

LEÓK

FÖSTUÐAGUR 14. DESEMBER 2018

Jól

ENZYMEDICA®

Gleðilega
meltingu!

25%
afsláttur
á fræsum
útsalstímum



Tekst á við stórar áskoranir

Loftslagsbreytingar á Norður-slóðum eru viðfangsefni Höllu Hrunnar Logadóttur sem stýrir miðstöð norðurslóða innan Harvards háskóla í Bandaríkjunum. ➔2

„Loftslagsbreytingar eru stærsta áskoran okkar tíma,“ segir Halla Hrunn Logadóttir, einn stofnanda og stjórnenda Arctic Initiative. MYND/EYÞÓR



Velvet Snagar
2.900 - 3.600



Nordic Lukt
kr. 7.600



Pico Vínrekki
kr. 11.900

Servíttuhringir
kr. 1.240



Tauservíttur
kr. 990



VOLUSPA Gjafaaskja
kr. 9.990



Aston Borðstofustóll
kr. 19.800



Púðar af öllum stærðum og gerðum..



Ami Borðstofustóll
kr. 18.500



Main Borðstofuborð
94x180/278 cm
kr. 164.500



Ravi Gólfmotta 170x240 cm kr. 116.900

LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 KÓPAVOGUR SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS

Starri Freyr
Jónsson

starrif@frettabladid.is



Framhald af forsiðu →

Halla Hrund Logadóttir lærði ung að bera jafn mikla virðingu fyrir umhverfinu og samferðafólki sínu við sveitastörf á bænum Hörgslandskoti á Síðu. Hún er í dag einn stofnenda og stjórnenda Arctic Initiative sem er miðstöð norðurslóða innan hins sögufræga Harvard háskóla í Bandaríkjunum sem beinir sjónum sínum sérstaklega að loftslagsbreytingum á norðurslóðum og áhrifum þeirra á stefnumótun. Fram undan eru mörg stór og spennandi verkefni hjá þessari kraftmiklu 37 ára konu sem er búsett í Boston ásamt eiginmanni sínum, Kristjáni Frey Kristjánssyni framkvæmdastjóra, og dóttur þeirra, Hildi Kristínu. „Loftslagsbreytingar eru stærsta áskorun okkar tíma og áhrif þeirra fara vaxandi t.d. á veðurfar, matvælaframleiðslu, fólksflutninga og lífríki. Norðurslóðir eru að hlýna meira en tvisvar sinnum hraðar en önnur svæði á jörðinni vegna þessa, sem hefur verulegar afleiðingar í för með sér á heimsvísu. Eitt af því sem snertir Ísland er t.d. súrnun sjávar, sem hefur áhrif á fiskistofnana okkar. Þá hefur bráðnun hafssis í för með sér síaukna umferð í nægenni landsins sem mun hafa margs konar langtímaáhrif, sem bæði skapar ógnir og tækifæri. Það skiptir því miklu máli að efla þekkingu sem getur stuðlað að því að við tökum góðar ákvarðanir fyrir samfélagið, umhverfið og komandi kynslóðir og þar kemur hlutverk Arctic Initiative inn.“

Kom víða við

Eftir útskrift úr stjórn málafræði við Háskóla Íslands árið 2005 tók við nokkurra ára dvöl erlendis þar sem hún m.a. starfaði og stundaði frekara nám í Brussel, Tógó í Vestur-Afríku, París, London og Boston. „Fyrst lá leiðin til Brussel þar sem ég starfaði á vegum utanríkisráðuneytisins sem var mikill skóli. Eftir dvölinna þar stóð mér til bóða að taka þátt í nýsköpunar- og kennsluverkefni í Tógó í Vestur-Afríku. Það var afar lærdómsríkur tími sem gaf okkur sem tókum þátt innsýn inn í hvað skilaði árangri í þróunarsamvinnu og varð kveikjan að áhuga minum á orku-málum.“

Eftir stutt stopp hjá OECD í París langaði Höllu að mennta sig frekar. „Leiðin lá því næst í London School of Economics og Tufts háskóla í Boston þar sem áherslan var lögð á hagfræði og alþjóðasamvinnu. Skilningur og áhugi á loftslagsmálum jókst til muna eftir námið,



„Þörfin á nýsköpun er mikil þar sem við erum að takast á við nýjar áskoranir“, segir Halla Hrund. MYND/EYÞÓR

en að því loknu bauðst mér að vinna að kennslu efni á sviði orku-mála í samvinnu við prófessor við Harvard háskóla.“

Vantaði stærri leikendur

Eftir tæp sex ár erlendis flutti Halla til Íslands og bauðst í kjölfarið starf við að stýra Alþjóðaþróun Háskólans í Reykjavík. „Stuttu síðar tók ég við sem framkvæmdastjóri Íslenska orkuháskólans við HR þar sem ég kom að verkefnum í tengslum við loftslagsmál, sjálfbæra orkunýtingu, landvernd og norðurslóðir. Í gegnum þetta starf og fyrri störf ox skilningur minn á að efla þyrfti þekkingu á umhverfisbreytingum á norðurslóðum til muna. Þekking var ekki í samræmi við alvarleika breytinga fram undan og sérstaklega vantaði að fá fleiri stærri leikendur inn í umræðuna sem gætu meðal annars unnið með smærri aðilum í ólíkum samfélögum norðurslóða til að hafa meiri áhrif.“

Þörf á nýsköpun

Þessi vaxandi skilningur var m.a. ástæðan fyrir því að Höllu var boðinn fellowship-styrkur til að stunda nám við Harvard háskóla þar sem tíminn var nýttur til að koma Arctic Initiative á fót. „Í rannsóknum okkar er megin-áherslan á umhverfismál, hafði og endurnýjanlega orku og við leggjum okkar lóð á vogarskálarnar í að efla umræðu á þessum sviðum.“



Halla Hrund ásamt nemendum sínum við Harvard háskóla.



Fjölskyldan, fremst á myndinni, með vinum í Þórsmyrk í sumar.

