

## Lífið í Katar



Erfiðleikarnir ganga alltaf yfir.

Hjónin **Aron Einar Gunnarsson** og **Kristbjörg Jónasdóttir** fluttu til Katar fyrr á þessu ári. Þau segja frá upplifun sinni af framandi siðum og menningu. Hjónin standa í stórræðum á Íslandi og hefja framleiðslu á húðvörum á Grenivík. ➔ 24



FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



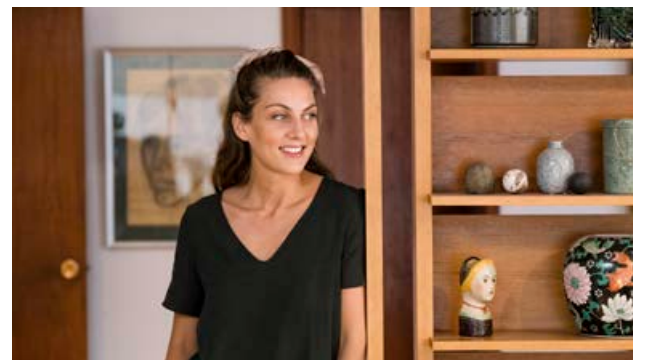
### Kom slyppur og snauður til landsins

Jurij á farsælt líf á Íslandi og þjálfar lið í sundknattleik. ➔ 34



### Leyndardómsfullir þörungar

Ása Brynjólfsdóttir um merkilegar rannsóknir í Bláa Lómnu. ➔ 30



### Skömmina burt

Kristín Mariella Friðjónsdóttir um virðingu í uppeldi barna. ➔ 36



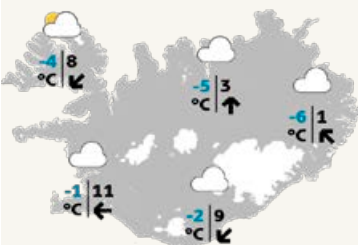
100 BLS. AF FRÁBÆRUM HUGMYNDUM



Skannaðu kóðann eða kíktu á [elko.is](http://elko.is) til að lesa blaðið

**ELKO**

## Veður



Austan 10-18 m/s í dag, en 18-25 syðst. Snjócoma um landið sunnanvert, en hægari vindur og bjart með köflum á Norðausturlandi. Frost 0 til 12 stig, kaldast í innsveitum norðaustanlands.

**SJÁ SIÐU 50**



Hollywood var ósátt við Frægðarstéttina. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

## Útfærslur skoðaðar af stjörnunni

**MENNING** Stjarna Björgvins Halldórssonar var fjarlægð af Frægðarstéttinni í Hafnarfirði að kröfu viðskiptaráðs Hollywood. Hún var afhjúpuð við hátíðlega athöfn við Bæjarbíó í júlí síðastliðnum og átti að vera sú fyrsta af mörgum.

„Við fengum aðfinnslur um of mikil líkindi sem við áttuðum okkur ekki á heldur töldum okkur vera með séríslenskt atriði,“ segir Páll Eyjólfsson, framkvæmdastjóri Bæjarbíós í Hafnarfirði.

Páll segist fagna því að hafa verið látinn vita af þessu. „Við í Bæjarbíói vinnum með listamönnum sem hafa lifibrauð sitt af höfundarétti og það væri harla skrítið ef við myndum ekki skoða þetta vel. Af virðingu fjarlægðum við stjörnuna,“ segir hann. En jafnframt að málið sé í skoðun og til greina komi að setja hana niður aftur.

Aðspurður um hvort til greina kæmi að gera eitthvað annað í staðinn til að heiðra Björgvín og aðra tónlistarmenn í framtíðinni segir Páll umræðuna ekki komna á það stig. „Núna þurfum við aðeins að staldra við og ræða hvað sé rétt að gera,“ segir hann. „Hugmyndin er frábær, við þurfum að skoða útfærsluna.“ – khg

## Syndir gegn ofbeldi á börnum



Crossfitkappinn Einar Hansberg stakk sér til sunds í Varmálag síðdegis á fimmtudaginn og hyggst synda í tvo sólarhringa til styrktar UNICEF. Þegar ljósmyndara Fréttablaðsins bar að garði hafði Einar synt í um sólarhring en hann var hress þrátt fyrir smá þreytu. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGRYGGUR ARI

## Ein af hverjum fimm bókum prentuð hér

**VIÐSKIPTI** Nærri fjórar af hverjum fimm bókum sem eru til sölu á Íslandi eru prentaðar erlendis, hlutfallið breytist lítillega milli ára. Fram kemur í niðurstöðum könnunar Bókasambands Íslands, sem byggir á upplýsingum úr Bókatiðindum Félags íslenskra bókaútgefenda fyrir árið 2019, að 145, eða 21,7 prósent, bókartitlar eru prentaðir innanlands.

Heildarfjöldi prentaðra bókartitla er 667, sem er aukning um 53 frá því fyrra. Fjöldi titla sem prentaðir eru erlendis er 522, eða 78,3 prósent. Hlutfallið var 79,8 prósent í fyrra.

Hlutfall bóka prentaðra innanlands er hæst þegar kemur að fræði- og listabókum, eða 42 prósent. Það er hins vegar lægst í ævisögum, hand- og matreiðslubókum, eða átta prósent. – ab

# Semur texta um erfiða ferðareynslu íslenskra heimshornafökkara

Tónlistarmaðurinn Anton Guðjónsson hefur undanfarna mánuði ferðast einn um heiminn. Hann segir reynsluna skemmtilega en inn á milli komi erfiðar stundir sem hann átti ekki von á. Hann sóttist eftir svipuðum reynslusögum frá öðrum íslenskum ferðalögum og viðbrögðin komu á óvart.

**FERÐALÖG** „Þeir sem heima sitja fá alltaf að sjá glansmyndirnar af ferðalögnum. Heimsfræga ferðamannastaði, hvítar strendur og kokteila. Ég er búinn að ferðast um í fjóra mánuði og inn á milli koma mjög erfiðar stundir. Ég hafði áhuga á þeirri hlið ferðalaganna og vildi reyna að semja um það texta við lag sem ég samdi,“ segir Anton. Í kjölfarið óskaði ég eftir erfiðum reynslusögum íslenskra ferðalanga á vinsælli Facebook-síðu.

„Það er greinilegt að ég er ekki einn um þessar tilfinningar. Ég fékk talsverð viðbrögð og fór strax í að klára lagið. Það tókst og núna mun ég taka það upp í hljóðveri hérna úti,“ segir Anton. Bali hefur notið mikilla vinsælda hjá Íslendingum undanfarið og ekkert lát virðist á því. „Þetta er eins og ég sé í Köben,“ segir Anton og hlær.

Í kjölfar sambandsslita eftir sex ára samband ákvað Anton að leggja land undir fót og ferðast um heiminn í tæpt ár. Hann er að læra gítarleik við FÍH og var hugmyndin meðal annars að sækja sér innblástur í tónsmíðar á ferðalaginu.

„Ég er í hljómsveit sem heitir Split Circle ásamt félagamönnum Alexander Frey Olgeirssyni. Ég sá einhverja rómantik í því að ferðast um heiminn með kassagítar, semja efni og jafnvel taka það upp í einhverjum stúdíóum um víða veröld,“ segir Anton.

Hann byrjaði ferðalagið á meginlandi Bandaríkjanna og endaði í



Anton hefur ferðast um heiminn undanfarna mánuði og er einn á ferð.

hinni sögufrægu borg Nashville þar sem hann keypti sér kassagítar. Þaðan var ferðinni heitið til Hawaii og áfram til Asíu þar sem hann hefur farið víða.

„Það er auðvitað frábært að ferðast en það kom mér á óvart hvað það getur tekið á. Á milli skemmtilegra stunda finnur maður oft fyrir einmanaleika og þungum hugsunum. Það hafa alveg komið dagar þar sem ég horfi bara á Netflix og kemst varla fram úr rúminu og ég

hef sorglega oft borðað á McDonalds á ferðalaginu. Ég ákvað því að reyna að ná þessum tilfinningum í lagasmíðarnar,“ segir Anton.

Hann ráðgerir að taka upp lagið á næstu dögum ytra og vinna það svo með félagamönnum sínum Alexander heimsálfa á milli.

„Við ráðgerum síðan að gefa út plötu á næsta ári og troða okkur inn í íslenskt tónlistarlíf þegar ég er heim kominn,“ segir Anton.

[bjornth@frettabladid.is](mailto:bjornth@frettabladid.is)

Gefðu frí um jólin með gjafabréfi Icelandair



ICELANDAIR



HÚSASMÍÐJAN  
HLUTI AF BYGMA

blómaval

Opið til  
kl. 21  
í Skútuvogi  
til jóla

Allar stærðir

# JÓLATRÉ

2.990 kr

~~5.990~~ kr

Eitt verð • Veljið sjálf 150-240 cm  
Normannspinur • Standard flokkur • Meðan birgðir endast

65%  
afsláttur

990 kr  
~~2.990~~ kr

Aðventuljós  
9 LED, hlýtt hvítt.  
10241192



FROST

60%  
afsláttur

999 kr  
~~2.490~~ kr

Aðventuljós, 7 ljósa  
14500401-2



Allt að

# 65%

afsláttarhelgi  
af völdum jólaseríum  
og jólaljósum



FROST

50%  
afsláttur

990 kr  
~~1.990~~ kr

Inni- og útiseriur  
40 LED, úti- og inni, hlýtt hvítt,  
marglitar eða rauðar, 4 m.  
1450034-2



FROST

50%  
afsláttur

7.990 kr  
~~15.990~~ kr

Samtengjalegar seríur  
Frost Galaxy, 20 LED, E14, hlýtt hvítt,  
kalt hvítt, marglitar eða rauðar.  
Stórar og fallegar kúluperur.  
14501294-7



64%  
afsláttur

999 kr  
~~2.790~~ kr

Aðventuljós  
20 LED, hlýtt hvítt.  
14501592



## Dagskrá í Skútuvogi í dag

Jólandið verður á sínum  
stað í Blómavali



**Jólasveinar**  
Jólasveinar verða í  
Skútuvogi laugardag  
og sunnudag kl. 14.



**Allir fá ÍS**  
Ís í brauðformi á meðan  
birgðir endast **laugardag**  
og **sunnudag**  
frá kl. 12-15.



**Litaráðgjöf**  
Maja Ben hjá „Ég er komin  
heim“ veitir litaráðgjöf  
á **laugardaginn** kl. 12-16  
í Skútuvogi.

# 25%

afsláttur  
af allri LADY  
innimálingu



TÖLUR VIKUNNAR 01.12.2019 TIL 07.12.2019



56,7

milljónir fær Haraldur Johannessen, fráfarandi ríkislögreglustjóri, í laun næstu tvö árin samkvæmt starfslókasamningi.

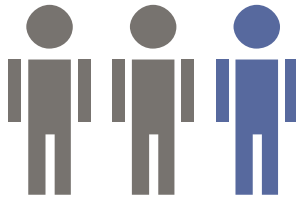


44.028

tölvupóstar voru í pósthólfí Jóhannesar Stefánssonar uppljóstrara að sögn Samherja. Afhenti hann WikiLeaks um 18 þúsund pósta. Hyggst Samherji birta hina póstana á næstunni.

34%

drengja geta ekki lesið sér til gagns samkvæmt PISA-könnuninni.



8.615

meðlagsgreiðendur eru á Íslandi. Sjö prósent þeirra eru konur.



99

vikur liðu frá því að lög um dótturfélög RÚV tóku gildi þangað til stjórn RÚV tilkynnti um að skipaður yrði vinnuhópur til að framfylgja lögnum.

## Þrjú í fréttum Áreitni, HIV-lyf og lögregluráð

### Emilía Rós Ómarsdóttir

listskautari

steig fram í síðasta helgarblaði og lýsti áreitni af hálfu þjálfara síns. Í vikunni vildi enginn úr íþrótta-hreyfingunni sem brást henni biðjast afsökunar.



### Páll Óskar Hjálmtýsson

tónlistarmaður

er einn af fyrstu Íslendingunum sem fengu að prófa nýtt forvarnarlyf gegn HIV. Hann segir lyfið hafa gerbreytt lífi sínu og eytt óttanum sem hefur verið viðvarandi í meira en 30 ár.



### Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir

dómsmálaráðherra

tilkynnti að um áramótin tæki til starfa sérstakt lögregluráð. Bindur hún vonir við að það muni leysa úr ágreiningi innan lögreglunnar.



## FRÉTTABLAÐIÐ Vertu fyrst/ur að lesa blaðið

Fáðu fréttablað dagsins í tölvupósti kl. 3.00 á morgnana. Skráðu þig á póstlista blaðsins á [www.frettabladid.is#nyskraning](http://www.frettabladid.is#nyskraning) Það kostar ekkert.

# Hækkanir á gjaldskrárám ógni lífskjarasamningnum í haust

Alþýðusamband Íslands kortleggur nú gjaldskrárhækkanir sveitarfélaganna og telur eina af forsendum lífskjarasamninganna í vor að þær yrðu ekki meiri en 2,5 prósent. Samband íslenskra sveitarfélaga telur að flest sveitarfélög fylgi þessu en er ósammála verkalýðshreyfingunni um að þetta eigi við um skatta.

**KJARAMÁL** Björn Snæbjörnsson, formaður Starfsgreinasambandsins, segir að gjaldskrárhækkanir sveitarfélaga gætu ógnað lífskjarasamningnum en endurskoðunarákvæði hans taka gildi næsta haust. „Við erum að yta á að fólk standi við það sem lofað var í lífskjarasamningnum,“ segir Björn.

Einn af þáttum samningsins voru tilmæli Sambands íslenskra sveitarfélaga til aðildarféлага sinna um að hækka ekki gjaldskrárnar umfram 2,5 prósent.

Hafa verkalýðssamböndunum borist ábendingar um að gjaldskrárnar hækki umfram þetta í einstökum sveitarfélögum. Í Hafnarfirði stendur til að hækka leiguverð félagslegra íbúða um 21 prósent og sorphirðugjald um sjö prósent. Í Kópavogi lagði starfshópur til að húsaleiga félagslegra íbúða yrði hækkuð um 30 prósent.

Sambandið telur að yfirlýsing sín hafi aðeins átt við gjaldskrár fyrir þjónustutekjur en ekki skatta.

„Ég er algjörlega ósammála þessu,“ segir Vilhjálmur Birgisson, formaður Verkalýðsfélags Akraness. Sveitarstjórn þar hvarf frá því að hækka fasteignagjöld um 21,5 prósent.

„Ég leit svo á að sveitarfélögin og ríkið myndu halda aftur af öllum gjaldskrárhækkunum, sama undir hvaða nafni. Skilningur Akraneskaupstaðar er sá sami og okkar,“ segir hann.

Drífa Snædal, forseti ASÍ, segir að verðlagseftirlit sambandsins kortleggi hækkanir. „Grunnforsenda samningsins var að launa-hækkanirnar yrðu ekki teknar til



Skrifað var undir lífskjarasamninginn síðasta vor eftir langar og strangar samningaviðræður. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Við horfum á það sem verður eftir í seðlaveskinu hjá fólki.

Drífa Snædal, forseti ASÍ



baka annars staðar, við horfum á það sem verður eftir í seðlaveskinu hjá fólki,“ segir hún.

Karl Björnsson, framkvæmdastjóri Sambands íslenskra sveitarfélaga, telur að flest sveitarfélög landsins hafi haldið sig við tilmælin sem þau gáfu.

„Þetta voru vinsamleg tilmæli en við höfum ekkert boðvald yfir sveitarfélögunum,“ segir hann. Ítrekar hann að yfirlýsingin eigi ekki við um skattheimtu. „Ríkið var með svipada yfirlýsingu og hún náði heldur ekki til skattheimtu.“

Hvað hækkanir félagslegra íbúða varðar segir hann að skoða verði heildarniðurstöðuna, svo sem hversu mikið sérstakar húsaleigubætur hækki á móti.

„Við hjá sambandinu höfum ekki orðið vör við annað en að sveitarfélögin haldi sig við markíð en auðvitað eru undantekningar á því sem er kannski ekki óeðlilegt,“ segir Karl. Jafnframt að hann og formaðurinn, Aldís Hafsteinsdóttir, hafi farið á ársfund í allra landshlutasamtaka og itrekað tilmælin. [kristinnhaukur@frettabladid.is](mailto:kristinnhaukur@frettabladid.is)

## ALVÖRU JEPPI - ALVÖRU FJÓRHJÓLADRIF TILBOÐ Á VÖLDUM SÝNINGARBÍLUM ERUM Í SAMNINGSSTUÐI

jeep.is



JEEP® WRANGLER  
TILBOÐSVERÐ Á SÝNINGARBÍL  
FRÁ: 11.590.000 KR.

JEEP® GRAND CHEROKEE  
TILBOÐSVERÐ Á SÝNINGARBÍL  
FRÁ: 9.990.000 KR.

JEEP® CHEROKEE  
TILBOÐSVERÐ Á SÝNINGARBÍL  
FRÁ: 7.490.000 KR.

JEEP® RENEGADE  
TILBOÐSVERÐ Á SÝNINGARBÍL  
FRÁ: 4.990.000 KR.

**RÚMFATA  
LAGERINN**  
HERBERGID • BAÐID • HEIMILID



SPARIÐ  
**20-70%**  
AF ALLRI JÓLAVÖRU

ALLIR  
SOKKAR

**25%**  
AFSLÁTTUR



ALLIR  
BAÐSLOPPAR

**30%**  
AFSLÁTTUR



ALLIR  
KODDAR

**30%**  
AFSLÁTTUR



\*GILDIR ÚT 08.12

ÖLL  
SÆNGURVER

**20-30%**  
AFSLÁTTUR



\*GILDIR ÚT 08.12

ALLAR  
STRIMLA-  
GARDÍNUR

**25%**  
AFSLÁTTUR



ÖLL  
ELDHÚS- OG  
BORDSTOFUBORD

**20-30%**  
AFSLÁTTUR



VALDIR  
PLASTKASSAR

ALLT AÐ  
**40%**  
AFSLÁTTUR



ALLIR  
GRJÓNAPÚÐAR

**30%**  
AFSLÁTTUR



D-vítamínbætt  
nýmjólk frá MS  
fæst nú einnig  
án laktósa

NÝTT



Mikið úrval af frökkum  
og úlpum í jólapakkann

**JACK & JONES**

## AUGLÝSING VEGNA UTHLUTUNAR ATVINNULEYFA TIL AKSTURS LEIGUBIFREIÐA

Samgöngustofa auglýsir laus til umsóknar  
2 leyfi til leiguaksturs fólksbifreiða á  
Akureyri og 1 leyfi í Árborg.

Þau ein geta sótt um leyfi sem hyggjast stunda  
akstur leigubifreiðar að aðalvinnu og hafa lokið  
námskeiði fyrir leigubifreiðastjóra. Til að öðlast  
leyfi þurfa umsækjendur að uppfylla leyfisskilyrði,  
skv. 5. gr. laga nr. 134/2001 og rg.nr. 397/2003 um  
leigubifreiðar, með síðari breytingum.

Úthlutun leyfis fer fram á grundvelli starfsreynslu  
við akstur leigubifreiðar, sbr. 6. gr. reglugerðarinnar.

Umsóknareyðublöð má nálgast á heimasíðu  
Samgöngustofu, [www.samgongustofa.is](http://www.samgongustofa.is).

Umsóknarfrestur er til og með 13.12.2019.

**Samgöngustofa**

Sími: 480 6000 · [www.samgongustofa.is](http://www.samgongustofa.is)



# Neysla ungmenna á orkudrykkjum eykst

Neysla framhaldsskólastúlka á orkudrykkjum með koffeini meira en fjórfaldaðist á aðeins tveimur árum. Landlæknir vill banna sölu á alsterkustu orkudrykkjunum og banna sölu koffinríkustu drykkjunum til undir átján ára.

**HEILBRIGÐISMÁL** Upp hafa komið nokkur tilvik þar sem einstaklingar hafa leitað á bráðamóttöku með almenn einkenni vegna neyslu orkudrykkja.

Þetta kemur fram í svari Svandísar Svardsdóttir heilbrigðisráðherra við fyrirspurn Rósu Bjarkar Brynjólfssdóttur alþingismanns, flokkssystur Svandísar úr VG.

Í fyrirspurn Rósu um orkudrykkjina var meðal annars spurt hvort heilbrigðisráðuneytið hefði „upplýsingar um tilvik þar sem neysla orkudrykkja hefur haft bein áhrif á heilsufar neytanda, til dæmis orsakad yfirlið, hjartsláttartruflanir, krampaflog, nýrnabilun eða jafnvel dauðsföll líkt og skráð hefur verið annars staðar á Norðurlöndum og í nokkrum Evrópulöndum?“

Ráðherra segir í svari sínu að engin staðfest alvarleg einkenni af völdum orkudrykkja séu meðal einstaklinga sem leitað hafi á bráðadeild. Ekki sé skráð hvort talið sé að einkenni séu af völdum orkudrykkja. „Á þessu ári hefur eitrunarupplýsingamiðstöðin á Landspítala fengið þrjú símtöl vegna barna sem drukku orkudrykki, ekkert þeirra þurfti að koma á bráðamóttöku og þau fundu ekki fyrir alvarlegum einkennum.“

Enn fremur segir ráðherra að ráðuneytið hafi ekki aðrar upplýsingar um tilvik þar sem neysla orkudrykkja hafi haft bein áhrif á heilsufar neytanda eins og yfirlið, hjartsláttartruflanir, krampaflog, nýrnabilun eða jafnvel dauðsföll. „Þá hafa engin tilvik um líkamleg áhrif orkudrykkja verið tilkynnt Embætti landlæknis.“

Sagt er að orkudrykkir eigi það sameiginlegt að innihalda koffín og flestir innihaldi líka önnur virk efni. „Ef koffín er neytt í miklu magni getur það haft ýmis óæskileg áhrif á líðan og heilsu fólks, getur t.d. valdið hjartsláttartruflunum, hækkuðum blóðþrýstingi, höfuðverk, svima og haft neikvæð áhrif á svefn. Börn og ungmenni eru almennt viðkvæmari fyrir koffíni



Neysla ungmenna á orkudrykkjum er mikil. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

78

prósent þeirra sem sofa of  
litið drekka fjóra eða fleiri  
orkudrykki daglega.

en fullorðnir og er neysla koffíns því sérstaklega óæskileg fyrir þann hóp.“

Þá er vísað í niðurstöður úr rannsókninni Ungt fólk á vegum Rannsóknna og greiningar við Háskólann í Reykjavík. Samkvæmt þeim var hlutfall framhaldsskólanema sem daglega eða oftar neytti orkudrykkja með koffíni, 55 prósent árið 2018 og hafði þá hlutfallið snarhækkað frá árinu 2016 er það var 22 prósent.

„Svipað hlutfall stelpna og stráka

neytti orkudrykkja daglega árið 2018 en aukning milli kannana var mun meiri meðal stelpna eða tæplega fjórföld, fór úr 14 prósentum árið 2016 í 54 prósent árið 2018,“ segir í svari ráðherra. „Í rannsókninni kom jafnframt fram að 78 prósent þeirra sem sofa of litið (um sjö klukkustundir eða minna) drekka fjóra eða fleiri orkudrykki daglega sem innihalda koffín.“

Hlutfall nemenda í 8.-10. bekk grunnskóla sem neytti orkudrykkja daglega fór úr 16 prósentum árið 2016 í 28 prósent 2018.

Rósa spurði hvort uppi væru áform um að endurskoða reglur um sölu orkudrykkja til barna og ungmenna. Ráðherra svarar því ekki en segir að Matvælastofnun hafi óskað eftir mati á áhættu af koffinneyslu ungmenna. Landlæknir telji að ekki ætti að veita leyfi fyrir sölu á orkudrykkjum sem innihalda 320 milligrömm á litra eða meira af koffíni og að ekki ætti að selja drykki með koffíni á bilinu 150 til 320 milligrömm börnum yngri en átján ára. [gar@frettabladid.is](mailto:gar@frettabladid.is)

## Vinabæjum Hafnarfjarðar gæti fjölgað

**SAMFÉLAG** Lichtenberghverfið í Berlínarborg vill gerast vinabær Hafnarfjarðar og hefur hverfisstjórnin þar sent bæjarstjórn Hafnarfjarðar bréf þess efnis. Ljósmyndarinn Lárus Karl Ingason hélt ljósmyndasýningu þar í sumar og víðræði hugmyndina við borgarstjóra Lichtenberg.

Sýningin var í tengslum við heimsmeistaramót íslenska hestsins, sem var haldið í Lichtenberghverfinu í sumar. „Ég ræddi við borgarstjórnann og menningarfulltrúann á sýningunni um að vinabæjarsamband yrði gott fyrir báða staðina. Þjóðverjar elska Ísland og mér fannst góð hugmynd að tengjast svona stórum stað,“ segir Lárus. Í Lichtenberghverfinu búa tæplega 270 þúsund manns, um 10 sinnum fleiri en búa í Hafnarfirði.

Þegar á bærinn í vinabæjarsambandi við tvær þýskar borgir, Cuxhaven og Flensburg. Gefur Cuxhaven Hafnarfirði jólatré á hverju ári. „Berlín er heimsborg og það verður gaman að sjá hvernig málið þróast,“ segir Lárus. Ef af verður sér hann fyrir sér að samstarfið yrði fyrst og fremst á sviði menningar en einnig á sviði hestamennsku. Í



Um 270 þúsund manns búa í Lichtenberg hverfinu. NORDICPHOTOS/GETTY

**Berlín er heimsborg og það verður gaman að sjá hvernig málið þróast**

Lárus Karl Ingason ljósmyndari

bréfinu frá Lichtenberg er menningin einmitt tíunduð, sem og æskulyósstarf og íþróttir.

Á tíma kalda stríðsins var Lichtenberg hluti af Austur-Berlín og er þar Stasisafnið til húsa. Í dag er þar meðal annars stærsta asíska hverfi borgarinnar. – khg

# Barnadagur UNICEF í Lindex Smáralind

Laugardaginn 7. desember frá kl 14.

Jólasveinninn mætir á svæðið og geta gestir og gangandi fengið mynd af sér með sveinka. Starfsfólk UNICEF mun bjóða börnum og fullorðnum uppá skemmtilega fræðslu um Sannar gjafir UNICEF.

Endilega komdu og njóttu dagsins með okkur :)





Hlutfall þeirra sem fara í ljós helst svipað milli ára. NORDICPHOTOS/GETTY

## Ellefu prósent nota ljósabekki

**HEILBRIGÐISMÁL** Um ellefu prósent fullorðinna Íslendinga hafa notað ljósabekki einu sinni eða oftár á síðustu tólf mánuðum. Þetta eru niðurstöður könnunar sem Gallup framkvæmdi fyrir samstarfshóp Embættis landlæknis, Geislavarna, húðlækna og Krabbameinsfélagsins.

Ekki reyndist marktækur munur á ljósabekkjanoftun frá síðasta ári en þetta hlutfall hefur verið í kringum tíu prósent frá árinu 2013. Umrædd könnun hefur verið framkvæmd frá árinu 2004 en frá þeim tíma hefur notkunin dregist mjög saman. Alls höfðu um 30 prósent notað ljósabekki samkvæmt könnuninni 2004.

Í tilkynningu frá Landlækni er meðal annars vísað í nýlega ályktun norrænu geislavarnastofnananna þar sem varað er við notkun ljósabekkjanna. Alþjóðaheilbrigðismála- stofnunin telur að notkun ljósabekkjanna valdi meira en tíu þúsund tilfellum af sortuæxlum árlega og meira en 450 þúsund tilfellum af öðrum húðkrabbameinum í Evrópu, Bandaríkjunum og Ástralíu. – sar

# Dæmi eru um 87 prósent verðmun á algengum lyfjum

Dæmi eru um að algeng lyf kosti mun meira í Lyfjum og heilsu en í Costco. Formaður Neytendasamtakanna segir muninn sláandi.

**NEYTENDUR** Dæmi eru um að allt að 87 prósent munur sé á hæsta og lægsta verði á algengum lyfjum í fjórum apótekum á höfuðborgarsvæðinu. Þetta kemur fram í niðurstöðum könnunar almanna- tengslafyrirtækisins Athygli.

Skoðuð var verð á þrettán lyfjategundum, um er að ræða kvef-, maga-, nikótín-, hægða-, ofnæmis- og verkjalyf sem fást í Costco, Lyfjaveri, Lyfju, Lyfjaval og Lyfjum og heilsu. Þau apótek ná yfir um 80 prósent af markaðnum.

Það skal tekið fram að ekki voru skoðuð verð í öðrum apótekum á borð við Reykjavíkur Apótek, Apótekarann og Garðsapótek.

Verðið var oftast hæst í Lyfjum og heilsu en lægst í verslun Costco. Munar til dæmis tæplega 1.100 krónum á stórum pakka af Nicotinell í Costco og Lyfjum og heilsu. Ef öll lyfin eru keypt saman kosta þau um 25 þúsund krónum í Costco en nærri 34 þúsund í Lyfjum og heilsu, er um að ræða 35 prósent munur.

Lyfjaver er næstóðyrast, er verðið að meðaltali 15 prósentum hærra en í Costco. Munur á verði

## Verðsamanburður á nokkrum algengum lyfjum

Tegund lyfs	Costco	Lyfjaver	Lyfja	Lyfjaval	Lyf&heilsa	Mismunur hæsta og lægsta verð
Nicotinell Fruit 2mg 204 stk	3.564 kr.	3.989 kr.	4.549 kr.	4.524 kr.	4.698 kr.	32%
Omeprazol Actavis 20mg 28 stk	1.518 kr.	1.649 kr.	1.879 kr.	1.852 kr.	1.998 kr.	32%
Otrivin Menthol	868 kr.	1.063 kr.	1.089 kr.	970 kr.	1.218 kr.	40%
Voltaren Gel 150ml	3.149 kr.	3.821 kr.	3.726 kr.	3.824 kr.	4.298 kr.	36%
Paratabs 500mg 30 stk	380 kr.	435 kr.	471 kr.	464 kr.	498 kr.	31%
Strepsils hunang og sítrónu 36 stk	1.600 kr.	1.797 kr.	2.199 kr.	1.952 kr.	2.198 kr.	37%
Treo 60 stk	1.713 kr.	1.967 kr.	2.166 kr.	2.089 kr.	2.318 kr.	35%
Ibúfen 400mg 50 stk	712 kr.	769 kr.	862 kr.	798 kr.	968 kr.	36%
Valablis 500mg 10 stk	1.520 kr.	1.995 kr.	1.814 kr.	1.855 kr.	2.098 kr.	38%
Panodil Hot	848 kr.	995 kr.	1.348 kr.	1.034 kr.	1.588 kr.	87%
Loritin 10mg 100 stk	1.484 kr.	1.751 kr.	1.876 kr.	2.690 kr.	1.998 kr.	81%
imodium 2mg 16 stk	998 kr.	1.227 kr.	1.370 kr.	1.216 kr.	1.428 kr.	43%
Nicorette QuickMist 2 x 150 úðaskammtar	6.759 kr.	7.362 kr.	8.349 kr.	8.578 kr.	8.598 kr.	27%

**Samtals** 25.113 kr. 28.820 kr. 31.698 kr. 31.846 kr. 33.904 kr.

**Verðmunur í prósentum** 15% 26% 27% 35%

Því miður hefur þetta verið svona um langt skeið að lyf eru mun dýrari á Íslandi en víðast í nágrannalöndunum.

Breki Karlsson, formaður Neytendasamtakanna



er lítill á milli verslana Lyfju og Lyfjavals, en verðið er 26 og 27 prósentum hærra en í Costco.

Breki Karlsson, formaður Neytendasamtakanna, segir lyfjaverð á

Íslandi lengi hafa verið of hátt.

„Þessi verðmunur sem þarna birtist er sláandi og er með engu móti eðlilegur. Því miður hefur þetta verið svona um langt skeið að lyf eru mun dýrari á Íslandi en víðast í nágrannalöndunum,“ segir Breki.

Fram kemur í skýrslu Hagfræðistofnunar frá því í maí að lyf á Íslandi séu ekki alltaf dýrari en í nágrannalöndunum. Í þeim tölum var þó ekki gerður greinarmunur á lyfseðilsskyldum lyfjum og öðrum. Mældust sykursýkislyf til dæmis ódýrari á Íslandi en í Kanada og Danmörku. Dagskammtur á sýklyfjum var hins vegar talsvert dýrari hér en þar.

Breki segir að mörg dæmi hafi borist til Neytendastofu vegna lyfjaverðs. Nefnir hann fimm manna fjölskyldu sem fór óvenjulega leið til þess að minnka heimilisútgjöldin.

„Allir fimm fjölskyldumeðlimirnir þjáast af frjókornaofnæmi. Þau lyf eru svo dýr hérlendis að það borgaði sig fyrir fjölskylduna að senda einn meðlim hennar til Bretlands til að kaupa sumar- skammtinn,“ segir Breki.

Segir hann hátt lyfjaverð koma verst niður á þeim sem séu þegar í viðkvæmri stöðu, öryrkjum og lífeyrisþegum.

arib@frettabladid.is  
bjornth@frettabladid.is



**Endurbætt Hverfisgata** er tilbúin að taka við jólagestum. Sérstaða götunnar sem áfangastaðar með flóru verslana, skemmtunar, matstaða og menningar á sér nú nánast ekki hliðstæðu hér á landi.

Íbúar og rekstraraðilar eru sammála um að endurbætur á götunni hafi skilað falgri, nútímalegri og aðgengilegri borgargötu þar sem fjölbreytt mannlíf blómstrar.

Allt yfirborð götu og gangstétta hefur verið endurnýjað, lagnir endurnýjaðar eftir þörfum og snjóbræðsla sett í upphækkuð gatnamót og göngu- og hjólaleiðir.

Þá hefur gatan verið fagurlega skreytt með margs konar jólaljósum og bjöllum og nýtur nú vaxandi vinsælda sem ein af skemmtilegustu götum borgarinnar.



**Velkomin á Hverfisgötuna!**



# SKATTFRJÁLS RITVERK!



FELLUM NIÐUR JAFNGILDI VIRÐISAUKASKATTS AF  
**ÖLLUM** ÍSLENSKUM BÓKUM ÚT ALLA HELGINA!

\*Að sjálfsgöðu fær ríkissjóður 11% virðisaukaskatt af þessari sölu. Verðlækkunin 9,91% er alfarið á kostnað Pennans. Gildir ekki með öðrum tilboðum.



Austurstræti 18  
Skólavörðustíg 11  
Laugavegi 77  
Hallarmúla 4  
Álfabakka 16, Mjódd

Kringlunni norður  
Kringlunni suður  
Smáralind  
Hafnarfirði - Strandgötu 31  
Keflavík - Krossmóa 4

Akureyri - Hafnarstræti 91-93  
Akranesi - Dalbraut 1  
Ísafirði - Hafnarstræti 2  
Vestmannaeyjum - Bárustíg 2  
Húsavík - Garðarsbraut 9



Eymundsson

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

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Gildistími verðlækkunar er til og með 9. desember, eða meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrensl.



Goðafoss er vinsæll viðkomustaður ferðamanna. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

## Goðafoss verði friðlýstur

**UMHVERFISMÁL** Umhverfisstofnun hefur gert tillögu um að Goðafoss í Þingeyjarsveit verði friðlýstur sem náttúruvætti. Tillagan kemur frá samstarfshópi sem í sátu fulltrúar Umhverfisstofnunar, Þingeyjarsveitar, umhverfis- og auðlindaráðuneytisins, landeigenda á svæðinu auk Minjastofnunar.

Í tilkynningu frá Umhverfisstofnun segir að markmið tillögunnar sé að vernda sérstakar náttúruminjar, breytileika jarðmyndana og fossinn

sjálfan. Það verði meðal annars gert með því að viðhalda náttúrulegu vatnsrennsli í fossinn.

Veittur er frestur til að gera athugasemdir við friðunartillögunar til 9. mars næstkomandi.

Goðafoss er í Skjálfandaflióti í Bárðardal í Þingeyjarsveit en hann er um 30 metra breiður og hæð hans á milli 9 og 17 metrar. Samkvæmt þjóðsögu varpaði Þorgeir Ljósveitningagoði heiðnum goðalíkneskjum í fossinn við kristnitökuna. – sar

# Leigusamningur um Sólsvelli felldur niður

Bæjarráð Mosfellsbæjar hefur falið lögmanni sveitarfélagsins að fella niður leigusamning lóðar sem er í eigu fyrirtækis sem athafnamaðurinn Sturla Sig-hvatsson á. Árið 2016 var ráðgert að reisa þar einkarekinn spítala og hótél.

**STJÓRNSÝSLA** Leigusamningurinn um lóðina Sólsvelli var undirritaður í júlí 2016 af Haraldi Sverrissyni, bæjarstjóra Mosfellsbæjar, og Hollendingnum Henri Middeldorp stjórnarformanni MCPB á þeim tíma. Leigusamningurinn var til 99 ára og var með kauprétt að landinu að uppfylltum ákveðnum skilyrðum.

Fram kom að Middeldorp hygðist, ásamt innlendum og erlendum aðilum, fjárfesta í einkareknum spítala og hóteli fyrir rúma 50 milljarða króna. Átti spítalinn fyrst og fremst að þjónusta erlenda sjúklinga og vera með 150 herbergjum. Hótelíð átti að vera 250 herbergja og var ráðgert að verkefni myndi skapa um 1.000 ný störf.

Málið varð fljótt afar umdeilt og var mikið fjallað um það í fjölmiðlum. Meðal annars skrifaði Kári Stefánsson grein þar sem hann fullyrtaði að „útlendingaspítalinn“ myndi ganga af íslensku heilbrigðiskerfi dauðu. Segja má að tvær ástæður hafi verið fyrir því að fregnir af verkefninu féllu í grýttan jarðveg. Einkarekstur í heilbrigðiskerfinu er viðkvæmt mál hér á landi en ekki síður var Middeldorp dularfullur í meira lagi.

Fljótlega fóru að berast fregnir af því að hann hefði sett sig í samband við fjölda aðila hér á landi, kynnt fyrir þeim verkefni og sagst vera með fjársterka aðila á bak við sig. Engin slík áform höfðu þó raungerst og var hann meðal annars sakaður um að hafa blekkt hugsanlega meðfjárfesta í öðrum verkefnum.

Verkefnið í Mosfellbæ átti að vera fjármagnað með láni frá félaginu Burbanks Capital í Hollandi sem var sagt vera fjármagnað af fjársterkum aðilum. Hollendingurinn varðist þó allra fregna um hverjir þessir aðilar væru. Á heimasíðu fyrirtækisins var meðal annars fullyrtað að það væri í samvinnu við ksilframleiðandann Silicor Materials.

Aðeins rúmum tveimur mánuðum eftir undirskrift lóðarleigusamningsins fór að hrikta í stöðum verkefnisins. Íslendingar í stjórn MCPB ehf, sem tengdust VHE-véla-



Til stóð að reisa sjúkrahús og hótél á Sólsvelli. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

» Meðal annars skrifaði Kári Stefánsson grein þar sem hann fullyrtaði að „útlendingaspítalinn“ myndi ganga af íslensku heilbrigðiskerfi dauðu

verksmiðju Hjalta Einarssonar ehf. og áttu að eiga tveggja prósentu hlut, drógu sig úr verkefninu. Verkefnið fjaraði því fljótt út og ekkert hefur spurst til Middeldorp síðan.

Nokkru síðar virðist athafnamaðurinn Sturla Sig-hvatsson hafa eygt tækifæri í uppbyggingu á lóðinni. Hann eignaðist MCPB ehf. í gegnum tvö einkahlutfélög og breytti nafni fyrirtækisins í Sólsvelli – Heilsklasi ehf. Lítið hefur þó komið fram um byggingaráform á lóðinni enda hefur Sturla verið upptekinn við að slökkva elda í hinum ýmsu verkefni-

um sem hann hefur á sinni könnu og Fréttablaðið hefur fjallað um.

Þau bál snúa meðal annars að hlut hans í leigurisanum Heimavöllum sem hann missti frá sér, byggingu fjölbýlishúss í Gerplustræti í Mosfellsbæ sem fór úr böndunum og fjárfestingu í fjölbýlishúsi á Ásbrú sem hefur ítrekað verið auglýst á nauðungarsölu.

Í leigusamningi milli Mosfellbæjar og MCPB ehf., síðar Sólsvalla – Heilsklasi ehf, var ákvæði sem heimilaði sveitarfélaginu að fella niður samninginn ef engar framkvæmdir væru hafnar innan tveggja ára frá undirskrift hans. Um þessar mundir eru um þrjú og hálf ári frá undirrituninni og vísað er í þetta ákvæði í þeirri ákvörðun bæjarráðs að freista þess að fella niður samninginn.

Sturla Sig-hvatsson kaus að tjá sig ekki um málið þegar eftir því var leitað. bjornth@frettabladid.is



Eftirréttir



*Stundum er gott að gera sér dagamun*



Mjúk og bragðgóð jóгурt með stökkum kornkúlum sem leika við bragðlaukana. Tilvalinn kostur sem sparimorgunverður, gómsætur millibiti eða ljúffengur eftirréttur.

... hvert er þitt eftirlæti?

## Hafa ekki enn beðið Emilíu afsökunar

**SAMFÉLAG** Skautafélag Akureyrar, Skautasamband Íslands, Íþróttabandalag Akureyrar og Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands hafa nú gefið út yfirlýsingu í máli Emilíu Rósar sem greindi frá því í síðasta mánuði að hún hafi þurft að flýja Akureyri vegna áreitni þjálfara síns. Hún hafði ekki fengið stuðning frá íþróttahreyfingunni og í yfirlýsingu frá Skautafélagi Akureyrar var lýst yfir stuðningi við þjálfarann.

Fréttablaðið greindi síðan frá því í vikunni að enginn hafi beðið Emilíu afsökunar vegna málsins þrátt fyrir að málið hafi vakið mikla athygli og Samtök kvenna í íþróttum hafi krafist svara. Þá hafði Fréttablaðið samband við formann stjórnar Skautafélags Akureyrar, fyrrverandi formann listhlaupadeildar félagsins og framkvæmdastjóra félagsins en enginn vildi tjá sig um málið.

„Í tilefni af viðtali Fréttablaðsins við fyrrum iðkanda í Skautafélagi Akureyrar vilja Skautafélag Akureyrar, Skautasamband Íslands (ÍSS), Íþróttabandalag Akureyrar (ÍBA) og Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands (ÍSÍ) koma eftirfarandi á fram-



Emilía Rós hefur hvorki fengið svör né afsökunarbeiðni vegna málsins.

færi: Íþróttahreyfingin getur ekki fjallað efnislega um einstök mál af þessu tagi á opinberum vettvangi.“ segir í yfirlýsingunni.

„Mikilvægt er að taka fram að umrætt mál er í farvegi innan hreyfingarinnar undir forystu Skautafélags Akureyrar með aðkomu Skauta-

sambandsins, ÍBA og ÍSÍ.“ segir að lokum en þegar Fréttablaðið ræddi við Emilíu í vikunni hafði hún ekki fengið nein svör eða afsökunarbeiðni vegna málsins.

„Þau hafa ekki enn beðið mig afsökunar en vilja fá mig á fund til að ræða málið.“ segir Emilía. – fbl



30%

NILFISK SELECT | 32.830 kr.  
Verð áður 46.900 kr.

20-30%  
AFSLÁTTUR AF  
HEIMILISRYKSUGUM  
Í DESEMBER



20%

NILFISK ELITE | 58.720 kr.  
Verð áður 73.400 kr.

20%



NILFISK COMBI  
Ryksugar og skúrar samtímis  
32.097 kr.  
Verð áður 39.800 KR.

# NILFISK er ómissandi á heimilið

NILFISK þekkjast flestir, dönsku gæðaryksugurnar sem hafa þjónað íslenskum heimilum dyggilega í áratugi. NILFISK ryksugurnar státa af mjög góðum sogkrafti og framúrskarandi orkunýtingu. Veldu NILFISK ryksugu sem hentar þér og þínu heimili.



HAUSAR, BARKAR OG RYKSUGUPOKAR

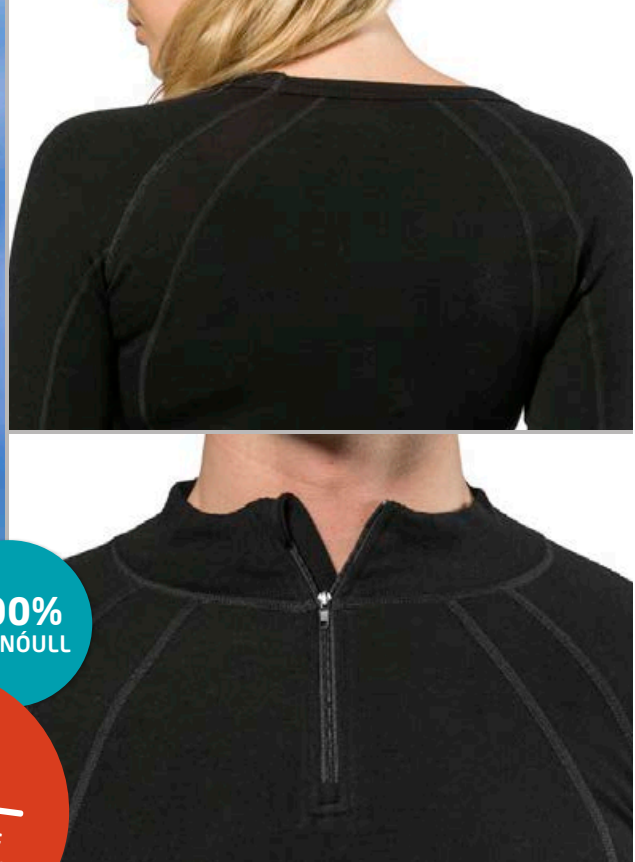


100%  
MERINÓULL

25%  
AFSLÁTTUR AF  
XTM ULLARFATNAÐI  
Í DESEMBER

# XTM ULL heldur hita en ekki svita!

XTM er 100% merinó ullarfatnaður. Undurmjúk og hlý ullarnærföt, eftirlætisflíkur útivistarfólks og allra sem starfa eða leika sér utandyra. Buxur, húfur og bolir/peysur með mismunandi háls máli. Dömu- herra- og barnastærðir.



Rekstrarland er opið alla virka daga, kl. 8-17

Rekstrarland | Vatnagörðum 10 | 104 Reykjavík | Sími 515-1500 | rekstrarland.is



# FORSALA



## 102 HLÍÐARENÐI

Einstök hönnun í hjarta Reykjavíkur

### ARNARHLÍÐ 2

Glæsilegar og mjög vel staðsettar íbúðir í byggingu við Arnarhlíð 2 í nýju póstnúmeri, 102, við rætur Öskjuhlíðar. Íbúðunum fylgir staði í bílakjallara, lokaður og mjög skjólgóður garður ásamt þaksvolum með stórbrotnu útsýni. Lokið verður við að steypa upp allt húsið í desember 2019. Íbúðirnar eru 2-4 herbergja, á bilinu 74 – 204 fermetrar.

- Innréttingar frá JKE Danmörku
- Boðið er upp á þrjár gerðir innréttinga
- Innanhússhönnun M/STUDIO Reykjavík
- Steinborðplötur
- Bílskúrar fylgja ákveðnum íbúðum
- Tvö baðherbergi
- Þaksvallir/þakgarðar með einstöku útsýni
- Lofthæð 280 cm
- Gólfíðir VELFAC-gluggar
- Miele-tæki
- Free@home
- Lokaður og skjólgóður garður
- Bílastæði í bílakjallara
- Hægt er að kaupa ákveðnar íbúðir tilbúna til innréttingar
- Rafmagn í gluggatjöldum
- Myndavélarþrasími sem tengist við snjallsíma
- Áklætt og einangrað að utan
- Aukin hljóðvist
- Rafmagnshönnun og innfelld lýsing hússins hönnuð af Lúmax
- Allar íbúðir með LED-lýsingu
- Rafbílaheimtaug í bílakjallara

Skráið ykkur í forsölu á [www.102hlidarendi.is](http://www.102hlidarendi.is)

**LIND**  
FASTEIGNASALA

### Tímalína samskipta Andrésar og Epsteins

**1990-2000 óljós timi**  
Epstein og Andrés prins kynnast.

**2001 mars**  
Virginia Giuffre, þá sautján ára, segir að Andrés hafi brotið á sér kynferðislega. Mynd tekin af þeim saman á heimili Epsteins.

**2008 júní**  
Epstein játar á sig kynferðisbrot gegn börnum.

**2010 desember**  
Epstein sleppt úr fangelsi. Andrés gistir á heimili Epsteins í New York í fjóra daga.

**2015 febrúar**  
Giuffre segir yfirvöldum að Andrés hafi brotið á henni árið 2001. Breska hirðin neitar ásökunum fyrir hönd Andrésar.

**2019 júlí**  
Epstein handtekinn fyrir grun um mansal. Ákæra gefin út og honum neitað um tryggingu.

**2019 ágúst**  
Epstein finnst látinn í fanga-klefa sínum.



**2019 nóvember**  
Andrés fer í viðtal við Newsnight á BBC, viðtalinu er mjög illa tekið. Andrés segir sig frá öllum opinberum skyldustörfum.

**2019 desember**  
Giuffre fer í viðtal á BBC þar sem hún endurtekur ásakanir sínar á hendur Andrési og hvetur bresku þjóðina til að standa með henni.

## Andrés prins sendur í útleð

Andrés prins hefur verið gert að halda sig til hlés um ókomna tíð. Mögulega verður honum stefnt fyrir rétt í Bandaríkjunum vegna Epstein-málsins.

**BRETLAND** „Hegðun þín er óafsakanleg og hefur valdið konungsfjölskyldunni skaða. Nú heldur þú þig frá sviðsljósinu. Þú ert ekki að fara að snúa aftur í bráð.“ Eitthvað á þessa leið sagði Karl Bretaprins við litla bróður sinn Andrés á fundi þeirra með Filippusi föður þeirra á Sandringham-setrinu fyrir nokkrum dögum.

Mikið hefur gengið á hjá bresku konungsfjölskyldunni undanfarna áratugi. Framhjáhöld, skilnaðir og stíffjölmíðlaumfjöllun blikna í sam-anburði við tilhugsunina um að sá sem er áttundi í röðinni að krúnunni sé talinn hafa tekið þátt í kynferðisbrotum og mansali. Sama hvernig Andrés reynir að bera af sér sakir er ekki hægt að neita því að hann var vinur barnaníðingsins Jeffreys Epstein og voru svör hans í viðtali við Newsnight á BBC svo neyðarleg að það þurfti hreinlega að reka hann í útleð frá hirðinni.

Filippus, sem sagði sig frá opinberu lífi fyrir tveimur árum, á samkvæmt breska dagblaðinu The Telegraph að hafa sagt syni sínum að það væri einfaldlega ekkert annað í stöðunni. „Þú tekur út þína refsingu,“ á hann að hafa sagt. Vildi heimildarmaðurinn meina að Filippus hefði raunverulegar áhyggjur af framtíð konungsfjölskyldunnar og stöðu hennar vegna vinskapar Andrésar við Epstein.

Glæpir Epsteins voru víðurstygglegir. Mansal á stúlkum allt niður í tólf ára gömlum sem var nauðgað af Epstein, bæði á heimili hans í New York og á eyju í Karíbahafi. Hefur fjöldi fórnarlamba stigið fram með ásakanir gegn vinum Epsteins um að þeir hafi tekið fullan þátt í kynferðisbrotum.

Epstein fannst látinn í fangaklefa í New York í ágúst. Strax í kjölfarið fóru spjótin að beinast að Andrési Bretaprins. Virginia Giuffre, áður Virginia Roberts, hafði sagt við yfirvöld í Flórída árið 2015 að Andrés hefði brotið á sér þegar hún var

» Karl Bretaprins hefur beðið bróður sinn Andrés að halda sig fjarri sviðsljósinu.

sautján ára, sem er undir lögdaldi. Í eitt skiptið í húsi Ghislaine Maxwell, kærustu Epsteins, í Lundúnum, annað skiptið á heimili Epsteins í New York og í þriðja skiptið á eyju hans í Karíbahafi.

Maxwell er nú til rannsóknar vegna aðkomu sinnar að glæpum Epsteins. Samkvæmt bandarískum dómsskjölum er Maxwell sögð hafa tekið virkan þátt í mansali og jafnvel kennt ungum stúlkum hvernig þær ættu að bera sig að í kringum Epstein og vini hans.

Andrés neitar alfarið öllum ásökunum. Hann hefur ekki rætt við bandarísku alríkislögregluna eða saksóknara vestanhafs. Í viðtalinu við BBC sagðist hann vera tilbúinn til þess að ræða við rannsakendur, það verður þó ekki að fyrri bragði.

David Boies, lögmaður fimm kvenna, undirbýr nú stefnu til að fá Andrés til Bandaríkjanna til að bera vitni. Bandarískir lögspekingar sem ræddu við The Guardian segja að ef Andrés verði gert að ræða við saksóknara án friðhelgi þá yrði honum alltaf ráðlagt að bera fyrir sig fimmtu grein stjórnarskrárinnar um að svara engu á grundvelli þess að hann gæti borið sök á sjálfan sig.

Fundur þeirra feðga í Sandringham fór fram stuttu áður en viðtal BBC við Giuffre fór í loftið og vissu þeir Filippus og Karl að það myndi gera útslagið. Ólíkt Andrési var Giuffre sannfærandi. „Þetta er ekki einhver sódaleg kynlífssaga. Þetta er saga um mansal. Þetta er saga um misnotkun og saga um mann af konungsættum,“ sagði Giuffre. „Ég sárbaeni fólk í Bretlandi að standa með mér, hjálpa mér í þessari baráttu, og samþykkja ekki slíka hegðun.“ [arib@frettabladid.is](mailto:arib@frettabladid.is)

# Fagnaðu komu vetrar með Touareg

Tilboðsverð

**9.850.000 kr.**

Verðlistaverð 10.790.000 kr.



## Fjór hjóladrifinn og tilbúinn í hörkuna.

Þægindin eru meiri en þú hefur áður kynnst og aksturseiginleikarnir engu líkir. Fjöldmörg aðstoðarkerfi eru staðalbúnaður og í mælaborðinu finnur þú aðgerðaskjá með raddstýringu. Ný og framúrskarandi tækni í Touareg gera aksturinn enn betri, þægilegri og öruggari. Komdu og skoðu Touareg Offroad í návígi.

Veldu þinn upphálds Touareg á [www.hekla.is/volkswagensalur](http://www.hekla.is/volkswagensalur)



### Búnaður í Offroad

- Hlíðarpanna undir vél og girkassa
- Loftþrúðafjöðrun með akstursstillingakerfi
- Snertiskjár með íslensku leiðsögukerfi
- LED aðalljós, dagljós og afturljós
- Leðurklætt aðgerðarstýri með hita
- Lyklalaust aðgengi og ræsing
- Rafdrifin og snertilaus opnun/lokun á skotthlera

- Fjarlægðatengdur hraðastillir með „Stop and-Go“
- Bakkmyndavél með bílastæðaaðstoð „Park Assist“
- Rafdrifin ergoComfort sæti með „Vienna“ leðuráklæði
- Rafdrifinn mjóbaksstuðningur og minni í bílstjórasæti
- Árekstrarvörn, akreinavari og vöktun umferðaskilta
- Dráttabeisli með rafdrifinni innfellingu og bakkaðstoð „Trailer Assist“
- 18" Cascade álfelgur

### Tækni

- Vél 3.0 TDI V6
- 230 hestöfl 500 Nm
- Sjálfskipting 8 gíra
- 4Motion fjór hjóladrif
- Dráttargeta 3.500 kg



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



HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · [hekla.is](http://hekla.is)  
Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílás Akranesi · Bílajakjarninn Reykjanesbæ · BVA Egilsstöðum



**EITT MESTA ÚRVAL LANDSINS AF**  
 BORDSTOFUSTÓLUM, HÆGINDASTÓLUM  
 ELDHÚSSTÓLUM, COUNTER- OG BARSTÓLUM  
**YFIR 350 GERÐIR**



Reykjavík 10 – 18 virka daga  
 Bíldshöfði 20 11 – 17 laugardaga  
 13 – 17 sunnudaga

Akureyri 10 – 18 virka daga  
 Dalsbraut 1 11 – 16 laugardaga

Ísafjörður  
 Skeiði 1

www.husgagnahollin.is  
 558 1100



# STÓÓLA TAXFREE

Allir stólar á taxfree tilboði\*

\* Taxfree tilboðið gildir af öllum stólum nema frá SKOVBY og sérpöntunum og jafngildir 19,35% afslætti. Að sjálfsögðu fær ríkissjóður virðisaukaskatt af söluverði. Afslátturinn er alfarið á kostnað Húsgagnahallarinnar.

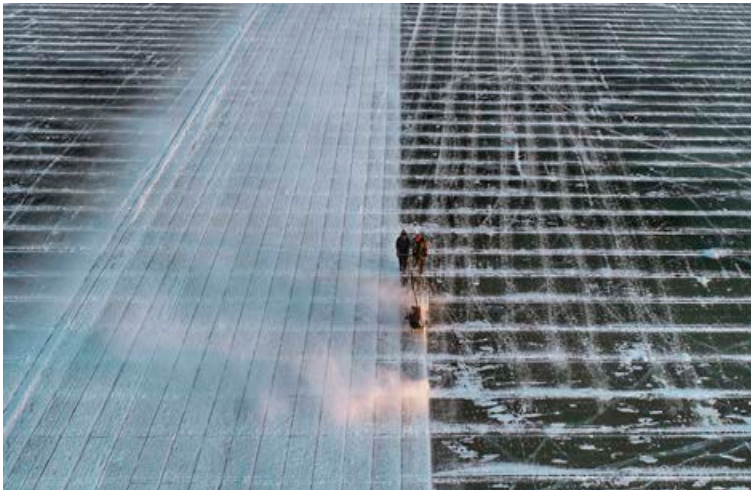
## Ástand heimsins



Um 1.300 starfsmenn á skrifstofum bílaframleiðandans Ford í Michigan mega nú taka hundana sína með í vinnuna. NORDICPHOTOS/GETTY



Angela Merkel, kanslari Þýskalands, heimsótti Auschwitz útrýmingarbúðirnar í gær. NORDICPHOTOS/GETTY



Verkamenn skera út isblokkir úr Songhua ánni í Kína. NORDICPHOTOS/GETTY



Greta Thunberg er komin til Madridar þar sem hún mun taka þátt í loftslagsráðstefnu Sp. NORDICPHOTOS/GETTY



Myndum var varpað á St. Marys dómkirkjuna í Sydney í Ástralíu. Þar er hafin hátið jólaljósa í tíunda sinn. NORDICPHOTOS/GETTY



# KRÓNAN



Gerðu þitt elgið

## Jóla HLAÐ BORÐ

### Matseðill

Fyrir 8 manns

Karrýsild, 255 g 359 kr. stk.  
Marineruð síld, 255 g 359 kr. stk.  
Rúgbrauð, 270 g 265 kr. pk.  
Grafinn lax sneiddur, 200 g 1099 kr. pk.  
Graflaxsósa, 190 ml 329 kr. stk.

Jólapate innbakað, 200 g 1399 kr. stk.  
Jarðarberjasósa, 100 g 799 kr. stk.  
Reykt andabringa, 230 g 2399 kr. stk.  
Rauðlaukssulta, 180 g 699 kr. stk.

Hamb.hryggur sneiðar, 500 g 1385 kr. stk.  
Waldorf salat, 500 g 999 kr. pk.  
Heimagert rauðkál, 250 g 599 kr. pk.

Kalkúnabringa elduð, 500 g 2500 kr. stk.  
Kalkúnasósa m. salvíu, 500 g 1390 kr. stk.

Heit purusteik, 400 g 1399 kr. stk.  
Rauðvínssósa, 500 ml 1390 kr. stk.  
Lifrarkæfa m. beikoni, 370 g 1293 kr. stk.  
Lúxus laufabrauð, 130 g 1098 kr. pk.

Nánar á  
[kronan.is/  
jolahladbord](http://kronan.is/jolahladbord)

Allt þetta undir

# 2500\*

kr. á mann

\*Miðað við eitt stykki/pakka af hverju. 500 g af hamborgarhrygg, 400 g af purusteik og 500 g af kalkúnabringu.



Afgreiðslutímar á [www.kronan.is](http://www.kronan.is)

Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/öða myndabrengl.

## PISA-sjokkið



Davíð Stefánsson  
david@frettabladid.is

Það voru grafalvarleg skilaboð fölginn í þeim niðurstöðum PISA-könnunarinnar sem kynntar voru í vikunni.

Um er að ræða alþjóðlega könnun á hæfni og getu 15 ára nemenda í lestri, náttúrufræði og stærðfræði. Í ár var sérstök áhersla lögð á lesskilning.

„PISA-sjokkið“ kallaði Arnór Guðmundsson, forstjóri Menntamálastofnunar, niðurstöðurnar þegar hann ræddi þær á sjónvarpsstöðinni Hringbraut. Sjokkið kemur í hvert sinn sem PISA-niðurstöður eru kynntar og íslensk ungmenni ná ekki þeim árangri sem okkur þykir nægur.

Samandregið eru niðurstöður PISA í ár afleitar fyrir Ísland. Lesskilningur íslenskra nemenda er langt undir meðaltali OECD-ríkja. Hann hefur farið dalandi og er marktækt lakari en fyrir áratug.

Þetta er á sama tíma og við setjum meira fé í grunnskóla sem hlutfall af landsframleiðslu en nokkurt annað land. Við ættum því að gera ríkar kröfur þegar opinber útgjöld til fræðslumála eru svo mikil. Hagstofan segir fræðsluútgjöld hins opinbera fyrir síðasta ár hafa verið um 94 milljarðar króna til grunnskólanna. Að auki fær leikskólastigið um 20 milljarða.

Þrennt er hér eftirtektarvert:

Alvarlegast er að lesskilningur er með þeim hætti að þriðji hver drengur (34 prósent) og fimmta hver stúlka (19 prósent) geta ekki lesið sér til gagns.

Samkvæmt PISA er lestur metinn með sex hæfniprepum. Þeir sem ná hæfniprepi tvö geta lesið sér til gagns. Þetta er grundvallarfærni til að geta tekist á við lífið og frekara nám. Heimsmarkmið Sameinuðu þjóðanna hvetja til að allir nái lesskilningi á öðru hæfniprepi.

Árangurinn í náttúruvísindum er svipaður og síðast en batnar litlilega í stærðfræði. Þorsteinn Sæberg, formaður Skólalæðingafélags Íslands, sagði í samtali við Fréttablaðið að Íslendingar hefðu gott af því að sjá stöðu sína í samfélagi þjóðanna. Ef horft væri til baka hefðu Íslendingar í mörg ár ekki verið á þeirri leið sem æskileg sé í niðurstöðum PISA. Eftir síðustu könnun hefði verið lögð sérstök áhersla á lesskilning en það hefði ekki skilað sér í árangri.

Í öðru lagi eru þær niðurstöður alvarlegar sem liggja í miklum mun árangurs á höfuðborgarsvæðinu og landsbyggðinni, þar sem nemendur standa sig verr á öllum sviðum PISA. Það hlýtur að kalla á sérstakar aðgerðir og skoðun. Þetta ætti líka að vera ákall um að styrkja minni sveitarfélögin með sameiningum.

Í þriðja lagi eru þetta alvarleg skilaboð um stöðu nýbúa. Niðurstöður fyrir börn innflytjenda eru með þeim hætti að gera verður stórátak í að ná til þess hóps. Forstjóri Menntamálastofnunar bendir réttléga á að með PISA sé verið að mæla getu ungs fólks til að búa sig undir að verða lýðræðissinnaðir borgarar.

Við hljótum að taka undir með formanni Skólalæðingafélags Íslands þegar hann segir niðurstöðurnar kalla á nýjar leiðir. PISA mæli vissulega skólustarf en einnig málsamfélag. Allt samfélagið, skólarnir, heimilin, fjölmiðlar og ráðamenn, þarf að vinna saman að því að efla lesskilning íslenskra barna.



Sjokkið kemur í hvert sinn sem PISA-niðurstöður eru kynntar og íslensk ungmenni ná ekki þeim árangri sem okkur þykir nægur.

Gunnar



## Mín skoðun Sif Sigmarsdóttir



## Hamingja í hátíðarræðu

Þingkosningar verða haldnar í Bretlandi í næstu viku. Nýverið stóð sjónvarpsstöðin Channel 4 fyrir kappæðum milli formanna stjórnmálaflokkanna um loftslagsbreytingar. Boris Johnson, forsætisráðherra Bretlands og formaður Íhaldsflokksins, neitaði að mæta. Þáttarstjórnendur komu fyrir á sviðinu bráðnandi ísskúlpúr þar sem Boris átti að standa. Boris varð brjálður. Úr herbúðum hans bárust þau skilaboð að ef flokkur hans hlýti sigur í kosningunum yrði útsendingarleyfi stöðvarinnar endurskoðað.

Næsta dag kom náttúrufræðingurinn David Attenborough sjónvarpsstöðinni til varnar. Attenborough sem orðinn er 93 ára mætti í heljarlangt einkaviðtal hjá sjónvarpsstöðinni þar sem hann sagði fjarveru Borisar „skammarlega“. „Ég veit svo sem ekki hvað hann hafði annað að gera, en það þarf að hafa verið eitthvað mjög mikilvægt til að réttlæta skróp.“ Að sögn Stanleys Johnson, föður Borisar, var sonur hans heima að steikja sér ommiletta meðan á rökraedunum stóð.

## „Öðruvísi framtíð“

Í vikunni fékk eiginmaður minn tölvupóst frá vini á Nýja-Sjálandi. Lýsti vinurinn hrifningu sinni á framsæknum stjórnarháttum á Íslandi. Sagðist hann óska þess að stjórnvöld fleiri ríkja en Íslands settu velferð íbúanna í forgang og hefðu umhverfismál og hamingju að leiðarljósi við ákvarðanatökur frekar en verga þjóðarframleiðslu.

Eiginmaðurinn las upp fyrir mig póstinn og við klóruðum okkur í höfðinu. Hvorugt okkar kannaðist við þessa lýsingu á íslensku stjórnarfari. Við eftirgrennslan kom í ljós að Nýsjálandingurinn hafði lesið frétt á BBC um fyrirllestur sem Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra flutti í Chatham House í London um „velsældarhagkerfið“ þar sem Katrín sagði ríkisstjórn sína stefna á „öðruvísi framtíð“ þar sem markmiðið væri velferð og velliðan „núverandi og komandi kynslóða“.

Í fyrrnefndu viðtali um loftslagsvána vandaði David Attenborough stjórnmálafólki ekki kveðjurnar. „Það

er erfitt að sjá að stjórnmálamenn séu að bregðast við með nokkrum hætti.“ Hann sagði að við yrðum að leita annað í von um skjót viðbrögð og kvaðst binda vonir við kapitalismann og að fyrirtæki sæju ástæðu til að grípa í taumana – hvort sem hvatinn væri „að þau vildu vel“, „imyndarsköpun“ eða „viðskiptatækifæri“.

## Grænt lógó

Árið 2014 skók hneyksli bresku biskupakirkjuna. Í ljós kom að kirkjan var fjárfestir í okurlánafyrirtækinu Wonga, fyrirtæki sem erkibiskupinn af Kantaraborg hafði skorið upp herör gegn nokkrum mánuðum fyrr.

Um svipað leyti samþykkti Alþingi frumvörp um kísilver á Bakka. Málið, sem kostaði ríkissjóð milljarða á formi styrkja, framkvæmda og skattaívilnana, leiddi þáverandi formaður Vinstri hreyfingarinnar – græns framboðs, Steingrímur J. Sigfússon. Katrín Jakobsdóttir, núverandi formaður, studdi frumvörpin.

Það er ekki nóg að vera með grænt lógó til að teljast græningjaflokkur. Svo virðist sem Attenborough hafi á réttu að standa. Ef ekki er hægt að treysta umhverfisflokki í ríkisstjórn til að gæta umhverfisins þurfum við að leita út fyrir veröld stjórnmálanna að lausnum.

Rekstur kísilverins á Bakka hefur ekki gengið sem skyldi. Nýverið bárust fréttir af því að fyrirtækið leit að auknu fjármagni, meðal annars hjá íslenskum lífeyrissjóðum sem nú þegar eru hluthafar.

