

# LEIÐ

FÖSTUDAGUR 12. JANÚAR 2018

Lífsstíll



Það er áhyggjuefni að konur verða sífellt eldri til að eignast sitt fyrsta barn. Frjósemi minnkar með aldrinum. ➔4



## Með norn á teiknaborðinu

Eftir ferðalag um Rússland ákvað María Guðmundsdóttir að stofna eigið tölvuleikjafyrirtæki og von er á fyrsta ævintýraleiknum innan skamms. Áður bjó hún í nokkur ár í Kína en flutti þangað með sorg í hjarta eftir barnsmísi sem setti sinn svip á dvölinna þar í landi. ➔2

„Ég ákvað að vera öðrum konum fyrirmynd í staðinn fyrir að fara út úr faginu með alla mína reynslu og þekkingu,“ segir María sem hefur unnið í tölvuleikjageiranum í áratuðir. MYND/ERNIR

### JANÚARÚTSALAN Í FULLUM GANGI 20 - 50% AFSLÁTTUR

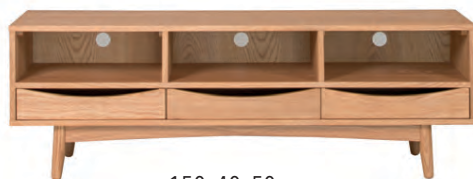
10% AFSLÁTTUR AF NÝJUM VÖRUM OG SÉRÞÖNTUNUM

HYPE Borðstofustóll  
kr. 39.900  
NÚ KR. 19.950



-50%

Jersey TV skenkur kr. 119.400  
NÚ KR. 59.700



150x40x50 cm

-50%



20 - 50% AFSLÁTTUR  
AF ÖLLUM ÞÚÐUM

Olaf Glerskápur  
kr. 269.800  
NÚ KR. 215.840



-20%

# LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 | KÓPAVOGUR | SÍMI 553 7100 | WWW.LINAN.IS | OPIÐ MÁNUDAGA TIL FÖSTUDAGA 11 - 18 LAUGARDAGA 11 - 16

Sigríður Inga  
Sigurðardóttir  
sigriduringa@365.is



„Ég var ein á ferð með Síberíuhraðlestinni þegar ég fékk hugljómun og ákvað að stofna mitt eigið tölvuleikjafyrirtæki. Það heitir Parity, sem getur þýtt margt. Eitt af því er jafnræði og langtíma-markmiðið er að fá fleiri konur inn í tölvuleikjageirann,“ segir María Guðmundsdóttir þar sem við sitjum á skrifstofu hennar við Eiðistorg á köldum janúardeggi.

„Ég hafði unnið fyrir CCP Games í tólf ár en var ekki viss um hvort mig langaði að halda áfram að vinna innan tölvugeirans eða skipta algjörlega um starfsvettvang. Maðurinn minn, Matthías Guðmundsson, hvatti mig til að láta gamlan draum rætast en frá því ég var skiptinemi í Rússlandi frá 1997-1998 hafði mig langað til að sjá meira af landinu. Börnin okkar, Bryndis Milla og Guðmundur Högni, voru ekki nema þriggja ára og eins og hálfis árs en ég ákvað samt að slá til, enda þurfti ég á því að halda að hugsa minn gang. Ég gældi lengi við þá hugmynd að flytja aftur til Rússlands en þessi ferð læknaði mig af þeim draumum og ég hætti að sjá landið í gullnum ljóma,“ segir María sem ferðaðist frá Moskvu til Mongólíu á þremur vikum.

„Það er enn stríðsástand á Krim-skaga og andrúmsloftið í Rússlandi er mjög sérkennilegt. Það er einhver harmur yfir þessu landi. Í lestinni hitti ég t.d. fólk sem var að flýja frá Úkraínu. Á leiðinni las ég bækur um start-up fyrirtæki og velti framtíðinni fyrir mér en um leið og Síberíuhraðlestin

var komin yfir landamærin til Mongólíu fóru hugmyndirnar að flæða og ég vissi hvað ég vildi gera,“ segir hún brosandi. „Það er eins og landið og ægífagurt landslagið hafi haft þessi áhrif á mig. Ferðin lokaði ákveðnum kafla í lífi mínu um leið og sá næsti hófst.“

