TRÚARBRÖGÐ EKKI HAFIN YFIR SPAUG ▶6

Konubörn
HVENÆR VERÐUR STELPA KONA? ▶20

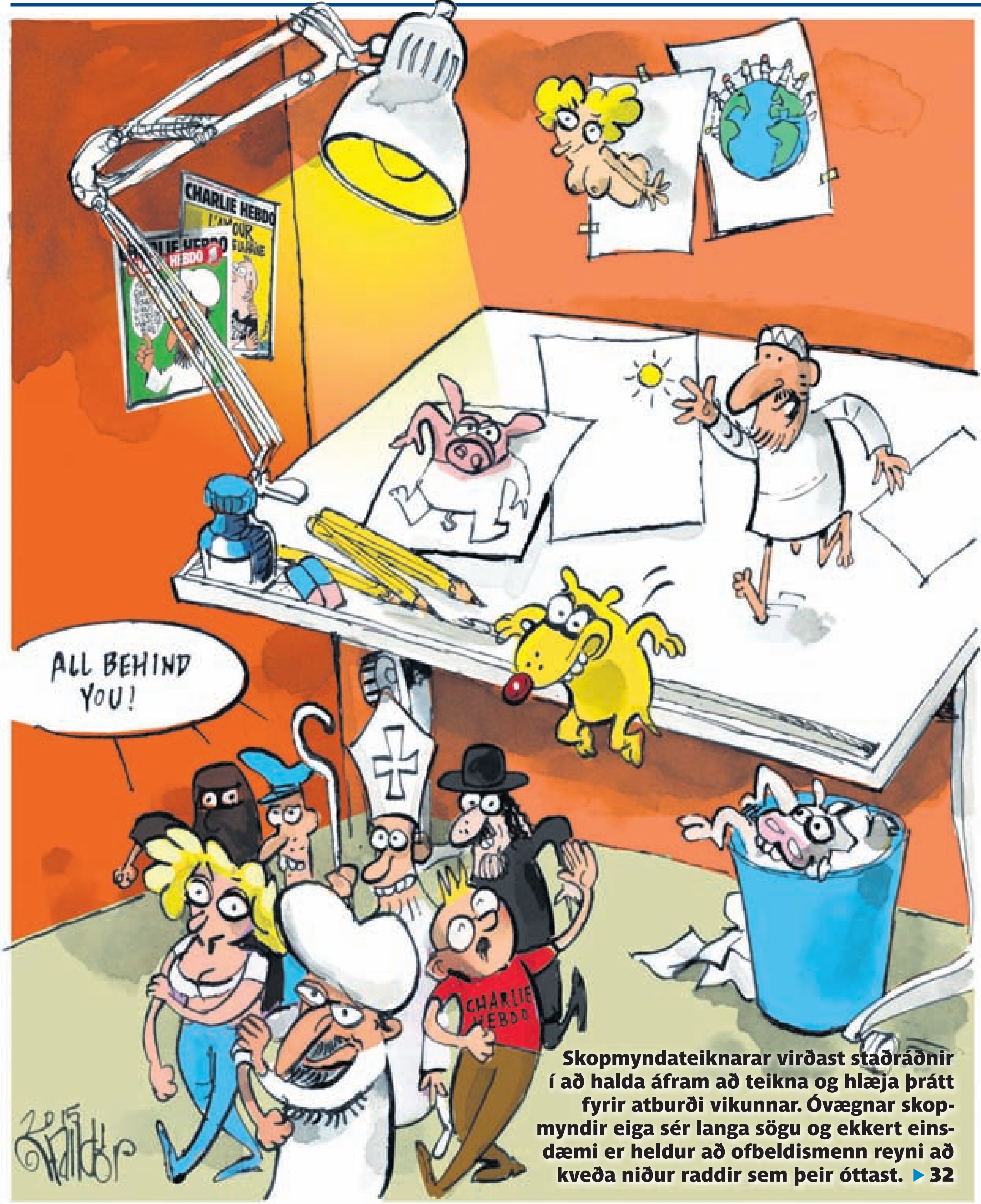
Sigrún Magnúsdóttir
TEKUR STJÓRNMÁL FRAM YFIR HINN HELGA STEIN ▶28

FRÉTTABLAÐIÐ

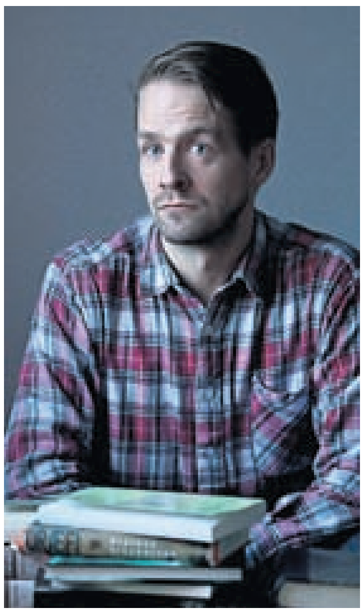
MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

HELGARBLAÐ
10. janúar 2015
8. tölublað 15. árgangur
Sími: 512 5000

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup apríl-júní 2014



Skopmyndateiknarar virðast staðráðnir í að halda áfram að teikna og hlæja þrátt fyrir atburði vikunnar. Óvægnar skopmyndir eiga sér langa sögu og ekkert einsdæmi er heldur að ofbeldismenn reyni að kveða niður raddir sem þeir óttast. ▶ 32



HAUGUR SJÁLFSMYNDA
Ófeigur Sigurðsson, strákur úr Breiðholtinu sem elskar Öræfin, spjallar um sveitina, félagsfælni, ástarsambönd og barnleysi. ▶ 24

Ása Ninna Pétursdóttir
FYRSTA FATALÍNAN
▶36

PENINGAR ERU TÍMI
Hallgerður Hallgrímsdóttir fékk listamannalaun.
▶54

ÚTSALA
ALLT AÐ 80% AFSLÁTTUR
SJÓNVÖRP - ALLAR STÆRÐIR - FRÁBÆR VERÐ
Sjónvarpsmiðstöðin
RAFTÆKJAVERSLUN • SÍÐUMÚLA 2 SÍMI 568 9090 • www.sm.is

OPIÐ
um helgina
KOLAPORTIÐ

ÚTSALA
ALLT AÐ 70% AFSLÁTTUR
SMÁRALIND

GLEÐIFRÉTTIN

Íslenskt lag í Taken 3

Lagið A Stutter, eftir tónlistarmennina og vinina **Arnór Dan Arnarson** og **Ólaf Arnalds**, verður nánast leikið í heild sinni í dramatískri senu í kvikmyndinni Taken 3 sem Liam Neeson leikur aðalhlutverkið í. „Ég sprakk úr hlátri þegar ég sá tölvupóstinn þar sem stóð að lagið okkar yrði notað í myndinni," sagði Arnór í viðtali við Fréttablaðið. Hann segir þetta vera meganæs bónus.

FIMM Í FRÉTTUM HÆFILEIKARÍKUR ÞJÁLFARI OG LÆKNAR MEÐ SAMNING

Benedikt Sigurðarson, framkvæmdastjóri Búseta á Norðurlandi, vill innleiða vesturevrópska umgjörð um húsnæðismál hér á landi.

Jens Garðar Helgason, formaður Samtaka fyrirtækja í sjávarútvegi, vill að skoðað verði hverju byggðakvótakerfið skilar.

Dagur Sigurðsson stýrði þýska landsliðinu í handbolta á móti því íslenska.

Fulltrúar Sjálfstæðisflokksins í stjórn Orkuveitu Reykjavíkur fá ekki umbeðnar upplýsingar frá forstjóranum um notkun á bústað við Þingvallavatn. **Áslaug Friðriksdóttir** ætlar ekki að ýta frekar við málinu því húsið verður rifið.

➜ Læknafélagið náði samningi við ríkið í vikunni, mörgum til mikils léttis. **Sigurveig Pétursdóttir** er formaður samninganefndar lækna.

KARLARNIR VIRKJAÐIR Gunnar Bragi Sveinsson kynnti Rakarastefnuráðstefnu Sameinuðu þjóðanna um jafnrétti kynjanna í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Baráttan fyrir jafnrétti kynjanna verður haldin í New York:

Rakararáðstefna virkjar karlana

SAMFÉLAG Ráðstefna þar sem karlar eru virkjaðir í baráttunni fyrir jafnrétti kynjanna verður haldin í höfuðstöðvum Sameinuðu þjóðanna í New York í næstu viku. Ísland og Súrínam standa saman að ráðstefnunni sem kallast Rakarastofuráðstefna en ætlunin með henni er að fá karla að borðinu til að fjalla um jafnrétti og hafa áhrif á umræðuna um kynjajafnrétti.

„Við viljum brýna karla til að stefna að raunverulegu jafnrétti, að breyta staðalímyndum og gera sér grein fyrir því að jafnréttismál eru fyrst og fremst mikilvægt mannréttindamál," sagði Gunnar Bragi Sveinsson utanríkisráðherra. - fbj

Fjármögnun á Bakka tryggð:

Fullfjármagnað

IÐNAÐUR Bakkastakkur slhf. hefur undirritað samkomulag við PCC SE um þátttöku í fjármögnun á kísilmálmverksmiðju á Bakka við Húsavík. Eigendur Bakkastakks eru á annan tug lífeyrissjóða ásamt Íslandsbanka.

Heildarfjárfesting vegna verksmiðjunnar er um 300 milljónir Bandaríkjadala sem samsvarar á fjórða tug milljarða íslenskra króna. Verkefnið er nú fullfjármagnað og að stórum hluta með erlendu lánsfé frá íslenskum banka.

„Rúmur fjórðungur fjárfestingarinnar kemur frá Bakkastakki í formi lánsfjármögnunar og forgangshlutafjár í PCC BakkiSilicon hf., félaginu sem stofnað hefur verið utan um verkefnið," segir í tilkynningunni. - kmu / kbg

WuXi kaupir NextCode:

Fyrirtækið selt á 8,5 milljarða

VIÐSKIPTI Fyrirtækið WuXi PharmaTech hefur keypt íslenska erfðagreiningarfyrirtækið NextCode á 8,5 milljarða. Fyrirtækið er dótturfyrirtæki DeCode. Hannes Smárason verður í stjórn sameinaðs fyrirtækis. Nýja fyrirtækið mun heita WuXi NextCODE Genomics.

„Það er búið að vera mjög gaman að taka þátt í uppbyggingu á þessu fyrirtæki sem byggir á íslenskri þekkingu og hugviti og einnig að geta selt þetta til stórfyrirtækis," segir Björn Zoega, sem hefur látið af störfum sem forstjóri Nextcode en hann tók við af Hannesi Smárasyni. - kbg

Kostar 33 milljarða að ná meðaltalinu

Útgjöld til heilbrigðismála eru mun lægri hér á landi en á öðrum Norðurlöndum. Í nýrri viljayfirlýsingu er gert ráð fyrir að staða Íslands sé jöfnuð við hin löndin.

HEILBRIGÐISMÁL Heildarframlög ríkissjóðs til heilbrigðismála þurfa að hækka um tugi milljarða til þess að vera í samræmi við framlög á öðrum Norðurlöndum.

Í yfirlýsingu sem Sigmundur Davíð Gunnlaugsson forsætisráðherra, Illugi Gunnarsson, starfandi fjármála- og efnahagsráðherra, og Kristján Þór Júlíusson heilbrigðisráðherra kynntu í gær ásamt Þorbirni Jónssyni, formanni Læknafélags Íslands, og Kristínu Huld Haraldsdóttur, varaformanni skurðlæknafélagsins, eru tilgreind nokkur markmið sem aðilar vilja vinna að.

Á meðal þessara atriða er að heilbrigðiskerfið búi við sambærilegan ramma hvað varðar fjármuni og fjölda starfsmanna og önnur Norðurlönd að teknu tilliti til sérstöðu Íslands hvað varðar mannfjölda og staðhætti.

Í riti Efnahags- og framfarastofnunar Evrópu, Health at a Glance: Europe 2014, eru framlög ríkja í Evrópu til heilbrigðismála borin saman. Þar sést að af Norðurlöndunum ver Noregur mest á hvern einstakling til heilbrigðismála í evrum, en Íslendingar minnst.

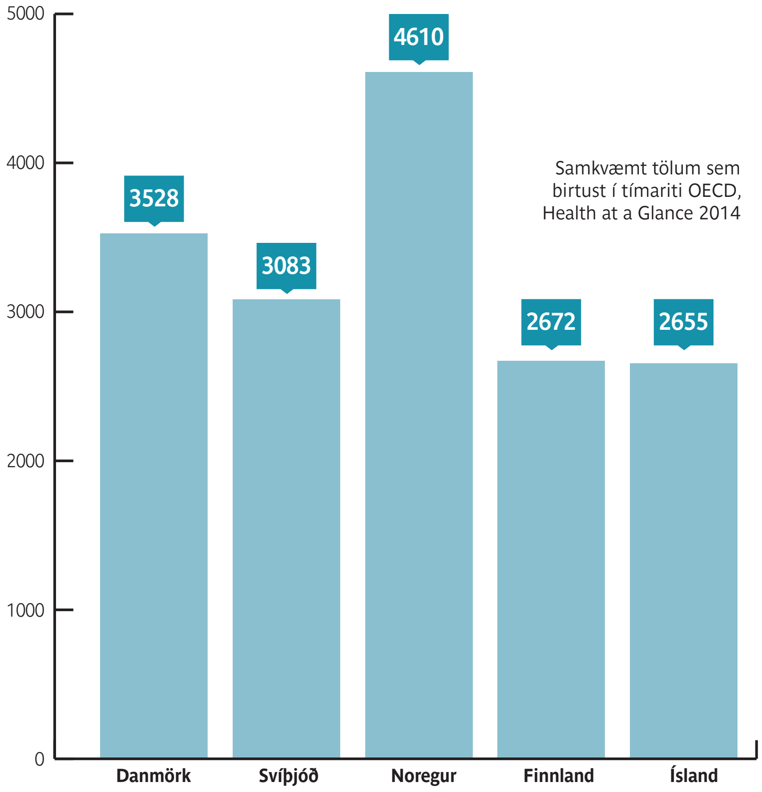
Norðmenn verja 4.610 evrum á hvern einstakling eða tæplega 710 þúsund íslenskum krónum miðað við gengi evrunnar í dag, Danir verja því sem samsvarar 3.528 evrum eða rúmum 543 þúsund íslenskum krónum á hvern einstakling.

Íslendingar verja hins vegar því sem samsvarar 2.655 evrum eða 409 þúsund krónum. Að meðaltali verja Norðurlandaþjóðirnar 3.310 evrum á ári á hvern einstakling, eða sem samsvarar 510 þúsund krónum. Íslendingar þurfa því að auka framlög á hvern einstakling um 101 þúsund krónur til að nálgast meðaltalið.

Þetta þýðir að ef íslensk yfirvöld hyggjast verja jafn miklum peningum á einstakling vegna heilbrigðismála þyrftu framlög Íslands að hækka um 33 milljarða til að jafnast á við meðaltalið, 44 milljörðum til að ná Danmörku og 98 milljörðum til að ná Noregi.

jonhakon@frettabladid.is

ÚTGJÖLD TIL HEILBRIGÐISMÁLA Á EINSTAKLING Í EVRUM



98 milljarða myndi það kosta Íslendinga að verja jafn miklu og Norðmenn til heilbrigðismála á hvern einstakling.

Ósannað að flensan í ár verði skæðari í ár og að bólusetning virki ekki:

Flensuorðrómur ekki staðfestur

HEILBRIGÐISMÁL Sóttvarnalæknir hefur sérstaklega birt tilkynningu um að orðrómur um að inflúensan í ár verði skæðari en undanfarin ár hafi ekki verið staðfestur. Eins séu það vangaveltur einar að bólusetning í vetur sé minni vernd gegn veikindum en fyrri ár.

Í tilkynningunni kemur fram að rannsóknir erlendis á einum stofni inflúensunnar A(H3N2) sem nú er farinn að láta á sér kræla benda til að bóluefnið muni hugsanlega hafa minni virkni í ár en undanfarin ár. „Enn sem komið er þá eru þetta einungis vangaveltur því raunveruleg virkni fæst einungis með því að kanna hversu stór hluti bólusettra einstaklinga mun sýkjast en það verður ekki vitað fyrr en inflúensan hefur geisað í nokkurn tíma," segir sóttvarnalæknir sem vill benda á að aðrir stofnar inflúensunnar, A(H1N1) og B, muni að öllum líkindum einnig ganga í vetur og eru þeir stofnar einnig í bóluefninu og ekkert sem bendir til að vernd gegn þeim verði minni.

Þrátt fyrir vangaveltur þá sé ljóst að bólusetning sé besta leiðin til að koma í veg fyrir inflúensu þó að árangurinn sé breytilegur á milli ára. - shá

FORVÖRN Fólk með undirliggjandi sjúkdóma er hvatt til að láta bólusetja sig. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

50
FIMMTÍU ÁR Á ÍSLANDI
TOYOTA
MEST SELDI BÍLLINN Í 25 ÁR

TOYOTA
ALWAYS A
BETTER WAY

FARSÆLT SAMBAND
Í HÁLFA ÖLD

Stórsýning í tilefni af 50 ára afmæli Toyota á Íslandi

ÍSLENSKA/SIA.IS/TOY 72104 01/15

Glæsileg Land Cruiser 150 afmælisútgáfa

33" afmælisbreytingarpakki að verðmæti 750.000 kr. fylgir

Gjafabréf frá Icelandair til Evrópu með öllum nýjum Toyotum*

Í DAG, LAUGARDAG 10. JANÚAR, MILLI KL. 12 OG 16 HJÁ VIÐURKENNDUM SÖLUAÐILUM OKKAR.

Toyota-eigendur hafa í 25 ár gert Toyota að söluhæsta bíl landsins. Þeir eru betri helmingurinn í farsælu sambandi Toyota við landsmenn í hálfa öld. Til að fagna því hefjum við afmælisárið með stórsýningu sem skartar sérstakri afmælisútgáfu af Land Cruiser 150 ásamt veglegum 33" breytingarpakka. Auk þess fylgir gjafabréf frá Icelandair til Evrópu með öllum nýjum Toyotum og 500.000 Vildarpunktar frá Icelandair verða dregnir út meðal þeirra sem fá bíl afhentan í janúar.

Komdu og fagnaðu með okkur farsælu sambandi í hálfa öld.

5 ÁRA ÁBYRGÐ

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6
Garðabæ
Sími: 570-5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
Akureyri
Sími: 460-4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
Reykjanesbæ
Sími: 420-6600

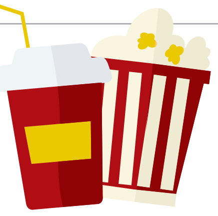
Toyota Selfossi
Fossnesi 14
Selfossi
Sími: 480-8000

500.000 Vildarpunkta afmælisvinningur
verður dreginn úr hópi þeirra sem fá nýja Toyotu afhenta í janúar**

*Gildir ekki með öðrum tilboðum.
**Gildir ekki með öðrum tilboðum. Viðkomandi þarf að vera meðlimur í Icelandair Saga Club.

5.1.2015 → 11.1.2015

1,5 MILLJARÐAR
voru aðsóknartekjur íslenskra kvikmyndahúsanna í fyrra.



420 MILLJÓNIR
er kostnaður Landspítalans af verkfalli lækna.

8.750 **GRÁGÆSIR**
voru taldar í varpi og á fellistöðum á Héraði, og virðist það ekki hafa haft fækkun í för með sér þegar vatni var veitt úr Hálslóni Kárahnjúkavirkjunar yfir í Lagarfljót.

4,5 **KÍLÓMETRAR**
er viðbótin við Norðfjarðargöng sem grafin var á liðnu ári.

200
króna veggurinn var rofinn í vikunni í lækkunum á bensínverði.

3,5 MILLJARÐAR KRÓNA
var velta íslenskrar netverslunar árið 2013.

150.000
tonn af olíu brennir íslenski fiskiskipaflotinn á ári.

HVERFISGALLERÍ Poka og Hverfisgallerí sameinast. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Tvö gallerí sameinast í eitt:

Sterkari saman

MENNING Hverfisgallerí og ÞOKA gallerí hafa sameinast undir nafni Hverfisgallerís. Aldís Snorradóttir, stofnandi ÞOKU, segir sameininguna auka styrk og fjölbreytni í starfi þess.

„Áfram verður unnið að því, innanlands sem og á erlendri grundu, að þjóna þörfum viðskiptavina og auka veg og vanda listamanna gallerísins. Þá bætast nýir listamenn í hópinn. Þeirra á meðal eru Ásdís Sif Gunnarsdóttir, Sigga Björg Sigurðardóttir, Davíð Örn Halldórsson og Rakel McMahon,“ segir Aldís sem mun ásamt Elísabetu Ölmu Svendsen og Marteini Tausen stýra sameinuðu galleríi. **- kbg**

Margir vildu listamannalaun:

769 umsóknir

STJÓRNSÝSLA Úthlutunarnefndir listamannalauna tilkynntu um úthlutun árið 2015. Til úthlutunar voru 1.601 mánaðarlaun, sótt var um 10.014 mánuði. Alls bárust 769 umsóknir frá einstaklingum og hópum (1.296 einstaklingar) um starfslaun og ferðastyrki og var úthlutað til 267 einstaklinga og hópa. Samkvæmt fjárlögum 2015 eru mánaðarlaunin 321.795 kr. Um verktakagreiðslur er að ræða. **- kbg**

LEIÐRÉTTING

Útblástur Ford Fiesta

Ford Fiesta-bílar eyða 99 grömmum af koltvísýringi á hvern kílómetra í blönduðum akstri og þurfa því ekki að greiða í gjaldskyld bílastæði í Reykjavík öfugt við það sem stóð í Fréttablaðinu í gær.

Meira í ríkiskassann og minna í vasa neytenda

Aukin eftirspurn eftir tollkvótum leiðir til þess að menn bjóða meira í þá og verðið á þeim hækkar. Hækkunin fer út í verðlagið og eyðir ávinningi neytenda. Kostnaður fyrirtækja af tollfrjálsum innflutningskvóta er orðinn svipaður og í sumum tilfellum hærri en þegar varan er flutt inn á fullum tolli frá ESB.

VERSLUN Samanburður á tollfrjálsum innflutningskvóta á búvörum frá ESB-ríkjum fyrir árin 2014 og 2015 leiðir í ljós aukna eftirspurn og hærra verð á kvótum. Verð á innflutningskvóta fyrir pylsur, eldaða kjötvöru og þurrkað og reykt kjöt hækkar um 20-30%. Þessi hækkun fer út í verðlagið og Magnús Óli Ólafsson, forstjóri heildverslunarinnar Innness, segir ávinninginn minni fyrir neytandann. „Tilgangur með tollfrjálsum innflutningskvóta var að hleypa hér inn landbúnaðarvörum á lágmarksgjöldum, neytendum til hagsbóta. Sá tilgangur er algjörlega farinn fyrir bí vegna aukinnar eftirspurnar og fyrirkomulags sem er á kaupunum,“ segir Magnús.

Hann segir þann sem sækir um tollkvóta taka mikla áhættu. „Hann veit ekki hvað hann mun fá mikinn kvóta. Honum er úthlutað eftir því hver eftirspurnin var og þarf að auki að greiða allan kvótann eftir sjö daga. Þetta þýðir að þú ert búinn að kaupa kvóta í lok árs og skuldbinda þig til að flytja inn á kaupverðinu á árinu á eftir. Ég tel að þetta stangist á við stjórnarskrá, það er að segja, að borga tolla, skatta og gjöld áður en tekjuöflunin verður.

Það þarf lítið til að brenna inni með tollkvóta sem þú ert búinn að fyrirframgreiða,“ segir Magnús og segir seljendur almennt gera ráð fyrir þessari áhættu í verðlagningu vörunnar. Þannig skili ágóðinn sér enn síður til neytenda.

Magnús segir fram undan að láta reyna á lögmæti þess hvernig kvótum er úthlutað.

> **Tilgangur með tollfrjálsum innflutningskvóta var að hleypa hér inn landbúnaðarvörum á lágmarksgjöldum, neytendum til hagsbóta. Sá tilgangur er algjörlega farinn fyrir bí vegna aukinnar eftirspurnar og fyrirkomulags sem er á kaupunum.**
>
> *Magnús Óli Ólafsson, forstjóri Innness.*

„Telur ríkisvaldið þá ekki eðlilegt að endurskoða allt þetta fyrirkomulag?“ spyr Magnús. „Er ekki betra að lækka tolla almennt og hvetja til samkeppni? Ef þeir ætla að halda áfram þessu fyrirkomulagi þá er erfitt að átta sig á því hvernig það á að vera. Hvernig ætla þeir að úthluta þeim? Ætla þeir að hafa bingó eða happdrætti? Eða munu fyrirtæki sækja um á öllum þeim kennitölum sem þau geta? Þetta býður upp á brask.“

Hann telur fyrirkomulagið geta verið brot á samkeppnislögum því það geri litlum fyrirtækjum erfitt fyrir.

„Þú þarft að vera með bankaábyrgð til að kaupa kvóta, það gerir litlum fyrirtækjum erfitt fyrir. Innnes nýtur þess að vera stórt fyrirtæki þegar kemur að þessu en við gerum samt athugasemd við þetta. Það má spyrja sig hvort þetta standist samkeppnislög.“

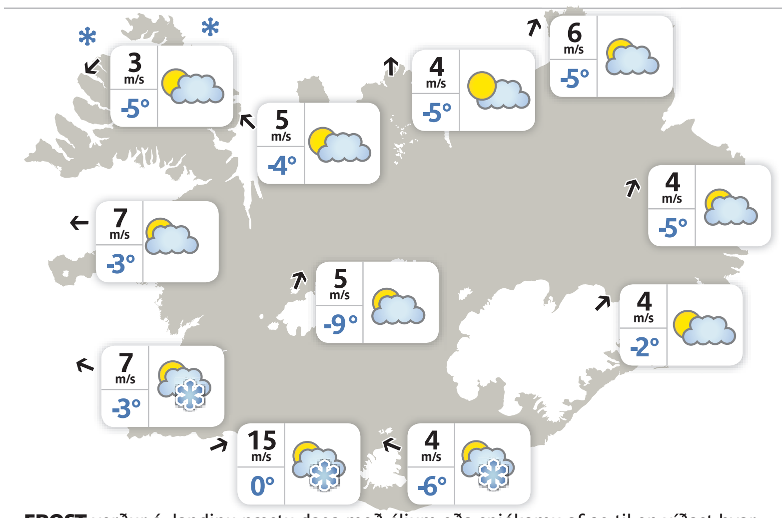
kristjanabjorg@frettabladid.is

SLÆMT FYRIR NEYTANDANN Fyrirkomulag á tollfrjálsum kvótum er óhentugt og ágóðinn fyrir neytandann er lítill, að sögn Magnúsar Óla Ólafssonar, forstjóra heildverslunarinnar Innness.

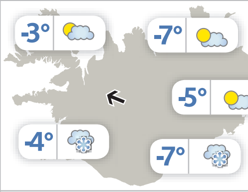
VERÐIÐ HÆKKAR Aukin eftirspurn eftir tollfrjálsum kvóta hækkar verð sem veltur út í verðlagið. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Veðurspá

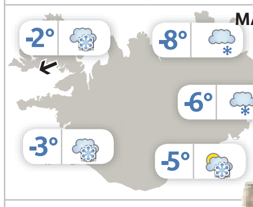
Gildistími korta er um hádegi



Alicante	19°	Friedrichshafen	13°	New York	-6°
Aþena	15°	Gautaborg	8°	Orlando	19°
Basel	12°	Kaupmannahöfn	8°	Ósló	0°
Berlín	12°	Las Palmas	20°	París	14°
Billund	10°	London	14°	San Francisco	14°
Frankfurt	13°	Mallorca	18°	Stokkhólmur	1°

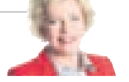


Á MORGUN
Þykknar upp með snjókomu og vaxandi vindi, fyrst sunnanlands.



MÁNUDAGUR
Strekkingur á Vestfjörðum annars hægari vindur.

FROST verður á landinu næstu daga með éljum eða snjókomu af og til en víðast hvar sést þó til sólar hluta úr helginni. Vindur verður að mestu leyti frekar hægur en þó má gera ráð fyrir strekkingi með suðurströndinni í dag og á Vestfjörðum á morgun.



Ingibjörg Karlsdóttir
veðurfréttamaður

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR–AUGLÝSINGASTJÓRI: Svanur Valgeirsson svanur@365.is **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 512-5401:** Hjördís Zoëga hjordis@frettabladid.is, Hlynur Þór Steingrímsson hlynur@365.is, Hjalti Egilsson hjalti@365.is, Laila Awad laila@365.is, Sverrir Birgir Sverrisson sverrirbs@365.is, Örn Geirsson orn.geirsson@365.is **FÓLK/LÍFIÐ/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402:** Atli Bergmann atli.bergmann@365.is, Bryndís Hauksdóttir bryndis@365.is, Gunnhildur Geira Dan Þorláksdóttir geira@365.is, Jón Ívar Vilhelmsson jonivar@365.is, Jónatan Atli Sveinsson jonatan@365.is, **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Sólveig Gísladóttir solveig@365.is og Vera Einarsdóttir vera@365.is **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403:** Hrannar Helgason hrannar@365.is, Viðar Ingi Pétursson vip@365.is **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Arna Rut Kristinsdóttir arnarut@365.is, Sigrún Helga Guðmundsdóttir sigrunh@365.is

B|L

LÆKKAÐ VERÐ!

Á ÖLLUM BÍLUM

NISSAN

Innovation that excites

NÝR NISSAN PULSAR

AFBURÐA RÚMGÓÐUR OG HLAÐINN BÚNAÐI

NISSAN PULSAR

ACENTA DÍSIL / EYÐSLA 3,6 L/100 KM*

3.650.000 KR.

FRUMSÝNING Í DAG

OPIÐ FRÁ KL. 12–16

ENNEMM / SÍA / NM65389 *Miðað við uppgefnar tölur framleiðanda um eldsneytisnotkun í blönduðum akstri. **Staðalbúnaður í NISSAN PULSAR TEKNA útgáfu.

GE bílar	Bílasalan Bílás	Bílasala Akureyrar	Bílaverkstæði Austurlands	IB ehf.
Reykjanesbæ	Akranesi	Akureyri	Egilsstöðum	Selfossi
www.bilahusid.is	www.bilas.is	www.bilak.is	www.bva.is	www.ib.is
420 0400	431 2622	461 2533	470 5070	480 8080

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

B|L

Mun hjálpa starfsfólki skóla:

Bók um ofbeldi gegn börnum

MENNTUN Námsgagnastofnun og Vitundarvakning um kynferðislegt, andlegt og líkamlegt ofbeldi gegn börnum hafa gefið út handbókina Ofbeldi gegn börnum.

Höfundar bókarinnar eru Guðrún Kristinsdóttir, prófessor á Menntavísindasviði við Háskóla Íslands, og Nanna Kristín Christiansen, verkefnastjóri á skóla- og frístundasviði Reykjavíkurborgar.

Markmið bókarinnar er að upplýsa starfsfólk skóla um einkenni og áhrif ofbeldis gegn börnum. **- ih**

Ringulreið virðist ríkja um nýjar reglur um gjaldskyldu fyrir visthæfa bíla sem tóku gildi um áramótin:

Hundrað varakort eftir fyrir eldri tegundir

STJÓRNSÝSLA Nokkur óvissa virðist hafa skapast um framkvæmd nýrra reglna í Reykjavík um gjaldskyldu svokallaðra visthæfra bíla.

Fram til áramóta máttu bílar sem losa allt að 120 grömm af koltvísýringi á hvern kílómetra leggja frítt í gjaldskyld stæði í borginni. Eftir þann tíma er viðmiðunin 100 grömm. „Eldri klukkuskífur sem voru á bílunum gilda út þetta ár,“ undirstrikar Kolbrún Jónatansdóttir, framkvæmdastjóri Bílastæðasjóðs.

Svo virðist sem breytilegt sé milli söluaðila hvort skífur fylgi bílum úr þeim flokki sem ekki njóta lengur gjaldfrelsis.

Kolbrún segir að umboðunum hafi hins vegar verið kynnt og það auglýst í dagblöðum að skífur ættu ekki að fylgja bílum sem seldir væru eftir 1. desember.

Þá hefur reynt á það hjá sumum með eldri skífur sem bila að þær fást ekki endurnýjaðar hjá borginni.

Kolbrún Jónatansdóttir segist ekki kannast við þetta en muni skýra málin betur fyrir þjónustuverinu.

„Við vorum að telja eldri skífurnar hjá okkur og eigum um hundrað. Á meðan það eru til gamlar skífur hjá okkur eða í þjónustuverinu finnst mér ekkert að því að menn geti skipt út ónýtum skífum,“ segir Kolbrún. Annað verði þó upp á teningnum ef gömlu skífurnar klárast áður en árið er á enda. „Þá er það eiginlega bara búið dæmi.“ **- gar**

KOLBRÚN JÓNATANSDÓTTIR „Við vorum kannski grandalaus að kynna þetta ekki betur,“ segir framkvæmdastjóri Bílastæðasjóðs. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Vilja að fólk fái að gagnrýna trúarbrögð

Þingmaður Pírata hefur lagt fram frumvarp til að afnema bann við guðlasti úr almennum hegningarlögum. Hann segir ótækt að banna guðlast í vestrænu lýðræðisríki. Spaugstofumaður segir að ákvæðið ætti að vera löngu farið úr lögum.

ALÞINGI „Auðvitað er þetta ákvæði sem á að vera löngu farið út og eiginlega svolítið hlægilegt að það skuli áfram standa í íslenskum lögum,“ segir Karl Ágúst Úlfsson spaugstofumaður um frumvarp Helga Hrafns Gunnarssonar Pírata. Helgi Hrafn leggur til að ákvæði um bann við guðlasti í almennum hegningarlögum verði fellt úr gildi.

HELGI HRAFN GUNNARSSON

Spaugstofumenn voru sakaðir um guðlast í þætti sem birtist í Ríkissjónvarpinu á laugardag fyrir páska árið 1997. Lögreglan rannsakaði málið en Ríkissaksóknari tók ákvörðun um að ákæra ekki.

„Aftur á móti fannst mér það vera svolítið krúttlegt á sínum tíma að við værum enn þá svona miklir sveitamenn að þurfa að hafa þetta svona okkur til halds og trausts. Eftir á er þetta svolítið einstök lífsreynsla að hafa verið kærður á grundvelli þessa lagaákvæðis. En þegar maður hugsar málið í alvöru þá á þetta ekki heima í nútímanum,“ segir Karl Ágúst.

Karl Ágúst segir að mönnum verði að leyfast að gagnrýna trúarbrögð og gera grín að þeim. „Annað leiðir bara af sér tóma vitleysu. Það er mjög varasamt ef við komum okkur upp einhverjum fyrirbærum sem eiga að vera algjörlega hafin yfir alla gagnrýni og allt skop. Það finnst mér algjörlega fráleitt,“ segir hann.

VIÐ TÖKUR Á SPAUGSTOFUNNI Pálmi Gestsson og Örn Árnason að æfa sig fyrir töku. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Helgi Hrafn segir ótækt að banna guðlast í vestrænu lýðræðisríki 2015, þótt það geti verið rétt að takmarka tjáningarfrelsið af ákveðnum grundvallarástæðum. Til dæmis til að vernda friðhelgi einkalífs. Ákvæði um bann við guðlasti í almennum hegningarlögum sé hins vegar annað mál.

„Þessi klausa virðist vera gerð til þess eins að vernda einhvern ímyndaðan rétt fólks til að vera ekki móðgað,“ segir Helgi Hrafn. Það sé í fullkominni mótsögn við tjáningarfrelsið.

jonhakon@frettabladid.is

> **Eftir á er þetta svolítið einstök lífsreynsla að hafa verið kærður á grundvelli þessa lagaákvæðis.**
>
> *Karl Ágúst Úlfsson Spaugstofumaður.*

Lambatittlingar, lungu og hálsar nýjungar í útflutningi hjá SS á Hvolsvelli:

Seldu 300 tonn á Asíumarkað

VIÐSKIPTI „Það mætti segja að við séum að líta til fortíðar, en í gamla daga var allt nýtt af skepnunni,“ segir Guðmundur Svavarsson, framleiðslustjóri SS á Hvolsvelli, um nýjungar í útflutningi fyrirtækisins á Asíumarkað.

Á síðasta ári voru að hans sögn flutt þangað 300 tonn af heldur óhefðbundnum kjötafurðum á borð við lambatittlinga, lungu, hálsa, fitu og bein.

Ef til vill eru þessar nýjungar ekki sérlega óhefðbundnar þegar litið er til matarúrvalsins sem er á þorranum á Íslandi þegar snæddir eru hrútspungar, tungur, tær og hausar en engu að síður er SS að nýta parta skepnunnar sem áður voru urðaðir.

„Áður vorum við að urða þetta svo nýtingin er mjög umhverfisvæn,“ segir Guðmundur frá. „Við erum alltaf að þróa markaði og koma með nýjungar og það á ekki síður við um nýtinguna.“

ÁÐUR URÐAÐ Á þorranum eru nýttir líkamspartar skepnunnar sem alla jafnan eru ekki nýttir. SS nýtir enn fleiri parta skepnunnar og flytur til Asíu. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Guðmundur segist sjálfur ekki hafa bragðað á nýjungunum en hefur haft fregnir af matseldinni. „Mér skilst að lambatittlingarnir séu djúpsteiktir, annars veit ég ekki mikið um það hvernig þeir þykja best matreiddir.“ **- kbg**

ÚTSALA

40% TIL 70%

AFSLÁTTUR

af útsöluvörum í fatnaði, skóm og heimilisvöru

24 Hagkaup

OPIÐ
allan sólarhringinn
Garðabær, Skeifan
& Eiðistorg

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

Ætla að græða 90.000 hektara lands

Endurheimt birkiskóga í nágrenni Heklu gengur vel. Hekluskógaverkefnið er borið uppi af víðtæku samstarfi og þegar hafa verið gróðursettar 2,3 milljónir trjáplantna – sem graðga í sig íslenskt kjötmjöl. Stjórnvöld skoða að hefja svipuð verkefni í öðrum landshlutum.

Svavar Hávarðsson
svavar@frettabladid.is

Frá því að Hekluskógaverkefnið hófst fyrir um átta árum hafa 2,3 milljónir trjáplantna verið gróðursettar á um 1.200 hekturum lands í nágrenni Heklu. Grundvöllur verkefnisins er víðtækt samstarf einstaklinga, félagasamtaka, fyrirtækja og hins opinbera. Framtíðarsýnin er landbætur á 90.000 hektara landsvæði sem slær upp undir eitt prósent af eyjunni Íslandi.

Aldargömul hugmynd

Hreinn Óskarsson, verkefnisstjóri og skógarvörður á Suðurlandi, segir að tilurð verkefnisins byggist á hugmyndum frumherja í landgræðslu og skógrækt sem komu fram svo snemma sem um aldamótin 1900 – eða hvernig stöðva mætti sandfokið sem þá strax var orðið hvimleitt vandamál. Danir kynntu hér hugmyndir um nýtingu trjábelta í þessum tilgangi, svo dæmi sé nefnt. Svo dúraði um áratuga skeið eða þangað til Úlfar Óskarsson, skógfræðingur hjá Landgræðslu ríkisins, „dustaði rykið" af þessum hugmyndum en hann hafði unnið að rannsóknum á ræktun birkis á vikrum í nágrenni Heklu. Nefnd innan Landgræðslunnar fóstraði verkefnið í nokkur ár en þá var ákveðið að fá alla hlutaðeigandi að verkefninu – ríkisstofnanir, Landbúnaðarháskólann, skógræktarfélög og ekki síst landeigendur sem lykilmenn, enda eigendur þriðjungs þess lands sem síðar var skilgreint innan verkefnisins. Rétt fyrir kosningar 2007 skrifaði þáverandi landbúnaðarráðherra, Guðni Ágústsson, undir samning við Landgræðslu ríkisins og Skógrækt ríkisins til tíu ára þar sem átti að veita um 50 milljónir króna til verkefnisins á ári.

„Það var lagt upp með að það tæki 30 til 40 ár að koma upp trjálundum sem nú eru orðnir 850 talsins," segir Hreinn og vísar til þess að aldrei hefur staðið til að rækta alla 90.000 hektarana sem verkefnið nær til.

Horft aftur til 1920

Verkefnið er því samansett úr þremur skrefum, eða þrepum í tíma. Fyrst að stöðva sandfok og græða upp illa farið land til að bæta skilyrði fyrir trjágróður; gróðursetja birki ásamt fleiri tegundum í lundi sem síðan geta sáð sér út á nokkrum áratugum yfir allt svæðið.

„Þetta hefur sannað sig, t.d. í Þórsmörk, en litið var til árangurs þar í skipulagningu Hekluskógaverkefnisins. Í Þórsmörk, strax árið 1920 og áratugina á eftir, var lagt upp með þessar sömu hugmyndir og eins og menn þekkja er það svæði nú þakið skógi. Eins má nefna Vaglaskóg, Hallormsstaðaskóg og Ásbyrgi í þessu samhengi," segir Hreinn. Árangur er þegar umtalsverður og nú sjást birkireitir spretta upp þar sem fyrir 10 til 20 árum var örfoka land. Þegar er merkjanlegt að dregið hafi úr sandfoki, þrátt fyrir að átta ár marki lítið annað en fyrstu skrefin í langtímaverkefni eins og þessu.

„Það má segja að 60.000 hektarar séu undir beint í verkefninu – svæðið sem á að vinna á. Hinir 30.000 hektararnir eru svæði þar sem fyrir er birkiskógur eða annað. Af því svæði sem er undir erum við þegar búin að vinna mismikið á tvö til þrjú þúsund hekturum, bæði með uppgræðslu og gróðursetningu. Það er ágætur árangur af þessu risastóra svæði," bætir Hreinn við.

Fastur í sandskafli

Um 70% þeirra 90.000 hektara sem Hekluskógaverkefnið nær til var lítið gróið land og á hluta þess sandfok og mikið rof. Hreinn segir að víðtækt samstarf sé lykilatriði árangurs og að 205 landeigendur séu þátttakendur. Hafa þeir síðan 2008 gróðursett 800.000 plöntur. Sumir hafa lokið gróðursetningu í sín lönd, aðrir eru skemmra á veg komnir enda eigendur allt að 700 hektara þeir stærstu. Þessir aðilar fá plönturnar í styrk til að gróðursetja í sín lönd, en allt annað er unnið í þeirra tíma og á þeirra reikning.

„Árangurinn hefur vakið athygli. Ég veit til þess að innan umhverfisráðuneytisins eru hugmyndir um að taka fleiri svæði inn í öðrum landshlutum. Mývatnssveit hefur verið nefnd, eins Haukadalsheiðin og jafnvel Þorlákshafnarsandur," segir Hreinn og rifjar upp að áður en hafið var að græða upp sandinn í kringum Þorlákshöfn var ekki óalgengt að menn festu bíla sína í sandsköflum í nágrenni bæjarins.

Hekla verði til friðs

Hreinn segir að verkefnið hafi notið mikillar velvildar allt frá upphafi, en þó verður að viðurkennast að spurningar vakna um einn öflugan óvin sem fyrir er á svæðinu og er reyndar tilbúinn til að láta í sér heyra eins og reglulega síðustu aldir.

„Þetta er á réttri leið, og vonandi verður Hekla, og önnur eldfjöll, til friðs," spurður hvort Hekla gamla geti ekki stöðvað verkefnið á upphafsreit á stuttum tíma. „Langflest Heklugosin, reyndar, hafa sent frá sér öskuna fyrstu klukkutímana og hún þekur ekki stór svæði. Ef það breytist ekki þá er aðeins hluti af svæðinu líklegur til að bera skaða af. Það eru litlar líkur á skemmdum um víðfeðmt svæði við eldfjallið," segir Hreinn og bætir við í samhengi að miðað við hugmyndir um nýtingu svæðisins ef allt gengur að óskum við uppgræðslu sé ljóst að næstu áratugina verði það friðað. Eftir það séu það komandi kynslóðir sem munu ákveða hvað gert verður við svæðið; hvort hluti landsins verður tekinn til annarrar ræktunar, t.d. skógræktar. Eins muni landið þola beit betur en annars væri ef slík nýting verður ofan á. Hins vegar sé aðallega um jarðvegsrækt að ræða til lengri framtíðar litið.

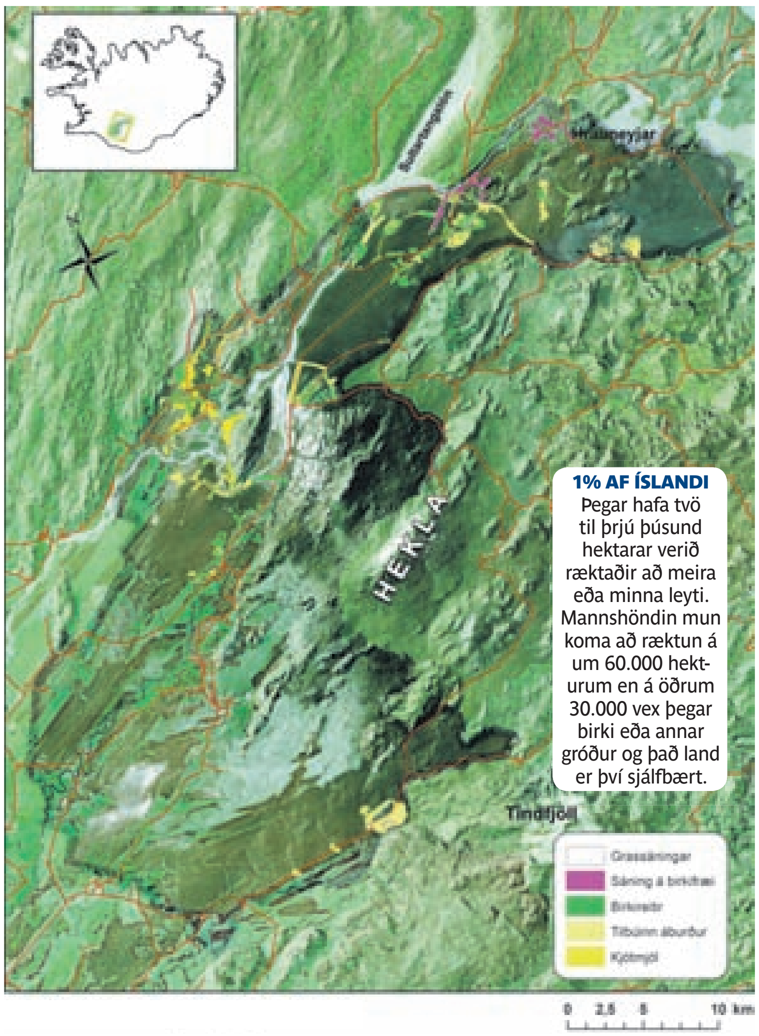
> „Það var lagt upp með að það tæki 30 til 40 ár að koma upp trjálundum sem nú eru orðnir 850 talsins.
>
> *Hreinn Óskarsson*

Fræ tínd í kirkjugörðum

Markvert atriði í Hekluskógaverkefninu er nýting áburðar. Sökum niðurskurðar á fjárveitingum til verkefnisins undanfarin ár hefur litlu verið varið til kaupa á innfluttum tilbúnum áburði og sáningar grasa. Megináherslan hefur verið lögð á að nýta innlent kjötmjöl, en árangur þeirrar áburðargjafar er eftirtektarverður og afar góður. Virðist nýting kjötmjölsins vera hagkvæmari lausn, bæði hvað varðar árangur í uppgræðslu sem og fjárhagslega en undanfarin ár hefur verið dreift 1.400 tonnum af kjötmjöli – ekki síst á erfiðustu vikrunum sem ræktaðir eru.

Íslenska birkið er í aðalhlutverki við að rækta upp svæðið, þó að tegundir víðis komi vissulega einnig við sögu, og reyniviður sem hentar fuglum vel. „Ástæðan fyrir því fyrst og síðast að birki er notað er hversu öflugt það er að sá sér út, fyrir utan hvað það er harðgert. Það myndar fræ snemma og auðvelt að nálgast fræ. Við erum farin að sjá á 15 til 20 ára gömlum birkireitum að mikil sáning er þar í kring, og því mjög árangursrík leið til að ná upp trjágróðri á þessu svæði," segir Hreinn og bætir við að víða sé leitað fanga fyrir þennan skóg framtíðarinnar.

„Sjálfboðastarfið er svo gríðarlega mikilvægt, og verður vart metið til fjár. Styrkir frá ýmsum aðilum skipta líka gríðarlega miklu máli. Það má nefna styrkinn í því að almenningur tínir fyrir okkur birkifræið. Skólarnir hérna á svæðinu hafa komið og tínt á Hekluskógasvæðinu. Svo er almenningur að færa okkur fræ af birkitrjánum heiman frá sér, og jafnvel úr kirkjugörðunum í Reykjavík," segir Hreinn.



1% AF ÍSLANDI
Þegar hafa tvö til þrjú þúsund hektarar verið ræktaðir að meira eða minna leyti. Mannshöndin mun koma að ræktun á um 60.000 hekturum en á öðrum 30.000 vex þegar birki eða annar gróður og það land er því sjálfbært.

GRÓÐURSETNING GENGUR HÆGT EN BÍTANDI

SKÓGLENDI FRAMTÍÐAR Birkiskógarnir spretta vel í Hekluskógum en það er komandi kynslóða að ákvarða hvernig landið verður nýtt þegar friðun þess léttir. MYND/HREINN

- Vorið 2005 tóku nokkrir aðilar sig saman og skipuðu samstarfshóp til að vinna Hekluskógaverkefninu framgang. Í hópnum eru fulltrúar frá landeigendum á svæðinu, Skógræktarfélagi Rangæinga, Skógræktarfélagi Árnesinga, Landgræðslusjóði, Suðurlandsskógum, Landgræðslu ríkisins og Skógrækt ríkisins. Hópurinn vann að undirbúningi ýmissa verkþátta Hekluskóga, þar á meðal gagnaöflun og áætlanagerð. Eiginlegt starf við uppgræðslu hófst árið 2008.
- Gróðursettar voru 312 þúsund plöntur árið 2014, þar af um 307 þúsund af birki og 5 þúsund af reyniviði. Enn fremur var dreift 175 tonnum af kjötmjöli til uppgræðslu.
- Verktakar gróðursettu tæplega 180 þúsund plöntur, en landeigendur auk ýmissa sjálfboðaliða gróðursettu rúmlega 130 þúsund.
- Gróðursett var víðs vegar um Hekluskóga með mestri áherslu á uppgrædd svæði í norðurhlutanum, en landeigendur sáu um mestan hluta gróðursetningarinnar í eigin lönd á sunnanverðu starfsvæðinu.
- Verkefnið heldur áfram af fullum krafti árið 2015. Er reiknað með að gróðursettar verði um 250 þúsund birkiplöntur og meiri kraftur settur í áburðargjöf á eldri trjáreiti og uppgræðslusvæði.

Aflaðu þér nýrrar þekkingar

Fjölbreytt úrval námskeiða við allra hæfi.

Greinaskrif

Hagnýt skrif
Að koma hugsunum á blað.
Hefst 16. febrúar.

Hönnun og handverk

Bókagerð – handgerðar bækur
Hefst 3. mars.

Bókband
Fyrir byrjendur. ***Hefst 9. mars.***

Búningasaga Nýtt
Farið í tímaröð yfir þróun fatnaðar frá fyrstu heimildum til upphafs 21. aldar með megináherslu á búningasögu Vesturlanda. ***Hefst 3. mars.***

Fatabreytingar
Hefst 19. febrúar.

Grímugerð Nýtt
Grímugerð eftir eigin hugmynd og skissuvinnu. ***Hefst 14. mars.***

Myndlistarnámskeið
Andlit/portrett grunnur. ***Hefst 16. feb.***
Landslagsmálun. ***Hefst 21. jan.***
Mannslíkaminn/módel. ***Hefst 16. mars.***
Olíumálun/litafræði. ***Hefst 18. feb.***
Teikning grunnur. ***Hefst 19. jan.***
Teikning framhald. ***Hefst 9. mars.***

Saumanámskeið
Grunnur. ***Hefst 12. jan. og 13. jan.***
Framhald. ***Hefst 14. janúar.***

Silfursmíði
Fyrir byrjendur og lengra komna.
Hefst 12. jan., 14. jan. og 3. feb.

Skrautskrift – Italic Calligraphy
Fyrir byrjendur. ***Hefst 5. mars.***

Taulitun og tauþrykk
Hefst 21. febrúar.

Tískuteikning
Skissuvinna, teikning og litun.
Hefst 17. febrúar.

Víravirki
Farið í gerð víravirkis allt frá undirbúningi efnis að fullunnu skarti.
Hefst 9. mars.

Málmur og tré

Bólstrun
Fyrir byrjendur. ***Skráning á biðlista.***

Gítarsmíði
Rafmagnsgítar smíðaður frá grunni.
Hefst 22. janúar.

Hannað og smíðað
Hefst 10. febrúar.

Húsgagnaviðgerðir
Hefst 15. jan. og 10. feb.

Járnrennismíði
Fyrir byrjendur. ***Hefst 16. mars.***

Málmsuða
Grunnur. ***Hefst 16. febrúar.***
Framhald. ***Hefst 27. apríl.***

Trésmíði fyrir konur
Hefst 9. febrúar.

Útskurður í tré
Hefst 21. febrúar.

Raftækni

Arduino
Fyrir byrjendur og lengra komna.
Hefst 16. mars.

Rafeindatækni fyrir byrjendur
Fjarnám með þremur staðbundnum lotum. ***Hefst 6. mars.***

Raspberry Pi Nýtt
Fyrir byrjendur. ***Hefst 25. febrúar.***

Tölvuský Nýtt
Hvar og hvernig eru tölvugögnin okkar geymd? ***Hefst 9. mars.***

Skipstjórn – vélstjórn

ARPA ratsjárnámskeið
Grunnnámskeið. ***Hefst 13. apríl.***
Endurnýjun. ***Hefst 15. apríl.***

ECDIS rafrænt sjókorta- og upplýsingakerfi
Vorönn 2015.

GMDSS ROC/GOC
GMDSS ROC. ***Hefst 19. janúar.***
GMDSS GOC. ***Vorönn 2015.***

Hásetafræðsla
Hásetafræðsla – aðstoðarmaður í brú.
Hefst 17. mars.

IMDG endurnýjun
Haldið 17. mars.

Skemmtibátanámskeið
Undirbúningsnámskeið fyrir skemmtibátapróf. Kennt í fjarnámi.
Hefst 19. janúar.

Smáskipanámskeið
Kennt í fjarnámi. ***Hefst 19. janúar.***

Smáskipavélavörður – vélgæsla
Hefst 16. febrúar.

Undirbúningsnámskeið fyrir sveinspróf
Vélvirkjun. ***Hefst 9. febrúar.***
Rafvirkjun. ***Hefst 12. janúar.***

Tölvur og upplýsingatækni

After Effects – vídeóeftirvinnsla
Hefst 17. febrúar.

App forritun fyrir Android
Þú þarft ekki að vera forritari til að búa til app. ***Hefst 16. febrúar.***

AutoCAD
Fjarnám með fjórum staðbundnum lotum. ***Hefst 21. febrúar.***

Bæklingagerð í InDesign
Farið í helstu reglur varðandi umbrotshönnun og framsetningu á texta og grafík. ***Hefst 2. mars.***

Forritun í C#
Farið í grunnþætti forritunar.
Hefst 3. febrúar.

Forskot í þrívíddarhönnun Nýtt
Farið í gerð módela, áferðavinnu og hvernig senur eru lýstar upp í þrívídd.
Hefst 3. mars.

GIMP myndvinnsla Nýtt
Farið yfir grunnatriði myndvinnslu. Forritið er hægt að nálgast frítt á netinu. ***Hefst 16. mars.***

HTML og CSS3
Hefst 2. mars.

Illustrator Nýtt
Kennt að nota helstu tól forritsins og kennd undirstöðuatriði í teikningu.
Hefst 2. mars.

iPad|iPhone grunnur
Hefst 24. febrúar.

Inventor Professional Nýtt
Grunnnámskeið. ***Hefst 18. febrúar.***

Lightroom myndvinnsla Nýtt
Grunnnámskeið. ***Hefst 5. mars.***

Ljósmyndanámskeið
Stafræn ljósmyndun og myndvinnsla.
Hefst 23. febrúar.

Maya grunnur
Hönnun og hreyfimyndagerð.
Hefst 14. apríl.

Photoshop
Fyrir byrjendur.
Hefst 2. mars.

Picasa myndvinnsla
Nýtist öllum sem taka myndir, vilja flokka þær og vinna með þær. ***Hefst 13. apríl.***

Revit Architecture
Grunnur. ***Hefst 17. febrúar.***
Framhald. ***Hefst 19. febrúar.***

SketchUp þrívíddarteikning
Hefst 3. febrúar.

Tölvuleikjagerð í þrívídd
Hefst 13. apríl.

Umhverfi og útivist

GPS staðsetningartæki og rötun
Hefst 16. mars.

Reiðhjólaviðgerðir
Haldið 9. maí.

Veðurfræði og útivist
Aðgengilegar veðurspár, hverjar gagnast vel og hverjar síður fyrir ferðalanga í misjöfnu veðri. ***Haldið 24. mars.***

Þjóðgarðurinn Þingvellir Nýtt
Fyrirlestur um hinar einstöku jarðmyndanir í þjóðgarðinum á Þingvöllum og áhugaverðar gönguleiðir. ***Haldið 9. maí.***

Skráning og nánari upplýsingar:
www.tskoli.is/namskeid | endurmenntun@tskoli.is | Sími 514 9602
Námskeið Endurmenntunarskólans eru styrkhæf hjá flestum fræðslusjóðum stéttarfélaga.

Tækniskólinn
skóli atvinnulífsins

www.tskoli.is

Gíslataka dregur sjö manns til dauða

Þrír gíslatökumenn og fjórir gíslar létust eftir að lögregla réðst til atlögu í tveimur aðskildum gíslatökum í Frakklandi í gær. Mennirnir þrír eru taldir hafa borið ábyrgð á árásinni á ritstjórnarskrifstofur Charlie Hebdo á miðvikudag.

Ingvar Haraldsson
ingvar@frettabladid.is

FRAKKLAND Sjö létust í gær þegar lögreglan réðst til atlögu gegn gíslatökumönnum í tveimur aðskildum aðgerðum í Frakklandi í gær.

Skotbardagar hófust síðdegis þegar Kouachi-bræðurnir, Said og Cherif, komu út úr prentsmiðju nálægt Charles de Gaulle-flugvellinum í París, þar sem þeir höfðu haldið einum í gíslingu í gær, með byssur á lofti og skutu á lögreglu. Bræðurnir eru taldir bera ábyrgð á fjöldamorðunum á ritstjórnarskrifstofu skopblaðsins Charlie Hebdo. Lögregla og sérsveitir svöruðu í sömu mynt svo sprengingar og skothvellir heyrðust í á aðra mínútu.

Nær samtímis réðust sérsveitir inn í kosher matvöruverslun í Porte de Vincennes í austurhluta París. Gíslatökumaðurinn, Amedy Coulibaly, er talinn hafa skotið lögreglukonu til bana á bensínstöð í París á fimmtudag. Gíslatökumennirnir þrír féllu allir í aðgerðunum.

Gísl Kouachi-bræðranna slapp á lífi. Hins vegar létust að minnsta kosti fjórir gíslanna í matvöruversluninni og fleiri særðust, þar af tveir lögreglumenn. Óljóst er hve margir gíslar voru í kosher matvöruversluninni. AP fréttastofan hefur eftir ónafngreindum ísraelskum embættismanni að fimmtán gíslum hafi verið bjargað úr versluninni.

Fregnir bárust af þriðju gíslatökunni í Montpellier í Suður-Frakklandi í gærkvöldi. Þar hafði karlmaður tekið tvo gísla í skartgripaverslun. Sú gíslataka er talin ótengd gíslatökunum í og við París.

Franska lögreglan leitar enn fjórðu manneskjunnar sem grunuð er um aðild að árásunum í París, Hayet Boumediene, eiginkonu Coulibaly, eru óljós.

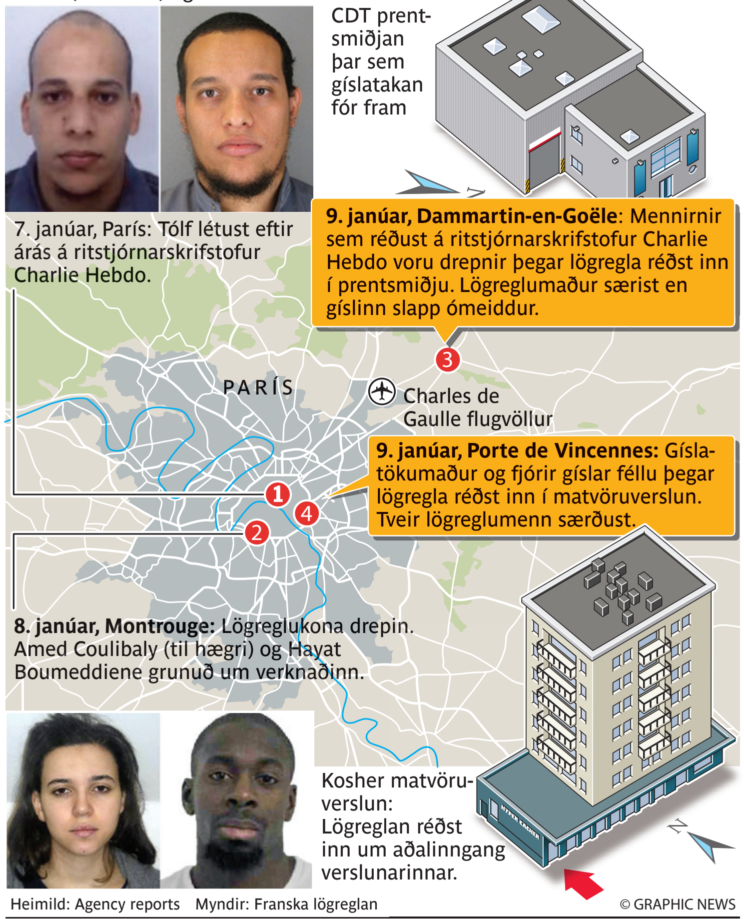
Francois Hollande, forseti Frakklands, hrósaði hugrekki lögreglu- og sérsveitarmanna þegar hann ávarpaði frönsku þjóðina í gærkvöldi. Hann sagði árásina á matvöruverslunina lýsa gyðingahatri og boðaði samstöðu frönsku þjóðarinnar og baráttuna gegn rasisma og gyðingahatri.

Þjóðarleiðtogar víða um Evrópu hafa boðað komu sína á friðargöngu sem haldin verður í París á sunnudag. Þeirra á meðal eru David Cameron, forsætisráðherra Bretlands, Angela Merkel, kanslari Þýskalands og spænski forsætisráðherrann Mariano Rajoy.

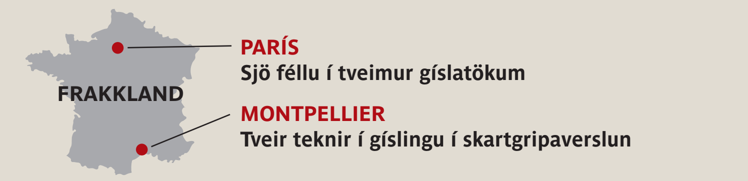
BJARGAÐ Franskar sérsveitir koma gíslum úr matvöruverslun í Parísþar sem þeim hafði verið haldið í gíslingu. NORDICPHOTOS/AFP

MANNFALL Í ÞREMUR GÍSLATÖKUM

Sjö létust þegar lögregla réðst til atlögu gegn gíslatökumönnum á tveimur stöðum í og við París í gær. Gíslatökumennirnir voru taldir hafa drepið tólf í árás á ritstjórnarskrifstofu Charlie Hebdo og skotið lögreglukonu til bana á bensínstöð í París. Þriðja gíslatakan hófst í Montpellier í Suður-Frakklandi í gærkvöldi.



Heimild: Agency reports Myndir: Franska lögreglan © GRAPHIC NEWS



Margverðlaunuð SKYACTIV spartæknin hefur veitt Mazda sérstöðu á markaðnum. Með þessari byltingarkenndu tækni hefur Mazda náð fádæma árangri til lækkunar eyðslu án þess að fórna afli né viðbragði – enda er akstursánægja eitt aðalsmerki Mazda. Að auki er bíllinn smíðaður í anda KODO hönnunarinnar sem gælir svo sannarlega við augað.

MAZDA. DEFY CONVENTION.

KOMDU Í REYNSLUAKSTUR

10 ÁRA AFMÆLI MAZDA

brimborg

Öruggur staður til að vera á

Nýir og notaðir bílar: Söludeildir eru opnar alla virka daga frá kl. 9-17 og laugardaga 12-16.
Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 8, sími 515 7040 I Brimborg Akureyri: Tryggvabraut 5, sími 515 7050 I mazda.is

Brimborg og Mazda áskilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara. Útbúnaður getur verið frábrugðinn mynd í auglýsingu.

Hegðun ferðamanna í selaskoðun skiptir máli:

Skoðun breytir útbreiðslu og hegðun

RANNSÓKNIR Viðvera ferðamanna í selaskoðun hefur greinilega truflandi áhrif á dýrin. Bæði leiðir hún af sér aukna árvekni sela og hefur áhrif á útbreiðslu þeirra. Niðurstöður rannsókna sýna jafnframt að hegðun ferðamanna skiptir máli og hægt er að draga úr truflun sem selurinn verður fyrir ef ferðamenn taka það rólega á selskoðunarstaðnum.

Selaskoðun er ein þeirra greina sem notið hafa vaxandi vinsælda meðal ferðamanna. Nýlega birtust tvær vísindagreinar í alþjóðlegum ritrýndum vísindatímaritum um niðurstöður slíkra rannsókna. Fyrsti höfundur beggja greinanna er Sandra M. Granquist, starfsmaður Veiðimálastofnunar. Þá er Hrefna Sigurjónsdóttir, prófessor við Háskóla Íslands, einnig annar höfunda eins og segir í frétt á heimasíðu Veiðimálastofnunar.

Í rannsóknarniðurstöðum er greint frá því að hægt sé að lágmarka áhrif ferðamanna með notkun hegðunarreglna, þar sem æskileg hegðun í návist villtra dýra sé útskýrð.

SELLÁTUR Mikil fækkun hefur orðið í stofnum sela við Ísland á síðustu áratugum. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Þá er bent á að erfiðleikar við yfirfærslu kunnáttu frá akademíu til ferðamannaiðnaðar, ásamt skorti á þverfaglegu samstarfi þegar kemur að því að stjórna náttúrutengdri ferðaþjónustu, gæti haft óbein truflandi áhrif á villt dýr.

Þá er fjallað um samstarf á milli líffræðinga og ferðamálafræðinga, ávinninginn af þverfaglegum rannsóknum og mikilvægi þess að taka tillit til rannsóknarniðurstaðna beggja greinanna þegar kemur að stjórn á ferðamennsku sem tengist villtum dýrum. - shá

Æskulýðssjóður

Umsóknarfrestur **1. febrúar**

Lýst er eftir umsóknum um styrki úr Æskulýðssjóði. Hlutverk sjóðsins er að styrkja verkefni á vegum æskulýðsfélaga og æskulýðssamtaka.

Umsóknareyðublöð og leiðbeiningar er að finna á rannis.is. Umsóknum skal skilað á rafrænu formi.

Nánari upplýsingar veita
Andrés Pétursson, andres.petursson@rannis.is, sími 515 5833 og Sigríður Ásgeirsdóttir, sigridur.asgeirsdottir@rannis.is, sími 515 5858.

rannís
www.rannis.is

HNOTSKÓGUR grafísk hönnun

HAFRÉTTARSTOFNUN ÍSLANDS

Styrkir
til náms í hafrétti

Hafréttarstofnun Íslands er rannsókna- og fræðslustofnun á sviði hafréttar við Háskóla Íslands og er meginmarkmið stofnunarinnar að treysta þekkingu á réttarreglum á sviði hafréttar. Að stofnuninni standa Háskóli Íslands, utanríkisráðuneytið og atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneytið.

Hafréttarstofnun auglýsir hér með eftirfarandi styrki til náms í hafrétti til umsóknar:

1. Styrk til framhaldsnáms í hafrétti á háskólaárinu 2015 - 2016.
2. Styrki til þátttöku í sumarnámskeiði Ródos-akademíunnar í hafrétti 5.-24. júlí 2015.

Umsóknir sendist Tómasi H. Heiðar, forstöðumanni stofnunarinnar, með tölvupósti, **tomas.heidar@utn.stjr.is.**

KRABBAMEINSFÉLAGIÐ Karlar ræða almennt ekki um risvandamál við félagsráðgjafa þar. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Mánaðarskammtur af rislyfjum á 40 þúsund

Mánaðarskammtur af nauðsynlegum stinningarlyfjum eftir aðgerð vegna blöðruhálskrabbameins kostar 20 til 40 þúsund krónur. Karlar fá ákveðin stinningarlyf ekki niðurgreidd. Óréttlátt segir félagsráðgjafi hjá Krabbameinsfélagi Íslands.

HEILBRIGÐISMÁL Hannes Ívarsson, sem fékk krabbamein í blöðruhálskirtil fyrir rúmum tveimur árum, hefur glímt við risvandamál í kjölfar aðgerðar vegna krabbameinsins. Hann hefur hins vegar ekki efni á sérstökum stinningarlyfjum sem gætu gagnast honum. „Mánaðarskammtur af lyfjunum kostar um 20 til 40 þúsund krónur. Læknar benda á ódýrari samheitalyf en þau virka ekki,“ segir Hannes sem skrifar um þessi mál í aðsendri grein í Fréttablaðinu í dag.

Hann kveðst hafa þurft að greiða að fullu fyrir sérstaka pumpu sem ráðlagt er að nota til að auka blóðstreymi að getnaðarlimnum. „Hún kostar um 40 þúsund krónur. Ég sótti um niðurgreiðslu á þessum búnaði og einnig lyfjum en fékk synjun. Konur sem veikjast af brjóstakrabbameini fá nauðsynleg hormónalyf niðurgreidd. Þær bera bara hluta kostnaðar við búnað sem þeim er nauðsynlegur eftir brjóstnám. Þarna virðist vera um mismunun að ræða.“

Að sögn Hannesar ræða karlar þessi vandamál í sínum hópi, til dæmis í Ljósinu, en ekki sé algengt að þeir ræði þau opinberlega þar sem risvandamál séu alltaf feimnismál hjá körlum.

HANNES ÍVARSSON

KRISTJÁN ÞÓR JÚLÍUSSON

Gunnjóna Una Guðmundsdóttir, félagsráðgjafi hjá Krabbameinsfélagi Íslands, segir karla almennt ekki ræða um risvandamál í viðtölum þar. Þeir ræði hins vegar um mikinn kostnað vegna læknisþjónustunnar. „Mér finnst afar óréttlátt að karlar þurfi að greiða að fullu fyrir lyf og tæki sem gagnast þeim. Þetta skiptir miklu máli fyrir vellíðan þeirra.“

Kristján Þór Júlíusson heilbrigðisráðherra segir Lyfjagreiðslunefnd ákvarða niðurgreiðslu á stinningarlyfjum. Ráðherra geti ekki hlutast til um það. „Synji lyfjagreiðslunefnd umsókn um greiðsluþátttöku hefur umsækjandi heimild til að bera þá ákvörðun undir dómstóla samkvæmt almennum reglum. Ákvarðanir nefndarinnar sæta hins vegar ekki endurskoðun ráðherra.“

> **„Mér finnst afar óréttlátt að karlar þurfi að greiða að fullu fyrir lyf og tæki sem gagnast þeim. Þetta skiptir miklu máli fyrir vellíðan þeirra.**
>
> *Gunnjóna Una Guðmundsdóttir, félagsráðgjafi hjá Krabbameinsfélagi Íslands.*

Heilbrigðisráðherra segir greiðsluþátttöku hjálpartækja í sífelldri skoðun. „Það er hins vegar rétt að benda á að sá liður Sjúkratrygginga var rekinn í halla á síðasta ári og svigrúmið þar því lítið. Það er þó alltaf til athugunar hvort unnt sé að bæta við fleiri flokkum hjálpartækja sem hljóta niðurgreiðslu.“ ibs@frettabladid.is

Segir keppnisskapið hafa hlaupið með menn í gönur í aðdraganda hruns:

Slæm uppskrift að eignastýringu

BRETLAND Andrúmsloft mikillar samkeppni ríkti fyrir hrun milli þeirra sem hér á landi höfðu fengið viðurnefnið „útrásarvíkingar“ að því er fram kemur í viðtali Sunday Times í Bretlandi við Björgólf Thor Björgólfsson fjárfesti.

Rætt var við Björgólf í fyrsta blaði ársins hjá Sunday Times í tilefni af sjálfsævisögu hans sem út kom fyrir jól. Þar lýsir hann því hvernig auðæfi hans hurfu í einni svipan í októberbyrjun 2008 og gerir upp við aðdraganda þess tíma.

Sunday Times hefur eftir honum hvernig ungir íslenskir athafnamenn hafi þá verið á kafi í harðri samkeppni, drifinni áfram af karlhormónum, um hver gæti aflað mestra fjármuna á sem stystum tíma.

„Ég horfði á sjálfan mig í 400. sæti á auðmannalista Sunday Times og hugsaði: Ég vil vera númer 300. Þetta gerðum við allir,“ segir Björgólfur í viðtalinu. Þá hafi ekki bætt úr skák að allir hafi þessir athafnamenn þekkst.

„Við erum allir fæddir milli 1966 og 1970. Flestir gengum við í sama skóla og vorum bornir saman hver við annan.“ Þeir hafi verið ungir og fullir sjálfstrausts og lagt hart að sér bæði í samkeppni og í skemmtun. „Og það er ekki góð uppskrift þegar kemur að því að stýra og stemma af miklar eignir.“

he weekend I lost £3bn
celand's madness

BLAÐIÐ Viðtal við Björgólf Thor Björgólfsson var birt í helgarútgáfu Sunday Times um síðustu helgi. FRÉTTABLAÐIÐ/ÓKÁ

Sem fyrr lýsir Björgólfur því sem sínum stærstu mistökum að fjárfesta í Landsbankanum á Íslandi. „Ég ætlaði að gera bankann alþjóðlegan og selja hann svo.“ - óká

Nýr Golf Variant sem þú bara verður að prófa.

Frábærir aksturseiginleikar, sportlegt útlit og hátækni öryggisbúnaður eru aðeins nokkrir kostir sem gera nýjan Golf Variant svo álitlegan fyrir þig og fjölskylduna. **Komdu á frumsýningu í HEKLU í dag, milli kl. 12 og 16,** skelltu þér í reynsluakstur og láttu fara vel um þig á götum bæjarins í nýjum Golf Variant.

Volkswagen Golf Variant kostar frá:

3.590.000 kr.

Das Auto.

Frumsýning í dag klukkan 12-16.

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

IVV
home&table
Poul Pava
by nord
VIDIVI
Vetri delle Venezie
MADE IN ITALY
IT'S ABOUT RoMi®
nuance®
Riiiiiiisa
ÚTSA
furninova
S.O.U.L
SPIRIT OF ULTIMATE LIFESTYLE
woodpoint
IDdesign
HÚSGAGNAHÖLLIN • Bíldshöfða 20 • Reykjavík • OPIÐ Virka daga 10-18, laugard. 11-17 og sunnud. 13-17 O

Bloomingville
södahl
S.O.U.L
SPIRIT OF ULTIMATE LIFESTYLE
Rosti Mepal
broste
COPENHAGEN
bodum
Í FULLU FJÖRI
LA
ALLT AÐ
70%
AFSLÁTTUR
LAZBOY
HJORT KNUDSEN
CONFORM
skovby
Broyhill
HÚSGAGNAHÖLLIN
– fyrir lifandi heimili
G Dalsbraut 1 • Akureyri OPIÐ Virka daga kl 10–18 og laugardaga 11-16 EITT SÍMANÚMER 558 1100

Sátt og samlyndi virðist ríkja í stjórnmálunum:

Löt og værukær stjórnarandstaða

Í gær bárust fréttir af því að þingmenn Pírata hafi samið frumvarp og lagt fram á þingi, þar sem gert er ráð fyrir að bann við guðlasti verði afnumið. Fátt annað er að frétta af stjórnarandstöðunni. Össur Skarphéðinsson er jú kominn á Facebook og þar með margfaldaðist tjáning stjórnarandstöðuþingmannanna tuttugu og fimm. Hinir tuttugu og fjórir höfðu látið lítið fyrir sér fara að undanförnu, þar til í gær að Píratar vöknuðu. Annað er ekki að frétta frá þingflokkunum fjórum sem skipa stjórnarandstöðuna á Íslandi.

Hvorki hefur heyrst hósti né stuna þótt nýskipaður innanríkisráðherra ætli kirkjunni meira en sex hundruð milljónir króna. Hingað til var haldið að fjárveitingavaldið væri hjá Alþingi. Nú ber svo við að ráðherra, sem hefur ekki einu sinni atkvæðisrétt á þinginu, lofar háum fjárhæðum úr ríkissjóði án þess að einn einasti þingmaður stjórnarandstöðuflokkanna svo mikið sem stynji. Sama á reyndar við um hagræðingarhetjurnar Vigdísi Hauksdóttur og Guðlaug Þór Þórðarson.

Sigurjón Magnús Egilsson

sme@frettabladid.is

Hvar er pólitíkin? Um hvað er tekist á í landinu? Svarið er að það er bara ekkert. Hreint ótrúlegt er að enginn í stjórnarandstöðunni geri eina einustu athugasemd við yfirlýsingu ríkisstjórnarinnar og lækna tengda kjarasamningunum. Þar segir orðrétt: „Opna þarf möguleika á fjölbreyttum rekstrarformum…“ Þarna er skrifað í yfirlýsingu og undirritað það sem heilbrigðisráðherra hefur rætt og fleiri um að efla aðkomu einkaaðila að heilbrigðisþjónustunni. Hér vantar pólitísk viðbrögð. Í útvarpsviðtali sagði Kristján Þór Júlíusson, þá nýskipaður ráðherra, að ýmislegt annað væri í boði „heldur en það að ríkissjóðurinn, ráðuneytið, standi í rekstri. Ég er þeirrar skoðunar að við eigum frekar að horfa til þess að ráðuneytið sé stefnumótandi á grunni löggjafar sem Alþingi hefur sett og síðan eru aðrir færari um að annast rekstur en ráðuneytin sjálf.“ Hægt er að finna viðbrögð við þannig áformum, en í júní í fyrra skrifaði Steingrímur J. Sigfússon: „Einkarekstur er ekkert annað en einkavæðing þó í felulitum sé.“ Kannski á þetta viðhorf enn við, hver veit.

Í yfirlýsingu ríkisstjórnarinnar og lækna segir enn fremur: „Heilbrigðiskerfið búi við sambærilegan ramma hvað varðar fjármuni og fjölda starfsmanna og önnur Norðurlönd…“ Eins og kemur fram í frétt hér í blaðinu í dag mun þetta kosta tugi milljarða á ári eigi að standa við það sem sagt er.

Hér eru nefnd nokkur dæmi um stórpólitísk mál án þess að stjórnarandstöðuþingmennirnir tuttugu og fimm hafi sérstaka skoðun á tugmilljarða greiðslum til þjóðkirkjunnar, auknum einkarekstri í heilbrigðiskerfinu eða loforðum um gjörbyltingu í heilbrigðismálum. Ef stjórnarandstaðan er sammála, beygir sig og bugtar fyrir ríkisstjórnin fer best á að hún geri það á sýnilegan hátt. Ef ekki, þá ber stjórnarandstöðunni að láta í sér heyra, benda á hvað er rangt að hennar mati, hvað eigi frekar að aðhafast.

Fleiri dæmi eru til um sofandahátt stjórnarandstöðunnar. Hún á að standa vaktina og takist á við ríkisstjórnina þar sem línur skerast. Hafi hún eitthvað að segja. Ef ekki, þegir hún þunnu hljóði.

FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Ingibjörg S. Pálmadóttir **FORSTJÓRI:** Sævar Freyr Þráinsson **ÚTGEFANDI OG AÐALRITSTJÓRI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is* **FRÉTTASTJÓRI:** Sigurjón M. Egilsson *sme@frettabladid.is.* Fréttablaðið kemur út í 90.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871

Lækkar blóðþrýsting • Áhersla á mjóbak og axlir
Rétt öndun og góð slökun • Betri svefn

Yoga I /stólar
- Ertu með vefjagigt
- Ertu að ná þér eftir veikindi
- Ertu komin á efri árin

Yoga II
- Aukin liðleiki
- Aukin kraftur
- Aukið jafnvægi

Yoga III
Ertu að æfa en vilt ná lengra með krefjandi æfingum

Kennt í Sjúkraþjálfaranum í Hafnarfirði • Kristín Björg • s. 691 0381

SPOTTIÐ

MÍN SKOÐUN: PAWEL BARTOSZEK

Það er ódýrt í NATO

Ímyndum okkur eftirfarandi senu: Bjallan hringir. Fyrir utan standa tveir einkennisklæddir menn. Þeir spyrja hvort við séum við. Við erum við. Þeir segja: „Þú hefur verið kvaddur í herinn. Þú hefur viku til að ganga frá þínum málum. Svo ætlum við að biðja þig um að mæta upp á Ásbrú. Þjálfunin mun fara fram þar.“

Við segjum: „Bíddu, bíddu, bíddu. Nei, nei. Það gengur ekki. Ég er með plön og svoleiðis. Ég var á leiðinni til útlanda. Má þetta?“

Þeir segja: „Já, þú veist hvernig ástandið er í heiminum. Við þurfum að vera í viðbragðsstöðu. Það var haldinn dráttur og nafn þitt kom upp. Engar áhyggjur, þú færð borgað og allt. Og getur farið heim eftir hvern dag. Nema að þú viljir gista uppi á velli. Þá er það líka í boði.“

Við spyrjum hvort það sé engin, virkilega engin leið til að losna við þetta. Einkennisklæddu mennirnir líta hver á annan og svara því að það sé reyndar til leið. Það er hægt að borga einhverjum öðrum fyrir að fara í herinn fyrir sig, til dæmis einhverjum í Tyrklandi, Búlgaríu eða Bandaríkjunum.

„Hve mikið?“ spyrjum við.

Mikil forréttindi

Íslendingar hafa ekki her. Það er ótrúlegur lúxus að hafa það þannig. Það eru mikil forréttindi að enginn Íslendingur þurfi nokkurn tímann að velta sér upp úr leðju og læra að skjóta á annað fólk. Það eru forréttindi að þurfa ekki einu sinni að spá í því hvort maður þurfi einhvern tímann að gera það.

Það breytir því samt ekki að heimurinn er ekki skemmtigarður og stundum er ráðist á ríki. Sem betur fer er ástandið þannig nú að flestar innrásarsviðsmyndir þar sem Ísland kemur við sögu fá þann sem setur þær fram til að líta út eins og ofsóknarbrjálæðing. En hlutir geta breyst hratt. Það er ekki góð hugmynd að bíða með að fá sér brunatrygginguna þangað til kviknað er í húsinu við hliðina.

Í nýjustu bók sinni fjallar Jón Gnarr um andstöðu sína gegn NATO en lýsir jafnframt þeirri skoðun að ef einhver hætta myndi steðja að okkur myndi bandalagið engu að síður koma okkur til bjargar. Sko, ef við kjósum að segja okkur úr varnarsamstarfi við aðrar þjóðir þá getum við ekki haft þær væntingar að þær komi okkur til varnar í neyð. Við getum þá annaðhvort ákveðið að reyna að taka á minniháttar ógnum sjálf, með ærnum tilkostnaði, eða einfaldlega ákveðið að við ætlum að hengja upp hvíta fánann og bíta svo á jaxlinn.

Það getur svo sem verið afstaða í sjálfu sér en ef við höfum sannarlega þær væntingar að einhver tiltekinn komi okkur til bjargar þá er ekki of mikið að taka á sig einhverjar byrðar af þeim hugsanlegu vörnum. Svo vill til að við gerum það í dag. Þær byrðar heita einfaldlega NATO.

Fyrir lítið

Samkvæmt Hagstofunni voru framlög Íslands til varnarmála 450 milljónir króna árið 2013, þar af voru framlög Íslands til NATO um tveir þriðju af þeirri tölu. Þetta gerir um 1.500 kr. á mann á ári. Þetta eru hlægilega lágar tölur samanborið við varnarmálaútgjöld flestra nágrannaríkja okkar sem gjarnan þurfa að eyða 10-20 sinnum meira á haus í sínar varnir. Og þau ríki sleppa ekki við að þurfa að senda fólk sitt í herinn, að minnsta kosti endrum og eins.

Litlar deilur hafa verið um NATO-aðild að undanförnu og eflaust hafa margir stuðningsmenn hennar talið að málið væri úr sögunni. En nú um stundir virðist samt öllu meiri ástríða í hópi þeirra sem vilja ganga út heldur en hinna. Það er alls ekki útilokað að NATO-aðild verði aftur raunverulegt átakamál. Umræða um kostnað við NATO-aðild, sem reglulega kemur upp á þingi, er auðvitað einn angi af því.

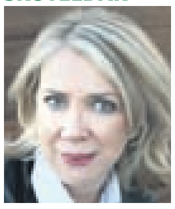
Vera okkar í NATO felur í sér að við erum að borga Tyrkjum, Búlgörum og Bandaríkjamönnum fyrir að skríða í leðju svo við sjálf þurfum ekki að gera það. Í dæmisögunni að ofan fáum við sem sagt að sleppa við að fara í herinn fyrir 1.500 kr. á ári. Hvort okkur sé yfirhöfuð siðferðislega stætt á því að borga öðrum fyrir að leggja líf sitt í hættu til að tryggja okkar öryggi er vissulega áleitin siðferðisleg spurning. En eitt er víst: Dýrt er þetta nú ekki.

FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík **Sími:** 512 5000, *ritstjorn@frettabladid.is* **AÐSTOÐARFRÉTTASTJÓRI:** Andri Ólafsson *andri@frettabladid.is* **VIÐSKIPTI:** Fanney Birna Jónsdóttir *fanney@frettabladid.is* **HELGARBLAÐ:** Erla Björg Gunnarsdóttir *erla@frettabladid.is* **MENNING:** Magnús Guðmundsson *magnus@frettabladid.is* **VÍSIR:** Kolbeinn Tumi Daðason *kolbeinntumi@365.is* **LJÓSMYNDIR:** Pjetur Sigurðsson *pjetur@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is* **ÚTLITSHÖNNUN:** Silja Ástþórsdóttir *siljaa@frettabladid.is*

ÞREK ER GULL ÞEIM
SEM ÞVÍ HEFUR GLATAÐ
RÉTTU ÞEIM VINARHÖND NÚNA
Þúsundir treysta á endurhæfingu að Reykjalundi
Tryggðu þér vinanúmer á
sibs.is eða í síma 560 4800
HAPPDRÆTTI
SÍBS
... fyrir lífið sjálft

Öruggir skoteldar – ánægjuleg áramót

SKOTELDAR



Birna Hreiðarsdóttir
lögfræðingur og framkvæmdastjóri Norm ráðgjafar ehf.

Slys af völdum skotelda virðast óumflýjanleg um hver áramót og í kjölfarið upphefst umræða um hættur sem fylgja skoteldum. Þá er m.a. rökrætt hvort eðlilegt sé að leyfa sölu á stórum skotkökum til almennings og sýnist sitt hverjum. En er það svo að ánægja af skoteldum minnki í beinu hlutfalli við sprengikraftinn og komi þannig niður á áramótagleði landans? Því verður að svara neitandi. Sé litið til núgildandi lagaumhverfis veitir lögreglustjórinn á höfuðborgarsvæðinu leyfi til innflutnings á skoteldum, hefur eftirlit með skoteldum á markaði og rannsakar jafnframt slys sem verða af völdum skotelda. Þetta er löngu úrelt kerfi. Lögreglan hefur ærin verkefni og það ætti að vera markmið stjórnvalda að fela öðrum aðilum stjórnsýsluverkefni eins og innflutningsleyfi og eftirlit á markað með vöru.

Tilskipun 2007/23/EB um markaðssetningu á flugeldavörum (skoteldar falla hér undir) hefur verið tekin inn í EES-samninginn, en tilskipunin kveður m.a. á um samræmt flokkunarkerfi skotelda. Það byggist á hættumati mismunandi tegunda og settar eru reglur um nauðsynlega öryggisstaðla fyrir slíkar vörur. Markmið tilskipunarinnar er að tryggja að öryggi og heilsa manna njóti öflugrar verndar, bæði hvað varðar einkanot og einnig þegar nota á skotelda í atvinnuskyni. Samkvæmt upplýsingum EFTA-dómstólsins bar Íslandi að innleiða tilskipunina í íslenska löggjöf fyrir 1. nóvember 2012, sem var ekki gert. Dómstóllinn kvað upp dóm þann 24. september sl. þar sem stjórnvöld voru gerð ábyrgð vegna vanefnda á innleiðingunni. Slíkt er afar óheppilegt því það getur hugsanlega bakað stjórnvöldum skaðabótaskyldu. Auðvitað erum það síðan við – almenningur – sem borgum brúsann þegar og ef á það reynir.

Dagar ítrekað uppi

Það sem virðist standa framförum á þessu sviði fyrir þrifum er að frumvörp sem lögð hafa verið fyrir Alþingi um breytingar á vopnalögum nr. 16/1988 (en skoteldar falla undir þá löggjöf), hefur ítrekað dagað uppi í meðförum þingsins. Ef Alþingi sér sér ekki fært að breyta vopnalögum verður einfaldlega að fara aðra leið til að þoka málum áleiðis. Augljósa lausnin er að semja sérlög um skotelda. Hér er að stórum hluta um sérhæfða CE-merkta neytendavöru að ræða sem lýtur sérstökum lögmálum og hefur takmarkaða skírskotun til efnis vopnalaga.

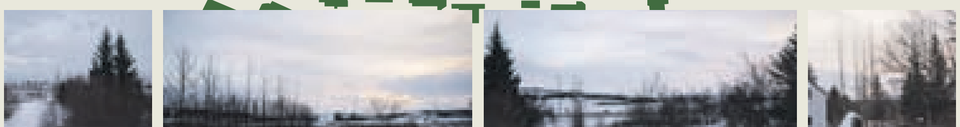
Samkvæmt nýrri og endurbættri tilskipun ESB um flugeldavörur nr. 2013/29/EB skulu aðildarríki innleiða efni tilskipunarinnar fyrir 1. júlí 2015. Á sama tíma fellur tilskipun 2007/23/EB úr gildi, sem reyndar aldrei tókst að innleiða hér á landi!

Óskandi væri að stjórnvöld taki nú til óspilltra málanna og komi þessum málum í ásættanlegt horf sem allra fyrst.

Í núgildandi reglugerð um skotelda eru fjórir flokkar skotelda taldir upp, en flokkunin er ruglingsleg sem leiðir til þess að auðvelt getur verið að flokka skotelda á rangan hátt. Í þessu sambandi má rifja upp bruna sem varð í skoteldageymslu í Hollandi árið 2000, þar sem 21 lést og 944 slösuðust. Í ljós kom að næstum 90 prósent skoteldanna sem voru í geymslunni höfðu verið rangt flokkuð. Með endurbættri löggjöf mætti koma í veg fyrir að slíkt gerðist hér á landi.

Heildarinnflutningur skotelda 2014 nam um 300 milljónum króna samkvæmt upplýsingum Hagstofunnar. Kannski verða breyttar reglur til þess að dýrir og öflugir skoteldar hverfi af neytendamarkaði og sala skotelda dragist eitthvað saman. Það er hins vegar með öllu óeðlilegt að tengja skoteldasölu um áramótin við fjáröflun björgunarsveita og íþróttafélaga í þeim mæli sem verið hefur hingað til. Finna verður aðrar leiðir til að fjármagna þá þjóðhagslegu mikilvægu starfsemi sem þessir aðilar inna af hendi.

Í ljósi alvarlegra slysa af völdum skotelda hljóta allir að skilja mikilvægi þess að færa þessi mál til betri vegar. Umræðan verður hins vegar að fara fram á málefnalegum grunni án hávaða og upphrópana. Tökum höndum saman og útrýmum slysum af völdum skotelda.



FRÁBÆR STAÐSETNING
OG MIKLIR MÖGULEIKAR

Þróunarfélag Krók- og Hestháls ehf. óskar eftir samstarfsaðilum við uppbyggingu eða kaupanda að samliggjandi athafnalóðum á besta stað við Krókháls 7 og Hestháls 15.

- Um er að ræða tvær samliggjandi og mjög vel staðsettar lóðir.
- Samtals 23.323 m^2.
- Byggingaréttur er rúmir 16.000 m^2.
- Á Hesthálsi 15 er 375,8 m^2 iðnaðarhúsnæði.
- Góð tenging við stofnbrautir.
- Mögulegt er að hafa aðkomu bæði frá Hesthálsi og Krókhálsi.

TILBOÐ ÓSKAST

Nánari upplýsingar veitir:
Hannes F. Sigurðsson
Hannes.F.Sigurdsson@homlur.is
S: 821 8338

ÍSTAK

Hundrað dagar á Íslandi – Seinni grein

UTANRÍKISMÁL

Zhang Weidong
sendiherra Alþýðulýðveldis Kína á Íslandi

Við erum ólík að mörgu leyti, en að mestu leyti erum við eins. Kína er meira en 9,6 milljónir ferkílómetrar að stærð og íbúafjöldinn er 1,3 milljarðar. Ísland er aðeins 103.000 ferkílómetrar og íbúafjöldinn er um 320.000. Hins vegar eru þjóðir beggja landa duglegar og greindar, með sterkan og óvæginn þjóðaranda. Kína hefur fimm þúsund ára siðmenningarsögu. Kínamúrinn er eitt af frægari undrum veraldar, eins er Konfúsíus heimsfrægur hugsuður og kennari, sem hefur haft áhrif á Kína sem og heiminn allan. „Analects af Confucius“ hefur verið þýdd yfir á íslensku. Þrátt fyrir aðeins eitt þúsund ára sögu Íslands eru hér frægir staðir eins og Þingvellir og Eddukvæðin og Íslendingasögurnar eiga sinn stað í sögu heimsbókmenntanna, og hafa þau verk verið þýdd yfir á kínversku.

Alþýðulýðveldið Kína hefur verið við lýði í 65 ár. Efnahagsleg og félagsleg þróun í Kína hefur verið mikil og þá sérstaklega frá umbótunum 1978 og opnun landsins. Hagkerfið er orðið það næststærsta í heiminum og lífskjör fólks batnað til muna.

Á meðan efnahagsleg niðursveifla var á alþjóðlegum vettvangi hefur hagkerfið í Kína haldið einbeitingu og staðist þrýstinginn. Með nákvæmni, krafti og stefnustjórnun og stuðlun að jafnvægi hefur hagvöxtur í Kína haldist raunsær. Árið 2014 var hagvöxtur Kína í hagkerfi heimsins 27,8% og framlag Asíu hélst í 50%. Ísland hefur farið frá því að vera eitt af fátækustu löndum Evrópu yfir í það að vera eitt af ríkari löndum heims með óþreyjufullri viðleitni Íslendinga. Tekjur á hvern íbúa voru með þeim hærri í heiminum. Á undanförnum árum hefur Ísland verið að ná sér upp úr kreppunni og er að ná sér að fullu.

Ísland og Kína kanna sameiginlega mismunandi hagfræðimælikvarða, samvinnu sem hefur gagnkvæm áhrif milli mismunandi stigs þróunar í löndunum sem og tvíhliða samskipti milli landa með mismunandi líkan af félagslegu kerfi og hvernig þau geti lifað í sátt og samlyndi. Eins og er standa þessi tvö lönd frammi fyrir nýjum tækifærum og áskorunum, meðal annars þróun landanna þannig að báðar þjóðir geti hagnast af samvinnu á víðtæku sviði. Kína styður viðleitni til að endurvekja hagvöxt á Íslandi. FTA tók gildi þann 1. júlí á þessu ári, sem ætti að vera byr undir vængina og stuðla að auknum viðskiptum milli landanna tveggja og þróun á ýmsum sviðum.

Mér er það sannur heiður að vera sendiherra Kína á þessum tímum og finnst það vera verðugt verkefni. Ég er fús til að stuðla að bættum tengslum milli Íslands og Kína með stuðningi og hjálp frá stjórnvöldum og Íslendingum.

Mínir hundrað dagar á Íslandi hafa verið góðir og munu mínir næstu hundrað dagar, næstu þúsund og tíu þúsund dagar vera fullir af von.