Breska biskupakirkjan endurskoðaði fjárfestingastefnu sína eftir Wonga hneyksli. Hvernig stendur á því að lífeyrissjóðir í eigu landsmanna fjárfesti í kísilveri sem spáð er að losi 7,6 prósent allra gróðurhúsalofttegunda á Íslandi þegar það nær fullri framleiðslu – mengun sem eigendur fjárens, landsmenn, fá svo að anda að sér? Það er löngu tímabært að lífeyrissjóðirnir og aðrir fjárfestar marki sér siðferðilega og samfélagslega ábyrga fjárfestingastefnu. Því tæpast getum við treyst stjórnmálafólki fyrir „velferð og velliðan núverandi og komandi kynslóða“ sama hvað það segir í hátíðarræðum.

1989 **30** 2019  
ÁRA

**KOMDU Í KOLAPORTIÐ**

**OPIÐ ALLAR HELGAR FRÁ KL. 11.00-17.00**

**KOLAPORTIÐ**  
DÁSAMLEG DEILD SAMFÉLAGSINS

# SHISEIDO

GINZA TOKYO



## CONTROLLED CHAOS MASKARASETT

Nýjasti maskarinn frá Shiseido, Controlled Chaos. Hann þykkir vel augnhárin og gefur mikinn lit. Svartur maskari, augnfarðahreinsir 30ml og ModernMatte púður varalitur, mini.

Verð: 4.299 kr.



## WASO CLEAR-MEGA HYDRATING KREM GJAFASKJA

Rakakrem sem veitir húðinni fullkomna mýkt og aukin þægindi. Má nota sem dag- og næturkrem. Inniheldur hvorki paraben né mineralolíu, 50ml. Waso hreinsir 30ml. Eye Opening Essence 0,3ml og Poreless Matte Primer 0,3ml.

Verð: 5.999 kr.



## BIO-PERFORMANCE LIFTDYNAMIC GJAFASKJA

24 stunda krem sem vinnur gegn þroskamerkjum húðar. Húðin verður unglegrí, þéttari og sléttari, 50ml. Hreinsifroða 15ml. Rakavatn 30ml. Ultimune 5ml.

Verð: 18.399 kr.



## BIO-PERFORMANCE GLOW REVIVAL GJAFASKJA

24 stunda krem sem hámarkar ljóma húðarinnar og veitir henni góðan raka og næringu, 50ml. Hreinsifroða 15ml. Rakavatn 30ml og Ultimune fyrir andlit 5ml.

Verð: 15.999 kr.



## ULTIMUNE FYRIR ANDLIT GJAFASKJA

Ultimune Power Infusing Concentrate styrkir húðina til að takast á við mengun og öldrun. Jafnar húðáferð og eykur teygjanleika. Fyrir allar húðgerðir, 50ml. Hreinsifroða 15ml. Rakavatn 30ml og Ultimune Eye 3ml.

Verð: 16.599 kr.



## ESSENTIAL ENERGY GJAFASKJA

24 stunda krem sem endurvekur húðina, gefur henni endurnýjaða orku og ljóma, 50ml. Hreinsifroða 15ml. Rakavatn 30ml og Ultimune fyrir andlit 5ml.

Verð: 9.699 kr.



## TOTAL REVITALIZER HERRAKREM GJAFASKJA

Vinnur gegn þroska- og þreytumerkjum húðarinnar. Gefur góðan raka og dregur saman opnar húðholur. Fyrir allar húðgerðir, 50ml. Hreinsifroða 30ml. Ultimune fyrir andlit 10ml og Total Revitalizer augnkrem 3ml.

Verð: 11.699 kr.



## MODERNMATTE PÚÐUR MINI VARALITASETT

Hinn vinsæli ModernMatte púður varalitur frá Shiseido kemur í mini varalitasetti þar sem valdir hafa verið vinsælustu litirnir. 5 x 2,5g.

Verð: 10.499 kr.

**JÓLAGJÖFINA**  
FINNUR ÞÚ HJÁ OKKUR

**HAGKAUP**  
Snyrtivara

# Sjóðheitir stórliðastjórnastólar

Með nánast botnlausu vasa af peningum nálgast pressan á árangur í fótboltanum suðumark. Nánast öll lið í Evrópu ætla sér að vinna Meistaradeildina og helst deildina heima fyrir líka. Allt annað og forríkir eigendur hika ekki við að láta stjórnara fara.



Zinedine Zidane Real Madrid

Seinni stjórnarið Zidane hefur ekki beint verið dans á rósum. Þó liðið sé jafnt Barcelona í efsta sæti er það bara ekki nóg. Fótboltinn sem liðið spilar er ekki nógu fallegur, leikmenn ekki nógu góðir og leikstillinn fyrir neðan virðingu Real Madrid. Þess má geta að Real hefur aðeins tapað einum leik í deildinni og er komið áfram í Meistaradeildinni. Ástandið hefur verið að skána en ekkert mikið meir.



Diego Simeone Atletico Madrid

Simeone hefur verið lengi við stjórnvölinn hjá Atletico Madrid eða síðan 2011. Það er langur tími í nútíma fótbolta. Fréttir undanfarið hafa bent til að Simeone sé líklegur til að yfirgefa Madridarborg enda staða liðsins ekki ásættanleg, eða sjötta sætið, og aðeins 16 mörk skoruð. Fortíðin skiptir engu en Simeone er búinn að vinna La Liga einu sinni og Evrópudeildina tvisvar auk þess að komast í úrslitaleik Meistaradeildarinnar.



Ole Gunnar Solskjær Manchester United

Solskjær virðist alltaf vera tveimur vondum úrslitum frá því að vera rekinn. Leikmenn virðast þó vera á bak við Norðmanninn en spilamennska liðsins er einfaldlega ekki nógu góð, hvað þá úrslitin og er liðið sjö stigum frá fallsæti. Liðið tekur á móti grönnum sínum í City um helgina þar sem sigurlíkur eru nánast engar. Fjölmargir titlaóðir stjórnar eru á lausu og sæti Solskjær er alveg ylvolt - því verður ekki neitað.



Carlo Ancelotti Napoli

Trúlega er hægt að skrifa bók um hvað er að gerast baksviðs hjá Napoli. Líklega mun Ancelotti fá nóg bráðum og segja upp. Liðið ætlaði sér langt og fjárfesti vel en er núna í sjöunda sæti. Forsetinn hefur sektað leikmenn um 25% af mánaðarlaunum þeirra því leikmenn sögðu nei takk við æfingabúðum í heila viku eftir tapleik. Leikmannasamtökin hafa blandað sér í málið. Þá er völluminn hálfkláraður og í raun allt í bullinu.



Ernesto Valverde Barcelona

Einhvern veginn hefur Barcelona ekki hrist 4-0 ósigur gegn Liverpool af sér. Liðið náði aðeins í sjö stig af 15 mögulegum sem var versta byrjun liðsins í 25 ár. Það er þó á toppi F-riðils í Meistaradeildinni, og einnig á toppnum heima fyrir. En flestir stuðningsmenn vilja þjálfarann burt, enda leikstillinn ansi frábrugðinn því sem menn eiga að venjast á Nývangi. Langir boltar fram og von um að Messi töfri fram úrslit.



Thomas Tuchel PSG

Það er auðvitað ekkert grín að reyna að stýra liði sem hefur Neymar innan sinna raða. Draumur félagsins er að vinna Meistaradeildina enda vinnur PSG deildina með yfirburðum. Innan raða liðsins eru tveir af dýrstu knattspyrnumönnum sögunnar. Þrátt fyrir það nær Thomas Tuchel ekki að komast lengra en í 16 liða úrslit og hann fær ekki fleiri sénsa á að koma liðinu lengra í keppninni en þetta tímabil – það þykir ljóst.



Lucien Favre Dortmund

Það hefur gustað um Frakkann á hliðarlínunni enda tímabilið á góðri leið með að fara í vaskinn þrátt fyrir mikla fjárfestingu inn í leikmannahópinn. Pressan er að nálgast suðumark þar á bæ. Meðhöndlun hans á einni stærstu stjörnu liðsins, Jadon Sancho, þykir einnig frekar undarleg. „Kæri Lucien, þú hefur traust okkar, en á endanum snýst fótbolta um úrslit,“ sagði framkvæmdastjóri Dortmund fyrir stuttu.

## Dauðavalsinn stiginn

Í nóvember fóru þrjú knattspyrnustjórnar frá stórum knattspyrnuliðum. FC Bayern rak Niko Kovac í byrjun mánaðarins. Kovac stýrði liðinu í 65 leikjum, vann 45 þeirra og lyfti þremur titlum. Það dugði bara ekki þýska rísanum. Norður-Lundúnaaliðin Tottenham og Arsenal hentu sínum stjórnun svo undir lok mánaðarins. Mauricio Pochettino var látinn taka pökann sinn þann 19. nóvember enda sjálfur Jose Mourinho á lausu. Pochettino tók við Tottenham árið 2014 og komst í úrslitaleik enska deildabikarsins árið 2015 auk þess sem liðið fór í úrslitaleik Meistaradeildarinnar á síðasta tímabili þar sem það tapaði fyrir Liverpool 2-0. Tíu dögum síðar rak Arsenal Unai Emery eftir sjö leiki í röð þar sem liðinu tókst ekki að sigra. Það gerðist síðast árið 1992. Þá fór Marco Silva á fimmtudag frá Everton enda liðið í fallsæti þrátt fyrir miklar fjárfestingar – misgáfulegar reyndar. Þá hafa Lyon og AC Milan einnig rekið sína stjóra.

#Olísdeildin



## NÆSTU LEIKIR Í OLÍS-DEILDINN

Tímasetningar geta breyst vegna veðurs. Sjá nánar á [olis.is/deildin](http://olis.is/deildin)

KARLAR

	<b>16.00</b>			<b>16.00</b>			<b>17.30</b>			<b>18.00</b>			<b>17.30</b>			<b>19.30</b>	
LAU. 7. DESEMBER		LAU. 7. DESEMBER		LAU. 7. DESEMBER		LAU. 7. DESEMBER		SUN. 8. DESEMBER		MÁN. 9. DESEMBER							

KONUR

	<b>14.00</b>			<b>14.00</b>			<b>16.00</b>			<b>16.00</b>	
LAU. 7. DESEMBER		LAU. 7. DESEMBER		LAU. 7. DESEMBER		LAU. 7. DESEMBER		LAU. 7. DESEMBER		LAU. 7. DESEMBER	



KOMDU Á VÖLLINN



# Elizabeth Arden

NEW YORK



## EIGHT HOUR GJAFASETT Í KASSA

Eight Hour skin protectant 50ml + Eight Hour varalitur SPF 15 + Eight Hour handáburður 30ml  
**Verð: 6.699 kr**



## VEGLEGT EIGHT HOUR GJAFASETT Í TÖSKU

Eight Hour skin protectant 50ml + Eight Hour varalitur SPF 15 + Eight Hour handáburður 30ml + Great Eight dagkrem 45ml + Eight Hour olía 30ml  
**Verð: 8.499 kr**



## CERAMIDE GJAFASETT Í TÖSKU

Ceramide dagkrem SPF 30 50ml + Ceramide serum hylki 14 stk. + Ceramide næturkrem 15ml + Superstart 5ml  
**Verð: 12.499 kr**



## CERAMIDE GJAFASETT Í KASSA

Ceramide serum hylki 60 stk. + Ceramide dagkrem 15ml + Ceramide næturkrem 15ml + Superstart 5ml  
**Verð: 12.999 kr**



## White Tea EDT 50ml GJAFASETT

White Tea EDT 50ml + White Tea líkamskrem 100ml  
**Verð: 6.499 kr**



## Green Tea 100ml GJAFASETT

Green Tea EDT 100ml + Honey Drops líkamskrem 100ml  
**Verð: 4.499 kr**

**JÓLAGJÖFINA**  
FINNUR ÞÚ HJÁ OKKUR

**HAGKAUP**  
*Snyrtivara*



Vegna mikillar eftirspurnar hefur Arnar Ásgeirsson myndlistamaður hafið sölu á ípróttagöllum eins og hann klæðist sjálfur á Karolina fund. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTONBRINK

# Tilraun til að mæla tilfinningar

Arnar Ásgeirsson myndlistarmaður fagnar útgáfu bókar sinnar *Transmutants and Emotional Curves* í Harbinger galleríi í dag. Teikningar úr bókinni verða til sýnis og Arnar klæðist fatnaði með teikningum sínum á.

**H**ver er kveikjan að þessum teikningum og hvernig var vinnuferlið?

„Verkefnið byrjaði sem röð teikninga af tilfinningaflækjum. Það sem upprunalega hófst sem lítið teikni verkefni, óx og vatt upp á sig og eftir því sem teikningunum fjölgaði fór ég að skrifa texta við þær líka. Verkefnið flæddi áfram, tók stjórnina og bók tók á sig mynd. Spenna og togstreita er áberandi í teikningunum. Alls kyns táknmyndir og fyrirbæri berjast um. yfirhöndina en reyna líka að lifa og funka í góðu jafnvægi.“

Í tölfræði eru til dæmis gróf notuð til að setja fram mælanleg fyrirbæri. Það er hins vegar erfitt eða jafnvel ómögulegt að mæla tilfinningar, en þessar teikningar eru hins vegar tilraun til þess. Þær eru eins konar tilfinningagröf.

Textann skrifaði ég hægt og rólega meðfram því að teikna. Þar afleiðandi er textinn og myndefnið nátengt og talar hvort við annað. Textinn lýsir ólíkum stigum flókinna tilfinningakúrfu. Umfjöllunarefni textans er því þróunarsaga stökkbreyttra flókinna tilfinninga,“ útskýrir Arnar.

Hann á skýra minningu af því þegar hann byrjaði á teikningaröð



Teikningar Arnars af snák að sleikja sjálfan sig fá líf í klæðnaði.

sinni. „Ég var í togstreitu og fullur tilfinninga sem ég átti erfitt með að lýsa eða færa í orð. Kannski var ég að reyna að teikna þetta hugarástand mitt. Ég efast um að ég hafi náð að fanga það í teikningu en mér líkaði þessi aðferð svo ég hélt áfram að teikna án þess að setja of mikla hugsun eða alvöru í það, ég ákvað að fylgja tilfinningunni fremur áreynslulaust. Teikningarnar urðu 72 talsins og hverri og einni fylgri



stuttur texti. Þá fannst mér liggja beint við að gefa út bók.“

Teikningarnar fá líf í klæðnaði, hvernig fæddist sú hugmynd að klæðast teikningunum?

„Pólska listakonan og fatahönnuðurinn Agata Mickiewicz stakk upp á að við myndum sameina krafta okkar og búa til ípróttagalla eða tracksuit úr einni teikningunni. Hún valdi teikningu af snák að sleikja sjálfan sig, kannski svona

**ÉG VERÐ EINN ÞARNA Í  
MÍNUM GALLA OG BÝÐ  
FÓLKI UPP Á MANDARÍNU  
EÐA EITTHVAÐ JÓLALEGT.**

eins og hann sé að bragða á sér áður en hann ákveður hvort hann vilji borða sjálfan sig.

Agata silkiprykkti myndina á efni og saumaði nokkrar prótótýpur af ípróttagalla. Rauðar peysur og hvítar buxur. Við fengum mikil viðbrögð við gallanum í útgáfuhöfi bókarinnar í Berlín á dögunum svo við ákváðum að gera hópsöfnun og bjóða 20 stykki af gallanum. Hægt er að finna verkefnið inni á Karolinafund undir Ouroboros Tracksuit, Atagata x Arnar Ásgeirsson.“

Þú sýnir fyrst í Þýskalandi og nú

á Íslandi, eru sýningarar að einhverju leyti ólíkar?

Mér var boðið að taka þátt í sýningarverkefninu „in conversation with“ sem Þýski sýningarstjórinn Katharina Wendler stendur fyrir. Sýningarverkefnið hennar snýst um að para saman listamann við sýningarstjóra, rithöfund eða annan listamann og búa til sýningu og texta út frá samræðum þeirra.

Hún paraði mig saman við annan sýningarstjóra, Annabelle Von Girsewald og Agötu Mickiewicz, og út frá því settum við saman sýninguna *Cozy Catastrophe* sem fór fram í Berlín í nóvember. Sýningin var útgáfuparti á bókinni og allar teikningarnar úr bókinni voru til sýnis. Á þeirri sýningu fékk ég til liðs við mig góðkunningja, frænda og samstarfsmann til margra ára, Styrmi Örn Guðmundsson.

Við klæddumst ípróttagöllum og frömdum gjörning á opnuninni, við sungum mis frumsamin lög og sögðum sögur. Gjörningurinn var eins konar tískusýning og kynning á göllum. Í Harbinger verður þetta aðeins rólegra, hægt verður að skoða bókina og teikningar úr bókinni og ég verð einn þarna á mínum galla og býð fólki upp á mandarínu eða eitthvað jólalegt.

kristjanabjorg@frettabladid.is

**GOSH**  
C O P E N H A G E N



**GOSH  
VÖRURNAR**  
ERU EKKI PRÓFAÐAR  
Á DÝRUM



**GRAB AND GO 001 OG 002 GJAFAKASSAR**  
12 augnskuggar, 3 skyggingarpúður og 3 highlighterar.  
Verð: 3.399 kr.



**FAVORITE LIP GJAFAKASSI**  
Fimm varalitir í vinsælum  
litum í einum pakka.  
Verð: 2.699 kr.



**STAY IN PLACE GJAFAKASSI**  
Vatnsheldur svartur maskari,  
augnblyantur og laust púður.  
Verð: 3.499 kr.



**CHAMELEON GJAFAKASSI**  
Undirfarði fyrir andlit og augu  
sem aðlagast húðlit hvers og eins.  
Verð: 3.399 kr.



**MOST WANTED GJAFAKASSI**  
Svartur maskari og svartur  
vatnsheldur augnblyantur.  
Verð: 2.599 kr.

**JÓLAGJÖFINA**  
FINNUR ÞÚ HJÁ OKKUR

**HAGKAUP**  
Snyrtivara

# Lífið er ekki alltaf dans á rósum

Hjónin Aron Einar Gunnarsson, fyrriliði íslenska karlalandsliðsins í knattspyrnu, og Kristbjörg Jónasdóttir einkaþjálfari fluttu fyrr á þessu ári til Katar. Þau segja frá aðlögun að lífi á framandi slóðum og sýn sinni á lífið.

Aníta Estíva Harðardóttir  
anita@frettabladid.is

**H**jónin Aron Einar Gunnarsson og Kristbjörg Jónasdóttir eiga að baki langan og farsælan feril á sviði íþróttanna. Bládamaður sló á þráðinn til þeirra hjóna á heimili þeirra í Katar, forvitinn um líf á framandi slóðum, bakgrunn þeirra og framtíðarverkefni. Hjónin eiga það sameiginlegt að hafa haft brennandi áhuga á íþróttum frá unga aldri. Lífið snerist um íþróttir og Aron Einar var ekki nema sautján ára þegar hann hélt utan á vit atvinnumennsku í fótbolta.

„Ég er alinn upp á Akureyri og tók þátt í flestóllum íþróttum sem ég komst í og það snerist allt um það. Eftir að hafa kláraði fyrsta árið í Menntaskólanum á Akureyri, fékk ég tækifæri í atvinnumennsku og flutti til Hollands þar sem ég lék fyrir AZ Alkmar næstu tvö árin,“ segir Aron Einar.

Kristbjörg iðkaði meðal annars frjálsar íþróttir, fimleika og fótbolta. „Ég er alin upp á Álftanesi og er það svona mitt „heima“ en bjó líka í nokkur ár úti á landi í litlum bæ sem heitir Stöðvarfjörður þegar ég var lítil. Ég hef alltaf verið á bóla-kafi í íþróttum, hvort sem það voru frjálsar, fimleikar eða fótbolta,“ segir Kristbjörg af hógvæð. Hún er ein fremsta íþróttakona okkar Íslendinga í fitness og hefur unnið til þó nokkurra verðlauna bæði heima og erlendis.

Kristbjörg hefur lagt fitnessskóna á hilluna en hefur skapað sér gott orð sem einkaþjálfari og heldur úti vinsælum Instagram-reikning þar sem hún deilir ýmsum fróðleik tengdum hreyfingu, mataræði og öllu því sem viðkemur heilbrigðum lífsstíl í bland við að veita áhugasömum innsýn í lífið í Katar.

„Ég spái ekki í útlitinu þegar ég þjálf, heldur því að verða heilbrigðari, sterkari og liðugri. Það sem mér finnst mikilvægt að komi frá mér sem þjálfara er þessi gullni meðalvegur. Þú þarft ekki að æfa mörgum sinnum í viku og fara eftir ströngu mataræði, þetta þarf ekki að vera flókið, ef þú kemst ekki í ræktina þá er fint að fara út að labba. Það sem skiptir máli er að gefa sér tíma og hlúa að sér. Það er það sem ég legg áherslu á; heilbrigði og vellíðan.“

Hún er þekkt fyrir að vera alþýðleg og heldur ekki úti glansmynd af sjálfri sér á samfélagsmiðlum.

„Ég vil tengjast mínum fylgjendum persónulega og mér finnst nauðsynlegt að fólk sýni ekki alltaf bara hvað allt sé frábært. Þess vegna hef ég reynt að tala um það opinberlega þegar ég er uppgefin eða á erfiðan dag. Lífið er ekki alltaf dans á rósum en erfiðleikarnir ganga alltaf yfir. Mér finnst alveg magnað að ég hafi aldrei fengið nein leiðinleg viðbrögð eða neikvæðni í minn garð. Mér finnst gott að geta gefið eitt hvað af mér og það er frábært ef ég get hjálpað einhverjum,“ segir Kristbjörg.

„Fólk heldur að þetta líf atvinnumannanna úti í heimi sé glæst ævintýralíflífs og glansmyndir eru skaðlegar. Við verðum að geta talað um lífið eins og það er og ég er að glíma við það sama og allir aðrir.“

Kristbjörg missti nána vinkonu sína, Fanneyju Eiríksdóttur, á árinu. „Ég er alls ekki búin að vinna úr því að hafa misst hana. Ég er ekki búin að átta mig á því að hún sé dáin. Þetta er svo óraunverulegt, ég



Þau Aron Einar og Kristbjörg með sonum sínum á heimili sínu í Katar. Flutningurinn hefur verið viðbrigði fyrir fjölskylduna.

sakna hennar svo mikið. Ég talaði við hana á hverjum degi á Facebook og finnst stundum eins og hún gæti þess vegna slegið á þráðinn til mín og birst á spjallinu. Það er búin að vera svo mikið í gangi síðasta ár, ég hef ekki haft tíma til að meðtaka hlutina.“

#### Foreldrahlutverkið vinna

Kristbjörg hefur einmitt reglulega sagt frá foreldrahlutverkinu á Instagram-síðunni og viðurkennt að það geti verið erfitt að vera ein með strákana þegar Aron er á ferðalögum vegna vinnunnar. Þau segja foreldrahlutverkið mjög gefandi en krefjandi á sama tíma.

„Maður þarf að þroskast svolitíð mikið og það breyttist ýms-

legt þegar við vorum komin með tvo gaura svona eins og gengur og gerist en okkur finnst þetta passa við okkur. Hérna úti í Katar búum við í mjög fjölskylduvænu hverfi þar sem öryggisgæslan og annað er alveg tipp topp. Núna er gott veður fyrir Oliver til þess að fara út að leika sér og það er svona það sem maður var vanur að geta gert þegar maður var yngri. Maður fékk að fara út að leika sér og það er svona stemmingin yfir þessu hérna finnst mér. Foreldrahlutverkið er frábært og ég er hrikalega stoltur af þeim. Þetta gefur manni svo mikið,“ segir Aron sem er greinilega hreykinn af drengjunum.

„Þetta er virkilega krefjandi en á sama tíma mjög gefandi. Það er ynd-

islegt að fá að upplifa það að vera foreldri en það er alveg hægt að segja að þetta sé vinna,“ segir Kristbjörg.

#### Fjarri stórfjölskyldunni

Þau Aron og Kristbjörg gengu í það heilaga árið 2017 og fékk brúðkaup- ið talsverða athygli bæði í íslenskum og erlendum fjölmiðlum, enda eitt þekktasta par landsins.

Saman hafa þau gengið í gegnum ýmslegt, bæði tap og sæta sigra innan vallar sem utan, allt frá því að þau kynntust fyrir sjö árum í gegnum sameiginlega vini. Kristbjörg lagði svo land undir fót og fluttist til Cardiff 2013 þar sem Aron gegndi veigamiklu hlutverki í liðinu frá árinu 2011 og þar til í lok síðasta árs. Þau hjón eiga saman tvo drengi,

þá Óliver og Tristan og aðspurð um hvernig fótballalífið samræmist fjölskyldulífinu segja þau þetta allt saman hafa sína kosti og galla eins og bara allt annað.

„Auðvitað fylgir þessu fullt af fríðindum en sömuleiðis gallar eins og tíð ferðalög sem dæmi. Því að vera atvinnumaður í fótbolta fylgir mikil pressa og þeir þurfa alltaf að vera í standi. Við áttum ekki börn þegar ég flutti út til Arons á sínum tíma þannig að ég hef kynnst þessu á báða vegu. Þetta er vissulega öðruvísi en við erum búin að venjast vel og við reynum að gera það besta úr því,“ segir Kristbjörg. Hún viðurkennir þó að það geti tekið á að hafa stórfjölskylduna ekki nær en raunber vitni.





**Miðborgin er komin í jólabúninginn** og iðar af lífi og fjöri. Yfir 270 verslanir bjóða ótrúlegt úrval af gjöfum og góðum hugmyndum - nýtt og endurnýtt fyrir alla aldurshópa. Íslensk hönnun og handverk breiða úr sér á Skólavörðustíg, Laugavegi og Granda. Búsáhöld og bækur, tónlist og tæki, blóm og súkkulaði: Við eigum allt handa öllum - og miklu meira til!

**Velkomin í bæinn!**

Fjölbreytni er eitt aðaleinkenni miðborgarinnar. Þínulitlar sérverslanir, alþjóðlegar risakeðjur og allt þar á milli bjóða allt það besta frá öllum hornum heims.

Föt og skór	90
Úr, skart og gleraugu	32
Búsáhöld og raftæki	12
Bækur og tónlist	12

Heimild: Rannsóknasetur verslunarinnar 2019.

Og þá sé erfitt að kveðja vini í flutningum á milli landa. „Ég eignaðist marga góða vini í Cardiff og fannst erfitt að kveðja þá. Þetta getur verið flókið, fólk kemur og fer. Þú þarft alltaf að setja þig í stellingar, læra að kynna fólk, gefa færi á þér en svo veistu að þú munt flytja í burtu. Ég hugsa vel um vini mína á Íslandi og fjölskylduna, ég geri mér grein fyrir því hvað þau eru verðmæt. Það er þriggja tíma mismunur á milli Katar og Íslands og því getur það verið flókið en ég læt það virka.

Við finnum alveg fyrir því að fjölskylda og vinir eru náttúrulega ekki hjá okkur en við höfum verið ótrúlega dugleg að tala við fólk í gegnum Facetime. Við erum þakklát fyrir tæknina eins og hún er í dag en þetta hefur svo auðvitað verið erfiðara eftir að við fluttum til Katar. Þegar við bjuggum í Cardiff þá gátum við í rauninni hoppað heim ef okkur langaði til en hérna er þetta aðeins lengra ferðalag og aðeins flóknara með tvo gaura,“ segir Kristbjörg.

#### Hefur meiri tíma

Aron bendir þó á að fótbolalífið í Katar sé um margt ólíkt því sem þau hafi átt að venjast, sé horft til fjölskyldunnar. „Þrátt fyrir að það sé erfiðara fyrir fjölskylduna okkar að koma út til okkar og fyrir okkur að fara heim, þá er ég núna að spila fótbolta sem er ólíkur því sem ég hef spilað áður. Það er ekki langt fyrir mig að fara í ferðalög fyrir leiki, svo ég hef í rauninni sjálfur meiri tíma fyrir fjölskylduna heima fyrir. Það er gríðarlegur kostur við Katar. Menningin í kringum fótboltann hér er einfaldlega öðruvísi,“ segir hann og talið berst að drengjunum, fjögurra ára og 15 mánaða. Sá eldri gengur í breskan skóla en sá yngri nýtur þess enn að vera heima hjá Kristbjörgu.

Menningin og siðirnir í Katar eru talsvert frábrugðnir því sem þekktist í Evrópu og Kristbjörg segist hafa átt órlítið erfiðara með breytinguna. „Fyrir mína parta er þetta kannski svolítið öðruvísi þar sem ég er vanur því að vera í kringum ólíka menningarheima í fótbolta. Ég hef spilað með leikmönnum hvaðanæva að úr heiminum, svo menningarsjokkið er vafalaust minna fyrir mig. En það er alveg ljóst að lífernið og menningin hér er allt önnur en í Bretlandi,“ segir Aron og Kristbjörg tekur undir.

„Við erum alveg ótrúlega ánægð og það kom mér eiginlega á óvart hversu fljót við vorum að koma okkur fyrir og fara að líða vel hérna. Ég hafði mestar áhyggjur af því og viðurkenni alveg að þegar við komum þá var ég rosalega órugg. Bæði vegna þess að maður þekkir þetta ekki og svo eru alls konar reglur sem maður kann ekki á. Eins og til dæmis að þá þykir stundum ekki við hæfi að ég rétti fram höndina til karlmanns til þess að heilsa honum heldur á ég að biða eftir því að hann rétti mér höndina. Eins með klæðaburð og annað, en þetta er eitthvað sem maður lærir og við berum auðvitað virðingu fyrir menningunni hér. Það eru sannkölluð forréttindi að fá að upplifa og kynna annarrar menningu með þessum hætti,“ segir Kristbjörg og bætir við að það sé heilmargt við menninguna sem þau eru ekki vön heima á Íslandi.

„Konur klæðast búrkum og það tók tíma að venjast þessu. Ég þarf líka að gæta mín, á vissum stöðum í borginni má ég til dæmis ekki láta sjást í axlir eða í bert hold fyrir ofan hné. Þegar hitastigið fer yfir fjörutíu gráður þá getur þetta orðið krefjandi. Maður er hins vegar fljótur að venjast þessu.“

#### Enn eitt ævintýrið

Þau Aron og Kristbjörg eru einstaklega samhent og tóku ákvörðun fyrir um þremur árum síðan að fara út í enn eitt ævintýrið og nú er afrakstur þess að líta dagsins ljós en það er AK Pure Skin, húðvörur, sem koma á markað þann 13. desember



Kristbjörg með sonum sínum. Þau hjónin sakna auðvitað stórfjölskyldunnar enda erfiðara að skjótast á milli landa en áður.



**ÉG ÞARF LÍKA AÐ GÆTA MÍN, Á VISSUM STÖÐUM Í BORGinni MÁ ÉG TIL DÆMIS EKKI LÁTA SJÁST Í AXLIR EÐA Í BERT HOLD FYRIR OFAN HNÉ.**

Kristbjörg

næstkomandi. Hugmyndin kviknaði þegar Kristbjörg var barnshafandi og leiddi hugann að lítilli eftirspurn eftir húðvörum sem eru laus við ýmis bannefni.

„Ég hef alltaf haft mikinn áhuga á húðumhirðu og fór að leida hugann enn meira að henni þegar ég var ólétt að yngri stráknum okkar, þar sem mikil umræða var í gangi um hvað má og hvað má ekki nota þegar maður er óléttur ásamt því að það er oft verið að tala um þessi bannefni eins og þegar talað er um FREE of paraben, PEG-efni og svo framvegis. Ég hafði samband við þau á Grenivík og spurði hvort þau hefðu tök á að fara í þetta með okkur og úr varð gott samstarf.

Það sem okkur fannst mikilvægast að setja fókussinn á var rakinn. Húðin er okkar stærsta líffæri og til að hún sé frískleg og heilbrigð þá er alveg jafn mikilvægt að gefa henni raka eins og líkamanum sjálfum.“

Kristbjörg segir framleiðslu á Íslandi lúta ströngum kröfum og þau hafi fengið að fylgjast með ferlinu frá upphafi til enda.

„Persónulega finnst okkur það vera mikill kostur að vörurnar séu framleiddar á Íslandi undir GMP-aðstæðum en það þýðir að unnið er undir mjög ströngum kröfum bæði í sambandi við framleiðsluáðstöðu og þá verkferla sem eru notaðir. Við vorum með í ferlinu frá a-ö, fengum að blanda efnin og vera inni í málunum allan tímann. Við erum stolt af því að segja frá því að innihaldsefnin eru valin eftir gæðum með sem besta samverkun í huga og til að ná fram ákveðnum eiginleikum vörunnar. Auk þess eru vörurnar framleiddar úr hreinu íslensku vatni sem hljómar kannski eins og klišja en er mjög mikilvægur þáttur



Aron Einar og Kristbjörg setja af stað húðvörulínu í næstu viku sem er framleidd á Grenivík.

framleiðslunnar því vatnið okkar er svo hreint. Það gerir okkur kleift að nota færri efni í vörurnar heldur en ef þær væru framleiddar þar sem vatnsgæðin eru verri.“

#### Langt, strangt en skemmtilegt

„Svo er gaman að segja frá því að nafnið AK Pure er samsett úr nöfnunum okkar og lógóid sem við notum var upphaflega hannað fyrir brúðkaupið okkar, svo þetta er eins persónulegt og það getur orðið. Þetta er búið að vera langt, strangt, skemmtilegt og virkilega lærdómsríkt ferli. Það getur enginn búið til neitt eða neina vöru sem allir fila eða sem allir eru ánægðir með en

við getum stolt sagt að við getum staðið 100% á bak við þessar vörur,“ segir Kristbjörg.

Aron Einar segist ekki hafa notað mikið af húðvörum hingað til.

„Þetta er allt annað en ég hef vanið mig á að gera svo fyrir mig er mjög gaman að fá að taka þátt í einhverju sem maður hafði ekki hundsvit á áður. Ég hafði fram til þessa ekki notað mikið af húðvörum og minnst þess þegar ég var í förðunarstólum fyrir sjónvarpsviðtal, að það fyrsta sem ég heyrði var alltaf að ég væri með svo þurra húð. Þess ber að geta að ég hef ekki fengið þær athugasemdir eftir að við fórum á fullt í að prófa okkur

áfram í þessu,“ segir hann og bætir hlæjandi við; „Ég var satt að segja hálfgerð tilraunadýr í öllu ferlinu.“

#### Jólaandinn á Íslandi

Fjölskyldan er því komin til landsins og dvelur hér í nokkra daga til að ýta AK Pure Skin úr vör rétt fyrir jólin.

„Við viljum nýta þetta vel en það er ekki oft sem ég fæ sjálfur frí í desember og þetta er í fyrsta skiptið í 11 ár sem ég get komið heim í aðdraganda jóla, svo það er einstaklega skemmtilegt að komast aðeins heim og upplifa þessa alíslensku jólastemningu áður en við höldum aftur út til Katar,“ segir Aron.

# Gerðu góð kaup

OPIÐ Í DAG

FRÁ KL. 12-16

Athugið að um er að ræða takmarkaðan fjölda bíla af tilteknum gerðum. Það eru þó fleiri bílar í boði en fram koma í auglýsingunni og þá má finna á [www.bl.is/kjarabilar](http://www.bl.is/kjarabilar)

BJÓÐUM VALDA NÝJA BÍLA Á KJARABÍLAVERÐI.  
VERIÐ VELKOMIN Í REYNSLUAKSTUR Í DAG.

HLAÐINN BÚNAÐI

## NISSAN QASHQAI

Tekna BOSE, sjálfskiptur, dísil, 2WD

LISTAVERÐ: 5.890.000 kr.

**KJARAVERÐ**  
4.990.000 kr.



## NISSAN JUKE

Acenta+, sjálfskiptur, bensín, 4WD

LISTAVERÐ: 4.490.000 kr.  
Reynsluakstur bíll

4X4  
FJÓRHJÓLA  
DRIFINN

**KJARAVERÐ**  
3.690.000 kr.



HLAÐINN BÚNAÐI

## NISSAN X-TRAIL

Tekna, sjálfskiptur, dísil, 4WD

LISTAVERÐ: 7.390.000 kr.

4X4  
FJÓRHJÓLA  
DRIFINN

**KJARAVERÐ**  
6.490.000 kr.



## DACIA SANDERO

Essential, beinskíptur, bensín

LISTAVERÐ: 2.150.000 kr.

**KJARAVERÐ**  
1.890.000 kr.



## RENAULT CAPTUR

Intens, sjálfskiptur, bensín

LISTAVERÐ: 3.690.000 kr.

**KJARAVERÐ**  
3.350.000 kr.



## NISSAN MICRA

Acenta, beinskíptur, dísil

LISTAVERÐ: 2.790.000 kr.

**KJARAVERÐ**  
2.490.000 kr.



## RENAULT KOLEOS

Zen, sjálfskiptur, dísil, 4WD

LISTAVERÐ: 6.350.000 kr.

**KJARAVERÐ**  
5.490.000 kr.



4X4  
FJÓRHJÓLA  
DRIFINN

## SUBARU XV

Lux, sjálfskiptur, bensín, 4WD

LISTAVERÐ: 5.990.000 kr.

**KJARAVERÐ**  
5.390.000 kr.



4X4  
FJÓRHJÓLA  
DRIFINN

## RENAULT ZOE

Intens, sjálfskiptur, rafmagn

LISTAVERÐ: 3.850.000 kr.

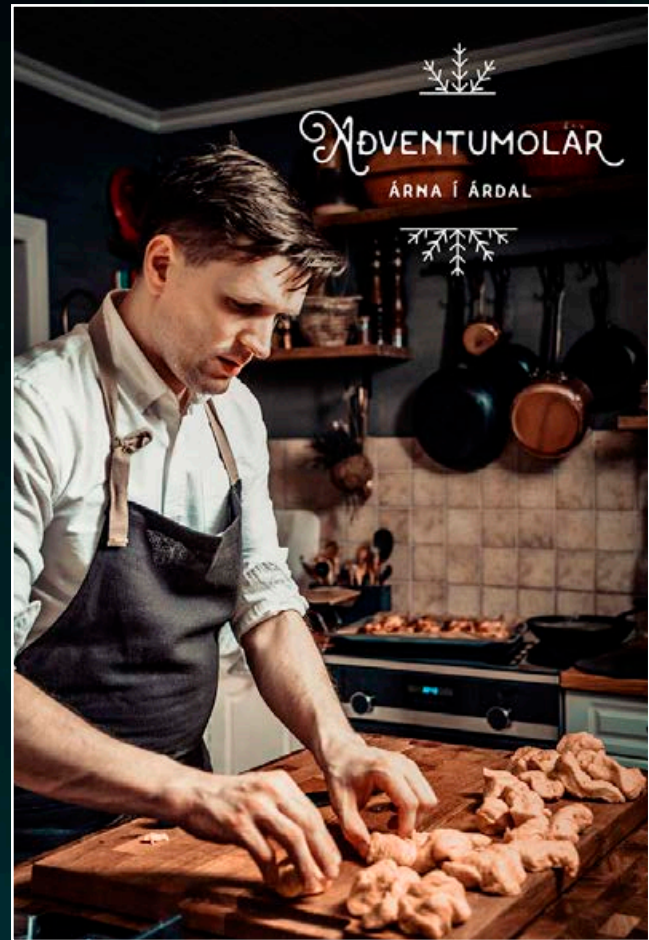
**KJARAVERÐ**  
3.550.000 kr.



100%  
RAFMAGN



FRÁBÆR DAGSKRÁ Í  
**DESEMBER**  
FYRIR ALLA FJÖLSKYLDUNA



A  
STAR  
IS  
BORN



Jólabáttur  
*Gummi og Sólva*

*Allir  
Geta  
Dansað*





BOHEMIAN  
RHAPSODY

Tryggðu þér áskrift  
stod2.is | 1817

Kristjana Björg  
Guðbrandsdóttir  
kristjana@frettabladid.is



Það stírnir á hrímað hraunið í Svartsengi í morgunbirtunni. Á leið í Rannsóknar- og þróunarsetur Bláa Lónsins sem er staðsett í hrauninu eru blaðamanni og ljósmyndara ljós þau lífsgæði sem hljóta að felast í því að starfa í þessu fallega umhverfi.

Það kemur líka seinna í ljós að þeir vísindamenn sem starfa á setrinu kunna vel að meta að keyra til vinnu og eiga þennan tíma með sjálfum sér á brautinni. Þó ekki sé alltaf stillt og ægífast útsýni eins og einmitt þennan dag.

Setrið er lágreist og látlaus bygging í miðri dramatískri náttúrunni og fáa grunar það metnaðarfulla vísindastarf sem þar fer fram og teygir sig um allan heim.

#### Áratuga rannsóknir

Inni í setrinu rannsaka vísindamenn örþörungum (blágrænþörungum), kísil og virk efni úr jarðsjónum sem kemur af yfir 2000 metra dýpi úr jarðhitasvæðinu í Svartsengi. Þeir hafa þróað sjálfbærar og náttúrulegar aðferðir til að rækta bæði þörungum og vinna sölt og kísil. Blágrænþörungar eru á meðal elstu lífvera jarðar og hafa rannsóknir leitt í ljós virkni þeirra gegn öldrun húðar. Þótt niðurstöður rannsókna séu mjög athyglisverðar eru vísindamenn, á Íslandi og úti í heimi, þess fullvissir að yfirborðið hafi bara rétt verið gárað. Leyndardómur blágrænþörungum sem eiga hlut í þróun lífs á jörðu eru enn miklir.

Það er aldarfjórðungur síðan Ása Brynjólfssdóttir, rannsóknar- og þróunarstjóri Bláa Lónsins, þá nýtskrifaður lyfjafræðingur frá Háskóla Íslands, hóf störf hjá fyrirtækinu sem þá var nýstofnað af Grími Sæmundsen lækni. Hún hafði unnið lokaverkefni á sviði náttúrufræða og fannst þetta áhuga-vert verkefni.

#### Sterk sýn og eldmóður

„Það var ekkert hér á þessum tíma. Bara gamli baðstaðurinn og hraunið eins langt og augað eygði. Ég þekkti ekki Grím áður en ég fór að vinna hjá Bláa Lóninu. Orðrómur um lækningarmátt jarðsjávarins í Bláa Lóninu hafði vakið áhuga hans og því vildi hann rannsaka lónið og lífríki þess. Mér fannst þetta mjög spennandi og það er í raun magnað nú þegar ég hugsa aftur til þessa tíma hvað Grímur hafði sterka sýn og eldmód. Því það var ekkert augljóst þá að þetta myndi ganga vel,“ segir Ása og kímur.

Hélt fólk að það yrði ekkert úr þessu? „Já, ég hugsa það. Ég fór hins vegar beint í að stýra rannsóknum og vöruþróun. Grímur hafði þá sýn að áherslan ætti að vera á öflugt rannsóknarstarf. Og þannig hefur það verið alla tíð. Vísindarannsóknir og þróunarstarf eru stöðir fyrirtækisins og hafa ásamt lækningastarfsemi átt mikinn þátt í að koma því á þann stað sem það er í dag.“

Ása hófst handa við þróun fyrstu vörunnar sem notuð var í húðlækningarmeðferðir lónsins. Fyrsta varan kom á markað árið 1995, kísilmaski sem inniheldur einstök efni jarðsjávarins. „Þetta er enn ein af okkar mest seldu vörum, hvíti kísillinn sem menn voru áður vissir um að gerðu þeim gott og er nú sannað. Fólk tók kísilinn úr botni lónsins og bar hann á sig. Nú getum við með betri hætti nálgast kísilinn og framleiðum hann með náttúrulegum hætti.“

#### Rækta örþörungum

Rannsóknarstarf Gríms og Ásu vatt upp á sig. Í dag eru stundaðar fjöldi rannsókna á lækningamætti jarðsjávarins, lífvirkni innihaldsefna og vistkerfisrannsókna. Lækningamátturnar var staðfestur með klínískum rannsóknum og nýjar rannsóknir gefa vísendingar um



Það er mikið sjónarspil að horfa á þörungum renna í glerpipum í setrinu. Þeir eru ræktaðir með jarðgasi frá HS-Orku. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

# Leyndardómur þörunganna

Vísindamenn telja að þótt niðurstöður rannsókna á þörungum í Bláa Lóninu séu mjög athyglisverðar hafi yfirborðið bara rétt verið gárað. **Ása Brynjólfssdóttir** rannsóknar- og þróunarstjóri Bláa Lónsins segir frá starfi vísindamanna í hrauninu í Svartsengi.



ÞAD VAR EKKERT HÉR  
Á ÞESSUM TÍMA. BARA  
GAMLI BAÐSTAÐURINN OG  
HRAUNIÐ EINS LANGT OG  
AUGAÐ EYGÐI.



**VIÐ HÖFUM HAFT SVO-KALLAÐA GRÆNA EFNAFRÆÐI AÐ LEIÐARLJÓSI, ÞAÐ ER EKKI AUÐVELÐASTA LEIÐIN EN SÚ EINA SEM KOM TIL GREINA Í OKKAR HUGA.**

spennandi niðurstöður úr þeim rannsóknum.

Í kjölfarið var ákveðið að taka þetta lengra og þróa vöru með þörungum og fara í klínískar prófanir. Byggt á niðurstöðum rannsókna fengum við einkaleyfi á nýtingu á þörungunum í snyrtivörur og lyf. Afrakstur þessa rannsókna eru meðal annars ný andlitsolía, Algae Bioactive Concentrate, sem vinnur gegn öldrunareinkennum húðar.

#### Brautryðjandi

Örþörungarnir eru ræktaðir á jarðvarmagasi og jarðsjó. Það er líka mikið sjónarspil að horfa á þá renna í upplýstum glerpípum í setrinu.

„Við erum að nýta staðbundna strauma frá jarðvarmavinnslu: jarðsjó, gufu, gas og endurnýjanlega raforku. Þetta er eini staðurinn þar sem örþörungar eru ræktaðir með þessum hætti til notkunar í snyrtivörur. Jarðgasið inniheldur mjög hátt hlutfall koldíoxíds og hentar því vel í þessa vinnslu,“ útskýrir Ása.

„Þegar við vorum að byrja var engin græn bylting en þrátt fyrir það hefur sjálfbærni alltaf verið í orðabókinni okkar og við höfum haft að markmiði að bera virðingu fyrir náttúrunni, vernda auðlindirnar og efniviðinn og sporna gegn soun. Við höfum haft svokallaða

græna efnafræði að leiðarljósi, það er ekki auðveldasta leiðin en sú eina sem kom til greina í okkar huga“, segir Ása.

„Við hefðum getað valið aðrar leiðir sem hefðu kostað minna og verið fljótlegri. Til dæmis með því að nota efnavörur sem fella kísilinn út en við vildum leyfa þessu að gerast á náttúrulegan hátt og vernda gæðin og hreinleikann. Enda er það svo að kísillinn er einn besti andlits-hreinsir sem þú getur fengið. Hann hefur svo mikla upptökueiginleika, og ef við hefðum farið aðra leið þá værum við hrædd um að missa þá eiginleika. Hann hreinsar óhreinindi húðar og sýna rannsóknir að

kisillinn styrkir efsta varnarlagið og jafnar áferð húðar.“

Ása segir að vísindamenn við setrið vinni með hópi vísindamanna við háskóla og rannsóknarsetur víða um heim. „Rannsóknirnar fara yfir svo mörg og ólík svið, og höfum við því lagt upp úr því að starfa með sérfræðingum innanlands og erlendis. Við höfum átt gott samstarf við háskólana hér heima. Það má til gamans geta þess að nýlega útskrifuðust tveir doktorsnemar við læknadeild HÍ sem unnu verkefni sín í samvinnu við Landspítalann og Bláa Lónið. Einnig hefur fjöldi meistaranema unnið að lokaverkefnum sínum hér.“

að efni sem þörungar í Bláa Lóninu framleiða hafi áhrif á ónæmiskerfið og minnki bólgur Psoriasis-sjúklinga. Framundan eru enn frekari rannsóknir á bólguhemjandi virkni þörunganna.

Framtíðin á eftir að leiða í ljós hvort fyrirtækið komi til með að framleiða lyf sem gagnast fólki með húðsjúkdóma.

„Fyrstu árin unnum við að því að rannsaka þessar sögur sem fólk sagði af bata sínum. Það greindi til dæmis frá því að það skipti máli að bera kísilinn á húðina og lýstu því að húðin yrði mýkri og greri hraðar. Við reukum meðferðarstöð fyrir psoriasis-sjúklinga og fólk vildi geta tekið kísilinn með sér heim. Læknisstarfsemin ýtti undir vörubrúunina. Áskorun okkar var þessi: Hvernig ætluðum við að koma óspilltum áhrifum náttúruauðlindarinnar heim til fólks? Við ákváðum að vera trú uppruninum og halda í hreinleikann. Við höfum ekki haggast í þeirri afstöðu okkar öll þessi ár.

#### Umhverfisvæn nýjung

Framleiðsluferli okkar líkja eftir þeim aðstæðum þar sem kísill og þörungar verða til í náttúrunni. Örþörungar sem koma úr jarðsjó Bláa Lónsins eru mikilvæg lífvirk efni í Bláa Lóns snyrtivörum. Þeir hafa frá upphafi verið ræktaðir í ljóstíllífunarkerfum þar sem þeir binda koldíoxíð og breyta honum í lífmassa og súrefni. Þörungarnir eru fódraðir á koldíoxíðríku jarðvarmagasi sem annars færi út í andrúmsloftið. Rannsóknir Bláa Lónsins leiddu til þess að hægt er að nota jarðvarmagas óbreytt og án hreinsunar sem er byltingarkennd og hrein umhverfisvæn nýjung,“ segir Ása frá.

„Við unnum með stórum dreifingaraðila og vörum var dreift í gegnum apótek í Þýskalandi á upphafsárum okkar. Þannig komumst við í tengsl við þarlenda vísindamenn og húðlækna sem hafa unnið með okkur síðan þá að lífvirknirannsóknum á vörum okkar. Þessir samstarfsaðilar hafa sérhæft sig í öldrun húðarinnar og áhrifum umhverfisins á hana. Það hefur vakið sérstakan áhuga þeirra hvernig Bláa Lóns þörungarnir virka gegn öldrun húðar og vernda kollagenforða hennar.

Kollagen er burðarefnið í húðinni okkar og það minnkur um 1% á ári frá tvítugsaldri. Því meira sem við erum í sólinni því meira brotnar það niður. Þýsku samstarfsaðilarnir hafa skoðað hvernig þörungarnir örva nýmyndun á kollageni og verji húðina fyrir niðurbroti á kollageni sem verður fyrir tilstuðlan sólarinnar. Þetta var upphaflega skoðað í frumulíkönum og það komu mjög

# Jól 2019

Jólabæklingur Smith & Norland er kominn út. Glæsilegar vörur á sérstöku jólaverði.



**BOSCH**

#### Ryksuga, Serie 2

BZGL 2X100

NÝTT

Lítill og nett en öflug. Snúra: 8 m. Hljóð: 80 dB.

Jólaberð:

**14.900 kr.**

Fullt verð: 19.900 kr.



**SIEMENS**

#### Espresso-kaffivél, EQ.500

TQ 505R09

NÝTT

Hraðvirk upphitun. Kaffikvörn úr keramik. Snertiskjár. Þrýstingur: 15 bör.

Jólaberð:

**139.900 kr.**

Fullt verð: 169.900 kr.



**SIEMENS**

#### Þvottavél, IQ 300

WM 14N1B8DN

Vindur upp í 1400 sn./mín. Kolalaus, hljóðlátur og sparneytinn mótör með 10 ára ábyrgð.

Jólaberð:

**83.900 kr.**

Fullt verð: 104.900 kr.



#### Stadler Form Lofthreinsitæki

Roger little

Eyðir ólykt, ryki, frjókornum og öðrum örverum í híbýlum okkar. Herbergisstærð: Allt að 35 m².

Jólaberð:

**29.900 kr.**

Fullt verð: 39.900 kr.



**SIEMENS**

#### Þurrkari, IQ 300

WT 45RVB8DN

Gufupétting, enginn barki.

Jólaberð:

**99.900 kr.**

Fullt verð: 129.900 kr.



#### Molekyl Borðlampi

68909-15

Hæð: 25 sm.

Jólaberð:

**5.900 kr.**

Fullt verð: 7.900 kr.

## SMITH & NORLAND

Nóatúni 4 · Sími 520 3000  
www.sminor.is

Opið alla virka daga frá kl. 8.30 - 18 og á laugardögum frá kl. 11 - 16 fram að jólum.

Öll tilboð gilda út desember 2019 eða meðan birgðir endast.



Þórdís fer með aðalhlutverkið í Broadway-söngleiknum *Vorið vaknar* sem frumsýndur verður í Samkomuhúsinu á Akureyri í lok janúar. Þar leikur hún Weldu Bergmann. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN

# Góð tilfinning að upplifa sig ósigrandi

**Þórdísi Björk Þorfinnsdóttir** vissi alltaf að hana langaði að verða leikkona. Hún fór í leiklistarnám en líf hennar breyttist þegar hún varð ólétt og upplifði mikinn kvíða. Þórdís hefur talsett mikið magn barnaefnis og talar meðal annars fyrir Önnu í Frozen.

Birna Dröfn  
Jónasdóttir  
birnadrofn@frettabladid.is



**M**ig hefur alltaf langað að verða leikkona og það er eiginlega það eina sem ég hef alltaf verið viss um bara alveg frá því að ég var lítil," segir Þórdís Björk Þorfinnsdóttir leikkona. „Ég var uppskrift af óþolandi barni sem elskaði að láta horfa á sig og fá athygli," bætir hún við og hlær.

Þórdís sleit barnsskónum í Fossvoginum og er yngst þriggja systkina. „Ég er alveg langyngst. Bjóssi bróðir er tólf árum eldri en ég og Bragi tíu árum eldri," segir hún. „Ég er algjört örverpi þannig að ég var dekurassgat sem fékk mikla athygli heima."

Ég sótti fyrst um og komst svo ekki inn. Það var alveg smá högg og fékk mig til að hugsa um það af hverju þetta væri það sem mig dreymdi um að gera. Sem er mjög gott og jafnvel nauðsynlegt þegar maður velur sér starfsframa," segir hún og bætir við að fram að þessu hafi hún átt frekar áfallalaust líf.

## Gafst ekki upp

Þórdís segist hafa upplifað mikla höfnun þegar hún komst ekki inn í leiklistarnámið. „Ég er heppin með það að þetta var í fyrsta skipti sem ég fékk einhverja svona alvöru höfnun," segir hún. „Það er náttúrulega mjög mikil höfnun í þessum bransa svo eftir á að hyggja er ég mjög ánægð með að ég hafi ekki komist inn í fyrsta skipti. Þarna fékk ég heilt ár þar sem ég gat hugsað af hverju ég vildi gera þetta og ræktað aðra hluti."

Þórdís var ákveðin í því að sækja um aftur í leiklistardeildina að ári liðnu og segir hún að höfnunin hafi hvatt hana enn frekar til þess að sækjast eftir því sem hana hafði alltaf dreymt um. „Ég hafði alltaf verið mikið í myndlist og á þessu ári fór

ég í Myndlistaskólann í Reykjavík og svo setti ég upp sýningu með vinnum mínum í Gaflaraleikhúsinu. Þetta var ótrúlega gott og lærdómsríkt ferli," segir Þórdís.

Að árinu liðnu fór hún aftur í prufur og komst inn. „Það kom aldrei neitt annað til greina en að reyna aftur. Ég vissi að ef ég myndi ekki gera það þá yrði ég ekki sátt við sjálfa mig," segir hún.

## Upplifði mikinn kvíða

Þórdís var virkilega spennt fyrir náminu og naut sín vel. „Ég var komin í draumanámið mitt og var í frábærum bekk með bestu vinnum mínum og mér var búið að ganga mjög vel. Svo verð ég ófrísk og ég bara varð að eignast þetta barn. Það var einhvern veginn allt sem sagði mér að gera það," segir hún.

„Ég var ekki með barnsföður mínum sem gerði það enn þá erfiðara því ég vissi bara að ég væri að fara að gera þetta ein að miklu leyti þó að hann hafi alveg verið eitthvað til staðar. Þetta var mjög erfið ákvörðun og ég man að ég hugsaði hvað það væri mikið að taka mér ár frá náminu, vera ein ólétt og koma svo aftur og þurfa að fara í nýjan bekk og vera með barn," segir Þórdís.

„Ég var mjög kvíðin yfir þessu. Þjáðist af miklum kvíða alla meðgönguna og leið bara mjög illa," segir hún.

Þórdís hafði verið lengi með barnsföður sínum áður en hún varð ólétt og upplifði hún aftur mikla höfnun þegar leiðir þeirra skildu. „Þarna er ég bæði ólétt og í ástarsorg og búið að upplifa mikla höfnun frá barnsföður mínum," segir hún.

„Það er bara mjög erfitt að vera einn og óléttur. Þessi tími mótaði mig mikið og ég var berskjölduð," útskýrir Þórdís.

„Ég var því búið að vera að takast á við mína galla og mitt líf í náminu og svo kemur það upp að ég verð ófrísk. Þá breyttist allt og kvíðinn tók yfir. Á tímabili leið mér þannig að ég kæmist ekki í gegnum meðgönguna, svo mikill var kvíðinn," segir Þórdís.

## Allt breyttist

Rúmum níu mánuðum síðar eignaðist Þórdís son sinn, Bjart Esteban, og



## ÞARNA ER ÉG BÆÐI ÓLÉTT

## OG Í ÁSTARSORG OG

## BÚIN AÐ UPPLIFA MIKLA

## HÖFNUN FRÁ BARNSFÖÐUR

## MÍNUM.

segir hún að það hafi breytt sér að verða móðir. „Það er kannski ótrúlega klisja en þetta hlutverk breytir manni svakalega mikið og mér finnst ég vera önnur manneskja í dag," segir Þórdís.

„Svo er það líka þannig að þegar maður er búinn að ganga í gegnum svona mikla erfiðleika þá finnst manni eins og maður sé ósigrandi og það er mjög góð tilfinning," segir hún og stoltid leyfir sér ekki í röddinni.

Þórdís naut þess að vera heima með Bjart en kvíðinn hvarf þó ekki að fullu. „Ég upplifði það eftir að hann fæddist að ég varð hrædd um að tengjast honum ekki," segir hún. „Ég þurfti að fara snemma að vinna aftur því ég var ein með strákinn og þurfti að eiga pening. Svo þurfti ég að ferðast mikið bæði með Reykjavíkurdætrum og vegna verkefna í skólanum," segir hún.

„Þarna var ég líka komin með manneskju í líf mitt sem mér leið eins og hægt væri að taka frá mér," segir hún. „Mér fannst mjög erfitt þegar hann fór til pabba síns og svona en við erum að reyna að finna tempó sem hentar okkur í þessum nýju hlutverkum."

Þórdís tengdist þó Bjarti og nýtur þess að vera móðir. Hún reynir að verja tíma sínum í að gera eitthvað sem ræktar hjá henni góðar tilfinningar og liður best ef hún er dugleg að hreyfa sig. „Svo hjálpar það mér mikið að drekka ekki áfengi því að það er eins og eitur þegar maður er með kvíða og svo hefur það ekki góð áhrif á röddina mína," segir hún.

## Varð Disney prinsessa

Þórdís notar röddina mikið við vinnu sína. Hún er nú við æfingar á söngleiknum *Vorið vaknar* í Samkomuhúsinu á Akureyri þar sem hún leikur aðalhlutverkið, flytur tónlist með Reykjavíkurdætrum og þar að auki vinnur hún mikið við talsetningar. Landsmenn geta hlýtt á rödd hennar í bíóhúsum landsins um þessar mundir þar sem hún talar og syngur hlutverk Önnu prinsessu í Frozen.

„Ég byrjaði eiginlega í talsetningum fyrir algjöra tilviljun," segir Þórdís. „Ég var stödd í stúdíói hjá vini mínum og hann fer að tala um að ég geti nú alveg sungið og að hann sé að prufa fyrir hlutverk í bíómynd, svo býður hann mér að koma í prufu."

Þórdís fer í prufuna án þess að vita fyrir hvaða hlutverk sé verið að prufa. „Svo kemur í ljós að hlutverkið er Anna í Frozen. Eftir prufurnar hér er prufan send út til Disney, þeir samþykkja og ég fékk hlutverkið," útskýrir hún.

Ég gerði mér ekki grein fyrir því hversu stór myndin yrði en úr varð að hún varð bara eins og Lion King er fyrir mína kynslóð. Eftir að ég talaði fyrir Önnu fór boltinn að rúlla og nú tala ég fyrir hina ýmsu karaktera," segir Þórdís en hún hefur meðal annars talað fyrir Poppy í kvikmyndinni *Trolls* auk þess að tala fyrir hin ýmsu hlutverk í barnaefni sem sýnt er á sjónvarpsstöðvum landsins.

„Mér finnst þetta ótrúlega skemmtilegt og ég nýt þess að fara í vinnuna og nota röddina mína, sem er jú stærsta verkfæri leikara, til að glæða alls konar karaktera lífi," segir Þórdís og hlær.

„Ég horfði sjálf á allar þessar Disneymyndir þegar ég var lítil og langaði að vera eins og margar prinsessurnar svo það gerir það að verkum að það er enn skemmtilegra að fá að vera Anna," segir hún.

„Svo er Anna svo ótrúlega nett týpa og mér finnst hún geggjadur karakter. Það eru einhvern veginn allir með Elsu í liði og ég er ekki alveg nógu ánægð með það," segir hún og hlær. „Anna fórnar sér fyrir systur sína og reddar öllu, við megum ekki gleyma því," segir Þórdís að lokum.

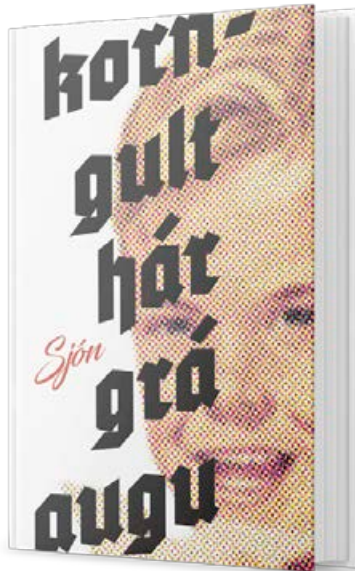


nettó

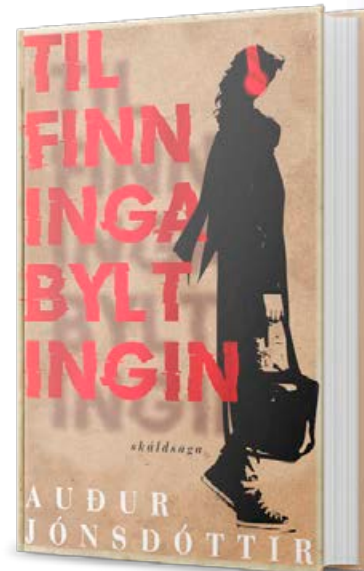
# ENGIN JÓL ÁN BÓKA!



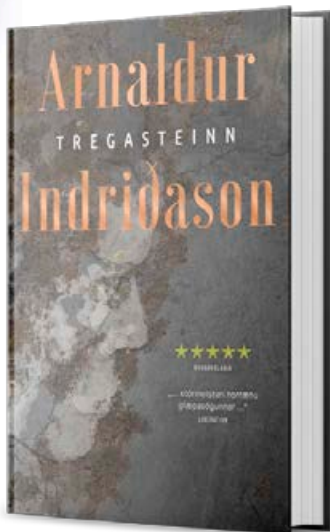
Um tímann og vatnið  
**3.574 kr.**



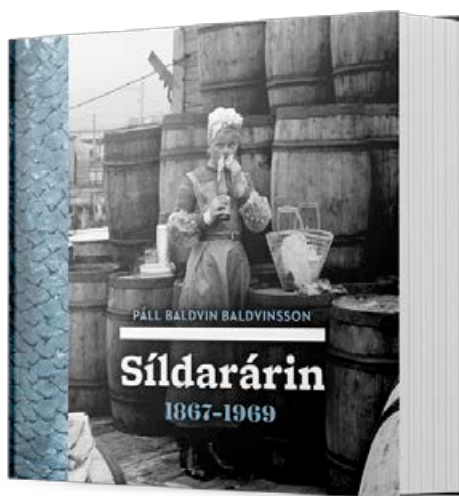
Korngult hár, grá augu  
**4.224 kr.**



Tilfinningabyltingin  
**4.549 kr.**



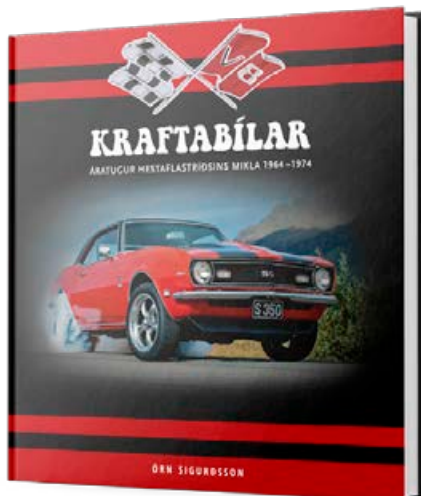
Tregasteinn  
**4.549 kr.**



Síldarárin 1867-1969  
**11.049 kr.**



Með sigg á sálinni  
**4.549 kr.**



Kraftabílar  
**4.224 kr.**



Flugvélar á Íslandi  
**6.499 kr.**



Beint í ofninn  
**2.599 kr.**

Tilboðsverð gilda 7. - 15. desember



Jurij þjálfar nýtt sundknattleikslíð KR í Laugardalslauginni þrisvar í viku, þriðjudags-, fimmtudags- og sunnudagskvöld. Fritt er að æfa og engin krafa um sundreynslu. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

# Til Íslands með örfáar evrur í vasanum

**Jurij Pahernik** kom nær allslaus til Íslands frá heimalandi sínu Slóveníu fyrir tveimur árum en hefur nú stofnað eigin fyrirtæki. Hann þjálfar einnig nýtt sundknattleikslíð KR og segir Ísland tilvalið fyrir íþróttina.

Kristinn Haukur Guðnason  
kristinnhaukur@frettabladid.is



Jurij er 38 ára gamall, einstæður og barnlaus, og flutti til Íslands fyrir tveimur árum. Blaðamaður spyr hvort það sé rétt að hann hafi aðeins átt 100 evrur þegar hann lenti á Keflavíkurflugvelli.

„120,“ segir Jurij og glottir. „En ég þurfti að borga 22 í skutluna.“

Vinkona Jurij, Sandra að nafni, hafði flutt hingað á undan og talaði vel um staðinn. „Ég þurfti eitthvað nýtt í lífinu og norðlægur slóðir heilluðu mig,“ segir Jurij en það var líka annað sem kom til. „Þið Íslendingar áttið ykkur kannski ekki á því en búshaldabyltingin eftir bankahrunið 2008 vakti athygli í Evrópu,

og þar með talið Slóveníu. Þið ættuð að vera stolt af þessu.“

Í Slóveníu stýrði Jurij góðgerðarsamtökum sem studdu fólk sem hafði lent í skuldum eða sektum. Aðstoðaði hann það við að semja og vinna af sér skuldirnar með samfélagsþjónustu. Eins og annars staðar hafði bankahrunið áhrif í Slóveníu, en Jurij segir að andlega hliðin hafi skipt meira máli en sú fjárhagslega. Slóvenía er lítið land en eitt það ríkasta í Austur-Evrópu. Uppgangurinn þar tafðist á árunum eftir hrun.

## Þúsundþjalasmiður

Jurij er ánægður með lífið á Íslandi og hyggst setjast hér að til frambúðar. Hann hefur þegar ákveðið að festa kaup á íbúð í byrjun næsta árs og hefur náð ágætis tókum á tungu-

málinu. Þúsundþjalasmiður er eitt af orðunum sem hann hefur lært, og það er það sem hann er.

