FRÉTTABLAÐIÐ
272. TÖLUBLAÐ 15. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FÖSTUDAGUR 20. NÓVEMBER 2015

Föstudagsviðtalið

Þeir lifa lengst sem dansa

Þórunn Sveinbjörnsdóttir, formaður Félags eldri borgara, segir ömurlegt að þekkja dæmi þess að eldri borgarar eigi ekki í sig og á. Hún segir einmanaleika á efri árum vanmetinn. Þórunn ræðir mikilvægi hreyfingar, öflugt félagslíf eldri borgara, drauminn um Iceland Airwaves Gold og hvernig hún er staðráðin í því að láta þingmenn hlusta á sjónarmið eldra fólks. 40.000 atkvæði séu undir.

SÍÐUR 10 og 14

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Ráðherrar fá 100 þúsund króna hækkun

KJARAMÁL „Það er mikið óréttlæti fólgið í þessu,“ segir Vilhjálmur Birgisson, formaður Verkalýðsfélags Akraness, um 9,3 prósenta launahækkun þeirra sem heyra undir kjararáð.

Laun embættismanna og kjörinna fulltrúa sem heyra undir kjararáð hækka frá 1. mars á þessu ári samkvæmt úrskurði kjararáðs.

Þetta þýðir að grunnlaun þingmanna hækka um 60.585 krónur í alls 712.030 krónur og fá þeir eingreiðslu upp á 545.265 krónur þar sem hækkunin er afturvirk.

Þá hækka grunnlaun ráðherra, fyrir utan forsætisráðherra, um 106.991 krónu, í 1.257.425 krónur, með eingreiðslu upp á 962.919 krónur.

Laun forsætisráðherra hækka um 118.384 krónur, í 1.391.333 krónur, með eingreiðslu upp á 1.065.456 krónur.

197

þúsund krónur bætast við mánaðarlaun forseta Íslands

Prósenturnar eru aflgjafi óréttlætis í íslensku samfélagi.

Vilhjálmur Birgisson, formaður VLFA

Laun forseta Íslands hækka um 196.962 krónur, í 2.314.830 krónur, með eingreiðslu upp á 1.772.658 krónur.

Úrskurður gerðardóms um laun félaga í Bandalagi háskólamanna og Félagi íslenskra hjúkrunarfræðinga leiddi til 9,3 prósenta launahækkana að meðaltali á árinu og var sú tala höfð að leiðarljósi við úrskurð kjararáðs.

Vilhjálmur Birgisson segir prósentutöluna aðeins segja hálfa söguna.

„Krónutölurnar sem liggja þarna að baki hljóða ekki upp á 25 þúsund króna hækkun eins og íslenskt verkafólk fékk í sínum kjarasamningum,“ segir Vilhjálmur sem kveður þetta sýna það sen hann hafi áður bent á.

„Prósenturnar eru aflgjafi óréttlætis í íslensku samfélagi,“ segir Vilhjálmur Birgisson. **– þea**

Fréttablaðið í dag

SÉRBLAÐIÐ LÍFIÐ Leikkonan Svandís Dóra Einarsdóttir segir Lífinu frá ævintýralegu uppeldi og ástinni sinni sem hún gekk að eiga í sumar.

SKOÐUN Ingibjörg Kristjánsdóttir gagnrýnir fangelsismálastjóra. **16-24**

SPORT Einstakt ár hjá Hrafnhildi Lúthersdóttur í sundlauginni. **26**

LÍFIÐ Biggi Hilmars í skýjunum með samning við tónlistarforleggjarann Imagem. **44-46**

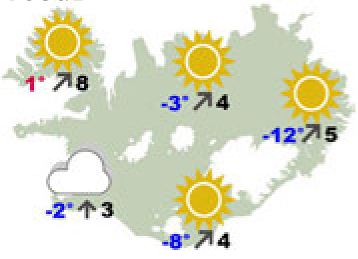
PLÚS SÉRBLAÐ ● FÓLK

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

AFMÆLISTILBOÐ
TÉKK KRISTALL 45 ÁRA
GJÖF FRÁ iittala FYLGIR EF KEYPT ER FYRIR MEIRA EN 5.000 KR
- 20% AF SÖFNUNARGLÖSUM
- 15% AF SÖFNUNARSTELLUM
- 15% AF SÖFNUNARHNÍFAPÖRUM
- 20% AF ENJOY HITAFÖTUM
- 15% AF SWAROVSKI
- 15% AF BORGARBOLLUM
- 10-20% AF POSTULÍNSLÖMPUM
- 15% AF iittala

TÉKK KRISTALL – LAUGAVEGI 178 – SÍMI 568 9955

Veður



Léttir til á landinu með hægum vindi, en frostið gæti farið í 17 til 18 stig víða. Þykknar upp vestanlands með dálitlum snjó, en hlýnar síðdegis með rigningarúða um kvöldið. Austanlands stefnir í fallegt og sólríkt veður en nístingskalt. SJÁ SÍÐU 32

Kjarasamningur samþykktur þótt fleiri sögðu nei en já. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Fimm atkvæði réðu úrslitum

KJARAMÁL Í gær samþykktu félagsmenn í Landssambandi lögreglumanna nýjan kjarasamning við ríkið. Fleiri sögðu nei en já, en þar sem samningurinn var ekki felldur með tilskildum meirihluta greiddra atkvæða er litið svo á að hann hafi verið samþykktur.

Já sögðu 308 eða 48,58 prósent, nei sögðu 315 eða 49,68 prósent. Auðir seðlar voru 11 eða 1,74 prósent. Það hefði vantað fimm eða fleiri atkvæði nei-megin til þess að fella samninginn.

Nú hafa öll þrjú félögin, SFR, SFLÍ og LL samþykkt samninga. – sg

Hagnaður Eimskipa jókst um 37,1 prósent milli ára. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

2,2 milljarðar í plús hjá Eimskip

VIÐSKIPTI Eimskip hagnaðist um 15,5 milljónir evra, 2,2 milljarða króna, á fyrstu níu mánuðum ársins. Hagnaðurinn jókst um 37,1 prósent milli ára. Tekjur félagsins jukust um 10,9 prósent milli ára og námu 369 milljónum evra, 52 milljörðum króna. Flutningsmagn í áætlunarsiglingum á Norður-Atlantshafi jókst um 2,2 prósent milli ára. – sg

Átak í umferðaröryggi

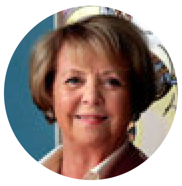
Jónas og Kristbjörn Haraldssynir unnu að uppsetningu vegriðs á Miklubraut í gær. Verkið er hluti af átaki Vegagerðarinnar til að bæta umferðaröryggi á höfuðborgarsvæðinu. Vegriðið verður 2,3 kílómetrar og á að kosta um tuttugu milljónir króna í uppsetningu. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Ísland fremst í jafnrétti kynja

SAMFÉLAG Ísland er í fyrsta sæti í alþjóðlegri úttekt á kynjajafnrétti sem Alþjóðaefnahagsráðið gefur út, sjöunda árið í röð.

Lagt er mat á kynjajafnrétti á fjórum sviðum, það er út frá aðgengi að heilbrigðis- og félagsþjónustu, aðgengi að menntun, þátttöku í stjórnmálum og efnahagslegri stöðu þar sem horft er til atvinnuþátttöku, launajafnréttis, heildaratvinnutekna og hlutfalls kynja meðal stjórnenda og sérfræðinga.

Úttektin var gerð í tíunda sinn. – sg



Vigdís Finnbogadóttir er fyrsta konan í heimi sem er lýðræðislega kjörinn þjóðhöfðingi.

Sýknaður af nauðgun því ásetninginn skorti

Dómur Héraðsdóms Suðurlands frá því á mánudag hefur vakið athygli fyrir að þar er rætt um nauðgun af gáleysi. Sanna verður ásetning um nauðgun til að rétt þyki að sakfella. Dæmi eru um gáleysisákvæði í erlendri lagaframkvæmd.

DÓMSMÁL Héraðsdómur Suðurlands sýknaði karlmann af nauðgun því ekki tókst að sanna að hann hefði ætlað sér að nauðga sautján ára samstarfskonu sinni. Ekki var dregin í efa upplifun konunnar og áfall eftir atvikið.

Rakið er í dómnum að á grundvelli hegningarlaga megi ekki refsa fyrir gáleysi nema sérstakt lagaákvæði segi svo. Ekkert slíkt sé til fyrir nauðgunarákvæði laganna.

Í dómnum eru reifaðar athugasemdir sem fylgja kynferðisbrotakafla almennra hegningarlaga:

„Þá segir í athugasemdunum að þegar ákærði neiti sök sé oft mjög erfitt að sanna huglæga afstöðu hans til verknaðarins og því verði dómstólar þá að meta hverju ákærði hafi hlotið að gera sér grein fyrir, en þannig tvinnist þá oft saman sakarmat og sönnunarmat."

Svala Ísfeld Ólafsdóttir, dósent við lagadeild Háskólans í Reykjavík, segir dóminn í þessu máli metan það svo að skynsamlegur vafi sé um sekt ákærða.

„Sönnun í kynferðisbrotum er oft snúin þar sem orð er gegn orði og ekki öðrum sönnunargögnum til að dreifa sem styðja framburð þolandans umfram framburð gerandans," segir Svala.

„Það má ekki gleymast að í refsirétti verður maður eingöngu sakfelldur ef hann hefur haft ásetning til að fremja brot, nema heimilt sé að refsa fyrir gáleysisverknað. Ásetningur er fortakslaust skilyrði refsiábyrgðar fyrir nauðgun," segir Svala Ísfeld Ólafsdóttir. snaeros@frettabladid.is

Karlmaður var sýknaður í Héraðsdómi Suðurlands af nauðgun því ekki tókst að sanna að hann hefði ætlað sér að nauðga sautján ára samstarfskonu sinni. FRÉTTABLAÐIÐ/HARI

> **Í refsirétti verður maður eingöngu sakfelldur ef hann hefur haft ásetning til að fremja brot, nema heimilt sé að refsa fyrir gáleysisverknað.**
>
> Svala Ísfeld Ólafsdóttir, dósent við lagadeild Háskólans í Reykjavík

Refsivert í Noregi

Í BA-ritgerð Margrétar Berg Sverrisdóttur frá 2013 segir að í norskum lögum sé ákvæði um að nauðgun af stórkostlegu gáleysi varði fimm ára fangelsi. „Nefndin sagði það sterk rök fyrir setningu ákvæðisins að staða brotaþola yrði betri fyrir vikið og ekki taldi hún að ákvæðið væri í andstöðu við réttarríkið. Hún taldi að með ákvæðinu fælust skýr skilaboð um að samfélagið sætti sig ekki við þessa hegðun," segir í ritgerðinni.

DISCOVERY SPORT

ÞÆGILEG STÆRÐ EN YFIRBURÐA HÆFILEIKAR

Nýr Discovery Sport er rúmgóður jeppi sem til er í 5 og 7 manna útfærslu. Discovery Sport er ríkulega búinn staðalbúnaði með nýrri sparneytinni INGENIUM dísilvél, upphitaðri framrúðu, nýrri 9 þrepa sjálfskiptingu og hinu annálaða tölvustýrða Land Rover Terrain Response® drifkerfi.

Discovery Sport dísil sjálfskiptur kostar frá 7.190.000 kr.

www.landrover.is

LAND ROVER

ABOVE & BEYOND

ENNEMM / SÍA / NM71961

VERIÐ VELKOMIN Í REYNSLUAKSTUR

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

B|L

Sjávarútvegurinn sá eini sem getur greitt auðlindagjald

AUÐLINDIR Sjávarútvegurinn er eina atvinnugreinin sem getur greitt auðlindagjald, segir Daði Már Kristófersson. Hann flutti erindi á Sjávarútvegsráðstefnunni í gær.

Daði benti á að auðlindastjórnun í sjávarútvegi væri virk og skynsamleg og rekstrarhvatarnir skýrir og sterkir. „Þetta tel ég að menn ættu að hafa til hliðsjónar við mótun á nýtingarstefnu annarra auðlinda. Horfi til sjávarútvegarins og skilji hversu miklu máli skiptir að þessir hvatar séu skýrir,“ sagði Daði Már.

Daði vísaði í McKinsey-skýrsluna þar sem fram kemur að einungis ein grein hafi viðunandi virðisauka fjármagns og vinnuafls. Það séu fiskveiðar. Orkugeirinn hafi alltaf búið við frumframleiðslu í höndum opinberra þjónustufyrirtækja. „Opinberum þjónustufyrirtækjum er ekki ætlað að skapa arð,“ segir hann. Þess vegna sé skiljanlegt að þessi fyrirtæki hafi haft takmarkaða arðsemi. „Það skal þó viðurkennt að núverandi stjórnendur t.d. Landsvirkjunar hafa lyft miklu grettistaki í að bæta þessa stöðu og vonandi verður framhald á því,“ sagði Daði, en á síðasta ársfundi Landsvirkjunar boðaði forstjórinn stórauknar arðgreiðslur í ríkissjóð á næstu árum.

„Ferðaþjónustan býr kannski miklu frekar við vanda sem tengist aðgengi og takmörkun að aðgengi að auðlindinni. Í dag er sá aðgangur fullkomlega opinn, samkeppnin er hörð, og þar af leiðandi ólíklegt að einstakir aðilar geti náð að skapa þá rentu sem forsendur eru til,“ sagði Daði.

Þar skorti skýra og virka nýtingarstefnu stjórnvalda til þess að takmarka svæði í því skyni að hámarka arðsemi af auðlindinni. „Menn geta til dæmis velt því fyrir sér hvernig nýtingin og hvernig staðan væri með Bláa lónið ef Bláa lónið væri með opnum aðgangi og væri í þjóðlendu,“ sagði Daði og bætti við að þá væri ferðaþjónustan þar líklegast ekki með sama móti og hún er í dag. „Þá væri þjóðgarðsvörður að banna fólki að fara út í lónið eða nokkrir skúrar þar sem fólk gæti skipt um föt og stokkið út í,“ sagði Daði. Ferðaþjónustan í Bláa lóninu væri algjörlega byggð upp á þeirri forsendu að einn aðili hafi einhvers konar nýtingarrétt. **– jhh**

Daði Már Kristófersson, auðlindahagfræðingur og forseti félagsvísindasviðs Háskóla Íslands

Æ meiri fiskur og fleiri ferðamenn fara um Brjánslæk. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Höfnin orðin of lítil á Brjánslæk

SAMGÖNGUR „Að mínu viti getum við ekki beðið lengur,“ bókaði Valgeir Davíðsson í hafnarstjórn Vesturbyggðar þar sem hann lagði til að stækkun hafnarinnar á Brjánslæk yrði sett á fjárhagsáætlun næsta árs.

Fram kom í hafnarstjórn að Vegagerðin hefur unnið tillögur að nýrri smábátahöfn á Brjánslæk. Deiliskipulag sé í vinnslu. „Brjánslækjarhöfn er flöskuháls inn og út úr Vesturbyggð,“ bókaði Valgeir og benti á fjölgun ferðamanna auk gríðarlegrar aukningar í fiskeldi með tilheyrandi margföldun í fiskflutningum. „Við verðum að geta tekið við ferðamönnum, að þeir hætti ekki við að koma hingað út af vegum og einnig vegna öngþveitis sem skapast við alla þessa aukningu á fólki og miklum vöruflutningum.“ **– gar**

Gáfu bænum stúku á völlinn

MENNING Davíð Harðarson, Ingvar Leifsson og Guðmundur Kristinn Sveinsson hafa gefið Vogum stúku við íþróttavöll sveitarfélagsins.

„Áhorfendastúkan er fullbúin og tekur hún 192 manns í stæði,“ segir í fundargerð bæjarráðs sem þakkaði höfðinglega gjöf. Bygging stúkunnar stóð frá því í október 2013 og þar til í ágúst á þessu ári. Kemur fram að Davíð, Ingvar og Guðmundur vonist til að sveitarfélagið haldi mannvirkinu vel við. **– gar**

Kúvending í afstöðu ríkisins

Ólöf Nordal neitar að loka flugbraut 06/24 eins og Reykjavíkurborg fer fram á. Borgin hefur því ákveðið að stefna ríki vegna vanefnda á gerðum samningum. Framkvæmdir Valsmanna tefjast.

SAMGÖNGUMÁL Ólöf Nordal, ráðherra samgöngumála, hefur neitað að verða við kröfu Reykjavíkurborgar um að fyrirskipa lokun flugbrautar 06/24 á Reykjavíkurflugvelli. Bréf þess efnis var lagt fyrir borgarráð í gær. Þar er rökum borgaryfirvalda mótmælt. Forsvarsmenn Reykjavíkurborgar ætla sér að fara með málið fyrir dómstóla.

„Það er auðvitað leiðinlegt að þurfa að sækja rétt sinn fyrir dómstólum en við sjáum okkur knúin til að gera það í þessu efni. Til eru tveir samningar um málið sem ráðherrar samgöngumála hafa skrifað undir þar sem fallist er á lokun brautarinnar og við það verður að standa,“ segir Dagur B. Eggertsson borgarstjóri.

Löng barátta hefur staðið um framtíð flugvallar í Vatnsmýri og nú síðustu ár um framtíð þriðju og minnstu flugbrautarinnar á vellinum, flugbrautar 06/24, sem aðeins er notuð þegar ekki er hægt að lenda á hinum brautunum tveimur.

Þegar Rögnunefndin svokallaða var sett á laggirnar 25. október árið 2013 skrifuðu þáverandi innanríkisráðherra og borgarstjóri undir samning. Í honum stóð: „Aðilar [ríki og borg] ljúki vinnu við endurskoðun á deiliskipulagi fyrir flugvallarsvæðið og að tilkynnt verði um lokun NA/SV-brautarinnar samhliða auglýsingu þess, síðar á þessu ári. Samtímis skal endurskoða núgildandi skipulagsreglur fyrir Reykjavíkurflugvöll til samræmis.“

Nú kveður við nýjan tón í ráðuneyti samgöngumála. Í bréfinu sem Ólöf Nordal sendi Reykjavíkurborg segir að ákvörðun um lokun flugbrautarinnar verði ekki tekin án fullvissu um að lokunin komi ekki niður á öryggi flugvallarins og að fullnægjandi þjónustustigi fyrir alla landsmenn verði viðhaldið.

Minnihlutinn í borgarráði er ánægður með afstöðu Ólafar Nordal til lokunar flugbrautar á Reykjavíkurflugvelli. Meirihlutaflokkarnir telja ekki staðið við samninga. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

„Rökum Reykjavíkurborgar fyrir því að innanríkisráðherra sé skylt að tilkynna um lokun NA/SV flugbrautarinnar og gera breytingar á skipulagsreglum sem ráðuneytið setur er mótmælt. Engar réttarlegar skuldbindingar þessa efnis liggja fyrir. Þá er rökum fyrir mögulegri bótaskyldu ríkisins vegna fyrirhugaðra byggingaráforma á svonefndu Hlíðarendasvæði einnig mótmælt. Reykjavíkurborg er fullkunnugt um að þær framkvæmdir og ráðstafanir sem leyfðar hafa verið á Hlíðarendasvæðinu eru undanfari byggingaframkvæmda sem ekki getur orðið af að óbreyttum skipulagsreglum. Á þetta hefur ráðuneytið bent. Útgáfa leyfa til uppbyggingar á Hlíðarendasvæðinu er því alfarið á ábyrgð og áhættu Reykjavíkurborgar,“ segir í bréfi Ólafar.

Borgarstjóri undrast þessi vinnubrögð innanríkisráðherra. „Það er ekki í takt við góða stjórnsýslu að fara ekki eftir þeim samningum sem hafa verið gerðir. Það er einnig erfitt ef það er háð duttlungum ráðherra í hvert skipti hvort menn fara eftir því sem hefur verið áður samið um,“ segir Dagur. **sveinn@frettabladid.is**

> **Það er auðvitað leiðinlegt að þurfa að sækja rétt sinn fyrir dómstólum en við sjáum okkur knúin til að gera það í þessu efni.**
>
> Dagur B. Eggertsson borgarstjóri

Toyota rafgeymar

Passa í flestar gerðir fólksbíla og jeppa
Þriggja ára ábyrgð, gott verð
og góð þjónusta

TOYOTA
ALWAYS A BETTER WAY

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6
Sími: 570 5070
info@toyota.is

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

Skurðstofa á kvennadeild opnuð á ný

HEILBRIGÐISMÁL Skurðstofan á kvennadeild Landspítalans, sem Kristín Jónsdóttir yfirlæknir sagði í viðtali við Fréttablaðið í gær að hefði verið lokuð frá því í vor vegna skorts á skurðhjúkrunarfræðingum, verður opnuð á ný næstkomandi mánudag.

„Það var tekin ákvörðun um þetta í gær [þ.e. fyrradag],“ segir Þórgunnur Hjaltadóttir, mannauðsráðgjafi á aðgerðasviði og starfandi framkvæmdastjóri.

„Við fáum starfsfólk frá skurðstofum í Fossvogi þar sem er vel mannað. Við erum með svo frábært starfsfólk sem er tilbúið að færa sig. Þetta eru tveir til þrír skurðhjúkrunarfræðingar sem eru þrautþjálfaðir og mjög færir og þeir munu koma til með að ganga í störfin hratt og vel,“ tekur Þórgunnur fram.

Hún getur þess að það sé ekki sjálfgefið að fólk ráði sig milli eininga. „Það er komið með ákveðna sérhæfingu þar sem það hefur starfað. Mér finnst fólk sýna mikla fagmennsku og sveigjanleika með því að gera þetta og sýna sjúklingunum virðingu.“

Starfsfólk verður flutt frá Landspítala í Fossvogi til kvennadeildarinnar. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Kristín Jónsdóttir, yfirlæknir á kvennadeildinni, greindi frá því í viðtalinu við Fréttablaðið í gær að 238 konur biðu eftir aðgerð vegna blöðrusigs eða legsigs. Þær sem bíða eftir aðgerð vegna þvagleka eru 38. Alls bíða 180 konur eftir greiningu.

Þórgunnur segir Landspítalann glíma við vanda vegna skorts á skurðhjúkrunarfræðingum. „Við fengum þó til starfa marga af þeim 15 sem útskrifuðust úr slíku námi í febrúar síðastliðnum. Svo útskrifast 15 til viðbótar í febrúar 2017. Við bindum vonir við að fá stóran hóp þeirra til starfa.“ **– ibs**

TAX FREE DAGAR

AFNEMUM VIRÐISAUKASKATT*

AF ÖLLUM RAFTÆKJUM

DAGANA 19.- 22. NÓVEMBER

TAX FREE
12.898
verð áður 15.995

Babyliss Curl Secret

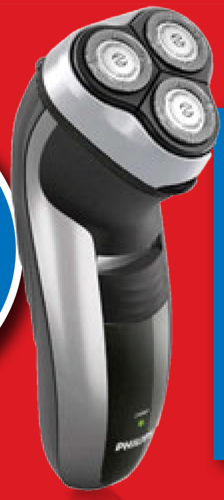
BAB-C901
Eitt flottasta krullujárnið á markaðnum
Keramik húðað sem gefur glansandi krullur
2 hitastillingar
3 tímastillingar fyrir mismunandi gerðir af krullum
Aldrei verið einfaldara að gera fullkomnar krullur/liði, litur: bleikt

Babyliss mini iCurl fylgir með að verðmæti 5.995

TAX FREE
4.834
verð áður 5.995

Poppvél - Retro

Vnr. ARI-2952
1100w Poppvél - Retro
Poppar með heitum blæstri
Tekur 2 minutur að poppa
Gegnsætt lok með áfyllingar íláti



TAX FREE
8.059
verð áður 9.995

Philips Rakvél með hleðslu

Vnr. PHS-HQ6996
CloseCut hnífar
Flex & Float - Reflex Action
Þægilegt grip
Bartskeri
1klst hleðsla gefur 35+ mín í rakstri
Hægt að nota beint í rafmagn

Dolce Gusto MiniMe

Vnr. DEL-EDG305WR
Notar Dolce Gusto kaffihylki
Tilbúin til notkunar á 16 sek
Vatnsmælir, 0.7L vatnstankur
Slekkur á sér eftir 5 mín
Litur: hvít/rauð

TAX FREE
13.704
verð áður 16.995

TAX FREE
4.027
verð áður 4.995

Philips Essential Care sléttujárn

Vnr. PHS-HP8321
Tourmaline Keramic Plötur (100mm)
Professional styling 210°C hitastig
Aðeins 60 sek að hitna

Allt úrval fæst í Smáralind, Garðabæ og Kringlunni. Minna í öðrum verslunum. Gildir til 22.11 á meðan birgðir endast.

*Að sjálfsögðu fær ríkissjóður 24% virðisaukaskatt af þessari sölu. Verðlækkunin 19,36% er alfarið á kostnað Hagkaups.

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

Abdelhamid Abaaoud. NORDICPHOTOS/AFP

Neyðarástand í þrjá mánuði til viðbótar

FRAKKLAND Franska þingið samþykkti í gær að neyðarástand verði í gildi í landinu þrjá mánuði til viðbótar.

François Hollande forseti lýsti yfir neyðarástandi um síðustu helgi, eftir að herskáir íslamistar höfðu myrt yfir hundrað manns í hryðjuverkum í París.

Meðan neyðarástand er í gildi hefur franska lögreglan og önnur yfirvöld víðtækar heimildir til að herða eftirlit, gera húsleitir, handsama fólk, banna samkomur og jafnvel takmarka fréttaflutning.

Frönsk yfirvöld hafa jafnframt staðfest að Abdelhamid Abaaoud, Belgíumaðurinn sem talinn er hafa lagt á ráðin um árásirnar í París, hafi látið lífið í áhlaupi lögreglunnar á íbúð í St. Denis-hverfinu á miðvikudag.

Enn er þó leitað að félaga hans, Salah Abdeslam, sem talinn er hafa tekið þátt í sprengjuárásunum á föstudag en sloppið til Belgíu.

Manuel Valls, forsætisráðherra Frakklands, sagði í gærkvöldi að yfirvöld í Frakklandi vissu ekki hvar Abdeslam væri niðurkominn, hvort hann væri í Belgíu, enn í Frakklandi eða annars staðar. Hann sagði einnig að nokkrir árásarmanna hefðu nýtt sér flóttamannavandann til að smeygja sér inn til Frakklands.

Franska þingið samþykkti í gær að framlengja neyðarástand. NORDICPHOTOS/AFP

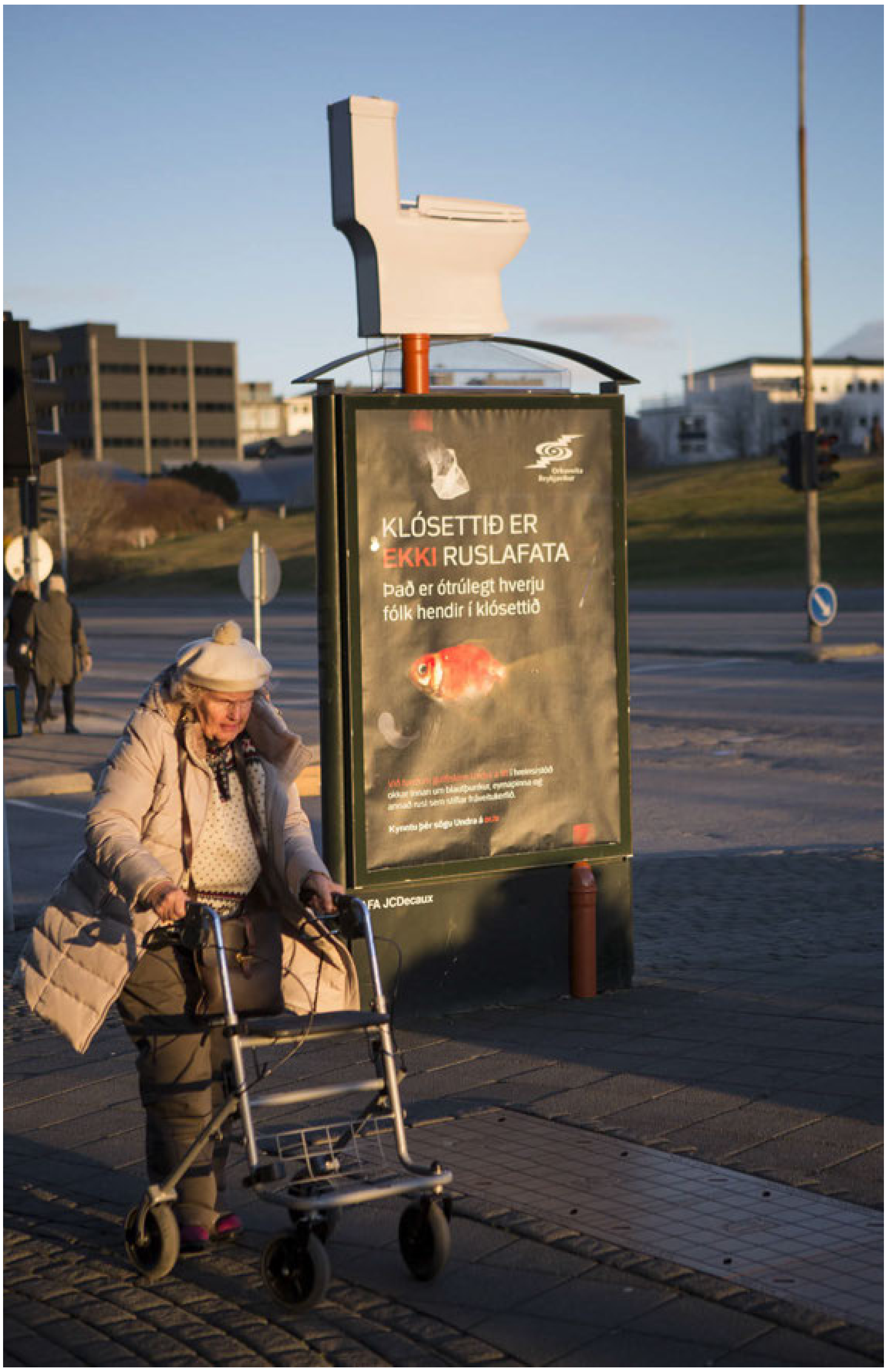
»Yfirvöld hafa nú víðtækar heimildir til að gera húsleitir, handsama fólk og takmarka fréttaflutning.

„Við vitum ekki á þessu stigi rannsóknar hvort fleiri hópar eða einstaklingar sem tengjast störfum séu enn að störfum í París,“ sagði Valls enn fremur.

Þá sagði Valls á þingi í gær að hætta sé á því að hryðjuverkamenn geri efnavopnaárásir í Evrópu.

Valls útskýrði þetta þó ekki frekar, heldur lét sér nægja að segja að mögulega geti verið hætta á þessu hvenær sem er. **gudsteinn@frettabladid.is thorgnyr@frettabladid.is**

Ekki henda öllu í klósettið



Alþjóðlegur klósettdagur Sameinuðu þjóðanna var í gær. Bent var á að 2,4 milljónir manna hafi ekki aðgang að almennilegu klósetti. Orkuveita Reykjavíkur, sem tók þátt í hátíðarhöldunum, segir að bómull, eyrnapinnar, dömubindi, tíðatappar og smokkar séu á meðal þess sem eigi ekki að fara í klósettið. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Glæsileg Bosch heimilistæki á jólaverði.
Jólabæklingurinn er kominn út. Sjá nánar á bosch.is.

BOSCH Þvottavél
WAP 28397SN
Tekur mest 7 kg. Orkuflokkur A+++. Kolalaus, hljóðlátur mótor með 10 ára ábyrgð. Með íslensku stjórnborði.
Jólaverð: 99.900 kr.
Fullt verð: 139.900 kr.

BOSCH Þurrkari
WTW 86197SN
Tekur mest 7 kg. Orkuflokkur A++. Sjálfhreinsandi rakaþéttir. Með íslensku stjórnborði.
Jólaverð: 99.900 kr.
Fullt verð: 139.900 kr.

BOSCH Spanhelluborð
PIE 645F17E
Með stálramma.
Jólaverð: 79.900 kr.
Fullt verð: 99.900 kr.

BOSCH Bakstursofn
HBA 74R252E
Orkuflokkur A. Átta ofnaðgerðir. Brennslusjálfhreinsun.
Jólaverð: 99.900 kr.
Fullt verð: 139.900 kr.

BOSCH BÚÐIN
Hlíðasmára 3 · Sími 520 3090
www.bosch.is

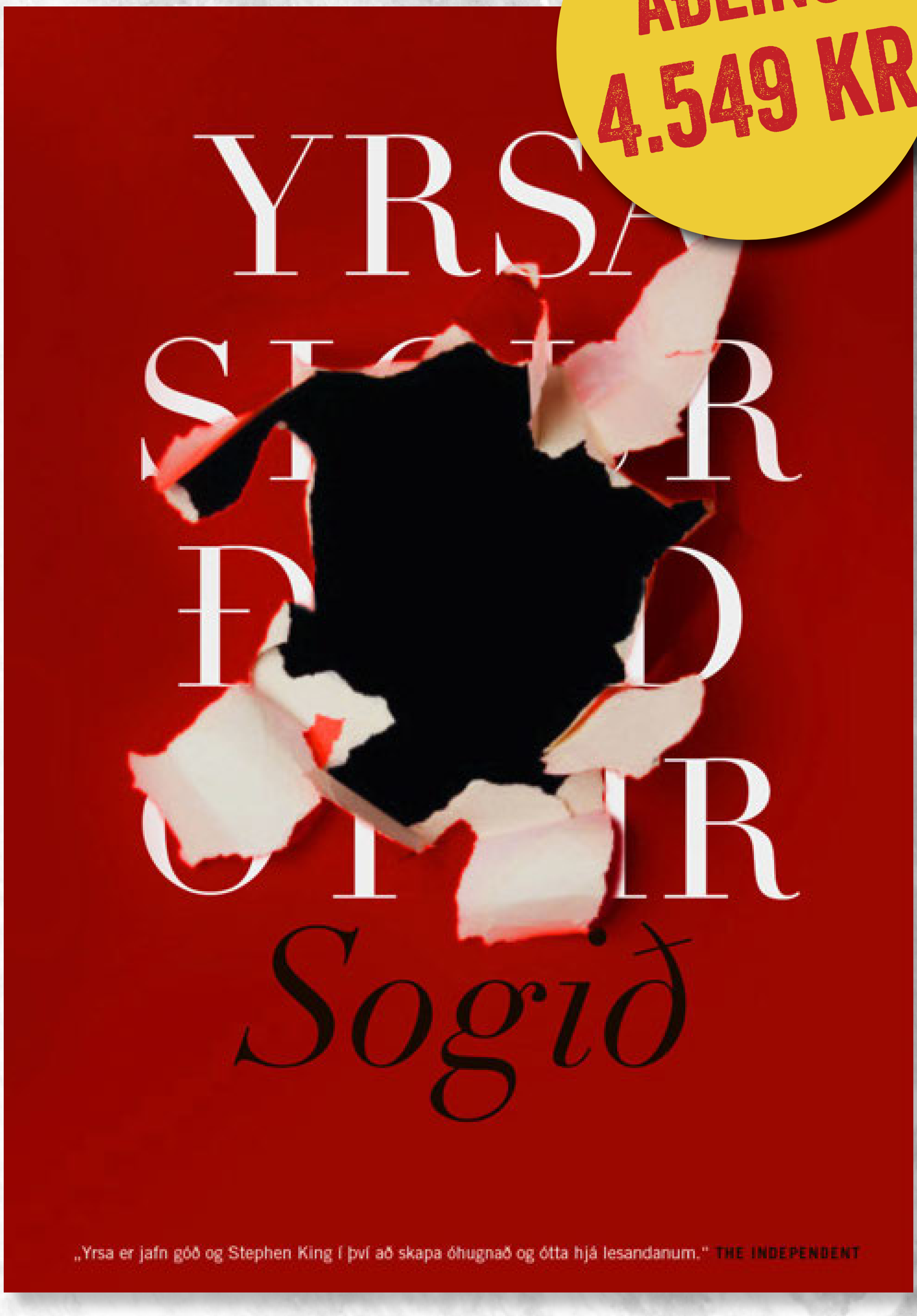
Markhönnun ehf

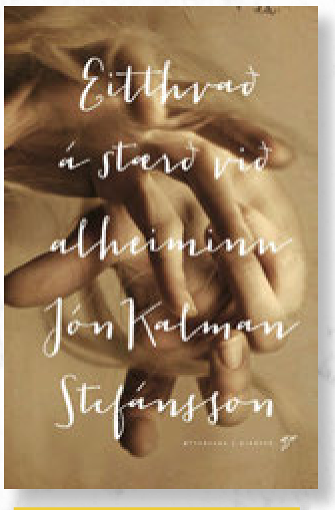
netto

TILBOÐ Á JÓLABÓKUM Í NETTÓ

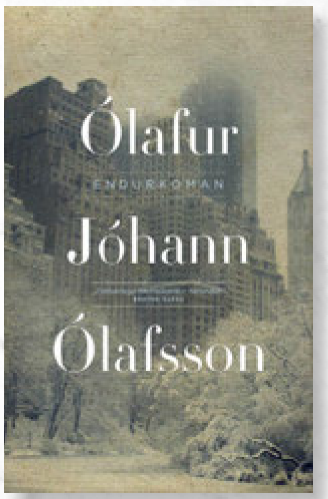
GILDIR 20.-22. NÓVEMBER

AÐEINS 4.549 KR

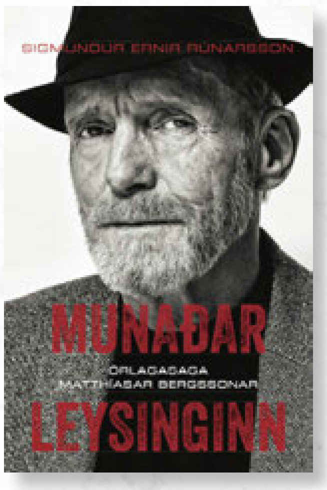




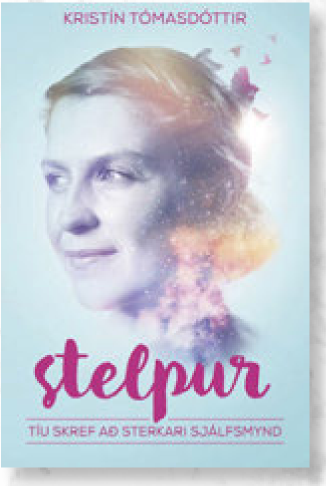
VERÐ: 4.689 KR



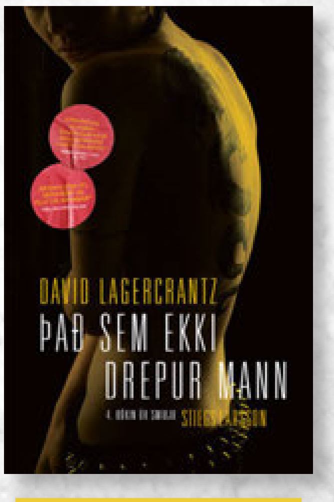
VERÐ: 4.689 KR



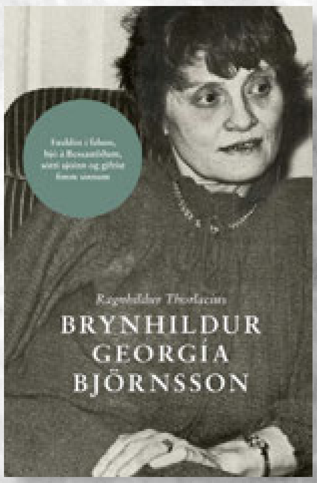
VERÐ: 4.689 KR



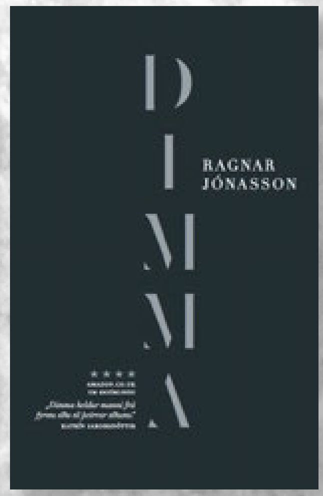
VERÐ: 3.349 KR



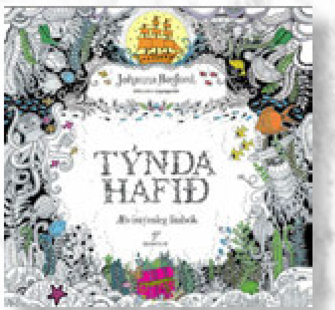
VERÐ: 4.019 KR



VERÐ: 4.689 KR



VERÐ: 4.549 KR



VERÐ: 2.344 KR

nettó

OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN Í NETTÓ GRANDA OG NETTÓ MJÓDD

Mjódd · Grandi · Salavegur · Búðakór · Akureyri · Höfn · Grindavík · Reykjanesbær · Borgarnes · Egilsstaðir · Selfoss | Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl.

