Original og mæla heilshugar með því.

Sigrún Eiríksdóttir er fegin að hafa kynnst Bio-Kult Original-hylkjunum en henni líður betur í maga eftir að hún fór að taka þau inn. „Ég hef lengi verið með mikil maga-óþægindi, sérstaklega hefur mér verið óglatt eftir máltíðir, en það hvarf eftir að ég byrjaði að nota Bio-Kult og heyrir nú sögunni til. Nú get ég borðað hvað sem er án þess að verða óglatt eða fá óþægindi eftir máltíðir. Ég tek alltaf tvö hylki með morgunmat og kem aldrei til með að vera án þeirra því Bio-Kult hefur algjörlega breytt lífi mínu til hins betra. Ég hef mælt með Bio-Kult Original við fullt af fólki og ég veit að margir nota það.“

MELTINGIN MIKLU BETRI

Margrét Fanney Bjarnadóttir segir Bio-Kult Original hafa komið meltingunni í jafnvægi og að hún sé allt önnur eftir að hún fór að



EKKI ÓGLATT LENGUR Sigrún Eiríksdóttir er fegin að hafa kynnst Bio-Kult hylkjunum en henni líður betur í maga eftir að hún fór að taka þau. MYND/ANDRI MARINÓ

taka það. „Ég hef alla tíð átt í vandræðum með meltinguna, það hefur ýmist allt verið stíflað hjá mér eða að ég held engu niðri. Árið 2012 veiktist ég mjög, hélt engum mat niðri og léttist um fjórutíu kíló. Ég fór í allar mögulegar rannsóknir sem hægt var að senda mig í,

til dæmis ristil- og magaspeglun, ísótópa-rannsókn og alls konar myndatökur. Ég fékk reyndar gallsteina líka á þessu tímabili og þurfti að fara í aðgerð við því og svo var skjaldkirillinn orðinn vanvirkur,“ lýsir Margrét.

Hún segir að sér finnst erfitt að þurfa að segja frá því að hún hafi þurft að skipta um meltingarsérfræðing en það hafi hún þurft að gera vegna þess að hún hafi ekki fengið neina lausn sinna vandamála hjá þeim fyrsta. „Hann rannsakaði mig vissulega vel en ég



FÉKK LAUSN Margrét Fanney fékk lausn við áralöngum meltingarvandamálum þegar hún fór að taka inn Bio-Kult Original.

fékk enga lausn nema þá að ég væri með óvirknan ristil. Ég reyndi ítrekað að fá hann til að leiðbeina mér um mataræði og hvort hann vissi um eitthvað sem gæti hjálpað mér, en hann skrifaði bara upp á hægðalosandi og hægðastemmandi töflur. Ég skipti því um meltingarsérfræðing og hann ráðlagði mér að taka Bio-Kult Original til að koma meltingunni í jafnvægi. Það hefur hjargað mér algjörlega og ég er allt önnur núna. Ég tek eitt hylki af Bio-Kult Original með kvöldmat og þarf ekki lengur að

hafa áhyggjur af maganum,“ segir Margrét ánægð í bragði.

BIO-KULT FYRIR ALLA

Innihald Bio-Kult Original er öflug blanda af vinveittum gerlum sem styrkja þarmaflórana. Bio-Kult Original hentar vel fyrir alla, einnig fyrir barnshafandi konur, mjólkandi mæður og börn. Fólk með mjólkur- og sojaþol má nota vörurnar. Mælt er með Bio-Kult í bókinni Meltingarvegurinn og geðheilsa eftir dr. Natasha Campbell-McBride.



Í BETRA JAFNVÆGI OG SEFUR MIKLU BETUR MEÐ MELISSA

ICECARE KYNNIR Melissa Dream-töflurnar fá þig til að sofa betur. Þetta er ekki lyf heldur náttúruleg vítamín og jurtir.

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

Ekkert hefur reynst eins vel „Ég hafði verið í vandræðum með svefn og slökun í töluverðan tíma,“ segir Elsa Ásgeirsdóttir. „Ég starfa sem klæðskeri og hönnuður og starfinu fylgir oft mikið álag,“ segir hún og brosir.

„Ég náði alltaf að sofa en náði ekki að sofa alla nóttina, var oft vöknud um klukkan fjögur á næturnar og átti erfitt með að sofa aftur. Það sem er líka gott við Melissu er að nú heyrir fótapírringur sögunni til, en ég átti það til að vera slæm af fótapírr-



ingi þegar ég var komin í háttinn.“ Elsa las sér til um Melissa Dream-töflurnar eftir að hún sá þær auglýstar og ákvað að prófa. „Mér leist líka vel á þær þar sem þetta er náttúruleg lausn, mér

líkar það betur. Ég hef prófað mjög margt til að ná að hvílast og sofa en ekkert annað hefur reynst mér svona vel. Þetta er það eina sem hefur hjálpað mér hingað til!“

SOFÐU BETUR MEÐ MELISSA DREAM

- Vísindalega samsettar náttúruvörur
- Aðstoða þig við að sofa betur og vakna endurnærð/ur
- Innihalda ekki sljógandi efni
- Innihalda náttúrulegu amínósýruna L-theanine, sem hjálpar til við slökun
- Innihalda B-vítamín sem stuðla að eðlilegri taugastarfsemi
- Innihalda mikið magnesíum, sem stuðlar að eðlilegri vöðvastarfsemi og dregur þar með úr óþægindum í fótum og handleggjum



EINA SEM HJÁLPAR Elsa hefur prófað margt til að ná að hvílast og sofa en Melissa Dream-töflurnar eru það eina sem hefur virkað hingað til. MYND/GVA

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

FÓLK VILL LIFA MENNINGARLÍFI

LISTMARKAÐUR Guðmundur Á. Sigurjónsson myndlistarmaður segir mikla grósku í listalífinu á Norðurlandi. Gilfélagið hefur verið endurvakið og stendur reglulega fyrir listviðburðum. Samnorræn grafíksýning stendur yfir í Listasafni Akureyrar og um helgina blása listamenn til jólamarkaðar.

Estir sem við fáum að utan, sérstaklega Ameríkanarnir, hafa orð á því að bær með 30.000 íbúa í þeirra heimabyggð státi í mesta lagi af bensínstöð og kirkju. Þetta er ekki nokkru lagi líkt,“ segir Guðmundur Ármann Sigurjónsson, myndlistarmaður á Akureyri, hress þegar hann er spurður út í gróskuna í menningarlífinu fyrir norðan. Hann segir áhugann ekki bara einskorðast við myndlist heldur blómstri leiklist, bókmenntir og tónlistarlíf á Akureyri og í nærsveitum.

„Það er greinilega mikill áhugi og mikið að gerast, bæði hjá fagmenntuðu listafólki og í áhugamenskunni. Það eru opnaðar reglulega tvær til þrjár og jafnvel fleiri einkasýningar í galleríum í bænum og á Listasafninu og í Ketilhúsinu. Hér eru frekar mörg sýningarrými miðað við lítið bæjarfélag og í raun sama hvert litíð er hér á Akureyri. Það verða margir hissa þegar þeir heyra að hér er háskóli, tveir stórir framhaldsskólar, símfóníuhljómsveit, leikhús, tónlistarskóli, myndlistarskóli og listasafn. Svo má þar að auki nefna Freyvangsleikhúsið og fleiri staði í nágrenni Akureyrar.“

Er þessi menningargróska eitt-hvert sérnorðlenskt fyrirbæri?

„Ég held reyndar að hægt sé að segja þetta um allt landið, það er mikill áhugi á menningu almennt en ætli fjarlægðin frá Reykjavík geri þetta ekki að verkum, fólk vill lifa menningarlífi og þarf þá að standa að því sjálft í heimabyggð. Ég vann til að mynda að því að setja upp GraN, samsýningu grafíklistamanna af Norðurlöndum sem stendur nú yfir í Listasafni Akureyrar.“

Guðmundur var einn stofnenda Gilfélagsins árið 1989 og stóð félagið fyrir margvíslegum menningaruppákomum. Draga tók úr starfseminni með árunum en fyrir tveimur árum var félagið endurvakið og heldur nú utan um gestavinnustofu í Listagilinu og sýningarsalinn Deigluna.

„Þetta er grasrótarsvæðið í Gilinu og svo eru listamenn og hönnuðir með vinnustofur hinum megin við götuna og



LISTAMAÐUR Guðmundur Ármann Sigurjónsson, myndlistarmaður á Akureyri, segir menningarlífið blómstra sem aldrei fyrr. Hann er í hópi listamanna sem sýna og selja verk sín á jólamarkaði í Deiglnni nú um helgina. MYND/RAGNAR HÖLM

MARKAÐUR

Jólamarkaðurinn er opinn í dag frá klukan 13 - 18 í Deiglnni og Sjoppunni og til klukkan 16 í Flóru. Á morgun sunnudag er opið 13 - 18 í Deiglnni og Sjoppunni en lokað í Flóru.

neðar í Gilinu. Félagið stendur fyrir viðburðum í Deiglnni og meðan annars héldum við listmarkað fyrr í haust. Hann var gífurlega vel sóttur en þar voru 15 listamenn og hönnuðir með verk sín. Nú stendur yfir jólamarkaður í Deiglnni sem Gilfélagið efnir til í samvinnu við Sjoppuna vöruhús og Flóru/verslun og vinnustofu. Þar sýna og selja 30 listamenn verk sín. Listalífið blómstrar sem aldrei fyrr.“ ■ heida@365.is



GRAFÍK Guðmundur Ármann skipulagði samsýningu grafíklistamanna af Norðurlöndum sem stendur nú yfir í Listasafni Akureyrar. MYND/G.ÁRMANN





kemur við sögu á hverjum jólum



Nældu þér í nýbakaðar jólapiparkökur frá Frón í næstu verslun - tilbúnar til að skreyta



www.fronkex.is

BÍLAR & FARARTÆKI



KLÁR Í SNJÓINN
SUZUKI Vitara Árgærd 2002 ný skoðaður sjálfskiptur með dráttarbeiði besta Verð 530.000. vilalán í boði Rnr.450472.sími 6952015



BESTA VERÐIÐ
DACIA Duster 4x4. Árgærd 2013, ekinn 111 P.KM, dísel, 6 girar. Verð 2.190.000. Rnr.450558. sími 6952015

Borgarbílasalan
Funahöfða 1, 110 Reykjavík
Sími: 580 8900



ÚTSALA JÓLAGJÖF !!!
YAMAHA XVS 1100 árg. 2006 ek. 4 Pm, töskur, gler, sissybar, custom sprautaður tankur, eins og nýtt, möguleiki á 100% vísaláni, tilboðsverð 799 þús !! gsm 893-9500

hjól.is
Sími: 577 4565
Erum með yfir 100 tæki á staðnum.....Kíktu í heimsókn!!!
www.hjol.is



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

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



VOLVO V40 r-design. Árgærd 2014, ekinn 11 P.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.690.000. Rnr.140093.

Litla bílasalan
Eirhöfða 11, 110 Rvk.
Sími: 587 7777
www.litla.is



Volvo v60 Buisness, 12/2013, módelár 2014, ek 57 þús km, sjsk, dísel, íslenskt leiðsögukerfi, vetrardekk, verð 4490 þús, er á staðnum, raðnr 151863.

100 bílar ehf
í miðbæ Mosfellsbæjar,
Sími: 517 9999
Opíð 10-18.00 virka daga. Lokað á laugard.
www.100bilar.is



TOYOTA Corolla. Árgærd 2014, ekinn 33 P.KM, dísel, 6 girar. Verð 3.290.000. Rnr.141737.



Kia Sportage EX 4wd. Árgærd 2014, ekinn 110 P.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.290.000. Rnr.991542. 6 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.



MERCEDES-BENZ C 200 CDI. Árgærd 2013, ekinn 18 P.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 5.590.000. Rnr.240348. TILBOÐ kr: 4.950.000,-



AUDI A4 avant. Árgærd 2013, ekinn 36 P.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.590.000. Rnr.210580. Tilboð kr: 4.190.000,-

ASKJA notaðir bílar
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 590 2160
www.notadir.is



SLEÐI SNJÓR SLEÐI !!!
ARCTIC CAT M 800 LTD 153 LIMITED skráður 02/2014 óekinn !! Limited, 153" belti, er á staðnum, tilboðsverð 1990 þús !! gsm 893-9500



SNJÓR SLEÐI SNJÓR !!!
ARCTIC CAT M 8000 153 SP LTD skráður 02/2015 nýr sleði og ónotaður !!! 153" belti, er á staðnum, tilboðsverð 2290 þús !! gsm 893-9500



BÍLL DAGSINS !!!
VW BJALLA GLS 1.8 TURBO árg. 2002 ek. 75 Pmílur, sjálfskiptur, toppluga, álfelgur, nýleg tímareim, möguleiki á 100% Vísaláni, tilboðsverð 590 þús!! Gsm 893-9500

Bíll.is
Sími: 577 3777
www.bill.is

GEFÐU VATN
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

RISA SÝNINGARSALUR

MEÐ NOTUÐUM FARATÆKJUM OG FERÐAVÖGNUM - ALLTAF GÓÐ VERÐ.



NISSAN Qashqai se. Árgærd 2013, ekinn 107 P.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 3.590.000. Rnr.301273. Tilboðsverð 3,3 millj.



HYUNDAI I30 comfort. Árgærd 2012, ekinn 72 P.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 2.590.000. Rnr.301988. Á staðnum.



HYUNDAI ix35. Árgærd 2015, ekinn 35 P.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 6.290.000. Rnr.106868. Bíll með öllu. Á staðnum.



KIA Sportage ex 4wd. Árgærd 2015, ekinn 51 P.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 5.390.000. Rnr.302046. Á staðnum.



KIA Rio Ix 1.4. Árgærd 2015, ekinn 34 P.KM, dísel, 6 girar. Verð 2.280.000. Rnr.302033. Á staðnum.



NISSAN Micra visia. Árgærd 2013, ekinn 105 P.KM, bensín, 5 girar. Verð 1.290.000. Rnr.301292. Á staðnum.



NISSAN X-trail. Árgærd 2007, ekinn 155 P.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.390.000. Rnr.301875. Á staðnum.



RENAULT Kangoo. Árgærd 2011, ekinn 92 P.KM, dísel, 5 girar. Verð 1.430.000. Rnr.301969. Á staðnum.



SUZUKI Grand vitara prem-n (navi. cruise,a/c,álf.). Árgærd 2014, ekinn 70 P.KM, bensín, 5 girar. Verð 4.390.000. Rnr.106873. Tilboðsverð 3.890.000,-



SUZUKI Grand vitara. Árgærd 2005, ekinn 151 P.KM, bensín, 5 girar. Verð 999.000. Rnr.302057. Á staðnum.



VOLVO V50 Árgærd 2007, ekinn 127 P.KM, dísel, 6 girar. Verð 1.750.000. Tilboðsverð 1750.000.-. Rnr.262706. Á staðnum.



HYUNDAI Tucson 4x4. Árgærd 2008, ekinn 185 P.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.290.000. Rnr.262719. Á staðnum.



NISSAN Qashqai se. Árgærd 2014, ekinn 86 P.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.290.000. Tilboðsverð 3,99 millj. Rnr.301344.



Opunartímar: Mán – fös 10-18 • Lau. 12-16 • Sun. Lokað
Korputorgi - www.planid.is – Sími 517 0000

ALLT AÐ 100% FJÁRMÖGNUN Í BODI

Bílar til sölu



LÆKKAD VERÐ
Mercedes Bens CLS 500, árg. 2006 hlaðinn aukabúnaði til sölu. Bíllinn er í topp standi ekinn aðeins 79þús. km. Svart leðurklæði, topplúga rafm. hiti/kuldi/nudd í sætum og margt fl. Skoða skipti. Verð 4.850 þús. Uppl. í síma: 896-0747.



Skoda Superb árg.'11 ek.98þús 140hp sjálfsk. verð 3.390 Uppl. í s. 862-2545



Landcruiser 150 árg. '12 ek.51þús 35" breiting, sk.'16 Verð 8.350.000 s. 894 4005



FRÁBÆRT EINTAK
Ford Fiesta árg 2005. Ssk og sk '16. 1600cc ekinn aðeins 140.p. Nagladekk. Tilboð: 680þ. s 8435311



Mitsubishi Pajero árgerð 2008 Akstur 140 þkm 7 manna, vel með farinn eðal jeppi verð 3990 þus. Áhugasamir hringi í síma 8228832



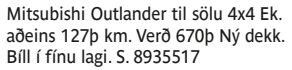
BMW 520d. árg. 11/2011. ek. 110 þús. sjálfsk. Hlaðinn aukabúnaði. tilboðsverð 4,8 mkr. s: 773-4057



MERCEDES-BENZ CLA 220 CDI árgerð 2014 ekinn 17.000 km hlaðinn aukabúnaði. Verð kr. 7.150 kr. uppl. í síma 893 1367



Chrysler Concorde árg. 2000 ekinn 108 þ.m. Góður bíll í ágætu standi. Verð 350.000,- Uppl. í s. 897-3536



Mitsubishi Outlander til sölu 4x4 Ek. aðeins 127þ km. Verð 670þ Ný dekk. Bíll í fínu lagi. S. 8935517



GULLMOLINN OG FRÚARBÍLLINN TIL SÖLU.
MAZDA 3 Skráður nóv 2006. Ek. 129000. Sjálfskiptur. Bensín. 1600 vél. Litur Galaxy grey. Einn eigandi. Bíll í toppstandi og vel með farið eintak. Heilsársdekk. VERÐ 1190 ÞÚSUND. Uppl. í s. 695 6679

500-999 þús.



DÍSEL SPARIBAUKUR !
VW Fox 1.4 Dísel. árg '05. ekinn aðeins 136þús km. 3dyra. beinskíptur. Rosalega eyðslugrannur. heilsársdekk. skoðaður '16. lýtur mjög vel út og er í góðu ástandi. TILBOÐSVERÐ AÐEINS 790þús. 100% vísalán í boði. s:659-9696



GÓÐUR SPARIBAUKUR Á 550 ÞÚS

SKODA FABIA COMFORT árg 2003 ek.138 þús, 5 dyra beinskíptur, heilsársdekk sk.16 Toppbíll sem eyðir mjög litlu, verð 550 þús möguleiki á 100% vísaláni í 36 man s.841 8955



SPARIBAUKUR - KEYRÐUR 80 ÞÚS

VW POLO 1,4 COMFORTLINE árg 2002 ek aðeins 80 þús, 5 dyra, beinskíptur, heilsársdekk, vel með farinn bíll sem eyðir mjög litlu verð 550 þús möguleiki á 100% vísaláni s.841 8955



EINN EIGANDI FRÁ UPPHAFI

Suzuki Jimny 1.3 árg '06. ek aðeins 138þús km. 4x4. hátt og lágt drif. sk '16. bsk. krókur. heilsársdekk. bíll í toppstandi. Asett verð 990þús. TILBOÐSVERÐ AÐEINS 790ÞUS STGR. vísalán í boði. s:659-9696

1-2 milljónir



FRÁBÆRT VERÐ !

Suzuki Vitara 2.0 árg '06, ek. aðeins 149þús km. sko '16. heilsársdekk. 4x4. hátt og lágt drif. beinskíptur. álfelgur. mjög fallegur og heill bíll. Asett verð 1.590þús. TILBOÐSVERÐ AÐEINS 1.290ÞUS STR. möguleiki á vísaláni allt að milljón. s:659-9696



4X4 DÍSEL - LÍTIÐ EKINN!

Skoda Octavia 1.9 dísel. 4x4. station. beinskíptur. árg '06. ek aðeins 155þús km. sk '16. ný nagladekk. hiti í sætum. krókur. eyðsla ca 7L/100km. ótrúlega góður bíll í snjó! Asett 1.790þús. TILBOÐSVERÐ 1.490ÞÚS!! s:659-9696

Bílar óskast



STAÐGREIÐI BÍLA 0-500 ÞÚSI!

Óska eftir að kaupa bíla á allt að 500 þús. staðgreitt! Þeir mega þarfnast lagfæringa helst ekki eldri en '01, skoða allt er með pening og pappíra klára og get gengið frá kaupum strax, ef mér lýst vel á. Uppl. s. 691 9374.

BÍLL ÓSKAST Á 25-250ÞÚS.

Má þarfnast lagfæringa. Hringdu S. 615 1815 eða sendu sms.

KAUPI BÍLA FYRIR ALLT AÐ MILLJÓN STGR!

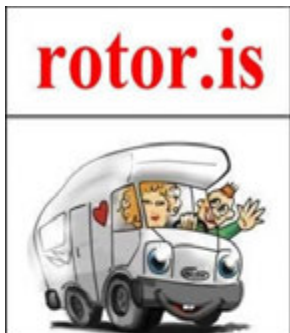
Óska eftir að kaupa bíla fyrir allt að 1.000.000. staðgreitt. Er með pappíra og pening til að ganga frá því samdægur ef að samningar nást. Bíllinn má þarfnast lagfæringar og/ eða skoðunar. skoða allar tegundir. Hringdu í síma: 659-9696 eða sendu email á 6599696@gmail.com

Sendibílar



Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Húsbílar



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

til sölu

ÍSNAGLAR

Láttu ekki hálkuna koma þér að óvörum. Skrufaðir ísnaclar í ýmsum lengdum, fyrir dráttavéla- og vinnuvéladekk, vélsleðabelti ofl. Einnig karbitnagla til að skrufa undir skó.

JÖTUNN
VÉLAR - VERSLUN - VARAHLUTIR
Austurvegur 69 - 800 Selfoss | Lónsbakki - 601 Akureyri | Sólvangi 5 - 700 Egilsstaðir
Sími 480 0400 | jotunn@jotunn.is | www.jotunn.is

Hjólbarðar



FRÁBÆR DEKKJATILBOÐ

Ný og notuð dekk í miklu úrvali. Tökum notuð dekk uppí ný. VAKA S: 567 6700.

Til sölu dekk 14" og 15" og 15" felgur. S. 8936526

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

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

Hreingerningar

Tek að mér þríf á einkaheimilum. Öll almenn heimilisþríf í boði. Vönduð vinnubrögð. Aneta s: 7854272

Bókhald

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

Málarar

REGNBOGALITIR
Málningarþjónusta, vönduð vinnubrögð og snyrtimennska. Sími 891 9890 malarar@simnet.is

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., planófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningabj. Mikæls. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsviðhald

k2
LOFTSTOKKAHREINSUN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR

Við hreinsum allar gerðir lofttræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu fría ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

VANTAR ÞIG IÐNAÐARMANN?

JÁ IÐNAÐARMENN

Við þjónustum þig með lítil sem stór verk. Tímavinna eða tilboð. Sími 544-4444 / 777-3600
www.jaiðnaðarmenn.is

Smidur.com
s. 897 9933

Parketslípun
sólpallaslípun | parketlagnir
551 1309 / 690 5115
golfist@golfist.is
www.golfist.is

Gólf list
Parketlagnir og vörur

99% RYKFRITT

MARKMIÐ VERKTAKAR

ALHLIÐA FASTEIGNAVIÐHALD

Smiðavinna · Pípulagnir
Rafagnir · Málingavinna
Múrviðgerðir · Flísalagnir
Hellulagnir · Jarðvinna
Lóðavinna

Tilboð þér að kostnaðarlausu.
Uppl. í síma: 820 8888

LEKUR PAKIÐ ?
Pakpappalagnir / Pakviðgerðir. Á steypd og timbur þök. Mikil reynsla, meðmæli geta fylgt. s. 8498700.

Húsviðhald (svona allskonar). uppl. 8478704 eða manninn@hotmail.com

Parf að skipta um rennur, glerja eða opnanleg fög? Tilboð/tímavinna. S. 553 2171

Múrarmeistari og málarmeistari geta bætt við sig verkefnum. Uppl í s: 8966614

K.R.S. ELDON MÚRVERKTAKAR. Viðgerðir, flötun og flísal. Vönduð vinna Tilb./tímav. S. 899 4254

Nudd

NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 695 9434, Zanna.

Glæsileg nuddstofa í 101 opið alla daga s.787-7481

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666
Stjórnuþá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Bjóðum hagstætt verð í töfluskripti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Trésmíði

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

Viðgerðir

Heimilistæki - Viðgerðarþjónusta. Sækjum og skilum. Casa-Raf ehf S. 845 5976

KEYPT & SELT

Til sölu

Til sölu nýjar inniekarhurðar, þýskar, 80cm. Stálstoðir fyrir undirslátt plötu. Vinnuskúr með klósetti, ískáp, eldamaskinu og fleira. uppl. 7725607

til sölu



Kerruvarahlutir og hlutir til kerrusmíða í miklu úrvali frá Indespension

Hjólábúnaður, þrýstibremsur, nefhjól, læsanlegir beislisendar, ljós og ljósabúnaður, bremsuborðar, bremsubarkar, hjólalegur, hjólnöf, einfaldir beislisendar og margt fleira.

Samhliða innflutningi okkar á Indespension kerrum höfum við hafið sölu á varahlutum og hlutum til kerrusmíða fyrir flestar kerrugerðir, t.d. Indespension, Ifor Williams o.fl. Eigum á lager mikið úrval varahluta í helstu gerðir bremsu og hjólábúnaðar fyrir Alko og Knott. Bjóðum einnig sérpantantir.

Nálægð við birgja okkar í Bretlandi tryggir skammann afgreiðslufrest á sérpöntunum.



Austurvegur 69 - 800 Selfoss | Lónsbakki - 601 Akureyri | Sólvangi 5 - 700 Egilsstaðir
Sími 480 0400 | jotunn@jotunn.is | www.jotunn.is



Íslensk framleiðsla fyrir íslenskt veðurfar
Vandaðir krossar á leiði!
 JS LJÓSAMÍÐJAN
 VÉLAVERSTEDI
 SLATTUVEIÐARJÓHNUSTAN

Skemmuvegur 34 - 200 Kóp. Sími 554 0661
 Til sölu 12 volta leiðiskrossar með rafgeymi, einnig 24 volta og 32 volta vandaðir díóðuljósakrossar á leiði. JS Ljósasmíðjan ehf Skemmuvegur 34 (brún gata) 200 kóp. S. 554 0661, 897 4996 & 699 2502. Opíð virka daga 8-18 og laugardaga 10-16



Ungnautakjöt beint frá býli. Nýjung minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204.

Óskast keypt

STADGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!

Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu! www.kaupumgull.is
 Opíð mán - lau 11-17, Kringlan - 3. hæð (Hagkaupsmegin)

Upplýsingar í síma 661 7000



TROJAN RAFGEYMAR

fyrir vinnulyftur, gólfþvottavélar og fleiri smærri vélar

Rafgeymarnir frá Trojan eru þekktir fyrir að vera traustir, öruggir og endingargóðir.

Hafðu samband til að velja rétta rafgeyminn.

Sölu- og þjónustuver í síma 515 1100

- pontun@olis.is



HREIN ORKA Í ALLRA ÞÁGU



Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

VARAHLUTIR

Iveco • Benz • Man • Renault

Varahlutabjónusta

VÉLANAUST ehf

Álhella 4 • Símar 555 6670 • 860 1859 • www.velanaust.is

Vantar þig smíði, múrara, málara...

PROVENTUS
 Starfsmannaþjónusta

proventus.is
782 8800

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 varahlutabjónusta

VeiRás

Sími 555 6670 • www.veiras.is • Álhella 4 • Álhella 8

LOK Á HEITA POTTA



- Einangrunarlok
- Yfirbreiðslur
- Metum ástand og gerum við

www.fjardarbolstrun.is

Fjardarbolstrun S. 561 4188 • 840 0339 fjardarbolstrun@gmail.com

BLIKK

Rör • Tengiefni • Viftur • Loftræsting
 Heilsala • Smásala

ishúsið ehf
 Smiðjuvegur 4a, Græn gata, Kópavogur | 566 6000

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 | parketlagning

551 1309 / 690 5115

golflist@golflist.is | www.golflist.is

Gólf list
 Parketlagning og viðhald

99%
 RYKFRITT



BÍLAPJÓNUSTA BJARKA
 alhliða bílaviðgerðir

Tímamantanir s: 445 4540/697 4540
 Viðarhöfði 2b 110 Reykjavík



Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@365.is sigrunh@365.is

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Kaupum gull til að smíða úr. Spórum gjaldeyri. Heiðarleg viðskipti. Aðeins í verslun okkar Laugavegi 61.

Jón og Óskar - jonogoskar.is s. 552-4910.

Sjónvarp

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

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Ökukennsla

Kenni allan daginn Toyota 2014, hjálpa við endurtökuþróf og akstursmat. Ævar Friðriksson s. 863 7493.

Ökukennsla, aðstoð við endurtökuþróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésón.

HEIMILIÐ

Fatnaður



Pels til sölu ónotaður síður minkapels, stærð 40-42, verðmetinn á 900þkr. Fæst á góðu verði. Uppl. 860 2740.

Dýrahald



GRINDARBÚR Á GÓÐU VERÐI

Stærð 61 cm verð 6.990,-
Stærð 76 cm verð 8.990,-
Stærð 91 cm verð 10.990,-
Stærð 107 cm verð 12.990,-
Stærð 122 cm verð 14.990,-
Dýraland Mjódd s.587-0711
Dýraland Krínglan 7 s.588-0711
Dýraland Spöngin 23 s.587-0744



NÝ TEGUND Á ÍSLANDI.

Fallegir hreinræktaðir Irish Soft Coated Wheaten Terrier hvolpar til sölu. Yndislegir og fjölskylduvænir sem fara ekki úr hárum. Tilbúin til afhendingar. Uppl. í s. 694-4170.

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

WWW.LEIGUHERBERGI.IS
Dalshraun 13 Hafnarfirði

Funahöfða 17a-19, Reykjavík

Smiðjuvegi 68-72 Kópavogi

VERÐ FRÁ 55.000 á mán. Rent a room price from 55.000 kr. per month.

gsm 777 1313

leiga@leiguherbergi.is

TIL LEIGU Á AÐEINS 1000 KR FM!

129 - 5000 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

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.

Húsnæði óskast

Lítið atvinnuhúsnæði á höfuðborgarsvæðinu óskast til leigu. Undir léttar bílaviðgerðir. Skilvísni og snyrtimennska. Leiga max 100 pr. mánuð. Sími 7751150

Mjög reglusamur, reyklaus & snyrtilegur maður á þrjúgaldri í fastri vinnu óskar eftir 2 herb íbúð skoða allt: s:7725502

Atvinnuhúsnæði

Til leigu 230 - 460 fermetra geymsluhúsnæði. Lofthæð allt að 5 metrar. Stórar innkeyrsludyr. Uppl. í síma 8462986.

Geymsluhúsnæði

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. Tilboð: Fyrsti mánuðurinn frír. Aðgangur 24 tíma sólarhrings, upphitad og vaktad. Smiðjuvegur 4 Kópavogi. S: 4143000.

WWW.BUSLODAGEYMSLA.IS

Búslóðageymsla Olivers frá 3000 kr mán. Langtímasamningur í boði. S. 567 4046 & 892 0808.

GEYMSLUR.COM

Frá kr. 3990 hjá Ikea í Garðabæ og Fiskislóð í Reykjavík. S. 555 3464

ATVINNA

Atvinna í boði

TÆKIFÆRI FYRIR ALLA

Lánaðu pláss á harða disknum þínum og fáðu tekjur. Ef þú hefur áhuga þá hafðu samband við bonami.ehf@gmail.com

GINGER

ERTU AÐ LEITA AÐ VINNU?/

LOOKING FOR A JOB?

Ginger óskar eftir starfsfólki í hlutastarf, ca. 50% alla virka daga frá 10:30-15:00 Ef þú ert 18 ára eða eldri og reyklaus sendu þá ferilskrá á netfangið brynja@ginger.is eða kíktu við í Ginger Síðumúla 17 milli kl. 14-16 alla virka daga.

Snyrtivant starfsfólk óskast í fiskvinnslu í Hafnarfirði. Góð aðstaða, sanngjörn laun. Umsóknir berist á atvinna@eriktheredseafood.com

Wok sérhæfur kokkur óskast í lengri eða styttri tíma. Uppl. í s. 868 7772

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA JÁRNABINDINGAMENN?

Höfum á skrá menn sem óska eftir mikilli vinnu og geta hafið störf nú þegar.

Proventus starfsmannþjónusta - Proventus.is S. 782-8800

Háskólanemi óskar eftir jólavinnu/ aukavinnu m. námi eftir áramót. Er með meirapróf. Uppl í s. 7830678/ oho5@hi.is

TILKYNNINGAR

Einkamál



SKYNDIKYNNI

Karlar: 905-2000 / 535-9920
Konur og karlar auglýsa frítt: 535-9923

Skyndikygni á símatorgi. 100% leynd. RaudaTorgid.is

VANTAR ÞIG PENINGA?

Viltu spjalla í síma við heita karla gegn góðri greiðslu? 100% trúnaður. RaudaTorgid.is

NUDD?

Ert þú nuddkona? Auglýstu þjónustu þína hjá Íslendingum.eu. Sláðu inn "Nudd.eu" fyrir nánari upplýsingar.