Einnig er lögð áhersla á menntun en í haust fór fyrsta meistaranám-skeiðið um norðurslóðir af stað við skólann sem ég kenni ásamt Dr. John Holdren, sem er þekktur fyrir að hafa verið visindaráðgjafi Obama, fyrrverandi forseta Bandaríkjanna. Þema námskeiðsins er „nýsköpun og norðurslóðir“ en þörfin á nýsköpun er mikil þar sem við erum að takast á við nýjar áskoranir vegna loftslagsbreytinga. Þetta á við á mörgum sviðum, s.s. er varðar samvinnu, stefnumótun og nýtingu tækninýjunga í að takast á við málin á ábyrgan og sjálfbæran hátt.“

Samvinna er lykillinn

Halla segir samvinnu margra vera lykillinn að árangri á þessu sviði. „Það skiptir ekki máli hversu stór þú ert, ekkert eitt ríki, fyrirtæki, stofnun eða sveitarfélag getur leyst þessar áskoranir sem við stöndum frammi fyrir á sviði umhverfismála. En ef við vinnum öll saman stór og smá, ég, þú og allir hinir, þá getum við gert ótrúlega hluti.“

og hafði samstarf með fjölda aðila í ólíkum samfélögum norðurslóða, þar með talið á Íslandi. „Þá höfum við einnig fengið alþjóðlega loftslagsleiðtoga, til dæmis Ban Ki-moon, fyrrverandi aðalritara Sameinuðu þjóðanna, að þróuninni sem er ómetanlegt. Við erum ekki með öll svörin, en saman höfum við tækifæri til að færa hlutina áfram til betri vegar, skref fyrir skref sem er markmiðið sem drifur okkur áfram.“

Spennandi verkefni

Után Arctic Initiative heldur Halla áfram uppbyggingu á verkefni sem ber heitið „Project Girls for Girls“. „Þetta er alþjóðlegt færni- og tengslaprógramm fyrir ungar konur á aldrinum 18-25 ára til að efla færni þeirra í gegnum efni frá Harvard. Við vorum að klára þróunarhluta verkefnisins á Íslandi með riflega 40 þátttakendum og frábærum leiðbeinendum og ég er mjög spennt að halda þeirri vinnu áfram á næstu misserum.“

Fjölbreytt samfélag

Samfélagið í Boston er mjög fjölbreytt að sögn Höllu Hrundar, þá helst tengt háskólunum, þar sem margir eru að gera spennandi hluti til að breyta og bæta hin ýmsu svið með metnaðarfullum hætti. „Það er alltaf gaman að vera umkringd-ur fólki sem veit meira um flest en maður sjálfur, því þá er maður stöðugt að læra eitthvað nýtt.“

Után vinnunnar segir hún skemmtilegast að vera með fjölskyldunni, helst týnd í útivist á fjöllum. „Við stundum mikið skíði saman og göngur. Síðan er ég svo heppin að vera rík af skemmtilegum vinum bæði heima og erlendis sem eru mér ómetanlegir. Ferðalög með fjölskyldu og vinum eru ofarlega á listanum þó svo að ég fái yfirleitt nóga af ferðalögum í tengslum við vinnu, sérstaklega til ískaldra áfangastaða á norðurslóðum.“

Gleði kringum jólin

Halla og fjölskylda kunna afar vel við sig í Boston. Desember er fullur af skemmtilegum viðburðum í Boston og finnst Höllu sérstaklega hátíðlegt að komast í leikhús eða í jólatónleika. „Jólaverslunin hér í Bandaríkjunum er reyndar rosaleg, hraðinn meiri og hátíðahöldin enda strax eftir jóladag þannig að jólin hafa heilt yfir töluvert annað yfirbragð en heima. Þakkargjörðarhátíðin er til dæmis miklu líkari íslensku jólinum en hún gengur mikið út á samveru og notahegheit. Að auki er samfélagið hér í Cambridge afar fjölþjóðlegt sem við njótum góðs af með því að fá að upplifa ólíkar hefðir bæði tengdar jólinum og svo öðrum háttinum allt árið um kring.“

Fjölskyldan er væntanleg heim yfir jólahátíðina og segir Halla þau hlakka mikilið til. „Það besta við að koma heim um jólin er að hitta fólkið sitt og drekka í sig íslensku jólin með fjölskyldu og vinum. Það gerist varla betra. Við förum t.d. alltaf í frábært skótuboð, jólaglög og höldum litlu jólin með vinum í aðdraganda jóllanna auk þess sem það eru fastir liðir milli jóla og nýjárs með fjölskyldunni. Svona hefðir finnst mér alveg ómetanlegar. Maður upplifir síðan óvitað spennuna og gleðina í kringum jólin alveg upp á dóttir gegnum barnið sitt en dóttir okkar er aðaljólastjarnan hér á bæ og skín skært alla daga. Síðan finnst mér ómissandi að slaka vel á yfir hátíðirnar með því að lesa góða bók í skammdeginu með Nóa konfekt og malt og appelsín mér við hlíð. Það eru jólin.“

LISTILEGAR GJAFAHUGMYNDR

- SAFN- OG SÝNINGATENGÐAR VÖRUR
- ÍSLENSK HÖNNUN OG HANDVERK
- ERLEND GJAFAVARA
- BÆKUR, KORT OG VEGGSPIJLD



SAFNBÚÐIR REYKJAVÍKUR
Listasafn Reykjavíkur

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

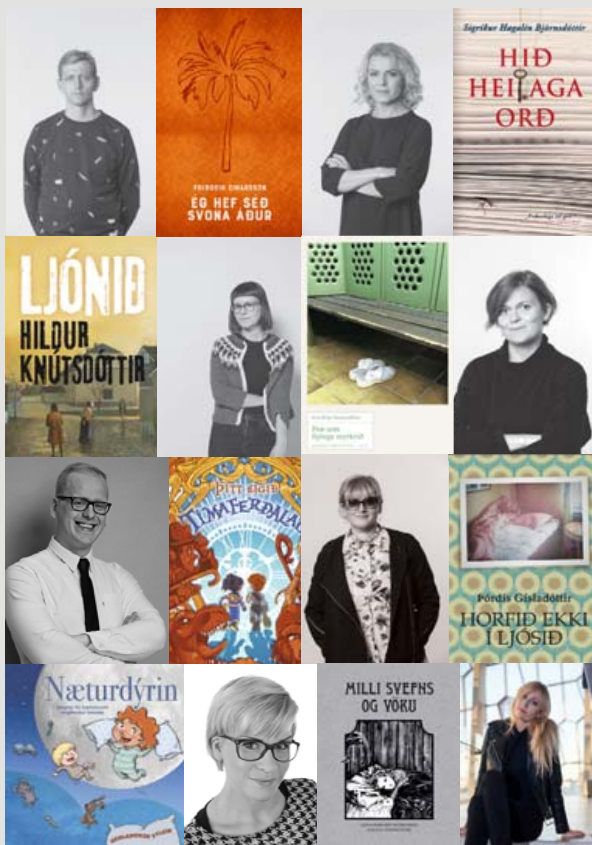
Umjónarmenn efni: Sólveig Gísladóttir, solveig@frettabladid.is, s. 550 5762 | Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is, s. 550 5766 | Brynhildur Björnsdóttir, brynhildur@frettabladid.is, s. 550 5765 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigridur@frettabladid.is, s. 550 5769 | Starri Freyr Jónsson, starrif@frettabladid.is, s. 550 5763 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Úgefandi: | Aþyrgðarmáður: | Sölu menn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, Jón Ívar Vilhelmsón, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 550 5653, Torg ehf | Kristín Þorsteinsdóttir

Höfundar afgreiða í Bókabúð Máls og menningar og bjóða **20%** afslátt af sínur nýjustu bókum

Laugardagur
15.12. frá 14:00

Sunnudagur
16.12. frá 13:00



**BÓKABÚÐ
MÁLS & MENNINGAR**
LAUGAVEGI 18

Opið alla daga til kl. 22.00
facebook.com/malsmenning

Flykkjast til Tenerife um jólin

Talið er að um 1.200 Íslendingar muni dvelja á Tenerife um jólin. Margir koma til að njóta veðurbliðunnar og birtunnar á meðan skammdegið umlykur Ísland. Aðrir stunda íþróttir og útiveru.

