

## Fíkn er flókin

Fíknifræðingarnir Gunný og Vagna Magnúsdætur segja að ekki sé hægt að skilgreina fíkn eingöngu sem arfgengan sjúkdóm. Taka þurfi með i jöfnuna hvað veldur því að fólk deyfi sig með efnum.

→ 32



Það er ekki þessi tvíhyggja, um að annaðhvort sértu fíkill eða ekki.



MYND/SIGTRYGGUR ARI



## Fundu dagbók frá 1860

Hjón á Ísafirði fundu forvitnilega hluti í gömlu húsi sínu. → 34



## Jaroslava komin með nóg

20 ára súludansi hennar og Geira á Goldfinger lokið. → 66



## Ég setti upp grímu

Henny Hermannsdóttir um ævintýri og heimilisofbeldi sem hún bjó við. → 26

SMÁRALIND

GJAFAHANDBÓK SMÁRALINDAR  
ÞITT EINTAK ER Á SMARALIND.IS

SMÁRALIND

DW Daniel Wellington

MICHELSSEN GRSMIDJUR

Laugavegi 15 og Kringlunni - michelsen.is

## Veður



Hæg breytileg átt en austan 5-10 við suðurströndina. Skýjað með köflum um landið sunnan- og austanvert en yfirleitt bjartviðri norðan- og vestanlands. **SJÁ SÍÐU 52**



Frá undirritun viljayfirlýsingarinnar.

## Hekla bauð hálfmínútu á tónleika Hrólfis

**REYKJAVÍK** „Hekla fagnaði 85 ára afmæli sínu í ár og ákvað að bjóða Reykjavíkum, þeim sem héldu upp á 85 ára afmæli sitt á árinu, á tónleika.“ segir Friðbert Friðbertsson, forstjóri Heklu. Hann visar áskökunum um meinta spillingu tengda miðkaupunum á bug.

DV upplýsti á fimmtudag að Hekla keypti 200 miða á tónleika Hrólfis Jónssonar, fyrrverandi skrifstofustjóra eigna og atvinnuþróunar hjá Reykjavíkurborg, í Eldborgarsal Hörpu í síðasta mánuði. Voru kaupin tengd lóðaúthlutun til Heklu sem Hrólfur kom að. Engin úthlutun hefur þó átt sér stað, aðeins viljayfirlýsing auk þess sem viðræður Heklu og borgarinnar hafa siglt í strand, líkt og Fréttablaðið greindi frá í ágúst.

Friðbert segir ymislegt hafa verið skoðað fyrir fjafaldra umboðsins sem myndi henta aldurshöpunum. „Þegar við sáum síðan tónleika í Hörpu þar sem Hrólfur, KK, Jakob Frimann Magnússon og Karlaórn Prestir komu fram ásamt fjölda annarra tónlistarmanna var ákveðið að slá til.“

„Sérhver er nú spillingin að kaupa fyrir opnum tjöldum tónleikamiða fyrir eldri borgara Reykjavíkur sem fyrrverandi starfsmáður borgarinnar heldur, mánuðum eftir að hann hættir störfum hjá borginni og engir samningar verði gerðir við borgina um eitt né neitt utan viljayfirlýsingar um samstarf. Hér er því ekki hægt að vera að gera greiða gegn greiða, slíkt er fjarstæða.“ segir Friðbert. – smj

## Kisi sýnir klærnar



Fjallmyndarlegur og tröllvaxinn Jólakötturinn, með gylltar tennur og klær, lét sjá sig á Lækjartorgi í miðborginni í gær. Kötturinn átt þó engan í þetta skiptið enda bara um stytta að ræða. Dóra Björt Guðjónsdóttir, forseti borgarstjórnar, mun kveikja ljósin á skreytingunni klukkan 16 í dag. Kisi vakti skiljanlega mikla athygli enda um fimm metrar á hæð og sex metrar á breidd, prýddur þúsundum LED-pera. **FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK**

## Limur í stað Trumps forseta

**BANDARÍKIN** Wikipedia-síðunni fyrir Donald Trump, forseta Bandaríkjanna, var breytt í gær og aðalmyndinni af forsetanum skipt út fyrir mynd af getnaðarlim. Breytingin var ekki lengi í loftinu og síðan færð fljótlega aftur í upprunalegt horf. Þar sem getnaðarlimurinn var einungis staðgengill forseta í stutta stund urðu færstir gestir síðunnar varir við breytinguna.

Eigendur iPhone-síma tóku öllu betur eftir breytingunni. The Verge greindi frá því að vel eftir að skipt var aftur um mynd hefði teður reður birst þegar stafræni aðstoðarmaðurinn Siri var spurður út í forsetann. Siri nýtur Wikipedia til að svara spurningum og því fylgdi myndin með.

Viðbrögð bæði Apple og Wikipedia voru þó snögg, myndin var fjarlægð og svörum hins stafræna aðstoðarmanns breytt. Þá setti Wikipedia spellvirkjana í ávilangt bann. – þea

# Séra Ólafur nýtur ekki lengur óskerts trausts

Sr. Ólafur Jóhannesson braut gegn konum á kirkjulegum vettvangi. Áfrýjunarnefnd þjóðkirkjunnar hefur komist að þessari niðurstöðu. Biskup ætlar að kanna stöðu gerandans. Sleikti kinnar kvenna og gaf fótanudd án samþykkis.

**ÞJÓDKIRKJAN** Áfrýjunarnefnd þjóðkirkjunnar hefur staðfest að sr. Ólafur Jóhannesson, sóknarprestur í Grensásprestakalli, gerðist sekur um siðferðisbrot með því að sleikja kinnar kvenna, halda þeim á lofti á meðan hann faðmaði þær og gefa þeim fótanudd án samþykkis. Biskup ætlar að skoða hvort hann treysti sr. Ólafi áfram til að gegna stöðu prests við þjóðkirkjuna.

Sr. Ólafur, sem er fyrrverandi formaður Prestafélags Íslands, hefur verið í leyfi frá því sumarið 2017 vegna ásakana kvenna um ósæmi-lega hegðun í þeirra garð á kirkjulegum vettvangi. Fimm konur kvörtuðu undan honum til kirkjunnar sem tók á málinu síðastliðinn vetur. Að endingu komst úrskurðarnefnd þjóðkirkjunnar að þeirri niðurstöðu að hann hefði brotið gegn tveimur kvennanna. Samt sem áður voru sögur þeirra allra keimlikar þar sem þær lýstu áreitni guðsmannsins ítarlega og af festu.

Agnes M. Sigurðardóttir biskup sendi Ólaf í leyfi sumarið 2017. Hún hefur tilkynnt Ólafi að hann verði áfram í leyfi á meðan farið verði yfir niðurstöðu nefndarinnar. „Velferð þolenda skal ávallt í hávegum höfð í málum sem þessu. Við verðum almennt að trúa einstaklingum sem stiga fram og segja sögu sína.“ segir biskup.

Af orðum Agnesar má skilja að hún treysti sr. Ólafi ekki fullkomlega til að starfa áfram sem prestur við þjóðkirkjuna. Nú mun hún fara vandlega yfir málið. „Skilyrða presta er fyrst og fremst gagnvart sóknarbornunum. Milli þeirra og prests verður að ríkja traust og eins milli presta



Sr. Ólafur er sóknarprestur í Grensáskirkju, en er í leyfi. **FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR**

### Mál 2:

„Áreitni hefði falist í því að [sr. Ólafur] narti í eyrnasnepla, kossu á kinn sem færst yfir á eyrnasnepla sem sleikti séu snögg, kæfandi faðmlögum þar sem henni hafi verið lyft frá gölf og haldið í fangi.“

### Mál 1:

„[...] hafi heilsað henni á þann veg að koma inn fyrir afgreiðsluborð, taka utan um hana, lyfta henni upp og halda henni þannig fasti, þetta hafi ítrekað gerst.“  
„Hvað hann ætlaði að gera með hana og við hana uppi á hótélherbergi þegar þau væru komin til útlanda.“

**Við verðum almennt að trúa einstaklingum sem stiga fram og segja sögu sína.**

Agnes M. Sigurðardóttir, biskup

sem starfa saman. Ef það traust hverfur þá lit ég svo á að skoða verði hvort prestur sé í stöðu til að veita þjónustu áfram.“

Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins er í bígert breyting á Grensásprestakalli. Skoðað er að sameina Grensásprestakall og Bústaðaprestakall og þannig komast hjá því að setja sr. Ólaf aftur inn í embætti sem sóknarprest í Grensásprestakalli. [sveinn@frettabladid.is](mailto:sveinn@frettabladid.is)

**Fedasz Dental Hungary**  
Your Specialist in Dental Tourism

**Save 50-70% on Dental Treatment in Hungary**

Special winter offers!\*

\*for more informations, don't hesitate to contact us:

632 4007

info@fedaszdental.hu





Opið til  
**21:00**  
alla daga til jóla  
í Skútuvogi

Blít með fyrirvara um þrennillur og myndavíki. Úrval gæur verð máláft milli verslana.

# STÓRA SERIU HELGIN

*Héldur áfram*

**Allar seríur og jólaljós**

Opið til 21:00 í Skútuvogi alla daga til jóla

# 20-50% afsláttur

Kerti  
**25%  
afsláttur**  
Mikið úrval

Gervijólatré  
**25%  
afsláttur**  
Mikið úrval

**995 kr**  
~~1.990 kr~~  
Jólastjarna  
Stór og flott.

**50%  
afsláttur**



**Jólahlaðborð  
Húsasmíðjunnar  
í Skútuvogi**

Verð aðeins  
**1.990 kr.**  
Börn yngri en 12 ára **1.190 kr.**  
17-20 alla daga

**Dagskrá**  
í dag í  
Skútuvogi

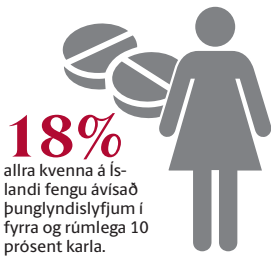


**Jólandið**  
hefur glatt börn og fullorðna í 30 ár

**Latibær**  
vörður í Skútuvogi  
í dag, laugardag  
kl. 14



TÖLUR VIKUNNAR 18.11.2018 TIL 24.11.2018



**63%** þeirra starfa sem urðu til 2015-2017 sköpuðust af byggingargeiranum og ferðaþjónustunni. Nú hefur hægt umtalsvert á þeim vexti.

**40** milljónum nema fyrirhugaðar og álagðar stjórnvaldssektir vegna brota á skráningarskylda gistaða. 80 prósent fjölgun hefur orðið á skráðum heimagistingum það sem af er ári 2018.

**120**

milljónir króna hefur Spólur endurgreitt viðskiptavinum sínum sem þeir áttu á áskriftarreikningum sínum þegar ríkið tók við rekstri Hvalfjarðarganga í síðasta mánuði. 110 milljónir eru enn ósóttar. Hægt verður að óska eftir endurgreiðslu til nóvemberloka.



**27**

þúsund einstaklingar fengu ávísað svefnlyfjum árið 2003. Af þeim voru tæplega 11 þúsund enn að fá svefnlyf árið 2018.



**30%**

fyrrverandi starfsmanna Orkuveitu Reykjavíkur sem tóku þátt í könnun Innri endurskoðunar Reykjavíkurborgar upplifðu einelti á vinnustað meðan þeir störfuðu hjá fyrirtækinu.



## Þrjú í fréttum Salerni, kjöll og nammigrísir

### Anna Sigrún Baldursdóttir

aðstoðarmaður forstjóra Landspítalans

sagði skort á hjúkrunarrýmum ástæðu þess að eldra fólk gisti á salernum sjúkrahússins. Staðan væri ómurlæg.



### Birgitta Haukdal

söngkona

sagði að sér þætti leitt ef hún hefði sært einhverja með orðavalinu í nýrri barnabók sinni. Birgitta sætti harðri gagnrýni hjúkrunarfræðinga fyrir að hafa notað orðið hjúkrunarkona í bókinni. Þar er jafnframt mynd af hjúkrunarfræðingi með kappi á höfði og í kjól.



### Guðmundur Andri Thorsson

alþingismaður

benti á að sykurskattur hefði verið íslenskum hægrimönnum þynnrir í augum, enda væru þeir annálaðir nammigrísir. Sykurskattur væri ein leiðanna til að fjármagna 17 tillögur Samfylkingarinnar um breytingar á fjárlögum.



# Segir málsmeðferð í Landsrétti hafa einkennst af virðingarleysi

Óskað verður eftir afryjnarleyfi til Hæstaréttar í máli Thomasar Møller Olsen. Verjandi telur dómsformanninn, Sigurð Tómas Magnússon, vanhæfan vegna verktakavinnu fyrir ákærvaldið. Skera þurfi úr um lögmæti handtökkunnar. Fer með málið fyrir Mannréttindadómstólinn ef Hæstiréttur sýnjar beiðninni.

**DÓMSMÁL** Thomas Møller Olsen mun óska eftir leyfi til að afryja dómi Landsréttar til Hæstaréttar. Landsréttur staðfesti í gær dóm héraðsdóms sem dæmdi Thomas til 19 ára fangelsisvistar fyrir morðið á Birnu Brjánsdóttur og stórfellt fikniefnabrot.

„Málsmeðferðin fyrir Landsrétti ber vott um virðingarleysi fyrir réttindum ákærða.“ segir Björgvin Jónsson, verjandi Thomasar, og segir að byggt verði á því í beiðni til Hæstaréttar að um brot á rétti skjólstaðings sins til réttlátrar málsmeðferðar hafi verið að ræða. Nefnir Björgvin bæði lengd aðalmeðferðar sem lokið var á einum degi og skeytingarleysi gagnvart fjölda vafaatriða í málinu sem hafnað sé með litlum eða engum rökstuðningi í forsendum dómsins.

Eins og Fréttablaðið fjallaði um stóð aðalmeðferð í Landsrétti frá klukkan níu að morgni og þangað til klukkan var langt gengin í tíu að kvöldi eða í tæpar þrettán klukkustundir. „Það segir sig sjálf að hvorki dómarrar né aðrir þjónar réttarins, saksóknari eða verjandi, geta haldið fullkominni einbeitingu í svona langan tíma.“ segir Björgvin.

„Við munum einnig byggja á því að sjálfur dómsformaðurinn hafi verið vanhæfur í málinu en fyrir liggur að áður en hann var skipaður dómari við Landsrétt þáði hann sem aðstoðarmaður verktakagreiðslur frá ákærvaldinu fyrir lögræðiræðgjöf, á árunum 2009 til 2014.“ segir Björgvin og vísar til lögræðiræðgjafar sem Sigurður Tómas Magnússon veitti Sérstökum saksóknara á umræddu tímabili og fékk alls greiddar rúmar 50 milljónir í verktakagreiðslur.

Björgvin segir ljóst að þó að menn



Verjandi Thomasar segir mikilvægt að handtakan og málsmeðferðin verði endurskoðuð. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

hafi starfað fyrir ákærvaldið valdi það ekki sjálfráfa vanhæfi til að gegna dómarrastörfum. Hins vegar hafi Sigurður þegið verktakagreiðslur og það horfi öðruvísi við.

Hann nefnir einnig hina umdeildu handtöku um borð í Polar Nanoq sem lögræðilegt atriði sem mikilvægt sé að fá skorið úr um fyrir Hæstarétti.

Dómi Landsréttar er fallist á að ákvæði laganna um fullveldisrétt Íslands hafi ekki getað veitt handtökunni lagastöð. A hitt beri að lita að hvorki dönsk né grænslensk yfirvöld hafi gert athuga-

semdir við að íslenskir lögreglumenn hafi farið um borð í skipið og handtekið hina grænslensku ríkisborgara. Þau hafi jafnframt sýnt samvinnu um aðgerðirnar.

Björgvin segir handtökuna ekki verða lögmæta við það eitt að henni hafi ekki verið mótmælt sérstaklega af dönskum eða grænslenskum yfirvöldum. Full þörf sé á að fjallað verði um hana í Hæstarétti enda sé niðurstaða bæði héraðsdóms og Landsréttar til þess fallin að valda mikilli réttaróvissu.

„Veiti Hæstiréttur ekki afryjnarleyfi er ekki annað að gera en leita til Mannréttindadómstóls Evrópu.“ segir Björgvin. Hann segir mikilvægt að bæði handtakan og málsmeðferðin sem Thomas fékk fyrir Landsrétti, fái endurskoðun, ef ekki fyrir Hæstarétti, þá í Strassborg. Hann segir mannréttindadómstólinn hafa fjallað um handtöku á sjó og svipuð álitæfni og hér er um að ræða og ljóst sé að þau geti fallið innan gildisvíðs mannréttindasáttmála Evrópu. Hann vísar til máls um handtöku framkvæmda af frönskum sérsviartarmönnum um borð í báti með fikniefnafarm. Niðurstaða MDE hafi verið að fullnægjandi heimild fyrir handtökunni hafi ekki verið fyrir hendi og því um brot á ákvæðum sáttmálans að ræða. [adalheidur@frettabladid.is](mailto:adalheidur@frettabladid.is)



Sigurður Tómas Magnússon, dómsformaður

## FRÉTTABLAÐIÐ Vertu fyrst/ur að lesa blaðið

Fáðu blað dagsins í tölvupósti kl. 5.00 á morgnana.

Skráðu þig á póstlista Fréttablaðsins á [www.frettabladid.is/nyskraning](http://www.frettabladid.is/nyskraning). Það kostar ekkert.

## JEEP GRAND CHEROKEE

ALVÖRU JEPPI - ALVÖRU FJÓRHJÓLADRIF.

ERUM Á STÓRSÝNINGUNNI VETRARLÍF 2018 UM HELGINA.

FRÍR AÐGANGUR - GEIRSGATA 11.



BÍLL Á MYND MEÐ 33" BREYTINGU



FOR-FRUMSÝNUM JEEP GRAND CHEROKEE TRAILHAWK MEÐ 35" BREYTINGU FRÁ ARCTIC TRUCKS. SÝNUM EINNIG JEEP GRAND CHEROKEE TRAILHAWK MEÐ 33" BREYTINGU.

**ÍSABAND**  
ÍSLENSK-BANDARÍSKA EHF. BÍLAUMBOD

UMBODSADILI JEEP Á ÍSLANDI • ÞVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR • S. 534 4433  
[WWW.ISBAND.IS](http://WWW.ISBAND.IS) • [ISBAND@ISBAND.IS](mailto:ISBAND@ISBAND.IS) • OPIÐ VIRKA DAGA 10-18 • LAUGARDAGA 12-16

**Jeep**  
THERE'S ONLY ONE



jeep.is

# Lúxussiglingar með VITA

Ógleymanlegt ævintýri - láttu drauminn rætast



Drykkja-  
pakki er inni-  
falinn í öllum  
siglingum.

## Inland og Sri Lanka



### Celebrity Constellation

Singapore | Phuket | Sri Lanka | Cochin | New-Mangalore  
Goa | Mumbai | Muscat | Dubai | Abu Dhabi

Verð frá **749.900** kr.

Á mann m.v. 2 í Concierge klefa með svölum.

Fararstjóri er Þóra Valsteinsdóttir

14. FEBRÚAR - 6. MARS 2019

## Tæland og Vietnam



### Celebrity Millennium

Singapore | Bangkok | Saigon | Hue/Danang  
Halong Bay | Hong Kong

Verð frá **695.900** kr.

Á mann m.v. 2 í Concierge klefa með svölum.

Fararstjóri er Gunnhildur Gunnarsdóttir

28. FEBRÚAR - 17. MARS 2019

## Fegurstu Eyjar Miðjarðarhafsins



### Celebrity Infinity

Barcelona | Palma | Sikiley | Mykonos | Apena | Santorini  
Ródos | Malta

Verð frá **609.900** kr.

Á mann m.v. 2 í Concierge klefa með svölum.

Fararstjóri er Þóra Björk Valsteinsdóttir

26. MAÍ - 11. JÚNÍ 2019

Verð eru á mann í tvíþýli. Verð lækkar um 10.000 krónur ef 12.500 Vildarpunktur eru notaðir. Innifalið í ferðunum er: Flug, gisting með morgunverði fyrir og eftir siglingu, sigling með fullu fæði, drykkjum og afþreyingu um borð. Ferðir fyrir og eftir siglingu og íslensk fararstjórn.

vita

VITA | Skógarhlíð 12 | Sími 570 4444 | VITA.IS



Celebrity X Cruises®

# Tap Íslandspósta vegna dótturfélaga hleypur á mörg hundruð milljónum

Íslandspóstur fór nýverið fram á að fá 1,5 milljarða að láni frá ríkinu til að mæta rekstrarvanda. Vandann megi rekja til þess að hagnaður af einkarétti standi ekki undir kostnaði af alþjónustu. Fyrirtækið hefur lagt fé í dótturfélög sín sem ólíklegt er að endurheimtist.

**VIÐSKIPTI** Skýringar Íslandspósta (ÍSP) í fjölmiðlum og fyrir fjárlaganefnd Alþingis koma ekki heim og saman við álit eftirlitsaðila. Undanfarin ár hefur fyrirtækið tapað hundruðum milljóna vegna fjárfestinga í dótturfélögum.

Í september var tilkynnt um að ríkissjóður hygðist lána ÍSP 500 milljónir króna til að styrkja lausafjárstöðu fyrirtækisins. Í tilkynningunni segir að tekjur af bréfasendingum vegna alþjónustu hafi dregist saman á meðan dreifikerfið hafi stækkað með fjölgun íbúða og fyrirtækja. Þá hafi auknar tekjur af pakkasendingum ekki dugað til að veita upp á móti samdrætti í bréfasendingum. Stór þáttur í því er aukinn fjöldi sendinga vegna netverslunar frá Kína og öðrum löndum sem flokkuð eru sem þróunarriki. Því hefur talsvert gengið á eigið fé ÍSP.

ÍSP hefur einkarétt á bréfasendingum undir 50 grömmum og ber einnig skylda samkvæmt lögum til að sinna svokallaðri alþjónustu á sendingum undir tuttugu kílógrömmum. Á síðasta ári nam hagnaður ÍSP vegna einkaréttar rúmum 370 milljónum og rúmum 497 milljónum árið á undan. Tap vegna samkeppni innan alþjónustu nam á móti tæplega 1,5 milljörðum á sama tímabili. Að sögn ÍSP liggur rót vandans þarna.

Vegna þessa fór ÍSP fram á það að íslenska ríki myndi lána fyrirtækinu 1,5 milljarða króna til að mæta þeim vanda sem við blasir þar sem viðskiptabanki fyrirtækisins hefur lokað á frekari skammtimalánveitingar. Breytingatillaga á fjárlögum var lögð fyrir þingið fyrir aðra umræðu en tekið út þar sem fjárlaganefnd þingsins vildi kanna hvort rétt væri að binda fjárfestinguna einhverjum skilyrðum. Verður það fyrir þriðju umræðu.

**Lán sem varla fást endurgreidd** Séu ársskýrslur ÍSP og dótturfélaga skoðaðar má hins vegar sjá hluti sem benda til þess að fjárfestingar félagsins hafi ekki skilað sér sem skyldi.

Árið 2006 keypti ÍSP prentsmiðjuna Samskipti ehf. Þá var tap á rekstri félagsins og eigið fé neikvætt upp á 63 milljónir. Kaupverð er ekki gefið upp en niðurfært kaupverð í ársreikningum 2009-2011 nam 131 milljón.



Sendingum að utan hefur fjölgað undanfarin ár en bréfasendingar dregist saman. Íslandspóstur segir að vandann megi rekja til þess. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Tilgangur kaupanna var meðal annars að mæta kröfum viðskiptavina um aukna þjónustu og auka verðmæti eignahluta félagsins.

Aframhaldandi taprekstur var á fyrirtækinu eftir kaupin að undanskildu árinu 2007 en þá keypti ÍSP fasteign af Samskiptum. Árið 2013 var búið að afskrifa að fullu viðskiptavild ÍSP í Samskiptum og á sama ári setti ÍSP auknið hlutafé, 55 milljónir króna, í fyrirtækið.

Annað dótturfélag ÍSP er fyrirtækið ePóstur sem stofnað var árið 2012. Samkvæmt ársreikningi 2013 fékk fyrirtækið 247 milljónir í lán frá móðurfélagi sínu. Tap á rekstri var 80 milljónir það rekstrarár og eiginfjárstaða félagsins neikvæð sem því nemur. 2014 fékk fyrirtækið aftur lán frá ÍSP, nú upp á 55 milljónir. Fyrirtækið skilaði rekstrartapi upp á 90 milljónir það ár og var eigið fé neikvætt um 151 milljón.

**Ef fjárfestingar í samkeppnisrekstri veita þyngra en blasir við í dag þá er ástæða til þess að fá óháðan aðila til að skoða málið.**

Willum Þór Þórsósson, formaður fjárlaganefndar



Þá er athyglivert að lán ÍSP til ePósta hefur nær enga vexti borið og mun ekki koma til með að gera það. Í svari ÍSP við fyrirspurn Fréttablaðsins segir að nú sé unnið að því að innlima ePóst inn í móðurfélagið. Nær öruggt má því telja að

lánveitingar fyrirtækisins fást ekki endurgreiddar.

**Fjárfestingar við á rekstri**

Þá eru ótaldir aðrar fjárfestingar ÍSP en á undanförunum áratug hefur fyrirtækið fjárfest fyrir hundruð milljóna í húsnæði, bílum og tækjum. Í kringum tíu ára afmæli ÍSP, árin 2005 og 2006, voru byggð tju ný pósthús víðsvegar um landið og sagt frá því að fyrirtækið væri að hefja innreið sína að fullu inn á flutningamarkað. Þá festi ÍSP árið 2012 kaup á glænýrri pósthökkunarsvæði fyrir hátt í 200 milljónir króna. Að endingu er vert að nefna að í lok síðasta árs var ákveðið að stækka flutningamiðstöð ÍSP í Reykjavík. Hún mun kosta 700 milljónir.

„Það er alveg mál að hluti af þessum rekstrarvanda er tilkominn vegna kostnaðar sem hlýst af alþjónustunni og að hagnaður af einkarétti

stendur sífellt minna undir henni. En svo getur maður spurt sig hvort það séu aðrar ákvarðanir sem veita þyngra og snúa að samkeppnishlutunum.“ segir Willum Þór Þórsósson, formaður fjárlaganefndar Alþingis.

Willum segir mikilvægt að passa upp á verðmæti hlutabréfa ríkisins í ÍSP. Ríkinu beri skylda til að tryggja alþjónustu og að pakkar og sendingar berist áfram til landsmanna. Því sé verið að skoða að binda lánveitinguna einhverjum skilyrðum.

„Ef fjárfestingar í samkeppnisrekstri veita þyngra en blasir við í dag þá er ástæða til þess að fá óháðan aðila til að skoða málið.“ segir Willum.

Svanhildur Hólm Valsdóttir, aðstoðarmaður fjármálaráðherra, á sæti í stjórn ÍSP. Þá var Lilja Rafney Magnúsdóttir, þingmaður Vinstri grænna, í stjórn frá 2000 til 2013.

jo@frettabladid.is

## Jól 2018



SIEMENS

Bakstursofín

HB 674GCS1S, IQ700

Stórt 71 lítra ofnrými. Kjóðhitamælir, 13 hitunaraðgerðir, þá meðal 4D-heitur blástur. Hraðhitun. Brennslusjálfrænsun.

Jólaaverð:

139.900 kr.

Fullt verð: 179.900 kr.



SIEMENS

Spanhelluborð

EX 651FEC1E, IQ700

Án ramma, með slípuðum framkant. „flexinduction“-svæði. Skynjar stærð látsins. Snertisléði. Steikingarskynjar. 60 sm á breidd.

Jólaaverð:

109.900 kr.

Fullt verð: 139.900 kr.



BOSCH

Örbylgjuofn með grilli

HMT 75G451, Serie 2

Fristandandi. 17 lítra. Mesti örbylgjustyrkur 800 W. Grill: 1000 W. Sjálfvirk þjófing og matreiðslukerfi.

Jólaaverð:

23.900 kr.

Fullt verð: 29.900 kr.

Jólabæklingur okkar er kominn út.

Fjöldi glæsilegra tækja á jólaaverði.

## SMITH & NORLAND

Noátúni 4 · Sími 520 3000  
www.sminor.is

# Meira fyrir baksturinn



Nói Sirius perlur, töggur og súkkulaði

verð frá **249** kr/stk



Apollo lakkris kurl  
Góa karmellur

verð frá **249** kr/stk



Freyja spænin og karmellur

verð frá **319** kr/stk



H-Berg kókos- og möndlumjöl

verð frá **369** kr/stk



Ghirardelli súkkulaðidropar

**899** kr/ks



Linda súkkulaði

verð frá **179** kr/stk



Odense marzipan og súkkulaði

verð frá **259** kr/stk

Tilboð gilda út 25. nóvember

**HAGKAUP**

Meira svona alla daga

# Segja engar tilraunir gerðar til samráðs

Stjórnarandstaðan á Alþingi sakar ríkisstjórnarflokkana um að ætla að keyra frumvarp um veiðigjald í gegnum þingið án eðlilegs samráðs. Formaður atvinnuveganefndar hafnar því og segir þingmenn minnihlutans bara vera að kveikja á stjórnarandstöðuelementinu.

**SJÁVARÚTVEGUR** „Það er með ólík-  
indum að fylgjast með því hvernig  
það er verið að knýja í gegn margra  
milljarða lækkan á veiðigjöldum  
og ekki nein tilraun gerð til sam-  
komulags eða sátta þvert á flokka.  
Ekki einu sinni um það sem allir  
flokkar hafa meira og minna talað  
um síðan auðlindanefndin sendi  
frá sér álit árið 2000. Það er að gera  
tímabundna samninga um nýtingu  
og síðan byggja upp innviði.“ segir  
Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir  
formaður Viðreisnar og áheyrnar-  
fulltrúi í atvinnuveganefnd Alþingis.

Önnur umræða um frumvarp  
um veiðigjald hófst á Alþingi í gær  
en stjórnarandstaðan gagnrýndi  
harðlega málsmeðferð meirihluta  
atvinnuveganefndar.

Lilja Rafney Magnúsdóttir, þing-  
maður VG og formaður atvinnu-  
veganefndar, hafnar ásköpunum  
um samráðsleysi. „Það hefur verið  
fjallað mjög ítarlega um þetta mál í  
tvo mánuði inni í atvinnuveganefnd.  
Það hefur ekki komið nein kvörtun  
frá neinum nefndarmanni um þá  
meðferð sem málið hefur fengið þar.“

Hún segir að nefndin hafi rætt  
málið á ellefu fundum og yfir 100  
gestir frá 26 aðilum hafi komið fyrir  
nefndina. „Ég lét vita viku áður en  
málið var tekið út að það stæði til á  
þessum tíma, öðruhvorumegin við  
helgi. Þegar síðan átti að taka málið  
út vöknudu menn við að það þyrfti



Hart var tekið á um frumvarp um veiðigjald á Alþingi í gær. Umræðan heldur áfram á mánudag. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

**Tillaga okkar er að  
biða með þessar  
breytingar í ár og nota  
tímann til að skila frumvarpi  
á næsta ári sem felur í sér  
meiri sátt um þessa mikil-  
vægu atvinnugrein.**

Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir

kannski að kveikja á stjórnarand-  
stöðuelementinu.“

Albertína Friðbjörg Eliasdóttir,  
fulltrúi Samfylkingarinnar í nefnd-  
inni, segir að vissulega hafi málið  
verið rætt mikið í nefndinni. Minni-  
hlutinn hafi hins vegar fyrst fengið  
að sjá nefndarálit meirihlutans á  
sama fundi og átti að afgreiða það út.

„Þannig vissum við ekkert hvað  
meirihlutinn var að fara að leggja til.  
Það var engin tilraun gerð af hálfu  
meirihlutans til samráðs. Eðlilega

gagnrýnum við það því í umræðunni  
í haust var það itrekað boðað.“

Hún segir að þær smávægilegu  
breytingar sem meirihluti nefnd-  
arinnar leggi nú til breyti því ekki  
að málið í heild sé gallað. „Þarna  
er verið að leggja til lækkan veiði-  
gjalda sem við erum ekki tilbúin að  
samþykkja. Sérstaklega núna þegar  
staða greinarinnar er að styrkjast þá  
viljum við stíga varlega til jarðar,“  
segir Albertína.

Þá bendir hún á að von sé á stórrí

# 7

milljarðar eru fjárhæð veiði-  
gjalda næsta árs sem er 4  
milljörðum minna en í ár.

skýrslu Ríkisendurskoðunar í des-  
ember sem fjalli um eftirlit Fiski-  
stofu með samþjöppun aflaheim-  
ilda. „Ég held að þær niðurstöður  
geti skipt umtalsverðu máli í þessari  
umræðu.“

Lilja Rafney leggur áherslu á að  
það sé verið að breyta kerfinu og  
afkomutengja veiðigjöldin sem  
næst rauntíma. „Ríkisskattstjóri er  
kominn þarna að borðinu og hægt  
er að vinna upplýsingar úr skatt-  
framtölum hjá hverjum og einum  
útgerðaraðila og upplýsingum frá  
Fiskistofu um aflaverðmæti. Þá er  
hægt að leggja á veiðigjöld með  
mjög næmum hætti miðað við  
afkomu hverju sinni.“

Þorgerður Katrín segir að enn sé  
tækifæri fyrir ríkisstjórnarflokkana  
að taka skynsöm skref í málinu.  
„Tillaga okkar er að biða með þessar  
breytingar í ár og nota tímann til að  
skila frumvarpi á næsta ári sem felur  
í sér meiri sátt um þessa mikilvægu  
atvinnugrein.“

sighvatur@frettabladid.is



**RENAULT**  
Passion for life

## Renault NÝR RENAULT CLIO MEÐ VETRARPAKKA

**VEGLEGUR VETRARPAKKI**  
Með nýjum Renault í nóvember  
Fyrsta ábyrgðarskoðun - Keramik lakkhúðun fyrir veturinn  
Gæða vetrardekk - Vönduð gúmmimotta í skótt  
Verðmæti allt að 300.000 KR.



**Renault Clio** Verð frá: 2.650.000 kr.  
**OPIÐ Í DAG FRÁ 12–16**

Bílasalan Bílas  
Akranesi  
www.bilas.is  
431 2622

Bílasala Akureyrar  
Akureyri  
www.bilak.is  
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands  
Egilsstöðum  
www.bva.is  
470 5070

IB ehf.  
Selfossi  
www.ib.is  
480 8080

BL söluumboð  
Vestmannaeyjum  
481 1313  
862 2516

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



„ÞÚ TANKAR SJALDNAR  
Á RENAULT“



# Ljósadýrð Gardheima



20%

AFSLÁTTUR AF  
ÖLLUM LJÓSASERÍUM

MIKIB ÚRVAL AF HÁGÆÐA ÚTISERÍUM SEM  
HAFA REYNST VEL VIÐ ÍSLENSKAR AÐSTÆÐUR



20%

af gervijólatrjám  
og aðventuljósum

MIKIB ÚRVAL AF  
JÓLATRÉSKÚLUM  
OG SKRAUTI



20% AFSLÁTTUR  
AF KERTUM, BATTERÍSKERTUM  
OG SKREYTINGAREFNI

GLÆSILEGT  
ÚRVAL AF  
AÐVENTUKRÖNSUM



**GARÐHEIMAR**

Stekkjarbakka 6 • 540 3300 • [gardheimar.is](http://gardheimar.is)

# Sigla blindandi í ólgusjó heimsfaraldurs

Miklar áskoranir fylgja hnattrænum faraldri sykursýki 2. Vísindamenn telja að sykursjúkum muni fjölga um 100 milljónir fyrir árið 2030. Yfirlæknir á Landspítala segir ekki hægt að búa til áætlun fyrir sykursýki á Íslandi enda vanti upplýsingar um umfang vandans.

**HEILBRIGÐISMÁL** Hnattræn eftirspurn eftir insúlíni til meðhöndlunar við sykursýki 2 mun aukast um 20 prósent á næstu 12 árum. Verði ekki gripið til aðgerða til að mæta þessari eftirspurn er líklegt að um 80 milljónir manna – aðallega í löndum Afríku, Asíu og á Kyrrahafseyjum – muni ekki hafa stöðugt aðgengi að insúlíni undir loks næsta áratugar.

Þetta kemur fram í niðurstöðum nýrrar rannsóknar á vegum vísindamanna við Stanford-háskóla og Genfarháskóla. Niðurstöðurnar voru birtar í lækningaritinu Lancet í vikunni. Vísindamennirnir framreiknuðu hnattrænt nýgengi sykursýki 2 til ársins 2030 með því að rýna í gögn Alþjóðasamtaka sykursjúkra og rannsóknargögn úr 14 hóprannsóknunum, sem samanlagt taka til 60 prósentu þeirra sem glima við sjúkdóminn í heiminum í dag.

Niðurstöðurnar gefa til kynna að fullorðnum einstaklingum sem glima við sykursýki 2 muni fjölga um fimmting á næstu 12 árum, úr 406 milljónum manna í ár í 511 milljónir árið 2030. Af þeim mun rúmlega helmingur búa í þremur löndum; Kína, Indlandi og Bandaríkjunum.

Sykursýki er langvinnur og ólækandi efnaskiptasjúkdómur sem einkennist af blóðsykurhækkun vegna röskunar á insúlínvirkni, ónógri framleiðslu insúlíns eða hvors tveggja. Um 90 til 95 prósent allra tilfella sykursýki eru af tegund 2. Öfita

» Ekki eru til nægilega traustar upplýsingar um faraldsfræði sykursýki á Íslandi.

er sterkasti breytanlegi áhættuþáttur sykursýki.

Samhliða auknu nýgengi mun eftirspurn eftir insúlíni – sem nauðsynlegt er fyrir þá sem glima við sykursýki 1 og 2 ef forðast á fylgikvilla á borð við blindu, nýmabilun, slag og aflimun – aukast gríðarlega, eða úr 526 milljónum skammta árið 2016 í 634 milljónir árið 2030.

„Vegna hækkandi alders, þéttbýlismyndunar og breyta sem tengjast mataræði og hreyfingu mun þeim fjölga mjög sem glima við sykursýki 2,“ sagði Sanjay Basu, aðalhöfundur og prófessor við Stanford-háskóla. „Við um heim er insúlín af skornum skammti, þrátt fyrir markmið Sameinuðu þjóðanna um að berjast gegn langvinnu ekki-smitandi sjúkdómum sem hægt er að koma í veg fyrir.“

Niðurstöðurnar eru birtar með nokkrum fyrirvörum, t.d. er varða breytingar á mataræði og hreyfingu fólks. Lífsstílsbreytingar gætu haft jákvæð eða neikvæð áhrif á nýgengi.

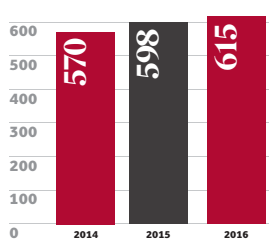
Í itarefni rannsóknarinnar kemur fram að áætlaður fjöldi þeirra sem glima við sykursýki 2 hér á landi í ár sé 17.607 (11.734-22.278) og að fjölga muni í þeim hópi um rúmlega þrjú



Notkun insúlíns mun aukast verulega í heiminum. NORDICPHOTOS/GETTY

## Lyf við sykursýki

Blóðsykurlækkandi lyf og insúlín og skyld lyf



þúsund manns og í 20.689 (14.316-26.110) á næstu 12 árum.

Þrátt fyrir að skýrar vísbendingar séu um að nýgengi sykursýki 2 sé að aukast hér á landi, líkt og víða annars staðar í heiminum, er í raun minna vitað um faraldsfræði sjúkdómsins hér á landi en mögulegt væri.

„Vandamálið okkar er að við höfum ekki aðgengileg áreiðanleg gögn. Okkur sárvarntar ný gögn til að geta gert áætlunir um heilbrigðisþjónustuna,“ segir Rafn Benediktsson, prófessor við Háskóla Íslands og yfirlæknir innkirtladeildar Landspítala.

Rafn var formaður starfshóps sem

skilaði í apríl síðastliðnum skýrslu um viðbrögð við vaxandi nýgengi sykursýki á Íslandi. Í niðurstöðukafla skýrslunnar er mikilvægi miðlægrar skrár um sykursýki ítrekað: „Án gagnagrunns eru einfaldlega engar undirstöður.“

Velferðarráðuneytið hefur fjallað um tillögur starfshópsins. Embætti landlæknis hefur verið falið að meta kostnað við að koma sykursýkiskrá á fót.

Örvari lyf eru kostnaðarsamasti lyfjaflokkurinn hjá Sjúkratryggingum Íslands og var árið 2016 799 milljónir króna. Þar á eftir koma lyf við sykursýki þar sem kostnaður var 615 milljónir króna.

„Lyf við sykursýki eru næstdýrasti lyfjaflokkurinn hér á Íslandi. Það er lítið talað um það, og fólk gerir sér líklega almennt ekki grein fyrir umfangi vandans og því síður hvert þetta stefnir.“

Rafn telur gæta sinnu- og stefnuleysis af hálfu stjórnvalda í málaflökknum. „Eg hef talað um þetta við ýmsa aðila innan kerfisins síðustu 10 til 15 ár – en oftast mætt litlum skilningi“ segir Rafn.

„Það vantar algjörlega umgjörð, stefnumótun, áætlanagerð og fjármögnun á þessu sviði. Við eigum reyndar fullt af gögnum sem hægt væri að nýta til þessa, en það þarf að vinna úr þeim með skipulögðum hætti og gera svo áætlunir sem verða að aðgerðum.“ [kjartanh@frettabladid.is](mailto:kjartanh@frettabladid.is)

# Fjórhjóladrifna



Í flokki stærri jeppa



Í flokki jepplinga



Við látum framtíðina rætast.

## Touareg Offroad.

3.0 TDI V6.  
Verð 9.290.000 kr.

## Tiguan Offroad.

Fjórhjóladrifinn og sjálfstýrtur.  
Verð 5.790.000 kr.  
Tilboðsverð 4.990.000 kr.

# Dæmdur fyrir kynferðisbrot gegn 14 ára

**DÓMSMÁL** Gunnar Viðar Valdimarsson var í Héraðsdómi Reykjavíkur í gær dæmdur í 15 mánaða fangelsi fyrir kynferðisbrot gegn barni. Var Gunnar Viðar sakfelldur fyrir að hafa í tvisög á tímabilinu mars til maí árið 2016, þegar hann var 36 ára, farið með stúlkuna, sem þá var 14 ára, heim til sín þar sem hann lét hana veita sér munnmök og hafði við hana mök.

Stúlkun reyndi að svipta sig lífi með því að taka inn of stóran skammt lyfja í maí 2016 þegar málið komst upp. Hafði móður stúlkunnar þá grunað að eitthvað væri að og fengið grun sinn staðfestan með því að fara í gegnum Facebook-spjall dóttur sinnar.

Gunnar Viðar neitaði sök og kvaðst hafa hitt stúlkuna í tvisög og þau farið heim til hans en hann hafi áttað sig á því hversu ung hún væri og því hafi hann ekki viljað gera nokkuð kynferðislegt með henni.

Í niðurstöðu dómsins kemur fram að Gunnar Viðar hafi ekki verið borinn þeim sökum að hafa þvingað stúlkuna til kynferðislegra athafna. Stúlkun hafi verið trúverðug í framburði sínum um að hún hafi látið hann vita um aldur sinn í þeirra fyrstu samskiptum á samfélagsmiðlum.

„Loks er til þess að líta að ákærða var kunnugt um að brotþoli væri í sama grunnskóla og fyrirverandi stjúp dóttir hans, sem var árinu eldri en brotþoli.“ segir í dómnum sem telur sannað að Gunnar hafi vitað að stúlkun væri einungis 14 ára þegar hún veitti honum munnmök og hann hafði við hana samræði. Var hann því sakfelldur.



Héraðsdómur Reykjavíkur. FRÉTTABLAÐID/STEFÁN

**Ákærða var kunnugt um að brotþoli væri í sama grunnskóla og fyrirverandi stjúp dóttir hans**

Úr dómi héraðsdóms

Samkvæmt dómnum hefur það áhrif á ákvörðun refsingar í málinu hversu lengi málið dróst í meðförum lögreglu. Refsing er ákveðin hæfileg 15 mánuðir í fangelsi og þá þarf Gunnar að greiða stúlkunni 1,2 milljónir króna í miskabætur. – smj

## Minjastofnun Íslands auglýsir eftir umsóknum um styrki úr Fornminjasjóði fyrir árið 2019

Minjastofnun Íslands úthlutar styrkjum úr Fornminjasjóði.

Hlutverk sjóðsins er að stuðla að varðveislu og rannsóknum á fornminjum, sbr. reglur nr. 578/2014. Úthlutað er styrkjum til eftirfarandi verkefna:

- Rannsókn á fornminjum (fornleifum og forngrípum)
- Miðlunar upplýsinga um fornminjar
- Varðveislu og viðhalds fornminja

Sjóðnum er jafnframt heimilt að veita styrki til viðhalds annarra menningarminja sem hafa menningarsögulegt, vísindalegt eða listrænt gildi, t.d. minja sem njóta ekki friðunar á grundvelli aldurs en teljast hafa varðveislugildi, svo sem skipa, báta og annarra samgöngutækja. Við næstu úthlutun verður sérstaklega horft til umsókna er lúta að frágangi og skilum gagnasafna úr fornleifarannsóknum framkvæmdum fyrir gildistöku nügildandi laga um menningarminjar.

Umsóknir eru metnar með tilliti til vísindalegs og menningarsögulegs gildis og þeirrar stefnu sem mörkuð hefur verið í minjavernd, ásamt gildi þeirra fyrir varðveislu þjóðararfleifðarinnar.

Umsóknareyðublað og nánari upplýsingar, m.a. úthlutunarreglur, er að finna á heimasíðu Minjastofnunar Íslands, [www.minjastofnun.is](http://www.minjastofnun.is).

**Umsóknarfrestur er til og með 10. janúar 2019. Umsóknir sem berast eftir að umsóknarfresti lýkur koma ekki til álita við úthlutun.**

Minjastofnun Íslands hefur eftirlit með að styrkt verkefni séu unnin í samræmi við lög nr. 80/2012 og reglur stofnunarinnar og í samræmi við innsend umsóknargögn.



Suðurgötu 39, 101 Reykjavík  
Sími: 570 1300  
[www.minjastofnun.is](http://www.minjastofnun.is)  
[fornminjasjodur@minjastofnun.is](mailto:fornminjasjodur@minjastofnun.is)

# fjölskyldan.

HEIMM ÁRA ÁBYRGÐ HJÁ HEILU  
5

FRANDBLAG ÍSLENSKRA  
BÍLL  
ÁRSINS  
2019  
BÍLADAMANNNA

Í flokki minni jeppa

FRANDBLAG ÍSLENSKRA  
BÍLL  
ÁRSINS  
2017  
BÍLADAMANNNA

Í flokki jepplinga



### T-Roc.

Fjór hjóladrifinn og sjálfskiptur.  
Verð 4.590.000 kr.



### Tiguan Allspace.

7 manna og rúmgöður.  
Verð 7.635.000 kr.  
Tilboðsverð 6.990.000 kr.



Volkswagen

## TÆKNI

# Biðja um að Huawei verði sniðgengið

Bandaríkin biðja bandamenn um að versla ekki við kínverska tæknirisann.

Eru viss um að Huawei stundi njósnir fyrir kínverska ríkið og óttast árásir á tölvukerfi hins opinbera í ríkjum sem nota netbúnað Huawei.

Ríkisstjórn Bandaríkjanna reynir um þessar mundir að telja bandamenn sína á að hætta notkun netbúnaðar frá kínverska tæknifyrirtækinu Huawei. Wall Street Journal greindi frá málinu í gær en heimildarmenn miðilsins staðfestu að bandarískir erindrekar hefðu átt fundi með þjóðverjum, Japönnum og Kínverjum um málið. Bandaríkin væru að ihuga að

þjóa bandamönnum fjárhagslega aðstoð í skiptum fyrir að sniðganga kínverska fyrirtækið.

Tæknifyrirtækið hefur orðið fyrir ýmsum þvingunum í Bandaríkjunum. Ópinberar stofnanir mega ekki nota netbúnað frá fyrirtækinu og verslanir mega ekki selja snjallsíma þess.

Huawei er að nafninu til í eigu starfsmanna en itök kínversku ríkisstjórnarinnar innan fyrirtækisins eru mikil. Því er óttast að vörur Huawei séu notaðar til þess að njósna um eigendur. Stjórnendur Huawei hafa alla tíð neitað þessum ásökunum en yfirmenn FBI, CIA og annarra bandarískra öryggisstofnana eru langt frá því að vera sannfærðir.

Bandaríkjamenn hafa áhyggjur af því að búnaðurinn sé notaður í ríkjum þar sem Bandaríkjaher er með herstöðvar. Yfirvöld í Kína gætu, að því er Bandaríkjastjórn trúir, ráðist á tölvukerfi ríkisstjórna bandalags-



Frá kynningu á Huawei Mate 20 Pro. Þótt síminn sé glæsilegur fæst hann ekki í Bandaríkjunum. NORDICPHOTOS/GETTY

ríkja og stolið upplýsingum. Hér á landi má til að mynda kaupa vörur Huawei í Elko, hjá Nova og Símanum. Talsmaður Huawei sagði í svari

við fyrirspurn Wall Street Journal að fyrirtækið væri undrandi á hegðun bandarísku ríkisstjórnarinnar. „Huawei trúir því að viðskiptavinir okkar

taki rétta ákvörðun og byggji hana á eigin dómgreind og reynslunni af samstarfinu við Huawei.“ thorgnyr@frettabladid.is



## Styrkir úr Samstarfssjóði við atvinnulífið um Heimsmarkmiðin

Utánríkisráðuneytið auglýsir eftir umsóknum um styrki sem veittir eru úr Samstarfssjóði við atvinnulíf um Heimsmarkmið Sameinuðu þjóðanna vegna samstarfsverkefna í þróunarríkjum.

**Hefur fyrirtæki þitt áhuga á að leggja sitt af mörkum til að ná Heimsmarkmiðunum um sjálfbæra þróun og á sama tíma sækjast eftir nýjum viðskiptatækifærum og aukinni samkeppnishæfni?**

**Samstarfssjóðurinn skapar ný tækifæri fyrir íslenskt atvinnulíf.**

**Allt að 100 milljónir króna verða til úthlutunar.**

Hlutverk sjóðsins er að hvetja til þátttöku og framlags atvinnulífs til þróunarsamvinnu. Markmiðið er að draga úr fátækt og styðja við atvinnusköpun og sjálfbæran vöxt í fátækum ríkjum. Sjóðurinn er opinn fyrir umsóknum frá skráðum fyrirtækjum.

Umsóknir þurfa að berast fyrir kl. 16:00 21. desember 2018 í netfangið atvinnulif.styrkir@utn.stjr.is. Fyrirspurnir þurfa að berast eigið síðar en 18. desember á sama netfang.

Allar nánari upplýsingar á [utn.is/heimsljos](http://utn.is/heimsljos)



UTÁNRIKISRÁÐUNEYTIÐ



5G í forgang. NORDICPHOTOS/GETTY

## Nokia einbeitir sér að 5G

Fornfrægi tæknirisinn Nokia tilkynnti í gær um sameiningu deilda þráðlausra tækja og beintengdra í von um að geta nýtt af fullum krafti möguleikana sem felast í væntanlegri 5G-nettingu. Frá þessu greindi Engadget í gær. Blaðamaðurinn tók fram að um væri að ræða afturhvarf til þess sem Nokia gerir best, fjarskiptatækni, og benti á að tilraunir með sýndarveruleikamyndavélar og heilsugræjur hefðu mistekist.

Nokia er ekki fyrsta fyrirtækið til þess að setja 5G í forgang. Bandarísku fjarskiptafyrirtækin AT&T, T-Mobile og Verizon vinna nú að því að koma upp 5G-netkerfi þar í landi og þá hafa fjölmörg önnur tæknifyrirtæki unnið að þróun snjallsíma sem eiga að geta nýtt hina nýju tækni. – þea

## Hópmálsókn gegn Airbnb

Ósáttir Ísraelar hafa höfðað hópmál gegn skammtímaleiguvæfnum Airbnb eftir að eignir á Vesturbakkunum voru teknar út af vefsíðunni. Lögmenn Ma'anit Rabinovich, íbúa í Vesturbakkabyggðinni Kida og skammtímaleigusala, sögðu við Reuters að aðstandendur hópmálsóknarinnar teldu ákvörðun Airbnb fela í sér alvarlega og ótrúlega mismunun. Rabinovich fer fram á um 300.000 krónur í miskabætur og aðrir aðilar að hópmálsókninni gera svipaða kröfu.

„Ákvörðun fyrirtækisins beinist einungis gegn ísraelskum íbúum byggðanna og þetta er gróf mismunun. Þetta er liður í löngu stríði stofnana og fyrirtækja, sem eru að meirihluta full andúðar á gyðingum, gegn Ísraelsríki í heild og Ísraelum sem búa í þessum byggðum,“ sögðu lögmenn Rabinovich aukinheldur.

Chris Lehane, yfirmaður alþjóðasamskipta hjá Airbnb, sagði í svari við fyrirspurn Reuters að fyrirtækið hefði fullan skilning á því að málið væri flókið og erfitt. Allri gagnrýni væri vel tekið. – þea

# KRONAN

Á að bjóða til veislu?

Allt fyrir  
einfalda og góða  
þakkargjörðar  
veislu  
**kronan.is/  
Takk**

Kalkúnafylling, 700 g

**1999** kr. pk.

Kalkúnasósa með salvi, 500 ml

**1390** kr. stk.

**Þessi  
er stór  
2-2,4 kg**

Waldorf salat, 500 g

**999** kr. pk.

Waldorfsalat

Sætkartöflumús, 500 g

**999** kr. pk.

Rauðkál heimagert, 250 g

**599** kr. pk.

Rauðkál

Þakkargjörðarfuglinn, veislu kjúklingur

**1299** kr. kg

Veisla fyrir fimm = 8.844 kr.

**1769** kr. á mann\*

\*Miðað við 2,2 kg þakkargjörðarfugl



FRAMLENGJUM  
BLACK FRIDAY EXTRA

TILBOÐIN OKKAR  
- GILDA ALLA HELGINA -

# BLACK FRIDAY



BLACK FRIDAY  
EXTRA

40%

AFSLÁTTUR

## ANDREA

Leðursófasett 2ja og 3ja sæta sófi og stóll.  
Hvítt eða svart gæðaleður.

2ja sæta stærð: 165 x 90 x 91 cm

3ja sæta stærð: 209 x 90 x 91 cm

Verð á sófasetti 3 + 2 + 1

329.982 kr. ~~549.970 kr.~~



BLACK FRIDAY  
EXTRA

30%

AFSLÁTTUR

## FRIDAY

U-sófi. Hægri tunga.

Grátt og brúnt slitsterkt áklæði.

Stærð: 330 x 230/170 x 90 cm

195.993 kr.

~~279.990 kr.~~



## CLARKSTON LA-Z-BOY-STÓLL.

Svart, vínrætt  
eða brúnt  
leður.

BLACK FRIDAY  
EXTRA

40%

AFSLÁTTUR

119.994 kr. ~~199.990 kr.~~



## PARKER LA-Z-BOY-STÓLL.

Brúnt áklæði.

BLACK FRIDAY  
EXTRA

40%

AFSLÁTTUR

59.994 kr. ~~99.990 kr.~~



## TURTLE

Hægindastóll frá  
Conform með skemli.  
Slitsterkt dökkgrátt  
áklæði.

BLACK FRIDAY  
EXTRA

35%

AFSLÁTTUR

220.987 kr. ~~339.980 kr.~~



## ALEXA

Vandaður  
borðstofustóll.  
Svart ekta leður.  
Fætur úr  
burstuðu stáli.

BLACK FRIDAY  
EXTRA

34%

AFSLÁTTUR

19.793 kr. ~~29.990 kr.~~



## URBAN

Borðlampa  
úr svörtu  
um málm  
með gráum  
glerkúplu.

BLACK FRIDAY  
EXTRA

50%

AFSLÁTTUR

9.995 kr. ~~19.990 kr.~~



## KOBE

Loftljós. 30 cm  
þvermál. Svart/  
bleikt gler.

BLACK FRIDAY  
EXTRA

50%

AFSLÁTTUR

14.995 kr. ~~29.990 kr.~~



## CONE

Handgerð kerti  
frá Ester&Erik  
í tveimur stærðum.  
Langur brennslutími  
(13/25 klst.).

BLACK FRIDAY  
EXTRA

60%

AFSLÁTTUR

22,5 cm verð frá

476 kr. ~~1.190 kr.~~

34 cm verð frá

516 kr. ~~1.290 kr.~~



## AMMONS

Rauðar Ammons jólakúllur frá Broste,  
12 stk.

BLACK FRIDAY  
EXTRA

60%

AFSLÁTTUR

716 kr. ~~1.790 kr.~~

Reykjavík  
Bíldshöfði 20

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

Akureyri  
Dalsbraut 1

10 – 18 virka daga  
11 – 16 laugardaga

Ísafjörður  
Skeiði 1

www.husgagnahollin.is  
558 1100

Verð og vörupplýsingar í auglýsingunni eru birtar með  
fyrirvara um prentvillur. Yfirstríkað verð sýnir fullt verð vöru.  
Tilboðin gilda til 25. nóvember 2018 og á meðan birgdir endast.

# EXTRA

## AF VÖLDUM VÖRUM



**BLACK FRIDAY  
EXTRA  
40%  
AFSLÁTTUR**

### MATI

Hornsófi frá Furninova. Svart Catren áklæði. Hægri eða vinstri tunga. Stærð: 284 x 213 x 80 cm

**239.994 kr.**  
~~399.990 kr.~~



**BLACK FRIDAY  
EXTRA  
40%  
AFSLÁTTUR**

### DUSART

Vandaður tungusófi úr svörtu gæðaleðri. Hægri eða vinstri tunga. Stærð: 273 x 153/87 x 83 cm

**299.994 kr.**  
~~499.990 kr.~~

### ACURA

Borðstofustóll. Dökkgrátt áklæði með svörtum stálfótum.



**BLACK FRIDAY  
EXTRA  
60%  
AFSLÁTTUR**

**14.396 kr.** ~~35.990 kr.~~

### PRIME

Borðstofustóll. Svart PU-áklæði og svartir fætur.



**BLACK FRIDAY  
EXTRA  
60%  
AFSLÁTTUR**

**7.996 kr.** ~~19.990 kr.~~

### FLOW

Hæginda-/ruggustóll með skemli. Svart leður og svört hnota.



**BLACK FRIDAY  
EXTRA  
70%  
AFSLÁTTUR**

**125.994 kr.** ~~419.980 kr.~~

### PINNACLE

LA-Z-BOY-STÓLL. Svart eða dökkbrúnt leður.



**BLACK FRIDAY  
EXTRA  
35%  
AFSLÁTTUR**

**116.994 kr.** ~~179.990 kr.~~

### VIDIVI NADIA

Litaðar glerskálur 11 cm. Glös í mörgum litum og tveimur stærðum 26 cl og 48 cl



**BLACK FRIDAY  
EXTRA  
50%  
AFSLÁTTUR**

Skálar  
**995 kr.**  
~~1.990 kr.~~

Glas 40 cl  
**745 kr.**  
~~1.490 kr.~~

Skál  
**895 kr.**  
~~1.790 kr.~~

### IVV IROKO

Glös 30 og 40 cl. og 13 cm skál. Glært ítalskt gler.



**BLACK FRIDAY  
EXTRA  
50%  
AFSLÁTTUR**

Glas 30 cl  
**795 kr.**  
~~1.590 kr.~~

Glas 40 cl  
**895 kr.**  
~~1.790 kr.~~

Skál  
**895 kr.**  
~~1.790 kr.~~

### VIDIVI RIALTO

Hvítvíns (45 cl) og rauðvíns (58 og 60 cl) úr ítölsku gæðagleri.



**BLACK FRIDAY  
EXTRA  
40%  
AFSLÁTTUR**

**354 kr.** ~~590 kr.~~ stk.

### IVV CONVIVIAM

Svart 40 cl. rauðvínsklas á glærum fæti



**BLACK FRIDAY  
EXTRA  
50%  
AFSLÁTTUR**

**1.245 kr.** ~~2.490 kr.~~

## Tugir fórust í sjálfsmorðsárás

**AFGANISTAN** Að minnsta kosti 26 fórust og 50 særðust þegar sjálfsmorðsárásarmaður sprengdi sig í loft upp í mosku á herstöð í Khost-fylki Afganistans í gær. Reuters greindi frá þessu og hafði eftir embættismönnum á svæðinu. Öll hin föllnu voru starfsmenn afganska hersins að því er höfuðsmaður að nafni Abdullah sagði við fréttavefinn.

Enginn hafði lýst yfir ábyrgð á árásinni í gærkvöldi. Þó er ljóst að talíbanar hafa ráðist gegn afgönskum hermönnum af krafti á síðustu vikum í völdum og hermönnum vest-rænna ríkja úr landi. Þannig hafa hundruð farist, herstöðvar verið eyðilagðar og vopn hirt í áhlaupum talíbana.

Einungis þrjú dagar voru liðin í gær frá því að sjálfsmorðsárás var gerð á ráðstefnu afganska klerka í höfuðborginni Kabúl. Klerkarir höfðu safnast saman til þess að fagna afmæli Múhameðs spámanns. Um þúsund voru á ráðstefnunni en að sögn embættismanna fórust 55. Þá særðust 90 til viðbótar.



Hermaður fær aðhlyningu eftir sprengjuárásina. NORDICPHOTOS/AFP

Talíbanar neituðu því að hafa borðið ábyrgð á þeirri árás og engin önnur hreyfing lýsti yfir ábyrgð. Ekki er hægt að útiloka að hryðjuverkasamtökin sem kenna sig við íslamskt ríki (ISIS) hafi gert árásina en þau hafa itrekað ráðist á Kabúl að undanförunum. – þea

# Versti ebólufaraldur í sögu Austur-Kongó

Á fjórða hundruð hafa sýkst af ebólu í Afríkuríkinu Austur-Kongó. Alþjóðaheilbrigðisstofnunin hefur áhyggjur af gangi mála. Nokkur fjöldi ungra barna greinist með ebólu og árásir skæruliða hafa torvelað starf stofnunarinnar.

**AUSTUR-KONGÓ** Alþjóðaheilbrigðisstofnun Sameinuðu þjóðanna (WHO) hefur miklar áhyggjur af ebólufaraldri sem nú geisar í Austur-Kongó. Í vikulegri skýrslu, sem fréttaveita AP fjallaði um í gær, kom fram að 36 ný tilfelli hafi verið skráð í vikunni. Þar af greindust sjö börn undir tveggja ára aldri með sjúkdóminn.

Það að svo ung börn veikist er áhyggjuefni, að mati WHO. Fá tilfelli þar sem börn hafa greinst með ebólu þekkjast en sérfræðingar stofnunarinnar telja að börnin í Kongó hafi veikst vegna sýktrar brjóstamjólkur eða annarrar umgengni við sýkt foreldri. Sjúkdómurinn berst manna á milli með líkamsvessum.