Óvíst hvort samkomulag næst í París

Mesta hagsmunamál mannkyns er samkomulag um hvernig koma má böndum á losun gróðurhúsalofttegunda og takmarka loftslagsbreytingar. Heimsbyggðin væntir þess að risaáfanga verði náð á loftslagsráðstefnunni í París. Samningur er þó ekki gefin niðurstaða.

Svavar Hávarðsson
svavar@frettabladid.is

UMHVERFISMÁL Nýtt samkomulag þjóðríkja heims um aðgerðir í loftslagsmálum eftir árið 2020 er stærsta mál á dagskrá loftslagsráðstefnu Sameinuðu þjóðanna (COP21) sem hefst í Frakklandi um mánaðamótin. Parísarfundurinn hefur verið kallaður mikilvægasti fundur mannkyns í áratugi, enda á samningur að afstýra því að mannkyn glími við margþættan og illyfirstíganlegan vanda innan ekki svo langs tíma. Þvert á almannaróm er þó ekki hægt að ganga út frá því sem vísu að árangur fundarins verði samkvæmt væntingum.

Þetta var meðal þess sem kom fram á upplýsingafundi utanríkis- og umhverfis- og auðlindaráðuneytisins í gær.

Stærsta viðfangsefni mannkyns

Ekki verður um það efast að eitt stærsta viðfangsefni mannkyns næstu áratugina verður baráttan við fylgifiska loftslagsbreytinga. Jákvæð teikn hafa verið á lofti undanfarin ár, eins og Halldór Þorgeirsson, forstöðumaður á loftslagsskrifstofu SÞ, útskýrði á ráðstefnu hér á landi í maí.

Í máli Halldórs kom fram að vitundarvakning stjórnvalda, borgaryfirvalda, fyrirtækja og fjárfesta um allan heim lofi góðu um að vandamálið sé viðráðanlegt, og það geri undirbúningsvinnu fyrir Parísarfundinn einnig.

Eitt það markverðasta við samninginn í París er að hverju ríki er það í sjálfsvald sett, öfugt við það sem áður var, hvaða skuldbindingar það gengst undir og til hvaða aðgerða það treystir sér til að grípa.

Til áréttingar mun nýtt samkomulag koma í stað Kýótó-bókunarinnar við loftslagssamninginn sem hefur verið í gildi frá 1997, og gildir til 2020. Eins og þekkt er var fjöldi ríkja sem ekki gekkst undir bókunina, eins og mörg þróunarríki, en einnig Bandaríkin og Kína. Öll ríki munu hins vegar falla undir samninginn sem gera á í París. Allir, stórir sem smáir, munu því sitja við sama borð.

Þegar hafa yfir 160 ríki af 195 lagt fram áætlanir sínar, eða landsmarkmið, um aðgerðir. Tekist hefur verið á um hver lagaleg staða þessara áætlana er og hvaða alþjóðlegu skuldbindingar ríki eru að gangast undir þegar kemur að sjálfum samningnum.

Flækjustigið gríðarlegt

Hugi Ólafsson, formaður samninganefndar Íslands, sagði á upplýsingafundi ráðuneytanna í gær, að samningaviðræður um framtíðarsamkomulag hefðu hafist árið 2012 og þeim lýkur á Parísarfundinum.

Á máli Huga var að skilja að þrátt fyrir að markmiðið sé skýrt, og þörfin fyrir samkomulag knýjandi, þá sé flækjustig lokafrágangs samningsins gríðarlegt.

„Það hefur skýrst verulega hvernig samkomulagið mun líta út, en allir eru sammála um það að eiginlegar samningaviðræður, þar sem menn gera málamiðlanir, hafa ekki hafist. Menn eru samt bjartsýnir,“ sagði Hugi sem tiltók nokkur helstu álitamál í samningsdrögunum: Hnattrænt markmið um losun; ábyrgð þróaðra ríkja og þróunarríkja; samræmt bókhald og gegnsæi; fjármál og tjónabætur og lagalegt form samningsins.

„Það er líka ekki hægt að ganga að því sem vísu að samkomulag náist í París. Það er líka með öllu óvíst hvað það verður sterkt. Það er líka næsta víst að viðræður halda áfram eftir fundinn um útfærslur á ýmsum atriðum.“

Pólitískur vilji til staðar

Þessi orð Huga koma nokkuð á óvart, enda oftast talað á þeim nótum að það sé aðeins formsatriði að ljúka við samningsgerðina. Ekki síst þegar það er haft hugfast hvað er í veði, sem ætti að brýna menn til verka og til að ná samkomulagi.

„Við eigum ekki að taka því sem gefnu. Menn horfa mjög til Kaupmannahafnarfundarins árið 2009 þar sem miklar væntingar voru uppi. Ég held að það hafi verið tvennt sem kom í veg fyrir Kaupmannahafnarsamkomulagið. Að langstærstu leyti var það skortur á pólitískum vilja,“ sagði Huga.

Þetta virtist þó vera breytt núna að sögn Huga.

„Ekki síst vegna þess að nálgunin er breytt – þjóðir senda inn sín markmið. Það munar ekki síst um það að Bandaríkin og Kína, með um helming af heildarlosun, hafa ekki aðeins sent inn sín markmið heldur í tvíhliða samkomulagi. Hitt er flækjustigið með 195 ríki með ólíka hagsmuni og enginn tilbúinn að ræða málamiðlanir fyrr en á lokasprettinum,“ sagði Hugi.

Ein sterkustu merki hnattrænnar hlýnunar er að merkja í bráðnun Grænlandsjökuls. FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

Markmið Íslands 40% minnkun losunar

Ríki með 90% heimslosunar hafa sent inn landsmarkmið sín – þar á meðal öll þróuð ríki og stærstu ríkin.

Ísland sendi inn sín markmið 30. júní; stefnt að þátttöku í sameiginlegu markmiði með ríkjum Evrópusambandsins og Noregs um 40% minnkun losunar til 2030 miðað við losun árið 1990.

Nákvæmara markmið væntanlega ákveðið 2016. Ekki er að vænta tilkynningar um ný markmið Íslands, eða annarra ríkja, á Parísarfundinum.

> **Það er líka ekki hægt að ganga að því sem vísu að samkomulag náist í París.**
>
> Hugi Ólafsson, formaður samninganefndar Íslands

Viðræður um kvikmyndaver í Gufunesi

KVIKMYNDAGERÐ Ef hugmyndir ganga eftir gæti kvikmyndaver risið í Gufunesi innan nokkurra ára. Borgarráð samþykkti í gær tillögu borgarstjóra um að ganga til viðræðna við RVK Studios um alhliða kvikmyndaver sem verður hluti af framtíðarmynd Gufuness og ein af forsendum í skipulagssamkeppni sem efnt verður til.

Baltasar Kormákur og stjórnendur RVK Studios óskuðu í sumar eftir viðræðum um kaup á hluta af gömlu Áburðarverksmiðjunni í Gufunesi og úthlutun lóðar við húsið með það fyrir augum að byggja upp aðstöðu fyrir kvikmyndastarfsemi.

Dagur B. Eggertsson sagði í gær í samtali við Vísi að með þessu gætu kvikmyndaverkefni verið bæði tekin upp hér á landi og fullunnin. Kvikmyndaverið gæti því nýst undir bæði innlenda og erlenda framleiðslu.

Dagur sagði að þetta gæti verið vinnustaður fyrir 200 manns. Í tillögu RVK Studios til Reykjavíkurborgar kemur fram að byggingin sem falast sé eftir samanstandi af um 3.000 fermetra bragga með áföstu 1.500 fermetra vélahúsi á fjórum hæðum. Bragginn gæti hentað vel sem upptökuver og með breytingum væri hægt að innrétta vélahúsið fyrir aðra starfsemi fyrirtækisins. Útisvæðið fyrir norðan og austan húsið sé mikilvægt fyrir starfsemina, en það yrði notað fyrir hvers kyns kvikmyndatökur utanhúss.

Í tillögunni kemur fram að áhugi sé fyrir því að hefja undirbúning fljótlega, með það fyrir augum að hefja starfsemi í Gufunesi innan tveggja ára. Samhliða verða teknar upp viðræður við Íslenska gámafélagið um flutning þess af svæðinu og er það í samræmi við ákvæði í leigusamningi. Leigutími þess rennur út í lok árs 2018. – sg

Baltasar Kormákur vill byggja kvikmyndaver í Gufunesi. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

200
manns eru sagðir geta fengið vinnu í nýju kvikmyndaveri RVK Studios í Gufunesi.

LÍFSKJÖR 28.GR.

Mannsæmandi lífskjör fyrir alla

Opinn fundur Öryrkjabandalags Íslands um kjaramál.

Laugardaginn 21. nóvember frá kl. 13.00-15.00 á Grand Hóteli Reykjavík, (Gullteig).

Fundarstjóri: Sigurjón M. Egilsson.

Dagskrá

Ávarp: Ellen Calmon formaður ÖBÍ.

Ráðstöfunartekjur og mannsæmandi framfærsla.
Kynning á álitsgerð Ólafs Ísleifssonar hagfræðings.

Reynslusögur:
Áttu pening? Getur þú lánað mér? - Ágústa Ísleifsdóttir.
Er verið að skatta og skerða lífeyrinn til fátæktar? - Guðmundur Ingi Kristinsson.

Ekkert eftir þegar búið er að greiða fyrir húsnæði og heilbrigðisþjónustu!
María Óskarsdóttir, formaður málefnahóps ÖBÍ um kjaramál.

Ályktun fundarins.

Lokaorð: Halldór Sævar Guðbergsson, varaformaður ÖBÍ.

Tónlistaratriði og uppistand: Regína Ósk, Íva Marin, Elva Dögg.

Rit- og táknmálstúlkun í boði.

Allir velkomnir! Fjölmennum og sýnum samstöðu.

ÖBÍ

GEFUM & GLEÐJUM

Í DAG RENNA **5 KRÓNUR** AF HVERJUM ELDSNEYTISLÍTRA Í LANDSSÖFNUN **SAMHJÁLPAR**

HJÁLPAÐU okkur að hjálpa ÖÐRUM

Samhjálp

„Þegar við sáum að Samhjálp ætlaði að ráðast í átak til að byggja upp meðferðarheimilið Hlaðgerðarkot fannst okkur það strax vera skylda okkar að leggja verkefninu lið. Mikið af verðmætu fólki væri ekki í vinnu, hvorki hjá Olís né annars staðar, ef ekki væri fyrir samtök eins og Samhjálp. Atvinnulífinu ber því skylda til að aðstoða við slíka uppbyggingu. Olís tekur þátt í söfnunarátakinu í dag og ég skora á kollega mína í atvinnulífinu að gera það líka.“

Jón Halldórsson,
forstjóri Olís

olís

Vinur við veginn

PIPAR\TBWA • SÍA • 155556

FÖSTUDAGSVIÐTALIÐ

Þórunn segir mikilvægt að alþingismenn fari að taka á málefnum aldraðra. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Fólki finnst það ekki til nokkurs gagns

Þórunn Sveinbjörnsdóttir, formaður Félags eldri borgara í Reykjavík, segir erfitt að horfa upp á stöðu sumra eldri borgara í dag – of margir lifi undir fátæktarmörkum og einangrist. Hún segir gríðarleg verðmæti í eldri borgurum, eitthvað sem fleiri þurfi að átta sig á.

Ólöf Skaftadóttir
olof@frettabladid.is
Viktoría Hermannsdóttir
viktoria@frettabladid.is

Sú orka sem fólk á eftir um sextíu og fimm og sjötíu ára aldur er mjög mikil. Það þarf að nýta þessi verðmæti. Þetta er verðmætur hópur. Hann er á iði um borgina, þetta er fólkið sem fer í leikhús, sem heldur uppi hinu og þessu sem skilar peningum inn í samfélagið. Ég held að menn séu ekki búnir að átta sig á þessu,“ segir Þórunn Sveinbjörnsdóttir, formaður Félags eldri borgara í Reykjavík. Þórunn hefur verið áberandi í baráttu fyrir málefnum eldri borgara síðan hún tók við embættinu fyrir þremur árum.

Hún segir stundum talað um að eldri borgarar kosti samfélagið svo mikinn pening af því þeir þurfi svo mikla læknishjálp. „Það er oft horft á að það kostar auðvitað að vera á hjúkrunarheimili, spítala eða fá læknishjálp. En ég veit að þetta er bara brot af þessu. Við erum að skila svo miklu til baka líka. Hversu margir eiga afa og ömmu sem styðja ungu fjölskyldurnar við skutlið, börnin, að halda uppi heimilinu, hjálpa barnabörnunum að læra og lesa og þar fram eftir götunum?“ segir hún og bætir við að það sé gríðarleg reynsla, þekking og stuðningur í eldri borgurum almennt sem hafa unnið í þágu samfélagsins alla sína ævi.

Þeir séu fjársjóður. Því sé ömurlegt af því að vita að hópur eldri borgara lifi undir fátæktarmörkum og sé einangraður. „Þessi tilfinning að vera ekki til nokkurs gagns. Þetta er raunin þó að stór hluti af eldri borgurum sé á fleygiferð að sinna sér og sínum. Það er auðvitað svo mikil breidd í þessum hópi. Fólk sem á börn erlendis með barnabörn þar getur oft orðið einmana. Það er þessi margbreytileiki lífsins sem kemur þarna inn. Ég held í öllu falli að einmanaleikinn sé algengari en haldið er.“

Í erfiðri stöðu

Þórunn segir marga eldri borgara leita til Félags eldri borgara vegna fjárhagsvandræða. „Fólk er fyrst og fremst að spyrja okkur hvað gerist næst í baráttunni um að hækka almannatryggingar. Þessi hópur er blandaður – sumir fá ekki neitt úr lífeyrissjóði, aðrir fá þaðan. Það eru margir hlutir sem hafa áhrif. Fólkið sem kemur til okkar hefur látið okkur hafa gögn um heildartekjur sínar, það er bara þannig að almannatryggingakerfinu og lífeyrissjóðakerfinu er stillt upp svo að fólk fái ekki of mikið, 200 þúsund og ef þú ert einhleyp þá 225 þúsund og svo tekinn skattur af því. Þetta er ekki hægt. Það er ekki séns að lifa á þessu. Það þarf að velta hverri krónu. Þetta er ekki fólkið sem getur leyft sér að fara í bíó, leikhús eða neitt. Þarf jafnvel að leita til sinna nánustu til að eiga fyrir nauðsynjum. Maður finnur reiði í þessum hóp. Vonleysi og reiði. Allar þessar tilfinningar koma fram,“ segir hún.

„Við höfum líka kannski sem þjóð einhvern tímann á lífsleiðinni tapað af því sem til dæmis Danir gera. Þeir leggja fyrir allt sitt líf fyrir efri árunum. Þeir eiga eina bankabók fyrir sumarfrí, eina fyrir föstu útgjöldin og eina fyrir efri árin. Staða margra eldri borgara á Íslandi er slæm og ef þetta fólk missir húsnæði eða eitthvað kemur upp á er voðinn vís. Við vitum dæmi um að fólk búi í lélegu húsnæði, hafi þar einfalt gler og annað slíkt. Þetta fólk er kannski í lélegasta húsnæðinu á leigumarkaði. Það er alls konar svona.“

Verra á höfuðborgarsvæðinu

Þórunn segir aukningu hafa orðið í því að eldri borgarar leiti til hjálparstofnana á borð við Mæðrastyrksnefnd. Hún segir þann hóp sem þarf sérstaka uppbót frá TR á bilinu 4.100 til 4.200 manns. „Þetta er þyngst á höfuðborgarsvæðinu. Það sem gerir þetta verra hér er hærri húsaleiga, verri samgöngur, þú þarft að fara langt á milli staða í mörgum tilfellum. Fólk úti á landi er oft á tíðum í sínu eigin húsi, býr nær aðstandendum og það er meiri samhjálp milli fólks. Við höfum kannað það aðeins og heyrum að þú ert síður einmana undir slíkum kringumstæðum.“

Eru margir eldri borgarar á leigumarkaði? „Það er töluverður hópur en ekki mjög stór. Það má segja að ef þú ert að borga leigu í kringum 100 þúsund og yfir þá er mjög lítið eftir. Þeir eiga þá eftir að borga síma og þennan venjulega rekstrarkostnað sem fólk er með. Eitt af því sem hefur hækkað mikið á þessu ári eru tryggingar, þær hafa rokið upp og fólk er mjög reitt yfir því. Það eru engin skýr svör við því af hverju þessar hækkanir stafa. Skýrist kannski af fleiri tjónum á síðasta ári eða eins og aðrir á markaði þurfa meiri peninga upp í launakostnað.

> **Hversu margir eiga afa og ömmu sem styðja ungu fjölskyldurnar við skutlið, börnin, að halda uppi heimilinu, hjálpa barnabörnunum að læra og lesa og þar fram eftir götunum?**

Ég vil meina að það sé líka af því að tvö tryggingafélög fóru á markað, þau vilja sýna hagnað svo að þeir sem keyptu séu ánægðir. Það held ég að hafi ekki verið gott skref. Við fáum fólk til okkar sem segir okkur frá hækkunum um 100 þúsund milli ára. Það er fáránleg hækkun þegar þú ert að tryggja sama innbú og þú varst með árið áður.“

Hafa ekki efni á gjöfum

Hún segir fjölskyldugerðina skipta máli. „Fólk sem á mörg barnabörn segir okkur oft frá því að það hafi varla efni á afmælis- og jólagjöfum. Og svo þegar stóru árin koma kannski með fermingu og brúðkaupi allt á sama ári þá er fólk jafnvel að leggja fyrir í mörg ár af litlum efnum til þess að taka þátt. Við heyrum líka af því að börn hjálpi foreldrum sínum, þ.e.a.s gera það með því að styðja þau í húsaleigu eða því sem þau eru að gera. Auðvitað var það þannig í gamla daga að afar og ömmur fluttu oft inn til barnanna sinna en maður hélt að þetta væri að líða undir lok. Af því að við erum það efnuð þjóð.“

Hvað er hægt að gera til að stemma stigu við þessari þróun að fólk eigi ekki í sig og á? „Almannatryggingakerfið. Svo hafa lægstu laun í landinu líka verið of lág. En almannatryggingakerfið er búið til á Alþingi og þar þarf fólk að hafa opin augu fyrir þessu. Við verðum að gera betur við þennan hóp. Þeir hafa sagt það stjórnmálamennirnir að þeir vilji gera það – allir sem einn. Við höfum heimsótt Alþingi og alþingismenn, það er vilji en minna um framkvæmdir. Það skiptir máli að allir taki höndum saman og þrýsti á Alþingi að skoða þetta. Ég held að oft hafi skort að upplýsa hver staðan er. Við höfum vandað okkur mjög núna,“ segir hún. „Það er brýnast að losa okkur úr því að til okkar komi fólk með þessa fátækt. Það er eitthvað sem við Íslendingar eigum ekki að líða. Þetta á ekki að vera til og við verðum að finna lausn á þessu vandamáli sem gengur upp.“

Þrýsta á stjórnvöld

Nú þegar hagstæðar blikur eru á lofti í efnahagslífi Íslendinga, af hverju er ekki ráðist í að bæta kjör gamals fólks sem hefur unnið alla ævi?

Þórunn segir hafa kveðið við nýjan tón í orðum forsætisráðherra nýverið þar sem hann sagði fjölmarga hafa mátt þola óeðlilegar skerðingar, og tók þar dæmi um eldri borgara sem þyrftu bót sinna mála. Sigmundur sagði Ísland búa yfir nægum auðlindum, framleiðslugetu og þekkingu til þess að allir geti notið velferðar. Til þess þurfi bara skynsemi við stjórn landsins.

„Þarna er Sigmundur að segja að við þurfum að fá bót okkar mála. Ég veit að þingmenn ætla að taka þessi mál upp og fylgja þeim eftir.“

➡

LEITAÐU RÁÐA HJÁ OKKUR

Hjá Ellingsen starfa sérfræðingar í öllum deildum. Við veitum faglega og vandaða ráðgjöf og finnum réttu vörurnar sem uppfylla þínar þarfir. Við seljum eingöngu þrautreyndar hágæðavörur sem henta fyrir íslenskar aðstæður.

REYKJAVÍK
Fiskislóð 1
Sími 580 8500

AKUREYRI
Tryggvabraut 1–3
Sími 460 3630

OPNUNARTÍMI
Mán.–fös. 10–18
Lau. 10–16

Ellingsen
– FULLT HÚS ÆVINTÝRA

PIPAR\TBWA • SÍA

E&Co. eogco.is
VELKOMIN Í NÝJA VERSLUN Á SKÓLAVÖRÐUSTÍG 7
Geysir Skólavörðustíg 7 & 16, Haukadal og Akureyri. Sími 519 6000 — geysir.com

GEYSIR

En hefurðu trú á að eitthvað gerist? „Já, við þrýstum á með því að fara í heimsóknir, í viðtöl og leggjum skjöl fram til að sanna að fólk er í þessum vanda. Tölum um allt mögulegt annað því það er svo margt sem fór á frost við hrunið. Núna er til dæmis búið að leiðrétta þetta með heyrnartækin, að fólk fái meira niðurgreitt, 50 þúsund per eyra. Áður voru þetta 30 þúsund per eyra.“ Þórunn segir tannlækningar annað baráttumál. „Þar hefur ekkert verið gert í meira en tíu ár. Það er hrikalegur munur. Að fara í eina tannviðgerð getur þýtt 15 þúsund krónur, þú ert að fá tvö til þrjú þúsund krónur niðurgreiddar sem var kannski helmingur upphæðarinnar hér áður. Og tannheilsu hefur hrakað meðal þessa hóps, það er ekki spurning.“

Vilja umboðsmann aldraðra

Þórunn hefur verið ein þeirra sem hafa talað fyrir því að eldri borgarar fái sérstakan umboðsmann. „Við, og Landssamband eldri borgara, teljum að þess þurfi. Það er þingsályktunartillaga sem liggur fyrir á Alþingi og er í fórum Karls Garðarssonar alþingismanns. Við styðjum það og erum enn sannfærð um þörfina á slíku embætti. Það eru svo mörg atriði sem bara verður að laga. Ég nefni sem dæmi bið eftir læknisþjónustu – hún er sums staðar allt of löng. Það þarf að lyfta heilsugæslunni upp á annað plan, gera hana að fyrstu stoppistöð. Ef þú þarft að bíða í sex vikur eftir því að komast til læknis, þá ferðu til sérfræðings og það er orðið margfalt dýrara. Önnur atriði sem eru í raun og veru smávægileg, eins og til dæmis vefurinn hjá Reykjavíkurborg. Hann er of flókinn fyrir eldri borgara, þó þeir séu tölvuvæddir.“

Þórunni eru starfslok hugleikin, að það sé mikilvægt að hafa skipulagt sig fram í tímann. Hún segir gríðarlega sniðugt að taka svokölluð starfslokanámskeið þar sem fólki er gert kleift að skipuleggja og undirbúa tímann sem fram undan er. „Við erum með fullt af sjálfboðaliðaverkefnum sem fólk er heillað af. Erum til dæmis með verkefnið Lesa með börnum, auglýsum fyrir marga skóla á haustin í gegnum okkar vef. Það er góður hópur af eldri borgurum sem les með börnum í skólum sem þurfa stuðning við heimanám eða eru af erlendu bergi brotin. Þetta er mjög gefandi starf og yfirleitt eru sjálfboðaliðar mjög ánægðir að hafa tekið þátt í þessu. Ég held að þetta eigi bara eftir að vaxa.“

Vantar meiri stuðning

Hún segir að fólk vanti einnig stuðning þegar það missir maka og vini. „Í mörgum af þessum húsum sem eru eingöngu fyrir eldri borgara þá kannski deyja margir í einu. Að það sé ekki einhver sálrænn stuðningur. Maður heyrir stundum: ég er búin að missa alla vini mína, eða ég er bara að verða ein eftir í þessum hóp af mínum kunningjum. Þetta er rosalega vanmetið. Mörg mörg dæmi, sem maður sér líka, ef að annar makinn hefur verið hraustari og sinnt hinum meira í lokaferlinu missir heilsuna. Það var gerð rannsókn í Svíþjóð fyrir nokkrum árum og það kom í ljós að karlar sem urðu ekklar voru í bráðri hættu fyrsta árið eftir makamissinn. Hætta á sjálfsvígum og þunglyndi. En svo fer þetta mikið eftir því hversu mikill töffari þú ert. Þér finnst þú kannski ekki þurfa áfallahjálp en svo kannski nokkrum vikum seinna kemur stóra sorgin.“

Hreyfing og félagslíf skiptir gríðarlegu máli í lífi fólks. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

> Ég hugsaði með mér jahérna, af hverju gerum við ekki eitthvað svona? Svo þegar Iceland Airwaves var haldin um daginn þá hugsaði ég núna búum við til Airwaves Gold fyrir eldri borgara. Tina Turner mætir, David Bowie og þessir karlar sem eru enn að og Jaggerinn.

Rýmt fyrir yngra fólki

Hún segir að þrátt fyrir allt saman sé ekki litið niður á gamalt fólk á Íslandi, þó að margt hafi breyst frá því að hún var sjálf ung. „Maður var látinn standa upp í strætó fyrir gömlu fólki og svona, það er ekki lengur til. En aldursfordómar geta birst í því til dæmis að segja upp fólki fyrir starfslok af því það þarf að rýma fyrir yngra fólki. Og stundum verður auðvitað viss stöðnun. Að hafa lifað í gegnum þessar tæknibyltingar, þar sem maður skrifaði reikninga með handskrift, í gegnum þrjá kalkipappíra þegar maður var tvítugur – allt gerist í vélum og tölvum í dag og þú þarft að fylgjast með öllu. Maður þarf líka að vera tilbúinn til þess að taka við þessum breytingum. En það er upplifun að það sé mjög erfitt að fá vinnu eftir ákveðinn aldur. Svona hefur vinnumarkaðurinn alltaf verið. Ég heyri hjá fólki að það upplifir ákveðna fordóma og finnst ekki tekið mark á því. Það vill hafa áhrif. Margir vilja hafa áhrif í gegnum sína stjórnmálaflokka og hafa beðið um aðstoð við það. Það eru komin núna öflug samtök hjá flestum flokkum fyrir fólk yfir sextugt. Sextíu plús er hjá Samfylkingunni, VG er með hóp sem hittist á kvöldin. SES hópur Sjálfstæðisflokksins hittist á miðvikudögum. Þetta eru allt tiltölulega ný samtök í okkar samfélagi þar sem fólk er að reyna að halda í við flokkana. Eftir því sem sá forystumaður er sterkur inni í flokknum, því meira getur hann ýtt á eftir,“ segir hún.

Vantar fleiri eldri borgara á þing

Þórunn myndi vilja sjá meiri aldursbreidd á þingi. „Ég vil meina að það eigi að jafna út listana þannig að fólk á öllum aldri skipi þingið, ekki bara unga fólkið. Horfið bara á Bandaríkin. Hvað eru margir forsetar búnir að vera þar komnir yfir sjötugt?“ Þórunn hlær og segir Bandaríkjamenn átta sig á þessum mannauði. „Það er verið að bjóða fólki vinnu tvisvar í viku, ég held að þetta eigi eftir að aukast. Held það verði nýsköpun hjá okkur eldri borgurum inn í framtíðina í einhverju svona. Vegna þess að hugvit hverfur ekkert, við þurfum að nota kollinn til þess að nýta þessa lengingu á lífaldri, sem nú er, til þess að gera sem mest sjálf. Vera ekki upp á aðra komin vegna þess að við getum svo mikið.“

Nú hafa hugmyndir þess efnis að Félag eldri borgara í samfloti við Pírata ætli í framboð verið viðraðar víða. Er eitthvað til í þessu?

Þórunn hlær. „Nei. En það hefur verið skorað á okkur að stofna stjórnmálaflokk. Þetta eru yfir 40 þúsund atkvæði og það munar um minna. Hins vegar geta félagasamtök ekki farið með félagana og gert þá að einhverju stjórnmálaafli. Í félaginu hjá okkur er fólk í öllum stjórnmálaflokkum og við þurfum fyrst og fremst að hvetja það fólk til að minna sína þingmenn á að standa sig og koma sínu á framfæri. Einhver af okkur eldri borgurum eru örugglega afi og amma þessara ungu þingmanna sem nú eru á þingi. Það þarf að taka það fyrir í jólaboðunum og ræða svolítið við þetta unga fólk að muna eftir öllum aldurshópum,“ segir Þórunn.

Talið berst að hjúkrunarheimilum en biðlistar inn á þau hafa lengst. Þórunn segir vandann á höfuðborgarsvæðinu vera þann að fólk er svo veikt þegar það fer inn á hjúkrunarheimilin. „Við getum orðað það þannig að fyrir fimm til sex árum gat fólk jafnvel lifað í þrjú ár á hjúkrunarheimili en í dag er það komið niður undir eitt ár. Þannig að endurnýjunin er ofboðslega ör og þessi efsti aldur reynir mjög á aðstandendur þeirra, til dæmis ef annar maki er veikur en hinn ekki. Það er áhyggjuefni vegna þess að oft verður sá sem er frískur, veikur ef þetta er langt tímabil. Oft einangrast hann eða tekur svo stórar byrðar að það er meira en að segja það. En nú eru margar af læknismeðferðunum komnar inn á heimilin. Það eru mjög skiptar skoðanir um hvort stórar einingar eins og Hrafnista og Grund eigi yfirhöfuð að vera til – eða hvort þetta eigi að vera minni einingar, eins og til dæmis hjá fötluðum. Það er mjög heppilegt, það eru nokkur slík sambýli til en þau eru ekki mörg en reynast ágætlega.“ Hún segir þó breytinga að vænta í þessum efnum. „Bráðum fer kynslóð að komast á þennan efri aldur sem krefst þess að fara í bað á hverjum degi og svona. Það verður núningur. En þá komum við að þessum tæknilausnum, vegna þess að við getum búið lengur heima ef við tökum allt sem er gerast í heiminum í tæknilausnum.“ Raunar segir Þórunn margt mega bæta með tækninni. „Ég held til dæmis að við þurfum að fara í herferð gegn ýmsum lyfjum. Ég held að svefnlyf séu klárlega ofnotuð. Það er til slökunartónlist, raddir, öpp og geisladiskar sem hjálpa til við að ná slökun. Held að þetta sé það sem koma skal. Miklu meiri hætta að fólk detti ef það fer á salerni og hefur tekið svefnlyf. Alls konar afleiðingar, efnið ekki farið úr líkamanum næsta morgun. Svefnlyf geta líka verið góð ofan í skúffu, ef ég sofna ekki þá get ég tekið þau en ég þarf þau ekki ef ég sofna.“

Hreyfing lengir lífið

Hún segir hreyfingu og félagslíf eitt af því allra mikilvægasta hjá öllu fólki, líka eldri borgurum. Sjálf er Þórunn skógarbóndi og veit ekkert betra en að vera í moldinni að planta trjám. „Það er það sem gefur mér gleðina í lífinu og jákvæðnina. Við hjónin erum búin að setja niður 38 þúsund plöntur,“ útskýrir Þórunn stolt. „Allir sem koma nálægt einhverjum gróðri græða líka sálina. Græn orka er svo góð orka.“

Félag eldri borgara er duglegt að halda úti danskennslu og dansleikjum. „Þeir lifa lengst sem dansa!“ Auk dansins nefnir Þórunn allt mögulegt; skák og söngvökur. „Auðvitað er þetta ein hliðin á því sem við erum að gera. Minn tími fer mikið í baráttuna og að tala um málefni eldri borgara sem víðast eða styðja við verkefni. Taka þátt í ráðstefnum, fundum og öðru slíku.

Ég er búin að hafa áhuga fyrir þessu mjög lengi. Ég er baráttumanneskja. Ég hef bara gaman af því að breyta einhverju.“

Sjálf ætlar Þórunn að leggja til að haldin verði Iceland Airwaves Gold hátíð – sérstaklega fyrir eldri borgara. Hugmyndin kviknaði eftir heimsókn Þórunnar til dóttur sinnar í lítinn bæ í Danmörku þar sem bærinn iðaði af lífi þegar tónlistarhátíð var haldin þar og sérstaklega miðað við aldurshópinn 55 plús. „Ég hugsaði með mér jahérna, af hverju gerum við ekki eitthvað svona? Svo þegar Airwaves var um daginn þá hugsaði ég núna búum við til Airwaves Gold fyrir eldri borgara. Tina Turner mætir, David Bowie og þessir karlar sem eru enn að og Jaggerinn.“ Hún segist sjá fyrir sér að hátíðin verði haldin að vori. „Við erum jafn mikið til og allir aðrir, þess vegna held ég að þetta geti verið vel framkvæmanlegt. Það er svo mikill fjársjóður í þessum hópi. Hann getur svo margt.“

visir.is Viðtalið má hlusta á í lengri útgáfu inni á Vísir.is, í hlaðvarpinu Föstudagsviðtalið.