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



Cafe Catalina

Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • www.catalina.is

"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

LEIKIR HELGARINNAR

LAUGARDAGINN 28. NÓV

14:50 MAN.CITY - SOUTHAMPTON

17:20 Leicester City - Man. United

SUNNUDAGINN 29. NÓV

16:05 Liverpool - Swansea City

16:05 Norwich City - Arsenal

<http://www.facebook.com/cafecatalina>



Allir velkomnir

HLJÓMSVEITIN KRÓM

ÞÓRÐUR BRAGA(DODDI),

SIGGI GRÉTARS,

BJARKI HALL OG

ÁRNI HJALTA

SPILA UM HELGINA.



Heimilismatur í hádeginu virka daga • Eldhúsið opið alladaga til kl. 21:00 • Boltatilboð • Snyrtilegur klæðnaður áskilinn

GEFÐU
HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf
kirkjunnar

FYRIR
AÐSTOÐ
INNANLANDS
gjofsemgefur.is
907 2002

Hjálparstarf
kirkjunnar

GEFÐU
VATN
gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf
kirkjunnar

Mætum og látum í okkur heyra!

Á morgun, sunnudaginn 29. nóvember, kl. 14:00, verður gengin Loftslagsganga í Reykjavík annað árið í röð. Almennur í fjölda borga um heim allan mun þá flykkjast út á götu og krefjast aðgerða í loftslagsmálum í tilefni upphafs loftslagsráðstefnu Sameinuðu þjóðanna í París. Þar er stefnt að bindandi samkomulagi um samdrátt í losun gróðurhúsalofttegunda. Skýrsluhöfundar IPCC (Milliríkjanefndar Sp um loftslagsmál) hafa tekið af öll tvímæli um að verði haldið áfram á sömu braut muni öfgar í veðri valda miklum hörmungum um víða veröld, hvort sem er vegna þurrka, hitabylgna eða æ ofsafengnari fárviðra. Einnig gæti yfirborð sjávar hækkað um allt að einn metra fyrir næstu aldamót og heimshöfin súrna hratt vegna síaukinnar losunar koltvísýrings út í andrúmsloftið. Súrnun sjávar mun líklega hafa grafalvarlegar afleiðingar fyrir Íslendinga sem fiskveiðipjóð, rétt eins og hækun yfirborðs sjávar ógnar framtíð þeirra þjóða sem byggja láglandar eyjar í Kyrrahafi. Alþjóðlegar grasrótahreyfingar hafa staðið fyrir viðamiklu starfi til að þrýsta á þjóðarleiðtoga um að draga nægilega úr losun til að halda hlýnun jarðar undir 2°C. Önnur meginkrafa er að iðnríkin standi við þau fyrirheit sem gefin voru í Kaupmannahöfn árið 2009 að styrkja þriðjaheimsríki um 100 milljarða dollara á ári frá og með árinu 2020. Annars vegar til að þessi ríki geti aðlagast nýjum og erfiðum aðstæðum vegna breytinga á loftslagi og hins vegar til að gera þeim kleift að nýta hreinar og endurnýjanlegar orkulindir. Í Reykjavík hefst gangan á „Drekasvæðinu“ á horni Kárástígs, Frakkastígs og Njálsgötu þaðan sem gengið verður til kröfufundar á Lækjartorgi. Breytendur hafa tekið þátt í að skipuleggja gönguna og munu



Ef ekki verður gripið í taumana nú munu öfgar í veðri valda miklum hörmungum um víða veröld, vegna þurrka, hitabylgna eða æ ofsafengnari fárviðra. Paul Jeffrey / Act Alliance

fylkja liði á sunnudag. Við hvetjum alla sem vettlingi geta valdið til að láta sjá sig og sýna að almenningi stendur ekki á sama um þær örlogaríku ákvarðanir sem teknar verða í París í ár.

Fyrir hönd Breytanda, ungliðahreyfingar Hjálparstarfs kirkjunnar,

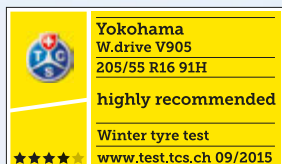
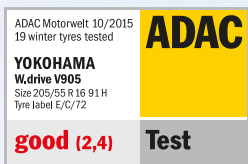
Þorsteinn Valdimarsson

YOKOHAMA

- fyrir kröfuharða öikumenn

Með bestu einkunn vetrardekkja*

*samkvæmt ADAC vetrardekkjaprófun haustið 2015



DEKKJAHÖLLIN
ÞEKING & ÞJÓNUSTA Í 30 ÁR

AKUREYRI
Draupnigötu 5
460 3000



EGILSSTAÐIR
Þverklettum 1
460 3001



REYKJAVÍK
Skeifunni 5
460 3002



REYKJAVÍK
Skútvogi 12
460 3003



Skoðuðu úrvalið á vefnum okkar:

dekkjahollin.is

facebook /dekkjahollin





Flóttafólki frá Sýrlandi er tryggt fæði, skjól og aðgangur að heilsugæslu. Skólastarfi er haldið úti fyrir börn og börnum og unglíngum er veittur sálrænn stuðningur sem gerir þeim kleift að takast á við erfiðar aðstæður. Paul Jeffrey / Act Alliance

Neyðaraðstoð við flóttafólk frá Sýrlandi

Hjálparstarf kirkjunnar tekur þátt í neyðaraðstoð við stríðshrjáða í Sýrlandi og flóttafólk frá Sýrlandi í Jórdaníu og Líbanon í samvinnu við systursamtök okkar, International Orthodox Christian Charities (IOCC), sem hafa veitt um þremur milljónum Sýrlendinga í neyð margvíslega aðstoð síðan árið 2012.

Flóttafólkinu eru tryggð matarföng, húsaskjól og aðgangur að heilsugæslu. Skólastarfi er haldið úti fyrir börn og börnum og unglíngum er veittur sálrænn stuðningur en með honum er ungu flóttafólki frá Sýr-

landi sem dvelur í flóttamannabúðum og ungu fólki frá móttökubjóðum hjálpað við að takast á við erfiðar aðstæður. Flóttafólkið fær einnig tækifæri til að vinna fyrir sér með því að taka þátt í margvíslegum verkefnum, svo sem byggingavinnu, eldamennsku, saumaskap og skúringavinnu.

Hjálparstarfið hefur þegar sent 16,6 milljónir króna til neyðaraðstoðar við fóttafólk frá Sýrlandi en við höldum áfram að safna fyrir stuðningi við Sýrlendinga í neyð. Öll aðstoð er veitt án tillits til þjóðernis, litarhátt-



ar, kynferðis eða trúar og lífsskoðana þeirra sem hana þurfa. Fjölmargar sóknir þjóðkirkjunnar og einstaklingar hafa undanfarna mánuði sent fjárframlag sem Hjálparstarfið sendir áfram til samstarfsaðila á vettvangi. Meðal annars stóð Viðistaðasókn í Hafnarfirði fyrir styrktartónleikum í lok október þar sem fjöldi tónlistarfólks gaf vinnuframlag sitt til stuðnings við flóttafólkið.

Á aðalfundi Hjálparstarfs kirkjunnar í september síðastliðnum var rætt um hvernig kirkjusóknir á Íslandi gætu sem best tekið á móti flóttafólki frá Sýrlandi. Ingibjörg Pálmadóttir, formaður stjórnar, dró saman ályktun fundarins og sagði: „Við viljum að dyr okkar standi opnar fyrir flóttafólki, hvernar trúar sem það er. Góð aðstoð felst oft í því einfalda og hversdagslega. Við megum ekki gleyma því að nálgast fólkið og finna leiðir til að auðvelda því þátttöku í samfélaginu öllu. Það er líka mikilvægt að vinna með börnunum og unglíngum og nálgast fólkið með hagsmuni þeirra í huga. Barna- og æskulýðsstarf er líka lykill að öðrum samskiptum.“

Niðurstöður fundarins voru að til þess að taka vel á móti flóttafólki frá Sýrlandi þyrftum við sem búum á Íslandi að kynna okkur bakgrunn fólksins og fræðast um sögu, menningu og lífnaðarhætti þess. Að við yrðum að undirbúa okkur sjálf til þess að geta sem best komið til móts við fólkið á þeirra forsendum.

Framkvæmdastjórn kirkjutengdra Hjálparstofnana á Norðurlöndum sendu frá sér sameiginlega yfirlýsingu í ágúst síðastliðnum þar sem þeir hvöttu stjórnvöld eindregið til að veita aðstoð tafarlaust. Þeir ítrekuðu að bregðast þyrfti við með því að taka á móti flóttafólki um leið og halda þyrfti áfram neyðaraðstoð og þróunarsamvinnu á svæðinu.

Systursamtök Hjálparstarfsins í Grikklandi, Ungverjalandi og Serbíu veita flóttafólki sem þangað hefur náð matarföng, húsaskjól, eldhúsahöld, aðgang að hreinlætisaðstöðu og hreinlætisvörum auk þess sem leitast er við að veita örmagna fólkinu sálrænan stuðning, fræðslu og ráðgjöf.

Von um bjartari framtíð

Börn sem búa við sára fátækt eru í forgangi í verkefnum Hjálparstarfs kirkjunnar. Á Indlandi eru börn dalíta, hinna stéttlausu, órétti beitt og eiga á hættu að verða hneppt í skuldaánauð. Í Úganda líða börn alnæmissjúkra skort vegna heilsuleysis foreldra og á verkefnasvæðum í Eþíópíu og Úganda kemur það oftast nær í hlut stúlkna að sækja vatn um langan veg og þar með minnkar sá tími sem þær hafa til skólagöngu.



Á Indlandi

- Skóli og heimavist er rekin fyrir börn stéttleysingja og þannig er komið í veg fyrir að þau verði hneppt í skuldaánauð
- Börn stéttleysingja fá fæði, klæði og aðgang að heilsugæslu

Í Úganda

- Hús, vatnstankar og kamrar eru reist fyrir alnæmissjúka og munaðarlaus börn og þeim útvegaður húsbúnaður og húsdýr
- Sálrænn stuðningur er veittur og ráðgjöf í lífsleikni
- Munaðarlaus börn fá aðstoð við að finna leiðir til framfærslu

Í Eþíópíu

- Með brunnum og vatnsþrómi í jaðri þorpa stýttist tíminn sem stúlkur nota til að sækja vatn
- Samvinna er við staðaryfirvöld um leiðir til að fjölga stúlkum í skóla og til að koma í veg fyrir brottfall þeirra
- Fræðsla er veitt um skaðleg áhrif limlestingar kynfæra kvenna og þess að skera úfínn úr börnum og samvinna er við trúar- og þorpsleiðtoga um afnám þessara skaðlegu venja

ÞAÐ ER ÓTRÚLEGT HVAÐ ÞÚ STYÐUR MARGA ÞEGAR ÞÚ SPILAR MEÐ

Tryggðu þér áskrift á lotto.is svo þú gleymir aldrei
að spila með Lottó, Eurojackpot eða Víkingalottó.
Áskrift – ekkert rugl!



ÍSLENSK GETSPÁ
Engjavegi 6, 104 Reykjavík
Sími 580 2500 | www.lotto.is



Íslensk getspá er í eigu Íþróttá- og Ólympíusambands Íslands, Örlykjabandalagsins og Ungmennafélags Íslands.

Fjórir mánuðir urðu að tuttugu og fimm árum

„Ég var ráðin til Hjálparstarfsins í október 1990 til að sjá um kertasölu í fjóra mánuði. Verkefnið hentaði mér ágætlega því að skrifstofuvinnna var ekki efst á óskalista hjá mér. Ég er meira fyrir að vera á hreyfingu og vinna úti í bland. Á borðið mitt komu svo ýmis verkefni önnur en kertasan og að fjórum mánuðum liðnum voru verkefni næg svo ráðningin var framlengd um óákveðinn tíma. Og hér er ég enn 25 árum síðar,“ segir Áslaug Arndal sem er einn af sex starfsmönnum Hjálparstarfsins.

Áslaug hefur frá upphafi tekið á móti fólki, svarað í síma og haft umsjón með fósturbarna- og styrktarmanakerfi stofnunarinnar. Hún segir þó starfstíla sína hafa verið marga í gegnum tíðina og starfið verið breytingum háð. „Á þessum árum hef ég komið að flestum verkefnum Hjálparstarfsins nema að útgáfu fræðsluefnis og því að koma fram fyrir hönd stofnunarinnar. Fjölbreytnin er reyndar meginástæðan fyrir því að ég er hér enn. Starfið mitt hefur þróast svo mikið og tekið mið af þörfinni á hverjum tíma. Ég veit sjaldnast hvað næsti dagur ber í skauti sér og það finnst mér skemmtilegt,“ segir Áslaug sem er þekkt fyrir röggsemi sína.

„Þegar ég horfi til baka og hugsa um eftirminnileg verkefni kemur upp í hugann fatasöfnunin fyrir Kúrda veturinn 1992. Þá safnaðist ævintýralegt magn af fötum og vinnan við að pakka og koma fötunum í gáma var eitthvað sem ekki gleymist. Að verkefninu komu hundruð manna, björgunarsveitir og vinnustaðir sameinuðust og einstaklingar lögðu hönd á plóginn. Við fylltum margar vöruskemmur af fatnaði. Það var ótrúlegt verkefni sem líttill vinnustaður gat komið af stað og haldið utan um.“



Áslaug Arndal hefur starfað fyrir Hjálparstarf kirkjunnar í 25 ár. Hún segir eðli starfsins það sama þótt umgjörðin hafi breyst.

Hjálparstarfið tekur enn á móti fatnaði sem fólk í neyð getur nálgast á lager stofnunarinnar að Háaleitisbraut 66 í Reykjavík en þar starfa sjálfboðaliðar við að flokka, raða í hillur og aðstoða fólk sem þangað kemur. Áslaug á mikil og góð samskipti við sjálfboðaliðana sem eru vinir hennar eftir áralanga samvinnu. „Reyndar er

ein af ástæðum þess að ég er hér enn sú að ég hef alltaf verið stolt af því að vera hlekkur í því góða starfi sem hér er unnið. Síðan hef ég öll árin verið sérlega heppin með vinnufélaga sem hafa verið mér samhentir í verkum og góðir vinir en það er mikils virði á vinnustað,“ segir Áslaug að lokum.

Örlátir jólasveinar og mamma þeirra

Hjálparstarf kirkjunnar nýtur góðs stuðnings frá jólasveinunum en síðustu sextán árin hefur Jólasveinabjónusta Skyrgáms látið 20% af veltu bjónustunnar renna til verkefna Hjálparstarfsins, samtals um níu milljónir króna. Í lok síðustu jóla afhentu Grýla, Skyrgámur og bræður hans Hjálparstarfinu tæplega níu hundruð þúsund krónur áður en þau yfirgáfu byggð.

Skyrgámur og bræður hans heimsækja leik- og grunnskóla, fyrirtæki, félagasamtök, stofnanir og stórfjölskyldur á suðvesturhorni landsins í desember ár hvert. Nánari upplýsingar um Skyrgám Leppalúðason og bræður hans er að finna á skyrgamur.is en svo er hægt að senda tölvupóst á skyrgamur@skyrgamur.is eða hringja í hann í síma 587 1097.

Grýla brosti út að eyrum þegar hún og synir hennar afhentu Hjálparstarfinu tæplega níu hundruð þúsund króna framlag áður en þau yfirgáfu byggð í lok síðustu jóla.



Ómetanlegur stuðningur fermingarbarna og fyrirtækja

Á hverju hausti fræðast tilvonandi fermingarbörn um hlutverk og verkefni Hjálparstarfs kirkjunnar. Í kjölfar fræðslunnar ganga fermingarbörnin í hús og safna fé til vatnsverkefna Hjálparstarfsins og hefur framlag þeirra undanfarin ár verið risastórt. Þegar Margt smátt ... fór í prentun höfðu um sjö milljónir króna verið lagðar inn á reikning fyrir vatnsverkefni en endanleg niðurstaða söfnunarinnar í nóvember mun liggja fyrir í janúar. Hjálparstarfið þakkar tilvonandi fermingarbörnum sem og almenningi sem tók svo vel á móti þeim fyrir ómetanlegan stuðning.

Fjöldmörg fyrirtæki, stofnanir, félagasamtök og einstaklingar styðja einnig verkefni Hjálparstarfs kirkjunnar með fjárframlögum ár hvert. Meðal öfugra stuðningsaðila eru Lyf og heilsa, Bónus, Krónan, Visa, Arion banki, Góði hirðirinn, Lindex, Landsvirkjun, Avis, VR og ASÍ. Á síðasta starfsári, júlí 2014 – júní 2015, varði Hjálparstarfið 103,1 milljón króna til þróunarsamvinnu erlendis og 74,6 milljónum króna til verkefna innanlands.



Í nóvember síðastliðnum afhenti Hrunn Rudolfsdóttir, forstjóri Veritas, Bjarna Gíslasyni, framkvæmdastjóra Hjálparstarfsins, styrk frá Vistor upp á eina milljón króna. Styrknum verður varið í að aðstoða efnalítið fólk við kaup á lyfjum vegna óvæntra veikinda eða breytinga á lyfjagjöf sem kalla á óvænt útgjöld.

Pökkum stuðninginn!

REYKJAVÍK

101 hótél

12 og 12

A. Wendel

Aðalverkstæðið

Alex-Endurskoðun

Analytics

Arctica Finance

ARGOS – arkitektastofa

Grétars og Stefáns

Arkís arkitektar

Auðmerkt

Auglýsingastofan ENNEMM

Auglýsingastofan Korter

A.K. Sjúkraþjálfun

Áltak

Árbæjarapótek

Ársól snyrtistofa

Ásbjörn Ólafsson

B. Ingvarsson

Barnalæknabjónustan

Batik, silkiprent og ísaumur

Ber, vínheildsala

Betra líf

Betri bílar

Bifreiðaverkstæði Grafarvogs

Bílalíf, bílasala

Bílamálan Sigursveins Sigurðssonar

Bílaréttingar og bílasprautun Sævars

Bílavíðgerðir Snurfus

Bíóhljóð

Björninn innréttingar

BK fasteignir

Bláðamannafélag Íslands

Blikksmiðja Reykjavíkur

Blikksmiðjan Glófaxi

Boreal, ferðabjónusta

Bókabúðin Sjónarlind

Bókhaldstofa Haaraldar

Bókhaldsþjónusta Júlíönu

Bólstrarinn

Bónstöðin hjá Jobba

Brauðhúsið

Breiðan

Brekkuborg

Brúskur hársnyrtistofa

BSI bifreiðaverkstæði

Café Roma

Casa Grande

CÁ) veitingar

Comfort snyrtistofa

Danica sjávararuförir

Danssmiðjan

dk hugbúnaður

Dýraspítalinn Víðidal

Edico

Eðalflutningar

Efling stéttarfélag

Eggert Kristjánsson

Eignamiðlunin

Eignaumsjón

Endurskoðun og reikningshald

Endurskoðun og reikningsskil

Ergo fjármögnunarþjónusta

Íslandsbanka

Ernir

Ernst & Young

Fasteignamiðlun Grafarvogs

Fasteignasalan Valfell

Fást

Ferðabjónusta bænda

Finnbogi Helgason, tannsmiður

Fiskmarkaðurinn

Fjallabak

Fjárhald

Fjármálaeftirlitið

Fjóður, þvottahús

Fljótavík

Formverk

Fossberg

Freska Seafood

Frystikerfi

Fróken Júlía

Garðmenn

Gámaþjónustan

Gátun, bókhaldsþjónusta

GB Tjónaviðgerðir

Gestamóttakan

Ginger

Glerpró

GO múrverk

Goðhóll

Gólflausnir Molland

Gray Line Iceland

Grettir Guesthouse

Gróðrarstöðin Mörk

GTG endurskoðun

Guðmundur Arason, smíðajám

Guðmundur Jónasson

Gull og silfur

Gullkistan skrautgripaverslun

Gullsmiðurinn í Mjódd

Gunnar Eggertsson

Hagi – Hilti

Hamborgarabúlla Tómasar

Handþrjónasamband Íslands

Happdrætti DAS

Hársnyrtistofa Dóra

Hársnyrtistofan Höfuðlausnir

Heggur

Heilsubrunnurinn, nuddstofa

HGK

Hið íslenska bókmenntafélag

Hið íslenska reðasafn

Hitastýring

Hjá Dóra, matsala

Hjá Ingvarsson

Hjúkrunarheimilið Skjól

Hljóðbók.is – hljóðvinnslan

Hollt og gott

Hótel Frón

Hótel Leifur Eiríksson

Hótel Örkin, sjómannaheimili

Hreyfimyndasmíðjan

Húsafl

Hverafold bakarí

Höfðahöllin bílasala

Höfðakaffi

Höfði fasteignasala

IBH

Icelandic Fish & Chips

Innform

Innnes

Intellecta

Í allar áttir

Ímynd

Ísafold travel

Ísbúðin Erluis

Íslandsstofa

Íslensk endurskoðun
Íslenska útlutningsmiðstöðin
Íslenskir fjárfestar
Ísöld
Jafnvægi – Aveda
Jarðafl
JE Skjanni byggingaverktakar
Jeremías
K.H.G. Þjónustan
Kaffi París
Kaffifélagið
Kemi
Kirkjugarðar
Kirkjavíkurprófastsdæma
Kjörgarður
Klettur – sala og þjónusta
Klettur-Skipaaflgreiðsla
Klipphúsið
Kortabjónustan
Kóráll
KPMG
Kramhúsið
Landssamband Kúabænda
Landssamtök lifeyrissjóða
Láshúsið
LC Ráðgjöf
Leigulistinn
Leikland
Litróf
Lifandi vísindi
Ljúfmetisverslunin Búrið
Local
Loftstokkahreinsun
Lögmannafélag Íslands
Lögstofan
Löndun
Magnús og Steingrímur
Margt smátt
Meba-Rhodium
Mirage
Myndhraði
N 32
Nasdaq Iceland
Nings
Nínukot
Nýi tónlistarskólinn
Nýi ökuskólinn
Oddgeir Gylfason, tannlæknir og lækni
Opin kerfi
Óptimar Iceland
Orka
Orkuvirki
Ortis tannréttingar
Ottó B. Arnar
P&S vatnsvirkjar
Parket og gólf
Pizza Royal
Plastco
R3
Rafelding
Rafstilling
Rafsvið
RAMIS
Rannsókn- og háskólanet Íslands
Ráðgjafar
Regalo
REMAX Ísland
Reykjagarður
Reykjavíkur Apótek
S.B.S. innréttingar
545
Sagtækni
Salon VEH
Samskipti
Samtök starfsmanna fjármálafrýirtækja
Securitas
Segull
Sigurraf
Sindrafiskur
Sínus
Sjáðu gleraugnaverslun
Sjávargrillið
Sjómannasamband Íslands
Sjónlag
Sjúkraþjálfunarstöðin
Skorri
Skóarinn í Kringlunni
Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins
Smith og Norland
Sólbáðsstofan Smart
Stansverk
Steypastöðin
Stjá, sjúkraþjálfun
Stjórnuegg
Styrja
Subway
Suzuki bílar
SVþ – Samtök verslunar og þjónusta
Sægreifinn
Tainakönun
Tannlæknar Mjódd
Tannlæknastofa Geirs A. Zoëga
Tannlæknastofa Sigríðar Rósu Víðisdóttur
Tannlæknastofa Sigurjóns Arnlaugssonar
Tannval Kristinar Gígu
TBG
TCM innheimta
Teiknistofan Form + Rými
THG Arkitektar
Timberland
Tískuverslunin Smart
Tónstöðin
Tónmenntaskóli Reykjavíkur
Trackwell
Trausti Sigurðsson tannlæknir
Trésmiðja Magnúsar F. Jónssonar
Trévirki
Tösku- og hanskabúðin
Umslag
Urðarapótek
Úra- og klukkaverslun
Gilberts Ó Guðjónssonar
VA arkitektar
Vagnasmíðjan
Vals tómatsósa
Varmi
Veidiþjónustan Strengir
Verkengi
Verkfræðistofan VIK
Verksýn
Verslunartækni

Verslunin Rangá
Verslunin Stórar Stelpur
Vélar og verkfæri
Vélaverkstæðið Kistufell
Vélvík
Vilhjálmsson, heildverslun
Vita FERIA
VSÓ Ráðgjöf
XCO
Yndisauki
Zeppelin
Þ.G. verktakar
Þorsteinn Bergmann
Þór
Þrep, endurskoðunarskrifstofa
Þvottahúsið A. Smith
Ógurverk
Ógurvík
Órninn

SELTJARNARNES

Borgarblöð

Kringlan

Íþróttafélagið Grötta

Lítið Mál

Lögmannsstofa Jóns Halldórssonar hrl.

Nesskip

Sjávársýn

KÓPAVOGUR

ALARK arkitektar

Allianz á Íslandi

Automatic, heildverslun

Ljúfmetisverslunin Ásborg

Bifreiðastillingin

Bifreiðaverkstæðið Toppur

Bílalakk

Bílaleiga Reykjavíkur

Bílamáluin Varmi

Bílaverkstæði Kjartans og borgeir

Bílaþvottastöðin Lindin

Bílhúsið

Blikksmiðjan Vík

Bókun endurskoðun

Brunabótafélag Íslands

BSA varahlutir

Nings

Einar Agústsson & Co

Einar Beinteins, dúklagningameistari

Farice

Fasteignasalan Þingholt

Feris

Flugfélagið Atlanta

Garðvélar goddi.is

Grillbúðin

Gróðrarstöðin Storð

GGG

Guðjón Gíslason, dúklagningameistari

Hagblíkk

Hilmar Bjarnason, rafverktaki

Hjörtur Þragason

Hvísl

Iðnaðarlausnir

Ingi hófferðir

Ísfix

Íslandsspill

Íslyft-Steinbock þjónustan

Íspan, gler og speglar

Járnsmiðja Óðins

JS-hús

Karína

KK veitingar, Kínahöfð

Klukkan, úr og skartgripir

Ledlýsing-Díóða

Ljósakinn

Loft og raftækni

Lokasjóður, bókhaldsstofa

Lögmannstofa Páls Ólafssonar

Mannrækt og menntun

Margmiðlun

Nobex

Ólafssynir

Parki

Pottagaldrar

Rafholt

Rafmiðlun

Rafspenna

Rakarastofan Herramenn

Reynir bakari

Réttingaverkstæði Jóa

Réttingaþjónustan

Skólamyndir

Skuggabyggð

Snyrtistofan Jana

Sports Direct

Stáliðjan

Tambi

Tannsmíðastofan

Útfararstofa Íslands

Vaki fiskeldiskerfi

Vatn

Vatnsborun

Vatnsvirkinn

Veitingaþjónusta Lárusar Loftssonar

Verkfræðistofan Hamraborg

Vetrarsól, verslun

Vidd, flísaverslun

Zenus sófar

Þríf

Þreind

REYKJANESBÆR

Áfangar, hreinlætisvörur

Bed and Breakfast Keflavík Airport

Bílaverkstæði þóris

Bókhalds- og rekstrarþjónusta Gunnars Þórarinssonar

DMM Lausnir

Efnalaugin Vík

Georg V. Hannah

Heilsuhótel Íslands

Húsagerðin, trésmiðja

Ice Group Ltd

Kaffibar.is

Langbest

M2 fasteignasala og leigumiðlun

Nesraf

Plastgerð Suðurnesja

Pulsuvagninn í Keflavík

Radíónaust

Reiknistofa fiskmarkaða

Rörlagningamaðurinn

SB Trésmíði

Skartsmiðlun

Skipting

Skólamatur

Sporthúsið Reykjanesbæ

Toyota Reykjanesbæ

UPS á Íslandi

Útfararþjónusta Suðurnesja

Verkalýðs- og sjómannafélag

Keflavíkur og nágrennis

Visir, félag skipstjórnarmanna á Suðurnesjum

Ymir

GRINDAVÍK

Bláa lónið

Bókvit

Eldfjallaferðir

EVH verktakar

Hús- og Lagnir

Hársnyrtistofan Rossini

Marver

Ó S fiskverkun

TG raf

Víkurhraun

Visir

Þorbjörn

SANDGERÐI

Sjávarmál

Staftré

Vélsmiðja Sandgerðis

GARÐABÆR

Aflbinding – Járnverktakar

Apótek Garðabæjar

Á Ís kvikmyndagerð

Bílasprautun Íslands

Engilbert ÓH Snorrason tannlæknastofa

Garðabær

Garðasókn

Geislatækni, Laser-þjónustan

IceCom

Icewear

K.C. Málun

Ljósmyndastofa Garðabæjar

Loftorka

Mekka-bifreiðaverkstæði Garðabæjar

Okkar bakarí

Onno

Rafboði

S.S. Gólf

Samey

Samhentir

Val-ás

Versus, bílaréttingar og sprautun

Vélsmiðja Þorgeirs

Vörukaup, heildverslun
Vörumerking
Wurth á Íslandi
Öryggisgirðingar

HAFNARFJÖRDUR

Afltækni

Armar

Ás, fasteignasala

Asafl

Barkasuða Guðmundar

Bindir & Stál

Dalakofinn tískuverslun

DS lausnir

Dverghamrar

Efnalaugin Glæsir

Eiríkur og Einar Valur

EÖ-Tréverk

Fókus-vel að merkja

Fríðrik A. Jónsson

G. Rúnar, tannlæknastofa

Gullmolar

H. Jacobsen

Hafnarfjarðarhöfn

Hagstál

Hallbertsson

Hóls mús

Hraunhamar

Hvalur

Ican-Beykireykt þorsklifur

Jarðfræðistofan

Lögmenn – Hlöðver Kjartansson hrl.

Markus Lifenet

Matbær

Ásborg

Nonni Gull

Partar, bílapartasala

Rafgeymasalan

SIGN, skartgripaverkstæði

Silkiprent

Snittvélin

Spirall prentþjónusta

Strendingur

Svalþúfa

Sæli

Tannlæknastofa Harðar V. Sigmarssonar

Teknis

ThorShip

Trefjar

Umbúðamiðlun

Útvík

Vélrás bifreiða- og vélaverkstæði

Víðir og Alda

VSÞ verkfræðistofa

REYKHOLT BORGARFIRÐI

Garðyrkjustöðin

Garðyrkjustöðin Varmalandi

STYKKISHÓLMUR

Hvítasunnukirkjan Flíaldelfja

Þ.B. Borg trésmiðja

Þórsnes

GRUNDARFJÖRDUR

RúBen

Suða

þjónustustofan

ÓLAFSVÍK

Fiskverkunin Valafell

Steinprent

Steinunn

HELLISSANDUR

Breiðavík

Esjar

Sjávარიðjan Rífi

Skarðsvík

BÚÐARDALUR

Rafsel

REYKHÓLAHREPPUR

Þörungaverksmiðjan

ÍSAFJÖRDUR

Bílasmiðja S.G.B.

Fræðslumiðstöð Vestfjarða

GG málingarþjónusta

Hamraborg

Harðfiskverkun Finnboga

Kaffihúsið Húsið

Massi þríf

Sölberg

Vélsmiðja ÞM

BOLUNGARVÍK

Bolungarvíkurkaupstaður

Endurskoðun Vestfjarða

Flugrúta Bolungarvík-Ísafjörður

Glaður

Sigurgeir G. Jóhannsson

Vélvirkinn

SUÐUREYRI

Berti G ÍS-161

PATREKSFJÖRDUR

Albína verslun

Eyfaraf

Fiskmarkaður Patreksfjarðar

Nanna, vöruflutningar

Oddi, fiskvinnsla-útgerð

Vestmar

TÁLKNAFJÖRDUR

Bókhaldsstofan Tálknafirði

Tálknafjarðarhreppur

ÞINGEYRI

Brautin

Hótel Núpur

Tengill, rafverktaki

Véla- og bílaþjónusta Kristjáns

STADUR

Kvenfélagið Iðunn

HÓLMAVÍK

Hólmaðrangur

Hótel Laugarhóll

DRANGSNES

Grundarás

Sigurbjörg Halldórsdóttir

Útgerðarfélagið Gummi

ÁRNESHREPPUR

Hótel Djúpavík

HVAMMSTANGÍ

Geitafell – Seafood Restaurant

Kvenfélagið Iðja

BLÖNDUÓS

Blönduósbær

Gistiheimilið Kiljan

Grettir fjölrítunarstofa

Húnavatnshreppur

Þöntunar og viðgerðarþjónusta Villa

Sveitabakarí

Vilko

SKAGASTRÖND

Kvenfélagið Hekla

Marska

Sjávarlíftæknisetrið BioPol

Sorphreinsun Vilhelms Harðarsonar

Vélaverkstæði Skagastrandar

Vík

Bjarmar, vélaleiga
Brautin
Fasteignasalan Hákot
Fasteignasalan Valfell
Hús og bátar
Hvalfjarðarsveit
MVM
Omnis, verslun og verkstæði
Skaginn
Sölbjörg Dröfn
Stapavík
Straumnes, rafverktakar
Þorgeir og Ellert

BORGARNES

Eyja- og Miklaholtshreppur

Ferðabjónustan Húsafelli

Gæðakokkar

Kristján Ágúst Magnússon

Ræktunarstöðin Syðra-Lágafelli

Samtök sveitarfélaga í Vesturlandskjördæmi

Skorradalshreppur

Solo hársnyrtistofa

Sprautu- og bifreiðaverkstæði Borgarness

Traktorsverk

Trésmiðja Pálma

Vélabær, bíla- og búvélaverkstæði

Vélaverkstæði Kristjáns

Vélaverkstæði Vogalæk

REYKHOLT BORGARFIRÐI

Garðyrkjustöðin

Garðyrkjustöðin Varmalandi

STYKKISHÓLMUR

Hvítasunnukirkjan Flíaldelfja

Þ.B. Borg trésmiðja

Þórsnes

GRUNDARFJÖRDUR

RúBen

Suða

þjónustustofan

ÓLAFSVÍK

Fiskverkunin Valafell

Steinprent

Steinunn

HELLISSANDUR

Breiðavík

Esjar

Sjávარიðjan Rífi

Skarðsvík

BÚÐARDALUR

Rafsel

REYKHÓLAHREPPUR

Þörungaverksmiðjan

ÍSAFJÖRDUR

Bílasmiðja S.G.B.