Elín Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Trausti Hafsteinsson hefur starfað í áratug sem fararstjóri á Tenerife fyrir Heimsferðir ásamt konu sinni, Rún Kormáksdóttur. Þau hjónin eiga von á 400 farþegum um jólin á vegum ferðaskrifstofunnar. Trausti segir að Tenerife sé án efa einn vinsælasti áfangastaður Íslendinga allt árið en um jólin breytist eyjan í hálfgerða Íslendinganýlendu. „Fólk kemur til að njóta lífsins yfir jól og áramót í sælunni,” segir hann.

Í eina tíð komu Íslendingar með jölamatinn með sér til Kanaríeyjanna. Trausti segir að það sé að mestu liðin tíð. „Hér á Tenerife má finna úrval góðra veitingastaða og flest hótelin bjóða einnig upp á sérstaka hátíðarmatseðla hjá sér á helstu hátíðisdögum. Þeir sem geta ekki án skötunnar eða hangikjötsins verið geta fundið slíkan mat á borðum íslenska barsins hér á eyjunni.“

Fólk á öllum aldri kemur til Tenerife og aldursdreifing er mikil. Trausti segir að það hafi aldrei verið svo á Tenerife að einungis eldra fólk sæki eyjuna. „Það er mikið um barnafólk yfir sumar-

timann enda afþreyingarmöguleikar fyrir fjölskyldur nánast óþrjótandi. Tenerife er ekki bara yndisleg vegna veðurbliðunnar heldur er eyjan virkilega falleg og frábærar aðstæður til hreyfingar og útivistar. Hér kemur fólk sérstaklega til að stunda íþróttir og útivist, t.d. hjóleiðar, göngur, róður og hlaup. Við hjónin höfum gengið hér um eyjuna þvera og endilanga og þekkjum tugi frábærra gönguleiða þannig að fólk getur hiklaust leitað til okkar til að fá ábendingar. Möguleikarnir eru nánast ótæmandi og við gefum farþegum upplýsingar um allt hið skemmtilega sem hægt er að gera hér,” segir hann.

Trausti segir að mjög vinsælt sé að stunda göngur eða hlaup á Tenerife. „Hér má finna fjölbreyttar og frábærar gönguleiðir, bæði fyrir léttgöngur og meira krefjandi göngur, allar í fallegri náttúru og bliðviðri flestum stundum. Boðið er upp á endalusa möguleika hvað siglingar varðar. Hér er t.d. hægt að upplifa ævintýri undirdjúpanna í kafbátasiglingu en fyrir þá sem kjósa heldur að vera ofansjárvar eru í boði skútur og mótorbátar af öllum stærðum og gerðum, að ogleymdum sæpotunum, vikingaskipinu og rokkbát-



Trausti hefur langa reynslu sem fararstjóri. Undanfarin tíu ár hefur hann starfað á Tenerife. Hann segir fólk koma þangað til að njóta góða veðursins og margir stunda göngur og aðra hreyfingu af kappi.

“Þeir sem geta ekki án skötunnar eða hangikjötsins verið geta fundið slíkan mat á borðum íslenska barsins hér á eyjunni.

Trausti Hafsteinsson

um. Hér eru líka flottar aðstæður fyrir kajakróður. Fjallaklifur er hægt að stunda á Tenerife ásamt paraglæding sem er talsvert vinsælt og skemmtilegur kostur fyrir þá sem þora. Síðan eru frábærar aðstæður til köfunar, jafnt fyrir byrjendur sem og lengra komna. Þá er hægt að fara á þar til gerð námskeið til að öðlast viðurkennð réttindi til köfunar,” segir Trausti og bætir við að göngur og hjóleiðar séu vinsælasta sportið en mikið er um að keppnisfólk komi til Tenerife til æfinga. „Hér eru magnaðar aðstæður til útivistar.“

Verið velkomin í stærri og glæsilega verslun Bláa Lónsins á Laugavegi 15

Við bjóðum viðskiptavinum okkar 20% afslátt af öllum vörum yfir opnunarhelgina 14. – 16. desember.*

Í boði er mikið úrval af yndislegum jólagjöfum.