HONDA
The Power of Dreams
HONDA CR-V DÍSIL
MEÐ NÝRRI 9 GÍRA SJÁLFSKIPTINGU
- MEÐALEYÐSLA AÐEINS 5,1L/100KM
BETRI AFKÖST, SPARNEYTNI OG TÆKNI
CR-V - ENDALAUST BETRI
www.honda.is
BERNHARD
Vatnagörðum 24-26 • 104 Reykjavík • Sími 520 1100 • www.bernhard.is
Umboðsaðilar: Reykjanesbæ, Bernhard, sími 421 7800 • Akranesi, Bílver, sími 431 1985 • Akureyri, Höldur, sími 461 6020 • Vestmannaeyjum, Bragginn, sími 481 1535

Að taka til

Óli Kristján Ármannsson
olikr@frettabladid.is

Dálítið skondið er að hlutfall þeirra sem halda vilja í krónuna og hafna henni er mjög nálægt hlutfalli þeirra sem halda vilja ríkissambandi við kirkjuna og ekki. Niðurstöðurnar virðast í fljótu bragði innan skekkjumarka. 53 prósent vilja taka upp annan gjaldmiðil en krónu og 55 prósent vilja aðskilnað ríkis og kirkju. Stuðningur við krónuna mælist 47 prósent, en 45 prósent við óbreytt samband ríkis og kirkju.

Hvort einhver fylgni er þarna á milli í skoðunum er ekki vitað, en óneitanlega læðist að manni sá grunur að íhaldssemi á einum stað endurspeglist í íhaldssemi á fleiri sviðum. Það skyldi þó ekki vera að þeir sem helst vilja halda í flugvöllinn í Vatnsmýri vilji líka halda í krónuna.

Niðurstaða skoðanakönnunarinnar um afstöðu til myntarinnar (án tillits til inngöngu í Evrópusambandið), sem birt var í Markaðnum, fylgiriti Fréttablaðsins um viðskipti og efnahagsmál, um miðja vikuna kemur hins vegar ekki á óvart í ljósi væntinga um verðbólgu og hækkandi vaxtastig í landinu.

Í Markaðnum bendir Ásgeir Jónsson hagfræðingur líka á óvissu um framhaldið þegar kemur að stjórn peningamála. „Nýtt haftalosunarplan hefur ekki enn komið fram og ekki heldur vegakort yfir það hvernig íslenska myntkerfið verður rekið til framtíðar.“

Þá var krónan til umræðu á fundi Samtaka atvinnulífsins um fjármál ríkisins í vikunni. Haft er eftir Katrínu Júlíusdóttur, varaformanni Samfylkingarinnar, á þeim fundi, í Fréttablaðinu í gær, að ríkisstjórnin loki allt of skarpt augunum fyrir kostnaðinum við að koma sér hér þaki yfir höfuðið. Þar sé helsta orsökin örmyntsvæði krónunnar.

„Og ef menn eru ekki tilbúnir til þess að fara þá leið að taka upp aðra mynt með því að ganga í myntbandalag, viljið þið þá bara segja okkur hvaða plan annað þið ætlið að bjóða okkur upp á?“ spurði hún á fundi SA í Hörpu.

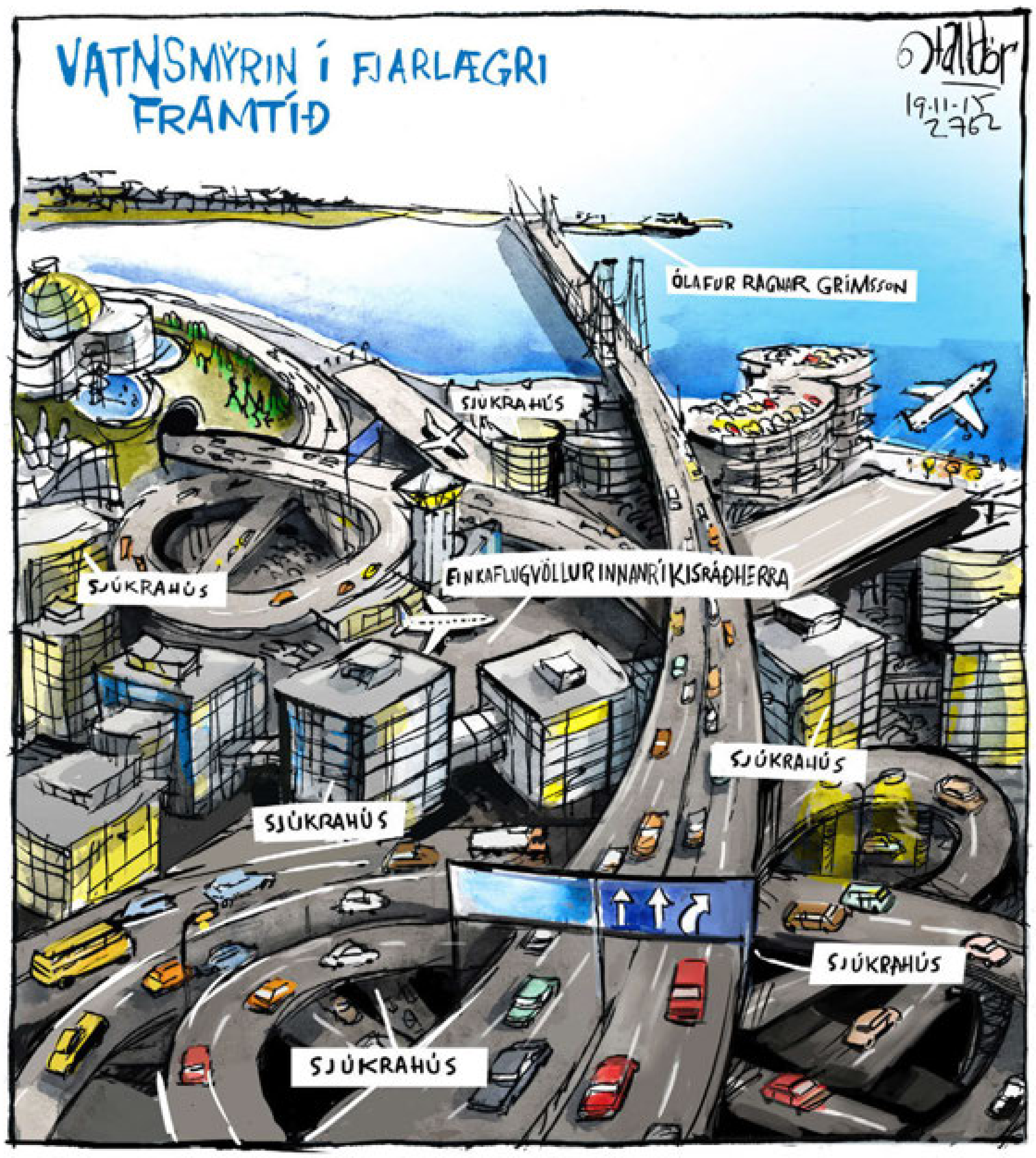
Tilsvör fulltrúa ríkisstjórnarflokkanna á fundinum komu ekki mjög á óvart. Sigurður Ingi Jóhannsson, varaformaður Framsóknar, telur vel mega lifa með krónu ef agi er í ríkisfjármálum. Þá sagði Bjarni Benediktsson, formaður Sjálfstæðisflokks, fyrst og fremst þurfa að taka til í efnahagsmálum heima fyrir. Forsenda þess að hægt væri að taka upp nýja mynt væri hvort eð er sú að tekið yrði til heima fyrir. Þegar það væri búið mætti ræða upptöku nýrrar myntar.

Þarna er snyrtilega skautað fram hjá því að ákvörðunin ein um trúverðuga leið að upptöku annarrar myntar hjálpar til við tiltektina sem vissulega er þörf. Um leið er ljóst að sveiflugjörn örmynt gerir ekki annað en trufla efnahagstiltektina.

Eitt útilokar ekki annað þegar kemur að umræðu um myntina og stjórn efnahagsmála og mögulega fullreynt að koma á aga í ríkisfjármálum í krónuhagkerfi. Ekki er eftir neinu að bíða í umræðum um hvernig við losnum við þá pínu sem örmyntin króna er hér öllum almenningi.

Þarna er snyrtilega skautað fram hjá því að ákvörðunin ein um trúverðuga leið að upptöku annarrar myntar hjálpar til við tiltektina sem vissulega er þörf.

Halldór



ALDA DÍS HEIM

ÚTGÁFUTÓNLEIKAR
Kemur út 27. nóvember
26. nóv. kl. 20 Frystiklefinn, Rifi
3. des. kl. 20 Harpa, Reykjavík
ICELAND SYNC
365

Frá degi til dags

Jóhanna vill konu

Jóhanna Sigurðardóttir hefur farið hljótt eftir að hún lét af embætti forsætisráðherra. Það var helst að það bæri á henni þegar heimildarmynd um ráðherratíð hennar var sýnd á dögunum. Svo birtir hún stundum færslur á Facebook. „Í 111 ár hafa setið 28 forsætisráðherrar á Íslandi, 27 karlar og ein kona. Er ekki kominn tími til að breyta?“ Menn skyldu varast að lesa of mikið í skrif á fésbókinni. Formaður hvers stjórnmálaflokks er jafnan forsætisráðherraefni hans. Það er því rökrétt að menn spyrji sig hvort skrif Jóhönnu séu í raun áeggjan til flokkssystra hennar um að gera atlögu að formannssætinu í Samfylkingunni fyrir næstu alþingiskosningar.

Einfalt skattkerfi

Fundur Samtaka atvinnulífsins með fulltrúum stjórnmálaflokkanna, sem fram fór í Hörpu í fyrradag, vakti ekki mikla athygli. Á fundinum var rætt um stöðu opinberra fjármála, skatta, tryggingagjald á fyrirtæki og fleira. Það var ekki síst áhugavert að heyra viðhorf þingmanns pírata, Ástu Guðrúnar Helgadóttur, til skattkerfisins. Enda hafa Píratar mælst stærsti stjórnmálaflokkur á Íslandi um margra mánaða bil. Á sama tíma og Ásta Guðrún sagðist vilja einfalda skattkerfið vill hún viðhalda skattþrepum. Og það var eins og það mætti sjá einhverja fundargesta klóra sér í kollinum á eftir. jonhakon@frettabladid.is

Við viljum borga myndlistarmönnum

Hlynur Hallsson
safnstjóri Listasafnsins á Akureyri

Það kostar mikið að reka listasafn en þeim peningum er vel varið og reksturinn skilar sér margfalt aftur til samfélagsins. Börn, ungmenni og fullorðnir njóta myndlistar, fræðast um menningu okkar og sögu, sjá hlutina í nýju ljósi og víkka sjóndeildarhringinn, fá tækifæri til að skapa og hrífast með fjölbreyttum verkum listamanna.

Allir fá greidd laun

Í rekstri listasafns eru margir kostnaðarliðir. Það þarf að borga leigu, rafmagn og hita, tryggingar og tæki og launakostnaður er drjúgur hluti af rekstrinum. Einnig þarf að greiða fyrir prentun, flutninga, smíðavinnu og fleira og fleira. Einn aðili er þó ekki á launum en það er myndlistarmaðurinn sem er að sýna, sá sem allt byrjar og endar á, listamaðurinn sjálfur. Það er mjög einkennilegt.

Þetta er sambærilegt við að allir starfsmenn Alþingis fengju greidd laun nema þingmennirnir. Og þingmennirnir væru þá allir í sjálfboðavinnu því þeim þætti þetta mikilvæga starf svo skemmtilegt og hefðu svo mikla ástríðu fyrir því. Eða þá ef allir í leikhúsinu fengju laun nema höfundur leikritsins – já, eða bara leikararnir, þeir væru í sjálfboðavinnu og ættu að lifa af einhverju öðru en leiklistinni. Nei, svoleiðis er þetta auðvitað ekki og í því ljósi er enn einkennilegra að myndlistarmenn fái ekki greidd laun fyrir sína vinnu við uppsetningu sýninga á listasöfnum.

Hálfur ráðherrabíll

Listasöfnin vilja borga myndlistarmönnum og málið snýst ekki um stórar upphæðir enda ekki um hálaunastétt að ræða. Listasafnið á Akureyri þyrfti til dæmis jafnvirði hálfs ráðherrabíls á ársgrundvelli til að geta greitt listamönnum laun fyrir sína vinnu í þágu safnsins í heilt sýningarár. En til þess að söfnin geti greitt myndlistarmönnum laun þurfa þau aðeins hærri fjárframlög frá ríki og sveitarfélögum. Væri það ekki sanngjarnt?

Listasöfnin vilja borga myndlistarmönnum og málið snýst ekki um stórar upphæðir enda ekki um hálaunastétt að ræða.

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir FORSTJÓRI: Sævar Freyr Þráinsson ÚTGEFANDI OG AÐALRITSTJÓRI: Kristín Þorsteinsdóttir kristin@frettabladid.is
AÐSTOÐARRITSTJÓRAR: Fanney Birna Jónsdóttir fanney@frettabladid.is, Hrund Þórsdóttir hrund@stod2.is, Kolbeinn Tumi Daðason kolbeinntumi@365.is. Fréttablaðið kemur út í 90.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871
FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík Sími: 512 5000, ritstjorn@frettabladid.is ÞRÓUNARSTJÓRI: Tinni Sveinsson tinni@365.is HELGARBLAÐ: Ólöf Skaftadóttir olof@frettabladid.is og Viktoría Hermannsdóttir viktoria@frettabladid.is
MENNING: Magnús Guðmundsson magnus@frettabladid.is LJÓSMYNDIR: Pjetur Sigurðsson pjetur@frettabladid.is FRAMLEIÐSLUSTJÓRI: Sæmundur Freyr Árnason sfa@frettabladid.is ÚTLITSHÖNNUN: Silja Ástþórsdóttir siljaa@frettabladid.is

Skýrsla um trúarlíf á Íslandi

Í DAG

Þórlindur Kjartansson

Það er fagnaðarefni að Íslendingar skuli nú fá inn um bréfalúguna málgagnið Betra land, sem gefið er út af sjónvarpsstöðinni Omega. Ekki svo að skilja að í blaðinu sé eintómt fagnaðarerindi, þótt það sé tilgangur útgefandans. Það sem er fagnaðarefni við útgáfuna er innsýnin sem venjulegir Íslendingar fá inn í þann boðskap sem sumir jaðarhópar í hinni kristnu kirkju aðhyllast. Um leið gefur það okkur tækifæri til þess að spyrja okkur þeirrar spurningar hvort okkur þætti eftirsóknarvert ef útlendingar drægju yfirgripsmiklar ályktanir um íslensku þjóðina út frá Betra landi. Myndum við vilja að staðalmyndin um Íslendinga mótaðist af því sem þar er sagt?

Okkur finnst nefnilega flestum eðlilegt að telja að trúarlíf hljóti að vera einhver stærsti áhrifavaldur á líf einstaklinga og þjóða – jafnvel þótt við vitum að það gildi reyndar ekki í svo miklum mæli um okkur sjálf, eða alla sem við þekkjum persónulega. Okkur finnst oft að það hljóti samt sem áður að gilda um alla hina – sérstaklega um framandi útlendinga í skrýtnum löndum langt í burtu.

Gerum tilraun

Ef við gerum nú þá hugsunartilraun að útlendingur lengst úti í heimi vissi bara tvennt um Ísland.

Í fyrsta lagi: Íslendingar er kristin þjóð.

Í öðru lagi: Á Íslandi er kristnu málgagni dreift mánaðarlega inn um bréfalúgur allra landsmanna, og er það í raun eina kristna tímaritið sem allir Íslendingar hafa aðgang að.

Ef þessi útlendingur, sem hefði eingöngu þennan takmarkaða glugga inn í íslenskt þjóðlíf, ætti að draga út frá Betra landi ályktanir um Ísland og skrifa um það skýrslu, þá gæti hún hljómað einhvern veginn svona:

Skýrsla um íslensku þjóðina og trúarlíf hennar

Á Íslandi búa riflega 330 þúsund manns. Að stærstum hluta eru Íslendingar kristnir, þótt þar sé að finna minnihlutahópa af öðrum trúarbrögðum og trúleysingja. Útbreiddasta tímarit landsins fjallar um trúmál og stjórnmálaleiðtogar þjóðarinnar vísa gjarnan til trúarinnar í tali sínu. Hið útbreidda tímarit ber heitið „Betra land“ og er til á öllum íslenskum heimilum. Það er gefið út af sjónvarpsstöðinni Omega sem er langútbreiddasta kristilega ljósvakaefnið á Íslandi, og í raun eina sjónvarpsefnið sem fjallar um trúmál. Út frá lestri tímaritsins má draga eftirfarandi ályktanir um íslensku þjóðina:

1. Íslendingar trúa því að sumir prédikarar, einkum frægir og myndarlegir prédikarar, hafi yfirnáttúrulega getu til þess að lækna fólk af annars ólæknandi sjúkdómum. Í tímaritinu Betra land er iðulega að finna langar frásagnir af þess háttar lækningum.

2. Meðal Íslendinga er prédikarinn William Branham mjög hafður í hávegum; nánast talinn heilagur. Í hinu víðlesna tímariti segir meðal annars að þegar Branham fæddist hafi „tákn og undur [farið] að gerast í kringum hann. Strax eftir fæðingu hans birtist yfirnáttúrulegt ljós yfir vöggu hans.“

Reyndar er boðskapurinn í tímaritinu Betra land svo víðsfjarri þeim skoðunum sem eru raunverulega ríkjandi á Íslandi að það kippir sér varla nokkur maður upp við það þótt þær sé bornar inn á hvert heimili.

3. Íslendingar styðja einarðlega við Vladimír Pútín Rússlandsforseta og líta á sig sem bandamenn hans í heilögu stríði í Sýrlandi. Þeir líta til Pútíns sem eins konar krossfara, enda er hann í tímaritinu Betra land kallaður „nútíma krossfari“ og þar gefið í skyn að Rússland sé í hlutverki „síðasta verjanda Kristinnar trúar“.

4. Stuðningur Íslendinga við Ísrael er afdráttarlaus og þeir telja til að mynda að sögulegt tilkall Ísraelsmanna til Jerúsalem megi rökstyðja með því að benda á að þegar hluti múslima beinir höfði sínu í átt til Mekka í bæn, þá snúi þeir um leið afturendanum til Jerúsalem.

5. Þótt staða kvenna á Íslandi virðist á yfirborðinu góð miðað við flesta aðra staði, þá er þung trúarpólitísk undiralda gegn kvenréttindum eins og fram kemur í Betra landi. Þar er meðal annars greint frá því sem nefnt er „fimmta sýn“ prédikarans William Branham (sem er, eins og fram hefur komið, í miklu dálæti meðal Íslendinga). Þessi sýn er sögð lýsa „siðferðislegri hnignum á okkar tíma, einkum varðandi konur“. Branham rekur hnignunina til þess þegar konum var veittur kosningaréttur. „Síðan fóru þær að klippa hár sitt, sem táknaði að þær væru ekki lengur undirgefnar karlmanni en kröfðust þess í stað jafnréttis og forréttinda. Konur tóku að klæðast svipuðum fötum og karlmenn en síðan fóru þær að fækka fötum þar til ekkert var eftir nema pjatla í staðinn fyrir fíkjulauf.“ Þetta er sagt vera til marks um „útbreiðslu á öfuguggahætti og siðferðilegri upplausn um allan heim“.

Auðvitað vitum við öll að þetta er alltsaman eintóm þvæla og við vitum að ályktanir um Íslendinga sem einhver drægi út frá Betra landi væru langt frá sannleikanum. Í slíkum ályktunum væri sannarlega miklu meira ógagn en gagn. Reyndar er boðskapurinn í tímaritinu Betra land svo víðsfjarri þeim skoðunum sem eru raunverulega ríkjandi á Íslandi að það kippir sér varla nokkur maður upp við það þótt þær séu bornar inn á hvert heimili. En fyrir þann sem hefði annars enga hugmynd um þjóðina þá er ekki ólíklegt að lesturinn ylli umtalsverðum heilabrotum – jafnvel áhyggjum.

Við ættum sjálf að hafa þetta í huga þegar við reynum úr órafjarlægð og án nokkurra persónulegra samskipta að draga ályktanir um íbúa annarra landa, þar sem galin túlkun á trúarbrögðum er áberandi. Ætli það sé ekki öruggast í þeim efnum að ganga út frá því að fólk sé, þegar öllu er á botninn hvolft, alltaf fólk; en ekki staðalmyndir.

Nýr Volkswagen Caddy

Við kynnum til leiks fjórðu kynslóð af vinsælasta atvinnubíl á Íslandi undanfarin ár. Enn meiri staðalbúnaður, aukið öryggi og öflugri vélar eru aðeins nokkur atriði sem gera hinn nýja Caddy svo aðlaðandi. Nú kemur Caddy líka í fimm og sjö manna fjölskylduútfærslu með nálgunarvara og loftpúðum fyrir ökumanns- og farþegarými.

Við bjóðum þér að líta við í **sýningarsal VW Atvinnubíla** og kynnast honum betur.

Nýr Volkswagen Caddy kostar frá: **2.760.000 kr.** (án vsk. 2.225.806 kr.)

HEKLA býður gott úrval atvinnubíla og góða þjónustu.

Atvinnubílar

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

Allir fá þá einstaka

Uten Silo 1
Tilboðsverð 42.900 kr.
verð áður 54.900 kr.

Uten Silo 2
Tilboðsverð 34.900 kr.
verð áður 42.900 kr.

Servíettur
Verð frá 790 kr.

Classic tray
Verð frá 6.900 kr.

Minnisbækur
Minnisbók A4 2.790
Minnisbók A5 1.990
Minnisbók vasa 1.290

Eames House Bird
Verð 19.900 kr.

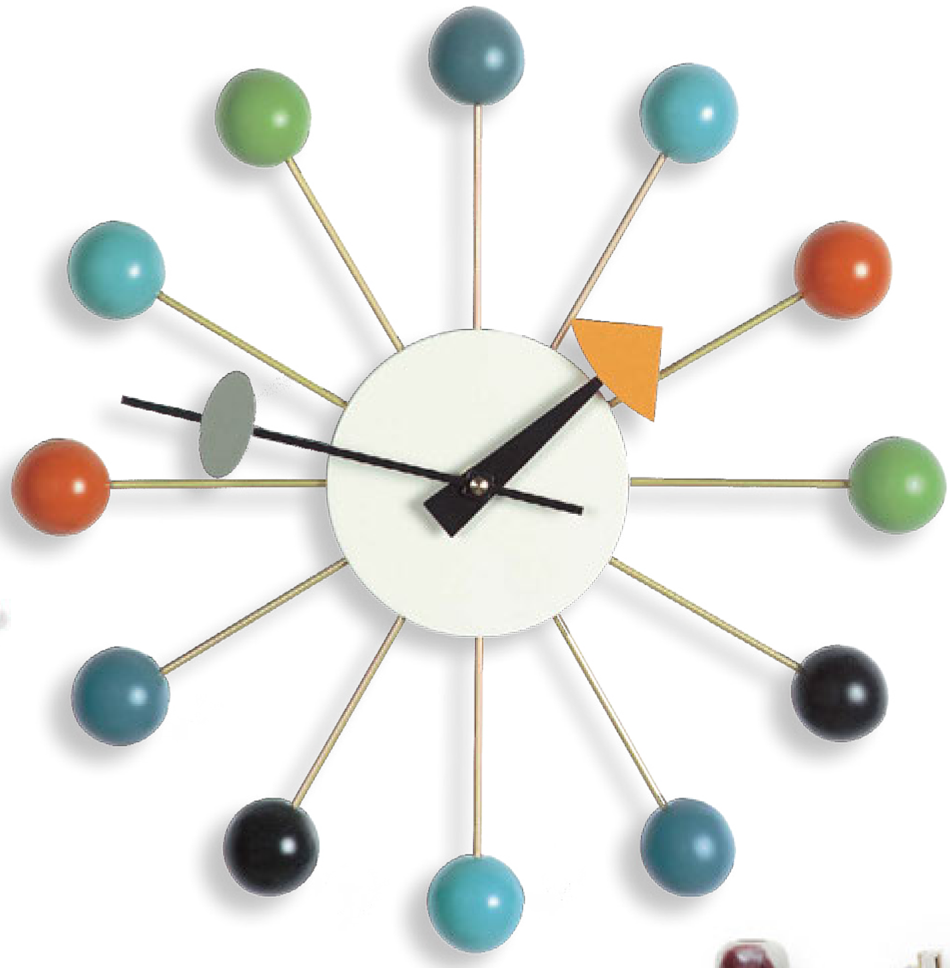
Toolbox
Tilboðsverð 4.900 kr.
verð áður 6.900 kr.

Penninn Húsgögn

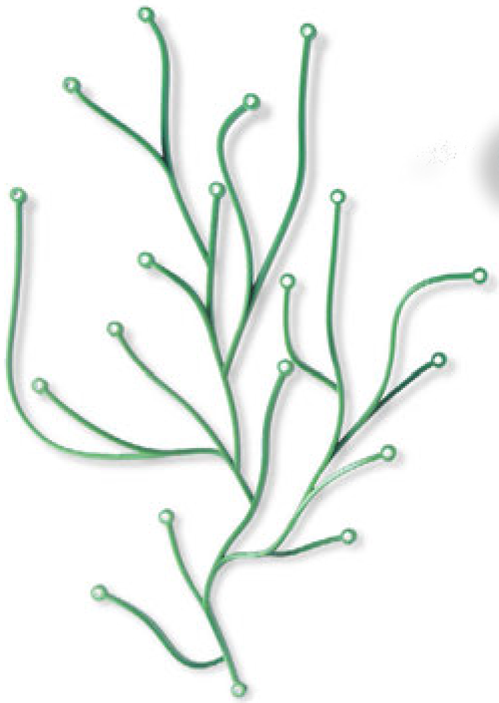
Gjafavörurnar fást í verslunum
Pennans Eymundsson Laugavegi 77, Smáralind,
Leifsstöð, Kringlunni, Akureyri og í
Húsgagnaverslun Pennans Skeifunni 10.

ÍSLENSKA/SIA.IS PEN 77231 11/15

hönnun - á frábæru verði



Ball Clock
Tilboðsverð 29.900 kr.
verð áður 44.900 kr.

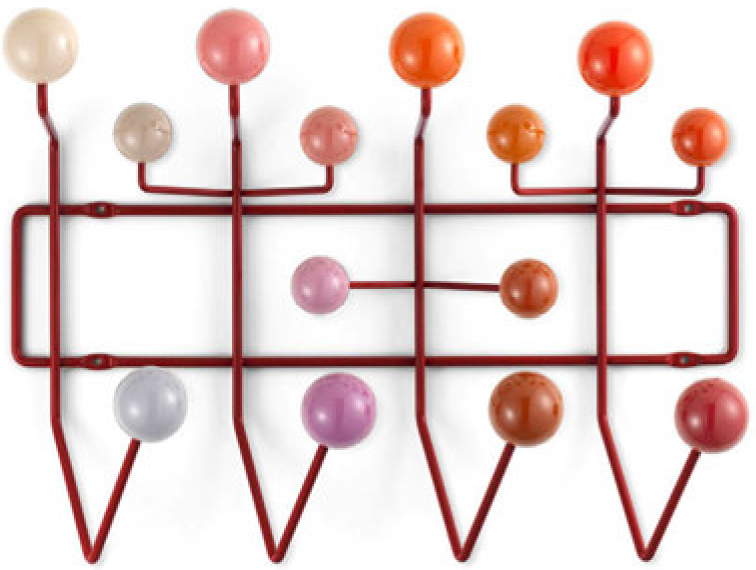


Algue
Tilboðsverð 9.900 kr.
25 stk. í pakka

Corniches
Verð frá 7.900 kr.

Coat Dots
Verð 9.900 kr.

Wooden Doll
Tilboðsverð 12.900 kr.
verð áður 14.900 kr.



Kaffimál
Verð 2.490 kr.

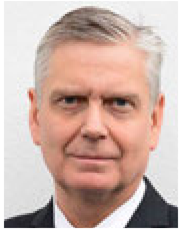
Rotary Tray
Verð 6.900 kr.

Hang it all
Tilboðsverð 29.900 kr.
verð áður 42.900 kr.

Penninn Eymundsson

Sími 540 2000
www.penninn.is

Bjart er yfir betri Landspítala á betri stað



Guðjón Sigurbjartsson viðskiptafræðingur og stofnaðili Samtaka um Betri spítala á betri stað

Örn Þórðarson kennari í fjármálum og rekstri

Hagurinn af því að byggja nýjan spítala á betri stað er til langs tíma litið að minnsta kosti 100 milljarða króna.

Samtök um Betri spítala á betri stað (BS) lögðu í júní 2015 fram fjárhagslegan samanburð, yfirfarinn af KPMG, sem sýnir að það er um 100 milljörðum króna hagkvæmara að reisa nýjan spítala á besta mögulega stað en að byggja við og endurgera gamla spítalann á Hringbraut. Þetta eru góðar fréttir fyrir landsmenn því nýr spítali á besta stað verður augljóslega mun betri spítali bæði fyrir sjúklinga og starfsmenn til langrar framtíðar.

Viðhorfskönnun sem MMR gerði í ágúst síðastliðnum sýndi að einungis 38% landsmanna eru ánægð með að Landspítalinn rísi við Hringbraut. Samkvæmt nýjum óformlegum könnunum meðal lækna og sjúkraflutningamanna vilja um 85% að nýr spítali rísi á öðrum stað en Hringbraut.

Úrelt lög kveða á um að byggja skuli nýja Landspítalann við þann gamla á Hringbraut. Þau voru sett við aðrar aðstæður. Efnahagshrunið hafði fyrirgert getu ríkissjóðs til að fjármagna það verkefni og fjöldi heilbrigðisstarfsmanna fór utan til vinnu vegna launakjara og vinnuaðstöðu. Byggingaráformin voru því tónuð niður og þess freistað að laga þau að möguleikum ríkissjóðs. Ekki hefur ríkt einhugur um þau áform enda gallarnir við áformin augljósir.

Ný og bjartari framtíðarsýn blasir nú við. Fjárhagur ríkissjóðs er að taka stakkaskiptum og straumur ferðamanna ber með sér tekjur en kallar einnig á fjölgun gistirýma og veitingastaða, ekki síst í miðbæ Reykjavíkur. Nú er svo komið að spítalinn er í vegi fyrir æskilegri skipulagsþróun borgarinnar og skapar mikið álag á samgöngukerfið. Nú er líka ljóst að bæði er hagkvæmt og gott að spítalinn rísi á nýjum stað utan miðbæjarins nær þungamiðju byggðarinnar. Bent hefur verið á nokkra staði austar á höfuðborgarsvæðinu sem henta vel og bjóða upp á kyrrð og náttúrufegurð sem hjálpar til við bata sjúklinga.

Ráðgjafafyrirtækið KPMG gerði í sumar, að ósk NLSH ohf., úttekt á útreikningum Betri spítala og skilaði skýrslu sem túlkuð hefur verið þannig að hagkvæmast sé að byggja spítalann við Hringbraut. KPMG setur skýra fyrirvara og bendir á að forsendur skýrslunnar séu byggðar á óstaðfestum upplýsingum frá NLSH ohf. sem hefur þá afstöðu að byggja skuli við Hringbraut. Enda er ljóst að niðurstöður skýrslunnar eru á skjön við raunveruleikann og ómarktækar. Þar á ofan hefur skýrsla KPMG verið rangtúlkuð. Þeim sem áhuga hafa á að kynna sér skýrslu KPMG og athugasemdir BS við hana geta skoðað þessa slóð: ***http://betrispitali.is/upplysingar/skyrsla-kpmg/.***

Borgar sig upp sjálfur

Rannsóknarstofnun atvinnulífsins við Háskólann á Bifröst skilaði í október síðastliðnum skýrslu sem unnin var fyrir Samtök atvinnulífsins og kallast „Landspítali, nýbyggingar og ólík rekstrarform". Í skýrslunni eru meðal annars staðsetningarmál Landspítalans tekin fyrir. Þar er í meginatriðum tekið undir sjónarmið Betri spítala. Hagkvæmni þess að byggja nýjan spítala á besta stað er slík að hún réttlætir lántöku fyrir byggingarkostnaðinum til 40 ára með 3% vöxtum, en það gerir spítalabygging við Hringbraut ekki. Því má segja að nýr spítali á besta stað borgi sig upp sjálfur miðað við að byggja við gamla spítalann á Hringbraut.

Hagurinn af því að byggja nýjan spítala á betri stað er til langs tíma litið að minnsta kosti 100 milljarða króna. Notendum spítalans mun stórfjölga næstu áratugi og verðmæti þess að hafa spítala í fremstu röð í heiminum sem mun geta stækkað eftir þörfum næstu áratugi verður vart metið til fjár.

Það mun einnig taka styttri tíma að byggja nýjan spítala á opnu aðgengilegu svæði en að bútasauma við Hringbraut þar sem meðal annars þarf að sprengja fyrir kjöllurum og tengigöngum inn á milli gömlu húsanna.

Með hagsmuni þjóðarinnar í fyrirrúmi þarf Alþingi að endurskoða lög um byggingu nýs Landspítala og að láta fara fram nýtt, opið og faglegt staðarval fyrir nýja Landspítalann.

www.betrispitali.is
https://www.facebook.com/betrilandspitaliabetristad

Páll Winkel og skjólstæðingar hans

Ingibjörg Kristjánsdóttir eiginkona Ólafs Ólafssonar sem afplánar dóm í fangelsinu á Kvíabryggju vegna Al Thani-málsins

Páll Winkel, forstjóri Fangelsismálastofnunar, kemur reglulega fram í fjölmiðlum og ræðir þar ýmislegt er viðkemur fangelsismálum, frelsissviptingu og betrun. Það vekur hins vegar furðu mína að samhliða annars málefnalegri umræðu, hefur Páll ítrekað veist ómaklega að ákveðnum skjólstæðingum sínum í fangelsinu á Kvíabryggju. Hann brýtur á þeim sem ekki geta varið sig og hefur orðið uppvís að því að fara með rangt mál. Einn þeirra sem Páll hefur brotið á er eiginmaður minn, Ólafur Ólafsson, sem afplánar þar dóm.

Páll brýtur reglur

Nýverið lýsti Páll Winkel yfir hneykslan sinni á því að ákveðnir fangar hafi farið fram á að stunda nám í reiðmennsku. Um er að ræða fjarnám skipulagt af Endurmenntunardeild Landbúnaðarháskóla Íslands. Verklegi hluti námsins átti að fara fram á næsta bæ við Kvíabryggju.

Páll staðfestir í samtali við blaðamann á visir.is þann 10. nóvember að námið hafi verið „stoppað af, á síðustu stundu". Í grein um málið eru birt tölvusamskipti Páls við rektor Landbúnaðarháskólans frá 28. október. Þar lætur hann sem hann hafi ekki haft nokkra aðkomu að málinu fyrr en skömmu áður. Hann reynir að gera þátt Landbúnaðarháskólans á einhvern hátt tortryggilegan og tekur fram að hann muni að öllum líkindum birta samskiptin opinberlega. Það má glöggt sjá að pósturinn er skrifaður með það fyrir augum er hann skrifar: „(Ég) áskil (mér) rétt til að birta spurningar þessar sem og svör enda ekkert í rekstri Fangelsismálastofnunar sem ekki þoli umfjöllun ef frá eru taldar persónugreinanlegar upplýsingar."

Páll bætir um betur daginn eftir og mætir í viðtal á RÚV, þar sem hann ræðir mjög frjálslega og allt að því háðslega um þetta sama mál og þessa sömu menn. Þar slær hann sjálfan sig til riddara fyrir að hafa stoppað námið og mærir „fjórða valdið" sem hetjur dagsins fyrir að hafa vakið athygli hans á málinu. Páll nefnir ekki nöfn skjólstæðinga sinna, en enginn velkist í vafa um hverja átt er við. Þegar dagskrárgerðarmaðurinn spyr: „Það liggur í loftinu að þú sért að tala um Kvíabryggju og það fólk sem í daglegu tali hefur verið nefnt útrásarvíkingar." þá svarar Páll: „Það er mjög lítill hópur fanga sem hefur aðgengi að mörgum milljónum…"

Ekki veit ég hvort þetta eru strangt til tekið persónugreinanlegar upplýsingar en Páll veit að hlustendur átta sig á því um hverja ræðir. Hann veit að með frétt Vísis frá deginum áður voru birtar myndir af Ólafi og samföngum hans í sama máli.

Páll Winkel hefur því brotið á skjólstæðingum sínum sem forstjóri Fangelsismálastofnunar, með því að tjá sig opinberlega um einkamál þeirra.

Páll fer með ósannindi

En Páll fer einnig með rangt mál þegar hann heldur því fram að hann hafi stoppað námið á síðustu stundu. Sannleikurinn er sá að beiðnin um reiðnámið var í skoðun hjá Fangelsismálastofnun frá því snemma í sumar. Sömu stofnun og Páll stýrir. Fangelsismálastofnun gaf leyfi fyrir náminu þann 1. september og leyfið var aldrei dregið til baka, eins og Páll vill láta í veðri vaka, heldur þvert á móti staðfest 2. nóvember með ákveðnum takmörkunum á hluta námsins sem voru þess eðlis að fangarnir ákváðu sjálfir að hætta við. Tölvusamskipti sem staðfesta þessa atburðarás liggja fyrir. Það er því rangt sem Páll Winkel heldur fram opinberlega að hann hafi stöðvað námið.

Það er óskiljanlegt að Páll Winkel sem forstjóri Fangelsismálastofnunar fari með ósannindi um skjólstæðinga sína. Það er jafn ótrúlegt að forstjórinn ræði málefni einstakra fanga, eða hóps fanga, opinberlega með þeim hætti að enginn velkist í vafa um hverja er verið að ræða.