### Vil vera fyrirmynd

Þegar heim var komið bauðst Maríu starf hjá Novomatic Lottery Solutions sem hún ákvað að þiggja en í vor ákvað hún að láta slag standa og stofnaði Parity formlega. „Þetta er algjörlega rétti tímupunkturinn fyrir mig og ég er hundrað prósent tilbúin í þetta verkefni. Allan þann tíma sem ég vann hjá þessum stóru fyrirtækjum sá ég enga fjölgun á konum í tölvuleikjageiranum. Ef ein kona hætti var kannski önnur ráðin í staðinn en í heildina fjölgaði þeim ekki. Mörg tölvuleikjafyrirtæki verða þannig til að nokkrir vinir koma saman með hugmynd sem þeir hrinda síðan í framkvæmd. Þegar grunnvinnunni er lokið og fyrirtækið komið af stað koma konurnar til sögunnar. Ég vil breyta þessu og fá konurnar með allt frá byrjun. Í þessum geira, sem og öðrum, er mikilvægt að hafa fyrirmyndir og ég ákvað að vera öðrum konum fyrirmynd í staðinn fyrir að fara út úr faginu með alla mína reynslu og þekkingu,“ segir hún.

### Norn á sækrismlaveiðum

María hefur þegar fengið nokkra starfsmenn til liðs við Parity og vinna við tölvuleikinn Island of Winds er í fullum gangi. „Kynjahlutfallið er næstum því jafnt, eða fimm konur og fjórir karlar.



„Ég gældi lengi við þá hugmynd að flytja aftur til Rússlands en þessi ferð læknaði mig af þeim draumum og ég hætti að sjá landið í gullnum ljóma,“ segir María sem var skiptinemi þarlendis á námsárunum. MYND/ERNIR

Við skoðuðum hvað við þekkjum úr okkar umhverfi og ákváðum að vinna með sögur sem standa okkur nærri og það eru íslenskar þjóðsögur. Island of Wind er ævintýradrifinn leikur þar sem aðalpersónan er norn. Hennar hjálparhella er hrútur og þau lenda í ýmsum ævintýrum. Við leggjum mikið upp úr því að fanga íslenskt andrúmsloft með litapallettunni og veðrabrigðum í leiknum. Sækrismlí, skoffin, skuggabaldur og marbendill koma einnig við sögu,“ upplýsir María og bætir við að þótt leikurinn sé spennandi ævintýraheimur fléttist inn í hann teiknimynd með upplýsingum og sögum af göldrum sem raunverulega áttu sér stað hér á landi á galdratímabilinu. „Ísafjarðardjúpið er fyrirmyndin að útlitinu á leiknum, sem byrjar þar en færast svo um landið og miðin,“ segir hún leyndardómsfull.

### Með sorg í hjarta til Kína

María kynntist eiginmanninum í vinnunni hjá CCP Games og segir það hafa verið skrifstofurómans. Þau hjónin fluttust til Sjanghai í Kína á vegum fyrirtækisins árið 2008 en María segir dvölinna þar hafa litast af sorg því stuttu áður en þau fluttu út misstu þau dóttur sína, Helenu, úr sjaldgæfum erfðasjúkdómi. „Helena var rúmlega eins árs þegar hún dó. Hún var þriggja mánaða þegar hún greindist með ólæknandi hrörnunarjúkdóm. Líkurnar á að við eignumst saman barn með þennan sama sjúkdóm er einn á móti fjórum og því var fylgst mjög náið með mér þegar ég varð ófrísk að yngri dóttur okkar og sonurinn var búinn til í tilraunaglas. Við segjum stundum í gríni að hann sé algjörlega sérhannaður en staðreyndin er sú að hann var valinn þannig genalega séð að hann væri ekki með þennan erfðasjúkdóm,“ segir María alvarleg í bragði.

Kína kom Maríu á óvart og hún segir Sjanghai mjög sérstaka borg. „Við bjuggum í vestrænu hverfi sem hefði í raun getað verið hvar sem er í heiminum. Um leið og komið var út fyrir borgina blasti við mikil náttúrufegurð og allt annar heimur. Við urðum vör við að Kínverjar þurfa ekkert persónulegt rými eins og við Íslendingar, sem viljum ekki hafa neinn alveg ofan í okkur og það tók tíma að venjast því. Ég var mjög opin fyrir því að læra kínversku en komst fljótt að raun um að það er meira en að segja það. Orðin