Fræðslumiðstöð Vestfjarða

GG málingarþjónusta

Hamraborg

Harðfiskverkun Finnboga

Kaffihúsið Húsið

Massi þríf

Sölberg

Vélsmiðja ÞM

BOLUNGARVÍK

Bolungarvíkurkaupstaður

Endurskoðun Vestfjarða

Flugrúta Bolungarvík-Ísafjörður

Glaður

Sigurgeir G. Jóhannsson

Vélvirkinn

SUÐUREYRI

Berti G ÍS-161

PATREKSFJÖRDUR

Albína verslun

Eyfaraf

Fiskmarkaður Patreksfjarðar

Nanna, vöruflutningar

Oddi, fiskvinnsla-útgerð

Vestmar

TÁLKNAFJÖRDUR

Bókhaldsstofan Tálknafirði

Tálknafjarðarhreppur

ÞINGEYRI

Brautin

Hótel Núpur

Tengill, rafverktaki

Véla- og bílaþjónusta Kristjáns

STADUR

Kvenfélagið Iðunn

HÓLMAVÍK

Hólmaðrangur

Hótel Laugarhóll

DRANGSNES

Grundarás

Sigurbjörg Halldórsdóttir

Útgerðarfélagið Gummi

ÁRNESHREPPUR

Hótel Djúpavík

HVAMMSTANGÍ

Geitafell – Seafood Restaurant

Kvenfélagið Iðja

BLÖNDUÓS

KFC

ALGJÖR KLASSÍK!



KJÚKLINGABITAR

Kjúklingabitarnir sem Sanders ofursti fullkomnaði árið 1940 og komu KFC á kortið. Klassískir og standa alltaf fyrir sínu.

Kryddaðir með 11 mismunandi kryddum og jurtum og steiktir til gullinnar fullkunnar. Óviðjafnanleg blanda!



**SVOO
GOTT**





1.
Sæti
METSÖLULISTI
EYMUNDSSON
Ungmennabækur
18. nóvember

5
BÓKSÖLU
LISTINN
Ungmennabækur
01.11.-22.11.2015



„Mikill fengur að þessari bók, sem sýnir okkur inn í veröld sem flestum okkar er hulin.“

Jóhanna Kristjónsdóttir, rithöfundur og Mið-Austurlandasérfræðingur



Unglingabók

ársins!

„Þetta er þroskasaga úr samtímanum og ég óska Arnari til hamingju með þessa fallegu og skemmtilegu bók.“

Andri Snær Magnason

„Textinn er kraftmikill og litrikur, myndinn og fallega hrár, sagan er full af tilfinningalegu innsæi og samkennd, bæði skemmtileg og gagnleg.“

Hildur Eir Bolladóttir, prestur

„Vel skrifuð bók sem fjallar á raunsannan hátt um unglingsárin. Ekki síður bók fyrir foreldra en unglinga.“

Guðrún Kaldal, framkvæmdastjóri Frostaskjólts og mamma.

„Þrátt fyrir að umfjöllunarefnið sé viðkvæmt er bókin skemmtileg aflestrar og hver eftirminnileg persónan af annarri birtist lesandanum.“

Jóhannes Bjarnason, kennari og íþróttabjálfi

„Það er ekki laust við að ég, líklega eins og margir ungir karlmenn, sjái sjálfan mig í söguhetjunni og raunum hans. Það er ómögulegt að bíða lengur en í ár, tops, eftir framhaldi eða einhverju sem býr yfir þessum sömu töfrum.“

Jóel Enok Kristinsson

Fyrsta bók Arnars Más Arngrímssonar heillar lesendur upp úr skónum!

Á flóttu

Örlagasaga Ibrahems Faraj

Í blálok júní árið 2002 kom Ibrahim Al Danony Mousa Faraj til Íslands með kvöldfluginu frá Svíþjóð. Með falsað vegabréf í vasanum, aleiguna í svartri ferðatösku og dúndrandi hjartslátt fíkræði hann sig í gegnum Flugstöð Leifs Eiríkssonar og hóf nýtt líf, í nýju landi, undir nýju nafni.

Hér er saga hans rakin og lesandinn verður margs vísari, hvort heldur er um aðstæðurnar í Líbíu eða móttökurnar á Íslandi, eftir að þangað var komið. Þessi bók er mikilvægt innlegg í umræðuna um vanda flóttafólks og hvernig brugðist er við honum.

Anna Lára Steindal, höfundur bókarinnar, hefur um árabíl unnið að rannsóknum og verkefnum sem tengjast flóttamönnum og íslam á Íslandi.

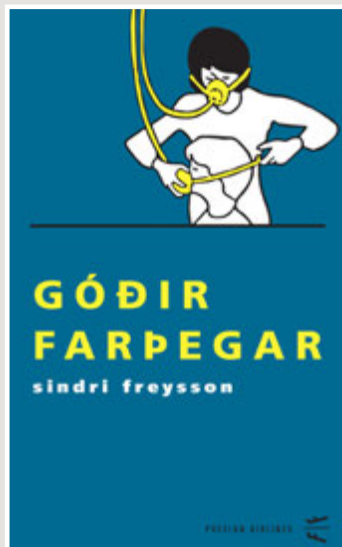
„Hrifandi og gripandi og sýnir vel bakgrunninn á flóttamannavandanum. Frábær bók!“

Magnús Porkell Bernharðsson, sérfræðingur í málefnum Mið-Austurlanda

„Þetta er mjög forvitnileg og fróðleg bók. Manni fer að að þykja vænt um persónurnar sem hún fjallar um. Skilningur höfundarins á fólkinu sem hún er að lýsa er til fyrirmyndar.“

Vera Illugadóttir fréttamaður

Ljóð



Góðir farþegar Sindri Freysson

Við erum stödd um borð í þotu á flugi til ókunnugs áfangastaðar og fáum að skyggjast inn í hugskot farþeganna andartak. Um borð er einhver sem hefur illt í hyggju. Þessi frumlega og spennandi ljóðabók Sindra Freyssonar er innblásin af dularfullum flugslysum sem allir kannast við.

Sko ...



Fánýtur fróðleikur 830 bls. af skemmtun!

Þessi bók mun engu breyta um stöðu lands og þjóðar á nokkrum vettvangi. En hún varpar óneitanlega skemmtilegu ljósi á heiminn í kringum okkur. Vissir þú að þegar Einstein fékk bandarískan ríkisborgararétt kom hann sokkalaus til athafnarinnar?

Heilsa



Heilsubók Röggu nagla Ragnhildur Þórðardóttir

Ragga nagli boðar ekki skyndiáttak, heldur varanlegan lífsstíl. Stjórnáðu eigin heilsu, líðan og útliti með hugann að vopni. Já, þú last rétt: Hugann! Uppskriftir fylgja sem gera heilsufæði að sannkölluðum sælkeraréttum.

Flott



Myndir ársins 2014 Press Photographs of the Year

Árlegt úrval úr smiðju fréttu- og blaðaljósmýndara. Ógrynni flöttra mynda sem menn gleyma ekki svo glatt og eru um leið merkilegur annáll um atburði og mannlíf á því herrans ári 2014. Texti er á íslensku og ensku og bókin hentar því vel erlendum gestum.

3.

Sæti

METSÓLULISTI
EYMUNDSSONHandb./Fræðib./Ævisögur
25. nóvember

Stríð við Íslandsstrendur

Ný bók um Hásku í hafi eftir Illuga Jökulsson



Enginn stendur Illuga Jökulssyni á sporði þegar málið snýst um að matreiða dramatískan, sögulegan fróðleik fyrir almenning. Hér fjallar hann á magnaðan hátt um sjóherað og siglingar kringum landið í síðari heimsstyrjöld. Íslenskir sjómenn voru vanir að fást við storma og stórsjó og vissulega eru í bókinni ótrúlegar sögur um harmleiki og björgunarfrek.

En stríðið breytti öllu og árum saman máttu sjómenn halda til hafs vitandi að þýskir kafbáta- og herskipamenn sátu um að sökkva skipum þeirra. Tugir íslenskra sjómanna létu lífið í þessum átökum. Hlutfallslega misstu Íslendingar fleiri menn í stríðinu en sumar stríðsþjóðirnar. En Illugi lætur sér ekki

nægja að segja sögur íslensku sjómanna, heldur fjallar hann líka um þýsku kafbátamennina og segir frá miklum sjóorrustum kringum landið.

Í þessari spennandi bók er margt sem ekki hefur verið í hámmæli. Það var til dæmis kafbátaforingi sem kom til Íslands rétt fyrir stríð sem undirritaði að lokum uppgjafarskilmála Þjóðverja eftir stríð. Og getur verið að morð hafi verið framið meðal skipbrotsmanna sem voru að velkjast um Mýrdalssand að reyna að bjarga lífinu?

Stórmerkilegar og oft ofsafengnar frásagnir um afa okkar og stöku sinnum ömmur. Við eigum að þekkja þær.

Bókin er prýdd fjölda glæsilegra mynda.



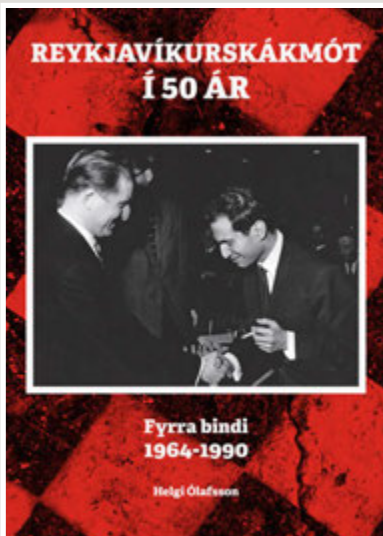
Ys og þýs við höfnina í Bolungarvík einhverntíma fyrir miðja 20. öld.



Sjólíðar af þýska herskipinu Emden ganga niður Bankastræti í ágúst 1938.



Portúgalska flutningaskipið Ourem og danska skipið Sonja Mærsk á strandstað í Rauðarárvík.



Helgi Ólafsson skrifar um Reykjavíkurskákmt í hálfu öld

Reykjavíkurskákmtið er mikilvægasta skákmt okkar Íslendinga. Það er jafnframt elsti alþjóðlegi viðburðurinn sem ber nafn höfuðborgarinnar og er haldinn reglulega.

Helstu úrslit, mikilvægar skákir, minnisstæð augnablik og atriði eru tekin fyrir.

Blær, Logn og Stormur



Fyrsta bók Helgu Sv. Helgadóttur er skemmtileg saga fyrir alla fjölskylduna.



Þegar faðir nefnir börnin sín Blævi, Logn og Storm, er þá nokkuð annað hægt en að kalla hann Vedurguð? Til að fræðast meira um dóttur Vedurguðsins verður þú að lesa dagbókina hennar, þú mátt það sko alveg.

„Allt í senn dásamlega manneskjulegt ævintýri og ævintýraleg manneskjusaga – um stelpu sem þú vilt sko kynna. Frábær lesning fyrir börn og fullorðin börn.“

Brynhildur Guðjónsdóttir leikkona

„Tekist er á við mannlegar tilfinningar, viðhorf, fordóma og fleira sem bæði börn og fullorðin þekkja og standa frammi fyrir í íslensku nútímasamfélagi [...] Að mínu mati höfðar bókina jafnt til barna sem og fullorðinna, hún er auðlesin, létt og skemmtileg.“

Sesselja Konráðsdóttir fjölfræðingur



Glænýtt jólaævintýri um vinsælasta landkönnuð í heimi



Jólagjöf fagmannsins

179 stk.

1/4" + 3/8" + 1/2" 72² CrV 



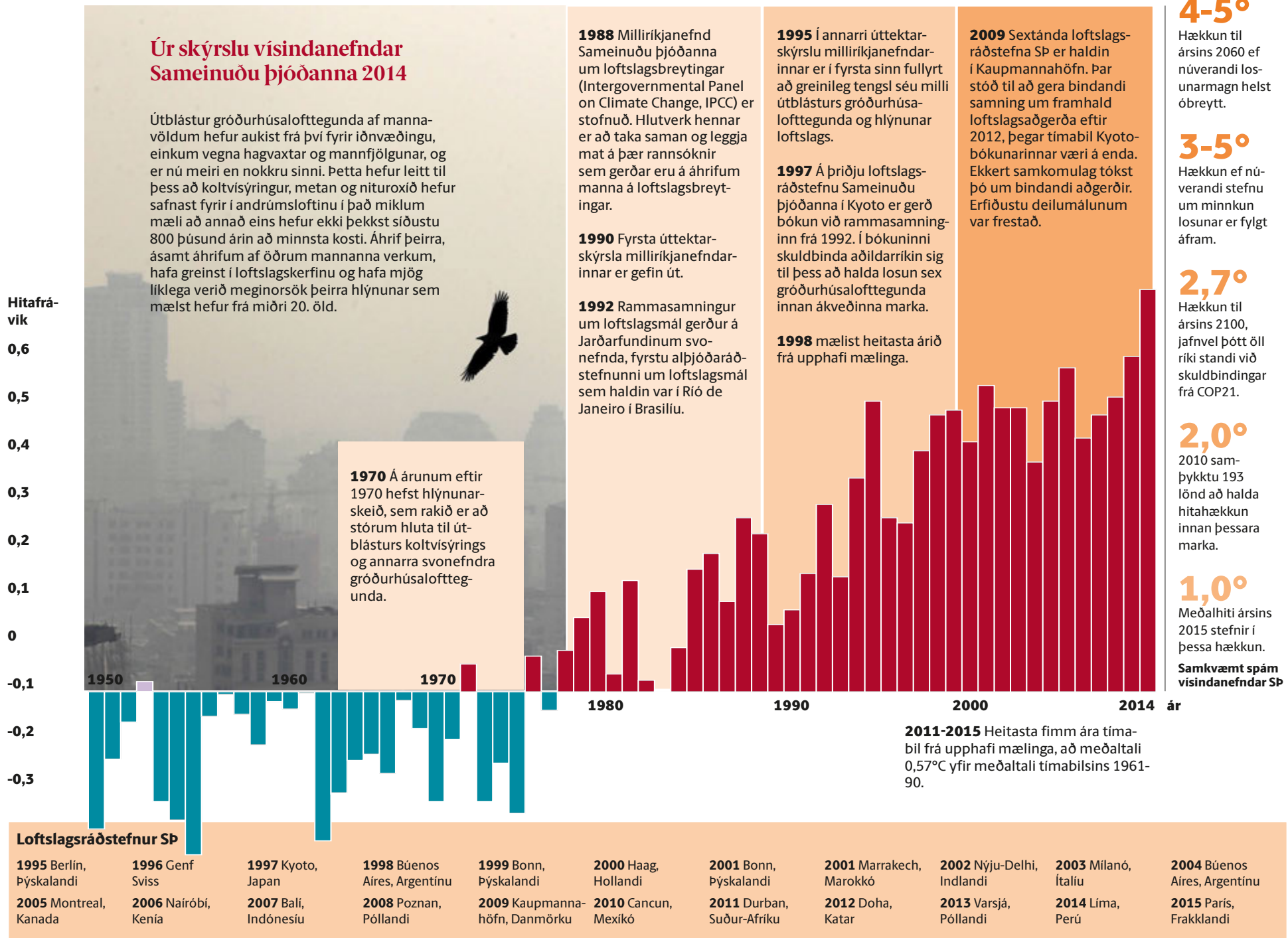
19.560.-

 **Stilling**

Stilling hf. | Sími 520 8000 | www.stilling.is | stilling@stilling.is

2015 stefnir í að verða heitasta árið frá upphafi mælinga

Hitafrávik (°C). Miðað við hitameðaltal tímabilsins 1961-90.



4-5°

Hækkun til ársins 2060 ef núverandi losunarmagn helst óbreytt.

3-5°

Hækkun ef núverandi stefnu um minnkun losunar er fylgt áfram.

2,7°

Hækkun til ársins 2100, jafnvel þótt öll ríki standi við skuldbindingar frá COP21.

2,0°

2010 samþykktu 193 lönd að halda hitahækkun innan þessara marka.

1,0°

Meðalhiti ársins 2015 stefnir í þessa hækkun.

Samkvæmt spám vísindanefndar SP

Tvístíggandi á hemlunum

Töluverðar vonir eru bundnar við loftslagsráðstefnu sem hefst í París eftir helgina. Leiðtogar helstu ríkja heims virðast í þetta skiptið eitthvað viljugri til að skuldbinda sig til aðgerða. Þeir hafa hálfan mánuð til samninga.

Guðsteinn Bjarnason
gudsteinn@frettabladid.is

Flestir þjóðarleiðtogar heims halda til Parísar í næstu viku til að semja um bindandi aðgerðir í loftslagsmálum. Árum saman hefur illa gengið að komast að samkomulagi, en í þetta skiptið er bjartsynin eitthvað meiri.

Öll stærstu ríkin, sem bera mesta ábyrgð á losun svonefndra gróðurhúsalofttegunda út í andrúmsloftið, hafa fyrir ráðstefnuna gefið vilýrði fyrir því að draga nokkuð myndarlega úr losun á næstu árum og áratugum.

Alþjóðaráðstefnur af þessu tagi hafa verið haldnar á hverju einasta ári síðustu tvo áratugin. Þessi verður sú 21. í röðinni.

Fljótlega sáu menn að setja þyrfti sér það markmið, sem þótti nokkuð djúrt en nauðsynlegt, að draga nægilega úr losun til þess að hitastig andrúmsloftins hækkaði ekki um meira en tvær gráður frá því sem var fyrir iðnbyltinguna.

Aldrei tókst þó að ná neinu samkomulagi um aðgerðir, sem myndu duga til þess að ná þessu marki. Enda hefðu jarðarbúar þurft að draga býsna hressilega úr losun sinni til að það tækist.



FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Þær aðgerðir yrðu verulega kostnaðarsamar og hætt við því að hagvöxtur yrði óþægilega mikið minni á meðan. Auk þess strandaði samkomulagið meðal annars ítrekað á því að audugri ríki heims voru ekki tilbúin til að taka þátt í kostnaði hinna fátækari af slíkum aðgerðum.

Tveggja gráðu markið var upphaflega nefnt með þeim rökum að einungis þannig væri tryggt að hlýnun jarðar myndi ekki valda verulega

Vilyrði ríkja, gefin fyrir ráðstefnuna í París

Vilyrði frá 148 ríkjum duga ekki til að hitahækkun haldist innan við 2°C frá því sem var fyrir iðnbyltingu, samkvæmt rammasamningi Sameinuðu þjóðanna um loftslagsbreytingar. Standi ríkin við vilýrði sín mun hitastig hækka um 2,7°C til ársins 2100.

Heimslosun:
35.274
milljónir tonna, mælt í koltvísýringisgildum (2013)

mikilli röskun á lífsháttum margra jarðarbúa.

Hin aukna bjartsýni fyrir ráðstefnunna í París stafar ekki sist af því að flest helstu ríki jarðar hafa gefið vilýrði um að draga nokkuð myndarlega úr losun.

Þau vilýrði, sem þegar hafa verið gefin, duga hins vegar ekki til þess að ná tveggja gráðu markinu. Verði staðið við vilýrðin, þá má búast við að hitinn hækki um 2,7°C.

China: Losun koltvísýringu ná hámarki 2027. Fyrir 2030 verði dregið úr losun um 60%-65% frá því sem var 2005.

Bandaríkin: Losun minnkuð um 17% til ársins 2020 og um 26%-28% árið 2025 frá því sem var árið 2005.

ESB: Losun minnkuð um a.m.k. 40% til ársins 2030 frá því sem var 1990.

Indland: Losun minnkuð um 33-35% til ársins 2030 frá því sem var 2005. Endurnýjanleg orkugeta þrefaldist til ársins 2022.

Rússland: Losun minnkuð um 25-30% til ársins 2030 frá því sem

var 2005. Hinir miklu skógar Rússlands taka til sín um 500 milljónir tonna af koltvísýringi ár hvert.

Japan: Losun minnkuð um 26% til ársins 2030 frá því sem var 2013

Indónesía: Losun minnkuð um 29-41% til ársins 2030.

Kanada: Losun minnkuð um 30% til ársins 2030 frá því sem var 2005.

Ástralía: Losun minnkuð um 26-28% til ársins 2030.

Heimildir: Skýrsla SP um samhlöð áhrif af vilýrðum ríkjanna. Rannsóknarmiðstöð ESB

lýsingum um rannsóknir á loftslagsbreytingum.

Smám saman hefur þetta safn rannsókna orðið æ meira að vöxtum og þar er nú saman komin gríðarleg þekking á orsökum og áhrifum loftslagsbreytinga.

Mjög viðtækt samkomulag ríkir meðal vísindamanna heims um niðurstöðurnar, sem allar benda til þess að athafnir mannkynsins hafi ótvíræð áhrif til hlýnunar andrúmsloftins.

nettó

TILBOÐ Á JÓLABÓKUM Í NETTÓ

GILDIR 28. NÓVEMBER

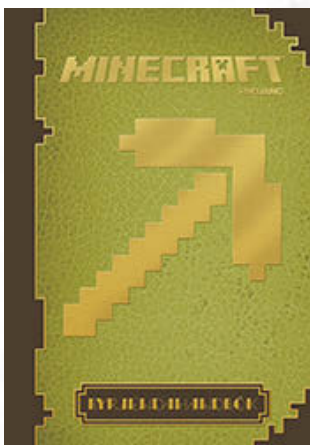
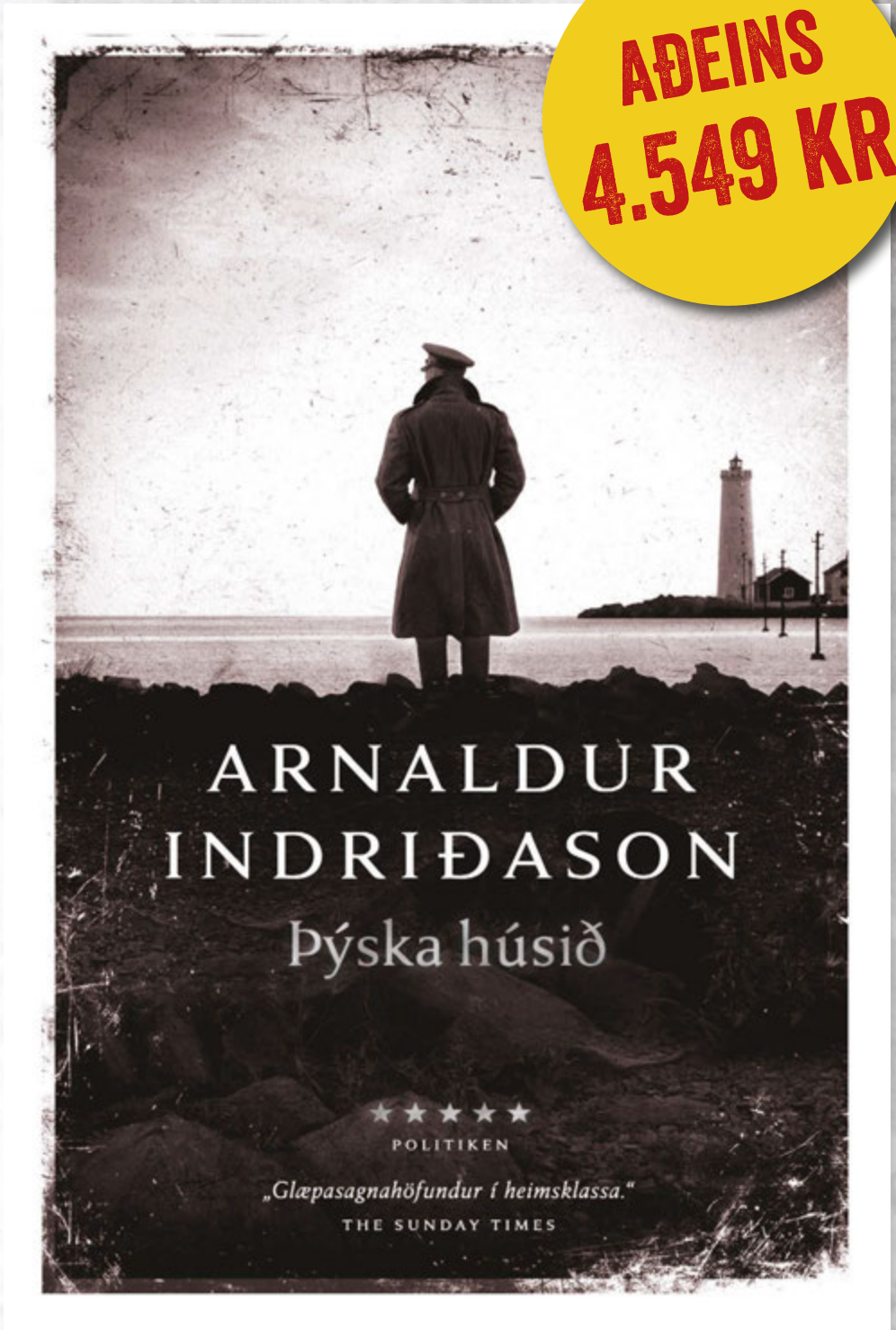
ÁÐEINS
4.549 KR



VERÐ: 4.689 KR



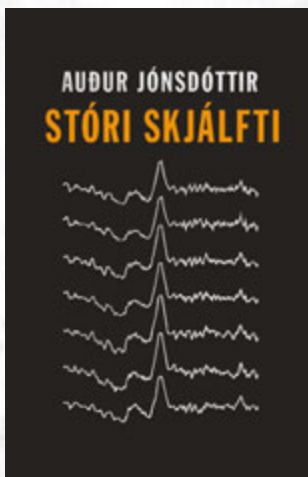
VERÐ: 4.689 KR



VERÐ: 2.344 KR



VERÐ: 4.354 KR



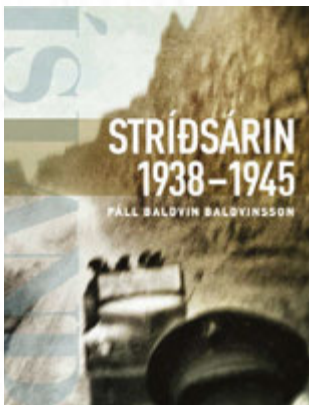
VERÐ: 4.689 KR



VERÐ: 4.689 KR



VERÐ: 4.689 KR



VERÐ: 11.389 KR



VERÐ: 3.215 KR

nettó

OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN Í NETTÓ GRANDA OG NETTÓ MJÓDD

Mjódd · Grandi · Salavegur · Búðakór · Akureyri · Höfn · Grindavík · Reykjanesbær · Borgarnes · Egilsstaðir · Selfoss | Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl.

Manstu eitthvað hvað gerðist?

Í bókinni Stóra skjálfta segir frá Sögu, einstæðri móður sem vaknar eftir flogakast og man ekki atburði úr fortíðinni. Höfundurinn, Auður Jónsdóttir, byggir söguna að vissu leyti á eigin reynslu af því að glíma við flogaveiki.

Höfundur **Auður Jónsdóttir**
Útgáfa **Forlagið**
298 síður
Stóri skjálfti

Breiðleitt andlit brosir uppörvandi til mín. Karlmaður í vetrarfrakka styður mig á fætur. Fætturnir eru línir eins og deig, ég riða og held dauðahaldi í hann til að detta ekki. Hanska klæddar hendur styðja þétt við mig. Hann ilmar af einhverju sem ég þekki, þessu sem flugurnar búa til – hunangi – og líka trjám, finnst mér. Návist hans er mjúk, svo mjúk. Manstu hvað gerðist, vinan? spyr hann aftur en mér tekst ekki heldur að svara í þetta sinn, orðin límast við góminn og klístrast saman í dýrslega stunu.

Augun grandskoða mig, hann andar frá sér gufu, hratt eins og hann hafi hlaupið. Við stöndum í útjæðri túnsins við stóru umferðargötuna, ég þekki allt í kringum mig. Óteljandi fætur hafa þjappað snjónum saman í göngustíg sem liggur út frá gangstéttinni inn á túnið, alla leið að húsinu með stóru gluggana, og glansar í lágstemmdri dagsbirtunni, en af hverju er ég hérna, andspenis þessum manni, samt ein?

Gangstéttin er aðeins örfáum skrefum frá okkur og rennur næstum saman við snjóhvítt túnið, skammt frá henni liggur þungur umferðarstraumurinn, bílarnir þjóta fram hjá okkur eins og óvæginn engisprettufaraldur.

Er allt í lagi með þig? spyr maðurinn.

Ég ... veit ekki, segi ég og finn að ég á ennþá í erfiðleikum með að bera fram orðin.

Ansans óheppni að lenda á kantinum, þú ert illa löskuð, segir hann þá og það hlýtur að vera rétt því það er sárt að reyna að brosa til hans. Hvað á ég að segja? Ég verð að hljóma eðlilega, annars kemst ég ekki í burtu frá honum. Honum hverjum? Burt hvert? Ég kemst hvergi, ég þarf að sofa, sofna.

Manstu eitthvað hvað gerðist? spyr hann enn einu sinni og herðir takið utan um mig, áhyggjufull augun lýsa í gegnum mig. Tindrandi blá undir dökkblárrí húfu, yfir æðasprungnum kinnum. Svo ágeng að ég get ekki litið undan. Heimurinn hringsnýst fyrir augum mér, samt tekst mér að umla: Það var rauður strætó hérna, strætó ofan á strætóinum. Ég þagna í leit að rétta orðinu. Hjartslátturinn herðist undir augnaráði mannsins, ég hlýt að finna orðið, núna, fljótt! Tveggja hæða? segi ég loks spyrjandi. Eins og strætóarnir í hinum löndunum, útlöndum.

Nú ertu eitthvað að ímynda þér, vinan. Þannig strætisvagnar tíðkast víða en ekki á Íslandi, segir maðurinn vingjarnlega eins og hann sé að tala við barn. Nema jú, voru kannski ferðamenn í honum?

Já, Ívar sá ...

Óskrið er hátt en brotakennt, líkast gargi í sjófugli. Við stírnunum bæði, ég skelfingu lostin við að heyra óskrið úr eigin barka. Ég næ ekki andanum. Annað óskur brýst um og vill út.

Hvar er hann?

Hver? spyr maðurinn.

Sonur minn. Hann var hérna.

Ég benti honum á strætóinn og hann ... hvar er hann?

Hvar sástu hann síðast? spyr maðurinn ringlaður. Hérna, áður en ég vaknaði hérna. Sérðu hann? hrópa ég örmagna.

Var hann hérna á Klambratúninu?

Eða á gangstéttinni, snökti ég en grandskoða göngustíginn. Berst við svima þegar ég horfi út eftir túninu, smá fótsporin renna saman við aragrúa annarra spora í snjónum. Ég grip um höfuðið, loka augunum í von um að sjá skýrt þegar ég opna þau aftur, og reyni að banda honum af stað: Hlauptu, þarna, bak við trén! Gáðu! Ég fer þarna, í þetta strætóhús þarna ... skýlið. Við verðum að ...



Auður Jónsdóttir byggir söguna að vissu leyti á eigin reynslu af því að vera flogaveik. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Hvað er hann gamall? spyr maðurinn.

Það kemur fát á mig. Hvað er sonur minn gamall?

Hann er litill, segi ég grátandi.

Maðurinn rýkur af stað og kallar nafnið hans hástöfum, hrópar til mín að hann ætli að leita inni á Kjarvalsstöðum, frakkinn flaksast um hné hans. Ég hleyp beint af augum út að götunni, fætturnir eru beinalausir og líðast undan mér, ég má ekki detta, ég stend ekki í fætturna en ég hleyp, allt hvað af tekur, ég hrasa. Hvar ertu? Ívar minn, hvar ertu? Mamma er hér.

Blóðbragði í munninum. Blaut lærin nuddast saman, ég hef migið á mig í krampanum. Þetta er ekki að gerast. Hvar er hann? Verkurinn í enninu ágerist, eitthvað þrýstir á æðarnar, skall ég á höfuðið? Hljóp hann út í

umferðina? Þá væri kominn sjúkrabíll. Eða hvað? Fætturnir streitast á móti. Grútmáttlausir. Líkaminn á enga orku aflögu. Nú, þegar ég þarf á mér allri að halda. Það virðist ekki vera blóð í hárinu, þrátt fyrir höfuðverkinn, ég hef sloppið vel. En hann?