Að sögn heilbrigðisvirkvalda í Afríkuríkinu eru alls 346 staðfest tilfelli frá því að faraldurinn braust út. Þar af hafa 39 heilbrigðisstarfsmenn sýkst og alls hafa 175 farist. Faraldurinn er sá versti í skrári sögu ríkisins. Staðan gæti mögulega versnað en sérfræðingar WHO telja mikla hættu á því að faraldurinn leiti út fyrir Austur-Kongó. Í Úganda eru yfirvöld farin að bólusetja heilbrigðisstarfsmenn við sjúkdóminn en WHO hefur ekki enn mælt með ferðabanni.

Þótt faraldurinn einn og sér teljist erfitt viðfangsefni hefur heilbrigðisfólk einnig þurft að hafa áhyggjur af átökum á svæðinu. Um síðustu helgi þurfti að rýma heilsugæslustöðvar og neyðarspítala WHO í borginni Beni eftir að skæruliðar gerðu árás. Þar af leiðandi þurfti að gera hlé á bólu-setningum og allri hjálp við sjúka. Samkvæmt tilkynningu frá WHO um síðustu helgi særðist hins



Sjúklingur fær meðferð hjá Læknum í Austur-Kongó. NORDICPHOTOS/AFP

» Alls eru 346 staðfest ebólutilfelli í faraldurinum í Austur-Kongó. 175 hafa farist.

### Hvað er ebóla?

Samkvæmt grein á vefsíðu Embættis landlæknis er ebóla alvarleg veirusýking sem leiðir til dauða í um 60 prósentum tilfella. Byrjunareinkenni líkjast einkennum influensu og má á meðal þeirra telja þreytu, höfuðverk og verki í hálsi. Þessi einkenni geta svo þróast í til að mynda uppköst, niðurgang, útbrot með blæðingum frá húð, slímhimnum, augu, nefi, meltingarvegi og þvagrás og loks endað í fjölliðfærabilun. Sjúkdómurinn smitast við snertingu líkamsvessa, við óvarin kynmök og við neyslu á hráu kjóti villtra dýra. Einstaklingar vernda fyrst smitandi þegar einkenni koma fram en það getur tekið frá tveimur til 21 dags.

vegar enginn heilbrigðisstarfsmáður í árasunum. Atta friðargæsluliðar féllu.

„WHO mun halda áfram að vinna með heilbrigðisráðuneytinu og samstarfsfólki til þess að ráða niðurlögum þessa ebólufaraldurs. Við munum heiðra minningu þeirra sem hafa dáið í þessari baráttu og fordæmum harkalega þessa viðvarandi ógn við öryggi heilbrigðisstarfsfólks,“ var haft eftir Tedros Adhanom Ghebreyesus, framkvæmdastjóra WHO, í tilkynningu um síðustu helgi. thorgnyr@frettabladid.is



GOLFLÚBBURINN  
**ODDUR**

## Aðalfundur Golfklúbbsins Odds 2018

Aðalfundur Golfklúbbsins Odds verður haldinn í golfskalanum í Urriðavatnsdölum þriðjudaginn 4. desember kl. 20:00.

### Dagskrá:

1. Skýrsla stjórnar um störf og framkvæmdir á liðnu starfsári.
2. Kynning á endurskoðunum 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.
7. Fjárhagsáætlun næsta árs kynnt.
8. Kosning stjórnar og varamanna í stjórn.
9. Kosning tveggja skoðunarmanna reikninga og eins til vara.
10. Önnur málefni ef einhver eru.

Félagsmenn eru hvattir til að mæta, Stjórn Golfklúbbsins Odds.



## OPINN KYNNINGARFUNDUR MED PERSÓNUVERND

Fundaröð Persónuverndar um nýja persónuverndarlöggjöf 2018

Mánudaginn 26. nóvember kl. 13-15  
Hótel Reykjavík Natura, við Nauthólsveg

Á fundinum verður fjallað um grunnreglur persónuverndarlaganna sem allir þurfa að kunna skil á, þýðingu þeirra fyrir einstaklinga og þær kröfur sem löggin gera til fyrirtækja, stjórnvalda og annarra sem vinna með persónuupplýsingar.

Allir velkomnir!

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

Kynningarherferðin er styrkt af Evrópusambandinu – The European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020)



PERSÓNUVERND



Dómnum yfir blaðamönnum hefur verið harðlega mótmælt. NORDICPHOTOS/AFP

## Fordæma fangelsun blaðamanna

**MJANMAR** Samtök bæði lögfræðinga og blaðamanna í Mjanmar afhentu Win Myint, forseta ríkisins, bréf í gær þar sem lýst var áhyggjum af sakfellingu og fangelsun tveggja blaðamanna Reuters. Þeir Wa Lone og Kyaw Soe Oo voru dæmdir til sjö ára fangelsisvistar fyrir brot á lögum um ríkisleynarmál. Blaðamennirnir höfðu verið að vinna umfjöllun um stríðsglæpi mjanmarska hersins gegn þjóðflokk Róhingja.

Nánar tiltekið snerist umfjöllunin um morð á tíu Róhingjum og leiddi rannsókn blaðamanna í ljós að jafnt hermenn sem almennir borgarar hafi þar verið að verki. Alls flúðu 720.000 Róhingjar til Banglades þegar aðgerðir hersins stóðu yfir í Rakhine-ríki Mjanmar. Rannsakendur á vegum SP hafa sakað

herforingja um þjóðarmorð en saga ofsókna gegn Róhingjum er áratugalöng.

„Ríkisleynarmálalöggjöfin var sett til þess að fyrirbyggja njósnir á sínum tíma. Hún er ekki viðeigandi í nútímanum og þarfnast endurskoðunar. Sjö ára dómur yfir blaðamönnum er alvarleg tálmun við starf fjölmiðla og rétt almenninga á upplýsingum,“ sagði í bréfinu. Þar sagði enn fremur að umfjöllun blaðamanna hafi átt skýrt erindi við almenning og að báðar hliðar málsins hefðu komið skýrt fram.

Win Myint forseti sagði, er hann fékk bréfið, að hann þyrfti að skoða málið í samhengi við landslög. Málinu var afryjað til hæstaréttar fyrir mánuðinum. – þea



LAND ROVER

# KYNNTU ÞÉR 70 ÁRA AFMÆLISTILBOÐ LAND ROVER Í DAG

landrover.is



ABOVE & BEYOND



## DISCOVERY SPORT SE

DISCOVERY SPORT SE DÍSIL SJÁLFSKIPTUR.  
VERÐ FRÁ: 7.390.000 kr.

MEÐ VEGLEGUM 600.000 KR. AFMÆLISPAKKA

## RANGE ROVER EVOQUE SE

RANGE ROVER EVOQUE SE DÍSIL SJÁLFSKIPTUR.  
VERÐ FRÁ: 7.690.000 kr.

MEÐ VEGLEGUM 500.000 KR. AFMÆLISPAKKA

LAND ROVER  
**70**  
YEARS

OPIÐ Í DAG FRÁ 12-16

LAND ROVER

HESTHÁLSI 6-8, 110 REYKJAVÍK  
SÍMI: 525 6500

VERIÐ VELKOMIN Í REYNSLUAKSTUR

+PLÚS



Börnin sem tóku þátt í göngunni koma úr frístundaheimilum frístundamiðstöðvar Tjarnarinnar. Tilefni göngunnar var Barnaréttindavika Tjarnarinnar, sem nú stendur yfir. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN KARLSSON

## Gengu fylktu liði og fögnuðu réttindum

Börn gengu fylktu liði niður Skólavörðustíg í lögreflufylgd með skilti og slagorð í gær. Þau höfðu viðkomu í menntamálaráðuneytinu þar sem þau skiluðu inn áskorunum og í framhaldi af því tók við skemmtidagskrá í Þjóðleikhúskjallaranum þar sem forsætisráðherra tók á móti höpnum.





# Sigursælar mjólkurvörur

INTERNATIONAL FOOD CONTEST,  
HERNING, DANMÖRKU 2018



2 HEIÐURSVERÐLAUN



4 GULL



8 SILFUR



4 BRONS



Gullverðlaun og heiðursverðlaun  
– besta varan í sínum flokki  
(Einingis fánlegt í Finnlandi eins og er)



Gullverðlaun og heiðursverðlaun  
– besta varan í sínum flokki



Gullverðlaun



Silfurverðlaun



Silfurverðlaun



Bronsverðlaun



## Fjöldi verðlauna fyrir frábærar afurðir

Íslenskar mjólkurvörur voru sigursælar í alþjóðlegri fagkeppni mjólkurfyrirtækja sem fram fór í Danmörku á dögunum. Þessi góði árangur er uppskera ötullar vöruþróunarvinnu sem einkennir íslenskan mjólkuriðnað og eru eigendur og starfsmenn MS að vonum stoltir af þessari viðurkenningu á alþjóðlegum vettvangi.



**Sigurganga Keflvíkinga stöðvuð á Ásvöllum**

Haukar komust upp um miðja deild í Domino's-deild karla með sautján stiga sigri á Keflavík í áttundu umferð í gær. Haukar tóku á móti sjóðheitum Keflvíkingum sem voru búnir að vinna sex leiki í röð í deildinni og voru gestirnir sterkari framan af. Þegar liða tók á leikinn herti vörn Haukanna skrúfurnar í varnarleiknum og um leið kom betra flæði í sóknarleikinn. Hér keyrir Hjálmar Stefánsson inn undir körfuna. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

**Nýjast****Domino's-deild karla****Valur - Breiðablik 114-102**

**Valur:** Kendall Lamont Anthony 33/10 stóðsendingar, Austin Magnus Bracey 28, Aleks Simeonov 22, William Saunders 14, Illugi Steingrímsson 7, Ragnar Nathanaelsson 7.

**Breiðablik:** Christian Covile 33, Snorri Vignisson 21, Jure Gunjina 19, Hilmar Pétursson 10, Sveinbjörn Jóhannesson 8, Erlendur Ágúst Stefánsson 6.

**Haukar - Keflavík 81-64**

**Haukar:** Hjálmar Stefánsson 21, Marques Oliver 16/13 fráköst, Daði Lár Jónsson 15, Haukur Óskarsson 13, Arnór Bjarki Ívarsson 10, Hilmar Smári Henningsson 2.

**Keflavík:** Hörður Axel Vilhjálmsson 17, Gunnar Ólafsson 14, Michael Craion 11/12 fráköst, Magnús Már Traustason, Reggie Dupree 6, Sigþór Ingi Sigurþórsson 6.

Leikur Njarðvíkur og Stjórnum var enn í gangi þegar blaðið fór í prentun.

**Aron og Gylfi mætast í dag**

**FÓTBOLTI** Gylfi Þór Sigurðsson, landsliðsmaður í knattspyrnu, hefur jafnað sig á ökkklameiðslunum sem hann varð fyrir í leik Everton gegn Chelsea í ensku úrvalsdeildinni fyrr í þessum mánuði.

Það er því möguleiki á því að landsliðsfélagarnir Aron Einar Gunnarsson, landsliðsfyrirliði og leikmaður Cardiff City, og Gylfi Þór mætist inni á miðsvæðinu í leik liðanna á Goodison Park í dag.

„Ég veit af eigin raun hversu mikilvægur leikmaður Gylfi hefur verið fyrir íslenska landsliðið og nú er hann að gera það sama fyrir Everton. Það verður erfitt að stöðva hann, en ég hlakka til að mæta honum á nýjan leik,“ sagði Aron aðspurður af Liverpool Echo út í samband sitt og Gylfa. – hó

**Eyrarrósinn****AUGLÝST EFTIR UMSÓKNUM**

Eyrarrósinn er viðurkenning sem er veitt framúrskarandi menningarverkefnum utan höfuðborgarsvæðisins.

Til þess að koma til greina þurfa verkefni að hafa fest sig í sessi, vera vel rekin, hafa skýra framtíðarsýn og hafa haft varanlegt gildi fyrir lista- og menningarlíf í sínu byggðarlagi.

Sex verkefni verða valin á Eyrarrósarlístan og þrjú þeirra hljóta svo tilnefningu til sjálfrar Eyrarrósarinnar sem verður afhent við hátíðlega athöfn í febrúar næstkomandi.

Eyrarrósinni fylgja peningaverðlaun að upphæð 2.000.000 krónur. Hin tvö tilnefndu verkefni hljóta einnig peningaverðlaun; 500 þúsund hvert.

Frú Eliza Reid forsetafrú og verndari Eyrarrósarinnar afhendir verðlaunin.

**UMSÓKNARFRESTUR ER TIL MIÐNÆTTIS 7. JANÚAR 2019**

Upplýsingar og umsóknarform má finna á vef Eyrarrósarinnar

[WWW.LISTAHATID.IS/EYRARROSIN](http://WWW.LISTAHATID.IS/EYRARROSIN)

Öllum umsóknum verður svarað.

**Setjum leikinn upp í nokkrar litlar lotur**

Selfoss mætir pólska liðinu Azoty-Pulawy á heimavelli í dag þar sem Selfyssingar þurfa að vinna upp sjö marka forskot. Patrekur segist ætla að setja leikinn í dag upp í nokkrar litlar lotur til að minnka áhersluna á forskot pólska liðsins.

**HANDBOLTI** Selfoss mætir pólska liðinu KS Azoty-Pulawy í seinni leik liðanna í 32-liða úrslitum EHF-bikarsins á heimavelli í dag. Verkefnið verður ansi strembið fyrir Selfyssinga sem töpuðu með sjö mörkum, 26-33, í fyrri leik liðanna í Póllandi en þó ekki óyfirstíganlegt. Patrekur Jóhannesson, þjálfari Selfyssinga, var hóflega bjartsýnn þegar Fréttablaðið sló á þráðinn til hans.

„Við vitum að þetta eru átta mörk sem við þurfum að vinna með og að þetta verður strembið. Við þurfum að byrja leikinn vel, spila góða vörn og fá markvörslu og með því vinna tvö mörk aftur á hverju korteri,“ sagði Patrekur sem tók undir að það myndi henta Selfyssingum að það yrði mikill hraði í leiknum.

„Við þurfum að vera óhræddir í sókn og spila hratt. Setja þetta upp sem nokkra litla leiki eins og við gerum oft á æfingum. Við munum

**Við þurfum að vera óhræddir í sóknarleiknum og spila hratt. Þeir eru með þyngra lið en við og við getum nýtt okkur það.**

Patrekur Jóhannesson



reyna að horfa ekki mikið á töfluna hverju sinni, frekar einbeita okkur að því að gera hlutina rétt. Þeir eru með talsvert þyngra lið en við og reynslumikið,“ sagði Patrekur.

Pólskir, króatískir og bosnískir landsliðsmenn eru í liði Azoty.

„Ég spilaði á móti nokkrum leikmönnum þeirra, það er erfitt að verjast gegn Marko Panic sem er hægrir skyttan þeirra en er svo gott sem jafnvígur á báðum hendur. Það er ekki einfalt að verjast því.“

Það er stutt á milli leikja hjá liði Selfyssinga þessa dagana í deild og Evrópu. Patrekur tók því fagnandi að vinna leikinn gegn Fram í vikunni eftir þrjá leiki í röð án sigurs.

„Menn eru auðvitað smá lemstráðir en við lékum vel gegn Fram, sérstaklega varnarlega. Menn voru að njóta sín betur en í síðustu leikjum.“

Selfyssingar eru ekkert að breyta undirbúningnum þrátt fyrir mikilvægi leiksins.

„Við hittumst bara og lyftum í hádegina eins og alltaf. Það er algjör óþarfi að breyta til.“

kristinnpall@frettabladid.is

# Nýr Hyundai Santa Fe.

Verið velkomin til okkar í reynsluakstur.



ENR0001 / SIA / NM70554

## Hyundai Santa Fe. Verð frá: 8.390.000 kr.

Hyundai frumsýnir flaggskip Hyundai línunnar, nýjan Hyundai Santa Fe. Algerlega ný hönnun Santa Fe er framúrskrandi vel lukkuð og innrétting hefur aldrei verið vandaðri. Nýr Santa Fe er auk þess ríkulega hlaðinn tæknilegum nýjungum sem gaman er að skoða og fræðast um.

OPIÐ Í DAG FRÁ 12-16



Hyundai | Kaupúni 1 | Sími 575 1200 | [www.hyundai.is](http://www.hyundai.is)

OPIÐ 12-16 Í DAG!

# BLACK FRIDAY

Gildir aðeins í dag!

**-360.000 kr.  
+ VETRARDEKK!**



**Mazda 3 Vision**  
2,0 bensín, 120 hestöfl og sjálfskiptur  
Aukabúnaður: Málmlitur.  
Verð með aukabúnaði 3.660.000 kr.  
**Black Friday tilboð 3.300.000 kr.**

**-365.000 kr.  
+ VETRARDEKK!**

## **Citroën C3 Feel**

1,2 bensín, 110 hestöfl og sjálfskiptur  
Aukabúnaður: Airbump®, málmlitur og  
nálægðarskynjarar að aftan.  
Verð með aukabúnaði 2.855.000 kr.

**Black Friday tilboð 2.490.000 kr.**



Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík  
Bíldshöfða 6

Brimborg Reykjavík  
Bíldshöfða 8

Brimborg Akureyri  
Tryggvabraut 5

[brimborg.is](http://brimborg.is)

# Svartur föstudagur í Brimborg

**STÓRFELLDUR AFSLÁTTUR  
AF ÞESSUM FRÁBÆRU BÍLUM!**

**Ekki missa af þessu  
einstaka tækifæri til að  
eignast glænýjan bíl  
frá Brimborg!**

**-360.000 kr.  
+ VETRARDEKK!**

**Peugeot 2008 Allure**  
1,2 bensín, 110 hestöfl og sjálfskiptur  
Aukabúnaður: Málmlitur og bakkmyndavél.  
Verð með aukabúnaði 3.610.000 kr.  
**Black Friday tilboð 3.250.000 kr.**

**-365.000 kr.  
+ VETRARDEKK!**

**Ford Fiesta Trend Edition**  
1,1i 85 hestöfl, bensín, 5 dyra og beinskíptur.  
Aukabúnaður umfram ríkulegan staðalbúnað  
í sértíloðsbílum er: Málmlitur.  
Verð með aukabúnaði er 2.555.000 kr.  
**Black Friday tilboð 2.190.000 kr.**

**KOMDU NÚNA!**



# FRÉTTABLAÐIÐ HELGIN

## The Traitor Baru Cormorant

Þessa eitursnjöllu og epísku fantasíuskáldsögu ættu allir að lesa sem hafa áhuga á frábærum bókmenntum, ekki bara fantasíunördur. Síðasta október kom svo framhaldið, The Monster Baru Cormorant, og það fær líka meðmæli.



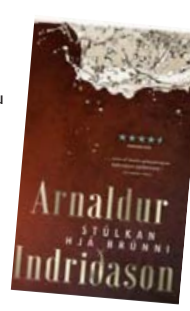
## Christmas Chronicles

Jólamyndirnar hrannast inn á dagskrá sjónvarpsstöðva og efnisveitna. Á Netflix hefur verið tekin til sýningar fjölskyldu-myndin Christmas Chronicles. Systkinin Kate og Teddy ætla sér að fanga jólasveininn á mynd. En ætlan þeirra verður að óvæntu ferðalagi og ævintýri. Kurt Russell leikur sjálfan jólasveininn.



## Traustur Arnaldur

Arnaldur Indriðason sýnir allar sínar bestu hliðar í Stúlkan hjá Brúnni. Alveg tilvalinn skemmtilestur fyrir helgina enda fantavel fléttaður krimmi með ósköp geðþekki aðalpersónu.



## Plastlaust verkstæði jólasveinsins

Norræna húsið verður einnig með pop-up verslun 22. nóv.-20. des. þar sem jólasveinar geta keypt umhverfisvænar og plastlausar gjafir í skóinn. Í versluninni má finna gjafir á verðbilinu 99 kr. til 3.000 kr., ullarsocka, bækur, hjóðfæri, spil, trélit, púsl og margt fleira.



Á morgun, sunnudaginn 25. nóvember, hefst alþjóðlegt sextán daga átak gegn kynbundnu ofbeldi. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

## Sigur að segja frá

**Sigrún Sif Jóelsdóttir** leiðir Ljósagönguna í ár. Hún segir það persónulegan sigur á árinu að fá viðurkenningu á reynslu sinni af ofbeldi. Þátttaka hennar í herferð UN Women gegn kynbundnu ofbeldi hafi snúið hennar mesta ósigri og niðurlægingu í lífinu upp í sigur.

Það var stór persónulegur sigur að fá viðurkenningu á reynslu minni af ofbeldi og að á mig var hlustað," segir Sigrún Sif Jóelsdóttir.

Ljósaganga gegn kynbundnu ofbeldi er á sunnudag og Sigrún leiðir gönguna í ár. Hún var ein þeirra kvenna sem sögðu sögu sína í herferð UN Women gegn ofbeldi. „Þátttaka mín í herferð UN Women gegn kynbundnu ofbeldi sneri mínum mesta ósigri og niðurlæg-

ingu í lífinu upp í sigur. Það voru 240 þúsund manns og tólf menn sem hlustuðu á sögurnar og á söguna mína. Sagan mín endurspeglar raunveruleika svo margra kvenna," segir Sigrún.

„Frá minni sjónarhorni er það samstæða kvenna í baráttunni fyrir mannréttindum konunnar. Hún er eins og ölduveggur sem risið hefur hærra með hverri frásagnarbylgjunni og við mótlatið sem fylgir valdeflingu kvenna og hins kvenlæga.

Þessi alda mun halda áfram að

risa og mun ekki brotna fyrr en hún flæðir yfir og við getum öll staðið á jafnsléttu. Ég er þá meðal annars að tala um frásagnir kvenna hér heima og um allan heim af því ofbeldi, áreitni og niðurlægingu sem konur og stúlkur þurfa að þola bara vegna þess að þær eru konur," segir hún.

„Hér heima hef ég fylgst með því allt árið hvernig systur mínar í hóp Aktivista gegn nauðgunarmenningu hafa staðið saman gegn öllu ofbeldi á konum og krafist breytinga. Sama hvað hefur gengið á og það hefur



**ÞESSI ALDA MUN HALDA**

**ÁFRAM AÐ RÍSA OG MUN**

**EKKI BROTNNA FYRR EN**

**HÚN FLÆÐIR YFIR OG**

**VIÐ GETUM ÖLL STAÐIÐ**

**Á JAFNSLÉTTU.**

nú ekki verið litið og málin svo sorglega mörg. Við erum til staðar hver fyrir aðra hvort sem kona er að ganga í gegnum kærufæri, ofsóknir, fjölskyldan afneitar henni eða hugmyndafræðilega absúrd reiðir karlar eru að reyna að þagga niður í henni með ranghugmyndum sínum.“

*Hvert er meginstefið í hugvekjurni þinni?*

„Meginstefið í hugvekjurni er ofbeldi á konum og börnum og hvernig hið opinbera áfellist mæður sem greina frá heimilisofbeldi eða

kynferðisofbeldi á börnum og sakar þær um að beita börnin og karla ranglæti með því að segja frá ofbeldinu.

Hvaða afleiðingar það hefur fyrir þessar konur og börn. Mig langar að fólk velti því fyrir sér hvaða áhrif það hefur á okkar samfélag og hvaða áhrif það myndi hafa á samfélagið ef mæður færu bara eftir þessum ofbeldisúrskurðum. Mig langar að fólk setji sig í spor þeirra mæðra og barna sem yfirvöld vilja þvinga inn í skaðlegar og jafnvel lífshættulegar aðstæður," segir Sigrún Sif og segir að í heimilisofbeldismálum þar sem faðir hefur beitt ofbeldi verði setning barnalaga um rétt barns til umgengni við báða foreldra að hættulegu valdategi gegn þolendum.

„Heimilisofbeldismál eru ekki deilumál. Það er ekki vænlegt til úrlausnar á ofbeldi að skilgreina það sem deilu. Einfeldningsleg afstaða þess yfirvalds sem gripur inn í líf fólks sem býr við ofbeldi tekur málstað gerandans þegar réttur hans til að beita ofbeldi er staðfestur," segir Sigrún Sif.

kristjana@frettabladid.is



Ályktun stjórnar ÖBÍ 22. nóvember 2018

## **Orð skulu standa! Hvar er virðingin?**

Stjórn ÖBÍ lítur á afgreiðslu annarrar umræðu um fjárlagafrumvarpið sem alvarleg svik við gefin loforð.

Stjórn ÖBÍ krefst þess að þeir 4 milljarðar sem lofað var að settir yrðu í almannatryggingakerfið til að hefja leiðréttingar á kjörum öryrkja skili sér án tafar.

**Stjórn ÖBÍ lýsir eftir því  
„góða samráði“  
sem ríkisstjórnin er stöðugt  
að hreykja sér af.**

STAÐREYND

Óskertur örorkulífeyrir er einungis 238.594 kr. á mánuði!



# Maður fer ósjálfrátt að fela

Ég hef aldrei staðið með sjálfri mér. En nú geri ég það, segir **Henny Hermannsdóttir**. Hún segir frá ævintýrlegu lífi sínu og glæstum sigrum í nýrri bók. En líka af heimilisofbeldi sem hún bjó við og af-leiðingum þess.

Kristjana Björg  
Guðbrandsdóttir  
kristjana@frettabladid.is



**Þ**að var útgáfupartí á gar hér í næsta sal," segir Henny Hermannsdóttir sem er komin til fundar við blaðamann á Hótel Sögu. Það er þögn og fæir á ferli í sal á einni af efri hæðum hótelsins. Henny er klædd í stílhreina svarta peysu og í svarta palliettustrigaskó. Hún er með fullan poka af stórum úrklippubókum. Og harðneitar að þiggja hjálp við að bera þær. Þó að hún stingi verulega við. „Ég er nýlaus við gís. Ég var ristarbrotin," útskýrir Henny. Úrklippubækurnar geyma ljósmyndir og blaðauklippur frá yngri árum. Frá þeim tíma sem líf hennar fór á flegiferð. Fegurðarsamkeppnir, fyrir-sætustörf og dans. Og meiri dans. Líf Henny snerist að stórum hluta um dans.

Henny dansaði bæði ballett og samkvæmisdans frá barnæsku og útskrifaðist sem danskennari aðeins sautján ára gömul. Hún varð þjóðþekkt eftir að hún hampaði titlinum Miss Young International í Japan 1970. Hún fór í ótal viðtöl árum saman. Svo mörg að þau fylla á annan tug stóra úrklippubóka. Henny ákvað fyrir rúnum tveimur árum að segja ævisögu sína. Það gerði hún að beiðni dagskrágerðar-konunnar Margrétar Blöndal. Í bókinni eru dregnar fram minningar Henny frá gláumi og glysi þessara áratuga og svo af hógum hennar síðari ár.

## Tækifæri og ferðalög

Varstu full sjálförgeggis þegar þú tókst þátt í þessari fegurðarsamkeppni?

„Nei, svo sannarlega ekki. Ég hélt ég væri svo fin. En svo þegar ég kom út og hitti aðra keppendur þá krossbrá mér. Þær voru svo flottar og glæsilegar. Ungfrú Frakkland var í skósiðri rúskinnskápu með hatt í stíl. Ég fann til minnimáttarkendrar," segir Henny og brosir að minningu. „Allt var svo framandi. Þegar ég kom á hótelið í Japan þá lyktaði ég af falllegum blómum í anddyrinu og var snarbrugðið. Þetta voru þá ekki plastblóm, heldur alvöru!" segir hún og kímur.

Að vinna keppnina fól í sér tækifæri og ferðalög. „Fimm efstu stelpurnar þurftu að vinna fyrir styrktaradila keppninnar. Ég var beðin um að fara til Astraliu, þar dvaldi ég í þrjú mánuði. Ferðaðist um hana þvera og endilanga. Þetta var mikið ævintýri," segir Henny sem segist hafa ferðast lítið sem ekkert áður en ævintýrið hófst. „Og það gerðu jafnaldrar mínir ekki heldur. Ég gat aldrei deilt almennilega þessari reynslu með öðrum. Venjulegt fólk þekkti bara heiminn í gegnum svarthvitt sjónvarp."



„Þegar ég var yngri og á ferðalögum þá þurfti ég að vera í hlutverki glöðu stelpunnar," segir Henny. FRÉTTABLAÐID/ERNIR



## ÞEGAR ÁSTANDID VAR

### VERST SETTI ÉG ÞVI

### KÖKUMEIKIÐ Á, FÓR Í

### RÚLLUKRAGAPEYSUNA OG

### BROSID VAR BREITT. ÉG

### SETTI UPP GRÍMU. MAÐUR

### FER ÓSJÁLFRÁTT AÐ FEILA.

## Skildi beggja sjónarmið

Nú hafa skoðanir margra á fegurðarsamkeppnum breyst í tímans rás og þær eru alls ekki jafn vinsælar og áður fyrr. Hvað finnst þér?

„Ég hef alltaf verið sömu skoðunar. Þá og nú. Það er svo margt hægt að gera í lífinu. Heimurinn væri einsleitur ef allir væru eins. Ég var búin að vera heima í viku þegar ég var fór á keppnina Ungfrú Ísland. Þá voru fræg mótmæli rauðsokka. Þau trufluðu mig ekkert. Það þurfa ekki allir að vera sammála. Auk þess skildi ég beggja sjónarmið. Og geri enn. Tíðarandinn var allt annar í þá daga. Þessar keppnir voru vinsælar og þeim fylgdu ferðalög og ótal tækifæri. Ég greip tækifærin en svo vildi ég bara halda lífinu áfram og kenna dans. Og það gerði ég," segir Henny frá.

Henny átti eftir að reka dansskóla. Gifta sig. Eignast fallega stúlku. Skilja. Gifta sig í annað sinn og eignast myndarlegan dreng og skilja aftur. Allan þennan tíma snerist líf hennar að miklum hluta um dans.

Það var ekki átlun Henny að ræða sárar minningar sínar úr seinna hjónabandi sínu. Það var heldur ekki átlun hennar að ræða um afleiðingar heimilisofbeldisins sem hún bjó við. Kvíða og vanlíðan sem braust stundum út í ofdrykkju.

## Aldrei áður sagt frá

Er þér létt? Hefið þú viljað segja frá öllu þessu fyrr?

„Nei, ég hefði aldrei haft þörf fyrir að segja frá einu eða neinu."

### Hvers vegna núna?

„Þetta gerðist allt saman óvart. Ég var í útvarpsviðtali hjá Margrétu Blöndal fyrir um það bil tveimur árum. Hún var búin með eina spurningu og þá var þátturinn búinn. Við vissum að við værum frankeur en höfðum aldrei hist. Hálfu ári seinna hringdi hún í mig og var með hugmynd að bók.

Ég ætlaði aldrei að segja frá því minni á opinskáan hátt. Ég ræddi við börnin mín um það að ég gæti hugsað mér að gera þetta með Margrétu og það varð svo úr.

Ég hef aldrei sagt neinum neitt. En það var oft talað um mig. Sumu var fótur fyrir. Öðru alls ekki."

### Fannst þér það erfitt? Sögu-sagnirnar?

„Ekkí beint, ég hef reynt að leiða þær hjá mér. Ég hef aldrei staðið með sjálfri mér. En nú geri ég það. Nú get ég sagt: Hér er þetta og svona er þetta. Svo getur hver og einn metið þetta allt saman.

Þegar við lögðum upp með bókina þá vissi Margrét ekki hvað ég hafði gengið í gegnum. Hún var barnaforvitin um mig og vildi vita meira um glæsifífið og hvernig þetta hefði farið allt saman. En við vorum byrjaðar og eftir því sem við töluðum meira saman þá fann ég að ég gat treyst henni. Ég ræð því auðvitað hvort ég myndi segja frá. Eða segja ekki neitt. Ég ákvað að vera heiðarleg. Það kom ekki neinni Metoo-bylingu við. Hún var ekki einu sinni hafin. Þetta var allt annars eðlis og kviknaði innra með mér. Var persónu-

leg ákvörðun," segir Henny sem átt-aði sig á því eftir að hún tók ákvörðunina að þetta yrði erfitt verkefni.

### Gerist allt svo hratt

„Ég kveið alltaf mikið fyrir því þegar hún kom til mín. Þegar hún fór, það hljómar á ská, þá var mér svo ofsalega létt. Ég fór nefnilega alltaf í aðstæður. Sá fyrir mér í hverju ég var, umhverfið og aðra í kringum mig. Það var gott og gaman að ríffa upp góðar stundir en auðvitað var að sama skapi erfitt að ríffa upp sárar minningar og horfast í augu við sannleikann. Hún skrifaði alltaf uppkast eftir samtali okkar og sendi mér strax daginn eftir.

Eftir erfiðustu samtölin þá gat ég ekki opnað í þáttinn minn í tvo daga á eftir. Þetta var virkilega erfitt ferðalag," segir Henny.

### Hefur það að segja frá hjálpað þér að finna sátt?

„Það er ekki tímabært að svara því. Ég hef aldrei áður rætt þessa

hluti. Ég hugsa að það sé eitthvert ferli hafið innra með mér. En þetta gerist allt svo hratt og ég er í rauninni að ná áttum. Almáttugur, mér finnst ég hafa verið voðalega ein í lífinu. Þó að ég hafi átt foreldra sem voru bestu hlustendur í heimi. Þó að ég hafi verið tvígift. Þó að ég hafi síðar eignast góðan lífsfélaga, hann Badda. Þó að ég eigi vini í börnum mínum. En ég sagði aldrei neitt," segir Henny. Hún þegir lengi. Hugsar sig aðeins um.

Fyrir framan hana eru alúmin en þau eru enn í pokanum á sófaborðinu. „Þegar ég var yngri og á ferðalögum þá þurfti ég að vera í hlutverki glöðu stelpunnar. Lífið einhvern veginn geystist áfram. Ég fór frá einum stað á annan, dansa, skemmta, sýna. Alltaf brosandí og innan um gleði og gláum.

### Setti upp grímu

Ég varð líka svo upptekin kona. Það var aldrei sest niður og talað um eitt né neitt. Ég rak stóran dansskóla og bar mikla ábyrgð. Þegar ástandið var verst setti ég því kökumeikið á, fór í rúllukragapeysuna og brosið var breitt. Ég setti upp grímu. Maður fer ósjálfrátt að fela. En númer eitt, tvö og þrjú þá var ég alltaf að reyna að verja börnin mín. Látá þetta ganga," segir hún.

Henny á tvö börn eins og áður sagði. Unni Berglindi Guðmundsdóttur og Árna Gunnarsson. Þau hafa sýnt henni stuðning.

„Frásögn mín kom Unni Berglindi mjög á óvart. En það er vitnað í hana í bókinni nokkrum sinnum. Árni var miklu yngri og vissi ekki mjög mikið. Taldi sig alveg vita hver þabbi sinn væri. Hann fékk mikið sjökk. Við erum öll að taka stór skref og eins og ég sagði áðan þá erum við svo nýlögð af stað. Þetta var erfitt tímabíli í lífi mínu. Fyrir mig en líka aðra. Ég vona bara að þetta verði allt til góðs," segir Henny.

Hún segir ofbeldið hafa byrjað hægt. „Ég áttáði mig ekki á því í fyrstu. Svo vatt þetta upp á sig, stigmagnaðist. Ég er búin að fylgjast mjög vel með umræðu um



Henny var líka til umfjöllunar í blöðum í Japan.

# BLACK

50% AF  
VÖLDUM VÖRUM

FIMMTUDAG TIL MÁNUDAGS

# FRIDAY

Í VERSLUNUM ICEWEAR OG VEFVERSLUN

ARNAR  
PARKA

ÁÐUR KR. 20.990.-  
NÚ KR. 19.990.-



ASOLO SHIVER

ÁÐUR KR. 19.990.-  
NÚ KR. 9.995.-



ALDA  
PARKA

ÁÐUR KR. 20.990.-  
NÚ KR. 19.990.-



ASOLO DRIFTER

ÁÐUR KR. 20.990.-  
NÚ KR. 14.995.-

KEILIR

ÁÐUR KR. 11.990.-  
NÚ KR. 8.393.-



JUSTIN

ÁÐUR KR. 16.990.-  
NÚ KR. 11.893.-



JANET

ÁÐUR KR. 16.990.-  
NÚ KR. 11.893.-



MAGNEY

ÁÐUR KR. 2.300.-  
NÚ KR. 1.650.-



FRÍ  
HEIMSENDING  
ÚR  
VEFVERSLUN  
ICEWEAR.IS

VERSLANIR ICEWEAR

REYKJAVÍK AUSTURSTRÆTI 5 · VESTURGATA 4 · ÞINGHOLTSSTRÆTI 2-4 · LAUGAVEGUR 1 · LAUGAVEGUR 89-91 OUTLET · SKÓLAVÖRDUSTÍGUR 38 · FÁKAFEN 9  
OUTLET · KÓPAVOGUR SMÁRALIND · AKUREYRI HAFNARSTRÆTI 106 · VÍKÍMYRDAL AUSTURVEGUR 20 · VESTMANNAEYJAR BÁSASKERSBRYGGJA 2



„Fimm efstu stelpurnar þurftu að vinna fyrir styrktaraðila keppinnar. Ég var beðin um að fara til Ástralíu.“

Þessi mál. Ég finn þá að ég er ekki ein í þessum aðstæðum. Það hefur hjálpað. Kannski hefði ég átt að segja frá þessu fyrir,“ segir hún hugsandi.

„Það er oft erfitt að horfast í augu við sannleikann. Ég hélt ég þyrfti aldrei að gera það. Ætlaði raunar aldrei að gera það. Ég henti öllu aftur fyrir mig og taldi það best. En svo fann ég bara styrkinn í því að standa með sjálfri mér.“

#### Fær frið í Afríku

Margt sem þú segir frá er í raun stórt áfall. Þetta eru mörg áföll. Hefur þú eitthvað getað unnið þig út úr þessu?

„Nei. Það hef ég ekki gert. Um júlín nýtt ég þess að vera með Árna syni mínum og fjölskyldu hans. Við búum í sama húsi. Ég fer svo eftir áramót til Afríku þar sem dóttir mín býr. Hún hefur búið þar í þrettán ár. Ég mun dvelja þar í þrjá mánuði. Þetta er erfitt tímabil núna þegar ég er að stíga fram. En ég veit ég fæ frið úti. Ég er bara allt önnur þarna úti í Afríku,“ segir Henny og segir Afríkusólina gera sér gott.

Ógæfuárin eru sem betur fer aðeins stuttur, en þó of langur, kafli í lífi Henny. Hún kynntist síðar Baldvini Berndsen sem hún segir hafa verið sér góðan. Hann hafi aldrei hækkað róminn og verið börnunum hennar góður. Þau ferðuðust um landið og heiminn. Þjuggu meira að segja um tíma í Jeddá í Sádi-Arabíu.

„Ég hef líka verið gæfusóm. Hef líka haft það svo gott. Það er kannski þess vegna sem ég hef ekki talað um þetta erfiða tímabil í lífi mínu. Baddi var mér góður. Við giftum okkur ekki en vorum saman í sautján ár og vorum góðir félagar. Við ferðuðumst mikið saman. Hann dó fyrir þremur árum og ég er að venjast því að vera ein. Að hafa ekki mikið fyrir stafni,“ segir hún og brosir þegar hún áttar sig á því að það hefur lítið breyst. Hún er enn með fangið fullt. „Nú, jæja. En ég ætla mér að verða önnur kona þegar ég kem til baka frá Afríku,“ segir hún glettin.



„Venjulegt fólk þekkti bara heiminn í gegnum svarthvitt sjónvarp.“



Henny átti góð ár með Baldvini Berndsen. Hann var henni góður. Þau ferðuðust um landið og heiminn. „Ég hef líka verið gæfusóm. Hef líka haft það svo gott. Það er kannski þess vegna sem ég hef ekki talað um þetta erfiða tímabil í lífi mínu,“ segir Henny.

## Brot úr köflum bókarinnar

### Brot úr kaflum: Alheimstáningurinn Henny Hermansdóttir

Fyrsti áfangastaður var Kaupmannahöfn þar sem Henny gisti eina nótt og svo var haldið til Parísar. Þar áttu allar evrópsku stelpurnar og stúlkan frá Kongó að hittast, áður en haldið skyldi af stað í þessa ávintýrlegu langferð. Henny lenti á Charles de Gaulle-flugvellið ásamt danska keppandanum sem Henny hafði hitt í Kaupmannahöfn. Þaðan héldu þær á stórt hótél rétt við flugvöllinn.

Anddyri hótelsins var trúfult af fegurðardrottningum. Svakalega flottum skvísium með „make-up box“ á mörgum hæðum.

„Mér brá alveg svakalega. Mér brá þegar ég kom á Hótel Loftleidir, en þetta! Þetta var skelfilegt. Hvert var ég kominn? Til að bæta enn á skelfinguna mætti Ungfrú Frakkland í síðri rúskinnskápu með hatt í stíl.

„Það var reim í hattinum og hann hékk um hálsinn á henni. Þú veist svona kæruleysislega aftur á bak.“

Þetta fór alveg með þau! Henny laumadi heklaða pottlokina sínu ofan í tösku þar sem það fékk að dása það sem eftir lifði ferðar. Hvernig hafði henni dottið í hug að hún væri smart og flott? Hún hafði ekkert í þennan samanburð.

Henny flaug af stað frá Frakklandi ásamt 22 öðrum keppendum. Fyrsti viðkomustaður var London þar sem þær fóru í myndatökur Henny var strax umhugað um að segja mömmu sinni og pabba frá því sem fyrir bar og fyrsta bref ferðarinnar var skrifað um leið og hún náði í brefséfn og penna. Hún vissi sem var að breskir blaðaljósmyndarar höfðu myndað þær á flugvellið og það var ekki alveg útilokað að einhverjar myndir hefðu borist til Íslands.

„Já, vel á minnst, getið þið ekki kikið í ensk blöð sem fást hjá Eymundsson og séð hvort þau eru ekki myndir? Það var tekið fullt af myndum af okkur. Annars líður mér vel. Verð að fara að sofa. Búin að vaka í tvo sólarhringa.

Ykkar Henny.“

Eftir stutta dvöl í London var ferðinni haldið áfram. Flugðið var yfir norðurlöndin til Anchorage í Alaska og því næst var stefnan tekin á Japan.

Henny vissi lítið sem ekkert um Japan þegar hún lenti loks í Tókyó. Hún þekkti heiminn að mestu í gegnum svart-hvitt sjónvarp og þó að hún væri búin að spássera um Ráðhústorgið í Kaupmannahöfn og hefði kynnst mannlifinu á Piccadilly í London, var þetta ekki vitund líkt þeim útlöndum. Mottökumynd tók á móti stúlkunum þegar þær lentu og því næst var ekið af stað í rátu.

### Brot úr kaflum: Allt stefnir í rétta átt

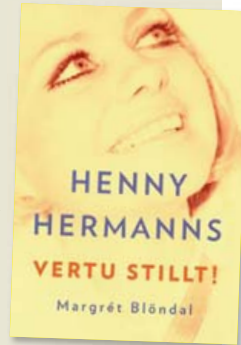
Kvöld eitt þegar Henny var að kenna kallaði mamma hennar í hana og það hana að koma og hjálpa sér aðeins. Hún og Inga voru að ganga frá dansfötum og Unnur það Henny að máta fyrir sig nýja búninga. Hún mætti til með að sjá hvernig þær færu. Henny dreif sig í algjöru hugsunarleysi úr fótunum og þá komu þeir í ljós. Þeir leyndu sér ekki, marblettirnu. Unnur og Inga fengu grun sinn staðfestan.

„Hún fór úr fótunum og því lík skelfing. Hún var öll marín og blá með ljótan skurð á annarri mjóðminni eftir nærþuxu sem hann hafði rífið utan af henni.“ – Inga vinkona.

Nú varð ekki þagað lengur. Ein af mömmunum sem var að fylgja barninu sínu í dansstíma varð vitni að þessu öllu saman og hringdi umsvifalaust í bróður sinn sem var lögræfðingur. Hann sagði að Henny yrði að byrja á því að fá áverkavottorð, það væri fyrsta skrefið. Inga tók málin í sínar hendur og fór með Henny á slysavarstofuna. Þær gengu inn í fulla biðstofu og að algreiðsluborðinu. „Ég get ekki sagt nafnið mitt,“ hvislaði Henny að Ingu, ég get ekki sagt nafnið mitt, því þá vita allir.“ Konan í mottökunni horfði á þær til skiptis. „Nafnið mitt er Inga Magnúsdóttir og ég er hér vegna barsmíða og heimilis-öfbeldis,“ sagði Inga og með það settust þær. Það var svo ekki fyrir en inn var komið að hún sagði hvor þeirra það væri sem þyrfti hjálpað.



Frá keppni á Íslandi um fulltrúa ungu kynslóðarinnar.





Innovation  
that excites

NISSAN **I**NTELLIGENT **M**OBILITY



## X-TRAIL

ACENTA+ 4WD, SJÁLFSKIPTUR, DÍSIL  
VERÐ FRÁ: 6.490.000 KR.  
**AFSLÁTTUR 500.000 KR.**  
**TILBOÐ: 5.990.000 KR.**

## QASHQAI

ACENTA 2WD, SJÁLFSKIPTUR, DÍSIL  
VERÐ FRÁ: 4.650.000 KR.  
**AFSLÁTTUR 500.000 KR.**  
**TILBOÐ: 4.150.000 KR.**

# TRYGGÐU ÞÉR NÝJAN NISSAN Á GÓÐU VERÐI

VERIÐ VELKOMIN TIL OKKAR Í REYNSLUAKSTUR

Nánari upplýsingar á [nissan.is](http://nissan.is)

**OPIÐ Í DAG FRÁ 12-16**

Bílasalan Bílás  
Akranesi  
[www.bilas.is](http://www.bilas.is)  
431 2622

Bílasala Akureyrar  
Akureyri  
[www.bilak.is](http://www.bilak.is)  
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands  
Egilsstöðum  
[www.bva.is](http://www.bva.is)  
470 5070

IB ehf.  
Selfossi  
[www.ib.is](http://www.ib.is)  
480 8080

BL söluumboð  
Vestmannaeyjum  
481 1313  
862 2516

**BL ehf**  
Sævarhófa 2 / 110 Reykjavík  
525 8000 / [www.bl.is](http://www.bl.is)



# VELKOMIN Á BÓKAMESSU Í HÖRPU UM HELGINA

24. OG 25. NÓVEMBER

## LAUGARDAGUR

- 11:00-17:00 UNDRALAND BÓKANNA**  
**í Flóa** **Bókasmakk fyrir krakka á öllum aldri**  
Allar nýjar barna- og ungmennabækur ársins á einum stað til að fletta og skoða.
- 12:30-14:20 UNDRALAND BÓKANNA**  
**í Flóa** **Sögustund**  
Ragnheiður Gröndal og Bergrún Íris Sævarsdóttir: **Næturdyrin**  
Bergrún Íris Sævarsdóttir: **Freyja og Fróði rifast og sættast**  
Hjörleifur Hjartarson: **Sagan um Skarphéðin Dungal**  
Bjarki Karlsson: **En við erum vinir eftir Hafstein Hafsteinnsson**  
Bergrún Íris Sævarsdóttir: **Elstur í leynifélaginu**  
Þórarinn Már Baldursson: **Maxímús Músíkús fer á fjöll**  
Þórarinn Eldjárn: **Ljóbundari**
- 13:00 FRAMANDI HEIMAR**  
**í Rímu A** Gauti Kristmannsson ræðir við þýðendurna Gunnar Þorra Pétursson, Ingunni Ásdísardóttur og Kristínu Guðrúnu Jónsdóttur sem öll eiga mikilvægar þýðingar sem komu út á árinu.
- 13:00 LEITANDI SÖGUR**  
**í Rímu B** Marianna Clara Lúthersdóttir spjallar við höfunda þriggja ólíkra verka, þau Júlíu Margræti Einarsdóttur (**Drottningin á Júpiter. Absúrðleikhús Lilla Löve**) Eirík Guðmundsson (**Ritgerð mín um sársaukann**) og Ófeig Sigurðsson (**Heklugjá – leiðarvisir að eldinum**).
- 14:30 HÖFÐINGJASPJALL VERU OG ILLUGA**  
**í Rímu A** Feðginin Vera Illugadóttir og Illugi Jökulsson spjalla um þjóðhöfðingja Íslands frá upphafi til okkar tíma út frá bók Veru um efnið, **þjóðhöfðingar Íslands frá upphafi til okkar tíma**.
- 14:30 STÓRAR SÖGUR**  
**í Rímu B** Guðni Tómasson fær til sín höfunda nýrra bóka sem fjalla hver með sínum hætti um uppruna, fjölskyldutengsl og ólíka menningarheima. Sólveig Jónsdóttir (**Heiður**), Þóra Kristín Ásgeirsdóttir (**Hasim, götustrákur í Kalkúttu og Reykjavík**) og Anna Ragna Fossberg (**Auðna**).
- 14:30 KRAKKAHORN SLEIPNIS**  
**í Flóa** **Físiól og réttindatré barna**  
Kristín Helga Gunnarsdóttir, höfundur bókanna um Físiól, spjallar um réttindi barna og býður krökkum að hugsa um sín eigin réttindi í anda Físiólar. Hægt verður að skreyta réttindatré barna með eigin óskum.
- 15:15 KRAKKAHORN SLEIPNIS**  
**í Flóa** **Spurningaleikur - Veistu svarið?**  
Á hvoru auganu er Stjani blái blindur? Hvernig drepa bóaslöngur bráð sína? Höfundar **Stóru spurningabókarinnar** stýra skemmtilegum spurningaleik fyrir hressa krakka og fylgdarfólk þeirra.

Aðgangur  
ókeypis.

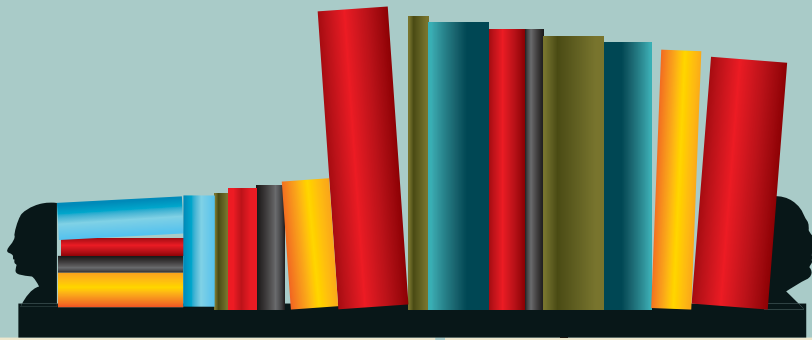
Opið frá kl.  
11:00 – 17:00  
báða dagana.

- 15:15 ÆRUMISSIR**  
**í Rímu A** Ólafur Þ. Harðarson og Davíð Logi Sigurðsson ræða saman um stjórnmálamanninn Jónas frá Hriflu en Davíð Logi sendir nú frá sér bókina **Ærumissi** um þennan umdeilda forystumann og samskipti hans við Einar M. Jónasson sýslumann á Patreksfirði.
- 15:45 HINSEGIN SÖGUR**  
**í Rímu B** Ásta Kristín Benediktsdóttir ræðir við þau Guðjón Ragnar Jónasson (**Hin hliðin**), Heiðrúna Ólafsdóttur (**Homo sapina** e. Niviaq Korneliussen) og Þorstein Vilhjálmsson (**Dagbækur Ólafs Davíðssonar**) um þrjár bækur sem snerta á hinsegin málefnum.
- 16:00 LÆRDU AD HNÝTA**  
**í Rímu A** Macramé er nýjasta æðið og nú hefur bókina **Macramé - hnútar og hengi** litið dagsins ljós. Ninna Stefánsdóttir, annar af höfundum bókarinnar kennir gestum listina að hnýta.
- 16:00 KRAKKAHORN SLEIPNIS**  
**í Flóa** **Hvað er svarthol?**  
Sævar Helgi Bragason leiðir gesti í allan sannaika um hin spennandi og dularfullu fyrirbæri svarthol.
- í Flóa** **STORYTEL**  
Viðtöl við höfunda eða upplestur á 30 mín. fresti milli kl. 13 – 16  
Snjólaug Bragadóttir, Stefán Máni, Illugi Jökulsson og fleiri koma fram.



**UNDRALAND  
BÓKANNA**  
urmull af barna- og  
ungmenna-  
bókum til að  
smakka á.

Dýfðu þér  
í jólabókaflóðið  
í Hörpu, lifandi og  
skemmtileg  
bókmennta-  
dagskrá alla  
helgina.



Allar  
bækur á  
Bókamessu-  
verði.

## SUNNUDAGUR

- 11:00-17:00** **UNDRALAND BÓKANNA**  
í Flóa **Bókasnakk fyrir krakka á öllum aldri**  
Allar nýjar barna- og ungmennabækur ársins á einum stað til að fletta og skoða.
- 13:00-15:30** **UNDRALAND BÓKANNA**  
í Flóa **Sögustundir**  
Benný Sif: **Jólasveinarannsóknin**  
Hjalta Halldórssón: **Draumurinn**  
Ævar Þór Benediktsson: **Þitt eigið tímaferðalag**  
Þórgímur Þráinsson: **Henri rænt í Rússlandi**  
Arndís Þórarinsdóttir: **Nærbuxnaverksmiðjan**  
Eva Rún Þorgeirsdóttir: **Lukka og hugmyndavélin**
- 13:00** **LJÓÐASTUND**  
í Rímu A Eyrún Ósk Jónsdóttir: **Í huganum ráðgeri morð**  
Kristian Guttesen: **Hrafnaklukkur**  
Vala Hafstað: **Eldgos í aðsigi**  
Steinn Ásmundsdóttir: **Áratök tímans**
- 13:00** **NORÐURLANDAMEISTARI Í GÓÐUM FÉLAGSSKAP**  
í Rímu B Þorgeir Tryggvason spjallar við þau Guðrúnu Evu Mínervudóttur (**Ástin, Texas**), Einar Kárasón (**Stormfuglar**) og Auði Övu Ólafsdóttur (**Ungfrú Ísland**), en sú síðastnefnda er nýbakaður handhafi Bókmenntaverðlauna Norðurlandaráðs. Öll eiga þau bækur í jólabókaflóðinu.
- 14:00** **LJÓÐASTUND**  
í Rímu A María Ramos: **Salt**  
Arngunnur Árnadóttir: **Ský til að gleyma**  
Ásta Fanney Sigurðardóttir: **Eilífðarnón**  
Kristín Ómarsdóttir: **Ljóðasafn**
- 14:15** **BLÓMSTRANDI NÝRÆKT**  
í Rímu B Sunna Dís Másdóttir ræðir við Alexander Dan Vilhjálmsson (**Vættir**), Friðu Ísberg (**Kláði**),



Það verður  
Líf og fjör á básum  
útgefenda alla  
helgina, smakk,  
spjall, áritanir  
og miklu  
meira.

- 15:00** **LJÓÐASTUND**  
í Rímu A Þórarinn Eldjárn: **Vammfirring**  
Sigurbjörg Þrastardóttir: **Hryggdýr**  
Haukur Ingvarsson: **Vistarverur**
- 15:00** **KRAKKAHORN SLEIPNIS**  
í Flóa **Skrímsla- og draugarleikur**  
Rattleikur þar sem mörgum af ófrýnilegustu skrímslum heimsins bregður fyrir úr bókinni **Skrímsla- og draugaatlas heimsins**.
- 15:30** **MANNESKJUSÖGUR**  
í Rímu B Magnús Guðmundsson spjallar við þau Ágúst Kristján Steinarsson (**Riddarar hringavitleysunnar**), Sigurstein Mässon (**Geðveikt með köflum**) og Steinunni Ásmundsdóttur (**Manneskjusaga**) um bækur þeirra og þá átakamiklu mannlegu reynslu sem þar er tekist á við.
- 16:00** **LJÓÐASTUND**  
í Rímu A Valdimar Tómasson: **Vetrarland**  
Elisabet Jökulsdóttir: **Dauðinn í veiðarfæraskúrnum**  
Bubbi Morthens: **Rof**
- í Flóa **STORYTEL**  
Viðtöl við höfunda eða upplestur á 30 mín. fresti milli kl. 13 – 16  
Rætt við Ragnar Jónasson rithöfund kl. 14 og kl. 14:30 les Jóhann Sigurðarson leikari úr **Harry Potter**.

## BÓKATÍÐINDI VERÐA Á BÓKAMESSUNNI



# BÓKAMESSA Í BÓKMENNTABORG



Ólöf  
Skaftadóttir  
olof@frettabladid.is



Fíkn er flókið fyrirbæri. Við erum mörg forvitin um hana. Við vitum margt, en það er svo margt sem við vitum ekki," segir Guðrún Magnúsdóttir fíknifræðingur en hún og systir hennar, Vagnbjörg, sneru aftur heim eftir framhaldsnám í Bandaríkjunum við Hazelnden Betty Ford-háskólann fyrr á þessu ári. Þær systur, sem eru kalladar Gunný og Vagna, deila áhuga á fíknihögðun og meðvirkni, sem þær telja náskyld fyrirbæri. Þær starfa báðar sem fíkniráðgjafar hér heima á meðferðarstöðinni Shalom.

„Fíknihögðun er eitthvað sem ég þekki af eigin raun og þurfti að leita mér aðstoðar við fyrir um það bil 23 árum," segir Gunný.

Vagna er hins vegar ekki fíkill sjálf. „Ekki í hefðbundinni skilgreiningu þess orðs. En fólk getur sýnt af sér alls konar fíknihögðun. Þú þarft ekkert að nota hugbreytandi efni til þess að sýna af þér slíka hegðun. Fólk er að nota alls konar; mat, vinnu, kynlíf eða spilakassa til dæmis. Við lærðum í náminu og langar að miðla áfram, að okkur finnst vanta að tekið sé tillit til fleiri þátta en bara þess að fólk sé að nota eitthvað til að deyfa eða sefa sig. Af hverju er fólk að deyfa sig? Um það snerist námið okkar að miklu leyti.“

#### Ekki bara alkí eða ekki alkí

Attu við að það sé of þröng skilgreining að fíkn sé genetískur sjúkdómur?

Gunný tekur orðið: „Við vitum helling um heilann og um fíkn og hvernig þetta tvennt tengist. Það er gott og gilt. En svo er hitt, sem er það einfaldlega að við vitum ekkert rosalega mikið um fíkn. Nú er áherslan í fræðaheiminum dálítið á þennan félagslega þátt og það hafa verið gerðar stórar, alþjóðlegar rannsóknir sem sýna fram á það að áföll og félagslegar aðstæður hafa heilmikil áhrif á fíknihögðun.

Við systur höfum áhuga á að fræðast meira um þetta og sóttum þess vegna um að komast inn í þetta nám. Skólinn er framarlega í rannsóknunum og starfsnámi fyrir nemendum við skólann við virtar meðferðarstofnanir sem tengjast skólanum. Þetta var mikil reynsla. Það sem mér þótt einna áhuga-verðast var að það er ekkert svart og hvítt. Það er ekki ein fíknistefna sem ræður ríkið. Það er heldur ekki þessi tvíhyggja, um að annaðhvort sértu fíkill eða ekki. Þau líta heldur ekki svo á að fíkn sé eingöngu genetískur sjúkdómur heldur leggja mikla áherslu á félagslega þáttinn. Taka hvort tveggja inn í dæmið.

Vagna: Það fannst mér líka merkilegt og við sáum það, bæði þegar við sátum greiningarviðtöl í starfsnáminu en við lærðum það líka inni í kennslufunni, að það eru ótrúlega ítarleg greiningarviðmíð. Þú ert, eins og Gunný segir, ekki bara alkí eða ekki alkí. Fólk sem sýnir af sér fíknihögðun er á rófi. Það þurfa ekki allir inniliggjandi áfengis meðferðir sem fara illa með áfengi.

Sumir drekka illa þrjár á ári, aðrir nota einhver efni mikið á tímabilum til að deyfa tilfinningar, sumir eru langt leiddir og þurfa á inniliggjandi meðferð að halda, og svo framvegis. Fólk er alls konar og þarf á alls konar meðferð að halda. Við eigum góðar meðferðir hér á Íslandi og þessir aðilar hafa haldið lífi í mjög veikum fólki en það sem við erum kannski að hugsa um er að við eigum á Íslandi ekki eins mikið af fjölbreyttum úrræðum fyrir alls konar fólk með alls konar fíkn og á mismunandi rófi þegar kemur að fíkninni. Okkur finnst vanta göngu-deildir, sérhæfða fíkniráðgjafa, sálfræðinga og slík úrræði.

#### Óþarfi að stimpla fólk fíkla

Gunný: Svo eru alls konar sjálfhjálparáttak. SMART Recovery er til dæmis mjög flott prógramm. Það er andlegt, en önnur nálgun



Gunný og Vagna segja mikilvægt þegar rætt er við fólk með fíknihögðun að finna út af hverju það er að nota efni til að deyfa sig. FRÉTTABLAÐID/SIGTRYGGUR ARI

## Edrúttíminn er ekki allt

Gunný og Vagna Magnúsdætur eru nýkomnar heim úr námi í fíknifræðum. Þær ræða áhrif áfalla og ofbeldis á fíkn og segja of mikla áherslu á edrúttíma og algjört bindindi. Mæta þurfi fólki þar sem það er státt.

en í 12 spora samtökunum. Fólk kynnir sig til dæmis ekki sem fíkla eða alkóhólisti þar, heldur kynnir sig og segist vera í bata.

Vagna: Samt er það ekki nógu gott orð heldur. Á ensku segja þeir, *in recovery*. Þeir eru á beinu brautinni. Líður vel, eru að taka ábyrgð á sínu lífi. Í stað þess að segjast vera alkóhólistar. Eftir kannski 20 ár edrú, eða fimm eða hvað sem er, ertu þá enn alkóhólisti ef þú hefur ekki notað?

Gunný: Þetta var alveg nýtt fyrir mér. Í skólanum var það gagnrýnt hvað það væri mikil tilhneiging til að setja merkimiða á sig í 12 spora samtökum. Það er meiri valdeffing í því að tala um sig sem meðlim í samtökum en að vera stöðugt að tala um einhvers konar máttleysi þitt eða lýsa því yfir í hvert sinn sem þú tekur til máls að þú, sem hefur kannski náð að vinna úr þínum málum, ert á göðum stað, sért nú samt fíkill. Á minnsta kosti held ég að það virki þannig fyrir suma. Þar var líka gagnrýnt hversu mikið er verið að lofa þennan tíma sem þú ert edrú. Það býr til skómm hjá

#### Að nota er afleiðing

Gunný og Vagna starfa sem fíkniráðgjafar og fá skjólstæðinga í viðtöl. Hvað fer fram þar?

Vagna: Við erum ekki bara að vinna með fíknihögðun. Við vinnum með einstaklingunum, og fjölskyldum þeirra og með meðvirkni. Það er, að minnsta kosti samkvæmt því sem við lærðum, svo ótrúlega mikilvægt svo fólk fái raunverulega lausn við sínum vanda. Því það að nota er bara einkenni og afleiðing.

Gunný: Þetta er svo margþætt. Þegar þú færð manneskju með fíknihögðun í viðtali, þá eyðir þú kannski fimm mínútum í að tala um neysluna, um að viðkomandi sé að nota efni. En svo fer viðtalið í að tala um allt aðra hluti, um uppvöxtinn, eða áföll. Um tengsl – fjölskyldur og vini. Við viljum að minnsta kosti mæta fólki þar sem það er státt og við viljum hjálpa því að auka lífsgæði sín og líða betur.

þeim sem er alltaf að koma aftur og þarf í hvert sinn að rétta upp hönd, á 12 spora fundum, og segjast vera nýliði.