Ég óska að vináttan milli landanna muni vera eilíf og óbreytanleg!

Ég óska ykkur góðrar heilsu, hamingju og gæfu árið 2015!

Hafa karlar ekki sama rétt og konur á niðurgreiðslu?

HEILBRIGÐISMÁL

Hannes Ívarsson
kjötiðnaðarmaður

➜ Risvandamál eru alltaf feimnismál hjá karlmönnum og því ekki algengt að þeir ræði þessi mál opinberlega. Engu að síður er nauðsynlegt að benda á þetta óréttlæti.

Þegar fólk veikist af lífsógnandi sjúkdómum, eins og krabbameini, koma Sjúkratryggingar á móts við sjúklinga með niðurgreiðslu á nauðsynlegum lyfjum og ýmsum tækjum og búnaði sem sjúklingar þurfa á að halda. Þar má t.d. nefna að konur sem veikjast af brjóstakrabbameini fá nauðsynleg hormónalyf niðurgreidd auk þess sem þær þurfa ekki að bera nema hluta kostnaðar við uppbyggingu brjósta, við kaup á hárkollum, tattúveringu og fleira því tengt. Að sjálfsögðu þykir engum þetta tiltökumál – enda brjóst og útlit stór hluti af sjálfsímynd kvenna.

En öðru máli virðist gegna um karlmenn sem greinast með krabbamein í blöðruhálskirtli. Fylgikvillar slíkrar aðgerðar eru þeir að karlmenn þurfa að kljást við risvandamál og þurfa því að taka inn sérstakt lyf til að geta stundað kynlíf. Þessi lyf eru aftur á móti ekki niðurgreidd af Sjúkratryggingum og því verða karlmenn sem fá þessa tegund krabbameins að greiða að fullu þau lyf sem hjálpa þeim að þessu leyti.

Mánaðarskammtur af lyfjunum kostar karlmenn um 20–40 þúsund krónur. Varla þarf að taka fram að það er mikið áfall að greinast með krabbamein, bæði fyrir konur og karla. Þær afleiðingar sem blöðruhálskrabbamein hefur á kynlíf karla, þ.e. risvandamál, vega mjög að karlmennskuímynd karla, rétt eins og brjóstnám vegur að kvenímynd kvenna. Engu að síður erum við karlar sem eigum við þetta vandamála að stríða eftir krabbameinsmeðferð látnir greiða að fullu þau lyf sem nauðsynleg eru. Þá höfum við einnig þurft að greiða fullu verði fyrir sérstaka pumpu sem ráðlagt er að nota til að auka blóðstreymi að getnaðarlimnum. Sú pumpa kostar um 40.000 krónur. Sjálfur sótti ég um niðurgreiðslu á þessum búnaði og lyfjum en fékk synjun.

Risvandamál eru alltaf feimnismál hjá karlmönnum og því ekki algengt að þeir ræði þessi mál opinberlega. Engu að síður er nauðsynlegt að benda á þetta óréttlæti tryggingakerfisins og til þess að gera það þarf að tala tæpitungulaust um þessi mál. Kynlíf er einn af grunnþáttum í lífi allra og stór hluti af sjálfsmynd og sjálfstrausti karla er að geta stundað kynlíf. Það ætti því að vera lagt að jöfnu í heilbrigðiskerfinu að niðurgreiða hjálpartæki og lyf karlmanna til þess að stunda kynlíf – rétt eins og konum er hjálpað til þess að viðhalda kvenleika sínum með uppbyggingu brjósta. Annað er óréttlæti.

Mengunarvaldur í vanda

UMHVERFI

Jón Gíslason
forstjóri Matvælastofnunar

Bæjarstjórinn á Ísafirði hefur komið með rangfærslur um afleiðingar mengunar frá sorpbrennslu í Engidal. Í stað þess að gera hreint fyrir sínum dyrum neitar hann bótaskyldu, býður þó einhverjar bætur fyrir mengunartjón, en reynir um leið að koma sök á aðra.

Má menga?

Bæjarstjórinn segist aldrei hafa séð gögn um díoxínmengun í kjöti úr Engidal marktækt yfir mörkum. Segir að þetta kunni að hljóma undarlega og undir það skal tekið, því mengun hefur mælst víða. Til eru hámarksákvæði og aðgerðarmörk fyrir díoxín og eru aðgerðarmörkin lægri, s.s. fyrir afurðir af sauðfé og nautgripum. Upphaf málsins má rekja til greiningar MS á mjólkursýni sem sýndi mengun af díoxíni og skyldum efnum yfir hámarksgildi. Mengunin var staðfest af Matvælastofnun. Framleiðandi stöðvaði í varúðarskyni dreifingu osta sem gátu verið úr mjólk úr Engidal og Matvælastofnun stöðvaði dreifingu mjólkur frá býlinu þar sem mengun var staðfest.

Mengað kjöt

Mengun mældist einnig í nautakjöti marktækt yfir hámarksgildi. Framleiðandi innkallaði í varúðarskyni nautakjötsafurðir og neytendur voru upplýstir. Sýni af lambakjöti sýndu að tvö voru eðlileg miðað við bakgrunnsgildi fyrri mælinga, lítil hækkun var í tveimur, en meiri í þremur og þar af eitt yfir hámarksákvæði, þó ekki marktækt. Þetta hengir bæjarstjórinn sig á. Þar sem mælingin sýndi ekki marktæka niðurstöðu yfir hámarksgildi, þá gæti mengunin verið minni. Með sömu rökum gæti mengunin einnig verið meiri! Eigum við þá að láta sem ekkert sé?

Kröfur um upplýsingar

Sláturleyfishafinn ákvað í varúðarskyni að innkalla tiltekið lambakjöt. Samkvæmt matvælalöggjöf skal upplýsa neytendur og innkalla vöru ef nauðsynlegt er til að tryggja heilsuvernd. Þá voru þrjú fyrirtæki búin að grípa til ráðstafana vegna osta, nauta- og lambakjöts. Engu að síður er því haldið fram að Matvælastofnun hafi valdið uppnámi með innköllun lambakjöts frá Evrópu. Þetta er rangt og hefur stofnunin ekkert vald til þess. Hins vegar voru veittar upplýsingar þegar fjallað var um málið í erlendum fjölmiðlum, enda mikilvægir markaðir fyrir íslenskar afurðir í hættu ef ekkert væri að gert.

Koma sök á aðra

Nýjasta útspil bæjarstjórans er að viðurkenna að sýni af nautahakki hafi verið lítillega yfir öryggismörkum. Var það allt og sumt? Í haust lýsti hann því yfir að bændum yrðu boðnar bætur með fyrirvara um að ekki væri útilokað að sækja þær til Matvælastofnunar. Er ekki rétt að staldra við og spyrja hver hafi valdið og borið ábyrgð á menguninni, hver unnið með afleiðingar hennar og af hverju brennslunni var lokað?

Skuldadagar

Samkvæmt frétt í október átti að sækja bætur til Matvælastofnunar fyrir að hafa slátrað gripum án fullnægjandi gagna eða rökstuðnings. Þetta var leiðrétt því stofnunin tók aldrei slíka ákvörðun. Nú á slátrun að vera afleiðing af usla eftir innköllun í Evrópu. Enn er rangt farið með. Matvælastofnun gat hins vegar ekki heimilað dreifingu afurða nema fyrst færu fram viðamiklar mælingar. Mengun búpenings með díoxíni er ekki dýrasjúkdómur og því ekki forsendur til að fyrirskipa slátrun. Vandamálið er uppsöfnun mengunarefna sem skila sér í mjólk og kjötafurðir. Hefði slátrun verið fyrirskipuð hefði bótaskylda að líkindum færst á ríkið. Af því varð ekki og auðvelt að skilja gremju þeirra sem sitja uppi með eigið mengunartjón.

Að axla ábyrgð

Matvælastofnun skipaði sérfræðihóp til að fara yfir mengun í búfé og framtíð búskapar í Engidal. Hópurinn skilaði vandaðri skýrslu og þá var framkvæmd beitartilraun með stuðningi Landssamtaka sauðfjárbænda. Niðurstöður sýndu að svæðið hentar aftur til búskapar, en vakta þurfi afurðir í fyrstu. Það er mikilvægt ef vart verður mengunar að brugðist sé við gagnvart mengunarvaldi og að réttur neytenda til upplýsinga og öruggra afurða sé virtur. Matvælastofnun og fyrirtæki hafa axlað þessa ábyrgð og það gerði Ísafjarðarbær með lokun brennslunnar. Undir bótum standa svo þeir sem ábyrgir voru fyrir menguninni.

> **Það er mikilvægt ef vart verður mengunar að brugðist sé við gagnvart mengunarvaldi og að réttur neytenda til upplýsinga og öruggra afurða sé virtur.**

REYKJAVÍK OG KÓPAVOGUR

ÁRBÆJARKIRKJA
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á www.arbaejarkirkja.is

ÁSKIRKJA
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á www.askirkja.is

BREIÐHOLTSKIRKJA
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á www.breidholtskirkja.is

BÚSTAÐAKIRKJA
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á www.kirkja.is

DÓMKIRKJAN
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á www.domkirkjan.is

FELLA- OG HÓLAKIRKJA
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á www.fellaogholakirkja.is

GRAFARVOGSKIRKJA
Alla sunnudaga kl. 11
í Grafarvogskirkju og kl. 13
í Kirkjuselinu í Spönginni
Nánar á www.grafarvogskirkja.is

GRENSÁSKIRKJA
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á www.grensaskirkja.is

GUÐRÍÐARKIRKJA GRAFARHOLTI
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á www.gudridarkirkja.is

HALLGRÍMSKIRKJA
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á www.hallgrimskirkja.is

HÁTEIGSKIRKJA
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á www.hateigskirkja.is

HJALLAKIRKJA
Alla sunnudaga kl. 13
Nánar á www.hjallakirkja.is

KÓPAVOGSKIRKJA
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á www.kopavogskirkja.is

LAUGARNESKIRKJA
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á www.laugarneskirkja.is

LANGHOLTSKIRKJA
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á www.langholtskirkja.is

LINDAKIRKJA
Alla sunnudaga kl. 11 í Lindakirkju
og í Boðaþingi
Nánar á www.lindakirkja.is

NESKIRKJA
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á www.neskirkja.is

ÓHÁÐI SÖFNUÐURINN
Annan og fjórða sunnudag
mánaðarins kl. 14
Nánar á www.ohadisofnudurinn.is

SELJAKIRKJA
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á www.seljakirkja.is

SELTJARNARNESKIRKJA
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á www.seltjarnarneskirkja.is

HAFNARFJÖRÐUR, OG GARÐABÆR

ÁSTJARNARKIRKJA
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á www.astjarnarkirkja.is

BESSASTAÐAKIRKJA
Fyrsta sunnudag hvers mán.
í Bessastaðakirkju kl. 11:00
Aðra sunnudaga í Brekkuskógum 1
(safnaðarheimili)
Nánar á bessastadasokn.is

FRÍKIRKJAN HAFNARFIRÐI
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á www.frikirkja.is

HAFNARFJARÐARKIRKJA
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á www.hafnarfjardarkirkja.is

VÍÐISTAÐAKIRKJA
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á www.vidistadakirkja.is

VÍDALÍNSKIRKJA – GARÐABÆ
Alla sunnudaga kl. 11
Nánar á www.vidalinskirkja.is

MOSFELLSBÆR

LÁGAFELLSKIRKJA
Alla sunnudaga kl.13:00
í Lágafellskirkju
Nánar á www.lagafellskirkja.is

Allt til elliára yðar verð ég hinn sami, ég mun bera yður þar til þér verðið gráir fyrir hærum...ég mun bera yður og frelsa.

HELGIN

Diljá Ámundadóttir, framkvæmdastjóri Þetta reddast ehf. og MBA-nemi í HR

Byrjar árið silkislök

Í dag er Örn Alexander bróðir minn með opnun á sinni fyrstu einkasýningu, sem heitir Hópsýning, í Nýlistasafninu. Á morgun ætla ég að hitta hópinn minn úr MBA-náminu í hádegisverð og svo ætlum við Heiða Kristín vinkona í göngu (ef veðrið verður gott) og skrá okkur svo á hugleiðslu- og jóganámskeið. Silkislakar 2015!

Ísgerður Elfa Gunnarsdóttir, leikkona og gleðigjafi

Tónleikastúss og knús

Helgin fer mestmegnis í tónleikahald í Mengi. Systurdóttir mín verður líka þriggja ára í dag svo ég ætla að kíkja til hennar með pakka og gefa henni afmælisknús.

Oddur Júlíusson leikari

Sýnir Ofsa og slakar á

Það er bara að taka upp sýninguna Ofsa með leikhópnum Aldrei óstelandi að nýju, æfa hana upp og sýna í kvöld í Kassanum í Þjóðleikhúsinu. Svo bara slaka á inn á milli.

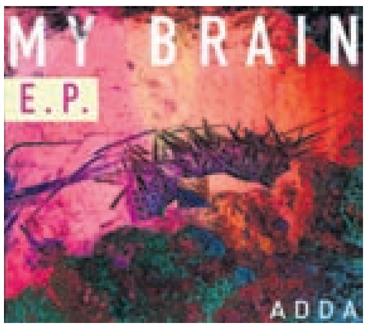
Kristján Kristjánsson tónlistarmaður

Steypa, flota og kannski í bíó

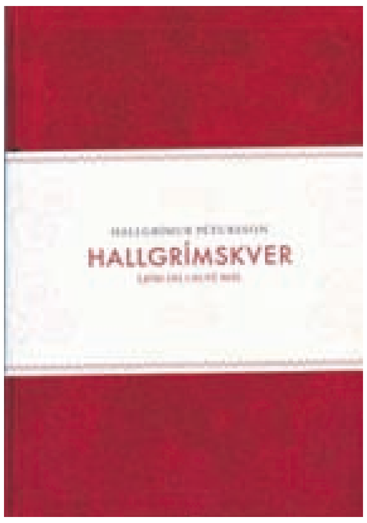
Ég ætla að steypa og flota gólf og svo spila í kvöld. Ég veit ekkert hvað ég á að gera á morgun, kannski fara í bíó eða eitthvað.

FARÐU HLUSTAÐU LESTU HORFÐU...

Á UPPISTAND MEÐ MIÐ-ÍSLANDI í Þjóðleikhúskjallaranum og kitlaðu hláturtaugarnar.



Á FYRSTU SÓLÓPLÖTU ÖDDU, My brain E.P. Adda söngvaskáld hefur vakið athygli fyrir persónulega lagasmíð og innilega túlkun.



HALLGRÍMSKVER með úrvali ljóða og skrifa Hallgríms Péturssonar, einu ástsælasta skáldi þjóðarinnar, ekki síst fyrir Passíusálmana. Þetta úrval sýnir þó margbreytileika verka hans enda orti hann um mat, tóbak, fiskveiðar og veður og samdi ádeilur, mannlýsingar og rímþrautir.

Á BEN STILLER og allt gengið sem er mætt aftur til leiks í Night at the Museum: Secret of the Tomb í kvikmyndahúsunum. Skemmtun fyrir alla fjölskylduna.

LEIKHÓPURINN Konubörnin sex sem sömdu leikritið og leika í því. Frá vinstri: Eygló (efri röð), Þórdís (neðri röð), Ásthildur, Ebba, Sigurlaug Sara og Þórey. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Hvenær verður maður kona?

Leikritið Konubörn er samið af sex ungum konum og fjallar um tilvist ungra kvenna í íslensku samfélagi.

Framtíðardeild Gaflaraleikhússins frumsýnir Konubörn á miðvikudag. Núna um helgina verður aftur á móti fyrsta rennsli með áhorfendum og því skiljanlega kominn frumsýningarfiðringur í mannskapinn. „Ég er með hlýjan tilhlökkunarfiðring,“ segir Björk Jakobsdóttir, leikstjóri Konubarna. „Oft er ég með verkkvíða og stresshnút svona skömmu fyrir frumsýningu en ég hlakka bara til núna.“

BJÖRK JAKOBSDÓTTIR

Leikritið er samið af sex ungum konum, á aldrinum 20-23 ára, sem einnig leika í verkinu. Þær velta fyrir sér hvenær maður verði eiginlega fullorðinn. Hvort það sé þegar maður hætti að borga barnagjald í sund eða þegar maður fermist eða þegar maður hættir að skammast sín fyrir að kaupa túrtappa? Eða jafnvel þegar maður fer að nota orð eins og meðvirkni og öll boð eru með sushi og kampavíni?

„Þær leituðu til okkar með þessa hugmynd og svo unnum við verkið saman,“ segir Björk. „Það er svo miklu skemmtilegra þegar leikrit fyrir ungt fólk eru skrifuð af ungu fólki og leikin af ungu fólki í staðinn fyrir forvarnarleikrit þar sem fimmtug kona leikur ungling. Leikritið er um konubörn, þær eru ekki lengur stelpur en samt ekki orðnar konur, og fjallar um það sem brennur helst á þeim í dag – svo sem útlitsdýrkun, femínisma og andstæðurnar í lífinu. Þetta eru flottar ungar konur, frábærar leikkonur og svo sterkar og sjálfstæðar. Þær eru af flottri, sterkri stelpukynslóð.“

Gott gegn stressi og veikindum

Stressbaninn lækkar gildi stresshormóna og styrkir ónæmiskerfi líkamans.

Margir huga að heilsunni í janúar, líkamlegri jafnt og andlegri. Til að hreinsa svínafituna og sykurinn úr líkamanum er ekki vitlaust að skella í sig eiturgrænum drykk sem bæði bætir og hressir.

Hér gefur Rikka okkur uppskrift að hristingi sem er stútfullur af næringarefnum og inniheldur meðal annar spínat og engifer sem talið er að lækki gildi stresshormóna eða kortisóls. Í lokin er bee pollen eða blómafrjókornum stráð ofan á drykkinn en frjókornin styrkja ónæmiskerfið auk þess sem þau er góður prótín- og orkugjafi.

Stressbaninn

- ½ grænt epli, kjarnhreinsað
- Handfylli af fersku spínati
- 5 cm kubbur af gúrku
- 1 sellerístilkur
- 2 cm kubbur af engifer
- 1 msk. sítrónusafi
- 250 ml vatn
- 1 msk. blómafrjókorn

Blandið hráefnunum vel saman í blandara og stráið blómafrjókornunum yfir.

GRÆNN OG GÓÐUR Stressbaninn er stútfullur af næringarefnum.

BIRGISSON LÆKKAR VERÐIÐ STRAX
Lækkum verðið strax á öllu harðparketi, viðarparketi og flísum.
Ekkert vörugjald, alvöru verðlækkun.
Sjón er sögu ríkari.
Birgisson
Ármúli 8 I 108 Reykjavík I Sími 516 0600 I www.birgisson.is
Hjartalag

ÚRVAL ÚTSÝN
Af öllum lífsins gæðum
– ER TÍMINN DÝRMÆTASTUR
Það skiptir miklu máli að geta nýtt tímann vel í fríinu. Úrval Útsýn býður beint flug á fjölskylduvænum tíma til áfangastaða sinna, sérvalin hótel með þarfir viðskiptavina í huga og vandaða fararstjórn svo þú getir nýtt tímann sem best og skapað þér og þínum einstakar minningar.
Skoðaðu úrvalið á uu.is, hringdu eða komdu í heimsókn og ferðaráðgjafar okkar aðstoða þig við að velja, bóka og skipuleggja draumafríið.
PIPAR\TBWA · SÍA
MALLORCA
26. maí – 04. ágúst
Einn vinsælasti áfangastaður íslenskra sóldýrkenda um árabil er kominn aftur í sölu.
NETVERÐ FRÁ 89.900 KR.
mv. 2+2 Fontanellas Playa**** 26. maí-2. júní
TENERIFE
16. janúar – 28. október
Sannkölluð paradís fyrir vandláta ferðalanga, einstök náttúra og veðursæld.
NETVERÐ FRÁ 89.900 KR.
mv. 2+2 Aquamar*** 27. maí-3. júní
ALMERÍA
09. júní – 01. september
Fjölbreytni, hagstætt verðlag og allt það besta sem spænsk menning býður upp á.
NETVERÐ FRÁ 82.900 KR.
mv. 2+2 Hotel Neptuno*** 16.–23. júní
BENIDORM
26.
Fólk flykkist til Benidorm til að njóta
hvílast og skemmta sér.
NETVERÐ FRÁ
mv. 2+2 Gemelos XXII
Innifalið í verði hjá Úrvali Útsýn er flug, gisting, íslensk fararstjórn, flugvallaskattar, 20 kg ferðataska og handfarangur.

mars – 30. október
tilverunnar,
79.800 KR.
*** 21. maí-2. júní
COSTA BRAVA
22. maí – 12. september
Einstaklega snyrtileg og falleg strönd, nyrst spænsku Miðjarðarhafsstrandanna.
NETVERÐ FRÁ 85.700 KR.
mv. 2+2 Costa Encantada**** 22.-30. maí
ALBÍR
26. mars – 30. október
Öll fjölskyldan tekur ástfóstri við undurfagurt umhverfi Albír frá fyrsta degi.
NETVERÐ FRÁ 87.900 KR.
mv. 2+2 La Colina*** 19.-26. maí
SUMAR 2015
STRÖND, SÓL, BORG, SIGLING, AFÞREYING, ÍÞRÓTTIR, GOLF OG SÉRFERÐIR.
VELDU STUND OG STAÐ – VIÐ SJÁUM UM ALLT ANNAÐ
Úrval Útsýn | Hlíðasmára 19 | 201 Kópavogi | 585 4000 | uu.is

ÓFEIGUR OG UNDIRMEÐVITUNDIN „Ég horfi bara á hann til þess að sjá hvernig mér líður.“ FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

NÁNDIN ER ELDFIM

Þetta er bók um eftirsjá, missi og söknuð eftir horfnum æskudögum, bók um horfinn heim, eða heiminn innra með manni sem er alltaf að hverfa. Svo segir stjarna jólabókaflóðsins, **Ófeigur Sigurðsson**, höfundur Öræfa, sem gerist í sveitinni sem hann féll fyrir sem aðkomumaður aðeins 11 ára gamall.

Magnús Guðmundsson
magnus@frettabladid.is

Bjarnarstígurinn á Skólavörðuholtinu er eins og lítið þorp inni í miðju hjarta borgarinnar. Gömul litrík hús, þröngir gróðurmiklir garðar og stöku hélað reiðhjól hlekkjað við grindverk. Á fallegu rislofti í einu þessara húsa sem ilma af liðinni tíð situr Ófeigur Sigurðsson rithöfundur, stjarna nýafstaðins jólabókaflóðs með bókina Öræfi, ásamt risastórum, kafloðnum en blíðlegum schäferhundi.

„Kolur er merkishundur, margverðlaunaður meistari og allt hvað eina enda á hann sér líka listamannsnafnið Gjósku-Osiris. Ræktandinn fær hann lánaðan á hundasýningar en ég fer í stúkuna og fylgist með úr fjarska. Svona hundasýningar eru hin besta skemmtan og þá einkum út af mannlífinu en það er einhver dásamleg klikkun sem virðist grípa fólk við þessar aðstæður. Þetta hefur kannski eitthvað að gera með að láta dæma það sem er manni kært. Hundasýningar eru eins og jólabókflóðið, það eru allir bara að horfa á sinn hund.

Mér ferst að vera að flissa að þessu – ég engist um þegar ég læt frá mér handrit. Ég er svo heppinn að Guðmundur Andri er minn ritstjóri eða hundasýnandi og handrit gæti vart farið í betri hendur. Ég man hvað var erfitt þegar ég lét frá mér handritið til Guðmundar Andra í apríl síðastliðnum.“

Martröð hins félagsfælna

„Biðin á meðan barnið er í annarra manna höndum gerir mig angistarfullan. Ég reyndi að finna mér einhverja vinnu og sótti um sem landvörður einhvers staðar inni á öræfum og á fararstjóramækinn í rútunum hjá Kynnisferðum. Það er martraðarkennt fyrir félagsfælinn mann eins og mig. Hvað var ég eiginlega að hugsa? En það er ákveðinn drifkraftur í óörygginu. Það hvetur mann áfram til þess að gera betur, lesa meira, skrifa betur. Án óöryggisins er hætt við að ritstörfin verði bara sinnuleysi og meðalmennska eins og löt rolla á leið til slátrunar. Styggð er dyggð. Þetta er samt bara á yfirborðinu, innst inni er ég stálöruggur, mér finnst ég í raun geta gert allt þegar kemur að texta. Það er mitt hlutverk í lífinu.“

Barnleysið og rithöfundavaktin

„Við erum alltaf að fást við þessi ólíku hlutverk og eitt af þeim er að vera í sambandi með annarri manneskju. Við Oddný Eir Ævarsdóttir rithöfundur vorum lengi saman en við skildum fyrir um það bil ári. Það tók á. Oddný er mér enn þá kær og það er gott okkar á milli, held ég að minnsta kosti. Eflaust átti það stóran þátt í þessum skilnaði að við erum bæði í þessu skrýtna starfi sem starf rithöfundarins er, en við gátum ekki eignast börn saman og það reið sambandinu að fullu, ef svo má að orði komast. En við gátum átt bókmenntir saman.

Tveir rithöfundar á heimili gerir miklar kröfur um einveru og einbeitingu en það stangast óneitanlega dálítið á við að búa samvistum við aðra manneskju. Vinnan og heimilið rann saman í einn graut. Þegar ég hugsa til baka þá hallast ég að því að samband okkar hafi gengið best þegar við skiptum með okkur sólarhringnum. Oddný vann á nóttunni en ég á daginn og svo hittumst við á vaktaskiptunum. Ef til vill er farsælast fyrir ástarsamband að hittast aldrei. Við gættum þess líka að vera aldrei með bók á sama árinu heldur skiptumst á, þá var annað til stuðnings fyrir þann sem stóð í þessu hverju sinni. Ég vona að ég hafi komið henni að gagni eins og hún gerði mér.“

> **Það er einhver dásamleg klikkun sem virðist grípa fólk við þessar aðstæður. Þetta hefur kannski eitthvað að gera með að láta dæma það sem er manni kært.**

> **Þessa dagana er ég reyndar aðeins að hitta konu, fara í leikhús og út að borða og hafa gaman, en hún er svo þekkt að ég vil ekki vera að gaspra út úr mér nafninu.**

> **Rithöfundar verða að hitta fólk, því miður.**

Aðeins að hitta þjóðþekkta konu

„Núna eru þetta bara við Kolur litli sem er í raun holdgerving undirmeðvitundar minnar, ég horfi á hann til að sjá hvernig mér líður. Öræfi útheimti gríðarlega mikla vinnu svo það hefur verið lítið um einkalíf. Þessa dagana er ég reyndar aðeins að hitta konu, fara í leikhús og út að borða og hafa gaman, en hún er svo þekkt að ég vil ekki vera að gaspra út úr mér nafninu. Ég er hræddur um að þá muni hún aldrei tala við mig aftur. Það þætti mér verra því ég er að reyna að eiga mér líf utan vinnunnar.

Ég hef unnið alla daga undanfarin ár allt upp í sextán tíma á dag og við þetta hefur bæst skilnaður og flutningur og ýmislegt veraldlegt vesen sem andlegu störfin pirra sig yfir. Svo bætist við að maður kann ekkert annað en að vinna sem er bæði manns blessun og bölvun, ég sem alltaf hef hatað vinnu og er letingi í eðli mínu.

Ósjálfrátt heldur maður áfram og byrjar að pæla í næstu bók til þess að sturlast ekki í þessari eilífu bið sem einkennir þetta starf, hvort sem það er yfirlestur, prentun eða viðtökur. Þetta er til þess að æra óstöðugan sem bíður óþreyjufullur eftir því að geta lokað að sér inni á skrifstofu.“

Skilnaðarbarn úr Breiðholtinu

„Kannski er það þessi þrá eftir einverunni sem gerir það að ég heillaðist svona af Öræfum – ég veit það ekki. Ég er fæddur og uppalinn Reykvíkingur og á engar rætur í Öræfasveitinni. Alinn upp í Breiðholtinu til ellefu ára aldurs en þá skildu foreldrar mínir og ég flutti í annað hverfi með móður minni. Það tekur soldið á að vera skilnaðarbarn en það hefur líka sína kosti. Ég upplifði mig að minnsta kosti svona aðeins á skjön þegar ég kom í Hvassaleitisskóla, einn og hrakinn úr umhverfinu sem ég ólst upp í.

Þar kynnist ég Kidda sem er úr Öræfasveitinni og var líka dálítið á skjön við hina krakkana, en það er hann í eðli sínu, ekki af ytri aðstæðum. Fljótlega bauð Kiddi mér með sér heim í sveitina og við höfum verið lífstíðarvinir síðan.

Ég heillaðist strax af þessari framandi undraveröld og það hefur í raun ekkert breyst. Þó svo ég komi alltaf sem gestur í Öræfin þá líður mér aldrei eins og aðkomumanni eða framandi á nokkurn hátt, heldur heima. Fólkið tók mér vel því þarna býr ekkert nema yndislegt fólk.Það er alltaf gott að hitta fólkið í Öræfum.“

Lofsöngur til Öræfa

„Rithöfundar verða að hitta fólk, því miður. Rithöfundar skrifa um lífið og til þess að vera fær um að skrifa um lífið verður maður að taka þátt í því, því miður. Það fóðrar félagsfælnina að hitta ekki fólk, nærir hana bókstaflega og slíkt er varasamt, að minnsta kosti fyrir rithöfund. Vandinn með mig er að mér líður afskaplega vel þegar ég er einn með sjálfum mér – hættulega vel. Ég er ekki einn af þessum rithöfundum sem alltaf eru að kvarta yfir einsemdinni, hún er helsti kostur þessa starfs.

En maður má ekki gleyma að ögra sjálfum sér, þessi bók er í mínum huga lofsöngur til mannlífs og fegurðar í Öræfum. Þetta er bók um eftirsjá, missi og söknuð ▶

Allt að **20.000 kr.** bókunarafsláttur til 20. janúar 2014.

Gleðilegt nýtt ferðaár!

Höfum hafið sölu á sólarferðum til Costa del Sol sumarið 2015!

Benalmadena
Frá kr. 87.900 m/bók.afsl.

Vistamar
Netverð á mann frá kr. 87.900 m.v. 2 fullorðna og 2 börn í íbúð m/1 svefnherbergi.
Netverð á mann frá kr. 96.900 m.v. 2 fullorðna í stúdíó. 6. júlí í 10 nætur.

Fuengirola
Frá kr. 84.900 m/bók.afsl.

Nuria Sol
Netverð á mann frá kr. 84.900 m.v. 2 fullorðna og 2 börn í íbúð m/1 svefnherbergi.
Netverð á mann frá kr. 111.900 m.v. 2 fullorðna í íbúð m/1 svefnherbergi. 6. júlí í 10 nætur.

Torremolinos
Frá kr. 71.900 m/bók.afsl.

Aguamarina
Netverð á mann frá kr. 71.900 m.v. 2 fullorðna og 2 börn í íbúð m/1 svefnherbergi.
Netverð á mann frá kr. 84.900 m.v. 2 fullorðna í stúdíó. 6. júlí í 10 nætur.

Marbella & Estepona
Frá kr. 91.900 m/bók.afsl.

Pyr Marbella
Netverð á mann frá kr. 91.900 m.v. 2 fullorðna og 2 börn í stúdíó.
Netverð á mann frá kr. 131.900 m.v. 2 fullorðna í stúdíó. 6. júlí í 10 nætur.

---

2 FYRIR 1
Flugsæti frá kr. 39.950

2fyrir1 á skíði í austurrísku Ölpunum

Flachau
Frá kr. 179.900 m/hálfu fæði

Reslwirt
Netverð á mann frá kr. 179.900 m.v. 2 fullorðna í herbergi.
31. janúar í 7 nætur.

Lungau
Frá kr. 97.900 m/hálfu fæði

Zum Weissenstein
Netverð á mann frá kr. 97.900 m.v. 2 fullorðna og 2 börn í herbergi.
Netverð á mann frá kr. 107.900 m.v. 2 fullorðna í herbergi. 31. janúar í 7 nætur.

Saalbach/Hinterglemm
Frá kr. 222.900 m/hálfu fæði

Hotel Neuhaus
Netverð á mann frá kr. 222.900 m.v. 2 fullorðna í herbergi.
31. janúar í 7 nætur.

Zell am See
Frá kr. 88.900 m/morgunmat

Landhotel Marta
Netverð á mann frá kr. 88.900 m.v. 2 fullorðna í herbergi.
31. janúar í 7 nætur.

Skógarhlíð 18 • 105 Reykjavík • Sími 595 1000 • Akureyri • Sími 461 1099 • heimsferdir.is

Heimsferðir

Birt með fyrirvara um prentvillur. Heimsferðir áskilja sér rétt til leiðréttinga á slíku. Ath. að verð getur breyst án fyrirvara.

ENNEMM / SÍA • NM66730

ÓFEIGUR OG ÆVILANGA SAMVISKUBITIÐ Uppstoppaði kjóinn kemur við sögu í Öræfum en hann féll fyrir hendi Ófeigs þegar hann var ungur strákur í Öræfasveitinni. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

▶ eftir horfnum æskudögum, bók um horfinn heim, eða heiminn innra með manni sem er alltaf að hverfa.“

Rætur í ljóðinu

„Öræfi er nákvæmlega eins og ég vildi hafa hana. Ég byrjaði að skrifa 2012 en var byrjaður að glósa 2008, þá var efnið farið að leita sér að leið undan jöklinum til mín. Ég vinn þannig að ég byrja á því að punkta hjá mér og handskrifa í glósubækur. Ég hef vanið mig á þegar ég handskrifa að nota skástrik í stað allra annarra greinamerkja. Það ferli hefur leitt af sér stíl sem hentar minni sköpun. Gerir mér kleift að ná þeim takti og því flæði sem ég vil hafa í textanum. Þetta var ekkert meðvitað, þetta gerðist bara. Í langvarandi formfestu verður allt staðlað og þá dregur úr flæði hugmyndanna.

Bókmenntir eru listform og okkur hættir til að gleyma því í iðnvæðingunni. Ég held að rætur mínar í ljóðagerðinni hafi hjálpað mér mikið til þess að finna mína leið – mitt sköpunarferli og sýn án þess að vera bundinn á þennan regluklafa. Texti sem listform getur ekki verið neitt nema frjáls í eðli sínu sem hugsun eins og allar aðrar listgreinar.“

Nándin er eldfim

„Öræfi er full af persónum sem ég þekki og lifa sínu lífi í Öræfasveitinni. Einhverjum nöfnum er breytt og öðrum ekki, til að mynda þjóðþekktum einstaklingum. Allt er þetta auðvitað samt undir lögmálum skáldskaparins því þetta er mín sýn. Eins er með staðarog bæjarheiti en mér fannst það í sjálfu sér ekki skipta öllu máli en auðvitað vildi ég sýna þessu virðingu.

Það sem skiptir hins vegar öllu máli er að þetta er mín upplifun af þessum einstaklingum, þessum stöðum, sögum og atburðum. Þetta er skáldverk þó svo það sé sótt í þessa kistu Öræfanna, því allt í kistunni er sótt annað og margunnið. Heimur eins og hann birtist mér er enginn stóri sannleikur – því fer fjarri.

Ég reyni að umgangast Öræfin af virðingu því þau eru mér kær, eiginlega guðleg. Til að mynda er morðsagan við þjóðveginn enn mjög viðkvæm og þá leitaðist ég við að greina frá þeim atburðum eins og gert var í fjölmiðlum á þeim tíma, hlutlægt. Halda ákveðinni fjarlægð og hleypa mér ekki á sprett. Ég geri mér grein fyrir því að þessi nánd er eldfim en ég skrifa ekki til þess að þóknast öðrum. Ef ég færi þá leiðina þá væru skrifin hvorki fugl né fiskur.“

Kiddi og ég

„Ég viðurkenni fúslega að persónan Fastagestur er einhvers konar brengluð útgáfa af sjálfum mér. En reyndar er Kiddi eina persóna bókarinnar sem birtist þar í sinni eigin mynd ef svo má segja en hann er líka meira svona eins og nærvera frekar en persóna. Kiddi reyndist mér ómetanlegur við að skrifa þessa bók. Hann er heill hafsjór af sögum og fróðleik sem hann miðlaði til mín af fölskvalausri óeigingirni og hjálpaði mér með hvað væri í lagi og hvað ekki. Þá hefur hann einstaka sýn inn í náttúruna, nánast dulræna, og það hefur alltaf veitt mér innblástur. Kiddi heitir reyndar Kristinn Már Ingvarsson, ljósmyndari og smiður. Vinátta okkar er sterk og hann er í raun guðfaðir bókarinnar.“

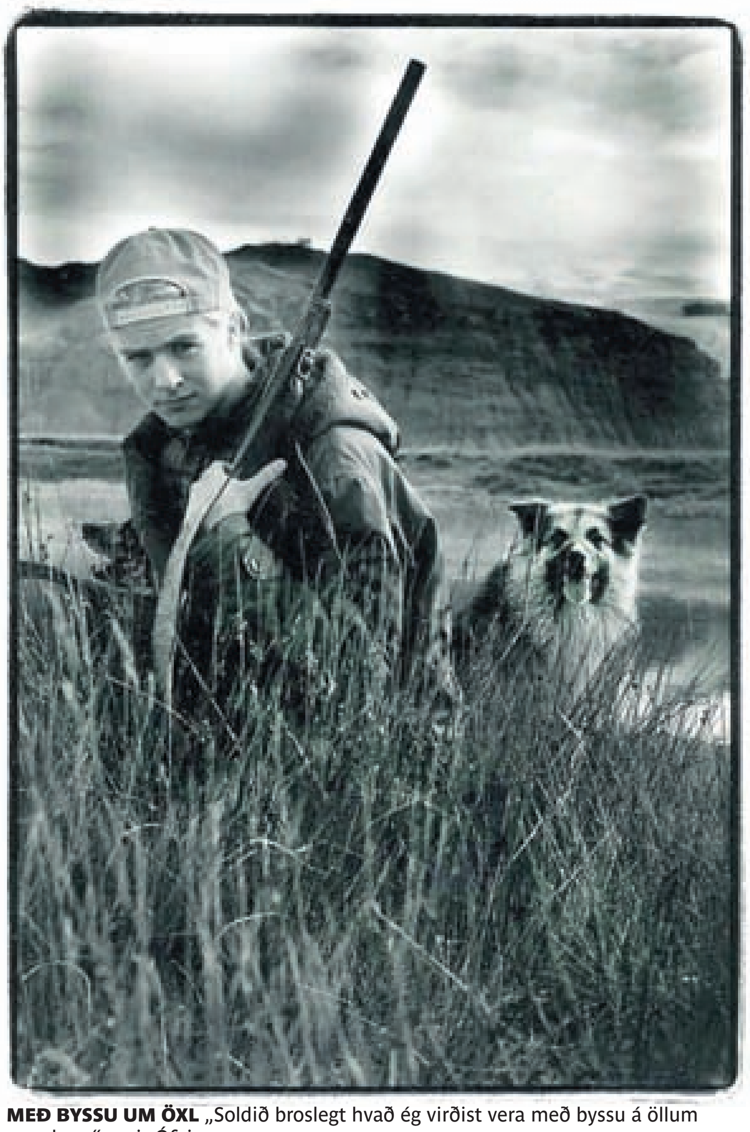
Safnhaugur af sjálfsmyndum

„Málið er að sjálfsmyndir eru hrúga af ranghugmyndum, maður er stöðugt að endurmeta sjálfan sig og endurskapa á hverjum degi. Ég er að minnsta kosti ákaflega klofinn einstaklingur og veit ekki hvort ég er eitt eða annað. Skipti oft um skoðun, er áhrifagjarn, heillast auðveldlega og er í raun breytilegur einstaklingur á milli árstíða. Stundum er ég jafnvel ekki neitt neitt.

Ég sé mig því ekki sem eina manneskju heldur þennan safnhaug af sjálfsmyndum. Ég var til dæmis á tímabili einarður dauðarokkari á unglingsárunum og fuglaáhugamaður og fimleikakappi og auðvitað býr þetta allt innra með mér enn þá. Það er gott að vita af þessu þarna og geta hóað í hina og þessa hið innra til að skapa persónur.“

ÓFEIGUR UNGUR Í ÖRÆFUM

BYSSAN OG HUNDURINN SJALDAN LANGT UNDAN



MEÐ BYSSU UM ÖXL „Soldið broslegt hvað ég virðist vera með byssu á öllum myndum,“ segir Ófeigur.

ÖRÆFAGENGIÐ Kiddi, bróðir hans Ívar Guðlaugur og Ófeigur eftir veiðiferð og súkkan í bakgrunni.

DAUÐAROKKARI Á SANDINUM „Dauðarokkið var og er alltaf hluti af mér.“ LJÓSMYNDIR/KRISTINN MÁR INGVARSSON

➜ Ófeigur Sigurðsson er fæddur í Reykjavík árið 1975.

Hann hefur sent frá sér bæði ljóðabækur og skáldsögur en útskrifast með BA í heimspeki frá HÍ árið 2007.

Skáldsaga Ófeigs, Skáldsaga um Jón og hans rituðu bréf til barnshafandi konu sinnar þá hann dvaldi í helli yfir vetur og undirbjó komu hennar og nýrra tíma, varð fyrst til íslenskra skáldverka til þess að hreppa Bókmenntaverðlaun Evrópusambandsins.

Öræfi kom út á vegum Forlagsins og seldist í um 10.000 eintökum. Bókin var endurprentuð fjórum sinnum, síðast á Þorláksmessu, til að bregðast við miklum vinsældum bókarinnar.

ÁLNAVÖRUBÚÐIN
Hveragerði
fyrir alla fjölskylduna...

ÚTSALA ÚTSALA ÚTSALA ÚTSALA

ÚTSALA

ÚTSALA ÚTSALA ÚTSALA

Allt að 50% afsláttur af útsöluvöru!

SIXMIX 1014
Verð: 16.990 kr
NÚ: 14.442 kr

SIXMIX 1206
Verð: 23.990 kr
NÚ: 13.990 kr

SIXMIX 5935
Verð: 26.990 kr
NÚ: 12.990 kr

IMAC Kuldaskór
Verð: 16.990 kr
NÚ: 11.893 kr

Marco Tozzi
Verð: 15.490 kr
NÚ: 10.069 kr

Marco Tozzi
Verð: 12.990 kr
NÚ: 8.444 kr

Studio London
Verð: 11.990 kr
NÚ: 7.194 kr

Marco Tozzi
Verð: 13.990 kr
NÚ: 9.094 kr

Marco Tozzi
Verð: 13.990 kr
NÚ: 9.094 kr

Studio London
Verð: 11.990 kr
NÚ: 7.194 kr

Marco Tozzi
Verð: 9.690 kr
NÚ: 4.845 kr

URBANFLY kuldaskór
Verð: 17.995 kr
NÚ: 13.497 kr

NETWORK kuldskór
Verð: 9.990 kr
NÚ: 6.993 kr

IMAC götuskór
Verð: 13.990 kr
NÚ: 10.493 kr

Beaver kuldaskór
Verð: 7.490 kr
NÚ: 5.618 kr

KangaROOS kuldaskór
Verð: 12.490 kr
NÚ: 8.743 kr

DIDRIKSONS
Kebnats kuldagalli
Verð: 16.490 kr
NÚ: 12.368 kr

DIDRIKSONS
Theron kuldagalli
Verð: 18.990 kr
NÚ: 14.243 kr

DIDRIKSONS
Hamres úlpa
Verð: 11.490 kr
NÚ: 8.618 kr

DIDRIKSONS
Tindra & Liam úlpur
Verð: 17.990 kr
NÚ: 13.493 kr

NORTH ROCK úlpa
Börn & fullorðnir
Verð: 12.990 kr & 16.990 kr
NÚ: 9.093 kr & 11.893 kr

25% DIDRIKSONS útivistarfatnaður

25% HUMMEL -menn, konur & börn

50%-70% FATNAÐUR -menn, konur & börn

30%-50% NORTH ROCK útivistarfatnaður

15%-50% SKÓR -menn, konur & börn

Þú getur pantað og fengið sent
í gegnum Facebook eða síma 483-4517
facebook.com/alnavorubudin

OPNUNARTÍMI

Mán-Lau 10-18
Sunnudagar 12-18

HEIMA Í STOFU „Þótt enginn trúi því var ég afskaplega rólynt barn, sat og saumaði. Ekki alveg ímyndin núna!“ segir Sigrún. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Aldrei sagt nei við verkefnum

Sigrún Magnúsdóttir bættist í hóp ráðherra ríkisstjórnar Íslands á síðasta degi nýliðins árs. Þar er hún aldursforseti. Velflestir hætta að vinna þegar sjötugsaldri er náð en Sigrún tekst óhrædd á við ný viðfangsefni og aukna ábyrgð. Hún geislar af hreysti þótt aldrei hafi í líkamsræktarsal komið og er alsæl með að eiginmaðurinn fylli á fataskápinn hennar.

Gunnþóra Gunnarsdóttir
gun@frettabladid.is

Nýr umhverfis- og auðlindaráðherra kemur brosandi til dyra. Eiginmaðurinn Páll Pétursson stendur innar í ganginum. Þau hjón eru að kveðja næturgesti, Helga Pál og Barböru, bændur og tamningamenn á Höllustöðum í Blöndudal, ættaróðali húsbóndans. Eftir smá spjall í eldhúsinu færum við Sigrún okkur í stofuna. Fyrsta spurning er hvort hún hafi gengið með ráðherrann í maganum. „Nei, aldeilis ekki, ég gæti ekki hafa verið með minna fóstur af því tagi,“ segir hún og kveðst hafa verið mjög ánægð á þeim stað sem hún var. „Mér fannst gaman að fá tækifæri til að verða þingmaður á góðum aldri og er ekkert farin frá því. Það er góður og skemmtilegur hópur á þingi fyrir Framsóknarflokkinn og mikil eining innan hans.“

Syndir móti straumnum

Sigrún er lýðveldisbarn, fæddist í júní 1944 og fyllti því sjöunda tuginn síðasta sumar. Það er sá aldur sem margir nota til að setjast í helgan stein. En hún syndir móti straumnum. „Maður breytist ekkert á einum degi eða eftir ártölum. Fólk hefur líka mismunandi aðstæður og áhugasvið. Það höfðar til mín að taka þátt í félagsstarfi, móta tillögur og þrasa frekar en fara að stunda golf eða útskurð,“ segir hún. Kveðst þó ekki hafa átt von á því þegar hún samþykkti að vera á lista Framsóknar fyrir síðustu alþingiskosningar að hún stæði í sporum ráðherra einu og hálfu ári síðar. Alls ekki. „Auðvitað gerði ég mér grein fyrir að því fylgdi ábyrgð að taka 2. sætið á lista. Það var baráttusæti. Maður fer ekki hugsunarlaust í framboð og heldur ekki í stjórnmál nema til að ná árangri. Ég var viss um að ég yrði varaþingmaður og kæmi inn á þing öðru hvoru. Ég bar ekki ráðherra í maganum en var hamingjusöm yfir að flokkurinn minn skyldi enn og aftur treysta mér. Auðvitað getur verið þægilegra að taka hægindastólinn og konfektkassann fram yfir baráttuna en ég hef aldrei sagt nei við verkefnum heldur haft þann neista að vilja taka þátt.“

Sigrún var síðast á þingi 1982, sem varaþingmaður. En er sá Framsóknarflokkur sem hún starfar í núna sá sami og þá? „Ég er búin að fylgja þessum flokki í næstum hálfa öld og félagshyggjuhugsjónin er runnin mér í merg og bein,“ segir hún fastmælt og líkir pólitík við vegalagningu. Það kunni að verða beygjur á leiðinni og steinar sem þurfi að ryðja burt en sé ákvörðunarstaðurinn skýr sé haldið áfram á hverju sem gengur.

„Á einhverjum tíma kann að hafa verið fólk sem hugsaði meira um eigin frama en lokatakmark flokksins og hafi komið inn í stjórnmál bara til að fara í framboð. Það er mikill kostur ef fólk hefur starfað í félögum, því félög skapa samkennd sem er svo mikilvæg í stjórnmálaflokkum eins og annars staðar.“ Sigrún kveðst sjálf hafa fengið ómetanlegt uppeldi í kvenfélagi flokksins í Reykjavík.

Ættuð af Austurvelli

Hún sleit barns- og unglingsskónum í Skipasundinu, rekur móðurættina í Svarfaðardalinn og föðurættina á Austurvöll númer 1. „Ég var í sveit í Svarfaðardal og finnst enginn staður fallegri en er ekkert síður stolt af því að vera úr hjarta borgarinnar. Forfaðir minn, Hallgrímur Scheving, reisti sér hús þar sem Hótel Borg er nú. Það varð síðar pósthús og við það er Pósthússtræti kennt en húsið stendur í dag á horni Brúnavegs og Kleifarvegs.“

Sigrún lauk landsprófi og 4. bekkjar prófi frá Kvennaskólanum. Síðar fór hún í MH og nam enn síðar þjóðfræði og borgarfræði við HÍ. Eitt af því sem hún telur hafa mótað hana sterkt er að hún flutti tæplega átján ára til Þýskalands, gift kona, án alls stuðnings að heiman. „Maðurinn minn, Kári Einarsson, var að læra rafmagnsverkfræði og ég fór strax að vinna á skrifstofu heildsölu. Það var strembið í byrjun að skrifa þýsk verslunarbréf. Aginn var mikill í Þýskalandi og sparsemin, þar held ég að ég hafi lært þá nýtni sem ég hef tileinkað mér. Ég veit ekki hvað hefði gerst ef það hefði sést brauðskorpa í ruslinu. En nái maður Þjóðverjum þá á maður þá fyrir lífstíð. Við Kári leigðum uppi á lofti hjá fjölskyldu sem enn heldur tryggð við mig, sama er að segja um vini sem ég vann með í Deutsche Bank í þrjú ár.“

Áður en hún fór út var Sigrún hálft ár í Húsmæðraskóla Reykjavíkur. „Ég held að móðir mín hafi haft meiri áhyggjur af piltinum sem ég var að giftast en mér. Ég varð eitthvað að kunna.“ Hún gerir ekkert mikið úr sér sem húsmóður en kveðst þó alltaf elda kvöldmat. Ef hún viti af erfiðri viku fram undan undirbúi hún sig um helgar. „Hún er heilög þessi kvöldmáltíð,“ segir hún.

Árin urðu fimm í Þýskalandi og Sigrún segir dvölina hafi hert hana. „Ég kom teinrétt til baka frá Þýskalandi og hafði lært heilmikið. Auðvitað hefði ég getað átt áhyggjulausara líf hér heima í menntaskóla – alveg eins og ég hefði getað átt áhyggjulausari efri ár núna. En ég þarf alltaf að vera að berjast í einhverju. Það er bara í mér.“

Um tveggja ára skeið bjuggu Sigrún og Kári á Bíldudal en hún hafði áhyggjur af heilsu foreldra sinna og þau fluttu suður aftur, settust að í Skipasundinu og þar komu tvær dætur til sögunnar, Sólveig Klara 1971 og Ragnhildur Þóra 1975. Þau keyptu verslunina Rangá, ásamt vinahjónum frá Bíldudal og Sigrún sinnti rekstri hennar í tæpa þrjá áratugi. Heimilið var á hæðinni fyrir ofan. „Flestir kaupmenn hurfu af hornunum en Rangá hefur lifað. Það má meðal annars þakka nýtni og hirðusemi um það sem við höfðum,“ segir Sigrún og telur þessa reynslu koma að gagni í því sem hún sé að taka að sér. „Það er nauðsyn í hinu stóra samhengi að fara vel með það sem okkur er falið, meðal annars náttúruna því henni verðum við að skila áfram til næstu kynslóða.“

> **Það höfðar til mín að taka þátt í félagsstarfi, móta tillögur og þrasa frekar en fara að stunda golf eða útskurð.**

Með fyrrverandi á jólum

Sigrún og Kári skildu árið 1986 um svipað leyti og hún tók við sem borgarfulltrúi í Reykjavík. Var hún kannski farin að gefa Páli auga? „Ekki aldeilis. Páll var giftur maður þá. Það voru allt aðrar ástæður sem lágu þar að baki,“ segir hún og viðurkennir að skilnaður sé alltaf erfiður en þau Kári hafi borið gæfu til að vinna vel úr honum. „Kári er til dæmis alltaf með okkur á aðfangadagskvöld og nú var hann líka hér á gamlárskvöld. Það segir auðvitað mikið um Pál.“

Hún segir þessa hefð hafa skapast áður en Páll kom til sögunnar. „Við Kári höfðum þann þroska að hugsa aðeins út fyrir okkur sjálf og reyna að hafa huggulegt kvöld með stelpunum okkar, þrátt fyrir skilnaðinn. Svo hefur það bara haldið áfram. Þótt Ragnhildur Þóra búi í

Bretlandi er hún alltaf hér á jólunum og finnst algerlega tilheyra að hafa pabba sinn með. Enda á maður ekkert endilega að láta allt rofna þótt leiðir skilji.“

Ég forvitnast um stelpurnar og kemst að því að Sólveig Klara er geðhjúkrunarfræðingur og Ragnhildur Þóra vísindamaður í Cambridge. Sigrún upplýsir að í sömu sjónvarpsfréttum og hún var kynnt sem ráðherra hafi verið viðtal við Ragnhildi Þóru vegna tilnefningar hennar í hóp bestu taugavísindamanna í Evrópu.

Þar sem við sitjum blasa við útsaumaðir dúkar með fögru handbragði umhverfisráðherrans. Sigrún segir hannyrðir hafa fylgt henni alla tíð í einhverjum mæli. „Þótt enginn trúi því var ég afskaplega rólynt barn, sat og saumaði. Ekki alveg ímyndin núna!“ Hún segir Pál kunna líka með nálina að fara. „Það er nú svo gott með hann Pál að hann er svo flinkur að lagfæra föt. Hann þolir ekki ef faldur er lélegur eða einhvers staðar vantar tölu. Þá tekur hann sig til. Hann hefur líka alfarið séð um að kaupa á mig föt í fleiri, fleiri ár og ég er alltaf ánægð með hans val.“ Hún segir það hafa verið mikinn feng fyrir sig að kynnast Páli sínum og öllu hans fylgdarliði. Samanlagt eigi þau 17 barnabörn. „Við eigum hús á Höllustöðum og þar nýt ég þess að róta í moldinni og rækta. Við fengum fleiri kíló af jarðarberjum í sumar. Það er ekkert síður ég en hann sem sæki þangað norður.“

Sigrún er kvik í hreyfingum, samt kveðst hún aldrei hafa farið í leikfimi, bara sund. „Það er einhver liðleiki í genunum. Maggi Scheving er bróðursonur minn og bróðir minn er íþróttakennari. Hann stýrði öllu íþróttaveseni í götunni en fannst ég aldrei nógu dugleg svo ég fór bara inn og saumaði. En við tjúttuðum mikið á tímabili og á sjötugsafmælinu mínu fengum við okkur snúning.“

❝ Kári er til dæmis alltaf með okkur á aðfangadagskvöld og nú var hann líka hér á gamlárskvöld. Það segir auðvitað mikið um Pál.

❝ Það er nú svo gott með hann Pál að hann er svo flinkur að lagfæra föt. Hann þolir ekki ef faldur er lélegur eða einhvers staðar vantar tölu. Þá tekur hann sig til.

MEÐAL STÓRRA VERKEFNA

Borgarfulltrúi
Sigrún var borgarfulltrúi á árunum 1986 til 2002. Hún var formaður í fræðsluráði í átta ár, meðal annars þegar borgin tók við grunnskólunum úr hendi ríkisins. Því fylgdi mikil uppbygging til að öll börn gætu verið í skóla á sama tíma dagsins, það telur Sigrún hafa aukið jafnrétti kynja til náms og starfa meira en fólk geri sér grein fyrir. Hún var formaður borgarstjórnarhóps Reykjavíkurlistans, boðaði fundi og stjórnaði þeim.

Sjóminjasafnið
Sigrún sat í nefnd sem kom sjóminjasafni á Grandagarði á laggirnar. Kveðst stundum kalla það verkefni naglasúpuna því það minni á söguna af henni. „Maður fær fimm línur, tillögur á blaði, og þarf að vinna úr þeim. Svo hrærir maður í tómum potti og segir svo eins og kallinn: „Það væri nú gott að fá smá styrk þarna, ekki væri nú amalegt að finna einhverja muni eða fá þetta og hitt.“ Karlinn var lunkinn í sögunni og það þurfti hyggindi þarna líka. Auðvitað fékk ég á mig frekjustimpil en ég held ég hafi lagt líf og sál í að gera sjóminjasafnið Víkina að veruleika og það var ekki alltaf auðvelt.“

Þingvallanefnd
Sigrún er formaður Þingvallanefndar og finnst það heiður, enda snerti staðurinn hjarta hvers Íslendings. „Gróðurinn er viðkvæmur á Þingvöllum og við þurfum líka að halda sögunni til haga svo komandi kynslóðir skilji hvað þar hefur átt sér stað. Því þarf að vernda Þingvelli en þeir eru einhver fjölsóttasti ferðamannastaður landsins,“ segir hún og bendir á að nýtt bílastæði hafi verið tekið í notkun í haust uppi á Haki. Nefndin sé að skoða hvort þar sé hægt að byggja líka veitingasölu og kannski finna nýja gönguleið þaðan niður í Hestagjá til að dreifa fjöldanum þannig að ekki feti allir sömu slóðirnar.

LAGER
HREINSUN
&ÚTSALA
HÚSASMIÐJUNNAR
SPARAÐU 14.000
Electrolux
Þvottavél 1000 sn
VERÐ ÁÐUR 69.900
NÚ 55.900 kr.
þú sparar: 14.000 kr
1805656
30% AFSLÁTTUR!
BLACK & DECKER
Höggborvél
VERÐ ÁÐUR 9.876
NÚ 6.914 kr.
þú sparar: 2.962 kr
5245599
70% AFSLÁTTUR!
Flíspeysa powerull
VERÐ ÁÐUR 9.999
NÚ 3.000 kr.
þú sparar: 6.999 kr
5872170
38% AFSLÁTTUR!
Blandari 1.5 ltr
VERÐ ÁÐUR 9.691
NÚ 5.990 kr.
þú sparar: 3.701 kr
1840072
30% AFSLÁTTUR!
HarpaSjöfn
POLYTEX
VEGG
7
Innimálning 10 ltr.
VERÐ ÁÐUR 9.995
NÚ 6.996 kr.
þú sparar: 2.999 kr
50% AFSLÁTTUR!
Plastkassi 29 ltr
VERÐ ÁÐUR 2.599
NÚ 1.300 kr.
þú sparar: 1.299 kr
2005424

OKKAR STÆRSTA ÚTSALA FRÁ UPPHAFI
ÖLL HANDVERKFÆRI • ALLAR FLÍSAR • ALLT PARKET • ÖLL BLÖNDUNARTÆKI • ÖLL HEIMILISTÆKI
ALLAR INNIHURÐIR • ÖLL MÁLNING • ÖLL BÚSÁHÖLD • ALLUR ÚTIVISTARFATNAÐUR • ALLIR STIGAR
ALLAR JÓLAVÖRUR • ALLAR POTTAPLÖNTUR • ALLAR VERKFÆRATÖSKUR OG MARGT FLEIRA*
40% AFSLÁTTUR!
Kuldaskór barna
VERÐ ÁÐUR 6.999
NÚ 4.199 kr.
þú sparar: 2.800 kr
5872399
50% AFSLÁTTUR!
Matarstell 20 stk
VERÐ ÁÐUR 12.999
NÚ 6.495 kr.
þú sparar: 6.504 kr
SPARAÐU 24.910
Kælir/frystir Amica
VERÐ ÁÐUR 94.900
NÚ 69.990 kr.
þú sparar: 24.910 kr
1805664
36% AFSLÁTTUR!
Harðparket eikarplanki
8 mm fasaður
VERÐ ÁÐUR 2.690
NÚ 1.695 kr/m²
þú sparar: 995 kr/m²
147056
40% AFSLÁTTUR!
Verkfærataska 15"
VERÐ ÁÐUR 1.399
NÚ 839 kr.
þú sparar: 560 kr
5024497
40% AFSLÁTTUR!
BLACK & DECKER
Juðari B&D
VERÐ ÁÐUR 7.899
NÚ 4.740 kr.
þú sparar: 3.159 kr
5245364
Bita- og toppasett
VERÐ ÁÐUR 2.575
NÚ 1.545 kr.
þú sparar: 1.030 kr
40% AFSLÁTTUR!
5246110
30% AFSLÁTTUR!
Handlaug
VERÐ ÁÐUR 9.995
NÚ 6.995 kr.
þú sparar: 3.000 kr
8077665
BLACK & DECKER
30% AFSLÁTTUR!
Stingsög B&D
VERÐ ÁÐUR 8.888
NÚ 6.222 kr.
þú sparar: 2.666 kr
5246011
60% AFSLÁTTUR!
Baðfylgihlutasett
VERÐ ÁÐUR 4.999
NÚ 2.000 kr.
þú sparar: 1.999 kr
8056555
40% AFSLÁTTUR!
Gönguskór True North
VERÐ ÁÐUR 11.999
NÚ 7.199 kr.
þú sparar: 4.800 kr
5872406
50% AFSLÁTTUR!
Úlpa True North
VERÐ ÁÐUR 12.999
NÚ 6.499 kr.
þú sparar: 6.500 kr
5872648
35% AFSLÁTTUR!
Veggflís hvít 20x20
VERÐ ÁÐUR 2.800
NÚ 1.820 kr/m²
þú sparar: 980 kr/m²
8600000
34% AFSLÁTTUR!
Örbylgjuofn grár
VERÐ ÁÐUR 20.989
NÚ 13.900 kr.
þú sparar: 7.089 kr
1803019
25% AFSLÁTTUR!
Sturtusett Tenrit
VERÐ ÁÐUR 3.995
NÚ 2.995 kr.
þú sparar: 1.000 kr
8016091
40% AFSLÁTTUR!
Sporjárnasett 4 stk
VERÐ ÁÐUR 2.995
NÚ 1.797 kr.
þú sparar: 1.198 kr
5008536
Túlípanar 10 stk
VERÐ ÁÐUR 1.990
NÚ 1.490 kr.
þú sparar: 560 kr
LUKTIR 30% AFSLÁTTUR!
JÓLAVÖRUR 50-70% AFSLÁTTUR!
blómaval
HÚSASMIÐJAN
HLUTI AF BYGMA
LÆGSTA LÁGA VERÐ HÚSASMIÐJUNNAR
Með fyrirvara um innsláttarvillur og myndabrengl.
*Gildir ekki af vörum merktum „Lægsta lága verð Húsasmiðjunnar".
Vöruúrval getur verið misjafnt milli verslana.
ALLT FRÁ GRUNNI AÐ GÓÐU HEIMILI
SÍÐAN 1956

HALDA ÓTRAUÐIR ÁFRAM Þótt eftirlifandi ritstjórn Charlie Hebdo sé brugðið ætlar hún ekki að leggja niður „vopn“ sín: blýanta og blöð. Aðalritstjórinn Gerard Briard, lögmaðurinn Richard Malka og dálkahöfundurinn Patrick Pelloux efndu til blaðamannafundar í gær til að kynna framhald útgáfunnar. NORDICPHOTOS/AFP

Ofbeldi beitt gegn óþægilegum röddum

Í Frakklandi drepa vígamenn skopmyndateiknara. Í Pakistan var reynt að myrða stelpu sem vildi fá að ganga í skóla. Í Noregi myrti Breivik tugi unglinga sem vildu innflytjendum vel. Allir gripu þessir menn til ofbeldis í von um að kveða niður raddir sem þeir óttast.

Guðsteinn Bjarnason
gudsteinn@frettabladid.is

Voðaverkin í París í vikunni vekja margvíslegar tilfinningar í brjósti fólks, ekki síst ótta og andúð eða jafnvel viðbjóð á fólki sem fremur slík voðaverk. Jafnframt vaknar víða uggur um að andúðin á ódæðismönnunum styrki þá í trúnni sem vilja kenna múslimum almennt og jafnvel útlendingum yfirleitt um ofbeldi af þessu tagi.

Á Facebook-síðu þýsku PEGIDA-samtakanna, sem undanfarnar vikur hafa staðið fyrir vikulegum mótmælagöngum gegn „íslamsvæðingu Vesturlanda“, birtust eftirfarandi orð aðeins fáeinum klukkustundum eftir blóðbaðið á ritstjórn franska skopmyndablaðsins Charlie Hebdo á miðvikudaginn: „Íslamistarnir, sem PEGIDA hefur nú varað við í meira en tólf vikur, hafa sýnt það í Frakklandi í dag að þeir eru ekki færir um þátttöku í lýðræði, heldur leita lausna í ofbeldi og dauða.“

Í liði með Breivik?

Í stefnuskrá samtakanna segjast þau vilja verja hina gyðing-kristnu menningu Vesturlanda gegn íslamsvæðingu, og vara við róttæklingum, hatursprédikurum og siðareglum múslima.

Með þessu orðalagi virðast samtökin óneitanlega skipa sér, að einhverju leyti í það minnsta, í lið með norska hryðjuverkamanninum Anders Behring Breivik, sem myrti tugi unglinga í þeim yfirlýsta tilgangi að vekja fólk til meðvitundar um og baráttu gegn einmitt þessari sömu „íslamsvæðingu Vesturlanda“, sem hann óttaðist svo mjög að myndi grafa undan hinni gyðing-kristnu menningu heimshlutans.

„Tíminn skiptir hér höfuðmáli,“ segir í hinni alræmdu stefnuskrá Breiviks, sem hann birti á netinu í kjölfar grimmdarverka sinna. „Við höfum ekki nema fáeina áratugi til þess að mynda nægilega mikla andstöðu áður en helstu borgir okkar eru orðnar algerlega fullar af múslimum.“

Hvatt til samstöðu

Í Noregi höfðu bæði stjórnvöld og allur almenningur vit á því að láta fjöldamorðin í Ósló og Útey ekki hræða sig ofan í skotgrafirnar, sem Breivik vildi grafa. Kannski af því að hann taldi sig vera í liði með norskum almenningi, sem kannaðist þó engan veginn við skrímslið.

Fyrstu viðbrögð frá stjórnvöldum í Frakklandi benda til þess að þau vilji fara sömu leið og Norðmenn, hvetja til samstöðu þjóðarinnar gegn ofbeldisfólki frekar en að ala á ótta við þann hluta almennings sem ofbeldismennirnir telja sig vinna fyrir.

„Strax og þessi árás var gerð sameinuðust borgarar Parísar um að sýna óttaleysi okkar, við erum Charlie Hebdo,“ sagði Patrick Klugman, aðstoðarborgarstjóri í París.

Fær ekki að vera með

Marine Le Pen, sem tekin er við af föður sínum Jean Marie Le Pen sem leiðtogi Þjóðarfylkingarinnar, kvartar þó hástöfum undan því að samstaðan í Frakklandi nái ekki til allra.

Hún vill að Þjóðarfylkingin, sem áratugum saman hefur alið á ótta við innflytjendur og náði út á það fjórðungi atkvæða Frakka í Evrópuþingskosningum á síðasta ári, fái að vera með á samstöðufundi í París á sunnudaginn.

Hún sagðist í gær vera að bíða eftir svörum frá Manuel Valls forsætisráðherra, sem hefur staðið fastur á því að Þjóðarfylkingin fái ekki að vera með í athöfninni: „Þetta er skýrt. Þeir segja að Þjóðarfylkingin sé óvelkomin,“ sagði hún í viðtali við franska fjölmiðla.

Sameiginlegur ótti

Hinn norski Breivik og frönsku Kouachbræðurnir eiga það sameiginlegt að fara leið ofbeldis til að kveða niður raddir sem þeir sjálfir óttast. Breivik var hræddur við fjölmenningarstefnu norska Verkamannaflokksins, rétt eins og Kouach-bræðurnir og félagi þeirra óttast ekki aðeins flugbeittan hæðnistóninn í skopteikningum Charlie Hebdo, heldur þau gildi frelsis og oft á tíðum hömluleysis sem einkennt hafa vestræn lýðræðisríki.

Ekki er annað að sjá en þar ráði nákvæmlega sami óttinn ferðinni og hjá talibananum í Pakistan sem hafði fyrir því að skjóta tólf ára stelpu í höfuðið út af því að hún vildi fá að ganga í skóla.

„Öfgamennirnir eru hræddir við bækur og penna, máttur menntunar vekur þeim ótta. Þeir eru hræddir við konur,“ sagði Malala Yusoufzai, sem nú hefur fengið friðarverðlaun Nóbels og fjölmargar aðrar viðurkenningar fyrir baráttu sína.

Bækur og teikniblöð

Malala hafði ekki látið hótanir og ofbeldi talibana þagga niður í sér heldur stóð fast á rétti sínum og stúlkna almennt til að fá að ganga í skóla, og hún hefur haldið ótrauð áfram að flytja heimsbyggðinni þennan boðskap.

Skopmyndateiknararnir á Charlie Hebdo létu heldur ekki óttann stöðva sig, þótt vafalaust hafi árásin á skrifstofur blaðsins árið 2011 skotið þeim skelk í bringu. Þeir héldu ótrauðir áfram að hæðast að hverju því sem þeim þóknaðist. Ekki síst trúarbrögðum og stjórnmálaleiðtogum, sér í lagi þó stjórnmálaleiðtogum á hægri kantinum.

Reglulegar hótanir öfgamanna breyttu þar engu, og nú er ljóst að eftirlifandi teiknarar og blaðamenn Charlie Hebdo ætla að halda áfram að gefa blaðið út.

Áfram hlegið

Í einni af þeim ótal teiknimyndum sem birst hafa eftir árásina á miðvikudag má sjá vopnaða mennina nýkomna út af skrifstofum blaðsins eftir að hafa drepið tólf manns. Annar þeirra segir, furðu lostinn: „Er fólk virkilega ekki hætt að hlæja að okkur?“

Teiknarar Charlie Hebdo virðast í það minnsta staðráðnir í að halda áfram að hlæja, þótt þeim sé verulega brugðið.

Franska dagblaðið Liberation bauð þeim skrifstofuaðstöðu og ætlar að gera þeim kleift að prenta milljón eintök af næsta hefti, sem á að koma út í næstu viku. Oftast hefur upplagið ekki verið nema 60 þúsund eintök.

Blaðið verður helmingi minna en venjulega, átta síður í stað sextán.

„Við erum að skipleggja störfin,“ var haft eftir Richard Malka, lögmanni skopmyndablaðsins, sem tók þátt í fyrsta ritstjórnarfundinum í gærmorgun.

OLÍA OG ELDUR Þessi klóki maður birtist á einni af forsíðum franska skopmyndablaðsins Charlie Hebdo, og velta teiknarar þess hér fyrir sér uppruna kímnigáfunnar: Frummaðurinn á myndinni er að finna upp húmorinn, með olíu í annarri hendi og eldinn í hinni.

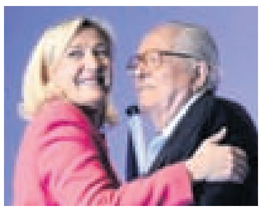
ÞÝSKALAND

Mánudagsmótmælin

Frá því í október hafa samtökin PEGIDA efnt til vikulegra mótmæla í Dresden og fleiri borgum Þýskalands. Nafn samtakanna er skammstöfun, sem táknar Evrópskir föðurlandsvinir gegn íslamsvæðingu Vesturlanda. Jafnt og þétt hefur fjölgað í hópi þátttakenda, sem voru nokkur hundruð til að byrja með en nálgast nú 20 þúsund. Enn verður blásið til mótmæla á mánudaginn kemur.

FRAKKLAND

Marine Le Pen



Franska Þjóðarfylkingin hefur áratugum saman alið á útlendingahræðslu. Leiðtogi hennar og stofnandi, Jean-Marie Le Pen, hefur nú látið dóttur sinni eftir samtökin. Hún hefur reynt að draga úr nýnasísku yfirbragði hreyfingarinnar og tókst að draga að sér fjórðung fylgis meðal kjósenda þegar kosið var til Evrópuþingsins á síðasta ári. Hún ætlar sér stóra hluti í héraðskosningum í Frakklandi snemma í vor.

NOREGUR 22. JÚLÍ 2011

Anders Behring Breivik

Norskur einfari myrti 77 manns þann 22. júlí árið 2011. Átta manns fórust og meira en 200 særðust þegar hann sprengdi sprengju í miðborg Ósló, þar sem Verkamannaflokkurinn var með höfuðstöðvar sínar. Að því búnu hélt hann út í Útey, þar sem hann drap 69 manns, flesta á unglingsaldri. Þar í eyjunni voru ungmennabúðir Verkamannaflokksins haldnar. Breivik situr nú í fangelsi í Noregi, líklega til æviloka.

PAKISTAN 9. OKTÓBER 2012

NORDICPHOTOS/AFP

Malala Yousafzai

Haustdag einn árið 2012 ruddist vopnaður maður inn í skólabifreið í Pakistan, leitaði þar uppi tólf ára stúlku að nafni Malala Yousoufzai og skaut hana í höfuðið. Hún hafði vakið athygli fyrir gagnrýni sína á ofbeldi talibana og baráttu fyrir skólagöngu stúlkna. Hún náði sér á endanum og hefur haldið baráttu sinni áfram.

FRAKKLAND 7. OG 9. JANÚAR 2015

NORDICPHOTOS/AFP

Voðaverk í París

Tólf manns létu lífið í árásinni á ritstjórn skoptímaritsins Charlie Hebdo á miðvikudaginn. Í gær féllu svo árásarmennirnir eftir langvinnt umsátur lögreglu norðaustan við París. Einum gísl var þar bjargað. Jafnframt féll þriðji maðurinn í átökum við lögreglu í París í gær, eftir gíslatöku og umsátur. Fjórir gíslar létu jafnframt lífið í gær. Minningar- og samstöðuathafnir hafa verið haldnar víða um heim síðustu daga.

Bíldshöfða, Akureyri og Selfossi

INTERSPORT ÚTSALAN ER Í FULLUM GANGI!

30% afsláttur

50% afsláttur

70% afsláttur

KOMDU OG GERÐU FRÁBÆR KAUP

Á ALVÖRU ÍÞRÓTTA-FATNAÐI

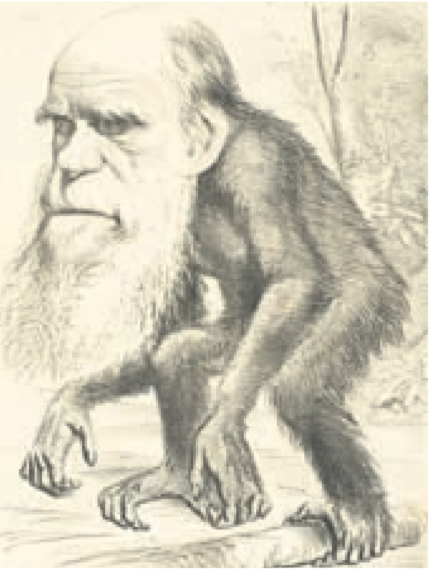
INTERSPORT AKUREYRI / SÍMI 460 4891 / OPIÐ: MÁN. - FÖS. 10 - 18. LAU. 10 - 16.
INTERSPORT BÍLDSHÖFÐA / SÍMI 585 7220 / OPIÐ: MÁN. - FÖS. 10 - 18. LAU. 11 - 18. SUN. 13 - 17.
INTERSPORT SELFOSSI / SÍMI 480 4611 / OPIÐ: MÁN. - FÖS. 10 - 18. LAU. 10 - 16.

SPORT TO THE PEOPLE

INTERSPORT®

Óvægnar skopmyndir ekki nýmæli

Pólitískar skopmyndir eiga sér langa sögu. Hér á síðunni getur að líta nokkrar slíkar, sem enn þykja harla sláandi.



1871 Apinn Darwin

Ein þekktasta skopmynd sögunnar er af **Charles Darwin**, en lengi vel var óspart grín gert að honum fyrir að láta sér detta í hug að maðurinn ætti sér þróunarsögu frekar en að hafa stokkið alskapaður inn á sjónarsviðið.

1916 Dauðadansinn

Þýskaland dansar þarna tangó við **Evrópu**. Myndina teiknaði hinn hollenski ***Louis Raemaekers.***

1916 Hinn fullkomni hermaður loksins fundinn

Bandarísk skopmynd frá árum fyrri heimsstyrjaldarinnar, teiknuð af ***Robert Minor.***

1939 Hitler og Stalín

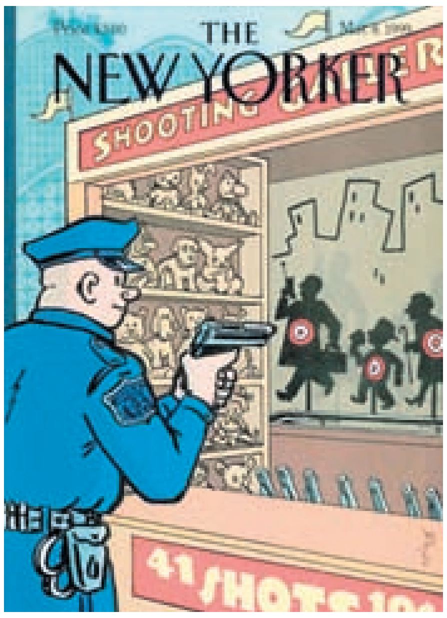
Leiðtogar nasismans og Sovétríkjanna bugta sig hvor fyrir öðrum, en **Hitler** segir: „Úrhrak jarðar, geri ég ráð fyrir?“ og **Stalín** svarar: „Hinn blóði drifni morðingi verkalýðsins, býst ég við?“ Breski teiknarinn ***David Low*** teiknaði myndina.

1940 Á leiðinni í stríð

Árið 1941 teiknaði ***David Low*** þessa mynd af **Winston Churchill** forsætisráðherra, sem tókst að fá allan þingheim með sér í stríðið.

1984 Kissinger og heimurinn

„**Kissinger** riðlast á heiminum“ er heiti þessarar skopmyndar, sem ***David Levine*** teiknaði árið 1984.



1999 Bandarískur löggregluþjónn

Skemmtir sér hið besta við skotbakkann í tívolíinu á forsíðu tímaritsins ***The New Yorker*** árið 1999.

Þjónusta við fyrirtæki

Við bjóðum fyrirtækjum sérþekkingu

Okkar vinna snýst um að þín vinna gangi vel. Við leggjum okkur fram um að setja okkur vel inn í það sem þú ert að gera, og þó að við þekkjum kannski ekki viðfangsefnin í þínu starfi jafn vel og þú, þá vitum við hvað starfið gengur út á.

Starfsfólk Íslandsbanka býr yfir áratuga reynslu í þjónustu við sjávarútveginn og hjá bankanum starfar stór hópur fólks með sérþekkingu á greininni. Þannig getum við ávalt tryggt fyrirtækjum í þessari undirstöðuatvinnugrein þjóðarinnar þá bankaþjónustu sem hún þarfnast.

Þekking sprettur af áhuga.

Ragnar Guðjónsson hefur starfað við fjármögnun sjávarútvegs í 40 ár.

Ragnar er viðskiptastjóri í sjávarútvegsteymi Íslandsbanka.

islandsbanki.is Netspjall Sími 440 4000 Facebook

Íslandsbanki

FYRSTA LÍNA EYLAND Ása fékk Írisi Dögg Einarsdóttur ljósmyndara til að mynda fyrstu línuna, en myndirnar voru teknar á Reynisdröngum í Vík í fyrra haust. MYND/ÍRIS DÖGG EINARSDÓTTIR

ENGINN ER EYLAND

Ása Ninna Pétursdóttir sýnir fyrstu tískulínu sína EYLAND á Reykjavík Fashion Festival.

Adda Soffía Ingvarsdóttir
adda@frettabladid.is

Ása Ninna Pétursdóttir sýnir á Reykjavík Fashion Festival í mars. Ása hannar undir merkinu EYLAND og fyrsta tískulína hennar er minimalísk og hrá en með „dassi“ af rokki og töffaraskap. „Ég fæ mikinn innblástur frá sterkum, sjálfstæðum konum sem eru ekki þessar klassísku kvenlegu týpur. Þær eru sjálfsöruggar og með spennandi „tomboy“-útlit. Konur eins og Patti Smith og Charlotte Gainsbourg eru í miklu uppáhaldi hjá mér. Þetta eru svona týpur sem þurfa ekki endilega að fara í kjól til að vera fínar eða kynþokkafullar og hafa húmor fyrir lífinu og sjálfum sér,“ segir Ása. Mikil áhersla er lögð á góð snið og vönduð efni, en eitt af markmiðum við þróun merkisins er að hönnunin einkennist af gæðum og góðri endingu.

Fyrsta lína EYLAND kom í búðir rétt fyrir jól og segir Ása Ninna það hafa gefið sér mikinn drifkraft og innblástur að sjá hversu góðar viðtökurnar hafa verið. Á RFF mun hún sýna haust- og vetrarlínu EYLAND fyrir 2015 og er um þessar mundir á fullu í hugmynda- og þróunarvinnu. „Ég hlakka mjög mikið til að taka þátt og er spennt að vera hluti af þessari hátíð sem styrkist með ári hverju. Spái miklu stuði og miklum krafti í ár,“ segir hún. Hún vill ekki gefa of mikið upp um hvers má vænta í nýju línunni. „Leðrið verður áfram áberandi og verður línan mun stærri og breiðari. Hitt mun svo koma á óvart,“ segir hún.

HÆFILEIKARÍK Ása Ninna Pétursdóttir fatahönnuður segir leðrið halda áfram að vera áberandi í nýju línunni. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

SAMSUNG Í SÓKN

GOTT VERÐ Á HÁGÆÐA HEIMILISTÆKJUM

RB29FSRNDSS

178 cm skápur.
Hann er blásturskældur sem aldrei þarf að afþýða.

Verð: 106.900,-

RB29FSRNDWW

178 cm skápur.
Hann er blásturskældur sem aldrei þarf að afþýða.

Verð: 98.900,-

RB31FERNCSS

185 cm skápur með innbyggðu frystihólfi.

Verð: 134.900,-

RS7567HTCSR

Tvöfalt kælikerfi. Hurðar í burstuðu stáli. Einnig fáanlegur í mörgum fleiri útfærslum.

Verð: 279.900,-

WF70F5E4P4W

· Tekur 7 kg. af þvotti.
· Vinduhraði allt að 1400 sn./mín.
· Kolalaus mótor.

Verð: 98.900.-

DV70F5E0HGW

· Tekur 7 kg. af þvotti.
· Varma dæla.
· Orkunotkun A++

Verð: 139.900.-

DW-UG721W

· Mjög rúmgóð og vel skipulögð.
· Hnífaparaskúffa efst.

Hvít: **Verð: 117.900.-**
Einnig til í stáli á kr. 129.900.-

FYRIR HEIMILIN Í LANDINU

ORMSSON

LÁGMÚLA 8 · SÍMI 530 2800 · ormsson.is

SAMSUNG SETRIÐ

SÍÐUMÚLA 9 · SÍMI 530 2900 · samsungsetrid.is

ORMSSON KEFLAVÍK SÍMI 421 1535 | ORMSSON ÞRISTUR-ÍSAFIRÐI SÍMI 456 4751 | KS SAUÐÁRKRÓKI SÍMI 455 4500 | SR · BYGG SIGLUFIRÐI SÍMI 467 1559 | ORMSSON AKUREYRI SÍMI 461 5000 | ORMSSON HÚSAVÍK SÍMI 464 1515 | ORMSSON VÍK-EGILSSTÖÐUM SÍMI 471 2038 | ORMSSON PAN-NESKAUPSTAÐ SÍMI 477 1900 | ORMSSON ÁRVIRKINN-SELFOSSI SÍMI 480 1160 | GEISLI VESTMANNAEYJUM SÍMI 481 3333

8 UPPÁHALDS ÖPPIN

Ingi Rafn Sigurðsson, framkvæmdastjóri Karolina Fund

FACEBOOK
Líklega mest notaða apparatið mitt. Þarfnast varla útskýringa.

GOOGLE MAPS
Nauðsynlegasta appið. Bjargar mér jafnt í útlöndum sem og í úthverfum Reykjavíkur þegar ég hef ekki hugmynd um hvar ég er eða hvert ég er að fara.

MESSENGER
Af einhverjum ástæðum þá nota ég þetta stanslaust. Ég man samt ekki eftir að hafa sótt mér þetta app.

SPOTIFY
Frábært í alla staði. Tónlist alls staðar.

DOHOP
Snilldar app þegar maður er á leið til útlanda en veit ekki hvert maður á að fara.

AIRBNB
Augljóslega frábært þegar maður hefur ekki hugmynd um hvar maður á að gista.

FLIPBOARD
Safnar saman öllum fréttum af öllum mínum samfélagsmiðlum og býr til lesvænt tímarit sem ég elska að fletta í gegnum.

APPY HOUR
Ég tileinka þessa tilnefningu Helga hjá Grapevine. Við notum þetta til að finna ódýran bjór.

FJÓRÐI Í RÖÐINNI Nýi Super Smash Bros. er fyrir 3DS-handtölvuna og WiiU-leikjatölvuna.

Negla frá Nintendo

SUPER SMASH BROS

★★★★★

WiiU og 3DS **SLAGSMÁLALEIKUR**

Nintendo gaf út fjórða leikinn í Super Smash Bros.-röðinni núna í haust, bæði fyrir 3DS og WiiU-leikjatölvur.

Leikurinn nær að koma á framfæri þrjátíu ára tölvuleikjasögu á frábæran hátt með um fimmtíu persónum af öllum stærðum og gerðum. Þær búa allar yfir eiginleikum sem endurspegla þá klassísku leiki sem þær eru þekktar úr. Meðal annarra eru þarna hundurinn úr Duck Hunt, boxarinn úr Punch-Out, jógakennarinn úr Wii Fit, Sonic og Shamus úr Metroid. Stórskemmtilegt gallerí og listinn heldur áfram.

Það er erfitt að finna leiki sem bjóða upp á jafn mikið stuð og Super Smash Bros. Nintendo hefur nostrað við hvert smáatriði sem gæðir hann miklu lífi. Leikurinn er troðinn af alls kyns keppnum og smáleikjum þar sem hægt er að keppa við tölvuna. Aðalsmerki Smash Bros. eru þó vitanlega slagsmálin milli spilara sem eru heima í stofu. Leikurinn býður meðal annars upp á keppni milli hvorki meira né minna en átta spilara, sem er um það bil það klikkaðasta sem hægt er að komast í. Í netspilun geta fjórir spilarar tengst og barist sín á milli.

Hægt er að nota allar gerðir af Wii-fjarstýringum fyrir leikinn og virka þær allar mjög vel á sinn hátt. Það er meira að segja hægt að tengja 3DS-tölvu við WiiU-tölvuna og nota hana til að stýra í leiknum. Hvað 3DS-útgáfuna varðar þá er hún einnig frábær og býður upp á mikla spilun rétt eins og stóri leikurinn.

Niðurstaða: Algjörlega frábær leikur. Skyldueign fyrir þá sem eiga WiiU eða 3DS.

Tinni Sveinsson

Þú ert lykilorð framtíðar

Fjölmörg tæknifyrirtæki líta nú til lífkenna til að auka öryggi. Tæknina er hægt að nota við matarinnkaup eða jafnvel til að taka bílinn úr lás. Hjartsláttararmband er í þróun og talið efnilegt.

Samúel Karl Ólason
samuel@365.is

Fregnir af tölvuárásum verða sífellt háværari og hafa þær líklega aldrei verið umfangsmeiri en í fyrra. Fjölmörg tæknifyrirtæki huga nú að bættu öryggi og margir hverjir horfa til þess að nýta lífkennafræði (e. biometrics). Markmið nokkurra fyrirtækja sem sýndu tækni sína á CES-tæknihátíðinni í Las Vegas sem lauk í gær er að koma þessari tækni í almenna notkun.

Lífkennafræði vísar til þess að nota mælanleg einkenni manneskja, eins og fingraför, augu, andlit og jafnvel lykt. Þar sem manneskjur eru í raun eins og snjókorn, ekkert okkar er eins, gætu lykilorð framtíðarinnar orðið okkar eigin líkamar. Mun erfiðara er að stela eða afrita lífkenni en til dæmis lykilorð.

Tæknifyrirtækið EyeLock hefur unnið að þróun augnskanna sem mögulegt er að nota til að opna allt frá fartölvum til útidyrahurða. Fyrirtækið heldur því fram að mun erfiðara sé að komast fram hjá augnskönnum sínum en til dæmis fingrafaraskönnum.

Hjartað talið efnilegt

Þá kynnti fyrirtækið Nymi armband sitt sem virkar sem nokkurs konar rafrænt skilríki. Það sem einkennir armbandið þó er að það notast við hjartslátt notanda til að staðfesta að um rétta manneskju sé að ræða. Það er þó enn stutt komið í þróun, en í framtíðinni væri hægt að nota það til að staðfesta rafrænar greiðslur, taka bílinn úr lás eða komast inn á skrifstofuna sína.

„Þú þarft að sanna hver þú ert margsinnis á hverjum degi með því að slá inn lykilorð, taka hurð úr lás eða nota aðgangskort,“ hefur Yahoo Tech eftir Shawn Chance frá Nymi. „Öll þessi tilvik munu gufa upp þegar þú setur armbandið á þig. Þú þarft ekki að fikta við lykla, þú þarft ekki að leita að korti í vasanum, þú þarft ekki að gera neitt af þessu. Ef armbandið kemst í hendur rangra aðila, er það gagnslaust fyrir þá.“

Fyrirtækið Netatmo kynnti einnig starfsemi sína á CES-hátíðinni. Það sýndi myndavél sem ætlað er að halda heimili fólks öruggu. Hún er notuð til að taka myndir af fjölskyldumeðlimum og vinum, en hún sendir eigendum tilkynningar í síma og önnur snjalltæki greini hún andlit annarra á heimilinu. Þá er hægt að horfa á beina útsendingu úr myndavélinni í símum.

Gagnrýni varðar persónuöryggi

Gagnrýnendur segja þó að með aukinni notkun lífkenna sé óhjákvæmilegt að til verði gagnagrunnar sem geymi slíkar upplýsingar um einstaklinga. Verði gögnum um sjónhimnur einstaklinga stolið, gæti það skapað mikil vandræði. Það er auðvelt að skipta um stolið kreditkort, en það gæti verið erfiðara að skipta um sjónhimnu.

Sömu sögu er að segja af lykilorðum. Komist óprúttnir aðilar yfir slík, er yfirleitt auðvelt að skipta um lykilorð. Komist þeir hins vegar yfir stafrænar upplýsingar um útlit eða fingraför, er ekki auðvelt að skipta slíku út.

Enn er nokkrum spurningum ósvarað um öryggi lífkennafræði, en ljóst er að tæknin býður upp á fjölmarga möguleika í stafrænu öryggi og á öðrum sviðum.

LYKILL FRAMTÍÐARINNAR Þau einkenni sem gera hverja manneskju einstaka geta vel nýst til öryggis. NORDICPHOTOS/GETTY

> „Þú þarft að sanna hver þú ert margsinnis á hverjum degi með því að slá inn lykilorð, taka hurð úr lás eða nota aðgangskort.

HJARTAÐ ER EINSTAKT Armbandið frá Nymi notar hjartslátt til að bera kennsl á notendur. Mjög erfitt er að afrita þau gögn og hjartslátturinn er talinn einn af stærstu möguleikum lífkenna. MYND/NYMI.COM

HEILSA

LAUGARDAGUR **10. JANÚAR 2015**

Mikilvægt að halda höfðinu uppréttu

Snjalltækjanotkun getur valdið miklu álagi á hálshrygginn með tilheyrandi sliti og verkjum. **SÍÐA 2**

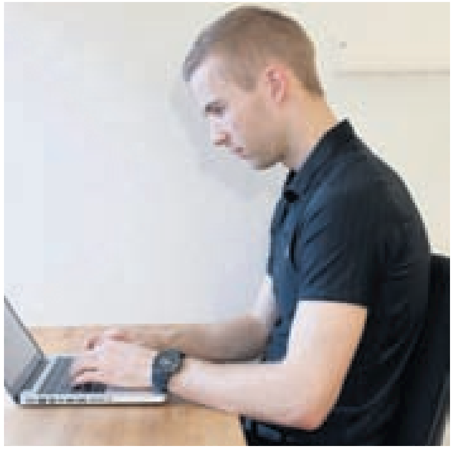
Baunir eru hollur og ódýr kostur

Kokkurinn Eyþór Rúnarsson galdrar fram girnilega baunarétti. **SÍÐA 4**

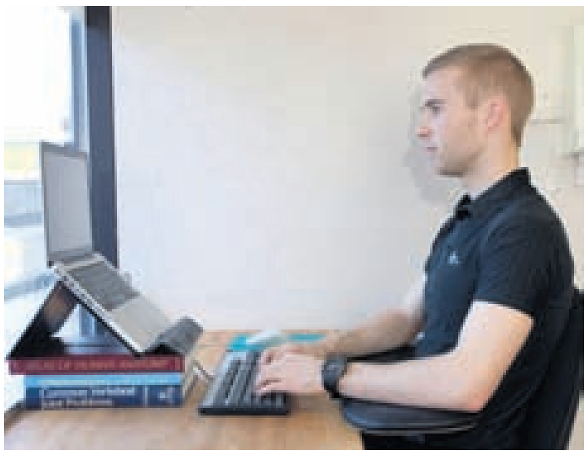
Ný hestaíþrótt

TREC er íþrótt sem hestamenn hér á landi eru nýlega farnir að stunda. Hún snýst um að leysa hinar ýmsu þrautir. **SÍÐA 10**

NORDICPHOTOS/GETTYIMAGES



Margir skrifa heilu ritgerðirnar í þessari óæskilegu stöðu.

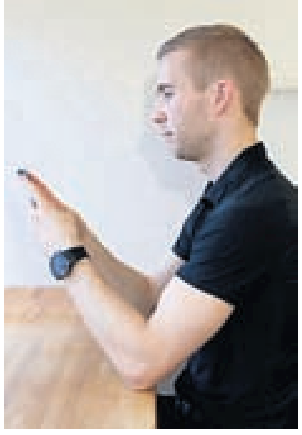


Með einföldum fartölvustandi, aukalyklaborði og mús breytist líkamsstaðan í æskilega miðstöðu.

Þetta er æ algengari staða margra. Hún er kölluð textaháls. Álagið jafngildir því að höfuðið sé um 27 kíló að þyngd.

Þær Guðný og Helga mæla með því að beygja olnbogana meira til að hækka skjáinn. Eins má beina augunum niður í stað þess að beygja höfuðið fram.

Gott er að styðja olnbogana á borði til að hækka skjáinn frekar. Þannig helst höfuðið í uppréttri stöðu.



Snjalltækjanotkun getur valdið verkjum

Æ fleiri nota snjallsíma til að lesa og skrifa. Þegar horft er á síma við þá iðju er algengast að höfuðið sé beygt fram og niður í um 60 gráðu halla. Höfuðið vegur um 6 kíló í uppréttri stöðu. Ný bandarísk rannsókn sýnir að þegar höfðinu er hallað fram um 15 gráður eykst álagið á hálshrygginn um helming. Við 60 gráðu halla jafngildir álagið því að höfuðið sé um 27 kíló að þyngd.

Snjallsímanotendur hafa margir hverjir tileinkað sér líkamsstöðu sem nefnd hefur verið textaháls eða „text neck“, en þá er höfuðið beygt fram og niður um 60 gráður. „Þessi staða veldur auknu þrýstiálagi á hryggþófa og liðboli framanvert á efri hluta hryggjar en togálagi aftanvert þar sem strekkist á vöðvum, liðböndum og liðpokum,“ útskýrir sjúkraþjálfarinn dr. Harpa Helgadóttir.

„Ef við horfum í kringum okkur sjáum við að fólk eyðir jafnvel mörgum klukkutímum á dag með höfuðið í þessari stöðu. Ef stöðunni er haldið í um tvær til fjórar klukkustundir á dag að meðaltali, verður hálshryggurinn fyrir þessu óæskilega álagi á milli 700 til 1.400 klukkustundir á ári. Ef hálsinn er oft eða lengi í þessari stöðu í senn geta átt sér stað varanlegar breytingar á vefjum og hæfni þeirra til að styðja við eðlilega stöðu liðanna minnkar. Ótímabærar slitbreytingar í liðum og tognun vefja eiga sér þá stað og geta leitt til verkja og í sumum tilfellum þarf að grípa til skurðaðgerða,“ útskýrir Harpa.

Harpa og kollegi hennar, dr. Guðný Lilja Oddsdóttir, hafa áhyggjur af þessum fylgifiskum snjallsímanotkunarinnar ekki síst í ljósi þess að notendahópurinn yngist með hverju árinu sem líður. Þær eru báðar sérfræðingar í stoðkerfinu og hafa unnið við rannsóknir á hálshrygg. Þær verða í auknum mæli varar við vandamál tengd snjallsíma-, fartölvu- og spjaldtölvunotkun.

