FRÉTTABLAÐIÐ

283. TÖLUBLAÐ 15. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FIMMTUDAGUR 3. DESEMBER 2015

Húðflúrarar á svartamarkaði eru án eftirlits

Auðvelt er að nálgast tæki til húðflúrunar á netinu. Engin gögn eru til um fjölda þeirra sem fá sýkingu vegna húðflúrs hérlendis. Húðflúrarar vilja betra eftirlit. Dæmi eru um að fólk hafi misst útlimi.

HEILBRIGÐISMÁL Húðflúrarar eru ekki með lögverndað starfsheiti og getur í raun hver sem er keypt sér tæki og tól til að gera húðflúr og selt þjónustuna á svörtum markaði. Vinsælt er að kaupa ódýrt blek frá Kína sem ekki hefur verið ofnæmisprófað og inniheldur meðal annars blý.

Húðflúrarar sem starfa á húðflúrstofum eru aftur á móti undir eftirliti heilbrigðiseftirlitsins sem kemur árlega til að athuga hreinlæti og búnað. Það er aftur á móti á ábyrgð húðflúrara að ná sér í starfsleyfi.

„Við leitum ekki uppi ólöglega starfsemi og höfum ekki heimild til að ryðjast inn til fólks,“ segir Rósa Magnúsdóttir, deildarstjóri hjá heilbrigðiseftirlitinu.

Fjölnir Bragason, húðflúrari á Íslenzku húðflúrstofunni, segir ekkert eftirlit vera með þeim sem ekki reka húðflúrstofu eða fyrirtæki í kringum stafsemina.

„Vandamálið er að lögreglan hefur ekki fjármagn eða mannskap til að sinna þessu eftirliti,“ segir Fjölnir.

Að sögn Fjölnis er hætta á því að ungir krakkar fari frekar til fúskara þar sem þeir bjóða gjarnan lægra verð. Það dugi þó skammt að kvarta til lögreglu því viðbrögðin séu lítil sem engin.

„Það þyrfti að vera stéttarfélag húðflúrara og nefnd sem gæfi út löggildingu eins og tíðkast í iðngreinunum. En það er bara ekki fjármagn til slíks,“ segir Fjölnir.

Hægt er að fá alvarlegar sýkingar, blóðeitrun og smitsjúkdóma eins og lifrarbólgu C ef hreinlæti er ábótavant eða ef blekið er ekki gæðavottað. Í Danmörku fá til að

> **Það þyrfti að vera stéttarfélag húðflúrara og nefnd sem gæfi út löggildingu eins og tíðkast í iðngreinunum. En það er bara ekki fjármagn til slíks.**
>
> Fjölnir Bragason
> húðflúrari

mynda tólf prósent þeirra sem fá sér húðflúr óþægindi í kjölfarið. Dæmi eru um að fólk hafi misst útlim eða þurfi að fara í dýrar aðgerðir til að láta fjarlægja hluta af húðinni vegna sýkingar í húðflúri.

Ása Steinunn Atladóttir, verkefnastjóri á sóttvarnasviði landlæknis, segir ekki vera hægt að rekja hversu margar sýkingar hafi komið upp í tengslum við húðflúr.

„Fólk fer til heimilislæknis eða húðsjúkdómalæknis og við höfum enga skrá yfir slíkt. Enda eru engin gögn til um hve margir fá sér húðflúr og þar af leiðandi engin gögn til um hve margir fá aukaverkanir af húðflúri,“ segir Ása og bendir á að ábyrgð neytenda sé mikil. Þeir eigi að biðja um að sjá vottorð frá heilbrigðiseftirlitinu þegar þeir fá sér húðflúr. „Ábyrgðin getur ekki legið öll hjá ríkinu,“ segir Ása Steinunn Atladóttir. – **ebg** / **sjá síðu 10**

Simone Del Popolo virti fyrir sér myndarleg grýlukerti fyrir utan gluggann hjá sér á Rauðarárstíg í gær. Má segja að veðrið undanfarið sé kjöraðstæður fyrir vöxt grýlukertanna. Húseigendur eru ábyrgir fyrir slysum af völdum grýlukerta og einnig er hætta á leka undan snjó og klaka á húsþökum. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Virkjun Svartár mætir gagnrýni

UMHVERFISMÁL Áætlanir SSB Orku ehf., sem Heiðar Guðjónsson og Þorsteinn Már Baldvinsson standa að meðal annarra, um að virkja Svartá í Bárðardal eru harðlega gagnrýndar. Fyrirætlanirnar eru sagðar hafa farið undarlega lágt og vekja tortryggni þar sem virkjunin á að vera 9,8 megavött, eða rétt undir þeirri stærð sem skyldar verkefni til að falla undir rammaáætlun.

Veiðivefirnir Vötn og veiði og Flugur.is hafa vakið athygli á málinu. Haft er á orði hvort „illvirki“ verði unnið í Bárðardal.

Verkefnisstjórn rammaáætlunar fjallar þessa dagana um það álitamál hvort virkjanir undir 10 megavöttum eigi að falla undir verksvið hennar.

Verkefnið er komið langt í skipulagsferli hjá Þingeyjarsveit og allir jarðeigendur við Svartá gefa grænt ljós fyrir sitt leyti. – **shá** / **sjá síðu 18**

Fréttablaðið í dag

LÍFIÐ Sigurjón Sighvatsson keypti kvikmyndaréttinn á Gildrunni eftir Lilju Sigurðardóttur 58-62

SKOÐUN Berglind Sigmarsdóttir skrifar um sextán daga átak gegn kynbundnu ofbeldi. 26-32

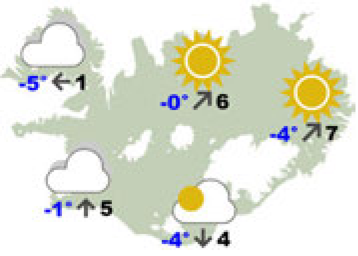
SPORT Þríeykið Messi, Suárez og Neymar er engu líkt. 36-38

MENNING Þórdís Gísladóttir tvítilnefnd til bókmenntaverðlauna. 46-54

PLÚS 1 SÉRBLAÐ ● FÓLK

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

Veður



Það má segja að það sé stund milli stríða í veðrinu í dag, því vindur verður fremur hægur á landinu. Áfram verður kalt og éljagangur, en norðaustanlands ætti að haldast úrkomulaust og sjást til sólar.

SJÁ SÍÐU 44

Obama Bandaríkjaforseti vill herða skotvopnalöggjöfina. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Margir sárir í skotárás í Kaliforníu

BANDARÍKIN Talið er að allt að þrír árásarmenn hafi skotið um tuttugu manns í gærkvöldi í San Bernardino í Kaliforníu.

Fréttir af árásinni voru afar óljósar þegar Fréttablaðið fór í prentun í gærkvöldi.

Samkvæmt vitnum réðust einn til þrír vopnaðir menn með riffla inn á endurhæfingarmiðstöð í borginni sem er skammt frá Los Angeles. Þeir munu hafa hafið skothríð og hæft um tuttugu manneskjur. Ekki lá fyrir tala látinna eða særðra þegar blaðið fór í prentun.

Grunur leikur á að mennirnir hafi skilið eftir grunsamlegan pakka og keyrt af vettvangi í svörtum sendiferðabíl.

Sérsveitir lögreglunnar og alríkislögreglunnar mættu á vettvang með útbúnað til að aftengja hugsanlega sprengju.

Innan við vika er frá því að maður skaut tólf manns til bana í verslunarmiðstöð í Colorado Springs í Bandaríkjunum. Í kjölfar þeirrar árásar kallaði Barack Obama Bandaríkjaforseti eftir því að skotvopnalöggjöf Bandaríkjanna yrði hert. – srs

Aðventufjör á Ingólfssvelli

Borgarbúar hófu að flykkjast á skautasvellið á Ingólfstorgi, einnig þekkt sem Ingólfssvell, eftir að það var opnað á mánudaginn. Það eru Reykjavíkurborg, Nova og Samsung sem eiga í samstarfi um svellið og er öllum velkomið að leigja skauta og spreyta sig. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Óttast mengun við Þríhnúkagíg

UMHVERFISMÁL Hafnarfjarðarbær telur ekki vera sýnt fram á að engin hætta sé á mengun grunnvatns vegna framkvæmda eða reksturs við Þríhnúkagíg. Hellirinn er í landi Kópavogs en Hafnfirðingar segjast hafa ástæður til að lýsa skoðun sinni á fyrirhugðum framkvæmdum sem eru vegna ferðaþjónustu á svæðinu. Umhverfisráð bæjarins kveðst taka undir varúðarsjónarmið Orkuveitu Reykjavíkur.

„Teljum við að rannsóknir skorti og að ekki hafi verið settar fram hugmyndir um trúverðugar mótvægisaðgerðir,“ segir umhverfisráð Hafnarfjarðar sem kveður nauðsynlegt að Kópavogur gangist fyrir slíkum rannsóknum og notkun svæðisins byggist á niðurstöðum þeirra. – gar

Varkár á negldum skóm við sorphirðu í bænum

Ein kona ekur sorphirðubíl í Reykjavík. Segir starfið rosalega erfitt í ófærðinni. Rann utan í Lexus í fyrra. Biður fólk að hreinsa frá öskutunnum og leggja bílum sínum skynsamlega þannig að öskubíllinn komist óhindrað leiðar sinnar.

FÓLK „Þetta er alveg rosalega erfitt. Svo eru allt of fáir sem moka og bílar sem leggja úti um allar götur,“ segir Guðrún Magnea Guðmundsdóttir. Hún er ein fjögurra kvenna sem vinna í sorphirðunni hjá Reykjavíkurborg og eina konan sem ekur sorphirðubíl.

Blaðamaður og ljósmyndari Fréttablaðsins hittu Guðrúnu og samstarfsmenn hennar þar sem þau voru við vinnu í Sjafnargötunni. Það er vafalítið ein af þrengri götum bæjarins og Guðrún segir að það sé flókið mál að aka slíkar götur. „Svo er maður hálfpartinn að festa sig og moka sig áfram.“

Og bíllinn sem Guðrún ekur er engin smásmíði. „Þetta er annar stærsti bíllinn í flotanum og maður er að rífa með sér hálf tré sem eru ekkert klippt og lafa niður á götur.“ Guðrún segir að það komi stöku sinnum fyrir að sorphirðumennirnir renni í hálku og meiði sig. „Samt ótrúlega lítið. Við reynum að negla skóna þegar við getum og vera í grófum skóm og fara varlega,“ segir hún.

Guðrún er búin að vinna í sorphirðunni frá árinu 2011 og kann því vel. „Þetta er góður hópur og skemmtilegur og þetta er bara vinna,“ segir hún. Og bætir því við að fólk taki sorphirðubílnum alla jafna vel. „Eins og þetta var í morgun til dæmis. Þá var ég á Njálsgötunni og var held ég með 10 bíla á eftir mér. Þeir sýndu allir biðlund.“

Þó kemur fyrir að fólk verði pirrað. „Maður lendir alveg í því. Það er pirrað og flautar á mann og maður á bara að fara. En ég færi svona stóran bíl ekkert rosalega auðveldlega. En það er eins og fólk átti sig ekkert á því.“ Guðrún Magnea segir sérstaklega leiðinlegt þegar slíkt gerist af því að hún hafi engan áhuga á því að standa í erjum.

Guðrún Magnea brýnir það fyrir fólki að moka vel frá öskutunnunum þannig að það sé greiðfært að ná í þær. Einnig að passað sé upp á að lásar á ruslatunnugeymslum séu ekki frosnir. Þá ítrekar hún að fólk leggi bílum sínum skynsamlega þannig að ekki verði óhöpp. Í fyrra hafi afturhluti Lexus-bíls staðið út á götu og öskubíllinn hafi síðan runnið til á svelli í götunni og farið á bílinn. Bílaeigendur þurfi að gera sitt til þess að koma í veg fyrir að þetta gerist.

jonhakon@frettabladid.is

Guðrún Magnea ekur öskubílnum, en gefur sér tíma til að fara út og hjálpa til þegar þörf er á. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

> Þetta er annar stærsti bíllinn í flotanum og maður er að rífa með sér hálf tré sem eru ekkert klippt og lafa niður á götur.“
>
> Guðrún Magnea Guðmundsdóttir, sorphirðumaður

Loðfóðraðir leðurskór með mannbroddum.
Stærðir: 36-42

Sölustaðir:
Skóhúsið Akureyri
Pex Neskaupstað
Pex Reyðarfirði
Efnalaug Dóru Höfn
Skóbúðin Keflavík
Ellingssen Reykjavík
Ellingsen Akureyri
Skóhöllin Firði Hfj
Skóbúð Selfoss
River Egisstaðir
Hagkaup Reykjavík
Hafnarbúðin Ísafirði

ÍSLENSKA/SIA.IS SML 77504 12/15

Gefðu
draumagjöfina

Með gjafakorti Smáralindar
gefur þú ástvinum þínum fjölbreytta
möguleika á gjöfum að eigin vali.

Þú færð gjafakortið á þjónustuborði
Smáralindar eða á smaralind.is

SMÁRALIND

OPIÐ: VIRKA DAGA 11-19 FIMMTUDAGA 11-21 LAUGARDAGA 11-18 SUNNUDAGA 13-18 WWW.SMARALIND.IS FACEBOOK INSTAGRAM

Frekar sakfellt ef þolandi er með áverka

RANNSÓKN Oftar er sakfellt í nauðgunarmálum hjá unglingsstúlkum þar sem þolandi og gerandi þekkjast ekki á verknaðarstundu. Þetta kemur fram í nýrri rannsókn Svölu Ísfeld Ólafsdóttur, dósents við lagadeild Háskólans í Reykjavík.

Svala rannsakaði dóma Hæstaréttar frá 1920 til 2015 þar sem þolandi brots var unglingsstúlka, á aldrinum 13 til 17 ára. Dómarnir voru 32 talsins en mikill meirihluti þeirra féll á árunum 1992 til 2015, eða 27 þeirra.

Í átján málum þekktust þolandi og gerandi ekkert. Þau voru kunningjar í þremur og þekktust í tólf málum. Þetta rímar ekki við tölur um nauðganir hjá Stígamótum, samtökum sem hjálpa þolendum í kjölfar kynferðisbrots.

Í tölum Stígamóta var gerandi ókunnugur í fjórðungi mála árið 2014. Hann var vinur eða kunningi í 36 prósentum mála, maki í 24 prósentum mála og frændi eða frænka í tæplega þremur prósentum mála.

Svala segir að skoðun dómanna leiði í ljós að algengara sé að þolandi og gerandi þekkist ekki. „Málin sem dæmd eru í Hæstarétti einkennast af því að kært er strax, aðilar þekkjast ekki og eins þá styðja áverkar framburð þolandans,“ segir Svala.

> Málin sem dæmd eru í Hæstarétti einkennast af því að kært er strax, aðilar þekkjast ekki og eins þá styðja áverkar framburð þolandans.“ Svala Ísfeld Ólafsdóttir, dósent við lagadeild HR

Sakfelling er líklegri ef líkamlegir áverkar eru á þolanda þegar leitað er til læknis eftir nauðgun eða í 76 prósentum tilfella. Þolendur leituðu læknis eða fóru á neyðarmóttöku í 90 prósentum tilvika. 64 prósent brotanna voru kærð innan sólarhrings. Aðeins tvisvar var sakfellt þegar eitt til fimm ár voru liðin frá nauðguninni. Allir gerendur neituðu sök nema tveir.

Svala Ísfeld Ólafsdóttir rannsakaði dómana og einkenni þeirra. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Rannsóknin verður frekar kynnt á málþingi á vegum lagadeildar Háskólans í Reykjavík og Háskólans á Bifröst í dag undir yfirskriftinni: Meðferð nauðgunarmála og viðhorf til brotanna. Málþingið hefst klukkan eitt í dag. **– snæ**

Breytingar á trúfélagsskráningu

Fjöldi meðlima í október / Fjöldi meðlima í desember

Trúfélag	Fjöldi meðlima í október	Fjöldi meðlima í desember	Breyting	%
Þjóðkirkjan	240.395	238.154	-2.241	-0,9%
Fríkirkjan í Reykjavík	9.530	9.494	-36	-0,3%
Fríkirkjan í Hafnarfirði	6.482	6.459	-23	-0,3%
Kaþólska kirkjan	12.207	12.312	105	-0,8%
Ásatrúarfélag	3.101	3.166	65	2%
Trúfélagið Zuism	45	3.130	3.085	6855%
Hvítasunnukirkjan	2.085	2.079	-6	-0,2%
Siðmennt	1.217	1.427	210	17%
Búddistafélag Íslands	1.041	1.039	-2	-0,1%
Vegurinn	580	573	-7	-1,2%
Vottar Jehóva	666	652	-14	-2,1%
Smárakirkja	551	546	-5	-0,9%
Kirkja sjöunda dags aðventista	707	703	-4	-0.9%
Rússneska rétttrúnaðarkirkjan	603	599	-4	-0,6%
Óháði söfnuðurinn í Reykjavík	3331	3.289	-42	-1,2%
Félag múslima á Íslandi	462	464	2	0,4%
Menningarsetur múslima á Íslandi	377	394	17	4,5%
Utan trúfélaga	20.023	19.147	-876	-4,3%

Þjóðkirkjan verður af ellefu milljónum

Breyting á trúfélagaskráningu er töluverð frá október til nóvember. Mest fjölgar hjá zúistum og fækkunin er mest hjá þjóðkirkjunni.

Stefán Rafn Sigurbjörnsson
stefanrafn@frettabladid.is

Trúfélagið Zuism hefur verið í umræðunni undanfarið og þarf að leita langt til að finna viðlíka fjölgun á félagaskrá trúfélags á svo skömmum tíma en zúistum fjölgaði um 6.620 prósent frá því í októberbyrjun.

Breytingar á trúfélagaskráningu landsmanna eru töluverðar ef marka má gögn sem Fréttablaðið fékk frá Þjóðskrá. Um bráðabirgðatölur er að ræða.

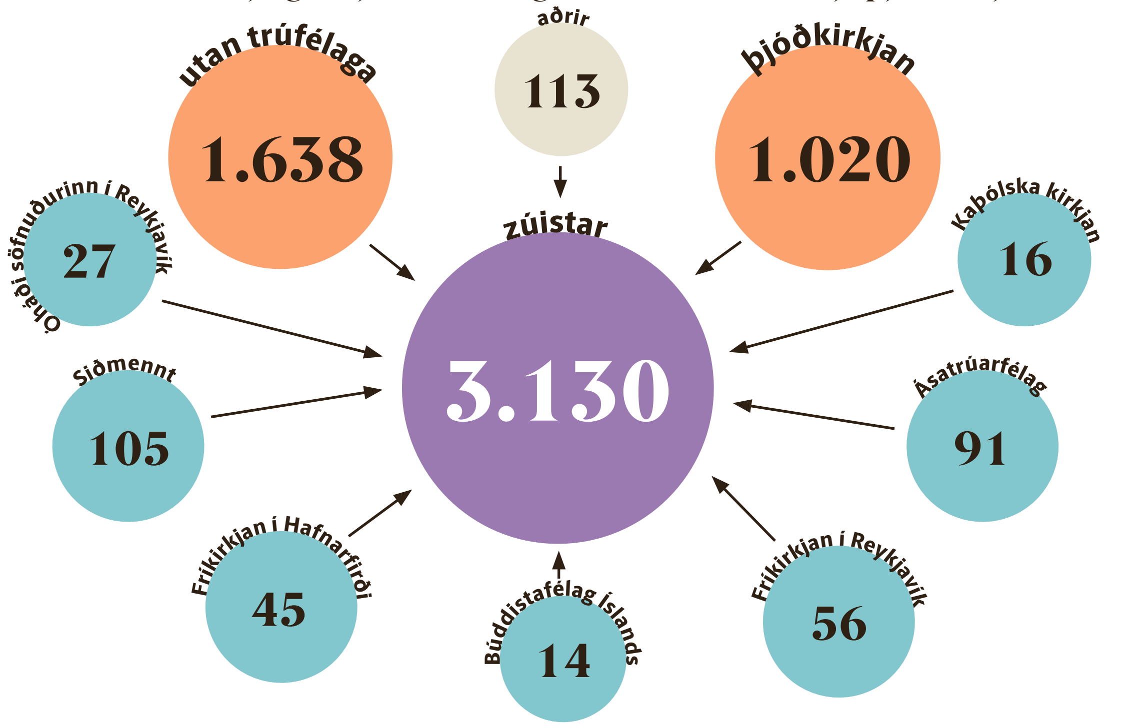
Líklega má rekja miklar hreyfingar til uppgangs zúisma en samkvæmt upplýsingum frá Þjóðskrá eru um þriðjungur zúista fyrrverandi sóknarbörn þjóðkirkjunnar eða 1.025 einstaklingar

Þetta þýðir að ef sóknargjöld eru 10.800 krónur á sál hafa zúistar haft um 11 milljónir króna af sóknargjöldum þjóðkirkjunnar. Eitt af markmiðum zúista er að endurgreiða meðlimum sínum sóknargjöldin. Þá eru 1.638 einstaklingar sem áður voru skráðir utan trúfélaga nú skráðir í Zuism, 105 sem áður voru í Siðmennt og 95 sem áður voru í Ásatrúarfélaginu. Þeir sem eru skráðir utan trúfélaga greiða engu að síður sóknargjöld en þau renna í ríkissjóð. Því verður ríkissjóður af um sautján og hálfri milljón sem eiga að renna í vasa zúista.

Alls sagði 2.241 einstaklingur sig úr þjóðkirkjunni á tímabilinu. Þjóðkirkjan er þó sem fyrr langstærsta trúfélag landsins með um 240 þúsund sóknarbörn.

Þá fækkar í öllum kristnum söfnuðum að kaþólsku kirkjunni undanskilinni en í hana skráðu sig 105 einstaklingar. Á eftir zúistum fjölgar mest í Siðmennt eða um 210 manns og ásatrúarmenn eru 65 fleiri en í október. Þá hefur múslimum á Íslandi einnig fjölgað lítillega.

Þá virðast einstaklingar utan trúfélaga hafa snúið við blaðinu en í þeirra hópi fækkar um 876 á tímabilinu.



Framleiðendur fái styrki fyrir bíómiða

MENNING Mennta- og menningarmálaráðherra hefur lagt frumvarp fyrir þing um að kvikmyndaframleiðendur fái greiddan svokallaðan miðastyrk vegna mynda sem eru á íslensku og sýndar í íslenskum kvikmyndahúsum.

Í frumvarpinu segir að þrjátíu milljónir verði greiddar út á ári til framleiðenda kvikmynda sem sýndar hafa verið í kvikmyndahúsum frá árinu 2013 til loka árs 2016. Styrkurinn verður greiddur afturvirkt. Undir lok árs 2016 er áætlað að endurskoðun á styrkjakerfi og kvikmyndalögum verði lokið.

Með miðastyrkjum er verið að efna ákvæði samkomulags sem gert var árið 2011 um stefnumörkun fyrir íslenska kvikmyndagerð. Þar var ákveðið að miðastyrkir skyldu vega upp á móti áhrifum af álagningu virðisaukaskatts á aðgöngumiða að sýningum á íslenskum kvikmyndum sem kom til framkvæmda árið 2013. Verði frumvarpið að lögum má gera ráð fyrir að meðalmiðastyrkur á árunum 2013 til 2015 verði á bilinu 203 til 730 krónur, eða sem nemur 15 til 56 prósentum af meðalmiðaverði. Greiðslan verður mismunandi eftir árum, fer þá eftir fjölda umsækjenda, aðsókn og söluandvirði miða. **– ebg**

Vonarstræti var vinsælasta mynd ársins 2014 og fær því líklega góðan skerf af 30 milljónunum sem eru árlegt framlag til miðastyrkja. MYND/SENA

203-730
krónur fá kvikmyndaframleiðendur í styrk fyrir hvern seldan bíómiða

KRINGLAN.IS

FACEBOOK.COM/KRINGLAN.IS

PIPAR\TBWA • SÍA

Þessi jólasveinn sótti heim jólamarkaðinn í fyrra. MYND/REYKJAVÍKURBORG

Jólatjald verður í Fógetagarði

SVEITARSTJÓRNARMÁL Þar sem færri komust að en vildu á jólamarkaðinn hjá Nova á Ingólfstorgi hefur Reykjavíkurborg ákveðið að bjóða upp á pláss í stóru tjaldi í Fógetagarðinum, að því er fram kemur á vef borgarinnar.

Fram kemur að sölupláss sé í boði 21., 22. og 23. desember. Tjaldið verði skreytt með stórum ljósaseríum og jólatónlist spiluð. Fyrri dagana tvo á að vera opið frá tvö til tíu um kvöld og frá tvö til ellefu á Þorláksmessu. „Vonast er til þess að skemmtileg jólastemning myndist og að fjölbreyttur hópur söluaðila komi þarna saman,“ segir á vefnum.

Þrjátíu þúsund krónur kostar að leigja rúmlega tveggja metra söluborð og þarf fólk að skuldbinda sig til þess að vera þar allan tímann. Þeir sem láta ágóða af sölustarfi sínu renna til góðgerðar- eða félagssamtaka fá niðurfellda tvo þriðju af leiguverðinu. **– óká**

Fákur á flugi

Lipizzaner-hestur sýnir listir sínar í Amsterdam í Hollandi. Lipizzaner er sérstakt hestakyn sem Spænski reiðskólinn í Vín hefur sérhæft sig í að þjálfa. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

ASÍ gæti blandað sér í átökin í álverinu

Forseti Alþýðusambands Íslands (ASÍ) segir kröfur ISAL um aukna verktöku eiga sér fordæmi hjá öðrum stóriðjum. Verktakar fyrirtækjanna fái hins vegar engan afslátt hjá verkalýðsfélögum. Útilokar ekki aðkomu aðildarfélaga ASÍ dragist deilan á langinn.

KJARAMÁL „Eftir því sem tímar líða og framganga fyrirtækisins verður meira afgerandi þá vil ég ekki útiloka að aðildarfélög Alþýðusambandsins taki á endanum afstöðu til þess með hvaða hætti þau geti með beinum hætti stutt við bakið á þessum félögum,“ segir Gylfi Arnbjörnsson, forseti ASÍ, um þann hnút sem kominn er á kjaradeilu starfsmanna við ISAL, álver Rio Tinto Alcan á Íslandi. „Og þótt þessi deila sé afmörkuð við stóran vinnustað þá gætu Samtök atvinnulífsins á endanum misst þetta þannig úr höndunum að úr verði miklu stærri og alvarlegri deila.“

Gylfi segir álverið beita mjög harkalegum aðgerðum með því að standa í vegi fyrir launahækkunum með kröfu sinni um heimild til að nota verktaka í auknum mæli. Hópurinn hafi nú verið samningslaus í ellefu mánuði. Afstaða miðstjórnar ASÍ hafi komið fram í ályktun 18. nóvember þar sem þess hafi verið krafist að Samtök atvinnulífsins beittu sér fyrir því að gengið yrði frá samningi milli ISAL og verkalýðsfélaganna sem fyrst. Deilan væri afleitt innlegg í SALEK-vinnuna við að nota nýtt íslenskt samningalíkan að norrænni fyrirmynd.

Þá segist Gylfi hafa mikinn skilning á aðgerðum félaga sinna og hvernig þeir standi vörð um hver annan á móti kröfu fyrirtækisins um að taka tiltekin störf og lækka um tugi prósenta í kjörum. Svipað hafi hins vegar verið reynt bæði hjá stóriðju í Hvalfirði og á Austurlandi. „En við látum ekkert fyrirtæki lækka laun með því að fara á milli kjarasamninga eins og hér sé einhver Bónusverslun með kjarasamninga.“ Þó fyrirtækinu tækist að „knébeygja“ starfsmennina til að samþykkja kröfu þess breytti það engu því verkalýðsfélögin hefðu uppi sömu kröfur um kjör hjá þeim sem verkið tæku að sér. „Eins og við gerðum bæði í Hvalfirði og á Austurlandi. Framganga fyrirtækisins er í þessu ljósi algjörlega óskiljanleg,“ segir Gylfi og segir sér virðast sem málið sé komið úr höndum þeirra sem fari með formlegt umboð, Samtaka atvinnulífsins og fyrirtækisins. „Og menn séu í reynd að deila hér við eitthvert fjölþjóðafyrirtæki úti í heimi sem líti allt öðrum augum á kjaramál en hér hefur verið lenska.“
olikr@frettabladid.is

Segir fyrirtækið ekki á förum

Engin áform eru uppi um að loka álveri Rio Tinto Alcan á Íslandi, að sögn Rannveigar Rist, forstjóra álversins. „Við erum að gera allt sem við getum til að semja og ná hér eðlilegum starfsskilyrðum, það er það sem við erum að vinna að,“ segir Rannveig. Fyrirtækið færi aðrar leiðir en bjóða tugprósenta hækkanir, eins og á íslenskum markaði, bónusa og ýmislegt fleira, ef uppi væru hugmyndir um að loka álverinu. Unnið sé að því að láta reksturinn ganga vel og ganga áfram. „Við erum nýbúin að fjárfesta hér fyrir tugi milljarða, þannig að við erum ekki á förum.“ Um leið komi ekki til greina að draga í land með kröfur fyrirtækisins um aukna heimild til verktöku. „Okkur finnst eðlilegt að við komumst inn í svipað starfsumhverfi og önnur fyrirtæki á Íslandi,“ segir Rannveig. Um sé að ræða ákvæði frá 1972 sem fyrirtækið vilji fá að breyta til jafns við önnur fyrirtæki á landinu. **– sks**

Rannveig Rist, forstjóri Rio Tinto Alcan á Íslandi

LYFJA
– Lífið heil

Strepsils
Dregur úr eymslum og ertingu í hálsi
- á aðeins 5 mínútum

www.lyfja.is
Fyrir þig í Lyfju

Strepsils/Strepsils Cool/Strepsils med Honning & Citron/Strepsils Jordbær Sukkerfri/Strepsils Warm munnsogstöflur. Samantekt á eiginleikum lyfs - styttur texti SPC. Innihaldsefni: 2,4-tvíklóróbensýlalkóhól 1,2 mg, amýlmetakresól 0,6 mg. **Ábendingar:** Eymsli og erting í hálsi. **Skammtar og lyfjagjöf:** Strepsils Cool: Fullorðnir og börn 12 ára og eldri: 1 munnsogstafla er látin leysast hægt upp í munni á 2-3 klst. fresti. Strepsils/Strepsils med Honning & Citron/Strepsils Jordbær Sukkerfri/Strepsils Warm: Fullorðnir og börn 6 ára og eldri: 1 munnsogstafla er látin leysast hægt upp í munni á 2-3 klst. fresti. Börn á aldrinum 6-11 ára: Lyfið skal gefa undir eftirliti fullorðins aðila. Börn yngri en 6 ára: Vegna lyfjaformsins skal notkun takmarkast við börn eldri en 6 ára. **Frábendingar:** Ofnæmi fyrir virku efnunum eða einhverju hjálparefnanna. **Sérstök varnaðarorð og varúðarreglur við notkun:** Ekki nota stærri skammt en ráðlagður er. Sjúklingurinn skal leita læknis ef hann er í vafa eða ef einkenni lagast ekki eða versna innan nokkurra daga. Strepsils/Strepsils Cool/Strepsils med Honning & Citron/Strepsils Warm inniheldur glúkósa og súkrósa. Sjúklingar með frúktósaóþol, glúkósa-galaktósavanfrásog eða súkrasa-ísómaltasaþurrð, sem eru sjaldgæfir arfgengir kvillar, skulu ekki taka lyfið. Strepsils Jordbær Sukkerfri inniheldur ísómalt og maltitól sem geta haft væg hægðalosandi áhrif. Sjúklingar með arfgengt frúktósaóþol, sem er mjög sjaldgæft, skulu ekki taka lyfið. **Lesið leiðbeiningar á umbúðum og í fylgiseðli fyrir notkun.** Markaðsleyfishafi: Reckitt Benckiser Healthcare A/S. Umboð á Íslandi: Artasan ehf., Suðurhrauni 12a, 210 Garðabæ.

Búðu þig undir
skapandi framtíð
Ferðin frá hugmynd að farsælu fyrirtæki með skýra framtíðarsýn kallar á öflugan samstarfsaðila.
Kynntu þér þjónustu okkar á
arionbanki.is/fyrirtaeki
Fyrirtækjaþjónusta Arion banka
Arion banki
– fyrir framtíðina
Arnaldur Starri Stefánsson
Móttökustjóri á Hotel Natur
Stefán Tryggvason
Hótelstjóri á Hotel Natur, Þórisstöðum
2015
„Nú erum við búin að kaupa næstu jörð. Það bíða ótal tækifæri.“
2004
„Við vorum búin að vera kúabændur í 10 ár. Þá ákváðum við að breyta búinu í sveitahótel.“

Doktorarnir fengu gullmerki Háskóla Íslands. MYND/HÁSKÓLI ÍSLANDS

Náðu markmiði í fjölda doktora

MENNTUN Hátíð brautskráðra doktora fór fram fullveldisdaginn 1. desember í Háskóla Íslands.

64 doktorar hafa brautskráðst frá 1. desember 2014. Þar af eru 35 konur, 29 karlar og um þriðjungur erlendir nemar.

Ólafur Ragnar Grímsson, forseti Íslands, og Illugi Gunnarsson menntamálaráðherra fluttu ávörp.

Háskólinn veitti öllum nýju doktorunum gullmerki. Hátíðinni er ætlað að undirstrika áherslu skólans á doktorsnám og rannsóknartengt námsefni.

Skólinn hefur það markmið að útskrifa minnst 60 doktora á ári. Þetta er í annað sinn sem það næst. – **srs**

Prentun dregst saman á Íslandi

IÐNAÐUR Hlutfall bóka sem hér eru gefnar út fyrir jólin og prentaðar eru innanlands dregst saman um rúm sjö prósent á milli ára, samkvæmt könnun Bókasambands Íslands á prentstað íslenskra bóka sem getið er í Bókatíðindum Félags íslenskra bókaútgefenda.

„Fjöldi titla sem prentaðir eru innanlands er 334 og fækkar um 43 frá fyrra ári,“ segir í samantekt á vef ASÍ. Hlutfall bóka sem hér eru prentaðar er í ár 51,8 prósent en var í fyrra 59,1. „Mestu munar þó að margir af söluhæstu titlum ársins eru prentaðir erlendis í ár sem oftast hafa verið prentaðir innanlands.“ – **óká**

Leiðrétting

Röng nöfn voru í frétt í gær um tilnefningar til bókmenntaverðlauna Íslands. Í dómnefnd fagurbókmennta eru Erna Guðrúnar Árnadóttir, Helga Ferdinandsdóttir og Knútur Hafsteinsson.

Ein af fjórum ESB-undanþágum undir í tvísýnum kosningum

Danir kjósa í dag um breytingu á ESB-aðild sinni. Flestir stjórnmálaflokkar hvetja til samþykkis en tvísýnt er um úrslit. Við höfnun getur Danmörk þurft að segja sig úr lögreglusamstarfi Evrópuríkja, Europol.

DANMÖRK Danir verða í dag spurðir hvort breyta eigi einni af fjórum ESB-undanþágum þeirra, nefnilega undanþágu frá samstarfi í innanríkis- og dómsmálum, yfir í sveigjanlega eða valkvæða undanþágu.

Verði tillagan samþykkt getur Danmörk valið að taka þátt í sumum málaflokkum innanríkis- og dómsmála, frekar en að vera skilyrðislaust undanþegin samstarfi í öllum málaflokkum á þessu sviði.

Ástæða þess, að efnt er til þjóðaratkvæðagreiðslu um þetta nú, er að ýmsar breytingar hafa orðið á löggjöf Evrópusambandsins frá árinu 1993, þegar Danmörk fékk fjórar undanþágur frá Maastricht-sáttmálanum.

Þessar breytingar þýða meðal annars að Europol, lögreglusamstarf ESB-ríkjanna, fer undir yfirþjóðlegt vald Evrópusambandsins í staðinn fyrir að vera áfram milliríkjasamstarf.

Samkvæmt skoðanakönnun Epinion fyrir danska ríkisútvarpið hafa já-sinnar verið 32 prósent síðustu vikurnar, en nei-sinnar hafa sveiflast frá 34 prósentum þann 16. nóvember, niður í 29 prósent 23. nóvember og svo upp í 36 prósent þann 1. desember.

Aðrar kannanir hafa ýmist sýnt neihliðina eða já-hliðina standa betur. Þjóðin virðist klofin til helminga.

Óákveðnir eru nú 25 prósent, en voru 34 prósent fyrir hálfum mánuði.

Flestir stjórnmálaflokkar hvetja til að breytin verði samþykkt. Það á bæði við um stjórnarflokkinn Venstre og helstu stjórnarandstöðuflokkana á vinstri jafnt sem hægri vængnum, en Danski þjóðarflokkurinn er í forystu nei-sinna ásamt Frjálslynda bandalaginu og Einingarlistanum.

Nei-sinnar virðast einna helst hafa áhyggjur af því að Danmörk þurfi að taka upp stefnu Evrópusambandsins í málefnum flóttamanna, en Lars Løkke Rasmussen forsætisráðherra hefur lofað því að vilji dönsk stjórnvöld fara þá leiðina verði þau að bera það undir þjóðaratkvæði: „Ég hef engin áform um það, en ef það kæmi til tals þá yrði efnt til þjóðaratkvæðagreiðslu,“ sagði Løkke í sjónvarpsumræðum í vikunni.

David Cameron, forsætisráðherra Bretlands, er væntanlega einn þeirra sem bíða harla spenntir eftir úrslitunum í kvöld. Cameron hefur sjálfur farið fram á breytingar á stöðu Bretlands gagnvart Evrópusambandinu og ætlar að bjóða Bretum upp á þjóðaratkvæðagreiðslu um útkomuna strax á næsta ári eða þarnæsta.

Afstaða dönsku þjóðarinnar getur skipt máli þegar Cameron kynnir hinum leiðtogum Evrópusambandsríkjanna kröfur sínar innan fárra vikna. **gudsteinn@frettabladid.is**

Lars Løkke Rasmussen forsætisráðherra hvetur Dani til að samþykkja breytinguna. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Undanþágur Danmerkur frá ESB

1992 höfnuðu Danir Maastricht-sáttmála Evrópusambandsins í þjóðaratkvæðagreiðslu.

1993 samþykktu Danir Maastricht-sáttmálann eftir að hafa fengið fjórar undanþágur frá honum:

- Undanþága frá ákvæðum samningsins um myntsamstarf ESB-ríkjanna, sem síðar þróaðist yfir í sameiginlegan gjaldmiðil aðildarríkjanna, evruna.
- Undanþága frá ákvæðum samningsins um varnarsamstarf ESB-ríkjanna, hið svonefnda Vestur-Evrópubandalag, sem var lagt niður árið 2011.
- Undanþága frá ákvæðum samningsins um að sameiginlegur ríkisborgararéttur ESB veiti einstaklingum meiri réttindi en ríkisborgararéttur einstakra aðildarríkja gerir.
- Undanþága frá ákvæðum samningsins um samstarf í innanríkis- og dómsmálum, sem nú er kosið um í þjóðaratkvæðagreiðslu.

Svartfjallalandi boðin NATO-aðild

SVARTFJALLALAND Fyrir sextán árum stóð Atlantshafsbandalagið, NATO, fyrir sprengjuárásum á Svartfjallaland, sem þá var enn partur af Júgóslavíu og Kosovostríðið stóð sem hæst. Nú er landinu boðin aðild að NATO.

„Himinlifandi með að bjóða Svartfjallalandi að hefja aðildarviðræður með það fyrir augum að verða 29. aðildarland NATO,“ sagði Jens Stoltenberg, framkvæmdastjóri NATO, á Twitter í gær.

„Þetta er byrjunin á frábæru sambandi,“ sagði hann í gær á leiðtogafundi í Brussel.

Vladimír Pútín Rússlandsforseti var hins vegar ekki sáttur við tíðindin. Dmitrí Peskov, talsmaður Pútíns, sagði að þetta myndi kalla á hörð viðbrögð af hálfu Rússa: „Áframhaldandi útþensla NATO og hernaðarinnviða NATO til austurs getur ekki annað en kallað á hefndaraðgerðir frá austri, það er frá Rússum,“ sagði Peskov.

Enginn einhugur virðist ríkja í Svartfjallalandi sjálfu um hugsanlega aðild að NATO. Reiknað er með að aðildarviðræðurnar geti tekið eitt ár.

Aðildarríkjum NATO var síðast fjölgað árið 2009 þegar Albanía og Króatía bættust í hópinn. – **gb**

» Reiknað er með að viðræður um aðild Serbíu að NATO geti tekið eitt ár.

Igor Lukicz, aðstoðarforsætisráðherra og utanríkisráðherra Svartfjallalands, tekur í höndina á Jens Stoltenberg, framkvæmdastjóra NATO. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

HÚSASMIÐJAN

blómaval

JÓLATRÉ

Eitt verð veljið sjálf

150-240 cm

Normannsþinur
standard flokkur
takmarkað magn

3.390 kr

gildir fimmtudag til sunnudags

Öllum jólatrjám fylgir janúar glaðningur Blómavals!

20-40% AFSLÁTTUR

ALLAR SERÍUR OG JÓLALJÓS

Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl, úrval getur verið mismunandi milli verslana.

Neytendur geri kröfur til húðflúrara

Heilbrigðiseftirlitið hefur eftirlit með húðflúrurum sem sækja sjálfir um starfsleyfi. Stofnunin hefur ekki heimild til að fara inn á heimili og athuga ólöglega starfsemi. Húðflúrarar segja fúskara koma óorði á stéttina sem í langflestum tilfellum mæti ströngustu gæðakröfum.

HEILBRIGÐISMÁL Vel þekkt er að svartur markaður húðflúrara lifir góðu lífi á Íslandi þar sem ekkert eftirlit er með hreinlæti eða gæðum efna sem notuð eru.

Heilbrigðiseftirlitið í Reykjavík hefur eftirlit með níu húðflúrstofum. Rósa Magnúsdóttir, deildarstjóri í heilbrigðiseftirlitinu, segir það vera á ábyrgð rekstraraðilans að sækja um starfsleyfi.

„Við leitum ekki uppi ólöglega starfsemi en við höfum fengið ábendingar og þá fylgjum við þeim eftir en það er ekki margt sem við getum gert. Við sendum til dæmis bréf og látum Landlækni vita,“ segir Rósa.

Ása Steinunn Atladóttir, verkefnastjóri á sóttvarnarsviði Embættis landlæknis, segir embættið veita húðflúrurum fræðslu.

„Hlutverk landlæknis er að hafa eftirlit með faglærðu heilbrigðisstarfsfólki. Húðflúrarar eru ekki faglærðir en við gerum okkar besta að vernda lýðheilsu með fræðslu,“ segir Ása sem kveður mikilvægt að almenningur sé fræddur.

„Ábyrgðin er fyrst og fremst hjá neytendum. Ef þú ákveður að fá þér húðflúr þá ættir þú að athuga hvort húðflúrarinn sé með starfsleyfi. Neytendur eiga að vera krítískir og ábyrgðin getur ekki legið öll hjá ríkinu,“ segir Ása Steinunn Atladóttir.

erlabjorg@frettabladid.is

Húðflúrararnir Fjölnir Bragason og Búri vara við fúskurum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Ábyrgðin er fyrst og fremst hjá neytendum. Neytendur eiga að vera krítískir og ábyrgðin getur ekki legið öll hjá ríkinu.

Ása Steinunn Atladóttir, verkefnastjóri á sóttvarnarsviði landlæknisr

1.000

fá sér húðflúr daglega í Danmörku

12

prósent enda með einhvers konar sýkingu.

Þyrfti að vera stéttarfélag

Húðflúrarar sem starfa á Íslenzku húðflúrstofunni segja alkunna að margir stundi húðflúr án leyfis eða löglegs bleks. Þeir segja slíka fúskara setja svartan blett á stéttina, sem almennt vinni eftir ströngustu gæðakröfum á Íslandi.

„Neytendur eiga að krefjast þess að sjá plagg frá heilbrigðiseftirlitinu,“ segir Búri. Hann segist hafa heyrt af fólki sem lendi í vandræðum með húðflúrin eftir að hafa farið til einhvers sem ekki er með leyfi en erfitt sé að leita til viðeigandi aðila. „Það eru engir viðeigandi aðilar til að leita til sem geta gert eitthvað í málinu.“

Fjölnir Bragason húðflúrari tekur undir orð Búra. „Við erum að sjá alls kyns vitleysu. Yngri krakkar og fólk sem heldur að það sé að spara pening.“

Fjölnir segir ansi mikið þurfa að ganga á til að lögreglan taki í taumana enda sé hún líklega ekki með fjármagn og mannskap til að fara í þessi mál. „Ég veit um dæmi frá Ísafirði þar sem hakakrossinn var húðflúraður á hönd þrettán ára barns. Þá var tekið í taumana.“

Fjölnir segir grafalvarlegt mál að viðvaningar séu að húðflúra vegna sýkingarhættu en einnig komi þetta óorði á markaðinn. Húðflúrarar fara ekki í formlegt nám heldur læra hjá lærimeistara. Námið getur tekið tvö til fjögur ár og er tekið alvarlega meðal fagmanna á markaðnum.