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í forni viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundin ritstjórnaræfni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: 365 miðlar | Ábyrgðarmaður: Elmar Hallgrímsson



„Mattí lét spá fyrir sér í Xining, borg í Norður-Kína. Flugum þangað frá Sjanghai og tókum lest þaðan til Lhasa. Hann spáði að við myndum eignast strák á næstu mánuðum en þá var ég komin fjóra mánuði á leið með Bryndis Millu og vissi að hún var stelpa, 50% rétt er nokkuð gott.“



„Í Síberíuhraðlestinni, ásamt Galínu og Galínu. Önnur þeirra var á leið frá Múrmansk til borgar austur af Irkutsk, 6-7 daga ferð til að kíkja til ættingjana. Þær voru mjög góðar við mig þessa tvo sólarhringa í lestinni.“

já og nei eru ekki til í kínversku heldur nota Kínverjar er eða er ekki í staðinn. Þess vegna verður oft misskilningur í samræðum við þá,“ segir María sem hefur alltaf átt auðvelt með að læra tungumál og státar af BA-gráðu í rússnesku.

„Kínverskan er fremur tilviljunarkennt tungumál þannig að hana þarf að læra algjörlega utanbókar. Svipuð tákni hafa oftar en ekki mjög mismunandi merkingu og ég er viss um að það er áhugavert fyrir listamenn að skoða þau vel. Ég get bjargað mér á kínversku en er alls ekki fullnuma í málinu,“ segir hún. Þau hjón fluttu heim árið 2011 og fljótlega fæddust börnin tvö. „Við ætludum að fara út aftur en örlögin höguðu því þannig að við ákváðum

að festa rætur á Íslandi og við sjáum ekki eftir að hafa flutt heim.“

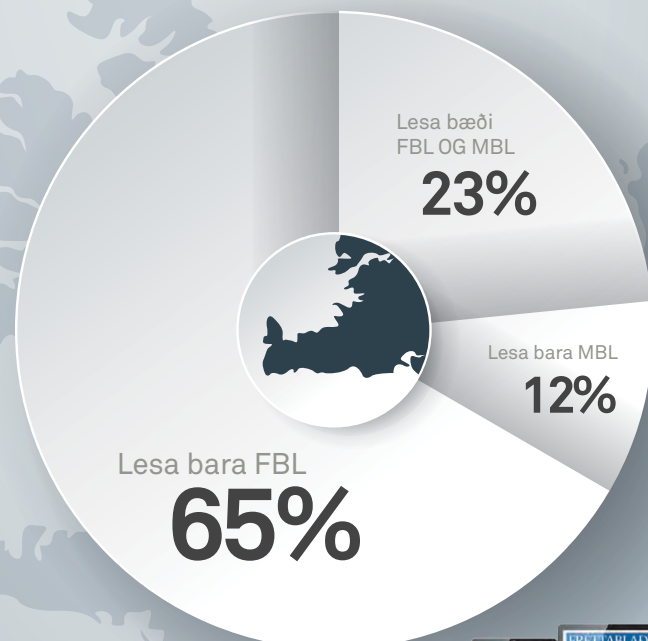
### Góð hugmynd ekki nóg

María sér fram á spennandi tíma á næstunni en Island of Winds leikurinn verður prufukeyrður í febrúar. „Það er ekki nóg að fá góða hugmynd að tölvuleik heldur þarf fólk að vilja spila leikinn. Markmiðið með Island of Winds er að það taki ekki lengri tíma en fimm mínútur að skilja út á hvað leikurinn gengur. Ég er ekki sam-mála þeirri mytu að konur spili ekki tölvuleiki heldur þurfa leikir líka að höfða til kvenna. Ég trúi að þessi leikur eigi eftir að höfða til stelpna jafnt sem stráka,“ segir María bjartsýn að lokum.

## FRÉTTABLAÐIÐ

# 88%

af lesendum dagblaða\*  
á höfuðborgarsvæðinu  
á aldursbilinu 18–49 ára  
lesa Fréttablaðið daglega.



\*Fréttablaðið og Morgunblaðið.  
Heimild : Prentmiðlamæling Gallup júl.-sept. 2017.

Allt sem þú þarft ...