„Notkun fartölva, spjaldtölva og leikjatölva getur haft sams konar áhrif á háls og hrygg og notkun snjallsíma, þótt hún sé líklega útbreiddust. „Þegar við sitjum lotin og horfum niður á skjá eiga áhrifin sér stað niður eftir öllum hryggnum. Ef við þurfum að vera kyrr í einhvern tíma eins og þegar við lesum eða skrifum texta er mikilvægt að hryggurinn sé í miðstöðu,“ segir Guðný Lilja.

Harpa segir að fartölvunotendur þurfi að hafa þetta í huga, ekki síst ungmenni og námsmenn sem sitja við tímunum saman. „Það er allt of algengt að fólk bogri yfir fartölvunni löngum stundum en þetta má auðveldlega laga með einföldum bóka- og fartölvustandi.“

En hvernig er best að lesa af snjallsíma eða spjaldtölvu? „Þegar haldið er á þessum tækjum má til dæmis beygja olnbogana meira til að hækka skjáinn. Eins má beina augunum niður í stað þess að beygja höfuðið fram. Ef hægt er að styðja olnbogunum til dæmis á borð hækkar skjárinn enn meira auk þess sem það dregur úr álagi á axlir og herðar,“ segir Guðný Lilja. „Búnaður eins og fartölvustandur, aukaskjár og mús gerir okkur sömuleiðis kleift að hafa efri hluta hryggjar í miðstöðu þegar við notum fartölvu og armstuðningur í réttri hæð dregur enn frekar úr óæskilegu álagi,“ segir Harpa.

Guðný og Harpa hafa áhyggjur af óæskilegum áhrifum snjalltækja á hálshrygginn, ekki síst í ljósi þess að notendahópurinn yngist með hverju ári. MYND/PJETUR

GRÆNIR OG GÓÐIR DRYKKIR

Fyrir mörgum eru grænir drykkir ekkert sérstaklega lystugir þrátt fyrir augljósa hollustu þeirra, eða kannski hennar vegna. Grænu drykkirnir hafa þó þróast hratt á undanförnum árum og eru margir hverjir mjög bragðgóðir auk þess að vera fullir af hollustu. Hér má finna uppskriftir að tveimur slíkum drykkjum:

Sætur grænn drykkur

1 lúka spínat
1 frosinn banani
½ lítið lárpera
¼ bolli möndlumjólk
½ tsk. vanilludropar
¼ tsk. kanill

Setjið allt í blandara og blandið þar til orðið mjúkt. Ef blandarinn er ekki nógu kraftmikill notið þá meiri möndlumjólk.

Grænn mangó-kókosdrykkur

1 bolli ferskt spínat
1 bolli ferskt eða frosið mangó
½ banani
¾ bolli létt kókosmjólk
½ bolli appelsínusafi

Ef vilji er til er gott að bæta við kókossmjöri og/eða möluðum hörfræjum. Setjið allt hráefnið í blandara og blandið þar til allt er orðið vel blandað og mjúkt.

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000 **Umsjónarmenn auglýsinga:** Bryndís Hauksdóttir, s. 512-5434, bryndis@365.is, Gunnhildur Geira, geira@365.is, s. 512-5036 **Ábyrgðarmaður:** Svanur Valgeirsson.

OPNUM GLÆSILEGA STÖÐ Í URÐARHVARFI 2 Í DAG Á SLAGINU KL10!

FRÁBÆR DAGSKRÁ Í TILEFNI DAGSINS!

GLÆSILEG OPNUNARTILBOÐ · ÍÞRÓTTAÁLFURINN · ZUMBA PARTÝ
BIGGEST LOSER FORSÝNING · RÁÐGJÖF OG FLEIRA!

KOMDU Í HEIMSÓKN TIL OKKAR Í DAG OG VERTU MEÐ

2 STÖÐVAR – EITT VERÐ

ENGIN BINDING!

FYRSTUR KEMUR, FYRSTUR FÆR!

DAGSKRÁ

KL10 Opnum stöðina. Skráning í einkaþjálfun. Aðeins 300 pláss í boði.
KL10–15 Þjálfarar Reebok bjóða upp á fitumælingu, ráðgjöf og kennslu á tæki.
KL11 Íþróttaálfurinn mætir og kennir í krakkatíma.
KL11–13 Anna Lísa úr Biggest Loser býður sykur- og blóðþrýstingsmælingar.
KL13 og 15 Biggest Loser þátturinn forsýndur. Gurrý og Anna Lísa með kynningu.

TÍMAR Í BOÐI

KL10–11 Hjól með Palla og Karen Önnu.
KL11 KrakkaTími með Íþróttaálfinum.
KL12 ZumbaPartý með Guðný.

TILBOÐ DAGSINS

ALLIR SEM KAUPA ÁRSÁSKRIFT FÁ

10.000KR GJAFABRÉF FRÁ GÁP

GÁP SELUR REEBOK FATNAÐ OG SKÓ FYRIR LÍKAMSRÆKTINA.

FRÍTT Í EINKAÞJÁLFUN ÚT JANÚAR

SKRÁNING FER EINGÖNGU FRAM Á OPNUNARDEGINUM
Í URÐARHVARFI. VIÐ OPNUM KL. 10 OG AÐEINS 300 PLÁSS Í BOÐI.

ÍÞRÓTTAÁLFURINN KENNIR KRAKKATÍMA KL11

ATHUGIÐ AÐ DAGSKRÁIN FER FRAM Í URÐARHVARFI

REEBOKFITNESS.IS · HOLTAGARÐAR · URÐARHVARF

Reebok FITNESS

Stútfullar af næringarefnum

Baunir hafa verið notaðar til matreiðslu í þúsundir ára, þótt minna hafi borið á þeim hérlendis. Flestir þekkja saltkjöt og baunir en baunir má nota á marga fleiri vegu. Þær eru líka ódýrt og hollt hráefni og fást í miklu úrvali í flestum matvöruverslunum landsins.

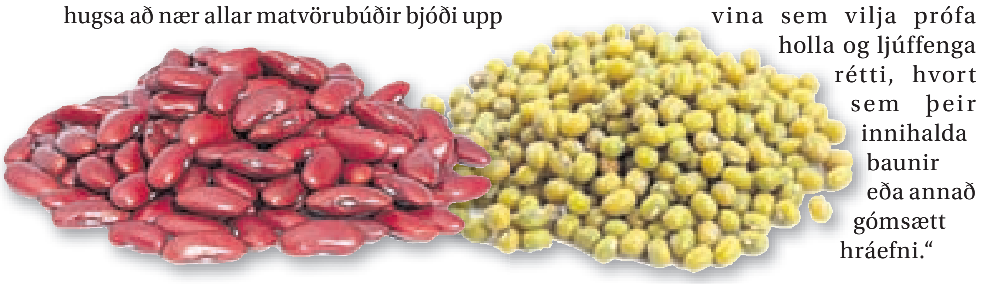
Fjölmargar gerðir bauna hafa verið notaðar til matreiðslu í þúsundir ára enda eru þær flestar bráðhollar og stútfullar af ýmsum næringarefnum. Flestir Íslendingar þekkja réttinn sígilda saltkjöt og baunir en að öðru leyti hefur ekki ríkt mikil hefð fyrir notkun bauna hér á landi, ólíkt mörgum nágrannaþjóðum okkar. Eyþór Rúnarsson, yfirkokkur á Gló veitingahúsi, þekkir vel til hollustu bauna og þeirra fjölmörgu möguleika sem þær gefa í ólíkum réttum. Hann segir notkun þeirra frekar nýtilkomna hjá Íslendingum utan grænmetisæta sem hafi nýtt þær til matargerðar undanfarna áratugi.

„Íslendingar ættu endilega að kynna sér hollustu og þá fjölbreyttu möguleika sem í boði eru þegar kemur að matreiðslu bauna. Þær eru ekki bara mjög bragðgóðar heldur líka mjög trefjaríkar og fitusnauðar. Um leið örva þær og bæta meltinguna og eru auk þess próteinríkar, kalíumríkar og kólesteróllausar. Baunir innihalda auk þess andoxunarefni, kalk, magnesíum, járn og sink svo eitthvað sé talið upp. Svo má ekki gleyma að þær eru ódýrar og geymast lengi.“

Úrval bauna hefur aukist jafnt og þétt undanfarin ár hérlendis og fæst gott úrval þeirra í flestum matvöruverslunum. „Ég hugsa að nær allar matvörubúðir bjóði upp á ágætt úrval bauna í dag og sumar auðvitað mjög gott úrval. Þær eru bæði seldar þurrkaðar og foreldaðar í dósum og henta í margs konar rétti. Baunir eru til dæmis mjög góðar í ýmsa pottrétti, í salat og súpur og í ýmsar gerðir af buffi. Þær má einnig nota í kæfu, hummus og sem meðlæti með ýmsum mat en þá er gott að marinera þær til dæmis í olíu og hvítlauk. Svo er sniðugt að drýgja kjöt með baunum, til dæmis með því að nota hakkað kjöt og baunir til helminga í hamborgara, kjötbollur og bolognese-kjötsósuna vinsælu.“

Margir veigra sér við að elda baunir sökum langs eldunartíma en hann þarf ekki að vera nein fyrirstaða segir Eyþór. „Baunir er hægt að leggja í bleyti yfir nótt sem styttir suðutímann mikið. Annað ráð er að setja smá matarsóda í vatnið þegar maður sýður baunir. Þannig tekur suðan bæði styttri tíma auk þess sem hún verður líka jafnari. Svo er tilvalið að sjóða góðan skammt af baunum og frysta í litlum skömmtum til notkunar síðar.“

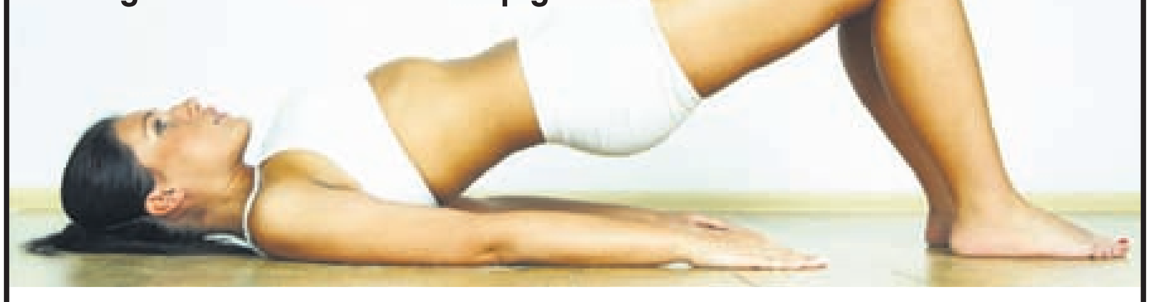
Næsta mánudag opnar Gló nýjan stað í Hæðarsmára 6 í Kópavogi. „Þar munum við bjóða upp á sama góða úrval grænmetisrétta eins og á öðrum stöðum okkar. Gamlir viðskiptavinir okkar eru að sjálfsögðu velkomnir auk nýrra viðskiptavina sem vilja prófa holla og ljúffenga rétti, hvort sem þeir innihalda baunir eða annað gómsætt hráefni.“



„Íslendingar ættu endilega að kynna sér hollustu og þá fjölbreyttu möguleika sem í boði eru þegar kemur að matreiðslu bauna,“ segir Eyþór Rúnarsson, yfirkokkur á Gló. MYND/GVA

Grindarbotn kvennaheilsa

Er grindarbotninn að trufla þig í ræktinni?



- Finnur þú fyrir veikleika í grindarbotni, eins og áreynsluþvagleka, þreytu eða þyngslatilfinningu í grindarbotninum?
- Finnur þú fyrir tíðri þvaglátsþörf og tíðum þvaglátum?
- Ertu með varnarspennu eða verki í grindarbotni og óþægindi vegna þess?

Tvö 6 vikna námskeið hefjast í Hlíðasmára 15, Kópavogi, þriðjudaginn 13. janúar: kl. 16.30 og 17.30

Ef ekki næst full þátttaka verða námskeið felld niður eða sameinuð.

Takmarkaður fjöldi

Leiðbeinendur:
Þorgerður Sigurðardóttir og Guðrún Magnúsdóttir sjúkraþjálfarar

Skráning og nánari upplýsingar:
grindarbotn@gmail.com
eða í síma 564-5442

TÁP SJÚKRAÞJÁLFUN

Grillaður lax með kjúklingabaunasalati og kryddjurtadressingu.

GRILLAÐUR LAX MEÐ KJÚKLINGABAUNASALATI OG KRYDDJURTADRESSINGU

(FYRIR 4)

Lax

- **800 gr roð- og beinhreinsaður lax**
- **Sjávarsalt**
- **Hvítur pipar úr kvörn**
- **Góð ólífuolía**
- **1 sítróna**

Skerið laxinn í um 200 g steikur. Veltið honum upp úr ólífuolíu. Hitið grillpönnu og grillið hann í um 2 mín. á hvorri hlið. Kryddið laxinn með salti og pipar og setjið hann svo inn í 200 gráða heitan ofn í 5-6 mín. Kreistið sítrónusafa yfir laxinn þegar hann er kominn úr ofninum.

KJÚKLINGABAUNASALAT MEÐ FENNEL OG APPELSÍNU

- **4 radísur**
- **1 fennel**
- **2 appelsínur**
- **250 g soðnar kjúklingabaunir**
- **1 poki klettasalat**
- **2 msk. góð extra virgin ólífuolía**
- **Sjávarsalt**
- **Svartur pipar úr kvörn**

Skerið radísurnar og fennelið í þunnar ræmur. Skrælið og skerið appelsínurnar í fallega bita. Blandið öllu hráefninu saman í skál með klettasalatinu og ólífuolíunni og kryddið með salti og pipar.

Kryddjurtadressing

- **200 ml extra virgin ólífuolía**
- **1 msk. rauðvínsedik**
- **1 búnt steinselja**
- **1msk. dijonsinnep**
- **1 tsk. hlynsíróp**
- **½ hvítlauksrif fínt rifið**
- **1 msk. þurrkað óreganó**
- **¼ tsk. chiliduft**
- **Salt**

Setjið allt hráefnið í matvinnsluvél og látið hana vinna í 1 mín. Smakkið til með saltinu. Gott er að gera dressinguna deginum áður.

Húðin róaðist og bólgur minnkuðu

Rósa Héðinsdóttir snyrtifræðingur hafði reynt ýmislegt við psoriasis án þess að nokkuð skilaði árangri. Þegar hún kynntist íslensku húðkremunum frá Kerecis lét árangurinn ekki á sér standa, húðin róaðist og bólgur minnkuðu með Kerecis Psoria.

Ég greindist með psoriasis árið 2010 og hef prófað ýmislegt, krem, bakstra og einnig breytt mataræðinu til að hjálpa mér en ekkert virkaði almennilega," segir Rósa Héðinsdóttir snyrtifræðingur en hún hefur notað Kerecis Psoria með góðum árangri.

„Ég fékk prufur af psoriasiskreminu frá Kerecis í október og sá strax mun þegar ég byrjaði að nota það. Húðin róaðist og bólgur í kringum blettina minnkuðu," útskýrir Rósa.

„Ég notaði kremið í 2-3 vikur og tók svo pásu í nokkra daga, þar sem ég var ekki búin að kaupa mér kremið aftur en fann þá hvernig ég versnaði þegar ég hætti að bera kremið á mig."

„Þegar ég byrjaði aftur að nota Kereciskremið fann ég strax hvað ég lagaðist mikið aftur. Húðin róaðist og varð öll sléttari og margir blettir hafa nánast horfið. Ég hef ekki fengið sár né sýkingar í blettina líkt og ég var vön áður fyrr og pirringur í húðinni er horfinn. Viljandi ákvað ég að skilja einn blett útundan og bera ekki á hann og hann er mun verri heldur en allir hinir."

Kerecis Psoria með mOmega3 er einstaklega virkt krem sem er sérþróað til meðhöndlunar á þykkri hreistraðri húð og einkennum psoriasis. Kremið inniheldur mOmega3 fjölómettaðar fitusýrur.

- **Slakar á húðinni og eykur fyllingu**
- **Meðhöndlar hreistraða húð og einkenni psoriasis**
- **Dregur úr kláða**
- **Losar húðflögur**
- **Er rakagefandi og eykur vatnsbindigetu húðar**

Öll kremin eru byggð á íslenskri, einkaleyfaverndaðri tækni. Fæst í apótekum og á kerecis.com

Rósa Héðinsdóttir snyrtifræðingur hafði lengi átt við psoriasis að stríða. Hún hefur notað íslenska kremið frá Psoria frá Kerecis með góðum árangri. MYND/ERNIR

Íslensk húðkrem við Psoriasis

Kerecis eru íslensk húðkrem sem innihalda omega3-fitusýrur. Dr. Baldur Tumi Baldursson húðsjúkdómalæknir vann að þróun kremanna. Komnar eru á markað fjórar tegundir af Kerecis-kremunum sem gefið hafa góða raun.

Baldur Tumi Baldursson húðsjúkdómalæknir vann við þróun Kerecis-kremanna.

Kerecis var stofnað árið 2009 til að þróa notkun á fiskroði við meðhöndlun sára og vefjaskaða. Athygli vakti að húðin umhverfis sárin varð heilbrigðari og í ljós kom að Omega3-olían í roðinu virðist hafa heilnæm áhrif á húð.

Þróunarteymi Kerecis vinnur sérstaka olíu, mOmega3, úr fiskroði en hún inniheldur mikið af EPA- og DHA-fitusýrum sem tengjast heilbrigði húðarinnar.

„Þetta er afskaplega spennandi tækni sem við fengum einkaleyfavernd fyrir á síðasta ári," útskýrir Dr. Baldur Tumi Baldursson húðsjúkdómalæknir en hann er hluti af teymi sem þróað hefur Kerecis-húðkremin.

Fjórar tegundir krema eru komnar á markað, Psoria, Xma, Smooth og Footguard. Öll innihalda kremin mOmega3 en mismunandi magn af ávaxtasýru og karbamíði.

Kerecis Psoria-kremið er einstaklega virkt og er sérþróað til meðhöndlunar á þykkri hreistraðri húð og einkennum psoriasis. Kremið inniheldur mOmega3 fjölómettaðar fitusýrur, það slakar á húðinni og eykur fyllingu húðarinnar, dregur úr kláða og losar húðflögur. Kremið er rakagefandi og eykur vatnsbindingu húðar.

HVERNIG VIRKA KERECIS-KREMIN?

Hægt er að líkja ysta lagi húðarinnar við múrsteina með steypu á milli. Múrsteinarnir eru frumur húðarinnar sem eru límdar saman með blöndu af fitu og próteinum. Þetta lím, sem kalla má millifrumuefni, er ríkt af fjölómettuðum fitusýrum og öðrum efnum. Kereciskremin meðhöndla húðina og millifrumuefnið á mismunandi máta. „Við þróun kremanna höfðum við í huga að losna við húðóþægindi en þó án þess að skaða önnur húðlög en þau sem eru meðhöndluð," útskýrir Baldur.

„Þannig viljum við losna við hreistrið en skilja eftir eðlilegt húðlag sem ver okkur. Ávaxtasýran og karbamíðið smýgur inn í þessa hörðu húð og þegar viðkomandi fer í sturtu eða bað, brotnar þessi óvelkomna húð niður, á meðan mOmega-fitan verndar þá húð sem við viljum varðveita. Óþægindin sem ég nefndi geta verið hreistur af psoriasis-sjúkdómi eða hreinlega af þurrki, þá þarf ekki mikið af þessum efnum og hentar Psoriasis eða XMA kremið vel í þeim tilfellum. Sprungur á fótum eru vegna allt of þykks lags af harðri húð og þá þarf meira af efnunum. Þar á Footguard við. Að lokum þarf mest af Smooth þegar verið er að meðhöndla óþægindi eins og inngróin hár eða húðnabba á utanverðum upphandleggjum."

> **Við þróun kremanna höfðum við í huga að losna við húðóþægindi en þó án þess að skaða önnur húðlög en þau sem eru meðhöndluð.**

LÆKNINGAVARA

Kerecis-kremin eru CE-merkt sem þýðir að þau eru lækningavara en ekki snyrtivara. Baldur segir áfanga að hafa fengið vörurnar merktar CE.

„Reglugerðarumhverfið fyrir lækningavörur er miklu flóknara en fyrir snyrtivörur og alls konar prófanir þarf að framkvæma áður en hægt er að CE-merkja. Með CE-merkingunni getum við sagt að Kerecis-kremin „meðhöndli" ýmsa húðsjúkdóma og einkenni þeirra svo sem exem, psoriasis, húðnabba og þrálátt fótasigg. Eins gefur það notandanum einstakt öryggi um að þetta sé alvöru vara við alvöru óþægindum, en ekki sami hálfsannleikurinn sem hann heyrir daglega í auglýsingum."

Ekki bara harðkjarna vaxtarrækt

Verslunin Perform í Holtasmára 1 býður fjölbreytt úrval fæðubótarefna fyrir allar tegundir heilsuræktar.

Við seljum alla næringu fyrir líkamsræktina, prótein, kreatín, drykki, orkustykki, vörur sem gefa orku fyrir æfingu og koma líkamanum í gang," segir Halldór Arinbjarnar, eigandi verslunarinnar Perform.

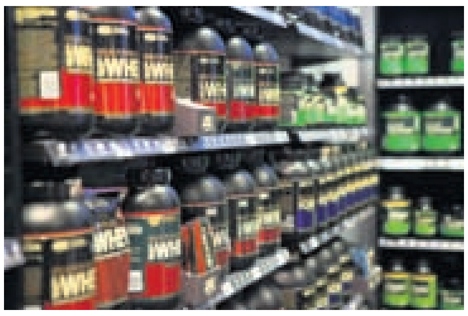
„Úrval okkar er mikið af lausnamiðuðum vörum eftir því hvaða markmið viðkomandi hefur sett sér. Sá sem er að æfa stíft crossfit þarf aðrar vörur en einstaklingur sem ætlar sér að fara út að ganga nokkrum sinnum í viku. Þetta er ekki bara fyrir harðkjarna vaxtarræktarfólk eins og margir halda," segir hann en starfsfólk verslunarinnar veitir ráðgjöf um þær vörur sem eiga við.

„Við bjóðum upp á persónulega þjónustu sem miðar að þörfum hvers og eins. Stefán, verslunarstjórinn okkar, hefur áralanga reynslu og sérþekkingu á þessu sviði en hann vann lengi í verslun með fæðubótarefni í Bandaríkjunum og er sjálfur íþróttamaður," segir Halldór.

„Ef viðkomandi viðskiptavinur hefur óþol fyrir ákveðnum fæðutegundum, svo sem mjólkuróþol, þá eigum við viðeigandi prótein fyrir þá einstaklinga. Það eiga einnig mismunandi tegundir við eftir því hvort fólk vill taka prótein á kvöldin, á morgnana, fyrir æfingu eða eftir æfingu. Það skiptir líka máli hvort fólk vill byggja upp vöðva eða skera niður eða bæta sig í íþróttinni sem það er að æfa. Það gæti verið að sækjast eftir meiri orku í golfhringnum, í hjólreiðunum eða í ræktinni. Stærstu merkin hjá okkur eru Optimum Nutrition og BSN. Hjá okkur eru margverðlaunaðar vörur, t.d 100% Whey Gold Standard-próteinið sem hefur verið valið vinsælasta próteinið og fæðubótarefnið í Bandaríkjunum 10 ár í röð, N.O.-XPLODE 3.0 sem er vinsælasti orkudrykkur fyrir æfingu í heimi og Amino Energy sem er orkudrykkur sem hentar allan daginn."

Perform heldur einnig úti vefversluninni www.perform.is. Vörur eru afgreiddar samdægurs en frí heimsending er um allt land með Íslandspósti.

„Það er alltaf að verða vinsælla að kaupa á netinu og allar okkar vörur fást einnig í vefversluninni. Við leggjum okkur fram um að veita góða þjónustu hvar sem viðskiptavinurinn er staddur á landinu."



100% Whey Gold Standard-próteinið hefur verið valið vinsælasta próteinið og fæðubótarefnið í Bandaríkjunum 10 ár í röð.

Starfsfólk Perform veitir persónulega þjónustu og ráðgjöf. Stefán verslunarstjóri Perform hefur áralanga reynslu. MYND/ERNIR

TIL HEIÐURS MONICU Z

Djassdúettinn 23/8 mun halda tónleika til heiðurs sænsku djasssöngkonunni Monicu Zetterlund í Norræna húsinu í kvöld klukkan 20. Monica Zetterlund sló í gegn sem djasssöngkona skömmu fyrir 1960. Gerð var mynd um söngkonuna árið 2013 sem hét Monica Z.

NAGLASVEPPIR – NÝ LAUSN ÁN LYFSEÐILS

LYFIS KYNNIR *Amorolfin ratiopharm-lyfjalakk á neglur við naglasveppum fæst nú án lyfseðils í næsta apóteki.*

Hingað til hefur ekkert lyf fengist við naglasveppum án lyfseðils í apótekum," segir Hákon Steinsson, lyfjafræðingur hjá LYFIS. „Það er því mjög ánægjulegt að bæta lyfinu við úrval lausasölulyfja LYFIS, en við höfum markvisst unnið að því að auka framboð lyfja sem hægt er að kaupa án lyfseðils."

Lyf sem innihalda amorolfin eru komin í lausasölu í nokkrum öðrum Evrópulöndum og hefur tilkoma lyfsins í lausasölu aukið aðgengi almennings að meðferðarkosti við naglasveppum. Amorolfin er breiðvirkt sveppalyf sem er mjög virkt gegn algengum tegundum af naglasveppum. Amorolfinið smýgur úr lyfjalakkinu inn í og í gegnum nöglina og getur þar af leiðandi útrýmt sveppnum sem er illa aðgengilegur í naglbeðnum. Þar sem meðferðin er staðbundin eru aukaverkanir mjög sjaldgæfar og þá aðallega svæðisbundnar, sem er mikill kostur fyrir notandann.

Algengustu einkenni naglasveppasýkingar eru þykknun naglarinnar og litabreyting. Nöglin getur t.d. orðið hvít, svört, gul eða græn. Verkir og óþægindi geta einnig komið fram.

ratiopharm

LYFIS
Traust í lyfjum

AMOROLFIN RATIOPHARM
er ætlað til notkunar á bæði tá- og fingurneglur.

Bera skal lyfjalakkið á sýktar fingur- eða táneglur einu sinni í viku eða samkvæmt ráðleggingu læknis. Meðferð skal haldið áfram óslitið þar til nöglin hefur endurnýjað sig og viðkomandi svæði er læknað. Amorolfin ratiopharm má nota með öðrum lyfjum en ekki má nota naglalakk eða gervineglur á meðan verið er að nota lyfið.

Mikilvægt er að lesa fylgiseðil lyfsins fyrir notkun og kynna sér helstu varúðarreglur. Stutta samantekt um lyfið má sjá hér fyrir neðan.

AMOROLFIN RATIOPHARM
er notað einu sinni í viku eða samkvæmt ráðleggingu læknis. Með í pakkningu eru einnig hreinsigrisjur, naglaþjalir og fjölnota spaðar til að dreifa úr lakkinu.

Notkunarsvið: Amorolfin ratiopharm lyfjalakk inniheldur amorolfin og er notað til meðferðar við sveppasýkingum í nöglum sem áður hafa verið greindar af lækni eða til meðferðar á endurteknum sveppasýkingum. **Frábendingar:** Ofnæmi fyrir amorolfini eða einhverju öðru innihaldsefni lyfsins. **Varúð:** Forðast skal að lyfjalakkið komist í snertingu við augu, eyru og slímhúðir. Sjúklingar með undirliggjandi sjúkdóma sem eru móttækilegir fyrir sveppasýkingum í nöglum ættu að ræða viðeigandi meðferð við lækni. Slíkir sjúkdómar eru útlægir blóðrásarkvillar, sykursýki og ónæmisbæling. Sjúklingar með visnaðar neglur og ónýtar neglur ættu að ræða viðeigandi meðferð við lækni. Eldfimt. **Meðganga og brjóstagjöf:** Notkun lyfsins skal ákveðin af lækni. **Skömmtun:** Lyfjalakkið er borið á sýktar fingur- eða táneglur einu sinni í viku eða samkvæmt ráðleggingu læknis. Meðferð skal haldið áfram óslitið þar til nöglin hefur endurnýjað sig og viðkomandi svæði er læknað. Ekki ætlað börnum. **Aukaverkanir:** Aukaverkanir eru mjög sjaldgæfar, helst staðbundnar, s.s. neglur geta orðið mislitar eða losnað frá naglbeðnum. **Lesið vandlega fylgiseðilinn sem fylgir lyfinu.** SmPC: Mars 2014.

FÓLK ER KYNNINGARBLAÐ sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana ásamt hefðbundnum auglýsingum. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.
Útgefandi: **365 miðlar** | Ábyrgðarmaður: **Svanur Valgeirsson** | Hönnun: **Silja Ástþórsdóttir** Sölumenn: **Bryndís Hauksdóttir,** bryndis@365.is, s. 512 5434 **Jón Ívar Vilhelmsson,** jonivar@365.is, s. 512 5429

SAUMAR ÚT Á MILLI TÓNLEIKA

VIÐBURÐUR *Andrea Gylfadóttir söngkona hefur haft í nógu að snúast að undanförnu fyrir stórtónleika Todmobile um næstu helgi. Mest allur tími hennar undanfarið hefur farið í æfingar. Þess á milli situr hún og saumar út.*

Andrea segir að mikill undirbúningur felist í stórum tónleikum sem þessum. Tónleikarnir verða í Eldborg í Hörpu á föstudag og í Hofi á Akureyri á laugardag. Með Todmobile verður Steve Hackett úr hljómsveitinni Genesis en einnig Sinfóníuhljómsveit Norðurlands og kór. „Það er alltaf nokkur aðdragandi að svona stórum tónleikum. Þorvaldur Bjarni Þorvaldsson hafði samband við Steve Hackett og fékk hann til liðs við okkur en hann hefur verið á tónleikaferðalagi með eigin hljómsveit. Við nýttum okkur að hann væri á ferðinni,“ segir Andrea og bætir við að það séu ákveðnar tengingar á milli tónlistar Todmobile og Genesis sem falla vel saman. „Þetta verða mjög spennandi og skemmtilegir tónleikar, okkar tónlist í bland við gullaldartónlist Genesis frá áttunda áratugnum,“ segir hún enn fremur. Þess má geta að síðasti söngvari hljómsveitarinnar Genesis var stórstjarnan Phil Collins. Steve Hackett hefur haldið merki Genesis á lofti með Genesis Revisited sem hefur notið mikilla vinsælda síðustu ár.

STÓRTÓNLEIKAR Það verður mikið lagt í stórtónleika Todmobile og Steve Hackett úr Genesis. MYND/VILHELM

GOTT SAMSTARF

Félagarnir í Todmobile hafa spilað mikið saman að undanförnu. Í nóvember 2013 voru þeir með vel heppnaða tónleika með Jon Anderson úr hljómsveitinni Yes í Hörpu og má segja að tónleikarnir nú séu framhald þeirrar uppákomu. Í fyrra hélt Todmobile upp á 25 ára afmæli sitt og gaf út plötu af því tilefni. „Eftir stórtónleikana um næstu helgi verðum við með nokkra minni tónleika og eitthvað á böllum og árshátíðum í framhaldinu,“ útskýrir Andrea.

Þegar Andrea er spurð hvort félagar hennar í hljómsveitinni hafi breyst mikið á þessum 25 árum segir hún það vera. „Fólk þroskast auðvitað en við höfum alltaf náð vel saman. Þetta hefur verið mjög gott samstarf. Við tókum okkur hvíld í nokkur ár en komum aftur til leiks af fullum krafti fyrir nokkrum árum.“

Andrea hefur auk þess að syngja með Todmobile starfað með Borgardætrum frá árinu 1993. Þær voru með sína árlegu og sívinsælu jólatónleika fyrir jólin en þeir hafa verið haldnir frá árinu 2000. Þá kom út vinsæl jólaplata sem er mikið leikin fyrir hver jól. Með Andreu í Borgardætrum eru Ellen Kristjánsdóttir og Berglind Björk Jónasdóttir. „Við höfum ákveðið að vera með stóra tónleika á sumardaginn fyrsta í Hörpu sem verður mjög spennandi.“

RADDBÖNDIN ÞANIN

Andrea segist hafa nóg að gera í dag og á morgun heima við. „Það er svo margt sem þarf að huga að, ætli ég þenji ekki raddböndin eitthvað,“ segir hún. Þegar hún er spurð hvort ekki þurfi að huga að klæðnaði fyrir svona stóra tónleika, svarar hún því játandi. „Það er hluti af þessu öllu. Ég læt sérsauma á mig og hef manneskju til að hjálpa mér við hönnunina,“ segir Andrea en vill ekkert frekar segja frá hvernig sá klæðnaður verður. Andrea vekur jafnan athygli fyrir óvenjulegan stíl, bæði í fatavali og hárgreiðslu. „Ég pæli dálítið í tísku og hönnun en er ekki öfgamanneskja á því sviði.“

Andrea hefur sömuleiðis mikinn áhuga á matargerð og finnst skemmtilegt að elda. Hún viðurkennir að hún sé ágætis kokkur. Það sem færri vita

sennilega er að hún er mikil hannyrðakona. Saumar út alls kyns púða, veggmyndir og á stóla. Hún segist líka taka í prjóna. „Það er ekki leyndarmál að mér finnst mjög skemmtilegt að sauma út,“ segir hún.

Andrea á einn son og sjö ára barnabarn sem var hjá henni um jólin. „Það er virkilega gaman að vera amma,“ segir hún. Maður Andreu er Einar Rúnarsson, hljómborðsleikari í Sniglabandinu. Þau eru heimakær en finnst sömuleiðis gaman að vera innan um fólk. „Við förum líka oft í sumarbústaðinn okkar. Vinnan kemur í törnum en þess á milli finnst okkur gott að fara í sveitina og slappa af,“ segir hún.

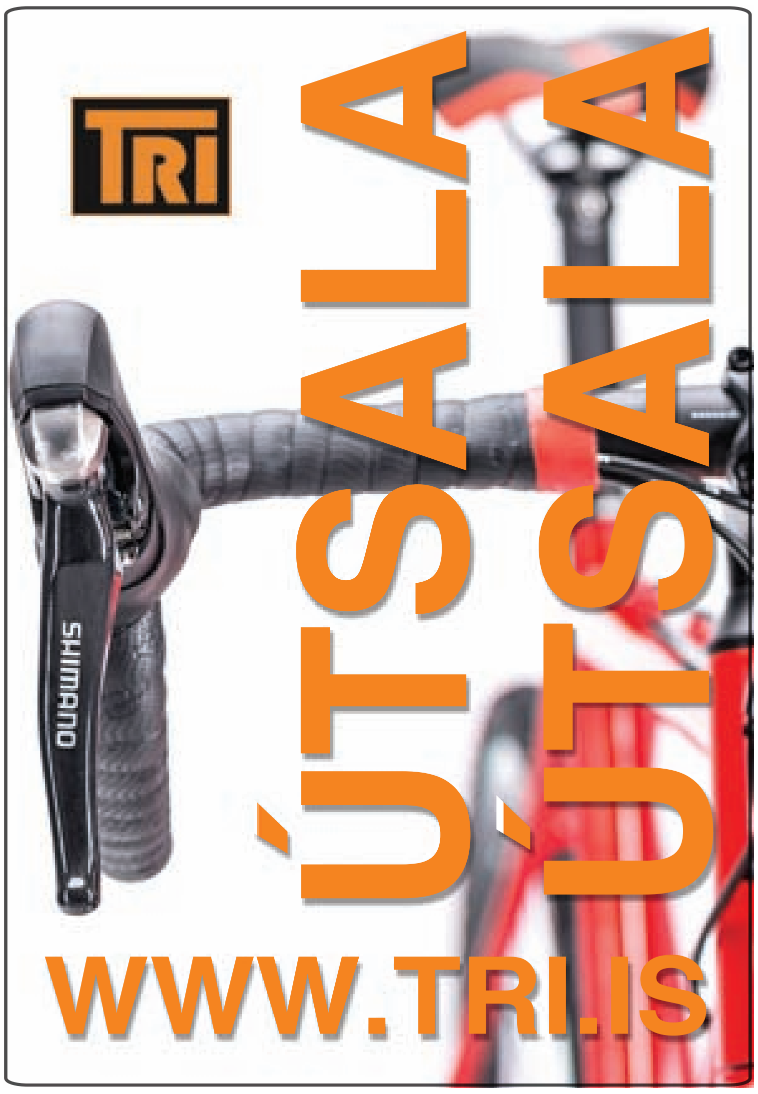
„Núna hlakka ég mikið til næstu helgar. Þetta verður virkilega skemmtilegt,“ segir Andrea en með henni í Todmobile eru Eyþór Ingi Gunnlaugsson, Þorvaldur Bjarni Þorvaldsson, Eiður Arnarsson, Kjartan Valdemarsson, Alma Rut og Ólafur Hólm.

■ elin@365.is

GOTT ÁHUGAMÁL Vinnan kemur í törnum, segir Andrea en þess á milli nýtur hún þess að slappa af yfir hannyrðum. MYND/VILHELM

GENESIS

Genesis er án efa ein vinsælasta rokksveit síðustu aldar. Hljómsveitin var stofnuð árið 1967 af Peter Gabriel, Tony Banks og Mike Rutherford en þeir Phil Collins og Steve Hackett gengu til liðs við sveitina árið 1970.



Enskuskóli Erlu Ara - Let's speak English
Velkomin í heimsókn og tekur ákvörðun eftir fyrsta tíma hvort þú viljir taka þátt.
Enskunámskeið í Hafnarfirði fyrir byrjendur og lengra komna
Á hverri önn sækja um 200 nemendur enskunám í skólanum, langflest konur á aldrinum 35 ára og eldri.
www.enskafyriralla.is
• 10 getustig með áherslu á tal
• Öllu lesefni fylgja hljóðdiskar
• Styrkt af starfsmenntasjóðum
Skráning stendur yfir í síma 891 7576 og erlaara@gmail.com

Skipuleggjum einnig námsferðir til Englands fyrir hópa og einstaklinga

NÝ LEIÐ TIL AÐ LÉTTAST!
MAGABANDSDÁLEIÐSLA

NÝJUNG Á ÍSLANDI
Magabandsdáleiðsla er lífsstílsbreyting.
Aðstoð við að léttast á nýjan og auðveldan hátt!
Með magabandsdáleiðslu færðu aðstoð við að borða minna af þeim mat sem þú ert þegar að borða.
Jón Víðis Jakobsson dáleiðari hefur hjálpað fjölda fólks að léttast og ná góðum árangri á þyngdarstjórnun sinni.
Upplýsingar og tímapantanir: S. 895 3035 • jonvidis@tofrar.is

FITUBRENNSLA Á NÁTTÚRULEGAN HÁTT

ICECARE KYNNIR *Chili Burn-töflurnar auka brennslu, örva meltingu og minnka sykurlöngun. Sævar Guðmundsson hefur lést eftir að hann fór að taka Chili Burn. „Mér finnst þörfin í sykur hafa minnkað, mig langar ekki eins mikið að fá mér gos eða nammi og áður.“*

Chili Burn-töflurnar eru byltingarkenndar töflur sem hjálpa til við fitubrennslu á náttúrulegan hátt. Töflurnar innihalda chili-jurtina sem eykur brennslu, grænt te sem örvar meltinguna, króm sem minnkar sykurlöngun, piparmintuolíu sem dregur úr uppþembu og vindgangi ásamt B-vítamíni og magnesíum. Chili Burn virkar þannig á þrefaldan hátt; það eykur brennslu, örvar meltinguna og minnkar sykurlöngunina.

HJÁLPAR TIL VIÐ AÐ LÉTTAST

Sævar Már Guðmundsson hefur lengi átt í baráttu við aukakílóin og hefur hreyfing verið helsta ástæða þess að hann hefur ekki verið í ofþyngd. „Fyrir nákvæmlega ári síðan var ég í mjög góðum málum og búinn að vera að léttast töluvert á hálfu ári á undan. Þá hafði ég tekið mataræðið í gegn svo um munaði og hreyfði mig mikið. Álag í vinnunni gerði það svo að verkum að í upphafi þessa árs fór ég að hafa minni tíma til að æfa og borða rétt og fór þá að þyngjast aftur,“ segir Sævar.

Í lok ágúst fór Sævar aftur að mæta í ræktina. „Þetta snýst allt um sjálfsaga og ég fann það á fyrstu skiptunum mínum að ég þurfti breytingu í öllu. Ég skráði mig í fasta tíma í ræktinni og æfi í það heila fimm sinnum í viku. Eftir að ég sá auglýsingu um Chili Burn í byrjun september ákvað ég að prófa það. Tæpum tveimur mánuðum síðar hafði ég lést um rúm fjögur kíló og fituprósenta lækkað um tæp fjögur prósentustig.“

SYKURÞÖRFIN MINNI

Sævar tekur Chili Burn-töfluna kvölds og morgna og hann telur það hjálpa til við að halda bruna gangandi allan daginn. „Með réttu mataræði hjálpar þetta mikið. Auk þess finnst mér þörfin í sykur hafa minnkað, mig langar ekki eins mikið að fá mér gosdrykki eða nammi eins og áður. Ég leyfi mér það þó einu sinni í viku.“

Hann segir það lykilatriði að hafa trú á þessu öllu saman. „Hreyfing skiptir mig miklu máli og rækt á líkamanum til að viðhalda hraustlegu útliti. Chili Burn hjálpar til við að halda niðri sykurþörf og mataræðinu í lagi auk þess sem það er vatnslosandi,“ segir Sævar.

LOKSINS FUNDIÐ ÞAÐ SEM VIRKAR

Helene Jenssen hefur tekið Chili Burn-töflurnar inn daglega í rúma tvo mánuði. „Ég hef lagt af og ekki bætt kílóunum á mig aftur. Ég nota minni fatastærðir og það er frábært.“

HELENE JENSSEN

Hún segist hafa barist við hliðarspik og stóran maga í mörg ár, reynt allt til að grennast en ekkert gengið. „Þegar ég las að chili væri náttúrulega efnið í Chili Burn-töflunum fór ég strax í næstu heilsuverslun og keypti mér pakka – og þá fór eitthvað að gerast! Eftir að ég fór að taka Chili Burn inn hef ég minnkað matarskammtana aðeins. Mér líður betur í maganum og ég er ekki eins þrútin og útþanin eins og ég var áður eftir máltíðir. Ég var næstum búin að gleyma því hvað manni getur liðið vel þegar maður lítur vel út. Ég mun aldrei verða þybbin aftur og mun halda áfram að taka inn töflurnar.“

FRAMLEITT Í SKANDINAVÍU

Sænskir sérfræðingar hjá New Nordic hafa þróað þessar nýju töflur byggðar á efnum úr chili-plöntunni. Þykkninu hefur verið blandað saman við önnur náttúruleg efni sem innihalda katekín-andoxunarefni. Klínískar rannsóknir, sem hafa verið birtar í vísindatímaritinu Obesity, sýna fram á að sama magn af þeim innihaldsefnum og er í töflunum getur dregið úr líkamsfitu. Sérfræðingarnir bættu piparmintuolíu við töfluna, sem dregur úr uppþembu og vindgangi.

Sérstakar ráðstafanir hafa verið gerðar til að hámarka gæðin bæði úr chili-plöntunni og öðrum innihaldsefnum, allt frá vinnslu þar til neytandinn tekur við þeim.

MINNI SYKURÞÖRF Sævar langar síður í sælgæti og gos eftir að hann byrjaði að taka Chili Burn. MYND/STEFÁN

SÖLUSTAÐIR OG UPPLÝSINGAR

Vörurnar eru fáanlegar í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna.
Hægt er að nálgast frekari upplýsingar á heimasíðu IceCare, www.icecare.is.

IceCare
Þín heilsa

BIO-KULT VIRKAR LANGBEST

ÁRANGURSRÍKT *Bio-Kult Candéa er öflug blanda vinveittra gerla sem styrkja þarmaflóruna. Kolbrún Hlín Hlöðversdóttir fær síður sveppasýkingar og önnur óþægindi eftir að hún hóf notkun þess. Hún er mjög ánægð með árangurinn af notkun Bio-Kult Candéa.*

Kolbrún Hlín Hlöðversdóttir var gjörn á að fá sveppasýkingar, hún var mjög viðkvæm og fékk kláða og óþægindi ef hún notaði dömubindi eða túrtappa. „Ég varð himinlifandi þegar ég áttaði mig á því að ég fékk ekki kláða og pirring þegar ég var á sýklalyfjakúr, blæðingum eða eftir samfarir eins og ég var vön, og það eina sem ég hafði breytt út af vananum með var að nota hylkin frá Bio-Kult Candéa,“ segir Kolbrún. „Venjulega þegar ég hef ég verið á sýklalyfjakúr hef ég tekið inn margfalda skammta af mjólkursýrugerlum (acidophilus), en það virkar miklu betur fyrir mig að nota Bio-Kult Candéa-hylkin. Eftir að ég kynntist Bio-Kult Candéa hef ég ekki notað neina aðra mjólkursýrugerla þar sem það virkar langbest fyrir mig. Ég er mjög ánægð með árangurinn af Bio-Kult Candéa.“

ENGIN UPPÞEMBA EÐA RISTILKRAMPI

Bio-Kult Candéa-hylkin geta fyrirbyggt sveppasýkingu í meltingarvegi. Berglind Káradóttir er með óþol fyrir nokkrum fæðutegundum og fékk reglulega ristilkrampa, uppþembdan maga og ógleði. „Ég hef þurft að passa vel upp á mataræðið, ekki síst þegar ég fór í veislur þar sem ég gat ekki vitað hvað var í matnum og fékk krampa í kjölfarið. Eftir að ég byrjaði að taka inn Bio-Kult Candéa breyttist þetta og maginn og ristillinn eru til friðs. Ég tek tvö hylki með morgunmat og ristilkramparnir heyra sögunni til. Ég, systir mín og dóttir tökum allar Bio-Kult með góðum árangri,“ segir Berglind.

ÖFLUG BLANDA

Bio-Kult Candéa-hylkin virka sem öflug vörn gegn candida-sveppasýkingu í meltingarvegi kvenna og karla og sem vörn gegn sveppasýkingu á viðkvæmum svæðum hjá konum. Candida-sveppasýking getur komið fram með ólíkum hætti hjá fólki, svo sem munnangur, fæðuóþol, pirringur og skapsveiflur, þreyta, brjóstsviði, verkir í liðum, mígreni eða ýmis húðvandamál. Innihald Bio-Kult Candéa-hylkjanna er öflug blanda af vinveittum gerlum ásamt hvítlauk og Grape Seed Extract. Bio-Kult Candéa hentar vel fyrir alla, einnig fyrir barnshafandi konur, mjólkandi mæður og börn. Fólk með mjólkur- og sojaóþol má nota vörurnar. Mælt er með Bio-Kult í bókinni Meltingarvegurinn og geðheilsa eftir Dr. Natasha Campbell-McBride.

LÍÐUR BETUR Berglindi Káradóttur líður betur eftir að hún fór að taka Bio-Kult Candéa og ristilkrampar sem hún fékk áður heyra nú sögunni til. MYND/ERNIR

BIO-KULT FYRIR ALLA

Bio-Kult Candéa-hylkin virka sem öflug vörn gegn candida-sveppasýkingu en hún getur komið fram með ólíkum hætti hjá fólki, svo sem munnangur, fæðuóþol, pirringur og skapsveiflur, þreyta, brjóstsviði, verkir í liðum, mígreni eða ýmis húðvandamál.

ÁNÆGÐ MEÐ ÁRANGURINN Kolbrún fær ekki sveppasýkingar eftir að hún fór að nota Bio-Kult Candéa.

Innihald Bio-Kult Candéa-hylkjanna er öflug blanda af vinveittum gerlum ásamt hvítlauk og Grape Seed Extract. Bio-Kult Original er einnig öflug blanda af vinveittum gerlum sem styrkja þarmaflóruna. Bio-Kult Candéa hentar vel fyrir alla, einnig fyrir barnshafandi konur, mjólkandi mæður og börn. Fólk með mjólkur- og sojaóþol má nota vörurnar. Mælt er með Bio-Kult í bókinni Meltingarvegurinn og geðheilsa eftir Dr. Natasha Campbell-McBride.

ALLTAF JAFN GAMAN Gísli Einarsson las ofurhetjublöð sem unglingur og bíður spenntur eftir rosalegu kvikmyndaári sem er fram undan. MYND/GVA

ELDGAMLAR OFURHETJUR MALA GULL

SPENNANDI KVIKMYNDAÁR *Stór hluti tekna Hollywood kemur frá kvikmyndum sem byggjast á 50 ára gömlum ofurhetjublöðum. Þegar Gísli Einarsson var unglingur voru ekki margir sem lásu ofurhetjublöð eins og hann. Hann bíður spenntur eftir skemmtilegu kvikmyndaári sem er fram undan.*

SPIDER MAN

Þeir voru ekki margir íslensku unglingarnir sem sökktu sér niður í ofurhetjublöð á níunda áratug síðustu aldar. Blöðin voru bundin við þröngan aldurshóp ungra drengja en nokkrir þeirra misstu þó aldrei áhugann. Einn þeirra var Gísli Einarsson, framkvæmdastjóri Nexus, sem hefði vafalaust aldrei trúað því ef einhver hefði sagt honum á þessum tíma að aldarfjórðungi síðar yrðu flestar aðsóknarmestu kvikmyndir Hollywood byggðar á þessum sömu ofurhetjum. Annað hefur þó komið á daginn og kvikmyndaárið 2015 verður engin undantekning og sneisafullt af hugrökkum ofurhetjum, skelfilegum illmennum og ævintýralegum söguþráðum. „Á þessum árum voru ofurhetjublöð frá útgáfufyrirtækjunum Marvel og DC fáanleg í bókabúðum. Fljótlega gerðist ég áskrifandi að nokkrum Marvel-titlum sem voru sendir heim pakkaðir inn í brúnan pappír og oft illa farin eftir ferðina yfir hafið.” Á þessum árum voru X-Men í miklu uppáhaldi Gísla en einnig Hulk, Spider-Man og Fantastic Four.

Margar af vinsælustu Hollywood-myndunum undafarinn áratug hafi verið sóttar í smiðju gömlu ofurhetjublaðanna en þó er stutt síðan kvikmyndaborgin tók við sér. „Það er ekki fyrr en árið 1978 sem fyrsta alvöru ofurhetjumyndin er gerð en það var Superman sem þá var orðinn 40 ára gamall.“ Vendipunkturinn hjá Marvel verður árið 1998 þegar fyrsta kvikmyndin um vampírubanann Blade kemur út. Í kjölfarið kom fyrsta X-Men-myndin árið 2000 og þar með var boltinn farinn að rúlla.“

Á þessum árum var Marvel búið að selja þremur kvikmyndaverum réttinn á mismunandi ofurhetjum og mismikil ánægja ríkti um þá ákvörðun innanhúss. „Því var ákveðið að taka þær persónur sem þeir áttu eftir og framleiða eigin kvikmyndir. Um leið voru persónurnar tengdar allar saman þannig að atburðir í einni mynd hefðu áhrif á aðrar, svipað og þeir gerðu í blöðunum með góðum árangri. Þetta er upphafið að núverandi gullöld Marvel-myndanna sem byrjaði með Iron Man árið 2008 og ekki sér fyrir endann á í dag.“

Kvikmyndaárið fram undan verður fjörugt fyrir unnendur ofurhetjumynda eins og Gísla. Hann segist hafa gaman af öllum góðum bíómyndum en sci-fi-, fantasíu- og teiknimyndir séu það sem hann sækir fyrst og fremst í. „Það er allt of langt mál að telja upp þær myndir sem ég er spenntur fyrir. Þó má nefna þrjár ofurhetjumyndir; Avengers 2: Age of Ultron og Ant Man frá Marvel auk Fantastic Four-endurgerðar frá Fox. Svo er ein klassísk fantasíumynd með dreka- og dýflissusniði, Seventh Son, sem lítur vel út. Samt er ein mynd sem drottnar yfir þeim öllum á þessu ári og ég bíð eftir henni með jöfnu magni eftirvæntingar og kvíða. Það er auðvitað jólamyndin Star Wars Episode VII: The Force Awakens. Hún má ekki klikka!“

Landsmenn mega því búast við holskeflu rándýrra ofurhetjumynda næstu árin. „Mér finnst auðvitað stórsniðugt að hasarblöðin sem ég og ekki svo margir aðrir á Íslandi vorum að lesa fyrir 30 árum séu orðin undirstaðan að bróðurparti tekna Hollywood og að þessar rúmlega 50 ára gömlu ofurhetjur séu ferskar og nýjar fyrir bíóáhorfendum.“

X MEN

HULK

NÝTT – NÝTT
8 rétta hlaðborð í hádeginu
TILBOÐ
KR. 1.590.-
OPIÐ KL. 11:00-14:00
Hlaðborðið er alla virka daga.
ekki um helgar.
Kinahofid
NÝBÝLAVEGI 20 SÍMI 554-5022

ÞRETTÁNDINN Í EYJUM

Eyjamenn hafa löngum þótt stórtækir í mörgu sem þeir taka sér fyrir hendur. Á meðan flest sveitarfélög skipuleggja þrettándagleði yfir einn dag þurfa Eyjamenn hvorki fleiri né færri en fjóra daga. Þrettándinn er hátíð álfa, trölla og jólasveina í Vestmannaeyjum og hófst gleðin síðasta fimmtudag en lýkur á morgun, sunnudag.

Íþróttafélagið Týr hélt fyrstu þrettándagleðina í Vestmannaeyjum árið 1942 en frá árinu 1997 hefur ÍBV séð um gleðina eftir sameiningu íþróttafélaganna tveggja, Týs og Þórs. Frá árinu 2008 hefur hátíðin staðið yfir í fjóra daga.

Dagskrá síðustu tveggja daga hefur verð fjölbreytt og vel sótt en þá var meðal annars haldið diskó-grímuball fyrir börnin, glæsileg flugeldasýning var í gærkvöldi ásamt blysför og álfabrennu þar sem ýmsar kynjaverur mættu og brugðu á leik.

Gangan, sem alltaf fer fram á föstudagskvöldi, er jafnan stærsti viðburður hátíðarinnar. Hún hefst við Hána og í fararbroddi eru Grýla og Leppalúði sem sitja í vagni ásamt tröllum. Jólasveinarnir þrettán fylgja þar á eftir með blys og á eftir þeim gengur stór hluti Eyjamanna.

Í dag, laugardag, verður mikil fjölskyldugleði í íþróttamiðstöð bæjarins, myndlistarsýning verður opnuð í Einarsstofu og fjölbreytt dagskrá verður í boði í Sagnaheimum. Þrettándanum lýkur svo á morgun, sunnudag, með Þrettándagleðimessu í Stafkirkju sem hefst kl. 14. Allar nánari upplýsingar um þrettándann má finna á vef bæjarins, www.vestmannaeyjar.is.

ÓLÍK ÁHRIF

Hví ekki að skipta kaffinu út fyrir te?

● SLÆR Á KVILLA

Kaffi er óneitanlega hressandi. Te fæst hins vegar í fjölbreyttari útgáfum og er hægt að velja á milli tegunda sem hafa mismunandi áhrif á líkamann. Það er ekki úr vegi að hvíla sig aðeins á kaffinu og prófa sig áfram með nýjar te-tegundir.

Grænt te getur gagnast þeim sem hafa hæga meltingu.

Kamillute hefur róandi áhrif og hefur lengi verið notað við svefnleysi.

Ylliblómate þykir gott við kvefi.

Sítrónute er gott við stressi.

Engiferte getur slegið á ógleði.

Piparmyntute er gott við uppþembu.

ÓKEYPIS LEIÐSÖGN

■ ÞJÓÐMINJASAFNIÐ

Ókeypis leiðsögn verður á Þjóðminjasafninu á morgun, sunnudag.

Leiðsögnin hefst klukkan 14 og er um 45 mínútur að lengd en farið verður um grunnsýningu safnsins, „Þjóð verður til – Menning og samfélag í 1200 ár“.

Á sýningunni er saga þjóðarinnar rakin í tímaröð frá landnámi til dagsins í dag. Sögunni er skipt í sjö tímabil og varpað ljósi á þau skeið sem í hefðbundinni sögutúlkun hafa gjarnan fallið í skuggann af þeim glæstari. Hvert tímabil er auðkennt með sérstökum skáp, sem sýnir lykilgrip og gefur örstutt yfirlit um helstu einkenni tímans. Fyrir hvert tímabil eru valdir atburðir eða merkar nýjungar sem markað hafa spor í þjóðarsöguna en einnig er bent á þætti í sögunni sem lítið breytast um aldir. Saman mynda þessir atburðir sögu hvers tímabils sem sýnd er með gripum.

TERRANOVA

BÆTIEFNI FRAMTÍÐAR

Inga Kristjáns
Næringarþerapisti

Ég er oft að ráðleggja einstaklingum með ýmis undirliggjandi vandamál, sem hafa þá ekki líkamlega burði til að nýta vel hefðbundin bætiefni. Terranova eru bætiefni án aukefna, með frostþurrkuðum jurtum og magnifood, sem gerir vörurnar einfaldlega miklu virkari en önnur bætiefni á markaðinum.

Ég elska það hve lítið þarf af bætiefnunum, og hve vel þau virka í litlum skömmtum. Meira er ekki alltaf betra og það sannast svo sannarlega með Terranova.

Full Spectrum Multivitamin
Mér hefur oft fundist eins og fjölvítamín skili mörgum einstaklingum litlum árangri. Eins og bætiefnin nái að fara í gegnum kerfið án þess að nýtast almennilega. Með Terranova er þessu öfugt farið. Magnifood jurtirnar sjá til þess að virku efnin nýtast fólki fullkomlega. Þetta er alvöru fjölvítamín!

Avena Sativa & Tart Cherry
er frábær blanda fyrir þá sem eiga erfitt með að sofa. Náttúrulegt melatonin í kirsuberjum gerir það að verkum að bætiefnið nýtist líka vel þeim sem vinna vaktavinnu og þurfa á einhvern hátt að snúa svolítið á líkamsklukkuna. Ég hef mikið ráðlagt þessa frábæru blöndu og fólk elskar hana.

Beetroot Juice, Cordyceps & Reishi Super-Blend
Þetta er nýja uppáhaldið mitt! Þvílík orka sem er í þessum jurtum. Það er gaman að taka á því í ræktinni með þetta gull í æðunum.

B-Complex with Vitamin C
er algjört taugafóður og getur gert mikið fyrir þá sem eru stressaðir, kvíðnir eða með vægt þunglyndi. Í blöndunni eru öll B vítamínin, C vítamín og blanda jurta sem efla geðheilsuna. Það þarf í flestum tilfellum ekki nema eitt hylki á dag.

Terranova stendur fyrir **gæði**, **hreinleika** og **hámarks virkni**. Inniheldur engin fylliefni, bindiefni eða önnur aukaefni. **Terranova bætiefnin sem virka.**

Nánar á facebook - Terranova Heilsa

Heilsuhúsið | Lifandi Markaður | Gló Fákafeni | Blómaval,
Lyfja Smáralind | Lyfja Smáratorg | Lyfja Laugavegi | Lyfja Lágmúla

YNDISLEGT AÐ VERA ÁSTFANGIN

BARN OG GRÍN *Nýja árið verður viðburðaríkt í lífi Önnu Svövu Knútsdóttur leikkonu en hún gengur með bæði barn og nýja grínþætti í maganum. Hún segist vera ánægð með Áramótaskaupið en hún er einn sex höfunda þess.*

Anna Svava Knútsdóttir, leikkona og uppistandari, er á ákveðnum tímamótum í lífi sínu en hún á von á sínu fyrsta barni eftir nokkrar vikur. Þeir sem hafa orðið vitni að uppistandi Önnu Svövu vita að hún vísar oft í sitt eigið líf sem einhleyp, barnlaus kona. Þar sem hún er hvorugt í dag leitar hún á nýjar slóðir í uppistandinu en í gærkvöld tók hún þátt í nýrri uppistandssýningu Mið-Íslands sem frumsýnd var í Þjóðleikhúskjallaranum.

„Núna tala ég bara um hvernig það er að vera í sambandi og ólétt, þetta verður algjör viðsnúningur hjá mér en ég var náttúrlega einhleyp lengi og bjó í miðbænum og allt var skemmtilegt,“ segir Anna Svava á léttu nótunum. „En án alls gríns þá er yndislegt að vera ástfangin, sem ég auðvitað er.“ Kærasti Önnu Svövu heitir Gylfi Þór Valdimarsson og eiga þau skötuhjú Ísbúðina Valdísi og þar vinna þau bæði. „Það er aðalstarfið mitt, að vinna í Valdísi, Gylfi gerir ísinn og ég geri ýmislegt annað og þetta gengur alltaf eins og í sögu. Núna er ég reyndar voða mikið í því að leggja mig,“ segir hún og hlær en hún er komin 32 vikur á leið.

GENGUR MEÐ ORRA

Anna Svava segir meðgönguna hafa gengið vel og að hún sé orðin mjög spennt fyrir komu barnsins. „Það er reyndar dálítið basl að vera ólétt og það sagði mér enginn hvað þetta tekur langan tíma. Það er næstum allt tilbúið hjá okkur, komið lítið rúm við hliðina á hjónarúminu, bílstóll og kerra. Ég er meira að segja búin að þvo fötin, strauja þau, flokka eftir stærð og setja þau í plastpoka ofan í skúffu,“ segir hún í fullri alvöru en blaðamaður var á stundum ekki viss um hvort hún væri að grínast eins og hún á svo auðvelt með eða ekki en alls ekki allar mæður eru svo vel skipulagðar og með allt klárt á þessum tíma meðgöngunnar eins og hún er.

Anna Svava lætur ekki þar við sitja því hún er búin að nefna drenginn sem hún gengur með. „Þegar ég fór í sónar og fékk að vita að þetta væri strákur þá fékk ég smá sjokk því strákar gera alls konar skrítna hluti eins og að borða tyggjó af götunni og svoleiðis. Mér fannst svolítið erfitt að tengjast honum þannig að við nefndum hann Orra og þá fannst mér þetta bara mesti snillingur í heimi. „Orri Gylfa, besti fótboltamaður í heimi“, finnst þér það ekki hljóma þannig?“ segir hún og hlær.

EKKI HÆGT AÐ GERA SKAUP FYRIR ALLA

Eins og margir vita var Anna Svava einn af höfundum Áramótaskaupsins, bæði þess síðasta og þeirra fjögurra sem á undan komu. Hún er sátt við útkomuna og er ekki mikið að spá í viðbrögðum fólks við því. „Það er ekki hægt að gera Skaup sem öllum finnst skemmtilegt. Ef fólki finnst þrír til fjórir sketsar fyndnir þá er það bara æðislegt. Eftir fyrstu Skaupin sem ég tók þátt í þá var ég mikið að spá í hvað fólki fyndist um þau, las komment á vefmiðlum og slíkt en nú geri ég það ekki. Ég geri bara mitt besta og svo get ég ekki gert neitt meira.“

Spurð út í hvort það sé ekki mikil ábyrgð að skrifa Áramótaskaup segist Anna Svava stundum rífast við meðhöfunda sína og berjast fyrir sínum bröndurum. „Ég er með öðru vísi smekk en einhver annar sem er að skrifa og þess vegna var ég valin til að skrifa líka. Ég verð að vera háværi svo mínir brandarar fái að njóta sín af því það er einhver þarna úti með alveg sama húmor og ég.“

GRÍNÞÆTTIR EINS OG KLOVN

Hún segir það vera skemmtilegt að taka þátt í því að skrifa skaupið þó hún geti orðið mjög pirruð á þeim tíma. „Það er eini tíminn sem ég fylgist náið með fréttum, þessa þrjá mánuði sem við erum að skrifa. Ég les allt og er inni í öllu og verð oft mjög reið og sár yfir því hvernig þjóðfélagið er og kem oft æst heim. Þegar ég les til dæmis eitthvað um spillinguna sem er í gangi verð ég oft alveg brjáluð og vil fara út í stjórnmál til að gera eitthvað í þessu,“ útskýrir hún ákóf.

Hún er þó fljót að taka upp léttara hjal þegar hún er spurð að því hvernig framhaldið verði hjá henni. „Ég ætla að reyna að vera með í sýningunum með Mið-Íslandi eins lengi og ég get. Síðan verð ég heima í fimm mánuði með Orra eftir að hann fæðist en í lok sumars ætla ég að gera þætti með Garðari Cortes sem ég ætlaði að gera fyrir löngu. Þetta verða sex grínþættir sem verða teknir upp í Danmörku og verða sýndir á RÚV. Þættirnir eru svipaðir og Klovn-þættirnir, við Garðar leikum okkur sjálf og ég verð uppistandari sem ætlar að meika það í Danmörku og Garðar verður „sidekick-ið“ mitt.“

Hún telur þó engar líkur á að hún slái í gegn sem uppistandari í Danmörku í alvöru. „Það er mun líklegra að Garðar slái í gegn og verði vinsæll á Jótlandi,“ segir hún og skellihlær.

■ liljabjork@365.is

Á VON Á STRÁK „Þegar ég fór í sónar og fékk að vita að þetta væri strákur þá fékk ég smá sjokk því strákar gera alls konar skrítna hluti eins og að borða tyggjó af götunni og svoleiðis,“ segir Anna Svava. MYND/GVA

ALLT TILBÚIÐ

„Það er reyndar dálítið basl að vera ólétt og það sagði mér enginn hvað þetta tekur langan tíma. Það er næstum allt tilbúið hjá okkur, komið lítið rúm við hliðina á hjónarúminu, bílstóll og kerra. Ég er meira að segja búin að þvo fötin, strauja þau, flokka eftir stærð og setja þau í plastpoka ofan í skúffu.“

BAUHAUS
Allt fyrir hús, heimili og garða

BAUHAUS er ein af stærstu verslunarkeðjum á byggingasviði í Evrópu og rekur fleiri en 220 verslanir í 16 löndum. Hjá BAUHAUS er viðskiptavinurinn alltaf í öndvegi, stjórnendur eru virkir og hvetja sitt fólk til dáða.

BAUHAUS – verslunarstjóri

BAUHAUS leitar að öflugum einstaklingi í starf verslunarstjóra. Verslunarstjóri ber ábyrgð á útliti og almennum rekstri verslunarinnar og því er viðvera í búðinni stór hluti af starfinu.

Helstu verkefni

- Ábyrgð á allri þjónustu
- Samskipti við viðskiptavini
- Almenn starfsmannastjórnun
- Útlit og vöruframboð
- Önnur tilfallandi störf í verslun

Hæfniskröfur

- Reynsla af verslunarrekstri
- Reynsla af stjórnun hópa
- Haldbær reynsla af sölumennsku
- Þjónustulund og hæfni í mannlegum samskiptum
- Frumkvæði og skipulögð vinnubrögð

Upplýsingar veitir:
Sverrir Briem
sverrir@hagvangur.is

Umsóknir og fyrirspurnir verða meðhöndlaðar sem trúnaðarmál og öllum svarað.

Umsóknir óskast fylltar út á www.hagvangur.is

Umsóknarfrestur er til og með 19. janúar 2015.

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

Spennandi tækifæri!

- .NET - hugbúnaðarþróun
- Java - hugbúnaðarþróun
- Reyndir forritarar - hugbúnaðarsérfræðingar
- Kerfisrekstur og gagnagrunnar

Áhugaverð störf og spennandi tækifæri í boði.
Sjá www.intellecta.is

intellecta
ráðgjöf ráðningar rannsóknir

Síðumúla 5 108 Reykjavík sími 511 1225 www.intellecta.is

HEILBRIGÐISSTOFNUN SUÐURLANDS

Mannauðsstjóri hjá Heilbrigðisstofnun Suðurlands

Heilbrigðisstofnun Suðurlands (HSU) var stofnuð 1. október 2014, í víðfeðmasta heilbrigðisumdæmi landsins, við sameiningu Heilbrigðisstofnunar Suð-Austurlands (HSSa), Heilbrigðisstofnunar Suðurlands (HSu) og Heilbrigðisstofnunar Vestmannaeyja (HSVe). Formleg sameining tók gildi 1. janúar 2015.

Heildarframlag til HSU á fjárlögum 2015 er um 3,6 milljarðar króna og hjá stofnuninni starfa ríflega 500 manns. Fjöldi íbúa á svæðinu eru um 26.000 manns.

Hlutverk HSU er að leggja grunn að skipulagi almennrar heilbrigðisþjónustu og tryggja íbúum í heilbrigðisumdæmi Suðurlands og öðrum þjónustuþegum, s.s. ferðamönnum á svæðinu, jafnan aðgang að bestu heilbrigðisþjónustu sem á hverjum tíma er tök á að veita.

Heilbrigðisstofnun Suðurlands auglýsir laust til umsóknar starf mannauðsstjóra. Mannauðsstjóri er yfirmaður mannauðsmála og hefur umsjón með framkvæmd og eftirfylgni starfsmannastefnu HSU. Mannauðsstjóri situr í framkvæmdastjórn og heyrir beint undir forstjóra.

Helstu viðfangsefni og ábyrgð

- Fagleg forysta um mannauðsmál
- Utanumhald starfsmannaupplýsinga
- Starfsmannamál s.s. starfsgreining, starfsþróun, gerð starfslýsinga, móttaka nýrra starfsmanna, upplýsingar um réttindi og starfsskyldur og ráðgjöf í starfsmannamálum
- Þátttaka í mótun og eftirfylgni með starfsmannastefnu
- Áætlanagerð, fræðslu- og símenntunarmál
- Frammistöðumat, starfsmannaviðtöl og eftirfylgni
- Utanumhald um framkvæmd kjarasamninga
- Lykiltölur fyrir starfsmannamál stofnunarinnar og starfsánægjukannanir

Menntunar- og hæfniskröfur

- Brennandi áhugi á þróun ferla og uppbyggingu Heilbrigðisstofnunar Suðurlands
- Háskólamenntun á sviði mannauðsmála, viðskiptafræði eða sambærileg menntun
- Reynsla af starfsmannastjórnun/mannauðsmálum
- Reynsla af áætlanagerð, tölfræði og úrvinnslu gagna
- Reynsla af umbótaverkefnum, teymisvinnu og breytingastjórnun
- Þekking og reynsla af vinnurétti og framkvæmd kjarasamninga er æskileg
- Framúrskarandi leiðtoga- og samskiptahæfileikar
- Hæfni til að tjá sig í ræðu og riti
- Frumkvæði, áreiðanleiki, jákvæðni, þrautseigja og árangursmiðað viðhorf

Nánari upplýsingar um starfið veitir Herdís Gunnarsdóttir forstjóri HSU, (forstjori@hsu.is), í síma 480-5100. Umsóknarfrestur er til og með 26. janúar nk. Farið verður með allar fyrirspurnir sem trúnaðarmál. Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is og henni þarf að fylgja staðfestar upplýsingar um menntun, fyrri störf og reynslu.

Intellecta, Síðumúla 5, 108 Reykjavík, sími 511 1225

intellecta
ráðgjöf ráðningar rannsóknir

Ert þú ekki gera ekki neitt týpa?

Motus ehf. er leiðandi fyrirtæki á sviði kröfustjórnunar (Credit Management Services).

Hjá Motus starfa rúmlega 140 starfsmenn á 12 starfsstöðvum um land allt. Meðal viðskiptavina Motus eru m.a. fjölmörg af stærstu fyrirtækjum og stofnunum landsins.

intrum justitia

Motus er samstarfsaðili Intrum Justitia, sem er markaðsleiðandi fyrirtæki í Evrópu á sviði kröfustjórnunar.

Hafnarfjörður - Þjónustufulltrúi

Motus leitar eftir þjónustufulltrúa í Greiðendaþjónustu á nýja skrifstofu fyrirtækisins í Firði, Hafnarfirði.

Starfið felst í almennri vinnslu innheimtumála á milliinnheimtu- og lögfræðisviði. Reynsla af skrifstofu- og eða bankastörfum er kostur.

Helstu verkefni

- Afgreiðsla og upplýsingagjöf til greiðenda
- Símsvörun og hringingar í greiðendur
- Gerð samninga og greiðslusamkomulaga
- Ýmis skjala- og tölvuvinnsla

Hæfnisþættir

- Framúrskarandi samskiptahæfileikar
- Þjónustulund
- Nákvæm vinnubrögð
- Góð almenn íslensku- og tölvukunnátta

Nánari upplýsingar veitir Sigurbjörg D. Hjaltadóttir, starfsmannastjóri Motus, í síma 440 7122. Vinsamlegast sækið um á heimasíðu okkar, www.motus.is. Umsóknarfrestur er til og með 22. janúar 2015. Ráðið verður í starfið sem fyrst.

motus

ÍAV

VERKAMENN

ÍAV óskar eftir að ráða stundvísa verkamenn til starfa á höfuðborgarsvæðinu.

Reynsla af byggingaframkvæmdum æskileg. Vinnuvélaréttindi er kostur.

Nánari upplýsingar veitir Magni mannauðsstjóri í síma 695-3189.

Umsóknir óskast lagðar inn í gegnum heimasíðu ÍAV, www.iav.is

Við breytum vilja í verk

ÍAV hf. | Höfðabakka 9 | 110 Reykjavík | s. 530 4200 | www.iav.is

---

ÖRYGGISVÖRÐUR
SECURITY GUARD

Sendiráð Bandaríkjanna auglýsir stöðu öryggisvarðar lausa til umsóknar. Umsóknarfrestur er til og með **23. janúar 2015.** Frekari upplýsingar er að finna á heimasíðu sendiráðsins: http://iceland.usembassy.gov/vacancies.html

The U.S. Embassy in Reykjavik is seeking an individual for the position of Security Guard. The closing date for this postion is **January 23, 2015.** Application forms and further information can be found on the Embassy's home page: http://iceland.usembassy.gov/vacancies.html
Please send your application and resumé to : reykjavikvacancy@state.gov

---

Elkem Ísland

Sérfræðingur í gæðatryggingu

Elkem Ísland auglýsir starf sérfræðings í gæðatryggingu lausa til umsóknar. Leitað er að einstaklingi sem hefur almennt áhuga á gæðamálum og framleiðsluferlum og getur nýtt sér tölfræði- og stærðfræðikunnáttu í daglegum störfum.

Starfssvið:
Vinna með framkvæmdastjóra gæðatryggingar og fullvinnslu í eftirfarandi verkefnum:

- Innri og ytri úttektir ISO 9001
- Kortlagning og áhættugreining á framleiðsluferlum með tilliti til gæðamála
- Samvinna með framleiðsludeildum við:
  - Að auka gæðavitund og gæðaþekkingu starfsmanna í framleiðslu
  - Þróun, þjálfun og eftirfylgni á ferlum varðandi sýnatöku/sýnavinnslu í framleiðslu
  - Önnur mál er varða gæðatryggingu ferla og vöru í framleiðslu
- Samvinna við rannsóknarstofu: Þróun, viðhald og eftirfylgni á ferlum er varða gæðatryggingu og gæðaeftirlit rannsóknar
- Önnur verkefni í samráði við framkvæmdastjóra

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Kunnátta í tölfræði og stærðfræði
- Reynsla af innri/ytri úttektum
- Þekking/reynsla í ISO 9001
- Þekking á straumlínustjórnun (LEAN)
- Agi og nákvæmni í vinnubrögðum
- Frumkvæði, sjálfstæði í vinnubrögðum og hæfni til að vinna í teymi
- Hæfileiki í mannlegum samskiptum
- Reynsla af kennslu og fræðslu starfsmanna
- Reynsla af vinnu á rannsóknarstofu
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi (t.d. efnafræði, almenn verkfræði)
- Gott vald á íslensku og ensku auk kunnáttu í a.m.k. í einu Norðurlandamáli

Elkem Ísland kappkostar að starfa í víðtækri sátt við starfsfólk sitt, viðskiptavini, íslenskt samfélag og lífríki náttúrunnar. Með öryggi, fagmennsku og heiðarleika að leiðarljósi leggjum við okkar af mörkum til framleiðslu á hágæða kísilmálmi. Fyrirtækið ber virðingu gagnvart því jafnvægi sem ávallt þarf að ríkja á milli nýtingar og verndunar náttúruauðlinda. Elkem Ísland er hluti af Elkem A/S samsteypunni sem hefur í meira en hundrað ár verið frumkvöðull í tækniþróun í kísiliðnaði og haft frumkvæði að þróun margvíslegra lausna á sviði umhverfismála. Elkem Ísland starfar samkvæmt vottaðri gæða- og umhverfisstjórnun.

Umsóknarfrestur er til og með 21. janúar nk.
Umsækjendur eru vinsamlegast beðnir að sækja um starfið á heimasíðu Capacent, www.capacent.is.

Umsókn um starfið þarf að fylgja ítarleg starfsferilsskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið. Nánari upplýsingar veita Helga Jónsdóttir (helga.jonsdottir@capacent.is) og Erik Christianson Chaillot (erik.chaillot@capacent.is) hjá Capacent ráðningum.

capacent

Viltu vinna fyrir iðnað í örum vexti?

SI

Samtök iðnaðarins leita að öflugum og jákvæðum viðskiptastjóra hugverkaiðnaðar. Um er að ræða ómetanlegt tækifæri til að kynnast iðnaði í örum vexti og efla tengslanet við lykilaðila í greininni. Leitað er að einstaklingi sem hefur brennandi áhuga á íslenskum iðnaði og atvinnulífi. Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Starfssvið:

Viðskiptastjóri vinnur að hagsmunum aðildarfélaga í hugverkaiðnaði, sinnir verkefnastjórnun og leiðir samskipti við þau. Mikill áhersla er á þjónustu við starfsgreinahópa og samskipti við stjórnvöld og fleiri aðila um hagsmunamál er varða íslenskan iðnað.

Viðskiptastjóri hefur aðgengi að sérfræðingum á sviði menntunar, nýsköpunar, hagfræði, lögfræði og markaðs- og kynningarmála. Viðskiptastjórinn verður m.a. tengiliður eftirfarandi starfsgreinahópa í gagnaversiðnaði, heilbrigðisiðnaði, leikjaiðnaði og upplýsingatækni.

Menntun og hæfni:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Góð þekking á upplýsingatækni, fjar- og samskiptanetum, virkni þeirra og notkun
- Áhugi á fyrirtækjum í hugverkaiðnaði og innsýn í starfsemi þeirra kostur
- Leiðtogahæfileikar og frumkvæði
- Geta til að tjá sig í ræðu og riti
- Góð samskiptafærni og geta til að vinna sjálfstætt

Samtök iðnaðarins eru stærstu atvinnurekendasamtök á Íslandi og vinna að hagsmunum fjölbreyttrar flóru um 1.300 iðnfyrirtækja.

Umsóknarfrestur er til og með 20. janúar nk.
Umsækjendur eru vinsamlegast beðnir að sækja um starfið á heimasíðu Capacent, www.capacent.is.

Umsókn um starfið þarf að fylgja ítarleg starfsferilsskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið. Nánari upplýsingar veita Auður Bjarnadóttir (audur.bjarnadottir@capacent.is) og Silja Jóhannesdóttir (silja.johannesdottir@capacent.is) hjá Capacent ráðningum.

capacent

Þjónustufulltrúi í lífeyrisdeild

GILDI lífeyrissjóður

Gildi lífeyrissjóður óskar eftir að ráða þjónustufulltrúa í lífeyrisdeild. Um fjölbreytt starf er að ræða í góðu starfsumhverfi. Leitað er að samviskusömum og talnaglöggum einstaklingi sem hefur jákvætt viðmót, er þjónustulipur og hefur gaman af samskiptum við fólk.

Starfssvið:

- Upplýsingagjöf og samskipti við viðskiptavini
- Ráðgjöf varðandi réttindi sjóðfélaga
- Móttaka, meðhöndlun og úrvinnsla umsókna
- Lífeyrisútreikningar og skráningar
- Önnur tilfallandi verkefni

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Reynsla af starfi innan lífeyrissjóðs er kostur
- Góð starfsreynsla af alhliða skrifstofustörfum
- Stúdentspróf eða sambærileg menntun
- Hæfni í mannlegum samskiptum
- Góð íslenskukunnátta
- Góð tölvukunnátta skilyrði, góð kunnátta á Excel er nauðsynleg

Gildi-lífeyrissjóður er þriðji stærsti lífeyrissjóður landsins og nema eignir hans tæplega 400 milljörðum króna. Á árinu 2014 greiddu um 4.000 launagreiðendur iðgjöld til sjóðsins fyrir um 40.000 sjóðfélaga. Samtals eiga um 190.000 einstaklingar réttindi hjá sjóðnum.

Umsóknarfrestur er til og með 18. janúar nk.
Umsækjendur eru vinsamlegast beðnir að sækja um starfið á heimasíðu Capacent, www.capacent.is.

Umsókn um starfið þarf að fylgja ítarleg starfsferilsskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið. Nánari upplýsingar veita Auður Bjarnadóttir (audur.bjarnadottir@capacent.is) og Erik Christianson Chaillot (erik.chaillot@capacent.is) hjá Capacent ráðningum.

capacent

Capacent Ráðningar

capacent

HS Veitur hf óska eftir að ráða í eftirtalin störf í starfsstöðvum sínum í Reykjanesbæ og í Hafnarfirði

Starfsmaður í orkureikningagerð - Reykjanesbæ

Helstu þættir starfsins eru:
- Orkureikninga- og vatnsgjalda reikniskeyrslur ásamt ýmsum leiðréttingum og breytingum.
- Eftirlit með álestrum og viðeigandi aðgerðir eftir þörfum.
- Svörun fyrirspurna notenda hvað varðar aflreikninga og tímamældar veitur.
- Samskipti við boðgreiðslufyrirtæki ásamt sendingum og móttöku boðgreiðslukrafna.

Hæfniskröfur:
- Menntun og/eða reynsla sem nýtist í starfi, háskólamenntun æskileg.
- Mjög góð reynsla í notkun tölvukerfa.
- Stundvísi.
- Skipulagshæfni og hæfni til að vinna undir álagi.
- Samskiptahæfni og frumkvæði.

Álesari og lokunarmaður - Hafnarfirði

Helstu þættir starfsins eru:
- Almennir álestrar hjá heimilum, fyrirtækjum og álestrar vegna notendaskipta.
- Lokanir og opnanir á veitum í samstarfi við innheimtu.
- Eftirlit með merkingum á mælum.
- Álestur samkvæmt öðrum tilfallandi beiðnum.
- Sinna ýmsum viðvikum fyrir skrifstofu s.s. ferðir í banka og pósthús.

Hæfniskröfur:
- Reynsla sem nýtist í starfi.
- Haldgóð reynsla í notkun tölvukerfa.
- Vandvirkni.
- Þjónustulund, samskiptahæfni og frumkvæði.
- Sjálfstæði í starfi og hæfni til að vinna undir álagi.

HS Veitur hf varð til 1. desember 2008 þegar Hitaveitu Suðurnesja hf var skipt í HS Veitur hf og HS Orku hf.
HS Veitur hf annast raforkudreifingu á Suðurnesjum, í Hafnarfirði, í hluta Garðabæjar, í Vestmannaeyjum og í Árborg.
HS Veitur hf annast hitaveiturekstur á Suðurnesjum og í Vestmanna-eyjum og vatnsveiturekstur að stórum hluta á Suðurnesjum og í Vestmanneyjum.
Starfsstöðvar HS Veitna hf eru fjórar þ.e. í Reykjanesbæ, Hafnarfirði, Vestmannaeyjum og í Árborg.
Hjá HS Veitum hf starfa 84 starfsmenn en auk þess eru ákveðnir starfsþættir keyptir af HS Orku hf.

Sótt er um starfið á heimasíðu HS Veitna, www.hsveitur.is.
Nánari upplýsingar veitir Petra Lind Einarsdóttir mannauðsstjóri.
Umsóknarfrestur er til og með 22. janúar 2015.

HS VEITUR HF
www.hsveitur.is

Járniðnaðarmenn

Óskum eftir að ráða vana járniðnaðarmenn til starfa, nú þegar eða eftir samkomulagi. Þurfa að geta unnið sjálfstætt. Upplýsingar í síma 567-7553.

Harka ehf. - Hamarshöfða 7 - 110 Reykjavík.

Eggert Kristjánsson hf.

Þjónustufulltrúar

Eggert Kristjánsson hf. óskar að ráða öfluga þjónustufulltrúa til starfa í þjónustuver fyrirtækisins. Starfssvið þjónustufulltrúa er símsvörun, móttaka á sölupöntunum, þjónusta við viðskiptavini, ýmis innri þjónusta og önnur tilfallandi störf. Óskað er eftir einstaklingum sem eru þjónustulundaðir, áræðnir og röggsamir. Í boði er fjölbreytt starf í vaxandi fyrirtæki með góðri starfsaðstöðu.

Hæfniskröfur:
- Reynsla af sambærilegum störfum
- Gott vald á íslensku og ensku
- Frumkvæði og útsjónarsemi
- Reynsla/áhugi á matreiðslu og matvælum er kostur
- Góð almenn tölvukunnátta áskilin
- Færni í Navision, innkaupakerfum og tollskýrslugerð er kostur

Viðkomandi þarf að geta starfað í hóp og þarf að eiga auðvelt með mannleg samskipti. Ráðið verður í starfið sem fyrst.

Upplýsingar um starfið veitir Svanhildur Árnadóttir þjónustustjóri í síma 568 5300. Umsóknir um starfið sendist á netfangið svanhildur@eggert.is fyrir **19. janúar n.k.**

EGGERT KRISTJÁNSSON HF. SÉRHÆFIR SIG Í INNFLUTNINGI, SÖLU OG DREIFINGU FYRIR MATVÖRUVERSLANIR, LYFJAVERSLANIR, MÖTUNEYTI, VEITINGAHÚS OG FYRIR MATVÆLAIÐNAÐ.

Controlant er íslenskt hátæknifyrirtæki sem býður upp á heildarlausnir í rauntímavöktun verðmæta. Lausnir fyrirtækisins byggja á þráðlausri tækni, hugbúnaðarlausnum og miðlægu gagnagrunnskerfi sem fyrirtækið hefur þróað á undanförnum árum. Lausnir fyrirtækisins eru í stöðugri sókn á lyfja- og matvælamörkuðum um allan heim. Vegna aukinna umsvifa þurfum við að bæta við liðsmönnum í teymið okkar.

Viðmótsforritarar

Um er að ræða spennandi framtíðarstörf þar sem tekist er á við krefjandi verkefni við þróun á vefkerfum fyrirtækisins. Meðal annars munu liðsmenn koma með virkum hætti að mótun stefnu fyrirtækisins í vef- og snjallsímamálum til framtíðar. Mikill kostur er að umsækjendur hafi brennandi áhuga á viðfangsefninu og séu virkir í að fylgjast með nýjungum á þessu sviði.

Helstu kröfur:
- Háskólapróf í tölvunarfræði eða sambærileg menntun sem nýtist í starfi
- Yfirgripsmikil þekking og reynsla af vefforritun
- Þekking og reynsla af ASP.NET MVC
- Þekking og reynsla af Javascript og AngularJs
- Þekking á helstu nýjungum í vef- og viðmótshugbúnaði
- Reynsla af snjallsímaforritun er kostur
- Reynsla af vefþjónustuforritun er kostur
- Hæfni í mannlegum samskiptum
- Góð enskukunnátta
- Sjálfstæð vinnubrögð
- Hæfni í Foosball er talinn ókostur

Viðskiptafulltrúi

Um er að ræða spennandi framtíðarstarf í höfuðstöðvum Controlant á Íslandi þar sem tekist er á við krefjandi verkefni í bakvinnslu sölu og þjónustu Controlant. Starfið felur í sér stuðning við söluteymi Controlant, samskipti við viðskiptavini sem og almenn skrifstofustörf.

Helstu kröfur:
- Rík þjónustulund
- Góð almenn tölvukunnátta
- Góð enskukunnátta
- Öguð og sjálfstæð vinnubrögð
- Skipulagshæfileikar
- Aðlögunarhæfni og frumkvæði
- Hæfni í mannlegum samskiptum
- Reynsla af þjónustustarfi er kostur
- Reynsla af vinnu með gæðakerfi er kostur
- Þekking á lyfja- og/eða matvælageiranum er kostur
- Hæfni í Foosball er góður kostur

Vinsamlegast sendið umsókn ásamt ferilskrá á **job@controlant.com** fyrir 24. janúar 2015. Öllum umsóknum verður svarað. Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál.

Controlant ehf. | Crensásvegi 7 | 108 Reykjavík | sími 517 0630 | www.controlant.com

controlant

NÁMS- OG STARFSRÁÐGJAFI

FRAMVEGIS Miðstöð símenntunar

Framvegis – miðstöð símenntunar leitar að öflugum náms- og starfsráðgjafa í fullt starf. Um er að ræða tímabundna ráðningu í eitt ár með möguleika á framlengingu. Leitað er að sjálfstæðum og lausnamiðuðum aðila sem hefur brennandi áhuga á sviði símenntunar.

Framvegis er framsækin símenntunarmiðstöð staðsett í Skeifunni. Markmið Framvegis er að bjóða upp á metnaðarfulla fræðslu sem svarar þörfum atvinnulífsins. Lögð er áhersla á fjölbreyttar kennsluaðferðir, sem og jákvæða og lærdómsríka upplifun nemenda af námi. Framvegis hefur hlotið EQM gæðavottun. Nánari upplýsingar má finna á **www.framvegis.is**.

HELSTU VERKEFNI:

» Veita nemendum Framvegis þjónustu í formi náms- og starfsráðgjafar.
» Framkvæma raunfærnimat fyrir einstaklinga.
» Hanna námskrár í samvinnu við sérfræðinga.
» Hæfnigreina störf og greina fræðsluþarfir á vinnustöðum.
» Ýmis önnur störf á skrifstofu miðstöðvarinnar.

HÆFNISKRÖFUR:

» Háskólapróf í náms- og starfsráðgjöf.
» Haldbær reynsla af náms- og starfsráðgjöf fyrir fullorðna.
» Þekking á raunfærnimati og reynsla af notkun þess er kostur.
» Þekking á framhaldsfræðslukerfinu og/eða starfi símenntunarmiðstöðva er kostur.
» Mjög góð tungumálakunnátta – íslenska, enska og eitt Norðurlandamál.
» Mikil rit- og samskiptafærni.
» Greiningarhæfni, frumkvæði, drifkraftur og sjálfstæð vinnubrögð.

SÆKJA UM:

Nánari upplýsingar um starfið veita Hildur Erla Björgvinsdóttir hildur@radum.is og Sigrún Erna Sævarsdóttir sigrun@radum.is, í síma 519 6770.

Gert er ráð fyrir að náms- og starfsráðgjafi hefji störf fljótlega.

Áhugasamir sæki um á heimasíðu Ráðum www.radum.is. Með umsókn skal fylgja greinargóð ferilskrá.

UMSÓKNARFRESTUR
20. janúar nk.

ráðum atvinnustofa

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

---

ERT ÞÚ ÁRANGURSDRIFINN EINSTAKLINGUR MEÐ MIKLA SAMSKIPTAHÆFNI OG ÁSTRÍÐU FYRIR MAT?

Ekran

Major · Rougié · Debic · Cavendish · Valrhona · Verstegen Spices & Sauces

SÖLUFULLTRÚI

STARFS- OG ÁBYRGÐARSVIÐ

- Almenn sölustörf og samningagerð
- Uppbygging tengslanets
- Önnur tilfallandi verkefni

MENNTUNAR- OG HÆFNISKRÖFUR

- Iðnmenntun tengd matreiðslu skilyrði
- Tengslanet í veitingahúsageiranum eða reynsla af svipuðu starfi kostur
- Góð almenn tölvu- og tæknikunnátta
- Frumkvæði, áreiðanleiki og sjálfstæði í starfi
- Þjónustulund, samstarfshæfni og jákvætt viðhorf
- Ökuskírteini

Viðkomandi einstaklingur yrði hluti af söluteymi Ekrunnar. Starfið felur í sér mikil samskipti við viðskiptavini. Vinnutími er virka daga frá kl. 8:00 til 16:00. Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst. Frekari upplýsingar um starfið veitir framkvæmdastjóri Ekrunnar: Jón Ingi Einarsson í s. 824-8596.

NÁNARI UPPLÝSINGAR

Áhugasamir um starf skulu sækja um á vefsíðu okkar www.1912.is og greina frá menntun, fyrri störfum og taka fram þá reynslu sem umsækjandi telur að muni gagnast í starfi. Fylla þarf út grunnumsókn áður en fyllt er út umsókn um auglýst starf. Bæði kynin eru hvött til þess að sækja um starfið.

Umsjón með ráðningu hefur Inga Guðrún Birgisdóttir, mannauðsstjóri. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðingu hefur verið tekin. **Umsóknarfrestur er til 23. janúar 2015.**

Ekran er þjónustufyrirtæki og hluti af 1912. Fyrirtækið er með starfsemi bæði í Reykjavík og á Akureyri. Gildin sem starfsfólk hefur að leiðarljósi eru: **Frumkvæði - Liðsheild - Áreiðanleiki - Ástríða**

Við þjónum stóreldhúsum með dagleg aðföng með því að bjóða heildarlausn þar sem breytt vöruúrval, hagkvæm verð, traust afgreiðsla, sérþekking og persónuleg þjónusta er í fyrirrúmi. Starf okkar miðar að því að stuðla að árangri viðskiptavina með því að einfalda aðfangakeðju þeirra. Sjá nánari upplýsingar á www.ekran.is

Klettagarðar 19 | 104 Reykjavík | Sími 530 8500 | Fax 530 8501 | www.1912.is

---

HAMPIÐJAN

Hampiðjan er leiðandi fyrirtæki í heiminum í sölu og þjónustu á framúrskarandi veiðarfærum til fiskiskipa.

Fyrirtækið er jafnframt í fararbroddi í þróun og framleiðslu á ofurköðlum, sem seldir eru víða um heim, mest til olíuleitar og olíuvinnslu.

Hampiðjan er alþjóðlegt fyrirtæki í íslenskri eigu og hjá því starfa rúmlega 500 starfsmenn í 10 löndum.

Upplýsingar veitir Haraldur Árnason.

Umsóknarfrestur er til og með 19. janúar nk.

Vinsamlegast sendið ferilskrá / CV á haraldur@hampidjan.is

Veiðarfærahönnuður

Við erum að leita að starfsmanni sem hefur mikinn áhuga á veiðum og veiðarfærum til að taka þátt í hönnun og þróun á botn- og flottrollum.

Starfssvið:

- Hönnun á botn- og flottrollum í AutoCAD.
- Hermun á hegðun trolla í þrívíddarforritum.
- Ráðgjöf til útgerða og skipstjóra.
- Útreikningar á toggetu fiskiskipa og togmótstöðu veiðarfæra.
- Þátttaka í vöruþróun á efnum í veiðarfæri.
- Þróun á veiðitækni framtíðarinnar í samstarfi við útgerðir og tæknifyrirtæki í sjávarútvegi.

Menntun og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun í tæknigrein æskileg.
- Skipstjórnar-, stýrimanns- eða vélstjóramenntun æskileg.
- Reynsla af botn- og flottrollsveiðum.
- Menntun og starfsreynsla í netagerð er kostur en yrði annars tekið sem starfsnám í vinnutíma.
- Góð enskukunnátta.
- Starfið kallar á ferðalög og stundum sjóferðir með viðskiptavinum.

HAMPIÐJAN

AUÐKENNI

Auðkenni er framsækið þjónustufyrirtæki á sviði upplýsingaöryggis með áherslu á lausnir fyrir rafræn samskipti.
Lausnir Auðkennis á sviði öruggrar auðkenningar og rafrænna undirskrifta verða sífellt mikilvægari fyrir íslenskt samfélag.
Auðkenni er í samstarfi við fjölmörg fyrirtæki og opinbera aðila og meirihluti Íslendinga hagnýtir lausnirnar í hverjum mánuði.

Öryggisstjóri, kerfisstjóri og vefforritari óskast

Auðkenni leitar að þremur öflugum einstaklingum sem hafa áhuga á að starfa í spennandi og krefjandi tækniumhverfi, hjá áhugaverðu fyrirtæki sem gegnir mikilvægu samfélagslegu hlutverki.

Öryggisstjóri

Öryggisstjóri ber ábyrgð á daglegum rekstri öryggisstjórnkerfis og á tæknilegum öryggismálum félagsins, auk þess að bera ábyrgð á samstarfi um öryggismál við viðskiptavini Auðkennis.