Vagna: Það er til orð yfir þetta í 12 spora samtökum. Þú ert „síliði“. Það getur verið niðurlægjandi fyrir fólk sem er kannski uppfullt af skómm og líður illa. Kannski er þetta sparki í rassinn fyrir einhverja, en fyrir marga, niðurbrotna einstaklinga er þetta ekki að hafa jákvæð áhrif. Þessi samtök og fleiri eru samt mjög mikilvæg fyrir marga en ég sakna þess að sjá ekki fleiri slík samtök eða hóp, bara svo það sé fleira í boði og fólk geti valið á milli eða notað fleira.

Gunný: Eg hef góða reynslu af 12 spora samtökum og þó að skólinn sé alltaf að færast fjær slíku sem einhverri endanlegri lausn við fíknihögðun þá er staðreyndin sú að þau virka fyrir mjög marga.

#### Fiklar leita tengsla

Systurnar tala vel um skólann og meðferðarstofnanirnar sem þær störfuðu á. Þær tala um virðinguna og nærgætnina sem fólki var sýnd.

Gunný: Mér fannst til dæmis áhugavert að sjá hvernig tekið var á því þegar skjólstæðingar í meðferðinni tóku að draga sig saman. Okkur var gert það ljóst að fólk með fíknihögðun væri oft á tíðum mjög einmanna og einangrað í sinni neyslu og þess vegna væri það svo eðlilegt að slíkt kæmi fyrir þegar það er að vakna til lífsins aftur. Að leita tengsla við annað fólk.

Vagna: Ef þú átt engin tengsl, þá gæti reynt erfðara að ná bata frá fíknihögðun eða meðvirkni. Við þurfum tengsl, þó það sé ef til vill ekki vænlegt til árangurs að vera að para sig saman inni í meðferð. En úti var rosalega mikil áhersla á það að skjólstæðingar ættu í tengslum og samskiptum við vini og fjölskyldu, ef það var þeim til bóta.

#### „Botninn“ er ofmetinn

En er ekki alltaf sagt að það sé ekki

vænlegt til árangurs að verða edrú fyrir aðra?

Gunný: Útkoman er svipuð hjá þeim sem hætta að nota fyrir sig sjálfa og til dæmis fyrir foreldra sína. Þeir sem eru dæmdir í meðferð, eins og í Bandaríkjunum, koma ekki verst út. Það þótti mér merkilegt. Einhvern veginn hefur maður lífið í þeim sannleika að maður þurfi að vilja þetta sjálfur og að það þurfi að vera einhver sérstakur botn sem fólk þarf að ná áður en það fer að gera eitthvað í sínum málum, en samkvæmt þessu er það ekki svo. Fólk getur náð árangri, sama á hvaða forsendum það hefur sjálfvinnuna.

Þær ræða um hvað það sé að ná árangri í þessum efnum. Of mikil áhersla sé lögð á edrúttímann.

Vagna: Hvernig eigum við að mæla árangur? Tökum dæmi af manni sem hefur ekki notað hugbreytandi efni í 10 ár en hann er að borða rosalega mikið til að deyfa einhverjar tilfinningar. Svo er önnur manneskja, búin að vinna í sér í 10 ár, hefur hrasað nokkrum sinnum og notað efni, en á þessari leið hefur hún vaxið þrátt fyrir að vera að nota, jafnvel verið í þerapi þar sem hún lærir að þekkja sig betur og skilja af hverju hún er að sefa sig með áfengi eða annarri fíknihögðun, hún á í betri tengslum við börnin sín og gengur betur í vinnunni. Þetta er ekki svona svart og hvítt. Hvernig ætlum við að mæla árangurinn? Er það ekki bara tengslin við lífið okkar, sjálf okkur og okkar náustu? Hvernig okkur líður? Eða eigum við að mæla árangur í tíma? Það segir okkur svo lítið. Þér getur líðið ómurlega edrú og enn verið að skaða umhverfi þitt eins og þegar þú varst að nota. Mér finnst of mikil áhersla á algjört bindindi og á tímunn.

Gunný: Fíknihögðun er þannig í eðli sínu að það að fara í meðferð og verða edrú upp frá því er allveg rosalega sjaldgæft. Það eru margir sem detta í það fyrsta árið eftir meðferð. Það sem skiptir máli er að horfa

Flestir sem eru með fíknihæðun eru líka að dila við meðvirkishegðun. Það er líka hugtak sem við erum alltaf að henda á allt og alla, að allir séu meðvirkir. Það er bara ekki rétt. Fólk er til dæmis alltaf að rugla saman góðmennsku og meðvirkni.

**Vagna:** Fólk deyr úr meðvirkni. Hún er hættuleg og heilsuspillandi.

#### Að nota og að misnota

*Er eina leiðin fyrir fólk með fíknihæðun að fara í algjört bindindi?*

**Vagna:** Nei. En þú ferð ekki auðveldlega frá því að hafa notað áfengi illa yfir í að drekka „eðlilega“. Örugglega hefur einhver gert það, en þetta er svo misjafnt. Þú



#### FÓLK SEM SÝNIR AF SÉR

#### FÍKNIHEGÐUN ER Á RÓFI.

#### ÞAÐ ÞURFA EKKI ALLIR

#### INNILIGGJANDI ÁFENGIS-

#### MEDFERÐ SEM FARA ILLA

#### MEÐ ÁFENGI.

getur notað áfengi við ákveðnar aðstæður, kannski þrisvar á ári, eða notað áfengi í ákveðinn tíma til að sefa eitthvað. Það er þetta róf frá því að vera að drekka „eðlilega“ í að verða alkohólisti. Það þarf að greina vandann og velja úrræði fyrir hvern og einn.

**Gunný:** Við verðum að mæta fólki eins og það er. Það er ábyggilega fullt af fólki sem er að koma í meðferðir, aftur og aftur, sem eru allar líkur á að verði ekki edru en meðferðaraðilar á Íslandi eru samt að sinna þeim. Við verðum sem samfélag að gera það. Og það er held ég ekkert hægt að gera þá kröfu að allir geti orðið edru að eilífu.

**Vagna:** Við gerum líka greinarmun á því að nota og misnota, að nota til sefa sig. Fólk á alveg tímabil í sínu lífi þar sem það drekkur of mikið. Ég gerði það sjálf frá unglingsaldri og fram að títugu. En ég fór aldrei yfir þessa línu að þurfa að drekka til að komast af. En svo er kannski annað folk sem gerir það. Það gerist eitthvað, kannski er það genetískt, kannski kom eitthvað fyrir. Hvað sem því líður, þá gerir það það að verkum að viðkomandi getur ekki snúið til baka.

**Gunný:** Ég veit ekki um neinn sem hefur farið yfir þessa línu á einhverjum tíma, og farið svo aftur í að drekka einu sinni í mánuði.

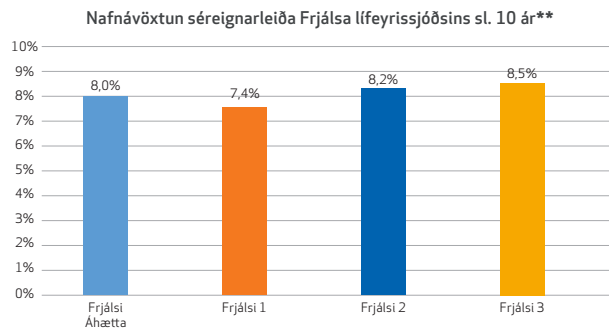
## Valfrelsi og árangur



Frjálsi lífeyrissjóðurinn stendur fyrir valfrelsi og leggur áherslu á að sjóðfélagar hafi val um fjölbreyttar leiðir til að ávaxta iðgjöld sín. Frjálsi lífeyrissjóðurinn er margverðlaunaður sjóður\* sem öllum er frjálst en enginn er skyldugur að greiða í. Þeim sem velja Frjálsa lífeyrissjóðinn býðst að ráðstafa allt að 78% af 15,5% skylduigjaldi í erfanlega séreign.

### Hæsta meðalávöxtunin í tíu ár

Fjárfestingarleiðirnar **Frjálsi 2** og **Frjálsi 3** hafa skilað hæstu meðalnafnávöxtun sl. 10 ár í sínum flokki, skv. samantekt Landssamtaka lífeyrissjóða. Sjá nánar á [www.ll.is](http://www.ll.is).



Nafnávöxtun á ársgrundvelli frá 31.12.2007 til 31.12.2017 á viðbótarlífeyrissparnaði og séreignarhluta skyldulífeyrissparnaðar. Nánari upplýsingar um ávöxtun sjóðsins er að finna á [www.frjalsi.is](http://www.frjalsi.is).



**SVO ÞURFUM VIÐ AÐ FARA VARLEGA MEÐ ÞETTA HUGTAK, FÍKN. ÞVÍ ÞETTA ER AÐEINS AÐ BREYTTAST.**

fram á veginn, halda áfram að vinna í sér og þá verður allt í lagi. Það er von fyrir alla.

#### Þurfa enga hörku

*Þið eruð að tala um meiri mykt í nálgun á fíknivanda?*

**Vagna:** Mér finnst við þurfa að mæta þeim með meiri skilning og kærleik. Þetta eru mikið til veikir einstaklingar, jafnvel búnir að brjóta allar brýr að baki sér og sjá enga leið út. Harka er að mínu mati andstæðan við það hvað fólk vantar á þessum tíma í lífi sínu.

**Gunný:** Það sem er svo mikilvægt líka er að fólk getur verið að nota efni til að deyta erfiðar tilfinningar. Þær geta verið kvíði, eða afleiðingar ofbeldis, eða einhver áföll sem fólk verður fyrir. Svo þurfum við að fara varlega með þetta hugtak, fíkn. Því þetta er aðeins að breytast.

Við viljum skoða fíknihæðun í stærra samhengi, án þess að setja merkimiða á fólk og mér finnst oft svo mikil áhersla á hugbreytandi efni en ekki bara fíknihæðun í samskiptum, í tengslum við vinnu, við að spila fjárhættuspil, eða hvað sem er. Þar sem þú ert úr tengslum við sjálfan þig og þar af leiðandi úr tengslum við aðra. Það hefur alltaf einhverjar slæmar afleiðingar fyrir þig. Svo er heldur ekki hægt að tala bara um fíkn og einangra hana frá meðvirknishugtakinu, af því að meðvirkni og fíkn haldast í hendur.

### Vilt þú slást í hópinn?



Kíktu á [www.frjalsi.is](http://www.frjalsi.is)



Sendu póst á [frjalsi@frjalsi.is](mailto:frjalsi@frjalsi.is)



Hringdu í síma 444 7000



Bókaðu fund í Borgartúni 19



Komdu á fræðslufund

\*Nánari upplýsingar á [www.frjalsi.is](http://www.frjalsi.is).

\*\*Athygli er vakin á því að ávöxtun í fortíð endurspeglar ekki endilega ávöxtun í framtíð.





Til hlíðar við Albertshús vex tilkomumikill silfurreynir sem þau Vaida og Haukur kunna vel að meta. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Gunnþóra  
Gunnarsdóttir  
gun@frettabladid.is



# Foreldrar langalangömmu bjuggu hér fyrst

**Haukur Sigurðsson og Vaida Brazíunaité** eru meðal þeirra Ísfröðinga sem vilja halda í gömlu húsin og gera þau upp í stað þess að ryðja þeim burtu og byggja ný. Í húsi þeirra við Sundstræti hefur margt fundist sem ber sögu fyrri íbúa vitni, meðal annars dagbók frá 1860.

Langalangamma mín, Herdís Albertsdóttir, fæddist hér í þessu húsi árið 1908 og átti heima í því í hundrað ár, til 2008. Stuttu áður en hún átti aldarafmælið varð hún að viðurkenna að hún væri orðin of gömul til að búa ein, svo hún fór á dvalarheimili og þar var hún síðustu fjögur árin,“ segir Haukur Sigurðsson mannfraeðingur og sýnir okkur Sigtryggi Ara ljósmyndara mynd af langalangömmu sinni. „Mér þótti vænt um þessa konu og geng enn með vettlinga sem hún þrónaði á mig,“ segir hann og heldur áfram sögunni. „Langalangamma ól upp ömmu mína, Kristjónu Sigurðardóttur, sem er núna sjötíu og eins árs. Þær bjuggu alltaf í einu litlu herbergi hér uppi. Amma erfði svo húsið 2012 en var ekki tilbúin í að gera það upp. Svo við drögum Svarta-Péturinn og tókum við því. Enginn annar var svo viltaus,“ segir Haukur og hlær.

Við erum stödd í Albertshúsi við Sundstræti á Ísafirði, hjá Hauki og konu hans, Vaidu Brazíunaité mannfraeðingi. Vaida er litháisk, þau Haukur kynntust í Noregi er þau voru þar í námi og fluttu, fullnuma, til Ísafjarðar fyrir fimm árum. Nú eru þau tveimur sonum ríkari, þeim Kára Vakaris, þriggja ára og Bjarti Rytas, eins árs. Þau eiga íbúð í þar næsta húsi við langalangömmuhúsið en leigja hana út til að fá pening fyrir viðgerðum á gamla húsinu. Vaida er með litíð safn í miðbænum sem nefnist Hversdagssafnið. Það er opið yfir sumartímann. Nú í veturn er þessi litla fjölskylda á Þingeyri, þar sem Haukur og Vaida sjá um starfsemi Blábankans, þjónustu- og nýsköpunarmiðstöðvar.

## Þrjátíu draslskúffur

En í húsinu þeirra við Sundstræti er margt mjög gamalt vegna þess



Eldhúsið er eins og það var þegar Herdís, langalangamma Hauks bjó þar.

að frá því það var byggt, um 1890, hefur enginn flutt allt úr því, heldur hefur húsið verið innan fjölskyldunnar, að sögn Hauks. „Foreldrar langalangömmu bjuggu hér með börnin sín og upp safnaðist dót og

dagaði uppi. Það kannast allir við draslskúffur, yfirleitt er ein svoleidis á flestum heimilum en hér voru 30 draslskúffur sem innihéldu allar dót frá síðustu hundrað árum. Svo eru hér alls konar litlar hirslur hingað



Geymslan hýsir margt frá síðustu öldum, hér eru nokkrir munanna.

og þangað, meðal annars inni í veggjum, sumar hafa ekki verið opnaðar í 50-70 ár, eða ég veit ekki hvað. Það er sko margt skritið sem við höfum fundið,“ segir Haukur og heldur áfram:

„Flestir hefðu tæmt allar þessar hirslur í svarta ruslapoka og keyrt þá út á hauga en ég var ekki alveg til í það, heldur ákvað að kíkja aðeins á gössið og er búinn að fara í gegnum hvert einasta smáatriði. Vissulega fór eitthvað á haugana en við hirtum alltof mikið sem ég veit ekkert hvað við gerum við. Það eru auðvitað endalaus bréf og dagbækur, til dæmis dagbækurnar hans langalangangafa. Hann hélt alltaf dagbækur. Amma vissi af þeim öllum nema einni sem vantaði inn í en við fundum hana inni í smíðju, í kistu sem enginn vissi af. Sú dagbók var frá 1860-80, sem sagt eldri en þetta hús. Það var ótrúlega gaman að finna hana, hún er þykk og þétt-skrifuð en okkur gengur ekki vel að lesa gömlu skriftina svo ég fór með bókina til gamallar frænku í Bolungarvík, hún skilur hvert orð,“ lýsir hann og segir mikinn tíma hafa farið í allt þetta grúsk.

## Sex lög af gólfðúk

Þau Haukur og Vaida gera upp húsið undir handjarðri Minjaverndar og fá styrki til endurbótanna. „Við sækjum um styrk fyrir einn verklið í senn, höfum sótt um tvisvar og fengið jafnoft. Það munar um það. Fyrsta styrkinn fengum við til að endurnýja gluggana og það er smíður á Þingeyri búinn að smíða þá fyrir okkur, þeir verða nákvæmlega eins og þeir sem eru í húsinu núna. Sami náungi ætlar að taka allt ytra byrði hússins í gegn næsta sumar. Þeir kunna alveg til verka hér fyrir vestan, enda bera mörg gömul hús því vitni. Svo fengum við líka smástyrk fyrir útihurðinni. Hún er ansi gísín en við ætlum að reyna að bjarga henni og á Akureyri er maður sem mun fara höndum um hana,“ segir Haukur. „Við þurfum að halda í útlitið að utan en megum gera ýmislegt inni og ætlum að rífa nokkra veggi, til dæmis sameina eldhús og borðstofu. Þær framkvæmdir sem við höfum farið í hingað til felast í því að við erum búin að skipta um allar lagnir og fleira sem ekki sést.“

Herdís, langalangamma Hauks,

NÝ ÞÁTTARÖÐ



MIÐVIKUDAGA

# Ísskápastríð

Þriðja þáttaröð þessara skemmtilegu matreiðsluþátta í umsjón **Evu Laufeyjar og Gumma Ben.** Í hverjum þætti fá þau til sín þjóðþekkta einstaklinga sem keppa í matargerð á skemmtilegan hátt þar sem grín og glens er í fyrirrúmi. Það er svo í höndum **Hrefnu Sætran og Sigga Hall** að dæma um hvort liðið ber sigur úr býtum. Ekki missa af sannkallaðri skemmtun fyrir alla fjölskylduna í þessum fjörugu matreiðsluþáttum.

**HAGKAUP** Micra  
SVOFTA  
erfið daga

stod2.is | 1817



Haukur og Vaida ætla að gera húsið upp eftir reglum Minjaværndar.

var búin að setja dúk á eldhúsgólfid en hann segir vera fjalir undir honum. „Það var líka teppi á stofunni og einhvern tíma voru settar spónaplötur ofan á fjalirnar. Hér inni í gamla svefnherberginu rifum við ábyggilega sex lög af dúkum og teppum áður en við komum niður á þessar finu gólfjalir sem við ætlum að halda.“

Til hliðar við eldhúsið var borðstofa, notuð þegar mikið var haft við, að sögn Hauks. Nú er þar barnaherbergi og inn af því hjónaherbergi. „Hér var stofan, þó fát bændi til þess nú. Hillur voru um alla vegg, fullar af myndum, styttum og öðrum pinulitlum skrautumunum.“ Hann sýnir okkur myndir. Skápurinn og gardinurnar hafa fengið að halda sér.

**Rauf þriggja kynslóða hefð**

Nú er komið ilmandi te í bollu hjá Vaidu og við tyllum okkur aftur í eldhúsinu. Haukur segir fjölda fólks tengjast húsinu, þess vegna leyfi hann fjölskyldunni að fylgjast með því sem þau Vaida séu að gera. Í gegnum fésbókarsíðu. Ég spyr hvort einhverjir hafi gert tilkall til hluta sem hann hefur sýnt þar.

„Nei. Margir segjast muna eftir hinu og þessu en eru ekki að falast eftir neinu. Frá því langlangamma fluttu út og þar til ég tók við húsinu liðu átta ár. Amma átti húsið þá, ég bjó hér eitt sumar og fleiri úr fjölskyldunni hafa notað það. Á þeim tíma gaf amma öllum frjálsar hendur með að taka það sem þeir vildu, þannig að munir sem höfðu tilfinningagildi fyrir einhverja voru farnir þegar ég tók við húsinu, ekkert verðmætt í peningum talið, bara smáhlutir eða handavinna. Allt hér í eldhúsinu er frá tíu langlangömmu – nema barnadóttid, og það einna sem ég hefði viljað hafa eru kollarnir, það er búið að taka nokkra.“

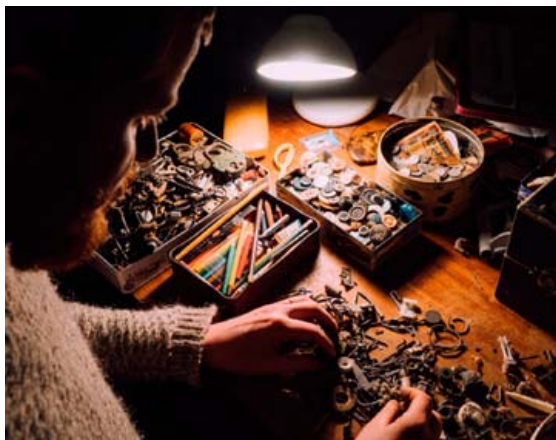
Haukur segir að Herdís, langlangamma hans, hafi mestmeignis séð sjálf um viðhald og smíðar innanhúss meðan hún bjó þar. „Þegar eitthvað bilaði eða þurfti að

**ÞAD ER ÞVÍ BÚIN AÐ VERA FJÖLSKYLDUHEFÐ Í ÞRJÁR KYNSLÓDIR AÐ FARA UPP Á LOFT EFTIR RIGNINGAR OG TÆMA FÖTU SEM ÞAR VAR.**

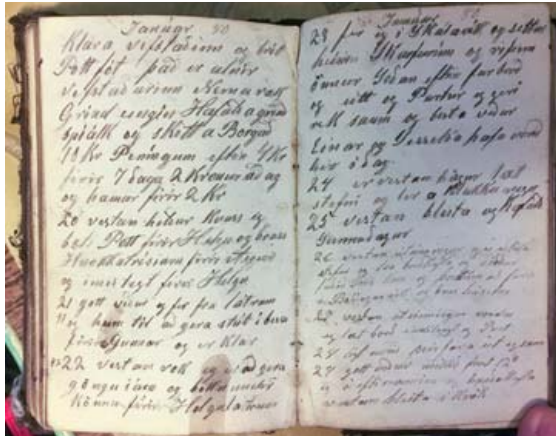
gera þá gerði hún það sjálf. Ef þurfti að smíða vegg þá bara gerði hún það. Allt var hugsað til bráðabirgða og sextu árum seinna er það þannig enn. Ég er svo sem ekki saklaus af sömu aðferðum. Þegar ég tók við húsinu þá var þakið eiginlega að fjúka af. Ég náði mér í gamalt járn, sem var samt alveg í lagi, og negldi ofan á gamla járnid með aðstoð smíðs. Þá lak ekki lengur. Setti líka nýjan þakglugga í stað þess gamla og þá hætti að leka þar. Amma mín man ekki eftir öðru en að þakglugginn hafi lekið. Það er því búin að vera fjölskylduhefð í þrjár kynslóðir að fara upp á loft eftir rigningar og tæma fötu sem þar var. Ég hef ekki hundsvit á smíðum en það tók mig dag að skipta um þennan þakglugga. Þar með rauf ég margra áratuga hefð.“

**Bjuggu þrjú í litlu risherbergi**

Uppi í risi er eitt svefnherbergi. „Bróðir langlangömmu bjó hér niðri og var með húsið nema hvað langlangamma bjó í litla herberginu uppi á lofti og hún tók ömmu mína, barnabarn sitt, í föstur. Svo bjó tengdababbi langlangömmu



Haukur hefur verið mörgum stundum í að sortera smádót.



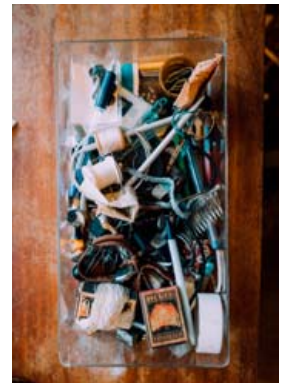
Dagbókaropna frá 1880 rituð af Alberti, langlanglangafa Hauks.

þar með henni líka, þannig að þau voru þrjú í þessu litla herbergi. Amma var komin fram yfir fermingu þegar þær fluttu hingað niður. Fermingarveislan hennar var haldin í risherberginu, ég hef

séð myndir úr henni, þar var fullt af fólki og kökuhlaðborð. Gólfplöturinn svona svipaður og í þessu eldhúsi, ef ekki minni, en herbergið náttúrulega undir súð. Þar var kolaeldavél og litill vaskur. Þetta var allt



Hér í geymslunni er búið að tæma margar hillur og skúffur. Eitt og annað má þó finna þar forvitnilegt.



Í þessum bakka má greina einangrunarband, tvinnakefli, úr, penna, hárkamb, skráður og eldspýstokkka frá mári síðustu öld.

í senn svefnherbergi þriggja, eldhúsi og stofa.“

Flest hefur verið gert til bráðabirgða í húsinu síðustu fjórtíu árin, að sögn Hauks. „Þegar langlangamma var sjötug var alveg kominn tími á gluggana, þá hugsuðu allir, jæja, hún er nú orðin sjötug, það tekur því ekki að fara út í miklar framkvæmdir núna, við skulum bara kitta hérna – smá frauðplast og teip yfir, látum þetta duga. Svo liðu 34 ár og enn er verið að detta inn og kitta. Þetta hús er skondið að mörgu leyti. Stórkostlegt hús.“

# HELM

## Helgin

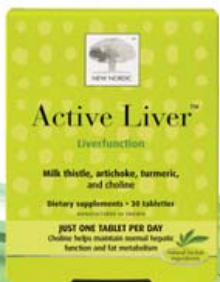
# Gott úrval af íslenskum bókum

Bókabúð Máls og menningar við Laugaveg leggur áherslu á gott úrval af íslenskum bókum og góða þekkingu starfsmanna á íslenskri bókmenntasögu. Verslunin mun iða af lífi vikunnar fyrir jólin. →2



„Við leggjum okkur fram við að hafa til sölu allt sem er nýtt í íslenskri útgáfu,“ segir Héðinn Finnsson, innkaupastjóri íslenskra bóka. MYND/ANTON BRINK

Léttu lífrinni lífið!



**3**  
FRÁBÆRIR  
VERSLUNAR-  
DAGAR

**SVARTUR**  
**FÖSTUDAGUR**  
laugardagur  
og sunnudagur

**-20%**  
af öllum  
vörum  
og jafnvel meira  
af sumum  
vörum

habitat 

**TEKK**  
COMPANY 

TEKK COMPANY OG HABITAT  
SKÓGARLIND 2, KÓPAVOGI  
SÍMI 564 4400 | OPIÐ MÁN-FÖS 10-18  
LAU 11-17 OG SUN 13-17  
VEFVERSLUN Á WWW.TEKK.IS



Allar nýjstu íslensku bækurnar eru til í Bókabúð Máls og menningar.



Bókabúð Máls og menningar hefur verið staðsett á sama stað á Laugaveginum í rúmlega 50 ár. MYNDIR/ANTON BRINK



Það er fátt notað en að handleika nýjar íslenskar bækur.



„Við stærum okkur af því að hafa starfsfólk sem hefur áhuga og viðtæka þekkingu á bókmenntum og við viljum geta svarað flestum þeim spurningum sem viðskiptavinirnir bera upp við okkur,“ segir Héðinn Finnsson.



Margir kíkja í nýjar bækur yfir kaffibolla á Rúblunni bóka-kaffi.

**Framhald af forsiðu →**

**B**ókabúð Máls og menningar við Laugaveg í Reykjavík er fyrir löngu orðin rótróinn stöðull í menningarlífi borgarinnar og fastur liður í lífi margra landsmanna. Verulunin hefur verið til húsa á sama stað í rúmlega 50 ár og var lengi tengd bókaútgáfu. Í dag er helsta áherslan lögð á gott úrval af íslenskum bókum og góða þekkingu starfsmanna á íslensku bókmenntasögu, segir Héðinn Finnsson, innkaupastjóri íslenskra bóka. „Við leggjum okkur fram við að hafa til sölu allt sem er nýtt í íslensku útgáfu, allt frá bókum frá stærri forlögnum til litilla einstaklingsútgáfna, skáldsögur, ljóð, barnabækur og fræðirit og svo framvegis. Við birgjum okkur líka upp af eldri bókum og reynum að eiga allt sem er enn í umferð þannig að fólk geti leitað til okkar sama hvaða bók það vantar. Við erum einnig með grúskhorn með bókum frá Sunnlenska bókaaffinu fyrir þá sem eru að leita að gersemum.“

**Forlögin vanda sig**

Miklar breytingar hafa orðið á lesnismynstri almennings á undanförmum árum þar sem m.a. hljóðbækur og rafbækur hafa sótt í sig veðrið á kostnað hefðbundinna bóka. „Bæði hljóðbækur og rafbækur eru vinsælar og áttu tvímælalaust þátt í samdrætti í bóksölu enda bæði þægilegar og svo auðvitað umhverfisvænni. En fólk kaupir þá frekar bækur sem eru fallegar, vandaðar og eigulegar.“

Ög sú þróun sést í bókaútgáfu hér á landi segir Héðinn og bendir á að öll forlögin vandi sig við að gefa út góðar bækur í fallegu broti. „Þá hafa alls konar litlar bókaútgáfur sprottandi fram á síðustu árum sem hafa sprautað nýju lífi í t.d. ljóða- og barnabókaútgáfu.“

Ljóðabækur eru sannarlega að sækja í sig veðrið og finnst Héðni ungt fólk einna duglegast við að kaupa slíkar bækur. „Svo höfum við auðvitað þurft að

**” Við leggjum okkur fram við að hafa til sölu allt sem er nýtt í íslensku útgáfu, allt frá bókum frá stærri forlögnum til litilla einstaklingsútgáfna.**

sinna ört stækkandi kunnahópi sem er erlent ferðafólk, bæði með gjafavöru og svo sem betur fer með íslenskum bókmenntum og bókum um Ísland á erlendum tungum. Það er sérlega skemmtilegt hvað mörg þeirra eru áhugasöm um íslenska rithöfunda og þekka vel til þeirra.“

**Notalegt andrúmsloft**

Mikil áhersla er lögð á notalegt andrúmsloft innan verslunarinnar enda liður fólk almennt vel innan um bækur. „Viðskiptavinirnir geta tyllt sér í hægingastóla og skoðað bækurnar eða fengið þær lánadar upp á Rúbluna bókaaffi til að glugga í með kaffinu. Við stærum okkur af því að hafa starfsfólk sem hefur áhuga og þekkingu á bókmenntum og við viljum geta svarað flestum þeim spurningum sem eru bornar fyrir okkur. Sé bók ekki fánleg hjá okkur munar okkur ekki um að finna út hvort hún sé yfirhöfuð fánleg annars staðar og þeim um þá fólk í rétta átt.“

**Stemning fyrir jólin**

Mikið verður um að vera í Bókabúð Máls og menningar vikurnar fyrir jólin eins og alltaf. „Síðustu ár höfum við boðið rithöfundum að koma og spreyta sig í bóksölu. Í fyrra var það á tveimur laugardögum í desember og við stefnum á að gera þetta líka í ár. Það er virkilega gaman geta keypt bók eftir upphalds rithöfundinn sinn af honum sjálfum. Þá mun leikhópurinn Kríópleir stýra aðventusamverustund í anda Jólagesta.“

# Örverur úr drottningarhunangi

Wild Biotic eru náttúrulegir mjólkursýrugerlar sem samanstanda af meira en eitt hundrað bakteríustofnum og koma sumir stofnanna úr frjókornum (bee pollen) og drottningarhunangi.



Hrönn Hjálmsdóttir heilsumarkþjálfari.

Wild Biotic er visindalega þróað fæðubótarefni sem inniheldur mjög fjölbreytta örveruflóru sem samanstendur af meira en 100 gerlastofnum og inniheldur bæði mjólkursýrugerla sem og aðrar örverur sem finnast náttúrulega í meltingarfærum manna.

Í meltingarvegi hverrar manneskju eru meira en 50 milljón milljónir baktería sem við myndum eiginlega kalla „óteljandi“ en í einu grammi af hægðum eru hvorki meira né minna en 100.000.000.000 bakteríur. Í daglegu tali kallast þetta örveruflóra og hefur hún gríðarleg áhrif á heilsu okkar og velferð.

## Ofnæmi og óþol

Góðar bakteríur eiga að mynda nokkurs konar varnarveg inn á þörmunum og viðhalda þannig heilbrigði þeirra. Lélegt mataræði, sýklalyf og sýkingar ýmiss konar geta valdið því að þessi veggur heldur ekki nógu vel og fá þannig óvinveittar bakteríur, eitrefni, ofnæmisvaldar og aðrir óæskilegir „gestir“ tækifæri til að leika lausum hala og breiða úr sér. Þetta getur haft fjölmörg heilsufarsleg vandamál í för með sér og má t.d. nefna að óþol fyrir ýmsum matvælum eykst og ofnæmisviðbrögð versna til muna. Einnig er vert að nefna að hátt í 80% af ónæmiskerfinu okkar er beintengt örveruflorunni og ástandi hennar.

## Wild Biotic – náttúruleg örveruflóra

Fyrirtækið New Nordic hefur

rannsakað líf örvera í náttúrunni og þar á meðal eru mjólkursýrugerlar í fjölda plantna sem þeir hafa safnað saman frá óspilltu náttúrusvæði í Mercantour þjóðgarðinum í suðurhluta frönsku Alpanna. Út frá byltingarkenndum rannsóknum sínum, sem eru þær fyrstu sinnar tegundir í heiminum, völdu þeir afbrigði sérstakra örvera (gerla) með það fyrir augum að búa til fæðubótarefni sem inniheldi gerlastofna sem almennt er að finna í meltingarvegi manna. Wild Biotic frá New Nordic er því visindalega þróað fæðubótarefni sem inniheldur mjög fjölbreytta örverufloru sem samanstendur af meira en 100 gerlastofnum og inniheldur bæði mjólkursýrugerla sem og aðrar örverur sem finnast náttúrulega í meltingarfærum manna.



Auk mjólkursýrugerlanna sem eru í Wild Biotic eru örverustofnar sem koma frá frjókornum, drottningarhunangi og öðrum hunangstegundum en flestir þekjka núorðið hversu heilsusamleg innihaldsefni þessara náttúruafurða eru.



Wild Biotic er ný kynslóð mjólkursýrugerla. Þetta er ný vara á markaði hérlandis.

## Frjókorn og hunang

Auk mjólkursýrugerlanna sem eru í Wild Biotic eru örverustofnar sem koma frá frjókornum, drottningarhunangi og öðrum hunangstegundum en flestir þekjka núorðið hversu heilsusamleg innihaldsefni þessara náttúruafurða eru. Mörgum hefur reynst vel að neyta m.a. frjókorna (bee pollen) og mjólkursýrugerla til að draga úr einkennum frjókornaofnæmis ásamt því að sneiða hjá öllum mjólkurvörum.

## Wild Biotic á Íslandi

Wild Biotic er frábær viðbót við þær vörur sem eru á markaði í dag og segja má að hér sé um nýja kynslóð mjólkursýrugerla að ræða. Í dagskammti, sem eru tvö hylki, eru 12 milljarðar örvera, frjókorn, drottningarhunang og ýmsar aðrar hunangstegundir. Börn undir 12 ára aldri og allt niður í eins árs mega fá eitt hylki á dag eða sem samsvarar innihaldi þess.

Söluastaðir: Flest apótek, heilsuþúðir og heilsuhillur verslana.

# Þéttur og heilbrigður hárvöxtur

Hárþynning eða skallamyndun er vel þekkt og það síðarnefnda sérstaklega hjá karlmönnum. Í raun felur skallamyndun ekki í sér neitt heilsufarslegt vandamál ef sá sem missir hárið er fullkomlega sáttur við það en það eru þó fjölmargir sem vilja halda hárinu lengur en náttúran ætlaði þeim.

## Staðreyndir um hár

Hárið á höfðinu vex að meðaltali um 0,44 millimetrar á dag eða um 13 mm á mánuði. Fjöldi hára er nokkuð breytilegur en er yfirleitt á bilinu 100-160 þúsund hár. Hár myndast úr dauðum þekjufrumum sem þrýstast út úr hárekkjunum (rótínna) þegar nýjar frumur myndast þar. Hárvöxturinn er því undir þessari frumumyndun komin og þéttleiki hársins veltur á fjölda „virkra“ hárekkja.

## Hair Gro fyrir þéttari hárvöxt

Hair Gro frá New Nordic inniheldur Procyandin B2 úr eplum,



Hair Gro inniheldur tocotrienol, efni úr E-vítamín „fjölskyldunni“.



Hair Gro inniheldur einnig tocotrienol, efni úr E-vítamín „fjölskyldunni“ og er það þekkt fyrir að hafa jákvæð áhrif á almenna heilsu.

en rannsóknir hafa sýnt fram á að það eykur hárvöxt. Hair Gro inniheldur einnig tocotrienol, efni úr E-vítamín „fjölskyldunni“ og er það þekkt fyrir að hafa jákvæð áhrif á almenna heilsu og einstaklega gott fyrir hársvörðinn og hárekkina (hárrótina) þar sem hárið myndast. Töflurnar innihalda einnig hirsí, elftingu, aminósýrur, biótín og

sink, allt efni sem styrkja hárið og stuðla að eðlilegum hárvexti.

## Allt að 50% meiri hárvöxtur

Nýlega var gerð lítil rannsókn á hópi fólks sem þjáðist vegna skallamyndunar. Fengu allir tocotrienol til inntöku og í ljós kom að þetta efni virkaði sérlega vel til að vinna gegn vandamálinu

(skallamyndun) og með tímanum fór nýtt hár að vaxa og þéttleikinn jókst. Á 8 mánuðum var aukningin 10-25% hjá flestum en margir voru þó með meira en 50% aukningu í hárvexti.

Söluastaðir: Flest apótek, heilsuþúðir og heilsuhillur verslana.





Þegar sólar nýtur ekki við er mikilvægt að fá lífsnauðsynlegt D-vítamín úr fæði og þá getur D-vítamínbætt mjólk verið mjög góður kostur. MYND/MS

# Sólarvítamín í hverjum sopa

Í einu glasi af D-vítamínbættri mjólk er einn þriðji af ráðlögðum dagskammti. Á norðlægum slóðum þar sem sólar nýtur ekki við í miklum mæli stóran hluta árs er mikilvægt að fá D-vítamín úr fæði.

**M**jólk er einstaklega góður kalkgjafi og að öllum líkindum ein næringarríkasta matvara sem völ er á, en hún er góð uppspretta kalvetna, próteina, vítamína og steinefna. „segir Björn S. Gunnarsson, næringarfræðingur og vörubrunarstjóri MS. „Undanfarin misseri hefur nokkuð borðið á umræðu þess efnis að stóran hluta ársins fái Íslendingar ekki nægilegt D-vítamín og á það við um fleiri þjóðir á norðlægum slóðum þar

sem sólar nýtur ekki við í miklum mæli.

D-vítamín er mikilvægt beinheilsu því það örvar frásog kalks úr meltingarvegi, stuðlar að eðlilegum kalkstyrk í blóði, styður við beinvöxt hjá börnum og hjálpar til við að viðhalda styrk beina hjá fullorðnum,“ segir Björn. „Þegar sólar nýtur ekki við, eins og yfir vetrartímann á Íslandi, er mikilvægt að fá D-vítamín úr fæði, en afar fá matvæli innihalda vítamínið frá náttúrunnar hendi, en

það eru helst lýsi og feitur fiskur.

Nokkur ár eru liðin síðan MS setti D-vítamínbætta léttnjólk á markað og tóku neytendur henni einkar vel,“ segir Björn og bætir við að í framhaldinu hafi D-vítamínbætt nýmjólk bæst í hópinn. „Þessi skref voru tekin eftir ráðleggingar frá Embætti landlæknis og rannsóknarstofu í næringarfræði við Háskóla Íslands og Landspítala til að bregðast við kalli neytenda um meira val í vítamínbættum vörum og jafnframt

til að auka D-vítamíninntöku sem er nokkuð lág í mörgum hópum.“

Skortur á D-vítamíni er sérstaklega algengur yfir vetrarmánuðina, en veðurfarir á Íslandi er svo breytilegt að sumartíminn er oft ekkert mikið betri,“ segir Björn. „Þetta er alvarlegt vandamál, bæði meðal barna og fullorðinna, þar sem skortur á vítamíninu getur valdið beinkrömur eða vansköpun beina vegna kalkskorts í börnum og hjá fullorðnum getur hann valdið bein-

þynningu, beinmeyru, vöðvarýrnun og tannskemmdum.

Mikilvægt er að leita leiða til að bæta mataræði íslenskra barna sem og fullorðinna og því er D-vítamínbætt mjólk góður kostur. Það er mikilvægt að vörur sem eru algengar á borðum landsmanna innihaldi þetta lífsnauðsynlega vítamín og því getur glas af D-vítamínbættri mjólk með morgunmatnum hjálpað okkur að takast á við daginn með bros á vör,“ segir Björn að lokum.

## Rétti tíminn til að njóta

Nú er tími jólahlaðborða og jólamatseðla á veitingahúsum landsins. Þrír þekktir matarbloggar segja frá fyrsta jólahlaðborði sínu og hvað er helst fram undan á aðventunni.

**Berglind Guðmundsdóttir**  
Gulur rauður grænn & salt (grgs.is)

*Hvenær sóttir þú fyrsta jólahlaðborðið?*

„Éti það hafi ekki verið á Argentínu steikhúsi fyrir 20 árum. Mig minnir að mér hafi fundist forréttirnir mest spennandi og það á í raun enn við í dag. Ég fæ mesta ánægju út úr því að borða smárétti eða mat sem maður deilir með borðinu. Svona lifandi borðhald.“

*Sækir þú jólahlaðborð reglulega?*

Ég er ekki vanaföst en mér finnst nostalgia fólgin í því að fara á Jómfrúna á aðventunni. En líklega mun ég prófa eitthvað annað líka þetta ári enda er úr svo mörgum flottum veitingastöðum að velja.

*Hvaða jólamatur er bestur?*

Mér finnst voðalega gott að fá andabringur eða hreindýr í jólamatin. Humarvefurnar eru virkilega góður forréttur og eftir matinn alltaf þáttur fyrir eftirrétt og þá kemur ris á l'amande – á la mamma með heitri jarðarberjasósu sterkur inn og jafnvel heimagerður is.

*Leyfir þú þér eitthvað sérstakt yfir jólin?*

Stíðustu ár hef ég boðið vinkonnum heim og við höfum bakað sórus saman og fengið okkur jólaglög. Það er mikil stemning fólgin í því. Einnig er voðalega gaman að baka með krökkunum.

*Hvað er fram undan á aðventunni?*

Ég held matreiðslunámskeiði í heimahúsum og vinnustöðum sem hafa slegið í gegn og er nóg að gera til áramóta. Annars er planið að fara á einhverja tónleika á aðventunni. Eina vandamálið er að það er svo margt spennandi í boði að loksins þegar ég hef ákveðið mig er orðið uppselt.



Ég var einu sinni með nautarif sem leit út eins og risa-eðlusteik á matarborðinu, það var skemmtilegt.

Þróstur Sigurðsson, Tóddi brasar.

**Þróstur Sigurðsson**  
Tóddi brasar (toddibrasar.com)

*Hvenær sóttir þú fyrsta jólahlaðborðið?*

Ég fór á geggjá jólahlaðborð á Hótel Búúum fyrir um tíu árum. Þar var alls konar villibráð í boði sem maður smakkar ekki á hverjum degi.

*Sækir þú jólahlaðborð reglulega?*

Ég er lítið hrifinn af hefðbundnum jólahlaðborðum með síld, hamborgarhygg og því öllu en er sökkr fyrir hallærislegri og rosa amerískri jólastemmingu. Því ætla ég að prófa Haust restaurant í ár. Svo er líka bara næs að fara í góðan jólakokteil.

*Hvaða jólamatur er bestur?*

Ég er alltaf minna og minna hrifinn af öllu þessu reyktu og brimsalta. Að vera hangikjötsþrúttinn er ekkert ofarlega á vinsældalistanum. Kalkúnn og Wellington með sætri aniskartöflumús finnst mér geggjáð. Ég var einu sinni með nautarif sem leit út eins og risa-eðlusteik á matarborðinu, það var skemmtilegt.

*Leyfir þú þér eitthvað sérstakt yfir jólin?*

Ég „baka“ hviðhviskissörurnar mínar, það má bara á jólnum. Svo er afar mikilvægt að eiga Cocoa Puffs á jóladag.

*Hvað er fram undan á aðventunni?*

Ég elska aðventuna og hef rosa rómantíska og kannski barnalega sýn á þetta allt saman. Ég vil láta aðventuna umvefja mig, fara á tónleika, drekka kakó í kvöldgöngutúr, hitta vini og fjölskyldu, kíkja í þúrtvins- og ostasmakk og vera almennilegur. Mér finnst að allir ættu að vera almennilegir á aðventunni.



**Helena Gunnarsdóttir**  
Eldhúspurur Helenu (eldhusperlur.com).

*Hvenær sóttir þú fyrsta jólahlaðborðið?*

Ég hugsa að það hafi verið með kærastanum, nú eiginmanni, á Lækjarkrekkju þegar við vorum um títugt. Ég man ekki eftir tilteknum réttum en í minningunni var þetta mjög gott og frekar hefðbundið. En ég man að mér fannst gríðarlega fullorðinslegt skref að við færum saman á jólahlaðborð.

*Sækir þú jólahlaðborð reglulega?*

Stíðustu árin hef ég hallast meira að jólamatseðlum veitingastaða frekar en hefðbundnum hlaðborðum og finnst voða notalegt að smakka nokkra jólalega rétti sem eru bornir á borð.

*Hvaða jólamatur er bestur?*

Vel útfærð Wellington-steik, nýr lambahryggur og kalkúnn kemur allt sterkt inn sem uppáhaldsjólamaturn minn. Reyktu kjötíð fer aftur á listann.

*Leyfir þú þér eitthvað sérstakt yfir jólin?*

Piparkökur með mjúku gorgonzola, valhnetum og hungari eru til dæmis nauðslegt aðventu- og jólanasli með góðu rauðvínsglasi.

*Hvað er fram undan á aðventunni?*

Ég ætla að skella mér í stutta borgarferð og sofa inn smá jólastemmingu í Berlin. Þegar nær dregur jólum ætla ég að syngja á jólatónleikum með kórnum mínum.



# Besta jólagjöfin fyrir húðina

Bryndís Bragadóttir, eigandi Tónhæðarinnar og píanókennari, mælir með kollagenhúðvörum frá Colway og segir þær hafa gert kraftaverk fyrir húðina. Vörurnar eru unnar úr hágæða hráefni.

Ég fékk bestu jólagjöfina fyrir húðina sem nokkur getur hugsað sér í fyrra frá syni mínum segir Bryndís Bragadóttir, píanókennari og eigandi Tónhæðarinnar. „Hann gaf mér ótrúlega fallega hvíta snyrtitösku fulla af kollagen húðvörum fyrir andlit. Hann hafði heyrt svo fallega talað um þessar vörur og virkni kollagensins að hann ákvað að kaupa þær handa mér. Um leið og ég byrjaði að nota húðvörurnar frá COLWAY féll ég kylliflöt fyrir þeim og nota ekkert annað í dag. Ég hafði alls ekki áttá mig á því að með því að bæta kollageninu inn í umhíru húðarinnar í staðinn fyrir að kaupa bara venjulegt rakakrem, þá væri ég að stýða við uppbyggingu og endurnýjun húðarinnar og vinna gegn náttúrulegri öldrun hennar með sínum finu línunum og hrukkum sem fara að myndast með aldrinum og við viljum forðast. Ég nota vörurnar á hverjum degi og finn ótrúlega mikinn mun. Húðin er svo miklu stinnari og áferðarfallegri og mér finnst ég hafa yngst um mörg ár.“

Um leið og ég byrjaði að nota húðvörurnar frá Colway féll ég kylliflöt fyrir þeim og nota ekkert annað núna.

## Hágæða vatnsbundið kollagen en ekki vatnsrofið

Allar húðvörurnar frá COLWAY eru unnar úr hágæða hráefni, einkaleyfisvarðar og hannaðar af lífefnafræðingum eftir margra ára rannsóknir og tilraunir. Þær innihalda vatnsbundið kollagen sem er náttúrulegt prótein og unnið úr roði ferskfisks. Allt kollagenið í vörunum þeirra er vatnsbundið, því þannig er hægt að tryggja virkni þess niður í öll þrjú lög húðarinnar. Sé það vatnsrofið nær kollagenið eingöngu niður í efsta lag húðarinnar sem gerir litíð sem ekkert gagn.

## Kollagen beint á húðina

Með því að bera kollagenið beint á húðina og á þá staði sem okkur finnst vera farnir að láta á sjá náum við að vinna gegn þessari náttúrulegu öldrun húðarinnar sem fylgir aldrinum og minnkandi framleiðslu kollagensins í líkamnum sem hefst upp úr 25 ára aldri. Kollagenið hægir á öldrun húðarinnar, gerir húðina stinnari og teygjalegri, vinnur gegn finum línunum og hrukkum. Það gefur húðinni góðan raka og húðin verður fallegri. Rannsóknir sýna að hægt er að bæta sér upp minnkandi kollagen framleiðslu líkamans með því að bera kollagenið beint á húðina.

## 100% hreint kollagen – PLATINUM OG SILVER

Colway býður upp á 100% hreint kollagen gel (serum) bæði fyrir andlit og líkamann. 100% hreina kollagenið hentar öllum, en sérstaklega þeim sem eru með viðkvæma ofnæmis- og vandamála-húð, rósröða eða vandamála-húð og ör eftir unglingsbólur. Kollagen andlitsgelið heitir PLATINUM og



Bryndís Bragadóttir féll kylliflöt fyrir húðvörum frá Colway. MYND/HEIDA HB

líkamskollagenið heitir SILVER. Þetta hreina kollagen er það allra besta sem þú getur fengið fyrir húðina.

## ATELO KOLLAGEN húðvörulína

Colway býður einnig upp á heila húðvörulínu sem heitir ATELO og innihalda allar vörurnar kollagen. Í línunni má finna kollagen gel

(serum), rakakrem, augnkrem, næturmaska, farðahreinsi, andlitssvatn og líkamskrem svo eitthvað sé nefnt. Sífelt bæst nýjar vörur við línuna og það nýjasta er PEELING andlitmaski stútfullur af náttúrulegum næringarefnum fyrir húðina auk kollagens. Nýi Blue Diamond andlitmaskinn og Blue Diamond andlitssvatnið eru ótrúlega flott jólagjöf handa henni. Einnig er hægt að velja saman hvaða vörur sem er. Séu keyptar fjórar vörur fylgir stór falleg hvít snyrtitaska með í kaupunum.



Kollagenhúðvörurnar frá Colway eru unnar úr hágæða hráefni, einkaleyfisvarðar og hannaðar af lífefnafræðingum eftir margra ára rannsóknir og tilraunir.

# Gefðu velliðan og slökun í jólagjöf

Jólagjafaöskjurnar frá Essential Magnesium eru fullkomin jólagjöf fyrir þær sem eiga allt. Hægt er að velja um tvær mismunandi öskjur en í þeim má finna magnesíumflögur í baðið og fótabað ásamt húðkremi og spreji á líkamann. Auk magnesíums innihalda þær fjölda náttúrulegra efna sem eru bólguvæðandi, slakandi, róandi og verkjastillandi.

NIGHT gjafaaskjan er tilvalin fyrir þá sem eiga erfitt með að sofa og sofa illa og eru að glíma við fótapírting, sinadrátt og vöðvakrampa á nóttunni. Vörurnar innihalda magnesíum, arnica og lavender.

RECOVERY gjafaaskjan er tilvalin fyrir allt fólk sem stundar mikla hreyfingu og íþróttir og fyrir alla sem eru að glíma við gigt, vöðva-bólgu, þreytu og verki. Vörurnar innihalda magn-

esíum, arnica, MSM, ginger, euca-lyptus auk fleiri öflugra náttúrulegra efna.

## Preytn og krampar hornfir

Kristín Dagný Magnúsdóttir mælir með húðvörum frá Essential Magnesium.

„Ég stunda íþróttir daglega og spila golf eins oft og ég get. Ég hef verið að glíma við mikla þreytu og vöðvakrampa í fótunum og séf því oft mjög illa. Maðurinn minn hefur líka verið að glíma við mikinn fótapírting á nóttunni. Eftir að við byrjuðum að nota NIGHT húðvörurnar frá Essential Magnesium þá eru preytn og kramparnir alveg hornfir. Við sofum miklu betur og okkur líður dásamlega.“

Söluastaðir: Flest apótek á landinu, Heilsuhúsið, Betra bak, [www.lyfja.is](http://www.lyfja.is) og [heilsanheim.is](http://heilsanheim.is).

Kristín Dagný mælir með Essential Magnesium.



RECOVERY gjafaaskjan er tilvalin fyrir þá sem stunda mikla hreyfingu eða eru að glíma við bólgu og verki.

NIGHT gjafaaskjan er tilvalin fyrir þá sem sofa illa eða eru að glíma við fótapírting og sinadrátt á nóttunni.

# MariCell™ sefar viðkvæma húð

MariCell™ XMA er einstaklega virkt krem sem er sérþróað til meðhöndlunar á aumri, rauðri og bólginni húð og einkennum exems. Kremið inniheldur mOmega3™ fjöl-ómettaðar fitusýrur og byggir á íslenskri einkaleyfavarinni tækni.

Húðlæknirinn Baldur Tumi Baldursson stendur að baki MariCell kremunum sem fást í nokkrum mismunandi gerðum en þau eru framleidd af Kerecis á Ísafirði. „Það hefur lengi þótt frestandi að nota Omega-3 fitusýrur í meðferð við hinum ýmsu sjúkdómum og þá sérstaklega húðsjúkdómum. Áhrif þeirra eru mjög góð á húðina en lyktin hefur staðið mönnum fyrir þrifum, enda eru fitusýrurnar unnar úr fiskiroði og öðru sjávarfangi. Við hittum hins vegar á mjög góða blöndu sem hefur virkni án þess að lyktin truflí.“ segir Baldur Tumi. Kremið heitir XMA og er það krem í MariCell línunni sem er fyrir hvað viðkvæmasta húð. Eina virka efnið í því eru Omega-3 fitu-



Húðlæknirinn Baldur Tumi Baldursson, stendur að baki MariCell.

sýrur. Kremið hefur eftirfarandi eiginleika:

- Slakar á húðinni og eykur fyllingu
- Meðhöndlar auma, rauða og bóligna húð
- Dregur úr kláða
- Sefar húð

Baldur Tumi segir marga þekkja kosti þess að taka inn Omega-3 fitusýrur í töfluformi en að áhrif þess séu þó ekki ýkja mikil út í húðina. „Séu þær hins vegar bornar beint á erfjó svæði margfaldast áhrifin, jafnvel þó styrkur þeirra í kreminu sé ekki yfirþyrmandi.“ útskýrir Baldur. Hann segir nauðsynlegt að setja virk efni í krem eigi þau að virka og að menn hafi lengi vitað að Omega 3 hafi góð áhrif á

„Það hefur lengi þótt frestandi að nota Omega-3 fitusýrur í meðferð við hinum ýmsu sjúkdómum og þá sérstaklega húðsjúkdómum.“

Baldur Tumi Baldursson

húðina. En hvernig þá?

„Efta lag húðarinnar (hyrnislög) er búið til úr 15-20 lögum af frumum. Neðstu frumur húðarinnar eru lifandi, en eftir því sem ofar dregur þorna þær, deyja og mynda hyrnislög. Á milli þurrur frumnanna er fylliefni, sem er ríkt af fitusýrum. Fitusýrurnar halda

Hér má sjá dæmi um virkni XMA.



Fríðbert Eli Fríðbertsson hefur glimt við exem frá eins og hálfis árs aldri. „Ég hef prófað öll möguleg krem í gegnum tíðina en XMA kremið frá MariCell virkar langbest á mig af þeim ólyfseðil-skyldu kremum án stera sem ég hef prófað.“ Fríðbert byrjaði að nota kremið fyrir tæpu ári og hefur notað það á hverjum degi síðan. Exemið er að hans sögn hvað útbreiddast á höndum og andliti og hefur hann hingað til ekki fundið krem sem er jafn rakagefandi og ýmkir húðina jafn vel. Fríðbert er 36 ára í dag og ánægður með að hafa loks fundið krem sem virkar. „Það gerir það líka að verkum að ég get látið líða lengra á milli sterakúra en þá þarf ég yfirleitt að taka þegar verða miklar hitabreytingar í veðri. XMA kremið heldur mér hins vegar góðum á milli.“



Fríðbert Eli Fríðbertsson sem hefur glimt við exem frá unga aldri hefur góða reynslu af kreminu.

hyrnislöginu mjúku og vatnsheldu. Undir ákveðnum kringumstæðum rýrnar fylliefnið þannig að hyrnislögið opnast sem veldur því að húðin bólgnar og verður þrútin, rauð og þurr. Bólguviðbrögð húðarinnar stafa meðal annars af auknu gegndræpi húðarinnar sem veldur því að erandi efni komast inn í hana. Of mikið gegndræpi veldur því einnig að húðin missir raka og verður þurr, en þá getur verið nauðsynlegt að bera á hana.“

Baldur segir ánægjulegt hve mörgum gagnast XMA kremið en dæmi eru um að exemsjúklingar geti dregið talsvert úr sterakremum með notkun þess. „Þetta er

svolitíð eins og að sleppa barninu sínu lausu út í lífið og gaman að sjá að því vegnar vel.“

Önnur krem í MariCell™ línunni eru með fleiri virkum efnum en XMA sem er sem fyrr segir fyrir þá viðkvæmstu. Í þeim eru ávaxtasýrur og karbamíð í mismunandi styrk. Footguard er fyrir sprungna hæla og fótasigg, Psoria fyrir þykka og hreistraða húð með kláða og Smooth fyrir hárnabba, rakstursbólur og inngróin hár og er hlutfallslega mest af virkum efnum í því.

Vörurnar fást í apótekum.



Fyrir sprungna hæla og fótasigg

FOOTGUARD™

Meðhöndlar og kemur í veg fyrir sigg, þykka húð og sprungna hæla



með mOmega3™

Fyrir auma, rauða og bóligna húð með kláða

XMA

Meðhöndlar erta húð og einkenni exems



með mOmega3™

Fyrir hárnabba, rakstursbólur og inngróin hár

SMOOTH

Meðhöndlar og kemur í veg fyrir húðnabba



með mOmega3™

Fyrir þykka og hreistraða húð með kláða

PSORIA

Meðhöndlar hreistraða húð og einkenni sóríasis



með mOmega3™

## Hugbúnaðargerð - mikil tækifæri

Erum með áhugaverð störf í boði fyrir öfluga forritara sem hafa náð góðum árangri í starfi. Mikil tækifæri í boði.

Farið verður með allar umsóknir og fyrirspurnir sem trúnaðarmál.

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

intellecta  
Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir

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



Íselekt ehf. var stofnað 1994 og þá strax hófst samstarf við KONE í Finnlandi. Sambandið þróaðist og árið 2004 keypti KONE meirihluta í Íselekt og nafninu var breytt í KONE ehf.

Frá upphafi hefur verið stöðugur vöxtur hjá fyrirtækinu og í dag eru KONE lyftur og rennistigar á stöðum eins og Flugstöðinni, Smáralind, Hörpu og Kringlunni. Allir stærstu byggingaverktakar landsins eru á meðal viðskiptavina KONE ehf.

KONE ehf. hefur á að skipa reyndu starfsfólki í ráðgjöf, sölu, uppsetningum og þjónustu á lyftum og rennistigum.

Nánari upplýsingar um starfið veita Ari Eyberg ([ari@intellecta.is](mailto:ari@intellecta.is)) og Thelma Kristín Kvaran ([Thelma@intellecta.is](mailto:Thelma@intellecta.is)), í síma 511-1225. Umsóknarfrestur er til og með 3. desember 2018. Umsókn óskast fyllt út á [www.intellecta.is](http://www.intellecta.is) og þarf henni að fylgja starfsferilskrá og kynningarbréf. Farið verður með allar fyrirspurnir og umsóknir sem trúnaðarmál.

Intellecta Síðumúli 5, 108 Reykjavík, sími 511 1225.

## Öflugur tæknimaður

KONE ehf. óskar að ráða jákvæðan og þjónustulipran tæknimann sem er tilbúinn að takast á við krefjandi og skemmtilegar áskoranir með góðri lífsheild.

### Helstu verkefni:

- Þjónustueftirlit skv. gæðaferlum
- Bilanagreining og prófanir
- Viðgerðir á lyftum
- Viðgerðir á rennistigum
- Ráðgjöf og leiðbeiningar til viðskiptavina
- Þátttaka í markaðsvinnu

### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Menntun og eða kunnátta sem nýttist vel í starfi, til dæmis á sviði rafmagnsfræði, vélfræði eða iðnfræði
- Drifkraftur og jákvæðni
- Færni og lipurð í mannlegum samskiptum
- Kunnátta í ensku
- Tölvukunnátta
- Hæfileiki til að vinna sjálfstætt og með öðrum

Konur jafnt sem karlar eru hvattar til að sækja um.

intellecta  
Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir



## Rannís óskar eftir kynningarstjóra og sérfræðingi

### Kynningarstjóri Nordplus og Erasmus+

Kynningarstjóri óskast í fullt starf hjá Rannís. Starfið felur annarsvegar í sér að vera kynningarstjóri fyrir Nordplus menntaáætlunina á Norðurlöndum og hinsvegar kynningarstjóri fyrir Landskrifstofu Erasmus+ og stoðverkefni á Íslandi.

Starfið felst í að rita kynningarefni, vefstjórn, virkri þátttöku á helstu samfélagsmiðlum og að skipuleggja stærri viðburði auk hefðbundinna útgáfu- og kynningarstarfa. Starfið felur í sér mikil samskipti við aðra starfsmenn stofnunarinnar og erlend samskipti við systurskrifstofur vegna bæði Nordplus og Erasmus+ og við skrifstofu Norrænu ráðherranefndarinnar.

### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Bakkalárgráða og starfsreynsla sem nýttist í starfi áskilin
- Góð færni í vefmálum og helstu samfélagsmiðlum
- Mjög góð kunnátta í íslensku, ensku og einu Norðurlandamáli bæði tal- og ritmáli
- Mjög góð færni í helstu Office forritum eða sambærilegu og góð almenn tölvukunnátta nauðsynleg
- Lipurð í mannlegum samskiptum er áskilin
- Metnaður til að ná árangri í starfi með því að sýna sjálfstæð og vönduð vinnubrögð, frumkvæði og veita góða þjónustu

Upplýsingar um störfín veitir Ágúst Hjörtur Ingþórsson, sviðstjóri mennta- og menningarsviðs í síma 515 5830 eða í netfangi [agust.hjortur.ingthorsson@rannis.is](mailto:agust.hjortur.ingthorsson@rannis.is).

Umsóknarfrestur er til kl. 16:00, fimmtudaginn 6. desember 2018. Gert er ráð fyrir að viðkomandi hefji störf sem fyrst.

Sækja skal um störfín á heimasíðu Rannís: [www.rannis.is/starfsemi/laus-storf/](http://www.rannis.is/starfsemi/laus-storf/). Þar er einnig að finna nánari upplýsingar um störfín.

Rannís er líffélag vinnustaðar með nálægt 60 sérfræðingum sem starfa eftir gildum stofnunarinnar. Áhrif, fagmennska og samstarf. Hlutverk Rannís er að tryggja stöðvirkni íslensks samfélags með stuðningi við rannsóknir, nýsköpun, menntun og menningu og styðja þekkingarsamfélagið með rekstri samkeppnisjóða, aðstoð og kynningu á alþjóðlegum sóknartækjum og samstarfsmöguleikum. Rannís greinir og kynnir áhrif rannsókna, menntunar og menningar á þjóðarhag og þjónustur undirbúning vísinda- og tæknistofnu.

### Sérfræðingur menntasjóða og skólahluta Nordplus

Sérfræðingur óskast í fullt starf hjá Rannís til að hafa umsjón með umsóknum og úthlutunum úr innlendum menntasjóðum og vera tengiliður við skólahluta Nordplus áætlunarinnar, en þar er um að ræða mat á umsóknum og þátttöku í samnorrænu matsferli.