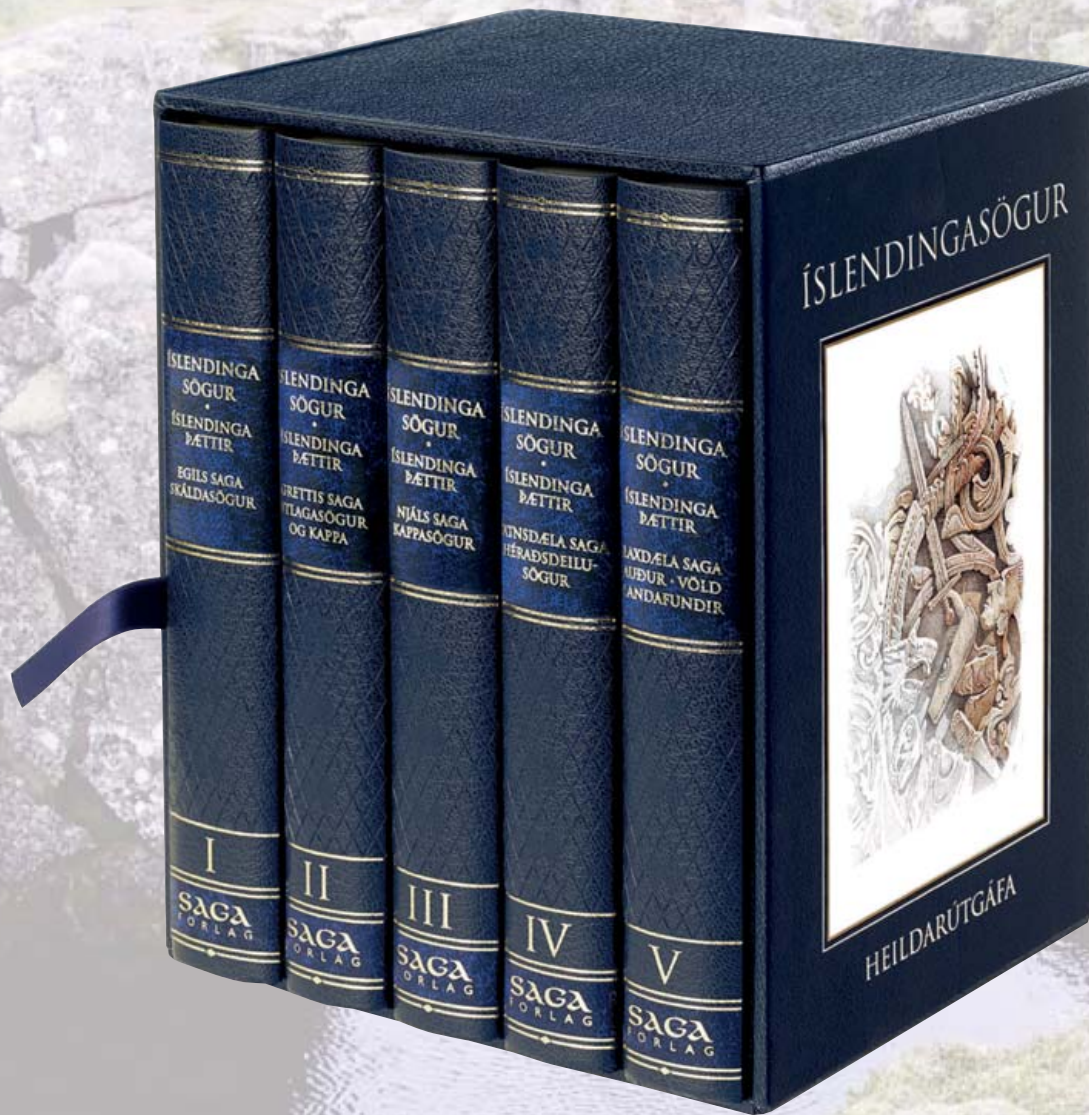
Við hlökkum til að sjá þig!

*Gildir aðeins í verslun okkar á Laugavegi og ekki með öðrum tilboðum.

BLUE LAGOON
ICELAND

Sagnasjóður handa nýrri öld

Íslendingasögur og þættir
í nýrri og glæsilegri fimm binda heildarútgáfu



Ritstjórar útgáfunnar eru Aðalsteinn Eyþórsson, Bragi Halldórsson, Jón Torfason, Sverrir Tómasson og Örnólfur Thorsson.
Útgáfan er skreytt 40 myndum eftir dönsku listakonuna Karin Birgitte Lund.

Útgáfan er aðgengileg og læsileg, sögurnar 40 og þættirnir 51 eru á nútímastafsetningu og þeim fylgja ítarlegir formálar sem greiða götur um veröld sagnanna, vandaðar orðskýringar, vísnaðskýringar og nafnaskrá auk greina og mynda sem varpa ljósi á húsakost og hóbýli, skip og siglingar, vopn og verjur. Þá fylgir útgáfunni

sagnalykill sem nýtist þeim sem vilja skyggjast dýpra í sagnaheiminn, skoða sambærilega þætti í fleiri en einni sögu, hvort sem áhuginn beinist að bardögum og vígum, haugum, dysjum og helgum fjöllum eða útræði og hlunnindum, afraunum og líkamsburðum eða draugum og reimleikum, svo nokkur dæmi séu nefnd.

Bækurnar fimm eru einstaklega vandaðir prentgripir

SAGA
FORLAG

www.vinland@centrum.is • sími: 8937719 • 5627950

Hjálpa fólki að nýta tækin til fulls

KNOWHOW-þjónusta ELKO er alhliða tækniþjónusta sem hjálpar fólki að nýta tækin sín til fulls með því að setja tækin upp, tengja þau saman og kenna á þau. Þeir geta líka sent tæknimenn heim til fólks til að setja upp kerfin miðað við núverandi tæki á heimilinu.

KNOWHOW er deild innan ELKO sem býður upp á alhliða tækniþjónustu fyrir alla. „segir Páll Ingi Hauksson, deildarstjóri KNOWHOW. „KNOWHOW er í boði í öllum verslunum okkar, í Lindum, Skeifunni og á úti á Granda og snýst um að bjóða bestu mögulegu þjónustu og tækniástoð fyrir viðskiptavinum ELKO sem treysta sér ekki til að gera hlutina sjálfir eða hafa ekki tíma til þess. Undir þetta fellur uppsetning og standsetning alls kyns tækja sem fólk kaupir hjá okkur. Margir eru að fá sér mjög tæknileg tæki í fyrsta skipti og treysta sér ekki til að setja þau upp sjálf.“

Algengast að setja upp tölvur og nýja síma

„Við setjum upp tölvur, tengjum þær við allan nauðsynlegan aukabúnað og kennum fólki að nota hann. Svo aðstoðum við fólk mikið með snjallsíma, því mörgum finnst erfitt að skipta um síma þegar það fær sér nýjan,“ segir Páll. „Við sjáum um að færa allt yfir, gera nýja símann tilbúinn og kenna á hann eftir þörfum. Það eru líka enn margir að skipta úr takkasímum í snjallsíma og sumt eldra fólk er tæknihætt, en þá erum við til staðar til að leiða það í gegnum þetta, kenna og aðstoða. Við sinnum líka uppsetningu á snjallsjónvörpum og bjóðum upp á sjónvörp sem er búið að setja upp.“

Fólki er frjálst að leita til okkar með einfaldar spurningar og svo getur fólk líka fengið tæknimenn heim til sín gegn vægu gjaldi segir Páll. „Þeir geta gert allt frá því að stilla útvartsstöðvarnar inn á útlit þæki, tengja prentarann þröðlaust, setja upp netkerfi og Wi-Fi um allt hús, stilla sjónvörp, setja sjónvörp upp á vegg, samstillja öll tæki og setja upp bæði Apple



Páll Ingi Hauksson og Jakob Reynir Valdimarsson geta leyst úr tæknilegum vandamálum og hjálpað fólki að fá sem mest úr tækjunum frá ELKO. MYND: EYVÖR

TV og Netflix, sem margir eru forvitnir um en treysta sér ekki til að setja upp sjálfir. Við getum líka tengt þvottavélar og nettengt alls kyns græjur sem hafa ekki verið nettengdar áður, eins og isskapa og þvottavélar.