Menntun, þekking og reynsla
- Háskólapróf í verkfræði, tölvunarfræði eða skyldum greinum
- Öryggisgráður æskilegar (t.d. CISSP)
- Haldbær reynsla af öryggisstjórnkerfum sem byggja á ISO/IEC 27001:2013
- Haldbær reynsla af störfum í upplýsingatækni og rekstri
- Sérfræðiþekking á tæknilegum öryggismálum
- Reynsla af málum er tengjast dreifilyklaskipulagi kostur

Hæfni og eiginleikar
- Góð samskiptafærni
- Góð greiningar- og ályktunarhæfni
- Frumkvæði, sjálfstæði og skipulögð vinnubrögð
- Gott vald á talaðri og ritaðri íslensku og ensku
- Vilji og geta til að vinna í hópi

UNIX/Linux kerfisstjóri með þekkingu á VMware

Í boði er áhugavert og krefjandi starf þar sem sjálfstæði og skipulagshæfileikar fá að njóta sín. Starfið felur í sér að sjá um netþjóna sem hýsa ýmis kerfi og taka þátt í að byggja upp ört stækkandi netkerfi. Nauðsynlegt er að umsækjandi geti tileinkað sér nýjungar og sé tilbúinn að taka þátt í rekstri skilríkjakerfa Auðkennis.

Menntun, þekking og reynsla
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- 5-10 ára reynsla af rekstri Unix/Linux kerfa
- Þekking á dreifilyklaskipulagi er kostur
- Þekking og skilningur á rekstri stórra tölvukerfa
- Reynsla af rekstri Windows netþjóna kostur

Hæfni og eiginleikar
- Góð samskiptafærni og almenn jákvæðni
- Góð greiningar- og ályktunarhæfni
- Frumkvæði, sjálfstæði og skipulögð vinnubrögð
- Vilji og geta til að vinna í hópi
- Dugnaður við að viðhalda þekkingu sinni

Reyndur vefforritari

Menntun, þekking og reynsla
- Háskólamenntun á sviði tölvunarfræði eða skyldra greina
- 5-10 ára reynsla af forritunarvinnu
- Mjög góð tök á C#, ASP.Net og MVC
- Mjög góð tök á Javascript, HTML og gagnagrunnum

Hæfni og eiginleikar
- Góð samskiptafærni og almenn jákvæðni
- Góð greiningar- og ályktunarhæfni
- Frumkvæði, sjálfstæði og skipulögð vinnubrögð
- Vilji og geta til að vinna í hópi
- Dugnaður við að viðhalda þekkingu sinni

Upplýsingar veitir:

Leifur Geir Hafsteinsson
leifurgeir@hagvangur.is

Umsóknir óskast fylltar út á hagvangur.is

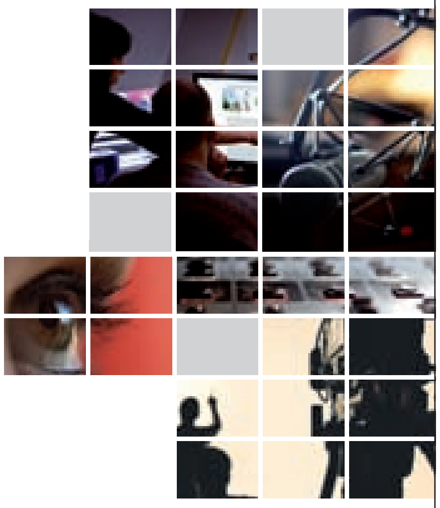
Umsóknarfrestur er til og með 20. janúar.

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

Viðskiptablaðamaður

Viltu slást í hóp öflugustu blaðamanna landsins?

Okkur vantar blaðamann viðskiptafrétta á Vísi og Fréttablaðið.
Í boði er áhugaverð vinna á skemmtilegum vinnustað í stöðugri sókn.



Umsækjandi þarf:
- að hafa góða þekkingu á íslensku samfélagi og áhuga á málefnum líðandi stundar
- að hafa reynslu og brennandi áhuga á viðskipta- og þjóðmálum
- að hafa gott vald á íslenskri tungu
- að vera fær í mannlegum samskiptum
- að geta unnið undir álagi

Reynsla af frétta - og blaðamennsku er skilyrði. Áhugasamir sæki um á 365midlar.is.

Umsóknarfrestur er til 17. janúar. Frekari upplýsingar gefur Kristín Þorsteinsdóttir, aðalritstjóri 365, kristinth@365.is

2 | FRÉTTIR FRÉTTABLAÐIÐ BYLGJAN 989 VÍSIR 365

Lagardére Travel Retail ehf. er íslenskt fyrirtæki í eigu franskra og íslenskra aðila. Fyrirtækið mun sjá um veitingasölu auk reksturs sælkeraverslunar í Flugstöð Leifs Eiríkssonar næstu sjö árin. Alls er um að ræða sjö rekstrareiningar. Reksturinn hefst að hluta þann 1. mars og síðan verða allir staðirnir í rekstri frá 1. maí. Starfsmenn verða um 70-150 eftir árstíðum.

Rekstrarstjórar

Lagardére Travel Retail óskar að ráða rekstrarstjóra til að bera ábyrgð á rekstrarsviðum starfseminnar í Leifsstöð. Leitað er að öflugum liðsmönnum sem búa yfir góðri reynslu og hafa sýnt framúrskarandi árangur í stjórnun og þjónustu í fyrri störfum.

Starfs- og ábyrgðarsvið

- Dagleg stýring sviðsins
- Rekstraráætlanir og uppgjör
- Kostnaðareftirlit
- Skipulag og mönnun vakta
- Innkaup

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólamenntun er æskileg
- Reynsla af rekstri og stjórnun
- Færni í mannlegum samskiptum
- Nákvæm og skipulögð vinnubrögð
- Forystuhæfileikar

Í boði er spennandi starf þar sem rekstrarstjóri fær umboð til athafna og að skapa metnaðarfullan starfshóp sem vill bjóða framúrskarandi þjónustu í alþjóðlegu starfsumhverfi. Tveir rekstrarstjórar eru á vakt og fjórða hver helgi er unnin.

Upplýsingar veita:

Katrín S. Óladóttir
katrin@hagvangur.is

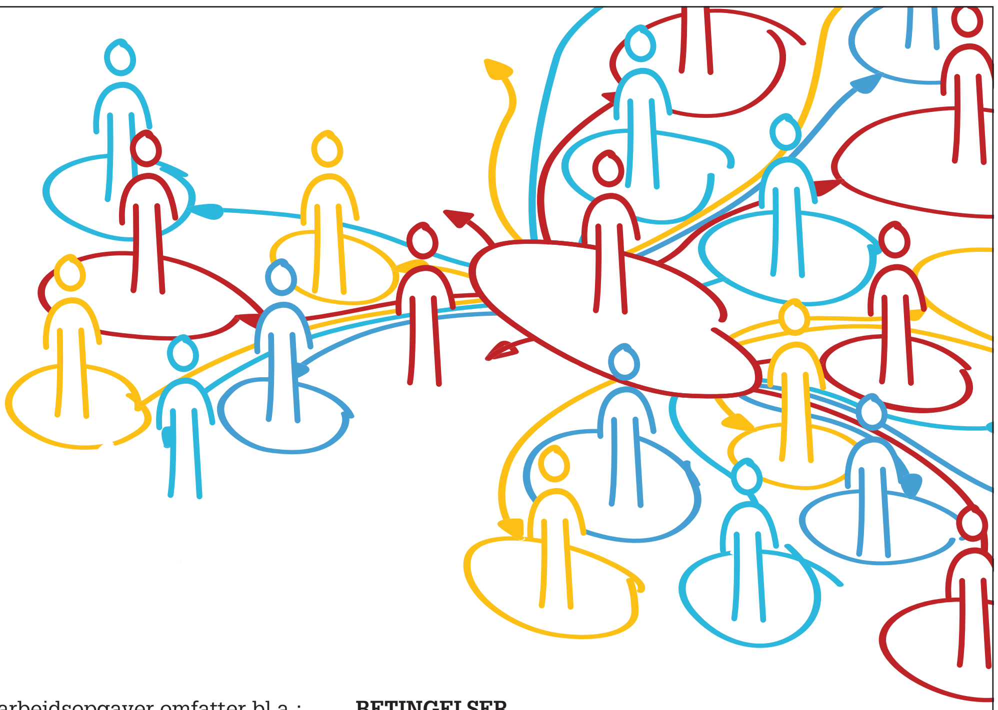
Kristín Guðmundsdóttir
kristin@hagvangur.is

Umsóknir óskast fylltar út á www.hagvangur.is

Umsóknarfrestur er til og með 19. janúar 2015.

HAGVANGUR

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



NORA søger direktør

Stillingen som direktør for Nordisk Atlantsamarbejde (NORA) er ledig til besættelse fra 1. august 2015.

NORA er et samarbejdsorgan under Nordisk Ministerråd og har til formål at styrke samarbejdet i den nordatlantiske del af Norden: Grønland, Island, Færøerne og Kystnorge. I løbet af de seneste år har NORA udviklet sig fra først og fremmest at være en projektstøtteorganisation til i højere grad også at spille en aktiv rolle som en politisk-strategisk aktør i udviklingen af det nordatlantiske samarbejde. Med base på Færøerne vil du som ny direktør få ansvar for at videreføre denne udvikling.

PROFIL

Du er strategen, som har evnen til at placere NORA som en central aktør i det nordiske samarbejde – ikke mindst i forhold til aktuelle arktiske problemstillinger. Du er diplomaten, der som oftest evner at finde rum for enighed – f.eks. når NORAs interessenter måtte have divergerende forventninger til organisationens virksomhed. Men du er også praktikeren, som sørger for, at NORA kontinuerligt fastholder et højt aktivitetsniveau ved løbende at omsætte gode ideer til konkret handling – f.eks. i form af projektsamarbejde, konferencer, analyser mv.

ARBEJDSOPGAVER

På NORAs hovedsekretariat bliver du chef for et lille, uhøjtideligt og engageret team, som sammen står for den fortsatte udvikling af NORAs strategiske arbejde i regionen.

Hovedsekretariatets arbejdsopgaver omfatter bl.a.:

- Administration af NORAs projektportefølje, herunder vurdering af projektforslag, udarbejdelse af projektindstillinger og løbende monitorering af projekternes fremdrift.
- Planlægning og gennemførelse af konferencer og seminarer.
- Research- og formidlingsopgaver, f.eks. bidrag til analyser, hjemmesider og præsentationer.
- Forberedelse af og deltagelse i møder i NORAs komité og arbejdsudvalg.

VI FORVENTER

- At du har en videregående uddannelse inden for et fagområde, som er relevant for NORAs virksomhed, f.eks. inden for økonomi, samfundsfag eller kommunikation.
- At du har international erfaring, også gerne fra en nordisk kontekst. Herudover vil det være en fordel, hvis du har kendskab til og interesse for de særlige vilkår og udfordringer i NORA-regionen og Arktis.
- At du har indsigt i transnationalt projektsamarbejde.
- At du har erfaring med og flair for personaleledelse.
- At du har sans for formidling – og mestrer dansk eller norsk og engelsk i skrift og tale.

BETINGELSER

Ansættelsen er tidsbegrænset til fire år – med mulighed for forlængelse til sammenlagt højst otte år. Løn fastlægges efter forhandling. Tjenestested vil være på NORAs hovedsekretariat i Tórshavn, Færøerne. Du skal være indstillet på hyppige rejser i og uden for regionen. Tiltrædelse forventes at være pr. 1. august 2015.

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Interesserede opfordres til at lære os nærmere at kende på hjemmesiden www.nora.fo eller rekvirere et eksemplar af NORAs årsrapport for 2013 (også tilgængelig som Ipaper på www.nora.fo).

Du er også velkommen til at ringe til formand Benedikt Sigurðsson på telefon +354 545 9700 eller direktør Lars Thostrup på telefon +298 21 44 68.

Ansøgningen skal udarbejdes på dansk eller norsk og stiles til Nordisk Atlantsamarbejde, att. Benedikt Sigurðsson.

SENDISTOVAN

Ansøgningen skal sendes elektronisk til NORAs formand på benedikt.sigurdsson@anr.is senest mandag den 2. februar 2015 klokken 12.00 GMT. Ansættelsessamtaler forventes gennemført i København tirsdag den 10. marts 2015.

Nordisk Atlantsamarbejde, NORA · Bryggjubakki 12 · Postboks 259 · FO-110 Tórshavn · E-mail: nora@nora.fo

NORA
Nordic Atlantic Cooperation

LYFJA
– Lifið heil

www.lyfja.is

Lyfjafræðingur Höfn í Hornafirði

Lyfja hf. leitar að metnaðarfullum og sjálfstæðum lyfjafræðingi til að veita lyfjaútibúi í flokki 1 á Höfn í Hornafirði forstöðu.

Starfs- og ábyrgðarsvið:
Í starfinu felst m.a. að bera faglega ábyrgð á rekstri lyfjabúðarinnar, annast daglegan rekstur og umsýslu og sjá til þess að unnið sé samkvæmt lögum og reglugerðum um lyfsöluleyfi. Um er að ræða spennandi starf og tækifæri fyrir metnaðarfullan lyfjafræðing.

Viðkomandi þarf að geta hafið störf í síðasta lagi 1. júní 2015.

Í boði er krefjandi og spennandi starf á skemmtilegum vinnustað í vaxandi bæjarfélagi.

Hæfniskröfur:
Háskólapróf í lyfjafræði og gilt starfsleyfi.
Stjórnunarhæfileikar, rík þjónustulund og hæfni í mannlegum samskiptum.

Áreiðanleiki, metnaður og skipulögð vinnubrögð.

Sveitarfélagið Hornafjörður hefur um 2500 íbúa, þar er öflugt félags- og menningarlíf og aðstæður til uppeldis barna hinar ákjósanlegustu. Í sveitarfélaginu er framhaldsskóli, grunnskóli, tveir leikskólar, tónlistarskóli og öflug heilbrigðisþjónusta auk allrar almennrar þjónustu.

Í samræmi við jafnréttisáætlun Lyfju hf. eru karlar jafnt sem konur hvattir til þess að sækja um stöðu hjá fyrirtækinu.

Nánari upplýsingar veitir Hallur Guðjónsson, starfsmannastjóri, sími 530-3800. hallur@lyfja.is
Umsóknarfrestur er til 31. janúar 2015 og farið verður með allar umsóknir og fyrirspurnir sem trúnaðarmál.

ÍSLENSKA SIA.IS LYF 72364 01/15

FB
FÓÐURBLANDAN

Framleiðslustarfsmaður

Fóðurblandan óskar eftir starfsmanni í framleiðslu á fiskafóðri

Helstu verkefni:
- Keyrsla á framleiðslulínu fiskafóðurs
- Þátttaka í birgðaeftirliti
- Þrif á framleiðslulínu fiskafóðurs
- Minniháttar viðhald framleiðslulínu fiskafóðurs
- Samskipti við söludeild og lager
- Annað tilfallandi

Hæfniskröfur:
- Reynsla í framleiðslustörfum í iðntölvustýrðu umhverfi
- Góð íslenskukunnátta
- Geta unnið sjálfstætt og í teymi
- Reglusemi og góð ástundun
- Góð almenn tölvukunnátta
- Þekking á vélbúnaði (vélstjórnarmenntun er kostur)

Nánari upplýsingar gefur Daði Hafþórsson, framkvæmdastjóri framleiðslusviðs, dadi@fodur.is

Umsóknarfrestur er til og með 20.01.2015.

Fóðurblandan er rótgróið og öflugt framleiðslu- og þjónustufyrirtæki sem sérhæfir sig í framleiðslu á áburði og fóðri fyrir landbúnað, fiskeldi og húsdýr. Því til viðbótar selur Fóðurblandan ýmis konar rekstrarvöru fyrir landbúnað s.s. girðingar, girðingarefni og smávöru. Fóðurblandan rekur þrjár verslanir, á Selfossi, Hvolsvelli og Egilsstöðum sem og öfluga vefverslun. Fyrirtækið er leiðandi á sínu sviði og eitt það öflugasta í þjónustu við bændur hér á landi. Hjá fyrirtækinu starfa um 50 manns. Nánari upplýsingar: **www.fodurblandan.is**

Capacent Ráðningar
capacent

VILTU TAKA ÞÁTT?

SLÖKKVILIÐIÐ LEITAR AÐ LIÐSAUKA

Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins (SHS) vill ráða starfsfólk til að sinna slökkvistarfi og sjúkraflutningum. Bæði er um framtíðarstörf að ræða og sumarstörf fyrir sumarið 2015. Framtíðarstarfsmenn munu fá nauðsynlega menntun og þjálfun til að geta sinnt slökkvistarfi og / eða sjúkraflutningum hjá SHS en sumarstarfsmenn þurfa að hafa starfsréttindi sem sjúkraflutningamenn. Allir starfsmenn verða að vera reiðubúnir að vinna vaktavinnu.

Við erum að leita að einstaklingum sem vilja láta gott af sér leiða og hafa áhuga á að tilheyra öflugu liði sem hefur það hlutverk að sinna útkallsþjónustu á höfuðborgarsvæðinu. Við viljum gjarnan sjá fleiri konur í liðinu og æskilegt er að umsækjendur séu ekki eldri en 28 ára vegna kröfu um eðlilega endurnýjun í liðinu.

Nánari upplýsingar um hæfniskröfur og umsóknarferlið í heild sinni má finna á heimasíðu SHS (www.shs.is).

Kynningarfundur verður haldinn fyrir umsækjendur í slökkvistöðinni í Hafnarfirði, Skútahrauni 6, þann 13. janúar nk. kl. 17:00.

Nánari upplýsingar veita Ingibjörg Óðinsdóttir í síma 528 3122 og Elías Nielsson í síma 528 3000.

www.shs.is
Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins
Skógarhlíð 14 / S: 528-3000

Þjóðminjasafn Íslands er háskólastofnun og höfuðsafn á sviði menningarminja og rannsókna á menningarsögulegum minjum í landinu. Hlutverk þess er að auka og miðla þekkingu á menningarminjum og sögu íslensku þjóðarinnar. Þjóðminjasafn Íslands starfar m.a. á grundvelli laga um Þjóðminjasafn Íslands nr. 140/2011, safnalaga nr. 141/2011 og laga um menningarminjar nr. 80/2012.

ÞJÓÐMINJASAFN ÍSLANDS
National Museum of Iceland

Þjóðminjasafn Íslands auglýsir laus til umsóknar eftirfarandi störf í Safnahúsinu við Hverfisgötu

sýningargæsla og upplýsingagjöf
vaktstjórn sýningargæslu
verslunarstjóri í safnverslun

Í lok mars verður opnuð ný grunnsýning í Safnahúsinu við Hverfisgötu. Samtímis verður opnuð þar ný safnverslun. Af því tilefni vill Þjóðminjasafn ráða vaktstjóra, verslunarstjóra og fólk til sýningargæslu. Upplýsingar um einstök störf eru á starfatorg.is.

Nánari upplýsingar veitir Bryndís Sverrisdóttir, sviðsstjóri miðlunarsviðs í síma 530-2200 (bryndis@thjodminjasafn.is).

Umsóknir með ferilskrá og upplýsingum um meðmælendur sendist Þjóðminjasafni Íslands, Suðurgötu 43, 101 Reykjavík, eða á póstfangið starfsumsokn@thjodminjasafn.is, í síðasta lagi 27. janúar 2015. Umsóknir skulu merktar því starfi sem sótt er um. Litið verður svo á að umsóknir gildi í sex mánuði frá því að umsóknarfresti lýkur.

Starfsmaður taki þátt í því að Þjóðminjasafn Íslands nái markmiðum sínum sem vísinda-og þjónustustofnun. Starfsmaður leggi áherslu á góða þjónustu og ráðgjöf, fagleg og ábyrg vinnubrögð og jákvætt skapandi andrúmsloft á vinnustað.

PENNAVINUR ÓSKAST

Penninn óskar eftir að ráða birgðabókara í fjölbreytt og krefjandi starf.

Starfssvið:

- Samskipti við vöruhús og vörustjóra
- Bókun innlendra og erlendra vörukaupareikninga
- Bókun aðflutningsgjalda
- Afstemmingar
- Önnur tilfallandi verkefni

Hæfniskröfur:

- Reynsla í færslu bókhalds/birgðabókhalds
- Góð almenn tölvukunnátta
- Þekking á Navision er mikill kostur
- Nákvæmni og öguð vinnubrögð skilyrði
- Sveigjanleiki, jákvæðni og lipurð í mannlegum samskiptum

Starfshlutfall er 100% en um tímabundna ráðningu er að ræða, í 12-14 mánuði. Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Áhugasamir vinsamlegast sendið fyrirspurnir og umsóknir á netfangið atvinna@penninn.is fyrir 18.janúar nk.

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4

Álfabakka 14b, Mjódd
Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind

Hafnarfirði - Strandgötu 31
Keflavík - Sólvallagötu 2
Akureyri - Hafnarstræti 91-93
Akranesi - Dalbraut 1

Ísafirði - Hafnarstræti 2
Vestmannaeyjum - Bárugötu 2
Flugstöð Leifs Eiríkssonar

Penninn Eymundsson
540 2000 | penninn@penninn.is | www.penninn.is | www.eymundsson.is

14-2011 - HVÍTA HÚSIÐ / SÍA

Ertu klár *í LINUX?*

Isavia óskar eftir að ráða hugbúnaðarsérfræðing í fjarskiptastöðina í Gufunesi

Sérfræðingur óskast til starfa við tölvukerfi sem vinna flugumferðargögn vegna flugumferðarstjórnar á Íslandi og Norður-Atlantshafi. Kerfin keyra í LINUX umhverfi. Um er að ræða skemmtilegt og spennandi starf í fjölbreytilegu og alþjóðlegu umhverfi.

Umsóknarfrestur er til og með 23. janúar.
Umsóknum skal skila á **www.isavia.is/atvinna**

Starfssvið
- Uppsetning, eftirlit og viðhald kerfa.
- Fyrirbyggjandi viðhald, greining bilana og ákvörðun viðbragða við þeim.
- Þarfagreining vegna nýrra verkefna.
- Gerð kerfislýsinga vegna áætlanagerðar og mat á umfangi verkefna.
- Uppsetning og prófanir á hugbúnað.
- Fleiri spennandi verkefni.

Menntunar- og hæfniskröfur
- Gerð er krafa um háskólapróf í verkfræði, tölvunarfræði, tæknifræði eða sérþekkingu á fluggögnum og fluggagnavinnslu.
- Reynsla af LINUX og TCP/IP netumhverfi er æskileg.
- Góð íslensku- og enskukunnátta, bæði í töluðu og rituðu máli.

Gildi Isavia eru öryggi, þjónusta og samvinna

Hjá Isavia og dótturfélögum starfa um 850 manns. Helstu verkefni fyrirtækisins eru umsjón með uppbyggingu og rekstri flugvalla og að veita flugleiðsöguþjónustu fyrir innanlandsflug, jafnt sem millilandaflug, auk yfirflugsþjónustu fyrir Norður-Atlantshafið. Isavia leggur áherslu á jafnan rétt karla og kvenna til starfa.

isavia

Lipur í akstri?

strætó.is

Hefur þú áhuga á að taka á móti fjölbreyttum hópi farþega um borð í gulan eðalvagn? Þá er þetta starfið fyrir þig.

Strætó bs. óskar eftir þjónustuliprum og ábyrgum einstaklingum í starf vagnstjóra. Starfið felur í sér akstur á höfuðborgarsvæðinu og þjónustu við viðskiptavini Strætó.

Um er að ræða fullt starf í vaktavinnu.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Aukin ökuréttindi (D-próf) og hreint sakavottorð
- Góð samskiptahæfni og þjónustulund
- Samviskusemi og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Æskilegt er að umsækjendur kunni að tala og lesa íslensku

Starfskjör eru samkvæmt kjarasamningi Strætó bs. og Starfsmannafélags Reykjavíkurborgar.

Umsjón með ráðningum hefur Sigurborg Þórarinsdóttir
Umsóknir skulu fylltar út og sendar inn á straeto.is. Umsóknarfrestur er til og með 25. janúar 2015. Nánari upplýsingar veitir Sigurborg Þórarinsdóttir (sigurborg@straeto.is).

Við hvetjum konur jafnt sem karla til þess að sækja um starfið.

Réttingaverkstæði Þórarins
GRETTISGÖTU 87 • Rétt við Hlemm • 105 Reykjavík

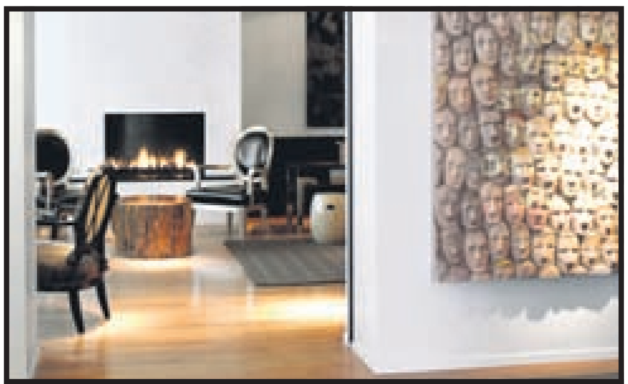
Starfsmenn óskast

Óskum eftir Bílamálara og Bílasmiði,
eða vönum mönnum í réttingu og málningu
Upplýsingar í síma: 893-7277

Capacent Ráðningar

Umsækjendur og atvinnurekendur • www.capacent.is

capacent



Veitingastjóri óskast

Leitað er eftir fagmanni. Metnaðarfullum, sjálfstæðum, stundvísum, og áreiðanlegum einstaklingi sem hefur áhuga á að taka þátt og vinna á spennandi og framsæknum veitingastað sem er á tímum breytinga.

Helstu verkefni og ábyrgðarsvið:
Viðheldur gæðaþjónustustigi, hefur yfirumsjón með veitingasal og veislusal, skipuleggur vaktir starfsfólks, skipuleggur mannaráðningar, skipuleggur innkaup. 100 % starfshlutfall

Starfsmaður í morgunverðarsal

Þjónusta við morgunverðarhlaðborð, dagleg uppsetning og frágangur ásamt tilfallandi verkefnum.
Leitum eftir sjálfstæðum, stundvísum, þjónustulunduðum og áreiðanlegum einstaklingum með góða enskukunnáttu.
Reynsla af þjónustustörfum er kostur.
Aldurstakmark er 22 ár. 60% - 70% starfshlutfall

Áhugasamir sendi umsókn og ferilskrá á hakon@101hotel.is **fyrir miðvikudaginn 14. janúar 2015**

101 hotel
reykjavik
101 Hotel - Hverfisgata 10, - 101 Reykjavik – Iceland
Tel: +354 580-0101 | 101hotel@101hotel.is

Vefstjóri

A4 óskar eftir að ráða vefstjóra

Helstu verkefni

- Rekstur á vefsölu til viðskiptavina á fyrirtækja- og einstaklingsmarkaði, ásamt samskiptum við samstarfsaðila og viðskiptavini
- Ábyrgð á miðlun efnis til viðskiptavina og gerð rafrænna fréttabréfa
- Dagleg umsjón, efnisinnsetning og almennar uppfærslur
- Framsetning á vörum og verðum í samstarfi við markaðsstjóra
- Aðlögun og vinnsla myndefnis fyrir vef
- Ábyrgð og framsetning markaðsefnis í samfélagsmiðlum, ásamt vefmælingum.
- Áframhaldandi þróun vefsvæða fyrirtækisins

Hæfniskröfur og persónulegir eiginleikar

- Háskólapróf sem nýtist í starfi
- Reynsla af vefstjórnun
- Haldbær reynsla af notkun og innleiðingu vefumsjónarkerfa
- Brennandi áhugi á vefmálum
- Frumkvæði í starfi og framúrskarandi samskiptahæfileikar
- Færni í framsetningu efnis fyrir vefi, notkun vefmælinga og leitarvélabestun
- Færni og skilningur á notkun samfélagsmiðla og markaðssetningu á netinu
- Mjög góð íslensku- og enskukunnátta
- Reynsla af myndvinnslu og þekking á html er kostur

Umsóknarferli

Umsóknarfrestur er til 18. janúar 2015.

Umsókn ásamt ferilskrá skal senda á **umsokn@a4.is** merkt „**vefstjóri**“

Nánari upplýsingar um starfið veitir Alfa Lára Guðmundsdóttir í síma 580-0000 eða á alfa@a4.is

Við bjóðum góða vinnuaðstöðu, skemmtilegan starfsanda og samkeppnishæf laun.

Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál

A4 er framsækið fyrirtæki á ritfanga og skrifstofumarkaði. Fyrirtækið leggur metnað sinn í að vera í fararbroddi á sviði skrifstofu-, skóla-, föndur- og hannyrðavara og leggur áherslu á góða og trausta þjónustu við viðskiptavini. Við erum stolt af því að geta boðið upp á heimsþekkt vörumerki sem eiga það öll sameiginlegt að vera í háum gæðaflokki. Hjá fyrirtækinu starfa um 100 starfsmenn.

A4

VILTU SIGLA INN Í FRAMTÍÐINA MEÐ EIMSKIP?

Eimskip er leiðandi flutningafyrirtæki sem veitir alhliða flutningaþjónustu, byggða á áreiðanlegu og skilvirku framleiðslukerfi á Norður-Atlantshafi og alþjóðlegri frystiflutningsmiðlun, með framúrskarandi þjónustu að markmiði. Eimskip skapar tækifæri fyrir starfsmenn til að vaxa og dafna í starfi í góðu og heilbrigðu starfsumhverfi með grunngildi félagsins að leiðarljósi:

ÁRANGUR – SAMSTARF – TRAUST

Hjá Eimskip starfa um 1400 starfsmenn í 19 löndum og við leitum nú að öflugum einstaklingum til að slást í hópinn.

BÍLSTJÓRI Í FISKDREIFINGU

Eimskip leitar að öflugum og ábyrgum bílstjóra í fiskdreifingu Klettakælis hjá Eimskip Flytjanda í Reykjavík. Um er að ræða framtíðarstarf og þarf viðkomandi að geta hafið störf sem fyrst. Vinnutími er frá kl. 02:00 – 10:00 alla virka daga.

Starfs- og ábyrgðarsvið:
Um er að ræða bílstjórastarf í fiskdreifingu frá Reykjavík til fiskkaupenda á suðvesturhorninu. Mikilvægt er að viðkomandi búi yfir ríkri þjónustulund þar sem starfið felur í sér samskipti við viðskiptavini og starfsmenn.

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Meirapróf er skilyrði.
- Lyftararéttindi eru skilyrði.
- Hæfni í mannlegum samskiptum.
- Góð þjónustulund og jákvæðni.
- Íslenskukunnátta er skilyrði.
- Hreint sakavottorð.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Birgir Bjarnason, þjónustustjóri Klettakælis, bso@eimskip eða í síma 525-7756.

RAFVIRKI Á ÞJÓNUSTUVERKSTÆÐI EIMSKIPS Í SUNDAHÖFN

Eimskip óskar eftir að ráða rafvélavirkja eða rafvirkja til framtíðarstarfa á þjónustuverkstæði Eimskips í Sundahöfn. Í boði er fjölbreytt og skemmtilegt starf við fyrsta flokks vinnuaðstæður.

Starfs- og ábyrgðarsvið:
- Almenn raflagnavinna, viðhald og nýlagnir.
- Viðhald tækja, búnaðar o.fl.

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Sveinspróf í rafvélavirkjun eða rafvirkjun.
- Reynsla af viðgerðum á lyfturum og frystikerfum er æskileg.
- Reynsla af stýribúnaði og raflögnum er æskileg.
- Góð þjónustulund og jákvæðni.
- Íslenskukunnátta er skilyrði.
- Hreint sakavottorð.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Stefán Níels Guðmundsson, deildarstjóri þjónustuverkstæðis í síma 525 7412, stn@eimskip.is

Umsjón með ráðningum bílstjóra og rafvirkja hefur Helga Björnsdóttir í síma 525 7364, hbjo@eimskip.is
Öllum umsóknum verður svarað og farið með þær sem trúnaðarmál.
Hreint sakavottorð er skilyrði fyrir ráðningu hjá Eimskip.

Umsóknarfrestur er til og með 21. janúar 2015.
Tekið er á móti umsóknum í gegnum heimasíðu Eimskips, www.eimskip.is

VERKEFNASTJÓRI Í UPPLÝSINGATÆKNIDEILD

Við leitum að öflugum verkefnastjóra til að stýra verkefnum sem lúta m.a. að þróun SharePoint umhverfi félagsins.

Starfs- og ábyrgðarsvið:
Verkefnastjóri sér um stjórnun verkefna í samræmi við gildi félagsins. Verkefnastjóri kemur að verkefnavinnu, þarfagreiningu, mati og vali á tilboðum og samskiptum við birgja, samstarfsfólk og aðra hagsmunaaðila eftir því sem við á.

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Háskólapróf í verkfræði, tölvunarfræði eða skyldum greinum.
- Haldbær reynsla af verkefnastjórnun í tæknilegu umhverfi.
- Þekking á alþjóðlegu flutningaumhverfi er kostur.
- Skilningur á hagnýtingu tækniumhverfis í viðskiptalegum tilgangi.
- Greiningar- og ályktunarhæfni.
- Samskiptafærni og þjónustulund.
- Þekking á viðskiptaferlum.

Umsóknir um starf verkefnastjóra óskast fylltar út á www.hagvangur.is fyrir 21. janúar nk.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Leifur Geir Hafsteinsson, netfang: leifurgeir@hagvangur.is

HAGVANGUR

EIMSKIP
YFIR HAFIÐ OG HEIM

Menningarfélag Akureyrar

Verkefnastjórar

Menningarfélag Akureyrar (MAk) auglýsir lausar til umsóknar tvær stöður verkefnastjóra, annars vegar vegna rekstrarsviðs og hins vegar vegna miðasölu. Um er að ræða tímabundna ráðningu til 31. desember 2015. Menningarfélag Akureyrar sér um rekstur **Leikfélags Akureyrar** (LA), **Sinfóníuhljómsveitar Norðurlands** (SN) **og Menningarhússins Hofs** (MH).

Verkefnastjóri – *rekstrarsvið:*

- Annast bókhaldsvinnu og launavinnslu í samræmi við ákvarðanir framkvæmdastjóra og stjórnar MAK,.
- Heldur utan um allar afstemmingar, leiðréttingar, ársreikningagerð og áætlanagerð.
- Heldur utan um uppgjör og afstemmingu á viðburðum og framleiðslu MAk.
- Annast alla fjárhagslega umsýslu með, tilfallandi og fastri leigu, sameign og þjónustusamningum.
- Sér um uppgjör fyrir viðburði.
- Verkefnastjórn menningar- og ráðstefnutengdra viðburða í samstarfi við sviðs- og framkvæmdastjóra.
- Önnur verkefni eftir þörfum hverju sinni og í samráði við framkvæmdastjóra.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- *Háskólamenntun sem nýtist í starfi*
- *Starfsreynsla af rekstrarmálum*
- *Framúrskarandi samskipta- og leiðtogahæfileikar*
- *Frumkvæði, drifkraftur og stefnumótandi hugsun*
- *Þekking og reynsla af helstu forritum sem tengjast rekstri s.s. DK bókhaldskerfi*
- *Vegna náins samstarfs við önnur svið MAk er reynsla af framleiðslu listviðburða og verkefnastjórnun kostur*

Verkefnastjóri – *miðasala:*

- Yfirumsjón með miðasölu og símsvörun.
- Umsjón með miðasölukerfi.
- Annast daglegt uppgjör á miðasölu.
- Aðstoð við markaðs- og kynningarmál.
- Umsjón með móttökum vegna viðburða eða af öðrum tilefnum.
- Utanumhald um gestafjölda o.þ.h. ásamt því að aðstoða við gagnaöflun vegna markaðsstarfa.
- Verkefnastjórn viðburða með áherslu á sýningar, ráðstefnur og fundi.
- Móttaka hópa og gesta í skoðunarferðir.
- Önnur verkefni eftir þörfum hverju sinni og í samráði við framkvæmdarstjóra.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- *Háskólamenntun sem nýtist í starfi*
- *Starfsreynsla af þjónustustörfum*
- *Framúrskarandi samskipta- og leiðtogahæfileikar*
- *Frumkvæði, drifkraftur og stefnumótandi hugsun*
- *Góð tölvukunnátta*
- *Vegna náins samstarfs við öll svið MAk er reynsla af framleiðslu listviðburða og verkefnastjórnun kostur*

Umsóknarfrestur er til og með

24. janúar 2015

Gert er ráð fyrir að verkefnastjórar hefji störf eigi síðar en

1. mars 2015

Verkefnastjórar þurfa að geta unnið utan hefðbundins vinnutíma

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

Umsóknir berist til framkvæmdastjóra MAk, Gunnars I. Gunnsteinssonar

gunnar@menningarfelag.is

Nánari upplýsingar veitir Gunnar í tölvupósti eða síma

824 2526

MAK MENNINGARFÉLAG AKUREYRAR

Nettó starfrækir 11 lágvöruverðsverslanir á landinu, þar af 4 á höfuðborgarsvæðinu. Í Mjódd, á Granda, í Hverafold og við Salaveg í Kópavogi.

NETTÓ MJÓDD

SPENNANDI TÆKIFÆRI FYRIR ÖFLUGAN VERSLUNARSTJÓRA!

Nettó Mjódd leitar af öflugum verslunarstjóra. Leitað er að jákvæðum, ábyrgðarfullum og kraftmiklum einstaklingi sem hefur gaman af áskorunum, fjölbreytileika og mannlegum samskiptum.

VERSLUNARSTJÓRI:

- Ber ábyrgð á rekstri verslunarinnar
- Annast samskipti við viðskiptavini og birgja
- Hefur umsjón með ráðningum starfsmanna og almennri starfsmannastjórnun í verslun
- Ber ábyrgð á birgðahaldi í verslun sem og önnur tilfallandi störf.

HÆFNISKRÖFUR:

Umsækjendur hafi marktæka reynslu af stjórnun og starfsmannahaldi hjá verslunar og/eða þjónustufyrirtækjum.

- Áhersla er lögð á styrkleika í mannlegum samskiptum, sjálfstæð vinnubrögð, og skipulagshæfni.

Umsóknir ásamt starfsferliskrá sendist á umsokn@netto.is. Allar nánari upplýsingar veitir Guðni Erlendsson, starfsmanna-fulltrúi í síma 421-5400. Umsóknarfrestur er til og með 14. janúar nk. Viðkomandi þyrfti að geta hafið störf sem fyrst.

nettó
Kræsingar & kostakjör
www.netto.is

Fasteignasali / sölufulltrúi óskast

Vegna aukinna umsvifa leitum við að reynslumiklum fasteignasala/ sölufulltrúa til að bætast í öflugan hóp starfsmanna á Heimili fasteignasölu. Við leitum að sjálfstæðum og traustum einstaklingi sem hefur áhuga á að koma inn í sterkt og framsækið fyrirtæki sem vinnur á ört vaxandi markaði. Áhugasamir sendi umsóknir á Finnboga Hilmarsson á netfangið finnbogi@heimili.is, sem jafnframt veitir frekari upplýsingar.

Umsóknarfrestur er til 19. janúar

heimili fasteignasala – á traustum grunni

VANTAR ÞIG VINNU?

OKKUR VANTAR FÓLK Í LIÐIÐ!

NINGS óskar eftir að ráða sendla, fólk í afgreiðslu og í eldhús. Full störf og aukastörf í boði.

NINGS er austurlenskur veitingastaður sem leggur metnað í góðan mat og fyrirmyndar þjónustu.

ERT ÞÚ RÉTTA MANNESKJAN?

Áhugasamir vinsamlega hafi samband með því að fara inn á www.nings.is/atvinna/ og leggið inn umsókn.

NINGS

Samstarf er á milli sjö sveitarfélaga í Árnessýslu á sviði skóla- og velferðarþjónustu. Einn forstöðumaður er yfir svæðinu og er sameiginleg skólaþjónustu- og velferðarnefnd sem markar þjónustunni stefnu í samvinnu við þá sem málið varðar. Lögð er áhersla á heildarsýn í málefnum einstaklinga og fjölskyldna. Skóla- og velferðarþjónustan skiptist í kennsluráðgjöf, sálfræðiþjónustu, félagslega ráðgjöf barnavernd, málefni eldri borgara og málefni fatlaðs fólks.

Skólaþjónusta Árnesþings óskar eftir sálfræðingi til starfa

Staða sálfræðings fyrir leik- og grunnskóla á starfssvæði skólaþjónustu Árnesþings er laus til umsóknar. Um er að ræða 50% stöðu. Í sveitarfélögunum er unnin fjölbreytt verkefni á sviði skóla- og velferðarmála og svigrúm er til nýrra verkefna og vinnubragða.

Starfssvið sálfræðings:
- Ráðgjöf við skólastjórnendur og starfsfólk leik- og grunnskóla um snemmtæka íhlutun.
- Forvarnarstarf með áherslu á sjálfbærni skólanna við lausn mála sem upp koma.
- Skimanir, greiningar og ráðgjöf fyrir börn á leik- og grunnskóla - aldri, foreldra og starfsfólk skóla.
- Fræðsla og/eða handleiðsla vegna mála einstaklinga eða hópa.

Sálfræðingur vinnur í þverfaglegu samstarfi við kennsluráðgjafa, félagsráðgjafa, starfsmenn skóla, starfsfólk heilbrigðisþjónustu, aðra sérfræðinga, foreldra o.fl. til að stuðla að skilvirkni þjónustunnar.

Menntunar- og hæfniskröfur sálfræðings:
- Sálfræðimenntun og réttindi til að starfa sem sálfræðingur
- Sjálfstæði í vinnubrögðum
- Skipulagshæfileikar
- Frumkvæði
- Hæfni í þverfaglegu samstarfi
- Lipurð og færni í samskiptum

Umsóknarfrestur er til 1. febrúar 2015.

Umsóknir sendist til Hveragerðisbæjar, Sunnumörk 2, 810 Hveragerði eða á netfangið maria@hveragerdi.is. Með umsóknum fylgi ferilskrá um störf umsækjanda og menntun. Jafnframt fylgi greinargerð með hugmyndum umsækjanda um starf sálfræðings hjá skólaþjónustu Árnesþings. Í samræmi við jafnréttisstefnu sveitarfélaganna eru bæði karlar og konur hvött til að sækja um störfin.

Nánari upplýsingar veita: María Kristjánsdóttir forstöðumaður Skóla- og velferðarþjónustu Árnesþings netfang: **maria@hveragerdi.is** og Hrafnhildur Karlsdóttir kennsluráðgjafi og teymisstjóri, netfang: **hrafnhildur@arnesthing.is**

Ný tækifæri hjá Orkuveitu Reykjavíkur

Viðhaldsþjónusta Orkuveitu Reykjavíkur óskar eftir starfskröftum við veitukerfi OR

Vélfræðingur í fráveitu

Úrræðagóður vélfræðingur óskast til starfa við fráveitukerfi á höfuðborgarsvæðinu.

Starfs- og ábyrgðarsvið:
- Viðhald og eftirlit með vélbúnaði í fráveitustöðvum
- Viðbrögð við bilunum
- Upptektir á dælum
- Uppsetning og ástandsgreining vélbúnaðar

Menntunar- og hæfnikröfur:
- Vélfræðingur með sveinspróf í málm- og/eða rafiðnaðargrein
- Jákvæðni og lipurð í samskiptum
- Metnaður, frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Starfsmaður þarf að geta tekið bakvaktir fimmtu hverja viku

Iðnaðarmaður í vatns- og hitaveitu

Fjölhæfur iðnaðarmaður óskast til starfa við vatns- og hitaveitukerfi á höfuðborgarsvæðinu.

Starfs- og ábyrgðarsvið:
- Viðhald brunna
- Lokanir og áhleypingar vegna bilana og endurnýjunar
- Þátttaka í fjölbreyttum framkvæmdaverkum

Menntunar- og hæfnikröfur:
- Sveinspróf í iðngrein sem nýtist í starfi er æskilegt
- Reynsla af sambærilegum störfum er kostur
- Meirapróf og vinnuvélaréttindi eru kostur
- Jákvæðni og lipurð í samskiptum
- Öguð og skipulögð vinnubrögð

Sótt er um starfið á ráðningasíðu Orkuveitu Reykjavíkur, starf.or.is. Umsóknarfrestur er til og með 19. janúar 2015. Einstaklingar af báðum kynjum eru hvattir til að sækja um starfið.

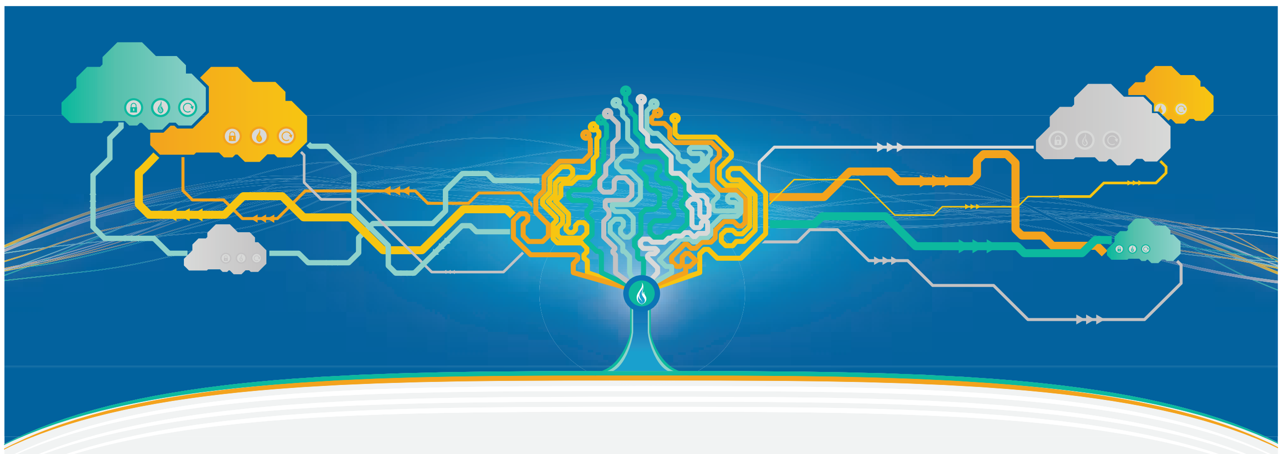
Nánari upplýsingar veitir Bryndís Ernstsdóttir mannauðsráðgjafi í netfanginu starf@or.is.

JAFNRÉTTISRÁÐ Orkuveita Reykjavíkur hlaut jafnréttisviðurkenningu árin 2002 og 2013

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

Nánari upplýsingar um þjónustu okkar má finna á www.or.is

Orkuveita Reykjavíkur



VILT ÞÚ TAKA ÞÁTT Í AÐ MÓTA KRAFTMIKIÐ OG LIFANDI UPPLÝSINGATÆKNIFYRIRTÆKI?

Okkar æðsta markmið er að veita viðskiptavinum okkar 100% uppitíma og það gerum við með því að hafa í okkar röðum öflugt fólk. Einstaklinga sem við treystum fyrir lyklunum að mikilvægustu upplýsingatæknikerfum landsins. Það eru ekki margir sem uppfylla þau skilyrði. Ert þú einn af þeim?

Við trúum á öfluga liðsheild og lifum og brennum fyrir áskoranir sem felast í flóknum og krefjandi verkefnum. Við viljum að tími þinn hjá RB sé besti tími starfsævi þinnar.

Við leitum að öflugum einstaklingum í tækniteymi sem eru ábyrg fyrir þeirri vinnu sem þau skila og hafa frelsi til þess að gera það sem þarf til þess að ná frábærum árangri. Þú verður hluti af 70 manna sviði Tæknirekstrs og þjónustu sem ber ábyrgð á rekstri og þjónustu allra upplýsingatæknikerfa RB, auk þess að reka flest miðlæg bankakerfi á Íslandi.

Kerfisstjóri í IT grunnþjónustu

Um starfið:

Ef þín sýn og þinn vilji er að sjálfvirknivæða hlutina og starfa í hópi jafningja sem hafa sömu sýn þá er þetta rétta starfið fyrir þig. Kerfisstjóri mun koma að uppbyggingu og rekstri á nýju IaaS (Infrastructure as a Service) umhverfi RB ásamt núverandi VMware, netþjóna- og diskaumhverfi. Um er að ræða krefjandi og skemmtilegt starf fyrir öflugan einstakling.

Hæfniskröfur:

- Reynsla af rekstri á grunnþjónustum eins og sýndarlausnum, diskalausnum og netþjónum
- VMware vottun er kostur
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi er kostur

Nánari upplýsingar um starfið veitir Eyjólfur Ólafsson forstöðumaður Tæknireksturs, eyjolfur.olafsson@rb.is, sími 569 8877.

ARNASYNIR

Kerfisstjóri Windows og Linux/UNIX

Um starfið:

Ef þú elskar rekstur tölvukerfa og hefur getu og aga til að halda netþjónum, stýrikerfum og hugbúnaði alltaf gangandi þá er þetta rétta starfið fyrir þig. Þú munt bera ábyrgð á uppsetningu og greiningu miðlægra kerfa og taka þátt í framþróun tækni-umhverfis RB. Ef þú ert þessi einstaklingur og þekkir annan eins og sjálfan þig láttu viðkomandi þá vita, því okkur vantar tvo.

Hæfniskröfur:

- Reynsla af kerfisstjórnun í Microsoft Windows Server og/eða Linux/UNIX umhverfi
- Microsoft eða RedHat vottun er kostur
- Reynsla af rekstri afritunarkerfa æskileg
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi er kostur

Nánari upplýsingar um starfið veitir Eyjólfur Ólafsson forstöðumaður Tæknireksturs, eyjolfur.olafsson@rb.is, sími 569 8877.

Sérfræðingur í tækniþjónustu (IT Technician)

Um starfið:

Ef þú ert þjónustulundaður einstaklingur sem hefur gaman af uppsetningu, viðhaldi og villugreiningu útstöðva þá ættir þú að íhuga þetta starf alvarlega. Þú verður hluti af teymi sem ber ábyrgð á að starfsmenn RB hafi ávallt þann tækjakost sem þeir þurfa og að hann sé virkur öllum stundum því okkar starfsfólk er kröfuhart í sínum krefjandi verkefnum. Um tímabundið starf er að ræða en við áskiljum okkur rétt á að halda í gott fólk.

Hæfniskröfur:

- Brennandi áhugi á tölvum og tölvunetum
- Reynsla af notendaþjónustu er kostur
- CompTIA A+ vottun og önnur Microsoft vottun er kostur
- Iðn- og/eða háskólamenntun sem nýtist í starfi er kostur

Nánari upplýsingar um starfið veitir Hulda Valsdóttir forstöðumaður Þjónustu, hulda.valsdottir@rb.is, sími 569 8877.

Í öllum störfunum er að auki gerð krafa um eftirfarandi:

- Hæfni í mannlegum samskiptum og teymisvinnu
- Metnaður í starfi og geta til að vinna sjálfstætt
- Geta og vilji til að vinna vel í hópi en einnig geta til að vinna sjálfstætt
- Drifkraftur og vilji til að takast á við stór og skemmtileg verkefni

Við bjóðum góða vinnuaðstöðu, tækifæri til endurmenntunar og starfsþróunar, frábæra samstarfs-félaga og umhverfi þar sem fagmennska, öryggi og ástríða eru undirstaða allra verka.

Sjósundsfólk sérstaklega velkomið.

Hægt er að sækja um á www.rb.is til 18. janúar 2015.
Farið verður með umsóknir og fyrirspurnir sem trúnaðarmál.

Nánar um RB
RB er traust og öflugt þjónustufyrirtæki á sviði upplýsingatækni sem hefur þróað margvíslegar fjármálalausnir, þar á meðal öll megin greiðslukerfi landsins. Helstu viðskiptavinir RB eru fjármálafyrirtæki og vátryggingafélög. Markmið RB er að gegna lykilhlutverki í hagræðingu innan íslenska fjármálamarkaðarins með því að lækka upplýsingatæknikostnað fjármálafyrirtækja.

Hjá RB starfar margt af öflugasta IT-fólki landsins – og þó víðar væri leitað.

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

---

Miðbæjarstofan ehf.

Tryggvagötu 24

Hársnyrtisveinn eða meistari óskast til starfa. Upplýsingar í síma 698 8786 (Ágústa) eða agustasig@internet.is

---

SÖLUMAÐUR FYRIR ERLENDA MARKAÐI

KRUMMA EHF framleiðir og markaðssetur leik-tæki og umhverfisvörur. Við leitum að drífandi og þjónustulunduðum sölumanni fyrir KRUMMA vörulínuna á erlendum mörkuðum.
Starfinu fylgja ferðalög.

Menntunar-og hæfniskröfur:
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Minnst 5 ára reynsla af sölustörfum
- Mjög góð enskukunnátta skilyrði
- Kunnátta í þýsku og norðurlandamáli mikilvæg
- Góð tölvukunnátta nauðsynleg.

Upplýsingar veitir:

Elín Ágústsdóttir, framkvæmdarstjóri. elin@krumma.is

Stjórn Náttúrustofu Suðvesturlands auglýsir starf forstöðumanns laust til umsóknar

Náttúrustofa Suðvesturlands (áður Náttúrustofa Reykjaness) er rekin skv. lögum um Náttúrufræðistofnun Íslands og náttúrustofur nr. 60 frá 1992.

Stofan er staðsett að Garðvegi 1 í Sandgerði og starfar þar undir sama þaki og í nánu samstarfi við Þekkingarsetur Suðurnesja og Rannsóknarsetur HÍ á Suðurnesjum.

Náttúrustofa Suðvesturlands hefur fengist við margvísleg vísinda-störf en rannsóknir tengdar lífríki sjávar, fjöru og stranda hafa verið umfangsmestar ásamt vistfræðirannsóknum á fuglum. Stofan hefur einnig tekið ríkan þátt í þjónustu- og umhverfisrannsóknum er tengjast sérsviðum hennar og samstarfsaðilanna að Garðvegi 1, sem og kennslu á háskólastigi.

Samkvæmt lögum skal forstöðumaður náttúrustofu hafa háskóla-próf í náttúrufræði eða þekkingu sem meta má til jafns við það. Hann er í forsvari fyrir stofuna í heild, stjórnar daglegum rekstri hennar og ræður að henni annað starfslið með samþykki stjórnar, eftir því sem fjármagn fæst til hverju sinni.

Gerðar eru kröfur um að umsækjandi hafi faglega þekkingu á viðfangsefnum Náttúrustofunnar auk góðrar og yfirgripsmikillar þekkingar á náttúru starfssvæðis hennar. Umsækjandi skal hafa forystu- og skipulagshæfileika, mjög góða samskiptahæfni og jákvætt viðmót, og áhuga á uppbyggingu og þróunarstarfi með samstarfsaðilunum á Garðvegi 1.

Forstöðumaður mun hafa starfsaðstöðu í Sandgerði og gegna starfi sínu þaðan.

Æskilegt er að umsækjandi getið hafið störf sem fyrst.

Umsókn um starfið þarf að fylgja ítarleg starfsferilsskrá ásamt kynningarbréfi þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar, framtíðarsýn og rökstuðningi fyrir hæfni viðkomandi í starfið. Gefa skal upp tvo til þrjá meðmælendur. Umsókn skal senda til stjórnar Náttúrustofu Suðvesturlands, Vörðunni, Miðnestorgi 3, 245 Sand-gerði eða á netfangið sandgerdi@sandgerdi.is **fyrir 22. janúar nk.**

Nánari upplýsingar veitir Sigrún Árnadóttir bæjarstjóri Sandgerðis-bæjar í síma 420 7500. Einnig má finna upplýsingar um starfsemina á heimasíðu Náttúrustofu Suðvesturlands, www.natturustofa.is.

NÁTTÚRUSTOFA SUÐVESTURLANDS

REKSTUR GOLFSKÁLA

Golfklúbbur Kiðjabergs leitar að áhugasömum aðila til að taka að sér rekstur golfskálans á þessu ári.

Um er að ræða rekstur veitingasölu fyrir eigin reikning. Golfskálinn er opinn frá byrjun maí til loka september ár hvert. Reksturinn er hefðbundinn golfskálarekstur; sala á veitingum til gesta og hópa sem heimsækja okkur.

Þeir sem hafa áhuga á að taka að sér slíkan rekstur vinsamlega sendi okkur umsókn og upplýsingar á netfangið **gkb@gkb.is**

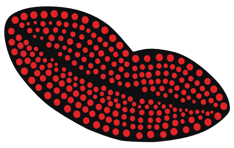
Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál og öllum umsóknum verður svarað.

Stjórn GKB

SÖLUSTJÓRI HEILDSÖLU

Kaffitár óskar eftir að ráða sölustjóra heildsölu. Í því felst m.a.:

- Ábyrgð á starfsemi söludeildar.
- Ábyrgð á ráðningum, þjálfun og starfsþróun.
- Ábyrgð á viðskiptasamningum og innkaupum.
- Umsjón með uppákomum og kynningum.



Hæfniskröfur:

- Reynsla af sölustjórnun og að stýra öflugum hóp.
- Viðskiptafræðimenntun eða sambærilega menntun sem nýtist í starfi.
- Töluglögg(ur).
- Afburðagóð samstarfshæfni og jákvætt viðhorf.
- Frumkvæði, áreiðanleiki, drifkraftur og sjálfstæði í verki.

Umsóknir óskast fylltar út á **www.hagvangur.is fyrir 18. janúar nk.**

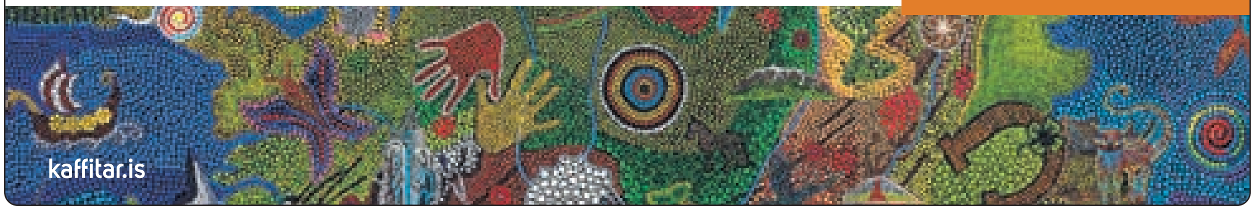
Nánari upplýsingar um starfið veitir Elísabet Sverrisdóttir, ráðgjafi hjá Hagvangi. Netfang: **elisabet@hagvangur.is**

Kaffitár

– leggur heiminn að vörum þér

Kaffitár framleiðir og selur einungis úrvalskaffi. Við leggjum áherslu á gæði og ferskleika. Við erum skemmtileg, alúðleg, umhverfisvæn, litaglöð og líka röff og töff. Við setjum fólk í fyrirrúm og opnum hjarta okkar til að koma boðskap Kaffitárs til skila og tengjast viðskiptavinum okkar traustum böndum. Við kaupum kaffi án krókaleiða til að stuðla að því að við fáum besta kaffi sem völ er á og að bændurnir fái sanngjarnt verð fyrir vöru sína.

HAGVANGUR



VILTU GERA ÞAÐ GOTT?

VEITINGASTJÓRI ÓSKAST

Við auglýsum eftir veitingastjóra til að sjá um daglegan rekstur á Saffran Express, Ártúnsbrekku. Viðkomandi mun annast allan almennan rekstur, sjá um pantanir og stýra eftirliti með gæðum, þjónustu og hreinlæti.

SÆKTU UM EF ÞÚ...

- Vilt vinna á öflugum og skemmtilegum vinnustað.
- Ert 35 ára eða eldri.
- Hefur metnað til að reka með okkur framúrskarandi veitingastað.
- Vilt vinna frá kl. 9–17 alla mán. til fös.

Ekki er verra að hafa reynslu af sambærilegum rekstri.

UMSÓKN

Umsóknareyðublöð eru á umsokn.foodco.is

Nánari upplýsingar veitir Herwig: atvinna@foodco.is

Glæsibæ • Bildshöfða • Dalvegi • Ártúnsbrekku • Bæjarhrauni

SAFFRAN

Sumarstörf 2015

Við leitum að jákvæðum og metnaðarfullum einstaklingum í fjölbreytt og skemmtileg störf í alþjóðlegu starfsumhverfi á Keflavíkurflugvelli. Um er að ræða hluta- og heilsdagsstörf þar sem unnið er á vöktum. Ráðningartímabil eru misjöfn allt frá apríl – október. Umsækjendur þurfa í sumum tilfellum að sækja undirbúningsnámskeið áður en til starfa kemur.

Mikilvægt er að umsækjendur búi yfir færni í mannlegum samskiptum, hafi ríka þjónustulund, séu stundvísir og agaðir í starfi en jafnframt sveigjanlegir. Reynsla á sviði flugafgreiðslu er kostur.

Eftirtalin störf eru í boði:

Farþega- og farangursþjónusta
Í starfinu felst m.a. innritun, byrðing og ýmis þjónusta við farþega. Stúdentspróf eða sambærileg menntun æskileg, tölvukunnátta og góð tungumálakunnátta. Lágmarksaldur 20 ár.

Flugvéla- og húsnæðisræsting
Ökuréttindi, enskukunnátta. Lágmarksaldur 18 ár.

Fraktvöruhús
Ökuréttindi, tölvukunnátta,enskukunnátta, vinnuvélaréttindi æskileg. Lágmarksaldur 19 ár.

Hleðslueftirlit
Í starfinu felst m.a. gerð hleðsluskráa, þjónusta við áhafnir og samræming gagna frá öðrum deildum. Stúdentspróf æskilegt, tölvukunnátta og góð enskukunnátta. Lágmarksaldur 20 ár.

Frílager
Tölvukunnátta, enskukunnátta, lyftararéttindi kostur. Lágmarksaldur 20 ár.

Hlaðdeild
Ökuréttindi, enskukunnátta, vinnuvélaréttindi æskileg. Lágmarksaldur 19 ár.

Sótt er um störfin rafrænt á www.airportassociates.com.
Eldri umsóknir óskast endurnýjaðar.
Umsóknarfrestur er til 30. janúar 2015.

Starfsemi Airport Associates tekur til allrar þjónustu við farþega- og fraktflugvélar svo sem hleðslu flugvéla sem og annarar þjónustu á flughlaði, farþegainnritunar, hleðslueftirlits og alls þess er lítur að flugvélaafgreiðslu. Meðal viðskiptavina okkar eru: British Airways, Cargolux, Delta Airlines, UPS, Air Berlin, Germanwings, Bluebird Cargo, Fly Niki, flybe, Aer Lingus, vueling, WOW air, Primera Air, easyJet, Norwegian, Transavia, Corendon, Volga Dnepr, Airbridge, ABX air og fleiri félög.

Airport Associates
-at your service!

HSA
HEILBRIGÐISSTOFNUN AUSTURLANDS

ATVINNA - LYFLÆKNIR

Heilbrigðisstofnun Austurlands (HSA) óskar eftir að ráða í stöðu lyflæknis við umdæmissjúkrahús Austurlands, FSN í Neskaupstað.
Um er að ræða 80% starfshlutfall eða eftir nánara samkomulagi. Staðan veitist frá 15. febrúar 2015, eða eftir nánara samkomulagi.
Leitað er að sérfræðingi í lyflækningum með áhuga á að þróa þjónustu umdæmissjúkrahússins. Færni í mannlegum samskiptum er mikilvæg, sem og reynsla af stjórnun.

Á sjúkrahúsinu er rekin lyflækningadeild með tveimur lyflæknum, hjúkrunardeild, handlækningadeild með skurðstofu og svæfingarlækni, fæðingarþjónusta og endurhæfingardeild ásamt stoðdeildum. Þar er einnig heilsugæsla fyrir íbúa í Neskaupstað og Mjóafirði.
HSA starfar á þremur fagsviðum; heilsugæslu-, hjúkrunar- og sjúkrasviði. Umdæmissjúkrahúsið starfrækir sjúkrasvið HSA og þjónar um 11.000 íbúum frá Vopnafirði til Djúpavogs, auk ferðamanna sem sækja Austurland heim.

Starfskjör fara eftir kjarasamningi fjármálaráðherra og Læknafélags Íslands.
Umsóknum skal skilað á eyðublöðum sem fást á vef Embættis landlæknis; www.landlaeknir.is, til HSA, mannauðsstjóra, Lagarási 22, 700 Egilsstöðum.
Umsóknarfrestur er til 30. janúar nk.

Allar frekari upplýsingar um starfið veita:

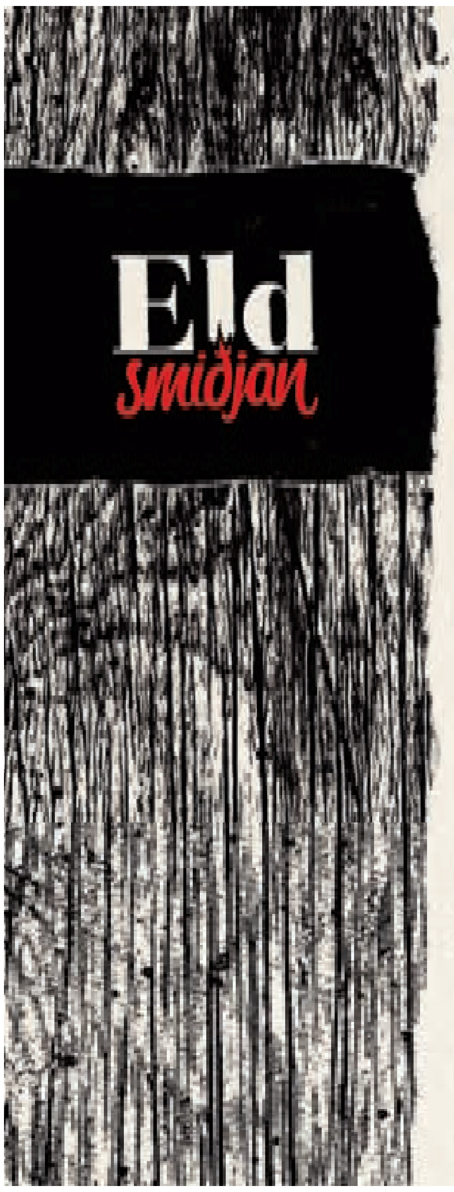
Daníel Ásgeirsson, forstöðulæknir umdæmissjúkrahússins, s. 470-1450, netf. daniel.asgeirsson@hsa.is,

Pétur Heimisson, framkvæmdastjóri lækninga HSA, s. 470-3050, netf. petur@hsa.is,

Valdimar O. Hermannsson, rekstrarstjóri umdæmissjúkrahússins, s. 860-6770, netf. valdimarh@hsa.is,

Emil Sigurjónsson, forstöðumaður mannauðssviðs HSA, s. 470-3053 & 895-2488, netf. emils@hsa.is.

Heilbrigðisstofnun Austurlands starfar á þremur fagsviðum; heilsugæslu-, hjúkrunar- og sjúkrasviði. Umdæmissjúkrahús fyrir Austurland er í Neskaupstað. Stofnunin þjónar alls um 11.000 íbúum frá Vopnafirði til Djúpavogs, auk ferðamanna sem sækja Austurland heim.



VILT ÞÚ VERÐA ELDSMIÐUR?

Okkur vantar öflugan aðstoðarveitingastjóra til starfa á Eldsmiðjunni, Bragagötu.

Viðkomandi þarf að búa yfir skipulagshæfni, eldmóð og félagslyndi.
Um er að ræða vaktavinnu og starfshlutfallið er 100%.

Ef þú hefur gaman af fólki og góðum mat, ert eldri en 25 ára og vilt vinna hjá traustu og skemmtilegu fyrirtæki með einstakan starfsanda — þá skaltu endilega sækja um.

Upplýsingar veitir Herwig á: hs@foodco.is eða á umsokn.foodco.is

Sölumaður í heilsufyrirtæki

Rótgróin heildsala með þekktar og vinsælar heilsu- og lífstílsvörur, vill ráða í hlutastarf, kl 9-14
Starfið felst í að hafa samskipti, veita upplýsingar og þjónusta útsölustaði.
Hæfniskröfur: Viðkomandi þarf að vera skipulögð, hafa frumkvæði, vera glögg og eiga létt með mannleg samskipti.
Krafa um reynslu og meðmæli úr svipuðu eða eins starfi. Æskilegur aldur 30-50 ára. Fjölbreytt starf og góð aðstaða

Umsóknir sendist á box@frett.is
merkt "16115 Sölustarf" fyrir 16 jan.

FAAS

STARFSMAÐUR ÓSKAST TIL STARFA Í DRAFNARHÚSI

Drafnarhús er sérhæfð dagþjálfun fyrir einstaklinga með heilabilun. Umönnun og þjálfun skjólstæðinga Drafnarhúss er byggð á hugmyndafræði Tom Kitwoods þar sem einstaklingurinn er ávallt í öndvegi. Með þverfaglegri samvinnu leggjum við áherslu á vellíðan og gleði í öllum okkar störfum.

Öll menntun er af hinu góða og reynsla af starfi með einstaklinga með heilabilun er kostur en ekki skilyrði.
Við erum fyrst og fremst að leita að starfsmanni sem hefur áhuga á að vinna með fólki, starfsmanni sem getur komið með nýjar og góðar hugmyndir inn í starfið og þar með hjálpað okkur að ná enn betri árangri með skjólstæðingum okkar.

Starf í Drafnarhúsi er fjölbreytt og krefjandi þannig að aðalatriðið er að vera opinn, áhugasamur og hugmyndaríkur.

Um er að ræða allt að 100% starf og æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst. Laun verða í samræmi við menntun, reynslu og færni viðkomandi.

Nánari upplýsingar veitir Erla Einarsdóttir, forstöðumaður í síma 695 3464 og á netfanginu erla@alzheimer.is,

umsóknarfrestur er til 20. janúar 2015.

TENGIR ÞÚ VIÐ OKKUR?

VIÐ LEITUM AÐ
TÆKNIFULLTRÚA

Þjónustudeild Gagnaveitu Reykjavíkur óskar eftir þjónustulunduðum starfsmanni sem hefur áhuga á tækni og tækninýjungum. Deildin sér um sölu, markaðssetningu og þjónustu fyrirtækisins.

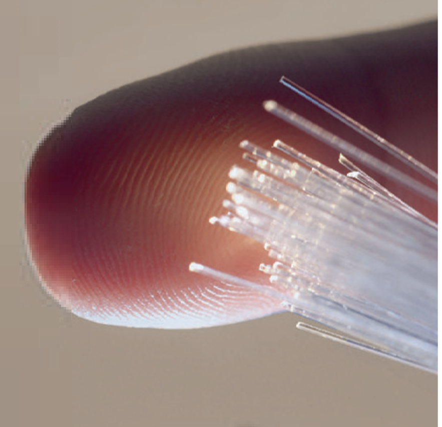
Gagnaveitan er dótturfyrirtæki Orkuveitu Reykjavíkur sem á og rekur umfangsmikið ljósleiðarakerfi á Suðvesturlandi.

Starfs- og ábyrgðarsvið:
Starfsmaðurinn mun starfa í þjónustuhóp Gagnaveitunnar sem er í forsvari fyrir:

- *Tæknileg samskipti við notendur og verktaka.*
- *Tækni- og rekstrarleg samskipti við fjarskiptafyrirtæki.*
- *Móttöku og úrvinnslu á þjónustubeiðnum.*
- *Úrvinnslu pantana á Ljósleiðaranum.*

Menntunar- og hæfniskröfur:

- *Rík þjónustulund og samskiptafærni.*
- *Fagleg, markviss og öguð vinnubrögð.*
- *Góð þekking á almennum notendahugbúnaði.*
- *Gott vald á íslensku og ensku.*
- *Reynsla af sambærilegu starfi er kostur en ekki skilyrði.*



Sótt er um starfið á ráðningarsíðu Gagnaveitu Reykjavíkur, starf.or.is/gagnaveitan/
Nánari upplýsingar veitir Bryndís Ernstsdóttir, mannauðsráðgjafi í netfanginu starf@gagnaveita.is
Umsóknarfrestur er til og með 19. janúar 2015.

Allar fyrirspurnir og umsóknir verða meðhöndlaðar sem trúnaðarmál.
Bæði konur og karlar eru hvött til að sækja um starfið.

GAGNAVEITA REYKJAVÍKUR

PIPAR\TBWA • SÍA

EFTA SURVEILLANCE AUTHORITY

The EFTA Surveillance Authority ensures that the participating EFTA States - Iceland, Liechtenstein and Norway - respect their obligations under the EEA Agreement. The Authority protects the rights of individuals and market participants who find their rights violated by rules or practices of the EFTA States or companies within those States. The Authority also enforces restrictions on state aid and ensures that companies operating in the EFTA States abide by the rules relating to competition. In monitoring and enforcing the EEA Agreement, the Authority has powers that correspond to those of the European Commission.
The Authority is based in Brussels and operates independently of the EFTA States. It currently employs 70 staff members of 15 nationalities. We are recruiting for the following three positions within the Competition & State Aid (CSA) Directorate.

State Aid Officer

We are looking for a well qualified lawyer with extensive experience within the field of state aid law and with in-depth knowledge of the language, legal system, economy and national administration of Iceland. Ideally the successful candidate will have worked with state aid matters in an EU institution, a national competition authority, a national administration or in an international organisation.

The successful candidate will primarily be assigned responsibility for assessing state aid cases. Tasks include examination of complaints and notifications, drafting of decisions and legal opinions. The selected candidate may also be assigned tasks within competition law.

Start date: Spring 2015

Competition Officer

We are looking for a well qualified lawyer with extensive experience within the field of competition law. Ideally the successful candidate will have worked with competition matters within an EU institution, a national competition authority, a national administration or an international organisation. In-depth knowledge of the language, legal system, economy and national administration of one of the EEA EFTA States would be an advantage.

The successful candidate will primarily be assigned responsibility for assessing competition cases. Tasks include examination of complaints and notifications, drafting of decisions and legal opinions. The selected candidate may also be assigned tasks within state aid.

Start date: Summer 2015

Senior Economist

We are looking for an individual with a solid academic record and practical experience, e.g. in the fulfilment of advisory functions to public bodies, studies and possibly consultancy work in the various areas of competition policy.

The successful candidate will be responsible for ensuring a high standard of economic reasoning and analysis in the state aid and competition cases dealt with by the Authority.

Start date: Summer 2015

Deadline for applications:
15 February 2015

For the detailed vacancy notice, including eligibility and selection criteria, an overview of our favourable conditions and to apply for this position please visit **https://jobs.eftasurv.int**

Borgarbyggð auglýsir eftir framsæknum leiðtogum

Sviðsstjóri fjölskyldu- og fjármálasviðs

Við leitum að framsæknum leiðtoga í stöðu sviðsstjóra fjölskyldu- og fjármálasviðs. Sviðsstjóri hefur yfirumsjón með fjármálum, stjórnsýslu, fræðslumálum, íþrótta- og tómstundamálum, félagsþjónustu og menningarmálum.

Verkefni og ábyrgðarsvið

- Ábyrgð á rekstri skrifstofu og framkvæmd málaflokka sem heyra undir sviðið
- Yfirumsjón með gerð fjárhags- og starfsáætlana fyrir sviðið og stofnanir þess
- Yfirstjórn stofnana sem heyra undir sviðið
- Vinnur að stefnumótun og mannauðsmálum fyrir sviðið og stofnanir þess
- Eftirlit með framkvæmd samninga, laga og reglugerða sem í gildi eru og heyra undir sviðið

Menntunar- og hæfnikröfur

- Háskólamenntun á sviði stjórnunar og fjármála
- Menntun á sviði fræðslumála er æskileg
- Reynsla af stjórnun og mannauðsmálum
- Reynsla af áætlanagerð og fjármálastjórn
- Þekking á opinberri stjórnsýslu
- Hæfni í mannlegum samskiptum
- Skipulagshæfileikar og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Hæfni í framsetningu á efni í ræðu og riti

Sviðsstjóri umhverfis- og skipulagssviðs

Við leitum að framsæknum leiðtoga í stöðu sviðsstjóra umhverfis- og skipulagssviðs. Sviðsstjóri hefur yfirumsjón með umhverfis-, hreinlætis- og sorpmálum, umferðar- og samgöngumálum, skipulags- og byggingarmálum, landbúnaðarmálum, fasteignaumsjón og áhaldahúsi, brunamálum og almannavörnum.

Verkefni og ábyrgðarsvið

- Ábyrgð á rekstri og framkvæmd verkefna sem heyra undir sviðið
- Umsjón með gerð fjárhags- og starfsáætlana
- Yfirumsjón með skipulags- og byggingarmálum, umhverfismálum, sorpmálum, samgöngumálum, brunamálum og almannavörnum
- Yfirumsjón með framkvæmdum, rekstri mannvirkja, útboðum og gerð samninga
- Eftirlit með framkvæmd samninga, laga og reglugerða sem í gildi eru og heyra undir sviðið

Menntunar- og hæfnikröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi, s.s. á sviði tækni, verkfræði og skipulagsmála
- Þekking og reynsla af stjórnun og framkvæmdum
- Þekking og reynsla á skipulags- og byggingarmálum
- Þekking og reynsla á sviði umhverfismála
- Reynsla af verk-, kostnaðar og fjárhagsáætlunum
- Hæfni í mannlegum samskiptum
- Skipulagshæfileikar og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Hæfni í framsetningu á efni í ræðu og riti

Upplýsingar veitir Kolfinna Jóhannesdóttir í síma 4337100. **Umsóknarfrestur er til og með 26. janúar nk.** Umsækjendur eru beðnir um skila inn umsóknum á netfangið kolfinna@borgarbyggd.is. Með umsókn þarf að fylgja ítarleg starfsferilsskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni í starfið.

Viðskiptafræðingur

Vegna aukinna umsvifa óskast starfsmaður við bókhald, skattskil og uppgjör hjá Endurskoðun og ráðgjöf ehf.

Áskilið er að umsækjandi hafi viðskiptafræðimenntun eða haldbæra reynslu af uppgjörsvinnu, skatt- og reikningsskilum.

Við erum að leita að nákvæmum en jafnframt röggsömum og jákvæðum einstaklingi með góða framkomu og þjónustulund.

Viðkomandi þarf að sýna frumkvæði í starfi og geta hafið störf fljótlega.

Áhugasamir sendi starfs- og námsferilskrá á ***eymundur@cpa.is*** fyrir 1. febrúar n.k.

Endurskoðun & ráðgjöf ehf.

Garðatorgi 7 | 210 Garðabæ | sími 544 8989 | cpa@cpa.is

STÝRÐU MEÐ STÆL!

AÐSTOÐARVEITINGASTJÓRI ÓSKAST

Við viljum ráða duglegan og drífandi aðstoðarveitingastjóra á stað okkar við Dalshraun. Um er að ræða 72% kvöld- og helgarvinnu fyrir konu eða karl.

Ef þú ert 24 ára eða eldri og vilt vinna hjá traustu fyrirtæki með skemmtilegu fólki þá gætum við verið að leita að þér.

umsokn.foodco.is
atvinna@foodco.is

American Style

HÓPBÍLAR

VAKTSTJÓRI ÓSKAST

Hópbílar óska eftir að ráða jákvæðan og metnaðarfullan starfsmann sem vaktstjóra í akstursdeild fyrirtækisins. Akstursdeildin sinnir almennri þjónustu við viðskiptavini Hópbíla hf. auk þess að sinna ýmsum verkefnum er lúta að innri starfsemi félagsins.

Vakstjóri stjórnar og samhæfir þjónustu fyrirtækis; skipuleggur röð og tímasetningu einstakra þjónustuþátta, nýtingu tækja og mannafla. Hann sinnir einnig símsvörun og móttöku viðskiptavina, margháttaðri upplýsingagjöf til viðskiptavina auk ýmissa áhugaverðra verkefna er lúta að innri starfsemi fyrirtækisins.

Um er að ræða framtíðarstarf. Vinnutíminn er vaktakerfi Hópbíla á hverjum tíma nú: 2-2-3 unnið aðra hverja helgi (unnið 5 daga aðra vikuna en 2 daga hina vikuna).

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Stúdentspróf eða sambærileg menntun er æskileg en ekki skilyrði
- Rútupróf
- Reynsla af svipuðu eða sambærilegu starfi
- Góð almenn tölvukunnátta
- Góð íslenskukunnátta
- Rík þjónustulund og hæfni í mannlegum samskiptum er mikilvæg

Vegna aukinna verkefna óska Hópbílar eftir að ráða bifreiðastjóra

Starfshlutfall:	Fullt starf
Dagsetning ráðningar:	Sem fyrst
Starfslýsing:	Leitum að bifreiðastjórum til þess að sjá um ýmsan akstur á höfuð borgarsvæðinu sem utan þess.
Hæfinskröfur:	Rúturéttindi (ökuréttindaflokkur D). Rík þjónustulund og góð mannleg samskipti. Hreint sakavottorð.

Áhugasamir hafi samband við Ágúst Haraldsson gusti@hopbilar.is eða Pálmar Sigurðsson palmar@hopbilar.is.
Einnig er hægt að sækja um inn á heimasíðu Hópbíla **www.hopbilar.is** undir liðnum starfsfólk og fylgja þeim leiðbeiningum sem þar koma fram.

Hvetjum konur jafnt sem karla til að sækja um

Samgöngustofa

SÉRFRÆÐINGUR Í TÖLVUMÁLUM

Samgöngustofa leitar að sérfræðingi í notendaþjónustu upplýsingatæknideildar. Helstu verkefni eru dagleg notendaþjónusta við starfsmenn stofnunarinnar, sem felur m.a. í sér símaaðstoð, uppsetningu tölvu- og hugbúnaðar, að útbúa notendur í AD og Exchange, auk ýmissa annarra verkefna innan deildarinnar. Starfshlutfall er 100%. Um tímabundið starf er að ræða til 31. ágúst nk. með möguleika á framlengingu.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Góð tölvuþekking.
- Frumkvæði og góð vinnubrögð.
- Almenn þekking á viðhaldi kerfa og Microsoft umhverfi.
- Microsoft gráður æskilegar.
- Reynsla af sambærilegum störfum æskileg.
- Leitað er að einstaklingi sem er úrræðagóður og býr yfir þjónustulund, þolinmæði og hæfni í mannlegum samskiptum.
- Viðkomandi þarf að vera áreiðanlegur, jákvæður og vandvirkur.

Umsóknarfrestur er til 26. janúar 2015

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

SÉRFRÆÐINGUR Í DEILD SKÍRTEINA OG SKRÁNINGA

Samgöngustofa leitar að sérfræðingi til starfa í deild skírteina og skráninga. Starf sérfræðings felst í að hafa umsjón með útgáfu íslenskra atvinnuskírteina til sjómanna, með útgáfu annarra réttindaskírteina og hafa umsjón með þeim skuldbindingum sem leiða af ákvæðum Alþjóðasamþykktarinnar um menntun og þjálfun, skírteini og vaktstöðu sjómanna á fiskiskipum (STCW-F). Sérfræðingur hefur einnig með hendi tengsl stofnunarinnar við mönnunarnefnd fiskiskipa og undanþágunefnd. Starfshlutfall er 100%.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Vera handhafi atvinnuskírteinis til skipstjórnar og/eða vélstjórnar og hafa gegnt stöðu skipstjóra eða yfirvélstjóra á íslenskum skipum. Æskilegt er að umsækjandi hafi fullnægt skilyrðum um fyllstu atvinnuréttindi til starfa á íslenskum fiskiskipum eða kaupskipum.
- Þekkja til þeirra atvinnuskírteina og skjala sem gefin eru út til sjómanna sem starfa á íslenskum skipum.
- Hafa haldgóða þekkingu og færni í íslensku, ensku og einu Norðurlandatungumáli.
- Hafa þekkingu á notkun algengustu tölvuforrita.
- Hafa reynslu af stjórnun og færni í mannlegum samskiptum.

Umsóknarfrestur er til 26. janúar 2015

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

SÉRFRÆÐINGUR Í SKIPAEFTIRLITSDEILD

Samgöngustofa óskar eftir að ráða til starfa sérfræðing í skipaeftirlitsdeild með starfsstöð í Reykjavík. Starfið felst í að sinna eftirliti með stærri skipum og vera tæknilegur eftirlitsmaður og leiðbeinandi annarra skoðunarmanna við framkvæmd skoðana á skipum og búnaði þeirra. Sérfræðingurinn hefur yfirumsjón með gerð skoðunarhandbóka og skírteina með öðrum verkefnum sem til falla. Viðkomandi verður staðgengill deildarstjóra. Starfshlutfall er 100%.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Hafa lokið námi í tæknifræði, skipa- eða vélaverkfræði eða vera handhafi skírteinis til fyllstu réttinda til vélstjórnar.
- Hafa reynslu af viðhaldi skipa og búnaðar þeirra, af eftirliti með smíði skipa eða með breytingum á skipum.
- Þekkja til þeirra reglna og laga sem gilda um öryggi skipa og til þess öryggisbúnaðar sem skip skulu búin.
- Hafa haldgóða þekkingu og færni í íslensku, ensku og einu Norðurlandatungumáli.
- Hafa þekkingu og reynslu af notkun algengustu tölvuforrita.
- Hafa reynslu af stjórnun og færni í mannlegum samskiptum.

Umsóknarfrestur er til 26. janúar 2015

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

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

Samgöngustofa er stjórnsýslustofnun samgöngumála með um 160 starfsmenn. Stofnuninni er ætlað að stuðla að öruggum, sjálfbærum, greiðum og hagkvæmum samgöngum. Samgöngustofa annast eftirlit er varða flug, siglingar, umferð og öryggis-eftirlit með samgöngumannvirkjum og leiðsögu. Upplýsingar um Samgöngustofu má finna á **www.samgongustofa.is.**

Samgöngustofa
Ármúli 2
108 Reykjavík
Sími: 480 6000

HVÍTA HÚSIÐ / SÍA

www.hagvangur.is

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

Kraftvélar óska eftir að ráða öflugan viðgerðarmann

Óskum eftir vönum viðgerðarmanni, bifvélavirkja eða vélvirkja.

Þarf að vera vanur almennum viðgerðum, s.s. á vinnuvélum, lyfturum, landbúnaðartækjum, vörubifreiðum ofl.

Umsóknir skulu sendar fyrir 19. janúar á netfangið heida@kraftvelar.is
Öllum umsóknum verður svarað.

KRAFTVÉLAR

Dalvegur 6-8 • 201 Kópavogur • Sími 535 3500
Draupnisgata 6 • 603 Akureyri • Sími 535 3526
www.kraftvelar.is • kraftvelar@kraftvelar.is

Starfatorg.is

Laus störf hjá ríkinu og upplýsingar um málefni ríkisstarfsmanna

Starf	Stofnun	Staður	Nr. á vef
Sérfræðingur	SÍ, Greiningardeild	Reykjavík	201501/036
Sérfræðingur	SÍ, Samningar og útboðsmál	Reykjavík	201501/035
Lögfræðingur	Þjóðskrá Íslands	Reykjavík	201501/034
Rekstrarstjóri rafmagns	LSH, rekstrarsvið	Reykjavík	201501/033
Sýningargæsla og uppl.gjöf	Þjóðminjasafnið, Safnahús	Reykjavík	201501/032
Vaktstjóri sýningargæslu	Þjóðminjasafnið, Safnahús	Reykjavík	201501/031
Verslunarstjóri	Þjóðminjasafnið, Safnahús	Reykjavík	201501/030
Lögfræðingur	Forsætisráðuneytið	Reykjavík	201501/028
Fagsviðsstjóri plöntueftirlits	Matvælastofnun	Reykjavík	201501/027
Starf á sjúkradeild	Heilbrigðisstofnun Vesturlands	Stykkishólmur	201501/026
Mannauðsstjóri	Heilbrigðisstofnun Suðurlands	Suðurland	201501/025
Lektor í land- og ferðamálafræði	HÍ, líf- og umhverfisvísindadeild	Reykjavík	201501/024
Dósent í stærðfræði	HÍ, raunvísindadeild	Reykjavík	201501/023
Lektor í lyfjafaraldsfræði	HÍ, heilbrigðisvísindasvið	Reykjavík	201501/022
Sérfræðingur á skipaeftirlitsdeild	Samgöngustofa	Reykjavík	201501/021
Sérfr. í deild skírt. og skráninga	Samgöngustofa	Reykjavík	201501/020
Sérfræðingur í tölvumálum	Samgöngustofa	Reykjavík	201501/019
Þjónustufulltrúi	Tollstjóri, innheimtusvið	Reykjavík	201501/018
Lögfræðingur	Tollstjóri, innheimtusvið	Reykjavík	201501/017
Lögreglumaður	Lögreglustjórinn í Vestmannaeyjum	Vestm.eyjar	201501/016
Ritari	LSH, skrifstofa forstjóra	Reykjavík	201501/015
Deildarlæknir	LSH, húð- og kynsjúkdómadeild	Reykjavík	201501/014
Deildarlæknir	LSH, augndeild	Reykjavík	201501/013
Starfsmaður í ræstingum	Alþingi, skrifstofa	Reykjavík	201501/012
Aðstoðardeildarstjóri	LSH, skilunardeild	Reykjavík	201501/011
Heilsugæslulæknir	Heilsugæslan Efra-Breiðholti	Reykjavík	201501/010
Hjúkrunarfræðingur	Heilsugæslan Sólvangi	Hafnarfjörður	201501/009
Starfsmaður	Sólvangur, hjúkrunarheimili	Hafnarfjörður	201501/008
Lögfræðingur	Vegagerðin	Reykjavík	201501/007
Lífeindafræðingur	Sjúkrahúsið á Akureyri	Akureyri	201501/006
Hjúkrunarfræðingur	Sjúkrahúsið á Akureyri	Akureyri	201501/005
Sumarafleysingar	Heilbrigðisstofnun Austurlands	Austurland	201501/004

www.vinna.is

vinna.is
sími: 511 1144

Skrifstofustarf

Verktakafyrirtæki í Hafnarfirði auglýsir eftir starfsmanni á skrifstofu í hálft starf sem fyrst. Þarf að kunna skil á TOK bókhalds- og launakerfi.

Umsóknir sendist á **box@frett.is** fyrir 16. janúar n.k. merkt **Skrifstofa-1001**

101 Reykjavík fasteignasala ehf óskar eftir að ráða duglegan og heiðarlegan aðila til sölustarfa á fasteignasölu okkar. Starfsreynsla æskileg.

Vinsamlegast sendið umsóknir á kristin@101.is

Fullum trúnaði heitið.

101 REYKJAVÍK FASTEIGNASALA
Tjarnargötu 4
Kristín Sigurey Sigurðardóttir
Lögg fasteignasali

Samtök áhugafólks um áfengis- og vímuefnavandann

ÁFENGIS OG VÍMUEFNARÁÐGJAFAR

SÁÁ óskar eftir Áfengis og vímuefnaráðgjöfum til náms eða starfa. Stúdentspróf æskilegt.
Nánari upplýsingar veitir Hjalti Björnsson dagskrárstjóri í síma 824 7620
netfang **hjalti@saa.is**
Skriflegar umsóknir sendist á Sjúkrahúsið Vog Stórhöfða 45, 112 Reykjavík, merktar **„ráðgjafi"**

STEYPUSTÖÐIN

Starfsmaður á steypudælu

Steypustöðin ehf. óskar eftir ráða starfsmann á steypudælu.

Æskilegt er að viðkomandi hafi einhverja reynslu en er ekki skilyrði.
Viðkomandi þarf að hafa meirapróf og þar til gerð vinnuvélaréttindi.

Um er að ræða framtíðarstarf og er mikil vinna í boði.
Umsóknarfrestur er til 19. janúar 2015

Umsókum skal skilað til Jóns Tómassonar Stöðvarstjóra í Reykjavík á netfangið jonat@steypustodin.is.

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

3 smárar

3 Smárar er tísku-kvenfataverslun í Smáralind sem leggur áherslu á gott vöruúrval á góðu verði og að fylgja tískustraumum hvers tíma.

Við erum að leita að jákvæðu, sterku og hressu starfsfólki með góða þjónustulund til að starfa í verslun okkar 3 Smárar í Smáralind. Ef þú hefur þessa eiginleika og þú ert að leita þér að stjórnunarstarfi, almennustarfi eða hlutastarfi þá endilega hafðu samband við okkur því við erum að leita að þér.

3 Smárar óskar efir að ráða í eftirtalin störf:

- **Verslunarstjóri**
  Leitað er að einstaklingi 27 ára og eldri. Samviskusemi, þjónustulund, frumkvæði og metnaður eru æskilegir eiginleikar. Reynsla af stjórnunar og sölustörfum skilyrði. 70-100% starf. Vinnutími er samkomulag.
- **Almennt starf**
  Leitað er að einstaklingi 23 ára og eldri. Reynsla af sölumennsku æskileg. 50-100% starf. Vinnutími er samkomulag.
- **Aukastörf**
  Leitað er að einstaklingi 23 ára og eldri. Reynsla af sölumennsku æskileg. Vinnutími: helgar, aukavaktir og útköll eða samkv.samkomulagi.

Umsóknir ásamt ferilsskrá óskast sent á netfangið **sema@sema.is**. Einnig má senda fyrirspurnir um störfin á sama netfang.

HÓTEL LAXÁ

Matreiðslumaður óskast í Mývatnssveit

Hótel Laxá er 80 herbergja hótel í Mývatnssveit sem var opnað sumarið 2014. Hótelið stendur á fallegum stað í suðurhluta sveitarinnar fögru þar sem útsýni er til allra átta. Við leitum að áhugasömum matreiðslumanni til að vinna með okkur í sumar að áframhaldandi uppbyggingu og þróun veitingastarfseminnar á hótelinu og lofum um leið skemmtilegum tíma í fallegu umhverfi.

Allar nánari upplýsingar veitir Margrét Hólm Valsdóttir hótelstjóri í síma 464 1900 eða í gegnum netfangið margret@hotellaxa.is

Við hvetjum konur jafnt sem karla til að sækja um starfið.

Umsóknarfrestur er til 31. janúar 2015.

Sölumaður TNT Hraðflutninga

TNT hraðflutningar leitar að kraftmiklum og metnaðarfullum einstaklingi með reynslu og þekkingu af sölumálum.
TNT hraðflutningar er alhliða flutningsfyrirtæki sem sérhæfir sig í hraðflutningum milli landa, ásamt tengdri þjónustu.

Helstu verkefni
- Sala og ráðgjöf til viðskiptavina
- Tilboðsgerð og flutningaráðgjöf
- Utanumhald viðskiptasamninga
- Önnur tilfallandi störf sem tengjast starfinu

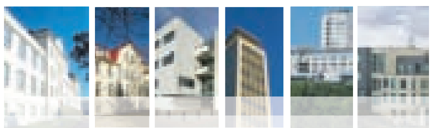
Hæfniskröfur
- Reynsla af sölustörfum
- Reynsla af flutningastarfsemi kostur en ekki skilyrði
- Lipurð í samskiptum
- Frumkvæði
- Rík þjónustulund
- Öguð og skipulögð vinnubrögð
- Góð ensku- og tölvukunnátta

Nánari upplýsingar veitir Héðinn Gunnarsson, sími 580 1068, hedinn@tnt.is
Umsóknarfrestur er til 25. janúar

Umsóknum skal skilað til TNT, Stórhöfða 32, 110 Reykjavík eða til hedinn@tnt.is. Nánari upplýsingar um fyrirtækið má finna á TNT.is

TNT
THE PEOPLE NETWORK

LANDSPÍTALI
HÁSKÓLASJÚKRAHÚS



REKSTRARSVIÐ
Rekstrarstjóri rafmagns

Rekstrarsvið Landspítala auglýsir laust til umsóknar starf rekstrarstjóra rafmagns. Landspítali er í um 150 þúsund fermetrum húsnæðis sem búið er rafkerfum af öllum toga, allt frá háspenntum inntökum yfir í lágspennt sjúkrakallkerfi.

Rekstrarstjóri rafmagns er yfirmaður rafmagnsverkstæða Landspítala, stýrir og ber ábyrgð á daglegum rekstri sem og rekstri allra rafkerfa spítalans í samræmi við stefnu og gildi Landspítala. Hann skal fylgjast með nýjungum á sínu fagsviði og eftir því sem við á vinna að innleiðingu þeirra með hagkvæmni og rekstraröryggi að leiðarljósi.