„Mér líður mjög vel hérna. Ég veit að ég hef viljann og hæfnina til að skapa verðmæti og bjóða Íslendingum þjónustu,“ segir hann. „Í byrjun þurfti ég að leggja mikið á mig, bar út póst og vaskaði upp á veitingastöðum, til að safna fyrir verkfærum og slíku. Í janúar á þessu ári setti ég mitt eigið viðgerðafyrirtæki á laggirnar, Pahernik ehf.“

Heimaborg Jurij er Maribor, í norðausturhluta Slóveníu, upp við austurrísku landamærin. Borg sem er þekkt fyrir mikla fótboltahefð. Hún er svipuð að stærð og Reykjavík en landslagið er allt öðruvísi. „Í Slóveníu er allt skógi vaxið. Hvert sem þú lítur eru tré. En Ísland hefur aðra náttúrufegurð upp á að bjóða. Vatnið er gott í Slóveníu, en ég verð að viðurkenna að það er betra hérna,“ segir hann og brosir. „Ég kann líka mjög vel við íslenska sumarið og hina eilífu birtu.“

## Fyrsta ástin

Slóvenía er þekkt fyrir ríka íþróttahéð, svo sem í handbolta, körfubolta og skíðum, enda alparíki. Sundknattleikur er þó íþróttin sem Jurij hefur ástríðu fyrir og hefur hann æft hana frá tólf ára aldri. Sundknattleikur er breskur að uppruna en er nú vinsælastur í Mið-Evrópu og á Balkanskaga, svo sem í Ungverjalandi, Serbíu, Króatíu og Svartfjallalandi.

„Þetta var fyrsta ástin,“ segir hann. „Ég varð ástfanginn af sundknattleika. Að eignast vini, æfa og keppa saman, finna traustið. Þetta var sérstakt og er enn.“

Á Íslandi æfa á fjórða tug sundknattleik og Jurij hefur tekið að sér að þjálfra nýstofnað líð KR. Fyrir voru tvö starfandi líð, Ármann og Sundfélag Hafnarfjarðar.

„Hingað til hefur stefnan verið að reyna að fá fólk sem kann íþróttina fyrir að koma á æfingar, sem er flest innflytjendur, en mig langar til að kenna Íslendingum sjálfum að kynna sér íþróttina og mæta



## Í BYRJUN ÞURFTI ÉG AÐ

LEGGJA MIKIÐ Á MIG, BAR

ÚT PÓST OG VASKAÐI

UPP Á VEITINGASTÖÐUM,

TIL AÐ SAFNA FYRIR

VERKFÆRUM OG SLÍKU.

Í JANÚAR Á ÞESSU ÁRI

SETTI ÉG MITT EIGIÐ

VIÐGERÐAFYRIRTÆKI Á

LAGGIRNAR.

á æfingar. Þá myndast fótfeita og hefð,“ segir Jurij. „Á aðeins tveimur mánuðum höfum við náð fjöldanum upp í níu iðkendur hjá KR. En ég vil fá fleiri inn og tel að þetta sé mjög heilsusamleg íþrótt.“

## Órannsakaður markaður

Íslendingar eiga sér nokkuð sérstaka sögu í sundknattleik því þetta var fyrsta liðiþróttin sem við kepptum í á Ólympíuleikum og í fyrsta skipti sem við kepptum sem fullvalda þjóð. Var það árið 1936 í Þriðja ríki Hitlers. Ellefu manns skipuðu liðið, auk fjögurra þjálfara og fararstjóra, en í því liði voru meðal annars sundkennarar, lækni, dómari, skókaupmaður og pianisti. Íslenska liðið fékk skell í öllum leikjunum þremur en fékk líka mikið hrós, enda sett saman í hveli, æfingaaðstaða bágborin og einungis 115 þúsund sálir í landinu.

Nú er öldin önnur, fólk hefur fjölgað, meiri peningum er varið til íþróttastarfsemi og sundlaugar í hverju sveitarfélagi. Engu að síður

hefur lítið farið fyrir sundknattleik síðan 1936.

„Sundknattleikur hvarf í marga áratugi af því að það voru engir til að dæma leiki hérna,“ segir Jurij. „Í sundknattleik er mikil nánd á milli liðanna, rétt eins og í handbolta, og þegar enginn er að dæma leikina brjótast út leiðindi og slagsmál. Þá verður upplifunin neikvæð fyrir alla.“

Jurij segir að Ísland sé í raun tilvalið land fyrir sundknattleik þó að hefðin sé ekki til staðar. „Ísland er hinn fullkomni órannsakaði markaður. Allir kunna að synda, frá smábörnum til gamalmenna og hér eru sundlaugar alls staðar. Kannski ekki keppnislaugar, en nýttast vel til að kenna þeim yngri í. Þetta er fullkomlið.“

Aðspurður hvort sundknattleikur sé ekki krefjandi íþrótt, að troða marvaða og kljást við aðra án þess að snerta bakkann, segir Jurij það vissulega svo. „Sumir segja að þetta sé erfiðasta íþrótt í heimi, en það ætti ekki að vera nein fyrirstaða. Íslendingum finnst skemmtilegt að fást við áskoranir, og eru hrifnir af hasarum,“ segir hann og brosir.

Jurij og félagar hans í sportinu eru metnaðarfullir og vongóðir um að íþróttin taki ærlega við sér á komandi árum. Nú þegar þrjú líð eru komin til sögunnar er hægt að hafa alvöru deildarkeppni og senda meistarana í Evrópukeppni. Þá sér Jurij einnig fyrir sér að hægt verði að koma landsliði á laggirnar í nálægri framtíð.

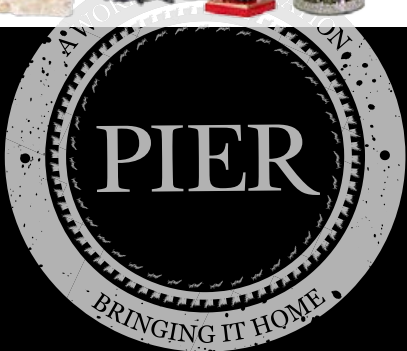
## Umgengst heimamenn

Samkvæmt Hagstofunni eru 65 íbúar af slóvenskum uppruna á Íslandi og Jurij þekkir um 15 þeirra litillega. Hann segist þó ekki umgangast þá mikið heldur frekar heimamenn. Hann ferðast heldur ekki mikið heim til Slóveníu. Mestur tími hans fer í vinnuna og íþróttina. „Þegar ég á frítíma reyni ég að njóta lífsins. Hvíli mig, skemmti mér og fer í göngur út á land. Ég er mikill náttúruunnandi og landslagið hér er hreint ótrúlegt.“

# PIER



ALLAR JÓLAVÖRUR  
**40-70%**  
AFSLÁTTUR



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

Gildir ekki með öðrum tilboðum.

**KORPUTORG**

LAU OG SUN 12-18 - VIRKIR DAGAR 11- 18:30

**SELFOSS**

LAU 10-18 SUN 12-18 - VIRKIR DAGAR 11- 18:30



Það sem heillar okkur er einstakt mannlífið sem markast af hindúatrú íbúanna sem er mikill hluti af daglegu lífi þeirra,“ segir Kristín Mariella um lífið á Balí. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Kristjana Björg  
Guðbrandsdóttir  
kristjana@frettabladid.is



# Vill skömmina burt úr lífi barna

**K**ristín Mariella Friðjónsdóttir býr ásamt eiginmanni sínum og tveimur börnunum á Balí en er í stuttu stoppi á Íslandi til að fylgja eftir útgáfu fyrstu barnabókar sinnar, *Stundum græt ég/Stundum hlæ ég*. Hún hefur síðustu ár helgað sig uppeldisaðferð sem byggir meðal annars á því að bera virðingu fyrir tilfinningum barna, RIE, Respectful Parenting, eða virðingarríkt tengslauppeldi.

## Hlátur og grátur mætast

Bókin er fagurlega myndskreytt af Unu Lorenzen og eiginmaður Kristínar Mariellu, Orri Helgason, á ríkan þátt í útgáfu bókarinnar og má kalla það þrekvirki að gefa hana út bæði á íslensku og ensku frá heimili þeirra á Balí. Uppsetning bókarinnar er táknræn, tvær sögur mætast í miðri bók. Hlátur og grátur mætast og fjallað er um tilfinningar á hlutlausan hátt.

„Þetta er í fyrsta sinn sem ég er ein heila nótt frá börnunum mínum,“ segir Kristín Mariella sem hittir blaðamann á Kaffi Laugalæk. Þar er þétt setið og hún segist njóta þess að vera á Íslandi. „Það er svo gaman að fá smjörþef af jólastemningunni og mér finnst gott fyrir bæði mig og börnin að brjóta aðeins upp rútínuna. Eldri dóttir mín átti reyndar sex ára afmæli í gær og mér fannst auðvitað leiðinlegt að missa af því. En ég er búin að lofa að koma með jólin með mér frá Íslandi til Bali til fjölskyldunnar,“ segir hún.

Fjölskyldan hefur fest rætur á Balí. Þar áður bjuggu þau í nærri fimm ár í stórborginni Singapúr.

*Hvernig kom það til að þið fluttuð hinum megin á hnöttinn?*

„Við ætluðum fyrst að dvelja í Singapúr í eitt ár á meðan maðurinn minn stundaði meistaranám í staf-rænni stjórnun við Hyper Island, sænskan háskóla sem er með starf-

**Kristín Mariella Friðjónsdóttir** segir frá óhefðbundnu lífi fjölskyldu sinnar í Singapúr og á Balí og virðingarríku uppeldisaðferðum. Hún er greind með athyglisbrest og líðan hennar í barnæsku er á meðal þess sem drífur hana áfram í að leiðbeina foreldrum um hvernig þeir geta stuðlað að heilbrigðu tilfinningalífi barna sinna.



## FÓLK VINNUR MIKIÐ OG

## ÞAÐ ERU REKNIR LEIK

## SKÓLAR Í BORGinni SEM

## BJÓÐA UPP Á VISTUN

## FRÁ KLUKKAN 7 Á MORGNA

## ANA TIL KLUKKAN 7

## Á KVÖLDIN,

semi úti um allan heim. Þegar við fluttum út var eldri stelpa okkar aðeins sex mánaða. En okkur fannst það henta vel og mikils virði að fá að vera heima með hana í eitt til tvö ár á meðan Orri stundaði námið. Þetta

var æðislegt nám og Orra var fljótlega boðin vinna sem kennari við skólann. Og þar sem okkur leið vel í borginni þá var það algjör draumur. Við höfðum ekki búið lengi í borginni þegar við vissum að við vildum vera lengur.

Við bjuggum fyrsta árið í Singapúr í pínulitilli stúdíóbúð og hugleiddum meira að segja að leigja með öðru fólki. Þetta er nefnilega dýrasta borg í heimi og því lifðum við klassísku námsmannalífi, borðuðum hafragraut, pasta og núðlur og lifðum spart. Fólk var duglegt að hughreysta okkur, við myndum einhvern tímann líta aftur til þessa tíma og sjá hann í rósröðum bjarma. Okkur fannst það nú ólíklegt! En, svo gerðist það nýlega að við litum um öxl og finnst þetta hafa verið dásamlegur tími. Við áttum eitt hjól og hjóluðum á því út í búð og svona,“ segir Kristín Mariella og hlær að minningunni.

## Borgin í garðinum

*Hvað er það sem er svona heillandi við Singapúr?*

„Singapúr er algjör suðupottur og

þangað streymir að fólk frá Vesturlöndum sem býr þar til skamms tíma, annaðhvort til að stunda nám eða taka að sér stjórnunarstöður. Borgin er skipulögð með þetta í huga, enska er opinbert tungumál í borginni. Hún er þægileg, hrein, barnvæn og örugg. Og hún er mjög græn, það er það helsta sem ég elska við þessa borg. Stefna borgaryfirvalda er ekki að byggja garða inni í borg heldur borgina í garðinn. Það er auðvitað auðvelt því hún er við miðbaug. En svo er líka ótrúlega mikil og metnaðarfull barnamening í borginni,“ segir Kristín Mariella sem segir þó miklar andstæður einkenna menningu borgarinnar.

„Fólk vinnur mikið og það eru reknir leikskólar í borginni sem bjóða upp á vistun frá klukkan 7 á morgnana til klukkan 7 á kvöldin, það er auðvitað alltof langur dagur fyrir börn og maður sér foreldra leika við börn sín í myrkrinu á leikvöllum. Þetta er framaní fyrir aðra að sjá og upplifa,“ segir Kristín Mariella. „En fyrir þá sem þurfa ekki að vera langdvölum frá börnum sínum vegna vinnu er mikið að sækja til

borgarinnar í menningu og metnaðarfullum viðburðum fyrir börn.“

## Nærandi orka á Balí

Kristín Mariella og Orri fóru að leiða hugann að því að flytja til Balí eftir þriggja ára búsetu í Singapúr. „Það er mjög stutt á milli Balí og Singapúr, aðeins tveggja klukkustunda flug. Við fórum oft þangað í frí og heilluðumst af orkunni á eyjunni. Að flytja til Balí gerist hins vegar ekki einn, tveir og þrír. Það er ekki hægt að finna sér atvinnu á Balí, heldur þarf maður að vera með tekjur annars staðar frá. Við settum okkur metnaðarfull markmið og stefndum að því að láta þetta ganga upp. Ég með mitt fyrirtæki sem byggist á fræðslu um RIE og Orri í starfi sínu fyrir Hyper Island. Hann náði því í gegn að fá að vinna fyrir skólann frá Balí og við tókum stökkið eftir að hafa búið í nærri fimm ár í Singapúr,“ segir hún til marks um skipulagðan metnað og langtímamarkmið þeirra hjóna.

„Okkur finnst nærandi og sterk orka á Balí en ég held að Íslendingar eigi svolítið skakka mynd af Balí í huga sér. Að hún sé eins konar paradísareyja með hvítum ströndum og tærum sjó. Það finnst strandir á eyjunni með hvítum sandi en flestar þeirra eru svartar. Bærinn sem við búum í er strandbær, svolítið grófur. Það sem heillar okkur er einstakt mannlífið sem markast af hindúatrú íbúanna sem er mikill hluti af daglegu lífi þeirra.“

## Áhrifaríkur kvöldlestur

Kristín Mariella rekur blogg síðuna Respectful mom og samnefnda Instagram-síðu. Þar fjallar hún um virðingarríkt uppeldi við miklar vinsældir. Hún hefur haldið fjölda fyrirlestra og námskeið um uppeldi og hefur sett af stað samfélagsmiðlaherferðinni #viðurkennumtilfinningar og #stundumgrætég sem tengist bókinni. Í gegnum verkefnið hvetur hún ásamt völdum þekktum Íslendingum fólk til vitundarvakningar um mikilvægi þess að tjá tilfinningar sínar og viðurkenna þær.

nettó

# Í TOPPSÆTUM Í 26 ÁR!



Útkallsbækur Óttars Sveinssonar hafa á hverju ári í yfir aldarfjórðung verið eitt vinsælasta lefni Íslendinga.

## Útkall - Tifandi tímasprengja 4.549 kr.

Rétt fyrir jóla lenda tvær ungar konur og vinur þeirra í tveimur flugslysum á Íslandi – sama daginn! Ellefu manns, í lítilli Cessna-flugvél og stórra björgunarþyrlu, horfast í augu við dauðann í myrkri og snjóbyl uppi á Mosfellsheiði. Þegar björgunarsveitarmenn koma að þyrlunni, sem hefur brotlent illa, heyrast þaðan skerandi neyðar- og sársaukaóþ. Ofboðsleg eldsneytisgufa og neistaflug mætir þeim – það er að kvikna í flakinu – það er eins og tifandi tímasprengja!

Útkallsbækurnar hafa í aldarfjórðung verið eitthvert vinsælasta lefni Íslendinga, en slíkt er einstætt. Bækur sem lesendur leggja ekki frá sér fyrr en að lestri loknum. Með sínum hörkuspennandi frásagnarstíl tekst Óttari Sveinssyni ávallt að koma okkur í nán tengsl við söguhetjurnar sem eru sprotnar beint úr íslenskum raunveruleika. Mannlegt drama, einlægni, fórnfýsi, ást og umhyggja alþýðufólks lætur engan ósnortinn.

Tilboðsverð gilda 7. - 15. desember

„Ég var búin að ganga með þá hugmynd lengi að skrifa barnabók sem foreldrar gætu lesið og upplifað í gegnum hana þessi heilbrigðu, tengslamyndandi samskipti sem ég tala svo mikið fyrir í minni starfi.“

Í sögunni er fjallað um það hvernig er hægt að viðurkenna stórar tilfinningar barna á sama tíma og sett eru skýr mörk.

Allar tilfinningar eiga rétt á sér og tjáning þeirra á að fá samkennd og skilning. En það er ekki það sama og að leyfa alla hegðun og tilfinningar,“ segir Kristín Mariella og segir þetta algengan misskilning sem komi upp varðandi uppeldisáðferðirnar og það megi ekki segja nei. Við erum ekki ströng, refsúms ekki og sendum ekki í skammkrókinn. En við erum heldur ekki foreldrið sem er hrætt við að setja mörk. Heldur snýst þetta um að vera óhræddur við að setja skýr mörk af ró og yfirvegum.

Þetta krefst stórrar hugarfarsbreytingar og er nýtt fyrir mörgum. Að bjóða tilfinningar velkomnar á sama tíma og hegðun er sett mörk. Því þar sem tilfinningar eru viðurkenndar, samþykktar og börnum leyft að klára sínar tilfinningaöldur fær barnið að þroskast og öðlast stjórn á tilfinningum sínum.

Mér fannst vanta bók eins og þessa fyrir foreldra, hún er í raun tækifæri fyrir þá til þess að sjá samskiptamynstur og mæta sig við það. Og það er áhrifaríkt bæði fyrir foreldri og barn að segja upphátt setningar sem viðurkenna tilfinningalíf barna.“

#### Ekki okkar að dæma

Við lestur bókarinnar er farið í gegnum andstæða póla á tilfinningarófinu. „Það sem skiptir mig svo miklu máli er að það er fjallað um þessar tilfinningar, gleði og grát, á algjörlega hlutlausan hátt. Það er ekki okkar að dæma hvaða tilfinning á rétt á sér og ég tel mikilvæga vitundarvakningu að fræða um tilfinningalegt heilbrigði. Að foreldrar átti sig á því að það skiptir máli að geta setið í tilfinningum sínum án þess að upplifa skömm eða hræðslu.“

Ef við ætlum að afneita mennskum parti af okkur og forðast tilfinningar sem koma upp og eru sjálfsgæður hluti tilverunnar þá lendum við í vandræðum. Því hvað gerist? Við skiljum ekki hvað tilfinningar eru, kunnum ekki að nefna þær og vinna úr þeim. Erum mögulega hrædd við þær, skömmumst okkar og förum að bæla þær niður.

Það er svo mikið frelsi fylgið í því að líta á allar tilfinningar sem heilbrigðar. Líðan barnanna okkar gefur vísbendingar. Mikil vanlíðan er vísbending um að það sé eitthvað í umhverfi barnsins sem þarfnað athugunar. Við foreldrar þurfum að læra að hlusta, skilja og setja í samhengi. Og leyfa tilfinningum að liða hjá, dæma þær ekki því allar tilfinningar eiga rétt á sér. Það er grunnurinn að því að barnið læri seinna að stjórna tilfinningum sínum.“

Kristín Mariella þakkar eiginmanni sínum að bókin kom út að lokum. „Ég er með svo mikinn athyglisbrest og því var framleiðslan á herðum eiginmanns míns. Við gáfum bókina út bæði á íslensku og ensku og þetta er þrekvirkir sem maðurinn minn fær fullt af krediti fyrir.“

#### Greind með athyglisbrest

Kristín Mariella er greind með athyglisbrest og hefur stundað mikla sjálfsvinnu til að njóta jákvæðra afleiðinga fremur en neikvæðra. „Það eru margar hliðar á athyglisbresti, ég hef til dæmis mjög slæmt tímaskyn. Ég segi oft sögu af fyrirlestri sem ég hélt þar sem ég missti allt skyn á tíma. Ég var á kafi í því að kynna glærurnar og tala út frá þeim þar til að það kom að glæru þar sem ég tilkynnti hlé á fyrirlesturinum. Þá leit ég yfir salinn og sagði: Jæja, og nú tókum við hlé. Ég fann hvernig orkan breyttist í herberginu og sá að þátttakendur voru með



Skömmin hefur ekkert upp á sig, hefur ekkert jákvætt í för með sér.



#### ATHYGLISBRESTUR ER OFT ÞANNIG AÐ ÞÚ ERT MEÐ

#### STERKAN FÓKUS Á ÞVÍ SEM

#### ÞÚ HEFUR ÁHUGA Á. ÉG ER

#### SVONA SJÖ HUNDRUÐ PRÓ

#### SENT MANNESKJA ÞEGAR

#### ÉG ER AÐ FÁST VIÐ ÞAÐ

#### SEM BRENNUR Á MÉR.

spurnarsvip á andlitinu. Ég skildi af hverju þegar ég leit á klukkuna því klukkan var að verða sjö og aðeins tíu mínútur eftir af námskeiðinu.“

*Hvernig kom athyglisbresturinn fram í barnæsku? Nú er stundum sagt að hann fari fremur leynt hjá stúlkum.*

„Athyglisbrestur er oft þannig að þú ert með sterkan fókus á því sem þú hefur áhuga á og getur verið framúrskarandi í því en svo vantar upp á aðra þætti í þínu lífi.“

Ég er svona sjö hundruð prósent manneskja þegar ég er að fást við það sem brennur á mér. Verkefni mitt í lífinu er að finna jafnvægi, þegar maður er með athyglisbrest fer maður krókaleiðir að hlutum sem aðrir fara beinni leið að. Og það er ekki í boði að vera með fullkonnunarárættu þegar maður er með athyglisbrest. Því maður væri þá reglulega að falla saman yfir mistökum.

#### Viðkvæmni og athyglisbrestur

Mér finnst óspennandi markmið að ætla sér að vera fullkominn og finnst maður ekki geta verið góð fyrirmynd með það að markmiði. Ég hef ekki áhuga á því að vera fullkominn en hef mikinn áhuga á því að vera heil í því sem ég fæst við. Að hugsa og framkvæma af heilum hug. Foreldri sem gerir mistök og lærir

af þeim er miklu betri fyrirmynd,“ segir Kristín Mariella.

„Ég er með klassiskan athyglisbrest, gat verið framúrskarandi en síðan bara stundum alls ekki. Fólk klóraði sér stundum í hausnum yfir mér. Það vantaði ekki hæfileikana en að nýta þá til fulls var ekki alltaf gefið. Ég var sveimhugi með mikið imyndunarafl og mikil jarðýta ef það var áhugi fyrir hendi á viðfangsefninu. Líðan mín í æsku er eitt af því sem drifur mig áfram í þessari vegferð sem ég er á í dag. Ég var nefnilega með mikið skap en hef unnið mikið í mér og hef róast með árunum. Fólk með athyglisbrest upplifir sig oft sem viðkvæmt. Það er hrifnæmt og skynjar djúpar tilfinningar. Það sem gerist oft er að þessi viðkvæmu börn fá frekar skammir og hörku en stuðning. Refsingur í stað skilnings, en þessi viðkvæmu og orkumiklu börn þurfa mest á stuðningi að halda.“

Kristín Mariella segir of marga foreldra hafa að leiðarljósi að þeirra hlutverk sé að móta börn sín. „Við erum ekki í því hlutverki. Við erum ekki smiður sem finpússar stól eftir ákveðinni fyrirmynd. Mér finnst betri líking að líkja foreldrum við garðyrkjumann. Sem ræktar rós, ef hún dafnar ekki eða blómstrar þá stekkur hann ekki inn í skúr og reynir að spreya hana rauða

eða líma blöðin á. Hann skoðar umhverfið. Er nógu góð næring í jarðveginum? Nýtur hún sólar? Hann hugar að öllum þeim þáttum sem hann veit að stuðla að því að rósin vaxi og dafni,“ segir hún og bendir á að ef foreldrar veldu eitthvað eitt til að breyta í uppeldi barna sinna væri það að reyna að fjarlægja skömmina úr uppeldisáferðum sínum.

#### Burt með skömmina

„Flest okkar upplifðu mikla skömm fyrir hegðun í æsku. Það að kenna lexíu með því að velta skömm á barnið þegar það á erfitt er rötgróin hegðun í mörgum okkar. Þá erum við að reyna að stýra því með sársauka, erum að lýsa vonbrigðum og reiði í garð barnsins. Með því erum við að hafna því og búa til tengslaróf. Það er rangt að til þess að kenna barni eitthvað þurfum við að valda því sársauka.“

Ef það er eitthvað sem gjörbreytir líðan og hegðun barns þá er það að upplifa tilfinningalegt öryggi með foreldrum sínum. Skömmin hefur ekkert upp á sig, hefur ekkert jákvætt í för með sér. Ég tengi sérstaklega við þetta og vil hjálpa foreldrum að sjá lengra. Að það er alltaf eitthvað sem drifur áfram hegðun og vekur tilfinningar. Börn standa sig vel ef þau geta það.“

A red iPhone 11 is shown next to a white AirPods case with two earbuds. The background is a dark red with bokeh light effects. A white outline of a house or gift shape surrounds the phone and earbuds.

**50 GB**  
fylgja

**30 daga**  
áskrift að Stöð 2  
Marabon fylgir

**20%**  
afsláttur af AirPods  
með öllum seldum  
iPhone 11

## Þú finnur jólagjöfina hjá Vodafone

Mikið úrval snjalltækja og spennandi kaupauka  
í jólapakkann handa þínum nánustu.



# Apple og OnePlus

30 daga  
áskrift að  
Stöð 2  
Marabon  
fylgir

50 GB  
fylgja

## Apple iPhone 11

Nýtt myndavélakerfi með tveimur linsum sem gerir þér kleift að taka víðmyndir og ennþá víðari myndir svo þú getur fangað allt það sem þú sérð.

Verð frá  
**129.990 kr.** staðgreitt



20%  
afsláttur af AirPods  
2019 með öllum  
seldum iPhone 11  
símum

## Apple AirPods 2019

AirPods heyrnartólin tengjast um leið og þau eru tekin úr öskjunni eftir uppsetningu sem krefst einnar snertingar. Þau virka með öllum helstu Apple og Android snjalltækjum og tengjast um leið og þau eru komin í eyrun.

Verð frá  
**24.990 kr.** staðgreitt



30 daga  
áskrift að  
Stöð 2  
Marabon  
fylgir

50 GB  
fylgja

## Apple iPhone 11 Pro og Max

Nýtt myndavélakerfi með þremur linsum sem gerir þér kleift að taka vandaðar myndir svo þú getur tekið nær-, víð- og ennþá víðari myndir svo þú getur fangað allt það sem þú sérð.

Verð frá  
**179.990 kr.** staðgreitt



30 daga  
áskrift að  
Stöð 2  
Marabon  
fylgir

50 GB  
fylgja

## OnePlus 7T

Vel heppnuð uppfærsla frá forvera sínum OnePlus 7 Pro. Meðal nýjunga er öflugri örgjörvi „slowmotion“ og „macro“ stillingar í myndvélinni og enn betri hraðhleðsla.

Verð frá  
**134.990 kr.** staðgreitt





# Samsung



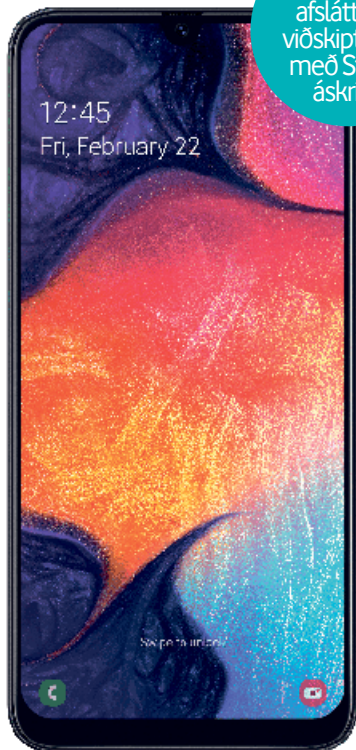
30 daga  
áskrift að  
Stöð 2  
Marabon  
fylgir

50 GB  
fylgja

## Samsung Galaxy A50

Þrjár linsur eru að aftan sem gerir þér kleift að taka portrait- eða víðmyndir við öll tilefni. Stór rafhlaða sem heldur símanum gangandi allan daginn og hraðhleðslustuðningur.

Verð  
**49.990 kr.** staðgreitt



50%  
afsláttur til  
viðskiptavina  
með Stöð 2  
áskrift\*



30 daga  
áskrift að  
Stöð 2  
Marabon  
fylgir

50 GB  
fylgja

## Samsung Galaxy S10e

Samsung Galaxy S10e býr yfir mörgum nýjum eiginleikum líkt og Infinity skjá sem nær yfir alla framhlið símans. Fingrafaraskanni er á hlið símans sem aflæsir símanum skjótt og örugglega.

Verð  
**89.990 kr.** staðgreitt



Samsung Galaxy Buds  
fylgja



30 daga  
áskrift að  
Stöð 2  
Marabon  
fylgir

50 GB  
fylgja

## Samsung Galaxy S10 og S10+

Samsung Galaxy S10 býr yfir mörgum nýjum eiginleikum líkt og Infinity skjá sem nær yfir alla framhlið símans. Það er innbyggður fingrafaraskanni í skjánum sem aflæsir símanum skjótt og örugglega, jafnvel þótt að það sé raki og/eða óhreinindi á skjá eða fingri.

Verð frá  
**129.990 kr.** staðgreitt



Samsung Galaxy Buds  
fylgja

50%  
afsláttur til  
viðskiptavina  
með Stöð 2  
áskrift\*



## Samsung Galaxy Fit

Samsung Galaxy Fit bandið er er það létt og fyrirferðarlítið að þú finnur varla fyrir því. Að auki er úrið með AMOLED skjá sem sýnir allar helstu upplýsingar á meðan æfingu stendur.

Verð frá  
**15.990 kr.** staðgreitt



# Snjallvörur



Viðskiptavinir með internet tengingu hjá Vodafone fá 10% afslátt af Smart Things vörum\*

\*Á við um heimatengingu hjá Vodafone um ljósleiðara, ljósnet eða ADSL.



## Stafrænn myndarammi

Sendu myndir úr símanum þínum í myndarammann hvaðan sem er í heiminum. Myndaramminn er auðveldur í notkun og hægt er að bjóða vinum og fjölskyldu aðgang að honum með iOS og Android appi. Ramminn er með 8 GB geymsluplássi.

Verð  
**9.990 kr.** staðgreitt



## Tractive staðsetningartæki

Gerir þér kleift að sjá nákvæma staðsetningu hunds eða kattar í snjalltækinu ef hann skyldi týnast. Tractive forritið veitir þér rauntíma staðsetningu og er rafhlöðuendingin allt að 2-5 dagar.

Verð  
**8.990 kr.** staðgreitt



## Twinkly jólaseríur

Byltingarkennd LED ljósasería sem færir þér nýjustu ljósatæknina í jólaskrautið þitt. Ljósastýringin er í sérstöku appi þar sem hægt er að velja á milli alls konar fyrirfram tilgreinda litaprófila. Sérían er með fullan stuðning við Google Assistant og Amazon Alexa.

Verð frá  
**8.990 kr.** staðgreitt



## Ring dyrabjöllur

Sjáðu, heyrðu í og talaðu við gesti hvenær sem er og hvar sem þú ert. Í dyrabjöllunni eru innbyggðir hátalarar og hljóðnemi svo þú færð samstundis tilkynningar og getur spjallað við þá sem eiga leið hjá.

Verð frá  
**29.990 kr.** staðgreitt



## Weber kjöthitamælir

Eldaðu af sjálfstrausti og nákvæmni með iGrill 2, stafræna og þráðlausu grillhitamælinum sem tengist snjalltækinu þínu. Weber iGrill appið er einfalt í notkun og býður upp á margs konar möguleika með iGrill 2.

Verð frá  
**16.990 kr.** staðgreitt

## Google Home

Google Home snjallhátalarinn er knúinn af Google Assistant. Stjórnaðu honum og öðrum snjalltækjum á heimilinu með röddinni þinni.

Verð  
**22.990 kr.** staðgreitt



## Apple TV 4K

Apple TV 4K skilar betri myndgæðum en forveri sinn. Að auki er kominn stuðningur fyrir HDR og Dolby Vision.

Verð frá  
**29.990 kr.** staðgreitt



# VEGJÓL

LAUGARDAGUR 7. DESEMBER 2019

## Helgin



Börn og unglingar í Breiðholti bjóða í dag gullfallett jólaskraut og nytjavarning til styrktar Ljónshjartabörnum sem misst hafa foreldri á Kærleiksdegi fristundamiðstöðvarinnar Miðbergs. ➔8

**VEGAN  
KOLLAGEN**  
FYRIR ANDLITIÐ



Fæst á [www.heilsanheim.is](http://www.heilsanheim.is)



Sigurður Sævar Gunnarsson, framkvæmdastjóri Ístex, segir að fyrirtækið sé framsækið og stefni á umhverfisvæna framleiðslu. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

# Íslenska ullin er einstök

Ístex í Mosfellsbæ framleiðir handprjónaband úr íslenskri ull og má þar nefna Plötulopa, Álafosslopa, Jöklalopa og Léttlopa. Ístex framleiðir einnig og selur ullarteppi auk þess að gefa út handprjónabækur með fjölbreyttri hönnun. ➔2

## Framhald af forsiðu →

Ístex hf. er ullarvinnslufyrirtæki sem hefur starfað samfellt frá árinu 1896, fyrst undir nafni Álafoss. Ístex tók við starfsemi árið 1991. Sigurður Sævar Gunnarsson er framkvæmdastjóri Ístex. Sigurður segir að íslenska ullin sé einstakt hráefni. „Okkar hlutverk hjá Ístex er að tengja saman ull frá íslenskum bændum til neytandans sem vill vinna úr einstöku náttúrulegu efni. Eitthvað sem er bæði skemmtilegt, nýtsamt og gefandi,“ segir Sigurður og bætir við: „Lopa og lopapeysur þekkja allir Íslendingar, hins vegar eru ekki eins margir sem þekkja alla þá vinnu sem felst í að þróa þráð úr ull. Ferill sem liggur frá bónda, felur í sér þvott og spuna sem að lokum verða meistaraverk í höndum hönnuða og handverksfólks víða um heim,“ greinir hann frá.

„Eitt af okkar skemmtilegu en krefjandi verkefnum er að gefa út Lopabækur. Síðustu tvö ár hefur Védís Jónsdóttir hannað flikur og ritstýrt bókunum. Það er alltaf jafn gaman að sjá fólk á förnum vegi í hönnun úr Lopabókunum okkar. Þá hefur Védís verið að skapa nýja línu í værdarvöðum sem verða til á næsta ári og auka fjölbreytni í þeim vöruflokki.“

## Metnaður í þróun

Sigurður segir að hjá Ístex hafi verið lagður metnaður og mikil vinna í þróunarmál undanfarið ár og mörg verkefni séu þegar farin að bera ávöxt. „Hér njótum við þess að hafa reynt starfsfólk, þar af eru margir sem hafa áratuga reynslu í ullargeiranum. Þá höfum við bætt við okkur textilverkfræðingum og verkefnastjóra nýrra markaða til að ýta þessum nýjungum áfram. Við höfum haft að leiðarljósi tvö meginmarkmið til að þjónusta viðskiptavinum okkar sem best. Það fyrra er að vera enn umhverfisvænni. Mikil vinna hefur farið í að þróa og gera litun umhverfisvænni. Vinna er hafin við að taka upp OEKO-Tex 100 staðalinn sem staðfestir að vörur okkar innihaldi engin skaðleg efni. Við gerum þá kröfu til allra okkar birgja að efnið frá þeim uppfylli þennan staðal. Hins vegar er um að ræða yfir 4.500 uppskriftir þannig að það tekur tíma að fá allar vörur vottaðar. Við erum nú þegar búin að fá þessa vottun fyrir ullarþvottastöðina okkar á Blönduósi. Þannig að öll ull frá okkur hefur hlotið þessa viðurkenningu. Nokkuð sem okkar viðskiptavinir geta strax nýtt sér,“ útskýrir Sigurður.

## Ull er gull

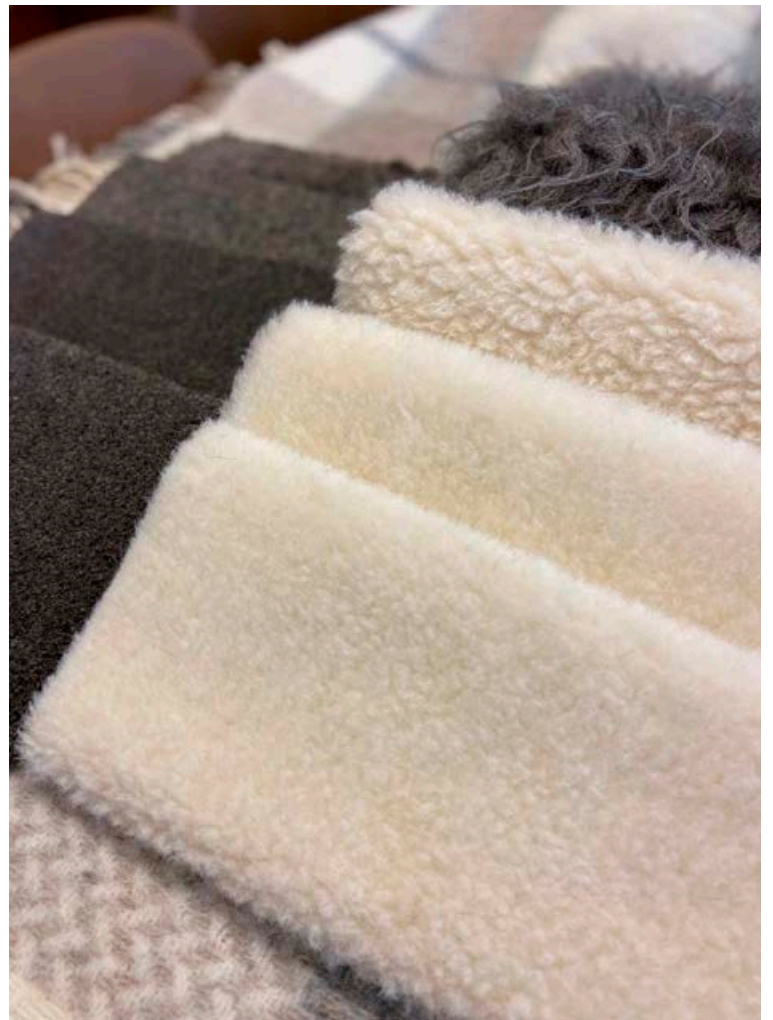
„Hitt markmiðið í okkar þróunarvinnu er að búa til tækifæri fyrir ull sem við nýtum ekki nú þegar í handþrjónaband, líkt og mislita ull. Sængurnar Embla og Íðunn sem við bjóðum á lopidraumur.is eru skemmtileg dæmi um slíkt. Þær hafa einmitt hlotið OEKO-Tex stimpilinn. Við erum þakklát fyrir þær frábæru viðtökur sem sængurnar hafa fengið,“ segir Sigurður og bætir við að mörg önnur spennandi verkefni séu í þróunarferli og nálægt því að komast á köppinn. „Lopi-Loft er einangrunarefni í flikur sem fataframleiðendur hafa verið að



Sigurður Sævar segir að íslenska ullin sé afar verðmæt og í raun einstök. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Ullarteppin frá Ístex eru frábær jólagjöf.



Ístex vinnur ýmsar vörur úr íslenskrri ull.



Íslensk ullarsængur er kjörin jólagjöf.



skoða í sína framleiðslu. Lopi-Fur sem er ullarefni sem líkist gæru, en hentar viðskiptavinum sem vilja náttúrulegt efni af lifandi skepnu. Ólíuskiljur í skip og ofin efni í hljóðeinangrun og fatnað. Þá eru ótalin verkefni allt frá listaverkum til ofinna ullarefna fyrir fataframleiðslu. Við hvetjum alla þá sem hafa góðar hugmyndir um úrvinnslu íslensku ullarinnar að hafa samband við okkur,“ segir Sigurður og bætir við að ull sé gull.

Sjá upplýsingar um sængurnar á lopidraumur.is



Ístex er eina ullarverksmiðjan sinnar tegundar á landinu. Ullin er unnin þegar hún kemur frá bændum. Hér stendur Sigurður við öflugan vinnsluvél.

# Nú er lífið hæðaleikur - Jólasaga

Laufey Steindórsdóttir, hjúkrunarfræðingur, jóga- og hugleiðslukennari og stofnandi Kyrrðarjóga, hefur glímt við meltingarvandamál um árabíl. Hér deilir hún með okkur á sinn skemmtilega hátt reynslu sinni og hvernig hún hefur náð tök á sínum málum.



Ótalmargir einstaklingar á öllum aldri glíma við hæðatregðu, segir Laufey Steindórsdóttir, hjúkrunarfræðingur og jóga-kennari. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Sem hjúkrunarfræðingur er ég mjög meðvitund um mikilvægi heilbrigðrar þarmaflóru og góðrar meltingar og því fagna ég allri umræðu um hæðir og klósettferðir fólks. Í gegnum mitt starf og einkalíf hef ég áttað mig á hversu stór partur af heilsu fólks er tengdur meltingarveginum. Mér finnst algerlega nauðsynlegt að hver og einn hugi að sinni „hæðaheilsu“ og sem betur fer er þetta málefni mér engan veginn óþægilegt eða viðkvæmt,“ segir Laufey.

## Nauðsynlegt heilsutékk

„Fjölskyldunni minni finnst þó algjör óþarfi að ræða þessa hluti við eldhúsbörð, yfir kvöldmatnum eða fyrir framan gesti og gangandi en mér finnst það hið besta mál og vil leggja mitt af mörkum til að dætur mínar skilji mikilvægi heilbrigðrar meltingar. Það að fara á klósettið og þæla í því sem lendir þar er bara nauðsynlegt heilsutékk. Þeir sem þekkja mig vel vita að ég á það til að vera með hæðir á heilanum. Ekki í orðsins fyllstu merkingu en svona allt að því. Ástæðan er einfaldlega sú að ég hef sjálf glímt við meltingarvandamál um árabíl sem kallast hæðatregða og hefur oft á tíðum gert mér lífið leitt.“ Þætir hún við. „Ótalmargir einstaklingar á öllum aldri glíma við þennan

Það að fara á klósettið og þæla í því sem lendir þar er bara nauðsynlegt heilsutékk.

hvimleiða kvilla og vita nákvæmlega hvað ég er að tala um. Eina líklegustu ástæðuna og upphaf þess að ég fæ þessa meltingarkvilla má rekja til sýklalyfjagjafar vegna sýkingar í móðurlífi í kjölfarið á barnsfæðingum. Mikil gríðarlega var ég þakklát fyrir sýklalyfin og endurheimt heilsunnar en eftir sátu þarmarnir með bakteríuflóruna í algeru ójafnvægi og reglubundin hæðalosun heyrði sögunni til. Það er frekar þreytandi þegar ekkert er að fréttu og þarmarnir bara í frii, börnin þín halda að þú sért komin sex mánuði á leið og þau eigi von á systkini. Það er líka mjög þreytandi að vera alveg stiflaður og finna þreytu og slen byggjast upp í takt við þensluna á kviðnum. Nú fer þetta að verða meira og meira spennandi, frásagnargleði mín fer á flug og ég ætla því að fá að deila með ykkur jólasögu síðasta árs,“ segir Laufey.

## Jólasaga frá Tenerife

„Við fjölskyldan ákváðum að halda jólin hátíðleg fjarri heima högunum í fyrsta sinn og dvöldum á Tenerife í tæpar tvær vikur yfir jól og áramót. Ég gerði þau skelfilegu mistök að taka ekki með mér neina góðgerla því ég hélt að hægt væri að kaupa slíkt í næsta heilsuhúsi á eyjunni í Atlantshafi. Ó, nei, ekki aldeilis. Eyjarskeggjar eru eflaust flestir með fína meltingarheilsu því hvergi fann ég heilsuhús eða apótek sem seldi slíkar gersemjar sem meltingarsím og fjölgerlar eru.

Að kaupa kröftug laxatív lyf var alveg síðasta sort því ég nennti ekki að ganga í hæðum mínum í fína sundbolnum á ströndinni. Loks á degi sjö í hæðastoppi fann ég einhverja rándýra góðgerla-blöndu en þrátt fyrir að hafa klárað alla pakkninguna næstu daga hafði það engin áhrif. Allir gerlarnir greinilega löngu

dauðir úr hita og ég hélt áfram að burðast með nokkur kíló af úrgangsefnum sem sátu sem fastast. Ég flaug heim til Íslands töluvert sverari um mig miðja og tilkynnti fjölskyldunni minni að einungis eitt grjóthart lambasparð hefði skilað sér í skálina í jólaferðinni okkar. Þeim fannst ég ekki fyndin.

## Nýtt líf með Bio-Kult

Ég hef í mörg ár þurft að taka inn

góðgerla og ég hef ekki tölu á því hve miklum fjármunum ég hef eytt í alls konar vörur sem stuðla að óflugri og betri meltingu og heilbrigðari þarmaflóru. Sumt virkar og annað alls ekki.

Það er því með mikilli ánægju sem ég segi frá reynslu minni af Bio-Kult sem ég hef notað með hléum undanfarin ár en sem ég hef nú gefið meiri gaum og tekið að staðaldri. Ég ákváð í ljósi reynslu minnar og tregðu að taka

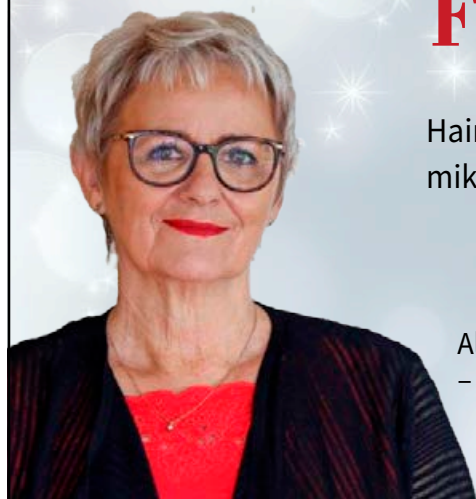
tvöfalda skammt í tvær vikur af bæði Bio-Kult og Bio-Kult Candéa. Með því móti náði ég að koma öllu vel af stað og ná jafnvægi. Í dag tek ég ráðlagðan skammt bæði kvölds og morgna og finn að það hefur mjög góð áhrif á meltinguna og garna hljóðin eru fyrir mér kærkominn og ómfagur hljómur. Enn fremur þoli ég betur flestalla fæðu og bíð með eftirvæntingu eftir jólamatnum með von um árangursríkar klósettferðir. Gleðileg jól.“



## Hair Volume - fyrir líflegra hár

### Falleg gjöf sem gleður

Hair Volume inniheldur jurtir og bætiefni sem eru mikilvæg fyrir hárið og getur gert það líflegra og fallegra.



Aldrei haft jafn þykkt hár.  
- Edda Dungal

Söluastaðir: Flest apótek, heilsuhús og heilsuhillur stórmarkaða





Rannsakendur segja að það þurfi að auka almannavitund um að það sé ekki bara í akstri sem það geti verið hættulegt að láta símann trufla sig. NODICPHOTOS/GETTY

# Sífelld fleiri slasast vegna síma

Niðurstöður nýrrar rannsóknar sýndu að samhliða notkun snjallsíma hafi orðið mikil aukning á meiðslum sem orsakast af því að fólk fylgist ekki með þegar það er á gangi.

Oddur Freyr  
Þorsteinsson  
oddurfreyr@frettabladid.is



Það verður sífelld algengara að fólk slasi sig því það er svo upptekið við snjallsímann sinn. Samhliða aukinni notkun snjallsíma hefur slíkum slysum fjölgað mjög hratt.

Þetta er niðurstaða nýrrar rannsóknar sem birtist í ritrýndu lækisfræðitímariti sem fjallar um háls- og höfuðmeiðslu.

Þetta er líklega í fyrsta sinn sem gerð er rannsókn til að átta sig á hlutverki snjallsíma í slíkum meiðslum, en aðrar rannsóknir hafa bent á fjölgun slysa sem verða því að fólk sem er á gangi er annars hugar.

Yfirleitt eru slík slysa ekki alvarleg, en stundum slasast fólk

í andliti eða verður fyrir alvarlegum höfuðmeiðslum sem geta haft langtímaáhrif.

Dr. Boris Paskhover er lýta-læknir sem starfar við læknaeild Rutgers-háskóla í New Jersey í Bandaríkjunum. Hann hjálpar fólki eftir slík meiðslu og er aðalhöfundur rannsóknarinnar.

Hann byrjaði að kanna tölfraeðina bakvið slysa sem tengjast snjallsímum eftir að hafa hitt sjúklinga sem voru kjálkabrotinir og með meiðslu í andliti og sögðu honum að þeir hefðu dottið á meðan þeir voru að stara á símann og ekki að fylgjast með umhverfi sínu.

„Ég held að fólk geri sér ekki grein fyrir því hvað við manneskjur erum viðkvæmar,“ sagði læknirinn í samtali við fréttastofu NBC. „Við erum þrautseig, en líka viðkvæm. Ef maður dettur getur maður slasast ansi illa.“

Á tímabilinu frá janúar 1998 til desember 2017 leitaði 2.501 sjúklingur aðstoðar vegna slíkra slysa. Rannsakendur áætla að það þýði að um 76 þúsund manns í öllum Bandaríkjunum hafi þurft að leita sér hjálpar vegna svona slysa á sama tímabili.

## Aukning með iPhone

Í rannsókninni var leitað að meiðslum á höfði og hálsi sem tengdust farsímum í stórra rafrænni slyaskrá. Þar var upplýsingum frá bráðamóttökum um hundrað bandarískra spítala safnað saman.

Á tímabilinu frá janúar 1998 til desember 2017 leitaði 2.501 sjúklingur aðstoðar vegna slíkra slysa. Rannsakendur áætla að það þýði að um 76 þúsund manns í öllum Bandaríkjunum hafi þurft að leita sér hjálpar vegna svona slysa á sama tímabili.

Meiðslin voru tiltölulega sjaldgæf þar til það varð skörp aukning árið 2007, árið sem fyrsti iPhone-síminn kom á markað. Eftir það jukust þau hratt næstu árin og náðu hámarki árið 2016.

## Ungt fólk meiddist oftast

Tæplega 40 prósent af sjúklingunum voru farsímanotendur á aldrinum 13 til 29 ára og þessi aldershópur varð fyrir flestum meiðslum sem urðu vegna truflunar frá síma.

Í þriðjungu slysaanna meiddist fólk á höfði, í þriðjungu meiddist fólk í andliti og í um 12 prósentum af slysum meiddist fólk á hálsi.

Mörg meiðslanna urðu þegar



Eftir að iPhone kom á markað varð mikil aukning á slysum vegna fólks sem er í símanum á gangi, horfir ekki í kringum sig og meiðir sjálf sig eða aðra.

fólk datt á meðan það var að horfa á símann og ekki að fylgjast með umhverfi sínu.

Börn undir 13 ára aldri voru líklegri til að verða fyrir meiðslum af völdum símans sjálfs, til dæmis ef þau urðu óvart fyrir tæki sem foreldri þeirra hélt á. Paskhover segir að það komi líka fyrir að fólk sé að leika sér í símanum og hann renni úr höndunum á þeim, lendi á andliti og nefbrjóti þau.

Algengustu meiðslin voru skurðir á andliti, en það gerðist í 26 prósentum tilfella. Rannsakendur taka fram að örmyndun eftir slíka áverka geti leitt til kvíða og minnkað sjálfstraust þeirra sem verða fyrir þessum meiðslum.

Fjórðungur sjúklinga fékk marbletti og hrufil.

## Getur verið banvænt

Í næstum fimmtungi tilvika, eða 18 prósentum, urðu meiðslu á innri líffærum. Þau hættulegustu urðu á höfði, en þá var yfirleitt um alvarlega heilaáverka að ræða, sem Paskhover segir að séu verstu meiðslin.

„Heilinn er mjúkur og ég hef séð sjúklinga láta lifið bara vegna þess að þeir dattu,“ segir hann. „Ef þú stendur upprétt(ur), dettur og lendir á höfðinu geturðu fengið alvarlega heilaáverka.“

Flestir sjúklinganna sem rannsóknin náði til fengu meðferð og voru svo útskrifaðir af sjúkrahúsi, eða látnir fara án þess að þurfa neina meðferð. Engu að síður segja rannsakendur að niðurstöður rannsóknarinnar bendi til að það þurfi að auka almannavitund um að það sé ekki bara í akstri sem það geti verið hættulegt að láta símann trufla sig.

Paskhover segir að það sem megi læra af rannsókninni sé að maður eigi ekki að dreifa athygli sinni. Hann segir að það sé kannski sök sér að svara textaskilaboðum á gangi, en að fólk eigi ekki að vera að lesa greinar í símanum sínum gangandi.

Sumir hafa líka víðað hugmyndir um að gera það ólöglegt að vera í símanum á meðan gengið er yfir götu.

## FYRIR MELTINGUNA & ÞARMAFLÓRUNA - líka á jólinum...



Probi Mage hefur sýnt sig hafa góð áhrif gegn iðraólgu. Einkenni iðraólgu geta verið uppþemba, vindgangur, niðurgangur og/eða hægðatregða.

Fæst í apótekum, heilsuverslunum, Hagkaup, Fjarðarkaup og Melabúðinni.

abel heilsuvörur

# Jólatilboð

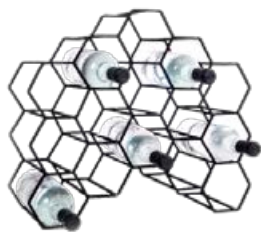
## 15% afsláttur af sófum af lager



Zola tungusófi - 268 x163 x102 cm - kr. 348.300  
**JÓLATILBOÐ KR. 296.055**



Skye oval sófaborð 120x60 cm  
 kr. 52.400



Pico vínrekki  
 kr. 19.900



ALDREI MEIRA ÚRVAL AF VOLUSPA



Gyro stóll á snúningsfæti  
 kr. 154.300



Lush Velvet klukkur kr. 8.900



ÆVINTÝRALEGT ÚRVAL AF FLOTTUM PÚÐUM

**3 FYRIR 2 TILBOÐ AF PÚÐUM**



Avignon leðursófi 208 cm  
 kr. 310.000  
**JÓLATILBOÐ KR. 263.500**

Rugged motta  
 170x240 kr. 52.700



Xmas mini bíll  
 kr. 2.300



Xmas bíll  
 kr. 3.400



Tripod gólf lampi kr. 37.900

# LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 | 201 KÓPAVOGI  
 SÍMI 553 7100 | LINAN.IS / linanehf / linan.is  
 Opið mánudaga - föstudaga 11 - 18 / Laugard. 11 - 16

# Ljós lifandi fjársjóðir í Bío Paradís

Í dag er hægt að virða fyrir sér og festa kaup á ljósmyndum á ljósmyndamarkaði í Bío Paradís. Dóra Dúna og Anna Maggý segja viðburðinn kjörið tækifæri til að kynna þessu listformi, enda margir hæfileikaríkir ljósmyndarar hér á landi.

Hjördís Erna Þorgeirsdóttir  
hjordiserne@frettabladid.is



Við erum Dóra Dúna og Anna Maggý, við erum par og erum báðar ljósmyndarar. Dóra er á öðru ári í ljósmyndaskólanum og Anna Maggý er fyrrverandi nemandi í Ljósmyndaskólanum," segja þær Dóra og Anna. Þær segja sameiginlegan ljósmyndaá hugann gjarnan fyrirferðamikinn í sambandinu.

„Við erum svo djúpt sokknar í heim ljósmyndunar að við þurfum frekar oft að ákveða í sameiningu að tala ekki um ljósmyndun í ákveðinn tíma. Okkur tekst það aldrei.“

## Ljósmyndun ætti að vera metin til jafns við myndlist

„Okkur langaði að koma saman samtímaljósmyndurum og setja upp markað, þar sem við seljum listina okkar," segir Dóra. „Við munum ekki eftir því að ljósmyndarar hafi komið saman og sett upp



Dóra Dúna og Anna Maggý eru afar samstiga í lífinu en þær eru par ásamt því að vera báðar ljósmyndarar.

„Við erum svo djúpt sokknar í heim ljósmyndunar að við þurfum frekar oft að ákveða í sameiningu að tala ekki um ljósmyndun í ákveðinn tíma. Okkur tekst það aldrei.“

## LJÓSMYNDAMARKAÐUR BÍÓ PARADÍS



ANNA MARGRET

7 DESEMBER

16:00 - 20:00

Ljósmyndamarkaðurinn verður í Bío Paradís í dag á milli 16 og 20.

Þær greina aukinn áhuga og ásókn með hverjum markaði og segja gjafir af þessu tagi tilvaldar í pakkann fyrir ástvini eða bara fyrir sjálfa/n sig. „Í hvert skipti sem við höldum markaðinn er meiri aðsókn og fólk virðist sífellt vera að átta sig betur á að það er engin gjöf betri en fallett verk eða ljósmynd. Hvort sem það fyrir mann sjálfan eða þá sem manni þykir vænt um.“

Ljóst er að það verður mikið úrval ólíkra ljósmynda á markaðinum en það er töluverður fjöldi ljósmyndara sem tekur þátt þetta árið. „Þetta eru 23 ljósmyndarar úr öllum áttum. Okkur finnst skipta máli að sýna fjölbreytileika og höfum við búið þeim ljósmyndurum að taka þátt sem okkur finnst vera klárir. Margir af þeim erum nemendur í ljósmyndaskólanum eða fyrrverandi nemendur.“

Þær hvetja fólk til að mæta og auðga andann. „Þetta verður mikið glens og gaman. Endilega komið og virðið fyrir ykkur fjársjóði. List kætir og gleður, auk þess sem hún er upplögð í jólapakk!“

Ljósmyndamarkaðurinn er sem fyrr segir í Bío Paradís í dag, á milli klukkan 16 og 20.

## Camerarctica Mozart við kertaljós

Mozart by candlelight

Kammertónlist á aðventu 2019

Hafnarfjardarkirkju fimmtudag 19. des. kl. 21.00

Kópavogskirkju föstudag 20. des. kl. 21.00

Garðakirkju laugardag 21. des. kl. 21.00

Dómkirkjunni í Reykjavík sunnudag 22. des. kl. 21.00

Miðasala við innganginn og á tix.is - Miðaverð kr. 3.500/2.500



Styrkt af Tónlistarsjóði Menntamálaráðuneytisins, Reykjavíkurborg, Hafnarfjardarþve, Kópavogsbæ og Garðabæ







BORGARBYGGÐ

## Sveitarstjóri Borgarbyggðar

Borgarbyggð er landstórt sveitarfélag með um 4000 íbúa og 6 þéttbýliskjarna sem eru Borgarnes, Hvanneyri, Bifröst, Kleppjárnsreykir, Varmaland og Reykholt. Þar er öflugt skólasamfélag með 5 leikskólum, 2 grunnskólum, menntaskóla og 2 háskólum.

Hjá sveitarfélaginu starfa um 300 manns og einkunnarorð þess eru: Menntun, saga, menning.

Nánari upplýsingar um sveitarfélagið má finna á [www.borgarbyggd.is](http://www.borgarbyggd.is).

Borgarbyggð óskar eftir að ráða framsækinn einstakling í starf sveitarstjóra. Í sveitarfélaginu eru mikil tækifæri til vaxtar og leitað er að aðila sem hefur brennandi áhuga á að taka þátt í að móta framtíðarsýn þess og stuðla að uppbyggingu samfélagsins.

### Helstu viðfangsefni og ábyrgð:

- Daglegur rekstur sveitarfélagsins og ábyrgð á framkvæmd ákvarðana sveitarstjórnar
- Yfirumsjón með skipulagi og virkni stjórnsýslu
- Náið samstarf við sveitarstjórn, undirbúningur og upplýsingagjöf á fundum sveitarstjórnar og byggðarráðs
- Hagsmunagæsla og samskipti við íbúa, stofnanir, samtök og fyrirtæki

### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Farsæl reynsla af stjórnun, mannauðsmálum, stefnumótun og rekstri
- Þekking og reynsla af opinberri stjórnsýslu, einkum sveitarfélags er æskileg
- Leiðtogaþæfni og framúrskarandi þæfni í mannlegum samskiptum
- Skilningur á rafrænni stjórnsýslu og markaðshugsun
- Sjálfstæð vinnubrögð, frumkvæði og skipulagshæfni
- Hæfni í framsetningu á efni í ræðu og riti
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi

Nánari upplýsingar veita Þórður S. Óskarsson ([thordur@intellecta.is](mailto:thordur@intellecta.is)) og Thelma Kristín Kvaran ([thelma@intellecta.is](mailto:thelma@intellecta.is)) í síma 511-1225. Umsóknarfrestur er til og með 28. des. 2019. Umsókn óskast fyllt út á [www.intellecta.is](http://www.intellecta.is) og henni þarf að fylgja starfsferilskrá og kynningarbréf.

Intellecta, Síðumúli 5, 108 Reykjavík, sími 511 1225.

intellecta

Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir

## VILT ÞÚ VERÐA HLUTI AF GÓÐU FERÐALAGI?

### SUMARSTÖRF Í FLUGVERNDARDEILD KEFLAVÍKURFLUGVALLAR

Isavia leitar að einstaklega þjónustulunduðum, snyrtilegum og reyklusum einstaklingum sem hafa góða samskiptahæfileika, eru sveigjanlegir og geta unnið undir álagi.

Starfið felst m.a. í öryggisleit og eftirliti í Flugstöð Leifs Eiríkssonar og á flughlöðum. Óskað er eftir starfsfólki bæði í hluta- og heilds dagsstörf en um er að ræða vaktavinnu.

Allir umsækjendur þurfa að geta sótt undirbúningsnámskeið áður en þeir hefja störf og standast próf í lok námskeiðs.

Umsækjendur þurfa að geta hafið störf í maí og unnið út ágúst.

### Hæfniskröfur:

- Aldurstakmark 18 ár
- Gott vald á íslenski og enski tungu bæði rituðu og mæltu máli
- Rétt litaskynjun
- Tveggja ára framhaldsnám eða sambærilegt nám æskilegt



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

Hjá Isavia starfar öflugur hópur fólks sem allt hefur það að markmiði að vera hluti af góðu ferðalagi þeirra sem fara um flugvelli félagsins og íslenska flugstjórnarsvæðið. Isavia ber Jafnaunamerkið með stolti enda er það staðföst trú okkar að launaákvörðanir skuli ávallt byggja á faglegum og málefnalegum rökum.

STARFSSTÖÐ:  
KEFLAVÍK

UMSÓKNARFRESTUR:  
19. JANÚAR

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

ISAVIA

# Viltu breyta til

## og takast á við verkefni á nýjum stað?

### Við erum að leita eftir

## Stjórnanda á verkstað

### Hæfnis- og menntunarkröfur:

Verk- eða tæknifræðingur, byggingafræðingur. Þarf að vera með a.m.k. 5 ára reynslu af stjórnun. Þarf að geta unnið sjálfstætt og vera stundvís. Við leggjum áherslu á frumkvæði og lipurð í mannlegum samskiptum.

## Stálvirkjameistara

Leitað er eftir kraftmiklum einstaklingi sem er tilbúinn að takast á við fjölbreytt starf. Þarf að geta unnið sjálfstætt og vera stundvís. Við leggjum áherslu á frumkvæði og lipurð í mannlegum samskiptum.

Flotgólf ehf. var stofnað árið 2000 og hefur verið leiðandi á sínu sviði. Fyrirtækið býður upp á alhliða byggingastarfsemi s.s. á íbúðarhúsnæði, atvinnuhúsnæði og opinberum byggingum.

Fyrirtækið býr yfir vel þjálfuðum starfsmönnum og besta fánlega búnaði til byggingaframkvæmda. Rekstraraðilar Flotgólfs eru frumkvöðlar í vélvæðingu í múrverki. Hjá fyrirtækinu starfa um 80 manns.

Umsóknir berist til:  
hakon@flotgolf.is fyrir 20. des. n.k.



Flotgólf ehf. - Tónahvarf 3 - 203 Kópavogi - Sími 555 6888 - flotgolf@flotgolf.is



## Þýskukennari

Vegna veikinda er laus staða þýskukennara á vormisseri 2020 við Menntaskólann í Reykjavík.

Óskað er eftir kennara með réttindi til að kenna þýsku á framhaldsskólastigi.

Launakjör eru samkvæmt stofnanasamningi skólans við Kennarasamband Íslands.

Umsóknarfrestur er til og með 20. desember 2019. Umsóknnum skal skilað inn á Starfatorg ([www.starfatorg.is](http://www.starfatorg.is)).

Nánari upplýsingar um starfið veitir Elísabet Siemsen rektor í síma 545 1900 eða í netfangið: rektor@mr.is og Einar Hreinsson konrektor í síma 545 1900 eða í netfangið: einar@mr.is.

Við hvetjum konur jafnt sem karla til að sækja um starfið. Athygli umsækjenda skal vakin á því að samkvæmt lögum um framhaldsskóla nr. 92/2008 er ekki heimilt að ráða einstakling til starfa sem hlotið hefur dóm fyrir brot á XXII. kafla almennra hegningarlaga og því er beðið um saka-vottorð áður en af ráðningu getur orðið.

# Áhugaverð og krefjandi störf í boði



**Lyfjastofnun**  
Icelandic Medicines Agency

## Deildarstjóri í markaðseftirlitsdeild á eftirlitssviði

Lyfjastofnun auglýsir laust starf deildarstjóra í markaðseftirlitsdeild á eftirlitssviði.

Upplýsingar og umsókn

[capacent.com/s/15321](http://capacent.com/s/15321)

### Helstu verkefni:

- Stjórnun markaðseftirlitsdeildar.
- Verkefnastýring.
- Eftirlit með lyfjabúðum, heilbrigðisstofnunum, lyfjasölu dýralækna og lyfjaauglýsingum.
- Eftirlit með inn- og útflutningi ávana- og fíkniefna.
- Eftirlit með lækningatækjum.
- Eftirlit með flokkun vöru.
- Meðhöndlun og eftirfylgni með málefnum lækningatækja þ.m.t. gátarboð.
- Veiting og svipting leyfa sem undir deildina heyrir.

### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Meistarapróf í lyfjafræði eða sambærileg menntun sem nýtist í starfi.
- Reynsla af stjórnun og/eða mannaforráðum.
- Reynsla af starfssviðið lyfjabúða.
- Reynsla af eftirliti og/eða gæðamálum æskileg.
- Mjög gott vald á íslensku og ensku í töluðu og rituðu máli.
- Kunnátta í norðurlandamáli er kostur.
- Góð tölvukunnátta.
- Mjög góð teymisvitund, samstarfshæfni og lipurð í mannlegum samskiptum.
- Nákvæmni, sjálfstæði og skipulagni í vinnubrögðum sem og jákvæðni og sveigjanleiki í starfi.
- Leiðtogaþæfni, frumkvæði og faglegur metnaður.

Nánari upplýsingar um störfina má finna á heimasíðu Capacent.

## Eftirlitsmaður í lyfjaöryggisdeild á eftirlitssviði

Lyfjastofnun auglýsir laust starf eftirlitsmanns í lyfjaöryggisdeild á eftirlitssviði.

Upplýsingar og umsókn

[capacent.com/s/15322](http://capacent.com/s/15322)

### Ábyrgðar- og starfssvið:

- Eftirlit með lyfjaframleiðendum og lyfjaheildsölum (GMP/GDP).
- Eftirlit með blóðhlutaframleiðslu og starfsemi vefjamiðstöðva.
- Þátttaka í eftirliti með markaðsleyfishöfum, þ.m.t. lyfjagátarkerfum (GVP).
- Þátttaka í eftirliti með klínískum lyfjarannsóknnum (GCP).
- Þátttaka í erlendu samstarfi Lyfjastofnunar.
- Meðhöndlun gátar- og váboða.
- Meðhöndlun og eftirfylgni innkallana, kvartana og tilkynninga.

### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Meistaragráða í lyfjafræði, lífefnafræði, líffræði eða önnur sambærileg menntun sem nýtist í starfi.
- Þekking og reynsla á sviði lyfjaframleiðslu og/eða lyfjadreifingar.
- Reynsla af eftirliti og/eða gæðamálum.
- Mjög gott vald á íslensku og ensku í töluðu og rituðu máli.
- Kunnátta í einu Norðurlandamáli er æskileg.
- Mjög góð tölvufærni.
- Mjög góð teymisvitund, samstarfshæfni og lipurð í mannlegum samskiptum.
- Nákvæmni og sjálfstæði í vinnubrögðum sem og frumkvæði og faglegur metnaður.
- Góð greiningar og skipulagshæfni, jákvæðni og sveigjanleiki í starfi.
- Hæfni í að miðla upplýsingum með skipulögðum og skýrum hætti.

