FRÉTTABLAÐIÐ

278. TÖLUBLAÐ 15. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FÖSTUDAGUR 27. NÓVEMBER 2015

Föstudagsviðtalið

Stjórnmálamenn ala á hræðslu

Salmann Tamimi segir stjórnmálamenn þurfa að gæta að sér í opinberri umræðu, þeir ali á hræðslu. Salmann ræðir um fáfræði og fordóma í íslensku samfélagi og aðgerðaleysi lögreglu sem hann segir ekkert hafa aðhafst í rannsókn á morðhótun. SÍÐUR 18 og 20

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Glæpir skarast lítið við hryðjuverk

LÖGREGLUMÁL Hryðjuverkaógnin í Evrópu tekur tíma og mikla fjármuni frá lögregluliðum. Þetta er mat Karls Steinars Valssonar, tengifulltrúa Íslands hjá Europol.

„Það sem ég óttast núna er að það verði of öfgafull viðbrögð. Við þurfum að sýna skynsemi í því hvernig brugðist er við.“

Karl segir litla skörun verða á milli skipulagðrar glæpastarfsemi og hryðjuverka. Þó sé það svo að skipulögð glæpastarfsemi þrífist í kringum fólksflótta frá Sýrlandi og öðrum stríðshrjáðum löndum.

„Brotahóparnir eru farnir að notfæra sér það að ná til flóttamanna sem koma til Evrópu í leit að betra lífi. Þeir taka að sér að koma þeim á einhvern ákveðinn stað eða selja þeim leið á nýjan áfangastað. Þær greiðslur geta verið einhverjar þúsundir evra. Maður veltir fyrir sér með hvaða hætti viðkomandi getur greitt það. Það eru í raun engin takmörk fyrir því hvað þessum brotahópum dettur í hug að gera til að ná sér í fjármuni.“ - snæ / sjá síðu 10

> **Það sem ég óttast núna er að það verði of öfgafull viðbrögð.**
>
> Karl Steinar Valsson
> tengifulltrúi Íslands hjá Europol

Fréttablaðið í dag

Stjörnuspá Siggu Kling 80

SÉRBLAÐIÐ LÍFIÐ
Djúpur áhugi á lífinu
Næringarþerapistinn Birna Ásbjörnsdóttir hefur sterkar skoðanir á ofneyslu sýklalyfja hér á landi og segir vá vofa yfir mannkyninu ef fram heldur sem horfir.

SKOÐUN Bergur Ebbi skrifar um hina eilífu hringrás. 22-38

SPORT Lygileg en þó dagsönn saga Jamie Vardy. 40

MENNING Óperan UR_ eftir Önnu Þorvaldsdóttur í leikstjórn Þorleifs Arnar Arnarssonar á ferð um Evrópu. 54-66

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ ● FÓLK ● LÍFIÐ

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

BLACK FRIDAY 25% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM VÖRUM*
EINUNGIS Í DAG Í ÖLLUM VERSLUNUM OKKKAR
OPIÐ TIL KL. 22.00

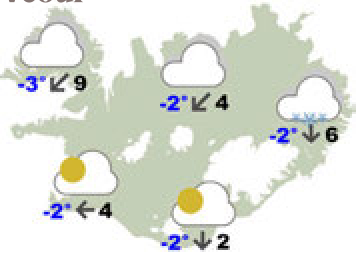
Reykjavík Bíldshöfði 20 | Akureyri Dalsbraut 1 | Ísafjörður Skeiði 1

* Gildir ekki ofan á önnur tilboð, t.d. ef vara er fyrir á jólaverði eða -tilboði og ekki af Skovby

www.husgagnahollin.is 558 1100

HÚSGAGNA HÖLLIN

Veður



Ákveðin norðanátt og kalt í veðri á föstudag. Snjókoma eða él á norðanverðu landinu, en yfirleitt þurrt sunnan til.
SJÁ SÍÐU 52

Fjáraukalög úr nefnd í dag

ALÞINGI Breytingatillögur við fjáraukalög fjármálaráðherra verða afgreiddar úr fjárlaganefnd í dag.

Vigdís Hauksdóttir, formaður nefndarinnar, segist eiga fastlega von á að klára verkið, með brýnum tillögum, á fjárlagafundi í dag. „Ég er ánægð með hvernig þetta lítur út,“ segir hún.

Einnig munu breytingatillögur eftir aðra umræðu fjárlaga næsta árs vera langt komnar og verða að öllum líkindum kláraðar á fundi nefndarinnar næsta miðvikudag. Samkvæmt heimildum blaðsins liggur fyrir að í breytingatillögum fjáraukalaga verði meðal annars 370 milljónum varið aukalega til þjóðkirkjunnar á þessu ári. Vigdís segir allar þær breytingatillögur sem samþykktar séu vera til að styrkja grunnstoðir samfélagsins. **- sa**

Vilja kanna flutning flugsins til Keflavíkur

SAMGÖNGUMÁL Oddný Harðardóttir, þingmaður Suðurkjördæmis, hefur ásamt öðrum þingmönnum lagt fram þingsályktunartillögu um að innanríkisráðherra skoði flutning innanlandsflugs til Keflavíkur.

Oddný Harðardóttir þingmaður Samfylkingar

Að mati flutningsmanna er nauðsynlegt að meta Keflavíkurflugvöll á sama hátt og flugvallarkosti sem metnir voru í skýrslu stýrihópsins. Líklegt má telja að Keflavíkurflugvöllur kæmi vel út úr slíku mati. Ljóst má vera að stofnkostnaður fyrir innanlandsflug á Keflavíkurflugvelli yrði lægri en á öðrum stöðum sem metnir voru.

„Það hljóta að vera fagleg vinnubrögð að ef það á að taka ákvarðanir út frá þessu mati Rögnunefndarinnar þá verði Keflavíkurflugvöllur að vera með,“ segir Oddný Harðardóttir, fyrrverandi ráðherra byggðamála. **- sa**

Virða fyrir sér vinningstillögu

Verðlaunatillaga að mosku í Reykjavík var kynnt í gær. Þak byggingarinnar verður klætt grasi en myndarlegur þakgluggi mun veita birtu í tilbeiðsluhúsið. Þá gerir tillagan ráð fyrir 18 metra turni við moskuna. Hönnuðir eru Gunnlaugur Stefán Baldursson og Pia Bickmann. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Segja að lög hafi ekki verið brotin á umsækjanda

KÓPAVOGUR Finnur Ingimarsson, sem í apríl á þessu ári var ráðinn sem forstöðumaður Náttúrufræðistofu Kópavogs, var hæfari en kona sem einnig sótti um starfið og kærði síðan ákvörðun Kópavogsbæjar um ráðninguna.

Jafnréttisnefnd kærumála segir að þrátt fyrir meiri menntun konunnar hafi Finnur betur uppfyllt hæfniskröfur „meðal annars um reynslu af stjórnun og rekstri, auk reynslu af starfsemi safna og safnafræðslu,“ segir um málið í fundargerð bæjarráðs Kópavogs. Því hafi jafnréttislög ekki verið brotin. **- gar**

Segir kannabisrækt verið eytt með ólögum

Jóhannes Bjarmason ræktaði kannabisplöntur til að framleiða úr þeim olíu fyrir krabbameinsjúklinga. Hann sakar lögregluna um skemmdarverk. Lögregla segir starfsemi Jóhannesar einfaldlega ólöglega og því hafi hún verið stöðvuð.

SAKAMÁL Kannabisræktun Jóhannesar Bjarmasonar, framkvæmdastjóra Gæðafóðurs, var stöðvuð á bænum Hæringsstöðum í Svarfaðardal á mánudaginn var. Einnig var lagt hald á eitrað natríumklórít í heimahúsi á Akureyri þar sem Jóhannes bjó til lyfjaskammta, meðal annars fyrir krabbameinssjúklinga. Hann telur lögreglu hafa eyðilagt dýrmæt tæki, stundað spellvirki á eigum sínum og eyðilagt vörumerki sitt.

Gunnar Jóhannsson, rannsóknarlögreglumaður á Akureyri, segir starfshætti lögreglunnar í þessu máli líka og í öllum öðrum sambærilegum málum. „Í Svarfaðardal átti sér stað ræktun á kannabisplöntum sem er ekki leyfileg samkvæmt lögum. Á Akureyri var verið að blanda saman eitruðum efnum til inntöku fyrir sjúklinga, sem er einnig í andstöðu við lög. Því réðst lögreglan í þessar aðgerðir,“ segir Gunnar.

„Lögreglan gekk hreint til verks og eyðilagði fyrir mér tól og tæki upp á um sjö milljónir. Það er ekkert ólöglegt sem ég er að gera í þessu því ég er bara að rækta plöntu til að búa til úr henni olíu. Menn geta ekki sagt að það sé ólöglegt á nokkurn hátt,“ segir Jóhannes.

Einnig stöðvaði lögreglan lyfjagerð Jóhannesar í húsi á Akureyri þar sem hann blandaði saman vatni, sítrónusýru og efni sem nefnist natríumklórít. Þetta kallar Jóhannes ACD. Natríumklóríð er venjulegt matarsalt en natríumklórít er mun sterkara efni. Í tilkynningu frá sóttvarnalækni árið 2010 um svipuð lyf segir að engin vísindaleg gögn liggi fyrir sem styðji notkun efnisins við sjúkdómum. Natríumklórít geti hins vegar skaðað fólk gríðarlega.

Kannabisræktun Jóhannesar var til lyfjagerðar, að hans sögn. MYND/LÖGREGLAN

> Ég myndi ekki segja að þetta sé eitthvað töframeðal fyrir krabbameinssjúklinga en ég get sagt með vissu að þetta hefur læknað hundrað þeirra sem ég þekki.
>
> Jóhannes Bjarmason, framkvæmdastjóri Gæðafóðurs

Jóhannes vísar þessum fullyrðingum til föðurhúsanna og segir efnið sitt, ACD, drepa malaríu á innan við fjórum klukkustundum og einnig lækna krabbamein og alnæmi.

„Ég myndi ekki segja að þetta sé eitthvað töframeðal fyrir krabbameinssjúklinga en ég get sagt með vissu að þetta hefur læknað hundrað þeirra sem ég þekki. Flensa og malaría deyr í líkamanum á innan við fjórum klukkustundum eftir inntöku. Það er gott. Ef hampolían mín og ACD-lyfið væri leyft væri hægt að loka öllum apótekum landsins,“ segir Jóhannes. **sveinn@frettabladid.is**

GLÆSILEG JÓLALJÓS

Grillbúðin www.grillbudin.is
Skoðið úrvalið á www.grillbudin.is
Smiðjuvegi 2, Kóp - S. 554 0400
Opið til kl. 16 á laugardag

BLACK FRIDAY

25% AFSLÁTTUR

AF ÖLLUM VÖRUM*

EINUNGIS Í DAG

REYKJAVÍK – AKUREYRI – ÍSAFJÖRÐUR

OPIÐ TIL KL. 22.00

* Gildir ekki ofan á önnur tilboð, t.d. ef vara er fyrir á jólaverði eða -tilboði og ekki af Skovby

Reykjavík Bíldshöfði 20
Akureyri Dalsbraut 1
Ísafjörður Skeiði 1

www.husgagnahollin.is 558 1100

HÚSGAGNA HÖLLIN

Borgin vill friðun húsa sem rífa átti fyrir stjórnarráðið

SKIPULAGSMÁL Dagur B. Eggertsson, borgarstjórinn í Reykjavík, hefur í bréfi til húsameistara ríkisins lýst vilja borgarinnar um að þrjú gömul hús á stjórnarráðsreitnum fái að standa áfram á reitnum.

Kemur fram í tilkynningu frá borginni að bréfið sé ítrekun á erindi borgarstjórans til Sigmundar Davíðs Gunnlaugssonar forsætisráðsherra frá 12. febrúar 2014 sem hafi ekki enn verið svarað. Í erindinu til forsætisráðherra hafi verið bent á að borgarráð væri að endurskoða skipulag stjórnaráðsreitsins í ljósi hugmynda um að Listaháskóli Íslands kæmi sér þar betur fyrir.

Samkvæmt gildandi deiliskipulagi megi rífa fjögur steinhús á reitnum og þar af hafi eitt þeirra þegar verið rifið.

„Í bréfinu til húsameistara segir að Reykjavíkurborg vilji eindregið að þau þrjú hús sem standa eftir á reitnum fái að standa jafnvel þótt það kalli á róttæka endurskoðun á hugmyndum um uppbygginguna í þágu stjórnarráðsins á reitnum," segir í tilkynningu Reykjavíkurborgar.

»Gangi eftir vilji borgarinnar um verndun húsa á stjórnarráðsreitnum kallar það á róttæka endurskoðun á fyrirhugaðri uppbyggingu á reitnum í þágu stjórnarráðsins.

Húsin þrjú sem borgin vill halda eru Lindargata 3, hús Hæstaréttar sem hannað er af Guðjóni Samúelssyni, Lindargata 7, hús Jóns Þorsteinssonar sem hannað var af Einari Sveinssyni og friðað árið 2011, og Sölvhólsgata 13, sem hannað var af Einari Sveinssyni. **- gar**

Hæstiréttur var áður til húsa í Lindargötu 3. FRÉTTABLAÐIÐ/HEIÐA

Hvalreki á Seltjarnarnesi nærri Gróttu. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Ódaun leggur af hræi hvals

UMHVERFISMÁL Hræ af hval fannst nærri Gróttu á Seltjarnarnesi í gær. Bæjarstarfsmaður gekk fram á hræið. Að sögn Soffíu Karlsdóttur, sviðsstjóra menningar- og samskiptasviðs Seltjarnarness, leggur mikinn ódaun af hræinu.

Ekki er vitað hverrar tegundar hvalurinn var, en að sögn Soffíu er vinna hafin við að láta alla opinbera aðila sem koma að fundi sem þessum vita. Soffía telur líklegt að um sex til átta metra langan hval hafi verið að ræða. **- sks**

Fékk tvö ár fyrir munnmök

DÓMSTÓLAR Hæstiréttur hefur staðfest tveggja ára fangelsisdóm yfir 27 ára karlmanni, Andra Tómasi Jónssyni, fyrir kynferðisbrot gegn öðrum karlmanni. Dómurinn féll í gær.

Andra var gefið að sök að hafa haft munnmök við sofandi mann. Atvikið átti sér stað í gleðskap í Reykjavík í apríl 2012.

Maðurinn sem fyrir brotinu varð hafði lagst ölvaður til svefns í sófa, en vaknað við atferli Andra Tómasar. Árásina kærði hann rúmu ári síðar.

Andri Tómas sagðist hins vegar hafa haft við manninn munnmök með hans samþykki og að hann hafi hætt þegar hann var beðinn að láta af athæfi sínu.

Dómurinn taldi sannað að maðurinn hefði ekki getað spornað við verknaðnum. Andra Tómasi er gert að greiða manninum eina milljón króna í skaðabætur og allan áfrýjunarkostnað, 1,2 milljónir króna. **- sks**

Ísland á tveimur fótboltavöllum

Íslandslíkan í þrívídd sem verður 130 metrar á breidd verður opnað almenningi innan fárra ára ef áform ganga eftir. Ferðaþjónustan kallar eftir meiri afþreyingu segir í erindi til Mosfellsbæjar sem tekur vel í málið.

FERÐAÞJÓNUSTA Ef áætlanir Ketils Más Björnssonar ganga eftir verður byggt risavaxið þrívíddarlíkan af Íslandi sem þekja mun gólfflöt á við tvo fótboltavelli. Bæjarráð Mosfellsbæjar hefur falið bæjarstjóra sínum að hefja viðræður um staðsetningu þrívíddarlíkansins þar í bænum og hvernig leggja megi verkefninu lið.

„Líkanið er úr frauðefni og er fræst út í tölvustýrðum fræsara eftir gögnum frá Landmælingum Íslands. Síðan er prentuð ljósmynd ofan á með þrívíddarprentara; litmynd af Íslandi í sumarlitunum prentuð ofan á landslagið," útskýrir Ketill sem átti hugmyndina að gerð og uppsetningu líkansins. Áformað er að því verði komið fyrir í um 15 þúsund fermetra húsi í Leirvogstungu í Mosfellsbæ.

Íslandslíkanið á bæði að vera fræðandi og hafa afþreyingargildi. Aðgangseyrir verður miðaður við 15 evrur eða 2.300 krónur.

„Hægt verður að ganga um allt landið. Það verða svona fimmtán skref að labba inn Hvalfjörðinn," nefnir Ketill sem dæmi. „Þegar fólk kemur inn fær það leiðsögn í eyrað. Það getur valið sér tungumál og áhugasvið eftir því hvort það vill fræðast um sögu, jarðfræði, landafræði, dýralíf, gróðurfar eða annað. Það verða litlar flögur undir líkaninu sem nema hvar fólk er."

Að sögn Ketils verður Íslandslíkanið það langstærsta sinnar tegundar í heiminum. Stærsta sambærilega líkanið hingað til sé eftirmynd af fylkinu British Columbia í Kanada sem sett hafi verið yfir 25 metra sundlaug. Það sé í skalanum 1:100.000, sem er 25 sinnum minna en Íslandslíkanið, sem verður í skalanum 1:4.000. Þannig að hver metri í líkaninu jafngildi fjórum kílómetrum í raunveruleikanum. Líkanið verður 130 sinnum 92 metrar sem jafngildir tveimur fótboltavöllum.

Ketill Már Björnsson við fyrstu prufu líkansins, sem er eftirmynd hluta Akrafjalls. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Ketill segir að hann eigi upphaflegu hugmyndina en síðan hafi hann átt samstarf meðal annars við Landmælingar, Batteríið Arkitekta, PricewaterhouseCoopers, Nýsköpunarmiðstöðina og Jakob Sigurðsson, fyrrverandi forstjóra Promens og landsliðsmann í handbolta. Samningar við Iceland Travel Fund um fjármögnun séu á lokastigi. Stofnkostnaður sé um 2,5 milljarðar króna. „Það er sjóður í eigu lífeyrissjóða og Icelandair. Þeir eru að fjárfesta í öllum þessum stóru ferðaþjónustutengdu verkefnum," segir hann.

Sem fyrr segir eru bæjaryfirvöld í Mosfellsbæ jákvæð gagnvart uppsetningu Íslandslíkansins í bænum. „Með tilkomu aukins ferðamannastraums til Íslands hafa ferðaþjónustuaðilar kallað eftir fleiri valkostum í afþreyingu fyrir ferðamenn," segir í erindi PricewaterhouseCoopers til Mosfellsbæjar.

Byggja á allt að 15 þúsund fermetra hús yfir líkanið.

„Áformað er að stærstur hluti framleiðslu líkansins fari fram á Íslandi en framkvæmdatími er áformaður um tvö og hálft ár. Sennilegur fjöldi ársstarfa við verkefnið, tímabundin og framtíðarstörf, er um fjörutíu," segir PwC. Unnið hafi verið að fjármögnun undanfarna mánuði.

gar@frettabladid.is

Vísindamenn voru verðlaunaðir

VÍSINDI Sesselja Ómarsdóttir og Egill Skúlason hlutu hvatningarverðlaun Vísinda- og tækniráðs við hátíðlega athöfn í gær. Hvatningarverðlaunin eru veitt vísindamönnum sem snemma á ferlinum þykja hafa skarað fram úr. Hljóta þeir þrjár milljónir króna í verðlaun.

Sesselja hrinti af stað rannsóknum á efnaauðlindum íslenskra sjávarlífvera. Verkefnið er mikilvægt framlag til þeirrar viðleitni okkar Íslendinga að afla nauðsynlegrar þekkingar um auðlindir okkar svo unnt sé að skapa úr þeim verðmæti. Egill vann með efnahvata sem geta gert það mögulegt að framleiða áburð og vistvænt eldsneyti með hagkvæmum hætti.

Sigmundur Davíð Gunnlaugsson forsætisráðherra veitti verðlaunin í gær. Markmiðið með veitingu hvatningarverðlaunanna er að hvetja vísindamenn til dáða og vekja athygli almennings á gildi rannsókna og starfi vísindamanna. **- sa**

Meðal þeirra sem nutu dagskrárinnar þegar hvatningarverðlaun Vísinda- og tækniráðs voru afhent var Sigmundur Davíð Gunnlaugsson forsætisráðherra. Hann var meira að segja drifinn á svið til að taka þátt í tilrauninni. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

JÓLASPRENGJA

30% AFSLÁTTUR

AF JÓLASKRAUTI OG JÓLASERÍUM

GILDIR FÖSTUDAG TIL SUNNUDAGS

Gildir aðeins 27.-29. nóvember. Mesta úrvalið er í Kringlunni, Smáralind, Skeifunni og Garðabæ.

HAGKAUP

Skemmtilegast að versla

Telur verið að traðka á rétti launafólks

KJARAMÁL Vilhjálmur Birgisson gagnrýnir Samband íslenskra sveitarfélaga harðlega fyrir að hengja SALEK-samkomulagið inn í gerð kjarasamninga við ein 35 stéttarfélög. Hefur verkalýðsfélagið boðað til áríðandi neyðarfundar í dag með starfsmönnum Akraneskaupstaðar.

Vilhjálmur Birgisson
formaður VLFA

„Þetta er lúmskt bragð til að taka frjálsan samningsrétt af íslenskum launþegum. Út á það gengur þetta því miður. Þetta er það alvarlegasta sem íslensk verkalýðshreyfing hefur staðið frammi fyrir í sögunni,“ segir Vilhjálmur.

Fundurinn er boðaður til að upplýsa starfsmenn Akraneskaupstaðar um stöðu mála. Segir í tilkynningu að þetta sé ofbeldi og að verið sé að traðka á rétti launafólks.

„Þeir sem fagna mest þessu nýja fyrirkomulagi um SALEK-hópinn eru Samtök atvinnulífsins, sveitarfélög, fjármálaráðherra og launagreiðendur í landinu. Það á að koma böndum á að fólk geti komið og sótt af afli sínar launahækkanir,“ segir Vilhjálmur. **- sa**

Mótmælt við Héraðsdóm Reykjavíkur

„Vanhæfir dómstólar!“ kallaði fólk sem safnast hafði saman við Héraðsdóm Reykjavíkur síðdegis í gær til að mótmæla nýföllnum sýknudómum í kynferðisbrotamálum og meðferð slíkra mála í réttarkerfinu. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

ÞAKKARGJÖRÐAR KALKÚNA VEISLA

Hin sívinsæla kalkúnaveisla vegna þakkargjörðardags verður haldin 26. og 27. nóvember. Yfir borðhaldi að kvöldi föstudagsins 27., verða spilaðir léttir jass tónar.

Hádegisverður: 3.255 kr.
Kvöldverður: 4.360 kr.

Borðapantanir eru í síma 511 6030 eða á booking@hotelcabin.is

Hotel Cabin

Cameron vill að þingið samþykki hernað

Segir að árásir á Íslamska ríkið í Sýrlandi komi til með að efla öryggi Bretlands.

BRETLAND Forsætisráðherra Bretlands hvetur breska þingið til að fallast á loftárásir á vígasveitir Íslamska ríkisins í Sýrlandi.

„Ef ekki nú, hvenær þá?“ spurði David Cameron forsætisráðherra í ávarpi sínu á þingi í gær.

Cameron segir engan vafa leika á því að Daish-samtökin svonefndu, sem kalla sig Íslamska ríkið, séu hættuleg íbúum Bretlands, auk þess sem þau ógni lífi milljóna manna í Írak, Sýrlandi og Líbíu.

„Því lengur sem Íslamska ríkið fær að dafna í Sýrlandi, því meiri verður hættan sem stafar af því,“ segir í minnisblaði um hugsanlegar aðgerðir gegn Íslamska ríkinu, bæði pólitískar og hernaðarlegar, sem Cameron birti áður en hann ávarpaði þingið.

„Það væri rangt af Bretlandi að fela öðrum löndum öryggi okkar eins og þau væru undirverktakar, og búast við því að flugmenn annarra þjóða beri álagið og áhættuna af því að ráðast á Íslamska ríkið í Sýrlandi til að koma í veg fyrir hryðjuverk hér í Bretlandi,“ segir í minnisblaðinu.

Almennt virtust þingmenn taka nokkuð vel í þessar hugmyndir Camerons, en spurðu þó sumir hvernig Cameron hafi hugsað sér að leiða þennan hernað til lykta.

Ný skoðanakönnun frá breska markaðsrannsóknafyrirtækinu YouGov sýnir að verulegur stuðningur er á meðal Breta um hernaðaraðgerðir í Sýrlandi.

Þannig eru 59 prósent Breta fylgjandi loftárásum, en aðeins 20 prósent andvíg. Og 41 prósent er fylgjandi en 34 prósent andvíg því að breskir og bandarískir hermenn verði sendir til Sýrlands að berjast við vígamenn Íslamska ríkisins í landhernaði í Sýrlandi.

David Cameron gerði grein fyrir áformum sínum á þingi í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Stuðningur við hleranir og eftirlit

Eftir voðaverkin í París fyrir hálfum mánuði hafa íbúar víða í Evrópuríkjum sýnt mikinn stuðning við áform um hernað gegn Íslamska ríkinu.

Athygli vekur að stuðningur hefur einnig aukist við strangara eftirlit njósnastofnana með samskiptum almennings, tölvupósti og símtölum, til að draga úr hættunni á hryðjuverkum.

	Fylgjandi	Andvíg
Frakkland	71%	19%
Svíþjóð	63%	21%
Finnland	59%	25%
Noregur	54%	27%
Bretland	51%	32%
Þýskaland	48%	39%
Danmörk	48%	31%

Heimild: YouGov.com

Loks eru 39 prósent fylgjandi því en 34 prósent andvíg að breskir og bandarískir hermenn verði sendir aftur til Íraks til að berjast við vígasveitirnar þar.

François Hollande Frakklandsforseti hefur átt fundi með leiðtogum Bandaríkjanna, Rússlands, Bretlands og Þýskalands til að safna liði, og fengið góðar undirtektir.

Breskar herþotur hafa reyndar nú þegar verið notaðar í meira en eitt ár til að varpa sprengjum á vígasveitir Íslamska ríkisins í Írak.

Bandaríkin, Frakkland og nú síðast Rússland hafa sömuleiðis gert fjöldann allan af loftárásum á vígasveitirnar, sem hafa hreiðrað um sig á stórum svæðum í Sýrlandi og Írak. **gudsteinn@frettabladid.is**

HÚSASMIÐJAN
brjáluð tilboð á meðan birgðir endast!
BLACK FRIDAY
Electrolux
Black&Decker 20-40% afsláttur
sparaðu:26.110 kr
50.790 kr
76.900
Þvottavél FW30L7120
7 kg, 1200sn.
Orkunýting A+++
1805690
5 ÁRA ÁBYRGÐ
30 DAGA SKILARÉTTUR
sparaðu:5.500 kr
8.495 kr
13.995
BLACK&DECKER
Juðari KA330E
260W, 115 mm,
Cyclonic ryksafnari
5245792
sparaðu:6.637 kr
10.995 kr
17.632
BLACK&DECKER
Hleðsluborvél EPC14CA
14,4V, 2 rafhlöður
5246006
sparaðu:25.090 kr
54.900 kr
79.990
Broil King
Great Barbecues Every Time
BARON 320
3 ryðfríir brennarar: Dual Tube 8,8 kW/h
Grillflötur: 2129 cm2. Hitamælir í loki
3000611
AUTHOR
Rafhjól aðeins 5 stk í boði!
sparaðu:100.000 kr
199.900 kr
299.900
Author Element rafhjól 20”
20” álgrind. 8 gírar. Gírar Shimano Acera. Bremsur Tektro 857AL.
Mótor Suntour 250w. Rafhlaða Sanyo 36V. Dekk 700 x 42c. Þyngd 23.8kg.
3899563
damixa
Sturtusett
Damixa, TMC
8000586
sparaðu:12.516 kr
15.779 kr
28.295
Electrolux
sparaðu:22.470 kr
57.520 kr
79.990
Uppþvottavél ESF5521LOW
Orkunýting A+, Þurrkhæfni A,
Þvottahæfni A. Hljóðstyrkur 45 dB
1808976
sparaðu:19.375 kr
29.990 kr
49.365
Innbyggt sett
Allt innifalið
8078416
Ryksuga
Jmorigin Jetmax
1500W
1805290
Electrolux
sparaðu:5.766 kr
11.829 kr
17.595
Handlaugartæki
Damixa Rowan
8000236
sparaðu:5.689kr
11.900 kr
17.589
Electrolux
sparaðu:5.689kr
18.290 kr
24.990
Örbylgjuofn EMS21400W
800w.1000W Grill
1830320
sparaðu:8.000kr
11.995 kr
19.995
BLACK&DECKER
Fjölnota verkfæri MT300KA
300W, sagar og pússar
5245980
sparaðu:3.500kr
6.495 kr
9.995
BLACK&DECKER
Höggborvél KR504CRE
500W, 13 mm patróna
5245599
Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl, úrval getur verið mismunandi milli verslana. Gildir 27-29. nóvember á meðan birgðir endast.

Kílómetrinn á 100 til 200 milljónir króna

SAMGÖNGUR Lauslegt mat Vegagerðarinnar á kostnaði við að breikka allan hringveginn, eða 1.300 kílómetra, hleypur á 130 til 260 milljörðum króna eftir því hvort um 2+1 eða 2+2 veg væri að ræða.

Gert er ráð fyrir að tvöföldun vegarins kosti 150 til 200 milljónir króna kílómetrinn en gerð 2+1 vegar kosti 100 til 130 milljónir króna kílómetrinn. Þá er ekki tekið tillit til þess að endurnýja þyrfti fjölda einbreiðra brúa og horft fram hjá dýrri framkvæmd eins og gerð brúar á Ölfusá, gerð vegar um Hornafjarðarfljót, gerð brúar yfir Lagarfljót og Jökulsá á Fjöllum og fleiri. Einnig er litið fram hjá jarðgöngum en þau eru tvenn á þessari leið, um Almannaskarð og undir Hvalfjörð.

Þetta kemur fram í svari Vegagerðarinnar vegna fyrirspurnar Björgvins G. Sigurðssonar, þingmanns Samfylkingarinnar, til innanríkisráðherra um hversu mikið það myndi kosta að breikka allan hringveginn.

Þar segir að Vegagerðin hafi ekki gert áætlanir um að gera hringveginn að 2+2 vegi eða 2+1 vegi, enda gefi upplýsingar um umferðarmagn og fleira ekki tilefni til þess. Umferð á hringveginum sé almennt frekar lítil í samanburði við aðalvegi í nágrannalöndunum. Það sé helst að hægt sé að tala um verulega umferð á milli Reykjavíkur og Selfoss, frá höfuðborgarsvæðinu um Vesturland og um Egilsstaði og Akureyri, segir í svarinu. **– shá**

Hringvegurinn er er 1.332 kílómetra langur. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Gjöld lækkuðu um 6,5 prósent

SJÁVARÚTVEGUR Opinber gjöld sjávarútvegsfélaga námu um 22,9 milljörðum króna árið 2014 og lækkuðu um 1,6 milljarða króna, eða um 6,5%, frá árinu á undan.

Fram kemur í skýrslu Íslandsbanka, Íslenskur sjávarútvegur, að mestu muni á veiðigjöldum, sem lækka um sömu fjárhæð og sem nemur heildarlækkun á opinberum gjöldum sjávarútvegsfélaga, eða um 1,6 milljarða króna. Voru veiðigjöldin því um 16,5 prósentum lægri á árinu 2014 en á árinu 2013. Tekjuskattur sjávarútvegsfélaga til greiðslu á árinu 2014 (rekstrarár 2013) var um 8,8 milljarðar króna samanborið við 8,7 milljarða króna árið 2013 (rekstrarár 2012), sem nemur 1,1% hækkun. Áætlað greitt tryggingagjald nam 6 milljörðum króna á árinu 2014 og lækkaði um 100 milljónir króna frá fyrra ári, eða um 1,6%. **- sg**

Spilla fyrir brennu við Stokkseyri

SVEITARSTJÓRNARMÁL Ólögleg losun á rusli þar sem haldin hefur verið áramótabrenna veldur Sveitarfélaginu Árborg kostnaði og spillir fyrir söfnun í brennuna.

Fram kemur á vef sveitarfélagsins að fjarlægður hafi verið stærðar haugur, en safnast hafi jafnharðan á sama stað. Bent er á að losun á úrgangi annars staðar en á samþykktum móttökustöðvum eða í sorpílát sé bönnuð. Þá megi ekki aðrir safna í bálkesti en þeir sem hafa tilskilin leyfi og í þeim má bara brenna efni sem ekki valda hættulegri mengun, svo sem óméðhöndlað timbur, pappa og pappír.

„Haldi fram sem horfir má búast við því að sveitarfélagið fái ekki tilskilin leyfi til að halda áramótabrennu við Stokkseyri í ár,“ segir á vef Árborgar. Íbúar sem varir verða við ólöglega losun sorps eru beðnir að tilkynna það til þjónustuvers sveitarfélagsins eða til lögreglu á Selfossi. **- óká**

Konur eru 30% starfsmanna

Hvert starf í sjávarútvegi skilaði rúmlega tvisvar sinnum meiri verðmætum árið 2013 en 1997. Íslandsbanki spáir að útflutningsverðmæti sjávarfangs verði um 40 milljörðum króna meiri á árinu 2017 en á árinu 2014.

SJÁVARÚTVEGUR Hagnaður sjávarútvegsfélaga á árinu 2014 dróst saman milli ára. Arðgreiðslur vegna ársins 2013 hækkuðu hins vegar um 14 prósent milli ára. Framleiðni hefur aukist töluvert í sjávarútveginum. Hvert starf í greininni skilaði rúmlega tvisvar sinnum meiri verðmætum árið 2013 en árið 1997. Þetta kemur fram í nýrri skýrslu Íslandsbanka, Íslenski sjávarútvegurinn, sem gefin var út í gær.

Hagnaður sjávarútvegsfélaga á árinu 2014 nam um 43 milljörðum króna og dróst saman um 22 prósent milli ára. Samdrátturinn skýrist að mestu leyti vegna lækkunar á fjármagnsliðum, sem nam um 9,9 milljörðum króna. Hagnaður af reglulegri starfsemi nam um 31 milljarði króna á árinu 2014, en sala eigna og annarra óreglulegra liða námu um 12 milljörðum króna. Fram kemur í skýrslunni að afkoma sjávarútvegsfélaga hefur verið stöðugri frá árinu 2010 en árin þar á undan.

Arðgreiðslur til eigenda sjávarútvegsfélaga hækkuðu um fjórtán prósent milli ára og námu 13,5 milljörðum króna. Arðgreiðslur sem hlutfall af EBITDA jukust einnig um þrjú prósentustig.

Greining Íslandsbanka spáir sjö prósenta raunaukningu í útflutningi sjávarafurða árið 2015 og 3,1 prósents árið 2016, og 2,1 prósents aukningu á árinu 2017. Ástæða þessa er meðal annars veruleg aukning aflaheimilda í þorski, vöxtur í útflutningi sjávarfangs á næsta ári og ágæt loðnuvertíð fyrr á þessu ári. Reiknað er einnig með að verð sjávarafurða hækki um ríflega þrjú prósent til ársins 2017. Að teknu tilliti til þess mun verðmæti útfluttra sjávarafurða verða um 40 milljörðum króna meiri á árinu 2017 en á árinu 2014.

43

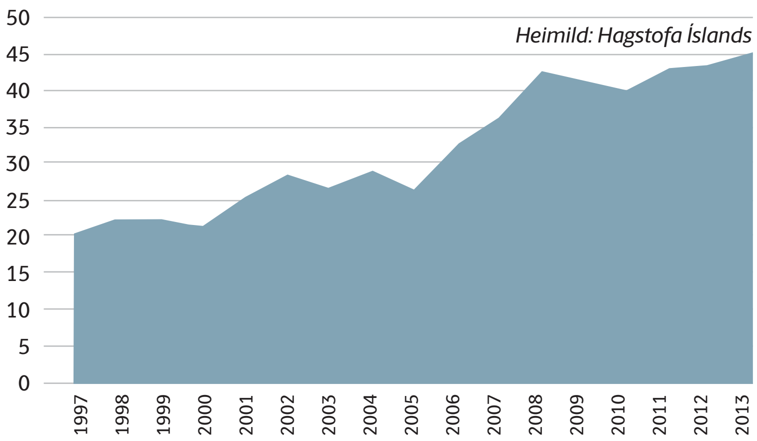
milljarðar var hagnaður sjávarútvegsfyrirtækja á árinu 2014.

Á árinu 2014 störfuðu 9.100 manns með beinum hætti við sjávarútveg. Fjöldi starfa í sjávarútvegi nam um 5,1 prósenti af heildarfjölda starfa í hagkerfinu á árinu en beint framlag hennar til landsframleiðslu var talsvert hærra eða 8,4 prósent.

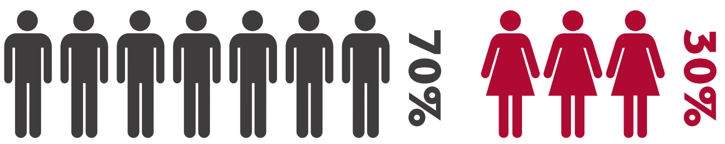
Framleiðni í sjávarútvegi hefur aukist mikið undanfarin ár. Í skýrslunni kemur fram að á árinu 2013 skilaði hvert starf rúmlega tvisvar sinnum meiri verðmætum en á árinu 1997 mælt á föstu verði. Framleiðsluvirði á hvert starf jókst um tæp 60 prósent milli áranna 2005 og 2008. Framleiðni hefur aukist með meiri sjálfvirkni sem fylgir tækniframþróun við veiðar og vinnslu sjávarafurða. Aukin hagkvæmni í rekstri sjávarútvegsfélaga ásamt verðmætasköpun sem hlotist hefur með fullnýtingu fiskaflans hefur einnig stuðlað að aukinni framleiðni.

Ljóst er að áhrif viðskiptabanns Rússlands og lokun Nígeríumarkaðar verði umtalsverð. Árið 2014 var mest verðmæti sjávarafurða flutt til Bretlands. Næst á eftir Bretlandi kemur Rússland, og í sjötta sæti var svo Nígería. Heildarútflutningsverðmæti til Nígeríu og Rússlands nam 39 milljörðum króna á síðasta ári. Samtök atvinnulífsins spáir því að útflutningsverðmæti gæti lækkað um 17-23 milljarða vegna þessara þvingana. Greiningaraðilar eru þó ekki á einu máli um áhrif þessara breytinga. **sæunn@frettabladid.is**

Framleiðsluvirði á starfsmann í milljónum króna

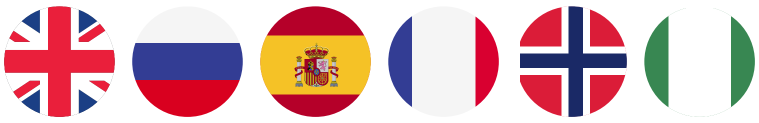


Kynjaskipting í sjávarútvegi árið 2014



Útflutningsverðmæti eftir löndum árið 2014

17% 10% 9% 8% 7% 6%



Konur gegna 2.700 störfum í sjávarútvegi

Á árinu 2014 störfuðu 9.100 manns með beinum hætti við sjávarútveg. Þeim fjölgaði um 3,4 prósent milli ára. Konur gegndu 2.700 þessara starfa, eða um 30 prósentum. Hlutfall kvenna jókst talsvert á milli áranna 2012 og 2013, samhliða aukningu starfa í landinu. Um 90 prósent kvenna sem starfa í sjávarútvegi starfa við fiskvinnslu, eða 2.400.

Beinum störfum í sjávarútvegi hefur fækkað um 43 prósent á síðustu tuttugu árum. Fjöldinn náði hámarki á árunum 1994 og 1995 þegar þau voru 16 þúsund. 6.100 þessara starfa voru á landsbyggðinni.

Rekstur neikvæður um 2,4 milljarða

FJÁRMÁL Rekstrarniðurstaða samstæðu Reykjavíkurborgar, A og B hluta, var neikvæð um 2,4 milljarða króna á fyrstu níu mánuðum ársins. Áætlun gerði hins vegar ráð fyrir jákvæðri niðurstöðu um 6,3 milljarða. Rekstrarniðurstaðan er því 8,7 milljörðum lakari en gert var ráð fyrir.

Helstu ástæður neikvæðs rekstrurs má meðal annars rekja til minni hagnaðar Orkuveitu Reykjavíkur vegna gjaldfærslu gangvirðisbreytinga innbyggðra afleiða í raforkusamningum vegna lækkandi álverðs og hins vegar til lakari afkomu A-hluta en áætlun gerði ráð fyrir. Lakari rekstrarniðurstaða A-hluta, sem nam 8,8 milljörðum króna, skýrist að langstærstum hluta af gjaldfærslu lífeyrisskuldbindinga að fjárhæð 10 milljarðar króna, eða 8,3 milljörðum króna umfram áætlun.

Björn Blöndal, formaður borgarráðs, segir niðurstöðuna ekki koma sér á óvart. „Afkoman er í sjálfu sér að batna miðað við sex mánaða uppgjörið, það er í sjálfu sér jákvætt. Það sem er auðvitað að setja samstöðuna í neikvæða afkomu eru hlutir sem eru tengdir álverði og öðru hjá Orkuveitunni og svo lífeyrisskuldbindingin. Mínusinn er um átta milljarðar en gjaldfærslan á lífeyrisskuldbindingum er tíu milljarðar. Þannig að það má segja að það sé ákveðið jafnvægi í sjálfum rekstrinum miðað við allt. En þessi lífeyrisskuldbinding er að slá okkur illa,“ segir Björn og bætir við að mikilvægt sé að fólk átti sig á því að þetta sé reiknuð stærð.

„Það er ljóst að þetta ár verður erfitt og stefnir í að útkoman verði ekki góð. En við erum búin að setja upp mjög markvissa aðgerðaráætlun til að herða tökin á rekstrinum,“ segir Björn. **- sg**

8,7

milljörðum króna munaði á rekstrarniðurstöðu Reykjavíkur og áætlun.

netto

JÓLASPILIÐ Í ÁR

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

Glæpasamtök kaupa þjónustu hakkara

Karl Steinar Valsson hefur verið tengifulltrúi Íslands hjá Europol í eitt og hálft ár. Hann hjálpar til við að kortleggja skipulögð glæpasamtök og hryðjuverkahópa og veitir íslenskum lögregluyfirvöldum upplýsingar um gang mála. Hann segir að brjóta verði múra innan lögreglunnar ef brjóta á glæpastarfsemi á bak aftur. Glæpahópar segir hann að starfi nú eftir „flatara“ skipulagi en áður hafi þekkst.

Snærós Sindradóttir
snaeros@frettabladid.is

Karl Steinar segir valdapýramída mafíunnar liðinn undir lok. Nú starfi glæpahópar í flatara skipulagi. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Guðfaðirinn er allur. Skipulögð glæpasamtök um allan heim vinna nú eftir flatara skipulagi í stað hins hefðbundna valdapýramída. Þetta er mat Karls Steinars Valssonar, tengifulltrúa Íslands hjá Europol.

Ný skýrsla frá Europol kynnir svokallað crime-as-a-service viðskiptamódel. „Þróunin er sú að fjarlægð milli brotamanns og þolanda verður meiri og verður ógreinanlegri og erfiðari fyrir lögreglu að sjá. Þetta eru áskoranir sem lögregla stendur frammi fyrir og hefur verið að glíma við,“ segir Karl.

Viðskiptamódelið gengur þannig fyrir sig að glæpasamtök kaupa sér sérfræðiþjónustu tímabundið. „Þeir voru áður sérhæfðari á tilteknum sviðum. Sami hópur var að flytja inn fíkniefni á milli tveggja til þriggja landa og þróaði sig yfir í að flytja kókaín á milli Suður-Ameríku og Spánar. Þaðan færðu þeir sig svo upp á skaftið með því að flytja það áfram inn til Þýskalands, Frakklands og síðan upp Evrópu. En það sem gerist núna er að menn eru ekkert að einblína á ákveðin fíkniefni heldur hafa fært sig út og helgað sér svæði í öðrum brotum. Brotahópar eru að fara inn í mansal, notfæra sér tölvuþekkingu og fara inn í fullt af öðrum brotaflokkum. Þeir hafa nýtt sér þróunina á margan hátt miklu hraðar en yfirvöld gjarnan í sínum aðgerðum.“

Netið opnar nýjar leiðir

„Drifkrafturinn er peningar. Það er þess vegna sem þeir fara inn á hvaða svið sem er, þeir telja sig geta haft peninga upp úr krafsinu. Þeir kaupa einstaklinga sem tryggja að þeir nái peningum úr þessum brotum, síðan er sá settur til hliðar og næsti kallaður inn til að gera eitthvað annað. Brotahópurinn fær svo fjármunina. Takmörkin sem voru bundin við hæfni brotamannanna sem voru að vinna saman eru ekki lengur hindrun,“ segir Karl.

Hann segir örfáa vita hver launþegi brotahópanna sé. Þekkt sé að sérfræðiþekking tölvuhakkara sé fengin til að yfirtaka tölvukerfi eða heimasíður fyrirtækja. „Síðan er krafist lausnargjalds fyrir það. Þeir yfirtaka tölvukerfi, láta það hverfa og hafa svo samband nokkrum dögum síðar og bjóða kerfið til baka fyrir kannski milljón evrur. Það eru í sjálfu sér engin takmörk fyrir því hvað þeir geta gert.“

„Það má segja að það sé undantekning frekar en hitt að netið hafi ekki mikið vægi í svona stærri málum. Þetta kallar á allt aðra sýn hjá lögreglu en hefur verið. Lögregla og tollayfirvöld verða að hafa ákveðna grunnþekkingu til þess að takast á við þessi mál. Þarna held ég að það sé ástæða til að hafa ákveðnar áhyggjur af okkur Íslendingum, ekkert síður en öðrum þjóðum,“ segir Karl.

Hann segir að þó að íslenskir lögreglumenn séu miklir netnotendur og hafi grunnþekkingu, þurfi miklu meiri ítarþekkingu til að kljást við mál af þessu tagi.

Tveimur skrefum á undan

„Mér hefur fundist að yfirvöld á Íslandi hafi í of miklum mæli verið að reyna að máta brotahópa inn í gildandi skipulag yfirvalda. Það er að mínu mati alveg kolröng leið, vegna þess að brotamenn fara ekki að haga sér eftir því hvernig yfirvöld vinna eða hvernig þau eru skipulögð.“

> Lögregla og tollayfirvöld verða að hafa ákveðna grunnþekkingu til þess að takast á við þessi mál. Þarna held ég að það sé ástæða til að hafa ákveðnar áhyggjur af okkur Íslendingum, ekkert síður en öðrum þjóðum.

Hann segir lögreglu þurfa að haga sínum rannsóknum í takt við skipulag glæpasamtaka. „Það er í fyrsta skipti verið að reyna að gera þetta heima með því að breyta skipulagi rannsókna hjá Lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu í takt við það sem er helst að gerast í Evrópu,“ segir Karl. Ný miðlæg deild lögreglunnar heldur utan um fíkniefnabrotin, fjársvikamálin, manndrápin og í raun öll stærri mál sem ekki eru kynferðisbrot.

„Þarna er í raun verið að tryggja ákveðið flæði á milli. Lögreglan hefur verið með of mikið af múrum. Múrar á meðal brotahópa verða sífellt minni en þeir hafa verið miklu stærri og sterkari innan lögreglu. Þessi tími er liðinn.“

Íslenski markaðurinn stór

Karl Steinar segir að mikill fjöldi fíkniefnamála sem Íslendingar eru viðriðnir tengist ekki smygli til Íslands. Nærtækast er að nefna þrjá Íslendinga sem handteknir voru á Spáni í október síðastliðnum. Þeir, ásamt erlendum glæpasamtökum, sáu um ræktun og flutning úr háþróaðri kannabisverksmiðju. Í verksmiðjunni fundust hátt í sex þúsund kannabisplöntur sem flytja átti til Hollands.

„Ég held að við getum ekki litið fram hjá því að brotahópar á Íslandi blandast fleiri þjóðum. Fíkniefnamarkaðurinn hefur þótt fremur stór miðað við höfðatöluna. Að einhverju leyti er það vegna þess að við erum að margfalda fjölda okkar með ferðamönnum. Það eru þokkalega stór mál sem hafa komið upp bara á þessu ári. Það segir þó nokkuð til um markaðinn. Það er neysla fyrir þessu.“

Algjör metfjöldi hefur fundist af MDMA það sem af er ári miðað við undanfarin ár. Fyrstu níu mánuði ársins lagði lögregla hald á ríflega 213 þúsund MDMA-töflur og um 30 þúsund grömm af amfetamíni.

Svik, þjófnaður og sala

„Alþjóðleg samvinna yfirvalda, lögreglu og tollyfirvalda er lykilatriði. Með henni er hægt að tryggja ákveðna þekkingu. Það er ekki hægt að leysa þessi mál einangrað. Við höfum einfaldlega ekki bolmagn til þess,“ segir Karl.

Hann segir að glæpastarfsemi nái þvert á lönd og heimsálfur. „Þú getur verið að tala um aðila sem eru að stela kortaupplýsingum frá þér. Þeir geta notað þær upplýsingar þannig að einstaklingur á Spáni sé að panta vörur frá Kína og vörurnar eru svo afhentar í Þýskalandi. Vörunni er svo komið með einhverjum öðrum hætti til Frakklands. Til þess að stoppa þetta þurfa fleiri en eitt land og fleiri en tvö lönd að vinna saman. Það er þessi heimur sem raunverulega blasir við okkur. Þetta hefur bara verið að gerast núna á tiltölulega skömmum tíma.“

„Aðalatriðið er að þegar brotahópar sjá tækifæri til að ná í fjármuni þá geta þeir sérhæft sig. Ef þeir eru ekki í fíkniefnum þá eru þeir til dæmis í svikastarfsemi gagnvart hinu opinbera, og þar eru miklir fjármunir. Við höfum séð ákveðna þræði í því, bæði svik frá skatti og bótum. Við þurfum að vera miklu sveigjanlegri í því að geta brugðist skjótt við því þegar upplýsingar eða ábendingar koma um eitthvert ákveðið brotaferli sem er í gangi.

Brotahóparnir sjá verðmæti í persónulegum upplýsingum á netinu. Bankaupplýsingar og allt mögulegt annað getur orðið þeim að féþúfu. Þessi hraða þróun á netinu kallar á breytt vinnubrögð lögreglu,“ segir Karl.

Lítil skörun við hryðjuverk

Hryðjuverkaógnin í Evrópu tekur tíma og mikla fjármuni frá lögregluliðum. Karl Steinar óttast að við þær aðstæður muni eftirlit með skipulögðum glæpahópum glatast og að þeir leiki lausum hala í meiri mæli en nú.

„Það sem ég óttast núna er að það verði of öfgafull viðbrögð. Við þurfum að sýna skynsemi í því hvernig brugðist er við. Það er lykilatriði að mínu mati að tryggja ákveðnar grunnstoðir, hafa þekkinguna í lagi og vera tilbúin til að vinna í meiri mæli með fleirum. Verkefnin krefjast þess að við séum tilbúin til þess að vinna saman. Ég er auðvitað að fylgjast með því sem sagt er í almennri umræðu og þar koma svo rosalegar öfgar sem ég hef aldrei aðhyllst og hefur aldrei fundist skynsamleg nálgun. Það þarf að vera ákveðin skynsemi í því sem við gerum. Við þurfum að byggja það á rökum hvernig við tökum ákvarðanir.“

Hann segir litla skörun verða á milli skipulagðrar glæpastarfsemi og hryðjuverka. Stundum skarist þessir tveir hópar varðandi vopnasölu en hryðjuverkasamtökin sem hafa mest gert sig gildandi á síðustu mánuðum séu frekar einangruð.

Þó sé það svo að skipulögð glæpastarfsemi þrífist í kringum fólksflótta frá Sýrlandi og öðrum stríðshrjáðum löndum til Evrópu.

„Brotahóparnir eru farnir að notfæra sér það að ná til flóttamanna sem koma til Evrópu í leit að betra lífi. Þeir taka að sér að koma þeim á einhvern ákveðinn stað eða selja þeim leið á nýjan áfangastað gegn greiðslu. Þær greiðslur geta verið einhverjar þúsundir evra sem viðkomandi mun greiða. Maður veltir fyrir sér með hvaða hætti viðkomandi getur greitt það. Það eru í raun engin takmörk fyrir því hvað þessum brotahópum dettur í hug að gera til að ná sér í fjármuni.“

Hells Angels sneru á Íbúðalánasjóð

Fimm karlmenn voru árið 2012 dæmdir fyrir milljónatuga króna svik út úr Íbúðalánasjóði. Talið var að svikin væru liður í inngöngu mótorhjólaklúbbsins Fáfnis í alþjóðasamtök Hells Angels.

Milljónirnar námu á fimmta tug en ekki tókst að sanna að íslensku mennirnir hefðu fengið ávinning af svikunum. Féð fannst ekki heldur áður en dómur féll.

Þetta mál er skólabókardæmi um það hversu víðfeðm brot geta verið sem skipulagðir glæpahópar fremja.

MIÐNÆTUROPNUN
LÍN DESIGN
LAUGAVEGI 176
GLERÁRTORGI
FÖSTUDAGINN 27. NÓVEMBER
25% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM VÖRUM
35% AFSLÁTTUR AF JÓLAVÖRUM
Opið til miðnættis á Laugavegi og Glerártorgi
Lín DESIGN
LAUGAVEGI 176 | GLERÁRTORGI | KRINGLAN | LINDESIGN.IS

Próflesturinn er hafinn í háskólunum

Fjöldi nemenda nýtir sér þá aðstöðu sem boðið er upp á til próflestrar í Háskóla Íslands og í Háskólanum í Reykjavík eins og ljósmyndari Fréttablaðsins komst að raun um á ferðum sínum í gær. Sumir læra saman og margir nýta sér opin rými til lestrarins.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Pfaff býður ykkur velkomin í glæsilega, nýendurbætta verslun á Grensásvegi.

Hjá okkur færðu saumavélarnar, Sennheiser heyrnartólin, heilsuvörur og eitt mesta úrval landsins af ljósum.
Í tilefni af breytingunum er verslunin full af glænýjum gæðavörum.

Komdu í heimsókn. Við tökum vel á móti þér.

PFAFF - GRENSÁSVEGI 13 - 108 REYKJAVÍK - SÍMI 414 0400 - WWW.PFAFF.IS

VELKOMIN HEIM

Á jólunum viljum við að gleðin sé við völd. Við viljum halda í hefðirnar og vera í faðmi fjölskyldu og vina. Á stað sem okkur er kær. Heima hjá okkur.

Stundum flækist lífið fyrir fögrum fyrirheitum. Áætlanir breytast. Rétt eins og lífið. Þá aðlögum við okkur. Við getum pakkað jólunum niður og flutt þau þangað sem hjartað slær. Flogið yfir fjöll og höf og búið okkur til nýjar hefðir þar sem ástvinir okkar eru.

Gleðilega hátíð.

+ icelandair.is

Vertu með okkur

ICELANDAIR

ÍSLENSKA SIA.IS ICE 71533 11/14

Ástand heimsins

1. Afganskur drengur leikur sér í rústum húss, sem einu sinni var í eigu þrettándu aldar skáldsins Jalal ad-Din Muhammed Rumi. NORDICPHOTOS/AFP

2. Þarna er verið að fylgja Kim Young-sam, fyrrverandi forseta Suður-Kóreu, til grafar í höfuðborginni Seúl. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

3. Tvær kínverskar herþotur af gerðinni Chengdu J-10 á flugsýningu taílenska flughersins í Nakhon Ratchasima á Taílandi, þar sem fagnað var 40 ára afmæli stjórnmálasamskipta Taílands og Kína. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

4. Íbúar í Naíróbí, höfuðborg Kenía, hlaupa þarna í rigningunni til að komast í biðröð inn á messu hjá Frans páfa, sem kom þangað í heimsókn í gær. NORDICPHOTOS/AFP

5. Eldsvoði olli miklum skemmdum í gær á húsum og hreysum í fátækrahverfi í Mandaluyong-borg, einu úthverfa höfuðborgarinnar Maníla á Filippseyjum. Þúsundir manna misstu þarna húsaskjól sitt og heimili. NORDICPHOTOS/AFP

sola
13BRAR820
Pottjárnspottur 20 cm
Fullt verð kr. **14.990**

6.990
53% AFSLÁTTUR
50 STK

TRISTAR
CW-0279 Grillpanna
28 x 28 cm
Fullt verð kr. **8.990**

2.990
67% AFSLÁTTUR
150 STK
Fleiri gerðir

sola
Alure pottasett
Þolir uppþvottavél og lífstíðarábyrgð fylgir. Virkar á allar gerðir af hellum.
Pottur 16 cm 1,5 lítra
Pottur 20 cm 2 ítra
Pottur 24 cm 3 lítra
Skaftpottur 16 cm 1 lítra
Fullt verð kr. **26.990.**

9.990
63% AFSLÁTTUR
40 STK

TRISTAR
MX-4165 Töfrasproti
Toppmódelið frá Tristar **með hakkara** og þeytara. 750W, hraðastillir og stálfótur.
Fullt verð kr. **10.990**

6.990
38% AFSLÁTTUR
85 STK
Mest seldi!

DOMO
DO-486BL Pro blandari
Þetta tryllitæki og **toppmódel** frá Domo er án efa einn besti blandarinn á markaðinum. **2,2 hestafla mótor.** Hágæða hnífur, nær óbrjótanleg XL kanna án BPA efna. Getur einnig hitað og blandað súpur. Betri græja er vandfundin!
Fullt verð kr. **39.990.**

25 STK
2,2 hestöfl!
Toppmódel

24.990
38% AFSLÁTTUR

1.745
50% AFSLÁTTUR
100 STK

TRISTAR
EK-3076 Eggjasjóðari
Stál fyrir 7 egg.
Fullt verð kr. **3.490**

Electrolux
ESB-5400BK Blandari
Öflugur **700W blandari** með Tru Flow hníf sem ræður við mikla mótstöðu. **Þríhyrningslaga** 1,5L hitaþolin glerkanna sem blandar betur. Malar ís léttilega.
Fullt verð kr. **18.990.**

9.990
48% AFSLÁTTUR
50 STK

Öll vöfflujárn með 40% afslætti

400 STK
Margar gerðir

2.990
40% AFSLÁTTUR
30 STK

TRISTAR
RK-6117 Hrísgrjónapottur
Hrísgrjónin verða alltaf fullkomin. Heldur heitu eftir að suðu lýkur.
Fullt verð kr. **4.990**

7.990
39% AFSLÁTTUR
85 STK
Mest selda!

DOMO
DO-9037G XL heilsugrill
Grill með **2000W** elementi og hitastilli.
Bakki fyrir umframfitu.
Burstað stál.
Fullt verð kr. 12.990.

8-22 Í DAG + ALLA HELGINA!

BLACK FRIDAY

Mættu snemma!
Opnum klukkan **8.00** í dag.
Lokum klukkan **22.00** í kvöld.
Opið um helgina **11.00-17.00**
Sjáðu miklu fleiri Black Friday tilboð á **www.rafha.is**
Tilboð gilda á meðan birgðir endast og til og með sunnudags.