„Það þyrfti að vera stéttarfélag húðflúrara og nefnd sem gæfi út löggildingu eins og tíðkast í iðngreinunum. En það er bara ekki fjármagn til slíks. Maður skilur alveg krakka sem vilja prófa sig áfram en það er bara ekki hægt. Maður kaupir ekki hamar og gerist tannlæknir. Það er eins með húðflúr, maður kaupir ekki ódýrar græjur og ónýtt blek frá Kína og gerist húðflúrari.“

Fjölnir og Búri vita um mörg dæmi þess að fólk panti tæki og blek á netinu. Fjölnir bendir á að ekkert eftirlit sé með litum sem komi frá Kína. „Við pöntum sjálfir eingöngu blek sem hefur verið ofnæmisprófað og er gæðavottað.“

Búri segir mikið og gott eftirlit vera með húðflúrurum á Íslandi – það er að segja þeim sem stunda viðskipti sín fyrir opnum tjöldum. „Ég hef unnið í Svíþjóð þar sem er mikið regluverk en eftirlitið er betra hér heima. Við fögnum því. Það er gæðamerki og setur fagið upp á hærra plan. Ég hvet þá sem vilja fá sér húðflúr að velja meðvitað hvaða húðflúrara þeir leita til. Ekki bara upp á hreinlætið heldur líka fagmennskuna. Þú vilt ekki enda með forljótt húðflúr.“

Ef þú ert að leita að rúmgóðum bíl er Golf Variant Metan svarið. Hann er umhverfisvænn, fær frítt í stæði, gengur bæði fyrir metani og bensíni og kemur þér allt að 1.300 km á áfyllingunni. Skiptu yfir í Golf Variant Metan og láttu fara vel um þig og þína.

Golf Variant Trendline 1.4 TGI Metan beinskiptur:
3.190.000 kr.
Sjálfskiptur: 3.390.000 kr.

Das Auto.

www.volkswagen.is

HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is
Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílás Akranesi · HEKLA Reykjanesbæ · Heklusalurinn Ísafirði

DEBENHAMS
ALLT AÐ
30%
AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM DÖMUFATNAÐI
KJÓLAR KÁPUR UNDIRFÖT
NÁTTFÖT TÖSKUR SLOPPAR
B Young
THE COLLECTION DEBENHAMS
FIORELLI
GERRY WEBER
JASPER CONRAN
MAINE NEW ENGLAND
Mantaray
nine SAVANNAH MILLER
PART TWO
principles BY BEN de LISI
redherring
Reger BY JANET REGER
RJR.
sloggi
SOAKED IN LUXURY
STAR BY julienmacdonald
TAIFUN COLLECTION
Triumph INTERNATIONAL
WAREHOUSE
OPIÐ Í DAG
FRÁ 11:00 - 21:00
Gildir út sunnudag
Finndu okkur á facebook
DEBENHAMS SMÁRALIND
KONUR HERRAR BÖRN SNYRTIVÖRUR

Vilja metnaðarfull loftslagsmarkmið

Höfuðborgir Norðurlandanna standa sameinaðar á Loftslagsráðstefnunni í París. Stefnan er að ná, og fara fram úr, markmiðum ESB um 20 prósenta samdrátt í orkunotkun og losun gróðurhúsalofttegunda fyrir árið 2020. Ábyrgð liggur ekki síst hjá íbúum þéttbýlla svæða.

Svavar Hávarðsson
svavar@frettabladid.is

Starfsemi og mannlíf í þéttbýli skýrir um 80 prósent orkunotkunar og koltvísýringslosunar í heiminum. Borgir heimsins verða því að skipa sér í fremstu röð í baráttunni gegn loftslagsbreytingum næstu áratugina. Höfuðborgir Norðurlanda hafa sent öflugar sendisveitir á Loftslagsráðstefnu Sameinuðu þjóðanna (COP21) í París og höfu ráðstefnuna með því að kynna metnaðarfull markmið sín í loftslagsmálum í sýningarskála Norrænu ráðherranefndarinnar.

Norrænu höfuðborgirnar fimm eru allar þátttakendur í svonefndum Borgarstjórasáttmála, Covenant of Mayors, sem er hreyfing borga og svæða sem miðar að því að ná og fara fram úr markmiðum ESB um 20 prósenta samdrátt í orkunotkun og losun gróðurhúsalofttegunda fyrir árið 2020. Fulltrúar Reykjavíkur, Stokkhólms, Kaupmannahafnar, Óslóar og Helsinki kynntu loftslagsaðgerðir borganna í norræna sýningarskálanum 30. nóvember.

80%
koltvísýringslosunar í heiminum falla til í þéttbýli

Hægt er að kynna sér dagskrá **Norrænu ráðherranefndarinnar á COP21** hér: **www.norden.org/cop21**

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Reykjavík Markvisst unnið að þéttingu byggðar

Reykjavíkurborg hlaut Náttúru- og umhverfisverðlaun Norðurlandaráðs árið 2014 fyrir starf sitt að umhverfismálum og framleiðslu sjálfbærrar orku. Allri hitunar- og orkuþörf Reykjavíkur er mætt með sjálfbærum orkuauðlindum, nánar tiltekið jarðhita og vatnsorku. Borgin stefnir að því að draga úr losun gróðurhúsalofttegunda um 35 prósent fyrir árið 2020 og um 73 prósent árið 2050 miðað við losunina árið 2007. Þetta verður gert með því að breyta ferðavenjum, með þéttingu byggðar, plöntun trjáa til mótvægis og með bættri meðhöndlun úrgangs.

60%
allra ferða í Reykjavík eru 3 kílómetrar og styttri

Borgarskipulag og þétting byggðar verður notuð til að stytta vegalengdir og draga úr þörf á flutningum og stærri framkvæmdum í samgöngukerfinu. Stefnt er að því að þrefalda hlut almenningssamgangna í daglegum ferðum í og úr vinnu, úr 4% í 12%, og auka hlutfall hjólreiðamanna og gangandi úr 19% í 30%. Reykjavíkurborg er sem stendur að bæta hjólreiðaleiðir til þess að stuðla að því að hjólreiðar festi sig í sessi sem sjálfbær samgöngumáti í borginni. Um 60% allra ferða í Reykjavík eru þrír kílómetrar eða styttri og því eru reiðhjólin góður valkostur.

90%
allra farartækja ganga fyrir rafmagni eða gasi

Um 90% allra farartækja á vegum Reykjavíkurborgar ganga fyrir rafmagni eða gasi. Gert er ráð fyrir að allir strætisvagnar og helmingur einkabíla í Reykjavík muni ganga fyrir sjálfbærri orku árið 2030. Borgin stefnir að því að draga úr hlut bílaumferðar úr 75% allra ferða 2011 í 58% árið 2030.

NORDICPHOTOS/GETTY IMAGES

Helsinki | Loftslagsaðlöguð borg er markmið fyrir 2050

Helsinkiborg hefur mótað vegvísi sem sýnir hvernig gera má höfuðborgina koltvísýringshlutlausa árið 2050. Þrátt fyrir að dregið hafi verið úr kolefnissporum Helsinki á mann um 37 prósent síðan árið 1990 eru þau enn tiltölulega há miðað við aðrar borgir Evrópu. Kolefnisfótsporin eru sem stendur 4,7 tonn á mann en eiga að verða komin niður í 400 kíló á mann árið 2050. Megináskorun borgarinnar er að 90% hitunar byggir á jarðefnaeldsneyti, en 20 prósent eru vegna raforkunotkunar og 23 prósent vegna samgangna. Í vegvísinum er bent á þrjú forgangsverkefni í tengslum við loftslagsmarkmið borgarinnar fyrir árið 2050: Umbreytingu yfir í sjálfbæra orku, aukna orkuskilvirkni og öflugra almenningssamgöngukerfi. Stutt verður við koltvísýringshlutlausar samgöngur með skilvirku borgarskipulagi og með því að setja hjólreiðar, gangandi vegfarendur og almenningssamgöngur í forgang, meðal annars með skilvirku neti neðanjarðarlesta, lesta og léttlesta.

94%
minna kolefnisspor árið 2050

NORDICPHOTOS/AFP

Ósló | Jarðefnaeldsneytislaus árið 2030 er markmið dagsins

Óslóarborg tilkynnti nýlega markmiðið um að verða jarðefnaeldsneytislaus fyrir árið 2030. Gert er ráð fyrir að helminga losun fyrir árið 2020 og minnka hana um 95 prósent fyrir árið 2030. Bílaumferð er mikil í Ósló. Borgin ætlar að setja almenningssamgöngur, hjólreiðamenn og gangandi vegfarendur í forgang og minnka bílaumferð um þriðjung fyrir árið 2030. Samkvæmt áætluninni á miðborgin að vera orðin bíllaus árið 2019.

Ósló er orðin þekkt fyrir fjölda rafbíla. Ein skýringin á þessum árangri er að rafbílar eru undanþegnir ýmsum sköttum og gjöldum, þar á meðal vegagjöldum í Ósló, og hleðsla og bílastæði eru ókeypis. Net hraðhleðslustöðva og lífeldsneytis- og vetnisáfyllingarstöðva í Ósló verður eflt á næstu árum. Ennfremur ætlar borgin að fjárfesta í nýjum neðanjarðarlestargöngum undir miðborgina og bæta hjólreiðagrunnkerfið í því skyni að auka hlutdeild hjólreiða í daglegum ferðum um 25%. Almenningssamgöngukerfi borgarinnar, Ruters, verður útstreymislaust árið 2020.

95%
minni losun fyrir árið 2030

NORDICPHOTOS/AFP

Stokkhólmur | Frumkvöðull í loftslagsmálum allt frá 1998

Fyrsta framkvæmdaáætlun Stokkhólms í loftslagsmálum var samþykkt árið 1998. Árið 2010 varð hún fyrst borga til að hljóta Græna höfuðborgarverðlaunin (Green Capital Award) frá framkvæmdastjórn ESB og sjálfbærni er nú fastur þáttur í öllum áætlunum og borgarskipulagi. Í Stokkhólmi hefur koltvísýringslosun á mann dregist saman um 25 prósent frá árinu 1990. Langtímamarkmiðið er að borgin verði óháð jarðefnaeldsneyti fyrir árið 2040.

Stór hluti samdráttarins í losun hefur náðst með fjárfestingum í fjarhitun, sem nær til um 80 prósenta allra heimila. Árið 2016 mun nýtt hita- og orkuver (CHP) sjá um hitun 190 þúsund heimila, framleiða 750 gígavattstundir af orku og minnka losun um 120 þúsund tonn. Stefnt er að því að 70 prósent alls matarúrgangs árið 2020 verði nýtt í framleiðslu á lífgasi. Gasið kemur í stað jarðgass í gaskerfinu og verður einnig hægt að nota það sem eldsneyti fyrir bíla. Allir öskubílar borgarinnar, þrjú hundruð strætisvagnar, vörubílar og meira en 10.000 bílar ganga nú fyrir lífgasi. Samkvæmt framkvæmdaáætlun borgarinnar í loftslags- og orkumálum eiga allir strætisvagnar í borginni að ganga fyrir sjálfbærri orku árið 2025.

70%
matarúrgangs árið 2020 í framleiðslu á lífgasi

NORDICPHOTOS/GETTY IMAGES

Kaupmannahöfn | Fyrsta hlutlausa höfuðborgin árið 2025

Í Kaupmannahöfn hefur þegar verið dregið úr koltvísýringslosun um 30 prósent frá árinu 2005, en á sama tíma var 18 prósenta hagvöxtur og íbúafjöldinn jókst um 15 prósent. Í loftslagsáætlun Kaupmannahafnar fyrir árið 2025 (CPH 2025 Climate Plan) er lögð megináhersla á orkuframleiðslu, orkunotkun, grænar samgöngur og stjórnsýslu.

Gert er ráð fyrir að 78 prósent samdráttar í koltvísýringslosun náist með breytingum á orkuframleiðslu, til dæmis með byggingu 360 megavatta vindorkuvera á landi og sjó, með nýju hita- og orkuveri (CHP) sem nýtir lífmassa og með því að draga úr notkun jarðefnaeldsneytis. Orkusparnaður, þar á meðal orkuendurbætur og bygging orkunýtinna húsa, mun draga úr losun um 25 prósent.

Í borginni hjóla 62 prósent íbúanna í og úr vinnu. Samgönguverkefni munu einkum snúast um hjólreiðar og að því að styrkja stöðu lífgas- og fjölknúinna strætisvagna og raf- og vetnisbíla. Ennfremur ætlar Kaupmannahafnarborg að setja af stað 300 loftslagsaðlögunarverkefni með 9,8 milljarða danskra króna til ráðstöfunar sem miða að því að búa borgina undir úrhellisrigningar og annað aftakaveður.

62%
íbúanna hjóla í og úr vinnu

NOTAÐIR BÍLAR TIL SÖLU

Skoðaðu úrvalið á notadir.brimborg.is

Gerðu góð kaup á notuðum bíl
Mikið úrval gott verð

TILBOÐ 3.695.000 kr.
Mazda 6 Vision FAB51
Skráður maí 2014, 2,2TDCi dísil, beinskiptur
Ekinn 50.000 km. Í ábyrgð.
Verð 3.890.000 kr.

VERÐ 2.590.000 kr.
Ford Mondeo Trend Collection NYE90
Skráður júlí 2010, 2,0TDCi dísil, sjálfskiptur
Ekinn 146.000 km.

VERÐ 2.550.000 kr.
Citroën C4 Cactus Feel IKD63
Skráður maí 2015, 1,2i bensín, beinskiptur
Ekinn 24.000 km. Í ábyrgð.

TILBOÐ 4.090.000 kr.
Audi A4 Avant REV00
Skráður júní 2012, 2,0TDCi dísil, sjálfskiptur
Ekinn 47.000 km.
Verð 4.590.000 kr.

VERÐ 990.000 kr.
Citroën C5 SX DB837
Skráður júlí 2006, 2,0i bensín, sjálfskiptur
Ekinn 135.000 km.

TILBOÐ 3.390.000 kr.
Ford Kuga Titanium S AWD FAJ42
Skráður apríl 2013, 2,0TDCi dísil, beinskiptur
Ekinn 100.000 km.
Verð 3.690.000 kr.

TILBOÐ 590.000 kr.
Citroën Xsara Picasso AR967
Skráður febrúar 2006, 1,8i bensín, beinskiptur
Ekinn 121.000 km.
Verð 690.000 kr.

VERÐ 2.290.000 kr.
Mazda 3 Advance KLP79
Skráður mars 2013, 1,6i bensín, beinskiptur
Ekinn 51.000 km. Í ábyrgð.

TILBOÐ 4.390.000 kr.
Ford Kuga Titanium AWD VDY51
Skráður júní 2014, 2,0TDCi dísil, beinskiptur
Ekinn 94.000 km. Í ábyrgð.
Verð 4.650.000 kr.

TILBOÐ 2.590.000 kr.
Ford Focus Trend HUY67
Skráður mars 2013, 1,0i bensín, beinskiptur
Ekinn 56.000 km.
Verð 2.690.000 kr.

TILBOÐ 990.000 kr.
Nissan Murano SL AWD YP704
Skráður nóvember 2004, 3,5i bensín, sjálfskiptur
Ekinn 177.000 km.
Verð 1.290.000 kr.

VERÐ 7.950.000 kr.
Mitsubishi Pajero Instyle KIX25
Skráður júní 2014, 3,2TDCi dísil, sjálfskiptur
Ekinn 32.000 km. Í ábyrgð.

- Brimborg tekur allar tegundir bíla uppí
- Hagstætt uppítökuverð
- Allt að 90% fjármögnun í boði, ræddu við ráðgjafa

FYLGSTU MEÐ Á FACEBOOK
Notaðir bílar - Brimborg
Tilboðsbílarnir fara beint á Facebook!

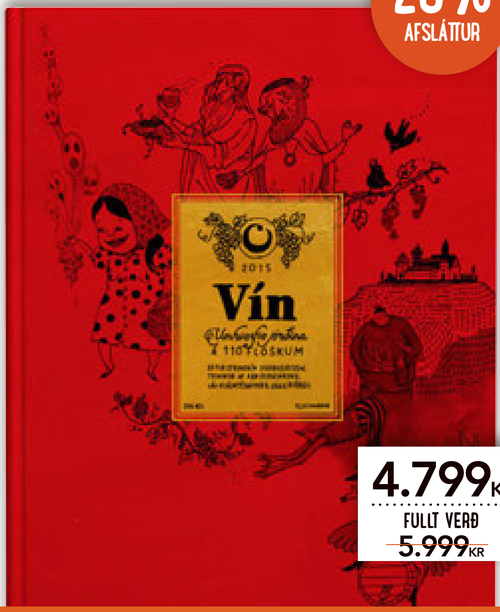
Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 6, sími 515 7030
Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 8, sími 515 7040
Brimborg Akureyri: Tryggvabraut 5, sími 515 7050

Söludeildir eru opnar virka daga kl. 9-17 og laugardaga 12-16.

brimborg
Öruggur staður til að vera á

JÓLABÆKURNAR

2.899KR

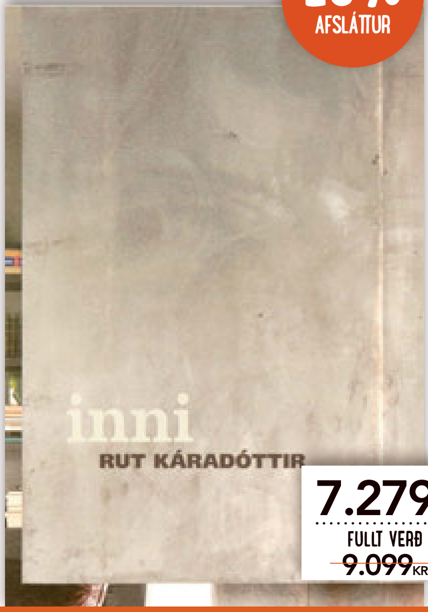


20% AFSLÁTTUR

4.799KR
FULLT VERÐ ~~5.999KR~~

20% AFSLÁTTUR

4.639KR
FULLT VERÐ ~~5.799KR~~



20% AFSLÁTTUR

7.279KR
FULLT VERÐ ~~9.099KR~~

20% AFSLÁTTUR

3.039KR
FULLT VERÐ ~~3.799KR~~

5.199KR
FULLT VERÐ ~~5.999KR~~

11.199KR
FULLT VERÐ ~~11.999KR~~

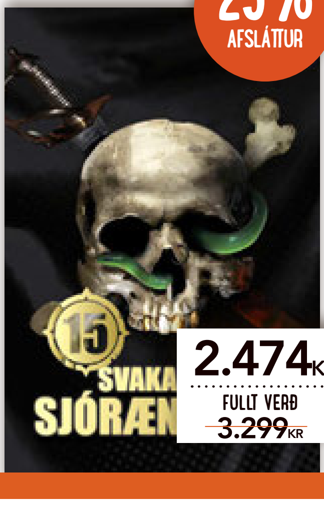
4.999KR
FULLT VERÐ ~~5.799KR~~

5.999KR
FULLT VERÐ ~~6.999KR~~

3.249KR
FULLT VERÐ ~~3.999KR~~

1.999KR
FULLT VERÐ ~~2.399KR~~

3.189KR
FULLT VERÐ ~~3.999KR~~



25% AFSLÁTTUR

2.474KR
FULLT VERÐ ~~3.299KR~~

3.499KR
FULLT VERÐ ~~4.199KR~~

Gildir 3.-6. desember. Með fyrirvara um prentvillur og myndbrengl. Allt úrval í Smáralind, Holtagörðum, Kringlunni, Garðabæ og Skeifunni. Minna í öðrum verslunum.

EINFALT AÐ SKILA EÐA SKIPTA

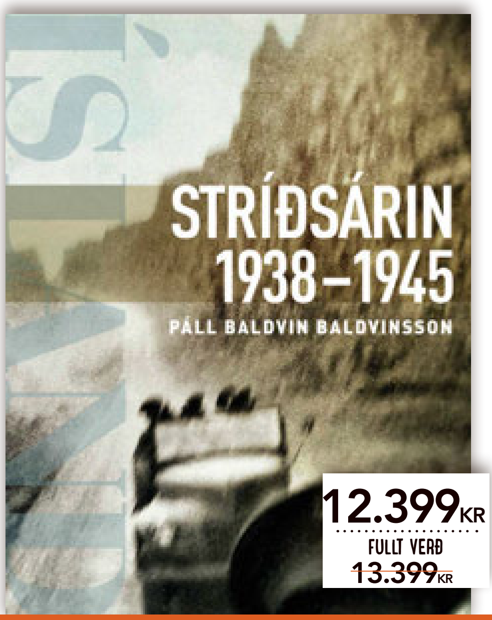
R Í MIKLU ÚRVALI

ALLIR TITLAR FÁST Í SMÁRALIND, KRINGLUNNI, HOLTAGÖRÐUM, GARÐABÆ OG SKEIFUNNI. MINNA ÚRVAL Í ÖÐRUM VERSLUNUM.

4.789 KR
FULLT VERÐ ~~5.999 KR~~

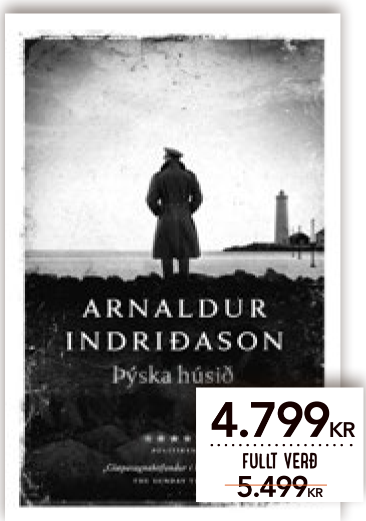
20% AFSLÁTTUR

3.119 KR
FULLT VERÐ ~~3.899 KR~~



12.399 KR
FULLT VERÐ ~~13.399 KR~~

4.999 KR
FULLT VERÐ ~~5.699 KR~~



4.799 KR
FULLT VERÐ ~~5.499 KR~~

3.999 KR
FULLT VERÐ ~~4.999 KR~~

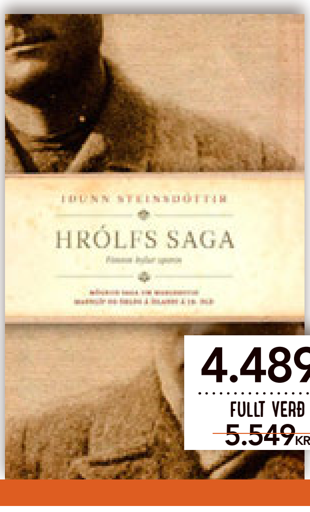
5.469 KR
FULLT VERÐ ~~6.799 KR~~

2.999 KR
FULLT VERÐ ~~3.699 KR~~

3.299 KR
FULLT VERÐ ~~4.199 KR~~

3.599 KR
FULLT VERÐ ~~4.299 KR~~

3.199 KR
FULLT VERÐ ~~3.799 KR~~



4.489 KR
FULLT VERÐ ~~5.549 KR~~

3.189 KR
FULLT VERÐ ~~4.099 KR~~

25% AFSLÁTTUR

2.999 KR
FULLT VERÐ ~~3.999 KR~~

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

Hjálparsamtök að gera klárt fyrir jólin

Forsvarsmenn hjálparsamtaka eiga ekki von á minni eftirspurn eftir jólaúthlutunum í ár. Einstæðar mæður og öryrkjar eru þeir hópar sem helst leita aðstoðar kirkjunnar. Fjölskylduhjálpin vísar hælisleitendum, flóttamönnum og fólki með dvalarleyfi á Rauða krossinn.

Sæunn Gísladóttir
saeunn@frettabladid.is

Mæðrastyrksnefnd er með fataúthlutun, þar á meðal spariföt. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

SAMFÉLAG Þegar styttist í jólin fara hjálparsamtök að úthluta nauðsynjum til bágstaddra fjölskyldna. Meðal þess sem samtökin úthluta eru spariföt, hátíðarmatur, klipping fyrir jólin og pakkar. Ekki er búist við minni eftirspurn eftir aðstoð fyrir jólin í ár.

Hjálparstarf kirkjunnar

Bjarni Gíslason, framkvæmdastjóri Hjálparstarfs kirkjunnar, segir að um 1.400 umsóknir hafi borist um aðstoð í fyrra og eigi hann ekki von á öðru en að svipaður fjöldi berist í ár, eða færri þar sem atvinnuleysi hefur minnkað.

„En það er ákveðinn hópur sem hefur verið hjá okkur ár eftir ár, einstæðar mæður og öryrkjar eru þar stórir hópar sem virðast oft þurfa að koma til okkar,“ segir Bjarni.

Tekið verður á móti umsóknum í dag og næstu daga. Úthlutað er inneignarkortum í matvöruverslunum.

„Fólk þarf að sækja um hjá okkur og koma með gögn um tekjur og gjöld síðustu mánaða. Við skoðum hverja umsókn og reiknum út hvort fólk sé undir ákveðnum mörkum til þess að þeir sem þurfi mest á að halda fái stuðninginn,“ segir Bjarni.

Hjálparstarf kirkjunnar fær ásamt öðrum sem standa að hjálparstarfi pakka úr pakkajólum Kringlunnar og Smáralind.

Bjarni segir mjög marga sem fá kortin einnig þiggja gjafirnar. Auk þess bjóðast smáhlutir í skóinn sem eru gjafir frá fyrirtækjum. Hjálparstarf kirkjunnar er með fataúthlutun og býður um jólaföt og fín föt í aðdraganda jólanna.

„En það er bara ákveðinn hópur sem nýtir sér það líka og fær kannski föt fyrir börnin fyrir jólin,“ segir Bjarni.

Fjölskylduhjálp Íslands

„Þetta ár er búið að vera rosalega erfitt, við verðum líklega með 33 þúsund matargjafir á árinu. Við erum ekki ríkisrekin og við fáum ótrúlega litla styrki. Þetta hefur þyngst verulega undanfarin ár,“ segir Ásgerður Jóna Flosadóttir, formaður Fjölskylduhjálpar Íslands.

„Í fyrra beindum við hælisleitendum, flóttafólki, fólki með dvalarleyfi og fólki nýkomnu með atvinnuleyfi til Rauða krossins vegna þess að Útlendingastofnun hefur gert samning við Rauða krossinn. Við vorum komin svo langt út fyrir það sem við gátum gert að við þurftum að vísa því frá,“ segir Ásgerður sem býst við gríðarlegum fjölda umsókna.

„En við munum á ákveðnum tíma segja stopp. Við þurfum að sjá hvað við getum keypt mikið kjöt og annað sem við þurfum að kaupa, og við getum ekki steypt okkur í skuldir. Það fer því eftir því hvað við fáum inn á reikninginn hvað við getum sinnt mörgum.“

Ásgerður telur eftirspurnina ekki munu minnka milli ára. „Þetta mun ekki dragast saman nema við forstöðufólkið drögum þetta saman.“

Fjölskylduhjálpin býður matargjafir, pakka og einnig klippingu fyrir jólin. „Við erum með klippingu fyrir alla sem þurfa meðan hárgreiðslukonurnar anna því,“ segir Ásgerður.

Mæðrastyrksnefnd

Sækja mátti um úthlutun úr Mæðrastyrksnefnd fram að 30. nóvember.

Anna H. Pétursdóttir, formaður Mæðrastyrksnefndar, segist eiga von á svipuðum fjölda úthlutana og í fyrra. Mæðrastyrksnefnd er með matarúthlutun og einnig pakka frá pakkajólum. Nefndin er með fataúthlutun, þar á meðal spariföt, Anna segist hins vegar ekki sérstaklega fá spariföt.

Hjálpræðisherinn

Á aðfangadagskvöld býður Hjálpræðisherinn upp á hátíðarmat. Hjördís Kristinsdóttir, flokksleiðtogi í Reykjavík, segir að sökum fjöldans í fyrra verði maturinn nú í Ráðhúsinu. „Við gerum ráð fyrir því að það verði ekki færri en í fyrra, en þá voru 130,“ segir Hjördís.

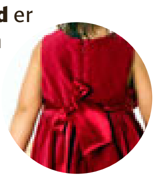
Hjálpræðisherinn er í samstarfi við Hjálparstarf kirkjunnar með jólaúthlutanir. Hjördís segir einstaklinga leita meira til þeirra, en fjölskyldufólkið leiti frekar til Hjálparstarfsins.

Hjálpræðisherinn útbýr einnig jólapakka fyrir fanga. Jólasöfnun Hjálpræðishersins hefst á morgun og fer peningurinn sem safnast í þessi verkefni.

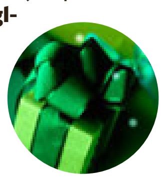
Aðstoð í aðdraganda jólanna

Matarúthlutun
- **Hjálparstarf kirkjunnar** býður þeim sem mest þurfa á að halda inneignarkort í matvöruverslunum. Í fyrra bárust 1.400 umsóknir.
- **Mæðrastyrksnefnd** og **Fjölskylduhjálp Íslands** úthluta matargjöfum.
- **Hjálpræðisherinn** býður upp á hátíðarmat á aðfangadagskvöld. Í fyrra mættu 130 manns.

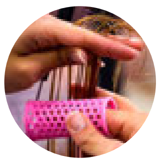
Spariföt
- **Hjálparstarf kirkjunnar** er með fataúthlutun. Óskað er sérstaklega eftir sparifötum í aðdraganda jólanna.
- **Mæðrastyrksnefnd** er með fataúthlutun og meðal fatnaðar eru spariföt.



Jólapakkar
- **Hjálparstarf kirkjunnar, Fjölskylduhjálp Íslands** og **Mæðrastyrksnefnd** eru meðal þeirra sem úthluta jólapökkkum.
- **Pakkajól í Kringlunni og Smáralind** koma pökkum til hjálparsamtaka.



Klipping
- **Fjölskylduhjálp Íslands** býður klippingu allan ársins hring, meðal annars fyrir jólin á meðan hárgreiðslukonurnar anna því.



Nágrannar mótmæla stækkun eggjabús

Bæjaryfirvöld í Vogum segja breytingar hjá Nesbúi gerðar til að bæta velferð hænsnfugla. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

SKIPULAGSMÁL „Stækkunin mun hafa margvísleg neikvæð áhrif á búsetuskilyrði svæðisins,“ segja ábúendur og landeigendur nærri hænsnabúinu Nesbúi á Vatnsleysuströnd í mótmælabréfi til bæjaryfirvalda í Vogum.

Þrátt fyrir mótmælin samþykkti bæjarstjórn Voga breytt deiliskipulag sem hún segir fela í sér bættan húsakost hjá Nesbúi til að mæta kröfum um velferð dýra samkvæmt nýsettum lögum. Ekki eigi að fjölga fuglum á búinu eins og nágrannarnir hafa áhyggjur af.

„Engin trygging er fyrir því að með stækkuninni aukist ekki fuglafjöldi á búinu og telja verður næsta víst að tækifærið verði nýtt til að fjölga fuglum,“ segir í bréfi sem undirskriftir tíu manna fylgja. Þeir segja að lyktarmengun myndi þar með aukast enn til viðbótar við vaxandi ólykt á undanförnum árum.

„Stækkunin dregur verulega úr möguleikum á uppbyggingu í ferðaþjónustu á nærliggjandi bæjum vegna lyktar- og sjónmengunar, en nú þegar er rekin ferðaþjónusta á nokkrum bæjum,“ er meðal þess sem bent er á í mótmælabréfinu.

Bæjaryfirvöld segja hins vegar að samkvæmt gildandi aðalskipulagi sé lóð Nesbús á iðnaðarsvæði og að umhverfis sé skilgreint landbúnaðarsvæði. „Deiliskipulagið eitt og sér ætti því ekki að breyta neinu í þeim efnum sem snúa að búsetuskilyrðum fólks, lyktar- og sjónmengun, rýrara verðgildi eigna, að dragi úr möguleikum á uppbyggingu í ferðaþjónustu eða að dragi úr áhuga fólks á búsetu á svæðinu,“ segir í samþykkt bæjarstjórnar. – gar

> Engin trygging er fyrir því að með stækkuninni aukist ekki fuglafjöldi á búinu og telja verður næsta víst að tækifærið verði nýtt til að fjölga fuglum.
>
> Úr mótmælabréfi nágranna Nesbús.

www.cintamani.is | Bankastræti 7 | Austurhraun 3 | Smáralind | Kringlan

Vilja virkja ósnortna náttúruperlu

Þungum áhyggjum er lýst af fyrirhugaðri virkjun í Svartá í Bárðardal. Verkefnisstjórn rammaáætlunar skoðar smávirkjanir og hvort þær ættu að falla undir rammalögin. Veiðimálastofnun lýsir áhyggjum af áhrifum lítilla virkjana í nýlegri skýrslu.

Svavar Hávarðsson
svavar@frettabladid.is

Svartá á upptök sín í Svartárvatni, í um 400 metra hæð yfir sjávarmáli, og rennur um 16 kílómetra leið þar til hún fellur í Skjálfandafljót skammt neðan við Bjarnastaði stutt þaðan sem tólf metra hátt stöðvarhús á að rísa. Miðja vegu sameinast hún Suðurá, sem sprettur fram undan Ódáðahrauni, töluvert innan við Svartárvatn, við jaðar hálendisins. MYND/JAÞ

Hópur náttúruunnenda lýsir yfir þungum áhyggjum af fyrirhugaðri virkjun í Svartá í Bárðardal á vegum félagsins SSB orku ehf. Virkjunin mun hafa mikil áhrif á ósnortið umhverfi og lífríki Svartár, auk þess sem framkvæmdin teygir sig alla leið inn á friðlýst svæði Laxárdals í Suður-Þingeyjarsýslu. Stærð virkjunarinnar liggur rétt innan þeirra marka sem skylda framkvæmdir til að fá umfjöllun innan rammaáætlunar.

Vekur tortryggni

Þeir Jón Aðalsteinn Þorgeirsson tónlistarmaður, Sigbjörn Kjartansson arkitekt og Baldur Sigurðsson dósent, sem eiga það sammerkt að hafa veitt á stöng í Svartá um árabil, sendu frá sér greinargerð um virkjunaráform í Bárðardal nýlega. Þeir tiltelja að áformin hafi fengið hverfandi athygli þótt full ástæða sé til hins gagnstæða. Virkjunin nái ekki athygli þar sem deilur um framkvæmdir og áhrif þeirra á umhverfið takmarkist við stærri virkjunaráform. Hins vegar veki núverandi áætlanir, eins og þær liggja fyrir í tillögum að breytingum á aðalskipulagi Þingeyjarsveitar og deiliskipulagi, áhyggjur og ekki síður tortryggni fyrir margra hluta sakir.

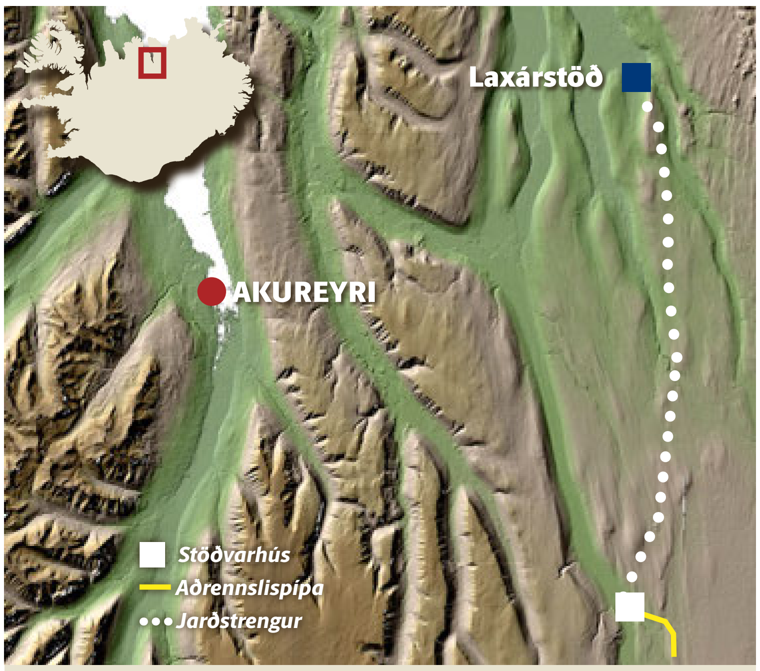
Fyrst af öllu benda þremenningarnir á að uppsett afl virkjunarinnar er 9,8 megavött, eða rétt undir þeim mörkum sem kveða á um umhverfismatsskyldu og umfjöllun í verndar- og orkunýtingaráætlun – rammaáætlun, þrátt fyrir að vatnsfallið Svartá leyfi frekari vinnslu enda telja þeir þess stutt að bíða eftir að virkjun rís að reynt verði að knýja meiri orku úr vélum virkjunarinnar. Í kynningarferli virkjunarinnar sem hófst í september hafa skýrslur, og þar á meðal skýrsla Veiðimálastofnunar um áhrif á lífríkið, ekki legið frammi. Beiðni Fréttablaðsins um aðgang að skýrslunni var hafnað fyrir orð verkkaupandans SSB Orku. Heilt yfir telja þremenningarnir að í framkomnum tillögum að breytingum á aðalskipulagi og deiliskipulagi sveitarfélagsins sé mun minna gert úr umhverfisáhrifum framkvæmdarinnar en efni standa til – og vitna þar til vinnu verkfræðistofunnar Verkís um tillögur um breytingar á aðalskipulagi og að nýju deiliskipulagi þar sem fjallað er stuttlega um umhverfisþætti framkvæmdarinnar. Þeirri vinnu verkfræðistofunnar telja þeir vart mark á takandi „enda er verkfræðistofan Verkís sjálf hönnuður mannvirkja, búnaðar og öflun leyfa og því er mikilla sérhagsmuna að gæta, ekki síður en SSB Orka ehf.,“ segir í greinargerðinni.

Áhrifin óveruleg/óbætanlegt tjón

Í umhverfismati áætlana sem Verkís vann fyrir sveitarfélagið segir að fyrirhuguð breyting sé „ekki talin hafa veruleg áhrif á metna umhverfisþætti með tilliti til sveitarfélagsins sem heildar“, og því er ekki gert ráð fyrir sérstakri vöktun umhverfisþátta umfram venjubundið eftirlit á framkvæmda- og rekstrartíma.

Þetta sjá þremenningarnir með öðrum hætti en Verkís: „Í annars hrjóstrugu umhverfi einkennist nærumhverfi Svartár af gróskumiklum hálendisgróðri, skordýralíf er mikið og fuglalíf fjölskrúðugt. Í ánni er urriði og bleikja en allt dýralíf á þessum slóðum er viðkvæmt. Þessi sannkallaða hálendisvin mun bera óafturkræft og óbætanlegt tjón af fyrirhuguðum framkvæmdum. Svartá verður tekin að mestu leyti úr farvegi sínum á rúmlega þriggja kílómetra kafla, nánast þurrkuð upp. Búsvæði skordýra, fiska og fugla munu skerðast, sem hefur verulega neikvæð áhrif á lífsafkomu þeirra. Umtalsvert votlendi á virkjunarsvæðinu ásamt grónum eyjum og hólmum mun hverfa. Svartárgil með strengjum og flúðum verður ekki svipur hjá sjón.“

Mikið inngrip fyrir lítið?



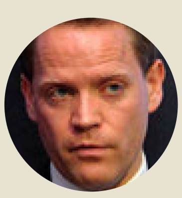
Jarðstrengur yfir heiðar og niður Laxárdal

- Áætlað er að stífla Svartá í Bárðardal um 400 metrum ofan við ármót Grjótár.
- Sambyggð stífla og inntaksvirki eru ráðgerð sem um 30 metra langur steyptur þröskuldur þvert á árfarveginn.
- Ráðgerð aðrennslispípa virkjunarinnar verður 3,1 kílómetra löng og liggur meðfram Svartá á austari bakka árinnar og verður hún öll niðurgrafin.
- Til þess að jafna þrýstingssveiflur í aðrennslispípunni við breytilegt álag stöðvarinnar er gert ráð fyrir að steypa jöfnunarþró skammt ofan við stöðvarhússtæðið á bakka Svartár.
- Leggja á um 47 kílómetra langan jarðstreng ásamt ljósleiðara frá Svartárvirkjun. Strengurinn mun liggja yfir Fljótsheiði og Laxárdalsheiði og koma niður í Laxárdal á móts við bæinn Halldórsstaði, liggja þaðan niður dalinn og tengjast virki Landsnets við Laxárvirkjun.

Auðmenn að baki SSB Orku ehf.

Eigandi SSB Orku ehf. er Svartárvirkjun ehf. sem er í eigu fjögurra félaga

- **Íslandsvirkjun ehf. (35%)**, sem er í 100% eigu Ölnis ehf. sem ***Pétur Bjarnason*** og ***Auðunn Svafar Guðmundsson*** eiga til helminga.
- **Ursus ehf. (30%)** sem er í 100% eigu ***Heiðars Guðjónssonar,*** sem er stjórnarformaður SSB Orku).



- **Traðarsteinn ehf. (30%)** er í eigu þeirra ***Þorsteins Más Baldvinssonar*** og ***Helgu Guðmundsdóttur*** sem eiga sinn helminginn hvort.

- **Íshóll ehf. (5%)** sem er í eigu ***Stefáns Ákasonar.***

> **Þessi sannkallaða hálendisvin mun bera óafturkræft og óbætanlegt tjón af fyrirhuguðum framkvæmdum. Svartá verður tekin að mestu leyti úr farvegi sínum á rúmlega þriggja kílómetra kafla, nánast þurrkuð upp. Búsvæði skordýra, fiska og fugla munu skerðast, sem hefur verulega neikvæð áhrif á lífsafkomu þeirra.**
>
> Umsögn Jóns Aðalsteins Þorgeirssonar, Sigbjörns Kjartanssonar og Baldurs Sigurðssonar.

Höfum hana aðeins minni

Sú staðreynd að virkjunin er rétt undir viðmiðun laga um umfjöllun í rammaáætlun beinir sjónum að umhverfisáhrifum smærri virkjana. Verkefnisstjórn rammaáætlunar vinnur þessa dagana að greiningu á því hvort smærri vatnsaflsvirkjanir sem framleiða minna en 10 megavött (MW) skuli falla undir rammaáætlun – eins og gert er ráð fyrir í skipunarbréfi verkefnastjórnarinnar.

Samkvæmt lögunum um rammaáætlun taka þau til landsvæða og virkjunarkosta sem hafa uppsett rafafl 10 MW eða meira. Í athugasemdum með frumvarpinu sem varð að þessum lögum kemur fram að þessi stærðarmörk taki mið af stærðarmörkum 1. viðauka við lög um mat á umhverfisáhrifum. Þar segir að þegar um sé að ræða minni vatnsorkuver [uppsett rafafl 200 kW eða meira] skuli það metið í hverju tilviki með tilliti til eðlis, umfangs og staðsetningar hvort framkvæmdin sé háð mati og er það á hendi Skipulagsstofnunar að taka ákvörðun þar um.

Stærðarmörk upp á 10 MW koma líka við sögu í raforkulögum. Þar kemur fram að virkjanir sem eru 10 MW eða stærri skuli tengjast flutningskerfinu beint en minni virkjunum sé heimilt að tengjast því um dreifiveitu. Þetta getur, ásamt rammalögunum falið í sér hvatningu til að hanna virkjanir sem eru lítið eitt minni en 10 MW, eru viðmælendur Fréttablaðsins sammála um.

Áhyggjur af smávirkjunum

Í úttekt Veiðimálastofnunar á áhrifum smávirkjana á lífríki er lýst áhyggjum af áhrifum smávirkjana, enda áhrif þeirra á lífríkið umtalsverð og nauðsynlegt að bæta alla umgjörð þegar slíkar virkjanir eru byggðar. Þessi skýrsla er eitt af vinnugögnum verkefnisstjórnar rammaáætlunar, en Stefán Gíslason, formaður verkefnisstjórnarinnar, segir það út af fyrir sig eðlilegt að stærðarmörk í rammalögunum rími við stærðarmörk í lögum um mat á umhverfisáhrifum. Jafnframt sé þó líka eðlilegt að þessi stærðarmörk séu rædd og endurskoðuð ef ástæða þykir til. Stefán telur niðurstöður Veiðimálastofnunar óneitanlega hvetja til frekari skoðunar á þessum málum. „Þá er m.a. spurning hvort nauðsynlegt sé að breyta stærðarmörkunum í rammalögunum eða hvort aðrir gildandi stjórnsýsluferlar nægi,“ segir Stefán.

Orkustofnun er þessu hjartanlega ósammála. Eftir að skýrsla Veiðimálastofnunar kom út sendi stofnunin frá sér sérstaka tilkynningu þar sem sagði að gildandi regluverk sé fullnægjandi til að koma í veg fyrir neikvæð áhrif smávirkjana á ferskvatnsfiska og lífríki þeirra. Orkustofnun segir að frá 2008 hafi þurft leyfi Orkustofnunar til að reisa og reka raforkuver, nema það sé undir 1 MW til einkanota. Þá sé óheimilt, nema að fengnu leyfi Orkustofnunar eða Fiskistofu, að breyta vatnsfarvegi með mannvirkjum, þ.m.t. stíflum, vegna virkjana.

Af tilvísun í skýrslu Veiðimálastofnunar í gögnum Verkís vegna breytingar á aðalskipulagi Þingeyjarsveitar, sem ekki fæst aðgangur að, má ráða að veiði leggist nánast af á áhrifasvæði virkjunarinnar enda Svartá svo gott sem þurrkuð upp á 3,1 kílómetra kafla, en sjálfbærar veiðar, þar sem skylt er að sleppa öllum urriða og bleikju, hafa verið stundaðar í Svartá í áratugi.

Þar segir: „Veiði ofan Ullarfoss verður ekki fyrir áhrifum af framkvæmdum skv. rannsókn Veiðimálastofnunar (2015), en þar aflaðist 41% urriðaveiðinnar á árunum 2009-2014. Öll veiði neðan Ullarfoss mun verða fyrir áhrifum, en þar leggjast til 59% af veiðinni. [...]Staðsetning inntaksstíflu hefur áhrif ef það verður ófiskgengt framhjá henni og þá munu veiðinytjar ofan inntaksstíflu eingöngu byggjast á fiskframleiðslu ofan hennar eftir virkjun. Áhrif á umhverfisþáttinn útivist og tómstundir eru því talin nokkuð neikvæð.“

Aðventukvöld!

25% afsláttur af öllum vörum í dag!

Opið til kl. 21. Vínkynning frá Bakkus milli kl. 18 og 21.