Sölumenn: Atli Bergmann, atlib@365.is, s. 512 5457 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@365.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@365.is, s. 512 5433 | Ruth Bergsdóttir, ruth@365.is, s. 512 5095,

# OPÍÐ HÚS

LAUGARDAGINN 13. JANÚAR

FAXAFENI, HOLTAGÖRÐUM,  
TJARNARVÖLLUM OG URÐARHVARFI

**FRÍTT Í ALLA HÓPTÍMA Á MORGUN**

CrossFit Katla, Body Pump Masterclass, ButtLift,  
Yoga, Trampoline Fitness, Tabata, Zumba o.fl.  
Allir velkomnir. Nánari dagskrá á [reebokfitness.is](http://reebokfitness.is).

Sjö stöðvar · Þrjár sundlaugar · [reebokfitness.is](http://reebokfitness.is)

CrossFit  
**KATLA**

**Reebok**  
FITNESS

# Ekki bíða með barneignir

Á síðustu tíu árum hefur tæknifrjóvgun aukist um 40% í Danmörku. Á frjósemismiðstöðinni í Horsens hefur fjölgað stórlega komum hjóna og einstaklinga sem vilja eignast barn með glasa- eða tæknifrjóvgun. Læknir segir vandamálið það sama hér á landi og erfitt fyrir konur að fá egg.

Elin  
Albertsdóttir  
elin@365.is



Ulla Breth Knudsen, yfirlæknir á sjúkrahúsinu í Horsens, segir að þór ættu að skipuleggja barneignir og reyna að eignast sitt fyrsta barn áður en konan verður þrítug, sérstaklega ef parið ihugar að eignast fleiri börn. Það er þó ekki einungis aldur kvenna sem skiptir máli í sambandi við vandamál við getnað. Rannsóknir sýna að sæðisgæði karla eru almennt lakari en áður. Samkvæmt stórri alþjóðlegri rannsókn sem gerð var af Human Reproduction Update minnkuðu gæði sædis hjá karlmönnum um nær helming á árunum 1973-2011.

Karlar sem mælast með lélegt sæði geta bætt gæði þess með því að létta sig, séu þeir of þungir, æfa meira, hætta reykingum og minnka áfengisdrykkju, að því er Tine Kold Jensen prófessor greinir frá á vef Jyllands Posten.

## Hvenær fór mamma á breytingaskeiðið?

Misjafnt er hvenær konur fá tíðahvörf en eftir það geta þær ekki búið við frekari barneignum. Konur ættu að líta til mæðra sinna og spyrja hvenær tíðahvörfin hófust hjá þeim. Oft fara dæturnar á svipuðum tíma á breytingaskeiðið, segir Ulla Breth við TV2 á Austur-Jótlandi og Jyllands Posten greinir einnig frá. „Ef kona fer á breytingaskeiðið upp úr fimmtugu má búast við að erfitt geti verið fyrir hana að verða barnshafandi með sitt fyrsta barn um 35 ára aldurinn. Í Danmörku er ein af hverjum tíu konum sem getur aldrei fætt barn eða eignast færri börn en óskað er eftir.“

## Vandræði við barneignir

Snorri Einarsson, kvensjúkdóma- og fæðingalæknir hjá IVF-kliník Reykjavík, segir að ástandið hér á landi sé mjög svipað og hjá öðrum norrænum þjóðum. Þó fæði íslenskar konur sitt fyrsta barn að meðaltali tveimur árum yngri en stallsystur þeirra á Norðurlöndum að. „Almennt talið hefur lífsmynstur fólks breyst og meðalaldur kvenna við fyrsta barnsburð hefur



verið að skriða upp á við á undanförunum árum í öllum vestrænum löndum,“ segir Snorri. „Það hefur því aukist að konur lenti í vandræðum vegna þess að barneignir fara of seint af stað.“

Ekki hafa verið gerðar sérstakar rannsóknir hér á landi á ástæðu þess að konur eru eldri að eiga börn í dag en áður tíðkaðist. Hins vegar vitum við að þetta er lífsval, fólk vill koma undir sig fótunum, mennta sig, ferðast og njóta lífsins áður en til barneigna kemur. Sannleikurinn er sá að ef kona ætlar að eignast þrjú börn og ekki treysta 90% á glasafrjóvgun þá þarf hún að ala fyrsta barnið um 23 ára aldur.