49.900
38% AFSLÁTTUR
20 STK

Electrolux
EKM-4300 hrærivél
1000W toppmódel með 4,8 lítra skál + aukaskál.
Aldrei sést ódýrari!
Fullt verð kr. **79.900.**

Allt að **50%** afsláttur af hrærivélum
BOSCH Electrolux DOMO

Öll stærri tæki með 20% afslætti

Gildir ekki um sértilboð og uppseldar vörur

49.900
SPARAÐU 25.000
15 STK

Electrolux
FW-20FL6120 Þvottavél
6 kílóa **1200 snúninga**
Fullt verð kr. **74.900.**

49.900
SPARAÐU 25.000
10 STK

Electrolux
EZB-3400AOX Ofn
Með **blæstri** og klukku
Fullt verð kr. **74.900.**

DOMO
DO-211S handryksuga
Með 14,4V ofurkrafti og rafdrifnum bursta + fylgihl.
Fullt verð kr. **12.990.**
Sú kraftmesta

8.990
31% AFSLÁTTUR
75 STK

Electrolux
EDB-5236GR Straujárn
2300W með keramikbotni og **fjórföldu** öryggiskerfi.
Fullt verð kr. **9.990.**

5.555
45% AFSLÁTTUR
100 STK
Toppmódel

9.990
38% AFSLÁTTUR
50 STK

AEG
AEQ-25 Equipt ryksuga
Kraftmikil ryksuga með auka parkethaus og HEPA síu
Fullt verð kr. **15.990.**

Rafha ehf

Opið lengur!
föstud. 27/11 08-22
laugardag 11-17
sunnudag 11-17

Suðurlandsbraut 16 108 Reykjavík
Sími 5880500
www.rafha.is

FÖSTUDAGSVIÐTALIÐ

Kristjana Björg Guðbrandsdóttir
kristjana@frettabladid.is
Viktoría Hermannsdóttir
viktoria@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Óttast þriðju heimsstyrjöldina

Salmann Tamimi segir stjórnmálamenn þurfa að gæta að sér í opinberri umræðu. Sundrung og æsingatal ýti undir ódæðisverk. Sjálfur kærði hann morðhótun en lögreglan vísaði málinu frá. Ákvörðunin var kærð og ríkissaksóknari beindi því til lögreglu að taka upp rannsókn málsins. Síðan er liðið eitt ár og lögregla hefur ekkert aðhafst. Salmann bendir á að múslimar á Íslandi rétt eins og aðrir þegnar eigi rétt á vernd.

Við báðum ekkert um styrk, við vissum ekkert um styrk, við fengum engan styrk og höfum ekki fengið krónu. Ég tók þriggja milljóna veð í minni íbúð til að geta haldið áfram með teiknisamkeppni fyrir moskuna," segir Salmann Tamimi, trúarleiðtogi múslima á Íslandi.

Salmann vísar í orð Ólafs Ragnars Grímssonar sem sagði á dögunum ástæðu til þess að Íslendingar vöknuðu til vitundar um vandann sem fylgir öfgafullri íslamstrú; sem sé sá mesti frá tímum nasista. Sá vandi verði ekki leystur með barnalegri einfeldni og aðgerðum á sviði umburðarlyndis og félagslegra umbóta. Tilefni ummæla forsetans voru atburðirnir í París. Ólafur Ragnar sagði einnig við þetta sama tækifæri að hann hefði komist að því á fundi með fulltrúum erlends ríkis fyrir nokkru, að ríki sem vill rækta öfgakennt íslam vildi skipta sér af trúarbrögðum á Íslandi.

Hafa ekki fengið styrk

„Forsetaembættið gaf út yfirlýsingu á sínum tíma þegar Ólafur Ragnar hitti sendiherra Sádi-Arabíu sem tjáði forsetanum að þeir ætluðu að styrkja byggingu moskunnar um milljón dali. Forsetabíllinn keyrði sendiherra á lóðina okkar og fór að skoða hana. Við vissum ekkert um það. Ég gaf yfirlýsingu þegar ég var spurður að þessu. Ég sagði: Hvar eru þessir milljón dalir? Enginn kom til okkar."

Salmann segist fyrst hafa heyrt af heimsókninni í yfirlýsingu forsetaembættisins og strax gefið út að það kæmi ekki til greina að taka við peningunum. „Við tökum ekki við peningum frá fasistaríki, þótt okkur hefðu verið boðnir milljón dalir. Þeir voru að tala saman og ég veit ekkert hvað fór þeim á milli – en af hverju segir forsetinn honum ekki að skipta sér ekki af þessu?"

Salmann segir forsetann stuðla að sundrungu en ekki sameiningu með þessum orðum sínum.

„Forsetinn, sem á að vera sameiningartákn þjóðarinnar, er farinn að reyna að sundra okkur í pólitískum tilgangi," segir hann og telur líka til forsætisráðherrann og umræðu í kringum borgarstjórnarkosningar. Ábyrgð stjórnmálamanna sé rík, þeir þurfi að gæta þess að ala ekki á hræðslu. Það geti haft afdrifaríkar afleiðingar. „Mér finnst sóðalegt að pólitíkusar noti svona aðferðir til að ná í atkvæði, það finnst mér ekki heilbrigt. Það er verið að ala á hræðslu. Þeir eiga að vita að svona hræðsla er stórhættuleg. Það er með svona áróðri og svona hræðslu sem við komum Hitler til valda. Mörg vandamál í heiminum eru uppsprottin af þessari sundrungu."

Salmann segir hræsni að Sádi-Arabía ætli sér að gefa peninga til velferðarríkisins Íslands á meðan fólk svelti í þeirra heimshluta. „Ég vil að þessir milljón dalir renni til stríðssærðs fólks í Jemen."

Hættulegt að ala á hræðslu

Salmann hefur verið áberandi í fjölmiðlum upp á síðkastið og rætt um hatursáróður gegn múslimum sem var áberandi í kringum umræðuna um mosku á Íslandi og nú eftir hryðjuverkin í París. „Í raun og veru byrjaði þetta eftir 11. september. Þá fór rasismi og hatursáróður að aukast – fólk fór að kenna múslimum um öll vandamál í heiminum. Rasistar eru alltaf á móti öllum, ég minnist Víetnama, Litháanna og Pólverjanna, mér finnst þetta vera sjúkdómur í landinu," segir Salmann.

Finna múslimar fyrir auknum fordómum og hatursáróðri eftir hryðjuverkin í París? „Það sem mér finnst hættulegt er að upp á síðkastið eru pólitíkusar farnir að nota svona áróður til að ná einhverjum pólitískum markmiðum. Það finnst mér stórhættulegt. Embættismenn eða stjórnmálaflokkar eru farnir að sundra þjóðinni, þá finnst mér við vera komin á hættulega braut."

Skotleyfi á múslima í orðræðu

Salmann segir skotleyfi gefið á múslima í orðræðunni. „Í raun og veru þá má ekki, sem betur fer, vera með áróður gagnvart konum eða samkynhneigðu fólki eða gyðingum en það er leyfilegt gagnvart múslimum og íslam. Ef þriðjungur mannkyns er alveg eins og stjórnmálamenn lýsa okkur þá er heimurinn voðalega slæmur. Hvað hafa múslimar gert til að uppskera þetta hér á landi?

Þetta er fáfræði hjá þjóðinni, því miður. Við erum talin þjóð sem les og er vel menntuð en mér finnst fáránlegt þegar það er hlustað á fólk sem veit hvorki eitt né neitt um íslam en talar um trúna eins og það sé sérfræðingar. Við erum aldrei spurðir. Við erum að auglýsa fyrirlestra, ef fólk vill koma og fræðast um íslam en við fáum ekki það fólk sem er á móti íslam. Við viljum að fólk komi til að fræðast og spyrja. Hvernig ætlar fólk að þekkja mig án þess að tala við mig?"

➡

BMW EfficientDynamics
Less emissions. More driving pleasure.
BMW X5
www.bmw.is
Sheer Driving Pleasure
BMW X5
BMW X5.
VERÐ FRÁ 9.990.000 KR.
BMW X5 xDrive25d
Dísilvél, 231 hestöfl, tog 500Nm
Sjálfskipting og xDrive fjórhjóladrif
Hröðun 0-100 km/klst. 7,7 sek.
Eldsneytisnotkun 5,6 l/100 km*
CO_2 útblástur 146–148 g/km
*Viðmiðunartölur framleiðanda um eldsneytisnotkun í blönduðum akstri.
ENNEMM / SÍA / NM71931
VERIÐ VELKOMIN Í REYNSLUAKSTUR Á NÝJUM BMW X5
BL ehf
Sævarhöfða 2 / 110 Reykjavík
525 8000 / www.bl.is
B|L

➡ Kærði morðhótun

Nú stendur til að rannsaka hatursglæpi hjá embætti lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu, er þörf á því að rannsaka þá og hatursáróður á Íslandi? „Auðvitað, því þetta er stórhættulegt. Í júní í fyrra fékk ég morðhótun. Það var óhugnanleg morðhótun sem ég kærði til lögreglunnar. Það er eitt og hálft ár síðan og ég er ekki búinn að fá svar,“ segir Salmann. Hann segir lögregluna hafa látið málið falla niður í fyrstu. Sú ákvörðun hafi verið kærð til ríkissaksóknara sem hafi gert lögreglu að taka upp rannsókn málsins. Það var í janúar á þessu ári sem ríkissaksóknari gaf lögreglunni þessi tilmæli en enn hefur Salmann ekkert heyrt frá lögreglunni. „Það er nærri því ár síðan, eða í janúar á síðasta ári.“

Æsingatal ýtir undir ódæðisverk

Morðhótunin vakti mikinn ugg með honum og fjölskyldu hans. Hann segist eiga rétt á vörn samfélagsins fyrir ógn eins og aðrir Íslendingar. „Hann las ábyggilega gamlar víkingasögur því hann ætlar að flá skinnið af mér og drepa mig. Ég trúi því ekki að einhver geri svona í illsku sinni, en ég veit það samt ekki. Breivik var ábyggilega talinn heilbrigður áður en hann framdi sín ódæðisverk og krakkarnir í París hafa ábyggilega verið talin í lagi. Maður veit aldrei hvað þessir brjálæðingar gera. Við verðum að veita þegnum samfélagsins þá vörn sem þarf. Þetta æsingatal ýtir manneskjum til að fremja ódæðisverk.“

Salmann hefur búið á Íslandi í 45 ár, hann á níu barnabörn og hefur notið farsældar. Hann minnir á að hann og aðrir íslenskir múslimar eigi rétt á sömu vernd og aðrir í samfélaginu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Krefst varnar

Hann minnist þess þegar settur var svínshaus á lóð þar sem moska á að rísa. „Lögregla tók þátt í að fjarlægja sönnunargögnin með því að henda þeim í ruslið. Erum við að bíða eftir einhverju? Ég krefst þess að fá vörn. Ég er búinn að vera í landinu í 45 ár og ég er búinn að gera mitt; vinna, borga skatta og allt það. Ég á börn og níu barnabörn. Hvar er minn réttur? Þarf ég að gjalda fyrir það sem ég hef í hausnum og mínu hjarta? Trúin er í mínu hjarta og heilanum á mér. Ég er bara mjög stoltur af því að vera múslimi. Ég elska íslam og er búinn að stúdera íslam og líka búinn að stúdera kristna trú. En ég er hissa þegar fólk blaðrar eitthvað svona sem það hefur ekki hugmynd um, það fær meðbyr í fjölmiðlum í öllu svona rugli.“

Óttast þriðju heimsstyrjöldina

Hatursáróður hefur aukist í Evrópu eftir hryðjuverkin í París. Salmann segist telja það vera vegna þess hversu nálæg ógnin af ISIS er. Hann minnir á að Vesturveldin eigi ríkan þátt í því ófriðarástandi sem hefur skapast í Afríku og Mið-Austurlöndum. Nú þurfi almenningur að krefja ráðamenn um að stuðla að friði en ekki frekara stríði og ógnum.

„Þetta er komið nálægt okkur. París, London, Madríd og í Noregi.

> Maður veit aldrei hvað þessir brjálæðingar gera. Við verðum að veita þegnum samfélagsins þá vörn sem þarf. Þetta æsingatal ýtir manneskjum til að fremja ódæðisverk.

Áður fyrr var þetta langt frá. Það hefur ríkt styrjöld í langan tíma, frá 2001 þegar Bandaríkin og NATO fóru að ráðast á Afganistan. Það var árið 2003 þegar Ísland samþykkti árás á Írak,“ segir Salmann og segir þá árás hafa reynst afdrifaríka og styrkt hryðjuverkasamtök á borð við ISIS og Al Kaída.

„Við erum ekkert að pæla í þeim milljónum sem hafa dáið þarna. Daglega eru hryðjuverk framin í Sýrlandi, Írak, Sómalíu og Líbíu. Ísland með sinni þátttöku í NATO er þátttakandi í þessu. En besta leiðin til að losna við þessa hræðslu er að semja um frið.

En ekki að vera alltaf að æsa fólk til að drepa meira, gera fleiri árásir og sprengja meira.

Stríðið gegn hryðjuverkum, hvað hefur það skapað okkur? „Meiri hryðjuverk.“

Við verðum að stoppa og hugsa. Eigum við að byggja 21. öldina á hatri og styrjöldum? Ég er hræddastur um að þriðja heimsstyrjöldin sé að byrja út af þessu hernaðarbrölti stórveldanna.

Við gjöldum fyrir afskipti stjórnmálamanna. Ég og þú. Almenningur þarf að standa upp og segja hingað og ekki lengra. Við tökum ekki þátt í þessu.“

Laminn af hermönnum

Salmann er fæddur í Jerúsalem í Palestínu og var tólf ára gamall þegar borgin var hernumin.

„Jerúsalem var alveg dýrðleg áður en Ísraelsmenn komu árið 1967. Ég var svo ánægður í æsku minni þar, þetta var svo falleg borg og fallegt land. Herinn var svo óhugnanlegur og var að stoppa okkur, unga krakka. Á leiðinni í skólann var sparkað í okkur og þeir ásökuðu okkur um að kasta steinum í þá. Þetta var tóm lygi. Við vorum náttúrulega hræddir en hræðslan hverfur með tímanum. Þegar maður er barinn aftur og aftur af hermönnum þá missir maður virðinguna fyrir þeim. Þá byrjar maður að taka þátt í mótmælagöngum, steinkasti á móti hermönnum, skothríð og fólk særist. Þetta er óhugnanlegt. Fólk skilur ekki stríðið – það er leiðinlegt að það skuli ekki setja sig í spor annarra.“

Hann segir þetta augljóslega hafa mótað sig. „Ég fæddist frjáls og var þangað til ég var 12 ára gamall. Þá mátti ég aldrei gleyma nafnskírteininu og mátti ekki vera skítugur á höndunum því hermenn báðu mann að opna hendurnar og ef þeir sáu að maður var með mold á höndunum þá vorum við lamdir í klessu því þá héldu þeir að við hefðum verið að kasta grjóti. Maður þurfti að passa sig og við gátum ekki leikið okkur eftir klukkan 6 eða 7 á kvöldin. Þá var útgöngubann og skothríð. Maður var alltaf hræddur. Ég vona að það þurfi enginn að líða þetta. Við verðum að losna við hatrið, yfirganginn. Reyna að búa til heim þar sem allir hafa sín gildi.“

Hreifst af gleði Íslendinga

Salmann kom til Reykjavíkur þann 3. júní 1971. *En af hverju Ísland?* „Ég var búinn með menntaskólann sextán ára. Fékk inngöngu í bandarískan háskóla og ætlaði að læra læknisfræði. Bróðir minn var hérna. Hann kom árið 1966, rétt fyrir stríðið í nóvember, og fékk ekki að snúa aftur því þeir Palestínumenn sem voru ekki að koma til baka. Ég ætlaði að koma hingað að vinna í þrjá mánuði áður en ég færi til Bandaríkjanna. En ég hef aldrei komist til Bandaríkjanna og þakka guði fyrir það að ég tók ákvörðun um að fara ekki. Ég varð strax hrifinn af Reykjavík,“ segir hann. „Þetta var fallegt sumar og bjart, mér fannst þetta spennandi. Svo kom 17. júní og það var rosaleg upplifun. Ég hef aldrei séð fólk svona glatt, dansandi og hoppandi. Ég sagði þá að hérna ætlaði ég að vera.“

Salmann einsetti sér að læra íslensku og fór að vinna. Fyrst í steinsmiðju S.Helgasonar og svo fór hann á sjó. „Skipstjórinn spurði: viltu ekki vera með? Jú, jú, sagði ég. Hafði aldrei séð skip. Ég var þrjú eða fjögur ár á sjó. Þetta var ævintýri. Ég lærði íslensku með því að vinna með körlunum þarna. Það töluðu fáir ensku þannig að ég var tilneyddur til að læra tungumálið. Það gekk bara mjög vel og eftir svona sex mánuði var ég farinn að geta bjargað mér alls staðar. Íslendingar sem ég hef þekkt í gegnum tíðina er alveg úrvals fólk, fyrsta flokks.“

Fann ástina í kjörbúð

Salmann fann ástina tvisvar á Íslandi. Hann kynntist fyrstu eiginkonu sinni þegar hann hafði dvalið á landinu í tvö ár, þau eignuðust saman tvö börn en skildu árið 1983. Svo hitti hann stóru ástina í lífi sínu, hana Ingibjörgu Sigurjónsdóttur sem hann er enn giftur í dag.

„Ég kynntist henni árið 1984 og hún er búin að þola mig í öll þessi ár. Ég bjó í Breiðholti og hún líka. Ég sá hana í verslun í Drafnarfelli, hún var að versla og ég sagði: Ég skal tala við þessa konu. Ég beið fyrir utan búðina þangað til hún var búin að versla. Ég kynnti mig og sagði henni að mig langaði að fá mér kaffi og tala við hana. Hún var ekki mjög spennt fyrst. En svo hringdi hún seinna og við höfum verið saman síðan.“

Flóttamenn vilja vinna

Salmann segir skyldu okkar að taka vel á móti flóttamönnum. „Ég held að það sé skylda sem við berum sem manneskjur að taka vel á móti fólki sem bankar á hurðina hjá okkur og óskar eftir aðstoð. En auðvitað verðum við að skipuleggja vel hvernig við getum tekið á móti fólki og boðið því það besta sem við getum. Þegar fólk flýr, og ég þekki þetta af eigin raun, þá flýr það ekki út af trúarbrögðum. Það eru fleiri en múslimar á flótta, frá Sýrlandi flýr líka kristið fólk. Alls konar fólk flýr þaðan. Við megum ekki fara að flokka fólk. Flóttamaður, hann er manneskja fyrst og fremst. Hann er að flýja hættuna.

Við verðum auðvitað að gera allar ráðstafanir; skaffa húsnæði, túlkaþjónustu, læknisþjónustu, allt þetta þannig að við getum boðið það besta.“

Hann minnir á að þeir sem hingað komi vilji leggja sitt af mörkum til samfélagsins.

„Þeir vilja bara byrja að taka þátt í samfélaginu, flestir þeirra eru ungir menn sem eru ekki vanir að sitja heima, þetta er allt saman vinnandi fólk og sumir hámenntaðir. Þeir vilja komast bara inn í samfélögin og fara að vinna. Tölur segja að atvinnuleysi sé minnkandi hér.

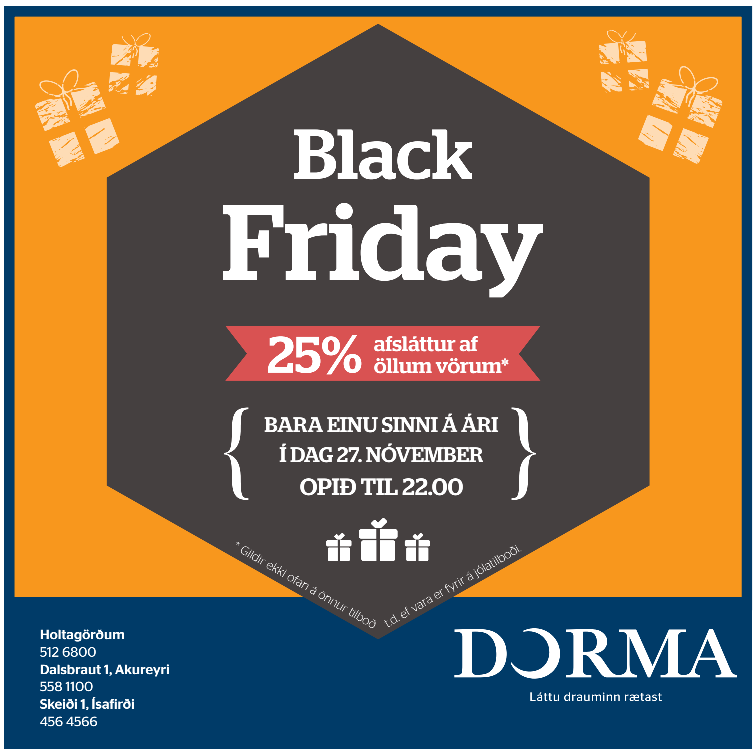
Það má ekki gleyma að það eru um 30 þúsund útlendingar hérna. En samt er atvinnuleysi minnst hér í Evrópu, hvað er þetta fólk að tala um sem segir að hingað komi fólk að stela vinnu? Þetta sama fólk segir síðan að þetta fólk sé að koma hingað að lifa af bótum,“ segir hann og bendir á þversögnina.

Frelsi fylgir ábyrgð

Bág staða kvenna í múslimskum menningarheimi er oft rædd. Salmann segir múslima verða að fara að íslenskum lögum og sjálfur aðhyllist hann frjálsræði kvenna. „Staðan er alveg eins og þín staða og hverrar einustu konu. Hérna höfum við lög sem verja auðvitað okkar samfélag. Kvennaathvarfið var ekki gert fyrir múslimskar konur, það var gert fyrir íslenskar konur sem voru kristnar. Það eru til svona menn í öllum samfélögum og öllum trúarbrögðum,“ segir hann og vísar í menn sem leggja hendur á konur. „Sem betur fer höfum við hér lög sem virka á alla. Ef einhver brýtur lögin þá á hann að fá sína refsingu, og harða refsingu finnst mér. Það er engin hætta á að þetta hálfa prósent þjóðarinnar sem múslimar eru hafi áhrif á 99,5 prósent hennar. Við erum 1.500 manns múslimar á Íslandi. Við erum fáir í samfélaginu og ég skil ekki þetta hatur.“

Honum finnst refsingar fyrir nauðgun ófullnægjandi á Íslandi. „Mig langar að breyta mörgu, refsingar við nauðgun eru vanvirðing. Það er margt sem ég er ekki sáttur við. Ég er hrifinn af kvennafrjálsræði en frelsi fylgir ábyrgð. Ég er stoltur af því að konur eru meira menntaðar í mínu heimalandi. Fleiri stelpur í háskólunum en strákar,“ segir Salmann og minnir á að konur og karlar í íslam eru sköpuð úr einni sál.

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



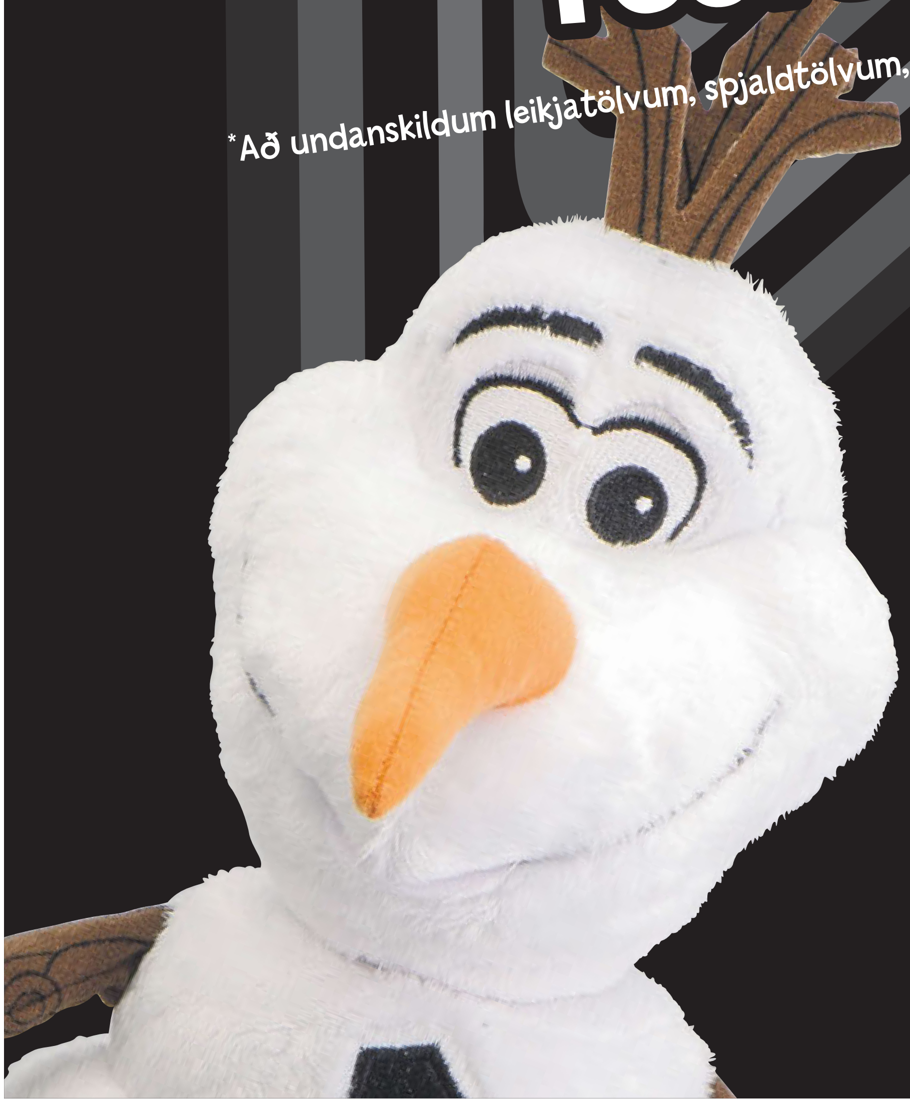
BLACK FRIDAY

25 % AFSLÁTTUR

AF ÖLLUM LEIKFÖNGUM*

FÖSTUDAG 27.11.

*Að undanskildum leikjatölvum, spjaldtölvum, gjafakortum og vörum sem eru nú þegar með afslætti.



Opnunartímar:
Kópavogur 8-22,
Grafarvogur 8-22
Akureyri 10-19

Toys"R"Us
IT DOESN'T GET BIGGER THAN THIS!

Þetta tilboð gildir aðeins 27.11.2015. VSK er innifalinn í verði. Fyrirvarar eru gerðir vegna mögulegra prentvillna.

Verndarbúnaður

Fanney Birna Jónsdóttir
fanney@frettabladid.is

Frá og með miðjum desember munu lögreglubílar á höfuðborgarsvæðinu vera útbúnir skammbyssum. Fréttablaðið greindi frá þessu í gær en málið kom upp eftir að sést hafði til lögregluþjóns með skammbyssu á vettvangi umferðarslyss í vikunni.

Að sögn yfirlögregluþjóns er tilgangurinn sá að minnka viðbragðstíma vopnaðra lögreglumanna þar sem það getur tekið sérsveitina tíma að mæta á vettvang. Til þessa hefur sérsveitin verið eina lögregluliðið á höfuðborgarsvæðinu sem er vopnað og eru sérsveitarmenn sérþjálfaðir til þess að nota vopn í starfi.

Verklagið verður með þeim hætti, líkt og verið hefur úti á landi, að vopnin verða í læstum kassa í bifreiðunum. Lögreglumenn munu ekki hafa aðgang að byssunum nema þar til bær yfirmaður láti þeim í té aðgangskóða að kassanum. Meðal undirbúnings fyrir þessa tímamótabreytingu á störfum lögreglunnar er svokölluð valdbeitingarþjálfun embættisins.

Áður hefur verið greint frá því að skotfæri séu í lögreglubifreiðum úti á landi og því ekki beint um stefnubreytingu að ræða að bæta þeim við á höfuðborgarsvæðinu. En þrátt fyrir það er um drastískar breytingar á störfum höfuðborgarlögreglunnar að ræða, ekki aðeins á verklagi þeirra heldur ekki síður á stöðu þeirra gagnvart almennum borgurum.

Helgi Hrafn Gunnarsson, þingmaður Pírata, benti á það á Alþingi í gær að eftirliti með störfum lögreglunnar væri ábótavant. Hann vildi að sjálfstæðu eftirliti yrði komið á fót áður en farið væri í að vopnavæða liðið enn frekar. Með sífellt meiri kröfum um að lögreglan beri vopn og fái auknar valdheimildir yrði að efla eftirlit. Ólöf Nordal innanríkisráðherra svaraði því til að hluti af almennri löggæslu væri alltaf hvernig fara skyldi með verndarbúnað lögreglu. Lögreglan þyrfti að hafa tiltekinn búnað og um það giltu stífar reglur sem væru mönnum opinberar. Ólöf sagði ekki þurfa að óttast, en mikilvægt væri að um þetta giltu skýrar reglur og menn vissu í hverju þær fælust.

Málið er að það er einmitt ýmislegt að óttast. Það vitum við og höfum lært af reynslu annarra ríkja af vopnaburði lögreglu. Eins heitt og innilega og við viljum trúa og treysta því að ekki verði misfarið með það gífurlega vald sem lögreglan hefur, þá hefur það sýnt sig að sumir svartir sauðir kunna ekki að fara með það vald. Auk þess geta allir gert mistök og munu líklegast gera þau. En með vopnaburði eykst hættan á að tjónið sem slík mistök geta valdið verði óafturkræft.

Það er hins vegar rétt hjá ráðherra að mikilvægt er að um þetta gildi skýrar reglur og að menn viti í hverju þær felast. Þess vegna er það svo undarlegt að fjölmiðlar upplýsi borgarana um vopnvæðingu lögreglunnar trekk í trekk, í stað þess að hún sjái sjálf um þá upplýsingaveitu. Það er athugavert að lögreglan á höfuðborgarsvæðinu hafi ekki með góðum fyrirvara upplýst borgarana um þessar breytingar, hvers sé að vænta og útlista nákvæmlega með hvaða hætti þjálfun þeirra sem munu fá að höndla með skotvopn fer fram.

Og innanríkisráðherra þarf að skilja að í augum almennra borgara teljast skotvopn ekki til „verndarbúnaðar“, þau eru drápstól. George Orwell hefði hins vegar verið ánægður með þetta newspeak ráðherrans.

Með vopnaburði eykst hættan á að tjónið sem slík mistök geta valdið verði óafturkræft.

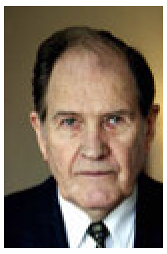
Halldór

Frá degi til dags

Vopnin hvött
Lögreglan á höfuðborgarsvæðinu verður vopnum búin í bílum sínum um miðjan desember. Síðustu misseri hafa almennir lögregluþjónar stundað skotæfingar til að tryggja þekkingu laganna varða sem á næstu árum munda þessi vopn. Lögreglan segir að greining hafi farið fram innan lögreglu og niðurstaða hennar sýni að þörf sé á vopnum í lögreglubílum. Í ljósi upplýstrar umræðu væri kannski æskilegt að láta óháða nefnd kjörinna fulltrúa skoða þessa áhættugreiningu, svo ekki sé nema til að eyða tortryggni um þessa greiningu lögreglunnar og mat hennar á því að búa sjálfa sig vopnum.

Aðgerðir gegn hatursorðræðu
Eygló Harðardóttir, félags- og húsnæðismálaráðherra, lagði áherslu á hatursorðræðu á Jafnréttisþinginu í fyrradag. Til að sporna gegn slíku kallar hún eftir aðgerðum og að koma böndum á netið. Hún er alls ekki fyrsti ráðherrann sem hefur uppi slíkar hugmyndir. Ögmundur Jónasson vildi ræða hugmyndir sínar um svokallaða netlöggreglu og á þessu kjörtímabili hafa fjármunir verið veittir í álíka verkefni í innanríkisráðuneytinu. Lög og regla í íslensku samfélagi ná einnig yfir það sem gerist á veraldarvefnum í samskiptum okkar. Almenn hegningarlög ná einnig yfir hatursorðræðu (233. gr.) og því þarf lítið annað að gera en að fara eftir þeim lögum án þess að stofna til kostnaðarauka fyrir ríkið. sveinn@frettabladid.is

Lífeyrir aldraðra frystur í tæpa sjö mánuði!



Björgvin Guðmundsson
formaður kjaranefndar Félags eldri borgara í Reykjavík og nágrenni

Nær allir launþegar landsins hafa fengið verulegar launahækkanir á árinu. En aldraðir og öryrkjar hafa ekki fengið eina krónu í hækkun. Lágmarkslaun hækkuðu um 14,5% hinn 1. maí en lífeyrir aldraðra og öryrkja hefur ekki hækkað um eina krónu í kjölfarið. Þvert á móti hefur ríkisstjórnin fryst lífeyrinn í tæpa sjö mánuði. Þessi framkoma stjórnvalda er fyrir neðan allar hellur. Það er eins og það sé krepputíð. Það hafa orðið meiri almennar launahækkanir á þessu ári en gerst hefur í langan tíma en samt fá lífeyrisþegar engar kjarabætur. Stjórnvöld láta sér sæma að níðast á öldruðum og öryrkjum.

Hvernig geta stjórnvöld réttlætt það að halda lífeyri aldraðra og öryrkja niðri á sama tíma og kjör annarra í þjóðfélaginu hækka verulega? Þetta er gróf mismunun, hreint mannréttindabrot. Að sjálfsögðu á lífeyrir að hækka samhliða hækkun launa, enda beinlínis lögbundið. Það virðist engu breyta hjá stjórnvöldum þó þeim sé bent á að aldraðir, sem hafa verst kjörin, hafi ekki nægilega mikið til framfærslu. Samt hreyfa stjórnvöld sig ekki. Segjast aðeins ætla að hækka lífeyri næsta ár. Það er lítið gagn í því núna, sem gerast mun á næsta ári. Auk þess er sú hækkun alger hungurlús. Eldri borgarar sætta sig ekki við neitt minna en sömu hækkun og varð á lágmarkslaunum, þ.e. 14,5% hækkun frá 1. maí. Það verður enginn afsláttur veittur á þeirri kröfu. Hún er sanngjörn og eðlileg.

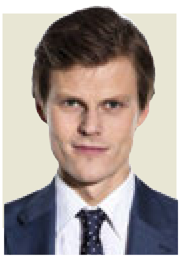
Þegar laun hækka eins og gerst hefur á þessu ári en lífeyrir hækkar ekki er það nefnt kjaragliðnun. Lífeyrir dregst aftur úr launum. Það var mikil kjaragliðnun á tímabilinu 2009-2013. Stjórnarflokkarnir lýstu því báðir yfir fyrir kosningarnar 2013 að þeir ætluðu að leiðrétta lífeyri aldraðra vegna þessarar kjaragliðnunar. Þetta voru stærstu kosningaloforðin við lífeyrisþega. En ekki hefur verið staðið við loforðið. Í stað efnda hefur verið bætt um betur og nýrri kjaragliðnun bætt við, þ.e. kjaragliðnun á þessu ári og tímabilinu frá síðustu kosningum þ.e. 2013-2015. Það þarf að hækka lífeyri aldraðra og öryrkja um 20-25% til þess að leiðrétta kjaragliðnunina 2009-2013 og það þarf að hækka lífeyri um 15-20% til þess að leiðrétta kjaragliðnun tímabilsins 2013-2015. Stjórnvöld eru því í stórri skuld við aldraða og öryrkja.

Stjórnvöld láta sér sæma að níðast á öldruðum og öryrkjum.

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*

Larsen-áhrifin

Í DAG



Bergur Ebbi

Í heimi hljóðfræða er til fyrirbæri sem lýsa má þannig að hljóðgjafi sendir frá sér hljóð sem berst aftur til uppruna síns og sendist þaðan aftur sömu leið í sífelldan hring. Vísindin nefna þetta Larsen-áhrif eftir Dananum Søren Absalon Larsen sem setti saman eðlisfræðikenninguna um fyrirbærið. Á ylhýru enskunni gengur þetta undir nafninu „audio feedback“.

Þetta er það sem gerist ef einhver, til dæmis ræðumaður í brúðkaupi, heldur hljóðnema of nálægt hátölurunum þannig að hljóðið úr þeim lekur aftur inn í hljóðnemann og breytist í óþægilegt ýl sem fer hring eftir hring inn í hljóðnemann, í gegnum magnarann, út um hátalarana og aftur inn í hljóðnemann og þannig áfram. Þannig eru Larsen-áhrifin. Langt, óþægilegt og síhækkandi píp. Í brúðkaupinu halda allir fyrir eyrun. Pípið er óbærilegt.

Ég tel víst að skoðanir fólks á Vesturlöndum séu fjölbreyttar. Skoðanakúgun líðst í síðra mæli en víða í heiminum og mun síður en fyrr á öldum. Fjölbreytnin getur samt verið blekkjandi. Skoðanir eru eins og öll önnur fyrirbæri, háð gæðum ekki síður en magni. Stærstur hluti skoðana okkar eru Larsen-áhrif. Sérhver manneskja er magnari og hljóðnemi og lítið meira en það, þátttakandi í stóru og háværu pípi sem fer síhækkandi. Ég er engin undantekning. Það er bærilegra að bæta í sóninn en að slá falska nótu. Það versta sem getur gerst er að missa trúna á ýlinu því þá er fjandinn laus.

Ef maður boðar til 1.000 manna veislu þá er ekki víst að allir skemmti sér. Flestir heyra músík og skemmtilegar samræður en sumir, allavega einn af þúsund, heyra hávaða og skvaldur. Sem gestgjafi er óskög lítið hægt að gera í því. Kannski er hægt að lækka í tónlistinni en varla leysir það vandamálið ef þaggað er niður í tónlistinni og allir eiga skyndilega að ræða hvers vegna þessi eini heyrir píp þegar hinir heyra mismunandi skoðanir og sögur. Þá er öruggt að allir fara að heyra píp og þegar allir heyra píp þá fyrst byrjar pípið að heyrast úr þeim, þá fyrst eru Larsen-áhrifin komin á fullt skrið.

Bara eins og skírnarnafnið

Þessum pistli er ekki ætlað að lýsa yfir sturlunarástandi mínu. Ég er ekki haldandi fyrir eyrun vegna þess að ég er kominn með nóg af stanslausu ýli en stundum er þörf á að sá fræjum í jörð og bíða. Heimurinn er ekki að breytast jafn hratt og við höldum. Fólk var líka grimmt fyrir fimm þúsund árum. Siðspilling var líka til fyrir fimm þúsund árum. Það er öllum hollt að vita að hugsanir um uppruna illskunnar eru ekki nýjar. Þessar hugsanir eru ekki bara í trúarbrögðum heldur skáldverkum, tónverkum og listaverkum. Þær eru flúraðar á veggi sögunnar.

En illskan er ekki það eina sem hefur verið mönnum hugleikið. Það er mér persónulega enn meiri ráðgáta hvaðan góðmennskan kemur. Að samfélag manna skuli virka er þrátt fyrir allt ein stór ráðgáta frá upphafi til enda.

Þýska skáldið Gottfried Benn, sem á sinni tíð upplifði hörmungar stríðs og tortímingu þjóðar sinnar, var alveg jafn undrandi. Eftir að hafa séð alla illskuna var hann samt mest undrandi á hvaðan góðmennska væri eiginlega upprunnin. Svona hljóðar upphafserindi ljóðs hans „Fólki mætt“:

Ég hef mætt fólki sem
þegar það er spurt til nafns
svarar afsakandi – eins og það vilji
enga athygli
og geri ekkert sérstakt tilkall til þess
„Fröken Vivian“ og bætir svo við:
„eins og skírnarnafnið“ eins og það
vilji gera lífið auðveldara fyrir manni
engin erfið nöfn eins og „Popiol“ eða
„Babendererde“
„bara eins og skírnarnafnið“
vinsamlegast – ekki reyna of mikið á
minni yðar.

Hann endar ljóð sitt svona:

Ég hef oft spurt sjálfan mig að því en
aldrei fundið svar
Hvaðan blíða og góðmennska kemur
Fram á þennan dag veit ég það ekki og
nú fer ég.

> **Ég hef ekki áhyggjur af mannkyninu. Það er til ýmislegt verra en langt, óþægilegt og síhækkandi ýl. Þetta er þrátt fyrir allt tónn, nokkuð reikull og flöktandi, en eins og öll músík þá hefur hann snertifleti við hina eilífu hringrás.**

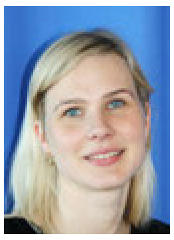
Hin eilífa hringrás

Ég held að við sjáum góðmennsku mun oftar en við áttum okkur á. Góðmennska er ekki endilega þegar fólk gefur betlurum peninga eða faðmar hvert annað. Maður þarf ekki einu sinni að mótmæla stríðsátökum til að vera góður, styðja baráttu flóttamanna, lýsa yfir vantrausti á máttlausu réttarkerfi. Ég held að þetta geti allt verið birtingarmynd góðmennsku. En það er líka til svo mikið af fólki, í þessu samfélagi og öðrum, sem lætur verkin tala. Það sem um ræðir er meira en hógværð. Það er óviðjafnanleg mýkt og áreiðanleiki. Það er fyrirbæri sem er ekki hægt að skrifa pistla um og verður aldrei skipað í flokka.

Ég hef, eins og skáldið Benn, hitt fólk sem magnar ekki upp, sem er sama hvort gjörðir þess séu fordæmisgefandi, fólk sem gæti aldrei verið annað en gott og þarf enga viðurkenningu á því. Uppruni gæskunnar er mér jafn mikill leyndardómur og uppruni illskunnar.

Ég hef ekki áhyggjur af mannkyninu. Það er til ýmislegt verra en langt, óþægilegt og síhækkandi ýl. Þetta er þrátt fyrir allt tónn, nokkuð reikull og flöktandi, en eins og öll músík þá hefur hann snertifleti við hina eilífu hringrás. Kannski er í því ljósi við hæfi að enda þessa grein þar sem hún byrjaði. Á umræðu um Larsen sjálfan. Hann fór í ágætis hringferðalag meðan hann lifði, byrjaði ferilinn sem guðfræðingur en starfaði lengst af sem eðlisfræðingur. Ætli hann hafi ekki verið einn af þessum sem skildu ekki ágreininginn þar á milli.

Tæknilegt vandamál eða eigum við að gera betur sjálf?



Íris Þórarinsdóttir
tæknistjóri fráveitu hjá OR

> **Fráveitukerfið er ekki hugsað til þess að taka á móti svona sendingum. Við höfum sorphirðu til þess.**

Fyrir nokkrum dögum þurfti að stöðva dælustöðvar fráveitunnar við Faxaskjól og Skeljanes af því að dælurnar voru fullar af rusli. Blautklútum, dömubindum, bleium, tíðatöppum, fatnaði og jafnvel gæludýrum er sturtað niður um klósett borgarbúa. „Skítur í Skerjafirði“ rataði í fréttirnar.

Fráveitukerfið er ekki hugsað til þess að taka á móti svona sendingum. Við höfum sorphirðu til þess. Vandamálin sem það skapar að nota klósettið eins og ruslafötu eru óþörf og snúa ekki bara að auknu sliti í dælum og kostnaði við að endurnýja þær örar. Í hvert skipti sem þarf að taka upp dælur í hreinsistöðvum fráveitunnar minnka afköstin þannig að stöðvarnar geta farið á yfirfall, sem kallað er. Þá rennur skólpið óhreinsað frá þeim í sjó fram við stöðvarnar sjálfar í stað þess að enda í hreinsistöð og fara þaðan hreinsað út í sjó. Af þessu hlýst auðvitað mengun strandsjávar og jafnvel strandarinnar sjálfrar, sem við þurfum ekki að valda ef við göngum betur um fráveitukerfin okkar.

Lagnakerfi geta líka stíflast af rusli og höfum við heyrt af leikskólum þar sem heimaðar hafa stíflast af blautþurrkum og íbúðarhúsum þar sem dömubindi hafa stíflað lagnir þannig að rennsli frá húsum stoppast og flæðir jafnvel upp á yfirborð. Fita getur einnig valdið tregðu í lögnum.

Í dælu- og hreinsistöðvum fráveitunnar fellur til talsvert af sorpi sem íbúar hafa sturtað niður í klósettin eða látið renna ofan í vaska og niðurföll. Þessu sorpi þarf að farga með talsverðum tilkostnaði. Það er ólíkt hagkvæmara að nota sorphirðuna beint í stað þess að nota skólprör bæjarins eins og sorprennu.

Sameiginlega og hvert í sínu lagi erum við þessi misserin að stíga mörg framfaraskref í umhverfismálum. Við hjólum meira, notum strætó meira og flokkum sorpið okkar betur. Við getum gert talsvert betur í umgengni okkar við klósettin heima hjá okkur.

Klósettið er ekki ruslafata.

BLAÐBERAR OKKAR KUNNA BEST AÐ META ÞÁ SEM MOKA STÉTTIRNAR OG HAFA ÚTILJÓSIN KVEIKT Á VETURNA

Póstdreifing
við komum því til skila

www.postdreifing.is

BLACK FRIDAY

FÖSTUDAGINN 27. TIL SUNNUDAGSINS 29. NÓVEMBER

YFIR 1000 VÖRULIÐIR Á FRÁBÆRU TILBOÐI

SPARAÐU 30-50% AF VÖLDUM VÖRUM

GLAÐNINGUR FRÁ ILVA
FYRSTU 100 SEM VERSLA FÁ VEGLEGAN GJAFAPOKA Í DAG 27. NÓV.

OPIÐ Í DAG
KL. **8-18:30**
LAU. **11-18**
SUN. **12-18**

FRÍR MORGUNVERÐUR Í DAG
FÖSTUDAG
KL. **8-12**

VEXTIR 0%

BORGAÐU SMÁTT OG SMÁTT
*Nú getur þú fengið 12 mánaða vaxtalausa greiðsludreifingu þegar verslað er með VISA eða MasterCard. Þegar verslað er fær kaupandi að sjá yfirlit yfir greiðsluáætlun sem sýnir áætlaða mánaðarlegar greiðslur, ásamt lántökukostnaði og færslugjaldi.

VISA MasterCard Netgíró

HELGI

ILVA

30%
AF ALLRI JÓLAVÖRU OG JÓLALJÓSUM

30-50%
AF VÖLDUM SÓFUM

50%
AF CHARME GLÖSUM

40%
AF ÖLLUM PÚÐUM

50%
AF VÖLDUM BORÐSTOFUSTÓLUM

30-50%
AF VÖLDUM LJÓSUM

30%
AF ÖLLUM KERTUM

40%
AF ÖLLUM MYNDUM OG SPEGLUM

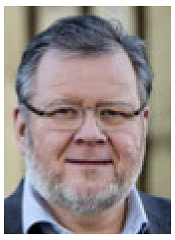
50%
AF VÖLDUM BORÐSTOFUBORÐUM

TILBOÐ GILDA Á MEÐAN BIRGÐIR ENDAST

ILVA Korputorgi, s: 522 4500 **www.ILVA.is**
Föstudaginn 27. nóvember 8 - 18:30
laugardaga 10-18, sunnudaga 12-18, mánudaga - föstudaga 11-18:30

shop online

Klúður utanríkisráðherrans



Össur Skarphéðinsson
alþingismaður

> Fjárlagaskrifstofa fjármálaráðuneytis segir umbúðalaust að enginn sparnaður verði af því að leggja stofnunina niður.

Gunnar Bragi Sveinsson er staddur í mjög hættulegum persónulegum leiðangri gegn Þróunarsamvinnustofnun þar sem allar meginreglur stjórnsýslunnar eru brotnar. Í fyrstu virtust rök hans þau, að stofnunin væri ekki nógu vel rekin, tvíverknaður væri í gangi milli hennar og ráðuneytisins og hann ýjaði með myrkum hætti að því að stofnunin gengi ekki í takt við utanríkisstefnu hans sjálfs. Á Alþingi gat hann ekki fært rök fyrir neinu af þessu.

Sjálfstæð rannsókn utanríkismálanefndar fann heldur engin dæmi um ofangreint. Þvert á móti lauk Hanna Birna Kristjánsdóttir, formaður nefndarinnar, sérstöku lofsorði á stofnunina. Skoðun nefndarinnar leiddi í ljós að ÞSSÍ er fyrirmyndarstofnun, sem hlýtur hvarvetna lof, heima og erlendis, ekki síst fyrir nýmæli sem miklu stærri þjóðir vilja taka til eftirdæmis. Bestu einkunn hlaut hún þó þegar stórþjóðir vildu leggja henni til næstum þúsund milljónir króna til samlags við verkefni hennar. ÞSSÍ heldur sig innan fjárlaga og Ríkisendurskoðun gefur henni ítrekað góða umsögn. Hlálegast var þó, að hagræðið sem átti að skapast, og ráðherra varð tíðrætt um í upphafi, er ekkert.

Fjárlagaskrifstofa fjármálaráðuneytis segir umbúðalaust að enginn sparnaður verði af því að leggja stofnunina niður.

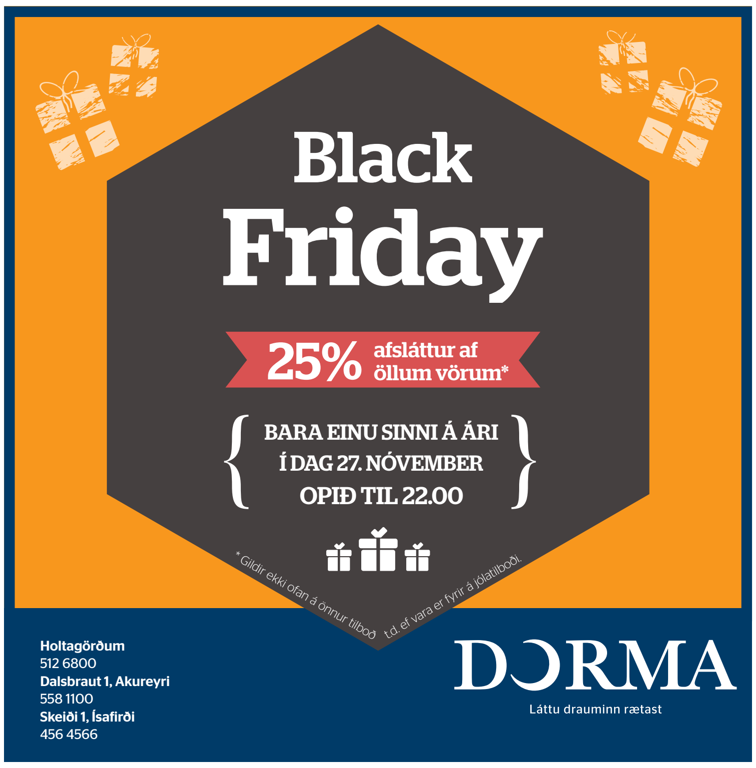
Þegar ofangreindum dylgjum ráðherrans var hrundið var næsta haldreipi hans að halda því fram að frumvarpið um að leggja stofnunina niður byggðist á ábendingum frá s.k. þróunarsamvinnunefnd OECD. En þegar það álit er lesið kemur í ljós, eins og ASÍ benti á í umsögn sinni, að þar eru hvergi tillögur, vísbendingar, ekki einu sinni ábendingar, um að rétt sé að leggja stofnunina niður. Skv. því er tillagan því byggð á hrapallegum misskilningi, þar sem ráðherrann hefur annaðhvort ekki skilið enskuna, eða ekki lesið skýrsluna. Svona stjórnsýsluklúður myndi ekki einu sinni gerast í vanþróuðustu ríkjum heims.

Niðurlægðir starfsmenn

Við þessu hefur ráðherrann brugðist með hálfgerðu stríði við starfsmenn stofnunarinnar. Hann niðurlægir þá með ýmsu móti. RÚV sló því þannig upp sem stórfrétt að ráðherrann neitaði að taka yfirstjórn stofnunarinnar með sér þegar hann heimsótti samvinnulönd hennar í Afríku. Það hafði aldrei gerst áður. Hann dinglaði nettri hótun yfir forstjóranum þegar hann lét þess getið að yrði frumvarpið ekki samþykkt, þá yrði forstjórinn ekki ráðinn áfram! – Hvers konar stjórnsýsla er þetta eiginlega?

Við undirbúning málsins gætti ráðherrann þess vandlega að leita ekki til fræðimanna við HÍ sem gjörþekkja þróunarsamvinnu og hafa rannsakað um árabil. Álit þeirra, sem barst utanríkismálanefnd, var algerlega á hinn veginn. Háskóli Íslands varaði við því að ÞSSÍ yrði lögð niður, kallaði það „bráðræði“ og lagði þess í stað til að stofnunin yrði efld. Þar að auki brýtur tillaga ráðherrans algerlega gegn áratuga leiðbeiningum Ríkisendurskoðunar um að eftirlit og framkvæmd sé ekki á sömu hendi. Það er því ekki að ófyrirsynju að Gagnsæi – samtök gegn spillingu – hafa eindregið varað við tillögu ráðherrans, sem ætlar að taka verkefni ÞSSÍ, sem fara með mikið fjármagn, beint inn í ráðuneytið til sín.

Frumvarpið um að leggja niður ÞSSÍ er versta þingmál sem ég hef séð í 25 ár. Það er algerlega óhugsað, illa undirbúið og virðist skýrt dæmi um duttlungafulla geðþóttaákvörðun þar sem engin fagleg rök eru til staðar. Svona er ekki hægt að kalla annað en klúður af verstu tegund. Er þetta Nýja Ísland?



Félagslegt heilbrigðiskerfi og einkavæðingin

Rúnar Vilhjálmsson
prófessor í félagsfræði við Háskóla Íslands

Á Íslandi hefur verið rekið félagslegt heilbrigðiskerfi allt frá síðari hluta 20. aldar. Um það hefur verið breið samstaða meðal almennings og stjórnmálamanna. Það felur í sér að hið opinbera fjármagni að langmestu leyti heilbrigðisþjónustuna, sjúklingar beri því ýmist lítinn eða engan beinan kostnað af þjónustunni og að hið opinbera annist sjálft og stýri rekstri helstu rekstrareininga, svo sem sjúkrahúsa, heilsugæslustöðva og mikilvægrar lýðheilsustarfsemi. Félagsleg heilbrigðiskerfi er einnig að finna annars staðar á Norðurlöndum og Bretlandseyjum. Vandaðar alþjóðlegar samanburðarrannsóknir sýna að þessi félagslegu heilbrigðiskerfi eru skilvirkari en önnur heilbrigðiskerfi heimsins, það er, þau skila almenningi betri lýðheilsu fyrir lægri heildarkostnað en önnur kerfi.

Á undanförnum árum hefur gætt tilhneigingar til einkavæðingar heilbrigðisþjónustunnar á Íslandi. Sú einkavæðing er bæði fjárhagsleg, í formi aukinnar einkafjármögnunar (sjúklingagjalda), og rekstrarleg, með auknum umsvifum einkaaðila í heilbrigðisþjónustunni. Vandaðar rannsóknir á afleiðingum rekstrarlegrar einkavæðingar í félagslegum heilbrigðiskerfum nágrannalandanna sýna að slíkri einkavæðingu fylgir gjarnan aukinn ójöfnuður í notkun heilbrigðisþjónustunnar, sem á bæði rekstrarlegar, fjárhagslegar og landfræðilegar skýringar. Þá veldur slík einkavæðing gjarnan aukinni áherslu á sjúkdóma á kostnað heilsuverndar og forvarna. Um leið lækkar ekki heildarkostnaður við heilbrigðisþjónustuna, heldur getur hann þvert á móti aukist, um leið og samhæfing og samfella í heilbrigðisþjónustunni getur raskast.

Nú hefur frést að í velferðarráðuneytinu sé unnið að frekari einkavæðingu innan heilsugæslunnar á höfuðborgarsvæðinu með útboði nýrra einkarekinna heilsugæslustöðva. Óhætt er að fullyrða að þau áform eru ekki í samræmi við þá breiðu sátt sem ríkt hefur um skipan heilbrigðisþjónustu í landinu. Í Töflu 1 má sjá niðurstöður úr nýlegri landskönnun Félagsvísindastofnunar á meðal Íslendinga, 18 ára og eldri. Þátttakendur voru spurðir um það hvort hið opinbera eða einkaaðilar eigi fyrst og fremst að reka (starfrækja) heilbrigðisþjónustuna, eða hvort heilbrigðisþjónustan eigi að vera rekin jafnt af einkaaðilum og hinu opinbera.

Meirihluti fyrir opinberum rekstri

Í ljós kom að yfirgnæfandi meirihluti (81,1%) taldi að hið opinbera ætti fyrst og fremst að reka heilbrigðisþjónustuna. Í öllum hópum og undirhópum samfélagsins var meirihluti fyrir opinberum rekstri heilbrigðisþjónustunnar. Einungis stuðningsmenn Sjálfstæðisflokksins skáru sig úr, en jafnvel þar var meirihlutinn fylgjandi því að hið opinbera ætti fyrst og fremst að reka heilbrigðisþjónustuna.

Í nýrri landskönnun Félagsvísindastofnunar fyrr á þessu ári voru svarendur á ný spurðir nánar út í rekstur einstakra þátta heilbrigðisþjónustunnar. Þar kom í ljós að mestur stuðningur var við opinberan rekstur sjúkrahúsa, heilsugæslustöðva, hjúkrunarheimila, lýðheilsustarfsemi og tannlækninga barna.

Skoðanakannanir á meðal Íslendinga og nágrannaþjóða sýna að heilbrigðismálin eru meðal allra mikilvægustu málefna kjósenda fyrir hverjar kosningar. Pólitískt skiptir það því stjórnmálamenn og stjórnmálaflokka miklu hvernig haldið er á heilbrigðismálunum. Sú vegferð einkavæðingar í íslenskri heilbrigðisþjónustu sem hafin er kann að verða þeim sem að standa pólitískt hættuspil í ljósi þeirra viðhorfa almennings sem að framan er getið.

Um leið vakna spurningar um hvort valdheimildir ráðherra heilbrigðismála séu ekki of rúmar í núverandi lögum um heilbrigðisþjónustu á Íslandi, því ráðherra getur samkvæmt lögunum gengist fyrir umtalsverðri breytingu á skipan heilbrigðismála án samþykkis Alþingis. Ástæða gæti verið til að endurskoða lögin og takmarka valdheimildir ráðherra þannig að meiriháttar breytingar þurfi að bera undir Alþingi.

> Sú vegferð einkavæðingar í íslenskri heilbrigðisþjónustu sem hafin er kann að verða þeim sem að standa pólitískt hættuspil í ljósi þeirra viðhorfa almennings sem að framan er getið.