Kertastjaki kr. 15.900,- nú kr. **11.925,-**

Skál kr. 3.900,- nú kr. **2.925,-**

Krukka kr. 2.900,- nú kr. **2.175,-**

Húsilmur kr. 3.950,- nú kr. **2.963,-**

Skál kr. 8.600,-, nú kr. **6.450,-**

DAY púði kr. 14.600,- nú kr. **10.950,-**

Karafla kr. 7.900,-, nú kr. **5.925,-**

Rauðvínsglös 4 stk. kr. 12.900,-, nú **9.675,-**

Teketill með tesíu
kr. 8.900,- nú kr. **6.675,-**

PB home lítil skál
kr. 1.800,-, nú kr. **1.350,-**

LSA matardiskur 27 cm, 4 stk. í pk.
kr. 5.900,-, nú kr. **4.425,-**

LSA súpuskálar, 4 stk. í pk.
kr. 9.900,-, nú kr. **7.425,-**

Bretti frá, kr. 4.900,-,
nú frá kr. **3.675,-**

PB home skápur 90 cm, kr. 79.000,-,
nú kr. **59.250,-**

Ilmkerti frá kr. 1.300,-, nú frá kr. **975,-**

Vasi kr. 9.900,- , nú kr. **7.425,-**

Stóll kr. 29.800,-, nú kr. **22.350,-**

HEIMAHÚSIÐ

Ármúla 8 - 108 Reykjavík - Sími 568 42 42 - www.heimahusid.is. Opið virka daga 10 -18, laugardaga 11 -16, sunnudaga 13 - 16.

Ástand heimsins

1

2

1. Palestínskar stúlkur samankomnar að kvöldi til á strönd Gasasvæðisins þar sem hafrótið þeytir upp löðrinu. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

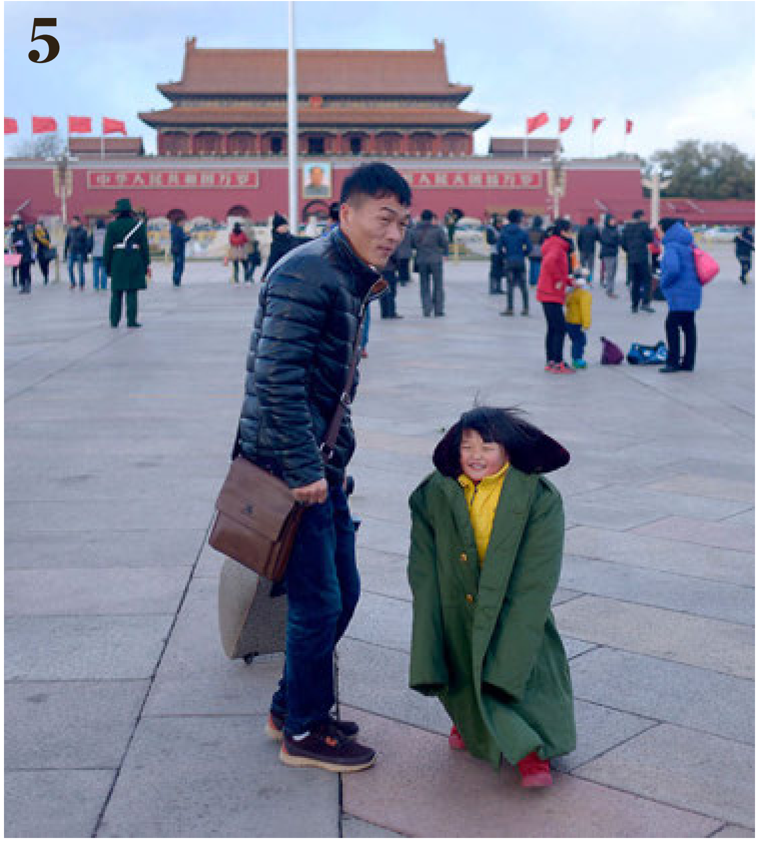
2. Kafarar kanna skipsflak í Rauða hafinu, rétt norður af Ras Banas-skaganum í Egyptalandi. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

3. Mohammed Rakan Bin Harwon Al-Qubassy, fuglahirðir í Abú Dabí, fylgist með fálkanum sínum fljúga í eyðimerkurvininni Liwa. Ekki er lengur leyfilegt að nota fálka til veiða þar í landi. FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

4. Bílar komust hvergi dágóða stund meðan sauðfé var rekið yfir götu skammt frá Bad Kötzting í Bæjaralandi í Þýskalandi, skammt frá landamærum Tékklands. FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

5. Feðgin á ferðalagi skoða Tiananmen-torg í Peking, höfuðborg Kína. FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

5



3

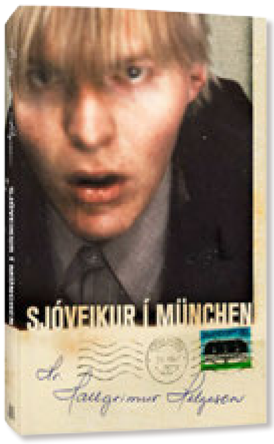
4

ÍSLENSKU BÓKMENNTA VERÐLAUNIN
Tilnefning

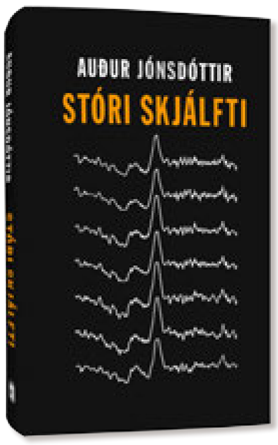
HÚRRA FYRIR HÖFUNDUNUM!

FAGURBÓKMENNTIR

Einar Már Guðmundsson

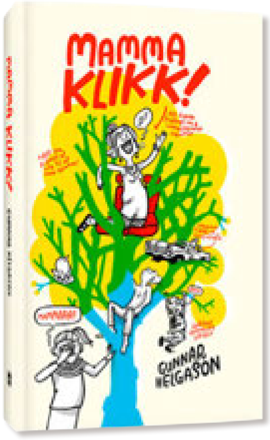


Hallgrímur Helgason

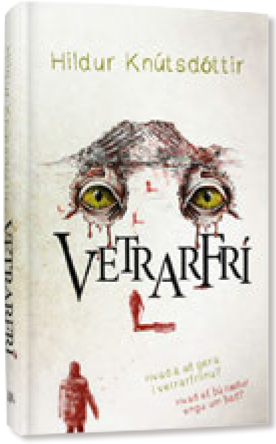


Auður Jónsdóttir

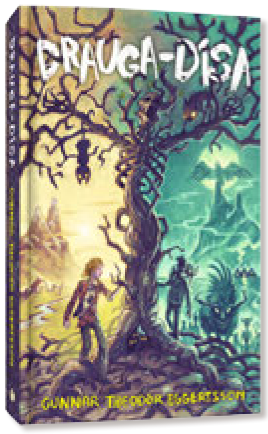
BARNA- OG UNGMENNABÆKUR



Gunnar Helgason

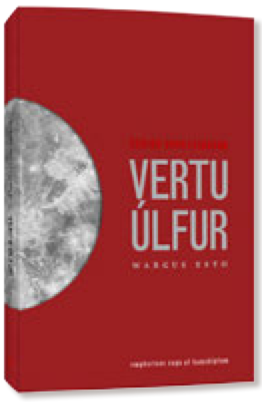


Hildur Knútsdóttir

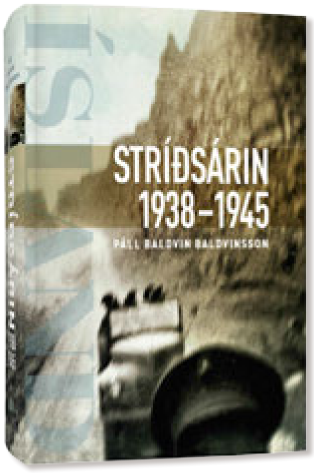


Gunnar Theodór Eggertsson

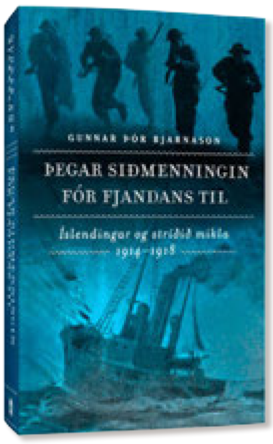
FRÆÐIBÆKUR OG RIT ALMENNS EFNIS



Héðinn Unnsteinsson



Páll Baldvin Baldvinsson



Gunnar Þór Bjarnason

ÍSLENSKU
BÓKMENNTAVERÐLAUNIN
TILNEFNINGAR 2015

FORLAGIÐ
www.forlagid.is

FJÖLSKYLDAN

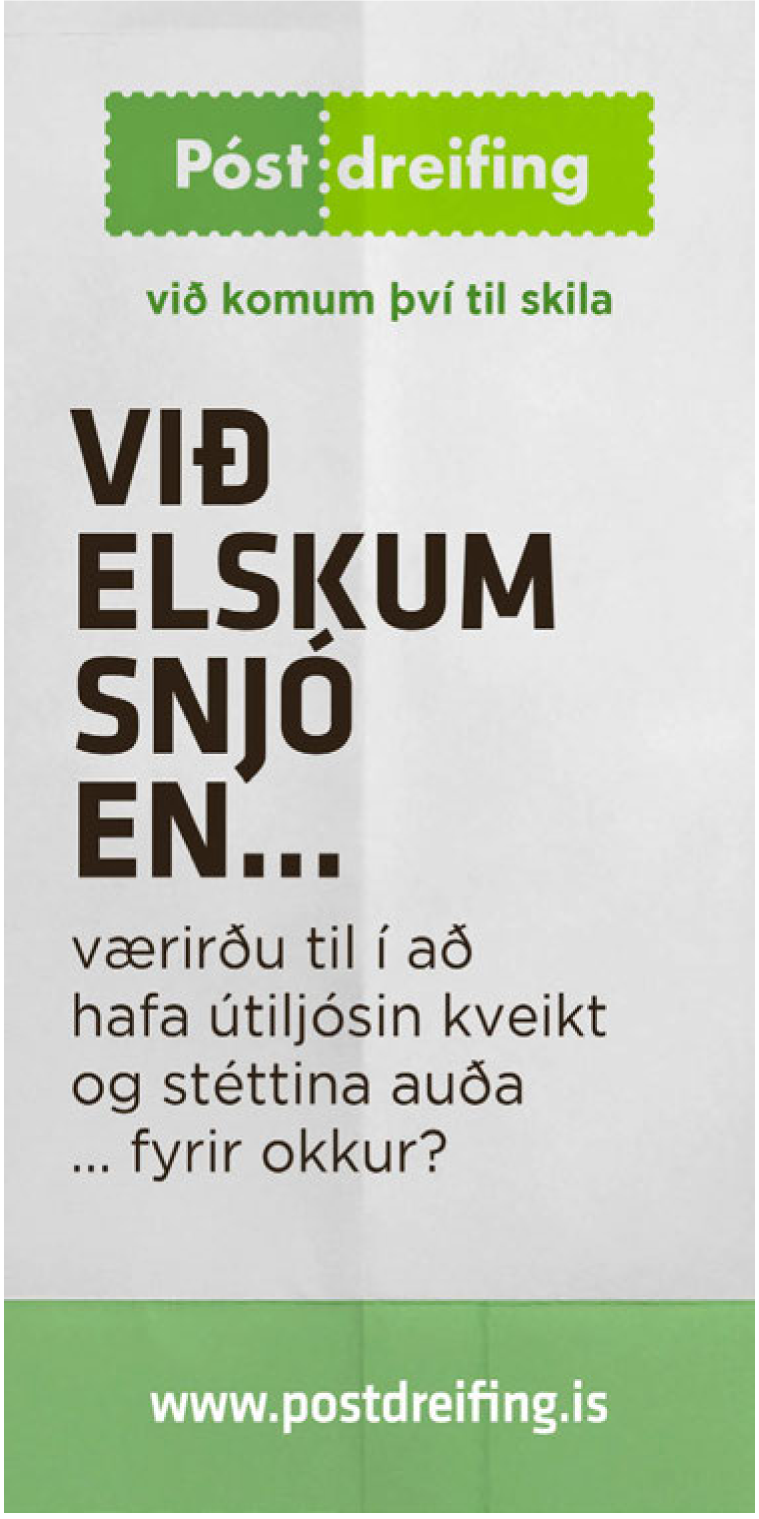
Barn í rústum eftir átök í Sýrlandi. MYND/UNICEF

Mikilvægt að sameina sýrlenskar fjölskyldur

Vegna umræðu um mögulegar ættleiðingar barna frá Sýrlandi minnir UNICEF á Íslandi á mikilvægi þess að fjölskyldur verði sameinaðar.

Á vef samtakanna er bent á að ættleiðingar séu hvorki skynsamlegasti kosturinn né sá sem mest þörf sé á. Þau börn frá Sýrlandi sem talað er um sem munaðarlaus eigi langflest fjölskyldu. Mörg eigi auk þess foreldra á lífi en hafi orðið viðskila við þá.

Greint er frá því að UNICEF og aðrar hjálparstofnanir vinni að því hörðum höndum að sameina þessi börn fjölskyldu sinni og gera þeim kleift að vera saman. Lögð er áhersla á að ættleiðingar milli landa séu ávallt síðasta lausnin þegar sameining við fjölskyldu er þaulreynd. Þetta eigi sérstaklega við þegar neyðarástand ríkir eins og í Sýrlandi. Þar geti óeðlilegur þrýstingur myndast á fjölskyldur að láta frá sér börn og öryggisástand sé það ótryggt að erfitt sé að sannreyna hvort börn eigi aðstandendur á lífi eða ekki. – **ibs**



Þórdís Lilja Gísladóttir, verkefnisstjóri verkefnisins Heilsueflandi Breiðholt, segir verkefnið ná til barna, unglinga, fullorðinna og aldraðra. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Heilsueflandi samfélag byggt upp í Breiðholti

Breiðholt ríður á vaðið í innleiðingu á verkefninu Heilsueflandi hverfi í borginni. Markvisst hlúð að heilbrigði íbúa á öllum aldri.

Ingibjörg Bára Sveinsdóttir
ibs@frettabladid.is

Vinnu um heilsueflandi samfélag hefur verið hrundið af stað í Breiðholti og nær verkefnið til allra aldurshópa, barna, unglinga, fullorðinna og aldraðra. Aðaláhersla í verkefninu er á fjóra þætti, næringu, hreyfingu, líðan og lífsstíl.

Um er að ræða útfærslu á forvarnastefnu Reykjavíkurborgar og stefnu um heilsueflingu sem byggir á samningi borgarinnar og landlæknis um samstarf.

„Leitast hefur verið við að ná til allra hagsmunahópa til að greina stöðu hverfisins og hef ég leitt vinnu við aðgerðaáætlanir leik-, grunn- og framhaldsskóla, félagasamtaka, félagsmiðstöðva, frístundaheimila, heimila fatlaðs fólks og félagsstarfs eldri borgara," segir Þórdís Lilja Gísladóttir verkefnisstjóri.

Við vitum að kvíði og þunglyndi minnkar þegar heilsan batnar. Það er hægt að leysa mörg vandamál ef við erum sammála um aðferðirnar til þess.

Hún segir markmiðið að börnin fái alltaf sömu skilaboðin en áherslurnar verði mismunandi eftir því um hvaða stofnun er að ræða. „Segjum sem svo að skóli velji þáttinn næringu. Þá er hugað að því hvort mötuneyti uppfylli ákveðinn staðal og spurt hvort ástæða sé til að taka á nestismálum nemenda. Hjá íþróttafélögum er mest áhersla lögð á hreyfingu en þau skoða þá til dæmis hvernig nesti börnin koma með í keppnisferðir."

Þórdís nefnir einnig að hver og einn skóli búi til sína aðgerðaáætlun. „Í einum skóla gæti til dæmis verið lögð áhersla á að börnin fái hafragraut í skólanum á morgnana. Það þykir kannski ekki jafn mikilvægt í öðrum skólum í hverfinu."

Verið er að reyna að hagnýta fræðin, eins og Þórdís orðar það. „Við vitum að kvíði og þunglyndi minnkar þegar heilsan batnar. Það er hægt að leysa mörg vandamál ef við erum sammála um aðferðirnar til þess."

Að sögn Þórdísar styðja fjölmargar rannsóknir þá nálgun að heilsueflandi umhverfi bæti líðan nemenda, stuðli að bættum námsárangri og dragi úr brottfalli í skóla. Í félagsstarfi aldraðra sé mikilvægt að leggja áherslu á hreyfingu til að auka lífsgæði þeirra.

Þjónustumiðstöðin í Breiðholti vinnur þverfaglega með hinum ýmsu stofnunum í öllum viðfangsefnum verkefnisins. „Starfið beinist að því að minnka áhættuhegðun barna og ungmenna, skimun og íhlutun."

Börnin fái að kúra í sófanum

Það getur tekið heilu kvöldin að fá lítil kríli til að sætta sig við að sofna ein í herbergi eða jafnvel ein í rúminu sínu. Sænski barnasálfræðingurinn Malin Bergström stingur upp á að foreldrar fari milliveginn.

Hún segir foreldra þurfa að viðurkenna fyrir sjálfum sér að það geti verið of mikil vinna að fá barn til að sofna í sínu eigin rúmi. Sálfræðingurinn ráðleggur foreldrum að prófa að leggja barnið til hvílu nálægt þeim á kvöldin, til dæmis í sófanum eða í barnavagni sem hafður er í því herbergi sem foreldrarnir eru í.

Barnið á að hafa sérstakan kodda og teppi í þessu skyni. Segja á barninu að það fái að vera hjá foreldrunum en að það eigi að vera hljótt, liggja kyrrt og hvíla sig.

Börn vilja ekki alltaf sofna ein. NORDICPHOTOS/GETTY

Að sögn sálfræðingsins er auðveldara að vera „strangur" og samkvæmur sjálfum sér þegar maður þarf ekki að skilja barnið eitt eftir. Barnið á svo að fá að sofa inni hjá foreldrunum að næturlagi.

Ellingsen býður mikið úrval af hinum eina sanna norska **Devold** ullarfatnaði sem heldur á þér hita í rammíslenskum aðstæðum.

DEVOLD DUO ACTIVE
Stærðir S–XXL | KK
10.890 KR.

DEVOLD DUO ACTIVE
Stærðir S–XXL | KK
10.890 KR.

DEVOLD DUO ACTIVE
Stærðir XS–XL | KVK
11.890 KR.

DEVOLD DUO ACTIVE
Stærðir XS–XL | KVK
10.890 KR.

DEVOLD EXPEDITION M. HETTU
Stærðir S–XL | KK OG KVK
14.790 KR.

DEVOLD DUO ACTIVE JUNIOR
Stærðir 10–16
7.890 KR.

DEVOLD DUO ACTIVE KID
Stærðir 2–8
6.890 KR.

DEVOLD DUO ACTIVE KID
Stærðir 2–8
6.890 KR.

DEVOLD ACTIVE SAMFELLA
Stærðir 74–98
5.890 KR.

DEVOLD DUO ACTIVE
Stærðir 74–98
4.930 KR.

PIPAR\TBWA • SÍA

REYKJAVÍK • Fiskislóð 1 • Sími 580 8500 **AKUREYRI** • Tryggvabraut 1-3 • Sími 460 3630

Munið gjafabréfin!

Afgreiðslutímar í desember

Fim. 3.des	10–18	Þri. 8. des.	10–18	Sun. 13. des.	12–18	Fös. 18. des.	10–22	Þorláksmessa	10–23
Fös. 4. des.	10–18	Mið. 9. des.	10–18	Mán. 14. des.	10–18	Lau. 19. des.	10–22	Aðfangadagur	10–12
Lau. 5. des.	10–16	Fim. 10. des.	10–18	Þri. 15. des.	10–18	Sun. 20. des.	12–22	Jóladagur	Lokað
Sun. 6. des.	12–16	Fös. 11. des.	10–18	Mið. 16. des.	10–18	Mán. 21. des.	10–22		
Mán. 7. des.	10–18	Lau. 12. des.	10–18	Fim. 17. des.	10–22	Þri. 22. des.	10–22		

Ellingsen
– FULLT HÚS ÆVINTÝRA

VIÐSKIPTI

Skiptir fyrirtæki miklu máli

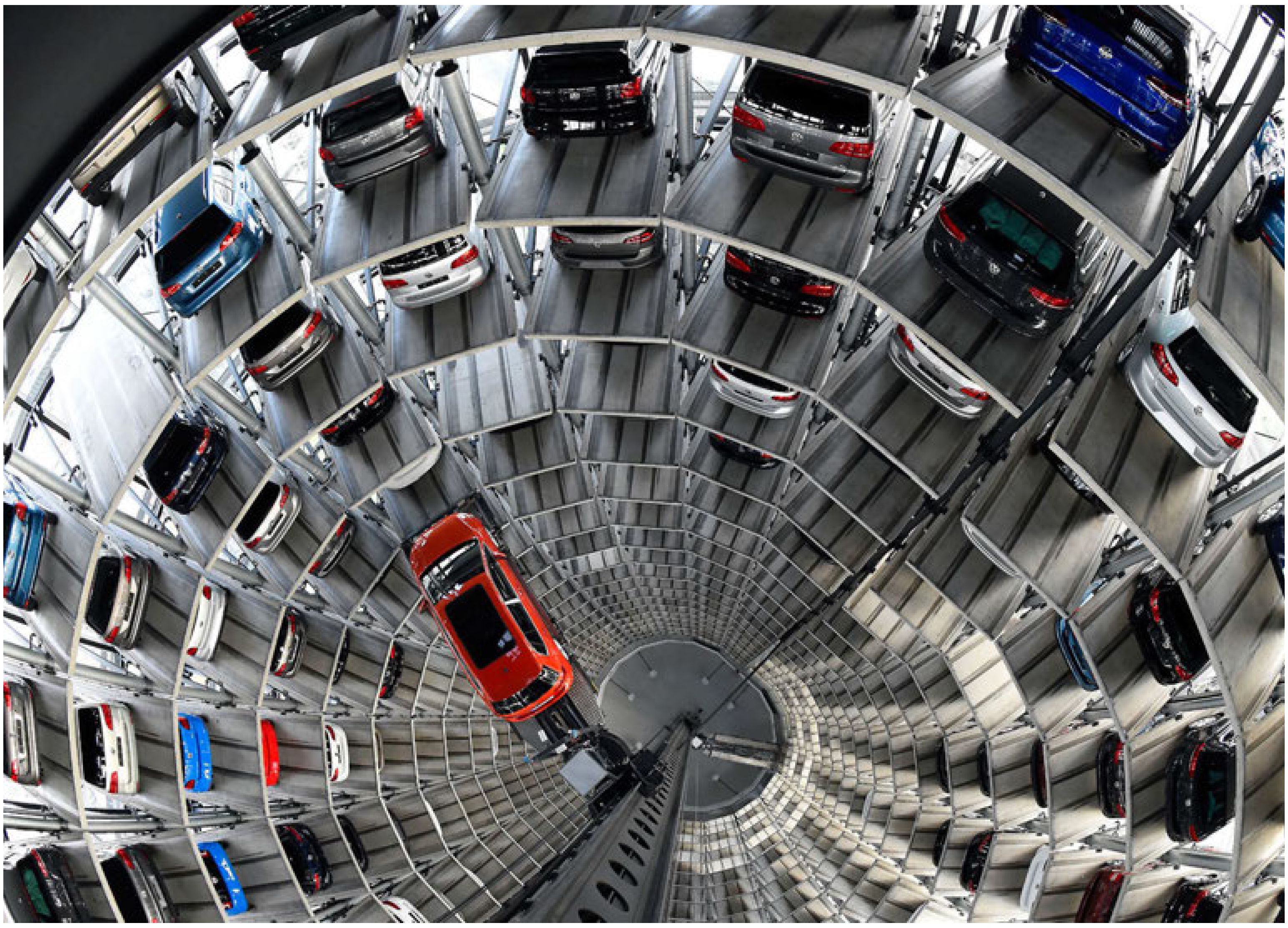
Lánshæfismatsfyrirtækið Standard & Poor's breytti horfum á lánshæfismatseinkunn Landsvirkjunar úr stöðugum í jákvæðar í gær. Fyrirtækið vísaði til þess að fjárhagsleg áhætta félagsins hefði minnkað og að áherslan á niðurgreiðslu lána væri að skila sér í bættum fjárhag. „Það að horfur eru metnar jákvæðar þýðir að á næstu 1-2 árum eru líkur á að matsfyrirtækið hækki lánshæfismatseinkunn Landsvirkjunar. Hækkun á einkunn hjá þeim myndi þýða að Landsvirkjun er aftur komin í fjárfestingarflokk sem bætir aðgengi félagsins að fjármálamörkuðum," segir Rafnar Lárusson, fjármálastjóri Landsvirkjunar.

Skuldir Landsvirkjunar námu 2,5 milljörðum dollara um síðustu áramót, sem jafngildir 339 milljörðum íslenskra króna, og þá greiddi fyrirtækið 12 milljarða króna í vaxtagjöld. Bætt lánshæfiseinkunn gæti því sparað fyrirtækinu háar fjárhæðir í vaxtagreiðslur. **– ih**

Samningar fara fyrir dóm

Krafa um staðfestingu nauðasamnings Glitnis verður tekin fyrir á morgun og krafa um staðfestingu nauðasamnings Kaupþings verður tekin fyrir á mánudaginn. Þetta kemur fram í tilkynningum sem voru birtar í Lögbirtingablaðinu. Þar er skorað á þá, sem telja sig hafa andmæli fram að færa gegn staðfestingu nauðasamninganna, að vera viðstaddir fyrirtökuna. Í tilkynningunni er ítrekað að íslenskir dómstólar þurfi að staðfesta nauðasamninginn fyrir 15. mars. **– jhh**

Bílarnir safnast upp



Bíll við bíl Vélrænn armur færir Volkswagen Golf til í verksmiðju Volkswagen í Wolfsburg í Þýskalandi. Skráningum Volkswagen-bíla í Þýskalandi fækkaði um tvö prósent í nóvember. Hneykslismál hafa haft mikil áhrif á bílaframleiðandann að undanförnu. Í haust komst upp að fyrirtækið hefði komið fyrir hugbúnaði í bílum sínum sem gaf til kynna minni útblástur við prófanir en akstur. NORDICPHOTOS/AFP

Segir LS Retail selt fyrir fjórðung af virði

Fyrrverandi stjórnarformaður LS Retail hefur stefnt gamla Straumi-Burðarási og stjórnendum hans vegna sölu LS Retail. Farið er fram á skaðabætur og að salan verði ógilt. Fullyrt er að kaupverðið hafi numið fjórðungi af raunvirði félagsins. Stefndu vilja frávísun frá dómi.

Viti ehf., félag í eigu Aðalsteins Valdimarssonar fyrrverandi stjórnarformanns LS Retail, hefur höfðað dómsmál á hendur ALMC, gamla Straumi-Burðarási, og stjórnendum hans vegna sölu á íslenska hugbúnaðarfyrirtækinu LS Retail til bandaríska fjárfestingarsjóðsins Anchorage Capital Group síðasta sumar.

Viti telur kaupverðið hafa verið mörgum milljörðum undir raunverulegu virði félagsins.

„Verðmiðinn sem var settur á félagið var að okkar mati einn fjórði af raunvirði þess," segir Hildur Sólveig Pétursdóttir, lögmaður Vita í málinu.

LS Retail var í eigu LS Retail Holding sem Viti átti 6,9 prósenta hlut í á móti 93,1 prósents hlut ALMC.

Hildur segir að hægt hefði verið að fá mun hærra verð fyrir LS Retail. „Önnur mun hærri tilboð lágu fyrir í félagið," segir hún, máli sínu til stuðnings.

Í málinu er farið er fram á að salan verði ógilt auk kröfu um skaðabætur og innlausn á ákveðnu matsverði. Hinir stefndu hafa hins vegar farið fram á að málinu verði vísað frá dómi. Héraðsdómur Reykjavíkur mun taka afstöðu til frávísunarkröfunnar í febrúar næstkomandi.

Kaupréttarhafar, sem flestir eru lykilstjórnendur LS Retail, hafa stefnt sér inn í málið.

Auk ALMC og stjórnenda þess er kaupandanum Anchorage Capital Group stefnt til að þola dóm sem og Hoxton sem nú er skráður eigandi LS Retail.
ingvar@frettabladid.is

Höfuðstöðvar LS Retail eru í Höfðatorgsturninum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Með starfsemi í Singapúr og Dubaí

LS Retail er íslenskt hugbúnaðarfyrirtæki sem er meðal annars með starfsemi í Bandaríkjunum Singapúr og Dúbaí. Um hundrað manns starfa hjá félaginu sem hagnaðist um 320 milljónir króna á síðasta ári miðað við núverandi gengi krónunnar. Þá námu eignir félagsins samkvæmt ársreikningi ársins 2014 1,7 milljörðum króna, eigið fé milljarði og skuldir 700 milljónum.

Tap Bauhaus dróst saman milli ára. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

610 milljóna tap Bauhaus

Byggingavöruverslunin Bauhaus tapaði 610 milljónum á síðasta ári. Tapið var 19 milljónum minna en árið 2013.

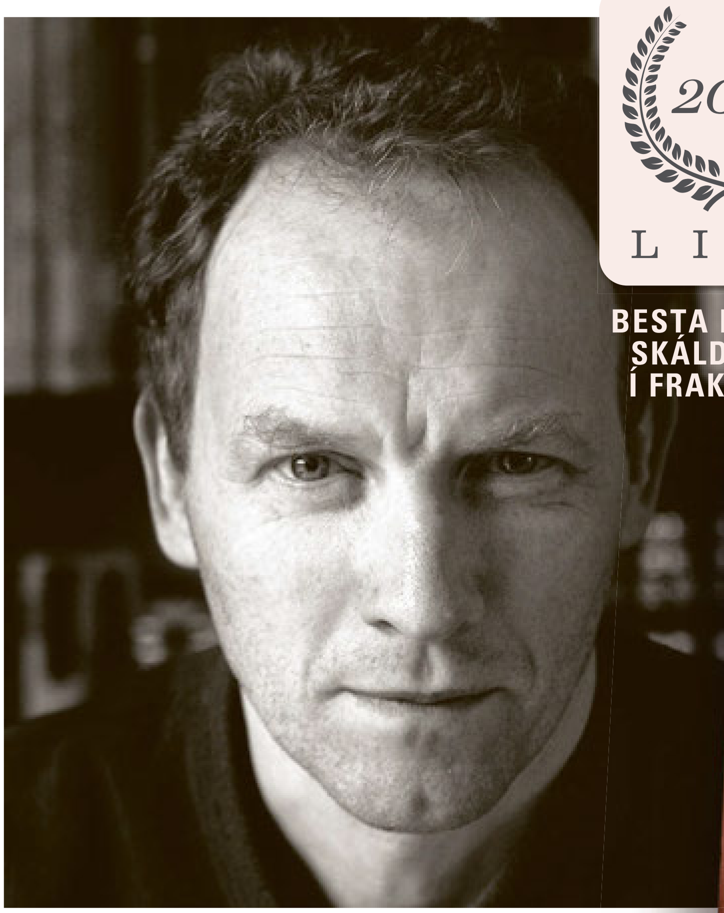
Eignir félagsins í árslok námu 1,83 milljörðum króna, samanborið við 2,2 milljarða árið áður. Eigið fé í árslok var neikvætt um 1,83 milljarða, en árið 2013 var það neikvætt um 1,2 milljarða.

Skuldir í árslok námu 3,7 milljörðum króna, samanborið við 3,4 milljarða árið áður. Afskriftir námu 76 milljónum á árinu, samanborið við 75,8 milljónir árið áður.

Í upphafi og í lok ársins voru hluthafar í félaginu tveir. BAHAG Baus Beteiligungsgellschaft mbH á 99 prósenta hlut í félaginu. Heildarhlutafé í árslok nam fjórum milljónum króna. **– sg**

JÓN KALMAN OG **ÞÓRDÍS GÍSLADÓTTIR** ERU TILNEFND TIL **ÍSLENSKU BÓKMENNTAVERÐLAUNANNA**

TIL HAMINGJU!



2015 LIRE

BESTA ERLENDA SKÁLDSAGAN Í FRAKKLANDI

ÍSLENSKU BÓKMENNTA VERÐLAUNIN
Tilnefning

ÍSLENSKU BÓKMENNTA VERÐLAUNIN
Tilnefning

BJARTUR

Ábyrgð borga

Fanney Birna Jónsdóttir
fanney@frettabladid.is

Athygli vakti að Reykjavíkurborg hygðist senda tólf einstaklinga á loftslagsráðstefnu Sameinuðu þjóðanna í París sem hófst í vikunni. Greint var frá því að kostnaður við ferðina væri um þrjár milljónir. Oddvitar flokkanna fara allir, auk fulltrúa umhverfis- og skipulagsráðs og sviðstjóra. Þá borgarritari, sérfræðingur í loftslagsmálum og aðstoðarmaður borgarstjóra. Tilgangurinn er að taka þátt í ráðstefnunni, samræma vinnubrögð og viðbrögð til að bregðast við loftslagsbreytingum af mannavöldum.

Fréttablaðið greinir í dag frá því að höfuðborgir Norðurlandanna hafi tekið höndum saman við kynningu markmiða í loftslagsmálum. Starfsemi og mannlíf í þéttbýli skýrir um 80 prósent orkunotkunar og koltvísýringslosunar í heiminum.

Meðal markmiða Reykjavíkurborgar er að draga úr losun gróðurhúsalofttegunda um 35 prósent fyrir árið 2020 og um 73 prósent fyrir árið 2050. Þetta verður gert með því að breyta ferðavenjum, með þéttingu byggðar, plöntun trjáa og bættri meðhöndlun úrgangs. Þétting byggðar verður notuð til að stytta vegalengdir og draga úr þörf á flutningum og stærri framkvæmdum í samgöngukerfinu. Stefnt er að því þrefalda hlut almenningssamgangna í daglegum ferðum í og úr vinnu en um 60 prósent allra ferða í Reykjavík eru þrír kílómetrar eða styttri. Auk þess á að auka hlut bíla sem ganga fyrir sjálfbærri orku og stefnt að því að draga úr hlut bílaumferðar úr 75 prósentum allra ferða 2011 í 58 prósent árið 2030.

Um miðjan nóvember skrifuðu yfir 100 fyrirtæki og stofnanir í Reykjavík undir yfirlýsingu um aðgerðir í loftslagsmálum. Þar skuldbundu þau sig til að setja sér markmið og fylgja þeim eftir með aðgerðum sem draga úr losun og minnka myndun úrgangs.

Það má svo sannarlega gagnrýna forgangsröðun hins opinbera þegar kemur að úthlutun fjármuna, bæði ríkis og sveitarfélaga. Slík gagnrýni á mjög oft rétt á sér. Reykjavíkurborg stendur illa fjárhagslega og eðlilegt að það komi mörgum spánskt fyrir sjónir að svo margir fulltrúar þurfi að sækja ráðstefnu úti í heimi.

Það er hins vegar svo að þjóðir heims standa frammi fyrir slæmum afleiðingum loftslagsbreytinga. Þær eru margvíslegar, fæstar jákvæðar. Gróðurbelti færast til, yfirborð sjávar hækkar og flóðahætta eykst. Lífsskilyrði í sjó kunna að breytast. Óvíst er nákvæmlega hvaða afleiðingar þetta mun hafa fyrir mannkynið en líklegast mun þetta auka mjög á vandann sem nú þegar steðjar að mannkyninu vegna mikillar fjölgunar jarðarbúa. Hve mikil hnattræn hlýnun af mannavöldum verður ræðst af þróun í útstreymi gróðurhúsalofttegunda.

Yfirlýsing fyrirtækjanna 100 er stórt skref og jákvætt í því ljósi að um 80 prósent orkunotkunar og losunar heims fer fram í þéttbýli. Borgir bera því hitann og þungann af ábyrgðinni á loftslagsbreytingum og minnkun þeirra. Á þeim hvílir mikil ábyrgð. Reykjavíkurborg hyggst greinilega ekki láta sitt eftir liggja og er það vel. Tólf manneskjur og kostnaður við ferðalag þeirra á stærstu stefnumótandi ráðstefnu heims um loftslagsmál eru smámunir í því ljósi.

Borgir bera því hitann og þungann af ábyrgðinni á loftslagsbreytingum og minnkun þeirra.

Halldór

Frá degi til dags

Spennulaust

Desember er oft spennuþrunginn mánuður í stjórnmálum. Á sveitarstjórnarstiginu er deilt um fjárhagsáætlun og önnur mál sem æskilegt er að ná í gegn áður en árið er á enda. Á Alþingi er jafnan hið sama upp á teningnum, deilt um fjárlagafrumvarp og önnur skyld og óskyld mál. Afleiðingarnar geta orðið hatrammar deilur, málþóf og almenn leiðindi. Nú í upphafi desember er allt annað upp á teningnum. Fulltrúar ólíkra flokka í borgarstjórn ræða fjárhagsáætlun af fyllstu kurteisi. Og á Alþingi kepptust menn við að mæra forseta þingsins, í tilefni afmælis hans í gær.

Bið eftir sáttarhönd

Deilur Sóleyjar Tómasdóttur og Lífar Magneudóttur, í borgarstjórnarflokki VG, virðast því vera nokkurs konar stílbrot í tíðarandann. Fáir vita um hvað deilurnar snúast yfirleitt. En eins og á mörgum nútíma vinnustöðum hefur vinnusálfræðingur verið fenginn til að greina vandann og veita ráðleggingar. Það verður þó einhverra daga bið á því að rétt verði út sáttarhönd. Í það minnsta í orðsins fyllstu merkingu. Því Sóley spekúlerar í hlýnun jarðar á loftslagsráðstefnunni í París en Líf situr eftir í frostinu á Íslandi. Á meðan senda þær stuðningsmönnum sínum og fjölmiðlum skeyti á Facebook til útskýringar á stöðu mála.

jonhakon@frettabladid.is

Jólagjöfin í ár? Endurheimt votlendis

Halldór Reynisson
prestur

Loftslagsmálin eru „stærsta siðferðismál samtímans“ að sögn Frans páfa. Við Íslendingar höfum verið frekar seinir til í umhverfismálum og ef allir jarðarbúar stigju jafn þungt til jarðar og við, þá þyrfti heilar sjö jarðir.

Til er einföld leið til að bæta stöðu okkar í loftslagsmálum; að moka ofan í einhverja af þeim rúmlega 30 þúsund kílómetrum af skurðum sem grafnir voru í mýrlendi landsins. Sem sagt; að endurheimta votlendið, a.m.k. hluta þess.

Í seinna stríði hófu Íslendingar að ræsa fram mýrar til að rækta tún og efla landbúnað og framleiðslan stórjókst. En við förum hressilega fram úr okkur sjálfum í þarflausum dugnaði. Enda vissu menn ekki betur í þann tíð en að þessi skurðgröftur heyrði til framfara.

Alls er talið að um 4.000 ferkílómetrar lands hafi verið ræstir fram. Af þessu landi eru 15-17 af hundraði nýtt til landbúnaðar. Afgangurinn? Dælir út koldíoxíði sem eykur á loftslagsvandann.

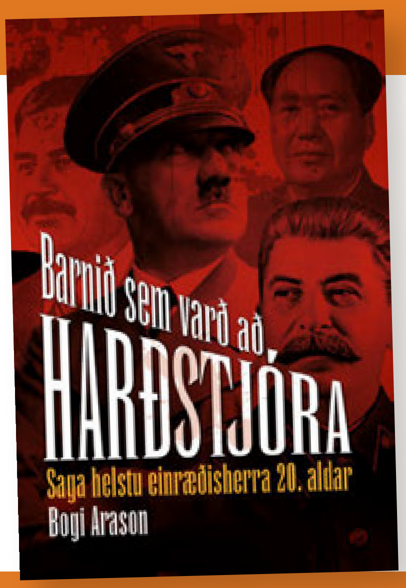
Það ætti því að vera auðvelt fyrir Íslendinga að stíga léttar til jarðar í loftslagsmálum með því einfaldlega að moka ofan í eitthvað af öllum þessum skurðum. Ávinningurinn af því að moka ofan í kílómetra langan skurð eru 25 hektarar votlendis. Og hver hektari votlendis bindur álíka mikið koldíoxíð og tíu jepplingar losa út í andrúmsloftið á ári.

Það kann að þvælast fyrir að mest af framræstu landi er í einkaeign. Væri ráð að fólk og fyrirtæki gætu tekið landspildur í „fóstur“? Fengið að leggja til fjármuni sem þarf til að endurheimta votlendið? Væri ekki hægt að hugsa upp svipað fyrirkomulag og með bændaskógana þannig að bændur sjálfir hefðu hag af því að endurheimta votlendið sem þeir nýta ekki til landbúnaðar?

Getur það orðið jólagjöfin í ár að gefa Íslandi eitthvað af votlendi til baka? Ég veit fyrir víst að lóan og spóinn mundu fagna, enda eru mýrarnar kjörlendi þeirra, en þessir fuglar eru vorboðar í sveitum landsins og í þjóðarsálinni.

Ávinningurinn af því að moka ofan í kílómetra langan skurð eru 25 hektarar votlendis.

STÓRFRÓÐLEG BÓK



★★★★
Áhugverð og góð bók
- Stefán Eiríksson, MBL

Almenna bókafélagið
bokafelagid.is

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*

Heilindi, siðferði og hagsmunatengsl

Í DAG
Þorvaldur Gylfason
prófessor

Hæstiréttur Íslands hefur að minni hyggju gert tvær alvarlegar bommertur undangengin ár í málum sem varða almannahag.

Að snúa við blaðinu
Fyrri skyssa Hæstaréttar var að snúa við fyrri dómi sínum frá 1998 í kvótamálinu. Það ár kvað Hæstiréttur upp dóm í máli Valdimars Jóhannessonar gegn ríkinu þess efnis að fyrirkomulag úthlutunar fiskveiðiheimilda fæli í sér mismunun sem bryti gegn stjórnarskránni. Tæpum tveim árum síðar kvað Hæstiréttur upp þveröfugan dóm í hliðstæðu máli, Vatneyrarmálinu, og sá þá ekkert athugavert við þá mismunun sem hann hafði skömmu áður talið brjóta gegn stjórnarskránni. Í millitíðinni höfðu ráðherrar í ríkisstjórn Sjálfstæðisflokks og Framsóknarflokks gagnrýnt Hæstarétt harkalega vegna fyrri dómsins. Þegar 105 af 150 prófessorum í Háskóla Íslands þótti rétt að senda frá sér sameiginlega yfirlýsingu til varnar sjálfstæði Hæstaréttar treysti enginn prófessor í lagadeild sér til að skrifa undir, en þeir voru þá tíu. Einn þeirra sendi mér skriflega lýsingu á refsingunum sem hann taldi sig mundu kalla yfir sig og fjölskyldu sína ef hann fylgdi sannfæringu sinni.

Mannréttindanefnd Sameinuðu þjóðanna staðfesti síðan fyrri dóm Hæstaréttar efnislega með bindandi áliti 2007. Stjórnvöld brugðust við álitinu með því að lofa mannréttindanefndinni nýrri stjórnarskrá með ákvæði um auðlindir í þjóðareigu, en þau eru nú á harðahlaupum frá því loforði. Mannréttindanefndin mun því væntanlega þurfa að taka málið upp aftur.

Að ógilda kosningu
Síðari skyssa Hæstaréttar var ákvörðun sex hæstaréttardómara um að ógilda kosninguna til stjórnlagaþings 2010. Af þessum sex dómurum höfðu fimm verið skipaðir í embætti af dómsmálaráðherra Sjálfstæðisflokksins. Þessi úrskurður er einsdæmi í vestrænni réttarsögu þar eð það hefur aldrei áður gerzt í okkar heimshluta að þjóðkjör hafi verið fellt úr gildi í heilu lagi vegna meintra framkvæmdargalla sem engin áhrif gátu haft á úrslit kosningarinnar. Hæstiréttur viðurkenndi villuna í reynd árið eftir með því að vísa frá sams konar kæru vegna sveitarstjórnarkosninganna 2012. Síðari kæran var gagngert lögð fram m.a. til að afhjúpa lögleysuna og knýja Hæstarétt til að gangast við villu sinni. Það tókst.

Skipun dómara
Dómskerfið í landinu er laskað og nýtur eftir því lítils trausts meðal almennings. Skipun dómara heldur áfram að valda almennri hneykslan með reglulegu millibili. Þess vegna er nýtt ákvæði um skipun dómara í nýju stjórnarskránni sem kjósendur samþykktu í þjóðaratkvæðagreiðslunni 2012. Þetta nýja ákvæði gerir kröfu um staðfestingu forseta Íslands eða Alþingis með auknum meiri hluta á skipun manna í dómaraembætti til að hamla getu ráðherra til að skipa flokkshollа dómara upp á sitt eindæmi með gamla laginu. Ekki reyndist vanþörf á.

Í marz sl. kynnti innanríkisráðherra nýtt frumvarp til dómstólalaga. Frumvarpið gaf Björgu Thorarensen lagaprófessor tilefni til að segja í sjónvarpsfréttum RÚV 4. marz 2015: „Ráðherra er í þessum drögum sem nú liggja fyrir veitt raunverulega algjörlega óheft pólitískt vald til að ákveða hvern hann skipar í dómaraembætti. Og með þessu tel ég vera horfið langt aftur til fortíðar, til tíma pólitískra embættisveitinga í dómskerfinu.“ Ríkisstjórnin vílar ekki fyrir sér að leggja fram lagafrumvörp sem brjóta gegn nýrri stjórnarskrá sem kjósendur hafa samþykkt.