Það er mikilvægt að kenna ungum stúlkum í grunnskóla að forðast þungun en það er jafnmik-

ilvægt að segja stúlkum um tvítugt að þær geti lent í vandræðum ef þær ætla að eignast sitt fyrsta barn eftir þrítugt. Frjósemin minnkar hægt frá 30-35 ára en eftir þann aldur fer hún hratt niður. Talið er að frjósemi minnki um 3-4% á ári eftir 35 ára aldur. Eftir fertugt getur reynst mjög erfitt fyrir konu að verða þunguð. Á þeim aldri getur frjósemin verið komin vel undir 10% í hverjum tíðahring,“ segir Snorri.

## Einfalt að gefa egg

„Við finnum fyrir fjölgun kvenna í glasafrjóvgun þegar þær eru komnar um og yfir fertugt. Á þeim aldri þurfa þær að vera opnar fyrir öðrum valkostum líka, eins og gjafaeggi eða ættleiðingu. Það væri

reyndar óskandi ef fleiri íslenskar konur væru tilbúnar að gefa egg. Mörg íslensk þör eiga í vandræðum og það er mikil eftirspurn eftir gjafaeggjum. Það er einfalt að gefa egg og miklu einfaldara en margar konur halda. Við finnum að það skortir vitneskju varðandi eggjagjöf í þjóðfélaginu,“ segir Snorri.

Þegar Snorri er spurður um lélegra sæði hjá karlmönnum kannast hann við það vandamál. „Rannsóknir sýna að gæðin hafa minnkað og lífsstíll fólks er þar samhangandi. Tóbaksreykingar og dagleg áfengisneysla, skortur á hreyfingu og miklar setur hafa neikvæð áhrif á sæðið. Líkamsræktarhormón hafa líka neikvæð áhrif á frjósemi. Við mælum því með almennum heilbrigðum lífs-

„Mörg íslensk þör eiga í vandræðum og það er mikil eftirspurn eftir gjafaeggjum. Það er einfalt að gefa egg og miklu einfaldara en margar konur halda,“ segir Snorri Einarsson, kvensjúkdóma- og fæðingalæknir.

## Råd sem bæta sæði:

- Hætta að reykja
- Minnka áfengisdrykkju
- Stunda æfingar en forðast ofþjálfun
- Borða hollan mat
- Forðast hormónabætta fæðu og velja lífrænt
- Forðast streitu og álag
- Taka inn vítamín
- Forðast stera

stíl. Svo er það áhyggjuefni og erfitt að útskýra af hverju sædisframleiðsla skuli almennt vera að dala í heiminum,“ segir Snorri Einarsson læknir.

Fimmtudaginn 1. febrúar mun Fréttablaðið gefa út aukablaðið

## KONUR Í ATVINNULÍFINU

Blaðið er unnið í samstarfi við FKA - Félag kvenna í atvinnulífinu. Daginn fyrir útgáfu blaðsins fer fram árleg viðurkenningarhátíð FKA þar sem þrjár glæsilegar konur fá sérstakar viðurkenningar fyrir að hafa verið öðrum konum í atvinnulífinu hvatning og fyrirmynd.

Í blaðinu verða ítarleg viðtöl við allar þrjár konurnar sem hljóta FKA viðurkenningu í ár. Auk þess verður áhugavert viðtal við félags og jafnréttismálaráðherra.

Öll fyrirtæki og stofnanir sem eru stolt af því að hafa jafnrétti kynjanna í hávegum stendur til boða að taka þátt í þessu blaði með auglýsingu eða umfjöllun.

Nánari upplýsingar um auglýsingar og umfjallanir í blaðinu veitir

Ólafur H. Hákonarson markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.

Hægt er að senda honum póst á netfangið olafurh@frettabladid.is eða hafa samband í síma 512-5433.

FRÉTTABLAÐIÐ



FKA  
FÉLAG KVENNA Í ATVINNULÍFINU

# ÚTSALA!

## 20 - 50% AFSLÁTTUR AF SPORTVÖRUM!



ARMANI



CASALL

# SPORTÍS

MÖRKIN 6 | 108 REYKJAVÍK | S: 520-1000 | SPORTIS.IS

# Rétti tíminn til að stíga fram

Lögfræðingurinn Þóra Jónsdóttir hafði vanrækt tónlistaráhugann of lengi. Hún gaf út sitt fyrsta lag fyrir jólin og segir aldrei of seint að láta drauminn rætast.