Í rauninni getum við hjálpað fólki með allar mögulegar gerðir

af heimilistækjum og það sem við getum ekki gert á tæknisetrinu okkar í verslunum getum við gert heima hjá fólki,“ segir Páll. „Það er yfirleitt hægt að fá tæknimenn til sín með stuttum fyrirvara ef þörf krefur og þeir hjálpa fólki að leysa öll tæknileg vandamál.“

Sérfræðingar sem tala mannamáli

„KNOWHOW-þjónustan hefur verið í boði í nokkur ár og er alltaf að vaxa. Það verður líka alltaf meiri og meiri þörf fyrir hana og við faum líka mjög ánægða viðskiptavinum til okkar aftur og aftur,“ segir Páll. „Við viljum endilega að

fleiri viti af þessu, því tæknin er orðin flökin fyrir mörgum og við viljum að viðskiptavinir fái sem mest út úr tækjum sem þeir kaupa hjá okkur. Við erum með góða starfsmenn sem eru mjög tæknilega sinnaðir en geta samt útskýrt hlutina á mannamáli og hafa mjög ríka þjónustulund.“

Jóladrumburinn gómsæti

Jóladrumbur, Yule Log eða Bûche de Noël er kannski bara venjuleg rúlluterta í sparifötunum en skreytt er hún ekki síður fyrir augað en bragðlaukana og gefur jólaborðinu skemmtilegan svip.

Brynhildur Björnsdóttir

brynhildur@frettabladid.is



Jóladrumburinn hefur um aldri verið mikilvægur hluti af jólahaldi í ýmsum Evrópulöndum. Jóladrumburinn var upphaflega stór víðardrumbur sem var borinn inn í eldstæði fjölskyldunnar og kveikt í honum á aðfangadagskvöld. Yngsti fjölskyldumeðlimurinn notaði svo eldinn frá drumbnum til að kveikja á þremur kertum og svo sat fjölskyldan og hugleiddi við bjarmann frá drumbnum og kertunum. Á Spáni tíðkaðist að breiða klæði yfir trjádrumb og börnin á heimilinu skiptust svo á að berja drumbinn þar til hann lét frá sér jólagjafir handa þeim. Tekið skul fram að drumburinn var ekki logandi á meðan á þessu stöð. Seinna varð drumburinn svo að kóku, sem í Frakklandi kallast Bûche de Noël og er bæði góð og hátíðleg. Hægt er að baka hefðbundna íslenska

rúllutertu, annaðhvort brúna eða hvíta og skreyta eins og trjádrumb en svo er líka hægt að fara eftir þessari uppskrift.

5 egg
140 g ljós piðursykur
100 g hveiti
½ tsk. lyftiduft
25 gæðakakó, helst lifrænt eða fair-trade
Smjör til að smyrja plöturina
Sykur til að strá yfir
Krem
175 g dökkt gæðasúkkulaði
250 g flórsykur
225 mjúkt smjör
1 tsk. vanilludropar

Hitið ofninn í 190°C eða 170°C á blæstri. Setjið bókunarpappír á ofnplötu með upphækkuðum hliðum og smyrjið hana ögn.

Skiljið eggin sundur og setjið rauður og hvítur í sitthvora skálina. Bætið sykrinu og tveimur matskeiðum af vatni út í eggjarauðurnar og þeytið saman í fimm

minútur þar til blandan er ljós á lit og nógu þykk til að leka hægt niður þegar þeyturunum er lyft. Sálðrið hveiti og kakói yfir og blandið létt saman með sleif.

Þeytið eggjahviturarnar þar til þær eru orðnar stífar og blandið saman við deigið í þremur hlutum með þeyturunum. Hellið deiginu í ofnskúffuna og dreifið varlega. Bakið í tíu til tólf mínútur eða þar til þrjónn kemur hreinu upp. Setjið bókunarpappír á borðplötu og stráið smávægis sykri yfir. Hvolfið kókunni þar á og dragið hinn bókunarpappírinn varlega af. Hyljið kókuna með hreinu vaskustykki og leyfið henni að kólna. Snrytið kókuna síðan til og og rúllið síðan upp með pappírinn innan í rúllunni.

Bræðið súkkulaðið, annaðhvort í örbylgjuofni eða í hitaþolinni skál í vatnsbaði á eldavel. Sigið flórsykurinn í skál og hrærið smjörinu saman við. Bætið kældu, bráðnu súkkulaði og vanilludropunum út í og hrærið

varlega saman. Rúllið kókunni út aftur og snútið við þannig að bókunarpappírinn snúi nú niður. Smyrjið um það bil helmingnum af kreminu yfir kókuna og passið að það nái alveg út á enda. Rúllið kókunni varlega en þétt upp og losið pappírinn smám saman af á meðan. Þegar kókunni

hefur verið rúllað upp, snútið henni þá þannig að endinn á rúllunni snúi niður og setjið afganginn af kreminu yfir. Notið borðhnif til að búa til vidadarferð í kremið og skreytið með flórsykri, hnetum og mögulega marsinpanlaufum.



Jóladrumburinn er bæði fallegur til skreytinga og einstaklega bragðgóður og margir sem hafa hann sem eftirrétt á jólum.

GÆÐATRÉ Á ÓTRÚLEGU VERÐI

DANSKUR NORMANNSPINUR
- STÓR OG FALLEG JÓLATRÉ

ATHUGIÐ EINGÖNGU Í KVIKK, DALVEGI

EITT VERÐ
ALLAR STÆRÐIR
150-220 CM

3.490 STK

Þú greiðir inni í
versluninni og velur
svo draumatréð
fyrir utan verslunina
gegn framvísun
afhendingarmiða.



Kvikk
ON THE GO

Gildir á meðan birgðir endast

Elskar smákökudeigið frá IKEA

Sigga Dögg kynfræðingur gaf nýverið út unglingsbókina kynVeru sem er lauslega byggð á hennar eigin unglingsárum. Sjálf er hún spennt fyrir fjölda jólabóka. Hún var spurð jólasþjörnum úr.

Vera
Einarsdóttir
vera@frettabladid.is

Erstu með einhverja skemmtilega jólahæfð?

Já, bara eins svo margir þá er ég með jólabíómyndalista sem við fjölskyldan horfum á á aðventunni. Við málum líka alltaf og skreytum piparkökukúhús og höggvum okkar eigin jólatré.

Hvað er í matinn á aðfangadag?

Vegansteik frá pabba og hangikjöt og allt sem fylgir því.

Með hverjum verð þú aðfangadegi?

Ég býð systkinum mínum og foreldrum í jóladögurð og svo ver ég sjálfri pakkaopnuninni með börnunum mínum og eiginmanni. Að því loknu röltum við okkur yfir til mömmu og pabba í heitt súkkulaði og kókur og hittum fjölskylduna þar.