Það er óskiljanlegt að Páll Winkel sem forstjóri Fangelsismálastofnunar fari með ósannindi um skjólstæðinga sína. Það er jafn ótrúlegt að forstjórinn ræði málefni einstakra fanga, eða hóps fanga, opinberlega með þeim hætti að enginn velkist í vafa um hverja er verið að ræða. Páll veit sem er að föngum er bannað samkvæmt lögum að tjá sig í fjölmiðlum nema með sérstöku leyfi hans sjálfs. Hann áskilur sér rétt til að lesa yfir og ritskoða allt sem frá fangelsinu fer. Fangar hafa ekki aðgang að samfélagsmiðlum og mega ekki tjá sig í athugasemdakerfum fjölmiðla. Þeir geta því ekki svarað fyrir sig.

Hver sem tilgangur Páls með þessu upphlaupi er, þá er ljóst að í þessu máli hefur hann ekki gætt hagsmuna skjólstæðinga sinna, með þeim hætti sem embættismaður í hans stöðu á skilyrðislaust að gera. Framganga Páls er sérlega ósmekkleg í ljósi þess að hann veit manna best að frelsissviptingin ein og sér er mönnum nógu erfið þó mannréttindi þeirra séu ekki brotin samhliða. Þetta hefur hann gert á kostnað skjólstæðinga sinna, fanga sem eiga sér fáa málsvara í þjóðfélagi haturs og hefnigirni, fanga sem Páll veit að er óheimilt að tjá sig í fjölmiðlum. Fangarnir eru því varnarlausir gegn aðför forstjóra Fangelsismálastofnunar.

Landssöfnun Samhjálpar – Styðjum uppbyggingu í Hlaðgerðarkoti

Jón Norðfjörð stjórnarformaður Samhjálpar

Mikilvæg starfsemi Samhjálpar er og hefur verið leið til betra lífs fyrir marga einstaklinga. Þannig starfi og árangri vill Samhjálp skila áfram til samfélagsins. Starfsemi félagsins hefur alla tíð verið öflug til stuðnings þeim sem minna mega sín í þjóðfélaginu. Margir þekkja til félagsins vegna reksturs Kaffistofu Samhjálpar í Borgartúni þar sem um 65 þúsund máltíðir eru gefnar skjólstæðingum félagsins á hverju ári.

Annað stórt verkefni Samhjálpar, sem sjaldnar er í umræðunni, er starfsemi meðferðarheimilisins Hlaðgerðarkots í Mosfellsdal. Þar hafa fjölmargir einstaklingar leitað skjóls á undanförnum 40 árum vegna áfengis- og/eða fíkniefnavanda og fengið meðferð sem hefur skilað mjög mörgum góðum árangri.

Vaxandi þörf fyrir Samhjálp

Í okkar fámenna þjóðfélagi er þörfin fyrir hjálparstörf og aðstoð við þá sem af ýmsum ástæðum lenda undir í lífinu, ótrúlega mikil. Áfengis- og fíkniefnavandinn vegur þar þungt og hefur valdið mun meiri vanda og skaða í okkar annars góða samfélagi en margir gera sér grein fyrir.

Það er staðreynd að áfengis- og fíkniefnanotkun eykst stöðugt með hörmulegum afleiðingum þar sem meðal annars eðlilegt líf fleiri og fleiri fjölskyldna er lagt í rúst. Þörfin fyrir aðstoð við áfengis- og fíkniefnaneytendur, jafnt yngri sem eldri einstaklinga vex stöðugt þrátt fyrir ýmiskonar velmeinandi forvarnarstörf á umliðnum árum, sem því miður hafa ekki skilað nægilega góðum árangri. Ótrúlega lítið fer fyrir nauðsynlegri umræðu og markvissum aðgerðum til að sporna gegn þessum mikla vanda.

Nær daglega má þó sjá og lesa í fjölmiðlum fréttir og frásagnir af ýmsum atvikum, afbrotum, heilbrigðisvandamálum o.þ.h. sem tengjast beint áfengis- og fíkniefnamálum. Því miður er sjaldnar rætt um mögulegar leiðir til lausna.

Landssöfnun Samhjálpar

Nú blásum við til sóknar hjá Samhjálp. Í ljósi framangreindra aðstæðna hefur stefnan verið sett á að efla starfsemina í Hlaðgerðarkoti með endurbótum og stækkun á húsnæðinu. Elsti hluti húsnæðisins er kominn til ára sinna og þarfnast viðhalds og endurnýjunar. Til að bæta úr því vantar félagið fjármagn og stuðning og því hefur verið ákveðið að leita liðsinnis hjá einstaklingum og fyrirtækjum með landssöfnun til uppbyggingar í Hlaðgerðarkoti og verður landssöfnunin í opinni dagskrá á Stöð 2 hinn 21. nóvember nk. Í undirbúningsvinnu fyrir landssöfnunina höfum við fundið fyrir miklum stuðningi og velvild hjá fyrirtækjum og einstaklingum sem fúslega styðja félagið í mikilvægum verkefnum þess og fyrir það vilja stjórn og starfsmenn færa öllum innilegar þakkir. Við hvetjum alla til að gerast bakhjarlar Hlaðgerðarkots með stuðningi við þetta góða og tímabæra verkefni.

Í okkar fámenna þjóðfélagi er þörfin fyrir hjálparstörf og aðstoð við þá sem af ýmsum ástæðum lenda undir í lífinu, ótrúlega mikil.

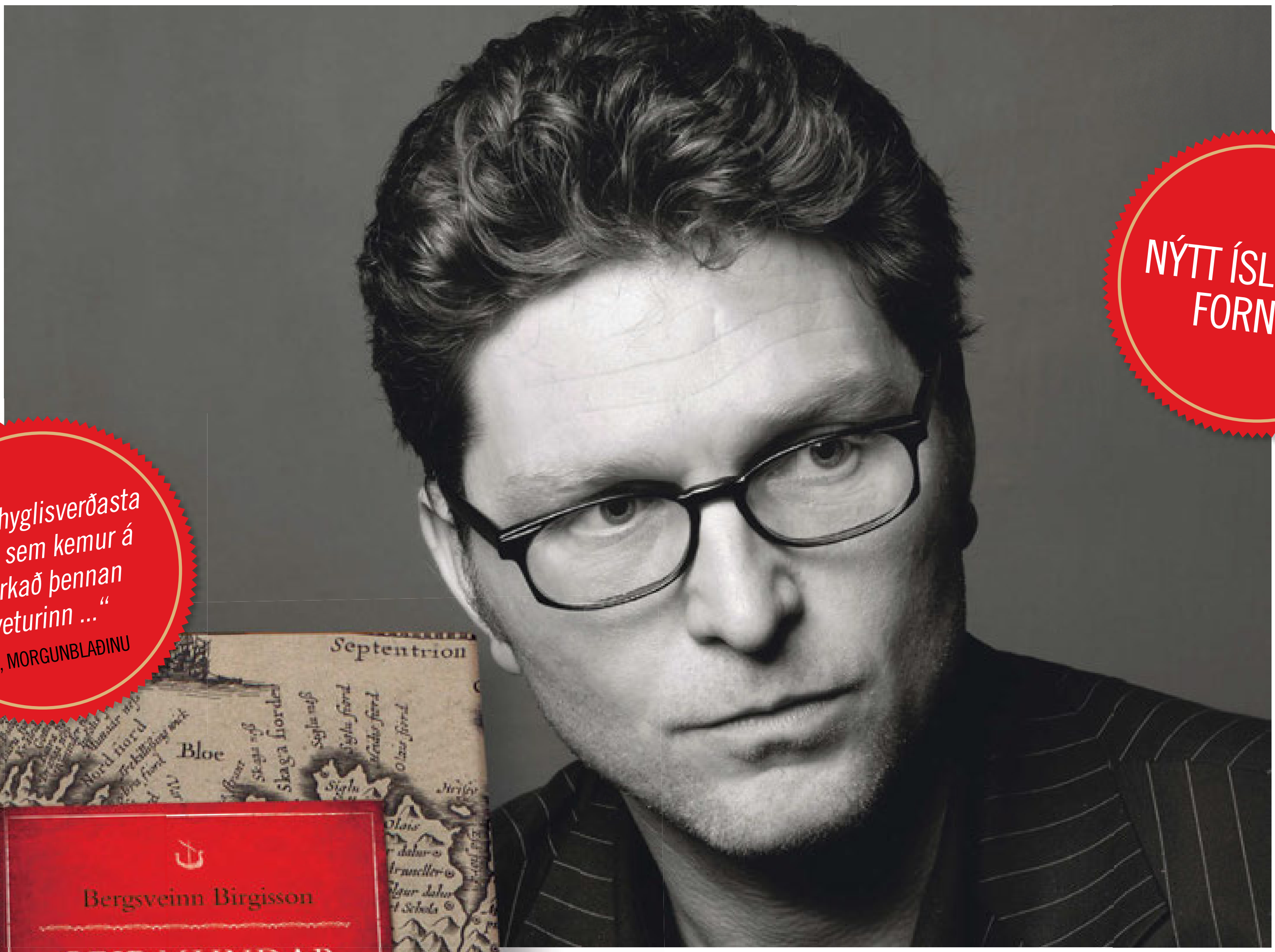
GEIRMUNDAR SAGA HELJARSKINNS ÍSLENZKT FORNRIT

„ALGJÖR SNILLD“

ÁRNI MATTHÍASSON, BLAÐAMAÐUR MORGUNBLAÐINU

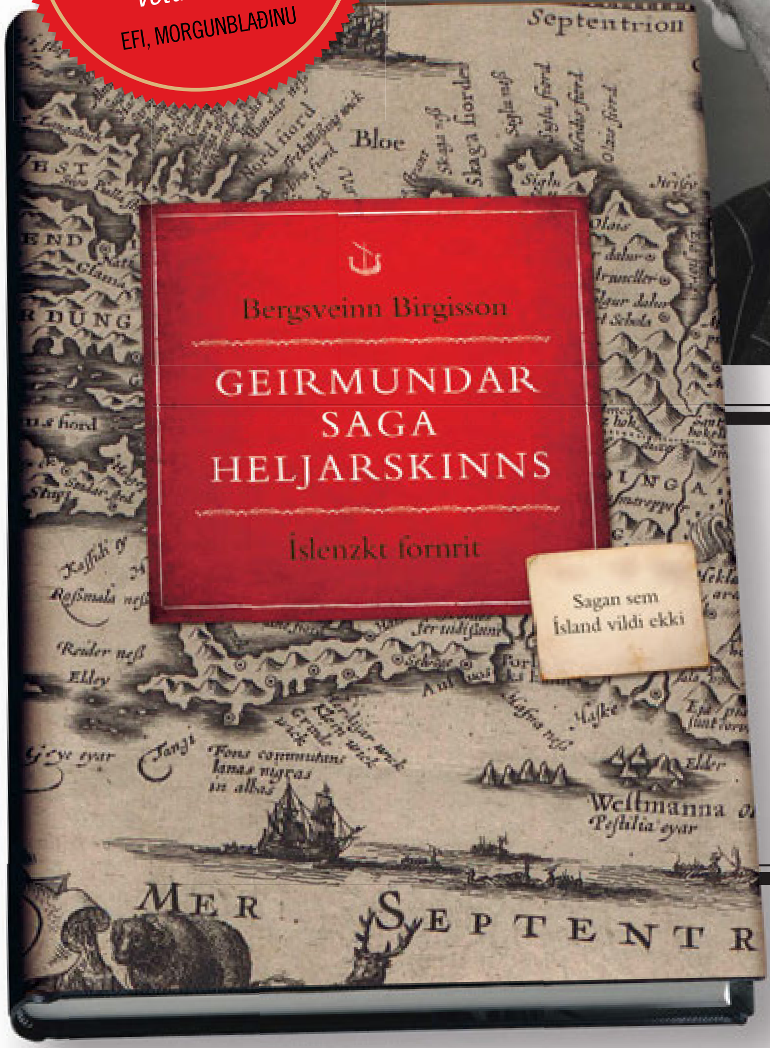
★★★★½

EFI, MORGUNBLAÐINU 19.11.2015



NÝTT ÍSLENZKT FORNRIT

„Ein athyglisverðasta bókin sem kemur á markað þennan veturinn ...“
EFI, MORGUNBLAÐINU



„Geirmundar saga heljarskinns *er bók sem unnendur Íslendingasagna hljóta að njóta að lesa og skemmta sér yfir, en ekki bara þeir, því hún ætti að höfða til allra þeirra sem hafa ánægju af metnaðarfullum skáldskap og geta dáðst hér að ferskum tökum höfundarins á máli, formi og stíl.*“

EFI, MORGUNBLAÐINU 19.11.

BJARTUR

DYNAMO REYKJAVÍK

ÍSLENSKUR KALKÚNN Á TILBOÐI

TILBOÐ
22%
afsláttur á kassa

KALKÚNN FROSINN
1.375 kr/kg
verð áður 1.763

Annas piparkökuhús
Ósamsett.

Katla glassúr 5 í pakka
Tilbúinn til notkunar.

Frón jólapiparkökur
Skreyttu okkur með glassúr.

Dúndurtilboð
499 kr/stk
verð áður 999

Tostitos snakk
Hrikalega gott.

1.499 kr/ks

2.399 kr/ks
verð áður 2.499

Lindu konfekt
600 gr. og 1000 gr.

Kaffitár hátíðakaffi
Malað og baunir.

Gildir til 22. nóvember á meðan birgðir endast.

NÝBAKAÐAR!

JÓLASMÁKÖKUR HAGKAUPS

Hvernig væri að eiga notalega stund og gleðja einhvern nákominn með ljúffengum smákökum, tilvöldum með rjúkandi kaffi eða kakóbolla?

Hver er uppáhaldstegundin þín?
• Súkkulaðibitar •Hunang & múslí • Rúsínur & hafrar
• Hnetusmjör • Hvítt súkkulaði & macadamia hnetur
• Brownies • Karamellu og mjólkursúkkulaði

Holta KJÚKLINGUR
HAFÐU ÞAÐ GOTT UM HELGINA
TILBOÐ 25% afsláttur á kassa
KJÚKLINGA-BRINGUR
2.174 kr/kg
verð áður 2.899
ÍSFUGL
TILBOÐ 30% afsláttur á kassa
KALKÚNALUNDIR
2.395 kr/kg
verð áður 3.422
SS
TILBOÐ 20% afsláttur á kassa
ÍTÖLSK HELGARSTEIK
2.614 kr/kg
verð áður 3.267
Holta
TILBOÐ 25% afsláttur á kassa
KJÚKLINGA-LUNDIR
2.332 kr/kg
verð áður 3.110
ÍSLANDS NAUT
TILBOÐ 20% afsláttur á kassa
HAMBORGARAR 2X 120 GR
583 kr/pk
verð áður 729
STJÖRNU GRÍS Beint frá Bónda
TILBOÐ 30% afsláttur á kassa
PURUSTEIK ÚR GRÍSHRYGG
1.329 kr/kg
verð áður 1.899
TILBOÐ 30% afsláttur á kassa
Beikon
1.539 kr/kg
verð áður 2.169
STJÖRNU GRÍS Beint frá Bónda
Stjörnugrís beikon
Meira kjöt - minni fita
HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

Umhverfismál – grímulausar vangaveltur

Sigurður Ingi Friðleifsson
framkvæmdastjóri Orkuseturs

Það er snúið að vera umhverfissinni af þeirri einföldu ástæðu að umhverfismál eru svo víðtæk og með óteljandi snertifleti. Þegar umhverfismál eru annars vegar eru málin því miður sjaldan bara svört eða hvít og við neyðumst til að takast á við grámann og óskýrleikann eftir bestu getu.

Virkjanir og verksmiðjur eru eitt dæmið. Virkjanir eru oft risaframkvæmdir þar sem land fer undir vatn eða brennisteini er hleypt úr jarðhitageymum. Allar þessar virkjanahugmyndir eiga líka að knýja málmbræðslur sem puðra út úr sér gróðurhúsalofttegundum. Geta neikvæðu umhverfisáhrifin verið eitthvað skýrari?

Reyndar er heildarmyndin flóknari en þetta því að nýjar virkjanir á Íslandi nota umhverfisvænni orkugjafa en jarðefnaeldsneyti til að framleiða vörur á alþjóðamarkað sem einmitt bráðvantar vörur með mildara kolefnisspor. Til að gera myndina enn flóknari þá framleiða þessar málmbræðslur annars vegar ál og hins vegar kísil. Ál er að miklu leyti notað til að létta farartæki til að minnka mengun auk þess sem ál er líklega besti málmurinn í endurvinnslu. Aukin eftirspurn eftir kísilmálmi nú er vegna aukinnar notkunar á sólarsellum sem beisla sólarorkuna og draga þannig úr notkun jarðefnaeldsneytis.

Þessar verksmiðjur þurfa ekkert endilega að vera hér á landi en eftirspurnin eftir vörunni mun tryggja að þær rísa einhvers staðar í heiminum. Við höfum sem sagt val um frekari auðlindanýtingu og þurfum því að vega og meta kosti og galla frekari nýtingar. Hvað sem ákveðnir aðilar segja þá fylgir öllum virkjunum talsvert rask og hvað sem sumir segja þá skila virkjanir hellings tekjum í þjóðarbúið. Ekki verður t.d. falin sú staðreynd að í Hálslóni er nú vatn þar sem áður var þurrlendi og jafn erfitt er að breiða yfir þá stöðu að þjóðin á nú hundruð milljarða í Landsvirkjun þar sem áður var lítið sem ekkert.

Hvað með ljótu línurnar?

Hvað með ljótu línurnar sem flytja rafmagnið og skera munu hálendið í sundur? Þarf yfirleitt eitthvað að uppfæra þessar línur? Svarið er því miður ekki auðvelt út frá umhverfinu. Núverandi byggðarlína er fulllestuð víða. Þetta þýðir einfaldlega að þó að nóg sé til af orku þá er kerfið okkar með kransæðastíflu og kemur ekki nógu mörgum rafeindum t.d. til Akureyrar. Það má líkja þessu við mjólkurframleiðslu, það er nóg til af mjólkurlítrum en ef það yrði umferðarteppa á þjóðveginum þá væri ekki alltaf hægt að bjóða Akureyringum næga mjólk. Mjólkursamsalan á Akureyri er einmitt dæmi um fyrirtæki sem þarf að keyra á ósjálfbærri dísilolíu endrum og sinnum þegar raflínurnar anna ekki eftirspurn. Akureyri er frábær staður sem án efa mun eflast talsvert á komandi árum með tilheyrandi orkuþörf. Ef háspennulínur verða ekki uppfærðar er alltaf möguleiki að keyra bara dísilrafstöðvar á staðnum, en þær menga víst sem er jú slæmt fyrir bæ sem stefnir hraðbyri á kolefnishlutleysi.

> **En þarf að fara yfir hálendið? Ekki endilega, Landsnet hefur lagt fram annan möguleika, þ.e. að hringtengja með fram ströndum. Málið er að þar eru líka ómetanlegar náttúruperlur alveg eins og á hálendinu. Hvernig veljum við á milli?**

En þarf að fara yfir hálendið? Ekki endilega, Landsnet hefur lagt fram annan möguleika, þ.e. að hringtengja með fram ströndum. Málið er að þar eru líka ómetanlegar náttúruperlur alveg eins og á hálendinu. Hvernig veljum við á milli? Að grafa línurnar í jörð er vissulega möguleiki, en víða á Íslandi yrði meira óafturkræft rask vegna jarðstrengs en loftlínu. Það er sem sagt flókið að vera umhverfisvænn Íslendingur og því þarf að leggja fram staðreyndir og upplýsingar í stað þess að beita upphrópunum og alhæfingum.

Eina leiðin er að kynna hvert verkefni fyrir sig með skýrum hætti líkt og Landsvirkjun gerir nú með mögulegan vindlund við Búrfell. Þar getur hver og einn skoðað áhrifin á metnaðarfullri vefsíðu án þess að þrýstihópar séu að matreiða áhrifin hver með sínu nefi. Þannig getur almenningur, eigandi auðlindarinnar, melt þetta og tekið ákvörðun. Þó að endanleg niðurstaða yrði að allt verði verndað eða virkjað þá er óskynsamlegt að mínu mati að taka einhverja skemmri skírn í þeirri ákvörðun án þess að grandskoða hvern virkjanakost fyrir sig á sínum forsendum. Svo verða flestir að sætta sig við að endrum og sinnum höfum við sterka og fullgilda skoðun á málum en meirihluti manna er einfaldlega á öndverðum meiði.

Frá sjóræningjaumhverfi til viðskipta

Guðrún Björk Bjarnadóttir
framkvæmdastjóri STEF

Nokkur stærstu rétthafasamtök landsins sem eru fulltrúar tónhöfunda, flytjenda, hljómplötuframleiðenda, kvikmyndagerðarmanna og myndrétthafa, gerðu nýverið samkomulag við helstu fjarskiptafyrirtæki landsins um túlkun dómstóls í máli sem þau varðaði og sneri að lokun tveggja vefsvæða sem hafa það að yfirlýstu markmiði að deila á ólögmætan hátt höfundarréttarvörðu efni. Samkomulag þetta varð uppspretta umræðna og var m.a. gagnrýnt af þingmanni Pírata sem sagði að með þessu ætti sér stað ritskoðun, þarna „sé verið að taka fram fyrir hendur dómsvaldsins á Íslandi“ og að umræddar síður væru leitarsíður svipaðar og Google og Yahoo og „af hverju ekki að fara bara alla leið og loka öllum leitarsíðum“. Umrædd ummæli eru úr viðtali við þingmanninn sem birtist á Vísi þann 16. september sl. Er því til að svara að umrætt samkomulag felur ekki í sér ritskoðun af hálfu rétthafasamtaka eða fjarskiptafyrirtækja, það lýtur einfaldlega að aðgengi að þeim vefsvæðum sem dómstóll hefur nú þegar dæmt ólögleg, burtséð frá því undir hvaða léni þau eru vistuð. Í raun felur samkomulagið ekki annað í sér en að mæla fyrir um tiltekna framkvæmd á úrskurði dómstóls um staðfestingu lögbanns. Þá er vandséð hver líkindin eru með leitarvélunum Google og Yahoo annars vegar og vefsvæðunum deildu.net og Pirate Bay hins vegar, sem bersýnilega eru sett upp í því markmiði að deila höfundarréttarvörðu efni í óþökk rétthafa.

Fordæmi dómstóla

Réttarreglur íslensks réttar byggjast á réttarheimildum og eru réttarheimildir fleiri en sett lög Alþingis. Ein mikilvægasta réttarheimildin í íslenskum rétti eru fordæmi dómstóla. Í stuttu máli þýðir það að leggja beri fordæmi til grundvallar úrlausn í sambærilegu yngra máli, nema dómstóllinn komist að þeirri niðurstöðu að sú meðferð réttarheimilda sem réð fyrri niðurstöðinni hafi verið röng. Ekki á því að þurfa að fara með sambærileg mál til úrlausnar dómstóla í hvert sinn, heldur hafa fordæmi dómstóla lagagildi gagnvart úrlausn þeirra og ber að fylgja þeim.

Í ljósi þessarar réttarreglu er það skoðun undirritaðrar að hérlendum fjarskiptafyrirtækjum beri að fylgja því fordæmi sem nú liggur fyrir og hægt sé að loka vefsvæðum sem eru sambærileg þeim vefsvæðum sem dómur hefur þegar gengið um. Verður það að teljast mjög sérstakt ef fjarskiptafyrirtækin munu ekki hlíta þessu fordæmi. Það að þurfa að fara í nýtt lögbannsmál með tilheyrandi kostnaði í hvert skipti sem ný deilisíða skýtur upp kollinum á að vera óþarfi. Á þessu sviði eiga að gilda sömu leikreglur og almennt gilda í þjóðfélaginu og þá komum við eiginlega að kjarna málsins. Af einhverjum ástæðum er sú rödd hávær að í netheimum eigi allt að vera leyfilegt og þar sem ekki sé hægt að koma að fullu í veg fyrir brot á netinu, eigi að hætta að reyna slíkt. Þessi í stað er kallað eftir nýjum viðskiptamódelum.

Rétthafasamtök þau sem staðið hafa að þessum aðgerðum gera sér fulla grein fyrir því að seint verður hægt að koma í veg fyrir brot á höfundarrétti á netinu ekki frekar en seint verður hægt að koma í veg fyrir alla glæpi í þjóðfélaginu. Við höfum séð markverðan árangur af aðgerðunum bæði svart á hvítu í tölum um umferð á þessar ólöglegu síður svo og óbeint því við teljum okkur vita að öll umræða og fræðsla um þessi mál sé af hinu góða og hafi fyrirbyggjandi áhrif. Netið er ein mikilvægasta leið fyrirtækja til markaðssetningar og á netinu eiga sér stað mikil viðskipti. Skiptir það öll fyrirtæki máli að höfundarréttur þeirra á því efni sem þeir setja inn á heimasíður sínar sé virtur. Það að hægt sé að stela efninu með tæknilegum ráðstöfunum, getur aldrei verið afsökun fyrir því að það sé gert án afleiðinga.

> **Skiptir það öll fyrirtæki máli að höfundarréttur þeirra á því efni sem þeir setja inn á heimasíður sínar sé virtur.**

Ákall um ný viðskiptamódel átti klárlega rétt á sér fyrir nokkrum árum síðan, en virkar hjákátlega í dag, þegar framboð af bæði tónlist og myndefni sem hægt er að sækja á löglegan hátt, er gífurlega mikið hérlendis sem erlendis. Allar helstu sjónvarpsstöðvar landsins gera nú notendum kleift að sækja dagskrárefni á þeim tíma og stað sem hver og einn kýs, hvort heldur sem það er í gegnum sjónvarpið eða í gegnum tölvur og snjallsíma. Hefur notkun á slíkri þjónustu aukist mjög mikið, eða um tæp 300% frá árinu 2011, þegar þjónustan var fyrst tekin upp. Lista yfir löglegar leiðir til að nálgast afþreyingarefni á Íslandi er að finna á netsíðunni www.tonlistogmyndir.is

Hvort þessi viðskiptamódel séu hins vegar að skila nægilegum og sanngjörnum tekjum til höfunda og annarra sem hafa búið til þau verk sem þar er dreift er annað mál. Aðalmálið er þó að þarna eru komnir samstarfsaðilar sem telja eðlilegt að greiða fyrir notkun verka á netinu og hægt er að vinna með til framtíðar í þá átt að skapa eðlilegt viðskiptaumhverfi fyrir rétthafa. Það er allt önnur og betri staða en var hér fyrir nokkrum árum síðan þegar umhverfið einkenndist af sjóræningjastarfsemi á netinu.

Óskir fatlaðs fólks

Ellen Calmon
formaður ÖBÍ

Öryrkjabandalag Íslands hefur undanfarna mánuði staðið fyrir undirskriftasöfnun þar sem skorað er á stjórnvöld að fullgilda samning Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks. Miðvikudaginn 11. nóvember sl. var Ólöfu Nordal innanríkisráðherra afhentar undirskriftir 17.000 einstaklinga sem tóku þátt í áskoruninni. Þá voru öllum þingmönnum afhentar óskir fatlaðs fólks sem allar rúmast undir samningnum. Óskir þessar eru mörgum sjálfsagðar eins og að fá að stunda skóla með krökkunum í hverfinu, að fá að stunda vinnu, að búa við mannsæmandi lífskjör eða að geta átt þess kost að skoða landið okkar.

Fatlaðar konur og ofbeldi

Samningur Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks er óháður tegund fötlunar, kyni og aldri og er leiðarvísir að því hvernig tryggja skal fötluðu fólki mannréttindi og tækifæri til jafns við aðra í lífinu og gera því þannig kleift að vera virkir þátttakendur í samfélaginu. Í dag hefur fatlað fólk ekki sömu tækifæri og aðrir vegna líkamlegra, samskiptalegra og stofnanalegra hindrana. Aðildarríki samningsins viðurkenna að fatlaðar konur og stúlkur eru oft í meiri hættu, innan heimilis sem utan, á að verða þolendur ofbeldis. Aðildarríkjum ber því að taka sérstakt tillit til fatlaðra kvenna og gera allar viðeigandi ráðstafanir til þess að tryggja fullan þroska, framgang og valdeflingu kvenna í þeim tilgangi að þau mannréttindi og það grundvallarfrelsi sem sett eru fram í samningnum sé tryggt.

Niðurstöður rannsókna sýna einnig að fatlaðar konur eru líklegri til að verða fyrir ofbeldi en aðrar konur og að ofbeldi gegn fötluðum konum er nátengt valdleysi þeirra í eigin lífi og jaðarsettri stöðu þeirra í samfélaginu. Með öðrum orðum þá þrífst ofbeldi í aðgreiningu. Þessu þarf að breyta.

Mikilvægi samningsins

Samningurinn breytir sjónarhorni ölmusu í mannréttindasjónarmið og læknisfræðilegu sjónarmiði í félagslegt. Stjórnmálamenn í mörgum löndum láta byggja sérskóla, sérstök dvalarheimili eða sérstök húsnæðisúrræði fyrir fatlað fólk. Það sem þeir ættu hins vegar að hugsa um er t.d. hvernig verður séð til þess að fötluð börn fái sömu tækifæri og standi jafnfætis öðrum börnum þegar þau vaxa úr grasi. Það gerist ekki með sérúrræðum heldur með því að fötluð börn líkt og önnur börn fái þann stuðning sem þau þurfa og hvatningu og hafi þar af leiðandi sömu tækifæri í samfélaginu.

Til að vekja athygli á samningnum lét ÖBÍ meðal annars vinna myndbönd sem fjalla um aðstæður sem fatlað fólk upplifir margt hvert á Íslandi í dag. Myndböndin eru öll byggð á sönnum atburðum. Efnistökin eru meðal annars: Þátttaka í fjölskyldulífi, aðgengi fyrir alla, val um tjáningarleiðir, forræðishyggja, fordómar og framfærsla. Myndböndin er hægt að sjá á heimasíðunni www.obi.is Tilgangur myndbandanna er að sýna mikilvægi þess að fatlað fólk njóti mannréttinda í samræmi við Samning Sameinuðu þjóðanna. Í myndböndunum var hlutverkunum snúið við í flestum tilvikum þannig að ófatlað fólk lék fatlað fólk og öfugt. Gerð voru sjö myndbönd sem eru öll mjög stutt með snörpum skilaboðum og eru flest öll um eða undir einni mínútu að lengd.

> **Nú er kominn tími til að forgangsraða í þágu mannréttinda. Og já frú innanríkisráðherra, þú getur gert betur!**

Öryrkjabandalagið hefur í mörg ár barist fyrir því að samningurinn verði fullgiltur og lögfestur en hann var undirritaður af Íslands hálfu í mars árið 2007. Nú hafa 160 ríki fullgilt hann og er Ísland annað tveggja Norðurlanda sem ekki hafa fullgilt samninginn. Finnland er hitt norræna ríkið sem er að ljúka vinnu við fullgildingu.

Við höfum fengið sömu svörin í átta ár; „Við erum að vinna að þessu.“ Stærsta óskin sem afhent var 11. nóvember síðastliðinn er óskin um að samningurinn verði fullgiltur sem fyrst. Nú er kominn tími til að forgangsraða í þágu mannréttinda. Og já frú innanríkisráðherra, þú getur gert betur!

Djúpsteikt og djúsí

Sjónvarpskokkurinn Eyþór Rúnarsson gefur gómsætar og auðveldar uppskriftir í þætti sínum Eldhúsið hans Eyþórs á Stöð 2 fram að jólum. Í þættinum í gær djúpsteikti hann forrétt, aðalrétt og eftirrétt.

SÍÐA 2

KLASSÍSKAR HÁGÆÐA ÍTALSKAR ULLARKÁPUR

CINZIA ROCCA

TÍMALAUS EINFALDLEIKI

Skoðið laxdal.is/yfirhafnir

www.laxdal.is

BERNHARÐ LAXDAL

Laugavegi 63 • S: 551 4422

Vertu vinur á Facebook

ÞORIR ÞÚ AÐ PRÓFA? „Krakkar geta æft sig í pílukasti undir leiðsögn góðra spilara og landsliðsfólks okkar,“ segja skipuleggjendur píluhátíðarinnar, Sandra Valsdóttir (t.v.) og Ingibjörg Magnúsdóttir.

MYND/ANTON

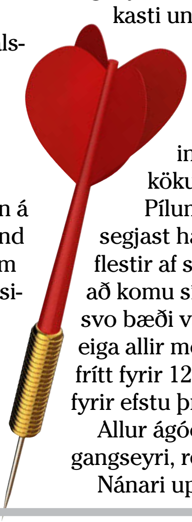
ALLIR GETA SIGRAÐ

PÍLUHÁTÍÐ *Allir eru velkomnir á píluhátíð á morgun sem haldin er til styrktar Neistanum. Reyndir píluspilarar leiðbeina bæði börnum og byrjendum.*

Íslenska pílukastsambandið (ÍPS) heldur sannkallaða píluhátíð á morgun, laugardag, fyrir Neistann, styrktarfélag hjartveikra barna. Hátíðin verður haldin í húsnæði Pílufélags Reykjavíkur að Skúlagötu 26 í Reykjavík og er dagskráin bæði sniðin að fjölskyldufólki og pílukeppnismönnum.

Skipuleggjendur hátíðarinnar eru þær Sandra Valsdóttir, hjartamamma og stjórnarmeðlimur Neistans, og Ingibjörg Magnúsdóttir, forseti ÍPS, en þær kynntust fyrr á árinu. „Við erum báðar í fiskamerkinu en fiskar eru þekktir fyrir að vera athafnasamir og úrræðagóðir. Því var strax ljóst að við myndum fljótt sameina krafta okkar,“ segir Ingibjörg. Neistinn á 20 ára afmæli á þessu ári og fékk Sandra þá hugmynd að biðja ÍPS um að halda styrktarmót. „Við þróuðum síðan hugmyndina saman og útkoman er þessi glæsilega píluhátíð sem verður haldin á morgun,“ bætir Sandra við.

Að sögn þeirra er pílukast íþrótt fyrir fólk á öllum aldri og hana er hægt að stunda nánast hvar sem er. „Yngsti keppandinn hjá ÍPS er 11 ára og sá elsti er 71 árs. Ungu strákarnir komast ekki með tærnar þar sem hann er með hælana.“



Hátíðin á morgun er tvískipt. Fyrri hluta dags er opið hús þar sem allir eru velkomnir og kl. 19 hefst mótið sjálft. „Allir eru velkomnir á opna húsið sem hefst kl. 14 og boðið verður upp á fjölbreytta afþreyingu fyrir fólk á öllum aldri. Krakkar geta æft sig í pílukasti undir leiðsögn góðra spilara og landsliðsfólks okkar en lánspílur verða á staðnum. Haldið verður happdrætti með glæsilegum vinningum og íþróttin kynnt fyrir byrjendum. Það kostar einungis 1.000 kr. inn en innifalið í verðinu er kaffi, djús og kökuhlaðborð. Frítt er fyrir 12 ára og yngri.“

Pílumótið hefst kl. 19 og er opið öllum. Þær segjast hafa áreiðanlegar heimildir fyrir því að flestir af sterkustu pílukösturum landsins hafi boðað komu sína. „Keppt verður í tveggja manna liðum svo bæði vanir og óvanir geta parað sig saman. Því eiga allir möguleika á sigri.“ Mótsgjald er 1.500 kr. en frítt fyrir 12 ára og yngri. Glæsileg verðlaun eru veitt fyrir efstu þrjú sætin.

Allur ágóði dagsins, bæði af mótsgjöldum og aðgangseyri, rennur beint til Neistans.

Nánari upplýsingar má finna á www.dart.is.

STÖÐ 3 +ENDALAUST TAL +1 GB Í GSM 1.990 kr. til 31. desember*

3

FÁÐU STÖÐ 3 Á BETRA VERÐI Í VETUR

Fáðu þér áskrift í síma 1817 eða á 365.is

365

*Gildir fyrir eina áskrift. Viðskiptavinir sem taka þessu tilboði fyrir 31. desember halda þessum kjörum í eitt ár.

HÚSGÖGN OG FYLGIHLUTIR FYRIR HEIMILIÐ

DIONE LEÐURSTÓLL kr. 133.500
GÓLFLAMPI kr. 43.700
SMILE BUTTON SÓFI kr. 217.600
EIKARBORÐ 80 cm kr. 45.900
EIKARBORÐ 60 cm kr. 31.200
LEÐURPULLA 47X47 cm kr. 42.300

BÆJARLIND 16 - KÓPAVOGUR - SÍMI 553 7100 - WWW.LINAN.IS - OPIÐ MÁN TIL FÖS 11 - 18 LAUGARDAGA 11 - 16

LÍNAN

TEMPURA-GRÆNMETI MEÐ HEIMALÖGUÐU BEIKONMAJÓNESI

Beikonmajónes

1 bréf beikon
3 eggjarauður
300 ml olía bragðlaus
1 stk. sítróna
Sjávarsalt
½ hvítlauksrif
1 tsk. Dijon-sinnep
Hnífsoddur af cayenne-pipar

Skerið beikonið smátt niður og steikið á pönnu þar til það er stökkt og fallegt. Setjið þrefalt lag af eldhúspappír á disk og hellið beikoninu yfir á hann og þerrið. Setjið eggjarauðurnar í hrærivél og þeytið saman. Hellið olíunni smám saman út í eggjarauðurnar þar til olían er búin. Takið majónesið úr skálinni og smakkið það til með sítrónusafanum og kryddinu. Bætið í lokin fínt skorna beikoninu út í majónesið.