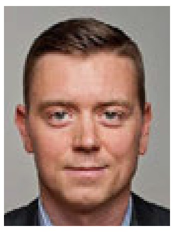
Hlutfall Íslendinga

18 ára og eldri, sem telja að heilbrigðisþjónustan eigi fyrst og fremst að vera rekin (starfrækt) af hinu opinbera

Í heild	**81,1%**
Þar af:	
18-39 ára	**78,8%**
40-59 ára	**83,7%**
60 og eldri	**80,7%**
Konur	**82,8%**
Karlar	**79,3%**
Höfuðborgarsvæði	**79,9%**
Landsbyggð	**83,6%**
Grunnskóli	**85,8%**
Framhaldsskóli	**79,4%**
Háskóli	**78,8%**
Stuðningsmenn Sjálfstæðisflokks	**56,4%**
Stuðningsmenn annarra flokka	**82,5%**

Heimild: Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands, apríl 2013.

Landflóttinn mikli?



Frosti Ólafsson
framkvæmdastjóri Viðskiptaráðs

Meintur landflótti ungra Íslendinga hefur farið hátt í umræðu undanfarinna daga og ýmsar kenningar á lofti um orsakirnar. Fáir hafa þó velt fyrir sér hvort fyrirliggjandi gögn endurspegli raunverulegan vanda. Við nánari athugun er alls ekki ljóst að svo sé.

Kveikjan að umræðunni eru tölur Hagstofunnar um mannfjöldaþróun sem birtust í upphafi mánaðarins. Í þeim kemur fram að brottfluttir Íslendingar voru 640 umfram aðflutta á þriðja ársfjórðungi þessa árs. Þetta er talið skjóta skökku við í ljósi þess að hér er mikill hagvöxtur, atvinnuþátttaka að nálgast hámark og efnahagshorfur góðar. Sú tilgáta hefur fest sig í sessi að brottflutninginn megi einkum rekja til ungra, menntaðra Íslendinga. Þegar þessar tölur eru rýndar kemur þó eftirfarandi í ljós:

Brottflutningur Íslendinga á haustin er ekki nýr af nálinni. Á Hagstofunni ná ársfjórðungsleg gögn um flutning milli landa aftur til ársins 2010. Öll árin eiga það sammerkt að á þriðja ársfjórðungi flytja mun fleiri Íslendingar frá landi en til landsins, eða 575 á ári að meðaltali. Þetta má vafalaust rekja til ungra Íslendinga sem hefja nám erlendis að hausti til.

Alþjóðavæðing breytir stöðugt íbúasamsetningu. Ef horft er til þróunarinnar síðustu þrjá áratugi hafa að meðaltali 540 fleiri Íslendingar flutt úr landi en til landsins á ári hverju. Á sama tíma hafa einstaklingar hvaðanæva úr heiminum ákveðið að setjast að á Íslandi. Meðaltal aðfluttra erlendra ríkisborgara umfram brottflutta á umræddu tímabili er 980 manns. Heilt yfir flytja því fleiri einstaklingar til landsins en frá því. Það sama á við um árið í ár.

Ungir Íslendingar hafa alltaf verið meginþorri brottfluttra. Á síðustu þremur áratugum hafa að meðaltali 330 fleiri Íslendingar á aldrinum 21 til 30 ára flutt úr landi en til landsins, samtals um 10.000 manns. Hlutdeild þessa hóps í heildarbrottflutningi nemur því um 60% á tímabilinu. Árið 2015 er hlutdeildin 47% og hlutdeild ungs fólks því minni en á meðalári.

Hagvöxtur hefur hverfandi áhrif á brottflutning ungs fólks. Hjá ungu fólki er fylgni á milli brottflutnings og hagvaxtar mjög lítil. Hvort sem er góðæri eða kreppa þá flytur ungt fólk úr landi. Aðeins tvö dæmi eru um að fleira fólk á aldrinum 21 til 30 ára hafi flutt til landsins en frá því á síðustu þremur áratugum; árin 1987 og 1988. Þannig vill svo til að árið 1987 var skattalaust ár á Íslandi.

Það er fjölmargt sem gera má til að bæta lífskjör á Íslandi. Ef staðreyndir sýna að einn þjóðfélagshópur stendur sérstaklega höllum fæti á Íslandi samanborið við önnur ríki ætti að taka slíkt alvarlega. Það er aftur á móti ekki líklegt til árangurs að byggja efnahagsaðgerðir á getgátum eða síbreytilegri fjölmiðlaumræðu.

Fullyrðingar um landflótta ungs menntafólks hafa sprottið upp víða og málið verið tekið sérstaklega upp á Alþingi. Þar vísa aðilar til fjölmiðlaumfjöllunar máli sínu til stuðnings. Fyrirliggjandi gögn sýna aftur á móti að lítið hefur breyst hjá ungu fólki og ekkert liggur fyrir um menntunarstig brottfluttra. Orsakir þess að brottflutningur Íslendinga er meiri en á meðalári geta verið fjölmargar, bæði jákvæðar og neikvæðar, og um að gera að kanna þær nánar. Þar til sú greining hefur átt sér stað verður umræða um nauðsynlegar aðgerðir þó marklítil. Landflóttinn mikli gæti allt eins verið lítill eða enginn.

> Fullyrðingar um landflótta ungs menntafólks hafa sprottið upp víða og málið verið tekið sérstaklega upp á Alþingi. Þar vísa aðilar til fjölmiðlaumfjöllunar máli sínu til stuðnings. Fyrirliggjandi gögn sýna aftur á móti að lítið hefur breyst hjá ungu fólki og ekkert liggur fyrir um menntunarstig brottfluttra.

BLACK
FRIDAY
27. nóvember
30%
afsláttur af öllum útivistar-
fatnaði, skóm, veiðivörum,
grillum, reiðhjólum
og útileguvörum
Jólagjöfin fæst
í Ellingsen
Byrjaðu snemma að undirbúa jólin
og nýttu þér einstakt tilboð Ellingsen
Opið kl. 8-19
Munið
gjafabréfin!
Gjafabréf
Ellingsen
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. 8–19
Lau. 10–16
Ellingsen
– FULLT HÚS ÆVINTÝRA

Þess vegna vantreystir þjóðin Alþingi

Þröstur Ólafsson
hagfræðingur

Þjóðir vinna stríð eða tapa þeim. Þar fær enginn önnur verðlaun. List stjórnmálanna er hins vegar þríþætt. Hún liggur í sókn, tilslökun og síðan í málamiðlun. Stjórnmálamenn í lýðræðisríki sem leggja mál þannig upp að málamiðlun sé útilokuð, lenda óhjákvæmilega í átökum og að jafnaði gera þeir meiri óskunda en gagn.

Í ríkisstjórn Jóhönnu bar mikið á heilagri sannfæringu einstakra alþingismanna, sem ekki þoldi neinn afslátt, enda voru lyktir þeirrar ríkisstjórnar heldur snautlegar. Þótt hrunið hafi vissulega átt sér erlenda tilsvörun, var það engu að síður íslensk hönnun. Það voru ekki bara bankamennirnir sem biluðu heldur brást einnig stjórnmálakerfi okkar. Alþingi, kjarni kerfisins, skarst úr leik, og áfallið lét ekki á sér standa.

Heimssagan hermir að pólitísk stóráföll megi oft rekja til bresta í stjórnmálakerfi eða menningu. Þegar ríkisstjórnir og þjóðþing verða ofurseld blindri hugmyndafræði eða trúarórum, sem leyfa hvorki tilslökun né málamiðlun, er ófarnaður á næsta leiti. Öfgafyllsta dæmi slíks ástands er saga Þýskalands á fyrri helmingi síðustu aldar.

Við Íslendingar flæktumst einnig í hugmyndafræðilegar hafvillur á áratugnum fyrir hrunið. Hugmyndafræði nýfrjálshyggjunnar, sem var stýrikerfi stjórnvalda, opnaði allar gáttir fyrir hyggjulitlum bankamönnum og gróðabröllurum. Því fór sem fór. Þjóðverjar kölluðu hafvillu sína Þýsku leiðina. Íslendingar töluðu um Íslensku útrásina, sem rakin var til víkinganna. Þar væri á ferð arfgeng, þjóðleg snilligáfa, sem aðrar þjóðir mættu taka sér til fyrirmyndar. Hvorug þjóðin sá hvílík hélog þær eltu og enduðu báðar í hruni, sín á hvorum tíma.

Átök um almannahagsmuni

Pólitískt upplausnarástand á líka upptök sín í illrjúfanlegum tengslum voldugra hagsmunahópa við stjórnmálin. Í þróunarferli flestra Evrópuríkja má finna lengri og skemmri tímabil, þar sem sérhagsmunir einstakra stétta eða þjóðfélagshópa mótuðu stefnu landstjórnarinnar. Oftast endaði það í stórátökum, þegar sérhagsmunir verndaðir af ríkisvaldinu rákust á almannahagsmuni, sem landslýður reyndi að ná fram. Hér nægir að nefna almennan og jafnan kosningarétt en einnig pólitískt varin forréttindi, einkum og sér í lagi skattaleg og viðskiptaleg.

Það þurfti tvær heimsstyrjaldir til að brjóta niður ofurvöld iðnaðarbarónanna við Ruhr og prússnesku Júnkeranna. Keimlíkt ástand, þó á míní mælikvarða, þekkjum við Íslendingar. Sjávarútvegur og landbúnaður hafa í gegnum pólitísk völd sín geirneglt sérhagsmuni sína, sem ósjaldan ganga í berhögg við almannahagsmuni. Landbúnaðinum leyfist að halda þjóðinni í bóndabeygju offramleiðslu, innflutningshafta, eftirlitslausra styrkja og örlátra niðurgreiðslna. Óþarfi er að ræða skattaleg forréttindi útgerðarmanna við nánast ókeypis nýtingu fiskimiðanna og lagalega varið fjárfestingabann útlendinga. Því má einnig bæta við að Íslendingar búa enn við ójafnan kosningarétt, þótt hann sé orðinn almennur. Íslensk stjórnmál eru enn gegnsýrð af forréttindum auðlindaatvinnuvega og dreifbýlis.

Alþingi og skipulagðir sérhagsmunir

Pólitíska óreiðu má einnig rekja til vanhæfi þeirra sem sitja á þingi. Sagnfræðingar sumir telja sig geta rakið ofstopann sem leiddi til ofbeldis og hryðjuverka frönsku byltingarinnar til skorts á praktískri menntun og reynslu meðlima franska þjóðþingsins. Meðlimir þess voru ýmist stofuspekingar og hugmyndafræðingar en í besta falli lögfræðingar. Þarna voru hópar ófyrirleitinna málflutningsmanna úr dreifbýlinu og margs konar undanvillingar úr forréttindahópum samfélagsins. Þingið komst að þeirri niðurstöðu, að til að koma á réttlátu samfélagi þyrfti að afhenda lægstu stéttunum öll völd. Þær nýttu þau síðan til að útrýma eignarréttinum að mestu og afmáðu þar með eina mikilvægustu forsendu frelsisins.

Þótt við Íslendingar höfum aldrei gengið í gegnum viðhlíta tíma, þá er því ekki að neita, að Alþingi virðist einnig ofsetið af fólki sem lítið erindi á þangað. Alþingi þarf að vera staður opinnar rökræðu, pólitískra skoðanaskipta og þroskaðra viðhorfa. Þess í stað er Alþingi í alltof ríkum mæli staður þar sem fulltrúar skipulagðra sérhagsmuna, í fylgd gaumlausra meðhlaupara, ráða ferðinni. Umræða, sem ber öll einkenni þess, að stór hluti þingmanna telji sig skuldbundinn til að halda uppi vörnum og sókn fyrir sérhagsmuni auðlindarekenda í andstöðu við almannahagsmuni, kallar fram óvægnar andstæður og skörp átök. Þar af leiðandi glatar þingið hæfni sinni til að geta laðað fram pólitíska samfylgd, búið til málamiðlun, staðið undir nafni sem pólitísk samkoma allrar þjóðarinnar, ekki bara samtaka auðlindarekenda til sjávar og sveita. Þetta er alvarleg brotalöm í stjórnmálakerfi okkar. Þess vegna vantreystir þjóðin Alþingi.

Þótt við Íslendingar höfum aldrei gengið í gegnum viðhlíta tíma, þá er því ekki að neita, að Alþingi virðist einnig ofsetið af fólki sem lítið erindi á þangað.

Black Friday
Föstudag og laugardag
30% afsláttur
af gleraugum
og sólgleraugum
Gleraugað
Kringlunni
101 optic
Skólavörðustíg 2

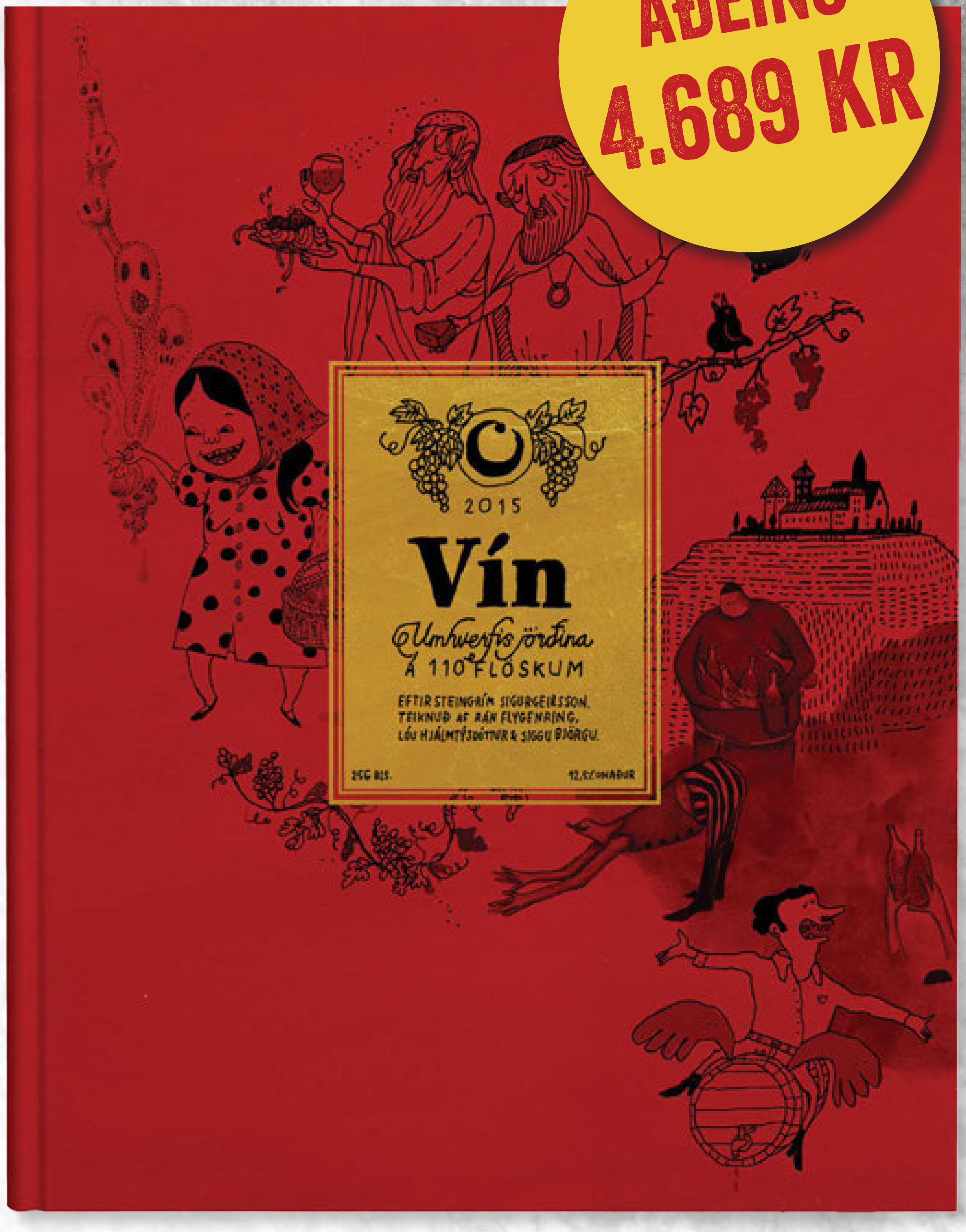
Markhönnun ehf

nettó

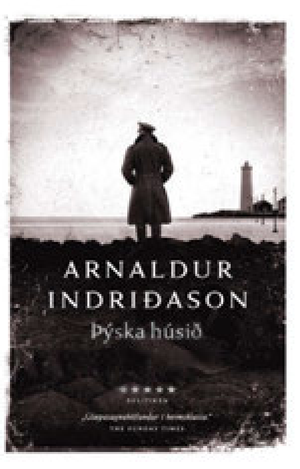
TILBOÐ Á JÓLABÓKUM Í NETTÓ

GILDIR 27.-29. NÓVEMBER

AÐEINS 4.689 KR

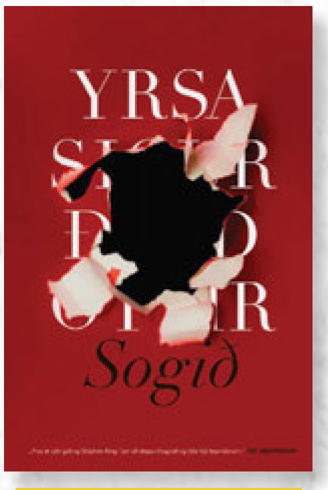


VERÐ: 4.823 KR

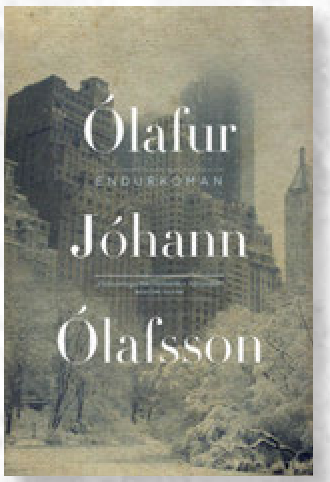


VERÐ: 4.549 KR

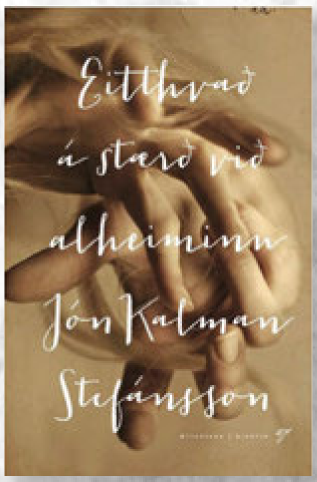
VERÐ: 3.349 KR



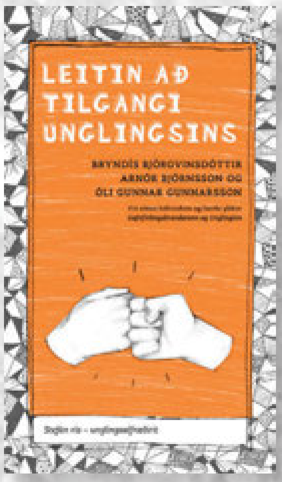
VERÐ: 4.549 KR



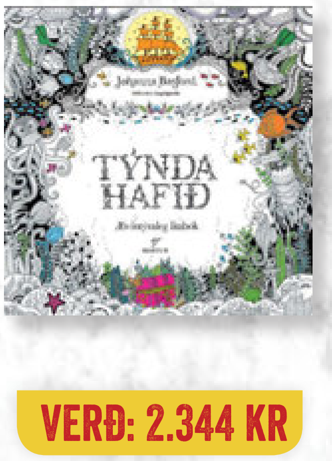
VERÐ: 4.689 KR



VERÐ: 4.689 KR



VERÐ: 3.215 KR



VERÐ: 2.344 KR

VERÐ: 5.694 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.

16 DAGA ÁTAK GEGN KYNBUNDNU OFBELDI

Heimilisofbeldi – ráðleggingar barna til annarra barna í sömu stöðu

Guðrún Kristinsdóttir
prófessor á Menntavísindasviði HÍ og stjórnarmaður í Samtökunum Barnaheill – Save the Children á Íslandi

Ótti var viðvarandi meðal barnanna, sem voru sífellt á verði. Sumar fjölskyldur höfðu fengið hjálp en hún barst yfirleitt seint, jafnvel að mörgum árum liðnum.

Nú er viðurkennt að heimilisofbeldi nær til alls heimsins og snertir marga. Hér á landi beindist kastljósið fyrst að konum sem eru í meirihluta þeirra sem verða fyrir ofbeldinu og baráttan gegn því sést iðulega í starfi Stígamóta og Kvennaathvarfs og fleiri aðila. Vandinn er margþættur og hefur t.d. ítrekað verið bent á hægfara viðbrögð réttarkerfisins í kæru- og dómsmálum.

Tiltölulega nýlega vaknaði umræða um heimilisofbeldi gegn körlum, samkynhneigðum og á heimilum fatlaðs fólks og um nauðsyn á kröftugum viðbrögðum við þessu. Ofbeldið leynist því víðar en áður var rætt um.

Samtökin Barnaheill – Save the Children á Íslandi eru á meðal þeirra sem hafa haft forgöngu um að vekja athygli á alvarleika heimilisofbeldis fyrir börn sem verða vitni að því. Samtökin rannsökuðu snemma hvaða stuðningur væri í boði fyrir börn. Þau ályktuðu í kjölfarið að efla þyrfti þekkingu þeirra aðila sem eru í beinum tengslum við börn á því hvernig best sé að ræða við þau og um nauðsyn þess að greiða aðgang að sérmenntuðu fagfólki. Barnaheill hafa fylgt málinu eftir og minnt reglulega á það með vísan í stöðuna hér og alþjóðlega.

Reynsla barna sjálfra af því að búa við ofbeldi á heimili hér á landi birtist í bókinni „Ofbeldi á heimili. Með augum barna“ sem kom út fyrir tæpu ári og hlaut margs kyns viðurkenningar. Höfundar eru kennarar og fyrrverandi nemar á Menntavísindasviði Háskóla Íslands. Bókin er innlegg í baráttuna gegn þeirri kúgun sem felst í heimilisofbeldi. Þar er fjallað um vitneskju barna almennt og um reynslu barna og mæðra sem búa við heimilisofbeldi. Meðal spurninga sem fengist er við eru: Hvaða vitneskju hafa börn um heimilisofbeldi? Hvernig bregðast þau við því? Hvaða áhrif hefur ofbeldið? Hvernig finnst börnum samfélagið bregðast við? Hvað segja prentmiðlar um heimilisofbeldi?

Viðvarandi ótti

Leitað var til barnanna sjálfra til að athuga vitneskju þeirra og reynslu af heimilisofbeldi. Í ljós kom að mörg börn á Íslandi þekkja til þess og taka afstöðu gegn því. Því má fullyrða að grunnskólabörn gera sér góða grein fyrir heimilisofbeldi.

Í bókinni segja börn og unglingar sem rætt var við, á aldrinum níu til nítján ára, líka ítarlega frá reynslu sinni og viðbrögðum og einnig mæðurnar, sem bjuggu við langvarandi ofbeldi. Rannsóknin sem lá að baki staðfesti með óyggjandi hætti hve mikil og alvarleg áhrif ofbeldið hefur á þessum heimilum. Ótti var viðvarandi á meðal barnanna, sem voru sífellt á verði. Sumar fjölskyldur höfðu fengið hjálp en hún barst yfirleitt seint, jafnvel að mörgum árum liðnum. Börnin voru því sum mjög reið yfir aðgerðaleysi fullorðinna, s.s. barnaverndar, skóla og lögreglu.

Í bókinni eru birtar ráðleggingar til annarra barna um viðbrögð við ofbeldi á heimili. Börnin sem segja frá vilja gefa öðrum í sömu stöðu ráð. Hér eru nokkur dæmi: Láta vita af ofbeldinu; tala við aðra sem eru líklegir til að gera eitthvað í málinu; segja frá líðan sinni og kæra ofbeldið. Ráðsnilldin felst ekki síst í því að þau segja öðrum börnum að: Vera sterk; láta ofbeldið ekki taka yfir líf sitt; nota reynsluna til einhvers góðs; vera við öllu búin og vita hvað þau ætla að segja þegar þau hringja í 112, eins og hvar þau eiga heima og hverjir búa þarna.

Þetta eru frábær ráð en fullorðnir bera fyrst og fremst ábyrgð á að stoppa ofbeldið. Munum að sum börn eru hljóð og þora ekki að segja frá. Þeim þarf að koma til hjálpar. Má þar nefna að enn vantar aðgengilega ráðgjöf fyrir börnin sjálf og áðurnefnd ályktun Barnaheilla um fagfólkið er í fullu gildi.

Dagur leiklistar

Jóna Guðrún Jónsdóttir
Rannveig Björk Þorkelsdóttir
Ólafur Guðmundsson
Ása Helga Ragnarsdóttir
leiklistarkennarar, fyrir hönd FLISS, félags um leiklist í skólastarfi

Árlega er haldið upp á dag leiklistar um allan heim, þann 27. nóvember. FLISS, félag um leiklist í skólastarfi, hefur haldið upp á þennan dag með margvíslegum hætti undanfarin ár. Félagið hefur boðið upp á ókeypis vinnusmiðjur fyrir kennara þennan dag, sent kennurum leikræn ferli til notkunar í skólastarfi og kynnt hafa verið fyrir þeim símenntunarnámskeið í tengslum við leiklist í skólum. Í ár er valin sú leið að kynna félagið í fjölmiðlum, segja frá starfsemi þess og hvetja um leið til notkunar leiklistar í skólastarfi.

Í nýrri Aðalnámskrá grunnskóla er lögð áhersla á sköpunargáfu, aðlögunarhæfni og betri samskiptahæfni einstaklingsins. Þessi áhersla byggir á hugmynd um víðtækari þjálfun ungs fólks til þess að auka sjálfstraust þeirra og gera þau hæfari í breyttum heimi. Börn eru þátttakendur í tæknivæddu neysluþjóðfélagi sem er að mörgu leyti ópersónulegt. Rannsóknir sýna að þeim börnum fjölgar sem hreyfa sig lítið og mörg börn meðtaka aðeins leik með því að horfa á sjónvarp eða leika sér í skipulögðum leikjum sem eru ímynd annarra (tölvuleikir). Sjálfsprottnir leikir eru á undanhaldi. Við teljum að aldrei hafi verið jafnmikil þörf fyrir leiklist, hvort heldur leiklist sem kennsluaðferð í ýmsum greinum eða leiklist sem listgrein þar sem leiklist hjálpar nemendum að skapa, nota ímyndunarafl sitt og taka sjálfstæðar ákvarðanir sem eru þeirra eigin.

Krafa framtíðar er að fá út í samfélagið einstaklinga sem kunna að vinna saman. Að þeir geti beitt hugsun sinni af innsæi og sköpunarkrafti; kunni að afla sér upplýsinga og vinna úr þeim á gagnrýninn hátt.

Í stöðugri samvinnu

Krafa framtíðar er að fá út í samfélagið einstaklinga sem kunna að vinna saman. Að þeir geti beitt hugsun sinni af innsæi og sköpunarkrafti; kunni að afla sér upplýsinga og vinna úr þeim á gagnrýninn hátt. Leiklist er leið til að koma til móts við þessa kröfu, að hvetja börn til að takast á við óþekktar aðstæður með mismunandi fólki í öruggu umhverfi. Til að vera fær um að gera það með góðum árangri, verða þau að þekkja sjálf sig og geta eflt sköpunargáfu sína í samvinnu við aðra. Nemandi sem hefur þurft að setja sig í spor annarrar manneskju með því að leika ákveðið hlutverk verður væntanlega hæfari til að taka ákvarðanir og móta sér skoðanir sem byggjast á þekkingu á manneskjunni frekar en sá nemandi sem ekki hefur fengið slíkt tækifæri.

Eftir atburði undanfarinna vikna einkennist tíðarandinn af aukinni tortryggni og vantrausti. Leiklist gæti stutt við að eyða þeirri tortryggni, en kennsluaðferðir leiklistar hvetja nemendur til að setja sig í spor annarra, nemendur eru í stöðugri samvinnu og víkka vonandi sjóndeildarhring sinn um umhverfi sitt og heiminn allan.

FLISS, félag um leiklist í skólastarfi var stofnað af leiklistarkennurum árið 2005 í kjölfar aukinnar leiklistarkennslu í grunnskólum landsins. Í upphafi hafði félagið að leiðarljósi að stuðla að eflingu leiklistar í öllu skólastarfi og að leiklist yrði tekin upp sem ein af listgreinum grunnskólanna. Það markmið varð að veruleika með aðalnámskrá grunnskóla, greinasvið 2013.

Markmið félagsins í dag er m.a. að vinna að eflingu leiklistarkennslu og leiklistar á öllum skólastigum í íslensku skólakerfi, auk þess að efla og fylgja eftir kennslu leiklistar sem sjálfstæðrar listgreinar og gæta þess að samfella sé á milli skólastiga. Félagið heldur úti vinnusmiðjum fyrir félagsmenn og miðlar upplýsingum um ýmis mál er varða leiklistarkennslu. FLISS er aðili að heimssamtökunum IDEA, International Drama/Theater and Education Association, þar sem grunnhugsunin er að öll börn eigi rétt á að læra leiklist annaðhvort sem sjálfstætt fag eða að læra í gegnum leiklist. Um 90 lönd hvaðanæva úr heiminum eru aðilar að samtökunum.

Hernáms Palestínu minnst 29. nóvember

Sveinn Rúnar Hauksson
formaður Félagsins Ísland-Palestína

Hernám Ísraels yfir allri Palestínu hefur staðið í 48 ár, en 67 ár eru síðan það hófst með því að leggja undir sig fjóra fimmtu landsins, en Sameinuðu þjóðirnar höfðu ætlað þeim helming. Sú samþykkt var gerð á þessum degi, 29. nóvember 1947, og SÞ gerðu þennan dag að alþjóðlegum samstöðudegi með palestínsku þjóðinni í réttmætri baráttu hennar fyrir sínum þjóðarréttindum.

Hernám Palestínu verður æ grimmilegra um leið og stöðugt verður ljósara að ráðandi öfl í Ísrael, zíonisminn, sem er annars vegar rasismi, aðskilnaðarstefna og hins vegar nýlendustefna, ætla sér ekki að eftirláta Palestínumönnum neitt af landi sínu til að reisa sjálfstætt, lífvænlegt og fullvalda ríki.

Umheimurinn horfir upp á þjóðarmorð í Palestínu með bæði augu lokuð og heldur fyrir eyru. Stríðsglæpir Ísraels í árásarstríði gegn íbúum Gaza í fyrrasumar virðast gleymdir, þótt yfir 2.200 hafi verið drepin og þar af 551 barn.

Drápin sem nú eiga sér stað, einkum í Austur-Jerúsalem og á Vesturbakkanum, eru grimmilegri en um langt skeið. Vestrænir fjölmiðlar, þar á meðal RÚV og BBC, tala einkum um hnífstunguárásir, en 16 Ísraelsmenn hafa fallið síðan 1. október. Á sama tíma hafa 94 Palestínumenn verið drepnir, flest ungt fólk og börn, og margir teknir af lífi með köldu blóði af her og lögreglu, þótt auðvelt væri að afvopna og handtaka viðkomandi og færa fyrir dómstól. Nei, stefna Netanyahus, forsætisráðherra Ísraels, er að drepa fólk á staðnum, án dóms og laga.

Drápin sem nú eiga sér stað, einkum í Austur-Jerúsalem og á Vesturbakkanum, eru grimmilegri en um langt skeið.

Landtökuliðið ræður ferðinni

Palestínumenn berjast fyrir sjálfstæði og mannréttindum, friði og fyrst og fremst frelsi. Frá því að sjálfstæði Palestínu var lýst yfir 1988 hafa leiðtogar allra stjórnmálasamtaka, þar á meðal Hamas, lýst yfir vilja til að semja um frið við Ísrael svo fremi að árásum á Palestínu verði hætt og Ísrael viðurkenni og haldi sér innan við landamærin frá 1967.

Palestínumenn hafa sumsé fyrir löngu viðurkennt Ísrael og tilvist þessara nágranna á 78% upphaflegrar Palestínu. Það dugir zíonistunum hins vegar ekki, þótt margir Ísraelsmenn vilji binda enda á hernámið og semja um frið. En það er landtökuliðið sem ræður ferðinni í Ísraelsstjórn og Netanyahu hefur alltaf verið í þeim flokki. Aðrir í ríkisstjórninni, eins og dómsmálaráðherrann Ayelet Shakir, heimta nú víðtækt stríð og að herinn ráðist inn í borgir, bæi og þorp á Vesturbakkanum, líkt og gert var árið 2002.

Það horfir því ekki friðvænlega í Palestínu um þessar mundir, en því mikilvægara er að sýna palestínsku þjóðinni samstöðu. Hún er þrátt fyrir allt sem á undan er gengið reiðubúin að semja um réttlátan frið á grundvelli alþjóðalaga og samþykkta Sameinuðu þjóðanna. Það er engin önnur leið ef stefna á að lífvænlegri framtíð í Palestínu og Ísrael.

DEBENHAMS

BLACK FRIDAY

Allt að

40%

AFSLÁTTUR

Í ÖLLUM DEILDUM

20% AFSLÁTTUR AF SNYRTIVÖRUGJAFAKÖSSUM*

Fylgist með tilboðum á facebook síðunni okkar

SÍÐASTI DAGUR

OPIÐ FRÁ 11:00 TIL 19:00 Í KVÖLD

*Gildir ekki af Academy of Colors

Finndu okkur á facebook

DEBENHAMS SMÁRALIND

KONUR HERRAR BÖRN SNYRTIVÖRUR

Þjónustusamningar við heimilislækna – bætt þjónusta við almenning

Þórarinn Ingólfsson
heimilislæknir Efra- Breiðholti og formaður Félags íslenskra heimilislækna

Þegar ríkið kaupir þessa þjónustu af læknum heyrast gjarnan raddir að nú sé verið að „einkavæða“ og um sé að ræða einhvers konar ójöfnuð. Það er alrangt. Öll kaup ríkisins eru með samningum sem tryggja öllum jafnan aðgang að þjónustunni.

Nánast allir Íslendingar og þar með taldir stjórnmálamenn hvar í flokki sem þeir standa eru sammála um að heilbrigðiskerfið skuli rekið af sameiginlegum sjóði landsmanna og allir skuli eiga jafnan rétt á góðri heilbrigðisþjónustu án tillits til efnahags. Þegar ríkið kaupir þessa þjónustu af læknum heyrast gjarnan raddir að nú sé verið að „einkavæða“ og um sé að ræða einhvers konar ójöfnuð. Það er alrangt. Öll kaup ríkisins eru með samningum sem tryggja öllum jafnan aðgang að þjónustunni.

Einhverra hluta vegna hafa heilbrigðisyfirvöld hingað til staðið á því fastar en fótunum að þjónusta heimilislækna skuli ekki vera keypt með samningum heldur skuli þeir ráðnir sem ríkisstarfsmenn stofnana ríkisins. Á þessu eru nokkrar undantekningar (Salastöð, Lágmúlastöð og tólf sjálfstætt starfandi heimilislæknar). Þegar litið er til ánægju sjúklinga, aðgengis og kostnaðar koma þessi rekstrarform vel út í samanburði.

Norræna leiðin

Þegar heilsugæslan er til umræðu er gjarnan litið til Norðurlanda en þar hafa þjónustusamningar við heimilislækna verið burðarásinn í heilbrigðisþjónustunni í mörg ár, fyrst og fremst í Noregi og Danmörku sem hafa áratuga góða reynslu af þessu fyrirkomulagi. Síðan 2009 hafa Svíar fetað sömu braut með því að opna fyrir þjónustusamninga og gefa kost á heilbrigðri samkeppni við opinbera heilsugæslustöðvarnar. Þjónusta heimilislækna í Noregi hefur í mörg ár verið efst á lista ánægjuvogar um opinbera þjónustu og almenn sátt verið um fyrirkomulagið. Mönnun batnaði verulega. Það tókst að bjóða öllum landsmönnum heimilislækni. Aðgengi batnaði og starfsánægja læknanna jókst. Mönnun í Danmörku er einnig góð og starfsánægja mikil og almenn ánægja almennings með kerfið.

Breytingarnar í Svíþjóð núna virðast einnig stefna í verulega betra aðgengi fólks að þjónustunni og meiri ánægju. Nýlegar kannanir þar sýna að ánægja fólks er meiri með einkareknu heilsugæslustöðvarnar í samanburði við þær ríkisreknu. Fjöldi lækna sem leggja fyrir sig heimilislækningar hefur þar tvöfaldast. Það er engin ástæða til annars en að það sama yrði uppi á teningnum hér á landi. Ámóta breytingar hér myndu stuðla að því að halda læknum í starfi, fá til starfa á nýjan leik þá sem hafa sagt skilið við heimilislækningar og auka áhuga ungs fólks á sérgreininni og að koma heim til starfa.

Umbætur heilbrigðisráðherra

Nú boðar heilbrigðisráðherra samræmda fjármögnun þessarar þjónustu sama hvert rekstrarformið er. Þessi áform sín kynnti hann í janúar 2014. Fjármagnið fylgi sjúklingnum og sá þjónustuaðili sem í raun er að sinna sjúklingnum fái rekstrarfjármuni samkvæmt því. Kröfulýsing hefur verið gerð sem á við um alla þá sem veita þessa þjónustu, hvort sem það er ríkið eða sjálfstætt starfandi læknar. Ráðherrann hefur sagt að innan skamms verði auglýstur til umsóknar, samkvæmt þessu fjármögnunarlíkani og kröfulýsingu, rekstur þriggja heilsugæslustöðva á höfuðborgarsvæðinu. Hann stefnir að miðlægri skráningu allra landsmanna er þess óska hjá heimilislækni. Hann hefur sagt að samningar við stórfyrirtæki eða áhættufjárfesta um samband sjúklings og læknis eigi ekki rétt á sér.

Um er að ræða að mínu mati mestu umbætur í þessari grunnþjónustu í mörg ár ef vel tekst til. Að mínu mati ættu þessar umbætur að vera óumdeildar og þverpólitísk sátt að vera um þær. Aðgengi að heilsugæslu á að vera óheft. Það á ekki að vísa fólki frá þar á aðra óviðeigandi og dýrari þjónustu. Það er réttur fólks að hafa nafngreindan heimilislækni. Til þess að svo geti orðið þarf að fá fleiri heimilislækna til starfa og mennta fleiri.

Það gerum við með því að fara norrænu leiðina!

Forsetinn um Sáda og ISIS – mjög gott og minna gott

Þórarinn Hjartarson
stálsmiður á Akureyri

Ólafur Ragnar Grímsson hefur eftir ódæðin í París varað við afskiptum Sádi-Arabíu af trúmálum á Íslandi, „ríki sem fóstrað hefur öfgakennt íslam og þær sveitir sem hafa lagt til atlögu gegn vestrænni siðmenningu... Þessi ákvörðun erlends ríkis að fara að skipta sér af trúarbrögðum á Íslandi á sama hátt og það hefur gert vítt og breitt um veröldina... er áminning til okkar Íslendinga að við verðum að hefja nýja umræðu“ og barnalegt sé að leysa megi málið með „aðgerðum á sviði umburðarlyndis og félagslegra umbóta“.

Hann nefndi þó nafn ríkisins fyrst nokkrum dögum síðar: „Sádi-Arabía hefur styrkt moskur, skóla, þar sem ræktuð hefur verið og kennd og ungir karlmenn aldir upp í hinni öfgafullu útgáfu af íslam.“

Ýmis viðbrögð við þessum viðtölum eru fróðleg. Baldur Þórhallsson prófessor segir að orð forsetans „ali á andúð í garð múslima“. Guðmundur Andri Thorsson skrifar að: „Forseti Íslands mætti minnast þess að hann er líka forseti innflytjendanna... Og það er rangt að taka sérstaklega út eina tegund öfgamanna og segja þá hættulegri en aðra.“ Um þetta segi ég tvennt.

A) Forsetinn er algjörlega maður orða sinna í því sem hann segir um stefnu Sádi-Arabíu. Þá stefnu má kenna við olíuimperíalisma, sambrædda efnahagslega og trúarpólitíska heimsvaldastefnu. Sádar heyja nú blóðugt innrásarstríð gegn Jemen, þeir hafa – ásamt fleiri Persaflóaríkjum, og Tyrklandi – verið helsti bakhjarl hryðjuverkaherja í stríðunum í Líbíu og Sýrlandi. Þeir eru helstu kostunaraðilar, og líka hið hugmyndafræðilega bakland, bæði við ISIS og Al Kaída og þeir standa á bak við hryðjuverkahreyfingar í Keníu, Nígeríu og Malí.

Þeir ausa peningum á báðar hendur til að styrkja eigin útgáfu af bókstafstrú, loforðið um 135 milljónir til moskubyggingar í Reykjavík er bara lítið en lýsandi dæmi um þetta ágenga „trúboð“: moskur, kóranskólar, bækur og bæklingar sem eiga að treysta efnahagsveldið.

Ólafur Ragnar gerði skýran greinarmun á íslam og „hinni öfgafullu útgáfu af íslam“ og það er mikilvægt. Ríkistrú Sáda er gjarnan kennd við Wahhabisma eða Salafisma. Sá mannsskilningur og samfélagssýn fótum treður allt það besta í húmanisma síðari tíma, ekki síst í menningu múslima. Hann er eins konar fasismi á trúargrunni sem kallar á alræðislegt, ofbeldisfullt ríkisvald. Hann er blettur á íslam. Það er hættuleg og „barnaleg einfeldni“ að láta hann fylgja með í því sem við eigum að undirgangast í nafni „fjölmenningar“. Heiður sé Ólafi Ragnari að tala skorinort um þetta.

B) En Ólafur sleppti mikilvægri hlið málsins: Að tengja ISIS við vestræna hernaðarútrás til Miðausturlanda, og eins hitt að Sádi-Arabar (þar með ISIS) eru bandamenn USA/NATO og þar með bandamenn okkar. Hann benti á það sem ráð í stöðunni að Bandaríkin, Frakkland og Rússland fari saman í einhvers konar herför gegn ISIS, sem er dauð óskhyggja. Bandaríkin (Bretar áður) og Sádi-Arabía hafa lengi myndað gagnvirkt bandalag: Sádar tryggja Sam aðgang að olíusvæðinu mikla, Sam tryggir Sádum vernd og aðgang að hinum góða félagsskap. Sádi-Arabía er tannhjól í valdakerfi Vestursins, sérstaklega mikilvægt handbendi bandarískrar heimsvaldastefnu.

Dulbúnar innrásir

En bandalagið við Sáda hefur seinni árin verið þróað á nýtt stig. Af því hvað innrásirnar í Afganistan og Írak gengu illa tóku NATO-veldin upp þá stefnu að styðja í staðinn herskáa íslamista til uppreisna, þeir eru fótgönguliðar Vestursins, nytsöm verkfæri! Þessi stríð eru fjölþjóðlegar krossferðir undir forustu Bandaríkjanna og liður í baráttunni um hnattræn áhrifasvæði við framsækjandi efnahagsveldi eins og Kína og Rússland. Þetta eru innrásir í sjálfstæð ríki en óneitanlega býsna mikið dulbúnar.

Sádi-Arabar þurfa hins vegar ekkert að dulbúa sinn þátt, bara fylgja sinni opinberu hugmyndafræði, og nú eru þeir í algerri lykilstöðu. Við vitum líka að vopnaaðstoðin við uppreisnirnar í Líbíu og Sýrlandi fór aldrei til „hófsamra“ uppreisnarmanna – Joe Biden viðurkennir að þeir voru aldrei til – heldur mest til salafista, skjólstæðinga Sáda.

Það er blekking að „krossferðin“ beinist gegn ISIS , hún fóðrar samtökin sem tútna út meðan á henni stendur. Þegar flest Vesturlönd viðurkenndu Bandalag uppreisnarhópa í Sýrlandi sem hið lögmæta stjórnvald landsins (2012) gerðu þau sýrlensku uppreisnina að sinni og þar með ISIS að því mikla afli sem raun ber vitni. Það er fráleitt að segja að ISIS sé „mesta ógn við hið siðmenntaða samfélag“ eftir fall nasismans án þess að benda á þennan þátt. Ég hef grun um að Ólafur Ragnar sé ekki alveg ómeðvitaður um það, en kannski megum við ekki vænta þess að maður í hans stöðu setji sig svo harkalega upp á móti okkar voldugustu bandamönnum.

Þegar flest Vesturlönd viðurkenndu Bandalag uppreisnarhópa í Sýrlandi sem hið lögmæta stjórnvald landsins (2012) gerðu þau sýrlensku uppreisnina að sinni og þar með ISIS að því mikla afli sem raun ber vitni.

Hefndin

Gunnlaugur Stefánsson
sóknarprestur í Heydölum

Er saklaust líf í Írak eða Sýrlandi þá léttvægt fundið, ef tilgangurinn helgar meðalið með hefndinni?

Ég hef ferðast um Víetnam, Kambódíu og Laos og dáist að æðruleysi fólksins og gestrisni. Verðskulda ég það? Þessar þjóðir sem reynt hafa meiri hörmungar af hryðjuverkum vestrænna landa en hægt er að lýsa með orðum. Fjöldamorðin á saklausu fólki í My Lai í Víetnam 16. mars 1968 eru greypt í vitund til vitnis um það. Að baki hryðjuverkum í Indókína stóð okkar heimshluti; ríki sem í tímans rás hafa beitt drottnunarvaldi víða um veröld og eru ekki ókunnug heilögu stríði.

Hvað hafa mörg börn látið lífið vegna hryðjuverkaárása vestrænna ríkja í Afganistan, Írak, Sýrlandi, Líbíu og víðar? Gætu ástvinir barnanna átt harma að hefna, beitt hefndinni í viðbrögðum sínum og látið bitna á saklausu fólki mitt á meðal okkar, vestrænna þjóða? Hvað leyfist vestrænu ógnarvaldi að ganga langt í hryðjuverkum í fjarlægum löndum í nafni hefndar eða ásælni, án þess að bitni á okkar eigin lífsháttum, öryggi, frelsi og lífi? Er lífið dýrmætara á Íslandi en í Sýrlandi?

Í Suður-Afríku sameinaðist svarti meirihlutinn um að láta hefndina ekki ráða för í uppgjörinu við hvíta minnihlutann eftir viðvarandi hryðjuverk og kúgun árum saman. Mótuð var vegferð sátta og friðar. Margir höfðu misst ástvini sína, liðið kvalir, þolað pyntingar og ofsóknir; og töldu sig eiga harma að hefna og fannst óyfirstíganlegt að umbera eða fyrirgefa kúgurum sínum. En framtíð þjóðar stóð og féll með því að sættir tækjust. Sú vegferð var farin, máttugt ákall um frið í samskiptum fólks og ríkja.

Í Víetnam sameinaðist heimafólk um vegferð sátta og friðar eftir að Frakkar höfðu verið hraktir frá nýlendu sinni, og Bandaríkin í kjölfarið reynt sína mestu niðurlægingu eftir hryðjuverkaárásir á örsnautt fólk árum saman. Þar hafði öllum tiltækum mannafla verið beitt með háþróuðum vopnum, og efnavopnin ekki undanskilin. Talið er a.m.k. hundrað þúsund börn hafi látið lífið í þeim hryðjuverkum. Með friði eftir að innrásarherinn var á braut sameinaðist heimafólkið um að horfa fram á veg og syrgja látna ástvini úr hamförunum með því að elska lífið, minnast og byggja upp.

Þess njótum við svo innilega og finnum á ferðum okkar um þessi lönd.

Enn berast stórveldin á banaspjótum um heimsbyggðina, þar sem saklaust fólk deyr eða særist, leggur á flótta frá heimkynnum sínum, líður þjáningar og kvöl, og skiptir þúsundum á hverjum einasta degi. En ekki við sem eigum frelsið og mannréttindin, auðinn og valdið. Hjá okkur gilda önnur lögmál. Lífið er heilagt og allt sem því tilheyrir og við viljum verja það af mætti. Er þá allt leyfilegt, ef það bitnar á öðrum en okkur sjálfum? Er saklaust líf í Írak eða Sýrlandi þá léttvægt fundið, ef tilgangurinn helgar meðalið með hefndinni?

Hefndin getur verið dýrkeypt. Og leysir engar deilur og græðir ekki sár. Það hefur reynslan kennt. Sæmdin og hatrið, sem hefndin nærir, virðist þó geta orðið allri skynsemi máttugri.

En gæti það orðið að lyktum hin mesta ógn? Að hefndin reynist í einfeldni skálkaskjól?

Það er næsta auðvelt að sýnast vitur í vellystingum sínum fjarri átakasvæðum. Þess fremur opnast augu með kynnum af fólki á vettvangi sem reynt hefur sárin af hryðjuverkum. Og mikið má læra og þroskast af þeirri reynslu, þegar upplýkst æðruleysið, þar sem kærleikurinn hefur sigrað hatrið. Í því sambandi eru mér ofarlega í huga orð aldraðrar konu, sem ég hitti í Víetnam. Hún missti eiginmann sinn og fimm börn í hryðjuverkum Bandaríkjanna í landi sínu:

„Ég ákvað að reyna að elska í stað þess að hata. Það var erfitt, en bjargaði lífi mínu og ég get því borið minningu fjölskyldu minnar vitni.“

Margir leiðtogar heimsins mættu gjarnan setjast á skólabekk í þeim lífsins skóla.

EITTHVAÐ Á STÆRÐ VIÐ ALHEIMINN EFTIR **JÓN KALMAN STEFÁNSSON**

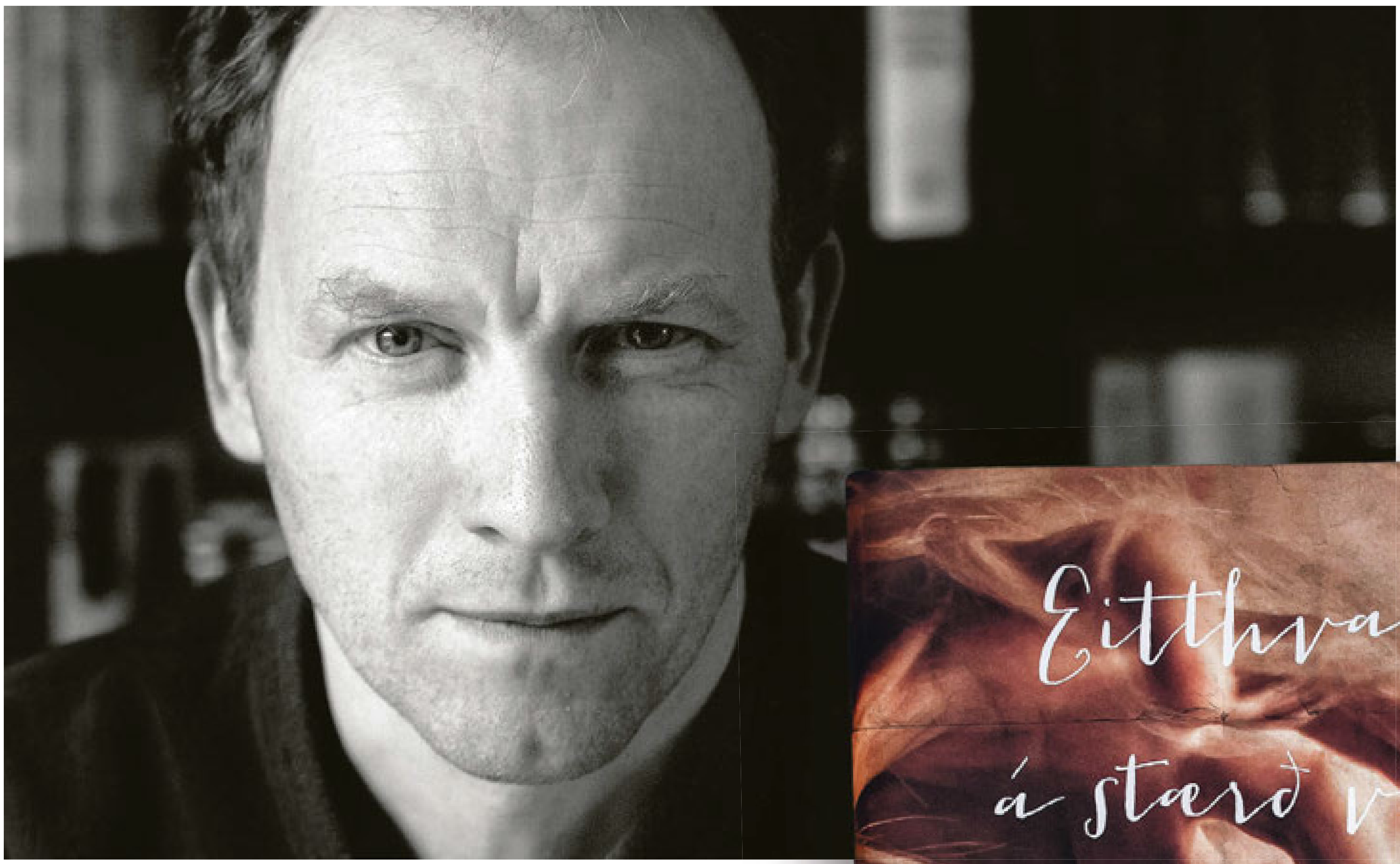
TIL HAMINGJU!

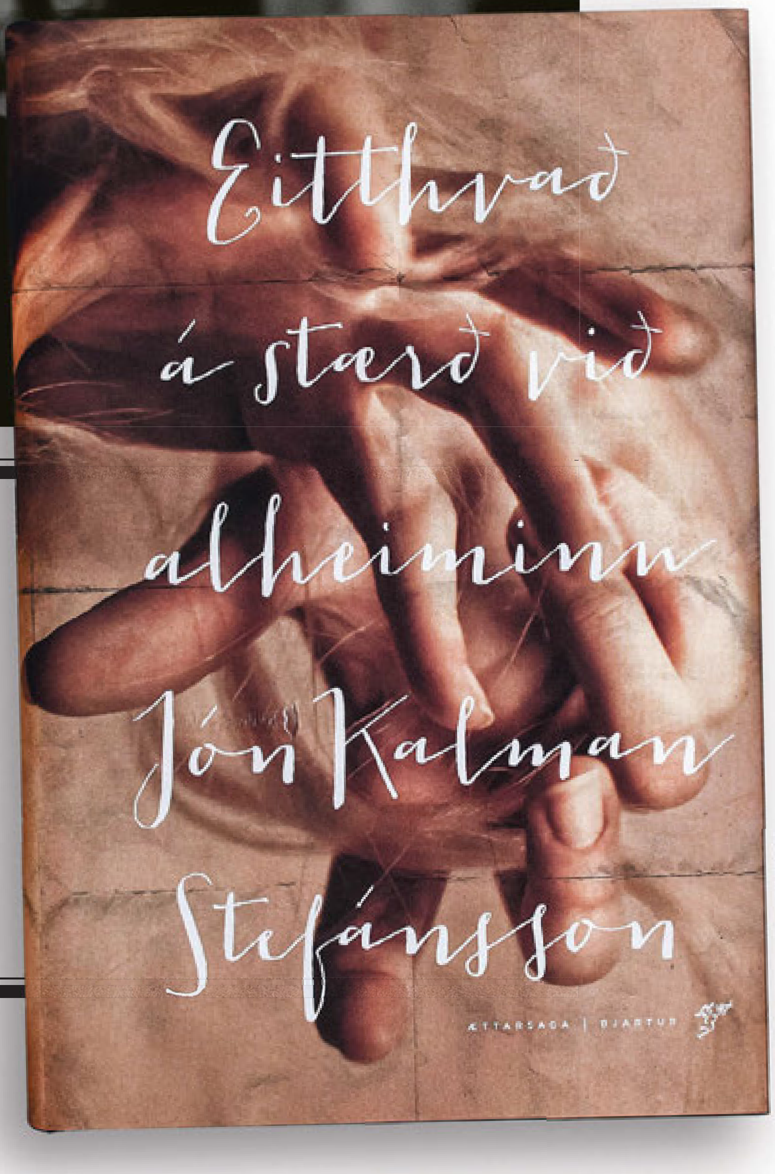
2015
LIRE

Fiskarnir hafa enga fætur er besta erlenda skáldsagan sem kom út í Frakklandi á árinu samkvæmt hinu virta bókmenntatímariti LIRE.

★★★★★

– INGI FREYR VILHJÁLMSSON, STUNDIN





Tíminn líður ekki í eilífðinni, þar verður tillitslaust afl hans að engu. Hér lýkur ættarsögunni sem hófst í bókinni *Fiskarnir hafa enga fætur*. Sagt er frá ástinni, sem er í senn fórn og jafnvægislist, frá lífi og dauða, krepptum hnefa og Elvis Presley sem kann að opna hjörtun.

„... skemmtilegasta og fyndnasta bók Jóns Kalmans ...
Þetta er í stuttu máli sagt alveg frábærlega vel heppnuð bók hjá Jóni Kalmani.“
INGI FREYR VILHJÁLMSSON, STUNDINNI

BJARTUR

DYNAMO REYKJAVÍK

Frelsi. Hvað svo?

Elísabet Kristjánsdóttir
félagsráðgjafi

Þörf er á ríkulegum stuðningi eftir að afplánun lýkur til þess að gera þeim sem settir hafa verið á hliðarlínuna, og þrá betra líf, kleift að verða hluti af samfélaginu.

Nokkuð hefur verið fjallað um endurkomutíðni í íslensk fangelsi og að hlutfall þeirra sem lenda í fangelsi að nýju hér á landi sé sennilega nokkuð hærra en gerist hjá nágrannaþjóð eins og Noregi. Í nýlegri rannsókn Hildar Hlöðversdóttur um félagslegan bakgrunn fanga og aðlögun þeirra að samfélaginu að lokinni afplánun kom fram að 53,7% aðspurðra voru í fangelsi oftar en einu sinni og yfir 35% voru þar í þriðja sinn eða oftar. Sennilega er endurkomutíðni allra lægst í Noregi en aðeins 16% þeirra sem ljúka afplánun í opna fangelsinu á Bastøy snúa í fangelsi að nýju en um 20% þegar litið er á landið í heild.

Aðstoð til að snúa við blaðinu

Margt bendir til þess að fyrstu mánuðirnir eftir að afplánun lýkur skipti höfuðmáli um hvort einstaklingurinn nær að fóta sig í samfélagi frjálsra manna og að eftirfylgni, eftir að betrunarvist lýkur, sé nauðsynleg eigi meðferð sem hefur farið fram í fangelsi að hafa langtímaáhrif. Mörgum getur reynst erfitt að bera sig eftir aðstoð eða þjónustu hins opinbera eftir að hafa verið aðgreindir frá samfélaginu. Einnig hafa margir þurft að yfirgefa fyrri félagsskap til að hefja nýtt líf.