Lyfjastofnun er ríkisstofnun sem heyrir undir heilbrigðisráðherra. Helstu hlutverk hennar eru að gefa út markaðsleyfi fyrir lyf á Íslandi í samvinnu við lyfjafyrirvöld á Evrópska efnahagssvæðinu, hafa eftirlit með lyfjafyrirtækjum og heilbrigðisstofnunum á Íslandi, meta gæði og öryggi lyfja og tryggja faglega upplýsingagjöf um lyf til heilbrigðisstarfsfólks og neytenda. Hjá Lyfjastofnun vinna um 60 starfsmenn.

Lyfjastofnun leggur áherslu á gott vinnuumhverfi, starfsþróun og framfylgir stefnu um samræmingu fjölskyldulífs og vinnu. Gildi Lyfjastofnunar eru gæði – traust – þjónusta.

Sjá nánari upplýsingar um Lyfjastofnun á vef stofnunarinnar [www.lyfjastofnun.is](http://www.lyfjastofnun.is)

Umsóknarfrestur

**2. janúar 2020**

# Eignastýring

Gildi-lífeyrissjóður óskar eftir að ráða sérfræðing til starfa í eignastýringu sjóðsins. Leitað er að metnaðarfullum einstaklingi með reynslu á fjármálamarkaði.

Umsóknarfrestur

**16. desember**

## Starfssvið:

- Uppbygging og utanumhald eignasafna.
- Greining markaða og fjárfestingarkosta.
- Arðsemis- og áhættumat.
- Fjárfestingar og eftirfylgni þeirra.
- Upplýsinga- og skýrslugjöf.
- Samskipti við aðila á fjármálamarkaði.
- Önnur tilfallandi verkefni.

Upplýsingar og umsókn

**capacent.com/s/15311**

## Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólapróf í viðskiptafræði, hagfræði, verkfræði eða sambærileg menntun.
- Reynsla af störfum á fjármálamarkaði.
- Próf í verðbréfavíðskiptum er kostur.
- Frumkvæði, nákvæmni og sjálfstæð vinnubrögð.
- Hæfni í mannlegum samskiptum og hæfni til að vinna í teymi.
- Góð íslensku og enskukunnátta í ræðu og riti.



Gildi-lífeyrissjóður er þriðji stærsti lífeyrissjóður landsins með um 23 þúsund lífeyrisþega, 45 þúsund greiðandi sjóðfélaga og yfir 230 þúsund einstaklingar eiga réttindi hjá sjóðnum. Eignir sjóðsins nema um 640 milljörðum króna. Sjóðurinn rekur bæði samtryggingardeild og séreignardeild. Hjá sjóðnum starfa 40 starfsmenn.

Gildi leggur áherslu á jafnrétti og eru konur jafnt sem karlar hvött til að sækja um. Gildi hefur sett sér stefnu í starfsmanna- og jafnlaunamálum og hefur hlotið jafnlaunavottun.

Capacent — leiðir til árangurs

Capacent\_

# Forstöðumaður tölvumála

Gildi-lífeyrissjóður óskar eftir að ráða öflugan einstakling til að veita forstöðu sviði sem sér um rekstur og uppbyggingu tölvukerfa sjóðsins. Um er að ræða ögrandi starf sem heyrir beint undir framkvæmdastjóra. Megináhersla sviðsins er að reka upplýsingakerfi sjóðsins, þróa þau og efla en forstöðumaður tölvumála ber m.a. ábyrgð á innleiðingu og rekstri tölvu- og öryggiskerfa sem og tækjakaupum.

Lykileiginleikar viðkomandi eru leiðtogahæfileikar og góð samskiptahæfni, hæfni til að leiðbeina og stýra verkefnum sem og frumkvæði og metnaður til að ná árangri.

Umsóknarfrestur

**16. desember**

## Starfssvið:

- Stjórnun og daglegur rekstur tölvudeildar.
- Uppbygging og þróun á upplýsingatæknisviði.
- Uppbygging og rekstur gagnagrunna.
- Uppbygging á gagnavinnslu- og skýrsluskilakerfum.
- Innleiðing nýrra stafrænna lausna.
- Þátttaka í stefnumótun og framtíðarsýn sjóðsins.
- Önnur tilfallandi verkefni.

Upplýsingar og umsókn

**capacent.com/s/15320**

## Menntunar- og hæfniskröfur:

- Viðeigandi háskólamenntun, t.d. á sviði tölvunarfræði eða verkfræði.
- Reynsla af rekstri í upplýsingatækni.
- Reynsla af samningagerð.
- Þekking á öryggismálum skilyrði, reynsla af stjórnkerfi upplýsingaöryggiskerfis mikill kostur.
- Reynsla af verkefnastjórnun í hugbúnaðargerð kostur.
- Góð þekking á helstu fjármála- og lánakerfum kostur.
- Mjög gott vald á íslensku og ensku og færni til að tjá sig í ræðu og riti.



Gildi-lífeyrissjóður er þriðji stærsti lífeyrissjóður landsins með um 23 þúsund lífeyrisþega, 45 þúsund greiðandi sjóðfélaga og yfir 230 þúsund einstaklingar eiga réttindi hjá sjóðnum. Eignir sjóðsins nema um 640 milljörðum króna. Sjóðurinn rekur bæði samtryggingardeild og séreignardeild. Hjá sjóðnum starfa 40 starfsmenn.

Gildi leggur áherslu á jafnrétti og eru konur jafnt sem karlar hvött til að sækja um. Gildi hefur sett sér stefnu í starfsmanna- og jafnlaunamálum og hefur hlotið jafnlaunavottun.

Capacent — leiðir til árangurs

Capacent\_

# Við gætum verið með næsta starfsmann mánaðarins á skrá

Capacent\_

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

capacent.is



## EMBÆTTI REKTORS HÁSKÓLA ÍSLANDS ER LAUST TIL UMSÓKNAR

Í samræmi við 1. mgr. 8. gr. laga nr. 85/2008 um opinbera háskóla og 6. gr. reglna nr. 569/2009 fyrir Háskóla Íslands, auglýsir háskólaráð Háskóla Íslands hér með laust til umsóknar embætti rektors Háskóla Íslands.

Rektor er forseti háskólaráðs. Hann er yfirmaður stjórnslu háskólans og æðsti fulltrúi hans og talsmaður gagnvart mönnum og stofnunum innan háskólans og utan hans. Hann stýrir starfsemi háskólans og hefur frumkvæði að því að háskólaráð marki sér heildarstefnu í málefnum háskólans. Hann ber ábyrgð á framkvæmd stefnu háskólans og tengslum háskólans við innlenda og erlenda samstarfsaðila. Rektor ber ábyrgð á og hefur eftirlit með allri starfsemi háskólans, þ.m.t. ráðningar- og fjármálum einstakra fræðasviða og stofnana. Hann ber ábyrgð á gerð starfs- og rekstraráætlana og að þær séu samþykktar af háskólaráði. Á milli funda háskólaráðs fer rektor með ákvörðunarvald í öllum málum háskólans.

Um laun og önnur starfskjör rektors fer samkvæmt ákvörðun fjármála- og efnahagsráðherra, sbr. 39. gr. a. laga um réttindi og skyldur starfsmanna ríkisins, nr. 70/1996.

Mennta- og menningarmálaráðherra skipar háskóla rektor til fimm ára samkvæmt tilnefningu

háskólaráðs, sbr. 8. gr. laga um opinbera háskóla. Tilnefning háskólaráðs fer fram að undangengnum kosningum í háskólanum, sbr. 6. gr. reglna háskólans. Miðað er við að rektorskjör fari fram 18.–20. febrúar næstkomandi. Skipunartímabil rektors er fimm ár, frá 1. júlí 2020.

Embættisgengir eru þeir einir sem hafa prófessorshæfi á viðurkenndu fræðasviði Háskóla Íslands, leiðtogahæfileika og skýra og metnaðarfulla framtíðarsýn fyrir háskólann, ríka samskiptahæfni og viðtæka reynslu af stjórnun og stefnumótun. Háskólaráð ákvarðar hvaða umsækjendur uppfylla skilyrði um embættisgengi, sbr. 2. tl. 6. gr. reglna háskólans. Einungis þeir sem þegar hafa fengið formlegan hæfnisdóm sem prófessor við viðurkenndan háskóla áður en umsóknarfrestur rennur út teljast uppfylla skilyrði um prófessorshæfi.

**Umsóknir skulu hafa borist starfsmannasviði, Aðalbyggingu Háskóla Íslands, Sæmundargötu 2, 102 Reykjavík, eigi síðar en 3. janúar 2020.**



HÁSKÓLI ÍSLANDS

**Við gætum verið með næsta starfsmann mánaðarins á skrá**

Capacent\_

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

capacent.is

## RAFVIRKJAR/KÆLIMENN

Óskum eftir að ráða rafvirkja/kælimann til viðhalds- og eftirlitsstarfa

Ekki er krafist sérhæfni, en nýr starfsmaður verður sérþjálfður.

Áhugasamir hafi samband við skrifstofuna í síma 587-8890 eða sendið rafpóst á [gunnar@rafstjorn.is](mailto:gunnar@rafstjorn.is)

**RST** RAFSTJÓRN ehf.  
Virgni loftræstikerfa er okkar fag

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

Stofnun Árna Magnússonar  
í íslenskum fræðum

**Stofnun Árna Magnússonar í íslenskum fræðum óskar eftir að ráða starfsmann í bókhald og almenn afgangslustörf á skrifstofu stofnunarinnar.**

Um er að ræða 75% tímabundið starf í eitt ár vegna fæðingarorlofs frá og með 1. febrúar 2020. Við leitum að jákvæðum og ábyrgum starfsmanni sem hefur áhuga á að veita starfsmönnum og viðskiptavinum stofnunarinnar framúrskarandi þjónustu. Helstu verkefni eru bókhald, móttaka viðskiptavina, símsvörun og almenn skrifstofustörf ásamt öðrum tilfallandi verkefnum. Nánari upplýsingar um starfsemi stofnunarinnar má finna á heimasíðunni [www.arnastofnun.is](http://www.arnastofnun.is)

### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Menntun sem nýtist í starfi.
- Reynsla og þekking á bókhaldi er nauðsynleg.
- Þekking á Oracle nauðsynleg.
- Ábyrgð, vandvirkni og nákvæmni.
- Hæfni í mannlegum samskiptum.
- Jákvæðni og þjónustulund.
- Góð tölvukunnátta er nauðsynleg.
- Gott vald á íslensku.
- Kunnátta í ensku og einu Norðurlandamáli er nauðsynleg.

Laun samkvæmt gildandi kjarasamningi sem fjármálaráðherra og SFR- stéttarfélag í almannatjónustu hafa gert.

Við ráðningar í störf hjá Árnastofnun er tekið mið af jafnréttisstefnu stofnunarinnar.

Karlar jafnt sem konur eru hvattir til að sækja um auglýst starf.

Umsóknir skulu berast til Stofnunar Árna Magnússonar í íslenskum fræðum á netfangið [umsoknir@arnastofnun.is](mailto:umsoknir@arnastofnun.is) eigi síðar en 7. janúar 2020.

Nánari upplýsingar veitir Sigurborg Stefánsdóttir fjármálastjóri í síma 525 4010.

Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu liggur fyrir.

**Við gætum verið með næsta starfsmann mánaðarins á skrá**

Capacent\_

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

capacent.is



## Laus störf sérfræðinga

Auglýst eru laus til umsóknar tvö störf sérfræðinga á skrifstofu mennta- og vísindamála.

Nánari upplýsingar er að finna á vef ráðuneytisins, menntamalaraduneyti.is.

**Umsóknarfrestur er til og með 30. desember 2019**

Stjórnarráð Íslands  
Mennta- og menningarmálaráðuneytið



## Embætti sýslumannsins í Vestmannaeyjum laust til umsóknar

### Dómsmálaráðuneytið auglýsir laust til umsóknar embætti sýslumannsins í Vestmannaeyjum.

Sýslumenn fara með framkvæmdarvald og stjórnarsýslu ríkisins í héraði, hver í sínu umdæmi, eftir því sem lög og reglugerðir eða önnur stjórnvaldsfyrirmæli kveða á um. Þar á meðal fara þeir með innheimtu opinberra gjalda, að því leyti sem hún er ekki falin öðrum. Sýslumenn bera faglega, fjárhagslega og stjórnunarlega ábyrgð á rekstri embætta sinna í samræmi við lög og önnur stjórnvaldsfyrirmæli. Auk hefðbundinna verkefna sýslumannsembætta annast Sýslumaðurinn í Vestmannaeyjum m.a. löggildingu skjalabýðenda og dómtúlka og sérverkefni samkvæmt samningi við dómsmálaráðuneytið, auk nýrra verkefna er ráðuneytið mun fela Sýslumanni, með hliðsjón af umfangi stjórnunar embættisins. Umsækjendur skulu fullnægja skilyrðum 2. mgr. 3. gr. laga nr. 50/2014, um framkvæmdavald og stjórnarsýslu ríkisins í héraði.

### Aðrar hæfniskröfur eru:

- Góð þekking og/eða reynsla af störfum innan stjórnarsýslunnar æskileg
- Góð þekking og yfirsýn yfir verkefni sýslumanna æskileg
- Rekstrarþekking og/eða reynsla er æskileg
- Reynsla af stjórnun með mannaforráð er kostur
- Reynsla af stefnumótun og árangursmiðaðri stjórnun er kostur
- Mjög góð forystu-, samvinnu- og samskiptahæfni
- Fagmennska, frumkvæði, drifkraftur og jákvæðni
- Mjög gott vald á íslensku og ensku og færni til að tjá sig í ræðu og riti
- Þekking á einu Norðurlandamáli æskileg

### Dómsmálaráðherra skipar í embættið frá 1. mars 2020 til fimm ára.

Um laun forstöðumanns fer eftir 39. gr. a. laga nr. 70/1996, um réttindi og skyldur starfsmanna ríkisins, með síðari breytingum, sjá nánar á slóðinni [www.stjornarradid.is/stjornendur](http://www.stjornarradid.is/stjornendur).

Nánari upplýsingar veitir Berglind Bára Sigurjónsdóttir skrifstofustjóri í síma 545 9000.

Umsóknum skal skila rafrænt á [starf@dmr.is](mailto:starf@dmr.is).

Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um skipun liggur fyrir.

**Umsóknarfrestur er til 31. desember nk.**

Með umsókn skal fylgja ítarleg starfsferilsskrá, starfsheiti og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hvernig viðkomandi uppfyllir hæfniskröfur fyrir starfið. Umsækjandi skal í kynningarbréfi gera skýra grein fyrir hæfni sinni í samræmi við þær hæfniskröfur sem fram koma í 2. mgr. 3. gr. laga nr. 50/2014 og auglýsingunni auk annarra upplýsinga sem varpað geta ljósi á faglega eiginleika og færni umsækjanda sem máli skipta fyrir störf sýslumanns.

Stjórnarráð Íslands  
Dómsmálaráðuneytið

## Starfsfólk Borgarholtsskóli

### Kennari í forritun: 50 % starf á vorönn 2020.

Skilyrði er að umsækjandi hafi háskólagráðu í forritun eða öðrum raungreinum og búi yfir góðri kunnáttu í margmiðlun. Um framtíðarstarf gæti verið að ræða.

Laun eru í samræmi við kjarasamning KÍ og stofnanasamning Borgarholtsskóla.

### Proskafjálfi: 50-75% starf frá janúar 2020.

Proskafjálfi starfar náði með umsóknarkennurum og felst starfið m. a. í aðstoð við nemendur í kennslustundum og við athafnir daglegs lífs. Sakavottorð fylgi umsókn.

Upplýsingar um starf kennara í forritun veitir Kristján Ari Arason, sviðsstjóri bóknáms, [krisara@bhs.is](mailto:krisara@bhs.is), s: 820-2930.

Upplýsingar um starf þroskafjálfa veitir Hrönn Harðardóttir, sviðsstjóri sérnámsbrautar, [hronn@bhs.is](mailto:hronn@bhs.is), s: 864-1138

Á heimasíðu skólans, [www.bhs.is](http://www.bhs.is), eru upplýsingar um skólann og starfsemi hans.

Umsóknir ásamt fylgigögnum sendist í tölvupósti til Ársæls Guðmundssonar, skólameistara, [arsaell@bhs.is](mailto:arsaell@bhs.is) fyrir 30. desember 2019.

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 starfnámi. Einkunnarorð Borgarholtsskóla eru: agl, virðing, væntingar.

Borgarholtsskóli

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



## SKRIFSTOFUSTARF

Úrskurðarnefnd velferðarmála óskar eftir að ráða ritara til starfa í 75% starf. Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

### Helstu verkefni:

Skráning mála í málaskrá og önnur dagleg umsýsla gagna, símavarsla, móttaka í afgreiðslu og önnur tilfallandi verkefni skrifstofunnar.

### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Stúdentspróf er skilyrði eða sambærileg menntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af skrifstofustörfum
- Góð almenn tölvukunnátta
- Góð færni í íslensku og ensku
- Metnaður, nákvæmni og sjálfstæð vinnubrögð
- Jákvæðni og lipurð í samskiptum

Umsókn skal fylgja ferilsskrá með upplýsingum um menntun og fyrri störf. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu liggur fyrir. Laun samkvæmt gildandi kjarasamningi sem fjármála- og efnahagsráðherra og SFR hafa gert. Umsóknin getur gilt í 6 mánuði.

Umsóknir óskast fylltar út á [hagvangur.is](http://hagvangur.is)

Umsóknarfrestur er til og með 30. desember 2019.

HAGVANGUR



## GAKKTU TIL LIÐS VIÐ KRAFTMIKINN HÓP

Við hjá Kletti – sölu og þjónustu óskum eftir að ráða ábyrgðarfullan og drífandi **rekstrarstjóra hjólbarðadeildar Kletts**.

Starfið felur í sér daglegan rekstur hjólbarðadeildar, umsjón með starfsmannamálum, gerð verkefna- og fjárhagsáætlana, greiningu og gerð söluáætlana, ábyrgð á pöntunum frá birgjum og utanumhald um samninga.

Umsóknir skulu sendar á [ba@klettur.is](mailto:ba@klettur.is) og umsóknarfrestur er til og með 17. desember 2019. Óskað er eftir ferilskrá.



GOOD YEAR

DUNLOP

Sava

MAXAM

### HÆFNISKRÖFUR:

- Góðir samskiptahæfileikar, rík þjónustulund og jákvætt viðmót
- Geta til að vinna undir álagi
- Nákvæm og vandvirk vinnubrögð
- Skipulagshæfni sem felst í forgangsöröðun og tímastjórnun
- Þekking og reynsla af samningatækni
- Yfirgripsmikil reynsla og þekking á starfsemi rekstrareininga
- Frumkvæði og sjálfstæði í starfi
- Góð kunnátta og færni í Excel og DAX er nauðsynleg



## ÚTLITSLÆKNING

### Móttökuritari - 55% staða

Reyklaus vinnustaður. Staðan getur tímabundið krafist herra hlutfalls. Laus um áramót. Staðan krefst mikillar sjálfstæðni, bókhaldsþekkingar, tölvureynslu og reynslu í mannlegum samskiptum.

Vinsamlegast sendið umsókn ásamt ítarlegri ferilskrá og kynningarbréfi til [utlitslaekning@utlitslaekning.is](mailto:utlitslaekning@utlitslaekning.is).

Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál.



## StofnFiskur

StofnFiskur leitar að öflugum starfsmanni til að stýra verklegum framkvæmdum við viðhald fasteigna, véla og tækja ásamt því að hafa umsjón með nýframkvæmdum félagsins. Í boði er spennandi starf hjá framsæknu fyrirtæki í öruggum vexti sem hefur að skipa metnaðarfullu og samhentum starfsfólki.

### Yfirmaður verklegra framkvæmda

#### Starfssvið

- Ber ábyrgð á nýframkvæmdum félagsins þ.m.t skipulagningu, gerð kostnaðargreininga og mannaflaspár
- Umsjón með viðhaldi á fasteignum félagsins
- Umsjón með dælubúnaði og viðhaldi þeirra
- Umsjón með viðhaldi á vélum og tækjabúnaði félagsins
- Áætlanagerð vegna framkvæmda og viðhalds
- Hluti af stjórnendateymi fyrirtækisins

#### Hæfniskröfur

- Meistararéttindi í iðngreinum og/eða háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Yfirgripsmikil reynsla af viðhaldi á ljósavélum, dælum og mannvirkjum
- Reynsla af verkefnastjórnun
- 5+ ára stjórnendareynsla
- Framúrskarandi skipulagsfærni og sjálfstæð vinnubrögð

Vinsamlegast sendið umsóknir með ferilskrá á [heida@stofnfiskur.is](mailto:heida@stofnfiskur.is). Umsóknarfrestur er til og með 21. desember næstkomandi.

# Sérfræðingur í fullorðinsfræðslu - SPENNANDI STARF -

Fræðslumiðstöð atvinnulífsins ehf. óskar eftir að ráða sérfræðing í starf á sviði fullorðinsfræðslu, einkum við námshönnun og hæfnigreiningar.

### Við leitum að jákvæðum og lausnamiðuðum einstaklingi sem hefur:

- Faglega þekkingu á námshönnun og kennslufræði fullorðinna.
- Menntun og reynslu sem nýtist í starfi.
- Reynslu af fræðslumálum og almennu atvinnulífi.
- Reynslu af verkefnastjórnun.
- Reynslu af að vinna undir álagi og í hópi.
- Framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum.
- Ritfærni í íslensku, ensku og einu norðurlandamáli.

Nánari upplýsingar er að finna á vef Fræðslumiðstöðvarinnar [www.frae.is](http://www.frae.is)

Umsóknir sendist á [frae@frae.is](mailto:frae@frae.is) fyrir 17. des. nk. Öllum umsóknum verður svarað.

Fræðslumiðstöð atvinnulífsins ehf. er í eigu Alþýðusambands Íslands, Samtaka atvinnulífsins, BSRB, Sambands íslenskra sveitarfélaga og fjármálaráðuneytisins. Hlutverk FA er að vera samstarfsveitvagnar og sérfræðisetur aðila vinnumarkaðarins um fullorðins- og starfsmenntun á íslenskum vinnumarkaði í samstarfi við aðrar fræðslustofnanir.

Hjá FA vinna nú 17 starfsmenn, flestir sérfræðingar á sviði fullorðinsfræðslu. Markmið FA er að veita starfsmönnum á vinnumarkaði, sem ekki hafa lokið prófi frá framhaldsskóla, tækifæri til að afla sér menntunar eða bæta stöðu sína á vinnumarkaði og auka þar með samkeppnishæfni íslensks atvinnulífs.



FRÆÐSLUMIÐSTÖÐ  
ATVINNULÍFSINS

MENNTUN Á VINNUMARKAÐI



## PÓST- OG FJARSKIPTASTOFNUN

# Vilt þú móta framtíð net- og upplýsingaöryggis á Íslandi?

## Sérfræðingur í netöryggisveit PFS (CERT-ÍS)

Póst- og fjarskiptastofnun óskar eftir að ráða í stöðu sérfræðings í netöryggisveit PFS.

Netöryggisveitin hefur það hlutverk að fyrirbyggja, draga úr og bregðast við hættu vegna netárása eða hliðstæðra öryggisatvika í þeim tölvukerfum sem falla undir starfssvið hennar. Sveitin leitast við að greina atvik af þessu tagi, takmarka útbreiðslu þeirra og tjón af þeirra völdum.

### Helstu verkefni og ábyrgð:

- Meðhöndlun öryggisatvika og greining veikleika í tölvu- og netkerfum
- Upplýsingaskipti við þjónustuhóp og aðra ytri aðila
- Þátttaka í alþjóðlegu samstarfi um öryggi Internetsins
- Ráðgjöf og upplýsingar varðandi öryggismál á netinu
- Aðstoð við uppbyggingu þekkingar í meðhöndlun öryggisatvika hjá innlendum netöryggishópum

### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólapróf í verk-, tækni- eða tölvunarfræði eða á öðrum sviðum ef viðkomandi hefur haldgöða reynslu á sviði netöryggis

- Sérmenntun eða starfsreynsla á sviði hugbúnaðargerðar og/eða öryggisgreininga er æskileg
- Umsækjendur þurfa að eiga auðvelt með að starfa sjálfstætt sem og í hópi og jafnframt búa yfir þeim sveigjanleika og festu sem nauðsynleg er til að ná árangri í starfi
- Gerð er krafa um mikla greiningarhæfni, öguð og skipulögð vinnubrögð
- Búa yfir skilningi á internettækni ásamt færni til að meta upplýsingar um áhættu og áhrif
- Geta til að miðla tæknilegum upplýsingum til annarra
- Góð íslensku og enskukunnátta, bæði töluð og rituð, er áskilin
- Umsækjendur þurfa að geta unnið undir álagi og hafa tamið sér skipulag í vinnubrögðum

PFS hvetur konur jafnt sem karla til að sækja um störf hjá stofnuninni.

### Umsóknarfrestur er til og með 16. desember nk.

Umsjón með starfinu hefur Þorleifur Jónasson forstöðumaður tæknideildar. Umsóknir óskast fylltar út á heimasíðu PFS [www.pfs.is](http://www.pfs.is) eða á Starfatorgi. Umsókn um starfið þarf að fylgja ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið. Krafist er sakavottorðs. Umsækjandi þarf að gangast undir og standast bakgrunnsskoðun og öryggisvottun Ríkislögreglustjóra. Póst- og fjarskiptastofnun lítur svo á að umsókn gildi í 6 mánuði frá dagsetningu hennar, nema umsækjandi ákveði umsókninni skemmri gildistíma.

# Störf í einu af undrum veraldar

Bláa Lónið leitar að öflugum einstaklingum til starfa að markaðs- og kynningarmálum félagsins.



## Sérfræðingur í markaðsgreiningum

### Helstu verkefni:

- Söfnun og greining upplýsinga um mismunandi markaði
- Greining á markaðstækifærum
- Vöktun innlendra og erlendra ferðaþjónustugagna
- Frekari úrvinnsla og greining á fyrirliggjandi gögnum
- Samvinna við rannsóknaraðila, innanhúss sem utan og stýring verkefna
- Framsetning og kynning á gögnum

### Hæfnispættir:

- Háskólapróf eða önnur menntun sem nýtist í starfi
- Yfirgripsmikil reynsla af hvers konar greiningum
- Mikil hæfni við hagnýtingu markaðsrannsóknna
- Þekking, reynsla og skilningur á Google Analytics
- Þekking á tölfræðiforritun er kostur
- Frumkvæði, drifkraftur og öguð vinnubrögð
- Jákvæðni og góð hæfni í mannlegum samskiptum
- Hæfni til að vinna í teymi sem og sjálfstætt
- Mjög góð íslensku- og enskukunnátta

## Markaðssérfræðingur

### Helstu verkefni:

- Þróun og stýring á markaðsstefnu og markaðssetningu Bláa Lónsins og Retreat
- Umsjón og samræming vörumerkjamála innan sem utan fyrirtækisins
- Samskipti við erlenda samstarfsaðila
- Hugmyndaauðgi og framleiðsla á markaðsefni
- Samvinna og samráð við innri hagsmunaaðila um þróun sameiginlegrar stefnu í markaðssamskiptum
- Innleiðing og vöktun nýrra strauma í markaðssetningu sem og neytendahegðun

### Hæfnispættir:

- Háskólapróf eða önnur menntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af verkefnastjórnun og birtingum
- Frumkvæði, drifkraftur og öguð vinnubrögð
- Jákvæðni og góð hæfni í mannlegum samskiptum
- Hæfni til að vinna í teymi sem og sjálfstætt
- Mjög góð íslensku- og enskukunnátta
- Reynsla af markaðssetningu til fágætisferðamanna á erlendum mörkuðum er kostur
- Alþjóðleg starfsreynsla er kostur

## Upplýsingafulltrúi

### Helstu verkefni:

- Umsjón með upplýsinga- og kynningarmálum
- Þróun og viðhald samskiptastefnu ásamt yfirmanni
- Umsjón með viðburðum og þróunarverkefnum þeim tengdum
- Samskipti við fjölmiðla og aðra hagaðila
- Textaskrif og útgáfa upplýsinga til hagaðila
- Vöktun fjölmiðlaumfjöllunar
- Samskipti við erlenda og innlenda samstarfsaðila
- Umsjón með fjölmiðlafyrirspurnum
- Utanhald um vörumerkjaskráningar

### Hæfnispættir:

- Háskólapróf eða önnur menntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af upplýsingamiðlun, fjölmiðlastarfsemi, ritstjórn og viðburðastjórnun
- Frumkvæði, drifkraftur og öguð vinnubrögð
- Jákvæðni og góð hæfni í mannlegum samskiptum
- Geta til að starfa undir álagi í síbreytilegu umhverfi
- Hæfni til að vinna í teymi sem og sjálfstætt
- Mjög góð íslensku- og enskukunnátta

Umsóknarfrestur er til og með 22. desember 2019.

Nánari upplýsingar veitir Ægir Viktorsson, sérfræðingur á mannauðssviði, í síma 420 8800 eða netfangið [jobs@bluelagoon.is](mailto:jobs@bluelagoon.is)

Bláa Lónið er eitt af 25 undrum veraldar að mati National Geographic og hefur í um áratug verið í hópi bestu heilsulinda heims og hlotið fjölmargar alþjóðlegar viðurkenningar. Upplifunarheimur Bláa Lónsins samanstendur af heilsulindum, veitingastöðum, tveimur hótelum, rannsóknar- og þróunarsetri ásamt framleiðslu og sölu á húðvörum. The Retreat Bláa Lónsins opnaði 2018 og hefur þegar hlotið yfir 30 alþjóðleg hönnunar- og upplifunarverðlaun.

**BLUE LAGOON**  
ICELAND

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



## Embætti ríkissáttasemjara laust til umsóknar

Embætti ríkissáttasemjara sem starfar á grundvelli laga nr. 80/1938, um stéttarfélög og vinnudeilur, með síðari breytingum, er laust til umsóknar. Skipað er í embættið til fimm ára, frá 1. janúar 2020. Skrifstofa embættisins er í Reykjavík.

Ríkissáttasemjari annast sáttastörf í vinnudeilum milli launafólks og félaga þess annars vegar og atvinnurekenda og félaga þeirra hins vegar. Skal þess því gætt að afstaða hans sé slík að telja megi hann óvilhallan í málum launafólks og atvinnurekenda, sbr. 1. mgr. 20. gr. laga um stéttarfélög og vinnudeilur. Enn fremur er lögð áhersla á forystuhæfileika og hæfni í mannlegum samskiptum. Ráðuneytið hvetur konur jafnt sem karla til að sækja um embættið.

Umsóknir með upplýsingum um menntun og starfsferil skulu berast félagsmálaráðuneytinu, Skógarhlíð 6, 105 Reykjavík eða á starfatorg.is **Umsóknarfrestur er til og með 20. desember 2019.**

Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um skipun í embættið hefur verið tekin. Um laun fer samkvæmt 7. mgr. 20. gr. laga um stéttarfélög og vinnudeilur nr. 80/1938.

Umsóknir um embætti ríkissáttasemjara verða metnar af sérstakri ráðgefandi hæfnisnefnd sem félags- og barnamálaráðherra skipar.

### Nánari upplýsingar veita

Gissur Pétursson, ráðuneytisstjóri,  
gissur.petursson@frn.is

Stjórnarráð Íslands  
Félagsmálaráðuneytið

### ARKITEKT BYGGINGAFRÆÐINGUR SKIPULAGSFRÆÐINGUR



Vegna aukinna umsvifa og fjölbreyttra verkefna framundan, leitum við að

**arkitekt eða byggingafræðingi** með reynslu af verkeikningum og eftirfylgni hönnunarverkefna.

Einnig leitum við að **arkitekt eða skipulagsfræðingi** með brennandi áhuga á skipulagsmálum og reynslu af aðal- og deiliskipulagsvinnu.

**Arkþing-Nordic** er hluti af **Nordic Office of Architecture** sem er 220 manna fyrirtæki með starfssemi í fjórum löndum. Hér á Íslandi starfa 21 hjá fyrirtækinu.

Umsóknir sendist til [hh@arkthing.is](mailto:hh@arkthing.is) fyrir **21. desember**. Öllum umsóknum verður svarað og farið verður með þær sem trúnaðarmál.

[www.nordicarch.com](http://www.nordicarch.com)

ARKÞING | nordic

## SAMSKIP



### > Verkstjóri á hafnarsvæði Samskipa

Við leitum að kraftmiklum og skipulögðum verkstjóra til starfa á hafnarsvæði okkar við Kjarlög.

#### Starfssvið

- Stýring vinnu við lestun og losun skipa
- Dagleg stýring starfsmanna og gámaflæðis á hafnarsvæði
- Skipulagning og forgangsroðun vinnu
- Meta afkastagetu tækja á hafnarsvæði með það að marki að hámarka nýtingu

#### Menntunar- og hæfnikröfur

- Menntun sem nýttist í starfi
- Marktæk reynsla af verkstjórn
- Íslensku- og enskukunnátta er nauðsynleg
- Góð tölvufærni

#### Eiginleikar

- Afburða færni í mannlegum samskiptum
- Skipulögð og sjálfstæð vinnubrögð
- Geta til að vinna undir álagi, rík þjónustulund og sveigjanleiki
- Geta til þess að leiða hóp

Sótt er um starfið á vef okkar [www.samskip.is](http://www.samskip.is). Umsækjendur eru beðnir um að láta ferilskrá ásamt kynningarbréfi fylgja með umsókn. Umsækjendur verða að hafa náð 18 ára aldri og hafa hreina sakaskrá.

Umsóknarfrestur er til og með **15. desember nk**. Nánari upplýsingar [mannaudur@samskip.is](mailto:mannaudur@samskip.is)

Samskip eru alþjóðlegt flutningafyrirtæki sem býður flutningalausnir og tengda þjónustu á landi, sjó og í lofti með hagkvæmni að leiðarljósi. Starfsfólk Samskipa býður viðskiptavinum faglega ráðgjöf og heildarlausnir á sviði flutninga og flutningatengdrar þjónustu. Við höfum á að skipa fjölbreyttum hópi starfsfólks sem vinnur ávallt með frumkvæði, samheldni og þekkingu að leiðarljósi. Við leggjum áherslu á markvissa fræðslu og þjálfun starfsfólks. Öryggis- og heilbrigðismál starfsfólks eru okkur mikilvæg og bjóðum við upp á fyrirmyndar vinnuástandi.



### Umsjónarmaður fasteigna Menntaskólans í Reykjavík

Laus er til umsóknar staða umsjónarmanns fasteigna við Menntaskólann í Reykjavík. Staðan er laus frá og með 1. janúar 2020. Um er að ræða 100% starf. Umsókninni skal fylgja yfirlit yfir nám og fyrri störf auk meðmæla.

#### Hæfni- og menntunarkröfur:

- Lipurð, þjónustulund og stundvísir
- Að geta brugðist við og tekið að sér minniháttar viðhald
- Þekking á hússtjórnarkerfum/loftræstikerfum/tæknikerfum
- Þekking á öryggismálum og eldvörnum
- Að geta brugðist við og tekið að sér minniháttar viðhald
- Íslensku- og enskukunnátta
- Tölvukunnátta sem hæfir starfinu
- Íðnmenntun er æskileg

Menntaskólinn í Reykjavík er elsta menntastofnun landsins og hefur yfir að ráða nokkrum byggingum og eru nokkrar þeirra undir Minjavernd. Lóð skólans afmarkast af Lækjargötu, Amtmannsstíg, Þingholtsstræti og Bóklhöðustíg.

Starfið er fjölbreytt og líflegt. Starfsmenn eru tæplega 80 og nemendafjöldi er 700.

Launakjör eru samkvæmt stofnanasamningi skólans við SFR.

#### Umsóknarfrestur er til og með 20. desember 2019.

Umsóknum skal skilað inn á Starfatorg ([www.starfatorg.is](http://www.starfatorg.is)).

Nánari upplýsingar um starfið veitir Elísabet Siemsen rektor í síma 545 1900 eða í netfangið: [rektor@mr.is](mailto:rektor@mr.is) og Einar Hreinsson konrektor í síma 545 1900 eða í netfangið: [einar@mr.is](mailto:einar@mr.is).

Við hvetjum konur jafnt sem karla til að sækja um starfið. Athygli umsækjenda skal vakin á því að samkvæmt lögum um framhaldsskóla nr. 92/2008 er ekki heimilt að ráða einstakling til starfa sem hlotið hefur dóm fyrir brot á XXII.kafla almennra hegningarlaga og því er beðið um sakavottorð áður en af ráðningu getur orðið.





**job**  
Finnum draumastarfið saman

Erum við að leita að þér?

## Aðstoðardeildarstjóri óskast

**Laus er staða** aðstoðardeildarstjóra hjúkrunar á Skjólí. Hægt er að hefja störf nú þegar eða eftir samkomulagi. Starfshlutfall er 80-100% eða eftir samkomulagi.

**Starfslýsing:** Starfið felst m.a. í stjórnun, rekstri, starfsmannamálum og mönnun deilda í samráði og/eða í fjarveru deildarstjóra.

**Hæfnikröfur:** Íslenskt hjúkrunarleyfi. Jákvætt viðhorf, frumkvæði og samskiptahæfileikar auk faglegs metnaðar og sjálfstæðis í vinnubrögðum.

**Umsóknarfrestur** er 18. desember og sótt er um starfið á heimasíðu Skjólís: [www.skjol.is](http://www.skjol.is)

**Nánari upplýsingar:**

Guðný H. Guðmundsdóttir  
forstöðumaður hjúkrunar  
í síma: 522 5600 eða [gudny@skjol.is](mailto:gudny@skjol.is)

Á Skjólí hjúkrunarheimili eru 106 rými á fimm deildum. Skjól er stofnaðili að hjúkrunarheimilinu Eir í Grafarvogi og eru hjúkrunarheimilin rekin í nánu samstarfi. Áhersla er lögð á faglega hjúkrunar- og læknisþjónustu auk sjúkra- og iðjupjálfunar.



Skjól hjúkrunarheimili  
Kleppsvegi 64, 104 Reykjavík  
Sími 522 5600



### Skrifstofustjóri Verkefnastofu starfsmats

Mannauðs og starfsumhverfissvið Reykjavíkurborgar leitar að öflugum leiðtoga til að stýra Verkefnastofu starfsmats.

Mannauðs og starfsumhverfissvið er nýtt kjarnasvið innan stjórnskipulags Reykjavíkurborgar sem tók gildi 1. júní sl. Meginhlutverk sviðsins er stefnumótun á sviði mannaúsmála, eftirlit með framkvæmd kjarasamninga, ráðgjöf, að innleiða og tryggja samræmda framkvæmd mannaúsmála hjá Reykjavíkurborg.

Verkefnastofa starfsmats er ein af skrifstofum hins nýja sviðs og ber ábyrgð á starfsmatskerfi fyrir sveitarfélög á Íslandi. Verkefnastofa starfsmats fer með mat á störfum hjá sveitarfélögum í samvinnu við Samband íslenskra sveitarfélaga. Skrifstofan tryggir yfirsýn, þróun, samhæfingu og samræmingu starfsmats á störfum Reykjavíkurborgar og Sambandi íslenskra sveitarfélaga.

#### Helstu verkefni og ábyrgð

- ♣ Stýrir faglegu starfi verkefnastofu og er yfirmaður sérfræðinga sem heyra undir skrifstofustjóra.
- ♣ Stýrir daglegum rekstri verkefnastofu, samstarfi og samráði við stofnanir og samstarfsaðila innan og utan borgarinnar vegna verkefna skrifstofunnar.
- ♣ Vinnur fyrir starfsmatsnefnd Reykjavíkurborgar og framkvæmdanefnd starfsmats hjá Sambandi íslenskra sveitarfélaga.
- ♣ Yfirumsjón með og sinnir fræðslu og ráðgjöf til stjórnenda, starfsmanna og Sambands íslenskra sveitarfélaga.
- ♣ Annast samskipti við stéttarfélög vegna starfsmatskerfis.
- ♣ Umsjón og ábyrgð á þróun og samhæfingu starfsmatskerfis sveitafélaga.
- ♣ Ber ábyrgð á þarfagreiningu og áætlana vegna uppbyggingar stjórnendamatskerfis Reykjavíkurborgar.
- ♣ Tekur þátt í framkvæmdastjórn mannaúðs og starfsumhverfissviðs.

#### Menntunar- og hæfniskröfur

- ♣ Háskólagráða og framhaldsmenntun sem nýtist í starfi.
- ♣ Þekking og reynsla af mannaúsmálum og þá sérstaklega á sviði starfagreiningar, æskileg þekking á jafnlaunastaðli.
- ♣ Leiðtogahæfileikar og stjórnunarreynsla.
- ♣ Reynsla af opinberri stjórnsýslu kostur.
- ♣ Góð greiningarhæfni.
- ♣ Frumkvæði, framsýni og metnaður til að ná árangri í starfi.
- ♣ Skipulagshæfni og sjálfstæð vinnubrögð.
- ♣ Góð samskiptahæfni.
- ♣ Geta til að vinna undir álagi.
- ♣ Hæfni til að tjá sig í ræðu og riti á íslensku og ensku.

Umsækjendur eru vinsamlega beðnir um að sækja um starfið á heimasíðu Reykjavíkurborgar, [www.reykjavik.is/storf](http://www.reykjavik.is/storf). Umsókn þarf að fylgja starfsferilskrá ásamt kynningarbréfi. **Umsóknarfrestur er til og með 22. desember 2019.**

Nánari upplýsingar um starfið veitir **Lóa Birna Birgisdóttir** sviðsstjóri mannaúðs og starfsumhverfissviðs í gegnum tölvupóstfangið [loa.birna.birgisdottir@reykjavik.is](mailto:loa.birna.birgisdottir@reykjavik.is).



## Skólastjóri Engjaskóla

### Skóla- og frístundasvið Reykjavíkurborgar auglýsir stöðu skólastjóra við Engjaskóla lausa til umsóknar.

Frá upphafi skólaársins 2020-2021 verður Engjaskóli annar tveggja grunnskóla fyrir nemendur í 1. – 7. bekk í norðanverðum Grafarvogi. Auk Engjaskóla verður Borgarskóli fyrir nemendur í 1. – 7. bekk og Víkurskóli verður unglingskóli fyrir nemendur í 8. – 10. bekk. Lögð er áhersla á að þessir þrjú skólar séu í nánu samstarfi um framkvæmd og þróun skólastarfs. Nemendur úr Engjahverfi og Staðahverfi á yngsta- og miðstigi munu sækja Engjaskóla. Gert er ráð fyrir að innan skólans verði starfsrækt frístundaheimili og

félagsmiðstöð fyrir 10-12 ára nemendur. Skólinn er staðsettur í fallegu umhverfi og framundan eru spennandi tímar við að móta og þróa metnaðarfullt skólastarf í nýjum grunnskóla sem byggir á gömlum merg.

**Leitað er að metnaðarfullum einstaklingi sem býr yfir leiðtogaþæfileikum og hefur viðtæka reynslu og þekkingu á grunnskólastarfi.**

#### Helstu verkefni og ábyrgð:

- Veita skólanum faglega forystu og móta framtíðarstefnu hans í samstarfi við starfsfólk skólans, nemendur, foreldra og aðra skóla í hverfinu, innan ramma laga og reglugerða og í samræmi við aðalnámskrá grunnskóla og stefnu Reykjavíkurborgar.
- Stýra og bera ábyrgð á rekstri og daglegri starfsemi skólans.
- Bera ábyrgð á starfsmannamálum, s.s. ráðningum, vinnutilhögun og starfsþróun.
- Bera ábyrgð á samstarfi aðila skólasamfélagsins.

#### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Leyfi til að nota starfsheitið grunnskólakennari.
- Viðbótarmenntun í stjórnun eða kennslureynsla á grunnskólastigi.
- Reynsla af faglegri forystu á sviði kennslu og þróunar í skólastarfi.
- Stjórnunarþæfileikar.
- Færni í áætlanagerð og fjármálastjórnun.
- Færni til að leita nýrra leiða í skólastarfi og leiða framsækna skólaþróun.
- Lipurð og hæfni í samskiptum.

Umsókn fylgi yfirlit yfir nám og fyrri störf, leyfisbréf til að nota starfsheitið grunnskólakennari, greinargerð um framtíðarsýn umsækjanda á skólastarfið, upplýsingar um framsækin verkefni sem umsækjandi hefur leitt og annað er málið varðar.

**Ráðið verður í stöðuna frá og með 1. ágúst 2020** en gert er ráð fyrir að viðkomandi komi að undirbúningi skólastarfsins frá ársbyrjun. Umsóknarfrestur er til og með 23. desember 2019.

Laun eru samkvæmt kjarasamningi Sambands Íslenskra sveitarfélaga og KÍ vegna Skólastjórafélags Íslands. Umsækjendur eru beðnir að sækja um starfið á heimasíðu Reykjavíkurborgar, [www.reykjavik.is/storf](http://www.reykjavik.is/storf).

Nánari upplýsingar veita Soffía Vagnsdóttir, skrifstofustjóri grunnskólahluta fagskrifstofu, og Ragnheiður E. Stefánsdóttir, mannauðsstjóri, sími 411 1111. **Netföng:** [soffia.vagnsdottir@reykjavik.is](mailto:soffia.vagnsdottir@reykjavik.is) / [ragnheidur.e.stefansdottir@reykjavik.is](mailto:ragnheidur.e.stefansdottir@reykjavik.is)

**Vakin er athygli á stefnu Reykjavíkurborgar um jafnan hlut kynja í störfum og að vinnustaðir borgarinnar endurspegli það margbreytilega samfélag sem borgin er.**

**Í öllu starfi skóla- og frístundasviðs er unnið að innleiðingu Menntastefnu Reykjavíkur „Látum draumana rætast“ þar sem leiðarljósín eru virkni og þátttaka barna, aukð samstarf og fagmennska.**

## Forstöðumaður Öldunnar, Borgarnesi



Borgarbyggð auglýsir lausa til umsóknar 100% stöðu forstöðumanns Öldunnar, verndaðs vinnustaðar í Borgarnesi. Um tímabundna ráðningu er að ræða með möguleikum á framtíðarráðningu. Við leitum að metnaðarfullum einstaklingi með brennandi áhuga á málefnum fatlaðra.

Aldan starfar samkvæmt lögum um þjónustu við fatlað fólk með langvarandi stuðningsþarfi nr. 38/2018, reglugerðum þeim tengdum og sáttmála Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðra. Þar er komið til móts við þörf fatlaðs fólks á dagþjónustu, vinnu og hæfingu. Aldan rekur dósamóttöku, verslun, saumastofu, kertagerð ofl. og sér um þökkun, límmekingar á alls kyns varningi fyrir stofnanir og fyrirtæki ásamt öðrum tilfallandi verkefnum.

Upplýsingar veitir Inga Vildís Bjarnadóttir félagsmálastjóri, sími 433-7100 á [vildis@borgarbyggd.is](mailto:vildis@borgarbyggd.is)

Umsóknir með upplýsingum um menntun og starfsferil sendist Borgarbyggð á [borgarbyggd@borgarbyggd.is](mailto:borgarbyggd@borgarbyggd.is)

Umsóknarfrestur er til 1. janúar 2019.

#### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Þroskaþjálfing, iðjuþjálfamenntun eða önnur háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af starfi með fötludum
- Góðir skipulagshæfileikar
- Hæfni í mannlegum samskiptum

#### Helstu verkefni og ábyrgðarsvið:

- Sér um stjórnun, áætlanagerð og rekstur Öldunnar
- Ber ábyrgð á innra starfi, starfsmannamálum og samskiptum við aðstandendur og samstarfsaðila
- Ber ábyrgð á starfs-, þjónustu- og rekstraráætlunum
- Veitir leiðsögn til starfsmanna og leiðbeinenda
- Ber ábyrgð á samvinnu við ýmsar stofnanir og sérfræðinga sem tengjast Öldunni



## Hafnargæslumaður við Grundartangahöfn

Faxaflóahafnir sf. óska eftir að ráða hafnargæslumann við Grundartangahöfn.

Starfið felst m.a. í aðgangsstjórnun og öryggisgæslu á afgirtu svæði Grundartanga og almennri hafnargæslu þar.

Viðvera starfsmanns er í vakthúsi Grundartangahafnar og unnið er allan sólarhringinn samvæmt fyrirleggjandi vaktakerfi.

- Meginverkefni eru aðgangsstjórnun, öryggisgæsla, eftirlit með farmverndarskjöllum, skráning á umferð og farmi og önnur tilfallandi störf tengd starfssviði viðkomandi starfs.
- Hæfniskröfur eru gott líkamlegt og andlegt ástand, góð íslensku-, ensku-, og almenn tölvukunnátta. Starfsmaður skal sækja námskeið Samgöngustofu um hafnargæslu.

Þar sem í gildi eru ákvæði laga um hafnavernd þá er óskað eftir að umsækjandi leggi fram hreint sakavottorð með umsókn sinni.

Umsókn ásamt ferilskrá sendist til Faxaflóahafna sf., á netfangið [olafur@faxaflaohafnir.is](mailto:olafur@faxaflaohafnir.is), eigi síðar en **föstudaginn 20. desember n.k.**

Nánari upplýsingar um starfið gefur Bergsteinn Ísleifsson, öryggisfulltrúi [bergsteinn@faxaflaohafnir.is](mailto:bergsteinn@faxaflaohafnir.is)

**Faxaflóahafnir hafa staðist jafnlaunavottun og hlotið Jafnlaunamerki Velferðarráðuneytis.**



### GRINDAVÍKURBÆR

## Laus er til umsóknar staða starfsmanns hjá Þjónustumiðstöð Grindavíkurbæjar

Leitað er að metnaðarfullum og traustum einstaklingi sem hefur áhuga á fjölbreyttum verkefnum. Konur, jafnt sem karlar, eru hvattar til að sækja um starfið. Starfshlutfall er 100%.

#### Verksvið og ábyrgð

- Viðhald fasteigna Grindavíkurbæjar.
- Viðhald gatna, veitna, og annarra eigna eignasjóðs.
- Afleysing á þjónustubifreiðum Grindavíkurbæjar.
- Þjónusta við stofnanir Grindavíkurbæjar.
- Tilfallandi vinnuvélaþjónusta.
- Öll tilfallandi störf í Þjónustumiðstöð t.d. snjómokstur o.s.frv.

#### Hæfniskröfur

- Reynsla af viðhaldsvinnu mannvirkja (skilyrði).
- Bílpróf er nauðsynlegt.
  - o D eða d1 ökuréttindi er kostur.
- Réttindi til farþegaflutninga (400 eða 450).
- Vinnuvélaréttindi eru kostur (J og I).
- Reynsla af vinnu með börnum og/eða unglungum kostur.
- Sjálfstæði í vinnubrögðum.
- Frumkvæði, metnaður og sjálfstæði í vinnubrögðum.
- Tölvukunnátta í outlook, word og excel.
- Lipurð í mannlegum samskiptum.
- Rík þjónustulund við íbúa bæjarins.
- Hreint sakavottorð er skilyrði.

Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi viðkomandi stéttarfélags við Sambands íslenskra sveitafélaga.

**Umsóknarfrestur er til og með mánudeginum 16. desember nk.**

Senda skal umsókn og starfsferilsskrá á Sigurð R. Karlsson, yfirmann Þjónustumiðstöðvar á [Siggigh@grindavik.is](mailto:Siggigh@grindavik.is), nánari upplýsingar í síma 660-7302 frá 07:00 til 17:00 og til 12:00 föstudaga.



## HJÚKRUNARFORSTJÓRI

Reykholahreppur auglýsir stöðu hjúkrunarforstjóra. Leitað er að kraftmiklum og metnaðarfullum einstaklingi með faglega sýn í öldrunarmálum. Um 100% starf er að ræða.

### Starfssvið:

- Fagleg ábyrgð á hjúkrunarþjónustu.
- Umsjón með rekstri og stjórnun heimilisins.
- Starfsmannamál og vaktaplönnum.
- Hjúkrunarforstjóri er ábyrgur gagnvart stjórn Barmahlíðar.

### Menntun, hæfni og reynsla:

- Háskólagráða í hjúkrunarfræði.
- Framhaldsmenntun og reynsla í geðhjúkrun æskileg.
- Þekking á RAI-mati.
- Hæfni í mannlegum samskiptum og góður samstarfsvilji.

### Umsóknarfrestur er til og með 7. janúar n.k.

Hjúkrunar- og dvalarheimilið Barmahlíð er með 14 hjúkrunarrými og 2 dvalarrými og þar starfa 14 starfsmenn. Lagt er upp með að veita íbúum heimilisins ávallt bestu þjónustu á hverjum tíma og vera jafnframt aðlaðandi starfsvettvangur.

Húsnæði fylgir starfinu.

Nánari upplýsingar veitir hjúkrunarforstjóri í síma: 694-2386 eða sveitarstjóri í síma: 898-7460

## Bókari

HEKLA leitar að reynslumiklum einstaklingi í 100% stöðu bókkara.

### Helstu verkefni

- Bókun fylgiskjala
- Ýmsar afstemmingar
- Vinnsla í uppáskriftakerfi

### Við leitum eftir

- Skipulögðum og nákvæmum vinnubrögðum
- Góðri þjónustulund
- Ferladrifnum vinnubrögðum
- Liðshugsun

### Hæfniskröfur

- Viðurkenning bókkara er æskileg
- Þriggja til fimm ára starfsreynsla í bókhaldi
- Mjög góð þekking á Excel
- Góð almenn tölvukunnátta
- Íslenskukunnátta skilyrði
- Haldbær reynsla af Navision
- Reynsla af öðrum bókhaldskerfum

Yfir 130 manns starfa hjá HEKLU hf. Félagið er með umboð fyrir Volkswagen, Audi, Skoda og Mitsubishi og er leiðandi fyrirtæki í innflutningi, sölu og þjónustu við nýjar og notaðar bifreiðar.

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

Þarf að geta hafið störf sem fyrst. Einungis er tekið á móti umsóknum á [www.alfred.is/hekla](http://www.alfred.is/hekla)

Umsóknarfrestur er til og með 15. desember 2019.



## Spennandi tækifæri á Samfélagssviði

### SKIPULAGSMÁL

EFLA leitar að öflugum starfsmanni í fagteymi skipulagsmála. Starfið felur í sér fjölbreytt aðal- og deiliskipulagsverkefni sem og umhverfis- og sérfræðivinnu í tengslum við skipulagsáætlanir. Möguleikar eru á staðsetningu í Reykjavík eða á einum af starfsstöðvum EFLU á landsbyggðinni.

### Hæfniskröfur

- Menntun sem nýtist í starfi, t.d. skipulagsfræði, arkitektúr, landfræði eða umhverfis- og auðlindafræði
- Reynsla af skipulagsmálum æskileg
- Þekking á vistvænu skipulagi og áætlanagerð
- Þekking á landfræðilegum upplýsingakerfum (GIS)

### SAMGÖNGUR

EFLA leitar að samgöngusérfræðingi. Starfið felur í sér fjölbreytt verkefni á sviði umferðarskipulags, umferðartækni og umferðaröryggis með áherslu á alla ferðamáta. Möguleikar eru á staðsetningu í Reykjavík eða á einum af starfsstöðvum EFLU á landsbyggðinni.

### Hæfniskröfur

- Háskólapróf í samgönguverkfræði, skipulagsfræði, byggingarverkfræði eða byggingartækni, með áherslu á samgöngur
- Reynsla af samgönguverkefnum æskileg
- Þekking á landfræðilegum upplýsingakerfum (GIS)

*EFLA vill fá til liðs við sig kraftmikið, jákvætt og metnaðarfullt starfsfólk sem skapar fram úr á sínu sviði. Við vinnum fjölbreytt verkefni í teyrum þvert á svið og svæði. Við bjóðum upp á afbrigðis starfsumhverfi, sveigjanlegan vinnutíma, frábært mótuneyti og góðan starfsanda.*

Umsókn, með upplýsingum um menntun og starfsreynslu, skal berast rafrænt í gegnum vefsíðu EFLU, [efla.is/laus-storf](http://efla.is/laus-storf) fyrir 6. janúar 2020. Öllum umsóknum verður svarað og farið með þær sem trúnaðarmál.

Umsóknarfrestur  
6. janúar 2020

Nánari upplýsingar  
412 6000 eða [job@efla.is](mailto:job@efla.is)

EFLA hvetur konur jafnt sem karla til að sækja um starfið

EFLA VERKFRÆÐISTOFA

☎ 412 6000 🌐 [efla.is](http://efla.is)

## Verkefnisstjóri eftirlits byggingaráforma

Skipulagssvið Akureyrarbæjar auglýsir starf verkefnisstjóra eftirlits byggingaráforma laust til umsóknar og er verkefnisstjóri jafnframt staðgengill byggingarfulltrúa. Um er að ræða 100% dagvinnustarf og er æskilegt að umsækjandi getið hafið störf sem fyrst.

Helstu verkefni skipulagssviðs eru skipulagsmál, byggingareftirlit, lóða- og fasteignamál.

### Helstu verkefni eru:

- Yfirferð aðaluppdráttar og annarra hönnunargagna sem fylgja umsóknum um byggingarleyfi
- Samskipti við hönnuði, verktaka og íbúa um byggingarmál
- Annast úrvinnslu umsagna um rekstrarleyfi
- Yfirferð eignaskiptayfirlýsinga
- Staðgengill byggingarfulltrúa
- Ýmiss önnur verkefni á skipulagssviði sem snúa að umsýslu byggingarmála

### Menntun- og/eða hæfniskröfur:

- Hafa löggildingu til að gera uppdrætti skv. a. eða c. lið 25. gr. laga nr. 160/2010 um mannvirki
- Hafa a.m.k. eins árs starfsreynslu sem löggiltur hönnuður að störfum við byggingarframkvæmdir, hönnun mannvirkja, byggingareftirlit eða verkstjórn við byggingarframkvæmdir
- Löggilding til að gera séruppdrætti er kostur
- Námskeið í gerð eignaskiptayfirlýsinga er kostur
- Þekking og reynsla af opinberri stjórnsýslu er kostur
- Góð samskipta- og samstarfshæfni
- Skipulagsfærni, nákvæmni og hæfileiki til að vinna sjálfstætt
- Góð almenn tölvukunnátta er nauðsynleg
- Gerð er krafa um vammleysi, s.s. að vera með gott orðspor og að framkoma og athafnir á vinnustað og utan hans samrýmist starfinu

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

Umsóknarfrestur er til og með 30. desember 2019



Akureyrarbær

# Nýtt fólk

## Yngvi ráðinn framkvæmdastjóri hjá Sýn

Yngvi Halldórsson hefur verið ráðinn framkvæmdastjóri rekstrarsviðs Sýnar og hefur því sagt sig úr stjórn félagsins. Þorvarður Sveinsson rekstrarstjóri hefur látið af störfum hjá fyrirtækinu. Skipuriti fyrir tækisins verður samhliða breytt og munu verkefni meðal annars tengd ferlaumbótum og hugbúnaðargerð færast undir rekstrarsvið. Yngvi hefur reynslu af stjórnun og rekstri á Íslandi og á alþjóðavettvangi. Hann starfaði frá byrjun árs 2018 sem með-eigandi hjá Alfa Framtak sem rekur framtakssjóðinn Umbreytingu. Frá árinu 2009 starfaði hann hjá Össuri hf., síðast sem framkvæmdastjóri upplýsingatæknisviðs, verkefnastofu og ferlaumbótasviðs. Þar áður starfaði hann sem ráðgjafi og verkefnastjóri í innleiðingum viðskiptahugbúnaðar og sem sjóðsstjóri erlendra hlutabréfa hjá Landsbankanum.



## Liv nýr stjórnarformaður Keahótela

Liv Bergþórsdóttir, sem sat í stjórn flugfélagsins WOW air og er fyrrverandi forstjóri NOVA, er nýr stjórnarformaður Keahótela. Tekur hún við stjórnarformennskunni af Jonathan Rubini en félag í hans eigu, JL Properties, keypti, ásamt bandaríska fjárfestingafélaginu Pt Capital, 75 prósent hlut í hótélkeðjunni árið 2017. Þetta kemur fram í tilkynningu en þar segir að Liv muni vinna með eigendum og stjórnendum félagsins, sem rekur ellefu hótél í Reykjavík og á landsbyggðinni, að frekari uppbyggingu og þróun þess. Þá mun Liv, sem var meðal annars kjörin í stjórn Bláa lónsins í sumar, jafnframt halda utan um aðrar fjárfestingar Rubini hér á landi.



## Hrönn ráðin til Aldeilis

Auglýsingastofan Aldeilis hefur ráðið Hrönn Blöndal Birgisdóttur til starfa. Hrönn er með MA í sjónrænni mannfræði Freie Universitat í Berlín og BA í tiskumarkaðsfræði (e. fashion marketing & communication) frá University of Westminster. Verkefni Hrannar hjá stofunni eru sögð vera þvert á vef- og auglýsingadeild og snúa að vefhönnun, hugmyndasmíði og samfélagsmiðlun.



## Ósk forstöðumaður hjá Íslandspósti

Ósk Heiða Sveinsdóttir hefur verið ráðin forstöðumaður markaðsdeildar Íslandspósts og hefur hún þegar hafið störf. Ósk Heiða hefur mikla reynslu á sviði markaðsmála og bakgrunn úr upplýsingatækni, smásölu og ferðaþjónustu. Ósk Heiða starfaði síðast sem markaðsstjóri Trackwell, þar á undan var hún markaðsstjóri Krónunnar og Íslandshótela. Hún er með meistaragráðu í alþjóðaviðskiptum og markaðsfræði frá Háskóla Íslands.



## FRÉTTABLAÐIÐ

**Tilkynningar um nýtt fólk** Atvinnublað Fréttablaðsins kemur út á laugardögum í viku hverri. Umsjónarmaður blaðsins er Hrannar Helgason. Blaðið birtir valdar greinar um ráðningu nýrra starfsmanna. Sendið tilkynningar ásamt mynd af viðkomandi á netfangið: [nyttfolk@frettabladid.is](mailto:nyttfolk@frettabladid.is)

## Forstöðumaður tæknideildar Faxaflóahafna sf.

### • Auglýst er laust til umsóknar starf forstöðumanns tæknideildar Faxaflóahafna sf.

Leitað er eftir tækni- eða verkfræðimenntaðri manneskju sem hefur eftirfarandi að bera:

- Háskólamenntun í tækni- eða verkfræði sem nýtist í starfi.
- Reynslu af verklegum framkvæmdum og mannvirkjagerð, sem jafna má til verkefna á sviði hafnarmála.
- Skipulagshæfni og hagnýtri reynslu af áætlanagerð.
- Færni í samskiptum við fólk og fyrirtæki.
- Góða tölvukunnáttu og færni í ensku.
- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum.

Í starfinu felst m.a.:

- Umsjón og eftirlit hönnunar og hafnarframkvæmda
- Eftirlit með hafnarmannvirkjum Faxaflóahafna sf.
- Áætlanagerð um skilgreindar viðhalds- og nýframkvæmdir
- Umsjón og uppfærsla tæknigagna í eigu Faxaflóahafna sf.
- Önnur þau störf, sem viðkomandi kunna að vera falin og falla innan eðlilegs starfsviðs forstöðumanns tæknideildar

Umsóknarfrestur er til og með föstudag 10. janúar n.k.

Umsókn og ferilskrá með nöfnum umsagnaraðila skal skilað til Faxaflóahafna sf., Tryggvagötu 17, Reykjavík eða þær sendar mannauðs- og launafulltrúa Faxaflóahafna sf. á netfangið [olafur@faxaflaoahafnir.is](mailto:olafur@faxaflaoahafnir.is).

Nánari upplýsingar veitir hafnarstjóri [gislig@faxaflaoahafnir.is](mailto:gislig@faxaflaoahafnir.is) eða í síma 5258900.

**Faxaflóahafnir hafa staðist jafnlaunavottun og hlotið Jafnlaunamerki Velferðarráðuneytis.**

Hafnarstjóri Faxaflóahafna sf.



## Embætti ríkislögreglustjóra laust til umsóknar

**Auglýst er laust til umsóknar embætti ríkislögreglustjóra. Hlutverk Ríkislögreglustjóra er skilgreint m.a. í 5. gr. lögregluglaga nr. 90/1996. Megin hlutverk embættisins er að leiða lögregluna í landinu í umboði ráðherra.**

Ríkislögreglustjóri er forstöðumaður embættisins og stýrir starfi þess. Hann er ábyrgur gagnvart ráðherra á starfsemi embættisins. Nýr ríkislögreglustjóri mun leiða vinnu við breytingar innan embættisins ásamt dómsmálaráðuneytinu, m.a. með því að leiða Lögregluráð sem er nýr og formlegur samráðsvettvangur lögreglu, og koma að vinnu við stefnumótun innan lögreglunnar í heild sinni. Umsækjendur skulu fullnægja skilyrðum 2. mgr. 28. gr. lögregluglaga nr. 90/1996.

**Aðrar hæfniskröfur eru:**

- Reynsla af árangursmiðaðri stjórnun og stefnumótun æskileg
- Góð þekking og yfirsýn á verkefnum lögreglunnar æskileg
- Góð þekking og/eða reynsla af störfum innan stjórnsýslunnar æskileg
- Rekstrarþekking og/eða reynsla er æskileg
- Reynsla af alþjóðlegu samstarfi kostur
- Mjög góð forystu-, samvinnu- og samskiptahæfni
- Fagmennska, frumkvæði, drifkraftur og jákvæðni
- Mjög gott vald á íslensku og ensku og færni til að tjá sig í ræðu og riti
- Þekking á einu Norðurlandamáli æskileg

Dómsmálaráðherra skipar ríkislögreglustjóra til 5 ára í senn, sbr. lög um réttindi og skyldur starfsmanna ríkisins, nr. 70/1996.

Miðað er við að skipað verði í embættið frá og með 1. mars 2020.

Um laun og starfskjör ríkislögreglustjóra fer eftir ákvörðun kjara- og mannauðs-sýslu fjármála- og efnahagsráðuneytisins.

Upplýsingar um starfið veitir Haukur Guðmundsson ráðuneytisstjóri í síma 545 9000.

**Umsóknarfrestur er til og með 10. janúar 2020.**

Dómsmálaráðuneytið hefur ákveðið að fela nefnd að fara yfir þær umsóknir sem berast og á nefndin að skila ráðherra rökstuddu álit á hæfni umsækjenda. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um skipun liggur fyrir. Umsóknum skal skila rafrænt á [starf@dmr.is](mailto:starf@dmr.is).

Með umsókn skal fylgja ítarleg starfsferilsskrá, meðmæli og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hvernig viðkomandi uppfylli hæfniskröfur fyrir starfið. Umsækjandi skal í kynningarbréfi gera skýra grein fyrir hæfni sinni í samræmi við þær hæfniskröfur sem fram koma í 2. mgr. 28. gr. laga nr. 90/1996 og auglýsingunni auk annarra upplýsinga sem varpað geta ljósi á faglega eiginleika og færni umsækjanda sem máli skipta fyrir störf ríkislögreglustjóra.

Stjórnarráð Íslands  
Dómsmálaráðuneytið



## Þýskukennari

Vegna veikinda er laus staða þýskukennara á vormisseri 2020 við Menntaskólann í Reykjavík.

Óskað er eftir kennara með réttindi til að kenna þýsku á framhaldsskólastigi.

Launakjör eru samkvæmt stofnanasamningi skólans við Kennarasamband Íslands.

Umsóknarfrestur er til og með 20. desember 2019. Umsóknum skal skilað inn á Starfatorg ([www.starfatorg.is](http://www.starfatorg.is)).

Nánari upplýsingar um starfið veitir Elísabet Siemsen rektor í síma 545 1900 eða í netfangið: [rektor@mr.is](mailto:rektor@mr.is) og Einar Hreinsson konrektor í síma 545 1900 eða í netfangið: [einar@mr.is](mailto:einar@mr.is).

Við hvetjum konur jafnt sem karla til að sækja um starfið. Athygli umsækjenda skal vakin á því að samkvæmt lögum um framhaldsskóla nr. 92/2008 er ekki heimilt að ráða einstakling til starfa sem hlotið hefur dóm fyrir brot á XXII. kafla almennra hegningarlaga og því er beðið um saka-vottorð áður en af ráðningu getur orðið.