Starri Freyr Jónsson  
starri@365.is



Lögfræðingurinn Þóra Jónsdóttir lét gamlan draum rætast fyrir síðustu jólin þegar hún gaf út sitt fyrsta lag sem nefnist Orð til þín. Þóra, sem er 43 ára gömul, hefur frá barnsaldri tengst tónlist með ýmsum hætti. Hún lærði á píanó sem unglingur, söng í hljómsveitum og sótti söngnám í tónlistarskóla FÍH. Þegar hún stofnaði fjölskyldu milli tvítugs og þrítugs varð músikin svolítið undir að hennar sögn. „Upp úr aldamótum héldum við Pétur Ben, náfrændi minn, saman nokkra tónleika og ég var svona að þreifa fyrir mér. Ég var þó ekkert farin að leiða hugann að því að semja músík á þessum árum.

Tónlistarþráin blundaði þó í henni og lét sterklega á sér kræla öðru hverju. „Veturinn 2006-2007 tók ég ársnám í „complete vocal“ tækni sem hefur síðan rutt sér til rúms hér á landi og er mikið notuð af söngfólki. Mér fannst frábært að stunda þetta nám og ég lærði mjög mikið en mig skorti trú á að ég ætti erindi sem tónlistarkona.“

## Þakklát tækifærunum

Hún tók því u-beygu í lífinu og skráði sig í lögfræði sem hún kláraði árið 2013. „Í dag starfa ég sem lögfræðingur hjá Barnaheillum. Ég elska vinnuna mína og hef mikinn áhuga á mannréttindamálum. Á síðasta ári ákvað ég þó, að nú ég gæti ekki lengur vanrækt tónlistaráhugann eins og ég hafði gert of lengi og skráði mig á námskeið sem kallað er Söngur og sjálfstraust. Nú skyldi ég út með mig. Einnig ákvað ég að taka píanótíma hjá Pálma Sigurhjartarsyni sem ég kannaðist aðeins við. Þessar ákvarðanir leiddu mig á þann stað sem ég er komin á núna.“

Hún finnur að nú er rétti tíminn til að stíga fram sem tónlistarkona. „Ég var ekki tilbúin fyrir því ég setti fókúsin á annað af ýmsum ástæðum. En nú hefur líf mitt umpólast og það hverfist nánast um tónlistina og það er dásamlegt og magnað. Markmiðin mín eru þau helst að semja og semja, halda tónleika og gefa út músík. Og njóta og hafa gaman af. Og slaka á og fyrirgefa bullið í efasemdaröðunum. Svo ætla ég að vera þakklát fyrir tækifærin sem koma. Það er

aldrei of seint að láta drauminn rætast.“

## Gott flæði

Þóra samdi textann við lagið Orð til þín en Pálmi Sigurhjartarson samdi lagið. „Hann hvatti mig áfram í að taka mér pláss sem tónlistarkona, og var að leiðbeina mér á píanóið og í músík. Í kjölfarið fundum við þörf og flöt á samstarfi sem við leyfðum að verða til. Textinn við Orð til þín, sem er ódur til ástarinnar og mjög persónulegur, fæddist í lok nóvember og lagið kom nær samstundis þegar ég sendi hann til Pálma. Við ákváðum mjög fljótt að taka lagið upp og þegar því var lokið var engin ástæða til að biða með útgáfuna. Ég var auðvitað orðin mjög tilbúin að koma frá mér efni og óskaplega glöð yfir þessari þróun.“

Þótt fyrsta lagið sé komið út segist Þóra rétt komin út úr skápnum sem texta- og lagahöfundur. „En nú er flæðið mjög gott og margt að verða til. Textarnir mínir eru tilfinningatengdir og persónulegir. Ég leyfi mér að tala frá hjartanu. Tónlistin mín er enn svo ný að það er ekki hægt að merkja hana og hún gæti próast á alls kyns vegu. Ég stefni á að gefa út fleiri lög á þessu ári en við Pálmi erum byrjuð að vinna nýtt efni. Við ætlum að halda tónleika á skírdag þar sem við munum flytja eigið efni ásamt lögum eftir aðra.“

Nánari upplýsingar um Þóru og tónlist hennar má finna á Facebook (Thora Þóra) og á Spotify.