Helstu verkefni og ábyrgð
» Tryggja að rafkerfi Landspítala uppfylli kröfur laga og reglugerða
» Tryggja að rafkerfi Landspítala uppfylli kröfur spítalans, t.d. um mikið rekstraröryggi
» Stjórna verkefnum í rafkerfum og stjórna rafmagnshluta annarra verkefna
» Hafa yfirsýn yfir aflkerfi, öryggiskerfi, IT-kerfi o.s.frv. auk reksturs, fyrirbyggjandi viðhalds og breytinga þeirra
» Gerð kostnaðaráætlana og viðhalds kostnaðargát verkefna
» Ábyrgðamaður lágspennukerfa Landspítala gagnvart opinberum yfirvöldum (CB-löggilding)
» Samskipti við stofnanir og eftirlitsaðila um rafmagnsmál
» Samskipti við aðila innan LSH varðandi rafkerfi og ýmsan tækjabúnað
» Þátttaka í innleiðingu orkustjórnunarstaðals ISO 50001
» Þátttaka í undirbúningi nýbygginga Landspítala sem sá aðili sem mun bera ábyrgð á rekstri rafkerfa

Hæfnikröfur
» Háskólapróf í rafmagnstæknifræði/-verkfræði
» Skal hafa nauðsynleg réttindi til CB-löggildingar fyrir spítalann
» Reynsla af verkefnastjórnun æskileg
» Góðir samskiptahæfileikar, lipurð og þjónustulund
» Vandvirkni og frumkvæði í starfi
» Hæfni til tjáningar í ræðu og riti
» Góð almenn tölvukunnátta

Nánari upplýsingar
» Umsóknarfrestur er til og með 26. janúar 2015.
» Starfshlutfall er 100%.
» Umsókn skal fylgja náms- og starfsferilskrá.
» Upplýsingar veitir Kristján Guðlaugsson, deildarstjóri, kristjg@landspitali.is, sími 543 1508.

Laun samkvæmt samningi viðkomandi stéttarfélags og fjármálaráðherra. Sótt er um starfið rafrænt á; www.landspitali.is, undir „laus störf". Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin. Tekið er mið af jafnréttisstefnu LSH við ráðningar á spítalanum.

Umhyggja • Fagmennska • Öryggi • Framþróun

Viltu ganga til liðs við

FYRIRTÆKI Í SÓKN?

Valka leitar að kappsömu og metnaðarfullu starfsfólki. Í boði er góð vinnuaðstaða hjá framsæknu og ört vaxandi fyrirtæki þar sem ríkir góður starfsandi og mikill metnaður. Jafnt konur sem karlar eru hvattir til að sækja um störfin.

Framleiðslustjóri

Starfssvið
- Yfirumsjón með framleiðslu, birgðahaldi og samningum við birgja
- Val á hentugum framleiðsluferlum til að tryggja hagkvæma framleiðslu
- Áætlanagerð og kostnaðargreining
- Starfsmannahald og samskipti við verktaka
- Innkaup hráefnis og rekstrarvara
- Þátttaka í vöruþróunarverkefnum

Menntun, þekking og reynsla
- Háskólamenntun á sviði verkfræði, tæknifræði eða skyldra greina
- Víðtæk þekking á framleiðslu og framleiðslustjórnun
- Góð þekking á vélum og tækjum er æskileg
- Reynsla af notkun SOLIDWORKS
- Reynsla af stjórnun og stefnumótun æskileg

Hæfni og eiginleikar
- Færni í samskiptum og þægilegt viðmót
- Hugmyndaauðgi, frumkvæði og keppnisskap
- Góð greiningar- og ályktunarhæfni
- Sjálfstæði og skipulögð vinnubrögð
- Gott vald á talaðri og ritaðri íslensku og ensku

Þjónustumaður

Starfssvið
- Þjónusta og viðhald á tækjum sem Valka framleiðir
- Samskipti við viðskiptavini og aðstoð í síma
- Ráðgjöf og leiðbeiningar til viðskiptavina
- Starfinu fylgja ferðalög innanlands sem og erlendis

Menntun, þekking og reynsla
- Iðn- og/eða tæknimenntun sem nýtist við vél- og rafbúnað
- Haldbær tölvuþekking kostur
- Reynsla af bilanagreiningum og viðhaldi
- Reynsla af þjónustu æskileg
- Þekking á fiskvinnslu er kostur

Hæfni og eiginleikar
- Góðir samskiptahæfileikar
- Frumkvæði og kraftur
- Sjálfstæði og skipulögð vinnubrögð
- Gott vald á íslensku, ensku og gjarnan einu norðurlandamáli

Kría hönnunarstofa www.kria.is

Valka er hátæknifyrirtæki sem sérhæfir sig í hönnun og smíði á tækjum og hugbúnaði fyrir fiskvinnslu og býður margskonar lausnir og búnað frá stökum tækjum til heildarkerfa.

Valka leggur mikla áherslu á nýsköpun og hlaut Nýsköpunarverðlaunin árið 2013. Félagið var stofnað árið 2003 en þar starfa nú 25 manns við hönnun, þróun, verkefnastýringu, framleiðslu og sölu.

Umsóknir óskast fylltar út á **www.hagvangur.is** fyrir 19. janúar nk.
Nánari upplýsingar um starfið veita:
Leifur Geir Hafsteinsson, leifurgeir@hagvangur.is
Þórir Þorvarðason, thorir@hagvangur.is

Allar fyrirspurnir og umsóknir verða meðhöndlaðar sem trúnaðarmál og öllum umsóknum verður svarað.

HAGVANGUR

Valka

Deloitte.

Ráðgjafar á sviði upplýsingatækni og fjármála

Vegna aukinna verkefna og jákvæðrar þróunar á fyrirtækjamarkaði leitar Ráðgjafarsvið Deloitte að framsæknum og öflugum ráðgjöfum á sviði upplýsingatæknimála og fyrirtækjaráðgjafar.

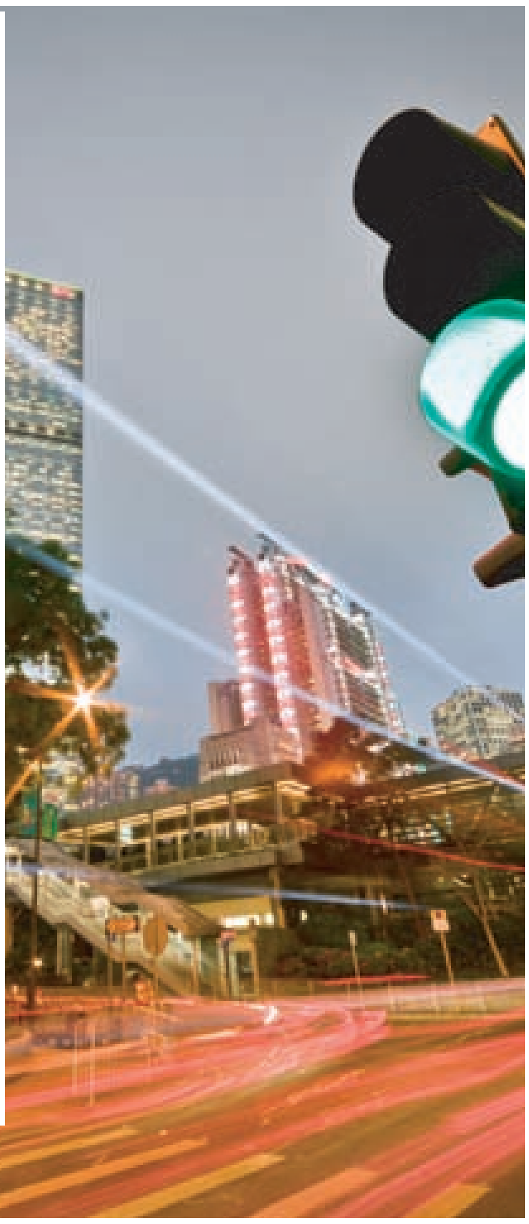
Verkefni IT ráðgjafa
Verkefnin eru m.a. úttektir á sviði aðgangsstýringa, hýsingar og reksturs upplýsingakerfa, gagnaflutninga, breytingastjórnunar og öryggismála.

Verkefni fjármálaráðgjafa
Verkefnin eru m.a. á sviði rekstrarlegrar endurskipulagningar fyrirtækja, aðstoð við kaup og söluferli fyrirtækja, gerð áreiðanleikakannana, verðmats og almennrar fyrirtækjaráðgjafar.

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi er áskilin.
- Reynsla af ráðgjafastörfum æskileg en ekki skilyrði.

Umsóknir sendist til mannauðsstjóra Deloitte á netfangið erna.arnardottir@deloitte.is fyrir **23. janúar 2015.**

Deloitte er stærsta alþjóðlega ráðgjafarfyrirtæki heimsins og er leiðandi á sviði fjármála- og upplýsingatækniráðgjafar. Hjá Deloitte starfa um 200 manns víðsvegar um landið, en á alþjóðavísu eru starfsmenn Deloitte um 200.000 í yfir 150 löndum. Fyrirtækið leggur metnað í að bjóða starfsmönnum sínum upp á gott starfsumhverfi, sveigjanlegan vinnutíma.



Restaurant Jómfrúin

Framtíðarstarf!

Veitingahúsið Jómfrúin óskar að ráða þjón til starfa. Viðkomandi þarf að vera lærður framreiðslumaður eða með haldgóða reynslu. 40 ára og eldri kærkomnir.
Bæði fullt starf og hlutastarf er í boði. Ekki kvöldvinna.
Umsókn með ferilskrá sendist á jakob@jomfruin.is Veittar eru nánari upplýsingar í síma 898 4909 (Jakob)

SÖLU- OG KYNNINGARSTARF

Við erum útgáfufyrirtæki sem er að stækka sölu- og markaðsdeild og leitum því að góðum starfsmanni með jákvætt viðmót í teymið okkar.
Um er að ræða áhugavert sölu- og kynningarstarf á fjölbreyttum útgáfum rafrænna APP miðla.
Umsóknarfrestur er til 15. Janúar.

Öllum umsóknum verður svarað

Umsóknir sendist á **box@frett.is** merkt **„Sala-1001"**

Stay Clean!

Stay Apartments er framsækið íbúðarhótel með samtals 70 íbúðum í miðbæ Reykjavíkur. Í okkar annars frábæra hóp vantar:

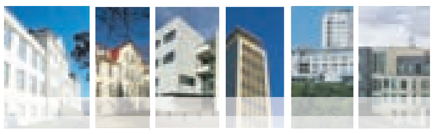
ÞERNUR.

Við getum bætt við okkur 2-3 þrifa og þjónustu starfsmönnum í hálft starf, 4 tíma á dag og aðra hverja helgi.
Þau þurfa að vera með góða ensku kunnáttu, vera stundvís og ábyrg.
Einnig er kostur að vera reyklaus og með bílpróf.

We can add to our staff 2-3 cleaning and service staff for 50% job, 4 hours a day and every other weekend.
They need to have good english skills, be punctual and reponsible.
Preferably a non smoker with a drivers licence.

Umsóknarfrestur til 19.janúar, ferilskrár sendast á kata@stay.is

LANDSPÍTALI HÁSKÓLASJÚKRAHÚS



AUGNLÆKNINGAR
Deildarlæknir

Laust er til umsóknar starf læknis í starfsnámi við augnlækningar. Starfið veitist frá 1. febrúar 2015 eða eftir samkomulagi til 6-24 mánaða eða eftir samkomulagi.

Starfið hentar vel þeim sem áhuga hafa á sérfræðinámi í augnlækningum og vilja kynna sér hvort augnlækningar komi til greina sem framtíðarstarf. Einnig fyrir verðandi heilsugæslulækna sem vilja afla sér viðbótarþekkingar í augnsjúkdómafræðum.

Hlutastarf kemur til greina fyrir lækna í sérnámi í heilsugæslu, tauga- eða bráðalækningum sem vilja kynna sér augnlækningar í tenglum við sérnám í þessum greinum.

Helstu verkefni og ábyrgð
» Þjálfun í augnlækningum með þátttöku í klínísku starfi á göngu- og legudeild augndeildar auk bakvakta
» Þátttaka í kennslu- og fræðsluprógrammi
» Þátttaka í vísindavinnu
» Handleiðsla og kennsla kandídata og læknanema

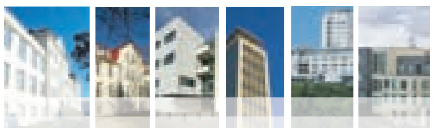
Hæfnikröfur
» Almennt lækningaleyfi
» Góð færni í mannlegum samskiptum
» Öguð vinnubrögð
» Íslenskukunnátta

Nánari upplýsingar
» Umsóknarfrestur er til og með 26. janúar 2015.
» Starfshlutfall er 50-100%.
» Umsókn skal fylgja náms- og ferilskrá. Viðtöl verða höfð við umsækjendur og byggist ákvörðun um ráðningu í starfið á þeim og innsendum gögnum.
» Umsóknargögn sem ekki er hægt að senda rafrænt skulu berast Einari Stefánssyni, yfirlækni, LSH Augndeild, Eiríksgötu 37.
» Upplýsingar veitir Einar Stefánsson, yfirlæknir, netfang einarste@landspitali.is, sími 543 7217.

Laun samkvæmt samningi viðkomandi stéttarfélags og fjármálaráðherra. Sótt er um starfið rafrænt á; www.landspitali.is, undir „laus störf". Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin. Tekið er mið af jafnréttisstefnu LSH við ráðningar á spítalanum.

Umhyggja • Fagmennska • Öryggi • Framþróun

LANDSPÍTALI HÁSKÓLASJÚKRAHÚS



SKRIFSTOFA FORSTJÓRA
Ritari

Laust er til umsóknar,vegna starfsloka, starf ritara á skrifstofu forstjóra. Ráðið er í starfið frá og með 1. mars 2015.

Landspítali er fjölmennasti vinnustaður landsins með um 4.900 starfsmenn. Mikil áhersla er lögð á öruggan spítala, góðan vinnustað, skilvirka verkferla og ábyrgan rekstur.

Leitað er eftir einstaklingi sem er lausnamiðaður og með ríka þjónustulund til að annast fjölbreytt verkefni.

Helstu verkefni og ábyrgð
» Verkefnavinna og stuðningur á skrifstofu forstjóra
» Upplýsingagjöf og símsvörun
» Undirbúningur og umsjón funda
» Skjalavistun
» Umsjón með samningakerfi Landspítala

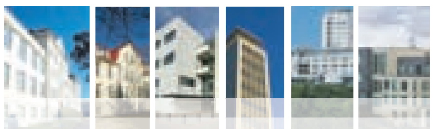
Hæfnikröfur
» Mikil samstarfs- og samskiptahæfni
» Frumkvæði og metnaður í starfi
» Nákvæm, skipulögð og sjálfstæð vinnubrögð
» Menntun og reynsla sem nýtist í starfi
» Gott vald á íslensku og ensku
» Góð almenn tölvukunnátta

Nánari upplýsingar
» Umsóknarfrestur er til og með 26. janúar 2015.
» Starfshlutfall er 100%.
» Umsókn fylgi náms- og starfsferilskrá. Ákvörðun um ráðningu í starfið byggist á innsendum gögnum og eftir atvikum viðtölum við umsækjendur.
» Upplýsingar veita Aldís Magnúsdóttir, mannauðsráðgjafi, aldism@landspitali.is, sími 543 1339 og Benedikt Olgeirsson, aðstoðarforstjóri, benedikto@landspitali.is, sími 543 1968.

Laun samkvæmt samningi viðkomandi stéttarfélags og fjármálaráðherra. Sótt er um starfið rafrænt á; www.landspitali.is, undir „laus störf". Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin. Tekið er mið af jafnréttisstefnu LSH við ráðningar á spítalanum.

Umhyggja • Fagmennska • Öryggi • Framþróun

LANDSPÍTALI HÁSKÓLASJÚKRAHÚS



HÚÐ- OG KYNSJÚKDÓMADEILD
Deildarlæknir

Laust er til umsóknar starf deildarlæknis við húð- og kynsjúkdómadeild. Starfið veitist 1. mars 2015, eða eftir samkomulagi, til eins eða tveggja ára en semja má um styttri ráðningu.

Unnið er í dagvinnu á göngudeild húð- og kynsjúkdóma og séð um inniliggjandi sjúklinga með húðsjúkdóma. Engar vaktir fylgja stöðunni en möguleiki á vaktavinnu á lyflækningasviði. Góður undirbúningur fyrir sérnám í húð og kynsjúkdómum.

Helstu verkefni og ábyrgð
» Móttaka sjúklinga á göngudeild húð og kynsjúkdóma
» Mikið unnið við ráðgjafir undir handleiðslu sérfræðilækna
» Þátttaka í rannsóknarvinnu möguleg

Hæfnikröfur
» Almennt lækningaleyfi
» Samskiptahæfni og jákvætt viðmót

Nánari upplýsingar
» Umsóknarfrestur er til og með 26. janúar 2015.
» Starfshlutfall er 100% eða eftir samkomulagi.
» Umsókn skal fylgja náms- og ferilskrá. Viðtöl verða höfð við umsækjendur og byggist ákvörðun um ráðningu í starfið á þeim og innsendum gögnum.
» Upplýsingar veitir Baldur Tumi Baldursson, yfirlæknir, baldurb@landspitali.is, sími 543 1000.

Laun samkvæmt samningi viðkomandi stéttarfélags og fjármálaráðherra. Sótt er um starfið rafrænt á; www.landspitali.is, undir „laus störf". Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin. Tekið er mið af jafnréttisstefnu LSH við ráðningar á spítalanum.

Umhyggja • Fagmennska • Öryggi • Framþróun

UMSJÓNARMAÐUR FASTEIGNA

Hestamannafélagið Sörli auglýsir laust til umsóknar 60% starf umsjónarmanns fasteigna.

Starfslýsing

Viðhald fasteigna, reiðvega og reiðvalla

Ræstingar

Vélavinna

Verkleg umsjón með starfsemi reiðskóla á sumrin

Önnur tilfallandi verkefni

Hæfniskröfur

Vinnuvélaréttindi

Verklagni

Frumkvæði, metnaður og sjálfstæði í starfi

Hæfni í mannlegum samskiptum

Hreint sakavottorð

Fyrirspurnir, umsóknir og ferilskrár berist með tölvupósti á netfangið **brynja@sorli.is.**
Umsóknarfrestur er til og með 17. janúar.

Hestamannafélagið Sörli í Hafnarfirði er þriðja stærsta hestamannafélag landsins og eru félagsmenn tæplega 1.000 talsins.

VERKEFNASTJÓRI - *FRAKKASTÍGSREITUR*

Blómaþing ehf, óskar eftir að ráða verkefnastjóra til að hafa yfirumsjón og eftirlit með uppbyggingu á svokölluðum Frakkastígsreit. Heildarbyggingarmagn á reitnum er í kringum 11.000 fm.

Viðkomandi skal hafa reynslu af byggingarstjórn á verkstað og áætlanagerð, byggingarstjóraréttindi eru æskileg.

Umsóknarfrestur er til **16. janúar**

Umsóknir og ferilskrár skal senda á netfangið hulda@leiguibudir.is eða í pósthólf 8814, 128 Rvk, merkt *Blómaþing verkefnastjóri.*
Allar umsóknir verða meðhöndlaðar sem trúnaðarmál.

ÖSSUR®
LIFE WITHOUT LIMITATIONS

VILTU GANGA Í LIÐ MEÐ ÖSSURI?

SÉRFRÆÐINGUR Í FRAMLEIÐSLUDEILD

Össur leitar að metnaðarfullum einstaklingi í framleiðsludeild. Deildin sér um framleiðslu, þjónustu og umbætur á tölvustýrðum stoðtækjum Össurar.

Starfssvið

- Innleiðing á nýjum vörum í framleiðslu
- Greining á framleiðsluvörum
- Innleiðing og notkun á gæðakerfi Össurar í framleiðslu

Hæfniskröfur

- Próf í rafmagnsverk- eða tæknifræði, vélaverk- eða tæknifræði
- Menntun eða reynsla af tölvustýrðum kerfum
- Mastersspróf eða a.m.k. 3 ára starfsreynsla
- Þekking og áhugi á gæðastjórnunarkerfum
- Mjög góð enskukunnátta
- Hæfni í mannlegum samskiptum
- Frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð

GLOBAL PLANNER

Össur leitar að metnaðarfullum einstaklingi í alþjóðlega innkaupadeild. Deildin sér um áætlanagerð, innkaup og dreifingu á vörum frá Asíu til fimm heimsálfa.

Starfssvið

- Birgðastýring og áætlanagerð
- Samskipti við vöruhús, sölumenn, vöru- og verkefnastjóra
- Náið samstarf við birgja
- Stuðningur við innleiðingu nýrra vara

Hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi svo sem viðskiptafræði, verkfræði, stærðfræði eða vörustjórnun
- Að minnsta kosti 3 ára starfsreynsla
- Þekking og reynsla af tölfræðilegum spálíkönum og forritum
- Mjög góð enskukunnátta
- Hæfni í mannlegum samskiptum
- Frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð

Umsókn ásamt ferilskrá skal senda á work@ossur.com fyrir 20. janúar næstkomandi. Vinsamlegast setjið í fyrirsögn tölvupóstsins hvaða starf er sótt um. Nánari upplýsingar veitir starfsmannadeild í síma 515 1300.

Jafnlaunaúttekt PwC 2014

Össur er leiðandi alþjóðlegt fyrirtæki á sviði stoð- og stuðningstækja. Hjá félaginu starfa um 2300 manns í 18 löndum.
Gildi félagsins eru: Heiðarleiki – Hagsýni – Hugrekki.

WWW.OSSUR.COM

SJÚKRATRYGGINGAR ÍSLANDS
RAUÐARÁRSTÍG 10
150 REYKJAVÍK

Sjúkratryggingar Íslands

Erum við að leita að þér?

Sérfræðingur í Greiningardeild

www.sjukra.is

Sjúkratryggingar Íslands (SÍ) leita að metnaðarfullum og öflugum sérfræðingi til liðs við okkur í Greiningardeild stofnunarinnar. Sérfræðingurinn verður hluti af öflugu teymi starfsmanna sem vinna náið saman að úrlausn verkefna deildarinnar. Gert er ráð fyrir að um fullt starf sé að ræða.

Ný verkefni og ný deild

Greiningardeild SÍ er ný deild á skipuriti stofnunarinnar og hefur meðal annars það hlutverk að tryggja að kostnaðargreining nýtist sem grundvöllur endurgjalds fyrir heilbrigðisþjónustu. Með auknum verkefnum sem og tilflutningi verkefna frá ráðuneyti til SÍ verður Greiningardeildin hluti af kjarnastarfsemi stofnunarinnar. Greiningardeild og Deild samninga og útboða vinna í nánu samstarfi sín á milli.

Helstu verkefni:

- Kostnaðarmat og kostnaðargreiningar
- Þarfagreiningar
- Þróa og móta reiknilíkön vegna endurgjalds á heilbrigðisþjónustu, m.a. greiðslumódel til stofnana.
- Tölfræði úttektir og önnur greiningavinna
- Alþjóðlegt samstarf
- Samskipti við samningsaðila og stofnanir
- Vinna að uppbyggingu og stefnumótun

Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf hið fyrsta. Laun eru samkvæmt kjarasamningi fjármálaráðherra og viðkomandi stéttarfélags háskólamanna.

Umsóknarfrestur er til og með 26. janúar 2015

Menntun og hæfniskröfur:

- Háskólapróf sem nýtist í starfi
- Meistaranám eða framhaldsmenntun á sviði hagfræði, viðskiptafræði eða verkfræði er kostur
- Reynsla af kostnaðarmati og kostnaðargreiningu
- Afbragsgóð talna- og reiknikunnátta
- Góð tölvukunnátta og reynsla af vinnslu reiknis- og tölfræðiupplýsinga
- Reynsla og þekking á heilbrigðiskerfinu er kostur
- Reynsla af þarfagreiningu
- Áætlanagerð, úrvinnsla og framsetning upplýsinga
- Góð kunnátta í rituðu og mæltu máli á íslensku og ensku. Færni til að tjá sig í einu Norðurlandamáli er kostur
- Þolgæði undir álagi
- Frumkvæði, áhugi og metnaður í starfi og hæfni til að starfa bæði sjálfstætt og í hópi

Nánari upplýsingar um starfið veitir **Helga Garðarsdóttir, deildarstjóri Greiningardeildar, í síma 515-0062 eða í tölvupósti: helga.gardarsdottir@sjukra.is.**

Upplýsingar um stofnunina má finna á heimasíðu hennar **www.sjukra.is.**

Umsækjendur eru beðnir um að sækja um störfin á heimasíðu Sjúkratrygginga: www.sjukra.is/starf. Umsóknum þarf að fylgja ítarleg starfsferilsskrá ásamt kynningarbréfi. Öllum umsóknum verður svarað þegar niðurstaða um ráðningu liggur fyrir. Bæði karlar og konur eru hvött til þess að sækja um starfið. Umsókn gildir í 6 mánuði frá lokum umsóknarfrests.

Sérfræðingur Samninga og útboðsmála

Sjúkratryggingar Íslands (SÍ) óska eftir að ráða öflugan og metnaðarfullan einstakling í fullt starf í deild Samninga og útboðsmála á Viðskiptasviði stofnunarinnar.

Helstu verkefni:

- Þátttaka í samningaviðræðum og samningagerð
- Vinnsla útboðsgagna og umsjón með útboðum
- Þarfagreining
- Kostnaðarmat og kostnaðargreining
- Úttekt á framkvæmd samninga
- Samskipti við samningsaðila og stofnanir

Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf hið fyrsta. Laun eru samkvæmt kjarasamningi fjármálaráðherra og viðkomandi stéttarfélags háskólamanna.

Umsóknarfrestur er til og með 26. janúar 2015

Menntun og hæfniskröfur:

- Háskólapróf sem nýtist í starfi
- Menntun á sviði viðskipta- eða heilbrigðisfræða er kostur
- Reynsla af útboðum og samningagerð
- Reynsla af þarfagreiningu
- Reynsla af kostnaðarmati og kostnaðargreiningu
- Reynsla af gerð úttekta á framkvæmd samninga
- Reynsla af greiningu ársreikninga
- Þekking á heilbrigðiskerfinu
- Góð tölvukunnátta og reynsla af vinnslu tölfræðiupplýsinga
- Góð kunnátta í íslensku, ensku og einu Norðurlandamáli
- Lipurð í samskiptum og rík þjónustulund
- Þolgæði undir álagi
- Frumkvæði, áhugi og metnaður í starfi og hæfni til að starfa bæði sjálfstætt og í hópi

Nánari upplýsingar um starfið veitir **Guðlaug Björnsdóttir, deildarstjóri Samninga og útboða, í síma 515-0039 eða í tölvupósti: gudlaug.bjornsdottir@sjukra.is.**

Upplýsingar um stofnunina má finna á heimasíðu hennar **www.sjukra.is.**

Golfvallarstjóri
Rekstraraðili golfskála

Golfklúbbur Öndverðarness leitar nú að golfvallarstjóra og rekstraraðila fyrir golfskálann.

Golfvallarstjóri. Leitað er að öflugum og sjálfstæðum einstaklingi sem á gott með að vinna með fólki og hefur reynslu af vallarstjórn og/eða menntun í golfvallarfræðum. Æskilegt er að viðkomandi hafi til að bera frumkvæði, hæfni til almenns viðhalds á vélum og metnað til að ná árangri í starfi.

Rekstraraðili golfskála. Leitað er að metnaðarfullum rekstraraðila fyrir golfskálann sem sér um og ber ábyrgð á veitingarekstri og þjónustu klúbbsins við golfara í maí – sept. ár hvert. Æskilegt er að viðkomandi sé matreiðslumaður og/eða hafi reynslu af veitingarekstri.

Nánari upplýsingar veitir Aðalsteinn Steinþórsson formaður GÖ í síma 896 5865 milli kl 12-14. Umsóknir ásamt ferilskrá skal senda á netfangið allist@internet.is í síðasta lagi 18. janúar. Allar fyrirspurnir og umsóknir verða meðhöndlaðar sem trúnaðarmál.

Golfklúbbur Öndverðarness varð 40 ára á síðasta ári og er einn af stærstu og framsæknustu golfklúbbum landsins. Félagar hafa verið rúmlega 500 undanfarin ár. Öndverðarnesvöllur er 18 holur og þjónar sívaxandi sumarhúsabyggð í Grímsnesi og nærsveitum. Um 3.000 sumarhús eru innan 20 mínúta aksturfjarlægðar og einungis tekur tæpa klukkustund að aka til GÖ frá höfuðborgarsvæðinu. Golfskáli GÖ er glæsilegur með vel tækjum búið eldhús og veislusal sem tekur 140 manns í sæti.

Reynd

Leynist í þér snillingur?

Reynd leitar að reyndu og metnaðarfullu fólki til starfa.

Viðskiptaforritun og ráðgjöf

Hæfniskröfur:

- Háskólamenntun, t.d. í tölvunarfræði, verkfræði, viðskiptafræði eða reynsla sem nýtist í starfi
- Reynsla af forritun og viðskiptalausnum
- Þekking á NAV er kostur
- Hæfni í mannlegum samskiptum
- Frumkvæði, sjálfstæði og nákvæmni í starfi
- Góð enskukunnátta

Sérfræðingur í samþættingu og rekstri Microsoft lausna

Hæfniskröfur:

- Háskólamenntun, t.d. í verkfræði, tölvunarfræði eða reynsla sem nýtist í starfi
- Reynsla af rekstri og þjónustu á Microsoft umhverfi
- Æskileg þekking á MS SQL, Azure, AD, IIS, Exchange, PowerShell, Office, CRM og SharePoint
- Hæfni í mannlegum samskiptum
- Frumkvæði, sjálfstæði og nákvæmni í starfi
- Góð enskukunnátta

Umsóknir með ítarlegri ferilskrá skulu sendar á job@reynd.is, merkt **„Snillingur"**, fyrir **19. janúar 2014**.

Frekari upplýsingar veitir Bjarni Gaukur Sigurðsson (gaukur@reynd.is) Allar umsóknir verða meðhöndlaðar sem trúnaðarmál.

Um Reynd.
Reynd er hugbúnaðarfyrirtæki á sviði viðskiptalausna fyrir verslanir, vöruhús, veitingastaði, hótel og þjónustufyrirtæki. Lausnir Reyndar byggja á Microsoft Dynamics NAV, LS Retail, Office 365, Azure, Cenium, auk ýmissa snjall- og veflausna. Hjá Reynd starfar samheldinn hópur sem hefur áralanga reynslu í þróun, ráðgjöf og innleiðingum á viðskiptalausnum innanlands sem og erlendis. Um helmingur viðskipta Reyndar er erlendis.

ÓSKUM EFTIR ÁHUGA-SÖMUM, FJÁRSTERKUM SAMSTARFSAÐILUM

Reykjanesbær óskar eftir áhugasömum, fjársterkum samstarfsaðilum um rekstur Víkingaheima í Reykjanesbæ. Helsta aðdráttarafl hússins er víkingaskipið Íslendingur sem Gunnar Marel Eggertsson og áhöfn hans sigldi yfir hafið árið 2000 til að minnast landafundanna. Auk þess eru fleiri sýningar í húsinu.

Um 20 þús. gestir heimsóttu Víkingaheima á árinu 2014 en mikil tækifæri eru talin, fyrir rétta aðila, á að auka þann fjölda verulega.

Áhugasamir hafi samband við framkvæmdastjóra Menningarsviðs Reykjanesbæjar;
Valgerði Guðmundsdóttur,
netfang valgerdur.gudmundsdottir@reykjanesbaer.is
fyrir 1. feb. 2015

REYKJANESBÆR
reykjanesbaer.is

INSPIRATION ICELAND

TRAVEL AGENCY – ICELANDIC TOURIST BOARD – AUTHORISED

Við leitum að fjölhæfum og framúrskarandi einstaklingi til að sjá um söluskrifstofu okkar á Akureyri.

Starfssvið og hæfniskröfur:

- áhersla á sjálfstæði, lausnamiðuð og vönduð vinnubrögð
- kunnátta í a.m.k. þýsku, ensku
- þekking á samfélagsmiðlum
- umsjón með vefsíðu
- reynslan i ferðamennsku á Íslandi
- taka á móti viðskiptavinum, svara tölvupóstum oþh.
- hafa áhuga á greinum tengdum starfssviði fyrirtækisins

Inspiration Iceland er fyrirtæki sem sérhæfir sig í ferða-mennsku tengdri yoga og vellíðunar, á háu gæðastigi.

Umsoknarfrestur er til **20. janúar** og ráðning sem fyrst samkvæmt samkomulagi. Vinsamlegast sendið umsókn og ferilskrá á: **ab@inspiration-iceland.com**

World Class óskar eftir Matreiðslumanni

frá 1. febrúar 2015

Viðkomandi þarf að hafa 3ja til 5 ára reynslu, frumkvæði, þekkingu í matreiðslu á hollustu– og grænmetisréttum.
Viðkomandi þarf að geta unnið sjálfstætt, kunna að setja upp matseðla, vera snyrtilegur og hafa góða hæfileika í mannlegum samskiptum.
Starfið hentar jafnt konum sem körlum.

100% starfshlutfall.

Áhugasamir sendi umsókn ásamt ferilskrá til gisli@worldclass.is fyrir 23. janúar 2015.

LAUGAR café – World Class Iceland – LAUGAR

REKSTARSTJÓRI VERKEFNA– OG MANNAUÐSSVIÐS

Óskum eftir að ráða til starfa starfsmann í stöðu rekstrarstjóra verkefna– og mannauðssviðs. Um er að ræða 100% stöðu fyrir kraftmikinn og metnaðar-fullan einstakling sem hefur góða stjórnunar og samskiptahæfileika.

Æskileg er að hafa menntun og eða góða reynslu sem nýtist í starfi ásamt frumkvæði, þjónustulund og sveigjanleika.

STARFSMAÐUR Á SKRIFSTOFU

Óskum að ráða til starfa starfsmann í 100% stöðu á skrifstofu. Um er að ræða starf fyrir jákvæðan og þjónustulundaðan einstakling sem hefur reynslu af sölu- og skrifstofustörfum.

Umsóknir ásamt ferilskrá berist á brynjar@gardlist.is

GARÐLIST
ALHLIÐA GARÐÞJÓNUSTA

Tunguhálsi 7
110 Reykjavík
S: 554-1989
gardlist@gardlist.is
www.gardlist.is

ERT ÞÚ GAGNAGÚRÚ?

▶ Við leitum að öflugum sérfræðingi í viðskiptagreind (Business Intelligence) í þróunarteymi okkar.

Upplýsingatæknisvið Fjármálaeftirlitsins sér um þróun og rekstur tölvukerfa, ásamt því að þjónusta starfsfólk og eftirlitsskylda aðila við notkun kerfanna. Einnig hefur sviðið eftirlit með upplýsingatæknikerfum eftirlitsskyldra aðila og sinnir rannsóknarhlutverki. Viðkomandi þarf að hafa brennandi áhuga á greiningu og hagnýtingu gagna og að útfæra lausnir sem auka skilvirkni og yfirsýn.

Starfssvið

- Þróun á vöruhúsi gagna og gagnamódeli Fjármálaeftirlitsins
- Greining á gögnum og nýtingu þeirra í eftirliti á fjármálamarkaði
- Þróun aðferðafræði við sjálfvirkt mat á gæðum gagna
- Stuðningur við hönnun á skýrslum og greiningum
- Önnur tilfallandi og tengd verkefni

Menntunar- og hæfniskröfur

- Viðeigandi háskólapróf í tölvunarfræði, verkfræði, kerfisfræði eða sambærileg menntun
- Þekking og reynsla af gagnagrunnum
- Reynsla af uppbyggingu og þróun á vöruhúsi gagna
- Reynsla af viðskiptagreindarhugbúnaði æskileg (t.d. TARGIT, Business Objects, Qlikview)
- Reynsla af Agile og Scrum vinnubrögðum er kostur
- Reynsla og þekking á aðferðafræði við mat á gæðum gagna er kostur
- Frumkvæði, jákvæðni, kraftur, nákvæmni og skipulögð vinnubrögð
- Hæfni til að vinna bæði sjálfstætt og í hóp

Umsjón með starfinu hafa Bjarni Þór Gíslason upplýsingatæknistjóri (bjarnithor@fme.is) og Árni Ragnar Stefánsson mannauðsstjóri (arni@fme.is).

Umsækjendur eru vinsamlegast beðnir um að sækja um starfið á heimasíðu Fjármálaeftirlitsins, www.fme.is, eða á www.starfatorg.is.

Umsóknarfrestur er til og með 26. janúar nk. Umsókn um starfið þarf að fylgja ítarleg ferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið.

FJÁRMÁLAEFTIRLITIÐ
THE FINANCIAL SUPERVISORY AUTHORITY, ICELAND

Capacent Ráðningar

Umsækjendur og atvinnurekendur ● **www.capacent.is**

capacent

GAKKTU Í TEYMI ÍSLENSKRA FJALLALEIÐSÖGUMANNA

Við leitum að skipulögðum einstaklingi með góða þekkingu á Íslandi í starf rekstrarstjóra langferða hjá Íslenskum Fjallaleiðsögumönnum (e. Operations Manager).

Ábyrgðarsvið og helstu verkefni:

- Yfirumsjón og ábyrgð á framkvæmd langferða.
- Samskipti við erlenda samstarfsaðila.
- Umsjón með gæðamálum.
- Samskipti við birgja og samningagerð.

Menntun og hæfniskröfur:

- BS/BA eða sambærilegt nám sem nýtist í starfi.
- Reynsla eða próf í leiðsögn eða gönguleiðsögn er mjög æskileg.
- Reynsla af stjórnun og hæfni í mannlegum samskiptum.
- Mjög vel talandi og skrifandi á íslensku og ensku. Auka tungumál er kostur.
- Yfirgripsmikil þekking á Íslandi er mjög æskileg.

Nánari upplýsingar fást hjá Margréti á skrifstofu Íslenskra Fjallaleiðsögumanna eða í síma 587 9999. Umsóknir má senda á netfang job@mountainguide.is. Umsóknarfrestur er til og með 25. janúar 2015.

ÍSLENSKIR FJALLALEIÐSÖGUMENN ÖRUGGLEGA Á FJÖLLUM!

ÍSLENSKIR FJALLALEIÐSÖGUMENN

Snillingur óskast!

Bílaumboðið Askja óskar eftir að ráða skapandi vefsnilling og hönnuð á markaðssvið

ASKJA

Ábyrgð og verkefni

- Uppfærsla og innsetning efnis á vef fyrirtækisins og samfélagsmiðla
- Myndvinnsla og hönnun markaðsefnis í samstarfi við markaðsstjóra og auglýsingastofu
- Aðlögun markaðsefnis frá erlendum birgjum í samstarfi við auglýsingastofu
- Textagerð fyrir vefi, samfélagsmiðla og annað markaðsefni
- Þróun á ytri og innri vefsvæðum fyrirtækisins
- Önnur tilfallandi verkefni á markaðssviði

Hæfniskröfur

- Menntun sem nýtist í starfi eða 2–3 ára reynsla af sambærilegu starfi
- Góð þekking á hönnunar- og myndvinnsluforritum, m.a. InDesign, Photoshop og Illustrator, er skilyrði
- Mjög góð ensku- og íslenskukunnátta er skilyrði
- Góð kunnátta í HTML 5 er kostur
- Færni í notkun greiningartóla fyrir vefi og samfélagsmiðla er kostur
- Brennandi áhugi á og gott auga fyrir hönnun
- Færni í að tjá sig í ræðu og riti
- Sjálfstæð vinnubrögð, frumkvæði og áreiðanleiki
- Hæfni í mannlegum samskiptum

Umsóknarfrestur er til 18. janúar 2015 og þarf viðkomandi að geta hafið störf sem fyrst. Einungis reyklausir einstaklingar koma til greina. **Umsóknir óskast sendar á netfangið atvinna@askja.is**.

Askja er framsækið þjónustufyrirtæki sem sérhæfir sig í sölu og þjónustu á Mercedes-Benz og Kia bifreiðum. Við leitum að framúrskarandi einstaklingi í teymið okkar sem mun leiða Öskju áfram inn í spennandi framtíð. Boðið er upp á krefjandi vinnuumhverfi í hópi metnaðarfullra og hæfra einstaklinga.

Bílaumboðið Askja ehf • Krókhálsi 11 • 110 Reykjavík • Sími 590 2100 • askja@askja.is

ÍSLANDSLYFTUR

Óskum eftir uppsetningar eða verkamönnum, vönum eða viljugum til að læra að setja upp fólks og vörulyftur ásamt öðrum tilfallandi verkefnum. Laun samkvæmt samkomulagi. Skilyrði hreint sakavottorð. Uppl. í s. 860 7602 Helgi eða islandslyftur@islandslyftur.is

CCP IS HIRING

TOOLS PROGRAMMER

The Graphics team of EVE Online needs you! CCP Games is looking for an ingenious engineer to join the Reykjavik office. You will be developing and maintaining tools and various systems directly within the crew creating the stunning graphics of EVE Online. The position is full time and all applicants are expected to present a past experience with at least one Game Engine.

YOU WILL BRING WITH YOU

- Hands-on knowledge of tools development
- Experience with WX
- Familiarity with software development in a team-based environment

ONCE ON BOARD YOU WILL

- Work with fellow developers to design and create new tools
- Work on optimization and maintenance of existing tools and systems
- Collaborate with graphics programmers, technical artists and artists to maintain, refine and enrich the tools at their disposal

BONUS POINTS

- Experience with Python
- Experience with QT
- Experience in C++
- Knowledge of EVE Online

All application and related documents must be submitted in English in order to be valid. All applicants should be ready to perform a coding test and/or provide sample of previous work.

ccpgames.com/jobs

CCP

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

RÁÐNINGAR
Réttir starfsmenn í réttum hlutverkum ræður mestu um árangur fyrirtækja

RANNSÓKNIR
Rannsóknir auka þekkingu og gera ákvarðanir markvissari

intellecta
ráðgjöf ▪ ráðningar ▪ rannsóknir
Síðumúla 5
108 Reykjavík
Sími 511 1225
www.intellecta.is

Sölumaður óskast

Fótspor ehf. óskar eftir að ráða sölumann til starfa.

Fótspor ehf. er útgáfufyrirtæki sem gefur út samtals ellefu blöð í dag. Hægt er að sjá nánari upplýsingar um fyrirtækið á **www.fotspor.is**

Hæfniskröfur: Viðkomandi þarf að kunna góð skil á excel og reynsla af sölumennsku er æskileg.

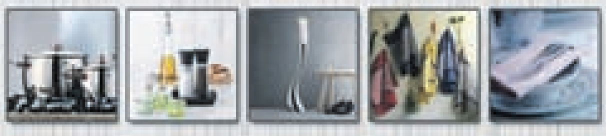
Vinsamlegast sendið umsóknir á as@fotspor.is fyrir 16. janúar 2015.

Leitum að jákvæðum og þjónustulunduðum einstaklingum sem hafa mikinn áhuga á vandaðri gjafavöru

Leitum að einstaklingum í

- Fullt starf
- 50% starf
- Kvöld og helgarstarf

Áhugasamir vinsamlegast sendið ferilskrá ásamt mynd á kunigund@kunigund.is



KÚNÍGÚND
Laugavegi | Kringlunni

SUNDÞJÁLFARI
(SUNDÞJÁLFARANEMI)

Sunddeild Stjörnunnar leitar að einstaklingi í hlutastarf við þjálfun æfingahópa við yngra starf deildarinnar. Sami aðili hefur einnig möguleika á fullu starfi í sumar.

Nánari upplýsingar um starfið gefur Friðbjörn yfirþjálfari í netfanginu sund@stjarnan.is eða í síma 669-6502.

Sunddeild Stjörnunnar er eitt af fyrirmyndarfélögum ÍSÍ.

MyTimePlan

Þjónustustjóri

MyTimePlan auðveldar stjórnendum stýringu mikilvægustu auðlindar fyrirtækisins, þ.e.; mannauðnum og stuðlar að auknum lífsgæðum og framleiðni.
Nánar á www.mtp.is

Starfið
- Þjónusta við núverandi viðskiptavini
- Umsjón með vef, facebook og twitter
- Vinna handbók og kennslumyndbönd

Kröfur
- Háskólamenntun er nýtist í starfi
- Reynsla af hugbúnaðarþjónustu
- Nákvæm og vönduð vinnubrögð

Bjóðum sveigjanlegt og gott starfsumhverfi.

Áhugasamir sendið umsókn á **mytimeplan@mytimeplan.is.**

Farið verður með allar umsóknir og fyrirspurnir sem trúnaðarmál.

Menntasvið Kópavogsbæjar auglýsir eftir verkefnastjóra spjaldtölvuverkefnis grunnskóla Kópavogsbæjar

Lýsing á starfinu sem er laust þar sem tilgreindur er ráðningartími og starfshlutfall

Auglýst er eftir verkefnastjóra til að stýra innleiðingu spjaldtölva í grunnskólum Kópavogs. Um er að ræða 100% starf frá 1. janúar - 31. desember 2016.

Kröfur um menntun og reynslu
- Háskólamenntun á sviði uppeldis- og kennslufræða eða verk- og tölvunarfræða eða önnur menntun sem nýtist í starfi
- Framhaldsmenntun eða reynsla á sviði upplýsinga- og tæknimenntar æskileg
- Kennsluréttindi og kennslureynsla á grunnskólastigi æskileg
- Reynsla af verkefnastjórnun æskileg
- Þekking og reynsla af innleiðingu og notkun spjaldtölva í skólastarfi æskileg
- Þekking og reynsla af kynningarmálum æskileg
- Frumkvæði og metnaður til að ná árangri í starfi
- Framúrskarandi samskiptahæfileikar, góð skipulagshæfni og sjálfstæði og drífandi í starfi

Nánari upplýsingar

Umsóknum skal skila með ferilskrá á umsóknavef á heimasíðu bæjarins, www.kopavogur.is

Umsóknarfrestur er til og með 25. janúar 2014. Ráðið verður í stöðuna sem fyrst

Kópavogsbær
kopavogur.is

Spennandi störf hjá Kópavogsbæ

Leikskólar
- Leikskólakennari á Læk
- Leikskólakennari í Austurkór
- Leikskólakennari á Núp
- Leikskólakennari á Kópastein

Grunnskólar
- Aðstoð í mötuneyti Lindaskóla
- Forfallakennari í Salaskóla
- Þroskaþjálfi Hörðuvallaskóla

Stjórnsýslusvið
- Launafulltrúi á launadeild

Velferðarsvið
- Starfsmenn í frekari liðveislu

Nánari upplýsingar og fleiri störf er að finna á vef Kópavogsbæjar

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

Vakin er athygli á að öll laus störf hjá bænum eru auglýst **www.kopavogur.is**

Kópavogsbær
kopavogur.is

VIÐ BÆTUM Í HÓPINN

LAND-ROVER · SUBARU · BMW · HYUNDAI · ISUZU D-MAX · RENAULT · NISSAN · DACIA

BL óskar að ráða öfluga og þjónustulundaða aðila í eftirtalin störf á þjónustusviði félagsins

Bifvélavirkjar

Við getum bætt við okkur bifvélavirkjum á verkstæði okkar að Sævarhöfða 2. Í boði er björt og glæsileg vinnuaðstaða og möguleiki á sérhæfingu eftir getu og áhuga starfsmanna. Vinnutími er mánudaga-fimmtudaga frá kl. 8-17 og á föstudögum frá kl. 8-16.

Hæfniskröfur:
- Bifvélavirkjamenntun. Nokkurra ára starfsreynsla æskileg.
- Gott tölvulæsi. Unnið er með rafrænar verkbeiðnar.
- Skipulögð og fagleg vinnubrögð eru nauðsynleg.

Gæðaskoðun

Við leitum að starfsmanni til að sjá um gæðaskoðanir á verkstæði okkar að Sævarhöfða 2.
Vinnutími er mánudaga-fimmtudaga frá kl. 9-18 og á föstudögum frá kl. 9-17.

Hæfniskröfur:
- Bifvélavirkjamenntun eða reynsla sem nýtist í starfi.
- Skipulögð og fagleg vinnubrögð eru nauðsynleg.
- Hæfni í mannlegum samskiptum.

Umsækjendur eru beðnir um að fylla út umsókn á heimasíðu BL ehf.

Umsóknarfrestur er til 19. janúar nk.

Nánari upplýsingar veitir Hrafnhildur Hauksdóttir, starfsmanna- og gæðastjóri.

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

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

---

www.hagvangur.is

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

Heilsuver

Heilsuver Suðurlandsbraut 22 óskar eftir starfsmanni.

Um er að ræða afgreiðslu og ráðgjöf til viðskiptavina, pantanir og almenna umsjón með búðinni í samráði við verslunarstjóra. Viðkomandi þarf að hafa brennandi áhuga á heilsuvörum og heilbrigðum lífsstíl, þjónustulund, góða menntun sem nýtist í starfi og hreint sakavottorð.

Umsóknir/fyrirspurnir ásamt ferilskrá skal senda á alli@lyfjaver.is fyrir 15. janúar n.k.

GRUNNSKÓLI GRINDAVÍKUR

VIRÐING – VELLÍÐAN – VIRKNI

Umsjónarkennari á elsta stigi

Grunnskóla Grindavíkur vantar umsjónarkennara á elsta stigi, aðalkennslugreinar íslenska og samfélagsfræði. Þarf að geta hafið störf sem fyrst.

Karlar jafnt sem konur eru hvött til að sækja um starfið.
Laun eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og Kennarasambands Íslands.
Umsóknir skulu berast Grunnskóla Grindavíkur Ásabraut 2, 240 Grindavík eða sendist á netfangið halldorakm@grindavik.is **fyrir 15. janúar.**

Upplýsingar um Grunnskóla Grindavíkur er að finna á heimasíðu skólans http://www.grindavik.is/grunnskolinn

Nánari upplýsingar veitir Halldóra K. Magnúsdóttir skólastjóri í síma 420-1150.

Íþróttafulltrúi á sunnanverðum Vestfjörðum

Héraðssambandið Hrafna-Flóki, Vesturbyggð og Tálknafjarðarhreppur auglýsa eftir íþróttafulltrúa í fullt starf. Um er að ræða nýtt og spennandi starf á starfssvæði Hrafna-Flóka sem eru sunnanverðir Vestfirðir.

Hlutverk íþróttafulltrúa verður m.a. að sjá um íþróttaskóla fyrir 1.-4. bekk, stefnumótun íþróttamála í samstarfi við íþróttahreyfinguna og sveitastjórnir á svæðinu og sinna hlutverki framkvæmdastjóra Hrafna-Flóka. Um er að ræða spennandi tækifæri fyrir kraftmikinn og áhugasaman einstakling á uppbygginu á sameiginlegu íþróttastarfi á svæðinu.

Launakjör í samræmi við kjarasamninga fagfélaga.

Menntunar og hæfniskröfur:
- Menntun á sviði íþróttafræða eða sambærileg menntun.
- Þekking og reynsla af þjálfun.
- Frumkvæði, sjálfstæði og skipulagshæfni.

Á sunnanverðum Vestfjörðum er kraftmikið mannlíf, mikil atvinnuuppbygging og umtalsverð fólksfjölgun hefur verið síðustu ár.

Umsóknarfrestur er til 20. Janúar 2015 og skal senda umsókn ásamt ferilskrá á netfangið hhf@hhf.is.

Nánari upplýsingar eru veittar hjá Margréti Brynjólfsdóttur í síma 698-9913 og í tölvupósti: maggabr@gmail.com . Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál og verðum öllum svarað.

Tálknafjörður HHF Vesturbyggð

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Vissir þú að...
börn eiga rétt á aðstoð
og hjálp ef þau lenda í ofbeldi

BHS Borgarholtsskóli
bóknennt • handmennt • siðmennt

Borgarholtsskóli er fjölbreyttur, framsækinn og skapandi skóli sem leggur áherslu á að allir fái nám við sitt hæfi. Boðið er upp á margar námsleiðir; í bóknámi, listnámi, iðnnámi og starfsnámi.
Einkunnarorð Borgarholtsskóla eru: ***agi, virðing, væntingar.***

Náms- og starfsráðgjafi við Borgarholtsskóla

Laust er til umsóknar starf náms- og starfsráðgjafa við Borgarholtsskóla í 100% stöðu.

Náms- og starfsráðgjafi er talsmaður nemenda, stendur vörð um velferð þeirra og veitir ráðgjöf um nám, námstækni og námsvenjur.

Hæfnikröfur
- Starfsréttindi sem náms- og starfsráðgjafi
- Geta starfað sjálfstætt
- Hæfni í mannlegum samskiptum
- Jákvæðni og frumkvæði
- Kunnátta í gerð kynningarefnis

Við bjóðum upp á gefandi starfsumhverfi og lífleg samskipti við nemendur og samstarfsfólk. Sjá upplýsingar um Borgarholtsskóla: www.bhs.is.
Laun eru samkvæmt kjarasamningi KÍ og stofnanasamingi Borgarholtsskóla.
Umsóknir um starfið, ásamt prófskírteinum, meðmælum og upplýsingum um nám og fyrri störf, skulu berast á netfangið ingibogi@bhs.is í síðasta lagi **15. janúar 2015.**
Ekki er um sérstök umsóknareyðublöð að ræða.

Nánari upplýsingar veitir Ingi Bogi Bogason, aðstoðarskólameistari, s. 5351703, netfang ingibogi@bhs.is

STRÁ

Til hvers að auglýsa ?

Ef þú auglýsir sjálf-/ur eftir starfsmanni eyðir þú verulegum tíma í úrvinnslu innsendra umsókna.

Okkar styrkur er öflugur gagnabanki og yfir tveggja áratuga reynsla við að þjónusta fyrirtæki við leit að starfsmanni.

Sparaðu þér tíma, kostnað og fyrirhöfn - leitaðu aðstoðar fagmanna með langvarandi reynslu af ráðningarmálum.

STRÁ Starfsráðningar ehf. - Suðurlandsbraut 30 - sími 588-3031
stra@stra.is - gudny@stra.is - www.stra.is.

Starfsemi STRÁ ehf. býr að aldarfjórðungs reynslu og þekkingu á sviði starfsmanna- og ráðningarmála en stofan hefur unnið fyrir mörg helstu og leiðandi fyrirtæki landsins um árabil.

Rík áhersla er lögð á trúnað varðandi vörslu gagna og upplýsinga bæði gagnvart umsækjendum, sem og vinnuveitendum.

Ánægðir viðskiptavinir til margra ára hafa notið þjónustu STRÁ, en stofan hefur jafnframt umsjón með ráðningum í sérfræði- og stjórnunarstöður.

www.stra.is

Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

Frakkastígur - Skúlagata, lýsing

Vegna fyrirhugaðrar deiliskipulagsbreytingar fyrir hluta Skúlagötusvæðis - "Frakkastígur - Skúlagata, þá er nú til kynningar verkefnislýsing sbr. 1. mgr. 40. gr. skipulagslaga.
Lýsing fyrir svæðið, sem hefur fengið vinnuheitið "Frakkastígur - Skúlagata", nær yfir tæplega 1 hektara svæði, nær yfir óbyggða lóð á horni Skúlagötu og Frakkastígs og opið og óbyggt borgarland milli Skúlagötu og Sæbrautar sem nær frá Skúlagötu 9 að Skúlagötu 13. Sjá nánar afmörkun svæðis í lýsingu .

Tilgangur fyrirhugaðrar deiliskipulagsbreytingar er að varpa ljósi á hugsanlega nýtingu svæðisins með hliðsjón af uppbyggingu. Einnig liggur fyrir ákvörðun um að tengja betur umferð gangandi og hjólandi, frá Skúlagötu/Frakkastíg og yfir Sæbraut, að listaverkinu Sólfari og við strandlengjuna.

Lýsingin er orðin aðgengileg á vef Reykjavíkurborgar og eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér lýsinguna og koma ábendingum eða athugasemdum á framfæri til skipulagsfulltrúa, Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík eða á netfangið ***skipulag@reykjavik.is*** fyrir 1. febrúar nk.

Reykjavík, 10. janúar 2015,
Umhverfis- og skipulagssvið Reykjavíkurborgar
Björn Axelsson, skipulagsfulltrúi

BORGARTÚNI 12-14 - 105 REYKJAVÍK - SÍMI 411 1111 - MYNDSENDIR 411 3071

STYRKIR ÚR HÚSVERNDARSJÓÐI REYKJAVÍKURBORGAR

Húsverndarsjóður Reykjavíkur auglýsir eftir umsóknum um styrki til viðgerðar og endurgerðar á byggingum í Reykjavík sem hafa sérstakt varðveislugildi af listrænum eða menningarsögulegum ástæðum.

Eftirtaldar upplýsingar skulu koma fram í umsókn:

1. Lýsing á fyrirhuguðum framkvæmdum.
2. Tímaáætlun.
3. Kostnaðaráætlun.
4. Ljósmyndir af húsinu eins og það er nú og eldri ljósmyndir ef þær eru til.

Frekari upplýsingar eru veittar í Húsverndarstofu í Árbæjarsafni sem opin er á miðvikudögum frá kl. 16-18 og í síma 411 6333 á sama tíma.

Umsóknum skal skila á þar til gerðu eyðublaði sem er að finna á rafrænni Reykjavík; ***http://rafraen.reykjavik.is***.

Umsóknareyðublöð liggja einnig frammi í þjónustuveri Reykjavíkurborgar í Borgartúni 12-14.

Umsóknir skulu berast umhverfis- og skipulagssviði Reykjavíkur, Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík, í síðasta lagi 15. febrúar 2015.

Vakin er athygli á því að styrkir sem úthlutað verður 2015 og verða ekki nýttir á árinu falla niður.

Vissir þú að...
Barnaheill
Save the Children á Íslandi
börn eiga rétt á að leita sér

ÁS STYRKTARFÉLAG

Vinningsnúmer í happdrætti Áss styrktarfélags 2014

1. vinningur
Opel Astra Enjo 1.4 turbo 5 dyra frá Bílabúð Benna, að andvirði kr. 3.690.000. kom á miða númer **6568**

2.-8.vinningur
Heimilistæki frá Bræðrunum Ormsson að andvirði kr. 200.000 hver vinningur.
719 2225 7160 16481 19169 19376 19891,

Upplýsingar á heimasíðu félagsins
www.styrktarfelag.is

Félagið óskar landsmönnum gleðilegs árs og þakkar veittan stuðning.

MENNTA- OG MENNINGARMÁLARÁÐUNEYTIÐ

Styrkir úr Sprotasjóði

Mennta- og menningarmálaráðuneytið auglýsir eftir umsóknum um styrki úr Sprotasjóði leik-, grunn- og framhaldsskóla vegna skólaársins 2015-16. Hlutverk sjóðsins er að styðja við þróun og nýjungar í skólastarfi.

Í 4 gr. reglugerðar nr. 242/2009 um Sprotasjóð leik-, grunn- og framhaldsskóla segir:
Leikskólastjórar, skólastjórar eða skólameistarar fyrir hönd skóla, kennarahópa eða einstakra kennara geta sent inn umsókn. Aðrir aðilar en skólar geta sótt um þróunarverkefni í samstarfi við skóla. Í þeim tilfellum skal staðfesting á þátttöku skóla fylgja umsókn.

Áherslusvið sjóðsins verða að þessu sinni:
a) Ábyrgð á eigin námi: Styrkleikar nemenda og áhugasvið
b) Hagnýtt læsi á öllum námssviðum
c) Fjölmenningarlegt skólastarf

Við mat á umsóknum verður skoðað hvernig verkefnin falla að hlutverki Sprotasjóðs ásamt því að markmið verkefnis séu skýrt fram sett, að verkefnisstjórn sé vel skilgreind, að raunhæfar kostnaðar-, verk- og tímaáætlanir séu lagðar fram, og að framlag samstarfsaðila sé tryggt og vel skilgreint.

Umsóknir sem falla utan ofannefndra áherslusviða fá sérstaka umfjöllun í ljósi áhrifa verkefna á menntun og skólastarf.

Fyrir skólaárið 2015 – 2016 verða til úthlutunar allt að 50 milljónum kr.

Vakin er sérstök athygli á að umsóknir um styrki skulu vera á rafrænu formi. Sækja þarf um aðgang að umsóknavef Sprotasjóðs, www.sprotasjodur.is. Tekið verður á móti umsóknum frá 12. janúar til 28. febrúar 2014.

Nánari upplýsingar um Sprotasjóð veitir Sigrún Vésteinsdóttir hjá Rannsókna- og þróunarmiðstöð Háskólans á Akureyri í síma 460-8904 eða í tölvupósti á sv@unak.is.

TILLAGA AÐ SVÆÐISSKIPULAGI HÖFUÐBORGARSVÆÐISINS 2040

KYNNINGARFUNDUR

Tillaga að nýju svæðisskipulagi höfuðborgarsvæðisins er í auglýsingu til 2. febrúar 2015.

Tillagan er aðgengileg á skrifstofu Sambands sveitarfélaga á höfuðborgarvæðinu að Hamraborg 9, Kópavogi og á heimasíðu sambandsins **www.ssh.is**.

Tillagan er einnig aðgengileg í þjónustuveri Garðabæjar, Garðatorgi 7 og á heimasíðu Garðabæjar www.gardabaer.is

Sérstakur kynningarfundur um tillöguna verður **haldinn í Flataskóla þann 19. janúar 2015 kl. 17.30**. Er fundurinn sérstaklega ætlaður Garðabæingum.

Skipulagsstjóri Garðabæjar

GARÐABÆR
www.gardabaer.is
Tækni- og umhverfissvið

ÚTBOÐ

SVF – Stofnun Vigdísar Finnbogadóttur, Brynjólfsgötu 1, Reykjavík Húsbygging ÚTBOÐ NR. 15764

Breyttur verklokatími frá fyrri auglýsingu 3. janúar.

Framkvæmdasýsla ríkisins, fyrir hönd mennta- og menningarmálaráðuneytis óskar eftir tilboðum í verkið „Stofnun Vigdísar Finnbogadóttur", Brynjólfsgötu 1, Reykjavík.

Verk þetta nær til byggingar á húsi fyrir Stofnun Vigdísar Finnbogadóttur í erlendum tungumálum við Háskóla Íslands. Byggingin mun rísa á horni Suðurgötu og Brynjólfsgötu í Reykjavík. Undirgöng munu liggja undir Suðurgötu frá byggingunni að Háskólatorgi og eru þau innifalin í verkinu.
Um er að ræða jarðvinnu, uppsteypu og fullbúið hús og allan frágang að utan og innan. Meginbyggingin er 3543 m² og tengigangur undir Suðurgötu 201 m². Samanlagt er byggingin 3744 m² og um 17.200 m³ . Meginbygging er á fjórum hæðum en auk hennar er niðurfellt torg með setpöllum og skábrautum um 1.000 m² en skráist ekki sem botnflatarmál.

Verkkaupi er mennta- og menningarmálaráðuneytið fyrir hönd Háskóla Íslands.

Helstu magntölur:

Gröftur á lausum og föstum jarðvegi	16.000 m³
Fyllingar undir og að mannvirki	7.500 m³
Almenn steypumót	11.600 m²
Plötumót	3.800 m²
Bendistál í plötur og veggi	285.000 kg
Steinsteypa í veggi, plötur, bita og súlur	28.000 m³
Grófhúðun á einangraða veggi	1.500 m²
Terrazzogólf	630 m²
Gifsveggir	1.800 m²
Dúkar og dúkalögn	2.200 m²
Kerfisloft niðurhengd	2.500 m²
Málun veggja og lofta	6.100 m²
Stólar í fyrirlestrarsal	119 stk.

Verkefnið hefur verið unnið samkvæmt aðferðarfræði upplýsingalíkana mannvirkja (Building Information Modeling - BIM) og aðferðafræði vistvænnar hönnunar. Stefnt er að því að byggingin verði vottuð sem vistvænt mannvirki samkvæmt alþjóðlega vottunarkerfinu BREEAM.

Verkinu skal vera að fullu lokið í 15. nóvember 2016.

Útboðsgögn verða til sýnis og sölu á kr. 3.500 hjá Ríkiskaupum, Borgartúni 7C, 105 Reykjavík frá og með þriðjudeginum 6. janúar 2015. Tilboðin verða opnuð hjá Ríkiskaupum, þriðjudaginn 10. febrúar 2014 kl. 11:00 að viðstöddum þeim bjóðendum sem þess óska

Borgartúni 7c, 105 Reykjavík
Sími 530 1400
www.rikiskaup.is

RÍKISKAUP

Mannvirkja stofnun

Löggildingarnámskeið fyrir mannvirkjahönnuði

Námskeið fyrir mannvirkjahönnuði, sem óska löggildingar Mannvirkjastofnunar til að gera aðal- og séruppdrætti sbr. ákvæði 25. og 26.gr. laga um mannvirki nr. 160/2010, verður haldið í mars 2015, ef næg þátttaka fæst. Námskeiðið mun hefjast mánudaginn 2. mars 2015. kl. 09:00 – 17.00 og standa dagana 2 - 6. mars og lýkur með prófi laugardaginn 14. mars. Námskeiðsgjald er 95.000.- kr. og 60.000.- kr. fyrir þá sem sækja námskeiðið til endurmenntunar án prófs.

Upplýsingar og umsóknareyðublað fást hjá IÐUNNI- fræðslusetri, Vatnagörðum 20, Reykjavík eða vefsetrinu **www.idan.is.**

Umsóknum skal skilað til IÐUNNAR útfylltum ásamt;
1) afriti af prófskírteini umsækjanda.
2) vottorði frá atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneyti um réttindi til starfsheitis.
3) vottorði/um um 3 ára starfsreynslu, sbr. 1.mgr. 26.gr. laga um mannvirki, eigi síðar en mánudaginn 9. febrúar 2015.

Nánari upplýsingar í síma 590 6434.

Mannvirkjastofnun
Skúlagötu 21, 101 Reykjavík.

Íslensk-ameríska félagið auglýsir
styrki fyrir sumarnámskeið við Haystack Mountain School of Crafts

Menningarsjóður Pamelu Sanders Brement og Íslensk-ameríska félagið auglýsa til umsóknar styrki fyrir listafólk til að sækja sumarnámskeið við Haystack Mountain School of Crafts í Maine.

Tveir styrkir eru í boði, hvor að upphæð $ 3.500. Frekari upplýsingar um námskeiðin og kennslugreinar má finna á heimasíðu skólans á www.haystack-mtn.org

Til að sækja um Haystack listastyrkinn þarf að leggja inn eftirfarandi gögn:

1. Útfyllta umsókn á ensku.
2. Prófskírteini úr því námi sem að umsækjandi hefur lagt stund á.
3. Meðmælabréf í lokuðu umslagi.
4. Sýnishorn af verkum umsækjanda, t.d. ljósmyndir.

Umsóknareyðublöð má sækja á www.iceam.is þar sem almennar upplýsingar koma einnig fram. Umsækjendur skulu tilgreina á umsókn hvaða námskeið þeir hafa hug á að sækja.

Umsóknir þarf að senda eigi síðar en **5. febrúar 2015** til Íslensk-ameríska félagsins, Pósthólf 320, 121 Reykjavík.

TRAUSTI fasteignasala

Kristján Baldursson hdl. Löggiltur fasteignasali og leigumiðlari

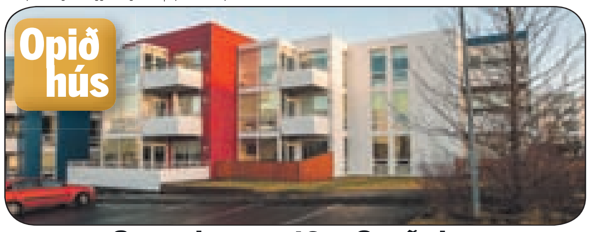
FÁLKAGATA 19, 107 REYKJAVÍK, 3JA HERBERGJA

OPIÐ HÚS Í DAG, LAUGARDAG FRÁ KL. 13:00 - 13:30
Falleg og vel með farin um 83 fm. íbúð á jarðhæð við Fálkagötu. Húsið lítur vel út að utan, í góðu ásigkomulagi og hefur allt ytra byrði verið tekið í gegn á seinustu árum. Eftirsótt staðsetning, stutt í skóla, leikskóla og alla þjónustu.

Trausti fasteignasala, trausti@trausti.is, s.546-5050, Vegmúla 4, 108 Reykjavík

nýtt heimili fasteignasala

Hlíðasmári 10| 201 Kópavogur| sími: 414-6600
Reynir Erlingsson lögg.fasteignasali | nyttheimili@nyttheimili.is



Strandvegur 12 – Garðabæ
OPIÐ HÚS MÁNUDAGINN 12.JAN. kl 17:30-18:00

Til sölu glæsileg 3 herbergja íbúð í hinu vinsæla Sjálandshverfi í Garðabæ. Íbúðin er vel skipulögð með fallegum innréttingum. Eldhús og stofa í einu rými. Hjónaherbergi og barnaherbergi með skápum. Þvottahús innan íbúðar. Útgengt á suð-vestur sólpall. Sér stæði í bílageymslu.

Nánari upplýsingar veita:
Sveinn í s: 899 8546 og Helgi sölufulltrúar 895 1999
sveinn@nyttheimili.is / helgi@nyttheimili.is

Reynir Erlingsson
lögg fasteignasali
gsm:820-2145

VELFERÐARRÁÐUNEYTIÐ

Framlög úr Framkvæmdasjóði aldraðra árið 2015

Stjórn Framkvæmdasjóðs aldraðra auglýsir eftir umsóknum um framlög úr Framkvæmdasjóði aldraðra fyrir árið 2015. Hlutverk sjóðsins er að stuðla að uppbyggingu og efla öldrunarþjónustu um allt land.

Framkvæmdasjóður aldraðra starfar samkvæmt lögum um málefni aldraðra nr. 125/1999 og reglugerð nr. 468/2014. Stjórn Framkvæmdasjóðs aldraðra fer með stjórn sjóðsins og gerir tillögur til heilbrigðisráðherra um úthlutun úr honum. Vísað er til reglugerðarinnar varðandi upplýsingar um þau verkefni sem heimilt er að veita framlög til, afgreiðslu umsókna og reglur varðandi framlög.

Vakin er athygli á að umsækjendum er gert að sækja um rafrænt og er umsóknarformið, ásamt nánari upplýsingum, aðgengilegt á vef velferðarráðuneytissins http://vel.is

Umsóknum ber að skila eigi síðar en **9. febrúar 2015**, kl. 16:00

Stjórn Framkvæmdasjóðs aldraðra,
10. janúar 2015

EYKT

Skrifstofu og lager húsnæði til leigu.

Lynghláls 4, 110 Reykjavík 2 hæð (jarðhæð)
Um 106 m² óinnréttað rými.
Mikið af bílastæðum við húsið þar að meðal bílstæðahús.

Ármúli 23, 108 Reykjavík (kjallari bakatil)
Um 700 m² * 3,30 salarhæð opið lagerrými.

Borgartún 30, 105 Reykjavík
Um er að ræða 640 m² skrifstofu- og verslunarhúsnæði á 1. og 2. hæð. Mikið af bílastæðum við húsið þar að meðal bílstæðahús.

Frekari upplýsingar fást hjá Pétri Guðmundssyni
Sími: 822-4488 Póstfang: petur@eykt.is
eða
Róbert A Reynissyni
Sími: 822-4421 Póstfang: robert@eykt.is

Eykt ehf. Stórhöfða 34-40. 110 Reykjavík S: 595-4400

Mannvirkja stofnun

Löggildingarnámskeið fyrir mannvirkjahönnuði

Námskeið fyrir mannvirkjahönnuði, sem óska löggildingar Mannvirkjastofnunar til að gera aðal- og séruppdrætti sbr. ákvæði 25. og 26.gr. laga um mannvirki nr. 160/2010, verður haldið í mars 2015, ef næg þátttaka fæst. Námskeiðið mun hefjast mánudaginn 2. mars 2015. kl. 09:00 – 17.00 og standa dagana 2 - 6. mars og lýkur með prófi laugardaginn 14. mars. Námskeiðsgjald er 95.000.- kr. og 60.000.- kr. fyrir þá sem sækja námskeiðið til endurmenntunar án prófs.

Upplýsingar og umsóknareyðublað fást hjá IÐUNNI- fræðslusetri, Vatnagörðum 20, Reykjavík eða vefsetrinu **www.idan.is.**

Umsóknum skal skilað til IÐUNNAR útfylltum ásamt;
1) afriti af prófskírteini umsækjanda.
2) vottorði frá atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneyti um réttindi til starfsheitis.
3) vottorði/um um 3 ára starfsreynslu, sbr. 1.mgr. 26.gr. laga um mannvirki, eigi síðar en mánudaginn 9. febrúar 2015.

Nánari upplýsingar í síma 590 6434.

Mannvirkjastofnun
Skúlagötu 21, 101 Reykjavík.

MIÐBORG fasteignasala

Sundagörðum 2
Sími: 533-4800
www.midborg.is

Björn Þorri Viktorsson
Hrl. og lögg. fasteignasali
Karl Georg Sigurbjörnsson
Hrl. og lögg. fasteignasali

Ægisíða 76
Opið hús sunnudag á milli 15.00 og 16.00

Glæsileg og björt 4 herbergja íbúð á jarðhæð í fallegu fjórbýli á góðum stað við sjávarsíðuna. Sér inngangur. Laus við kaupsamning. Nýlegir gluggar og gler í allri íbúðinni. Baðherbergi nýlega tekið allt í gegn. **Stærð 102,8fm. V. 42,7m.**

Uppl. Gylfi 822-0700

Tröllateigur 24 Mosfellsbæ

127,9 fm fjögurra herbergja glæsiíbúð, útsýnisíbúð með sérinngangi í nýlegu vönduðu fjölbýlishúsi ásamt stæði í bílageymslu.

OPIÐ HÚS - LAUS STRAX.

Eign í sérflokki. Sérlega björt vönduð, stílhrein, vel um gengin og glæsileg endaíbúð á fyrstu hæð. Húsið stendur hátt og mikið útsýni er til vesturs og norðurs. Eigninni fylgir stæði í góðri bílageymslu í kjallara. **Verð 37,9 millj. Sölumaður s: 898-9791 verður á staðnum og sýnir íbúðina milli kl 12:00 og 13:00 í dag.**

FBJ Fasteignasala Brynjólfs Jónssonar
Sími 511 1555

DOMUSNOVA Fasteignasala

Nýbýlavegur 8. 2.hæð
200 Kópavogur
eignir@domusnova.is
S 527 1717

Grandavegur 47 **Verð : Tilboð**

OPIÐ HÚS Á MIÐVIKUDAG 14.01. KL. 17:15-18:00

Haraldur Guðjónsson
Sölufulltrúi
gsm 783-1494
haraldur@domusnova.is

Stærð : 128,3fm
Herbergi : 3
Byggingarár : 1989
Fasteignamat : 24.390.000

DOMUSNOVA FASTEIGNASALA KYNNIR :
Nýstandsett stórglæsilega 128.3 fm íbúð á 1.hæð að Grandaveg 47, ætluðum 60 ára og eldri.

Húsvörður er staðsettur í húsvarðaríbúð í eigu húsfélags.
Íbúar hafa aðgang að gufubaði og heitum pott.
íbúar hafa aðgang að stórum matsal á efstu hæð þar sem hægt er að panta mat. Hárgreiðslustofa er á 1.hæð.
Mikið útsýni er úr þessu herbergi út yfir Faxaflóa til vesturs.

Einar Hannesson
hdl.Löggiltur
fasteignasali

www.domusnova.is

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Vissir þú að...
börn eiga rétt á
læknisaðstoð
og heilbrigðisþjónustu...

ERT ÞÚ Á SKRÁ?

Skráning á www.vinna.is er umsækjendum að kostnaðarlausu!

vinna.is
sími: 511 1144

Flétturimi 27

112 Reykjavík
Falleg 4ra herb ásamt bílastæði

Stærð: 96,8 fm
Fjöldi herbergja: 4
Byggingarár: 1992
Fasteignamat: 23.650.000

RE/MAX Lind

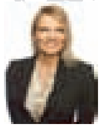
Opið Hús

SUNNUDAG 11.JAN FRÁ 14:00 - 14:30

Verð: 29.900.000

Mjög falleg 4.herbergja íbúð á 1.hæð ásamt stæði í bílageymslu að Flétturima 27 í Grafavogi. Eignin skiptist í forstofu, 3 svefnherbergi, baðherbergi, þvottahús, stofu og eldhús. Góð eign sem vert er að skoða.

Gunnar Valsson
Sölufulltrúi
699-3702
gv@remax.is



Þórunn Gísladótt
Lögg. fasteignasali
510 7900
thorunn@remax.is

RE/MAX Lind - Hlíðasmára 6 - 201 Kópavogur - Sími: 5107900 - www.remax.is

FASTEIGNA MARKAÐURINN ehf.

ÓÐINSGÖTU 4
SÍMI 570 4500,
OPIÐ 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.

ÞÓRSGATA 17. MJÖG GÓÐ EIGN Í NÝUPPGERÐU HÚSI.

Eignin verður til sýnis í dag frá kl. 13.00 – 13.30

Afar glæsileg og mikið endurnýjuð 128,2 fm. eign á 3. hæð í nýuppgerðu húsi við Þórsgötu.
Hæðin er innréttuð sem tvær íbúðir. Stærri íbúðin er um 88,0 fm. að stærð, 3ja herbergja og með stórum svölum til austurs. Minni íbúðin er um 40 fm. að stærð, 2ja herbergja. Auðvelt er að breyta hæðinni aftur í eina íbúð, líkt og hún var teiknuð upphaflega. Aukin lofthæð er á hæðinni. Húsið að utan er nýviðgert og málað og gler og gluggar eru nýjir í öllu húsinu. **Verð 49,5 millj.**

Virkilega falleg íbúð á frábærum stað á horni Þórsgötu og Baldursgötu.
Verið velkomin.

HÍBÝLI FASTEIGNASALA

Ingibjörg Þórðardóttir, löggiltur fasteignasali.
Þórður S. Ólafsson, löggiltur fasteignasali.
Kringlan 4-6, 103 Reykjavík - hibyli.is - hibyli@hibyli.is - Sími: 585 8800

Þrastarlundur - 210 Garðabær

Opið hús í dag, laugardag, milli kl. 14:00 og 15:00

Glæsilegt og mikið endurnýjað 234 fm tengihús á tveimur hæðum ásamt bílskúr, þ.e. aðalhæðin er 130 fm, kjallari er 73 fm og bílskúr 31 fm. Húsið skiptist þannig: Á aðalhæð er forstofa, hol, gestasnyrting, setu- og borðstofa aðskildar með arni, eldhús með góðum innréttingum og tækjum, baðherbergi nýlega endurnýjað á vandaðan hátt, þrjú svefnherbergi. Steinskífa og parket á gólfum. Í kjallara er stórt alrými/stofa, svefnherbergi, baðherbergi og þvottahús. Innangengt í bílskúr úr forstofu. Fallegur garður með timburverönd og miklum gróðri. Laus strax. Skipti á minni eign koma til greina. **Verð 63,8 millj.**

Tómasarhagi - 107 Reykjavík

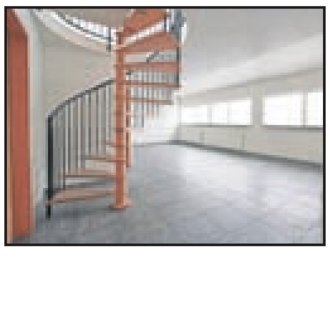
Afar glæsileg og mikið endurnýjuð neðri sérhæð ásamt bílskúr á þessum eftirsótta stað í Vesturbæ, samtals um 160 fm. Hæðin skiptist í stórar stofur með suðvestur svölum út af, þrjú svefnherbergi, tvö flísalögð baðherbergi og eldhús með nýlegri sérsmíðaðri innréttingu. Íbúðin hefur verið mikið endurnýjuð, þmt. ofnar of ofnalagnir, gler, gólfefni, baðherbergi, eldhús o.fl. Góður 31 fm bílskúr fylgir sem hefur einnig verður endurbættur. Fallegt útsýni. **Verð 56,8 millj.**

Hörgshlíð - 105 Reykjavík

Falleg 120,2 fm hæð með sérinngangi á eftirsóttum stað við Hörgshlíð í Reykjavík. Hæðin skiptist í forstofu, þrjú svefnherbergi, gestasnyrtingu, eldhús, baðherbergi og samliggjandi stofur. Tvennar yfirbyggðar svalir. Í kjallara fylgir sér geymsla og sameiginlegt þvottahús. **Verð 41,8 millj.**

Skólavörðustígur
101 Reykjavík

Mjög falleg 113,2 fm íbúð á 3. hæð í góðu fjölbýlishúsi við Skólavörðustíg. Íbúðin skiptist í forstofu, stóra stofu, eldhús við stofu með vönduðum innréttingum og tækjum, þvottahús, svefnherbergi með skápum og baðherbergi sem er flísalagt í hólf og gólf. Á efri hæð er alrými með svölum, gestasnyrting og geymsla. Falleg eign á frábærum stað í miðbæ Reykjavíkur. **Verð 49,7 millj.**



Álfhólsvegur
200 Kópavogur

Mjög gott 199,8 fm tvílyft parhús með tveimur íbúðum, þ.e. 2ja herbergja íbúð á neðri hæð og 4ra herbergja íbúð á efri hæð og að hluta á neðri hæð, auk geymslukjallara. Íbúðarrýmið er 165,1 fm og sérstæður bílskúr er 34,7 fm samtals 199,8 fm. Auðvelt er að breyta húsinu aftur í eina íbúð. Húsið stendur á stórri lóð með víðáttumiklu útsýni. **Verð 44,9 millj.**

Bræðraborgarstígur
101 Reykjavík

Sérlega glæsileg og algjörlega endurnýjuð 179,6 fm íbúð á 2. hæð í lyftuhúsi. Íbúðin var innréttuð fyrir örfáum árum á afar vandaðan og fallegan hátt. Mjög stórar stofur ásamt stórri bókastofu. Eldhús með svölum út af. Svefnherbergi með fataherb. inn af. Baðherbergi flísalagt í hólf og gólf, t.f. þvottavél í lokuðu rými. Eikarparket á gólfum. Eign í algjörum sérflokki. **Verð 64,9 millj.**

Grímshagi
107 Reykjavík

Sérlega glæsileg efri sérhæð með bílskúr ásamt einstaklingíbúð í kjallara og stóru geymslurými í þessu fallega tvíbýlishúsi, samtals að gólffleti 339,6 fm. Hæðin skiptist í stórar stofur með arni, sólstofu, þrjú svefnherbergi, eldhús með vönduðum innréttingum og tækjum, þvottahús og tvö baðherbergi. Íbúðin hefur verið mikið endurnýjuð á síðustu árum, eikarparket og flísar á gólfum. Í kjallara er einstaklingsíbúð með baðherbergi sem tilheyrir. Stór geymsla íbúðar auk annarrar afar stórrar geymslu sem gæti nýst t.d. sem lageraðstaða. Fallegur og gróinn garður. Arkitekt hússins er Finnur Björgvinsson. Eftirsótt staðsetning rétt við Háskólann.

Hamraborg
200 Kópavogur

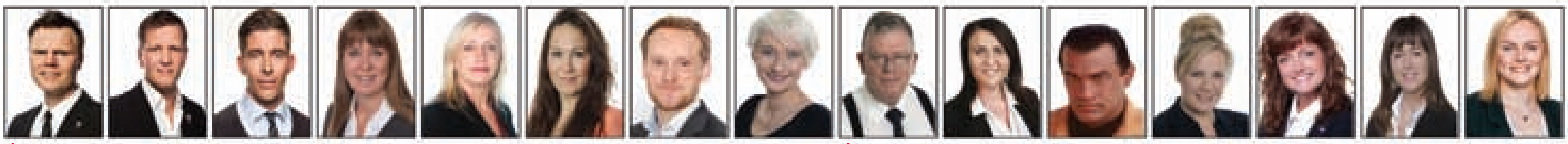
Mjög góð 2ja herbergja 58 fm íbúð á 3.hæð í lyftuhúsi við Hamraborg í Kópavogi. Íbúðin skiptist í stofu með útgengt á svalir, svefnherbergi með fataskáp, eldhús með viðarinnréttingu og baðherbergi. Parket og korkur á gólfum. Snyrtileg sameign. Góð staðsetning, stutt í verslun og þjónustu, bókasafn o.fl. **Verð 20,9 millj.**

Þrastarnes
210 Garðabær

Glæsilegt og mikið endurnýjað einbýlishús á tveimur hæðum með miklu útsýni á fallegum stað á Arnarnesinu. Húsið er 292,4 fm og bílskúr 79fm, samtals 371,4 fm. Á neðri hæð bílskúrs er 40 fm íbúð með sérinngangi. 5 svefnherbergi, stofur með útsýni, eldhús með útgengi í garð, heitur pottur í garði framan við hús. Frábær staðsetning, glæsilegt útsýni. Fallegur, gróinn og vel hirtur garður bæði framan og aftan við hús, framan við hús er heitur pottur og hellulagt í kring. Húsið hefur nær allt verið endurnýjað á síðastliðnum árum, þ.m.t. öll gólfefni, bæði baðherbergi, eldhús, svalir hússins, frárennslislagnir, garður og lóð.

RE/MAX SENTER

Sími: 414-4700



Ástþór	Vernharð	Gunnar	Hrafnhildur	Sigríður	Lína Móey	Brynjar	Guðný	Ólafur	Sigrún	Hr. Seagal	Guðlaug	Ingunn	Jóna	Vigdís
Fasteignasali	Sölufulltrúi	Sölufulltrúi	Sölufulltrúi	Sölufulltrúi	Sölufulltrúi	Sölufulltrúi	Sölufulltrúi	Sölufulltrúi	Sölufulltrúi	Nagli	Sölufulltrúi	Sölufulltrúi	Skjalagerð	Fasteignasali
S: 899-6753	S: 699-7372	S: 862-2001	S: 862-1110	S: 663-3219	S: 698-6091	S: 666-8999	S: 899-5447	S: 786-1414	S: 864-0061		S: 821-4595	S: 611-6007		S: 414-4700

Álfkonuhvarf 37, 203 Kópavogur — 29.900.000

OPIÐ HÚS
Sunnudag kl.15.00 - 15.30
Stærð: 99.4 fm Herbergi: 3

Falleg íbúð á 3. og efstu hæð að Álfkonuhvarfi. Útsýni er upp á Vatnsendahæð af svölum og svefnherbergi. Eigninni fylgir bílastæði í bílageymslu og rúmgóð geymsla. Vel með farnar eikarhurðir eru á allri íbúðinni sem tóna vel við parket á gólfum. Forstofa, baðherbergi og þvottaherbergi eru flísalögð.

Áhvílandi eru ca. 22,9 mill. frá ÍLS **Frekari upplýsingar veitir Vernharð í síma 699-7372**

Byggðarendi 19, 108 Reykjavík — 39.900.000

OPIÐ HÚS
Sunnudag kl.16.00 - 16.30
Stærð: 132.5 fm Herbergi: 5

Gullfalleg 5 herbergja íbúð með sérinngang. Íbúðin er á jarðhæð í tvíbýli innst í botnlanga. Parket og innihurðar voru endurnýjuð 2013 auk þess sem sérsmíðaðir fataskápar voru settir í herbergin. Íbúðin er einstaklega stílhrein og björt með aðgengi að fallegum garði sem eigendur hússins hafa skipt á milli sín.

Áhvíl. eru ca 30,5 mill. frá ÍLS og LSR **Frekari upplýsingar veitir Vernharð í síma 699-7372**

Laugarnesvegur 81, 105 Reykjavík — 25.800.000

OPIÐ HÚS
Sunnudag kl.17.00 - 17.30
Stærð: 71,3 fm Herbergi: 3

3ja herbergja íbúð sem er á 2. hæð (efstu) í steyptu þríbýlishúsi. Íbúðin var endurnýjuð að mjög miklu leyti fyrir 10 árum síðan. Eignin er mjög vel staðsett í hjarta Laugardals þar sem stutt er í alla helstu þjónustu og göngu- og/eða hjólafæri við útivist, afþreyingu og verslun.

Getur verið laus fljótlega **Frekari upplýsingar veitir Vernharð í síma 699-7372**

Selásbraut 48, 110 Reykjavík — 44.800.000

Stærð: 199,8 fm Herbergi: 3

Fallega innréttað raðhús á tveimur hæðum ásamt bílskúr. Mikið útsýni er yfir borgina og til Snæfellsjökuls.
Neðri hæð: Forstofa, sjónvarpshol, tvö svefnherbergi, bað með sturtu, þvottahús og geymsla.
Efri hæð: Stofa með með útgengi á svalir, borðstofa, Eldhús með útgengi á svalir og í garðinn.
Bílskúrinn er 22,2 fm. ***Bókaðu skoðun hjá Vernharði í síma 699-7372***

Njálsgata 85, 101 Reykjavík — 28.900.000

OPIÐ HÚS
Sunnudag kl. 17.00 - 17.30
Stærð: 79,7 fm Herbergi: 3

Íbúðin er á 2. hæð og skiptist í miðrými, tvö rúmgóð svefnherbergi, stofu, baðherbergi og eldhús. Tengi fyrir þvottavél er á baðherberginu en sameiginlegt þvottahús er í kjallara. Húsið var málað og sprunguviðgert 2011. Þak var yfirfarið og málað 2006 og 2011. Rafmagnstafla var endurnýjuð 2014.

Laus til afhendingar **Frekari upplýsingar veitir Vernharð í síma 699-7372**

Klapparstígur 1, 101 Reykjavík — 53.500.000

OPIÐ HÚS
Mánudaginn kl. 17.00 - 17.30
Stærð: 108,9 fm Herbergi: 4

Stórglæsileg og mjög mikið endurnýjuð 4ra herbergja 108,9 fermetra íbúð með tvennum svölum á 5. hæð í vönduðu fjölbýlishúsi á frábærum stað í miðborginni auk sér stæðis í bílageymslu. Húsvörður. Íbúðin hefur verið mikið endurnýjuð á sl. árum, m.a. baðherbergi, eldhúsinnrétting og tæki, gólfefni, fataskápar, ljós, raflagnir o.fl.

Laus til afhendingar ***Frekari upplýsingar veitir Vernharð í síma 699-7372***

Engihjalli 11, 200 Kópavogur — 23.500.000

OPIÐ HÚS
Sunnudag kl.16.00 - 16.30
Stærð: 84 fm Herbergi: 3

Nýuppgerð 3ja herbergja íbúð á 2. hæð í lyftublokk. Íbúðin hefur verið endurnýjuð að miklu leiti á seinustu mánuðum. Húsið hefur verið klætt að hluta. Íbúðin skiptist í gang, stofu með útgengi á 19,6 fm svalir, eldhús, tvö svefnherbergi og baðherbergi. Eigninni fylgir 5,6 fm í kjallara og sameiginlegt þvottahús á hæðinni.

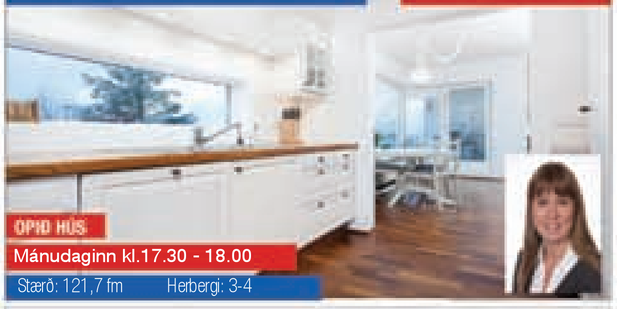
Laus til afhendingar ***Frekari upplýsingar veitir Vernharð í síma 699-7372***

Klapparholt 3, 220 Hafnarfjörður — 53.900.000

Bókaðu skoðun - Laus v/kaups.
Stærð: 208,6 fm Herbergi: 6

Gott einbýli á tveimur hæðum með innbyggðum bílskúr á frábærum útsýnisstað yfir fjörðinn og golfvöllinn. Eignin býður uppá mikla möguleika varðandi breytingar á skipulagi ef þess er þörf. Á neðri hæðinni eru forstofa, eldhús, stofa, borðstofa, gestasnyrting og bílskúr með vinnu/geymslurými innaf. Á efri hæð eru þrjú svefnherbergi, mjög stórt baðherbergi og sjónvarpshol. ***Frekari upplýsingar veitir Vernharð í síma 699-7372***

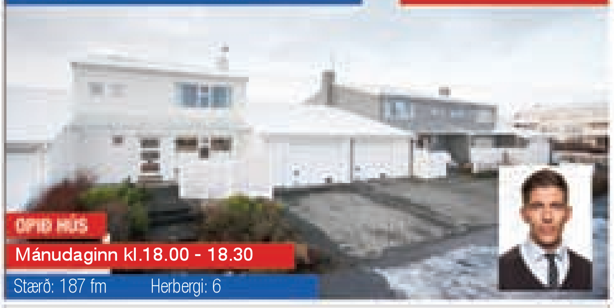
Kristnibraut 6, 113 Reykjavík — 37.000.000



OPIÐ HÚS
Mánudaginn kl.17.30 - 18.00
Stærð: 121,7 fm Herbergi: 3-4

Glæsileg íbúð á jarðhæð með sérgarði í fallegu fjölbýli á stórkostlegum útsýnisstað yfir höfuðborgina. Um er að ræða einu íbúðina í stigaganginum á jarðhæð. Vandaðar innréttingar og gólfefni. Þvottahús og búr innan íbúðar. Stór sérgeymsla í sameign. Einungis um 400 m eru á golfvöll GR frá garðinum sem og fallega göngustíga og útivistarsvæði. ***Frekari upplýsingar veitir Hrafnhildur í síma 862-1110***

Tjarnarmýri 3, 170 Seltjarnarnes — 62.900.000



OPIÐ HÚS
Mánudaginn kl.18.00 - 18.30
Stærð: 187 fm Herbergi: 6

Snyrtilegt og vel skipulagt 187fm 2ja hæða raðhús á góðum stað á Seltjarnarnesi.
Á fyrstu hæð er anddyri, baðherbergi, hol, eldhús, stofa, borðstofa, sjónvarpsherbergi og bílskúr. Á annari hæð er baðherbergi,hol og þrjú svefnherbergi. Útgengt er í gróinn garð, skemmtilegt leiksvæði er fyrir aftan húsið og stutt í alla þjónustu. ***Frekari upplýsingar veitir Gunnar í síma 862-82001***

Vallakór 2, 203 Kópavogur — 31.500.000

Stærð: 93,2 fm Herbergi: 3

Falleg og rúmgóð 3ja herbergja íbúð með stórum svölum ca. 22fm, auk bílastæði í bílgeymslu.
Eignin skiptist í stofu, eldhús, borðstofa, eldhús, hjónaherbergi, baðherbergi, barnaherbergi, anddyri, þvottahúsi og geymslu. Allar innréttingar eru sérsmíðaðar. Íbúðin skilast með gólfefnum (eikarparketi). Á baðherbergjum, þvottahúsi og forstofu verða flísar á gólfi. **Bókaðu skoðun hjá Ástþóri í síma 899-6753**

Vesturberg 6, 111 Reykjavík — 24.900.000

Stærð: 101,6 fm Herbergi: 4

Íbúðin er á 4. hæð. Eldhús með nýlegri innréttingu og borðkrók. Stofa með útgangi á vestursvalir og útsýni yfir mest af borginni.. Þrjú svefnherbergi, skápur í einu þeirra. Baðherbergi, flísalagt, baðkar með sturtu, sturtuklefa og tenginu fyrir þvottavél. Sérgeymsla og sameiginlegt þvottahús á jarðhæð. Snyrtileg sameign.