Ábendingar frá Greco
Að því hlaut að koma að Greco, hópur ríkja Evrópuráðsins um aðgerðir gegn spillingu, léti málið til sín taka. Greco-hópurinn er Íslendingum að góðu kunnur því það var fyrir þeirra tilstilli að Alþingi sá sig loksins knúið til að setja lög um fjármál stjórnmálaflokka 2010. Þau lög duga að vísu skammt eins og undirlægjuháttur stjórnmálaflokka gagnvart fjársterkum hagsmunahópum heldur áfram að vitna um og Þröstur Ólafsson hagfræðingur lýsti vel hér í blaðinu 27. nóvember sl.

Í hitteðfyrra, 2013, skilaði Greco-hópurinn rækilegri skýrslu um ýmsa bresti á Alþingi og í dómskerfinu og lagði fram tíu markviss tilmæli um úrbætur. Tilmælin lúta m.a. að því að Alþingi setji sér siðareglur og skrái skuldir þingmanna umfram eðlilegar húsnæðisskuldir, að dómurum séu einnig settar siðareglur og þeim sé veitt þjálfun og fræðsla um heilindi, siðferði og hagsmunatengsl og að saksóknurum sé tryggt starfsöryggi. Greco-hópurinn mæltist til þess að stjórnvöld létu þýða skýrsluna á íslenzku og birta hana almenningi.

Skemmst er frá því að segja að skýrslan var ekki þýdd á íslenzku svo að kannski ert þú, lesandi minn góður, að frétta af henni fyrst núna. Greco-hópurinn sendi íslenzkum stjórnvöldum kvörtun í formi nýrrar skýrslu fyrr á þessu ári vegna þess að lítið sem ekkert hafði verið gert til að bregðast við tilmælum hópsins í fyrri skýrslunni frá 2013. Nýja skýrslan var ekki heldur þýdd á íslenzku og birt almenningi eins og þau hjá Greco lögðu til. Stay tuned.

Einn þeirra sendi mér skriflega lýsingu á refsingunum sem hann taldi sig mundu kalla yfir sig og fjölskyldu sína ef hann fylgdi sannfæringu sinni.

16 DAGA ÁTAK GEGN KYNBUNDNU OFBELDI

Fimmta heimsmarkmið SÞ: Ofbeldi í allri mynd gegn öllum konum útrýmt

Berglind Sigmarsdóttir
framkvæmdastjóri Félags Sameinuðu þjóðanna á Íslandi

Við erum í miðju 16 daga átaki gegn kynbundnu ofbeldi, alþjóðlegu átaki sem rekja má allt aftur til ársins 1991. Tímasetning átaksins var valin til að tengja saman á táknrænan hátt kynbundið ofbeldi og mannréttindi. Mannréttindi eru meginþema nýrra heimsmarkmiða Sameinuðu þjóðanna sem ganga út á sjálfbæra þróun. Markmiðin sautján eiga að vera leiðarljós fyrir mannkynið og jörðina næstu 15 árin. Þau eru gríðarstór og hljóma jafnvel óraunhæf, enda 169 undirmarkmið og eflaust enn fleiri mælikvarðar sem eru í mótun þessa dagana. Þau eru það kröftug að þau jafnvel gefa smá von í hörmulegu ástandi víða um heim. Við höfum ekki efni á öðru en að veita þeim athygli.

Enginn skilinn eftir

Samstaða var meðal aðildarríkjanna við mótun markmiðanna, að það væri öllum ljóst, að enginn verður skilinn eftir. Markmiðin alhæfa því áberandi: ENGIN fátækt, EKKERT hungur, menntun fyrir ALLA, o.s.frv. Sameinuðu þjóðirnar hafa aldrei fyrr náð jafn breiðri samvinnu við mótun slíkra markmiða, þátttaka almennings og félagasamtaka í ferlinu var söguleg. Það er því ljóst að án okkar þátttöku nást þau aldrei.

Árangur markverður eftir 15 ár

Fimmta heimsmarkmiðið fjallar um jafnrétti kynjanna og tekur sem betur fer sterkt til orða eins og hin 16 markmiðin. Stefnt er að því að útrýma ofbeldi í ALLRI sinni mynd gegn ÖLLUM konum, tryggja jafnrétti kynjanna og styrkja valdeflingu allra kvenna og stúlkna. Það getur enginn verið ósammála þessu. Þegar stefnt er svo hátt þá er von um að árangurinn verði markverður eftir fimmtán árum liðnum.

Stjórnvalda að ákveða aðgerðaáætlun

Markmiðin eru alheimsmarkmið sem þýðir að þau skal innleiða hér á landi sem og í öðrum ríkjum heims. Það er verkefni hérlendra stjórnvalda að gefa þeim athygli, fjármagn og mannafla til að móta áætlun og vitundarvakningu svo við náum árangri. Þannig geta hagsmunaaðilar, félagasamtök og almenningur tekið þátt og stutt málefnið. Hér má sjá fimmta markmiðið ásamt undirmarkmiðum:

5. Tryggja jafnrétti kynjanna og styrkja valdeflingu allra kvenna og stúlkna:

5.1 Mismunun í allri mynd gagnvart öllum konum og stúlkum verði útrýmt alls staðar.

5.2 Ofbeldi í allri mynd gagnvart öllum konum og stúlkum í félagslífi og einkalífi, þar með talið mansal og kynferðisleg misneyting og misneyting af öðru tagi, verði útrýmt.

5.3 Öllum skaðlegum siðum, eins og barnahjónaböndum, snemmbúnum og þvinguðum hjónaböndum og limlestingu kynfæra kvenna, verði útrýmt.

5.4 Viðurkennd verði, og metin sem viðeigandi innanlands, umönnun og heimilisstörf, sem ekki er greitt fyrir, með því að láta í té opinbera þjónustu, með tilteknum innviðum og stefnum á sviði félagslegrar verndar og með því að ýta undir sameiginlega ábyrgð innan heimilis og fjölskyldu.

5.5 Tryggð verði full og árangursrík þátttaka kvenna og jöfn tækifæri þeirra til að vera leiðandi í ákvarðanatöku á öllum stigum í stjórnmálalífi, efnahagslífi og opinberu lífi.

5.6 Tryggt verði að almenningur hafi tækifæri til að öðlast kynferðislegt heilbrigði og frjósemisheilbrigði og -réttindi, eins og samþykkt er samkvæmt aðgerðaáætlun alþjóðaráðstefnunnar um mannfjölda og þróun og Beijing-aðgerðaáætlunarinnar.

> **Stefnt er að því að útrýma ofbeldi í ALLRI sinni mynd gegn ÖLLUM konum, tryggja jafnrétti kynjanna og styrkja valdeflingu allra kvenna og stúlkna.**

Uppbygging heilsugæslunnar

Oddur Steinarsson
sérfræðingur í heimilislækningum og MBA, framkvæmdastjóri lækninga Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins

> **Við erum með kerfi þar sem aðrir sérfræðingar en heimilislæknar geta starfað sjálfstætt með samningi við Sjúkratryggingar. Þetta hefur meðal annars orsakað að hlutfallslega fáir fara í heimilislækningar miðað við sérstaklega Noreg og Danmörku.**

Í fjölda ára hefur verið að fjara undan heilsugæslu á Íslandi. Mönnunarskortur lækna er á landsvísu og leigulæknar fylla skarðið í öllum landshlutum. Loksins eru jákvæð teikn á lofti um uppbyggingu heilsugæslunnar. Eftir margra ára niðurskurð er Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins að fá nokkuð aukin fjárframlög á næsta ári. Ráðgert er að fjölga verulega sálfræðingum í heilsugæslunni á næstu árum. Verið er að þróa gæða- og greiðslukerfi að sænskri fyrirmynd, þar sem markmiðið er að fjármagnið fari þangað sem þörfin er mest til þess að styrkja opinbert velferðarkerfi. Þetta kerfi byggir á fjölmörgum þáttum og notaður verður ACG greiningaflokkari frá Johns Hopkins háskólanum. Með þessu er verið að færa gæða- og fjármögnunarmódel heilsugæslunnar í að vera með þeim fremstu á heimsvísu. Skráningarmál verða bætt og gæðahvatar settir inn í kerfið. Í dag er staðan sú að verið er að greiða fyrir heilsugæslu á fjóra ólíka vegu á höfuðborgarsvæðinu. Markmiðið er að samræma þetta betur og koma á miðlægri skráningu skjólstæðinga.

Ráðgert er að opna nýjar heilsugæslur þar sem starfsmenn eiga og reka stöðvarnar, líkt og er í dag á Heilsugæslunni Lágmúla og Heilsugæslunni Salahverfi. Okkur vantar sárlega fleiri lækna inn í heilsugæsluna, bæði aftur heim og í sérnámið. Von er til að svo verði með þessum breytingum.

Undanfarið hafa birst greinar um einkavæðingu heilsugæslunnar og meðal annars vísað á Bandaríkin. Í sumum þessum greinum hefur borið á þekkingarleysi eða að greinahöfundar virðast vera að afvegaleiða umræðuna. Stundum er vísað í norrænar fyrirmyndir, en þar erum við eftirbátar. Við erum með kerfi þar sem aðrir sérfræðingar en heimilislæknar geta starfað sjálfstætt með samningi við Sjúkratryggingar. Þetta hefur meðal annars orsakað að hlutfallslega fáir fara í heimilislækningar miðað við sérstaklega Noreg og Danmörku. Þar hafa heimilislæknar starfað lengi sjálfstætt, en við erum í raun með öfugt kerfi miðað við þá.

Í Svíþjóð var gerð kerfisbreyting 2007-2009 til þess að styrkja kerfið. Þar var samkeppni aukin og aukið frelsi til þess að starfa sjálfstætt. Rúmlega 200 nýjar heilsugæslur voru opnaðar í Svíþjóð. Sjálfstætt starfandi heilsugæslur hafa staðið sig vel og styrkt kerfið. Þær hafa komið vel út í gæða- og þjónustukönnunum, sem hefur verið jákvæður hvati fyrir opinberar heilsugæslur. Sérnámslæknum í heimilislækningum í Gautaborg og nágrenni hefur fjölgað úr 176 í ársbyrjun 2009 í um 400 í dag. Ef við næðum þessum árangri myndi það þýða að við værum með 80 sérnámslækna, en þeir voru 37 samkvæmt síðustu upplýsingum. Sá fjöldi dugar vart til þess að fylla skarð þeirra sem fara á eftirlaun á næstu árum.

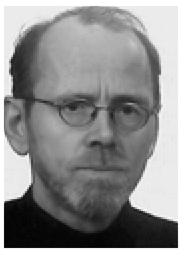
Jákvæður árangur

Hvað varðar árangur breytinganna í Svíþjóð þá hefur fjöldi stofnana þar gefið út skýrslur um árangurinn sem almennt er mjög jákvæður, en vissulega eru atriði sem má skoða og laga. Karolinska Universitet hefur reglulega birt skýrslur um árangur í Stokkhólmi. Þar jukust læknisheimsóknir í heilsugæslunni um 28% á árunum 2006-2009 og heildarkostnaður jókst um 2,8% á sama tíma. Árið 2006 voru það íbúar á svæðum með háar meðaltekjur sem voru með flestar heimsóknir, en 2009 voru það íbúar á svæðum með lágar meðaltekjur sem voru með flestar heimsóknir til heimilislækna. Í Gautaborg og nágrenni jukust læknisheimsóknir um nærri 15% í heilsugæslunni og kostnaðurinn þar hefur verið undir þessari aukningu líkt og í Stokkhólmi.

Við kerfisbreytingarnar í Svíþjóð fjölgaði heilsugæslum um 223 og eru nú 1.205 á landsvísu. Sænska ríkisendurskoðunin birti haustið 2014 skýrslu þar sem vissir þættir kerfisins voru gagnrýndir, en sú skýrsla hefur verið umdeild og verklagi við hana mótmælt harðlega af til dæmis VG region (Gautaborg og nágrenni). Þeir birtu 24 síðna skýrslu til þess að svara rangfærslum í skýrslunni.

Ljóst er að breytinga er þörf á heilsugæslu hér á landi til þess að mæta þeim áskorunum sem við stöndum frammi fyrir. Skipulagsbreytingar og aukin fjármögnun spila þar stærstan þátt. Sjúkrahúsin sinna töluverðu af því sem heilsugæsla á að sinna í dag, en til þess að létta undir með þeim þarf að byggja heilsugæsluna upp. Þjóðhagslegur ávinningur þess er ótvíræður. Til þess að byggja heilsugæsluna upp eigum við að nýta fyrirmyndir frá öðrum norrænum ríkjum og er þessi kerfisbreyting skref í þá átt.

Skertur samningsréttur stéttarfélaga



Þórarinn Hjartarson
stálsmiður og trúnaðarmaður á Akureyri

Þann 4. nóvember fór formaður Verkalýðsfélags Akraness til Reykjavíkur til fundar um kjör starfsmanna Akraneskaupstaðar. Þar var honum tjáð að Samband íslenskra sveitarfélaga væri algjörlega skuldbundið því sem fram kæmi í rammasamkomulagi undirrituðu 27. okt. af svonefndum SALEK-hópi skipuðum fulltrúum aðila vinnumarkaðarins og ríkisins. Þar er m.a. kveðið á um hverjar hækkanir megi vera hjá hópum launþega sem ósamið er við, fram til ársins 2018. Vilhjálmur verkalýðsforingi á Akranesi fann seinna út sér til hrellingar að í þeim samningum sem Samband íslenskra sveitarfélaga hefur gert við ýmis félög bæjarstarfsmanna undanfarið hefur svokallað SALEK-samkomulag FYLGT MEÐ sem viðhengi. Svo les ég í Morgunblaðinu 25. nóvember að Samband íslenskra sveitarfélaga hafi skrifað undir samkomulag við BSRB og SFR sem var „á svipuðum nótum og þeir samningar sem gerðir hafa verið á opinberum vinnumarkaði að undanförnu og taka mið af SALEK-samkomulaginu sem aðilar vinnumarkaðarins gerðu í október“.

Skjótt og hávaðalaust er komin í notkun NÝ UMGJÖRÐ um kjaraviðræður í landinu. Rammi sem engar kröfur mega fara út fyrir liggur fyrir í upphafi viðræðna. Aldeilis tromp fyrir atvinnurekandann að slá í borðið með!

Við höfum reyndar haft óljósar fréttir af starfi þessa SALEK-hóps sem var stofnaður 2013, starfandi undir verkstjórn ríkissáttasemjara. Í vor og sumar gerði verkalýðshreyfingin meiri kröfur en venjulega, launadeilur urðu líka nokkuð víðtækar, einkum á opinbera markaðnum vissulega, en jafnvel Starfsgreinasambandsfélög á landsbyggðinni fóru í tveggja daga verkfall. Slíkt hefur ekki gerst í stóru ASÍ-sambandi í marga áratugi. Mátti spyrja sig: er stéttasamvinnupólitíkin að bila? Seðlabankastjóri fór á yfirsnúning og Þorsteinn Víglundsson foringi SA sagði – vísandi sérstaklega til átakanna á sjúkrahúsum og hjá BHM – að „vinna við breytingar á vinnumarkaðsmódeli verði að hefjast ef ekki eigi að hljótast verra af“.

SALEK-hópur skilaði rammasamkomulagi 27. október sl. Helstu þættir þess eru: 1. Stofnun Þjóðhagsráðs sem skal greina stöðuna í efnahagsmálum 2. Sameiginleg launastefna til ársloka 2018, sameiginlegur kostnaðarrammi er fundinn 32%, að frádregnum áorðnum kostnaði. 3. Fram til ársloka 2018 skal þróa samningslíkan sem gilda skal við kjarasamninga á Íslandi. Ein „meginstoð“ í því líkani skal vera: Samkeppnis- og útflutningsgreinar „semji fyrst og móti þannig það svigrúm sem til launabreytinga er“.

Í kynningu samkomulagsins í fjölmiðlum, sem var hreint ekki háværr, var breytingunni valin lokkandi yfirskrift: „NORRÆNT VINNUMARKAÐSLÍKAN“ sem fjölmiðlarnir tönnluðust á. Breytingin boðar skandínavískt kjör! Samkvæmt RÚV er eitt helsta markmiðið að „stöðva svokallað höfrungahlaup á vinnumarkaði“. Þorsteinn Víglundsson og Gylfi Arnbjörnsson útskýrðu að fara yrði nýjar leiðir í samningagerð til að „tryggja frið á vinnumarkaði og raunverulegar kjarabætur“. Boðskapurinn er: „friðarstefna“ gagnast launafólki og samfélaginu best.

Í kynningu innan verkalýðshreyfingarinnar – sem er rétt að hefjast – tala forustumennirnir helst um SALEK-samkomulagið sem „lausa hugmynd“, EKKI SÉ BÚIÐ AÐ ÁKVEÐA NEITT. En það stenst illa miðað við það að samkomulagið er þegar komið í fulla notkun og kaupákvæði þess notað sem óbrjótanlegur rammi! Þess má geta að SA setti í apríl í vor fram hugmynd um Þjóðhagsráð – skipað fulltrúum ríkisstjórnar, seðlabankastjóra og aðila vinnumarkaðar – og ríkisstjórnin tók undir þá hugmynd. Varðandi mat Þjóðhagsráðsins á „svigrúminu“ má geta þess að Seðlabankinn hefur lengi reiknað út þetta „svigrúm“ og yfirleitt fundið tölu nálægt 3%. Mat Þjóðhagsráðs verður sjálfsagt mjög svipað, nema hvað nú (eftir 2018) verður aðilum vinnumarkaðar SKYLT að semja innan þess gefna ramma.

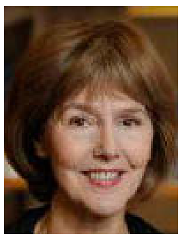
Frjáls samningsréttur?

Eitt verkalýðsfélag hefur opinberlega gagnrýnt þetta nýja „líkan“, Verkalýðsfélag Akraness. Á vefsíðu þess segir að samkomulagið sé „skerðing á samningsrétti og frelsi stéttarfélaganna enda kemur fram í samkomulaginu að fyrirfram sé búið að ákveða hverjar launabreytingar eigi að vera“. Í ljósi þess hefur Akranesfélagið höfðað mál gegn Samband íslenskra sveitarfélaga fyrir Félagsdómi. Sambandið svarar nú af fullri hörku og krefst þess að félagið falli frá málinu og skrifi undir NÁKVÆMLEGA EINS SAMNING og hin félögin, með SALEK-samkomulagið sem viðhengi, að öðrum kosti fái félagið engan samning.

> **Varðandi mat Þjóðhagsráðsins á „svigrúminu“ má geta þess að Seðlabankinn hefur lengi reiknað út þetta „svigrúm“ og yfirleitt fundið tölu nálægt 3%.**

VINSÆLI DAYS SVEFNSÓFINN
KOMINN AFTUR – NÚ MEÐ NÝJU ÁKLÆÐI
DAYS SVEFNSÓFI
Áður 99.900,- NÚ 89.910,-
Stærð: 232 x 152 x H70.5 cm.
PÚÐAR:
FRÁ 1.990,-
HAPPINESS
depends upon
OURSELVES
50% AFSLÁTTUR AF JÓLAKÚLUM
Gildir 3.–9. desember
the PIER
50% AFSLÁTTUR
3 FYRIR 2
AF PÚÐUM
PAPASAN STÓLL & PULLA:
áður 22.980,- NÚ 15.000,-
UGLUBABÚSKUR: 2.990,-
KRUKKUGLÖS:
790,- STK
BÓKABOX OG STYTTUR: FRÁ 990,-
HNETTIR:
FRÁ 12.990,-
BÚDDASTYTTA F/KERTI: 5.990,-
FLOTTAR
JÓLAGJAFIR
KLUKKUR:
FRÁ 1.990,-
the PIER
Vertu vinur
okkar á Facebook
GLÆSILEGT ÚRVAL Á PIER.IS
Smáratorgi 522 7860 • Korputorgi 522 7870 • Glerártorgi 522 7880 • www.pier.is

Ný þekking á krabbameinum með nýrri tækni - Fjársöfnun Bláa naglans



Ólafur Andri Stefánsson
nýdoktor

Jórunn Erla Eyfjörð
prófessor við Læknadeild Háskóla Íslands,

Rannsóknarstofa í krabbameinsfræðum, Lífvísindasetur HÍ, Læknadeild

Með næstu-kynslóðar raðgreiningatækni er síðan hægt að greina þessar kjarnsýrur í smáatriðum og fá þannig upplýsingar um það hvort sjúkdómurinn sé að koma fram eða að taka sig upp á ný.

Tækniþróun síðustu ára hefur leitt til mikilla framfara í lífvísindum og þar á meðal í krabbameinsfræðum. Þessar framfarir má m.a. rekja til þess að ný kynslóð kjarnsýrugreininga (RNA og DNA) er orðin útbreidd tækni á rannsóknarstofum og framsæknum spítölum víðsvegar um heim.

Blái naglinn vinnur að forvörnum gegn krabbameini. Nú stendur yfir söfnunarátak á vegum Bláa naglans (krabbameinsleit.is) til þess að fjármagna kaup á nýrri kynslóð raðgreiningartækja. Með þessari tækni gætu nýir möguleikar opnast í því að greina krabbamein snemma – jafnvel áður en nokkurra einkenna verður vart.

Krabbamein einkennist af óstjórnuðum frumuskiptingum og íferð í aðra vefi líkamans. Talið er að u.þ.b. einn af hverjum þremur muni greinast með krabbamein einhvern tíma á lífsleiðinni. Í sumum tilfellum er um ættarsögu að ræða eins og t.d. í fjölskyldum þar sem arfgengar stökkbreytingar koma fyrir í BRCA-genum (BRCA1 eða BRCA2) og leiða þá til umtalsvert aukinnar áhættu á brjóstakrabbameinum sem og eggjastokka-, bris- og blöðruhálskirtilskrabbameinum. Á Íslandi má áætla að u.þ.b. 2.500 einstaklingar séu arfberar stökkbreytinga í BRCA-genum. Við vitum núna að krabbamein sem koma fram í BRCA2-arfberum eru ágengari en önnur mein þegar á heildina er litið. Aðrar stökkbreytingar hafa fundist á Íslandi í tengslum við krabbameinsáhættu eins og t.d. BRIP1 stökkbreytingar í tengslum við eggjastokkakrabbamein og ATM-stökkbreytingar í tengslum við magakrabbamein. Því miður er þetta langt frá því að vera tæmandi upptalning á þekktum stökkbreytingum sem og öðrum arfbrigðum í tengslum við aukna áhættu á hinum ýmsu gerðum krabbameina.

Mikilvægt að þróa nýjar aðferðir

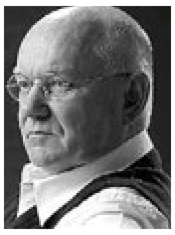
Að þessu sögðu er mikilvægt að þróa nýjar aðferðir til þess að hægt sé að fylgjast vel með sjúkdómnum í einstaklingum með staðfesta arfgenga krabbameinsáhættu. Hér er um að ræða áhættu fyrir ýmsa vefi líkamans og þess vegna ljóst að myndgreining hefur einungis takmarkað gildi m.t.t. skimunar. Með tilkomu nýrrar tækni í kjarnsýrugreiningum (næstu-kynslóðar raðgreiningartækni) standa vonir til þess að hægt verði að þróa greiningarpróf með einfaldri blóðsýnatöku. Þessi leið byggir á því að kjarnsýrur úr æxlisfrumum berast inn í blóðrásina. Með næstu-kynslóðar raðgreiningartækni er síðan hægt að greina þessar kjarnsýrur í smáatriðum og fá þannig upplýsingar um það hvort sjúkdómurinn sé að koma fram eða að taka sig upp á ný. Þessi tækni er enn sem komið er ekki til staðar og ljóst að um langtíma verkefni er að ræða þegar kemur að aðferðaþróun fyrir reglubundna skimun í klínískum tilgangi.

Rannsóknarstofa í krabbameinsfræðum (upphaflega hluti af Krabbameinsfélagi Íslands) lék lykilhlutverki í því að finna arfgenga stökkbreytingu í BRCA2-geni á Íslandi. Með samstarfi við erfða- og sameindalæknisfræðideild á Landspítala ásamt öðrum aðilum hérlendis munum við koma að því að fullkanna möguleika á að þróa þá greiningartækni sem hér er um að ræða. Til þess að þetta geti orðið vantar fjármagn til kaupa á nauðsynlegum tækjakosti.

Þau tæki sem um ræðir eru: alhliða næstu-kynslóðar kjarnsýrugreinir, pyro-raðgreinir ásamt tæki til að útbúa sýni fyrir greiningar með stöðluðum sjálfvirkum aðferðum.

Söfnun til þessara tækjakaupa stendur núna yfir á vefsíðunni: krabbameinsleit.is

Allir kennarar eru íslenskukennarar – Ályktun um stöðu íslenskrar tungu



Tryggvi Gíslason
fv. skólameistari

Íslensk málnefnd birti nýverið Ályktun um stöðu íslenskrar tungu. Þar er á það bent, að í fjölmenningarsamfélagi nútímans sé hætt við að íslenska verði eign æ færri Íslendinga og um leið sé hætta á að sumir málhafar nái aldrei nógu góðum tökum á íslensku ritmáli og verði því af auðlegð málsins. Gæta þurfi þess að íslenska verði áfram almenningseign og málhafar áfram í tengslum við íslenskan menningararf.

Innflytjendur

Í ályktuninni er bent á að ríflega 24 þúsund landsmanna – rúmlega 7% – séu innflytjendur. Árlegur fjöldi ferðamanna sé nú yfir milljón á ári og erlendir stúdentar í háskólanámi ríflega 1.300 árið 2013. Því séu töluð mörg tungumál á Íslandi. Þróunin muni halda áfram og mikilvægt að tryggja stöðu íslenskunnar í þessum nýja heimi.

„Íslensk tunga er lykill að menningunni í landinu. Það getur valdið vandræðum ef einstaklingar og hópar verða utangarðs eins og viðbúið er í samfélagi þar sem innflytjendur eru margir og fer fjölgandi. Góður aðgangur að íslensku skiptir öllu máli til að koma í veg fyrir átök og stéttaskiptingu, bæði framboð á íslenskunámi og tækifæri vinnandi fólks til að verða sér úti um þá menntun. Kostnaður má ekki útiloka neina íbúa landsins frá íslenskri menningu og eins þarf íslenskunám að vera í boði sem víðast í tíma og rúmi til að það sé öllum aðgengilegt."

Í ályktuninni er bent á að stór hópur barna elst upp við talaða íslensku – en án bóka. Nokkuð beri á því að íslenskir málhafar eigi erfitt með að tjá sig í rituðu máli og eigi jafnvel í vandræðum með að skilja íslenskar bókmenntir frá síðari áratugum. Þegar svo er komið er hætt við að málhafar af íslensku bergi brotnir verði eins og útlendingar gagnvart eigin menningararfi. Við þessu verður ekki spornað nema með auknum lestri og meiri þjálfun í íslensku ritmáli. Bent er á að hörð samkeppni sé um athygli barna og ungmenna í menningu samtímans. Í netheimum sé fjölbreytt ókeypis efni á ensku en ekki sama aðgengi að íslenskum orðabókum, alfræðiritum og bókmenntum á netinu. Íslenska málsamfélagið sé „fámennasta fullburða málsamfélag í heiminum og hlýtur ekki verðugan sess á netinu án öflugs opinbers stuðnings".

Í ályktuninni er bent á að stór hópur barna elst upp við talaða íslensku - en án bóka. Nokkuð beri á því að íslenskir málhafar eigi erfitt með að tjá sig í rituðu máli og eigi jafnvel í vandræðum með að skilja íslenskar bókmenntir frá síðari áratugum.

Aðgerðir

Til þess að styrkja íslenskt málsamfélag þarf að auka íslenskunám fyrir nýja Íslendinga. Íslenskunám eigi að vera í boði fyrir þann fjölda aðkomufólks sem hér dvelur tímabundið. Einnig sé mikilvægt að íslenska sé ekki falin ferðamönnum heldur sýnileg t.d. á matseðlum og í verslunum. Íslenskir málhafar þurfi að kappkosta að nota íslensku í samskiptum, þar sem það er unnt, og svara aldrei á öðrum málum þeim sem reynir að tala íslensku. Erlendir ferðamenn séu hingað komnir af forvitni um land og þjóð og langi marga til að kynnast íslensku og því er menningarauki fyrir gesti og heimamenn að íslenska sé ekki í felum.

Ritþjálfun í skólum sé ónóg og leggja þurfi aukna rækt við bókmenntamálið. Líta beri á ritþjálfun og ritunarkennslu sem sérstaka námsgrein, til viðbótar við nám sem þegar fer fram í íslenskri málfræði og bókmenntum.

Huga þurfi sérstaklega að því að efla bókmenntir ætlaðar ungu fólki. Hætt sé við að framboð á bókmenntum fyrir ungt fólk verði fábrotið og einhæft. Nú þegar beri á því að lesefni á ensku sé ráðandi hjá ungu fólki. Slíkum áhuga ber að fagna, en jafnframt gæta þess að íslensk ungmenni missi ekki sambandið við íslenskt bókmenntamál þannig að Íslendingasögurnar og íslenskar skáldsögur frá fyrri hluta 20. aldar verði þeim framandi.

Að lokum er í ályktun Íslenskrar málnefndar minnt á að íslenska sé ekki aðeins námsgrein í skólum heldur undirstaða allrar menntunar – eða eins og sagt var: Allir kennarar á Íslandi eru íslenskukennarar.

Frá Ghent til Reykjavíkur

Eva Einarsdóttir
varaborgarfulltrúi Bjartrar framtíðar í Reykjavík

Flestir sem hafa áhuga eða fylgjast með loftslagsmálum hafa ekki látið það fram hjá sér fara að helstu leiðtogar heims og aðrir valdamenn eru nú staddir í París. Það er hægt að nálgast loftslagsmál frá svo mörgum sjónarhornum en mig langar aðeins að skoða hvað við í Reykjavík erum að gera og getum gert betur.

Reykjavíkurborg hefur á síðustu árum verið dugleg að innleiða og framfylgja Grænum skrefum en þau snúast um að efla vistvænan rekstur í starfsemi borgarinnar og minnka umhverfisáhrif sveitarfélagsins í fjórum skrefum og nú eru rúmlega hundrað starfsstöðvar sem styðjast við þessi skref.

Bláa tunnan var innleidd fyrir þremur árum og tel ég að hún hafi gert mikið gagn. Á einu ári varð aukning á flokkun pappírs um 400%. Nú stendur til að bjóða upp á að borgarbúar geti pantað græna tunnu fyrir plast og maður getur ekki annað en vonast eftir annarri eins aukningu í flokkun borgarbúa á plasti. Fjölskyldan mín hefur einungis flokkað plast síðustu tvö ár og það var nánast sláandi að sjá hversu mikið plast safnaðist á einni viku.

Nýtt aðalskipulag er einnig hluti af aðgerðaáætlun Reykjavíkurborgar sem leggur áherslu á vistvænar samgöngur og aðgerðir sem eiga að sporna gegn auknum útblæstri gróðurhúsalofttegunda.

Í þessu samhengi finnst mér einnig mikilvægt að nefna kjöt- og matvælaframleiðslu. Samkvæmt Matvæla- og landbúnaðarstofnun Sameinuðu þjóðanna er kjöt- og matvælaframleiðsla búpenings eða kvikfjár einn af þremur helstu orsakavöldum aukins útblásturs gróðurhúsalofttegunda og mér finnst umræðan því miður oft á skamman veg komin þegar kemur að þessum áhrifaþætti. Margar rannsóknir hafa sýnt að allur útblástur bíla, lesta, flugvéla og skipa sé minni en af völdum kjöt- og landbúnaðarframleiðslu.

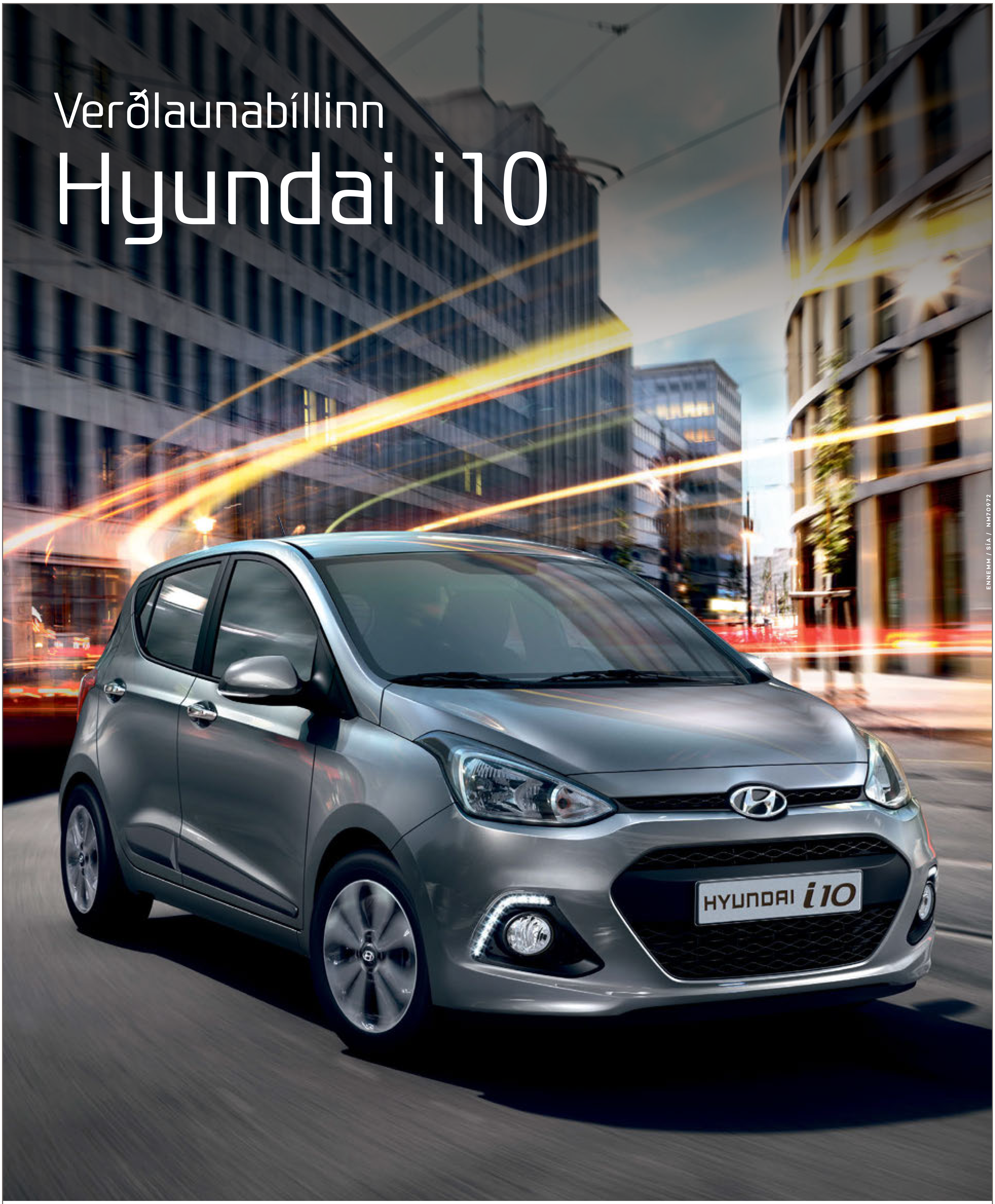
En hvernig tengist þetta þá Reykjavíkurborg?

Árið 2009 lýstu borgaryfirvöld í belgísku borginni Ghent yfir að þau ætluðu að hafa einn „veggiedag" eða einn dag þar sem einungis væri grænmetisfæði á starfsstöðvum sveitarfélagsins og eins hvöttu þau nærsamfélagið til hins sama. Þetta var fyrir 6 árum og á þeim tíma sögðu þau að ein

Reykjavíkurborg hefur á síðustu árum verið dugleg að innleiða og framfylgja Grænum skrefum en þau snúast um að efla vistvænan rekstur í starfsemi borgarinnar.

aðalástæðan væri útblástur gróðurhúsalofttegunda og þeim bæri skylda að gera eitthvað. Eins væri hollt fyrir líkamann að hafa slíkan dag og auka fjölbreytni. Þetta verkefni hefur gengið vonum framar og er enn í fullum gangi. Gætum við ekki verið næsta Ghent, sú borg á Norðurlöndum sem stígur skref í þessa átt? Sjálf hef ég verið grænmetisæta í meira en áratug. Ég er ekki að vænta þess af öllum borgarbúum.

Ég velti einungis þessari spurningu upp með það í huga að borgarbúar sameinist alla vega í þeirri hugleiðingu sem hluti af alþjóðasamfélagi að hafa einn dag þar sem við sleppum því að neyta kjöts og þannig vonandi sköpum komandi kynslóðum betra umhverfi, betri náttúru og betri framtíð.



Nýr Hyundai i10 vann til 10 verðlauna á síðasta ári og er án efa einn skemmtilegasti smábíllinn á markaðnum. Blaðamenn sem prófuðu nýjan Hyundai i10 voru á einu máli um að þar sé á ferðinni smábíll í fullum gæðum.

Hyundai i10 - Verð frá 1.990.000 kr.

HYUNDAI | NEW THINKING. NEW POSSIBILITIES.

UEFA EURO2016 FRANCE

5 YEAR Unlimited Mileage Warranty

Comfort útgáfa verð 2.190.000 kr. / upphitað leðurstýri / upphituð sæti / upphitaðir rafdrifnir speglar /rafdrifnar fram- og afturrúður / ESP stöðugleikastýring / hljómtæki með geislaspilara, MP3 afspilun, USB og iPod tengi.
Öllum Hyundai bílum fylgir 5 ára verksmiðjuábyrgð. *Viðmiðunartölur framleiðanda um eldsneytisnotkun í blönduðum akstri.

Hyundai / Kauptúni 1 / Sími 575 1200 / www.hyundai.is

Útópísk einstefna

Gunnar Páll Tryggvason
íbúi í Hlíðunum

Þrengt er að bílaumferð í Reykjavík með markvissum hætti. Þessar breytingar læðast að okkur í litlum skrefum en eru smám saman að skerða lífsgæði okkar. Hversu margar mínútur hafa bæst við daglegar bílferðir þínar undanfarinn áratug? Hversu mikið kostar það þig í töpuðum vinnustundum eða frítíma? Eru stjórnendur skipulagsmála farnir að teygja sig of langt í túlkunum sínum á vilja borgarbúa til stuðnings fyrir sínar aðgerðir?

Á dögunum birtist í Morgunblaðinu greinin „Hraðaminnkun bara lítið skref“ þar sem vísað er til stuðnings íbúa míns hverfis fyrir nýjustu aðgerðum borgarinnar í samgöngumálum. Í greininni segir formaður skipulagsráðs Reykjavíkur, Hjálmar Sveinsson, eftirfarandi: „Ég tel engan vafa leika á því að æskilegast væri að minnka umferðarhraðann á Hringbraut, Miklubraut og Sæbraut að hluta.“ Til stuðnings þessu fyrirhugaða næsta skrefi skipulagsráðs að lækka hámarkshraða á Miklubraut um Hlíðar, úr 60 í 50 km/klst. vísar Hjálmar til þess að „íbúar í Hlíðunum hafi gert kröfu um úrbætur í umferðarmálum“.

Ég bý í Hlíðunum og það er rétt að íbúar hér hafa gert kröfur um úrbætur í umferðarmálum, en ólíkt því sem Hjálmar gefur í skyn þá er okkar reynsla af samskiptum við borgina sú að lítið er hlustað á þarfir íbúa. Í kjölfar fjölda beiðna og undirskriftasöfnunar tókst okkur íbúum hverfisins loks að fá fund með fulltrúum Reykjavíkurborgar þann 8. október sl. Eini tilgangur þessa fundar var að ítreka ósk okkar um hljóðmön enda umferðarhávaði í hverfinu víða yfir heilsufarsmörkum.

Afvegaleiddu umræðuna

Á fundinum, sem stýrt var af nokkrum starfsmönnum borgarinnar, afvegaleiddu þeir umræðu um hljóðmön en þess í stað kynntu starfsmennirnir m.a. fyrirætlanir borgarinnar um lækkun umferðarhraða sem ætti að leysa málið. Við íbúarnir vorum mjög vonsviknir að ekkert skyldi hlustað á okkar sjónarmið. Enginn vilji var til að reisa hljóðmön sem hjálpar okkur að lifa með umferðinni heldur þyrftum við að bíða eftir skrefum borgarinnar til þess að láta okkur lifa án hennar. Svo er látið líta út fyrir að við íbúar Hlíðanna séum að þrýsta á þessa lækkun hámarkshraða. Maður spyr sig hvort vilji íbúa annarra hverfa sé mistúlkaður með sama hætti til þess að réttlæta aðgerðir borgarinnar á þeim svæðum.

Eftir lestur þessarar greinar í Morgunblaðinu fór ég að leiða hugann að öllum þessum litlu skrefum sem tekin hafa verið til að þrengja að bílasamgöngum. Lítið hefur verið fjárfest á undanförnum árum í að auðvelda bílaumferð í borginni s.s. með mislægum gatnamótum, stokkum, viðgerðum eða nýjum

Svo er látið líta út fyrir að við íbúar Hlíðanna séum að þrýsta á þessa lækkun hámarkshraða. Maður spyr sig hvort vilji íbúa annarra hverfa sé mistúlkaður með sama hætti til þess að réttlæta aðgerðir borgarinnar á þeim svæðum.

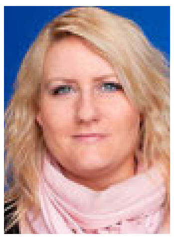
akreinum (nema fyrir Strætó). Þess í stað eru götur þrengdar og hægt á umferð svo hún stíflast á sífellt fleiri stöðum.

Borgin hefur unnið gott starf í að bæta suma samgöngukosti s.s. með göngu- og hjólastígum. Spurning mín er hvort endilega þurfi að gera aðra kosti verri á sama tíma? Vísað er í hjólamenningu ýmissa borga en engin þeirra er staðsett á sama breiddarbaug og Reykjavík. Eins umhverfisvænt og rómantískt sem það hljómar að fleiri hjóli og nýti almenningssamgöngur þá eru veðurfar, skammdegið og tíðni almenningssamgangna hérlendis engan veginn samanburðarhæf við þær borgir sem miðað er við.

Borgarbúar vilja greiðari umferð og styttri ferðatíma. Með því að stífla enn frekar helstu samgönguæðar borgarinnar eins og Miklubraut og Sæbraut er enn eitt skrefið tekið í átt að þeirri draumsýn að bíllinn gegni afar takmörkuðu hlutverki í samgöngum borgarbúa. Afleiðingar þess eru lengri ferðatími og skert lífsgæði. Barátta íbúa míns litla hverfis í Reykjavík má síns lítils gegn stóra plani stjórnenda borgarinnar. Ég tel næsta víst að þetta sé ekki plan meirihluta borgarbúa né fulltrúa okkar í borgarstjórn heldur frekar útópísk einstefna ákveðinna einstaklinga sem nú ráða í skipulagsmálum.

Hversu mikið þurfa bílasamgöngur að versna svo hinn þögli meirihluti taki í stýrið?

Við erum við



Ingibjörg Rósa Björnsdóttir
blaðamaður og tilvonandi eldri borgari

Ég var svo heppin að fá að vinna á elli- og hjúkrunarheimili þegar ég var nýskriðin yfir tvítugt. Þar var nú oft líf og fjör og ýmislegt brallað enda kynntist ég alls konar fólki þarna og gekk í gegnum sorg og gleði með þeim. Þessi reynsla gaf mér svo stórkostlega innsýn í lífið og tilveruna og var svo dýrmætt veganesti út í lífið að síðan þá hef ég verið þeirrar skoðunar að öll ungmenni ættu að vinna að minnsta kosti eitt sumar á slíkum vinnustað, helst ætti það að vera skyldustarfsreynsla í lífsleikni í grunn- eða framhaldsskólum.

Ég hafði jú alveg umgengist afa mína og ömmur og eldra fólk í sveitinni minni, fólk sem ég leit ekkert sérstaklega á sem „aldraða“ heldur bara fólk sem gekk til verka eins og það gat og var ekkert að spá í eftirlaunaaldur. Samfélagið á elliheimilinu var mér því dálítið ókunnugt og hugmyndir mínar um það kannski litaðar af því hvernig rætt var um „aldraða“ í fjölmiðlum, eins og þetta væri einsleitur hópur fólks, öll eins og klippt út úr íslenskri barnabók; góðlegar ömmur með grátt hárið sett upp í hnút, bakandi kleinur og hjónabandssælu og stríðnislegir afar með rauðan tóbaksklút og segjandi skröksögur. En sem betur fer áttaði ég mig fljótlega á að hver einstaklingur heldur sínum persónueinkennum og áhugamálum langt fram yfir 67 ára aldurinn. Lítið samfélag inni á slíkri stofnun er því bara þverskurður af samfélaginu öllu.

Það er hins vegar óþolandi lenska að tala um „aldraða“ sem einhvern óræðan hóp í 3. persónu. „Við“ og svo „aldraðir“.

Sómasamlegt líf

Og þar með rann upp fyrir mér að „aldraðir“ væru einfaldlega bara „við“. Við eigum vonandi flest eftir að verða öldruð, við getum öll átt eftir að glíma við ýmsa kvilla tengda hækkandi aldri, við eigum öll eftir að þurfa að hætta að vinna hvort sem okkur líkar betur eða verr og þurfa að treysta meira á samfélagið í kringum okkur, við eigum öll eftir að upplifa takmörkun á tekjumöguleikum og jafnvel tekjumissi, ef fram fer sem horfir. Það er hins vegar óþolandi lenska að tala um „aldraða“ sem einhvern óræðan hóp í 3. persónu. „Við“ og svo „aldraðir“. „Aldraðir“ eru ekki hafðir með í ráðum, „aldraðir“ hafa ekki skoðanir, „aldraðir“ þurfa ekki eins miklar tekjur og „við“, „aldraðir“ hafa allt aðrar þarfir en „við“, „aldraðir“ hafa ekki gaman af sömu hlutum og „við“ og „aldraðir“ þurfa ekki eins gott félagslíf og „við“. „Við“ göngum alltaf fyrir „öldruðum“.