## STÖRF HJÁ GARÐABÆ

### Álftanesskóli

- Stuðningsfulltrúi

### Hofsstaðaskóli

- Deildarstjóri stoðþjónustu

### Urriðaholtsskóli

- Húsvörður

### Leikskólinn Kirkjuból

- Fagmenntaður starfsmaður
- Deildarstjóri
- Leikskólakennari eða háskólamenntaður starfsmaður

### Leikskólinn Krakkakot

- Leikskólakennari

### Leikskóladeild Flataskóla

- Leikskólakennari eða háskólamenntaður starfsmaður

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

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



GARÐATORGI 7 • SÍMI 525 8500 • GARDABAER.IS



## Veðurstofa Íslands

# SKRÍÐUSÉRFRÆÐINGUR Á VEÐURSTOFU ÍSLANDS

Veðurstofa Íslands auglýsir eftir skríðusérfræðingi í fullt starf á Úrvinnslu- og rannsóknarsviði. Á sviðinu starfa um 50 manns við ýmis spennandi þróunar- og rannsóknarverkefni er tengjast veður- og loftslagsrannsóknum, ofanflóðahættumati, jökla-, vatna- og haffræði, jarðskorpahreyingum og eldgosum. Veðurstofa Íslands er sömuleiðis leiðandi stofnun í vinnu við áhættumat í tengslum við náttúruvá og er vinna við áhættumat tengdum flóðum, ofanflóðum og eldgosum sífellt stærri hluti af verkefnum sviðsins.

Gert er ráð fyrir að skríðutíðni geti aukist með hlýnandi loftslagi og samhliða þeirri þróun kallar aukinn fjöldi ferðamanna einnig á úttekt á skríðuhættu á fjölmönnum ferðamannstöðum. Þessar aðstæður krefjast aukinnar kortlagningar og vöktunar á óstöðugum hlíðum. Nýjar aðferðir í mælitækni og fjarkönnun hafa verið að ryðja sér til rúms á síðustu misserum á þessu sviði og eru mörg tækifæri til frekari þróunar.

Starf skríðusérfræðings fellur undir fagsvið ofanflóða en samtals koma um 10 manns að vinnu við ofanflóð á stofnuninni og eru flestir starfsmennirnir staðsettir á Snjóflóðasetri Veðurstofunnar á Ísafirði. Saman vinna þeir að hættumati, vöktun og rannsóknar- og þróunarverkefnum tengdum ofanflóðum, þ.m.t. skríðumálum.

### HLUTVERK OG HELSTU VERKEFNI

- ▶ Sérfræðivinna við gagnasöfnun, úrvinnslu, kortlagningu og vöktun er tengist skríðuvá
- ▶ Sérfræðivinna við skríðuhættumat og miðlun afurða til eftirlits á skríðuvá
- ▶ Leiðandi hlutverk í þróun fjarkönnunaraðferða tengdum skríðukortlagningu og eftirliti
- ▶ Mótun og þátttaka í rannsóknar- og þróunarverkefnum tengdum skríðuvöktun og áhættumati
- ▶ Verkefnisstjórn tilgreindra verkefna eftir atvikum

### MENNTUNAR- OG HÆFNISKRÖFUR

- ▶ Háskólapróf og framhaldsmenntun á sviði raunvísinda og/eða verkfræði
  - ▶ Farsæl reynsla og/eða þekking af vinnu við skríðumál
  - ▶ Reynsla í fjarkönnun, s.s. úrvinnslu InSAR gagna er kostur
  - ▶ Góð kunnátta í landupplýsingakerfum (LUK)
  - ▶ Hæfni í mannlegum samskiptum
  - ▶ Hæfni til að vinna sjálfstætt sem og í teymisvinnu
  - ▶ Færni og geta til að miðla niðurstöðum innan teymis og út á við
  - ▶ Skipulögð og fagleg vinnubrögð í starfi
  - ▶ Góð tölvukunnátta nauðsynleg
  - ▶ Góð tungumálafærni í íslensku og/eða ensku nauðsynleg
  - ▶ Farsæl reynsla í verkefnastjórnun er kostur
- Gildi Veðurstofunnar eru þekking, áreiðanleiki, framsækni og samvinna. Ráðningar hjá stofnuninni munu taka mið af þessum gildum

### NÁNARI UPPLÝSINGAR OG UMSÓKNARFRESTUR

- ▶ Nánari upplýsingar um starfið veita Jórunn Harðardóttir, framkvæmdastjóri ([jorunn@vedur.is](mailto:jorunn@vedur.is)), Magni Hreinn Jónsson, hópstjóri ofanflóða ([magni@vedur.is](mailto:magni@vedur.is)) og Borgar Ævar Axelsson, mannauðsstjóri ([borgar@vedur.is](mailto:borgar@vedur.is)), í síma 522 6000.
- ▶ Um er að ræða fullt starf og taka laun mið af kjarasamningum ríkisins og viðeigandi stéttarfélag. Æskileg staðsetning skríðufræðingsins er á Snjóflóðasetri Veðurstofu Íslands á Ísafirði.
- ▶ Umsóknarfrestur er til og með 6. janúar nk. Umsækjendur eru vinsamlega beðnir um að sækja um starfið á [www.starfatorg.is](http://www.starfatorg.is)

Hlutverk Veðurstofu Íslands er að stuðla að bættu öryggi almennings, eigna og innviða gagnvart öflum náttúrunnar, jafnframt því að styðja sjálfbæra nýtingu náttúrunnar og samfélagslega hagkvæmni. Því hlutverki sinnir starfsfólk Veðurstofunnar með vöktun lofts, láðs og lagar, byggðri á öflum,

varðveislu og greiningu gagna, rannsóknum, þróun og miðlun upplýsinga.

Veðurstofa Íslands er opinber stofnun sem heyrir undir umhverfis- og auðlindaráðuneytið. Á Veðurstofunni starfa um 140 manns með fjölbreytta menntun og

starfsreynslu sem spannar mörg fræðasvið. Auk þess starfa um 75 manns við athugana- og eftirlitsstörf víðsvegar um landið.

Nánari upplýsingar um stofnunina má finna á heimasíðu hennar [www.vedur.is](http://www.vedur.is)

RÁÐGJÖF  
RÁÐNINGAR  
RANNSÓKNIR

intellecta

Síðumúla 5 • 108 Reykjavík • 511 1225 • intellecta.is

Fjársýslan er þjónustu- og þekkingarstofnun á sviði opinberra fjármála.

Stofnunin veitir fjármálatengda þjónustu til ríkissjóðs og ríkisaðila og annast umsýslu fjármuna.

Þá hefur hún yfirumsjón með bókhaldi og uppgjörum ríkissjóðs og tryggir tímanlegar og áreiðanlegar upplýsingar um fjármál ríkisins.

Nánari upplýsingar um stofnunina er að finna á [www.fjs.is](http://www.fjs.is)

Fjársýsla ríkisins auglýsir lausa stöðu sérfræðings á fjárreiðusviði. Um framtíðarstarf er að ræða í fjölbreyttu og krefjandi umhverfi. Fjárreiðusvið sér m.a. um greiðslustýringu fyrir ríkissjóð, ráðuneyti og þær ríkisstofnanir sem þess óska. Þá annast sviðið móttöku á innheimtu frá innheimtuembættum ríkisins ásamt innheimtu á skuldabréfum og kröfum fyrir ríkissjóð.

### Helstu verkefni og ábyrgð

Taka þátt í þróun og rekstri á útgreiðslum fyrir ríkissjóð, ráðuneyti og ríkisstofnanir Uppgjör og afstemmingar  
Koma að sjóðstreymisáætlun fyrir ríkissjóð og greiðslu á framlagsfé  
Samskipti við stofnanir ríkisins, lánastofnanir og lánadrottna  
Greining á ferlum og upplýsingum varðandi útgreiðslur (Vöruhús gagna)  
Innleiðing á greiðsluþjónustu fyrir stofnanir í A-hluta  
Önnur verkefni er tengjast greiðslustýringu fyrir ríkissjóð

### Hæfnikröfur

Háskólamenntun sem nýtist í starfi og reynsla af sambærilegum verkefnum  
Góð þekking á upplýsingagæknimálum er æskileg  
Góð kunnátta á Excel er skilyrði  
Þekking á Orra er kostur  
Skipulagshæfni  
Sjálfstæði í vinnubrögðum  
Frumkvæði, metnaður til að ná árangri og tileinka sér nýjungar  
Mjög góð samstarfs- og samskiptahæfni

### Frekari upplýsingar um starfið

Laun samkvæmt gildandi kjarasamningi sem fjármála- og efnahagsráðherra og Félag háskólamenntaðra starfsmanna stjórnarráðs hafa gert  
Gerð er krafa um hreint sakavottorð

Umsóknarfrestur er til og með **17.12.2019**

Einungis er tekið við umsóknum sem berast gegnum [www.starfatorg.is](http://www.starfatorg.is)  
Starfshlutfall er 100%

### Nánari upplýsingar veita

Vilhjalmur Örn Sigurhjártarson- [vilhjalmur.orn.sigurhjartarson@fjs.is](mailto:vilhjalmur.orn.sigurhjartarson@fjs.is) - 545-7500  
Guðjón Ásbjörn Ríkhartsson- [guðjon.a.rikhartsson@fjs.is](mailto:guðjon.a.rikhartsson@fjs.is) - 545-7500



## Embætti lögreglustjóra á Austurlandi laust til umsóknar

### Auglýst er laust til umsóknar embætti lögreglustjórans á Austurlandi.

Lögreglustjórinn á Austurlandi fer með stjórn lögregluliðs í sínu umdæmi. Hann annast daglega stjórn og rekstur lögreglunnar í umdæminu og ber ábyrgð á framkvæmd lögreglustarfa innan þess.

Umsækjendur skulu fullnægja skilyrðum 2. mgr. 28. gr. lögreglulaga nr. 90/1996.

#### Aðrar hæfniskröfur eru:

- Góð þekking og yfirsýn á verkefnum lögreglunnar æskileg
- Góð þekking og/eða reynsla af störfum innan stjórnsýslunnar æskileg
- Rekstrarþekking og/eða reynsla er æskileg
- Reynsla af stjórnun og stefnumótun æskileg
- Mjög góð forystu-, samvinnu- og samskiptahæfni
- Fagmennska, frumkvæði, drifkraftur og jákvæðni
- Mjög gott vald á íslensku og ensku og færni til að tjá sig í ræðu og riti
- Þekking á einu Norðurlandamáli æskileg

Dómsmálaráðherra skipar lögreglustjóra til 5 ára í senn, sbr. lög um réttindi og skyldur starfsmanna ríkisins, nr. 70/1996. Miðað er við að skipað verði í embættið frá og með 1. mars 2020. Um laun og starfskjör lögreglustjóra fer eftir ákvörðun kjara- og mannauðssýslu fjármála- og efnahagsráðuneytisins.

Upplýsingar um starfið veitir Haukur Guðmundsson ráðuneytisstjóri í síma 545 9000.

#### Umsóknarfrestur er til og með 10. janúar 2020.

Dómsmálaráðuneytið hefur ákveðið að fela nefnd að fara yfir þær umsóknir sem berast og á nefndin að skila ráðherra rökstuddu álitni á hæfni umsækjenda. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um skipun liggur fyrir. Umsóknum skal skila rafrænt á [starf@dmr.is](mailto:starf@dmr.is).

Í umsókn skulu koma fram upplýsingar um:  
1) menntun, 2) reynslu af stjórnun, 3) reynslu af lögmálaráðuneyti, saksókn, dómstörfum,  
4) reynslu af stjórnsýslustörfum, 5) upplýsingar um samskiptafærni og sjálfstæði, 6) aðrar upplýsingar sem varpað geta ljósi á faglega eiginleika og færni umsækjanda sem máli skipta fyrir störf lögreglustjóra. Með umsókn skulu fylgja afrit af prófskrá og upplýsingar um umsagnaraðila.

Stjórnarráð Íslands  
Dómsmálaráðuneytið



## Við ráðum

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

### Stjórnendaleit

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

### Ráðningar millistjórnenda og sérfræðinga

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

### Almennar ráðningar á markaði

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

### Sveigjanleg nálgun

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

### Matstæki

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

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

### Ráðgjöf við starfslok

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

**ráðum**  
ráðningarstofa



## Laus störf sérfræðinga

Auglýst eru laus til umsóknar tvö störf sérfræðinga á skrifstofu mennta- og vísindamála.

Nánari upplýsingar er að finna á vef ráðuneytisins, menntamalaraduneyti.is.

**Umsóknarfrestur er til og með 30. desember 2019**

Stjórnarráð Íslands  
Mennta- og menningarmálaráðuneytið



## Umsjónarmaður fasteigna Menntaskólans í Reykjavík

Laus er til umsóknar staða umsjónarmanns fasteigna við Menntaskólann í Reykjavík. Staðan er laus frá og með 1. janúar 2020. Um er að ræða 100% starf. Umsókninni skal fylgja yfirlit yfir nám og fyrri störf auk meðmæla.

### Hæfni- og menntunarkröfur:

- Lipurð, þjónustulund og stundvísi
- Að geta brugðist við og tekið að sér minniháttar viðhald
- Þekking á hússtjórnarkerfum/loftræstikerfum/tæknerfum
- Þekking á öryggismálum og eldvörnum
- Að geta brugðist við og tekið að sér minniháttar viðhald
- Íslensku- og enskukunnátta
- Tölvukunnátta sem hæfir starfinu
- Iðnmenntun er æskileg

Menntaskólinn í Reykjavík er elsta menntastofnun landsins og hefur yfir að ráða nokkrum byggingum og eru nokkrar þeirra undir Minjavernd. Lóð skólans afmarkast af Lækjargötu, Amtmannsstíg, Þingholtsstræti og Bóklöðustíg.

Starfið er fjölbreytt og lífligt. Starfsmenn eru tæplega 80 og nemendafjöldi er 700.

Launakjör eru samkvæmt stofnanasamningi skólans við SFR.

### Umsóknarfrestur er til og með 20. desember 2019.

Umsóknnum skal skilað inn á Starfatorg ([www.starfatorg.is](http://www.starfatorg.is)).

Nánari upplýsingar um starfið veitir Elísabet Siemsen rektor í síma 545 1900 eða í netfangið: rektor@mr.is og Einar Hreinsson konrektor í síma 545 1900 eða í netfangið: einar@mr.is.

Við hvetjum konur jafnt sem karla til að sækja um starfið. Athygli umsækjenda skal vakin á því að samkvæmt lögum um framhaldsskóla nr. 92/2008 er ekki heimilt að ráða einstakling til starfa sem hlotið hefur dóm fyrir brot á XXII.kafla almennra hegningarlaga og því er beðið um sakavottorð áður en af ráðningu getur orðið.

## Sviðsstjóri veitu- og framkvæmdasviðs

Sveitarfélagið Skagafjörður óskar eftir að ráða lausnamiðaðan og metnaðarfullan einstakling í starf sviðsstjóra veitu- og framkvæmdasviðs Sveitarfélagsins Skagafjarðar. Á veitu- og framkvæmdasviði starfa um 25 manns að fjölbreyttum verkefnum; hita- og vatnsveitu, viðhaldi- og nýbyggingu fasteigna, gatnagerð, fráveitu, umhverfis- og hreinlætismálum o. fl.

### Helstu verkefni:

- Yfirumsjón með veitu- og framkvæmdamálum sveitarfélagsins
- Umsjón með útboðum og verksamningum
- Verkefnastjórn sérverkefna
- Stefnumótun á veitu- og framkvæmdasviði og sveitarfélaginu í heild í samstarfi við yfirstjórn sveitarfélagsins
- Samskipti og upplýsingagjöf til kjörinna fulltrúa, viðskiptavina og íbúa sveitarfélagsins

### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Verk- eða tæknifræðimenntun sem nýtist í starfi
- Þekking og reynsla af stjórnun og rekstri
- Forystu- og skipulagshæfileikar
- Hæfni í mannlegum samskiptum
- Frumkvæði og metnaður til að ná árangri í starfi
- Tungumálakunnátta
- Góð tölvukunnátta

Æskilegt að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Laun og starfskjör fara eftir samningum Launaneftndar sveitarfélaga við viðkomandi stéttafélag.

### Umsóknarfrestur er til 23. desember nk.

Umsóknnum ásamt starfsferilskrá og kynningarbréfi skal skila í gegnum íbúagátt sem finna má á heimasíðu sveitarfélagsins. Nánari upplýsingar um starfið sem og frekari menntunar- og hæfniskröfur má finna á heimasíðu sveitarfélagsins [www.skagafjordur.is](http://www.skagafjordur.is) (laus störf). Ítarlegri upplýsingar um starfið veita Sigfús Ingi Sigfússon, sviðsstjóri í síma 455-6000, netfang [sigfus@skagafjordur.is](mailto:sigfus@skagafjordur.is) og Indriði Þór Einarsson, sviðsstjóri veitu- og framkvæmdasviðs í síma 455-6000, netfang [indridi@skagafjordur.is](mailto:indridi@skagafjordur.is).

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



## LÖGFRÆÐINGUR Í LAGALEGU EFTIRLITI

► Þekkir þú löggjöf um aðgerðir gegn peningaþvætti og fjármögnun hryðjuverka?

Svið lagalegs eftirlits og vettvangsathugana vinnur þvert á önnur eftirlitssvið Fjármálaeftirlitsins. Á sviðinu starfar öflugur hópur lögfræðinga að fjölbreyttum verkefnum er varða eftirlit með fjármálaþvættum, vátryggingafélögum, lífeyrissjóðum og öðrum eftirlitsskyldum aðilum á fjármálamarkaði. Verkefni eru einkum tengd starfsleyfum, virkum eignarhlutum, aðgerðum gegn peningaþvætti og fjármögnun hryðjuverka, hæfismötum, starfsemi yfir landamæri, samrunum og veitingu umsagna um samþykktir og reglur lífeyrissjóða. Auk þess kemur lagalegt eftirlit að margvíslegum lagalegum álitamálum tengdum starfsemi eftirlitsskyldra aðila og tekur þátt í vinnu við setningu laga, reglna og tilmæla.

Leitað er að lögfræðingi sem þekkir m.a. löggjöf um aðgerðir gegn peningaþvætti og fjármögnun hryðjuverka og hefur reynslu af eftirliti eða störfum á fjármálamarkaði.

### Starfssvið

- Lagalegt eftirlit með eftirlitsskyldum aðilum, með sérstaka áherslu á eftirlit með aðgerðum gegn peningaþvætti og fjármögnun hryðjuverka
- Lögfræðiráðgjöf í álitamálum tengdum starfsemi eftirlitsskyldra aðila til annarra sviða stofnunarinnar
- Þátttaka í innlendu og erlendu samstarfi
- Þátttaka í innra starfi Fjármálaeftirlitsins

### Menntunar- og hæfniskröfur

- Meistara- eða embættispróf í lögfræði
- Þekking á löggjöf um aðgerðir gegn peningaþvætti og fjármögnun hryðjuverka
- Þekking á löggjöf á fjármálamarkaði og stjórnslurétti
- Reynsla af eftirlitssköfnum eða störfum tengdum fjármálamarkaði
- Lipurð í mannlegum samskiptum og hæfni til að vinna með öðrum
- Frumkvæði, öguð vinnubrögð, ábyrgð, sjálfstæði og metnaður í starfi
- Hæfni til að tjá sig og miðla upplýsingum í ræðu og riti á íslensku og ensku

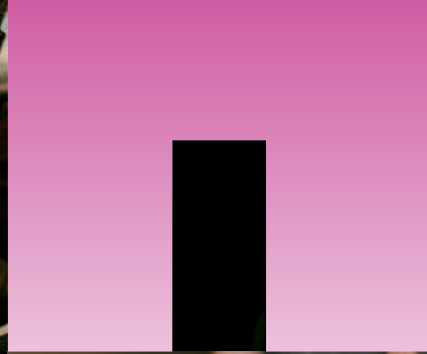
Frekari upplýsingar veita Linda Kolbrún Björgvinsdóttir, forstöðumaður lagalegs eftirlits ([linda@fme.is](mailto:linda@fme.is)) og Árni Ragnar Stefánsson, mannaútsjórnari ([arni@fme.is](mailto:arni@fme.is)).

Umsækjendur eru vinsamlegast beðnir að sækja um starfið á heimasíðu Fjármálaeftirlitsins, [www.fme.is](http://www.fme.is) eða á [www.starfatorg.is](http://www.starfatorg.is).

Umsóknarfrestur er til og með 16. desember nk. Umsóknnum um starfið þarf að fylgja ítarleg ferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni viðkomandi til að gegna starfinu rökstudd.



Erum við að leita að þér?



## NetApp Iceland is Hiring

**Do you want to take part in building the true cloud concept for Microsoft, Amazon and Google? Seeking people with varying experience – whether you are starting out or a veteran. Help us build out Azure NetApp Files and Cloud Volumes, in close collaboration with Microsoft and Google. NetApp is a Fortune 500 Company consistently rated as one of the world’s best places to work.**

**We hire talented people and support them to do what they do best. We take pride in offering an exciting and innovative workplace, with opportunities to grow no matter where you are at in your career. Looking after our people is an important part of how we do business.**

### Working for NetApp you will:

- Be rewarded with competitive salaries and bonuses
- Directly shape and influence the future of cloud
- Take advantage of 5 volunteer days each year
- Work with global partners, including Microsoft, Google and Amazon
- Participate in the employee stock purchase program
- Experience travel and global development opportunities

### Software Engineers

As a developer you will use your Java, C# or Golang skills to improve Cloud Volumes. You will work on challenging integration problems, scaling our solution to work in a global environment, and have an opportunity to influence the way we do things. You will be comfortable working in a friendly, team-focused environment. We will offer you an opportunity to work in a modern development environment. You may have experience with containers or Kubernetes, Cloud Native development or interactive rebasing with Git. Maybe not, we still want to hear from you!

### Quality Assurance Engineers

Our exceptional team of QA Engineers works closely with our developers on functional and automated testing. We want to find and fix those happy little accidents that can always happen. You might have a background in software development. With us you will work as a part of one of our development teams.

### Engineering Program Manager

Our program managers make things happen. You will work with everyone from engineering management to developers, scrum masters to scrum noobs. You like working with people and have a knack for organisation. You will work with a team of program managers from other NetApp engineering centres. You will be the one who keeps things on track by using any legal means.

### Site Reliability Engineers

Our SREs engage in and improve the lifecycle of services—from design through deployment, operation and refinement. You will maintain services by measuring and monitoring availability, latency and overall system health. You will play an important role in scaling systems sustainably through automation and evolving them by pushing for changes to improve reliability and velocity.

**Apply at: [netapp.com/iceland-jobs](https://netapp.com/iceland-jobs)**

**Further information about positions available at NetApp Iceland: Sarah Cushing, Human Resources Manager for NetApp Iceland, [sarah.cushing@netapp.com](mailto:sarah.cushing@netapp.com).**

**Learn more at: [cloud.netapp.com](https://cloud.netapp.com).**



# Vilt þú vinna í alþjóðlegu umhverfi?

**Vegna aukinna umsvifa NetApp á Íslandi leitum við nú að kraftmiklum og drífandi einstaklingum sem vilja taka þátt í að þróa hátæknilausnir með **Microsoft** og **Google**.**

Við leitum að fólki með fjölbreyttan bakgrunn, hvort sem það hefur nýlokið námi eða býr yfir mikilli starfsreynslu.

Hluti af því sem við bjóðum starfsmönnum okkar er:

- Tækifæri til að vinna í alþjóðlegu umhverfi
- Samkeppnishæf laun og bónusar
- Bein þátttaka í mótun og þróun nýrra tæknilausna sem umbylta vinnuumhverfi fyrirtækja
- Fimm sjálfbóðaliðadagar á hverju ári
- Náið samstarf með stórfyrirtækjum eins og **Microsoft**, **Google** og **Amazon**
- Kaupréttarkerfi fyrir starfsfólk
- Ferðalög og vinnutækifæri um allan heim

## Forritarar

### Software Engineers

Forritarar okkar nota Java, C# eða Golang til að þróa áfram og bæta einstakar skýjalausnir okkar. Starfið felur í sér vinnu við krefjandi samþættingarverkefni og að skala lausnir okkar að alþjóðlegu umhverfi. Þú færð tækifæri til að vinna í nútímalegu þróunarumhverfi og sem meðlimur í teymi hugbúnaðarsérfræðinga getur þú haft áhrif á það hvernig við vinnum. Við störfum í opnu vinnuumhverfi með áherslu á teymisvinnu. Þú munt fá tækifæri til að vinna í nútímalegu þróunarumhverfi. Það er kostur ef þú hefur reynslu af gámum (containers) eða Kubernetes, hefur unnið að þróun í skýjaumhverfi eða veist hvað git rebase -i HEAD-4 gerir - en það er alls ekki nauðsynlegt!

## Forritarar með áherslu á hugbúnaðarprófanir

### Quality Assurance Engineers

QA fólkið okkar samanstendur af lausnamiðuðum einstaklingum sem vinna náðið með forriturum að hagnýtum og sjálfvirkum prófunum. Við viljum finna og laga þessi litlu atriði sem hætta er á að fari úrskeiðis. Það er kostur ef þú ert með með bakgrunn í hugbúnaðarpróun en ekki nauðsynlegt og mun starfið fela í sér að vinna sem hluti af þróunarteyminu okkar.

## Verkefnastjóri í hugbúnaðarþróun

### Engineering Program Manager

Verkefnastjórnir okkar láta hlutina gerast og vinna með fjölbreyttum hópi starfsfólks, forriturum, scrum masterum og verkefnastjórum úr öðrum verkefnastjórnardeildum NetApp. Starfið er krefjandi og felur í sér að bera ábyrgð á að drífa verkefni í gegn með ráðum og dáð á tilsettum tíma. Ef þér finnst gaman að vinna með fólki og býrð yfir yfirburðaskipulagshæfni, þá erum við að leita að þér.

## Site Reliability sérfræðingar

### Site Reliability Engineers

SRE fólkið okkar heldur utan um og bætir líftíma þjónustu okkar, allt frá hönnun til framkvæmdar, reksturs og betrubóta. Þú viðheldur þjónustustiginu með því að mæla og vakta framboð, biðtíma (latency) og almenna heilsu kerfisins. Þú munt spila lykilhlutverk í að skala sjálfbærni kerfanna okkar með sjálfvirkni og þróa þau áfram með því að yta í gegn breytingum sem bæta áreiðanleika og hraða.

NetApp er alþjóðlegur leiðtogi á sviði skýjalausna og eitt af 500 stærstu fyrirtækjum Bandaríkjanna. Höfuðstöðvar NetApp er í Sunnyvale í Kaliforníu en um 10.500 manns starfa hjá fyrirtækinu um allan heim og 52 hjá NetApp á Íslandi. Fyrirtækið hefur um árabil verið ofarlega á lista yfir bestu og eftirsóttustu vinnustaði í Bandaríkjunum. Við erum stolt af því að bjóða upp á spennandi og skapandi vinnuumhverfi sem gerir öllum kleift að vaxa í starfi, hvar sem þeir eru staddir á sínum starfsferli. Árangur okkar liggur í öflugum mannauði.

Sæktu um hér: [netapp.com/iceland-jobs](https://netapp.com/iceland-jobs)

Upplýsingar um starfið veitir: Sarah Cushing, mannauðsstjóri NetApp á Íslandi, [sarah.cushing@netapp.com](mailto:sarah.cushing@netapp.com).

Nánari upplýsingar um NetApp: [cloud.netapp.com](https://cloud.netapp.com).



NetApp Iceland ehf.  
Kringlan 5, 103 Reykjavík  
Sími 599 5600



## Mat á umhverfisáhrifum Ákvörðun um matsskyldu

Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að eftirtaldir framkvæmdir

- Lagning há- og lágspennustrengs frá Kárástöðum að Hakinu, Bláskógabyggð
- Framleiðsluaukning Íslenska kalkþörungafélagsins á Bíldudal
- Ný eining í Svartsengisvirkjun OV7, Grindavíkurbæ

Skuli ekki háðar mati á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106 /2000. Ákvarðanir liggja frammi hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni 7b, Reykjavík og á vef stofnunarinnar [www.skipulag.is](http://www.skipulag.is). Ákvörðun má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála til 9. janúar 2020.

## ÚTBOÐ

Ný útboð í auglýsingu hjá Reykjavíkurborg:

- Einangrunargler - Framleiðsla og afhending, útboð nr. 14707.
- Glerskipti vegna skemmdarverka eða viðhald, útboð nr. 14708.

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



Reykjavíkurborg

Innkaupskrifstofa

Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík

Sími 411 1111

Netfang: [utbod@reykjavik.is](mailto:utbod@reykjavik.is)

## ÚTBOÐ

### Ríkiskaup Allar útboðsauglýsingar eru birtar á [utbodsvefur.is](http://utbodsvefur.is)

Utbodsvefur.is er sameiginlegur auglýsingavettvangur opinberra útboða. Á vefsvæðinu eru birtar auglýsingar og eða tilkynningar um fyrirhuguð innkaup opinberra aðila sem falla undir lög og reglugerðir um opinber innkaup.

Borgartúni 7c, 105 Reykjavík  
Sími 530 1400  
[www.ríkiskaup.is](http://www.ríkiskaup.is)

RÍKISKAUP



## HVALFJARÐAR SVEIT



### Hreinsun rotþróa í Hvalfjarðarsveit 2020-2024

Hvalfjarðarsveit óskar eftir tilboðum í hreinsun rotþróa fyrir heimili, frístundarhúsi og stofnanir í sveitarfélaginu. Rotþrær skal hreinsa 3ja hvert ár. Fjöldi rotþróa í sveitarfélagi er um 680 stk. Verktími er 5 ár, frá 1. febrúar 2020 til 31. desember 2024.

Útboðsgögn eru afhent á stafrænu formi með því að senda tölvupóst á netfangið [akranes.utbod@mannvit.is](mailto:akranes.utbod@mannvit.is), þar sem fram kemur heiti verks, nafn bjóðanda, og nafn, netfang og símanúmer tengiliðs bjóðanda.

Tilboð verða opnuð í Stjórnvísinguhúsi (Ráðhúsi) Hvalfjarðarsveitar, Innrimel 3, 301 Akranes, föstudaginn 9. janúar 2020 kl. 11.00.

Skipulags- og umhverfisfulltrúi

## Útboð

Faxaflóahafnir sf. óska eftir tilboðum í eftirlitsverkið:

**Dreifistöð og lagnavinna, Faxagarði**  
Umsjón og eftirlit verkframkvæmda

Um er að ræða umsjón og eftirlit með framkvæmdum á byggingu nýrrar dreifstöðvar á Faxagarði í Reykjavík auk lagnavinnu í jörðu og undir staurabryggjunni. Verkframkvæmdin er tvískipt þar sem annars vegar er bygging á nýrri dreifstöð sem er timburklætt stálgrindarhúsi og hins vegar lagnir sem lagðar eru að hluta til í fyllingu en að mestum hluta í lagnastigum undir bryggjunni sem byggð er á staurum.

Gerðar eru kröfur til eftirlitsmanna um reynslu af sambærilegum verkum fyrir mismunandi fagbætti. Framkvæmdir munu hefast í janúar 2020 og verklok eru í september 2019.

Útboðsgögn verða afhent á rafrænu formi frá og með 9. desember, þeim sem þess óska með tölvupósti á [irh@verkis.is](mailto:irh@verkis.is).

Tilboð verða opnuð á skrifstofu Faxaflóahafna, Tryggvagötu 17, 101 Reykjavík, föstudaginn 20. desember kl. 11:00.



VERKFRÆÐISTOFA

## Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing

# FAST

Ráðningar

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



Alverk er metnaðarfullt og framsækið stjórnunarfyrirtæki í mannvirkjagerð með megináherslu á framkvæmdir og ráðgjöf. Fyrirtækið starfar að mestu sem stjórnunar, al- og/eða aðalverktaki.

Við horfum bjartsýn til næstu ára, verkefnastaða félagsins er góð, mörg spennandi verkefni í vinnslu og önnur í undirbúningi.

## Alverk leitar nú að fleiri samstarfsaðilum í tengslum við framkvæmdir félagsins

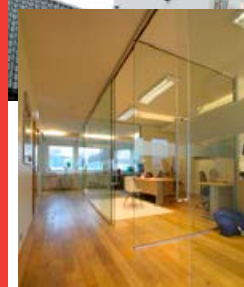
Við viljum gjarnan bæta fleiri metnaðarfullum, reynslumiklum og áhugasömum samstarfsverktökum í okkar góða hóp og horfum m.a. til eftirfarandi verkþátta:

- Uppsteypa
- Létt burðarvirki
- Utanhúsklæðningar
- Ísetningar glugga/hurða
- Pípulagnir
- Raflagnir
- Loftræsting/blikksmíði
- Málun
- Gifsveggir og innanhúsfraðgangur
- Flísalagnir

Áhugasömum aðilum er bent á að senda fyrirspurnir og upplýsingar um sín fyrirtæki á Guðmund Inga Hinriksson ([gummi@alverk.is](mailto:gummi@alverk.is)) og Aðalgeir Hólmsteinsson ([adalgeir@alverk.is](mailto:adalgeir@alverk.is)) fyrir 30. des. n.k.

## AUSTURSTRÆTI 18

101 Reykjavík



TIL LEIGU

Mjög snyrtilegt og bjart 111 fm skrifstofurými á besta stað.

- Skrifstofan er á 4. hæð í þessu reisulega húsi við Austurstræti í húsinu er lyfta.
- Í dag skiptist rýmið í þrjár rúmgóðar skrifstofur með glerveggjum og eitt opið rými sem mætti breyta í skrifstofu.
- Eldhúsaðstaða með innréttingu og snyrting.
- Tölvu- og símalagnir í öllum rýmum og einnig til staðar öryggiskerfi.
- Rýmið er laust n.k. áramót eða fyrr.
- VSK bætist ofan á leiguupphæð.

Leitað er að tryggum leigutaka sem hefur hug á langtímaleigu.



Nánari upplýsingar veitir:

Jón Rafn Valdimarsson, lögg. fasteignasali

[jon@miklaborg.is](mailto:jon@miklaborg.is) sími: 695 5520

MIKLABORG

569 7000 · Lágmúla 4 · [miklaborg.is](http://miklaborg.is)

Oskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggjafir fasteignasalar



**STAKFELL**  
FASTEIGNASALA | 1984

**535-1000**  
BORGARTÚNI 30 / 105 REYKJAVÍK



**OPIÐ HÚS Í DAG, LAUGARDAGINN 7. DESEMBER MILLI KL. 12:30 - 14:30**



**BORGARTÚN 28A, 105 REYKJAVÍK**

## Stakfell kynnir glæsilegt fjölbýlishús með fallegu útsýni

Vandaðar og bjartar 2ja og 3ja herbergja íbúðir í nýju lyftuhúsi með stórum svölum, sér geymsla í kjallara og stæði í bílageymslu fylgir öllum íbúðum. Íbúðirnar afhendast fullbúnar án gólfefna. Flísalögð baðherbergi. Rúmgóðar og vel skipulagðar íbúðir. Húsið er einangrað og klætt að utan. Stórir gluggar. Á efstu hæð er penthouse íbúð með stórum svölum. Glæsilegt útsýni.

### NÁNARI UPPLÝSINGAR:

**STEFÁN**  
895 2049  
stefan@stakfell.is

**YAN PING LI**  
866 6897  
ping@stakfell.is

**ERLA**  
692 0149  
erla@stakfell.is



**GRUNNUR AÐ GÓÐU LÍFI**

Fullt af öflugum sölufólki!

# Sunnusmári

201 Kópavogur

# 201 SMÁRI

www.201.is

### Skráning á biðlista

Sendu okkur tölvupóst  
á netfangið:  
[smari@miklaborg.is](mailto:smari@miklaborg.is)

### Sunnusmári 19-21 Brátt í sölu

Hafið samband við  
sölumenn og skráið  
ykkur á biðlista

### Sunnusmári 25 60 ára plús lúxusíbúðir

Hafið samband við  
sölumenn og skráið  
ykkur á biðlista

### Sunnusmári 23 Brátt í sölu

Hafið samband við  
sölumenn og skráið  
ykkur á biðlista



## Vinsælasta hverfið stækkar – Tryggðu þér nýja eign í dag

# 201 SMÁRI

- Stærðir íbúða frá 39 – 122 fm
- Nútímalegt borgarhverfi sem slegið hefur í gegn.
- Frábærlega vel skipulagðar íbúðir allt frá studio íbúðum upp í 4ra herbergja á frábærum verðum.
- Allar íbúðir búnar snjalllausnum sem miða að hagkvæmni og þægindum.
- Stutt í alla þjónustu, verslanir og íþróttaaðstöðu.
- Rafhleðslustöðvar í bílgeymslum og eins á völdum svæðum utandyra.

Verð frá **33,4 millj.**

**Erum á vaktinni, hafðu samband**

Nánari upplýsingar veita:



Jón Rafn Valdimarsson  
lögg. fasteignasali  
Sími: 695 5520  
[jon@miklaborg.is](mailto:jon@miklaborg.is)



Þórhallur Biering  
lögg. fasteignasali  
Sími: 896 8232  
[thorhallurb@miklaborg.is](mailto:thorhallurb@miklaborg.is)



Jason Kr. Ólafsson  
lögg. fasteignasali  
Sími: 775 1515  
[jko@miklaborg.is](mailto:jko@miklaborg.is)



Atli S. Sigvarðsson  
lögg. fasteignasali  
Sími: 899 1178  
[atli@miklaborg.is](mailto:atli@miklaborg.is)



Friðrik P. Stefánsson  
hdl. og aðst. fasteignasali  
Sími: 616 1313  
[fridrik@miklaborg.is](mailto:fridrik@miklaborg.is)



Þórunn Pálsdóttir  
lögg. fasteignasali  
Sími: 773 6000  
[thorunn@miklaborg.is](mailto:thorunn@miklaborg.is)

# MIKLABORG

**OPIÐ LAUGARDAGA KL. 10 - 14**  
Heitt á könnunni, líttu við og fáðu faglega ráðgjöf

**569 7000 · Lág múla 4 · miklaborg.is**  
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

# MIKLABORG

## Mosagata 5-7 210 Garðabæ



BÓKIÐ SKOÐUN

FULLBÚNAR TILBÚNAR ÍBÚÐIR



Nánari upplýsingar veita:



Jason Kr. Ólafsson  
lögg. fasteignasali  
Sími: 775 1515  
jko@miklaborg.is



Axel Axelsson  
lögg. fasteignasali  
Sími: 778 7272  
axel@miklaborg.is



Gunnar S. Jónsson  
lögg. fasteignasali  
Sími: 899 5856  
gunnar@miklaborg.is



Þórhallur Biering  
lögg. fasteignasali  
Sími: 896 8232  
thorhallurb@miklaborg.is

7 íbúðir eftir í litlu fjölbýli  
við Urriðaholt í Garðabæ

Nokkrar íbúðir með sér bílskúr.  
Dæmi: 111,5 fm íbúð á 3ju hæð

Verð frá: **56,9 millj.**

## Bríetartún 9-11 105 Reykjavík

TIL  
AFHENDINGAR  
STRAX



**OPIÐ HÚS**

laugardaginn 7. desember kl.13:00 - 13:30

Glæsilegar nýjar íbúðir í fallegu  
12. hæða lyftuhúsi

- Íbúðirnar eru frá 2-4ra herbergja og stærðir frá 65-140 fm
- Glæsilegar innréttingar og 2 baðherbergi með mörgum íbúðum
- Byggingaraðili er byggingarfélagið Eykt
- Sérlega hagstæð verð

Verð frá: **46,9 millj.**

Nánari upplýsingar veita:



Svan G. Guðlaugsson  
lögg. fasteignasali  
Sími: 697 9300  
svan@miklaborg.is



Kjartan Í. Guðmundsson  
vfr. og aðst. fasteignasala  
Sími: 663-4392  
kjartan@miklaborg.is



Jason Kr. Ólafsson  
lögg. fasteignasali  
Sími: 775 1515  
jko@miklaborg.is

## Melbær 37 110 Reykjavík



**OPIÐ HÚS**

laugardaginn 7. desember kl.14:00 - 14:45



279 fm raðhús á þremur hæðum

- Aukaíbúð í kjallara og sérstæðum bílskúr
- Frábær staðsetning rétt við íþróttasvæði Fylkis, Árbæjarlaug, skóla, leikskóla ásamt Elliðaárdalnum
- Gróinn og skjólgóður suðurgarður og mikið útsýni
- Miklar endurbætur hafa farið fram á þaki, gluggum og ytra byrði hússins



Nánari upplýsingar veitir:  
Óskar H. Bjarnasen, lögg. fasteignasali  
ohb@miklaborg.is sími: 691 1931

Verð: **84.9 millj.**

## Bólstaðarhlíð 10 105 Reykjavík



**OPIÐ HÚS**

laugardaginn 7. desember kl.13:00 - 13:30

Ein glæsilegasta sérhæð landsins

- Frábærlega staðsett rétt við Klambartún
- 225,7 fm þar af 40 nýinnréttuð stúdíóíbúð
- Tvö baðherbergi
- Öll endurnýjuð á vandaðan hátt og húsi vel við haldið
- Stórglæsilegar stofur og sólstofa
- Tvennar suðursvalir þar af 24 fm þaksválir
- Tvö herbergi í kjallara með eldunaraðstöðu og aðgangi að baði



Nánari upplýsingar veitir:  
Þórunn Pálsdóttir, lögg. fasteignasali  
thorunn@miklaborg.is sími: 773 6000

Verð: **Tilboð**



## Mánatún 13

105 Reykjavík

Sérlega vonduð og falleg 170,9 fm íbúð Verð: **114,5 millj.**

á 7. hæð með glæsilegu útsýni  
Yfirbyggðar svalir og aðrar svalir sem snúa til suðurs  
Tvö stæði í bílakjallara

Nánari upplýsingar:  
s. 775 1515 Jason Kr. Ólafsson löggiltur fasteignasali



## Stakkholt 2a

105 Reykjavík

2ja herbergja íbúð á 4 hæð Verð: **47 millj.**

samtals 78,4 fm  
6,4 fm svalir í suður.  
Stæði í bilageymslu fylgir

Nánari upplýsingar:  
s. 775 1515 Jason Kr. Ólafsson löggiltur fasteignasali



## Garðatorg 2a

210 Garðabæ

77,3 fm, 2ja herbergja íbúð Eldhús og Verð: **50,9 millj.**

stofa saman í opnu rými Gott skipulag  
Stæði í bilageymslu Rúmgóðar svalir til vesturs Stutt er í þjónustu; Læknavaktina, heilsugæslu, apótek, Bónus og fleiri Eignin getur verið laus fljótlega

Nánari upplýsingar:  
s. 775 1515 Jason Kr. Ólafsson löggiltur fasteignasali

# MIKLABORG

**OPIÐ LAUGARDAGA KL. 10 - 14**  
Heitt á könnunni, líttu við og fáðu faglega ráðgjöf

**569 7000 · Lág múla 4 · miklaborg.is**  
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

# MIDBAER

www.midbaer.is Fasteignasala 588 3300

Vegmúla 2 – 108 Reykjavík | Sími: 588-3300 | midbaer@midbaer.is



**Kristbjörn Sigurðsson**  
Löggiltur  
fasteignasali  
s. 692 3000



**Ingólfur Ingvarsson**  
Löggiltur  
fasteignasali  
s. 893 7806



**Stígús Aðalsteinsson**  
Löggiltur  
fasteignasali  
s. 898 9979

**Sölusýning sunnudaginn 8. desember milli kl. 14:00 og 15:00.**

## Hólmgarður 34, 108 Reykjavík



**Hólmgarður 34 er 3ja hæða hús í rótgrónu hverfi í hjarta borgarinnar þar sem stutt er í hvers kyns þjónustu.**

Við hönnun hússins voru fengnir margverðlaunaðir arkitektar, PKdM til að hanna útlit hússins en einnig frágang innanhúss. Árangurinn er bygging í hæsta gæðaflokki, bæði hvað varðar útlit, efnisval og skipulag íbúða.

Byggðar voru 10 íbúðir ofan á núverandi byggingu og hefur ekkert verið til sparað.

Allar íbúðir eru á 2. og 3. hæð og 8 þeirra eru á tveim hæðum en tvær á einni hæð.

Íbúðirnar eru frá 84,2 fm - 121,8 fm. og eru tveggja til fjögurra herbergja.

**Verð frá kr. 53,9 millj.**

Kristbjörn Sigurðsson, lögg. Fasteignasali & leigumiðlari

**OPIÐ HÚS**

## Eskivelli 11 í Hafnarfirði



**Opið hús sunnudaginn 8. des. milli kl. 13:00 & 14:00**

**Glæsilegar nýjar 3ja herbergja íbúðir í lyftuhúsi við Eskivelli 11 í Hafnarfirði.**

Íbúðirnar skilast fullbúnar að innan og utan.  
Afhending í febrúar 2020.  
Verð frá 42 – 45 milljónir kr.  
Stærðir frá 82,8-93,5 fm.

Nánari upplýsingar veita sölumenn Ás fasteignasölu og Hraunhamars



Stofnað 1988

Fjarðargötu 17 // 220 Hafnarfirði // Sími 520 2600 // as@as.is

**HRAUNHAMAR**  
FASTEIGNASALA

Bæjarhrauni 10, 220 Hafnarfirði – S: 520 7500 – hraunhamar@hraunhamar.is



**Kristján** hdl., lögg. fasteignasali S: 867-3040  
**Guðbjörg G.** lögg. fasteignasali S: 899-5949  
**Garðar B.** lögg. fasteignasali S: 898-0255  
**Bára** Skrifstofustjóri S: 693-1837  
**Sólveig** Lögg. fasteignasali S: 869-4879  
**Garðar Hólm** Löggiltur fasteignasali S: 899-8811  
**Gylfi** hdl., lögg. fasteignasali S: 822-5124  
**Matthías** Lögg. fasteignasali S: 899-7770



Vegmúla 4 | 108 Reykjavík | s.546-5050  
 trausti.is | trausti@trausti.is



**Garðar K.** í námi til löggildingar fasteignasala S: 853-9779  
**Styrmir** Löggiltur fasteignasali S: 846-6568  
**Jóna** Löggiltur fasteignasali S: 869-8650  
**Gunnar** Löggiltur fasteignasali S: 692-6226  
**Einar** í námi til löggildingar fasteignasala S: 823-4969  
**Guðbjörg Helga** Lögg. fasteignasali S: 897-7712  
**Kristín María** Löggfræðingur S: 837-1177  
**Nanna Dröfn** Löggiltur fasteignasali S: 694-2494  
**Diana Arnfrjóð** í námi til löggildingar fasteignasala S: 895-9989

**VIÐ ERUM TRAUSTI**



**OPIÐ HÚS**

**Ástu-Sólliljugata 2-4**  
**270 Mosfellsbær**

**OPIÐ HÚS Í DAG LAUGARDAGINN 7. DES. KL. 13:00 - 13:30**  
 Einkar glæsileg 140,7 fm efri hæð í nýju fjórbýli ásamt 29,1 fm bílskúr alls 169,8 fm. Eignin skilast fullbúin. Sérsmíðaðar innréttingar. 4 rúmgóð svefnherbergi. Stórar svalir. Tvö bílastæði fylgja eigninni. Nánari uppl. veitir Garðar B. s: 898-0255  
 gardarbs@trausti.is

**Verð: 74,8 millj.**



**OPIÐ HÚS**

**Seljabraut 38**  
**109 Reykjavík**

**OPIÐ HÚS MÁNUDAGINN 9. DES. KL. 17:30 - 18:00**  
 Vel skipulögð 3ja - 4ra herbergja íbúð á efstu hæð. Eignin er skráð 95 fm og skiptist í 64,8 fm íbúð og stæði í bílageymslu. Ca 20 fm á efri hæð eru óskráðir en íbúðin er á tveimur hæðum. Laus við kaupsamning. Nánari uppl. veita Einar Örn s: 823-4969 einaro@trausti.is og Styrmir s: 846-6568 styrmir@trausti.is

**Verð: 34,9 millj.**



**OPIÐ HÚS**

**Logafold 154**  
**112 Reykjavík**

**OPIÐ HÚS MIÐVIKUDAGINN 11. DES. KL. 17:30 - 18:00**  
 Bjart og rúmgott 222,2 fm einbýlishús á tveimur hæðum auk 63,6 fm tvöfalda bílskúrs í friðsælum botnlanga í fallegu grónu hverfi. Fimm rúmgóð svefnherbergi. Falleg aðkoma er að húsinu. Nánari uppl. veitir Guðbjörg Gerður s: 899-5949 gudbjorg@trausti.is

**Verð: 94,9 millj.**

# HLÍÐARENDI

**OPIÐ HÚS**



**OPIÐ HÚS**  
**SUNNUDAGINN**  
**8. DESEMBER**  
**KL. 13:00 - 15:00**

Nýjar og vandaðar tveggja til fimm herbergja íbúðir við Smyrilshlíð 10 og Fálkahlíð 6 komnar í sölu. Íbúðirnar eru allar með stæði í bílahúsi.

Allar íbúðir afhentar tilbúnar með gólfefnum. Falleg sameiginleg lóð í inngarði hússins. Gert er ráð fyrir minni þjónustuaðilum á fyrstu hæð í suðurhluta hússins þar sem t.d. gæti verið bakarí og kaffihús. Nálægð við háskóla, miðbæinn og náttúru Öskjuhlíðar.

Sjáðu teikningar, myndir og nánari upplýsingar á [hlidin.is/trausti](http://hlidin.is/trausti)  
 Nánari uppl. veitir Guðbjörg Gerður s: 899-5949 gudbjorg@trausti.is



Garðar Hólm Guðbjörg G. Kristján





BÖRKUR HRAFNSSON



DAVÍÐ ÓLAFSSON



MARGRÉT ÁGÚSTSDÓTTIR



HÉÐINN BIRNIR ÁSBJÖRNSSON



RAGNHILDUR GÚMUNDSDÓTTIR



STEFÁN JÓHANN ÓLAFSSON



GUÐRÚN ANTONSDÓTTIR



BÓÐVAR SIGURBJÖRNSSON



GUNNLAUGUR ÞRÁINSSON



INGIMAR INGIMARSSON



ÞÓRA BIRGISDÓTTIR



ÚLFAR ÞÓR DAVÍÐSSON



BRANDUR GUNNARSSON

# BORG

FASTEIGNASALA

# 519 5500

SÍÐUMÚLA 23 • 108 REYKJAVÍK • FASTBORG.IS



📍 TÚNGATA 38 101 REYKJAVÍK

EINBÝLISHÚS	9 HERBERGI	308,5 m <sup>2</sup>
VERÐ:	FALLEGT EINBÝLI MEÐ AUKAÍBÚÐ	
165M	BRANDUR GUNNARSSON 897 1401	



OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 8. DES KL. 15.00-15.30

📍 BRATTAKINN 24 220 HAFNARFJÖRÐUR

EINBÝLISHÚS	8 HERBERGI	210 m <sup>2</sup>
VERÐ:	SKJÓLGÓÐUR GARÐUR OG HEITUR POTTUR	
74.9M	GUÐRÚN ANTONSDÓTTIR 621 2020	



OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 8. DES KL. 12.00-12.30

📍 KVÍSLARTUNGA 68 OG 70 270 MOSFELLSBÆR

PARHÚS	5 HERBERGI	247 m <sup>2</sup>
VERÐ:	VÖNDUÐ HÚS – TILBÚIN TIL INNRETTINGA	
74.9	GUÐRÚN 621 2020 OG BRANDUR 897 1401	



OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 10. DES KL. 17.30-18.00

📍 ÞINGVAÐ 63 110 REYKJAVÍK

RAÐHÚS	5 HERBERGI	204,5 m <sup>2</sup>
VERÐ:	RAÐHÚS Á TVEIMUR HÆÐUM M. BÍLSKÚR	
82,9M	GUNNLAUGUR 844 6447 OG ÚLFAR 788 9030	



OPIÐ HÚS MÁNUDAGINN 9. DES KL. 17.00-17.30

📍 ÖGURÁS 14 210 GARÐABÆR

RAÐHÚS	5-6 HERBERGI	140 m <sup>2</sup>
VERÐ:	FALLEGT SÉRBÝLI MEÐ VERÖND	
73.5M	BRANDUR GUNNARSSON 897 1401	



OPIÐ HÚS MÁNUDAGINN 9. DES KL. 17.30 - 18.00

📍 ÞRÁSTARHÖFÐI 2 270 MOSFELLSBÆR

FJÖLBÝLISHÚS	5 HERBERGI	129 m <sup>2</sup>
VERÐ:	SÉRINNGANGUR – STÆÐI Í BÍLAGEYMSLU	
60.9M	ÞÓRA BIRGISDÓTTIR 777 2882	



OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 8. DES KL. 13.00-13.30

📍 HJALTABAKKI 6 109 REYKJAVÍK

FJÖLBÝLISHÚS	4 HERBERGI	109 m <sup>2</sup>
VERÐ	ÖNNUR HÆÐ – LAUS FLJÓTLEGA	
37.9M	GUÐRÚN ANTONSDÓTTIR 621 2020	



OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 8. DES KL. 16.00-16.30

📍 ASPARHOLT 2 225 GARÐABÆR

FJÖLBÝLISHÚS	3 HERBERGI	96 m <sup>2</sup>
VERÐ:	FRÁBÆRT ÚTSÝNI – SÉRINNGANGUR	
42.9M	GUÐRÚN ANTONSDÓTTIR 621 2020	



OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 8. DES KL. 14.00 - 14.30

📍 SMYRILSHLÍÐ 8, ÍBÚÐ 108 102 REYKJAVÍK

FJÖLBÝLISHÚS	2 HERBERGI	48,8 m <sup>2</sup>
VERÐ:	GLÆSILEG ÍBÚÐ Í NÝJU HÚSI – BÍLAGEYMSLA	
40.9M	GUNNLAUGUR ÞRÁINSSON 844 6447	



OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 8. DES KL. 14.00 - 14.30

📍 SMYRILSHLÍÐ 8, ÍBÚÐ 210 102 REYKJAVÍK

FJÖLBÝLISHÚS	2 HERBERGI	47,4 m <sup>2</sup>
VERÐ:	GLÆSILEG ÍBÚÐ Í NÝJU HÚSI – BÍLAGEYMSLA	
41,5M	GUNNLAUGUR ÞRÁINSSON 844 6447	



📍 EYJASLÓÐ 7 101 REYKJAVÍK

SKRIFSTOFUHÚSNÆÐI	TIL LEIGU
TIL LEIGU	
GLÆSILEGT ENDURNÝJAD HÚSNÆÐI	
GUNNLAUGUR 844 6447 OG ÚLFAR 788 9030	



📍 SKEMMUVEGUR 20 200 KÓPAVOGUR

ATVINNU- OG IÐNAÐARHÚSNÆÐI	320 m <sup>2</sup>
VERÐ:	LAUST STRAX
TILBOÐ	BRANDUR GUNNARSSON 897 1401





BÖRKUR HRAFNSSON



DAVÍÐ ÓLAFSSON



MARGRÉT ÁGÚSTSDÓTTIR



HÉDINN BIRNIR ÁSBJÖRNSSON



RAGNHILDUR GUBMUNDSDÓTTIR



STEFÁN JÓHANN ÓLAFSSON



GUÐRÚN ANTONSDÓTTIR



BÖÐVAR SIGURBJÖRNSSON



GUNNLAUGUR PRÁINSSON



INGIMAR INGIMARSSON



ÞÓRA BIRGISDÓTTIR



ÚLFAR ÞÓR DAVÍÐSSON



BRANDUR GUNNARSSON

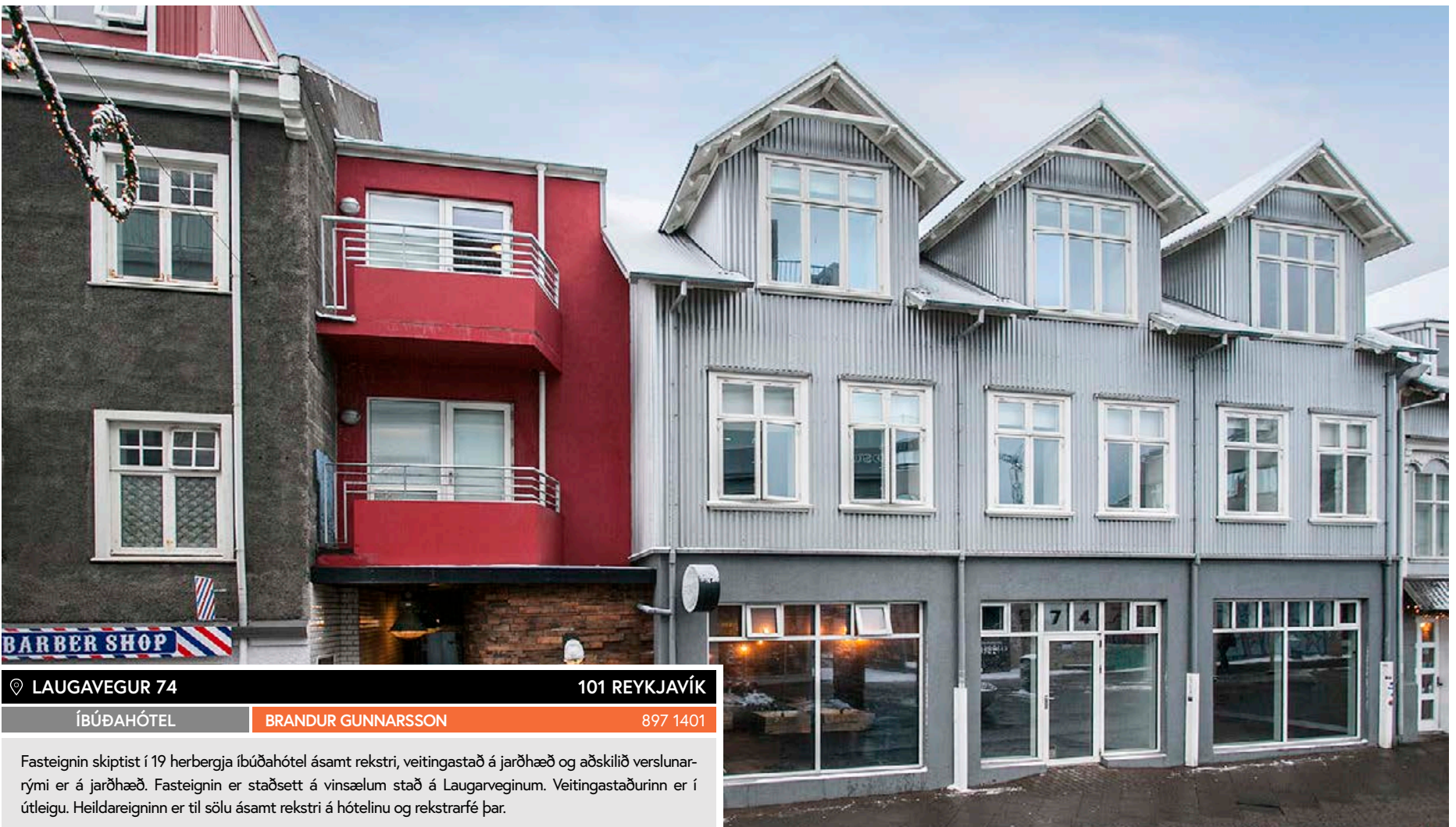
# BORG

FASTEIGNASALA

# 519 5500

SÍÐUMÚLA 23 • 108 REYKJAVÍK • FASTBORG.IS

## BORG FASTEIGNASALA KYNNIR EFTIRTALDAR EIGNIR Í HJARTA REYKJAVÍKUR Í EINKASÖLU



LAUGAVEGUR 74

101 REYKJAVÍK

ÍBÚÐAHÓTEL

BRANDUR GUNNARSSON

897 1401

Fasteignin skiptist í 19 herbergja íbúðahótel ásamt rekstri, veitingastað á jarðhæð og aðskilið verslunarrými er á jarðhæð. Fasteignin er staðsett á vinsælum stað á Laugarveginum. Veitingastaðurinn er í útleigu. Heildareignin er til sölu ásamt rekstri á hótelinu og rekstrarfé þar.



LAUGAVEGUR 39

101 REYKJAVÍK

VERSLUNARHÚSNÆÐI

BRANDUR GUNNARSSON

897 1401

Húsnæðið skiptist í 53,3 fermetra á jarðhæð og 33,1 fermetra í geymslum og lager í kjallara, samtals heildarstærð 86,4 fermetrar. Jarðhæðin skiptist í opið verslunarrými afstúkað vinnusæði í bakhluta. Húsnæðið er í langtímaleigu. Tvö einkastæði á baklöd í lokuðu porti fylgja.



SKÓLAVÖRÐUSTÍGUR 40

101 REYKJAVÍK

VERSLUNARHÚSNÆÐI

BRANDUR GUNNARSSON

897 1401

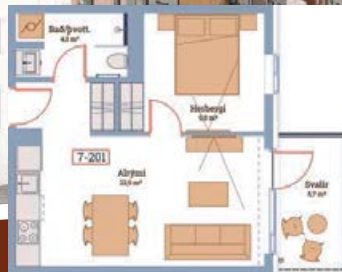
Um er að ræða tvö rými, bæði í útleigu. Annars vegar 239 fermetra húsnæði innréttað sem veitingastaðurinn Kol og hinsvegar 68,6 verslunar og veitingastaður. Húsnæðið er staðsett á einstökum stað með tiliti til umferðar ferðmanna.

# 102 REYKJAVÍK.IS

Smyrilshlíð 3 og 5 | Valshlíð 4 og 8 | Fálkahlíð 2 og 4

- Sælureitur þar sem borgarlífið og náttúran mætast
- Öll þjónusta í göngufæri

NÝTT Í SÖLU  
Verð frá:  
**33,5 m.kr**



**Fálkahlíð 2, íbúð 201**  
Verð: 39.5 milljónir  
2ja herb. - 49,6 m<sup>2</sup>  
Stæði í bílageymslu fylgir

## Vandaðar íbúðir í 102 Reykjavík

- Glæsilegar 2ja, 3ja, 4ra og 5 herbergja íbúðir
- Vandaðar ítalskar innréttingar, fataskápar ná upp í loft, innbyggður ísskápur og uppþvottavél fylgja
- Tveggja hæða bílajakjallari, bílskúrar fylgja stórum íbúðum.
- Afhending fyrstu eignar áætl. Jan/feb 2020
- Sjá nánar á: [www.102reykjavik.is](http://www.102reykjavik.is)

## NÝR ÁFANGI KOMINN Í SÖLU!

Valshlíð 4 og 6 og Smyrilshlíð 3.  
Mikið úrval af eignum!

### OPIÐ HÚS

SUN. 8.DES KL.15.00-16.00

Sýningaríbúð  
að Fálkahlíð 2  
íbúð 203



Ragnar Aðst.maður  
fasteignasala  
844 6516



Þóra Fasteignasali  
822 2225



Hrönn Fasteignasali  
692 3344



Helgi Fasteignasali  
780 2700



Dórothea Fasteignasali  
898 3326



Jóhanna Kristín Fasteignasali  
837 8889



Hafliði Fasteignasali  
846 4960



Lilja Fasteignasali  
663 0464

## EFSTALEITI - LÁGALEITI - VÖRÐULEITI

FYRSTU ÍBÚÐIR  
TIL AFHENDINGAR  
VOR 2020  
**VERÐ FRÁ:  
28.9 MILL.**



**EFSTALEITI 23**  
**ÍBÚÐ 218**  
Frábær fyrstu kaup!  
**Verð: 35.900.000**



**KYNNING**  
**Á NÝJUM ÍBÚÐUM**  
Sunnudaginn 8. des.  
kl.13:00-14:00

Í sýningarsal að Efstaleiti 27



Helgi Fasteignasali  
780 2700



Hafdís Fasteignasali  
820 2222



Sigurður Fasteignasali  
898 6106



Lilja Fasteignasali  
663 0464



Dórothea Fasteignasali  
898 3326



Ragnar Aðst.maður  
fasteignasala  
844 6516

## SÍÐASTI ÁFANGINN KOMINN Í SÖLU!

Nú er lokaáfangi þessa nýja og eftirsóttu íbúðasvæðis kominn í sölu.

**SÝNUM DAGLEGA HRINGIÐ Í SÖLUMENN.** Glæsilegur sýningarsalur þar sem þú getur skoðað nánar teikningar, innréttingar, skilalýsingu og kynnst hverfinu, og rætt við fasteignasala og fundið réttu íbúðina.

Í Efstaleitinu rís nútímalegt íbúðahverfi á einum besta stað í borginni. Sannkallað miðbogar hverfi í göngufæri við helstu verslunar- og þjónustukjarna borgarinnar og falleg útivistarsvæði. Íbúðirnar eru glæsilega innréttaðar. Rut Kára innanhússarkitekt sá um efnis- og litaval á innréttingum og flísum.

# NÝTT Í URRIÐA HOLTÍ

SJÓNARVEGUR 1-3  
210 GARÐABÆ

FASTEIGNASALAN  
**TORG**  
Áb. Sigurður Gunnlaugsson löggiltur fasteignasali

VERÐ FRÁ  
**46,9**  
mkr.

OPIÐ  
HÚS

DÆMI  
UM  
ÍBÚÐIR

OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 8. DES KL. 12:00 - 13:00

Stærð frá: 93,3 m<sup>2</sup> | Verð frá: 46.900.000 kr.

GLÆSILEGAR 2JA - 3JA HERBERGJA ÍBÚÐIR  
Á FALLEGUM ÚTSÝNISSTAÐ EFST Í  
URRIÐAHOLTINU.

Um er að ræða 10 íbúða steinsteypt hús á fjórum hæðum, eingangrað að utan og klætt með álklaðningu með bílageymslu á 1. hæð fyrir 6 bíla.

- Öll innanhúsráðgjöf í höndum HAF studio.
- Allar innréttingar eru frá HTH. Fataskápar hvítlakkaðir en innréttingar á baði og eldhúsi grálakkaðar.
- Ljós kvarsteypt er á borðum eldhús og baðherbergis.
- Heimilistæki eru frá AEG.
- Íbúðirnar eru afhentar fullbúnar án gólfefna, þó með flísalögðu votrymum.
- Innbyggður ísskápur og uppþvottavél fylgir öllum íbúðum!

ALLAR FREKARI UPPLÝSINGAR VEITA:

Dórothea E. Jóhannsdóttir lögg. fasteignasali sími: **898 3326**

Hafliði Halldórsson lögg. fasteignasali sími: **846 4960**



Hafliði  
Fasteignasali  
**846 4960**



Dórothea  
Fasteignasali  
**898 3326**



# EIGNAMIDLUN

SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957 GRENSÁSVEGUR 11 SÍMI 588 9090 WWW.EIGNAMIDLUN.IS

## GERPLUSTRTÆTI 19

270 MOSFELLSBÆR, VERÐ FRÁ: 51.900.000 kr.

**Daði Hafþórsson**  
Lögg. fasteignasali  
S.824 9096/dadi@eignamidlun.is



**OPIÐ HÚS** Laugardaginn 7. des. kl. 12:00-13:00



- Glæsilegar 4ra og 5 herbergja fullbúnar íbúðir til sölu.
- Stæði í bílgeymslu fylgir öllum íbúðunum.
- Verð frá 51.900.000 kr.
- Aðeins 3 íbúðir eftir.
- Afhending við kaupsamning

www.eignamidlun.is

# EIGNAMIDLUN

SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957 GRENSÁSVEGUR 11 SÍMI 588 9090 WWW.EIGNAMIDLUN.IS

## GRUNÐARHÚS 3 - 126,3 m<sup>2</sup>

112 REYKJAVÍK, 53.500.000 kr.

**OPIÐ HÚS**

Sunnudaginn 8. des.  
frá kl. 13:00 - 13:30

**Magnea S. Sverrisdóttir**  
Löggiltur fasteignasali  
Sími 861 8511  
magnea@eignamidlun.is



Mjög falleg 126,3 fm íbúð á tveimur hæðum, auk ríslöfts, við Grundarhús í Grafarvogi. Sér inng. íbúðin skiptist m.a. í stóra stofu, eldhús, þrjú herbergi, baðherbergi, gestasnyrtingu, þvottahús/geymslu og ríslöft. Svalir útaf stofu. Órutt í skóla, sundlaug og íþróttasvæði.

job

Finum draumastarfið saman



**FJÁRFESTING**  
FASTEIGNASALA EHF  
Sími 562 4250

Óskar Þór Hilmarsson  
Löggiltur fasteignasali

Borgartún 31 - 105 Reykjavík - www.fjarfesting.is - fjarfesting@fjarfesting.is



**Hilmar Óskarsson**  
Framkvæmdarstjóri  
Gsm: 896-8750



**Óskar Þór Hilmarsson**  
Löggiltur fasteignasali  
Gsm: 822-8750



**Guðjón Sigurjónsson**  
Löggiltur fasteignasali  
Gsm: 846-1511



**Pálmi Almarsson**  
Löggiltur fasteignasali  
Gsm: 896-3344



**Smári Jónsson**  
Löggiltur fasteignasali  
Gsm: 864-1362



**Edda Svavarsdóttir**  
Löggiltur fasteignasali  
Gsm: 845-0425



**Hildur Edda Gunnarsdóttir**  
Löggiltur fasteignasali  
Gsm: 661-0804



**Guðmundur H. Valtýsson**  
Löggiltur fasteignasali  
Gsm: 865-3022



**Þorlákur S. Sigurjónsson**  
Löggiltur fasteignasali  
GSM: 699-4675

## STRIKIÐ-NÝTT- 60 ÁRA OG ELÐRI



**SÖLUSÝNING Í DAG, LAUGARDAGINN**  
7. DESEMBER, MILLI 13.00 OG 15.00



**ÓSKUM EFTIR ÖLLUM GERÐUM EIGNA TIL SÖLU. MIKIL SALA.**



**SÖLUSÝNING Í DAG**

## STRIKIÐ-NÝTT- 60 ÁRA OG ELÐRI

Stórglæsilegar nýjar íbúðir við Strikið 1 í Sjálandi Garðabæ.