Ég man bara óljóst að við gengum. Ég hélt í litlu höndina. Hann hló. Sjáðu, mamma, þarna eru bílarnir! Já, hló ég – eða var það ekki? – ég hló og þá, já, rauður strætó með ferðamönnum keyrði hjá. Ég sagði: Ívar, sjáðu! Sjáðu, stóra strætisvagninn. Hann er á tveimur hæðum.

Þúslin raðast saman. En hvað lá ég lengi þarna? Hvert hljóp Ívar? Tók hann einhver?

Guð minn góður!

Minúturnar standa í stað, ég hleyp út af túninu, meðfram hraðri umferð-

inni en þar er hann hvergi að sjá, ég hleyp aftur inn á túnið. Hvar í andskotanum er síminn minn? Af hverju það ég ekki manninn um að hringja á lögregluna? Ætli hann sé búinn að því? Ég verð að komast í síma.

Fætturnir hrasa um sjálfa sig. Ég klöngrast aftur á fætur. Hleyp, hrasa, hleyp inn á túnið, kannski er hann inni í húsinu, hvað sagði maðurinn að það héli? Hjartað hamast örmagna, það má ekki springa, ekki núna, það hendir mér áfram, yfir snjóhvítan grasvöllinn sem virðist engan enda ætla að taka.

Flengi mér inn um opnar dyr á kaffihúsinu í stóra húsinu. Ofsinn fær fólk til að lita upp úr kaffibollunum. Það starir á konuna sem óskrar: Hringið á lögregluna! Sonur minn! Hann er týndur. Ívar. Sonur minn. Hjalpið mér! Gerið það! Hringið!





58"

LG 58UF830V

58" SUHD Smart IPS LED sjónvarp Ultra HD 4K 3840 x 2160p upplausn og 1600Hz PMI. Triple XD Engine. Real Cinema 24p. Quad-Core örgjörvi. webOS 2.0. Wi-Fi. Wi-Fi Direct. Bluetooth. Stafrænn DVB-C/T2/S2 og gervihnattamóttakari. 3 x HDMI. 5 x USB.



LG
Life's Good



4K
ULTRA HD

IPS 1600Hz PMI DVBT2

TILBOÐ 249.990

FULLT VERÐ 299.990

SJÓNVARPSTILBOÐ

LOKADAGURINN ER Í DAG



32"

FINLUX DVBT2+C

Progressive Scan USB HDMI

Finlux 32FLK274SN

32" LED sjónvarp með 1366x768p upplausn og Progressive Scan. Stafrænn móttakari DVB-T2+C. USB, 2 x HDMI, SCART Ci, S-video, S/PDIF, PC, CVBS og heymartölstengi. Hótelstilling.

TILBOÐ 39.990

FULLT VERÐ 49.990



32"

LG
Life's Good

DVBT2

LED 300Hz PMI TRIPLE XD

LG 32LF561V

32" FHD LED sjónvarp með 1920 x 1080p upplausn og 300Hz PMI. Triple XD Engine. Dynamic Color Enhancer. Real Cinema 24p. Stafrænn DVB-C/T2/S2 móttakari. Gervihnattamóttakari. 1 x USB. 1 x HDMI. Scart, Component og CI rauf. USB upptaka.

TILBOÐ 59.990

FULLT VERÐ 84.990



49"

LG
Life's Good

DVBT2

LED 300Hz PMI TRIPLE XD

LG 49LF510V

49" FHD LED sjónvarp 1920 x 1080p upplausn og Triple XD Engine. 300Hz PMI. Dynamic Color Correction. Real Cinema 24p. Stafrænn DVB-C/T2/S2 móttakari. Gervihnattamóttakari. 10W Virtual Surround Plus Surround hljóðkerfi. USB. 2 x HDMI.

TILBOÐ 99.990

FULLT VERÐ 139.990



50"

Panasonic

4K
ULTRA HD TV

4K MEDIA PLAYER EASY MIRRORING

VIERA
VIERA Direct

PAN-TX50CX680E

50" 4K sjónvarp með Ultra HD 3840 x 2160p upplausn. VIERA Direct. Quad Core Pro örgjörvi. Firefox OS netvafrí. 4K Up-Scaling. Studio Master Color DCI. 3 x USB(1 x 3.0). 3 x HDMI. Þráðlaus Wi-Fi móttakari. Swipe & Share 2.0 / My Home Screen.

TILBOÐ 149.990

FULLT VERÐ 199.990

12 MÁNAÐA VAXTALAUSAR GREIÐSLUR Í BOÐI

Sjónvarpsmiðstöðin

RAFTÆKJAVERSLUN • SÍÐUMÚLA 2 • SÍMI 568 9090 • WWW.SM.IS



Aðventan lýst upp

Viktoria Hermannsdóttir
viktoria@frettabladid.is
Kristjana Guðbrandsdóttir
kristjana@frettabladid.is

Fyrsti í aðventu er á sunnudaginn og margir huga að því að

búa til sinn eigin aðventukrans. Möguleikarnir eru ótæmandi og takmarkast aðeins við ímyndunaraflíð.

Könglarnir ómissandi

Edda Hermannsdóttir myndi helst vilja hafa kveikt á aðventukransinum alla aðventuna.

Það er ómissandi hluti af aðventunni að vera með aðventukrans þó þeir séu vissulega mismetnadarfullir hjá mér. Helsta verkefnið hjá mér er að láta kertin endast aðventuna því ég vil helst hafa kveikt á honum alla daga og allan daginn," segir Edda Hermannsdóttir, upplýsingafultrúi Íslandsbanka.

„Þetta er í rauninni ekki eiginlegur krans hjá mér því ég vil hafa þetta mjög einfalt. Ég nota oftast bakka eða jafnvel kökubakka og raða kertum ofan á. Síðustu ár hef ég notað leirbakka eftir Margréti Jóns en í ár langaði mig að nota fallegan hvítan trébakka undir kertin. Síðan skreyti ég með greni, könglum og öðru skrauti sem ég hef fallið fyrir.“ Edda finnst fallegt að hafa skreytinguna frekar grófa. Hún vill hafa kransinn einfaldan og alls ekki mikið skreyttan eða glansandi. „Og könglarnir eru ómissandi með greninu. Síðan fer það eftir jólaskapinu hvort ég vil hafa litríkt skraut og lituð kerti.“

Edda nýtur aðventunnar og á sér nokkrar fastar hefðir sem koma henni í jólaskap. „Bakstursilmurinn er algjörlega ómissandi á aðventunni og að hlusta á danska jólátónlist. Með bakstrinum drekk ég óhemju mikið af appelsíni og smakka kökudeigið aðeins of oft. Ef börnin spyrja hins vegar þá er ég að borða rúsinur. Svo eru það hinir árlegu jólátónleikar hjá Baggalút sem færa manni jólin.“



Edda með sína útgáfu af aðventukransi.
FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Nýtir fallega hluti

Alda B. Guðjónsdóttir á marga skemmtilega aðventusiði.

Alda B. Guðjónsdóttir stilsti hefur gert aðventukrans síðan hún byrjaði að halda heimili um tví-tugt. „Undanfarin ár hefur það meira verið í því formi að setja eitthvað í bakka. Það tekur minni tíma og er ekki eins fast í hefðinni.“ Alda hendir sjaldnast því sem hún hefur sankað að sér og notar það sem hún á til.

Hún segir nauðsynlegt að hafa smá greni með til að fá ilminn af því og leikur sér að því að setja það sem henni finnst fallegt eða skemmtilegt í bakkan. „Það er ekkert sérstakt þema en Jack Schelington fékk að vera með þetta árið og allir hausarnir hans. Enda er hefð hjá okkur krökkunum á jölin eftir sturtuna að horfa á Tim Burton's Nightmare before Christmas.“

Það er nú svo mismunandi hvað okkur finnst fallegt en það þurfa finnst mér að vera í honum kerti og greni. Það er líka svo næs að fá jólailminn frá greninu. Svo breytist hvað manni finnst fallegt það sem mér fannst flott fyrir 10 árum er kannski ekki svo töff núna.“

Aðventan hjá Öldu fer í að njóta undirbúnings jólanna. „Ekkert stress samt. Fara á tónleika, rölta í búðir og finna eitthvað fallegt að gefa og baka piparkökukhús í einhverju formi. Í fyrra var það í formi Star Wars fighter. Svo er jólamyndatökan sem við krakkararnir gerum á hverju ári ómissandi á aðventunni.“



Alda B. Guðjónsdóttir hefur gaman af aðventunni með börnum sínum, hún nýtir það sem hún á í aðventukrans, býr til frumleg piparkökukhús og á hverju ári lætur hún taka skemmtilega jólamynd af sér og börnunum í árlegu þema. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Einfalt og klassískt

Vigdís Hauksdóttir eltist ekki við tiskustrauma í skreytingum.

Ég hef mjög einfaldan smekk, ef ég hef íslenska furu, köngla og rauð epli þá geta jólin komið fyrir mér," segir þingkonan og fyrsti Íslandsmeistarinn í blómskreytingum, Vigdís Hauksdóttir. Aðventukransinn hennar í ár samanstendur einmitt af þessum hráefnum sem hún nefnir. Vigdís er alltaf með aðventukrans fyrir jólin en það er mismunandi eftir árum hvernig hún útfærir skreytinguna.

„Ég fann þessa flottu skál í Góða hirðinum í september á spottþrís," segir Vigdís sem er afar hagsýn að eigin sögn. Skálina sér hún svo fyrir sér að nota allan ársins hring. „Þó að þessi fjögur kertin séu bundin við aðventuna þá er bara rosalega flott að hafa svona afgerandi kerta-skreytingar þegar sólin er sem lægst á lofti. Gott að hafa bara kertaljós meðan vondu veðrið gengur yfir. Ég hafði haustskreytingu í skálinni í haust, setti litla lauka í hana, nota hana núna undir jólaskreytingu og sé svo fyrir mér að vera með páska-skraut í henni um páskana, egg og fjáðir.“

Vigdís er vel að sér í blómskreytingum enda á hún að baki margra ára feril í þeim bransa áður en hún skellti sér í lögfræði og þaðan á þing. Hún hefur því fylgst með straumum og stefnum í aðventukransatískunni í gegnum árin. „Tiskan í aðventukrönsnum gengum í hringi eins og öll önnur tíska," segir Vigdís sem segist þó sjálf ekki elta tiskustrauma þegar kemur að þessu. Hún segir tiskuna aðallega litatengda og minnst þess fyrir að um 25 árum hafi aðal-tískulitirnir í aðventukrönsunum verið svartur, grár og hvítur. „Litatíska í blómskreytingum er oft svona tveimur árum á undan fata-tískunni.“

Vigdís fékk hráefni í kransinn í blómabúð og matvörubúð. Hún segir mikilvægt að passa upp á hlutföllin í skreytingunni. „Það þurfti að vera tiltölulega stórt efni í þessum stjaka því hann er svo stór. Þetta



Vigdís segir jólin koma með eplum, greni og könglum. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

snýst svolítið mikið um litablöndun. Rautt, grænt og brúnt fer mjög vel saman og svo eru það hlutföllin. Þetta hefði ég orðið mjög ankannalegt hefði ég haft lítil kerti í stjakanum því hann er svo völdugur sjálfur. Hlutföllin og litasjatteringarnar þurfa að vera alveg í takt.“

Vigdís er aðeins byrjuð að undirbúa jólin. Hún segist þó ekki eiga sér margar fastar adventuhefðir. „Ég kveiki á fyrsta kertinu hinn fyrsta í adventu, svo er ég aðeins byrjuð að skreyta. Búin að setja krans á hurðina og smá jólaskraut, síðan bæti ég smá á þegar liða fer á mánuðinn.“

heimkaup.is

CYBER
MONDAY

EKKI KAUPA!

Það borgar sig að bíða!

Cyber mánudagur hefst á miðnætti á sunnudag.
Yfir 22.000 vörur og þær lækka ALLAR í 24 tíma!

HEIMKAUP

Smáratorgi 3 · Kópavogi · 550 2700

KitchenAid HRÆRIVÉL + BÖKUNARSETT KitchenAid



BÖKUNARSETT

Settið inniheldur 5 vönduð og viðloðunarfrí KitchenAid bökuarform.



Sanseraðir litir

FULLT VERÐ ... 107.990
(Hrærivél 92.995 + bökuarsett 14.995)
TILBODSVERÐ .. 92.995

FULLT VERÐ 104.990
(Hrærivél 89.995 + bökuarsett 14.995)
TILBODSVERÐ ... 89.995



Ýmsir litir



Sodastream
GENESIS

VERÐ 14.995

Kai PureKomachi2
3STK HNÍFASETT



Magnað jólatilboð



VERÐ ÁÐUR... 11.985
TILBOD 7.995



JÓLABÚÐIN ÞÍN

byggto og búioð

KRINGLUNNI • SÍMI 568 9400 • BYGGTOGBUID.IS

Zassenhaus
OSTAHNÍFAR



VERÐ ... 2.995



Kela
**SÓSU/SMJÖR
POTTUR
MED HITARA**

VERÐ ... 7.995



Babyliiss
Curl Secret
Krulljárn

Kaupauki að andvirði 5.995

VERÐ ÁÐUR.... 19.995
TILBOD 15.995



Le Creuset
POTTUR 24sm

VERÐ ... 37.995



Le Creuset
PANNA 26sm

VERÐ ... 23.995



Melissa
**RAFMA GNS SALT-
OG PIPARKVARNIR**

Keramik malari -
2 saman í pakka

VERÐ ÁÐUR... 4.995
TILBOD 3.995

**GEORGE FOREMAN
HEILSUGRILLIN**

Ný lína með
losanlegum
plötum

Russell Hobbs



Allt að
42
minni títa

COMPACT

38sm² grillflötur

FULLT VERÐ ... 13.995
TILBOD 9.995



FAMILY

51sm² grillflötur

FULLT VERÐ ... 16.995
TILBOD 11.995



ENTERTAINMENT

64sm² grillflötur

FULLT VERÐ ... 18.995
TILBOD 13.995



**TRISTAR
VÖFFLUJÁRN**

EKTA
BELGÍSKAR

VERÐ ÁÐUR.... 9.995
JÓLATILBOD ... 5.995

Rosenthal
**VASI
30sm**

VERÐ ... 12.995



Le Creuset
ELDFAST MÓT



32sm

VERÐ 8.995

Le Creuset
Salt- og piparkvarnir



VERÐ ... 8.495

ÍSLENSKA PÖNNNUKÖKU
PANNAN



VERÐ 9.995



Rosenthal
**KÖKU
DISKUR**

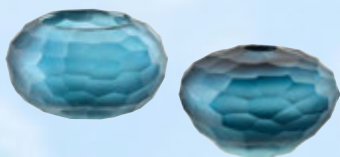
VERÐ ... 12.995

Rosenthal
**VASI
TUTEN
10sm**

VERÐ 6.495



Rosenthal Curl
**KERTASTJAKAR
2stk**



VERÐ 9.995



Hárblásari PRO
2300W AC
5 ÁRA ÁBYRGÐ

VERÐ ÁÐUR... 14.995
TILBOD 9.995

ARIETE
PIZZAOFN

Ekta pizza
á örfáum
mínútum!



VERÐ ÁÐUR... 16.995
TILBOD 14.995

Wilfa
BLANDARI

1200W
TRYLLITÆKI



VERÐ ... 17.995

Dolce Gusto
MiniMe



Dolce Gusto
Circolo



YFIR 30 GERÐIR
AF TE, KAFFI OG
KAKÓ!

VERÐ ÁÐUR... 19.995
TILBOD 14.995

VERÐ ÁÐUR... 36.995
TILBOD 27.995

TÆKNI



Anonymous er í dag samnefni fyrir „haktivism“ sem er sú stefna aðgerðasinna að nota tölvutækni til niðurrifsstarfsemi í pólitískum tilgangi.

Borgaraleg óhlýðni nördanna

Með misjöfnum árangri hefur Anonymous barist í áratug gegn ritskoðun og fyrir frjálsu interneti. Haktívismi Anonymous á nú undir högg að sækja þegar ráðamenn freista þess að koma böndum á netheima.

Það eru ekki uppreisnarmennirnir sem orsaka neyð heimsins, það er neyðin sem orsakar uppreisnarmennina.“ Á sjöunda áratug síðustu aldar hvatti bandaríski kenningarinn og aðgerðasinninn Carl Oglesby unga mótmælendur áfram með þessum orðum, þegar Víetnamstríðið stóð sem hæst og nemendur lýstu víða vanþóknun sinni á framferði Bandaríkjanna með mótmælasetum og öðrum friðsömum aðgerðum, sem stundum framkolluðu ofbeldisfull svör ríkjandi valdhafa. Frasinn er grafskrift Oglesby en vitnisburður nýrrar tegundar borgaralegrar óhlýðni. Staf-rænn söngur Anonymous er bergmál orða Oglesby: „Við erum Anonymous. Við erum Mergöin. Við fyrirgefum ekki. Við gleymum ekki. Búist við okkur.“

Gereyðingarstefna hinna nafnlausu
Anonymous virðist aldrei hafa verið formlega stofnað, hópurinn varð einfaldlega til. Rætur Anonymous má rekja til vafasamra spjallborða þar sem notendur tjáðu sig í máli og myndum undir nafnleysni og án sjálfritsköðunar. Hver einasta færsla bar höfundarnafnið Anonymous. Það var sem ein manneskja stæði að baki færslunum. Árið 2006 fór þessi nafnlaus hópur að skipuleggja einföld öt, eða trolling. Erfiðlega hefur gengið að finna íslenskt orð yfir þetta en þó er þýðing segir allt sem segja þarf: línuveiðar.

Eftir að Anonymous hafði gert nokkur sýndarveruleikasamfélög tryllt af bræði og pantað ófáar óumbeðnar pitsur á nokkur óheppin skotmörk fóru meðlimir Anonymous að hugsa stærra. Að virkja þennan kraft til góðs og fjarlægjast nihilíska hugmyndafræði sína. Upprunalegir meðlimir sáu margir ekki gamanið í því, aðrir sáu hnattræna hreyfingu í mótun. Í dag er Anonymous ekki aðeins skipað tölvunördum, heldur textasmíðum, skipuleggjendum, grafískum hönnuðum o.fl.

Sjálfskipaðir lögverðir internetsins
Það sem tók við á næstu árum voru aðgerðir gegn þeim sem höfðu brotið gegn internetinu, brotið gegn sjálfsvirðingu fólks, brotið gildi Anonymous. Þessi gildi eru jafn mikið á reiki og sjálfir meðlimir hópsins. Skilgreining Anonymous hefur aldrei verið á reiðu. Enginn valdastigi er innan hópsins. Út á við er Anonymous fyrst og fremst hugmynd. Hvar er OFF-takkinn á slíku fyrirbæri?

Þannig hefur hópurinn barist gegn Víetnamstríðinu, sem er sértrúarsöfnuður sem hefur milljónir Bandaríkjadala af sóknarbornum sínum árlega, fyrir tilburði til ritskoðunar á

internetinu. Kirkjan freistaði þess að fjarlægja myndband af Tom Cruise af internetinu þar sem hann lýsir heimssýn Víetnamstríðsinnar. Enginn má stjórna internetinu að mati Anonymous og hópurinn dreifði myndbandinu vítt og breitt. Eitt mikilvægasta gereyðingarvopn Anonymous var notað gegn kirkjunni af miklum krafti eða DDoS-árásir, sem eru tölvuárásir frá mörgum tækjum sem valda rofi á þjónustu. Í raun stafræn mótmælasetta. Þá fékk Víetnamskirkjan gifurlegt magn af heimsendum pitsum og tugþúsundir fasa afbiksvörtum blaðsíðum. Orrusta Anonymous vakti heimsathygli, þegar þúsundir þeirra söfnuðust saman í raunheimum við starfsstöðvar Víetnamskirkjunnar.

Frjálst internet er höfuðáhersla Anonymous. Hópurinn lék nokkuð stórt hlutverk í Arabíska vorinu og hjálpaði aðgerðasinninum í Egyptalandi og víðar að tengjast internetinu eftir að einræðisherrar lokuðu því. Aðgerðir Anonymous síðustu 8 til 9 ár skipta hundruðum og eru gróðarlega fjölbreyttar. Á meðal skotmarka eru haturshóparnir Westboro Baptist Church og Ku Klux Klan ásamt Sony og hringir barnaníðinga á hulduvefnum.



ÉG GET EKKI VERIÐ 100%

NEIKVÆÐ GAGNVART ÞVI

AÐ ÞAÐ SÉ FARIÐ Á SKJÖN

VIÐ LÖG SEM VIRÐAST

EKKI VIRKA.

Birgitta
Jónsdóttir
Pírati



Þegar lögin virka ekki

Aðgerðir Anonymous hafa haft slæmar afleiðingar. Persónuupplýsingum óviðkomandi einstaklinga hefur verið lekið, alríkislög hafa verið brotin margt o.fl. Birgitta Jónsdóttir pírat segir ólöglegar aðgerðir Anonymous oft svar við síðferðilegu óréttlæti sem annars væri erfitt að svara.

„Alveg eins og þeir sem kunna að misnota lögin og eru sífellt á gráu svæði þess sem er löglegt en síðlaust, eins og við þekkjum vel hérna heima, þá get ég ekki verið 100% neikvæð gagnvart því að það sé farið á skjön við lög sem virðast ekki virka fyrir almenna borgara,“ segir Birgitta.

Það sem af er þessu ári hefur Anonymous staðið fyrir nokkrum umfangsmiklum aðgerðum. Á meðal skotmarka eru ISIS og Ísland. Anonymous lokaði nokkrum íslenskum vefsíðum vegna stuðnings landsins við hvalveiðar.

Anonymous hefur einnig lokað vefsíðum ISIS og Al Kaída og reikningum þeirra á samfélagsmiðlum. Í kjölfar árása á ritstjórnarskrifstofur Charlie Hebdo og hryðjuverkanna í París lokaði Anonymous um 5.000 reikningum á Twitter sem hliðhollir voru hryðjuverkahópnum og birtu persónuupplýsingar um þá sem skrá nýliða hjá samtökunum.

Harðar mótaðgerðir

Fjölmargir meðlimir Anonymous og systurhópa samtakanna hafa verið handteknir. Sumir hafa hlotið þunga dóm og dása nú bak við lás og slá og munu gera næstu árin. Flestir hlutu dóm fyrir að standa að DDoS-árásum. Á sama tíma hafa yfirvöld víða beitt nákvæmlega sömu aðferðum í leynilegum árásum.

„Í gamla daga var oft farið í svipaðar aðgerðir. Margir hringdu inn í ákveðna stofnun svo aðrir gætu ekki náð inn. Þetta er nákvæmlega það sama og enginn var á þeim tíma settur í margra ára fangelsi. Viðbrögð yfirvalda við þessum aðgerðum nú eru allt of hörð og í engu samræmi við það sem fólk hefur gert,“ segir Birgitta. „Í staðinn fyrir að vera hvati til þeirra sem fara með lögin að laga lögin þá er oft farið með mjög harðri hendi gegn þessu fólki.“

Anonymous hefur jafnframt lagt til atlögu gegn þeim sem eru ósnertanlegir, þeim sem sitja við stjórnvölinn. Í krafti tækninnar hefur hópnun tekið að jafna leikvöllinn. „Í skjóli nafnleysis hefur þessi ólíki hópur fólks snert við hinum ósnertanlegu,“ segir Birgitta.

Að brjóta internetið

Haktívismi af þeim meði sem Anonymous stundar – með misjöfnum árangri – á undir högg að sækja. Á allra síðustu mánuðum hefur umræða blossað upp í Bretlandi um að dulköðun ætti að vera ólögleg, það ættu að vera bakdyr í kóðuninni. Verði það að veruleika boðar það endalok internetsins að mati Birgittu. „Þetta er stórhættuleg þróun. Ég óttast þessa orðræðu og hún er byrjuð að síast inn hér á landi.“

„Það þarf að kenna fólki að nota þetta verkfæri sem internetið er,“ segir Birgitta. „Þetta er bæði stórkostlega jákvætt verkfæri og stórkostlega neikvætt. En það breytir því ekki að það eru alltaf manneskjur á bak við það. Við breytum ekki verkfærinu, heldur því hvernig við umgöngumst það.“

Nýtt Apple TV
sjónvarp framtíðarinnar



Apple TV
Verð frá 12.990
(þriðja kynslóð)



Verlanir á Laugavegi 182 og í Smáralind • sími 512 1300 • epli.is

EYÐSLA
OG SPARNADUR

SJÁLFTAUST

LÍFSSTÍLL

VINKONUR
OG VINIR

„ÞJÓÐPRIFAVERK.“

PÁLL BALDVIN BALDVINSSON,
FRÉTTABLAÐINU
UM STELPUR FRÁ A-Ö

„Bókin sem ég
hefði viljað eignast
þegar ég
var unglingur.“

SAGA GARDARSDÓTTIR,
LEIKKONA

ÁST
HEILSA
KYNÞROSK
ÚTLIT

HEILSA

KYNÞROSK

1. SÆTI

Bóksöluhlustinn
Ungmennabækur

DEBELDI
FORELDRAR

BÓLUR

Einelti

1.

Metsölulisti
Eymundsson
Ungmennabækur

MEST SELDA UNGMENNABÓKIN!

Í þessari stórfróðlegu og skemmtilegu bók leggur metsöluhöfundurinn **Kristín Tómasdóttir** fram tíu leiðir að sterkari sjálfsmynd. Kristín hefur áður skrifað fjórar bækur sem þegar **hafa selst í um 30.000 eintökum**, auk þess að halda fjölda námskeiða fyrir unglunga um betri sjálfsmynd.
Algjörlega ómissandi bók fyrir allar unglingsstelpur!

VERÖLD



Furðulegasti herforingi sögunnar

Flækjusaga

Illugi Jökulsson

ætlaði ekki trúa sínum eigin augum þegar hann las orð dýrlings kaþólsku kirkjunnar.



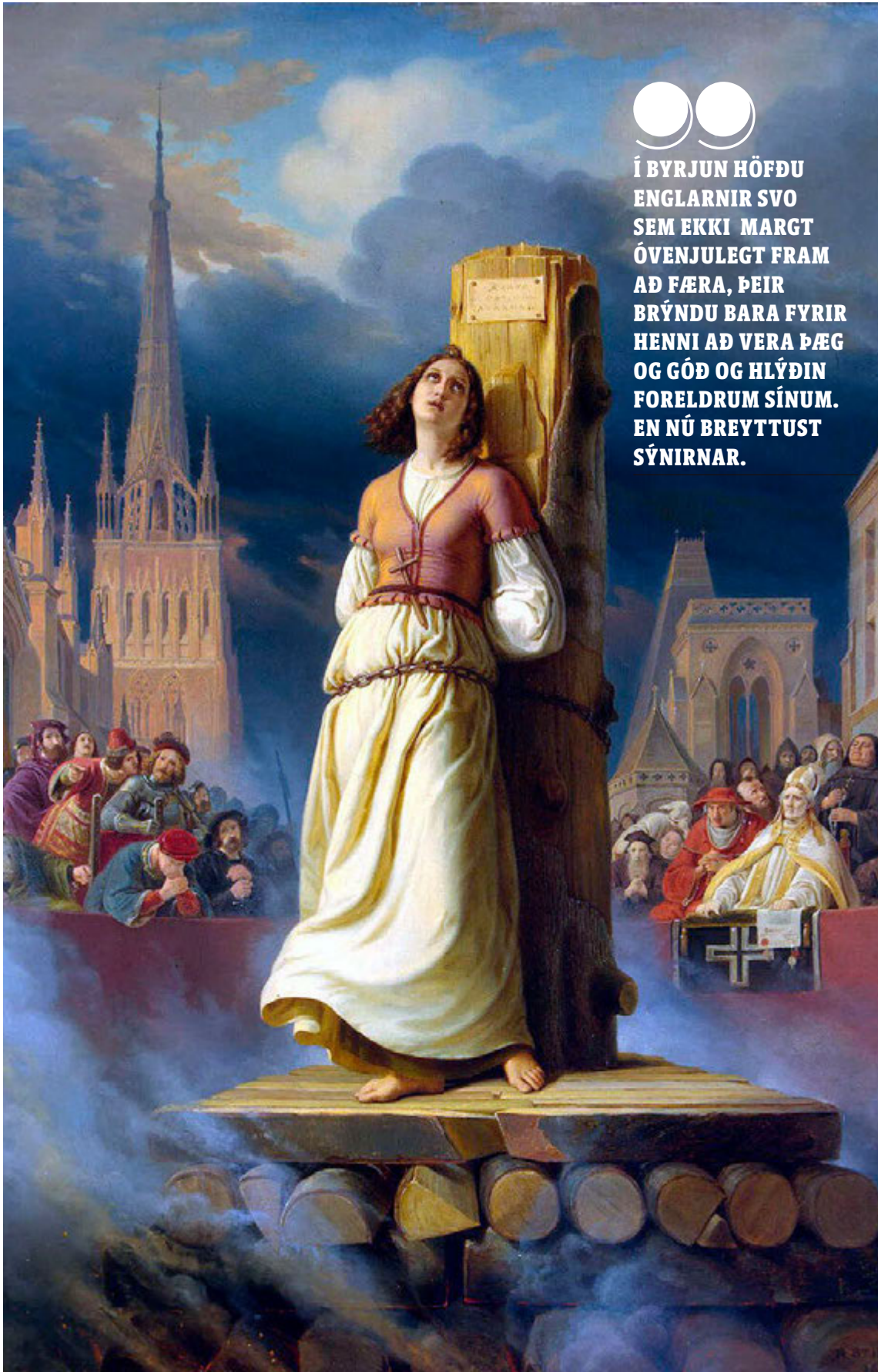
Fyrir mitt leyti segi ég ykkur hreinskilnislega að ef ég væri ekki bundin yfir stríðinu við Englendinga þá hefði ég fyrir löngu haldið á ykkar fund, en ef ég kemst að því að þið hafið ekki bætt ráð ykkar, þá gæti farið svo að ég hætti að berjast við Englendinga og haldi gegn ykkur, svo að með sverðinu – ef ekki með öðrum ráðum – geti ég upprætt falska og illa hjátrú ykkar, og svipt ykkur annaðhvort villutrúnni eða lífinu.“

Sá sem hér mælir er franskur herforingi. Bréfið er skrifað árið 1430 og ég myndi reyna að leynd þvi enn um sinn fyrir lesendum hver herforinginn var, byggja hægt og hægt upp spennu og svipta svo hulunni af því þegar hæst bæri – ef myndin hér til hliðar kæmi ekki á andartaki upp um allt saman. Þetta var Jóhanna af Örk, sem kölluð var, og þegar hún skrifaði svo digurbarkalega til leiðtoga mótmælendatrúflokks Hússíta í Bæheimi eða Tékklandi, þá var hún átján ára gömul.

Hundrað ára stríðið

Jóhanna þessi ber sannarlega með heiðri og sóma nafnbótina óvenjulegasti herforingi sögunnar, og frægur þáttur hennar í hundrað ára stríðinu við Englendinga hefur fært hennar ævarandi samastað í hjörtum Frakka. Stundum er talað um að hún hafi bjargað Frakklandi, en það er eflaust töluvert ofmælt en á orlagaríku augnabliki í hinu langvinna stríði skiptu eldmóður hennar og sannfæring vissulega verulegu máli.

Hundrað ára stríðið snerist um hvort Englendingar fengju að halda viðáttumiklum lendum sínum í Frakklandi og vera jafnvel einhvers konar herrar landsins, eða hvort þeir yrðu reknir öfugir út í sjó og upp á sína þokslungnu eyju. Hírði ég nú ekki um að rekja gang þess stríðs fram en árið 1429 horfði mjög illa fyrir Frökkum. Franski kóngurinn Karl VII var á hálfgerðum hrakhólum um leifarnar af ríki sínu og komst ekki einu sinni að láta krýnast formlega, því bandamenn



Jóhanna af Örk er ekki bara helsta þjóðhetja Frakka, hún er líka dýrlingur kaþólsku kirkjunnar.



Í BYRJUN HÖFÐU ENGLARNIR SVO SEM EKKI MARGT ÓVENJULEGT FRAM AÐ FÆRA, ÞEIR BRÝNDU BARA FYRIR HENNI AÐ VERA ÞÆG OG GÓÐ OG HLÝÐIN FORELDRUM SÍNUM. EN NÚ BREYTTUST SÝNIRNAR.

æpir. Þvert á móti var hún kurteis og hæglát í framkomu. En hún talaði af algjörrri sannfæringu og bar óhikað fram sitt furðulega erindi við hvern sem hún taldi geta hjálpað sér að komast til hirðar Frakkakóns í bænum Chinon. Hún var ómenntuð með öllu, efundan er skilinn sá Biblíufróðleikur sem hún hafði víðað að sér í litlu sveitakirkjunni sinni, en mál sitt flutti hún skörulega og lét engan reka sig á gat.