En hvað ef við hættum að nota þetta orð „aldraðir“ og tölum bara um „okkur“? „Við“ verðum „aldraðir“ einn daginn, höldum við þá virkilega að líf okkar muni umturnast og allt það sem okkur þykir sjálfsagt í dag verði óþarfi? Að geta lifað sómasamlegu lífi? Að geta tekið þátt í félagslífi og íþróttum? Að geta sótt menningarviðburði? Að geta farið út að borða til að gera okkur dagamun? Að geta pantað pitsu á föstudagskvöldum? Að geta farið til útlanda? Að geta skoðað landið okkar? Að geta klætt okkur upp? Að geta keypt okkur nýja skó? Að geta farið í klippingu og litun? Að geta keypt áskrift að fjölmiðlum? Að geta endurnýjað tölvukostinn til að vera í sambandi við umheiminn? „Þau“ eru stór hluti af samfélaginu en standa ekki utan við það. „Þau“ eru „við“.

„Við“ höfum komið skelfilega illa fram við „okkur“ í mörg, mörg ár. „Við“ súpum væntanlega seyðið af því þegar „við“ komumst á eftirlaunaaldur, nema að við spýtum í lófana núna og lagfærum það sem aflaga hefur farið og sýnum fyrirhyggju. Ég held að það gæti hjálpað heilmikið við hugarfarsbreytinguna ef við hættum að tala um „aldraða“ heldur „okkur á efri árum“ eða „okkur í framtíðinni” og „við“ í staðinn fyrir „þau“. Prófaðu bara!

visir.is Lengri útgáfa af greininni er á Vísi

Áskorun frá Íþrótta- og heilsufræðifélagi Íslands til menntamálaráðuneytis

**Guðrún V. Ásgeirsdóttir,
Sigurlín Garðarsdóttir,
Hrafnhildur Sóley Helgadóttir
Víðir Þór Þrastarson,
Þórður Sævarsson
Sólrún Halla Bjarnadóttir
Íris Ósk Kjartansdóttir
María Carmen Magnúsdóttir
Anna Þorsteinsdóttir
Hildur Edda Grétarsdóttir
Hulda Sólveig Jóhannsdóttir**

Stjórn Íþrótta- og heilsufræðifélags Íslands (ÍHFÍ) gerir eftirfarandi athugasemdir við nálgun á nýjum texta sem koma á í stað texta á blaðsíðu 54 í Aðalnámskrá framhaldsskóla frá 2011. Jafnframt mótmælum við þeim ámælisverða niðurskurði sem faggreinin Íþróttir – líkams- og heilsurækt hefur orðið fyrir í Aðalnámskrá 2011.

Við gagnrýnum harðlega að nokkrar námsgreinar séu bundnar í námskrá umfram aðrar. Við erum afar ósátt og gáttuð á vinnubrögðum ykkar og finnst þið alls ekki bera hag nemenda fyrir brjósti þar sem fjölmargar innlendar og erlendar rannsóknir hafa sýnt fram á mikilvægi hreyfingar fyrir líkamlega og andlega heilsu. Þá má ekki gleyma félagslega þættinum og þeim sterku tengslum milli góðrar heilsu og

Það er deginum ljósara að þær breytingar sem lagðar eru til séu í miklu ósamræmi við heilsufar ungs fólks á Íslandi.

námsárangurs. Við furðum okkur á því að ráðuneytið standi ekki betri vörð um þessa framangreinda þætti og farið í að skera niður í stað þess að bæta við, sérstaklega þar sem í landinu er stefna að leik-, grunn- og menntaskólar séu heilsutengdir og þá eru einnig nokkur bæjarfélög komin með slíka stefnu fyrir íbúa sína.

Það er deginum ljósara að þær breytingar sem lagðar eru til séu í miklu ósamræmi við heilsufar ungs fólks á Íslandi.

Vegið að uppbyggingu

Í þeim tillögum sem þið leggið fram er íþróttakennsla skorin niður og þak sett á hámark eininga til stúdentsprófs. Ljóst er að vægi íþrótta, líkams- og heilsuræktar minnkar langt umfram það sem eðlilegt getur talist. Í lögum um framhaldsskóla nr. 92/2008 kemur skýrt fram að ekki sé hlutverk mennta- og menningarmálaráðuneytisins að skilgreina hámarks fjölda eininga og einungis talað um að skilgreina vægi kjarnagreina. Því er með öllu ófært og óútskýranlegt að þið setjið þak í kjarna á grein eins og íþróttir, líkams- og heilsurækt.

Á undanförnum árum hafa flestir framhaldsskólar lagt meiri áherslu á heilsueflandi þætti og því er afar slæmt að þak sé sett á einingafjölda í íþróttum. Með því er vegið stórlega að því vali og þeirri uppbyggingu sem hefur átt sér stað í íþróttum, líkams- og heilsurækt. Valið á alltaf að vera í höndum skólanna. Þeir eiga að fá að ákveða þak á fjölda eininga telji þeir þörf á slíku.

Við hörmum að þið skylduð ekki hafa haft neitt samráð við fagaðila á sviði líkams- og heilsuræktar, okkar sem fagfélags eða fagaðila og/eða sérfræðinga er kenna í framhalds- eða háskólum landsins.

Við skorum á ykkur að endurmeta afstöðu ykkar, gæta sanngirni og breyta textanum öllum til bóta.

Með vinsemd og virðingu.

FÓLK
KYNNINGARBLAÐ

BERJALITUR Á VÖRUM

Eitt af heitustu tískutrendunum um þessar mundir eru dökkar varir. Sumir ganga svo langt að hafa varirnar næstum því svartar. Dökkrauðar varir passa vel við jólahátíðina.
Síða 8

ALGJÖR BYLTING

ARCTIC STAR KYNNIR *Magnús Friðbergsson mælir heilshugar með sæbjúgnahylkjunum. Sæbjúgu innihalda fimmtíu tegundir af næringarefnum.*

Í Kína eru sæbjúgu þekkt sem heilsubótarfæði og notuð til bóta við hinum ýmsu meinum. Kínverjar kalla sæbjúgu gjarnan „ginseng hafsins“ og til eru sagnir um notkun sæbjúgna þar fyrir meira en þúsund árum.

Arctic Star sæbjúgnahylkin innihalda yfir fimmtíu tegundir af næringarefnum sem geta haft jákvæð áhrif á lífeðlisfræðilega starfsemi mannslíkamans, til dæmis er mikið kollagen í þeim en það er eitt helsta uppbyggingarprótein líkamans.

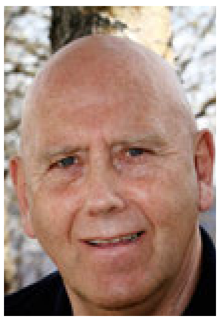
FINNUR MIKINN MUN Á SÉR

Á síðustu árum hefur Arctic Star sérhæft sig í þróun á fæðubótarefnum, svo sem framleiðslu, markaðssetningu og sölu á hágæða sæbjúgnahylkjum. Hylkin eru framleidd úr íslenskum, hágæða, villtum sæbjúgum sem eru veidd í Atlantshafinu við strendur Íslands. Magnús Friðbergsson, verkefnastjóri hjá Landspítala, hefur tekið sæbjúgnahylkin frá Arctic Star undanfarin tvö ár. „Vinur minn kynnti mig fyrir sæbjúgnahylkjunum og þar sem ég hafði lengi verið slæmur í hnjám, með liðverki og lítið getað beitt mér ákvað ég að prófa. Tveimur til þremur vikum seinna fann ég mikinn mun. Nú hef ég tekið sæbjúgnahylkin í tvö ár og fer allra minna ferða án óþæginda. Það er algjör bylting frá því sem áður var. Nú get ég gert hluti eins og að fara í langar gönguferðir, sem ég gat varla gert áður. Að minnsta kosti gerði ég það ekki með bros á vör og það tók mig langan tíma að jafna mig eftir álag,“ útskýrir Magnús.

Magnús, sem er 65 ára gamall í dag, hafði fengið að heyra frá lækni að mikið slit væri í hnjám hans og ekki væri von á að það gengi til baka. „Hann sagði mér að kíkja á fæðingardaginn minn og að ég gæti ekki búist við að fara aftur í tíma. Mér fannst vont að heyra þetta og var því tilbúinn að prófa ýmislegt sem gæti mögulega lagað þetta. Sæbjúgnahylkin frá Arctic Star virka mjög vel á mig og ég mæli með að fólk prófi þau.“

SÆBJÚGU ERU ÞEKKT FYRIR

- Hátt próteininnihald og lágt fituinnihald
- Að minnka verki í liðum og liðamótum
- Að byggja upp brjósk og draga úr tíðni liðskemmda
- Að bæta ónæmiskerfið
- Að auka blóðflæði
- Að koma í veg fyrir æðakölkun
- Að auka orku líkamans, stuðla að myndun húðpróteins og insúlíns



MIKLU BETRI Magnús er betri í hnjám og finnur minna fyrir liðverkjum eftir að hann fór að taka sæbjúgnahylkin. MYND/GVA

UPPLÝSINGAR

„Framleiðandi sæbjúgna er Arctic Star ehf. Allar nánari upplýsingar fást á arcticstar.is. Varan fæst í öllum apótekum og heilsubúðum.“

HEILSUBÓT Í Kína eru sæbjúgu þekkt sem heilsubótarfæði og notuð til bóta við hinum ýmsu meinum.

Flottar yfirhafnir og peysur

Netverslun á tiskuhus.is

My Style tískuhús

Stærðir 38-52

my style

Bæjarlind 1-3
201 Kópavogur
s: 571-5464

Svartir stakir jakkar

Við erum á Facebook

Bæjarlind 6 • S. 554 7030

MARGAR KONUR Í VANDRÆÐUM Selma er nýkomin heim af námskeiði í London þar sem hún lærði að sérsauma brjóstahaldara. MYND/ANTON BRINK

SÉRSAUMAR BRJÓSTAHALDARA

VIÐBÓT Í FLÓRUNA *Klæðskerinn og kjólameistarinn Selma Ragnarsdóttir fór nýverið á námskeið í London til að læra að sérsauma brjóstahaldara en konur með stór brjóst og misstór brjóst geta haft not fyrir slíka haldara.*

Selma hefur starfað sem klæðskeri og kjólameistari í tuttugu ár og langaði að bæta við sig nýrri þekkingu. „Í gegnum tíðina hafa komið til mín konur sem hafa verið í vandræðum og spurt hvort ég sérsaumi brjóstahaldara. Ég fór því á stúfana og fann námskeið hjá undirfatahönnuðinum Kunza sem rekur Kunza corsetiere í London en hún vann lengi hjá Vivienne Westwood áður en hún hóf eigin starfsemi. Við vorum fjórir fagmenn á námskeiðinu, sátum stíft við og fórum yfir mikið efni,“ segir Selma sem getur nú boðið þeim konum sem vilja að koma í mál og sérsaum.

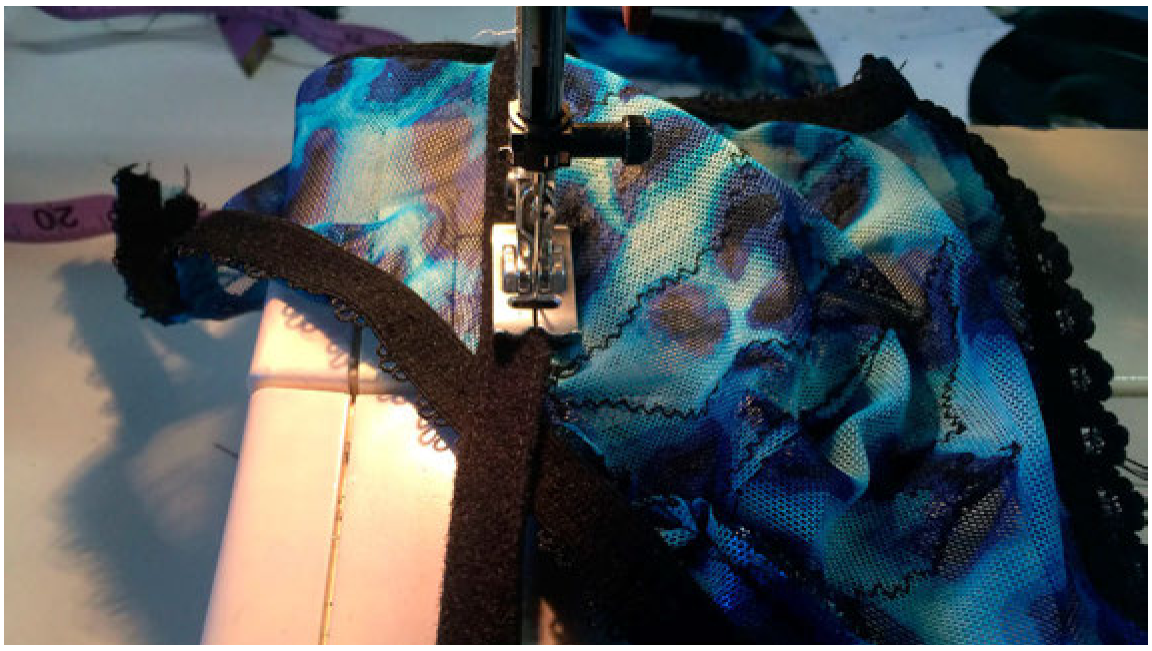
Ég hugsa þetta aðallega fyrir þrjá hópa. Í fyrsta lagi fyrir konur sem eru með mjög stór brjóst en þær þurfa meðal annars breiðari hlýra og stífara aðhald. Í öðru lagi fyrir konur sem hafa farið í aðgerðir og misst brjóst eða eru með misstór brjóst, sem er reyndar mjög algengt. Í þriðja fyrir konur sem vilja leyfa sér ákveðinn lúxus enda hægt að fá brjóstahaldara úr hvaða efni og með hvaða sniði sem er,“ útskýrir Selma. Hún segist auk þess geta bætt þekkingunni við kjólasauminn og saumað kjóla með innbyggðum brjóstahöldurum svo dæmi séu nefnd. „Ég á þó eftir að viða að mér meira efni og þróa sníðagerðina enn frekar enda er þetta sérhæft og mikilvægt að bæta við sig.“

Aðspurð segir Selma einhverjar verslanir bjóða konum sem eru í vandræðum með stærðina góða þjónustu. „Ég veit að Debenhams og Lífstykkjabúðin mæla kúnnana og hjálpa þeim að finna rétta stærð en þær eru hins vegar alltaf staðlaðar og kannski ekki mikið úrval fyrir þær stærstu. Þá er Eirberg með lausnir fyrir konur sem hafa misst brjóst. Þetta er hins vegar viðbót í flóruna.

Selma rekur saumastofuna Skraddarann á horninu að Skúlagötu 26. Hún segir talsvert að gera fyrir jólin enda margar konur sem láta sérsauma á sig jólakjól. „Það er skemmtileg hefð enda tilefnin mörg um hátíðarnar. Þá eru margir sem nota tækifærið og láta laga eða breyta því sem er til í skápunum og þó ég bjóði upp á sérsaum verð ég að játa að ég er líka mjög hlynnt því, enda nýtin á allan fatnað.“

Hægt er að hafa samband við Selmu í gegnum Facebook eða í síma og panta tíma. Fyrir jólin býður hún upp á gjafabréf í hvers kyns sérsaum.

■ **vera@365.is**



EFTIR MÁLI Sérsaumur getur meðal annars hentað konum með stór brjóst eða misstór brjóst. Líka þeim sem vilja leyfa sér smá lúxus.

FÓLK ER KYNNINGARBLAÐ sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: **365 miðlar** | Ábyrgðarmaður: **Svanur Valgeirsson**
Sölumenn: **Bryndís Hauksdóttir,** bryndis@365.is, s. 512 5434
Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@365.is, s. 512 5429
Hönnun: **Silja Ástþórsdóttir**

EINSLEITUR BRANSI

Svo virðist vera að tískuiðnaðurinn sé einungis tilbúinn til breytinga í orði en ekki á borði.

● Tískuheimurinn hefur löngum verið gagnrýndur fyrir einsleitni. Samkvæmt samantekt, sem birtist á vefsíðunni Fashionista, á því hverjar voru valdar til að prýða forsíður hinna ýmsu glanstímarita á árinu 2015 virðist enn vera tilefni til gagnrýni. Sjónum var beint að tíu helstu tískutímaritum Bandaríkjanna og beindist úttektin að litarhætti kvennanna. Í ljós kom að á einungis 27 af 136 forsíðum voru fyrirsæturnar af öðrum litarhætti en hvítum.

Í grein Fashionista segir að á árinu hafi val á forsíðufyrirsætu oft og tíðum verið fyrirsjáanlegt eins og þegar Kate Hudson og Reese Witherspoon urðu fyrir valinu en sú síðarnefnda birtist á fjórum forsíðum. Tímaritið InStyle var með mesta fjölbreytni á forsíðukonum en þær Kerry Washington, Mindy Kaling, Zoe Saldana, Eva Longoria og Sofia Vergara voru á forsíðum tímaritsins. Teen Vogue fylgdi í kjölfarið og var með fjórar fyrirsætur af öðrum uppruna en hvítum á sínum forsíðum.

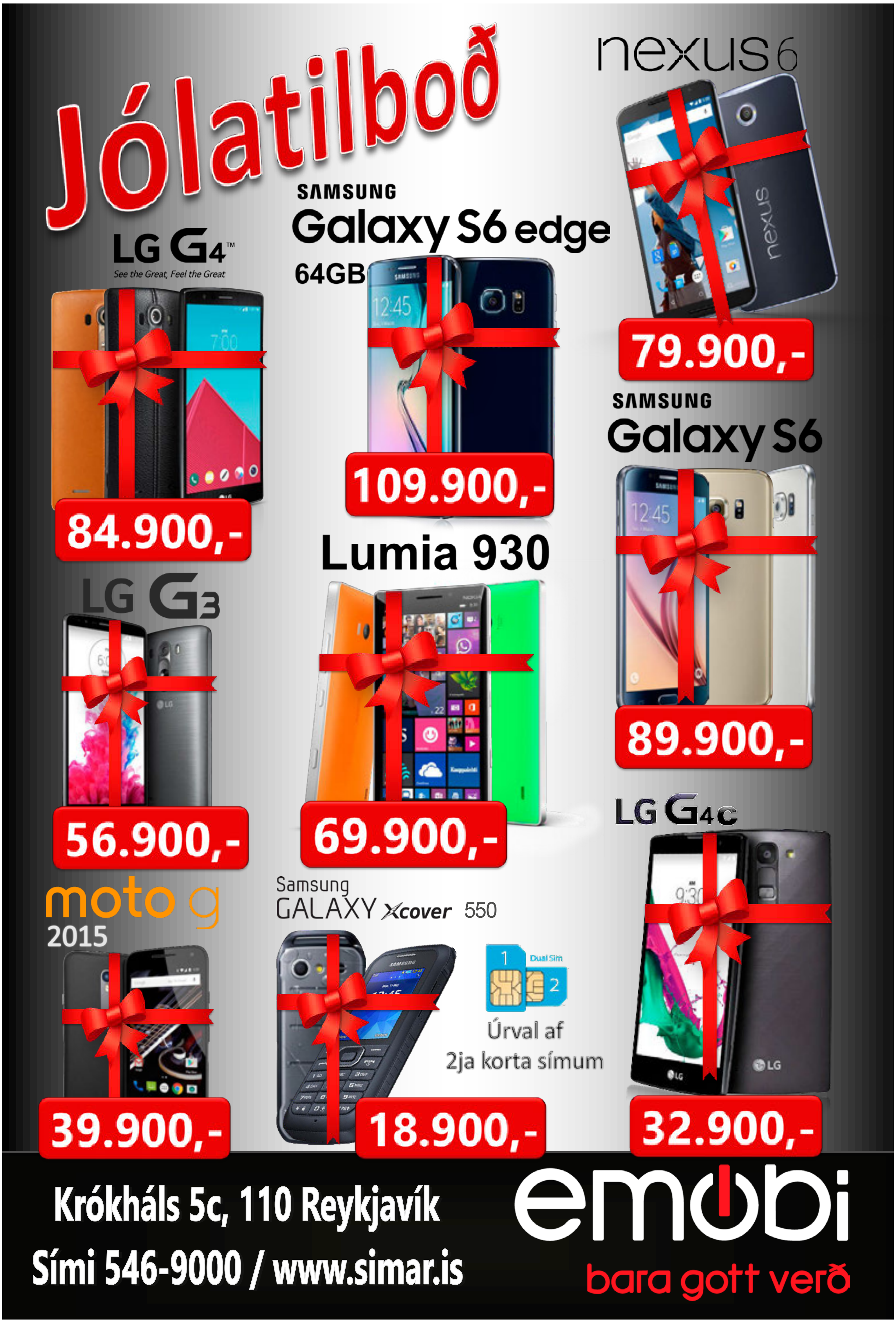
KÝS HELST ÞÆGINDI

Emmu Watson hefur lærst að láta ekki tískuna stjórna sér.

● Emma Watson vakti verðskuldaða athygli fyrir ræðu sem hún hélt fyrir átakið HeForShe í fyrra. Leikkonan og talskona Sameinuðu þjóðanna fyrir Women Goodwill heldur ótrauð áfram baráttu sinni fyrir kvenréttindum.

Hún ræddi nýlega við tímaritið Porter en hún var á lista tímaritsins yfir hundrað ótrúlegar konur. Þar sagði Watson að stutt væri síðan henni fór að líða vel í eigin skinni. Leikkonan sagði hina nýfundnu sátt við sjálfa sig hafa mikið að gera með uppgötvun sína um tísku. Það er að hún klæðir sig nú aðeins í föt sem láta henni líða vel, frekar en að klæðast fötum sem aðeins láta hana líta vel út.

„Þegar ég var yngri var mér oft sagt að maður yrði að þjást fyrir fegurðina en nýlega hefur vilji minn til að klæðast einhverju sem mér er kalt í eða ég get ekki hreyft mig í, minnkað. Ég vil að mér líði stórkostlega, þægilega og að ég sé á sama tíma kynþokkafull, sterk og falleg. Það er dapurlegt að þurfa að fara snemma heim bara af því að manni líður illa og þarf að setjast niður.“



8 rétta hlaðborð í hádeginu
TILBOÐ
KR. 1.790.-
OPIÐ KL. 11:00-14:00
Hlaðborðið er alla virka daga, ekki um helgar.
Kinahofid
NÝBÝLAVEGI 20 SÍMI 554-5022
kinahofid.is

KLASSÍSKT „Skyrtur, slaufur og bindi eru mikilvægur hluti af klæðaburði flestra karlmanna, bæði ungra og þeirra sem eldri eru," segir Vilhjálmur S. Vilhjálmsson, verslunarstjóri hjá Herragarðinum í Kringlunni. MYNDIR/ERNIR

MEIRI KARAKTER

KARLATÍSKA *Gamla góða bindið er alls ekki dautt og sífellt fleiri karlar kjósa fallega slaufu um hálsinn. Yngri karlar eru nýjungagjarnari en þeir eldri.*

Slaufur og bindi hafa notið sívaxandi vinsælda undanfarin ár hér á landi, sérstaklega hjá ungum karlmönnum. Fyrir tíu árum spáðu margir nánast endalokum bindisins og slaufunnar en þeir spádómar hafa sannarlega ekki ræst, að sögn Vilhjálms S. Vilhálmssonar, verslunarstjóra hjá Herragarðinum í Kringlunni. „Undanfarið hefur úrval af fallegum bindum og slaufum aukist mikið, oft eru þau búin til úr alls konar efnum, skreytt ólíkum mynstrum og koma í meira úrvali lita en áður."

SLAUFUSPRENGJA

Samfara þeirri þróun hefur sala á skyrtum aukist jafnt og þétt. „Skyrtur, slaufur og bindi eru mikilvægur hluti af klæðaburði flestra karlmanna, bæði ungra og þeirra sem eldri eru. Það má segja að sprenging hafi orðið í notkun slaufunnar fyrir nokkrum árum. Áður fyrr voru það helst sérvitringar sem notuðu slaufur eða þær voru notaðar við hátíðleg tækifæri. Í dag eru þær hins vegar notaðar við ólík tilefni; t.d. með jakkafötum og hnepptum peysum. Við seljum gott úrval slaufa sem ýmist koma tilbúnar eða sem karlmenn hnýta sjálfir og yngri karlarnir eru mjög spenntir fyrir þeim."

Mörg bindi og slaufur í dag eru með meira mynstri en áður fyrr, eru gerð úr grófari efni og í fjölbreyttari litum, að sögn Vilhjálms. „Í dag vilja karlmenn hafa karakter í slaufunni. Við tökum inn margar gerðir af slaufum en fáar af hverri gerð svo hver og ein sé svolítið sérstök."

FALLEGAR Köflótt slaufa og slaufa með „paisley"-mynstri. Koma bæði forhnýttar og til að hnýta.

BINDIÐ EKKI DAUTT

Þótt karlmenn í viðskiptalífinu hafi margir lagt bindið á hilluna fyrir 10 árum heldur það enn velli en bara í annarri mynd en áður. „Bindið er svo sannarlega ekki dautt enda höfum við aldrei selt jafn mörg bindi og undanfarin ár. Þótt notkun þeirra hafi minnkað mikið í viðskiptalífinu eru karlmenn farnir að nota þau við önnur tilefni en með jakkafötum. Nú eru þau t.d. vinsæl með blazerjökkum og með hnepptum peysum. Prjónabindin eru vinsæl ásamt bindum úr öðrum grófum efnum. Efnið er því fjölbreyttara en áður og mynstrið líka þótt gömlu góðu skáröndóttu bindin seljist enn ágætlega."

SAMA SKYRTAN VÍÐA

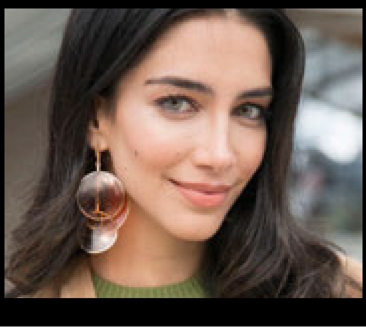
Bindi og slaufa gera lítið gagn ef góð skyrta er ekki til staðar. Vilhjálmur segir þróunina vera þannig að sífellt óljósari skil séu á milli spariskyrtunnar og þeirra sem karla nota dagsdaglega. „Við sjáum til dæmis marga nota sömu skyrtuna jöfnum höndum með jakkafötum og blazerjakkanum. Blái liturinn er alltaf vinsælastur þótt þær skyrtur komi í ótal útgáfum og tilbrigðum. Karlar eru auk þess farnir að gera meiri kröfur um snið en áður. Nú dugar ekki lengur að vera í of víðri skyrtu og ermasíddin skiptir máli. Þess vegna eru sífellt fleiri farnir að láta sérsauma á sig skyrtur."

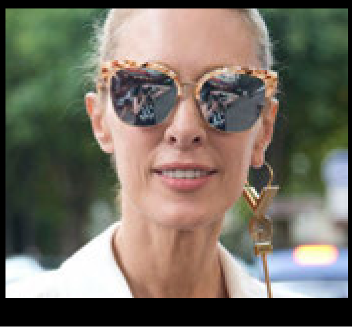
DRAMATÍSKIR LOKKAR

Stórir, síðir og umfangsmiklir eyrnalokkar hafa sést hjá þó nokkrum hönnuðum að undanförnu. Einn þeirra er Louis Vuitton.

Louis Vuitton boðar komu stórra, síðra eyrnalokka og þá helst bara öðrum megin. Þeir eru tilvaldir við jóla- eða áramótaklæðnaðinn og til þess fallnir að vekja eftirtekt og athygli.

Galdurinn þegar kemur að dramatískum eyrnalokkum er þó að hafa annan klæðnað látlausan annars er hætt við kraðaki.





Vandað sjónvarpsefni og fjarskipti á frábæru verði
FÁRANLEGA
FLOTTUR PAKKI

365
365.is
Sími 1817

NÝJAR VÖRUR

VERTU FLOTTUST UM JÓLIN

Draktir

44.900 kr

stærðir 36 - 46

Léttgreiðslur í boði

COSMO

Kringlunni

HANDGERÐ ÚTKLIPPIVERK OG SILKIÞRYKK Laufey tekur þátt í PopUp Verzlun – Milliliðalaus verzlun sem verður haldin á laugardag. MYND/ERNIR

MANNLEGT EÐLI OG MINNINGAR

***ÓLÍKIR MIÐLAR** Laufey Jónsdóttir fatahönnuður útskrifaðist frá LHÍ 2007. Nú kennir hún teikningu við skólann milli þess sem hún sinnir spennandi verkefnum. Hún segir portrettteikningar áskorun.*

„Ég hef unnið með marga mismunandi miðla, en ætli mitt uppáhald sé ekki blekteikningar og klippimyndir," segir Laufey Jónsdóttir fatahönnuður en hún hefur vakið athygli fyrir teikningar sínar.

„Portrett heilla mig því það er svo margt sem þarf að túlka; tilfinningar, ímyndir og svo framvegis. Í sýningunni PERSONA sem ég hélt fyrr á árinu voru portrettverkin byggð á viðtölum sem ég tók við viðmælendur mína um ævi þeirra og minningar. Þar var ég að skoða sjálfið, mannlegt eðli og minningar, hvernig sjálfið beygir og brýtur upp veruleikann."

BARNABÓK Í SMÍÐUM

„Fram undan eru tvö afar spennandi samstarfsverkefni. Samstarf við fatamerkið Magnea sem lítur dagsins ljós í byrjun næst árs og barnabók sem ég er að vinna að ásamt Önnu Margréti Björnsson blaðamanni, sem ber heitið Leynigesturinn. Þetta verður skrítin, skemmtileg og dálítið óhugnanleg saga um samband lítillar stúlku og dularfullrar veru sem býr á heimili hennar en enginn annar sér."

MARKAÐUR Í HAFNARHÚSINU

„Núna er ég í óða önn að undirbúa þátttöku mína í „PopUp Verzlun – Milliliðalaus verzlun, frá hönnuði til neytandans" sem verður á laugardaginn. Þetta verður í fyrsta sinn sem ég tek þátt og ég hlakka til að standa vaktina og komast í návígi við viðskiptavini. Ég verð bæði með eldri verk og ný sem framleidd eru sérstaklega fyrir markaðinn. Meðal annars handgerð útklippiverk og silkiþrykk í takmörkuðu upplagi."

ÞJÓÐLEG HEFÐ

***JÓLAPRJÓN** Guðrún María Guðmundsdóttir er meðlimur í hópi á Facebook þar sem ein uppskrift að tusku er gefin á hverjum sunnudegi til jóla.*

Tuskurnar geri ég því mér finnst gott að eiga þær til og gefa þeim sem allt eiga. Mér finnst voða sætt að gefa þær þegar mér er boðið eitthvað skyndilega og sérstaklega þeim sem eru umhverfisvænir. Mér er sagt, af mér fróðari konum, að þessar prjónuðu tuskur séu bestu tuskur sem hægt er að eignast," segir Guðrún María Guðmundsdóttir hannyrðakona og brosir.

Hún og dóttir hennar eru eigendur garnverslunarinnar Handverkskúnst en þær mæðgur skipta handavinnunni á milli sín. „Hún heklar og ég prjóna. Við höfum undanfarið skipulagt nokkra hittinga handavinnufólks sem við köllum Jólaprjón og hekl en þá komum við með uppskriftir að öllu sem við eigum, til dæmis prjónaðar bjöllur sem hægt er að setja utan um ljósaseríur, prjón utan um jólakúlur, voða sæta prjónaða jólasokka utan um hnífapörin á jólaborðið, prjónaðar jólapeysur utan um vínflöskur og svo eru það þessar jólatuskur. Það hefur verið nokkurs konar tuskuæði á landinu í rúmt ár, það eru allir að hekla og prjóna tuskur. Ég hef reyndar ekki tekið þátt í þessu æði en ég prjóna eina og eina. Ég datt svo inn í norska grúppu á Facebook þar sem uppskrift að einni tusku er gefin á hverjum sunnudegi til jóla en í hópnum eru hátt í þrjú þúsund manns."

PRJÓNAKONA Guðrún er mikil hannyrðakona og hefur prjónað frá því hún var barn. „Mér þykir skemmtilegast að prjóna allt sem er fíngert, til dæmis mynstraða vettlinga og fíngerða dúka en ég er einmitt að prjóna mér dúk fyrir jólin og finnst það mjög gaman." MYND/GVA

ALLTAF MEÐ EITTHVAÐ Á PRJÓNUNUM

Þrátt fyrir að hafa prjónað mikið í gegnum tíðina segist Guðrún ekki eiga mikið af handgerðu jólaskrauti sjálf. „Ég á eina jólaseríu með bjöllum og nokkrar jólakúlur. Svo skreytti ég jólagjafirnar sem ég gaf í fyrra með prjónuðum jólakúlum. Mér þykir skemmtilegast að prjóna allt sem er fíngert, til dæmis mynstraða vettlinga og fíngerða dúka en ég er einmitt að að prjóna mér dúk fyrir jólin og finnst það mjög gaman," lýsir hún.

Þegar Guðrún var um fimm ára gömul lærði hún að prjóna og hefur ekki hætt síðan. „Ég er núna 52 ára og hef aldrei verið með ekki neitt á prjónunum," segir hún brosandi. „Ég er alltaf með þetta með mér og er alltaf með nokkur verkefni í gangi, eitt sem hentar á kaffihúsi, eitt sem hentar þegar ég er ein og þarf frið og svo annað yfir sjónvarpinu."

Þegar Guðrún er spurð um hvað sé helst í uppáhaldi af þeirri handavinnu sem hún hefur gert á hún erfitt með að svara. „Það sem fyrst kemur upp í hugann er bókin mín sem ég gaf út í fyrra, Tvöfalt prjón, og allar flíkurnar sem ég prjónaði úr henni. Hún er meistarastykkið mitt, ég hef prjónað svo mikið í gegnum tíðina að ég get ekki gert upp á milli og nefnt einn uppáhaldshlut."

FALLEGT JÓLASKRAUT Þrátt fyrir að hafa prjónað mikið í gegnum tíðina segist Guðrún ekki eiga mikið af handgerðu jólaskrauti sjálf. „Ég á eina jólaseríu með bjöllum og nokkrar jólakúlur." Hún hefur hins vegar prjónað mikið af jólaskrauti sjálf og hér má sjá hluta af því.

Guðrún segist hafa gaman af því að miðla og kenna og verður hún með ýmis prjónanámskeið í nýju ári. „Ég verð með námskeið í klukkuprjóni í tveimur litum og í því sem heitir mósaíkprjón á ensku, einnig í tvöfalda prjóninu. Ég er líka að fara til Færeyja að kenna á prjónafestivali og svo er ég alltaf að hanna og teikna upp mynstur," segir hún og bætir við að prjónaæðið sem hófst fyrir nokkrum árum sé enn í gangi. „Eftir hrun fór nánast einhver manía í gang. Handavinnan hjálpar fólki með andlegu hliðina og hefur róandi áhrif. Hún gefur mér heilmikið. Íslendingar hafa alltaf prjónað og við erum heppin að því leyti að handavinna er enn kennd í skólum. Þetta er hefð sem fylgir þjóðinni og mér finnst frábært að henni sé haldið við."

VETRARDAGAR
20% afsláttur af öllum fatnaði

Í tilefni af litlu jólunum hjá okkur í Parísartízkunni ætlum við að bjóða upp á léttar veitingar.

Parísartízkan býður upp á vandaðan tísku- og skófatnað frá Þýskalandi og Ítalíu í stærðum 36-50.
Áhersla er lögð á gæði og persónulega þjónustu.

Parísartízkan
vertu vinur okkar á facebook

BASLER Parisar TÍZKAN

Skipholti 29b • S. 551 0770

Vertu þú sjálf, vertu belladonna

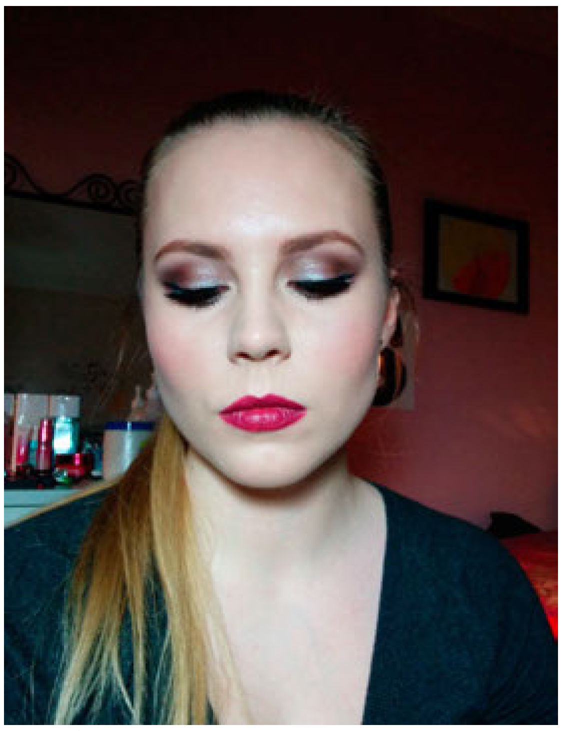
Stærðir 38-58

Verslunin Belladonna

belladonna

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460 • www.belladonna.is

Glæsilegt happdrætti hefst í dag!
Dregið verður út á Þorláksmessu - meðal vinninga eru:
- Hádegisverðahlaðborð á Haust Restaurant
- Gisting fyrir tvo hjá Fosshótel
- C3 samlokugrill og Sodastream frá Húsasmiðjunni
- Gjafakarfa frá Nóa Síríus
- Gjafabréf í Trimform Berglindar
- Veglegir vinningar frá Eirberg
- Gjafabréf í versluninni Zik Zak
Bryndís Ásmunds verður í beinni á Bylgjunni og mun gefa veglega gjafir. Sigga Kling skemmtir og Heiðar Jónsson veitir flott tískuráð kl 13.00 í dag!
Fyrstu 30 sem versla í dag fá veglegan kaupauka
- 30% auka afslátt af öllu sem verslað er
- Leggings að eigin vali úr Zik Zak línunni
- Kók í gleri og góðgæti frá Nóa Síríus
LITLU JÓLIN -
20-60% AFSLÁTTUR!
Af völdum vörum dagana 3-7. desember - opið frá kl 9 til 21 í dag
ZIK ZAK
TÍSKUHÚS
KJÓLL ÁÐUR 6.990 NÚ 4.990 St. 36-56
KJÓLL ÁÐUR 6.990 NÚ 3.990 St. 36-56
BOLUR ÁÐUR 5.990 NÚ 2.990 St. 36-56
KJÓLL ÁÐUR 5.990 NÚ 2.990 St. 36-56
BOLUR ÁÐUR 6.990 NÚ 3.490 St. 36-56
ÚLPA ÁÐUR 12.990 NÚ 5.990 St. 36-48
KJÓLL ÁÐUR 5.990 NÚ 2.990 St. 36-56
KJÓLL ÁÐUR 6.990 NÚ 2.790 St. 36-56
BOLUR ÁÐUR 5.990 NÚ 1.990 St. 36-56
SKOKKUR ÁÐUR 6.990 NÚ 5.590 St. 36-56
KJÓLL ÁÐUR 7.990 NÚ 6.390 St. 36-56
KJÓLL ÁÐUR 6.990 NÚ 2.990 St. 36-56
Hægt er að nálgast fleiri flott tilboð í versluninni okkar í Kringlunni!
Hlökkum til að sjá ykkur!
Fyrstu 30 sem versla fá veglegan kaupauka!
Opnum kl 9 í dag!
Tískuhús Zik Zak • www.Facebook.com/zikzakkringlan • 1. hæð Kringlunnar • Sími: 551-1314



ÞAÐ NÝJASTA Sandra er hér förðuð með ljóssanseruðum augnskugga yfir allt augnlokið og brúnum til að skyggja augun, svartur eyeliner með spíss og gerviaugnhár. Andlitið er skyggt aðeins og bleikur kinnalitur settur létt á og highlighter til að gefa húðinni ljóma. Á vörunum er svo fjólubleikur varalitur.

FLOTT FÖRÐUN Sandra er hér með léttari förðun. Kremlitaður augnskuggi á innri helming augnloksins, gylltur litur yst og dökkbrúnn til að skyggja aðeins yst. Á vörunum er fjólublár mattur varalitur. Augabrúnirnar eru fylltar með brúnum augnskugga og greiddar með augabrúnageli. Andlitið er skyggt létt og ferskjubleikur kinnalitur notaður.

MEÐ BERJALIT Á VÖRUNUM

KYNÞOKKAFULLT *Eitt af heitustu tískutrendum um þessar mundir eru dökkar varir. Sumir ganga svo langt að hafa varirnar næstum því svartar. Tískuhönnuðurinn Marc Jacobs setti dökkan berjalit á fyrirsætur sínar þegar hann kynnti haust- og vetrarlínu sína. Dökkrauðar varir passa auk þess vel við jólahátíðina.*

Sandra María Ásgeirsdóttir förðunarfræðingur segir að dökkir berjalitir á varirnar séu mjög vinsælir um þessar mundir. „Rauði liturinn er síðan alltaf klassískur um jólin. Ef ég ætti að lýsa jólaförðuninni myndi ég segja falleg, ljómandi húð og gylltir, brons og brúnir augnskuggar. Þá er gaman að nota glimmer um áramótin," útskýrir hún. „Það geta allir notað þessa liti, einungis þarf að finna rétta litinn fyrir hvern og einn. Ég myndi ráðleggja konum að fá leiðbeiningar um þennan eina rétta lit hjá starfsfólki í snyrtivöruverslunum," segir hún enn fremur.

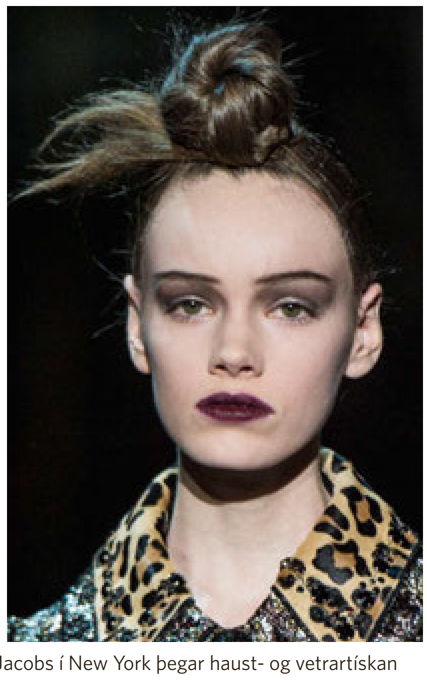
Sandra María hefur unnið við förðun í auglýsinga- og kvikmyndagerð. Hún fylgist vel með tískustraumum. „Þessir dökku berjalitir eru mjög fallegir og hægt að fá þá í ýmsum útgáfum. Best er að láta fagfólkið aðstoða sig," segir hún. Þegar Sandra er spurð hvort mikið máluð augu séu enn í tísku, svarar hún því játandi. „Það fer eiginlega eftir því hvað stúlkur vilja mála sig mikið. Sumar vilja vera mikið farðaðar. Hins vegar er hægt að vera dökkur um augu með réttri förðun án þess að vera mjög mikið málaður," svarar hún.

Sandra bætir við að hver kona geti alveg ráðið eigin förðun og ekki sé endilega nauðsynlegt að fylgja tískutrendum. Hún segir að eyeliner sé enn mikið notaður og fyrir jólin sé skemmtilegt að nota brúnan eða bronslitaðan í stað þess svarta. Eyeliner er upplagt að setja bæði undir og yfir augun. Þá segir Sandra að sumir telji að ekki ætti að vera sami litur á augum og á jólakjólnum. „Mér finnst ekkert þurfa að fara eftir því. Það er til dæmis allt í góðu að hafa glimmer á augum þótt maður sé í glitrandi-kjól."

Sandra hefur starfað sem förðunarfræðingur í nokkur ár en förðun hefur alltaf verið áhugamál hjá henni. Hún útskrifaðist í fyrra og hefur síðan sótt fagnámskeið í London. „Það hefur aukist mjög mikið að konur komi í förðun fyrir jólahlaðborð, nýársfagnaði eða árshátíðir," segir hún.

Líklegast eru flestir sammála um að falleg förðun dragi það besta fram í hverri konu. Þegar Sandra er spurð um tískuna eftir áramót, svarar hún. „Dökku berjalitirnir verða áfram í vetur."

■ elin@365.is



MARC JACOBS Fyrirsætur á tískusýningu Marc Jacobs í New York þegar haust- og vetrartískan 2015 var sýnd. Dökkar varir voru áberandi.

TARAMAR
TARAMAR, nýjung á markaði.
Afburða hreinar, lífvirkar
og lífrænar húðvörur sem
endurvekja húðina og draga
úr sýnilegum áhrifum öldrunar.
Byggja á langtíma rannsóknum og
innihalda hvorki rotvarnarefni, né
önnur efni sem geta haft skaðleg
áhrif á húðina.
TARAMAR JÓLAGJÖF
BASIC
DAY TREATMENT 30 ml
THE SERUM 10 ml
TARAMAR JÓLAGJÖF
COMPLETE
DAY TREATMENT 30 ml
PURIFICATION TREATMENT 30 ml
THE SERUM 15 ml
Sölustaðir: Lyf & Heilsa, Gló, Fríhöfnin, Hagkaup Kringlan og Smáralind
taramar.is

HVÍTKLÆDDA KONAN

AFMÆLISBARN DAGSINS *Leikkonan Dascha Polanco sem leikur Dayanöru Diaz í þáttunum Orange is the New Black er óhrædd við að sýna línurnar. Hún er ferskur andblær í heimi sem er þekktur fyrir fordóma fyrir aukakílóum. Polanco klæðist oft hvítu dressi á rauða dreglinum enda undirstrikar það fallegan húðlitinn.*

Polanco fæddist í Dóminíska lýðveldinu árið 1982 og heldur því upp á 33 ára afmæli sitt í dag. Fjölskylda hennar flutti til Bandaríkjanna þegar hún var ung að árum.