Bókaðu skoðun hjá Ólafi í síma 786-1414

Núpalind 4, 201 Kópavogur — 34.900.000

OPIÐ HÚS
Sunnudaginn kl.14.00 - 14.30
Stærð: 104,8 fm Herbergi: 3

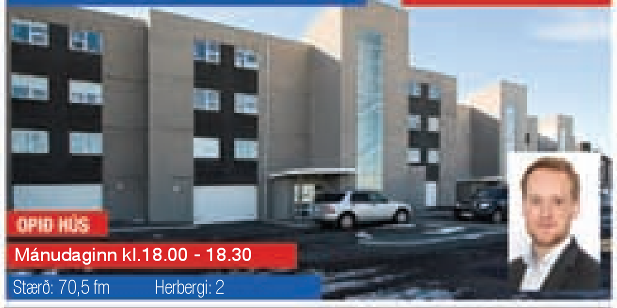
Í íbúðinni er björt og opin stofa með útgengi út á sér suðurpall. Það eru tvö rúmgóð svefnherbergi með góðum skápum. Þvottahús/geymsla með glugga er innan íbúðar. Íbúðin er á jarðhæð og ekki þarf að ganga stiga. Stutt í alla þjónustu, svo sem leikskóla, grunnskóla, læknaþjónustu og verslunarkjarna í Lindum, Smáratorgi og Smáralind. **Allar frekari upplýsingar veitir Guðný Maríanna í síma 899-5447**

Pomorie í Búlgaríu — 10.000.000

Stærð: 45 fm Stúdíó íbúð

Vel búið Íbúðarhótel m.sundlaug og fl. Flott stúdíó íbúð 100m frá ströndinni á Pomorie í Búlgaríu 8km frá flugvelli. Íbúðarhótelið er opið allan ársins hring og er búið móttöku sem er opin allan sólahringinn, sundlaug, æfingasal og spa,veitngastað og bar. Íbúðin er búin snyrtilegu eldhúsi og stofu með svefnkrók, parket á gólfi. Flísalagtbaðherbergi m/sturtu og veggsalerni. **Frekari upplýsingar veitir Lína Móey S:698-6091**

Andrésbrunnur 16, 113 Reykjavík — 23.900.000



OPIÐ HÚS
Mánudaginn kl.18.00 - 18.30
Stærð: 70,5 fm Herbergi: 2

Falleg og vel skipulögð 2ja herbergja íbúð á annarri hæð í góðu lyftuhúsi í Grafarholtinu.
Eldhúsið og stofan eru opið rými. Falleg eikarinnrétting frá AXIS í eldhúsinu. Stofan er rúmgóð og björt og úr henni er útgengt á mjög stórar svalir. Baðherbergið er flísalagt með baðkari. Þvottahús er í íbúðinni.
Mjög stórar svalir eru á íbúðinni sem vísa í suður. ***Frekari upplýsingar veitir Brynjar í síma 666-8999***

NÝTT - Norðurbrú 2 (íb 101)

210 Garðabær
Vel staðsett og laus fljótlega

Stærð: 116,7 fm
Fjöldi herbergja: 3
Byggingarár: 2004
Fasteignamat: 33.850.000

RE/MAX Lind

Laugardaginn 10. jan kl 17:00-17:30

Mánudaginn 12. jan kl 20:00-20:30

Verð: 34.900.000

RE/MAX Lind og Þórey kynna í einkasölu einkar glæsilega 3ja herbergja íbúð á fyrstu hæð á einum besta stað í Sjálandshverfi í Garðabæ þar sem stutt er í alla helstu þjónustu, skóla og leikskóla. Íbúðin er vel skipulögð, rúmgóð og björt stofa/borðstofa, opið eldhús, sjónvarpshol, tvö góð svefnherbergi, baðherbergi og þvottahús. Íbúðinni fylgir stæði í bílageymslu, góð geymsla í sameign og sameiginleg hjóla- og vagnageymsla. Frekari uppl veitir Þórey í síma 663 2300 eða thorey@remax.is.

Þórey Ólafsdótt
Sölufulltrúi
663 2300
thorey@remax.is

Þórunn Gísladótt
Lögg. fasteignasali
510 7900
thorunn@remax.is

RE/MAX Lind - Hlíðasmára 6 - 201 Kópavogur - Sími: 5107900 - www.remax.is

Funalind 13

201 Kópavogur
Frábær staðsetning

Stærð: 115,8 fm
Fjöldi herbergja: 4
Byggingarár: 1996
Fasteignamat: 29.300.000

RE/MAX Lind

Opið hús mánud. 12.jan. kl.17.30-18

Verð: 33.900.000

Fallegt og rúmgott heimili á frábærum stað í Kópavogi. Um er að ræða 115,8 m2 (íbúð 109 m2) , 4ra herbergja íbúð á 2.hæð með stórum og góðum svölum og garði í sameign.

Stutt er í alla þjónustu, skóla og leikskóla.

Allar frekari upplýsingar veitir Arna Rut Þorleifsdóttir í síma 692 5515 eða arna@remax.is.

Arna Rut Þorleifsdóttir
Sölufulltrúi
6925515
arna@remax.is

Þórunn Gísladótt
Lögg. fasteignasali
510 7900
thorunn@remax.is

RE/MAX Lind - Hlíðasmára 6 - 201 Kópavogur - Sími: 5107900 - www.remax.is

NÝTT - Njálsgata 19 (íb 201)

101 Reykjavík
Glæsieign í nýlegu lyftuhúsi

Stærð: 80,1 fm
Fjöldi herbergja: 2
Byggingarár: 2005
Fasteignamat: 29.850.000

RE/MAX Lind

Sunnudaginn 11. janúar kl 14:00-14:30

Verð: 36.900.000

RE/MAX og Þórey kynna glæsilega 2ja herb íbúð á 2. hæð í nýlegu lyftuhúsi í miðbæ Reykjavíkur, frábært útsýni og fallegur bakgarður á þessum vinsæla stað. Forstofu með góðum fataskáp og parket á gólfi. Stofan er björt en þaðan er útgent út á svalir sem snúa upp að Hallgrímskirkju. Eldhúsið með eikarinnréttingu, fínum tækjum og tengi fyrir uppþv. Svefnherbergið er rúmgott með góðum eikarfataskáp. Baðherb flísalagt með upphengdu salerni og sturtu. Uppl veitir Þórey í 663 2300 / thorey@remax.is

Þórey Ólafsdótti
Sölufulltrúi
663 2300
thorey@remax.is

Þórunn Gísladótt
Lögg. fasteignasali
510 7900
thorunn@remax.is

RE/MAX Lind - Hlíðasmára 6 - 201 Kópavogur - Sími: 5107900 - www.remax.is

NÝTT - Laugavegur 86 (íb 211)

101 Reykjavík
Glæsieign á frábærum stað

Stærð: 75 fm
Fjöldi herbergja: 2
Byggingarár: 2006
Fasteignamat: 31.000.000

RE/MAX Lind

Sunnudaginn 11. janúar kl 15:00-15:30

Verð: 34.900.000

RE/MAX Lind og Þórey kynna í einkasölu stórglæsilega 2ja herbergja íbúð á 2. hæð með suðursvölum í nýlegu lyftuhúsi við Laugaveg 86-94. Sameign er sérlega snyrtileg með dökkum granítflísum, afar fallegum ljósakrónum og aðgangsstýringu sem gefur húsinu alveg einstakan sjarma. Frábær staðsetning í hjarta borgarinnar, húsvörður í húsi og sér bílastæði á baklóð.Allar frekari upplýsingar veitir Þórey Ólafsdóttir sölufulltrúi/viðskiptafræðingur í síma 663 2300 eða thorey@remax.is.

Þórey Ólafsdótti
Sölufulltrúi
663 2300
thorey@remax.is

Þórunn Gísladótt
Lögg. fasteignasali
510 7900
thorunn@remax.is

RE/MAX Lind - Hlíðasmára 6 - 201 Kópavogur - Sími: 5107900 - www.remax.is

Krossalind 7

200 Kópavogur
Einstakt útsýni og mikil lofthæð

Stærð: 229,4 fm
Fjöldi herbergja: 8
Byggingarár: 1999
Fasteignamat: 56.400.000

RE/MAX Lind

Laugardaginn 10. jan kl 17:00-17:30

Mánudaginn 12. jan kl 17:30-18:00

Verð: 59.900.000

RE/MAX Lind kynnir í einkasölu sérlega rúmgott parhús með bílskúr í barnvænu hverfi með einstöku útsýni yfir suðurhlíðar Kópavogs. Á efri hæðinni er mikil lofthæð en þar er rúmgóð og samliggjandi stofa og borðstofa, bjart eldhús, sjónvarpshol, svefnherbergi og lítið baðherbergi. Á neðri hæðinni eru fjögur svefnherbergi, fataherbergi, rúmgott baðherbergi, þvottahús og rúmgott sjónvarpsrými. Allar frekari upplýsingar veitir Þórey í síma 663 2300 / thorey@remax.is eða Lára Þyri í síma 899-3335 / lara@remax.is - RE/MAX Lind, Þórunn Gísladóttir í síma 510-7900.

Lára Þyri
Sölufulltrúi
899-3335
lara@remax.is

Þórey Ólafsdótti
Sölufulltrúi
663 2300
thorey@remax.is

Þórunn Gísladótt
Lögg. fasteignasali
510 7900
thorunn@remax.is

RE/MAX Lind - Hlíðasmára 6 - 201 Kópavogur - Sími: 5107900 - www.remax.is

Austurkór 109, 113 og 115

203 Kópavogur
Vel skipulögð raðhús á einni hæð

Stærð: 188,9 fm
Fjöldi herbergja: 4
Byggingarár: 2014
Fasteignamat: 33.750.000

RE/MAX Lind

Mánudaginn 12. jan kl 17:30-18:00

Verð: 55.000.000

RE/MAX Lind kynnir vel skipulögð og vönduð 190 fm raðhús í byggingu á einni hæð með bílskúr á frábærum stað við Austurkór í Kópavogi þar sem stutt er í alla helstu þjónustu, skóla og leikskóla sem og útivistarsvæði Kópavogs við Vatnsenda og Elliðavatn. Húsin eru staðsteypt og skilast fullbúin að utan með steyptum stoðveggjum og timburpöllum, lóðin verður tyrfð og frágengin en innkeyrslan grófjöfnuð. Einnig er hægt að fá húsin afhent tilbúin til innréttinga eða fullbúin án gólfefna. Allar frekari upplýsingar veitir Þórey Ólafsdóttir sölufulltrúi/viðskiptafræðingur í síma 663 2300.

Þórey Ólafsdótti
Sölufulltrúi
663 2300
thorey@remax.is

Þórunn Gísladótt
Lögg. fasteignasali
510 7900
thorunn@remax.is

RE/MAX Lind - Hlíðasmára 6 - 201 Kópavogur - Sími: 5107900 - www.remax.is

Espigerði 14

108 Reykjavík
Frábær staðsetning

Stærð: 59,5 fm
Fjöldi herbergja: 2
Byggingarár: 1974
Fasteignamat: 18.700.000

RE/MAX Lind

Opið hús þriðjudag 13.jan 17:15-18:00

Verð: 25.900.000

Falleg 2. herbergja íbúð á jarðhæð við Espigerði 14 í Reykjavík. Sex íbúðir í húsinu. Forstofa með fataskáp. Rúmgóð stofa, útgengt út á nýlega timbur verönd. Eldhús með eldri innréttingu, borðkrókur. Baðherbergi flísalagt í hólf og gólf, baðkar, tengi fyrir þvottavél. Parket og flísar á gólfum. Snyrtileg sameign. Eignin er laus til afhendingar.
Allar nánari upplýsingar veitir Bjarni Blöndal í síma 662-6163

Bjarni Blöndal
Sölufulltrúi
662 6163
bjarni@remax.is

Þórunn Gísladótt
Lögg. fasteignasali
510 7900
thorunn@remax.is

RE/MAX Lind - Hlíðasmára 6 - 201 Kópavogur - Sími: 5107900 - www.remax.is

Skipasund 55

104 Reykjavík
Tveggja herbergja

Stærð: 63,8 fm
Fjöldi herbergja: 1
Byggingarár: 1950
Fasteignamat: 18.550.000

RE/MAX Lind

Sunnudaginn 11 janúar

Verð: 20.900.000

Í einkasölu falleg tveggja herbergja íbúð í kjallara í fallegu þríbýli að Skipasundi í Reykjavík. Gengið er inn um sameiginlegan inngang (er samt eins og sér inngangur því þessi íbúð er sú eina sem nýtir hann). Íbúðin skiptist í hol, eldhús, baðherbergi, stofu, hjónaherbergi og geymslu með glugga sem er innan íbúðar. (væri möguleiki að gera geymsluna að litlu barnaherbergi). Mikið var gert fyrir eignina árið 2006, skolp, dren, rafmagn og eldhús. Kristján tekur vel á móti þér og þínum.

Kristján Þórir
Sölufulltrúi
6961122
kristjan@remax.is

Þórunn Gísladótt
Lögg. fasteignasali
510 7900
thorunn@remax.is

RE/MAX Lind - Hlíðasmára 6 - 201 Kópavogur - Sími: 5107900 - www.remax.is

Flyðrugrandi 8

107 Reykjavík
Sér inngangur og bílskúr

Stærð: 155,8 fm
Fjöldi herbergja: 4
Byggingarár: 1978
Fasteignamat: 34.600.000
Bílskúr: Já

RE/MAX Alpha

Ný uppgert að utan

Verð: 45.900.000

RE/MAX Alpha kynnir: Íbúð með sér inngangi og bílskúr við Flyðrugranda 8. Þrjú svefnherbergi, rúmgóð stofa sem er opin inn í eldhús og stórar suður-svalir. Þvottahús er inn af eldhúsi. Baðherbergi með baðkari og sturtuaðstöðu. Sér geymsla og hjólageymsla á jarðhæð. Frábær staðsetning. Íbúðin er laus til afhendingar.
Uppl. veitir Davíð Ólafsson í síma 897 1533 eða david@remax.is

Davíð Ólafsson
Lögg. fasteignasali
897 1533
david@remax.is

Sólheimar 20

104 Reykjavík
Sér inngangur og bílskúr

Stærð: 160 fm
Fjöldi herbergja: 5
Byggingarár: 1959
Fasteignamat: 38.150.000
Bílskúr: Já

RE/MAX Alpha

Mánudaginn 12. jan. kl. 17:30 - 18:00

Verð: 39.900.000

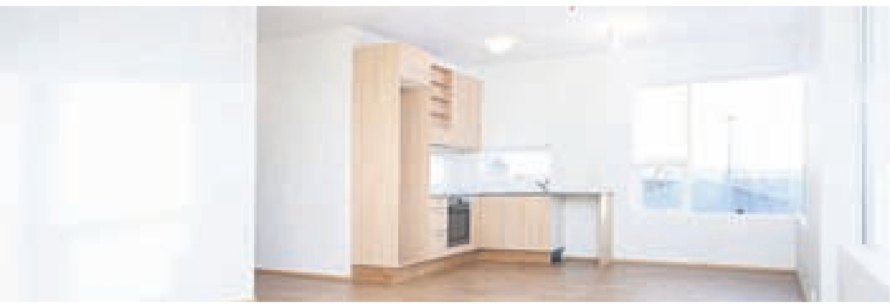
RE/MAX Alpha kynnir: Miðhæð með sér inngangi og bílskúr við Sólheima í Reykjavík. Þrjú svefnherbergi og tvískipt stofa. Í kjallara eru tvær geymslur. Bílskur er óupphitaður en með rafmagni. Góðar suður-svalir.
Uppl. veitir Davíð Ólafsson lög.fast. í síma 897 1533 eða david@remax.is

Davíð Ólafsson
Lögg. fasteignasali
897 1533
david@remax.is

Sveinn Eyland
Löggiltur fasteignasali
Sími 690 0820

ÁSAKÓR 7 – 203 KÓP
GETUR VERIÐ LAUS FLJÓTT.
-3ja herb 89 fm í lyftuhúsi
-Snyrtilegar innréttingar
-Gengið inn af svölum
-Snyrtilegt hús
-MÖGULEGT AÐ YFIRTAKA LÁN.
V. 28,5 millj.

Hafðu samband
SVEINN EYLAND
Löggiltur fasteignasali. Sími 690 0820



AUSTURKÓR – 203 KÓP
LAUSAR TIL AFHENDINGAR
-Nýjar 4ra herb.íbúðir í fjórbýli
-Sérinngangur í íbúð
-Innréttingar frá AXIS
-Fullbúnar að öllu leiti
-Rúmgóðar svalir / sérverönd
V. 35,9 millj.

Hafðu samband
SVEINN EYLAND
Löggiltur fasteignasali. Sími 690 0820

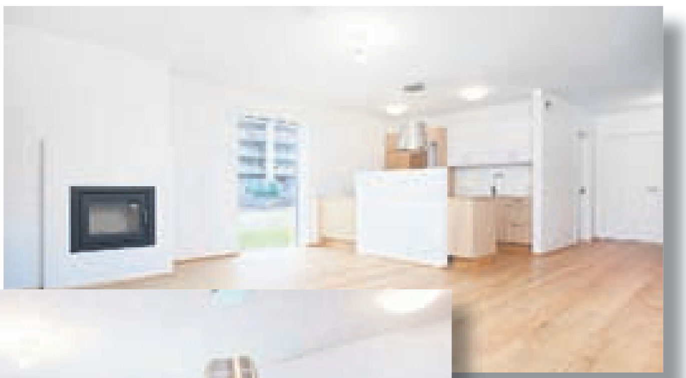
FANNAHVARF – 203 KÓP
-4ra herb.vel skipulögð efri hæð
-Sérinngangur í íbúð
-Snyrtilegar eikarinnréttingar
-Gluggar á 3 vegu
-Suð-austur svalir / fallegt útsýni
V. 36,9 millj.

Hafðu samband
SVEINN EYLAND
Löggiltur fasteignasali. Sími 690 0820

BOGAHLÍÐ – 105 RVK
ÍBÚÐ ER LAUS TIL AFHENDINGAR
-3ja herb.íbúð með sérinngangi
-Íbúð er björt á á jarðhæð
-Gluggar á 3 vegu
-Húseign í góðu standi að utan
V. 26,5 millj.

Hafðu samband
SVEINN EYLAND
Löggiltur fasteignasali. Sími 690 0820

VINDAKÓR 2-8, 203 KÓP



90% fjármögnun

- **Bjartar og vel skipulagðar 3ja – 5.herb íbúðir**
- Íbúðir eru afhentar fullbúnar án gólfefna
- Sérinngangur af svölum / sérnotareitur á jarðhæð
- Stæði í bílgeymslu fylgir öllum íbúðum
- Íbúðir eru 112-166 fm
- Vandaðar innréttingar frá AXIS
- Íbúðir eru lausar til afhendingar við kaupsamning

Verð frá kr: 33.2.- millj.

Hafðu samband
SVEINN EYLAND
Löggiltur fasteignasali. Sími 690 0820

Landmark leiðir þig heim!

LANDMARK
FASTEIGNASALA
Sími 512 4900
landmark.is
Íris Hall, löggiltur fasteignasali

* Starfsemi Landmark byggir á öflugum mannauði sem veitir afburðaþjónustu! Okkur er sönn ánægja að sjá um þín fasteignaviðskipti – þú hringir við seljum!

LANDMARK

FASTEIGNASALA

Sími 512 4900
landmark.is

Magnús Einarsson – Löggiltur fasteignasali – Sími 897 8266
Sigurður Samúelsson – Löggiltur fasteignasali – Sími 896 2312
Sveinn Eyland – Löggiltur fasteignasali – Sími 690 0820
Íris Hall – Löggiltur fasteignasali
Þórarinn Thorarensen – Sölustjóri – Sími 770 0309
Rúnar Óskarsson – MBA viðskiptafr. / sölufulltrúi – Sími 895 0033
Eggert Maríuson – Sölufulltrúi – Sími 690 1472
Guðrún Diljá Lúðvíksdóttir – skjalagerð
Benedikt Ólafsson – sölufulltrúi – Sími 661 7788

Landmark leiðir þig heim! – Þú hringir við seljum!

AKURHVARF 1 - 203 KÓP
OPIÐ HÚS SUNNUD. 11. JAN KL. 14:00 – 14:30
- Falleg 126 fm útsýnisíbúð á efstu hæð í lyftuhúsi
- 4ra herbergja íbúð með stæði í lokaðri bílageymslu
- Frábær staðsetning ofan Ellivatns.

V. 39,9 millj.

Hafðu samband
SIGURÐUR R. SAMÚELSSON
Löggiltur fasteignasali. Sími 896 2312

HÖRGATÚN 3 – 210 GBÆ
OPIÐ HÚS SUNNUD. 11. JAN KL. 13:00 – 13:30
- Tæplega 200 fm einbýlishús, miðsvæðis í Garðabæ
- Húsið er tvískipt í dag, 163 fm auk 33 fm stúdíóíbúðar
- Rúmgóður sólskáli í suðurátt með heitum potti

V. 54,9 millj.

Hafðu samband
SIGURÐUR R. SAMÚELSSON
Löggiltur fasteignasali. Sími 896 2312

ÞÓRÐARSVEGUR 6 – 113 RVK
OPIÐ HÚS SUNNUD. 11. JAN KL. 12:00 – 12:30
- Björt og falleg 4ra herbergja endaíbúð með sérinngangi af svölum.
- Íbúðinni er í lyftuhúsi og henni fylgir stæði í bílageymslu.
- Vel skipulögð íbúð með ljósum gólfefnum, innréttingum og hurðum.

V. 29,9 millj.

Hafðu samband
SIGURÐUR R. SAMÚELSSON
Löggiltur fasteignasali. Sími 896 2312

RÁNARGATA 12A – 101 RVK
OPIÐ HÚS ÞRIÐJUD. 13. JAN KL. 17:00 – 17:30
- Afar falleg hæð og ris, alls 85 fm, 3ja herbergja í 101 Reykjavík
- Íbúðin er með sérinngangi og í göngufæri frá miðbænum
- Húsið hefur verið mikið endurnýjað að innan og utan síðastliðin ár

V. 38,9 millj.

Hafðu samband
SIGURÐUR R. SAMÚELSSON
Löggiltur fasteignasali. Sími 896 2312

BERGSTAÐASTRÆTI 60 – 101 R

OPIÐ HÚS SUNNUD. 11. JAN FRÁ 15.00 – 15.30
-Snyrtileg 224,8 fm íbúð á tveim hæðum.
-Tvær stórar stofur.
-Sjö herbergi og var áður gistiheimili.
-Eign með mikla möguleika í hjarta borgarinnar.
V. 59,9 millj.

Hafðu samband
EGGERT MARÍUSON
sölufulltrúi. Sími 690 1472

ASPARHVARF 17C – 203 KÓP

OPIÐ HÚS SUNNUD. 11. JAN FRÁ 14.00 – 14.30
-Falleg 134,3 fm neðri hæð.
-Björt opin stofa og eldhús.
-Útgengt í lokaðan garð.
-Stutt í leik- og grunnskóla.
V. 43.5.- millj.

Hafðu samband
EGGERT MARÍUSON
sölufulltrúi. Sími 690 1472

TUNGUVEGUR 8 – 108 RVK
BÓKIÐ SKOÐUN
- Fallegt 199,2 fm. einbýlishús þ.a. 40,6 fm. bílskúr á þessum eftirsótta stað.
- Aukaíbúð í kjallara með sérinngang.
- Einnig herbergi í hluta af bílskúr með sérinngang.

V. 52,9 millj.

Hafðu samband
ÞÓRARINN THORARENSEN
sölustjóri. Sími 770 0309

KLAPPARHLÍÐ 20 – 270 MOS
OPIÐ HÚS MÁNUDAGINN 12. JAN. KL. 17:30 - 18:00
- Virkilega fallega 113,5 fm 5 herbergja endaíbúð á 2. hæð ásamt 26,3 fm. bílsk. 139,8 fm.
- Eignin er upprunalega með 4 svefnh. en er í dag með 3 herb. Auðvelt að bæta við herb.
- Húsið er byggt árið 2002.
- Stutt í alla þjónustu og skóla.

V. 38.9 millj.

Hafðu samband
ÞÓRARINN THORARENSEN
sölustjóri. Sími 770 0309

SKAFTAHLÍÐ 4 - 105 RVK
BÓKIÐ SKOÐUN
- Virkilega falleg 60,8 fm. 2ja herbergja íbúð í kjallara.
- Eign í afar góðu ástandi utan, eignin nýlega viðgerð og máluð að utan.
- Eignin er laus 1. feb. 2015.

V. 23,9 millj.

Hafðu samband
ÞÓRARINN THORARENSEN
sölustjóri. Sími 770 0309

EINSTAKT ÚTSÝNI

ÞORRASALIR 17 201 KÓPAVOGUR

OPIÐ HÚS
sunnudaginn 11. janúar kl.14:00 - 15:00

FASTEIGNASALAN TORG
Ab. Sigurður Gunnlaugsson lfs.

Herbergi: 3ja – 4ra
Stærð: 85,4 – 124,1 m2
Verð 31.9 – 42.9 millj

Sérinngangur með öllum íbúðum. Bílageymsla.

Einstaklega vandað hús með fallegum sérsmíðuðum innréttingum frá AXIS. Golfvölllur GKG sem er 18 holu völlur er í göngufæri frá húsinu.

DÆMI UM ÍBÚÐ:
Herbergi: 3ja
Stærð: 87,8 m²
Verð: kr.31.900.000

Hafdís
Sölustjóri
895 6107

Berglind
Fasteignasali
694 4000

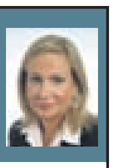
Capacent Ráðningar

Umsækjendur og atvinnurekendur • **www.capacent.is**

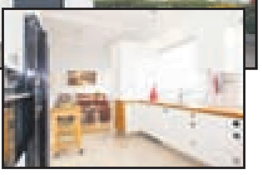
capacent

domus

Linda B Stefánsdóttir
löggiltur fasteignasali



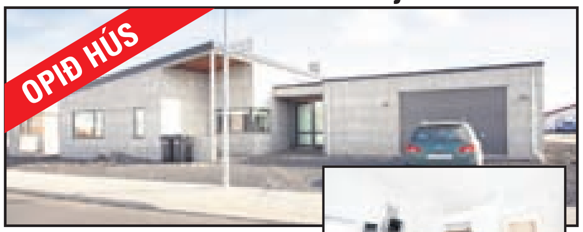
Fagrabrekka 31 – 200 Kópavogur

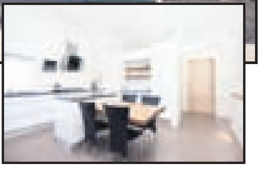


Sölusýning í dag
milli kl. 15:00 – 15:30

Verð: 53 millj.
Fjöldi herbergja: 4 Stærð: 183,1 Byggingarár: 1973
Virkilega fallegt einbýlishús á einum af vinsælustu stöðum í Kópavogi. Aðalrýmið er á efri hæð hússins. Á neðri hæðinni er bílskúr, herbergi og baðherbergi með sérinngangi. Eldhús og baðherbergi nýlega tekið í gegn. Glæsileg eign sem vert er að skoða. Umsjón Elsa viðskiptastjóri, sími: 664-6013.

Glitvellir 15 – 221 Hafnarfjörður





Sölusýning í dag
milli kl. 15:00 – 15:30

Verð: 54,9 millj.
Fjöldi herbergja: 6 Stærð: 247,2 Byggingarár: 2007
Glæsilegt og vel skipulagt einbýlishús með bílskúr að Glitvöllum 15 í Hafnarfirði. Innfeld lýsing með fjarstýrðum ljósabúnaði. Sérsniðin Gluggatjöld og extra háar eikarhurðir. Húsið er fullbúið að innan en loka frágangur eftir að utan. Vönduð og glæsileg eign sem vert er að skoða. Umsjón Elsa viðskiptastjóri, sími: 664-6013.

www.domus.is

Allir þurfa þak yfir höfuðið

VALHÖLL
FASTEIGNASALA

Síðumúla 27 · www.valhöll.is
www.nybyggingar.is

Bárður Tryggvason 896 5221
Ingólfur Geir Gissurarson 896 5222
Heiðar Friðjónsson 693 3356
Vilborg Gunnarsdóttir 891 8660
Erlendur Davíðsson 897 0199
Margrét Sigurgeirsdóttir 588 4477
Eiríkur Þór Björnsson 846 8487
Pétur Steinar Jóhannsson 893 4718
Garðar Kjartansson 853 9779
Ellert Róbertsson 893 4477
Þórunn Pálsdóttir 773 6000
G. Andri Guðlaugsson 662 2705

Þú hringir -við komum -það ber árangur! **588 4477**

Nútímaleg, krafmikil og framsækin fasteignarsala sem byggir á áratuga reynslu starfsmanna.

20 ára VALHÖLL 1995 - 2015
FÉLAG FASTEIGNASALA

Glæsileg 4ra herb. við Helluvað 1-5 í Reykjavík.

OPIÐ HÚS SUNNUD. 11. JAN. FRÁ KL 15:00 TIL 15:30 AÐ HELLUVAÐI 1-5 22, ÍBÚÐ 03-02.

Þar verður til sýnis glæsileg 4ra herb. íbúð í nýlegu húsi. Þrjú herb., fallegt eldhús og baðherbergi, þvottarhús innan íbúðar. Góð sameign og glæsilegt útsýni. **Verð 33,8 milj.** Allar frekari upplýsingar veitir Heiðar í s:693-3356 eða á heidar@valholl.is

3ja herb. 83 fm íbúð á 2- hæð við Stigahlíð 22.

OPIÐ HÚS SUNNUD. 11. JAN. FRÁ KL 14:00 TIL 14:30 AÐ STIGAHLÍÐ 22, ÍBÚÐ 02-01.

Í einkasölu mikið endurnýjuð og falleg 3ja herb. 83 fm, íbúð á 2- hæð. Endurnýjað eldhús og bað og falleg gólfefni á allri íbúðinni. Tvö rúmgóð herbergi og bjartar stofur. Sameign í góðu ástandi, með sérgeymslu og sameiginlegu þvottarhúsi í kjallara. **Verð 29,8 milj.**

Falleg 2ja herb. 80,1 fm í lyftuhúsi við Friggjarbrunn 5.

OPIÐ HÚS SUNNUD. 11. JAN. FRÁ KL 15:00 TIL 15:30 AÐ FRIGGJARBRUNNI 5, ÍBÚÐ 01-01.

Í einkasölu glæsileg 80,1 fm, 2ja herb. íbúð í nýlegu lyftuhúsi með stæði í bílageymslu, við Friggjarbrunn í Úlfarsárdal. Þvottarhús með glugga, rúmgott baðherb. með sturtu. Fallegt eldhús með eyju og rúmgott herbergi með stórum skápum. Stæði í lokaðri bílageymslu með geymslu við hliðina. **Verð 26,9 milj,** allar uppl. veitir Heiðar í s:693-3356 eða á heidar@valholl.is

Svarthamrar 56, góð 3ja herb. með sérinngangi.

OPIÐ HÚS LAUGARD. 10. JAN. FRÁ KL 13:30 TIL 14:00 AÐ SVARTHÖMRUM 56, ÍBÚÐ 01-02.

Valhöll fasteignasala kynnir mjög góða 96,7 fm 3ja herbergja íbúð á jarðhæð með sér inngangi í vel staðsettu fjölbýli í Grafarvogi. Íbúðinni fylgir afgirt einkalóð sem snýr í suðaustur. Eign sem vert er að skoða. Á staðnum verður Andri, allar nánari upplýsingar í s: 662-2705 eða á andri@valholl.is

Engjasel 31, 4ra herb. íbúð á efstu hæð.

OPIÐ HÚS LAUGARD. 10. JAN. FRÁ KL 16:00 TIL 16:30 AÐ ENGJASELI 31,(Þórður á bjöllu).

Um er að ræða 90,4 fm.3ja til 4ra herbergja íbúð á tveimur hæðum ásamt mjög góðu stæði í bílskýli. Íbúð er mikið endurnýjuð. **V. 24,5m.** Nanari uppl. veitir Ellert 893-4477

Þórðarsveigur 20 – falleg og stór 3ja með góðum sólpalli.

Nýkomin í einkasölu 109 fm 3ja herb. íb. á jarðhæð með sérinngangi og sér afgirtri stórri suðvestur timburverönd bakatil. Góðar eikarinnréttingar og parket. Stofa, rúmgott sjónvarpshol, 2 góð sv.herb Þvottaherb. í íbúð. Mjög gott stæði í bílageymslu. **Verð 29,9 m.** Selst skuldlaus. Uppl. veitir Ingólfur Giss. lg.fs. S:896-5222

Dísarás - Árbæ. Glæsilegt raðhús m.tvöf.bílsk.

Nýkomið í einkasölu glæsilegt alls 214 fm raðhús m.tvöföldum sérstæðum bílskúr á eftirsóttum stað skammt frá Elliðárdalnum og Árbæjarlauginni. Húsið er mikið endurnýjað innan sem utan + lóð að framan. 5 svefnherbergi, arin í stofu, gott nýl. eldhús og bað m.nuddkari+sturtu. Gestasnyrting. Mjög gott skipulag. Glæsileg nýstandsett lóð+bílaplan framanvið húsið. **Verð 57,6 millj**.

Uppl. veitir Ingólfur Gissurarson lg.fs. S:896-5222 ingolfur@valholl.is

Reynimelur - mjög góð 2-3ja m.sérinngangi.

Nýkomin 72,3 fm íb. í kjallara í góðu fjórbýli á frábærum stað í Vesturbæ Rvk. Gott eldhús og bað. Sérinngangur, hiti og rafmagn. Skemmtilega skipulögð íbúð á besta stað. **Verð 26,4 millj**. Skuldlaus. Uppl.veitir Ingólfur Giss. lg.fs. S:896-5222 ingolfur@valholl.is

Melbær endahús 5 svefnherbergi frábær staðsettning.

Gott mjög vel skipulagt 200 fm. endahús á teimur hæðum ásamt 22,8 fm. bílskúr. Góður suður garður, fimm svefnherbergi. Mögul. skipti á minni eign. Nánari upplýsingar veitir Ellert 893-4477 eða ellert@valholl.is

ÚT
SA
LA

10 - 50% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM HÚSGÖGNUM OG SMÁVÖRU

LÍNAN

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

LOTTÓVINNINGURINN FÆRI ÚR LANDI

SÝNING *Inga María Brynjarsdóttir, grafískur hönnuður og teiknari, vill kanil í kaffið og kæmi fjármunum úr landi ef hún ynni í lottói. Hún sýnir teikningar sínar af persónugerðum dýrum í Borgarbókasafninu við Tryggvagötu.*

Sefurðu út um helgar? „Ég stilli ekki vekjaraklukkuna um helgar. Annars er ég sérfræðingur í snúsi og að koma mér af stað innan fimm mínútna. En meðal annarra áramótaheita er snúsið út úr myndinni þetta árið.“

Hvað færðu þér í morgunmat um helgar? „Eins og venjulega eru það yfirleitt gulrætur, sellerí, spínat, sítróna og engifer sullað saman í djúsvél og svo kaffi.“

Hvernig viltu kaffið? „Með mjólk, hrásykri og kanil.“

Hvert er uppáhalds laugardagsnammið? „Ég er ekki mikill nammigrís, dóttirin sér um það. Annars er ostaveisla með grænmetisívafi okkar snakk á laugardögum.“

Hvernig er hefðbundinn laugardagur? „Oftar en ekki förum við á kaffihús, tökum Kolaportsrölt og hittum góða vini yfir mat, síðdegiskaffi eða einhverju aktíviteti, náttfatapartí eru vinsæl og sveitin.“

Hvernig er hefðbundinn sunnudagur? „Letidagar, bröns með vinum, tiltekt, legó, lestur og bíó.“

Ætlarðu að gera eitthvað sérstakt um þessa helgi? „Fara í sveitaferð með fjölskyldu og vinum, er reyndar með önd á teikniborðinu sem ég verð að klára en ég tek teikninguna bara með.“

Hvert yrði þitt fyrsta verk ef þú ynnir í lottóinu í kvöld? „Ég myndi skipuleggja það vel, borga niður skuldir, lauma upphæð á nána vini, fara með familíuna í óvissuferð og koma svo fjármagninu úr landi áður en næsta hrun verður.“

Hvað ertu að sýna á Borgarbókasafninu? „Teikningar sem ég hef unnið undanfarið misseri af „persónugerðum“ dýrum, verulega vel innrömmuðum af Listamönnum.“

Hvað heillar þig við dýr? „Þau eru samkvæm sjálfum sér, hafa sitt sérstaka eðli og sinn einstaka karakter, hönnuð af náttúrunnar hendi á ólíkan máta til þess að takast á við þau lífsskilyrði sem þau lifa við.“

Áttu gæludýr? „Ég á köttinn Ungfrú Skarphéðin og þrjá litla jólakettlinga sem hún slysaðist til þess að eignast eftir óvissuferð niður af svölunum.“

Hvað er annars að frétta? „Ég er í MA-námi í myndlist, er að fikra mig þar áfram undir leiðsögn stórkostlegra kennara, bæði með teikninguna og aðra tilraunastarfsemi tengda henni. Auk þessa er ég að vinna að spennandi verkefni sem tíminn leiðir í ljós hvað verður úr.“

Sýningin á teikningum Ingu Maríu stendur til 26. janúar í Artóteki, Borgarbókasafni Reykjavíkur við Tryggvagötu.

KANILL Í KAFFIÐ Inga María Brynjarsdóttir teiknari svarar fyrir helgina. MYND/GVA

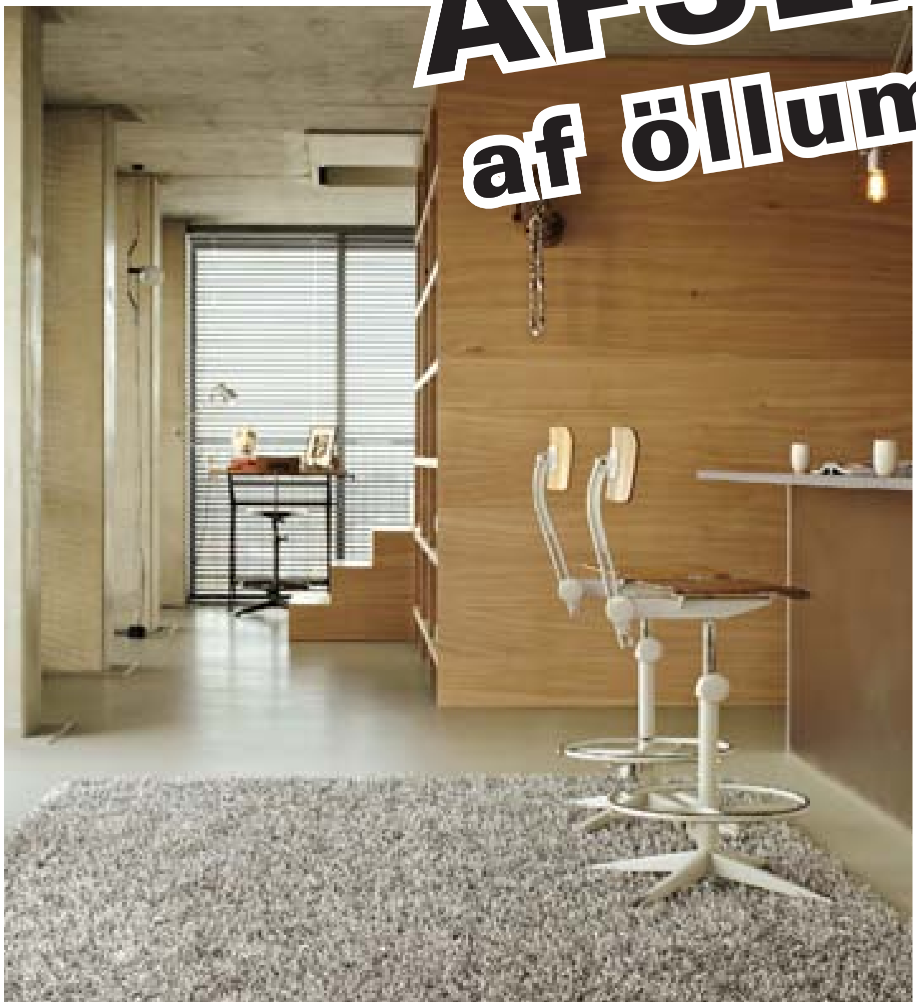
KISUR

„Ég á köttinn Ungfrú Skarphéðin og þrjá litla jólakettlinga sem hún slysaðist til þess að eignast eftir óvissuferð niður af svölunum.“

PERSÓNUGERÐ DÝR Sýning á handteiknuðum dýramyndum eftir Ingu Maríu Brynjarsdóttur stendur nú yfir í Artóteki í Borgarbókasafninu við Tryggvagötu. MYND/GVA

ÚTSALA

AFSLÁTTUR
af öllum teppum



Persía

Opið kl. 11-18 • laugardaga kl. 11-16 • www.persia.is
TEPPAGALLERÍ • Bæjarlind 16 • Sími 568 6999

FRUM - www.frum.is

BÍLAR & FARARTÆKI

MB bílar

Skoda Octavia Combi skráður 06/2007 Ekinn 193 þkm. Dísil, sjálfskiptur, dráttarkúla. Verð kr. 1.490.000

Hyundai Santa Fe skráður 06/2006 Ekinn 158 þkm. Dísil, sjálfskiptur, dráttarkúla. Verð kr. 2.090.000

Skoda Octavia Combi 4x4, 2,0 TDI skráður 05/2013 Ekinn 39 þkm. Dísel, sjálfskiptur, álfelgur o.fl. Verð kr. 4.570.000

Skoda Octavia Combi skráður 04/2005 Ekinn 166 þkm. Dísil, sjálfskiptur, dráttarkúla. Verð kr. 990.000

MB Bílar
Klettháls 1a, 110 Reykjavík
Sími: 415 1150
Opið virka daga 10-18, laugard. 12-16
http://www.mbbilar.is

STÓRA BÍLASALAN

SUBARU Legacy Outback Lux. Árgerð 06/2014, ekinn 29 Þ.KM, DÍSEL, sjálfskiptur.Einn með Öllu. Verð 5.990.000.Er á staðnum. Rnr.156859.

Toyota Yaris Hybrid Active - Nýir bílar Árgerðir 2014. Sjálfsk, vetrardekk fylgja. Bakkmyndavél o.m.fl.. Verð frá 2.990.000kr. Raðnúmer 134415. Sjá nánar á www.stora.is

Stóra bílasalan
Klettháls 2, 110 Reykjavík
Sími: 5861414
http://www.stora.is

ASKJA NOTAÐIR BÍLAR

VW Caravelle 4x4 dísel beinsk.. Árgerð 2013, ekinn 74 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 6.790.000. Rnr.991125.

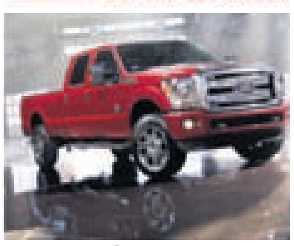
MERCEDES-BENZ E 200 NGT. Árgerð 2013, ekinn 80 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 5.990.000. Rnr.990827.

Kia Sorento EX. Árgerð 2007, ekinn 112 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 2.690.000. Rnr.161223.

BMW 320d f30 sportline. Árgerð 2014, ekinn 9 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 7.590.000. Rnr.990959.

ASKJA notaðir bílar
Klettháls 2, 110 Reykjavík
Sími: 590 2160
www.notadir.is

ÍSBAND.IS BÍLAINNFLUTNINGUR



2015 NÝIR FORD F350

Nýr og öflugri en áður, Dísel 440hö, Komdu og kynntu þér málið, erum að taka niður pantanir, Verð frá 8.650þkr m/VSK, Kíktu á síðuna okkar www.isband.is

Íslensk-Bandaríska ehf
Þverholt 6, 270 Mosfellsbæ
Sími: 534 4433
Opið virka daga 10-18.00 og lau 11-15
http://www.isband.is

bíll.is bestir í bílum...

2013 ÁRG KLÁR Í VINNU

Benz Sprinter 316 cdi Árg 2013 ekinn 39 Þ.KM Disel langur Háþekja Besta verðið 4.980.000 án VSK Rnr.137976. Sími 6952015 Er á staðnum

Bíll.is
Sími: 577 3777
www.bill.is

bilauppbod.is

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bílauppboð - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is

BILO.IS HÖFÐAHÖLLIN

FORD TRANSIT T300 L3 TREND LANGUR/HÁÞEKJA 09/2012, ekinn aðeins 69 Þ.KM, diesel, 6 gíra. Verð 4.790.000 Tilboð 3.990.000 m.vsk. Raðnr.252575 á www.BILO.is - Er á staðnum!

HONDA JAZZ ELEGANCE 06/2013, ekinn 43 Þ.km, sjálfskiptur. Verð 2.580.000. Raðnr.285447 á www.BILO.is

Höfðahöllin
Funahöfða 1, 110 Rvk.
Sími: 567 4840
www.bilo.is

LITLA bílasalan www.litla.is 587 7777

HONDA Cr-v executive. Árgerð 2007, ekinn 100 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 2.880.000. Rnr.114396. uppl e lokun 8961663

Litla bílasalan
Eirhöfða 11, 110 Rvk.
Sími: 587 7777
www.litla.is

567 2277 NÝJA BÍLAHÖLLIN www.nyja.is

LAND ROVER Range rover sport supercharged . Árgerð 2008, ekinn 65 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. TILBOÐ 6.490.Gullfallegur bíll sjón er söguríkari!! Rnr.219118.

TOYOTA Land cruiser 100 vx „35. Árgerð 2006, ekinn 181 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 5.850. Rnr.210271.

JEEP Grand cherokee limited 4x4. Árgerð 2005, ekinn 141 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.850. Mjög gott eintak og vel með farinn. Rnr.210249.

Nýja bílahöllin
Eirhöfða 11, 110 Rvk.
Sími: 567 2277
www.nyja.is

100 bílar.is bílasala

Renault Clio Expression, 6/2014, ek 27þkm, dísel, beinsk ásett verð er 2790 þús, er á staðnum, raðnr 161774.

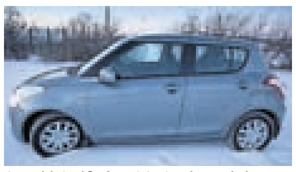
100 bílar ehf
Þverholt 6, 270 Mosfellsbær
Sími: 517 9999
Opið virka daga 10-18.00, Lau 11-15
www.100bilar.is

Bílar til sölu

SKODA 4X4

Ts: Skoda Ambiente combi 4x4 árg. 2004 ekinn 137 þúsund km. 116 Hestöfl. Góð vetrardekk og álfelgur. Lítur vel út. Dráttarkúla. Ásett verð 950 þús. Uppl. sími 8217513.

Toyota Rav 2013 dísel sjálfskiptur ek. 33 þúsund km. ásett verð 5.590 þús.. Uppl.í síma 8687899



Suzuki Swift árg. 2012, ek. 57 þ.km bensín, sjálfskiptur, 4. Dyra, 94 hö. Verð 2.100.000.- áhvílandi 900.000.- uppl. Í s. 660-5254

Hyundai starex 4x4 diesel 2002 ek 194þús mjög mikið endurnýjaður, túrbína,tímareim, kúpling demparar og margt fl. Uppl í síma 893-9354 eða á clean@simnet.is

Citroen Xara 2004, ek. 108þ, ssk, í toppstandi, verð 790þ tilb. 550þ. S:782-9282

Mercedes Benz E220 CDi dísel 2005 dekurbíll ekinn 88 þús 2.8 millj Guðni 8986042

Musso ,98, ek. 309.849. Vél ,04, vantar smá dittingar. V. 350 þús. S. 777 9707.

Til sölu VW Polo, árg. 2010, ek. 88þ. Beinsk. Verð 1290þ. Uppl. í síma 869 4150.

iSUZU DMAX árg 05, ek 183 þ. km. Verð 1450 þ. uppl í síma 6595041

MUSTANG af sérstökum ástæðum er þessi eðal til sölu, 2005,ekinn aðeins 33þ. V-6 eins og nýr.Verð 2.450þ. Uppl. á bilalind.is eða 820-5181

Seldur.is

KAUPUM BÍLA HÆRRA UPPÍTÖKUVERÐ

Við staðgreiðum bílinn þinn og þú getur þar með fengið staðgreiðsluafslátt af nýja bílnum. Sendu okkur upplýsingar í gegnum www.seldur.is og við sendum þér staðgreiðslutilboð.

TROOPER TIL SÖLU

7 manna 3 L Dísel sjálfsk. Smurþj. frá upph. 800 þús eða besta tilboð. Áhugasamir s. 8616086

TOYOTA LAND CRUSER 200 VX Disel 4.461 cc. Nýskr. 1/2008 Verð 8.400 þ.kr. Akstur 88 þ.km. Lúga, leður, sjálfskipting, grár, 7 manna,20"dekk. S-690-2160

til sölu

Ford Explorer árg 2012. Sjálfsk, leður, nagla- og sumardekk. Ek. 67 þús km. Flottur bíll. Tilboðsverð 7,1 mkr.

Upplýsingar gefur Viktor í s. 696-9420.

til sölu

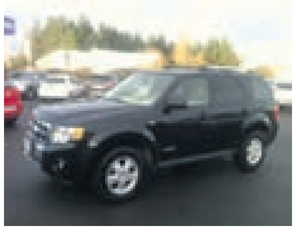
100 bílar bílasala
EINA BÍLASALAN Í MOSFELLSBÆ
517 9999

Þverholt 6
270 Mosfellsbær
Sími 517 999
100bilar@bilar.is
www.100bilar.is

BMW 520 D M-Sport F1, 2014
- Ekinn 3 þ. km.
- Hlaðinn aukabúnaði
- M-Sport
- Alcantara sport innrétting
- Þessi er rosalegur!
- **Verð 9800 þ. kr.**

BMW 730 D M-sport, 2011
- Ekinn 63 þ.km.
- 20" felgur
- M-Sportfjöðrun
- Sportsæti
- Hlaðinn búnaði
- Stórglæsilegur bíll!
- **Verð 10490 þ. kr.**

Þessir eru í salnum hjá okkur, komdu og skoðaðu.



Fallegur og vel með farinn Ford Escape til sölu! Kr 2.450.000.- útb 600.000.- og rest á skuldabréf afb. pr mán.ca. 25 þús. S. 896 3362.

0-250 þús.

Jólatilboð 170.000 þús! Musso árg ,99, ek. 195.000 km. í góðu standi, sskj, beinsk. Sko ,15. Uppl. í s. 6973681

Bílar óskast

BÍLL ÓSKAST Á 25-250ÞÚS.
Má þarfnast lagfæringa.
Hringdu S. 615 1815 eða sendu sms.

KAUPI BÍLA FYRIR ALLT AÐ MILLJÓN STGR!!
Óska eftir að kaupa bíla fyrir allt að 1.000.000. staðgreitt. Er með pappíra og pening til að ganga frá því samdægurs ef að samningar nást. Bíllinn má þarfnast lagfæringar og/ eða skoðunar. skoða allar tegundir. Hringdu í síma: 659-9696 eða sendu email á 6599696@gmail.com

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

Sendibílar

568 5000 NS NÝJA SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Vélsleðar

DAYCO
Hágæða reimar fyrir vélsleða og fjórhjól á góðu verði.
Stál og Stansar ehf.
VAGNHÖFÐI 7 • SÍMI 517 5000

Bátar

Smíðum álhurðir í báta stóra sem smáa. Skoðaðu heimasíðuna okkar alggluggar.is Hafðu samband og fáðu tilboð. S. 557 5757.

Hjólbarðar

Jeppadekk
GRABBER AT
TILBOÐ
HJÓLBARÐA GRAFARVOGS VERKSTÆÐI
Gylfaflöt 3 - 112 Reykjavík
Sími 567 4468

Varahlutir

JAPANSKAR VÉLAR BÍLAPARTASALA
Eigum úrval varahluta í Japanska og Kóranska bíla og fleiri teg. Kaupum flestar tegundir bíla. Opið 8-18 virka daga. S. 565 3400 & 893 2284. www. japanskarvelar.is / www.carparts.is japvel@carparts.is

ÞJÓNUSTA

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.
Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 662 4010 www.vy.is

Bókhald

LÁTTU FAGAÐILA SJÁ UM BÓKHALDIÐ.
Tek að mér alla almenna bókhaldsvinnu fyrir, ehf fyrirtæki, einstaklinga með rekstur og húsfélög. Geri skil til endurskoðanda.
Uppl. síma 8602964 eða fluda63@simnet.is

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

Málarar

Getum bætt við okkur inni- og útiverkefnum. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., píanófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@ flytja.is

SENDIBILL.IS
Búslóðaflutningar, píanóflutningar, gerum tilboð í búslóðaflutninga út á land. Almenn sendibílaþjónusta. S. 772 3222

Húsaviðhald

Verk og efni ehf
Fasteignaviðhald • Allt viðhald fasteigna
Málningavinna • Smíðavinna
Þakviðgerðir • Flísalagnir • Múrviðgerðir
Uppl. í s. 867 4968 Njáll
verkogefni@gmail.com

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN
Getum bætt við okkur verkum í flísalögnum, múrverki og múrviðgerðum.
Áratuga reynsla og vönduð vinnubrögð
Tímavinna og tilboð
Strúctor byggingaþjónusta ehf.
S. 867 4254

GRÖFUVINNA OG FLEIRA
Tökum að okkur drenlagnir, hellulagnir og aðra jarðvinnu. Einnig snjómokstur Grjótavík ehf. Uppl. í s. 893 0173

K2 LOFTSTOKKAHREINSUN

Við hreinsum allar gerðir loftræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu fría ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

Parketslípun
sólpallaslípun | parketlagnir
551 1309 / 690 5115
golflist@golflist.is
www.golflist.is
Gólflist
99% RYKFRÍTT

Tölvur

Allar almennar tölvuviðgerðir og vírushreinsanir. Kem á staðinn. S. 699 6735 Baldvin.

Nudd

NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjarvíkur. Sími 694 7881, Zanna.

Spádómar

Spái í Tarot og bolla tek heim og í gegnum síma. Ein af þeim bestu. Trúnaður. Kristín s. 8979002.

Spái í spil, kúlu og bolla, kem líka í heimahús, spái líka fyrir hópa. S: 6908160.

Spákona. Miðla með aðstoð kaffibolla. Miðla til þín því sem þú þarft að heyra. S. 866 6597 Ásdís Spámiðill.

SPÁSÍMINN 908 5666
Stjörnuspá. Tarot. Árssspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Rafvirkjun

Raflagnir Dyrasímar
Set upp ný dyrasímakerfi og geri við eldri. Endurnýja raflagnir í eldra húsnæði ásamt viðgerðum og nýlögnum.
Fljót og góð þjónusta
Sími 893 1733
Jón Jónsson
Löggiltur rafverktaki
www.raflagnir.is

Trésmíði

SMIÐIR
Tveir úrvalssmiðir geta bætt við sig verkefnum. Gerum tilboð og/ eða tímavinna. Uppl. í s. 660 3830 Guðmundur

til sölu

GLUGGA GERÐIN
Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það
Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.
Hafðu samband og við metum ástandið.
Súðarvogur 5 • Sími 566-6630 • gluggagerdin@gluggagerdin.is

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

LOK Á HEITA POTTA
- Einangrunarlok
- Yfirbreiðslur
- Metum ástand og gerum við

www.fjardarbolstrun.is
Fjarðarbólstrun S. 561 4188 • 840 0339 fjardarbolstrun@gmail.com

Dáleiðsla
Hætta að reykja, betri svefn, léttast/þyngjast, og láta sér líða betur á margan annan máta.
Ingibjörg Bernhöft hjúkrunarfr. og dáleiðslutæknir
s. 864 2627 • bernhoft@gmail.com

SPENNANDI NÁMSKEIÐ
FULLT AF NÝJUM OG SPENNANDI NÁMSKEIÐUM Á NÝJU ÁRI, Í GLERI, LEIR OG SKARTGRIPUM.
SJÁ NÁNAR Á WWW.GLIT.IS
ERUM Á FACEBOOK.COM/GLITEHF
WWW.GLIT.IS GLIT@GLIT.IS
GLIT Glit ehf. Krókhálsi 5, 110 Rvk. sími 587 5411

DÆLUR - sem bjarga málinu ef flæðir
Önnur dælan magndælir og hin dælan hreinsar upp.
Öflugir bjargvættir þegar fer að hlána!
Frábært verð
ÁSAFL Hjallahrauni 2 - 220 Hafnarfjörður
Sími 562 3833 - asafl@asafl.is - www.asafl.is

ER BÍLSÆTIÐ RIFIÐ ?
Viðgerðir á öllum gerðum af bíla-, mótorhjóla og snjósleðasætum. Húsbílaklæðningar og öll almenn bólstrun. Við erum þekktir fyrir fljóta og góða þjónustu.
Formbólstrun
Hamraborg 5 kjóp, Hamrabrekkumegin S. 544 5750 www.hsbolstrun.is

VARAHLUTIR
Iveco • Benz • Man • Renault
Varahlutaþjónusta
VÉLANAUST ehf
Álhella 4 • Símar 555 6670 • 860 1859 • www.velanaust.is

XPRENT
- hönnun og merkingar
PRENTUN | HÖNNUN | MERKINGAR | SKILTAGERÐ | XPRENT.IS
...og margt fleira
Sundaborg 1 - 104 Reyjavík - Sími: 777 2700 - xprent@xprent.is

BÍLAÞJÓNUSTA BJARKA ehf
alhliða bílaviðgerðir
Tímapantanir s: 445 4540/697 4540
viðarhöfði 2 · 110 reykjavík · sími 445 4540 / 697 4540
bilathjonustabjarka@gmail.com
http//www.facebook.com/bilathjonustabjarka

Iveco
Viðgerðar- og varahlutaþjónusta
VélRás
Sími 555 6670 • www.velras.is • Álhella 4 • Álhella 8

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@365.is sigrunh@365.is

Trésmíði

INNRETTINGAR.IS
Sérsmíðum innréttingar eftir þínum þörfum. Sérsmíði ehf s. 587 0777.

Önnur þjónusta

Blekhylki.is
Ódýr blekhylki og tónerar í flesta prentara, Hagkaup Smáralind, Fjarðargata 11 Hf og í síma 517-0150

SNJÓMOKSTUR. Tek að mér allan snjómokstur f. húsfélög og einstaklinga. S. 8931940

STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!
Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!
www.kaupumgull.is
Opið mán - lau 11-17, Kringlan - 3. hæð (Hagkaupsmegin)
Upplýsingar í síma 661 7000

KEYPT & SELT

Til sölu

Til sölu tvær notaðar ljósritunarvélar í góðu standi; Ricoh C5501 árg. 2010 og Nashuatec MP 2852 árg. 2011. Báðar keyptar hjá Optíma. Áhugasamir geta sent fyrirspurn á bland@bland.is

Stigar og handrið úti sem inni. Gerum föst verðtilboð. Sími 898 7779, 897 1479.

20 ft. gámur óskast. Á Reykjavíkursvæðinu í góðu ástandi. S. 893 4246.

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR
Kaupum gull til að smíða úr. Spörum gjaldeyri. Heiðarleg viðskipti. Aðeins í verslun okkar Laugavegi 61.
Jón og Óskar - jonogoskar.is
s. 552-4910.

Sjónvarp

Sjónvarps/videoviðgerðir. Afsl. til elli/ örykja. Sækjum. Litsýn - Síðumúli 35. - S. 552 7095.

Verslun

ALLT ÞAÐ VINSÆLASTA OG BESTA!
Vinsælasta unaðsvara heims We-Vibe, 50 Shades of Grey vörur, Butt plugs ástarkúlur, egg o.fl. Sendum um allt land Millifærsla, greiðslukort, netgíró www.hush.is

HEILSA

Heilsuvörur

Taktu þér tak! Með HERBALIFE nærðu árangri. Erla Bjartmarz S. 899 4183 www.eco.is Ný netverslun: www. betriheilsa.is/erla

Nudd

NÝTT NUDD! Höfum opnað nýja og glæsilega nuddstofu í 101. Opið frá 10-22. S.7877481

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

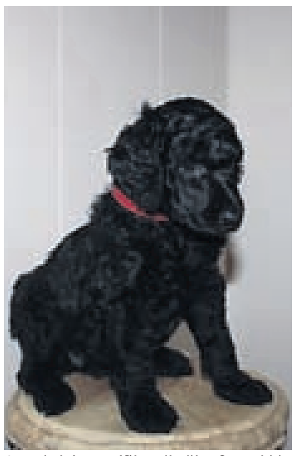
Kenni allan daginn Toyota 2014, hjálpa við endurtökupróf og akstursmat. Ævar Friðriksson s. 863 7493.

HEIMILIÐ

Dýrahald

Hundaræktarfélag Íslands – 4. september 1969 – Félag allra hundeigenda

VOFF.IS - NÝ HVOLPASÍÐA
www.voff.is er hvolpasíða Hundaræktarfélags Íslands, þar geturðu fengið upplýsingar um got, ræktendur, tegundir ásamt greinum um hvolpauppeldi, allt á einum stað. Hundaræktarfélag Íslands stuðlar að góðri meðferð, aðbúnaði, uppeldi og heilsufari hvolpa. Leitaðu þér nánari upplýsinga á www.hrfi.is og www. voff.is



Svartir kóngapúðlar til sölu, fara ekki úr hárum, gáfaðir, barngóðir með ættbók frá HRFÍ. s:6917409

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

HERBERGI - ÍBÚÐIR Á GRENSÁSVEGI
Til leigu stúdíóíbúðir og einnig herbergi með sameiginl. baðherb. til 1. maí 2015. Internet, hiti, rafmagn innifalið. 1 mánuður í leigutryggingu. Verð frá 50 þús
Uppl. í síma 660 7799 og erth@centrum.is

SAGA FILM ÓSKAR EFTIR HEIMILUM, EINBÝLISHÚSUM OG ÍBÚÐUM.
TIL AÐ NOTA Í SJÓNVARPSSERÍUNA RÉTTUR
SANNGJÖRN GREIÐSLA Í BOÐI
Upplýsingar í síma 847 6892 eða á sveinnvidar@hive.is

Herbergi til leigu á besta stað í bænum með rúmi og aðgang að WC, ísskáp og interneti. Uppl. í s. 690 8160

5 HERB. TIL LEIGU Í 112
5 herb. sérhæð í borgarhverfi í Grafarvogi til leigu frá og með 01. feb. Upplýsingar sendist á gy@val.is

Húsnæði óskast

SAGA FILM ÓSKAR EFTIR HEIMILUM, EINBÝLISHÚSUM OG ÍBÚÐUM.
TIL AÐ NOTA Í SJÓNVARPSSERÍUNA RÉTTUR
SANNGJÖRN GREIÐSLA Í BOÐI
Upplýsingar í síma 847 6892 eða á sveinnvidar@hive.is

Atvinnuhúsnæði

TIL LEIGU DALVEGUR 16A
270fm . Efri hæð fullbúnar skrifstofur-Jarðhæð versl./lager. Laust strax. Uppl. í síma 892-5767

30 TIL 80M2
Óskum eftir geymsluhúsnæði á höfuðborgarsvæðinu. S:895 2485.

Veislusalur til leigu Upplýsingar í síma: 6612489 Eða Síma:7700053

Geymsluhúsnæði

WWW.BUSLODAGEYMSLA.IS
Búslóðageymsla Olivers 150 kr. á dag hvert bretti. Starfað í yfir 25 ár. S. 567 4046 & 892 0808.

GEYMSLULAUSNIR.IS
Búslóðageymsla og flutningar. Gott verð, sækjum og sendum. S. 615-5005.

GEYMSLUR.COM
Frá kr. 3990 hjá Ikea í Garðabæ og Fiskislóð í Reykjavík. S. 555 3464

ATVINNA

Atvinna í boði

Starfsfólk óskast í hlutastarf, dag- og helgarvaktir. Æskilegur aldur 20 ára eða eldri. Íslenskukunnátta skilyrði. Upplýsingar veittar á staðnum.

NONNABITI
Óskar eftir starfsfólki,í fullt starf og hlutastarf. Reyklaus og þarf að geta unnið undir álagi.
Sendið umsókn á nonnabiti@ nonnabiti.is eða á staðnum. s. 899 1670

jolli

Söluturninn Jolli í Hafnarfirði óskar eftir að ráða einstaklinga í full starf sem og kvöld og helgarvinnu. Einungis duglegt, áreiðanlegt og samviskusamt fólk kemur til greina. Aðeins 18 ára og eldri. Umsóknareyðublöð fást á staðnum. Allar upplýsingar veitir Líney í síma 565-4990 milli klukkan 08-16 alla virka daga.

DÝRAATHVARF - 100% STARF
Dýravinur óskast. Þarf að vera áreiðanlegur, stundvís og reglusamur.
Starfið felst í þrifum, ummönnun og afgreiðslu. Íslenskukunnátta skilyrði.
Vinnutími kl. 8-17 og aðra hvora helgi.
Umsóknir ásamt meðmælum sendist á netfangið: kattavinir@ gmail.com
fyrir 15. jan. n.k.

KVÖLD VINNA STRAX
Við leitum að dugleg stúlku í framtíðarstarf á Banthai ofan við hlemm Reynsla æskileg uppl ásamt mynd á banthai@banthai.is

VÉLAVÖRÐUR
Vantar á Sæfara ÁR 170. Vélastærð 465 kw. Á sæbjúgnaveiði. Uppl. í s. 483 3548 og hsver@simnet.is

BÍLAVIÐGERÐIR
Bifvélavirki eða maður vanur bílaviðgerðum óskast á rótgróið bílav. i Hafnarfirði. Uppl. í S. 6989297 Högni

Starfsfólk óskast í heildsölu miðsvæðis í Rvk. Umsóknir sendist til thjonusta@365.is merkt „heildsala"

Þráinn skóari Grettisgötu 3, óskar eftir starfsmanni í 50-70% starf, eldri en 25 ára. Umsóknir sendist á: skoari@ islandia.is

Óska eftir duglegum mönnum í niðurrif á Höfuðborgars. Uppl. í s. 820 3439

STÓLL Á HÁRSNYRTISTOFU
Stóll á hársnyrtistofu til leigu frábær staðsetning í 108 RVK. Uppl. gefur lindaj@simnet.is

Atvinna óskast

Háskólanemi með mikla starfsreynslu óskar eftir allt að hálfu starfi, meðmæli. 6156962

TILKYNNINGAR

Einkamál

skemmtanir

Íslensk vítamínlína fyrir alla fjölskylduna

BIOMEGA er íslensk vítamínlína sem er framleidd og pökkuð hjá Pharmartica á Grenivík. Línan hefur verið framleidd frá árinu 1992 og hefur gefið góða raun. Flest vítamín á íslenskum markaði eru innflutt en Icepharma býður upp á tvær íslenskar vítamínlínur, BIOMEGA og Ein á dag.

Katrín Björk segir markmið framleiðslunnar að stuðla að bættri lýðheilsu allrar fjölskyldunnar.

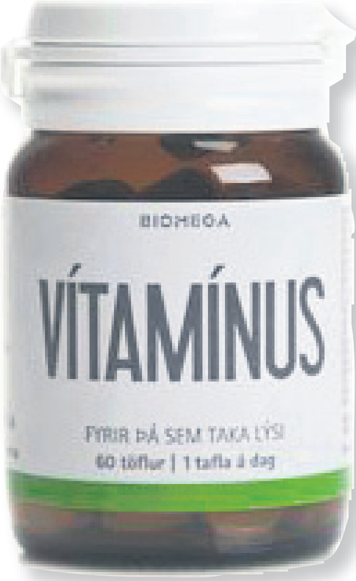
MYND/ERNIR

BIOMEGA-línan samanstendur af nítján vítamíntegundum. Þar af eru fimm sérstaklega ætlaðar börnum. Línunni tilheyra sömuleiðis sérhæfð vítamín fyrir þungaðar konur og eldra fólk. „Það ættu allir að geta fundið vítamín við hæfi á góðu verði innan BIOMEGA-vítamínlínunnar,“ segir Katrín Björk Skaftadóttir, sölustjóri Icepharma. „Markmið framleiðslunnar er að stuðla að bættri lýðheilsu allrar fjölskyldunnar.“

Hér eru nokkur sýnishorn úr línunni:

- Sjá nánar á **Vitamin.is/facebook**
- Fæst í apótekum.

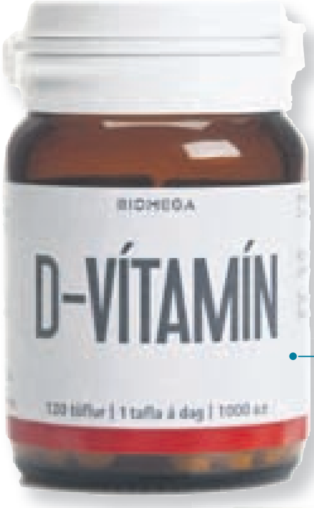
Biomega Vítaplús er ætlað fólki eldra en 10 ára. Vítaplús inniheldur öll helstu vítamín og steinefni sem líkaminn þarfnast.



Biomega Vítamínus-töflur innihalda öll helstu vítamín og steinefni en eru án A- og D- vítamína. Vítamínus er ætlað fólki sem tekur lýsi og vill þar að auki fá önnur vítamín og steinefni.

Biomega Barnakalk með D-vítamíni eru bragðgóðar tuggu-töflur. Kalk er nauðsynlegt fyrir börn í örum vexti til að stuðla að eðlilegri bein- og tannmyndun. D-vítamín eykur upptöku kalks.

Biomega C-vítamíntuggutöflurnar eru vatnsleysanlegar og þarf því að neyta þeirra reglulega. C-vítamín gegnir mikilvægu hlutverki við myndun kollagens sem er stuðningsefni band- og beinvefja. C-vítamín eykur upptöku járns í líkamanum og er gott andoxunarefni sem eflir varnir líkamans. Töflurnar má tyggja eða sjúga og þær eru með góðu ávaxtabragði.



Biomega D-vítamín er fituleysanlegt, stuðlar að vexti og viðhaldi beina og gerir líkamanum kleift að nýta kalk og fosfór betur. Það stuðlar að betri upptöku kalks og fosfórs frá þörmum.

Biomega C-vítamín tuggutöflur fyrir börn. Töflurnar má tyggja eða sjúga og þær eru með góðu ávaxtabragði.

Barnafjör er fæðubótarefni með frískandi ávaxtabragði. Inniheldur ráðlagða dagskammta af öllum helstu vítamínum og steinefnum. Töflurnar má tyggja, sjúga eða gleypa. Best er að dreifa inntöku kalks yfir daginn, þá nýtir líkaminn það betur.

Barnavítamínus er fæðubótarefni án A- og D-vítamína, ætlað börnum sem taka inn lýsi reglulega. Töflurnar eru með frískandi ávaxtabragði og innihalda m.a. B-, D- og C-vítamín ásamt fólíni og járni. Töflurnar má tyggja, sjúga eða gleypa.

Biomega Barna D-vítamín er fituleysanlegt og safnast því upp í líkamanum. D-vítamín gegnir mikilvægu hlutverki í vexti og viðhaldi beina og gerir líkamanum kleift að nýta kalk og fosfór betur.

Fyrir kröfuharða viðskiptavini

Andrúmsloftið er notalegt á Hilton Reykjavík Spa en stöðin leggur mikla áherslu fyrsta flokks þjónustu og góð tæki. Eftir helgi byrja tvö spennandi lokuð námskeið og um miðjan mánuðinn hefst námskeið fyrir 60 ára og eldri. Auk þeirra býður Hilton Reykjavík Spa upp á fjölbreytta stundaskrá þar sem allir ættu að finna sér eitthvað við hæfi.

Frábær þjónusta, notalegt andrúmsloft og fyrsta flokks tæki einkenna líkamsræktina Hilton Reykjavík Spa sem staðsett er á Hilton Reykjavík Nordica. Næsta mánudag hefjast tvö spennandi lokuð námskeið sem er hægt að taka þátt í hvort sem viðkomandi er meðlimur eða ekki, að sögn Agnesar Þóru Árnadóttur næringarfræðings en hún starfar einnig sem þjálfari í sal stöðvarinnar.

Hún segir stöðina bjóða upp á tvö stórskemmtileg námskeið. „Fyrra námskeiðið hentar öllum aldurshópum og er átaksnámskeið. Það inniheldur fjöruga og fjölbreytta tíma þar sem markmiðið er fyrst og fremst að hjálpa fólki að öðlast nýjan og betri lífsstíl í upphafi árs með reglulegri hreyfingu og hollu mataræði. Þar er einnig boðið upp á ýmsan fróðleik í tölvupósti, fyrirlestur um næringarfræði auk girnilegra uppskrifta, mælinga og svo auðvitað lokahófs í lok námskeiðs.“ Á sama námskeiði verður einnig boðið upp á sérstaka matarpakka sem ætlaðir eru til að hjálpa þátttakendum að læra á skammtastærðir og um leið að hollur matur getur að sjálfsögðu líka bragðast vel.

Seinna námskeiðið heitir Hot jógateygjur og öndunaræfingar og inniheldur jógateygjur í bland við öndunaræfingar sem framkvæmdar eru í 38-40° hita. „Þannig öðlast fólk meiri sveigjanleika til þess að komast dýpra inn í stöðurnar. Slíkar æfingar henta mjög vel til að takast á við kvíða og astma og að léttast.“

Mánudaginn 19. janúar hefst spennandi námskeið fyrir einstaklinga sem eru 60 ára og eldri. „Þar leggjum við megináherslu á styrk, þol og samhæfingu auk jafnvægis sem stuðlar að auknum lífsgæðum.“

Auk ofangreindra námskeiða býður Hilton Reykjavík Spa upp á fjölbreytta stundaskrá þar sem meðal annars er boðið upp á tíma í jóga, hot jóga, foam flex, þreki, boxi, body pump og ýmsu fleira spennandi. Allir tímarnir henta bæði körlum og konum. Margir mæta alltaf á sama tíma vikunnar og því myndast oft góð og hvetjandi stemning meðal viðskiptavina sem gjarna hvetja hver annan áfram.

Hilton Reykjavík Spa hefur ávallt skipað stóran sess í hjörtum viðskiptavina sinna sem gera kröfur um aðeins það besta. „Persónuleg og góð þjónusta er kjarninn í starfsemi okkar. Hér fá til dæmis allir handklæði við komuna, þjálfarar í sal veita aðstoð sex daga vikunnar og herðanudd í heitum pottum eftir æfingu sem er svo sannarlega dásamlegur endir á góðum degi á stöðinni. Andrúmsloft er létt og óþvingað milli viðskiptavina og starfsmanna sem taka oft spjall yfir kaffisopa eftir æfingu. Við erum einnig með nudd- og snyrtistofu sem býður upp á fjölmargar meðferðir fyrir bæði konur og karla. Í heilsulind okkar má finna

Næsta mánudag hefjast tvö spennandi lokuð námskeið hjá Hilton Reykjavík Spa að sögn Agnesar Þóru Árnadóttur. Patrick Chiarolanzio þjálfari stendur við hlið hennar. MYND/PJETUR

tvo nuddpotta en þar er boðið upp á tvær ilmgufur, herðanudd og slökunarlaug. Úti á veröndinni er einnig sána og heitur pottur ásamt sólbaðsaðstöðu.“ Meðlimir fá 10% afslátt af þessari þjónustu.

Agnes Þóra býður einnig viðskiptavinum upp á næringarráðgjöf fyrir meðlimi og aðra gesti. „Hún er bæði fyrir fólk sem vill ná betri tökum á mataræði sínu hvort sem það vill léttast, þyngjast, bæta á sig vöðvamassa eða einfaldlega vera visst um að allar næringarþarfir séu uppfylltar.“

Frá næsta mánudegi verður einnig boðið upp á matarpakka sem Agnes Þóra vinnur í samstarfi við yfirmatreiðslumann Hilton-hótelsins og Vox eldhús. „Matarpakkinn inniheldur mat fyrir allan daginn þar sem hægt er að velja milli 1.500 kcal, 1.800 kcal, 600 kcal (5:2 föstu fyrir konur) og 800 kcal (5:2 föstu fyrir karla).

Allar nánari upplýsingar má finna á www.hiltonreykjavikspa.is

Léttar uppskriftir frá Jamie Oliver

Jamie Oliver fær frábærar hugmyndir í eldhúsinu. Í janúar býður hann upp á létta rétti sem er góð tilbreyting frá veislumatnum í desember. Hér eru tvær frábærar uppskriftir sem ylja í vetrarríkinu, kjúklingur með grænmeti og grænmetisréttur með chili-pipar.

Kjúklingur með grænmeti

Frábær uppskrift úr smiðju Jamie Oliver þar sem hugað er að heilsunni og þyngdinni. Þetta er einfaldur kjúklingaréttur sem auðvelt er að gera og lítið þarf að óhreinka af eldhúsáhöldum. Uppskriftin miðast við fjóra.
Það sem þarf í þennan rétt.

4 stórir tómatar
2 rauðir laukar
1 rauð paprika
1 gul paprika
6 skinnlausir kjúklingabitar
4 hvítlauksrif
ferskt timían
1 tsk. reykt paprika
2 msk. ólífuolía
2 msk. balsamedik
Hitið ofninn í 180°C.

Setjið kjúklingabitana í eldfast mót. Skerið tómatana í fernt. Afhýðið lauk og skerið í báta. Hreinsið og skerið paprikurnar. Setjið allt í mótið með kjúklingabitunum. Merjið hvítlaukinn með hnífsblaðinu og setjið yfir kjúklinginn, síðan er timían stráð yfir og reykta paprikuduftinu.

Loks er balsamedik og olía sett yfir og síðan bragðbætt með salti og pipar. Ekki hafa grænmetið ofan á kjúklingnum á meðan á eldun stendur.

Bakað í ofninum í eina klukkustund eða þar til kjúklingurinn er fulleldaður.

Berið réttinn fram með góðu, grænu salati og brauði. Það eru 340 kaloríur í einum skammti af þessum rétti.

Kjúklingur með grænmeti.

Grænmetis chili-réttur

Þessi réttur er tilbrigði við hinn fræga rétt chili con carne sem er eftirlæti margra. Í réttinum er mikið af góðu og hollu grænmeti og þess vegna er þetta frábær kostur fyrir bæði grænmetis- og kjötætur. Gott er að bera fram sýrðan rjóma, guacamole og tortillaflögur með réttinum.

2 miðlungsstórar sætar kartöflur, um það bil 500 g
1 tsk. cayenne-pipar
1 tsk. cumin
1 tsk. kanill
Sjávarsalt
Nýmalaður pipar
Ólífuolía
1 laukur
1 rauð paprika
1 gul paprika
2 hvítlauksrif
Ferskt kóríander

Grænmetis chili-réttur.

1 rauður chili-pipar
1 grænn chili-pipar
2x400 g linsu-, kjúklinga-, cannellini- eða pinto-baunir úr dós
2x400 g tómatar í dós, niðurskornir

Hitið ofninn í 200°C. Skrælið sætu kartöflurnar og skerið í bita. Kryddið þær með cayennne, cumin, kanil, salti og pipar. Dreifið ólífuolíu yfir og setjið á bökunarplötu. Afhýðið laukinn og skerið í báta. Fræhreinsið papriku og chili-piparinn og skerið smátt. Skerið hvítlaukinn smátt.

Takið laufin af kóríanderstilkunum og setjið til hliðar. Skerið stilkana mjög smátt. Bakið kartöflurnar í 40 mínútur í ofninum eða þar til þær verða mjúkar.

Steikið laukinn á meðan í olíu á djúpri pönnu og bætið papriku og hvítlauk saman við. Því næst er kóríanderstilkunum bætt á pönnuna og chili-pipar, steikið allt í 5-10 mínútur. Hrærið af og til.

Látið renna af baununum og setjið síðan út á pönnuna ásamt tómötunum. Hrærið allt vel saman og bíðið þar til suðan kemur upp. Lækkið þá hitann niður í miðlungs og látið malla í 25-30 mínútur. Hrærið af og til. Ef blandan verður of þykk má setja smá vatn saman við.

Að lokum eru sætu kartöflurnar settar saman við. Skreytt með kóríanderblöðunum og bragðbætt með salti og pipar. Berið réttinn fram með sýrðum rjóma, guacamole og tortillanasli. Í þessum rétti eru 439 kaloríur í hverjum skammti.

HÁMARK
HOLLUR FÉLAGI
HÁMARK
PRÓTEINDRYKKUR
Kaffi- & karamellubragð
FORRÉTTUR,
AÐALRÉTTUR
OG EFTIRRÉTTUR
Brandenburg

Ein þrautin sem þarf að leysa er að opna og loka hliði af hestbaki.

Hestar þurfa að vera óhræddir við ýmsar hindranir.

Ný hestaíþrótt ryður sér til rúms

TREC er skemmtileg hestaíþrótt sem hestamenn á Íslandi hafa nýlega byrjað að stunda. Hún snýst um að leysa þrautir á brautum sem geta verið allt upp í 40 kílómetra langar. Andrea Þorvaldsdóttir, formaður TREC-nefndar Landssambands hestamanna, segir íslenska hestinn henta sérlega vel fyrir TREC. Hún spáir því að íþróttin verði vinsæl hér á landi en auk þessi geti opnast stór markaðsgluggi fyrir íslenska hestinn erlendis.

TREC sameinar í raun nokkrar greinar sem keppt hefur verið í hér á landi. Fyrst er það Smali þar sem keppt er í þrautabraut á tíma, önnur er þrautabraut þar sem lögð er áhersla á nákvæmnisvinnu og sú þriðja er víðavangshlaup þar sem farið er yfir læki og hindranir úti í náttúrunni," segir Andrea sem sjálf keppti í víðvangshlaupi á sínum yngri árum en keppni í slíku lagðist af fyrir allmörgum árum. „TREC er skammstöfun á Techniques de Randonnée Équestre de Compétition, og var upphaflega próf fyrir leiðsögumenn á hestum," útskýrir Andrea en TREC er sérstaklega vinsæl keppnisgrein í Frakklandi.

Andrea Þorvaldsdóttir, formaður TREC-nefndar Landssambands hestamanna.

„Íslenskir hestar hafa tekið þátt í keppni í Frakklandi og unnið til verðlauna," segir Andrea og telur íslenska hestinn henta sérstaklega vel í slíka keppni. „Hann er smár og lipur en líka mjög hugrakkur. Keppnisbrautin líkist því náttúrulega umhverfi sem hesturinn elst upp við hér á landi."

TREC-keppnin samanstendur í meginatriðum af tveimur þáttum. Í fyrsta lagi allt að 40 kílómetra víðavangshlaupi, sem er ratleikur og þolreið þar sem reynir á ratvísi og útsjónarsemi knapans. Í öðru lagi þrautakeppni þar sem hver keppandi leysir þrautir svo sem að hleypa yfir hindrun, teyma hest fram af bakka, ríða yfir vatnshindrun eða læk, í gegnum hlið og teyma upp á kerru.

Keppnisgrein fyrir fleiri

Hingað til hefur keppni á íslenskum hestum snúist mest um hefðbundnar hringvalla- og kynbótagreinar. „Fyrir slíkt þarft þú bæði að vera mjög góður reiðmaður og eiga góða hesta. Það er því aðeins brotabrot af hestamönnum sem geta stundað slíka keppni. TREC er hins vegar nýtt form af reiðmennsku og keppni sem hentar hinum almenna hestamanni, bæði ungum og gömlum, og hestum af ýmsum toga."

Mikill áhugi

Andrea segir upphafið að TREC hér á landi mega rekja til þess þegar sveit íslenskra ungmenna var boðið að taka þátt í TREC-heimsmeistaramótinu sem var haldið í Frakklandi árið 2008. Í framhaldinu fengu forsvarsmenn í Landssambandi hestamanna mikinn áhuga á keppnisforminu.

Tvö hestamannafélög hafa nú þegar tekið keppnisformið upp. Það eru Funi í Eyjafjarðarsveit og Sprettur í Garðabæ og Kópavogi. „Þar er verið að byggja TREC-brautir, æfingar stóðu yfir síðasta vetur og keppni var haldin í sumar," lýsir Andrea.

Maude Radelet frá Sviss keppir á íslenska hestinum Óðni í TREC. Hún hefur náð verðlaunasætum í nokkrum keppnum og varð efst á svissneska landsmótinu 2013.

Andrea er formaður TREC-nefndar LH sem vinnur að framgangi greinarinnar hér á landi. Nefndin mun í maí bjóða frönskum manni, Thierry Maurouard, til landsins til að halda námskeið. „Fyrst verður hann með tveggja daga kynningu og síðan tvö þriggja daga námskeið, annars vegar fyrir kennara og hins vegar dómara."

Markaðstækifæri

Andrea telur að TREC geti opnað ýmsa möguleika fyrir íslenska hestinn. „Þegar við erum að kynna og selja íslenska hestinn erum við ekki að gera það á réttum forsendum. Við erum alltaf að kynna íþróttahestinn og gæðinginn en það eru svo fáir sem ráða við þannig reiðmennsku," segir Andrea sem hefur sjálf unnið sem leiðsögumaður í hestaferðum. „Þar koma útlendingar sem falla gersamlega fyrir þessum ferðahesti og kaupa jafnvel hest í ferðinni. Það fólk er ekki að leita eftir hágengum fasmiklum töltara heldur hestinum sem bar það í sex daga um hálendið. Slíkur hestur er einmitt líka TREC-hestur, öruggur, traustur hestur sem stígur aldrei feilspor. Ég tel því að þátttaka í TREC geti opnað gríðarlega stóran markaðsglugga."

Gelblöð sem veita kælingu við mígreni

Kool 'n' Soothe er góð lausn við áhrifum mígrenis og svæsnum höfuðverk.

Margir sem þjást af mígreni finna að kæling léttir á mígrenisáhrifum og svæsnum höfuðverk. „Hefð er fyrir notkun á köldum þvottapoka eða frostgeli við slíkar aðstæður. Kool 'n' Soothe er góð lausn til að kæla enni í langan tíma með stöðugri kælingu," segir Inga Nína Matthíasdóttir, eigandi Noz, sem flytur inn Kool 'n' Soothe.

Kool 'n' Soothe Migraine eru mjúk gelblöð sem veita strax kælingu við mígreni og alvarlegum höfuðverk. „Hiti húðarinnar veldur því að vatn og mentól í efsta lagi gelsins byrjar að gufa upp sem skapar þægilega kælingu á húð. Áhrifin eru tveimur til fimm gráðum lægra hitastig húðar í allt að átta klukkustundir."

Einnig er hægt að fá Kool 'n' Soothe Children & Baby sem er ætlað sérstaklega til notkunar fyrir börn og ungbörn. „Gott er að nota það til að létta á hita, sefa og til þægindaauka. Kool 'n' Soothe Children & Baby er rétta lausnin til kælingar í lengri tíma," segir Inga Nína.

Kostir Kool 'n' Soothe og Kool 'n' Soothe Children & Baby:

- Engin þörf á kælingu (tilbúin til notkunar beint úr pakkanum).
- Festist á enni og ekkert klístur þegar það er fjarlægt.
- Kæling endist í allt að átta klukkustundir fyrir fullorðna og börn en fjórar klukkustundir fyrir ungbörn.
- Öruggt að nota með allri lyfjatöku.
- Gott að hafa með í ferðalagið.

Fæst í helstu apótekum um land allt.

FRÍ MEÐ RÓSU FRÆNKU

Breskur læknir, Gedis Grudzinskas, hefur vakið athygli vegna þeirra skoðunar sinnar að konur eigi að fá frí frá vinnu á fullum launum þegar „Rósa frænka" kemur í heimsókn.

Þær konur sem fá mikla verki þegar blæðingar hefjast ættu að taka rólegan dag heima, segir læknirinn. Hann telur að ef kona þurfi að taka frí þennan dag ætti það ekki að dragast frá öðrum veikindadögum. Flestar konur finna lítið fyrir því þegar mánaðarlegar blæðingar hefjast en aðrar eru með talsverða verki. Í flestum tilfellum væri betra ef þær veiku héldu sig heima, segir læknirinn.

Grudzinskas læknir starfaði lengi við St. Bartholomo-mew's-sjúkrahúsið í London og segir við netmiðilinn Daily Mail að slíkt frí myndi styrkja framleiðslu fyrirtækja og vera konum hvatning til að starfrækja starf sitt betur.

Ekki eru allir sammála þessu og annar læknir, Ragnhild Halvorsen, bendir á í netmiðlinum VG í Noregi að blæðingar séu ekki veikindi. Það eru mjög fáar konur sem verða veikar þegar blæðingar hefjast, venjulega er þetta ekki vandamál. Hún telur að þetta myndi stuðla að mismunun kynja á vinnustöðum og jafnvel draga úr áhrifum kvenna.

Í Indónesíu eru sérstakir frídagar fyrir konur þegar þær byrja á blæðingum en þeir urðu til í kringum 1920 þegar hreinlæti var lítið á vinnustöðum. Árið 1947 voru sett lög í Japan um frídag fyrir konur sem eiga erfitt á fyrsta degi blæðinga.

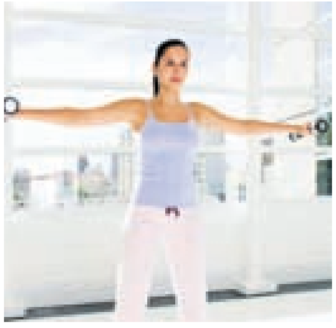
Holl næring fyrir fólk á ferðinni

Hleðsla er prótín- og íþróttadrykkur sem inniheldur prótín og kolvetni til hleðslu og hentar meðal annars eftir æfingar eða keppni, eða á milli mála. Hleðsla er kjörin fyrir alla þá sem treysta á holla og uppbyggilega næringu.

Hleðsla er íþróttadrykkur sem inniheldur prótín og kolvetni til hleðslu. Við þróun á drykknum, sem fæst í fimm mismunandi bragðtegundum, var mikil áhersla lögð á að þróa hollan en jafnframt bragðgóðan drykk. Hleðsla hentar vel fljótlega eftir æfingar eða á milli mála. Í drykknum er eingöngu hágæðamysuprótein (whey protein) úr íslenskri mjólk, en hver skammtur inniheldur 22 g og þau eru mikilvæg til vöðvauppbyggingar og viðhalds. Hleðsla er bæði fitusnauð og kalkrík; í henni er agave en hvorki hvítur sykur né sætuefni og hún hentar flestum þeim sem eru með mjólkuróþol.

Hleðsla hefur á síðustu misserum fengið mjög góðar viðtökur á meðal íþróttafólks og annarra neytenda. Hleðsla með súkkulaðibragði fæst til dæmis bæði í 250 ml fernu með röri og í 330 ml fernu með tappa og hentar stærri fernan sérstaklega vel fólki sem er á ferðinni, hvort sem það er á leið í ræktina, út að hlaupa, í golf eða í fjallgöngur, eða þeim sem eru í vinnu og skóla og leita eftir hollri millimáltíð.

Fylgstu með Hleðslu á facebook.com/hledsla



NÝR LÍFSSTÍLL TEKUR TÍMA

Byrjaðu smátt. Ekki einblína á lokatakmark heldur á vegferðina. Innleiddu betri matarvenjur og hreyfingu í smáum skömmtum í daglegt líf.

Finndu hreyfingu sem þér líkar. Við gefumst fljótlega upp ef æfingarnar eru leiðinlegar. Leyfðu þér að prófa ólíkar íþróttir eða æfingar þangað til þú finnur það sem þér líkar.

Veldu raunhæft matarplan. Það er stressandi að telja kaloríur og þurfa stöðugt að neita sér um ákveðnar fæðutegundir. Temdu þér frekar hóf og eldaðu frá grunni.

Kauptu inn til vikunnar. Við freistumst síður til að verðlauna okkur með sætindum eftir æfingar ef matseðill vikunnar er fyrir fram ákveðinn og búið er að kaupa allt inn.

Farðu þér hægt. Þó að það sé freistandi að ná árangri strax með skörpu æfingaplani er líklegra að falla aftur í sama farið að því loknu.

Gott skipulag. Það er líklegra að við förum út af sporinu ef við þurfum að velta fyrir okkur hvað eigi að gera næst. Skipuleggðu tíma til æfinga og hvaða æfingar á að gera.

30 dagar. Talið er að það taki fólk um 30 daga að tileinka sér nýjar venjur. Eftir það eru þær orðnar að lífsstíl.

Stuðningur. Fáðu vini eða fjölskyldu til að breyta lífsstílnum með þér.

SKOKKAÐ Í HÓP

Þeir sem vilja koma sér í form eða huga að afrekum í Reykjavíkurmaraþoni í sumar ættu að nýta sér þá fjölmörgu skokkhópa sem starfræktir eru um land allt.

Það hefur löngum sýnt sig að betra er að æfa í skemmtilegum hópi en einsamall enda hefur félagsskapurinn margt að segja. Bæði gerir það æfingarnar skemmtilegri og fleira fólk fær meira aðhald og er ólíklegra til að sleppa æfingum.

Hóparnir eru æði margir enda flestöll íþróttafélög sem starfrækja slíka hlaupahópa. Oft eru haldin byrjendanámskeið á haustin og í byrjun árs og því um að gera að grípa tækifærið til að hlaupa með fólki á svipuðu róli.

Lista yfir skokkhópa á Íslandi er að finna á *hlaup.is.*

HEILSUSAMLEG ÚTIVERA

Fjölmörg félög og hópar eru með þétt skipulagða dagskrá árið 2015 þegar kemur að ýmiss konar útiveru. Bæði er um að ræða hefðbundin útivistarfélög en einnig fjölmarga hópa á Facebook sem hittast reglulega og stunda skemmtilega útivist saman. Margt sem í boði er kostar ekkert en tekið er mishátt gjald fyrir aðra dagskrá. Þannig er Ferðafélag Íslands með nokkur fjallaverkefni yfir árið þar sem meðal annars er gengið á fjall vikulega og mánaðarlega út árið. Fjallarefir innan Útivistar bjóða upp á fjölbreytt göngu- og útivistarnámskeið og skemmtilega göngudagskrá út árið.

Á Facebook má finna fjölda gönguhópa sem ganga á og klífa fjöll reglulega. Meðal hópa má nefna gönguklúbbinn Vesen og vergangur sem er opinn hópur sem skipuleggur gönguferðir á suðvesturhorni landsins og víðar yfir sumartímann. Flestar ferðir eru ókeypis eða rukkað er lágmarksgjald fyrir rútuferð. Fjölmargir sambærilegir hópar eru til á Facebook um allt land og flestir opnir öllum.

Internet 10GB og
heimasími 100 mín .... 0 kr.*
6 stöðvar .... 8.810 kr.

* Athugið að greitt er upphafsgjald 9,8 kr., fyrir hvert hafið símtal.

Skemmtun fyrir allan peninginn!

Skemmtipakkinn er sneisafullur af frábæru efni fyrir þá sem vilja góðan skammt af vandaðri íslenskri dagskrá, erlenda grín- og spennuþætti, hárbeitt fréttaefni, hágæða kvikmyndir og talsett barnaefni. Sex sjónvarpsstöðvar þar sem allir finna sér sjónvarpsefni við hæfi!

Nú líður að annarri þáttaröð af hinum mögnuðu **Ísland Got Talent**. Ný í dómarateymið kemur Selma Björnsdóttir og áfram verða að sjálfsögðu Bubbi, Jón Jónsson og Þorgerður Katrín ásamt hinum ofurhressa Audda Blö. Fyrsti þáttur verður 25. janúar, fylgstu með veislunni frá byrjun!

Fylgir Skemmtipakkanum

HBO

HBO státar af frábærum þáttaröðum sem eru jafnan afar umtalaðar og vinsælar. Meðal þáttaraða HBO má nefna True Detective, Banshee, Girls, Boardwalk Empire, The Knick og Game of Thrones. Stöð 2 hefur einkarétt á frumsýningum HBO og má því með sanni segja að HBO eigi heima á Stöð 2.

Maraþon í mestu makindum

Á Stöð 2 Frelsi finnurðu Stöð 2 Maraþon sem gerir þér kleift að nálgast nýjar og eldri þáttaraðir sem sýndar eru á Stöð 2. Þannig geturðu horft á heilu þáttaraðirnar í beit, nákvæmlega þegar þér hentar. Meðal efnis eru margar af flottustu og vinsælustu þáttaröðum HBO.

2 MARAÞON

©2015 Home Box Office, Inc. All rights reserved. HBO® and all related programs are the property of Home Box Office, Inc.

Fáðu þér áskrift! 365.IS

BERRASSAÐUR HERFORINGI OG HLEKKJAÐUR

FLÆKJUSAGA

Illugi Jökulsson Rakst á undarlega frásögn um hvernig heimsveldi fór með herforingja sem þótti hafa samið af sér gagnvart litlum en hættulegum óvini.

Hér kemur furðu lítt þekkt saga úr stríði Bandaríkjamanna í Afganistan. Bandarísk herdeild hafði lengi setið um bæinn Faríb í fjöllunum í Baghlan-héraði en þar hélt velli fremur fámennur en samhentur ættbálkur sem ekki vildi þýðast þá ríkisstjórn sem Bandaríkjamenn studdu. Yfirmaður bandaríska herliðsins var John H. Mancini ofursti og hafði hann gert nokkrar árangurslausar tilraunir til að ryðja sér leið inn í bæinn, en dátar hans voru jafnharðan hraktir til baka. Kom þar tvennt til. Annars vegar voru aðstæður einfaldlega hagstæðar varnarliðinu, Faríb er á hrjóstrugri hásléttu milli tveggja hrikalegra fjalla þar sem innfæddir þekkja hvern krók og kima en Bandaríkjamenn voru sem villuráfandi sauðir, hvað sem leið yfirburðum þeirra í tækni og vopnabúnaði.

Hins vegar kom á daginn að Mancini var líklega ekki nógu öflugur herforingi þegar á reyndi. Það kom best í ljós þegar hann ákvað um síðir að láta slag standa og hertaka bæinn. Á örlagastundu hikaði hann svo stríðsmennirnir í Faríb fengu tækifæri til að snúa vörn í sókn. Þeir gerðu eldsnögga útrás úr bænum, Mancini sjálfur lagði á flótta frá aðalstöðvum sínum en fjöldi bandarískra hermanna var króaður inni. Faríb-menn virtust hafa öll ráð þeirra í hendi sér en einn af undirforingjum Mancinis, T.S. Gracchi höfuðsmaður, gekkst þá fyrir vopnahlésviðræðum og var loks handsalað samkomulag Bandaríkjamanna við Faríb-búa. Samkvæmt því skyldu Bandaríkjamenn yfirgefa hásléttuna með sitt hafurtask og láta íbúa bæjarins í friði eftirleiðis. Eftir samkomulagið var bandarísku dátunum sleppt úr herkví Faríb-manna og virtist nú allt fallið í ljúfa löð.