Hvað gefur þú margar jólagjafir?

Sko ... Ég gef ekki mörgum einstaklingum gjafir en ég gef þeim sem ég gef margar.

Hvers óskar þú þér í jólagjöf?

Ég býð alltaf um lopasokka, snyrtivörur sem mig vantar, uppáhaldsnamið mitt og svo helst einhverja bók.

Hvað bakar þú margar sortir?



Sigga Dögg ásamt fjölskyldunni í góðum jólaflíng.

Velkomin í

Jólaþorpíð

í Hafnarfirði

Opið laugardaga og sunnudaga frá kl. 12-17



Nánar á jolathorpid.is



Sigga Dögg les upp úr bók sinni kynVeru, sem er hennar fyrsta skáldsaga.

Ég elska deigið frá IKEA og á alltaf alls kyns tegundir inni í kæli sem ég tek út eftir þörfum, sker í bita og hendi inn í ofn en þannig get ég alltaf boðið upp á nýbakaðar heitar smákökur. Mesta snilld í heimi, að mínu mati.

Hver er uppáhaldsjólamyndin þín?

Aleinn heima, Christmas Story og Scrooged þrýða efstu sætin en fast á hæla þeirra kemur National Lampoon's Christmas Vacation.

Hvaða jólabók langar þig?

ALLAR, eða svona næstum því. Á kaffiborðinu mínu fyrir jánúar-mánuð eru bækurnar: Ungfrú Ísland, Á heimsenda, Að eilíflu ástin, Sextíu kíló af sólskini og Skúli fögeti

Hver er besta jólaminningin úr æsku?

Að skreyta piparkökur með mömmu og frænkum mínum og systkinum og svo að keyra út jóla-kortin á aðfangadag með stóru frænku og risastórum bland í poka.

Um hvað fjallar bókun þín?

Um unglingsstúlkuna Veru sem hefur ótal spurningar um kynlíf, ástina og sjálfa sig en fá svör. Við fáum að gripa inn í dagbókar-færslur Veru þar sem hún reynir að rekja aftur ákveðna atburðarás til að ákveða næstu skref. Og

Ég býð systkinum mínum og foreldrum í jóladögurð og svo ver ég sjálfri pakkaopnuninni með börnunum mínum og eiginmanni. Síðan röltum við yfir til mömmu og pabba í heitt súkkulaði og kókur og hittum fjölskylduna.

hún er að biða eftir því að byrja á blæðingum. Vinir eru fyrirferðarmiklir í lífi unglinga og kynnist Vera einmitt nýjum vinkonum sem eru opinskáar í meira lagi og fræða hana um blæðingar, sjálfsmynd, sjálfsfröun, píkuna og alls konar.

kynVera er lauslega byggð á unglingsárum Siggú Daggar en sömuleiðis á algengum spurningum unglinga úr kynfræðslufyrirlestur hennar á liðnum árum. Hún fjallar þó ekki aðeins um kynlíf heldur líka umhverfisvernd, plast, söknúð, missi, móðurleysi, samskipti foreldra og unglinga, áfengi og jólagjafir, svo fætt eitt sé nefnt.



Piparlakkriskurl og kornflex passar vel í marengstoppa.

Ljúfir pipartoppar

Á mörgum heimilum er fastur liður fyrir jólin að baka ljúffenga lakkristoppa. Þeir eru oftast fljótir að hverfa, enda bestir nýbakaðir. Stutt er síðan piparlakkriskurl kom á markaðinn og það er ekki síður gott í toppana en hefðbundinn lakkris. Hér er uppskrift að piparlakkristoppum:

- 3 eggjahvítur
- 200 g sykur
- 1 tsk. vanilla
- 100 g Sirius súðusúkkulaði
- 150 Sirius piparlakkriskurl
- 100 g mulið kornflex

Hitið ofninn í 150°C. Stífþeytið eggjahvítur og sykur. Bætið vanillu út í og þeytið áfram. Saxið súkkulaðið



mjög smátt og myljið kornflexið. Blandið því og piparlakkriskurli varlega út í deigið. Mótið toppana með teskeiðum og setjið á pappírskledda ofnplötu. Bakið við 150°C í 15-17 mín. Berið fram.



Hvers vegna baugar?

Margir tengja bauga við þreytu og óholla lífnáðarhætti. Þessir þættir bæta ekki úr skák en yfirleitt eru þó aðrar líffræðilegar og oft óviðráðanlegar ástæður sem liggja að baki. Húðin í kringum augun er þunn og æðarnar grannar. Þegar rauðu blóðkornin renna í gegnum þær verður oft smávægilegur leki. Þar sem húðin er þunn verður lekinn sýnilegur og baugarnir koma í ljós. Baugar geta líka verið arfgengir og hafa stundum með beinabyggingu í andliti að gera. Þá getur skortur á K-vítamíni ýtt undir bauga og sömuleiðis hinir ýmsu sjúkdómar. Heimild: Heilsutorg.is

Heimagert jólarauðkál

Það er sérstaklega sparilegt að bjóða upp á heimagert rauðkál um jólin. Hér er mjög góð uppskrift með eplum og lauk. Það þarf að skera rauðkálið fint niður, sömuleiðis eplin og laukinn. Í þessari uppskrift er rauðkálið eldað í ofni. Það er þægilegt því hægt er að gera eitt og annað á meðan það mallar þar. Hins vegar þarf að hræra af og til í því. Þetta er nokkuð stór uppskrift sem ætti að duga öll jólin. Rauðkálið má frysta.

- Um það bil 2 kg rauðkál, skorið niður
- 5-6 epli, hreinsuð og skorin niður
- 2 laukar, smátt skornir
- 3 hvítlauksrif, smátt skorin
- 6 msk. púðursykur
- ½ tsk. negull
- ½ tsk. kanill
- ½ múskatheta, fint rifin
- 6 msk. eplacider edik
- Salt og pipar
- Smávægis smjör

Hitið ofninn í 150°C. Notið eldfast

mót sem tekur að minnsta kosti 5 lítra. Blandið öllu kryddi (ekki salti og pipar) saman við sykurrinn. Setjið allt í eldfast mót, byrjið á rauðkáli, síðan smá salt og pipar, lauk og epli, síðast kemur kryddblandan. Gerið aftur alveg eins og endið á rauðkáli. Setjið vökva og smávægis smjörklipur hér og þar yfir. Setjið lok yfir og stingið fatinu í ofninn. Eldið í ofninum í nokkra klukkutíma eða þangað til rauðkálið er orðið alveg mjúkt. Hrærið í annað slag. Hitið ofninn í 150°C. Notið eldfast



Heimagert rauðkál er best.