Þó hugurinn hafi snemma hneigst til leiklistarinnar efaðist Dascha um eigið ágæti, sér í lagi vegna þyngdar sinnar. Hún kláraði BA-gráðu í sálfræði og hugðist gerast hjúkrunarfræðingur.

Meðfram hjúkrunarnámi, vinnu á sjúkrahúsi og móðurhlutverkinu, en hún varð móðir aðeins átján ára gömul, lét hún þó gamlan draum rætast og skráði sig hjá leikaraumboðsskrifstofu. Eftir nokkur lítil hlutverk hreppti Polanco hlutverk í Netflix-þáttunum Orange is the New Black árið 2012 sem Dayanara Dias, fangi í kvennafangelsi. Hlutverkið hefur opnað ýmsar dyr og nokkur kvikmyndahlutverk.

Hinni nú tveggja barna móður þykir takast vel upp í klæðaburði og hefur hún fengið lof fyrir að sýna ávalar línur sínar á rauða dreglinum.

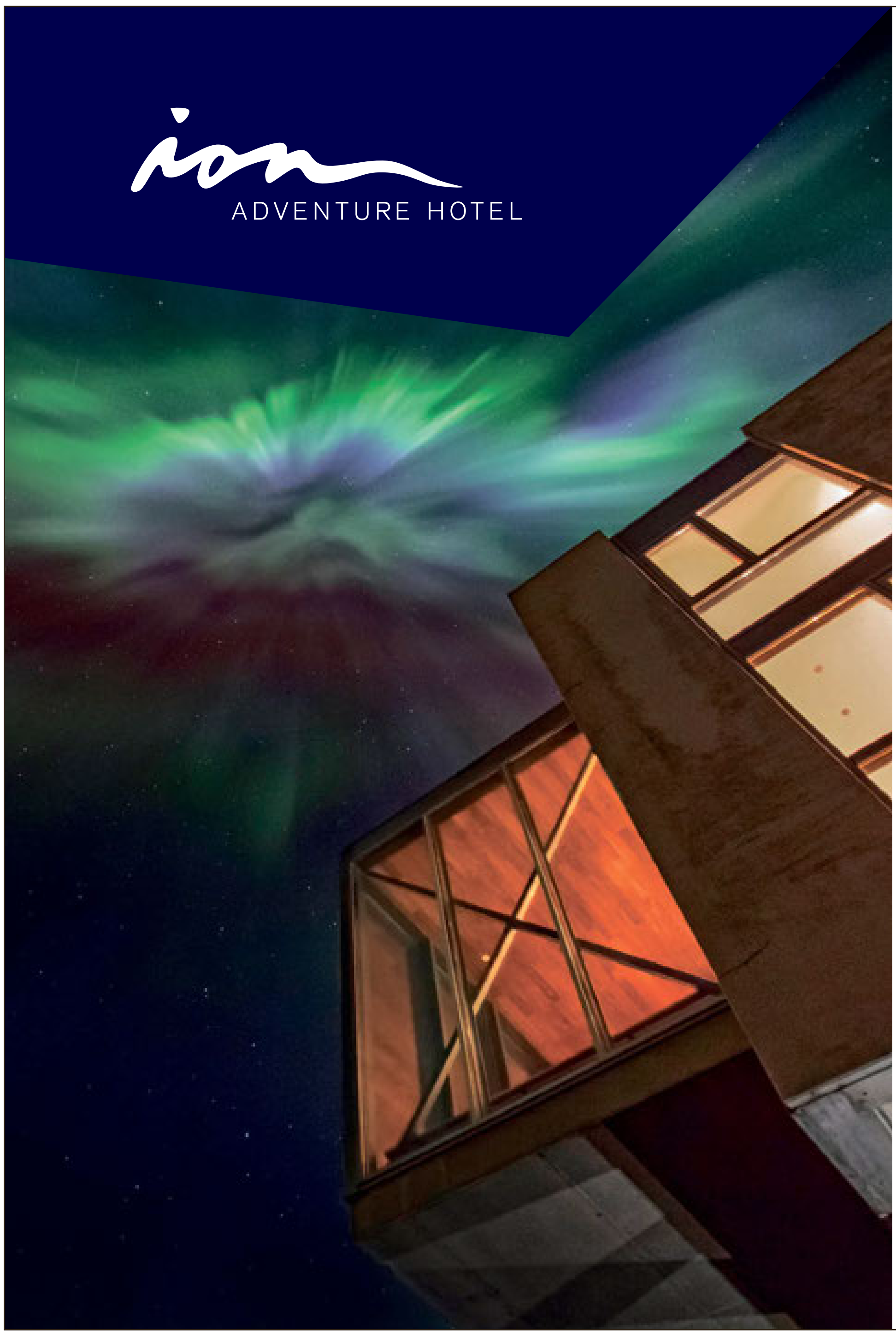
MEÐ BARÐASTÓRAN HATT Dascha Polanco fylgdist með tískusýningu Houghton í New York í þessu hvíta dressi.

Í STÍL VIÐ FIMMTA ÁRATUGINN Með fjólublátt hár í hvítri pilsdragt á aðdáendauppákomunni Orangecon.

HVÍTT DRESS Á frumsýningu Mission: Impossible – Rogue Nation í New York.

KÍMONÓ Í hvítum kjól í anda kímonókjóla frá Vanessu Gounden á uppákomunni Variety Power of Women.

GLÆSILEG Polanco var alger díva í hvítum kjól með skikkju frá Sophie Chang á verðlaunahátíðinni Glamour Women of the Year.



15% afsláttur af gjafabréfum til jóla.

ION Adventure Hotel er margverðlaunað hótel sem er staðsett á Nesjavöllum við Þingvallavatn, einni helstu náttúruperlu Íslands.

ION Klassík

Gisting í eina nótt í standard herbergi með morgunverði og þriggja rétta kvöldverði.

Verð með afslætti: 51.900 kr.
Fullt verð: 61.500 kr.

ION Deluxe

Gisting í eina nótt í deluxe herbergi með morgunverði og þriggja rétta kvöldverði.

Verð með afslætti: 59.900 kr.
Fullt verð: 70.500 kr.

ION Rómantík

Gisting í eina nótt í deluxe herbergi með morgunverði.
ION fjögurra rétta lúxus kvöldverður.
Tvær ION Heal 90 mínútna meðferðir.
Heimagert konfekt og freyðvín inná herbergi.
Framlengdur brottfarartími.

Verð með afslætti: 110.000 kr.
Fullt verð: 130.800 kr.

ioniceland.is
reservations@ioniceland.is
Sími 482 3415

A MEMBER OF DESIGN HOTELS™

HEREFORD
STEIKHÚS

Villibráðarmatseðill

Forréttarþrenna
Heitreykt Önd með epla-compoti, grafin Gæs með hindberja-vinaigrette
og reyktur Lundi með bláberjasósu

Aðalréttur
Hreindýr og Dádýr með sykurhúðuðum kartöflum,
Waldorf-salati og villibráðarsósu

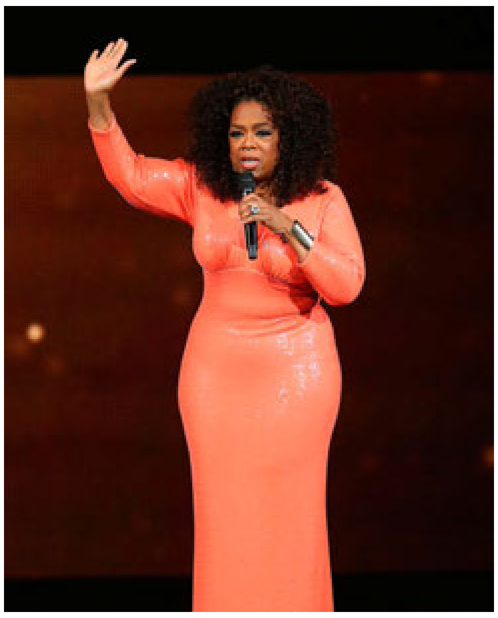
Eftirréttur
Íslensk ostaþrenna

Verð kr. 7.900

Villibráðin er í boði í nóvember og desember

Borðapantanir s: 511 3350 **www.hereford.is**

Á FERÐ Í ÁSTRALÍU



Sjónvarpsdrottningin Oprah Winfrey er á ferðalagi um Ástralíu. Í gærkvöldi kom hún fram í Melbourne en uppistandið kallar hún, Kvöld með Opruh. Á sviðinu segir hún heimamönnum sögur úr eigin lífi. Leiðin liggur síðan til Adelaide, Perth, Brisbane, Sydney og Auckland. Í starfi sínu hefur Oprah verið í sambandi við fólk hvaðanæva úr heiminum í 25 ár. Þættir hennar voru sýndir í Ástralíu, eins og víðast annars staðar, og voru mjög vinsælir í landinu. Oprah hefur einu sinni áður komið til Ástralíu en það var í sambandi við þáttinn hennar árið 2010.

„Ég get ekki beðið með að sjá alla aðdáendur mína í Ástralíu aftur," er haft eftir Opruh í blaðinu Sydney Morning Herald. „Ég er líka mjög spennt yfir að koma til Nýja-Sjálands í fyrsta skipti."

Þegar Oprah kom til Ástralíu árið 2010 var hún með 450 manna starfslið í för. Færri eru með henni í þetta skiptið en þess má geta að miðar á sýningu Opruh þykja allt of dýrir eða frá 23 þúsund krónum upp í rúmar 50 þúsund. Oprah er ein ríkasta kona í heimi og rekur eigin sjónvarpsstöð.

GEFA FÖT TIL GÓÐGERÐARMÁLA

Leikkonurnar Keira Knightly og Emma Watson hafa bæst í stjörnum prýddan hóp kvenna sem munu gefa föt úr sínum eigin klæðaskáp til góðs málefnis.

Um er að ræða átakið Wardrobes For Women á vegum Vestiaire Collective sem miðar að því að hjálpa konum í stríðshrjáðum löndum við að endurreisa líf sitt og viðurværi.

„Það er synd þegar fallegar flíkur liggja óhreyfðar í skápnum mínum, mér finnst frábært að fá að vera hluti af átakinu og gefa fötunum nýtt líf," sagði Knightly við tímaritið Vogue.

Aðrar frægar konur sem taka þátt eru til dæmis Lupita Nyong'o, Diane Kruger, Chloë Sevigny, Charlotte Gainsbourg og Lena Dunham.

Salan hefst á vestiairecollective.com í dag og stendur í tólf daga, til 14.

STJÓRNAR EKKI Í STUTTUM KJÓL

SPURT&SVARAÐ *Helga Margrét Marzellíusardóttir tónlistarkona stjórnar Hinsegin kórnum sem heldur tónleika í Neskirkju þann 12. desember.*

Spáir þú mikið í tísku? Ég væri að ljúga ef ég segðist ekki fylgjast með. Ég er þó ekki ein af þeim sem fylgja tísku í blindni.

Hvernig myndir þú lýsa þínum stíl? Svart og vítt er líklega besta svarið. Mjög einkennandi.

Hvernig klæðir þú þig hversdags? Yfirleitt byggist klæðnaðurinn upp á svörtum buxum og víðum skyrtum, bolum eða peysum. Ég er mikið fyrir þægindin.

Hvernig klæðir þú þig spari? Hvernig sem er en er ekki mikill aðdáandi kjóla og sokkabuxna. Ég þarf samt stundum að velja vel því ef ég er að stjórna kór skiptir máli að klæðnaðurinn verði ekki óviðeigandi þegar ég byrja að veifa höndunum. Þá væri til dæmis óhentugt að vera í of stuttum kjól!

Hvar kaupir þú fötin þín? Ég kaupi föt alls staðar þar sem ég sé flott föt. Ég er farin að halda að kurteisi starfsfólks skipti mig meira máli en fatamerkin sjálf og búðirnar sem ég kaupi fötin í. Annars á ég mest af fötum frá Zöru, Monki, 17 og River Island. Einnig svolítið af fötum úr ömmuskáp.

Eyðir þú miklu í föt? Þetta kemur í sveiflum. Stundum eyði ég nokkru en held mér á mottunni þess á milli.

Hver er uppáhaldsflíkin þín? Að eiga ekki góð og fín nærföt er eins og að eiga ekki rakakrem. Góðar gallabuxur redda ótrúlegustu dressum og vestið mitt frá Elísabetu Gunnars er líklega næst því að vera uppáhalds.

Uppáhaldshönnuður? Margir góðir – enginn uppáhalds.

Bestu kaupin? Hunter-vaðstígvélin góðu. Fátt leiðinlegra en blautir fætur!

Verstu kaupin? Allt of dýr Versace-kjóll. Ég er ekki tilbúin til að ræða það frekar.

Hverju verður bætt við fataskápinn næst? Mig langar óheyrilega mikið í sundbol og nærföt frá merkinu Lonely sem fæst í JÖR. Alveg hættulega mikið.

Hver er helsti veikleiki þinn þegar kemur að tísku og útliti? Líklega sá að ég er alltaf að sjá eitthvað fallegt sem mig langar í. En ég er nokkuð góð í því að eyða ekki í eitthvað sem ég er ekki að fara að nota. Aðallega eftir atvikið þarna með kjólinn. Ég virðist hafa lært af því.

Notar þú fylgihluti? Mjög sjaldan. Ég á nokkra vel valda og einfalda. „Less is more" á við bæði í litum og fylgihlutum.

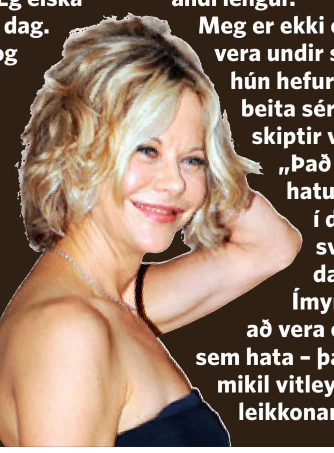
Áttu þér tískufyrirmynd? Ég get gleymt mér í myndum af Olsen-systrum. Þar á ég svartklædda lífsförunauta í öllu nema holdafari.

Hvað er fram undan? Tónleikarnir Hýr jól með Hinsegin kórnum. Móttökurnar hafa verið stórgóðar og því höldum við tvenna tónleika í Neskirkju þann 12. desember. Enn eru nokkur sæti laus á aukatónleikana kl. 19.30. Ég mæli vissulega sterklega með þeim. Efnisval er alltaf mjög fjölbreytt enda skemmtilegast að vinna að ólíku efni sem mætir ólíkum smekk og kröfum söngfólksins og áheyrenda.

STJÓRNANDI Helga Margrét er hrifin af svörtu og hvítu en þægindin eru mikilvægur kostur þegar kemur að fatavali, sér í lagi þegar hún þarf að stjórna kórnum sínum, Hinsegin kórnum. MYND/VILHELM

ER ORÐIN MARGS VÍSARI

Leikkonan Meg Ryan varð 54 ára á dögunum og segist hún í viðtali við tímaritið Porter hafa lært mikið á þessum árum.



Eina stærstu lexíuna segir hún vera þá að hún hafi gert sér grein fyrir að það séu til mikilvægari málefni en þau sem snúast um útlit kvenna og hvernig þær eldast. „Ég elska aldurinn sem ég er á í dag. Ég elska líf mitt eins og það er núna. Ég elska allt sem ég hef lært. Ég elska persónuna sem ég er orðin að, þá sem ég hef þroskast í að vera," segir stjarnan. „Mér hefur liðið ömurlega en núna líður mér vel," heldur hún áfram. „Ég held að það komi með aldrinum. Við festumst oft í hugsunum um útlit, háralit og hársrótina á okkur. Það er forvitnilegt og skemmtilegt í fimm mínútur en eftir það er það ekkert spennandi lengur."

Meg er ekki óvön því að vera undir smásjánni en hún hefur lært að einbeita sér að því sem skiptir virkilega máli. „Það er svo mikið hatur í heiminum í dag – það er svo auðvelt að dæma aðra. Ímyndið ykkur að vera einn af þeim sem hata – það er svo mikil vitleysa," segir leikkonan.

ENDALAUST TAL
1 GB Í GSM*
1.990 kr.

Skemmtipakki 365

365

DÁSAMLEGUR Í DESEMBER

Þeir sem eru áskrifendur að Skemmtipakkanum geta notið frábærrar dagskrár okkar á aðventunni og um hátíðarnar. Nýjar og sígildar kvikmyndir, erlendir spennu- og grínþættir, vönduð íslensk dagskrá og fjörugt talsett barnaefni. **Njóttu Skemmtipakkans í desember.**

365.is
Sími 1817

9.290 kr.
Aðeins 310 kr. á dag

Krakkastöðin BRAVO Vild MARAÞON

*Fylgir öllum tilboðspökkum 365.

BÍLAR & FARARTÆKI

BÍLAHÖLLIN
S: 567-4949

MMC Pajero Intense Diesel 6/2011 ek.69þús. Sjálfskiptur. Leður. Bakkmyndavél. Dráttarbeisli. Ásett verð 5.980.000.- Rnr.287831

Honda CR-V Eleganve 6/2011 ek.71þús. Sjálfskiptur. Nýjar bremsur að framan. Nagladekk. Ásett verð 3.980.000.- Rnr.151233

Ford Kuga Titanium 9/2013 ek.13þús. Sjálfskiptur. Aftakanleg dráttarkúla. Motta í skotti. Hiti í framrúðu. Ásett verð 4.990.000.- Rnr.311428

VORTHEX heithúðun á allargerðir pallbíla og fleira upplýsingar í Bílaryðvörn sími 587-1390.

Bílahöllin
Bíldshöfða 5, 112 Rvk
Sími: 567 4949
www.bilahollin.is

STÓRA BÍLASALAN

HYUNDAI I10 SÚPERTILBOÐ!
Árgerð 2015. Ekinn 25þ.km. Beinsk. 4 ár eftir af ábyrgð. Er á staðnum. Tilboðsverð 1.590.000kr. Raðnr 135091. Sjá á www.stora.is

HYUNDAI I30 SÚPERTILBOÐ!
Árgerð 2015. Ekinn 27þ.km. Beinsk. 4 ár eftir af ábyrgð. Er á staðnum. Tilboðsverð 2.390.000kr. Raðnr 157733. Sjá á www.stora.is

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

NETBÍLAR
www.netbilar.is

SSANGYONG Rexton. Árgerð 2005, ekinn aðeins 68 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 1.390.000. Rnr.212392.

NISSAN Leaf acenta. Árgerð 2014, ekinn aðeins 10 Þ.KM, Evrópubíll. rafmagn, sjálfskiptur. Verð 2.990.000. Rnr.212930.Áhvílandi 2.380þ

FORD Focus titanium station. Árgerð 2005, ekinn 120 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 950.000. Rnr.106938.

Netbílar.is
Núpalind 1 .Lindum Kópavogi, 201 Kópavogur
Sími: 588 5300
http://www.netbilar.is

BORGARBÍLASALAN
580 8900 · borgarbilasalan.is

4X4 - KLÁR Í SNJÓINN
MMC MONTERO LIMITED. Árg '04, ek 136 Þ.KM, SJÁLFSK. ÁSETT 990Þ. #450517, S: 580-8900.

4X4 - Á HÖRKUVERÐI
HYUNDAI TUCSON. Árg '10, ek 154 Þ.KM, BEINSK. ÁSETT 1.380Þ. #450223, S: 580-8900.

4X4 - ÓDÝR & ÓSTÖÐVANDI
SUZUKI JIMNY. Árg '04, ek 237 Þ.KM, BEINSK. ÁSETT 590Þ. #104141, S: 580-8900.

Borgarbílasalan
Funahöfða 1, 110 Reykjavík
Sími: 580 8900

ASKJA
NOTAÐIR BÍLAR

MERCEDES-BENZ GLA 200 CDI 4matic. Árgerð 2014, ekinn 3 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 6.990.000. Rnr.991367.

Kia Sorento EX premium . Árgerð 2014, ekinn 85 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 6.890.000. Rnr.280061. 6 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.

KIA Sorento ex. Árgerð 2007, ekinn 168 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 1.890.000. Rnr.991571.

AUDI A4 avant. Árgerð 2013, ekinn 36 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.590.000. Rnr.210580. Tilboð kr: 4.190.000,-

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

bíll.is
bestir í bílum...

SLEÐI SNJÓR SLEÐI !!!
ARCTIC CAT M 800 LTD 153 LIMITED skráður 02/2014 óekinn !! Limited, 153" belti, er á staðunum, tilboðsverð 1990 Þús !! gsm 893-9500

SNJÓR SLEÐI SNJÓR !!!
ARCTIC CAT M 8000 153 SP LTD skráður 02/2015 nýr sleði og ónotaður !!!! 153" belti, SPECIAL PERFORMANCE, er á staðnum, tilboðsverð 2290 þús !! gsm 893-9500

Bíll.is
Sími: 577 3777
www.bill.is

hjól.is
bestir í hjólum...

ÚTSALA ÚTSALA ÚTSALA !
POLARIS IQ 800 SP EURO árg. 2009 ek. 550 Km, Ónotaður sleði, Bakkgír, special perfomance, er á staðnum, möguleiki á 100% vísaláni, útsala 690 þús, gsm 893-9500

MEIRI SNJÓR !!!
YAMAHA FX NYTRO RTX ER 40TH árg. 2008 ek. 2 Þkm, 121", er á staðnum, möguleiki á 100% vísaláni, verð 790 þús, gsm 893-9500

ÚTSALA ÚTSALA ÚTSALA !
POLARIS SPORTSMAN 800 EFI 6X6 árg. 2008 ek. 8 Þkm, 27" dekk, Götuskráð - Rúða - Dráttarbeisli - Töskur - Sérsmíðaður Kassi - Bensínbrúsar -Grind- Spil, möguleiki á 100% vísaláni, tilboðsverð 1290 Þús !! gsm 893-9500

hjól.is
Sími: 577 4565
Erum með yfir 100 tæki á staðnum.........Kíktu í heimsókn!!!
www.hjol.is

100 bílar bílasala .is

Chrysler Town & Country Limited, 6/2014, ek 63 þús km, sjsk, stow & go, einn með öllu, 3 dvd skjáir ogfl, ásett verð 6690 þús, er á staðnum, raðnr 152278.

100 bílar ehf
Í miðbæ Mosfellsbæjar,
Sími: 517 9999
Opið 10-18.00 virka daga og laugardaga 11-15
www.100bilar.is

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 1.750þús Engin skipti en hlustað á tilboð. Sími 699 6129.

250-499 þús.

Yaris 1999, keyrður 218 þús, nýsk. heilsársdekk, mjög góður bill tilboð 290.000 kr. Uppl. í síma 7756511.

500-999 þús.

GÓÐUR SPARIBAUKUR Á 550 ÞÚS
SKODA FABIA COMFORT árg 2003 ek.138 þús, 5 dyra beinskiptur, heilsársdekk sk.16 Toppbíll sem eyðir mjög litlu, verð 550 þús möguleiki á 100% vísaláni í 36 man s.841 8955

TILBOÐ 650 ÞÚS - 100% VISALÁN Í BOÐI
SKODA OCTAVIA AMBIENTE árg '04 ek.140 þús, bsk, sk.16 búið að skipta um tímareim, snyrtilegur bíll sem eyðir litlu, ásett verð 790 þús TILBOÐ 650 ÞÚS möguleiki á 100% vísaláni í 36 man s.841 8955

Bílar óskast

STAÐGREIÐI BÍLA 0-500 ÞÚS!
Óska eftir að kaupa bíla á allt að 500 þús. staðgreitt! Þeir mega þarfnast lagfæringa helst ekki eldri en '01, skoða allt er með pening og pappíra klára og get gengið frá kaupum strax, ef mér líst vel á. Uppl. s. 691 9374.

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

Sendibílar

568 5000 NS NÝJA SENDIBÍLASTÖÐIN

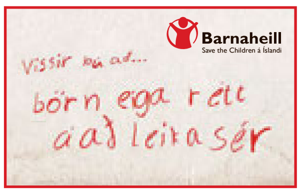
Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Hjólbarðar

VAKA

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

Umgangur af nýjum 35" míkróskornum dekkjum til sölu. Ekki keyrð 1.000km. LT 315/70R17. Verð:230.000kr. Kosta 315.000kr hjá Dekkverk. Frekari upplýsingar í s.6976305



ÞJÓNUSTA

Snjómokstur

Snjómokstur
Bjóðum upp á snjómokstur á höfuðborgarsvæðinu. Erum með öflug tæki.
Opið allan sólarhringinn. s. 554-1111/699-3090 tvok@internet.is

WWW.GOTTVERK.IS
Tökum að okkur snjómokstur fyrir einstaklinga, húsfélög og fyrirtæki.
www.facebook.com/gottverk
GOTT VERK EHF • S. 897 3057

Pípulagnir

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

Uppl. í s. 663 5315.

Bókhald

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

Málarar

INNIMÁLUN
Get bætt við mig verkum innandyra í vetur. Vönduð vinnubrögð, fag og snyrtimennska í fyrirrúmi. Ágúst S.G Málarameistari S: 699-4464 og 695-4464. asgmalun@gmail.com

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

K.R.S. ELDON MÚRVERKTAKAR. Viðgerðir, flotun og flísal. Vönduð vinna Tilb./tímav. S. 899 4254

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

MARKMIÐ VERKTAKAR
ALHLIÐA FASTEIGNAVIÐHALD
Smíðavinna · Pípulagnir
Raflagnir · Málningavinna
Múrviðgerðir · Flísalagnir
Hellulagnir · Jarðvinna
Lóðavinna
Tilboð þér að kostnaðarlausu.
Uppl. í síma: 820 8888

Nudd

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

Rafvirkjun

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

Spádómar

Spái í spil, er farin að taka fólk heim, spái einnig í gegnum síma. Tímapantanir í s. 445 8787. Geymið auglýsinguna.

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

KEYPT & SELT

Til sölu

Íslensk framleiðsla fyrir íslenskt veðurfar
Vandaðir krossar á leiði!
3ja ára ábyrgð
JS LJÓSASMIÐJAN VÉLAVERKSTÆÐI SLÁTTUÞJÓNUSTAN
Skemmuvegi 34 - 200 Kóp. Sími 554 0661

Til sölu 12 volta leiðiskrossar með rafgeymi, einnig 24 volta og 32 volta vandaðir díóðuljósakrossar á leiði. JS Ljósasmiðjan ehf Skemmuvegi 34 (brún gata) 200 kóp. S. 554 0661, 897 4996 & 699 2502. Opið virka daga 8-18 og laugardaga 10-16

JÓLAVÖRUR !
Jakki 6.990 Kjóll 6.990,- Hálsmen 2.990,- Erum á facebook Súpersól Hólmaseli 2 Seljahverfi 567-2077 587-0077 Opið 10-22 alla virka daga Laugardaga 12-18

Óskast keypt

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

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

sauna.is
Fjárfesting í vellíðan

XPRENT - hönnun og merkingar
LJÓSMYNDA- OG STRIGAPRENTUN
Hágæðaprentun með ljósmyndaendingu
PRENTUN | HÖNNUN | MERKINGAR | SKILTAGERÐ | XPRENT.IS
Sundaborg 1 - 104 Reyjavík - Sími: 777 2700 - xprent@xprent.is

neato robotics
Neato Botvac D85 ryksuguvélmennið er skipulagðasta og 4x fljótari að fara yfir rýmið en önnur ryksuguvélmenni
Jólagjöf heimilisins 2015
facebook.com/neatorobot
www.neatorobot.is
Í heildverslun - verslun Helluhrauni 22 220 Hafnarfjörður 555-2585

BROTAFL
STEINSÖGUN • BORUN • BROT
• Jarðvegsvinna
• Steypusögun
• Kjarnaborun
• Múrbrot
• Húsarif
• Öll almenn verktakavinna
Brotafl ehf
Símar 894 8040
894 8044
Fax 565 0050
brotafl@simnet.is

EYJALIND
NIEWIADOW - Áratugareynsla á Íslandi
- Bílakerrur
- Vélakerrur
- Flutningakerrur
- Yfirbyggðar kerru
Vertu vinur okkar á Facebook
S: 517-8240 - Súðarvogur 20 - www.eyjalind.is

Eftirlitsmyndavél fyrir sumarbústaði og heimili.
• Tekur venjulegt GSM SIM kort.
• Hægt að panta mynd eða hlusta svæði.
• SMS og MMS viðvörun í síma og netf.
• Lætur vita ef rafmagn fer af og hiti breytist.
• Hægt er að tengja allt að 15 auka skynjara.
• Vöktun á heitum potti, raka, þrýstingi o.fl.
• Stýring á hita, kveikja ljós, renna í pottinn.
Uppl. í síma 699-6869 og rafeindir@internet.is

Iveco
Viðgerðar- og varahlutaþjónusta
VélRás
Sími 555 6670 • www.velras.is • Álhella 4 • Álhella 8

ER BÍLSÆTIÐ RIFIÐ ?
Viðgerðir á öllum gerðum af bíla-, mótorhjóla og snjósleðasætum. Húsbíláklæðningar og öll almenn bólstrun. Við erum þekktir fyrir fljóta og góða þjónustu.
Formbólstrun
Hamraborg 5 kóp, Hamrabrekkumegin S. 544 5750 www.hsbolstrun.is

· Hjólbarðaviðgerðir
· Smurþjónusta
· Bremsur
· Demparar
· Rafgeymar
· o.fl.
HJÓLBARÐA GRAFARVOGS VERKSTÆÐI
Gylfaflöt 3
Grafarvogi
Sími 567 4468
dekk@gummisteypa.is
GENERAL HJÓLBARÐAR

VARAHLUTIR
Iveco • Benz • Man • Renault
Varahlutaþjónusta
VÉLANAUST ehf
Álhella 4 • Símar 555 6670 • 860 1859 • www.velanaust.is

Rafstilling ehf
startarar - alternatorar - perur
viðgerðir - sala
hröð og góð þjónusta
Dugguvogi 23 - s: 5814991
rafstilling@rafstilling.is

BIFREIÐAVERKSTÆÐI KÓPAVOGS
TOYOTA ÞJÓNUSTA
ALLAR ALMENNAR BÍLAVIÐGERÐIR
SMIÐJUVEGUR 2 • KÓPAVOGUR
WWW.BIFREIDAVERKSTAEDI.IS
S. 587 1350

ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR
ÞARFT ÞÚ AÐ KOMA FYRIRTÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?
HAFÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ
FRÉTTABLAÐIÐ
Sími 512 5407 | thjonusta@365.is

BÍLAÞJÓNUSTA BJARKA
alhliða bílaviðgerðir
Tímapantanir s: 445 4540/697 4540
Viðarhöfði 2b 110 Reykjavík

Parketslípun
sólpallaslípun | parketlagnir
551 1309 / 690 5115
golflist@golflist.is | www.golflist.is
99% RYKFRÍTT
Gólflist
Parketlagnir og viðhald

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@365.is sigrunh@365.is

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

Sjónvarp

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

Verslun

Nudd

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

Býð upp á heilnudd og slökun. Afslappandi og gott umhverfi. Opið til 22 á kvöldin. 200 Kóp. S. 894 4817

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

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

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

TRÖNUHRAUN 10, HFJ.
Herb. með húsgögnum sér baðherb., neti, tv, aðgengi að sameiginlegu eldhúsi og þvottahúsi til leigu til 01. maí. Uppl. í s. 899 7004 og bh@vigri.is

Geymsluhúsnæði

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

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

ATVINNA

Atvinna í boði

BIFVÉLAVIRKI OG BÍLARÉTTING
Óskum eftir að ráða vanan Bifvélavirkja til starfa sem fyrst, þarf að tala góða íslensku og ensku einnig er tölvukunnátta við bilanagreiningu æskileg. Einnig óskum við eftir góðum starfskrafti í bílaréttingar og spraután .
Bílaspítalinn Kaplahrauni 1 220 Hafnarfirði Umsókn sendist á bsp@bsp.is eða á staðnum

Þjóna vantar á Sólon Bistro
Waiters and waitresses needed at Sólon Bistro
Email: solon@solon.is

Atvinna óskast

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

TILKYNNINGAR

Einkamál

ÍSLENDINGAR.EU
Nýr samskiptavefur - og við bjóðum frjálslyndar konur sérstaklega velkomnar. Líttu við!

fasteignir

TRAUSTI fasteignasala

Kristján Baldursson hdl.
Löggiltur fasteignasali og leigumiðlari

Stórikriki 47 – Mosfellsbær

OPIÐ HÚS FIMMTUD. 3. DES KL. 17:30-18:00
Vel staðsett og fallegt 254,8 fm. einbýli auk 46,8 fm. bílskúrs, samtals 301,6 fm. Glæsileg stofa, borðstofa og eldhús í opnu miðrými með mikilli lofthæð, stórum gluggum og einstaklega góðri hljóðvist. Rúmgott sjónvarpshol, hjónaherbergi með rúmgóðu fataherbergi og sér baðherbergi, þrjú rúmgóð herbergi, rúmgott baðherbergi með hornbaðkari og sturtu, þvottahús og bílskúr. **Verð: 79 millj.**

Trausti fasteignasala, trausti@trausti.is, s.546-5050, Vegmúla 4, 108 Reykjavík

EIGNAMIÐLUN
Sala fasteigna frá 1957
Elsta starfandi fasteignasala landsins

Brekkubyggð 9 - 210 Garðabæ

Góð og vel skipulögð 3ja herb. íbúð á 2 hæðum með sérinngangi ásamt bílskúr. Mjög fallegt útsýni frá stofu. Íbúðin skiptist í forstofu, stofu, eldhús og snyrtingu á efri hæð. Neðri hæð skiptist í hol, 2 svefnherb. og baðherbergi með þvottaherb. inn af. Stutt í skóla og alla helstu þjónustu. **Eignin verður sýnd fimmtud. 3.des. milli kl. 17:15 og 17:45. V. 33,9 millj.**

588 9090 · www.eignamidlun.is · Grensásvegi 11 · 108 Reykjavík

ALDA DÍS HEIM

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

tilkynningar

FISKISTOFA

Auglýsing vegna úthlutunar byggðakvóta á fiskveiðiárinu 2015/2016 sbr. reglugerð um úthlutun byggðakvóta til fiskiskipa nr. 605, 3. júlí 2015

Fiskistofa auglýsir eftir umsóknum um byggðakvóta til fiskiskipa fyrir:

Akureyri (Grímsey og Hrísey)
Sveitarfélagið Hornafjörður (Höfn)

Auk reglugerðarinnar er vísað til sérstakra úthlutunarreglna í neðanskráðum byggðalögum sbr. auglýsingu nr. 1067/2015 í Stjórnartíðindum

Snæfellsbær (Arnarstapi, Hellissandur, Rif og Ólafsvík)
Tálknafjörður
Bolungarvík

Umsóknum skal skilað til Fiskistofu **ásamt samningi við vinnsluaðila,** á eyðublöðum sem er að finna á heimasíðu stofnunarinnar (fiskistofa.is), og þar eru ofangreindar reglur einnig aðgengilegar. **Umsóknarfrestur er til og með 17. desember 2015.**

Fiskistofa, 2. desember 2015.

GRINDAVÍKURBÆR

Skipulag fiskeldis á Stað og við Stamphólsveg í Grindavík

Bæjarstjórn Grindavíkur samþykkti þann 24. nóvember 2015 að auglýsa tillögur að eftirfarandi breytingu á aðalskipulagi skv. 2. mrg. 36. gr skipulagslaga nr. 123/2010 og deiliskipulagsáætlanir skv. 1. mgr. 41. gr. og 43 gr. skipulagslaga nr. 123/2010:

Breyting á aðalskipulagi: Gerð er óveruleg breyting á aðalskipulagi Grindavíkur 2010-2030. Breytingin felur í sér stækkun á iðnaðarsvæði i7 um 17,7 ha til austurs. Breytingin hefur verið send Skipulagsstofnun og óskað hefur verið eftir því að stofnunin staðfesti breytinguna með auglýsingu í b-deild stjórnartíðinda

Deiliskipulag fiskeldis á Stað: Auglýst er á nýjan leik skv. 1. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr 123/2010, tillaga að deiliskipulagi ásamt umhverfisskýrslu skv. 7. gr. laga nr. 105/2006 um umhverfismat áætlana fyrir fiskeldi á Stað.
Deiliskipulagstillagan er fyrir fiskeldi á hluta iðnaðarsvæðis merkt i7 í aðalskipulagi Grindavíkur 2010-2030. Íslandsbleikja áformar að halda áfram uppbyggingu á fiskeldi á umræddu svæði í þremur áföngum. Fyrirhuguð er stækkun á eldisrými Íslandsbleikju á svæðinu úr 25.000 rúmmetrum í 66.000 rúmmetra með fjölgun eldiskerja og framleiðsluaukningu á bleikju úr 1.600 tonnum í um 3.000 tonn. Deiliskipulagið á við um það bil 95 hektara hluta af iðnaðarsvæðinu i7. Deiliskipulagsmörk fylgja lóðarmörkum Íslandsbleikju og fjörunni. Aðkoma að svæðinu er um veg númer 425 að norðan.

Breyting á deiliskipulagi Stamphólsvegar 3. Breytingin felur í sér að Stamphólsvegi 3 verði skipt upp í tvær lóðir og að reist verði 4 hæða fjölbýlishús. Lóð við Stamphólsveg 3 verður 3.493 m2. Á nýrri lóð við Stamphólsveg 5 verður leyfilegt að reisa 4. hæða fjölbýlishús, með hámarkshæð 12 m. Skipulagstillögunni fylgir skýringaruppdráttur.

Deiliskipulagstillögurnar eru til sýnis á skrifstofu Grindavíkurbæjar Víkurbraut 62, frá kl: 9 - 18 alla virka daga og á heimasíðu bæjarins www.grindavik.is. Tillögurnar eru í kynningu frá og með 4. desember 2015 til og með 17. janúar 2016.

Þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir við tillögurnar. Athugasemdir og ábendingar skulu vera skriflegar og þurfa að berast **frá og með 4. desember 2015 og eigi síðar en kl. 12:00 mánudaginn 18. janúar 2016** annað hvort á bæjarskrifstofu Grindavíkur, Víkurbraut 62 eða á netfangið: armann@grindavik.is.

Þeir sem ekki gera athugasemdir innan tilskilins frests, teljast samþykkir tillögunni.

Fh. Grindavíkurbæjar
Ármann Halldórsson
sviðsstjóri skipulags- og umhverfissviðs
armann@grindavik.is

atvinna

SMIÐIR - VERKAMENN - MÚRARAR

ERUM MEÐ VANA SMIÐI, VERKAMENN, MÚRARA OG PÍPARA SEM ERU KLÁRIR Í MIKLA VINNU.

HANDAFL EHF S. 777 2 333

565 6000 / somi.is

BAKKAÐU UPP VEISLUNA EÐA NÆSTA FUND

JÓLABAKKI

12 bitar
fyrir 5 manns

Hamborgarhryggur og kartöflusalat.

Jólasíldarsalat.

Dönsk lifrakæfa, sveppir og beikon.

4.100 kr.

GAMLI GÓÐI

20 bitar
fyrir 5 manns

Hangikjöt, eggjasalat.

Roastbeef, remúlaði, steiktur laukur.

Rækjusalat.

3.680 kr.

EÐALBAKKI

20 bitar
fyrir 5 manns

Hangikjöt, lauksósa, salatmix.

Beikon, egg, steiktir ferskir sveppir.

Kjúklingur, rautt pestó, sýrður rjómi, paprika, salatmix.

3.680 kr.

LÚXUSBAKKI

20 bitar
fyrir 5 manns

Kalkúnn, beikon, tómatar, sinnepssósa.

Kjúklingur, egg, lauksósa.

Reyktur lax, íssalat.

3.680 kr.

PARTÝBAKKI

20 bitar
fyrir 5 manns

BBQ kjúklingur, bakaðar sætar kartöflur, spínat.

Fetaostur, rauðlaukur, spínat.

Heitreyktur lax, ferskt dill, spínat, lauksósa.

4.100 kr.

VEISLUBAKKI

30 bitar
fyrir 5 manns

Reykt skinka, egg, íssalat.

Tikka masala kjúklingur, íssalat.

Kjúklingaskinka, smurostur, ofnbakaðir tómatar, salatmix.

4.100 kr.

ÁVAXTABAKKI

40 - 60 bitar
fyrir 5 - 8 manns

Vínber, melónur, ananas, appelsínur og fleiri góðir ávextir allt eftir árstíðum og framboði.

2.800 kr.

DESERTBAKKI

50 bitar
fyrir 10 manns

Vatnsdeigsbollur fylltar með vanillukremi.

Kókostoppar með súkkulaði.

2.270 kr.

KÖKUBAKKI

24 bitar
fyrir 10 manns

Súkkulaðikaka með mjúku súkkulaðikremi.

Gulrótarkaka með rjómaostakremi.

Eplakaka með kanilkeim.

3.300 kr.

Viltu bjóða upp á margrétttaða óvissuferð á næsta fundi eða hafa spennandi hlaðborð í veislunni? Við bjóðum ferska og ljúffenga veislubakka með fjölbreyttum brauðréttum, tortillum, kökum og ávöxtum.

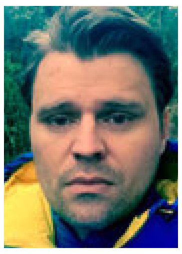
Það er auðvelt að velja og panta á netinu og við bjóðum fría heimsendingu á höfuðborgarsvæðinu ef pantaðir eru 4 bakkar eða fleiri. Athugið að panta þarf bakkana eigi síðar en kl. 15:30 næsta virka dag fyrir afhendingu.

Pantaðu í síma 565 6000 eða á somi.is.

SÓMI

Ferskt á hverjum degi

Hinir ósnertanlegu



Árni Richard Árnason
stærð- og verkfræðingur

Í málsmeðferð landlæknisembættisins var sjúkraþjálfari skipaður umsagnaraðili. Hann segir að sjúkraþjálfunin hafi verið of áköf, en ákveður svo að hún hafi ekki verið að ráði sjúkraþjálfarans og ég hafi fundið upp á henni sjálfur! Þetta er ótrúlega fjarstæðukennt því það kemur skýrt fram í máli meðferðaraðilans að æfingarnar hafi verið ráðlagðar svo snemma í meðferðinni.

Haustið 2007 gekkst ég undir krossbandsaðgerð í Orkuhúsinu þar sem sinar voru fjarlægðar af tveimur vöðvum í aftanverðu læri til að endurbyggja nýtt krossband. Árið 2009 kvartaði ég til landlæknisembættisins um að krossbandið hefði verið rangt staðsett, sem leiddi til þess að það slitnaði skömmu eftir aðgerð, og sjúkraþjálfun hefði verið of áköf, sem leiddi til eyðileggingar fyrrnefndra vöðva og síðan þá hefur lærið á mér verið hræðilega afskræmt og ég hef ekki getað hlaupið.

Of áköf sjúkraþjálfun

Þegar sinar eru teknar af vöðvum í aftanverðu lærinu standa eftir vöðvar án sina. Í frumrannsóknum á sinatöku hefur verið sýnt fram á að styrkur lærisins eftir sinatöku varðveitist ef ekki er beitt neinni þjálfun á aftanvert lærið. Aðrar rannsóknir hafa sýnt að nýjar sinar endurmyndast með tímanum en engar nýjar sinar eru þó sjáanlegar fyrr en um 6 vikum eftir sinatöku. Þess vegna tíðkast að stunda engar æfingar með mótstöðu í 6-12 vikur á umræddа vöðva, og engar svokallaðar „eccentric“ æfingar án mótstöðu í 1-2 mánuði eftir aðgerð, því að kraftur vöðvanna er mikill og hættan á að ofreyna vefjavöxt er augljós. Í sjúkraþjálfun er grundvallarregla að ofreyna ekki gróandi vef. Ég hef lagt fram viðamikil vísindaleg gögn sem sýna fram á þetta.

Í eftirmeðferðinni var ég látinn hefja margvíslegar æfingar á aftanverðu lærinu fyrsta daginn og fyrstu vikuna eftir aðgerð, og æfingar með mótstöðu hófust aðeins átta dögum eftir aðgerð, löngu fyrir endurmyndun sinanna. Þessi meðferð er verulega ákafari en ákófustu meðferðir sem tíðkast. Ég fékk enga þrepaskipta áætlun eða skriflegar upplýsingar um eftirmeðferðina í heild eins og tíðkast. Tvisvar í sjúkraþjálfunarferlinu var meðferð hætt og ég fékk ekki nýjan tíma hjá sjúkraþjálfara þrátt fyrir ítrekaðar tilraunir. Eftirfylgni læknis var engin.

Heilbrigðisyfirvöld hylma yfir mistökin

Landlæknisembættið og heilbrigðisráðuneytið hafa komið sér upp kerfi til að koma í veg fyrir að mistök verði viðurkennd. Landlæknir fær umsagnaraðila til að skrifa umsagnir þar sem staðreyndir eru hunsaðar eða afbakaðar til að fá fram „rétta“ niðurstöðu sem er „ekki verður séð að mistök hafi átt sér stað“. Sjúklingur svarar rangfærslunum með löngu bréfi sem umsagnaraðilar svara ekki. Í kæru til heilbrigðisráðuneytisins neitar ráðuneytið að fjalla efnislega um málið og vísar málinu frá.