Tempura-deig

100 g hveiti
1 msk. maizena
½ tsk. salt
200 ml sódavatn
4 ísmolar

Setjið þurrefnin saman í stóra skál og bætið svo sódavatninu smám saman út í. Setjið ísmolana útí í lokin svo að deigið haldist kalt á meðan þið eruð að nota það. Veltið grænmetinu upp úr deiginu og steikið það við 190 gráður í potti eða djúpsteikingarpotti í 2 mín.

Djúpsteikt, stökkt og djúsí

Sjónvarpskokkurinn **Eyþór Rúnarsson** gefur gómsætar og auðveldar uppskriftir á Stöð 2 fram að jólum. Í þættinum í gær var þemað djúpsteiking.

FISKUR OG FRANSKAR

Ýsa í bjórdeigi

800 g ýsa
100 g gróft salt
200 g hveiti
4 g paprikuduft
4 g laukduft (blanda saman öllum þurrefnum)
2 stk. sítróna

Stráið helmingnum af saltinu á bakka og leggið ýsuna ofan á það. Takið hinn helminginn af saltinu og dreifið yfir ýsuna. Látið saltið standa í 20 mín. Skolið saltið af ýsunni undir köldu vatni og þerrið hana með eldhúsbréfi. Skerið ýsuna í um 30 g steikur þvert á flakið. Veltið ýsunni upp úr hveitiblöndunni og setjið hana svo í bjórdeigið og steikið í um 3 mínútur eða þar til hún er orðin gyllt og falleg á litinn. Setjið á grind og látið olíuna leka af henni. Berið fram með sítrónubát.

Bjórdeig

550 g bjór
50 g vodka
400 g hveiti
10 g salt
10 g matarsódi

Sigtið öll þurrefnin saman í skál og blandið svo bjórnum og vodkanu smám saman út í, hrærið í á meðan.

Heimagerðar franskar

6 stk. bökunarkartöflur
4 lítrar af olíu til djúpsteikingar
sjávarsalt
svartur pipar

Skerið kartöflurnar í stórar franskar og setjið í sjóðandi vatn og sjóðið þar til þær eru alveg að verða soðn-

Ýsa í bjórdeigi með heimagerðum frönskum og tartarsósu með dilli.

Lífið

FÖSTUDAGUR
20. NÓVEMBER 2015

Sigga Dögg Arnardóttir kynfræðingur
DRUSLUSKÖMMIN OG FJÖLDI BÓLFÉLAGA KVENNA 2

Ásdís Herborg sálfræðingur
ÖLL HÖFUM VIÐ UPPLIFAÐ EINMANALEIKA 4

Tíska og trend í skóm
CHELSEA BOOTS ERU Í TÍSKU Á HVERJU ÁRI 10

Svandís Dóra Einarsdóttir

Í HLUTVERKI YFIRSTÉTTARSKRÍMSLIS

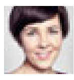
FRÉTTABLAÐIÐ
› visir.is/lifid

LYFTUM LÓÐUM

Sólveig Hannam er verslunarstjóri hjá GS skór og er þekkt fyrir að taka hressilega á því í ræktinni, sérstaklega þegar kemur að lóðunum. Hér deilir hún sínum uppáhaldslögum í ræktinni.

- **CAN'T FEEL MY FACE** *WEEKEND*
- **ALL I DO IS WIN (DJ KHALED)** *FEAT.T-PAIN&LUDACRIS*
- **TRUFFLE BUTTER** *NICKI MINAJ*
- **NO TYPE** *RAE SREMMURD*
- **BEST SEX EVA** *VERSE SIMMONDS*
- **CERTIFIED FREAK** *BABY BASH*
- **RUN THE WORLD** *BEYONCÉ*
- **PARTITION** *BEYONCÉ*
- **HEY MAMA** *DAVID GUETTA FT.NICKI MINAJ,BEBE REXHA & AFROJACK*
- **RIDE** *CIARA FT. LUDACRIS*

OFURKRAFTUR LEYSTUR ÚR LÆÐINGI



Sigga Dögg
blaðamaður
siggadogg@365.is

Konur þessa lands eru okkar eldfjöll

Það er næstum eins og ég svífi nokkrum sentimetrum fyrir ofan jörðina í þessari viku. Ég er svo stolt af kynsystrum mínum! Þær hafna drusluskömm, svara fyrir sig, öskra á sviði yfir óréttlætinu og ójafnvæginu og þær hrinda af stað breytingum. Þið eruð svo sterkar, elsku stelpur, og ég fyllist stolti og þakklæti að deila með ykkur tilverunni. Ég hitti svo mikið af ungum konum og krafturinn sem í þeim býr fær Heklu til að gleypa þessa litlu eldtauma og biðjast afsökunar, stúlkur og konur þessa lands eru okkar eldfjöll.

Þú ert sko drusla

Ég fer alltaf í tímaferðalag til fortíðar þegar umræða um drusluskömm kemur upp. Úff hvað þessar tungur geta sært og til hvers, fyrir hvern og af hverju? Þetta er enn raunveruleikinn í dag. Fólk talar um bólfélagatölur og reynir að smætta manneskjuna niður í einhverju týpu út frá fjölda innsetninga. Ég man eftir því að vera umræðuefni hjá stúlknahópi þar sem þær tóku saman mitt ástalíf í Excel-skjal og ræddu svo um að ég þyrfti nú að fara „passa mig“. Vinkona mín var svo góð að bera þetta áfram til mín, svona af umhyggjusemi fyrir mér. „Nei, ég fór bara heim með honum og kúrði, við sváfum sko ekki saman og því hækkar hann ekki töluna.“ Dæs og andvarp. Áður en þú álítur sem svo að konur séu konum verstar þá trúi ég því ekki. Við ölumst upp við ákveðna löggun á kynhegðun kvenna og við erum einnig aldar upp til að hlusta og hlýða og viðhalda reglu. Við erum afsprengi samfélagsins okkar, af hverju mátt þú fara í fimmtán sleika en ekki ég? Ég skal vinna í orðræðunni gegn þessari drusluskömm, fjölda bólfélaga og hreinleika. Þetta er ekki lengur í boði. Stúlkur þessa lands segja stopp.

Hjúpaður unglingur

Þegar ég var ung þá hafði ég endalausa og ótakmarkaða trú á öllu sem ég gerði. Ég trúði því lengi að öll leikritin sem ég samdi í grunnskóla myndu rata á fjalir Borgarleikhússins. Ég var einnig viss um að ég yrði módel sem unglingur. Það var bara tímaspursmál hvenær ég yrði uppgötvuð. Reyndar skrópaði ég á módelnámskeiðunum til að hanga á Domino's en það breytti engu, ég var nefnilega svo náttúrulega falleg (þú mátt hlæja núna).

Ég hef alltaf trúað því að ég gæti allt. Þó komu tímar þar sem raddir annarra yfirgnæfðu mína og þær náðu að þagga niður í mér. „Nei, þú munt aldrei geta þetta, þetta er ekki hægt, þessi maki sem þú leitar að er ekki til, þú ert svo skrítin, þú ert svo mikil Pollíanna, hvenær ætlarðu að vera með okkur hinum í raunveruleikanum? ÞETTA ER EKKI HÆGT. HÆTTU!“ Já, ég myndi segja að ég þekki það vel að vera óþægileg og stuða. Þó það sé ekki markmið mitt þá bara gerist það, kannski af því ég spyr spurninga, jafnvel óþægilegra spurninga.

Ég hef alltaf verið hjúpuð töfraryki sem kallast sjálfstrú, ég get allt sem ég ætla mér. Ég er falleg eins og ég er, hvorki farði né megrun breytir mínum kjarna og hann skín alltaf skærar en hulstrið utan um mig. Líkaminn og útlitið breytist með tíma, vellíðan og aldri og það er allt í lagi. Kjarninn minn er sá sami og verður bara sterkari með árunum og þeim mun fleiri ofurkonum sem ég kynnist. Við erum nefnilega uppspretta styrks hver fyrir aðra. Það er gott að muna það.

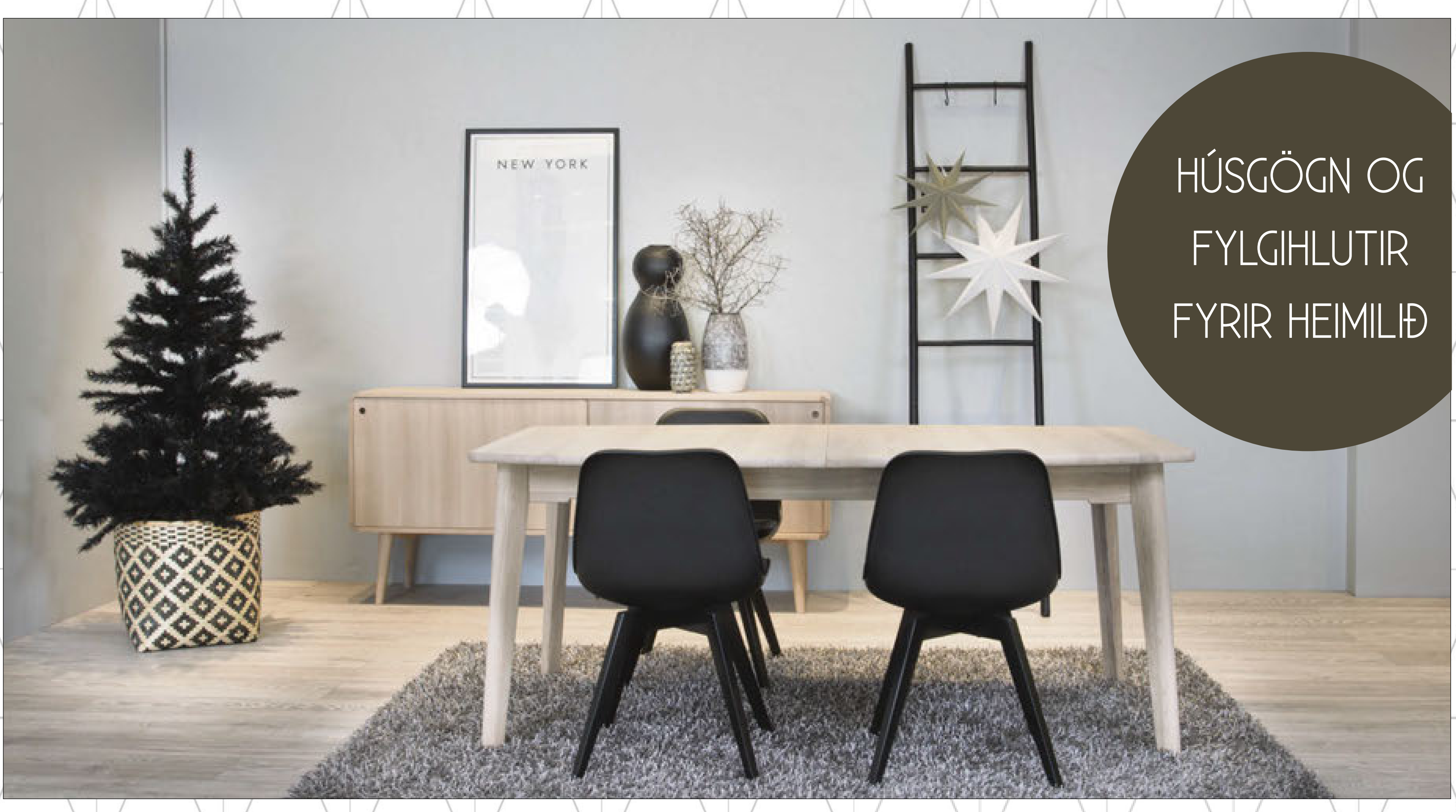
Við Íslendingar megum fara að hætta að kenna okkur við víkinga og fara stoltir að kenna okkur við íslensku konuna sem er með munninn fyrir neðan nefið og öskrar, stolt og sterk.

LÍFIÐ MÆLIR MEÐ

ENDURNÝTINGU LEIKFANGA

Nú nálgast jólin óðfluga á sama tíma og mínimalískur lífsstíll ryður sér til rúms. Þegar velja á jólagjafir fyrir börn getur verið ágætt að opna umræðuna um endurnýtingu og hvort gefa megi notuð leikföng sem barn er hætt að leika sér að á milli vina sem gjafir. Þetta kann að koma einhverjum spánskt fyrir sjónir en bæði stuðlar þetta að umhverfisvernd, endurnýtingu og sparnaði á tíma og fjármunum.

Lífið
www.visir.is/lifid
ÚTGÁFUFÉLAG 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000
Umsjón **Friðrika Hjördís Geirsdóttir** rikka@365.is • Ábyrgðarmaður **Kristín Þorsteinsdóttir**
Hönnun **Silja Ástþórsdóttir** siljaa@frettabladid.is • Forsíðumynd **Saga Sig**
Auglýsingar **Atli Bergmann** atlib@365.is



HÚSGÖGN OG FYLGIHLUTIR FYRIR HEIMILIÐ

ASTRID EIKARSKENKUR 180 cm kr. 211.400 / BIRGIT STÆKKANLEGT BORÐSTOFUBORÐ 105X180/270 cm kr. 269.900 / GRACE BORÐSTOFUSTÓLL kr. 19.900 / BAMBOO STIGI kr. 8.600

CALVIN 160X203 kr. 247.600 / **TILBOÐSVERÐ kr. 209.900**

MINIMAL KLUKKA kr. 9.980

FINN BORÐSTOFUBORÐ 90X150/195 kr. 115.700

FINN STÓLL kr. 17.900

FINN SKENKUR 160 cm kr. 138.700

TURTLE STÓLL kr. 239.000

HYPE STÓLL kr. 35.990

SVEFNSÓFAR SEM HENTA JAFNT FYRIR HEIMILI OG GISTIHÚS

- SKOÐAÐU ÚRVALIÐ OG MYNDBÖND AF SÓFUNUM INN Á HEIMASÍÐU OKKAR -

RECAST

GÓÐ SPRINGDÝNA - RÚMFATAGEYMSLA
SVEFNBREIDD 140X200 - LITUR: GRÁR
kr. 129.900 / **TILBOÐSVERÐ kr. 116.910**

UNFURL DELUXE

GÓÐ SPRINGDÝNA
SVEFNBREIDD 120X200 -LITUR: LJÓSBLÁR
kr. 128.900 / **TILBOÐSVERÐ kr. 109.565**

RHOMB

GÓÐ SPRINGDÝNA - RÚMFATAGEYMSLA
SVEFNBREIDD 140X200 - LITUR: BRÚNYRJÓTTUR
kr. 139.900 / **TILBOÐSVERÐ kr. 118.915**

LÍNAN

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

ER Í LAGI AÐ VERA EINMANA?

Öll höfum við upplifað einmanaleika á einhverjum tímapunkti í lífinu sama hvort það er okkar eigin upplifun eða ekki. Það er líka misjafnt hvernig við skilgreinum einmanaleika og öll upplifum við hann á mismunandi hátt. En hvað er til ráða?

Ásdís Herborg Ólafsdóttir
sálfræðingur
Heilsustöðin.is

Það að finnast maður vera einmana þýðir að maður saknar návistar við aðra.

Við tölum ekki oft um einmanaleika. Samt höfum við líklega flest verið einmana einhvern tíma á lífsleiðinni. Sum okkar í stuttan tíma og önnur í lengri. Ein af ástæðum þess að við tölum ekki mikið um einsemdina er að oft kennir maður sjálfum sér um og skammast sín fyrir að vera einmana. Sjálfsásakanir eru ekki fátíðar, ásakanir um að maður sé ekki nógu áhugaverð eða skemmtileg manneskja til að aðrir nenni að vera með manni.

Hverjir eru einmana?

Það hefur verið svolítið ríkjandi hugmynd að það sé bara eitthvað skrítið og veiklynt fólk sem verður einmana en það er bara alls ekki rétt.

Við erum félagsverur og þó að það sé misjafnt hvað við höfum mikla þörf fyrir að vera með öðrum þá eru það fæstir sem geta lifað lífinu án nokkurs sambands við aðra. Það er þó ekki háð því hvað maður hefur margt fólk í kringum sig hvort maður er einmana eða ekki.

Margir sem eru komnir á ellilífeyrisaldur finna fyrir einmanaleikanum þegar þeir hætta að vinna. Eins getur einmanaleikinn orðið mikill hjá þeim sem missa maka sinn og vini.

Það er ekki bara elsta kynslóðin sem verður fyrir missi og fólk á öllum aldri getur fundið fyrir einmanaleika. Fyrir utan það að missa einhvern nákominn eru dæmigerðar aðstæður sem bjóða einsemdinni heim meðal annars flutningar þar sem maður þarf að koma undir sig fótunum á nýjum stað. Það getur verið erfitt að kynnast fólki þar sem þeir sem fyrir eru eiga nóg með sig og sína.

Oft verður fólk líka einmana eftir skilnað eða atvinnumissi. Erfið andleg eða líkamleg veikindi geta einnig ýtt undir einmanaleika.

Ég hef hitt marga einmana unglinga. Ástæðan hefur oft verið að þeim finnst þeir svo allt öðruvísi en allir aðrir, hugsa öðruvísi og hafa öðruvísi tilfinningar en aðrir. Sumum fullorðnum líður líka svona.

Bæði börn og aðrir sem hafa verið lagðir í einelti lýsa oft sterkri einmanaleikakennd og upplifa mikla huggun í því ef einhver í hópnum stendur með þeim, þá eru þau ekki eins einmana lengur.

Einvera

Það er einnig vert að muna að ekki eru allir einmana sem eru einir. Sumum finnst einveran góð og líður vel með sjálfum sér. Margir líta á það sem eitt það eftirsóknarverðasta í lífinu að vera einhvers staðar aleinir í friði og ró. Til dæmis hafa skapandi listamenn oft mikla þörf fyrir einveruna til að geta helgað sig verkum sínum. Þegar betur er að gáð er þetta oft fólk sem hefur möguleikann á návist við annað fólk ef það kýs svo. Það er stór munur á að kjósa einveruna eða finnast maður neyddur til einveru. Einnig er munur á að upplifa tímabundinn einmanaleika og að lifa einmanalegu lífi.

Gagnsemi einsemdar

Það er með einmanaleikann eins og aðrar tilfinningar, maður getur notað hann til að átta sig í tilverunni. Sterk einsemd er ábending um að lífið er ekki eins og maður vill hafa það og hvatning til að gera eitthvað í því. Tilfinningin er gagnleg því hún hvetur fólk til að komast í samband við aðra. Hún er sársaukafull og maður upplifir þörf fyrir að lina sársaukann. Fólk sem þrátt fyrir að vera í sambandi upplifir stöðugan einmanaleika getur notað tilfinninguna sem ábendingu um að það sé eitthvað að í sambandinu.

Að losna úr einsemdinni

Fyrsta skrefið til að losna við einmanaleikann er að viðurkenna fyrir sjálfum sér að maður sé einmana. Sjálfsásakanir eru ekki til neins gagns, maður myndi aldrei fara að skamma einhverja aðra fyrir að vera einmana og það á maður heldur ekki að gera við sjálfan sig. Svo þarf að taka lítil skref í einu, kannski byrja á því að tala aðeins við nágrannann sem maður hefur bara kinkað kolli til fram að þessu. Hafa samband við gamla vini sem maður hefur ekki talað vil lengi. Aðalmálið er að láta ekki bugast þó að undirtektirnar séu ekki alltaf góðar, þó að einn nágranni sé ekki í skapi til að tala þennan dag þá getur verið að einhver annar nágranni sé það annan dag.

Kannski getur þú verið sá nágranni?

IÐA

Lækjargata 2a sími 511-5001 og Vesturgata 2a Reykjavík. Opið 9-22 alla daga

BREYTIST STUNDUM Í FORELDRA MÍNA

Svandís Dóra Einarsdóttir er upprennandi leikkona sem hefur getið sér góðs orð á sviðum leikhúsanna sem og í kvikmyndum á borð við Hross í oss. Hún segir Lífinu frá leikhúsinu, ævintýralegu uppeldi og ástinni sem hún gekk að eiga í sumar.

Sigga Dögg
blaðamaður
siggadogg@365.is

Svandís Dóra Einarsdóttir leikkona hefur afrekað margt á stuttum ferli og státar af því að hafa leikið í fjölmörgum sjónvarpsþáttum og kvikmyndunum; Hross í oss, Borgríki, Kurteist fólk, Hraunið og Harrý og Heimir, og nú síðast Fyrir framan annað fólk, sem verður frumsýnd í febrúar á næsta ári. Eins og svo margir leikarar þá er Svandís ekki við eina fjölina felld heldur hefur hún einnig leikið í fjölda verka á sviðum leikhúsanna, til dæmis Heimsljósi og Karítas. Svandís stendur í ströngu um þessar mundir við sýningar á nýju íslensku verki, „(90)210 Garðabær“ sem er sýnt í Þjóðleikhúsinu. „Þetta er mjög svört kómedía sem fjallar ekki endilega um Garðbæinga þó að sögusviðið sé þar. Þarna fáum við að fylgjast með fólki eða ef má segja „yfirstéttarskrímslum“ sem svífast einskis til að vernda afkvæmi sín og sitt fólk. Hvernig einelti getur fylgt okkur fram á fullorðinsaldur og hversu mikið við í raun fullorðnumst. Þetta er líka smá ádeila á hvort 2007 sé komið aftur, sorglegt en satt.“

Svandís útskrifaðist úr Listaháskólanum árið 2010 og við tók ár af „ströggli“ eins og hún orðar það sjálf. „Eftir útskrift vann ég með sjálfstæðum leikhópum, ég fór ekki beint á samning, og það var í raun það besta sem gat komið fyrir mig því þá var ég í harkinu í tæpt ár, þangað til ég komst inn í Þjóðleikhúsið og sá tími gaf mér tækifæri til að sjá hvort þetta væri eitthvað sem ég virkilega vildi gera. Það var auðvitað smá höfnun að fá ekki strax eitthvað að gera en þá fattaði ég að þetta er ákveðin köllun,“ segir Svandís af eldmóð. „Þegar ég var í skólanum þá fékk ég reyndar hlutverk í Kurteist fólk og svo Borgríki og eru það fyrstu kvikmyndirnar sem ég leik í en ég er alltaf með annan fótinn í Þjóðleikhúsinu.“

Svandís segir kvikmyndir reyna öðruvísi á leikara heldur en leikhúsið. „Þetta er í raun svipuð vinna karakterlega séð en um leið ólíkt hvernig hún reynir á leikarann, á sviði ertu alltaf að endurskapa ákveðið móment og alltaf að gera það eins og þú sért að gera það í fyrsta sinn, en í tökum þá nærðu kannski ákveðnu mómenti einu sinni og þá er það komið og þú gerir þetta aldrei aftur; ég myndi ekki vilja þurfa að velja annað hvort“, segir Svandís. „Ég hef bæði verið heppin hvað varðar hlutverk og verið dugleg að sækjast eftir þeim, ég læt vita af mér og hef samband við þá leikstjóra sem mig langar til að vinna með en auðvitað hef ég hafnað handritum líka, það hefur reyndar gerst örsjaldan en það hefur komið fyrir, þá aðallega vegna þess að ég tengdi ekki við karakterinn eða fannst sagan ekki eiga við mig,“ segir Svandís og bætir við kímin að í draumaheimi þá væri hún með umboðsmann sem myndi sjá um þessi mál fyrir hana.

Uppeldið var ævintýri

Svandís er dóttir Einars Bollasonar, körfuboltaþjálfara og íþróttafréttamanns, og Sigrúnar Ingólfsdóttur, kennara og handboltakempu. Svandís segist hafa brennandi áhuga á ferðalögum og byrjaði ➔

FRÉTTABLAÐIÐ/SAGA SIG

THE RENEWAL OIL
Endalaus breyting
Þessi NÝJA silkikennda, margþátta olía fyllir húðina æsku og býður upp á endalausa möguleika. Miracle Broth kraftaverkaseyðið og innihaldsefni unnin úr sjávargróðri ýta undir endurnýjun fruma. Unaðslega mjúk og slétt húðin, geislar af orku.
LaMer.com
LA MER
the renewal oil
l'huile régénérante
LA MER
SIGURBOGINN LAUGAVEGI · SNYRTISTOFAN JÓNA HAMRABORG

MYNDAALBÚMIÐ

Svandís er hæfileikarík leikkona. Ásamt Sigtryggi á brúðkaupsdaginn.

sá áhugi snemma. „Pabbi ferðast út um allt vegna vinnunnar og þar sem ég var litla örverpið þá fékk ég að fljóta með í ferðatöskunni og því lá leið okkar oft til Bandaríkjanna og við héldum jól í Flórída annað hvert ár en sumrunum eyddum við í sveitinni á hestbaki,“ segir Svandís dreymin og kát er hún rifjar upp æskuna. „Mamma er algjör bóhem og mjög mikið í andlegum málefnum og lagði mikla áherslu á að rækta sjálfið og við töluðum mikið um það og ég finn mikið fyrir því í dag; eftir því sem ég eldist því meira pæli ég í trú og verð í raun trúaðri,“ segir Svandís en áréttar að trú og trúarbrögð þurfi ekki að vera það sama. „Ég tók trúarbragðafræði í menntaskólanum og þar áttaði ég mig á því að þetta er í raun allt það sama en heitir mismunandi nöfnum. Ég trúi á hið góða, að það sé eitthvað gott í kringum okkur og það megi ná sér í orku úr náttúrunni,“ segir Svandís sem einnig er mjög næm á umhverfi sitt og fólk. „Ég er yfirleitt mjög góð í að lesa fólk og tel mig góðan mannþekkjara en það hefur aukist í seinni tíð með auknu sjálfstrausti og því að þora að standa með sjálfri mér“, segir Svandís þakklát fyrir árafjöldann sem færir visku og yfirvegun. „Ég passa einnig að stunda jóga og hreyfa mig og þannig finn ég að ég næ að halda mér í sem bestu jafnvægi,“ segir Svandís.

Foreldrar Svandísar voru tvístígandi þegar kom að námsvali hennar. „Þau lögðu alltaf ríka áherslu á að maður ætti að standa sig í skólanum og ég passaði það alltaf en svo þegar ég fann að leiklist var það sem ég vildi þá runnu á þau tvær grímur en það hefur örugglega verið af því þau vildu bara öruggan starfsframa fyrir mig en ekki eitthvert hark,“ segir Svandís á skilningsríkan og yfirvegaðan hátt. „Ég hafði leikið í alls kyns verkum þegar ég var í Verzló en það var ekki fyrr en ég tók að mér frekar dramatísk verk með Stúdentaleikhúsinu sem mamma og pabbi sáu alvöruna í leiklistinni hjá mér og eftir það þá voru þau mjög jákvæð og sýndu mér mikinn stuðning,“ segir Svandís.

Ástinni forgangsraðað

Eiginmaður Svandísar er Sigtryggur Magnason, leikskáld og sköpunarstjóri Íslensku auglýsingastofunnar, en þau hjón hafa verið saman í bráðum sex ár og gengu í hjónaband í sumar. „Við kynntumst í Nemendaleikhúsinu og byrjuðum saman rétt fyrir útskrift hjá mér úr Listaháskólanum og þar með var það bara svoleiðis, við bara féllum kylliflöt hvort fyrir öðru. Hann er eldri en ég svo ég þurfti að spýta í lófana og fullorðnast frekar hratt,“ segir Svandís sem fékk þrjú yndisleg stjúpbörn í kaupbæti. „Ég hef staðið sjálfa mig að því að breytast stundum í foreldra mína þegar ég tala við krakkana og þá bregður manni ögn, sérstaklega ef maður er að röfla yfir fjölda skópara í forstofunni og fattar allt í einu að maður hefur breyst í pabba sinn,“ segir Svandís og skellir upp úr.

> „Ég hef bæði verið heppin hvað varðar hlutverk og verið dugleg að sækjast eftir þeim, ég læt vita af mér og hef samband við þá leikstjóra sem mig langar til að vinna með en auðvitað hef ég hafnað handritum líka.“

Ástin blómstrar hjá parinu. Þau starfa bæði í sama geira og njóta þau því töluverðs stuðnings hvort frá öðru. Þau búa saman í miðbænum og munu leggja brátt land undir fót og munu eyða áramótum og fyrstu vikum nýs árs á Indlandi. „Við vorum alltaf á leið í „honeymoon“ en svo tók ég að mér ný verkefni og seinkaði alltaf ferðalaginu okkar en núna erum við loks á leiðinni til Indlands,“ segir Svandís spennt. „Ég get ekki beðið eftir að kynnast nýrri menningu og fara í eitthvað allt annað, ég held það sé svo nauðsynlegt að breyta reglulega um umhverfi því annars finn ég að ég verð eirðarlaus og veit ekki hvað ég á að gera af mér og því er gott að fara í svona ferð og endurnæra sig alveg,“ segir þessi orkumikla leikkona sem vissulega á spennandi framtíð fyrir sér.

Svandís kveðst bæði hafa verið heppin hvað varðar hlutverk og verið dugleg að sækjast eftir þeim. „Ég læt vita af mér og hef samband við þá leikstjóra sem mig langar til að vinna með en auðvitað hef ég hafnað handritum líka.“ FRÉTTABLAÐIÐ/SAGA SIG

KONUKVÖLD Í DAG

Konukvöld í kvöld föstudag frá kl 19 – 22

20%

afsláttur af öllum vörum

Heiðar Jónsson leggur línurnar og veitir persónulega þjónustu

Fimm 30.000 kr happdrætisvinningar

Allar konur fá veglega gjöf

Konur höfum gaman saman

NÝTT KORTATÍMABIL

COSMO

Kringlunni

„CHELSEA BOOTS“ ERU Í TÍSKU ÁR HVERT

Elísabet Gunnars
trendnet.is

Eitt af þínum skópörum í haust ætti án efa að vera „Chelsea boots“. Þetta er haust-trend sem kemur til baka ár eftir ár með litlum sem engum breytingum. Svört ökklastígvél sem henta við öll tækifæri og virðast ganga við allavega fatnað.

Eins gaman og það getur verið að bregða út af einfaldleikanum í klæðaburði þá höldum við okkur flestar niðri á jörðinni þegar kemur að skókaupum. Fallega einföld svört stígvél geta gefið lúkk sem dettur ekki úr tísku. Tímalaus kaup sem ganga vel við önnur trend sem koma og fara.

Í ár virðast skórnir vera ökklaháir, aðeins támjórri með þægilegum hæl sem gefur örlitla upphækkun – smá „sixties“ stíll. Það er þó margt í gangi og ekkert á bannlista, undirrituð mælir með að þau séu tekin sem klassískust. Þannig getur maður leyft sér að eyða aðeins fleiri krónum, keypt meiri gæði, spreyjað þau vel fyrir íslenskar aðstæður og átt þau í áraraðir.

Skoðið meðfylgjandi myndir og finnið ykkar Chelsea-stígvél. Það má síðan finna fleiri hugmyndir á blogginu - www.trendnet.is/elisabetgunnars.

ZARA

BIANCO

Kaupfélagið

38 Þrep

DR.Martins / GS skór

AUGLÝSING: ZIKZAK KYNNIR

JÓLIN ERU KOMIN Í ZIKZAK

ZikZak jólalínan er komin í verslunina í Kringlunni. Í henni er að finna mikið af fallegum hátíðarfatnaði á góðu verði en vöruverðið hefur verið lækkað umtalsvert síðan í fyrra.

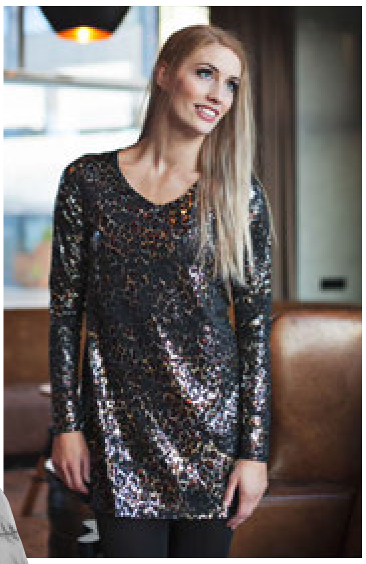
ZikZak jólalínuna prýðir mikið af fallegum hátíðarfatnaði. Má þar nefna kjóla, jakka, skokka, boli og leggings. Línan einkennist af fallegum munstrum, glimmeri og pallíettum. „Brons og silfur er mjög áberandi í línunni og er hún að okkar mati einstaklega vel heppnuð,“ segir Sigríður Ómarsdóttir, annar eigandi verslunarinnar. „Þá eru sniðin gerð með því móti að þau henti konum á öllum aldri. Fötin koma í stærðunum 36-56 og er úrvalið sniðið að þörfum ólíkra viðskiptavina.“

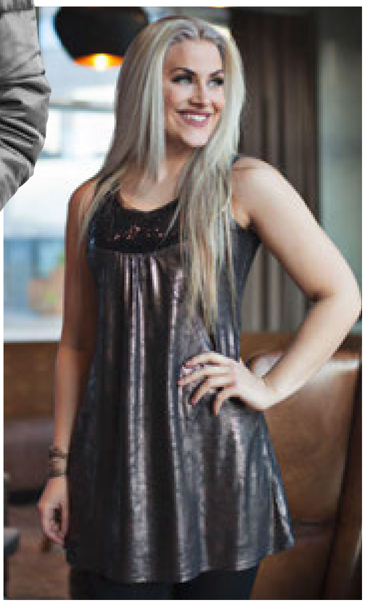
Að sögn Sigríðar er jólalína ZikZak gerð með það að markmiði að geta boðið falleg og flott hátíðardress á góðu verði. „Í ár bjóðum við mun ódýrari vörur heldur en í fyrra. Við höfum lækkað vöruverð svo um munar og ættu konur að finna jólakjól frá 5.990 kr. og leggings frá 2.990 kr.,“ upplýsir Sigríður. Hún segir bronslitinn falla sérstaklega vel í kramið hjá viðskiptavinum þetta árið enda bæði hlýlegur og sparilegur.

Mikið er um að vera í ZikZak þessa dagana því nýlega voru teknar upp fallegar úlpur í stærðum 36-56 en þær fást bæði stuttar og síðar. „Við höfum verið með þær áður og þá kláruðust þær á nokkrum dögum. Þær eru með 100 prósent pólýester-fyllingu og eru bæði léttar og þægilegar. Úlpurnar eru klæðilegar og kosta á bilinu 8.990 til 12.990 krónur sem er að mínu mati gjafverð fyrir þessar gæðalegu úlpur,“ segir Sigríður og nefnir að þær séu ekki síður vinsælar í jólapakkann.

Stutt úlpa
Kemur í svörtu, bláu og rauðu.
Verð: **8.990** krónur á tilboði.
Verð áður 12.990 krónur

Síð úlpa
Kemur í svörtu og gráu.
Verð: **12.990** krónur.





Bronsliturinn virðist falla vel í kramið þetta árið enda bæði hlýlegur og sparilegur.

AUGLÝSING: JOYLATO KYNNIR

Köfnunarefni er notað í ísgerðina svo engir ískristallar myndast í blöndunni. Ísinn verður flauelsmjúkur og upplifun að fylgjast með. MYND/ANTON BRINK

SILKIMJÚKUR ÍS Í MAMMA VEIT BEST

Joylato er glæný ísbúð í Kópavogi sem opnuð var föstudaginn þrettánda klukkan 13.13 í húsakynnum Mamma veit best. Þar er boðið upp á silkimjúkan ís sem blandaður er með sérstakri tækni svo hrein upplifun er að fylgjast með.

„Við notum köfnunarefni til að hræra hvern skammt, með þeirri aðferð myndast engir ískristallar í blöndunni heldur verður ísinn silkimjúkur,“ útskýrir Pranava Rúnar Gígja, stofnandi Joylato, nýrrar ísbúðar í Laufbrekku 30 (Dalbrekkumegin) í húsakynnum Mamma veit best í Kópavogi. Með þessari aðferð verður ísgerðin nokkurt sjónarspil enda segir Pranava að heimsókn í Joylato sé hrein upplifun, ekki bara fyrir bragðlaukana.

„Við viljum að fólk fái bæði upplifun og hollustu í hverri heimsókn. Ísinn okkar er nefnilega hollur og fólki líður vel þegar það borðar hann, það eru engir krakkar í sykursjokki hér,“ segir hann hlæjandi. „Joylato-ísinn er að sjálfsögðu laus við hvítan sykur og háfrúktósa maíssíróp (high fructose corn syrup).“

Lífrænt hráefni og ferskleiki

Allt hráefni Joylato er glútenlaust og lífrænt nema mjólkin, en hún kemur frá Rjómabúinu Erpsstöðum í Búðardal og er ófitusprengd, og jarðarberin, sem eru íslensk, koma frá Sólbyrgi og eru ræktuð án eiturefna. Kókosmjólk, möndlumjólk og kasjúmjólk eru lífrænar og eru búnar til á staðnum og engin gervi-, litar- eða sætuefni eru notuð. Ískexið sem stungið er í ískúlurnar er einnig lífrænt og glútenlaust.