Stuðningsfélagi eftir afplánun

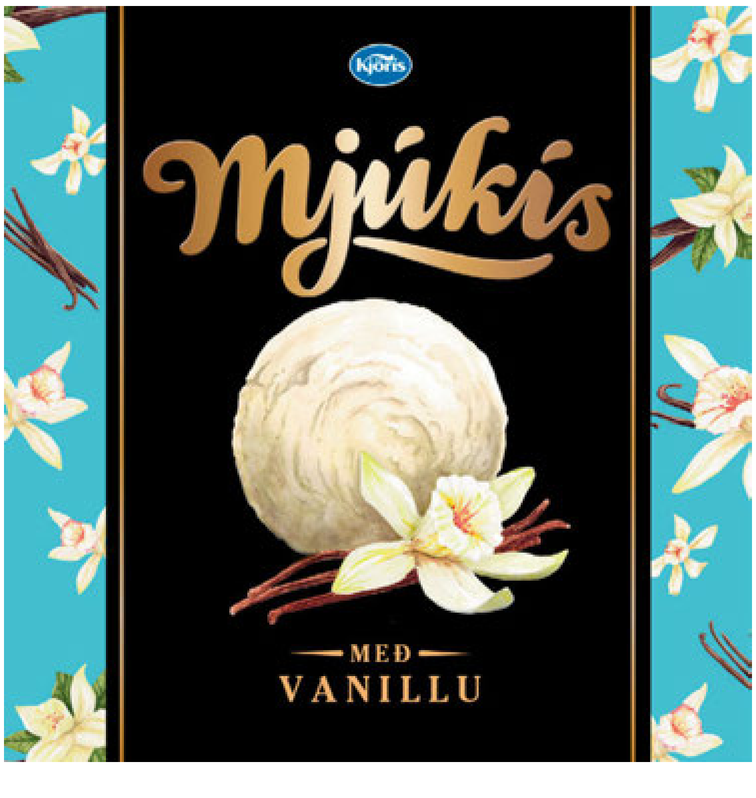
Fyrir tíu árum setti Rauði krossinn í Noregi á fót sjálfboðaverkefnið Stuðningsfélagi eftir afplánun (Nettverk etter soning). Markmiðið með sjálfboðaverkefninu er að rjúfa félagslega einangrun þeirra sem hafa lokið afplánun í fangelsi og eru að stíga sín fyrstu skref út í lífið aftur. Þar hefur sérstaklega verið horft til þess hóps fanga sem hefur ekki sterkt félagslegt net í kringum sig og þarf stuðning til að verða þátttakendur í samfélaginu að nýju. Í forgrunni eru þarfir og óskir þátttakenda á þeirra forsendum enda ekki meðferð heldur stuðningur sem veittur er af sjálfboðaliðum til að mynda félagsleg tengsl og taka þátt í hinu hversdagslega lífi. Þannig fæst jákvæð upplifun við að lifa hefðbundnu lífi sem og eiga jákvæða upplifun á frístundum auk þess að byggja hægt og bítandi upp nýtt félagslegt net.

Liður í að fækka endurkomum

Sjálfboðaverkefni Rauða krossins í Skandinavíu hafa tengt aðstoð í fangelsum við aðstoð að lokinni afplánun. Þannig hafa sjálfboðaliðar Rauða krossins í Danmörku aðstoðað fanga við heimanám í fangelsum en jafnframt haldið áfram stuðningnum þegar út er komið. Þá hefur Rauði krossinn í Ósló staðið fyrir verkefninu Red Bike sem lýkur með hjólakeppni vistmanna, starfsmanna og sjálfboðaliða en teygir jafnframt anga sína út fyrir fangelsið með hjólreiðaferðum að afplánun lokinni. Á þennan hátt er bæði hvatt til annars konar þjálfunar innan veggja fangelsanna en einnig lagður grunnur að heilbrigði útivist sem stutt er við eftir afplánun með reglulegum ferðum út í náttúruna mönnuðum sjálfboðaliða sem aðstoðar.

Samfélagsleg ábyrgð

Mikilvægt er að ríki og sveitarfélög taki höndum saman, ásamt félagasamtökum eins og Rauða krossinum, til að minnka endurkomur í fangelsin. Þörf er á ríkulegum stuðningi eftir að afplánun lýkur til þess að gera þeim sem settir hafa verið á hliðarlínuna, og þrá betra líf, kleift að verða hluti af samfélaginu. Það er samfélagslegra hagkvæmt og sparar fjármuni.



Hróp á hjálp

Finnur Guðmundarson Olguson
smiður og nemi

Jaðarsettir hafa ekki hátt á samfélagsmiðlum, en það að hundsa þá kerfisbundið er jafn siðlaust fyrir því.

Grundvallargalli á fulltrúalýðræði eins og því sem við búum við á Íslandi er að fólk sem á erfitt með að orða hagsmuni sína og ýta á um að þarfir þess séu teknar alvarlega hverfur hreinlega í umræðunni. Jaðarsett fólk í vímuefnaneyslu og jaðarsettir heimilislausir eru slíkir hópar, jafnfjölbreyttir og þeir eru fjölmennir, en nánast ófærir um að skipuleggja sig pólitískt og berjast fyrir lífsgæðum sem lánsamari borgarar virðast hafa gert með sér einhvers konar þögult samkomulag um að þeir eigi hreinlega ekki skilin. Skeytingarleysið gagnvart fólki sem af ýmsum ástæðum á erfitt með að sækja vinnu, borga leigu og almennt falla inn í hinn þrönga ramma hins „eðlilega“ er svo algjört að furðu sætir.

Einn viðkvæmasti hópurinn samanstendur af jaðarsettu fólki í vímuefnaneyslu sem ofan á það glímir við geðraskanir af ýmsum toga og er í sumum tilvikum heimilislaust. Hópurinn er ekki svo óyfirstíganlega stór að það sé óvinnandi verk að koma til móts við þarfir hans. Hins vegar eru sértæk úrræði, eins og nauðsynleg eru til að auka lífsgæði einstaklinga innan þessa hóps, í eðli sínu dýr og þurfa að vera framkvæmd af metnaði. Öllu ætti að vera til kostað í borg sem stærir sig af áherslu á mannréttindi, alla vega á tyllidögum.

Staðreyndin er hins vegar sú að þegar þetta er skrifað rekur Reykjavíkurborg tvo búsetukjarna fyrir fólk með geðrænan vanda og í vímuefnaneyslu, annan fyrir konur og hinn fyrir karla, með einungis átta rýmum fyrir karlana. Ekkert kemur fram á heimasíðu Reykjavíkurborgar um fjölda rýma fyrir konurnar og sú sem ég talaði við hjá Þjónustumiðstöð Miðborgar og Hlíða fann hreinlega engar upplýsingar um slíkt úrræði hjá þeim, þrátt fyrir að vera öll af vilja gerð.

Þetta óásættanlega litla umfang félagsþjónustu fyrir jaðarsett fólk og litlu meira upplýsingaflæði henni tengt virðist vera dæmigert fyrir Reykjavíkurborg. Gistiskýlið er neyðarnæturskýli, einungis fyrir karlmenn, hefur 20 rými og er lokað frá 10:00–17:00. Það er rekið af kristilegu samtökunum Samhjálp, sem reka einnig Kaffistofu Samhjálpar í Borgartúni, hvort tveggja samkvæmt samningi við Reykjavíkurborg. Konukot er samstarfsverkefni Rauða krossins og borgarinnar. Sú heilsugæsla sem rekin hefur verið gagngert til að koma til móts við jaðarsetta hefur iðulega verið rekin af sjálfboðaliðum frá Rauða krossinum eða úr röðum hjúkrunarnema, með góðum árangri en af takmörkuðum efnum.

Allt í nafni hagræðingar

Í ljósi þessarar tilhneigingar borgarinnar til að skerða þjónustu eða útvista henni til hjálparstofnana, allt í nafni hagræðingar, er kannski við hæfi að spyrja: Er velferðarsvið borgarinnar að gera eitthvað? Jú, vissulega rekur það þrjú stöðugildi „Borgarvarða“, hverra hlutverk virðist fyrst og fremst vera að koma í veg fyrir að „fólk sem á í erfiðleikum vegna vímuefnafíknar og/eða geðsjúkdóma [valdi] öðrum ónæði“ (reykjavik.is/thjonusta/borgarverdir).

Jaðarsett heimilislaust fólk á ekki að þurfa að treysta á góðvild, orku og tíma náungans, þó að vissulega sé slíkt líka mikils metið. Það á heldur ekki að þurfa að treysta á trúarleg samtök. Pólitískt kjörnir borgarfulltrúar þurfa einfaldlega að gyrða sig í brók, slá öðru á frest, takast á við verkefnið af metnaði og linna ekki látum þar til allir fá þak yfir höfuðið og aðgang að lágmarksheilsugæslu þegar þeir þurfa hana, ekki þremur vikum seinna.

Hvernig stendur á því að knattspyrnumaður getur kveikt raunverulega umræðu um þjóðarleikvang í Laugardalnum með einum skilaboðum á Facebook-síðu borgarstjóra, en á sama tíma hefur enginn áhuga á að taka slaginn fyrir fólk sem á hvergi höfði sínu að að halla? Jaðarsettir hafa ekki hátt á samfélagsmiðlum, en það að hundsa þá kerfisbundið er jafn siðlaust fyrir því. Mér er nákvæmlega sama frá hvaða stjórnmálaflokki frumkvæðið kemur og nánast sama hvaðan peningarnir koma. Gerum vel og gerum það núna.

Eiga fleiri rétt á sanngirnisbótum?

Ívar Þór Jóhannsson
lögmaður

Ef niðurstaða Héraðsdóms Reykjavíkur verður staðfest af Hæstarétti Íslands, kunna mun fleiri að eiga rétt til sanngirnisbóta en stjórnvöld hafa lagt upp með.

Reglur um bótarétt tjónþola hérlendis eiga sér langa sögu og eru fjölbreytilegar. Sumar reglurnar eru rótgrónar og þess eðlis að oft hefur á þær reynt í framkvæmd. Má til dæmis ætla að flestum sé kunnugt um bótarétt fyrir líkamstjón sem verður í umferðinni, enda hafa þær reglur verið rækilega auglýstar í sjónvarpi og útvarpi á undanförnum misserum. Verður að telja það heppilegt að tjónþolar séu vel upplýstir um rétt sinn til bóta fyrir tjón.

Aðrar reglur eru nýlega settar og lítil eða engin framkvæmd liggur fyrir um hvernig túlka beri reglurnar. Þann 2. júní 2010 tóku gildi hér á landi lög nr. 47/2010 um sanngirnisbætur fyrir misgjörðir á stofnunum eða heimilum sem falla undir lög nr. 26/2007 (til einföldunar verða lögin hér eftir kölluð lög um sanngirnisbætur). Bættist þá í regluflóruna réttur til nýrrar tegundar bóta, svokallaðra sanngirnisbóta. Viðbótin vakti fræðilegar vangaveltur áhugamanna um bótarétt á Íslandi, eins og höfundar þessa pistils, en einnig íslensks almennings enda um ákveðið réttlætismál að ræða auk þess sem bæturnar greiðast úr ríkissjóði. Til samhengis má nefna að í ágúst 2013 var búið samþykkja kröfur fyrir rúmlega 1,4 milljarða króna í sanngirnisbætur.

Með lagasetningunni var tekin ákvörðun um að greiða skyldi úr ríkissjóði bætur til þeirra sem urðu fyrir varanlegum skaða af illri meðferð eða ofbeldi á vist- og meðferðarheimilum fyrir börn sem rannsókuð höfðu verið af sérstakri nefnd sem komið var á fót árið 2007. Nefndin rannsakaði alls níu heimili og skilaði skýrslum um rannsóknarstörfin þar sem fjallað var um heimilin.

Eiga fleiri rétt á sanngirnisbótum?

Framangreind lög um sanngirnisbætur kveða á um rétt ákveðinna aðila til bóta og nú hefur í fyrsta skipti reynt á það fyrir dómstólum nákvæmlega hverjir eiga rétt til bótanna. Þann 23. september 2014 sl. féll í Héraðsdómi Reykjavíkur dómur í máli ungrar konu sem hafði verið vistuð á einu heimilanna sem Vistheimilanefnd rannsakaði og sætt þar illri meðferð og ofbeldi. Var dómurinn fjölskipaður og tóku sæti sérfróðir meðdómendur.

Íslensk stjórnvöld höfðu fyrir dómsmálið synjað henni um bætur samkvæmt lögunum, m.a. undir þeim formerkjum að sanngirnisbætur megi aðeins greiða vegna atvika sem urðu á því tímabili sem Vistheimilanefnd rannsakaði. Vistheimilanefnd markaði sér þá stefnu að rannsaka ekkert sem gerst hafði á árinu 1992 eða síðar á heimilinu sem unga konan var vistuð á. Atvikin sem varða unga konuna urðu m.a. eftir það tímabil sem nefndin kaus að beina rannsókn sinni að.

Í dómsmálinu var því haldið fram af hálfu ungu konunnar að engin lagaheimild væri fyrir þessari túlkun, enda gerðu lögin einungis ráð fyrir þremur skilyrðum fyrir rétti umsækjanda til sanngirnisbóta, þ.e. í fyrsta lagi að umsækjandi hefði orðið fyrir ofbeldi eða illri meðferð í skilningi laganna, í öðru lagi að ofbeldið eða illa meðferðin hafi orðið á heimili sem rannsakað var af Vistheimilanefnd og í þriðja lagi að viðkomandi hefði hlotið varanlegan skaða af háttseminni.

Í stuttu máli var fallist á kröfur ungu konunnar í dómsmálinu og umræddar stjórnvaldsákvarðanir felldar úr gildi. Kom fram í dóminum að tímamörk þau sem Vistheimilanefnd kaus að takmarka rannsókn sína við væru ekki lögbundin og því hefði stjórnvöldum í raun verið heimilt að fjalla um atvik sem áttu sér stað utan þeirra tímamarka.

Íslenska ríkið hefur nú áfrýjað málinu til Hæstaréttar Íslands og bíður málið úrlausnar þar.

Þeir sem fengið hafa synjun skoði réttarstöðu sína

Ef niðurstaða Héraðsdóms Reykjavíkur verður staðfest af Hæstarétti Íslands, kunna mun fleiri að eiga rétt til sanngirnisbóta en stjórnvöld hafa lagt upp með, enda nær bótarétturinn þá að líkindum til einstaklinga sem hafa orðið fyrir varanlegum skaða vegna illrar meðferðar eða ofbeldis á ákveðnum vistheimilum ríkisins, óháð því hvenær ofbeldið eða illa meðferðin fór fram.

Það er mikilvægt fyrir þá aðila sem synjað hefur verið um bætur á svipuðum forsendum og ungu konunni í dómsmálinu að fylgjast grannt með framvindu málsins sem bíður eins og áður segir úrlausnar Hæstaréttar Íslands.

Þess skal getið að höfundur þessarar greinar er lögmaður ungu konunnar og flutti umrætt dómsmál fyrir hennar hönd.

KRÓNAN
– fyrst og fremst ódýr!
Black Friday
TILBOÐ KRÓNUNNAR
50% afsláttur
499 kr. 4x2 lítrar
Verð áður 999 kr. 4x2 lítrar
4x2 lítrar Coke
eða Coke light
52% afsláttur
1999 kr. kg
Verð áður 4199 kr. kg
Ungnauta file, erlent
50% afsláttur
12 stk.
289 kr. pk.
Verð áður 579 kr. pk.
Emmess karnivalstöng, 12 stk.
60% afsláttur
199 kr. pk.
Verð áður 499 kr. pk.
Íslenskar gulrætur,
Fljótshólar, 600 g
71% afsláttur
169 kr. pk.
Verð áður 589 kr. pk.
Green Wok Thai
grænmetisréttur, 1 kg
Sjá opnunartíma verslana Krónunnar á www.kronan.is
Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl

BLACK FRIDAY
MISSTU EKKI AF FRÁBÆRUM TILBOÐUM Í RÚMFATALAGERNUM!
50% afsláttur
7 PÖR
WEEK SOKKAR
Flottir svartir sokkar merktir með öllum vikudögunum. 7 pör í pakka. Stærðir: 39-46. Vnr. 22510
FULLT VERÐ: 2.995
1.495
DÖNSK GÆÐAVARA
GOLD EINSTÖK GÆÐI
Koddi
50 x 70 sm.
12.990
nú 7.995
MOSKUSDÚNSÆNG
Made in Denmark
Allt að 50% afsláttur
Flora Danica
FLORA DANICA DÚNSÆNG OG KODDI
Vönduð dúnsæng fyllt með 600 gr. af 90% hvítum moskusdúni og 10% moskusfjöðrum. Hentar vel fyrir þá sem hættir til að fá ofnæmi því áklæðið er þéttofið úr 100% bómull sem hindrar að rykmaurar og bakteríur safnist saman. Sængin er saumuð í ferninga með veggjum á milli hólfa svo dúnninn haldist jafn yfir sængina. Burðarget 11. Sængurtaska fylgir. Má þvo við 60°C. Stærðir: 135 x 200 sm. Vnr. 4029850, 4229804
FULLT VERÐ: 39.990
19.990
43% afsláttur
ASKIM SKRIFBORÐ
Stærð: 120 x 60 x 75 sm. Vnr. 711-15-1000
FULLT VERÐ: 29.950
16.950
50% afsláttur
50% afsláttur
HORGEN STÓLL
Fæst í 4 litum. Vnr. 708-14-1058
WASSEN BORÐ
Stærð: 90 x 90 x 76 sm. Vnr. 709-14-1006
PANDORA SKARTGRIPA-SKÁPUR
Flottur skartgripaskápur með spegli. Vnr. 329-14-1012
71% afsláttur
46% afsláttur
FULLT VERÐ: 19.950
9.950
Netgíró
FULLT VERÐ: 14.950
7.475
FULLT VERÐ: 695
199
WORK HÚFA
Vnr. N02-0179SE
FULLT VERÐ: 12.950
6.950
ANJA ÁBREIÐA
Falleg og mjúk SHERPA ábreiða með áprentaðri mynd og CORAL FLEECE á bakhlið. Efni: 100% polyester. Stærð: 130 x 160 sm. Vnr. 550-20294
45% afsláttur
2 FYRIR 1
NÚ 2 STK.
389
LITUÐ GLÖS
1 stk. 389 nú 2 stk. 389
Vnr. 911200
LIFESTYLE HANDKLÆÐI OG ÞVOTTAPOKAR
Góð handklæði í fallegum litum. Stærðir:
50 x 100 sm. 795 nú 477
70 x 140 sm. 1.495 nú 897
Þvottapokar 149 nú 89
Vnr. 37812001, 37811001
40% afsláttur
Netgíró
GILDIR AÐEINS Í DAG FÖSTUDAG! 27.11.15
FULLT VERÐ: 4.995
2.745
NÚ VERÐ FRÁ:
89

50% afsláttur
3+2 SÓFASETT
Netgíró
Betri leið til að borga
FULLT VERÐ: 229.950
114.950
CAMBRIDGE SÓFASETT
Glæsilegt 3+2 sófasett með sterku PU áklæði á frábæru verði! Hægt er að stilla efrihluta baksins á þessu frábæra sófasetti. Litur: Svartur.
2ja sæta stærð: 180 x 99 x 71 sm.
3ja sæta stærð: 216 x 99 x 71 sm.
Vnr. 8880000814-0
40% afsláttur
FULLT VERÐ: 499
299
KÖNNUR OG DISKAR
Veldu á milli kanna eða diska. Vnr. 56689
BLACK FRIDAY
SPARIÐ
ALLT AÐ
75%
GILDIR AÐEINS 27.11.15
47% afsláttur
FROZEN HÁRSKRAUT
Flott FROZEN taska, Inniheldur spöng, teygjur, spennur og greiðu.
Vnr. 3820800
FULLT VERÐ: 1.495
795
LOVE
HOME
60% afsláttur
HOME/LOVE STAFIR
4 stk. í pakka.
Vnr. 37289001
FULLT VERÐ: 1.695
679
38% afsláttur
MARIBO SKRIFBORÐ
Stærð: 90 x 60 x 73 sm. Vnr. 711-12-1002
FULLT VERÐ: 7.995
4.995
Netgíró
Betri leið til að borga
30% afsláttur
NÚ VERÐ FRÁ:
2.095
GULLSTJERNE OG ENE SESSUR
Efni: 100% lambaskinn. Fáanlegar í svörtum, hvítum og gráum lit. Stærð ca: Ø 30 sm.
Vnr. 6808300, 6801900, 5886900
20-50% afsláttur af öllum jólaseríum
INNI- OG ÚTISERÍUR
40% afsláttur
TOBY KULDABUXUR
Góðar og þægilegar kuldabuxur. Fást í stærðum 48-58.
Litur: Grátt og svart.
Vnr. RL-TOBY
FULLT VERÐ: 4.995
2.995
30% afsláttur af öllum krepsængurverasettum
NÚ VERÐ FRÁ:
1.395
Allt að 75% afsláttur
NÚ VERÐ AÐEINS:
199
FUZZIES SOKKAR OG SOKKABUXUR
Sokkar st. 15-41 399 nú 199
Sokkabuxur st. 56-140 995 nú 199
Vnr. 26000069, 26000070
RÚMFATA LAGERINN
HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ
www.rumfatalagerinn.is

Hvað ber að varast?

Sara Dögg
skólamanneskja

Hvað ber að varast þegar sett eru samræmd viðmið um frammistöðu barna í námi? Umræðan hingað til hefur mér fundist einkennast af hræðslu og ótta við yfirtöku skimana og samræmdar viðmiðanir um árangur. Væntanlega þá á kostnað þess skapandi og fjölbreytta skólastarfs sem við höfum mikla trú á að sé verðugt umhverfi fyrir börn að nema, þroskast í og ekki síst til þess að efla sjálfsmynd og sjálfstæði, kraft og þor til gagnlegra verka þegar út í samfélagið er komið.

Kennarar eru fagfólk

Ég trúi því og treysti að ef fagleg sýn hvers einstaks kennara er beitt og markviss þá trufla samræmd viðmið um frammistöðu ekki – heldur miklu frekar létta undir með kennurum og þeirri vinnu sem námsmatsvinna er. Vissulega er mikilvægt að þau viðmið sem fyrir liggja séu réttmæt og mælingar þjóni þeim tilgangi að gera betur í dag en í gær.

Endurgjöf og námsmat

Allt er gott í hófi og varast ber öfgar í báðar áttir. Ég átta mig ekki á því hvers vegna kennarastéttin ætti að hræðast markvissa endurgjöf á starfshætti sína og þátttöku í innra mati sem að einhverju leyti byggir á viðmiðum hvort heldur sem er samræmdum eða innanhússviðmiðum. Reynsla mín hefur einmitt sýnt að kennarar kalla eftir fjölbreyttri endurgjöf á störf sín til þess að geta metið styrkleika sína gagnvart viðfangsefninu hverju sinni.

Ekki má misskilja mig þannig að frammistaða kennara sé hlutur sem hægt er með einni niðurstöðu eða afmarkaðri mælingu að nota til að dæma viðkomandi úr leik eða setja á háan stall. Við vitum öll að vinnuumhverfi kennara er flókið og margt sem hefur áhrif á einhverja eina niðurstöðu. En frammistöðumat kennara hverju sinni og endurgjöf er hvetjandi og styrkir kennara í stöðu sinni. Slíkt mat er ferli í sjálfu sér en ekki ein lokaniðurstaða. Ekkert frekar en leiðsagnarmatið sem Aðalnámsskrá kveður á um að skólar innleiði sem námsmatsleið fyrir börn. Þannig er markmiðið ávallt að gera betur í dag en í gær. Því finnst mér mikill óþarfi að hugsa viðmið og skimanir sem svo ógnvænlegt eða flókið fyrirbæri að það muni taka allt frumkvæði frá kennurum.

Kennarastéttin kann sitt fag og í því felst að hafa sterka skoðun og einbeittan vilja til faglegra verka í starfi. Viðmið að handan eiga ekki að mínu mati að skerða þá vitund kennarans.

Kennarastéttin kann sitt fag og í því felst að hafa sterka skoðun og einbeittan vilja til faglegra verka í starfi. Viðmið að handan eiga ekki að mínu mati að skerða þá vitund kennarans.

Hugsun út fyrir rammann skiptir máli

Ég hef mögulega óvenjulega reynslu af skólastarfi þar sem á degi hverjum var verið að fara ótroðnar slóðir um margt og með stöðugan fókus á að gera betur í dag en í gær með gæði fagstarfs í fyrirrúmi þar sem metnaður var mikill fyrir því að mæta nýjungum í nýrri Aðalnámsskrá og um leið að fanga þá stefnu sem skólinn stóð fyrir.

Allt kostar þetta vinnu. Slík vinna gerir þá kröfu að farið sé út fyrir rammann í allri hugsun og ný tækifæri nýtt til að nálgast börn og menntun þeirra með ólíkum leiðum en ávallt þannig að líðan, geta og þroski barnsins sé í fyrsta sæti. Allt þetta er mikill vandi og eflaust skapast hræðslan um samræmd viðmið einmitt um það að við það gefist kraftmiklir kennarar upp á því að setja metnað sinn í skapandi kennsluhætti ef einhverjar tölur á blaði verða það sem skiptir öllu máli. En þar held ég að fólki skjátlist.

Kennarar hafa alla burði til þess að halda áfram að vinna metnaðarfullt starf, þar sem sköpun og frumleiki er í fyrirrúmi – slík nálgun ýtir undir betri námsárangur. Því ef barni líður vel og er búið þannig öryggi í skólanum sínum að það leggur sig fram og tekst á við veikleika sína með styrkleikum sínum þá er engu að kvíða. Áfram veginn.

Búvörusamningar í nýju ljósi

Ari Teitsson
mæðist í mörgu

Vinna er hafin við nýja búvörusamninga til langs tíma, sem ætlað er að verða mun víðtækari en fyrri samningar og ná til flestra greina landbúnaðarins.

Slíkir samningar hljóta að taka mið af breyttum þörfum og hagsmunum í þjóðfélaginu og því virðist þurfa að endurskilgreina þarfir og markmið búvöruframleiðslu í ljósi breytinga á tekjustreymi og atvinnuháttum vegna fjölgunar ferðamanna.

Ferðaþjónusta er nú talin sú atvinnugrein sem mestu skilar þjóðarbúinu og líkur taldar á að margfalda megi tekjur af henni. Því hlýtur sífellt að þurfa að meta þarfir greinarinnar og styrkja undirstöður hennar eftir föngum.

Í athyglisverðri grein sem Þóroddur Þóroddsson jarðfræðingur ritar í Mýfluguna, staðarblað Mývetninga, segir hann m.a:

„Gestur frá Bandaríkjunum hafði á orði hvað það væri notalegt að fara um og sjá að búskapur er enn til staðar við hlið þjónustusvæða fyrir ferðamenn, Vogar og Skútustaðir og sagði það vera grundvallaratriði í sínum huga að svo yrði áfram. Upplifun í ferð um sveitina snerist ekki aðeins um að skoða náttúruperlur heldur einnig um að þar væri eðlilegt mannlíf og óheft búfé á beit sem hægt væri að nálgast, a.m.k. með myndavélinni. „Gætið þess að sveitin verði ekki undirlögð af hótelum, hún á að vera notalegur viðkomustaður gesta.“

Greinina í heild má finna á slóðinni http://www.641.is/wp-content/uploads/2012/08/M%C3%BDflugan-34-tbl-9-sept-2015.pdf.

Augljóst virðist að hluti af þeirri norrænu ásýnd sem laða mun ferðamenn hingað á komandi árum er lífið í landinu, ekki síst sjáanlegur landbúnaður hringinn í kringum landið

Gæti ekki verið hagkvæmt og skynsamlegt að vernda sem flest íslensk fjölskyldubú og tryggja með því lifandi ásýnd landsins og fjölbreytt matvælaframboð?

og holl og hrein íslensk matvæli, gjarnan upprunamerkt sem næst neyslustað.

Gangi spár um mögulegar framtíðartekjur af ferðaþjónustu eftir má nokkru kosta til að landið verði áfram eftirsóknarvert fyrir ferðamenn og þá er ef til vill ekki nóg að horfa til aðstöðu á fjölsóttum ferðamannastöðum og umbóta á vegakerfi. Huga þarf að fleiru, jafnvel þróun landbúnaðar.

Gæti ekki verið hagkvæmt og skynsamlegt að vernda sem flest íslensk fjölskyldubú og tryggja með því lifandi ásýnd landsins og fjölbreytt matvælaframboð?

Á endanlega að rústa samgönguæð borgarinnar?

Vilhelm Jónsson
fjárfestir

Það þarf engan verkfræðing til að sjá að ný sjúkrahúsbygging á óbreyttum stað mun valda stórfelldum mistökum á staðarvali og verða dýrasta byggingarleið. Byggingartími mun lengjast verulega ekki síst ef tekið er tillit til legu spítalans og flutningsgetu stofnæða.

Samtímis á að byggja nýtt íbúðarhverfi á Hlíðarenda (Valssvæðið) á kostnað flugvallarins sem mun enn frekar ýta undir meiri umferðarþunga á Miklubraut, Hringbraut, Skógarhlíð og valda óafturkræfum umferðartöfum. Stórfelldir efnis-og steypuflutningar þurfa að eiga sér stað vegna framkvæmda þar sem milljónir rúmmetra þarf að flytja á þessum samgönguæðum austur sem vestur. Þessar framkvæmdir munu endanlega rústa eðlilegu umferðarflæði ekki síst þar sem umfangsmiklir þungaflutningar þurfa að eiga sér stað.

Þó svo viðkomandi byggingarland sem mýrin er sé mikils virði, er eðlilegast að aðlaga notagildi þess með þeim hætti að flugvöllur geti staðið áfram óbreyttur þar sem höfuðborg Íslands hefur samfélagslega skyldu gagnvart öllum landsmönnum. Nánast allri uppbyggingu á höfuðborgarsvæðinu næstu árin er beint í þröngan miðhluta borgarinnar, þar með taldar hótelbyggingar sem rísa hver af annarri. Lágmarkskrafa er að eðlileg frumhönnun eigi sér stað með þéttingu byggðar og öðrum stórtækum framkvæmdum og það sé ekki látið stjórnast af ómarkvissu og óábyrgu verklagi.

Stóreykur kostnað

Núverandi staðarval á nýju sjúkrahúsi mun stórauka byggingarkostnað samanborið við aðra og hyggilegri staðsetningu og lengja byggingartíma verulega. Tímafrekar og kostnaðarsamari jarðvegsframkvæmdir þyrftu að eiga sér stað með flutningi og breytingum á jarðstrengjum, hita- og vatnslögnum ásamt frárennslis- og stofnæðum sem þyrfti að stórauka. Örtröð í kringum sjúkrahúsið yrði alger og erfið fyrir sjúklinga, starfsfólk og aðstandendur ásamt íbúum aðliggjandi gatna ekki síst þar sem um margra ára byggingartíma er að ræða. Bygging af slíkri stærðargráðu

Með öðru staðarvali mætti byggja nýtt sjúkrahús á mun ódýrari hátt og skemmri tíma ásamt margra milljarða sparnaði jarðvegsframkvæmda umfram það sem þær þyrftu að vera.

krefst mikils athafnapláss á byggingarstað og afgirts vinnusvæðis þar sem stórtækar vinnuvélar þurfa að hafa óheft aðgengi, ásamt miklu broti á klöppum, sprengingum og annarri jarðvegsvinnu sem mun reyna mikið á nærliggjandi byggð árum saman.

Lágmarkskrafa er að vandað sé til alls undirbúnings og til þess séu bærir umsjónarmenn sem láti ekki stjórnast af óraunhæfum þrýstingi úti í samfélaginu. Stjórnvöld hafa kjörið tækifæri til að auka á trúverðugleika sinn sem er ekki vanþörf á og verður ekki endurheimtur með innantómum loforðum korteri fyrir kosningar. Miðað við stærð og umfang þessara framkvæmda og hversu þung undiralda er til staðar verður að teljast með ólíkindum að stjórnvöld bregðist ekki við með betri og markvissari hætti.

Stjórnvöld hafa gefið í skyn vilja til að flugvöllurinn verði áfram og nýtt sjúkrahús verði ekki byggt á sama stað. Nú- og fyrrverandi heilbrigðisráðherrum er til vansa miðað við hversu mikil andstaða er með staðsetninguna, að baða sig í sviðsljósinu með fyrstu skóflustungu sjúkrahótels nýs Landspítala. Heilbrigðisráðherra er bitlítill tækifærissinni sem fyrr og lætur stjórnast af tvöfeldni með staðarval eftir því sem umræða þróast hverju sinni.

Mun ódýrari háttur

Eignir Landspítalans eru stórar og verðmiklar og auðvelt yrði í ljósi staðsetningar að hámarka söluandvirði þeirra frá því sem áætlað var. Með öðru staðarvali mætti byggja nýtt sjúkrahús á mun ódýrari hátt og skemmri tíma ásamt margra milljarða sparnaði jarðvegsframkvæmda umfram það sem þær þyrftu að vera. Stórlega má draga í efa að borgarstjórn ásamt stjórnvöldum sé fær um að taka einhliða ákvörðun um stærstu ágreiningsmál þjóðarinnar þar sem látið er stjórnast af þröngsýni og sérhagsmunaöflum til að þvinga illa ígrunduð verk áfram. Leiða má hugann að því hvort eðlileg frumhönnun og áreiðanleikakönnun á svo stórum framkvæmdum hafi átt sér stað með gagnsæjum- og lýðræðislegum hætti. Jafnvel þó svo búið sé að henda þrem milljörðum í hönnunarkostnað nýs sjúkrahúss er það brotabrot af þeim skaða sem óbreytt staðarval mun valda.

Gangi vilji meirihluta borgarstjórnar eftir sem flest bendir til væri eðlilegast að fara að gera ráðstafanir til að finna betri staðsetningu fyrir slökkvistöð og sjúkraflutninga en er frá Skógarhlíð.

Það væri gott mótvægi gegn óbilgirni borgarstjórnarinnar að stærsti vinnustaður þjóðarinnar yrði byggður í öðru sveitarfélagi og færi e.t.v. best á því að reisa sjúkrahúsið við Vífilsstaði. Gangi óhæfuverk borgaryfirvalda eftir um afdrif flugvallarins mun sú staðsetning (Keflavíkurflugvöllur) nálgast enn frekar legu á nýju sjúkra- og innanlandsflugi landsbyggðinni til hagsbóta. Breytt og betri staðsetning á nýju sjúkrahúsi mun leiða til minni kostnaðar upp á tugi milljarða ásamt meiri byggingarhraða þar sem nóg landflæmi er til staðar og kostnaðarminna að bæta við nýjum stofnbrautum og aðgengi eftir þörfum.

Hvernig svo sem á allt er litið mun það verða stórslys ef nýr Landspítali rís á núverandi stað og óafturkræft. Vegfarendur munu „fá“ ómældan tíma í umferðarhnútum og biðröðum um ókomin ár til að íhuga dómgreindarleysið.

POLO U-SÓFI, FYRSTU 5 FÁ 30% AFSLÁTT = 132.930,-
25% AFSLÁTTUR AF SÓFUM
POLO U-SÓFI 25% AFSLÁTTUR
áður 189.900,- NÚ 142.425,-
27.–29. NÓVEMBER
BLACK FRIDAY HELGI
ÓTRÚLEG TILBOÐ!
OPNUM KL. 8.00 Á KORPUTORGI
30% AFSLÁTTUR AF JÓLAVÖRU
3FYRIR2 AF HNETUBRJÓTUM
the PIER
Smáratorgi 522 7860 • Korputorgi 522 7870 • Glerártorgi 522 7880 • www.pier.is
ANTON&BERGUR

Jamie Vardy búinn að skora í 10 leikjum í röð

13	13	2
LEIKIR	MÖRK	STOÐSENDINGAR

Sunderland	Heima	4-2 sigur	Mark
West Ham	Úti	2-1 sigur	Stoðsending
Tottenham	Heima	1-1 jafntefli	Stoðsending
Bournemouth	Úti	1-1 jafntefli	Mark
Aston Villa	Heima	3-2 sigur	Mark
Stoke City	Úti	2-2 jafntefli	Mark
Arsenal	Heima	2-5 tap	Mark, Mark
Norwich	Úti	2-1 sigur	Mark
Southampton	Úti	2-2 jafntefli	Mark, Mark
Crystal Palace	Heima	1-0 sigur	Mark
W.B.A.	Úti	3-2 sigur	Mark
Watford	Heima	2-1 sigur	Mark
Newcastle	Úti	3-0 sigur	Mark

Mark · Stoðsending

Lygileg saga en alveg fullkomlega sönn

Jamie Vardy og Leicester City eru mjög óvænt á toppnum í ensku úrvalsdeildinni, Vardy er markahæsti leikmaður deildarinnar og búinn að jafna met Ruud van Nistelrooy en Leicester situr eitt í efsta sæti deildarinnar og fram undan er toppslagur við Man. United.

Óskar Ófeigur Jónsson
ooj@frettabladid.is

FÓTBOLTI Jamie Vardy sagðist eftir síðasta leik þurfa að klípa sjálfan sig til að vera þess fullviss að hann væri ekki að dreyma. Aðalleikarinn í Leicester-ævintýrinu er örugglega ekki sá eini sem nær varla að trúa því sem er í gangi hjá Vardy og liði Leicester City sem er nú á toppi ensku úrvalsdeildarinnar eftir þrettán umferðir. Vardy er þegar búinn að skrifa söguna en hann jafnaði met Ruuds van Nistelrooy í ensku úrvalsdeildinni um síðustu helgi þegar hann skoraði í tíunda leiknum í röð.

Vardy er ekki aðeins á toppnum með liði sínu heldur hefur hann einnig fjögurra marka forskot á listanum yfir markahæstu menn deildarinnar nú þegar einn þriðjungur er búinn af mótinu. Fyrir aðeins fjórum árum var Jamie Vardy aftur á móti að spila með Fleetwood Town í utandeildinni og var eins langt frá því og hægt er að spila í ensku úrvalsdeildinni, hvað þá að komast í enska landsliðið og að setja met í einni bestu deild heims.

Þetta var fyrsta og eina tímabil hans með Fleetwood Town eftir að hafa spilað árin á undan með utandeildarliðunum Stocksbridge Park Steels og Halifax Town. Vardy endaði í utandeildinni eftir að Sheffield Wednesday lét hann fara sextán ára.

Keyptur frá Fleetwood Town

Vardy, þá 24 ára gamall, sló í gegn hjá Fleetwood Town, skoraði 31 deildarmark á tímabilinu og hjálpaði liðinu að vinna sér sæti í ensku d-deildinni. B-deildarlið Leicester keypti hann á milljón pund og eftir erfitt fyrsta tímabil þá var hann einn af aðalmönnunum þegar Leicester vann sér sæti í úrvalsdeildinni vorið 2014.

Líkt og í ensku b-deildinni byrjaði Vardy rólega í ensku úrvalsdeildinni. Hann komst reyndar í sviðsljósið þegar hann skorað eitt og lagði upp fjögur í óvæntum 5-3 sigri á Manchester United en það var jafnframt eina mark hans í fyrstu 28 umferðum tímabilsins. Vardy skoraði hins vegar 4 mörk og lagði upp 4 mörk í síðustu 10 leikjum tímabilsins. Leicester City sýndi líka forsmekkinn að því sem koma skyldi með því að vinna sjö af síðustu níu leikjum sínum og Vardy var kominn á bragðið.

Frammistaða Leicester á þessu tímabili hefur samt verið lyginni líkust og liðið er nú með eins stigs forskot á Manchester United eftir að hafa unnið átta af fyrstu þrettán leikjum sínum og það sem meira er, aðeins tapað einu sinni. Það er ekkert óalgengt að spútnikliðið haldi velli fram í október en nú eru að koma jól og Leicester var að komast í toppsætið í fyrsta skipti.

Átti þátt í marki í öllum leikjum

Vardy er ekki aðeins búinn að skora í tíu leikjum í röð og alls þrettán sinnum í þrettán leikjum. Hann hefur átt þátt í að minnsta kosti einu marki í öllum leikjum tímabilsins því að hann lagði upp mark í þessum tveimur leikjum þegar hann komst ekki á blað sjálfur. Vardy er ekkert tæknitröll en hann er eldfljótur og áræðinn leikmaður sem er hvergi betri en í hröðum upphlaupum.

Hungrið leynir sér ekki og sjálfstraustið er nú í hæstu hæðum. Vardy lætur heldur ekkert stoppa sig og dæmi um það er að hann er að spila úlnliðsbrotinn síðan hann datt illa í leik á móti Villa í september.

Vardy hefur líka notið góðs af framgöngu Alsíringsins Riyads Mahrez sem hefur ekki verið síðri en Vardy á leiktíðinni. Mahrez hefur sjálfur skorað sjö mörk og er því líka meðal markahæstu manna. Saman hafa þeir skorað 20 af 28 mörkum Leicester-liðsins.

Leikstíll Leicester-liðins nýtir sér vissulega styrkleika þeirra beggja og það er hægt að treysta á það að Vardy hleypur úr sér lungun í hverjum einasta leik. Það er heldur ekki slæmt fyrir markaskorara eins og Vardy að hann er fínn skallamaður þrátt fyrir að vera ekki hár í loftinu og þá getur hann skorað með vinstri jafnt sem hægri. Vinnslan, hraðinn og áræðið eru hins vegar þeir þættir sem eiga mest í þessu ævintýri hans.

Líkt við Toto Schillaci

Knattspyrnuspekingar eins og Ian Wright hafa líkt Vardy við uppkomu Ítalans Salvatore Schillaci sem sló í gegn með Juventus tímabilið 1989-1990 og svo í framhaldinu með ítalska landsliðinu á HM 1990. Vardy er kominn í enska landsliðið og fram undan er Evrópumótið í Frakklandi. Hvort hann geti átti Schillaci-mót (markakóngur á HM 1990) er hins vegar önnur saga en það er vissulega margt líkt með þeim.

Líkt og Schillaci hefur það tekið Vardy sinn tíma að komast á toppinn. Hann er hins vegar að bæta sig á hverju tímabili og næsta skref hans er að fara að skila inn mörkum með enska landsliðinu. Fyrst er þó verkefnið að reyna að halda Leicester í hópi efstu liða.

Vardy fær tækifæri til að taka metið af Ruud van Nistelrooy og skora í ellefta leiknum í röð á gamla heimavelli Van Nistelrooy, Old Trafford, um næstu helgi þegar Leicester City heimsækir Manchester United. Þetta er jafnframt leikur milli tveggja efstu liða deildarinnar.

BLACK FRIDAY
75% AFSLÁTTUR
ALLT AÐ 75% AFSLÁTTUR AF YFIR 1000 TÖLVUVÖRUM
20 ÞÚSUND
AFSLÁTTUR AF ÖLLUM ACER FARTÖLVUM
Tilboð gilda dagana 27-28 Nóvember 2015 eða meðan birgðir endast • Öll verð eru afsláttarverð birt með fyrirvara um villur
OPNUM 10:00
BLACK FRIDAY ÚTSÖLUNA
TÖLVUTEK
Reykjavík • Hallarmúla 2 • 563 6900 | Akureyri • Undirhlíð 2 • 430 6900

BLACK
SKRÁÐU ÞIG Á FACEB
BLAC FRIDA
OG ÞÚ GÆTIR UNNIÐ FREEFLY VR
AÐEINS FÖSTUDAG OG LAUG
50% AFSLÁTTUR 1.STK Á MANN
ÞRÁÐLAUS PRENTARI
BROTHER J552DW WiFi FJÖLNOTA PRENTARI
9.950
VERÐ ÁÐUR 19.900
AÐEINS 50 STK
50% AFSLÁTTUR 1.STK Á MANN
KOSS
PORTA PRO CLASSIC HEYRNARTÓLIN
4.950
VERÐ ÁÐUR 9.990
AÐEINS 100 STK Í BOÐI
HÁMARK 2.STK Á MANN
28”
BENQ GW2870H
28” VA-LED SKJÁR
34.900
VERÐ ÁÐUR 49.900
AÐEINS 50 STK
AÐEINS 100 STK
1TB FLAKKARI
ADATA HV100 USB3 FERÐAFLAKKARI
9.990
VERÐ ÁÐUR 11.900
ALLT AÐ 50% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM TURNKÖSSUM
ALLT AÐ 20% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM GIGABYTE MÓÐURBORÐUM
ALLT AÐ 20% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM GIGABYTE SKJÁKORTUM
ALLT AÐ 20% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM MÚSUM OG LYKLABORÐUM
50% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM e-SPORTS FATNAÐI
STÆRSTA TÖLVUVERSLUN LANDSINS
Hallarmúla 2 Reykjavík
OPIÐ
STÆRSTA TÖLVUVERSLUN NORÐURLANDS
TÖLVUTEK
Undirhlíð 2 Akureyri

FÓLK
KYNNINGARBLAÐ

Eldar úr osti
Sjónvarpskokkurinn Eyþór Rúnarsson gefur gómsætar og auðveldar uppskriftir á Stöð 2 fram að jólum. Í þættinum í gær töfraði hann fram þrjá rétti sem allir tengjast ostum á einn eða annan hátt.
SÍÐA 2

JÓLAGJÖFIN HENNAR
DRAUMAKÁPAN - GLÆSIKJÓLAR - SPARIDRESS
Loðkragar - Peysur - Gjafakort

Skoðið laxdal.is
www.laxdal.is
BERNHARÐ LAXDAL
Laugavegi 63 • S: 551 4422
Vertu vinur á Facebook

FINNUR MIKINN MUN Diljá getur aftur stundað líkamsrækt á fullu eftir að hún fór að taka inn Active Legs. MYND/ERNIR

VIRKNIN KOM Á ÓVART

ICECARE KYNNIR *Active Legs er ný vara frá New Nordic sem eykur blóðflæði í fótum og vinnur gegn fótapirringi. Diljá Ólafsdóttir er ánægð með virknina.*

Active Legs inniheldur eingöngu jurtir, svo sem franskan furubörk, vínblaðsextrakt og svartan pipar. Active Legs bætir blóðflæði í fótleggjum og vinnur gegn fótapirringi. Einnig fyrirbyggir það þreytu í fótleggjum þegar fólk stendur eða situr lengi í kyrrstöðu.

Diljá Ólafsdóttir er ánægð með Active Legs en hún hefur notað það í nokkurn tíma. „Ég hef alla mína tíð hreyft mig mikið en þó skynsamlega. Í byrjun sumars fór ég að finna fyrir mikilli vanlíðan og óþægindum í fótunum sem gerði það að verkum að ég gat ekki stundað mína líkamsrækt að fullu og það sem meira var þá fann ég til í fótunum í hvíld og jafnvel í svefni. Mér bauðst að prófa nýja vöru frá New Nordic, og fór að taka inn Active Legs og fór fljótt að finna mun á mér en áður en ég vissi af var ég hætt að finna fyrir óþægindum í fótunum.

Ég get því sagt í fullri einlægni að ég mæli heils hugar með Active Legs," segir Diljá. Active Legs er framleitt af New Nordic í Svíþjóð og selt um allan heim.

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

IceCare

Skemmtipakkinn 365
FÁRÁNLEGA
FLOTTUR PAKKI
9.290kr.
Aðeins 310 kr. á dag
365.is | Sími 1817

VICTORIABECKHAM

www.facebook.com/OpticalStudio
Optical Studio
SMÁRALIND • LEIFSSTÖÐ • KEFLAVÍK

Osturinn í aðalhlutverki

Sjónvarpskokkurinn **Eyþór Rúnarsson** gefur gómsætar uppskriftir á Stöð 2 fram að jólum. Í gær töfraði hann fram þrjá rétti sem allir tengjast ostum. Rauðrófu- og geitaostssalat, lambaskanka með ostakartöflumús og sætkartöfluostaköku.

RAUÐRÓFU- OG GEITAOSTS-SALAT með sætum valhnetum, perum og fennel

Pikklaðar rauðrófur
6 stk. meðalstórar rauðrófur
2 l af vatni
300 ml hvítvínsedik
400 g sykur
2 stk. lárviðarlauf
1 tsk. fennelfræ
2 stk. anísstjörnur
2 stk. negulnaglar

Setjið allt nema rauðrófurnar saman í pott og sjóðið upp á því. Skrælið rauðrófurnar og skerið þær í ca. 4 cm bita. Setjið rauðrófurnar í vökvann og sjóðið við vægan hita þar til þær eru mjúkar í gegn. Takið rauðrófurnar upp úr vökvanum og kælið bæði rófurnar og vökvann í sitt hvoru lagi. Setjið rauðrófurnar svo út í vökvann í lokað ílát. (Þetta geymist í margar vikur í kæli svo lengi sem vökvinn flýtur yfir.) Áður en rauðrófurnar eru bornar fram eru þær þerraðar og skornar í fallega bita.

Sætar valhnetur

150 g valhnetur
1 l vatn
2 tsk. salt
2 msk. flórsykur
Sjávarsalt

Sjóðið upp á vatninu með saltinu í. Setjið valhneturnar í vatnið og sjóðið í ca. 1 mín. Hellið vatninu af hnetunum og þerrið þær á pappír. Setjið hneturnar í skál með flórsykrinum og veltið þeim vel upp úr honum. Hitið pott með olíu í 160 gráður og steikið hneturnar í ca. 6 mín eða þar til þær eru orðnar gylltar og fallegar að utan. Takið hneturnar upp úr olíunni og setjið á bökunargrind, saltið eftir smekk og látið kólna. Geymið í lofttæmdum umbúðum.

Meðlæti

2 stk. perur
1 stk. fennel
8 stk. radísur
140 g geitaostur
Salatblanda
Ólífuolía – Himneskt
Balsamikedik – Himneskt

Skerið fennelið og radísurnar örþunnt í mandólíni eða með hníf. Skrælið og skerið perurnar í kubba. Setjið salatblönduna í fat og raðið öllu meðlætinu ofan á það, endið á að setja ostinn og hneturnar ofan á salatið. Berið fram með ólífuolíu og góðu balsamikediki.

HÆGELDAÐUR LAMBA-SKANKI með ostakartöflumús og reyktri paprikusósu

4 stk. lambaskankar
2 laukar (skrældir og gróft skornir)
2 hvítlauksrif (gróft skorin)
1 stk. rauð paprika (kjarnhreinsuð og gróft skorin)
1 tsk. þurrkað timian
1 msk. reykt paprika duft
350 ml rauðvín
1,4 lítrar vatn og lambakraftur (eða nautasoð og vatn til helminga)
2 msk. tómatpuré
1 hvítlauksrif (fínt rifið)
½ bréf ferskt dill
1 stk. sítróna
100 g smjör
Ólífuolía til steikingar
Sjávarsalt
Svartur pipar úr kvörn

Setjið olíu í stóran pott og brúnið lambaskankana þar til þeir eru orðnar gylltir allan hringinn. Takið lambaskankana upp úr pottinum og setjið allt grænmetið í pottinn og brúnið þar til það er farið að mýkjast, bætið kryddum og tómatpuré út í pottinn og steikið með í ca. 1 mín. Hellið víninu, vatninu og kraftinum út í pottinn og kjötinu svo í lokin. Setjið pottinn á væga suðu og lokið yfir. Eldið kjötið í ca. 3 klst. eða þar til kjötið fer að losna af beinunum.

Sósan

Takið grænmetið og 200 ml af vökva úr pottinum og maukið saman með töfrasprota ásamt 100 g af smjöri. Ef ykkur finnst sósan vera of þunn bætið þið tómatpuré út í eftir smekk. Smakkið sósuna til með salti og pipar og safa úr einni sítrónu.

Lambaskankinn

Þegar kjötið er tilbúið takið þið það upp úr pottinum og rífið gróft niður og setjið í pott með um 8 msk. af sósu. Smakkið það til með fínt rifnum hvítlauk, sítrónusafa, salti, pipar og í lokin ferska dillinu.

Rauðrófu- og geitaostssalat með sætum valhnetum, perum og fennel

Hægeldaður lambaskanki með ostakartöflumús og reyktri paprikusósu

Sætkartöfluostakaka

Blaðlaukskartöflumús með með ísbúa og dilli

4 stk. bökunarkartöflur (bakaðar og afhýddar)
200 g blaðlaukur (fínt skorinn)
70 g smjör
50 g fetaostur
80 g reyktur cheddarostur
1 peli rjómi
4 msk. gróft skorin ítölsk steinselja
Sjávarsalt

Hitið pott með smá ólífuolíu og smjörinu út í og steikið blaðlaukinn þar til hann er orðinn mjúkur í gegn. Bætið rjómanum út í pottinn og látið hann sjóða varlega í 5 mín. Bætið bökunarkartöflunum út í ásamt cheddarostinum og blandið öllu vel saman. Þegar allt er orðið heitt og osturinn bráðnaður smakkið þið músina til með salti og bætið ítölsku steinseljunni út í.

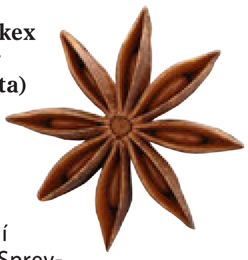
Steikt rótargrænmeti og sveppir

4 gulrætur (skrældar og skornar í teninga)
½ sellerírót (skræld og skorin í teninga)
½ box sveppir (skornir í 6 hluta)
1 msk. smjör
2 msk. gróft skorið dill
Sjávarsalt
Svartur pipar úr kvörn

Hitið pönnu með ólífuolíu og setjið gulræturnar, sellerírótina og sveppina á pönnuna og steikið þar til allt er orðið mjúkt í gegn. Kryddið með salti og pipar og blandið dillinu saman við í lokin.

SÆTKARTÖFLUOSTAKAKA

320 g rjómaostur
120 g sykur
2 egg, slegin saman
200 g bökuð sæt kartafla, afhýdd og köld
1½ tsk. 5 krydda blanda
1 tsk. vanilludropar
Botn
300 g hafrakex
100 g smjör (við stofuhita)
Skraut
Granatepli
Jarðarber
Bláber



Hitið ofninn í 180 gráður. Spreyið formið með formspreyi og setjið smjörpappírsörk í formið. Myljið kexið í hrærivél eða matvinnsluvél. Þegar kexið er allt orðið maukað bætið þið smjörinu út í og blandið öllu saman. Þrýstið blöndunni vel í botninn á forminu og alveg upp á hliðarnar líka. Bakið botninn í 15-18 mín. eða þar til gullinbrúnn og þéttur viðkomu. Kælið botninn. Lækkið hitann á ofninum í 150 gráður. Þeytið saman rjómaost og sykur þar til blandan er orðin mjúk og vel blönduð saman. Blandið eggjunum smátt saman við og þeytið vel á milli. Bætið við kartöflum, kryddi og vanilludropunum. Setjið blönduna í kexformið og strjúkið yfir toppinn með spaða. Bakið í miðjum ofninum í um 45 mín. eða þar til þú getur stungið hníf í gegnum hana miðja og hann kemur þurr upp. Leyfið kökunni að ná stofuhita eftir að hún kemur úr ofninum og áður en hún er sett í ísskápinn. Takið úr forminu og skreytið eftir smekk.

Lífið

FÖSTUDAGUR 27. NÓVEMBER 2015

Margrét Pála Ólafsdóttir Hjallastefnuhöfundur
UPPELDISRÁÐ Í NÝÚTKOMINNI BÓK 2

Steinunn Anna Sigurjónsdóttir sálfræðingur
LAUSNIR VIÐ VIÐHORFI OG VANLÍÐAN 6

Tíska og trend fyrir hátíðarnar
EINFALDLEIKI RÆÐUR RÍKJUM Í SPARIFÖTUM 14

Birna Ásbjörnsdóttir

GÓÐ HEILSA BYRJAR Í MELTINGARVEGINUM

FRÉTTABLAÐIÐ
› visir.is/lifid

NÍUNDI ÁRATUGURINN KALLAR

Ester Ósk Hilmarsdóttir er fagurkeri og ferðalangur og starfar sem hluti af ritstjórnarteymi Home Magazine sem er gefið út í Hong Kong. Hún er gefin fyrir fjölbreytta tónlist og deilir hér með lesendum uppáhaldssmellum sínum.

- **GO** *CHEMICAL BROTHERS*
- **ARPEGGIATOR** *ENSÍMI*
- **ARMY OF ME** *BJÖRK*
- **BULLET WITH BUTTERFLY WINGS** *SMASHING PUMPKINS*
- **CELEBRITY SKIN** *HOLE*
- **THE PRETENDER** *FOO FIGHTERS*
- **SPECIAL K** *PLACEBO*
- **THE DOPE SHOW** *MARILYN MANSON*
- **BIGMOUTH STRIKES AGAIN** *THE SMITHS*
- **RAMBLE ON** *LED ZEPPELIN*
- **CLOSE TO ME** *THE CURE*

TÍMANUM ER ÚTHLUTAÐ AF FULLKOMNU JAFNRÉTTI

Nýlega kom út bókin Gleðilegt uppeldi – góðir foreldrar eftir Margréti Pálu Ólafsdóttur.

Friðrika Hjördís Geirsdóttir
umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Margrét hefur að baki fjörutíu ára reynslu í uppeldis- og skólamálum og fannst henni því kjörið að koma þeirri reynslu fyrir í bókinni. „Mig langaði einfaldlega að hjálpa fjölskyldum og barnafólki með því að miðla einföldum uppeldisaðferðum og vekja til umhugsunar á eins aðgengilegan og áhugaverðan hátt og hægt væri. Ég hef verið í svo mikilli nálægð við fjölskyldur og tel mig vita hvað fólk er að kljást við í dag,“ segir Margrét og bætir við að nútímafjölskyldur eigi það sameiginlegt að berjast við tímaskort á hverjum degi. „Tíminn okkar er dýrmætur og mér finnst stundum eins og hann sé hið nýja gull á Vesturlöndum. Allir vilja eiga tíma okkar og við öll berjumst um tíma og athygli hvert annars. Samt er tíminn líklega það eina sem okkur er úthlutað af fullkomnu jafnrétti.“

Bókin er einstaklega aðgengileg og segir Margrét hugmyndina að uppsetningunni sótta í matreiðslubækur. „Matreiðslubækur eru settar upp á einfaldan máta, þær kalla á mann og eru oft og tíðum myndrænar. Það er líka hægt að lesa eina og eina uppskrift í einu, loka aftur og grípa í þegar tími gefst,“ segir Margrét Pála.

> Tíminn okkar er dýrmætur og mér finnst stundum eins og hann sé hið nýja gull á Vesturlöndum. Allir vilja eiga tíma okkar og við öll berjumst um tíma og athygli hvert annars.

Snarráð fyrir umgengni og tiltekt

Takið saman leikföng, bækur og DVD-diska sem henta barninu ekki lengur. Fjarlægið skrautmuni og aukadót sem taka pláss og andrými út úr herberginu. Fjarlægið litlu fötin og ónotuðu fötin, bæði úr herberginu og úr útifataskáp.

Gefið, hendið eða seljið eftir aðstæðum eða pakkið í lokaða og merkta kassa í geymslu.

Flokkið allt sem á að vera í herberginu og setjið í körfur og box sem er auðvelt að taka fram í leik. Flokkið fatnaðinn líka nákvæmlega.

Merkið dótakörfur með innihaldi sínu, mynd eða letri og merkið hvar í hillu eða borði þær eiga að standa. Merkið líka utan á skúffum og skápum hvaða föt eru hvar, þ.e. þau föt sem eiga að vera aðgengileg fyrir barnið.

Setjið nokkra snaga í barnahæð í forstofuna og barnaherbergið og útskýrið hvað á að vera þar; skólataska, yfirhafnir, íþróttaföt eða föt sem má nota aftur daginn eftir.

Fylgið frágangi eftir af mikilli alvöru fyrstu dagana og gefið ykkur tíma til að verkstýra fremur en að vinna verkið fyrir barnið. Hvetjið þau áfram en nöldrið ekki því þið berið ábyrgð á verkstjórn, ekki barnið.