Mancini afklæddur

En því fór reyndar fjarri. Bandaríska þinginu var ætlað að staðfesta samkomulagið við íbúa Faríb þar sem Gracchi hafði gefið heit sín í nafni bandarísku þjóðarinnar. Á þinginu þótti mönnum þetta hins vegar niðurlæging hin mesta fyrir Bandaríkin og neituðu að staðfesta samninginn við Faríb-menn. Obama forseti tók síðan þá ákvörðun að rifta honum formlega eftir að hafa farið um hann hörðum orðum. Gracchi höfuðsmaður slapp að vísu óskaddaður frá málinu, þar sem yfirmenn hersins og Obama tóku þann pól í hæðina að hann hefði verið nauðbeygður til að gera samninginn til að bjarga lífi bandarísku hermannanna.

Hins vegar var frammistaða Mancinis ofursta harðlega átalin. Því var ofurstinn hafður með í för þegar lið var gert út til að tilkynna Faríbmönnum að ekki yrði staðið við griðasáttmálann við þá. Á bæjarmörkunum var Mancini afklæddur hverri spjör og síðan hlekkjaður og því næst leiddur allsnakinn yfir til Faríb til merkis um að Bandaríkjamenn teldu hann bera siðferðislega ábyrgð á þeim samningi sem þeir gætu nú ekki staðið við. Og lá milli línanna að Faríb-menn gætu refsað John H. Mancini meira og minna eins og þeim sýndist.

Saga Rómaveldis full af furðum

Þegar hér er komið sögu er öllum væntanlega orðið ljóst að maðkur er í mysunni. Bandaríkjamenn eiga vissulega ýmislegt skrýtið til en það getur þó varla staðist að þeir leiði herforingja sína allsbera og hlekkjaða yfir til óvinanna, þótt viðkomandi herforingjar hafi fallið í ónáð. Enda viðurkenni ég hér með að þessi saga er uppspuni. En það eru þó bara smáatriðin sem eru minn tilbúningur. Þetta gerðist ekki í Afganistan, bærinn hét ekki Faríb, það voru ekki Bandaríkjamenn sem sóttu að bæjarbúum og herforinginn misvitri hét ekki Mancini. Hann var samt til í alvörunni og var raunverulega leiddur allsber yfir til óvinanna. Hann hét Gaius Hostilíus Mancinus og var herforingi í Rómaveldi og það eru 2.152 ár síðan þetta gerðist.

Saga Rómaveldis er full af furðum og kemur sífellt á óvart. Um daginn var ég að undirbúa námskeið hjá Endurmenntunarstofnun HÍ um borgarastyrjaldirnar miklu á fyrstu öld fyrir Krist (skráning stendur yfir í síma 5254444!) en rekja má upphaf þeirra allt aftur til morðsins á alþýðuforingjanum Tíberíusi Semprónísusi Gracchusi árið 133 f.Kr. Og þá veitti ég loksins tilskilda athygli þessu undarlega atviki sem gerðist þegar Gracchus var aðstoðarforingi (kvestor) Mancinusar ræðismanns í stríði Rómverja gegn Númansíumönnum á Spáni. Og fór þá að hugsa um hvað hefði vakað fyrir Rómverjum með hátterni sínu gagnvart Mancinusi og hvort það væri kannski í raun alveg eðlilegur hlutur, og jafnvel til eftirbreytni fyrir herveldi nútímans!

Táknræn nekt

Rómverjar höfðu farið að seilast til landa á Spáni er þeir hófu togstreitu sína við Karþagó-menn í Túnis um hvorir skyldu vera mesta stórveldið við vestanvert Miðjarðarhaf. Þeir lögðu Karþagó eftir löng stríð og vildu þá Spán líka, þar á meðal Númansíu sem var allstór borg við Dúero-fljót þar sem bjuggu öflugir Keltíberar sem svo eru kallaðir, hluti þeirra keltnesku íbúa sem þá bjuggu um allan Spán og víðar um Vestur-Evrópu. Þá gerðist þetta sem ég bjó í nútímaleg leiktjöld hér áðan, ræðismaðurinn Mancinus sýndi heigulskap og ráðleysi á úrslitastundu og Númansíumenn fengu færi á að gereyða her hans. Þeir kusu hins vegar að semja við heimsveldið og Gracchus fulltrúa þess, slepptu innikróuðum her Mancinusar lifandi og héldu að þeir fengju að vera í friði upp frá því.

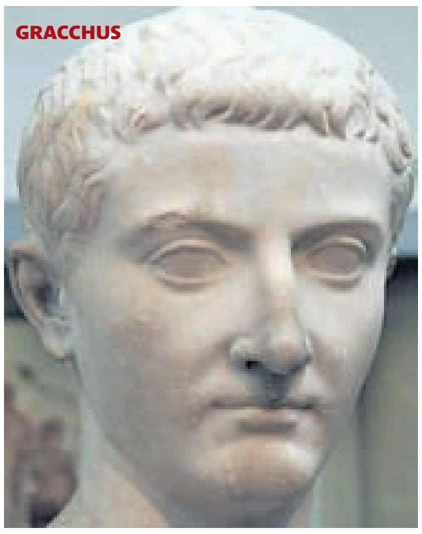
En þá kom sem sé sendiflokkur frá Róm og allsber hlekkjaður ræðismaðurinn var leiddur upp á borgarmúra Númansíumanna til marks um að svo óhæfur væri þessi samningur í augum Rómverja að þeir hefðu svipt ræðismann sinn öllu og afhentu hann nú óvinunum.

Scipio sýnir enga miskunn

En hvað gerðist svo? Létu Rómverjar kyrrt liggja eftir þetta? Viðurkenndu þeir samninginn á borði, þótt þeir hefðu rift honum í orði? Svo virtist um tíma, enda hlaut það að teljast sanngjarnt. En sanngjarnt var lítið notað orð í Róm. Þar sveið mönnum niðurlægingin í Númansíu sárt. Það var þó ekki fyrr en tveimur árum eftir hrakfarir Mancinusar að aftur

NÚMANSÍUSTRÍÐ STÓÐU MEÐ HLÉUM 154–133 F.KR.

Jafnframt reisti Scipio virki beggja vegna við Dúero, bæði þar sem áin féll inn í borgina og út úr henni, og úr þeim virkjum lágu öflugar keðjur alsettar hárbeittum hnífsblöðum rétt yfir vatnsyfirborðinu til að hindra bæði báta og sundmenn í að komast inn og út úr borginni.



SCIPIO OG GRACCHUS Systir Gracchusar var gift Scipio, enda tilheyrðu báðir höfðingjaætt Rómar. Eftir að Gracchus gekk til liðs við blásnauða alþýðuna í Róm og reyndi að bæta kjör hennar kólnaði milli þeirra og þegar Scipio frétti til Númansíu að útsendarar auðkýfinga hefðu látið myrða Gracchus fagnaði hann dauða mágs síns.

birtist rómverskur her við borgarmúra Númansíu. Og nú var mikið við haft. Foringi liðsins var sjálfur Scipio Aemilíanus sem hafði árið 146 brotið múra sjálfrar Karþagó-borgar, mestu borgar í heimi, hvernig gætu fátækir Númansíumenn staðist slíkan höfðingja?

Já, þeir reyndu svo sannarlega, og þvertóku fyrir að gefast upp. Scipio ákvað þá að svelta bæjarbúa til uppgjafar og reisti mikla múra umhverfis borgina, á þeim voru fimm háir turnar þaðan sem bogaskyttur hans gátu hæft Númansíumenn innan sinna eigin múra. Hann reisti svo aðra múra sem sneru út og áttu að koma í veg fyrir að nágrannar Númansíumanna freistuðust til að koma þeim til hjálpar með því að ráðast aftan að rómverska umsátursliðinu. Jafnframt reisti Scipio virki beggja vegna við Dúero, bæði þar sem áin féll inn í borgina og út úr henni, og úr þeim virkjum lágu öflugar keðjur alsettar hárbeittum hnífsblöðum rétt yfir vatnsyfirborðinu til að hindra bæði báta og sundmenn í að komast inn og út úr borginni. Litlum flokki hraustra Númansíumanna tókst þó að sleppa burt og fóru í liðsbón til nágranna sinna. Arevakar, sem þó áttu einlægt í skærum við Rómverja, vildu ekkert lið veita, en í borginni Lútíu fengu Númansíumenn betri viðtökur. Ungir menn í Lútíu bjuggust til að leggja upp til Númansíu til að reyna að létta umsátrinu, en gamlir karlar í bænum vildu ekki hætta á að vekja reiði Rómverja svo þeir gerðu Scipio orð og sögðu frá stríðsundirbúningi ungu mannanna. Scipio þusti á staðinn, lét smala saman 400 efnilegustu ungu stríðsmönnunum í Lútíu og síðan höggva af þeim öllum hægri höndina.

Mannát og sjálfsvíg

Til Númansíu fréttist að engin von væri um aðstoð utan frá. Forráðamenn borgarinnar gerðu út menn til Scipios og buðust til að opna borgarmúra sína gegn því að þeir fengju að halda lífi og frelsi. Scipio neitaði. Úr því sem komið var heimtaði heimsveldið algjöran sigur, algjöra undirgefni óvinanna. Sendimennirnir sem sneru til baka voru drepnir af Númansíumönnum, grunaðir um að hafa gert leynisamkomulag við Scipio. Númansíumenn sóru nú enn og aftur að gefa aldrei upp frelsi sitt. En borgin var alveg einangruð, hungrið fór að sverfa að. Mannáts varð vart. Heilu fjölskyldurnar sviptu sig lífi fremur en að gefast upp fyrir Róm. Sóttir brutust út, allt lagðist á eitt. Eftir átta mánuði voru fáir eftir lifandi í borginni, fáein hundruð en höfðu upphaflega verið allt að 8.000. Þeir létu verða sitt síðasta verk að kveikja í hverju húsi áður en þeir gáfust upp og opnuðu borgarmúrana. Scipio lét jafna borgina við jörðu. Þeir sem gáfust upp voru hnepptir í þrældóm eða drepnir. Það var háttur heimsveldisins. „Að rupla, slátra og stela, það kalla þeir heimsveldi. Og þeir leggja allt í rúst og kalla það frið.“ Þetta hafði sagnaritarinn Tacitus nokkru seinna eftir foringja Skota sem fengu hálfri annarri öld síðar að reyna sömu meðferð og Númansíumenn.

Hvað varð um Mancinus?

En þó voru Rómverjar um leið að burðast við að vera heiðursmenn, oft með mjög dularfullum aðgerðum, eins og þegar samningnum við Númansíu var rift en talið sanngjarnt að óvinirnir fengju þá í hendur þann mann sem svo illilega hafði samið af sér í augum heimsveldisins.

Mancinus, já, hvað varð um hann? Það er nefnilega það. Númansíumenn höfðu engan áhuga á honum, þar sem hann stóð berrassaður og varnarlaus við borgarmúra þeirra. Þeir sáu ekki akk í að drepa þennan vesalings mann. Hann snerist loks á hæli og staulaðist hlekkjaður til baka í átt að sendiflokki Rómar. Einmitt þá gufar hann upp úr sögunni og ekkert hefur spurst til hans síðan.

BÍLMAGNARAR FERÐATÆKI MAGNARAR BÍLTÆKI
HÁTALARAR SJÓNVÖRP ÞRÁÐLAUSIR SÍMAR MP3 SPILARAR ÚTVÖRP
DVD SPILARAR
BÍLHÁTALARAR
HEYRNARTÓL
MYNDAVÉLAR
HLJÓMBORÐ
REIKNIVÉLAR

RISA ÚTSALA

MEIRA EN 2000 VÖRUTEGUNDIR MEÐ ÓTRÚLEGUM AFSLÆTTI

ALLT AÐ 75% AFSLÁTTUR

OG ENGIN VÖRUGJÖLD!

UPPÞVOTTAVÉLAR ELDAVÉLAR ÍSSKÁPAR HÁFAR
HELLUBORÐ OFNAR FRYSTIKISTUR SAMLOKUGRILL RAKVÉLAR
HRÆRIVÉLAR ÖRBYLGJUOFNAR ÞVOTTAVÉLAR
KAFFIVÉLAR BLANDARAR ÞURRKARAR
VÖFFLUJÁRN STRAUJÁRN
RYKSUGUR

NOKKUR VERÐDÆMI

Myndavélar frá 4.995 – allt að 71% afsláttur
Lítil heimilistæki á ótrúlegum verðum frá 995 kr.
Gríðarlegt úrval af heyrnartólum með allt að 60% afslætti
Heimabíókerfi með allt að 50% afslætti
Sjónvörp með allt að 500.000 kr. afslætti
Tvöfalldir kæliskápar með allt að 200.000 kr. afslætti
Spansuðu helluborð með allt að 130.000 kr. afslætti
42" Philips snjallsjónvörp frá 99.995 kr.
50" Philips sjónvörp frá 109.995 kr.
Blu-ray spilarar frá 12.995 kr.
Whirlpool uppþvottavélar með allt að 50.000kr afslætti.
Whirlpool 1400sn þvottavélar frá 59.995 kr.
Yfir 100 gerðir af ísskápum á lækkuðu verði

Sjá allt úrvalið á ht.is

TAKMARKAÐ MAGN
Fyrstur kemur – fyrstur fær!

Heimilistæki
www.ht.is
SUÐURLANDSBRAUT 26 - REYKJAVÍK - SÍMI 569 1500

CASIO Lenco NAD KENWOOD PHILIPS LG Panasonic DENON UNITED BEKO scan domestic
wilfa Melissa Ariete elna VESTFROST exido MEDISANA Whirlpool DeLonghi DAEWOO

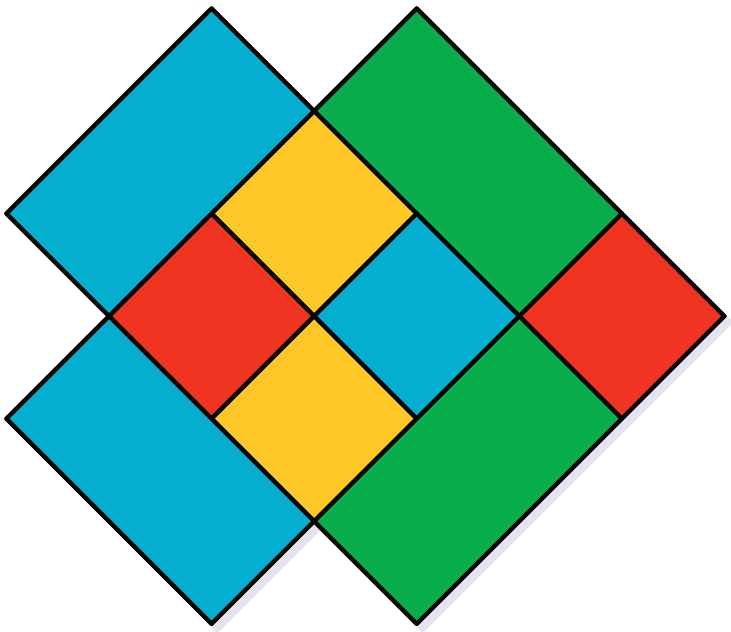
7 VERSLANIR UM LAND ALLT: AKRANES • AKUREYRI • HÚSAVÍK • EGILSSTAÐIR • SELFOSS • REYKJANESBÆR • REYKJAVÍK

Konráð og félagar á ferð og flugi 129

Bragi Halldórsson

„Leiðbeiningarnar segja „hvað er hægt að finna marga ferhyrninga út úr þessarri mynd", sagði Konráð hugsi. „En hvað meina þau, ferhyrninga, má þá setja nokkra saman til að mynda einn?" Lísaloppa rýndi í leiðbeiningarnar. „Já, hér stendur þetta, ferhyrningarnir þurfa bara að hafa allar hliðarnar jafn langar en mega vera myndaðir úr mörgum öðrum." Konráð rýndi í myndina og byrjaði að telja í huganum. „Þeir eru nú nokkuð margir sýnist mér."

Getur þú hjálpað þeim að finna alla ferhyrningana á þessarri mynd?



SVAR: Þeir eru ellefu

Gríngátur

Af hverju lyftir flamingófuglinn upp öðrum fæti?
Hann dytti á hausinn ef hann lyfti báðum.

Hver er fljótlegasta leiðin til að tvöfalda peninga?
Brjóta þá saman.

Af hverju fljúga fuglarnir suður yfir veturinn?
Það er of langt að labba.

Af hverju stal Hrói höttur aðeins af þeim ríku?
Af því þeir fátæku áttu ekkert til að stela.

Hversu marga bandhnykla þarf til að ná til tunglsins?
Einn ef hann er nógu stór.

Af hverju hefur ísbjörninn hvítan feld?
Af því að hann liti kjánalega út í gulri úlpu.

TEIKNAR ÞÚ FLOTTAR MYNDIR?

Sendu okkur myndina þína í pósti til Fréttablaðsins, Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík eða með tölvupósti á krakkar@frettabladid.is

FJÖLHÆF SYSTKINI Matthías Davíð, Hjördís Anna og Hálfdán Helgi hafa fullt fyrir stafni í tónlistinni. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Spila, syngja og leika

Systkinin Matthías Davíð, 10 ára, og tvíburarnir Hjördís Anna og Hálfdán Helgi, 11 ára, spila öll í tveimur til þremur hljómsveitum. Hjördís Anna syngur, Matthías Davíð galdrar og leikur og bræðurnir fást báðir við stuttmyndagerð.

Hjördís Anna, Hálfdán Helgi og Matthías Davíð Matthíasbörn hafa áhuga á mörgu, til dæmis tónlist. Hjördís Anna spilar á básúnu, Hálfdán Helgi æfir á trommur/slagverk og Matthías Davíð á trompet.

Eruð þið í hljómsveit?

HA: Já, við erum öll í hljómsveit sem heitir Skýjaglópar, ásamt tveimur öðrum krökkum sem heita Brynjar og Elín. Ég er líka í Skólahljómsveit Kópavogs og spila á básúnu. Svo er ég líka í hljómsveit sem heitir Svarta Sól, í henni er ég með Elínu vinkonu minni og bróður mínum Hálfdáni.

HH: Ég er í Skólahljómsveit Kópavogs og Skýjaglópum og einnig í sveitinni með Hjördísi og Elínu vinkonu minni.

MD: Ég er í Skýjaglópum og Skólahljómsveit Kópavogs.

Hvar spilið þið helst?

Öll: Skýjaglópar spila mest í kirkjum og Skólahljómsveit Kópavogs spilar úti um allt.

HH: Já, Skýjaglópar sungu til dæmis sunnudagaskólalag ársins sem er eftir Gumma Kalla, prest í Lindakirkju.

Hvað fleira eruð þið helst að bralla?

HA: Ég er í Barnakór Ástjarnarkirkju og Unglingagospelkór Lindakirkju.

HH: Við Matthías erum með kvikmyndafélag sem heitir MH kvikmyndir og gerum alls konar myndir og setjum á Facebooksíðu MH kvikmynda.

MD: Ég hef mikinn áhuga á töfrabrögðum og kallast Matti Magic þegar ég er að sýna. Leiklist finnst mér mjög skemmtileg og ég lék langafann í Óvitum og fleira, en ég er núna að æfa fyrir Útvarpsleikhúsið í Elsku Míó minn og að leika í Línu Langsokk. Svo er líka gaman að búa til stuttmyndir með Hálfdáni.

Hafið þið einhvern tíma til að leika ykkur?

HA: Já, oftast á fimmtudögum og um helgar þegar ég er ekki að syngja einhvers staðar eða spila, annars er ég alltaf á fullu alla daga.

HH: Ég hef nægan tíma til að leika mér þrátt fyrir allt það sem ég er að gera."

MD: Nei! … jú, kannski stundum.

Hvernig finnst ykkur skemmtilegast að leika ykkur?

HA: Mér finnst mjög skemmtilegt í íþróttum, til dæmis í fótbolta og á skíðum. Eitt sinn þegar ég var að prufa snjóbretti með frænku minni í fyrsta skipti þá datt ég á höndina og handleggsbrotnaði en fyrir utan það þá finnst mér snjóbretti mjög skemmtilegt.

HH: Mér finnst skemmtilegast að leika mér bara við að búa til kvikmyndir.

MD: Að æfa mig í töfrabrögðum og búa til leiksýningar.

Eruð þið farin að velta fyrir ykkur hvað ykkur langar að verða þegar þið verðið stór?

HA: Ég ætla að verða tannlæknir, tónlistarkona og söngkona.

HH: Já, mig langar rosalega að verða kvikmyndagerðarmaður, söngvari og líka trommari.

MD: Ég mundi vilja verða leikari!

ÚTSALA

ALLT AÐ 80% AFSLÁTTUR

TDK HEYRNARTÓL MEÐ ALLT AÐ 74% AFSLÆTTI

JBL BLUETOOTH HÁTALARAR MEÐ ALLT AÐ 60% AFSL.

HEIMABÍÓ MEÐ ALLT AÐ 54% AFSLÆTTI

SJÓNAUKAR MEÐ ALLT AÐ 50% AFSLÆTTI

YAMAHA HLJÓMTÆKI MEÐ ALLT AÐ 50% AFSLÆTTI

HTC SNJALLSÍMAR MEÐ ALLT AÐ 46% AFSLÆTTI

39“ SJÓNVARP	55“ 700Hz SNJALLSJÓNVARP	40“ SNJALLSJÓNVARP
FULLT VERÐ 109.990	FULLT VERÐ 369.990	FULLT VERÐ 149.990
TILBOÐ 59.990	TILBOÐ 199.990	TILBOÐ 69.990
FINLUX AFSL. 50.000	LG AFSL. 170.000	TOSHIBA AFSL. 80.000

LG sjónvörp með allt að 500.000kr afslætti

42“ LG sjónvörp frá kr. 79.990

48“ Panasonic ULTRA HD sjónvörp frá kr. 229.990

YAMAHA KENWOOD PHILIPS JVC Panasonic GRUNDIG INTENSO UNITED
harman/kardon JBL OLYMPUS Dantax tasco Nikon SanDisk enox. LG

OPIÐ VIRKA DAGA 9-18 OG LAUGARDAGA 11-16 | SJÁIÐ ÖLL TILBOÐIN Á SM.IS

Alltaf gæði og góð kaup! STOFNAÐ 1971

Sjónvarpsmiðstöðin

RAFTÆKJAVERSLUN • SÍÐUMÚLA 2 • SÍMI 568 9090 • www.sm.is

SanDisk MINNISKORT ALLAR GERÐIR

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

GOTT VERÐ Í BÓNUS GOTT VERÐ Í BÓNUS GOTT VERÐ Í BÓNUS

Bónus **tilbúnir réttir**, fyrir 3-4 *Þarf aðeins að hita !*

998 kr. stk.

Pizza tortillavefjur, Kjúklingur og hrísgrjón, Lasagne, Ítalskar kjötbollur, Pasta Carbonara, Kjúklingur og núðlur

298 kr. 1 kg.
BÓNUS
Tröllahafrar 1 kg.

298 kr. 500g.
BÓNUS
Rúsínur 500g

145 kr. 1 kg.
Euroshopper
Sykur 1 kg.

298 kr. 1 kg.
Euroshopper
Ávaxtamússlí

129 kr. 2 ltr.

BÓNUS AB MJÓLK

Ath. EKKI LAKTÓSAFRÍ

239 kr 1 ltr.

Nýtt í Bónus frá Örnu

AB Mjólk og Létt AB Mjólk 1 ltr.

2995 kr. 30 skammtar

Gæðabakstur

459 kr 420g

GÆÐABAKSTUR **Lágkolvetnabrauð** 420g

SKÓLAOSTUR

1150 kr. kg.
OS Skólaostur stórt stk.

198 kr. 4 stk.

BÓNUS NÝBAKAÐ
Langlokur 4 stk.

1459 kr. kg.
OS Skólaostur í sneiðum

Verðtilboðin í þessari augl.
Gilda til 11.jan 2015

BÓNUS EKKERT BRUÐL

Afgreiðslutími í Bónus: Mánudaga-Fimmtudaga; 11:00-18:30 • Föstudaga; 10:00-19:30 • Laugardaga; 10:00-18:00 • Sunnudaga; 12:00-18:00 •

Afgreiðslutími í Bónus: Mánudaga-Fimmtudaga; 11:00-18:30 • Föstudaga; 10:00-19:30 • Laugardaga; 10:00-18:00 • Sunnudaga; 12:00-18:00 •

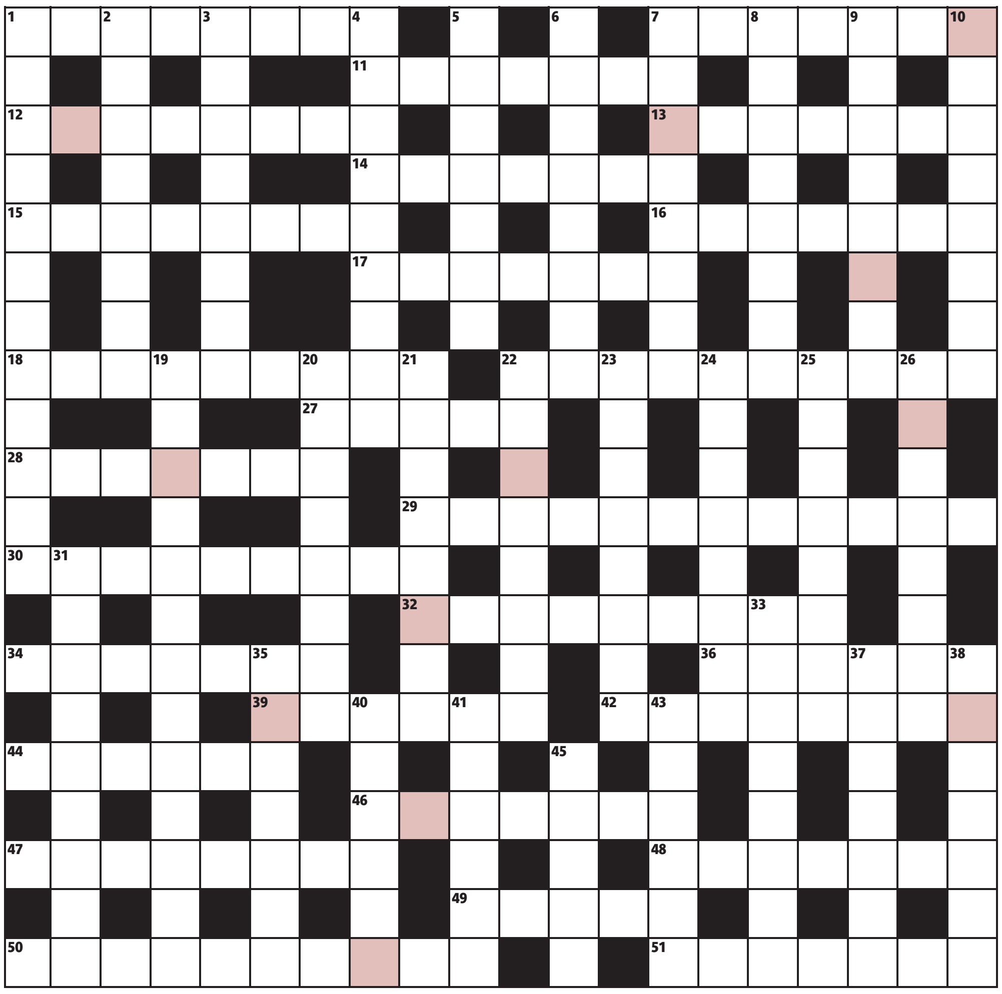
KROSSGÁTA

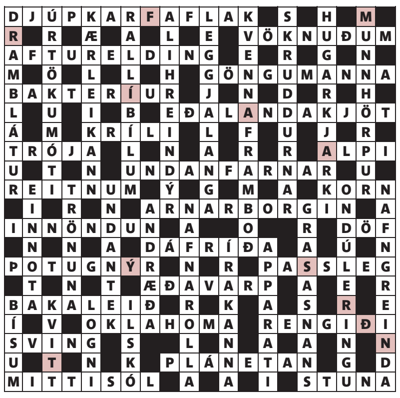
LÁRÉTT

1. Mennirnir í hernum taka óminnishrotur (8)
7. Sé rata riða við tilhugsun um fuglinn (7)
11. Sá sem er ekki í hópnum slær krydd (7)
12. Línulok teygir á trollinu (8)
13. Leiðsla fyrir risa og fisk er hræðslutal (7)
14. Leysi þessa þraut oft, enda hefur hún fleiri en eina lausn (7)
15. Fór í nám vegna heilsulausra afkvæma (8)
16. Vond og óvægin og svakalega ákveðin (7)
17. Tekinn en snyrtilegur (7)
18. Samgöngubót í Reykjavík er jafnhörð og smjör við stofuhita og eins á litinn (9)
22. Spotti fyrir háar frá hvirfli til táar (10)
27. Allskonar aular sem maður lendir í (5)
28. Stúdentabúlla hefur lista yfir allt sem læra þarf (7)
29. Fylgispök botnunum á Beatrix og Robben (12)
30. Illvíg í bítið og dauf sem þungbúin dögun (9)
32. Byttur fugls við búðargátt (9)
34. Kjaftagos – nokkrar flöskur verma enn hillur kaupmannsins (7)
36. Bón mun þola virðingarvottinn (6)
39. Þú barst á mig rugl sem stuðar mig (6)
42. Satt Ernir, þessir dæma (8)
44. Ekki undirstöðu, hún er of djúp (6)
46. Baul á þau pláss hvar ég tók pásu til að ná andanum (7)
47. Þú greindir minn innri mann og fannst meðfæddan kærleik (8)
48. Heiðra í dag það sem kostaði minna í gær, enda búið að uppfæra prísinn (7)
49. Gamlir ávextir (5)
50. Umhverfisverndarsinninn úr ættboga auðnutittlingsins? (10)
51. Sendi þann duglegasta á alla staðina (7)

LÓÐRÉTT

1. Duttum um lungun í uppátækjunum miðjum (8)
2. Þarf lim, loft og rétta græju til að smíða svona húsgagn (8)
3. Lét undan suðinu og fór á fisinu (8)
4. Hnýti þang sem þveng í skó (9)
5. Brjálað pakk át flögurnar og fleskið (7)
6. Settu nú kremið á krakkann (8)
7. Fékk snemma línu að utan frá einni kaldri (8)
8. Frá því fyrir daga aurs og áa (8)
9. Höfum gil fyrir lyktsterk í ruglinu (8)
10. Vinnusamar þurfa orku ef þær eru búnar (8)
19. Var þar viðardust allan tímann sem brellan stóð (14)
20. Skapa feng fyrir fullorðinslega (8)
21. Liðin halda oft veislu undir berum himni (8)
22. Ófriðarhérað, en þó eilífur gestagangur? (8)
23. Réttarkollur meta sekt (8)
24. Við hjáleigu Krists eima menn gambra (8)
25. Heiti merkingarbærra tákna um heiti (8)
26. Greini átakasálirnar með hjálp skoðana (8)
31. Umframkusk af eik og kveðskapur er stórkostlegur samsetningur (8)
33. Rafeindaheilinn reiknar hve hratt víman svífur á (8)
35. Kirkjufaðir með arnarnef er glæstur gaukur (7)
37. Heygir goð á grýttum mel (7)
38. Stela arfi af þeim sem fyllti í skarðið (7)
40. Verkur að neðan er fyrsta skrefið (6)
41. Svæðið kallar á heilmikla vinnu (6)
43. Borða ekki úti með þeirri sem búið er að narta í (6)
45. Þessi járnsmiður er bölvað kvikindi (5)





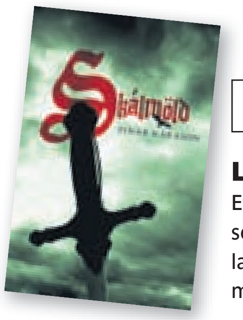
Lausnarorð síðustu viku var

FRAMTÍÐARSÝN

FORLAGIÐ

VEGLEG VERÐLAUN

Vikulega er dregið er úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafi eintak af bókinni **Skálmöld** *eftir Einar Kárason* frá Forlaginu. Vinningshafi síðustu viku var **Katrín Magnúsdóttir, Seltjarnarnesi.**



LAUSNARORÐ

Ef bókstöfunum í skyggðu reitunum er raðað rétt birtist viðbjóður sem fylgt hefur mannkyninu öldum saman og ekkert lát virðist á. Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 14. janúar næstkomandi á **krossgata@frettabladid.is** merkt „10. janúar“.

Á Facebook-síðunni **Krossgátan** er að finna ábendingar, tilkynningar og leiðréttingar ef þörf krefur.

BÆTUM VIÐ VÖRUM DAGLEGA!
STÓRA
NÝÁRSÚTSALAN
YFIR 1000 VÖRUR
Á MÖGNUÐU TILBOÐI!
Nú má skoða útsöluvörurnar líka á byggtogbuid.is
20-70% afsláttur!
KAFFIVÉLAR, ELDHÚSÁHÖLD, POTTAR OG PÖNNUR, VÖFFLUJÁRN, BLANDARAR, DISKAR OG GLÖS, HEILSUGRILL, BORÐBÚNAÐUR, SAFAPRESSUR, BÖKUNARVÖRUR, RYKSUGUR, SUMAR- OG GRILLVÖRUR, BRAUÐRISTAR, HRAÐSUÐUKÖNNUR, ELDFÖST MÓT, HITAKÖNNUR OG BRÚSAR, BAÐVOGIR OG MARGT FLEIRA!
KOMDU OG GERÐU FRÁBÆR KAUP!
Nú má skoða útsöluvörurnar líka á byggtogbuid.is
byggtogbúið
KRINGLUNNI • SÍMI 568 9400 • BYGGTOGBUID.IS
Líkaðu við okkur á Facebook: www.facebook.com/byggtogbuid

ÞETTA GERÐIST: 10. JANÚAR 1946

Fyrsti fundur Sameinuðu þjóðanna

Þennan dag árið 1946 funduðu Sameinuðu þjóðirnar í fyrsta sinn í Westminster Central Hall í London. Einni viku síðar hittist Öryggisráð Sameinuðu þjóðanna í fyrsta sinn og lagði fram stefnu sína. Hinn 24. janúar sama ár lögðu fulltrúar Sameinuðu þjóðanna, sem samanstóðu af 51 þjóð, fram sína fyrstu tillögu. Óskuðu þeir eftir því að kjarnorka yrði einungis notuð á friðsaman hátt og að öllum kjarnorkuvopnum og öðrum stórhættulegum vopnum yrði eytt.

Grunnurinn að Sameinuðu þjóðunum hafði verið lagður árið 1944 í Washington D.C. Þar var lagt til að alþjóðleg stofnun yrði sett á laggirnar sem myndi sjá um að halda friði og öryggi í heiminum eftir síðari heimsstyrjöldina. Stofnunin átti að hafa meiri völd en Þjóðadeildin sem hafði ekki tekist að koma í veg fyrir útbreiðslu heimsstyrjaldarinnar.

BAN KI-MOON Núverandi framkvæmdastjóri Sameinuðu þjóðanna.

MERKISATBURÐIR

1929 Ævintýri Tinna, eftir Hergé, kemur út í fyrsta sinn.

1944 Laxfoss strandar út af Örfirisey í blindbyl en mannbjörg verður.

1957 Harold Macmillan verður forsætisráðherra Bretlands.

1974 Þjóðgarður er stofnaður í Jökulsárgljúfrum.

1984 Stjórnmálasambandi er komið á milli Bandaríkjanna og Vatíkansins.

1994 Þyrlusveit varnarliðsins bjargar sex skipverjum af Goðanum í fárviðri í Vöðlavík við Reyðarfjörð en einn maður ferst.

---

†

Þökkum auðsýnda samúð og hlýju við andlát og útför móður okkar, tengdamóður og ömmu,

ELÍNAR JÓNU ÓLAFSDÓTTUR
Ársölum 5,
Kópavogi.

Sérstakar þakkir viljum við færa Magdalenu lækni og Sóleyju hjúkrunarfræðingi fyrir einstaka umönnun og hlýhug.

Björg Magnúsdóttir
Þorsteinn Guðmundsson
Magnús Jaroslav Magnússon
Hugrún L. Guðmundsdóttir
Dagmar Magnúsdóttir
Kristinn R. Árnason
Guðmundur, Guðmundur Örn, Bjarki Rafn, Hildur Jara og Rakel Lind

---

†

Elskulegur sonur okkar, bróðir, mágur, barnabarn og frændi,

ÞÓRÓ
ÞÓRÓLFUR SVERRISSON
er látinn.

Hugheilar þakkir til allra þeirra sem hafa stutt okkur, umfaðmað og sýnt ríkan samhug á síðustu dögum. Útförin verður auglýst síðar.

Þóra Jónasdóttir
Sverrir Karlsson
Hrund Sverrisdóttir
Burkni Jóhannesson
Sigurgarður Sverrisson
Tuktar Insorn
Sigrún Daníelsdóttir
Guðbjarni Traustason
Þorbjörg Ingibergsdóttir
Sverrir Traustason
Jónas Kr. Jónsson
Bjarmar Ernir Waage
og systkinabörn.

---

†

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

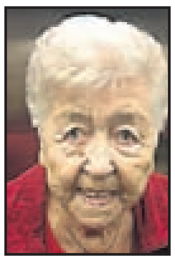
LEA KRISTÍN ÞÓRHALLSDÓTTIR
Laugalandi í Borgarfirði,
síðast til heimilis að Sóltúni 2 í Reykjavík,

sem lést 31. desember, verður jarðsungin frá Borgarneskirkju laugardaginn 10. janúar kl. 15.00.

Helgi Bjarnason
Ingibjörg Friðriksdóttir
Steinunn Bjarnadóttir
Jón G. Kristjánsson
Þórhallur Bjarnason
Erla Gunnlaugsdóttir
Sigrún Bjarnadóttir
Hilmar R. Konráðsson
barnabörn og barnabarnabörn.

---

†



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

SVAVA INGIMUNDARDÓTTIR
hjúkrunarheimilinu Eir, áður Lynghaga 12,

lést á nýársdagsmorgun. Útför hennar fer fram frá Fossvogskirkju mánudaginn 12. janúar kl. 15.00.

Ágúst Ingólfsson
Örn Ingólfsson
Hrafnhildur Bjarnadóttir
Einar Ingólfsson
Bára Bjarnadóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

---

†

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar ástkærrar móður okkar, tengdamóður, ömmu, langömmu og langalangömmu,

PÁLÍNU MAGNÚSDÓTTUR
frá Reykjum,
Fnjóskadal.

Sérstakar þakkir til starfsfólksins á dvalarheimilinu Hlíð fyrir alúð við umönnun.

Guðmundur Hafsteinsson
Karítas Erla Jóhannesdóttir
Sólrún Hafsteinsdóttir
Sigurður B. Jónsson
Lára Hafsteinsdóttir
Fjölnir Sigurjónsson
Gunnar M. Guðmundsson
Erna H. Gunnarsdóttir
Þóra K. Guðmundsdóttir
Magnús Hallur Sævarsson

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
Auðbrekku 1, Kópavogi ÚTFARARÞJÓNUSTA SÍÐAN 1996
ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST
Áratuga reynsla

Sverrir Einarsson
Vaktsími:
581 3300 & 896 8242
www.utforin.is
Allan sólarhringinn

Kristín Ingólfsdóttir
ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR
Flatahraun 5a • www.utfararstofa.is • Símar: 565 5892 & 896 8242

---

†

Elskuleg konan mín,

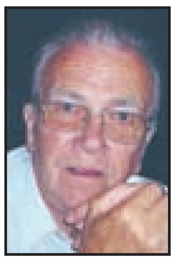
FANNEY ÁRMANNSDÓTTIR
Hjallalundi 18, Akureyri,

lést að heimili sínu sunnudaginn 4. janúar. Útför hennar fer fram frá Akureyrarkirkju þriðjudaginn 13. janúar kl. 13.30. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á að láta Heimahjúkrun á Akureyri njóta þess.

Birgir H. Helgason og fjölskylda

---

†



Elskulegur eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

GUÐNI VILMUNDARSON
Fróðengi 5,

lést 6. janúar. Útför hans fer fram frá Fossvogskapellu þriðjudaginn 13. janúar kl. 15.00.

F.h. fjölskyldunnar,
Svava Gísladóttir

---

†

Eiginmaður minn, sonur, faðir, tengdafaðir og afi,

EGGERT ÞÓR BERNHARÐSSON

verður jarðsunginn frá Hallgrímskirkju þriðjudaginn 13. janúar klukkan 13.00.

Þórunn Erlu- og Valdimarsdóttir
Guðrún Guðjónsdóttir
Valdimar Ágúst Eggertsson
Gunnar Theodór Eggertsson
Yrsa Þöll Gylfadóttir
Þórhildur Elín Gunnarsdóttir

---

†

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

HELGA BRYNJÓLFSDÓTTIR
Brekkustíg 17, Reykjavík,

lést á heimili sínu miðvikudaginn 7. janúar.

Þórhallur Eyþórsson
Guðrún Eyþórsdóttir
Ragnar Eyþórsson
og fjölskyldur þeirra.

---

†

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og bróðir,

PÁLL B. HELGASON
læknir,
Grænatúni 8,
Kópavogi,

sem lést mánudaginn 29. desember verður jarðsunginn frá Garðakirkju, Álftanesi, mánudaginn 12. janúar kl. 15.00. Blóm og kransar afþakkaðir, en þeim sem vilja minnast hans er bent á styrktarfélag Hjartaverndar eða Krabbameinsfélagsins.

Virginia Casia Helgason
Arna Hrönn Pálsdóttir
Gunnlaug Dröfn Pálsdóttir
Ragnheiður Líney Pálsdóttir
Snorri Karl Pálsson
barnabörn, systkini og tengdabörn.

---

†

Móðir okkar, tengdamóðir og amma,

AÐALBJÖRG ÁRNADÓTTIR
hjúkrunarfræðingur,
Brautarlandi 15, Reykjavík,

lést á líknardeild Landspítalans í Kópavogi 6. janúar. Útför hennar fer fram frá Langholtskirkju fimmtudaginn 15. janúar kl. 13.00.

Gerður Aagot Árnadóttir
Elín Huld Árnadóttir
Kristín Sif Árnadóttir
Páll Sveinsson
Stefán Baldur Árnason
Ásdís Sigmundsdóttir
og barnabörn.

---

†

Ástkær eiginkona, móðir, tengdamóðir, amma og langamma,

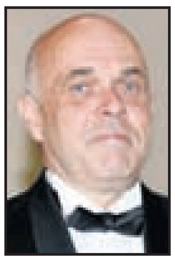
UNNUR ÓLAFSDÓTTIR
Hlíðarvegi 26,
Kópavogi,

lést á dvalarheimilinu Ísafold 6. janúar. Útför fer fram frá Fossvogskirkju 19. janúar nk. kl. 15.00.

Sigurður Jónsson
Hrafnhildur Kjartansdóttir
Jón Þorvaldur Bjarnason
Jón Þór Sigurðsson
Margrét Jóhannsdóttir
Edda Björg Eyjólfsdóttir
Stefán Magnússon
Jón Þorri Jónsson
Hildur Ester Jónsdóttir
Unnur Elísa Jónsdóttir
Kolbeinn Daði Stefánsson
Ísold Elsa Stefánsdóttir

---

†



Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, sonur, bróðir, mágur og afi,

ÖRN GUÐMUNDSSON
Álftahólum 8,
Reykjavík,

lést á blóðlækningadeild 11-G á Landspítalanum þriðjudaginn 6. janúar. Útför hans fer fram frá Garðakirkju Garðabæ 19. janúar kl. 13.00. Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hans er bent á að styrkja Ljósið, sími: 561 3770.

Snorri Arnarson
Erla Gunnarsdóttir
Erla Arnardóttir
Ingi Björnsson
Guðmundur Jóh. Guðmundsson
Elsa Guðmundsdóttir
Brynja Guðmundsdóttir
Harpa Guðmundsdóttir
Magnús Freyr Hrafnsson
Sigrún Guðmundsdóttir
Þórir Ágúst Þórðarson
og barnabörn.

VIÐ ERUM STOLT AF OKKAR FÓLKI!

VIÐ ÓSKUM **JÓNI ARNÓRI STEFÁNSSYNI, ÍÞRÓTTAMANNI ÁRSINS,** OG **ÍÞRÓTTAFÓLKI ÁRSINS HJÁ SÉRSAMBÖNDUM ÍSÍ** INNILEGA TIL HAMINGJU MEÐ ÁRANGURINN. LOTTÓSPILARAR LANDSINS GETA SVO SANNARLEGA VERIÐ STOLTIR AF STUÐNINGI SÍNUM VIÐ ÞENNAN GLÆSILEGA HÓP!

POTTURINN STEFNIR Í 45 MILLJÓNIR LAUGARDAGINN 10. JANÚAR

Lottó

LEIKURINN OKKAR

ENNEMM / SÍA / NM66668

2 | KL. 19:40 og 20:40
Rizzoli & Isles
Jane Rizzoli og Maura Isles eru afar ólíkar en góðar vinkonur sem leysa glæpi Bostonborgar í sameiningu.

Meiriháttar sunnudagur

2 | KL. 21:30
Banshee
Fyrsti þáttur í þriðju þáttaröðinni um hörkutólið Lucas Hood sem er lögreglustjóri í smábænum Banshee. Hörkuspennandi þættir.

2 | KL. 21:05
Hreinn Skjöldur
Glæný gamanþáttaröð eins og þær gerast bestar. Hér er fjallað um einfaldan og áhrifagjarnan náunga sem heitir Hreinn Skjöldur.

2 | KL. 00:00
Golden Globe Awards
Bein útsending frá komu stóru stjarnanna í Hollywood á Golden Globe-verðlaunahátíðina.

KL. 22:00
Hitchcock
Með aðalhlutverk fara Sir Anthonys Hopkins, Helen Mirren og Scarlett Johansson.

Fáðu þér áskrift! 365.IS

SUDOKU

LÉTT

		9	6	2			3	
1	6	3						
8				1				7
6					1			2
	8	5	3		9	6	1	
3	4						9	
	5				8			
			2			4	5	
9		6	4					8

MIÐLUNGS

	3	7			8		5	
		9			4	3		
1		5	9		6	2		
					5	6		
		4						1
	6			7		9		
			1	2	3	5		
2							8	
4								

ÞUNG

7		5	4	8	3			
1						6	7	
						3		8
				1				
			7			8		5
		1			9			
3				5			8	
5			1			7		
	4		2	3	6			

8	6	4	1	7	2	5	9	3
1	5	7	8	3	9	6	2	4
2	9	3	4	6	5	7	8	1
9	2	8	6	4	3	1	5	7
3	7	1	5	2	8	9	4	6
5	4	6	7	9	1	8	3	2
6	1	9	2	5	4	3	7	8
7	3	2	9	8	6	4	1	5
4	8	5	3	1	7	2	6	9

9	3	6	1	4	8	2	5	7
7	2	4	5	3	6	1	8	9
1	5	8	9	7	2	3	6	4
5	7	9	2	8	4	6	3	1
2	4	1	3	6	5	9	7	8
6	8	3	7	9	1	4	2	5
3	6	5	4	1	7	8	9	2
8	1	7	6	2	9	5	4	3
4	9	2	8	5	3	7	1	6

1	2	3	4	6	7	9	5	8
4	6	8	2	9	5	3	7	1
9	5	7	1	3	8	2	4	6
2	1	4	8	7	3	6	9	5
5	3	9	6	1	2	7	8	4
7	8	6	9	5	4	1	3	2
8	7	1	5	2	9	4	6	3
3	4	2	7	8	6	5	1	9
6	9	5	3	4	1	8	2	7

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni.

Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

Myndasögur

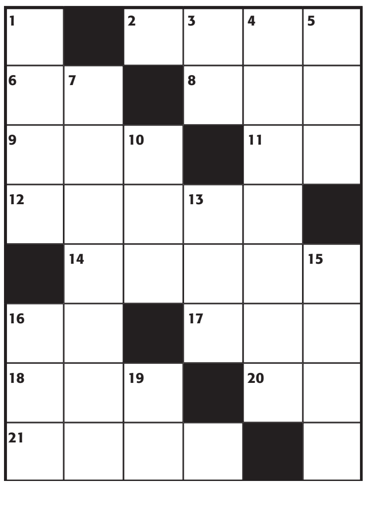
PONDUS Eftir Frode Øverli

GELGJAN Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

SPAKMÆLI DAGSINS

„Dagarnir sem þú ert í vinnu eru bestu dagarnir.“
Georgia O'Keeffe.



KROSSGÁTA

LÁRÉTT
2. fjármunir, **6.** org, **8.** festing, **9.** samræði, **11.** sjúkdómur, **12.** uppskafningsháttur, **14.** krafsa, **16.** átt, **17.** stjórnarumdæmi, **18.** tímabils, **20.** skóli, **21.** tröll.

LÓÐRÉTT
1. mats, **3.** belti, **4.** fax, **5.** smáskilaboð, **7.** ræflarokkari, **10.** eldsneyti, **13.** bæli, **15.** ilmur, **16.** áverki, **19.** vörumerki.

LAUSN

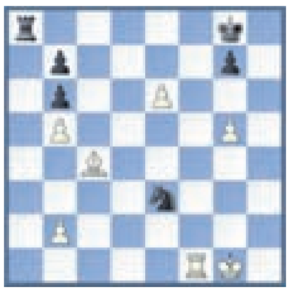
LÁRÉTT: 2. góss, **6.** óp, **8.** lím, **9.** mök, **11.** ms, **12.** snobb, **14.** klóra, **16.** sa, **17.** lén, **18.** árs, **20.** fg, **21.** risa. **LÓÐRÉTT: 1.** dóms, **3.** öl, **4.** símbréf, **5.** sms, **7.** pönkari, **10.** kol, **13.** ból, **15.** angi, **16.** sár, **19.** ss.

SKÁK

Gunnar Björnsson

Gunnar Magnússon (2.121), Skákfélagi Íslands, missti af mjög fallegri vinningsleið gegn Erni Leó Jóhannssyni (2.048), Skákfélagi Reykjanesbæjar, á Íslandsmóti skákfélaga.

Hvítur á leik



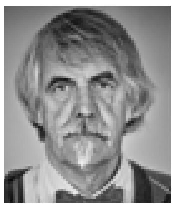
Hvítur lék **32. Hf4?** og skákinni lauk með jafntefli skömmu síðar. Þess í stað gat hvítur leikið 32. e7+!! Rxc4 33. g6! og svartur er gjörsamlega varnarlaus gegn hótuninni 34. Hd1 og 35. Hd8. Ef 33. …Re3 þá vinnur 34. He1!

www.skak.is: Íslandsmót barna kl. 12 í Rimaskóla.

MAX ÚTSALA
max.is
ALLAR VÖRUR
Á LÁGMAX
VERÐI!
MAX ÚTSALAN
ER Á FULLU!
Stærri en nokkru sinni fyrr
með lægri VSK og fullt af
vörum nú án vörugjalda!
Sjá allt úrvalið
á max.is
MAX
RAFTÆKI
Opið mán. - fös. kl. 11-19
Laugardaga kl. 11-18
Sunnudaga kl. 12-18
SÍMI 412 2200
BEINT Á MÓTI IKEA

Ég held mínu striki

Kristinn G. Jóhannsson sýnir teikningar og málverk í Mjólkurbúðinni við Kaupvangsstræti á Akureyri.



KRISTINN G. JÓHANNSSON

„Mér finnst tilgangslaust að setja á langa ræðu eða skýringar á þeim verkum sem ég sýni hverju sinni. Málverkið lýtur sínum lögmálum og fer sínu fram hvað sem hver segir. Ég held bara mínu striki,“ segir listamaðurinn Kristinn G. Jóhannsson sem opnar sýninguna Senn er sólarlag í Mjólkurbúðinni við Kaupvangsstræti í dag, laugardag, klukkan 14. Kristinn hefur sýnt í Mjólkurbúðinni á sama árstíma undanfarin ár og telur sýninguna nú í raun framhald þess sem hann hefur áður verið með þar. „Ég hef verið að mála og teikna Brekkurnar og speglun þeirra í Pollinum í mörg ár og er enn við sama heygarðshornið,“ segir hann.

Á SÝNINGUNNI Bautinn er kunnuglegt kennileiti í miðbæ Akureyrar.

Sýningin er opin tvær næstu helgar klukkan 14 til 18 og henni lýkur sunnudaginn 25. janúar. - gun

LISTASAFN ÍSLANDS
NATIONAL GALLERY OF ICELAND

Nína Tryggvadóttir (1913-1968)
yfirlitssýning í Listasafni Íslands 2015

Listasafn Íslands óskar eftir upplýsingum um listaverk eftir Nínu Tryggvadóttur sem til eru í einkaeigu, vegna fyrirhugaðrar yfirlitssýningar á verkum hennar í september 2015, og skráningar í gagnagrunn.

Eigendur listaverka eftir Nínu eru vinsamlegast beðnir um að hafa samband við Björgu Erlingsdóttur í síma 515-9600 eða senda tölvupóst á netfangið verkefni@listasafn.is.

Einnig er bent á heimasíðu safnsins: www.listasafn.is
þar sem finna má nánari upplýsingar um sýninguna.

SAMSTARFSVERKEFNI Í BORGARLEIKHÚSINU

Borgarleikhúsið hýsir á hverju ári a.m.k. tvö verkefni sjálfstæðra leikhópa. Verkefnin eru valin í samvinnu við borgaryfirvöld og stjórn Sjálfstæðu leikhúsanna (SL) Samkvæmt samkomulagi Leikfélags Reykjavíkur og Reykjavíkurborgar skal Leikfélag Reykjavíkur "tryggja hið minnsta tveimur öðrum leikflokkum afnot af húsnæði í Borgarleikhúsinu til æfinga og sýninga eins verkefnis á hverju ári. Leikflokkarnir skulu hafa endurgjaldslaus afnot af húsnæði en greiða útlagðan kostnað L.R. vegna vinnu þeirra í Borgarleikhúsinu."

SAMKVÆMT OFANGREINDU ER HÉR MEÐ AUGLÝST EFTIR
UMSÓKNUM LEIKHÓPA VEGNA LEIKÁRSINS 2015/2016

Með umsókn skal senda greinargerð um verkefnið þar sem greint er skilmerkilega frá því, aðstandendum þess, framkvæmdaaðilum, listrænum stjórnendum og þátttakendum öllum ásamt vandaðri fjárhagsáætlun.

Umsóknir berist leikhússtjóra Borgarleikhússins, Listabraut 3, 103 Reykjavík eigi síðar en kl 16:00 mánudaginn 2. febrúar 2015. Einnig er hægt að senda inn umsókn með tölvupósti, merktum "Samstarf" á borgarleikhus@borgarleikhus.is

SKRIFSTOFA BORGARLEIKHÚSSINS | LISTABRAUT 3 | 568 5500

SÝNINGARSTJÓRINN „Við leggjum ríka áherslu á að framsetning höfði til barna og fjölskyldur njóti þess að koma saman,“ segir Markús Þór. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Innsýn í heim íslenskra sjónlista

Markús Þór Andrésson stýrir hinni stóru og flóknu sýningu Sjónarhorni.

Gamla Safnahúsið við Hverfisgötu er ekkert venjulegt hús þar sem lofthæðin, stóru bogagluggarnir og þykkir veggirnir anda tímalausum glæsileika. Það er því viðeigandi fyrir það stóra verkefni sem bíður þeirra sem þar starfa undir forystu Markúsar Þórs Andréssonar, sýningarstjóra sýningarinnar Sjónarhorns, sem verður opnuð 28. mars – sem var einnig dagurinn sem húsið var opnað almenningi árið 1909. Markús Þór er sjálfstætt starfandi sýningarstjóri, einn fárra hér á landi sem eru menntaðir sérstaklega í því fagi, en hann hefur fram til þessa helst unnið með samtímalist.

Sjónrænn menningararfur

„Þetta er stórt og talsvert flókið verkefni en jafnframt spennandi. Sýningin er samstarfsverkefni sex stofnana, höfuðsafna landsins sem og stofnana sem tengjast sögu Safnahússins. Þar verða verk í eigu Þjóðminjasafns Íslands, Listasafns Íslands, Náttúruminjasafns Íslands, Þjóðskjalasafns Íslands, Landsbókasafns Íslands – Háskólabókasafns og Stofnunar Árna Magnússonar í íslenskum fræðum. Það er áður óþekkt að svo margar stofnanir standi saman að sýningu af þessu tagi og afskaplega fá dæmi þess að reynt hafi verið að gera grein fyrir umfangi þessarar arfleifðar frá fyrstu tíð til okkar tíma. Sýningin er grunnsýning á sjónrænum menningararfi Íslendinga og ég held að það eigi eftir að koma sýningargestum skemmtilega á óvart hversu mikill og margbreytilegur hann er. Það hefur verið ákveðin tilhneiging til þess að líta aðeins til safnaeignar myndlistarsafnanna og setja einhvers konar upphafspunkt á íslenska listasögu um aldamótin 1900. En þetta er svo miklu meira, handritin eru til dæmis uppfull af myndrænni tjáningu og svo er einnig með svo margt sem þessi þjóð hefur fengist við á því sviði í gegnum aldirnar. Þannig að myndlist er í sjálfu sér allt of þröngt hugtak fyrir það sem við erum að fást við.“

Sjónarhorn þvert á tíma og rúm

„Við leitumst við að setja okkur í spor þeirra sem gerðu gripina og greina líkindi þar á milli. Það er heillandi að uppgötva hversu mikil þessi líkindi geta verið í verkum ólíkra einstaklinga og jafnvel á milli alda. Hugmyndin er að tengja þetta saman í gegnum hina sammannlegu afstöðu, óháð tíma og rúmi ef svo má segja, og því kallast sýningin Sjónarhorn. Hún verður þannig hvorki línuleg í tíma né flokkuð í rýmin eftir efni eða stofnunum. Við viljum að fólk komi og finni fyrir löngun til þess að skoða, tengja og vinna með það sem fyrir augu ber á sínum forsendum og leggjum ríka áherslu á að framsetningin höfði til barna, bæði fjölskyldna og skólahópa. Það sem er svo skemmtilegt að sjá er að fólk er oft að tjá svipaðar hugmyndir og sjónarhorn þó svo að langur vegur sé á milli í tíma og rúmi og efnistökin breytist auðvitað eftir efnum og aðstæðum.“

Skoðun er skemmtilegt og skapandi ferli

„Við viljum hrífa fólk með í þennan leik að tengjast myndmálinu, gera það að sínu og taka þannig við boltanum í sköpuninni og ætlum því ekki að matreiða ofan í fólk hvað fyrir augu ber. Kannski verður það kanóna á borð við Kjarval við hliðina á teikningu óþekkts alþýðulistamanns í gleymdu handriti og vídeóverki frá því í gær. Þá kemur til kasta gestanna sem munu velta fyrir sér sjónarhorninu sem kallast á þarna á milli. Þetta verður leið fyrir þjóðina til þess að skoða eigin menningararf á nýjum forsendum, tengja hann við nútímann og sitt eigið líf. Sýningin hefur töluvert fræðslugildi en opinberar um leið hversu mikið er óunnið í rannsóknum á þessu sviði. Þá munu erlendir gestir eða aðrir sem koma ferskir að þessari arfleifð vonandi hafa ánægju af framsetningunni. En þetta er menningararfur sem er á okkar ábyrgð og það er okkar að rækta hann frá degi til dags, halda honum lifandi og meta gildi hans að verðleikum. Vonandi opnar þessi sýning nýjar leiðir til þess.“

Hefur sýnt list í 60 ár

Kristinn efndi til fyrstu sýningar sinnar á Akureyri árið 1954 . Hann sýndi fyrst í Reykjavík árið 1962 í Bogasal Þjóðminjasafnsins og sama ár tók hann fyrsta sinni þátt í Haustsýningu FÍM í Listamannaskálanum.

Hann hefur síðan sýnt oft og víða bæði hér á landi og erlendis.

DORMA

OPIÐ ALLA DAGA

ÚTSALAN Í FULLUM GANGI

NATURES COMFORT – heilsurúm

Nature's Bedding

Stærð: 120x200 cm / 140x200
160x200 cm / 180x200 cm.
Dýna, botn og lappir.

Comfort 120x200 cm
ÚTSÖLUVERÐ **77.935**
VERÐ ÁÐUR ~~119.900~~

Comfort 140x200 cm
ÚTSÖLUVERÐ **90.285**
VERÐ ÁÐUR ~~138.900~~

Comfort 160x200 cm
ÚTSÖLUVERÐ **97.435**
VERÐ ÁÐUR ~~149.900~~

AFSLÁTTUR **35%** AF NATURES COMFORT

STILLANLEG C&J RÚM
með Shape þrýstijöfununar heilsudýnum

Charlotte & Julien – Dream your world™

SHAPE by Nature's Bedding

Stillanlegt C&J m/Shape 2x90x200 cm
ÚTSÖLUVERÐ **354.768**
VERÐ ÁÐUR ~~466.800~~

Fáanleg í stærðunum:
2x80x200 cm.
2x90xx200 cm.
2x90x210 cm.
2x100x200 cm.
120x200 cm.
140x200 cm.

AFSLÁTTUR **24%** AF STILLANLEGUM C&J

CLASSIC sófi

CLASSIC SÓFI
ÚTSÖLUVERÐ **119.920**
VERÐ ÁÐUR ~~149.900~~

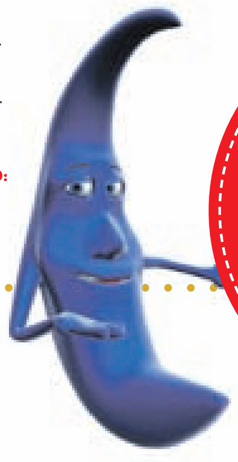
Stærð: 200x90
Hæð: 100 cm.
Slitsterkt áklæði.
Margir litir.

Einnig fáanlegur CLASSIC hægindastóll.
ÚTSÖLUVERÐ: 79.920 kr.
Fullt verð: 99.900 kr.

MIAMI svefnsófi m/tungu

MIAMI SVEFNSÓFI
ÚTSÖLUVERÐ **135.920**
VERÐ ÁÐUR ~~169.900~~

Stærð: 240x90
Tunga: 225 Hæð: 90 cm.
Grátt slitsterkt áklæði.
Rúmfatageymsla í tungunni.



AFSLÁTTUR **20-50%** AF ÖLLUM VÖRUM

EASY hægindastóll
ÚTSÖLUVERÐ **54.900**
VERÐ ÁÐUR ~~89.900~~

EASY hægindastóll með skemli

QOD DÚNSÆNG

QOD dúnsæng
ÚTSÖLUVERÐ **14.900**
VERÐ ÁÐUR ~~19.900~~

Quilts of Denmark®

60%, 600 gr. Stærð: 135x200 cm.

DORMA – býður góða nótt

DORMA Holtagörðum, Reykjavík ✆ 512 6800 Opið: Virka daga 10⁰⁰-18⁰⁰, laugardaga 11⁰⁰-16⁰⁰ og sunnudaga 13⁰⁰-16⁰⁰
Dalsbraut 1, Akureyri ✆ 558 1100 og Húsgagnahöllinni, Reykjavík ✆ 558 1100

Flytja tónleikadagskrá sem var frestað

Franskir tónar verða í öndvegi í dagskrá í Norræna húsinu á morgun, sunnudag, klukkan 15.15.

Hlín Pétursdóttir Behrens sópransöngkona, Pamela de Sensi þverflautuleikari og Eva Þyri Hilmarsdóttir píanóleikari eru með dagskrá í Norræna húsinu á morgun klukkan 15.15 sem er að meginhluta helguð franskri tónlist.

Tónleikarnir áttu að fara fram 30. nóvember en var frestað vegna veðurs eins og flestum viðburðum þann dag. Það kom þeim stöllum ekki á óvart, miðað við hvernig æfingaferlið gekk. Hlín rekur það:

„Við fórum tímanlega af stað, enda um vandaða dagskrá að ræða en píanistinn sem við unnum með þá varð veikur svo við frestuðum æfingum tvisvar. Svo varð ég veik. Byrjuðum þó loks að æfa og gekk svona ljómandi vel. Einn daginn dettur píanistinn og tognar á úlnlið. Þá kom Eva Þyri inn og við byrjum að æfa. Þær Pamela taka upp á því að fara í námsferð til Ítalíu í fimm daga. Allt í lagi. Þær koma heim, við byrjum að æfa en Eva Þyri þarf þá endilega að skera sig í þumalputtann. Við Pamela æfum, svo með einhentum píanista, gengur ljómandi vel. Þá fer ég í tónleikaferð til Þýskalands. En það styttist í tónleika, við komnar í ham, þá er spáð stormi og óveðri. Við skiljum fyrr en skellur í tönnum. Auðvitað þarf að fresta. En það þarf varla að taka fram að við hlökkum mikið til morgundagsins!“

Hlín segir ævintýraheim Þúsund og einnar nætur koma við sögu á tónleikunum, einnig forna ástarsöngva frá Persíu og ástarljóð sem eru nær okkur í tíma. Pamela muni bæði leika á þverflautu af þeirri stærð sem við þekkjum best og líka á altflautu og pikkólóflautu. Bætir því við að flautan sé auk mannsraddarinnar eitt elsta hljóðfæri mannkyns.

Tónleikarnir á morgun tilheyra að sjálfsögðu röðinni 15.15!

gun@frettabladid.is

EVA ÞYRI, HLÍN OG PAMELA Á ýmsu gekk við undirbúning og áformaðan flutning dagskrárinnar en nú getur ekkert klikkað.

HVASSAST ÚTI VIÐ SJÓINN Hallgerður leitar að fegurðinni í ljótleikanum í verkum sínum.

Peningar eru líka tími

Nú eignast ég tíma í fyrsta sinn, segir Hallgerður Hallgrímsdóttir myndlistarkona.

Í gær var birt úthlutun listamannalauna fyrir árið 2015 og sitt sýnist hverjum. Sumir sáttir og kátir en aðrir eitthvað allt annað enda geta listamannalaun breytt svo miklu í lífi listamanna. Gert þeim mögulegt að fást við list sína og sköpun í ákveðinn tíma án þess að þurfa að hafa stöðugar áhyggjur af afkomunni – eða minni áhyggjur að minnsta kosti.

Á meðal þeirra listamanna sem fá nú úthlutað í fyrsta sinn er Hallgerður Hallgrímsdóttir myndlistarkona. Hallgerður útskrifaðist sem fatahönnuður frá Listaháskóla Íslands vorið 2007 en þá hafði myndlistin náð sterkari tökum á henni en fatahönnunin. Leiðin lá til náms við Glasgow School of Art 2008 þaðan sem hún lauk MA-prófi í Fine Arts Photography 2011.

„Ég er búin að sýna víða síðan ég lauk námi, bæði hér heima og erlendis, en svona stærsta sýningin mín á ferlinum til þessa var Hvassast úti við sjóinn síðasta haust í Listasafni ASÍ. Þessi sýning var í raun ákaflega stórt skref fyrir mig og minn feril. Þarna sýndi ég mína túlkun á íslenskum hversdagsleika með því að leita að fegurðinni í ljótleikanum. Þetta voru aðallega ljósmyndir en þó í bland við textaverk. Þessi sýning var samansafn eilífra augnablika, endurtekinna daga og óræðra andlita. Ljósmyndin er ekki svar, hún er tillaga. Hvassast úti við sjóinn er samansafn tillagna. Tillagna sem sýna bæði fast land og breytilegt, áferðir, skýjafar og svefnóra. Sýna fábrotnu kyrrðina og fólkið sem í henni býr.

Ég er líka formaður FÍSL eða Félags íslenskra samtímaljósmyndara og borga leiguna með því að starfa sem verkefnastjóri Hönnunar- og arkitektúrdeildar Listaháskóla Íslands. Það er vissulega skemmtilegt verkefni en auðvitað er draumurinn að geta fengist við sína listsköpun á daginn en ekki aðeins á kvöldin að loknum vinnudegi. Fram til þessa þá hef ég ekki fengið greitt fyrir mína listsköpun. Reyndar ef undan er skilið skapandi sumarstarf á vegum Reykjavíkurborgar fyrir tíu árum. Þannig að fá núna þessa þrjá mánuði í listamannalaun breytir öllu. Það er oft sagt að tími sé peningar en mér finnst mikilvægt að horfa líka til þess að peningar eru líka tími. Nú hef ég í fyrsta sinn eignast tíma til þess að sinna listinni og það er fyrir tilstilli þessara þriggja mánaða listamannalauna. Ég er alveg ótrúlega glöð með þetta og hlakka mikið til þess að fara að sinna myndlistinni allan daginn og hver veit nema ég fari þá að skrifa á kvöldin.“

ÁKVEÐIN VIÐURKENNING „Þetta er líka ákveðin viðurkenning á því sem ég hef verið að gera,“ segir Hallgerður Hallgrímsdóttir myndlistarkona.

LJÓSMYND/RAKEL ÓSK SIGURÐARDÓTTIR

LISTAKONA Sirra Sigrún vinnur með vísindakenningar af ýmsum toga.

Listamenn útskýra Flatland

Listafólkið Sirra Sigrún Sigurðardóttir og Guðmundur Ragnar Guðmundsson ræða í dag við gesti um sýninguna Flatland sem nú stendur yfir í Listasafni Reykjavíkur, Hafnarhúsi. Spjallið hefst klukkan 15.

Titill sýningarinnar, Flatland, vísar til samnefndrar bókar frá 1884 þar sem dregin er upp háðsádeila af stéttskiptu samfélagi með tungumáli stærð- og rúmfræðinnar. Á sýningunni tekur Sirra Sigrún fyrir leiðarstef bókarinnar og tengir við hugleiðingar um samtímann.

Í list sinni vinnur Sirra Sigrún með líkamlega og sjónræna skynjun áhorfandans. Efniviður verka hennar er gjarnan tölulegar staðreyndir, vísindakenningar eða rannsóknir af ýmsum toga.

Sýningunni lýkur þann 25. janúar.

- gun

Sixt vill þig í hópinn!

Við erum að bæta í hópinn og leitum eftir hressu og metnaðarfullu starfsfólki sem vill vinna í skemmtilegu og fjölbreyttu starfsumhverfi. Um er að ræða sumarstörf sem og framtíðarstörf.

- **Ert þú með ríka þjónustulund?**
- **Hefur þú gaman af sölumennsku?**
- **Vinnur þú vel undir álagi?**
- **Góð laun í boði fyrir duglegt fólk**

Viðskiptastjóri í Reykjavík

Starfssvið:
- Afstemmingar
- Verðstýring
- Skýrslugerð
- Sala og tilboðsgerðir
- Önnur tilfallandi verkefni

Hæfniskröfur:
- Háskólapróf sem nýtist í starfi
- Reynsla af bókhaldi kostur
- Góðir samskiptahæfileikar

Þjónustufulltrúi

Starfssvið:
- Almenn skrifstofustörf
- Samskipti við viðskiptavini
- Símsvörun
- Sala á þjónustu fyrirtækisins

Hæfniskröfur:
- Reynsla af sölumennsku og ráðgjöf æskileg
- Góðir samskiptahæfileikar

Sölufulltrúi í Reykjavík

Starfssvið:
- Afgreiðsla á bílaleigubílum
- Bókanir
- Símsvörun
- Önnur tilfallandi verkefni

Sölufulltrúi í Keflavík

(Laust er til umsóknar á bæði dag og næturvaktir)

Starfssvið:
- Afgreiðsla á bílaleigubílum
- Bókanir
- Símsvörun
- Önnur tilfallandi verkefni

Hæfniskröfur:
- Framúrskarandi söluhæfileikar
- Góð framkoma og rík þjónustulund

Almennar hæfniskröfur:
- Enskukunnátta skilyrði - önnur tungumál kostur
- Góð tölvukunnátta
- Bílpróf
- Frumkvæði, drifkraftur og vinnusemi
- Sjálfstæð og skipulögð vinnubrögð

Þjónustu- og sölufulltrúar vinna eftir vaktafyrirkomulagi.
Umsóknir berist til Sixt rent a car, Fiskislóð 18, 101 Reykjavík á tölvupóstfangið **atvinna@sixt.is.**

Sixt rent a car er stærsta bílaleiga Þýskalands, stofnuð 1912, með yfir 4000 afgreiðslustaði í yfir 105 löndum. Sixt á Íslandi hefur starfsstöðvar í Reykjavík og Keflavík og hefur fyrirtækið verið í miklum vexti undanfarin ár. Sixt leggur mikla áherslu á fagmennsku, framúrskarandi þjónustu og gott starfsumhverfi.

SIXT rent a car

Sixt rent a car - Fiskislóð 18 - 101 Reykjavík - 540 2222 - www.sixt.is - sixt@sixt.is

KRÓNAN
– fyrst og fremst ódýr!
Stórkaup!
1999 kr. kg
Krónu kjúklingabringur
799 kr. kg
Krónu heill kjúklingur, ferskur
17% afsláttur
1,2 kg stk.
641 kr. kg
769 kr. stk.
Verð áður 933 kr. stk.
Danpo heill danskur kjúklingur, frosinn, 1,2 kg
HOLLUSTA Í KRÓNUNNI
3199 kr. kg
Ísfugl, kalkúnabringusneiðar
799 kr. pk.
Krúska Grænmetislasagna
100% hakk
1679 kr. kg
Ungnautahakk, 100% hakk
Án aukaefna, ekki viðbætt vatn og enginn sykur
2399 kr. kg
Ferskir, kjúklingalæri, úrbeinuð
FLJÓTLEGT & GOTT!
499 kr. pk.
Kitchen Joy austurlenskir réttir, 250 g
Heilsuréttir fjölskyldunnar
Gulrótarbuff, 650 g 1299 kr.
Indverskar grænmetisbollur, 750 g 1399 kr.
Grænmetislasagna, 1 kg 1599 kr.
Krónan Árbæ
Krónan Bíldshöfða
Krónan Breiðholti
Krónan Granda
Krónan Hvaleyrarbraut
Krónan Lindum
Krónan Mosfellsbæ
Krónan Reykjavíkurvegi
Krónan Vallakór
Krónan Akranesi
Krónan Reyðarfirði
Krónan Selfossi
Krónan Vestmannaeyjum

Blandaðu í kassann 24 stk. af þínum uppáhalds bragðtegundum!

Meðan birgðir endast!

25% afsláttur

3299 kr. kassinn

Bragðtegundir:
Kaffi- og karamellubragð, súkkulaðibragð og jarðarberjabragð

Verð áður ~~4416~~ kr. kassinn
Hámark próteindrykkur, 24x250 ml
3 bragðtegundir

SPAGETTÍ SQUASH

HOLLARA EN SPAGETTÍ

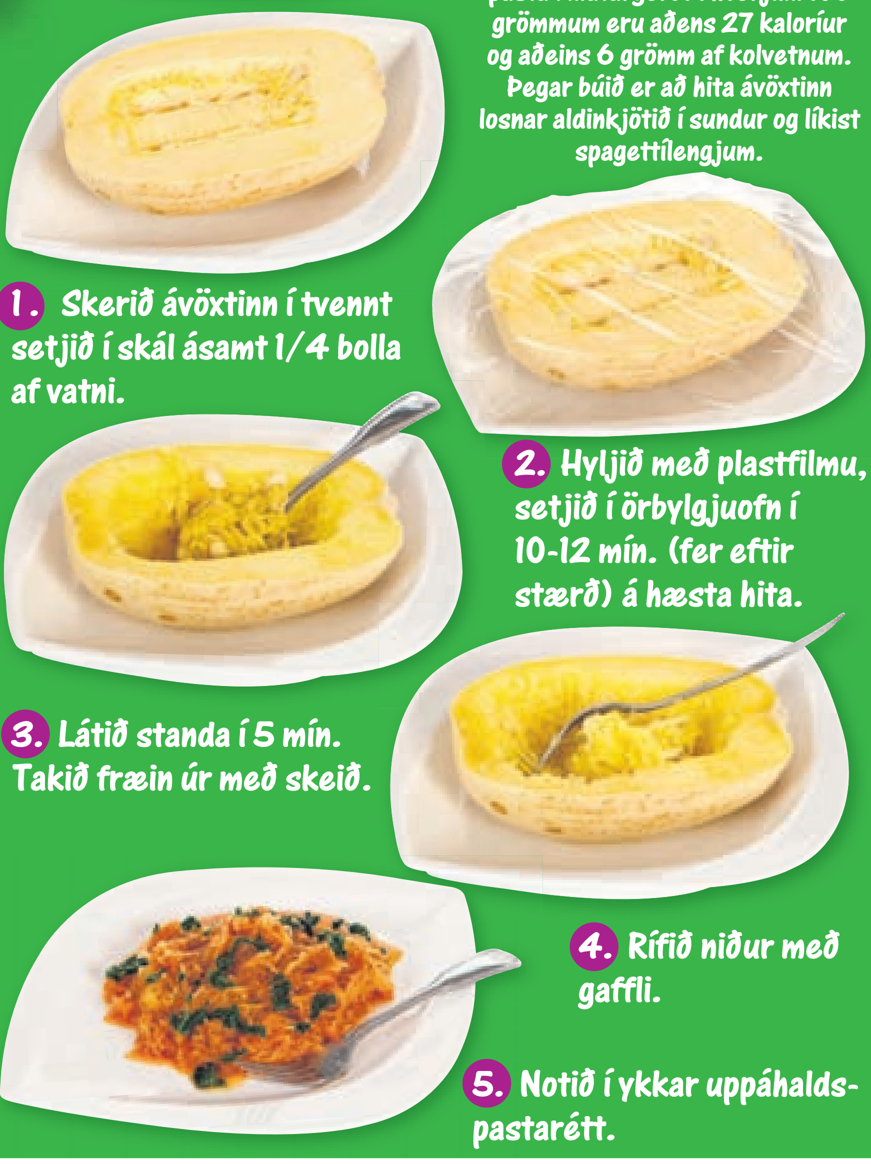
100 g = 27 kaloríur 6 g kolvetni

Nýtt

579 kr. kg

Spagettí squash

Spagettí squash er afbrigði af graskeri og er merkilegt fyrir þær sakir að gott er að matreiða það og nota í staðinn fyrir spagettí eða pasta í matargerð. Í hverjum 100 grömmum eru aðens 27 kaloríur og aðeins 6 grömm af kolvetnum. Þegar búið er að hita ávöxtinn losnar aldinkjötið í sundur og líkist spagettílengjum.



1. Skerið ávöxtinn í tvennt setjið í skál ásamt 1/4 bolla af vatni.
2. Hyljið með plastfilmu, setjið í örbylgjuofn í 10-12 mín. (fer eftir stærð) á hæsta hita.
3. Látið standa í 5 mín. Takið fræin úr með skeið.
4. Rífið niður með gaffli.
5. Notið í ykkar uppáhalds-pastarétt.

GULI MIÐINN Í KRÓNUNNI

25% afsláttur

15% afsláttur

Beet It rauðrófusafi
Stór, 1 lítri 572 kr. ~~673 kr.~~
Lítill, 250 ml 279 kr. ~~331 kr.~~

15% afsláttur

1759 kr. pk.

Verð áður ~~2072~~ kr.pk.
Natures Aid Beetroot, 90 stk.

20% afsláttur

Hylkin innihalda öfluga blöndu af vinveittum gerlum sem bæta meltinguna og halda þarmaflórunni réttri.

1822 kr. pk.

Verð áður ~~2277~~ kr. pk.
Candéa, 60 stk., Pro Cyan, 45 stk. eða Original gult, 60 stk.

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

LAUGARDAGUR

10. JANÚAR 2015

Tónleikar

20.00 Barokksveitin Camerata Øresund og tólf manna kammerkór skipaður íslenskum og skandinavískum einsöngvurum flytur Messías eftir Händel í Norðurljósasal Hörpu í kvöld. Miðaverð 3.500 krónur.

20.00 Djassdúettinn 23/8, sem skipaður er söngkonunni Stínu Ágústsdóttur og píanóleikaranum Önnu Grétu Sigurðardóttur, heldur tónleika til heiðurs sænsku djasssöngkonunni Monicu Zetterlund í Norræna húsinu. Með þeim leika Leo Lindberg á bassa og Einar Scheving á trommur. Miðaverð 2.000 krónur.

21.00 Kira Kira spilar á tónleikum í Mengi í kvöld. Tónleikarnir eru síðustu tónleikar hljómsveitarinnar sem er á leið í tónleikaferð. Miðaverð 2.000 krónur.

21.30 Tónlistarmaðurinn Mugison kemur fram á Malarkaffi á Drangsnesi. Tónlistarmaðurinn Borko hitar upp. Húsið opnar klukkan 21.00 og miðaverð er 2.000 krónur.

23.00 Ingvar Grétarsson og félagar leika og syngja á Ob-La-Dí-Ob-La-Da, Frakkastíg 8. Frítt inn.

23.00 Hljómsveitirnar VAR og For a Minor Reflection halda tónleika á Frederiksen Ale House í Hafnarstræti 5 í kvöld. Frítt inn.

Opnanir

13.00 Opnun sýningarinnar Litir Borgarness með verkum listakonunnar Michelle Bird í Safnahúsinu í Borgarnesi. Aðgangur ókeypis.

14.00 Sýningin Senn er sólarlag með teikningum eftir Kristin G. Jóhannsson verður opnuð í Mjólkurbúðinni, Kaupvangsstræti.

15.00 Sýningin Andvari eftir Valgerði Hafstað verður opnuð í Listasafni Kópavogs-Gerðarsafni í dag. Á sama tíma opnar fræðslu- og upplifunarsýningin Stúdíó Gerðar þar sem lögð er áhersla á sköpun og ímyndunarafl þátttakenda.

15.00 Tvær sýningar opna í Listasafni Akureyrar í dag. Í mið- og austursal er yfirlit á verkum Elísabetar Geirmundsdóttur, Konan í fjörunni. Í vestursal opnar sýningin (Ó)Stöðugleiki eftir Habby Osk. Aðgangur ókeypis.

18.00 Opnun á sýningunni Óljóst eftir listamanninn Þór Sigurþórsson í listamannarekna sýningarýminu Harbinger sem staðsett er á Freyjugötu 1.

Uppákomur

14.00 Haldið er upp á 70 ára sýningarafmæli Bæjarbíós í Hafnarfirði um helgina. Frítt í bíó báða dagana.

Bókmenntir

21.00 DJ Kári & Árni E a.k.a Alfons X spila á Kaffibarnum.

Tónlist

22.00 Rockabilly súpergrúbban 302's verður á Dillon í kvöld. Eitrað kvöld með miklu swingi og róli. 500 krónur inn.

Markaðir

12.00 Flóamarkaður til styrktar Konukoti verður í Eskihlíð 4 í dag til klukkan 16.00.

Listamaðurinn Þór Sigurþórsson býr og starfar í Reykjavík. Verk Þórs ögra skilningi á hversdagslegum hlutum og storka klisjum um hugmyndir um fegurð og náttúru.

SUNNUDAGUR

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

11. JANÚAR 2015

Tónleikar

15.15 Í faðmi flautunnar. Hlín Pétursdóttir Behrens sópran, Pamela de Sensi, þverflautuleikari og Eva Þyri Hilmarsdóttir píanóleikari spila á tónleikum í Norræna húsinu í dag. Tónleikarnir eru liður í tónleikasyrpu Norræna hússins, 15.15. Miðaverð 2.000 krónur.

17.00 Andrea Jónsdóttir leikur og kynnir lög af hljómplötum á Ob-La-Dí-Ob-La-Da, Frakkastíg 8. Frítt inn.

Félagsvist

14.00 Spiluð verður félagsvist í Breiðfirðingabúð.

Síðustu Forvöð

13.00 Síðasta sýningarhelgi sýningarinnar Endurbókun í Menningarmiðstöðinni Gerðubergi. Á sýningunni eru fjölbreytt bókverk eftir sjö listakonur sem unnin út gömlum bókum.

13.00 Sunnudagur er síðasti sýningardagur ljósmyndasýningarinnar Stelpumenning eftir Lauren Greenfield í Ljósmyndasafni Reykjavíkur. Heimildarmynd eftir Greenfield, Queen of Versaille verður einnig sýnd um helgina klukkan 13.30. Frítt inn.

Kvikmyndir

15.00 Kvikmyndasýning í boði MÍR félagsins, menningartengsl Íslands og Rússlands. Sýnd verður myndin Niðji Djengis-Khan. Myndin er með skýringum á ensku og er aðgangur ókeypis.

Uppákomur

13.00 Álfrún Helga Örnólfsdóttir leikkona og jógakennari stýrir jóga fyrir alla fjölskylduna á Kex hostel.

21.00 Sýningin Riled Up and Wasted on Light eftir Buddy Wakefield, þrefaldan heimsmeistara í ljóðaslammi í Mengi. Miðaverð 2.000 krónur.

Leiðsögn

14.00 Sunnudagsleiðsögn í Þjóðminjasafninu um sýninguna Þjóð verður til – Menning og samfélag í 1200 ár. Þátttaka ókeypis.

EKKI MISSA AF

MP5

Tjarnarbíó

Aukasýning verksins MP5 í Tjarnarbíó klukkan 20.00. MP5 er sett upp af leikhópnum Sómi Þjóðar. Hilmir Jensson og Tryggvi Gunnarsson skrifa, leika og leikstýra verkinu sem gerist í alþjóðlegri geimstöð í nálægri framtíð. Miðaverð 2.000 krónur.

Listamannaspjall

15.00 Listamaðurinn Sigtryggur Bjarni Baldvinsson og rithöfundurinn Steinunn Jóhannesdóttir verða með listamannaspjall út frá sýningunni 360 dagar í Grasagarðinum. Spjallið verður í forkirkju Hallgrímskirkju.

Myndlist

14.00 Sunnudagsleiðsögn í Listasafni Íslands. Þrír gestir spjalla um verk Helga Sigurðssonar, Arngríms Gíslasonar og Steingríms Eyfjörð.

Upplýsingar um viðburði sendist á hvar@frettabladid.is

BÆJARBÍÓ Kristinn segir góðan anda ríkja í húsinu. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Nóg að gera í Bæjarbíói

Bæjarbíó í Hafnarfirði heldur upp á sjötíu ára sýningarafmæli um helgina með bíósýningum og köku.

Haldið verður upp á 70 ára sýningarafmæli Bæjarbíós í Hafnarfirði um helgina.

Menningar- og listafélag Hafnarfjarðar tók við rekstri bíósins vorið 2014 af Kvikmyndasafni Íslands.

„Við höfum verið að viðhalda bæði kvikmyndaþættinum og einnig erum við að breyta húsinu í tónleika- og viðburðastað fyrir smærri leiksýningar og uppistand,“ segir Kristinn Sæmundsson, viðburðastjóri og menningarstjóri Menningar- og listafélags Hafnarfjarðar.

Hann segir mikla sál búa í húsinu. „Fólki þykir svo vænt um þetta hús og þetta er svo frábær viðburðastaður. Þetta „lúkkar“ svo vel, Kvikmyndasafnið hélt svo vel utan um þetta.“

Þann 10. janúar árið 1945 bauð bæjarstjórn Hafnarfjarðar íbúum bæjarins frítt í bíó. „Við ákváðum að fylgja fordæmi bæjarstjórnar frá því fyrir sjötíu árum og bjóða bæjarbúum í bíó,“ segir Kristinn. Nóg er fram undan hjá Bæjarbíói. „Við ætlum meðal annars að vera með eina pólska mynd í mánuði og eina krakkamynd og við ætlum að vera með einhvers konar hljómsveitakeppni núna í mars,“ segir Kristinn en hann segir af nægu að taka. „Svo höldum við bara áfram að sulla í rjómanum, það er nóg af rjóma á Íslandi.“

Afmælishátíðin hefst klukkan tvö, en frítt verður í bíó og boðið upp á afmælisköku. **-gló**

> **„Við ákváðum að fylgja fordæmi bæjarstjórnar frá því fyrir sjötíu árum og bjóða bæjarbúum í bíó.**
>
> *Kristinn Sæmundsson, viðburða-og menningarstjóri.*

Valgeir Viðarsson

Atlas endurhæfing býður Valgeir Viðarsson velkominn aftur til starfa eftir Mastersnám í stoðkerfis- og íþróttasjúkraþjálfun frá University of South Australia.

Við bjóðum einnig velkomin til starfa nýja sjúkraþjálfara, Sædísi Magnúsdóttur og Þorstein Ingvarsson

Tímapantanir í síma **552 6600**
og **afgreidsla@atlasendurhaefing.is**

Sædís Magnúsdóttir

Þorsteinn Ingvarsson

ATLAS ENDURHÆFING

Engjavegi 6, Íþróttamíðstöðinni Laugardal

ÚTSALA!
FULL BÚÐ AF SPENNANDI VÖRUM
ALLT AÐ
70%
AFSLÁTTUR
FRÁBÆRT ÚRVAL!
FRÁBÆR VERÐ!
EKKI MISSA AF ÞESSU - VERIÐ VELKOMIN Í HOLTAGARÐA OG GERIÐ GÓÐ KAUP FYRIR DÝRIN YKKAR
GÆÐIN SKIPTA MÁLI
DÝRARÍKIÐ
Holtagörðum ... fyrir dýravini
Stærsta og skemmtilegasta gæludýraverslun landsins
Sími 568 66 68
Opið 11 - 18 virka daga / 12 - 18 um helgar
Næg bílastæði á efra plani

Döðlu- og ólífupestó

Pestóið er fljótlegt og hentar mjög vel með grófu brauði eða hrökkkexi.

Ein krukka af rauðu pestói
Hálf krukka fetaostur og smá af olíunni líka
1½ dl svartar ólífur gróft saxaðar
1½ dl döðlur, smátt saxaðar
1½ dl af steinselju, smátt saxaðri
1½ dl af brotnum kasjúhnetum
2 hvítlauksrif, smátt skorin eða pressuð

Allt sett í skál og blandað saman. Gott er að geyma pestóið í ísskáp ef tími gefst.

fengið af Gulurraudurgraennogsalt.com

GIRNILEGT Döðlu- og ólífupestóið er bæði girnilegt og gott. MYND/BERGLINDG

Tröllahafrabrauð

Þetta brauð er bæði gott og fljótlegt.

2 dl tröllahafrar (eða venjulegir hafrar)
5 dl hveiti
1 dl hörfræ
1 dl rúsínur
1 dl hakkaðar heslihnetur
2 tsk. matarsódi
1 tsk. salt
4 dl hrein jógúrt
½ dl fljótandi hunang
½ dl lingonsylt (fæst í Ikea)

Ofn hitaður í 190°C. Þurrefnum blandað saman í skál og jógúrti, hunangi og sultu hrært saman við. Hrært saman í hrærivél. Deigið sett í smurt brauðform (fyrir u.þ.b. 1 1/2 lítra) og bakað í neðri hluta ofnsins í 50-60 mínútur.

Uppskrift fengin af heimasíðunni Ljufmeti.com

FLJÓTLEGT Brauðið er dásamlega gott nýbakað. MYND/LJUFMETI.COM

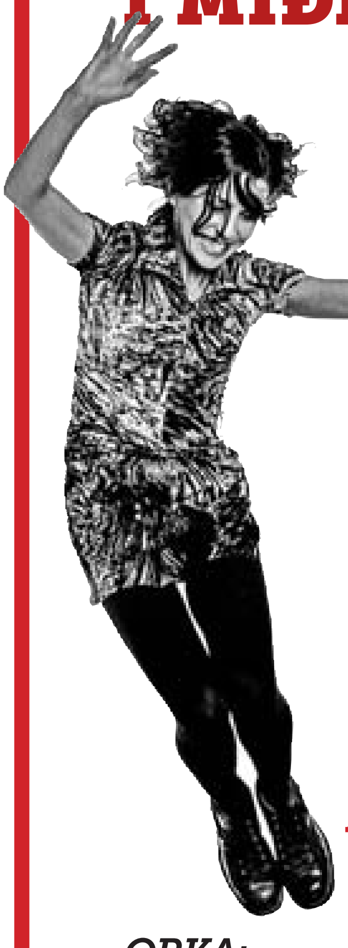
POPPPRINSINN Justin Bieber einbeitir sér að fyrirsætustörfunum þessa dagana.

Bieber og Lagerfeld í eina sæng

Poppprinsinn Justin Bieber sagði frá því fyrir þremur mánuðum að hann og tískukóngurinn Karl Lagerfeld væru að vinna saman að verkefni. Nú hefur leyndarmálið verið afhjúpað, en Bieber sat fyrir í myndatöku hjá Lagerfeld, einungis klæddur Saint Laurent-gallabuxum.

Bieber er greinilega mikið fyrir það að vera fáklæddur, en í vikunni birtist hann í nærfataauglýsingum fyrir Calvin Klein ásamt fyrirsætunni Lara Stone. Var misvel tekið í auglýsingarnar og fannst mörgum merkið leggjast lágt að fá Bieber sem andlit merkisins.

Kramhúsið
ORKUSTÖÐ Í MIÐBÆNUM



DANSNÁMSKEIÐ:
Afró
Contemporary
Magadans
Bollywood
Beyoncé dansar
Tangó
Balkan
Housedance

BARNANÁMSKEIÐ:
Skapandi dans
Tónlistarleikhús
Break
Popping
Afró börn + foreldri

Tryggið ykkur pláss!

ORKA:
Jane Fonda
Zumba
Yoga
Pilates
Músíkleikfimi

KRAMHÚSIÐ
Sími 551 5103 · kramhusid.is
KVIKA

ÁSA NINNA PÉTURSDÓTTIR EYLAND
Ása Ninna sýnir í fyrsta sinn á RFF línu sína Eyland sem er jafnframt frumraun hennar í fatahönnun. „Línan er minimalísk, einkennist af leðri, vönduðum sniðum og efnum. Ég hlakka mjög mikið til að taka þátt í þessu,“ segir Ása.

SIGRÍÐUR MARÍA SIGURJÓNSDÓTTIR SIGGA MAIJA
„Þetta er í annað sinn sem ég tek þátt í RFF. Ég myndi segja að þessi lína sem ég sýni sé aðallega byggð á grunni síðustu línu, en þaðan hef ég þróað hugmyndirnar og farið með þær enn lengra,“ segir Sigga.

ÝR ÞRASTARDÓTTIR ANOTHER CREATION
„Þetta er í þriðja sinn sem ég tek þátt, en áður var ég að hanna undir mínu eigin merki. Nú er ég að hanna undir merki Another Creation,“ segir Ýr. Í línu Another Creation eru fötin síbreytileg þannig að hægt er að uppfæra flíkina þannig að hún endist meira en eitt season. „Þetta er í fyrsta sinn sem ég sýni línu frá Another Creation, en við förum í gegnum verkefnið Startup Reykjavík í fyrra með hana. Við erum mjög spennt fyrir þessu,“ segir Ýr.

Þau sýna á Reykjavík Fashion Festival 2015

Sex íslenskir hönnuðir koma til með að sýna á Reykjavík Fashion Festival í mars. Linda Björg Árnadóttir sýnir fatnað frá merki sínu Scintilla, Ása Ninna Pétursdóttir sýnir vetrarlínu sína Eyland, magnea, JÖR by Guðmundur Jörundsson, Another Creation by Ýr Þrastardóttir og Sigga Maija. Hátíðin verður haldin í sjötta sinn í Silfurbergi í Hörpu, samhliða Hönnunarmars dagana 12.-15.mars. Hátíðin hefur síðastliðin ár styrkst og aukið vægi sitt og er í dag mikilvægur vettvangur fyrir íslenska hönnuði til þess að kynna sína hönnun, bæði hér heima og erlendis.

LINDA B. ÁRNADÓTTIR SCINTILLA
„Ég er mjög spennt fyrir þessu,“ segir Linda Björg Árnadóttir sem sýnir í fyrsta sinn á RFF. Scintilla verður fjögurra ára í ár en hingað til hefur merkið verið með heimilisvörur með textíl. „Stefnan hefur alltaf verið að koma með fatnað líkt og Missoni og Marimekko hafa gert. Þessi fatnaður verður þægilegur resort-fatnaður, áherslan verður á prjóna- og jersey-fatnað og auðvitað munstur og grafík, ásamt því að öll framleiðsla er lífræn,“ segir Linda.

GUÐMUNDUR JÖRUNDSSON JÖR
„Þetta er bara mjög spennandi. Nú er allt að fara á fullt að græja og koma öllu af stað,“ segir Guðmundur Jörundsson sem sýnir í fjórða sinn undir sínu merki. Hann mun bæði sýna kven- og karlafatnað og verður sýning hans með þeim stærri á RFF í ár. „Það er skemmtilegt að hafa þetta saman og hentar merkinu vel. Kvenfatnaðurinn er innblásinn af karlmannafatnaði svo þetta virkar vel saman,“ segir hann.