**SÖLUSÝNING Í DAG, LAUGARDAGINN 7. DESEMBER,**  
MILLI 13.00 OG 15.00

Nýjar stórglæsilegar íbúðir að Strikinu 1 Sjálandi, Glæsilegt og vandað 42ja íbúða fjölbýlishús eingöngu fyrir 60 ára og eldri. Húsin eru 3ja til 5 hæða. Fjölmargar stærðir í boði allt frá 84,6 til 120,2 fm. Vandaðar íslenskar innréttingar. Hiti í gólfum. Bjartar og rúmgóðar íbúðir með stórum gluggum. Áíklætt hús. Íbúðirnar eru ýmist með góðum svölum, þakgördum eða timburveröndum. Glæsileg hönnun að innan sem utan. Innan hússins verður salur fyrir íbúa hússins. Stæði í bílageymslu fylgir öllum íbúðum.

Byggingaraðili er Byggingarfélag Gylfa og Gunnars.

Teikningar og nánari upplýsingar hjá sölumönnum Fjárfestingar, Borgartúni 31 og www.fjarfesting.is

# NÝJAR ÍBÚÐIR Í BORGARTÚNI Í SÖLU

OPIÐ  
HÚS



## BORGARTÚN 28A

► OPIÐ HÚS Þriðjudaginn 10. desember kl. 16:30 – 17:30

Frábærlega staðsettar sérlega vandaðar íbúðir í nýju lyftuhúsi með stórum svölum, geymslu í kjallara og einkastæði í bílakjallara. Íbúðirnar afhendist fullbúnar án gólfefna, nema með flísum á baði, samkvæmt skilalýsingu. Ísskápur fylgir með eldhúsinnréttingum. Íbúðirnar eru rúmgóðar og vel skipulagðar, en alrými eru einstaklega björt og vistleg.

- Íbúðirnar eru rúmgóða frá 84 – 201 fm
- Verð frá: 59.900.000 kr.
- Húsið er hannað er af Orra Árnasyni hjá Zeppelin Arkitektum.

**Bjarni T. Jónsson**  
Lögg. fasteignasali  
S. 895 9120  
bjarni@eignamidlun.is



**Brynjar Þór Sumarliðason**  
Lögg. fasteignasali  
S. 896 1168  
brynjar@eignamidlun.is



**Þórarinn M. Friðgeirsson**  
Lögg. fasteignasali, sölustjóri  
S. 899 1882  
thorarinn@eignamidlun.is



**Ólafur H. Guðgeirsson**  
Lögg. fasteignasali  
S. 663 2508  
olafur@eignamidlun.is



# Skeifan 9. ehf til sölu



**Íslandsbanki auglýsir til sölu Skeifuna 9 ehf., eiganda fasteignarinnar Skeifunnar 9 í Reykjavík. Óskað er eftir tilboðum fyrir kl. 12:00 þann 17. janúar 2020.**

Hægt er að bóka skoðun hjá Fyrirtækjaráðgjöf Íslandsbanka:

**Rafn Árnason**

rafn.arnason@islandsbanki.is, s: 844 4974

**Ari Pétursson**

ari.petursson@islandsbanki.is, s: 660 1766

Skeifan 9 hýsir í dag starfsemi Bílaleigu Akureyrar auk annarrar starfsemi. Húsið er á tveimur hæðum auk kjallara og er birt stærð þess 2.159 m<sup>2</sup>. Til staðar er byggingarréttur fyrir þriðju hæðina, 890 m<sup>2</sup> að stærð. Gagngerar endurbætur áttu sér stað á húsnæðinu 2016 – 2017.

Lóð hússins, sem er 4.334 m<sup>2</sup>, býður upp á mikla þróunarmöguleika á þessum eftirsótta stað í Reykjavík en núverandi drög að skipulagi Borgarlínu gera ráð fyrir skiptistöð við lóðarmörkin.



## Opin hús

Laugardaginn 7. desember kl. 14:00 – 15:00  
Sunnudaginn 8. desember kl. 14:00 – 15:00



### Gerðarbrunnur 6-10 fjölbýli

Fallegt tveggja hæða 6 íbúða fjölbýli. Góð staðsetning neðst í Úlfarsárdal, skóli, leikskóli og íþróttasvæði í næsta nágrenni. Afhending í febrúar/mars 2020.



4ra herb. íbúð 102.6 fm.  
Verð frá 50,9 millj.  
Suðursvalir  
Útsýni yfir Úlfarsárdal  
Bílastæði í bílakjallara



3ja herb. íbúð 92.5 fm.  
Verð frá 47,9 millj.  
Vestursvalir  
Bílastæði í bílakjallara  
Frábært útsýni



2ja herb. íbúð 61.9 fm.  
Verð frá 36.9 millj.  
Suðursvalir  
Útsýni yfir Úlfarsárdal



### Urðarbrunnur 24-28 raðhús

Vel skipulögð tveggja hæða raðhús. Stærð frá 202,1 fm **Verð frá 54,9 millj.** Gert er ráð fyrir 4 svefnherbergjum. Góð staðsetning og fjölskylduvænt hverfi.

Húsin eru tilbúin til afhendingar. Fokheld að innan. Einangruð og klædd að utan með áklæðningu. Áklæddir timburgluggar.



Guðbjörg Guðmundsdóttir  
löggiltur fasteignasali  
gudbjorg@fjolhus.is  
sími: 899 5533



Thelma Víglundsdóttir,  
löggiltur fasteignasali  
thelma@fjolhus.is  
sími: 860 4700

**FJÖLHÚS**  
FASTEIGNASALA

www.fjolhus.is Lágmúla 6 sími 511 1020



**OPIÐ HÚS > 7. des 14:00 - 14:30**

**Lundur 21**  
200 KÓPAVOGUR

STÆRÐ: 101 fm FJÖLBÝLI HERB: 3

Björt og vel skipulögð þriggja herbergja íbúð á fyrstu hæð með timburverönd í suður, ásamt breiðu, sérmerktu staði í bílageymslu í nýlegu fjölbýli við Lund 21 í Kópavogi.

Heyrumst  
Lára > 899 3335 **61.900.000** kr  
Löggiltur fasteignasali

**BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA 699-2010**

**OPIÐ HÚS > 7. des 15:00 - 15:30**

**Hjálmholt 8**  
203 KÓPAVOGUR

STÆRÐ: 203 fm ÞRÍBÝLI HERB: 6

Falleg og mikið endurnýjuð sérhæð ásamt bílskúr í fallegu þrjúbýlishúsi. Aukaherbergi í sameign á jarðhæð, tilvalið til útleigu. Glæsileg eign í fjölskylduvænu hverfi miðsvæðis í Reykjavík.

Heyrumst  
Lára > 899 3335 **89.900.000** kr  
Löggiltur fasteignasali

**Víkurgata 17**  
210 GARÐABÆR

STÆRÐ: 305,5 fm EINBÝLI HERB: 6

**Lind Fasteignasala kynnir:**

Vandað glæsilegt 305,5 fm einbýlishús á einstakri lóð í Urriðaholti Garðabæ. Húsið stendur neðan götu og engin byggð fyrir neðan húsið. Húsið stendur niður við Urriðholtvatn sem blasir við út um stofugluggann. Húsið er hannað og teiknað af Arkís. Innra skipulag hússins er einkar gott og allt efnislag vandað. Glæsileg alrými með stórum gluggum og góðum svölum. Einstak útsýni yfir Urriðavatn. Ytra byrði er viðhaldslítið, húsið er einangrað að utan og klætt með vandaðri álklaðningu. Víkurgata er ný og eftirsótt gata í jaðri byggðar við Urriðavatn í einstakri náttúruferugurð og snýr húsið til suðurs.

Heyrumst  
Magnús > 699 2010 **140.000.000** kr  
Löggiltur fasteignasali

**201 SMÁRI** 2 - 4 herbergja íbúðir. Verð frá 36,9 millj. kr.

- Bílastæði í upphituðum bílarkjallara fylgir flestum íbúðum.
- Fullkláraðar íbúðir með gólfefnum, ísskáp og uppþvottavél.
- Mjög gott skipulag.
- Mynddyrasíma og hita stýrt með snjallsíma.
- Húsin eru klædd að utan og með áltré gluggum.
- Deilibílar í hverfinu.
- Yfir 100 verslanir í göngufæri.
- Hleðslustöðvar fyrir rafbíla.
- Leiksvæði og opnir garðar.
- Skólar og leikskólar í göngufjarlægð.
- Upphitaðar gangstéttir.

**Sunnusmári 16**  
201 KÓPAVOGUR

STÆRÐ: 86,4 fm FJÖLDI HERBERGJA: 4

Íbúð 402: Er 86,4 fm, fjögurra herbergja íbúð á jarðhæð. Sérmerkt staði í bílarkjallara fylgir eigninni.

**52.900.000** kr

Heyrumst  
Kristján > 696 1122  
Löggiltur fasteignasali

**Sunnusmári 20**  
201 KÓPAVOGUR

STÆRÐ: 97,5 fm FJÖLDI HERBERGJA: 4

Íbúð 203: Er 97,5 fm, fjögurra herbergja íbúð á 2.hæð. Sérmerkt staði í bílarkjallara fylgir eigninni.

**52.900.000** kr

Heyrumst  
Kristján > 696 1122  
Löggiltur fasteignasali

**Sunnudaginn 7. des OPIÐ HÚS frá kl.13:00-13:30**

**Sunnusmári 18**  
201 KÓPAVOGUR

STÆRÐ: 86,2 fm FJÖLDI HERBERGJA: 4

Íbúð 208: Er 86,2 fm er 4 herbergja íbúð á 2.hæð. Sérmerkt bílastæði í bílarkjallara fylgir íbúðinni.

**49.900.000** kr

Heyrumst  
Kristján > 696 1122  
Löggiltur fasteignasali

**Sunnusmári 20**  
201 KÓPAVOGUR

STÆRÐ: 107,5 fm FJÖLDI HERBERGJA: 4

Íbúð 036: Er 107,5 fm er fjögurra herbergja íbúð á jarðhæð.

**53.900.000** kr

Heyrumst  
Kristján > 696 1122  
Löggiltur fasteignasali

Ítarlegar upplýsingar má finna á [www.201.is](http://www.201.is)

**Diðrik Stefánsson** Lögg. fasteignasali **647 8052** > diddi@fastlind.is

**Kristján Þórir Hauksson** Lögg. fasteignasali **696 1122** > kristjan@fastlind.is

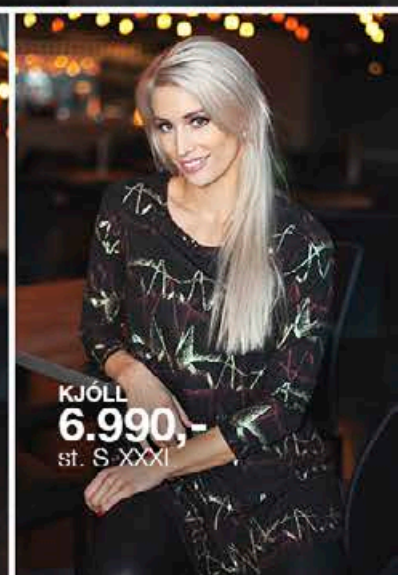
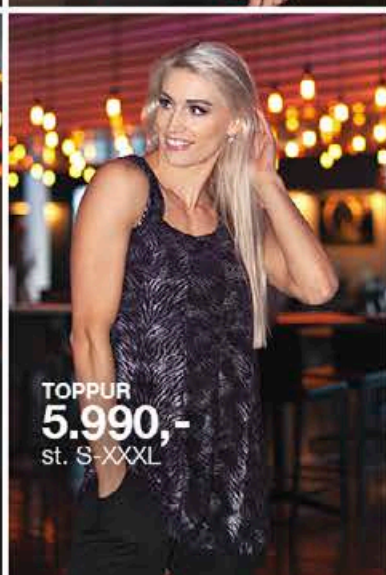
**Hannes Steindórsson** Lögg. fasteignasali **699 5008** > hannes@fastlind.is

**Stefán Jarl Martin** Lögg. leigumíðlari **892 9966** > stefan@fastlind.is

FRÁBÆRT ÚRVAL AF  
FALLEGUM SPARIFATNAÐI!

Stærðir frá 36- til 56 - Verið velkomin

ZIKZAK  
TÍSKUHÚS







# Lyngonia er einstök lausn án sýklalyfja

Lyngonia frá Florealis er notað við vægum þvagfærasýkingum hjá konum og inniheldur ekki sýklalyf.



Lyngonia er notað til að meðhöndla vægar endurtekna þvagfærasýkingar hjá konum og fæst án lyfseðils í apótekum. Jurtalyfið er mikilvægt í baráttunni við sýklalyfjaónæmi enda ekkert annað í boði á Íslandi sem er viðurkennt til að meðhöndla þvagfærasýkingar sem ekki er sýklalyf. Ólíkt hefðbundnum lyfjum innihalda jurtalyf eins og Lyngonia blöndu virkra efni sem eru unnin beint úr plöntum. Þetta eru flókin efnasambönd sem gerir bakteríum erfitt fyrir að mynda ónæmi gegn þeim.

Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin hefur lýst yfir að vaxandi

sýklalyfjaónæmi í heiminum sé ein stærsta ógn við heilbrigði sem mannkynið stendur frammi fyrir. Nauðsynlegt er að draga úr óþarfa notkun sýklalyfja eins og hægt er, til dæmis með því að meðhöndla vægar sýkingar áður en þær komast á það stig að sýklalyfja gerist þörf.

„Okkur er mjög umhugað um þetta málefni og teljum nauðsynlegt að vekja meiri athygli á því. Til að geta dregið úr notkun sýklalyfja þurfa aðrar öruggar leiðir að vera í boði og Lyngonia er því mikilvægur valkostur,“ segir Sandra Mjöll Jónsdóttir, doktor í líf- og læknávisindum. „Þvag-



Sandra Mjöll Jónsdóttir, doktor í líf- og læknávisindum, segir að þvagfærasýkingar séu mjög algengar hjá konum og margar fá slíkar sýkingar endurtekið.

færasýkingar eru mjög algengar hjá konum og margar fá slíkar sýkingar endurtekið. Þetta veldur því að hluti kvenna þarf itrekað að taka sýklalyf. Það er ekki gott og eykur verulega líkur á því að sýklalyfjaónæmi þróist. Þá hætta lyfin að virka,“ heldur Sandra áfram.

## Einstök lausn án sýklalyfja

Lyngonia er jurtalyf sem unnið er úr stöðluðum útdrætti úr sortulyngi. „Lyngonia inniheldur efnið arbutín sem er skilið út í þvagi í háum styrk og virkar staðbundið á sýkingar í þvagrásinni. Lyngonia hefur því ekki áhrif á bakteríuflórana í meltingarvegi eins og er algengt með hefðbundin sýklalyf,“ segir Sandra.

Lyngonia er ætlað konum sem fá endurtekna þvagfærasýkingar þegar búið er að útiloka alvarlega kvilla af lækni. Lyfið vinnur gegn sýkingunni og einkennum hennar, til dæmis bruna við þvaglát og itrekaðri þvagþörf. Lyfið fæst án lyfseðils í öllum apótekum og best

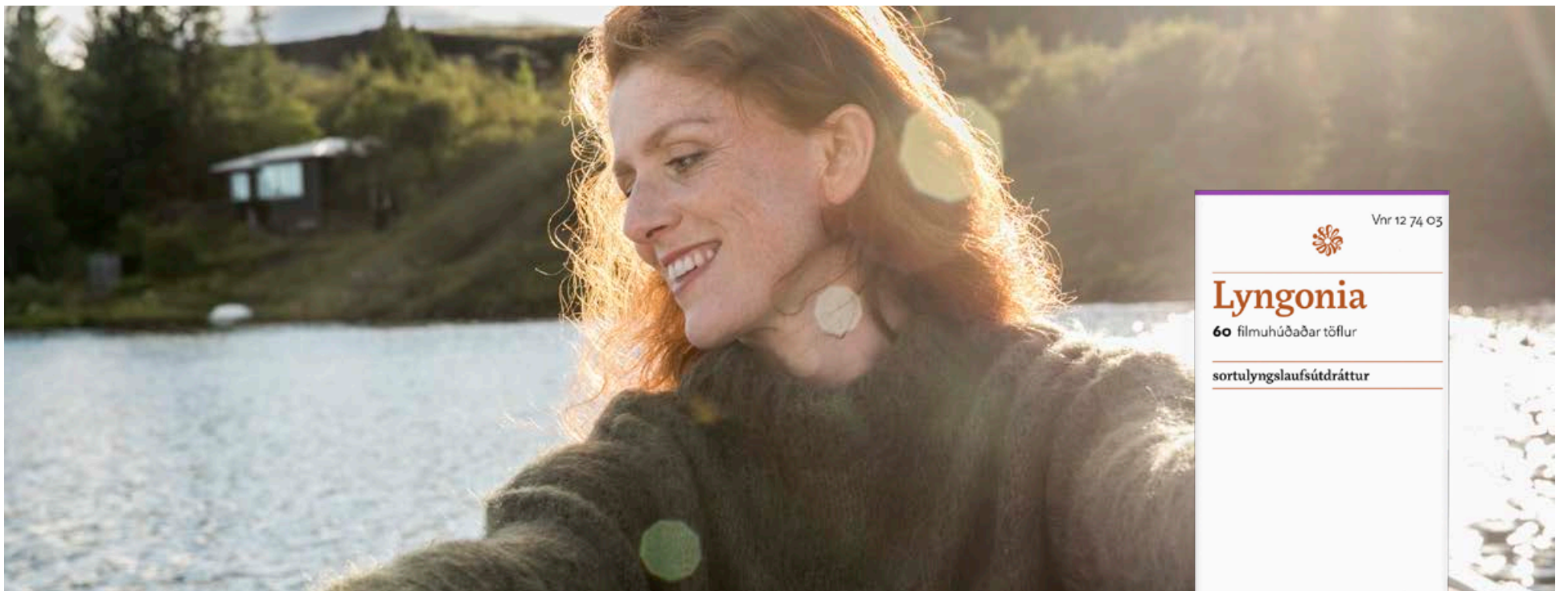
er að byrja að taka það um leið og einkenna verður vart. „Lyngonia er virk meðferð við þvagfærasýkingu og á ekki að taka sem fyrirbyggjandi meðferð. Þetta er frábær kostur fyrir þær konur sem eru endurtekið með slíkar sýkingar og þær geta jafnvel komist hjá notkun sýklalyfja ef Lyngonia er notað rétt,“ segir Sandra að lokum.

## Gagnlegar upplýsingar

Lyngonia fæst án lyfseðils í öllum apótekum. Lyngonia er skráð sem jurtalyf sem hefð er fyrir og ætlað konum eldri en 18 ára. Nota skal 2 töflur 2-4 sinnum á dag og ekki skal nota lyfið lengur en í eina viku. Ef einkenni eru viðvarandi í meira en fjóra daga eða versna við notkun skal hafa samband við lækni. Ekki á að nota Lyngonia ef truflun er á nýrnastarfsemi. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðil fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir.



FLOREALIS



## Lyngonia við vægum þvagfærasýkingum

Einstök lausn án sýklalyfja sem meðhöndlar vægar endurtekna þvagfærasýkingar hjá konum. Inniheldur sortulyng.

Notkun fyrir konur, 18 ára og eldri: 2 töflur 2-4 sinnum á dag. Ekki nota Lyngonia ef þú ert með einhverja truflun á nýrnastarfsemi. Notið ekki lengur en viku. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á [www.serlyfjaskra.is](http://www.serlyfjaskra.is).

Fæst án lyfseðils í öllum apótekum



Vnr 12 74 03

**Lyngonia**

60 filmhúðaðar töflur

sortulyngslausútdrættur

JURTALYF SEM HEFÐ ER FYRIR til meðferðar á einkennum vægrar, endurtekinnar sýkingar í neðri hluta þvagfæra, svo sem brunatilfinningu við þvaglát og/eða auknum þvaglátum hjá konum, **eftir að alvarleg veikindi hafa verið útilokuð af lækni**. Þetta lyf er jurtalyf sem hefð er fyrir og tilgreinda ábendingin fyrir notkun þess er eingöngu byggð á langri sögu um notkun lyfsins.

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

# Kærleikur frá börnum til barna

Börn og unglingar í Breiðholti bjóða í dag upp á gullfallett jólasbraut og nytjavarning til styrktar Ljónshjartabörnum sem misst hafa foreldri á Kærleiksdegi frístundamiðstöðvarinnar Miðbergs.

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir  
thordisg@frettabladid.is



Kærleiksdagurinn var upphaflega hugsaður til að auka samkennd hjá börnum um að ekki hafi öll börn það jafn gott og þau og að mörg börn eigi um sárt að binda. Viðburðurinn skiptir þau máli og bæði smáfólkið og unglingarnir vinna hlutina sína af alúð, umhyggju og kærleika til að geta veitt börnum sem standa hallari fæti verðugan stuðning," segir Sigrún Ósk Arnardóttir, aðstoðarforstöðumaður frístundaheimilisins Regnbogans í Seljahverfi, um Kærleiksdag Miðbergs sem fram fer í dag í Hólabrekkuskóla í Efra-Breiðholti.

„Á Kærleiksdegi Miðbergs styrkjum við málefni sem tengjast börnum því starfsemi frístundamiðstöðvarinnar gengur út á barna- og unglingarstarf. Í fyrra styrktum við uppbyggingu á leikaðstöðu fyrir börn sem dveljast í Kvænnaathvarfinu og söfnuðum hátt í 300 þúsund krónum fyrir málefnið," upplýsir Sigrún Ósk.

Að þessu sinni rennur allur ágóði Kærleiksdagsins í sjóðinn „Að grípa Ljónshjartabörn“.

„Ljónshjarta er stuðningsfélag fyrir ungt fólk sem misst hefur maka sinn, sem og börn þeirra. Félagið hefur það meginmarkmið



Sigrún Ósk segir verðugt að styðja við Ljónshjartabörn. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

að veita jafningjastuðning, fræðslu, upplýsingaöflun og samveru og skapar vettvang fyrir samverustundir og fjölbreytta dagskrá þar sem félagsmenn og börn þeirra hittast og njóta þess að vera saman," útskýrir Sigrún Ósk.

Hún segir makamissi í blóma lífsins vera eitt mesta áfall sem hægt sé að verða fyrir á lífsleiðinni.

„Það tekur mikið á fyrir syrgjendur að vera í sorg og sinna á sama tíma börnum og heimili. Markmið sjóðsins „Að grípa Ljónshjarta-

börn“ er a að veita Ljónshjartabörnum aðstoð sem allra fyrst eftir foreldramissi og er aðstoðin fölgin í samtalsmeðferð og ráðgjöf hjá fagaðilum því það er mikilvægt að grípa Ljónshjartabörn eftir andlát foreldra og veita þeim víðeigandi stuðning," upplýsir Sigrún Ósk.

#### Vilja leggja sitt af mörkum

Á borðum í hátíðarsal Hólabrekkuskóla hafa verið lögð gullfallett listaverk eftir börn og unglinga í Breiðholti en þess má geta að Hóla-



Börnin í Breiðholti hafa útbúið ýmis listaverk eins og þessa undurfallegu jólapakka-merkimiða.  
FRÉTTABLAÐIÐ/  
ANTON BRINK

brekkuskóli, frístundaheimilin Álfheimar og Hraunheimar og félagsmiðstöðin Hundradogellefu í Efra-Breiðholti, sem starfa undir hatti Miðbergs, skrifuðu á dögnum undir samning við Unicef um að hefja þá vegferð að verða Réttindaskóli og Réttindafrístund Unicef.

„Allir leggja á eitt fyrir Kærleiksdaginn þar sem börnin búa til lítil listaverk og starfsfólkið bakar dýrindis tertur og góðgæti fyrir kökubasarinn. Á boðstólum verða einstaklega fallegir og eigulegir munir sem börnin hafa fönndrað eins og pakkamerkimiðar, hálkusalt, jólakúlur, kerti og fjölnota taupokar, svo fátt sé upptalið, og hver nýtur þess ekki að maula góðar kökur á adventunni?“ spyr Sigrún Ósk, full tilhlökkunar fyrir deginum í dag.

„Fjöl mörg fyrirtæki hafa fært börnunum afar veglega vinninga

fyrir happadrætti Kærleiksdagsins og svo sannarlega til mikils að vinna. Verðinu er stillt í hóf og allt er ódýrt svo allir geti lagt sitt af mörkum fyrir Ljónshjartabörnin," segir Sigrún Ósk.

„Okkur þykir verðugt að styðja við þetta málefni því árlega missa mörg börn foreldri og krakkarnir í Breiðholti þekkja þar til og það snertir þau. Við ræðum þetta málefni okkar á milli og börnum og unglungum þykir það mjög leiðinlegt að annað barn eigi ekki foreldri og vilja gera þeim lífið bærulegra.“

Kærleiksdagurinn verður haldinn á sal Hólabrekkuskóla í dag, laugardaginn 7. desember, frá klukkan 14 til 16. Allir eru hjartanlega velkomnir í jólalega og skemmtilega stemningu. Kaffi- og vöfflusala á staðnum og sannur jólaandi.

## ENTEROSGEL®

### Einstök meltingarhjálp

Enterosgel er gel til inntöku og er mest notað við meltingarkvillum ýmiss konar en er líka notað til að hjálpa líkamanum að hreinsa áfengi hraðar út sem og útvortis á bólur og exem.

**Helsta virkni Enterosgel í líkamanum:**

- Hjálpar líkamanum að stöðva niðurgang
- Dregur úr meltingartruflunum
- Hraðar hreinsun áfengis úr líkamanum
- Hjálpar líkamanum að viðhalda og byggja upp heilbrigða þarmaflóru
- Verndar slímhúð meltingarvegjar

**Enterosgel hentar bæði börnum og fullorðnum**  
Áratuga reynsla og fjöldi rannsókna hafa sýnt fram á einstaka eiginleika **Enterosgel**

**FÆST Í MAMMA VEIT BEST, MAMMAVEITBEST.IS, HEILSUHÚSUNUM OG HEILSUTORGI BLÓMAVALS**

# Náttföt fyrir jólin

Góðar stærðir

eda frá 14-32 eda 42-60

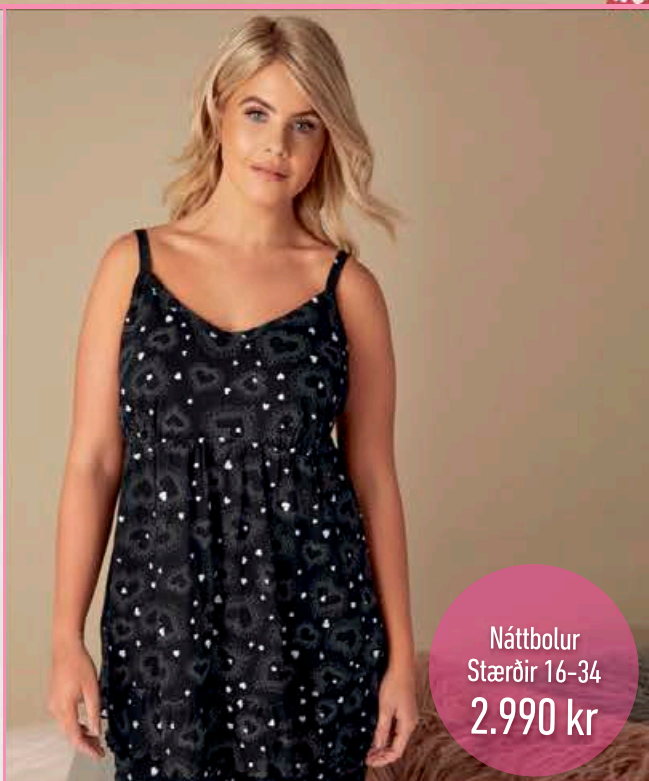
Sjáðu úrvalið og pantaðu í netverslun [www.curvy.is](http://www.curvy.is) eða komdu í verslun Curvy sem er staðsett í Hreyfilshúsinu við Grensásveg



Náttfatasett  
Verð 6.990 kr  
Stærðir 16-32 eða 44-60



Fleece náttbuxur  
Stærðir 14-28  
5.590 kr



Náttbolur  
Stærðir 16-34  
2.990 kr



Sexy náttkjóll  
Stærðir 14-26  
8.990 kr



Náttbuxur  
Stærðir 14-34  
4.990 kr



Síður náttkjóll  
Stærðir 14-28  
9.990 kr



Náttfatasett  
Stærðir 16-32  
6.990 kr

Curvy

Fellsmúli 26 v/Grensásveg | 108 Reykjavík | sími 581-1552 | [www.curvy.is](http://www.curvy.is)



Kerti í fallegum bolla er jólalegt.

NORDICPHOTOS/GETTY

## Kerti í tebolla

Fyrir jólin er vinsælt að nota kerti til að lýsa upp skammdagið og gera notalegt heima. Það er einfalt að útbúa eigið kerti úr kertaafgöngum. Hægt er að nota þráð úr kertum sem hafa brotnað eða bognað og bræða svo vaxið úr brotnu kertunum og afgöngunum til að nýta í nýtt kerti. Einnig má kaupa þráð og leggja hann í vaxbað.

Bræðið vaxið yfir vatnsbaði svo það brenni ekki. Bindið þráðinn upp á þrjón. Leggið svo þrjóninn ofan á fallegan postulínsbolla svo þráðurinn fari ofan í miðjan bollann. Hellið vaxinu ofan í bollann og látið kólna. Þegar vaxið hefur harðnað er þráðurinn losaður af þrjóninum og hann klipptur í hæfilega lengd. Þá er kertið tilbúið. Þegar kveikt er á kertinu lýsir bollinn líka og verður þannig sérstaklega jólalegur og fallegur.



Þýskar kanilstjörnur eru fallegar og einstaklega bragðgóðar smákökur.

## Þýskar kanilstjörnur

Þýskar kanilstjörnur, eða Zimtsterne, eru hluti af órjúfanlegri hefð á þýskri aðventu. Þær eru fallegar og einstaklega bragðgóðar.

### Kanilstjörnur

500 g malaðar möndlur (möndlumjöl)

300 g flórsykur

2 tsk. kanill

2 eggjahvítur

2 msk. möndlulíkjör (til dæmis Amaretto)

Hvítur glassúr:

1 eggjahvítur

125 g flórsykur

Setjið möndlumjöl, flórsykur og kanill í stóra skál og hrærið saman með sleif. Bætið við möndlulíkjör og tveimur eggjahvítum. Hrærið vel með sleif og hnoðið mulningnum saman með höndunum þannig að úr verði þéttur massi. Dreifið flórsykri á borðið, takið bít af deiginu og fletjið út svo það verði á bilinu 0,5 til 1 cm þykkt. Skerið út stjörnur og setjið á bökunarpappír á bökunarplötu. Stífþeytið eggjahvítu fyrir glassúrinn og haldið áfram að þeyta þegar flórsykri er bætt við smátt og smátt. Penslið stjörnurnar með vænu lagi af glassúr áður en þær fara í ofninn. Bakið við 150°C í neðstu rim í 10-15 mínútur. Kökurnar eru linar þegar þær koma úr ofninum, en samt skal ekki baka þær lengur. Látið kólna á grind. Þeir sem vilja kökurnar án áfengis geta skipt út líkjör fyrir sítrónusafa og möndluolíu. Einnig er hægt að gera kökurnar með móludum heslihnetum.

# Jólaskógur á aðventu

Jólaskógurinn í Hamrahlíð við Vesturlandsveg verður opnaður á morgun kl. 13. Hamrahlíð er staðsett í Mosfellsbænum og því í alfaraleið. Fjölmargt verður á dagskránni þennan dag og geta allir fundið eitthvað við sitt hæfi. Bæjarstjórinn í Mosfellsbæ, Haraldur Sverrisson, mun saga fyrsta tréð. Harmónikkuleikur mun óma um skóginn auk þess sem Mosfells-

kórinn mun syngja vel valin lög.

Boðið verður upp á heitar lummur og að sjálfsgöðu verður hægt að gæða sér á ekta skógarkaffi og heitu súkkulaði. Jólaveinninn mun mæta í skóginn og halda uppi stuðinu.

Þetta verður notaleg fjölskyldustund þar sem hægt verður að ganga um skóginn og velja hið eina sanna jólatré.

- Jólatriáasalan í Hamrahlíð verður opin frá 8. til 23. desember.
- Opið verður kl. 10 til 16 um helgar.
- Vikuna 9. til 13. desember verður opið kl. 12.00 til 14.00.
- Vikuna 16. til 20. desember verður opið kl. 12.00 til 18.00.
- Opið á Þorláksmessu kl. 10.00 til 16.00.



Jólaskógurinn í Hamrahlíð verður opnaður á morgun.

## Jólatilboð

gildir til jóla

20% afsláttur af öllum gjafakortum

(gildistími þeirra er 1 ár)



## Háræðaslitsmeðferðir

10% afsláttur af Háræðaslitsmeðferðum



Ef meðferð er byrjuð fyrir jól fær viðkomandi 15% afslátt af meðferðinni í heild. 3 skipti þarf til að loka fullkomlega skemmdum háráðum. Mánuður er látinn líða milli meðferða.

## Hollywoodmeðferð

20% afsláttur á meðferðarpakkanun



Tilvalið í jólapakkann

Langtíma viðgerðarmeðferð á andliti þar sem húð er markvisst byggð upp á náttúrulegan hátt án inngripa nála eða skurðhnífa. Starfsemi og frumuendurnýjun húðarinnar er stóraukin þar sem stofnfrumuhvatar eru unnir djúpt ofan í húð með nýjustu hágæða örtækni.



Snyrtistofan Hafblík

Fyrir þá sem gera kröfur um gæði og árangur

Bókið frían tíma í skoðun/viðtal

# Smáauglýsingar

550 5055

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

## Bílar & Farartæki

### KRÓKUR

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bílauppbod.is er uppbodsvetur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bílauppbod - Krókur  
Sími: 522 4610  
www.bilauppbod.is

## Aukahlutir í bíla

### KONI



Demparar  
- Styrkur  
- Ending

Fyrir:

- Fólksbíla
- Jeppa
- Vörubíla
- Flutningabíla
- Rútur



Vesturhrauni 3, 210 Garðabæ.  
Sími: 480 0000, www.aflvelar.is

## Þjónusta

### Pípulagnir

#### PIPULAGNINGARÞJÓNUSTA

Viðgerðir, viðhald og nýlagnir.  
Uppýsingar í síma 868-2055

### Hreingerningar

#### VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki o.fl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

### Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

### Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael's. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

### Húsaviðhald

#### Byggingaviðhald

Pantaðu ókeypis ástandsmat byggingaviðhald@gmail.com eða hringdu í 690 9018

## HÚSAVIÐGERÐIR

ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

788 8870  
eind@eind.is

Eind ehf

### k2

LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR



Við hreinsum allar gerðir lofttræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu frjá ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrun, flísa- & parketlagnir og trésmíði. S. 616 1569

## Skemmtanir

Bingóleiga hjá  
bingospil.is

## Keypt & Selt

### Til sölu

Einkahlutafélag til sölu stofnað 1994. Uppl. Pétur Geir s: 895-4064 eða 782-4064.



JS LJÓSAMÍÐJAN  
LJÓSAVIRKISMÍÐI  
VÉLAVIRKISMÍÐI / VÉLAVINNU

Skemmuvegur 34 - 200 Kóp. Sími 554 0661

Til sölu 12 volta leiðiskrossar með rafgeymi, einnig 24 volta og 32 volta vandaðir dióðuljósakrossar á leiði. JS Ljósasmíðjan ehf Skemmuvegur 34 (brún gata) 200 kóp. S. 554 0661, 897 4996 & 699 2502. Opíð virka daga 8-18 og á laugardögum í desember 10-16.



Kassagítarar á tilboði  
Rafmagnsgítarar á tilboði Stórhöfða 27 s 552 2125 www.gitarinn.is gitarinn@gitarinn.is



Gæða ungnautakjöt í 10 ár beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

## Húsnæði

### Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS  
SÍMI 555-3464

Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

## Heimilið

### Barnavörur



#### SYSTKINA VAGN/KERRA

Verð frá 165.900 kr. Barnið Okkar - Hliðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313 barnidokkar.is

## Atvinna

### Atvinna í boði

#### VÉLVIRKI EÐA VANUR MAÐUR ÓSKAST

Álheimar óskar eftir að ráða vélvirkja, bifvélaþjónfólga eða vanan mann í málsmíði / vélavinnu. Fjölbreytt framtíðarstarf, góð vinnuaðstaða. Uppl. í s. 869 1122, efnir@efnir.is www.alheimar.is

SUNNUDAGINN

8. DESEMBER

KL. 21.00

MÍÐAVERÐ

2.000 KR.

# Jólatónleikar

Don Randi & Þórir Baldursson  
ásamt The Quest og gesta söngvörum

flytja saman skemmtileg jólalög  
og koma með jólin í Kópavoginn  
TIX.is

# CATALINA

CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs

SÍMI 554 2166 • HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

DON RANDI



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.

Smiðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

### Til leigu er lítil falleg stangveiðiá í skemmtilegu landslagi á Norðurlandi vestra

Til leigu er stangveiðiáin Hallá á Skagaströnd sem ca. 18 km. fyrir utan Blönduós.

Árlegur veiðitími er á tímabilinu 20. júní-20. september á hvert. Leyfðar eru tvær stangir og veitt er á maðk og flugu í ánni. Gamalt veiðihús er við ána.

Tilboð óskast í veiðirétt í ánni.

Heimilt er að taka hvaða tilboði sem er eða hafna öllum.

Tilboð óskast fyrir 31. desember 2019

Upplýsingar gefur Magnús Guðmannsson Vindhæli  
Sími 841 9091/ 452 2738 gmail: vindhaeli@simnet.is



## Þarftu að ráða starfsmann?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf.  
Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

**ráðum**  
ráðningarstofa

RÁÐUM EHF • Sími 519 6770 • www.radum.is • radum@radum.is

Sérfræðingar í  
ráðningum

**FAST** Ráðningar

lind@fastradningar.is  
mjoll@fastradningar.is

www.fastradningar.is

## Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

### VIÐHALD FYRIR HÚSFÉLÖG ER KOMINN TÍMI Á VIÐHALD?

- Gluggar og gler
- Inni- og útihurðir
- Rennur og niðurföll
- Klæðningar
- Svalalokanir
- Þök og þakkantar

Veldu skipulag og fáðu betri þjónustu.  
Erum byrjuð að bóka á 2020.



HAFÐU SAMBAND  
8 59 59 00 | husihus@husihus.is | www.husihus.is

### Snyrti & Nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 - 210 Gardabæ

- Andlitsbað, litun og plokkun
- Tilboð 9.500,-
- Meðferð tekur 60 mín



Verið hjartanlega velkomin.  
Tímamantanir í s. 789 3031 • snyrtiognuddstofansmart@gmail.com  
og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

### LED leiðiskrossar



- Gengur fyrir rafhlöðum eða tengist rafmagni.
- Rafhlaða endist um það bil í einn mánuð.

Upplýsingar í s. 699 6869 og rafeindir.is

### Ferðapjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðapjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða  
www.reisum.is

### Alvöru græja



Hámarks bygnd notanda: 130 kg.  
Halli 0 til 15%  
3 hp mótör  
12 prógröm  
Hátalarar og MP3  
Hraði 3-16 km/klst  
Stærð brautar: 47x133 cm

Verð 99.000 kr.

Bildshöfða 16  
Sími: 661-1902

### LOK Á HEITA POTTA



Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta.

Metum ástand og gerum við.  
www.fjardarbolstrun.is

Fjardarbolstrun S. 561 4188 • 840 0339 • fjardarbolstrun@gmail.com

### Geymsluskúrar /gestahús til sölu



- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbrí.
- Pappi og bástál á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

### viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

íshúsið

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



### ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR

ÞARF ÞÚ AÐ KOMA FYRIRTÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?



HAFÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ

FRÉTTABLAÐIÐ

Sími 550 5055 | smaar@frettabladid.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

gudruninga@frettabladid.is

# Snjallúr og aukahlutir



## Apple Watch S5

Apple Watch Series 5 er fimmta kynslóðin af snjallúrum frá Apple. Úrið hefur fengið glæsilegan „Always-on“ Retina skjá sem getur alltaf verið í gangi og því auðveldara að fylgjast með tíma og tilkynningum.

Verð frá  
**74.990 kr.** staðgreitt



## Samsung Watch Active 2

Úrið hefur verið endurhannað og er því skjáinn 30% stærri en á Watch 3 og úrið grennra en áður.

Verð frá  
**69.990 kr.** staðgreitt



## Garmin vivoactive 4

Úrið er með GPS og púlsmæli. Mælir skref, vegalengd, kaloríur, fjölda hæða, æfingamínútur og lætur þig vita þegar það er kominn tími á hreyfingu. Pulse Ox nemi skráir súrefnismettun yfir daginn.

Verð frá  
**52.990 kr.** staðgreitt



## Divoom Tivoo-Max

Hátalarinn er fyrir þá sem vilja gera tónlistina skemmtilegri. Hann skilar góðum hljómburði ásamt því að geta varpað stuttum myndskreiðum og/eða mynd á meðan tónlist er spiluð.

Verð  
**19.990 kr.** staðgreitt



## Laut AirPods hulstur

Sílikon og doppótt hulstur fyrir Apple AirPods.

Verð frá  
**1.490 kr.** staðgreitt



20%  
afsláttur af Laut  
AirPods hulstrum  
til viðskiptavina  
sem kaupa Apple  
AirPods



## PopSockets

PopSockets í alls konar litum og með mismunandi munstrum.

Verð frá  
**1.490 kr.** staðgreitt

# Fyrir börnin



## JBL JR 300 heyrnartól

JBL JR300 krakkaheyrnartólin eru hönnuð þannig að hljóðstyrkur er alltaf undir 85dB sem gera þau örugg fyrir lítil eyru.

Verð frá  
**4.990 kr.** staðgreitt

## JBL GO2 hátalari

JBL GO2 er lítill og öflugur þráðlaus hátalari, GO2 getur spilað tónlist í allt að 5 tíma, er alveg vatnsvarinn (IP7X) og þolir því vel að vera við sundlaugarbakkann eða jafnvel bara ofan í.

Verð frá  
**3.790 kr.** staðgreitt



30 daga áskrift að Stöð 2 Marabon fylgir

50 GB fylgja

## Nokia 3310

Einfaldleikinn í fyrirrúmi!

Noka 3310 er með íslenska valmynd, 2,4" litaskjá og frábæra rafhlöðuendingu. Einnig er FM Útvarp og hinn sívinsæli Snake.

Verð frá  
**9.990 kr.** staðgreitt

## Hopster áskrift

Með áskrift að Hopster færðu aðgang að öllu barnaefni frá Hopster í Vodafone Sjónvarpi og Hopster appinu. Hopster er aðgengilegt í Vodafone Sjónvarpi á forsiðu sjónvarpsviðmótsins.

Verð  
**1.490 kr.** á mánuði





# Hljóð



## Bose SoundLink II Mini

Þessi netti hátalari sem er ekki nema lófastór veitir mikil hljómgæði, tæran tón og djúpan bassa. Í hátalaranum er innbyggður hljóðnemi svo hægt er að nota hann til að taka símtöl.

Verð  
**24.990 kr.** staðgreitt



## Bose NC 700 heyrnartól

Öflug heyrnartól sem veita þér hámarks hvíld og einstök hljómgæði. Heimsklassa hljóðeinangrun sem eyðir mest öllum umhverfishávaða og gera þér kleift að njóta tónlistarinnar án truflunar.

Verð  
**54.990 kr.** staðgreitt



## Xqisit OE 200

Þráðlaus heyrnartól frá Xqisit sem eru létt og liggja vel að eyrum. Samanbrjótanleg og með góða rafhlöðuendingu, ein hleðsla skilar allt að 9 klukkustundum af stanslausri spilun. Innbyggður hljóðnemi fyrir símtöl.

Verð  
**6.990 kr.** staðgreitt



## JBL Flip 5

Þráðlaus bluetooth hátalari sem hægt er að tengja við tvö símtæki í einu. Hátalarinn er með 12 tíma rafhlöðuendingu í stanslausri spilun.

Verð  
**16.990 kr.** staðgreitt



# Spjaldtölvur



30 daga  
áskrift að  
Stöð 2  
Marapön  
fylgir

## Apple iPad 10.2" Wifi

iPad 10.2 er hannaður til að vera léttur og þægilegur í hendi. Hann er með 10,2" skjá og styður Apple pencil og lykklaborð, sem opnar upp fjöldann allan af möguleikum í notkun forrita.

Verð frá  
**59.990 kr.** staðgreitt



30 daga  
áskrift að  
Stöð 2  
Marapön  
fylgir

## Samsung Galaxy Tab A

Spjaldtölvun er með sérstakt krakkaviðmót (Samsung Kids) sem inniheldur skemmtilegt og fræðandi efni í öruggu umhverfi. Hægt er að stilla skjátíma og aðgangsstýra.

Verð frá  
**29.990 kr.** staðgreitt



## Kindle Paperwhite 2018

Kindle 2018 hefur fengið veglega uppfærslu og er nú með rakavörn (IPX8) og stærra geymslupláss. Einnig er hægt að hlusta á hljóðbækur gegnum Audible og tengja heyrnartól eða hátalara í gegnum Bluetooth.

Verð frá  
**26.990 kr.** staðgreitt



## Stöð 2 Marapön

Gjafabréf fyrir einn mánuð.

Í áskriftarveitunni Stöð 2 Marapön finnur þú þúsundir klukkustunda af kvikmyndum og sjónvarpsþáttum fyrir alla fjölskylduna. Nýtt efni bætist við vikulega.

Verð  
**3.990 kr.** staðgreitt



## Sportpakkinn

Gjafabréf fyrir einn mánuð.

Stöð 2 Sport er íþróttastöð á heimsmælikvarða sem er árlega með yfir 1.300 beinar útsendingar frá öllum vinsælustu íþróttaviðburðum heims.

Verð  
**7.990 kr.** staðgreitt



## Skemmtipakkinn

Gjafabréf fyrir einn mánuð.

Fyrir þá sem vilja fjölbreytta afþreyingu. Fjórar línulegar stöðvar þar sem þú finnur nýjustu þættina, gamla og góða vini, kvikmyndir og barnaefni svo eitthvað sé nefnt.

Verð  
**9.990 kr.** staðgreitt

Vodafone  
Suðurlandsbraut 8,  
108 Reykjavík

Vodafone  
Kringlunni,  
103 Reykjavík

Vodafone  
Smáralind,  
201 Reykjavík

Vodafone  
Glerártorgi,  
600 Akureyri



Birt með fyrirvara um villur og verðbreytingar. Tilboð gilda á meðan birgðir endast.

# SKÖTU- HLAÐBORÐ

Ilmandi skötuveisla á  
Grand Hótel Reykjavík  
á Þorláksmessu kl. 12-14

**Verð: 6.400 kr. á mann**

6-11 ára hálfvort verð

0-5 ára borða frítt

Ólafur Finnbjörnsson

**Veislustjórar:  
Originalinn og eftirherman  
Guðni Ágústsson og  
Jóhannes Kristjánsson**

Bókaðu borð í síma 514 8000 eða á [islandshotel.is/skata](http://islandshotel.is/skata)



Rúnar Rúnarsson fylgir velgengni Eldfjalls og Prasta eftir með óvæntri mósaikmynd af samfélaginu og hversdeginum sem er heillandi fagur ef vel er að gáð. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

# Klikkuð fegurð hversdagsins

Sumir töldu Rúnar Rúnarsson klikkaðan þegar hann ákvað að setja bíómyndina Bergmál saman úr sextíu ótengdum atriðum. Djörf tilraunin gekk svo vel upp að hin alvarlegi leikstjóri framkallar meira að segja hlátur.

Þórarinn Þórarinnsson  
thorarin@frettabladid.is



Myndirnar mínar hafa hingað til verið tiltölulega þungar og mér hefur fundist erfitt að vinna með hómor," segir leikstjórinn Rúnar Rúnarsson sem gerði stormandi lukku og heillaði gesti kvikmyndahátíða víða um lönd með fyrstu tveimur bíómyndum sínum, Eldfjalli frá 2011 og Pröstum sem flugu hátt 2015 en þótti tefla á tæpasta vað þegar hann ákvað að fylgja velgengninni eftir með furðuverkinu sem Bergmál er.

„Við lögdum upp með 60 atriði í handriti en ætli við höfum ekki skotið svona 40-50 auka og af þessu enda 58 í myndinni þannig að það var hellingur afgang.“ Klipping myndarinnar var eins og gefur að skilja heldur flókin og Rúnar segir heilmiklar þælingar hafa farið í að velja og hafna, ná upp „tempói“ og skapa heild úr öllum þessum brotum.

„Ef myndinni er líkt við bókmenntir mætti kannski segja að þetta sé einhvers konar samblanda af smásagnasafni og ljóðabók," segir Rúnar sem einhverjir töldu klikkaðan þegar hann ákvað að snúa baki við stöðluðum frásagnarhætti og leggjast í bútasam.

„Flestar bækur og bíómyndir segja eina sögu oft með eina aðal-söguhetju sem við sjáum þroskast einhvern veginn á leiðinni. Það eru samt alveg upphaf, miðja, ris og

endir í þessari mynd þrátt fyrir að samfélagið sjálft sé aðalpersónan.“

## Alvarlegur hómoristi

Eins og Rúnar bendir á skilur fleira en frásagnarháturinn þessa mynd frá öðrum verkum hans þar sem hér bergmálar óvæntur hlátur á og frá ólíklegustu stöðum og senum í myndinni.

„Bergmál er líka myndin og aldrei þessu vant er fólk líka alveg að hlæja yfir þessari mynd," segir Rúnar sem hefur orðið áberandi var við þau ólíku áhrif sem sögubrotin hafa á fólk. Það sem einum finnst myndið finnst öðrum til dæmis fáránlegt eða sorglegt.

Hann segir ekki sist skemmtilegt að fylgjast með viðbrögðum áhorfenda við Bergmáli í ljósi þess hvernig bíómyndir ferðast almennt á milli menningarheima. Hvar og hvenær fólk hlær og hlær ekki. „Á Spáni þótti til dæmis alveg drepfyndið að verið væri að núllstilla skiltið yfir fjölda látinna í umferðinni uppi á Hellisheiði en síðan þekki ég fólk á Íslandi, sem tengir við er atriðið, og grét.“

Þú segir fólk aldrei þessu vant hlæja. Ert þú ekkert myndinn svona yfirleitt?

„Ef maður skrifar eitthvað sem er myndið og fer svo maður í ári síðar þá bara finnst manni sjálfum þetta ekkert myndið lengur og straujar það bara út úr senunni," segir Rúnar um glímuna við grínið sem í eðli sínu er háð tíma og rúmi.

„Aðferðirnar voru aðeins frjálsligri að þessu sinni þannig að það var hægt að spinna og bæta einhverju við. Mér finnst hellingur af alls konar hlutum í myndunum

mínum vera myndir en það eru einhverjir svona flílar sem ég veltist um af hlátri yfir þótt fáir aðrir geri það," segir Rúnar sem telur sig hafa ágætis hómor þótt hann kunni að vera sérstakur.

## Fer þangað sem hann nennir

Rúnar segir að þrátt fyrir allt og meina klikkun gunnhugmyndarinnar hafi honum gengið merkilega vel að fjármagna Bergmál. „Þetta gekk ágætlega til að byrja með en á síðustu metrunum varð aðeins erfiðara að fjármagna þessa mynd og koma þessu í framkvæmd," segir Rúnar sem telur ástæðuna eðlilega þótt hún sé einhvers konar þversögn.

„Út af því að það er alveg sama þótt ég sé nú flokkaður sem listrænn leikstjóri þá ræður bara þetta almenna þegar ég breyti út af vana mínum. Núna skil ég líka vini mína sem eru tónlistarmenn. Það er alltaf búist við því að næsta plata verði næstum alveg eins og plöturnar á undan. Bara aðeins breyttar. Ég reyni bara alltaf að elta nennuna en ég held að sem einhvers konar listamanni sé manni mikilvægt að gera það.“

Rúnar talar hér ekki alveg út í bláinn þar sem hann hefur reynt ýmis meðul til þess að finna sköpunarþörfinni réttan farveg. „Ég byrjaði ungur eitthvað að reyna að tjá mig með myndlist, tónlist og hinu og þessu en það var ekki fyrr en ég gerði fyrstu stuttmyndina að öll þessi form komu saman.

Eftir það hef ég alltaf reynt að elta nennuna en það kom mér svosem á óvart að hún leitaði í þessa átt vegna þess að á blaði virkar þetta kannski



## EF MYNDINI ER LÍKT

## VIÐ BÓKMENNTIR MÆTTI

## KANNSKI SEGJA AÐ ÞETTA

## SÉ EINHVERS KONAR SAM-

## BLANDA AF SMÁSAGNA-

## SAFNI OG LJÓÐABÓK.

ekki eins og eitthvað sem maður ætti endilega að gera.“

## Skemmtilega óvænt

Rúnar var ekki einn um að finnast stefna nennu sinnar undarleg en hann og hugur hans hafa eftir Bergmál fengið uppreist æru og endurnýjað heilbrigðisvottorð.

„Það er nokkuð um að fólk segi mér að það hafi haldið að ég væri algerlega klikkaður en skilji fyrst núna hvert ég vildi fara með þessari mynd. Bergmál er að koma fólki skemmtilega á óvart sem er náttúrulega bara alveg frábært og ég er voða stoltur af þessari mynd og viðbrögðin sem ég hef fengið eru hugsanlega þau bestu sem ég hef fengið við verkum mínum.“

Þótt handritið og vinnan við Bergmál hafi verið aðeins öðruvísi

segir Rúnar aðferðafræðina alltaf þá sömu. „Ég er alltaf með litla bók á mér. Hef gert það síðan ég var bara sextán ára eða eitthvað og ef ég sé eitthvað áhugavert eða upplifir eitthvað þá skrifa ég það niður.

„Eins og núna stend ég við gluggann á skrifstofunni minni og það eru 25 Asiubúar í snjókomu að taka myndir af húsinu sem ég er í og stend úti í glugga. Þetta er alveg bjútifúl. Hversdagsleikinn getur verið svo fallegur. Við erum bara of oft eitthvað of upptekin af brauðstritinu. Eða einhverju stressi þannig að við sjáum oft á tíðum ekki fegurðina í kringum okkur.“

## Kærkomin núllstilling

Takturinn í kvikmyndagerð Rúnars hefur verið þannig að nokkur ár líða á milli mynda og hann hefur þegar þörf krefur í gegnum árin hiklaust gengið í alls konar verkamannastörf sem þykja illa henta listafólki sem merkt er latté og lopatreflum.

„Það er mesta furða hvað maður hefur náð að lifa með þessu og það er langt síðan ég hef þurft að gera eitthvað svoleiðis en það er frábært að gera eitthvað þannig, líka bara til að núllstilla sig.

Annars er maður bara fastur í sömu búblunni og hittir bara annað kvikmyndagerðarfólk og ræðir sömu hlutina. Það er fint að komast innan um smíði, pípara og annað fólk og djöflast aðeins," segir Rúnar sem sér ekki fram á að komast í slíka handavinnu á næstunni. „Maður þarf að skeina þessari mynd fyrst og aldrei að vita hvenær, eða hvort, maður dettur í gang með að skrifa eitthvað nýtt og sirkusinn byrjar aftur.“



Síldarárin  
15.990 kr.



Listin að vefa  
7.990 kr.



Öræfahjörðin  
Saga hreindýra á Íslandi  
7.190 kr.



Langelstur að eilífu  
3.490 kr.



Staða pundsins  
5.990 kr.

# ÚRVALSÞÆKUR Á FORLAGSVERÐI

Komdu og verslaðu í rólegu umhverfi, fáðu góða þjónustu og veldu úr ótrúlegum fjölda bóka



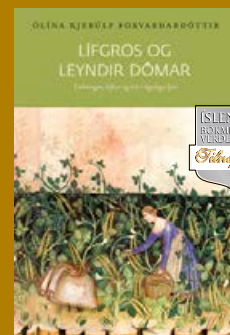
Kjarval  
3.890 kr.



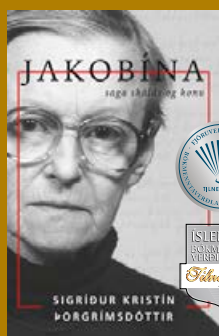
Nærbuxnaverksmiðjan  
4.290 kr.



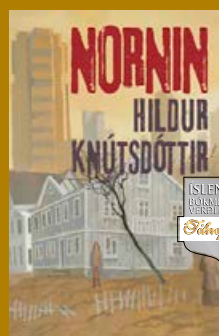
Dimmumót  
4.290 kr.



Lífgrös og leyndir dómur  
5.090 kr.



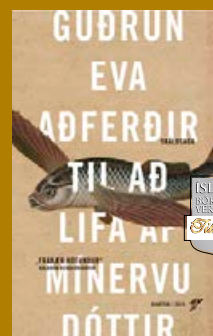
Jakobína  
- saga skálds og konu  
5.990 kr.



Nornin  
4.290 kr.



Stjörnur og stórveldi  
6.890 kr.



Aðferðir til að lifa af  
5.990 kr.

**Opið alla helgina  
kl. 10-17**

**Næg bílastæði og heitt  
á könnunni**

**Innpökkunarborð  
og merkimiðar**



**LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA**

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Opið alla daga í desember; sjá nánar á [www.forlagid.is](http://www.forlagid.is)



bauhaus.is

# BAUHAUS®

Sadolin

## 25%

### AFSLÁTTUR AF ALLRI SADOLIN MÁLNINGU

MIDÐ VÍÐ ALMENNT VERÐ



Afsláttur af Sadolin málningu gildir frá fimmtudeginum 5.des til og með sunnudeginum 8. des.

## JÓLATRÉN ERU Í BAUHAUS!



## 30%

### AFSLÁTTUR AF ÖLLU JÓLASKRAUTI

MIDÐ VÍÐ ALMENNT VERÐ

Afsláttur af jólaskrauti gildir til 24.des.

Jólatré

Normannspínur, með gulu merki.  
Stærð: 150-220 cm.

## 3.495.-

Jólatré

Fást í nokkrum stærðum.  
150-175 cm.

## 4.995.-

175-200 cm ..... 5.995.-

Normannspínur  
75-115 cm.

## 2.995.-

Jólaglaðningur fyrir fyrstu 900 viðskiptavinina sem kaupa Normannspín með gulum merkimiða

Pegar þú kaupir tréð færðu afhenta inneignar-nótu að andvirði verði trésins. Inneignarótuna getur þú notað við vörukaup 2. - 13. janúar 2020. Framvísa skal kassavittun með inneignarótnni. Hámark 2 stk. á hvern viðskiptavin.



OPNUNARTÍMAR: VIRKA DAGA 8-19 / UM HELGAR 10-18

BAUHAUS REYKJAVÍK - Lambhagavegur 2-4 - 113 Reykjavík - 515-0800 - upplýsingar@bauhaus.is - www.bauhaus.is



**3.995,-**

**Orkidía 3-4 greinar**  
Í 12 cm potti. Blómapottur fylgir ekki.



**2.495,-**

**Orkídea**  
Cambria, 1 stilkur. Í 12 cm potti.  
Glerblómapottur fylgir ekki.



**995,-**

**Begónía**  
Begonia barkos, rauð. Í 12 cm potti.  
Blómapottur fylgir ekki.



**1.995,-**

**Jólarós**  
Helleborus niger. Í 12 cm potti.  
Blómapottur fylgir ekki.

Það verður vöflukaffi hjá okkur á laugardaginn fyrir viðskiptavinum frá kl.12:00-15:00.  
Á sunnudaginn kemur síðan Mosfellskórinn og syngur ljúfa tóna.

## MIKIÐ ÚRVAL BLÓMA FYRIR HÁTÍÐARNAR!



**Nóvemberkaktus**  
Schlumbergera. Fæst í mörgum litum.  
Blómapottur fylgir ekki.  
Í 9 cm. potti.

**695,-**



**Alpafjóra**  
Cyclamen hybrid. Í 10 cm potti.  
Blómapottur fylgir ekki.

**595,-**



Vala Matt fagurkeri mælir með blómum okkar. „Það er allveg óvintýrlegt úrvalið af jólablómum í BAUHAUS.“



**Gjafaaskja**  
Inniheldur merkimiða og mism. borða til að pakka inn gjöfum.

**556,-**

~~795,-~~



**Azalea**  
Veldu á milli Azalea í 12 cm potti.  
Fleiri litir. Blómapottur fylgir ekki.

**1.595,-**

MIKIÐ ÚRVAL, GÆÐI OG LÁGT VERÐ, ALLTAF!



# TÍMAMÓT



## Kristmundur Bjarnason

rithöfundur og fræðimaður  
á Sjóvarborg í Skagafirði,  
lést á Heilbrigðisstofnun Skagafjarðar  
4. desember síðastliðinn.

Dætur og aðrir aðstandendur



Ástkær eiginmaður minn, sonur,  
bróðir, mágur og frændi,

## Magnús Ingi Magnússon

matreiðslumeistari,

lést 28. nóvember sl.  
Jarðarförin hefur farið fram í kyrrþey.  
Aðstandendur þakka auðsýnda  
samúð og kærleik á erfiðum tímum.

Analisa Montecello

Magnús Theodór Magnússon

Ársæll Magnússon

Dóra Magnúsdóttir

Guðmundur Jón Guðjónsson

og systkinabörn.



Elskuleg mamma mín, tengdamamma,  
amma, langamma og langalangamma,

## Pálína Bjarnadóttir

áður til heimilis að Heiðargerði 49,

lést 26. nóvember síðastliðinn á  
hjúkrunarheimilinu Mörk.

Útförin fer fram frá Kópavogskirkju  
mánudaginn 9. desember kl. 13.

Blóm og kransar afþakkaðir. Þeim sem vilja minnst  
hennar er bent á Minningarsjóð Einarssonar,  
kt. 510718-1510, reiknir. 552-14-405040.

Sigrún Einarsdóttir

Einar Páll Tómasson

Bára Tómasdóttir

Andrea Ýr Arnarsdóttir

Erla María Einarsdóttir

Aníta Rún Óskarsdóttir

Valdimar Einarsson

Ísabella Rós Pétursdóttir

Kristján Sigurgeirsson

Sigrún Erla Valdímarsdóttir

Pétur Freyr Jóhannesson

Vilhjálmur Pétursson

Árni Kristján Rögnvaldsson

Kristín Erla Einarsdóttir

Baltasar Aron Pétursson

*Meirgævi, hlýja og virðing* *Víð andlát ástvinar*



Ísleifur Jónsson Steinunn Magnúsdóttir

Útfararstjóri

Farsími 821 5353

Útfararþjónusta

Farsími 861 3441



Álfheimum 35, 104 Reykjavík

Sími 553 5353 og 821 5353

www.usr.is

isleifur@usr.is

Þjónusta allan sólarhringinn

*Við erum til staðar  
þegar þú þarft á  
okkur að halda*

Sigrún Óskarsdóttir,  
guðfræðingur

## Útfararþjónusta

& lögræðipjónusta

Við önnumst alla þætti undirbúnings og fram-  
kvæmd útfarar ásamt vinnu við dánarþússkiptin.  
Við þjónum með virðingu og umhyggju að  
leiðarljósi og af faglegum metnaði.

Með kærleik og virðingu

Útfararstofa Kirkjugarðanna

Vesturhlíð 2, Fossvogi | Sími 551 1266 | útför.is



„Ég vissi að á meðan engin bók væri til á íslensku í þessum fræðum mundi lítið gerast og var því dálítið eins og Don Kíkótí að berjast við að koma þessari á koppinn. Það tók langan tíma en hafðist að lokum,“ segir Ragnheiður Björk. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

## Bók sem markar tímamót

Listin að vefa er fyrsta vefnaðarbók sem út kemur á Íslandi í 70 ár. Ragnheiður Björk Þórsdóttir vefnaðarkennari á aðalheiðurinn og margir fleiri lögðu hönd á plóg.

Það eru níu ár frá því ég tók ákvörðun um að skrifa þessa bók,“ segir Ragnheiður Björk Þórsdóttir um bókina Listin að vefa sem út er komin hjá Forlaginu og var fagnað í Heimilisíðnaðarfélaginu í vikunni. Útgáfuár síðustu kennslubókar sem út kom í vefnaðarfræðum var 1930, svo þessi bók markar tímamót.

Ragnheiður Björk er reynd í faginu. „Ég hef verið textillistamaður í 30 ár og alltaf með vefinn sem minn aðalmiðil,“ segir hún og kveðst hafa kennt vefnað við Verkmenntaskólann á Akureyri í þrjá áratugi en veikt alvarlega fyrir fimm árum og hætt kennslu. Hún hefur samt aldeilis ekki setið auðum höndum eins og nýja bókinn ber vitni um.

„Árið 2011 prófaði ég að fara í Forlagið að kynna hugmyndina að bókinni og fékk góðar undirtektir en hún er dýrt verkefni. Eftir að styrkur til útgáfunnar kom úr Bókmenntasjóði 2013 fóru hjólin að snúast, Laufey Leifsdóttir var skipaður ritstjóri og ég lagðist í rannsóknir, skrifaði og skrifaði. Laufey býr í Skagafirðinum svo það er stutt á milli okkar og við áttum gott samstarf. Svo var Freydis Kristjánsdóttir fengin til að gera teikningar í bókina, þær eru einstaklega fallegar og koma vel út. Borghildur Ina Sölvadóttir sér um umbrot bókarinnar. Hún er grafískur hönnuður, var í vefnaði hjá mér í Verkmenntaskólanum og

hefur innsýn inn í þennan heim, það kom sér vel. Svona hefur þetta spilað,“ lýsir Ragnheiður Björk sem hefur líka unnið að rannsóknarverkefni fyrir Rannís í Textilmíðstöð Íslands á Blönduósi í þrjú ár. Það snýst um vefnað.

Þó að áhuginn á vefnaði mætti vera meiri á Íslandi, að mati Ragnheiðar Bjarkar, segir hún mikið að gerast í vef og textíl úti í heimi. „Á Blönduósi erum við með gestavinnustofur fyrir textillistamenn og þangað koma margir vefarar af báðum kynjum. Erum með tíu vefstóla og svo einn stafrænan, þann eina sem til er á Íslandi. Það er undragripur og slíka er verið er að nota um allan heim í hönnunargeiranum og háskólum. Við tengjum saman fortíð og nútíð með því að nota gömlu mynstrin á nýjan hátt í þessum digitalvefstól.“

Ragnheiður Björk giskar á að innan við hundrað manns á Íslandi kunni að setja upp vef í vefstól, en segir marga hafa lært vefnað, enda sé hann kenndur



í Heimilisíðnaðarfélaginu, Hússtjórnarskólunum í Reykjavík og á Hallormsstað, Myndlistarskólanum í Reykjavík og FB í Breiðholti. „Vonandi verður kenndur vefnaður áfram á Akureyri þó að það sé ekki á þessari önn. Nemandur í fatahönnun við LHÍ hafa komið til mín á Blönduós í eina viku á ári í vefnað, útsaum þrjón og spuna svo þeir hafa fengið að snerta á þessu – en bara í eina viku. Það

er mjög gaman að kenna þeim,“ tekur hún fram.