Starfið felur í sér mikil samskipti við viðskiptavini, stjórnir sjóðanna og starfsfólk stofnunarinnar, skipulagningu funda og ráðstefna sem og þátttöku í öðru kynningarstarfi.

### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Bakkalárgráða og starfsreynsla sem nýttist í starfi áskilin
- Þekking á íslensku menntaumhverfi er skilyrði
- Sjálfstæð, skipulögð og ábyrg vinnubrögð ásamt góðri samskiptaferni áskilin
- Mjög góð kunnátta í íslensku og ensku bæði tal- og ritmáli
- Góð kunnátta í Norðurlandamáli er kostur
- Góð færni í helstu Office forritum eða sambærilegu og góð almenn tölvukunnátta nauðsynleg
- Metnaður til að ná árangri í starfi með því að sýna vönduð vinnubrögð, frumkvæði og veita góða þjónustu



Borgartúni 30, 105 Reykjavík,  
sími 515 5800, [rannis@rannis.is](mailto:rannis@rannis.is)  
[www.rannis.is](http://www.rannis.is)

# Reyndur bókarí

Reikningshald & skattskil ehf óskar eftir að ráða reyndan bóka til starfa.

Umsóknarfrestur

**2. desember**

## Helstu verkefni

- Færsla bókhalds og afstemmingar fyrir fjölbreytt fyrirtæki.
- Frágangur bókhalds stærri fyrirtækja í hendur endurskoðenda
- Virðisaukaskattsuppgjör
- Samskipti við viðskiptavinum.
- Önnur tilfallandi verkefni.

Upplýsingar og umsókn

**capacent.com/s/12030**

## Menntunar- og hæfniskröfur

- Réttindapróf viðurkennds bóka, M.Acc. reikningsskil og endurskoðun, eða annað sambærilegt nám/reynsla sem nýttist í starfi
- Reynsla af vinnu við ársreikninga og skattframtöl fyrirtækja æskileg
- Þekking og reynsla af DK bókhaldskerfi kostur.
- Góð íslensku og enskukunnáttá í ræðu og riti.
- Góð almenn tölvukunnáttá þ.m.t Excel.
- Færni í mannlegum samskiptum og þjónustulund.
- Nákvæmni, metnaður og ögun í vinnubrögðum.



Reikningshald og skattskil á rætur á að rekja aftur til ársins 2001. Við ráðleggjum og þjónustum einstaklinga, félög og fyrirtæki stór sem smá við bókhald, gerð lögbundinna skilgreina, skattframtöl, áætlanagerð, fjármálastjórn, stofnun félaga og fleira. Lögð er áhersla á trausta og persónulega þjónustu og starfsfólk okkar hefur marga ára reynslu og þekkingu hver á sínu sérsviði.

Capacent — leiðir til árangurs

Capacent\_

# Sérfræðingur í kjaramálum

Félag íslenskra náttúrufræðinga (FÍN) óskar eftir að ráða sérfræðing til starfa á sviði vinnumarkaðsmála til að sinna fjölbreyttum verkefnum og þjónustu við félagsmenn félagsins.

Umsóknarfrestur

**3. desember**

## Starfssvið

- Ráðgjöf til félagsmanna
- Túlkun kjarasamninga, stofnanasamninga og ráðningarsamninga
- Túlkun laga og reglna á sviði vinnuréttar- og stjórnáslu
- Gerð stofnanasamninga
- Úrlausn einstaklingsmála
- Úrlausn ágreiningsefna
- Umsagnir og ýmsar greinagerðir
- Samskipti við vinnuveitendur, BHM og aðildarfélög BHM
- Önnur tilfallandi verkefni á skrifstofu

Upplýsingar og umsókn

**capacent.com/s/12029**

## Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólapróf eða önnur menntun sem nýttist í starfi
- Þekking á kjarasamningum og stofnanasamningum
- Þekking á málefnum stéttarfélaga
- Geta til að vinna í hópi og hæfni til að leiða mál til lykta
- Lipurð og hæfni í samskiptum og rík þjónustulund
- Bókhaldskunnáttá og þekking á hagfræði
- Frumkvæði og metnaður
- Góð íslensku- og enskukunnáttá í ræðu og riti
- Góð almenn tölvuþekking, sér í lagi á töflureikni



Félag íslenskra náttúrufræðinga er skammstafað FÍN og var stofnað af nokkrum náttúrufræðingum árið 1955. FÍN er eitt af stærstu aðildarfélögum BHM. Alls starfa um 36% félagsmanna FÍN á almennum markaði og um 64% á opinberum markaði. Hlutverk félagsins er að stuðla að samvinnu og samheldni náttúrufræðinga á Íslandi og að bæta markvisst kjör félagsmanna sinna. Félagið annast gerð kjarasamninga fyrir félagsmenn sína sem félagsmenn greiða atkvæði um.

Á skrifstofu félagsins starfa að jafnaði 3 starfsmenn í fullu starfi og virkir félagsmenn eru tæplega 2000.

Capacent — leiðir til árangurs

Capacent\_

Við gætum verið með næsta starfsmann mánaðarins á skrá

Ráðgjafar okkar búa yfir viðtækri þekkingu á atvinnulífnum og veita trausta og persónulega ráðgjöf.

Capacent\_

capacent.is

# Sérfræðingur í gæðamálum



Sorpa leitar að sérfræðingi í gæðastjórnun. Leitað er að drifandi einstaklingi með góða þekkingu og áhuga á gæða- og umhverfismálum.

Umsóknarfrestur

**9. desember**

## Helstu verkefni

- Verkefni á sviði gæða-, umhverfis- og upplýsingaöryggismála.
- Ábyrgð og umsjón með stjórnkerfum gæðamála.
- Samstarf við stjórnendur og aðra starfsmenn.
- Eftirfylgni verkefna og þátttaka í samstarfsverkefnum.
- Skipulagning og umsjón með innri og ytri úttektum.

Upplýsingar og umsókn

**capacent.com/s/12027**

## Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólapróf á sviði gæðastjórnunar eða annað próf sem nýtist í starfi.
- Reynsla í uppbyggingu/rekstri stjórnunarkerfa og reynsla af innri úttektum.
- Þekking á ISO 9001 og ISO 14001 og kostur að hafa þekkingu á ISO 27001.

Endurvinnslustöðvar SORPU eru sex talsins og reknar samkvæmt samningi milli sveitarfélaganna á höfuðborgarsvæðinu og SORPU bs. SORPA hefur hlotið vottun ISO 9001 og umhverfisvottun ISO 14001. Einnig hefur SORPA fengið jafnlaunavottun VR. Nánari upplýsingar um SORPU á [www.sorpa.is](http://www.sorpa.is).

Capacent — leiðir til árangurs

Capacent\_

# Við leitum að leiðtoga



Reykjavíkurborg

Upplýsingatæknideild Reykjavíkurborgar auglýsir laust starf leiðtoga í lausnaþjónustu hjá deildinni.

Leitað er að einstaklingi sem býr yfir leiðtogahæfileikum og lausnamiðaðri hugsun. Viðkomandi þarf að sýna frumkvæði og metnað til að ná árangri í starfi, vera lipur í samskiptum og hafa hæfni til að leiða öflugt teymi til árangurs í þeim mikilvægu breytingum sem framundan eru.

Umsóknarfrestur

**10. desember**

## Starfssvið

- Stjórnun teymis kerfisstjóra og sérfræðinga sem sinna kerfisrekstri, þróun, viðhaldi og þjónustu við þau kerfi sem eru í rekstri.
- Stefnumótun, umbótavinna og yfirumsjón með þróun.
- Tryggja hnökralausan rekstur kerfismiðju.
- Þróun á nýtingu og notkun skýjalausna.
- Árangursstjórnun.
- Forysta og liðsstjórnun.
- Samskipti við birgja
- Öryggismál (Cyber Security).

Upplýsingar og umsókn

**capacent.com/s/12028**

## Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólamenntun á sviði tölvunarfræði, verkfræði eða önnur sambærileg menntun sem nýtist í starfi.
- Þekking á kerfisrekstri, einkum í fjölbreyttu Microsoft umhverfi.
- Stjórnunarreynsla á sviði upplýsingatækni.
- Þekking á aðferðafræði verkefnastjórnunar þar á meðal agile.
- Reynsla af tæknilegri áætlunargerð og greiningu ferla.
- Framúrskarandi hæfni til samskipta, bæði á íslensku og ensku.

Upplýsingatæknideild Reykjavíkurborgar rekur eitt stærsta tölvunet landsins með hartnær 10.000 útstöðvum fyrir um 25.000 notendur. Framundan eru fjölmörg spennandi verkefni sem felast m.a. í innleiðingu skýjalausna og annarra nýjunga á sviði upplýsingatækni til þess að nútímavæða tæknilega innviði og auka skilvirki og bæta þjónustu.

Capacent — leiðir til árangurs

Capacent\_

# Við gætum verið með næsta starfsmann mánaðarins á skrá

Ráðgjafar okkar búa yfir viðtækri þekkingu á atvinnulífinu og veita trausta og persónulega ráðgjöf.

Capacent\_

capacent.is



*Bjarg íbúðafélag er sjálfseignarstofnun stofnuð af ASÍ og BSRB. Félagið er rekið án hagnaðarmarkmiða og er ætlað að tryggja tekjulágum einstaklingum og fjölskyldum á vinnumarkaði aðgengi að öruggu íbúðarhúsnæði í langtímaleigu. Félagið vinnur nú að byggingu 1400 íbúða víðs vegar um land.*

# SÉRFRÆÐINGUR Á SVIÐI FRAMKVÆMDA- OG FASTEIGNAMÁLA

## Um starfið

Bjarg íbúðafélag leitar að sérfræðingi til að sinna spennandi verkefnum á sviði framkvæmda- og fasteignamála. Í boði er áhugavert starf á krefjandi og skemmtilegum vinnustað.

## Starfssvið

- Umsjón með hönnun og undirbúningi framkvæmda
- Samskipti við hagsmunaaðila, hönnuði og verktaka
- Eftirlit með byggingaframkvæmdum, byggingasvæðum, gæðum og framgangi
- Uppbygging og rekstur fasteigna-umsjónarkerfis

## Menntunar- og hæfniskröfur

- Byggingarverkfræði, byggingartæknitæknifræði, byggingafræði eða arkitekt
- Þekking á framkvæmdum
- Gagnrýnin og lausnamiðuð hugsun
- Góð samskiptahæfni, frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Góð tölvukunnátta og þekking á helstu hönnunarforritum

Áhugasamir einstaklingar eru hvattir til að sækja um. Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst. Umsóknarfrestur er til og með **3. desember 2018**.

Umsækjendur eru vinsamlegast beðnir að senda umsóknir á [bjorn@bjargibudafelag.is](mailto:bjorn@bjargibudafelag.is)

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



**BJARG**  
ÍBÚÐAFÉLAG

## VILT ÞÚ VERÐA HLUTI AF GÓÐU FERÐALAGI?



### STARFSMAÐUR Í FLOTASTÝRINGU

Isavia óskar eftir að ráða ábyrgan aðila í flota-stýringu tækja í farþegaakstri. Helstu verkefni eru að fylgjast með umferð loftfara á fjarstæðum við komur og brottfarir ásamt úthlutun stæða/hliða til starfsmanna farþegaaksturs. Einnig er um að ræða samskipti og eftirfylgni þjónustu farþegaaksturs ásamt eftirliti á flughlaði.

Nánari upplýsingar veitir Guðjón Arngrímsson, þjónustustjóri, [gudjon.arngrimsson@isavia.is](mailto:gudjon.arngrimsson@isavia.is).

#### Hæfniskröfur:

- Reynsla af stjórnun æskileg
- Góð tölvuþekking
- Góð tungumálakunnátta í ræðu og riti á íslensku og ensku
- Nákvæm, sjálfstæð og lausnarmiðuð vinnubrögð
- Frumkvæði og lipurð í mannlegum samskiptum



Jafnaumrátttækt  
PwC 2017

Vegna kröfu reglugerðar um flugvernd þurfa umsækjendur að fylla út og skila inn umsókn vegna bakgrunnsskoðunar lögreglu og vera með hreint sakavottorð. Nánari upplýsingar er að finna á [isavia.is](http://isavia.is).

Hjá Isavia starfar öflugur hópur fólks sem allt hefur það að markmiði að vera hluti af góðu ferðalagi þeirra sem fara um flugvelli félagsins og íslenska flugstjórnarsvæðið. Isavia hefur hlotið gullmerki PwC fyrir launajafnrétti og hvetjum við bæði konur og karla til að sækja um þau störf sem í boði eru.

STARFSSTÖÐ:  
KEFLAVÍK

UMSÓKNARFRESTUR:  
2. DESEMBER

UMSÓKNIR:  
[ISAVIA.IS/ATVINNA](http://ISAVIA.IS/ATVINNA)



**ISAVIA**

# SÖLUMÆÐUR FASTEIGNA

Eignamiðlun óskar eftir að ráða löggiltan fasteignasala.  
Um 100% stöðu er að ræða.

## HELSTU VERKEFNI

- Sala fasteigna
- Gerð verðmata
- Samskipti við viðskiptavinum
- Önnur tilfallandi verkefni
- Árangurstengd laun

## HÆFNISKRÖFUR

- Reynsla af sambærilegu starfi
- Geta unnið undir álagi
- Góð hæfni í mannlegum samskiptum og rík þjónustulund
- Góð tölvufærni
- Hreint sakavottorð

- ▶ Umsóknir óskast sendar til [jenny@eignamidlun.is](http://jenny@eignamidlun.is)

Umsóknarfrestur er til og með **2. des 2018**.

Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál.

Eignamiðlun er elsta starfandi fasteignasala landsins og á meðal þeirra stærstu. Hjá fyrirtækinu starfa 16 manns.



ER FRAMTÍÐ ÞÍN  
HJÁ OKKUR?

## FRAMLEIÐSLUSÉRFRÆÐINGUR

Við leitum að framleiðslusérfræðingi til starfa í öflugt teymi framleiðsluþróunar. Um er að ræða nýtt starf og mun viðkomandi taka virkan þátt í vöruþróunarferli Marel á Íslandi fyrir hönd framleiðslu.

### Starfssvið:

- Viðhalda og styrkja samvinnu framleiðslu og vöruþróunar
- Taka virkan þátt í vöruþróunarferli með áherslu á hönnun fyrir framleiðslu, samsetningu og þjónustu (DFX)
- Greina þarfir fyrir fjárfestingar
- Styðja við sjálfvirknivæðingu verksmiðjunnar
- Vinna með ERP og PLM/PDM hugbúnað

### Hæfniskröfur:

- Góð skipulags- og samskiptahæfni
- Geta til að vinna bæði sjálfstætt og í teymi
- Reynsla af SolidWorks er kostur
- Þekking á framleiðslutækni og aðferðum samsetningar í málmíðnaði
- Þekking á vöruþróun og vörustjórnun er kostur
- Geta til að koma frá sér ræðu og riti á ensku og íslensku
- Tæknifræði eða verkfræði og iðnnám er kostur

Nánari upplýsingar um starfið veitir Ingólfur Þór Ágústsson, framkvæmdastjóri framleiðslu, [ingolfur.agustsson@marel.com](mailto:ingolfur.agustsson@marel.com) eða í síma 563 8000. Umsóknarfrestur er til og með **10. desember**. Sótt er um starfið rafrænt á vef Marel, [marel.is/storf](http://marel.is/storf)

Marel er alþjóðlegt hátæknifyrirtæki með um 6.100 starfsmenn, þar af um 650 á Íslandi. Fyrirtækið er brautryðjandi á heimsvísu í þróun og framleiðslu tækja og hugbúnaðar fyrir matvælaíðnað. Við leggjum ríka áherslu á nýsköpun og framþróun í öllu okkar starfi. Þess vegna viljum við ráða til okkur öflugt fólk, konur og karla, sem hafa áhuga á að mæta nýjum og spennandi áskorunum á hverjum degi. Við bjóðum upp á góða vinnuáðstöðu, skilvirka starfsþjálfun, sveigjanlegan vinnutíma, glæsilegan matsal, framúrskarandi íþrótaáðstöðu og gott félagslíf.





## Lausar stöður við Bláskógaskóla Laugarvatni

Hefur þú áhuga á að koma að kennslu í litlum samreknum leik- og grunnskóla skóla úti á landi? Við erum staðsett um klukkustund frá höfuðborgarsvæðinu og það er hálf tíma keyrsla á Selfoss. Nemenndur í skólanum eru 75 á leik- og grunnskólastigi. Það eru nokkrar áhugaverðar stöður í boði og ef þú hefur áhuga þá endilega sendu okkur línu eða hafðu samband símileiðis:

- **Deildarstjóri í leikskóladeild 100% staða**
- **Leikskólakennari 100% staða**

Hér í skólanum er starfið í stöðugri þróun og hefur skólinn markað sér sérstöðu í útikennslu. Þar sem skólinn er samrekinn leik- og grunnskóli hefur samfelan á milli skólastiga verið góð og markviss. Stuðst er við fjölbreytta kennsluhætti og lögð áhersla á einstaklingsmiðað nám. Skólinn er græfnáskóli og leggur áherslu á umhverfismennt.

Kennarar og starfsfólk vinna í teyrum á báðum skólastigum og leggjum við ríka áherslu á góða samvinnu allra sem að skólasamfélaginu koma.



### Hæfniskröfur:

- Kennsluréttindi á leikskólastigi
- Færni í mannlegum samskiptum
- Jákvæðni og áhugi fyrir margbreytilegu starfi
- Lausnamiðun í starfi er mikilvægur eiginleiki
- Sjálfstæð og skipulögð vinnubrögð
- Gleði og samstarfsvilji skipta miklu máli

Umsóknarfrestur er til **7. desember 2018**. Störfín henta jafnt körlum sem konum.

Ef ekki fæst kennari með kennsluréttindi á viðkomandi skólastigi verður lítið til menntunar, reynslu og meðmæla úr fyrri starfi/störfum.

Nánari upplýsingar veitir Elfa Birkisdóttir skólastjóri í síma: 480-3030 eða í gegnum tölvupóst [elfa@blaskogaskoli.is](mailto:elfa@blaskogaskoli.is).

## Óska eftir starfskrafti til að sinna heimilisþrifum!

Óska eftir starfskrafti til að sinna heimilisþrifum tvisvar í viku og eður samkomulagi. Um er að ræða vikuleg þrif, og stærri þrif s.s. gullgáþvottur, vorhreingerning og slíkt. Er staðsett í Garðabæ. Viðkomandi þarf að vera natinn og kunna vel til verka við að þrifa, vera sjálfstæður og drifandi. Viðkomandi þarf að geta hafið störf sem fyrst. Hreint sakarvottorð. Laun eru greidd samkvæmt kjarasamningi NPA miðstöðvarinnar við Eflingu stéttarfélag.

Nánari upplýsingar og umsóknir óskast sendar á [aprilharpan@gmail.com](mailto:aprilharpan@gmail.com)

## IDEX Sölu ráðgjafi

### Starfsvið:

- Sala og samningagerð.
- Viðhald og öflun viðskiptatengsla.
- Kynning á vörum fyrirtækisins.
- Önnur verkefni.

### Menntun- og hæfniskröfur:

- Menntun og reynsla á sviði byggingaiðnaðarins.
- Tungumálakunnátta.
- Tölvufærni.
- Reynsla af sölu- og þjónustustörfum æskileg.
- Sjálfstæði í starfi og skipulögð vinnubrögð.
- Færni í mannlegum samskiptum.

Umsóknnum ásamt ferilskrá skal skilað á tölvupósti til [idx@idex.is](mailto:idx@idex.is) fyrir **30.11.2018**

**IDEX** er þekkt nafn á byggingarmarkaði síðan 1982 og stendur fyrir gæðavöru á góðu verði



## Skjalastjóri Menntamálastofnunar

Menntamálastofnun leitast að jákvæðum, metnaðarfullum og sjálfstæðum skjalastjóra með yfirgripsmikla þekkingu og brennandi áhuga á skjala- og gæðamálum.

Hlutverk skjalastjóra er stýra og þróa áfram skjalastjórnun stofnunarinnar og leiddandi í gæðastjórnun. Skjalastjóri ber ábyrgð og hefur umsjón með þróun og eftirfylgni skjalastjórna og verklags við rafræna skjalastjórnun, hefur umsjón með rekstri málaskrákerfis og sér um ferli fyrir skjala- og gæðastjórnun. Skjalastjóri heldur utan um skráningu tölræðilegra gagna úr málaskrákerfinu, er ábyrgur fyrir upplýsingaflæði og innleiðingu og virkni málaskrákerfisins og sér um þjálfun starfsfólks í skjalastjórnun. Skjalastjóri er talsmaður skjala- og gæðastjórnunar innan sem utan veggja stofnunarinnar. Starfið kallar á mikið frumkvæði, góða samskiptafærni, hæfni til að starfa í teymi og reynslu af verkefnastjórnun.

Um er að ræða 100% starf og laun eru greidd samkvæmt samningum fjármála- og efnahagsráðuneytisins og viðkomandi stéttarfélags. Gert er ráð fyrir að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

### Menntun- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun á sviði skjalastjórnunar s.s. bókasafns- og upplýsingafræði eða gæða- og verkefnastjórnun
- Þekking og reynsla af skjalastjórnun og helstu upplýsingakerfum
- Þekking og reynsla af gæðastöðlum og reynsla af því að setja upp verklagsreglur og vinnulýsingar
- Góð tækni- og tölvukunnátta
- Góð íslensku og enskukunnátta
- Skipulögð vinnubrögð, frumkvæði, góðir samskiptahæfileikar og þjónustulund

Starfið felur í sér mikil samskipti við aðila bæði innan og utan stofnunarinnar og starfsmaður þarf að vera reiðubúinn til að sinna öðrum þeim störfum sem kunna að þarfnast úrlausnar hjá stofnuninni.

Umsókn um starfið skal fylgja skrá yfir menntun og starfsferil, kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar með rökstuðningi fyrir hæfni viðkomandi í starfið ásamt upplýsingum um umsagnararaða. Umsóknir gilda í sex mánuði frá því umsóknarfrestur rennur út. Karlar jafnt sem konur eru hvött til að sækja um starfið.

Umsókn sendist á [skjalasafn@mms.is](mailto:skjalasafn@mms.is) merkt: Skjalastjóri Menntamálastofnunar. Öllum umsóknunum verður svarað.

Nánari upplýsingar veitir Sveinbjörn Yngvi Gestsson sviðsstjóri þjónustusviðs, í síma 514-7500, netfang: [sveinbjorn.yngvi.gests-son@mms.is](mailto:sveinbjorn.yngvi.gests-son@mms.is)

Umsóknarfrestur er til og með **3. desember 2018**.

Vikurharvafi 3 • 203 Kópavogi  
postur@mms.is • [www.mms.is](http://www.mms.is) • (+354) 514 7500

## Laus staða hjá Fjársýslu ríkisins Sérfræðingur á fjárreiðusviði

Hugsar þú í lausnum?

Dreymir þig um samstarf & teymisvinnu?

Stingur þú þér á bóla kaf í afstemmingar?

Ertu um borð í tæknihraðlestinni?

Fylgir þolinmæðin þér í hvert fötmál?

Leynist ráðgjafi innra með þér?

Gæti verið að greiðslustýring sé millinafnið þitt?

Eru samskipti sérsvið þitt?

Er nákvæmni þér í blöð borin?

Langar þig að koma í liðið okkar?

### Um starfið

Um framtíðarstarf er að ræða í fjölbreyttu og krefjandi umhverfi. Hlutverk fjárreiðusviðs er meðal annars að sjá um rekstur og þróun Tekjubókhaldskerfis ríkisins (TBR), viðskiptakrafna í Orra (AR-kerfishlutinn), Innheimtuskilakerfis, sem skiptir staðgreiðslu á milli ríkis og sveitarfélaga, Forsendukerfis innheimtugagna og þjónusta við innheimtumenn ríkissjóðs, álagningararaða og aðra notendur kerfanna með fræðslu og upplýsingamiðlun. Ennfremur aðstoðar sviðið ríkisstofnanir við val á tekjukerfi.

### Helstu verkefni og ábyrgð

Þjónusta við notendur innheimtukerfa (TBR og Orri)

Uppgjör og afstemmingar  
Þróun og umsjón með rekstri innheimtukerfa  
Þátttaka í gerð leiðbeininga og kennsla  
Önnur verkefni í samráði við forstöðumann

### Hæfniskröfur

Háskólamenntun á sviði viðskiptafræða eða góð reynsla af ofantöldum verkefnum  
Góð kunnátta á Excel  
Góð íslenskukunnátta  
Skipulagshæfni og sjálfstæði í vinnubrögðum  
Frumkvæði, metnaður til að ná árangri og tileinka sér nýjungar  
Mjög góð samstarfs- og samskiptahæfni  
Góð þekking á upplýsingatæknimálum og innleiðingu hugbúnaðarkerfa æskileg.

### Nánari upplýsingar veita:

Guðjón Á Ríkarðsson – sími 545-7500

Vilhjálmur Örn Sigurhjártarson forstöðumaður á fjárreiðusviði – sími 545-7500

Starfshlutfall er **100%**

Umsóknarfrestur er til og með **10.12.2018**

Sótt er rafrænt um störfín á [www.starfatorg.is](http://www.starfatorg.is)

Laun skv. gjaldandi kjarasamningi sem fjármála- og efnahagsráðherra og Félag háskólamenntaðra starfsmanna stjórnarráðsins hafa gert.

Fjársýslan er þjónusta- og þekkingarstofnun á sviði opinberra fjármála. Stofnunin veitir fjármálatengda þjónustu til ríkissjóðs og ríkisaðila og annast umsýslu fjármuna. Þá hefur hún yfirumsjón með bókhaldi og uppgjörum ríkissjóðs og tryggir tímanlegar og áreiðanlegar upplýsingar um fjármál ríkisins.





# Sérfræðingur í Áhættulausnum

Áhættulausnir er deild innan Áhættustýringar Landsbankans, sem hefur umsjón með tæknilausnum sem Áhættustýring notar til að fylgjast með og stýra áhættu bankans. Áhættustýring notar kerfi og sérlausnir frá SAS Institute til að greina áhættu bankans, svo sem útlánaáhættu og markaðsáhættu.

## Helstu verkefni

- » Viðhald, þróun og gagnavinnsla í áhættustjórnunarkerfum bankans
- » Greining á gögnum bankans gagnvart ytra regluverki (svo sem CRDIV tilskipuninni)
- » Samstarf við Upplýsingatækni-svið bankans
- » Kröfugreining
- » Aðstoð við notendur áhættustjórnunarkerfa
- » Gagnasendingar til ytri eftirlitsaðila
- » Breytinga- og útgáfustjórnun
- » Umsjón með reglulegum keyrslum og skýrsluskilum

## Hæfni og menntun

- » Háskólamenntun sem nýtist í starfi, svo sem verkfræði, stærðfræði, viðskiptafræði eða tölvunarfræði
- » Þekking á gagnagrunnskerfum, gagnakeyrlum (ETL) og SQL fyrirspurnarmálinu er nauðsynleg
- » Reynsla af forritun í SAS er kostur
- » Þekking á XML og XBRL er kostur
- » Reynsla og þekking af bankastarfsemi er kostur
- » Færni í samskiptum og þægilegt viðmót

## Nánari upplýsingar

Nánari upplýsingar veita Skúli G. Jensson, deildarstjóri Áhættulausna, í tölvupósti skuli.g.jensson@landsbankinn.is eða í síma 410 6809 og Bergþóra Sigurðardóttir, starfsþróunarstjóri, í tölvupósti bergsig@landsbankinn.is eða í síma 410 7907.

Umsókn merkt *Sérfræðingur í Áhættulausnum* fyllist út á vef bankans, landsbankinn.is. Umsóknarfrestur er til og með 4. desember nk. Bæði konur og karlar eru hvött til að sækja um starfið.



Jafnlaunaúttekt  
PwC

## Þú finnur draumastarfið á Job.is



Heilbrigðisþjónusta



Iðnaðarmenn



Kennsla



Veitingastaðir

GLÆNÝ OG FERSK STÖRF  
Í HVERRI VIKU



Job.is

# Landverðir á Suður- og Vesturlandi

Umhverfisstofnun leitast að fjórum starfsmönnum til að sinna heilsárslandvörslu á Suður- og Vesturlandi.

- » Starf yfirlandvarðar á starfssvæðinu Dyrhólaey og Skógafossi
- » Starf landvarðar á friðlýstum svæðum á Vesturlandi
- » Starf landvarðar á starfssvæðinu Gullfossi og Geysi
- » Starf landvarðar í Þjóðgarðinum Snæfellsjökli

## Helstu verkefni

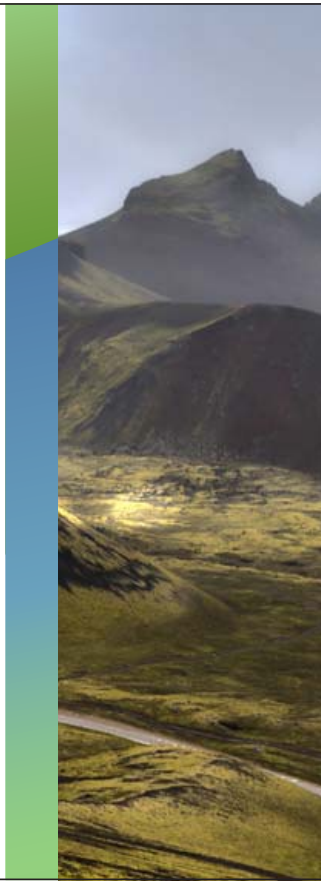
Störf landvarða felast í að gæta þess að ákvæði náttúruverndarlaga, sérlega, friðlýsingarskilmála og stjórnunar- og verndaráætlana svæða séu virt. Landverðir koma á framfæri upplýsingum og fræða gesti um náttúru og sögu svæðanna, viðhald innviða og halda við merktum gönguleiðum.

Auk þess að sinna viðkomandi starfssvæði munu starfsmennirnir taka þátt í öflugum teymi sérfræðinga og landvarða.

## Ítarlegri upplýsingar

Ítarlegri upplýsingar um störf og hæfniskröfur til þeirra er að finna á starfatorg.is og [www.umhverfisstofnun.is/storf-i-bodi](http://www.umhverfisstofnun.is/storf-i-bodi)

**Umsóknarfrestur er til og með 17. desember 2018.**



## Læknaritari

Læknasetrið óskað eftir að ráða læknaritara með löggildingu til starfa. Kostur ef viðkomandi hefur áhuga á að koma að þátttöku fyrirtækisins á samfélagsmiðlum og svipuðum verkefnum. Umsóknir óskast sendar á [solrun@setrid.is](mailto:solrun@setrid.is).  
Upplýsingar í síma 535 7777.

### Læknasetrið

Þönglabakka 1 og 6  
109 Reykjavík



VELFERÐARRÁÐUNEYTIÐ

## Forstjóri Heilbrigðisstofnunar Vesturlands

Velferðarráðuneytið auglýsir laust til umsóknar embætti forstjóra Heilbrigðisstofnunar Vesturlands. Heilbrigðisráðherra mun setja í stöðuna til eins árs, sbr. 24. gr. laga um réttindi og skyldur starfsmanna ríkisins, nr. 70/1996, með síðari breytingum. Stefnt er að því að setja í stöðuna 1. febrúar 2019.

Heilbrigðisstofnun Vesturlands starfar samkvæmt lögum um heilbrigðisþjónustu, nr. 40/2007, með síðari breytingum. Heilbrigðisstofnunin veitir almenna heilbrigðisþjónustu í heilbrigðisumdæmi Vesturlands sem nær yfir sveitarfélögin Akraneskaupstað, Hvalfjarðarsveit, Skorradalshrepp, Borgarbyggð, Eyja- og Miklaholtshrepp, Snæfellsbæ, Grundarfjarðarbæ, Helgafells-sveit, Stykkishólmsbæ, Dalabyggð, Reykhólahrepp, Strandabyggð, Kaldrananeshrepp, Árneshrepp og Húnaþing vestra. Þá annast stofnunin starfsnám í heilbrigðisgreinum og starfar í tengslum við háskóla á sviði fræðslumála heilbrigðisstétta og rannsókna í heilbrigðisvísindum. Um er að ræða stofnun sem fær um 4,5 milljarð af fjárlögum ríkisins og þar eru um 260 stöðugildi.

Forstjóri ber ábyrgð á að Heilbrigðisstofnun Vesturlands starfi í samræmi við lög, stjórnvaldsfyrirmæli og erindisbréf sem ráðherra setur honum. Forstjóri ber ábyrgð á starfsemi og þjónustu stofnunarinnar, að rekstrarútgjöld og rekstrarafkoma sé í samræmi við fjárlög og að fjármunir séu nýttir á árangursríkan hátt.

### Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýttist í starfi, framhaldsmenntun kostur.
- Farsæl reynsla af stjórnun og rekstri.
- Þekking og reynsla af mannaúsmálum.
- Þekking og reynsla á sviði heilbrigðisþjónustu.
- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum.
- Jákvæðni og hæfni í mannlegum samskiptum.
- Leiðtogahefaleikar.

Hæfni umsækjenda verður metin af nefnd skv. 2. mgr. 9. gr. laga um heilbrigðisþjónustu, nr. 40/2007, með síðari breytingum. Um laun forstöðumanns fer eftir 39. gr. á lögum um réttindi og skyldur starfsmanna ríkisins, nr. 70/1996.

Áhugasamir einstaklingar, án tillits til kyns, eru hvattir til að sækja um.

Umsókn skal fylgja ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni viðkomandi til að gegna starfinu. Nánari upplýsingar um starfið veitir Elsa B. Friðfinnsdóttir, skrifstofustjóri, [elsa.fridfinnsdottir@vel.is](mailto:elsa.fridfinnsdottir@vel.is). Umsóknir skulu berast velferðarráðuneytinu, Skógarhlíð 6, 105 Reykjavík eða á netfangið: [postur@vel.is](mailto:postur@vel.is) eigi síðar en 17. desember nk.

Öllum umsóknum verður svarað þegar heilbrigðisráðherra hefur tekið ákvörðun um setningu í embættið.

Velferðarráðuneytinu, 22. nóvember 2018

## Markaðsstjóri á heimsmælikvarða

Hjá okkur þarft þú að hjálpa örpreyttum foreldrum og grátandi ungum börnum um allan heim. Róró er fyrirtæki sem sérhæfir sig í að þróa lausnir sem bæta svefn og líðan barna og foreldra en fyrsta varan er Lulla doll sem hefur unnir til fjölda verðlauna og hefur náð miklum vinsældum á alþjóðamarkaði. Höfuðstöðvar fyrirtækisins eru á Íslandi og einnig er staðsett dótturfélag í Bandaríkjunum.



### Hæfniskröfur

- Háskólamenntun á sviði markaðs- og/eða viðskiptafræða
- Stjórnunarreynsla á sviði markaðsmála
- Þekking á stafrænni markaðssetningu
- Hugmyndaauðgi og metnaður til að ná árangri í starfi
- Frumkvæði, drifkraftur og skipulagshæfni
- Mjög góð samskiptafærni
- Hæfni til að tjá sig í ræðu og riti á ensku skilyrði

Við þurfum einstakling sem á auðvelt með að vinna með fólki frá ólíkum menningarheimum, er tilbúinn í stóru og litlu verkefni,

hugsar út fyrir boxið og hugsar í lausnum, er óhræddur við að prófa nýja hluti og er tilbúinn að vinna með frábærum hópi fólks bæði hér heima og erlendis. Vertu því tilbúinn/n í fjölbreytta daga.

[www.lulladoll.com](http://www.lulladoll.com), umsóknir sendist á netfangið [job@rorocare.com](mailto:job@rorocare.com)

Hulda Helgadóttir hjá HH Ráðgjöf Ráðningarþjónustu hefur umsjón með starfinu og veitir frekari upplýsingar ef óskað er í síma 561 5900 eða í tölvupósti [hhr@hhr.is](mailto:hhr@hhr.is)

Lulla doll  
by RORO

## Við finnum rétta einstaklinginn í starfið

Capacent\_

Ráðgjafar okkar búa yfir viðtækri þekkingu á atvinnulífínu og veita trausta og persónulega ráðgjöf.

[capacent.is](http://capacent.is)



## Vélstjóri / vélvirki

Við óskum eftir að ráða öflugan tæknimann í Viðhaldsdeild Össurar.

Leitum eftir einstaklingi sem er áhugasamur um að takast á við nýja hluti, er lipur í samskiptum og fellur vel inn í góðan hóp starfsmanna.

### STARFSSVIÐ

- Viðhald, rekstur og breytingar á tækjabúnaði fyrirtækisins
- Nýsmiði á tækjabúnaði til framleiðslu
- Uppsetning á tækjabúnaði

### HÆFNISKRÖFUR

- Menntun á sviði vélsmiði / vélvirkjunar eða vélstjórn er skilyrði
- Eiga gott með að vinna í teymi og sjálfstætt
- Jákvæðni
- Stundvísi
- Heiðarleiki

Umsóknarfrestur er til og með 7. desember 2018.

Sótt er um starfð á vef Össurar, [ossur.is/mannaudur](http://ossur.is/mannaudur). Athugið að velja viðeigandi starf.

For English version please see the above webpage.

Nánari upplýsingar veitir mannauðsdeild í síma 515 1300.



Össur er leiðandi alþjóðlegt fyrirtæki á sviði stoð- og stuðningstækja. Hjá félaginu starfa um 3.500 manns í 25 löndum. Gildi félagsins eru: Heiðarleiki – Hagsýni – Hugrekki.



WWW.OSSUR.COM

# LS Retail

We make business easy

## Consulting Project Manager

Can you see yourself working at an innovative software company where you are empowered to contribute toward the company's overall success?

If so, LS Retail might have an exciting opportunity for you!

The Project Manager's tasks mainly involve the successful coordination and delivery of project and service offerings along with ensuring customer satisfaction. The Project Manager will work with Consulting Management who manage a team of consultants in the delivery of projects and services.

## IT Project Manager

Are you driven by working with, listening to and consulting others? Can you see yourself working in an innovative software company where you are empowered to influence the future success and the growth of the business?

If so, LS Retail has an exciting opportunity for you!

We offer an opportunity for an enthusiastic and successful consultant to join our team. Primary responsibilities include the management of internal IT projects, involving user relations, issue resolution, functional requirement definition, solution design, and delivery of project tasks on time and on budget.

**For further information please send an e-mail to [jobs@lsretail.com](mailto:jobs@lsretail.com)**



FASTEIGNAMIÐLUN

Íbúðaeignir

Síðumúla 13 - 108 Reykjavík - sími : 577 5500 [www.ibudaeignir.is](http://www.ibudaeignir.is)

## Óskum eftir löggiltum fasteignasala og aðstoðarmanni fasteignasala

Við leitum að sjálfstæðum, árangursdrifnum löggiltum fasteignasala og/eða aðstoðarmanni fasteignasala í námi. Mikilvægir kostir eru fagmennska, traust, áræðni og góð þjónustulund. Góð vinnuástaða.

Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál. Umsóknir berist á netfangið [halldor@ibudaeignir.is](mailto:halldor@ibudaeignir.is)  
Nánari upplýsingar veitir Halldór Már lögg. fasteignasali í síma 898 5599



## Yfirmaður eldhúspjónustu

Sóltún hjúkrunarheimili óskar eftir að ráða næringarrekstrarfræðing í stöðu yfirmanns eldhúss frá 1. febrúar 2019. Sóltún notar Tíman eldhúskerfi og Mytimepan vaktáætlunarkerfi. Sótt er um stöðuna á [www.soltun.is](http://www.soltun.is)

Frekari upplýsingar veitir  
Anna Birna Jensdóttir framkvæmdastjóri  
í síma 590-6000 eða í tölvupósti: [annabirna@soltun.is](mailto:annabirna@soltun.is)

Umsóknir sendist rafrænt á [www.soltun.is](http://www.soltun.is)



VELFERÐARRÁÐUNEYTIÐ

## Forstjóri Heilbrigðisstofnunar Suðurnesja

Velferðarráðuneytið auglýsir laust til umsóknar embætti forstjóra Heilbrigðisstofnunar Suðurnesja. Heilbrigðisráðherra skipar í stöðuna til fimm ára frá 1. mars 2019. Heilbrigðisstofnun Suðurnesja starfar samkvæmt lögum um heilbrigðisþjónustu, nr. 40/2007, með síðari breytingum. Heilbrigðisstofnunin veitir almenna heilbrigðisþjónustu í Heilbrigðisumdæmi Suðurnesja sem nær yfir Sameinað sveitarfélag Garðs og Sandgerðis, Reykjanesbæ, Grindavíkurbæ og Sveitarfélagið Vogá. Þá annast stofnunin starfsnámi í heilbrigðisgreinum og starfar í tengslum við háskóla á sviði fræðslumála heilbrigðisstétta og rannsókna í heilbrigðisvísindum. Um er að ræða stofnun sem fær um 2,8 milljarða af fjárlögum ríkisins og þar eru um 190 stöðugildi.

Forstjóri ber ábyrgð á að Heilbrigðisstofnun Suðurnesja starfi í samræmi við lög, stjórnvaldsfyrirmæli og erindisbréf sem ráðherra setur honum. Forstjóri ber ábyrgð á starfsemi og þjónustu stofnunarinnar, að rekstrarútgjöld og rekstrarafkoma sé í samræmi við fjárlög og að fjármunir séu nýttir á árangursríkan hátt.

### Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi, framhaldsmenntun kostur.
- Farsæl reynsla af stjórnun og rekstri.
- Þekking og reynsla af mannaúsmálum.
- Þekking og reynsla á sviði heilbrigðisþjónustu.
- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum.
- Jákvæðni og hæfni í mannlegum samskiptum.
- Leiðtogaþæfileikar.

Hæfni umsækjenda verður metin af nefnd, skv. 2. mgr. 9. gr. laga um heilbrigðisþjónustu, nr. 40/2007, með síðari breytingum. Um laun forstöðumanns fer eftir 39. gr. a í lögum um réttindi og skyldur starfsmanna ríkisins, nr. 70/1996.

Áhugasamir einstaklingar, án tillits til kyns, eru hvattir til að sækja um.

Umsóknum skal fylgja ítarleg starfsferilsskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni viðkomandi til að gegna starfinu. Nánari upplýsingar um starfið veitir Elsa B. Friðfinnsdóttir, skrifstofustjóri, [elsa.fridfinnsdottir@vel.is](mailto:elsa.fridfinnsdottir@vel.is). Umsóknir skulu berast velferðarráðuneytinu, Skógarhlíð 6, 105 Reykjavík eða á netfangið: [postur@vel.is](mailto:postur@vel.is) eigi síðar en 17. desember nk.

Öllum umsóknum verður svarað þegar heilbrigðisráðherra hefur tekið ákvörðun um skipun í embættið.

Velferðarráðuneytinu, 22. nóvember 2018

## Bifvélavirki – Auto Mechanic



Við hjá HEKLU leitum að hæfileikaríkum bifvélavirkja eða lærling á þjónustu-verkstæði okkar í Reykjanesbæ.

### Starfs svið:

Viðgerðir og viðhald á bifreiðum

### Hæfniskröfur:

- Sveinspróf eða reynsla í viðgerðum er kostur
- Góð íslensku- eða enskunnátta í ræðu og riti
- Tölvukunnátta
- Sjálfstæði í vinnubrögðum
- Metnaður
- Vandvirkni
- Góð íslensku- eða enskukunnátta
- Liðlegheit í samskiptum og létt undarfar
- Stundvísi og almenn reglusemi

We are looking for an addition to our great team of automotive mechanics and apprentices at HEKLA in Reykjanesbær.

### Job description:

Car repairs and maintenance

### Qualifications:

- Associate's degree or experience in automotive mechanics
- Good written and verbal communication skills in English as well as understanding of cultural differences
- Computer user skills
- Able to work without supervision
- Ambition
- Precision work
- Punctuality

Yfir 150 manns starfa hjá HEKLU hf. Félagið er með umboð fyrir Volkswagen, Audi, Skoda og Mitsubishi og er leiðandi fyrirtæki í innflutningi, sölu og þjónustu við nýjar og notaðar bifreiðar.

Höfuðstöðvar HEKLU hf. eru við Laugaveg 170-174 í Reykjavík og umboðsmenn eru um land allt.

Umsóknarrestur er til og með 30. nóvember. Umsókn óskast fyllt út á [www.alfred.is/hekla](http://www.alfred.is/hekla)  
Application deadline is November 30th. Please fill out an application at [www.alfred.is/hekla](http://www.alfred.is/hekla)



## Múrbúðin óskar eftir starfsmanni í nýja verslun í Hafnarfirði

Óskum að ráða sölufulltrúa í fullt starf í nýja verslun okkar í Hafnarfirði. Við leitum að aðila sem er kraftmikill, jákvæður og hefur gaman af því að þjónusta framkvæmdaglaða viðskiptavini.

### Helstu verkefni

- Vörusala og afgreiðsla
- Kynna vörur og eiginleika þeirra
- Áfyllingar, framstillingar og móttaka á vörum

### Hæfniskröfur

- Þekking af byggingavörum/múrvörum er kostur
- Reynsla af sölumennsku er kostur
- Almenn tölvukunnátta
- Lyftarpróf er kostur

Lögd er áhersla á þjónustulund, lipurð í samskiptum, sjálfstæði og stundvísi. Almenn hreysti, og reglusemi eru áskilin.

Áhugasamir, sem vilja starfa hjá framsæknu fyrirtæki eru hvattir til að senda umsókn fyrir 8. desember með starfsferilsskrá og mynd á [stefan@murbudin.is](mailto:stefan@murbudin.is) merkt Umsókn.

Farið er með allar umsóknir sem trúnaðarmál. Samkeppnishæf laun eru í boði.

MÚRBÚÐIN

**KERÆCIS** er alþjóðlegt nýsköpunarfyrirtæki sem hagnýtir þorskaður til þróunar og framleiðslu á lækningavörum. Vörur Kerecis eru notaðar til meðhöndlunar á margskonar vefjaskaða s.s. húðvandamálum, þráttum sárum, brunasárum, munnhólsárum, heilabastarófi og til enduruppbyggingar brjósta og kviðveggs. Yfir 50 útgefin einkaleyfi verja tækni Kerecis í fjölmörgum löndum og markaðsleyfi eru til staðar í Evrópu, Bandaríkjunum og Asíu. Í Bandaríkjunum eru vörur Kerecis m.a. notaðar af mörgum stærstu spítölum landsins. Tækni félagsins hefur vakið athygli á heimsvísu og á félagið í samstarfi um þróun og notkun á tækni þess víða um heim m.a. við bandarískar varnarmálastofnanir. Yfir 50 starfsmenn starfa hjá fyrirtækinu á Ísafirði, í Reykjavík og í Bandaríkjunum. Á Íslandi og í Bandaríkjunum selur Kerecis vörur sínar beint til heilbrigðisstofnanna, en á öðrum markaðssvæðum gegnum dreifingaraðila. Kerecis hlaut árið 2017 Vaxtarsprotann sem það fyrirtæki á Íslandi sem vex hraðast og árið 2018 viðurkenningu Verðlaunasjóðs iðnaðarins fyrir frumkvöðlastarf á sviði iðnaðar ásamt Nýsköpunarverðlaunum Íslands ... og svo unnum við Mýraboltann 2018!

# NORÐA VANTAR FLEIRI NORÐA



## Sérfræðingur rannsókna

- Þátttaka í hönnun og framkvæmd rannsókna
- Skýrslu-, umsókna- og greinaskrif
- Reynsla af frumuræktun og rannsóknarstofuvinnu
- Góð enskukunnátta, bæði í ræðu og riti
- Háskólapróf í lífvísindum
- Staðsetning: **Reykjavík**

Upplýsingar veitir Hilmar Kjartansson, [hkj@kerecis.com](mailto:hkj@kerecis.com)

## Verkefna- og viðburðarstjórnun - markaðsmál

- Skipulagning viðburða og vörusýninga
- Fréttaskrif og miðlun viðburða á samfélagsmiðla og heimasíðu
- Reynsla af störfum í markaðsdeild og þekking á helstu markaðshugtökum
- Gráða í verkefnastjórnun eða háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Atvinnuleyfi í Bandaríkjunum er skilyrði
- Afburðar enskukunnátta í ræðu og riti
- Staðsetning: **Arlington, Virginia**

Upplýsingar veitir Ingólfur Guðmundsson, [ig@kerecis.com](mailto:ig@kerecis.com)

## Framleiðsluverkfræðingur

- Þróun og uppsetning framleiðsluferla
- Innleiðing vara í framleiðslu
- Skipulagning framleiðslulotna
- Verkfræði eða önnur háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Útsjónarsemi, nákvæmni og öguð vinnubrögð
- Mjög góð enskukunnátta
- Staðsetning: **Ísafjörður**

Upplýsingar veitir Guðmundur Magnús, [gmm@kerecis.com](mailto:gmm@kerecis.com)

## Sérfræðingur vöruþróun og skráningar

- Greining á skráningarkröfum
- Gerð og samsetning skráningargagna
- Samskipti við skráningaryfirvöld
- Háskólagráða í verkfræði, heilbrigðis- eða lífvísindum
- Útsjónarsemi, nákvæmni og öguð vinnubrögð
- Góð enskukunnátta, bæði í ræðu og riti
- Staðsetning: **Ísafjörður**

Upplýsingar veitir Dóra Hlín, [dhg@kerecis.com](mailto:dhg@kerecis.com)

## Starfsmaður í fjármálum

- Skýrslugerð
- Umsjón með fjárhagskerfi
- Minnst fimm ára starfsreynsla í fjármáladeild
- Góð almenn tölvukunnátta
- Mjög góð enskukunnátta
- Staðsetning: **Reykjavík**

Upplýsingar veitir Guðmundur Magnús, [gmm@kerecis.com](mailto:gmm@kerecis.com)

## Starfsmaður í framleiðslu

- Vinna við framleiðslu
- Nákvæmni í vinnubrögðum
- Umsjón með framleiðsluþáttum
- Íslensku- og / eða enskukunnátta
- Staðsetning: **Ísafjörður**

Upplýsingar veitir Brian Thomas, [bthomas@kerecis.com](mailto:bthomas@kerecis.com)

## Umsóknarrestur til 3. desember

- Umsóknir sendist á [hr@kerecis.com](mailto:hr@kerecis.com)



TOYOTA

ALWAYS A  
BETTER WAY

## Söluskoðun - bifvélavirki

### Bifreiðaverkstæði Toyota Kauptúni

Við leitum að jákvæðum, metnaðarfullum og framsæknum bifvélavirkja til að sjá um söluskoðun á bifreiðum, þjónustuskoðanir og tengdar viðgerðir.

Viðkomandi þarf að hafa próf í bifvélavirkjun, góða þekkingu á bílum, vera vandvirkur og stundvís, með starfsreynslu og færni í mannlegum samskiptum.

Hjá Toyota Kauptúni er glæsileg starfsmannaaðstaða, fullkomið mótuneyti, þægilegt vinnuumhverfi og frábærir vinnufélagar.

Sækið um starfið á vef félagsins [www.toyota.is/storf](http://www.toyota.is/storf) - Nánari upplýsingar veitir Fanný Bjarnadóttir [fanny@toyota.is](mailto:fanny@toyota.is) - Umsóknarfrestur er til og með 2. desember 2018. Allar nánari upplýsingar um starfið má finna á ráðningarfönum.

Toyota Kauptúni  
Kauptúni 6  
Garðabæ  
Sími: 570-5070  
[www.toyotakauptuni.is](http://www.toyotakauptuni.is) [info@toyota.is](mailto:info@toyota.is)

Opið mán - fös:  
07.45 - 18.00  
Laugardaga:  
12.00 - 16.00

**Toyota Kauptúni**

MENNTA- OG MENNINGARMÁLARÁÐUNEYTIÐ

### Embætti Þjóðskjalavardar

Auglýst er laust til umsóknar embætti þjóðskjalavardar.

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

Umsóknarfrestur er til og með 14. desember 2018.



## Sunnulækjarskóli

### Við Sunnulækjarskóla á Selfossi er ný staða ritara í 75% starfshlutfalli laus til umsóknar

Meðal verkefna ritara eru símsvörin, móttaka, skráning í tölvukerfi, aðstoð við ljósritun, almenn skjalavarsla og innkaup rekstrarvöru.

Í skólanum eru um 710 nemendur og þar er lögð áhersla á sveigjanlega og fjölbreytta kennsluhætti, einstaklingsmiðað nám, teymisvinnu kennara, ábyrgð nemenda og góða samvinnu allra sem að skólastarfinu koma. Laun og starfskjör eru samkvæmt kjarasamningi Launanefndar Sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélags. Starfið hentar jafnt konum sem körlum.

Nánari upplýsingar má finna á vefsíðu skólans: <http://www.sunnulaekjarskoli.is>

Umsóknarfrestur er til 7. desember 2018.

Umsókn með upplýsingum um menntun, starfsreynslu og umsagnaraðilum sendist Birgi Edwald, skólastjóra, [birgir@sunnulaek.is](mailto:birgir@sunnulaek.is) eða Sunnulækjarskóli, Norðurhólum 1, 800 Selfoss.

Skólastjóri

Náttúrufræðistofa  
Kópavogs

# AUGLÝSIR STARF

# VERKEFNASTJÓRA

# LAUST TIL UMSÓKNAR

Starfssemi Náttúrufræðistofu er tvíþætt. Annarsvegar sýning á jarðfræði- og líffræði Íslands og fræðsla um náttúru landsins og hinsvegar rannsóknir í vatnalíffræði. Menningarhúsin í Kópavogi standa í sam- einingu að skipulagðri móttöku skólahópa ásamt fræðslu og viðburðum af ýmsu tagi fyrir fólk á öllum aldri.



Kópavogsbær

Umsóknarfrestur er til og með 9. des. 2018.

Nánari upplýsingar veitir Finnur Ingimarsson í síma 441 72 02 eða [finnur@natkop.is](mailto:finnur@natkop.is).

Einungis er hægt að sækja um starfið rafrænt á vef Kópavogsbæjar, [www.kopavogur.is](http://www.kopavogur.is).

#### Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýttist í starfi
- Reynsla af skipulagningu og kynningu viðburða
- Reynsla af því að vinna með börnum er kostur
- Góð samskiptahæfni við fjölbreytta markhópa
- Góð kunnáttu í íslensku og ensku í ræðu og riti, fleiri tungumál eru kostur
- Þekking á helstu tölvuforritum og þekking eða áhugi á spjaldtölvunotkun í safnaumhverfi
- Góð þekking og áhugi á náttúru Íslands er æskileg
- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Reynsla af safnastarfi er æskileg

## Sérfræðingar í ráðningum



[lind@fastradningar.is](mailto:lind@fastradningar.is)  
[mjoll@fastradningar.is](mailto:mjoll@fastradningar.is)

**FAST**  
Ráðningar  
[www.fastradningar.is](http://www.fastradningar.is)

REYKJALUNDUR  
endurhæfing

### Iðjubjálfi - afleysingarstaða

Um er að ræða verkefnastjórnstöðu á tauga- og hæfingarsviði og er starfshlutfall samkomulagsatriði.

Staðan er laus frá og með 1. desember 2018 og væri gott að viðkomandi gæti hafið störf sem fyrst eða eftir nánara samkomulagi.

Á Reykjalundi er unnið í þverfaglegri teymisvinnu þar sem áhersla er lögð á skjólstæðingsmiðaða nálgun og heildræna sýn. Krafist er frumkvæðis, sjálfstæðis í vinnubrögðum, skipulagshæfileika og góðrar hæfni í mannlegum samskiptum. Hæfnikröfur: Próf í iðjubjálfun frá skóla viðurkenndum af Heimssamtökum iðjubjálfa (WFOT) og með íslenskt starfsleyfi og löggildingu. Æskileg er reynsla af teymisstörfum og störfum á tauga- og hæfingarsviði.

Launakjör samkvæmt kjarasamningi Iðjubjálfafélags Íslands og fjármálaráðherra auk stofnanasamnings Iðjubjálfafélags Íslands og Reykjalundar.

Upplýsingar um starfið veita Bára Sigurðardóttir forstöðuviðjubjálfi í síma 585-2153/585-2048, netfang: [baras@reykjalundur.is](mailto:baras@reykjalundur.is) og Guðbjörg Gunnarsdóttir mannaússtjóri í síma 585-2143, netfang: [gudbjorg@reykjalundur.is](mailto:gudbjorg@reykjalundur.is)

Umsóknarfrestur er til 9. desember 2018 og umsóknarform má finna á heimasíðu Reykjalundar [www.reykjalundur.is](http://www.reykjalundur.is)

Reykjalundur, endurhæfingarmiðstöð SÍBS.  
Sími 585 2000 – [www.reykjalundur.is](http://www.reykjalundur.is)

## Sérfræðingur í virðisaukaskatti

### Helstu verkefni og ábyrgð

Í starfinu felst einkum vinna við framkvæmd virðisaukaskatts, s.s. móttöku tilkynninga, skráningu, mat á tilkynningum um atvinnurekstur, úrvinnslu umsókna, frumálagningu, endurálagningu, bréfaskrifitir auk annarra tilfallandi verkefna.

### Hæfnikröfur

- Háskólamenntun á sviði lögfræði eða viðskiptafræði
- Skípuhlutur, nákvæm og sjálfstæð vinnubrögð
- Gott vald á íslensku og ensku í töluðu og rituðu máli
- Frumkvæði og metnaður
- Fágúð framkoma og lipurð í mannlegum samskiptum
- Jákvæðni og þjónustulund
- Geta til að vinna undir álagi
- Góð almenn tölvukunnátta

### Frekari upplýsingar um starfið

Umsóknir skulu fylltar út á rsk.is/starf eða á Starfatorgi. Ferilskrá sem inniheldur ítarlegar upplýsingar m.a. um menntun, fyrri störf, umsagnaraðila og annað er máli skiptir þarf að fylgja með svo umsókn teljist fullnægjandi. Laun samkvæmt gildandi kjarasamningi fjármálaráðherra og viðkomandi stéttarfélags. Umsóknarfrestur er til og með **10. desember 2018** og verður öllum umsóknum svarað þegar ákvörðun hefur verið tekin um ráðningu.

**Upplýsingar um starfið veitir Unnur Ýr Kristjánsdóttir í síma 442 1000.**

Gildi ríkisskattstjóra eru fagmennska, jákvæðni og samvinna. Frekari upplýsingar um embættið má finna á vefsíðunni rsk.is.

**RSK** RÍKISSKATTSTJÓRI



Sími 442 1000. Þjónustuver er opið mán.-fim. 9:00-15:30 og fös. 9:00-14:00.

Þú finnur draumastarfið á

**Job.is**

GLÆNÝ OG  
FERSK STÖRF  
Í HVERRI VIKU



## Starfatorg.is

Laus störf hjá ríkinu og upplýsingar um málefni ríkisstarfsmanna

Starf	Stofnun	Staður	Nr. á vef
Forstjóri Heilbr.stofn. Suðurnesja	Velferðarráðuneytið	Reykjanesbær	201811/2111
Forstjóri Heilbr.stofn. Vesturlands	Velferðarráðuneytið	Akranes	201811/2110
Hjúkrunarfræðingur	Landspítali, göngudeild þvagfæra	Reykjavík	201811/2109
Hjúkrunarfræðingur	Landspítali, meltingarteymi göngud.	Reykjavík	201811/2108
Hjúkrunarfræðingur	Landspítali, brjóstamiðstöð göngud.	Reykjavík	201811/2107
Sérfræðilæknir	Landspítali, endurhæfingalækningar	Reykjavík	201811/2106
Hjúkrunarfræðingur	Landspítali, hjúkrunard. Vífilstöðum	Garðabær	201811/2105
Háskólamenntaður starfsmaður	Landspítali, erfða-/sameindalæknisfr.	Reykjavík	201811/2104
Starfsmenn í flutningaþjónustu	Landspítali	Reykjavík	201811/2103
Starfsmenn í þjónustuver	Landspítali	Reykjavík	201811/2102
Ráðgjafi/stuðningsfulltrúi/félagliði	Landspítali, móttökugeðdeild	Reykjavík	201811/2101
Sjúkraliði	Landspítali, móttökugeðdeild	Reykjavík	201811/2100
Embætti Þjóðskálavaraðar	Mennta- og menningarmálaráðuneytið	Reykjavík	201811/2099
Sérfræðingur á fjárreiðusviði	Fjársýsla ríkisins	Reykjavík	201811/2098
Sérfr. í rekstri millibankakerfa	Seðlabanki Íslands	Reykjavík	201811/2097
Sérfr. á sviði fjármálainnviða	Seðlabanki Íslands	Reykjavík	201811/2096
Móttökuritari	Heilsugæslan Garðabæ	Garðabær	201811/2095
Sérfræðingur í heimilislækningum	Heilsugæslan Hvammi	Kópavogur	201811/2094
Kynningarstj. Nordplus/Erasmus+	Rannís	Reykjavík	201811/2093
Sérfr. menntasjóða og Nordplus	Rannís	Reykjavík	201811/2092
Doktorsnemi	Háskóli Íslands, Sagnfr.-/heimspekid.	Reykjavík	201811/2091
Doktorsnemar	Háskóli Íslands, Viðskiptafræðideild	Reykjavík	201811/2090
Verkefnisstjóri	HÍ, Stofn. stjórnsýslufr. og stjórnmála	Laugarvatn	201811/2089
Landvörður	Umhverfisstofnun	Snæfellsnes	201811/2088
Landvörður	Umhverfisstofnun	Suðurland	201811/2087
Landvörður	Umhverfisstofnun	Vesturland	201811/2086
Yfirlandvörður í Dyroláey	Umhverfisstofnun	Suðurland	201811/2085
Sérfræðingur í virðisaukaskatti	Ríkisskattstjóri	Reykjavík	201811/2084
Starfsmaður í þjónustu	Útlendingastofnun	Kópavogur	201811/2083
Dómritari	Héraðsdómur Reykjavíkur	Reykjavík	201811/2082
Hjúkrunarfræðingur	Landspítali, móttökugeðdeild	Reykjavík	201811/2081
Verkstjóri í matsöllum	Landspítali	Reykjavík	201811/2080
Hjúkrunarfræðingur, næturvaktir	Landspítali, Landakot	Reykjavík	201811/2079
Lyfjafræðingur	Embætti landlæknis	Reykjavík	201811/2078
Varðstjóri	Löggreglustjórinn á Suðurnesjum	Keflavíkurlflugv.	201811/2077
Aðstoðarræstingastjóri	Heilbrigðisstofnun Suðurlands	Selfoss	201811/2076
Hjúkrunarfræðingur	Heilbrigðisstofnun Suðurlands	Selfoss	201811/2075
Kennarar í byggingagreinum	Verkmenntaskólinn á Akureyri	Akureyri	201811/2074
Móttökuritari	Heilbrigðisstofnun Vesturlands	Ólafsvík	201811/2073
Hjúkrunardeildarstjóri	Landspítali, skilunardeild	Reykjavík	201811/2072
Hjúkrunarfræðingur	Landspítali, HNE/lýta/bruna/æðaskurð.	Reykjavík	201811/2071
Yfirlæknir nýrnalækninga	Landspítali, lyflækningasvið	Reykjavík	201811/2070
Aðstoðarmaður í eldhúsi	Heilbrigðisstofnun Austurlands	Egilsstaðir	201811/2069
Kennari í húsasmiði	Verkmenntaskóli Austurlands	Neskaupstaður	201811/2068

Ný tækifæri,  
nýjar áskoranir!