SPORT



Íþróttavöruverslun

PLAY.

JÓLAGJAFASKOT
25%
30%
50%
afsláttur

Öll helstu merkin á einum stað

Opnunartími
Virka daga 11-18
Laugardaga 11-16

Sundaborg 1 Sími 553 0700

NÆG BÍLASTÆÐI VIÐ VERSLUN

Fylgdu okkur á

Ég er meira svona New York

Hugrún Hekla Hannesdóttir 21 árs hefur safnað fallegum munum í búið frá unga aldri. Hún flutti fyrir stuttu úr sveitinni sinni og í nýtt hús á Selfossi sem hún hefur innréttað eftir eigin höfði.

Sólveig
Gísladóttir
solveig@frettabladid.is



Hugrún Hekla ólst upp í sveit og þótt hún sé þakklát fyrir að hafa alist upp í sveita-sælunni segist hún samt vera meiri borgarstelpa inn við beinið.

Hún tekur á móti blaðamanni og ljósmyndara í nýlegu húsi í nýjasta hverfi Selfossbæjar. Hugrún leigir húsið ásamt kærasta sínum, Sigurði Maríasi. Húsið stendur í raun í landi Disastaða sem var áður hrosshagi fjölskyldunnar.

„Ég fékk að vera með í ráðum með allt hér innanstokks og það var virkilega gaman að fá að taka þátt í því.“ Áhugi Hugrúnar á innanhússhönnun hefur fylgt henni frá unga aldri og móðir hennar, Linda, sem stódd er í heimsókn á skemmtilega sögu af upphafinu.

„Við erum nú bara jarðbundnið sveitafólk og ég veit ekki hvaðan hún hefur þessi ósköp. Hugrún hefur ekki haft mikla eirð í sér í sveitinni. Þegar hún var tíu ára stóð hún fyrir framan okkur for-eldrana, stappaði niður fótum og sagði að sér leiddist. Við sögðum henni að skipta bara um fót og fara í hesthúsið. Hún sneri upp á sig, lyfti hendinni og sagði: Nei, ég er meira svona New York,“ segir Linda og hlær dátt.

Hugrún samsinnir þessu brosandí. Hún komst loks til New York á síðasta ári og langar strax aftur. Framtíðardraumar hennar snúa að ferli í innanhússhönnun og hún er þegar byrjuð að leggja grunninn. „Ég er í diplómanámi í The Interior Design Institute í San Francisco. Þetta er ársnám sem ég tek í fjarnámi og er afar áhuga-vert. Ég skoðaði ymislegt áður en ég ákvað að fara í þetta nám. Mig langaði að prófa mig áfram áður en ég helti mér út í langt háskóla-nám,“ segir Hugrún en áhuginn á innanhússhönnun hefur haldið áfram að vaxa og dafna.

„Ég hef alltaf viljað hafa fint í kringum mig. Keypti fallega hluti inn í herbergið mitt og það skipti mig máli að hafa það flott. Ég er bara nýlega flutt inn en hef lengi safnað að mér innbúi, til dæmis á ég töluvert af littala munum,“ segir Hugrún og mamma hennar bætir við að litíð mál sé að gefa henni jólagjafir.



Hugrún hefur haft áhuga á innanhússhönnun frá unga aldri. Hún stundar nú fjarnám við The Interior Design Institute í San Francisco. MYNDIR/ANTON BRINK



Borðstofuljósíð frá Louis Poulsen eftir Poul Henningsen er upphaldshlutur Hugrúnar og passar vel inn í heildar-stíl hennar sem er skandinavískur og minimalískur.



Hugrún hefur lengi safnað munum í búið þó hún sé nýflutt að heiman.



Svefnherbergið er í dökku litum og Hugrún er mjög ánægð með útkomuna. Hún bætir við gylltum skrautumunum til að skapa hlýleika.

Hugrún hefur gaman af að nota grænar plöntur til að skapa hlýleika á heimilinu.



Hugrún býr á Selfossi en er upprunalega sveitastúlka.



Svart og hvítt er ráðandi á heimili Hugrúnar en á stöku stað má sjá við.



Aðventukransinn er svalur með svörtum kertum en grænar greinarnar koma með hlýleika á móti.

„Ég er bara nýlega flutt inn en hef lengi safnað að mér innbúi. Á til dæmis mikið af littala munum.“

Hugrún lýsir sínum stil sem skandinavískum og minimalískum. „Mér finnst ekki fallegt að hafa allt of mikið af hlutum. Ég er hrifin af svarta og hvíta litnum en poppa upp með víðarlit og grænum plöntum.“

En hvar fær hún innblástur? „Mikið af Pinterest og Instagram.“ En upphaldshönnuður? „Ég held mikið upp á Poul Henningsen en ljósíð yfir borðstofuborðinu er eftir hann og af merkinu Louis Poulsen. Mig var búið að dreyma lengi um svona ljós þegar ég fann það notað á netinu og gat ekki sleppt tækifærinu.“

Hugrún heldur úti Instragram-síðu sem heitir hugrunhekla.





Hair Volume vítamínhlaup fyrir -hár, húð og neglur

fullkomið með í jólapakkann

Bragðgóð vítamínhlaup sem

- næra hárið innan frá
- minnkar hárlas
- hefur góð áhrif á neglur og húð
- styrkir og viðheldur heilbrigðu hárið

Frábært verð

Góð gjöf til vinkonu dóttur systur

Fæst í apótekum, heilsubúðum og stórmörkuðum.

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki

INTERPORT



Honda CR-V LIFESTYLE ágerð 2016 (01/16) 4WD, ekin 67 þkm, sjk, bensín, vel útbúinn bíll. Asett kr. 3.790.000.- tilboðsverð kr. 2.990.000.-



Hyundai IX35 ágerð 2013 (05/2013) 4WD, ekin 152 þkm, sjk, bensín Asett kr. 1.790.000.- tilboðsverð kr. 1.290.000.-

Interport ehf
Hlíðasmári 13, 201 Kópavogur
Sími: 569 3308
www.interport.is

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN?

Kaupi bíla 25-350þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og érg hringi til baka

Þjónusta

Hreingerningar



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

VY-ÞRIF EHF.

Óll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2950.

Málarar

MÁLARAR.