„Við bjóðum einnig upp á lífrænt kaffi og lífrænt heitt súkkulaði, ýmist með lífrænni kasjúmjólk eða kúamjólk. Við erum sannarlega með eitthvað fyrir alla,“ segir Pranava. „Við leggjum einnig mikið upp úr ferskleika. Hver ís er búinn til frá grunni, hjá okkur er aldrei á boðstólum ís sem búið er að geyma í frysti. Stöðugt vatnsrennsli er á áhöldin sem við notum í ísgerðina og vel gætt að öllu hreinlæti.“

Sri Chinmoy

Pranava Rúnar tilheyrir hugleiðsluhópi Sri Chinmoy og það er hópurinn sem stendur að Joylato. Pranava segir hugmyndafræði Sri Chinmoy byggja á hamingju og innri gleði og að láta gott af sér leiða. „Þetta snýst ekki um að græða peninga, þó auðvitað þurfum við að lifa. Við gerum þetta af hugsjón. Okkur finnst gaman að vinna og þetta er okkar andlega líf. Sri Chinmoy-miðstöðin styrkir góðgerðarstarf um allan heim. Ásamt því að bjóða upp á mörg frí námskeið í hugleiðslu, fría hugleiðslutónleika reglulega og margt fleira.“

Joylato er glæný ísbúð að Laufbrekku 30 í Kópavogi. Hugleiðsluhópurinn Sri Chinmoy stendur að búðinni.

Joylato er í sama húsi og Mamma veit best. Opið er frá klukkan 12 til 21 alla daga vikunnar.

Silkimjúkur ís úr lífrænu hráefni. Ananas-, túrmerik- og engifersorbet með glútenlausu kexi og flauelsmjúkur súkkulaðiís með djúpu súkkulaðibragði eru hrein veisla fyrir bragðlaukana.

Lífrænt hráefni er notað í ísinn hjá Joylato og hver skammtur er blandaður á staðnum.

Hjá Joylato er eingöngu boðið upp á fyrsta flokks hráefni og allt lagað á staðnum.

Instagram

Nammi namm
/Laureenpascal

Fyrrverandi módelið og sjónvarpskokkurinn Laureen Pascal heldur úti frábærri Instagram-síðu þar sem hún deilir með aðdáendum því allra nýjasta úr þáttunum sínum. Hún er einnig með vinsæla matreiðsluþætti á bresku sjónvarpsstöðinni BBC.

facebook

/likamsvirding
Líkamsvirðing, fyrir alla líkama

Það er hreinlega upplífgandi að fylgjast með þessari síðu sem bendir á fitufordóma og óraunhæfar kröfur um útlit. Heilsa og líkamsþyngd fer ekki alltaf saman og það þarf meira en bara tölur á vigt til að rækta heilbrigðan líkama. Sigrún Daníelsdóttir sálfræðingur fer fyrir góðum hópi fólks sem stendur að síðunni og vilja þau hvetja til heilbrigðs lífernis, óháð líkamsstærð eða útliti.

Pinterest

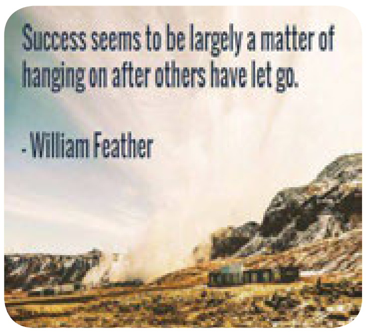
/krazycouponlady
Nú skal spara

Hin hagsýna húsmóðir (eða húsfaðir) getur sleppt sér á þessari síðu þar sem má finna ógrynni af ráðum um hvernig megi endurnýta hráefni, spara peninga, skipuleggja heimilið betur og gera heimagerðar gjafir. Þannig að ef þú átt eftir að taka jólahreingerninguna þá er um að gera að renna í gegnum þessa síðu og finna allskyns þjóðráð líkt og hvernig ísskápurinn getur tekið stakkaskiptum með smá skipulagningu og útsjónarsemi.

VEFSÍÐAN TINYBUDDHA.COM

Spakmæli, ráð og tilvitnanir fyrir hversdagslífið

Glímir þú við kvíða, streitu eða almennan lífsleiða? Hér má finna ýmis ráð sem geta gefið þér verkfærin til að vinna í eigin sálarlífi en einnig litla mola sem bæði hressa og kæta og færa smá ljós inn í hversdaginn. Það er gott þegar fréttaveitur fjalla um dökka hlið mannlífsins að hvíla hugann frá amstri dagsins og líta aðeins inn á við og hér getur þú fundið aðstoð við hvernig sé best að standa að því.



MOJITO-KLEINUHRINGIR

Kleinuhringir

300 ml mjólk
55 g sykur
½ tsk. salt
1 msk. ger (8 g)
2 stk. egg
400 g hveiti + 4 msk.
70 g mjúkt smjör
1 tsk. vanilludropar
Rifinn börkur af 1 lime

Blandið þurrefnum saman í hrærivélarskál. Hellið mjólkinni út í. Bætið svo eggjunum, smjörinu og vanilludropunum varlega út í. Látið deigið hefa sig í 1 klst. Bætið síðan 4 msk. af hveitinu út í deigið og hnoðið. Fletjið deigið út með kefli og stingið það út með kleinuhringja-útstungujárni. Djúpsteikið við 180 gráður í 1 ½ mín. á hvorri hlið. Setjið á bökunargrind og látið kólna í 5 mín. og setjið svo glassúrinn yfir.

Mojito-glassúr

200 g flórsykur
Safi og börkur af 1 lime
2 msk. romm
10 stk. litlir lime-bátar
4 msk. fínt skorin mynta

Blandið saman flórsykri, lime-berki, lime-safa og rommi. Dreifið glassúrnum og fínt skornu myntunni yfir kleinuhringina og berið fram með lime-bátunum. Gott er að kreista lime-safa yfir kleinuhringina rétt áður en þeir eru borðaðir.

Uppskriftir úr þáttum Eyþórs má finna á Matarvísi
www.visir.is/matur

ar í gegn. Setjið frönskurnar á grind með bakka undir og inn í ísskáp. Látið kólna þar í 30 mín. Þetta er gert til að frönskurnar myndi húð að utan svo að þær verði stökkari. Takið frönskurnar út úr ísskápnum og setjið í 130 gráðu heita olíu og steikið þær þar í 8 mín. Setjið þær aftur á grind og látið olíuna leka af þeim. Setjið frönskurnar því næst inn í frysti og frystið þær. Takið frönskurnar út úr frystinum og látið standa í um 5 mín. og setjið þær svo í 180 gráðu heita olíuna og steikið í um 5 mín. Kryddið með salti og pipar.

Tartarsósa með dilli

250 g majónes
50 g súrar smágúrkur (smátt skornar)
40 g kapers
1 msk. skallotlaukur (fínt skorinn)
½ sítróna
Sjávarsalt
Svartur pipar
2 msk. gróft skorið dill

Setjið allt hráefnið saman í skál og blandið vel saman. Smakkið sósuna til með sítrónusafa og salti og pipar.

BÍLAR & FARARTÆKI

Bílalíf

VERÐ AÐEINS 490Þ !!!!

MERCEDES-BENZ SPRINTER 412D 17 MANNA. Árgerð 1998, DÍSEL, 5 gírar. VERÐ AÐEINS 490Þ.KR. 100% LÁN MÖGULEGT Rnr.127037. TIL SÝNIS OG SÖLU HJÁ BÍLALÍF BÍLASÖLU - SÍMI 562-1717

OFURTILBOÐ 1.290Þ.!!!

SJÁLFSKIPTUR BMW 1 120i h/b e87. Árgerð 2004, ekinn aðeins 95þ. km, flott og vel með farið eintak, sjálfskiptur. Tilboðsverð 1.290þ. Rnr.126986. Til sýnis og sölu á Bílalíf.

Bílalíf
Klettháls 2, 110 Reykjavík
Sími: 562 1717
Opið 10-18 virka daga
www.bilalif.is

PLANIÐ bílasala 5170000

KIA Ceed. Árgerð 2014, ekinn 44 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 2.950.000. Rnr.302060. Á staðnum. Tilboðsverð 2,750 þús.

HYUNDAI Tucson 4x4. Árgerð 2008, ekinn 185 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.290.000. Rnr.262719. Á staðnum.

HYUNDAI Santa fe 4x4. Árgerð 2005, ekinn 175 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 1.170.000. Rnr.262727. Á staðnum.

HYUNDAI I20 classic. Árgerð 2014, ekinn 69 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 1.690.000. Rnr.105986. Á staðnum.

Bílasalan Planið
Korputorgi, Reykjavík
Sími: 517 0000
Opið 10-18. Lau 12-16
www.planid.is

BORGARBÍLASALAN
580 8900 • borgarbilasalan.is

NÝLEGUR Í JÓLALIT

HYUNDAI i10. Árg 15, ek 26þ, bensín, beinsk. Ásett 1.760 þús. #470154 S:580-8900

ÞÆGILEGT VERÐ

RENAULT CLIO. Árg 14, ek 55þ, bensín, beinsk. Ásett 1.680 þús. #470147 S: 580-8900

SJÁLFSKIPTUR SNÚLLI

SUZUKI SWIFT. Árg 13, ek 31þ, bensín, sjálfsk. Ásett 1.980 þús. #104054 S: 580-8900

Borgarbílasalan
Funahöfða 1, 110 Reykjavík
Sími: 580 8900

STÓRA BÍLASALAN

Toyota Yaris Hybrid - Nýir bílar Árgerðir 2015. Sjálfskiptir. Rafmagns/ Bensín. Eigum bíla á staðnum. Verð aðeins 2.890.000kr. Raðnr 135146. Sjá nánar á www.stora.is

Toyota Avensis TS Active - Nýir bílar Árgerðir 2015. Beinsk. Dísel. Station. Bakkmyndavél o.m.fl.. Eigum bíl á staðnum. Verð aðeins 4.690.000kr. Raðnr 135149. Sjá á www.stora.is

Dacia Lodgy 7 manna - Nýr bíll! Árgerð 2016. Beinskiptur. Dísel. 7 manna. Leður. Er á staðnum. Verð aðeins 3.990.000kr. Raðnr 135155. Sjá nánar á www.stora.is.

Stóra bílasalan
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 5861414
http://www.stora.is

MB bílar

AUDI A1. Árgerð 2011, ekinn 20 Þ.KM, dísel, LED/Xenonljós, nálgunarvarar & fleira. Verð 2.590.000. Rnr.110592.

MB Bílar
Kletthálsi 1a, 110 Reykjavík
Sími: 415 1150
Opið 10-18, lau 12-16
http://www.mbbilar.is

NETBÍLAR
www.netbilar.is

TOYOTA Land cruiser 120 gx. Árgerð 2005, ekinn 209 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 2.750.000. Rnr.111267.

CHEVROLET Captiva 7 manna. Árgerð 2011, ekinn 75 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 3.990.000. Rnr.112105.

Netbílar.is
Hlíðasmára 2, 201 Kópavogur
Sími: 588 5300
http://www.netbilar.is

100bílar.is bílasala

Ford Fiesta Trend, 5/2015, ek 32 þús km, bensín, sjsk, ásett verð 2490 þús, tilboðsverð 2290 þús, er á staðnum raðnr 152198.

100 bílar ehf
Í miðbæ Mosfellsbæjar,
Sími: 517 9999
Opið 10-18.00 virka daga. Lokað á laugard.
www.100bilar.is

VAKA

Vinnuvéla- Lyftara- og Bifreiðaflutningar á verði fyrir þig.

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

bíll.is
bestir í bílum...

JÓLATILBOÐ

INFINITI Fx35 awd v6 4dr 35. Árgerð 2004, ekinn 158 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. TILBOÐSVERÐ 1.690.000 Rnr.139062.

SPRENGITILBOÐ

FORD Focus c-max trend. Árgerð 2004, ekinn 148 Þ.KM, bensín, 5 gírar. TILBOÐSVERÐ 270.000. Rnr.147377.

Bíll.is
Sími: 577 3777
www.bill.is

Bílar til sölu

VW Passat árgerð 1998. Keyrður 215000 km Verð kr.190.000. Upplýsingar í síma 8963019.

Til sölu Nissan Terrano Árg'99 ekinn aðeins 146.þús, nýskoðaður, 4x4, mjög góður bíll. verð 270þús sími. 8935517

NULL

Til sölu Nissan Terrano Árg'99 ekinn aðeins 146.þús, nýskoðaður, 4x4, mjög góður bíll. verð 270þús sími. 8935517

NULL

Chevrolet spark, 2011, 5gíra, keyrður 49þús, Sími. 6162597. Verð 999 þús.

Bílar óskast

BÍLL ÓSKAST Á 25-250ÞÚS.
Má þarfnast lagfæringa.
Hringdu S. 615 1815 eða sendu sms.

KAUPI BÍLA FYRIR ALLT AÐ MILLJÓN STGR!!

Óska eftir að kaupa bíla fyrir allt að 1.000.000. staðgreitt. Er með pappíra og pening til að ganga frá því samdægurs ef að samningar nást. Bíllinn má þarfnast lagfæringer/ eða skoðunar. skoða allar tegundir. Hringdu í síma: 659-9696 eða sendu email á 6599696@gmail.com

Sendibílar

568 5000 NS NÝJA-SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Hjólbarðar

VAKA

FRÁBÆR DEKKJATILBOÐ

Ný og notuð dekk í miklu úrvali. Tökum notuð dekk uppí ný. VAKA S: 567 6700.

Varahlutir

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

ÁRATUGA REYNSLA

Tökum að okkur almennt viðhald og breytingar. Pípulagningaþjónustan Ró ehf. s. 780 3939

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta Þvegillinn 5 44 44 46

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

Garðyrkja

JÓLATRÉ Í POTTI

Skógræktarfélag Mosfellsbæjar er að selja lifandi jólatré í potti. Tilvalið til skreytinga utandyra fyrir jólin. www. skogmos.net og S:866-4806 og 867-2516

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

Málarar

REGNBOGALITIR
Málningarþjónusta, vönduð vinnubrögð og snyrtimennska. Sími 891 9890 malarar@simnet.is

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., píanófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsaviðhald

VANTAR ÞIG IÐNAÐARMANN?
JÁ IÐNAÐARMENN
Við þjónustum þig með lítil sem stór verk.
Tímavinna eða tilboð.
Sími 544-4444 / 777-3600
www.jáiðnaðarmenn.is

SMIÐIR
Tveir smiðir óska eftir verkefnum. Vanir men og vönduð vinna. Sími 864 4789

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrun, flísa- & parketlagnir og trésmíði. S. 616 1569

Húsaviðhald (svona allskonar). uppl. 8478704 eða manninn@hotmail.com

Nudd

Glæsileg nuddstofa í 101 opið alla daga s.787-7481

NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 695 9434, Zanna.

Spádómar

SPÁSÍMI 908 6116
Ástir, fjármál og heilsa. Einkatímar í s. 823 6393 Sirrý.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasímakerfi, töfluskipti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Viðgerðir

Heimilistæki - Viðgerðarþjónusta. Sækjum og skilum. Casa-Raf ehf S. 845 5976

KEYPT & SELT

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR
Kaupum gull til að smíða úr. Spörum gjaldeyri. Heiðarleg viðskipti. Aðeins í verslun okkar Laugavegi 61.
Jón og Óskar - jonogoskar.is
s. 552-4910.

STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!
Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu! www.kaupumgull.is
Opið mán - lau 11-17, Kringlan - 3. hæð (Hagkaupsmegin)
Upplýsingar í síma 661 7000

Sjónvarp

Sjónvarps/videoviðgerðir. Afsl. til elli/örykja. Sækjum. Litsýn - Síðumúli 35. - S. 552 7095.

HEILSA

Nudd

TANTRA NUDD
Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir þör, konur og karla. 112 Rvk. S.698 8301 www.tantra-temple.com

Nudd. Nuddstofan, opið frá 11-19. og um helgar. S. 854 3454

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

WWW.LEIGUHERBERGI.IS
Dalshraun 13 Hafnarfirði
Funahöfða 17a-19, Reykjavík
Smiðjuvegi 68-72 Kópavogi
VERÐ FRÁ 55.000 á mán. Rent a room price from 55.000 kr. per month.
gsm 777 1313
leiga@leiguherbergi.is

TIL LEIGU Á AÐEINS 1000 KR FM!
129 - 5000 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.
Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Atvinnuhúsnæði

GÓÐ FJÁRFESTING
Til sölu mjög góð 50 m2 atvinnubil í Steinhellu 14, Hfn. Góð lán - auðveld kaup. Verð frá: 9,9 m S: 661-6800

Geymsluhúsnæði

GEYMSLURTILLEIGU.IS
Nýjar sérhannað 300 geymslur, stærðir 1,7-10 fm. Tilboð: Fyrsti mánuðurinn frír. Aðgangur 24 tíma sólarhrings, upphitað og vaktað. Smiðjuvegur 4 Kópavogi. S: 4143000.

GEYMSLUR.COM
Frá kr. 3990 hjá Ikea í Garðabæ og Fiskislóð í Reykjavík. S. 555 3464

GEYMSLULAUSNIR.IS
Upphitað og vaktað geymslurými. Verð frá 2900kr.mán. SÆKJUM OG SENDUM. S: 615-5005

WWW.BUSLODAGEYMSLA.IS
Búslóðageymsla Olivers frá 3000 kr mán. Langtímasamningur í boði. S. 567 4046 & 892 0808.

FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR WWW.GEYMSLAEITT.IS
Og ódýrt eftir það. Stærðir 1 til 17 m2. Nýtt, upphitað og vaktað. S: 564-6500

ATVINNA

Atvinna í boði

GEYSIR - BISTRÓ AÐALSTRÆTI 2, 101
FULLT STARF.
Erum að leita af röskum starfskrafti til starfa með okkur í eldhúsi og einnig í uppvask. Ekki yngri enn 18 ára.
Upplýsingar í s. 517 4300

LEBOWSKI BAR
óskar eftir að ráða fólk í sal í kvöld og helgarvinnu í vetur. Hentar mjög vel fyrir skólafólk. Einnig vantar okkur vana barþjóna á helgarvaktir. Aldurstakmark er 20 ára.
Umsóknir ásamt mynd sendist á info@lebowskibar.is

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMIÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA JÁRNABINDINGAMENN?
Höfum á skrá menn sem óska eftir mikilli vinnu og geta hafið störf nú þegar.
Proventus starfsmannaþjónusta - Proventus.is S. 782-8800

Tek að mér þrif á einkaheimilum. Öll almenn heimilisþrif í boði. Vönduð vinnubrögð. Aneta s: 7854272

Viðskiptatækifæri

SAMSTARFSAÐILI/ KAUPANDI ÓSKAST.
Lítið Netfyrirtæki á sviði ferðaþjónustu með farsælan feril og starfstíma frá 1996, óskar eftir aðila með kunnáttu í forritun og markaðsmálum í Netviðskiptum. Einnig kæmi til greina bein sala á fyrirtækinu.
Áhugasamir sendi email á: thjonusta@365.is merkt "ferðaþjónusta"

TILKYNNINGAR

Einkamál

NUDD?
Ert þú nuddkona? Auglýstu þjónustu þína hjá Íslendingum.eu. Sláðu inn "Nudd.eu" fyrir nánari upplýsingar.

VANTAR ÞIG PENINGA?
Viltu spjalla í síma við heita karla gegn góðri greiðslu? 100% trúnaður. RaudaTorgid.is

Skyndikynni á símatorgi. 100% leynd. RaudaTorgid.is

fasteignir

Hákon Svavarsson, löggiltur fasteigna-, fyrirtækja og skipasali
VALFELL
FASTEIGNAMIÐLUN OG RÁÐGJÖF

Viðskiptatækifæri á Akranesi í hjarta bæjarins !

Reisulegt og stórt 320 fm einbýlishús með verslunarhúsnæði á 1 hæð. Íbúðarhúsnæði sem er hæð og ris 180,5 fm auk 26 fm bílskúrs. Á 1. hæð er 114.2 fm verslunarhúsnæði. Hæðinni og risi fylgja stórar flísalagðar svalir c.a. 30 fm. 4 svefnherbergi og samliggjandi stofa og borðstofa. Rúmgott eldhús. Frábær staðsetning í hjarta bæjarins. **Allar nánari uppl. veitir Hákon í síma 898-9396**

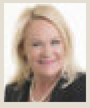
MIKLABORG

Við leitum að til leigu...

Lúxus einbýli í Flötunum eða Akrahverfi í Garðabæ.
Einungis eignir í hæsta gæðaflokki koma til greina.
Stærð 400 fm eða stærra, 5-6 svefnherbergi.

Við leitum að til leigu...

Stórri lúxus íbúð með húsgögnum, helst vel staðsett með fallegu útsýni.
Fyrir mjög traustan aðila



Nánari upplýsingar veitir
Þórunn Pálsdóttir
löggiltur fasteignasali
sími: 773 6000
thorunn@miklaborg.is

FASTEIGNASALAN MIKLABORG **569 7000** Lágmúla 4 **www.miklaborg.is**
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar
- með þér alla leið -

Ábendingahnappinn má finna á **www.barnaheill.is**

skemmtanir

Cafe Catalina

Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • www.catalina.is
"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

LEIKIR HELGARINNAR

LAUGARDAGINN 21. NÓV
12:35 WATFORD - MAN. UNITED
14:50 Chelsea - Norwich City
14:50 W.Bromwich Albion - Arsenal
17:20 Man.City - Liverpool

SUNNUDAGINN 22. NÓV
15:50 Tottenham - W.Ham United

HLJÓMSVEITIN KLETTAR

RÚNAR ÞÓR, RÚNAR VILLAVALLA, TRYGGVI HUBNER OG SIGGI ÁRNA. SPILA UM HELGINA

Allir velkomnir

http://www.facebook.com/cafecatalina

Heimilismatur í hádeginu virka daga • Eldhúsið opið alladaga til kl. 21:00 • Boltatilboð • Snyrtilegur klæðnaður áskilinn

Hrafnhildur er hér einbeitt á svip að búa sig til keppni á Íslandsmeistaramótinu í 25 m laug sem fór fram í Ásvallalaug. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Einstakt ár Hrafnhildar

Hrafnhildur Lúthersdóttir varð á árinu fyrst íslenskra kvenna til að synda til úrslita á HM í 50 m laug og fyrsti Íslendingurinn sem tryggði sig inn á ÓL í Ríó. Hún sýndi í lok árs að hún virðist eiga enn meira inni.

Eiríkur Stefán Ásgeirsson
eirikur@365.is

SUND Árið 2015 hefur verið frábært fyrir íslenskar sundkonur. Þær Hrafnhildur Lúthersdóttir og Eygló Ósk Gústafsdóttir hafa stimplað sig rækilega inn á alþjóðavísu og geta bætt um enn betur áður en árið er úti.

Eygló verður meðal keppenda á Evrópumeistaramótinu í 25 m laug sem fer fram í Ísrael í byrjun næsta mánaðar en báðar keppa svo í „Duel in the Pool“ – nokkurs konar Ryder-keppni sundsins – þar sem úrvalslið Evrópu og Bandaríkjanna etja kappi í Indianapolis.

Uppgangur Hrafnhildar á árinu hefur verið eftirtektarverður. Hrafnhildur, sem varð 24 ára í sumar, stórbætti sig í bæði bringusundi og fjórsundi jafnt og þétt allt árið. Alls urðu Íslandsmetin hennar 20 talsins – þar af fjórtán ný Íslandsmet í einstaklingsgreinum.

Stóru áfangar ársins er að verða fyrsta íslenska konan sem syndir til úrslita á HM í 50 m laug og fyrsti íslenski íþróttamaðurinn sem tryggir sér keppnisrétt á Ólympíuleikunum í Ríó.

Svo kom Íslandsmeistaramótið í 25 m laug um síðustu helgi þar sem Hrafnhildur gerði sér lítið fyrir og bætti Íslandsmetin í öllum þremur fjórsundsgreinunum sem og 100 m bringusundi. Þá jafnaði hún eigið met í 50 m bringusundi. Þetta gerði hún þrátt fyrir að vera ekki komin með fullan hraða að eigin sögn þar sem hún er að miða við að toppa í Indianapolis um miðjan næsta mánuð.

Jacky Pellerin er landsliðsþjálfari Íslands í sundi og segir í samtali við Fréttablaðið að hann sé afar ánægður með framgöngu Hrafnhildar á árinu. Miklu máli skiptir að hún hafi nú lokið keppnisferli sínum með háskóla sínum í Bandaríkjunum, þar sem hún dvelur reyndar enn og æfir þess í stað með úrvalshópi sundmanna, sem stefna á að ná langt á leikunum í Ríó næsta sumar.

„Hún fékk við skiptin nýjan þjálfara og hún hefur náð betra sambandi við hann. Undir hans leiðsögn hefur hún styrkt sig mikið enda sér maður á henni að hún er bæði í betra líkamlegu formi og með meira sjálfstraust,“ segir Pellerin.

Sjálf hefur Hrafnhildur sagt að hún viti ekki hvað taki við hjá sér eftir leikana í Ríó en Pellerin grunar að það gæti orðið hennar síðasta alþjóðlega stórmót. „Kannski er það rangt hjá mér en það er það sem mig grunar miðað við það sem ég hef sjálfur heyrt frá henni. En kannski hættir hún við að hætta.“

Hann segir augljóst að bætingarnar á árinu og ekki síst núna á ÍM 25 í nóvember megi rekja til þess að henni líði vel í sínu umhverfi. „Ég held að það sé ekki nokkur spurning. Það verður allt mun auðveldara þegar allt er jákvætt í kringum mann og manni líður vel. Það hefur mjög mikið að segja.“

Miðað við velgengni íslenskra sundkvenna á árinu sem er að líða er góðs að vænta á næsta ári, þar sem hápunkturinn verður sundkeppnin á Ólympíuleikunum í Ríó.

Árangur Hrafnhildar árið 2015

10.-12. apríl
ÍM í 50 m laug
9 gull og 2 Íslandsmet

1.-5. júní
Smáþjóðaleikarnir í Reykjavík
Fyrsti Íslendingurinn inn á ÓL í Ríó
Náði Ólympíulágmarki í þremur greinum
4 keppnisgreinar, 4 gull, 4 Íslandsmet

2.-9. ágúst
HM í 50 m laug
Fyrsta íslenska konan til að synda til úrslita
6. sæti í 100 m bringusundi
7. sæti í 50 m bringusundi
6 Íslandsmet
1 Ólympíulágmark

6. nóvember
Valin í Evrópuúrvalið fyrir Duel in the Pool gegn Bandaríkjunum.

13.-15. nóvember
ÍM í 25 m laug
10 gull í 10 keppnisgreinum
7 Íslandsmet

Nýjast

Domino's-deild karla

Keflavík 89–81 KR
Keflavík: Earl Brown 24, Reggie Dupree 21, Magnús Gunnarsson 12, Ágúst Orrason 10.
KR: Michael Craion 29, Ægir Þór Steinarsson 17, Darri Hilmarsson 15.

Snæfell 94–91 Tindastóll
Snæfell: Sherrod Wright 24, Austin Bracey 24, Sigurður Þorvaldsson 14, Stefán Torfason 13.
Tindastóll: Jerome Hill 24, Darrell Flake 17, Darrel Lewis 14, Pétur Birgisson 9.

Staðan

Efst		Neðst	
Keflavík	14	Tindastóll	6
KR	10	Grindavík	6
Njarðvík	10	Snæfell	6
Þór Þ.	8	ÍR	4
Haukar	8	FSu	0
Stjarnan	8	Höttur	0

Olís-deild karla

Akureyri 25–20 FH
Akureyri: Kristján Orri Jóhannsson 5, Andri Snær Stefánsson 4/1, Sigþór Heimisson 4.
FH: Ásbjörn Friðriksson 10/1, Einar Rafn Eiðsson 3, Daníel Matthíasson 1.

Fram 22–24 Haukar
Fram: Óðinn Þór Ríkharðsson 8/1, Ólafur Æ. Ólafsson 2, Arnar Freyr Arnarsson 2.
Haukar: Janus Daði Smárason 13/3, Adam Baumruk 5, Heimir Óli Heimisson 3.

Afturelding 17–17 Víkingur
Afturelding: Birkir Benediktsson 4, Pétur Júníusson 4, Gunnar Kristinn Þórsson 3.
Víkingur: Karolis Stropus 6, Hlynur Óttarsson 4, Bjartur Guðmundsson 2.

Staðan

Efst		Neðst	
Haukar	22	Grótta	12
Valur	20	Akureyri	10
Fram	18	FH	10
Afturelding	15	ÍR	9
ÍBV	12	Víkingur	4

ORÐNAR MJÖG SPENNTAR Stelpurnar okkar í kvennalandsliðinu í körfubolta hefja leik í undankeppni EM 2017 á morgun þegar þær mæta firnasterku liði Ungverja í Miskolc. Þær eiga einnig leik fram undan gegn öðru mjög góðu liði, Slóvakíu, en bæði Ungverjar og Slóvakar voru með á síðasta Evrópumóti.

„Fyrst og fremst erum við spenntar og þakklátar fyrir að fá að taka þátt í þessu. Við höfum ekki fengið að fara í svona mót í langan tíma þannig að við erum spenntar,“ segir Pálína Gunnlaugsdóttir, ein af lykilmönnum íslenska liðsins. Bæði Ungverjar og Slóvakar eru með hávaxnari lið en Íslendingar eins og þau eru nú flest. Í liði Ungverja er stelpa upp á 208 cm þannig að varnarleikurinn þarf að vera öflugur.

Í dag

18.00	RSM Classic	Golfstöðin
19.00	Þór - Grindavík	Sport
19.45	Boro - QPR	Sport 2
22.00	Körfuboltakvöld	Sport
01.00	New Orl. - San Antonio	Sport

Domino's-deild karla

19.15	Þór Þ. - Grindavík	Þorláksh.
19.15	Höttur - FSu	Egilsstaðir
18.00	ÍA - Fjölnir	Norðurálsv.

Olís-deild karla

18.00	ÍR - ÍBV	Austurberg

Olís-deild kvenna

18.30	FH - Selfoss	Kaplakriki

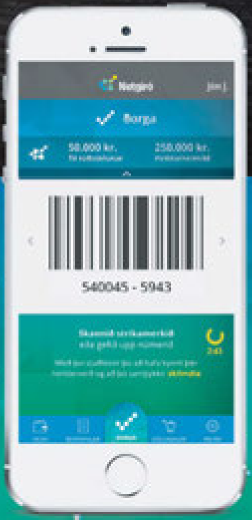
BAYONNESKINKU- OG GRÍSALUNDAVEISLA

Frábært tilboð á Bayonneskinku og grísalundum í Iceland

Verð birt með fyrirvara um prentvillur og gildir á meðan birgðir endast.

Vaxtalaus jólareikningur Netgíró*
Þú borgar jólainnkaupin **1. febrúar 2016**

*Þú borgar enga vexti en greiðir 195 kr. tilkynningar- og greiðslugjald (ef upphæð er yfir 3.000 kr. annars 0 kr.) og lántökugjald 3,95%



Úrval er breytilegt eftir verslunum

OPIÐ 24 TÍMA

OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN
ICELAND, ENGIHJALLA,
VESTURBERGI OG ARNARBAKKA

Iceland

Markhönnun ehf
nettó
22%
AFSLÁTTUR
Happy Thanksgiving
ÍSLENSKUR KALKÚNN
VERÐ ÁÐUR
1.549 KR/KG
1.363 KR KG
KALKÚNAFYLLING
VERÐ ÁÐUR
1.398 KR/KG
1.090 KR KG
KJÖTSEL
K.S. LAMBAFILLE M. FITU FROSIÐ
VERÐ ÁÐUR
3.645 KR/KG
3.171 KR KG
30%
AFSLÁTTUR
KALKÚNABRINGUR ERLENDAR - FROSNAR
VERÐ ÁÐUR
2.498 KR/KG
1.749 KR KG
GOÐI HAKKABUFF 870 G
VERÐ ÁÐUR
1.376 KR/PK
1.087 KR PK
20%
AFSLÁTTUR
SS LAMBABÓGUR 2 STK Í PK FROSINN
VERÐ ÁÐUR
998 KR/KG
798 KR KG
40%
AFSLÁTTUR
TEX-MEX KJÚKLINGAVÆNGIR
VERÐ ÁÐUR
698 KR/KG
419 KR KG
www.nettó.is
Mjódd · Salavegur · Búðakór· Grandi · Akureyri · Höfn · Grindavík · Reykjanesbær · Borgarnes · Egilsstaðir · Selfoss

25% AFSLÁTTUR

FERSK NAUTA PIPARSTEIK
VERÐ ÁÐUR
~~4.511 KR/KG~~
3.383 KR KG

CAVENDISH FARMS

SÆTAR KARTÖFLUR 453 G FROSNAR
VERÐ ÁÐUR
~~479 KR/PK~~
398 KR PK

20% AFSLÁTTUR

GRÆNN ASPAS 454 G
VERÐ ÁÐUR
~~699 KR/PK~~
559 KR PK

20% AFSLÁTTUR

SELLERÍ STILKAR 250 G
VERÐ ÁÐUR
~~286 KR/PK~~
229 KR PK

30% AFSLÁTTUR

DÁDÝRAVÖÐVAR NÝJA SJÁLAND
VERÐ ÁÐUR
~~4.666 KR/KG~~
3.266 KR KG

50% AFSLÁTTUR

RAUÐKÁL - FERSKT
VERÐ ÁÐUR
~~278 KR/KG~~
139 KR KG

ANDABRINGUR FRANSKAR
VERÐ ÁÐUR
~~3.498 KR/KG~~
2.798 KR KG

25% AFSLÁTTUR

HEILL FROSINN KJÚKLINGUR
VERÐ ÁÐUR
~~798 KR/KG~~
599 KR KG

Tilboðin gilda 19. - 25. nóv.

Tilboðin gilda meðan birgðir endast. | Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. | Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana

Innilegar þakkir fyrir auðsýndan hlýhug og samúð við andlát og útför okkar elskulega eiginmanns, sonar, föður, afa, bróður, stjúpföður og tengdaföður,

Haralds Magnússonar

matreiðslumeistara,
Þrastarhöfða 7,
Mosfellsbæ.

Þóranna Sveinsdóttir
Unnur Haraldsdóttir
Unnur Ósk Haraldsdóttir **Bragi Hreinn Þorsteinsson**
Helga Björk Haraldsdóttir **Bjornar Ness**
Magnús Már Byron Haraldsson **Aþena Mjöll Pétursdóttir**
Sveinn A. Michaelson
Leifur Kristinsson **Marta Rut Traustadóttir**
barnabörn og systur hins látna.

Innilegustu þakkir til allra sem auðsýndu okkur samúð og vináttu við andlát og útför elskulegrar móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,

Agöthu Heiðar Erlendsdóttur

Álftamýri 48, Reykjavík.

Sérstakar þakkir fær starfsfólk Droplaugarstaða fyrir góða umönnun, vinsemd og hlýju.

Vilhjálmur Vilhjálmsson
Lárus Jóhannesson **Tanya Zharov**
Erlendur Davíðsson
Anna Björg Davíðsdóttir **Ægir Haraldsson**
Ólafía Björk Davíðsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Elsku mamma okkar, dóttir, systir og mágkona,

Nína (Jónína Marteinsdóttir)

andaðist á sjúkrahúsinu Vogi 13. nóvember. Útförin auglýst síðar.

Daði Mánason
Gabríel Sigurðarson
Ólöf Þóra Steinólfsdóttir **Pétur Stefánsson**
Marteinn Jónsson
Stefán Sölvi Pétursson **Vera Óðinsdóttir**
Úlfur Orri Pétursson **Linda María Karlsdóttir**

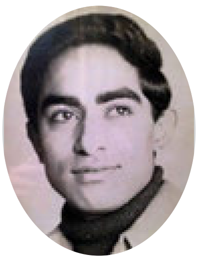
Elskulegi faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Björgvin Hjaltason (Venni)

Akurgerði 5, Akranesi,

lést á Sjúkrahúsi Akraness laugardaginn 14. nóvember. Útför hans fer fram frá Akraneskirkju þriðjudaginn 24. nóvember kl. 14.00.

Björgvin K. Björgvinsson **Kristbjörg Traustadóttir**
Þórir Björgvinsson **Þórey Ingvarsdóttir**
Friðrik S. Björgvinsson **Guðný H. Guðmundsdóttir**
Heimir Björgvinsson **Guðlaug Sigríksdóttir**
Helgi Björgvinsson **Hrefna Björnsdóttir**
afabörn og langafabörn.



Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Vishnu Vasudeva

lést að heimili sínu í Cambridge, Englandi, þann 4. september. Útför hans hefur farið fram.

Unnur Ágústsdóttir Vasudeva **Camilla Vasudeva**
Arun Magnús Vasudeva **María Kazantzaki**
Zachary Björn Vasudeva **Alexander Þór Vasudeva**

Tilkynningar um merkisatburði, stórafmæli og útfarir má senda á netfangið **timamot@365.is.**

Sólmundur Már Jónsson er að vonum spenntur fyrir deginum, en hér sést hann með ansi lögulegu hrognkelsi úr tilraunastöðinni í Grindavík. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Hafrannsóknastofnun fagnar fimmtíu árunum

Slegið verður upp veislu í tilefni dagsins þar sem núverandi og fyrrverandi starfsmenn koma saman og gleðjast. „En okkur vantar fleiri unga vísindamenn til starfa,“ segir Sólmundur Már Jónsson, sem segir fólk endast lengi innan stofnunarinnar enda sé þar gott að vera.