Í málsmeðferð landlæknisembættisins var sjúkraþjálfari skipaður umsagnaraðili. Hann segir að sjúkraþjálfunin hafi verið of áköf, en ákveður svo að hún hafi ekki verið að ráði sjúkraþjálfarans og ég hafi fundið upp á henni sjálfur! Þetta er ótrúlega fjarstæðukennt því það kemur skýrt fram í máli meðferðaraðilans að æfingarnar hafi verið ráðlagðar svo snemma í meðferðinni. Einnig hafa aðrir sjúklingar fengið sömu ráðleggingar. Meðferðaraðilinn mótmælti meira að segja fullyrðingum um að meðferðin hefði verið of áköf, meðferð sem ég átti að hafa fundið upp á sjálfur!

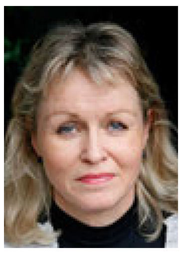
Umsagnaraðilinn sýnir ótrúlega hlutdrægni með ýmsum öðrum hætti. Hann segir að ekkert vit sé í að notast við þrepaskipta sjúkraþjálfun þó hann vitni í margar slíkar frá erlendum aðilum og jafnvel skrifar upp slíkt plan í umsögninni. Svo segir hann að þar sem ég hafi verið keppnishlaupari hafi ég ekki þurft leiðsögn frá sjúkraþjálfara! Ég skil ekki hvernig maður verður sérfræðingur í krossbandssjúkraþjálfun af því að hlaupa.

Vitnað í rangan lagalið

Í stjórnsýslukæru minni til ráðuneytisins fór ég fram á að umsagnaraðilinn yrði úrskurðaður vanhæfur á grundvelli 6. tölul. 3. gr. stjórnsýslulaga nr. 37/1993 sem segir að vanhæfi eigi við ef til eru „ástæður sem eru fallnar til þess að draga óhlutdrægni hans í efa með réttu“. Í úrskurði ráðuneytisins segir að við beitingu þessarar hæfisreglu þurfi viðkomandi að eiga „einstaklegra hagsmuna að gæta við úrlausn mála“. Hér er ráðuneytið greinilega að vitna í 5. tölulið greinarinnar en ekki 6. lið og niðurstaða ráðuneytisins því að umsagnaraðilinn sé hæfur.

Þó vísar ráðuneytið málinu aftur til nýrrar meðferðar, þar sem í áliti landlæknisembættisins koma ekki fram kvartanir mínar né rökstuðningur, og ekki einu sinni nafn aðalskurðlæknis krossbandsaðgerðarinnar sem er læknir sem ég hef aldrei séð.

Skynsamleg viðbrögð?



Sæunn Kjartansdóttir
sálgreinir

Nýlega voru fimm piltar sýknaðir af ákæru um að nauðga skólasystur sinni. Ekki leikur vafi á að kynmök hafi átt sér stað heldur hvort stúlkan hafi verið þeim samþykk. Stúlkan kærir ofbeldi en piltarnir lýsa hversu gröð hún hafi verið í þá alla, helst sem flesta í einu.

Án þess að ég telji mig þess umkomna að meta hvað gerðist í þessum harmleik vil ég benda á nokkur mikilvæg atriði. Það er löngu tímabært að lögregla, saksóknari og dómarar átti sig á að þegar þeir leggja mat á trúverðugleika fólks er hyggjuviti þeirra takmörk sett. Þekking á lögum gerir fólk ekki sérfrótt um mannlega hegðun en hvors tveggja er þörf þegar kemur að kynferðisbrotamálum. Það eru til dæmis alvarleg mistök að ganga út frá þeirri forsendu að fólk í áfalli hegði sér á tiltekinn hátt. Þannig er óforsvaranlegt að ráða af atferli stúlkunnar af upptöku úr eftirlitsmyndavél að hún hafi ekki orðið fyrir alvarlegu broti.

Jafn fjarstæðukennt er að ætla að gerendur og þolendur hegði sér skynsamlega í kjölfar nauðgunar. Eftir nauðgun er mjög algengt að báðir aðilar láti eins og allt hafi farið fram með eðlilegum hætti. Gerandi afneitar ábyrgð og sektarkennd en þolandi afneitar vitneskju sem er til þess fallin að valda honum óöryggi eða ótta. Þess vegna getur hann spjallað við nauðgara sinn í síma eða á Facebook og talað af léttúð um það sem gerðist. Að draga þá ályktun að ekkert saknæmt hafi gerst vegna þess að þolandi sýnir af sér „venjulega“ hegðun er fullkomlega óforsvaranlegt.

Þegar maður leggur mat á hegðun og ætlun annarra er lykilatriði að vera meðvitaður um þætti sem hafa áhrif á samkennd sína svo sem kyn, aldur, persónuleika, gildismat, reynslu og þjóðfélagsstöðu. Við lestur dómsins velti ég fyrir mér hvar samkennd dómara lá en þar stendur meðal annars: „framburður ákærðu sé trúverðugur og hefur hver þeirra um sig greint HREINSKILNISLEGA frá“ (leturbreyting mín). Vitnisburður stúlkunnar „hefur verið breytilegur um sumt“ og „hún mundi sumt illa“. Minnisleysi og reikull framburður kemur engum á óvart sem hefur starfað með fólki í kjölfar áfalla en í dómnum sýnist mér hvort tveggja vera talið renna stoðum undir það mat að hún sé ótrúverðug.

Því miður virðast íslenskir dómarar standa í þeirri trú að þeir séu fullfærir um að meta hvað megi teljast eðlileg viðbrögð fólks. Ég veit ekki hvort þeir óttist hlutdrægni sérfræðinga en þeir sem hafa haldgóða menntun á þessu sviði draga ekki taum ákveðinna hópa.

Er hægt að læra af öðrum?

Helena Kennedy, breskur málafærslumaður og sérfræðingur í mannréttindalögum, barðist árum saman fyrir því að fá geðlækna, sálgreina og sálfræðinga inn í réttarsal til að varpa ljósi á flókin og margbrotin tengsl og samskipti brotaþola og gerenda. Viðkvæðið var gjarnan að dómarar gerðu sér fulla grein fyrir því að það væri ekki gott að vera barinn eða misþyrmt kynferðislega, það þyrfti ekki sérfræðinga til að útskýra slíkt. Samt héldu spurningar á borð við þessar áfram að skjóta upp kollinum: „Af hverju förstu ekki frá manninum ef hann var svona vondur við þig?“ „Af hverju sagðirðu ekki foreldrum þínum, kennara eða lögreglunni frá því að þú hefðir verið beitt kynferðislegu ofbeldi, ef það gerðist þá yfirleitt?“

Kennedy segir að smám saman sé ný kynslóð dómara að átta sig á hversu margslungin ofbeldissambönd séu. Greina megi meiri vilja til að líta undir yfirborð hlutanna og leita skilnings á hegðun sem oft á tíðum sé óskiljanleg fyrir sérfræðinga í lögum.

Því miður virðast íslenskir dómarar standa í þeirri trú að þeir séu fullfærir um að meta hvað megi teljast eðlileg viðbrögð fólks. Ég veit ekki hvort þeir óttist hlutdrægni sérfræðinga en þeir sem hafa haldgóða menntun á þessu sviði draga ekki taum ákveðinna hópa. Má í því sambandi benda á rannsóknir Gísla Guðjónssonar, réttarsálfræðings í London, sem urðu til þess að ógilda sakfellingar sem voru byggðar á hegðun sem dómurum þótti fjarstæðukennd á sínum tíma; fólk játaði á sig glæpi sem það var saklaust af. Hversu skynsamlegt er það?

Ef dómar um sýknu og sekt í kynferðisbrotamálum endurspegluðu veruleikann væri rökrétt að draga þá ályktun að kynferðisbrot væru afar sjaldgæf og að þeir sem kærðu þau segðu sjaldnar satt en meintir gerendur. Ef það er ríkjandi skoðun meðal dómara skil ég stöðuna í dag. Ef þeir eru ósammála þeirri ályktun þætti mér eðlilegt að þeir færu fremstir í flokki við að beita sér fyrir umbótum á réttarkerfinu. Starfstétt sem kemst ítrekað að jafnumdeildum niðurstöðum og raun ber vitni hlýtur að vera mjög áhyggjufull.

Útblástur á annarra manna fé

Geir Ágústsson
verkfræðingur

Stjórnmálamenn ganga á lagið og slá upp veislu á kostnað annarra við hvert tækifæri. París er bara byrjunin.

Á Íslandi er að myndast eins konar 2007 eða 2002 stemming, allt eftir því hvernig á það er litið. Atvinnuleysi er lítið, laun eru að hækka, fasteignaverð er á hraðri uppleið og víða virðist vera mikið fé til ráðstöfunar, þó með veigamiklum undantekningum.

Í slíku árferði streyma verðmæti inn í hirslur hins opinbera, bæði í ríkissjóð og sjóði sveitarfélaganna. Sköttum er haldið háum og sífellt er bætt í eyðsluna. Ríkisvaldið og einhver sveitarfélög eru að reyna lækka skuldir á meðan önnur, eins og Reykjavík, safna skuldum.

Það er í svona árferði sem mikilvægt er að temja sér aga í fjármálum, halda útgjöldum neðan við tekjur, greiða niður skuldir og jafnvel leggja fyrir og fjárfesta. Vonandi muna Íslendingar enn vel hvað varð um þá sem héldu bensíngjöfinni í botni alveg fram að hruni og hafa lært sína lexíu.

Einn hópur hefur samt ekki lært nokkurn skapaðan hlut og það eru stjórnmálamenn. Sem skýrt dæmi um það er hinn mikli fjöldi stjórnmálamanna og opinberra embættismanna sem situr nú í París og tekur þátt í 21. aðildarríkjaþingi loftslagssamnings Sameinuðu þjóðanna (COP21), en það er fjölmennur kjaftaklúbbur sem flýgur á morgnana, bölvar flugsamgöngum á daginn og drekkur rauðvín á kostnað skattgreiðenda á kvöldin.

Ríkið sendi af stað hvorki meira né minna en 3 ráðherra og 12 aðstoðarmenn. Reykjavík sendi 12 borgarfulltrúa og -starfsmenn. Ekki er þá víst að allt sé upptalið. Íslenskir skattgreiðendur þurfa með öðrum orðum að standa straum af kostnaði vegna skemmtiferðar stórs hóps opinberra starfsmanna og stjórnmálamanna.

Eftir hrunið 2008 skellti Reykjavík í lás þegar kom að ferðalögum borgarstarfsmanna erlendis. Nú er sú tíð liðin og mannskapurinn sem fær að fljúga á kostnað annarra orðinn mjög fjölmennur. Stjórnmálamenn á öllum stjórnstigum bjóða sér ítrekað á allskyns námskeið, vettvangsferðir og ráðstefnur út um allan heim og hika ekki við að bera á borð furðulegustu ástæður fyrir öllu bröltinu.

Eins og barðir hundar

Skattgreiðendur segja lítið sem ekkert enda vanir því eins og barðir hundar að þurfa að halda í sér í langan tíma því eigandinn nennir ekki að gefa þeim svigrúm til að teygja á sér lappirnar.

Fréttamenn segja lítið sem ekkert enda fá þeir oft að fljóta með á hinar fínu samkundur sem veita þeim að auki hráefni í margar fyrirsagnir.

Unga fólkið, sem þarf að éta skuldirnar sem verið er að hlaða upp, segir ekkert enda upptekið við að ákveða hvernig það kemst sjálft á toppinn í fæðupíramídanum síðar meir.

Hinir sem eldri eru segja ekkert því þeir gera ráð fyrir að vera dauðir þegar lánardrottnar banka á dyrnar og heimta að velferðarkerfið sé sett á sölu til að greiða af lánunum.

Atvinnulífið segir ekkert af ótta við að verða fyrir nýrri skattheimtu í formi hvers kyns eftirlitsgjalda og sértækra skatta.

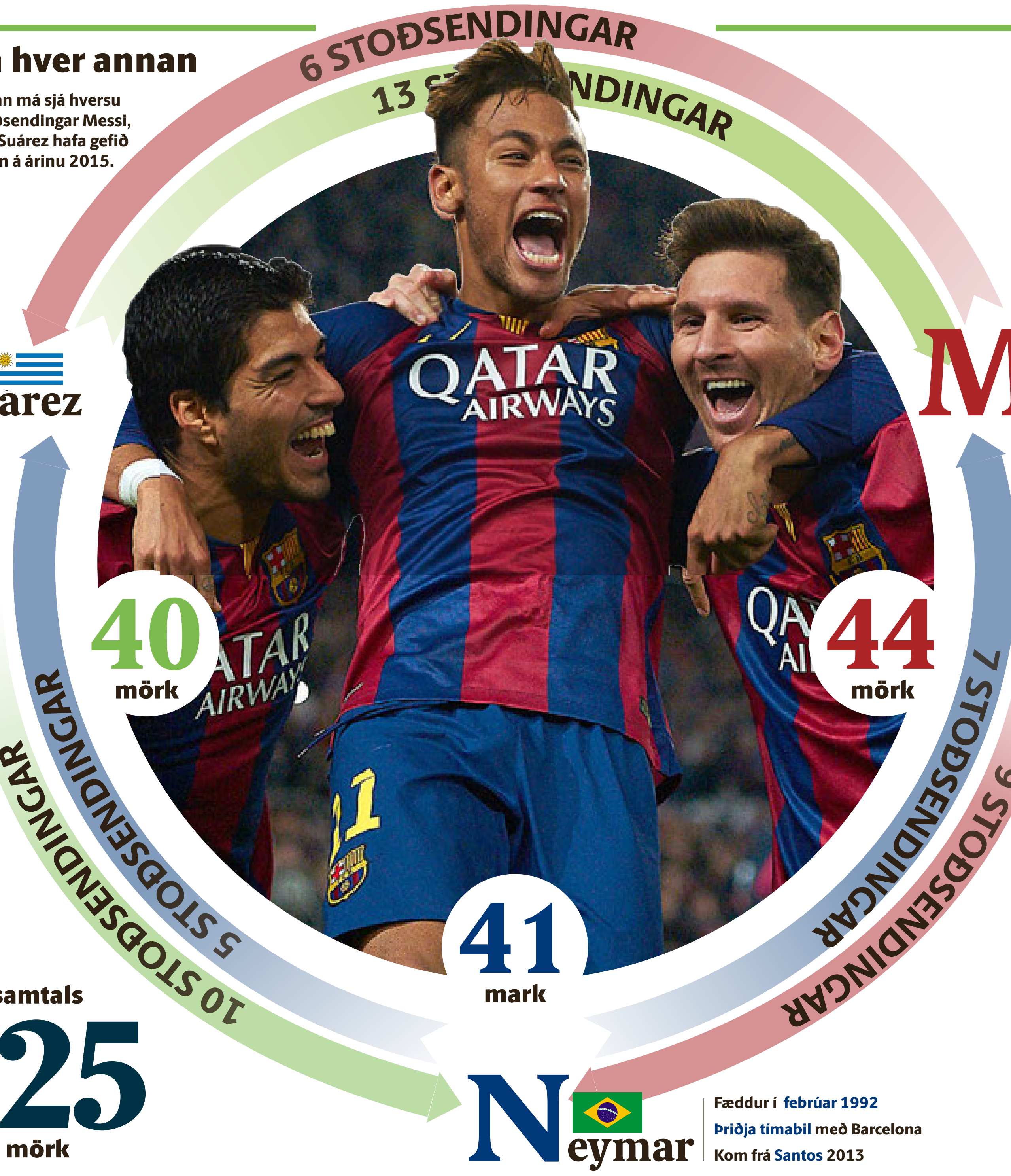
Stjórnmálamenn ganga á lagið og slá upp veislu á kostnað annarra við hvert tækifæri. París er bara byrjunin. Á næsta ári þarf að mæta á enn fleiri ráðstefnur í fjarlægum heimshornum, skoða holræsakerfið í Perth, Ástralíu, sporvagnana í San Francisco, Kaliforníu og eldfjallaviðbúnað Hawaii-eyja, svo eitthvað sé nefnt. Vitið til, kæru skattgreiðendur og almenningur allur, ef enginn spyrnir við fótum núna þá kemur árið 2008 hraðar en við kærum okkur um.

markhönnun ehf
nettó
í jólaskapi
30% AFSLÁTTUR
folalda VEISLA
FOLALDAPIPARSTEIK
FERSK
VERÐ ÁÐUR
3.398 KR/KG
2.379 KR KG
KALKÚNABRINGUR
ERLENDAR
VERÐ ÁÐUR
2.498 KR/KG
2.098 KR KG
DANISH CROWN
HÁGÆÐA NAUT
NAUTALUNDIR
DANISH CROWN
VERÐ ÁÐUR
3.998 KR/KG
3.798 KR KG
KS
KS KRYDDUÐ
HELGARSTEIK
VERÐ ÁÐUR
2.598 KR/KG
2.078 KR KG
25% AFSLÁTTUR
KJÖTSEL HANGIFRAMP.
ÚRBEINAÐUR
VERÐ ÁÐUR
2.998 KR/KG
2.249 KR KG
GRÍSA MÍNÚTUSTEIK
FERSK
VERÐ ÁÐUR
2.449 KR/KG
1.959 KR KG
50% AFSLÁTTUR
SÆTAR KARTÖFLUR
VERÐ ÁÐUR
369 KR/KG
185 KR KG
40% AFSLÁTTUR
SJÁVARKISTAN
REYKTUR OG GRAFINN LAX
VERÐ ÁÐUR
3.998KR/KG
2.399 KR KG
Quality Street
Celebrations
MACKINTOSH Í DÓS
1.315G
1.999 KR DS
MACKINTOSH 550G POKI
STUTTUR STIMPILL/ÚT DES.
GILDIR MEÐAN BIRGÐIR ENDAST
VERÐ ÁÐUR 998 KR/PK
699 KR PK
CELEBRATIONS Í DÓS
766G
2.498 KR DS
Taktu þátt!
JÓLALEIKUR
Nettó & Egils
Appelsín
APPELSÍN
Kauptu kippu af 4x2 l Egils
Appelsíni og þú gætir unnið
gjafabréf fyrir sömu upphæð
og þú verslaðir fyrir!
Dregið verður á Þorláksmessu.
Tilboðin gilda 3. – 6. des 2015
Tilboðin gilda meðan birgðir endast. | Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. | Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.

FRÉTTABLAÐIÐ SPORT

Finna hver annan

Hér fyrir ofan má sjá hversu margar stoðsendingar Messi, Neymar og Suárez hafa gefið hver á annan á árinu 2015.



Suárez

Fæddur í janúar 1987

Annað tímabil með Barcelona

Kom frá Liverpool 2014

Messi

Fæddur í júní 1987

12. tímabil með Barcelona

Kom frá Newell's Old Boys árið 2000

samtals **125** mörk

Fótboltafantasía í hverjum leik

MSN-sóknarlína Barcelona hafa afsannað hrakspár um að súperstjörnur geti ekki blómstrað hlið við hlið. Messi, Suárez og Neymar hafa allir skorað 40 mörk fyrir Börsunga á árinu 2015 og alls 125 mörk saman.

FÓTBOLTI Það má enginn knattspyrnuáhugamaður missa af leik Barcelona þessa dagana. Lionel Messi er kominn til baka eftir meiðsli sem þýðir að skytturnar þrjár eru sameinaðar á ný. Það er hætt við því að varnarmenn mótherjanna sofi illa daginn fyrir leik á móti MSN-þríeykinu.

Árið 2015 fer í sögubækurnar því Lionel Messi, Luis Suárez og Neymar yngri unnu ekki bara þrefalt á sínu fyrsta tímabili saman heldur hafa þeir skorað saman 125 mörk fyrir Barcelona á árinu. Það er til dæmis meira en stórlið eins og Paris Saint-Germain (118 mörk), Real Madrid (110 mörk), Borussia Dortmund (114 mörk), Man City (89 mörk) og Juventus (89 mörk) hafa skorað samtals á þessu ári.

Vinskapur og hógværð

Neymar er á því að vinskapur og hógværð séu lykillinn að frábærri samvinnu Argentínumannsins, Brasilíumannsins og Úrúgvæjans. Það voru hrakspár um að Messi og Neymar gætu ekki blómstrað saman þegar Neymar kom til Barcelona sumarið 2013 og fáir bjuggust við að það væri líka pláss fyrir Suárez þegar hann kom frá Liverpool fyrir einu og hálfu ári.

Mörk MSN eftir mánuðum

JANÚAR 2015 **17 MÖRK**	JÚNÍ 2015 **2 MÖRK**
Messi 8	**Messi** 0
Suárez 2	**Suárez** 1
Neymar 7	**Neymar** 1
FEBRÚAR 2015 **15 MÖRK**	ÁGÚST 2015 **5 MÖRK**
Messi 7	**Messi** 3
Suárez 5	**Suárez** 2
Neymar 3	**Neymar** 0
MARS 2015 **11 MÖRK**	SEPTEMBER 2015 **10 MÖRK**
Messi 5	**Messi** 3
Suárez 4	**Suárez** 4
Neymar 2	**Neymar** 3
APRÍL 2015 **19 MÖRK**	OKTÓBER 2015 **11 MÖRK**
Messi 6	**Messi** 0
Suárez 7	**Suárez** 5
Neymar 6	**Neymar** 6
MAÍ 2015 **18 MÖRK**	NÓVEMBER 2015 **17 MÖRK**
Messi 9	**Messi** 3
Suárez 3	**Suárez** 7
Neymar 6	**Neymar** 7

„Leo og Luis eru góðir vinir mínir og ég vonast eftir því að spila með þeim í langan tíma. Það er engin eigingirni,“ sagði Neymar um samvinnu þeirra þriggja. Sóknarlína Barcelona á tvo af þremur sem voru tilnefndir til Gullbolta FIFA. Lionel Messi og Neymar fengu tilnefningu en ekki Luis Suárez.

„Það skiptir mig miklu að koma til greina sem besti knattspyrnumaður heims. Suárez hefði átt að vera þarna líka en Messi er sigurstranglegastur. Hann er númer eitt að mínu mati,“ sagði Neymar.

Markahæsta þríeyki sögunnar

Messi, Suárez og Neymar skoruðu alls 122 mörk á tímabilinu 2014-15 og settu með því nýtt met á Spáni. Ekkert þríeyki hefur skorað meira á einu tímabili en gamla metið áttu þeir Cristiano Ronaldo, Karim Benzema og Gonzalo Higuain sem skoruðu 118 mörk saman á leiktíðinni 2011-12. Þetta met gæti bara lifað í eitt ár með sama áframhaldi.

Messi, Suárez og Neymar skoruðu þannig 82 af þessum 122 mörkum sínum á síðasta tímabili eftir áramót þegar Suárez komst fyrst almennilega á skrið. Ekkert lið gat heldur stoppað Barcelona í deild, bikar eða Meistaradeildinni og rétt fyrir jólin geta þeir bætt einum titlinum við þegar þeir taka þátt í Heimsmeistaramóti félagsliða.

Allir hafa þeir líka tímann með sér í liði. Messi og Suárez eru báðir 28 ára og Neymar verður ekki 24 ára fyrr en í febrúar. Fram undan gæti því verið ein fallegasta fótboltafantasía allra tíma spili þessir þrír snillingar áfram hlið við hlið í Katalóníu.

ooj@frettabladid.is

Nýjast

Domino's-deild kvenna

Stjarnan - Grindavík 58-68
Stigahæstar: Ragna Margrét Brynjarsdóttir 21, Bryndís Hanna Hreinsdóttir 15 – Whitney Frazier 23 (8 frák.), Íris Sverrisdóttir 17, Sigrún Sjöfn Ámundadóttir 15 (13 frák.).

Hamar - Valur 67-88
Stigahæstar: Suriya McGuire 25, Heiða Björg Valdimarsdóttir 15 – Karisma Chapman 31 (14 frák.), Bergþóra Holton Tómasdóttir 11, Guðbjörg Sverrisdóttir 10 (7 frák., 8 stoðs.).

Haukar - Keflavík 69-61
Stigahæstar: Helena Sverrisdóttir 23 (16 frák., 9 stoðs.), Pálína Gunnlaugsdóttir 16 (9 frák.) – Melissa Zornig 30, Guðlaug Björt Júlíusdóttir 10.

Haukar náðu að jafna topplið Snæfells að stigum á toppi deildarinnar með sigri á Keflavík, þar sem Helena Sverrisdóttir var einni stoðsendingu frá þrefaldri tvennu.

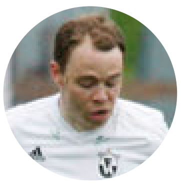
Efst		Neðst	
Snæfell	16	Keflavík	8
Haukar	16	Valur	8
Grindavík	12	Stjarnan	4
		Hamar	2

Enska deildabikarkeppnin

Southampton 1–6 Liverpool

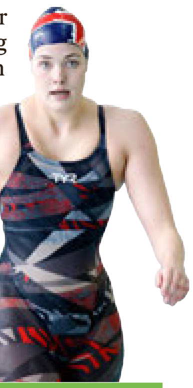
Divock Origi skoraði þrennu og Daniel Sturridge tvö þegar Liverpool fór illa með Southampton í deildabikarnum. Liverpool er komið í undanúrslit ásamt Stoke, Manchester City og Everton.

ATLI ÁFRAM Í FH
Atli Guðnason verður áfram í herbúðum FH samkvæmt heimildum íþróttadeildar 365.



Atli hefur verið lykilmaður í liði FH um árabil en íhugaði að skipta um vettvang eftir síðasta tímabil og kom jafnvel til greina að leggja skóna á hilluna. Þetta eru góð tíðindi fyrir FH enda hefur Atli tvívegis verið valinn besti leikmaður úrvalsdeildar karla.

EYGLÓ SYNDIR TIL ÚRSLITA
Eygló Ósk Gústafsdóttir náði sjöunda besta tíma undanúrslitanna í 100 m baksundi á Evrópumeistaramótinu í 25 m laug sem hófst í Ísrael í gær. Hún synti á 58,39 sekúndum og bætti nokkurra vikna gamalt Íslandsmet sitt í greininni um einn hundraðshluta úr sekúndu. Hún keppir í úrslitasundinu í dag en það hefst klukkan 16.20. Inga Elín Cryer keppti í 800 m skriðsundi í gær og hafnaði í 23. og síðasta sæti á 8:52,22 mínútum.



Í dag

18.00 Hero World C. Golfstöðin

Olísdeild karla
19.00 Akureyri - Víkingur KA-h.
19.30 Afturelding - Valur N1-höllin
19.30 ÍR - Haukar Austurberg
19.30 Grótta - Fram Hertz-höllin

Domino's-deild karla
18.30 Höttur - Stjarnan Egilsstaðir
19.15 Njarðvík - Þór Þ. Njarðvík
19.15 Snæfell - ÍR Stykkishólmur
19.15 Haukar - Grindavík Ásvellir

NIÐUR BREKKU FER
HERRASKÍÐASKÓR
ROSSIGNOL ALIAS 80
35.990 KR.
DÖMUSKÍÐI
MEÐ BINDINGUM
ROSSIGNOL UNIQUE 2
79.990 KR.
HJÁLMUR
ROSSIGNOL TOXIC
11.990 KR.
HERRASKÍÐI
MEÐ BINDINGUM
ROSSIGNOL PURSUIT 400
94.990 KR.
SNJÓBRETTI
ROSSIGNOL GALA EÐA
ROSSIGNOL CUROUT
54.990 KR.
HJÁLMUR
K2 THRIVE
14.990 KR.
DÖMUSKÍÐASKÓR
NORDICA CRUISE 55
29.990 KR.
SKÍÐAGLERAUGU
UVEX
FRÁ 7.990 KR.
SNJÓBRETTASKÓR
NORTHWAVE SUPRA EÐA
NORTHWAVE DIME
26.990
20% PAKKAAFSLÁTTUR EF KEYPT ERU SKÍÐI OG SKÓR EÐA BRETTI, BINDINGAR OG SKÓR
ROSSIGNOL, NORDICA, K2, BLIZZARD, NORTHWAVE DRAKE, UVEX, ARMADA OG FLEIRI FRÁBÆR MERKI
SKÍÐADEILDIN ER Í GLÆSIBÆ
SKÍÐAVÖRUR FÁST EINNIG Í SMÁRALIND
ÚTILÍF
síðan 1974
GLÆSIBÆ
KRINGLUNNI
SMÁRALIND
utilif.is

Sveinbjörn Claessen í leik með ÍR í vetur. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Spilar 200. leikinn í kvöld

KÖRFUBOLTI Sveinbjörn Claessen, fyrirliði ÍR-inga, spilar tímamótaleik í kvöld þegar ÍR-ingar heimsækja Snæfellinga í Stykkishólm. Þetta verður 200. leikur Sveinbjörns fyrir ÍR í úrvalsdeild karla.

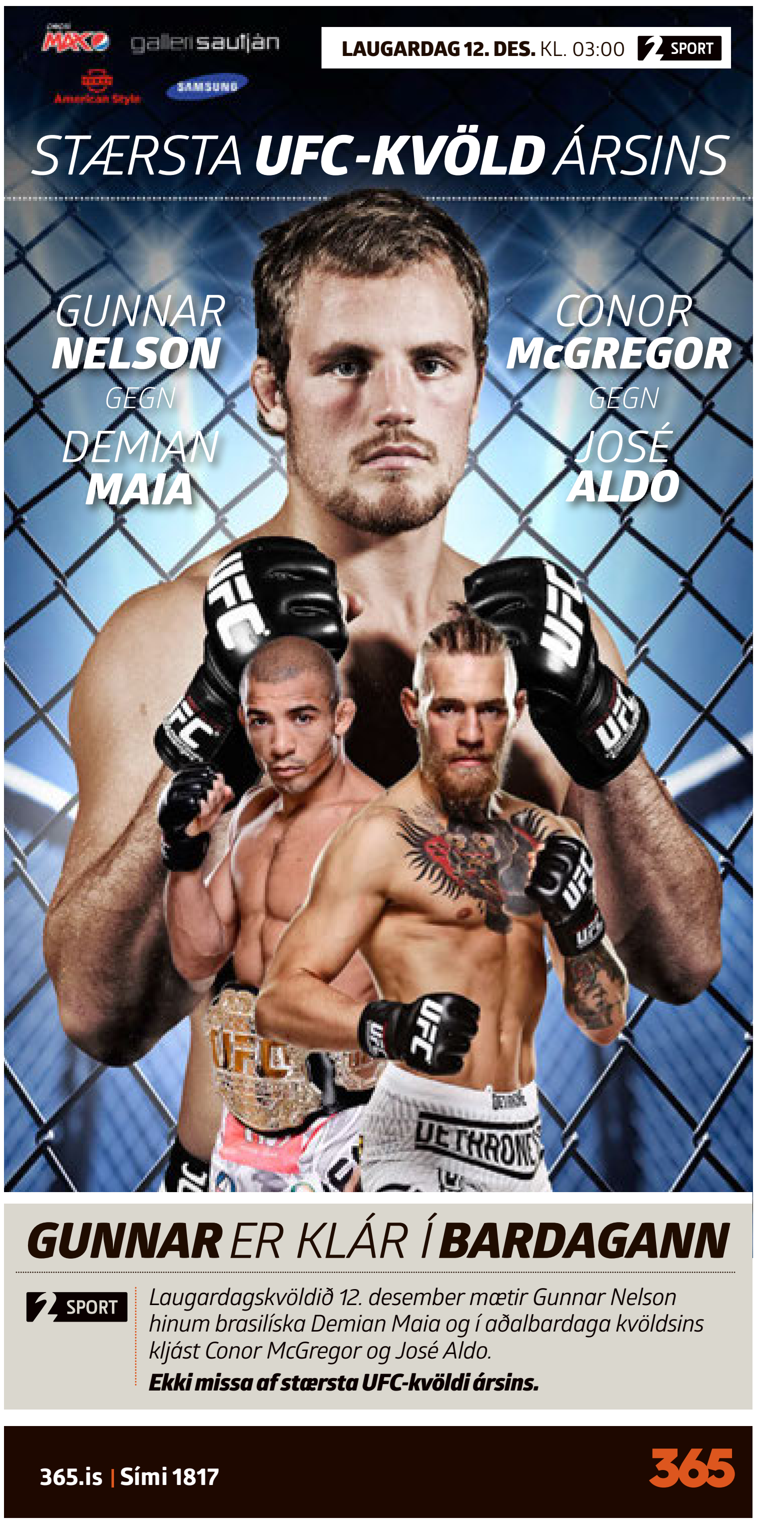
Hann er annar ÍR-ingurinn sem nær þessu en Eiríkur Önundarson spilaði 350 leiki fyrir ÍR í úrvalsdeildinni. Fyrsti úrvalsdeildarleikur Sveinbjörns var líka á Vesturlandinu en hann skoraði 9 stig í tapi í framlengdum leik á móti Skallagrími í Borgarnesi 7. október 2004.

Sveinbjörn hefur spilað með ÍR en missti mikið úr á árunum 2009 til 2012 vegna meiðsla. Frá upphafi tímabilsins 2012-13 til dagsins í dag hefur Sveinbjörn spilað 70 leiki í röð með ÍR í úrvalsdeildinni. Sveinbjörn hefur skorað 2.362 stig í leikjunum 199 eða 11,9 stig að meðaltali í leik.

Þrír aðrir leikir fara fram í 9. umferð Domino's-deildar karla í kvöld. Höttur tekur á móti Stjörnunni, Þór úr Þorlákshöfn heimsækir Njarðvík og Haukar mæta Grindavík á Ásvöllum í Hafnarfirði. **– óój**

Haukar aftur á sigurbraut

Við toppinn Haukar töpuðu sínum fyrsta leik á tímabilinu um helgina er Snæfell hafði betur í viðureign toppliðanna. Haukar komust þó aftur á sigurbraut í gær með góðum sigri á Keflavík á heimavelli, 69-61. Hér er Haukakonan Sylvía Rún Hálfdánardóttir í strangri gæslu þriggja leikmanna Keflavíkur í leik liðanna í Schenker-höllinni á Ásvöllum í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



Rétta skrefið fyrir mig

Finnur Orri Margeirsson samdi í gær við annað íslenska stórliðið á einu ári en hann gerði þriggja ára samning við KR. Hann væri til í að spila aftur erlendis.

FÓTBOLTI Finnur Orri Margeirsson, nýjasti leikmaður KR, var kynntur til leiks í KR-heimilinu í gær. Finnur, sem er 24 ára miðjumaður, skrifaði undir þriggja ára samning við KR sem endaði í 3. sæti Pepsi-deildarinnar á síðasta tímabili. Finnur segir að nokkur lið hafi sett sig í samband við hann en KR hafi sýnt honum mestan áhuga.

„Þeir sýndu mér mestan áhuga og eftir að hafa rætt við menn hérna er ég sannfærður að þetta sé rétta skrefið fyrir mig," sagði Finnur en KR er þriðja liðið sem hann semur við á rúmu ári.

Finnur kom 17 ára inn í meistaraflokk Breiðabliks sumarið 2008 og lék 140 deildarleiki með uppeldisfélaginu áður en hann söðlaði um eftir tímabilið 2014 og samdi við FH. Finnur stoppaði þó stutt við í Hafnarfirðinum því í janúar á þessu ári gekk hann til liðs við Lilleström í Noregi.

Finnur lék 27 leiki með Lilleström í norsku deildinni, þar af 21 í byrjunarliði. Hann fékk þó ekki áframhaldandi samning hjá félaginu og ákvað því að koma aftur heim. Finnur sér ekki eftir dvölinni í Noregi og segir ekki loku fyrir það skotið að hann spili aftur erlendis.

„Ég væri alveg til í að spila aftur erlendis, ég neita því ekki," sagði Finnur og bætti við: „Það verður bara að koma í ljós. Ég stefni á að spila með KR næstu þrjú árin, nema eitthvað sérstaklega spennandi komi upp."

Betri leikmaður en fyrir ári

Bjarni Guðjónsson, þjálfari KR, kvaðst ánægður með að hafa krækt í Finn Orra. Hann sagði að KR-ingar hefðu reynt að fá hann í fyrra en án árangurs. Það hafi hins vegar gengið upp í annarri tilraun.

„Hann er hörkuleikmaður þrátt fyrir ungan aldur og á framtíðina fyrir sér," sagði Bjarni og bætti við að Finnur væri betri leikmaður nú en þegar KR reyndi að fá hann í fyrra.

„Að mínu viti er hann betri leikmaður núna en fyrir ári. Hann býr að reynslunni úr atvinnumennskunni. Þetta er karakter, góður leikmaður og með reynslu. Það er kraftur í honum og hann hefur í raun allt til að bera," sagði Bjarni sem segir að Finnur sé fyrst og síðast hugsaður sem miðjumaður hjá KR, en hann brá sér stundum í hlutverk miðvarðar hjá Breiðabliki.

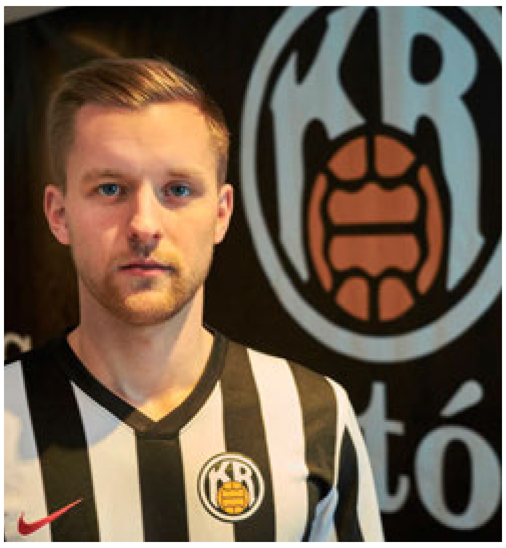
Finnur er þriðji leikmaðurinn sem KR fær til sín í vetur en áður voru þeir Michael Præst og Indriði Sigurðsson búnir að semja við Vesturbæjarliðið. Bjarni segist vera sáttur með leikmannahópinn eins og hann er skipaður í dag.

„Við erum mjög ánægðir með hvernig hópurinn er samsettur núna en ef við fáum tækifæri til að styrkja okkur skoðum við það alltaf. En þegar hópurinn er orðinn svona sterkur er erfitt að styrkja hann mikið meira. Við gerum ekki ráð fyrir frekari breytingum," sagði Bjarni.

Enn er óljóst hvort Guðmundur Reynir Gunnarsson tekur slaginn með KR næsta sumar en þessi öflugi vinstri bakvörður lék með Víkingi Ólafsvík í 1. deildinni í sumar og hjálpaði liðinu að vinna sér sæti í Pepsi-deildinni.

Aðspurður um stöðuna á Guðmundi hafði Bjarni þetta að segja: „Hann er samningsbundinn KR. Hann ætlaði að vera í fríi fram að áramótum og svo ætlum við að taka stöðuna á honum í janúar. Það væri gaman að fá Mumma aftur inn í hópinn en það getur brugðið til beggja vona með það." **– iþs**

Fjögur félög hjá Finni Orra á fimmtán mánuðum



28. september 2014
Finnur Orri spilar 140. og síðasta úrvalsdeildarleikinn með Breiðabliki, uppeldisfélagi sínu.

24. október 2014
Finnur Orri skrifar undir þriggja ára samning við FH.

17. janúar 2015
Finnur Orri skrifar undir eins árs samning við norska félagið Lilleström.

2. desember 2015
Finnur Orri gerir þriggja ára samning við KR.

JÓLAGJÖFIN Í ÁR

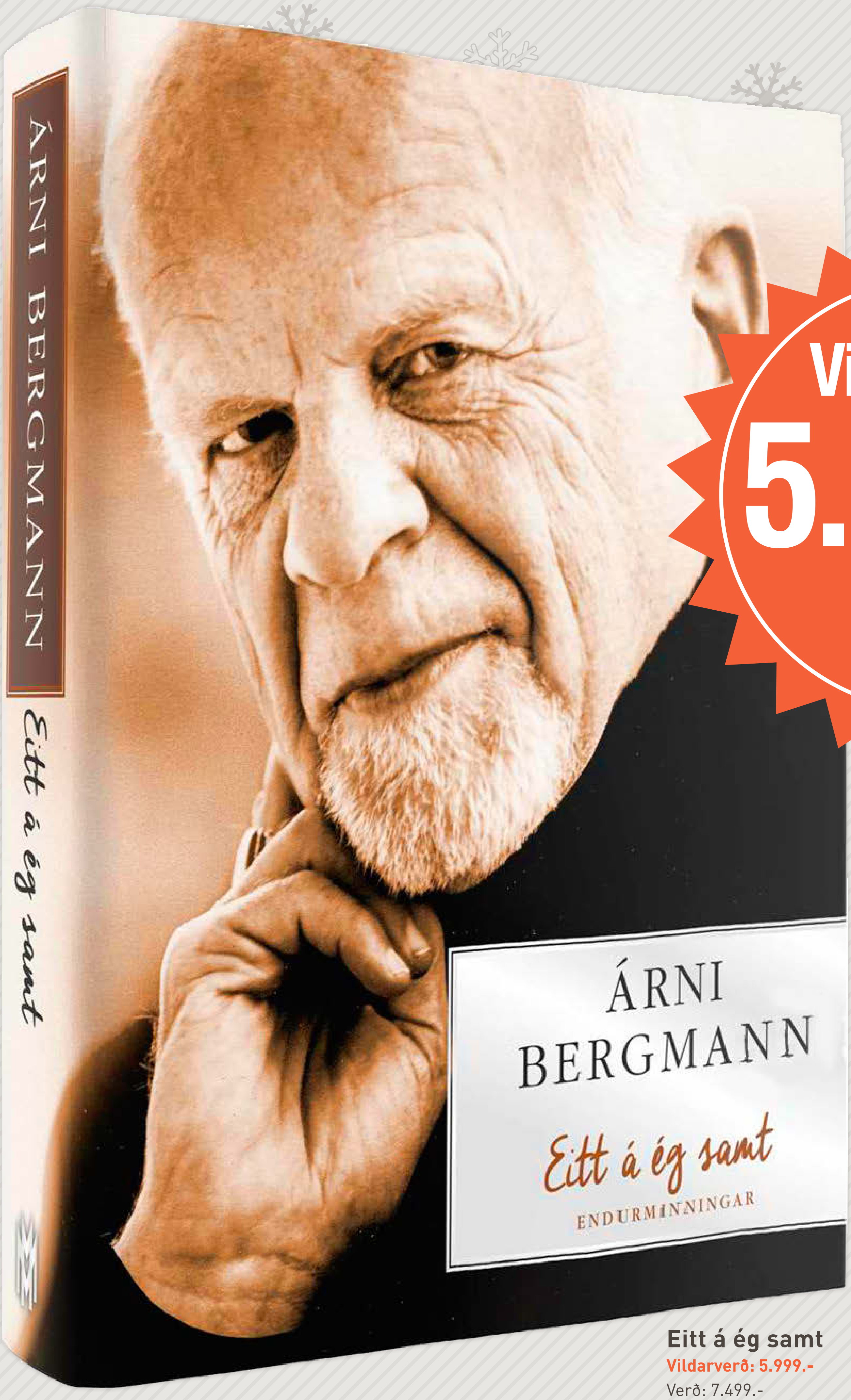
Tær og einstakur hljómur með BANG OG OLUFSEN.

B&O PLAY

ORMSSON

Lágmúla 8 - 108 Reykjavík - Sími 530 2800

HUGGULEGHEIT & HÁTÍÐ



Vildarverð:
5.999.-
Verð:
7.499.-

MARGBROTIN ÆVISAGA ÁRNA

★★★★

„Svona á að skrifa um lífið.“
Ingi Freyr Vilhjálmsson / Stundin

★★★★

„Skemmtileg og heillandi.“
Brynhildur Björnsdóttir / Fréttablaðið

„Full af þekkingu og mannviti.“
Egill Helgason / Eyjan.is

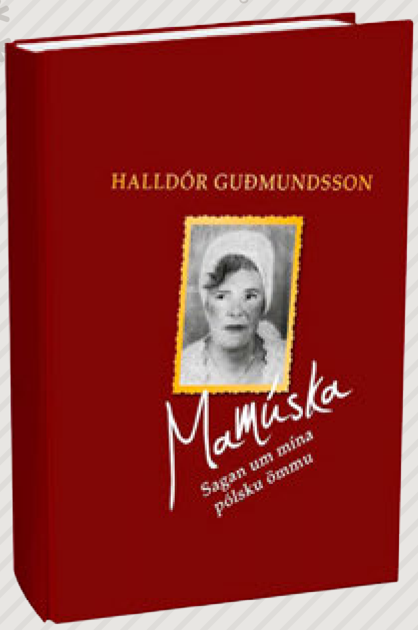
Eitt á ég samt
Vildarverð: 5.999.-
Verð: 7.499.-

VILDARKLÚBBUR EYMUNDSSON

VIÐ PÖKKUM INN FYRIR ÞIG OG ÞÚ KÍKIR Í TÍMARIT!