Faglærðir Málarar. Tökum að okkur alla almenna málingarvinnu. Sanngjarnt verð. S. 696 2748 / loggildurmalari@gmail.com

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl., o.fl. Extra stór bíll. Búslóðafl. Flutningabj. Mikæls. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsviðhald

Hreinsa þakrennur fyrir veturinn og tek að mér ýmis smærri verkefni. Uppl. s:8478704 eða manninn@hotmail.com

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, mynddyrasímar, töfluskípti. Lögglidur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Keypt & Selt

Til sölu



Kassagítarar í úrvali Gítarinn ehf Kassagítarar á tilboði Rafmagnsgítarar á tilboði Stórhöfða 27 s 552 2125 www.gitarinn.is gitarinn@gitarinn.is



Ný veiddur Hornafjarðarhumar og fleira góðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW.HUMARSALAN.IS S. 867 6677

LED leiðiskrossar



Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR
Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar jonogoskar.is s.552-4910

Heilsa

Nudd



TANTRA NUDD
Ekta vigsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir þér, konur og karla. S. 698 8301 www.tantratemple.is

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM

165 og 285 fm bíl með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Einstaklingsbúð á Langholtsvegi til leigu. Laus strax. S. 888-2171

Atvinnuhúsnæði

HÚSNÆÐI TIL LEIGU:

Laust 55 fm verslunarhúsnæði í Portunu Nýbýlavegi 8.

Laust allt að 700 fm verslunarhúsnæði að Nýbýlavegi 6.

Laust 140-280 fm atvinnuhúsnæði að Auðbrekku 3.

Nánar uppl. gretar@lundurfasteignir.is

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúð, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m². S: 564-6500

Atvinna

Atvinna í boði



VERKAMADUR / BYGGINGARVINNA

Heimaas óskar eftir að ráða verkamann í byggingarvinnu.

Nánari uppl. í s. 8636399 Styrmir

heimaas@heimaas.is merkt "atvinna"

Þjónusta



Vörubílastöðin Silfri ehf hefur 9 trucka, þar af einn ADR bíl og einn 4 öxla vörubíl og kranabíl.

Grunnar, malarkeyrsla, flatvagnar o.fl.

Góða þjónusta - vönduð vinna þaulvanir menn - Ávallt gott verð.

Silfri ehf | S. 894 9690 | silfrieihf.is

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

Skemmtanir

CATALINA

CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs

Gullnámán

BOLTINN Í BEINNI

LEIKIR HELGARINNAR

LAUGARDAGUR
12:30 Man. City - Everton

SUNNUDAGUR
13:30 Southampton - Arsenal
16:00 Liverpool - Man.Utd.

Boltatilboð

LIFANDI TÓNLIST

SMELLUR

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

Tilkynningar



Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

Óveruleg breyting á Aðalskipulagi Reykjavíkur 2010-2030 Veitingastaðir. Um möguleg frávik frá almennum viðmiðum um opnunartíma

Borgarráð Reykjavíkur samþykkti þann 1. nóvember 2018, tillögu að óverulegri breytingu á Aðalskipulagi Reykjavíkur 2010-2030.

Í breytingunni felst að bætt er við ákvæðum sem miða að því að auka sveigjanleika í túlkun á almennti stefnu aðalskipulagsins um opnunartíma veitingastaða og útgáfu tækifærisleyfa. Umrædd sérákvæði opna ekki sjálfkrafa á nýjar heimildir samkvæmt aðalskipulaginu. Nánara mat á forvaranlegum opnunartíma umfangsminni veitingastaða er fært á leyfisveitingastigið, þar sem grenndaráhrif eru könnuð. Tækifærisleyfi verði háð mati á grenndaráhrifum og á grundvelli þess verði mögulegt við útgáfu þeirra að víkja frá almennum viðmiðum aðalskipulagsins.

Aðalskipulagstillagan hefur verið send Skipulagsstofnun til staðfestingar, skv. 2. mgr. 36. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 um óverulegar breytingar á aðalskipulagi. Þeir sem óska nánari upplýsinga geta snúið sér til Umhverfis- og skipulagssviðs Reykjavíkurborgar, Borgartúni 12-14.

Umhverfis- og skipulagssvið Reykjavíkurborgar

Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík, sími: 411 1111, www.reykjavik.is



Við ráðum

Ráðum býður upp á ráðgjöf og ráðningarábyrgðustu sniðna að þörfum viðskiptavinarins.

Stjórnendaleit

Reynsla og gott tengslanet sérfræðinga Ráðum skilar árangri þegar finna þarf æðstu stjórnendur eða fólk í stjórnir fyrirtækja.

Ráðningar millistjórnenda og sérfræðinga

Góður gagnagrunnur, gott tengslanet og áralöng reynsla á ráðningarmarkaði eykur líkurnar á því að finna hæfasta einstaklinginn í starfið.

Almennar ráðningar á markaði

Öflun umsækjenda í almenn störf er ein helsta áskorun fyrirtækja í dag. Þekking á markaðnum er því mikilvæg og þar skiptir reynslan miklu máli. Með leit í gagnagrunni eða auglýsingu í viðeigandi miðlum aðstoðar Ráðum fyrirtæki við að finna hæfasta einstaklinginn í starfið.

Sveigjanleg nálgun

Sérstaða Ráðum liggur í sveigjanlegri nálgun á ráðningarverkefnið. Fyrir utan að sjá um allt ráðningarferlið komum við til móts við þarfir fyrirtækja með því að sjá um hluta þess ef þörf krefur, t.d. bakgrunnskannanir, hæfnismat eða starfstengdar æfingar.

Matstæki

Ráðum notast við nýjustu aðferðir við að meta hæfni og persónuleikabætti sem geta skipt sköpum í ráðningum. Ráðum er í samstarfi við bandaríska mannauðslausnafyrirtækið CEB sem er í fararbroddi í persónuleikaprófum og öðrum matstækjum sem eru sérstaklega hönnuð til að greina sérstöðu og hæfileika einstaklinga áður en ráðning fer fram.

Þannig er hægt að finna hæfasta einstaklinginn með talsverðri nákvæmni. Persónuleikamatíð OPQ32 og DSI (Dependability & Safety Index) skimunarprófið hafa t.d. verið stöðluð og staðfærð að íslenskum markaði.

Ráðgjöf við starfslok

Viðskilnaður fyrirtækis við starfsmann skiptir höfuðmáli þegar fyrirtækið á frumkvæðið að starfslokum. Ráðum býður upp á viðtal við ráðgjafa sem felur m.a. í sér upplýsingar um atvinnumarkaðinn, ráðgjöf varðandi starfsferilskrá og kynningarbréf og hagnýt atriði varðandi starfsleit og atvinnuviðtöl.

Þú finnur draumastarfið á Job.is



Heilbrigðisþjónusta



Iðnaðarmenn



Kennsla

GLÆNÝ OG
FERSK STÖRF
Í HVERRI VIKU



Job.is

ráðum
ráðningarstofa

WWW.RADUM.IS | 519 6770 | RADUM@RADUM.IS