Okkur ber saman um að nýja bókinn hljóti að verða vítamínsprauta fyrir vefnað á Íslandi.

„Ég vissi að á meðan engin bók væri til á íslensku í þessum fræðum mundi lítið gerast og var því eins og Don Kíkótí að berjast í að koma þessari á koppinn. Það tók langan tíma en hafðist að lokum.“ Þess má geta að einungis konur komu að vinnslu bókarinnar, ljósmyndarinn, teiknarinn, setjarinn, ritstjórinn og rithöfundurinn. [gun@frettabladid.is](mailto:gun@frettabladid.is)



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,  
amma og langamma,

## Þórunna Þórarinsdóttir

Hátröð 2,

lést þann 30. nóvember á LSH Fossvogi.  
Útför hennar fer fram frá Kópavogskirkju  
föstudaginn 13. desember kl. 13.00.

Ragnheiður Lára Guðjónsdóttir

Anna Margrét Ingólfssdóttir

Sigríður Ingólfssdóttir

Árni Ingólfsson

Ólafur Ingólfsson

Helgi Bergmann Ingólfsson

Hallvarður Sigurðsson

Hreimur Garðarsson

Íris Marelsdóttir

Kristbjörg Ásmundsdóttir

Marcela Ægisdóttir

ömmu- og langömmubörn.



Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar,  
tengdafaðir, sonur og afi,

## Ásbjörn Jónsson

hæstaréttarlögmaður,

lést á Heilbrigðisstofnun Suðurnesja  
þriðjudaginn 3. desember.

Útför hans fer fram frá

Keflavíkurkirkju föstudaginn 13. desember kl. 13.

Auður Vilhelmsdóttir

Björg Ásbjörnsdóttir

Birna Ásbjörnsdóttir

Bergrún Ásbjörnsdóttir

Jón B. Stefánsson

Niels H. Bennike

Andreas H. Christiansen

Ásbjörn, Bergur og Eyrún



EIRÍKUR  
HAUKSSON

STEFANÍA  
SVAVARSS

JÓHANNA  
GUÐRÚN

EYBÓR  
INGI

75

GUNNAR  
ÞÓRÐARSON  
7. MARS Í ELDBORG HÖRPU

Gunnar Þórðarson fagnar 75 ára afmæli í janúar 2020 og af því tilefni verður blásið til glæsilegra tónleika í Eldborg Hörpu þann 7. mars. Gunnar hefur átt einkar glæsilegan og farsælan feril sem laga og texta höfundur. Eftir hann liggja 830 lög og ein ópera, mikið af lögum Gunnars hafa fyrir löngu fest sig í sessi í Íslensku þóðarsálinni. Nægir þar að nefna lög eins og Bláu augun þín, Fyrsti kossinn, Við Reykjavíkur tjörn, Himinn og Jörð og þitt fyrsta bros.

Þessi lög ásamt fleirri dægurperlum Gunnars munu hljóma í Eldborg

MIÐASALA Á TIX.IS, Í MIÐASÖLU HÖRPU OG Í SÍMA 528 5050



Innilegar þakkir fyrir hlýhug og samúð vegna andláts og útfarar ástkærrar móður okkar, tengdamóður og ömmu,

**Katrínar Sigurjónsdóttir**  
Sóleyjaríma 15, Reykjavík.

Sigurjón Einarsson  
Kristín Einarisdóttir  
Aron Arnarson  
Karen Arnardóttir

Frosti Gunnarsson  
Snæfríður Birta Björgvinsdóttir  
Alexander Sigurðsson



Hjartans þakkir til allra sem sýndu okkur samúð, hlýhug og stuðning vegna andláts og útfarar okkar ástkæru móður,

**Höllu Kristjönu Hallgrímsdóttur**

Bólstaðarhlíð 45, Reykjavík.

Sérstakar þakkir fær starfsfólk dvalar- og hjúkrunarheimilisins Grundar v/Hringbraut fyrir einstakt viðmót, virðingu og umönnun.

Sigríður Óladóttir  
Þóra Karó Mörk Óladóttir  
Ragnheiður Óladóttir  
Guðrún Edda Óladóttir  
Sólveig Lilja Söbech Óladóttir  
Ólöf Halla Óladóttir

Calum Campbell  
Victor G. Cilia  
Pálmi B. Linn  
barnabörn og barnabarnabörn.



Elskulegur bróðir okkar, mágur og frændi,

**Sigurvin G. Gunnarsson**

matreiðslumeistari,  
Miðvangi 41,

sem lést á Landspítalanum Fossvogi miðvikudaginn 27. nóvember sl. verður jarðsönginn frá Hafnarfjarðarkirkju mánudaginn 9. desember kl. 13. Þeim sem vilja minnst hans er bent á Ljósíð, endurhæfingar- og stuðningsmiðstöð fyrir krabbameinsgreinda og aðstandendur þeirra.

Hermann Gunnarsson  
Hjálmar Gunnarsson  
Kristófer Gunnarsson  
Magnea Gunnarsdóttir

Gréta Bjarnadóttir  
Guðrún E Melsted  
Aldís Sigurðardóttir  
Sigurður G. Gunnarsson  
fjölskyldur þeirra og aðrir ástvinir.



Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útfarir foreldra okkar og tengdforeldra, afa og ömmu, langafa og langömmu,

**Magnúsar Stefánssonar og Auðar Björnsdóttur**  
frá Fagraskógi.

Þóra Björg Magnúsdóttir  
Stefán Magnússon  
Björn Vilhelm Magnússon

Sigurður Heiðdal  
Sigrún Jónsdóttir  
Sigrún Ingvaldur Jónsdóttir  
barnabörn og barnabarnabörn.



Ástin mín og besti vinur, sonur minn, faðir okkar og stjúpaðir, bróðir og tengdasonur,

**Árni Mar Haraldsson**

Hallakrí 4a, Garðabæ,

lést þann 2. desember.

Útförin fer fram frá Viðistaðakirkju, Hafnarfirði, föstudaginn 13. desember, klukkan 13.

Ágústa Sigurlaug Guðjónsdóttir  
Kristín Þóra Sigurðardóttir  
Bjarki Freyr Rebekkuson  
Haukur Smári Rebekkuson  
Kristinn Logi Árnason  
Alexander Hrafn Árnason  
Emma Ósk Jónsdóttir  
Sunna Karen Jónsdóttir  
Ívar Örn Haraldsson  
Sigurður Ragnar Haraldsson  
Arnór Gauti Haraldsson  
Salóme Kristín Haraldsdóttir  
Guðjón Sigurðsson

Lára Björk Bragadóttir  
Margrét Eva Einarisdóttir  
Vífill Harðarson  
Patrik Snæland  
Guðrún Einarisdóttir

# Hefur þróað Louisu list

Leið mín að silkinu nefnir Louisa St. Djermoun sýningu sem stendur yfir í Hannesarholti við Grundarstig. Þar birtast finlegar náttúruleg myndir hennar í sterkum litum.

Náttúra og litir hafa alltaf verið aðal viðfangsefni mitt þegar að myndlistinni kemur," segir Louisa St. Djermoun sem opnaði nýlega sýningu í Hannesarholti á Grundarstig 10. Þar eru stórar en finlegar myndir með upphleyptri áferð og við hlíð hverrar og einnar er silklæða með sama mynstri. Louisa segir þessa sýningu marka fyrstu skref hennar inn í textílheiminn. „Fyrir frumraunina valdi ég hágæða 100% Mulberry Silk Twill í slæður sem ég tel að nái vel að endurspeglar verkin mín.“

Louisa er íslensk/frönsk-alsírk, er fædd og uppalin í Reykjavík en hefur verið búsett í Frakklandi síðustu 18 ár. Hún er menntuð í sjónlistum í Sorbonne og kennslu í LHÍ og samhlíða því að sinna kalli listagyðjunnar hefur hún starfað sem kennari og leiðsögumaður, auk þess að ala upp þrjú drengi. Þetta er önnur myndlistarsýning hennar á Íslandi á þessu ári en hún hefur tekið þátt í þeim mörgum víðsvegar um Frakkland og átti „besta verk“ sýningar Evrópuhússins í Montpellier á viku listarinnar í október síðastliðnum.

„Allt frá því að ég var lítil stelpa í Skerjafirðinum hefur efnisáferð náttúrunnar, fjaran, sjórinn og grófu stráin átt hug minn allan. Þess vegna leitast ég við að ná fram þrívíðri áferð í verkum mínum. Ég hef lengi litið á ljósmyndalinsuna sem mitt þrjú auga en undanfarin 15 ár hef ég þróað tækni sem ég kalla Louisu list. Þar vinn ég með eigin náttúruleg myndir sem forgrunn og bæti við málningu á striga og tæknileyndarmálum.“

Sýningin verður opin á opnunartíma Hannesarholts fram að jólum.  
gun@frettabladid.is



Louisa er íslensk/frönsk-alsírk og býr í Frakklandi.



Ástkær systir mín og frænka okkar,  
**Nanna Þórhallsdóttir**

Langholtsvegi 187,

lést 2. desember á hjúkrunarheimilinu Skógarbæ. Útför hennar fer fram frá Fossvogskirkju, mánudaginn 9. desember kl. 15.

Hulda Þórhallsdóttir og systkinabörn.



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

**Ása Bjarnadóttir**

Droplaugarstöðum,

lést 30. nóvember. Útförin fer fram frá Bústaðakirkju föstudaginn 13. desember kl. 15.

Bjarni G. Stefánsson  
Stefán S. Stefánsson  
Ása Bjarnadóttir  
Arnar Steinn Þorsteinsson  
Erla Stefánsdóttir  
Una Stefánsdóttir

Hrefna Teitsdóttir  
Anna Steinunn Ólafsdóttir  
Amos Confer  
Brynhildur Ingimarsdóttir  
Hlynur Hallgrímsson  
og barnabarnabörn.



Elskuleg mamma okkar, tengdamamma, amma og langamma,  
**Ólafía Birna Brynjólfsdóttir**

Efstahjalla 5, Kópavogi,

lést á líknardeild Landspítalans 3. desember umvafin ástvinum. Útför hennar mun fara fram í kyrriþey.

Ragnheiður M. Júlíusdóttir  
Brynjólfur Viðar Júlíusson  
Ásdís Hrönn Júlíusdóttir  
Bjarki Már Júlíusson

Björn Þór Reynisson  
Svana Hansdóttir  
Þórarinn M. Friðgeirsson  
Erla Fanney Þórisdóttir  
ömmu- og langömmubörn.



Ástkær eiginmaður,  
**Ásgeir Sigurðsson**

Kaplaskjólsvégi 93,  
Reykjavík,

lést þann 24. október síðastliðinn á sjúkrahúsi í Torveja. Útförin hefur farið fram í kyrriþey að ósk hins látna.

Elin Nóadóttir og fjölskylda.



Eiginkona mín, stjúpa, tengdamóðir, amma og langamma,

**Björg Ólafsdóttir**

Dalseli 12,

lést á Droplaugarstöðum fimmtudaginn 21. nóvember. Útförin hefur farið fram í kyrriþey að ósk hennar látna. Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug. Sérstakar þakkir til starfsfólks 4. hæðar Droplaugarstaða. Þeim sem vilja minnst hennar er bent á Krabbameinsfélag Íslands.

Kristján M. Finnbogason  
Dagmar Inga Kristjánsdóttir  
Margrét Geirún Kristjánsdóttir  
Karl Þorsteinsson  
barnabörn og barnabarnabörn.



Okkar ástkæri  
**Jakob Pálmi Hólm Hermannsson**

frá Neskaupstað,

lést á Grund, föstudaginn 29. nóvember. Útförin fer fram frá Fossvogskirkju, föstudaginn 20. desember kl. 11.00.

Jóhanna Jakobsdóttir  
Björg Jakobsdóttir  
Hjörleifur Jakobsson  
Herdis Jakobsdóttir  
Hjördis Þóra Hólm

Ásta Garðarsdóttir  
Dennis Magditch  
Ómar Eyfjörð Friðriksson  
Hjördis Ásberg  
Þór Wium  
barnabörn og barnabarnabörn.

# BÍLAKAUP ÁRSINS

Kíktu við hjá Höfðabílum og gerðu bílakaup á verðlagi sem seint verður jafnað. Allir bílar ástandsskoðaðir hjá Frumherja og allir hafa 12 mánaða ábyrgð. Allt að 100% bílalán eru í boði.

## TRYGGÐU ÞÉR ALVÖRU DESEMBERUPPBÓT

- Eldsneytisneign - **50.000 kr.**
- Sumar og vetrardekk - **80.000 kr.**
- Tvisvar í smurþjónustu hjá Smurstöðinni - **35.000 kr.**
- Tvisvar í alþrif - **35.000 kr.**

**átak**  
CAR RENTAL

ALLIR BÍLAR  
MEÐ **12 MÁNAÐA**  
ÁBYRGÐ OG  
ÁSTANDSSKOÐUN  
FRÁ FRUMHERJA

 **Frumherji**

**Kaffi og kökur  
í boði fyrir alla**

### Nokkur sýnishorn - 100 bílar bíða eftir nýjum eigendum



Frá 2.190.000 kr.

Hyundai Tuscon Comfort  
Diesel 4x4 • 2016 árgerð  
Sjálfskiptir



Frá 1.390.000 kr.

Suzuki Vitara GL • Bensín  
4x4 • 2016 / 2017 árgerðir  
Beinskiptir og sjálfskiptir



Frá 4.690.000 kr.

Toyota Land Cruiser 150 GX  
2015 / 2016 árgerðir  
Sjálfskiptir



Frá 690.000 kr.

VW UP  
2015 / 2016 árgerðir  
Beinskiptir



Frá 990.000 kr.

Suzuki Grand Vitara Premium  
2014 árgerðir  
Beinskiptir og sjálfskiptir



Frá 1.190.000 kr.

Suzuki Swift GL  
2017 árgerðir  
Beinskiptir og sjálfskiptir



Frá 1.590.000 kr.

Suzuki SX4 S-Cross AWD  
2016 / 2017 árgerðir  
Sjálfskiptir



Frá 790.000 kr.

Suzuki Jimny 4x4  
2014 / 2015 / 2016 árgerðir  
Beinskiptir



Frá 2.190.000 kr.

Nissan X-Trail Accenta  
4x4 2016 árgerðir  
Beinskiptir



Frá 1.890.000 kr.

Subaru Forester Premium  
AWD 2016 árgerðir



Frá 3.990.000 kr.

Mercedes Benz Vito  
Tourer 119 4Matic  
2015 / 2017 árgerðir



Frá 990.000 kr.

Dacia Duster Diesel 4x4  
2016 árgerðir  
Beinskiptir

 Bílafjármögnun  
Landsbankans

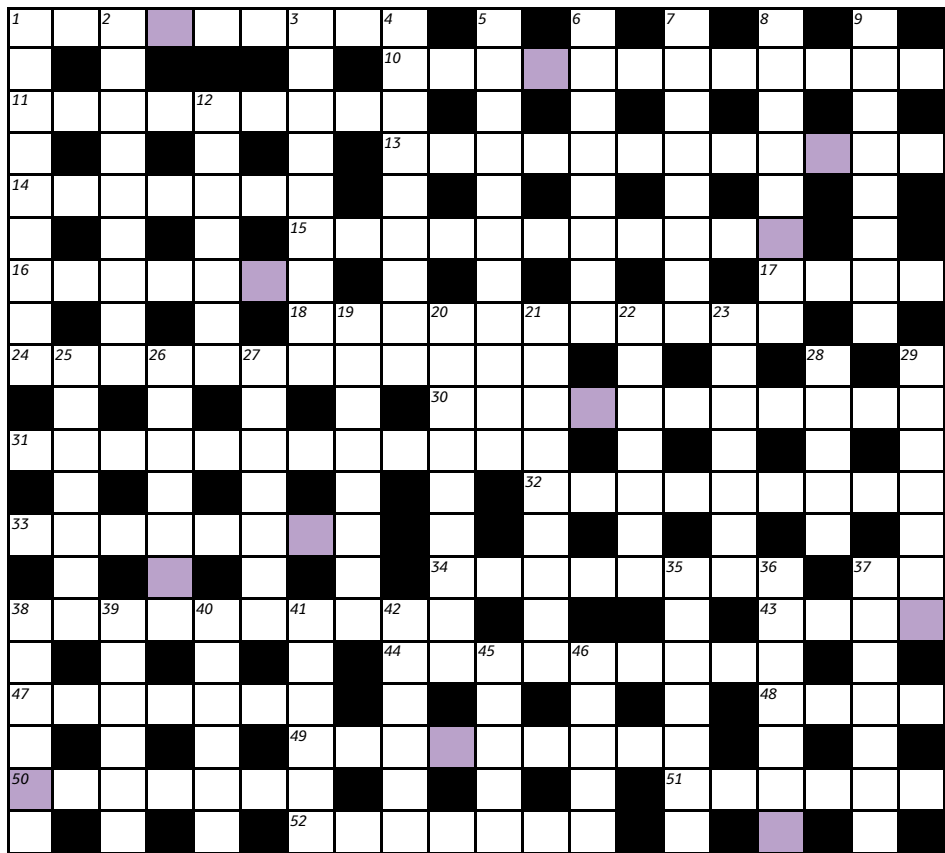


**HÖFÐABÍLAR**  
... þar sem bílar seljast

FOSSHÁLSI 27  
110 REYKJAVÍK  
SÍMI: 577 4747

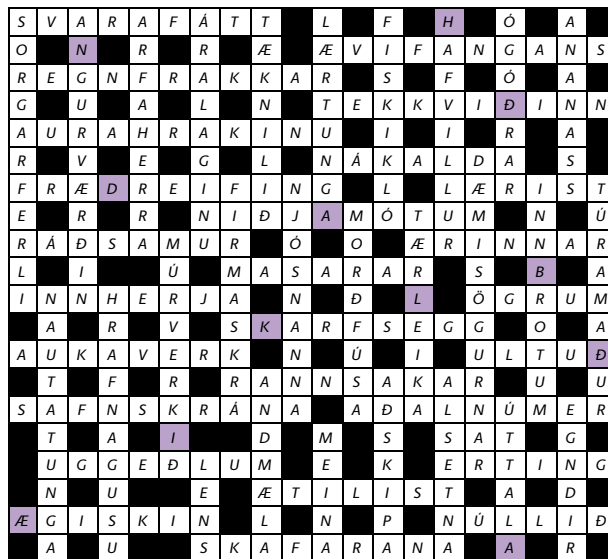
FÖS: 10-18  
LAU: 10-16  
SUN: 10-16

# KROSSGÁTA & ÞRAUTIR



Lausnarorð síðustu viku var

**BAÐHANDKLÆÐI**



**LAUSNARORÐ:** Ef bókstöfunum í skyggðu reitunum er raðað rétt saman birtist nokkuð sem víða er á borðum um þessar mundir. Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 6. desember næstkomandi á krossgata@frettabladid.is merkt „30. nóvember“.



FORLAGIÐ

**VEGLEG VERÐLAUN**

Vikulega er dregið úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafinn í þetta skipti eintak af bókinni **Húsið okkar brennur – baráttusaga Gretu Thurnberg** frá Forlaginu. Vinningshafi síðustu viku var, **Einar G. G. Pálsson Borgarnesi**

Á Facebook-síðunni **Krossgátan** er að finna ábendingar, tilkynningar og leiðréttingar ef þörf krefur.

- LÁRÉTT**
- 1 Hindrum að skitur berist inn með vídeigandi ráðstöfunum (9)
  - 10 Komíð þeim gömlu í form fyrir keppnina (12)
  - 11 Draumur minn í tíu hreinum línunum og tíu til (9)
  - 13 Sendi lið Vargapolls aftur í sinn hrepp (12)
  - 14 Vona að vöxtur muni vaxa (7)
  - 15 Léleg bólstrun kostar stakktak (11)
  - 16 Brýtur gler ef klakar fást ekki (7)
  - 17 Ætli hann sjái eftir einum blóðmörskjepp? (4)
  - 18 Kallinn sem aldrei lokar á eftir sér hefur botninn beran (11)

- 24 Keyri götugróður í hús, í fjór- um þörtum (12)
- 30 Uppgötva kvenabuxur sem gefa aur (11)
- 31 Leita dúndurblossa og eldinga (12)
- 32 Hægindabroddur værukærra verkalyðshetja (9)
- 33 Rétt að skoða hvort þau ríða eftir vaktina (8)
- 34 Og aftur tókum við kolagrafara (8)
- 37 Hvað segirðu, er háskóli nyrðra? (2)
- 38 Þau smána gjarnan tanga, en bara þessa litlu (10)
- 43 Vindurinn hvín, enda frostmánuður (4)
- 44 Í öndverðu var múli vænleg

- gröf (9)
  - 47 Gjá liggur þvert yfir austustu jörð í Oræfum (7)
  - 48 Malla gos oní mannskapinn (4)
  - 49 Held ég upplýsi Helgu Kress um bókmenntir (9)
  - 50 Afhendi öllum sína vel útlátnu bita (7)
  - 51 Skipa risa í stöðu ráðsmanns á öllum mínum herragörðum (6)
  - 52 Held ég kurli hvarflandi te (7)
- LÓDRÉTT**
- 1 Sakna flæðis, áfengis og nagdyrs af stærstu gerð (9)
  - 2 Hamraði hársnyrtihærurnar á kaf (9)

- 3 Glæpur þessara gaura? Þeir tóku hluta af öðrum gaurum (9)
- 4 Bregð mér í móðurhlutverkið upp á grín (9)
- 5 Oddarnir gleypa allt vit, það vita foringjarnir (11)
- 6 Æskufólk biður ættleifðar kálfs (8)
- 7 Fágætur fagmaður geymir bjór af bjór í stampi (8)
- 8 Fróm er farin frá, þrátt fyrir alla greiðana (8)
- 9 Hvi heldur þessi yfirgefni, alst- rípaði maður á aldini? (8)
- 12 Láttu yl verða þína fötfestu ef þú ruglast (7)
- 19 Glas mun geysast í framandi fugl (8)
- 20 Leiðrétti ruglið um konurnar

- er ég finn þann sem ritar um þær (9)
- 21 Sameiginlega komast þau í gegnum erfiðan tíma (9)
- 22 Slepnum þessum skrautlegu flækjum (7)
- 23 Byrjandi fer á fleygiferð með gæja sem var að vinna lottóíð (7)
- 25 Tölum um það sem talað var um í þessum orðaskiptum (7)
- 26 Samkomulag er stefna þessa réttar (7)
- 27 Rásgjarn hefur rambað í hús (7)
- 28 Fengu áfall vegna úrkomu (5)
- 29 Það eru ár og dagar síðan fornöld var og hét (7)
- 35 Já, örugglega, svo fremi sem

- það er óbundið (7)
- 36 Grænjaxlar gjamma á þá sem voru að missa manndóminn (7)
- 37 Stöðvum íþrótt fyrir heljarmenni (7)
- 38 Skellir skuldinni á hret úr land- suðri (6)
- 39 Setur ofan í við rollu (6)
- 40 Hér segir frá lendingu og lífs- kjörum (6)
- 41 Fæst við fagar fraukur í upp- námi (6)
- 42 Skyldi sá sem oss er næstur komast í höfn? (6)
- 45 Hnupla krossinum af þeirri fyrrverandi (5)
- 46 Þetta ljóð var að detta inn: Týr er ON! (5)

**LÉTT**

						1	3
	4	1		3		5	
2				8	5		4
1	5		4			3	9
	6	8		7	9		2
4	2						
5	8		2	9	7		
	9	3			4	7	5
			6				

**MIDLUNGS**

9							
2	8			1		7	
	6		9			3	1
3	2					4	
5				7			2
7	1						
		3	1				5 8
				9	7		4
4		3		8		6	7

**PUNG**

				8	3		
	6	7		9			2 8
		5				9	
				8			4
5					3		
2	3	4	9				1
4			1				9
6		1					5
2		4		5			6

6	7	1	4	8	2	5	9	3
3	4	2	6	5	9	8	1	7
5	8	9	7	1	3	2	4	6
7	6	4	8	9	5	3	2	1
2	5	8	1	3	7	4	6	9
9	1	3	2	6	4	7	5	8
1	9	5	3	4	8	6	7	2
8	2	6	5	7	1	9	3	4
4	3	7	9	2	6	1	8	5

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.

**Skák** Gunnar Björnsson

Hvítur á leik



Lukovnikov átti leik gegn sergejev í Voronesh árið 1974.

**1. Bg5! hgx5 2. Rxe5! 1-0.** Arnar E. Gunnarsson vann sigur á Atskák- mótí Reykjavíkur sem fram fór fyrr í vikunni. Davíð Kjartansson varð annar. Símon Þórhallsson, Þor- varður Fannar Ólafsson og Bragi Halldórsson urðu jafnir í 3.-5. sæti.

www.skak.is: EM í hraðskák

**Bridge** Ísak Örn Sigurðsson

**MIKLIR YFIRBURÐIR**

Íslandsmót í parasveitakeppni hefur jafnan verið vinsælt mót og um síðustu helgi tóku 11 sveitir þátt í þessu móti. Það kom fám á óvart að sveit Ljósbrár Baldurs- dóttur skyldi hafa sigur í þessu móti. Margir sterkir spilarar voru þátttakendur í þessu móti, en yfir- burðir sveitar Ljósbrár voru miklir. Hún vann alla leiki og endaði með 174,72 stig í 11 umferðum. Sigur sveitar hennar var aldrei í

hættu. Spilarar í sveit Ljósbrár voru, auk hennar, Matthías Gíslí Þorvaldsson, Hjördis Sigurjóns- dóttir og Kristján Blöndal. Annað sætið (sveitin Vopnaskak) var með 153,39 stig. Mörg skemmtileg spil litu dagsins ljós í þessu móti. Eitt þeirra var þetta, þar sem sveit Ljósbrár átti við sveit Hirðar kon- ungsins í þriðju síðustu umferð. Norður var gjafari og AV á hættu:

**Norður**  
 ♠ K86  
 ♥ Á  
 ♦ KD862  
 ♣ K964

**Vestur**  
 ♠ DG1052  
 ♥ 102  
 ♦ 73  
 ♣ Á863

**Austur**  
 ♠ Á932  
 ♥ 8764  
 ♦ G10  
 ♣ D105

**Suður**  
 ♠ 4  
 ♥ KDG963  
 ♦ Á954  
 ♣ G7

Norður ákvað að opna á einu grandí, suður yfirfærði í hjarta og sagði síðan 3♦ (geimkrafa). Grandopnarinn sagði 3♣, suður 4♥ og grandopnarinn lauk sögnum á 5♦. Ljósbrár og Matthías sátu í AV og Matthías átti út í vestur. Vitandi af grandopnun í norður, ákvað hann að spila út þriðja hæsta laufinu. Það hafði skemmtileg áhrif. Sagnhafi gat seint fundið að fara upp með kónginn, hleypti laufinu og Ljósbrár átti fyrsta slaginn á drottningu. Hún spilaði laufi á ás og svo kom spaðadrottning og spilið fór 1 niður. Nánast allir í NS fengu að standa spilið í 4♥ (flestir í þeim samningi), 5♦ eða 3 gróndum.

nettó

# Jólaeikur

## NETTÓ OG COCA-COLA

Kauptu kippu af 4x2 lítra Coca-Cola með eða án sykurs eða Coca-Cola Light og þú getur unnið gjafabréf í Nettó fyrir sömu upphæð og þú verslaðir fyrir í þeirri ferð.



Yfir 80 viðskiptavinir  
fá vinning!

Dregið  
23. desember 2019

Þú kaupir kippu af 4x2L Coke\*, skrifar nafn, símanúmer og netfang aftan á kassakvittun og setur í Coke kassann í næstu Nettó verslun.

Á Þorláksmessu fá 5 heppnir í hverri Nettó verslun gjafabréf í Nettó fyrir sömu upphæð og er á kassakvittun.

\*Gildir fyrir Coca-Cola með eða án sykurs og Coca-Cola Light.



## KRAKKAR

# Konráð

381

## og félagar

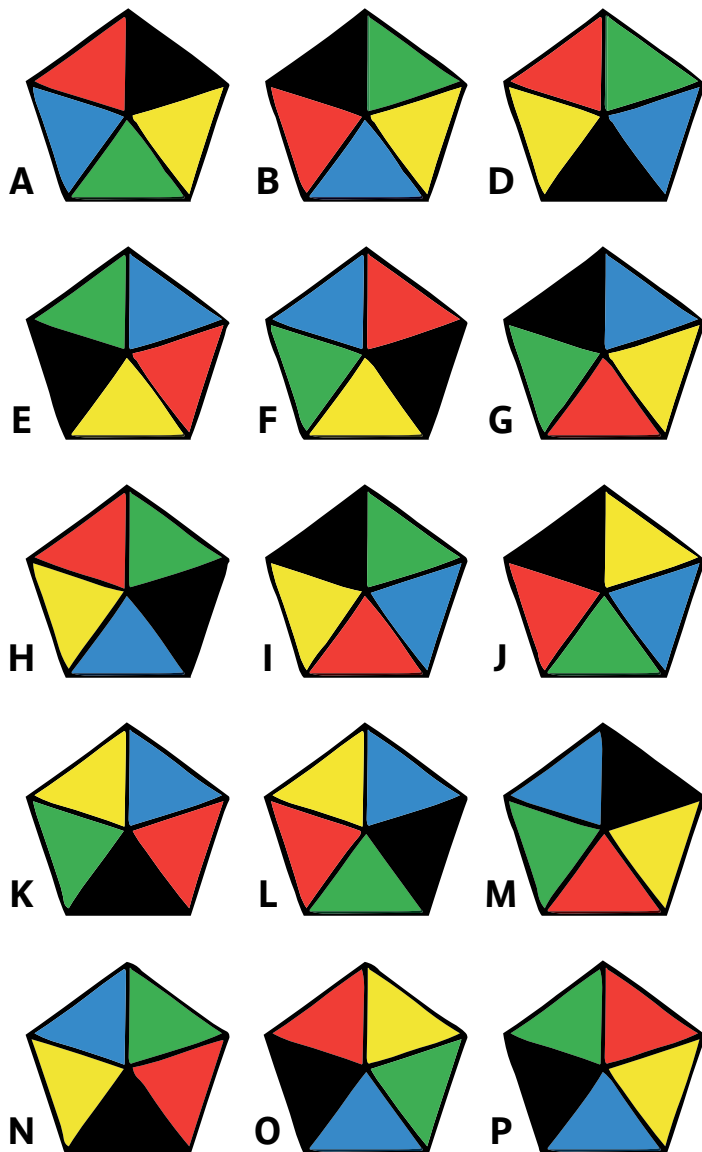
### á ferð og flugi

„Pessi gáta er snúin,“ sagði Kata hugsí.

„Hér stendur, allir fimmhyrningarnir eru pör nema einn. Finndu þann sem er ekki eins og neinn annar.“

„Við reynum samt,“ sagði Lísaloppa.

„Auðvitað,“ sagði Kata.  
„Alltaf að reyna.“



Getur þú fundið hvaða fimmhyrningur er ekki eins og neinn annar?



## Listaverkið

Í næstu viku fara jólasveinarnir að láta á sér kræla í byggð og kæta börnin.



Lausn á gátunni



Júlia Dís viðrar systrahundinn Bóas í snjónum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

# Alveg að missa af skipi og flugvél

Júlia Dís Gylfadóttir er tólf ára og það þýðir að hún færði sig úr Laugarnesskólanum í Laugalækjar-skólann í byrjun hausts.

**Hvernig er að vera í unglingskóla?** Það er svolítið öðruvísi og bara skemmtilegt á annan hátt.

**Hver eru eftirlætisfögin þín í skólanum?** Stærðfræði, danska og íþróttir.

**Hefur þú verið í Danmörku?** Já, ég var í Danmörku í fimm ár þegar ég var lítil og lærði dálítið í málinu þá.

**Erud þið byrjuð að undirbúa jólin í skólanum?** Já, við vorum einmitt að skreyta stofuna okkar áðan.

**Í alvöru? Gerduð þið skrautið sjálf?** Já, við notuðum endurunninn pappír og bjuggum til skraut úr honum. Gerðum mikið af músastigum sem við festum saman og svo jólatré og jólakodda sem við hengdum út í glugga.

**Hvað finnst þér mest gaman að gera utan skólans?** Að teikna, lesa og dansa. Ég er búin að æfa dans frá því ég var þriggja ára.

**Fer maður kannski bráðum að sjá þig í sjónvarpinu?** Ég hef dansað fjórum sinnum í sjónvarpinu og er að fara í tókur næsta þriðjudag fyrir Jólástundina okkar. Hún er alltaf sýnd á jónadag.

**Hvað langar þig að verða þegar þú verður stór?** Leikari og dansari. Ég var á söngleikjanámskeiði í haust. Svo er ég líka að æfa á flautu.

**Hvað er það ævintýraleasta sem þú hefur gert?** Einu sinni höfðum við pabbi og mamma og systur

ÉG HEF DANSAD FJÓRUM SINNUM Í SJÓNVARPINU OG ER AÐ FARA Í TÓKUR NÆSTA ÞRIÐJUDAG FYRIR JÓLASTUNDINA OKKAR.

mínar dvalið á eyju rétt fyrir utan Ítalíu og vorum að fara til baka. Þurftum að taka skip til að komast til Ítalíu, fljúga þaðan til London og taka vél til Íslands.

Vorum búin að panta leigubíl til að komast niður á höfn og kom ekki. Loksins svaraði hann í síma og hann varð að hringja og fá skipið til að bíða eftir okkur.

En af því að skipinu seinkaði þá vorum við alveg að missa af flugvélinni og urðum að hlaupa í gegnum alla flugstöðina. Það rétt slapp.

Svo þurftum við að bíða rosalega lengi á flugvælinum í London, örugglega tíu klukkutíma.

Þá hefur verið gott að koma heim. Nú trítlar hundur inn í eldhús til okkar. Þetta er Bóas. Við systurnar fengum hann í jólagjöf árið 2017 frá mömmu og pabba, hann er rúmlega tveggja ára. Okkur langaði svo í hund, sérstaklega af þessari tegund. Ég og tíu ára systir mín skiptumst á að fara með hann hring á morgnana og svo þegar við komum heim úr skólanum.

**Hver er eftirlætisárstíðin þín?** Sumarið. En líka veturnir þegar snjórinn er nýkominn, eins og núna.

# Lentu í tveimur flugslýsum sama daginn

BÆKUR ÓTTARS SVEINSSONAR Hafa á hverju ári í aldarfjórðung verið eitt vinsælasta lesefni Íslendinga



**Rétt fyrir jóla lenda tvær ungar konur og vinur þeirra í tveimur flugslýsum á Íslandi – sama daginn! +++**

**Ellefu manns, í lítilli Cessna-flugvél og stórra björgunarþyrlu - þar af tveir læknafrá Borgarspítalanum - horfast í augu við dauðann í myrkri og snjóbyl uppi á Mosfellsheiði +++**

**Pegar björgunarsveitarmenn koma að þyrlunni, sem hefur brotlent illa, heyrast þaðan skerandi neyðar- og sársaukaóþ +++**

**Ofboðsleg eldsneytisgufa og neistaflug mætir þeim – er að kvikna í flakinu? Það er eins og tifandi tímasprengja! +++**

**Guð minn góður, er þyrlan að springa? Hörfum við eða tökum við áhættuna og reynum að bjarga fólkinu? Lifum við þetta af eða farast tugir manna og kvenna? +++**

## Óttar Sveinsson

Útkallsbækurnar hafa í aldarfjórðung verið eitthvert vinsælasta lesefni Íslendinga, en slíkt er einstætt. Bækur sem lesendur leggja ekki frá sér fyrr en að lestri loknum. Með sínum hörkuspennandi frásagnarstíl tekst Óttari Sveinssyni ávallt að koma okkur í nán tengsl við söguhetjurnar sem eru spröttar beint úr íslenskum raunveruleika. Mannlegt drama, einlægni, fórnfýsi, ást og umhyggja alþýðufólks lætur engan ósnortinn.



**Egill Helgason:** „Feikivinsælar bækur – alltaf á metsölulistum.“

**Kolbrún Bergþórsdóttir:** „Mannlegt drama ... mikil nánd við persónurnar.“

**Páll Baldvin Baldvinsson:** „Maður kemst í samband við hversdagsmenn sem sýna af sér umhyggju, ást og virðingu.“



[facebook.com/utkall](https://facebook.com/utkall)

# VEÐUR & MYNDASÖGUR

## Laugardagur

<b>Reykjavík</b>  -1   11 °C   ←	<b>Ísafjörður</b>  -4   8 °C   ↙	<b>Akureyri</b>  -5   3 °C   ↑
<b>Egilsstaðir</b>  -6   1 °C   ↙	<b>Kirkjubæjarkl</b>  -2   9 °C   ↙	<b>Hveravellir</b>  -10   5 °C   ↘

Austan 10-18 m/s í dag, en 18-25 syðst. Snjókoma um landið sunnanvert, en hægari vindur og bjart með köflum á Norðausturlandi. Frost 0 til 12 stig, kaldast í innsveitum norðaustanlands.

	Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
<b>Reykjavík</b>  1   8 °C   ↙	 0   9 °C   ←	 -2   5 °C   ↙	 -7   3 °C   ↓	 -10   4 °C   ←	
<b>Ísafjörður</b>  -3   9 °C   ↙	 -5   3 °C   ↙	 -5   6 °C   ↙	 -6   2 °C   ↙	 -10   3 °C   ←	
<b>Akureyri</b>  -2   3 °C   ↓	 -12   1 °C   ↑	 -5   3 °C   ↓	 -8   1 °C   →	 -16   2 °C   ↑	
<b>Egilsstaðir</b>  1   11 °C   ↙	 -8   2 °C   ↙	 -2   9 °C   ↓	 -4   6 °C   ↘	 -16   3 °C   ↑	
<b>Kirkjubæjarklaustur</b>  2   4 °C   ↙	 -1   6 °C   ←	 -1   4 °C   ↘	 -6   7 °C   ↘	 -13   2 °C   ↘	
<b>Hveravellir</b>  -7   7 °C   ↓	 -5   5 °C   ↑	 -7   10 °C   ↓	 -9   5 °C   ↘	 -17   4 °C   ↘	

# LAUFABRAUÐ

eftir norðlenskri uppskrift

Hægt að panta steikt og ósteikt

**BJÖRNSBAKARI**  
Sími: 561 1433

mánudaga-föstudaga 7.30 - 17.30  
laugardaga 8.00 - 16.00  
sunnudaga 9.00 - 16.00

Austurströnd 14 • Hringbraut 35  
www.bjornsbakari.is

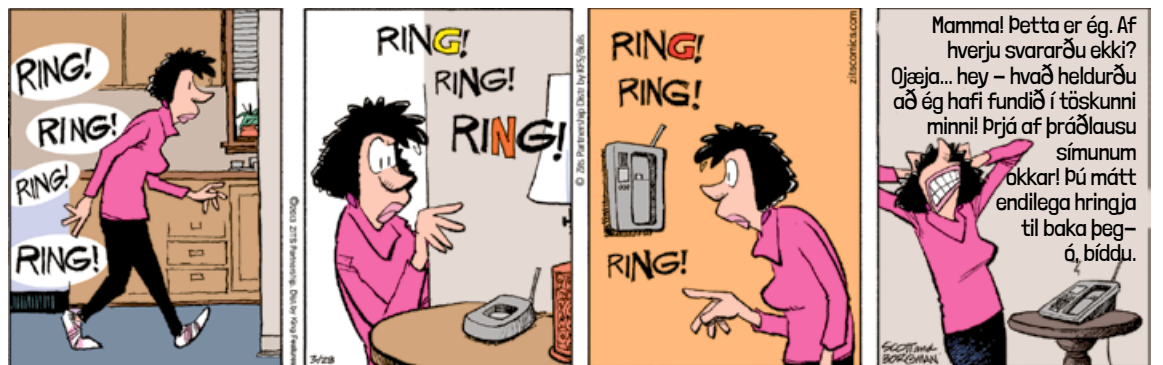
## Pondus

Eftir Frode Øverli



## Geljan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



## Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



# SAFNIÐ

» Á frettabladid.is finnur þú Fréttablaðið í dag og safn eldri blaða.

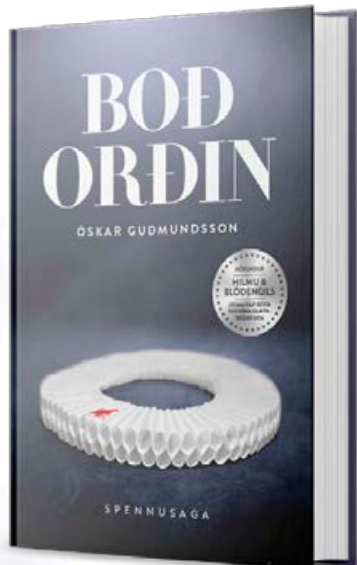
Lestu Fréttablaðið þegar þér hentar á [frettabladid.is](http://frettabladid.is)

FRÉTTABLAÐIÐ IS



nettó

# LESUM SAMAN UM JÓLIN!



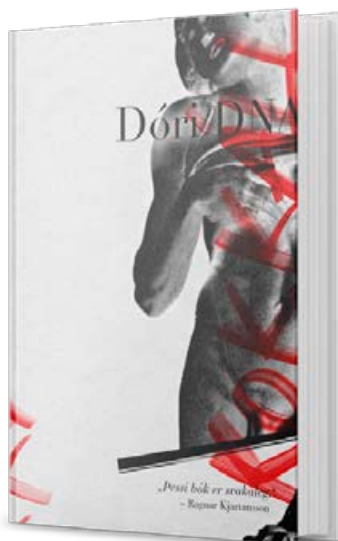
**Boðorðin**  
**4.549 kr.**



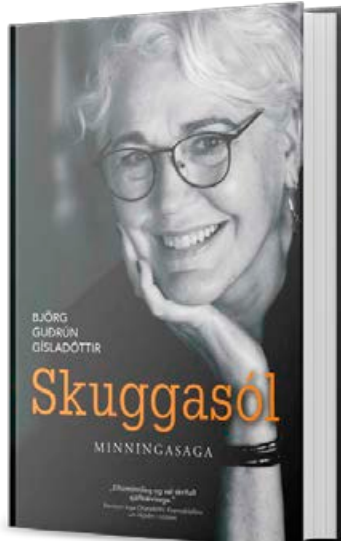
**Innflytjandinn**  
**4.549 kr.**



**Hlaupabókin**  
**4.549 kr.**



**Kokkáll**  
**4.549 kr.**



**Skuggasól**  
**4.549 kr.**



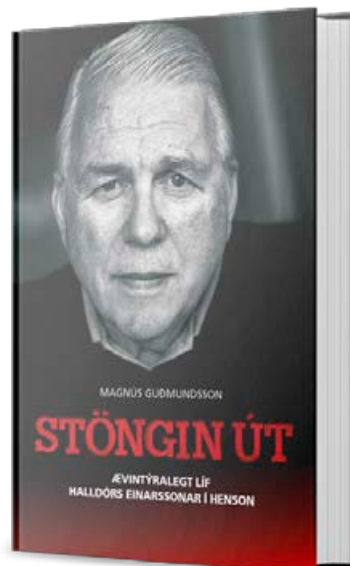
**Stelpur sem ljúga**  
**4.549 kr.**



**Urðarköttur**  
**4.549 kr.**



**Þögn**  
**4.549 kr.**



**Stöngin út**  
**4.874 kr.**



**Vængjabytur vonarinnar**  
**4.874 kr.**

Tilboðsverð gilda 7. - 15. desember

# Hjartnæm saga sem auðvelt er að tengja við

**Ebba Katrín Finnsdóttir og Oddur Júlíusson leika par í Atómstöðinni og eru par í raunveruleikanum. Leika næst saman í Meistararinn og Margaríta.**

Kolbrún Bergþórsdóttir  
kolbrunb@frettabladid.is



Leikritið Atómstöðin eftir Halldór Laxness, í leikstjórn Halldórs Laxness Halldórssonar, sem sýnd er í Þjóðleikhúsinu hefur fengið afar góða dóma gagnrýnenda. Ebba Katrín Finnsdóttir hefur hlotið mikið lof fyrir túlkun sína á Uglu og Oddur Júlíusson sem leikur unnusta hennar, feimnu lögguna, fær sömuleiðis mikið hrós.

Ebba og Oddur, sem eru par í raunveruleikanum, leika þarna saman í fyrsta sinn á sviði. Þetta er einnig fyrsta hlutverk Ebbu í Þjóðleikhúsinu en hún starfaði áður í Borgarleikhúsinu. Oddur hefur verið fastráðinn við Þjóðleikhúsið frá árinu 2013.

Þau eru fyrst spurð hvernig þau hafi kynnst. „Við kynntumst í Þjóðleikhúsinu. Ég vann í búningsdeildinni og Oddur var þar eins og grár köttur,“ segir Ebba. „Ég var að leika í Fjarskalandi, var á háum stultum og gekk þannig um gangana í kentarábúningi og leit oft við hjá Ebbu. Það var skrýtið að reyna við stelpu þannig,“ segir Oddur. Þau segja heimilislífið að hluta til snúast um leiklist. „Þegar við erum bæði að vinna mjög mikið getur heimilislífið verið undirlagt af leiklist. Í þessu starfi tekur maður oft vinnuna með sér heim, það þarf að undirbúa texta fyrir næsta dag og síðan gefum við hvort öðru ráð og lesum texta hvort á móti öðru,“ segir Oddur.



Oddur og Ebba Katrín kynnst í leikhúsinu og leika þar nú saman í Atómstöðinni. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

**MÉR FINNST ÉG GETA LÆRT MARGT AF UGLU OG HÚN HEFUR STÆKKAÐ MIG SEM PERSÓNU.**

Ebba Katrín Finnsdóttir

## Höfðar til tilfinninga

Atómstöðin gengur fyrir fullu húsi og þau eru spurð hvað geri það að verkum að leikritið fái svo góðar viðtökur. „Sagan er færð til nútímans og sett í samhengi við daginn í dag á afar áhugaverðan hátt. Þetta er hjartnæm saga sem auðvelt er að tengja við. Það er greinilega breiður hópur sem hrífst af henni, ungt fólk og eldra, allir finna eitthvað sem höfðar til þeirra,“ segir Oddur.

„Sýningin er hæfilega framúrsteftnuleg og mjög myndræn. Tónlist er frábær og lýsingin sömuleiðis og það er margt í gangi á sama tíma. Hún höfðar líka mjög til tilfinninganna,“ segir Ebba. Hún segir gríðarlega gaman að leika Uglu. „Það er

draumastaða að fá að fara í þetta ferðalag og verður ánægjulegra með hverri sýningu því maður er alltaf að uppgötva eitthvað nýtt. Uglu er frábær og það er gaman að leika persónu sem maður tengir sterkt við og trúir á. Mér finnst ég geta lært margt af Uglu og hún hefur stækkað mig sem persónu.“

Um hlutverk sitt sem feimna lögguna segir Oddur: „Feimna löggan er einfaldningur sem vill vel, er fullur af vilja og metnaði sem hann veit ekki hvert hann á að beina. Það tók mig smá tíma að taka hann alvarlega og njóta þess að vera hann.“

## Frá drama til barna

Ebba og Oddur leika aftur saman

í Meistararinn og Margaríta sem er jólasýning Þjóðleikhússins og er nú í æfingu. Þar eru þau, ásamt Mariu Thelmu Smáradóttur, hluti af þríeyki sem er fylgdarlið Satans. Þau segja uppsetninguna vera risastóra í öllum skilningi. Eftir áramót bregður Oddur sér síðan í hlutverk ræningjans Jónatans í Kardimommubænum. „Það er mikill heiður og ég er gríðarlega spenntur,“ segir hann. „Ef um hefði verið að ræða Kasper, Jasper og Jónínu, þá hefði ég kannski átt möguleika á hlutverki,“ skýtur Ebba inn í. Eftir áramót fer hún með hlutverk í Þitt eigið timaferðalag. „Þannig að við förum bæði beint úr drama yfir í að huga að börnunum,“ segir hún.

## Messías er stórt verk og mikilfenglegt

Listvinafélag Hallgrímskirkju og Mótettukór Hallgrímskirkju standa fyrir tvennum tónleikum um helgina. Viðfangsefnið er eitt háleitasta verk tónlistarsögunnar, Messías eftir Händel. Auk kórsins og Alþjóðlegu barokksveitarinnar í Hallgrímskirkju koma fram fjórir einsöngvarar, þau Herdís Anna Jónasdóttir sópran, David Erler kontratenór, Martin Vanberg tenór og Jóhann Kristinsson bassi.

Herdís Anna er nýkomin frá því að syngja við jarðarför ömmu vinar síns og varla búin að þurrka tárin úr augnkrókunum þegar ég inni hana eftir næsta verkefni sem er handan við hornið. „Messías er stórt verk og mikilfenglegt,“ segir hún. „Ég byrjaði að læra hlutverkið í sumar og vona að ég standi klár á mínu en ekki gefst mikill tími til samæfinga með kór og hljómsveit.“



Herdís Anna Jónasdóttir sópransöngkona og Jóhann Kristinsson bassi með stjórnandann Hörð Áskelsson á milli sín. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

**ÉG HITTI DAVID ERLER Í VOR, ÞÁ SÖNG ÉG DÚETT MED HONUM Í BACHKANTÖTU Á KIRKJULISTAHÁTÍÐ. MÉR SKILST AÐ ÞÁ HAFI HÖRÐUR ÁKVEÐIÐ AÐ REYNA AÐ FÁ OKKUR AFTUR, HONUM LÍKAÐI SVO VEL VIÐ HLJÓÐIN Í OKKUR.**

Herdís Anna kveðst hafa tekið þátt í flutningi þessa stórvirkis áður. „Það var fyrir tuttugu árum á Ísafirði og það var í fyrsta skipti sem svona stórt kórverk var flutt þar. Hátíðakór Tónlistarskólans söng, undir stjórn Beáta Jóó, ég var í honum, svo kom Ingvar Jónasson

vióluleikari, frændi minn, með hóp tónlistarfólks að sunnan. Guðrún Jónsdóttir söng hlutverkið sem ég er að syngja núna og Ingunn Ósk Sturludóttir var í alhlutverkinu. Þær voru báðar að kenna mér söng á þessum tíma. Þetta var hrikalega skemmtilegt.“

Spurð hvort hún hafi unnið með þeim einsöngvurum áður sem koma fram með henni núna svarar Herdís Anna: „Bara kontratenórnum. Ég hitti David Erler í vor, þá söng ég dúett með honum í Bachkantötu á kirkjulistahátíð. Mér skilst að þá hafi Hörður ákveðið að reyna að fá okkur aftur, honum líkaði svo vel við hljóðin í okkur!“

Messías verður fluttur tvívegis um helgina, í dag, laugardag, klukkan 18.00 og á morgun, sunnudag, klukkan 16. Stjórnandi er Hörður Áskelsson og konsertmeistari Tuomo Suni. [gun@frettabladid.is](mailto:gun@frettabladid.is)



## Það er umtalað hvað sumt fólk er viljugt að aðstoða, er umhugað um náttúruna og vandvirkni í prentverki.

Litróf hefur frá 1943 unnið prentefni með frábærum árangri fyrir öflugustu fyrirtæki landsins sem og smærri aðila og einstaklinga.

Hjá Litrófi eru umhverfismál alltaf í forgangi, frá upphafi til loka framleiðsluferlis. Fyrir hvert tré sem fellt er fyrir prentiðnað í Evrópu eru gróðursett þrjú tré.

Það er starfsfólki Litrófs að skapi, enda er prentsmiðjan umhverfissvottuð og hefur hlotið nafnbótina „Framúrskarandi fyrirtæki“ síðastliðin 4 ár.

Næst þegar þú þarft að láta prenta skaltu leita tilboða hjá okkur. Það gæti borgað sig.



**Framúrskarandi  
fyrirtæki**



# Aðdáunarverð þrautseigja

**Dóra S. Bjarnason segir frá gerð bókarinnar Brot, konur sem þorðu. Hún dregur upp mynd af merkilegum konum sem tengjast fjölskyldu hennar og áttu það sameiginlegt að sýna þrautseigju í erfiðum aðstæðum.**

**B**ókin heimtaði að láta skrifa sig," segir Dóra S. Bjarnason, höfundur bókarinnar Brot, konur sem þorðu.

Dóra leitast við að draga upp mynd af sérstæðum konum sem tengjast fjölskyldu hennar. Þær voru fyrri kona afa hennar, Þorleifs H. Bjarnasonar, Málfræðingurinn Elisa Adelina Rittershaus, dóttir þeirra, Ingibjörg Stein H. Bjarnason og dóttir hennar, Veru Zilzer. Líf þeirra spannað 137 ár.

Hún kynntist þeim síðarnefndu aðeins litillega og byggir á bréfum og öðrum heimildum um líf þeirra.

„Ég hitti Ingibjörgu þegar ég var ellefu ára gömul í Danmörku hjá annarri frænku minni. Ég gjörsamlega heillaðist af henni. Hún var svo skemmtileg og gerði alla glaða í kringum sig, hún gaf mér pínulitla myndavél. Þetta var í eina skiptið sem við hittumst," segir Dóra og höfðu kynnin af Ingibjörgu mikil áhrif á hana. „Sögur þessara kvenna eru merkilegar og þrautseigja þeirra er aðdáunarverð og ég fór að safna að mér bréfum og heimildum um þær," segir Dóra sem tók einnig viðtöl við ýmsa sem þekktu til lífs þeirra og sögu. Adelina var sterkáfuð og sætti sig ekki við það að konum væri meinaður aðgangur að helstu menntastofnunum. Hún



Dóra S. Bjarnason skrifar sögu stórbrotinna kvenna sem tengjast henni fjölskylduböndum. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

undi sér ekki á Íslandi og fór aftur til Þýskalands ófrísk að Ingibjörgu. Adeline fékk starf sem dósent við háskólann í Zürich. Ingibjörg ólst upp hjá móður sinni og lagði síðar stund á myndlist í París. Hún eignaðist dóttur með manni af gyðinga-ættum, sem varð meðal annars til þess að hún flutti með hana heim til Íslands þegar nasistar komust til valda í Þýskalandi.

„Þær mæðgur, Ingibjörg og Vera, komu hingað til Íslands á fyrsta far-rými og héldu líklegast að þær væru að koma til fyrirheitna landsins. En það var öðru nær. Þabbi hennar var gyðingur og heimssagan hafði mikil áhrif á stöðu þessara mæðgna á Íslandi," segir Dóra.

Ingibjörg var hluti af listamannahópnum Cercle et Carré (hringnum og ferhyrningnum) og tók þátt í einni fyrstu alþjóðlegu samsýningunni á abstraktlist í heiminum. Þar mátti sjá myndlist Ingibjargar við hlið verka eftir Wassily Kandinsky, Le Corbusier og Piet Mondrian. Hún átti í ástarsambandi við annan stofnanda hópsins, Michel Seuphor.

Fyrir nokkrum árum sagði sænskur listfræðingur, Ulf Thomas Moberg, Dóru frá sambandi Seupher og Ingibjargar. „Hann sagði mér nokkuð sem ég vissi ekki um hana Ingibjörgu. Um samband hennar við Seuphor, hann hefði rífið myndirnar hennar.“ – kbg



## Snjallar gjafir fyrir bjartari jól

Allar snjöllustu jólagjafirnar sem gleðja, bæta og kæta. Símar sem hringja inn jólin, hátalarar sem gefa tóninn og skínandi snjallúr sem telja niður til jóla.

Kíktu við í vefverslun Símans eða komdu í verslanir Símans í Ármúla, Smáralind og Strandgötu, Akureyri.



### Rafknúíð hlaupahjól Xiaomi Mi og Mi PRO

Verð frá 68.990 kr.

**Pay Létkaup** 6.355 kr./mán. í 12 mán.  
ÁHK: 17.87% Alls: 76.265 kr.



@siminnisland

Fylgdu Símanum á Instagram og taktu þátt í jóladagatali Símans. Nýr pakki daglega fram að jólum!



### Polaroid Mint prentari

16.990 kr.

Fullt verð: 19.990 kr.

Prentaðu út jólaminningarnar beint úr snjallsímanum

Tilboð



### Meater kjøthitamælir

16.990 kr.

Fullt verð: 19.990 kr.

Nauðsynlegt snjalltæki fyrir alla ástríðukokka

Tilboð



Kápumynd bókarinnar hefur vakið verðskuldaða eftirtekt.

## Brot úr kafla í bókinni

Þegar hér er gripið niður í bókina er Ingibjörg barnshafandi í París og veltir framtíð sinni fyrir sér.

Ingibjörg skrapp til Sviss og sendi föður sínum póstkort með mynd sem hún skrifaði á á íslensku: „Svona lítur syðri hluti þorpsins út.“ Myndin sýnir snæviþakið þorp sem kúrir við frosið vatn undir háum fjöllum og á kortið er prentað „Davos mit Seehorn“. Ekki er vitað hvort Zilzer var með henni í þessari ferð en hún skrifaði ein undir kortið og sendir það svo frá París 30. september 1926. Afkörtinu að dæma hafði hún flutt sig um set og bjó nú á Hôtel des Écoles, Rue Delambre 15, en áfram á Montparnasse. Kannski voru þau Zilzer ekki lengur saman þegar hér var komið.

Í París hitti Ingibjörg að minnsta kosti einn íslenskan listamann en Gunnlaugur Blöndal dvaldi um nokkurra mánaða skeið á Hôtel Crebillon í samnefndri götu númer 4 í sjötta hverfi og hafði aðgang að vinnustofu. Í bréfi til Þorleifs, sem er dagsett 26. janúar 1927, skrifar Gunnlaugur að hann hafi hitt Ingibjörgu og hún hafi skilað til hans frá föður sínum að hann gæti fengið að mála mynd af Birni M. Olsen sem var rektor Lærða skólans 1895 til 1904. Ekki er vitað hver pantaði myndina né af hvaða tilefni, en Þorleifur var yfirkennari við skólann um þessar mundir og hefur haft milligöngu um þetta. Gunnlaugur fagnar pöntuninni, þakkar Þorleifi og segist hafa ljósmynd af Birni meðferðis. Hann spyr líka hvort hann megi sjálfur ráða stærðinni á málverkinu og lofar að vanda sig. Ég hef ekki áreiðanlegar heimildir um að hún hafi hitt aðra Íslendinga í París á þessum árum en tel líklegt að svo hafi verið enda var hún stolt af sínum norræna uppruna. Þau Þorvaldur Skúlason voru til dæmis samtíða í París um skeið og hugsanlega þá þegar orðin kunningjar. Nokkrum árum seinna hittust þau Þorvaldur aftur í Reykjavík og urðu þá perluvinir.

Skömmu eftir áramótin 1926 varð Ingibjörg barnshafandi. Hafi barnleysi verið ástæða þess að þau Theodor Stein skildu hefur hún eflaust verið sannfærð um að hún gæti ekki orðið barnshafandi og þetta því komið henni í opna skjöldu. Hún hafði skapað sér nýtt líf og var komin inn í hringiðu lista og menningar heimsborgarinnar, féltíll listakona sem dreymdi stóra drauma. Kannski varð hún glöð og trúði því að Zilzer gengist strax við barninu, axlaði ábyrgð á föðurhlutverkinu og að þau



Ingibjörg var fríðleikskona og Dóra minnst hennar sem fjórlegs gleðigjafa.

yrðu fjölskylda. En líklega vissi hún innst inni að hann var alls ekki tilbúinn til slíks og átti í nagandi baráttu. Fósturinu vildi hún ekki eyða því að það samrýmdist ekki sannfæringu hennar, var ólöglegt, dýrt og hættulegt. Hún vildi þó áreiðanlega ekki standa í sama basli og móðir hennar, Adeline.

Hún hefur vafalaust spurt sig hvort hún ætti að segja Zilzer frá því að hún væri barnshafandi. Hvenær og hversu lengi gæti hún leynt þessu fyrir honum og öðrum? Hvað ef hann færi frá henni? Gæti hún afborið það? Gæti hún séð um barn og verið áfram bóhem og málari? Átti hún kannski að gefa barnið? Á endanum sigraði hin meðfædda bjartsýni Ingibjargar og hún sannfærði sjálfa sig um að hún væri ung og hraust og gæti vel séð um barn.

Svo fór að Zilzer sleit sambandinu og vildi ekki gangast við væntanlegu barni sínu, ef Seuphor segir rétt frá í bréfi sínu til okkar Gunnars Kvaran. Ingibjörg var vinamörg og vinsæl, átti ættingja og vini í Þýskalandi og rætur í Sviss. Hún sótti samt um og fékk íslenskan ríkisborgararétt árið 1927 og skömmu síðar um styrk frá Alþingi til að leggja stund á listnám í París. Þar má ætla að systkinin Ágúst, Lárus, Þorleifur og Ingibjörg H. hafi hlaupið undir bagga og nýtt sér stöður sínar og sambönd.

Ingibjörg eignaðist dóttur í Mónakó þann 16. október 1927. Hún var nefnd Vera Ruth Michaela Zilzer og á fæðingarvottorði hennar var hún skráð íslensk. Strax og þær mæðgur urðu ferðafærar fóru þær til vana eða ættingja í Nice. Við missum sjónar af þeim um tíma en í skjalasafni Þorleifs er eftirfarandi bréf frá árinu 1928, stílað á Lárus, bróður hans. Bréfið er dagsett daginn áður en Vera litla varð tíu mánaða.

30 daga

Sjónvarp Símans Premium fylgir!

Tilboð

Samsung spjaldtölva  
Tab A wifi

19.990 kr.

Fullt verð: 34.990 kr.

Veglegur kaupauki:  
Sjónvarp Símans Premium í 30 daga

Fitbit Charge 3  
21.990 kr.

Fitbit Versa 2  
34.990 kr.

Vinsælustu snjallúrin!  
Frábær hlaupaúr.

14 daga

Sjónvarp Símans Premium fylgir

Kaupauki  
Heyrnartól

30 GB  
fylgja með

Samsung S10 og S10+

Verð frá 129.990 kr.

Galaxy buds heyrnartól fylgja,  
að verðmæti 25.990 kr.

Pay Léttkaup 11.617 kr./mán. í 12 mán.  
ÁHK: 12.1% Alls: 139.400 kr.

14 daga

Sjónvarp Símans Premium fylgir

30 GB  
fylgja með

iPhone 11  
& 11 Pro / 11 Pro Max

Verð frá 129.990 kr.

Pay Léttkaup 11.617 kr./mán. í 12 mán.  
ÁHK: 12.1% Alls: 139.400 kr.

Apple Watch 5

Verð frá 74.990 kr.

Pay Léttkaup 6.873 kr./mán. í 12 mán.  
ÁHK: 16.87% Alls: 82.475 kr.

Þirt með fyrirvara um villur og verðbreytingar. Gildir meðan birgdir endast.

siminn.is

Gildir út 10. desember. Með fyrirvara um prentvillur og myndbrenslu. Mesta bókarvalið er í Skeifu, Smáralind og Garðabæ. Minna úrval í öðrum verslunum.



36%  
afsláttur

3.199 kr  
fullt verð 4.999 kr



1.499 kr

**Birgitta Haukdal og Gunnar Helgason munu kynna og árita bækur sínar í dag laugardaginn 7. desember.**

**Hagkaup Smáralind kl.14, Hagkaup Kringlunni kl.15:30**



4.999 kr  
fullt verð 6.999 kr



3.999 kr



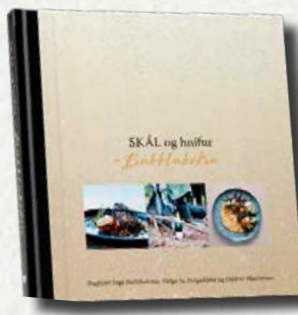
4.999 kr  
fullt verð 6.999 kr



4.999 kr  
fullt verð 6.999 kr



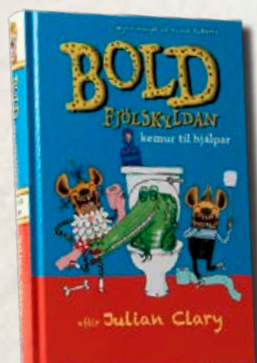
2.999 kr  
fullt verð 3.999 kr



5.299 kr



4.999 kr



3.799 kr



2.699 kr  
fullt verð 3.499 kr



4.999 kr



4.999 kr



3.499 kr  
fullt verð 4.499 kr

**Friðrik Dór áritar bók sína í dag laugardaginn 7. desember á Akureyri kl.14**

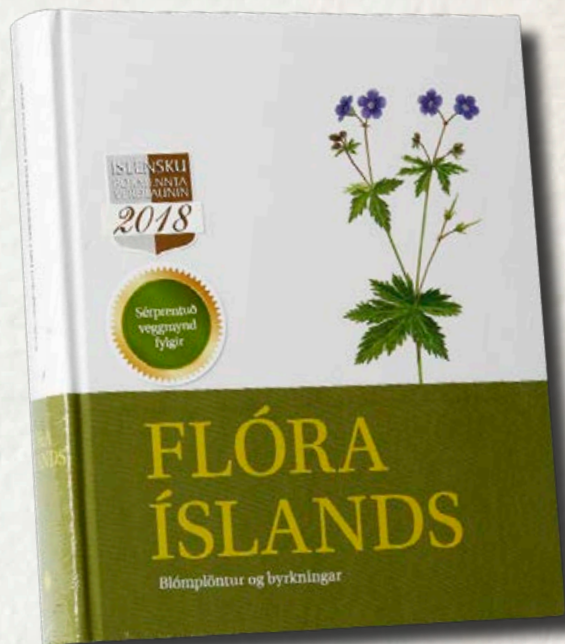
24

Opið allan sólarhringinn  
Garðabæ og Skeifunni

# JÓLABÆKUR Í MIKLU ÚRVALI



**3.399 kr**  
fullt verð 4.799 kr



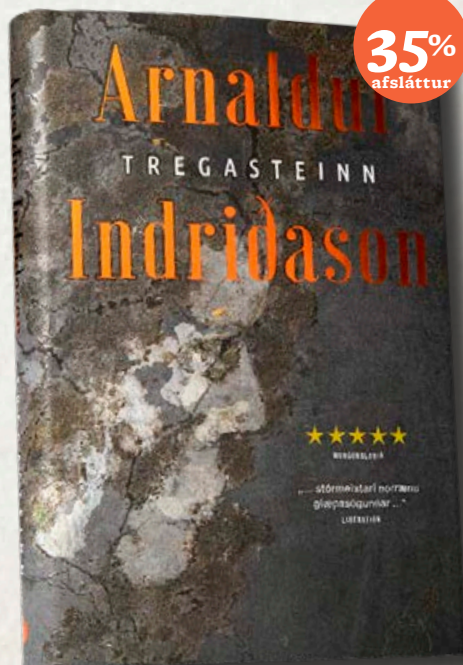
**12.999 kr**



**6.749 kr**  
fullt verð 8.999 kr



**4.999 kr**



**4.549 kr**  
fullt verð 6.999 kr



**3.799 kr**

## HAGKAUP

*Meira  
svona  
alla daga*



29% afsláttur

4.999 kr  
fullt verð 6.999 kr



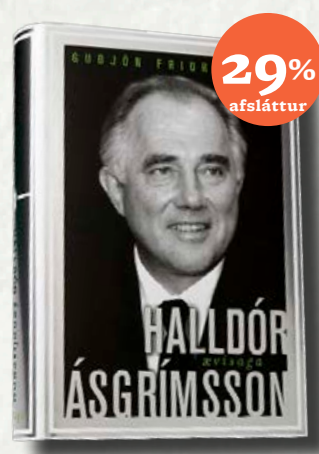
25% afsláttur

4.499 kr  
fullt verð 5.999 kr



29% afsláttur

4.999 kr  
fullt verð 6.999 kr



29% afsláttur

5.699 kr  
fullt verð 7.999 kr



26% afsláttur

5.199 kr  
fullt verð 6.999 kr



3.899 kr



26% afsláttur

3.699 kr  
fullt verð 4.999 kr



30% afsláttur

3.499 kr  
fullt verð 4.999 kr



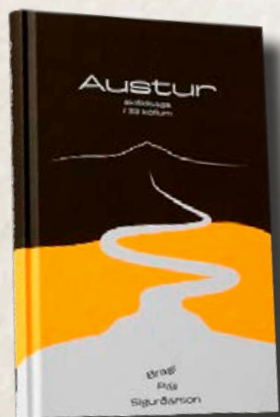
26% afsláttur

3.199 kr  
fullt verð 4.299 kr



23% afsláttur

5.399 kr  
fullt verð 6.999 kr



4.799 kr



25% afsláttur

4.499 kr  
fullt verð 5.999 kr



25% afsláttur

4.499 kr  
fullt verð 5.999 kr



25% afsláttur

2.999 kr  
fullt verð 3.999 kr



27% afsláttur

3.299 kr  
fullt verð 4.499 kr



26% afsláttur

3.699 kr  
fullt verð 4.999 kr



5.399 kr



5.399 kr



29% afsláttur

4.999 kr  
fullt verð 6.999 kr



27% afsláttur

5.499 kr  
fullt verð 7.499 kr



Opið allan sólarhringinn  
Garðabæ og Skeifunni



# JÓLABÆKUR Í MIKLU ÚRVALI



3.599 kr  
fullt verð 4.999 kr



4.999 kr



3.999 kr



4.999 kr  
fullt verð 6.999 kr



4.999 kr  
fullt verð 7.499 kr



4.699 kr  
fullt verð 6.999 kr

## HAGKAUP

Meira  
svona  
alla daga

## Hvað? Hvenær? Hvar? Laugardagur

hvar@frettabladid.is

7. DESEMBER 2019



### Ganga

**Hvað?** Fuglaskoðun

**Hvenær?** 11.00

**Hvar?** Grasagarðurinn Laugardal Hannes Þór Hafsteinsson leiðir fræðslugöngu. Gestir hvattir til að taka með sér kík og nesti. Fuglahús- og fôður til sölu í Garðskálunum til ágóða fyrir Fuglavernd.