LÍFIÐ MÆLIR MEÐ

LJÓÐABÓKINNI „MEÐ BRJÓSTIN ÚTI“

Hér er litla fallega foreldragjöfin komin! Ef það var einhvern tíma tími til að slá á létta strengi yfir hinum oft og tíðum grátbroslega raunveruleika sem meðganga, fæðing, uppeldi og brjóstagjöf er þá er það núna með þessari ljóðabók Vilborgar Bjarkadóttur. Ljóðin ná fallega, og húmorslega, yfir óraunverulegar aðstæður þar sem hið litla líf setur allt á hliðina.

á hverju kvöldi dreymir
hann sama drauminn
fær sömu martröðina
brjóstið stingur hann af

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 **Anton Brink**
Auglýsingar **Atli Bergmann** atlib@365.is

Farmers Market
ICELAND
FARMERS & FRIENDS VERZLUN - HÓLMASLÓÐ 2 - GRANDI - 101 REYKJAVÍK - S 552 1960
WWW.FARMERSMARKET.IS

FIMM Á DAG, ALLA DAGA

Nanna Árnadóttir
íþróttafræðingur

Hollusta ávaxta og grænmetis er hafin yfir allan vafa. Það fer enginn að segja okkur að þessi fæðutegund sé óholl því við vitum betur. Maður heyrir því oft fleygt fram að það sé meiri sykur í hinum ýmsu ávöxtum heldur en í gosglasi. Það má vel vera að einhverjir ávextir séu sætari en eitt gosglas, ég veit það í rauninni ekki, en ávextir eru náttúrulegir, vítamín- og trefjaríkir og stútfullir af góðri næringu, á sama tíma og þeir innihalda tiltölulega fáar hitaeiningar. Það veit ég og ég veit líka að gosglasið er það ekki. Lýðheilsustöð hvetur fólk til þess að borða fimm skammta af grænmeti og ávöxtum á dag en oftar en ekki finnst fólki það bara erfitt. Hvernig getum við aukið neyslu okkar á grænmeti og ávöxtum?

Skrifaðu það innkaupalista

Hafðu það fyrir reglu að kaupa alltaf grænmeti og ávexti þegar þú ferð í búðina, þó svo að þig langi ekki í það akkúrat á þeirri stundu. Ef það er til heima, þá er það borðað. Ég veit að einhverjar búðir hafa líka tekið upp á því að leyfa börnum að fá sér einn ávöxt úr sérstakri körfu á meðan foreldrarnir versla. Þessi nýjung er að mínu mati alveg frábær og getur komið í veg fyrir að maður grípi með sér kanilsnúða og kókómjólk til þess að róa krakkann á meðan lokið er við að versla.

Upp á borð í fallegri skál

Hafðu ávextina sýnilega. Ef þér finnst erfitt að muna eftir því að fá þér ávexti þá ertu líklegri til þess að grípa þá með þér ef þeir eru uppi á borði þar sem þeir eru vel sýnilegir. Ekki skemmir fyrir að fylla fallega skál af fallegum ávöxtum, í mínum augum er það eins og fallegt málverk.

Prófaðu nýjar aðferðir

Ef þér finnst grænmeti vont hrátt, prófaðu þá að steikja það, baka eða grilla. Leyfðu hugmyndafluginu að fara á flug og skoðaðu matreiðslubækur og matreiðslublogg. Það er ótrúlegt hvað það er hægt að gera mikið úr grænmeti án þess að þér finnist þú vera að borða hráa papriku. Ég geri það t.d. oft að skera niður það grænmeti sem ég á inni í ísskáp, t.d. tómata, papriku, lauk, sveppi, brokkólí, spínat o.fl. og steikja það á pönnu með eggi. Mér finnst þetta allavega vera mjög góð máltíð og maðurinn minn sem borðaði ekki grænmeti fyrir nokkrum árum er alveg sammála. Ávextina er líka hægt að poppa upp, t.d. með hnetusmjöri. Epli og hnetusmjör er eitt af því besta sem ég fæ og ég fæ mér það með kaffinu í staðinn fyrir vínarbrauðið. Klikkar ekki!

Hafðu það með öllum mat

Ef þú venur þig svo á að hafa grænmeti eða ávexti með öllum mat þá ertu fljót/ur að uppfylla kröfur Landlæknisembættisins um fimm á dag. Gott salat með steikinni, paprika og gúrka með fiskinum, soðnar gulrætur með kjötbollunum og melóna og vínber með kjúklingnum. Þetta, ásamt því að lauma með sér banana, epli, mandarínum, peru eða kíví með morgunmatnum, hádegismatnum og síðdegishressingunni, gerir gæfumuninn!

Hugmyndin að þessum pistli vaknaði eftir að hjúkrunarfræðingurinn Guðrún Magnúsdóttir fór af stað með átak á samfélagsmiðlum þar sem hún hvetur fólk til þess að birta myndir af sínum fimm á dag með myllumerkinu #fimmanmín. Ég er búin að birta mína mynd og veit að ég mun birta fleiri. Ég hvet ykkur, kæru lesendur, til að gera það sama og hafa gaman af því. Njótið vel!

SAMÞYKKI ER EKKI FLÓKIÐ, SEGÐU ÞAÐ MEÐ MÉR

Oj svo reipsleiktu þeir okkur, það er sko viðbjóður og ég lenti í því þrisvar sama ballið,“ sagði unglingsstúlka mér. Ég sagðist koma af fjöllum og þurfa betri skýringu. „Það er svona þegar gaur bara tekur mann og kyssir mann bara og stingur á sér tungunni upp í mann og slefar upp í mann, svo þarf maður að ýta honum frá sér.“ Þetta er ekki í boði.

„Einu sinni þegar ég var á bar þá tók gaur utan um píkuna á mér og hló. Sama kvöld hafði annar klipið í rassinn á mér og enn annar þóst rekast utan í brjóstin. Þetta var orðið frekar þreytandi en gaurinn hótaði að kæra mig fyrir líkamsárás þegar ég sló hann utan undir fyrir píkukáfið, hinu tók því ekki að svara eða bregðast sérstaklega við.“ Þetta er ekki í boði.

„Æ, þetta var eiginlega mér að kenna, við vorum að kyssast og hann var alltaf að suða og sagðist vera að tryllast úr greddu og fyrst við vorum byrjuð þá er alveg eins gott að klára, ekki vildi ég að hann myndi enda með blue balls.“ Þetta er ekki í boði.

Þín fullnæging er ekki á mína ábyrgð. Þú berð ábyrgð á þér. Minn líkami er ekki til fyrir þig að snerta. Strjúktu eigin líkama eða biddu mig um leyfi. Talaðu við mig. Horfðu á mig.

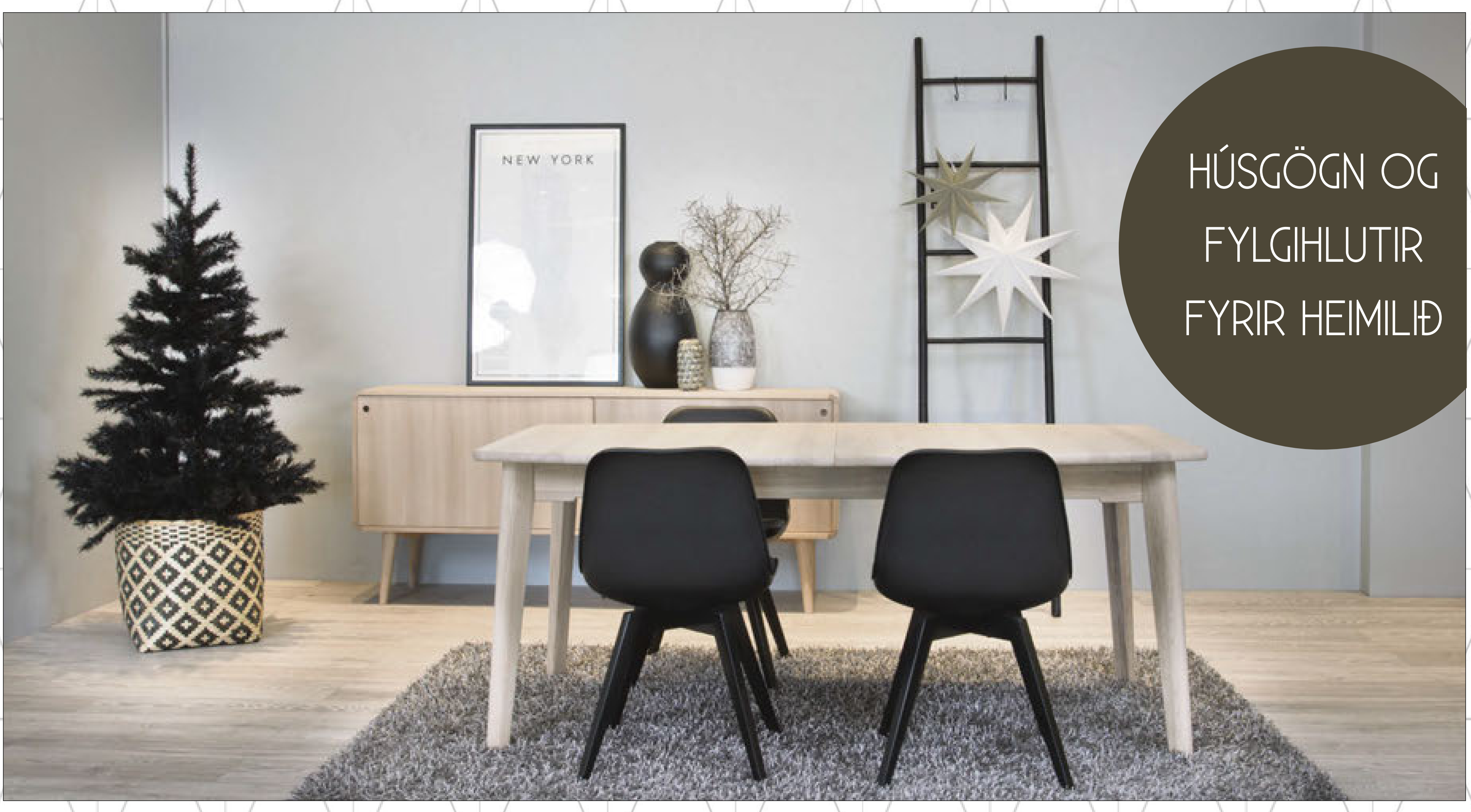
Kæra fólk þessa samfélags, við þurfum að fara að tala um samskipti, tilfinningar, ást og kynlíf á alveg glænýjan hátt. Við þurfum að hætta að tala um samskipti kynjanna, við erum ekki ólíkar dýrategundir. Þú þarft ekki sérstakan mökunardans til að sýna rómantískan og/eða kynferðislegan áhuga á annarri manneskju, þú þarft að kynnast viðkomandi. Með hausinn í lagi. Það sem aðskilur okkur frá dýrunum er tungumálið, notum það. Segðu það sem þú meinar og meintu það sem þú segir. Talaðu við börnin þín, vini, maka, samstarfsfélaga, aldraða ættingja og fúlan frænda. Talaðu og talaðu og talaðu svo meira. Undirstaða samkenndar er samræður. Hvernig færðu samþykki? Jú, með samræðum!

Þetta þarf að vera hávært og í raun ærandi. „Er allt í lagi? Finnst þér þetta gott? Má ég halda áfram?“ Hin heilaga þrenning samþykkis. Hvort sem það er snerting, sleikur eða samfarir – TALAÐU.

Sem minnir mig á eitt, þið þarna frægu strákar, nenniði líka að tala og vera fyrirmyndir? Hvar er lagið hans Bubba eða Jóns Jónssonar eða Blaz Roca eða Högna eða ÚlfsÚlfs um samþykki, virðingu og samræður? Strákar, verið hluti af mikilvægri háværri breytingu sem á sér stað í samfélaginu. Sýniði stuðning, bæði í orði og á borði. Breyttu þinni hegðun, talaðu við drengi í kringum þig um sína hegðun og vertu fyrirmynd. Núverandi ástand er ekki í boði.

VILTU SPYRJA UM KYNLÍF?

Ef þú hefur spurningu um kynlíf þá getur þú sent Siggu Dögg póst og spurningin þín gæti birst í Fréttablaðinu.
sigga@siggadogg.is



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

VIÐHORF OG VANLÍÐAN

Steinunn Anna Sigurjónsdóttir
sálfræðingur hjá KMS

Bíddu!! Ertu ekki sálfræðingur? Þessari setningu er oft góðlátlega kastað fram þegar ég segist vera kvíðin eða döpur. Enda koma margir til mín til þess að losna við kvíða eða aðrar neikvæðar tilfinningar. Er óhamingjusamur sálfræðingur sem kvíðir tannlæknaheimsóknum og frestar því að fara í heimabankann kannski eins og feitur Herbalife-sali eða drykkjusjúkur áfengisráðgjafi?

Það er eitthvað að mér

Ég held nú að flestir átti sig á því að sálfræðingar eru manneskjur eins og aðrir. En samt virðist umræðan í samfélaginu oft snúast um að vanlíðan sé óeðlilegt ástand og ég hitti marga sem hræðast neikvæðar tilfinningar. Þetta viðhorf okkar til neikvæðra tilfinninga er gagnlegt. Staðreyndin er sú að lífið er bara drulluerfitt! Það er öllum erfitt, börnum, unglingum og fullorðnum. Að sjálfsögðu viljum við öll að börnunum okkar líði sem best, en við viljum heldur ekki hlífa þeim svo mikið við vanlíðan að þau fríki út þegar þau verða fullorðin og lenda í raunverulegum atburðum sem vekja hjá þeim reiði, sorg, vanmátt, kvíða, depurð, einmanaleika, skömm o.s.frv.

Mun mikilvægara er að þau læri að greina vanlíðan og bregðast við henni á hjálplegan hátt. Einnig skiptir máli að læra að þola vanlíðan, án þess að baka sér meiri vandræði með eigin viðbrögðum, því svo líður hún hjá.

Ertu að segja að vanlíðan sé bara aumingjaskapur og að við séum búin að sjúkdómsvæða samfélagið?

Vó!!! Nei, við getum alls ekki fullyrt að allir þeir sem finni fyrir þunglyndi eða kvíða séu með nákvæmlega sama styrkleika á tilfinningum. Það er einnig gríðarlegur munur á bakgrunni og baklandi fólks sem auðvitað getur bæði hjálpað eða verið hindrun. En heilt á litið held ég að það sé mikilvægt fyrir okkur foreldra að tala um neikvæðar tilfinningar sem eðlilegan part af lífinu. Kannski ættum við að tala um erfiðar tilfinningar frekar en neikvæðar tilfinningar.

Sum börn og sumir fullorðnir eru hreinlega með stærri tilfinningar en aðrir, það þarf minna til að ræsa tilfinningakerfið og það er lengur að ná sér niður aftur. En öll eigum við það sameiginlegt að geta lært að þola tilfinningar okkar.

Dæmisaga

Stefán og Björg eru bæði 16 ára. Gefum okkur að það séu 100 dagar á ári þar sem þau vakna í vanlíðan, 100 dagar á ári þar sem þau vakna í vellíðan og um 165 dagar á ári þar mitt á milli. Þau eru hins vegar með ólík viðhorf til þess hversu vel manni á að líða og hvernig beri að bregðast við vanlíðan.

Stefán telur að hann verði að vera vel stemmdur til að takast á við daginn. Honum finnst mikilvægt að geta verið 100% í starfi og leik. Honum finnst óeðlilegt að líða illa svona marga daga á ári og veltir því fyrir sér hvað sé eiginlega að honum. Hann vill ekki að vinir hans viti hvernig honum líður og sér ekki tilgang með því að fara út ef hann heldur að það verði ekki gaman eða hann verði lélegur félagsskapur.

Björg hefur alltaf talið að vanlíðan væri eðlilegt ástand sem allir upplifa. Hún gerir ekki ráð fyrir að lífið eigi að vera sérstaklega auðvelt eða skemmtilegt. Hún lítur á góða frammistöðu sem 70-100% eftir efnum og aðstæðum. Henni finnst einnig í lagi að vera stundum lélegur félagsskapur og meira máli skipta að mæta samt. Hún hefur almennt ekki áhyggjur af því að það sé óeðlilegt að líða illa.

Bæði Stefán og Björg eiga erfitt með að fóta sig í menntaskóla.

Þegar Stefán vaknar dapur er honum sama um allt og hann langar ekki fram úr rúminu. Hann sér fyrir sér að vera gagnslaus í vinnu eða skóla og lélegur félagsskapur. Hann meldar sig yfirleitt veikan eða skrópar í skólanum og liggur uppi í rúmi eða hangir í tölvunni þegar hann treystir sér ekki í skólann vegna vanlíðanar.

Afleiðingin af þessu er að Stefán lendir reglulega í kvíða-depurðarvítahring þar sem nokkrir dagar af skrópi vegna þreytu eða áhugaleysis búa til kvíða við að mæta kennurum, yfirmönnum og samstarfsfólki en þá vill hann enn síður mæta þar sem hann upplifir sig þá orðinn of kvíðinn til að fara í skóla eða vinnu.

Björg finnur fyrir sömu tilfinningum og Stefán á fyrsta ári í menntaskóla en hún heldur samt áfram að mæta í skólann og reynir að sinna náminu. Björg bregst við vanlíðan með tvenns konar hætti. Fyrstu viðbrögð hennar eru bara að leyfa sér að líða illa, ekki ofhugsa það og halda sínu striki, þ.e. mæta í skóla eða vinnu, fara í ræktina o.s.frv. þrátt fyrir að líða illa. Reynslan kennir henni að tilfinningar koma og fara og stundum er nætursvefn allt sem þarf. Hún reynir ekki að stjórna tilfinningum eða losna við þær. Þegar þessi aðferð dugar ekki til reynir hún að hugsa um vandann með langtímalausn í huga.

Ólíkar lausnir á vanlíðan

Skammtímalausn er eitthvað sem við grípum til og slekkur sem fyrst á vanlíðan og framkallar jafnvel skammtíma vellíðan í staðinn.

Hér eru nokkur dæmi um skammtímalausnir:

- Áfengi og fíkniefni
- Sjónvarpsgláp
- Tölva og sími
- Ekki mæta í skóla eða vinnu
- Ekki svara tölvupósti eða í síma
- Hætta í tómstundum
- Sjálfsskaði
- Óhóflegur svefn
- Matur eða svelti

Skammtímalausnir auka vandann því þær fela ekki í sér að takast á við erfiðleika eða vanlíðan til lengri tíma litið.

Langtímalausn snýst um að greina vandann og finna varanlegar lausnir. Ef þú ert að glíma við kvíða eða depurðarvanda er næstum bókað mál að langtímalausnin felur í sér aukna vanlíðan áður en þér fer að líða betur.

- Gefðu tilfinningunni nafn.
- Reyndu að greina hugsanir eða merkingu á bak við hana.
- Finndu langtímalausn og settu hana í gang.
- Sættu þig við að langtímalausnin tekur tíma og að á meðan getur vanlíðan aukist.

Vanlíðan Bjargar í menntaskóla hefur að gera með það að hún er einmana og feimin. Af því að hún er feimin á hún fáa vini, af því hún á fáa vini er hún einmana og vegna þessa hvors tveggja skammast hún sín fyrir sjálfa sig og upplifir sig skrítna og óáhugaverða. Hún óttast einnig að detta úr framhaldsskóla því henni finnst erfitt að mæta í skólann sökum kvíða og vanmáttar gagnvart náminu.

Langtímalausn Bjargar felur í sér að mæta áfram í skólann þrátt fyrir þessa vanlíðan vegna þess að það er erfitt að eignast fleiri vini innilokuð í herberginu eða ná tökum á náminu ef hún liggur sofandi heima. Til þess að líða vel á næsta ári þarf hún að stíga skref í átt að því að kynnast krökkunum og byrja að læra sem verða erfið til að byrja með.

Ef þú veist ekki hvaða tilfinningu þú ert að upplifa þá ertu líklegri til að bregðast við vanlíðan með skammtímalausn sem eykur á vandann til lengri tíma litið.

Stefán bregst við sömu vanlíðan og Björg er að upplifa með því að forðast allt sem eykur á vanlíðan, þ.e. skólann og krakkana. Í staðinn gerir hann frekar eitthvað sem slekkur á henni sem fyrst. Hann fer að mæta sjaldnar í skólann og er meira heima að hanga í tölvunni. Til að byrja með léttir þetta á kvíða en hægt og rólega fer vanlíðan hans aftur vaxandi þegar hann byrjar að missa tökin á náminu. Á næstu önn gerir hann aðra tilraun en fer fljótt í sama vítahring, þá fer að bætast við skömm gagnvart jafnöldrum og kennurum og hann gefst næstum strax upp á þriðju önn (á sama tíma og Björgu byrjar að líða betur).

Eru Stefán og Björg ennþá að glíma við sama tilfinningavanda tíu árum seinna?

Á 10 ára endurfundum mæta Stefán og Björg. Þau eiga bæði fjölskyldur en Stefán hefur verið að glíma við þunglyndi undanfarin tíu ár. Hann notar þunglyndis- og kvíðalyf að staðaldri og telur þau hafa hjálpað sér mikið. Hann hefur einnig verið að hitta sálfræðing sem hefur verið að kenna honum hugræna atferlismeðferð. Björgu líður almennt vel, hún er menntuð í því sem hana langaði til að læra og vinnur við það dagsdaglega. Hún á enn þá daga þar sem hún er lélegur vinnukraftur eða félagsskapur en í 85% tilvika mætir hún samt í vinnu eða drífur sig út að hitta fólk frekar en að einangra sig heima þegar henni líður illa. Það merkilega er að það virðist ekki trufla neinn í kringum hana. Hún hefur upplifað vaxandi þakklæti og sátt við líf sitt undanfarin ár.

Nokkara hugmyndir að langtímalausn á vanlíðan:

- Skrá mig í klúbb, leikfélagið og kórinn.
- Panta fund hjá námsráðgjafa.
- Sitja inni í matsal í frímínútum.
- Heyra í gömlu vinum.
- Fá ráð hjá námsráðgjafa, sálfræðingi, foreldri, systkini o.fl.
- Sætta sig við aukinn kvíða, vanlíðan og bakslög á meðan unnið er í langtímalausninni.
- Kannski ertu fallin í einhverjum áfanga eða nærð ekki þeim einkunnum sem þú vilt fá, en þá færð þú nýtt tækifæri á næstu önn.

FÖSTUDAGUR til fjár!

5.999 kr

Fyrstu þrjár bækurnar fylgja frítt með hverju eintaki af þeirri fjórðu á meðan birgðir endast!

Innbundin

1.499 kr

Verð: 4.999 kr.
Verð áður: 6.990 kr

Innbundin

1.499 kr

Verð: 4.999 kr.
Verð áður: 6.990 kr.

1.499 kr

999 kr

999 kr

1.999 kr

1.999 kr

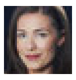
Tilboðsverð gilda til og með 30. nóvember
eða á meðan birgðir endast.

BÓKABÚÐ
MÁLS & MENNINGAR
LAUGAVEGI 18

Opið alla daga
til kl. 22.00

facebook.com
/malogmenning

LÍFIÐ ER KEÐJUVERKUN



Friðrika Hjördís Geirsdóttir
umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Birna Ásbjörnsdóttir hefur löngum trúað á lækningamátt líkamans og hneigðist í átt að náttúrulegum lausnum á unga aldri. Hún er fædd og uppalin á Seltjarnarnesinu en að menntaskóla loknum fluttist hún búferlum til Bretlands þar sem hún hóf nám í mannspeki, sem er eins konar heimspeki byggð á kenningum austurríska heimspekingsins Rudolfs Steiner.

Aðspurð hvað það hefði verið sem fékk unga konu til að velja sér jafn óvenjulegt nám og mannspeki segir Birna að það hafi hreinlega verið djúpur áhugi á lífinu. „Mannspekin tengir allt saman, ein fruma í okkur speglar í rauninni alheiminn og það heillaði mig.“

Birna hélt áfram að feta sig áfram í heimspekinni og sótti síðar nám í mannspekilækningum en þar til hún bankaði upp á hafði námið einungis verið fyrir menntaða lækna. „Ég fékk að sækja námið vegna þeirrar menntunar sem ég hafði sótt mér áður á sviði náttúrulækninga. Námið í mannspekilækningum nýttist mér vel og dýpkaði um leið skilning minn á þeim þáttum sem þarf að taka tillit til við lækningar og skoða þannig samhengið í heild sinni,“ segir Birna. „Við erum of upptekin af því að sundurgreina allt í dag, en þannig töpum við samhengi hluta.“

Bretland hefur verið Birnu annað heimaland þar sem hún hefur sótt fjölmörg námskeið og lauk nýlega tveimur meistaragráðum, annars vegar í gagnreyndri heilbrigðis- og læknisfræði og hins vegar í næringarlæknisfræði. Hér heima slær hjarta okkar konu í sveitinni á Sólheimum en þar sótti hún um starf fyrir um tuttugu árum og er þar enn. „Ég sótti um starf á Sólheimum þar sem starfsemin er byggð upp að hluta á fræðum Rudolfs Steiner og mannspeki, mér fannst þetta því kjörinn vettvangur fyrir mig. Eftir að ég var búin að vera þar í örfáa daga þá hitti ég Guðmund, tilvonandi eiginmann minn sem í dag er framkvæmdastjóri Sólheima.“ Fyrir þá sem ekki vita eða þekkja til Sólheima þá er það sjálfbært samfélag í Grímsnesi með öfuga blöndun sem þýðir að þar búa fatlaðir og ófatlaðir saman. Lífið þar gengur út á að þjónusta fatlaða með uppbyggjandi verkefnum, meðal annars í lífrænni ræktun og listmunaframleiðslu. „Þetta er mjög fallegt og gott samfélag.“

> „Það er í rauninni áhugavert þegar ég hugsa til baka að stuttu fyrir fæðinguna þá skrifaði maðurinn minn grein sem birtist í fjölmiðlum um það hvað hann væri mikið á móti skimunum fyrir Downs-heilkenni á meðgöngu.“

„Þarna skildi ég tilganginn“

Þau hjónin eiga tvö börn saman en Guðmundur átti dóttur frá fyrra sambandi. Þegar Birna varð ólétt að yngra barni þeirra hjóna ákváðu þau að fara ekki í skimun á meðgöngunni því þau vildu bjóða þann einstakling velkominn sem hefði ákveðið að koma til þeirra. „Meðgangan gekk vonum framar en það eina sem ég vissi að væri að var það að ég ætti von á sitjandi fæðingu,“ segir Birna sem setti það ekki fyrir sig að eiga barnið á fæðingardeild þrátt fyrir að hafa óskað eftir því að eiga það heima eins og dótturina sex árum áður. „Fæðingin gekk að óskum en fljótlega eftir að sonur okkar kom í heiminn varð ljóst að hann var með Downs-heilkenni.“

Hjónin tóku barninu opnum örmum enda þekkja þau vel til einstaklinga með heilkennið og vinna náið með þeim alla daga ársins. „Ég hugsaði á þessum tíma að hann hefði tekið þá ákvörðun að velja okkur sem foreldra þar sem við búum á Sólheimum,“ segir Birna og hlær. „Hann vissi nákvæmlega hvað hann vildi. Hjá okkur hefur sonur okkar allt sem hann þarf og meira til. Það er í rauninni áhugavert þegar ég hugsa til baka að stuttu fyrir fæðinguna þá skrifaði maðurinn minn grein sem birtist í fjölmiðlum um það hvað hann væri mikið á móti skimunum fyrir Downs-heilkenni á meðgöngu. Ég held að hann hafi í hjartanu vitað þetta sjálfur, að við myndum eignast barn með þetta heilkenni, og ég minnist þess að hann hafi gaukað því að mér á einhverjum tímapunkti, það fór bara inn um annað og út um hitt.“

Fljótlega eftir að þau hjónin komu heim með gleðigjafann sinn af fæðingardeildinni kom í ljós að sonur þeirra var með hjartagalla og þurfti að bregðast skjótt við með stórri aðgerð sem framkvæmd var í Boston í Bandaríkjunum. „Þetta var stóra áfallið okkar, sérstaklega vegna þess að ég er náttúrukona sem hefur ekki gengist við lyfjum í gegnum ævina. Ég þurfti því bara að ná í stóran skammt af æðruleysi og upplifa það að fara til Boston og láta barnið í hendurnar á skurðlækni sem þurfti að gera opinn hjartaskurð á barninu mínu þar sem það flæddi á milli hjartahólfa. Sem betur fer náði hann sér fljótt eftir þetta allt saman og er alheilbrigður í dag. Þarna skildi ég einlæglega tilganginn með vestrænum lækningaaðferðum en það var eitthvað sem ég var ekkert allt of upptekin af að skilja áður.“

Í dag er sonur þeirra sæll og glaður með sitt, gengur í leikskóla í nágrenninu og fær stuðning sér til halds og trausts. „Hann er þvílíkt skemmtilegur og líflegur karakter. Hann er alltaf ánægður og sáttur við sitt, hvort sem það er að fara að pissa eða borða,“ segir Birna með blik í auga og bros á vör.

Þarmaflóran er spennandi

Birna hefur þá skoðun að heilla-

vænlegast sé að blanda vestrænum lækningum saman við þær náttúrulegu því báðar hafa þær mikið fram að færa. „Hefðbundnar lækningar eru nauðsynlegar og mikilvægar framfarir í þeim efnum sem eru ómetanlegar. Við erum aftur á móti ekki að setja nægilegt fjármagn og fókus á forvarnir til þess að koma í veg fyrir sjúkdóma. Við vitum orðið svo margt sem hægt er að vinna með eins og til að mynda streitu, óhollt mataræði og hreyfingarleysi. Við gætum verið að uppfræða fólk mikið meira og með því afstýra mörgum af þessum heilbrigðisvandamálum.“

Mikil umræða hefur verið um meltingarveginn undanfarin ár og hefur Birna haldið fyrirlestra um hann undanfarið sem vakið hafa mikla athygli. „Ég held að öll okkar heilsa byggist á meltingarveginum og heilbrigðri meltingarflóru. Þarmaflóran er svo spennandi að því leyti að við sjálf höfum svo mikið um það að segja hvernig hún blómstrar, þetta er okkar eigin hönnun. Við getum viðhaldið góðri þarmaflóru með heilbrigðum lífsstíl og þá þarf ekki einungis að huga að góðu mataræði og hreyfingu heldur hefur til að mynda streita mikil áhrif. Ójafnvægi í þarmaflórunni, hvort sem orsökin er slæmt mataræði eða annað, hefur líka áhrif á andlega líðan. Það er svo merkilegt að þetta vinnur í báðar áttir. Við getum skapað vanlíðan og streitu með röngu mataræði og það getur jafnvel orðið það slæmt að einstaklingar upplifi þunglyndi, kvíða og jafnvel alvarlegri geðsjúkdóma vegna röskunar í gegnum skemmda eða raskaða þarmaflóru.“

Vá vofir yfir mannkyninu

Birna hefur miklar áhyggjur af aukningu sýklalyfjanotkunar í heiminum og segir hana komna fram úr allri heilbrigðri skynsemi. „Ein staðreynd er sú að við stöndum frammi fyrir því í heiminum að það er lítil sem engin þróun á sýklalyfjum. Önnur staðreynd er sú að við notum allt of mikið af þessum lyfjum sem leitt hefur til þess að upp eru komnar ónæmar bakteríur sem engin sýklalyf geta unnið á. Ef ekkert verður gert til þess að sporna við þessari þróun getur afleiðingin orðið hrikaleg fyrir allt mannkynið. Bretar og Bandaríkjamenn eru að taka við sér í þessari umræðu en ég hef því miður heyrt allt of lítið um hana hérna heima, ég vona að það verði breyting þar á sem fyrst.“

Að mati Birnu er ein af leiðunum til að draga úr notkun sýklalyfja að koma í veg fyrir sýkingar og þá komum við aftur að þörmunum. „Með því að styrkja bakteríuflóru þarmanna, þá styrkjum við ónæmiskerfið.“

Aðspurð hvernig hægt sé að styrkja þarmaflóruna með einföldum hætti segir Birna að hver og einn þurfi að huga að jafnvægi þarmaflórunnar með því að taka inn góða gerla og minnka inntöku á fæði sem nærir slæmu bakteríurnar í þörmunum. „Hægt er að kaupa góða gerla eða „probiotics“ og taka þá inn en einnig borða fæðu sem inniheldur þá eins og til dæmis jógúrt og AB-mjólk. Við getum líka búið til fæðu sem inniheldur gerlana eins og til dæmis súrkál, kefír og te úr kombucha-svepp. Við þurfum líka að fá fæðu sem viðheldur gerlunum. Grænmeti, ávextir, baunir, hnetur og fræ sem innihalda gott prótín og trefjar eru þar á meðal og má finna það í hollum og góðum heimilismat,“ segir Birna og bætir við að heilbrigði snúist ekki um hitaeiningar eða megrunarkúra heldur þá næringu sem líkamanum er gefin.

„Í rauninni er þetta ekkert flókið, það er gott þegar þú ert að borða að hugsa um hvað þú

MYNDAALBÚMIÐ

Birna hélt nýlega fyrirlestur fyrir fullu húsi um mikilvægi þarmaflórunnar. Birna, Guðmundur og börnin þeirra tvö. Systkinin á góðri stundu.

Kerti og kósíheit

Langar baðstundir á köldum degi

Hér má sjá fagurbláan vegg

KÓSÍHEITIN HEIMA

Ætli við landsmenn þurfum ekki að horfast í augu við það að veturinn er formlega hafinn og myrkrið tekið við. Við þessu er víst ekkert annað að gera en að fagna komandi tímum með kósíheitum heima við. Heimilið veturinn 2015 er dökkt og hlýlegt með skrautlegum skrautmunum t.d. púðum, litríkum mottum og fullt af kertum.

Fagur púði er ómissandi

Lugtir lýsa upp skammdegið

Marokkósk áhrif eru sterk í vetur

AUGLÝSING: OLÍS KYNNIR

VIÐ ERUM ÖLL ÓLÍK OG SÉRSTÖK

Það er enginn áfellisdómur að eignast barn með einhverfu, lífið breytist bara. Í dag, föstudag, renna 5 kr. af hverjum eldsneytislítra sem keyptur er hjá stöðvum Olís og ÓB til Styrktarfélags barna með einhverfu. Allt söfnunarfé dagsins rennur óskert til samtakanna.

Í dag, föstudag, og næstu fjóra föstudaga munu fimm krónur af hverjum seldum eldsneytislítra hjá Olís og ÓB renna til stuðnings nokkrum góðum málefnum. Verkefnið ber heitið Gefum & gleðjum og er Styrktarfélag barna með einhverfu fyrsta félagið sem nýtur góðs af því.

Það voru nokkrir foreldrar barna með einhverfu sem stofnuðu félagið árið 2013. Að sögn Rannveigar Tryggvadóttur, stjórnarmanns í félaginu, var ástæðan fyrst og fremst sú að hópurinn vildi nýta krafta sína til vitundarvakningar um málefni einhverfra barna og um leið að safna fyrir ýmsum málefnum þeim tengdum. „Við höfum meðal annars staðið fyrir vitundar- og söfnunarátakinu Blár apríl. Nú síðast safnaðist nægt fé til að kaupa sérkennslugögn í alla skóla á landinu.“

Stórir sigrar unnist

Hún segir foreldrunum hafa þótt vanta sárlega aukna vitund um einhverfurófið því einhverfan getur birst á alls konar vegu. „Við vildum einnig slá á ákveðnar staðalmyndir um einhverfu. Við foreldrar höfum fengið ótrúlegustu spurningar, til dæmis hvort börnin okkar horfi í augun á okkur, hvort þau séu með einhverja sérfærni og um leið hvort þessi sérfærni sé komin fram en þar er fólk að vísa til kvikmyndarinnar Rainman. Staðreyndin er hins vegar sú að það er alls ekki samasemmerki á milli einhverfu og slíkrar sérfærni.“

Einhverfa er röskun í taugaþroska og því ekki sjúkdómur að sögn Rannveigar. Barn sem greint er á einhverfurófi hefur skerta færni til að taka þátt í félagslegum samskiptum, seinkaðan málþroska og sérkennilega eða áráttukennda hegðun.

Börn með einhverfu þurfa því ýmsan stuðning að sögn Rannveigar. Sonur hennar fékk einhverfugreiningu tveggja ára gamall og síðan þá hafa unnist stórir sigrar. „Hann þurfti mikinn stuðning, sérstaklega þegar hann var lítill, því hann missti mikið niður mál og færnina til að tala. Það þurfti í raun að toga hann til baka ef svo má að orði komast. Hann hefur náð ótrúlegum árangri fyrir tilstilli yndislegra leikskóla- og grunnskólakennara sem hafa ávallt mætt þörfum hans með hlýju, virðingu og þolinmæði. Ef ég fengi einhverju ráðið væri þetta fólk á forstjóralaunum. Sonur minn er í dag sjö ára kátur strákur sem gengur í hverfisskólann og á sína vini. Það þarf því ekki að vera svo mikill áfellisdómur að eignast barn með einhverfu, lífið breytist bara. Í mínu tilfelli þá hefur hann gert mig að mun betri manneskju. Ég er miklu umburðarlyndari og þolinmóðari vegna hans.“

Hún segir miklu máli skipta fyrir drenginn sinn, og önnur börn með einhverfu, að annað fólk sýni umburðarlyndi og skilning á því að við erum öll ólík og sérstök. „Flestir einstaklingar með einhverfu þurfa daglega að eyða mikilli aukaorku og þolinmæði í ýmis verkefni. Einhverf börn geta svo ótrúlega margt en þau þurfa bara smá aukastuðning.“

Allir að fylla bílinn!

Allt söfnunarfé rennur óskert til félagsins en í ár stendur til að vera með námskeið fyrir foreldra nýgreindra barna sem og félagsfærninámskeið fyrir börn með einhverfu. „Foreldrar standa oft uppi ansi ráðalausir þegar börnin fá greiningu á einhverfurófi og við vildum bjóða upp á fleiri námskeið fyrir foreldra í samvinnu við fagfólk. Þessi óvænti liðsstyrkur frá Ólís og ÓB var sannarlega gleðilegur og hvetjum við alla til að fylla bílinn í dag hjá þeim og láta gott af sér leiða í leiðinni. Einnig er hægt að leggja málefninu lið með frjálsum framlögum, inn á reikning 111-15-382809 (kt. 440413-2340). Nánari upplýsingar um félagið má finna á www.facebook.com/einhverfa.

„Það þarf því ekki að vera svo mikill áfellsidómur að eignast barn með einhverfu, lífið breytist bara,“ segir Rannveig Tryggvadóttir frá Styrktarfélagi barna með einhverfu, sem hér er með Benedikt Degi, sjö ára syni sínum. MYND/GVA

AUGLÝSING: UPPLIFUN KYNNIR

EINSTÖK UPPLIFUN Í MIÐBORGINNI

Blómabúðin Upplifun, bækur og blóm hefur verið starfrækt í anddyri Hörpu frá árinu 2013. Verslunin höfðar bæði til íslenskra fagurkera og erlendra ferðamanna, enda er lögð áhersla á notalegt andrúmsloft með ljúfri tónlist og blómaangan.

Vilhjálmur Guðjónsson, einn eigenda, segir að Upplifun sé eina blómaverslunin í miðborginni. „Verslunin er árstíðabundin og núna erum við í jólaskapi," segir Vilhjálmur. „Við bjóðum mikið úrval af glæsilegri jólavöru, sem er allt okkar eigin innflutningur, allt frá litlum jólakúlum upp í stóra skrautmuni og inn á milli erum við með íslenska hönnun," segir hann.

Vilhjálmur segir að silfur, kopar og hvítt séu aðallitirnir fyrir þessi jól. Í Upplifun er fjölbreytt úrval af fallegu jólaskrauti í þessum litum. „Það eru rómantísk jól í ár," segir hann. „Þegar línurnar voru gefnar fyrir jólin 2015 var rómantíkin allsráðandi. Yfirbragðið á að vera rómantískt, rólegt og yfirvegað."

Í Upplifun fást fallegir aðventukransar í rómantískum litum. Einnig er hægt að koma með skálar eða bakka og láta fagmennina skreyta. „Aðventukransar hafa verið að breytast og fólk heldur ekki eins mikið í hefðir og áður fyrr. Sumir vilja meira að segja hafa átta, sextán eða allt upp í 24 kerti í skál eða á bakka. Mér sýnist jólahefðirnar vera mun óformlegri en tíðkaðist á árum áður," segir hann.

Fagmennirnir hjá Upplifun hafa nóg að gera í blómaverkefnum, bæði fyrir viðburði í Hörpu og hjá öðrum fyrirtækjum. „Það hefur verið mikið að gera hjá okkur í alls konar blómaverkefnum s.s. brúðkaupum, útförum, ráðstefnum, veislum og núna að skreyta fyrirtæki fyrir jólin," segir Vilhjálmur.

Upplifun er óvenjuleg að því leyti að þar fást bækur eftir íslenska höfunda á erlendum tungumálum. Vilhjálmur segir að Harpa sé áfangastaður hjá flestum ferðamönnum og vel sé tekið á móti þeim í Upplifun.

„Við leggjum áherslu á að það sé upplifun að koma til okkar. Það felst í tegund blóma sem við bjóðum, fallegri framsetningu á vöru, blómaangan og svo ljúfri tónlist. Við erum með úrval af ferskum, hefðbundnum og framandi blómum. Það er því alltaf notalegt að koma til okkar," segir Vilhjálmur en aðrir eigendur eru Árni Einarsson, Ómar Ellertsson og Guðmundur Þorvarðarson, tveir þeir síðastnefndu eru blómaskreytar.

Næg bílastæði eru í bílakjallara Hörpu og aðgengi mjög gott fyrir alla. Blómabúðin Upplifun, bækur og blóm er með heimasíðuna www.upplifun.com og er einnig á Facebook. www.facebook.com/UpplifunBeInspired Opið alla daga frá kl. 10-20 og síminn er 561 2100.

Ómar Ellertsson í sannkölluðum blómaheimi.

MYNDIR/GVA

HEFUR SYKUR EITTHVAÐ AÐ SEGJA?

Meltingarfærin eru meðal mikilvægari líffæra líkamans.

Birna Ásbjörnsdóttir
framkvæmdastýra Sólheima

Sú fæða sem við veljum okkur daglega hefur áhrif á örverur sem lifa í meltingarvegi okkar. Þessar örverur nærast og dafna á því fæði sem við látum ofan í okkur og val okkar á fæði ræður því hvaða örverur dafna best.

Sykur er unnin fæða

Með aukinni tækni í næringarvísindum, efnafræði ásamt vaxandi framleiðslugetu hafa framleiðsluaðferðir sykurs þróast frá vinnslu einungis úr sykurrófum eða sykurreyr yfir í ódýrari og léttari afurðir eins og kornsíróp (high-fructose corn syrup-HFCS) og „hitaeiningasnauðan“ gervisykur. Allur unninn eða viðbættur sykur skaffar aukaorku og er í raun óþarfur í fæði okkar, þar sem þessar afurðir færa okkur engin nauðsynleg næringarefni.

Hvaða flóru ertu að næra?

Við erum með örverur í meltingarveginum, frá munni og alla leið niður í ristil/endaþarm. Ristillinn hefur að geyma hlutfallslega langflestar örverur og eru bacteroides, actinobacteria, firmicutes og proteobacteria fjölmennastar. Nýlega hefur tekist að flokka þessar bakteríur enn frekar eftir efnaskiptagetu sem fer fram eftir háþróuðum þverlægum stigskipunum þessara baktería. Þannig hefur verið hægt að finna enn frekar hvert sérsvið þeirra er og njörva niður hvernig bakteríurnar hafa áhrif á efnaskipti okkar. Meðal annars ræður fjölbreytileiki þessara baktería hversu vel eða illa við meltum fæðuna og hvort hún síðan byggir okkur upp eða jafnvel skaðar.

Það er einstaklingsbundið hvaða orku/hitaeiningar við erum að fá út úr fæðinu sem við neytum. Þarmaflóran ræður þar miklu en hefur einnig mikið um það að segja hversu heilir eða þéttir þarmaveggirnir eru. Heilbrigði þarmaveggja er mikilvægt þar sem þeir stýra því hvað fer út í líkamann. Ef þarmaveggir eru ekki nógu heilbrigðir, hleypa þeir meira af bólgumyndandi efnum þar í gegn.

Þarmaflóra og óþol

Óþol og ofnæmi eru sífellt að aukast, bæði hjá börnum og fullorðnum. Sumir telja sig finna fyrir óþægindum af hveiti meðan aðrir finna að glúten gerir þeim ekki gott. Ástæðan getur einfaldlega verið sú að þarmaflóran hefur ekki nóg af þeim tilteknu örverum sem þarf til að brjóta niður og melta þessar afurðir. Ástæðurnar geta verið óteljandi margar, en ofneysla á sykri er ein, þar sem sykur nærir t.d. sveppi og aðrar óæskilegar örverur.

Gervisæta umbreytist í orku

Rannsóknir hafa ekki sýnt fyllilega fram á hvað verður um gervisætu í meltingarveginum. Það er margt sem bendir til þess að bakteríur í þörmum, sér í lagi í ristlinum, gerji þessa afurð og búi þannig til orku úr gervisykrinum með framleiðslu á ákveðnum fitusýrum (SCFAs) sem síðan skaffa okkur orku. Það er ekki hægt að fullyrða að gervisæta innihaldi fáar sem engar hitaeiningar.

Sykur og bólgur í líkama

Rannsóknir sýna fram á að langvarandi bólgur geta leitt til langvinnra sjúkdóma. Sýnt hefur verið fram á tengsl bólgusjúkdóma í meltingarvegi og neyslu sykurs og annarra kolvetna. Rannsóknir sýna einnig fram á að langvarandi bólgur og síendurteknar sýkingar hafa skaðleg áhrif á upptöku og nýtingu á sykri.

Sýnt hefur verið fram á tengsl langvarandi bólguvandamála og krabbameina og/eða annarra langvinnra sjúkdóma. Röng samsetning á þarmaflóru getur valdið offþyngd og langvarandi bólgum með tilheyrandi vandamálum, s.s. aukinni matarlyst og ótímabærri öldrun.

Sykur og taugakerfið

Neysla á sykri hefur verið rannsökuð í tengslum við hegðun. Sýnt hefur verið fram á breytta hegðun og jafnvel auknar líkur á geðrænum vandamálum. Til dæmis má nefna aukin streituviðbrögð, ofvirknihegðun og einbeitingarskort.

Fæðan skiptir máli

Það er ekki nóg að telja hitaeiningar eða bara forðast sykur. Skoða þarf hlutina í samhengi og að muna að engir tveir eru eins. Það er mikilvægt að reyna að byggja upp góða þarmaflóru með réttu mataræði. Það ætti að vera sem mest óunnið fæði og án allra aukaefna.

Það sem við látum ofan í okkur verður að þeim jarðvegi sem við erum að rækta í þörmunum okkar. Við ættum að velta því fyrir okkur hvað það er sem við viljum byggja upp og rækta innra með okkur þegar við veljum okkur mat á diskinn.

HEIMATILBÚIÐ SÚRKÁL

Heimatilbúið súrkál er ein sú hollasta fæða sem hægt er að hugsa sér og það er einfalt og ódýrt að búa til. Það er góð regla að eiga alltaf heimatilbúið súrkál í ísskápnum og fá sér smá skammt á hverjum degi. Súrkálið færir okkur fullt af góðum gerlum sem þjóna mörgum mikilvægum hlutverkum, m.a. að viðhalda heilbrigði meltingu, styrkja ónæmiskerfið og bæta geðheilsu.

1 hvítkálshaus
1 ½ matskeið óhreinsað sjávarsalt
1 matskeið kúmenfræ

Áhöld

Trébretti, góður hnífur, stór glerskál, stór glerkrukka með stóru opi, lítil glerkrukka sem passar ofan í stóru krukkuna, grjót eða annað farg til að setja ofan í litlu krukkuna, bleyjuklútur til að breiða yfir, teygja/band.

LEIÐBEININGAR

Saxa hvítkálið niður og hreinsa ysta lagið ásamt kjarna burt.

Skera hvítkálið í mjóar ræmur.

Blanda saman hvítkálsræmum og salti í glerskál.

Nudda vel saman og kreista með höndunum í 5-10 mín eða þangað til hvítkálið er farið að linast og safi farinn að koma úr því.

Blanda kúmenfræjum út í.

Setja hvítkálsræmurnar í stærri krukkuna og þrýsta reglulega niður með hnefanum. Hægt að taka ysta lagið af hvítkálshausnum (sem tekið var af í byrjun) til að leggja yfir sem hlíf en það hjálpar við gerjunina.

Setja síðan minni krukkuna ofan í þá stærri, ofan á hvítkálið. Fylla hana af steinum/sandi eða einhverju þungu til að búa til farg. Þetta er til þess að halda hvítkálinu samanþjöppuðu þannig að safinn úr því nái að fljóta yfir.

Loka stærri krukkunni með bleyjuklút og teygju eða bandi.

Næsta sólahring er mikilvægt að þrýsta kálinu reglulega niður til að losa úr því vökva sem á síðan að fljóta yfir kálið. Ef vökvinn úr kálinu nær ekki að hylja það eftir sólarhring þá þarf að bæta vatni á þannig að fljóti yfir hvítkálið. Alltaf að hafa minni krukkuna ofan í sem farg á meðan kálið gerjast.

Látið kálið gerjast í 3-10 daga. Það er smekksatriði hvenær kálið er tilbúið. Það má borða það á hvaða tíma sem er. Því lengur sem það er látið gerjast, því meira af bakteríum sem er bónus.

Þegar súrkálið er tilbúið (smakka reglulega – engin regla) þá er litla krukkan fjarlægð og lok sett á. Geymist í kæli í 2 mánuði.

AUGLÝSING: MS KYNNIR

Nýju tegundirnar eiga það allar sameiginlegt að náttúrulegi sætugjafinn stevía er notaður að hluta í stað sykurs.

SYKURMINNA KEA SKYR MEÐ NÁTTÚRULEGA SÆTUGJAFANUM STEVÍU

Það sem af er þessu ári hafa tvær nýjar bragðtegundir bæst í KEA skyrfjölskylduna en hjá Mjólkursamsölunni hefur markvisst verið unnið að því að draga úr sykri í mjólkurvörum. Hér er kominn afrakstur þeirrar vinnu.

KEA skyr með kókos kom á markað í vor og nú í haustbyrjun bættist við KEA skyr með ananas og mangói. Nýjasta viðbótin er svo grænn skyrdrykkur sem er fylltur af grænum orkugjöfum.

„Þessar nýju tegundir eiga það allar sameiginlegt að náttúrulegi sætugjafinn stevía er notaður að hluta í stað sykurs en almennt er stevía notuð í mjólkurvörur til að draga úr sykri en ekki taka hann alveg út. Hægt er að ná sykrinum niður um 30-50% en ef lengra er farið fer lakkrískeimurinn, sem er af stevíunni frá náttúrunnar hendi, að gera vart við sig og það telst ekki æskilegt nema kannski ef um lakkrísblandaða vöru er að ræða,“ segir Björn S. Gunnarsson, vöruþróunarstjóri MS.

Viðtökurnar hafa farið fram úr björtustu vonum MS og er ljóst að vöruþróun fyrirtækisins mun halda áfram að taka mið af kalli neytenda um sykurminni mjólkurvörur. „Í öllum þremur tegundum er stevía notuð og eru þær því helmingi sykurminni en hefðbundnar tegundir í línunni; kolvetnin eru um 8 g í 100 g og í hverri dós eru á milli 15 og 22 g af próteini,“ segir Björn.

Allar bragðtegundir í línunni fást í 200 g dósum með skeið í lokinu og skyrdrykkurinn í 250 ml dós og því upplagt að taka með sér á íþróttaæfingu, sem nesti í skóla eða vinnu eða njóta heima við. Íslenska skyrið hentar líka vel í matargerð af ýmsu tagi og það má til að mynda nota það í brauðbakstur og eins til að búa til holla skyrdrykki, skyrtertur og alls kyns eftirrétti. Hugmyndirnar eru óþrjótandi og hægt að finna fjölbreytt úrval uppskrifta sem veita innblástur á uppskriftasíðu MS, gottimatinn.is.

MJ
MARTA
JONSSON
ÍSLENSK HÖNNUN
HÁGÆÐA LEÐURSKÓR
MARTA JONSSON
KRINGLUNNI
s. 553 0809
LAUGAVEGI 51
s. 553 0816
Black Friday
Dúndurtilboð fram á mánudag
Valdar vörur á 50% afslætti dagana 27. til 30. nóvember
24.000,- NÚ 12.000,-
24.995,- NÚ 12.490,-
27.995,- NÚ 13.990,-
26.995,- NÚ 13.490,-
29.995,- NÚ 14.990,-
24.990,- NÚ 12.490,-
33.995,- NÚ 16.490,-
28.995,- NÚ 14.490,-
25.995,- NÚ 12.990,-
25.995,- NÚ 12.990,-
23.900,- NÚ 11.950,-

Skart skiptir sköpum

MÍNÍMALÍSKT Í DESEMBER

Lúkkið liggur í smáatriðunum þessi jólin. Það eru þessi litlu atriði sem geta fullkomnað mínímalískan hátíðarklæðnað

Elísabet Gunnars
trendnet.is

Aðeins tveir dagar eru í fyrsta sunnudag í aðventu. Fram undan er tími sem gefur okkur fjölmörg tækifæri til að klæðast okkar fínasta pússi. Sumir taka því fagnandi á meðan aðrir stressast við tilhugsunina „í hverju á ég að vera?“.

Lúkkið liggur í smáatriðunum þessi jólin. Það eru þessi litlu atriði sem geta fullkomnað mínímalískan hátíðarklæðnað. Hvort sem það er fallegt hálsmen, eyrnalokkar, taska, skór eða annar fylgihlutur sem þarf ekki að vera svo eftirtektarverður, en er þýðingarmikill fyrir heildarmyndina. Jafnvel réttur varalitur eða hárgreiðsla getur skipt sköpum.

Förum vel yfir fataskápinn og skoðum hvað þar er að finna. Leðurbuxur, góður blazer, hvítar skyrtur, svartur kjóll í klæðilegu sniði – allt eru þetta flíkur sem við eigum margar hverjar hangandi fyrir framan okkur nú þegar og því um að gera að hugsa út fyrir boxið í nýtingu þeirra. Þannig komumst við upp með að nota sama dressið í vinnuna og í jólaglöggið sama kvöld. Fyrir fínni tilefni pörum við dressið saman við réttu fylgihlutina og þá erum við komin með lúkkið sem við leitum að – minna er meira.

Ef við viljum bæta einhverjum nýjum desemberflíkum í safnið þá skulum við fylgja sömu ráðum. Finnum látlausar og vandaðar flíkur sem hægt er að klæða upp og niður eftir því hversu hátíðlegt tilefnið er. Flíkur sem búa yfir sérstökum sjarma með smáatriðum sem halda athygli eigandans til lengri tíma. Það getur verið sérstakt efni eða áferð, skarpur kragi, skart eða skópar. Smáatriði sem gera flíkina einstaka í samanburði við aðrar í þessum hafsjó af úrvali sem verslanir bjóða upp á.

Ódýrar kauphugmyndir að fylgihlutum finnið þið á trendnet.is/elisabetgunnars.

Smart bómullarbolur

Elin Kling

Hermès, svartur blazer við látlaust hálsmen og vasaklút.

O·P·I
O·P·I NAIL LACQUER
COLLECTION
STARLIGHT
JÓLALÍNA OPI ER KOMIN TIL ÍSLANDS
OG INNHELDUR 18 GULLFALLEGA LITI.

Instagram

/iheartnaptime

Jólakrúttheit

Fyrsti í aðventu er um helgina og því ekki seinna vænna að byrja að skreyta heima hjá sér. Það er vel hægt að skreyta án þess að rjúka út í næstu búð og kaupa tilbúið skraut því með smá hugmyndaflugi má gera skraut úr hversdagslegum munum heimilisins eins og jólatré úr stafla af bókum. Það þarf ekki að vera kostnaðarsamt að fagna jólunum og kynda heimilið með jólaandanum.

facebook

/bemorewithlessdotcom

Minna er meira en nóg

Mínímalískur lífsstíll ryður sér til rúms og þegar maður tekur sig til og tekur til þá getur verið gott að njóta leiðsagnar en einnig hvatningar, hvort sem það eru hagnýt ráð eins og hverju eigi að henda og hvað eigi að geyma. Þá á það til að gleymast hvernig sé best að skipuleggja slíka tiltekt en nú er um að gera að smella í eitt „like“ og breyta um lífsstíl.

Pinterest

/theminimalists

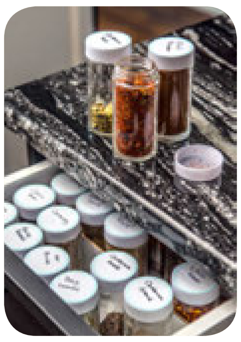
Ertu mínímalisti?

Óreiða getur ringlað hugann og oftar en ekki er fólk að kafna í drasli sem hefur engan tilgang og jafnvel engan sérstakan stað á heimilinu. Það má alveg setja sér áramótaheit í nóvember og til að auka líkur á að þau gangi eftir getur verið gott að umkringja sig fólki með svipaðan þankagang og hjálplegar ábendingar. Hér má sjá ýmsar hugmyndir um hversu mikill léttir getur fylgt því að losa sig við draslið.

HEIMASÍÐAN JÓLAHREINGERNING TEKIN LENGRA

apartmenttherapy.com/

Mörgum fallast hendur þegar þeir líta yfir heimili sitt og sjá ekkert nema óreiðu, dót sem hvergi á stað inni á heimilinu og einfaldlega dót út um allt! Kannastu við að vera með poka af ónýtum rafhlöðum, haug af stökum sokkum og jafnvel útrunnar snyrtivörur og uppþornaða penna? Nú er tími til að taka til og henda og endurvinna. Vissulega þarf ekki að sópa öllu út af heimilinu en hér er betra að vera gagnrýnin/n. Sumir hlutir hafa tilfinningalegt gildi og fólk er hikandi við að láta þá frá sér en staðreyndin er sú að minningar lifa í huga og hjarta en ekki í hlutum. Þú getur tekið mynd af hlutnum og öðru getur þú reynt að koma í verð. Óreiða getur verið íþyngjandi og samhliða andlegum breytingum til hins betra er því gott að láta heimilið fylgja með.



BÍLAR & FARARTÆKI

M.BENZ C 350 4matic (087). Árgerð 2006, ekinn 108 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 2.950.000. Rnr.301671. Á staðnum.

MMC Montero limited. Árgerð 2004, ekinn 166 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.090.000. Rnr.301991. Á staðnum.

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

BORGARBÍLASALAN
580 8900 • borgarbilasalan.is

DÍSEL SPARÍBAUKUR

KIA Ceed lx 1.4 . Árgerð 2014 ekinn 67 Þ.KM, dísel, 6 gírar Eiðir 4-6l besta verð 2.280.000. 100 % fjármögnun í boði Rnr.450590. 580-8900

SVEITUNGINN

SUZUKI Grand vitara Árgerð 2014 ekinn 106 þ km Vel útbúinn besta verðið 3.980.000. góðir lánamöguleikar Rnr.450592 sími 580-8900

Borgarbílasalan
Funahöfða 1, 110 Reykjavík
Sími: 580 8900

ASKJA
NOTAÐIR BÍLAR

VOLVO Xc60. Árgerð 2014, ekinn 20 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 7.490.000. Rnr.991527.