Verkefni ÍAV eru á öllum sviðum byggingariðnaðar hvort sem um er að ræða iðubúðarhúsnæði, atvinnuhúsnæði, opinberar byggingar eða aðra mannvirkjagerð sem og jarðgangagerð og jarðvinnuframkvæmdir bæði hérlendis og erlendis.

Við leggjum mikla áherslu á að ráða til okkar kraftmikla og framsækna einstaklinga, með góða hæfni í mannlegum samskiptum.

Við bjóðum upp á góða starfsaðstöðu og erum stolt af starfsandanum og þeim metnaði sem hjá okkur ríkir.

ÍAV er eina verktakafyrirtækið á Íslandi sem hefur bæði ISO 9001 gæðavottun og OSHAS 18001 öryggisvottun.



## BIFVÉLAVIRKJAR

ÍAV óskar eftir að ráða bifvéla virkja / vélvirkja til starfa við viðgerðir, viðhald og umsjón bíla og tækja hjá fyrirtækinu.

Við leitum að framúrskarandi, handlögnum og kraftmiklum einstaklingi til starfa á verkstæðinu okkar í Reykjanesbæ.

### Hæfniskröfur:

- Þekking á vinnuvélum og faratækjum
- Öguð og nákvæm vinnubrögð.
- Góðir samskiptahæfileikar.
- Góða íslenskukunnáttu.

Umsóknarfrestur er til og með 17. desember 2018. Tekið er á móti umsóknum á umsóknarvef ÍAV, [www.iav.is](http://www.iav.is).

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

Nánari upplýsingar veitir Þórmarr í síma 660 6225 eða [thormar@iav.is](mailto:thormar@iav.is)

Við breytum vilja í verk



ÍAV hf. | Höfðabakka 9 | 110 Reykjavík | s. 530 4200 | [www.iav.is](http://www.iav.is)

## LÖGMENN SUNDAGÖRÐUM AUGLÝSA EFTIR LÖGLÆRÐUM FULLTRÚA

Lögmennsréttindi eru kostur en ekki skilyrði.

Umsækjandi þarf að vera metnaðarfullur og duglegur og geta unnið sjálfstætt.

Gerð er krafa um góða kunnáttu í íslensku og ensku.



Umsóknir skulu sendar á netfangið [saevar@logsund.is](mailto:saevar@logsund.is).

Umsóknarfrestur er til 20. desember 2018

## Laus störf hjá Kópavogsbæ

Kópavogsbær auglýsir eftirtalin störf laus til umsóknar:

### Grunnskólar

- Aðstoðarforstöðumaður frístundar í Hörðuvallaskóla
- Forfallakennari í Hörðuvallaskóla
- Fristundaleiðbeinendur í Hörðuvallaskóla
- Kennari í Snælandsskóla
- Kennari í Smáraskóla
- Myndmenntakennari í Snælandsskóla
- Skólaliðar í Kópavogsskóla
- Skólaliðar í Smáraskóla

### Leikskólar

- Aðstoðarleikskólalærjóni í Marbakka
- Deildarstjóri í Austurkór
- Deildarstjóri í Álfatún
- Deildarstjóri í Núp
- Deildarstjóri í Kópahvol
- Leikskólakennari í Austurkór
- Leikskólakennari í Álfabeiði
- Leikskólasérkennari í Baug
- Leikskólakennari í Furugrund
- Leikskólakennari í Núp
- Leikskólasérkennari í Baug
- Sérkennari í Fífusali
- Sérkennari í Læk

### Stjórnsýslusvið

Verkefnastjóri Náttúrufræðistofu

### Velferðarsvið

- Prosköþjálfari á áfangaheimili
- Starfsfólk í þjónustuiðbúðir
- Starfsmaður á skammtímaheimili
- Verkstjóri starfsmanna í Örva

Umsóknir ásamt upplýsingum um störfín eru á vef [Kópavogsbajar, kopavogur.is](http://Kopavogsbajar.kopavogur.is).



Kópavogsbær

[kopavogur.is](http://kopavogur.is)



## BIFVÉLAVIRKI Á GLÆSILEGASTA VERKSTÆÐI LANDSINS

Brimborg hefur opnað glæsilegasta vörubíreiða- og rútuverkstæði landsins undir nafninu Veltir að Hádegismóum 8 í Árbæ. Um er að ræða glænýja og vel tækjum búna þjónustumiðstöð fyrir Volvo atvinnutæki en rík áhersla er lögð á fagmennsku og góða umgengni í frábærri starfsmannaaðstöðu og framúrskarandi vinnuumhverfi.

**Komdu í hóp 40 frábærra fagmanna hjá Velti.**

### STUTT STARFSLÝSING

- Vinna við bilanagreiningu og viðgerðir á vörubílum og rútum
- Þátttaka í þjálfun og símenntun

### HÆFNISKRÖFUR

- Réttindi í bifvéla virkjun/vélvirkjun eða mikil reynsla í faginu
- Gilt bilpróf, meirapróf æskilegt
- Góð þjónustulund og vilji til að vera virkur hluti af góðri liðsheid

Kynntu þér starfið nánar og sæktu um á [veltir.is](http://veltir.is) Umsóknarfrestur er til 1. desember 2018. Þú færð allar upplýsingar hjá Jóhanni Rúnari, þjónustustjóra, í síma 510 9102. Hringdu núna!

**VELTIR**

Veltir/Volvo atvinnutækjavíð Brimborgar veitir forstöðu umboðum fyrir Volvo og Renault vörubíreiðar á Íslandi ásamt hóperðabíreiðum frá Volvo Bus, vinnuvélum frá Volvo og Volvo Penta bátavélum, rafstöðvum og ljósavélum. Veltir veitir framúrskarandi viðgerðar- og varahlutabjónustu fyrir Volvo atvinnutæki ásamt því að veita með hraðþjónustudeildinni Veltir Xpress smur-, dekkja og vagnþjónustu.

Þú finnur draumastarfið á **Job.is**

# STÖRF HJÁ GARÐABÆ

## Urriðaholtsskóli

- Leikskólakennarar eða annað uppeldismenntað starfsfólk

## Leikskólinn Holtakot

- Leikskólakennari eða annar uppeldismenntaður starfsmaður
- Starfsmaður til stuðnings við barn

## Sigurhæð - heimili fyrir fatlað fólk

- Starfsmaður

## Hönnunarsafn Íslands

- Starfsmaður í móttöku og safnbúð um helgar

Áhugasamir einstaklingar, án tillits til kyns, eru hvattir til að sækja um.

Nánari upplýsingar má finna á ráðningarvef Garðabæjar <https://starf.gardabaer.is>.



GARÐABÆR

GARÐATORGI 7 • Sími 525 8500 • GARÐABAER.IS

## Hafnarsamlag Norðurlands

Hafnarsamlag Norðurlands bs. (Akureyrarhöfn) óskar eftir að ráða skipstjóra til afleysinga með möguleika á fastráðningu. Undir Hafnarsamlag Norðurlands bs. falla Akureyrarhöfn, Grenivíkurhöfn, Svalbarðsstrandarhöfn, Hjalteyrarhöfn, Hriseyjarhöfn og Grímseyjarhöfn. Jafnframt er möguleiki á annari þjónustu við aðrar hafnir á norðurlandi.

### Helstu verkefni eru:

- Stjórn hafnarbáta
- Viðhald hafnarmannvirkja.
- Starf hafnarvarða við móttöku og brottför skipa, auk færslu innan hafnar.
- Vigtun sjávaraflla og skrá í aflaskráningakerfi Fiskistofu.
- Reikningsfærsla á viðskiptavini hafnarinnar fyrir skipagjöldum, vörugjöldum, þjónustugjöldum og öðru því sem tilheyrir reikningagerð.
- Eftirlit með aðgangsstýringu að hafnarsvæðinu.
- Eftirlit með að ákvæðum siglingaverndar sé framfylgt í samræmi við vermdaráætlun hafnarinnar.
- Almenn og sérhæfð störf á starfssviði hafnarinnar sem til falla.

### Menntun- og/eða hæfniskröfur:

- Alþjóðleg skipstjórnarréttindi STCV II/2.
- Reynsla af notkun Azimuth (ASD) búnaðar er kostur.
- Vélaráðarréttindi upp að 24 metrum (750 KW) er kostur
- Réttindi vigtarmanns er kostur
- Vinnuvélaréttindi er kostur
- Góð enskukunnátta.
- Færni og lipurð í mannlegum samskiptum.
- Gerð er krafa um vammleysi, s.s. að vera með gott orðspor og að framkoma og athafnir á vinnustað og utan hans samrýmist starfinu.

Nánari upplýsingar um starfið er að finna á heimsíðu Akureyrarbæjar, [www.akureyri.is](http://www.akureyri.is) þar sem sótt er um rafrænt.

Umsóknarfrestur er til og með 15. desember 2018.



Akureyrarhöfn

Akureyrarhöfn • Geislagata 9 • Sími 460 1000 • Bréfasími 460 1001

# Múrbúðin óskar eftir starfsmanni í nýja verslun í Hafnarfirði

Óskum að ráða sölufulltrúa í fullt starf í nýja verslun okkar í Hafnarfirði. Við leitum að aðila sem er kraftmikill, jákvæður og hefur gaman af því að þjónusta framkvæmdaglaða viðskiptavini.

## Helstu verkefni

- Vörusala og afgreiðsla
- Kynna vörur og eiginleika þeirra
- Áfyllingar, framstillingar og móttaka á vörum

## Hæfniskröfur

- Þekking af byggingavörum/múrvörum er kostur
- Reynsla af sölumennsku er kostur
- Almenn tölvukunnátta
- Lyftarapróf er kostur

Lögð er áhersla á þjónustulund, lipurð í samskiptum, sjálfstæði og stundvísi. Almenn hreysti, og reglusemi eru áskilin.

Áhugasamir, sem vilja starfa hjá framsæknu fyrirtæki eru hvattir til að senda umsókn fyrir 8. desember með starfsferilsskrá og mynd á [stefan@murbudin.is](mailto:stefan@murbudin.is) merkt Umsókn.

Farið er með allar umsóknir sem trúnaðarmál. Samkeppnishæf laun eru í boði.

# MÚRBÚÐIN



## BIFVÉLAVIRKI HJÁ VELTI XPRESS



Veltir Xpress, hraðþjónustuverkstæði fyrir atvinnubíla, tæki og vagna óskar eftir að ráða til sín bifvélavirkja eða aðila með viðtæka reynslu við viðgerðir í nýja og glæsilega þjónustumiðstöð fyrir Volvo atvinnutæki að Hádegismóum 8 í Árbæ. Hjá Velti er rík áhersla lögð á fagmennsku og góða umgengni í frábæri starfsmannaaðstöðu og framúrskarandi vinnuumhverfi.

**Komdu í hóp 40 frábærra fagmanna hjá Velti.**

### STUTT STARFSLÝSING

- Vinna við hraðþjónustu fyrir atvinnubíla, tæki og vagna.
- Þátttaka í þjálfun og símenntun

### HÆFNISKRÖFUR

- Réttindi í bifvélavirkjun/vélvirkjun eða mikil reynsla í faginu
- Gilt bílpróf, meirapróf æskilegt
- Góð þjónustulund og vilji til að vera virkur hluti af góðri liðsheid

Kynntu þér starfið nánar og sæktu um á [veltir.is](http://veltir.is)

Umsóknarfrestur er til 1. desember 2018.

Þú færð allar upplýsingar hjá Jóhanni Rúnari, þjónustustjóra, í síma 510 9102. Hringdu núna!



Veltir/Volvo atvinnutækjasvið Brimborgar veitir forstöðu umboðum fyrir Volvo og Renault vörubíleðar á Íslandi ásamt hóperðabífríðum frá Volvo Bus, vinnuvélum frá Volvo og Volvo Penta bátavélum, rafstöðvum og ljósavélum. Veltir veitir framúrskarandi viðgerðar- og varahlutabjónustu fyrir Volvo atvinnutæki ásamt því að veita með hraðþjónustudeildinni Veltir Xpress smur-, dekkja og vagnabjónustu.

# VELTIR

ráðum  
ráðningastofa

# Parftu að ráða starfsmann?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf.

Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.



VELFERÐARRÁÐUNEYTIÐ

## Styrkir til gæðaverkefna í heilbrigðisþjónustu 2018

Velferðarráðuneytið auglýsir eftir umsóknum um styrki til gæðaverkefna í heilbrigðisþjónustu 2018. Að þessu sinni er sérstök áhersla lögð á verkefni sem eru til þess fallin að auka skipulag, samfellu og samræmingu í þjónustu við sjúklinga.

Í styrkumsókn skulu eftirfarandi atriði meðal annars koma fram: Markmið verkefnis, framkvæmda-ættun og hvernig nýta megni niðurstöður til að auka öryggi og gæði heilbrigðisþjónustunnar. Sótt skal um í nafni einstakra stofnana eða starfseininga.

Vakin er athygli á að einungis er unnt að sækja um rafrænt og er umsóknarformið ásamt nánari upplýsingum aðgengilegt á vef velferðarráðuneytisins, [www.velferðarraduneyti.is](http://www.velferðarraduneyti.is).

Umsóknarfrestur er til kl. 12.00 á hádegi föstudaginn 21. desember 2018.

Velferðarráðuneytinu, 24. nóvember 2018.

## TIL SÖLU

Einkahlutafélag sem á og rekur tvær ísbúðir, með eigin framleiðslu, í Reykjavík og Hafnarfirði.

Upplýsingar veitir Óskar Traustason í síma 659 2555



## ÚTBOÐ

SORPA bs. óskar eftir tilboðum í verkíð: **Viðtaka spilliefna og varasamra efna af endurvinnslustöðvum 2019-2023.**

Verkið felst í viðtöku, meðhöndlun og afsetningu á spilliefnum.

Útboðsgögn fást á skrifstofu SORPU bs. Gylfaflöt 5, Reykjavík frá og með 26. nóvember 2018 með skráningu samskiptaaðila bjóðanda í útboði. Einnig er hægt að fá útboðsgögn send með tölvupósti. Beiðni um útboðsgögn skal senda á [sorpa.spilliefnautbod2018@efa.is](mailto:sorpa.spilliefnautbod2018@efa.is) með upplýsingum um nafn samskiptaaðila í útboði, símanúmer og netfang.

Opnun tilboða: 12. desember 2018 kl. 11:00 hjá SORPU bs., Gylfaflöt 5, 112 Reykjavík.

## ÚTBOÐ

Ný útboð í auglýsingu hjá Reykjavíkurborg:

- Umsjónarkerfi fyrir húsnæðisþjónustu Reykjavíkurborgar - forval/sameignisviðræður nr. 14323

Nánari upplýsingar er að finna á [www.reykjavik.is/utbod](http://www.reykjavik.is/utbod)



Reykjavíkurborg  
Innkaupaáæðil

Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík  
Sími 411 1042 / 411 1043, Bréfsími 411 1048  
Netfang: [utbod@reykjavik.is](mailto:utbod@reykjavik.is)



Reykjavíkurborg  
Umhverfis- og skipulagssvið



Kópavogsbær

## Auglýsing um tillögu að nýju deiliskipulagi í Reykjavík og Kópavogi

Í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, er hér með auglýst tillaga að nýju deiliskipulagi í Reykjavík og Kópavogi.

### Brú yfir Fossvog.

Á fundi skipulagsráðs Kópavogs 1. október 2018, bæjarstjórnar Kópavogs 9. október 2018, skipulags- og samgönguráðs Reykjavíkur 14. nóvember 2018 og borgarráðs Reykjavíkur 22. nóvember 2018 var samþykkt að auglýsa tillögu að deiliskipulagi fyrir lagningu brúar yfir Fossvog. Í tillögunni er gert ráð fyrir um 270m langri brú yfir voginn frá Kársnesi, nánar tiltekið frá norðurenda Bakkabrautar að flugbrautarenda Reykjavíkflugvallar. Markmið tillögunar er að bæta samgöngutengingar milli Reykjavíkur og Kópavogs og styðja við vistvæna samgöngukosti. Brúin verður fyrir umferð gangandi, hjólandi og almenningsgöngur. Tillagan gerir einnig ráð fyrir landfyllingu undir brúarendum beggja megin. Tillagan er sett fram á uppdrætti í mkv. 1:2500 ásamt skýringarmyndum og greinargerð með umhverfisskýrslu dags. 1. október 2018. Nánar um tillöguna visast til kynningargagna.

Tillagan er aðgengileg í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að Borgartúni 12-14, 1. hæð, virka daga kl. 8:20 – 16:15 frá 24. nóvember 2018 til og með 8. janúar 2019 og á vefnum, [www.reykjavik.is](http://www.reykjavik.is), skipulag í kynningu. Tillagan er einnig aðgengileg á heimasíðu Kópavogsbæjar, [www.kopavogur.is](http://www.kopavogur.is) skipulag í kynningu og í þjónustuveri bæjarins að Digraunesvegi 1 frá kl. 8:30 til 16:00 mánudaga til fimmtudaga og á föstudögum frá kl. 8:30 til 15:00. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillöguna.

Ábendingum og athugasemdum við tillöguna er skilað skriflega eða á netfangið [skipulag@reykjavik.is](mailto:skipulag@reykjavik.is) til skipulagsfulltrúa eða á netfangið [skipulag@kopavogur.is](mailto:skipulag@kopavogur.is) eigi síðar en 8. janúar 2019. Vinsamlegast notið uppgjöf netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.

Reykjavík 24. nóvember 2018  
Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur  
Skipulagsstjóri Kópavogs

## ÓSKAST TIL LEIGU

### Óskast til leigu

20874 – Áfengis- og tóbaksverslun ríkisins óskar eftir að taka á leigu um 500 m<sup>2</sup> húsnæði fyrir Vínubúð á Selfossi. Húsnæðið mun skiptast að u.þ.b. 2/3 hlutum í verslunarsvæði og 1/3 hluta í lager og starfsmannaástöðu.

### Húsnæðið þarf að fullnægja eftirfarandi kröfum:

1. Vera á skilgreindu verslunarsvæði.
2. Liggja vel við almenningsamgöngum
3. Umferð að og frá húsnæðinu skal vera greið.
4. Húsnæðið skal vera á jarðhæð.
5. Húsnæði bjóði upp á að vöruhurð opnast beint út á bak- eða hlíðarsvæði.
6. Góð aðkoma sé að húsnæðinu fyrir viðskiptavini og næg bílastæði (a.m.k.20 bílastæði sem eru ætluð Vínubúðinni eða sérmerkt Vínubúðinni).
7. Lögð er áhersla á gott aðgengi af bílplani fyrir hreyfihamlaða og jafnframt þurfa að vera bílastæði fyrir starfsfólk.
8. Aðkoma að húsnæðinu fyrir flutningabíla og/eða lyftara með vörur skal vera góð.
9. Verslunarrýmið sé sem næst réttthyrnt (hlutföll rýmisins nálægt 3 á mótí 2) og mega súlur, veggir eða annað ekki hamla yfirsýn um verslunarhluta húsnæðisins.
10. Húsnæðið verður að fullnægja öllum kröfum sem opinberar eftirlitsstofnanir og umsagnaraðilar gera til slíks og vera samþykkt af þeim.

Leigutími húsnæðisins er 8-10 ár.

Húsnæðið skal afhenda samkvæmt samkomulagi og ræðst afhendingartími nánar af ástandi þess við afhendingu.

Áhugasamir skulu senda öll gögn um það húsnæði sem þeir hyggjast bjóða í lokuðu umslagi til skrifstofu Ríkiskaupa, Borgartúni 7, 105 Reykjavík fyrir kl. 11:00, föstudaginn 7. desember 2018

Merkt: 20874 - Leiga á húsnæði fyrir Vínubúð ÁTVR á Selfossi

### Gögn þurfa meðal annars að innihalda eftirfarandi:

1. Staðsetning.
2. Teikningar af húsnæði.
3. Mögulegur afhendingartími.
4. Ástand húsnæðis við afhendingu.
5. Leiguverð án vsk. og skal það innifela allan sameiginlegan kostnað.
6. Fyrirsjáanlegar breytingar sem gætu haft áhrif á kröfuleiði 1- 10 að ofan á leigutímanum.
7. Kvaðir sem kunna að hafa áhrif á starfsemi Vínubúðar á svæðinu

Ath. að ekki er haldinn opnunarfundur heldur eingöngu tekið við tilboðum.



Austurströnd 14 • 170 Seltjarnarnesi



Opíð hús laugard. 24. nóv. milli kl. 13:00 - 13:30.

Glæsileg nær algerlega endurnýjuð 4ra herb. 108,7 fm útsýnisbúð í fjölbýlishúsi við Austurströnd á Seltjarnarnesi (íbúðin er á 3. hæð frá aðalinnangi - gengið upp tvær hæðir). Stæði í bílageymslu fylgir auk þess. Glæsilegt útsýni er úr íbúðinni m.a. sjávar- og fjallasýn. Seljandi leitast að stærri eign á Seltjarnarnesi svo skipti kæmu vel til greina. V. 59,5 m.

588 9090 • [www.eignamidlun.is](http://www.eignamidlun.is) • Grensásvegi 11 • 108 Reykjavík



**OPIÐ HÚS** > 25. nóv 15:30 - 16:00

**Leifsgata 22**  
101 REYKJAVÍK

STÆRD: 97,8 fm FJÖLBÝLI HERB: 3

**LÆKKAD VERÐ!**  
Rúmgóð og björt briggja herbergja íbúð á 2. hæð (efstu) í þrjúbýlishúsi að Leifsgötu 22.

Heyrumst  
**Gunnar** > 699 3702 **39.900.000**kr  
Löggiltur fasteignasali

**OPIÐ HÚS** > 25. nóv 14:00 - 14:30

**Litlabæjarvör 14**  
225 GARDABÆR

STÆRD: 207,3 fm EINBÝLI HERB: 5

Mjög fallegt og vel skipulagt einbýlishús við sjávarstöðuna á Alftanesi. Húsið er á einni hæð og var byggt árið 2007. Stórkostlegt sjávarútsýni.

Heyrumst  
**Gunnar** > 699 3702 **97.900.000**kr  
Löggiltur fasteignasali

**OPIÐ HÚS** > 25. nóv 15:00 - 15:30

**Álfrhólsvegur 125**  
200 KÓPAVOGUR

STÆRD: 110,1 fm FJÖLBÝLI HERB: 3

Góð briggja herbergja íbúð með bílskúr, fallegt útsýni er úr íbúðinni og stutt er í skóla og leikskóla. Íbúðin er 86,7 fm og bílskúrinn 23,4 fm samtals 110,1 fm.

Heyrumst  
**Kristján** > 696 1122 **41.900.000**kr  
Löggiltur fasteignasali

**OPIÐ HÚS** > 25. nóv 14:00 - 14:30

**Álftún 1**  
200 KÓPAVOGUR

STÆRD: 123,5 fm FJÖLBÝLI HERB: 4

Falleg fjögurra herbergja íbúð með bílskúr á fráþærum stað við Fossvogsdalinn. Gott útsýni er yfir dalinn og víðar, íbúðin er 100,7 fm og bílskúrinn 22,8 fm samtals 123,5 fm.

Heyrumst  
**Kristján** > 696 1122 **52.500.000**kr  
Löggiltur fasteignasali

**OPIÐ HÚS** > 25. nóv 15:15 - 15:45

**Ástu-Sóliljugata 22**  
270 MOSFELLSBÆR

STÆRD: 162 fm SÉRHÆÐ HERB: 5

Mjög falleg neðri hæð. Sérsmíðarar innréttingar. 4 rúmgóð svefnherbergi. Stór timburvernd í suður ásamt séreign fyrir framan hús. 2 bílastæði fylgja eigninni samkvæmt eignaskiptalýsingu.

Heyrumst  
**Magnús** > 699 2010 **64.900.000**kr  
Löggiltur fasteignasali

**OPIÐ HÚS** > 25. nóv 14:00 - 14:30

**Hvassaleiti 30**  
103 REYKJAVÍK

STÆRD: 169,7 fm FJÖLBÝLI HERB: 5

Glæsleg og mikið endurnýjuð íbúð á 4. hæð. Eignin skiptist í: forstofu, stofu og eldhús í opnu rými, 4 svefnherbergi innan íbúðar, baðherbergi, íbúðarherbergi í kjallara, geymslu og bílskúr.

Heyrumst  
**Magnús** > 699 2010 **55.900.000**kr  
Löggiltur fasteignasali

**OPIÐ HÚS** > 26. nóv 18:00 - 18:30

**Lundarbrekka 2**  
200 KÓPAVOGUR

STÆRD: 124,5 fm FJÖLBÝLI HERB: 5

Björt og falleg 5 herbergja íbúð á 1. hæð í mikið endurbættu fjölbýlishúsi við Lundarbrekku 2 í Kópavogi. Íbúðin er með séringang af svólum.

Heyrumst  
**Venni** > 699 7372 **44.900.000**kr  
Löggiltur fasteignasali

**OPIÐ HÚS** > 26. nóv 17:00 - 17:30

**Espigerði 4**  
108 REYKJAVÍK

STÆRD: 138,6 fm FJÖLBÝLI HERB: 5

5 herbergja íbúð á 2. hæð í mjög mikið endurbættu fjölbýlishúsi í Espigerði. Hægt er að bæta við 2 herbergjum á kostnað stofu. Eignin er laus til afhendingar.

Heyrumst  
**Venni** > 699 7372 **53.500.000**kr  
Löggiltur fasteignasali

LIND FASTEIGNASALA / 510 7900



Hlíðasmári 6 / 201 Kópavogur / www.FASTLIND.is

OPIÐ HÚS › 25. nóv 12:30 - 13:30

**Sunnusmári 24-28**

201 KÓPAVOGUR

STÆRÐ: 63-198 FM FJÖLBÝLI HERB: 2-5

**LIND Fasteignasala og 201 Smári kynna með stolti:**

Nýjar og glæsilegar íbúðir að Sunnusmára 24-28, 201 Kópavogi. Íbúðirnar afhendast fullbúnar með gólfefnum, innbyggðum ísskáp og uppþvottavél. Gólfhiti á baðherbergjum.

A.T.H - AÐKOMA AÐ HÚSINU ER SUNNANMEGIN FRÁ HÆÐASMÁRA GENGT ATLANTA HÚSINU.

**Verð frá 38.9 Mkr**

Heyrumst  
**Stefán Jarl Martin**  
Löggiltur leigumiðlari  
Sölufulltrúi  
› 892 9966  
› stefan@fastlind.is



Heyrumst  
**Gunnar Valsson**  
Löggiltur fasteignasali  
› 699 3702  
› gunnar@fastlind.is

**Uppspretta ánægjulegra viðskipta****GIMLI**  
FASTEIGNASALAHalla Unnur Helgadóttir, Löggiltur fasteignasali  
Grensásvegur 13 - 108 Reykjavík  
Sími 570 4800 - gimli.is - gimli@gimli.is

Spóahöfði 2 - Endaraðhús

**OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 25. NÓVEMBER KL. 14.00-14.30**

Fallegt 4-5 herbergja endaraðhús á eftirsóttum stað í Mosfellsbæ. Húsið er í heildina 179,6 fm, þar af bílskúr 29,6 fm. Mjög rúmgtótt risloft með óskráðum fm. nýtt í dag sem sjónvarpsherb. og skrífst. Bílskúr er með góðri lofthæð og geymslu lofti (óskráður gölffloitur). Bílplan með hitaögn. Húsið var málað að utan sumarið 2017. **Nánari upplýsingar veitir: Elín Urður, aðstn., elin@gimli.is, s. 690 2602 eða halla@gimli.is**

**Traust og fagleg þjónusta**


**heimili**  
fasteignasala  
á traustum grunni

**Rauðagerði 6**175,8 m<sup>2</sup>

Opið hús 25/11 kl. 14:00-14:30



Þrjúbýli

5 herb.

Sérh./ bílskúr

**69 millj.**

Jón M. Bergsson 777-1215

**Lautarvegur 4**172,2 m<sup>2</sup>

Opið hús 25/11 kl. 16-16:30



Þrjúbýli

3 herb.

Ný sérhæð

**89,9 millj.**

Ragnar 774 7373

Grensásvegur 3 • 108 Reykjavík • Sími 530 5600

**DOMUSNOVA**  
FasteignasalaNýbýlavegur 8, 2. hæð  
200 Kópavogur  
domusnova@domusnova.is  
Sími 527 1717**Heil húseign í útleigu – Selst í heilu lagi eða hlutum**

Steypt nýlegt iðnaðarhúsnæði á tveimur hæðum. Skiptist upp í 10 álíka stóra eignarhluta, hver um sig 220,4fm. eða samtals birt stærð 2198fm.

**Neðri hæð** um 140fm. með hárrí innkeyrsluhurð, mikil lofthæð sem gefur möguleika á milligólfi, sér inngönguhurð, niðurfalli í gólf, nýtt rafmagn og gert ráð fyrir sér salernisaðstöðu. Góð lýsing.

**Efri hæð** um 80fm. með sér-inngang, parket og flísar á gólfum.

Malbikað bílplan og góð aðkoma. Selst í einu lagi eða hlutum.

**Verð kr. 490.000.000,-**

Allar frekari upplýsingar veitir Agnar Igfs. í s. 820-1002 eða agnar@domusnova.is

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

Þú finnur draumastarfið á

**Job.is**GLÆNÝ OG  
FRÆSK STÖRF  
Í HVERRI VIKU



# Einstök hús í hjarta borgarinnar

**Hafnartorg** skartar 70 hágæða íbúðum, allt frá stílhreinum tveggja herbergja íbúðum upp í stórglæsilegar þakíbúðir með einstöku útsýni. Allar innréttingar og tæki eru sérvaldar af innanhúsarkitekt til að mynda eina stílhreina heild og eru öll tæki og tæknibúnaður fyrsta flokks. Allt ytra efnisval bygginganna er í hæsta gæðaflokki sem og allur lóðarfrágangur.

## Hönnuðir

Arkitektar hússins eru **PKdM arkitektar**.

**Guðbjörg Magnúsdóttir**, sem er meðal þekktustu innanhússhönnuða landsins, hannaði og sá um efnisval inn í allar íbúðir á 2.-5. hæð húsanna.

## Byggingaraðili

Byggingaraðili er **ÞG verk** sem er eitt af leiðandi byggingarfyrirtækjum landsins stofnað 1998.

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

## KYNNING

Á EIGNAMIDLUN, GRENSÁSVEGI 11

LAUGARDAGINN 24. NÓVEMBER

MILLI KL. 13.00-14.00



### Íbúð 310 – T1

3ja herbergja 79,8 fm 61,8 millj.



### Íbúð 312 – T1

2ja herbergja 84,5 fm 76,8 millj.



### Íbúð 203 – G1

3-4ra herbergja 124,5 fm 95,8 millj.



**Hilmar Þór Hafsteinsson**  
 löggiltur fasteignasali  
 hilmar@eignamidun.is  
 Sími 824 9098



**Daði Hafþórsson**  
 löggiltur fasteignasali  
 dadi@eignamidun.is  
 Sími 824 9096



**Brynjar Þór Sumarliðason**  
 löggiltur fasteignasali  
 brynjar@eignamidun.is  
 Sími 896 1168

# MIKLABORG



Jón Rafn Valdimarsson  
lögg. fasteignasali  
Sími: 695 5520



Ólafur Finnbogason  
lögg. fasteignasali  
Sími: 822 2307



Gunnar S. Jónsson  
lögg. fasteignasali  
Sími: 899 5856



Atli S. Sigvarðsson  
lögg. fasteignasali  
Sími: 899 1178



Þórunn Pálsdóttir  
lögg. fasteignasali  
Sími: 773 6000



Ásgrímur Ásmundsson  
hdl. og lögg. fasteignasali  
Sími: 865 4120



Þröstur Þórhallsson  
lögg. fasteignasali  
Sími: 897 0654



Jörunn Skúladóttir  
lögg. fasteignasali  
Sími: 845 8958



Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson  
hdl. og löggiltir fasteignasalar



Hrónn Bjarnadóttir  
lögg. fasteignasali  
Sími: 663 5851



Jason Ólafsson  
lögg. fasteignasali  
Sími: 775 1515



Axel Axelsson  
lögg. fasteignasali  
Sími: 778 7272



Óskar H. Bjarnasen  
lögg. fasteignasali  
Sími: 691 1931



Svan G. Guðlaugsson  
lögg. fasteignasali  
Sími: 697 9300



Gunnar Helgi Einarsson  
lögg. fasteignasali  
Sími: 615 6181



Páll Þórólfsson  
lögg. fasteignasali  
Sími: 893 9929



Ragnheiður Pétursdóttir  
hdl. og löggiltur  
fasteignasali



Harpa Rún Glád  
hdl. og löggiltur  
fasteignasali



## Hverfisgata 94-96 & Barónsstígur 6

### SÖLUSÝNING

laugardag og sunnudag kl. 13:30 - 14:30  
Gengið í sýningaríbúð frá Hverfisgötu 94

Glæsilegt nýtt fimm hæða lyftuhús með verslunar og veitingarýmum á fyrstu hæð og 38 íbúðum í á 2. - 5. hæð.

Íbúðirnar eru 2ja til 5 herbergja 59 - 186 fm að stærð.

Öllum íbúðum fylgja stæði í lokaðri bílageymslu

Verð frá **44,0 millj.**

## Glæsilegar nýjar íbúðir á besta stað í miðborginni

Húsið er einangrað og klætt að utan með sérlega fallegri klæðningu

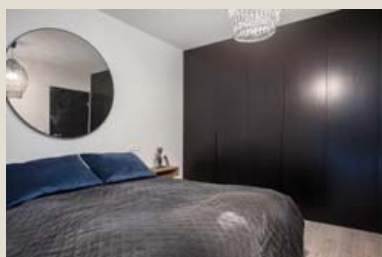
Skjólgóður lokaður suðurgarður

Stílhrein og glæsileg innanhúshönnun

Svartlakkaður eikarspónn, grip og skápar ná að lofti

Kvartssteinn í borðplötum og vaskar undirlímdir

Grip á skápum og þeir ná að lofti



Nánari upplýsingar veita:



Þórunn Pálsdóttir  
lögg. fasteignasali  
Sími: 773 6000  
thorunn@miklaborg.is



Gunnar S. Jónsson  
lögg. fasteignasali  
Sími: 899 5856  
gunnar@miklaborg.is



Jörunn Skúladóttir  
lögg. fasteignasali  
Sími: 845 8958  
jorunn@miklaborg.is



Jason Ólafsson  
lögg. fasteignasali  
Sími: 775 1515  
jason@miklaborg.is



## Hafnarbraut 9

Kársnesi / 200 Kópavogi

### ÓPIÐ HÚS

laugardaginn 24. nóv. kl. 15:00 - 16:00

Glæsilegar 2ja-4ra herbergja fullbúnar íbúðir með sjávarútsýni á vestanverðu Kársnesinu

Fyrstu 24 íbúðir í nýju bryggjuhverfi með fallegum útivistar- og göngusvæðum við sjávarsíðuna

Lyftuhús með bílakjallara

Ný brú mun tengja Kársnesið, háskólasamfélaginu við Öskjuhlíð og miðbæ Reykjavíkur.

Mikil og metnaðarfull uppbygging á Kársnesinu

Verð frá: **38,9 millj.**



Fullbúin sýningaríbúð á staðnum



**Ólafur Finnbogason**  
lögg. fasteignasali  
Sími: 822 2307  
olafur@miklaborg.is

**Jórunn Skúladóttir**  
lögg. fasteignasali  
Sími: 845 8958  
jorunn@miklaborg.is

**Svan G. Guðlaugsson**  
lögg. fasteignasali  
Sími: 697 9300  
svan@miklaborg.is



### ÓPIÐ HÚS

sunnudaginn 25. nóv. kl. 14:30 - 15:00

## Lyngmóar 7

210 Garðabær

Falleg 2ja herbergja íbúð á 3. hæð í góðu fjölbýlishúsi

Frábært skipulag og stórar suður svalir



Nánari upplýsingar:  
**Óskar H. Bjarnasen**, lögg. fasteignasali  
ohb@miklaborg.is sími: 691 1931

Verð: **34,5 millj.**



### ÓPIÐ HÚS

sunnudaginn 25. nóv. kl. 15:00 - 15:45

## Pórðarsveigur 16

113 Reykjavík

íbúð 205

Mjög vel skipulögð 4ra herbergja endaíbúð á 2. hæð (ein hæð frá götu)

Eignin er skráð 96 fm og fylgir bílastæði í bílageymslu

Stofa með eldhúsi inn af, 3 svefnherbergi, baðherbergi og þvottahúsi

Nýtt parket frá Birgisson fylgir með óásett Virkilega hugguleg eign á góðu verði

Gæludýr leyfð í húsinu

Verð: **42,9 millj.**



Nánari upplýsingar veitir:  
**Svan G. Guðlaugsson**, lögg. fasteignasali  
svan@miklaborg.is sími: 697 9300



### ÓPIÐ HÚS

laugardaginn 24. nóv. kl. 14:00 - 14:30

## Flyðrugrandi 10

107 Reykjavík

Rúmgöð og falleg íbúð 4. hæð ásamt sérbyggðum bílskúr

Íbúðin er skráð 150 fm þar af bílskúr 24 fm

Í dag eru 2 svefnherbergi en teikning gerir ráð fyrir 4 svefnherbergjum

Tvennar svalir í suðaustur og norðvestur

Verð: **62,5 millj.**



Nánari upplýsingar:  
**Óskar H. Bjarnasen**, lögg. fasteignasali  
ohb@miklaborg.is sími: 691 1931



### ÓPIÐ HÚS

sunnudaginn 25. nóv. kl. 16:00 - 16:45

## Flétturimi 1

112 Reykjavík

Falleg og vel skipulögð 4ra herbergja endaíbúð á jarðhæð

Eigninni tilheyrir stór afgirtur sérafnotafloitur á lóð

Stæði í bílageymslu fylgir eigninni

Þvottahúsi innan íbúðar

Verð: **43,5 millj.**



Nánari upplýsingar:  
**Óskar H. Bjarnasen**, lögg. fasteignasali  
ohb@miklaborg.is sími: 691 1931



### ÓPIÐ HÚS

laugardaginn 24. nóv. 15:00 - 15:30

## Hörðaland 20

108 Reykjavík

Falleg og vel skipulögð 4ra herb. íbúð á 3. hæð á þessum vinsæla stað í Reykjavík

Frábært útsýni

Verð: **42,9 millj.**



Nánari upplýsingar:  
**Óskar H. Bjarnasen**, lögg. fasteignasali  
ohb@miklaborg.is sími: 691 1931



### ÓPIÐ HÚS

mánudaginn 26. nóv. kl. 17:00 - 17:30

## Kaplaskjólsvogur 89

107 Reykjavík

Vel skipulögð íbúð á með göðum svölum við Kaplaskjólsvogur 89

2ja herbergja 57 fm

Góð staðsetning í Vesturbænum þar sem stutt er í alla helstu þjónustu og iðandi mannlíf

Verð: **31,5 millj.**



Nánari upplýsingar:  
**Gunnar S. Jónsson**, lögg. fasteignasali  
gunnar@miklaborg.is sími: 899 5856



### ÓPIÐ HÚS

laugardaginn 24. nóv. 17:00 - 17:30

## Gnoðarvogur 72

104 Reykjavík

Falleg og björt, 3ja herb. endaíbúð

Fyrsta hæð / tvær íbúðir á hæð

Tvennar svalir í íbúð

Tvær geymslur

Góð sameign

Vinsæl staðsetning

Verð: **42,9 millj.**



Nánari upplýsingar veitir:  
**Jórunn Skúladóttir**, lögg. fasteignasali  
jorunn@miklaborg.is sími: 845 8958



### ÓPIÐ HÚS

Þriðjudaginn 27. nóv. kl. 16:30 - 17:00

## Meðalholt 13

105 Reykjavík

Vel skipulögð íbúð á fyrstu hæð við Meðalholt 13

80,6 fm 3/4ra herbergja

Húsið mikið endurnýjað að utan á síðustu árum

Góð staðsetning þar sem stutt er í alla helstu þjónustu og iðandi mannlíf miðbæjarins

Verð: **40,9 millj.**



Nánari upplýsingar:  
**Gunnar S. Jónsson**, lögg. fasteignasali  
gunnar@miklaborg.is sími: 899 5856





## OPID HÚS

miðvikudaginn 28. nóv. kl. 16:00 - 17:00

# Langalína 24

## 210 Garðabær

125,6 fm íbúð á fyrstu hæð  
skiptist í 2-3 svefnherbergi  
Mjög stóran sólpall  
Stæði í bílageymslu

Verð: **79,9 millj.**



Nánari upplýsingar veitir:  
**Jason Ólafsson**, lögg. fasteignasali  
jassi@miklaborg.is sími: 775 1515

**MIKLABORG** Með þér alla leið

569 7000 Lágmúla 4 [www.miklaborg.is](http://www.miklaborg.is)  
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggittir fasteignasalar



# NÝJAR ÍBÚÐIR TIL SÖLU

## NÚTÍMALEGT

### MIÐBORGARHVERFI

EFSTALEITI 27, LÁGALEITI 1-9

**KYNNING: sunnudaginn 25. nóv. kl. 14:00-15:00**  
Sýningaríbúð nr. 102 í Jaðarleiði 6



**Lágageiti 9** íb. 114  
2ja herb.  
Stærð: 50,8m<sup>2</sup>  
Verð: 36.900.000



**Efstaleiti 27** íb. 206  
3ja herb  
Stærð: 101,0m<sup>2</sup>  
Verð: 59.850.000

**Verð frá kr. 28.400.000**

- Afhending fyrstu íbúða apríl/maí 2019.
- Fullbúnaðar íbúðir án gólfefna fyrir utan votrymi sem verða flísalögð.
- Rut Kára innanhúsarkitekt sá um að velja saman efni og lit á innréttingum.
- Stæði í bílageymslu fylgir mörgum íbúðum.
- Húsin eru einangruð að utan og klædd með álklaðningu.
- Íbúðir afhentar fullbúnað með öllum innbyggðum eldhústækjum en án gólfefna.

Hafís  
Fasteignasali  
820 2222



Sigurður  
Fasteignasali  
898 6106



Dórothea  
Fasteignasali  
898 3326



Jóhanna Kristín  
Fasteignasali  
698 7695



Lilja  
Sölufulltrúi  
663 0464



# NÝTT Í SÖLU

## SÉRHÆÐIR

## FRÁBÆRT ÚTSÝNI

### URRIÐAHOLTI Í GARÐABÆ

Verð frá:  
64.5- 69.9 millj.

Herbergi:  
4

Stærðir:  
115,1m<sup>2</sup>-126,4m<sup>2</sup>

### OPIÐ HÚS

Sunnudaginn 25. nóv. kl 15.00-16.00



Til að komast að Sjónarvegi 16-24 er keyrt upp vinstra megin við Náttúrufræðihúsið, upp Urriðarholtstræti til hægrri á Brekkugötu og svo til vinstri upp Sjónarveg.

### Um er að ræða tíu 4ra herbergja efri og neðri sérhæðir á Sjónarvegi 16- 24

- Allar íbúðir með sérinngangi
- Stærðir íbúða 115 fm – 126 fm
- Verð frá 64.500.000 – 69.900.000
- Fullbúnar íbúðir án gólfefna nema flísar á votrymum
- Þrjú góð svefnherbergi
- Allar innréttingar frá Brúnás
- Baðkar og sturta í öllum baðherbergjum
- Rúmgóðar suðvestur svalir á efri hæðum og sér afnotareitur á neðri
- Fjölskylduvænt umhverfi
- Stutt í skóla og leikskóla
- Fyrstu íbúðir tilbúnar til afhendingar við kaupsamning

► **Hafðís**, fasteignasali sími: **820 2222**    ► **Berglind**, fasteignasali sími: **694 4000**  
► **Sigurður**, fasteignasali sími: **898 6106**    ► **Þorsteinn**, fasteignasali sími: **694 4700**





**Sigurður Samiðsson**  
Lögg. fast. og eigandi  
sigur@landmark.is  
sími 896 2312



**Þóririnn Thórorensen**  
Söluskyr. og eigandi  
thor@landmark.is  
sími 770 0309



**Þórey Ólafsdóttir**  
Lögg. fast. og eigandi  
thorey@landmark.is  
sími 663 2300



**Andri Sigurðsson**  
Lögg. fast. og eigandi  
andi@landmark.is  
sími 690 3111



**Sveinn Eyland**  
Lögg. fast. og eigandi  
sveinn@landmark.is  
sími 690 0820



**Benedíktta Gísladóttir**  
Skjalvinnsla/móttaka  
benediktta@landmark.is  
Sími. 512.4900



**Nadia Katrin Banian**  
Löggjafur fast.  
nadia@landmark.is  
sími 692 5002



**Ingibjörg A. Jónsdóttir**  
Löggjafur fast.  
ingibj@landmark.is  
sími 897 6717



**Eggert Maríuson**  
Löggjafur fast.  
eggert@landmark.is  
sími 690 1472



**Jóhanna Gustavsdóttir**  
Löggjafur fast.  
johanna@landmark.is  
sími 698 9470



**Helga Snorradóttir**  
Skjalvinnsla/skjalvinnsla  
landmark@landmark.is  
sími 512 4900



**Guðrún D. Lúðvicksdóttir**  
Löggjafur fast.  
gudrun@landmark.is  
sími 512 4900



**Ásdís Rósa Ágústsdóttir**  
Löggjafur fast.  
asdis@landmark.is  
sími 895 7784

# LANDMARK

FASTEIGNASALA

Hlíðasmári 2, 201 Kópavogur.

Sími 512 4900 • landmark.is

Landmark leiðir þig heim!

## BARÐAVOGUR 17 – 104 RVK



OPÍÐ HÚS

### OPÍÐ HÚS ÞRIÐJUDAG 27.NÓV KL.12:00-12:30.

- Glæsilegt 213 fm einbýlishús á einni hæð
- Hús er endurnýjuð að utan, klæðning, gluggar og gler
- Mikild endurnýjað að innan s.s þaðherbergi, gólfefni, hurðar
- Fimm svefnherb., tvær stofur og tvö þaðherb.
- Hús stendur á 1075 fm lóð, nýlegar girðingar.
- Bílastæði fyrir 6-7 bíla í innkeyrslu

V. 94,9 millj.



Sveinn s. 6900.820

## VINDAKÓR 16 – 203 KÓP



OPÍÐ HÚS

### OPÍÐ HÚS SUNNUDAG 25.NÓV KL.14:00-14:30

- Vel skipulögð 113.6 fm 4ra herb íbúð
- Íbúð er á jarðhæð, rúmgóð herb. og stofur
- Afgirt hellulögð ca. 25 fm suður-verönd
- Geymsla og þvottaherb. Innan íbúðar
- Stutt í skóla, þjónustu og útvistarsvæði
- **GETUR VERIÐ LAUS Í FEBRÚAR 2019**

V. 52,9 millj.

Sveinn s. 6900.820

## SUÐURVANGUR 6 – 220 HFJ.



OPÍÐ HÚS

### OPÍÐ HÚS SUNNUDAG 25.NÓV KL.15:30-16:00

- Vel skipulögð 109 fm 4ra herb íbúð
- Íbúð er á 1.hæð, góð herb. og stofur
- Endurnýjað snyrtilegt þaðherbergi
- Þvottaherb. Innan íbúðar, gluggar á 3.vegu
- Stutt í skóla, þjónustu og útvistarsvæði
- **GETUR VERIÐ LAUS FLJÓTLEGA**

V. 39,9 millj.

Sveinn s. 6900.820

## KÁRSNESBRAUT 21.A – 200 KÓP



OPÍÐ HÚS

### OPÍÐ HÚS SUNNUDAGINN 25.NÓV KL.16:30-17:00

- Vel skipulagt 169.5 fm endaraðhús á 2.hæðum
- Rúmgóðar og bjartar stofur
- Þrjú svefnherb., tvö þaðherb, góður garður
- Mikil lofthæð í stofum, gluggar á 3 vegu
- Eign er mikild endurnýjuð að innan
- **GETUR VERIÐ LAUS Í LOK JANÚAR**

V. 74,9 millj.

Sveinn s. 6900.820

## TRÖLLATEIGUR 45 – 270 MOS



OPÍÐ HÚS

### OPÍÐ HÚS LAUGARDAGINN 24.NÓV KL.15:00-15:30

- Vel skipulögð 4ra herb. 100.7 fm íbúð
- Þrjú góð svefnherb., stofa/borðstofa
- Gengið er inn í íbúð af svölum, íbúð á 2.hæð
- Stutt í skóla, þjónustu og útvistarsvæði
- **GETUR VERIÐ LAUS Í FEBRÚAR 2019**

V. 45 millj.

Sveinn s. 6900.820

## SÖLKUGATA 2 – 270 MOS.



### TILBÚÐ TIL INNRETTINGA. / AFHENDING STRAX.

- Um er að ræða 6 herbergja parhús 202 fm. á einni hæð.
- Eignin er staðsteypt bæði veggir og loft.
- Mikil lofthæð og stórir gluggar í alrými.
- 3 rúmgóð svefnherbergi, stofa, borðstofa og sjónvarpsstofa.
- Þaðherbergi og gestastofa. Innbyggður bílskur 37 fm.

V. 65 millj.

Þóririnn s. 770-0309

## ÁRSALIR 3 – 201 KÓP



OPÍÐ HÚS

### OPÍÐ HÚS MIÐVIKUDAGINN 28. NÓV. KL. 17:00-17:30

- Virkilega fallega 99,5 fm. 3ja herbergja íbúð á 7. hæð með fallegu útsýni til suðurs.
- 2 rúmgóð svefnherbergi og þvottahús innan íbúðar.
- Stutt í alla þjónustu. Sturtuklefi á þaðherbergi.
- Suðursvalir sem mögulegt er að loka.

V. 51,9 millj.

Þóririnn s. 770-0309

## FRIGGJARBRUNNUR 19 – 113 RVK



OPÍÐ HÚS

NÝTT

### OPÍÐ HÚS MÁNUDAGINN 26. NÓV kl 17:00-17:30

- Fullbúð 242,6 fm parhús á þremur hæðum með bikskúr.
- Möguleiki á aukaíbúð á jarðhæð, allar lagdir til staðar.
- Fimm svefnherbergi, þrjú þaðherbergi og þvottahús.
- Stofa, borðstofa og eldhús í opnu rými.
- Frábær staðsetning, barnvænt og rólegt hverfi.
- Húsið er laust til afhendingar við kaupsamning.

TILBOÐ óskast

Þórey, s. 663 2300

## NÚPALIND 6 (ÍBÚÐ 702) – 201 KÓP



OPÍÐ HÚS

NÝTT

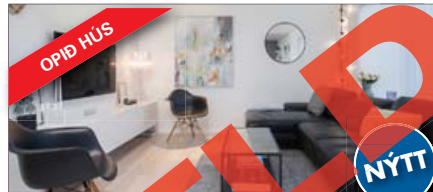
### OPÍÐ HÚS SUNNUDAG 25. NÓV kl 16:00-16:30

- Eignin er laus til afhendingar við kaupsamning.
- 98 fm útsýnisíbúð á 7. hæð í fjölbýli með lyftu.
- Eldhús, stofa og borðstofa í björtu alrými, suðursvalir.
- Tvö svefnherbergi, þaðherbergi og þvottahús innan íbúðar.
- Vindaldsfrí fjölbýli, gott húsfélag og stæði í bílagæmslu.
- Frábær staðsetning, stutt í skóla, þjónustu og útvist.

V. 46,9 millj.

Þórey, s. 663 2300

## BREKKUBYGGÐ 15 – 210 GBÆ



OPÍÐ HÚS

NÝTT

### OPÍÐ HÚS SUNNUDAGINN 25. NÓV kl 17:00-17:30

- 75,8 fm endaraðhús, mikild endurbætt jafnt innan sem utan.
- Nýleg pak afritur timburpallur og sér garður.
- Eldhús og stofa björtu alrými, nýleg innrétting í eldhúsi.
- Tvö svefnherbergi, stórt þaðherbergi og þvottahús.
- Frábær staðsetning, stutt í alla þjónustu, skóla og leikskóla.
- Eignin getur verið laus fljótlega.

V. 44,9 millj.

Þórey, s. 663 2300

## REYNIMELUR 63 – 107 RVK



OPÍÐ HÚS

### OPÍÐ HÚS MÁNUDAGINN 26. NÓV FRÁ KL.17:30-18:00

- Björt og falleg 151,9 fm neðri hæð í tvíbýli
- Séríngangur og góður garður.
- Búð að bæta við herbergi og þaðherbergi.
- Stutt í þjónustu.

V. 78,9 millj.

Nadia s.692-5002

### GRÆNAHLÍÐ 6 – 105 RVK



OPÍÐ HÚS

#### OPÍÐ HÚS SUNNUDAGINN 25. NÓV. KL 13:30-14:00

- 104,9 fm. 4ra herb íbúð í kjallara í þrjúlyshúsi
  - Sérinnangangur og 3 svefnherbergi
  - Mjög björt og lítið niðurgráfin
  - Búið er að endurnýja tölvert mikið í húsi
  - Eignin er í nýrri hluta Hlíðanna byggt 1957
- V. 48,9 millj.

Ásdís Rósa s. 895-7784

### NAUSTAHLEIN 28 – 210 GBÆ



OPÍÐ HÚS

#### OPÍÐ HÚS SUNNUDAGINN 25. NÓV. KL. 13:00-13:30

- Mjög gott 89,2 fm, 3ja herbergja raðhús auk 25,4 fm bílskúrs, samtals 114,6 fm.
  - Húsið er staðsett á rölegum stað í Garðabæ, fyrir 60 ára og eldri.
  - Laust til afhendingar fljótlega.
- V. 54,3 millj.

Sigurður s. 896-2312

### DOFRABERG 1 – 221 HFJ



BÓKID SKOÐUN

#### BÓKID SKOÐUN

- Fallegt 228 fm endaraðhús með bílskúr í Setberginu í Hafnarfirði.
  - Möguleiki á aukaíbúð á jarðhæð. Stórar svalir og garður með heitum potti.
  - 3 svefnherbergi – möguleiki á amk 5 herbergjum. Baðherbergi á báðum hæðum.
- V. 82,5 millj.

Sigurður s. 896-2312

### VALLAKÓR 1-3 ÍBÚÐ (204) – 203 KÓP



OPÍÐ HÚS

NÝTT

#### OPÍÐ HÚS SUNNUDAGINN 25.NÓV KL.13:00-13:30

- Falleg 4ra. herb. íbúð í lyftuhúsi með stæði í bílakjallara
  - 2 barnaherbergi mjög rúmgóð með skápum.
  - Hjónaherbergi með fataherbergi.
  - Mjög barnvænt hverfi, stutt í skóla og leikskóla.
  - Baðkar og sturta, þvottahús innan íbúðar.
- V. 52,9 millj.

Ingibjörg s. 897-6717

### VÍÐIMELUR 58 – 107 RVK.



OPÍÐ HÚS

NÝTT

#### OPÍÐ HÚS SUNNUDAGINN 25. NÓV KL. 14:00-14:30.

- Mikið endurnýjuð 2ja. herb. íbúð (var áður 3ja.)
  - Björt og rúmgóð stofa.
  - Svefnherbergi með svölum.
  - Stutt frá Háskóla Íslands
  - Tilvalin fyrsta eign.
- V. 37,6 millj.

Ingibjörg s. 897-6717

### RAUÐARÁRSTÍGUR 34 – 101 RVK.



OPÍÐ HÚS

NÝTT

#### OPÍÐ HÚS MÁNUDAGINN 26. NÓV. KL 17:00-17:30

- 57,8 fm vel skipulögð íbúð.
  - 2 svefnherbergi.
  - Sér geymsla í risi
  - Þvottahús í sameign.
  - Endurnýjaðir gluggar og gler
- V. 31,9 millj.

Jóhanna S. 698 9470

## BOÐAÞING 18-20 203 KÓPAVOGUR

OPÍÐ HÚS



### OPÍÐ HÚS SUNNUDAG 25.NÓV KL.13.00-14.00 FASTEIGNASALAR Á STAÐNUM

- Nýjar 2ja & 3ja herbergja íbúðir í Pingahverfinu í Kópavogi.
  - Íbúðirnar eru 90.8 - 135.5 fm að stærð og er stæði í bílgeymslu með flestum íbúðum.
  - Íbúðir eru fullbúnar með gólfefnum, uppþvottavél, ísskáp, Screen/myrkrartjöldum fyrir gluggum.
  - Stæði í lokaðri bílgeymslu með flestum íbúðum, lyfta er í húsinu.
  - Rúmgóðar svalir eru með íbúðum á hæðum og séráfnatæritur með íbúðum á jarðhæð.
  - Húseign er klædd að utan og er því nánast viðhaldfrí.
  - ÍBÚÐIR ERU LAUSARTIL AFHENDINGAR STRAX.
- Verð: 44,9 – 64 millj.



Sveinn Eyland  
Lögg. fast og eigandi  
sveinn@landmark.is  
sími 690 0820



Þórarinn Thorarensen  
Sölustjóri og eigandi  
th@landmark.is  
sími 770 0309

Upplýsingar  
um íbúðir veita:



## FASTEIGNAMIDLUN

Einar Guðmundsson

Lögg. fasteignasali | Soltún 20, 105 Reykjavík

einar@egfasteignamidlun.is

Allar nánari upplýsingar um eignirnar veitir  
Einar Guðmundsson lögg.fasteignasali í síma

896 8767

Trúast og ábyrg fasteignamidlun í 22 ár!



SUÐURGATA 7

54,9 millj.



OPÍÐ HÚS

sunnudag kl. 17-17:30 og mánudag kl. 12:30-13:00 [www.egfasteignamidlun.is](http://www.egfasteignamidlun.is)

Falleg, björt og mikið endurnýjuð íbúð á 3. hæð í fjölbýlishúsi með lyftu byggðu árið 1985 á besta stað í miðbæ Reykjavíkur. Rúmgóð samliggjandi stofa og borðstofa og tvö svefnherbergi. Sérstæði í bílageymslu fylgir. Frábær staðsetning í nágrenni við Tjörnina í Reykjavík þar sem stutt er í alla þjónustu og ýmsa menningarlega starfsemi. Íbúðin getur verið laus við kaupsamning.



## FASTEIGNA MARKAÐURINN ehf.

ÓÐINSGÖTU 4, SÍMI 570 4500, OPÍÐ VIRKA DAGA KL. 9-17.  
Netfang: fastmark@fastmark.is - www.fastmark.is  
Jón Guðmundsson, sölustj. og lögg. fast.sali. Guðmundur Th. Jónsson, lögg. fast.sali.

Álftamýri 12

Endurnýjuð 3ja herbergja íbúð.

Eignin verður til sýnis á morgun, sunnudag frá kl. 13.30 – 14.30

OPÍÐ  
HÚS



Björt og mikið endurnýjuð 81,8 fm. íbúð á 3. hæð að meðtalinni sér geymslu í nýviðgerðu fjölbýlishúsi við Álftamýri. Íbúðin hefur verið mikið endurnýjuð hið innra á sl árum, m.a. eldhúsinnrétting og tæki, baðherbergi, raflagnir og tafla o.fl. Rúmgóð stofa með útgengi á svalir til suðurs. Tvö rúmgóð herbergi. Sér þvottaherbergi er innan íbúðarinnar.

Húsið að utan var sprunguviðgert og málað árið 2017 og gluggar voru málaðir að utan árið 2018. Verð 39,9 millj.

Ný tækifæri,  
nýjar áskoranir!



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

HAGVANGUR

Þú finnur draumastarfið á  
**Job.is**



Heilbrigðisþjónusta



Iðnaðarmenn

GLÆNY OG  
FERSK STÖRF  
Í HVERRI VIKU



Job.is

## Verið velkomin í glæsilega sýningaríbúð

# Sölusýning



## Breiðakur 2-4 Garðabæ Priggja og fjögurra herbergja íbúðir

Laugardaginn 24. nóvember frá 14:00 - 15:00

Sunnudaginn 25. nóvember frá 14:00 - 15:00

Glæsilegt nýtt, átta íbúða, fjölbýli með lyftu í vinsælu hverfi í Garðabæ. Priggja og fjögurra herbergja íbúðir afhendast fullbúnar án gólfefna. Stærðir frá 122- 138 fm verð frá 66.9 millj. Öllum íbúðum fylgja rúmgóð stæði í lokaðri bílageymslu. Afhending desember.

[www.manalind.is](http://www.manalind.is) Lágmúla 6 sími 511 1020



Guðbjörg Guðmundsdóttir  
lögg.fasteignasali  
gudbjorg@manalind.is  
sími: 899 5533



Thelma Víglundsdóttir,  
lögg.fasteignasali  
thelma@manalind.is  
sími: 860 4700

**MÁNALIND**  
BYGGINGAFÉLAG

# SÖLUSÝNING - HOLTSVEGUR 2-6

SUNNUDAGINN 25. NÓVEMBER - KL. 14.00 - 14.30

Glæsilegar 2ja til 5 herbergja íbúðir  
á einstökum stað í Urriðaholti



## UPPHAF FASTEIGNAFÉLAG

Upphaf fasteignafélag slhf. er alhliða fjárfestir á íbúðamarkaði sem tekur þátt í verkefnum á öllum stigum byggingarferilsins. Markmið félagsins er að byggja næstu árin allt að 200 til 250 hagkvæmar íbúðir á ári, sem eru ætlaðar litlum og meðalstórum fjölskyldum. Íbúð-irnar eru ýmist ætlaðar til útleigu eða sölu. Verkefnin eru unnin fyrir félagið af fjölmörgum byggingarverktökum. Félagið vinnur einnig að þróunarverkefnum lóða og svæða, endurbótum og breytingum á eldra húsnæði.

Upphaf er með um 900 íbúðir í þróun, byggingu, sölu eða leigu á höfuðborgarsvæðinu öllu.

Heimasíða félagsins er [www.upphaf.is](http://www.upphaf.is) og síminn er 519 3300.



## ALLAR UPPLÝSINGAR VEITA

**Gunnar Sverrir Harðarson**

Löggiltur fasteignasali  
Sími 862 2001  
[gunnar@remax.is](mailto:gunnar@remax.is)

**Ástþór Reynir Guðmundsson**

Löggiltur fasteignasali  
Sími 899 6753  
[arg@remax.is](mailto:arg@remax.is)



**KISTUMELAR | REYKJAVÍK**

# **TIL LEIGU** **FRÁ KR. 990 FM**

**165 - 280 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar inn-  
keyrsluhurðir, góð malbikuð lóð og greið aðkoma.**



[facebook.com/esjufasteignir](https://facebook.com/esjufasteignir)

**ESJA**  
**FASTEIGNIR**

Sími **661 7000**

Curvy.is

# BLACK FRIDAY HELGI 20-50% AFSLÁTTUR DAGANA 23-26 NÓVEMBER

Mikið úrval af fatnaði í stærðum 14-28 eða 42-56  
Skoðaðu eða pantaðu í netverslun [www.curvy.is](http://www.curvy.is)





# Laufabrauðsgerð í Viðey

Laufabrauð verður skorið út og steikt í Viðey á morgun. Margrét Sigfúsdóttir, skólastýra Hússtjórnarskólans í Reykjavík, ætlar að kenna gestum réttu handtökin við laufabrauðsgerðina.