„Starfsandinn er stórfínn hérna og skemmtilegir samstarfsmenn. En okkur vantar fleiri unga vísindamenn til starfa þar sem lítið hefur verið um ráðningar síðustu árin,“ segir Sólmundur Már Jónsson, aðstoðarforstjóri rekstrar hjá Hafrannsóknastofnun, sem stendur nú á ærlegum tímamótum og fagnar fimmtugsafmælinu í dag. Verður blásið til veislu í Hörpu þar sem starfsmenn, vinir og velunnarar stofnunarinnar munu gleðjast saman.

„Við ætlum að líta yfir farinn veg í dag en ekki síður að horfa til framtíðar. Þarna munum við hittast, núverandi og fyrrverandi starfsmenn ásamt fjölmörgu samstarfsfólki,“ útskýrir Sólmundur og er að vonum spenntur.

Sólmundur segir undirbúninginn sannarlega búinn að setja mark sitt á starf stofnunarinnar, en undanfarnar vikur hefur verið unnið að undirbúningi og því mikil veislustemning í fólki.

„Hér vinna um hundrað og fjörutíu manns, þar sem við erum aðallega að sinna rannsóknum á fiski, ástandi sjávar og ráðgjöf til stjórnvalda um afla,“ útskýrir Sólmundur og bætir við að rannsóknastofnunin haldi úti tveimur rannsóknaskipum, þeim Árna Friðrikssyni og Bjarna Sæmundssyni, sem nefnd eru eftir frumkvöðlum í hafrannsóknum á Íslandi.

„Hafrannsóknastofnun er mikilvægur hlekkur í sjálfbærri nýtingu og verndun sjávarlífvera,“ skýtur hann að og stoltið leynir sér ekki.

Stofnunin var sett á fót árið 1965, en upphaf hafrannsókna við Ísland má þó rekja aftur til síðari hluta nítjándu aldar, og var þá í höndum Dana. Auk höfuðstöðva í Reykjavík rekur hún útibú á Akureyri, Höfn, Ísafirði, Ólafsvík og í Vestmannaeyjum og tilraunaeldisstöð í Grindavík og sinnir margs konar veigamiklum rannsóknum svo afmælisgleðin mun eflaust láta á sér kræla víðsvegar um landið. **– ga**

> **Hafrannsóknastofnun er mikilvægur hlekkur í sjálfbærri nýtingu og verndun sjávarlífvera.**

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð, hlýhug og stuðning við andlát og minningarathöfn um eiginmann minn, föður okkar, bróður og afa,

Jóhann Þorsteinsson

Maputo, Mósambík.

Marcelina Francisco Loforte Þorsteinsson,
Þorsteinn Jóhannsson, Guðrún Ása Jóhannsdóttir,
Gerður Ósk Jóhannsdóttir, Gunnar Þorsteinsson,
Sigríður Helga Þorsteinsdóttir og barnabörn.

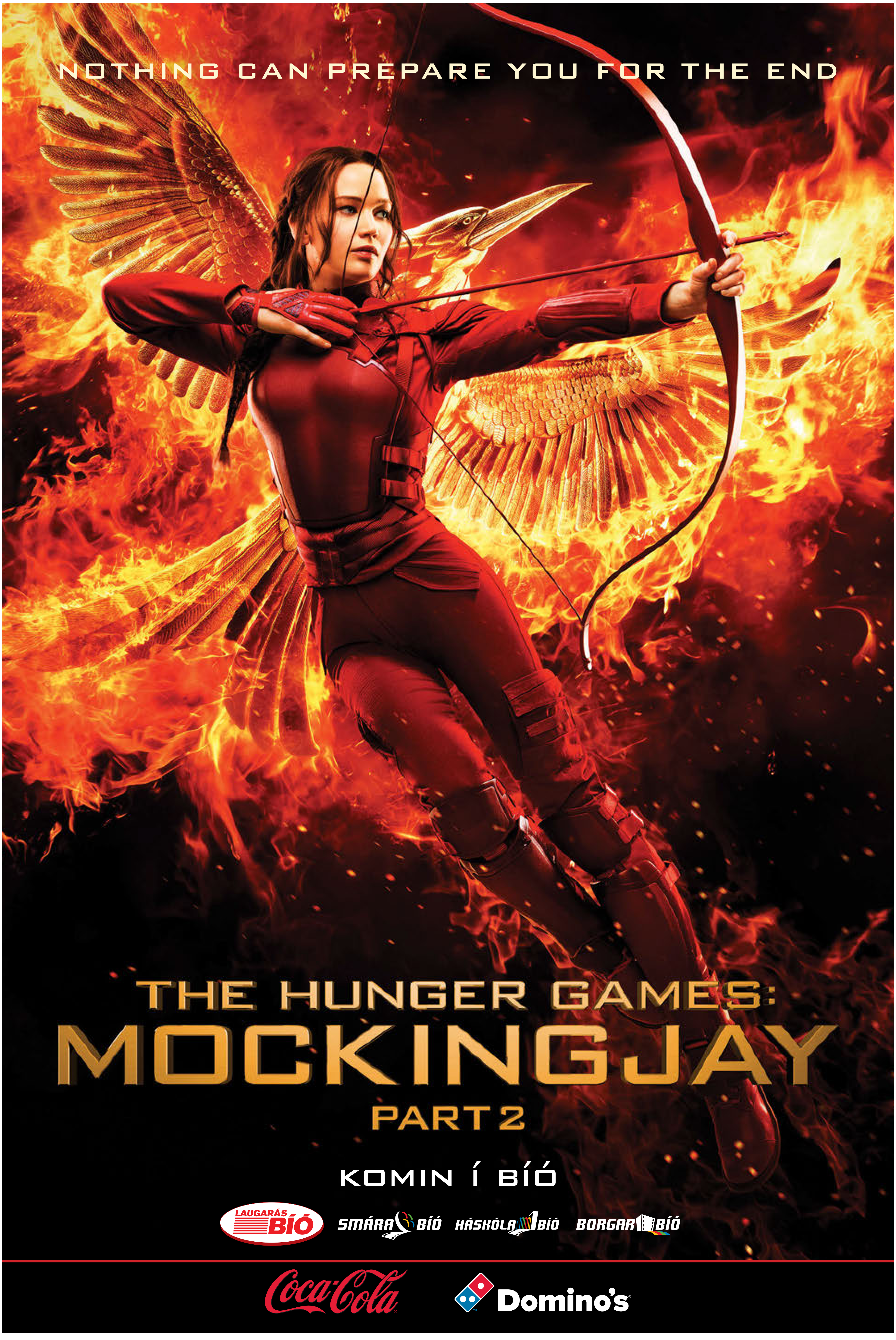
Ástkær faðir okkar,

Guðmundur Guðmundsson

skipstjóri og útgerðarmaður, Ísafirði,

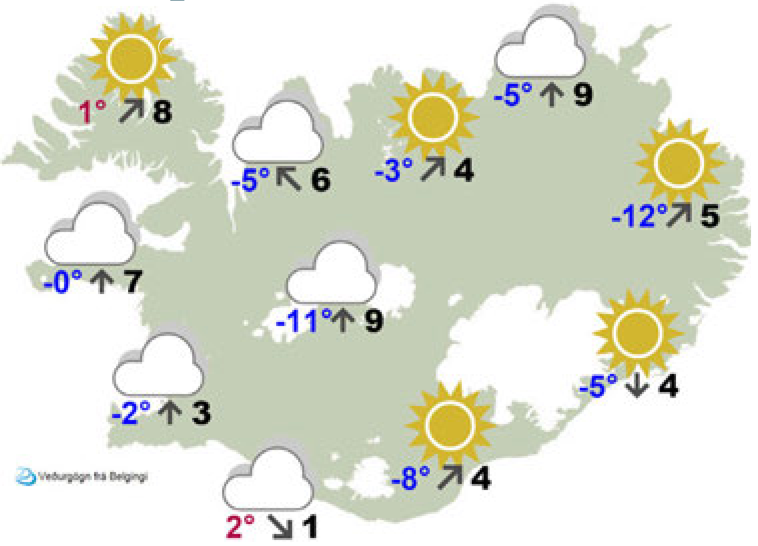
lést á Landspítalanum föstudaginn 13. nóvember. Minningarathöfn verður í Neskirkju við Hagatorg mánudaginn 23. nóvember klukkan 13.00. Útförin fer fram frá Ísafjarðarkirkju laugardaginn 28. nóvember klukkan 14.00.

Bryndís Guðmundsdóttir
Jóna Margrét Guðmundsdóttir
Ingibjörg G. Guðmundsdóttir


NOTHING CAN PREPARE YOU FOR THE END
THE HUNGER GAMES:
MOCKINGJAY
PART 2
KOMIN Í BÍÓ
LAUGARÁS BÍÓ
SMÁRA BÍÓ
HÁSKÓLA BÍÓ
BORGAR BÍÓ
Coca-Cola
Domino's

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Veðurspá Föstudagur



Léttir til á landinu með hægum vindi, en frostið gæti farið í 17 til 18 stig víða. Þykknar upp vestanlands með dálitlum snjó, en hlýnar síðdegis með rigningarúða um kvöldið. Austanlands stefnir í fallegt og sólríkt veður en nístingskalt.

Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
4°	2°	0°
→ 3	↗ 10	↗ 15
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
-5°	1°	-3°
↑ 6	↘ 13	→ 7

Sunnudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
4°	2°	3°
↗ 5	↗ 13	↗ 16
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
2°	3°	-2°
↑ 7	↘ 10	↑ 8

Þrautir

Krossgáta

LÁRÉTT
2. tikka
6. ullarflóki
8. blund
9. hluti verkfæris
11. karlkyn
12. deyfa
14. yfirstéttar
16. í röð
17. gagn
18. kæla
20. hljóta
21. yndi

LÓÐRÉTT
1. gleðimerki
3. á fæti
4. sýklalyf
5. struns
7. niðurstaða
10. óvild
13. vöntun
15. málmur
16. tugur
19. tvíhljóði

1	■	2	3	4	5
6	7	■	8		
9		10	■	11	
12			13		■
■	14				15
16		■	17		
18		19	■	20	
21				■	

LÁRÉTT: 2. tifa, 6. rú, 8. lúr, 9. orf, 11. kk, 12. slæva, 14. aðals, 16. tu, 17. nyt, 18. ísa, 20. fá, 21. unun.
LÓÐRÉTT: 1. bros, 3. íl, 4. fúkalyf, 5. ark, 7. úrlausn, 10. fæð, 13. van, 15. stál, 16. tíu, 19. au.

Sudoku

LÉTT

	4				1	3	5	6
1					6	7		
			2		9			
		2	8		3			
	7			6			4	
8	3				5	9	7	
			3	1		5		8
6								
	5	3		2		1		

MIÐLUNGS

4	5			1				
		9	3		2			1
					8			
	9	5	4					
8	3							
6			7			5	8	9
9			6	5		2		
		2				1		
5		1			9	8	4	6

ÞUNG

			7					
		9		5		3		
		4				7		6
				7	8			
6	2			1	5			
3	5			2		8		9
		5	8				3	
								5
9	1				6			

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.

Lausn síðustu sudoku →

7	4	1	6	8	2	5	9	3
8	5	9	1	3	7	4	6	2
2	3	6	9	4	5	7	8	1
9	6	7	8	1	3	2	5	4
1	8	3	2	5	4	6	7	9
4	2	5	7	9	6	3	1	8
3	7	8	4	6	1	9	2	5
5	1	2	3	7	9	8	4	6
6	9	4	5	2	8	1	3	7

8	6	5	9	7	3	4	1	2
7	9	4	8	1	2	3	5	6
1	2	3	4	5	6	7	8	9
6	1	8	7	3	9	2	4	5
9	3	2	5	4	8	6	7	1
4	5	7	6	2	1	8	9	3
2	7	1	3	9	4	5	6	8
3	4	6	1	8	5	9	2	7
5	8	9	2	6	7	1	3	4

9	3	8	1	4	6	2	5	7
4	5	6	2	3	7	9	1	8
2	7	1	5	8	9	6	3	4
1	2	7	9	6	8	5	4	3
3	6	5	4	1	2	7	8	9
8	9	4	3	7	5	1	2	6
5	8	2	6	9	4	3	7	1
6	4	3	7	2	1	8	9	5
7	1	9	8	5	3	4	6	2

FRÉTTABLAÐIÐ er Helgarblaðið

Heimsendir mæðginum hugleikinn

Mæðginin Hugleikur Dagsson og Ingibjörg Hjartardóttir gefa bæði út bók um jólin. Þau ræða athyglisbrest Hugleiks, kunnugleg stef í bókum beggja, lífið og tilveruna.

Ekki hægt að skilja þetta

„Ég hefði haft svo gaman af því að eiga hann sem pabba," segir Albert Guðmundsson, formaður Heimdallar. Hann segir frá áfengisfíkn föður síns og hasarnum í ungmennapólitíkinni.

Óttinn grefur um sig

Hollande Frakklandsforseti vill fá Evrópusambandið, Bandaríkin, Rússland og Sameinuðu þjóðirnar með sér í allsherjarstríð gegn hryðjuverkamönnum.

FRÉTTABLAÐIÐ
Ómissandi hluti af góðri helgi

GRÍN, HASAR OG RÓMANTÍK
Á BÍÓSTÖÐINNI

BÍÓSTÖÐIN ER Í SKEMMTI-PAKKANUM

Bíóstöðin er hluti af Skemmtipakkanum þar sem boðið er upp á kvikmyndir allan sólarhringinn.

365.is | Sími 1817 — 365

Myndasögur

PONDUS — Eftir Frode Øverli

GELGJAN — Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN — Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

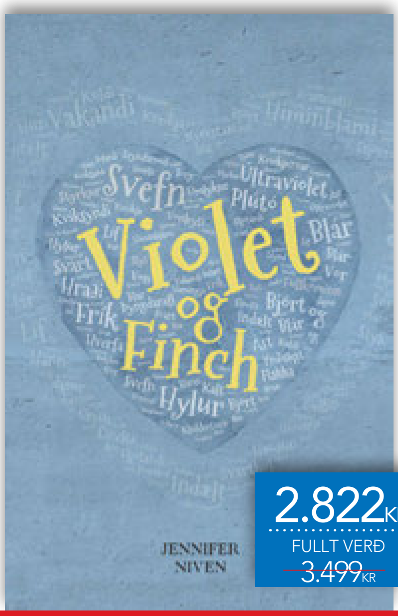
MAGNÚS JÓNSSON
STEINUNN ÓLÍNA ÞORSTEINSDÓTTIR
RÉTTUR
SUNNUDAGA Á STÖÐ 2
sagafilm
SPORTS DIRECT.com

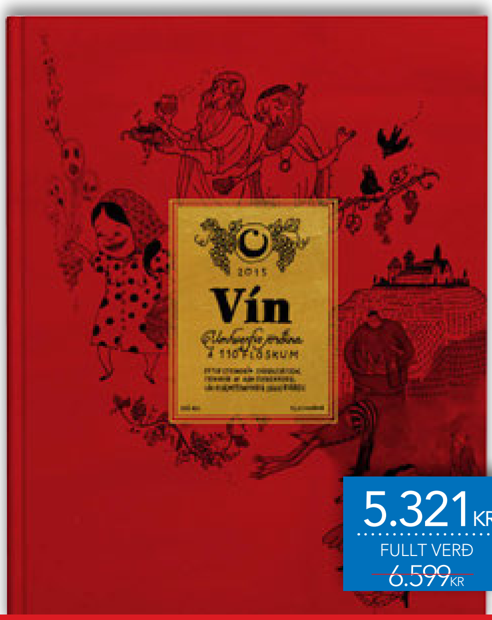
TAX FREE DAGAR

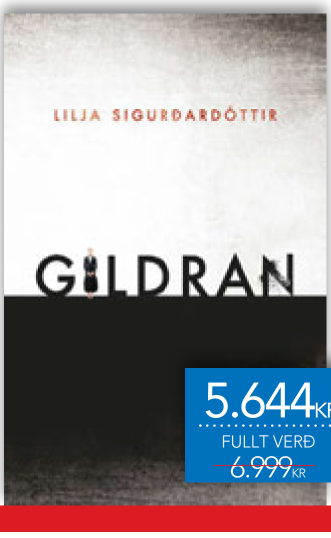
AFNEMUM VIRÐISAUKASKA

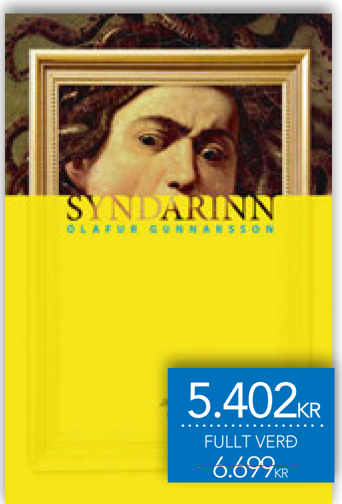
DAGANA 19.-2

ALLIR TITLAR FÁST Í SMÁRALIND, KRINGLUNNI, HOLTAGÖRÐUM,









Gildir 20.-22. nóvember. Með fyrirvara um prentvillur og myndbrengl. *Að sjálfsögðu fær ríkissjóður 24% virðisaukaskatt af þessari sölu. Verðlækkunin 19,36% er a

EINFALT AÐ SKILA EÐA SKIPTA

ATT* AF ÖLLUM BÓKUM**
2. NÓVEMBER
TAX FREE DAGAR
GARÐABÆ OG SKEIFUNNI, MINNA ÚRVAL Í ÖÐRUM VERSLUNUM.
Viltu vera VINUR minn?
4.031KR FULLT VERÐ 4.999KR
LITLAR BYLTINGAR draumar um betri daga
KRISTÍN HELGA GUNNARSDÓTTIR
4.999KR FULLT VERÐ 6.199KR
N Í N A S.
6.450KR FULLT VERÐ 7.999KR
VÍSINDABÓK VI
Geimurinn og gei
4.354KR FULLT VERÐ 5.399KR
Ef ég hefði verið ...
Reykjavík 1950–1970
4.596KR FULLT VERÐ 5.699KR
ARNALDUR INDRIÐASON
Þýska húsið
4.031KR FULLT VERÐ 4.999KR
KAFBÁTUR Í SJÓNMÁLI
5.644KR FULLT VERÐ 6.999KR
LÁRA FER Í FLUGVÉL
BIRGITTA HAUKD
1.370KR FULLT VERÐ 1.699KR
MIKAEL TORFASON
TÝND Í PARADÍS
5.321KR FULLT VERÐ 6.599KR
VINABÓKIN
2.660KR FULLT VERÐ 3.299KR
Ólafur Jóhann Ólaf
5.644KR FULLT VERÐ 6.999KR
JO NESBØ
Doktor Proktor
3.467KR FULLT VERÐ 4.299KR
YRSA
4.273 FULLT VERÐ 5.299KR
NANNA RÖGNVALDARDÓTTIR
ÖMMUMATUR NÖNNU
3.217KR FULLT VERÐ 3.989KR
alfarið á kostnað Hagkaups. **Taxfree er í raun 9,1% af bókum þar sem þær eru í lægra skattþrepi, en við gefum 19,36% afslátt eins og af öðrum sérvörum.
HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

Sækir myndefnið í svörð og kletta

Elín Rafnsdóttir myndlistarmaður sýnir málverk í sal Íslenskrar grafíkur, Tryggvagötu 17. Þetta er fyrsta einkasýning hennar en við kennslu í FB hefur hún komið mörgum í kynni við listamanninn í sjálfum sér.

Ég geng mikið úti í náttúrunni og sæki myndefnið í svörð og kletta en tjái um leið miklar tilfinningar,“ segir Elín Rafnsdóttir listmálari um olíumálverkin sín sem hún hefur opnað sýningu á í fyrsta skipti á ævinni.

Elín lærði myndlist í Myndlista- og handíðaskólanum, akademíunni í Kaupmannahöfn, í San Francisco og lauk master í New York.

„Ég lagði stund á höggmyndalist en eftir að hafa eignast barn sem stríddi við erfið veikindi framan af ævinni einbeitti ég mér að umönnun þess, uppeldi og heimilinu. Ég hef líka kennt myndlist í Fjölbraut Breiðholti í 24 ár og margir nemendur sem nú eru orðnir myndlistarmenn þekkja mig þaðan.“

Fyrir rúmum áratug ákvað Elín að snúa sér að málverkinu. „Í skólanum lagði Einar Hákonarson listmálari að mér að fara í málun á sínum tíma en ég ákvað tíu ára gömul að verða skúlptúristi og hélt því til streitu. Mér gekk líka vel á þeim vettvangi og var til dæmis boðið að sýna í New York en það var slítandi að vera með vinnustofu úti í bæ ásamt því að sinna veiku barni og leggja sál mína í kennsluna. Ég ákvað því

ÉG LAGÐI STUND Á HÖGGMYNDALIST EN EFTIR AÐ HAFA EIGNAST BARN SEM STRÍDDI VIÐ ERFIÐ VEIKINDI FRAMAN AF ÆVINNI EINBEITTI ÉG MÉR AÐ UMÖNNUN ÞESS, UPPELDI OG HEIMILINU. ÉG HEF LÍKA KENNT MYNDLIST Í FJÖLBRAUT Í BREIÐHOLTI Í 24 ÁR.

að skipta um miðil og snúa mér að málverkinu sem ég gæti gripið í í bílskúrnum heima.“

Eftir skilnað fyrir nokkrum árum varð hlé á listsköpuninni í skúrnum að sögn Elínar en nú hefur hún fundið gleðina þar á ný. „Ég elska að fara út í bílskúr að mála og fer í algert hugleiðsluástand,“ segir hún. Kveðst hún hafa farið til markþjálfa og gert lista yfir það sem hún vildi hrinda í framkvæmd. „Nú hef ég staðið við öll markmiðin og þessi sýning er eitt af þeim. Ég er svona að koma út úr skápnum sem málari.“

Elín kveðst hafa selt vel á opnunardaginn. Sýning hennar hjá Íslenskri grafík stendur til 29. nóvember og er opin fimmtudaga til sunnudaga frá klukkan 14 til 18. Gengið er inn hafnarmegin.

gun@frettabladid.is

„Ég er svona að koma út úr skápnum sem málari,“ segir Elín sem hefur selt vel á fyrstu sýningunni sinni. MYND/ÚR EINKASAFNI

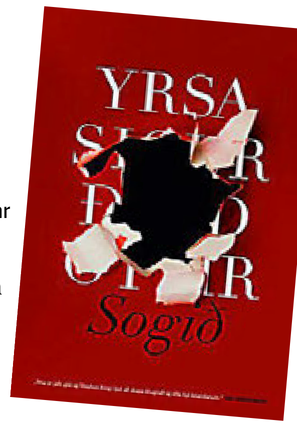
Óhugnaður í raunheimum

BÆKUR

Sogið

★★★☆☆

Yrsa Sigurðardóttir
Veröld
Kápuhönnun: Ragnar Helgi Ólafsson



Það hefur stundum verið sagt um norrænu glæpasöguna að vinsældir hennar um heim allan megi að hluta rekja til þess hvað Norðurlöndin eru öruggur staður að vera á. Þar séu lífsskilyrði frekar góð, menntunarstig hátt og félagslega kerfið sterkt. Af þeim sökum geti norrænir glæpasöguhöfundar leyft sér að ganga lengra í óhugnaði og spennu þar sem eymd, hungur og óréttlæti sé svo fjarri okkar samfélögum að slíkt fái nánast ævintýralegan blæ hér.

Um þetta má auðvitað deila en hitt er ljóst að rithöfundar eins og Camilla Läckberg og Jussi Adler Olsen hafa búið til gríðarlega óhugnanlegar aðstæður og atburði í bókum sínum. Af einhverjum ástæðum sækja þó milljónir lesenda í sögur þeirra, kannski af þörfinni sem við höfum öll fyrir að prófa að upplifa ótta og hrylling og geta komið aftur í öryggið, reynslunni ríkari og jafnvel þakklátari fyrir það sem við höfum. Yrsa Sigurðardóttir sýndi í Ég man þig að hún hefur meistaraleg tök á óhugnaði og þó engir draugar séu á sveimi í þessari bók er óhugnaðurinn svo sannarlega aldrei langt undan.

Sogið hefst á formála en fléttan tólf árum síðar þegar upp úr innsigluðu tímahylki frá grunnskóla kemur óhugnanleg yfirlýsing. Lögreglumanninum Huldari, sem er í ónáð eftir atburði sem lýst er í síðustu bók Yrsu, DNA, er falið að rannsaka málið sem þykir heldur lítilvægt sérstaklega í samanburði við það þegar afskornir líkamshlutar taka að finnast á ólíklegustu stöðum.

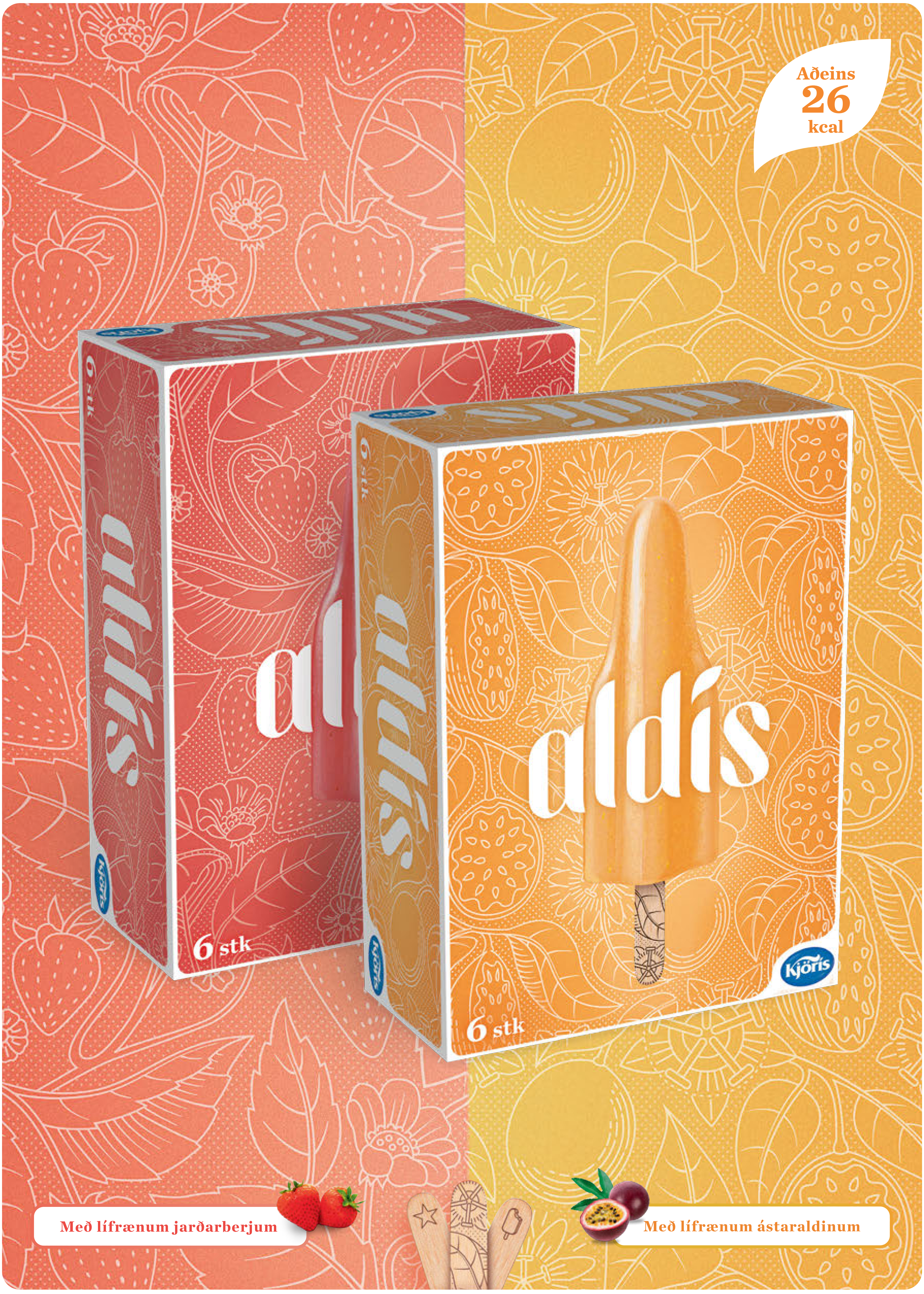
Þetta er mjög vel skrifuð saga, fléttan spennandi og fer nokkrum sinnum óvænt fyrir horn. Yrsa leyfir sér að skrifa bæði fólk sem hefur einfalda lífssýn og ástríður og flóknari persónur og fyrir vikið verða samskipti trúverðug og söguheimurinn sannfærandi.

Þessi glæpasaga truflaði mig einhvern veginn meira en flestar aðrar glæpasögur sem ég hef lesið. Kannski vegna þess að þetta er íslensk saga sem gerist í íslenskum raunveruleika, eða kannski vegna þess að Yrsa hlífir lesandanum ekki við þeim óhugnaði sem glæpamál af þeim toga sem hún lýsir hér hafa í raun í för með sér. Lýsingar sem verða bæði til þess að lesandinn ég fékk stundum magaverk, á öðrum stundum kökk í hálsinn og þurfti einu sinni að beita mig hörðu til að halda áfram lestrinum þrátt fyrir að komið væri að spennandi stað í lokauppgjörinu. Yrsa lýsir einnig kaldlyndu kerfi sem bregst þeim sem minnst mega sín hvað eftir annað og það er ekki erfitt að setja sig í spor þeirra sem hafa farið halloka og hyggja á hefndir. Til mótvægis eru svo starfsmenn lögreglu og barnaverndar sem eiga frekar venjulegt líf með vinnustaðapartíum og brösóttu ástafari.

Eins og fram kom að ofan sækjast lesendur glæpasagna eftir því að láta trufla sig og hrella og þeir fá svo sannarlega fyrir sinn snúð í þessari bók. Þeim, sem eru ekki á þeim buxunum en langar samt að lesa eitthvað eftir Yrsu, er bent á stórkostlega skemmtilegu barnabækurnar sem hún skrifaði í upphafi ferilsins. Bókasafnsfræðingum er bent á að halda þessum olíu áherslum í ritverki Yrsu Sigurðardóttur vel aðskildum.

Brynhildur Björnsdóttir

SAMANTEKT: Vel skrifuð og óhugnanleg glæpasaga sem skipar sér á stall með betri bókum höfundarins.



Leynist merkilegur vinningur í pakkanum?

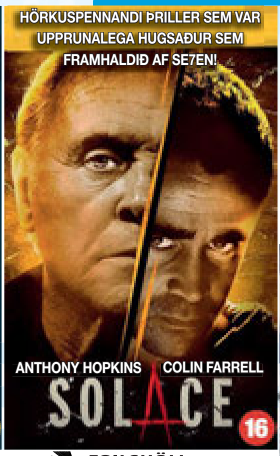
Aldís er mætt í heimilispakkningum. Stútfull af ljúffengum, lífrænum ávöxtum. Ef spýta með mynstri leynist í pakkanum færð þú glaðning. Ef hún er merkt færð þú ísveislu — en Óskaskrín fullt af snyrtingu og dekri ef hún er með ☆.

Kjörís

LAUGARÁS BÍÓ
midi.is Miðasala og nánari upplýsingar
Coca-Cola

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar
HUNGER GAMES 4 3D	4, 5, 7, 8, 10(P)
SPECTRE	6, 9, 10:45
HANASLAGUR	3:50

SAMBÍÓIN
NÁÐU Í SAMBÍÓ APPIÐ
ÞAÐ MARGBORGAR SIG



SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA	
SOLACE	KL. 5:40 - 8 - 10:20
SOLACE VIP	KL. 5:40 - 8 - 10:20
STEVE JOBS	KL. 8 - 10:40
SCOUTS GUIDE	KL. 8
THE LAST WITCH HUNTER	KL. 5:30 - 10:10
PAN ÍSL TAL 2D	KL. 5:30
PAN ÍSL TAL 3D	KL. 5:30
PAN ENSKT TAL 2D	KL. 8
LEGEND	KL. 10:40
EVEREST 2D	KL. 5:30 - 8 - 10:40

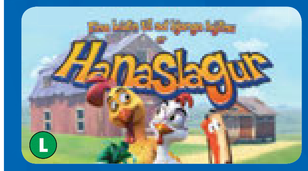
SAMBÍÓIN KEFLAVÍK	
HUNGER GAMES 3D	KL. 8 - 11:10
SOLACE	KL. 11:10
SPECTRE	KL. 8
HANASLAGUR ÍSL TAL	KL. 5:50
PAN ÍSL TAL 2D	KL. 5:30

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL	
SOLACE	KL. 5:40 - 8 - 10:20
SPECTRE	KL. 6 - 8 - 9 - 10:10
THE LAST WITCH HUNTER	KL. 5:40 - 8
PAN ÍSL TAL 2D	KL. 5:30

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI	
SOLACE	KL. 8 - 10:30
SPECTRE	KL. 4:50 - 8 - 10:20 - 11:10
PAN ÍSL TAL 2D	KL. 5:30
BLACK MASS	KL. 8
THE INTERN	KL. 5:30

SAMBÍÓIN AKUREYRI	
SOLACE	KL. 5:30 - 8 - 10:20
STEVE JOBS	KL. 10:20
THE LAST WITCH HUNTER	KL. 8
PAN ÍSL TAL 3D	KL. 5:30

SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ



Sýningartímar á eMiði.is, miði.is og smarabio.is

Hvað? Hvenær? Hvar? Föstudagur

20. NÓVEMBER 2015

Málþing

Hvað? Málþing um málefni transfólks sem hluti af femínískri baráttu
Hvenær? 14.00
Hvar? Ráðhús Reykjavíkur
Ugla Stefanía Kristjönudóttir Jónsdóttir mun flytja ávarp fyrir hönd Trans Íslands, Una Hildardóttir mun flytja ávarp fyrir hönd Femínistafélags Íslands og Brynhildur Heiðar- og Ómarsdóttir mun flytja ávarp fyrir hönd Kvenréttindafélags Íslands. Þá mun Sóley Tómasdóttir, forseti borgarstjórnar í Reykjavíkurborg, stýra málþinginu. Er viðburðurinn haldinn í samstarfi við Reykjavíkurborg í tilefni 100 ára kosningaréttar kvenna. Aðgangur er ókeypis og er aðgengi að ráðhúsinu gott. Allir hjartanlega velkomnir.

Fyrirlestrar

Hvað? Línurnar eru farnar að skýrast í landnámi Ingólfs
Hvenær? 20.00
Hvar? Hús Lífspekifélags Íslands, Ingólfsstræti 22
Í kvöld mun Þórarinn Þórarinsson arkitekt halda fyrirlestur þar sem vísað er til eldri rannsókna og fyrirlestra um sólstöðulínur og eyktamörk þeim tengd í landnámi Ingólfs Arnarsonar, fyrsta norræna landnámsmannsins. Ekki er aðeins um sólstöðulínur að ræða heldur virðast dregnar stórar línur yfir landið sem mynda geómetríu sem kennd er við Pýþagóras. Allir velkomnir.

Hvað? Borgarbókasafn Seltjarnarness 130 ára
Hvenær? 15.00
Hvar? Borgarbókasafni Seltjarnarness
Verður slegið upp rækilegri veislu í tilefni afmælisins, þar sem viðburðir tengdir bókmenntum verða í boði í safninu út næstu viku, en herlegheitin hefjast í dag og standa til 17.00. Heiðursgestur dagsins er Pálína Magnúsdóttir borgarbókavörður. Þá munu Ingibjörg Steinunn Sverrisdóttir landsbókavörður, Ásgerður Halldórsdóttir bæjarstjóri og Soffía Karlsdóttir, sviðsstjóri menningar-og samskiptasviðs Seltjarnarness, flytja erindi. Selkórinn mun auk þess skemmta og Anni Rorke spilar á píanó.

Hvað? Geðheilbrigðisstefna í mótun
Hvenær? 14.30
Hvar? Borgartún 30
Samráðsvettvangur úrræða á geðheilbrigðissviðinu býður til opins fundar um geðheilbrigðisstefnu og aðgerðaáætlun í mótun. Þar mun Guðrún Sigurjónsdóttir taka til máls og svara spurningum fundargesta. Gestir hafa með sér veitingar en boðið verður upp á kaffi. Allir velkomnir.

Hvað? Setning herferðarinnar Við borgum myndlistarmönnum

Dj flugvél og geimskip verður í Norræna húsinu í dag kl.16.00.

Hvenær? 16.00
Hvar? Norræna húsið
Í dag verður herferðinni hleypt af stokkunum en tilgangur hennar er að efla starfsvettvang myndlistarinnar og bæta þannig kjör og stöðu myndlistamanna. Er þungamiðja herferðarinnar fólgin í að kynna samning um þátttöku og framlag listamanna til sýningarhalds. Munu Jóna Hlíf Halldórsdóttir, formaður SÍM, Guðmundur Andri Thorsson, Ósk Vilhjálmsdóttir og Ástríður Eggertsdóttir flytja erindi og Steinunn Eldflaug býður upp á hljóðverk úr geimnum.