Að lokum tókst henni að komast til Chinon. Karl vildi lítið á hana hlusta til að byrja með en það er sagt hafa breyst þegar hún hvíslaði að honum einhverjum þeim leyndarmálum sem enginn átti að vita nema hann. Fór þar sem fyrir, að ef guði standa tvær leiðir til boða til að opinbera vilja sinn, þá fer hann jafnan flóknari leiðina. Nema hvað nú fékk Jóhanna af Örk sæti í herráði kóns og hvatti eindregið til grimmilegrar árásar á umsátursliðið við Orléans. Frakkar þyrftu ekki að óttast ósigur, englarnir lofuðu sigri.

Um síðir tókst að mjaka frönsku hersveitunum úr sporunum og til að gera langa sögu stutta gekk allt eftir sem englarnir höfðu lofað. Frakkar sigruðu við Orléans og her þeirra tókst síðan að brjóta til Rheims þar sem Karl var krýndur. Og snerist nú stríðsgæfan öll Frökkum í hag.

Nokkuð er misjafnt hvaða trú menn hafa á þætti Jóhönnu. Hin gamla dýrdarsaga hermír að hún hafi ævinlega verið fremst í flokki, bæði við að skipuleggja slagsmálin og leiða þau til lykta, en aðrir telja að hún hafi fyrst og fremst verið eins konar lukkuðýr Frakka enda þekktu orðið allir hermennirnir þessa kornungu einbeittu stúlku sem klæddist brynju og var girt sverði eins og þeir. Hver sem sannleikurinn er, þá er ómótmælanlegt að eldmóður Jóhönnu átti sinn ríka þátt í að efla baráttugleði Frakka og skipti að því leyti að minnsta kosti umtalsverðu máli.

Litlar þakkir

EKKI hlaut hún miklar þakkir Frakkakóns fyrir frumkvæði. Karl gerðist leiður á henni og vildi nú fátt af henni vita. Hún flakkaði um með svolitinn herflokk og vildi berja á fleiri Englendingum en í maí 1430 féll hún í hendur Bürgundum, sem voru bandamenn Englendinga. Karl kóngur hefði getað borgað fyrir hana lausnargjald en hann sinnti því engu. Bürgundarmenn seldu hana því til Englendinga sem brenndu hana á báli fyrir villutrú ári seinna, þá var hún nitján ára.

Þetta gæti verið svo hrifandi saga. Hin guðhrædda stúlka sem fylgir orðum englanna og bregður sér hvorki við sár né bana svo uppfylla megi vilja guðs almáttugs á himnum. Enda er Jóhanna af Örk ekki bara helsta þjóðhetja Frakka, hún er líka dýrlingur kaþólsku kirkjunnar. Það þýðir að kaþólskir menn eiga að líta svo á að hún sé í sérstöku sambandi við guð sakir guðhræðslu sinnar og kærleikans. Um guðhræðsluna er engin leið að efast, en kærleikurinn er meiri spurning. Það kemur svo berlega fram í bréfinu sem ég vitnaði til í upphafi og Jóhanna skrifaði Hússittum í Bæheimi á þeim tíma þegar hún flakkaði um sveitir Frakklands með herflokkinn sinn og reyndi að finna Englendinga til að drepa. Harkan og einstrengingskapurinn, grimmdin og þröngsýnin drjúpa nánast af hverju orði þessa dýrlings kaþólsku kirkjunnar.

Því meiri þjáningar og refsingar

Í bréfinu sagði ennfremur: „Þið eruð blindir, en ekki vegna þess að ykkur skorti augu eða sjón. Trúðið þið því virkilega að ykkur verði sleppt án refsingar, eða vitið þið ekki að ástæðan fyrir því að guð stöðvar ekki ykkar ólöglegu háttarni og leyfir ykkur að halda áfram á ykkar villuráðandi stigum, hún er sú að því meira sem þið veltið ykkur í synd og sora, því meiri þjáningar og refsingar er hann að undirbúa fyrir ykkur?“

Hvað var orðið af góðu stúlkunni í sveitinni?

Englendinga héldu borginni Rheims þar sem Frakkakóngur höfðu verið krýndir frá fornu fari. Og meðan höfuð Karls hafði ekki verið smurt og krýnt á réttan hátt, þá gat hann vart talist sannur konungur. Mennt höfðu formsatriðin á hreinu á fimmtándu öld ekki síður en nú á dögum. En engar líkur virtust á að Karl kæmist til Rheims.

Þá kom til sögunnar Jóhanna af Örk, sautján ára sveitastúlka af fátæku bændafólki.

Englar guðs

Frá tólf ára aldri hafði hún séð sýnir, hún kvaðst sjá engla drottins og sýnirnar voru svo fagar að hún grét þegar þær gufudu upp. Í byrjun höfðu englarnir svo sem ekki margt óvenjulegt fram að færa, þeir brýndu bara fyrir henni að vera þæg og góð og hlýðin foreldrum sínum. En nú breyttust sýnirnar. Fréttir höfðu borist um að Englendingar hefðu sest um borgina Orléans í miðju Frakklandi og ef þeir næðu henni myndu þeir vera í yfirburðastöðu í stríðinu. Englar guðs fylgdu bersýnilega Frökkum að málum í stríði þessu og höfðu nú sest á rökstóla um hvað gæti bjargað Frakklandi. Og haukfrán augu þeirra höfðu staðnæmst við guðhræddu og góðu

saotján ára stúlkuna í sveitaborginni. Hún væri rétta manneskjan til að sigra vígvél enskra, sögðu englarnir hver við annan, og svo var fulltrúi þeirra sendur á fund hennar og birtist henni sem fögur sýn á himni, og engillinn sagði henni að hlutverk hennar í lífinu væri að hrinda umsátri Englendinga um Orléans og leiða síðan Karl VII til krýningar í Rheims.

Og Jóhanna sannfærðist um að þetta væri vissulega hennar hlutverk og hófst þegar handa.

Hún gerði sér reyndar vel grein fyrir því sjálf að þetta var fánægleg hugmynd. Hún var ekki bara kona í niðurnjörvuðu fedraveldinu, ekki bara táníngur á tíð þegar ekki var hlustað á unga fólkið, hún var líka alþýðustelpa á tímum hins hátimbraða lénskipulags þegar bændafólk hafði nánast stöðu ánaudugra þræla. Og hún hafði auðvitað aldrei svo mikið sem lyft sverði, svo vitnað sé í Söguna alla 2008.

Leyndarmál konungs

En ótrúlegt nokk tókst Jóhönnu að telja öðrum trú um að guð hefði vissulega ætlað henni hlutverk í stríðinu. Hún var ekki ofsatrúarmanneskja af þeirri gerð sem frodufellir og veltist um og

heimkaup.is

CYBER MONDAY

EKKI KAUPA!

Það borgar sig að bíða!

Cyber mánudagur hefst á miðnætti á sunnudag. Yfir 22.000 vörur og þær lækka ALLAR í 24 tíma!

HEIMKAUP

Smáratorgi 3 · Kópavogi · 550 2700

KK

60 ÁRA
AFMÆLISTÓNLEIKAR
Í ELDBORG

09
—
04
—
16

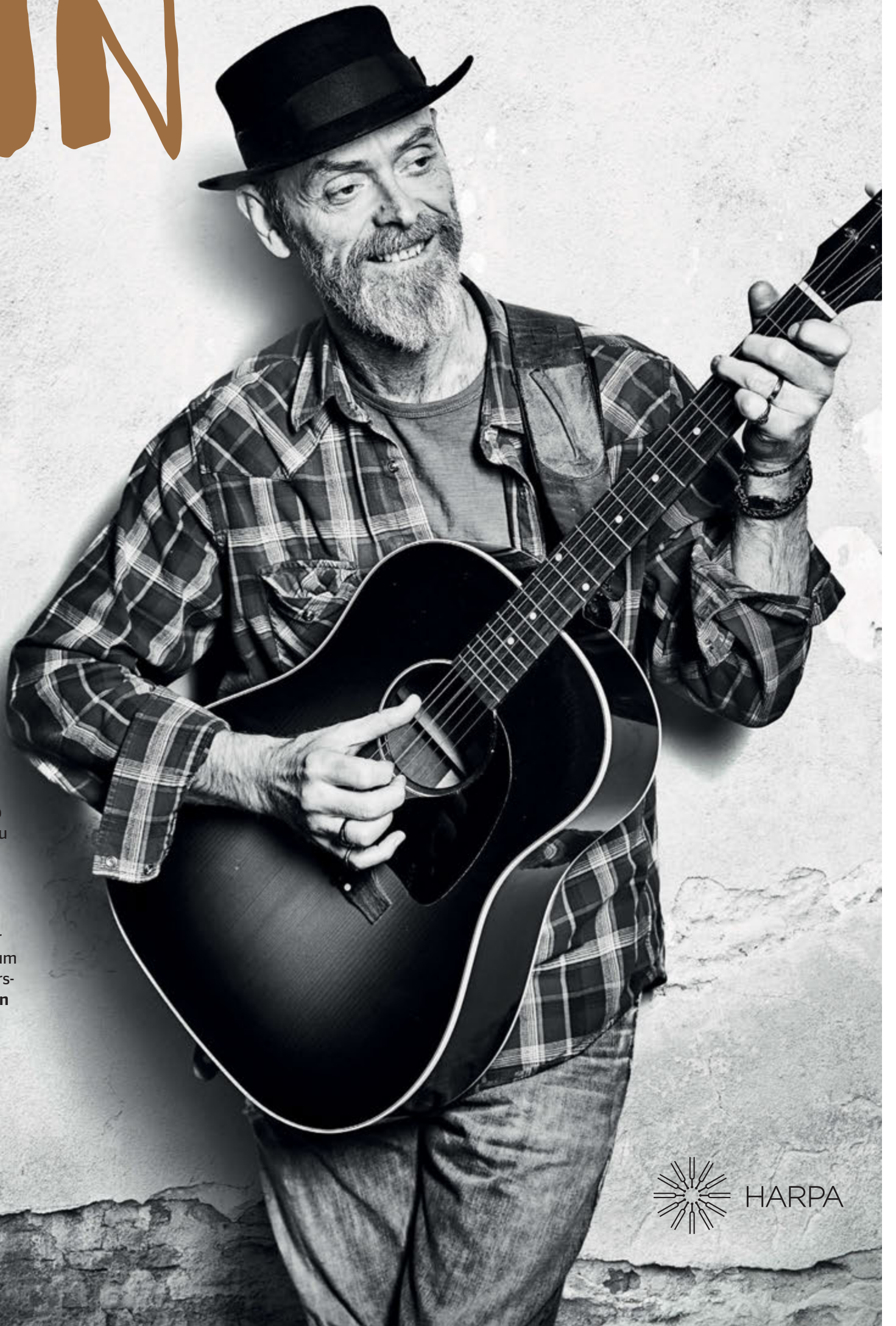
BEIN

FEI

FEI

FEI

FEI



9. APRÍL 2016

Kristján Kristjánsson, KK, verður 60 ára á næsta ári og blæs því til hátíðahalda í Eldborg Hörpu. Þar lítur hann yfir farinn veg, með öllum sínum krókaleiðum, óvæntu beygjum og áningarstöðum.

KK leikur úrval laga sinna, segir sögur og tekur á móti gestum. Honum til halds og trausts verður úrvalssveit tónlistarmanna úr öllum áttum undir stjórn Eyþórs Gunnarssonar. Verið hjartanlega velkomin á afmælistónleika KK í Hörpu.

MIDASALA HEFST
2. DES. KL. 10:00



Orka sólar gegn hlýnun jarðar

Leiðtogar 190 ríkja jarðarinnar standa frammi fyrir áskorun í París á komandi vikum. Hún er að sameinast um aðgerðir til að draga úr losun gróðurhúsalofttegunda og sporna gegn hlýnun jarðar af mannavöldum og þeim alvarlegu afleiðingum sem þær geta haft á lífsskilyrði á jörðinni.

Til að mæta vaxandi orkubörf jarðarbúa án aukins útblásturs gróðurhúsalofttegunda verður að nýta aðra orkugjafa en jarðefnaeldsneyti. Orka sólar er óendanleg og hana er hægt að virkja gegn hlýnun jarðar án útblásturs. Nýting hennar er því mikilvægur hluti af lausn vandans.

Silicor Materials undirbýr byggingu sólarkísilvers á Grundartanga. Þar verður framleiddur sólarkísill með ódýrari og umhverfisvænni aðferð sem útheimtir minni orku en hefðbundnar aðferðir. Þannig gerir Silicor sólarorku að betri og ódýrari valkosti sem stuðlar að aukinni nýtingu hennar.



Árleg framleiðsla Silicor getur séð 800.000 heimilum hvar sem er í heiminum fyrir orku. Ein megavattstund af endurnýjanlegri íslenskri orku framleiðir 38 megavattstundir af sjálfbærri sólarorku.

Við hjá Silicor munum ganga enn lengra til að minnka losun gróðurhúsalofttegunda. Starfsemi sólkísilversins verður gerð kolfefnishlutlaus með virkum aðgerðum samkvæmt alþjóðlega viðurkenndum stöðlum. Við höfum þegar stigið fyrsta skrefið með samningi við Kolvið um að planta árlega 28 þúsund trjám sem binda alla losun kol-

tvísýrings sem verður til vegna starfsemi á svæðinu og framleiðslu sólkísilversins. Við viljum verða umhverfisvænasti iðnaður á Íslandi.

Við viljum vera fyrirmynd, ekki eingöngu á Íslandi, heldur einnig á heimsvísu.

Þetta skiptir okkur öll máli.

Yfir til þín, París.

Merkisatburðir

1520 Þrjú skip undir stjórn Ferdinands Magellan koma til Kyrrahafs eftir að hafa siglt um sundin í Suður-Ameríku.

1700 Ný still, gregoríska tímatalið, gengur í gildi á Íslandi.

1821 Panama fær sjálfstæði frá Spáni.

1921 Til átaka kemur í Reykjavík er lögregla sækir rússneskan dreng heim til Ólafs Friðrikssonar ritstjóra.

Drengurinn fékk ekki landvistarleyfi vegna sérstaks augnsjúkdóms sem hann var með.

1971 Bústaðakirkja er vígð.

2004 Kísilgúrverksmiðjunni við Mývatn er lokað.

2010 Uppljóstrunarvefurinn WikiLeaks hefur birtingu á um 250.000 leyniskjölum úr bandaríska utanríkisráðuneytinu.



„Ég er að sýna hvernig svona pláss verður til og geri konum ekkert síður skil en körlum,“ segir Björn. MYND/ BARBARA GUÐNADÓTTIR

Flestar heimildirnar enn á tveimur fótum

Björn Pálsson, fyrrverandi héraðsskjalavörður, leggur áherslu á að lýsa daglegu lífi í Sögu Þorlákshafnar sem kom út í gær. Þar er mikið af myndum sem segja meira en mörg orð.

„Ég skrifaði þetta kver,“ segir Björn Pálsson, fyrrverandi héraðsskjalavörður í Árnessýslu, um Sögu Þorlákshafnar, nýja bók sem kom út í gær. Hann segir ritunina hafa tekið dálítið langan tíma. „En ég vona að mér hafi tekist að fara inn á aðra braut en hefðbundna byggðasöguritun. Ég legg meiri áherslu á að lýsa daglegu lífi fólks og hvaðan það kom, en algengt er,“ segir hann. „Að sumu leyti er vandamara að skrifa svona rit þegar flestar heimildirnar ganga enn á tveimur fótum en það er jafnframt skemmtilegra.“

Björn radar efninu skipulega upp. Fyrsti kafli nær frá 1930 til 1950, lýsir bújörðinni, gömlu verstöðinni og upphafi hafnargerðar. „Það var 1934 sem Kaupfélag Árnesinga keypti þessa jörð og hóf mikið trilluútgertartímabil sem hrundi 1940 því þá fengu menn mun betri laun hjá hernum en fyrir að vera til sjós,“ lýsir hann.

Næsti kafli lýsir sögu hafnarinnar sem

● ● Það eru bara fjórir einhleypir karlmenn skráðir í Þorlákshöfn árið 1950 en árið 1970 eru íbúarnir orðnir 523.

allt byggðist á. „Það er ekki fyrr en rétt fyrir 1970 sem komin er sáemleg höfn, áður þurftu fiskiskipin að liggja við bólfæri úti, oft slitnuðu þau upp í vondum veðrum og rak á land.“

Útgerðarsagan er í þriðja kafla, þegar höfnin er komin þá kemur fiskurinn og fiskinum fylgir fólk. „Það eru bara fjórir einhleypir karlmenn skráðir í Þorlákshöfn árið 1950 en árið 1970 eru íbúarnir orðnir 523. Ég er með stóplarit yfir íbúafjölda á tveggja ára fresti frá 1950 til 1990 og lýsi aldursskiptingu. Tek fyrir hvert

einasta hús sem byggt er á þessu tímabili, segi frá fólkinu sem byggði húsin, hvaðan það kom og er með fjölskyldumynd nánast úr hverju einasta húsi um 1970. Svo lýsi ég lífsháttum fólksins og aðstæðum, karla, kvenna og barna. Móðir um miðjan 6. áratuginn þurfti til dæmis að fara með þvottinn í hjólbörum að aðgerðarhúsinu til að skola hann úr rennandi vatni.“

Fimmti kafli fjallar um iðnað og fyrirtæki sem spretta upp í kjölfar íbúafjölgunarinnar, sjötti er um félagsstarfsemina og lokakaflinn um opinbera þjónustu, skóla, heilsugæslu og endar á kirkju og kirkjugarði.

„Ég er að sýna hvernig svona pláss verður til og geri konum ekkert síður skil en körlum, hef þær ekki síður sem heimildir. Svo nota ég geysilega mikið af myndum því þær segja oft meira en mörg orð. Bókin er öll í lit frá á til ö og myndirnar felldar inn þar sem þær eiga heima.“ gun@frettabladid.is



Yndislegur faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Jóhann Kristinn Danielsson Jói Dan,

söngvari og lífskúntner frá Svarfaðardal, Dalvíkurbyggð,

lést á dvalarheimilinu Dalbæ, Dalvík mánudaginn

23. nóvember. Jóhann verður jarðsöngurinn frá

Dalvíkurkirkju, laugardaginn 5. desember kl. 13.30.

Þeim sem vildu minnast Jóhanns er bent á reikning sem stofnaður hefur verið til stuðnings við hljóðfærakaup fyrir Tónlistarskóla Dalvíkur: 0177-05-400700, kt. 081271-3999.

Yngvi Örn Stefánsson

Ragnheiður Elin Ragnarsdóttir

Anna Guðlaug Jóhannsdóttir

Gísli Már Jóhannsson

Aðalbjörg Kristín Jóhannsdóttir

Rúnar Dýrmundur Bjarnason

og barnabörn.

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS

Auðbrekku 1, Kópavogi ÚTFARARÞJÓNUSTA SÍÐAN 1996

Vaktsímar: 581 3300 & 896 8242 • www.utfarin.is • Allan sólarhringinn



ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

Flatahraun 5a • www.utfararstofa.is • Símar: 565 5892 & 896 8242

ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA



Við erum til staðar þegar þú þarft að okkur að halda

Sævar Jón Andrésson

Útfarar- og lögfræðipjónusta

Við önnumst alla þætti undirbúnings og framkvæmd útfarar ásamt vinnu við dánar-bússkiptin. Við þjónum með virðingu og umhyggju að leiðarljósi og af faglegum metnaði.

Með kærleik og virðingu

Vesturhlíð 2 Fossvogi | Sími 551 1266 | utfor.is



Ástkær eigenmaður minn, faðir okkar, stjúpfaðir, tengdafaðir og afi,

Ómar Wieth

Efstalandi 2, Reykjavík,

lést að kvöldi 21. nóvember

síðastliðinn. Útför hans fer fram frá

Grensáskirkju miðvikudaginn 2. desember kl. 11.00. Til minningar um Ómar verða til sölu friðar- og kærleiksljós í erfsdrykkjunni og þau kosta 2.500 kr.

Þórunn Hulda Davíðsdóttir

Hlynur Örn Ómarsson

Árni Þór Ómarsson

Hildur Arnar

Davíð Þórðarson

barnabörn.



Innilegar þakkir fyrir veitta samúð og hlýhug við andlát og útför ástkærs eiginmanns mins, föður, stjúpfaðir og afa,

Hafsteins B. Ólafssonar

Sléttuvegi 13.

Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna.

Sérstakar þakkir til starfsfólks Skógarbæjar.

Gréta A. Vilhjálmssdóttir

Margrét Hafsteinsdóttir

Sigurður Kort Hafsteinson

Anna Jóna Árnadóttir

Vilhelm Einarsson

Skúli Þór Hafsteinson

Bertel Martenson

barnabörn og barnabarnabörn.



Á Elliðavatnsmarkaði er að finna margvíslegan jólavarning og margar fjölskyldur hafa þá hefð í jólaundirbúningi að sækja hann heim.

Forréttindi að vera við Elliðavatn yfir aðventuna

Jólamarkaðurinn við Elliðavatn verður opnaður í dag. Meðal þess sem verður í boði á honum eru „einstök jólatré“ og hönnunarvara sem unnin er úr viði úr Heiðmörk.

Jólamarkaðurinn við Elliðavatn verður opnaður í dag og verður opinn allan helgar fram að jolum frá klukkan 11-16. Mikið úrval verður af íslensku handverki og hönnun. Meðal annars verður fáanleg hönnunarvara sem er gerð úr viði úr Heiðmörk. Tinna Ottesen jólamarkaðsstýra segir að það sé eitthvað fyrir alla á markaðnum.

Dagskráin hefst við hátíðlega athöfn þar sem Skólakór Norðlingaskóla mun syngja klukkan hálf tólf á hlaðinu og jólaljósín á trénu verða tendruð, en tréð í ár er skreytt af hönnuðunum Elsu Dagnýju Ásgeirsdóttur og Auði Inez Sellgren.

Á Hlaðinu verða til sölu nýhöggin

og vistvæn íslensk jólatré og þar að auki mikið úrval af tröpputrjám.

Tinna segir algjör forréttindi að vera við Elliðavatn um aðventuna. „Það sem mér finnst eiginlega best við að vera hérna, er að þetta er í miðjum skógi og við vatn og það eru alveg ótrúleg forréttindi að vera hérna um aðventuna,“ segir hún.

Tinna segir að ferð á markaðinn sé orðin að hefð hjá mörgum. „Markaðurinn er búinn að vera í gangi í þó nokkuð mörg ár. Það kemur svo mikið af fjölskyldum sem hittast kannski ekki það oft á ári og þá er það orðin aðventuhefð að koma hingað.“

Í ár býður markaðurinn upp á nýjung

í jólatréssölu, en þar verður nú að finna Einstök jólatré, jólatrén sem enginn vildi sem eru í leit að hjartahreinum gestum. Auk þess verður öflugur handverksmarkaður. „Núna erum við líka með þó nokkuð marga unga hönnuði og ég er rosa spennt af því að Listaháskólinn er búinn að vera með prógramm undanfarið þrjú ár að vinna með efnivið úr skóginum. Sumir sem hafa verið með í því eru að sýna þær vörur sem þau hafa þróað úr viði úr Heiðmörk, það finnst mér svoltið gaman,“ segir Tinna.

Hægt verður að fylgjast nánar með jólamarkaðinum á Facebook-síðunni Jólamarkaðurinn Elliðavatni. saeunn@frettabladid.is



Elskulegi bróðir okkar,
**Sigurður Bergmann
Guðmundsson**

Boðagrandi 3,
lést 12. nóvember. Útför hefur farið fram. Við færum starfsfólki A7 og líknardeildar LSH í Kópavogi sérstakar þakkir fyrir einstakt viðmót og alúðlega umönnun.

Ragna Bergmann, Edda Bergmann, Ólafía Bergmann, Eysteinn B. Guðmundsson, Rósmarý Bergmann, Björn Bergmann, Hilmar Bergmann makar og aðrir aðstandendur.



Ástkær eigenmaður, faðir, tengdafaðir afi og langafi,
Sigurður Ívar Sigurðsson
vélfraeðingur,
Skipalóni 12,

lést á Sólvangi 22. nóvember.
Útförin fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju föstudaginn 11. desember kl. 13.00.

Guðrún Emilsdóttir
Guðfinna Guðmundsdóttir **Björn Bárðarson**
Emil Lárus Sigurðsson **Elly Erlingsdóttir**
Kristján Sigurðsson **Berta Faber**
barnabörn og langafabarn.



Elskuleg eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir og amma,
Friða Sveinsdóttir

lést fimmtudaginn 19. nóvember.
Útför hennar fer fram frá Neskirkju föstudaginn 4. desember kl. 15.00.

Bragi Þorsteinsson
Helga Bragadóttir **Jóhann Sigurjónsson**
Halldóra Bragadóttir **Árni B. Björnsson**
Sveinn Bragason **Unnur Styrkársdóttir**
og barnabörn.



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,
Sesselja G. Sigurðardóttir
til heimilis að Skriðustekk 22,
Reykjavík,

lést að kvöldi þann 16. nóvember á Landakotsspítala. Útför hennar fer fram frá Háteigskirkju mánudaginn 30. nóvember kl. 15.00.

Fyrir hönd fjölskyldunnar,
Stefanía Guðríður Guðmundsdóttir, Sigríður Guðmundsdóttir, Kristín Helga Guðmundsdóttir,
tengdabörn, barnabörn og langömmubörn.



Katrín Jónsdóttir

frá Langholtskoti,

lést á Ási í Hveragerði 23. nóvember.
Útför hennar verður frá Hruna 1. desember og hefst kl. 14.00. Þeim sem vilja minnst hennar er bent á Hrunakirkju.

Aðstandendur hinnar látnu.



Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir og amma,

Þorgerður Björk Tryggvadóttir

Gautavík 32, Reykjavík,

lést að heimili sínu síðastliðinn þriðjudag.

Kjartan Þór Arnþórsson
Kristín Eva Ólafsdóttir
Karen Kjartansdóttir **Jun Rafael Deluna**
Berglind Björk Kjartansdóttir
Óliver Máni, Karen Agla og Klara Von



Ástkær móðir okkar, amma, langamma og langalangamma,

Guðrún Dagný Kristjánsdóttir

lést á hjúkrunarheimilinu Sunnuhlíð fimmtudaginn 12. nóvember.
Útför Guðrúnar fór fram frá Digraneskirkju 26. nóvember sl. Að hennar ósk var útförin ekki auglýst.

Kristrún Harpa Ágústsdóttir
Pétur Ómar Ágústsson
Ágústa Sigrún Ágústsdóttir
og fjölskyldur þeirra.



Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför ástkærs bróður okkar, mágs og frænda,

Halldórs Arnar Árnasonar

Hátúni 10b.

Sérstakar þakkir færum við starfsfólki Karitas, Heimaþjónustu Reykjavíkur, líknardeildinni Kópavogi og krabbameinslækningadeild Landspítalans, fyrir einstaka umönnun og stuðning

Helga Lára Árnadóttir **Guðmundur Gunnarsson**
Árni Valur Árnason **Ása Bjarnadóttir**
Ósk Reykdal Árnadóttir
Ása Kristín Árnadóttir **Qemal Golike**
Theresa Linda Árnadóttir **Helgi Gunnar Árnason**
Birgitta Kara Árnadóttir **Nour Natan Ninir**



Útför systur okkar, mágkonu og frænku,
Sigríðar Helgu Þorbjarnardóttur
líffraeðings,

sem lést 15. nóvember, verður gerð frá Neskirkju miðvikudaginn 2. desember klukkan 15. Þeim sem vildu minnst hennar er bent á Krabbameinsfélag Íslands.

Guðmundur Þorbjörnsson **Auðbjörg Ingimundardóttir**
Njáll Þorbjörnsson **Jóna Jónsdóttir**
Laufey Þorbjarnardóttir **Jón Sigurðsson**
Guðbjörg Þorbjarnardóttir **Jónas Matthíasson**
Guðrún Þorbjarnardóttir **Guðmundur Sigurðsson**
og fjölskyldur.

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.

HALLÓ HALLARMÚLI

OPIÐ ALLA SUNNUDAGA FRAM AÐ JÓLUM!

40%
vildar-
afsláttur

Herlitz MyBook
stílabækur og fyllingar

25%
vildar-
afsláttur

ALLAR handfarangurstöskur

25%
vildar-
afsláttur

ÖLL púsl

Vildarverð:
4.799.-
Verð:
6.999.-

Vildarverð:
4.799.-
Verð:
6.999.-

Vildarverð:
3.359.-
Verð:
4.799.-

SÖNGLANDI STEMNING!

Alda, sigurvegari "Iceland got talent", og stórsöngvarinn Geir Ólafs taka lagið fyrir gesti og halda uppi fjöri.

ALDA - Laugardaginn kl. 14:00

GEIR - Sunnudaginn kl. 14:00

30%
vildar-
afsláttur

LEITZ tölvutöskur

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 verzlunum. Vildartilboð gilda frá 28. nóvember, til og með 29. nóvember. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrensl.

Konráð og félagar á ferð og flugi 176

Bragi Halldórsson

„Þetta er nú meira veggskriflið,“ sagði Kata, þar sem þau komu að hlaðinni steingirðingu. „Hér vantar nánast annan hvern stein,“ bætti hún við með fyrirlitningu. „En hann er nú bara að verða gamall,“ sagði Konráð. „Það gerir hann ekki endilega að vondum vegg, bara laslegum,“ bætti hann við. „Það vantar til dæmis ansi marga steina í þetta gat hérna fyrir framan okkur,“ sagði Kata og hélt áfram að úthúða veggnum. Konráð varð að viðurkenna að það vantaði jú ansi marga steina í þetta gat. „En við verðum að troða okkur í gegnum það ef við ætlum að komast eitthvað áfram,“ sagði Kata. „Spurning hvort það vanti það marga steina að við komumst í gegnum gatið,“ bætti hún við.

Hversu marga steina skyldi vanta?

Getur þú talið þá? Eru þeir:

- A 20
B 25
D 30



„Við erum að æfa allt leikritið með lögum og dönsum og smá með búningum,“ segir Hildur sem hér er á sviðinu í Iðnó. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Leikur mjög ákveðna ömmu sem mildast

Hildur Kaldalóns Björnsdóttir, 13 ára, leikur ömmu Bettý í jólaleikriti Borgarbarna sem verður frumsýnt á morgun í Iðnó.

Hver er eftirlætisnámsgreinin þín í skólanum, Hildur? Mér finnst gaman í öllum fögum en ef ég þarf að velja eitt þá er það íslenska.

Finnst þér gaman að hafa fint í herberginu þínu? Já, en það er samt ekki mjög oft sem það gerist.

Áttu gæludýr? Ég á kött sem heitir Randver, hann er orðinn 10 ára.

Hvað er það skemmtilegasta sem þú gerir? Það er að dansa, syngja, leika, æfa frjálstar íþróttir, baka og skreyta kökur og vera með vinum og fjölskyldu.

Hvenær byrjaðir þú að læra að syngja? Ég byrjaði í Sönglist þegar ég var í 1. bekk og í kór á svipuðum tíma.

Tekur söngurinn mikinn tíma frá skólanum? Söngurinn hefur ekki tekið mikinn tíma frá skólanum, en Jólaleikrit Borgarbarna er oft sýnt á skólatíma og þá þarf ég að fá frí. Ég hef líka tekið þátt í tveimur sýningum með Íslensku óperunni sem voru oft búnar mjög seint á kvöldin og þá þurfti ég stundum að fá frí í fyrstu tímum.

Hvað ertu að æfa núna og hvernig er hlutverkið þitt? Núna erum við að æfa Jólaleikrit Borgarbarna sem verður

frumsýnt á morgun í Iðnó klukkan sex. Karakterinn minn heitir amma Bettý og hún er mjög ákveðin og getur verið mjög ströng. Hún verður þó mildari með timanum.

Hver er uppáhaldssöngvarinn/söngkonan? Það er örugglega Taylor Swift og Meghan Trainor.

Var Sigvaldi Kaldalóns læknir og tónskáld forfaðir þinn? Hann var langalangafi minn. Svo voru báðir afar mínir kórstjórar, pabbi spilar á nokkur hljóðfæri og mamma er söngkennari svo það er mikil tónlist í fjölskyldunni.

Brandarar

Einu sinni voru þrír menn sem hétu allir Gísli nema Eiríkur, hann hét Helgi.

Lísa: Hvernig stendur á því að þú veist allt um nágrannana?

Anna: Ég passaði páfagaukinn þeirra um síðustu helgi.

Hvaða drykk er auðvelt að grípa? – Greip.

Kennarinn: Einu sinni voru tólf hermíkrákur uppi í tré. Ein flaug í burtu, hvað voru þá margar eftir? Nemandinn: Engin, hinar hermdu allar eftir þeirri fyrstu.

Liffræðikennarinn: Hvaða fjölskyldu tilheyrir görillan? Nemandinn: Ég veit það ekki. Ég er svo nýfluttur í bæinn að ég þekki ekki alla ennþá.