Sigríður Inga  
Sigurðardóttir  
sigriduringa@frettabladid.is



**P**að á að gefa börnum brauð er yfirskrift fjölskylduviðburðar á vegum Borgarsögusafns sem fram fer í Viðey á morgun, sunnudag, kl. 13.30. Líkt og undanfarin ár ætlar Margrét Sigfúsdóttir að leiðbeina fólki við laufabrauðsgerðina.

„Það er einstaklega gaman að skera út laufabrauð í þessu fallega húsi sem Viðeyjarstofa er og mikil stemning að vera úti í eyjunni. Ég kenni réttu handtökin og segi frá hefðinni, hvernig laufabrauðsdeigið er búið til og hvers vegna þar er eins þunnt og raun ber vitni,“ segir Margrét glöð í bragði og spyr: „Hvað er falletta nú þegar aðventan er að byrja en að vera úti í Viðey og njóta dagsins?“

Hún hvetur gesti til að fjölmenna út í eyjuna og taka með sér laufabrauðsjárn og hnifa til útskurðar en einhver áhöld verða einnig á staðnum. Í Viðeyjarstofu verður hægt að kaupa gómsætar veitingar við allra hæfi. „Gaman er að fá sér heitt kakó og eplaköku eða vöflu með rjóma. Svo kemur jólasveinninn en hann gerir alltaf mikla lukku hjá börnunum. Þegar búið er að steikja laufabrauðið er siglt til baka og komið heim fyrir kvöldmat.“

## Laufabrauð sælgæti Íslendinga

Að hnoða hveitideig og fletja út í þunnar kókur sem síðan eru skornar út og steiktar er einn af elstu og sérstæðustu jólasíðum þjóðarinnar, en í elstu heimildum frá 18. öld er fjallað um laufabrauðið sem sælgæti Íslendinga. Metnaðurinn við gerð þess fyrir á tímum var jafnvel svo mikill að



Margrét segir einstaklega gaman að skera út laufabrauð í því fallega húsi sem Viðeyjarstofa er og mikil stemning að vera úti í eyjunni á þessum tíma ársins.

þeir sem sköruðu fram úr í listfengi voru lánaðir á milli bæja. „Þetta er norðlenskur siður sem hefur breiðst út um landið. Ég ólst t.d. ekki upp við laufabrauð austur á Selfossi en kynntist því þegar ég fór í húsmæðraskólann og síðar Kennaraskólann. Í dag finnst mér laufabrauðið ómissandi hluti af jólahaldinu,“ segir Margrét.

Mörgum hentar vel að kaupa laufabrauðskókurnar útflettar og



Í heimildum frá 18. öld er fjallað um laufabrauðið sem sælgæti Íslendinga. Metnaðurinn við gerð þess fyrir á tímum var jafnvel svo mikill að þeir sem sköruðu fram úr í listfengi við útskurðinn voru lánaðir á milli bæja.

tílbunar fyrir útskurð en Margrét segir að í raun sé ekki flókið að búa þær til frá grunni og gefur hér uppskrift sem nemendur Hússtjórnarskólans nota árlega með góðum árangri.

## Laufabrauð

35-40 kókur  
700 g hveiti  
1,5 msk. sykurl  
½ tsk. lyftiduft  
½ tsk. hjartarsalt  
0,5 l mjólk  
50 g smjör  
4-5 stk. palmín jurtafeiti til steikingar

Blandið þurrrefnum saman í skál. Hitid mjólk og smjör saman í potti að suðu. Hellid yfir hveiti-blönduna, setjið á borð og hnoðið

“Ég ólst ekki upp við laufabrauð austur á Selfossi en kynntist því þegar ég fór í húsmæðraskólann. Í dag finnst mér laufabrauðið ómissandi hluti af jólahaldinu.

vel saman. Skerið deigið í litla bita, helst jafnstóra en deigið á að duga í 35-40 kókur. Fletjið hvern bita þunnt út, leggið disk sem er 21 cm í þvermál yfir deigið og skerið út. Passið að hafa hæfilegt magn af hveiti á borðinu svo kakan sé laus og notið ekki of mikinn kraft þegar hún er flött örþunnt út.

Pikið hverja kóku með gaffli fyrir steikingu. Hitid palmín jurtafeiti að 180°C í potti og steikið eina kóku í einu. Latið skurðinn snúa niður þegar kakan er sett ofan í pottinn og snúið kókunni við þegar hún hefur fengið gullinn lit. Þrýstið pottloki, eða öðru fargi, yfir hverja kóku eftir steikingu til að slétta úr henni.

Athugið að aldrei má vika frá heitri oliunni og fylgjast þarf vel með hitastiginu. Þess þarf að gæta að ekki komi svartur reykur upp úr oliunni en þá á að setja lok á pottinn og draga hann gætilega af heitri hellunni. Ekkert vatn má vera nálægt pottinum og ekkert sem börn geta togað í.

Nauðsynlegt er að skrá sig á veidjarstofa@videyjarstofa.is. Ferjan siglir til Viðeyjar frá Skarfabakka klukkan 13.15, 14.15 og 15.15.

## TILBOÐ

4 réttir + súpa dagsins  
aðeins 1.790 kr.\*



NAUTAKJÖT Í OSTRUSÓSU  
KJÚKLINGUR Í KARRÝSÓSU  
DJÚPSTEIKTAR RÆKJUR MEÐ SÚR/SÆTRI SÓSU  
NÚÐLUR MEÐ GRÆNMETI

\* tekið með heim – 2.100 kr. ef borðað er á staðnum.

## Frábær hóptilboð

Sjáðu öll tilboðin okkar á  
[www.kinahofid.is](http://www.kinahofid.is)



Opið alla daga  
vikunnar frá  
kl. 11:00 - 22:00



# KINAHOFIÐ

Kínahofið veitingahús | Nýbýlavegi 20 | 200 Kópavogi  
[www.kinahofid.is](http://www.kinahofid.is) | Sími 554 5022



# Þekktu reykingavenjur þínar – og hættu að reykja

Áður en þú gerir hernaðaráætlun varðandi reykbindindið er mikilvægt að þú áttir þig vel á reykingamynstrinu og ósiðum sem tengjast því. Þá áttu auðveldara með að takast á við verkefnið af fullum krafti og takast að hætta endanlega.

**E**in sigarett leiðir af annarri og áður en þú veist af er þú þegar búinn og þú á leið út í búð til að endurnýja birgðirnar. Að öllum líkindum hefur þú ekki hugsað nánar um hvenær og hvernig sigarettirnar hafa horfið. Þær eru bara búnar og nú þarftu að kveikja þér í – á stundinni! Ef til vill ættirðu að veita því athygli hvenær, hvers vegna og í hvaða félagskap þú reykir, að minnsta kosti ef þú vilt hætta að reykja.

### Haltu dagbók og skoraðu á þig

Áður en reykbindindið hefst er skynsamlegt að átta sig á reykingavenjum og reykingaumhverfi. Skráðu niður þær sigarettir sem þú reykir yfir daginn, hversu margar, á hvaða tíma dagsins, við hvaða aðstæður, með hverjum þú reykir, hvaða sigarettum er erfðast að sleppa, og svo framvegis, og ihugaðu hvernig þú ætlir að höndla þessar aðstæður án sigarettu. Þegar þú ert búin/búinn að fá yfirlit yfir reykingavenjurnar getur þú byrjað að skora á þig með því að segja skilið við venjurnar eina eftir aðra.



Gott er að skrá niður hversu margar sigarettir eru reyktar yfir daginn, við hvaða aðstæður og með hverjum.



Margir strengja þess heit um áramót að drepa í sigarettunni fyrir lífstíð.

Þú getur til dæmis prófað þig áfram með því hætta að drekka kaffi og drekka te í staðinn ef þú tengir kaffi við reykingar. Jafnframt getur þú breytt um sigaretttegund yfir í tegund sem þér líkar ekki bragðið af eða skipt út nokkrum af sigarettum dagsins fyrir nikótínlyf eða klippt af sigarettunum þannig að þú reykir bara hálfa sigarettu í einu. Með því að koma öreglu á reykingarnar færðu frekar grundvöll til að ganga alla leið og hefja reykbindindi. Þegar þú ert tilbúin/n skaltu ákveða dagsetninguna sem þú hefur nýtt reyklaus líf.

### Félagslegi reykingamaðurinn

Margir reykingamenn gefa í og reykja enn meira þegar þeir njóta samvasta við aðra. Ef þú ert félagslegur reykingamaður þarftu að hafa þér í samræmi við það í reykbindindinu og reyna að forðast eins og mögulegt er aðstæður þar sem sigarettir freista. Þú getur annaðhvort

kosið að sleppa alveg að stunda félagslíf eða búið þig undir að takast á við slíkar aðstæður án þess að reykja. Þegar þú lendir í „hættulegum“ aðstæðum þar sem reykingalöngunin herjar á þig getur þú verið vel undirbúinn með því að nota nikótínplástur sem slær á verstu fráhrarfeinkennin. Jafnframt getur verið skynsamlegt að fara varlega í áfengisdrykkju og segja viðstöddum frá því að þú sért í reykbindindi þannig að þú fái stuðning og þér verði jafnvel hlíft við „ilminum“ af sigarettum vinanna.

### Reykingamaður af vana

Þegar þú greinir reykingavenjur þínar kemst þú ef til vill að því að þú reykir vegna þess að þú ert orðin vön/vanur því – og ert orðin/n háður því. Í slíkum tilvikum getur verið hjálplegt að gjörbreyta hversdeginum með breytingum eins og meiri hreyfingu eða finna upp á nýjungum til að skapa nýjar venjur sem leiða athyglina frá frá-

“Í „hættulegum“ aðstæðum, þar sem reykingalöngunin herjar á, er gott að vera vel undirbúinn með því að nota nikótínplástur sem slær á verstu fráhrarfeinkennin.

hvarfseinkenninum sem koma til með að gera vart við sig. Til þess að losna úr viðjum vanans getur verið skynsamlegt að nýta sér nikótínlyf til þess að nýja lífið verði auðveldara.

### Tilfinningasami reykingamaðurinn

Á meðan sumir reykja af vana, félagslegum ástæðum eða vegna þess að þeir eru háðir nikótíni eru einnig reykingamenn sem reykja þegar þeir lenda í tilfinningalegu ójafnvægi. Til dæmis ef þeir eru leiðir eða finna fyrir streitu. Ef þú ert einn af þeim reykingamönnum sem reykja margar sigarettir í mótbyr eða á köflum þegar álagið er mikið getur verið nauðsynlegt að leggja meiri vinnu í andlegu hliðina. Í slíkum tilvikum er gott að hafa reiðubúna varaáætlun þegar þú ætlar að gripa til sigarettanna þegar þér til dæmis leiðist. Hugsanlegt er að þú getir leitt hugann frá sigarettunum með því að fara í göngutúr, stunda jóga, spila leik á símanum, hringja í vin eða lesa bók. Finndu út hvað kemur þér til hjálpar og nýttu þér valkostina þegar þú lendir í tilfinningalegu ójafnvægi.

Þessi grein er kostuð af Artasan. Nicotinell Mint/Fruit/Lakrids/IceMint/Spearmint lyfjatyggið, Nicotinell Mint munnsogstöflur, Nicotinell forðaplástur. Inniheldur nikótín. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leiðið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á [www.serlyfjaskra.is](http://www.serlyfjaskra.is).

# VERTU REYKLAUS Í EITT SKIPTI FYRIR ÖLL MEÐ NICOTINELL

Nicotinell Mint/Fruit/Lakrids/IceMint/Spearmint lyfjatyggið, Nicotinell Mint munnsogstöflur, Nicotinell forðaplástur. Inniheldur nikótín. Til meðferðar á tóbaksfíkn. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leiðið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á [www.serlyfjaskra.is](http://www.serlyfjaskra.is).

# Smáauglýsingar

550 5055

Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opin allra virka daga frá 9-16  
Netfang: [smaar@frettabladid.is](mailto:smaar@frettabladid.is)



FORD FIESTA TREND nýskr. 04/2014, ekin 81 Þ.km, bensín, 5 gíra. FÓSSARATILBOÐ 890.000 kr. stgr. Raðnúmer 258429



MINI ONE COUNTRYMAN nýskr. 07/2014, ekin 56 Þ.km, bensín, 6 gíra. FÓSSARATILBOÐ 2.290.000 kr. stgr. Raðnúmer 257394



TOYOTA LAND CRUISER 120 VX nýskr. 06/2005, ekin 284 Þ.km, dísel, sjálfstjór. FÓSSARATILBOÐ 1.990.000 kr. stgr. Raðnúmer 258331



PORSCHE CAYENNE S Árg. 2004, ekin 173 Þ.km, 8 cyl. bensín, sjálfstjór. FÓSSARATILBOÐ 999.000 kr. stgr. Raðnúmer 258288



M.BENZ C 180 CDI AVANTGARDE 02/2011, ekin 199 Þ.km, dísel, sjálfstjór. FÓSSARATILBOÐ 1.990.000 kr. stgr. Raðnúmer 258355

Höfðahöllin  
Funahöfða 1, 110 Rvk.  
Sími: 567 4840  
[www.bilo.is](http://www.bilo.is)



## ÞARFTU AD KAUPA EDA SELJA BÍL?

Bílauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið, [www.bilauppbod.is](http://www.bilauppbod.is) Sími 522-4610.

Bílauppbod - Krókur  
Sími: 522 4610  
[www.bilauppbod.is](http://www.bilauppbod.is)

## Bílar til sölu



## FORD TRANSIT '11 - JUMBO TIL SÖLU.

Langur, Háþekja, Diesel, ek. aðeins 99 Þ. Km. Stór og glæsilegur með mikla möguleika. Verð aðeins 2.650 m. kr. Vel með farinn dekurbill. S. 868-3144



Audi A8L árgerð 2004, ekin 181.000 km. Ameríkutýja af lengri gerð. Geggið límosína með 4,2 l. bensínvél, 335 hestöfl. Loftþrúðafjöðrun, fjórhjóladrif og allt í ljósu leðri. Vel með farinn bíl. Verð 1.650.000 kr. Sími 899 2005



## EDALBÍLL TIL SÖLU.

Mercedes - Bens Vito 116 Bluetec - 9 manna með bílstjóraseti, leðurklædd sæti og aukabúnaður ledljós í toppi inni bilnum aftani . Eðaleintak af bil hentar vel fyrir stóra fjölskyldu. Hliðarhurðar aftani opnast á báðum hliðum. TILBOÐ Uppi. í s. 775 6080



Audi Q5, 2014 DÍSEL, Ek.61Þkm SJÁLFSK. LJÓST LEDUR VERÐ AÐUR: 5.390 Þús. TILBOÐ 3.990 Þús. Sími: 863 3939

## Bílar óskast

## VILTU LOSNA VID GAMLA BÍLINN ?

Kaupi bíla 25-350þús Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

## Vinnuvélar

## TIL LEIGU BYGGINGARKRANAR

Tveir byggingarkranar til leigu eða sölu þeir eru 25 metrar á hæð og 35 metra lengdar armur.

Upplýsingar í síma  
**775 6080**

## Bílaþjónusta

## VAKA

VIÐ VÖKUM MEÐ PÉRI!  
KRANARILÁÐJÓNUSTA ALLAN SÓLAHRINGINN



Sími: 567 6700 | [vakahf.is](http://vakahf.is)

Vissir þú að...  
holl og góð fæða stuðlar að líkamlegu heilbrigði son þínn



## Þjónusta

## Hreingerningar

## VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki o.fl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 [www.vy.is](http://www.vy.is)

## Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

## BÓKHOLD OG RÁÐGJÖF

Tek að mér öll bókhaldstengd verkefni. Endilega háfó samband í S. 779-8800 fyrir verðtilboð

## Málara

## REGNBOGALITIR EHF

Alhliða málingarþjónusta löggilttra fagnanna. malarar@simnet.is Sími 891 9890

## Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael S. 894 4560 [www.flytja.is](http://www.flytja.is) flytja@flytja.is

## Húsviðhald



Við hreinsum allar gerðir lofttrástikerfa. Háfó samband og pantaðu frjá ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná [www.k2.is](http://www.k2.is)

Smiðir geta bætt sig verkefnum. Uppi. í s. 783 6006

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, mörun, flísa- & parketlagnir og trésmíði. S. 616 1569

## HÚSASMIÐIR GETA BÆTT VID SIG VERKEFNUM.

Uppsteypu, Sökkjar, Nýbyggingar. Byggingarstjórn. Upplýsingar sendist á [nybyggd@gmail.com](mailto:nybyggd@gmail.com)

## FLÍSLAGNIR - MÜRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994



## VERKTAKI GETUR BÆTT VID SIG VERKEFNUM

- Jarðvinna - Húsasmiði -  
- Pipulagnir - Múrverk -  
- Málun - Lóðafrágangur -

Frekari upplýsingar: Kristinn@h45.is / hlynur@h45.is síma: 697 8910 / 694 9922 H45 verktakar ehf

## Nudd

**NUDD**  
Stökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.



Vörubílastöðin Silfri ehf hefur 9 trucka, þar af einn ADR bíl og einn 4 öxla vörubíl og kranaþil.

Grunnar, malarkeyrsla, flatvagnar o.fl.

Góða þjónusta - vönduð vinna þauvanir menn - Ávallt gott verð.

Silfri ehf | S. 894 9690 | [silfrieh.is](http://silfrieh.is)

# Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

## Bilvogur eh/f

Bifreiðaverkstæði  
Auðbrekka 17  
200 Kópavogi

Láttu okkur gera bílinn kláran í vetraraksturinn.  
Yfir 30 ára reynsla í öllum almennum bílavíðgerðum og smurbjónustu.

Sími 564 1180 • [bilvogurmot@simnet.is](mailto:bilvogurmot@simnet.is) • [www.bilvogur.is](http://www.bilvogur.is)

## LOK Á HEITA POTTA



Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta. Metum ástand og gerum við.

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

Fjardarbolstrun S. 561 4188 • 840 0339 • [fjardarbolstrun@gmail.com](mailto:fjardarbolstrun@gmail.com)

## EYJALIND

Sæti og varahlutir í

- Lyftara
- Vinnuvélar
- Vörubíla
- Bata



Vestu vinnuóttar á Facebook

Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - [www.eyjalind.is](http://www.eyjalind.is)

## HÖFÐABÓN

## BÓN OG ÞVOTTUR

Hægt að panta tíma á höfðabón.is

Höfðabón ehf • Dugguvogi 10 (bakvið húsið)  
S: 552 7772 eða sendu á okkur línu á [bonhofda@gmail.com](mailto:bonhofda@gmail.com)

## viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir



ishúsið  
S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

Alla fimmtudaga og laugardaga

[arnarut@frettabladid.is](mailto:arnarut@frettabladid.is) [gudruninga@frettabladid.is](mailto:gudruninga@frettabladid.is)



Kassagítarar í úrvali Gítarinn ehf Kassagítarar á tilboði Rafmagnsgítarar á tilboði Stórhöfða 27 s 552 2125 www.gitarinn.is gitarinn@gitarinn.is



Skemmuvegur 34 - 200 Kóp. Sími 554 0661

Til sölu 12 volta leiðiskrossar með rafgeymi, einnig 24 volta og 32 volta vandaðir díóðljósakrossar á leiði. JS Ljósasmíðjan ehf Skemmuvegur 34 (brún gata) 200 kóp. S. 554 0661, 897 4996 & 699 2502. Opíð virka daga 8-18 og á laugardögum í desember 10-16.



**GÓLFSLÍPIVÉL**

TIL SÖLU sem nýacuter; tveggja skrófu gólfslípivél með 2h; sæti. Vél er keyrð; 26 tíma. Úrvalstæki hér á ferð; Uppl. í s.775 6080

**Óskast keypt**

**KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR**

Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar jonogoskar.is s.552-4910

**Hljóðfæri**



Harmonikur og harmonikkugeisladiskar í úrvali. Tökum harmonikkur í umboðssölu. Harmonikur frá 35 þús. Pokar og ólar. www.egtonar.is Sími 824 7610 & 660 1648.

**Skólar & Námskeið**

**Námskeið**



**ICELANDIC, ENGLISH & NORWEGIAN F. FOREIGNERS** - ENSKA - NORSKA - DANSKA Levels/ Stig. I, II, III, IV, V, VI; ISLENSKA f. útlendinga. NORSKA, DANSKA, ENSKA f. Fullorðna: Start/Byrja: 26/11. 2019: 7/1, 4/2, 4/3, 1/4, 29/4, 27/5, 24/6, 22/7, 19/8/ 16/9, 14/10, 11/11, 9/12. 4weeks/4 vikur x 5 days/5 daga. 2-4 students/nem. Morn/Aftern/Evening, Morgna/ Síðd/Kvöld. Price/Verð: 45.000.- www.iceschool.is - ff@icetrans.is - facebook.com/fullorðinsfraedslan. Fullorðinsfræðslan-IceSchool. Ármúli 5. 108 s. 5571155 / 8981175.

**Ökukennsla**

Ökukennsla, aðstoð við endurtökuþróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

**Tómstundir & Ferðir**

**Ferðapjónusta**

**GOLF TORREVEIJA.**

2 herb. fin íbúð í Los Montesinos. La Finca og Wista-Bella golf í nágrenni. 55 everur dagurinn. Uppl. í s. 0034 602 556 053 Jói. 6661johann@gmail.com.

**Húsnæði**

**Húsnæði í boði**

**TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM**

165 og 285 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma. Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

**Atvinnuhúsnæði**

**VERSLUNARHÚSNÆÐI-ATVINNUHÚSNÆÐI**

Til leigu 170.5 fm húsnæði á götuhæð, Bolholti 4. Næsta hús fyrir aftan Skeljung Laugavegi 180. Stórir gluggar, ný málað, góð lýsing og yfir 40 ljósastarar í loftum.

Laust strax. Uppl. Ragnar s:893-8166 eða grensas@gmail.com



**VERSLUNAR EÐA SKRIFSTOFUHÚSNÆÐI TIL LEIGU**

Til leigu gott skrifstofu / verslunarhúsnæði á jörðhæð á frábernum rotgrónum stað við Bajarhraun 24, örstutt frá Fjarðarkaup og helsta verslunar og atvinnuhúskajama bæjarins, mikið auglýsingagildi og góð aðkoma samtals 263 fm, möguleiki að fá 200 fm sambyggt lagerhúsnæði til viðbótar. Uppl. í síma 893 3347

**Geymslúhúsnæði**

**GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464**

Parftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afláttur. www. geymslur.is

**Atvinna**

**Atvinna í boði**

Raðskona óskast á sveitaheimili á norðurlandi. S. 846 4245

**VÉLVIRKI EÐA VANUR MAÐUR ÓSKAST**

Álheimar óskar eftir að ráða vélvirki, bifvélvirki eða vanan mann í málmsmíði / vélavinnu. Fjólbreytt framtíðarstarf, góð vinnuástaða. Uppl. í s. 869 1122, efni@efnir.is www.alheimar.is

**MÚR OG FLÍASR EHF**

óska eftir að ráða múrara og verkamenn til starfa næg vinnu í boði. Íslenskunnátta æskileg. S. 8972681 Asgeir

**Viðskiptatækifæri**

Er með fyrirtækja kennitölu 2018 til sölu og vsk nr. Verð 300þús Uppl. í s. 845 5976



Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.

Haðu samband og við metum ástandið.

Smíðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

**Loftviftur**

Jafnar hitastig og dreifir varma.



**Loftræsting**

fyrir heimili

kerfi og allir aukahlutir



**Rakataeki**



Hljóðlátar viftur Fyrir heimili og hótél



**Loftskipti-blásarar**



Tilboð kr án barka 35.000 Fullt verð. 42.966

Grátandi gluggar? Þurrktæki



Tilboð kr 39.990 Fullt verð. 49.547

**Hitablásari** Vatnshitablásari í bílskúrinn



Tilboð kr 69.990 Fullt verð. 81.868

Upphengjur fylgja

**Íðnaðar-þurrktæki**

- eftir rakatjón
- eftir steypun
- eftir máln



Skemmtanir

# CATALINA

CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs

Gullnáman

**BOLTINN Í BEINNI**  
LEIKIR HELGARINNAR

LAUGARDAGUR  
15:00 Man. Utid. - Crystal Palace  
17:30 Tottenham - Chelsea

SUNNUDAGUR  
13:30 Bournemouth - Arsenal  
16:00 Wolves - Huddersfield

*Boltatíllboð*

**LIFANDI TÓNLIST**

**RÚNAR ÞÓR & KLETTAR**

Spilar fyrir dansi  
FÖSTUDAG & LAUGARDAG  
FRÁ KL. 00.00 - 03.00

**HAPPY HOUR VIRKA DAGA FRÁ 16-19**

FRÁBÆR  
HEIMILISMATUR  
Í HÁDEGINU

SÍMI 554 2166  
HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

WWW.CATALINA.IS

Þjónusta

## VANTAR ÞIG STARFSFÓLK?

Traust og fagleg starfsmannaveita sem þjónað hefur íslenskum fyrirtækjum í áratugið

Við útvegum hæfa starfskrafta í flestar greinar atvinnulífsins

**HANDAFL**  
STARFSMANNAVEITA

Suðurlandsbraut 6, Rvk | S. 419 9000

info@handafl.is | handafl.is

Fasteignir

# EIGNABORG

Hamraborg 12 | 200 Kópavogur | 416 0500 | www.eignaborg.is

Í ÞJÓNUSTU VIÐ KÓPAVOGSBÚA Í 40 ÁR 1977-2017

**OFANLEITI 13** | 103 Reykjavík **ÍBÚÐ**

89 m<sup>2</sup> | VERÐ: 49.900.000

**OPIÐ HÚS**  
MÁN. 26. NÓV  
KL. 18:00 - 18:30

ÍBÚÐ

Heillandi, notaleg, hlýleg og glæsileg þriggja herbergja íbúð á 1. hæð með fallegum sérgarði í mikilo endurnýjuðu húsi á vinsælum stað. Stofan er björt og rúmugóð og er gengið úr stofu út í hlýlegan sérgarð til suðurs, með stóri verönd. Eldhúsið og stofa liggja vel saman og myndu fallegt rými. Ytra býri húsins hefur nýlega verið mikilo endurnýjað.

ÓSKAR BERGSSON | Fasteignasali | Sími: 893 2499

**SJÁVARGRUND 7B** | 210 Garðabær **ÍBÚÐ**

191 m<sup>2</sup> | VERÐ: 68.900.000

**OPIÐ HÚS**  
MÁN. 26. NÓV  
KL. 17:00 - 17:30

ÍBÚÐ - RÁÐ EÐA KEÐJUHÚS

Falleg, stór og björt íbúð í raðhúsi með sérinnngangi, fjórum svefnherbergjum, rúmugóðri stofu, tvennum svölum, vönduðum innréttingum. Í kjallara er stórt tómsundaherbergi með flisum á gólf. Inn af tómsundaherbergi er gangur að þvottahúsi og að bilageymslu með þvottaðstöðu. Falleg fjölskyldueign á góðum stað og stutt í alla þjónustu og skóla.

ÓSKAR BERGSSON | Fasteignasali | Sími: 893 2499

**GRÓFARSEL** | 109 Reykjavík **EFRI SÉRHÆÐ**

152,4 m<sup>2</sup> | VERÐ: 59.900.000

**OPIÐ HÚS**  
MID. 28. NÓV  
KL. 17:00-17:30

EFRI SÉRHÆÐ

Efri sérhæð í fallegu reisulegu húsi í gróinni götu í Seljaværfinu. Endurnýjað eldhúsi, fjögur svefnherbergi, bílskúr og töluvert óskráð rými bæði í risi og kjallara. A ríshæð sem er óskráð eru þrjú rými sem hægt er að nýta sem svefnherbergi. Bílskurinn er 32 fm og undir skúrnum er jafnstórt óskráð rými.

ÓSKAR BERGSSON | Fasteignasali | Sími: 893 2499

**BOÐAGRANÐI 2A** | 107 Reykjavík **ÍBÚÐ**

130 m<sup>2</sup> | VERÐ: 64.900.000

**OPIÐ HÚS**  
ÞRI. 27. NÓV  
KL. 17:00-17:30

ÍBÚÐ

Falleg og rúmugóð 130 fm. íbúð á 5. hæð með tveimur svefnherbergjum, útsýni og staði í bilageymslu í nýlegu lyftuhúsi. Eldhúsið hefur verið endurnýjað að hluta með nýjum tækjum og skápuhúðum. Inn af eldhúsi er þvottahúsi með opnanlegum glugga. Tvö svefnherbergi og er möguleiki á þriðja herberginu.

RAKEL ÁRNADÓTTIR | Fasteignasali | Sími: 895 8497

**TÓNHAVARF 6** | 203 Kópavogi **ATVINNUHÚSNÆÐI**

140 - 204 m<sup>2</sup> | VERÐ: 37,9 - 55,1

**AFHENDING Í MARS 2019**

Nýtt atvinnuhúsnæði við Tónhavarf 6 í Kópavogi. Til sölu eru nokkur rými frá 140 - 204 m<sup>2</sup> í þessu snrytilega og vel staðsetta iðnaðarhúsnæði. Staðsetning þessa húss er rétt fyrir ofan Ógurharf þar sem öflug uppbygginga atvinnuhúsnæðis er orðin. Arnarnesvegur sem er á vegaáætlan 2020 - 2023 mun liggja fram hjá þessu hverfi.

ÓSKAR BERGSSON | Fasteignasali | Sími: 893 2499

**HAMRABORG 10** | 200 Kópavogi **SKRIFSTOFUHÚSNÆÐI**

79 m<sup>2</sup> | VERÐ: TILBOÐ

**OPIÐ HÚS**  
ÞRI. 27. NÓV  
KL. 17:00 - 17:30

TIL AFHENDINGAR VIÐ KAUPSAMNING

Til sölu 102 m<sup>2</sup> skrifstofuhúsnæði á 2. hæð í lyftuhúsi, við Hamraborg í Kópavogi. Húsnæðið skiptist stóran fundarsal fyrir um 50 manns, eitt skrifstofuherbergi og eldhúsi. Á gólfum eru dúkar. Borð, stólar og borðbúnaður fyrir allt að 90 manns getur fylgt með í kaupnum. Sameignlegt salerni er fyrir framan inngang.

VILHJÁLMMUR EINARSSON | Fasteignasali | Sími: 864 1190

**VIÐ ERUM TRAUSTI**

**Kristján Baldursson**  
 hdl, löggiltur fasteigna-,  
 fyrirtækja- og skipasali,  
 löggiltur leigumálarí.  
 S: 867-3040

**Guðbjörg G. Sveinbjörnsdóttir**  
 Sáttgjafi, Váskiptafr.,  
 lögg. fasteigna-,  
 fyrirtækja- og skipasali,  
 leigumálarí.  
 S: 899-5949

**Einar P. Pálsson**  
 löggiltur fasteigna-,  
 fyrirtækja- og skipasali  
 S: 857-8392

**Sólveig Regina Biard**  
 Aðstoðarmaður  
 fasteignasala, í námi til  
 löggildingar fasteigna-,  
 fyrirtækja- og skipasölu.  
 S: 869-4879

**Styrmir Þór Sævarsson**  
 Aðstoðarmaður  
 fasteignasala, í námi til  
 löggildingar fasteigna-,  
 fyrirtækja- og skipasölu.  
 S: 846-6568

**Bára Danielsdóttir**  
 Skrifstofustjóri  
 S: 695-1037

**Gylfi Jens Gylfason**  
 hdl, löggiltur fasteigna-,  
 fyrirtækja- og skipasali.  
 S: 822-5124

**Garðar Kjartansson**  
 Aðstoðarmaður  
 fasteignasala  
 S: 853-9779

**Gunnar Þórisson**  
 Váskiptafr., aðstoðarm.  
 fasteignasala, í námi til  
 löggildingar fasteigna-,  
 fyrirtækja- og skipasölu.  
 S: 692-6226

**Einar Órn Guðmundsson**  
 Váskiptafr., aðstoðarm.  
 fasteignasala, í námi til  
 löggildingar fasteigna-,  
 fyrirtækja- og skipasölu.  
 S: 823-4989

**Garðar B. Sigurjónsson**  
 Aðstoðarmaður  
 fasteignasala, í námi til  
 löggildingar fasteigna-,  
 fyrirtækja- og skipasölu.  
 S: 898-0255

**Guðbjörg Helga Jóhannsdóttir**  
 Aðstoðarmaður  
 fasteignasala, í námi til  
 löggildingar fasteigna-,  
 fyrirtækja- og skipasölu.  
 S: 897-7712

## Gnitakór 2 – 203 Kópavogur


**OPÍÐ HÚS**
**OPÍÐ HÚS SUNNUDAGINN**  
**25. NÓVEMBER KL. 13:30 – 14:00**

Stórglæsilegt og vandað einbýlishús með fallegu útsýni í einu vinsælasta hverfi höfuðborgarsvæðisins, Kórahverfi Kópavogs. Húsið er skráð 299,8 fm., þar af er 50,5 fm. innangengur bílskúr. Sérsmíðaðar innréttingar, skápar og hurðir. Aukin lofthæð. Gólfhiti er í öllu húsinu. Gluggar úr harðvið. Gegnheit parket úr hnotu. Um er að ræða mjög vandað hús þar sem hugsað er vel út í hvert smáatriði hvað varðar hönnun og efnisval.

**Verð: 139 millj.**

## Veghús 11 – 112 Reykjavík


**OPÍÐ HÚS**
**OPÍÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 27. NÓVEMBER KL. 18.00-18.30**

Rúmgóð og björt 4ra herbergja íbúð á 2. hæð í snyrtilegu fjölbýlishúsi. Þrjú rúmgóð svefnherbergi. Þvottahús innan íbúðar. Eignin er skráð alls 126,9 fm., þar af er 16,5 fm. geymsla með glugga. Rúmgóðar svalir sem vísa út í garð. Aðkoma að húsinu er hin snyrtilegasta og garður í sameign í góðri rækt. Stutt er í alla þjónustu, verslanir, skóla og leikskóla. **Verð: 46,9 millj.**

## Tröllakór 2-4 – 203 Kópavogur


**OPÍÐ HÚS**
**OPÍÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN**  
**27. NÓVEMBER KL. 17:00 – 17:30**

Einstaklega rúmgóð og björt 3ja herbergja íbúð á 2. hæð í góðu lyftuhúsi með séringngangi af svölum. Eignin er skráð alls 110,5 fm., þar af er 8,8 fm. sérgeymsla. Öll íbúðin er mjög rúmgóð og gott skápláss. Stórar svalir. Þvottahús innan íbúðar. Öll sameign og aðkoma að húsinu er mjög snyrtileg. Kórinn og öll íþróttaaðstaða í göngufæri. Hesthús og útivistar- og ræktunarsvæði Skógræktarfélags Kópavogs Guðmundarlundur er einnig rétt hjá sem og verslun, þjónusta, skólar og leikskólar. **Verð: 44,9 millj.**

## Skipasund 88 – 104 Reykjavík


**OPÍÐ HÚS**
**OPÍÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN**  
**27. NÓVEMBER KL. 17:00 – 17:30**

Rúmgóð 3ja herbergja íbúð í fallegu sexbýli á frábærum stað. Eignin er skráð 76,3 fm., þar af er 4,6 fm. sérgeymsla í kjallara. Íbúðin skiptist í forstofu/alrými, tvö rúmgóð svefnherbergi, rúmgóða stofu, eldhús og baðherbergi. Góð lofthæð í allri íbúðinni. Tilvalin eign fyrir fyrstu kaupendur. Íbúðin er frábærlega staðsett þar sem stutt er í alla helstu þjónustu, stofnleið Strætó og skemmtileg göngusvæði í Laugar-dalnum. **Verð: 35,9 millj.**

## Baldurgata 25 – 101 Reykjavík


**OPÍÐ HÚS**
**OPÍÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 27. NÓVEMBER KL. 17:30 – 18:00**

Einbýlishús á tveimur hæðum auk bílskúrs. Eignin er skráð alls 147,5 fm., þar af er 26,1 fm. bílskúr. Eignin skiptist í forstofu/anddyri, stofu, eldhús, 3 svefnherbergi, baðherbergi, þvottahús og bílskúr. Mannengt risloft er yfir húsinu sem er í dag nýtt sem geymsla. Húsið stendur á eignarlóð og er með einkabílastæði. **Verð: 77,9 millj.**

## Lækjargata 30 – 220 Hafnarfjörður


**OPÍÐ HÚS**
**OPÍÐ HÚS MIÐVIKUDAGINN 28. NÓVEMBER KL. 17:00 – 17:30**

Glæsileg 72,9 fm. 3ja herbergja íbúð á 1. hæð með séringngangi og hellulagðri afgirtri verönd og garði í eftirsóttu fjölbýlishúsi með lyftu. Þvottahús innan íbúðar. Geymsla 7,8 fm. er á hæðinni. Húsið var málað að utan sumarið 2018. Frábær staðsetning rétt við Lækinn í Hafnarfirði og í göngufæri við alla verslun, þjónustu, skóla, leikskóla og miðbæ Hafnarfjarðar. **Verð: 39,9 millj.**

## Miklabraut 60 – 105 Reykjavík


**OPÍÐ HÚS**
**OPÍÐ HÚS MIÐVIKUDAGINN**  
**28. NÓVEMBER KL. 18.30-19.00.**

Björt og rúmgóð 4-5 herbergja íbúð á 2. hæð í fjölbýli. Eignin er skráð alls 116,7 fm., þar af er 12,6 fm. íbúðarherbergi í kjallara og 7,1 fm. geymsla. Þrjú svefnherbergi eru í íbúðinni auk herbergis í kjallara sem er í útleigu og geymslu í kjallara. Íbúðin hefur öll verið endurnýjuð, nýlegt eldhús, nýlegt baðherbergi og nýlegt gólfefni. Eins harðparket er á allri íbúðinni, utan baðherbergis sem er flisalagt. Eignin er laus við kaupsamning. **Verð: 47,5 millj.**

## Kaldalind 8 – 201 Kópavogur



Einstaklega fallegt og rúmlegt 275,7 fm. einbýlishús á tveimur hæðum með innbyggðum tvöföldum 52,9 fm. bílskúr innst í botnlanga. Eignin skiptist í forstofu/anddyri, stóra stofu með arinn, borðstofu, eldhús með góðu útsýni til norðurs, 6 svefnherbergi, 3 baðherbergi, þvottahús og tvöfaldað snyrtilegan og rúmgóðan bílskúr. Pallalagður suðurgarður með heitum potti. Húsið er byggt árið 1999 eftir teikningu Kjartans Sveinssonar. Glæsilegt og afskaplega vandað einbýlishús með opin svæði í kring. Stutt í skóla og leikskóla og verslanir. **Verð: 149,9 millj.**

# JÓLABÆKURNAR 2018

**Þ**að er sorglegt að það er ekki hægt að prenta innbundnar bækur hér heima lengur," segir Ragnar Helgi Ólafsson, myndlistarmaður og skáld. Fyrir framan hann er ný bók hans, Bókasafn föður míns, sálumessa. Í gegnum útskorinn hring á blárrí kápu sést svarthvít ljósmynd af föður hans í fangi föður síns. Bókina skrifaði hann í minningu þeirra tveggja.

„Ég sakna okkar manna í bókbandinu í Odda á þessum árstíma. Nú er búið að selja stóru arkasaumavélina úr landi. Það er mikil eftirsjá að þessu fyrir bransann.

Ég sakna þess að geta ekki heim-sótt prentsmiðjuna, fundið lyktina af farvanum og fylgst með framleiðslunni. Af þessum prenturum lærði ég flest það sem ég veit um bókagerð og bókahönnun. Þeir kenndu mér reglurnar og ekki sist hverjar þeirra var í lagi að brjóta. Saga prentisins á Íslandi teygir sig aftur til sextándu aldar, til Hólaprentverks Jóns Arasonar. Við erum kominn að einhverjum krossgötum," segir Ragnar Helgi. Hann ákvað að skrifa um bókformið og stöðu bókarinnar þegar hann þurfti að fara í gegnum 4.000 titla bókasafn föður síns að honum látnum. Fljótlega kviknuðu minningar og hugleiðingar sem tóku af honum völdin og skyndilega stefndi verkið í allt aðra og persónulegri átt.

„Bókin fjallar um það þegar ég stóð frammi fyrir því að mamma var að flytja úr einbýlishúsi í íbúð og gat ekki tekið með sér bókasafn föður míns sem lést fyrir tíu árum. Við þurftum að finna þessu bókasafni einhvern stað í 21. öldinni. Í fyrstu ætlaði ég að skrifa mjög fullorðins-lega ritgerð um stöðu bókarinnar. En svo eins og oft gerist þegar maður er að vinna listaverk þá tekur það af manni völdin. Bókin vildi verða öðruvísi og fjalla um minni og föður minn. Hann var bókaútgafandi og bókasafnari. Mitt samband við bókina er því mjög eðlilega tengt honum og sambandi mínu við hann. Bókin skrifaði sig á endanum eiginlega sjálf. En fyrst þurfti ég að beygja mig fyrir hennar vilja, sætta mig við hvernig hún vildi verða," segir Ragnar Helgi.

Ragnar Helgi segist hafa velt fyrir sér sambandi feðra og sona við bókarskrifin.

„Ég sá það skýrt hvað maður er í rauninni lítið frumleg persóna. Hvað maður er mikil eftirmynd. Hverju maður tekur við, hvað maður fær í arf án þess að taka eftir því. Hvernig ég hef orðið meira eins og faðir minn með hverjum deginum sem líður. Það er furðuleg uppgötun."

*Þetta er nýstárleg framsetning. Sálumessa, samtíningur stendur á titilsíðunni?*

„Þessi bók er sálumessa. Í fyrsta lagi yfir bókinni sem hlut. Sem hugtaki og sem einni burðarstöðinni í menningu okkar. Pabbi og afi hefðu aldrei efast um verðmæti bóka. Þeir hefðu frekar hent peningum á eld en að henda bók. Það var óhugsandi. En við erum að sjá það núna að bókin er að fara út á jaðarinn í menningu okkar. Þær eru minna lesnar. Penningalegt verðmæti þeirra hriðfeller. Í gamla daga gátu menn selt vönduð bókasöfn eins og faðir minn átti fyrir stórfé. Í dag ertu heppinn ef þú finnur einhvern sem vill taka við kössunum. Svo er það náttúrulega líka í þokkabót að í okkar menningu er það ekki bara þessi hlutur, bókin, sem er að hverfa heldur líka ákveðin tegund af lestri. Þessi langi, óbrotni lestur. Hann er viljandi, við höfum minna þú til lestrar," segir Ragnar Helgi.

„Í rauninni getum við hugsað þetta þannig að heilar okkar eru að breytast. Það er eitt af því sem ég tala svolið um í bókinni. Hvernig tækni-breytingar breyta menningunni og breyta okkur hreinlega sem persónum og lífverum.

Það kom mér á óvart þegar ég var að skrifa þessa bók að hún er með einhverjum hætti sálumessa yfir ákveðinni tegund af vitund, ákveð-



## Beygði sig fyrir vilja bókarinnar

**Ragnar Helgi Ólafsson**, skáld og myndlistarmaður, þurfti að fara í gegnum bókakost föður síns að honum látnum. Ný bók hans, Bókasafn föður míns, er sálumessa yfir öllu sem hverfur og við söknum.

inni tilfinningu, sem á sér skjól í bókunum og verður til með bóklestri. Þetta er vitundin sem faðir minn unni og mótaði hann. Þetta er líka sálumessa yfir föður mínum. Hægt og rólega varð mér ljóst að ég gat ekki sneitt hjá því að fjalla um hann og hans fráfall. Þess vegna er yfir bókinni söknudur. Þannig varð bókin á endanum sálumessa yfir öllu sem hverfur okkur og við söknum." – kbg

### Brót úr II. kafla : Sjálfsvæisaga Björns Eysteinnsonar

Ég hef frá upphafi verið ákveðinn í því að taka ekki bækur úr safninu hans þabba heim til mín. Sú ákvörðun stendur óhögguð. Ég á svo margar bækur. Of margar, finnst mér. Þær hafa safnast upp. Ég fékk alltaf bók. Á afmælum: bók. Um jól: bók. Í útskriftargjöf: bók. Þetta safnast saman. Og svo hef ég keypt ögrynni af bókum við ólík tækifæri. Fyrir nokkrum árum voru þetta orðnir fimm stórir bókasápar. Mig

langar eiginlega ekki að eiga bækur því bækur eru dót, og ég vil helst ekki eiga mikið dót, helst sem allra minnst.

Um haust, tveimur árum eftir að faðir minn dó, skildum við konan mín. Ég fluttist út með eina ferða-tösku. Ég vissi ekki þá hvernig skilnaði virka. Eitt af því sem ég vissi ekki var þetta: Skilnaður er ekki atburður, heldur tímabil. Einhver flytur vissulega út klukkan eitthvað, einhvern ákveðinn dag, en hvert skal halda að því loknu er langt frá því að vera ljóst. Lengi vel er enginn vegur fram undan. Slóðin til baka er hins vegar skýrt vörðuð. Bækurnar mínar biðu því í Billy-hillusam-stæðunum í húsinu sem ég fluttist út úr. Kannski yrði það einungis tímabundið. Svo vinnur tíminn sitt starf. Og allt í einu var kominn vegur framundan en allar stikurnar sem vörðuðu leiðina til baka brotnar og funar, horfnar.

Það getur tekið tíma að sættast

við þá staðreynd að einungis börn geta krafist ástar. Það stóð lengi í mér að nota þetta orð: „að skilja“. Mér fannst erfitt að kalla hlutinn sínu rétta nafni. Orðið lá í loftinu, ótvíraðt, en viljandi ósagt látið. Ég man skýrt hvenær það hljómaði fyrst, ég man hvar við vorum, hvernig birtan var. Þá fannst mér ég heyra eitthvað ganga í sundur sem varla yrði aftur bætt.

Að skilja við bókasafnið mitt var, hins vegar, einn af þeim fáu þáttum

þess „að skilja“ sem aldrei olli mér sársauka. Ef satt skal segja var það léttir. Bækur taka mikið pláss. Og staðir þar sem ekkert er eru satt best að segja mínir upphaldsstaðir núorðið. Af einhverjum orsökum verða þeir vandfundnari eftir því sem maður eldist.

Úr efnisyfirliti Sjálfsvæisögu Björns Eysteinnsonar:  
„Rysjótt tíð..... s. 32  
Hjúskapur..... s. 37  
Skilnaður ..... s. 39  
Einlífi ..... s. 44“

Minnisnóta um þjóðlegan frótleik #3: Annað skýrt einkenni á þjóðlegum frótleik sem skilur hann frá annarri ritlist og nútímalegri, er að í þjóðlegum frótleik rekst maður örsjaldan á íróni. Stíllinn er blátt áfram, hreinn og beinn. Oftast laus við alla skreytlist eða (óþarfa) filósóferingar. Þjóðlegur frótleikur mætti því kannski flokkast sem einlægur, í merkingunni að þar spilar sá sem skrifar sjáldnast upp á tvöfeldni eða kaldhæðni, aðra en kaldhæðni örlaganna þá.

„Halldór hafði í Skagafirði eignast tvö stúlkubörn, voru mæður þeirra hálfystur. Hvoruga stúlkuna fékk Halldór að eka vegna ofríkis for-eldra sinna. [...] Fyrir norðan Jökulsárbrúna áðu þeir smástund og supu eflaust á flöskum sínum. Allt í einu hljóp Halldór austur yfir brúna og dálitíð með gilinu, snéri sér þar að Sigfúsi og kallaði: „Þú mátt eiga Sokka.“ Steypti hann sér síðan niður í gilið og drukknaði þar.“

Úr samtali við kunningja:  
– Þú hlýtur þá að elska bækur afar heitt...

– Samband okkar bókarinnar hefur aldrei verið svo barnlega naift eða einfalt.

„Það merkilegasta við þennan atburð þótti vera það, að Janus heitinn skyldi birtast ömmu minni strax eftir dauða sinn og hafa meðferðis muni þá, er voru frá henni í fyrstu. Mátti skilja það svo sem hann hefði viljað, að þeir gengju til hennar aftur, þar eð hann sjálfur hafði þeirra ekki lengur not.“

Mig grunar að lengi vel hafi Íslendingar séð það sem kalla mætti endanleg verðmæti í bókum. Mig grunar meira að segja að fram eftir 20. öldinni hafi margir ekki gert strangan greinarmun á vélbúnaði og hugbúnaði bókarinnar, ef svo má segja, á formi og innihaldi. Efni bókarinnar. Orðin inni í henni urðu ekki aðskilin frá bókinni sem hlut, efni í þrívíðu rúmi. Rúmmál bókarinnar og merkingin sem hún vísandi urðu ekki greind að eða metin hvort í sínu lagi. Bók var bara bók. Og þó líklega ekki „bara“.

Kannski er greinarmunurinn á vélbúnaði og hugbúnaði, sem nú um stundir er igildi þess sem fyrri-tíðar fólk sá sem anda annarsvegar og efni hinsvegar – kannski er þessi greinarmunur, þetta hugsunarverk-

færi tölvuáldarinnar – ein orsök þess að dagarnir bókarinnar sem hlutur eru taldir. Hugbúnaður – textinn sjálfur – mun líklega ekki gufa upp í einni svipan. Vélbúnaðurinn, bókin sjálf, er hins vegar úr takti við samtíma sinn. Hún mun hverfa fyrst. En það tekur tíma fyrir gamalt dót að verða að fullu á bak og burt. Bækurnar verða fyrst fluttar úr stofnunni en birtast þá í vinnuherberginu. Þaðan fara þær ofan í kassa og svo endar kassinn í myrkri kjallaraeymslunni. Kjallaraeymslur og bilskúrar eru limbó hlutanna.

Í þessu millibili sem limbó er, og Dante kallar fyrsta hring heljar, þar biða bækurnar örlaga sinna. Eins og Virgill og Hóras vita þá getur biðin í limbó orðið nokkuð löng.



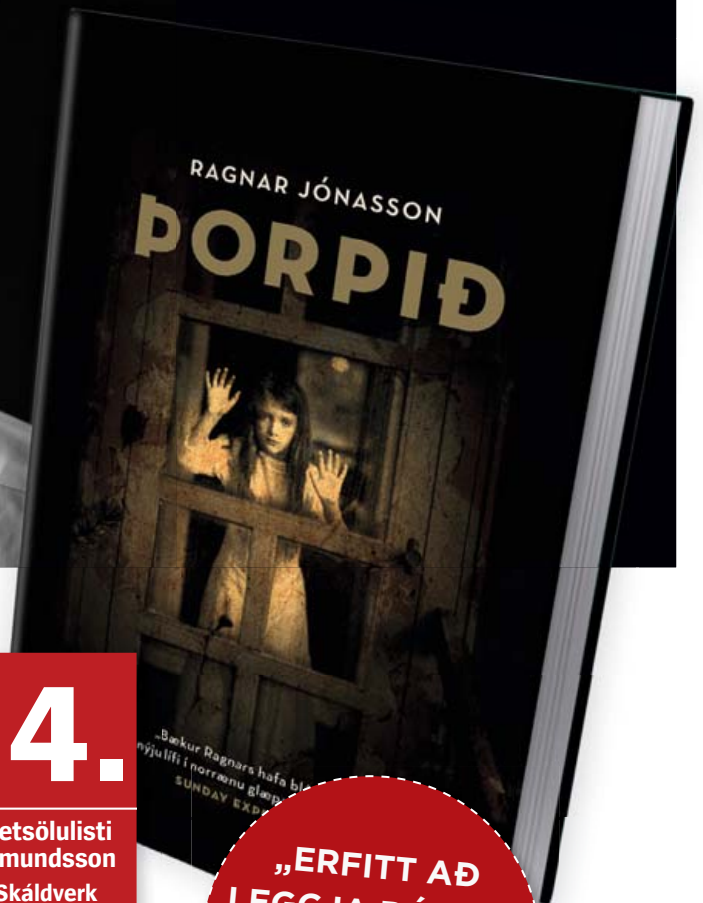
**ÞORPIÐ EFTIR RAGNAR JÓNASSON**

# „MEISTARALEG“



„RAGNAR JÓNASSON HEFUR  
NÁÐ FULLKOMNUM TÖKUM Á  
NORRÆNU GLÆPASÖGUNNI.“

**FINANCIAL TIMES**



**Þorpið** er dulmögnuð glæpasaga í hæsta gæðaflokki eftir Ragnar Jónasson, einn fremsta spennusagnahöfund þjóðarinnar. Hér sýnir hann allar sínar bestu hliðar í bók sem fær hárin til að rísa!

**„FRÁBÆRLEGA VEL BYGGÐ BÓK ...  
KOM MÉR ALVEG Á ÓVART Í LOKIN OG LEYSTI  
HANA MEISTARALEGA.“**

**SIGURÐUR G. VALGEIRSSON, KILJUNNI**

**„EF EITTHVAÐ MJÖG ÓVÆNT GERIST Í GLÆPASÖGU  
TALA ÉG VIÐ SJÁLFA MIG OG ÞARNA SAGÐI ÉG  
BARA HA?! HVAÐ ER ÞETTA?!“**

**KOLBRÚN BERGÞÓRSDÓTTIR, KILJUNNI**

**4.**

**Metsölulisti  
Eymundsson  
Skáldverk**

**„ERFITT AÐ  
LEGGJA BÓKINA  
FRÁ SÉR.“**

**JÓHANN ÓLAFSSON,  
MORGUNBLAÐINU**

**VERÖLD**



**BJARTUR-VEROLD.IS**



## Saga til næsta bæjar



### Stefán Pálsson skrifar um kvikmyndaaævintýri

Í október 1979 var fransk kvikmyndaleikstjórinn Jean-Jacques Annaud staddur á Íslandi. Það var ekki til að vera viðstaddur frumsýningu myndar hans „Svart og hvitt í lit“ (fr. Noir et blancs en couleur), sem þó var sýnd í Háskólabíói um sama leyti. Sú kvikmynd var raunar þriggja ára gömul og frumraun leikstjórans, en hafði hlotið Óskarsverðlaun sem besta erlenda myndin og komið listamanninum rækilega á kortið sem einhverjum efnilegasta leikstjóra í heimi.

Erindi Annauds var annað og áhugaverðara en að kynna byrjendaverk sitt. Hann var mættur til Íslands á vegum Twentieth Century Fox-kvikmyndafélagsins til að leita að tókustöðum fyrir næstu mynd sína, sem verða skyldi alþjóðlegt stórvirki. Íslensk náttúra átti að vera í veigamiklu hlutverki og til greina kom að ráða fjölmarga íslenska leikara. „Ég held að hér sé um að ræða langstærstu landkynningu sem nokkurn tíma hefur rekið á okkar fjörur,“ sagði íslenskur framkvæmdastjóri verkefnisins og lét þess getið að þegar væri búið að séla sýningarréttinn til 100 sjónvarpsstöðva um allan heim.

Annaud var á faraldsfæti hausti 1979 í leit að tókustöðum. Fyrir lá að hluti myndarinnar yrði tekinn í Þjóðgöðum í Kenýa, en leikstjórinn var einnig á höttunum eftir berangurslegum norðurslóðum og fór í því skyni bæði til Noregs og Finnlands. Bláðamaður Helgarpóstsins lýsti leitinni svo: „Það sem Annaud er m.a. að leita að, er hellir eða helliskúti sem snýr út að eyðilegu landslagi. Ef hann finnur slíkan helli hér, gerir hann ráð fyrir að verða hér við kvikmyndatöku í fimm eða sex vikur, annars ekki nema í tvær til þjár vikur, því hér segist hann hafa fundið landslag, sem ekki sé hægt að finna annars staðar.“

Ástæða þess að íslenska landslagi hentaði svo vel til myndatöku var sú að sagan átti að gerast fyrir um 80 þúsund árum, meðal steinaldarfólks þegar ísöld ríkti á Jörðinni. „Leitin að eldinni“ (fr. La Guerre du feu) byggði á geysivinsælli samnefndri skáldsögu frá árinu 1911. Bókin var belgísk og höfundur hennar sagður J. H. Rosny, en það var skáldanafn tveggja bræðra sem teljast í dag brautryndjendur á sviði vísinda- og fantasískaldskapar – ekki hvað sist vegna bóka sinna sem gerast áttu á forsögulegum tíma.

#### Hver er sjálfur sér næstur

Leitin að eldinni segir frá frumstæðum ættbálki steinaldarmanna sem náð hafa að tileinka sér eldinn, en kunna þó ekki að kveikja hann sjálfir. Þegar samfélag þeirra verður fyrir áras Neandertalsmanna slokknar eldurinn sem hellisbúa-samfélagið hafði staðið vörð um mann fram af manni. Í kjölfarið eru þrjú úr hópnun send út af örkinni til að endurheimta eldinn dýrmæt. Þau lenda í æsilegum ævintýrum, enda lífsbaráttan grim og hættur við hver fötmál. Að lokum komast þau í kynni við fólk á hærra menningarstigi og læra ekki aðeins að tendra eld, heldur óðlast dýpri skilning á ýmsu í lífinu, uppgeftva ástina og unaðsemdir kynlífs svo dæmi sé tekið.

Þótt stórt bandarískt kvikmyndafyrirtæki stæði að myndinni ætlaði leikstjórinn franskir sér svo sannar-



# Fílarnir í Þjórsárdal

lega ekki að búa til neina Hollywood-mynd. Í víótólum fór hann hraklegum orðum um nútímakvikmyndagerð sem heilalausa afþreyingu. Verk hans yrði sálfræðilegt, fjallaði um sammannlegar tilfinningar og lýsingin á samfélagi steinaldarfólksins yrði eins raunsönn og frekast yrði unnt. Í því skyni fékk hann til liðs við sig óþekktu leikara, sem fyrst og fremst voru valdir út frá útliti og líkamsburðum.

Sem fyrr segir kom vel til greina að ráða íslenska leikara í ýmis aukahlutverk og fengu framleiðendur skrá frá Leikarafélaginu um alla félagsmenn þeirra ásamt ljósmyndum. Var þar sérstaklega horft til þess að leikararnir væru sterkbyggðir, en þó ekki í miklum holdum, enda lágu steinaldarmenn ekki í vellystingum. Þá var það talinn kostur ef leikararnir bæru ör eða einhver líkamslýti, sem útbreidd voru í tíð forfedranna. Samið var við nokkra íslenska leikara og var til þess tekið að þeir þættu hraustari en franskir kollegar þeirra.

EKKI kom til mála að láta isaldarfólk mæla á reiprennandi ensku eða frönsku, heldur var breski rit höfundurinn og málvísindamaðurinn Anthony Burgess fenginn til að semja sérstakt tungumál fyrir myndina. Burgess er kunnastur fyrir skáldsögu sína A Clockwork Orange og hafði samið sérstakt slangumál fyrir þá sögu, sem jafnframt var notað í kvikmyndagerð hennar árið 1971. Að þessu sinni skóp hann heildstætt tungumál sem samanstóð af hundrað orðum og flóknu bendingakerfi sem leikararnir þurftu að læra.

#### Filabúgarður á hálendinu

En það þurfti meira en gróðurvana fjöll og eyðisanda til að minna á isaldartímann. Forsögulegt dryfall var einnig í aðallutverki í sögunni um leitina að eldinni og þá einkum loðfilar. Í dag myndu leikstjórar vafalítið gripa til tölvutækinnar, en um 1980 var fátt slíkt í boði. Þess í stað yrðu loðfílarnir leiknir af venulegum filum sem klæddir væru í nokkurs konar loðkápur með hárlímingum. Hlutverk sverðtigris-



Framleiðendur fengu skrá frá Leikarafélaginu um alla félagsmenn þeirra ásamt ljósmyndum. Var þar sérstaklega horft til þess að leikararnir væru sterkbyggðir, en þó ekki í miklum holdum.



... VAR KOMIÐ UPP HELJARMIKILLI GIRÐINGU FYRIR FIMMTÁN FÍLA.

dýrs í sögunni var svo í höndum ljóna með gervitennur og ámálaðar rákir. Sérstakur ráðunautur kvikmyndagerðarfólksins þegar kom að dryfallinu var hinn kunnir breski líffræðingur Desmond Morris, sem óðlast hafði heimsfræðu rúmunum áratug fyrir fyrir bók sína „Nakta apann“ (e. The Naked Ape).

Tökustaðir myndarinnar hér á landi voru flestir ákveðnir í Þórs- mörk og Þjórsárdal, en á síðar- nefnda staðnum var komið upp heljarmikilli girðingu fyrir fimmtán fíla, auk þess sem ætlað var að flytja inn tvö tigrisdýr og skógarbjörn. Verkefnið var unnið í náinni samvinnu við embætti yfirdýralæknis, til að hindra útbreiðslu

smitsjúkdóma. Samið var við flutningafyrirtæki um að koma skepnunum til landsins og tryggðu framleiðendur sér mikið magn af lélegu heyi til að fœra filana á, en að mati sérfræðinga var venjulegt íslenskt heyl of kjarngott fyrir ferfætlingana ferlega.

Allt var því til reiðu að hefja kvikmyndatökur sumarið 1980 og gera náttúru Þórsmerkur ódauðlega á hvíta tjaldinu. En aldrei kom töku- líft og engir filar voru geymdir innan girðingarinnar í Þjórsárdal. Ástæðan var verkfall í Hollywood.

Leikaraverkfallið 1980 er það næstlingsta í sögu stéttarinnar í Bandaríkjunum og varði í þrjá mánuði. Það raskaði áætlunum fjölmargra kvikmynda- og sjónvarpsfyrirtækja, þar sem framleiðsla fólsta mynda og sjónvarpsþátta- ra komst í uppnám. Þótt ætla mætti að verkfall í Bandaríkjunum hefði litil áhrif á kvikmyndaverkefni á Íslandi frestuðust tökur og þar sem einungis var hægt að vinna að myndinni björtustu og hlýjstu mánuði ársins varuð fljótlega ljóst að ekkert yrði ur komu Annauds og hans fólks sumarið 1980.

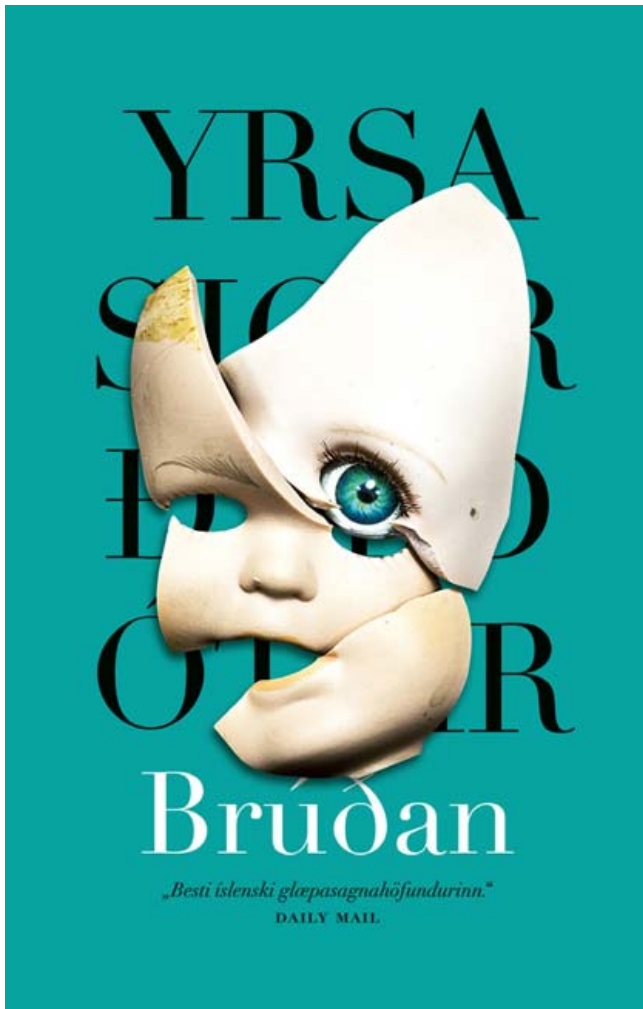
Þótt opinberlega væri hér aðeins

um eins árs frestun að ræða, fór kvikmyndafyrirtækið fljótlega að svipast um eftir öðrum kostum. Niðurstaðan varð sú að velja nýja tókustaði í Skotlandi, sem féllu ekki alveg eins vel að hugmyndum leikstjórans um isaldarlandslag en voru mun ódýrari og kölluðu á minna umstang. Íslendingar misstu því af frábærri landkynningu og urðu sömuleiðis af talsverðum tekjum, enda hafði því verið haldið á lofti að kostnaðurinn við myndina næmi um tveimur skuttugurum – sem var alvanaleg mælieining á verðmæti á þessum árum.