Tónlist

Hvað? Rappþulan 2015
Hvenær? 20.00
Hvar? Ungmennahúsið Molinn, Kópavogi
Í kvöld verður Rappþulan haldin í þriðja skiptið og verður hún nú stærri en nokkru sinni fyrr. Munu rapparar framtíðarinnar stíga á svið og kasta fram rímum, sýna settið og öðlast reynslu. Ungmennahúsið Molinn og SesarA standa að baki þulunnar.

Hvað? Tónleikar Leslie Ann Leytham
Hvenær? 21.00
Hvar? Mengi, Óðinsgötu 2
Hin bandaríska Leslie Ann Leytham flytur nýja tónlist fyrir rödd og rafhljóð á meðan nýjum vídeóverkum verður varpað á vegg Mengis. Sérstakur gestur á tónleikum Leslie verður Berglind María Tómasdóttir.

Hvað? Killer Queen
Hvenær? 22.00
Hvar? Græni hatturinn
Magni Ásgeirsson og félagar í Killer Queen trylla lýðinn á Akureyri í kvöld, þegar þeir flytja helstu smelli sveitarinnar Queen. Aðgangseyrir 3.000 krónur.

Hvað? Klassík í hádeginu
Hvenær? 12.15
Hvar? Borgarbókasafn – Menningarhús, Gerðubergi
Klassík í hádeginu er vönduð tónleikaröð sem býður gestum upp á fjölbreytta dagskrá klassískra tónverka. Hverjum tónleikum er fylgt úr hlaði með kynningu flytjenda með því markmiði að veita áheyrendum innsýn í heim klassískrar tónlistar. Efnisskráin á þessum tónleikum spannar vítt svið, allt frá Beethoven til Piazzolla. Flutt verða Divertimento óp. 38 eftir Carl Maria von Weber fyrir gítar og píanó, einleiksverkið La Muerte del Angel eftir Astor Piazzolla fyrir gítar og Sónata fyrir gítar og píanó eftir Manuel M. Ponce. Allir velkomnir.

Drag

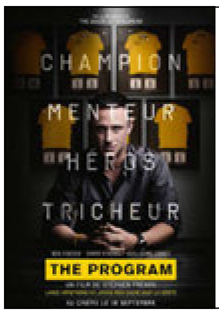
Hvað? Drag-súgur
Hvenær? 21.00
Hvar? Gaukurinn
Í kvöld verður haldið Dragskemmtikvöld sem kallast Dragsúgur þar sem fram koma bæði sjóaðar drottningar og nýjar, og verður einnig boðið upp á söng, uppistand og sirkusatriði. Mun poppdíva Íslands, Páll Óskar, koma fram og syngja af sinni alkunnu snilld. DJ-Erlingur mun taka við og leiða gesti dansandi út í rauða nóttina. Húsið er opnað klukkan 19.00 en leikar hefjast klukkan 21.00. Aðgangseyrir er 1.000 krónur, tilboð á barnum og alveg sérstakt tilboð fyrir þau sem mæta í sínu fínasta dragi.

Páll Óskar verður í stuði á Gauknum í kvöld kl. 21.00.

Potturinn og pannan í jólaeldhúsinu

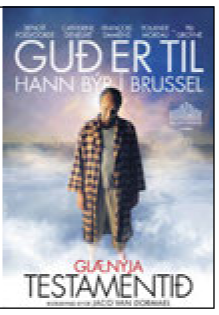
FASTUS Veit á vandaða lausn
Síðumúla 16 | Opið mán - fös 8:30 - 17:00 | S: 580 3900

TAKK
HERTEX Fata og Nytjamarkaður



BÍÓ ★ PARADÍS
HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19

The Program IS SUB ..18:00, 20:00
Stúlkurnar á Kleppj. 18:00
Skuld (dług / debt) ENG SUB ... 18:00
Valley of love IS SUB 20:00
Rams / Hrútar ENG SUB. 20:00
Glænýja Testamentið IS SUB 22:00
Macbeth IS SUB 22:00
Síðasta sýning:
Pawn Sacrifice IS SUB 22:00



STAR WARS
THE FORCE AWAKENS
MIÐASALAN HAFIN Á
SAMbio.is OG midi.is
FRUMSÝND 17. DESEMBER
LAUGARÁS BÍÓ
SAMBÍÓIN EGILSHÖLL
KRINGLAN SAMBÍÓIN
KEFLAVÍK SAMBÍÓIN
AKUREYRI SAMBÍÓIN
ÁLFABAKKA SAMBÍÓIN

2 | 19:25
LOGI
Laufléttur og bráðskemmtilegur þáttur þar sem Logi Bergmann fer á kostum sem þáttastjórnandi. Gestir í þessum þætti eru þau: Sigmar Guðmundsson, Gummi Ben. og Steinunn Camilla. Alda Dís tekur lagið og Helgi Gunnlaugsson verður með skemmtilegt uppistand.

SKEMMTILEGT
FÖSTUDAGSKVÖLD!
Fáðu þér áskrift á **365.is**
365

2 | 20:15
X FACTOR UK
Einn vinsælasti skemmtiþáttur veraldar þar sem efnilegir söngvarar fá tækifæri til að slá í gegn. Eins og fyrri daginn er það Simon Cowell sem fer fyrir fríðum flokki frábærra dómara. Í seinni þættinum eru svo úrslit kvöldsins kynnt.

2 | 22:35
THE KIDS ARE ALRIGHT
Dramatísk gamanmynd um systkini á unglingsaldri sem vilja finna líffræðilegan föður sinn.

b | 22:00
COLD COMES THE NIGHT
Faðir og dóttir verða fyrir því óláni að blindur glæpamaður tekur þau sem gísla. Hann vantar aðstoð við að finna peningapakka sem hann fékk en týndi fyrir mistök.

3 | 21:10
NCIS: LOS ANGELES
Starfsmenn sérstakrar deildar innan bandaríska hersins hafa það sérsvið að rannsaka glæpi sem tengjast sjóhernum eða strandgæslunni.

Allt þetta og meira til í Skemmtipakkanum á aðeins 310 kr. á dag. 365.is

DAGSKRÁ

Föstudagur

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
08.05 The Middle
08.30 Grand Designs
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Doctors
10.20 Hart of Dixie
11.10 Mindy Project
11.40 Guys with Kids
12.10 Bad Teacher
12.35 Nágrannar
13.00 The Adventures of Tintin
14.55 Iron Man. Rise of Technovore
16.30 Kalli kanína og félagar
16.50 Community 3
17.15 Bold and the Beautiful
17.40 Nágrannar
18.05 Simpson-fjölskyldan
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Íþróttir
18.55 Ísland í dag.
19.25 Logi Laufléttur og bráðskemmtilegur þáttur þar sem Logi Bergmann fer á kostum sem þáttastjórnandi. Hann fær til sín vel valda og skemmtilega viðmælendur og auk þess verður boðið uppá frábær tónlistaratriði og ýmsar óvæntar uppákomur.
20.15 The X Factor UK
21.40 The X Factor UK
22.30 The Kids are Alright
00.15 16 Blocks
01.55 Fargo
03.30 Your Sister's Sister
05.00 The Middle
05.25 Fréttir og Ísland í dag

SPORT

07.50 Undankeppni EM 2016
09.35 Undankeppni EM 2016
11.20 Euro 2016 - Markaþáttur
11.45 NBA - Regular Season
13.35 Domino's-deildin
15.05 Körfuboltakvöld
16.30 La Liga Report
17.00 Real Madrid - Barcelona Bein útsending frá El Clasico, viðureign Real Madrid og Barcelona, stórveldanna í spænsku úrvalsdeildinni.
19.15 Meistaradeild Evrópu - fréttaþáttur
19.40 Juventus - AC Milan Bein útsending frá leik Juventus og AC Milan í ítölsku úrvalsdeildinni.
21.45 UFC Now
22.35 Spænski boltinn
00.15 Meistaradeild Evrópu í handbolta

SPORT 2

09.45 Premier League
11.25 Premier League World
11.55 Enska úrvalsdeildin
13.30 Man. Utd. - Everton
15.15 Premier League
17.00 Premier League
18.40 Premier League Legends
19.10 PL Match Pack
19.40 Middlesbrough - QPR Bein útsending frá leik Middlesbrough og Queens Park Rangers í ensku 1. deildinni.
21.45 Premier League Preview
22.15 Manstu
22.50 PL Match Pack
23.20 Premier League Preview
23.50 Enska 1. deildin

GOLFSTÖÐIN

08.00 DP World Tour Championship
13.00 RSM Classic
16.15 Golfing World
17.05 The Open Official Film
18.00 RSM Classic
21.00 DP World Tour Championship

STÖÐ 3

18.05 Hart of Dixie
18.50 The Carrie Diaries
19.30 Cougar Town
19.55 Who Gets the Last Laugh
20.20 Hollywood Hillbillies
20.45 Lip Sync Battle
21.05 NCIS. Los Angeles
21.50 Jonah. From Tonga
22.20 Grimm
23.05 Sons of Anarchy
23.50 Cougar Town
00.10 Who Gets the Last Laugh
00.35 Hollywood Hillbillies
00.55 Lip Sync Battle
01.20 NCIS. Los Angeles
02.00 Jonah. From Tonga
02.30 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

KRAKKASTÖÐIN

07.00 Dóra könnuður
07.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
07.45 Doddi litli og Eyrnastór
07.55 Tommi og Jenni
08.00 Áfram Diego, áfram!
08.24 Svampur Sveins
08.49 UKI
08.54 Rasmus Klumpur
09.00 Lukku-Láki
09.22 Lína Langsokkur
09.47 Ævintýraferðin
10.00 Ævintýri Tinna
10.23 Ofurhundurinn Krypto
10.47 Latibær
11.00 Dóra könnuður
11.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
11.45 Doddi litli og Eyrnastór
11.55 Tommi og Jenni
12.00 Áfram Diego, áfram!
12.24 Svampur Sveins
12.49 UKI
12.54 Rasmus Klumpur
13.00 Lukku-Láki
13.22 Lína Langsokkur
13.47 Ævintýraferðin
14.00 Ævintýri Tinna
14.23 Ofurhundurinn Krypto
14.47 Latibær
15.00 Dóra könnuður
15.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
15.45 Doddi litli og Eyrnastór
15.55 Tommi og Jenni Skemmilegur þáttur um endalaus prakkarastrik Tomma og Jenna.
16.00 Áfram Diego, áfram!
16.24 Svampur Sveins
16.49 UKI
16.54 Rasmus Klumpur
17.00 Lukku-Láki
17.22 Lína Langsokkur
17.47 Ævintýraferðin
18.00 Ævintýri Tinna
18.23 Ofurhundurinn Krypto
18.47 Latibær
19.00 Sammy's Avonturen

Latibær kl. 10.47, 14.47 og 18.47

GULLSTÖÐIN

18.45 The Big Bang Theory
19.10 Friends
19.30 New Girl
19.55 Modern Family
20.20 Hlemmavídeó
20.50 It's Always Sunny in Philadelphia
21.15 Hostages
22.00 The Americans
22.50 The Glades
23.35 The Mentalist
00.15 Mr. Selfridge
01.00 Hlemmavídeó
01.30 It's Always Sunny in Philadelphia
01.50 Hostages
02.35 The Americans
03.20 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

BÍÓSTÖÐIN

09.10 The Golden Compass
11.05 Inside Job
12.50 Boyhood
15.35 The Golden Compass
17.30 Inside Job
19.15 Boyhood
22.00 Cold Comes The Night Eigandi mótels í rekstrarerfiðleikum og dóttir hans verða fyrir því óláni að blindur glæpamaður tekur þau sem gísla. Ástæðan er sú að hann vantar aðstoð við að finna peningapakka sem hann fékk hjá spilltri löggu en týndi fyrir mistök.
23.35 Red Lights Spennumynd frá 2012. Sálfræðingurinn Margaret Matheson og aðstoðarmaður hennar Tom Buckey eru sérfræðingar í að fletta ofan af svikahröppum sem segjast búa yfir yfirnáttúrulegum kröftum. Þegar heimsfrægur miðill, Simon Silver, stígur aftur fram í sviðsljósið er Tom staðráðinn í að koma upp um hann en fyrr en varir er hann farinn að eiga við yfirnáttúruleg öfl sem hann kann enga skýringu á.
01.30 The Factory
03.15 Cold Comes the Night
06.45 My Girl Sígild og afar áhrifamikil fjölskyldumynd um hana Vöndu sem er ellefu ára og á eftirminnilegt sumar framundan. Pabbi hennar er sérvitur ekkjumaður sem rekur útfararþjónustu og má ekki vera að því að sinna henni. Sem betur fer kynnist hún Thomas J. sem reynist henni einstakur vinur

RÚV

17.00 Stiklur
17.45 Táknmálsfréttir
17.55 Litli prinsinn
18.20 Leonardo
18.50 Öldin hennar
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.40 Vikan með Gísla Marteini
20.25 Frímínútur
20.40 Útsvar
21.55 The Best of Men
23.30 Olympus Has Fallen
01.25 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Everybody Loves Raymond
08.20 Dr. Phil
09.00 Kitchen Nightmares
09.50 Generation Cryo
10.35 Pepsi MAX tónlist
13.00 Bundesliga Weekly
13.30 Cheers
13.55 Dr. Phil
14.35 Life in Pieces
15.00 Grandfathered
15.25 The Grinder
15.45 Reign
16.25 The Biggest Loser
17.05 The Biggest Loser
17.50 Dr. Phil
18.30 The Tonight Show with Jimmy Fallon
19.10 America's Funniest Home Videos
19.35 The Muppets
20.00 The Voice Ísland
22.20 The Tonight Show with Jimmy Fallon
23.00 Elementary
23.45 Hawaii Five-0
00.30 Nurse Jackie
01.00 Californication
01.30 Ray Donovan
02.15 The Tonight Show with Jimmy Fallon
02.55 The Late Late Show with James Corden
03.35 Pepsi MAX tónlist

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó	**FM 90,9** Gullbylgjan	**FM 96,3** FM Suðurland	**FM 98,9** Bylgjan	**FM 102,9** Lindin
FM 89,5 Retro	**FM 93,5** Rás 1	**FM 96,7** Létt Bylgjan	**FM 99,4** Útvarp Saga	
FM 90,1 Rás 2	**FM 95,7** FM957	**FM 97,7** X-ið	**FM 100,5** K100	

HJÁLPAÐU okkur að hjálpa ÖÐRUM

Landssöfnun Samhjálpar

TIL UPPBYGGINGAR MEÐFERÐARHEIMILIS Í HLAÐGERÐARKOTI

„Sem betur fer get ég borgað til baka, þú getur líka lagt þitt af mörkum.“
GUÐRÚN MARÍA JÓNSDÓTTIR

Að jafnaði eru um 60-70 manns á biðlista eftir meðferð í Hlaðgerðarkoti. Yfir árið er ekki hægt að sinna um 400 einstaklingum. Þörfin er því mikil.

Árið 1974 keypti Samhjálp Hlaðgerðarkot af mæðrastyrksnefnd Reykjavíkur og hefur rekið þar meðferðarheimili fyrir áfengis- og vímuefnaneytendur allar götur síðan.

Elsti hluti húsakosts Hlaðgerðarkots er frá árinu 1955. Húsnæðið er nú í slæmu ástandi og starfsemin rekin á undanþágu yfirvalda. Því er löngu tímabært að ráðast í nauðsynlegar endurbætur og nýbyggingu til að hægt sé að uppfylla kröfur yfirvalda.

Ef engin hjálp fæst er fyrirséð að starfsemin muni leggjast af. Áætlaður kostnaður við fyrsta áfanga nýrrar byggingar er um 100 milljónir króna.

Forseti Íslands, Hr. Ólafur Ragnar Grímsson er verndari landssöfnunarinnar.

TAKTU ÞÁTT!

HRINGDU NÚNA Í SÍMA 905-2002 TIL AÐ GEFA 2.000 KR.
HRINGDU NÚNA Í SÍMA 905-2004 TIL AÐ GEFA 4.000 KR.
HRINGDU NÚNA Í SÍMA 905-2006 TIL AÐ GEFA 6.000 KR.
HRINGDU NÚNA Í SÍMA 905-2010 TIL AÐ GEFA 10.000 KR.

HRINGDU Í SÍMA 800 5000 EF ÞÚ VILT GEFA BEINT.

ÞÚ GETUR MILLIFÆRT BEINT INN Á SÖFNUNARREIKNING
KENNITALA 551173-0389 BANKAREIKNINGUR 0322-26-58000

FYLGSTU MEÐ **LANDSSÖFNUN SAMHJÁLPAR** Í BEINNI ÚTSENDINGU Í **OPINNI** DAGSKRÁ Á **STÖÐ2,** LAUGARDAGSKVÖLDIÐ **21. NÓVEMBER**

VIÐ ERUM STOLTIR BAKHJARLAR HLAÐGERÐARKOTS

A4 | BL | ICELANDAIR | EIMSKIP | KFC | Cola | BLUE LAGOON ICELAND | BYKO

Nánari upplýsingar á samhjálp.is

Samhjálp

samhjalp@samhjalp.is
Sími 561 1000 • www.samhjalp.is

DYNAMO REYKJAVÍK

ÚRVAL AF
INNI- OG
ÚTISÉRÍUM

ÚRVAL AF
AÐVENTU-
LJÒSUM

Jólastjarna,
fæst í BYKO Breidd.

995 kr.

55095034
Almennt verð: 1.285 kr.

LJÓSA HÁTÍÐ

Sirkus Íslands

25% AFSLÁTTUR

AF SERÍUM OG AÐVENTULJÓSUM

GILDIR 20.–23. NÓVEMBER

SIRKUS ÍSLANDS
VERÐUR Í BYKO BREIDD
Á LAUGARDAG FRÁ 13-15.

BYKO
GERUM ÞETTA SAMAN

HELLO

FULLT NAFN
Adele Laurie Blue Adkins

FÆDD
5. maí 1988, London

MAKI
Simon Konecki

BARN
Angelo
fæddur 19. október 2012

Adele gefur í dag út sína þriðju breiðskífu.
NORDICPHOTOS/GETTY

Hin eina sanna Adele

Þriðju plötu söngkonunnar hefur verið beðið með mikilli eftirvæntingu og í dag kemur hún loksins út. Adele gaf síðast út plötu árið 2012 og er þekkt fyrir einstaka söngrödd og að vera skemmtilega hispurslaus í viðtölum.

Gyða Lóa Ólafsdóttir
gydaloa@frettabladid.is

Í dag kom nýjasta plata söngkonunnar Adele, 25 út og er óhætt að segja að hennar hafi verið beðið með mikilli eftirvæntingu.

Söngkonan gaf síðast út plötu árið 2012 og sendi þann 23. október frá sér sitt fyrsta lag í þrjú ár. Viðbrögðin við útgáfu lagsins Hello lýsa kannski einna best þeirri gríðarlegu spennu sem myndaðist vegna útgáfu plötunnar og nýs efnis frá Adele en lagið bókstaflega braut internetið og var um lítið annað talað daginn sem það kom út. Sem dæmi má nefna að myndbandið sló áhorfsmet Vevo fyrir flest streymi á einum degi en laginu var streymt 27,7 milljón sinnum á einum degi og er þegar þetta er skrifað komið með 414.568.112 áhorf.

Upphaf ferilsins

Adele er fædd árið 1988 í norðurhluta London og er einkabarn Penny Adkins og Mark Evans. Söngkonan var að mestu alin upp af móður sinni en faðir hennar yfirgaf fjölskylduna þegar Adele var fjögurra ára. Hún fór snemma að syngja og sagði í viðtali við The Telegraph árið 2008 að Etta James og Ella Fitzgerald hefðu haft mikil áhrif á hana.

Adele skaust fram á sjónarsviðið árið 2006 eftir að hún gerði plötusamning við útgáfufyrirtækið XL Recordings í kjölfar þess að vinkona hennar póstaði myndbandi af henni að syngja stuttan lagbút á vefsíðuna Myspace. En söngkonan hafði stuttu áður útskrifast úr The BRIT School for Performing Arts and Technology en skólinn hefur útskrifað talsverðan fjölda þekktra tónlistarmanna, sem dæmi má nefna Amy Winehouse, Imogen Heap og Jessie J.

Adele hefur gefið út þrjár breiðskífur. Sú fyrsta kom út árið 2008 og ber nafnið 19 og hlaut góðar viðtökur, en nafnið er rakið til þess að hún var nítján ára þegar mestur hluti plötunnar var tekinn upp. Árið 2011 kom platan 21 út og hlaut gríðargóðar viðtökur og er ástæða nafngiftarinnar einnig sú að söngkonan var tuttugu og eins árs þegar sú plata var tekin upp. Í dag leit sú þriðja dagsins ljós og ber hún nafnið 25.

Önnur breiðskífa Adele, 21, fjallaði að miklu leyti um erfið sambandsslit og hjartasár en söngkonan sagði í viðtali við kanadíska spjallþáttinn etalk að nýja platan fjallaði að miklu meira leyti um hana sjálfa og hvernig það væri að fullorðnast og sætta sig við hlutina.

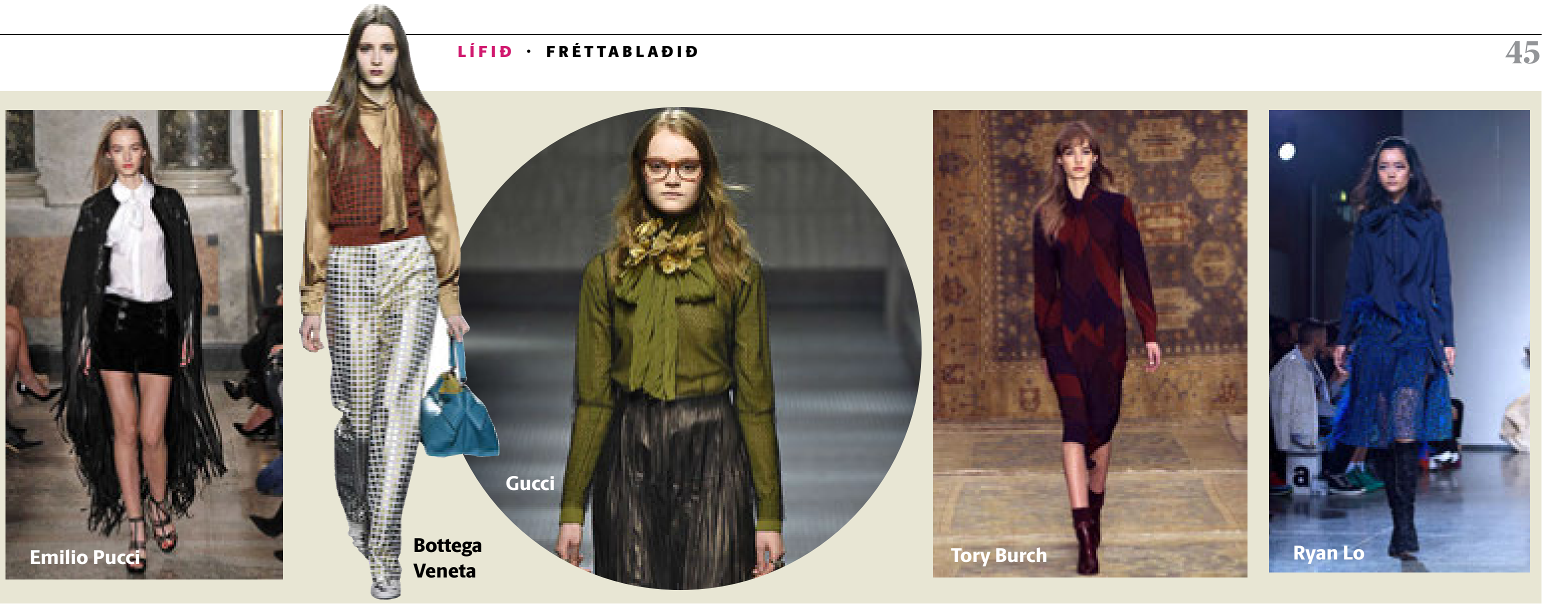
Stressandi að snúa aftur

Á miðvikudaginn bárust fregnir um að plötunni hefði verið lekið á netið í heild sinni og sett fyrr í sölu í verslunum Target, en einn netverji birti mynd á Twitter af plötunni sem hann sagðist hafa komist yfir í versluninni og væri hann nú að gera upp við sig hvort hann ætti að leka henni á internetið. Verslunarkeðjan hefur þvertekið fyrir að platan sé þaðan og engin yfirlýsing hefur borist úr herbúðum söngkonunnar. Söngkonan sagði í viðtali við Graham Norton á BBC á dögunum að velgengni 21 hefði skelft sig örlítið. 21 seldist í 31 milljón eintaka og Adele vann til sex Grammy-verðlauna, tvennra Brit-verðlauna og þrenn American Music-verðlaun hlaut hún og er 21 fjórða mest selda plata Bretlands og hélt að auki toppsætinu í Bandaríkjunum lengur heldur en nokkur plata hefur gert frá árinu 1985, eða í alls 23 vikur.

Það þarf því ekki að undra að það hafi verið ögn kvíðvænlegt að ætla að fylgja þessu eftir og sagði hún við Norton að hún að hún hefði hugsað með sér að kannski hefði 21 fært henni sinn skerf að velgengni og það væri nóg. Hún hefði hins vegar fljótlega áttað sig á því að hún þyrfti meira og sjálfsagt eru margir ánægðir með að Adele hætti við að leggja míkrafóninn á hilluna og setjast í helgan stein.

FYRSTA SMÁSKÍFAN AF 25, HELLO, KOM ÚT ÞANN 23. OKTÓBER SÍÐASTLIÐIN OG HLAUT STÓRGÓÐAR VIÐTÖKUR. LAGINU VAR STREYMT 27,7 MILLJÓN SINNUM Á EINUM DEGI OG SLÓ ÞAR MEÐ FYRRA ÁHORFSMET VEVO.

Trendið
Slengdu á þig slaufu



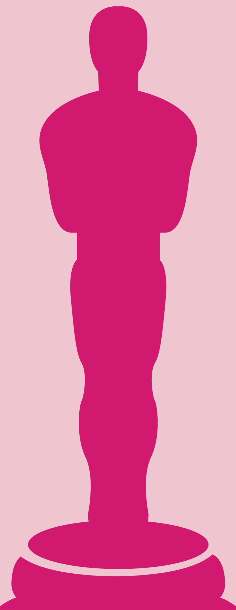
Emilio Pucci

Bottega Veneta

Gucci

Tory Burch

Ryan Lo



Tilnefningar og verðlaun

86 verðlaun á ferlinum

168 sinnum verið tilnefnd

13 Billboard-verðlaun

10 Grammy-verðlaun

4 Brit-verðlaun

1 Óskarsverðlaun

1 Golden Globe-verðlaun

Á mála hjá sama fyrirtæki og Elvis

Biggi Hilmars tónlistarmaður var að gera samning við breska tónlistarforleggjarann Imagem. Hann segir samninginn vera ákaflega jákvætt skref fyrir sig og sinn feril.

Kjartan Atli Kjartansson
kjartanatli@frettabladid.is

Biggi Hilmars hefur samið við Imagem og getur nú einbeitt sér betur að tónlistinni, að eigin sögn. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Þetta er góður samningur. Ég er alveg í skýjunum," segir tónlistarmaðurinn Biggi Hilmars. Hann var að ljúka við að skrifa undir samning við breska tónlistarforleggjarann Imagem. Fyrirtækið er gríðarstórt og sérhæfir sig í svokallaðri óháðri tónlist. Meðal listamanna og hljómsveita sem eru á mála hjá Imagem eru Daft Punk, Boombay Bicycle Club, Pink Floyd, Stravinsky, Steve Reich og Elvis Presley, svo eitthvað sé nefnt.

„Samningurinn veitir mér frelsi til þess að einbeita mér betur að sköpuninni," segir Biggi. Imagem mun dreifa tónlist hans og koma henni á framfæri í kvikmyndir, sjónvarpsþætti og auglýsingar. Hann hefur verið iðinn við kolann á því sviði og lauk nýverið vinnslu við tónlist á kvikmyndinni Beeba Boys, sem er stærsta alþjóðlega myndin sem Biggi hefur samið tónlist fyrir.

Hefur alltaf verið skipulagður

Biggi, sem áður var í sveitinni Ampop, flutti heim til Íslands, ásamt fjölskyldu sinni, fyrir tveimur árum. Áður hafði fjölskyldan búið í London, þar sem hann starfaði. „Ég hef alltaf reynt að vera skipulagður og búið til plötur úr þeim listrænu verkefnum sem ég vinn að hverju sinni og gefið þær út eftir fremsta megni. Þannig hef í gegnum árin safnað miklu efni, sem er nú orðið mikils virði og í raun ástæðan fyrir þessu samstarfi," útskýrir hann.

Hann segir að ekki sé um eiginlegan útgáfusamning að ræða. „Nei, þeir halda í raun bara utan um öll mín mál og kynna mig um allan heim og skapa fyrir mig verkefni. Þetta er svolítið eins og ég sé kominn með gott, stórt, heimili. Ég þarf ekki lengur að djöflast í öllu sjálfur og þarf ekki lengur að hafa áhyggjur af að ná ekki endum saman um næstu mánaðamót, eins og gengur og gerist í þessum harða bransa. En samningurinn er líka frábær að því leyti að hann er ekkert hamlandi. Ég get unnið með þeim sem ég vil vinna með. Þeir munu svo nýta sér sínar boðleiðir til að koma mér á framfæri og munu svo veita mér ráðgjöf og fara yfir mín mál með mér á fundum, en ég fer til Lundúna og hitti þá reglulega," útskýrir Biggi.

Allt svolítið kvikmyndalegt

Þegar Biggi er beðinn um að lýsa eigin tónlist vefst honum svolítið tunga um tönn. „Þetta er melódísk og minimalísk músík, með poppáhrifum, eða ég veit það ekki. Það er alltaf erfiðast að lýsa þessu sjálfur," segir hann og hlær. Hann segist reyna að halda áfram út frá því sem hann og félagar hans í Ampop gerðu á sínum tíma. „Þar vorum við að blanda saman ólíkum hljóðheimum. Og ég hef tekið það í aðrar víddir, ef svo má segja. Ég hef mikið samið fyrir kvikmyndir og er því með nokkuð klassíska þekkingu á tónlist, ef svo má segja. Og ég blanda því saman við hefðbundnar „pop" útsetningar, það er svolítið mín rödd. En allt sem ég geri er svolítið kvikmyndalegt," útskýrir hann.

Vill rækta heimahagann

Biggi segir einn helsta kostinn við samninginn vera að hann getur valið sér samstarfsfólk. Hann vill vinna með fólki hér á landi. „Ég er til dæmis að skoða samstarf með íslenskum kvikmyndaframleiðendum sem stendur. Mig langar líka að gefa út plötu á næsta ári og er búinn að semja nokkur ný lög sem ég stefni á að taka upp og gefa út á næstunni."

Biggi kann vel við sig hér á landi, eftir langa fjarveru. „Við fjölskyldan erum búin að koma okkur rosalega vel fyrir. Ég hef afdrep uppi í Kjós þar sem ég skapa og ver tíma með fjölskyldunni. Það er ákaflega indælt. Maður lærir að meta að vera hér í öryggin og friðsældinni, þegar maður sér hvernig ástandið er í heiminum í dag. Eina sem maður á erfitt með að venjast eru þessar sífelldu breytingar á veðrinu, en þær gera mann að þeim sem maður er og hafa eflaust áhrif á tónlistina mína líka," segir Biggi að lokum.

Landssöfnun Samhjálpar

HJÁLPAÐU okkur að hjálpa ÖÐRUM

BYGGJUM UPP MEÐFERÐARHEIMILI Í HLAÐGERÐARKOTI

TAKTU ÞÁTT!

HRINGDU NÚNA Í SÍMA 905-2002 TIL AÐ GEFA 2.000 KR.
HRINGDU NÚNA Í SÍMA 905-2004 TIL AÐ GEFA 4.000 KR.
HRINGDU NÚNA Í SÍMA 905-2006 TIL AÐ GEFA 6.000 KR.
HRINGDU NÚNA Í SÍMA 905-2010 TIL AÐ GEFA 10.000 KR.

HRINGDU Í SÍMA 800 5000 EF ÞÚ VILT GEFA BEINT.

FYLGSTU MEÐ LANDSSÖFNUN SAMHJÁLPAR Í BEINNI ÚTSENDINGU Í OPINNI DAGSKRÁ Á STÖÐ2, LAUGARDAGSKVÖLDIÐ 21. NÓVEMBER

Samhjálp
samhjalp@samhjalp.is
Sími 561 1000 • www.samhjalp.is

TENINGA ALIAS ER KOMIÐ Í VERSLANIR HAGKAUPS

NÝ ÚTGÁFA AF VINSÆLA BORÐSPILINU ALIAS

KASTAÐU TENINGUNUM OG FINNDU ORÐ TIL AÐ SKÝRA ÚR STÖFUNUM SEM KOMA UPP.

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

FRÉTTABLAÐIÐ
Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð 512 5000 Vísir
Ritstjórn 512 5200 Fax: 512 5301 ritstjorn@frettabladid.is Auglýsingadeild auglysingar@frettabladid.is Prentun Ísafoldarprentsmiðja
9 771670 387005
Póst dreifing
Dreifing dreifing@postdreifing.is
Ef blaðið berst ekki 800 1177

Bakþankar

Birtu Björnsdóttur

Jafnaldrinn með pípuna

Ég hef aldrei haft áhyggjur af aldri, finnst verulega gaman að eldast og kannski sérstaklega vegna þess að mér líður alltaf eins og ég sé 22 ára.

Ég læt mér það í léttu rúmi liggja hvort ég sé talin systir móður minnar eða dóttir systur minnar. Eins velti ég því sárasjaldan fyrir mér hvað hið síunga samferðafólk mitt er gamalt.

Þess vegna kom það mér verulega á óvart þegar ég í fyrsta skipti fylltist því sem oft er kallað aldurskomplexar þegar ég í sakleysi mínu sat við kvöldsögulestur heima hjá mér.

Það sem setti mig svona út af laginu er sú staðreynd að ég er jafn gömul pabba hans Einars Áskels.

Já, ég er að tala um góðlega pípureykjandi einstæða föðurinn á flókaskónum. Kynþokkasnauða góðmennið sem eldar kjötbollur fyrir Einar og Mjása og setur upp rósótta svuntu við brúnu buxurnar sínar þegar mikið liggur við.

Kvöldsagan fór út um þúfur og ég rauk inn í baðskáp til að grafa fram einhver hrukkumildandi töfraefni og tautaði á meðan að ég eigi sko miklu meira sameiginlegt með Einari Áskeli heldur en hundgömlum pabba hans.

Ekkert hefur haft jafn afdrifarík áhrif á öldrun mína og þessar upplýsingar. Ég sá nefnilega fljótlega að við jafnaldri minn eigum ýmislegt sameiginlegt. Ég á það til að reyna að blekkja börnin í skemmtilega leiki til að geta átt góða stund við lestur dagblaða. Og fátt þykir mér notalegra en að smeygja mér í loðfóðruðu inniskóna mína þegar ég kem inn úr dyrunum.

Jafnaldra mínum, hinum ónefnda föður Einars Áskels, óska ég alls hins besta og hlakka til að reykja með honum pípu á elliheimilinu, innan skamms.

Opið allan sólarhringinn
í Engihjalla, Vesturbergi og Arnarbakka
OPIÐ 24 TÍMA
Iceland

HJÁLPAÐU okkur að hjálpa ÖÐRUM
Landssöfnun Samhjálpar
TAKTU ÞÁTT!
SÍMI 905-2002 TIL AÐ GEFA 2.000 KR.
SÍMI 905-2004 TIL AÐ GEFA 4.000 KR.
SÍMI 905-2006 TIL AÐ GEFA 6.000 KR.
SÍMI 905-2010 TIL AÐ GEFA 10.000 KR.
Samhjálp
www.samhjalp.is

15% AFSLÁTTUR
SERTA ROYALTY HEILSURÚM
Stærð: 180 x 200 cm.

299.000 KR.*
~~359.900 KR.~~
* Aukahlutur á mynd: höfuðgafl

STILLANLEGT RÚM
Tvær Infinity heilsudýnur, 90 x 200 cm.
VERÐ FRÁ
581.500 KR.

15% AFSLÁTTUR
ELEGANTE RÚMFÖT
Þegar mjúkt á að vera mjúkt.
22.015 KR.
~~25.900 KR.~~

TVENNUTILBOÐ
Dúnsæng og dúnkoddi
60% dúnn, 40% smáfiður.
23.840 KR.

HEILSUINNISKÓR
Tilvalin jólagjöf. Inniskór sem laga sig að fætinum og dreifa þyngd jafnt um allt fótsvæðið.
3.900 KR.

FAXAFENI 5
Reykjavík
588 8477

DALSBRAUT 1
Akureyri
588 1100

SKEIDI 1
Ísafirði
456 4566

AFGREIÐSLUTÍMI
Mán.–fös. 10–18 | Lau. 11–16
www.betrabak.is

Betra BAK