Þóra Jónsdóttir, söngkona og lögfræðingur, og Pálmi Sigurhjartarson sömdu saman lagið Orð til þín. Þau halda tónleika á skírdag. MYND/EYÞÓR

# ÚTSALA!

## 20-90% afsláttur

Skoðaðu úrvalið á:

hljodfaerahusid.is



HLJÓÐFÆRAHÚSIÐ

STOFNAB 1916 | Síðumúla 20 | 108 Reykjavík | www.hljodfaerahusid.is  
Sími 415 5600



TÓNABÚÐIN

STOFNAB 1966 | Glerárgötu 7 | 600 Akureyri  
Sími 462 1415 | www.tonabudin.is



# Smáauglýsingar

512 5000

Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-16  
Netfang: [smaar@frettabladid.is](mailto:smaar@frettabladid.is)

## Bílar & Farartæki

# VAKA



Öruggir Vinnuvéla-Lyftara og Bifreiðaflutningar á verði fyrir þig.

Vaka  
Skútuvogi 8, 104 Reykjavík  
Sími: 567 6700  
24 tíma þjónusta  
<http://www.vakahf.is>

## Hjólbarðar

# VAKA



### NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppí ný. Vaka s. 567 6700

## Þjónusta

### Pípulagnir

#### PÍPULAGNIR

Faglærðir piparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 663 5315

Pípuþingameistari getur bætt við sig verkefnum og viðhaldi á ofnakerfum. Uppl. í s. 778 1604

### Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

#### VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. 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.

## Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael S. 894 4560 [www.flytja.is](http://www.flytja.is) flytja@flytja.is

### Rafvirkjun

#### RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Þjóðum hagstætt verð í töfluskripti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. [straumblik@gmail.com](mailto:straumblik@gmail.com)

#### RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, töfluskripti. Löggildur rafverktaki. [rafneisti@simnet.is](mailto:rafneisti@simnet.is)

## Keypt & Selt

### Til sölu



Hágæða Hornafjarðarhumar og sjávarfang. SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI Heimsending. [www.humarsalan.is](http://www.humarsalan.is) Þöntunarsími: 867 6677



Þjóðlagagítarpakki. Kr. 23.900.- Gítar, poki, ól, auka strengjasett stillitæki og kennsluforrit. Opíð alla daga til jóla. Gítarinn ehf Stórhöfða 27, S: 552 2125 [www.gitarinn.is](http://www.gitarinn.is)

### Óskast keypt

#### KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar [jonogoskar.is](http://jonogoskar.is) s.552-4910



Vissir þú að...  
Ófæðisráðgjafar hafa áhrif á börn.



## Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing



# FAST

Ráðningar

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

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

# RÁÐNINGAR

Árangur fyrirtækja ræðst af þekkingu, getu og reynslu starfsmanna.

Hver einstök ráðning er mikilvæg fjárfesting og er hagur bæði fyrirtækis og viðkomandi einstaklings að vel takist til.

Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki stofnað árið 2000. Við vinnum með stjórnendum við að auka árangur, bæta rekstur og efla stjórnun. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan bakgrunn og viðtæka alþjóðlega reynslu. Þennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavini til að móta hugmyndir sem skipta máli og í innleiðingu lausna sem skila árangri.

Intellecta ehf. Síðumúla 5 108 Reykjavík 511 1225 [intellecta.is](http://intellecta.is)

# intellecta

## Heilsa

## Nudd



## TANTRA NUDD

Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir pör, konur og karla. S. 698 8301 [www.tantratemple.is](http://www.tantratemple.is)

## Húsnæði

## Húsnæði í boði

## TIL LEIGU NÝLEGT 133 - 1.000 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í REYKJAVÍK

133 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Svverrir í s. 661 7000

## Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS  
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

á minna en 7 m<sup>2</sup>. Ódyrt eftir það. S: 564-6500

GEYMSLUR.IS  
SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. [www.geymslur.is](http://www.geymslur.is)

## Atvinna

## Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI,  
MÚRARA, MÁLARA EÐA  
AÐRA STARFSMENN?

Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.

Proventus starfsmannþjónusta  
- [proventus.is](http://proventus.is)  
Sími 551-5000

Netfang [proventus@proventus.is](mailto:proventus@proventus.is)

## Skemmtanir



HAPPY HOUR  
ALLA DAGA!!  
kl. 16-19

Cafe  
Catalina

Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • [www.catalina.is](http://www.catalina.is)

"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

## LEIKIR HELGARINNAR:

Laugardaginn 13. jan

14:50 Chelsea - Leicester

17:20 Tottenham - Everton

Sunnudaginn 14. jan

13:20 Bournemouth - Arsenal

15:50 Liverpool - Man. City

## HLJÓMSVEITIN KLETTAR

Rúnar Þór, Björgvin Gísla, Örn Jóns og Rúnar Vilbergs.