Myndin var tekin á tæplega einu ári og frumsýnd í lok árs 1981. Hún sópaði til sín verðlaunum á evrópskum kvikmyndahátíðum og hreppi ein Óskarsverðlaun, fyrir bestu buninga. Aðalleikararnir vöktu verðskuldaða athygli fyrir frammiðstöðu sína og hafa sum þeirra óðlast glæstan feril, þótt leikarinn Ron Perlman sé vafalítið kunnastur í dag. Hann hefur lýst áhuga sínum á að bjóða sig fram til forseta Bandaríkjanna árið 2020. Það skyldi þó aldrei fara svo að við fáum næstum-því-Íslandsvin í Hvíta húsið eftir nokkur misseri?

nettó

# Jólabækurnar færðu í Nettó



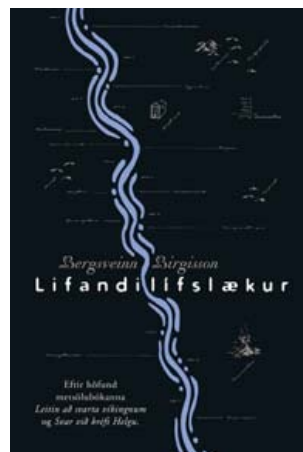
Brúðan  
**4.549 kr.**



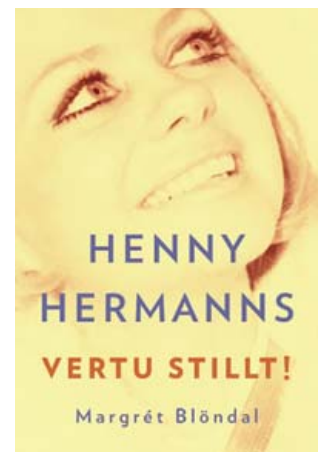
Hornauga  
**5.249 kr.**



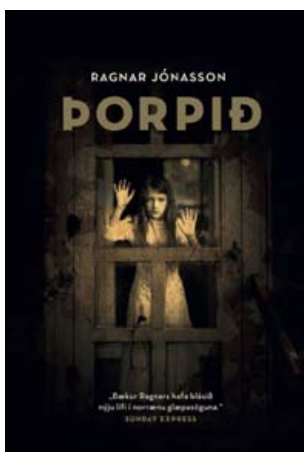
Geðveikt með köflum  
**4.899 kr.**



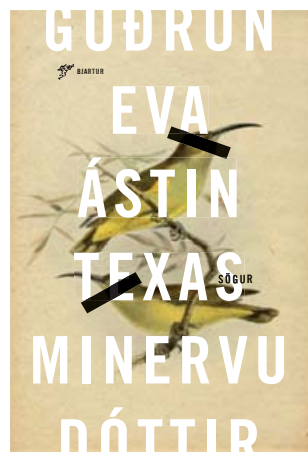
Lifandilifslækur  
**4.899 kr.**



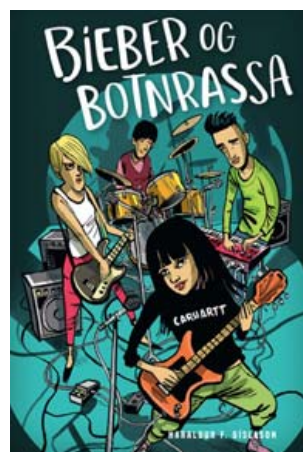
Henny - Vertu stillt!  
**5.249 kr.**



Dorpið  
**4.899 kr.**



Ástin, Texas  
**4.899 kr.**



Bieber og Botnrassa í Bretlandi  
**3.499 kr.**



Kaupthinking  
**5.249 kr.**

**Góður  
MORGUNMATUR**



**498**  
kr. 12 stk.

Stjörnuegg Stór  
12 stk. 816 g

**BONUS  
VERÐ**



**298**  
kr. 250 g

Bónus Beikon  
Pressað, 250 g



**95**  
kr. 1 kg

Sykur, 1 kg



**95**  
kr. 1 kg

Hveiti, 1 kg



**179**  
kr. 500 g

Heima Smjörliki  
500 g



**379**  
kr. 300 g

Heima Suðusúkkulaði  
300 g

**TILBOÐ**

Kaffivél + 2 pk. kaffi



**9.900**  
kr. pk.

Philips Senseo Kaffivél  
og pakki af Senseo Classic  
og Senseo Strong

**SAMA  
VERÐ  
UM LAND ALLT**



**259**  
kr. stk.

Diana Kubbakerti  
12x7 cm, rautt eða hvítt.



**198**  
kr. pk.

Maki Serviettur  
33x33 cm, 20 stk.



**BONUS BONUS BONUS BONUS BONUS**



**1.398**  
kr. kg

SS Lambalæri  
Krydduð, haustslátrun 2018



**1.979**  
kr. kg

Kalkúnabringa  
Þýskaland, frosin



# Vinsælustu bækurnar í dag í verzlunum **BONUS**

1. Stúlkan hjá brúnni – Arnaldur Indriðason
2. Útkall - Þrekvirki í Djúpinu – Óttar Sveinsson
3. Lára fer til læknis – Birgitta Haukdal
4. Brúðan – Yrsa Sigurðardóttir
5. Þitt eigið tímaferðalag – Ævar Þór Benediktsson
6. Hornauga – Ásdís Halla Bragadóttir
7. Jól með Láru – Birgitta Haukdal
8. Beint í ofninn – Nanna Rögnvaldsdóttir
9. Fíásól gefst aldrei upp – Kristín H. Gunnarsdóttir
10. Siggí sítróna – Gunnar Helgason
11. Afmæli hjá Láru – Birgitta Haukdal



**BONUS EKKERT BRUÐL**

Opnunartími í Bónus: Mánudaga-Fimmtudaga; 11:00-18:30 • Föstudaga; 10:00-19:30 • Laugardaga; 10:00-18:00 • Sunnudaga; 12:00-18:00  
Bónus Smáratorgi: Mánudaga-Fimmtudaga; 10:00-19:00 • Föstudaga-Laugardaga; 10:00-19:30 • Sunnudaga; 11:00-18:00



Elskulegur eiginmaður minn,  
faðir, tengdafaðir, afi og langafi,

### Einar Einarsson

múrarameistari,  
Boðabíngi 1, Kópavogi,

andaðist á krabbameinsdeild  
Landspítalans þriðjudaginn 20. nóvember  
2018. Útför hans fer fram frá Digraneskirkju 28. nóvember  
klukkan 13. Þeim sem vildu minnst Einar er bent á  
Styrktar- og líknarsjóð Oddfellöwa.

#### Alda Ingólfssdóttir

Hrefna Einarssdóttir

Karel Helgi Pétursson

Fanney Einarssdóttir

Ingólfur Einarsson

Áslaug Óskarsdóttir

Erna Rún Einarssdóttir

Ágúst Hilmarsson

barnabörn og barnabarnabörn.



Þökkum auðsýnda samúð og  
hlyg við andlát og útför elskulegs  
eiginmanns mins, föður, tengdafaður,  
afa og langafa,

### Arnórs Haraldssonar

frá Þorvaldsstöðum, Langanesströnd,  
Viðilundi 24, Akureyri.

Sérstakar þakkir færur við starfsfólki Aspar- og  
Beykhlíðar á öldrunarheimilinu Hlíð fyrir hlýja  
og góða umönnun.

#### Júlia Friðriksdóttir

Þórunn Björg Arnórsdóttir

Almar Björnsson

Unnur Helga Arnórsdóttir

Eydis Arnórsdóttir

Ingimar Tryggvason

afa- og langafabörn.



Okkar innlegustu þakkir færur  
við öllum þeim sem sýndu okkur  
samúð, vináttu og hlyg hug vegna  
fráfalls okkar ástkæru móður,  
tengdamömmu og ömmu,

### Sólrúna Jónsdóttir

(Núru)

Þann 16. nóvember. Útförin hefur farið  
fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu.

Sérstakar þakkir færur við starfsfólkinu á  
öldrunarheimilinu Hrafnistu í Hafnarfirði/Ölduhrauni,  
fyrir hlýja og góða umönnun.

Anna Björnsdóttir

Bernharð Laxdal

Hildur Björnsdóttir

Jean-Marc Taiclet

Birna Lind Björnsdóttir

Hrafnkell Konráðsson

Daniel, Jóhann, Hildur,  
Vanessa og Nicolas Björn

ÞETTA GERÐIST: 24. NÓVEMBER 1963

## Lee Harvey Oswald var skotinn

Lee Harvey Oswald, meintur  
morðingi Johns F. Kennedy, forseta  
Bandaríkjanna, var skotinn til bana  
í Dallas. Þetta gerðist þegar verið  
var að flytja hann frá lögreglustöð  
í Dallas yfir í fangelsi. Oswald var  
umkringdur lögreglumönnum þegar  
maður ruddist að honum og skaut  
hann með skammbýssu í kviðinn.

Oswald var fluttur á sama  
sjúkrahús og Kennedy forseti lést á  
tveimur dögum áður. Á sjúkrahúsinu  
var gerð tilraun til að bjarga lífi hans  
en án árangurs.

Oswald var 24 ára þegar hann lést.  
Morðingi hans reyndist vera maður  
að nafni Jack Ruby. Sá greindi síðar  
frá því að ástæðan fyrir skotárás-  
inni hefði verið sú að hann hefði  
verið eyðilagður yfir morðinu á  
Kennedy forseta og að hann hefði  
viljað forða konu hans, Jackie  
Kennedy, frá því að þurfa að fara í  
gegnum réttarhöld vegna þess.



Elskulegur faðir okkar,  
tengdafaðir, afi og langafi,

### Jóhann Hjartarson

húsgagna- og húsamíðameistari,

lést á Hrafnistu í Hafnarfirði  
16. nóvember. Útförin hefur farið fram  
í kyrrþey að ósk hins látna.

#### Bjarnfríður Jóhannsdóttir

Jóhann Jóhannsson

Jóna Lúðvíksdóttir

Málfríður Jóhannsdóttir

Ragnar Snær Karlsson

Hjörtur Magni Jóhannsson

Ebba Margrét Magnúsdóttir

barnabörn og barnabarnabörn.



Innilegar þakkir fyrir auðsýnda  
samúð og vinahug við andlát og  
útför elskulegs eiginmanns mins,  
föður, tengdafaður og afa,

### Birgis Kristjánssonar

Elisabet Gestsdóttir og fjölskylda.



Þökkum auðsýnda samúð  
við andlát móður okkar,  
**Ragnhildar Hafliðadóttur**  
sem lést laugardaginn 27. október sl.

Ragnhildur Beatrice Erlingsdóttir Sigurjón Hannesson  
Kristrún Erna Erlingsdóttir Baldur Kjartansson  
Guðrður Erlingsdóttir  
Lineik Dóra Erlingsdóttir  
Guðmundur Erlingsson



Okkar ástkæra,  
**Guðný María Jóhannsdóttir**  
frá Þórshöfn,

lést 14. nóvember. Minningarathöfn  
verður haldin í Garðakirkju, Álftanesi  
miðvikudaginn 28. nóvember kl. 15.  
Jarðsungið verður frá Þórshafnarkirkju  
laugardaginn 1. desember kl. 13.

Jóhann A. Jónsson

Rafn Jónsson

Hreggviður Jónsson

barnabörn og barnabarnabörn.

Rósa Danielsdóttir

Kristín Alda Kjartansdóttir

Hlín Sverrisdóttir

barnabörn og barnabarnabörn.

Víð erum til staðar  
þegar þú þarft á  
okkur að halda



Guðmundur Baldvinsson,  
umsjón útfara



## Útfararþjónusta

& lögreglþjónusta

Við önnumst alla þætti undirbúnings og fram-  
kvæmd útfara ásamt vinnu við dánarbússkiptin.  
Við þjónum með virðingu og umhyggju að  
leiðarljósi og af faglegum metnaði.

Með kærleik og virðingu

Útfararstofa Kirkjugarðanna

Vesturhlíð 2, Fossvogi | Sími 551 1266 | útför.is

Mergætni, hlýja og virðing Víð andlát ástvinar





Álfheimur 35, 104 Reykjavík  
Sími 553 5353 og 821 5353  
www.usr.is  
isleifur@usr.is

Ísleifur Jónsson Steinunn Magnúsdóttir  
Útfararstjóri Útfararþjónusta  
Farsími 821 5353 Farsími 861 3441

Þjónusta allan sólarhringinn

Athöfn



Vönduð og persónuleg þjónusta Inger Steinsson

ATHÖFN ÚTFARARÞJÓNUSTA - s. 551 7080 & 691 0919  
athofn@athofn.is - www.athofn.is



Elskulegur faðir okkar,  
tengdafaðir, afi og langafi,

### Marel Eðvaldsson

Suðurbraut 2, Hafnarfirði,

lést á Landspítala Fossvogi  
21. nóvember. Útförin fer fram  
frá Hafnarfjarðarkirkju mánudaginn  
3. desember kl. 15.00.

Blóm og kransar afþakkaðir, en þeim sem vilja minnst  
hans er bent á Slysavarnafélagið Landsbjörg.

Gréta Húnfjörð Sigurðardóttir

Örn Marelsson

Ingibjörg Marelssdóttir

barnabörn og barnabarnabörn.



VIÐ FRAMLENGJUM

# KOL SVARTAN FÖSTUDAG FRAM Á LAUGARDAG

HVÍTAR INNIHURÐIR  
VERÐ FRÁ 31.990 KR.

\*AFSLÁTTUR VEITTUR AF FULLU VERÐI

40%

AFSLÁTTUR AF HARÐ-  
PARKETI, UNDIRLAGI  
OG LISTUM\*

40%

AFSLÁTTUR AF ÖLLU  
KÁHRS PARKETI\*

30-50%

AFSLÁTTUR AF  
ÖLLUM FLÍSUM\*

OPÍÐ 11-15 LAUGARDAG





# Skreytum allt með greinum grænum...

Kubbakerti  
7 x 20 cm.

**445.-**

7 x 10 cm..... 245-  
7 x 15 cm..... 345-



## Jólakerti

Mikið úrval af jólakertum

Jóladagatalskerti 5 x 25 cm ..... 1.195-  
Aðventukerti 4 stk. í pk ..... 1.595-  
Aðventukerti 4 stk. m/mynstri ..... 1.995-  
Aðventukeilukerti 4 stk ..... 1.995-

**VERÐ FRÁ  
395.-**



## \*Laugardaginn 24. nóvember

Kemur arkitektinn Vala Matt í heimsókn og gefur nú góð ráð varðandi fallegar skreytingar fyrir jólin. Vala er landsþekkt fyrir sniðugar útfærslur og smekklega hönnun.

Við ætlum líka að bjóða gestum okkar upp á dýrindis vöflur og kaffi á milli kl. 13.00 og 16.00

VERIÐ VELKOMIN Í BAUHAUS



**3.995.-**

## Grenihjarta

Með skrauti og hvítri slaufu.



**2.995.-**

## Jólakrans

Aðventukrans með könglum. 30 cm þvermál.



**2.995.-**

## Jólakrans

Aðventukrans með könglum.



**2.595.-**

## Jólastjarna

Til að hengja upp. Fæst í ljósu og rauðu. Pv. 40 cm.



**2.595.-**

## Jólakrans

Pv. 33 cm. Með könglum og greni.



**2.595.-**

## Jólakrans

Pv. 33 cm. Með könglum og greni.



**995.-**

## Grænn jólavöndur

til jólaskeytinga.

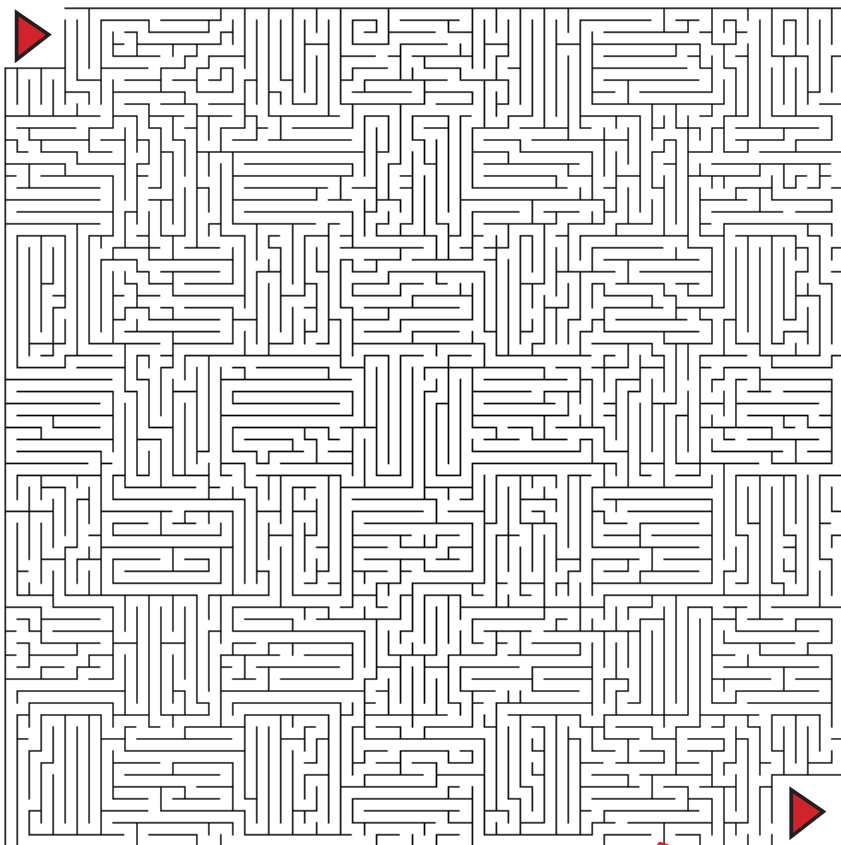


**BAUHAUS®**





## KRAKKAR



Getur þú hjálpað þeim að komast í gegnum vöfundarhúsið?

## Konráð og félagar á ferð og flugi

328

„Þar fór í ver,“ sagði Konráð. „Okkur liggur á en þurfum að komast í gegnum þetta vöfundarhús fyrst.“ Hann dæsti og bætti við vonsvikinn, „við verðum of sein.“ „Of sein, of sein,“ sagði Kata pirruð. „Hvað gerir til að vera aðeins of sein?“ bætti hún við. En Lisaloppa og Konráð voru ekki sammála. Þau vildu mæta á réttum tíma.

### Skáldsagan

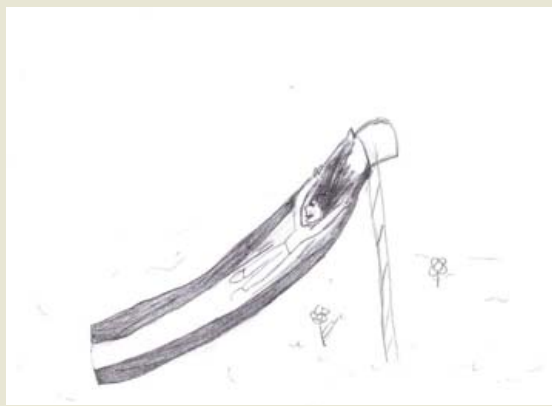
## Skóladagur í Einelti

Höfundur Júlía Hilmarsdóttir 9 ára

Stelpa sneri sér að Mandý. „Takk,“ sagði Mandý. „Það var ekkert,“ sagði hún. „Hvað heitirðu?“ spurði Mandý.

„Lilly,“ svaraði Lilly. „Flott nafn,“ sagði Mandý. „Takk, en þitt?“ spurði Lilly. „Mandý,“ svaraði Mandý. „Heyrðu, viltu vera vinkona mín?“ spurði Mandý. „Já, já, sjór,“ svaraði Lilly. „Hvað viltu gera?“ spurði Mandý. „Róla?“ sagði Lilly. „Jebbs,“ svaraði Mandý. Þær fóru að róla. Þeim leiddist. Þær fóru að hoppa á trampólínum. Þeim leiddist. Þær fóru að klífra. Þeim leiddist. Þær renndu sér niður rennibraut. Þeim leiddist. Þær fóru í The floor is lava. Þeim leiddist. Frimínútunum var lokið. „Komdu,“ sagði Lilly. Þær löbbuðu saman inn í tíma. „Jæja, krakkar, nú ætla ég að gefa ykkur öllum smá heimavinnu,“ sagði Kristín og rétti nemendum heimavinnu. Mandý setti heimavinnuna í töskuna sína. Þar fann hún miða.

elzkan ef þú eRT að lesa Þetta þá vildi ég þaRa láta þig viTa AÐ ég verð ekki heima þegar þú KEMur. ég elska þig þín ELZKuleGA MaMMA



Mamma hennar náði aldrei að læra skrifa venjulega. En Mandý setti miðann aftur í töskuna með heimavinnunni. „Takið nú stærðfræðibækurnar upp og flettið á blaðsíðu 34,“ sagði Kristín. Allir flettu og byrjuðu að reikna. Eftir stærðfræði var matur. „Hvað er í matinn?“ spurði Mandý Lilly. „Mér sýnist þetta vera plökk-

fiskur,“ svaraði Lilly. Þær byrjuðu að borða. Stefán settist við næsta borð á móti þeim. Svo óskraði hann: „MATARSTRÍÐ!“ „Æ, nei,“ sagði Lilly. „Hvað er matars...“ Hún komst ekki lengra því að Lilly æpti „BEYGDU ÞIG!“

Framhald í næsta blaði.



Sigrún Ásta með Birki í kjöltunni. Hin kisan á heimilinu er svört og heitir Ronja. Hana langar í myndavél í jólagjöf. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

# Byrjuð að búa til jólagjafir

**Sigrún Ásta Magnúsdóttir** er farin að hlakka til jólanna enda bara mánuður þangað til þau ganga í garð. Hún ætlar spila á tónleikum með strengjasveitinni sinni í dag.

Sigrún Ásta er 10 ára. Hún er þegar farin að undirbúa jólin.

Ég er byrjuð að gera jólagjafir í skólanum handa fjölskyldunni minni og svo er ég byrjuð að æfa jólalöginn með kórnum mínum í skólanum.

**Hvað er skemmtilegast við jólaundirbúninginn?** Baka piparkökur. Ég baka þær með afa mínum og ömmu og systur minni og stundum líka með vinum mínum. Ég skreyti piparkökuhús með vinkonu minni á hverju ári og annað með litlu frænku minni. Ég borða ekki þessi hús, það gleymist yfirleitt að borða þau.

**Færu jóladagatal?** Já, súkkulaði-jóladagatal. Mamma kaupir líka alltaf dagatalskerti sem við kveikjum á á morgnana áður en við förum í skólann en um helgar fær það að loga aðeins lengur. Stundum erum við eftir á og þá þarf kertið stundum að loga lengi til að ná aftur á réttan dag.

**Kanntu að gera aðventukrans?** Við gerum alltaf eins aðventukrans með kertum og mandarinum sem við setjum negulnagla í. Þá kemur mjög góð lykt. Svo förum við á jólamarkað í Heiðmörk og kaupum tré sem stendur í drumbi sem er

**MIG LANGAR Í MYNDAVÉL SVO ÉG GETI TEKIÐ MYNDIR AF KISUNUM MÍNUM TVEIMUR, BIRKI OG RONJU.**

sniðugt því þá þurfum við aldrei að vökva það. Mér finnst mjög gaman að skreyta jólatrèð.

**Erstu að læra á hljóðfæri?** Já, ég er búin að læra á selló eitt og hálf tón. Ég er að fara að spila á tónleikum með strengjasveitinni minni í dag og svo á jólatónleikum 12. desember.

**Færu á jólaball?** Já, ég fer á jólaball í skólanum 20. desember og svo örugglega eitt með fjölskyldu ömmu minnar, það er alltaf þriðja í jolum.

**Hvað langar þig í jólagjöf?** Mig langar í myndavél svo ég geti tekið myndir af kisu mínum tveimur, Birki og Ronju.

**Hvert er uppáhaldsjólagið þitt?** Ég veit ekki. Kórinn minn er búinn að æfa jólalög í margar vikur svo ég þekki mörg. Ef ég þarf að velja eitt þá vel ég Allt upp á einn disk með þremur á palli.



**30%**  
**AFSLÁTTUR**  
**AF ÖLLUM RAFMAGNS-**  
**VERKFÆRUM FRÁ RYOBI**  
**MÍÐAÐ VIÐ FULLT VERÐ**

Tilboðið gildir aðeins frá laugardegi 24.nóvember til og með sunnudeginum 25.nóvember.

 **BAUHAUS**<sup>®</sup>



BAUHAUS REYKJAVÍK - Lambhagavegur 2-4 - 113 Reykjavík - 515-0800 - upplýsingar@bauhaus.is - www.bauhaus.is

# Um leið og við þökkum viðtökurnar á Black Friday framlengjum við **BOMBURNAR** um helgina



www.dorma.is

VEFVERSLUN

**ALLTAF OPIN**



## SAGA

tveggja sæta sófi

Ljós- og dökkgrátt slitsterkt áklæði.

Stærð: 147 x 86 x 90 cm.

Fullt verð: 99.900 kr.

BLACK FRIDAY  
**50%**  
BOMBA

Aðeins **49.950 kr.**



BLACK FRIDAY  
**35%**  
BOMBA

Nature's Bedding

## NATURE'S REST

heilsudýna

Rest heilsudýna

Stærð 160 x 200 cm

Fullt verð 44.900 kr.

Rest heilsudýna

Stærð 180 x 200 cm

Fullt verð 49.900 kr.

**29.185 kr.**      **32.435 kr.**



## SPA

baðsloppur

Hvítur L / XL / XXL

Fullt verð: 5.990 kr.

BLACK FRIDAY  
**70%**  
BOMBA

Aðeins **1.797 kr.**

LINN  
hæginda-  
stóll



BLACK FRIDAY  
**40%**  
BOMBA

Mjúkt sléttflauei og svartir fætur.

Turkis blár, bleikur, dökk-blár, ljósgrár og rústrauður.

Fullt verð: 49.900 kr.

Aðeins **29.994 kr.**

SPA handklæði og þvottastykki **rauð**



BLACK FRIDAY  
**40%**  
BOMBA

Stærðir

Handklæði 50 x 100 cm

Handklói 70 x 140 cm

þvottastykki 30 x 30 cm

Fullt verð

895 kr.

1.695 kr.

195 kr.

BOMBA

537 kr

1.017 kr

117 kr

**BLACK FRIDAY BOMBA**



BLACK FRIDAY  
**60%**  
BOMBA

## DORMA

hægindastóll

Svart PU-leður.

Fullt verð: 29.900 kr.

Aðeins **11.960 kr.**

Afgreiðslutími Rvk

Mán. til fös. kl. 10-18 (Holtagarðar)

Mán. til fös. kl. 11-18.30 (Smáratorg)

Laugardaga kl. 11-17

Sunnudaga kl. 13-17 (Smáratorg)

Holtagörðum, Reykjavík

512 6800

Smáratorgi, Kópavogi

512 6800

Dalsbraut 1, Akureyri

558 1100

Skeiði 1, Ísafirði

456 4566

Verð og vöruupplýsingar í auglýsingunni eru birtar með fyrirvara um prentvillur.

Tilboðin gilda til 25. nóvember 2018 eða á meðan birgðir endast.



**OPID Á  
SUNNUDÖGUM Í  
DORMA SMÁRATORGI**

**GRAND**

handklæði, kremlit,  
þvottastykki, kremlit,  
baðmotta, hvít



**BLACK FRIDAY  
60%  
BOMBA**

Stærðir	Fullt verð	BOMBA
Handklæði 40 x 60 cm	495 kr.	190 kr
Handklói 90 x 170 cm	2.495 kr.	998 kr
Þvottastykki 30 x 30 cm	175 kr.	70 kr
Baðmotta 50 x 70 cm	990 kr.	396kr

**BLACK FRIDAY BOMBA**

**PURE COMFORT**

hvít teygjulök



**BLACK FRIDAY  
50%  
BOMBA**

Stærðir	Fullt verð	BOMBA
80/100 x 200/220 x 35	2.990 kr.	1.495 kr
90/100 x 200/220 x 35	3.490 kr.	1.745 kr
120/140 x 200/220 x 35	3.990 kr.	1.995 kr
160 x 200/220 x 35	4.990 kr.	2.495 kr
180/200 x 200/220 x 35	5.490 kr.	2.745 kr

**BLACK FRIDAY BOMBA**

**SIMBA**

rúmgrind  
með höfðagafli



**BLACK FRIDAY  
50%  
BOMBA**



Nýtskulegt rúm með áföstum gaffli í ljósgráu áklæði með viðarfótum. Gefur dýnunni þinni réttan stuðning og fullkomnar næstursvefn þinn.

160 x 200 cm.	180 x 200 cm.
<b>Fullt verð: 69.900 kr.</b>	<b>Fullt verð: 74.900 kr.</b>

Aðeins **34.950 kr.**

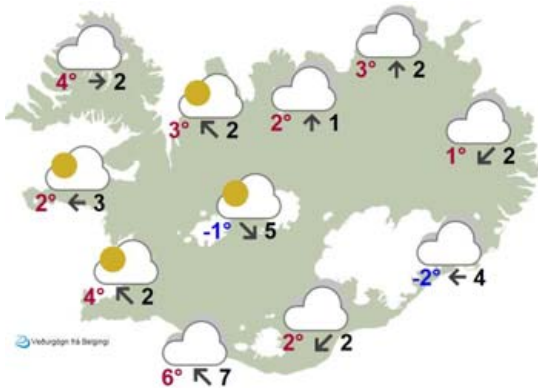
Aðeins **37.450 kr.**

**DORMA**

Láttu drauminn ræstast

# VEÐUR & MYNDASÖGUR

## Veðurspá Laugardagur



Hæg breytileg átt en austan 5-10 við suðurströndina. Skýjað með köflum um landið sunnan- og austanvert en yfirleitt bjartviðri norðan- og vestanlands. Híti 0 til 4 stig en frost 0 til 8 stig norðan- og austanlands, kaldast í innsveitum. Kólnandi veður.

### Heimurinn

Kaupmannh. Oslo 4°	London 9°	Boston -1°	Amsterdam 4°	New York 0°	Stokkhólmur 1°	Paris 10°	Orlando 18°	Gautaborg 1°	Berlin 5°	Moskva -1°	Heisinki 0°	Madrid 8°	Singapúr 27°	Ísrahótin 6°	Brussel 7°	Tókjó 5°	Nuuk 2°	Róm 17°	Sydney 16°
-----------------------	--------------	---------------	-----------------	----------------	-------------------	--------------	----------------	-----------------	--------------	---------------	----------------	--------------	-----------------	-----------------	---------------	-------------	------------	------------	---------------

### Reykjavík

	Sunnudagur 3° ← 7	Mánudagur 4° ↖ 10	Þriðjudagur 4° ← 11	Miðvikudagur 2° ↙ 15	Fimmtudagur -1° ↓ 13
--	----------------------	----------------------	------------------------	-------------------------	-------------------------

### Ísafjörður

	Sunnudagur -0° ↑ 2	Mánudagur -1° ↑ 5	Þriðjudagur -0° ← 10	Miðvikudagur -2° ↙ 15	Fimmtudagur -6° ↙ 14
--	-----------------------	----------------------	-------------------------	--------------------------	-------------------------

### Akureyri

	Sunnudagur -4° ↗ 4	Mánudagur -1° ↑ 5	Þriðjudagur -2° ↑ 2	Miðvikudagur 0° ↙ 6	Fimmtudagur -5° ↓ 14
--	-----------------------	----------------------	------------------------	------------------------	-------------------------

### Egilsstaðir

	Sunnudagur -1° ↖ 3	Mánudagur 1° ↑ 5	Þriðjudagur 0° ↙ 4	Miðvikudagur 1° ↙ 10	Fimmtudagur -4° ↓ 20
--	-----------------------	---------------------	-----------------------	-------------------------	-------------------------

### Kirkjubæjarklaustur

	Sunnudagur 1° ↙ 7	Mánudagur 3° ↙ 6	Þriðjudagur 3° ↙ 8	Miðvikudagur 2° ↙ 5	Fimmtudagur -2° ↓ 15
--	----------------------	---------------------	-----------------------	------------------------	-------------------------

### Pondus

What?! Ertu að gefa mér blóm?  
Vessgú, pabbi!

Gefa og ekki gefa... Þessi blómvöndur gæti orðið þinn fyrir einungis 10 þúsund krónur. Special price for you, my friend.

10 þúsund! Ertu búinn að reykja eitthvað, Maggi? Ég skelli einu NEI á þitt rausnarlega tilboð.

Þú ætlar að segja það, já. Himm. En þegar þú hugsar þig vel um...

Mundi ég gleyma brúðkaups-afmælinu okkar? Þetta er sko ég sem þú ert að tala um.

Þú mundir!

### Gelgjan

Gamlar minningar

Nýr sannleikur

### Barnalán

Geturðu keypt handa mér hnakk-sápu?

Af hverju þarftu hnakk-sápu?

Til að hreinsa hnakk.

Hvaða hnakk?

Hnakkinn sem ég þarf fyrir hestinn minn.

Þú átt ekki hest.

Þú ættir að fara að fá þvilikt samviskubit bráðlega.

Ég læt þig vita þegar það gerist.

# KOMDU Í KOLAPORTIÐ

- dásamleg deild samfélagsins

OPIÐ UM HELGAR FRÁ KL. 11 - 17

**M18 FUEL™ M18 FCHS**  
Aluörnu keðjusög frá Milwaukee

M18 FUEL™ skilar affi til að saga á við bestu bensinknúna keðjusaginar.

POWERTAKE™ mótör.  
REDLINK PLUS™ yfirálagsvörn.  
REDLITHIUM-ION™ rafhlada.

Sveigjanlegt rafhlöðukerfi sem virkar með öllum Milwaukee® M12™ rafhlöðum.

## VERKFERA SALAN

vfs.is

# BLACK FRIDAY

ALLAR VÖRUR  
25-70%

ALLAR  
JÓLAVÖRUR

30%

ARAN  
SÓFAR

50%

ALLIR  
KERTA-  
STJAKAR

30%

CELAYA  
BORÐSTOFU-  
SKÁPUR

70%

LYNGBY  
BORÐSTOFU  
STÓLAR

50%

ÖLL  
TEPPI

30%

ÖLL  
KERTI

30%

ALLIR  
SPEGLAR

40%

ADELINÉ  
BORÐSTOFU  
HÚSGÖGN

70%

# PIER

SMÁRATORG - KORPUTORG - SELFOSS

Tilboð gildir 23.nóvember-29.nóvember

\*Gildir ekki með öðrum tilboðum

# Perlufesti og prentverk

**Una Björg Magnúsdóttir og Sigurður Atli Sigurðsson eru meðal listamanna sem sýna í i8. Hún sýnir fljótlega í Kaupmannahöfn og hann stýrir sýningu í desember.**

Kolbrún Bergþórsdóttir  
kolbrun@frettabladid.is



**U**na Björg Magnúsdóttir og Sigurður Atli Sigurðsson eru í hópi sex listamanna af yngri kynslóðinni sem sýna verk sín á sýningunni Mótun í i8 galleríi. Auk þeirra sýna þar Magnús Ingvar Ágústsson, Örn Alexander Amundsson, Elisabet Brynhildardóttir og Emma Heiðarsdóttir. Sýningin stendur til 12. janúar.

#### Dáleiðandi hugrif

Una Björg vinnur mikið með hreyfanlega skúlptúra eða verk sem breytast yfir tíma. Verk hennar á sýningunni er glerkassi sem stendur á virðulegu víðarborði. Innan í kassanum er flauelsklæddur skartgripastandur með tvílitri perlufesti. Perlufestin snýst hægt um hálsinn, rangsælis, hring eftir hring. Undan



Una Björg og Sigurður Atli. Í bakgrunni eru verk hans. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

borðinu liðast rauð og blá rafmagnsnúra sem leiðir í nærliggjandi innstungu. „Mér finnst athyglisvert hvernig upplifun okkar breytist við það að setja hluti í glerkassa. Þeir virðast verðmætari við það að vera settir fram á þennan hátt og því meira aðlaðandi og eftirsóknarverðari.“ segir Una Björg. „Ég er ekkert að leynd þvi hvað fær perlufestina til að snúast og allar snúurur sem tengjast kassanum sjást greinilega. Mér finnst mikilvægt að sýna hvernig þetta virkar. Þessi hringsnúningur perlufestarinnar skapar hugrif og er dáleiðandi, en á sama tíma er áhorfandanum ljóst að þarna sé um að ræða ákveðna þekktu virkni en ekki galdra.“

Sigurður Atli skýtur inn í: „Þótt þú sért að afhjúpa galdurinn og mekanisminn sé mjög sýnilegur þá heldur verkeið mystisku yfirbragði.“

#### Samband orðs og myndar

Verk Sigurðar Atla á sýningunni eru fimm prentverk. „Þetta eru ljósmyndir af klessum sem ég mótaði úr barnaleir og í bakgrunni sést vinnuborðið og verkfærin. Upphaflega vann ég út frá stuttum lýsingarorðum sem eru margræð, eins og til dæmis frá, var og há. Ég vildi kanna samband orðs og myndar sem ég hef gert í öðrum verkum eins og í seríunni Tré sem er til sýnis á skrifstofu i8. Þar standa trjádrumbar upp úr jörðinni og fyrir neðan hvern og einn eru heiti trjategundar; álmur, lerkí, þinur, víðir, þó að drumbarnir séu líklegast allir úr furu. Í verkinu Myndun höfðu þó hvorki orðið né myndin neina skýra merkingu og taka því þátt í merkingarmyndun hvert annars. Í lok ferlisins voru orðin óþörf og því standa myndirnar sjálfar, án útskýringa. Myndirnar eru prentaðar með bleksprautu-prenti á ljósmyndapappír og silkiþrykki með olíulit. Skúlptúrin stendur sem sjálfstæð eining á öðru plani en umhverfi hans, í senn þri-



Una Björg sýnir skartgripastand með tvílitri perlufesti. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

**ÉG ER EKKERT AÐ LEYNA ÞVI HVAD FÆR PERLUFESTINA TIL AÐ SNÚAST OG ALLAR SNÚRUR SEM TENGJAST KASSANUM SJÁST GREINILEGA. MÉR FINNST MIKILVÆGT AÐ SÝNA HVERNIG ÞETTA VIRKAR.**

viður og tvíviður, skúlptúr og mynd af skúlptúr. Að móta eitthvað úr leir kennir manni eitthvað um efnið og formið sem myndast. Prentið sem er ætlað að miðla þessum augnabliks-skúlptúrum býr síðan til nýja merkingu og formin öðlast sjálfstætt líf.“

Þaði Una Björg og Sigurður Atli stunduðu nám við Listaháskóla Íslands og fóru síðan í framhaldsnám erlendis, hún til Sviss og hann til Frakklands. Sigurður Atli starfar nú sem umsjónarmaður prentverkstæðis Listaháskóla Íslands. Í desember verður opnuð sýning á verkum yfir 100 samtímalistamanna sem hann stýrir ásamt Leifi Ými Eyjólfssyni. Á döfnni hjá Unu Björgu er sýningin Hátt og lágt á Nordatlantens Brygge í Kaupmannahöfn. Sýningin er skipulögð af Heiðari Kára Rannverssyni og leiðir saman ólíkar kynslóðir íslenskra listamanna.

## HÁTIÐAHÖLD – í skugga hamfara 1918



## 100 ÁRA FULLVELDI ÍSLANDS FAGNAÐ Á JÓLAFERNUM MS

**Þ**ýð sunnanátt hreyfði við þokunni sem lá yfir Reykjavík þann 1. desember 1918, daginn sem Ísland varð frjálst og fullvalda ríki í konungssambandi við Danmörku. Blómsveigur var lagður á leiði Jóns Sigurðssonar í Hólavallagarði og fólk safnaðist síðan saman við Stjórnarráðið þar sem nýr ríkisfáni, klofinn að framan, var dreginn að hún í fyrsta sinn. Hátiðarræður voru haldnar og lúðrasveit lék danska konungssönginn og önnur lög. Danska varðskipið Íslands Falk skaut 21 fallbyssuskoti til heiðurs fullveldi Íslands og níföld húrrahróp bergmáluðu í blíðviðri. Hátiðarguðþjónusta í Dómkirkjunni kórónaði að lokum daginn. Vegna smíthættu frá spænsku veikinni og í virðingarskyni við sorg landsmanna voru hátiðahöld lágstemmd.



Við birtum margvíslegan fróðleik um fullveldisárið 1918 á jólafernum í ár.

Lestu meira á [fullveldi1918.is](http://fullveldi1918.is)



**HORNAUGA EFTIR ÁSDÍSI HÖLLU BRAGADÓTTUR**

# „RÍGHELDUR!“



„Harmræn,  
átakanleg,  
hjartnæm.“  
KOLBRÚN  
BERGÞÓRSDÓTTIR,  
KILJUNNI UM  
TVÍSÖGU

★★★★★  
FRÍÐRIKA BENÓNÝS Í  
FRÉTTBLAÐINU UM  
TVÍSÖGU



**ÓGLEYMANLEG SAGA AF KONUM SEM VORU -  
OG ERU ENN - LITNAR HORNAUGA.**

*Hornauga* eftir Ásdísi Höllu Bragadóttur er stórkostleg bók um formæður hennar sem áorkuðu ýmsu en misstigu sig líka illilega. En þetta er um leið saga hennar sjálfrar, af kynnum hennar af nýfundinni föðurfjölskyldu og hvernig hún missti stjórn á rás atburðanna með ófyrirsjáanlegum afleiðingum.

**„BÓKIN ER FRÁBÆR OG STÓRKOSTLEGA  
VEL SKRIFUÐ ... RÍGHELDUR.“  
GÍSLI MARTEINN BALDURSSON**

**2.**  
Metsölulisti  
Eymundsson  
Handbækur  
Fræðibækur  
Ævisögur

**1. sæti**  
Bóksölulistinn  
Ævisögur

VERÖLD



BJARTUR-VEROLD.IS



## Viktória Sigurðar- dóttir flytur lífleg söngleikjaverk í Hörpuhorni á morgun ásamt Ein- ari Bjarti Egilssyni píanóleikara og Arnóri Björnssyni gestasöngvara.

Víð ætlum að vera með úrval söngleikjalaga og ég bregð mér í viðeigandi búninga eftir þörfum," segir Viktória Sigurðardóttir söngkona um dagskrá sem flutt verður í Hörpuhorni, á 2. hæð á morgun, sunnudag, og hefst klukkan 16. Meðspilari Viktoriu er Einar Bjartur Egilsson píanóleikari og gestasöngvari Arnór Björnsson.

Viðburðurinn er liður í tónleikaröð á vegum FÍH og FÍT sem nefnist Velkomin heim og Viktória lýsir mikilli ánægju með. „Mér finnst það lýsa metnaði og hlýju að bjóða fólki sem fær þekkja og er nýlega komið úr námi að utan, að halda tónleika," segir hún.

Sjálf lauk Viktória BA-gráðu í Musical Theatre með fyrstu einkunn frá London College of Music árið 2016, og vann þar til verðlauna. Nú leikur hún í Rocky Horror í Borgar-leikhúsinu og næsta verkefni hennar er hlutverk í söngleiknum um Matt-hildi í sama leikhúsi.

Viktória kveðst alin upp við tónlist. „Það er ekki haldið svo fjöl-



„Það er ekki haldið svo fjölskylduböð að það sé ekki brostið í söng," segir Viktória. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

# Syngur í Hörpuhorni

skylduböð að það sé ekki brostið í söng," segir hún hlajandi. Áður en hún hélt til náms í London í dansi, söng og leiklist, kveðst hún hafa verið í Listaháskólanum og meðal annars lagt þar stund á hörpuleik. „Það færir í vöxt að söngvarar spili á hljóðfæri líka, og ófugt og ég er hrifin af uppsetningum sem nýta fjölhæfni fólks." [gun@frettabladid.is](mailto:gun@frettabladid.is)

## Hvar á ég heima?

Málþing á Icelandair hótel Reykjavík Natura, Pingsal 2, þriðjudaginn 27. nóvember kl. 13.30-15.30



Eygló Harðardóttir, Sólveig Aðalsteinsdóttir, Ólöf Helga Helgadóttir og Inga Þórey Jóhannsdóttir. MYND/HILMAR

Er það rétt stefna að ungt fólk flytji inn á hjúkunarheimili fyrir aldraða og búi þar áratugum saman? Eiga allir að geta búið á hjúkunarheimilum óháð þjónustupörf og sjúkdómsástandi og hver eru þörmörk aldraðra íbúa þeirra?

### Dagskrá:

- 13.30 – 13.40 **Setning málþings**  
Pétur Magnússon, formaður Samtaka fyrirtækja í velferðarþjónustu og forstjóri Hrafnistuheimilanna
- 13.40 – 13.55 **Öldrunarheimili fyrir alla?**  
Björn Bjarki Þorsteinsson, varaformaður Samtaka fyrirtækja í velferðarþjónustu og framkvæmdastjóri Brákarhlíðar
- 13.55 – 14.10 **Allskonar fólk**  
Hrönn Ljótisdóttir, forstöðumaður Hrafnistu í Garðabæ
- 14.10 – 14.25 **Heimilið mitt og samfélagið þar**  
Halldór Guðmundsson, framkvæmdastjóri Öldrunarheimila Akureyrar
- 14.25 – 14.45 **Einstaklingurinn í fyrirrúmi**  
Puríður Harpa Sigurðardóttir, formaður Öryrkjabandalags Íslands
- 14.45 – 15.05 **Að fá örugga þjónustu – sýn sveitarfélags**  
Berglind Magnúsdóttir, skrifstofustjóri á velferðarsviði Reykjavíkurborgar

Allir velkomnir, aðgangur ókeypis.



Pétur Magnússon



Björn Bjarki Þorsteinsson



Hrönn Ljótisdóttir



Halldór Guðmundsson



Puríður Harpa Sigurðardóttir



Berglind Magnúsdóttir

### Að framsögum loknum verða pallborðsumræður.

Fundarstjóri: Ellert B. Schram, fyrrv. alþingismaður og formaður Félags eldri borgara í Reykjavík og nágrenni.



Ellert B. Schram

## Líkami, efni og rými í Listasafni Reykjanesbæjar

Þær Eygló Harðardóttir myndlistarmaður og Inga Þórey Jóhannsdóttir sýningarstjóri verða með leiðsögn um nýpnaða sýningu þriggja listamanna í Listasafni Reykjanesbæjar á morgun, sunnudaginn, 25. nóvember, klukkan 15.

» ÓKEYPIS AÐGANGUR ER Á LEIÐSÖGNINA Í DUUS SAFNAHÚSUM OG ALLIR ERU HJARTANLEGA VELKOMNIR.

Auk Eyglóar eiga þær Ólöf Helga Helgadóttir og Sólveig Aðalsteinsdóttir verk á sýningunni sem ber heitið Líkami, efni og rými. Það sem helst tengir þær þrjár saman er sterk tilfinning fyrir efniskennnd og hvernig verk þeirra hverfast um lögmál myndlistar, forma, líta, rymis og tíma. Pappir er ríkjandi í verkum þeirra allra, en nálgunin við efnið afar ólík, að því er segir í fréttatilkynningu.

Ókeypiss aðgangur er á leiðsögnina í Duus safnahúsum og allir eru hjartanlega velkomnir. Sýningin stendur til 13. janúar 2019 og safnið er opið alla daga frá klukkan 12 til 17. – gun

# Samviskuerindi

**BÆKUR**

**Títill: Sálumessa**

★★★★★

**Gerður Kristný**

**Útgefandi:** Mál og menning/Forlagið

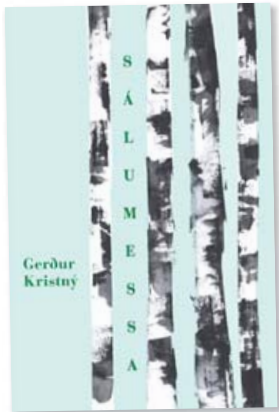
**Fjöldi síðna:** 88

Sálumessa nefnist ný ljóðabók eftir Gerði Kristnýju. Falleg bók, létt í hendi en þung fyrir brjósti. Grannar bjarkargreinar sem myndskreyta bókina eiga sér systur í einu ljóðanna:

*Það vantar orð yfir snjóinn  
sem sest á örgranna  
grein bjarkar í stingandi stillu (85)*

Í bókinni er ort til og um konu sem fallið hefur fyrir eigin hendi eftir kynferðisofbeldi í æsku og andleg veikindi. Tilfeini ljóðanna eru rauverulegir atburðir sem Gerður Kristný fjallaði sjálf um í tímaritsviðtali sem hún skrifaði fyrir allnokkrum árum og ollu málaferlum gegn henni. Hún á þess vegna ýmslegt ósagt og bókin ber þess merki. Í nýlegu kynningarviðtali segir Gerður Kristný frá þessum aðdraganda og kynnum sínum af konunni sem ort er um. Þær upplýsingar opna sýn á efni ljóðanna sem satt að segja væru sum hver býsna torskilin annars.

Gerður Kristný (f. 1970) á að baki fjölda útgefna ritverka sem hafa aflað henni viðurkenningar og verðlauna á ýmsum vettvangi. Ljóð hennar eru hárbeitt og myndræn, afar hnitmiðuð og skörp í framsetningu og hugsun. Hún hefur einstakt vald á ljóðmáli og þá bregst ekki heldur í þessari bók.



*Grýlukerti uxu fyrir glugga  
Þú horfir út um vigenntan skolt vetrarins... (15)*

Eins og oft áður leitar höfundur í smíðju fornsagna og goðaheims til þess að skapa hugblæ og hugrenningatengsl. Viðfang ljóðanna – konan sem sungið er yfir – liggur utangarðs í orðsins fyllstu merkingu. Það er myndgert með dysinni þangað sem ljóðmældandinn hefur vitjað hennar. Þar hvílir hin látna umlukin þögninni sem sveipað hefur líf hennar og þjáningu, því að:

*Þau þyrтуðu þögn yfir orð þin  
örftinu lagi af lygum svo enginn þyrði  
að hafa þau eftir (50)*

Þessi þrögandi þögn sem sveipað hefur viðfang ljóðanna þráir þó að verða rofin og er við að bresta:

*Þungt dynur þögnin í moldinni (31)*

Sem fyrr segir eru ljóð bókariðnar hvert öðru fegurra að smíð og áferð. Helsti gallinn er þó sá að ef lesandinn hefur ekki fyrrgreindar forsendur fyrir framan sig – sögu konunnar og upplýsingar sem höfundur hefur gefið í viðtölum um efni bókariðnar – missa sum ljóðin marks því þau vísa ekki öll út fyrir sig. Fyrir vikið verður einhverskonar rof á trúnaðarsambandinu sem einn þarf að vera til staðar milli ljóð-

mælenda og lesanda. Gerði Kristnýju liggur mikið á hjarta. Bókin er öðrum þræði persónulegt uppgjör hennar við skyldmenn konunnar. Hún á erindi – samviskuerindi. Um leið verður lesandinn meira eins og áheyrandi eða vottur að málflutningi heldur en þátttakandi eða trúnaðarvinur. Þetta er helsti galli bókariðnar sem annars er meistarsmíð að formi og framsetningu því mörg ljóðanna gripa fast og bita.

Sálumessa er kannski ekki rétta hugtakið yfir það sem fram fer í þessum ljóðabálki. Sálumessa er bæn lifenda fyrir sálu látinnar persónu. Þessi ljóð eru ekki bæn heldur málstaður og tjáning. Jafnvel geðlausn. Bókin hefst í dysinni með fullkominni samsömun ljóðmældans með viðfangi sínu. Leiðin liggur svo um refilestigu sársauka og reiði. Um síðir þegar „tennurnar hafa verið dregnar úr

vetrinum“ (81) þiðnar klakinn og „Eitthvað hefur mýkst og slaknað. Því er þó ekki hægt að lýsa og enn er margt ósagt því að „það vantar orð“ (87).

**Ólína Kjerúlf Þorvarðardóttir**

**NIÐURSTADA:** Ljóðin eru meistarsmíð, úrlausn efnis sem höfundur liggur þungt á hjarta.

# BLACK FRIDAY

## LOKADAGUR BLACK FRIDAY ÚTSÖLUVIKUNAR Í DAG OPIÐ 10-18

**20.000**  
**Afsláttur**  
AÐEINS Í DAG!

**40%**  
**Afsláttur**  
AÐEINS Í DAG!

**30%**  
**Afsláttur**  
AÐEINS Í DAG!

**SWIFT 1 2018**  
Nýja lúxus línan með enn öflugri 4 kjarna örgjörva, físlétt og örþunn úr gegnhellu áli

**99.990**  
VERÐ ÁÐUR 119.990

**TRUST PAXO**  
Frábær þráðlaus heyrnartól með Active Noise Cancellation hljóðeinangrandi tækni

**5.994**  
VERÐ ÁÐUR 9.990

**STAR WARS DRÓN**  
Ný kynslóð dróna þar sem hægt er að keppa við aðra spilara í Laser Tag leikjum ;)

**6.993**  
VERÐ ÁÐUR 9.990

**75%**  
**Afsláttur**  
AÐEINS Í DAG!

**30%**  
**Afsláttur**  
Aðeins 100 stk í stk á mánni!

**50%**  
**Afsláttur**  
Aðeins 100 stk í stk á mánni!

**PRIMO 5200mAh**  
Allt að 21 tíma hleðsla fyrir síma og 6 tíma fyrir spjaltölvur

**998**  
VERÐ ÁÐUR 3.990

**BENQ GW2780**  
Lúxus 27" IPS skjár með örþunnan skjáramma!

**27.993**  
VERÐ ÁÐUR 39.990

**BROTHER MÉRKVÉL**  
Já þetta er sú einna sanna! Fullkomin í jólapakann!

**1.495**  
VERÐ ÁÐUR 2.990

**40.000**  
**Afsláttur**  
Af fartölvum

**20%**  
**Afsláttur**  
Af prenturum

**50%**  
**Afsláttur**  
Af lyklaborðum og músum

**50%**  
**Afsláttur**  
Af hátölurum

**50%**  
**Afsláttur**  
Af minnistykklum og minnistortum.

# TÖLVUTEK

Reykjavík · Hallarmúla 2 · 563 6900 | Akureyri · Undirhlíð 2 · 430 6900

**SÍÐASTI SENS Í DAG**  
**LOKADAGUR ÚTSÖLU Í DAG**  
**OPIÐ 10-18**

Borgareikhúsið 568 8000 • borgarleikhus.is

Elly Stóra sviðið
Fös 23.11. Kl. 20:00 Lau 01.12 Kl. 20:00 Fös 07.12 Kl. 20:00 Sun 30.12 kl. 15:00
Sun 25.11 Kl. 20:00 Sun 02.12 Kl. 20:00 Sun 09.12 Kl. 20:00 Sun 30.12 Kl. 20:00
Fim. 29.11 Kl. 20:00 Fim 06.12 Kl. 20:00 Fim 13.12 Kl. 20:00

Allt sem er frábært Litla sviðið
Fös 23.11. Kl. 20:00 Fös 30.11. Kl. 20:00 Lau 08.12 Kl. 20:00 Fös 14.12 Kl. 20:00

Kvenfólk Nýja sviðið
Fös 23.11. Kl. 20:00 Fös 07.12 Kl. 20:00 Fim 20.12 Kl. 20:00 Sun 06.01 Kl. 20:00
Lau 24.11 Kl. 20:00 Lau 08.12 Kl. 20:00 Fös 21.12 Kl. 20:00 Fös 11.01 Kl. 20:00
Sun 25.11 Kl. 20:00 Fim 13.12 Kl. 20:00 Fös 28.12 Kl. 20:00
Fös 30.11 Kl. 20:00 Fös 14.12 Kl. 20:00 Lau 29.12 Kl. 20:00
Lau 01.12 Kl. 20:00 Sun 16.12 Kl. 20:00 Sun 30.12 Kl. 20:00

Tvískinnungur Litla sviðið
Sun 25.11 Kl. 20:00 Lau 01.12 Kl. 20:00

Jólaflækja Litla sviðið
Lau 24.11 Kl. 13:00 Sun 02.12 Kl. 13:00 Lau 15.12 Kl. 13:00
Sun 25.11 Kl. 13:00 Lau 08.12 Kl. 13:00 Sun 16.12 Kl. 13:00
Lau 01.12 Kl. 13:00 Sun 09.12 Kl. 13:00 Lau 22.12 Kl. 13:00

Rocky Horror Stóra sviðið
Lau 24.11 Kl. 20:00 Fös 30.11 Kl. 20:00 Lau 08.12 Kl. 20:00 Fös 14.12 Kl. 20:00

Þjóðleikhúsið 551 1200 • leikhusid.is

Ronja Ræningjadóttir Stóra sviðið
Lau 24.11 kl. 17:00 Sun 09.12 kl. 17:00 Sun 13.01 kl. 16:00 Sun. 03.02 kl. 16:00
Sun. 25.11 kl. 14:00 Lau 29.12 kl. 13:00 Lau 19.01 kl. 13:00 Sun. 10.02 kl. 13:00
Sun. 25.11 kl. 17:00 Lau 29.12 kl. 16:00 Lau 19.01 kl. 16:00 Sun. 10.02 kl. 16:00
Lau. 01.12 kl. 14:00 Sun. 30.12 kl. 13:00 Sun. 20.01 kl. 13:00 Sun. 17.02 kl. 13:00
Lau. 01.12 kl. 14:00 Sun. 30.12 kl. 16:00 Sun. 20.01 kl. 16:00 Sun. 17.02 kl. 16:00
Sun. 02.12 kl. 14:00 Sun. 06.01 kl. 13:00 Sun. 27.01 kl. 13:00 Sun. 24.02 kl. 13:00
Sun. 02.12 kl. 17:00 Sun. 06.01 kl. 16:00 Sun. 27.01 kl. 16:00 Sun. 24.02 kl. 16:00
Sun. 09.12 kl. 14:00 Sun. 13.01 kl. 13:00 Sun. 03.02 kl. 13:00

Samþykki Stóra sviðið
Fös 23.11 kl. 19:30 Fim 29.11 kl. 19:30 Fös 30.11 kl. 19:30 Fös 07.12 kl. 19:30

Einræðisherrann Stóra sviðið
Mið. 26.12 kl. 19:30 Lau. 05.01 kl. 19:30 Fim 17.01 kl. 19:30 Fös. 25.01 kl. 19:30
Fim. 27.12 kl. 19:30 Fös. 11.01 kl. 19:30 Fös. 18.01 kl. 19:30
Fös. 28.12 kl. 19:30 Lau. 12.01 kl. 19:31 Fim. 24.01 kl. 19:30

Leitin að jólunum Leikhúslöftið
Lau 17.11 kl. 11:00 Lau 01.12 kl. 12:30 Fös 14.12 kl. 17:30 Lau 22.12 kl. 11:00
Lau 17.11 kl. 12:30 Sun 02.12 kl. 11:00 Fös 14.12 kl. 19:00 Lau 22.12 kl. 13:00
Lau 24.11 kl. 11:00 Sun 02.12 kl. 12:30 Lau 15.12 kl. 11:00 Lau 22.12 kl. 14:30
Lau 24.11 kl. 13:00 Lau 08.12 kl. 11:00 Lau 15.12 kl. 13:00 Sun 23.12 kl. 13:00
Lau 24.11 kl. 14:30 Lau 08.12 kl. 13:00 Lau 15.12 kl. 14:30 Sun 23.12 kl. 14:30
Sun 25.11 kl. 11:00 Lau 08.12 kl. 14:00 Sun 16.12 kl. 11:00
Sun 25.11 kl. 12:30 Sun 09.12 kl. 11:00 Sun 16.12 kl. 13:00
Lau 01.12 kl. 11:00 Sun 09.12 kl. 12:30 Sun 16.12 kl. 14:00

Fly Me To The Moon Kassinn
Fös 23.11 kl. 19:30 Lau 01.12 kl. 19:30 Sun 02.12 kl. 19:30

Insomnia Kassinn
Lau 24.11 kl. 19:30 Fim 29.11 kl. 19:30 Sun 09.12 kl. 19:30
Sun 25.11 kl. 19:30 Fös 30.11 kl. 19:30



MÍT heiðrar Magnús Þór með tónleikum á bæði laugardag og sunnudag. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Hvað? Hvenær? Hvar? Laugardagur

hvar@frettabladid.is

24. NÓVEMBER 2018

Tónlist

Hvað? Útgáfuteiti og tónlist
Hvenær? 14.00
Hvar? Norræna húsið
Í dag, laugardaginn 24. nóvember, kynni ritstjórnin, Þóroddur Helgason, útgáfu afmælisskríts Danska-íslenska félagsins, sem nú er 100 ára. Ritíð er greinasafn, um 130 síður og hefur verið í vinnslu í þrjú ár. Einnig syngur Hörn Hrafnadóttir söngkona nokkur lög við undirleik Hólmfríðar Sigurðardóttur. Bjarki Sveinbjörnsson flytur erindi um Elsu Sigfúss í Danmörku.

Hvað? Sú ást er heit – MÍT heiðrar Magnús Þór Sigmundsson
Hvenær? 15.00
Hvar? Hátiðarsalur FÍH, Rauðagerði Menntaskóli í Tónlist (MÍT) heldur söngsýningu undir yfirskriftinni „Sú ást er heit“ til heiðurs söngvaskáldinu Magnúsi Þór Sigmundssyni í hátiðarsal FÍH, Rauðagerði 27, laugardag og sunnudag 24. og 25. nóvember kl. 15 báða dagana. Fram koma 12 söngvarar og 11 manna hljómsveit undir stjórn Agnars Mäs Magnússonar. Flutt verður fjölbreytt úrval tónlistar frá ferli Magnúsar. Aðgangseyrir er kr. 2.000 og miðar fast við innganginn.

Hvað? Dómkórinn flytur Jólaóratóriuana eftir J.S. Bach
Hvenær? 17.00
Hvar? Hallgrímskirkja
Dómkórinn flytur Jólaóratóriu J.S. Bach sem er þekktasta og stórbrotasta tónverk sem samið hefur verið í tilefni af fæðingaráhætið Krists. Verkið inniheldur sex kantótur sem Bach samdi undir árslok 1734. Á tónleikum í Hallgrímskirkju verða fluttar fjórar kantótur, númer 1, 3, 5 og 6 og tekur flutningurinn um tvær klukkustundir. Einsöngvarar

verða þau Hallveig Rúnarsdóttir sópran, Hanna Dóra Sturludóttir alt, Benedikt Kristjánsson tenór og Jóhann Kristinnson bassi. Konsertmeistarar er Una Sveinbjarnardóttir og stjórnandi er Kári Þoromar dómorganisti.