### Myndlist

**Hvað?** ÖR - sýningaropnun

**Hvenær?** 13.00

**Hvar?** Grafíksalurinn, Hafnarhúsi Magdalena Margrét Kjartansdóttir, heiðursfélagi Íslenskrar grafíkur 2019 sýnir.

**Hvað?** HEIMAt

**Hvenær?** 15.00

**Hvar?** Listasafnið á Akureyri Sýning Marzena Skubatz.

**Hvað?** Handanbirta / Andansbirta

**Hvenær?** 15.00

**Hvar?** Listasafnið á Akureyri Verk Elínar Pjet. Bjarnason, – valin verk úr safneign Listasafns ASÍ.

**Hvað?** Ég hlakka svo til

**Hvenær?** 15.00



Jólamaður er í Ásgarði í Mosfellsbæ í dag, laugardag.

**Hvar?** Ásmundarsalur, Freyjugötu Sölusýning um 160 listamanna.

**Hvað?** Með líkamann að vopni - lokunarpartý

**Hvenær?** 16.00 - 17.00

**Hvar?** Midpunkt, Hamraborg, Kópavogi Sýningarstjóraspjall, gjörningar, listamannaspjall. Veitingar í boði.

### Orðsins list

**Hvað?** Útgáfuhólf

**Hvenær?** 13.00 - 14.00

**Hvar?** Flóra, Hafnarstræti 90, Akureyri Ný bókverk í Pastel ritröð. Höfundar: Áki Sebastian Frostason, Brynhildur Þórarinsdóttir, Haraldur Jónsson, Jónína Björg Helgadóttir og Þórdur Sævar Jónsson.

### Jólaverkstæði/markaðir

**Hvað?** Jólagaðavinnustofa Landverndar

**Hvenær?** 13.00 - 14.30 og 14.30 - 16.00.



Kammerkór Mosfellsbæjar syngur í Guðriðarkirkju í Grafarholti á sunnudagskvöld.

**Hvar?** Eyjarslóð 3.

Boðið upp á heitt súkkulaði, kaffi og smákökur. Frítt inn og öll velkomin!

**Hvað?** Jólamaður og kaffi/

súkkulaðisala

**Hvenær?** 12.00 - 17.00

**Hvar?** Ásgarður handverkstæði, Álafossvegi, Mosfellsbæ

**Hvað?** Smíðja með Þórdísi Erlu Zoëga

**Hvenær?** 13.00 - 15.00

**Hvar?** Gerðarsafn, Kópavogi Mynstur snjókörna könnuð og ný gerð. Opið öllum að kostnaðarlausu.

### Tónlist

**Hvað?** A Band on Stage fagnar 70 ára afmæli, Tom Waits

**Hvenær?** 21.00

**Hvar?** Hard Rock, Lækjargötu 12

## Hvað? Hvenær? Hvar? Sunnudagur

hvar@frettabladid.is

8. DESEMBER 2019

### Aðventan

**Hvað?** Gæðastund með börnunum

**Hvenær?** 14.00 - 16.00

**Hvar?** Nýló, Grandagarði Jólappír, jólakort og skuggaleikir.

**Hvað?** Aðventuhátíð Bergmáls

**Hvenær?** 15.00



Laufey Jensdóttir leikur einleik á fiðluna sína á jólatónleikum Kammerveitarinnar í Norðurljósum.

**Hvar?** Háteigskirkja Flutt verður hugvekja, Drengjakórinn og ungt fólk úr Söngskóla Sigurðar Demetz og Verslunarskólanum flytja tónlist.

### Myndlist

**Hvað?** Guðjón Samúelsson -

sýningarleiðsögn

**Hvenær?** 14.00

**Hvar?** Hafnarborg, Hafnarfirði

### Orðsins list

**Hvað?** Aðventa lesin í húsi skáldsins

**Hvenær?** 13.30

**Hvar?** Gunnarshús Dyngjuvegi Gunnar Björn Gunnarsson, afkomandi skáldsins les.

**Hvað?** Upplestur í stofunni

**Hvenær?** 15.00

**Hvar?** Gjúfrasteinn, Mosfellssveit Gerður Kristný, Bergur Ebba, Gunnar Theódór Eggertsson, Vigdís Grímsdóttir, Kristín Ómarsdóttir. Aðgangur er ókeypis.

**Hvað?** Aðventa lesin í húsi skáldsins

**Hvenær?** 13.30

**Hvar?** Skriðuklaustri í Fljótsdal

Benedikt Karl Gröndal leikari les.

**Hvað?** Pastelritröð kynnt

**Hvenær?** 14.30 - 15.30

**Hvar?** Alþýðuhúsið á Siglufirði Áki Sebastian Frostason hljóðlistamaður, Brynhildur Þórarinsdóttir rithöfundur, Haraldur Jónsson myndlistarmaður, Jónína Björg Helgadóttir myndlistarmaður og Þórdur Sævar Jónsson rithöfundur.

### Tónlist

**Hvað?** Jólatónleikar Kammerveitar Reykjavíkur

**Hvenær?** 16.00

**Hvar?** Norðurljós, Hörpu Tónleikarnir eru með hátíðlegum hljómi. Einleikarar Steiney Sigurðardóttir á selló og Laufey Jensdóttir fiðluleikari.

**Hvað?** Hátíðasöngvar úr austrinu

**Hvenær?** 16.00 og 20.00

**Hvar?** Langholtskirkja Jólatónleikar Söngfjeldsins, stjórnandi: Hilmar Örn Agnarsson, meðleikari Iveta Licha. Frumflutt verður nýtt jólaglag eftir Hjörleif Hjartarson. Sérstakir gestir úr hringið klezmer- og balkantónlistarinnar þau Polina Shepherd, Merlin Shepherd, Igor Outkine, Sarah Harrison og Ásgeir Ásgeirsson. Miðaverð: 4.500 kr.

**Hvað?** Dansaðu vindur - aðventutónleikar

**Hvenær?** 20.00

**Hvar?** Guðriðarkirkja, Grafarholti Kammerkór Mosfellsbæjar flytur hátíðlega tónlist frá endurreisnartímanum til nútímans. Einsöngvari er Ásdís Arnalds og meðleikarar Einar Bjartur Egilsson á píanó, Helgi Bjarnason á blokkflautu og kórstjórinn Símon H. Ívarsson. grípur í gítarinn. Miðaverð er 2.500 krónur, 2.000 fyrir eldri borgara en það er ókeypis inn fyrir börn.

# BAKARÍÐ

Einar Bárðar og Svavar Örn opna Bakaríð á laugardögum.

ALLA LAUGARDAGA MILLI 09:00 OG 12:00.



BYLGJAN  
989

MILLJÓNASTA  
EINTAKIÐ AF  
BÓKUM RAGNARS  
SELDIST Á  
DÖGUNUM!

4. SÆTI  
BÓKSÖLULISTINN  
ÍSLENSK  
SKÁLDVERK

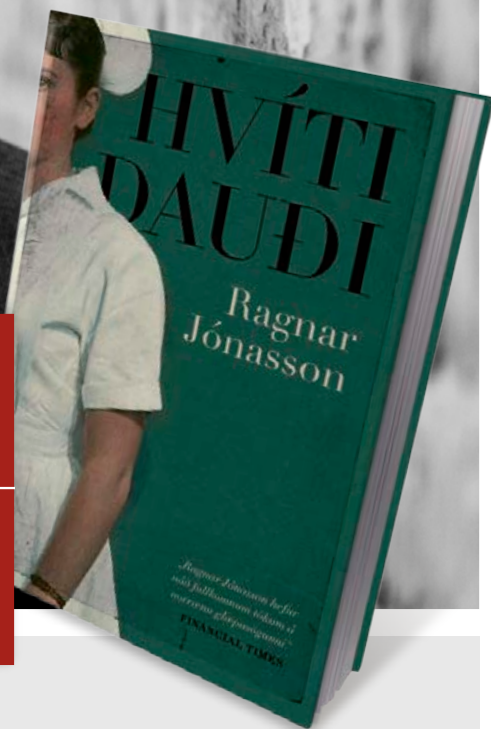
### HVÍTI DAUÐI EFTIR RAGNAR JÓNASSON

Það standa fáir Ragnari Jónassyni á sporði við að skapa spennandi og grípandi sögu sem rígheldur lesandanum allt fram að óvæntum endalokunum.

3.

Metsölulisti  
Eymundsson

Innbundin  
skáldverk



# „FLÉTTUMEISTARINN“

ÁGÚST BORGÞÓR SVERRISSON, DV



„Ragnar Jónasson hefur vaxið jafnt og þétt sem höfundur glæpasagna, hefur fest sig í sessi í fremstu röð og **sennilega er Hvítidauði besta bók hans til þessa.** Hann er á fleygiferð í annars rólegri og yfirvegaðri sögu og lesandinn er með frá upphafi til loka. Ekki er hægt að biðja um **mikið meira.**“

STEINÞÓR GUÐBJARTSSON, MORGUNBLAÐINU



„Hvítidauði er ljómandi glæpasaga, persónugalleríið fjölbreytt og mannlegt og vel haldið utan um þræði. ... Spennandi og vel fléttuð glæpasaga.“

BRYNHILDUR BJÖRNSDÓTTIR, FRÉTTABLAÐINU

#### Snjóblinda

Blackwell's bókabúðakeðjan valdi hana eina af 100 bestu glæpasögum sem komið hafa út.

#### Dimma

Sunday Times valdi hana eina af hundrað bestu glæpasögum frá stríðslokum.

#### Drungi

Sunday Times valdi Drunga í vikunni sem eina af fimm bestu glæpasögum ársins í Bretlandi

## Laugardagur

DAGSKRÁIN  
á Hringbraut

h



## MANNAMÁL

Alltaf á fimmtudögum  
kl. 20.00 - Stjórnandi  
þáttarins er Sigmundur  
Ernir Rúnarsson.

Mannamál er persónulegur viðtalsþáttur  
þar sem áhugaverðir og jafnvel þjóðkunnir  
Íslendingar segja frá lífi sínu og starfi á  
opinskáan og hispurslausan hátt.

[hringbraut.frettabladid.is/  
sjonvarp/thaettir/mannamal](http://hringbraut.frettabladid.is/sjonvarp/thaettir/mannamal)

h

FRÉTTIR, FÓLK &  
MENNING á Hringbraut  
og [hringbraut.is/sjonvarp](http://hringbraut.is/sjonvarp)



21

Frétta- og  
umræðuþátturinn 21  
alla virka daga  
klukkan 21.00

Fylgstu með!

## RÚV SJÓNVARP

**07.15** KrakkaRÚV  
**07.16** Molang  
**07.19** Refurinn Pablo  
**07.24** Húrra fyrir Kela  
**07.48** Hæ Sámur  
**07.55** Nelly og Nóra  
**08.02** Hruturinn Hreinn  
**08.09** Bubbi byggir  
**08.20** Djúpið  
**08.41** Bangsímón og vinir  
**09.03** Millý spyr  
**09.10** Friðþjófur forvitni  
**09.33** Hvolpasveitin  
**09.55** Ævar vísindamaður  
**Aukapáttur** Við tókum upp svo mikið af efni í ár að við hreinlega urðum að gera aukapátt. Í honum skoðum við hvers vegna fólk er ekki allt eins á lítinn, heimsækjum Könnunarsögusafnið á Húsavík og athugum hvort fiskar geta hlustað á Rolling Stones. Sprengjugengið verður á sínum stað, við rannsóku gervigreind og ótalmargt fleira!  
**10.20** Kappsmál  
**11.10** Vikan með Gísla Marteini  
**11.55** Jólátónleikar Rásar 1  
**13.00** Kapphlaupið um geiminn  
**13.55** Kiljan  
**14.50** Snæfell - Valur Bikarkeppnin í körfubolta Bein útsending frá leik Snæfells og Vals í 16-liða úrslitum bikarkeppni kvenna í körfubolta.  
**16.50** Aldamótabörnin  
**17.50** Tákn málsfréttir  
**18.00** KrakkaRÚV  
**18.01** Jóladaatalið. Jólakóngurinn Karvel er níu ára og býr í Silfur-skógi með fjölskyldu sinni. Hann hefur ákveðið að jólin í ár verði betri en nokkru sinni fyrr. Margt getur komið í veg fyrir að það rætist og þess vegna hefur hann undirbúið sig sérstaklega vel.  
**18.25** Disneystundin  
**18.26** Gló magnaða  
**18.45** Sætt og gott  
**18.53** Lottó  
**19.00** Fréttir  
**19.25** Íþróttir  
**19.35** Veður  
**19.45** Rabbabari  
**20.05** Fólkið mitt og fleiri dýr  
**20.55** Four Christmases Heima er verst: Rómantísk gamanmynd með Reese Witherspoon og Vince Vaughn í aðalhlutverkum. Brad og Kate hafa skipulagt draumaferð til Fiji-eyja yfir hátíðarnar til að sleppa við allt jólaumstangið. En þegar fluginu þeirra er aflýst neyðast þau til þess að fara í hvert fjölskyldu-jólaboðið á fætur öðru. Eftir því sem liður á daginn kynnast þau nýjum hliðum á hvort öðru og byrja að efast um að þau vilji það sama í lífinu. Leikstjórn: Seth Gordon.  
**22.25** Bióást. Highlander, Hálandingurinn  
**00.25** Poirot Agatha Christie's Poirot  
**01.15** Dagskrárlök

## GOLFSTÖÐIN

**07.30** AfrAsia Bank Mauritius Open Bein útsending frá AfrAsia Bank Mauritius Open á Evrópumótaröðinni.  
**12.30** Alfred Dunhill Championship Útsending frá Alfred Dunhill Championship á Evrópumótaröðinni.  
**15.00** Hero World Challenge Bein útsending frá Hero World Challenge á PGA-mótaröðinni.  
**20.00** 2019 PGA Tour Year in Review  
**20.55** Magical Kenya Ladies Open Útsending frá Magical Kenya Ladies Open á Evrópumótaröð kvenna.

## ÚTVARP

FM 88,5 XA-Rádió  
FM 89,5 Retro  
FM 90,1 Rás 2

FM 90,9 Gullbylgjan  
FM 93,5 Rás 1  
FM 95,7 FM957

## SJÓNVARP SÍMANS

**06.00** Síminn + Spotify  
**11.55** Everybody Loves Raymond  
**12.15** The King of Queens  
**12.35** How I Met Your Mother  
**13.00** The Voice US  
**14.30** Bournemouth - Liverpool Bein útsending  
**17.05** How I Met Your Mother  
**17.30** Futurama  
**17.55** Family Guy  
**18.20** Superior Donuts  
**18.45** Glee  
**19.30** The Voice US  
**20.15** Morning Glory  
**22.05** Four Brothers Spennymynd frá 2005 með Mark Wahlberg í aðalhlutverki. Fjórir ættleiddir bræður taka höndum saman eftir að móðir þeirra var myrt og heita því að ná fram hefndum. Myndin er stranglega bönnuð börnum.  
**00.00** Trespass  
**01.30** American Gangster Þegar einn af stærstu dópköngum Manhattan geispar golunni grípur einkabílstjórinn hans, Frank Lucas (Denzel Washington), tækifærið og kemur sér í valdastöðu og er farinn að stjórna eiturfjabransa borgarinnar áður en langt um liður.

## RÚV RÁS EITT

**06.55** Morgunbæn og orð dagsins  
**07.00** Fréttir  
**07.03** Til allra átta Tónlistarfólk án landamæra  
**08.00** Morgunfréttir  
**08.05** Bær verður til. Þroska-saga þæjar og barna. Fyrsti þáttur  
**09.00** Fréttir  
**09.03** Á reki með KK  
**10.00** Fréttir  
**10.05** Veðurfregni  
**10.15** Ymur 2  
**11.00** Fréttir  
**11.02** Vikulokin  
**12.00** Hádegisútlit  
**12.20** Hádegisfréttir  
**12.40** Veðurfregni  
**13.00** Gestaboð  
**14.00** Anton Tsjechov. Maðurinn og verk hans  
**15.00** Flakk  
**16.00** Siðdegisfréttir  
**16.05** Orð um bækur  
**17.00** Tónlist frá A til Ö  
**18.00** Kvöldfréttir  
**18.10** Dánarfregni  
**18.12** Óperukvöld Útvarpsins. Akhnaten eftir Philip Glass  
**21.15** Bók vikunnar Undir fána lýðveldisins  
**22.00** Fréttir  
**22.05** Veðurfregni  
**22.10** Heimskviður  
**23.00** Vikulokin  
**00.00** Fréttir  
**00.05** Næturútlit Rásar 1

## STÖÐ 2 BÍÓ

**12.20** The Big Sick  
**14.20** Accepted  
**17.30** The Big Sick  
**19.30** Accepted  
**21.00** Father Figures  
**22.55** Mile 22  
**00.30** The Interview  
**02.20** Father Figures Frábær gamanmynd með Owen Wilson og Ed Helms en þeir leika tvíburana Kyle og Peter. Í brúðkaupi móður þeirra ljóstrar hún því upp að hún hefur alla tíð logið því að þeim að faðir þeirra sé dáinn. Í raun hefur hún ekki hugmynd um hver hann var og að hann gæti þess vegna enn verið á lífi.

## STÖÐ 2

**08.00** Strumparnir  
**08.25** Stóri og Litli  
**08.35** Blíða og Blær  
**09.00** Mæja býfluga  
**09.10** Dagur Diðrik  
**09.35** Lína Langsokkur  
**10.00** Tappi mús  
**10.05** Mía og ég  
**10.30** Heiða  
**10.55** Zigby  
**11.10** Ninja-skjaldbökurnar  
**11.35** Friends  
**12.00** Bold and the Beautiful  
**13.20** Bold and the Beautiful  
**13.45** X-Factor Celebrity  
**15.15** Hvar er best að búa?  
**16.05** Allir geta dansað  
**17.58** Sjáðu  
**18.28** Veður  
**18.30** Fréttir Stöðvar 2  
**18.50** Sportpakkin  
**19.05** Lottó  
**19.10** Aðventumolar Árna í Árdal  
**19.20** Annie Claus is Coming to Town  
**20.45** The Lord of the Rings. The Fellowship of the Ring  
**23.40** Deadpool 2  
**01.35** Widows

## STÖÐ 3

**14.25** Friends  
**16.30** Friends  
**16.55** It's Always Sunny in Philadelphia  
**17.20** The Great British Bake Off  
**18.20** Um land allt  
**18.55** Blokk 925  
**19.30** Born Different  
**20.00** Masterchef USA  
**20.45** Grand Designs Australia  
**21.40** Arrested Development  
**22.10** Ballers  
**22.45** Next of Kin  
**23.30** Gotham  
**00.15** Tónlist

## STÖÐ 2 SPORT

**06.55** Snæfell - Grindavík  
**08.35** Football League Show  
**09.05** Inter - Roma  
**10.45** Villarreal - Atletico Madrid  
**12.25** Huddersfield - Leeds Bein útsending.  
**14.35** Meistaradeild Evrópu - fréttapáttur  
**15.00** Evrópudeildin - fréttapáttur  
**15.50** Afturelding - Stjarnan Bein útsending frá leik í Olís deild kvenna.  
**17.50** Afturelding - Stjarnan Bein útsending frá leik í Olís deild karla.  
**19.55** Barcelona - Real Mallorca Bein útsending.  
**22.00** Real Madrid - Espanyol  
**23.40** Udinese - Napoli

## STÖÐ 2 SPORT 2

**11.55** Real Madrid - Espanyol Bein útsending frá leik í spænsku úrvalsdeildinni.  
**14.55** Granada - Deportivo Bein útsending frá leik í spænsku úrvalsdeildinni.  
**16.55** Udinese - Napoli Bein útsending frá leik í ítölsku úrvalsdeildinni.  
**19.40** Lazio - Juventus Bein útsending frá leik í ítölsku úrvalsdeildinni.

## STÖÐ 2 SPORT 3

**13.50** Fram - Valur Bein útsending frá leik í Olís deild kvenna.

## STÖÐ 2 SPORT 4

**11.30** LET Tour Bein útsending frá Magical Kenya Ladies Open á Evrópumótaröð kvenna.

FM 88,5 XA-Rádió  
FM 89,5 Retro  
FM 90,1 Rás 2

FM 90,9 Gullbylgjan  
FM 93,5 Rás 1  
FM 95,7 FM957

FM 96,3 FM Suðurland  
FM 96,7 Létt Bylgjan  
FM 97,7 X-ið

FM 98,9 Bylgjan  
FM 99,4 Útlit Saga  
FM 100,5 K100

FM 102,9 Lindin

# FISK KOMPANÍ sælkeraverslun Akureyri



**Opið alla daga til jóla frá 9. des.**

Við erum komin í jólagírinn og farin að taka við pöntunum af skötu, saltfisk, beef wellington, hnetusteik og flest öllu í fisk & kjöt.

**EINGÖNGU ÍSLENSKAR AFURÐIR**



**FISK  
KOMPANÍ**  
SÆLKERAVERZLUN

## Sunnudagur

# Jólin eru komin á Stöð 2 Marapón

Þú finnur fjöldann allan af jólamyndum fyrir alla fjölskylduna. Eigðu notalegar stundir með þínum nánustu í desember.

Verð aðeins  
**3.990 kr./mán.**



**MARAPON**

Tryggðu þér áskrift  
**stod2.is | 1817**

## RÚV SJÓNVARP

**07.15** KrakkaRÚV  
**07.16** Begga og Fress  
**07.29** Lalli  
**07.36** Tulipop  
**07.39** Sara og Önd  
**07.46** Minnsti maður í heimi  
**07.47** Hæ Sámur  
**07.54** Söguhúsið  
**08.01** Letibjörn og læmingjarnir  
**08.08** Stuðboltarnir  
**08.19** Alvin og íkornarnir  
**08.30** Ronja ræningjadóttir  
**08.55** Disneystundin  
**08.56** Timon & Pumba  
**09.18** Sigildar teiknimyndir  
**09.25** Sögur úr Andabæ  
**09.45** Krakkavikan  
**10.05** Njósningar í náttúrunni  
**11.00** Silfríð  
**12.10** Lestarklefinn  
**13.05** Menningin - samantekt  
**13.35** Hátíðarstund með Sinfóníu-  
hljómsveit Íslands Sinfóníuhljóm-  
sveit Íslands leikur nokkur jólalög í  
Eldborgarsal Hörpu. e.  
**13.55** Dan Cruickshank í Varsjá  
**14.45** Likamstjani - Ágreiningur  
**15.25** Sætt og gott - jól  
**15.55** Heimilistónajól  
**16.25** Eivör Pálsdóttir í Hörpu  
**17.40** Bækur og staðir Kirkjuból  
**17.50** Tákn málsfréttir  
**18.00** KrakkaRÚV  
**18.01** Stundin okkar  
**18.25** Jól dagatalið. Jólakóngur-  
inn Karvel er nju ára og býr í Silfur-  
skógi með fjölskyldu sinni. Hann  
hefur ákveðið að jólin í ár verði  
betri en nokkru sinni fyrr.  
**18.50** Landakort Kirkjukór Akra-  
neskirkju Kirkjukór Akraneskirkju  
efnir til draugatónleika. Kórinn  
flytur brot úr þjóðsögum.  
**19.00** Fréttir  
**19.30** Veður  
**19.40** Íþróttir á sunnudegi  
**20.00** Landinn  
**20.30** Fyrir alla muni Orðurnar  
okkar  
**21.00** Dagarnir sem blómin  
blómstra Sænsk þáttaröð í þremur  
hlutum um vinina Erik, Mikael  
og Benny sem alast upp í rað-  
húsaferfi í útjaðri Stokkhólms á  
áttunda áratugnum. Fjölskyldur  
þeirra blanda geði hver við aðra  
eins og nágranna er von og vísa, en  
á bak við slétt og fellt yfirborðið  
leynist sársauki, sorg og eftirsjá.  
Meðal leikenda eru Anton Forsdik,  
Dante Wiechel, Birger Robach,  
Ulf Friberg, Rasmus Luthander og  
Johan Rheborg. Atriði í þáttunum  
eru ekki við hæfi ungra barna.  
**22.00** Ljós móðirin  
**00.00** Agatha rannsakar málið  
Þegar kona er ásökuð um að hafa  
kyrkt annan þorpsbúa með reipi  
er Agatha Raisin fengin til að leysa  
málið.  
**00.45** Dagskrárlök

## GOLFSTÖÐIN

**07.30** AfrAsia Bank Mauritius  
Open Bein útsending frá AfrAsia  
Bank Mauritius Open á Evrópu-  
mótaröðinni.  
**12.30** 2019 PGA-Tour Year in  
Review  
**12.55** Hero World Challenge Út-  
sending frá Hero World Challenge  
á PGA mótaröðinni.  
**17.55** 2019 Playoffs Official Film  
**18.45** PGA Highlights Hápunkt-  
arnir á PGA mótunum.  
**19.40** Magical Kenya Ladies Open  
Útsending frá Magical Kenya  
Ladies Open á Evrópumótaröð  
kvenna.  
**22.40** 2019 Playoffs Official Film  
**23.30** 2019 PGA-Tour Year in  
Review

## ÚTVARP

FM 88,5 XA-Rádió  
FM 89,5 Retro  
FM 90,1 Rás 2

FM 90,9 Gullbylgjan  
FM 93,5 Rás 1  
FM 95,7 FM957

## SJÓNVARP SÍMANS

**06.00** Síminn + Spotify  
**12.00** Everybody Loves Raymond  
**12.20** The King of Queens  
**12.40** How I Met Your Mother  
**13.05** The Voice US  
**13.50** Superstore  
**14.15** Bluff City Law  
**15.00** Top Chef  
**16.00** Malcolm in the Middle  
**16.20** Everybody Loves Raymond  
**16.45** The King of Queens  
**17.05** How I Met Your Mother  
**17.30** Happy Together  
**17.55** The Kids Are Alright  
**18.20** Solsidan  
**18.45** Með Loga  
**19.45** Jólaljóstjarnan 2019 Leitinn að  
Jólaljóstjarnunni 2019 er hafin. Ungir  
og efnilegir söngvarar fá tækifæri  
til að láta ljós sitt skína.  
**20.10** Four Weddings and a  
Funeral  
**21.00** Catch-22  
**21.45** Perpetual Grace LTD  
**22.40** Rillington Place  
**23.35** The Walking Dead  
**00.25** Hawaii Five-0  
**01.10** Blue Bloods  
**01.55** MacGyver  
**02.40** Síminn + Spotify

## RÚV RÁS EITT

**06.55** Morgunbæn og orð  
dagsins  
**07.00** Fréttir  
**07.03** Tríó Ghulam Ali og Mehdi  
Hassan  
**08.00** Morgunfréttir  
**08.05** Á tónsviðinu  
**09.00** Fréttir  
**09.03** Samtal: Hermína Gunn-  
þórsdóttir, prófessor í mennt-  
unarfræði  
**10.00** Fréttir  
**10.05** Veðurfregnir  
**10.15** Bók vikunnar: Lifsspeki  
kúa  
**11.00** Guðsþjónusta kapellu  
Háskóla Íslands  
**12.00** Hádegisútlit  
**12.20** Hádegisfréttir  
**12.40** Veðurfregnir  
**13.00** Sögur af landi  
**14.00** Viðsjá  
**15.00** Skyndibitinn  
**16.00** Síðdegisfréttir  
**16.05** Úr tónlistarlífnum.  
Skálholt III  
**17.25** Orð af orði  
**18.00** Kvöldfréttir  
**18.10** Ymur 2  
**18.50** Veðurfregnir  
**18.53** Dánarfregnir  
**19.00** Óskastundin  
**19.40** Orð um bækur  
**20.35** Gestaboð  
**21.30** Fólk og fræði: Íslenski  
draumurinn  
**22.00** Fréttir  
**22.05** Veðurfregnir  
**22.10** Á reki með KK  
**23.10** Frjálsar hendur  
**00.00** Fréttir  
**00.05** Næturútlit Rásar 1

## STÖÐ 2 BÍÓ

**10.45** Mark Felt. The Man Who  
Brought Down the White House  
**12.30** Ingrid Goes West  
**14.10** Almost Friends  
**15.50** Mark Felt. The Man Who  
Brought Down the White House  
**17.35** Ingrid Goes West  
**19.15** Almost Friends  
**21.00** Dunkirk  
**22.50** Gringo  
**00.40** Hardcore Henry  
**02.15** Dunkirk

## STÖÐ 2

**08.00** Strumparnir  
**08.25** Blíða og Blær  
**08.45** Stóri og Litli  
**08.55** Dagur Diðrik  
**09.20** Skoppa og Skríttla í Afríku  
**09.45** Mæja býfluga  
**09.55** Lina Langsokkur  
**10.20** Dóra og vinir  
**10.45** Lukku-Láki  
**11.10** Ævintýri Tinna  
**11.35** Ninja-skjaldbókurnar  
**12.00** Nágrannar  
**13.20** Nágrannar  
**13.45** Masterchef USA  
**14.30** Anger Management  
**14.55** The Great Christmas Light  
Fight  
**15.40** Aðventan með Völu Matt  
**16.10** Leitinn að uppruninum  
**16.55** 60 Minutes  
**17.43** Viglínan  
**18.28** Veður  
**18.50** Fréttir Stöðvar 2  
**18.55** Sportpakkinn  
**19.10** Aðventumolar Árna í Árdal  
**19.20** The Great British Bake Off  
**20.25** Keeping Faith  
**21.20** Prodigal Son  
**22.05** Shameless  
**23.00** Watchmen  
**23.55** StartUp  
**00.40** Silent Witness  
**01.35** Silent Witness  
**02.30** Shetland

## STÖÐ 3

**15.50** Seinfeld  
**17.50** Seinfeld  
**18.15** Lóa Pind. Battlað í borginni  
**18.55** The Mindy Project  
**19.25** Puppy School  
**20.15** Who Do You Think You Are?  
**21.00** Major Crimes  
**21.45** American Horror Story  
8. Apocalypse  
**22.30** Cardinal  
**23.15** The Mentalist  
**00.00** Room 104  
**00.30** iZombie  
**01.15** Tónlist

## STÖÐ 2 SPORT

**07.15** Huddersfield - Leeds  
**08.55** Afturelding - Stjarnan  
**10.25** Afturelding - Stjarnan  
**11.55** West Brom - Swansea Bein  
útsending.  
**14.00** Lazio - Juventus  
**15.40** Barcelona - Real Mallorca  
**17.20** Fjölnir - HK Bein útsending.  
**19.00** PGA Special. Arnold Palmer  
Network  
**19.40** Bologna - AC Milan Bein  
útsending.  
**21.45** Eibar - Getafe  
**23.25** Sampdoria - Parma

## STÖÐ 2 SPORT 2

**10.55** Eibar - Getafe Bein út-  
sending.  
**13.05** Evrópudeildin - fréttapáttur  
**13.55** Torino - Fiorentina Bein  
útsending.  
**16.10** NBA Special. Reggie Miller  
**17.00** NFL Extra  
**17.55** New Orleans Saints - San  
Francisco 49ers Bein útsending.  
**21.20** New England Patriots - Kan-  
sas City Chiefs Bein útsending.

## STÖÐ 2 SPORT 3

**16.55** Sampdoria - Parma Bein  
útsending.  
**19.55** Osasuna - Sevilla Bein út-  
sending.

## STÖÐ 2 SPORT 4

**11.30** LET Tour Bein útsending frá  
Magical Kenya Ladies Open.

FM 96,3 FM Suðurland  
FM 96,7 Létt Bylgjan  
FM 97,7 X-ið

FM 98,9 Bylgjan  
FM 99,4 Útlit Saga  
FM 100,5 K100

FM 102,9 Lindin

## ROCO - VEGGHENGÐAR EININGAR



### ROCO VEGGHENGÐAR EININGAR - ENDALAUSIR MÖGULEIKAR



112,5CM

KYNNINGARVERÐ: 28.000,-



75CM

KYNNINGARVERÐ: 19.900,-



37,5CM

KYNNINGARVERÐ: 12.900,-



## SPÆNSKU KERAMIK BORDSTOFUBORÐIN KOMIN OG NÝ SENDING AF HÚSGÖGNUM



ALEXA STÆKKANLEGT BORD  
 Svört eik  
 Stærð: 190(230)X90cm  
 Verð: 148.000,-



STÆKKANLEGT KERAMIK BORD  
 Stærð: 200(280)X100cm  
 Spænskt keramik – 3 litir  
 Verð: 299.000,-



BRISTON LEÐURTUNGUSÓFI  
 Alklæddur top grain leðri  
 Stærð: 290X161cm  
 Verð: 349.900,-



CALYPSO LEÐURHORNSÓFI  
 Alklæddur top grain leðri  
 Stærð: 270X210cm – Höfuðpúði fylgir  
 Verð: 395.000,-

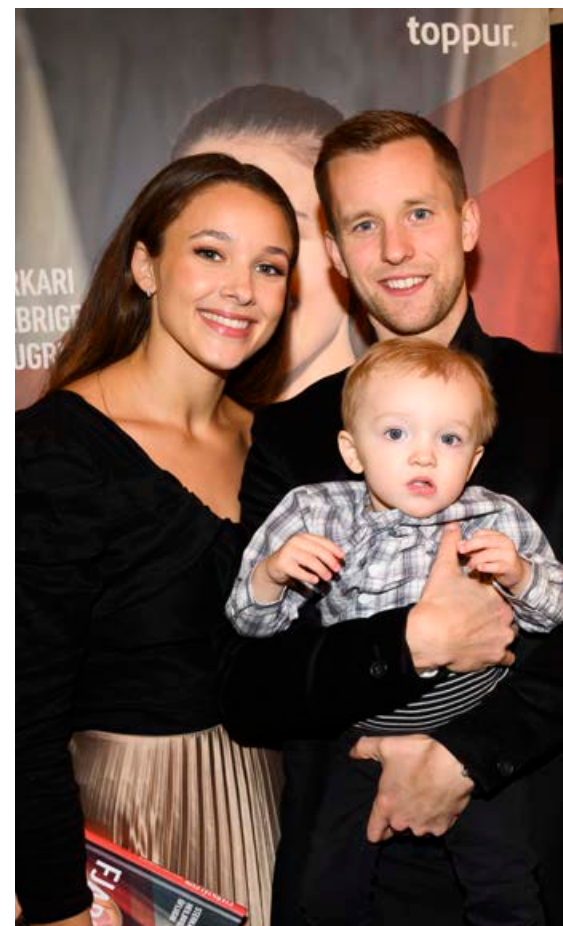


Friðrik Dór ásamt eiginkonu sinni Lisu Hafliðadóttur.

## Vel heppnað útgáfuhóf Frikka og Indíönu

Síðasta miðvikudag var útgáfuhóf í Petersen svítunni til að fagna útgáfu bókanna Léttir réttir og Fjarþjálfun.

Á miðvikudaginn fór fram útgáfuhóf á Petersen svítunni, í tilefni af útgáfu tveggja bóka. Tónlistarmaðurinn Friðrik Dór Jónsson sýnir á sér nýja hlið og gefur út matreiðslubókina Léttir réttir og einkaþjálfarinn Indiana Nanna Jóhannsdóttir gefur út bókina Fjarþjálfun. Vel var mætt á viðburðinn og stemningin góð, eins og meðfylgjandi myndir sýna.



Indiana Nanna, höfundur bókarinnar Fjarþjálfun, og Finnur Orri með son sinn Hólmur Orri.



Rakel Tómasdóttir og Rósa María Árnadóttir létu sig ekki vanta í hófið. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Grínistinn Björn Bragi var meðal gesta á viðburðinum.



Bróðir Friðriks, tónlistarmaðurinn Jón Jónsson, mætti að sjálfsgöðu til að styðja bróður sinn.



Brynjar Benediktsson, Hermann Óli Davíðsson, Axel Guðmundsson og Porkell Máni Pétursson.

# Jólastöðin þín

Við pökkum inn jólanum með bestu jólatónlistinni!





## VINNINGASKRÁ

12. flokkur 2019  
Útdráttur 5. desember 2019

## HAPPDRÆTTI

Happdrætti SíBS er hornsteinn  
framkvæmda á Reykjalundi

## AÐALVINNINGUR kr. 5.000.000

65922

## AUKAVINNINGAR kr. 100.000

65921 65923

## PENINGAVINNINGAR kr. 500.000

3495 4709 7102 32647 35690 44686 55483 58242 61926 66013

## PENINGAVINNINGAR kr. 100.000

660	7499	13094	17258	24960	30262	40772	44215	48017	54014	57865	63355	67591	73512	78586
858	10370	14297	18180	24976	31147	40940	45101	49104	55010	58098	65341	67903	73965	78745
1069	11023	14303	18450	27510	32232	41159	46357	49723	55080	58821	65650	68405	74440	
1906	11495	15673	19311	28229	33711	43387	46596	49931	55104	59309	66174	69896	75703	
1929	11728	16409	20530	28466	35173	43612	46915	50155	55377	62744	67126	71103	76575	
3676	12310	16953	21253	28523	35767	43811	46928	51938	56270	63283	67390	72338	76961	
7048	12802	17100	21880	28985	37474	43927	47435	53301	56990	63296	67396	73151	78152	

## PENINGAVINNINGAR kr. 50.000

9	7024	11494	19973	24910	30335	35229	38439	42678	48782	54118	57154	62050	65695	69616	74392	78143
198	7679	13239	20300	24950	31155	35249	39111	42811	49211	54713	57463	62941	65890	70330	74645	79024
691	8082	13557	20754	25388	32995	35484	39205	42825	49333	54762	58229	63170	66376	70687	74949	79135
955	8270	14446	21485	26630	33156	35773	39995	43008	49691	54966	58506	63335	66578	70874	74958	79258
1228	8366	15041	21568	27280	33241	35790	40297	43100	50343	55369	59235	64581	66654	70994	75412	79335
1646	8401	16194	23100	27372	33326	35937	40329	43408	50686	56040	59564	64602	66864	72423	76011	79365
2030	8679	16301	23207	27400	33482	36420	40624	43701	50846	56070	59871	64683	67619	72652	76259	79472
3164	9208	16853	23367	28566	33582	37028	40632	43952	50856	56072	60140	64842	67636	73046	76346	79543
5367	9682	18284	24354	28930	33664	37797	40939	46405	50917	56314	60153	65128	67978	73158	77572	
5713	10174	18520	24475	29997	33692	37865	41497	48025	51025	56386	61273	65392	68394	73648	77601	
5979	10352	18955	24522	29908	34024	38048	42038	48473	52830	56528	61336	65497	69159	74013	77912	
6975	11081	19094	24569	30121	34754	38289	42599	48527	53639	57006	61407	65566	69212	74241	77939	

## VÖRUÚTTEKT HJÁ HAGKAUPUM kr. 30.000

77	5532	10319	14950	19957	25683	30528	35387	41846	45426	50293	54442	60257	65532	69475	74138	78322
187	5587	10501	15204	20053	25806	30888	35560	41904	45466	50346	54554	60648	65641	69486	74176	78427
271	5639	10706	15250	20170	25924	31108	35577	41938	45510	50378	54760	60669	65698	69666	74231	78623
283	5718	10816	15508	20415	25932	31234	35632	42050	45519	50418	54810	60733	65719	69698	74271	78756
479	5985	10875	15843	20440	26046	31441	35755	42111	45532	50487	54841	60775	65762	69747	74301	79229
525	6146	11612	15933	20449	26048	31452	35903	42155	45573	50552	54920	60780	65793	69750	74330	79243
789	6152	11691	16148	20883	26229	31550	36068	42176	45832	50597	55232	60789	65812	70043	74397	79464
1077	6357	11759	16214	21069	26436	31600	36447	42207	45938	50669	55593	61203	66520	70052	74400	79469
1099	6505	11771	16262	21222	26522	31774	36536	42260	45987	50765	55808	61454	66561	70185	74425	79482
1390	6615	11802	16451	21261	26612	31871	36594	42324	46106	50795	56223	61474	66610	70220	74442	79550
1578	6854	11883	16508	21476	26843	31888	36648	42462	46339	50822	56643	61994	66733	70243	74598	79770
1632	6938	11916	16548	21824	27198	32038	36868	42473	46468	51006	56672	62013	66752	70299	75089	79916
1866	6964	11917	16657	21860	27297	32351	36903	42591	46834	51080	56730	62041	66779	70671	75101	
1896	6971	11973	16681	22263	27364	32467	36942	42638	46918	51113	56857	62256	66809	70686	75170	
1937	7089	12031	16831	22267	27399	32470	37086	42831	46952	51177	57115	62273	66847	70741	75199	
2228	7599	12422	17021	22595	27419	32594	37107	42854	46982	51278	57290	62298	66998	70771	75270	
2343	7631	12426	17059	22605	27439	32597	37132	42917	47013	51479	57325	62584	67018	70943	75413	
2374	7652	12592	17082	22607	27529	32700	37456	42939	47014	51515	57423	62620	67264	71059	75540	
2385	7743	12616	17132	22829	27548	32729	37549	43009	47176	51721	57517	62686	67284	71356	75905	
2523	7802	12708	17161	22889	27599	33149	37761	43030	47416	51824	57564	62691	67341	71386	76060	
2641	7814	12720	17262	23090	27613	33233	37835	43279	47472	51836	57769	62751	67355	71509	76165	
3074	7821	12750	17368	23150	27995	33235	38040	43295	47503	51845	57812	62833	67430	71524	76191	
3120	7866	12787	17515	23193	28146	33248	38223	43449	47694	51862	57893	62847	67468	71564	76662	
3324	8215	12801	17637	23480	28253	33269	38260	43609	47757	52031	57952	62926	67490	71618	76690	
3412	8289	12825	17755	23667	28556	33446	38743	43618	47880	52129	58052	63167	67623	71846	76712	
3637	8454	12911	17795	23693	28715	33541	38912	43646	48109	52147	58148	63385	67671	71880	76718	
3787	8553	13164	17911	23755	28878	33599	38939	43649	48156	52247	58241	63528	67767	72090	76751	
4035	8617	13515	17995	23854	28899	33659	39216	43762	48540	52659	58449	63554	67956	72139	76762	
4272	8673	13619	18063	23878	29015	34008	39291	43801	48681	52672	58494	63677	68047	72254	76799	
4322	8747	13809	18240	24005	29029	34086	39568	43892	48875	52679	58628	63713	68115	72273	76809	
4323	8772	13818	18691	24121	29113	34114	39731	44094	48976	52884	58707	63812	68288	72425	76852	
4472	8936	13867	18780	24295	29147	34373	39930	44140	49017	53059	58856	63839	68290	72488	76876	
4561	8954	13967	18799	24472	29327	34398	39948	44161	49021	53083	59239	63896	68390	72580	76938	
4663	8983	14002	18904	24543	29400	34413	40227	44450	49050	53097	59447	64030	68415	72644	77046	
4516	9018	14067	18981	24573	29416	34573	40348	44482	49207	53128	59482	64235	68478	72649	77098	
4665	9077	14127	19038	24651	29531	34831	40586	44564	49321	53432	59505	64269	68583	72760	77483	
4744	9196	14136	19248	24761	29624	34954	40740	44629	49332	53656	59569	64812	68607	72788	77568	
4802	9421	14162	19322	24785	29830	35025	40742	44678	49500	53662	59676	64971	68625	72945	77726	
4928	9625	14370	19457	24970	29888	35029	40819	44742	49630	53847	59726	65265	68699	72975	77887	
5085	9667	14406	19677	24996	29911	35131	40856	44996	49781	54001	59744	65293	68854	73035	78043	
5165	9705	14493	19678	25158	30015	35188	41514	45158	49790	54115	59892	65434	69157	73042	78054	
5263	9867	14687	19798	25290	30140	35197	41757	45193	50048	54170	60104	65476	69325	73719	78092	
5527	9893	14761	19956	25378	30467	35310	41786	45298	50136	54246	60240	65513	69338	74078	78159	

## PENINGAVINNINGAR kr. 25.000

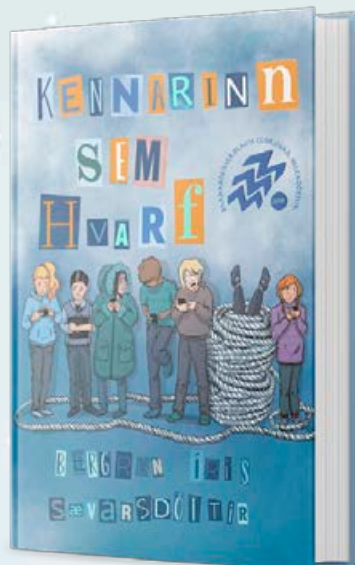
239	5454	9941	14741	19914	23863	28782	34071	37951	42625	48548	52557	57667	62198	65959	70376	75282
248	5464	10088	14748	19999	23916	28838	34100	38150	42721	48569	52651	57772	62359	66050	70534	75363
389	5678	10171	14897	20263	24038	28978	34111	38276	42743	48570	52707	57794	62540	66315	70726	75370
476	5745	10203	14906	20295	24136	29028	34138	38321	42851	48603	52710	57863	62604	66349	70763	75410
589	5782	10206	15034	20339	24176	29162	34193	38394	43035	48698	52754	57885	62711	66467	70893	75613
930	5819	10207	15379	20429	24284	29310	34256	38658	43356	48789	52796	58019	62799	66575	70894	75630
970	5843	10301	15396													

nettó

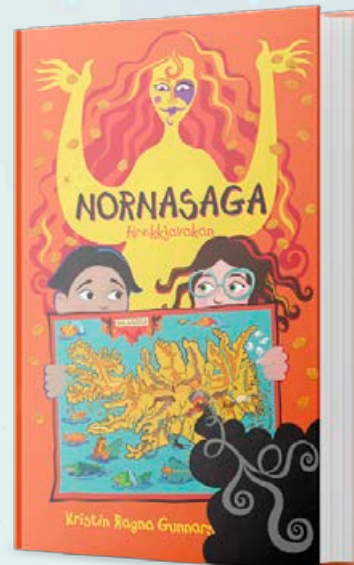
# BÓKAJÓLIN BYRJA Í NETTÓ!



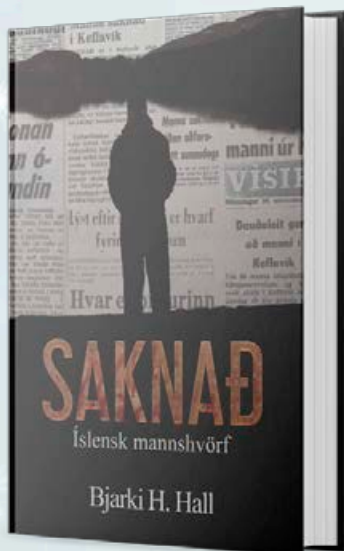
Gústi  
**5.453 kr.**



Kennarinn sem hvarf  
**2.924 kr.**



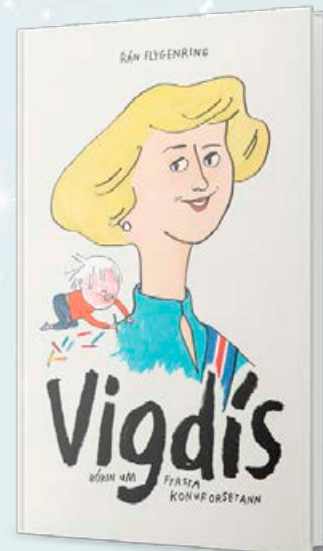
Nornasaga - Hrekkjavaka  
**3.249 kr.**



Saknað - Íslensk mannhvörf  
**3.249 kr.**



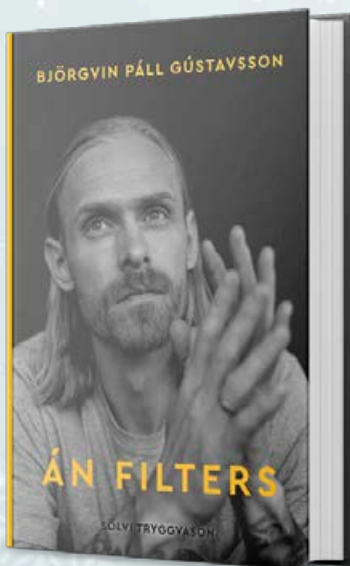
Frozen: Sögusafn  
**2.529 kr.**



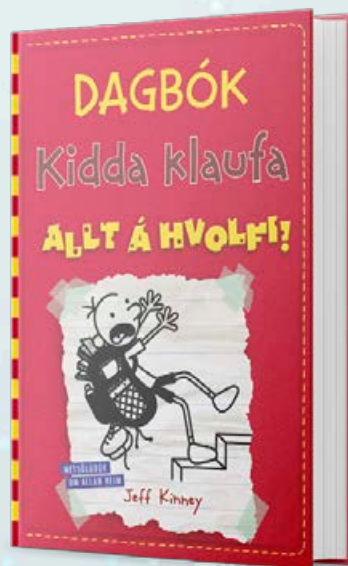
Vigdís  
**2.924 kr.**



Í eldhúsi Evu  
**4.549 kr.**



Án Filters  
**3.574 kr.**



Dagbók Kidda klaufa  
**3.249 kr.**



Orri óstöðvandi  
**2.599 kr.**

Tilboðsverð gilda 7. - 8. desember

Lífið í vikunni  
01.12.19-  
07.12.19

### PRINS PÓLÓ KVEÐUR MEÐ FÖLSKUM MINNINGUM



Eftir að hafa leikið og gefið út tónlist sem Prins Póló í tíu ár hefur Svavar Eysteinsson ákveðið að kveðja hliðarsjálfið sem kennt er við pólska súkkulaðið og kveður með útgáfu Falskra minninga á bók og stafrænni plötu.

### SNÝST GEGN TÍSKUMENGUN Í GÖMLUM FÖTUM

Helga Hagalín ákvað fyrir tveimur árum síðan að bregðast við loftslagsvánni með því að virkja hringrás tiskunnar með því að hætta að kaupa ný föt. Hún segir ekkert mál að finna klæðnað við öll tækifæri og notar mikið buxur af föður sínum og hitt og þetta úr skápum móður sinnar.



### SPÁÐ Í VINSÆLUM MIÐFLOKSKAFFIBOLLUM

Miðflokksfélag Hafnarfjarðar er nýbyrjað að selja kaffibolla, sem skarta gæðingnum í merki flokksins, til þess að létta sér húsaleiguna á félagsheimili sínu. Eftirspurnin eftir bollunum er töluverð og þingmennirnir Gunnar Bragi Sveinsson og Karl Gauti Hjaltason voru snöggir að tryggja sér hvor sitt parið.



### ÍSLENSKIR KARLMENN FROSNIR AF HRIFNINGU

Hugmynd um að smala karlmönnum í bíó undir slagorðinu Karlmenn á Frozen II gerði stormandi lukku á Facebook. Um 500 svellkaldir Disney-strákar boðuðu í snatri komu sína eða lýstu áhuga á að mæta þannig að þær systur Anna og Elsa eiga fleiri aðdáendur á Íslandi en margan grunaði.



**DORMA**  
Láttu drauminn ræstast  
SMÁRATORGI | HOLTAGARÐAR  
AKUREYRI | ÍSAFJÖRÐUR

Notalegt í svefnherbergið

JÓLA-TILBOÐ

DORMA HOME Sænguföt

Sængufötin frá DORMA HOME eru ofin úr 300 gsm bómullarpræði sem gefur frábæra endingu, viðkomu og mýkt. Þau eru með OEKO-TEX® vottun um að þau séu framleidd án allra skaðlegra efna. Sængufötin koma í 7 mismunandi mynstur/litum og fást í 3 stærðum.

Fullt verð 140 x 200 cm: **8.990 kr.**  
Jólaverð aðeins: **6.900 kr.**

Fullt verð 140 x 220 cm: **10.990 kr.**  
Jólaverð aðeins: **8.900 kr.**

Fullt verð 200 x 220 cm: **15.990 kr.**  
Jólaverð aðeins: **11.900 kr.**

**OEKO-TEX®**  
CONFIDENCE IN TEXTILES  
**STANDARD 100**  
Tested for harmful substances.  
[www.oeko-tex.com/standard100](http://www.oeko-tex.com/standard100)

[www.dorma.is](http://www.dorma.is)  
VEFVERSLUN  
**ALLTAF OPIN**

Þú finnur jólabækling Dorma á [www.dorma.is](http://www.dorma.is)

Fyrir þínar bestu stundir  
ALLTAF OPIN  
20%  
HÁMGRERT, LEIKTÍLE OG HRETTA TÍFAKAR ÞRÁKFTAR



Fyndnustu mínar standa fyrir sérstakri jólasýningu í Tjarnarbiói næsta föstudag. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR

# Gott grín og geggjað heitar gellur

Fyndnustu mínar verða með jólasýninguna Heilögustu mínar næsta föstudag. Öllu verður tjaldað til og boðið upp á gott grín, erótískar sögur og geggjað heitar gellur.

Uppistandshópurinn Fyndnustu mínar verður með sannkallaða jólasýningu næsta föstudag í Tjarnarbiói. Hópurinn samanstendur af þeim Lóu Björk Björnsdóttur, Salvöru Gullbrá Þórarinsdóttur og Rebeccu Scott Lourd.

„Við ætlum að tjalda öllu til. Gera extra sérstaka og skemmtilega sýningu. Það verður mikil jólastemning,“ segir Salvör.

**Langaði að skemmta um jólin**  
Hún segir að þær muni frumflytja mikið af nýju efni svo fólk sem hefur séð þær áður geti líka mætt og haft gaman af.

„Okkur langaði að taka þátt í því að skemmta Íslendingum í kringum jólin. Þessi sýning er svolitíð sér á parti og ég held að það sé ekki margt í boði líkt og þessi sýning. Núna eru jólin farin meira og meira að snúast

um samverustundir og því kjörið fyrir fólk að skreppa saman á Heilögustu mínar.“

#### Sérstakt jólalag

Hún segir að sýningin sé vissulega fyrst og fremst uppistand en þær sýni líka á sér aðrar hliðar og frumflytja meðal annars jólalag.

„Hún Ásdís María Viðarsdóttir tónlistarkona og vinkona okkar samdi það með okkur. Hún flaug sérstaklega frá Berlín til að gera það. Svo verður farið með erótískar sögur, Rebecca gerir það í sínu gríni, það verður á sínum stað. Þannig að þetta verður bara gott grín, erótískar sögur og geggjað heitar gellur.“

Hún segir undirbúninginn hafa gengið vel hingað til.

„Við verðum með suðræna trópíska sviðsmynd, með jólaívafi. Við erum spenntar að sýna fólk hana,

**ÞAD ER SVO MIKID AF GRÁTBROSLEGUM AÐSTÆÐUM SEM KOMA UPP. ÉG HELD AÐ ÞETTA SÉ SÁ MÁNUÐUR ÞAR SEM FÓLK ÞARF MEST Á GRÍNI AÐ HALDA**

en í henni eru pálmatré og jóla-seriur. Við erum á fullu að búa til jólaefni. Þannig að það verður nóg af nýju efni fyrir þá sem hafa séð okkur áður,“ segir Salvör.

#### Hekla sló í gegn

Kynnir kvöldsins er Hekla Elísabet Aðalsteinsdóttir, en Salvör segir hana gjörsamlega hafa slegið í gegn á þeirra síðustu sýningu.

„Gestir bókstaflega veltust um af hlátri þegar hún kynnti okkur í Þjóðleikhúskjallaranum í október.“

Hún segir jólin gott viðfangsefni þegar það kemur að uppistandi.

„Það er svo margt kómískt við jólin. Í fjölskyldunni minni er alltaf grínast með að leynihraefnið sem gerir sveppasósuna svona góða séu tár, því allir séu að farast úr stressi. Það er svo mikið af grátbroslegum aðstæðum sem koma upp. Ég held að þetta sé sá mánuður þar sem fólk þarf mest á gríni að halda.“

#### Ákvæðu að halda áfram

Stúlkurnar voru saman í Listaháskólanum á sínum tíma. Þær tóku þátt í útskriftarsýningu Rebeccu, þar sem þær fóru með brandara um kynferðisofbeldi og nauðganir, eftir karlkyns grínista.

„Það var mjög erfið reynsla en svo þótti okkur erfitt að skilja við áhorfendur með svona erfitt efni þannig að við fórum að fara með okkar eigið efni eftir verkið. Það gekk svo vel að við ákváðum að halda því áfram bara,“ segir Salvör. [steingerdur@frettabladid.is](mailto:steingerdur@frettabladid.is)

SÍMAR AUGLÝSINGAÐEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Guðaf Bjarnason [guðaf@frettabladid.is](mailto:guðaf@frettabladid.is) ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050: Hjördis Zoëga [hjordis@frettabladid.is](mailto:hjordis@frettabladid.is), Hlynur Þór Steingrímsson, [hlynur@frettabladid.is](mailto:hlynur@frettabladid.is), Sigfús Örn Einarsson [sigfus@frettabladid.is](mailto:sigfus@frettabladid.is), Svava O'Brien [svava@frettabladid.is](mailto:svava@frettabladid.is), Örn Geirsson [orn.geirsson@frettabladid.is](mailto:orn.geirsson@frettabladid.is) FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 550 5077: Atli Bergmann [atli@frettabladid.is](mailto:atli@frettabladid.is), Arnar Magnússon [arnar@frettabladid.is](mailto:arnar@frettabladid.is), Jóhann Waage [johannwaage@frettabladid.is](mailto:johannwaage@frettabladid.is), Jón Ívar Vilhelmsson [jonivar@frettabladid.is](mailto:jonivar@frettabladid.is), Ruth Bergsdóttir [ruth@frettabladid.is](mailto:ruth@frettabladid.is), Elin Albertsdóttir [elin@frettabladid.is](mailto:elin@frettabladid.is) RADAUGLÝSINGAR/FASTEIGNIR SÍMI 550 5056: Hrannar Helgason [hrannar@frettabladid.is](mailto:hrannar@frettabladid.is), Viðar Ingi Pétursson [vip@frettabladid.is](mailto:vip@frettabladid.is) ÞJÓNUSTAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055: Guðrún Inga Grétarsdóttir [guðruninga@frettabladid.is](mailto:guðruninga@frettabladid.is)

**2. SÆTI**  
BÓKSÖLULISTINN  
ÍSLENSK  
SKÁLDVERK

„BESTI NORRÆNI  
GLÆPASAGNA-  
HÖFUNDURINN.“  
ADRESSEAVISEN



**2.**

Metsölulisti  
Eymundsson  
Allar bækur



„YRSU TEKST ÞAÐ ENN Á NÝ ...  
RÍGHELDUR LESANDANUM“

BRYNHILDUR BJÖRNSDÓTTIR, FRÉTTABLAÐINU

**BYKO**



# JÓLA- FJÖR

**20%  
afsláttur**  
inni- og útiseriur  
jólaljós

**Nýtt**

**Skoðaðu  
jólagjafa-  
handbókina**  
á byko.is

Jólagjafahandbókin  
2019



125

Jólagjafa-  
hugmyndir

BYKO

**25%  
afsláttur**  
af inni- og  
útiljósum

*Dagskrá* í verslun Breidd  
**LAUGARDAGINN 7. DESEMBER**

Ristaðar jólamöndlur kl. 14-16  
Kaffi og kakó frá Kaffitári kl. 13-16  
Jólasveinar mæta kl. 14-15  
Vöflur með rjóma kl. 13-16

**K100** verður með útvarpsútsendingu í  
versluninni og gefur 4 heppnum miða  
fyrir 2 í leikhús.

**25%  
afsláttur**  
af öllum flísum



Birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.  
Tilboð gilda til 11. desember eða á meðan birgðir endast.

**25%  
afsláttur**  
Allar mottur

**Tilboðsverð**

**Rafhlöðu-  
borvélarsett**

R18DD5 með aukahlutum.  
kolalausr RYOBI borvél,  
tvær rafhlöður (ein 2 Ah  
og ein 4 Ah rafhlöða),  
hleðslutæki, bitasett  
með 38 bitum og vegleg  
verkfærataška fylgir.

**33.746**

7133004297

Almennt verð: 44.995



**25%  
afsláttur**

**BOSCH**

**Tilboðsverð**

**Matvinsluvél**

800 W. 2,3 lítra gegnsæ skál  
úr plasti. Tvö hraðastig.

**10.895**

MCM3110W

Almennt verð: 14.895

**26%  
afsláttur**



Auðvelt að versla á byko.is • Sendum út um allt land



**25% afsláttur**  
af öllum  
bílafylgihlutum



20stk.

**Matar- og kaffistell**  
**25% afsláttur**

**Tilboðsverð**  
**Matar- og kaffistell**  
20 stykki með silfurrönd  
**5.996**

41100112

Almennt verð: 7.995

**Tilboðsverð**

**Hrærivél**

500 W öflugur mótur. Fjórar hraðastillingar. Sogfætur. Allt á einum armi. Hrærir, hnoðar og þeytir. Skálin tekur 4 lítra og er með loki. Hnoðkrókur með deigfælu, þeyti- og hrærispaði. Yfirálagsvörn. Auðveld í þrifum.

**13.895**

65742022

Almennt verð: 17.895

**22% afsláttur**



**Tilboðsverð**

**Snjópota**  
með belti, kemur í tveimur litum

**5.246**

46284627

Almennt verð: 6.995

**Öll leikföng**  
**25% afsláttur**



**BOSCH**

**Tilboðsverð**

**Höggborvél**  
PSB700-2RE.

**13.997**

74860700

Almennt verð: 19.995



**30% afsláttur**

**Tilboðsverð**

**Verkfærasett**

95 stykki

**16.796**

68392097

Almennt verð: 20.995



**BOSCH**

**Tilboðsverð**

**Rafhlöðuborvél**  
PSR 18 LI-2X2,5

**23.621**

74864131

Almennt verð: 31.495



**25% afsláttur**

**Allar ryksugur**  
**20% afsláttur**



**BOSCH**

**Tilboðsverð**

**Handryksuga**  
18V Lithíum-rafhlöður.  
Hægt að þvo síu.

**13.895**

65742047

Almennt verð: 18.995

**25% afsláttur**  
af gæludýrafóðri



**BOSCH**

**Tilboðsverð**

**Kaffivél**

Hvít 1200W. Fyrir tíu stóra eða fimmtán litla kaffibolla.

**8.895**

65742035

Almennt verð: 11.895

**25% afsláttur**

**25% afsláttur**  
af allri  
föndurvöru

**20% afsláttur**

**Tilboðsverð**

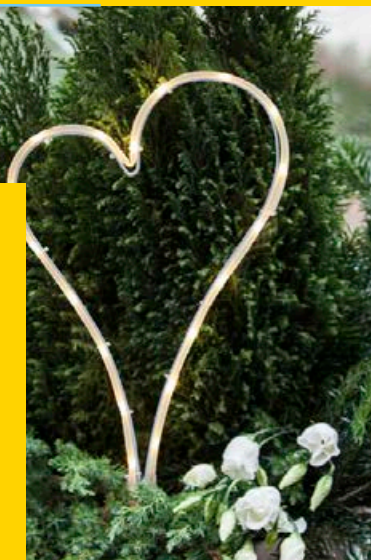
**Leiðishjarta**

með tímarofa. 18 LED perur.  
Rafhlaða fylgir ekki.

**7.196**

51880873

Almennt verð: 8.995



**BOSCH**

**Tilboðsverð**

**Töfrasproti**

Hvítur 400W. Auðveldur og þægilegur í notkun.

**7.895**

65742041

Almennt verð: 11.495



**31% afsláttur**

**BOSCH**

**Tilboðsverð**

**Brauðrist**

Hvít 1090 W, slekkur á sér ef brauðið festist.

**6.895**

65742036

Almennt verð: 9.495



**27% afsláttur**

**BYKO**

GERUM ÞETTA SAMAN

Afgreiðslutími um jól og áramót er á byko.is

## BAKÞANKAR

Óttars  
Guðmundssonar



## Jólabókaflóðið

Jólabókaflóðið nær áður óþekktum hæðum fyrir þessi jól. Fjölmíðlar keppast við að kynna og ritdæma bækur. Rit höfundar eru í fullri vinnu við að lesa upp og fara í viðtöl. Þetta er séríslenskt fyrirbæri. Ég bjó um árabíl bæði í Svíþjóð og Þýskalandi og varð aldrei var við slíka jólabókaveislu. Íslenskir höfundar koma að 450-500 bókum á árinu. Þetta mundi þýða að Sviar gæfu út 12.000 frumsamin verk. Slíkt flóð mundi drekkja sænskum bóka-búðum.

Hluti þessara bóka fær dóm og stjórnugjöf í fjölmiðlum. Allir fá 3-5 stjórnur sem þýðir að Íslendingar gefa ekki út vonda bækur. Ég skrapp til útlanda á dögum og keypti nokkrar íslenskar jólabækur í nestið. Þær voru ærið misjafnar eins og gengur. Ég þrælaði mér í gegnum tvo arfavonda krimma þar sem ég var eitt stórt spurningarmerki í bókarlok. Báðar þessar bækur voru úr öllum takti við íslenskan veruleika. En þær voru ritaðar samkvæmt viðurkenndri skandinaviskri glæpasagnaklisju.

Þetta voru fjögurra stjörnu bækur svo að ég er ekki í neinum takti við stjörnustríðið og gæðastimplana.

Skemmtilegasta bókin sem ég las var Kokkáll eftir Dóra DNA. Hún kom skemmtilega á óvart. Dóri hefur næmt auga fyrir dellunni í samfélaginu og dregur samtíð sína sundur og saman í háði. Hann gefur skit í pólitíska réttshugsun og fer sínar eigin leiðir. Bókin er í eigin stjörnukerfi.

Jólabókaflóðið sýnir að mikill kraftur er í íslenskum rithöfundum. Því ber að fagna enda sýnir nýafstaðin Pisakönnun að ólæsi fer vaxandi meðal þjóðarinnar. Nú er um að gera að gefa út sem flestar bækur meðan einhver er eftir sem kann að lesa.

FRÍTT KAFFI  
Í DESEMBER

Kvikk  
ON THE GO

ORKAN

GJAFAKORT

JÓLA  
GJÖF  
sem lifnar við

Gjafakort Borgarleikhússins  
er ávísun á upplifun



borgarleikhus.is

## Það er jólastemning alla helgina frá 13-17

Komdu og drekktu í þig jólastemninguna í IKEA um helgina! Það eru skemmtilegir viðburðir um alla verslun. Við hlökkum til að sjá þig!



Komdu í ókeypis myndatöku með jólasveininum!

Jólaglögg  
495,-



IKEA  
jólaglöggið  
er engu líkt.  
Prófaðu!



Klementínur  
fyrsti flokkur 2,3 kg  
495,-

VINTERSAGA  
piparkökuhús  
395,-



Sjáðu hvernig við  
skreytum piparkökuhús.



Smakkaðu  
gómsætar  
nýbakaðar  
smákökur.



Veitingastaðurinn:  
Hátíðarkalkúnn  
1.295,-



Veitingastaðurinn:  
Vegan Wellington  
1.295,-



Kaffihúsið:  
Jólasmáréttir  
995,-



Kaffihúsið:  
Tiramisu  
645,-



Verslun opin 11-21 alla daga - Veitingasvið opið 9:00-20:30 - IKEA.is