MAGNEA EINARSDÓTTIR MAGNEA
„Þetta er í annað sinn sem ég tek þátt, þetta er alltaf gaman og mikil törn fram undan,“ segir Magnea. Hún mun sýna nýja línu fyrir næsta haust á RFF. „Við höldum áfram í prjónalínunum og höfum mikið verið að gera tilraunir og þróun á prjónatækni, en ég hef verið að vinna með Sigrúnu Höllu samstarfskonu minni. Við framleiðum frumgerðirnar á Hvammstanga svo fram undan er mikil keyrsla þar á milli,“ segir Magnea.

Hugsar þú um heilsuna?

Langar þig að hætta að reykja?

Nicorette nikótínlyf draga úr nikótínþörf og fráhvarfseinkennum og auðvelda þér að hætta að reykja.

Það eru ekki allir reykingamenn eins. Þess vegna býður Nicorette upp á breitt úrval nikótínlyfja svo þú getir valið það lyfjaform sem hentar þér best sem aðstoð við að hætta að reykja.

nicorette auðveldar þér að hætta að reykja

Nicorette nikótínlyf (innihalda nikótín) eru notuð við tóbaksfíkn. Þau draga úr nikótínþörf og fráhvarfseinkennum og auðvelda reykingamönnum að draga úr eða venja sig af tóbaki. **Skammtar** eru einstaklingsbundnir eftir því hve mikið er reykt en hámarksdagskammtar eru: lyfjatyggigúmmí 24 stk., innsogslyf 12 tappar, nefúði 80 úðar, forðaplástur 1 stk., tungurótartöflur 40 stk., munnsogstöflur 15 stk., munnholsúði 64 úðar. Ekki er ráðlagt að nota Nicorette lengur en í eitt ár og nefúða og munnholsúða ekki lengur en í 6 mánuði og munnsogstöflur ekki lengur en í 9 mánuði. Sumir geta þurft meðferð í lengri tíma og er hugsanleg áhætta við langtímanotkun umtalsvert minni en áhættan af að reykja. Ráðgjöf og leiðsögn eykur venjulega líkur á því að fólki takist að hætta. Börn yngri en 15 ára mega ekki nota Nicorette og munnholsúðinn og munnsogstöflurnar eru ekki ætlaðar yngri en 18 ára. Munnsogstöflurnar má aðeins nota handa 12-17 ára skv. ráðleggingum læknis. **Frábendingar:** Ofnæmi fyrir nikótíni eða einhverju hjálparefnanna. Þeir sem hafa aldrei reykt. **Varnaðarorð:** Reykingafólk með nýlegt hjartadrep, óstöðuga eða versnandi hjartaöng (þ.m.t. Prinzmetal), alvarlegar hjartsláttartruflanir, ómeðhöndlaðan háþrýsting eða sem hefur nýlega fengið heilablóðfall skal einungis nota Nicorette undir nákvæmu eftirliti læknis. Gæta skal varúðar við notkun Nicorette hjá einstaklingum sem hafa nýlega farið í kransæðahjáveituaðgerð og aðrar æðaaðgerðir, hafa fengið ofnæmisbjúg eða ofsakláða eða eru með: alvarlegan háþrýsting, stöðuga hjartaöng, hjartabilun, æðasjúkdóm í heila, teppusjúkdóm í slagæðum útlima, sykursýki, óméðhöndlað skjaldvakaóhóf, krómfíklaæxli, skerta lifrar- eða nýrnastarfsemi, virkt skeifugarnar- eða magasár, bólgu í vélinda, munni eða koki, magabólgur, exems- eða ofnæmishúðbólgu (forðaplástur) eða sjúkdóma í koki eða berkju (innsogslyf). Yfirfærð ávanabinding getur komið fyrir. Lyfjatyggigúmmí inniheldur bútýlhýdroxýtólúen, sem getur valdið ertingu í slímhúð, xylitol, sem getur haft hægðalosandi áhrif og Classic inniheldur sorbitól og skulu þeir sem eru með frúktósaóþol ekki nota það. Nefúði inniheldur metýlparahýdroxýbensóat og própýlparahýdroxýbensóat, sem geta valdið ofnæmi og mjög sjaldan öndunarerfiðleikum. Ekki er mælt með nefúða handa einstaklingi með næman öndunarveg. Forðaplásturinn getur valdið ertingu í húð og snertiofnæmi. Forðast skal snertingu við augu og nef. Nicorette Microtab Lemon inniheldur aspartam sem breytist í fenýlalanín og getur haft skaðleg áhrif á einstaklinga með fenýlketónmigu. Gæta skal að munnholsúði fari ekki í augu. Hann inniheldur lítið magn af etanóli (alkóhól). Aðgát í návist barna: Nikótínskammtar sem fullorðnir geta þolað geta valdið alvarlegum eitrunareinkennum og verið banvænir litlum börnum. Geymið/fargið þar sem börn hvorki ná til né sjá. **Meðganga og brjóstagjöf:** Eingöngu skal nota Nicorette í samráði við heilbrigðisstarfsfólk. Nikótín berst yfir fylgju og hefur áhrif á hjartsláttartíðni og öndun fóstursins/nýburans. Nikótín berst í brjóstamjólk í magni sem getur haft áhrif á brjóstmylking. **Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið.** Markaðsleyfishafi: McNeil Denmark ApS. Umboð á Íslandi: Vistor hf., sími: 535-7000. IS/NIC-G/201412/5

nicorette
nicotin

Almenningur kýs sitt uppáhald

Hlustendaverðlaun útvarpsstöðva 365 miðla nálgast og getur fólkið kosið sitt fólk.

Aðalkosning fyrir Hlustendaverðlaun útvarpsstöðva 365 miðla, Bylgjunnar, FM957 og X-ins 977, fer af stað á mánudag, en forkosningu lauk í síðustu viku.

Hlustendaverðlaunin heiðra íslenskt tónlistarfólk í sjö flokkum, þar á meðal fyrir lag ársins, plötu ársins og söngkonu ársins.

Efstir úr hverjum flokki í forkosningu sameinast í aðalkosningunni sem verður á Vísi næstu daga. Henni lýkur 26. janúar.

Með þessu fyrirkomulagi fá allar útvarpsstöðvarnar og hlustendur þeirra jafnt vægi, enda hafa stöðvarnar ólíkan markhóp og áherslur. Valið í tilnefningarnar kemur frá hlustendum þannig að þeir sem verða útnefndir á Hlustendaverðlaununum eru val almennings í landinu. Verðlaunin verða afhent í beinni útsendingu á Stöð 2 og Bravó frá Gamla bíói 6. febrúar. Þar verður boðið upp á ýmis tónlistaratriði. Hlustendaverðlaun Bylgjunnar, FM957 og X977 fóru fyrst fram fyrir ári og heppnuðust mjög vel. - glp

VINSÆL SVEIT Hljómsveitin Amabadama hlýtur fimm tilnefningar á verðlaununum. MYND/AÐSEND

CHRIS MARTIN Martin og félagar í Coldplay voru vinsælastir á Spotify á síðasta ári.

Coldplay vinsælust á Spotify á Íslandi 2014

Enska hljómsveitin Coldplay var vinsælust á tónlistarveitunni Spotify á síðasta ári. Ed Sheeran átti vinsælasta lagið og platan In the Lonely Hour með Sam Smith var mest streymd. GusGus var eini íslenski flytjandinn á topp tíu.

Enska hljómsveitin Coldplay trónir á toppi mest spilaðra listamanna á Spotify á Íslandi árið 2014. Lagið I See Fire með Ed Sheeran var það vinsælasta og platan In the Lonely Hour með Sam Smith var sú mest streymda hér á landi árið 2014.

Aðeins einn íslenskur flytjandi komst á topp tíu-listann yfir mesta hlustun landsmanna á árinu, eða GusGus með plötuna Mexico. Aðspurður segir Njáll Þórðarson, tónlistarmaður og tengiliður Símans við Spotify, að fátt hafi komið sér á óvart varðandi listann, nema hvað að undarlegt sé að ekkert íslenskt lag hafi komist í efstu sætin. Íslensk jólatónlist var þó mjög mikið spiluð á tónlistarveitunni í desember.

Helstu ástæðuna fyrir lítilli íslenskri spilun telur hann að vitneskja um íslenska tónlist á Spotify hafi ekki verið mikil en að hún sé samt að aukast, en um 60 þúsund íslensk lög eru á tónlistarveitunni. „Ég held að íslenskir listamenn séu dálítið á byrjunarreit og hafi ekki enn áttað sig nógu vel á tækifærunum. Eitt lag á Spotify getur náð eyrum milljóna manna um leið og það kemur inn. Erlendir tónlistarmenn eru að nýta sér þetta mjög vel. Ég held að íslenskir listamenn haldi að þeir standi framar í markaðssetningu en þeir raunverulega gera," segir hann en tekur fram að Svavar Knútur hafi nýtt sér miðilinn vel. „Hann fær mjög góðar tekjur á Spotify."

ED SHEERAN

NJÁLL ÞÓRÐARSON

Njáll bætir við: „Við sem fylgjumst grannt með tónlist á netinu sjáum alltof oft dæmi um vinsæla íslenska listamenn sem kjósa að frumflytja lögin á Facebook með vísun á lagið á YouTube. Þar eru lögin svo með tugi og jafnvel hundruð þúsunda hlustana sem ekkert fæst fyrir. Það mætti spyrja sig hvort staða hljómsveitanna væri ekki allt önnur kysu þær að vísa á lagið í gegnum Spotify í stað þess að festa sig í neti frírrar spilunar."

Njáll segir að í fyrsta sinn fáist nú raunsönn mæling á hvaða tónlist landsmenn kjósi að hlusta á. „Það gleymist oft að áður en löglegar tónlistarveitur eins og Spotify komu til streymdu margir erlendri tónlist og hlóðu niður ólöglega en keyptu frekar þá innlendu. Engar opinberar tölur gáfu rétta mynd af heildarhlustuninni en með veitum eins og Spotify verður hlustunin bæði mælanleg og lögleg," segir hann en yfir 30 milljónir laga eru inni á veitunni. Samkvæmt tölum Spotify eru yfir fimmtíu milljónir virkra notenda að þjónustunni á heimsvísu, þar af 12,5 milljónir áskrifenda að Premium-þjónustunni. „Hér áður fyrr höfðu útvarpsstöðvar gríðarleg áhrif og vinsældalistarnir endurspegluðu spilun þeirra. Með netinu hefur opnast tónlistarheimur þar sem hver og einn getur sérsniðið dagskrána að áhugasviði sínu," segir hann.

Tugþúsundir Íslendinga eru á Spotify en nákvæma tölu vill tónlistarveitan ekki gefa upp. Eitthvað hefur verið um að fólk úr tónlistarbransanum hafi gagnrýnt veituna. Bæði telur það að hún gefi lítið í aðra hönd og að hún letji fólk frá því að kaupa plötur. „Ég hef tekið þátt í útgáfu á stórum plötum á Íslandi og hérna hefur plötusala aldrei verið tekjulind. Það eru mjög fáir sem hafa verið að gera alvöru pening úr þessu," segir Njáll, sem var í hljómsveitinni Land og synir. „Við gáfum út plötu sem fór í 7.800 eintökum og fengum nánast engar tekjur af því. Útgáfufyrirtækin eru að vernda sínar fjárfestingar og eðlilega segja þau að þetta sé eitthvað ljótt. En ef neytandinn finnur fjölina á netinu er ekki hægt að stoppa þá framþróun. Þá þarf að finna leiðir til að hagnast á þessu nýja formi." freyr@frettabladid.is

TOPP FIMM

MEST STREYMDU FLYTJENDURNIR

1 Coldplay
2 Sam Smith
3 Eminem
4 Ed Sheeran
5 Beyoncé

MEST STREYMDU LÖGIN

1 I See Fire
Ed Sheeran
2 Happy
Pharrell Williams
3 Rather Be
feat. Jess Glynne – Clean Bandit
4 Chandelier
Sia
5 Take Me to Church
Hozier

MEST STREYMDU PLÖTURNAR

1 In The Lonely Hour
Sam Smith
2 Eurovision Song Contest 2014 Copenhagen
Eurovision Song Contest
3 G I R L
Pharrell Williams
4 The New Classic
Iggy Azalea
5 1000 Forms of Fear
Sia
8 Mexico GusGus

„PHILIP SEYMOUR HOFFMAN
SÝNIR FULLKOMINN LEIK
Í SINNI SÍÐUSTU MYND"
PETER TRAVERS – ROLLING STONE
FRÁ METSÖLUHÖFUNDINUM JOHN LE CARRÉ
SEM FÆRÐI OKKUR
TINKER TAILOR SOLDIER SPY
A MOST WANTED MAN
- Boston Globe
„Einfaldlega frábær."
- Philadelphia Inquirer
„Ein af þessum fágætu myndum sem dvelja í huga þér löngu eftir að þú hefur yfirgefið kvikmyndahúsið."
St. Louis Post-Distpatch
„A Most Wanted Man heldur salnum allan tímann."
- Chicago Sun-Times
„Magnaður þriller... virkilega taugatrekkjandi."
- Los Angeles Times
„Hoffman skín skært í hlutverki sínu."
- Washington Post
„A Most Wanted Man er frábærlega vel sögð saga, þar sem þú veltir þér upp úr öllum leyndarmálunum."
- Village Voice
„Hoffman er einfaldlega stórkostlegur. Við munum ekki fá svona leikara á sjónarsviðið aftur"
- Rolling Stone
PHILIP SEYMOUR HOFFMAN
RACHEL McADAMS
WILLEM DAFOE
AND ROBIN WRIGHT
FILM4
medienboard
DEUTSCHER FILMFÖRDERFONDS
FILMNATION
SAMBÍÓIN EGILSHÖLL
FRUMSÝND 9. JANÚAR
SAMbio.is
SAMBÍÓIN

Hóruhúsin í Fuengirola

BAKÞANKAR
Jóns Sigurðar Eyjólfssonar

Ef eitthvað er heilagt hér á Spáni þá er það miðdegisverðurinn um tvöleytið. Hann er svo vel úti látinn að hver hnúfubakur væri vel sæmdur af skammtinum. Þessi hefð er Spánverjum svo geðgróin að ef eitthvað misferst við máltíð þessa verða þeir styggir rétt eins og Eiður Guðnason þegar hann sér lélegan dagskrárlið í sjónvarpinu. Ef miðdegisverður er ekki kominn í maga um klukkan fjögur eru þeir beinlínis hættulegir.

ÉG hef oft reynt þetta þar sem kona mín er spænsk og ég tek þennan miðdegisverð ekki hátíðlega þannig að stundum skolast þetta til hjá okkur. Nú síðast fór það þannig að við ætluðum að fá okkur miðdegisverð í bænum Fuengirola en fyrst varð ég að hitta danskan mann, sem stöðu sinnar vegna gat selt mér miða á leiki knattspyrnuliðs Málaga á vægu verði. Þekkti ég hann ekki en við höfðum sammælst um það á netinu að hittast á bar nokkrum til að ganga frá kaupunum. Við mættum þar klukkan hálf þrjú og var þá kona mín orðin viðskotaill. Hafði ég ekki áhyggjur af því þar sem reitt er fram tapas með hverjum drykk á bar þessum sem myndi seðja hungur hennar.

SÁ DANSKI reyndist vera ölkátur mjög og var orðinn kenndur þegar okkur bar að garði. Yfirvaraskegg hans var svo víðáttumikið að maður gat fengið það framan í sig ef hann leit skyndilega við. Þegar við fáum okkar svo vínglös gerir hann okkur þann grikk að stinga tapas okkar hjónakorna upp í sig. Meðan sá danski gægðist í glasið gaf konan mér eitt af þessum augnaráðum sem gera mann kvefaðan á augabragði.

ÞEGAR sá danski var orðinn sérlega uppveðraður af öllum fjörefnunum trúir hann okkur fyrir því að hér í Fuengirola séu hóruhúsin alveg sérdeilis góð. Ég fékk hálsbólgu undan augnaráði spúsu minnar. Ekki léttist andrúmsloftið þegar hann býðst til að fara með mig út á galeiðuna og sýna mér þessi gæðagleðihús. Þá finn ég hvar klipið er harkalega í lærið á mér undir borðinu. Spænski næringarskorturinn var kominn að hættumörkum.

Sagði Ziegler að sleppa áfenginu

Hollywood-leikarinn Shia LaBeouf gaf hinni tólf ára Maddie Ziegler góð ráð.

Hollywood-leikarinn Shia LaBeouf gaf hinni tólf ára Maddie Ziegler, sem leikur á móti honum í umdeildu myndbandi við lagið Elastic Heart með Sia, góð ráð.

LaBeouf, sem er fyrrverandi barnastjarna, varaði hana við því að neyta áfengis en sjálfur fór hann í meðferð á síðasta ári. „Hann sagði mér: „Ekki drekka. Þú skalt aldrei gera það. Ekki gera það sama og ég gerði“,“ sagði Ziegler við Elle.com. Hún segist hafa lært heilmikið af samtalinu við leikarann.

Ziegler þóttu aðferðir LaBeouf skrítnar þegar hann undirbjó sig fyrir myndbandið. „Hann hitar upp og gerir alls konar klikkaða hluti áður en hann byrjar. Hann hljóp um búrið og lamdi í það. Hann öskraði og gerði armbeygjur,“ sagði hún.

SHIA LABEOUF Hin tólf ára Maddie Ziegler lék á móti Shia LaBeouf í myndbandinu. NORDICPHOTOS/GETTY

SMÁRABÍÓ — AUKAKRÓNUR 5%

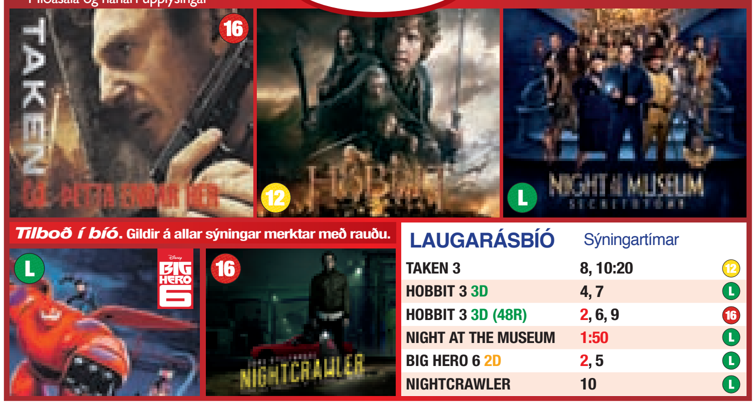
TAKEN 3	KL 5.30 – 8 – 10.30	16
THE HOBBIT 3 3D 48R	KL 1 - 2 - 5 – 8 - 10	12
THE HOBBIT 3 LÚXUS 3D 48R	KL 1 - 4 – 7 – 10	12
NIGHT AT THE MUSEUM 3	KL 2 - 4.30 – 5.45 - 8	L
EXODUS	KL 7	16
MOCKINGJAY – PART 1	KL 10.15	12
MÖRGÆSIR ÍSL TAL 2D	KL 1 - 3.30	L

HÁSKÓLABÍÓ — AUKAKRÓNUR 5%

TAKEN 3	KL 5.30 – 8 – 10.30	16
UNBROKEN	KL 6 – 9	16
THE HOBBIT 3 3D	KL 3 - 6 – 9	12
NIGHT AT THE MUSEUM 3	KL 3 - 5.30 - 8	L
MOCKINGJAY– PART 1	KL 3 - 10.15	12
MÖRGÆSIR ÍSL TAL 2D	KL 3	

FJÖLSKYLDUPAKKINN
MINNST 4 MIÐAR, A.M.K. 2 BÖRN Á ALDRINUM 2-11 ÁRA
Barnafjölskyldur fá alla miða á barnaverði
Miðasala á: eMiði

midi.is
Miðasala og nánari upplýsingar
LAUGARÁS BÍÓ
GLEÐILEGT NÝTT ÁR
AUKAKRÓNUR 5%

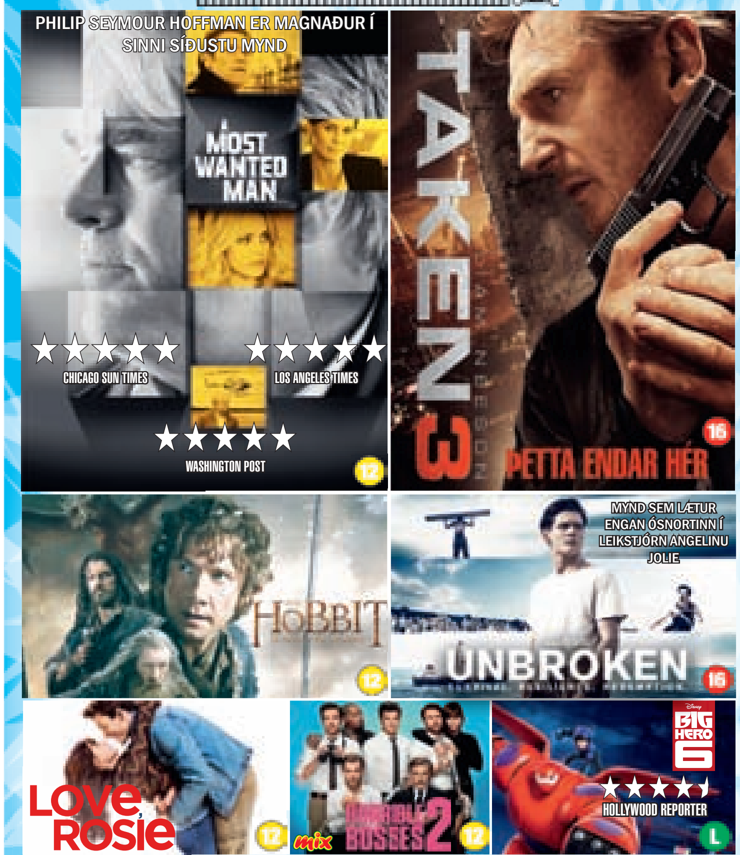


Tilboð í bíó. Gildir á allar sýningar merktar með rauðu.

LAUGARÁSBÍÓ Sýningartímar

TAKEN 3	8, 10:20	12
HOBBIT 3 3D	4, 7	L
HOBBIT 3 3D (48R)	2, 6, 9	16
NIGHT AT THE MUSEUM	1:50	L
BIG HERO 6 2D	2, 5	L
NIGHTCRAWLER	10	L

SAMBÍÓIN



SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

A MOST WANTED MAN	KL. 5:30 - 8
UNBROKEN	KL. 8 - 10:50
THE HOBBIT 3D	KL. 2 - 5 - 8 - 11
THE HOBBIT 2D	KL. 6 - 9
THE HOBBIT 2D VIP	KL. 2 - 5 - 8 - 11
HORRIBLE BOSSES 2	KL. 5:40 - 8 - 10:30
BIG HERO 6 ÍSLTAL 2D	KL. 1 - 2 - 3:40 - 5:40
DUMB AND DUMBER TO	KL. 1 - 3
INTERSTELLAR	KL. 10:20
ALGJÖR SVEPPI	KL. 1 - 3:20

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI — NÚMERUÐ SÆTI

A MOST WANTED MAN	KL. 8 - 10:30
UNBROKEN	KL. 5 - 8 - 10:50
LOVE, ROSIE	KL. 5:40 - 8 - 10:20
BIG HERO 6 ÍSLTAL 3D	KL. 1 - 3:20
BIG HERO 6 ÍSLTAL 2D	KL. 2 - 5:40
BIG HERO 6 ENSKT TAL 2D	KL. 5:40
FROSINN ÍSLTAL 2D	KL. 1

SPARBÍÓ
MERKTAR MEÐ GRÆNU EÐA APPELSÍNUGULU KR.750 Á APPELSÍNUGULT OG KR. 1000 Á GRÆNT

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

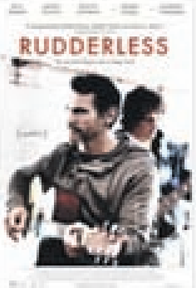
TAKEN 3	KL. 3 - 5:30 - 8 - 10:30
A MOST WANTED MAN	KL. 8 - 10:40
LOVE, ROSIE	KL. 3:20 - 5:40 - 8
HORRIBLE BOSSES 2	KL. 3 - 5:30 - 8 - 10:20
BIG HERO 6 ÍSLTAL 2D	KL. 3:20 - 5:40
EXODUS: GODS AND KINGS 2D	KL. 10:20

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

TAKEN 3	KL. 8 - 11
THE HOBBIT 3D	KL. 5 - 8
THE HOBBIT 2D	KL. 2 - 10.20
BIG HERO 6 ÍSLTAL 3D	KL. 2
BIG HERO 6 ÍSLTAL 2D	KL. 5

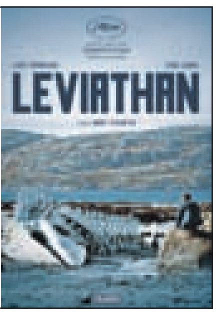
SAMBÍÓIN AKUREYRI

A MOST WANTED MAN	KL. 8
UNBROKEN	KL. 8 - 10:50
LOVE, ROSIE	KL. 5:40
HORRIBLE BOSSES 2	KL. 10:30
BIG HERO 6 ÍSLTAL 3D	KL. 1 - 3:20 - 5:40
BIG HERO 6 ÍSLTAL 2D	KL. 1
ALGJÖR SVEPPI	KL. 3:20



BÍÓ ★ PARADÍS
HAPPY HOUR Á BARNUM 17-20

Believe	16.00
Andri og Edda	16.00
Rudderless	18.00, 23.00
Turist ENG SUB	15.45
Turist	15.45
20,000 days on earth	18.00
Leviathan	20.00
Winter sleep	20.00
Mommy	20.00
Hross í oss ENG SUB	22.30



ÚTSALA

30-70%

AFSLÁTTUR AF ALLSKONAR VÖRUM

ÁRNASYNIR

ÚTILÍF

GLÆSIBÆ | KRINGLUNNI | SMÁRALIND | utilif.is

SPORT

Tveir markahæstu leikmennirnir í Þýskalandi í hópnum hjá Patreki

HANDBOLTI Patrekur Jóhannesson, þjálfari austurríska landsliðsins í handbolta, er búinn að ganga frá HM-hópnum sínum, en hann kynnti í gær 18 manna hópinn sinn í gær.

Fá lið eru jafn vel sett í hornunum og Austurríki, en Patrekur er með tvo markahæstu leikmenn þýsku 1. deildarinnar, bestu deildar í heimi, í sínu liði.

Hinn þrautreyndi Robert Weber, hægri hornamaður Magdeburg, er markahæstur í deildinni með 159 mörk, og hinn brasilíski Raul Santos, vinstri hornamaður Gummersbach, er næstmarkahæstur í deildinni með 150 mörk.

Búist er við miklu af Raul Santos sem minnti rækilega á sig á EM í Danmörku í janúar í fyrra, en í heildina er Austurríki með ágætt lið sem getur gert fína hluti. Tíu úr liðinu spila heima en sjö spila í Þýskalandi.

Auðvelt hjá U21 gegn Litháen

HANDBOLTI Íslenska landsliðið í handbolta skipað leikmönnum 21 árs og yngri fór vel af stað í forkeppni HM 2015 í gær, en riðill Íslands er spilaður í Strandgötu þessa helgina.

Drengirnir völtuðu yfir Litháen, 27-15, eftir að vera 15-5 yfir í hálfleik. Valsmaðurinn Sturla Magnússon var markahæstur með sjö mörk en í markinu varði Ágúst Elí Björgvinsson úr FH 70 prósent þeirra skota sem hann fékk á sig. Drengirnir eiga erfiðasta leikinn fyrir höndum í dag gegn Noregi. - tom

GEGNUMBROT Elvar Ásgeirsson, leikstjórnandi Aftureldingar og Íslands, brýst í gegnum vörn Litháen, en okkar drengir unnu auðveldan sigur. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

LEIKMANNAHÓPUR ÍSLANDS

Markverðir: Hannes Þór Halldórsson (KR, 26 landsleikir), Ögmundur Kristinsson (Randers, 2), Ingvar Jónsson (Start, 1).

Varnarmenn: Sölvi Geir Ottesen (FC Ural, 25 leikir/0 mörk), Theodór Elmar Bjarnason (Randers, 14/0), Hallgrímur Jónasson (OB, 12/3), Hjörtur Logi Valgarðsson (Sogndal, 8/0), Jón Guðni Fjóluson (Sundsvall, 5/0), Sverrir Ingi Ingason (Viking, 1/0), Haukur Heiðar Hauksson (AIK, nýliði), Hörður Árnason (Stjörnunni, nýliði).

Miðjumenn: Rúrik Gíslason (FCK, 33/2), Björn Daníel Sverrisson (Viking, 1/0), Guðlaugur Victor Pálsson (Helsingborg, 1/0), Guðmundur Þórarinsson (Sarpsborg, 1/0), Rúnar Már Sigurjónsson (Sundsvall, 1/1), Þórarinn Ingi Valdimarsson (FH, 1/0), Kristinn Steindórsson (Columbus Crew, nýliði), Ólafur Karl Finsen (Stjörnunni, nýliði).

Sóknarmenn: Matthías Vilhjálmsson (Start, 11/1), Jón Daði Böðvarsson (Viking, 8/1), Elías Már Ómarsson (Keflavík, nýliði), Hólmbert Aron Friðjónsson (Bröndby, nýliði).

ÚRSLIT

ÆFINGAMÓT Í HANDBOLTA

SVÍÞJÓÐ - ÍSLAND 30-24 (14-10)

Mörk Íslands: Ásgeir Örn Hallgrímsson 6, Arnór Þór Gunnarsson 4, Sigurbergur Sveinsson 4, Gunnar Steinn Jónsson 3, Vignir Svavarson 2, Stefán Rafn Sigurmannsson 2, Rúnar Kárason 1, Róbert Gunnarsson 1, Gudmundur Á. Ólafsson 1.

NÆSTU LEIKIR

Álaborg: Danmörk - Ísland í dag kl. 18.30
Árósar: Ísland - Slóvenía sunnud. kl. 13.45

UNDANKEPPNI HM U-21 2015

ÍSLAND - LITHÁEN 27-15 (15-5)

Mörk Íslands (skot): Sturla Magnússon 7 (8), Gunnar Þórsson 3/1 (3/1), Alexander Örn Júlíusson 3 (4), Adam Haukur Baumruk 3 (6), Ómar Ingi Magnússon 3 (7/1), Sigvaldi Guðjónsson 2 (2), Birkir Benediktsson 2 (5), Daníel Arnar Róbertsson 1 (1), Elvar Ásgeirsson 1 (1), Kristinn Bjarkason 1 (1), Starri Friðriksson 1 (2), Daníel Matthíasson (1), Böðvar Páll Ásgeirsson (2).

Varin skot: Ágúst Elí Björgvinsson 19 (27, 70%), Grétar Ari Guðjónsson 5 (12/3, 42%).

LEIKIR HELGARINNAR

Noregur - Ísland í dag kl. 14.00
Eistland - Litháen í dag kl. 16.00
Litháen - Noregur á morgun kl. 14.00
Ísland - Eistland á morgun kl. 16.00
Allir leikir fara fram í Strandgötu, Hafnarfirði.

DOMINO'S-DEILD KARLA

KEFLAVÍK - SKALLAGR. 78-75 (34-40)

Keflavík: Davon Usher 25/9 fráköst/5 stolnir, Guðmundur Jónsson 13/8 fráköst, Valur Orri Valsson 10/5 frákös, Gunnar Einarsson 8, Davíð Páll Hermannsson 6/8 fráköst, Reggie Dupree 5, Arnar Freyr Jónsson 4, Þröstur Leó Jóhannsson 3/6 fráköst, Andrés Kristleifsson 2,

Skallagrímur: Tracy Smith Jr. 23/12 fráköst, Páll Axel Vilbergsson 16/10 fráköst, Magnús Þór Gunnarsson 14/8 fráköst, Davíð Ásgeirsson 11, Sigtryggur Arnar Björnsson 7, Egill Egilsson 3/4 fráköst, Daði Berg Grétarsson 1.

FJÖLNIR - SNÆFELL 84-88 (38-35)

Fjölnir: Jonathan Mitchell 19/4 fráköst, Sindri Már Kárason 16/9 fráköst, Garðar Sveinbjörnsson 14/5 fráköst, Ólafur Torfason 14, Arnþór Freyr Guðmundsson 11, Róbert Sigurðsson 6/4 fráköst, Emil Þór Jóhannsson 2, Davíð Ingi Bustion 2/4 fráköst.

Snæfell: Christopher Woods 24/13 fráköst, Sigurður Á. Þorvaldsson 23, Austin Magnus Bracey 18, Sveinn Arnar Davíðsson 8/6 fráköst, Stefán Karel Torfason 8.

STAÐAN

KR	12	12	0	1212:965	24
Tindastóll	12	10	2	1139:1008	20
Keflavík	12	7	5	970:982	14
Stjarnan	12	7	5	1044:1013	14
Haukar	12	7	5	1046:1008	14
Njarðvík	12	6	6	1003:954	12
Snæfell	12	6	6	1050:1089	12
Grindavík	12	5	7	1053:1109	10
Þór Þ.	11	5	6	998:1031	10
Skallagrímur	12	2	10	956:1115	4
ÍR	11	2	9	900:943	4
Fjölnir	12	2	10	986:1140	4

visir.is
Meira um leiki gærkvöldsins

Naut hverrar mínútu á árinu

Nýtt starfsár hefst senn hjá landsliðsþjálfurunum Lars Lagerbäck og Heimi Hallgrímssyni en Ísland mætir Kanada í tveimur vináttulandsleikjum síðar í mánuðinum. Svíinn hlakkar til að kynnast nýjum mönnum.

FÓTBOLTI Sex nýliðar voru valdir í landslið Íslands sem mætir Kanada í tveimur æfingaleikjum sem fara fram í Flórída dagana 16. og 19. janúar. Þar að auki eru sjö leikmenn sem eiga einn landsleik að baki en í 23 manna landsliðshópi Íslands eiga aðeins þrír leikmenn meira en 20 leiki að baki.

Það skýrist af því að leikirnir fara ekki fram á alþjóðlegum leikdögum og því verða viðkomandi félagslið að leggja blessun sína yfir að leikmennirnir gefi kost á sér í verkefnið. Átta erlend félög neituðu að gefa frá sér leikmenn í verkefnið – þeirra á meðal Vålarenga (Viðar Örn Kjartansson), Norrköping (Arnór Ingvi Traustason) og Álasund (Aron Elís Þrándarson).

Heimir Hallgrímsson, annar þjálfara íslenska liðsins, sagði að leikir sem þessir væru þó afar dýrmætir, ekki síst fyrir leikmenn sem spila í Pepsi-deildinni á Íslandi þar sem það verður sífellt erfiðara að komast í landsliðið, ekki síst þar sem Ísland á nærri 100 atvinnumenn í knattspyrnu víða í Evrópu.

> „Hvort ég verði áfram tengdur liðinu verður bara að koma í ljós.
>
> *Lars Lagerbäck landsliðsþjálfari.*

Kynnast persónunum

Lars Lagerbäck tók undir þetta og bætti við að þar sem Ísland eigi afar mikilvæga leiki fram undan á árinu sé nauðsynlegt að fá vináttulandsleiki sem má nota fyrir nýja leikmenn og tilraunastarfsemi.

„Það er beinlínis hættulegt að setja óreynda leikmenn beint inn í mikilvæga leiki,“ sagði Lagerbäck í samtali við Fréttablaðið í gær. „Vináttulandsleikir skipta því gríðarlega miklu máli fyrir framtíðina því þar fá óreyndir landsliðsmenn, ungir sem og þeir eldri, tækifæri til að þróa sinn leik og kynnast landsliðsumhverfinu, þjálfurunum og okkar áherslum.“

Hann segir að þetta sé tækifæri fyrir þjálfarana til að kynnast nýjum leikmönnum og Lagerbäck er spenntur fyrir því. „Þarna fær maður tækifæri að sjá hvort þetta séu sterkar persónur, hvort maður þurfi að ýta við þeim eða segja þeim að reyna ekki of mikið. Ég hlakka til að kynnast þessum ungu leikmönnum, sérstaklega þeim sem stóðu sig svo vel með U-21 landsliðinu. Það verður gaman að sjá hvort þeir geta tekið þetta skref upp á við með A-landsliðinu.“

Kannski get ég setið upp í stúku

Lagerbäck segist afar spenntur fyrir því að hefja nýtt starfsár með landsliðinu en það gæti mögulega orðið hans síðasta með íslenska landsliðinu, komist það ekki áfram í lokakeppni EM sem fer fram í Frakklandi á næsta ári.

Hann segir að hann muni standa við þá ákvörðun að stíga til hliðar þegar samningur hans rennur út. „Ég verð að gera mér grein fyrir því hversu gamall ég er,“ segir hann og hlær. „Heimir er þar að auki með áframhaldandi samning og mun taka einn við liðinu fyrir næstu undankeppni. En ég útiloka ekkert – kannski get ég setið uppi í stúku og haft skoðun á því sem Heimir er að gera.“

Hann segist ekki hafa hugleitt hvað taki við hjá sér eftir að verkefni hans með íslenska landsliðinu lýkur.

Átti yndislegt ár

„Hvort ég verð áfram tengdur liðinu eða ekki verður bara að koma í ljós. Ég hef ekki hugleitt það. En vonandi gefst mér vit til að átta mig á því að líklega ætti ég bara að setjast í helgan stein,“ segir Lagerbäck og segir að hann hafi verið afar ánægður með nýliðið ár – sem og öll þrjú árin sem hann hafi starfað hjá KSÍ. „Ég naut hverrar mínútu. Þetta var yndislegt ár. Ég hef notið þess að starfa með leikmönnum, starfsmönnum KSÍ og fjölmiðlamönnum. Það er ótrúlegt hvað tíminn hefur liðið hratt en það er alveg ljóst að ég verð áfram mikill aðdáandi íslensks fótbolta um ókomin ár.“ eirikur@frettabladid.is

SPENNTIR FYRIR 2015 Heimir Hallgrímsson og Lars Lagerbäck horfa björtum augum til ársins með íslenska landsliðinu. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Gerði mistök fyrir Tékklandsleikinn

Lars Lagerbäck segir að leikmenn hafi nálgast leikinn gegn Tékklandi í haust af of mikilli varkárni og segir að það sé að hluta til þjálfurunum að kenna. „Þetta er ekki í fyrsta sinn sem það gerist hjá mér. Það gerðist í tapleiknum gegn Kýpur og þegar ég þjálfaði í Svíþjóð. Svo virðist sem eitthvað breytist í hugarfari leikmanna þegar vel gengur,“ segir Lagerbäck en Ísland vann fyrstu þrjá leiki sína í undankeppni EM 2016 samtals 8-0 áður en strákarnir töpuðu fyrir Tékklandi í Plzen, 2-1.

„Það vantaði grimmd í leikmenn. Þeir pössuðu sig of mikið á því að gera mistök og þegar það gerist þá dettur getustigið um nokkur prósentustig. Gegn jafn sterku liði og Tékklandi þurfa menn að þora og vera grimmir. Þetta er eitthvað sem við munum vinna í með leikmönnum og vonandi endurtekur þetta sig ekki.“

Hefði viljað sjá betri frammistöðu hjá nokkrum

Aron Kristjánsson, landsliðsþjálfari í handbolta, var ekki ánægður með alla í vináttuleiknum gegn Svíum.

HANDBOLTI „Það voru góðir kaflar í leiknum en líka mjög slakir kaflar, sérstaklega fyrstu tíu mínúturnar í seinni hálfleik,“ sagði Aron Kristjánsson, landsliðsþjálfari í handbolta, við Fréttablaðið eftir 30-24 tap gegn Svíum í vináttuleik í Kristianstad í gær.

„Fyrstu tíu mínúturnar í seinni hálfleik voru sérstaklega slæmar þar sem við gerðum marga tæknifeila og vorum seinir til baka í vörnina. Við náðum aðeins að stoppa þetta af undir lokin og spila þokkalega, en þetta var kaflaskipt,“ segir Aron.

Ísland var án Arons Pálmarssonar, Guðjóns Vals Sigurðssonar, Arnórs Atlasonar og Alexanders Peterssonar í leiknum, en Aron notaði leikinn til að gefa þeim sem stóðu á barmi þess að komast til Katar lokatækifæri til þessa.

„Við ákváðum að hvíla vissa menn í þessum leik, en nú fáum við tvo leiki þar sem við getum stillt upp okkar sterkasta,“ segir Aron, en HM-hópurinn var valinn eftir leikinn í gærkvöldi og verður spilað á honum í hinum leikjunum á þessu æfingamóti gegn Dönum og Slóvenum.

„Þetta eru í heildina fimm leikir og þarna fengu nokkrir leikmenn fína reynslu – leikmenn sem hafa verið í minni hlutverkum. Það er gott upp á framhaldið. Núna fáum við tvo leiki með okkar besta lið sem er meira en nóg, en við verðum líka að passa að keyra ekki liðið út. Meiningin með þessum leik var að gefa öðrum spilurum frekari reynslu.“

Aron viðurkennir fúslega að þeir sem ekki eru fastamenn í liðinu hefðu mátt standa sig betur, en á löngum köflum var ekki sjón að sjá strákana í gær, hvort heldur sem er í vörn eða sókn.

„Maður hefði viljað sjá betri frammistöðu hjá nokkrum, en nú verður maður bara að meta stöðuna úr því sem komið er. Þetta miðast ekki bara við leikinn í kvöld heldur allan undirbúninginn og hvað okkur skortir taktískt,“ segir Aron, en Ísland mætir Svíþjóð svo aftur í riðlakeppni HM eftir viku.

„Þessu leikur hafði auðvitað enga þýðingu nema bara að geta lært nokkra hluti sem þeir eru að gera og reyna að undirbúa okkur fyrir Katar. Þegar við mætum þangað verðum við klárir með okkar besta lið og mætum þeim að fullu,“ segir Aron Kristjánsson.

Ísland mætir Dönum í dag og Slóvenum á morgun. - tom

ÁKVÖRÐUN Aron valdi lokahópinn eftir leikinn. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

LAGER SALA

allt að 70% afsláttur

NORTH ROCK

Kuldaúlpur

BÖRN & FULLORÐNIR
9000 kr - 12000 kr

Flíspeysa

Börn-dömur & herrar
4000 kr - 5000 kr

100% Merino-ull

Börn-dömur & herrar
Verð frá 3500-5500 kr stk

Útivistarbuxur

Dömu & herra
9000 kr

Flísjakkar

Dömu & herra
6000 kr

Kuldaúlpur

Kuldaúlpur
-til í sex litum
Verð: 15.000 kr

Við bjóðum mikið úrval!

OPNUNARTÍMI
Laugardagur kl. 12-16 & sunnudagur kl. 12-16

Víkurhvarf 2 - Kópavogur
-sama hús og Fjölsmiðjan

Skemmtileg ábyrgð að vera hetja eða skúrkur

Björgvin Páll Gústavsson er bjartsýnn fyrir HM í Katar og sjálfstraustið er í botni þessa dagana.

HANDBOLTI „Við viljum auðvitað vera á öllum stórmótum. Við förum kannski inn á sérstökum forsendum en við hugsum ekki um það heldur að standa okkur á mótinu," segir markvörðurinn Björgvin Páll Gústavsson.

Klisjan vörn og markvarsla vinna leiki er jafn gömul handboltanum og Björgvin þekkir vel þessa pressu. Hann er oftar en ekki annaðhvort hetja eða skúrkur.

„Ég held ég hafi valið þetta starf út af þessu. Þetta er skemmtileg ábyrgð. Samspil varnar og markvörslu skiptir gríðarlega miklu eins og sjá mátti á leikjunum gegn Þjóðverjum. Ef vörnin stendur vel þá erum við venjulega traustir á bak við og öfugt. Ég einbeiti mér mest að sjálfum mér. Það er að verða fyrir sem flestum boltum og ég tel okkur markmennina vera á góðri leið," segir Björgvin en hann hefur spilað vel í Þýskalandi í vetur og er klár í bátana.

„Sjálfstraustið er mjög gott og ég er í toppstandi. Það er allt í mjög góðu jafnvægi fyrir mótið og vonandi ver ég fullt af boltum á mótinu. Ef ekki þá er það gamla klisjan um samspil varnar og markvörslu," segir Björgvin Páll og glottir við. Hann ætlar sér stóra hluti, eins og alltaf, í Katar.

„Við förum ekki sem túristar á þetta mót heldur ætlum við að ná árangri. Það er gaman að hafa allan hópinn og mér finnst við vera mjög einbeittir. Ég fer nokkuð bjartsýnn á þetta mót." - hbg

ÖFLUGUR Björgvin er alltaf ákveðinn og bjartsýnn. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

ALLT Í ÖLLU Elvar Már Friðriksson hjá LIU Brooklyn. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Þriðji tíu körfu leikur Elvars

KÖRFUBOLTI Elvar Már Friðriksson var bæði með flest stig (18) og flestar stoðsendingar (7) fyrir sitt lið þegar LIU Brooklyn vann 82-81 sigur á Sacred Heart í framlengdum leik í bandaríska háskólakörfuboltanum í fyrrinótt.

Elvar Már átti með beinum hætti þátt í tólf körfum LIU Brooklyn liðsins í leiknum en hann skoraði fimm körfur og gaf sjö stoðsendingar. Þetta var í þriðja sinn á tímabilinu sem Elvar kemur að tíu körfum eða meira í einum leik en auk þess á hann þrjá níu körfu leiki.

Martin Hermannsson skoraði tólf stig í leiknum og saman voru íslensku leikmennirnir með 30 stig og 10 stoðsendingar í leiknum. Þetta er í fyrsta sinn sem strákarnir sameinast við að ná bæði 30 stigum og 10 stoðsendingum í sama leiknum. Mest hafa þeir þó skorað saman 34 stig en að meðaltali eru þeir að skora 19,4 stig og gefa 7,6 stoðsendingar í leik á sínu fyrsta tímabili í bandaríska háskólaboltanum. - óój

Helgin á Sportstöðvum 365

SJÓNVARP Að venju er nóg um að vera á sportstöðvum 365 en hér fyrir neðan má sjá þá leiki í enska og spænska sem verða sýndir beint um helgina.

SPORT HD

LAUGARDAGUR 10. JANÚAR

12.45 Sunderland - Liverpool	Sport 2
15.00 Chelsea - Newcastle	Sport 2
15.00 Everton - Man. City	Sport 3
15.00 Swansea - West Ham	Sport 4
15.00 Leicester - Aston Villa	Sport 5
15.00 Burnley - QPR	Sport 6
15.00 WBA - Hull	Stöð 3
15.00 Real Madrid - Espanyol	Sport
17.30 C. Palace - Tottenham	Sport 2
18.00 Hyundai Tournament	Golfstöðin

SUNNUDAGUR 11. JANÚAR

13.30 Arsenal - Stoke City	Sport 2
16.00 Man. Utd - Southampton	Sport 2
18.00 Granada - Real Sociedad	Sport
19.30 Hyundai Tournament	Golfstöðin
20.00 Barcelona - Atletico	Sport

Er orðinn meira vinnudýr

Róbert Gunnarsson segir að sitt hlutverk í landsliðinu hafi breyst á síðustu árum og sjálfur hafi hann breyst sem leikmaður. Hann hefur ekki áhyggjur af færri mörkum af línunni síðan Ólafur Stefánsson hætti.

HANDBOLTI „Ég hef ekki hugmynd um hvaða mót þetta er hjá mér," sagði brosmildur línumaður landsliðsins, Róbert Gunnarsson, en hann spilaði á sínu fyrsta stórmóti árið 2004. Þá fór EM fram í Slóveníu. Síðan þá hefur mikið vatn runnið til sjávar og í dag er Róbert einn af reyndari mönnum liðsins og veit vel hvernig slag hann er að fara út í.

„Það er aðeins öðruvísi stemning fyrir þetta mót en oft áður. Aðeins lengra ferðalag en oftast og svo er gaman að fá að upplifa eitthvað annað en Evrópu. Við erum vanir alls konar umgjörð og ég er ekkert að velta mér upp úr því hvort það komi mikið af fólki á leikina eða ekki."

Róbert segir það mikinn kost að vera á sama staðnum allt mótið og þurfa ekki að ferðast mikið. „Ég held að þetta verði mikil og skemmtileg upplifun."

Munar mikið um Óla

Róbert og félagar á línunni hafa legið undir nokkurri gagnrýni enda hefur mörkum af línunni fækkað umtalsvert. Þau voru til að mynda ekki nema þrjú í leikjunum tveimur gegn Þjóðverjum hér heima. Eðlilega munar mikið um að Ólafur Stefánsson er hættur enda mataði hann línumennina stanslaust. Hvernig lítur Róbert á þetta?

„Er þetta ekki bara af því ég er orðinn svona gamall? Viljið þið ekki fá það svar," segir Róbert og hlær áður en hann setur sig í alvarlegri stellingar.

„Leikur liðsins hefur auðvitað breyst undanfarin ár og ég get kannski ekki tjáð mig mikið um þetta. Eflaust getum við Kári gert eitthvað betur til að fjölga mörkum af línunni og eflaust geta félagar okkar það líka," segir Róbert og viðurkennir fúslega að auðvitað hafi mikið breyst með brotthvarfi Ólafs Stefánssonar úr landsliðinu.

> **Óli dró alltaf svakalega mikið til sín og bara það að hafa hann á parketinu skilaði miklu.**
>
> *Róbert um áhrif Ólafs Stefánssonar*

„Það tekur tíma að finna nýja lífæð eftir að Óli hætti. Hann dró alltaf svakalega mikið til sín og bara það að hafa hann á parketinu skilaði miklu. Það gefur augaleið að öll lið myndu sakna manns eins og Óla þó svo að við séum vel staddir með Alexander og fleiri. Þetta eru samt öðruvísi leikmenn."

Hættur að hugsa um fyrirsagnir

Línumaðurinn bendir einnig á að mikil meiðsli hafi verið í liðinu síðustu ár og Ísland sjaldan með sitt allra sterkasta lið á síðustu stórmótum.

„Það hefur verið mikið rót á liðinu vegna meiðsla og þetta er í fyrsta skipti núna í langan tíma sem við erum allir saman. Ég vona að við finnum taktinn núna," segir Róbert en markaskorun skiptir þó ekki öllu máli hjá honum.

„Að vinna leiki skiptir öllu. Ef við förum í gegnum mótið án þess að ég skori og við vinnum gullið þá verð ég eðlilega hæstánægður. Ég hef engar áhyggjur af þessu. Að vera línumaður snýst um meira en að skora og ég til að mynda hef breyst mikið í mínum leik. Ég er orðinn meira vinnudýr fyrir strákana. Það veitir mér ánægju þó svo að sonur minn sé ekki ánægður þegar ég næ ekki að skora. Ég er kominn á þann aldur að ég er hættur að hugsa um að skora tíu mörk og stela fyrirsögnunum. Nú hugsa ég um að vinna leiki og ég reyni að leggja mitt af mörkum á allan þann hátt sem ég mögulega get."

henry@frettabladid.is

ÁTÖK Róbert mun standa í ströngu á HM í Katar. Hann verður að opna fyrir félaga sína enda minni þjónusta en áður. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Helmingi færri mörk hjá Róberti

Línumaðurinn Róbert Gunnarsson var ekki með í kveðjuleik Ólafs Stefánssonar sumarið 2013 en það má sjá mikinn mun á markatölfræði Róberts fyrir og eftir Ólympíuleikana í London 2012 þar sem hann og Ólafur léku síðast saman með íslenska landsliðinu. Róbert er að skora meira en helmingi færri mörk í landsleikjum frá þeim tíma miðað við hvað hann skoraði í fyrstu 219 landsleikjum sínum.

Markatölfræði Róberts í landsliðinu 2001-2015:

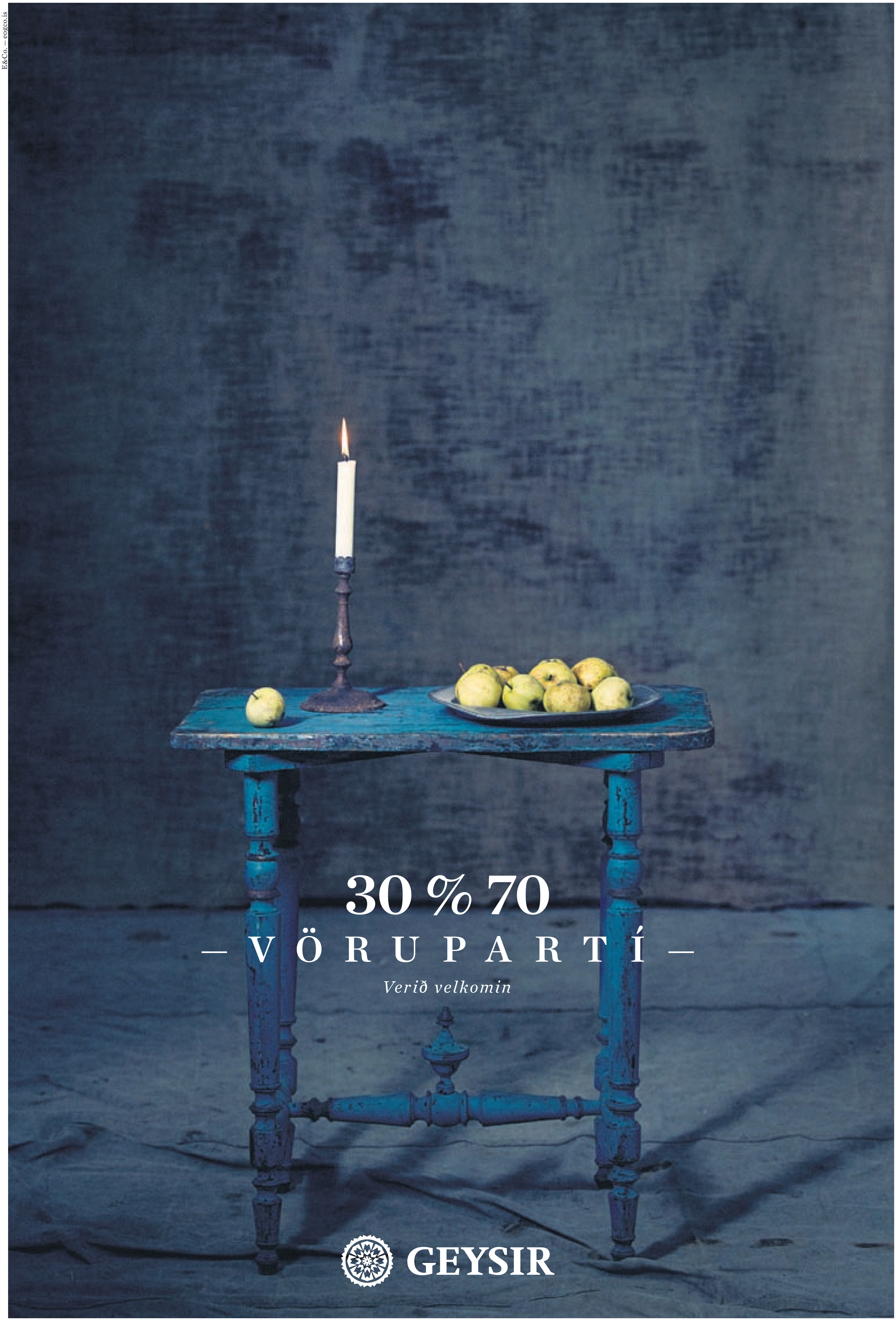
TIL OG MEÐ ÓL 2012

3,03 MÖRK AÐ MEÐALTALI
219 LEIKIR
663 MÖRK

EFTIR ÓL 2012

1,44 MÖRK AÐ MEÐALTALI
34 LEIKIR
49 MÖRK

Bókaðu golfferðina þína á www.gbferdir.is eða í síma 534 5000
GB FERÐIR
www.gbferdir.is



• **Verið hjartanlega velkomin.** Geysir Skólavörðustíg og Akureyri. Sími 519 6000 — www.geysir.com •

E&Co. — eogco.is

DAGSKRÁ

SUNNUDAGUR

Stöð 2 kl. 01.00
Golden Globe-verðlaunahátíðin 2015

Bein útsending frá Golden Globe-verðlaunahátíðinni 2015 sem fram fer í Hollywood. Á þessari næstmikilvægustu verðlaunahátíð á eftir Óskarsverðlaunahátíðinni eru veitt verðlaun fyrir helstu afrek ársins 2014, ekki aðeins í kvikmyndum heldur einnig í sjónvarpi. Kynnar eru Tina Fey og Amy Poehler.

Í KVÖLD

Modern Family
GULLSTÖÐIN KL. 18.40 Önnur þáttaröðin um líf þriggja tengdra en ólíkra nútímafjölskyldna. Í hverjum þætti lenda fjölskyldurnar í ótrúlega fyndnum aðstæðum sem við öll könnumst við að einhverju leyti.

Hreinn Skjöldur
STÖÐ 2 KL. 21.05 Bráðskemmtilegur íslenskur gamanþáttur með Steinda jr., Sögu Garðarsdóttur og Pétri Jóhanni Sigfússyni í aðalhlutverkum.

The Great Gatsby
BÍÓSTÖÐIN KL. 23.40 Stórmynd frá 2013 með Leonardo DiCaprio og Tobey Maguire í aðalhlutverkum. Sögusviðið er New York árið 1922 þegar djassinn og hið ljúfa líf ræður ríkjum í borginni.

Bylgjan kl. 10.00
Sprengisandur

Að venju verður Sprengisandur á dagskrá Bylgjunnar klukkan 10.00. Margt hefur borið til tíðinda í vikunni og því munu gestir Sigurjóns M. Egilssonar hafa af nógu að taka.

DORMA
ÚTSALAN
Í FULLUM GANGI

NATURES COMFORT – heilsurúm

Comfort 120x200 cm ÚTSÖLUVERÐ 77.935 VERÐ ÁÐUR 119.900
Comfort 140x200 cm ÚTSÖLUVERÐ 90.285 VERÐ ÁÐUR 138.900
Comfort 160x200 cm ÚTSÖLUVERÐ 97.435 VERÐ ÁÐUR 149.900

Stærð: 120x200 cm / 140x200 160x200 cm / 180x200 cm.
Dýna, botn og lappir.

EASY hægindastóll ÚTSÖLUVERÐ 54.900 VERÐ ÁÐUR 89.900
AFTON hægindastóll ÚTSÖLUVERÐ 49.950 VERÐ ÁÐUR 99.900

EASY hægindastóll með skemli

AFTON hægindastóll með skemli, svartur

AFSLÁTTUR 20-50% AF ÖLLUM VÖRUM

QUILTS OF DENMARK dúnsæng

QOD dúnsæng ÚTSÖLUVERÐ 14.900 VERÐ ÁÐUR 19.900

60%, 600 gr.
Stærð: 135x200 cm.

IBIZA sófi

IBIZA U-SÓFI ÚTSÖLUVERÐ 178.320 VERÐ ÁÐUR 229.900

Stærð: 286x198 cm. H: 86 cm.
Slitsterkt dökkgrátt áklæði.
Tunga getur verið beggja vegna.

DORMA – býður góða nótt

DORMA Holtagörðum, Reykjavík © 512 6800
Dalsbraut 1, Akureyri © 558 1100
Húsgagnahöllinni, Reykjavík © 558 1100

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
07.01 Strumparnir
07.25 Könnuðurinn Dóra
07.50 Latibær
08.00 Víkingurinn Vic
08.15 Algjör Sveppi
08.20 Elías
08.30 Doddi litli og Eyrnastór
08.40 Ben 10
09.05 Grallararnir
09.25 iCarly
09.50 Villingarnir
10.15 Litlu Tommi og Jenni
10.35 Kalli kanína og félagar
10.45 Ævintýraferðin
10.55 Ozzy & Drix
11.15 Scooby-Doo! Mystery Inc.
11.35 Ninja-skjaldbökurnar
12.00 Nágrannar
12.20 Nágrannar
12.40 Nágrannar
13.00 Nágrannar
13.20 Nágrannar
13.40 Restaurant Start Up
14.25 Friends With Better Lives
14.50 Dulda Ísland
15.40 Veturhús
16.45 60 mínútur
17.30 Eyjan
18.23 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Sportpakkinn
19.10 Ástríður
19.40 Rizzoli & Isles
20.20 Rizzoli & Isles
21.05 Hreinn Skjöldur
21.30 Banshee
22.20 Shameless
23.15 60 mínútur
00.00 Golden Globe Awards 2015 – Rauði dregillinn Bein útsending.
01.00 Golden Globe Awards 2015
04.05 Peaky Blinders
05.05 Rush
05.50 Fréttir

SPORT *besta sætið*

11.20 Arsenal - Hull
13.00 Samsung Unglingaeinvígið 2
13.30 Real Madrid - Espanyol
15.10 AFC Wimbledon - Liverpool
16.50 Ensku bikarmörkin 2015
17.20 World's Strongest Man 2014
17.50 Granada - Real Sociedad Beint.
19.55 Barcelona - Atletico Madrid Bein útsending.
22.00 Granada - Real Sociedad
23.40 Barcelona - Atletico Madrid

SPORT 2 *enski boltinn*

10.00 Burnley - QPR
11.40 Chelsea - Newcastle
13.20 Arsenal - Stoke Bein útsending.
15.50 Man. Utd. - Southampton Beint.
18.00 Arsenal - Stoke
19.40 Man. Utd. - Southampton
21.20 Sunderland - Liverpool
23.00 Crystal Palace - Tottenham

ÍNN

14.00 Frumkvöðlar **14.30** Panorama **15.00** Fyrirtækjaheimsókir **15.30** Stormað **16.00** Hrafnaþing **17.00** 433 **17.30** Gönguferðir **18.00** Björn Bjarnason **18.30** Tölvur og tækni **19.00** ABC barnahjálp **19.30** Frá Haga í maga **20.00** Hrafnaþing á Vestfjörðum **21.00** Auðlindakistan **21.30** Suðurnesjamagasín **22.00** Hrafnaþing **23.00** Kling Klang **23.30** Eldhús meistaranna

STÖÐ 3

17.35 The Amazing Race
18.15 Are You There, Chelsea?
18.40 Last Man Standing
19.00 Animals Guide to Survival
20.05 American Dad
20.55 The League
21.15 Fringe
22.00 The Goodwin Games
22.20 Mind Games
23.00 The Glades
23.45 Vampire Diaries
00.30 Animals Guide to Survival
01.35 American Dad
02.25 The League
02.50 Fringe
03.35 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

Krakkastöðin

07.00 Ben 10 **07.25** Lína Langsokkur **07.47** Tommi og Jenni **07.53** Tommi og Jenni **08.00** Dóra könnuður **08.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **08.45** Doddi litli og Eyrnastór **08.55** Rasmus Klumpur og félagar **09.00** Áfram Diego, áfram! **09.24** Svampur Sveinsson **09.45** Elías **09.55** UKI **10.00** Brunabílarnir **10.22** Latibær **10.47** Ævintýraferðin **11.00** Ben 10 **11.25** Lína Langsokkur **11.47** Tommi og Jenni **11.53** Tommi og Jenni **12.00** Dóra könnuður **12.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **12.45** Doddi litli og Eyrnastór **12.55** Rasmus Klumpur og félagar **13.00** Áfram Diego, áfram! **13.24** Svampur Sveinsson **13.45** Elías **13.55** UKI **14.00** Brunabílarnir **14.22** Latibær **14.44** Ævintýraferðin **15.00** Ben 10 **15.25** Lína Langsokkur **15.47** Tommi og Jenni **15.53** Tommi og Jenni **16.00** Dóra könnuður **16.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **16.45** Doddi litli og Eyrnastór **16.55** Rasmus Klumpur og félagar **17.00** Áfram Diego, áfram! **17.24** Svampur Sveinsson **17.45** Elías **17.55** UKI **18.00** Brunabílarnir **18.22** Latibær **18.44** Ævintýraferðin **19.00** Úti er ævintýri 2 **20.25** Sögur fyrir svefninn

GULLSTÖÐIN

17.25 Strákarnir
17.50 Friends
18.15 2 Broke Girls
18.40 Modern Family
19.05 Two and a Half Men
19.30 Viltu vinna milljón?
20.15 Believe
21.00 The Americans
21.45 Suits
22.30 Sisters
23.15 The Tudors
00.15 Viltu vinna milljón?
01.00 Believe
01.45 The Americans
02.35 Suits
03.20 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

BÍÓSTÖÐIN

07.50 Save Haven
09.45 Spy Kids 4
11.15 Butter
12.45 Snow White and the Huntsman
14.55 Save Haven
16.50 Spy Kids 4
18.20 Butter
19.50 Snow White and the Huntsman
22.00 Hitchcock
23.40 The Great Gatsby
02.00 After Earth
03.40 Hitchcock

RÚV

07.00 Morgunstundin okkar
07.01 Smælki
07.04 Sara og önd
07.11 Ljónið Urri
07.22 Kioka
07.29 Pósturinn Páll
07.44 Róbert bangsi
07.55 Vinabær Danna tígurs
08.06 Kúlugúbbarnir
08.30 Tré-Fú Tom
08.56 Um hvað snýst þetta allt?
09.00 Disneystundin
09.01 Finnbogi og Felix
09.24 Sígildar teiknimyndir
09.30 Herkúles
09.53 Millý spyr
10.00 Unnar og vinur
10.25 Ævar vísindamaður
10.50 Sirkushátíð í Monte Carlo
12.40 Attenborough: Furðudýr í náttúrunni – Gíraffar og eðlur
13.00 Viðtalið
13.25 Rétt viðbrögð í skyndihjálp
13.35 Landsleikur í handbolta karla
15.15 Jerúsalem á diskinn
16.15 Hraðafíkn
16.45 Best í Brooklyn
17.10 Táknmálsfréttir
17.20 Stella og Steinn
17.32 Sebbi
17.44 Ævintýri Berta og Árna
17.49 Tillý og vinir
18.00 Stundin okkar
18.25 Basl er búskapur
19.00 Fréttir
19.20 Íþróttir
19.35 Veðurfréttir
19.40 Landinn
20.10 Öldin hennar
20.15 Útúrdúr
21.05 Erfingjarnir
22.05 Kórónan hola
00.30 Thorne: Svefnpurka
01.15 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
11.35 The Talk
12.20 The Talk
13.05 Dr. Phil
13.45 Dr. Phil
14.25 Dr. Phil
15.05 Cheers
15.30 Family Guy
15.50 Try Seventeen
17.20 Hotel Hell
18.10 Catfish
19.00 The Biggest Loser – Ísland
19.50 Solsidan
20.15 Scorpion
21.00 Law & Order: SVU
21.45 The Affair
22.35 The Walking Dead
23.25 Hawaii Five-0
00.10 CSI
00.55 Law & Order: SVU
01.40 The Affair
02.30 The Walking Dead
03.20 The Tonight Show
04.10 Pepsi MAX tónlist

Golfstöðin

08.00 PGA Tour 2015
11.30 Golfing World 2014
12.20 PGA Tour 2015
15.50 Inside the PGA Tour 2015
16.15 PGA Tour 2015
19.45 LPGA Tour 2014
23.00 PGA Tour 2015

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó
FM 89,5 Retro
FM 90,1 Rás 2
FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957
FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan
FM 97,7 X-ið
FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útvarp Saga
FM 100,5 K100
FM 102,9 Lindin

ÚTSALA
GERÐU SVAKALEGA GÓÐ KAUP
ÞÚ SPARAR 8.000 KR.
51% afsláttur
Vnr. 41742000
Pottasett, ryðfrítt stál, 3 stk.
7.804 kr.
FULLT VERÐ: 15.804 kr.
Vnr. 41750204
Bökunarsett, 10 stk.
895 kr.
70% afsláttur
FULLT VERÐ: 2.959 kr.
40% afsláttur
Vnr. 52245493
MASSIVE kastari.
585 kr.
FULLT VERÐ: 983 kr.
41% afsláttur
ÞÚ SPARAR 9.000 KR.
Vnr. 41741031
Pottasett, 3 stk.
8.780 kr.
FULLT VERÐ: 17.780 kr.
50% afsláttur
Vnr. 42376503
MELISSA krullubursti, 800W.
985 kr.
FULLT VERÐ: 1.971 kr.
40% afsláttur
Vnr. 51400100
Hitamælir inni/úti, þráðlaus.
2.965 kr.
FULLT VERÐ: 4.935 kr.
LÍNA LANGSOKKUR
Heppnir viðskiptavinir vinna miða á LÍNU LANGSOKK!
50% afsláttur af allri jólavöru
40% afsláttur af öllum innileikföngum
30% afsláttur af öllum barnabílstólum
30% afsláttur af öllum listmálaravörum
20% afsláttur af búsáhöldum og plastboxum
70% afsláttur
Vnr. 41118934
Hnífur.
295 kr.
FULLT VERÐ: 983 kr.
40% afsláttur
Vnr. 42376007
Kubbakerti, 12 cm, hvít, 6 stk.
1.125 kr.
FULLT VERÐ: 1.872 kr.
50% afsláttur
Vnr. 72320100
TACTIX verkfærabox, 50 cm.
1.435 kr.
FULLT VERÐ: 2.855 kr.
25% afsláttur
Vnr. 74800555
BAVARIA borvél með höggi 600W.
3.345 kr.
FULLT VERÐ: 4.441 kr.
50% afsláttur
Vnr. 41118865
Glös, 20 cl, 4 stk. í pakka.
245 kr.
FULLT VERÐ: 489 kr.
40% afsláttur
Vnr. 58099912
Geymslubox með loki, glært, 20 l.
825 kr.
FULLT VERÐ: 1.378 kr.
30% afsláttur
Vnr. 68575450
ELLIX hallamál, 40 cm.
685 kr.
FULLT VERÐ: 983 kr.
35% afsláttur
Vnr. 68544340
ELLIX fastir lyklar 12 stk.
965 kr.
FULLT VERÐ: 1.477 kr.
KÍKTU Á ÚTSÖLUBLAÐIÐ Á BYKO.IS
Allt að 90% afsláttur
BYKO
BÚÐU BETUR. BORGAÐU MINNA.

DAGSKRÁ

LAUGARDAGUR

Kristen Wiig

„Mér finnst mun skemmtilegra að vera einhver karakter en að vera ég sjálf.“

Leikkonan Kristen Wiig fer með eitt aðalhlutverkanna í kvikmyndinni Girl Most Likely frá árinu 2012, sem sýnd verður á stöð 2 klukkan 19.55 í kvöld.

Á HVAÐ ERTU AÐ HORFA?

SIGURBERGUR SVEINSSON LANDSLIÐSMAÐUR Í HANDBOLTA

Ánægður með Netflix „Ég hef mjög gaman af heimildarmyndunum á Netflix, svo eru þar líka ógrynni af góðum myndum og þáttum. Í Þýskalandi þar sem ég bý er allt fært yfir á móðurmálið sem ég er ekkert sérstaklega hrifinn af. Til dæmis er Matthew McConaughey ekkert sérstaklega sexí á þýsku og þess vegna er mjög ánægjulegt að það sé búið að finna upp Netflix til að stytta manni stundir.“

1 **Into the Wild** Yndisleg mynd. Áhrifamikil sönn saga þar sem aðalpersónan gefur skít í samfélagið eins og við þekkjum það og fer síðan eigin leið í lífinu.

2 **House of Cards** Kevin Spacey fer gjörsamlega hamförum í þessum þáttum. Getur verið mjög erfitt að stoppa og fara ekki yfir í næsta þátt.

3 **Scandal** Er að horfa á þessa núna. Ómögulegt að halda uppi samræðum við annað fólk meðan þættirnir eru gangi. Mikið í gangi í þáttunum sem halda manni límdum við skjáinn.

FM 957 kl. 16.00

Íslenski listinn

Íslenski listinn færir þér 20 vinsælustu lög landsins, lög líkleg til vinsælda, lög sem voru á toppnum fyrir tíu árum og fleira skemmtilegt. Ósk Gunnars stýrir Íslenska listanum.

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
07.01 Strumparnir
07.25 Doddi litli og Eyrnastór
07.40 Waybuloo
08.00 Algjör Sveppi
08.05 Mæja býfluga
08.15 Svampur Sveinsson
08.40 Ljóti andarunginn og ég
09.00 Kalli á þakinu
09.25 Villingarnir
09.50 Lína langsokkur
10.15 Kalli kanína og félagar
10.35 Batman: The Brave and the Bold
11.00 Kalli kanína og félagar
11.10 Teen Titans Go
11.35 Big Time Rush
12.00 Bold and the Beautiful
12.20 Bold and the Beautiful
12.40 Bold and the Beautiful
13.00 Bold and the Beautiful
13.20 Bold and the Beautiful
13.45 Olive Kitteridge
14.50 How I Met Your Mother
15.15 Tim's Vermeer
16.40 ET Weekend
17.25 Íslenski listinn
17.55 Sjáðu
18.23 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Sportpakkinn
19.05 Lottó
19.10 Svínasúpan
19.30 The Big Bang Theory
19.55 Girl Most Likely
21.40 Edge of Darkness
23.40 Misery
01.25 Little Miss Sunshine
03.05 Insidious
04.45 Svínasúpan
05.05 The Big Bang Theory
05.30 Fréttir

SPORT *besta sætið*

11.00 Tranmere Rovers - Swansea
12.40 Real Sociedad - Barcelona
14.20 La Liga Report
14.50 Real Madrid - Espanyol Beint.
16.55 Everton - West Ham
18.35 Hang Time Road Trip
19.25 Real Madrid - Espanyol
21.05 UFC Now 2014
21.55 Meistaradeild Evrópu: Real Madrid - Atletico Madrid

SPORT 2 *enski boltinn*

08.45 Liverpool - Swansea
10.25 Premier League World 2014
10.55 Match Pack
11.25 Enska úrvalsdeildin - upphitun
11.55 Messan
12.35 Sunderland - Liverpool Beint.
14.50 Chelsea - Newcastle Beint.
17.00 Markasyrpa
17.20 Crystal Palace - Tottenham Beint
19.30 Everton - Man. City
21.10 Swansea - West Ham
22.50 Leicester - Aston Villa
00.30 WBA - Hull

ÍNN

17.00 Kling Klang **17.30** Eldhús meistaranna **18.00** Hrafnaþing **19.00** Kling Klang **19.30** Eldhús meistaranna **20.00** Hrafnaþing **21.00** 433 **21.30** Gönguferðir **22.00** Björn Bjarnason **22.30** Tölvur og tækni **23.00** ABC barnahjálp **23.30** Frá Haga í maga **00.00** Hrafnaþing á Vestfjörðum

STÖÐ 3

12.15 My Boys *(3.9)*
12.40 The Carrie Diaries *(2.13)*
13.20 Wipeout
14.05 Man vs. Wild
14.50 Premier League 2014/2015
16.55 One Born Every Minutes UK
18.10 American Dad
19.00 American Idol
19.45 American Idol
21.10 Raising Hope
21.35 Revolution
22.20 Longmire
23.05 The League
23.30 Fringe
00.10 American Idol
00.55 American Idol
02.20 Raising Hope
02.45 Revolution
03.25 Longmire
04.10 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

Krakkastöðin

07.00 Áfram Diego, áfram! **07.24** Svampur Sveinsson **07.45** Elías**07.55** UKI**08.00** Brunabílarnir**08.22** Latibær **08.47** Ævintýraferðin **09.00** Ben 10 **09.25** Lína Langsokkur **09.47** Tommi og Jenni **09.53** Tom and Jerry **10.00** Dóra könnuður **10.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **10.45** Doddi litli og Eyrnastór **10.55** Rasmus Klumpur og félagar **11.00** Áfram Diego, áfram! **11.24** Svampur Sveinsson **11.45** Elías **11.55** UKI **12.00** Brunabílarnir **12.22** Latibær **12.44** Ævintýraferðin **13.00** Ben 10 **13.25** Lína Langsokkur **13.47** Tommi og Jenni **13.53** Tom and Jerry **14.00** Dóra könnuður **14.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **14.45** Doddi litli og Eyrnastór **14.55** Rasmus Klumpur og félagar **15.00** Áfram Diego, áfram! **15.24** Svampur Sveinsson **15.45** Elías **15.55** UKI **16.00** Brunabílarnir **16.22** Latibær **16.44** Ævintýraferðin **17.00** Ben 10**17.25** Lína Langsokkur **17.47** Tommi og Jenni **17.53** Tom and Jerry **18.00** Dóra könnuður **18.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **18.45** Doddi litli og Eyrnastór **18.55** Rasmus Klumpur og félagar **19.00** Gnómeó og Júlía **20.25** Sögur fyrir svefninn

GULLSTÖÐIN

16.55 Strákarnir
17.20 Friends
17.45 2 Broke Girls
18.10 Modern Family
18.35 Two and a Half Men
19.00 Without a Trace
19.40 The Americans
20.25 Derek
20.50 Fringe
21.35 Suits
22.20 Believe
23.05 Without a Trace
23.45 The Americans
00.30 Derek
00.55 Fringe
01.40 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

BÍÓSTÖÐIN

08.10 My Cousin Vinny
10.05 I Don't Know How She Does It
11.35 Pay It Forward
13.35 Moonrise Kingdom
15.05 My Cousin Vinny
17.05 I Don't Know How She Does It
18.35 Pay It Forward
20.35 Moonrise Kingdom
22.10 A History of Violence
23.45 21 & Over
01.20 Braveheart
04.15 A History of Violence

RÚV

07.00 Morgunstundin okkar
07.01 Smælki
07.04 Sara og önd
07.11 Tillý og vinir
07.22 Kioka
07.29 Pósturinn Páll
07.44 Eðlukrúttin
07.55 Ofur Groddi
08.02 Músahús Mikka
08.25 Hvolpasveitin
08.48 Úmísúmí
09.11 Kosmó
09.24 Loppulúði, hvar ertu?
09.37 Kafteinn Karl
09.49 Hrúturinn Hreinn
09.56 Drekar: Knapar Birkieyjar
10.20 Alltaf í boltanum
11.50 Upp á gátt
13.30 Jerúsalem á diskinn
14.30 Hringborðið
15.10 Sitthvað skrítið í náttúrunni
16.00 Sjónvarpsleikhúsið
16.20 Ástin grípur unglinginn
17.05 Táknmálsfréttir
17.14 Franklín og vinir hans
17.37 Unnar og vinur
18.00 Ævar vísindamaður
18.30 Vinur í raun
18.54 Lottó
19.00 Fréttir
19.20 Íþróttir
19.25 Veðurfréttir
19.30 Landsleikur í handbolta karla *(Danmörk-Ísland)*
20.05 Njósnakrakkar 2: Eyja týndra drauma Systkinin Carmen og Juni Cortez eru farin að vinna hjá fyrirtæki fjölskyldu sinnar sem fæst við njósnir. Þau eiga að reyna að bjarga heiminum úr klóm brjálaðs vísindamanns sem býr á eldfjallaeyju innan um einkennilegar skepnur. Á eyjunni virka tæki Cortez-krakkanna ekki svo að þau verða að treysta á brjóstvit sitt og hvort annað til að þrauka og bjarga því sem bjargað verður.
21.45 Átök um ástina
23.35 Camilla Läckberg: Hafið gefur, hafið tekur
01.05 J.A.C.E.
03.30 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
11.45 The Talk
12.30 The Talk
13.15 Dr. Phil
13.55 Dr. Phil
14.35 Cheers
15.00 Family Guy
15.20 The Bachelor
16.50 Top Gear – Best of British
17.40 Survivor
18.25 Dogs in the City
19.15 Emily Owens M.D
20.00 Grown Ups
21.45 Dark Horse
23.15 The Mob Doctor
00.00 Vegas
00.45 Hannibal
01.30 The Tonight Show
02.20 The Tonight Show
03.10 Grown Ups
04.55 Pepsi MAX tónlist

Golfstöðin

08.45 PGA Tour 2015
12.15 Golfing World 2014
13.05 PGA Tour 2015
16.35 Inside The PGA Tour 2015
17.00 PGA Tour 2015
20.30 PGA Tour 2015

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó
FM 89,5 Retro
FM 90,1 Rás 2
FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957
FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan
FM 97,7 X-ið
FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útvarp Saga
FM 100,5 K100
FM 102,9 Lindin

ego dekor

ÚTSALAN ER HAFIN - 20-50% AFSLÁTTUR

-30%

PALMER hornsófi
Stærð: 294X200cm - Verð: 255.000,-
ÚTSÖLUVERÐ: 178.500,-

-25%

PALMER tungusófi í 2 stærðum:
Stærð: 271X165cm -Verð: 226.00,-
ÚTSÖLUVERÐ: 169.500,--
Stærð: 316X174cm -Verð: 259.000,-
ÚTSÖLUVERÐ: 194.250,-

-20%

CALISTO tungusófi
Stærð: 290X188cm - Verð: 236.000,-
ÚTSÖLUVERÐ: 188.800,-

-20%

LOGAN tungusófi
Stærð: 292X170cm - Verð: 229.000,-
ÚTSÖLUVERÐ: 183.200,-

Bar LADY ROCK
Breidd: 120cm - Verð: 105.000,-
ÚTSÖLUVERÐ: 52.500,-

-50%

-25%

Hvítt glerborð
Stærð: 180X100cm - Verð: 98.000,-
ÚTSÖLUVERÐ: 73.500,-

-30%

KENT 3ja sæta sófi og skemill
Breidd: 235cm - Verð: 185.000,-
ÚTSÖLUVERÐ: 129.500,-

-30%

MORGAN stóll
ÚTSÖLUVERÐ: 16.730,-

-25%

DEVON stóll
ÚTSÖLUVERÐ: 14.850,-

-20%

CHANARAL armstóll
ÚTSÖLUVERÐ: 36.000,-

Opið mán - fös: 10.00 - 18.00
Opið um helgina: Lau 10.00 - 16.00 Sun 13.00 - 16.00

Ego Dekor - Bæjarlind 12
www.egodekor.is

EMMSJÉ GAUTI ÍSLANDSMEISTARI

Gauti Þeyr Másson, betur þekktur sem Emmsjé Gauti, gerði sér lítið fyrir og varð Íslandsmeistari í keppni í Donkey Kong-spilakassanum á fimmtudagskvöld. „Þetta var eins og að keppa í íþróttamóti. Maður var undir mikilli pressu. Sjö manns kepptu og hver fékk bara eina tilraun.“ Gauti átti lengi stigametið í eina Donkey Kong-kassa landsins, sem er í Fredda. En að hans sögn kom verkfræðingur búsettur í Noregi heim í jólafrí og bætti metið. - kak

„Getið þið ímyndað ykkur, að vera 93 ára og vera val fólksins, pælið í því!“

LEIKKONAN BETTY WHITE PEGAR HÚN FÉKK VERÐLAUN FYRIR AÐ VERA GOÐSÖGN Í SJÓNVARPI Á PEOPLE'S CHOICE AWARDS Á MIÐVIKUDAG.

DREKATILNEFNING

Kvikmyndin París Norðursins er tilnefnd til Drekaverðlaunanna, en leikstjóri hennar er Hafsteinn Gunnar Sigurðsson. Þau verða afhent á Gautaborgarhátíðinni sem haldin er í 38. sinn síðar í mánuðinum. Myndin er ein af átta norrænum myndum sem keppa, en verðlaunin eru tuttugu milljónir króna sem er hæsta verðlaunafé sem býðst á kvikmyndahátíðum heims. - asi

KOMIN Í TEAM GLÓ

Kraftajötunninn Hafþór Júlíus Björnsson og Cross Fit drottningin Annie Mist Þórisdóttir skrifuðu undir samning við Team Gló í gær, og komust þar með í hóp með bardagakappanum Gunnari Nelson. Veitingahúsið Gló mun koma til með að styrkja þau með mat og auglýsingum. Í dag verður einnig opnaður fjórði veitingastaður Gló í Hæðarsmára í Kópavogi. - asi

Greta í kjölfar Kidman

Greta Salóme kom fram í bandarísku sjónvarpi í gær.

„Ég var í spjalli strax á eftir Nicole Kidman,“ segir tónlistarkonan Greta Salóme. Hún var í viðtali í The Everyday Show á FOX31 í Denver í gær og kom strax á eftir áströlsku leikkonunni.

Greta er með tónleika í Denver í kvöld. „Ég er að spila með bandarískum gítarleikara, Aaron Walker. Ég mun spila mitt efni og svo spilum við djass saman með hljómsveitinni hans,“ segir Greta. Tónleikarnir fara fram í stórri gamalli kirkju, sem er oft notuð sem tónleikastaður.

Á morgun fer Greta til Orlando til þess að undirbúa nýjan stóran samning við Disney en hún gat ekki tjáð sig meira um þann samning að svo stöddu.

„Ég fer svo aftur á Disneyskipið og verð með tónleika þar frá miðjum janúar fram í mars.“ Þá kemur hún heim í þrjár vikur og ætlar hún að nýta þann tíma til þess að vinna í nýrri plötu sem hún vinnur með Daða Birgissyni. - glp

GERIR ÞAÐ GOTT Greta Salóme hefur í nógu að snúast um þessar mundir. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

STUTT Í SVEITASNAKKIÐ Svavar Pétur Eysteinsson ætlar að reyna að vera búinn að framleiða smá Sveitasnakk svo fólk geti sett slíkt í skál þegar Eurovision er sýnt í sjónvarpinu. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Íslenskt sveitasnakk í framleiðslu fljótlega

Svavar Pétur ætlar að gera Berufjörð að miklu menningarmusteri. Fyrsta skrefið er framleiðsla á íslensku sveitasnakki. Gistiheimili og hljóðver næst á dagskrá.

„Hér er unnið frá átta á morgnana til átta á kvöldin, snakkverksmiðjan getur verið tilbúin eftir mánuð. Í kjölfarið getum við farið að framleiða snakkið, ef það verða einhverjar rófur á markaðnum þá,“ segir tónlistarmaðurinn, bóndinn og bulsugerðarmaðurinn Svavar Pétur Eysteinsson.

Svavar og eiginkona hans, Berglind Häsler, stefna á að hefja framleiðslu á íslensku sveitasnakki úr gulrófum þegar verksmiðjan þeirra er tilbúin en þau eru að breyta gömlu fjósi í verksmiðju og eldhús til framleiðslunnar.

Yfirleitt er lítið um rófur undir lok vetrar en þau ætla að byrja strax í haust að framleiða snakkið úr eigin rófuuppskeru. „Markmiðið er að vera með framleiðslu þar sem við ræktum, framleiðum og pökkum á sama staðnum. Við ætlum að vinna með hráefni sem eru fengin úr jörðinni hér. Svo þegar fram í sækir getum við notað eldhúsið og verksmiðjuna undir hvað sem er, ef við viljum fara að framleiða annað.“ Talsverður tími fór í að þróa snakkið. „Þetta er þrælgott snakk verð ég að segja. Við kryddum það meðal annars með chili og hvítlauk.“

Það er kostnaðarsamt að fara í svona framkvæmdir en Svavar Pétur og Berglind reyna að fjármagna framkvæmdirnar og þróunarvinnuna meðal annars með nýsköpunarstyrkjum, enda um nýsköpun að ræða. Hann segir fjölbreytni nauðsynlega í íslenskan landbúnað. „Við lítum svo á að það séu fjölmörg tækifæri í íslenskum landbúnaði og þetta er okkar framlag,“ útskýrir Svavar Pétur.

Svavar og Berglind fluttu ásamt börnum á bæinn Karlsstaði í Berufirði síðastliðið vor. „Við erum einnig að leggja lokahönd á gistiheimili hérna. Þetta er hús á lóðinni, gamall bær sem við höfum verið að vinna í að endurgera. Þetta verður gistiheimili á sumrin og listamannavinnustofur yfir vetrartímann.“

Markmið þeirra hjóna er að byggja upp eitt allsherjar menningarmusteri í Berufirði.

gunnarleo@frettabladid.is

BYGGIR HLJÓÐVER

Svavar Pétur er líklega best þekktur fyrir að vera forsprakki hljómsveitarinnar Prins Póló, sem átti bestu plötu síðasta árs að mati tónlistarsérfræðinga Fréttablaðsins. Hann hefur einnig í hyggju að byggja hljóðver í Berufirði og er farinn að huga að nýrri tónlist.

Eyrarrósin 2015

AUGLÝSIR EFTIR UMSÓKNUM

Eyrarrósin verður veitt í ellefta sinn í mars næstkomandi, fyrir framúrskarandi menningarverkefni á starfssvæði Byggðastofnunar. Markmið viðurkenningarinnar er að beina sjónum að og hvetja til menningarlegrar fjölbreytni, nýsköpunar og uppbyggingar á sviði menningar og lista.

Tíu verkefni verða valin á Eyrarrósarlistann og þrjú þeirra hljóta tilnefningu til Eyrarrósarinnar ásamt peningaverðlaunum og flugmiðum frá Flugfélagi Íslands. Handhafi Eyrarrósarinnar hlýtur verðlaun að upphæð 1.650.000 krónur.

Frú Dorrit Moussaieff, forsetafrú og verndari Eyrarrósarinnar, afhendir verðlaunin.

Umsóknum skal fylgja
Lýsing á verkefninu
Tíma- og verkáætlun
Upplýsingar um aðstandendur
Fjárhagsáætlun

Umsóknarfrestur er til miðnættis **8. febrúar 2015** og verður öllum umsóknum svarað. Þær skulu sendar með tölvupósti til Listahátíðar í Reykjavík á netfangið eyrarros@artfest.is

Allar nánari upplýsingar er hægt að fá á skrifstofu Listahátíðar í síma 561-2444 og á vefsvæði Eyrarrósarinnar **www.listahatid.is/eyrarrosin**

BYGGÐASTOFNUN — FLUGFÉLAG ÍSLANDS — Listahátíð í Reykjavík

Eva Laufey í tímariti Jamie Oliver

Matarbloggarinn sýndi blaðamönnum Jamie Oliver veitingastaði í Reykjavík.

Matarbloggarinn og sjónvarpskokkurinn Eva Laufey Kjaran Hermannsdóttir birtist í Íslandsumfjöllun í desemberblaði tímarits kokksins Jamie Oliver. „Þau komu hingað í febrúar í fyrra og mitt hlutverk var að sýna þeim skemmtilega veitingastaði hér í Reykjavík,“ segir Eva Laufey.

Hún fékk sendan tölvupóst þar sem hún var spurð hvort hún hefði áhuga á að vera með, sem Eva Laufey var ekki lengi að samþykkja. Ásamt því að skoða veitingastaði í Reykjavík fóru blaðamennirnir einnig út á land, meðal annars á Hótel Búðir, í Stykkishólm og Ölvisholt.

„Þeim fannst þetta alveg ótrúlega skemmtilegt og það var sérstaklega gaman að sýna þeim staðina, þar sem þau voru svo hissa á hvað væru margir staðir hér miðað við hvað við erum fámenn þjóð. Þetta var mikið og skemmtilegt ævintýri,“ segir Eva, en umfjöllunin var hluti af lið í tímaritinu þar sem ólík lönd eru heimsótt og varð Ísland fyrir valinu í desemberheftið.

Þessa dagana er Eva Laufey að undirbúa nýja seríu af matreiðsluþáttum, en hún hefur verið í fæðingarorlofi síðan í sumar. - asi

„Þeim fannst þetta alveg ótrúlega skemmtilegt og það var sérstaklega gaman að sýna þeim staðina.

SKEMMTILEGT TÆKIFÆRI Eva Laufey segir það sannan heiður að fá að birtast í tímariti hjá Jamie Oliver. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

ÚTSALA! ÚTSALA!

20-60% afsláttur af öllum vörum

20-40% af öllu frá HOUSEDOCTOR !!!

50% afsl.

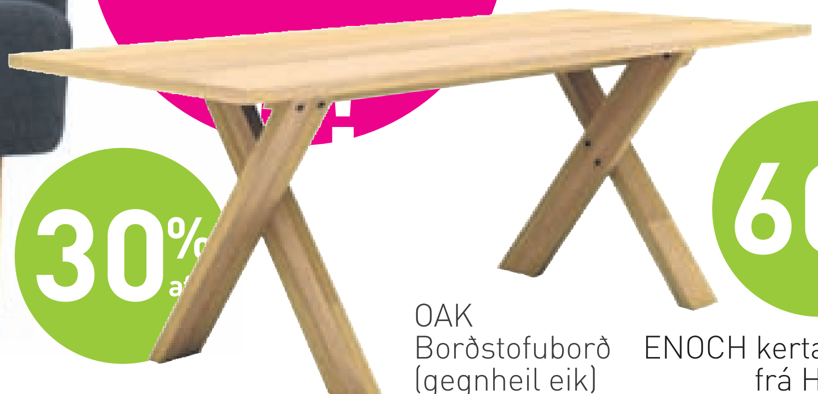
ERMITAGE frá Habitat
3ja sæta svefnsófi 135.000 kr.
Áður 270.000 kr.
3 litir

WILBO frá Habitat
2ja sæta sófi 122.500 kr.
Áður 175.000 kr.
4 litir

30% afsl.

20-40% af öllum vörum frá UMBRA !!!

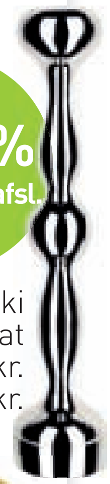
20-40% af öllu frá ETHNICRAFT



30% afsl.

OAK
Borðstofuborð
(gegnheil eik)
frá Ethnicraft
Verð 132.800 kr.
Áður 189.000 kr.

60% afsl.



ENOCH kertastjaki
frá Habitat
Verð 2.360 kr.
Áður 5.900 kr.

40% afsl.

PARNASSE
afmælisstellið
Hannað af
Terence Conran

40% afsl.

BALTHASAR frá Habitat
3ja sæta sófi 117.000 kr.
Áður 195.000 kr.
Litir: blár,
gulur,
rauður

20-60% af öllum vörum frá HABITAT !!!

habitat — 50 SÍÐAN 1964

TEKK COMPANY

TEKK COMPANY OG HABITAT | Kauptúni | Sími 564 4400 | Opið mánudaga til laugardaga kl. 11-18 og sunnudaga kl. 13 -18 | Vefverslun á www.tekk.is

FRÉTTABLAÐIÐ

VIÐ SEGJUM FRÉTTIR • SMÁAUGLÝSINGASÍMINN OG SKIPTIBORÐ: 512 5000 **VÍSIR**

RITSTJÓRN 512 5313, Fax: 512 5301, ritstjorn@frettabladid.is **AUGLÝSINGADEILD** auglysingar@frettabladid.is **PRENTUN** Ísafoldarprentsmiðja

9 771670 387005

Póst dreifing

DREIFING: dreifing@postdreifing.is
EF BLAÐIÐ BERST EKKI: 512 5060

Opið allan sólarhringinn
í Engihjalla, Vesturbergi og Arnarbakka
OPIÐ 24 TÍMA
Iceland

NÆRMYND

Sigurveig Pétursdóttir

er formaður samninganefndar lækna sem náði að landa samningum við ríkið nú í vikunni eftir langvinna baráttu.

Sigurveig stendur eins og klettur á sínu og með sínu fólki. Þrautseigja hennar og fyrirmyndarframkoma kom því ekki á óvart í nýafstaðinni samningalotu. Það er leitun að traustari manneskju en hún er líka lúmskur húmoristi. Eins og margir sem ná langt á hún að baki glæstan feril í íþróttum en hún stundaði júdó af kappi á yngri árum.

Ásgerður Sverrisdóttir *vinkona*

Það sem er lýsandi fyrir Sigurveigu er að hún er traust, vönduð og heiðarleg og þegar fólk er heiðarlegt þá er auðvelt að vinna með fólki. Hún var valin í sitt starf í samninganefnd lækna út á þessa eiginleika. Hún hefur fáa ókosti sem ég kem auga á.

Þorbjörn Jónsson*, formaður Læknafélags Íslands.*

Hún er pottþétt manneskja. Það segir kannski eitthvað um hversu einörð hún er að ein af hennar fyrstu hugsunum var að hún ætlaði að verða læknir. Hún er ákveðin og fer sínu fram og er afskaplega dugleg í því sem hún tekur sér fyrir hendur. Til er mynd af henni frá menntaskólaárunum þar sem hún er að lesa tvær bækur í einu og prjóna um leið.

Pétur Eggerz *bróðir*

STÓR ÚTSALA
ALLT AÐ 70% AFSLÁTTUR!
VERÐHRUN Á SÝNISEINTÖKUM OG YFIRFÖRNUM TÖLVUM!
tl.is
TÖLVU LISTINN

SMELLTU ÞÉR Í IKEA

ÚTSALAN ER Í FULLUM GANGI

Verslun opin **11-21** alla daga - Veitingastaður opinn 9:30-20:30 - **www.IKEA.is**

IKEA®