TOYOTA Land cruiser 150 GX. Árgerð 2014, ekinn 51 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 8.790.000. Rnr.280106.

Kia Sportage EX 4wd. Árgerð 2014, ekinn 110 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.290.000. Rnr.991542. 6 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.

ASKJA
NOTAÐIR BÍLAR

MERCEDES-BENZ B 180 CDI blue efficiency. Árgerð 2013, ekinn 36 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 3.790.000. Rnr.240449.

ASKJA notaðir bílar
Klettháls 2, 110 Reykjavík
Sími: 590 2160
www.notadir.is

100 bílar bílasala .is

Toyota Rav 4 Langur, 5/2005, ek 104 þús km, sjsk, dráttarbeisli, verð 1490 þús, raðnr 220465, er á staðnum.

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

HÖFÐABÍLAR
... þar sem bílar seljast

SÁ ÓDÝRASTI

SUZUKI Swift. Árgerð 2012, ekinn 128 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 1.480.000. Rnr.110272.

BESTA VERÐIÐ

SKODA Octavia ambiente. Árgerð 2012, ekinn 86 Þ.KM, dísel, 5 gírar. Verð 2.580.000. Rnr.210257.

Höfðabílar
Fossháls 27, 110 Reykjavík
Sími: 577 4747
www.hofdabilar.is

Bílás
Bílasala Akranes

Kia Sorento Lux Árg 2011 , Ekinn 44þkm Dísel,sjálfsk. Einn eigandi. ný dekk Flott eintak Verð: 4.490 Bílás 8632622

Bílasalan Bílás Akranes
Smiðjuvöllum 17, 300 Akranes
Sími: 431 2622
www.bilas

Bílar til sölu

Subaru Impreza WRX Wagon. Árg 2006, ek. 143.000. 230 hestöfl, 2,5 l. vél. Beinskiptur með shortshifter. Ótjónaður og skoðaður án athugasemda. Næstum allt endurnýjað sem hægt er. Verð 1.850þús Engin skipti en hlustað á tilboð. Sími 699 6129.

Vissir þú að...
holl og góð fæða stuðlar að líkamlegu heilbrigði sem börn eiga rétt á
Barnaheill
Save the Children á Íslandi

» Ráðningarþjónusta

Leitar þú að starfsmanni?

HH Ráðgjöf hefur vönduð vinnubrögð og fagmennsku að leiðarljósi. Við leggjum metnað okkar í að veita afburðarþjónustu og finna réttan einstakling fyrir þá aðila sem leita okkar aðstoðar við ráðningu starfsfólks.

» Kostir þess að nýta sér þjónustu HH Ráðgjafar eru m.a.:

■ Vinnusparnaður
Við vinnum úr umsóknum, leitum í gagnagrunni okkar, tökum forviðtöl og öflum umsagna.

■ Markviss leit
Sérskrifaður hugbúnaður gerir leit afar markvissa og tryggir að við finnum hæfasta einstaklinginn.

■ Þriggja mánaða ábyrgð
Ef starfsmaður hættir störfum innan þriggja mánaða er ráðning í hans stað án endurgjalds.

■ Ekkert staðfestingargjald
Við leggjum áherslu á að rækta árangursríkt og ánægjulegt langtímasamband við viðskiptavini okkar og því greiðir þú ekkert ef ekki verður af ráðningu.

■ Fjöldi hæfra umsækjenda
Fjöldi umsækjenda er á skrá í almennum gagnagrunni okkar sem tryggir að við finnum rétta einstaklinginn fyrir starfið.

■ Fjölbreyttar þjónustuleiðir
Í boði eru fjölbreyttar þjónustuleiðir sniðnar að þörfum og væntingum viðskiptavina okkar. Þú finnur lausnina hjá okkur.

■ Reynsla og þekking
Hjá HH Ráðgjöf starfa sérfræðingar á sviði starfsmannamála sem búa m.a. yfir mikilli reynslu af ráðningum og hagnýtri menntun.

■ Sanngjarnt verð
Bjóðum mjög hagstætt og samkeppnishæft verð á þjónustu okkar. Gerðu verðsamanburð!

HH Ráðgjöf er alhliða ráðningarþjónusta og við státum okkur af því að veita framúrskarandi þjónustu hvort sem um ræðir ráðningu ófaglærðra, faglærðra eða sérfræðinga.

» Ráðgjafar okkar veita fúslega frekari upplýsingar í síma 561 5900 eða sendu okkur tölvupóst: hhr@hhr.is

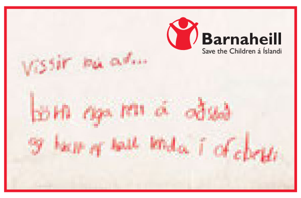
HH
RÁÐGJÖF
RÁÐNINGARÞJÓNUSTA

» HH Ráðgjöf • Fiskislóð 81 • 101 Reykjavík • Sími: 561 5900 • Fax: 561 5909 • hhr@hhr.is • www.hhr.is

Bílar til sölu

FRÁBÆRT EINTAK
Ford Fiesta árg 2005. Ssk og sk '16. 1600cc ekinn aðeins 140.þ. Nagladekk. Tilboð: 680þ. s 8435311

Chrysler Concorde árg. 2000 ekinn 108 þ.m. Góður bíll í ágætu standi. Verð 350.000,- Uppl. í s. 897-3536



500-999 þús.

4X4 FRÁBÆR Í SNJÓINN !
MMC Outlander 2.0 árg '05. ek aðeins 150þús. 4x4. beinskiptur. ný skoðaður. glæný vetrardekk. dráttarkrókur. bíll í mjög góðu ástandi. ásett v:990. Tilboðsverð 890þús. 100% vísalán í boði. s: 659-9696

DÍSEL SPARIBAUKUR !
VW Fox 1.4 Dísel. árg '05. ekinn aðeins 136þús km. 3dyra. beinskiptur. Rosalega eyðslugrannur. heilsársdekk. skoðaður '16. lýtur mjög vel út og er í góðu ástandi. TILBOÐSVERÐ AÐEINS 790þús. 100% vísalán í boði. s:659-9696

7MANNA - KLÁR Í VETURINN
Ford Explorer XLT 4.0 árg '04. ek 100þús M. 7manna. sskj. 4x4. hátt og lágt drif. sk '16. glæný nagladekk. Bíll í mjög góðu ástandi og tilbúinn í veturinn. Ásett 1.290þús. STAÐGREIÐSLUTILBOÐ AÐEINS 990þús. Vísalán í boði. s:659-9696

1-2 milljónir

FRÁBÆRT VERÐ !
Suzuki Vitara 2.0 árg '06, ek. aðeins 149þús km. sko '16. heilsársdekk. 4x4. hátt og lágt drif. beinskiptur. álfelgur. mjög fallegur og heill bíll. ásett verð 1.590þús. TILBOÐSVERÐ AÐEINS 1.290ÞÚS STR. möguleiki á vísaláni allt að milljón. s:659-9696

Bílar óskast

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

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

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

Startarar & alternatorar
í bíla, báta og vinnuvélar

Bílaraf
Flatahrauni 25 - Hafnarfirði
Sími 564 0400
www.bilaraf.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

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

Nudd

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

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

Spádómar

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

Rafvirkjun

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

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

Viðgerðir

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

fasteignir

JÖFUR
ATVINNUHÚSNÆÐI

534 1020
Ármúla 7, Reykjavík - www.jofur.is

TIL LEIGU

Bíldshöfði 10, 110 Reykjavík
Skrifstofuhúsnæði
Stærð ca. 500 fm.
Laust strax!

Allar nánari upplýsingar veitir:

Helgi Már Karlsson
Löggiltur leigumiðlari
Löggiltur fasteignasali

534 1024 / 897 7086
hmk@jofur.is

Um 500 fm skrifstofuhúsnæði á 2. hæð. Húsnæðið er í dag eitt stórt opið rými, gólf flotuð og veggir nýmálaðir. Leigusali getur lagt fram fjármagn til þess að breyta og/eða innrétta húsnæðið frekar að ósk leigjanda. Laust strax! HAGSTÆTT LEIGUVERÐ.

skemmtanir

Cafe Catalina

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

LEIKIR HELGARINNAR
LAUGARDAGINN 28. NÓV
14:50 MAN.CITY - SOUTHAMPTON
17:20 Leicester City - Man. United

SUNNUDAGINN 29. NÓV
16:05 Liverpool - Swansea City
16:05 Norwich City - Arsenal

http://www.facebook.com/cafecatalina

HLJÓMSVEITIN KRÓM

ÞÓRÐUR BRAGA(DODDI), SIGGI GRÉTARS, BJARKI HALL OG ÁRNI HJALTA SPILA UM HELGINA.

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

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

PÍPULAGNIR
Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð.

Uppl. í s. 663 5315.

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta Þvegillinn 5 44 44 46

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

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

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

KEYPT & SELT

Til sölu

TAX FREE
JÓL Í NÍTRÓ
Við bjóðum upp á Tax Free til jóla!

NITRO
Kirkjulundi 17 • Gbæ • 557 4848 • nitro.is

FRIDAY
GARDAG • ÓTRÚLEG TILBOÐ
FREEFLY VR
VR GLERAUGU
LÚXUS 360° SÝNDARVERULEIKA-GLERAUGU FRÁ FREEFLY FYRIR NÆR ALLA SNJALLSÍMA, MEÐ MJÚKUM PÚÐUM OG HÁGÆÐA 120° LINSUM ÁSAMT ÞRÁÐLAUSUM STÝRIPINNA
14.900
VERÐ ÁÐUR 19.900
8" SPJALDTÖLVA
ACER W1-810 MEÐ WINDOWS OG OFFICE!
17.450
VERÐ ÁÐUR 34.900
50% AFSLÁTTUR
1.STK Á MANN
AÐEINS 30 STK
27. NÓVEMBER 2015 - BIRT MEÐ FYRIRVARA UM BREYTINGAR, PRENTVILLUR OG MYNDABRENGL
30 ÞÚSUND AFSLÁTTUR
20" TÖLVA
ACER ZC606 All-In-One BORÐTÖLVA Í 20" SKJÁ
49.900
VERÐ ÁÐUR 79.900
AÐEINS 25 STK
UPPLIFÐU! 360°
NÆR ÓTAKMARKAÐ ÚRVAL AF 360° 3D VR LEIKJUM, TÓNLISTARMYNDBÖNDUM, KVIKMYNDUM, OFL. OFL.
256GB SSD
MUSHKIN REACTOR 256GB SSD DISKUR
12.900
VERÐ ÁÐUR 16.900
AÐEINS 80 STK
ALLT AÐ 50% AFSLÁTTUR AF HEYRNARTÓLUM
ÓTRÚLEGT ÚRVAL!
ALLT AÐ 75% AFSLÁTTUR AF FARTÖLVU TÖSKUM OG BAKPOKUM
ALLT AÐ 50% AFSLÁTTUR AF MINNISLYKLUM
ÓTRÚLEGT ÚRVAL!
50% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM MINNISKORTUM
20% AFSLÁTTUR AF ÖLLU USB GLINGRI FRÁ SATZUMA
TÖLVUTEK
Reykjavík • Hallarmúla 2 • 563 6900 | Akureyri • Undirhlíð 2 • 430 6900
BLACK FRIDAY
FÖSTUDAG 27. NÓV
10:00-19:00
LAUGARDAG 28. NÓV
10:00-18:00

BLACK FRIDAY

ÓTRÚLEG TILBOÐ Á TÖLVUM OG TÖLVUBÚNAÐI AÐEINS Í DAG OG Á MORGUN

Lenovo G50-80 (80E502QPMT)

20 ÞÚSUND AFSLÁTTUR – VERÐ ÁÐUR 99.900
AÐEINS 20 STYKKI

- Intel Pentium Dual Core 3805U 1.9GHz
- 8GB DDR3 1600MHz vinnsluminni
- 500GB SATA3 Ultra Fast harðdiskur
- 15.6" HD LED Glossy 1366x768
- Intel HD Graphics DX12 skjákjarni
- 2.0 Dolby Advanced v2 hágæða hljóðkerfi
- 867Mbps Dual WIFI AC, BT 4.0, USB 3.0
- Innbyggð 720p HD vefmyndavél
- Windows 10 64-bit, hlaðið nýjungum

79.900
ÓTRÚLEGT VERÐ!

Acer NITRO (527A)

50 ÞÚSUND AFSLÁTTUR – VERÐ ÁÐUR 199.900
AÐEINS 15 STYKKI

- Intel Core i5-5200U 2.7GHz Turbo 4xHT
- 8GB DDR3 1600MHz vinnsluminni
- 1TB SSHD og 8GB SSD Hybrid diskur
- 15.6" FHD IPS Anti-Glare 1920x1080
- 4GB GeForce GTX 950M leikjaskjákort
- 4.0 Dolby Digital Surround hátalarar
- 867Mbps WIFI AC MIMO, BT4.0, USB 3.0
- 720p Crystal Eye HD vefmyndavél
- Windows 8.1 & Windows 10 Update!

149.900
NITRO LÚXUS FARTÖLVA!

Acer E5-552 (3 LITIR)

AÐEINS 50 STK Í BOÐI – VINSÆLASTA FARTÖLVAN OKKAR
20 ÞÚSUND AFSLÁTTUR – VERÐ ÁÐUR 129.900
KEMUR Í ÞREMUR LITUM

NÝJASTA KYNSLÓÐ FARTÖLVA

Ný kynslóð fartölva með 4ra kjarna Carrizo örgjörva, öflugra þráðlausu neti, enn hraðari SSHD harðdisk og TrueHarmony hljóðkerfi.

- AMD A10-8700P Quad Core 3.2GHz Turbo
- 8GB DDR3 1600MHz vinnsluminni
- 500GB SSHD og 8GB SSD Hybrid diskur
- 15.6" FHD LED Anti-Glare 1920x1080
- 8GB AMD R6 Carrizo DX12 skjákjarni
- 2.0 TrueHarmony Wide Range hljóðkerfi
- 1300Mbps WiFi MU-MIMO, BT 4.1, USB 3.0
- 720p Crystal Eye HD Skype vefmyndavél
- Windows 10 64-bit, hlaðið nýjungum!

109.900
VINSÆLASTA FARTÖLVAN OKKAR

Acer ASPIRE Z1 (623 AIO)

ALL-IN-ONE BORÐTÖLVA

FULL HD TOUCH – FJÖLSNERTISKJÁR EDGE-TO-EDGE RAMMALAUS
20 ÞÚSUND AFSLÁTTUR AF ÖLLUM ALL-IN-ONE BORÐTÖLVUM
AÐEINS 20 STK Í BOÐI – VERÐ ÁÐUR 149.900

Sérlega glæsileg All-In-One heimilisvél með stórglæsilegum 22" Full HD fjölsnertiskjá, stillanlegum stand og hlaðin allri nýjustu tækni.

- Intel Dual Core i3-4005U 1.7GHz 4xHT
- 8GB DDR3 1600MHz vinnsluminni
- 1TB SATA3 UltraFast harðdiskur
- 22" FHD LED 1920x1080 fjölsnertiskjár
- 1GB Intel HD4400 Graphics skjástýring
- 300Mbps WiFi, Bluetooth 4.0, USB 3.0
- 720p Crystal Eye HD vefmyndavél
- 2.1 Hi-fi hljóðkerfi og öflugt bassabox
- Windows 8.1 & Windows 10 Update!

129.900
ÓTRÚLEGT ÚRVAL FRÁ 49.900

Lenovo U41 (80JV00K9MT)

20 ÞÚSUND AFSLÁTTUR – VERÐ ÁÐUR 149.900
AÐEINS 20 STYKKI
Motion Control

- Intel Core i5-5200U 2.7GHz Turbo 4xHT
- 8GB DDR3 1600MHz vinnsluminni
- 500GB SSHD og 8GB SSD Hybrid diskur
- 14" FHD LED AntiGlare 1920x1080
- Intel HD 5500 GT2 DX12 skjákjarni
- 2.0 Dolby DS Home Theater hljóðkerfi
- 867Mbps Dual WIFI AC, BT 4.0, USB 3.0
- Motion Control HD vefmyndavél
- Windows 10 64-bit, hlaðið nýjungum

129.900
FISLÉTT Í SKÓLATÖSKUNA;)

Lenovo YOGA3 PRO (80HE00JAMT)

30 ÞÚSUND AFSLÁTTUR – VERÐ ÁÐUR 199.900
AÐEINS 25 STYKKI

- Intel Core M-5Y51 2.6GHz Turbo 4xHT
- 8GB DDR3 1600MHz vinnsluminni
- 256GB SSD ofur hraður diskur
- 13.3" QHD+ IPS fjölsnertiskjár 3200x1800
- Intel HD 5300 DX11 skjákjarni
- AccuType lyklaborð með baklýsingu
- 867Mbps WiFi AC, BT 4.0, USB 3.0
- Glærný rafhlöðutækni allt að 7 tímar
- Windows 8.1 & Windows 10 Update!

169.900
FÆST Í 2 LITUM

REVO ONE BORÐTÖLVA

Revo One RL85 **59.900**
20 ÞÚSUND AFSLÁTTUR – VERÐ ÁÐUR 79.900
ÞRÁÐLAUST LYKLABORÐ OG MÚS

SPJALD- OG FARTÖLVA;)

SWITCH 10E **49.900**
20 ÞÚSUND AFSLÁTTUR – VERÐ ÁÐUR 69.900
1280x800 IPS – HD SKJÁR MEÐ ALLT AÐ 178° SJÓNARHORN

MOTOROLA SNJALLSÍMAR

VERÐ FRÁ **19.900**
ALLT AÐ 20 ÞÚSUND AFSLÁTTUR AF SÝNINGAREINTÖKUM;)
10% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM MOTOROLA SNJALLSÍMUM!

12" MacBook 512GB

i5 & 512GB SSD **249.900**
AÐEINS 5 STK Í BOÐI
40 ÞÚSUND AFSLÁTTUR – VERÐ ÁÐUR 289.900
2015
ÞÚ FÆRÐ MACBOOK Á BETRA VERÐI MEÐ ÍSLENSKUM LETUR LÍMMIÐUM – ENN BETRA VERÐ!

FARTÖLVUTÖSKUR!

ALLT AÐ 75% AFSLÁTTUR
ALLT AÐ 75% AFSLÁTTUR AF TÖLVUTÖSKUM!

ÖLL SNJALLÚR Á TILBOÐI

10% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM SNJALLÚRUM!

ÞRÁÐLAUS HÁTALARI

VERÐ ÁÐUR 9.990
4.995
50% AFSLÁTTUR – 1.STK Á MANN
NFC

15.6" HP G3 255

G3 255 **49.900**
AÐEINS 10 STYKKI
10 ÞÚSUND AFSLÁTTUR – VERÐ ÁÐUR 59.900
HP G3 255 AMD Dual Core, 4GB minni, 500GB diskur

BLACK FRIDAY
FÖSTUDAG 27. NÓV
10:00-19:00
LAUGARDAG 28. NÓV
10:00-18:00

TÖLVUTEK

Reykjavík • Hallarmúla 2 • 563 6900 | Akureyri • Undirhlíð 2 • 430 6900

Óskast keypt

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

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR
Kaupum gull til að smíða úr. Spörum gjaldeyri. Heiðarleg viðskipti. Aðeins í verslun okkar Laugavegi 61.

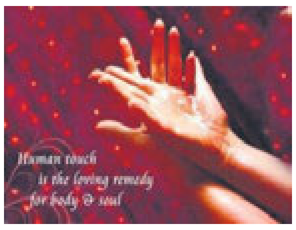
Jón og Óskar - jonogoskar.is
s. 552-4910.

Sjónvarp

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

HEILSA

Nudd



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

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

Til leigu 2ja herb, 70 fm íbúð í vesturbæ Kópavogs. Laus 1. des. Aðeins reyklausir, reglusamir og skilvísir leigjendur koma til greina. Ekki gæludýr. Meðmæli óskast. Uppl. í s. 554 0561 eða ellertingi@gmail.com

2ja herb.- Hömrum Grafarvogi. Til leigu á 160þús per/mán. Lyftuhúsnæði. Uppl. í s. 896 3038

Geymsluhúsnæði

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

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

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

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

ATVINNA

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

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

tilkynningar

TILLAGA AÐ BREYTINGU DEILISKIPULAGS HLIÐS Á ÁLFTANESI

KYNNING

Í samræmi við 1. mgr. 41. greinar og 1. mgr. 43. greinar skipulagslaga nr. 123 2010 auglýsir Garðabær hér með kynningu á tillögu að breytingu á deiliskipulagi Hliðs á Álftanesi. Svæðið sem skipulagið nær til er allt land jarðarinnar Hliðs sem er í eigu Garðabæjar. Svæðið afmarkast af strandlínu að sunnan, vestan og norðan en að austan af lóðarmörkum lóðarinnar við Búðarflöt 3.

Meginhluti jarðarinnar Hliðs er friðlýst sem fólkvangur samkvæmt náttúrverndarlögum sbr. auglýsingu í B-deild stjórnartíðinda nr. 549/2002.

Breytingartillagan gerir ráð fyrir auknu byggingarmagni á því svæði sem afmarkað er í aðalskipulagi fyrir þjónustu og íbúðir umhverfis bæjarstæðið. Þar er fyrirhugað að byggja upp frekari aðstöðu fyrir ferðamannagistingu. Lóðin stækkar lítillega og gert verður ráð fyrir bifreiðarstæðum austan lóðar við Hliðsveg.

Fjórar íbúðarhúslóðir sem gildandi deiliskipulag gerir ráð fyrir að rísi austast á svæðinu eru felldar út.

Deiliskipulagstillagan er sett fram á uppdrætti og í greinargerð.

Tillagan liggur frammi á bæjarskrifstofum Garðabæjar, Garðatorgi 7, frá 27. nóvember 2015 til og með 8.janúar 2016. Þær eru einnig aðgengilegar á heimasíðu Garðabæjar www.gardabaer.is.

Þeim sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir við tillögurnar. Frestur til þess að skila inn athugasemdum rennur út föstudaginn 8. janúar 2016.

Skila skal athugasemdum á bæjarskrifstofur Garðabæjar og skulu þær vera skriflegar og undirritaðar. Þeir sem ekki gera athugasemdir við tillöguna fyrir tilskilinn frest teljast samþykkir henni.

Arinbjörn Vilhjálmsson
skipulagsstjóri Garðabæjar

GARÐABÆR
www.gardabaer.is

HEIÐMÖRK Í GARÐABÆ, SANDAHLÍÐ

TILLAGA AÐ BREYTINGU AÐALSKIPULAGS GARÐARBÆJAR 2004-2016

TILLAGA AÐ DEILISKIPULAGI

FORKYNNING

Í samræmi við 2.mgr.30.gr. og 4. mgr. 40. greinar skipulagslaga nr. 123 2010 auglýsir Garðabær hér með forkynningu á tillögu að breytingu aðalskipulags Garðabæjar 2004-2016 og á tillögu að deiliskipulagi Heiðmerkur í Garðabæ og Sandahlíð.

Tillaga að breytingu aðalskipulags gerir ráð fyrir því að land sem tilheyrir Heiðmörk innan Garðabæjar og svæði Skóræktarfélags Garðabæjar í Sandahlíð verði skilgreint sem opið svæði til sérstakra nota. Gert er ráð fyrir breytingum á legu útivistarstíga og reiðstíga til samræmis við tillögu að deiliskipulagi. Breytinginartillagan er sett fram á uppdrætti.

Markmiðið með deiliskipulaginu er að fá heildstæðara og markvissara skipulag fyrir svæðið sem verndar-ræktunar- og útivistarsvæði. Gildi svæðisins sem slíks verður styrkt með því að skilgreina skógræktar-svæði fyrir útivistarskóg, afmarka útivistarsvæði m.a. fyrir skátana þar sem lítil útilífsmiðstöð verður staðsett, afmarka áningarstaði m.a. með nestis- og grillaðstöðu, sýna lagfæringu á Heiðmerkurvegi og á línuveginum og skilgreina bílastæði. Skilgreina göngu-, hjóla- og reiðstíga, sem tengja saman mismunandi svæði til að bæta aðgengi almennings og styrkja gildi svæðisins til fjölbreyttrar útivistar. Einnig á deiliskipulagið að taka tillit til þeirrar verndunar sem í gildi er á skipulagssvæðinu og tryggja verndun náttúru- og menningarminja.

Deiliskipulagstillagan er sett fram á uppdrætti og í greinargerð.

Forkynning stendur yfir til 15. janúar 2016.

Kynningarfundur verður haldinn í Flataskóla, þriðjudaginn 1.desember 2015 klukkan 17.00.
Þar verður tillagan kynnt og fyrirspurnum svarað.

Á meðan á forkynningu stendur er hægt að koma ábendingum til skipulagsstjóra sem einnig mun svara fyrirspurnum um útfærslu tillögunnar. Öllum ábendingum verður komið á framfæri við skipulags-nefnd og bæjarstjórn, en vakin er athygli á því að þær teljast ekki formlegar athugasemdir. Að lokinni forkynningu verður tillagan lögð fram í skipulags-nefnd og vísað þaðan til afgreiðslu bæjarstjórnar. Þegar bæjarstjórn hefur samþykkt að auglýsa tillögu að deiliskipulagi verður það gert með áberandi hætti og gefst þá tækifæri til að gera formlegar athugasemdir við tillöguna innan athugasemdafrests.

Tillagan er aðgengileg á heimasíðu Garðabæjar www.gardabaer.is og í þjónustuveri Garðabæjar til 15.janúar 2016.

Arinbjörn Vilhjálmsson
skipulagsstjóri Garðabæjar.

GARÐABÆR
www.gardabaer.is

Capacent Ráðningar

capacent

Mistök að hella bensíni á bál Brady

Tom Brady átti að byrja í banni í fyrstu fjórum leikjunum í NFL-deildinni en er þess í stað búinn að vinna fyrstu tíu. Hann og New England hafa verið óstöðvandi síðan hann átti að vera búinn í fjórðu leikviku í fyrra. Brady hefur verið reiður allan sinn feril og verður bara reiðari.

Fréttablaðið/Getty Images

Tómas Þór Þórðarson
tomas@365.is

AMERÍSKUR FÓTBOLTI Tom Brady, leikstjórnandi Super Bowl-meistara New England Patriots í NFL-deildinni, er reiður. Hann er af mörgum talinn sá besti sem spilað hefur leikinn, hefur unnið fjóra Super Bowl-titla, á glæsilega konu, heilbrigð börn og lífið leikur við hann. En Brady er samt reiður og hann hefur verið reiður í fimmtán ár eða síðan hann var valinn númer 199 í sjöttu umferð nýliðavalsins árið 2000. Það kveikti bál í honum sem hefur ekki slokknað og menn gera ekki annað en að hella bensíni á bálið hans Brady.

Tom Brady og félagar í New England unnu tíunda leikinn í röð í NFL-deildinni aðfaranótt þriðjudags þegar þeir tóku Buffalo Bills á heimavelli, 20-13. Brady, sem er 38 ára gamall, er að spila betur en nokkru sinni fyrr og verður bara betri með aldrinum.

23-2

Síðan Patriots tapaði fyrir Kansas City Chiefs í fjórðu leikviku NFL í fyrra og Brady átti að vera búinn er New England búið að vinna 23 af síðustu 25 leikjum og vinna Super Bowl.

›› Enginn sóknarmaður í byrjunarliði Patriots var valinn í fyrstu umferð nýliðavalsins. Flestir lykilmennirnir voru valdir seint eins og Brady eða komu inn í deildina utan þess. Fimm byrjunarliðsmenn í vörninni voru valdir í fyrstu umferð.

Það sem kveikti í honum nýjasta neistann var þegar hann átti að vera búinn í fjórðu leikviku í fyrra og svo þegar hann var sakaður um svindl í úrslitaleik Ameríkudeildarinnar í byrjun árs. Síðan þá hefur hann verið á endurlausnartúrnum 2015 eins og hann er kallaður í Bandaríkjunum.

Fyrsti bensíndropinn

Þann 29. september í fyrra tapaði New England fyrir Kansas City á útivelli í svokölluðum Monday Night Football sem er á besta sjónvarpstíma í Bandaríkjunum. Úrslit í svoleiðis leikjum hafa alltaf mikla þýðingu því þúsundir spekinga um alla Ameríku kryfja þá leiki til mergjar alla vikuna sem eftir er. New England tapaði ekki bara leiknum heldur var liðið rassskellt, 41-11.

Þarna var ferli Toms Brady lokið að margra mati. „Nú þurfa menn bara að átta sig á því að Tom Brady er á niðurleið. New England vinnur ekki mikið fleiri leiki á þessu tímabili og því verður að leyfa nýliðanum Jimmy Garappolo að spila. Hann er framtíðin,“ sagði einn af virtari spekingum Bandaríkjanna um NFL-deildina.

Á einu augabragði var allt búið. Brady var ekki búinn að vinna Super Bowl í áratug og tapa tvisvar í röð í sjálfum úrslitaleiknum.

„Við einbeitum okkur núna að Cincinnati,“ var svar Bills Belichick, þjálfara New England, við hverri einustu spurningu á blaðamannafundinum eftir leikinn. Og Patriots einbeitti sér svo sannarlega að Cincinnati. Í næsta leik, meðan allir biðu eftir náðarhögginu, svöruðu Brady og liðið fyrir sig með 43-17 sigri.

Patriots vann tíu af næstu tólf leikjum sínum á leiktíðinni og stóð uppi sem Super Bowl-meistari í fjórða sinn. Brady var valinn besti leikmaðurinn (MVP eða most valuable player) í SB í þriðja sinn, hreinsaði upp öll metin í úrslitakeppninni sem hann átti eftir og jafnaði átrúnaðargoð sitt, Joe Montana, fyrrverandi leikstjórnanda San Francisco 49ers, með sínum fjórða meistaratitli.

Tom „Shady“

Brady fékk ekki langan tíma til að fagna sigrinum því New England, sem áður hefur verið sakfellt fyrir að svindla, meðal annars með því að taka upp æfingar mótherjanna, var sakað af Indianapolis Colts um að hafa tekið smá loft úr boltunum sem notaðir voru í fyrri hálfleik í úrslitaleik Ameríkudeildarinnar, sem er í raun undanúrslitaleikurinn. Patriots vann leikinn, 45-7.

Roger Godell, framkvæmdastjóri NFL, setti í gang rannsókn og yfirmaður hennar skilaði skýrslu sem átti að sanna að Tom Brady hefði „mögulega vitað af áætlun starfsmanna Patriots um að taka loft úr boltunum“ eins og það er orðað í skýrslunni. Godell setti Brady í fjögurra leikja bann en Patriots stóð þétt við bakið á sínum manni og Brady fylltist viðbjóði við ásökun um svindl.

Það tæki fleiri blaðsíður en í boði eru hér til að útskýra Deflate Gate, eins og málið var kallað. Í grunninn er erfitt að standa ekki með NFL-deildinni því þeir sem beita bara heilbrigðri skynsemi átta sig fljótt á að Patriots var að öllum líkindum með óhreint mjöl í pokahorninu.

En um það er ekki spurt þegar mál fara fyrir dóm. Brady fór með málið fyrir almenna dómstóla og þar var gjörsamlega valtað yfir rannsóknarskýrslu NFL-deildarinnar. Hún var gerð af manni sem framkvæmdastjórinn réð í ákveðnum tilgangi og sannaði í raun ekki neitt. Banni Brady, sem margir kölluðu Tom „Shady“ á þessum tíma, var aflétt. Honum leiðist alls ekkert að vinna hvern leikinn á fætur öðrum og troða þessu banni ofan í kokið á Godell.

Endurlausnartúrinn 2015 heldur áfram að rúlla hjá Brady og sér ekki fyrir endann á sigurhrinu Patriots.

Gerir stjörnur úr öllum

Hversu góður er Tom Brady? Svarið er ótrúlega. Hann er ótrúlega góður. Aðeins einu sinni á ferli sínum hefur hann verið með alvöru útherja (wide receiver, þeir sem hlaupa og grípa boltann) til að kasta á. Annars eru þetta mestmegnis gaurar sem sóttir eru í Kolaportið.

Brady hefur tekið á sig tvær stórar launalækkanir á síðustu árum til þess að gera Patriots kleift að hlaða í kringum sig alvöru vopnum. En aldrei koma þau.

Í staðinn fyrir að fá alvöru sóknarmenn eða sækja þá í nýliðavalinu er öllu eytt í vörnina hjá Patriots. Það er líka alveg ágætis hugmynd því ef varnarleikurinn er góður og Brady fær boltann nógu oft er von á góðu.

Ef Brady er með sína bestu sveit heila er í kringum hann hlauparinn LeGarrette Blount, sem ekki var valinn í nýliðavalinu þegar hann kom úr háskóla. Útherjarnir eru svo Julian Edelman (ekki valinn), Danny Amendola (ekki valinn) og Brandon LaFell (valinn í þriðju umferð). Miðherjinn, sá sem réttir Brady boltann og er gríðarlega mikilvægur fyrir leikstjórnandann, David Andrews, var ekki heldur valinn í nýliðavalinu.

Þetta heldur svo áfram. Mennirnir sem verja hvor sína hliðina á honum og eiga að passa að enginn nái til hans voru valdir í annarri og fimmtu umferðinni. Brady er bara svo fljótur að losa boltann að það skiptir í raun engu máli hvernig sóknarlínan er. Patriots stillti upp 20. mögulegu sóknarlínunni 20. leikinn í röð.

Í vörninni eru ekkert nema strákar sem voru valdir í fyrstu umferð nýliðavalsins. Háskólastjörnur sem allir vissu að eitthvað ættu að geta. Í sóknarleiknum eru bara menn sem Brady er búinn að gera að stjörnum.

Fimmti væri fullkomnun

Allt þetta bensín sem búið er að hella á bálið hjá Brady hefur bara gert hann hungraðri í fleiri sigra. Hann er ekki hættur. Hann þráir að fá Lombardi-bikarinn afhentan af Roger Godell í febrúar á næsta ári eftir fimmta Super Bowl-sigurinn.

Ekkert myndi gleðja hinn annars glaðlynda en þó bálreiða Tom Brady meira en að láta manninn sem setti hann í bann fyrir svindl afhenda sér bikarinn fyrir að vera bestur. Það yrði toppurinn á endurlausnartúrnum 2015.

Vinni Brady fimmta Super Bowl-leikinn fer hann einn á toppinn. Enginn hefur unnið fleiri en fjóra og þá myndi hann gera metin sín í úrslitakeppninni enn torslegnari. Þetta kveikir í Brady. Maðurinn sem var valinn númer 199 vill láta minnast sín sem leikmanns númer eitt.

Black Friday
25% afsláttur af öllum vörum*
BARA EINU SINNI Á ÁRI
Í DAG 27. NÓVEMBER
OPIÐ TIL 22.00
* Gildir ekki ofan á önnur tilboð t.d. ef vara er fyrir á jólatilboði.
Holtagörðum
512 6800
Dalsbraut 1, Akureyri
558 1100
Skeiði 1, Ísafirði
456 4566
DORMA
Láttu drauminn rætast

BLACK FRIDAY

PHILIPS

49"
AÐEINS 22 STK.

55"
AÐEINS 24 STK.

Philips PUT4900
LED sjónvarp með Ultra HD 4K 3840 x 2160p upplausn og Pixel Plus Ultra HD. Micro Dimming baklýsing. 400 Hz Perfect Motion Rate. Dual Core örgjörvi. Stafræn DVB-T2/S2 móttakari. Gervihnattamóttakari. 2 x USB. 3 x HDMI. USB upptaka. Scart, Component. Heyrnatólstengi. Ethernet, Optical út & CI rauf.

49" TILBOÐ **99.995** FULLT VERÐ 169.995

55" TILBOÐ **139.995** FULLT VERÐ 199.995

PHILIPS

Philips Hue ljósaperusett fylgir!

EISA AWARD – Best Product 2015-2016 – BEST BUY TV – Philips 55PUS7600

20% AFSLÁTTUR

Philips PUS7600
3D LED sjónvarp með Ultra HD 4K 3840 x 2160p upplausn og Pixel Precise Ultra HD. Micro Dimming Pro baklýsing. 1400 Hz Perfect Motion Rate. Natural Motion. Quad Core örgjörvi. Ambilight 3 bakljós. Android 5.0. Wi-Fi 2x2. Miracast. 2 stafrænir DVB-C/T2/S2 móttakarar. Gervihnattamóttakari. 3 x USB. 4 x HDMI. USB upptaka. MyRemote Apple / Android app. 3D Max - 2 gleraugu fylgja.

48" TILBOÐ **239.995** FULLT VERÐ 299.995

55" TILBOÐ **279.995** FULLT VERÐ 349.995

65" TILBOÐ **439.995** FULLT VERÐ 549.995

Dantax

Dantax FR249
249 lítra frystikista með með 1 körfu. 2 hjól og 2 fætur. Orkuflokkur A+. Frystigeta á dag 10 kg. Geymslutími eftir straumrof 20 klst. Mál (hxbxd): 85x98,5x60 sm.

TILBOÐ **34.995** FULLT VERÐ 54.995

AÐEINS 25 STK. Í BOÐI

5 ára ábyrgð á mótor.

Íslenskt stjórnborð og leiðarvísir.

Whirlpool

Whirlpool AWOD6114
1400 sn og 6kg þvottavél með stafrænu kerfisvali og hitastilli. 50L tromla. 6th Sense. LCD skjár. Clean+ blettakerfi. 15 kerfi og 30 mín hraðkerfi. Þvotthæfni A. Vinduhæfni B. Orkuflokkur A+. Stærð (bxhxd): 59,5x85x56,5 sm.

TILBOÐ **42.995** FULLT VERÐ 64.995

AÐEINS 15 STK. Í BOÐI

DAEWOO ELECTRONICS

Daewoo FRNQ19D1T KÁMFRÍTT STÁL
Amerískur kæliskápur SBS með vatns- og klakavél. Perfect No Frost. LED lýsing og skjár. 353L kælir. Kælivifta. 156L frystir. Orkuflokkur A+. Mál (HxBxD): 177 x 90,6 x 60sm án hurða, 73,5sm með hurðum.

TILBOÐ **149.995** FULLT VERÐ 199.995

sodastream

Sodastream 4312750880
SodaStream Genesis Titan tæki. 1L flaska fylgir. Kolsýruhylki dugar fyrir allt að 60L. Kolsýruhylki fylgir.

Þrír litir!
Gashylki fylgir

TILBOÐ **9.995** FULLT VERÐ 14.995

SEVERIN

Severin SM3738
500 W blandari með 2 hröðumr og púls - allt að 22.000 sn./mín. 1 liters kanna. 130 ml auka skál fyrir krydd, pesto, puree o.fl. Gúmmífætur. Stál áferð.

TILBOÐ **5.995** FULLT VERÐ 9.995

MELISSA

Melissa 16190015
350W matvinnsluvél með 1 lítra skál. 2 hraðar og púls. Hágæða ryðfríir hnífar. Öryggislás. Gúmmífætur fyrir stöðugleika.

TILBOÐ **3.995** FULLT VERÐ 6.995

exido

Exido 12330040
700W örbylgjuofn með 1000w grilli. 20 lítrar. 25,5 sm diskur. 5 hitastillingar. 8 stillingar og afþýðing miðað við þyngd. þyngd. Stærð (BxHxD): 44 x 25 x 33,5 sm.

TILBOÐ **9.995** FULLT VERÐ 15.995

TILBOÐIN GILDA BARA Í DAG
OPIÐ TIL 8 Í KVÖLD Á SUÐURLANDSBRAUT!
12 MÁNAÐA VAXTALAUSAR GREIÐSLUR

Heimilistæki ht.is

HAFNARGÖTU 90 **REYKJANESBÆ** S: 414 1740 • EYRARVEGI 21 **SELFOSSI** S: 480 3700 • GARÐARSBRAUT 18A **HÚSAVÍK** S: 464 1600 • GLERÁRGÖTU 30 **AKUREYRI** S: 460 3380 • KAUPVANGI 6 **EGILSSTÖÐUM** S: 414 1735 • ÞJÓÐBRAUT 1 **AKRANESI** S: 431-3333 • SUÐURLANDSBRAUT 26 **REYKJAVÍK** S: 569 1500

ÞETTA GERÐIST: 27. NÓVEMBER 1956

Vilhjálmur Einarsson stökk til silfurs á Ólympíuleikum

Vilhjálmur Einarsson stökk 16,26 metra í þrístökki þennan dag árið 1956 og hlaut fyrir það silfurverðlaun á Ólympíuleikunum í Melbourne í Ástralíu. Hann var þá 22 ára gamall. Stökkið var einnig Íslandsmet og Norðurlandamet og mesta íþróttaafrek Íslendings til þess tíma.

Fyrir Ólympíuleikana hafði hann stokkið lengst 15,82 metra. Fyrir Ólympíuleikana var hann í Bosön í Svíþjóð í sextán daga við æfingar og lét afar vel af þeirri dvöl.

Vilhjálmur tók forystuna í þrístökkskeppninni á leikunum og hélt henni þar til í síðustu umferð, þegar Brasilíumaðurinn Da Silva náði að stökkva tíu sentimetrum lengra.

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

Vigdís Valgerður Magnúsdóttir
Baðsvöllum 16, Grindavík,

lést þriðjudaginn 24. nóvember.
Útförin verður gerð frá Grindavíkurkirkju
þriðjudaginn 1. desember kl. 14.00.

Ágúst Þór Ingólfsson **Kristín Elísabet Pálsdóttir**
Guðrún Bára Ingólfsdóttir **David C. Bustion**
Magnús Ingólfsson **Bergljót S. Steinarsdóttir**
Ólafur Sigurpálsson
ömmubörn og langömmubörn.

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,

Magnús Guðnason
prentari, Dalbraut 14,

lést á Landspítalanum við Hringbraut
að morgni sunnudagsins 22. nóvember.
Útförin fer fram frá Háteigskirkju
þriðjudaginn 1. desember kl. 15.00.

Margrét Magnúsdóttir
Magnús Magnússon **Þorgerður Guðmundsdóttir**
Guðni Magnússon **Alma Bergsveinsdóttir**
Jórunn Þ. Magnúsdóttir **Björn Davíð Kristjánsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

Okkar hjartkæra móðir, tengdamóðir,
amma og langamma,

Olga Sigurðardóttir

sem lést 23. nóvember sl., verður
jarðsungin frá Digraneskirkju
föstudaginn 4. desember kl. 13.00.
Þeim sem vilja minnast hennar er bent á
Minningarsjóð Margrétar Oddsdóttur.

Jóhanna Leópoldsdóttir
Sigurður Hjarðar Leópoldsson
Margrét Oddný Leópoldsdóttir
tengdabörn, barnabörn og barnabarnabörn.

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir,
afi og langafi,

Jóhannes Gunnarsson
vélfræðingur,
Drápuhlíð 37, Reykjavík,

er lést laugardaginn 21. nóvember sl.
verður jarðsunginn frá Grafarvogskirkju
miðvikudaginn 2. desember kl. 15. Þeim sem vilja minnast
hans er bent á styrktar- og líknarsjóð Oddfellowa.

Jón A. Sigurbjörnsson **Lára Guðmundsdóttir**
Jóhannes E. Jóhannesson **Sveinfríður Á. Jónsdóttir**
Ómar Jóhannesson **Inga H. Hannesdóttir**
Guðrún Jóhannesdóttir
Kristín Jóhannesdóttir **Rúnar Magnússon**
Gunnlaugur Jóhannesson **Elín Þ. Pétursdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

Þórhildur er einn af stjórnendum og stofnendum Styrktarfélags barna með einhverfu. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Safna fyrir námskeiðum fyrir foreldra og börn

Styrktarfélag barna með einhverfu stendur fyrir söfnunardegi í dag og verður ágóðinn nýttur í námskeið fyrir foreldra nýgreindra barna og félagshæfninámskeið fyrir börn.

„Við höfum verið að beita okkur fyrir vitundarvakningu og að auka fræðslu og umræðu um einhverfu. Almennt veit fólk lítið en ég finn að það er að breytast,“ segir Þórhildur Birgisdóttir, einn af stjórnendum og stofnendum Styrktarfélags barna með einhverfu.

Félagið var stofnað árið 2013 og fór fyrsti aðalfundur þess fram í nóvember þess árs. Markmið félagsins er að vekja athygli á einhverfu og styðja og styrkja við málefni sem varða börn með einhverfu. „Við viljum að fólk viti aðeins meira um þetta því það hjálpar að fá aukinn skilning. Ekki síst að börn viti meira og það sé rætt um þau,“ segir Þórhildur en sonur hennar greindist þegar hann var tveggja ára gamall.

Á síðasta ári hélt félagið sitt fyrsta söfnunarátak, Bláan apríl. Átakið gekk vel og voru keyptar kúlusessur og hljóðeinangraðar heyrnarhlífar. „Við sendum á alla grunnskóla í landinu og þetta var bara hægt af því það gekk svo vel að safna. Þetta er bara sjálfboðaliðastarf hjá okkur þannig að það er enginn kostnaður af rekstrinum og allt söfnunarféð fer beint til einhverfra barna.“

Nú hrindir félagið úr vör söfnunardegi í samstarfi við Olís. „Þetta er átak hjá Olís sem heitir Gefum og gleðjum og erum við rosalega þakklátar fyrir að þau völdu okkur sem eitt af fimm málefnum til þess að styrkja,“ segir Þórhildur glöð í bragði og heldur áfram: „Þá er þetta bara þannig að í dag renna fimm krónur af hverjum seldum lítra hjá Olís og ÓB á öllum stöðvum á landinu til málefnisins til styrktar félaginu.“

Þórhildur er að vonum spennt fyrir deginum og ekki síst því sem stefnt er á að peningarnir renni í. „Það fer allur peningurinn í námskeið. Við ætlum að standa að námskeiði fyrir foreldra nýgreindra barna í samstarfi við fagaðila,“ segir hún og tekur fram að margt gott hafi verið gert og sé í gangi en það sé alltaf jákvætt að bæta við flóruna.

„Fólk veit kannski ekki alveg hvað það á að gera og hvar það á að byrja þannig að okkur langar til þess að standa fyrir þessu námskeiði fyrir foreldra sem eru að fá greiningu fyrir börnin sín og veita þeim stuðning í gegnum þessi skref,“ segir Þórhildur, sem þekkir þessa stöðu af eigin raun en sonur hennar er einhverfur. „Hann var tveggja ára þegar hann greindist. Þá vissi ég lítið sem ekkert um einhverfu og þá er allur stuðningur og fræðsla vel þegin og ég hefði viljað komast á svona námskeið.“

> **Fólk veit kannski ekki alveg hvað það á að gera og hvar það á að byrja þannig að okkur langar til þess að standa fyrir þessu námskeiði fyrir foreldra sem eru að fá greiningu fyrir börnin sín og veita þeim stuðning í gegnum þessi skref.**

Félagið stefnir einnig á að halda félagshæfninámskeið fyrir börn á yngsta stigi grunnskóla og er Þórhildur bjartsýn á að söfnunin verði árangursrík, enda standi málefnið mörgum nærri. „Þetta stendur mörgum nærri og það eru örugglega allir sem þekkja einhvern eða þekkja einhvern sem þekkir einhvern sem er einhverfur.“

Líkt og áður sagði er hægt að styrkja félagið einfaldlega með því að fylla á tankinn fyrir helgina og renna þá fimm krónur af hverjum lítra til félagsins.

gydaloa@frettabladid.is

Merkisatburðir

399 Anastasius verður páfi.
1440 Karl hertogi af Orléans, nýkominn heim eftir að hafa verið gísl í Englandi í tæpan aldarfjórðung, kvænist þriðju konu sinni, Maríu af Cleves.
1450 Langaréttarbót gerð í Kaupmannahöfn af Kristjáni konungi 1. Tilgangur hennar er að koma á friði og lögum í landinu og þar er bann lagt við ribbaldaskap, ránsferðum og gripdeildum, fjölmennum yfirreiðum valdsmanna og fleiru slíku og mönnum bannað að halda „manndrápara, biskupsdrápara, prestadrápara, kirknabrjóta og kirknaþjófa“.
1804 Frederik Christopher Trampe greifi verður amtmaður í Vesturamti.
1857 Tvö skip farast með allri áhöfn og farþegum. Annað þeirra er póstskipið Sölöven, sem ferst undan Svörtuloftum og hitt er Drei Annas, sem ferst undan Mýrum. Meðal farþega eru þekktir borgarar í Reykjavík.
1903 Selvík á Skaga verður löggiltur verslunarstaður.
1927 Ferðafélag Íslands er stofnað.
1950 Flugbjörgunarsveitin í Reykjavík er stofnuð í kjölfar Geysisslyssins.
1974 Hryðjuverkalög taka gildi í Bretlandi.
1998 Sjötta kynslóð tölvuleikjavéla hefst með útgáfu Dreamcast frá Sega.
2005 Fyrsta andlitságræðslan er framkvæmd í Amiens í Frakklandi.
2010 Kosningar til stjórnlagaþings fara fram á Íslandi.

DAGATAL 2016

Eimskipafélag Íslands hefur gefið út dagatal frá því snemma á síðustu öld, oftast prýtt myndum úr íslenskri náttúru. Myndirnar í dagatali Eimskips að þessu sinni eru eftir Ragnar Th. Sigurðsson ljósmyndara en hann er einn þekktasti ljósmyndari landsins.

Hægt er að nálgast dagatalið á næsta afgreiðslustað Eimskips og Eimskips Flytjanda.

EIMSKIP

YFIR HAFIÐ OG HEIM

Eimskip | Tel. +354 525 7000 | www.eimskip.is

2.998 kr.

HVÍTUR BAKKI HRINGL
verð 2.998 kr.

1.768 kr.

AÐVENTUSTJAKAR
verð 1.768 kr.

frá 178 kr.

KUBBAKERTI
80 x 48 cm verð 178 kr.
120 x 48 cm verð 325 kr.
130 x 78 cm verð 895 kr.

438 kr.

JÓLASERVÉTTUR 33 CM
verð 438 kr.

2.728 kr.

EXPRESSO BOLLAR 2 Í PK.
verð 2.728 kr.

2.898 kr.

BOLLAR 2 Í PK.
verð 2.898 kr.

frá 368 kr.

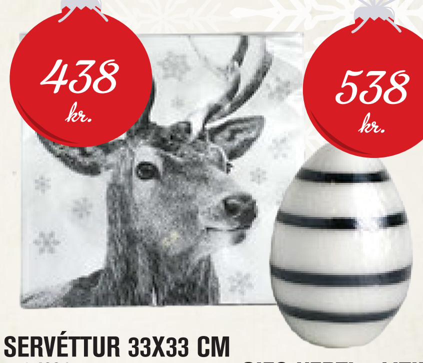
KÚLUKERTI
10 cm verð 798 kr.
8 cm verð 498 kr.
6 cm verð 368 kr.

449 kr./stk.

HJARTA EÐA STJARNA, BAST
verð 449 kr.

1.518 kr.

AÐVENTUSTJAKAR M/STJÖRNU
verð 1.518 kr.



438 kr.

SERVÉTTUR 33X33 CM
verð 438 kr.

538 kr.

GIES KERTI 4 LITIR
verð 538 kr./stk.

498 kr.

JÓLASERVÉTTUR 33 CM
verð 498 kr.

468 kr.

JÓLASERVÉTTUR 25 CM
verð 468 kr.

1.568 kr.

898 kr.

TREE PLATE PLATTI
Lítill verð 898 kr.
Stór verð 1.568 kr.

998 kr.

JÓLAKERTI
verð 998 kr.

422 kr.

JÓLASERVÉTTUR 33 CM
verð 422 kr.

878 kr.

HJARTA ÚR KÖNGLUM 18 CM
verð 878 kr.

655 kr.

LÖBER 33X600 CM
verð 655 kr.

1.278 kr.

JÓLAKERTI
verð 1.278 kr./stk.

498 kr.

JÓLASERVÉTTUR 25 CM
verð 468 kr.

JÓLASERVÉTTUR 33 CM
verð 498 kr.

1.278 kr./stk.

KÖNGLAR NATUR/HVÍTIR
verð 1.278 kr.

698 kr./stk.

KÖNGLAR M/SNJÓ
verð 698 kr.

318 kr./stk.

DAGATALAKERTI
verð 318 kr./stk.

Snertilausar greiðslur VALITOR

FK VIÐSKIPTAMANNAKORT - Tilvalið gjafakort

158 kr.
DAN SUKKER FLÓRSYKUR 500G
verð áður 171 kr.

268 kr.
KORNAX HVEITI 2KG
verð áður 292 kr.

168 kr.
DAN SUKKER STRÁSYKUR 1 KG
verð áður 178 kr.

398 kr.
MEÐALSTÓR EGG 10 STK.
verð áður 427 kr.

264 kr.
LJÓMA SMJÖRLÍKI 500G
verð áður 278 kr.

319 kr.
SMJÖR 500G
verð áður 398 kr.

1.598 kr./kg
SVÍNALUNDIR
verð áður 2.398 kr./kg

798 kr./kg
SVÍNASÍÐA M/PURU
verð áður 1.038 kr./kg

Jólin komin
í Fjarðarkaup

1.298 kr./kg
SVÍNAHNAKKI ÚRB.
verð áður 1.660 kr./kg

598 kr./kg
SVÍNABÓGUR
verð 598 kr./kg

758 kr./kassinn
KLEMENTÍNUR 2,3 KG
verð 758 kr./kassinn

2.998 kr.
MACKINTOSH 2KG
verð 2.998 kr.

392 kr.
RJÓMI 0,5L
verð 392 kr.

998 kr./kg
HANGIFRAMPARTUR Í BITUM
verð áður 1.349 kr./kg

1.498 kr.
KRISTJÁNS ÓSTEIKT LAUFABRAUÐ
verð 1.498 kr.

1.498 kr.
ÖMMUBAKSTUR ÓSTEIKT LAUFABRAUÐ
verð 1.498 kr.

698 kr.
COKA COLA 4 X 2L
verð 698 kr.

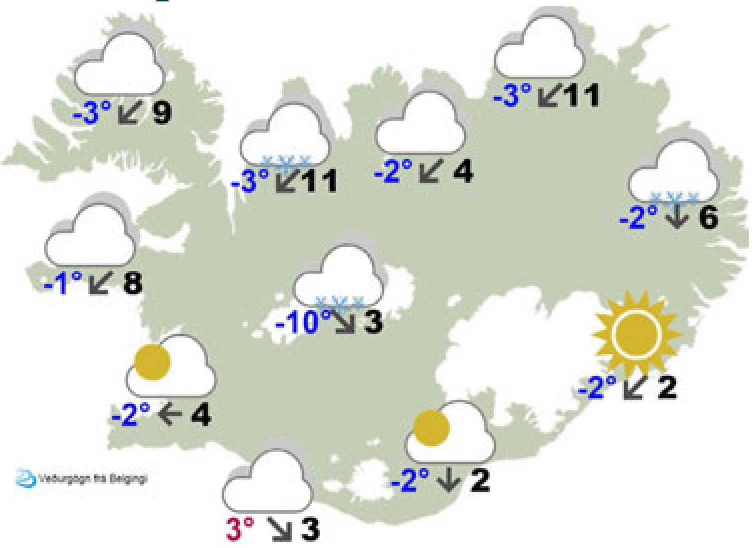
148 kr./stk.
MALT OG APPELSÍN EÐA JÓLAÖL 500ML
verð 148 kr./stk.

FYLGSTU MEÐ OKKUR Á FACEBOOK

FK
FJARÐARKAUP

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Veðurspá Föstudagur



Ákveðin norðanátt og kalt í veðri á föstudag. Snjókoma eða él á norðanverðu landinu, en yfirleitt þurrt sunnan til.

Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
-6°	-7°	-6°
← 4	↙ 10	↘ 9

Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
-5°	-8°	-12°
→ 8	↓ 8	↓ 4

Sunnudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
-6°	-5°	-4°
← 8	↙ 9	→ 11

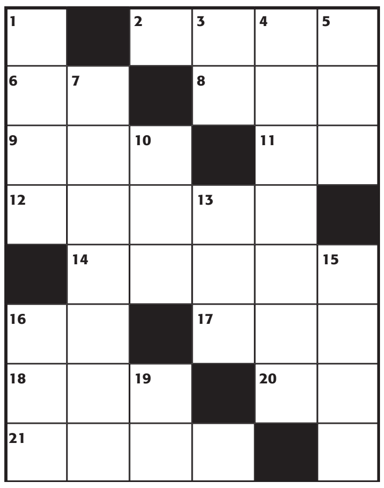
Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
-6°	-7°	-13°
→ 10	↓ 5	↓ 2

Þrautir

Krossgáta

LÁRÉTT
2. samtök
6. skammstöfun
8. kæla
9. sjór
11. fyrir hönd
12. tregða
14. tárfelldu
16. skst.
17. sarg
18. spíra
20. pfn.
21. ferðast

LÓÐRÉTT
1. tilrauna-upptaka
3. golfáhald
4. tré
5. skip
7. hafgúa
10. magur
13. eru
15. sundfæri
16. lík
19. bardagi



LÁRÉTT: 2. stef, **6.** eh, **8.** ísa, **9.** mar, **11.** pr, **12.** ófýsi, **14.** grétu, **16.** no, **17.** urg, **18.** ála, **20.** ég, **21.** rata.
LÓÐRÉTT: 1. demó, **3.** tí, **4.** espitré, **5.** far, **7.** hafgola, **10.** rýr, **13.** séu, **15.** uggi, **16.** nár, **19.** at.

Skák Gunnar Björnsson

Gunnar Skarphéðinsson (1.863) átti leik gegn Lárusi Knútssyni (2.039) á Íslandsmóti skákfélaga í haust.

Hvítur á leik

24. Hxb6! g5 (24. ... Dxb6 25. Hb1! Dc7 26. Rg6+! hxg6 27. Dg4 og mátar.) **25. Heb1! Bc7 26. Rhf5** og hvítur vann skömmu síðar.
www.skak.is: Unglingameistaramót Íslands hefst í kvöld.