Spila um helgina  
frá 00:00 - 03:00



Heitur matur í hádeginu alla virka daga • Boltatilboð • Happy hour • Lifandi tónlist allar helgar

Ef þú ert með rétta starfið — erum við með réttu manneskjuna

capacent

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

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

## Tilkynningar

## SKIPULAGSBREYTING

Breyting á deiliskipulagi 2. áfanga Hellnahrauni, Einhella 3 og 5, Hafnarfirði

**Skipulags- og byggingarráð samþykkti á fundi sínum þann 24. ágúst 2017 að auglýsa tillögu að breyttu deiliskipulagi á lóð Einhelli 3 og Einhelli 5 í samræmi við l. mgr. 43 gr. skipulagslaga nr. 123/2010.**

Í breytingunni felst að: lóðarmörk verða færð til austurs og komið fyrir tveimur jafn stórum byggingum á lóðunum. Byggingareitir hvorrar byggingar um sig eru 75m x 18m eða 1350 m<sup>2</sup>. Hámarks byggingarmagn lóða verða 2025 m<sup>2</sup>.

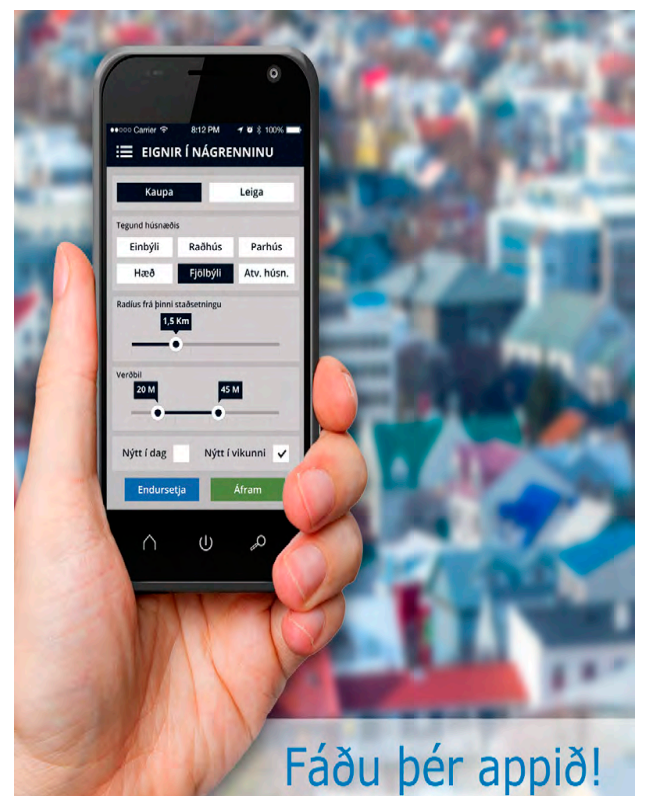
Tillögurnar verða til sýnis í þjónustuveri Hafnarfjarðar Strandgötu 6 og hjá Umhverfis- og skipulagsþjónustu að Norðurhelli 2, frá 12.01–23.02.2018. Hægt er að skoða deiliskipulagstillöguna á [hafnarfjordur.is](http://hafnarfjordur.is). Nánari upplýsingar eru veittar hjá Umhverfis- og skipulagsþjónustu. Þeim sem telja sig hagsmuna eiga að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir við breytinguna og skal þeim skilað skriflega til Umhverfis- og skipulagsþjónustu Hafnarfjarðarbæjar, eigi síðar en 23. febrúar 2018. Þeir sem eigi gera athugasemdir við breytinguna innan tilskilins frests, teljast samþykkir henni.

Umhverfis- og skipulagsþjónusta Hafnarfjarðar. Skipulagsfulltrúi.

HAFNARFJARÐARBÆR  
RÁÐHÚS HAFNARFJARÐAR  
STRANDGÖTU 6

ÞJÓNUSTUVER  
OPIÐ FRÁ KL. 8.00 – 16.00  
ALLA VIRKA DAGA

585 5500  
[hafnarfjordur.is](http://hafnarfjordur.is)



Fáðu þér appið!