HELGARFJÖR FYRIR **FLOTTASTA FÓLKIÐ**

Afinn sem allir elska og fjöregu vinkonurnar Skoppa og Skritla skemmta börnun og foreldrum á laugardags- og sunnudagsmorgnum á **Stöð 2**.

365.is | Sími 1817

365

Þegar piparkökur bakast

Nú er kominn tími á að skella í piparkökur og þessar eru hollari en gengur og gerist.

- 2 dl heilhvæiti
- 2 dl hveiti
- 1 ½ dl hrásýkur finn
- 1 tsk. engifer
- 2 tsk. kanill
- ½ tsk. negull
- Pipar á hnífsoddi
- 1 tsk. matarsódi
- 90 g smjör - mjúkt
- ½ dl síróp
- ½ dl Mjólk

Blandið þurrefnunum saman í skál og myljið smjórið saman við, bætið síðan sírópinu og mjólkinni við og þá er hægt að fara að hnoða deigið og gera úr því þykka pylsu. Best er ef deigið fær að standa í ísskáp yfir nótt og hvíla svo við eldhúshita í klukkutíma áður en byrjað er að vinna úr því. Fletjið það þá

út í áföngum og stingið út kökur, helst með piparkökuformum, en annars með glasi. Setjið bökunarpappir á ofnplötu og radið kökunum þar, ekki of þétt því þær geta stækkað í bakstrinum. Bakið kökurnar við 200 gráður í um það bil 10 mínútur.

Þessi uppskrift er úr Jólabláði Fréttablaðsins fyrir tíu árum og fengin frá bökunum í Braudhúsinu, Grímsbæ.



ÚT MEÐ ÞIG



ADNASTEINIR
SJÓNAUKI
SILVA POCKET 8

7.990 KR.



SKÍÐAHJÁLMAR

FULLORDINS FRÁ 11.990 KR.
BARNA FRÁ 11.990 KR.

SKÍÐAGLERAUGU

FULLORDINS FRÁ 7.990 KR.
BARNA FRÁ 3.990 KR.



EINN JAKKI FYRIR
ALLAR AÐSTÆÐUR
THERMOBALL - NORTH FACE
JÓLATILBOÐ
29.990 KR.



GÖNGUSTAFIR
LEGG EAGLE
TRAUSTIR OG VANDADIR

8.990 KR.



BAKPOKAR
DEUTER FUTURA
DAGPOKAR

FRÁ 19.990 KR.



20%
JÓLAAFSLÁTTUR
AF MEINDL. GÖNGUSKÓM



VINSÆLU
SCARPA MOUNTO
UTAGLÖÐU SKÓRNIR
23.990 KR.

ÚRVALIÐ ER Í ÚTILÍF

ÚTILÍF

síðan 1974

GLÆ SIBÆ

KRINGLUNNI

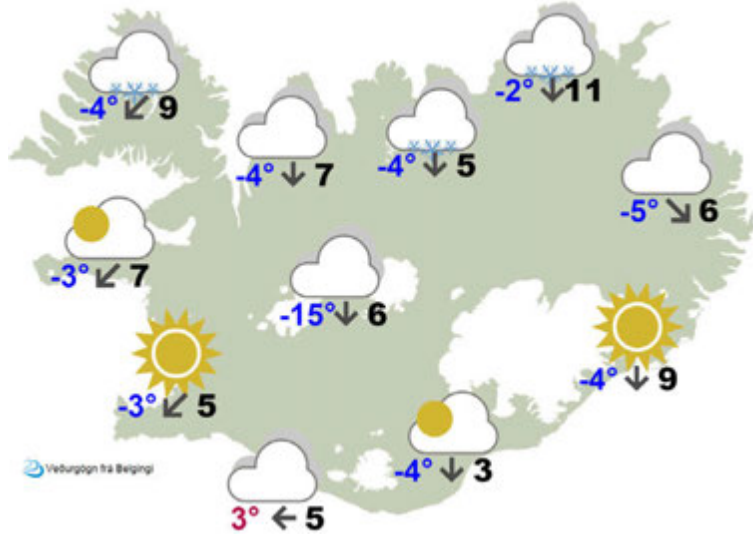
SMÁRALIND

utilif.is

Fotagödur á mynd: North Face

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Veðurspá Laugardagur



Norðan 8-15 m/s og snjócoma eða él norðan til á landinu í dag. Hægari vindur og léttir víða til sunnan heiða, en einhver él um tíma suðaustanlands. Kalt í veðri.

Heimurinn



Flóð & fjara

Flóð	Fjara
Reykjavík	Reykjavík
07.43	01.30
4,30m	0,16m
20.08	14.01
3,84m	0,22m

Akureyri	Akureyri
12.01	05.41
1,59m	0,27m
00.36	18.16
1,42m	0,17m

Ísafjörður	Ísafjörður
09.34	03.33
2,51m	0,22m
22.05	16.09
2,10m	0,25m

Tunglstaða



Minnkandi
95%

Sólarupprás:

10.36

Sólarlag:

15.53

Reykjavík

Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
-2° ↘ 8	-3° ↖ 7	-3° ↖ 13	2° ↖ 17	2° ↗ 10

Ísafjörður

Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
-4° ↖ 14	-7° ↖ 10	-7° ↖ 6	-1° ↖ 18	-2° ↖ 7

Akureyri

Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
-1° ↘ 11	-11° ↗ 2	-12° ↗ 4	-2° ↖ 6	-5° ↗ 9

Egilsstaðir

Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
-3° ↗ 5	-12° ↘ 7	-14° ↗ 4	-1° ↖ 7	-4° ↗ 3

Kirkjubæjarklaustur

Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
-3° ↗ 12	-4° ↖ 4	-5° ↖ 6	0° ↖ 3	-1° ↖ 3

Myndasögur

PONDUS

Eftir Frode Øverli

NEFHÁRA-YFIRVARA-SKEGGI? Sko... maður án yfirvaraskeggs er aðeins skugginn af sjálfum sér. Skeggleysi er stárkastlegt vandamál sem hrjáir marga menn, yndismöllinn minn.

HVERNIG GET EG VERIÐ MED MANNI SEM EKKI VEX SKEGG ÖÐRUVÍSI EN ÞAÐ SÉ UPPRUNNID Í NEFINU Á HONUM?! Ef nefhárin mín eru svo ömurleg, væri ekki ráð að lána mér hár úr vörtunum þínum?

Vörturarnar þínar eru svo hárr-prúðar, mér veður oft hugsað til Tinu Turner þegar best lætur. Ég hef aldrei látið þetta trufla mig, hjartahnassið mitt.

Ástin, Gunther, hún yfirstígur allt. Enn og aftur sannast það.

Ástin, já. Og nágu andskoti mikið af kóníaki.

GELGJAN

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Bíllinn okkar er tryggður, en samt þurfum við að borga svo við fáum ljósið bætt?

Jebbs. Þetta flokkast sem sjálfsábyrgð.

Tryggingarnar okkar virka bara sem skyldi ef tjónið er metið yfir fimm hundruð þúsund.

Já key... sarrí með mig. Ég passa mig á að gera þetta almennilega næst.

Ha ha ha

Nei, guð minn góður

BARNALÁN

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

Mamma, skólinn er að selja jólapappír til að safna peningum.

Frábært framtak!

Ef við seljum nágu margar rúllur, þá getum við unnið eitt geggjað!

Ætlið þú þabbi ekki að kaupa?

Jú, við splæsum í nokkrar.

FRÁ-ÞÆRT! Ég set fimmtíu rúllur...

Ég vona að verðlaunin verði æði. Því þau eru jólagjöfin ykkar

Á MANN!

HELGI BJÖRNS VERÖLDIN ER NÝ

Inniheldur m.a. smellina

Ég fer á Land Rover... og Lapis lazuli.

KOMIN ÚT!

ÚTGÁFUTÓNLEIKAR 3. DES KL 21. MIÐASALA Á MIÐI.IS

STÖÐ 3 +ENDALAUST TAL +1 GB Í GSM

3

FÁÐU STÖÐ 3 Á BETRA VERÐI Í VETUR

1.990 kr. til 31. desember

Fáðu þér áskrift í síma 1817 eða á 365.is

Gildir fyrir eina áskrift. Viðskiptavinir sem taka þessu tilboði fyrir 31. desember halda þessum kjörum í eitt ár.

BLACK FRIDAY

FRI FRI FRI

BLACK FRIDAY
**AÐEINS
 Í DAG**
 OPIÐ 10-18

**20
 ÞÚSUND**
 AFSLÁTTUR AF ÖLLUM
 ACER FARTÖLVUM

**75%
 AFSLÁTTUR**
 ALLT AÐ 75% AFSLÁTTUR
 AF YFIR 1000
 TÖLVUVÖRUM

**20
 ÞÚSUND**
 AFSLÁTTUR AF
 ACER FARTÖLVUM

OPNUM
10:00
 BLACK FRIDAY
 ÚTÞÓLUNA

BLACK FRIDAY
 AÐEINS Í DAG OG Á MORGUN

E5-552
 NYJASTA KYNULÖB FARTÖLVA

ASPIRE Z1
 ALL-IN-ONE BORDTÖLVA

U41

YOGA3 PRO

12" MacBook 512GB

15.6" HP G3 255

TÖLVUTEK
 Reykjavík • Hallarmúla 2 • 563 6900 | Akureyri • Undirhlíð 2 • 430 6900

Tilboð gilda dagana 27-28. Nóvember 2015 eða meðan birgðir endast • Öll verð eru afsláttarverð birt með fyrirvara um villur



TÖLVUTEK

Reykjavík • Hallarmúla 2 • 563 6900 | Akureyri • Undirhlíð 2 • 430 6900

Titli bókarinnar var hvíslað í eyra mitt

Erla S. Haraldsdóttir myndlistarkona er í stuttu stoppi á Íslandi í tilefni af útkomu nýrrar bókar um verk hennar. Svo heldur hún til síns heima í Berlín með jólamat og Nóa konfekt í farteskinu.

Íslenska vatnið er hreinn lúxus þegar maður kemur frá Berlín,“ segir Erla S. Haraldsdóttir myndlistarkona glaðlega þegar hún tekur við veitingunum sem henni eru færðar í upphafi viðtals. Hún býr í Berlín en er í stuttu stoppi á Íslandi vegna útgáfu Crymogeu á nýrri bók um málverkin hennar, *Make a Painting of Trees Growing in a Forest*, eða *Búðu til málverk af trjám sem vaxa úti í skógi*. Bókin kom fyrst út í Svíþjóð í sambengi við einkasýningu hennar í Kalmar Konst-museum í Smálöndunum í Svíþjóð í haust. „Titli bókarinnar var hvíslað í eyra mitt þegar ég var á skógar-göngu í Bandaríkjunum,“ segir Erla brosandí.

„Það sem er sérstakt við þessa bók er að fólk fær að kynnast ferlinu bak við málverkin mín,“ segir Erla og lýsir því nánar. „Áður fyrr unnu listamenn oft bara eftir pöntunum frá kirkjunni, kónginum eða öðrum höfðingjum, nú verða flestir að finna hvatann til að mála innra með sér. Mér reynist best að finna mér eitthvert verkefni, gegnum það kemst ég svo í það skapandi ástand sem málverkið krefst og þá verða hugmyndirnar til. Stundum kveikja líka verkefni hjá koll-egum með mér nýjar hugmyndir.“

Erla sleit barnsskónum á Íslandi en flutti níu ára til Gautaborgar með móður sinni sem þangað fór í nám. Hún lærði myndlist í Konung-lega listaháskólanum í Stokkhólmi, Valand Akademiunni í Gautaborg og fór í skiptinám til San Francisco

Art Institute. „Pabbi var ástands-barn, hann ólst upp hér á landi en flutti til Kaliforníu þegar hann var 32 ára. Það var ástæða þess að ég fór til San Francisco,“ segir hún og bætir því við að hún hafi misst föður sinn í fyrra.

Erla kveðst hafa búið á Íslandi í þrjú ár í byrjun aldarinnar en flutt til Berlínar 2004. „Maðurinn minn er frá Ameríku, hann er í masters-námi í afrikanskri samtímalistasögu í Berlín og er listamaður sjálfur. Við tölum mikið saman og hjálpumst að,“ segir listakonan en hvernig er hennar daglega líf? „Ég vakna, fer út og hleyp og fer svo á vinnu-stofuna sem er við hliðina á heimili mínu, því húsnæði deili ég með fleiri myndlistarmönnum og þar er hátt til lofts og stórir gluggar.“

Tvisvar á ári togar Ísland hana heim – og mamma. „Við móðir mín fluttum aftur heim frá Svíþjóð þegar ég var sextán ára en ég tólldi ekki hér,“ segir Erla sem verður í Berlín um jólin en tekur með sér lambalæri og Nóa konfekt út. „Ég hef líka haldið jóli í Svíþjóð, New York og San Francisco en mér finnst bara alvöru jóli hafa verið hjá ömmu minni Erlu í Sandgerði, þar sem öll fjölskyldan safnaðist saman yfir lambalæri, fylltu með ávöxtum, og grjóna-graut með rjóma.“ gun@frettabladid.is

MÉR REYNIST BEST AÐ FINNA MÉR EITTHVERT VERKEFNI, GEGNUM ÞAÐ KEMST ÉG SVO Í ÞAÐ SKAPANDI ÁSTAND SEM MÁLVERKIÐ KREFST OG ÞÁ VERÐA HUGMYNDIRNAR TIL.

„Mér finnst bara hafa verið alvöru jóli hjá ömmu minni Erlu í Sandgerði, þar sem öll fjölskyldan safnaðist saman,“ segir Erla. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Fram undan eru ótal verkefni

Sýning á verkum Erlu verður opnuð í Hallgrímskirkju 4. september 2016. Hún tekur þátt í samstarfsverkefninu *Difficulty of Freedom/Freedom of Difficulty* með Carin Ellberg og öðrum tón-

listarmönnum, rithöfundum og danshöfundum.

Svo er sýning í Lunds Domkyrka í Svíþjóð og einnig í listamannareknu galleríi í Berlín á næsta ári. Workshop í veggmalningu á „Atelier 89“ á

eynni Aruba í Karibahafinu er einnig á dagskrá á næsta ári, nýtt bókverk sem hún hyggst gefa út 2017, auk þess sem hún vinnur að pöntun á stóru málverki fyrir einkaaðila í New York.

Stefán Máni eins og hann gerist bestur!

„Maður sogast inni heillandi hrylling sem heldur manni við efnið frá fyrstu blaðsíðu til síðustu. Hrikalega vel plottuð og skemmtilega uppbyggð. Sjónrænn frásagnarstíll Stefáns skilar sér til hins ýtrasta í *Nautinu*.“

Baldvin Z leikstjóri (*Vonarstræti*)



Leikur að sögunni

LEIKRIT

KATE
★★★★★

Tjarnarbiói

Leikið á ensku, að mestu **Lost Watch Theatre Company og Miðnætti Handrit og leikstjórn:** Agnes Porkelsdóttir Wild

Undanfarið hefur staða íslenskra kvenna á stríðsárunum verið endurmetin og hulunni flett af sídapost-ulatilburðum og fasistadaðri sem ríkisstjórnin stóð á bak við. Konur voru dregnar í löggluviðtöl, settar á hina ýmsu lista og sendar út á land fyrir það eitt að hafa samneyti við erlenda hermenn.

Lost Watch Theatre Company og Miðnætti standa að KATE eftir Agnesi Porkelsdóttur Wild, hún leikstýrir verkinu einnig, sem frumsýnt var í Tjarnarbiói síðasta fimmtudag. KATE gerist árið 1940 rétt eftir að bresku hermennirnir stígu fyrst á Íslandsstrendur og spannar að mestu það ár sem þeir dvöldu hér á landi. Katrín kemur bláeyg til höfuðborgarinnar í leit að nýju lífi og fær pláss hjá hjónunum Júlíu og Davíð sem reka litla verslun í miðborginni, með aðstoð Selmu dóttur þeirra.

Verkið rokkar á milli melódrama, söngleiks og gamanleikrits. Leikstjórn Agnesar er hugvitsamleg og oft bráð-fyndin, þarf þá helst að nefna lauf-blásarann sem endurskapaði íslenska rokið. En handritið skortir ákveðinn þunga, sem er vel hægt að blanda við melódrama af þessu tagi, og kvenpersónurnar eru frekar klisjukendar.

Annar bragur er yfir breska leikstílunum heldur en þeim íslenska, sérstaklega í gamansömum verkum. Á slæmum dögum er hann tilgerðarlegur og ýktur sem verður fljótt þreytandi en á hinum góðu einlægur og opin. Einnig má heyra öðruvísi áherslur í fram-burði og framsetningu sem hefur ekkert endilega með tungumálið að gera. Hópurinn forðast væmna að mestu en fellur stundum í þá gryfju að ganga of langt í geiflum.

Hvorki leikarar né hönnuðir eru nefndir í leikskrá þannig að erfitt er að tala um frammistöðu þeirra, en yfirhöfuð var leikurinn hinn ágætasti. Sviðsmyndin var lágstemmd þar sem sniðugar leikmunalausnir gegndu aðalhlutverki, lýsingin hefði mátt vera ríkulegri, sömuleiðis búningarnir. Tungumálið vefst aðeins fyrir handritshöfundinum og hópnum. Verkið er flutt á ensku, á að gerast á Íslandi en Agnes notast við slettur úr íslensku, oft til að styðja kómikina. Stundum verður þetta ansi langsótt, sérstaklega ef áhorfendur eiga að trúá enskufærni íslensku fjölskyldunnar.

Blálökin eru þó vel heppnuð og eftir-minnileg en þar syngur hópurinn frá-bæra útgáfu af *Bei Mir Bist Du Shein*, sem fær nýja og harmrænni merkingu. Reyndar eru lögin flest vel útfærð, öll án undirspils, þó að frumsýningar-skrekur hafi stundum litad örlítið.

KATE er skemmtilegt uppbrot á íslensku leikhúsnálguninni, finasta melódrama sem fellur stundum um sjálft sig en margir ættu að hafa gaman af. **Sigríður Jónsdóttir**

NIÐURSTAÐA: Angurvært melódrama í ágætis búningi.



SINFÓNÍUHLJÓMSVEIT
ÍSLANDS

Jólatónleikar Sinfóníunnar

Í Eldborgarsal Hörpu

Lau. 12. des. » 14:00 & 16:00

Sun. 13. des. » 14:00 & 16:00

Jólatónleikar Sinfóníunnar eru fyrir jólabörn á öllum aldri. Hér er hátíðleikinn í fyrirrúmi og fluttar sígildar og heillandi jólaperlur fyrir alla fjölskylduna. Barbara trúður kynnir tónleikana af sinni alkunnu snilld auk þess sem þeir verða túlkaðir á táknmáli. Ekki missa af þessum skemmtilegu tónleikum sem koma öllum í sannkallað hátíðarskap.

Verð 2.300 / 2.700 kr.

Bernharður Wilkinson hljómsveitarstjóri
Trúðurinn Barbara kynnir
Dísella Lárusdóttir og
Kolbrún Völkudóttir einsöngvarar
Pétur Orri Arnarson og
Laufey Lín Jónsdóttir einleikarar
Dansarar úr Listdanskóla Ísland
Fiðluhópur Lilju Hjartardóttur
Bjöllukór Tónlistarskóla Reykjanesbæjar
Kórar úr Langholtskirkju
Táknaáskórinn Litlu sprotarnir

Tryggið ykkur miða

Leroy Anderson Jólaforleikur
Ingibjörg Þorbergs Hin fyrstu jól
Émile Waldteufel Skautavalsinn
R. & K. A. Lopez Viltu koma og gera snjókarl?
Sígild jólalög



JÓNSSON & LEMACKS • JÚLÍÚ • SÍA

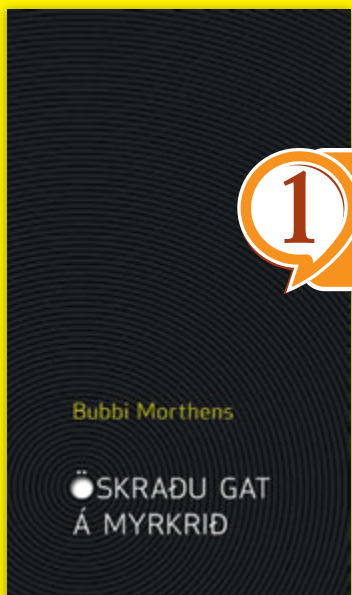
Aðalstyrktaraðili:

GAMMA

[f](#) [i](#) [t](#) @icelandsymphony #sinfó

Miðasala » www.sinfonia.is » www.harpa.is » Miðasala í anddyri Hörpu » Sími: 528 5050 » Opið 9-18 virka daga og 10-18 um helgar

LJÓÐIÐ LIFIR GÓÐU LÍFI



1 BÓKSÖLU LISTINN
Ljóðalistinn
1.-22. nóv 2015



„... þessi bók skipar honum í flokk skálda.“
FB / Fréttatíminn

„... áhrifamikil.“
KB / Kiljan



„Það er kraftur í þessu.“
EH / Kiljan

BÓKSÖLU LISTINN
Ljóðalistinn
1.-22. nóv 2015

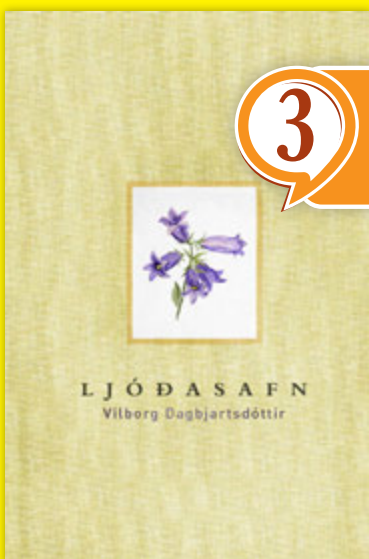
2



„Skandall ef hún fær ekki bókmenntaverðlaunin.“
FB / Kiljan

„... mín eftirlætisljóðabók þessa árs.“
PT / Kjarninn

3 BÓKSÖLU LISTINN
Ljóðalistinn
1.-22. nóv 2015



„Ljóðunnendur geta glaðst yfir þessari bók.“
SS / Morgunblaðið

„... einstaklega fallega innbundin ... ný perla í ljóðabókasafn heimilisins og einstaklega góð vinargjöf.“
SS / Vikan



Bókin hans Bjarna kom út um göngur og lendir í jólabókafloðinu þó að hún snúist um íslenska sláttuhætti. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Góðir sláttumenn gengdu í augun á kvenfólkinu

Sláttur með orfi og ljá heyrir sögunni til að langmestu leyti hér á landi. Nú hefur þróun þeirrar sögu verið skráð, þökk sé Bjarna Guðmundssyni, fræðimanni á Hvanneyri.

Það hefur verið frístunda- verk hjá mér að tina saman efni sem tengist slætti,“ segir Bjarni Guðmundsson á Hvanneyri, þegar forvitnast er um nýju bókina hans, Íslenskir sláttuhættir. Þar er haldið til haga ýmsu sem viðkemur amböðunum sem notuð voru við slátt og ekki síður vinnubrögðunum og verklaginu sem beitt var.

Vitanlega að keppa

Bjarni man daginn sem honum datt þetta verkefni í hug – 27. maí 2001. „Ég á norskan kollega sem hefur verið að fast við svipað efni, við hittumst þennan dag úti í Noregi og þá varð hugmyndin til hjá okkur báðum. Hans bók kom út 5. nóvember í ár en mín um göngurnar. Við vorum samt ekkert að keppa. Eða jú, vitanlega vorum við að keppa! Norðmaðurinn heitir Hans Petter Evensen og lýsir

því meira hvernig sláttuhættir Norðmanna eru í dag því hefðin er lifandi meðal þeirra og þeir eru meðvitaðir um að sláttur með orfi og ljá getur verið liður í góðri umhverfishirðu og í að umgangast náttúruna af varúð auk þess að vera hrein líkamsrækt.“

Hinar sérislensku þúfur

Bjarni telur sláttuamboð Íslendinga hafa um aldir verið svipuð þeim sem landnámsmenn tóku með sér hingað. „Aðgangur að járninu var svo takmarkaður hér og það varð aldrei til hefð sérhæfingar í ljáasmiði eins og í nágrannalöndum okkar. En bylting varð í kringum 1870 þegar hingað komu ljáblöð frá Bretlandi sem ekki þurfti að eldbera til dengingar, slátturinn með þeim varð miklu léttari og afköstin meiri en með þeim gömlu, þetta voru ljáblöðin, lénin, sem Torfi Bjarnason, seinna kenndur við Ólafsdal, hlutaðist til um að fá.“

Önnur bylting varð um 1930 þegar Íslendingar fengu ljá frá Noregi. Þeir voru kenndir við Árna G. Eylands sem flutti þá til landsins og Eylandsljáir hafa verið notaðir fram að þessu,“ að sögn Bjarna. Þannig varð þróun í slætti gegnum aldirnar en hún mótaðist af skorti á tré og járninu og ekki síður hinum sérislensku þúfum í landinu.“

Bjarni hefur rýnt í hvernig menn brýndu ljáina, það fór eftir ljáagerðum og héraðsbundnum hefðum. Hvernig mönnum beit var stundum sett í samhengi við kvenhylli, að sögn Bjarna. „Góðir sláttumenn gengdu náttúrliga í augun á kvenfólkinu. Sláttumaður sem var búinn að slá allt sumarið var líka orðinn svo fallega vaxinn að nú á tímum hefði hann fengið stig fyrir það. Eins og sést raunar á kápmýndinni, þar eru fjallmyndarlegir og stæltir menn að slá.“
gun@frettabladid.is

Einstök mynd af sérstökum manni

BÆKUR

Og svo tjöllum við okkur í rallið

Bókin um Thor

★★★★★

Guðmundur Andri Thorsson

JPV, 2015

159 bls.

Hönnun innsíðna og umbrot:

Alexandra Buhl

Hönnun kápu: Halla Sigga

„Og svo tjöllum við okkur í rallið.“ Sagði Thor Vilhjálmsson rithöfundur við barnungan sinn Guðmund Andra þegar það var kominn tími til þess að drífa sig í bæinn. Fara saman feðgarnir í útréttingar og að gera eitthvað skemmtilegt. „Og svo tjöllum við okkur í rallið.“ Það er svo mikið í þessum orðum. Mikill Thor. Mikill leikur að tungumálinu og svo mikið blik í auga skapandi og frumlegs höfundar sem var oft langt á undan sinni íslensku samtíð. Svona verða fallegar minningar til og svona lifa þær.

Guðmundur Andri Thorsson hefur skrifað bók um föður sinn og nágunin er sérstæð, innileg og falleg. Guðmundur Andri situr með myndir, bréf og minningabrot geymsluloftsins og minnist föður síns mynd fyrir mynd og radar

saman brotunum í órófa heild. Heildarmynd af Thor Vilhjálmsyni; rithöfundur, föður og manni.

Thor Vilhjálmsson var einstakur rithöfundur sem skildi eftir sig magnað höfundarverk. En hann var líka umdeildur bæði sem höfundur og persóna. Maður sem kom af einni rikustu ætt Íslands á þeim tíma en valdi að feta braut listarinnar á sínum forsendum. Maður sem sagt var um að hefði „brotist til fátækta“ tók sér stöðu innan samfélagsins þar sem aldrei hafði áður sést sála úr efnastétt. Húmanisti og mannúðarsósiálisti sem kærði sig kollótan um tvískipt hægri vinstri valdatog menningarsamfélagsins. Hikaði aldrei við að ganga á brattann en gat verið einþykkur og erfiður. Flókin manneskja og merkileg. Myndin sem Guðmundur Andri dregur upp í þessari bók sýnir allt þetta og auðvitað miklu meira til.

Það er ekki ofsögum sagt að það sé vandfundinn betri liðsmaður íslenskuunnar og jafn vígfimur og lipur stílisti og Guðmundur Andri. Og svo tjöllum við okkur í rallið ber þess líka öll merki. Hér birtist Thor Vilhjálmsson lesendum með ótrúlega lifandi og skemmtilegum hætti og það er rétt að taka fram að maður þarf ekki að hafa þekkt Thor persónulega til þess að svo sé. Og þetta er engin helgimynd. Langt því frá. Guð-

mundur Andri tíundar jafnt kosti sem galla föður síns á hreinskiptinn og afdráttarlausan hátt. Horfir á myndirnar og laðar fram minningar og tilfinningar án þess að hlífa föður sínum en án þess þó að missa nokkurn tíma sjónar á kærlíkanum sem hann ber til hans í brjósti. Það er firnavel gert og skilar jafnframt skýrri og skemmtilegri mynd af Thor, samferðamönnum sem og tíðarandnum í íslensku lista- og menningarlífi á árum þar sem rétt var rangt og ekkert stóð þar á milli.

Auk þess að draga upp skýra og fallega mynd af sambandi þeirra feðga, Thor sem listamanni og umdeildum einstaklingi innan samfélagsins, þá tekst Guðmundi Andra að gefa lesendum nýja sýn á höfundarverk Thors. Setja fjölda frábærra verka í samhengi við líf og hugmyndaheim föður síns á miklum umbrotatímum í evrópsku menningarlífi sem hann lifði og hrærðist í að miklu leyti. Það er fagnaðarefni.

Útlitshönnun og umbrot allt á svo einnig stóran þátt í að gera bókina enn skemmtilegri aflestrar enda sérdeilis vel heppnað. **Magnús Guðmundsson**

NIÐURSTADA: Og svo tjöllum við okkur í rallið er einstaklega vel heppnuð og falleg bók sem setur ferskan tón í ævisagnaritun á Íslandi.





Jóladagatal

Norröna hússins

verður opnað 1. desember

klukkan 12:34

Verið velkomin



Óventir atburðir 1-23. des.

LAUGARÁS BÍÓ

mid.is Míðasala og nánari upplýsingar

Coca-Cola LAUGARÁS BÍÓ

The Night Before

GÓÐA RISAEDLAN

SPECTRE

LAUGARÁS BÍÓ	Sýningartímar
HUNGER GAMES 4 2D	5, 8, 10, 10
THE NIGHT BEFORE	8, 10, 45
GÓÐA RISAEDLAN 2D	2, 5
SPECTRE	6, 9
HANASLAGUR	2, 3:50
HOTEL TRANSYLVANIA 2	1:50

SAMBÍÓINN NÁÐU Í SAMBÍÓ APPID ÞAÐ MARGBORGAR SIG

Frá þeim sömu og færðu okkur

GÓÐA RISAEDLAN

SPECTRE

SOLACE

THE LAST WITCH HUNTER

EVEREST

INSIDE OUT

TÖFRÁHÚSIÐ

ALFABAKKA

EGILSHÖLL

KRINGLUNNI NÚMÉRUD SÆTI

AKUREYRI

GÓÐA RISAEDLAN IS.TAL 2D	kl. 11-1:30-3:40-5:50
GÓÐA RISAEDLAN IS.TAL 3D	kl. (11 (sun))-1:30-3:40-5:50
GOOD DINOSAUR Event.Tal.2D	kl. 11-1:30-3:40-5:50-8-10:10
SOLACE	kl. 8-10:20
SOLACE VIP	kl. 1:30-3:40-5:50-8-10:10
STEVE JOBS	kl. 8-10:40
SCOUTS GUIDE	kl. 8
THE LAST WITCH HUNTER	kl. 10:10
PAN IS.TAL 2D	kl. (11 (sun))-2-5:30
EVEREST 2D	kl. 5:30-8-10:40
INSIDE OUT IS.TAL 2D	kl. 1:30
TÖFRÁHÚSIÐ IS.TAL	kl. 3:40
KEFLAVÍK	
GÓÐA RISAEDLAN IS.TAL 2D	kl. 1:30-3:40
GÓÐA RISAEDLAN IS.TAL 3D	kl. 1:30-3:40-5:50
THE NIGHT BEFORE	kl. 8
HUNGER GAMES 3D	kl. 10:20
SOLACE	kl. 11
SPECTRE	kl. 8
HÓTEL TRANSYLVANIA 2 IS.TAL 2D	kl. 5:50
AKUREYRI	
GÓÐA RISAEDLAN IS.TAL 2D	kl. 1:10-3:20
GÓÐA RISAEDLAN IS.TAL 3D	kl. 1:30-3:40-5:50
GOOD DINOSAUR Event.Tal.2D	kl. 8
SOLACE	kl. 8-10:20
THE LAST WITCH HUNTER	kl. 10:20
PAN IS.TAL 2D	kl. 5:30

SPARBÍÓ MERKTAR MEÐ GRÆNU Eða APPELSÍNUGULU KR. 950 Á APPELSÍNUGULT OG KR. 1250 Á GRÆNT

SMÁRA BÍÓ HÁSHÓLA BÍÓ

The Night Before

BRIDGE OF SPIES

GÓÐA RISAEDLAN

THE HUNGER GAMES MOCKINGJAY PART 2

SPECTRE

Sýningartímar á eMiði.is, miði.is og smarabio.is

Góða skemmtun í bíó

LAUGARÁS BÍÓ

Ódýrt í bíó

mid.is Míðasala og nánari upplýsingar

GÓÐA RISAEDLAN SÝND Í 2D ÍSL.TAL SÝND KL. 2

HANASLAGUR SÝND Í 2D ÍSL.TAL SÝND KL. 2

HÓTEL TRANSYLVANIA 2 SÝND Í 2D ÍSL.TAL SÝND KL. 1:50

TILBOÐ Á FYRSTU SÝNINGAR DAGSINS

SAMBÍÓINN

SAMBIO.IS

GÓÐA RISAEDLAN

PAN

SPARBÍÓ MERKTAR MEÐ GRÆNU OG APPELSÍNUGULU Í BÍÓAUGLÝSINGUM SAMBÍÓANNA KR. 1250 Á GRÆNT OG KR. 950 Á APPELSÍNUGULT

GÓÐA RISAEDLAN

HANASLAGUR

HÓTEL TRANSYLVANIA 2

VERTU MEÐ BARNAAFMÆLIÐ ÞÍJA OKKUR

FJÖLSKYLDUPAKKINN Allir borga barnaverð

MINNST 4 MÍÐAR, A.M.K. 2 BÖRN Á ALDRINUM 2-11 ÁRA NÁNAR Á WWW.SMARBIO.IS

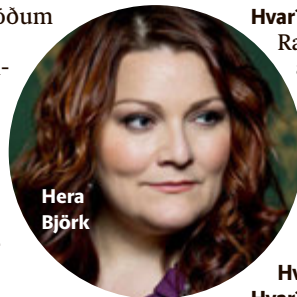
SMÁRA BÍÓ HÁSHÓLA BÍÓ

MÍÐASALA smarabio.is emiði.is miði.is

Hvað? Hvenær? Hvar? Laugardagur

Tónlist

Hvað? Ilmur af jólum
Hvenær? 17.00 og 20.00
Hvar? Grafarvogskirkja
 Hera Björk ásamt góðum gestum á borð við Eirik Hauksson, Chiara Siracusa, Aron Brink og fleiri. Miðaverð er 5.900 – 7.900 krónur.