Tónleikar dúettsins eru frábær upplifun þar sem áheyrindinn ferðast um í drammenndum heimi þeirra Ágústu Evu Erlendsdóttur og Gunnar Hilmars.

Viðburðir

Hvað? Morse-kóða-perli í Gerðarsafni
Hvenær? 13.00
Hvar? Gerðarsafn
Í dag, laugardaginn 24. nóvember, klukkan 13 leiðir myndlistarmaðurinn Anna Júlía Friðbjörnsdóttir fjölskyldu-stund í Gerðarsafni. Viðfangs-efnið verður perlusamsetningar með skilaboðum í morse-kóða. Perlurnar mynda hálsfestar, arm-bönd eða öróa og innihalda skilaboð sem hver og einn velur. Anna Júlía er meðal listamanna sem eiga verk á sýningunni Einungis allir í Gerðarsafni en sýningin er liður í listahátíðinni Cycle.

Hvað? Jólmarkaður Bjarna Sigurðssonar keramikkers
Hvenær? 11.00
Hvar? Hrauntunga 20, Hafnarfirði
Hinn árlegi markaður er á sínum stað.

Hvað? Hvenær? Hvar? Sunnudagur

hvar@frettabladid.is

25. NÓVEMBER 2018

Tónlist

Hvað? Tónleikar með söngleikjaperlu, Viktoría Sigurðardóttir söngkona og Egill Bjartur Einarsson pianóleikari
Hvenær? 18:00
Hvar? Harpa
Sunnudaginn 25. nóvember kl. 16.00 verða haldnir tónleikar innan Klassískra sunnudaga í Hörpuhorni, opnu rými á annarrí hæð. Hér eru á ferðinni ungir flytjendur í tónleikaröðinni Velkomin heim og flytur Viktoría Sigurðardóttir söngkona ásamt Einarri Bjarti Egilssyni pianóleikari úrval liflegra söngleikjaverka, meðal annars eftir Stephen Sondheim, Irving Berlin og fleiri heimsþekkt söngleikjatónskáld. Gestasöngvari á tónleikum er Arnór Björnsson.

Hvað? Sycamore Tree – Aukátónleikar
Hvenær? 21.00
Hvar? Hard Rock Cafe, Lækjargötu



Sycamore Tree tekur lagið á Hard Rock á sunnudaginn.
Hvað? Í fótspor hinna útvöldu – Söguganga um slóðir fullveldis í miðbæ Reykjavíkur
Hvenær? 15.00

Hvar? Harpa
Gunnar Þór Bjarnason sagnfræðingur verður með sögugöngu frá Hörpu sunnudaginn 25. nóvember kl. 15. Gengið verður um miðbæ Reykjavíkur og staldra við hjá byggingum og stóðum sem tengjast sögulegum viðburðum ársins 1918 í aðdraganda þess að Ísland varð fullvalda. Þá gekk á ýmsu bæði í mannlífi og náttúru: Kötlu-gos, jökullhlaup, frostaveturinn mikli og hin skæða spænska veiki sem kom um 500 Íslendingum í grófina. Þann fyrsta desember þetta ár átti hins vegar sá merki og jákvæði atburður sér stað að Ísland varð frjálst og fullvalda ríki í konungssambandi við Danmörku.

Hvað? Fjölskylduleiðisögn
Hvenær? 11.00
Hvar? Listasafnið á Akureyri
Sunnudaginn 25. nóvember kl. 11-12 verður boðið upp á fjölskylduleiðisögn um sýningu Arnar Inga Gíslasonar, „Lífið er Leikfimi“, í Listasafninu. Heiða Björk Vilhjálmsdóttir fræðslufulltrúi segir börnum og fullorðnum frá sýningunni. Að lokinni leiðisögn er gestum boðið að búa til sitt eigið listaverk, innblásið af verkum listamannsins. Aðgangur á fjölskylduleiðisögnina er ókeypis í boði Norðurorku.

Hvað? Það á að gefa börnum brauð – Laufabrauðgerð í Viðey
Hvenær? 13.30
Hvar? Viðey
Það á að gefa börnum brauð er yfirskrift fjölskylduviðburðar á vegum Borgarsögufans sem fram fer í Viðey sunnudaginn 25. nóvember kl. 13.30. En þá mun Margrét Sigfúsdóttir, skólastýra Hústjórnskólans í Reykjavík, kenna gestum réttu handtökin við laufabrauðgerð. Að hnoða hveitideig og fletja út í þunnar kókur sem síðan eru skornar út og steiktar er einn af elstu og sérstæðustu jólasíðum þjóðarinnar, en í elstu heimildum frá 18. öld er fjallað um laufbrauðið sem sæl-gæti Íslendinga. Metnaðurinn við gerð þess fyrr á tímum var jafnvel svo mikill að þeir sem skoruðu fram úr í listfengi voru lánaðir á milli bæja.

GOTT KVÖLD Í BÍÓ PARADÍS
HAPPY HOUR Á BARNUM 17:39 NÁNAR Á BIOPARADÍS IS
Juliusz (POLISH W/ENG SUB) 17:45
Litla Moskva (ICELANDIC - NO SUB) 18:00
Erfingjarnir/The Heiresses (ENG SUB) 18:00
Fashion Film Festival 2018
FFF: McQueen (ENGLISH - NO SUB) 20:00
Planeta Singli 2 (POLISH W/ENG SUB) 20:00
Erfingjarnir/The Heiresses (ICE SUB) 20:00
Mæri // Border (ICE SUB) 22:00
Hinn seki // The Quilted (ENG SUB) 22:15
Kalt stríð // Cold War (ICE SUB) 22:30



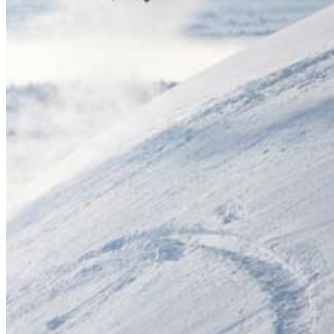
# STÓRSÝNING LÍV VETRARLÍF

# 24.-25. NÓVEMBER

VÉLSLEÐAR | BUGGÝ BÍLAR | MÓTORHJÓL | ÖLL FLOTTUSTU TRYLLITÆKIN

Í dag laugardag. 10.00-18.00 | Á morgun sun. 11.00-17.00

Geirsgötu 11, 101 Reykjavík

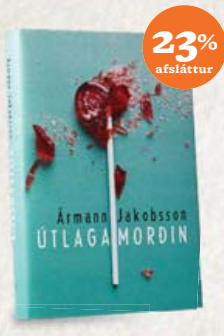


**Opið**  
Í dag laugardag.  
10.00-18.00  
Á morgun sunnudag.  
11.00-17.00



33%  
afsláttur

4.699 kr  
fullt verð 6.999 kr



23%  
afsláttur

5.399 kr  
fullt verð 6.999 kr



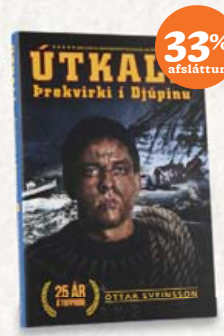
23%  
afsláttur

5.399 kr  
fullt verð 6.999 kr



25%  
afsláttur

8.999 kr  
fullt verð 11.999 kr



33%  
afsláttur

4.599 kr  
fullt verð 6.899 kr



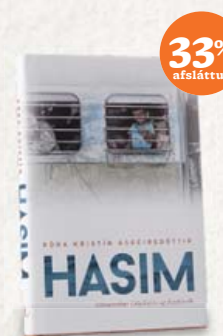
21%  
afsláttur

5.499 kr  
fullt verð 6.999 kr



21%  
afsláttur

2.999 kr  
fullt verð 3.799 kr



33%  
afsláttur

4.699 kr  
fullt verð 6.999 kr



33%  
afsláttur

4.699 kr  
fullt verð 6.999 kr



25%  
afsláttur

5.249 kr  
fullt verð 6.999 kr



29%  
afsláttur

4.599 kr  
fullt verð 6.499 kr



28%  
afsláttur

4.299 kr  
fullt verð 5.999 kr



22%  
afsláttur

3.899 kr  
fullt verð 4.999 kr



30%  
afsláttur

3.499 kr  
fullt verð 4.999 kr



28%  
afsláttur

3.599 kr  
fullt verð 4.999 kr



22%  
afsláttur

2.899 kr  
fullt verð 3.699 kr



18%  
afsláttur

4.499 kr  
fullt verð 5.499 kr



32%  
afsláttur

2.999 kr  
fullt verð 4.399 kr



33%  
afsláttur

1.999 kr  
fullt verð 2.999 kr



20%  
afsláttur

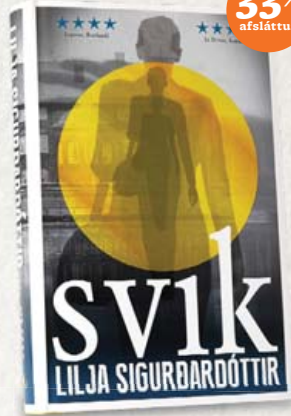
3.999 kr  
fullt verð 4.999 kr

# JÓLABÆKUR Í MIKLU ÚRVALI



20%  
afsláttur

3.199 kr  
fullt verð 3.999 kr



33%  
afsláttur

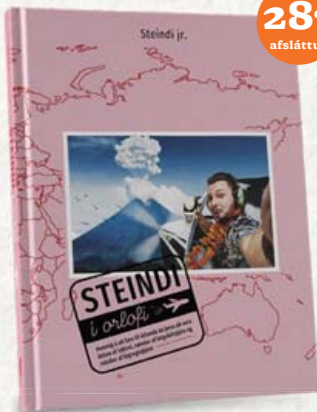
4.699 kr  
fullt verð 6.999 kr



29%  
afsláttur

Aron áritar  
í Smáralind  
á morgun  
sunnudag  
kl. 16.00

4.999 kr  
fullt verð 6.999 kr



28%  
afsláttur

4.299 kr  
fullt verð 5.999 kr



34%  
afsláttur

4.599 kr  
fullt verð 6.999 kr



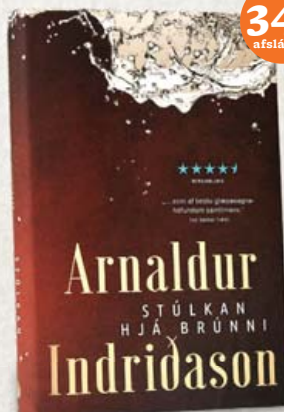
33%  
afsláttur

4.999 kr  
fullt verð 7.499 kr



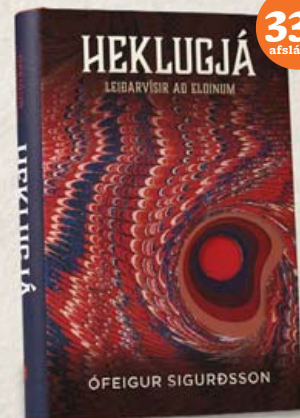
19%  
afsláttur

8.699 kr  
fullt verð 10.699 kr



34%  
afsláttur

4.599 kr  
fullt verð 6.999 kr



33%  
afsláttur

4.699 kr  
fullt verð 6.999 kr

## HAGKAUP

Meira  
svona  
alla daga

## DAGSKRÁ

## Laugardagur

JÓLIN KOMA SNEMMA Í ÁR  
Gámatilboð á gleðilegum jólatrjám

## Jólatré „norsk fura“

1,8m m/100 ljósa seríu. Hvít ljós.  
Tvær gerðir af greinum sem gefa  
raunverulegra útlit.

12.990,-

Jólatré „norsk  
eðalfura“

1,8m m/120 ljósa seríu.  
Blönduð ljós. Tvær gerðir  
af greinum sem gefa  
raunverulegra útlit.

14.490,-

## Jólatré „hálanda fura“

1,8m m/100 ljósa seríu. Hvít ljós

7.490,-

MÚRBÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!

## STÖÐ 2

02.25 The Dark Tower  
03.55 Batman Begins  
07.00 Strumparnir  
07.25 Kalli á þakinu  
07.50 Kormákur  
08.05 Elías  
08.15 Blíða og Blær  
08.35 Lina langskokkur  
09.00 Billi Blikk  
09.10 Dagur Diðrik  
09.35 Nilli Hólmgeirsson  
09.50 Latibær  
10.15 Víkingurinn Viggó  
10.25 Ninja-skjaldböckurnar  
10.50 Það er leikur að elda  
11.15 Friends  
11.35 Ellen  
12.20 Viglinan Vikulegur þjóð-  
málaþáttur á vegum fréttastofu  
Stöðvar 2 í umsjón Heimis Mús  
Péturssonar sem stýrir þáttunum  
ásamt Höskuldi Kára Schram.  
Í þáttunum eru tekin fyrir mál  
af vettvangi þjóðmála, þar sem  
forystufólk víðs vegar að úr sam-  
félaginu situr fyrir svörum.  
13.05 Bold and the Beautiful  
13.25 Bold and the Beautiful  
13.45 Bold and the Beautiful  
14.05 Bold and the Beautiful  
14.25 Bold and the Beautiful  
14.50 The Great Christmas Light  
Figh  
15.40 Friends  
16.05 Dýraspítalinn  
16.40 Um land allt  
17.20 Margra barna mæður  
18.00 Sjáðu  
18.30 Fréttir Stöðvar 2  
18.55 Sportpakkinn  
19.10 Lottó  
19.15 The X-Factor  
20.00 Harry Potter and the  
Prisoner of Azkaban  
22.20 The Promise Dramatísk  
mynd frá 2016 með Oscar Isaac,  
Charlotte Le Bon og Christian  
Bale. Sögð er mögnuð og áhrifa-  
rik ástarsaga sem er byggð inn í  
þá sannsögulega atburði þegar  
Ottóman-heimsveldið svokall-  
aða ríðaði til falls í upphafi fyrri  
heimsstyrjaldarinnar, sem aftur  
leiddi af sér ýmis grimmdarverk,  
meðal annars þjóðarmorð á  
Armenum sem náðu ekki að flýja  
ofsóknirnar í tíma.  
00.35 Blade Runner 2049  
03.15 Dressmaker

## STÖÐ 2 SPORT

09.55 Formúla 1 - Æfing - Abu  
Dhabi  
11.10 Ipswich Town - WBA  
12.50 Formúla 1 - Timataka - Abu  
Dhabi  
14.20 Premier League Preview  
14.50 Manchester United - Crystal  
Palace  
17.00 Laugardagsmörkin  
17.20 Tottenham - Chelsea  
19.40 Atletico Madrid - Barcelona  
21.50 Watford - Liverpool  
23.30 Everton - Cardiff

## STÖÐ 2 SPORT 2

07.05 Valur - Breiðablik  
08.45 La Liga Report  
09.15 Njarðvík - Stjarnan  
10.55 Eibar - Real Madrid  
13.00 PL Match Pack  
13.30 Meistaradeild Evrópu -  
fréttapáttur  
13.55 Udinese - Roma  
16.05 Open Court 401 - NBA 50  
Greatest  
16.55 Juventus - SPAL  
19.00 NFL Gameday  
19.25 Inter Milan - Frosinone  
21.30 Domino's körfuboltakvöld  
23.10 West Ham - Manchester City

## 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 Lítt Bylgjan  
FM 97,7 X-ið

FM 98,9 Bylgjan  
FM 99,4 Útvarp Saga  
FM 100,5 K100

FM 102,9 Lindin

## STÖÐ 3

15.05 Friends  
15.30 Friends  
15.55 Friends  
16.20 Friends  
16.45 Friends  
17.10 Gulli byggir  
17.40 The Goldbergs  
18.05 Landnemarnir  
18.45 Hið blómlega bú  
19.20 Masterchef USA  
20.00 My Dream Home  
20.45 Eastbound & Down  
21.15 Vice Principals  
21.50 Banshee  
22.40 Game Of Thrones  
23.40 Rome  
01.15 Masterchef USA  
01.55 Tónlist

## STÖÐ 2 KRAKKAR

07.24 Svampur Sveinsson  
07.49 Pingu  
07.55 Sumardalsmyllan  
08.00 Strumparnir  
08.25 Ævintyraferðin  
08.37 Gulla og grænjaxlarnir  
08.48 Hvellur keppnisbill  
09.00 Stóri og Litli  
09.13 Tindur  
09.23 Mæja býfluga  
09.35 K3  
09.46 Grettir  
10.00 Könnuðurinn Dóra  
10.24 Mörgæsirnar frá Mada-  
gaskar  
10.47 Doddi litli og Eyrnastór  
11.00 Áfram Diego, áfram!  
11.24 Svampur Sveinsson  
11.49 Pingu  
11.55 Sumardalsmyllan  
12.00 Strumparnir  
12.25 Ævintyraferðin  
12.37 Gulla og grænjaxlarnir  
12.48 Hvellur keppnisbill  
13.00 Stóri og Litli  
13.13 Tindur  
13.23 Mæja býfluga  
13.35 K3  
13.46 Grettir  
14.00 Könnuðurinn Dóra  
14.24 Mörgæsirnar frá Mada-  
gaskar  
14.47 Doddi litli og Eyrnastór  
15.00 Áfram Diego, áfram!  
15.24 Svampur Sveinsson  
15.49 Pingu  
15.55 Sumardalsmyllan  
16.00 Strumparnir  
16.25 Ævintyraferðin  
16.37 Gulla og grænjaxlarnir  
16.48 Hvellur keppnisbill  
17.00 Stóri og Litli  
17.13 Tindur  
17.23 Mæja býfluga  
17.35 K3  
17.46 Grettir  
18.00 Könnuðurinn Dóra  
18.24 Mörgæsirnar frá Mada-  
gaskar  
18.47 Doddi litli og Eyrnastór  
19.00 Angry Birds

Mörgæsirnar,  
10.12, 14.24  
og 18.24



## GOLFSTÖÐIN

08.00 The RSM Classic  
11.25 PGA Highlights  
12.20 Golfing World  
13.10 Einvígið: Woods vs. Mickelson  
17.10 DP World Tour Championship  
23.40 PGA Tour 2018 Special: Sto-  
ries from PGA Tour

## STÖÐ 2 BÍÓ

08.10 Joy  
10.10 Absolutely Fabulous: The  
Movie  
11.40 Billy Madison  
13.10 Victoria and Abdul  
15.00 Joy  
17.05 Absolutely Fabulous: The  
Movie  
18.35 Billy Madison  
20.05 Victoria and Abdul Vönduð  
mynd byggð á sönnunum atburðum  
frá 2017 með Judi Dench og Ali  
Fazal. Myndin hefst árið 1899  
þegar Viktoría Englandsdrottning  
hafði ríkt í 62 ár og var að verða  
áttæð. Þegar ungur indverskur  
sendiboði og þjónn, Abdul að  
nafni, færir henni gjöf frá heima-  
landi sínu heillast hún af hrein-  
lyndi hans og framkomu.  
22.00 Murder on the Orient  
Express  
23.55 The Dark Knight  
02.25 Careful What You Wish For  
03.55 Murder on the Orient  
Express

## RÚV

07.15 KrakkaRÚV  
09.24 Stundin okkar  
09.50 Bítíð, brennið og stungið  
10.05 Ekki gera þetta heima  
10.35 Mannleg hegðun  
11.25 Útsvar  
12.35 Víkan með Gísla Marteini  
13.20 Carole King: Alvörukona  
14.15 Hljómskálinn  
14.50 Kiljan  
15.30 Við getum þetta ekki  
16.00 John Grant  
16.55 Listin sprettur af lífinu sjálfu  
17.45 Tánmálsfréttir  
17.55 KrakkaRÚV  
17.56 Sköpunargleði: Hannað  
með Minecraft  
18.10 Vísindahorn Ævars  
18.20 Íþróttafólkíð okkar  
18.54 Lottó  
19.00 Fréttir  
19.25 Íþróttir  
19.35 Veður  
19.45 Fjórskyldan  
20.30 Journey to the Center of the  
Earth  
22.05 Bíóast: Requiem for a Dream  
23.50 Póirt - Morð um borð  
01.30 Útvarpsfréttir í dagskrárlök

## SJÓNVARP SÍMANS

08.00 LA to Vegas  
08.25 The Mick  
08.50 A.P. Bio  
09.15 The Muppets  
09.40 Black-ish  
10.05 Making History  
10.25 The Great Indoors  
10.50 Playing House  
11.10 Superior Donuts  
11.35 Will & Grace  
12.00 Everybody Loves Raymond  
12.20 King of Queens  
12.40 How I Met Your Mother  
13.05 Survivor  
13.50 Survivor  
14.35 Rules of Engagement  
15.00 A.P. Bio  
15.25 This Is Us  
16.25 Everybody Loves Raymond  
16.45 King of Queens  
17.05 How I Met Your Mother  
17.30 Futurama  
17.55 Family Guy  
18.20 Bordertown  
18.45 Glee  
19.30 The Voice  
20.15 The Terminal  
22.25 Six Days, Seven Nights  
02.15 Station 19  
03.00 9-1-1  
03.45 Agents of S.H.I.E.L.D.  
04.35 Rosewood  
05.20 Siminn + Spotify

GRAL KYNNIR

# SVARTLYNG

PT. Mbl. ST. Fbl.

**SÓTSVARTUR GAMANLEIKUR**  
eftir Guðmund Brynjólfsson

„Svartlyng er ein af þessum sýningum  
sem okkur bráðvanta!“  
HA. RÚV Menning

„Rannpólitískt ádeiluverk sem virkar“  
PT. Mbl.

„Óborgarlega fyndið og súrrealískt“  
HA. RÚV Menning

**TAKMARKAÐUR SÝNINGAFJÖLDI**

23. nóvember kl. 20:00  
1. desember kl. 20:00

TJARNARBÍÓ Miðasala á tix.is

## HVER VANN?

Sportíð á fréttablaði.is færir þér  
allar nýjustu fréttirnar úr heimi  
íþróttanna.

Ekki missa af neinu, fylgdu  
Fréttablaðinu á Facebook



## BLACK FRIDAY TILBOÐSDAGAR 10-50% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM VÖRUM



### JERSEY HORNTUNGUSÓFI

Höfuðrúðar seldir sér  
Stærð: 381X210/165cm - Verð: 340.000,-  
**TILBOÐSVERÐ: 289.000,-**  
Stærð: 316X210/165cm - Verð: 295.000,-  
**TILBOÐSVERÐ: 250.750,-**



### CLEO 3JA SÆTA SÓFI

Breidd: 221cm  
Verð: 159.900,-  
**TILBOÐSVERÐ: 127.920,-**

### VANCOUVER GLERSKÁPUR

gegnheill acaciaviður  
Breidd: 124cm  
Verð: 183.000,-  
**TILBOÐSVERÐ: 146.400,-**



### MIKA ARMSTÓLL

Verð: 35.000,-  
**TILBOÐSVERÐ: 28.000,-**



### NOTTINGHAM BORD

gegnheill acacia viður  
Stærð: 240x100cm  
Verð: 188.000,-  
**TILBOÐSVERÐ: 159.800,-**



### CLARK STÓLL

Verð: 16.900,-  
**TILBOÐSVERÐ: 10.140,-**



### MORRIS STÓLL

Verð: 19.700,-  
**TILBOÐSVERÐ: 16.745,-**





## DAGSKRÁ

## Sunnudagur

## STÖÐ 2

07.00 Strumparnir  
07.25 Tindur  
07.40 Heiða  
08.05 Mæja býfluga  
08.20 Blíða og Blær  
08.45 K3  
09.00 Latibær  
09.25 Grettir  
09.40 Tommi og Jenni  
10.05 Ninja-skjaldböckurnar  
10.30 Lukku láki  
10.55 Ellen  
11.35 Friends  
12.00 Nágrannar  
12.20 Nágrannar  
12.40 Nágrannar  
13.00 Nágrannar  
13.20 Nágrannar  
13.45 The X-Factor  
15.00 The X-Factor  
15.45 Age of Loneliness  
16.50 Grand Designs  
17.40 60 Minutes

## 18.30 Fréttir Stöðvar 2

18.55 Sportpakkinn  
19.15 The Great Christmas Light Fight Skemmtilegir og spennandi þættir um nokkrar fjölskyldur í Bandaríkjunum sem etja kappi í hörkuspennandi skreytingarkeppni en fjölskyldurnar leggja sig fram við að jólaskeyta heimili sín á hvað frumlegastan hátt.



20.00 Margra barna mæður  
20.35 Keeping Faith  
21.30 Mr. Mercedes Magnaðir spennuþættir úr smíðju Davids E. Kelley og Stephens King sem byggðir eru á metsöluþökum þess síðarnefnda. Brendan Gleeson leikur Bill Hodges, rannsóknarlög-reglumann sem sestur er í helgan stein. Honum berast dularfull skilaboð sem tengjast óleystu sakamáli sem hann á erfitt með að gleyma en tveimur árum áður hafði ókumaður á stolinni Mercedes-bifreið ekið á hóp fólks, kostað 16 manns lífið, slasað fjölmarga og svo horfið sporaust af vettvangi. Leikstjóri er Jack Bender sem hefur meðal annars leikstýrt þáttum á borð við Game of Thrones, Under the Dome og Lost.  
22.20 Vice  
22.55 Queen Sugar  
23.40 Manifest  
01.10 S.W.A.T.  
01.55 Killing Eve  
02.40 Killing Eve  
03.25 The Exception

## STÖÐ 2 SPORT

07.05 Manchester United - Crystal Palace  
08.45 Premier League World  
09.15 Breiðablik - Skallagrímur  
10.55 Athletic Bilbao - Getafe  
13.20 Bournemouth - Arsenal  
15.50 Wolves - Huddersfield  
18.20 Aston Villa - Birmingham  
20.00 Messan  
21.00 Napoli - Chievo  
22.40 Lazio - AC Milan

## STÖÐ 2 SPORT 2

07.50 Fulham - Southampton  
09.30 Brighton - Leicester  
11.10 Juventus - SPAL  
12.50 Formúla 1: Abu Dhabi - Kappakstur  
15.45 Atletico Madrid - Barcelona  
17.25 NFL Gameday  
17.55 New York Jets - New England Patriots  
21.20 Indianapolis Colts - Miami Dolphins

## ÚTVARP

FM 88,5 XA-Rádió  
FM 89,5 Retro  
FM 90,1 Rás 2

FM 90,9 Gullbylgjan  
FM 93,5 Rás 1  
FM 95,7 FM957

## STÖÐ 3

15.05 Seinfeld  
15.30 Seinfeld  
15.55 Seinfeld  
16.20 Seinfeld  
16.45 Seinfeld  
17.10 The Secret Life of a 4 Year Olds  
18.00 The Mentalist  
18.45 Martha & Snoop's Potluck Dinner Party  
19.10 Grand Designs  
20.00 Bones  
20.45 Loch Ness  
21.30 Ballers  
22.00 Girls  
22.30 Game Of Thrones  
23.25 Rome  
00.50 The Mentalist  
01.35 Tónlist

## STÖÐ 2 KRAKKAR

07.00 Stóri og litli  
07.13 Tindur  
07.23 Mæja býfluga  
07.35 K3  
07.46 Skoppa og Skritla enn út um hvippinn og hvappinn  
08.00 Könnuðurinn Dóra  
08.24 Mörgásirnar frá Madagaskar  
08.47 Doddi litli og Eyrnastór  
09.00 Áfram Diego, áfram!  
09.24 Svampur Sveinsson  
09.49 Lalli  
09.54 Rasmus Klumpur  
10.00 Strumparnir  
10.25 Ævintýraferðin  
10.37 Hvellur keppnisbill  
10.49 Gulla og grænjaxlarnir  
11.00 Stóri og litli  
11.13 Tindur  
11.23 Mæja býfluga  
11.35 K3

11.46 Skoppa og Skritla enn út um hvippinn og hvappinn  
12.00 Könnuðurinn Dóra  
12.24 Mörgásirnar frá Madagaskar  
12.47 Doddi litli og Eyrnastór  
13.00 Áfram Diego, áfram!  
13.24 Svampur Sveinsson  
13.49 Lalli  
13.54 Rasmus Klumpur  
14.00 Strumparnir  
14.25 Ævintýraferðin  
14.37 Hvellur keppnisbill  
14.49 Gulla og grænjaxlarnir  
15.00 Stóri og litli  
15.13 Tindur  
15.23 Mæja býfluga  
15.35 K3  
15.46 Skoppa og Skritla enn út um hvippinn og hvappinn  
16.00 Könnuðurinn Dóra  
16.24 Mörgásirnar frá Madagaskar  
16.47 Doddi litli og Eyrnastór  
17.00 Áfram Diego, áfram!  
17.24 Svampur Sveinsson  
17.49 Lalli  
17.54 Rasmus Klumpur  
18.00 Strumparnir  
18.25 Ævintýraferðin  
18.37 Hvellur keppnisbill  
18.49 Gulla og grænjaxlarnir  
19.00 RÍÓ

## GOLFSTÖÐIN

09.00 PGA Championship  
10.50 Einviði: Woods vs. Mickelson  
14.50 CME Group Tour Championship  
17.50 2018 Masters  
19.50 Golfing World  
20.40 PGA Tour: Arnold Palmer's Legacy  
21.25 PGA Tour 2018: The family of Golf  
22.15 World Golf Championship

## STÖÐ 2 BIÓ

08.00 Murder, She Baked: A Chocolate Chip Cookie Mystery  
09.25 My Old Lady  
11.10 Grown Ups  
13.00 Ghostbusters  
14.55 Murder, She Baked: A Chocolate Chip Cookie Mystery  
16.20 My Old Lady  
18.10 Grown Ups  
20.00 Ghostbusters Ævintýraleig gamanmynd frá 2016 með Kristen Wiig, Melissa McCarthy, Chris Hemsworth, Kevin James, Bill Murray og fleirum frábærum leikurum. Draugaplága gerir Manhattan-búum lífið leitt.  
22.00 Opening Night  
23.25 The Nice Guys  
01.20 Lost River  
02.55 Opening Night

## RÚV

07.15 KrakkaRÚV  
09.45 Krakkafréttir vikunnar  
10.05 Fjörskyldan  
10.45 Reikningur  
11.00 Sífríð  
12.10 Menningin - samantekt  
12.35 Fullveldisöldin  
12.50 Vetrarferðin  
14.10 Nýja afríska eldhúsið  
14.40 Konur rokka  
15.40 Veröld Ginu  
16.10 Sætt og gott  
16.30 Litir ljóssins  
17.15 Dimma á Norður og niður  
17.50 Táknafréttir  
18.00 KrakkaRÚV  
18.01 Stundin okkar  
18.25 Matarmenning  
19.00 Fréttir  
19.25 Íþróttir  
19.35 Veður  
19.45 Landinn  
20.15 Fullveldisöldin  
20.35 Sitengd - veröld samfélagsmiðla  
21.10 Flateyjargátan  
22.10 Frelsi  
23.10 Kynlífsskenjar  
00.40 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

## SJÓNVARP SÍMANS

08.00 LA to Vegas  
08.25 The Mick  
08.50 A.P. Bio  
09.15 The Muppets  
09.40 Black-ish  
10.05 Making History  
10.25 The Great Indoors  
10.50 Superstore  
11.10 Superior Donuts  
11.35 Speechless  
12.00 Everybody Loves Raymond  
12.20 King of Queens  
12.40 How I Met Your Mother  
13.05 Survivor  
13.50 Survivor  
14.35 Rules of Engagement  
15.00 Superstore  
15.25 Gordon Ramsay's 24 Hours to Hell & Back  
16.25 Everybody Loves Raymond  
16.45 King of Queens  
17.05 How I Met Your Mother  
17.30 Það er kominn matur!  
18.00 Kokkaffakk  
18.35 Ilmurinn úr eldhúsinu  
19.10 Líf kviknar  
19.45 Jólástjarnan 2018  
20.10 This Is Us  
21.00 Law & Order: Special Victims Unit  
21.50 Trust  
22.50 Agents of S.H.I.E.L.D.  
23.35 Rosewood  
01.05 The Walking Dead  
01.50 The Walking Dead  
02.35 Hawaii Five-0  
03.25 Condor  
04.15 Chance  
05.00 Siminn + Spotify



## THE GREAT CHRISTMAS LIGHT FIGHT

Skemmtilegir og spennandi þættir um nokkrar fjölskyldur í Bandaríkjunum sem etja kappi í hörkuspennandi skreytingarkeppni en fjölskyldurnar leggja sig fram við að jólaskeyta heimili sín á hvað frumlegastan hátt.

## Spennandi Sunnudagskvöld

Fáðu þér áskrift á [stod2.is](http://stod2.is)



## MARGRA BARNNA MÆÐUR

Önnur þáttaröð þessara vönduðu þátta þar sem sjónvarpskonan Sigrún Ósk hittir fjölskyldur sem eru stærri en almennt gengur og gerist.

## KEEPING FAITH

Hvað er til ráða þegar heimilisfaðirinn hverfur sporlaust og upp kemst um tvöfalt líferni hans? Hörkuspennandi breskir sakamálaþættir um Faith sem deyr ekki ráðalaus.



## MR. MERCEDES

Brendan Gleeson er magnaður í hlutverki rannsóknarlögreglumanns sem er sestur í helgan stein þar til hann fær dularfull skilaboð frá ódæðismanninum á stolnu Mercedes Benz bifreiðinni!



## OPENING NIGHT

Nick er framleiðslustjóri í leikhúsi á Broadway en hann var sjálfur á dróm áður upprennandi stjarna áður en ferill hans brann út.



Allt þetta og meira til á aðeins 9.990 kr.

[stod2.is](http://stod2.is)

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 Lítt Bylgjan  
FM 97,7 X-ið

FM 98,9 Bylgjan  
FM 99,4 Útvarp Saga  
FM 100,5 K100

FM 102,9 Lindin

# FORLAGSFJÖR Í HÖRPU

Þið viljið ekki missa af bókamessunni!



**LAUGARDAGUR 24. nóvember**

**SUNNUDAGUR 25. nóvember**

## Kl. 13-14

**Dagný Hermannsdóttir**, höfundur bókarinnar *Súrkál fyrir sælkeru*, kynnir fjölbreytta notkunarmöguleika á sýrðu grænmeti fyrir gestum og gangandi og býður upp á smakk.

Búðu til þitt eigið kröfuspjald og taktu mynd af þér með **Fíusól!** Skreyttu réttindatré barna og leggðu þitt af mörkum.

## Kl. 14-15

**Sævar Helgi Bragason** stjörnuskoðari leiðir okkur í allan sannleika um *svarthol*, og hvað mundi gerast ef maður dytti ofan í eitt slíkt.

**Sprengju-Kata** sýnir undraheima slímgerðar og kynnir hina frábæru *Slímbók Sprengju-Kötu*.

**Ronja ræningjadóttir** mætir með læti og heilsar upp á gesti.

## Kl. 15-16

**Jóhanna Vigdís Hjaltadóttir** kynnir stórglæsilega nýja matreiðslubók sína, *Hvað er í matinn?*, og býður upp á smakk.



## Kl. 13-14

**Nanna Rögnvaldardóttir** kynnir nýja og ómissandi matreiðslubók sína, *Beint í ofninn*, og býður upp á smakk.

## Kl. 14-15

**Sigrún Eldjárn** rithöfundur og myndskreytir teiknar myndir frammi fyrir áhorfendum og segir um leið frá nýju bókinni sinni, *Silfurlyklinum*.

**Ævar vísindamaður** segir frá nýju bókinni sinni sem heitir *Þitt eigið tímaferðalag* og er æsispennandi. Frábær bók fyrir alla krakka – og foreldra!

## Kl. 15-16

**Linda Ólafsdóttir** myndskreytir teiknar tuskudýr og gæludýr fyrir krakkana. Fáðu mynd af bangsanum þínum og skoðaðu fallega bók Lindu sem heitir *Leika?*

**Þrjónafjelagið** heimsækir Forlagsstandinn, spjallar við gesti og gangandi um þrjónaskap og sýnir flíkur úr bókum sínum.

**Birkir Blær Ingólfsson** les upp úr verðlaunabókinni *Stormsker*.

**Birgitta Haukdal** les upp úr Láru-bókunum.

## Kl. 16-17

**Linda Ólafsdóttir** les upp úr bókinni *Leika?*

**Sigrún Eldjárn** les upp úr bókinni *Silfurlykillinn*.

**Vísinda-Villi** mætir á svæðið, segir frá nýju bókinni sinni, *Truflaðar tilraunir*, og sýnir nokkrar skemmtilegar tilraunir.



 **LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA**

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Opíð alla virka daga 10-18 | Laugardaga 11-16 | [www.forlagid.is](http://www.forlagid.is)

# Jara kveður Goldfinger eftir 19 ár

**Jaroslava Davíðsson** var 26 ára gömul þegar hún kom til Íslands fyrir tuttugu árum og kynntist Geira á Goldfinger en klúbbinn ráku þau saman þar til Geiri lést. Nú hefur Jara fengið nóg, er að hætta og ætlar að njóta lífsins fjarri súlum og freyðivíni.

Þórarinn Þórarinsson  
thorarin@frettabladid.is



EN Á MEÐAN GOLD-FINGER ER GOLD-FINGER ÞÁ ER GEIRI HÉRNA ÞÓTT ÉG HVERFI Á BRAUT.

Jaroslava, sem alltaf er kölluð Jara, er Rússi en bjó í Eistlandi þaðan sem hún kom til Íslands í fyrsta skipti í júlí 1998. „Ég kom hingað sem dansari og ætlaði að vinna á Bóhem,“ segir Jara og bætir við að þetta hafi aðeins átt að vera stutt stopp.

„Vinur minn var að senda stelpur til Íslands og sagði mér að ég ætti að drífa mig vegna þess að á Íslandi gæti ég þenað vel með litilli fyrirhöfn á skómmum tíma. Á þessum tíma stjórnaði ég stórum veitingastað í Eistlandi. Atti íbúð og bíl og skorti ekki neitt en ákvað samt að prufa þetta.“

Ekkert varð þó úr þessum áformum Jöru þar sem inn í líf hennar kom þéttvaxinn og glaðbeittur veitingamaður, 22 árum eldri en hún, Ásgeir Þór Davíðsson sem þá rak Hafnarkrána í Hafnarstræti.

„Ég var bara búin að vera hérna í viku þegar ég kynntist Geira. Við byrjuðum saman þannig að ég hætti eiginlega á Bóhem áður en ég byrjaði. Ég fór að vinna á fullu hjá honum á Hafnarkránni, með fyllybyttunum. Uff,“ segir Jara en Hafnarkráin var álika alræmdur samkomustaður ógæfufólks og

utangarðsmanna og Keisarinn við Hlemm. „Ég gekk í öll verk á meðan Geiri var bara bak við á skrifstofunni. Ég var á barnum án þess að kunna orð í íslensku, þreif klósettin og hvað eina.“

Þegar dvalarleyfi Jöru rann út flaug hún heim til Eistlands. „Geiri flaug út á eftir mér viku seinna. Pakkaði öllu dótinu mínu niður í ferðatöskur og fór með þær til Íslands. Ég kom svo viku á eftir honum og þannig byrjaði þetta nú fyrir alvöru.“

#### Frá rönnum til súlumeyja

Hafnarkráin og fastakunnarnir þar voru þyrnir í augum borgaryfirvalda sem lögðu sig fram um að fá staðnum lokað. Það gekk eftir og Jara starfaði þar því ekki lengi. „Þegar R-listinn lokaði Hafnarkránni í nóvember opnuðum við Maxim's hinum megin við götuna 13. desember.“

Sléttu ári síðar, 14. desember



Jara hefur fengið sig fullsadda eftir tuttugu ár á kampavinsklúbbum og ætlar að njóta lífsins fjarri glys og glaum.



## FYRIR BESTU HÁTÍÐARSTUNDIRNAR

Gerðu notalegasta tíma  
ársins enn betri.

Þú finnur Jólakaffið okkar  
í öllum helstu verslunum.






1999, fluttu þau reksturinn í Smiðjuhverfið í Kópavogi og opnuðu Goldfinger. „Þetta var mjög gaman og ég stofnaði þetta allt með honum og sagði við hann að ef hann myndi ekki stofna strippklúbb þá færi ég bara úr landi og þetta væri búð.“

Jara segist hafa séð um öll samskipti við dansarana á þessum tuttugu árum enda koma þær flestar frá Eyrstrasaltlöndunum og deila þannig með henni tungumáli og menningu.

Náin vinátta hefur tekist með Jöru og allnokkrum konum sem hafa komið hingað til þess að dansa, til lengri eða skemmri tíma. Nokkrar hafa sest að á Íslandi í kjölfarið og sumar hverjar hafa dansað á Goldfinger, fast eða með hléum, í rúman áratug.

#### Jólasveininn er orðinn dýrari en vændiskona

Kampavinskúbbarnir í Reykjavík hafa alla tíð verið bendlaðir við vændi og mansal en Jara segir aðspurð að þær sögur og kenningar eigi ekki við um Goldfinger. „Ég get bara svarað fyrir mig og veit ekkert hvað aðrir eru að gera og skipti mér ekkert af því. Ég hef líka áður bent á það að vændið er fyrst og fremst á netinu, hótelum og Airbnb-íbúðum.“

Þetta er orðið svo stjórnlaust og bílað að það er orðið dýrara að leigja jólasvein til þess að skemmta í krakkaveislum en að kaupa sér aðgang að konu einhvers staðar úti í bæ á netinu.“

Geiri var umdeildur maður, alls ekki allra og jafnan milli tannanna á fólki. Fannst þér erfitt að vera konan hans Geira?

„Ég veit það ekki,“ segir Jara og hugsar sig um í örstutta stund. „Nei. Það held ég ekki. Ég er þannig töfári að mér var alveg sama. Ég lét álit



Geiri naut þess að berast á og leiddist ekki að vera á milli tannanna á fólki, trúr spekinni að illt umtal er betra en ekkert.

annarra ekki trufla mig en auðvitað er lífið þannig að maður rektst víða á fólki sem er ánægð þegar öðrum líður illa og vill frekar traðka mann niður en að sýna náungakærleika og lyfta manni upp. Allt sem ég hef gert í lífinu hef ég gert fyrir sjálfa mig, ekki til þess að ganga í augun á öðru fólki eða reyna að sanna mig fyrir því.“

Eftir að Geiri varð bráðkvaddur í apríl 2012 keypti Jara staðinn úr dánarbúi hans, ákveðin í að halda staðnum gangandi í anda hans. „Ég var ákveðin í að gera þetta og láta þetta ganga en þetta er erfiðasta ákvörðun sem ég hef tekið í lífinu.“

#### Rússnesk harka

„En mér tókst þetta þótt ég ætti enga peninga eða neitt. Kannski gekk þetta bara upp vegna þess að ég vildi þetta svo mikið. Síðan er ég náttúrulega Rússi og það er harka í okkur. Það má aldrei gefast upp og þegar fólk byrjar að væla þá skaðast það bara meira. Það þarf að vera sterkur og brosa á móti öllu mótlæti sama á hverju gengur. En nú er ég búin að fá nóg. Ég er enn ung, þreytt kona og langar að fara að gera eitthvað skemmtilegt í lífinu. Kannski flyt ég bara til Spánar eða eitthvað,“ segir Jara og hlær.

„Ég er tilbúin til þess að sleppa takinu og fara að gera eitthvað annað. Það er meira en nóg að hafa staðið í þessu í tuttugu ár. Ég hef lært mikið á þessum tíma og öðlast mikla reynslu. Ég hef gert mistök, gefist upp og haldið áfram og er enn á lífi.“

Jara segir óvíst hvað verði um Goldfinger eða skemmtanahald yfirleitt í húsnæði staðarins í miðju iðnaðarhverfi í Kópavoginum. Það eina sem sé alveg á hreinu er að hún er að hætta.

Fái hún öll tilskilin leyfi endurnýjuð í desember muni hún líklega selja staðinn. Ef ekki muni hún ein-

fallega loka. Skella endanlega í lás og aldrei lita til baka.

#### Geiri verður alltaf á Goldfinger

Nafn Geira var og er tengt Goldfinger örjúfanlegum böndum enda naut hann þess að berast á og var plássfrekur í fjölmíðlum á meðan Jara hélt sig til baka. „Við vorum saman í þessu og ég var konan á bak við sílu-kónginn og stjórnaði þessu mikið til. Það má segja að Geir hafi verið hausinn en ég hálsinn sem stjórnaði því hvort horft væri til hægri eða vinstri.“


Geiri er horfinn af sjónarsviðinu og nú er þú að hætta þannig að hvað sem verður um staðinn þá eru þetta ákveðin kaflaskil. Andi Geira hefur svið yfir staðnum þótt hann sé dáinn þannig að spyrja má hvort þú takir hann með þér?

„Geiri verður alltaf Geiri á Goldfinger og það breytir engu hvað ég geri. Ekkert mun þurrka nafn hans úr þessari sögu. Það er samt aldrei að vita. Hugmyndin um Geira á Goldfinger fjarar kannski út ef hér verður opnaður annar staður með nýtt nafn. En á meðan Goldfinger er Goldfinger þá er Geiri herna þótt ég hverfi á braut.“

Jara ætlar að halda kveðjuveisluna sína á Goldfinger í kvöld og það er ljóst að þótt hún kveðji sátt þá er það ekki með neinum trega. „Þetta er afmælisveisla og kveðjupartíð mitt um leið. Ég er að halda upp á að reksturinn er tuttugu ára og Goldfinger að verða níttján ára.“

Síðan langar mig bara að kveðja með stæl og þakka fyrir mig, þakka stelpunum sem hafa unnið fyrir mig í öll þessi ár og auðvitað viðskiptavinunum, með góðu partíi,“ segir Jara sem vonast til þess að sjá sem flesta gamla vini og kunningja rétt áður en hún slekkur fjölblaú ljósinn við barinn fyrir fullt og allt.


Við bætum við bætum

Heima +  = 10×GB

Heima færir þér tífalt gagnamagn þegar þú skráir þig í farsímaáskrift hjá Vodafone. Fáðu allt í einum pakka fyrir heimilið og bættu við þig bættum í leiðinni!

Nánari upplýsingar veitir [Vodafone.is](http://Vodafone.is)

Framtíðin er spennandi. Ertu til?

 **vodafone**

## Lífið í vikunni

18.11.18 - 24.11.18

IN MEMORIAM  
PRASTALUNDUR

Áhrifa-  
valdabælið  
Prastalundur í  
Grimsnesi  
er til leigu  
og þess  
minntist  
Lífið að  
sjálfsögu  
í vikunni.

VERNDARVÆNGUR  
Á SÆNGURVER

Börn Eddu Heiðrúnar Backman hafa í samstarfi við Betra bak látið setja eina af þekktustu myndum hennar, Verndarvæng, á sængurver. Sonur hennar segist hlakka til að hjúfra sig undir sænginni.

HLAÐVARP UM  
KRABBAMEIN

Kraftur, stuðningsfélag ungs fólks sem greinist með krabbamein, er 20 ára á næsta ári. Af því tilefni verður blásið í hátíðarlúðra með alls konar húllumhæi. Meðal verkefna verður að gera hlaðvarpsþætti um krabbamein en fyrsti þátturinn verður tekinn upp í dag.

SÁ STERKI YFIRLEITT  
Í STUTTBUXUM

Júlian J.K. Jóhannsson, sem bætti heimsmetið í réttstöðulyftu fyrir skömmu, segir að það sé töluvert erfið að finna fót sem passa. Hann eigi alveg gallabuxur en gangi yfirleitt í stuttbuxum.



OPID Á  
SUNNUDÖGUM Í  
DORMA SMÁRATORGI



www.dorma.is

VEFVERSLUN

ALLTAF  
OPIN

Um leið og við þökkum viðtökurnar á Black Friday framlengjum við **BOMBURNAR** um helgina

Afgreiðslutími Rvk  
Mán. til föst. kl. 10-18 (Holtgöðrum)  
Mán. til föst. kl. 11-18:30 (Smáratorg)  
Laugardaga kl. 11-17  
Sunnudaga kl. 13-17 (Smáratorg)

Holtgöðrum, Reykjavík  
Smáratorgi, Kópavogi  
Dalsbraut 1, Akureyri  
Skelði 1, Ísafirði

**DORMA**  
Láttu drauminn réttast



Strákarnir í Moses Hightower fengu sér einn rjúkandi með blaðamanni og röbbuðu um tónleikaferðalagið.

# Moses Hightower vitjar höfuðbólanna

Hljómsveitin **Moses Hightower** hefur verið að gera það gott og ætla heldur betur að bæta í velgengnina en þeir félagar eru á leiðinni í tónleikaferðalag. Rif, Ísafjörður og Akureyri eru áfangastaðir þeirra.

Hljómsveitin Moses Hightower ætla að gera sér lítið fyrir og leggja land undir fót á næstunni. Ferðalagið hefst þann 28. nóvember þegar Moses-menn spila í Frystiklefanum á Rífi, þaðan halda þeir beina leið til Ísafjarðar þar sem Edinborgarhúsið verður lagt undir tilfinningabrunna tóna sveitarinnar og að lokum skella þeir sér til Akureyrar á besta tónleikastað landsins, Græna hattinn. Þeir Steingrímur Karl Teague, Magnús Trygvason Eliassen og Andri Ólafsson fengu sér rjúkandi bolla með blaðamanni og ræddu ferðalagið.

Hvað kemur til að þið ákveðið að ferðast á þessar exótísku stöðir?

Maggi: Aðallega að þarna eru glæsilegir tónleikastaðir og gaman að fá að spila þar.

Andri: Það er líka gott að fara í biltúr með vinunum. Spila fyrir skemmtilegt fólk. Stoppa á völdum stöðum og fá sér ís.

Maggi: Ís er mjög mikilvægur. Steini: Akureyri, Snæfellsnes, Ísafjörður. Þetta eru höfuðból. Það þarf að vitja höfuðbólanna.

Hafið þið fengið mikið af fyrirspurnum um hvort þið ætlið vestur?

Andri: Segjum bara fleiri en eina fyrirspurn, en færri en ... öhhh ... átta hundruð ... fyrirspurnir.

Maggi: Tölf fyrirspurnir. Steini: Svo hafa kannski einhverjir hugsað með sjálfum sér. „Nú

**VIÐ ERUM AÐ MALLA NÝJA MÚSÍK SEM FÓLK FÆR AÐ HEYRA Á NÝJA ÁRINU, OG VONANDI SJÁ LÍKA, AF ÞVI AÐ ÞAÐ ER SMÁ KVIKMYNDA-STÚSS Í KRINGUM ÞAÐ. SVO ÆTLUM VIÐ AÐ SPILA MEIRA Á TÓNLEIKUM, AF ÞVI AÐ ÞAÐ ER SKEMMTILEGT.**

væri gaman ef hljómsveitin Moses Hightower væri hérna.“ Án þess að þurfa að segja það upphátt.

Þið eruð samkvæmt vinsældalistum aðalmennirnir í Íslenskrí tónlist – hvernig er tilfinningin að tróna svona fyrir ofan alla og er þetta eitthvað sem þið vissuð að myndi gerast þegar nýjasta platan kom út?

Maggi: Það entist bara í viku. Við erum ekki lengur í toppsætinu. Þetta er búið.

Andri: Manstu, Maggi? Manstu vikuna 4.-10. nóvember 2018? Þegar við vorum aðalmennirnir í Íslenskrí tónlist?

Steini: Fólk ætti samt að mæta á tónleikana. Það er ákveðinn sjarmí yfir því að sjá hljómsveit sem er búin að vera.

Hvernig, með ykkar orðum, er upplifunin að sjá Moses Hightower á tónleikum?

Maggi: Við reynum.

Andri: Við verðum fimm á sviði. Hann Danni gítarleikari, sem stofnaði með okkur hljómsveitina, sagði

reynar skilið við okkur á árinu og sneiri sér að öðru, en við plötudóm Rögvald Borgþórssón á svið með okkur í staðinn.

Steini: Svo spilar Magnús Jóhann Ragnarsson á alls konar hljóðgervla og dinglumdangl. Hann sér um að enginn komist að því að ég kann ekki að syngja og spila á hljómborð samtímis. Það er leyndarmál!

Andri: Rætur allra í bandinu liggja í því að flytja lifandi tónlist, þannig að okkur þykir vænt um tónleikaspilari.

Eru kannski einhverjir aðrir exótískir staðir komnir á kortið – Grimssey, Gullströndin, Keflavík, Papey?

Andri: Sko, einn af ofangreindum stöðum er einmitt í spilunum. En það er of snemmt að vera eitthvað að gaspra um það.

Steini: Það er leyndarmál! Hvað er svo á döfinni næst hjá ykkur?

Maggi: Við erum að malla nýja músík sem fólk fær að heyra á nýja árinu, og vonandi sjá líka, af því að það er smá kvikmyndastúss í kringum það. Svo ætlum við að spila meira á tónleikum, af því að það er skemmtilegt.

Steini: Eg ætla að fá mér kaffi. Maggi: Já, ég gleymdi að segja að ég ætla líka að fá mér kaffi.

Miðar á tónleika sveitarinnar fast nú þegar á tíx.is svo það er ekkert í vegi fyrir því að fólk tryggji sér staði á einhverjum af þessum þremur stöðum sem þeir stoppa á að þessu sinni. stefanThor@frettabladid.is

SÍMAR AUGLÝSINGADELDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Jóhanna Helga Víðardóttir johanna@frettabladid.is. ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050; Guðaf Bjarnson gustaf@frettabladid.is. Hjórdís Zoëga hjordis@frettabladid.is, Sigfus Örn Einarsson sigfus@frettabladid.is, Valdimar Biggisson valdimar@frettabladid.is Örn Geirsson orn.geirsson@frettabladid.is. FÓLK/SÉRBLÓÐ SÍMI 550 5077; Atli Bergmann atli@frettabladid.is, Amari Magnússon amari@frettabladid.is, Jón Var Vilhelmsson jonivar@frettabladid.is, Ruth Bergsdóttir ruth@frettabladid.is. FÓLK OG SÉRBLÓÐ EFNÍ: Elín Albertsdóttir elin@frettabladid.is og Ragnheiður Tryggvadóttir heid@frettabladid.is. RÁÐAUGLÝSINGAR: FASTEIGNIR SÍMI 550 5056; Hannar Helgisson hannar@frettabladid.is. Víðar Ingi Pétursson vig@frettabladid.is. ÞJÓNUSTAUGLÝSINGAR SÍMI 550 5055; Anna Rut Kristinsdóttir amarut@frettabladid.is, Guðrún Inga Grétarsdóttir gudruning@frettabladid.is

TILBOÐIN HALDA ÁFRAM!

# SVARTUR FÖSTUDAGUR



VALIN SJÓNVÖRP Á FRÁBÆRU VERÐI! **15-30% AFSLÁTTUR**



TVÖFALDIR KÆLISKÁPAR FRÁ LG  
**20% AFSLÁTTUR**



ALLIR POTTAR FRÁ KITCHENAID  
**50% AFSLÁTTUR**



VALDIR SOUNDBAR, PRÁBLAUSIR- OG HEIMABIÐHÁTALARAR  
**12 - 33% AFSLÁTTUR**



VALIN LÍTIL HEIMLISTÆKI FRÁ KITCHENAID OG SAECO  
**23-60% AFSLÁTTUR**

**BETRA BORGAR SIG**

Opio virka daga 10 - 18 | Laugardaga 11 - 16



**RAFLAND**

Síðumúla 2-4 | 520 7900 | [rafland.is](http://rafland.is)

# -25%

# LJÓSA HÁTTIÐ

**Gildir til  
5. des**

- Inni- & útiseriur
- Inni- & útiljós
- Jólaljós

## JBL



Bluetooth

### Heyrnartól

Óflug en físlétt Bluetooth  
heyρνartól. JBL Pure Bass  
sound. Tíðnisvið: 20Hz -20kHz.  
Innbyggður míkrafónn.  
Allt að 11 klst rafhlaða.  
Samantbrjótanleg.

**6.995**

65103451



**BOSCH**

### Tilboðsverð

#### Handryksuga

Kóngabla. Hver hleðsla  
dugar í allt að 40 mínútur.

**12.895**

65742047

Almennt verð: 17.695

**BOSCH**

### Tilboðsverð

#### Ryksuga

Compaxx. 600 W. Mjög  
lítil orkunotkun en  
frammistaða á við 2400 W  
ryksugu. Hljóðlát: 80 dB

**12.895**

BZGL2A310

Almennt verð: 17.895





### Tilboðsverð

#### Laser jálaljós

Laser jálalýsing sem drifur allt að 7,5 metra, hægt að stilla allskonar myndur. Tímastillir til að spara rafmagn. 8 mismunandi myndurstillingar.

**4.197**

51880638

Almennt verð: 6.995

40%



MELISSA

#### Djúpsteikir

með Air Fryer, 2L hitatæki.

**7.995**

65103471

„Low-fat“ steiking



#### Örbylgjuofn

700w, 20L. 25,4 cm snúningsdiskur. Afþýðing, 5 stillingar á örbylgjustyrk. 10 „auto cook“ stillingar. Hvítur. 43.5x34.5x25.4cm

**9.995**

65103464

SEVERIN

BOSCH

### Tilboðsverð

#### Matvinnsluvél

800 W. 2,3 lítra gegnsæ skál út plasti. Tætir, peytir, rifur og sker. Tvö hraðastig. Örugg í notkun: Fer aðeins í gang ef lok er í læstri stöðu.

**10.495**

MCM3110W

Almennt verð: 13.895



BOSCH

### Tilboðsverð

#### Töfrasproti

Mjög kraftmikill 750 W töfrasproti. Stiglaus stilling, 12 hraðastig. Hljóðlátur og laus við titring.

**9.895**

MSM67170

Almennt verð: 12.895



BOSCH

### Tilboðsverð

#### Hraðsuðukanna

Krómuð, 1,7L 2000W frá Bosch. 1850-2200W. Þráðlaus 360°. Ketill slekkur sjálfkrafa þegar vatn hefur soðið.

**7.895**

65742039

Almennt verð: 9.995



Þú færð BOSCH heimilistækin hjá okkur í jólapakkann

# BOSCH

Þýsk hönnun á frábæru tilboði fram að jólum!

BOSCH

### Tilboðsverð

#### Hraðsuðukanna

1,7L 2000W frá Bosch. 1850-2200W. Þráðlaus 360°. Ketill slekkur sjálfkrafa þegar vatn hefur soðið.

**5.495**

65742037

Almennt verð: 7.695



BOSCH

### Tilboðsverð

#### Kaffivél

Hvít 1200W kaffivél. Af: 1000-1200W. Aroma kanna með hertu gleri fyrir 10/15 bolla (1,25L).

**7.895**

65742035

Almennt verð: 11.895



BOSCH

### Tilboðsverð

#### Brauðrist

Hvít 1090W brauðrist frá Bosch Tekur tvær brauðsneiðar. Rafeindaskynjari tryggir jafna ristun fyrir þunnar sem þykkar sneiðar.

**6.495**

65742036

Almennt verð: 8.895



BOSCH

### Tilboðsverð

#### Brauðrist

Silfur 1090W brauðrist frá Bosch Tekur tvær brauðsneiðar. Rafeindaskynjari tryggir jafna ristun fyrir þunnar sem þykkar sneiðar.

**7.495**

65742038

Almennt verð: 10.495



BOSCH

### Tilboðsverð

#### Ryksuga

14,4V með skafti. Tvær ryksugar í einu tæki: Ryksuga með skafti og handryksuga. Hleðsla dugur í allt að 35 mínútur

**19.895**

65742046

Almennt verð: 25.895



BOSCH

### Tilboðsverð

#### Ryksuga

4Power. Ný tækni sem skilar hámarksafköstum með lágmarksorkunotkun. SilenceSound System.

**26.895**

BGLS4POWER

Almennt verð: 34.895



# BYKO

GERUM PETTA SAMAN



## BAKÞANKAR

Óttars  
Guðmundssonar



## Meistaraverk

Jólabókavertíðin er hafin og forlögin kynna af miklu kappi nýjar bækur. Samkeppnin er höfð enda fer bóksala og áhugi á bókum hratt minnkandi. Tölvuleikir og netsamskipti hafa náð yfirhöndinni. Bókin er á hröðu undanhaldi eins og sjá má út um allt samfélagið. Fyrir einhverjum árum sátu allir flugfarþegar með bók en núna eru flestir með tölvuskjá og horfa á skemmtiefni. Á biðstofum lækna og opinberra stofnana rýna menn í símann sinn en láta blöð og bækur afskiptalaus. Fæstir nenna að lesa langa doðranta og fólk velur hraða viðburðarás kvikmyndaheimsins. Bóklæsi vikur fyrir myndlæsi. Bókauitgefendur eiga heiður skilinn fyrir elju sína og þvermóðsku.

Miklu skiptir að auglýsa bækur við þessar erfiðu kringumstæður. Það er venjulega gert með tilvitnunum í gagnrýnendur eða valinkunna gáfumenn sem tjá sig á netinu. Það vekur athygli og ánægju að allar bækur sem eru til umfjöllunar eru meistaraverk. Fjölmíðlar nota stjórnujóf til að raða bókum í flokka og stærstur hlutinn fær fullt hús stiga, 4-5 stjórnur. Þegar bókmenntarýni samtímans er lesin mætti halda að þjóðin ætti sér nýjan Laxness, Hemingway eða jafnvel Shakespeare í hverri hillu. Einungis hástemmd lýsingarorð ná utan um alla þessa nýutkomnu snilld. Gagnrýnendur fyllast sæluhrolli við lesturinn og höfundar sigla með himinskautum í allri umfjöllun.

„Íslands óhamingju verður allt að vopni.“ var einu sinni sagt. Það er sorglegt að bókin skuli vera deyjandi fyrirbæri einmitt þegar íslenskir höfundar hafa náð þessum bókmenntalegu hæðum. Þegar allt benti til þess að þeir væru að sigra heiminn með snilld sinni, gaf bókin upp öndina og framhaldsþættir á Netflix tóku við. Þetta heitir á vondu máli að toppa á kolvítlausum tíma.

FYRIR SVANGA  
FERDALANGA

Kvikk  
ON THE GO

Stjörnudagar

Allir 12 tommu bátar af  
matsæli og miðstærð af gosi á  
**1099kr.**



SUBWAY  
19. til 25. nóv.

## Það er jólastemning alla helgina frá 13-17

Komdu og drektu í þig jólastemninguna í IKEA um helgina! Það eru skemmtilegir viðburðir um alla verslun. Við hlökkum til að sjá þig!



Komdu í ókeypis myndatöku með jólasveininum!

VINTERSAGA  
piparkökuhús  
**345,-**



Sjáðu hvernig við skreytum piparkökuhús



Komdu og smakkaðu gómsætar og nýbakaðar smákökur

VINTERSAGA  
jólaglög  
**495,-**



IKEA  
jólaglöggið er engu líkt.  
Prófaðu!



Lærðu réttu handtökin við aðventukransagerðina hjá Kristjáni Inga Jónssyni blómaskreyti



Veitingastaðurinn:  
Allir jólaréttir  
**1.295,-**



Kynningarverð

Kaffihúsið:  
Pavlova  
**545,-**



Kaffihúsið:  
Tiramisu og  
Kahlúa brownies  
**645,-/stk.**



Verslun opin 11-21 alla daga - Veitingasvið opið 9:30-20:30 - IKEA.is