Sudoku

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni. Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

Lausn síðustu sudoku →

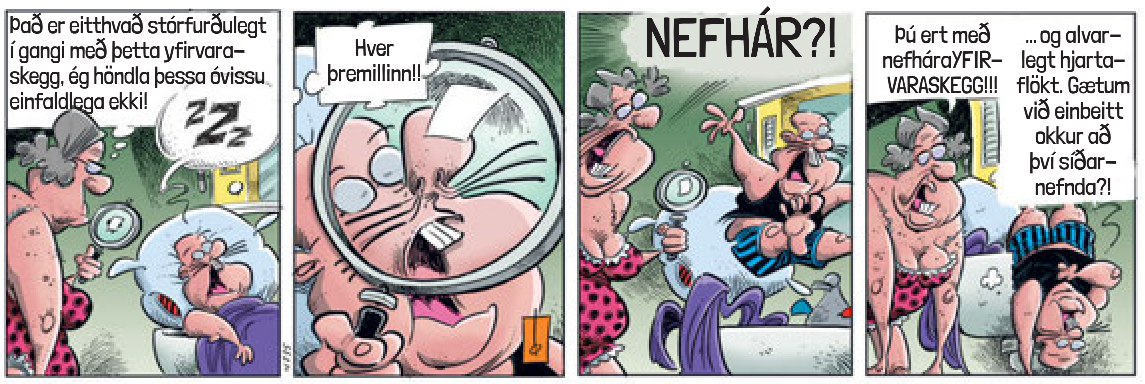
	6	1	5	7	3	9		
		8	1			4		5
					8	1		
		3			7	2		9
	7	2		5	4		1	
8			3		2		4	7
2	8	4			6			
7				9	1	8	2	
			8					

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

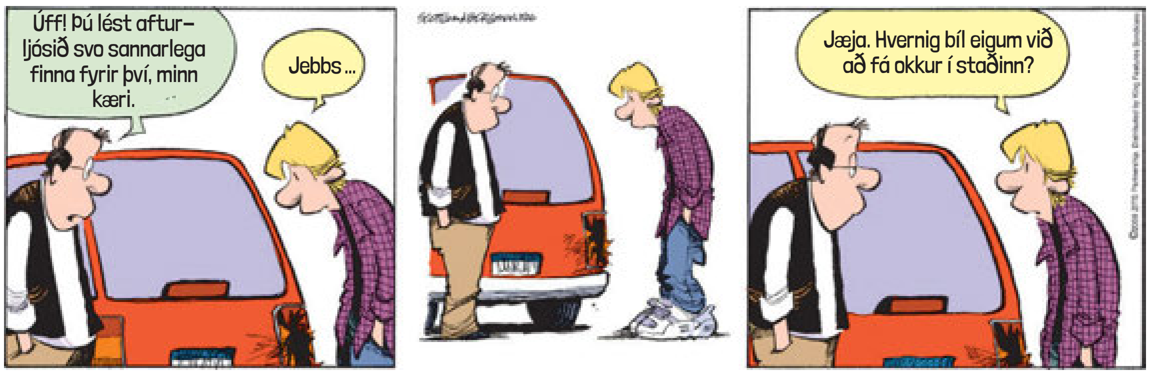
			8				9	
	4			7			8	2
7								6
3						6		4
		6	3		7			
4	8	7			5			
		1					2	
9				3		1		
2	6							8

Myndasögur

PONDUS Eftir Frode Øverli



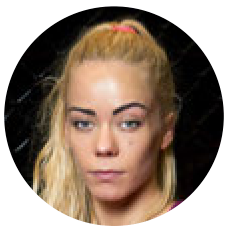
GELGJAN Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

FRÉTTABLAÐIÐ er Helgarblaðið

Barðist fyrir betra lífi



Sunna Rannveig Davíðsdóttir er fyrsti Íslendingurinn sem verður Evrópumeistari í MMA. Hún fann sjálfa sig í bardagalistinni og tókst að komast á beinu brautina úr slæmum félagsskap.

Hlutir með sál

Hjónin Hafdís Þorleifsdóttir og Haukur Ingi Jónsson hafa komið sér vel fyrir í gömlu bárujárnshúsi í gamla Vesturbænum. Fréttablaðið kíkti í heimsókn og fékk að sjá uppáhaldshlutina þeirra.

Annað tækifæri

Tvísýnt var um líf Arnars Más Ólafssonar eftir alvarlegt hjólreiðaslys. Hann segist þakklátur fyrir annað tækifæri og biðlar til fólks að sýna tillitssemi í umferðinni.

FRÉTTABLAÐIÐ
Ómissandi hluti af góðri helgi

58"

LG 58UF830V
58" SUHD Smart IPS LED sjónvarp Ultra HD 4K 3840 x 2160p upplausn og 1600Hz PMI. Triple XD Engine. Real Cinema 24p. Quad-Core örgjörvi. webOS 2.0. Wi-Fi. Wi-Fi Direct. Bluetooth. Stafrænn DVB-C/T2/S2 og gervihnattamóttakari. 3 x HDMI. 5 x USB.

LG Life's Good · LED · 4K ULTRA HD · IPS · 1600Hz PMI · DVB T2

TILBOÐ 249.990
FULLT VERÐ 299.990

SJÓNVARPSTILBOÐ
AÐEINS Í DAG OG Á MORGUN

32"

FINLUX · DVB T2+C · Progressive Scan · USB · HDMI

Finlux 32FLK274SN
32" LED sjónvarp með 1366x768p upplausn og Progressive Scan. Stafrænn móttakari DVB-T2+C. USB, 2 x HDMI, SCART Ci, S-video, S/PDIF, PC, CVBS og heyrnartólstengi. Hótelstilling.

TILBOÐ 39.990
FULLT VERÐ 49.990

32"

LG Life's Good · DVB T2 · LED · 300Hz PMI · TRIPLE XD

LG 32LF561V
32" FHD LED sjónvarp með 1920 x 1080p upplausn og 300Hz PMI. Triple XD Engine. Dynamic Color Enhancer. Real Cinema 24p. Stafrænn DVB-C/T2/S2 móttakari. Gervihnattamóttakari. 1 x USB. 1 x HDMI. Scart, Component og CI rauf. USB upptaka.

TILBOÐ 59.990
FULLT VERÐ 84.990

49"

LG Life's Good · DVB T2 · LED · 300Hz PMI · TRIPLE XD

LG 49LF510V
49" FHD LED sjónvarp 1920 x1080p upplausn og Triple XD Engine. 300Hz PMI. Dynamic Color Correction. Real Cinema 24p. Stafrænn DVB-C/T2/S2 móttakari. Gervihnattamóttakari. 10W Virtual Surround Plus Surround hljóðkerfi. USB. 2 x HDMI.

TILBOÐ 99.990
FULLT VERÐ 139.990

50"

Panasonic · 4K ULTRA HD TV · 4K MEDIA PLAYER · EASY MIRRORING · VIERA Direct

PAN-TX50CX680E
50" 4K sjónvarp með Ultra HD3840 x 2160p upplausn. VIERA Direct. Quad Core Pro örgjörvi. Firefox OS netvafri. 4K Up-Scaling. Studio Master Color DCI. 3 x USB(1 x 3.0). 3 x HDMI. Þráðlaus Wi-Fi móttakari. Swipe & Share 2.0 / My Home Screen.

TILBOÐ 149.990
FULLT VERÐ 199.990

12 MÁNAÐA VAXTALAUSAR GREIÐSLUR Í BOÐI

Sjónvarpsmiðstöðin

RAFTÆKJAVERSLUN • SÍÐUMÚLA 2 • SÍMI 568 9090 • **WWW.SM.IS**

FRÉTTABLAÐIÐ
MENNING

Vaxandi einstaklingshyggja á kostnað samfélagsins

UR_ er ný íslensk ópera eftir Önnu Þorvaldsdóttur í leikstjórn Þorleifs Arnarssonar sem hefur að undanförnu verið sýnd víða um Evrópu og verður sýnd á Listahátíðinni í Reykjavík þegar vorar.

Það er ekki á hverjum degi sem frumsamdar íslenskar óperur eru sýndar á erlendri grund, eins og UR_ eftir Önnu Þorvaldsdóttur í leikstjórn Þorleifs Arnar Arnarssonar. Upphafsmaður, framleiðandi og listrænn stjórnandi UR_ er Arnbjörg María Danielsen. Uppfærslan sjálf var samstarfsverkefni á milli Far North, Theater Trier í Þýskalandi, Ultima Oslo Contemporary Music Festival, Norsku óperunnar og grænlenska þjóðleikhússins. Óhætt er því að segja að um alþjóðlegt verkefni sé að ræða.

Anna Þorvaldsdóttir segir að titill verksins, UR_, vísi í „frum“ og hafi skírskotun í nokkur tungumál, en Mette Karlsvik kom með hugmyndina að þessum titli á verkið. Þorleifur bætir við að Þjóðverjar skilji til dæmis strax að átt er við hugtakið frum. „Orðið „Ur“ er hluti af þýsku og öllum norrænum tungumálum meira og minna, eins og allar íslensku ur-endingarnar, þó svo að hér vísi þetta meira í frum. En Anna valdi þetta vegna þess að þetta er svo vítt og hefur svo margar skírskotanir á mörgum tungumálum.“

Far North

Anna segir að upphafið að þessu verkefni megi rekja til Arnbjargar Maríu sem stofnaði samstarfshópinn Far North, sem vinnur m.a. að þróun samtímatónlistar í nyrstu byggðum. „Arnbjörg var með þá hugmynd að fyrsta verkefni þessa hóps yrði að panta óperu sem væri með eins konar innblæstri frá Grænlandi. Hún talaði við Þorleif um að leikstýra og mig um að skrifa óperuna. Við fórum síðan til Grænlands, og það er afskaplega auðvelt að vera innblásin af landinu. Hvað verkið sjálft varðar þá endurspeglast sá innblástur helst í þeirri nálgun sem ég tók þegar ég skrifaði verkið og í samvinnunni okkar á milli, frekar en að koma beinlínis fram í sviðsetningunni sjálfri.“

Um þessar mundir er verið að sýna UR_ nokkuð víða og Þorleifur segir að frumsýningin hafi verið í Þýskalandi. „Í framhaldinu fórum við til Noregs og vorum nýlega á íslensku listahátíðinni í Sviss. Síðan verða fleiri sýningar í Þýskalandi og Noregi. Svo stendur til að við verðum á Listahátíð í Reykjavík í vor.“

> **ÞANNIG AÐ VIÐ ERUM BÚIN AÐ FINNA MARGT FALLEGT EN HÖFUM LÍKA TAPAÐ ÖÐRU.**

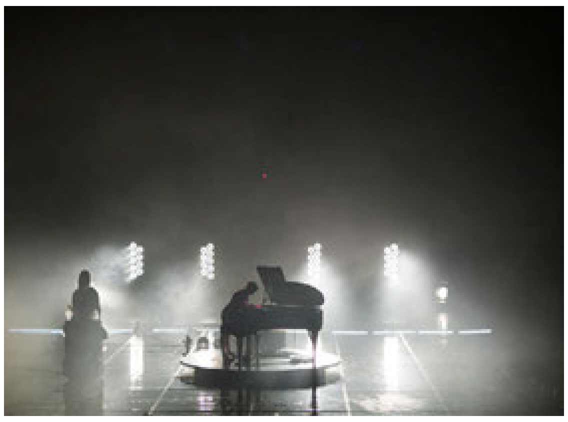
Marglaga verk

Þorleifur segir að UR_ sé fyrst og fremst abstrakt póetískt verk. „Fyrir mér leggur það upp spurninguna hvort við erum búin að tapa tengslum við náttúruna í sjálfum okkur og samfélaginu. Með vaxandi einstaklingshyggju þar sem ég-ið kemur í forgrunninn á kostnað samfélagsins og þar með meðvitundinni um að tilheyra einhverju stærra. Síðan er ákveðin mótsögn í þessu því margt af því fallegasta og besta, eins og t.d. að geta skrifað svona verk, kemur frá einstaklingum. Þannig að við erum búin að finna margt fallegt en höfum líka tapað öðru.“

Anna tekur undir þetta og bendir á að í verkinu séu t.d. þrír söngvarar sem mynda táknmynd einnar manneskju – manneskjunnar sem er um margt að berjast við sjálfa sig í leit að tjáningu á því sem tungumálið getur ekki komið til skila. Að auki þá er flygill settur fram sem hlutverk í verkinu, og vísar það í táknmynd vestrænnar tónlistarsögu og margt fleira. Ég hef ekki gert óperu áður, og það er allt annað að vinna með leikhúsið að leiðarljósi, það þarf að hugsa á svo margbreytilegan hátt með leikhúsverki.“

Þorleifur bætir við að það hafi líka verið gaman að fylgjast með áhorfendum takast á við óperu án hefðbundinnar frásagnar. „Áhorfendur tóku þátt í þessum umbrotum og voru ákaflega leitandi í raun eins og verkið sjálft, sem skilur líkast til eftir sig fleiri spurningar en svör. En viðtökurnar hafa satt best að segja verið firnagóðar og það gleður okkur mikið.“ **magnus@frettabladid.is**

Þorleifur Örn Arnarsson leikstjóri og Anna Þorvaldsdóttir, höfundur óperunnar. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA



BLACKFRIDAY
25%
AFSLÁTTUR AF ÖLLUM VÖRUM*
EINUNGIS Í DAG
REYKJAVÍK – AKUREYRI – ÍSAFJÖRÐUR
OPIÐ TIL KL. 22.00
* Gildir ekki ofan á önnur tilboð, t.d. ef vara er fyrir á jólaverði eða -tilboði og ekki af Skovby
Reykjavík Bildshöfði 20
Akureyri Dalsbraut 1
Ísafjörður Skeiði 1
HÚSGAGNA HÖLLIN

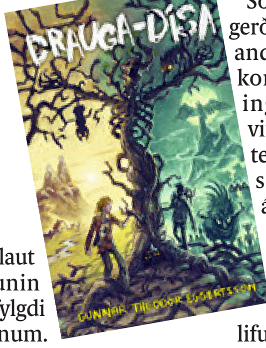
Hrollvekjandi tímaflakk

BÆKUR

Drauga-Dísa

★★★★★

Gunnar Theodór Eggertsson
Útgefandi: Vaka-Helgafell
Prentun: Oddi
285 blaðsíður
Kápumynd: Sigmundur Breiðfjörð Þorgeirsson



Gunnar Theodór Eggertsson hlaut Íslensku barnabókaverðlaunin fyrir Steindýrin árið 2008 og fylgdi henni eftir með Steinskrípunum. Nú hefur hann sent frá sér vandaða og vel spunna hrollvekju sem ber titilinn Drauga-Dísa.

Sagan segir frá Dísu sem í upphafi bókar glímir við einelti í skólanum. Hún reynir að leiða það hjá sér en þegar hún hefur fengið gjörsamlega nóg ákveður hún að leita hefnda, en sú atrenna reynist draga dilk á eftir sér og allt fer úr böndunum. Í gegnum furðulegt tré á sumarbústaðalandi fjölskyldu Dísu er nefnilega hægt að komast yfir í aðra tímavídd.

Söguféttan er listilega gerð og gríðarlega spennandi. Þjálfaðir lesendur koma auga á vísbendingar sem stundum virðast augljósar en svo tekst höfundi að flétta söguþræðina saman á máta sem erfitt er að sjá fyrir, og jafnvel þótt lesandinn geti séð einstaka atriði fyrir er lestrarupplifunin svo fullnægjandi að það kemur alls ekki að sök. Um miðbik bókarinnar er eins og sagan sé búin, en þá tekst höfundi að snúa öllu á hvolf og koma aftan að lesandanum – og seinni hlutinn skákar þeim fyrri jafnvel í spennu svo vart er hægt að leggja bókina frá sér.

Kynntar eru til sögunnar ýmiss konar óvættir sem tilheyra þjóðsagnaarfi Íslendinga. Höfundur lýsir þeim svo vel að nánast er eins og þær standi lifandi frammi fyrir lesandanum og sendi hroll niður bak hans.

Bókin er virkilega vel skrifuð og hún er sannarlega bæði draugaleg og raunveruleg svo hún mun eflaust vekja óhug hjá mörgum lesendum. Aðeins er fjallað um það í sögunni hvers vegna trú á skrímsli, drauga og óvættir lagðist af hér á landi og fólk hætti að vera hrætt við þessar verur. Hugsanlega má segja að þessi bók sé tilraun til að snúa þeirri þróun við.

Höfundur veltir upp áhugaverðum heimspeki- og eðlisfræðilegum pælingum um eðli og tilvist tímans. Fólk óttast hið óskiljanlega. Samspil tíma og rúms hlýtur að flokkast undir það sem við skiljum ekki til fulls og er þess vegna vel valið til hrollvekju. Það sem er nefnilega hrollvekjandi við Drauga-Dísu er tilhugsunin um að þrátt fyrir fjarstæðukennd og framandi umfjöllunarefni gæti hún hæglega gerst … eða hvað?

Halla Þórlaug Óskarsdóttir

NIÐURSTAÐA: Frumleg, grípandi og spennandi hrollvekja sem dvelur með lesandanum lengi eftir að lestri lýkur. Flétta og framvinda til fyrirmyndar.

„AFAR MERKILEG ÞROSKASAGA.“

Egill Helgason / Eyjan.is

„TEKST ÓSKAPLEGA VEL AÐ LÝSA EINSEMD UNGLINGSINS ... MJÖG FYNDIN ... ÓTRÚLEG SAGA ... STÓRGÓÐ.“

Kolbrún Bergþórsdóttir / Kiljan

„ÉG ER MJÖG ÁNÆGÐUR MEÐ ÞESSA BÓK OG ÞETTA ER BÓK SEM ÉG HEFÐI MJÖG GJARNAN VILJAÐ LESA SEM UNGUR MAÐUR.“

Haukur Ingvarsson / Kiljan

✱ ✱ ✱ ✱

„OFT ÞURFTI ÉG AÐ TAKA AF MÉR LESGLERAUGUN OG LEGGJA FRÁ MÉR BÓKINA SVO ÉG GÆTI ENGST SVOLÍTIÐ SUNDUR OG SAMAN AF HLÁTRI.“

Eiríkur Stephensen / Herðubreið

„EINLÆGNI JÓNS ER AÐDÁUNARVERÐ OG SUMAR FRÁSAGNIRNAR ERU ALGERT METFÉ ... SKEMMTILEG ER ÞESSI BÓK, OG FRÁSAGNIRNAR MAGNAÐAR Á KÖFLUM.“

Einar Kárason / DV

„ÞAÐ HEFUR ALDREI ÁÐUR VERIÐ SKIRFUÐ SVONA BÓK Á ÍSLANDI. SORGLEG OG GÓÐ, HRÆÐILEG OG ÓTRÚLEGA FRÓÐLEG. HÚN BRÝTUR BLAÐ OG BREYTIR.“

Þórkatla Aðalsteinsdóttir, sálfræðingur

„STURLUÐ SAGA, SVO SORGLEG OG SVO FYNDIN, BARA ENGU LÍK.“

Auður Jónsdóttir, rithöfundur

„ÞVÍLÍKUR SÁRSAUKI, NÁND OG FIRRÐ. ÞETTA ER ALVEG ÓTRÚLEG BÓK, HVERGI DAUÐUR PUNKTUR. ÉG ER BÚINN AÐ LIFA Í HENNI OG HUGSA STANSLAUST UM HANA.“

Ófeigur Sigurðsson, rithöfundur

www.forlagid.is | Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39

Lygilegra líf en skáldskapur

BÆKUR

Brynhildur Georgía Björnsson
★★★☆☆
Ragnhildur Thorlacius

Bjartur
180 bls.

Lífshlaup Brynhildar Georgíu Björnsson var ekkert venjulegt. Eiginlega bara allt annað og bæði skrautlegra og dramatískara en venjulegri manneskju entust nokkrir mannsaldrar til að lifa. Hér var því á ferðinni einstaklega áhugaverð kona, enda hefur líf hennar þegar verið til umfjöllunar í bæði blöðum og bókum. Þekktust er líkast til Konan við 1000°eftir Hallgrím Helgason, sem byggir að einhverju leyti á lífi Brynhildar Georgíu en er þó að stórum hluta skáldskapur.

Ragnhildur Thorlacius hefur nú ritað sögu Brynhildar Georgíu Björnsson og hér er staðreyndum haldið til haga. Ekki veitir af þar sem lífshlaup þessarar merku konu var engu líkt. Hún var barnabarn Sveins Björnssonar forseta Íslands, fædd í leynum í Svíþjóð fyrir hjónaband foreldra sinna, alin upp vítt og breitt um Danmörku og Þýskaland hjá ættingjum, vandalausum eða á heimavistarskólum og var jafnvel ein með sjálfri sér eftir að hafa orðið innlyksa í Evrópu á stríðsárunum. Þessi upphafsár gefa tóninn inn í líf rótleysis og umbrota. Líf sem er ekki ástæða til þess að rekja hér heldur láta lesendum það eftir að rekja sig eftir þessari forvitnilegu sögu.

Ragnhildur Thorlacius fer þá leið með sögu Brynhildar Georgíu að rekja sig eftir ævi hennar frá viðburði til viðburðar og leggja megináherslu á staðreyndir sögunnar. Til þess styðst hún við áðurnefnda samtalsbók, blaðaviðtöl og greinar, ævisögu föður hennar, Björns Sveinssonar Björnssonar, og afa hennar, Sveins Björnssonar, auk bréfaskipta og viðtala við eftirlifandi ættingja. Úr verður mögnuð línuleg frásögn af lífi sem er í raun miklum mun lygilegra en nokkur skáldskapur svo að minnir á köflum frekar á handritsdrög að hömlulausri sápuóperu.

Þessi ævi er vissulega skemmtileg aflestrar en vandinn er að framsetningin er öll svo staðreyndabundin og svo rösklega farið yfir sögu að lítið fer fyrir þeirri mannlegu dýpt sem maður vonast eftir að finna í slíku verki. Þannig fer til að mynda furðu stór hluti bókarinnar undir myndir af síðum blaðanna, þar sem gefur að líta fréttir sem tengjast söguhetjunni með ýmsum hætti, en lítið af þessu er þó læsilegt umfram fyrirsagnir þannig að þetta bætir litlu við þessa annars ágætu upplifun. Öðru máli gegnir um ljósmyndirnar, sem bæta heilmiklu við og birta í senn ákveðna persónuleika þeirra sem koma við sögu ásamt því að draga fram tíðarandann á skemmtilegan hátt. En skarpari lýsingar á samferðamönnum sem og aðstæðum hverju sinni hefðu aukið á hughrifin og hjálpað lesandanum að tengjast betur þeim raunum sem verða á vegi aðalpersónunnar.

Sagan um Brynhildi Georgíu Björnsson er vissulega skemmtileg og áhugaverð aflestrar og lesandinn er margs fróðari að lestri loknum.

Magnús Guðmundsson

NIÐURSTAÐA: Áhugaverð bók um magnaða ævi einstakrar konu á miklum umbrotatímum. Frásögnin þó helst til sagnfræðileg og þurr á köflum.

RANDALÍN, MUNDI OG AFTURGÖNGURNAR
ÞÓRDÍS GÍSLADÓTTIR OG ÞÓRARINN M. BALDURSSON

ER ÞAÐ SATT AÐ VEITINGASTAÐIR SELJI KATTAKJÖT?

Þórdís Gísladóttir

Fyrsta bók höfundar hlaut Bóksalaverðlaunin og Fjöruverðlaunin.

Þórarinn M. Baldursson myndskreytti.

FRÁBÆR BÓK FYRIR 5-10 ÁRA

BJARTUR

BLACK FRIDAY
25% AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM VÖRUM*
BARA Í DAG – OPIÐ TIL KLUKKAN 22.00
* Gildir ekki ofan á önnur tilboð.

Betra BAK

OPNUNARTÍMI í dag 27. nóvember til klukkan 22.00 | www.betrabak.is

„Mér finnst tónmeistarastarfið rosalega spennandi og er ánægð að finna fag þar sem sú kunnátta nýtist sem ég hef sankað að mér,“ segir Ragnheiður.

Ég var alveg að tapa mér í nördaskapnum

Ragnheiður Jónsdóttir er í tónmeistaranámi við Konunglega tónlistarháskólann í Kaupmannahöfn. Þótt námið sé ekki hálfnað hefur hún verið valin sem næsti tónmeistari við Kaupmannahafnarfílharmóníuna, ásamt öðrum nemanda.

Það er auðvitað rosa spennandi og stórt tækifæri að fá tónmeistarastarf við svo merka hljómsveit sem Copenhagen Phil. er. Við erum tvö sem munum taka við því embætti, ég og strákur á fjórða ári við skólann, og erum í læri hjá núverandi tónmeistara sem horfir fram á starfslok vegna aldurs,“ segir Ragnheiður Jónsdóttir. Hún er tónmeistaranemandi á öðru ári af fimm við Konunglega tónlistarháskólann í Kaupmannahöfn.

Ragnheiður er ekkert bangin við að binda sig áfram í borginni við sundið. „Ég er eiginlega föst hvort sem er í Kaupmannahöfn næstu ár vegna námsins og svo er ég í kirkjusöng líka í Frederiksborg Slotskirke í Hillerød sem er rétt norðan við Kaupmannahöfn.“

Starfið við fílharmóníuna er ekki full staða eins og er, að sögn Ragnheiðar. „Lífið hjá tónmeisturum er þannig að þeir eru á fartinni að vinna með sinfóníuhljómsveitum, kammersveitum, sólóistum og plötuútgáfum, nema þeir séu ráðnir við útvarpsstöðvar, þá eru þeir yfirleitt þar í fullu starfi.“

Ragnheiður segir lærdóminn skiptast nokkuð jafnt milli tækni og tónlistar. „Við fáum sömu menntun og hljóðfæraleikarar, lærum öll aukafögin með þeim, útsetningar, tónheyrn og tónfræði á háu stigi. Við tónmeistarar eigum að geta setið með nótur og heyrt ef þriðja horn er að spila vitlausan tón og þannig stýrt upptökum með eyrunum. Svolítið líkt hljómsveitarstjóra nema tónmeistarinn er á bak við og ekki sjáanlegur. Mér finnst tónmeistarastarfið rosalega spennandi og er ánægð að finna fag þar sem sú kunnátta nýtist sem ég hef sankað að mér.“

Bakgrunnur Ragnheiðar í tónlist er býsna breiður. Hún lærði á víólu á Akureyri, í Listaháskólanum og var í konservatoríinu í Amsterdam í þrjú ár en hætti í því námi. „Mér fannst of þröngt svið að vera að spila á eitt hljóðfæri allan daginn,“ útskýrir hún. „En ég spilaði mikið í hljómsveit þegar ég var að læra á víóluna og það er mikill plús í þessu starfi sem ég er að stefna í núna.“ Eftir Amsterdamdvölina kveðst hún hafa hellt sér í tónlistarfræði við Kaupmannahafnarháskóla og lokið BA- gráðu í henni. „Í tónlistarfræðinni er maður að skrifa um tónlist en ég fór að sakna þess að vera með í að gera tónlist því ég hef mikla þörf fyrir það,“ segir þessi athafnasama unga kona.

Í Kaupmannahöfn sótti Ragnheiður einkatíma í söng og kórsöngur hefur líka verið stór þáttur í lífi hennar. Hún kveðst hafa verið í barna- og unglingakórum framan af, síðan í Dómkórnum einn vetur og verið í kór Menntaskólans á Akureyri í tvö ár og Kór Listaháskólans önnur tvö. Var hún sem sagt í Menntaskólanum á Akureyri? „Já, ég tók stúdentinn þar utan skóla með Listaháskólanum þar sem ég var að læra á víóluna. Æfði reyndar á píanó líka um tíma. Ég var alveg að tapa mér í nördaskapnum,“ segir hún og hlær.

Foreldrar Ragnheiðar eru Íris Ólöf Sigurjónsdóttir og Jón Árnason og þó að henni þyki gaman að búa í Kaupmannahöfn gæti hún hugsað sér að vera meira heima á Íslandi með annan fótinn. Hvernig líða svo dagarnir núna? „Ég er á hverjum degi eitthvað í skólanum og oft á kvöldin við upptökur. Stundum sæki ég líka tónleika mér til skemmtunar. Lífið snýst um tónleika.“ **gun@frettabladid.is**

Aðalhljómsveitin í Tívolíinu í Kaupmannahöfn

Copenhagen Philharmonia er líka þekkt sem Sjællands Symfoniorkester og Tivoli Symphoni Orkester í heimalandinu. Saga sveitarinnar nær einmitt aftur til ársins 1843 þegar Tívolíið í Kaupmannahöfn var opnað. Allar götur síðan hefur hljómsveitin leikið þar úti á sumrin. Þar var líka konserthöll sveitarinnar fram til ársins 2009 en það ár fékk hún tónleikasal sem áður tilheyrði danska útvarpinu en nú Konunglega danska tónlistarháskólanum.

LÍFIÐ HJÁ TÓNMEISTURUM ER ÞANNIG AÐ ÞEIR ERU Á FARTINNI AÐ VINNA MEÐ SINFÓNÍUHLJÓMSVEITUM, KAMMERSVEITUM, SÓLÓISTUM OG PLÖTUÚTGÁFUM, NEMA ÞEIR SÉU RÁÐNIR VIÐ ÚTVARPSSTÖÐVAR, ÞÁ ERU ÞEIR YFIRLEITT ÞAR Í FULLU STARFI.

4 DAGA SÓTSVÖRT

TILBOÐSHÁTÍÐ Í TÖLVULISTANUM

10-40.000 KR. AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM FARTÖLVUM !

CYBER MON
BLACK FRIDAY

25 stk. -35%

~~19.995~~ 12.995

ÞRÁÐLAUS HEIMILISPRENTARI
FRÁBÆR HEIMILISPRENTARI
FRÁ EPSON

20 stk. -30%

~~44.995~~ 34.995

8" LÚXUS ZENPAD
INTEL ATOM OG POWER CASE
TASKA MEÐ AUKARAFHLÖÐU

5 stk. -30%

~~179.995~~ 139.995

40" 4K UHD SKJÁR
RISASKJÁR Á 40.000 KRÓNA
BLACK FRIDAY AFSLÆTTI

50 stk. -44%

~~8.995~~ 4.995

PC OG XBOX 360 SÝRIPINNI
BRJÁLAÐ VERÐ Á ÞESSUM
VINSÆLA LEIKJASTÝRIPINNA

10 stk. -40%

~~24.995~~ 14.995

7.1 LEIKJAHEYRNARTÓL
GEGGJUÐ HEYRNARTÓL
FYRIR LEIKJASPILUN

10 stk. -47%

~~14.995~~ 7.995

STEELSERIES APEX RAW
FORRITANLEGT LED
LEIKJALYKLABORÐ

40 stk. -43%

~~34.995~~ 19.995

3D SJÓNVARPSFLAKKARI
SJÓNVARPSFLAKKARI
SEM SPILAR NÆSTUM ALLT

25 stk. -21%

~~46.995~~ 36.995

GEFORCE GTX960 GAMING
ALVÖRU LEIKJASKJÁKORT
MEÐ BETRI KÆLINGU

50 stk. -29%

~~20.995~~ 14.995

250GB SAMUNG EVO 850 SSD
VINSÆLASTI SSD
DISKURINN OKKAR

50 stk. -40%

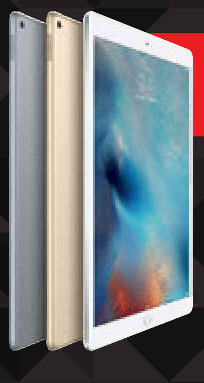
~~24.995~~ 17.995

3TB FLAKKARI
TRAUSTUR SEAGATE
FLAKKARI FYRIR GÖGNIN

20 stk. -43%

~~22.995~~ 12.995

FLUGDRÓNI MEÐ DEKKJUM
PARROT DRÓNI MEÐ
MYNDAVÉL



GEFUM iPAD PRO !

Veldu hvaða lit þú vilt á Facebook síðunni okkar. Gefum einn að verðmæti 148.995 á mánudag.

LENGRI OPNUN Í DAG
Á SUÐURLANDSBRAUT **10-20**

TÖLVULISTINN

AÐEINS HLUTI TILBOÐANNA !

TILBOÐIN GILDA ÚT MÁNUDAG
EÐA MEÐAN BIRGÐIR ENDAST.

BAUHAUS
Black friday
FÖSTUDAGINN
27. NÓVEMBER
FRÁ 8-19
Black friday
30%
AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM VEÐURSTÖÐVUM
FRÁ VENTUS
M.V. ALMENNT VERÐ
Black friday
30%
AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM
JÓLASERÍUM OG
LJÓSUM
M.V. ALMENNT VERÐ
Black friday
30%
AFSLÁTTUR
AF ÖLLU
JÓLASKRAUTI
M.V. ALMENNT VERÐ
BAUHAUS®

BAUHAUS

MEIRA EN BARA BYGGINGAVÖRUVERSLUN

MIKIÐ ÚRVAL, LÁGT VERÐ OG GÓÐ ÞJÓNUSTA

Auglýst verð gildir aðeins föstudaginn 27. nóvember 2015.
Gildir á meðan birgðir endast.

BAUHAUS REYKJAVÍK - Lambhagavegur 2–4 - 113 Reykjavík - 515-0800 - info@bauhaus.is - www.bauhaus.is

BAUHAUS

Black friday

FÖSTUDAGINN 27. NÓVEMBER

Black friday

40%

AFSLÁTTUR

AF ÖLLUM VÖRUM FRÁ

NORO

M.V. ALMENNT VERÐ

Black friday

30%

AFSLÁTTUR

AF ÖLLUM VÖRUM FRÁ BLUERAIN

M.V. ALMENNT VERÐ

Black friday

25%

AFSLÁTTUR

AF ÖLLUM VÖRUM FRÁ

GROHE

M.V. ALMENNT VERÐ

Black friday

30%

AFSLÁTTUR

AF ÖLLUM ISEAT SALERNISSETUM

M.V. ALMENNT VERÐ

Black friday

20%

AFSLÁTTUR

AF ÖLLUM SALERNUM FRÁ RIMFREE/ RIMLESS

M.V. ALMENNT VERÐ

Black friday

20%

AFSLÁTTUR

AF ÖLLUM FULLBÚNUM ELDHÚSINNRÉTTINGUM

M.V. ALMENNT VERÐ

BAUHAUS®

BAUHAUS
Black friday
25%
AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM
GRÆNUM BOSCH
RAFMAGNSVERKFÆRUM
M.V. ALMENNT VERÐ
Black friday
40%
AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM
HILLUEININGUM
M.V. ALMENNT VERÐ
Black friday
FÖSTUDAGINN
27. NÓVEMBER
FRÁ 8-19
Black friday
25%
AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM VÖRUM FRÁ
DREMEL
M.V. ALMENNT VERÐ
Black friday
25%
AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM SKIL
RAFMAGNSVERKFÆRUM
M.V. ALMENNT VERÐ
Black friday
30%
AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM
SNJÓSKÓFLUM
M.V. ALMENNT VERÐ
MEIRA EN BARA BYGGINGAVÖRUVERSLUN
MIKIÐ ÚRVAL, LÁGT VERÐ OG GÓÐ ÞJÓNUSTA
Auglýst verð gildir aðeins föstudaginn 27. nóvember 2015.
Gildir á meðan birgðir endast.
BAUHAUS REYKJAVÍK - Lambhagavegur 2–4 - 113 Reykjavík - 515-0800 - info@bauhaus.is - www.bauhaus.is

Jólasöngvar, rjúkandi jólasúkkulaði og piparkökur

Árni Harðarson kórstjóri tekur að sér að leysa af Jón Stefánsson sem er fjarri Jólasöngvum Langholtskirkju í fyrsta sinn í áraraðir vegna veikinda. En tónleikarnir eru ómissandi í helgihaldi fjölmargra Íslendinga.

Árni Harðarson stjórnar Jólasöngvum Langholtskirkju í ár. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Magnús Guðmundsson
magnus@frettabladid.is

Áratuga löng hefð er fyrir Jólasöngvum í Langholtskirkju og eiga fjölmargir sér þá hefð að leggja leið sína í kirkjuna rétt fyrir jól þar sem kórar kirkjunnar syngja inn anda hátíðanna. Um áratugaskeið hefur einstaklega öflugt tónlistarstarf innan Langholtskirkju verið leitt af Jóni Stefánssyni organista og kórstjóra en Jón glímir um þessar mundir við alvarleg veikindi. Árni Harðarson, skólastjóri Tónlistarskóla Kópavogs, hefur tekið að sér að hlaupa í skarðið þessi jólin. Árni segir að allir þeir kórar sem Jón hafi verið að vinna með svo frábært starf á liðnum árum komi saman á þessum tónleikum, auk einsöngvara og hljóðfæraleikara svo þetta er heilmikið verk.

„En það er alltaf mikil gleði og hátíðleiki yfir þessum tónleikum ár hvert. Einsöngvararnir sem verða með okkur að þessu sinni eru þau Benedikt Kristjánsson, Andri Björn Róbertsson og Ólöf Kolbrún Harðardóttir og að auki þá er Kolbrún Völkudóttir einsöngvari á táknmáli og ég held að við séum með einu jólatónleikana sem bjóða upp á slíka viðbót. Allir textar eru þýddir yfir á táknmál og þetta fyrirkomulag hefur verið við lýði í nokkur ár og mælst ákaflega vel fyrir, enda bætir þetta nýrri vídd við upplifunina.“

Langholtskirkjukórinn æfir stíft um þessar mundir fyrir hina árlegu Jólasöngva.

Árni segir að hann sé í raun rétt að byrja að koma að þessu verkefni núna en auðvitað hafi kórarnir verið að vinna mikið að undanförnu. „Ég kem á þessum síðustu metrum til þess að samhæfa, klára að æfa prógrammið og stýra svo öllu saman. Þetta er mikið og flott starf sem er unnið þarna í kirkjunni og Jón hefur verið lífið og sálin í því. Hugur okkar allra er hjá Jóni um þessar mundir og ég er glaður að geta tekið þetta að mér fyrir hann. Jón er einn af okkar allra bestu kórstjórum og búinn að byggja upp tónlistarstarfið innan Langholtskirkju í yfir fimmtíu ár.

Dagskráin er alltaf hefðbundin á þessum tónleikum, þar sem ákveðinn kjarni af dagskránni er á hverju ári, en svo kemur alltaf eitthvað nýtt í bland. Við erum með bæði íslensk og útlensk jólalög og dagskráin verður mjög fjölbreytt og hátíðleg.“

Mikill jólaandi ríkir á tónleikunum og geta fjölmargir gesta vart hugsað sér upphaf jólahátíðarinnar án þess að mæta á Jólasöngva svo það er um að gera fyrir fólk að fara að huga að því að tryggja sér miða. Í ár verða tónleikarnir þrennir, dagana 18.-20. desember. Þetta verða þrítugustu og áttundu Jólasöngvarnir við kertaljós og að vanda er boðið upp á rjúkandi jólasúkkulaði og piparkökur í hléi.

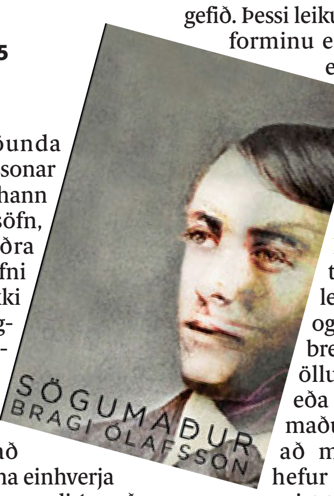
Ferðalag um sálarlíf sögumanns

BÆKUR

Sögumaður

★★★★☆

Bragi Ólafsson
Mál og menning, 2015
170 bls.



Sögumaður er sjöunda skáldsaga Braga Ólafssonar en að auki liggja eftir hann ljóða- og smásagnasöfn, auk afar áhugaverðra leikverka. Viðfangsefni Braga eru oftar en ekki gráglettinn hversdagurinn þar sem persónurnar eru dálítið á skjön við samtíma sinn og úr takti við samfélagið. Engu að síður er þar oft að finna einhverja óræða, ýmist utanaðkomandi ógn eða innri spennu sem stafar að persónum Braga og á því er engin undantekning að þessu sinni.

Í Sögumaður segir frá persónunni G. Þrjátíu og fimm ára gömlum, einhleypum karlmanni sem fæst við skriftir, býr enn í foreldrahúsum og er hreinn sveinn, eða eins og segir í sögunni: „Hann kom út úr móður sinni, og hefur ekki farið neitt síðan.“

Í Sögumanni segir frá því þegar G. sér mann sem hann kannast við á pósthúsinu á horni Pósthússtrætis og Aðalstrætis og ákveður að fylgja honum eftir á ferðum hans um miðborgina. Atburðarás Sögumanns er ekki mikil vöxtum og má segja að hér sé á ferðinni innhverft ferðalag einmana sálar, um það sem hefði getað orðið fyrir fjórtán árum, sem rétt er að leyfa lesendum að njóta án þess að segja of mikið.

Það sérstaka við frásagnarhátt Sögumanns er að G. sjálfur er sögumaður en frásögnin er þó að mestu hefðbundin annarrar persónu frásögn, en með þeim undantekningum að í stuttum textabrotum er að finna fyrstu persónu frásögn. Með þessum hætti bregður Bragi á leik með frásagnarformið en grefur í raun undan traustinu á milli lesanda og sögumanns, þannig að fyrir vikið verður erfitt að treysta þeirri mynd sem G. og sögumaður varpa upp af persónum verksins. Allt er vafasamt og ekkert gefið. Þessi leikur Braga að frásagnarforminu er bráðskemmtilegur enda stækkar hann í raun söguheiminn langt umfram hinn smáa og smásálarlega heim persónanna.

Höfundarverk Braga er í sterkum tengslum við absúrdleikhúsið, tónlist, ljóð- og kvikmyndalist, enda bregður þessum formum öllum fyrir með einum eða öðrum hætti í Sögumaður. G. bíður og reynir að muna hvaðan hann hefur setninguna „ekkert gerist tvisvar“ sem höfð var um Beðið eftir Godot eftir Samuel Beckett, rifjar upp ljóð, tónlist og heillast af kvikmyndinni La Grand Bouffe. En allt þjónar þetta tilgangi, talar út fyrir söguheiminn og inn í samfélagið. Ofgnóttina og neysluna, ástina, hjónabandið, einmanaleikann og svo mætti áfram telja. En það má ekki heldur gleyma því að í söguheimi Braga er ávallt stutt í gráglettinn og góðlátlegan húmorinn. Bragi er góður og skemmtilega skrítinn húmoristi.

Sögumaður er lágstemmd og skemmtileg bók og ferðalagið sem lesanda er boðið í um miðborg Reykjavíkur og líf aðalpersónunnar er vel þess virði. Á köflum saknar maður þess þó aðeins að farið sé dýpra inn í sálarkytru aðalpersónunnar, lagt á tilfinningamiðin og farið djúpt í einhverja óræða einmana sálarangist, en Bragi fellur ekki í þá gildru. Því sum okkar eru einfaldlega einfaldar sálir sem lifa í sátt við sitt eigið sjálf en telja engu að síður að aðrir séu nú ekki alveg í lagi. **Magnús Guðmundsson**

NIÐURSTAÐA: Sögumaður er látlaus og heillandi dagsferð um miðborg Reykjavíkur, sálarlíf og sögu einræns og undarlegs fararstjóra.

Í sölu kl. 10:00 í dag
HARPA
29. janúar, kl. 21:00 í Eldborg
Eivør Pálsdóttir
Stórsveit danska ríkisútvarpsins
Kór danska ríkisútvarpsins
www.harpa.is/eivor
27. og 28. febrúar, kl. 15:00 í Norðurljósum
Vínardrengjakórinn
www.harpa.is/vbc
Miðasala í síma 528 5050, á tix.is og harpa.is
ICELANDAIR
Arion banki
CENTER HOTELS
LEXUS

Hálfhrunin súla eða flísalagt gólf í náttúrunni

Gallerí 78 er glænýtt gallerí við Suðurgötu 3 í Reykjavík sem var opnað um síðustu helgi á vegum Samtakanna 78. Myndlistarmaðurinn sem þar ríður á vaðið með fyrstu sýningu er Þorbjörg Höskuldsdóttir.

„Ég er voða slöpp við að segja frá sjálfri mér en ég er ánægð með sýningarhúsnæðið. Ég er með mismunandi stærðir á myndum og það kemur ágætlega út," segir Þorbjörg Höskuldsdóttir, fyrsti listamaðurinn sem opnar sýningu í Galleríi 78 að Suðurgötu 3 í Reykjavík.

Þorbjörg hefur lengi vakið athygli fyrir að sýna fegurð íslenskrar náttúru frammi fyrir ágangi mannsins í myndum sínum. Hún kveðst hafa verið við það heygarðshorn allt frá því hún byrjaði að mála árið 1972. „Við mennirnir viljum dálítið vaða yfir umhverfi okkar og ég hef gjarnan blandað saman náttúrunni og einhverju manngerðu í mínum verkum. Það er undirtónn hjá mér. Ég er ekki endilega æst á móti mannvirkjum heldur geri þetta í og með til að fá andstæður inn í myndina. Tengi líka við fortíðina í okkar menningu, set kannski hálfhrunda súlu eða flísalagt gólf inn í náttúruna. Vona að það nái aðeins því sem ég er að röfla."

Sýningin stendur til 9. janúar 2016. Þorbjörg kveðst hafa valið verkin á hana með sýningarstjórum hins nýja gallerís, Ásdísi Óladóttur, skáldi og listfræðinema, og dr. Magnúsi Gestssyni listfræðingi. „Þau eru komin með sýningarplan alveg fram á 2019, það er fjölbreytt og skemmtilegt."

Gallerí 78 er aðgengilegt fyrir fólk með hreyfihömlun og allir eru velkomnir. Opnunartími er frá klukkan 13 til 16 alla virka daga og frá 20 til 23 alla fimmtudaga. Einnig eftir samkomulagi við framkvæmdastýru Samtakanna 78. **gun@frettabladid.is**

Þorbjörg á vinnustofunni. Á myndinni hefur hún skellt inn flísalögðu gólfi í friðsælli Lónssveitinni. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

SÖLUAÐILAR

Reykjavík: Gilbert úrsmiður Laugavegi 62 s: 551-4100 | Gullúrið Mjódd s: 587-4100 | GÞ skartgripir og úr Bankastræti 12 s: 551-4007 Meba Kringlunni s: 553-1199 | Meba - Rhodium Smáralind s: 555-7711 | Michelsen Úrsmiðir Kringlunni s:511-1900 | Rhodium Kringlunni s: 553-1150 | Jón Sigmundsson skartgripaverslun Laugavegi 5 s: 551-3383 | Úra- og skartgripaverslun Heide Glæsibæ s: 581-3665 | Hafnarfjörður: Úr & Gull Firði-Miðbæ Hafnarfjarðar s: 565-4666 | Keflavík: Georg V. Hannah, úrsmiður Hafnargötu 49 s: 421-5757 | Akureyri: Halldór Ólafsson úrsmiður Glerártorgi s: 462-2509 | Akranes: Guðmundur B. Hannah, úrsmiður Suðurgötu 65 s: 431-1458 | Egilsstaðir: Klassík Selási 1 s:471-1886 | Selfoss: Karl R. Guðmundsson, úrsmiður Austurvegi 11 s: 482-1433 | Vestmannaeyjar: Geisli Hilmisgötu 4 s: 481-3333

Lætur hjartað og skáldið ráða för

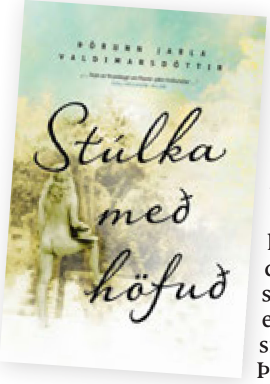
BÆKUR

Stúlka með höfuð

★★★★☆

Þórunn Jarla Valdimarsdóttir

JPV, 2015
321 bls.



„Tíminn er samt ekki lína. Þetta eru tvenn ímynduð lönd, fortíðin og framtíðin. Hrygglengjan er föst í núinu, vængirnir dreyma sig burt. Hvor í sína áttina." Þessi orð er að finna undir lok bókarinnar Stúlka með höfuð, sjálfstæðu framhaldi af Stúlku með fingur og Stúlku með maga þar sem Þórunn sagði sögu móður sinnar og formæðra, en hér segir hún frá sinni æsku og uppvexti. Þessi orð undir lok bókarinnar eru eins og manifesto, segja okkur hvernig þessi saga er skrifuð.

Í Stúlka með höfuð fer Þórunn frjáls um lönd tímans. Þó svo að sagan fylgi uppvexti og árum Þórunnar frá því hún kom í heiminn árið 1954 og fram á níunda áratuginn þá er vitund og viðvera hins fullorðna, þroskaða sögumanns ávallt sterk fyrir lesandanum. Þroski, reynsla, tilfinningaleg dýpt og einlægni eru alltumlykjandi í frásögninni og gera lesturinn afar ánægjulegan.

Saga Þórunnar og æska er hvorki hörmungasaga né hlaðin játningum. Þriðja barn í sjö systkina hópi, auk fimm hálfsystkina sem faðir hennar eignaðist með seinni konu sinni. Skilnaður foreldra hennar og síðar veikindi móður hafa verið Þórunni þungbær og systkini hennar eru henni ákaflega kær. En það er líka þar sem Þórunni tekst allra best upp. Þegar allt er þrungið af tilfinningum; móðurást, föðuraðdáun, systkinakærleik, ábyrgð, eftirsjá og von.

Djúpar tilfinningar eru spennandi í meðförum Þórunnar þar sem hún leyfir skáldinu að skína. Lætur hjartað ráða för fremur en línulega skynsemi sagnfræðingsins.

Með því að hleypa lesandanum svona djúpt inn í tilfinningalíf sitt og með því að vera einlæg, hrein og bein um sitt nánasta fólk tekst Þórunni að draga upp skýrar og sterkar myndir af samferðafólki sínu sem og samfélagslegum samtíma. Það er svo langtum skemmtilegra aflestrar en þurrar mannlýsingar og útlistanir á umhverfi. Vandinn er að eftir því sem líður á uppvaxtarár Þórunnar, og fólki sem skiptir hana augljóslega minna máli fjölgar í lífi hennar, þá dregur helst til mikið úr þessum innileika. Aukapersónur verða helst til margar og misáhugaverðar og gætir þessa einkum í kaflanum MH Animal Farm sem er einfaldlega óþarflega efnismikill og langur. Mexíkókaflinn í kjölfarið er áhugaverðari en það er gott að komast aftur í innileika og tilfinningaþrunginn stíl höfundar í lokaköflunum.

Þórunn skrifar flúraðan og ljóðrænan stíl. Það er áhættusamt en gengur upp. Stíllinn og myndmálið er hluti af þessu opna tilfinningalífi og dregur upp skemmtilega mynd af sögumanni og samferðamönnum. Stúlka með höfuð er heillandi og það er synd ef Þórunn heldur sig við að láta staðar numið við þríleikinn fremur en að bæta við fjórðu bók og næsta æviskeiði. **Magnús Guðmundsson**

NIÐURSTAÐA: Falleg, tilfinningarík og skemmtilega ofin sjálfsævisaga sem gefur sterka mynd af höfundi og samferðafólki.

BLACK FRIDAY

FÖSTUDAGUR TIL FJÁR

ALLT AÐ

70%

AFSLÁTTUR

Í DAG

Sjá fleiri tilboð og afgreiðslutíma á a4.is
Tilboðin gilda eingöngu 27. nóvember

20% AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM JÓLABÓKUM

70% AFSLÁTTUR

ALLAR EXPLORE SKÓLATÖSKUR OG BAKPOKAR Á
4.990 kr.
VERÐ ÁÐUR 16.999 kr.

Samsonite

50% AFSLÁTTUR
AF SAMSONITE FERÐATÖSKU

TAKMARKAÐ MAGN

50% AFSLÁTTUR
AF A4 LJÓSRITUNARPAPPÍR
HÁMARK 10 KASSAR Á MANN

20% AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM TEGUNDUM AF BLEKI OG TÓNER

*Gildir ekki með öðrum tilboðum. Gildir meðan birgðir endast. Vöruval er mismunandi eftir verslunum.

A4 Kringlunni / **A4** Skeifunni / **A4** Smáralind / **A4** Hafnarfirði / **A4** Akureyri / **A4** Egilsstöðum / **A4** Selfossi

www.a4.is / Þú getur einnig fylgt okkur á **Facebook** **Pinterest.com/A4fondur** og **instagram.com/a4verslanir**

A4

LAUGARÁS BÍÓ
midi.is Miðasala og nánari upplýsingar
Coca-Cola í Laugarásbíói
THE HUNGER GAMES MOCKINGJAY TILBOÐ KL 5
The Night Before
GÓÐA RISAEÐLAN TILBOÐ KL 5
SPECTRE 007

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar
HUNGER GAMES 4 2D	5, 8, 10:10
THE NIGHT BEFORE	8, 10:45
GÓÐA RISAEÐLAN 2D	5
SPECTRE	6, 9
HANASLAGUR	3:50

SAMBÍÓIN
NÁÐU Í SAMBÍÓ APPIÐ
ÞAÐ MARGBORGAR SIG
Frá þeim sömu og færðu okkur INSIDE OUT og FINDING NEMO
GÓÐA RISAEÐLAN
SPECTRE 007
SOLACE
THE LAST WITCH HUNTER
PAN
EVEREST
steve jobs

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA	
GÓÐA RISAEÐLAN ÍSLTAL 2D	KL. 3:40 - 5:50
GÓÐA RISAEÐLAN ÍSLTAL 3D	KL. 3:40 - 5:50
THE GOOD DINOSAUR ENSKT TAL 2D	KL. 5:50 - 8 - 10:10
SOLACE	KL. 8 - 10:20
SOLACE VIP	KL. 3:40 - 5:50 - 8 - 10:10
STEVE JOBS	KL. 8 - 10:40
SCOUTS GUIDE	KL. 8
THE LAST WITCH HUNTER	KL. 10:10
PAN ÍSLTAL 2D	KL. 5:30
EVEREST 2D	KL. 5:30 - 8 - 10:40
INSIDE OUT ÍSLTAL 2D	KL. 3:40
TÖFRAHÚSIÐ ÍSLTAL	KL. 3:40

SAMBÍÓIN AKUREYRI	
GÓÐA RISAEÐLAN ÍSLTAL 3D	KL. 5:50
THE GOOD DINOSAUR ENSKT TAL 2D	KL. 8
SOLACE	KL. 8 - 10:20
THE LAST WITCH HUNTER	KL. 10:20
PAN ÍSLTAL 2D	KL. 5:30

SPARBÍÓ MERKTAR MEÐ GRÆNU EÐA APPELSÍNUGULU KR.950 Á APPELSÍNUGULT OG KR. 1250 Á GRÆNT

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL	
GÓÐA RISAEÐLAN ÍSLTAL 2D	KL. 5:40
SOLACE	KL. 5:40 - 8 - 10:20
SPECTRE	KL. 6 - 8 - 9 - 10:10
SCOUTS GUIDE	KL. 11
THE LAST WITCH HUNTER	KL. 8
PAN ÍSLTAL 2D	KL. 5:40

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI	
GÓÐA RISAEÐLAN ÍSLTAL 2D	KL. 5:50
GÓÐA RISAEÐLAN ÍSLTAL 3D	KL. 5:50
THE GOOD DINOSAUR ENSKT TAL 2D	KL. 8
SOLACE	KL. 8 - 10:20
SPECTRE	KL. 5:20 - 8:30 - 10:10

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK	
GÓÐA RISAEÐLAN ÍSLTAL 2D	KL. 5:50
GÓÐA RISAEÐLAN ÍSLTAL 3D	KL. 5:50
BRIDGE OF SPIES	KL. 8
THE NIGHT BEFORE	KL. 8
HUNGER GAMES 3D	KL. 10:20
SPECTRE	KL. 11

SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ
The Night Before
BRIDGE OF SPIES
GÓÐA RISAEÐLAN
THE HUNGER GAMES MOCKINGJAY PART 2
SPECTRE 007
Sýningartímar á eMiði.is, miði.is og smarabio.is

Hvað? Hvenær? Hvar? Föstudagur

27. NÓVEMBER 2015

Tónlist

Hvað? Heima um jólin aukatónleikar
Hvenær? 22.00
Hvar? Salurinn í Kópavogi
Friðrik Ómar Hjörleifsson býður til tónaveislu í kvöld, en vegna mikillar eftirspurnar hefur hann nú bætt við aukatónleikum. Friðrik Ómar stígur á svið ásamt tíu manna hljómsveit þar sem valinn maður er í hverju rúmi. Miðasala á salurinn.is.

Hvað? Dikta
Hvenær? 21.00
Hvar? Café Rosenberg
Dikta mun meðal annars leika lög af nýju plötunni Easy Street sem og eldri slagara í mun berstrípaðri útgáfum en oft áður. Aðgangseyrir 2.500 krónur, og er aðeins hægt að greiða við innganginn.

Hvað? Útgáfutónleikar Fjallabræðra
Hvenær? 20.00
Hvar? Háskólabíó
Fjallabræður fagna nú þriðju breiðskífu sinni, sem ber nafnið Hosiló. Verður platan flutt í heild sinni í bland við eldra efni. Miðasala á tix.is.

Hvað? Tríó Reykjavíkur
Hvenær? 12.15
Hvar? Kjarvalsstaðir
Boðið er upp á hádegistónleika Tríós Reykjavíkur, þar sem flutt verða verk eftir Vivaldi og Brahms. Tríóið er skipað Guðnýju Guðmundsdóttur á fiðlu, Gunnari Kvaran á selló og Richard Simm á píanó. Aðgangur ókeypis.

Fyrirlestur

Hvað? Ítalski sálkönnuðurinn og dulsæismaðurinn Roberto Assagioli
Hvenær? 20.00
Hvar? Lífspekifélagið, Ingólfsstræti 22
Jón E. Benediktsson verkfræðingur ræðir um ítalska sálkönnuðinn og dulsæismanninn Robert Assagioli. Fjallað verður um kenningar og aðferðafræði Assagiolis er kallast psychosynthesis og þær bornar saman við kenningar Freuds og Jungs.

Leikhúslistir

Hvað? Petra
Hvenær? 21.00
Hvar? Mengi, Óðinsgötu 2.
Í kvöld mun sviðslistahópurinn Dance for Me, sem skipaður er Pétri Ármannssyni og Brogan Davison, sýna hina rómuðu sýningu Petru. Að hætti kvikmyndahúsa er Petra sýnd á íslensku með enskum texta. Allir velkomnir.

Samkoma

Hvað? Fullveldismáltíð
Hvenær? 19.00
Hvar? Friðarhúsið, Njálsgötu 87
Blásið er til fullveldismáltíðar í Friðarhúsinu í dag, þar sem borðið svignar undan kræsingum, þar sem hnetusteik og smákökur koma meðal annars við sögu. Einar Már Guðmundsson rithöfundur les upp úr bók sinni Hundadagar. Aðgangseyrir 2.000 krónur.

Listir

Hvað? Hádegisleiðsögn um ljósmyndasýningu Gunnars Rúnars Ólafssonar
Hvenær? 12.05
Hvar? Grófarsalur, Tryggvagata 15
Ljósmyndasafn Reykjavíkur býður upp á leiðsögn um yfirlitssýningu Gunnars Rúnars Ólafssonar í Grófarsal, Tryggvagötu 15. Leiðsögnin fer fram á íslensku og er öllum opin.

Fjallabræður verða með útgáfutónleika í Háskólabíói í kvöld kl. 20.00.

Hvað? Útgáfuhóf Nínu Tryggvadóttur
Hvenær? 17.00
Hvar? Listasafni Íslands
Í dag kemur út bók um listamanninn Nínu Tryggvadóttur og er í tilefni þess slegið upp útgáfuhófi. Mun Sveinn Einarsson segja sögur af Nínu og er boðið upp á léttar veitingar í bland við góða tóna.

Hvað? Kvöld hinna glötuðu verka
Hvenær? 20.00
Hvar? Framnesvegur 58B
Kvöldið einkennist af verkum listamanna sem boðið er að sýna verk sem áður hafa ekki verið sýnd. Nú er blásið til herlegheitanna í fimmta skiptið. Aðgangseyrir er 1.000 krónur og rennur hann óskiptur til listamannanna sem taka þátt.