Hera Björk

Hvað? Páll Óskar og Monika – Jólatónleikar
Hvenær? 20.30
Hvar? Akureyrarkirkja
 Sérstakir gestir eru Stúlkakór Akureyrarkirkju undir stjórn Sigrúnar Mögnu Þórsteinsdóttur. Miðaverð er 2.900 krónur.

Hvað? Stuðmenn - Koma naktir fram
Hvenær? 21.00
Hvar? Gamla bíó
 Stuðmenn syngja, segja sögur og spauga saman í Gamla bíói. Miðaverð er 5.900 krónur.

Drottinn, þú ert minn Guð, þín leita ég...

www.versdagsins.is



Uppákomur

Hvað? Afmælisveisla Línu Langsokks
Hvenær? 13.00
Hvar? Norræna húsið
 Það eru sjötíu ár síðan Astrid Lindgren gaf út Línu Langsokk. Lína mætir sjálf í veisluna og gestum verður boðið upp á pönnukökur og Lingonsafa. Allir velkomnir.

Hvað? Hönnun og handverk 2015
Hvenær? 13.00
Hvar? Gerðarsafn
 Viðburðurinn er hluti af Aðventu-hátíð Kópavogs og verður fjöldi hönnuða og handverksfólks á svæðinu með verk sín. Allir velkomnir.

Hvað? Nýtum, notum, njótum!
Hvenær? 13.00
Hvar? Ráðhús Reykjavíkur
 Rauði krossinn býður upp á fatamarkað, tiskusýningu og skemmtiatriði. Allur hagnaður rennur til mannúðarverkefna Rauða krossins.

Hvað? Leikskáldið við Íslendingafljót
Hvenær? 14.00
Hvar? Hannesarholt, Grundarstíg
 Kynning á tvímálaútgáfu af Tíu leikritum Guttorms J. Guttormssonar. Ritstjórar bókarinnar segja fáein orð um útgáfuna og Þór Tulinius les úr bókinni. Miðaverð er 1.000 krónur.

Opnun

Hvað? Ár af lífsefa
Hvenær? 17.00
Hvar? Ekkisens, Bergstaðastræti 25B
 Steinunn Gunnlaugsdóttir opnar sýninguna Ár af lífsefa í dag.

Fyrirlestur

Hvað? Fyrirlestrar um arfleifð Platons
Hvenær? 14.00
Hvar? Fundarsalur Þjóðar-bókhliðunnar
 Fræðslufundur Grikklandsvinafélagsins Hellas. Allir velkomnir.

Hvað? Hvenær? Hvar? Sunnudagur

Kvikmyndir

Hvað? Lína Langsokkur
Hvenær? 15.00
Hvar? Bæjarbíó
 Kvikmyndin Lína og sjóræn-ingjarnir sýnd. Miðaverð er 500 krónur.

Fyrir börn

Hvað? Ævintýrið um Augastein
Hvenær? 11.00
Hvar? Árbæjarkirkja
 Jólaleikrit fyrir alla fjölskylduna. Aðgangur ókeypis.

Hvað? Sögustund á Aðventu
Hvenær? 15.00
Hvar? Safn Ásgríms Jónssonar
 Vigdís Rún Jónsdóttir les Þjóðsögur og ævintýri á vinnustofu Ásgríms.

Dans

Hvað? Tangó praktika Tangóævintýrafélagsins
Hvenær? 17.00
Hvar? Hressó
 Svanhildur Vals er dj kvöldsins auk þess að sjá um leiðsögn í argentínskum tangó. Aðgangseyrir kr. 700.

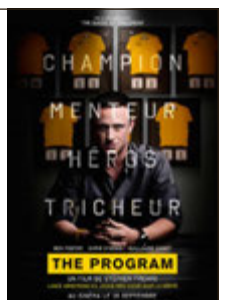


Páll Óskar verður með jólatónleika í Akureyrarkirkju í kvöld.

BÍÓ PARADÍS

HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19

45 Years IS SUB 18:00, 20:00, 22:00 Dheepan IS SUB 20:00
 Veðrabrigði 18:00 Macbeth IS SUB 22:00
 The Program IS SUB 20:00 Glænýja Testamentið IS SUB ... 22:15



GEFÐU SKEMMTILEGA GJÖF UM JÓLIN

BÍÓMIÐI, PEPSI & POPP
GJAFABRÉF Á SAMBIO.IS



SAMbio.is

SAMBÍÓN

DAGSKRÁ

Laugardagur

STÖÐ 2

07.01 Strumparnir
 07.25 Waybuloo
 07.45 Tommi og Jenni
 08.10 Víkingurinn Vic
 08.25 Kalli á þakinu
 08.50 Elias
 09.00 Með afa
 09.10 Latibær
 09.20 Skoppa og Skritla enn út um hvippinn og hvappinn
 09.30 Stóri og Litli
 09.40 Mæja býfluga
 09.50 Mamma Mu
 10.00 Kalli kanína og félagar
 10.20 Teen Titans Go!
 10.45 Xiaolin Showdown
 11.10 Jólalastjarnan 2015
 11.40 Bold and the Beautiful
 13.00 Bold and the Beautiful
 13.25 Logi
 14.25 Heimsókn
 14.50 Hindurviti
 15.20 Neyðarlínan
 15.55 Eldhúsið hans Eypórs
 16.55 ET Weekend
 17.40 The Great Christmas Light Fight
 18.30 Fréttir Stöðvar 2
 Fréttastofa Stöðvar 2 flytur fréttir í opinni dagskrá.
 18.55 Sportpakinn
 19.10 Lottó
 19.15 The Simpsons
 19.40 Spilakvöld

Stórskemmtilegur þrautabáttur í umsjá Péturs Jóhanns fyrir alla fjölskylduna þar sem frægir einstaklingar keppa í fjölbreyttum leikjum. Allir eiga möguleika á að taka þátt með því að gerast liðstjóri sem leiða stjórnunhlaðið lið sitt til sigurs.
 20.20 Dumb and Dumber To
 22.10 This is Where I Leave You
 23.55 Phone Booth
 01.15 The Normal Heart
 03.25 Tyrannosaur
 04.55 ET Weekend
 05.35 Fréttir
 Fréttir Stöðvar 2 endursýndar frá því fyrir í kvöld.

GULLSTÖÐIN

17:40 The Big Bang Theory
 18:05 Friends
 18:25 New Girl
 18:50 Modern Family
 19:15 Sælkeráferðin
 19:35 Stelpurnar
 20:00 Ástriður
 20:25 The Mentalist
 21:10 Mr. Selfridge
 22:00 The Americans
 22:50 Anna Pihl
 23:35 Sælkeráferðin
 23:55 Stelpurnar
 00:15 Ástriður
 00:40 The Mentalist
 01:20 Mr. Selfridge
 02:05 The Americans

SPORT

08:15 Arsenal - Dinamo Zagreb
 09:55 Formúla 1 - Abu Dhabi - Æfing 3
 11:00 Indiana - Chicago
 12:50 Formúla 1 - Timataka - Abu Dhabi
 14:25 La Liga Report
 14:55 Barcelona - Real Sociedad
 16:55 FSU - Snæfell
 18:30 NBA: David Stern: 30 Years
 19:10 NFL Gameday
 19:40 AC Milan - Sampdoria
 21:45 UFC Now 2015
 22:35 Maccabi Tel-Aviv - Chelsea
 00:15 Meistaradeildarmörkin
 00:50 UFC 189: Mendes vs. McGregor

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

FM 96,3 FM Suðurland
 FM 96,7 Létt Bylgjan
 FM 97,7 X-ið

FM 98,9 Bylgjan
 FM 99,4 Útvarp Saga
 FM 100,5 K100

FM 102,9 Lindin

DORMA

Láttu drauminn ræstast



Hafðu það
 notalegt um jólin
 Komdu í Dorma



MEIRA Á
 dorma.is

NATURE'S DIAMOND
heilsurúm

Nature's Diamond heilsudýna með Classic botni og löppum ná á jólatilboði í Dorma.

Verðdæmi:
 Stærð: 180x200 cm.
 Fullt verð: 204.900 kr.



25%
 AFSLÁTTUR

Aukahlutur á mynd rómgaft.



Vál um svart eða hvítt PU leður eða grátt ákæði á botni.

Jólatilboð 180 x 200 cm

Aðeins 153.675 kr.

REST heilsurúm



15%
 AFSLÁTTUR
 af 120 x 200 cm á meðan bíðgöfir endast.

Nature's Rest heilsudýna með Classic botni.
 Stærð: 120x200 cm.
 Fullt verð: 79.900 kr.

Aðeins 67.915 kr.

- Svæðaskipt poka-gormakerfi
- Burstaðir stálfaetur
- 320 gormar pr fm²
- Sterkur botni
- Góðar kantstyrkingar

SHAPE DELUXE

heilsurúm
 m/classic botni

Shape deluxe heilsurúm:

- Lagar sig fullkomlega að líkama þínum
- 26 cm þykk heilsudýna
- 2 cm latexlag bólstrað í áklæði
- 4 cm gel memoryfoam
- 4 cm shape memoryfoam
- Non-slip efni á botni dýnnunar
- Engir rykmaurar
- 5 ára ábyrgð
- Ofnæmisprófuð
- Burstaðir stálfaetur



Stærð cm.	Fullt verð	Jólatilboð
100x200	129.900	103.920
120x200	164.900	131.920
140x200	184.900	147.920
160x200	209.900	167.920
180x200	234.900	187.920

20%
 AFSLÁTTUR

Jólatilboð 20% afsláttur

TVENNUTILBOÐ
dúnsæng + kodd

O&D dúnsæng - Stóri björn
 · 50% dúnn og 50% smáfiður
 Fullt verð: 19.900 kr.

+ Dúnkodd - Stóri björn
 Fullt verð: 5.900 kr.

Fullt verð samtals:
 25.800 kr.

JÓLA-
 TILBOÐ



Aðeins 19.900 kr.

Holtgöðrum
 512 6800
 Dalsbraut 1, Akureyri
 558 1100

Afgreiðslutími
 Mán. til fös. frá kl. 10-18
 Laugardaga frá kl. 11-16
 www.dorma.is

DORMA
 Láttu drauminn ræstast

SAMSUNG

Betra
BAK

pepsi
MAXO

SUNNUDAG 19:40



GUNNAR NELSON

Í V E G A S

VÖNDUÐ HEIMILDAMYND!



Auðunn Blöndal fylgdi Gunnari Nelson til Las Vegas þar sem hann vann ógleymanlegan sigur á Brandon Thatch á UFC Fight Night. Auðunn fékk að skyggjast á bakvið tjöldin, fylgjast með undirbúningi bardagans og lífi Gunnars sem UFC bardagakappa.

DAGSKRÁ

Sunnudagur

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
07.01 Strumparnir
07.25 UKI
07.30 Doddi litli og Eyrnastór
07.40 Mörgæsirnar frá Madagaskar
08.00 Víkingurinn Vic
08.15 Litlu Tommi og Jenni
08.35 Ljótí andarunginn og ég
09.00 Óskastund með Skoppu og Skítlu
09.15 Með afa
09.25 Zigby
09.35 Rasmus Klumpur og félagar
09.45 Ævintýraferðin
09.55 Latibær
10.20 Ninja-skjaldböðkurnar
11.10 Beware the Batman
11.35 iCarly
12.00 Nágrannar
12.20 Nágrannar
12.40 Nágrannar
13.00 Nágrannar
13.20 Nágrannar
13.45 The X Factor UK
15.10 The X Factor UK
16.00 Spilakvöld
16.50 60 mínútur
17.40 Eyjan
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Sportpakinn
19.10 Næturvaktin
19.40 Gunnar Nelson í Vegas
20.35 Humans
21.25 Réttur
22.30 Homeland
23.20 60 mínútur
00.05 Proof
00.50 The Knick
01.45 The Leftovers
02.30 Jane Eyre
04.30 Murder in the First
05.15 Gunnar Nelson í Vegas
05.50 Fréttir

SPORT

08.20 Ítalski boltinn 2015/2016
10.00 Spænski boltinn 2015/2016
11.40 Evrópu deildarmörkin 2015/2016
12.30 Formúla 1 2015 - Abu Dhabi (Formúla 1 2015 - Abu Dhabi)
15.45 Meistaradeild Evrópu í handbolta 2015/2016 (Kolding - Barcelona)
17.25 UEFA Champions League 2015/2016
19.10 Spænski boltinn 2015/2016
20.50 NFL Gameday
Hápunktarnir í NFL deildinni.
21.20 NFL 2015/2016 (Seattle Seahawks - Pittsburgh Steelers)
Bein útsending frá leik Seattle Seahawks og Pittsburgh Steelers í NFL deildinni.
00.20 Ítalski boltinn 2015/2016

SPORT 2

08.30 Premier League 2015/2016
10.10 Premier League 2015/2016
11.50 Premier League 2015/2016 (Tottenham - Chelsea)
13.55 Premier League 2015/2016 (West Ham - WBA)
16.05 Premier League 2015/2016 (Liverpool - Swansea)
18.15 Manstu
18.55 Premier League 2015/2016
20.35 Premier League 2015/2016
22.15 Premier League 2015/2016
23.55 Premier League 2015/2016

GOLFSTÖÐIN

08.00 Solheim Cup 2015
10.30 2015 Augusta Masters
12.45 2015 Players Official Film
13.40 Tvöfaldur skolli
14.15 Golfing World 2015
15.05 HSBC Champions
18.35 Golfing World 2015
19.25 DP World Tour Championship

ÚTVARP

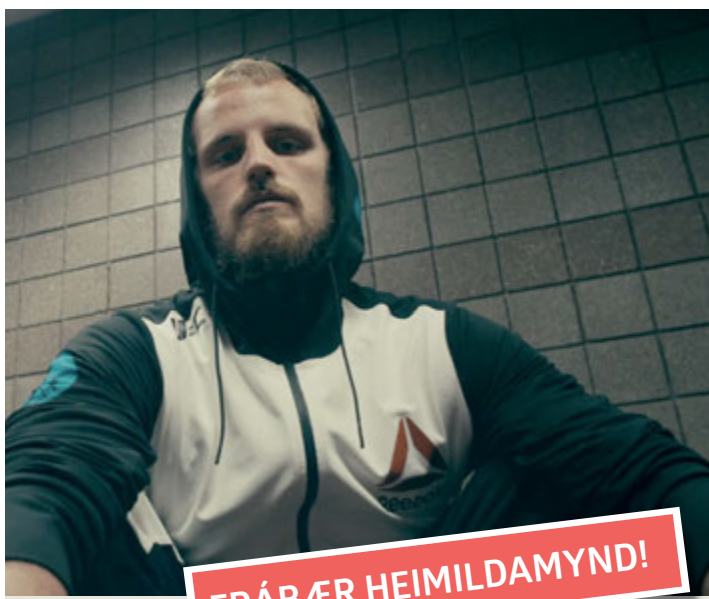
FM 88,5 XA-Radíó
FM 89,5 Retro
FM 90,1 Rás 2

FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957

FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan
FM 97,7 X-ið

FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útvarp Saga
FM 100,5 K100

FM 102,9 Lindin



FRÁBÆR HEIMILDAMYND!

19:40

GUNNAR NELSON Í VEGAS

Vönduð heimildamynd sem veitir okkur innsýn í lífið á bak við tjöldin á stóru bardagavöldi í Las Vegas. Hér fylgist Auðunn Blöndal með Gunnari Nelson keppa og fylgir honum bæði fyrir og eftir bardagann.

MEIRIHÁTTAR
SUNNUDAGUR!

Fáðu þér áskrift á 365.is

365



MAGNAÐUR ÞÁTTUR!

21:20

RÉTTUR

Sjöundi þátturinn 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!

20:30

HUMANS

Magnaðir þættir sem gerast í heimi þar sem vélmenni eru notuð sem þjónar á heimilum en erfitt getur verið að greina á milli hverjir eru mennskir og hverjir ekki.



22:10

HOMELAND

Við höldum áfram að fylgjast með Carrie Mathieson, fyrrverandi starfsmanni bandarísku leyniþjónustunnar.



07:00-20:30

BARNAEFNI ALLA DAGA

Vandað talsett barnaefni og skemmtilegir þættir fyrir yngstu áhorfendurna alla daga á Krakkastöðinni.



Allt þetta og meira til í Skemmtipakkanum á aðeins 310 kr. á dag.

365.is

Hlýtt og gott í jólapakkann!



KULDAÚLPUR 10.000 KR
BARNAÚLPUR 8.000 KR
EINNIG TIL Í RAUÐU



ÚTIVISTARBUXUR
8000 mm vatnsheldni
9.000 KR



NÝTT Haust/vetur 2015 - TILBOÐ á NÝJUM FATNAÐI

KULDAÚLPA M/EKTA SKINNI
TILBOÐ 21.000 KR

FRÁBÆR KULDAGALLI ST.4-12 ÁRA
TILBOÐ 12.000 KR

KULDAÚLPA ST. 3-12 ÁRA
TILBOÐ 10.000 KR

LAGER **SALA** **NORTH ROCK**



100% *fisléttir*
DÚNJAKKAR - DÖMU & HERRA 15.500 KR
3.000 mm vatsnheldni 100% ANDARDÚNN



mjúk, hlý og ALLTAF eins!
FLÍSPEYSA 4.000 KR
DÖMU - HERRA & BARNA



GÖNGUSKÓR GRI-sport 12.000 KR
LEÐUR & GRITEX

OPNUNAR 28.NÓV LAUGARDAGUR KL. 12-16
TÍMI 29.NÓV SUNNUDAGUR KL. 13-17

Víkurhvarf 2 - Kópavogur
-sama hús og Fjölsmiðjan

BK KLÚBBTILBOÐ

CADIZ loftljós,
hvítt eða svart, 35 cm, E27.

5.995 kr.

52237510-1 Almennt verð: 7.995 kr.

LÝSUM UPP
AÐVENTUNA

BK KLÚBBTILBOÐ

TRAPES loftljós,
7xE27, 35 cm, án peru.

11.245 kr.

52238286
Almennt verð: 14.995 kr.

LJÓSAHÁTÍÐ

BK KLÚBBTILBOÐ



MURANO vegggljós,
svart og messí, E27.

5.995 kr.

52238078
Almennt verð: 7.995 kr.

BK KLÚBBTILBOÐ



**25%
AFSLÁTTUR**

MURANO loftljós,
svart og messí, E27.

5.245 kr.

52238080
Almennt verð: 6.995 kr.

BK KLÚBBTILBOÐ



BAMBUS loftljós,
E27, 35 cm.

9.745 kr.

52238288
Almennt verð: 12.995 kr.

BK KLÚBBTILBOÐ



FEATHER loftljós,
E27, 45 cm.

11.245 kr.

52238266
Almennt verð: 14.995 kr.

BK KLÚBBTILBOÐ

OSLO útljós staur, GU10,
30x9 cm eða 30x8x8 cm,
svart eða hvítt.

9.725 kr.

52238267-70
Almennt verð: 12.972 kr. kr.

ÚRVAL AF
ÚTILJÓSUM

BK KLÚBBTILBOÐ



CLASSIC útljós
E27, hvítt.

2.595 kr.

52257179
Almennt verð: 3.495 kr.

BK KLÚBBTILBOÐ



Útljós á vegg
með skynjara.

3.745 kr.

52250325
Almennt verð: 4.995 kr.

BK KLÚBBTILBOÐ



COMBI loftljós,
2xE27, króm, 33 cm.

3.745 kr.

52252718
Almennt verð: 4.995 kr.

BK KLÚBBTILBOÐ



**33%
AFSLÁTTUR**

RUN kastari,
G9, króm eða níkel.

995 kr.

52252897-8
Almennt verð: 1.495 kr.



KLÚBBTILBOD

Loftljós, LED, 10W,
800 lum, króm/hvítt.

3.745 kr.

52243211
Almennt verð: 4.995 kr.

KLÚBBTILBOD

40%
AFSLÁTTUR

ANNE kúpull,
25 cm, E27, 42W.

895 kr.

52237039
Almennt verð: 1.495 kr.

KLÚBBTILBOD

JANUS loftljós,
2xG9.

2.995 kr.

52238150
Almennt verð: 3.995 kr.



KLÚBBTILBOD

CADIZ borðlampi, króm
með svartan eða hvítan
skerm, E14, 42W.

2.595 kr.

52237207-8 Almennt verð: 3.495 kr.

25%
AFSLÁTTUR

AF ÖLLUM LJÓSUM
OG PERUM 28.-30. NÓVEMBER.

26 DAGAR
TIL JÓLA!



KLÚBBTILBOD

BOOT borðlampi.

4.495 kr.

52255210
Almennt verð: 5.995 kr.



KLÚBBTILBOD

50%
AFSLÁTTUR

Borðlampi
sem bolti, E14.

995 kr.

52258759
Almennt verð: 1.995 kr.



KLÚBBTILBOD

50%
AFSLÁTTUR

Borðlampi fyrir
barnaherbergið E14.

995 kr.

52257940
Almennt verð: 1.995 kr.



KLÚBBTILBOD

CITY borðlampi,
E14, 39 cm, án peru.

4.495 kr.

52238131
Almennt verð: 5.995 kr.

SJÁÐU HEIMINN Í NÝJU LJÓSI

OSRAM OSRAM



KLÚBBTILBOD

30%
AFSLÁTTUR

OSRAM LED pera,
dimmanleg, 3,6w, GU10.

1.395 kr.

54194556
Almennt verð: 1.995 kr.



KLÚBBTILBOD

OSRAM LED pera,
dimmanleg hlý hvít
birta, 5,3w, GU10.

1.495 kr.

54194560
Almennt verð: 1.995 kr.



KLÚBBTILBOD

35%
AFSLÁTTUR

OSRAM LED
kertapera, 6w, E14.

1.295 kr.

54194622
Almennt verð: 1.995 kr.



KLÚBBTILBOD

30%
AFSLÁTTUR

OSRAM MINI CANDLE
sparpera með skynjara,
9w, E14.

695 kr.

54140024
Almennt verð: 995 kr.



KLÚBBTILBOD

45%
AFSLÁTTUR

OSRAM LED kúlupera,
hlý hvít birta, 4w, E14.

995 kr.

54194567
Almennt verð: 1.795 kr.



KLÚBBTILBOD

OSRAM sparpera með
skynjara, 11w, E27.

2.245 kr.

54192041
Almennt verð: 2.995 kr.



KLÚBBTILBOD

30%
AFSLÁTTUR

OSRAM LED Classicpera,
hlý hvít birta, 10w, E27.

1.395 kr.

54194572
Almennt verð: 1.995 kr.



KLÚBBTILBOD

33%
AFSLÁTTUR

OSRAM LED pera,
hlý hvít birta, 6w, E27.

1.195 kr.

54194566
Almennt verð: 1.795 kr.



KLÚBBTILBOD

29%
AFSLÁTTUR

OSRAM Dulux sparpera,
hlý hvít birta, 14w, E27.

1.695 kr.

54140014
Almennt verð: 1.695 kr.



KLÚBBTILBOD

45%
AFSLÁTTUR

OSRAM Dulux mini twist
pera, 12w, E27.

495 kr.

54194611
Almennt verð: 895 kr.



byko.is

OPIÐ LENGUR Í BREIDD

LAUGARDAG 10 - 19
SUNNUDAG 11 - 18

BYKO

GERUM PETTA SAMAN

Stefán Máni

Vesurur texta fyrir Vagina Boys

Þetta eru bara snillingar, ég bakka ekkert með það, segir rithöfundurinn.

Ólíklegt samstarf listamanna úr ólíkum áttum er nú orðið staðreynd. Vagina Boys eru nú að ljúka við lag, þar sem textinn er eftir rithöfundinn Stefán Mána. Þetta ólíklega samstarf kviknaði á Twitter, en meðlimir sveitarinnar og Stefán Máni höfðu skipst á kveðjum þar nokkrum sinnum áður en Stefán Máni hrósaði sveitinni í útvarpsviðtali. „Í viðtalinu var ég einnig spurður hvort ég útilokaði að semja texta við lög og ég útilokaði það ekki,“ útskýrir Stefán Máni.

Strákarnir í Vagina Boys, sem eru þekktir fyrir að hylja andlit sitt þegar þeir troða upp, höfðu þá samband við rithöfundinn. „Já, okkur fannst gaman að heyra hann nefna okkur í viðtalinu sem hljómsveit sem hann fílaði,“ segja þeir. Stefán Máni brást vel við bön þeirra og var ekki lengi að senda þeim texta.

„Ég byrjaði bara að henda í þá einhverju bulli,“ segir Stefán Máni og hlær. „Þetta er algjört flipp, sem mér finnst mjög skemmtilegt. Þetta er eiginlega jólalag um að þola ekki jólalög. Ég á svolítið erfitt með að taka mig alvarlega þegar ég geri eitthvað svona og á voða mikið skap með þessum drengjum, sem mér finnst

ÞETTA ER ALGJÖRT FLIPP, SEM MÉR FINNST MJÖG SKEMMTILEGT. ÞETTA ER EIGINLEGA JÓLALAG UM AÐ ÞOLA EKKI JÓLALÖG. ÉG Á SVOLÍTIÐ ERFITT MEÐ AÐ TAKA MIG ALVARLEGA ÞEGAR ÉG GERI EITTHVAÐ SVONA.

Stefán Máni

vera algjörir snillingar,“ segir rithöfundurinn og leggur áherslu á orð sín: „Sko, þeir gera ótrúlega flotta músík. Það er einhver húmor í þessu hjá þeim, þeir taka sig ekki of alvarlega. Þetta eru bara snillingar, ég bakka ekkert með það. Jákvæðir og klárir listamenn, engin vitleysa!“

Vagina Boys eru ákaflega sáttir með samstarfið við rithöfundinn. „Við erum ekki inni í þessari rithöfundadeild, en við þekkjum auðvitað Stefán Mána. Okkur finnst þetta vera mikil viðurkenning.“

Lagið kemur út í byrjun desember og verður meðal annars flutt á jólatónleikum 19. desember á Húrra, þar sem Vagina Boys koma fram ásamt Shades of Reykjavík. Þeir munu líka koma fram á Sónar á næsta ári.

kjartanatl@frettabladid.is



Vagina Boys eru nú að ljúka við lag, þar sem textinn er eftir rithöfundinn Stefán Mána. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Ellefu dægurlög er fyrsta sólóplata Grétars Örvarssonar og hefur fengið frábærar viðtökur. Hér flytur hann ásamt landsþekktum tónlistarmönnum og söngkonum þekkt dægurlög í nýjum og skemmtilegum útsetningum.

Grétar sýnir hér á sér nýja hlið sem söngvari og útkoman er sérlega vönduð og ljúf geislaplata sem unnendur fallegra dægurlaga ættu ekki að láta fram hjá sér fara.

Söluastaðir: **Nettó, Samkaup, Hagkaup, Penninn-Eymundsson**

Einnig er hægt að pantast diskinn áritaðan með því að senda email á baxehf@gmail.com

TEXTI STEFÁNS MÁNA

Ef jólin væri rjómais, þá væri hann bleikur og myndi aldrei bráðna – good feel is, ekkert brainfreeze
Ef jólin væri stelpa, þá væri hún alltaf sæt og góð, aldrei með vesen eða drama – algjör dama
Ef jólin væru væmið lag, þá myndi það hljóma einhvern veginn svona – er ég að vona
Mér finnst jólalög leiðinleg
Læt mig samt hafa þau
Ef ég fæ að vera með þér
Mér finnst jólalög leiðinleg

Læt mig samt hafa þau
Ef ég fæ að vera með þér
Ef jólin væru konfektmoli, þá væru þau besti molinn, eins og glimmerfoli – sem amma tók, hún notar kók
Ef jólin væru sætur strákur, þá væri hann ekki einn heldur tveir, geggjað töff og grímur líka – rímar við pika



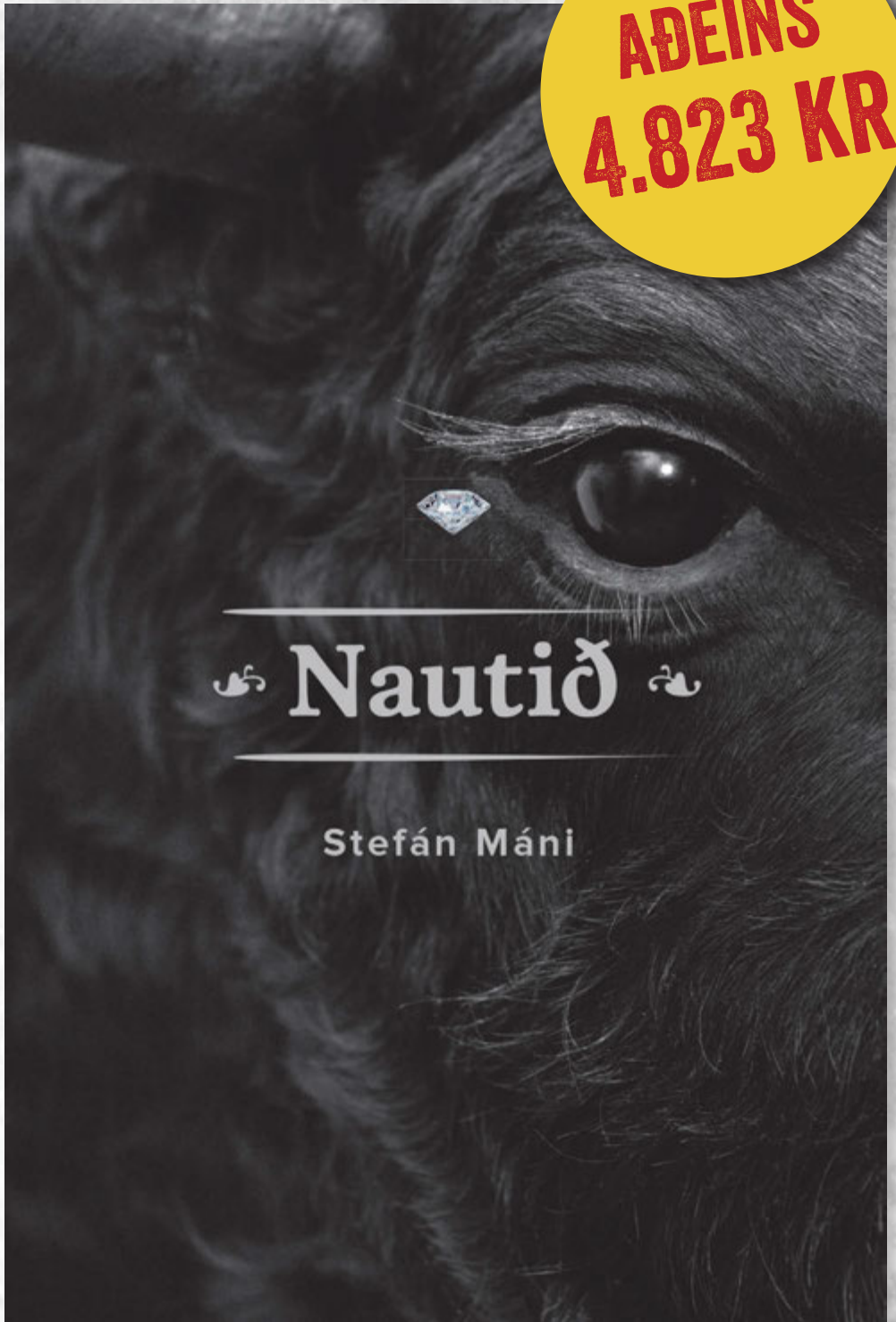
Ef jólin væru mótorhjól, þá væru þau svona jólahjól, öll sjæni og klædd í jólakjól – úr silfurpappir
Mér finnst jólalög leiðinleg
Læt mig samt hafa þau
Ef ég fæ að vera með þér
Mér finnst jólalög leiðinleg
Læt mig samt hafa þau
Ef ég fæ að vera með þér

nettó

TILBOÐ Á JÓLABÓKUM Í NETTÓ

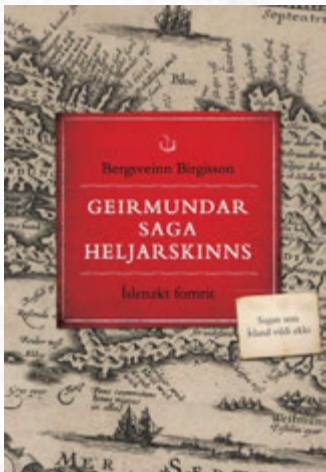
GILDIR 28.-29. NÓVEMBER

AÐEINS
4.823 KR

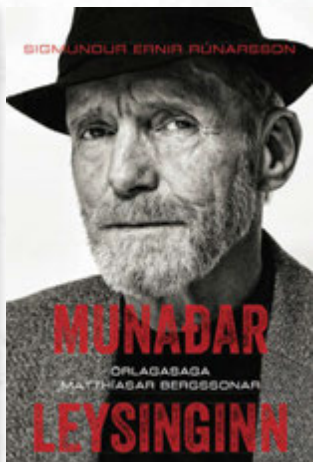


Nautið

Stefán Máni



VERÐ: 4.689 KR



VERÐ: 4.689 KR



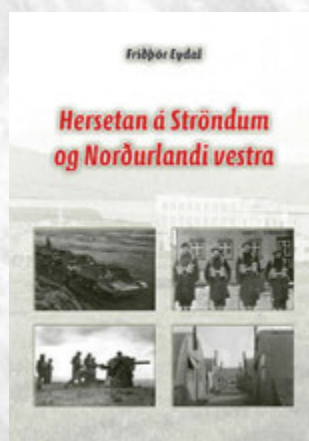
VERÐ: 4.549 KR



VERÐ: 3.349 KR



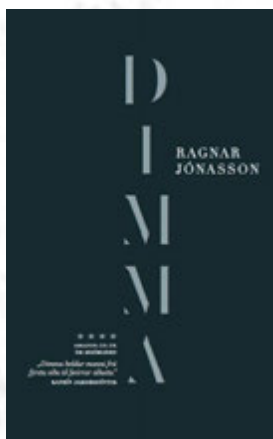
VERÐ: 2.204 KR



VERÐ: 4.354 KR



VERÐ: 4.899 KR



VERÐ: 4.689 KR



VERÐ: 4.689 KR

nettó

OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN Í NETTÓ GRANDA OG NETTÓ MJÓDD

Mjódd · Grandi · Salavegur · Búðakór · Akureyri · Höfn · Grindavík · Reykjanesbær · Borgarnes · Egilsstaðir · Selfoss | Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl.

Skemmtileg en þunn Star Wars upplifun

LEIKIR

Star Wars Battlefront

★★★★★

PC

Star Wars Battlefront er finasta viðbót við hinn gríðarlega stóra Star Wars-heim og vottar kvikmyndunum virðingu sína vel. Útlitslega séð er leikurinn stórkostlegur og bardagar eru hraðir og skemmtilegir. Leikurinn býður hins vegar ekki upp á mikla dýpt og reynir ekkert á heilann. Hætt er við því að hann verði fljótt þreyttur.

Battlefront býður upp á níu mismunandi tegundir af fjölspilun. Má þar nefna Hero Hunt, þar sem sjö spilarar berjast gegn einni hetju eins og Luke Skywalker eða keisaranum Palpatine. Supremacy, þar sem 40 spilarar berjast um að halda ákveðnum staðsetningum og að sækja um leið gegn hinum. Fighter Squadron, þar sem orrusturnar fara fram í loftinu og spilarar fljúga orrustuflugum. Walker Assault verður þó að teljast skemmtilegast. Þar berjast 40 spilarar og uppreisnin reynir að halda aftur af sókn Keisaraveldisins sem býr yfir gríðarstórum gangandi vélmennum.

Enn sem komið er er einungis hægt að spila á fjórum plánetum í Battlefront. Framleiðendur leiksins hafa þó tilkynnt að orrustan um Jakku verði brátt aðgengileg og einnig hafa þeir lofað fleiri plánetum í framtíðinni, væntanlega gegn

kostnaði. Pláneturnar Tatooine, Hoth, Endor og Sullust (sem byggð er á Íslandi) líta þó alveg stórkostlega út en eiga á hættu að verða þreyttar mjög fljótt.

Þar komum við að stórum galla Star Wars Battlefront. Það er verulegur skortur á dýpt. Einspilun leiksins er nánast ekki til staðar, fyrir utan þjálfunarborð og Survival, sem hægt er að spila einn eða með vini. Það gengur út á að berjast gegn sífellt stærri og sterkari árásum keisaraveldisins og er oft á tíðum tiltölulega skemmtilegt.

Það vegur þó ekki nægjanlega upp á móti skortinum á breidd. Flugorrustur leiksins missa einnig marks. Orrustuflugur virka vel í stórum orrustum en leikurinn er ekki hannaður fyrir bardaga sem eingöngu eru háðir á himni og það sést þegar verið er að spila Fighter Squadron.

Skotkerfi leiksins er einfalt. Þrátt fyrir að Battlefront sé framleiddur af sömu aðilum og gera Battlefield-leikina, er ekki hægt að breyta byssum á sömu vega og í þeim leikjum. Þá er ekki búið upp á karaktera sem sérhæfa sig í mismunandi hernáði, en spilarar geta þó búið karaktera sína mismunandi vopnum og tólum eftir því sem hentar hverjum og einum. Ekki er hægt að stoppa og miða af meiri nákvæmni eins og þekktist í nútímaskotleikjum. Í stað þess að horft sé niður með hlaupi byssunnar er eingöngu súmmað inn og hefur það engin áhrif á nákvæmni skotanna. **Samúel Karl Ólason**



Bestu orrusturnar í Star Wars Battlefront eru þær stærstu þar sem tvö tuttugu manna lið keppa sín á milli. FRÉTTABLAÐIÐ/DICE



ÚTLITSLEGA SÉÐ ER LEIKURINN STÓRKOSTLEGUR OG BARDAGAR ERU HRAÐIR OG SKEMMTILEGIR. LEIKURINN BÝÐUR HINS VEGAR EKKI UPP Á MIKLA DÝPT OG REYNIR EKKERT Á HEILANN.

NIÐURSTADA: Eins og áður segir, þá lítur leikurinn einstaklega vel út og er hraður og skemmtilegur. Innihald leiksins er þó takmarkað og verðlaunakerfið ekki nægilegt öflugt til að halda manni lengi við spilun.



Flug fyrir 2 með öllum notuðum Mercedes-Benz

Mercedes-Benz B-Class nýtur mikilla vinsælda, enda framúrskarandi kostur. Öllum notuðum B-Class **fylgja vetrardekk** og þeir hafa staðist **þjónustuskoðun** fyrir veturinn.

Að auki fylgir **flug fyrir tvo með WOW Air** öllum notuðum Mercedes-Benz í eigu Öskju í nóvember. Tilboðið gildir fyrir bifreiðar að verðmæti 1,5 milljónir eða meira.

Mercedes-Benz

The best or nothing.

B 180 árgerð 2013, ekinn 38 þús. km, sjálfskiptur, dísil, 109 hö.

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

Verð 4.490.000 kr.

Afb./mán. 42.200 kr.*

*Mánaðargreiðsla m.v. 50% bilalán í 72 mánuði. Vextir 9,25% og árleg hlutfallstala kostnaðar 11,06%



Flug fyrir 2 til Kaupmannahafnar, Berlínar, London eða Dublin.

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



NOTAÐIR BÍLAR

KALKÚNAVEISLA!

Nældu þér í Kalkún á góðu verði í Iceland.
Við eigum fyllta, bringur, heila, forkryddaða ofl. ofl.



Vaxtalaus jólareikningur Netgíró* Þú borgar jólainnkaupin **1. febrúar 2016**

*Þú borgar enga vexti en greiðir 195 kr. tilkynningar- og greiðslugjald
(ef upphæð er yfir 3.000 kr. annars 0 kr.) og lántökugjald 3,95%



Caldir á meðan birgðir endast.

Úrval er breytilegt eftir verslunum



OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN
ICELAND, ENGIHJALLA,
VESTURBERGI OG ARNARBAKKA

Iceland

Slá á léttu strengi og æra lýðinn

Berglind Pétursdóttir og **Steinþór Helgi Arnsteinsson** verða kynnar á tiskusýningu á viðburðinum Nýtum, notum, njótum, sem er á vegum Rauða krossins, í Ráðhúsinu í dag og er hluti af Nýtnivíku Reykjavíkurborgar. Notaðar flíkur verða sýndar og fatamarkaður verður á svæðinu og því hægt að gera bæði góð kaup og láta gott af sér leiða í leiðinni.

Ég er meira og minna í notuðum fötum, maður er alltaf eitthvað að gramsa í gömlum slæðum og svo er ekkert betra en lopapeysa sem einhver annar er búinn að ganga til fyrir mann þannig að hún er orðin vel formuð að líkam-anum," segir Berglind Pétursdóttir eituhress en hún verður ásamt Steinþóri Helga Arnsteinssyni, kærasta sínum, á tiskusýningu í dag.

Tiskusýningin er hluti af viðburðinum Nýtum, notum, njótum og Nýtnivíku Reykjavíkurborgar. Sýningin er haldin í samstarfi við fatahönnunardeild Listaháskóla Íslands og eru fyrir-sætur stíliseraðar af nemendum LHÍ og klæddar flíkur sem gefnar hafa verið Rauða krossinum og eru til sölu í verslunum hans. Sýningin er þó ekki það eina sem verður uppi á teningnum í dag því vegleg dagskrá verður í gangi í Ráðhúsi Reykjavíkur og hefst hún klukkan 13.00.

„Svo verður líka fatamarkaður í gangi allan tímann, fólk getur komið og inspirerast á tiskusýningunni, keypt sér eitthvað á markaðnum og notað hugmyndirnar til að breyta og ég veit ekki hvað og hvað. Jafnvel bara keypt allar jólagjafirnar," segir hún uppveðruð og bætir við: „Og ef fólk er að pæla í minimalíska lífsstílum

þá er þetta náttúrulega sannkölluð paradís.“

Markmið Nýtnivíkkunnar er að draga úr myndun úrgangs og hvetja fólk til að nýta hlutina betur. Þá er auðvitað gráupplagt að gramsa eftir jóladressinu í notuðum fötum og styrkja um leið gott málefni þar sem allur hagnaður af fatasölunni rennur til mannúðarverkefna Rauða krossins og því umhverfisvæn leið til þess að láta gott af sér leiða.

„Við elskum öll góð málefni og vitum að Rauði krossinn er með puttann á púlsinum þegar að því kemur," segir Berglind og bætir við að þau Steinþór stefni á að slá á léttu strengi og æra lýðinn. Þegar hún er spurð hvort þau séu þá búin að æfa einhvers konar prógramm fyrir sýninguna er hún fljót til svars: „Steinþór er örugglega með einhver tromp uppi í erminni. Ætli hann skelli sér ekki á skeljarnar fyrir framan alla, ég ætla að vona það," segir Berglind hlæjandi að lokum.

gydaloa@frettabladid.is

Berglind Pétursdóttir og Steinþór Helgi Arnsteinsson stilla sér góðfúslega upp en þau eru kynnar tiskusýningar á viðburði Rauða krossins í dag.
FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

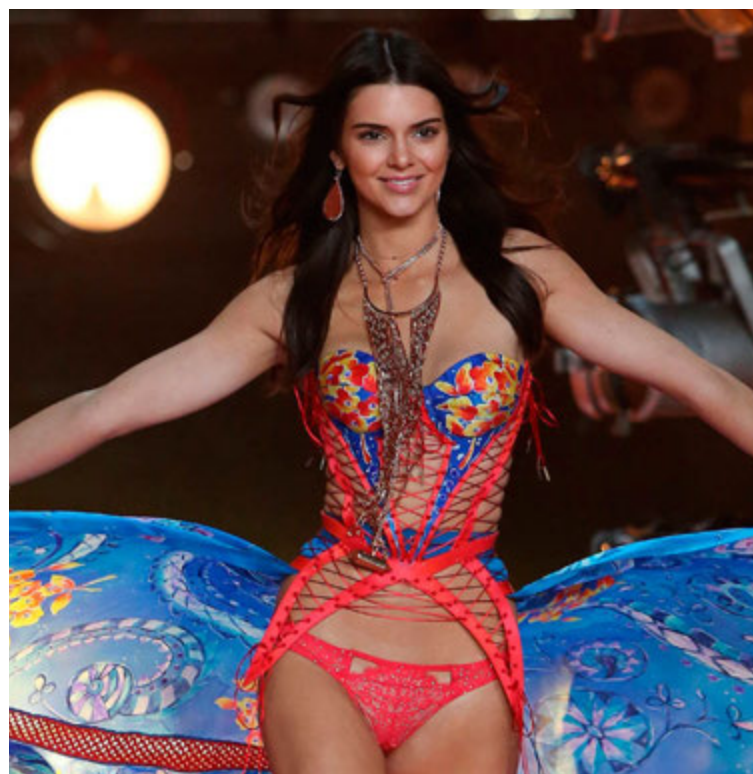


LÉTTBYLGJAN

VIÐ PÖKKUM INN JÓLUNUM
MEÐ BESTU JÓLATÓNLISTINNI

Kringlan
NOI SIRIUS

LÉTTBYLGJAN
967
- JÓLASTÖÐIN ÞÍNI



Kendall Jenner á ekki sjö dagana sæla meðal kollega sinna, en hún þykir heldur leiðinleg, blessunin.

Englarnir leggja Kendall í einelti

Illar tungur umlykja nú Kendall Jenner, næstyngstu systur Kim Kardashian, sem aldrei fyrr. Jenner er nú heitasta fyrirsæta í heimi, og landar hverjum samningnum á fætur öðrum. Nú er svo komið að samstarfskonur hennar í fyrirsætubransanum geta ekki lengur setið á sér og segja hana eiginlega óþolandi, hún sé hreinlega ekkert skemmtileg. Fékk fyrirsætan heldur hráslagalegar móttökur þegar hún mætti til leiks á tiskusýningu Victoria's Secret í síðustu viku. „Flestir englarnir, stelpurnar, vinka eða henda í fimmu þegar þær mætast á pallinum, en enginn virti Kendall

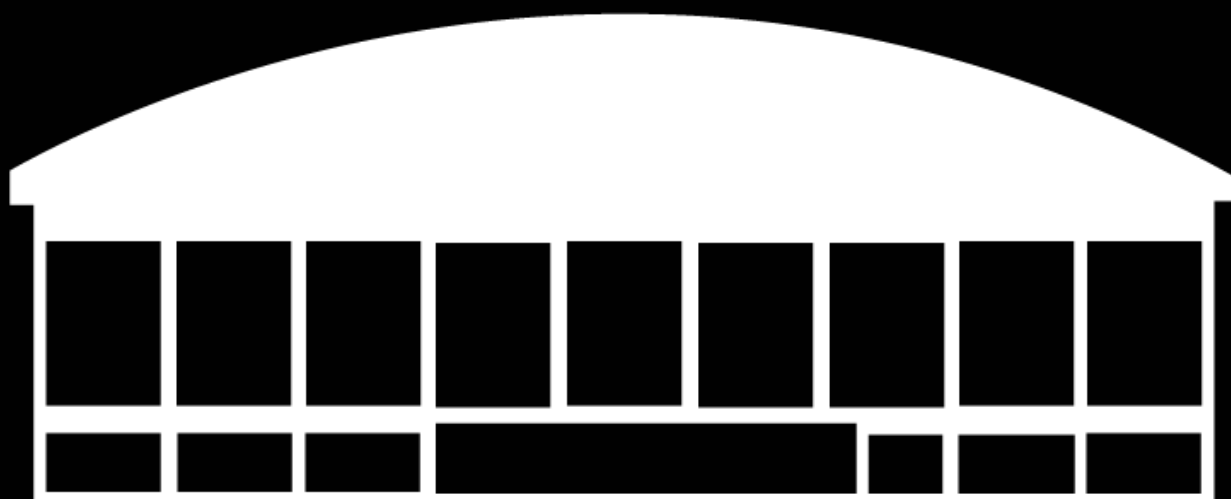
viðlits," var haft eftir innanbúðarmanni.

Umræddur innanbúðarmaður lét einnig hafa eftir sér að hinir englarnir leyfðu sér að líta niður á Kendall, en hún þykir ekki merkilegur pappír í ljósi þess að hún er Kardashiansystir sem hafi einungis komist þangað sem hún er vegna þessa, ekki fyrir hæfileika. Hún sé þannig ráðin inn í verkefni á röngum forsendum og þykir það ótækt. Er þetta ekki í fyrsta skiptið sem Jenner verður fyrir barðinu á skvisunum, því sama var uppi á teningnum á tiskuvíkunni í New York fyrr á árinu. Hún hefur ekki tjáð sig opinberlega um eineltið.

RISA

ÍPRÓTTA- OG LEIKFANGAMARKAÐUR

Í Laugardagshöll dagana 27-29. nóvember



Laugardalshöll

30-70% afsláttur í aðeins 3 daga!

Erum búnir að fylla höllina aftur af ípróttavörum og leikföngum

Flest helstu ípróttá- og leikfangamerkin á einum stað

Opnunartími

Föstudagur frá kl. 12:00 – 21:00

Laugardag og sunnudag frá kl. 12:00 – 18:00

Opnum föstudaginn 27. nóvember kl. 12:00

Ameríkuverð á skóm og fatnaði

Sérfræðingar Eins og Fætur Toga í göngugreiningum ráðleggja með val á skóbúnaði

Komdu og gerðu frábær kaup fyrir alla fjölskylduna

Lífið í vikunni
21.11.15-
27.11.15



VIÐ FENGUM MIKLA UMFJÖLLUN Á ICELAND AIRWAVES OG MIKLA ATHYGLI FRÁ ERLENDUM GESTUM OG FJÖLMIDLUM OG ERUM BÚNAR AÐ FÁ FYRIR-SPURNIR OG TILBOÐ FRÁ HINUM ÝMSU HÁTÍÐUM UM ALLAN HEIM.

Þetta segir Steinunn Jónsdóttir, ein Reykjavíkurdætra, en raphópurinn vakti heldur betur athygli á tónlistarhátíðinni Iceland Airwaves. Hópurinn er á leiðinni út í heim, á tónlistarhátíðir, en getur ekki sagt hvert nákvæmlega að svo stöddu.

BRÚÐUM

SLÁTRAD

„Þetta er bara íslenska þjóðin, fólkid sem þarf að kristna,“ segir Ilmur Stefánsdóttir, leikmynda-hönnuður sýningarinnar Njálu, um eitt þúsund uppláсна líkama sem nú hafa yfirtekið Borgarleikhúsið. „Það eru um fimm til sex hundruð manns sem látast í Njálu, og því sterk þörf fyrir að það sé mikill massi af fólki í sýningunni.“ Útskýrir Ilmur þegar hún er spurð hvernig standi á þessari nýju viðbót leikhússins, sem sérþötuð var alla leið frá Kína.



COWELL KAUPIR RÉTTINN

„Það gerist núna fyrir skömmu að það er hringt í umboðsmanninn minn frá Syco Entertainment og þau sögðu henni að staðið hafi til í nokkurn tíma að búa til sjónvarpsþátt sem ætti að gerast í Hearst-kastala við Kyrrahafið í Kaliforníu,“ segir rithöfundurinn Ólafur Jóhann Ólafsson. Fyrirtækið Syco Entertainment, í eigu Simons Cowell, keypti réttinn að bók Ólafs.



VEGAMÓT VAKNA AFTUR

„Þælingin okkar var alltaf að hvíla skemmtistaðinn í einhvern tíma og opna svo aftur,“ segir Óli Már Ólason, annar eigenda Vegamóta. Staðurinn verður aftur að skemmtistað um helgar, en hefur undanfarið tvö og hálf á eingöngu verið veitingastaður.

Margir fögnuðu þessum fréttum í vikunni.



MINNUM Á TJARNARKORTI!!!

TJARNARBÍÓ

Lífið

STÓRSKEMMTILEGT

Drullumall
FYRIR ALLA FJÖLSKYLDUNA
SÝNT Í TJARNARBÍÓ



Gríman 2015

Barnasýning ársins
Sproti ársins

LÍFIÐ HELFUR ÁFRAM Í NÓVEMBER
SÍÐASTA SÝNING FYRIR JÓL!!!



- DV

Sun. 22. nóv. kl. 13.00



- S.J. Fréttablaðið

AUKASÝNINGAR Í JANÚAR OG
FEBRÚAR FARA Í SÖLU BRÁÐLEGA.



Í UPPSETNINGU LEIKHÚSSINS 10 FINGUR SEM SLÓ Í GEGN MEÐ LEIKRITÍÐ
SKRÍMSLIÐ LITLA SYSTIR MÍN
LEIKARAR SÓLVEIG GUÐMUNDSDÓTTIR OG SVEINN ÓLAFUR GUNNARSSON
LISTRÆNIR STJÓRNENDUR CHARLOTTE BØVING OG HELGA ARNALDS

MÍÐASALA Á MÍDI.IS OG Í TJARNARBÍÓ

Ari Matthíasson, þjóðleikhússtjóri er að vonum alsæll með aðsóknina. Hann segir margt spila saman, en hópurinn sem standi að baki leikársins sé býsna þéttur.



FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Endalaust uppselt í Þjóðleikhúsið

„Það er þetta sem gerir Þjóðleikhúsið að þjóðleikhúsi,“ segir Ari Matthíasson sem er karlinn í brúnni. Hann segir ástandið hálfjáránlegt.

Þetta er með ólíkindum, og eiginlega frekar fjaránlegt. Við verðum að hafa vit á að gleðjast yfir þessu, þar sem þetta er alls ekkert sjálfsagt,“ segir Ari Matthíasson þjóðleikhússtjóri sem stendur nú frammi fyrir þeirri staðreynd að færri komast að á sýningar leikhússins en vilja. „Það er svo gott sem uppselt á allar sýningar okkar og meira að segja verk sem ekki eru komin í sýningu, eins og Leitinn að jólnum, sem hefur nú verið sýnd í ein tíu ár.“

Segir Ari mikið af fólki sem ekki hafi látið sjá sig í leikhúsinu í lengri tíma eða hreinlega hafi aldrei stigið inn í það fæti vera að mæta. Gestir séu af öllum stigum og stéttum, jafnt bókmenntafræðingar og trésmíðir, og á öllum aldri. „Það er nákvæmlega það sem gerir Þjóðleikhúsið að þjóðleikhúsi,“ segir Ari og slengir fram sögu sem sannar fyrir bláðamanni að leikhúsáhuginn teygir sig langt út fyrir höfuðborgarsvæðið.

„Einn starfsmaður Þjóðleikhússins var í klippingu og þar er ung kona utan af landi að klippa, hún spyr þá hvar hann vinnir og hann segir henni hvar hann vinnir, í Þjóðleikhúsinu. Hún spyr þá hvar það sé eiginlega, og hann segir henni að það sé niðri í bæ. „Já, einmitt, þar sem Spaugstofan er?“ spyr hún þá til baka. Þetta er auðvitað ekkert annað en frábært og ákvedinn vitnisburður,“ segir Ari og skellir upp úr.

„Við höfum verið að endurnýja leikaraliðið okkar, og þar koma inn nýir í bland við aðra sem eru að snúa aftur í Þjóðleikhúsið, samanber Spaugstofan. Auk þess sem það



er mikil stemning í að fá Vesturport inn í leikhúsið, sem hefur náttúrulega verið að gera það gott úti um allan heim og svo er mikill styrkur í að fá Baltasar um borð og er Djöflaeyjan til dæmis væntanleg á fjálfirnar og ég bind miklar vonir við þá sýningu,“ útskýrir Ari er hann er inntur eftir ástæðu þessa góða gengis. „Svo er meirihluti leikrænna stjórnenda hjá okkur konur, sem er verulega skemmtilegt og allt hefur þetta áhrif á niðurstöðuna sem skilar sér á sviðið,“ segir hann og skýtur hlæjandi að: „Nú og svo er auðvitað nýr leikhússtjóri.“

Annars passa ég mig bara á að vera ekki of mikið fyrir þessu fina fólki og leyfi því að vinna vinnuna sína í friði,“ segir hann að lokum, alsæll með stöðu mála.

gudrun@frettabladid.is

MAÐUR ÞARF AÐ BÍÐA MIKIÐ LENGUR Í SÍMANUM

Magnús Skarphéðinsson sem er annáluð leikhúsrotta, enda er hann forseti Rottuvinafélagsins, segist finna mikið fyrir aukinni aðsókn. Sjálfur kaupir hann um 140 leikhúskort á ári. „Ég finn vissulega fyrir þessari aðsóknarsprengingu sem gestur leikhússins. Þetta er sko alveg tvöfalt eða meira, á við venjulega, og ég hef bara aldrei séð þetta svona,“ segir hann uppveðraður. „Maður þarf að bíða mikið lengur í símanum, og erfitt er að fá miða því mikið er uppselt,“ bendir Magnús á og segist glaður yfir að sjá breiðari flóru meðal gesta leikhússins. Þrátt fyrir umrædda aðsóknarsprengju hefur Magnúsi þó tekist að sjá allar sýningar, og Hróa Hött þrisvar, og hefur sérlegt dælaði á Jóhanni konungi landlausa.

ÉG Á REYNDAR EFTIR EINA, HEIMKOMUNA, ÞAÐ VAR SVO MIKIÐ AÐ GERA AÐ ÉG NÁÐI EKKI MIÐUM FYRR EN SEINT OG SÍÐAR MEIR, EN MINN TÍMI MUN KOMA, EINS OG JÓHANN SJÁLFRUR SEGIR.



SÍMAR AUGLÝSINGAÐEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Svanur Valgeirsson svanur@365.is ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 512-5401: Guðaf Bjarnason gustaf@365.is, Hjördís Zoëga hjordis@365.is, Sígfrús Örn Einarsson sigfus@365.is, Svanhildur Ólöf Þórsteinsdóttir svansi@365.is, Örn Geirsson orn.geirsson@365.is FÓLK/LÍFIÐ/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402: Atli Bergmann atli.bergmann@365.is, Bryndís Hauksdóttir bryndis@365.is, Jón Ivar Vilhelmsson jonivar@365.is, Jónatan Atli Sveinsson jonatan@365.is, FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNÍ: Sólveig Gísladóttir solveig@365.is og Vera Einarsson vera@365.is RADAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403: Hrónnar Helgason hronnar@365.is, Viðar Ingi Pétursson vip@365.is ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407: Arna Rut Kristinsdóttir arnarut@365.is, Sigrún Helga Guðmundsdóttir sigrunh@365.is



HARPA



Sýning #300 í kvöld!

„Sprenglægileg, lærdómsrík og glæsileg leiksýning um listina að vera Íslendingur.“
Sýningar ársins 2016 komnar í sölu.



TIPS AND TRICKS TO RULE THE WORLD

One man show
100% English



"A must see!"
4th. SUCCESSFUL YEAR!!!

How to become ICELANDIC IN 60 MINUTES

Written by
Bjarni Haukur Thorsson




The show teaches you everything you need to know about being Icelandic in just one hour. You walk out of the theater feeling 100% Icelandic.
"Hilarious blend of incisive and visual observation of the Icelandic human condition, their attitudes, struggles and everyday life"



Location: Harpa - Reykjavik Concert Hall and Conference Center.
Ticket Sales: Online - www.harpa.is | Tel. +354 528 5050 | E-mail - midasala@harpa.is





*Fyrir 20 árum hóf Inga Eiríksdóttir gifturíkan
fyrirsætuférl og flutti til New York. Nú skorar hún
staðalmyndir á hólm með fyrirsætusamtökunum
ALDA sem varpa ljósi á fjölbreytileika fegurðarinnar.*

*Fyrir 20 árum hóf Bláa Lónið framleiðslu á húðvörum sem byggja á
virkum efnum jarðsjávar Bláa Lónsins, kísil, söltum og þörungum.
Vörurnar eru framleiddar fyrir ólíkar húðtegundir og
draga fram það besta í hverjum notanda.*

Við þökkum frábærar viðtökur á undanförunum 20 árum.

20 años



BLUE LAGOON
ICELAND

www.bluelagoon.is

Bakpankar

Óttars Guðmundssonar



Örlagaríkar fimm mínútur

Ég ræddi á dögunum við miðaldra, mæðulegan mann um heilsufars-sögu hans. „Læknirinn sem skar mig fyrir nokkrum árum sagði að það hefði engu munað að ég týndi lifinu. Hefði hann komið fimm mínútum seinna væri ég ekki í tölu lifenda.“ Hann varð dreymandi á svipinn eins og kaþólskur maður sem talar um upphaldsdýrninginn sinn.

Svona sögur hef ég heyrt oft. Fjöldi fólks á líf sitt að þakka djörfum lækni sem bjargaði lífi þess með snarræði. Yfirleitt munar fimm mínútum. Hefði sjúklingurinn eða læknirinn mætt fimm mínútum síðar á staðinn hefði orðið að kalla til líkistusmið. Ég hef oft velt fyrir mér hvernig menn vita þetta. Fer fimm mínútna skeiðklukka í gang þegar læknar drýgja hetjudáðir? Engan hef ég heyrt segja að það hafi munað 1-2 klukkustundum eða 1-2 vikum. Fimm mínútur eru tíminn sem allt snýst um.

Læknar eru viðkvæmir menn og þrá að vera metnir að verðleikum. Svo er þó ekki alltaf. Almennigur lítur á læknisverk sem sjálfsgöð þjónustu. Hjúkrunarfræðingar og nútímastjórnendur með minnst eina MBA-gráðu hafa tekið völdin á spítölunum. Læknar nútímans eru orðnir eins og hverjir aðrir starfsmenn á plani sem kvarta undan lélegum launum og hóta að flytja til Noregs. Margir líta með trega til gömlu læknanna sem nutu takmarkalausrar virðingar fyrir afrek sín. Tilvistarkreppan í heilbrigðisþjónustunni er yfirþyrmandi. Fimm mínútna sagan er svar við leiðindum og efasemdum um eigin tilveru. Lífið fær aftur tilgang og lit í þakklátum sjúklingum sem trú á því að þeir eigi líf sitt lækninum að launa. Þjóðin öll verður að styðja við og trú á fimm mínútna söguna svo að læknar haldi geðheilsu sinni og flykkist ekki úr landi.

Opið allan sólarhringinn í Engihjalla, Vesturbergi og Arnarbakka

Iceland



Margt smátt ...

Jólablað Hjálparstarfs kirkjunnar fylgir Fréttablaðinu í dag!



Nýtt SAGOSKATT mjúkdýr 1.150,-



Nýtt KELGRIS mjúkdýr 585,-/stk.



Nýtt SAGOSKATT mjúkdýr 1.790,-



Nýtt VATTENSOK mjúkdýr 1.790,-



Nýtt VRÁLAPA mjúkdýr 1.150,-



285,-

Nýtt KAMRATLIG mjúkdýr



Nýtt SAGOSKATT mjúkdýr 885,-



DUKTIG mjúkir ávextir 1.650,-

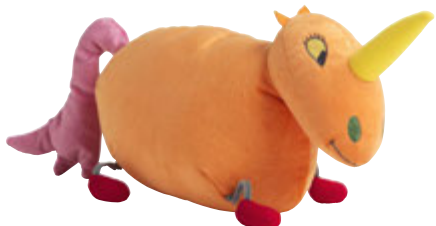


Dagskrá helgarinnar:

- Kynning á jólasmaakökum og jólaglöggi.
- Piparkökuhúsa- og aðventukransagerð.
- Myndataka með jólasveininum.
- Tónlistaratriði í anddyri.

285,-

FABLER BJÖRN mjúkdýr



Nýtt SAGOSKATT mjúkdýr 885,-



SPARKA mjúkir boltar 585,-/stk.



885,-

Nýtt SAGOSKATT mjúkdýr



Nýtt SAGOSKATT mjúkdýr 1.150,-



Nýtt SAGOSKATT bók 950,-

Nýtt SAGOSKATT minnisþil 795,-

Skráningu í teiknisamkeppni barnanna lýkur á morgun. Nánari upplýsingar á www.IKEA.is



VEITINGASTAÐURINN

Á matseðli til jóla Hátíðarkalkúnn með meðlæti

1.295,-



Á sama frábæra verði og í fyrra!

Verslun opin 11-21 alla daga - Veitingastaður opin 9:30-20:30 - www.IKEA.is