Hvað? Listamannaspjall á Kvennatíma – Hér og nú 30 árum síðar
Hvenær? 12.00
Hvar? Kjarvalsstaðir
Arngunnur Ýr Gylfadóttir, Jóhanna Bogadóttir og Guðný Magnúsdóttir ræða við gesti um sýninguna Kvennatími – Hér og nú þrjátíu árum síðar . Tilefni nýju sýningarinnar er 100 ára afmæli kosningaréttar kvenna hér á landi. Sýningunni lýkur sunnudaginn 29. nóvember. Aðgangseyrir á sýninguna er kr. 1.400, ókeypis fyrir Menningarkortshafa.

Hvað? Sýning Þóru Bjarkar Schram
Hvenær? 8.00
Hvar? Veitingastofur Hannesarholti
Þóra Björk Schram sýnir nú verk sín í veitingastofum Hannesarholts en þau eru unnin með akrýl og blandaðri tækni. Allir velkomnir.

Sýning Þóru Bjarkar Schram stendur nú yfir í veitingastofum Hannesarholts.

BÍÓ ★ PARADÍS
HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19
45 Years IS SUB 18:00, 20:00, 22:00
Veðrabrigði 18:00
Stúlkurnar á Kleppj. 18:00
Macbeth IS SUB 20:00
The Program IS SUB 22:00
Dheepan IS SUB 22:15

359 kr. 400 g

Bónus Piparkökur
400 g

749 kr. 2,3 kg

Robin Klementínur
2,3 kg

JÓLIN ERU KOMIN Í BÓNUS

998 kr. stk.

Jólastjarna
Stór

195 kr. pk.

Servíettur
Margar tegundir, 30x30 cm, 20 stk.

GÓÐ TVENNA!

198 kr. saman

Coke og Prince
250 ml og 50 g

579 kr. búnt

Jólagreni
Búnt, ca. 500 g

Góðar á jólakransinn

1.298 kr. kg

Walkers Karamellur
1 kg

359 kr. stk.

Bic Kveikjari
Stór

259 kr. stk.

Kubbakerti
Hvítt eða rautt
12x6 cm

275 kr. stk.

Kubbakerti
Hvítt eða rautt
12x7 cm

BÓNUS EKKERT BRUÐL

Opnunartími í Bónus: Mánudaga-Fimmtudaga; 11:00-18:30 • Föstudaga; 10:00-19:30 • Laugardaga; 10:00-18:00 • Sunnudaga; 12:00-18:00

Verð gilda til og með **29. nóvember** eða meðan birgðir endast

2 | 19:25
LOGI
Laufléttur og bráðskemmtilegur þáttur þar sem Logi Bergmann fer á kostum sem þáttastjórnandi. Gestir í þessum þætti eru þau: Jón Gnarr, Anna Svava Knútsdóttir og Lóa Hlín Hjálmtýsdóttir. Kiriyama Family sjá um tónlistina og Snjólaug Lúðvíksdóttir verður með skemmtilegt uppistand.

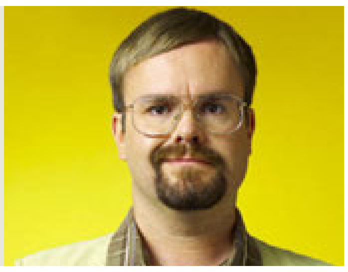
SKEMMTILEGT
FÖSTUDAGSKVÖLD!
Fáðu þér áskrift á 365.is
365

2 | 20:25
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 | 22:40
RIGHTEOUS KILL
Spennumynd með stórleikurunum Robert DeNiro og Al Pacino í hlutverkum lögreglumanna sem rannsaka raðmorð á glæpamönnum sem ekki hafa afplánað dóm fyrir brot sín.

b | 22:00
LUCY
Lucy gengur í gildru glæpamanna sem byrla henni svefnlyf og koma fyrir eiturlyfjum í iðrum hennar. Aðalhlutverk: Morgan Freeman og Scarlett Johansson.

3 | 20:15
HLEMMAVIDEÓ
Frábærir íslenskir gamanþættir um fráskilinn og einmana mann sem rekur fremur lúna videóleigu rétt hjá Hlemmi. Aðalhlutverk leikur Pétur Jóhann Sigfússon.



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
09.40 Doctors
10.20 Hart of Dixie
11.05 Mindy Project
11.25 Guys With Kids
11.50 The Big Bang Theory
12.10 Bad Teacher
12.35 Nágrannar
13.00 Bridges of Madison County
15.15 A Dennis the Menace Christmas
16.45 Community 3
17.08 Bold and the Beautiful
17.34 Nágrannar
18.00 The Simpsons
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Íþróttir
18.55 Ísland í dag Andri, Margrét Erla, Lóa Pind og Pétur Jóhann færa þér skemmtilegan þjóðmálaþátt í beinni útsendingu á hverjum degi.
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 upp á frábær tónlistaratriði og ýmsar óvæntar uppákomur.
20.30 The X Factor UK
21.55 The X Factor UK Einn vinsælasti skemmtiþáttur veraldar þar sem efnilegir söngvarar fá tækifæri til að slá í gegn. Simon Cowell fer fyrir dómnefndinni en með honum við dómaraborðið sitja söngkonurnar Cheryl Fernandez-Versini og Rita Ora og svo breski útvarpsmaðurinn Nick Grimshaw.
22.50 Righteous Kill
00.30 Killers
02.10 Bam Margera Presents: Where the #$&% Is Santa?
03.40 Lockout
05.15 The Middle
05.40 Fréttir og Ísland í dag

SPORT

08.10 Barcelona - AS Roma
09.50 Celtic - Ajax Amsterdam
11.30 FC Basel - Fiorentina
13.10 FK Qarabag - Tottenham
14.50 Liverpool - Bordeaux
16.30 Ítölsku mörkin
16.55 Stjarnan - Njarðvík
18.30 La Liga Report
19.00 FSU - Snæfell
21.05 Bballography: Cousy
22.00 Körfuboltakvöld
23.40 Evrópudeildarmörkin
00.30 NBA Roundtable: Stars of the 90s
01.00 Indiana - Chicago

SPORT 2

12.35 WBA - Arsenal
14.20 Messan
15.35 Football League Show
16.05 Premier League World
16.35 Man. City - Liverpool
18.20 Premier League Review
19.15 Watford - Man. Utd.
21.00 PL Match Pack
21.30 Premier League Preview
22.00 Crystal Palace - Sunderland
23.40 Newcastle - Leicester
01.25 PL Match Pack
01.55 Premier League Preview

GOLFSTÖÐIN

09.00 The Open Championship
14.05 The Open Official Film
15.00 Turkish Airlines Open
18.10 Golfing World
19.00 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
21.10 NCIS. Los Angeles
21.55 Jonah: From Tonga
22.25 Grimm
23.10 Sons Of Anarchy
23.55 Cougar Town
00.15 Who Gets The Last Laugh
00.40 Hollywood Hillbillies
01.05 Lip Sync Battle
01.30 NCIS: Los Angeles
02.10 Jonah: From Tonga
02.40 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 Sveinsson
08.49 Rasmus Klumpur og félagar
08.55 UKI
09.00 Ævintýri Tinna
09.23 Ofurhundurinn Krypto
09.47 Latibær
10.00 Lína langsokkur
10.25 Ljóti andarunginn og ég
10.47 Ævintýraferðin
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 Sveinsson
12.49 Rasmus Klumpur og félagar
12.55 UKI
13.00 Ævintýri Tinna
13.23 Ofurhundurinn Krypto
13.47 Latibær
14.00 Lína langsokkur
14.25 Ljóti andarunginn og ég
14.47 Ævintýraferðin
15.00 Dóra könnuður
15.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
15.45 Doddi litli og Eyrnastór
15.55 Tommi og Jenni
16.00 Áfram Diego, áfram!
16.24 Svampur Sveinsson
16.49 Rasmus Klumpur og félagar
16.55 UKI
17.00 Ævintýri Tinna
17.23 Ofurhundurinn Krypto
17.47 Latibær
18.00 Lína langsokkur
18.25 Ljóti andarunginn og ég
18.47 Ævintýraferðin
19.00 Undraland Ibba

GULLSTÖÐIN

18.40 The Big Bang Theory
19.05 Friends
19.25 New Girl
19.50 Modern Family
20.15 Hlemmavídeó
20.50 It's Always Sunny in Philadelphia
21.15 Hostages
22.00 The Americans
22.45 The Glades
23.30 The Mentalist
00.15 Mr. Selfridge
01.00 Hlemmavídeó
01.30 It's Always Sunny in Philadelphia
01.55 Hostages
02.35 The Americans
03.15 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

BÍÓSTÖÐIN

11.20 I Melt With You
13.25 Tiny Furniture
15.05 And So It Goes
16.40 I Melt With You
18.45 Tiny Furniture
20.25 And So It Goes
22.00 Lucy
23.35 Ondine
01.20 Frozen Ground
03.05 Lucy
06.30 That Thing You Do!

RÚV

16.40 Stiklur
17.45 Táknmálsfréttir
17.55 KrakkaRÚV
17.56 Litli prinsinn
18.20 Leonardo (13:13)
18.50 Öldin hennar (9:14)
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.40 Vikan með Gísla Marteini Stjórnmál, menning og mannlíf í beinni útsendingu með Gísla Marteini.
20.25 Fríminútur Fjölmiðlamaðurinn Frímann Gunnarsson kryfur samfélagsmálin eins og honum einum er lagið. Í þáttunum ræðir Frímann jafnrétti, málfrelsi, leigumarkaðinn, klámvæðingu, menntakerfið, frumskóg internetsins, landsbyggðastefnuna og kvótakerfið svo fátt eitt sé nefnt og skýrir fyrir fullt og allt.
20.40 Útsvar
21.55 Barnaby ræður gátuna – Bergmál látinna
23.30 House at the End of the Street
01.10 Vafasöm fjármögnun Franskur spennutryllir frá 2011. Juliette Binoche leikur blaðakonu sem fær það verkefni að fjalla um skipulagt vændi háskólanema. e.
02.45 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Everybody Loves Raymond
08.20 Dr. Phil
09.00 Kitchen Nightmares
09.50 Secret Street Crew
10.40 Pepsi MAX tónlist
13.35 Cheers
14.00 Bundesliga Weekly
14.30 Dr. Phil
15.10 Life In Pieces
15.35 Grandfathered
16.00 The Grinder
16.20 Reign
17.05 The Biggest Loser
17.50 Dr. Phil
18.30 The Tonight Show
19.10 America's Funniest Home Videos
19.35 The Muppets
20.00 The Voice Ísland SkjárEinn kynnir með stolti The Voice Ísland! Hinir geysivinsælu raunveruleikaþættir þar sem hæfileikaríkir söngvarar fá tækifæri til að slá í gegn eru nú loks komnir til Íslands! Þjálfarakvartettinn Helgi Björns, Svala Björgvins, Unnsteinn Manuel og Salka Sól ætlar að finna bestu rödd Íslands.
21.35 Blue Bloods
22.20 The Tonight Show
23.00 Elementary
23.45 Rookie Blue Fjórða þáttaröðin af lögregluþáttunum Rookie Blue er komin aftur á skjáinn.
00.30 Nurse Jackie
01.00 Californication
01.30 Ray Donovan
02.15 Blue Bloods
03.00 The Tonight Show
03.40 The Late Late Show
04.20 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	

40%
AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM SVÖRTUM ÚLPUM*
„BLACK FRIDAY“
*Gildir aðeins í dag og ekki með öðrum tilboðum.
ÚTILÍF
síðan 1974
GLÆSIBÆ
KRINGLUNNI
SMÁRALIND
utilif.is

nettó

BLACK FRIDAY
26. - 29. NÓV.

30% AFSLÁTTUR

GRÍSARIF FULLELDUÐ Í BBQ-MARINERINGU
VERÐ ÁÐUR ~~698 KR/KG~~
489 KR/KG

35% AFSLÁTTUR

KJÚKLINGAVÆNGIR NETTÓ - FERSKIR
VERÐ ÁÐUR ~~398 KR/KG~~
259 KR/KG

SS LAMBALÆRI FROSIÐ - LANGT LÆRI
VERÐ ÁÐUR ~~1.298 KR/KG~~
1.168 KR/KG

40% AFSLÁTTUR

HEILL LAX REYKTUR / GRAFINN
VERÐ ÁÐUR ~~3.998 KR/KG~~
2.399 KR/KG

50% AFSLÁTTUR

GAMPINGAZ GASGRILL ADELEIDE - 3. BRENNARA
VERÐ ÁÐUR ~~49.400 KR/STK~~
24.700 KR/STK

HS SKELBROT - 1 KG
VERÐ ÁÐUR ~~3.898 KR/PK~~
3.469 KR/PK

42% AFSLÁTTUR

COOP WC PAPPÍR 16 RÚLLUR
VERÐ ÁÐUR ~~1.198 KR/PK~~
699 KR/PK

43% AFSLÁTTUR

FROZEN SÁPUKREM 400 ML
VERÐ ÁÐUR ~~349 KR/STK~~
199 KR/STK

50% AFSLÁTTUR

SIMPLE SOAP BERRY 946 ML - 128 ÞVOTTAR
VERÐ ÁÐUR ~~2.998 KR/PK~~
1.499 KR/PK

40% AFSLÁTTUR

LAMBASVIÐ - FROSIN
VERÐ ÁÐUR ~~498 KR/KG~~
299 KR KG

NETTÓ KJÚKLINGABRINGUR FERSKAR
VERÐ ÁÐUR ~~2.098 KR/KG~~
1.888 KR KG

41% AFSLÁTTUR

KJÚKLINGALUNDIR - 700 G
VERÐ ÁÐUR ~~1.689 KR/PK~~
997 KR PK

40% AFSLÁTTUR

KALKÚNABOLLUR LAUSFRYSTAR
VERÐ ÁÐUR ~~1.498 KR/KG~~
899 KR KG

7-UP - 330 ML
VERÐ ÁÐUR ~~76 KR/STK~~
59 KR STK

PEPSI - 330 ML
PEPSI MAX - 330 ML
VERÐ ÁÐUR ~~76 KR/STK~~
59 KR STK

MOUNTAIN DEW- 330 ML
VERÐ ÁÐUR ~~99 KR/STK~~
59 KR STK

50% AFSLÁTTUR

GREEN SHIELD ÞVOTTAEFNI 5,9 L - 200 ÞVOTTAR
VERÐ ÁÐUR ~~3.950 KR/PK~~
1.975 KR PK

43% AFSLÁTTUR

CIF POWER SHINE HREINSIKLÚTAR - 30 STK
VERÐ ÁÐUR ~~349 KR/PK~~
199 KR PK

75% AFSLÁTTUR

KLEMENTÍNUR
VERÐ ÁÐUR ~~398 KR/KG~~
99 KR KG

Die Hard 1

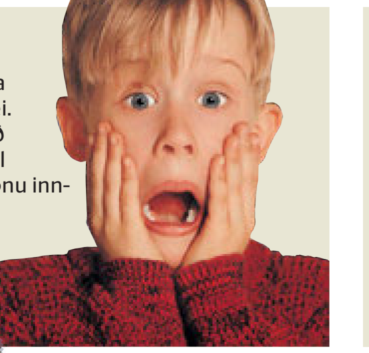
1 „Hún er bæði jólamynd og algjör harðhausamynd. Auðvitað er mikil harka í henni, þannig að það er fínt að byrja á henni, þannig að enn sé svolítið langt í aðfangadag.“

Bad Santa

2 „Kolsvört jólakómedía. Billy Bob Thornton og fleiri fara á kostum í henni.“

Home Alone

3 „Þessa mynd hafa örugglega flestir séð. Hún klikkar aldrei. Macaulay Culkin er auðvitað magnaður og Joe Pesci og Daniel Stern eru frábærir sem seinheppnu innbrotsþjófarnir. Algjör jólamynd.“



I'll be home for Christmas

4 „Þessi mynd setur margan í gírinn sem er eða hefur verið erlendis yfir jólin og langað heim. Eins þá sem hafa þurft að fara langa leið heim á jólunum.“

Christmas With the Cranks

5 „Það eru alltaf skiptar skoðanir um þessa. Sumum finnst hún frábær, öðrum ekki. Þessi fékk tilnefningu í ár sem gleður eflaust aðdáendur Tims Allen.“

Uncle Buck

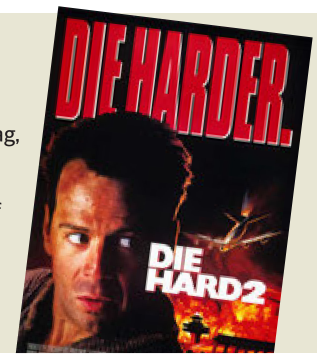
6 „Fólk deilir alveg um hvort hún sé í raun jólamynd. Þetta er auðvitað óborganleg mynd með John heitnum Candy, sem fer á kostum. Góð mynd með fallegan boðskap.“

Elf

7 „Þessi er gríðarlega vinsæl hjá fólki í ólíkum aldurshópum. Will Ferrell er þarna líklega á toppi síns grínferils. Þetta er mynd sem hittir einhvern veginn alltaf í mark fyrir jólin.“

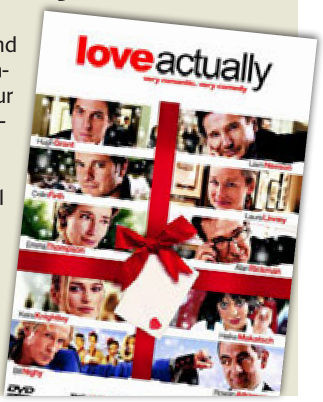
Die Hard 2

8 „Eins og fyrsta myndin, þá gerist þessi á aðfangadag, nema ári seinna og hinum megin í Bandaríkjunum. Það er alltaf grjóthörð ósk um að fá þessar tvær fyrstu Die Hard myndir á listann.“



Love Actually

9 „Frábær og raunsæ mynd um ólíka einstaklinga og sögur þeirra sem tvinnast svo saman á einn eða annan hátt. Virkilega vel skrifuð og sýnir hluti sem venjulegt fólk „dílar“ við í jólaundirbúningnum.“

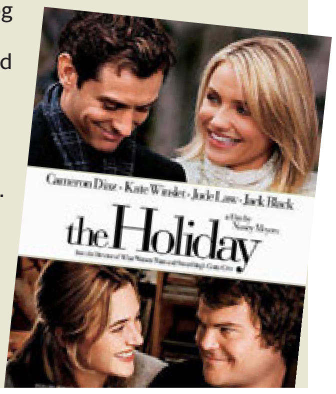


Jólabíótal

Að horfa á góðar kvikmyndir í notalegheitum inni í stofu getur verið góð leið til að koma sér í jólagírinn. Kvikmyndaáhugamaðurinn Pétur Orri Gíslason sendir nú frá sér jóladagatal með kvikmyndum, fimmta árið í röð. Dagatalið er orðið að hefð hjá Pétri sem notar tilnefningar frá Facebook-vinum sínum til þess að velja myndir á það. Hann deilir dagatalinu með lesendum Fréttablaðsins og gefur umsögn um hverja mynd.

The Holiday

10 „Mjög góð mynd fyrir alla til að horfa á. Sýnir fólk sem fer út fyrir sinn þægindahring. Eitthvað sem allir tengja við.“



Rare Exports

11 „Grjóthörð finnsk jólahrollvekjumynd og hefur skapast ákveðið „költ“ í kringum hana. Finnar eru jafn geðveikir og við Íslendingar í því að halda að þeirra land sé heimili jólasveinanna. Ég mæli vel með þessari.“

The Ref

12 „Mörgum nægir að vita að Dennis Leary fer með aðalhlutverkið í henni, því þá vita þeir að þetta steinliggur. Kevin Spacey er líka flottur í þessari fyndnu mynd um innbrotsþjóf sem brýst inn hjá fólki fyrir jólin.“

Home Alone 2

13 „Gerir það sem margar framhaldsmyndir ná ekki að gera, að standa undir væntingum. Er algjörlega frábær mynd og fín um miðja aðventuna, eða svo til.“

Trapped in Paradise

14 „Þessi er auðvitað gargandi snilld. Segir frábæra sögu af vondum mönnum á góðum stað og hvaða áhrif það hefur á þá.“

Family Man

15 „Tvær myndir með Nicolas Cage í röð, getur ekki klikkað! Þetta er sannkölluð jólamynd með góðum boðskap um mann sem endurmetur lífið.“

Earnest Saves Christmas

16 „Gamli góði Earnest heitinn er flottur í þessari. Góður jólaandi í þessari mynd, falleg og góð saga.“

Fred Claus

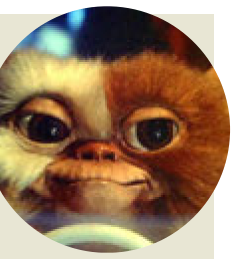
17 „Mjög skemmtileg mynd um eldri bróður jólasveinsins. Auðvitað fylgir því öfund og afbrýðisemi, að vera bróðir hans. En svo þarf stóri bróðir að hjálpa til. Góð mynd með flottum söguþræði.“

Lethal Weapon

18 „Þessa þekkja auðvitað flestir. Það er gaman að sjá hvernig karakterinn Roger Mortaugh hjálpar Martin Rigg að sjá tilgang í lífinu og endurspeglar myndin vel ólíka tilveru þeirra beggja. Hress, skemmtileg og spennandi mynd sem gerist á jólunum.“

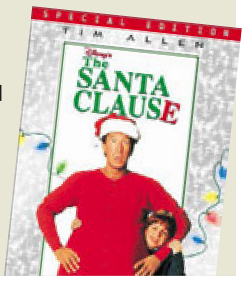
Gremlins

19 „Þessi dettur yfirleitt á alla listana, enda tímalaus snilld. Fjallar um strák sem fær gæludýr að nafni Gizmo í jólagjöf. Hann fær þrjár reglur frá föður sínum um meðhöndlunina en vissulega tekst honum að klúðra því og úr verður flott bíómynd.“



The Santa Clause

20 „Önnur myndin með Tim Allen á listanum. Mynd sem beðið er um á hverju ári. Segir sögu af manni sem banar óvart jólasveininum og þarf að fylla í stóra búninginn.“



A very Harold and Kumar Christmas

21 „Ef fólk er að farast úr jólastressi, þá er fínt að setja þessa mynd í og slökkva svolítið á heilanum.“

The Grinch

22 „Margir höfðu guggnað á því að gera bíómynd um Trölla, en svo kom Ron Howard fram og auðvitað fékk hann Jim Carrey með sér. Eini maðurinn í heiminum sem getur valdið þessu hlutverki jafn vel og Stefán Karl Stefánsson.“

Nightmare Before Christmas

23 „Þessi verður alltaf á listanum daginn fyrir jól, enda passar hún hvergi annars staðar. Hér er um að ræða enn eina snilldina frá Tim Burton. Er svolítið vel öðruvísi mynd en alveg mögnuð og hentar vel á Þorláksmessu.“

Christmas Vacation

24 „Þetta er auðvitað aðalmyndin og er á aðfangadag á hverju ári. Þetta er mynd sem ég hef horft á síðustu 25 ár á aðfangadag, oft yfir miðjan dag til að stytta mér stundir. Ég hugsa nú að flestir hafi séð hana oftar en einu sinni og oftar en tvisvar og þessi mynd klikkar hreinlega aldrei. Randy Quaid er senuþjófurinn sem bindur myndina saman. Engin mynd segir jafn mikið „gleðileg jól“ og þessi.“

Disney
MEST LESNA JÓLABÓKIN!
ÁR EFTIR ÁR EFTIR ÁR EFTIR ÁR EF
EFTIR ÁR!
Disney
jóla SYRPA
SYRPA jóla
edda
©Disney
KOMIN Á EDDA.IS
www.edda.is
eddaisland
edda

Ætt
Jólastjarnan er af mjólkurjurtaætt og „blæðir“ hvítri mjólk ef blöðin skaddast. Safinn getur valdið ertingu komist hann í snertingu við augu, munn eða húð.

Umpottun
Ekki þarf að umpotta jólastjörnunni þegar heim er komið en hægt er að skella pottinum ofan í annan pott og þá er öruggt að vatn liggur ekki á rótunum.

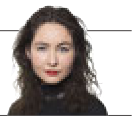
Birta
Jólastjarnan þarf ekki mikið beint sólarljós, sem er kannski eins gott þar sem það er af skornum skammti núna. Hún þarf þó birtu og gott er að láta hana standa í herbergi þar sem eru góðir gluggar.

Vökvun
Ekki of mikið og ekki of lítið. Moldin þarf að haldast jafnrök en gæta þarf þess að vökva ekki of mikið. Jólastjarnan er kuldaskræfa og því skal vökva hana með vatni við stofuhita.

Staðsetning
Jólastjarnan er kuldaskræfa og því skal gæta þess að hafa hana ekki í köldu herbergi eða í dragsúg. Sérstaklega þarf að gæta að því að henni verði ekki kalt á heimleiðinni. Gæta skal þess þó að hún standi ekki nálægt hitagjafa eins og miðstöðvarofni.

Stjarnan mín og stjarnan þín

Gyða Lóa Ólafsdóttir
gydaloa@frettabladid.is



Fyrir mörgum markar koma jólastjörnunnar á heimilið upphaf aðventunnar og því ekki úr vegi að fara yfir nokkur trix til þess að halda henni sem líflegastri sem lengst, í það minnsta fram að jólum. Umhirða hennar er ágætlega einföld þó að það séu ákveðin grundvallaratriði sem hafa þarf á hreinu við umhirðu hennar. Hér verður stiklað á stóru og farið yfir helstu atriðin sem ættu að fá jólastjörnuna til að skína sem skærast og sem lengst.

DORMA
Láttu drauminn rætast

NÝTTU TÆKIFÆRIÐ

Komdu í Dorma

Afgreiðslutími
Föstudagurinn 27. nóvember
opið til kl. 22.00
www.dorma.is

Holtagörðum
512 6800
Dalsbraut 1, Akureyri
558 1100
Skeiði 1, Ísafirði
456 4566

DORMA
Láttu drauminn rætast

Þakkargjörðarhátíðin sækir í sig veðrið

„Hvernig er til dæmis hægt annað en að verða svolítið væminn og glaður þegar maður er troðfullur af kalkún og pekanpæ? Það má meira að segja leggja sig í svona boðum," segir **Erna Kristín Blöndal**, sem hefur tekið sannkölluðu ástfóstri við hátíðina.

Krakkarnir í Friends voru dugleg við að fagna þakklætinu og eru þættirnir ómissandi partur af stemningunni.

Erna Kristín Blöndal

Við höfum haldið þakkargjörðarhátíðina hátíðlega síðan árið 2005, ég veit ekki nákvæmlega hvað það var sem kom okkur á sporið en við erum náinn hópur sem finnst mjög gaman að hittast og búa okkur hreinlega til tilefni," segir Erna Kristín Blöndal, einn þeirra fjölmörgu Íslendinga sem tekið hafa ástfóstri við þakkargjörðarhátíðina, eða thanksgiving, eins og nafnið útleggst á frummálinu. Um ræðir hóp fullorðins fólks sem áður fyrr var bekkjarfélagar í Menntaskólanum í Reykjavík og hefur haldið góðum vinskap síðan.

„Við leyfum okkur bara alveg að taka þessa bandarísku væmnu stemningu, þar sem við sýnum þakklæti, eldum saman og horfum á alla Thanksgiving-þættina úr Friends," útskýrir Erna og skellir upp úr. Hún viðurkennir fúslega að til að byrja með hafi kaldhæðnin verið ofar einlægninni í þakkarræðunum, en með tíð og tíma hafi þetta svo orðið væmnara með hverju skiptinu.

„Í ár tókum við allan daginn í þetta, hittumst upp úr hádegi og skelltum þá kalkúninum inn í ofn þar sem hann mátti dúsa, milli þess sem hann var ausinn smjöri, þetta snýst nefnilega allt um smjörið," bendir Erna á. Hún segir jafnframt að hátíðin sé einkar fjölskylduvæn, þar sem ekki sé síður skemmtilegt fyrir börnin að vera með, þau geti alveg gert salat og svo séu þau ljómandi fín í baksturinn.

Erna útskýrir þó skilmerkilega að ekki sé um að ræða þakkargjörðarhátíð nákvæmlega eins og þá sem Bandaríkjamenn blási til, þótt umgjörðin virðist sú sama. „Við erum ekki að halda á lofti sögunni sem einkennir daginn úti, við erum bara að finna okkur tilefni til að vera saman og vera svolítið væmin á okkar eigin forsendum." Hún segir jafnframt að dagsetningin sé alls ekki heilög, en þau reyni þó að dansa svolítið í kringum hina einu sönnu dagsetningu hverju sinni. „Þetta er bara svo ofboðslega gaman. Hvernig er til dæmis hægt annað en að verða svolítið væminn og glaður þegar maður er troðfullur af kalkún og pekanpæ? Það má meira að segja leggja sig í svona boðum." **gudrun@frettabladid.is**

Barack Obama, forseti Bandaríkjanna, heilsar upp á kalkúninn líkt og hefð er fyrir í aðdraganda þakkargjörðarhátíðarinnar í Hvíta húsinu.

Almættinu þakkað í 394 ár

Þakkargjörðardagurinn er haldinn árlega í Bandaríkjunum og þá fjórða fimmtudag nóvembermánaðar, en Franklin D. Roosevelt, fyrrverandi forseti Bandaríkjanna, lét festa það í lög árið 1914. Hátíðin sjálf teygir sig þó yfir alla helgina.

Fyrsta þakkargjörðardaginn má rekja alla leið aftur til ársins 1621 og var það í höndum enskra pílagríma að slá upp fyrstu hátíðinni. Eftir að hafa hrökklast frá Englandi tóku þeir sér bólfestu við Massachusettsflóa, og kölluðu staðinn Plymouth, og urðu svo himinlifandi með uppskeruna haustið eftir að úr varð allsherjar þakklætishátíð, þar sem guði var þakkað kærlega fyrir örlætið. Ensku flóttamennirnir buðu innfæddum í þriggja daga veislu þar sem villibráð og kalkúnn voru á boðstólum, líkt og tíðkast enn þann dag í dag. Hefur hátíðin teygt anga sína út um allan heim og hafa Japanar, Þjóðverjar, Hollendingar og Ástralar svo einhverjir séu nefndir, fest svipuð hátíðarhöld í dagatölunum sínum.

Smjör, smjör, smjör og aftur smjör

- Hér er miðað við 400 til 500 grömm á mann.
- Ofninn stilltur á 150°C og er miðað við 40-45 mín á hvert kíló, og svo auka 40 mínútur fyrir fyllinguna.
- Til að kjötið verði safaríkt skiptir smjörið öllu máli, og því nuddum við kalkúninn upp úr því áður en við kryddum. Gott er að sprauta smjöri inn í kalkúninn líka, í vöðva og undir húð. Kryddað með salti, pipar og smá paprikukryddi.
- Svo smjörbleytum við viskastykki og leggjum ofan á kalkúninn sem hann fer með inn í ofninn og hellum meira smjöri yfir bara til öryggis. Á hálftíma fresti tökum við kalkúninn aðeins út og hellum meira smjöri yfir hann allan sem við tökum úr ofnfatinu.
- Oftast þarf að skipta a.m.k. einu sinni um viskastykki á eldunartímanum.
- Við notum kjöthitamæli til að vita hvenær kalkúnninn er tilbúinn og reynum að taka hann út við u.þ.b. 72 gráður.

Lífsfyllingin

100 g smjör
2 meðalstórir laukar, smátt saxaðir
1 sellerístöngull, smátt saxaður
16 skorpulausar brauðsneiðar, skornar í teninga
12 beikonsneiðar, steiktar og brytjaðar smátt
113 grömm pekanhnetur grófsaxaðar
3 tsk. kalkúnakrydd frá Pottagöldrum
1 tsk. salt
½ tsk. hvítur pipar
2 stór egg, þeytt með gaffli
2 ½ dl ljóst kjötsoð

Aðferð

1. Bræðið smjörið og mýkið laukinn og selleríið í því.
2. Takið pottinn af hitanum og bætið öllu nema eggjunum og soðinu saman við. Blandið vel saman.
3. Bætið eggjunum og soðinu að lokum út í.

Sætkartöflustappan

- Lykillinn er að smakka vel til og finna hvað er nógu sætt eða of sætt fyrir þig.
- 2-3 kíló sætar kartöflur eru soðnar, afhýddar og stappaðar.
- Bætið við slatta af smjöri, kannski 8 matskeiðum, bolla af púðursykri, 1-2 dl af rjóma og salti eftir smekk.
- Sett í hrærivélina og þeytt þar til áferðin verður silkimjúk og engir klumpar. Hellt í stórt fat og sykurpúðum raðað þétt ofan á.
- Best er að nota litla sykurpúða eða skera venjulega sykurpúða í tvennt.
- Sett inn í ofn á 180 til 200 gráður í 30 mínútur þannig að sykurpúðarnir bráðni og fái stökka húð en brenni ekki.

Sósan sem öllu skiptir

Innmaturinn er brúnaður í smjöri ásamt lauk og er síðan fært í pott ásamt kjúklingasoði. Látið sjóða við vægan hita í um klukkutíma og því næst síað. Þegar kalkúnninn er fullsteiktur er safinn úr skúffunni sigtaður út í pottinn, sósan soðin upp og jöfnuð, sigtuð ef þurfa þykir og bragðbætt eftir smekk, til dæmis með rifsberjahlaupi.

Síríus Konsum

KAKÓ

Síríus Konsum fléttast við íslenskt þjóðlíf á einstæðan hátt. Um áratugaskeið hefur þetta ljúffenga gæðasúkkulaði gegnt ótrúlegustu hlutverkum, bæði á hátíðarstundum og í daglegu lífi; í bakstrinum þegar mikið liggur við, drukkið heitt með rjóma á köldum degi, verið nesti á ferðalögum um hálendið og gómsætur moli með kaffinu, svo eitthvað sé nefnt. Síríus Konsum kakó er framleitt úr besta fáanlega hráefni. Sættu þig ekki við málamiðlanir þegar kakó er annars vegar.

— VELDU SÍRÍUS KONSUM KAKÓ —

NÓI SÍRÍUS

www.noi.is

Guðmundur er að vonum ánægður með samstarfið og segir það hafa verið viss tilbrigði að einblína á eina flík. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Vanur að hugsa um hundrað flíkur í einu

JÖR hannaði úlpuna Jöræfi í samstarfi við 66°Norður. Hugmyndin að samstarfinu kviknaði fyrir rúmu einu og hálfu ári.

Þetta virkar hrikalega vel, ég sé fram á að ég muni eignast úlpu í fyrsta skipti í mörg ár. Hún er líka svo létt í vigt að hún er góð bara tíu mánuði ársins ef tekið er mið af veðrinu hér,“ segir fatahönnuðurinn Guðmundur Jörundsson hress um úlpuna Jöræfi Prima, sem er afrakstur hönnunarteymis JÖR og hönnunar- og framleiðsludeildar 66°Norður.

Hugmyndin að samstarfinu kviknaði innan herbúða Jör fyrir rúmu einu og hálfu ári og þá var hafist handa við að kasta hugmyndum á milli. „Við vorum fyrst að spá í að gera línu en svo vorum við sammála um að gera frekar fókuserað samstarf.“ Útkoman varð Jöræfi Prima, útgáfa af húfukollunni sem hlýjað hefur fjölmörgum um höfuðið og vatnsheldur poki. Guðmundur segir að ekki sé útilokað að frekara samstarf verði á milli JÖR og fyrirtækisins ef afurðirnar mælist vel fyrir, hann sé þó ánægður núna með að hafa getað einbeitt sér að úlpunni.

„Ég var líka bara sérlega ánægður með það eftir á að hyggja, það er náttúrulega bara sturluð vinna að gera svona tæknilegar flíkur, miklu fleiri hindranir,“ segir hann og bætir við að það hafi vissulega verið ákveðin tilbreyting í því að einblína á eina flík þar sem hann og teymið séu vanari því að hugsa í heilum fatalínum. „Við náttúrulega störfum þannig að við hugsum ekki í einni flík í einu þannig að það er gaman að fá að fókusera bara á eina í einu. Maður er alltaf að hugsa um hundrað í einu fyrir heila línu. Þannig að það var gaman að geta sökkt sér svona í þetta.“

ÞAÐ KOM NÚ BARA ALLT Í EINU, ÉG TRÚI EIGINLEGA EKKI AÐ ÞETTA HAFI VERIÐ SAMÞYKKT. EN ÞAÐ VORU ALLIR Á ÞVÍ AÐ ÞETTA VÆRI NAFNIÐ.

Úlpan er einangruð með Primaloft Gold örtrefjafyllingu og er svört á lit.

MYND/MAGNÚS UNNAR

Guðmundur segir að ekki sé loku fyrir það skotið að JÖR fari í samstarf við fleiri vörumerki, það sé í senn lærdómsríkt og skemmtilegt. „Það er hrikalega skemmtilegt og inspírerandi. Maður fær nýtt perspektíf og lærir alveg helling af því. Við höfum verið í samstarfi með Halla Jóns myndlistarmanni, það er náttúrulega allt öðruvísi og verður eflaust meira af því.“

Nafnið vekur óneitanlega athygli og er Guðmundur fljótur til svars þegar hann er spurður að því hvort það hafi legið beint við: „Það kom nú bara allt í einu, ég trúi eiginlega ekki að þetta hafi verið samþykkt. En það voru allir á því að þetta væri nafnið,“ segir hann hlæjandi og bætir við: „Þetta hljómar svona eins og einhver staður eða eyja, mitt á milli Jör og 66°Norður.“

Jöræfi kemur til þess að byrja með aðeins í takmörkuðu upplagi og verður samstarfið frumsýnt klukkan 17.00 í dag í verslun 66°Norður í Bankastræti.

gydaloa@frettabladid.is

BLACK FRIDAY
25% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM VÖRUM*
BARA Í DAG – OPIÐ TIL KLUKKAN 22.00
* Gildir ekki ofan á önnur tilboð.
Betra BAK
OPNUNARTÍMI í dag 27. nóvember til klukkan 22.00 | www.betrabak.is

SNÚNINGSLÖK FYRIR BETRI NÆTURSVEFN
Fagfólk í verslun okkar veitir góða ráðgjöf.

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

Föstudagur til fjár

FÖSTUDAGINN 27. NÓVEMBER

Bergstaðir
Kolaport
Ráðhúsið
Stjörnuport
Traðarkot
Vesturgata
Vitatorg

Gerðu frábær kaup í miðborginni á mesta afsláttardegi ársins.
Tilvalið tækifæri til að klára jólagjafainnkaupin á einum stað.
Næg bílastæði og munið bílastæðahúsin.

EINVERA
20% afsláttur af SideParty, Wåven og öllum töskum. Opið til kl. 20.
Laugavegi 35

Kraum
40–80% afsláttur af völdum vörum.
Aðalstræti 10

Jón Sigmundsson Skartgripaverzlun
25% afsláttur af öllum úrum.
Laugavegi 5

Verbúð 11 Restaurant
30% afsláttur af hádegis-verðarseðli til kl. 15 í dag.
Geirsgötu 3

Fló & Fransí
10% afsláttur. Opið til 20.
Klapparstíg 44

Hókus Pókus – hokuspokus.is
20% af Melissa & Doug leikföngum og barna-búningum út laugardag.
Laugavegi 69

lítil upphafi
20% afsláttur af öllum vörum í verslun og netverslun.
Skólavörðustíg 5

Lífstykkjabúðin
20% afsláttur af öllum vörum.
Laugavegi 82

GÞ 1925 Skartgripir & úr
20% afsláttur af öllum vörum.
Bankastræti 12

Sturla
20% afsláttur af öllum vörum, aðeins í dag. Opið til kl. 19.
Laugavegi 27

Ullarkistan
Tilboð á völdum vörum. Nýjar vörur komnar í hús.
Laugavegi 25

Spúútnik
10% afsláttur af öllum vörum. Opið til 20.
Laugavegi 28b

DOGMA – www.dogma.is
20% afsláttur af öllum bolum.
Laugavegi 32

Finnska búðin
10–30% afsláttur af öllum Iittala vörum.
Laugavegi 27

GullBúðin Bankastræti
20% afsláttur af öllum vörum.
Bankastræti 6

Kaffitár
Girnilegir vetrardrykkir.
Bankastræti 8

Kjólar & Konfekt
20% afsláttur af öllum vörum. Opið til kl. 20.
Laugavegi 92

KÚNÍGÚND – Sérverslun með vandaðar gjafavörur
20% afsláttur af öllum vörum.
Laugavegi 53b

Annaranna
20–30% afsláttur af völdum vörum.
Laugavegi 77

Bernhard Laxdal – Laugavegi 63 • S: 5514422
15% afsláttur. Gerry Weber, Taifun, Betty Barclay o.fl.
Laugavegi 63

Dimmalimm
20% afsláttur af öllum vörum.
Laugavegi 53b

eva
Aðventupartý frá 17–20. Veitingar og uppákomur. 15% afsláttur af öllu.
Laugavegi 26

Sigurboginn
20% afsláttur af öllum vörum.
Laugavegi 80

Gylltí kötturinn
50% afsláttur af völdum vörum. Opið frá 11–20.
Austurstræti 8

Bílastæðasjóður · Almenna leigufélagið

MIÐBORGIN OKKAR — ÞAR SEM HJARTAÐ SLÆR!
WWW.MIDBORGIN.IS

Miðborgin okkar

Stjörnuspá Siggu Kling

Spáin gildir fyrir desember

Lengri útgáfa af stjörnuspá á visir.is/SiggaKling

Hrúturinn
21. mars–19. apríl

Fullt af tækifærum

Elsku hrúturinn minn. Eins og þú ert sterkur fyrir í alls konar aðstæðum og ert svo mikill stríðsmaður þá getur þú líka komist í uppnám. Mundu bara að margt af því sem er að koma þér í eitthvað uppnám skiptir engu máli. Það er mikil ást í kortunum þínum og Venus sjálf situr um þig og þú ert að senda alveg óvenjumikla elsku út um allt júníversið núna! Fólkið sem er í kringum þig sér á þér nýja hlið og hugsar: Ekki bjóst ég við þessu! Það er mikið af tækifærum allt í kringum þig og það sem spennir þig upp er rétta tækifærið svo stökktu bara á það. Jólamánuðurinn verður spennandi og það verður nóg af partíum sem þú skalt mæta í því að þú ert að kynnast og hitta fullt af fólki og það er eitthvað sem þú elskar að gera.

Nautið
20. apríl–20. maí

Virkjaðu leiðtogann

Elsku nautið mitt. Úthald þitt og styrkleikar í svo mörgu eru svo sannarlega að koma í ljós. Enginn getur slökkt á perunni þinni, þó að ljósið sem þú hefur sent frá þér hafi verið misskært þá ertu að skrúfa inn 100 wöttin núna. Þau feilspor sem þú hefur áhyggjur af verða bara svolítið fyndin og manneskjurnar í kring elska þig bara meira fyrir vikið. Þú ert alveg einstakt og þú vilt ekki heldur vera neinu líkt! Virkjaðu leiðtogann í þér, þó að þú getir alveg fylgt öðrum er það bara ekki þinn stíll. Allt veltur á því hverju þú nennir og þetta er spennandi og ástríkur tími. Í ástinni er allt að frétta, það veltur bara á því hvort þú vilt lesa fréttirnar.

Tvíburi
21. maí–20. júní

Skemmtilegur hvirfilvindur

Elsku tvíburinn minn. Þú ert að laga, breyta og bæta margt í lífi þínu. Þú bara hefur ekki þolinmæðina til að sjá að þetta er allt að koma. Ekki hugsa að það sé sjálfsagt að margt gangi vel, þakkaðu fyrir það góða og sýndu því meiri athygli. Það er mikil vinna í kringum þig núna og hafðu hugann við það sem þú ert að gera og ekki hugsa of mikið fram í tímann. Ef þú ert á lausu vertu rólegur, asnalegt stress getur sett þig úr gírnum og ef þú ert hrifinn af einhverjum ekki fara í leiki. Vertu við viðkomandi eins og hann sé vinur þinn, þá kemur þitt heillandi sexí afl í ljós. Þú verður eins og skemmtilegur hvirfilvindur, svolítið út og suður í hugsunum en þú ert á réttri leið!

Krabbinn
21. júní–22. júlí

Sjálfstraustið eflist

Elsku krabbinn minn. Það er ætlast til mikils af þér, það er bara þannig og þú verður að skilja að þær raunir sem hafa verið lagðar á þig undanfarið eiga eftir að sýna þér hversu sterkur þú ert. Þú ert búinn að læra mikið og gefa mikið af þér og það þarf að hægja á þessum hraða núna. Á næstunni kemur til þín hvað það er sem er mikilvægt. Þú tekur margar ákvarðanir og þegar þú byrjar að taka þær þá breytist allt. Þú finnur öryggi og sjálfstraustið, það eflist og er bensínið þitt! Í ástinni er trygglyndi orðið sem þú skalt skoða, ef þú ert alveg frjáls þá þarftu bara að rétta út höndina og hætta að vera feiminn við ástina.

Ljónið
23. júlí–22. ágúst

Vinnur marga sigra

Elsku ljónið mitt. Þú hefur verið að sinna svo mörgu undanfarið og tilfinningar þínar eru þandar til hins ýtrasta. Að sýna þolinmæði og að brosa frá hjartanu til allra hækkar orku þína og setur þig í svo fallega tíðni. Gefðu fjölskyldu og vinum meiri tíma og hlustaðu með öllu hjartanu þínu á hvað þau eru að segja. Þú munt sjá og finna skilaboð frá mörgum manneskjum sem vilja þér vel. Að trúa og treysta er góður frasi fyrir þig í jólamánuðinum. Þú vinnur marga sigra og líka sigra yfir sjálfu þér. Það er mikill friður yfir jólunum sjálfum og engin ástæða til þess að vera að stressa sig því á endanum munt þú hugsa: Vá, þetta reddaðist allt saman!

Meyjan
23. ágúst–22. september

Þú fyllist stolti

Elsku hjartans meyjan mín. Þú ert svo hugrökk og það gerist ekki neitt nema maður þori að gera og vera! Þú ert að fara að koma þér í að henda gömlu tilfinningagjaldþroti út á hafsjó og þú þarft bara að henda því burt. Þú fyllist stolti yfir því sem þú munt framkvæma og ef þú gætir þá myndir þú veita þér Óskarsverðlaun. Kærleikurinn mun sveima yfir þér og þú munt finna hversu miklu máli þú skiptir, hjartagull. Allir í kringum þig munu finna þessa tæru kærleiksorku sem lýsir af þér og ef þú ert eitthvað að skoða ástina þá munt þú sjá hana með öðruvísi hugarfari og finna hjá þér meiri þolinmæði en þú hefur fundið í langan, langan tíma.

Vogin
23. september–22. október

Lausnarorðið er einlægni

Elsku vogin mín. Það geta engir haldið þér niðri nema að þú ákveðir að leyfa þeim það. Núna er tíminn til að sýna og sanna að það ert þú sem hefur aflið til að byggja upp góða undirstöðu að næsta mánuði. Þú ert með margar hugmyndir í kollinum í sambandi við hvernig þú vilt hafa þetta allt saman og lausnarorðið sem gerir þig frjálsa er einlægni. Það er þetta einlægniselement í þér sem er svo sterkt og mun koma þér á toppinn. Og vittu til, þú ert á góðri leið þangað. Ekki detta í að röntgengreina sjálfa þig, elskaðu þig skilyrðislaust því það sem þú hugsar til þín og um þig geislar út frá þér og þá hugsa allir sem sjá þig hið sama!

Sporðdrekinn
23. október–21. nóvember

Tónlist eflir kraftinn

Elsku sporðdrekinn minn. Þegar þú veist hvað þú raunverulega vilt í lífinu þá ertu kominn hálfa leið að takmarkinu. Annars getur þú verið fastur í þægindahring sem gefur þér lítið. Það er eins og það séu galdrar að gerast í kringum þig og vertu viðbúinn! Ástin er prjónuð í kringum þig, ef þú ert á lausu segðu við ástina: Já takk, ég á þig skilið. Athugaðu samt að það verður að vera persóna sem vill vaða eld og brennistein fyrir þig og veit að þú ert það eina sanna fyrir hana. Tónlist eflir kraftinn þinn, nýttu þér það, elsku tónelski sporðdreki. Sú náttúrulega útgeislun sem þú býrð yfir heillar alla upp úr skónum. Klæddu þig í föt sem þú elskar og þá verður krafturinn enn meiri.

Bogmaðurinn
22. nóvember–21. desember

Láttu drauma rætast

Elsku bogmaðurinn minn. Núna er tími til þess að láta alla drauma rætast! Þú ert með svo góðar hugmyndir sem þú munt hræra saman við bjartsýni og þá tekst þér að láta þá verða að veruleika. Þér finnst sem þú fáir mikla blessun en mundu að af auðveldu kemur lítið sem ekkert og af erfiðum hlutum verður mikil útkoma, svo þú skalt reyna mikið á þig og trúa því að þú uppskerir í samræmi við það. Þú getur fengið hvern sem er í ástinni og ef þú ert á lausu þá er ástartímabil í gangi. Mundu að hamingjan bankar ekki bara upp á, þú þarft að vita hvað þú vilt og sækja það og desember gefur þér X-faktorinn sem þú þarft í það verkefni.

Steingeitin
22. desember–19. janúar

Lagt inn í lífsgleðibankann

Elsku steingeitin mín. Það verður margt lagt inn í lífsgleðibankann þinn og það sem er að hindra þig tekið þaðan út. Þú hendir út gömlum og leiðum vönum og venjum og þú þarft, elsku besta steingeit, að vera með í lífsins lottópotti því þitt nafn verður dregið út, það er alveg pottþétt! Það eru óstöðvandi áskoranir í kortunum og þú þarft og átt eftir að taka til þinna ráða og munt virkilega þurfa að taka á því á sviði líkama og huga og þú munt elska útkomuna. Þú heldur nefnilega áfram og finnur þinn lífsstíl og hafðu bara gaman af ferðalaginu! Það verður einhver heppni í peningamálum en gættu þess að þeir gætu horfið eins og dögg fyrir sólu. Njóttu þeirra allavega, elskan mín, því til þess eru þeir!

Vatnsberinn
20. janúar–18. febrúar

Treystu á sjálfan þig

Elsku vatnsberinn minn. Ekki vera að hafa áhyggjur af peningum, þeir munu alltaf finna leiðina til þín. Mundu að það er best að treysta fyrst og fremst á sjálfan sig því sumir eiga það til að notfæra sér það sem þú veist og sýna þér ekki þá virðingu sem þú átt skilið. Þú þarft að gefa skilyrðislaust eða sleppa því og stundum getur verið gott að fá lánaða dómgreind hjá öðrum í sambandi við hverjir það eru sem þú átt að treysta. Þú ert að verða fallegri og fallegri að utan sem innan með hverjum mánuði sem líður að afmælinu þínu og hitt kynið tekur sko vel eftir því! Það geta allir verið gordjöss og þú finnur trixin til þess, hjartans vatnsberinn minn.

Fiskarnir
19. febrúar–20. mars

Hugsanir skapa heiminn

Elsku fiskurinn minn. Allt sem þú veitir athygli stækkar svo um munar. Í þessum mánuði skaltu veita því sem lætur þér líða vel athygli og hafa fókusinn á því. Hugsanir skapa heiminn og þú skapar hugsanirnar þínar. Jólin og aðventan eru þinn tími, allt þarf að vera svo fallegt og fullkomið og þú hugsar: Ég þarf að klára þetta, ég þarf að klára hitt. Stoppaðu hér og andaðu. Það sem þú þarft að að klára fyrir jólin gengur 100% upp og hitt sem þú sleppir að gera eða nærð ekki skiptir ekki máli. Ástin magnast til góða og ef hún er ekki góð þá mun hún magnast og springa út því þessi mánuður hreinsar svo margt óþarft í burtu með jóla-Ajaxinu.

F&F

AÐEINS Í DAG 27. NÓVEMBER

BLACK FRIDAY

20%

AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM
F&F VÖRUM

Kringlan, Skeifan, Spöng, Garðabær,
Borgarnes, Njarðvík, Selfoss og Akureyri.

Æfingar ganga vel, en verkið verður frumsýnt í lok desember. Þá hafa þær eflaust fallið allnokkrar í valinn. FRÉTTABLAÐIÐ/ GVA

Slegist og sæst við sérpantaða Kínverja

Borgarleikhúsið er nú yfirfullt af uppblásnum brúðum sem fá að finna rækilega fyrir því í uppsetningu leikhússins á verkinu Njálu. Nú þegar er búið að slátra nokkrum, skíra fleiri og giftast sumum.

Þetta er bara íslenska þjóðin, fólkið sem þarf að kristna," segir Ilmur Stefánsdóttir, leikmyndahönnuður sýningarinnar Njálu, um eitt þúsund uppblásna líkama sem nú hafa yfirtekið Borgarleikhúsið. „Það eru um fimm til sex hundruð manns sem látast í Njálu, og því sterk þörf fyrir að það sé mikill massi af fólki í sýningunni," útskýrir Ilmur þegar hún er spurð hvernig standi á þessari nýju viðbót leikhússins, sem sérpöntuð var alla leið frá Kína fyrir verkið.

„Þeir eru búnir að standa í ströngu síðan þeir lentu, en greyin hafa þegar verið skírð, barin og látin bregða sér í allra kvikinda líki. Flestir verða naktir, en svo eru nokkrir sem landa veigameiri hlutverkum og fá að vera í fötum," bendir Ilmur á og skýtur að að einhverjir hafi nú þegar gifst lifandi mótleikurum sínum. „Þetta hefur allt saman verið ofboðslega skemmtilegt og sérlega gaman að vinna með þessar brúður, en við höfum ekki haft svona áður," segir Ilmur. Svona staðgenglar eru mikið notaðar í Hollywood-kvikmyndum svo þær ættu að vera vanar því að láta djöflast rækilega í sér, og ekki eru þeir fáir bardagarnir í Njálu sem bíða þeirra.

Það gæti þó komið einhverjum á óvart, en brúðurnar eru líklega gulleitari en meðalmaðurinn sem uppi var á Njálutíma. „Við pöntuðum húðlitaðar gínur, en svo auðvitað er hugtakið húðlitaður algjörlega afstætt, sama hvar í heiminum maður býr og náttúrulega bara úrelt orð, svo við enduðum með þessar," segir Ilmur og skellihlær.

Starf Ilmar er sveipað heilmiklum ævintýraljóma, en hún sér um að skapa gríðarstóran part af upplifun leikhúsgesta, þar sem hún býr jú til leikmyndina. „Þetta er ofboðslega skemmtilegt og margt klikkað sem verður til. Í leikmynd Dúkkuhússins notaði ég til að mynda fimm tonn af sandi og svo hef ég gert heila leikmynd úr leikhústeipi og pappa, það tók marga mánuði," útskýrir hún og bendir á að brúðurnar góðu séu alls ekkert það klikkaðasta í uppsetningu Njálu. Nú þegar sé komin til sögunnar sex metra bólstraður grasveggur og risastór skip, svo ætla má að úr verði stórbrotið sjónarspil.

gudrun@frettabladid.is

Var að traðka mína í spað

„Þetta er einstaklega þægilegt, búkar með haus og hendur og það þarf ekkert mikið að gerast svo þær breytist úr karli í konu eða öfugt. Síðan er svo mikið til af þessu að maður má gera hvað sem er. Ég var til dæmis að traðka eina í spað og reka hana á hol, ekkert vesen," segir Björn Stefánsson leikari sem fer með hlutverk í sýningunni og hefur þar af leiðandi heilmikla reynslu af þessum meðfærilegu mótleikurum.

Ilmur Stefánsdóttir leikmyndahönnuður

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Svanur Valgeirsson *svanur@365.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 512-5401:** Gústaf Bjarnason *gustaf@365.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@365.is*, Sigfús Örn Einarsson *sigfus@365.is*, Svanhildur Ólöf Þórsteinsdóttir *svansi@365.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@365.is* **FÓLK/LÍFIÐ/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402:** Atli Bergmann atli.*bergmann@365.is*, Bryndís Hauksdóttir *bryndis@365.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@365.is*, Jónatan Atli Sveinsson *jonatan@365.is*, **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Sólveig Gísladóttir *solveig@365.is* og Vera Einarsdóttir *vera@365.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403:** Hrannar Helgason *hrannar@365.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@365.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@365.is*, Sigrún Helga Guðmundsdóttir *sigrunh@365.is*

TÓNLEIKUR KYNNIR:
EIN VINSÆLASTA HLJÓMSVEIT BRETLANDS FRÁ UPPHAFI:
SIMPLY RED
SUMAR 2016
LAUGARDALSHÖLL 31. MAÍ
FRÁBÆR JÓLAGJÖF
ÖLL VINSÆLUSTU LÖGIN:
HOLDING BACK THE YEARS
SOMETHING GOT ME STARTED
STARS
FOR YOUR BABIES
IF YOU DON´T KNOW ME BY NOW
MONEY´S TOO TIGHT TO MENTION
FAIRGROUND
OG FLEIRI OG FLEIRI
MIÐASALA ER HAFIN Á midi.is

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

Hildar Sverrisdóttur

Reiði og réttarríki

Því var mótmælt í gær að dómskerfið væri vanhæft í kynferðisbrotamálum. Ég skil að margir séu reiðir vegna þess að ekki sé tekið nógu hart á kynferðisofbeldi. Ég staldra þó við umræðu sem fer geyst um netheima, til dæmis um að kveðinn hafi verið upp rangur sýknudómur yfir nokkrum drengjum. Ég las dóminn í gegn og leyfi mér að viðra það álit mitt að þótt þar séu atriði sem vert er að ræða varðandi kynlífshegðun ungmenna þá sé hann í samræmi við lög.

Fyrir utan óvissu um mögulega afstöðu Hæstaréttar virðist mörgum það reyndar vera aukaatriði. Ótrúlega margir eru á því að þótt tæknilega sé kannski engin sekt sönnuð eigi samt að refsa fyrir hátterni sem kemur illa við fólk og ætti því að vera bannað. Það er skiljanleg en hættuleg nálgun. Það er grunnregla að það sem er refsivert eigi að vera skýrlega bannað. Það má aldrei vera í boði að fólk sé dæmt út frá huglægu mati eða með afturvirkum hætti af því að eitthvað kemur ógeðfellt fyrir sjónir. Þá verður fyrst að banna það skýrlega sem fólki finnst ógeðfellt.

Þegar felldir eru þungir dómar fyrir kynferðisbrot er kerfið að virka. Sumir virðast hins vegar ekki una því að þegar sýknað er vegna ónógrar sönnunar er kerfið líka að virka. Viljum við breyta þeirri meginreglu að fólk sé saklaust uns sekt er sönnuð? Viljum við ekki frekar efla rannsóknarferli og stuðning við brotaþola í saksókn kynferðisbrotamála, þannig að fleiri mál fari vel rannsökuð fyrir dóm?

Það er engum greiði gerður með að dómstóll götunnar án nokkurra mannréttinda- og réttarríkisreglna taki við þegar dómstólar ríkisins dæma okkur ekki að skapi. Ég hef áhyggjur af að allra síst sé það greiði við þolendur kynferðisbrota.

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