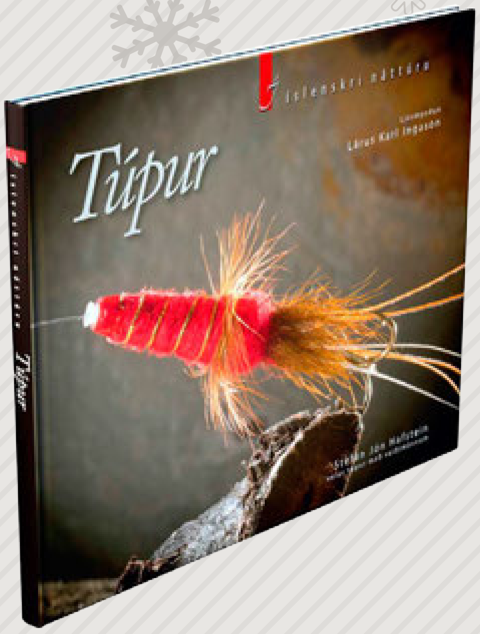
NÝ VERSLUN Í MJÓDDINNI

Fánýtur fróðleikur
Vildarverð: 3.299.-
Verð: 4.299.-



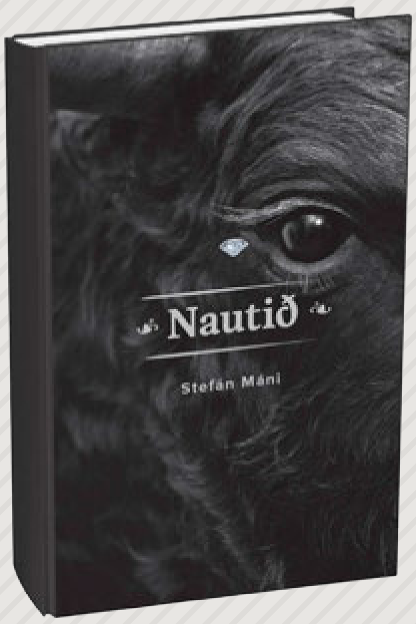
Mamúska
Vildarverð: 4.299.-
Verð: 5.499.-

Viðrini veit ég mig vera
Vildarverð: 3.999.-
Verð: 4.999.-



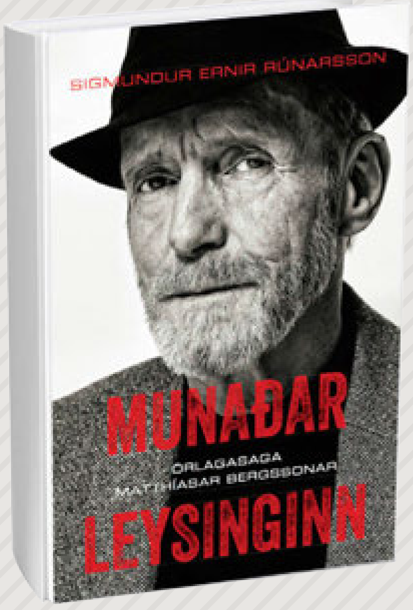
Túpur
Vildarverð: 3.999.-
Verð: 5.299.-

Þá hló Skúli
Vildarverð: 5.999.-
Verð: 7.499.-



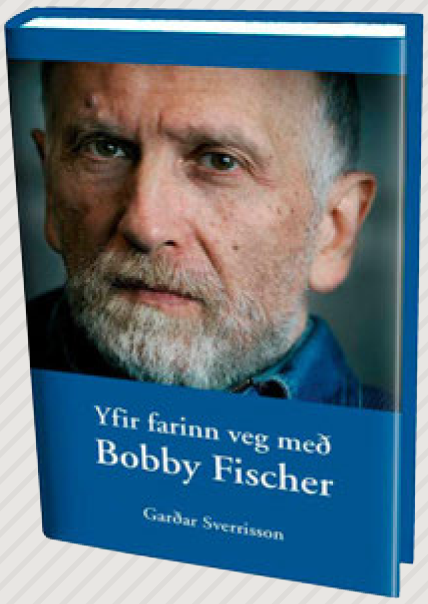
Nautið
Vildarverð: 4.999.-
Verð: 6.999.-

Kafbátur í sjónmáli
Vildarverð: 4.999.-
Verð: 6.999.-

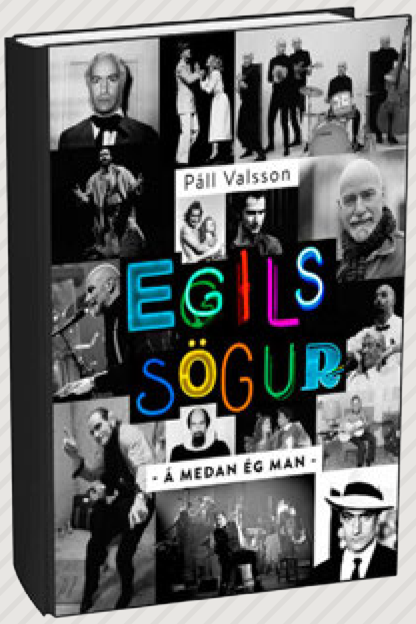


Munaðarleysinginn
Vildarverð: 5.599.-
Verð: 6.999.-

Hrekkjalómafélagið
Vildarverð: 4.999.-
Verð: 6.699.-



Yfir farinn veg með Bobby Fischer
Vildarverð: 4.799.-
Verð: 5.999.-



Egils sögur - á meðan ég man
Vildarverð: 5.999.-
Verð: 7.499.-

Og svo tjöllum við okkur í rallið
Vildarverð: 4.799.-
Verð: 5.999.-

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4

Álfabakka 14b, Mjódd
Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind

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

Ísafirði - Hafnarstræti 2
Vestmannaeyjum - Bárustíg 2

Penninn Eymundsson

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

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Vildarverð gilda 3. des, til og með 7. des. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

Merkisatburðir

1967 Læknirinn Christian Barnard framkvæmir fyrstu hjartaígræðsluna í Höfðaborg í Suður-Afríku.
1970 Verslunarmiðstöðin Glæsibær er tekin í notkun í Reykjavík. Meðal annars er þar stærsta matvöruverslun landsins á þessum tíma, verslun Silla og Valda.
1971 Stríð milli Indlands og Pakistans hefst með árás Pakistana á níu indverska flugvelli.
1973 Pioneer 10 sendir fyrstu nærmyndirnar af Júpíter til jarðar.
1976 Bob Marley söngvari verður fyrir skoti í morðtilraun í Kingston á Jamaíka.
1990 Miðneshreppur fær kaupstaðarréttindi og nefnist þá Sandgerðisbær.
2005 Lestarslys verður við Kárahnjúkavirkjun þegar tvær farþegalestir skella saman og tveir verkamenn slasast.

„Strákur og stelpa er eitthvað sem fólk er vant en tveir strákar breikka persónurnar og gera innri átök þeirra sterkari," segir Guðjón. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Leit tveggja einstaklinga að lausn í hverfulum heimi

Sagan um Joey og Clark er sjálfstætt verk úr Stræti eftir Jim Cartwright sem verður frumsýnt annað kvöld í Hátúni 12 af Halaleikhópnum. Guðjón Sigvaldason leikstýrir.

„Við tökum eina sögu út úr leikritinu Stræti og gerum sérstaka sýningu úr henni. Hún er um ást og örlög Joey og Clarks, tveggja samkynhneigðra ungra pilta og leit þeirra að lausn í hverfulum heimi," segir Guðjón Sigvaldason sem leikstýrir sýningu Halaleikhópsins í Hátúni 12 annað kvöld klukkan 20.

Upphaflega var sagan um pilt og stúlku, Joe og Clare, en Guðjón segir hana ganga betur upp með því að hafa karlmenn í henni. „Strákur og stelpa er eitthvað sem fólk er vant, tveir strákar breikka persónurnar og gera innri átök þeirra sterkari. Annar pilturinn er búinn að vera í svelti í fjóra daga og það að gera hann að samkynhneigðum einstaklingi dýpkar leikinn, engu þurfti að breyta í textanum nema kvenorðum í karlaorð."

Guðjón veit ekki til að slík breyting á hlutverkunum hafi verið gerð áður í Stræti, né heldur að gera þessa sögu tveggja einstaklinga að sérstakri sýningu. „Þetta er um klukkutíma langt stykki og er satt að segja mjög spennandi," segir leikstjórinn.

Með hlutverkin fara Bjarki Rúnar Gunnarsson og Guðbrandur Loki Rúnarsson. Guðjón segir þá vera leikarasyni sem hafi alist upp í leikhúsum og unnið með Halaleikhópnum áður. „Þegar þeir voru 13 ára léku þeir löggur í Pókók eftir Jökul Jakobsson."

Sýning númer tvö er á laugardagskvöld á sama tíma. **gun@frettabladid.is**

Verkefni Guðjóns með Halaleikhópnum

Þetta er í fimmta skipti sem Guðjón Sigvaldason vinnur með Halaleikhópnum.

Fyrst var það Fílamaðurinn 2004, svo Kirsuberjagarðurinn 2005, þá Gaukshreiðrið 2008, það var valin athyglisverðasta áhugaleiksýning ársins og farið með hana í Þjóðleikhúsið.

Síðastliðinn vetur leikstýrði hann svo leikritinu Tíu litlir strandaglópar eftir Agötu Christie.

---

†

Elskuleg móðir mín, tengdamóðir, amma og langamma,

Ingibjörg Bogadóttir
frá Hvammi í Fljótum,

lést á Heilbrigðisstofnun Fjallabyggðar þann 22. nóvember. Jarðsett verður frá Siglufjarðarkirkju laugardaginn 5. desember kl. 14.00.

Kristrún Helgadóttir · **Karl Sighvatsson**
Ingibjörg Karlsdóttir · **Þórir Árnason**
Sigurður Karlsson · **Kristjana Hafliðadóttir**
Helgi Einar Karlsson · **Stella Bogadóttir**
og langömmubörn.

---

†

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför okkar ástkæru

Guðrúnar Ólafíu Sigurjónsdóttur
Víðivöllum 3, Selfossi.

Sérstakar þakkir fær starfsfólk Lundar fyrir einstaka umönnun og stuðning.

Ársæll Teitsson
Kristín Ágústa Ársælsdóttir · **Tryggvi Rúnar Pálsson**
Sigurjón Ársælsson · **Guðrún Þ. Garðarsdóttir**
Sigríður Ársælsdóttir · **Þórarinn Arngrímsson**
og barnabörn.

---

†

Yndislega mamma okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Guðrún Benediktsdóttir
frá Grundarási,

sem lést 22. nóvember, verður jarðsungin föstudaginn 4. desember frá Bústaðakirkju kl. 15.00.

Sigrún Aðalbjarnardóttir · **Þórólfur Ólafsson**
Inga Hjördís Aðalbjarnardóttir · **Helgi Jón Jónsson**
Aldís Aðalbjarnardóttir · **Páll Sigurðsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

---

†

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Björg Arnþórsdóttir
Breiðumýri,

sem andaðist á HSN á Húsavík 25. nóvember, verður jarðsungin frá Einarsstaðakirkju laugardaginn 5. desember kl. 14.00.

Jósep Rúnar Sigtryggsson · **Margrét Haraldardóttir**
Friðgeir Sigtryggsson
Gerður Sigtryggsdóttir
Þórunn Sigtryggsdóttir · **Gísli Sigurðsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

---

†

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Alexander Einbjörnsson
til heimilis að Lyngbrekku 8 í Kópavogi,

lést þann 20. nóvember á Borgarspítalanum. Jarðarförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna.

Þóra B. Alexandersdóttir · **Ólafur S. Hafsteinsson**
Ragnheiður K. Alexandersdóttir
Björn E. Alexandersson · **Ari Halldórsson**
Örn Alexandersson · **Ragnhildur Þórhallsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

---

†

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför ástkærrar móður, tengdamóður, ömmu og tvíburasystur,

Ásu Karenar Ásgeirsdóttur
Vatnsstíg 21, Reykjavík,

sem lést hinn 27. október sl.

Kristín Jóhannesdóttir · **Sigurður R. Sveinmarsson**
Jón Ásgeir Jóhannesson · **Ingibjörg S. Pálmadóttir**
Ása Karen, Gunnhildur, Anton Felix,
Berglind, Stefán Franz,
Anna Guðlaug Ásgeirsdóttir

---

†

Okkar ástkæri

Hjalti Kristjánsson
frá Hvammi við Fáskrúðsfjörð,

sem lést þann 25. nóvember sl. á dvalar- og hjúkrunarheimilinu Uppsölum, Fáskrúðsfirði, verður jarðsunginn frá Fáskrúðsfjarðarkirkju laugardaginn 5. desember og hefst athöfnin kl. 14.00.

Ellý María Kristjánsson
Kolbrún Hjaltadóttir · **Ólafur Tómasson**
Elsa Guðrún Hjaltadóttir · **Jógvan J. Jacobsen**
Guðmundur Hjaltason · **Birna Þórarinsdóttir**
Dagný Hjaltadóttir · **Ingólfur G. Ingólfsson**
Hjördís Jóhanna Hjaltadóttir · **Jóhann Ólafsson**
Ingólfur Hafsteinn Hjaltason · **Steinunn B. Elísdóttir**
Anna Karen Hjaltadóttir · **Anton Fernandez**
Elva Hildur Hjaltadóttir · **Kristinn Bjarnason**

---

†

Ástkær faðir okkar,

Þorsteinn Ingólfsson
bifreiðastjóri,

lést á Landspítalanum að morgni 1. desember.

Fyrir hönd aðstandenda,
Halla Dröfn, Ásta Ingibjörg og Sigurður Óli Þorsteinsbörn.

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

Auglýsingar á að senda á **auglysingar@frettabladid.is** eða hringja í síma 512 5000.

BÆTTU FÆÐIÐ MEÐ VÍTAMÍNUM Í DESEMBER

20% AFSLÁTTUR AF VÖLDUM VÍTAMÍNUM

A A-vítamín er fituleysanlegt vítamín og er m.a. nauðsynlegt fyrir sjón, frjósemi, ónæmiskerfið, stýringu erfða, slímhimnur og vöxt.

D D-vítamín auðveldar upptöku kalsíums úr þörmunum, uppfyllingu beina og tanna. Kalsíum er lífsnauðsynlegt frumefni sem er mikilvægt fyrir marga líkamsstarfsemi.

C C-vítamín er þýðingarmikið fyrir ónæmiskerfi líkamans, en það er m.a. vörn líkamans gegn veirum og bakteríum.

TILBOÐ 20% afsláttur á kassa

TILBOÐ 20% afsláttur á kassa

TILBOÐ 20% afsláttur á kassa

TILBOÐ 20% afsláttur á kassa

TILBOÐ 20% afsláttur á kassa

TILBOÐ 20% afsláttur á kassa

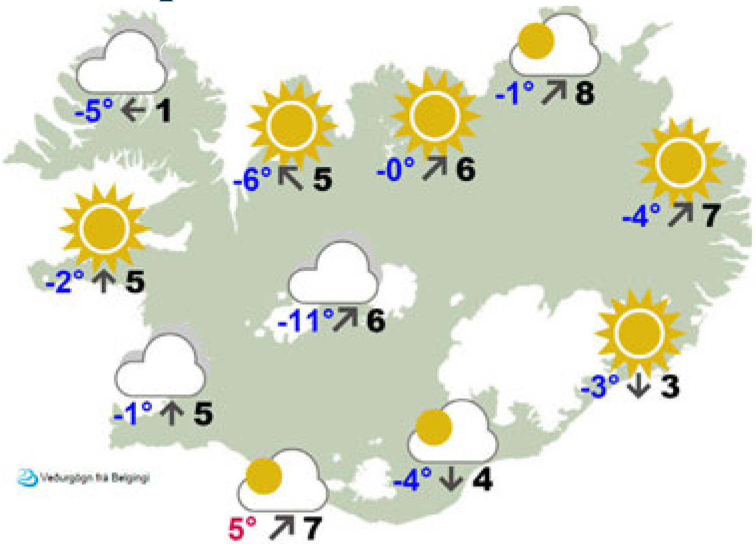
TILBOÐ 20% afsláttur á kassa

Upplýsingar um vítamínin eru tekin af doctor.is. Gildir 3.-6. desember

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Veðurspá Fimmtudagur



Það má segja að það sé stund milli stríða í veðrinu í dag, því vindur verður fremur hægur á landinu. Áfram verður kalt og éljagangur, en norðaustanlands ætti að haldast úrkomulaust og sjást til sólar.

Föstudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
-2°	-8°	-10°
← 14	↖ 4	↑ 4
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
-10°	-3°	-11°
↑ 4	↙ 8	↑ 6

Laugardagur

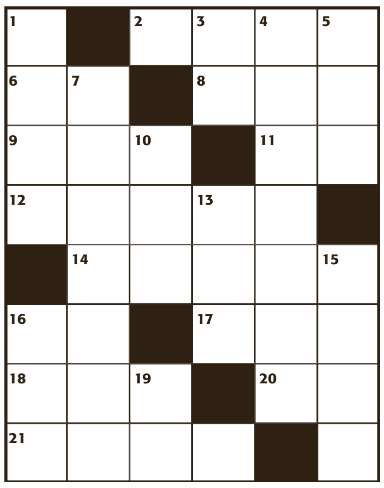
Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
-0°	-4°	-2°
↓ 10	↓ 22	↓ 17
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
-1°	0°	-5°
↓ 24	↘ 18	↓ 17

Þrautir

Krossgáta

LÁRÉTT
2. tilrauna-upptaka
6. frá
8. framkoma
9. af
11. í röð
12. hljóðfæri
14. spaug
16. öfug röð
17. er
18. ögn
20. horfði
21. hljómsveit

LÓÐRÉTT
1. stagl
3. hvort
4. olíusósa
5. þrá
7. fréttir
10. fiskur
13. lærir
15. skömm
16. tíðum
19. ætíð



LÁRÉTT: **2.** demó, **6.** af, **8.** fas, **9.** frá, **11.** jk, **12.** selló, **14.** glens, **16.** on, **17.** sem, **18.** fis, **20.** sá, **21.** tríó.
LÓÐRÉTT: **1.** tafs, **3.** ef, **4.** majónes, **5.** ósk, **7.** fregnir, **10.** áll, **13.** les, **15.** smán, **16.** oft, **19.** sí.

Skák Gunnar Björnsson

Guðmundur Kjartansson (2.474) átti leik gegn Davíð Kjartanssyni (2.366) á Íslandsmóti skákfélaga sl. haust.

Hvítur á leik

15. Bxh6! Dd6 (15. ... gxh6 16. Hxe6! fxe6 17. Dg6+ Kh8 18. Re5 er vonlaust á svart) **16. Bg5 Rh5 17. Re4 Dxe 18. Bxe7 Hxe7 19. Reg5** og svartur gaf.

www.skak.is: Meistaramót Víkinga.

Sudoku

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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 →

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

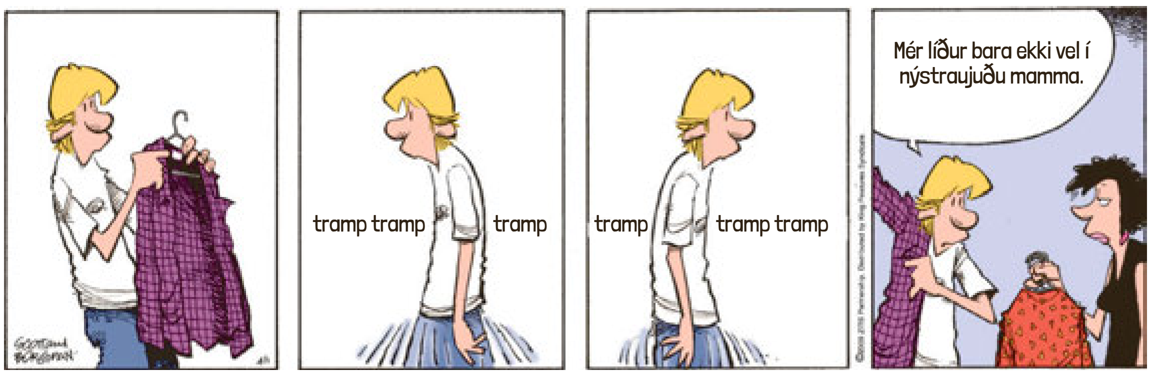
3	5	1	4	6	7	2	9	8
2	6	7	5	9	8	4	1	3
8	9	4	1	2	3	5	6	7
4	8	3	6	5	9	7	2	1
5	7	6	2	3	1	9	8	4
9	1	2	7	8	4	6	3	5
6	4	9	3	1	5	8	7	2
7	3	8	9	4	2	1	5	6
1	2	5	8	7	6	3	4	9

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

Myndasögur

PONDUS Eftir Frode Øverli

GELGJAN Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

SNJALLAR JÓLAGJAFIR

STÚTFULLAR VERSLANIR AF NÝJUM JÓLALEGUM VÖRUM;)

UPPLIFÐU! 360°
NÆR ÓTAKMARKAÐ ÚRVAL AF 360° 3D VR LEIKJUM, TÓNLISTARMYNDBÖNDUM, KVIKMYNDUM, OFL. OFL.

VR-3D

FREEFLY
VR SÝNDARVERULEIKAGLERAUGU

Upplifðu nýja heima með sýndarveruleikagleraugunum frá Freefly. Ógrynni af spennandi efni fyrir Android, Windows og Apple snjallsíma.

- Hágæða VR sýndarveruleikagleraugu
- Dúnmjúkur andlitspúði úr Faux-leðri
- 120° sjónarsvið veitir bestu upplifunina
- Víðar 42mm linsur með þokuvörn
- Hágæða taska og linsuklútur fylgja
- Fyrir nær alla 4.7" - 6.1" snjallsíma
- Auðvelt að koma símanum fyrir og stilla af
- Fislétt hönnun, aðeins 295 grömm
- Bluetooth fjarstýring fyrir helstu aðgerðir

FREEFLY VR

19.900
KOMDU AÐ PRUFA:)

4 LITIR
JÓLA TILBOÐ VERÐ ÁÐUR 6.990
KOSS

UR23i
FISLÉTT HEYRNARTÓL

- Hágæða lokuð heyrnartól frá KOSS
- Kristaltær hljómur og þéttur bassi
- Stórir lokaðir og "ultra" mjúkir púðar
- Einstaklega þægileg D-laga hönnun
- Svarhnappur og hljóðnemi í snúru
- Einstaklega létt fyrir langtíma notkun
- 1.2 metra flöt flækjulaus snúra

4.990
FÆST Í 4 LITUM

JÓLA TILBOÐ VERÐ ÁÐUR 29.900
Bluetooth SMART
THONET & VANDER

KÜRBISBT
HÁGÆÐA 2.0 HLJÓÐKERFI

- Hágæða Thonet & Vander hljóðkerfi
- 60W RMS og 50Hz - 20kHz tíðnissvið
- Öflug 5.25" Aramid Fiber bassakeila
- Hárnákvæmur 1" tweeter úr 100% silki
- Jafn og góður hljómur yfir allt tíðnissviðið
- Drone FX tæknin skilar kristaltærum hljóm
- Hammer Bass tækni fyrir meiri bassa
- BT 4.0, Stereo RCA og Jack tengi
- Tengist þráðlaust við síma og fleiri tæki

24.900
Á TILBOÐI TIL JÓLA:)

250% ÖFLUGRI
Í NÝJUSTU 3D LEIKJUM MEÐ INTEL CLOVER-TRAIL+ ÖRGJÖRVA
ICONIA
2 LITIR
acer

B1-750

- 7" HD IPS fjölsnertiskjár 1280x800
- Intel Quad Core Z3735G 1.83GHz Burst
- Intel HD Graphics DX11 skjákjarni
- 8GB flash og allt að 64GB Micro SD
- 300Mbps WiFi net, Bluetooth 4.0, GPS
- Li-Polymer rafhlaða allt að 7 tímar
- USB2 micro og Micro SD kortalesari
- Tvær vefmyndavélar 5MP og 0.3MP
- Android 4.4 stýrikerfi og fjöldi forrita

19.900
FÆST Í 2 LITUM

JÓLA TILBOÐ VERÐ ÁÐUR 24.900
brother at your side
A3 PRENTAÐU LJÓSMYNDIRNAR Í A3 STÆRÐ

J4120DW

- Hágæða þráðlaust A4/A3 fjölnotatæki
- Prentar allt að 18 bls/mín, 16 bls/mín í lit
- 4 hagkvæm hylki, fáanleg allt að 1200 bls
- 6000x1200 dpi prentari og 2400 dpi skanni
- 150 bls A4 bakki og A3 bak-matari
- Duplex sjálfvirk tvíhliða prentun, 6bls/mín
- 4.5cm lita snertiskjár fyrir allar aðgerðir
- Þráðlaust WIFI / Airprint / Cloud Print
- USB 2.0 tengi, PC, MAC og LINUX

19.900
HIN FULLKOMNI PRENTARI!

BenQ
TRUE BLACK VALED
TÆKNI MEÐ ALLT AÐ 178° SJÓNARHORN
TENGDU ALLT 2x HDMI TENGI:)
BenQ

GW2870H

28"VALED
FLICKER-FREE SKJÁR!

Stórglæsilegur VA-LED skjár með 178° True To Life sjónarhorn og nýrri True Black tækni sem er algjör bylting í myndgæðum og skerpu. Frábær skjár í alla notkun! :)

- 28" VA LED Full HD 1920x1080 16:9
- 20 milljón:1 DCR og flicker-free tækni
- 5ms GTG viðbragðstími fyrir leikina
- 178° True to Life Ultra Wide sjónarhorn
- Aukin myndgæði með True Black tækni
- 2xHDMI HDCP, VGA og 3.5mm jack
- Low Blue Light heilsubætandi tækni
- Einstaklega falleg hönnun á traustum skjá

49.900
22" 24.900 | 24" 29.900

4 LITIR
Enzo **34.900**
Arozzi
LEIKJASTÓLAR

RASPBERRY PI 2 MODEL B
ÓTRÚLEG TÖLVA MEÐ FJÖLDA STÝRIKERFA Í BOÐI. FULL HD HDMI STUÐNINGUR EIN BESTA MEDIA CENTER LAUSNIN Í DAG!
VERÐ FRÁ **9.990**
FALLEGAR HÝSINGAR VERÐ AÐEINS 4.990
RASPBERRY PI 2

FÁST Í SVÖRTU EÐA RAUÐU
1.990
SNERTIHANSKAR

KLUKKA DAGATAL OG MYNDSÝNING
ROLLEI **9.990**
7" MYNDARAMMI

* GILDIR Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU • ALLT AÐ 10KG • EF PANTAÐ ER FYRIR KL. 15:00;)

OPNUNARTÍMAR
Virka daga
10:00 - 18:30
Laugardaga
11:00 - 16:00

TÖLVUTEK

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

HRAÐSENDUM* 500KR ALLAR VÖRUR HEIM SAMDÆGURS*

acer Lenovo hp KOSS BenQ THONET & VANDER state.of.the.art.sound Microsoft intel Security

3. Desember 2015 • Birt með fyrirvara um breytingar, innsláttarvillur og myndabrengl

Ljúft að sá lestrarfræjum í huga barna

Þórdís Gísladóttir er meðal þeirra rithöfunda sem tilnefndir voru til Íslensku bókmenntaverðlaunanna í vikunni og líka ein þeirra sem fengu Fjöruverðlaunatilnefningu í gær. Hvort tveggja fyrir barnabók.

Gunnþóra Gunnarsdóttir
gun@frettabladid.is

Þetta er auðvitað rosalegur heiður og ég er að springa úr gleði,“ segir Þórdís Gísladóttir rithöfundur um tilnefningar bæði til Íslensku bókmenntaverðlaunanna og Fjöruverðlaunanna fyrir barnabókina Randalín, Mundi og afturgöngurnar. Hún kveðst hafa fengið fullt af góðum viðbrögðum frá lesendum úti í bæ, bæði börnum og gamalmennum. „Það er auðvitað aðalmarkmiðið að höfða til lesenda. Mér finnst ljúft að sá lestrarfræjum í huga barna, sem spíra þá vonandi svo úr verði fullorðnir einstaklingar sem finnst gaman að lesa. Auðvitað er svo algjörlega ómetanlegt þegar nefndir sérfræðinga tilnefna mann að auki til verðlauna.“

Þetta er þriðja bókin sem Þórdís skrifar um Randalín og Munda og hún kveðst afar heppin með teiknara. „Þórarinn Már Baldursson, sem er víóluleikari í Sinfóníuhljómsveit Íslands þegar hann er ekki að teikna, er alveg eins og hugur minn þegar kemur að því að teikna Randalín, Munda og umhverfið sem þau spranga um í.“

Fyrir utan barnabækurnar liggja eftir Þórdísi námsbækur, skáldverk og ljóðasöfn svo hún hefur margs konar stíl á valdi sínu. „Það er svona þegar maður gefur út fyrstu bókina fjörutíu og fimm ára, þá veit maður hvað maður ætlar að gera,“ segir hún glaðlega og á þarna við fyrstu ljóðabókina sína, Leyndarmál annarra, sem kom út árið 2010. Síðan er hún búin að skrifa tíu bækur auk þess að vera mikilvirkur þýðandi. Hún kveðst líka ná að lifa af skriftunum.

„Ég var í fastri vinnu til 2006 hjá Háskóla Íslands, sem verkefnastjóri og stundakennari, en var komin með aðeins of mörg aukaverkefni og ákvað að láta þau taka yfir svo ég sagði upp vinnunni. Sumir urðu dálítið hissa en við hjónin lifðum á námslánum í tíu ár og eigum tvö börn svo ég hugsaði, æ, ég er alveg vön að lifa á hafragraut og get haldið því áfram. Reyndar hef ég aðeins tekið að mér skammtímastörf, bæði á auglýsingastofu og við Menntaskólann við Hamrahlíð.“

Þórdís kveðst sofa alveg róleg vegna sjálfra verðlaunanna. „Ég var tilnefnd líka í fyrra fyrir ljóðabók svo ég er í þjálfun,“ segir hún. „Mér finnst þessar viðurkenningar alveg frábærar og er mjög glöð að vera tilnefnd fyrir barnabók núna, mér finnst barnabækur skipta svo rosalegu máli.“

Sjálf á Þórdís eitt barnabarn, þriggja ára stúlku sem hún segir enn aðeins of litla fyrir Randalín. „Svo á hún heima í Tókýó þannig að ég á ekki gott með að lesa fyrir hana en reyndar ætla ég að vera hjá henni um jólin.“

„Auðvitað er svo algerlega ómetanlegt þegar nefndir sérfræðinga tilnefna mann til verðlauna,“ segir Þórdís. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Fyrri viðurkenningar Þórdísar fyrir ritverk

Þórdís hreppti Bókmenntaverðlaun Tómasar Guðmundssonar fyrir ljóðabókina Leyndarmál annarra sem út kom 2010 og var tilnefnd til Íslensku þýðingarverðlaunanna fyrir þýðingu sína á Allt er ást eftir Kristian Lundberg árið 2012. Fyrir barnabókina Randalín og Mundi sem út kom 2012 hlaut hún bæði Fjöruverðlaunin og Bóksalaverðlaunin.

Tilnefningar til Fjöruverðlaunanna 2015

Í gær var tilkynnt um tilnefningar til Fjöruverðlaunanna 2015 en verðlaunað er í þremur flokkum; fagurbókmenntum, barna- og unglingabókmenntum og flokki fræðibóka og rita almenns eðlis. Fjöruverðlaunin hafa verið veitt árlega síðan 2007 og eru ætluð til þess að hampa og vekja athygli á hlut kvenna í íslenskum bókmenntum sem og að hvetja konur til dáða við ritstörf. En gildi sérstakra bókmenntaverðlauna hefur sannað sig á síðustu árum bæði í Bretlandi sem og hér heima.

Í ár eru eftirtaldar bækur tilnefndar til Fjöruverðlaunanna:

Í flokki fagurbókmennta:
Humátt eftir Guðrúnu Hannesdóttur, Mörk eftir Þóru Karítas Árnadóttur og Tvöfalt gler eftir Halldóru K. Thoroddsen. Dómnefndina skipuðu: Þórunn Hrefna Sigurjónsdóttir, Ragnheiður Margrét Guðmundsdóttir og Salka Guðmundsdóttir.

Í flokki barna- og unglingabókmennta:
Vetrarfrí eftir Hildi Knútsdóttur, Koparborgin eftir Ragnhildi Hólmgeirsdóttur og Randalín, Mundi og afturgöngurnar eftir Þórdísi Gísladóttur. Dómnefndina skipuðu: Þórey Mjallhvít H. Ómarsdóttir, Júlía Margrét Axelsdóttir og Þorbjörg Karlsdóttir.

Í flokki fræðibóka og rita almenns eðlis:
Heiður og huggun – Erfiljóð, harmljóð og huggunarkvæði á 17. öld eftir Þórunni Sigurðardóttur, Ástin, drekinn og dauðinn eftir Vilborgu Davíðsdóttur og Rof – Frásagnir kvenna af fóstureyðingum eftir Silju Báru Ómarsdóttur og Steinunni Rögnvaldsdóttur. Dómnefndina skipuðu Erna Magnúsdóttir, Erla Elíasdóttir Völudóttir og Sigurrós Erlingsdóttir.

magnus@frettabladid.is

Höfundarnir sem eru tilnefndar til Fjöruverðlaunanna 2015

JÓLAGJAFIRNAR FÁST Í A4

BINGÓ
50%
AFSLÁTTUR

25%
AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM
SPILUM OG
PÚSLUM*
3.-7.
DESEMBER

*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

ÁRNASYNIR

Mikil frumsköpun í Frystiklefanum

Fróðá er nýtt íslenskt leikverk sem frumsýnt verður í Frystiklefanum á Rifi á morgun. Það er lauslega byggt á draugasögunni um Fróðárundrin.

„Fróðá er áleitin og krefjandi sýning þar sem þessi magnaða saga er skoðuð út frá áður ókönnuðum vinkli og ætti ekki að láta neinn ósnortinn," segir Kári. MYND/ÚR EINKASAFNI

„Sýningin er innblásin af draugasögu sem gerðist hér vestur á Snæfellsnesi fyrir þúsund árum, sögunni um Fróðárundrin. Við höfum fyllt í eyðurnar og búið til okkar eigin hrylling," segir Kári Viðarsson, leikhússtjóri Frystiklefans á Rifi, um Fróðá, verk sem frumsýnt verður þar á morgun. Hann er þar ábyrgur fyrir handriti, leikstjórn, sviðsmynd og framleiðslu og segir verkið spennandi enda efniviðinn frábæran. „En það er búið að vera mikið púsluspil að setja saman heila sýningu úr svona stuttri sögu, mikil frumsköpun í gangi til að allt rími saman þannig að úr verði upplifun," tekur hann fram.

Fimm manna hópurinn sem stendur að sýningunni kemur úr ólíkum áttum eins og Kári lýsir. „Við erum með kvikmyndagerðarmanninn Rhys Votano frá Ástralíu sem er í raun eins og einn leikenda í sýningunni þó hann sé bak við tjöldin. Líka Allison Osberg, leikkonu frá Bandaríkjunum sem vinnur með brúður og grímur og sá sem semur tónlistina er Eirik Böen Gravdal frá Noregi. Auk þess eru íslenska leikkonan Aldís Davíðsdóttir og ég. Við höfum reynt að finna okkar eigið tungumál og Fróðá nær skemmtilega út fyrir boxið því í sýningunni mætast margir miðlar."

EN ÞAÐ ER BÚIÐ AÐ VERA MIKIÐ PÚSLUSPIL AÐ SETJA SAMAN HEILA SÝNINGU ÚR SVONA STUTTRI SÖGU, MIKIL FRUMSKÖPUN Í GANGI TIL AÐ ALLT RÍMI SAMAN ÞANNIG AÐ ÚR VERÐI UPPLIFUN.

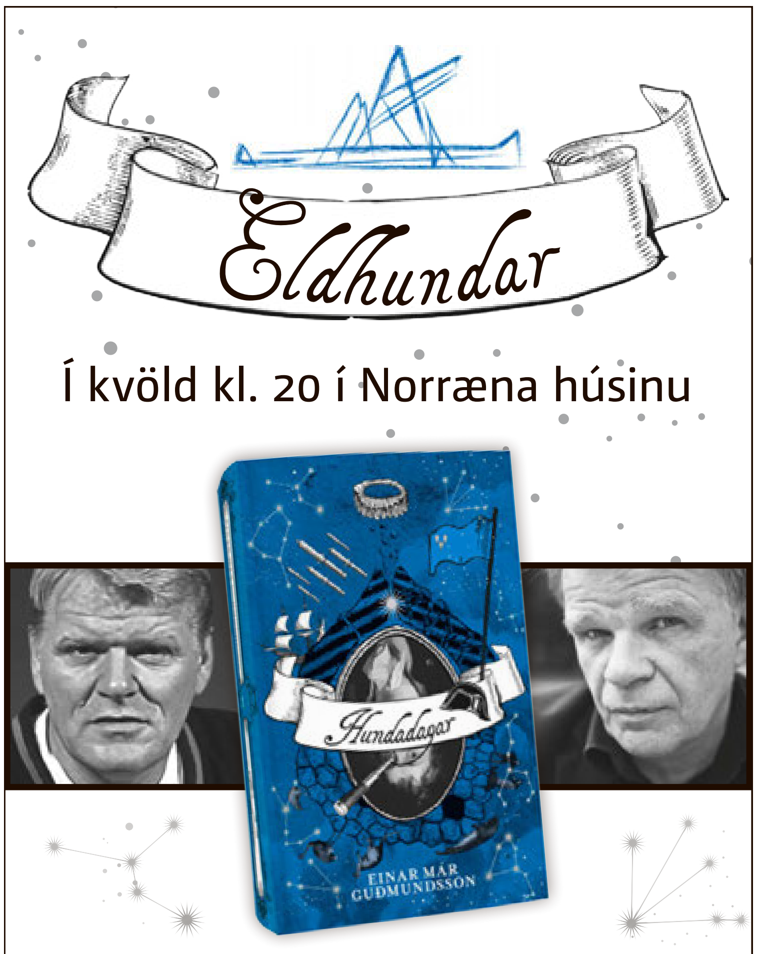
Kári segir miðasöluna ganga vel. „Það lítur út fyrir að við verðum með sýningar nánast á hverjum degi á meðan við getum haldið listamönnunum á svæðinu," segir Kári en lokasýning verður 19. desember svo þetta verður sprengur í tvær vikur. Hann kveðst lukkulegur með að hafa fengið þátttakendurna til sín, jafnvel úr fjarlægum heimsálfum. „Ég er rosalega þakklátur fyrir að fólk skuli gefa sér tíma til vera á Rifi í tvo mánuði og taka þátt í því sem ég er að gera."

gun@frettabladid.is

Verðlaunaleikhús

Fróðá fylgir á eftir verkinu MAR, sem sýnt var í fjóra mánuði fyrir fullu húsi í Rifi á síðasta leikári og hlaut meðal annars Grímutilnefningu í flokki sprota ársins. Frystiklefinn á Rifi er handhafi Eyrarrósarinnar 2015, verðlauna fyrir framúrskarandi starf á sviði lista og menningar á starfssvæði Byggðastofnunar.

Margt kyndugt ber fyrir augu í sýningunni.



Sýning Möguleikhússins á leikverkinu **Eldklerkurinn** eftir Pétur Eggerz var Einari Má Guðmundssyni innblástur við ritun skáldverksins **Hundadagar**. Í kvöld leiða þeir Pétur og Einar Már saman hesta sína í Norræna húsinu þar sem flakkað verður vítt og breitt um þessi tvö sögulegu skáldverk.

Aðgangur er ókeypis og allir velkomnir!

www.forlagid.is | Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39

Loginn innra með okkur öllum

LEIKHÚS

Láttu bara eins og ég sé ekki hérna

★★★★☆

Tjarnarbíó

Sómi þjóðar

Að verkinu standa: Hannes Óli Ágústsson, Karl Ágúst Þorbergsson, Ragnheiður Harpa Leifsdóttir, Sara Hjördís Blöndal, Salóme R. Gunnarsdóttir, Sigurður Arent Jónsson, Tryggvi Gunnarsson og Ástbjörg Rut Jónsdóttir

Leikhópurinn Sómi þjóðar frumsýndi tilraunaverkið Láttu bara eins og ég sé ekki hérna í Tjarnarbíói síðustu helgi. Hópurinn stendur fyrir þremur sýningum á leikárinu og ef þessi sýning gefur einhver fyrirheit um þá þriðju þá er vert að fylgjast með komandi verkefnum hans.

Sýningunni er lýst af leikhópnum sem grískum þátttöku-harmleik, nokkuð gott nýyrði, en í stað þess að vera harmþrungið er andrúmsloftið afslappað og hlýtt en hópurinn varpar áleitnum spurningum til áhorfenda sem eru krafðir svara, þó á einstaklega frumlegan og tæknivæddan hátt. Listrænn stjórnandi sýningarinnar er Hannes Óli Ágústsson sem ferst verkefnið einstaklega vel úr hendi en hópurinn allur kemur að umgjörðinni og innihaldinu.

Mælt er með að tilvonandi áhorfendur mæti vel klæddir til leiks, hluti af sýningunni gerist utandyra, þó bara stutta stund í hvert skipti. Einungis sex áhorfendur komast á hverja sýningu og skapast áhugaverð stemming þegar þátttakendur eru svo fáir. Nándin verður bæði þægileg en einnig örlítið óþægileg á köflum.

Prómeþeus, heimspekihugmyndir Konfúsíusar og guðinn í vélinni mæta áhorfendum á þessu ferðalagi, en áhorfendur taka líka þátt í skoðanakönnunum þar sem spurningarnar fara út um víðan völl, frá hinu hversdagslega, til hins persónulega og hins rammpólitíska. Spurningalistarnir eru í formi persónuleikaprófa þar sem eftirlit af ýmsu tagi sem og siðferðisspurningar eru tekin fyrir, og alltaf er einhver að hlusta, taka upp eða fylgjast með. Þó eru spurningarnar ekki alltaf grafalvarlegar og eru stundum bráðfyndnar, sem og niðurstöður persónuleikaprófsins.

SÃ³mi Ã¾jÃ³Ã°ar, leikhÃ³pur

Samkvæmt þjóðsögunni fórnaði títaninn Prómeþeus sjálfum sér til að færa mannkynninu eldinn sem hann stal frá guðunum. Fyrir þennan verknað var honum grimmilega refsað. Hægt er að túlka gjörðir hans og tengja við fórnir þeirra sem vilja upplýsa almenning í nútímasamfélagi, ekki þá síst Edward Snowden og Chelsea Manning. Hverju erum við tilbúin til að fórna fyrir öryggi okkar, fjölskyldu okkar eða mannkynsins?

Sýningin fer að mestu fram á efri hæðum Tjarnarbíós, baka til, í frekar óhefðbundnum rýmum sem eru nýtt á skapandi hátt. Áhorfendur flæða fram og til baka á milli mismunandi rýma, en alltaf bjóða herbergin upp á eitthvað nýtt. Tilfærslurnar eru virkilega vel gerðar sem og lýsingin. Einnig koma margar útgáfur af pöndum mikið við sögu, bæði í búningaformi og í formi flótta, en áhorfendur hörfa í þeirra faðm þegar þeir eru ekki tilbúnir eða hreinlega geta ekki svarað ákveðnum spurningum.

Hópurinn hefði varla getað verið heppnari með veður þetta snævi-þakta sunnudagskvöld, meira að segja kirkjuklukkurnar slógu í takt við verkið. Lokasena verksins er sérlega eftirminnileg og hugljúf en ómögulegt er að ljóstra upp um framkvæmd hennar án þess að skemma fyrir.

Heimspekilegu pælingarnar rista stundum svolítið grunnt en ósvöruðu spurningar sitja eftir og gefa sýningunni hugmyndafræðilega dýpt. Sómi þjóðar er virkilega spennandi leikhópur og eru meðlimir hans óhræddir við að takast á við stórar spurningar. Fagurfræði þeirra er virkilega vel úthugsuð og húmorinn aldrei langt undan.

Sigríður Jónsdóttir

NIÐURSTAÐA: Áleitin og einstaklega vel heppnuð tilraunasýning sem kemur sífellt á óvart.

Pioneer
X-HM11 hlljómflutningstæki fyrir þá sem vilja einfalt og kraftmikið. Til í silfur og svörtu.
kr. 29.900,-
Pioneer
MJ532 heyrnartól. Samanbrjótanleg. Fáanleg í 4 litum.
kr. 8.690,-
Pioneer Hljómtækjastæða
PIX-EM-12 - 2 X 30W - CD MP3 og WMA afspilun - FM Útvarp m. 30 stöðva minni - RDS stuðningur - Tengi: USB, Audio-In, Loftnet
kr. 23.900,-
levenhuk Zoom&Joy
Hágæða sjónaukar með lífstíðarábyrgð. Allar gerðir í gluggakistuna, bílinn, bokpakann, ferðalagið, gönguferðina, fjallgönguna og veiðina.
Vatnsheldir og niturfylltir frá 14.900,- kr.
Verð frá kr. 3.990,-
ORMSSON
Jóla dagar
Gæðavörur sem gleðja og gagnast
Pioneer
DEH-1800UB Bíltæki
FM/LW / Geislaspilari / USB / Aux
kr. 18.300,-
Pioneer
XW-LF1-K/W
2x40mm full range BlueTooth hátalarar m. Dynamic Range Control.
kr. 29.900,-
Nintendo
Wii U
Þessi leikjatölva hefur slegið rækilega í gegn og var kosin leikjatölva ársins 2015 af Forbes.
kr. 69.900,-
Pioneer Plötuspilari
PL-990 Reimdrifinn - Alsjálfvirkur - Innbyggður formagnari
kr. 35.900,-
Wii U
Super Mario Maker
Leikurinn þar sem þú hannar sjálfur umhverfi Mario.
kr. 9.900,-
veho
Sportmyndavélar
NPNG útgáfa - 1080@60fps og 720p@120fps - Innbyggð WiFi tenging - Snjallforrit fyrir Android og Apple iOS - 16MP ljósmyndir - LCD Skjár og losanleg 1500mAh rafhlaða - Vatnshelt hylki á 100m fylgir - Festingar og 8GB kort fylgja - Kemur í með flottri tösku.
kr. 46.900,-
Pioneer
Heimabíómagnarar. Kraftmiklir og ómótstæðilegir.
Verð frá kr. 55.900,-
NINTENDO 3DS
Þessar vinsælu leikjatölvur eru komnar í nýrri útgáfu, með betri stjórnun, stærri skjá og öflugri. Til í nokkrum litum. Gott úrval leikja.
kr. 39.900,-
XL: kr. 46.900,-
ormsson.is
FYRIR HEIMILIN Í LANDINU
ORMSSON
LÁGMÚLA 8 · SÍMI 530 2800
Opið virka daga kl. 10-18 og á laugardögum kl. 11-15.
ORMSSON Greiðslukjör
Vaxtalaust í allt að 12 mánuði
ORMSSON KEFLAVÍK SÍMI 421 1535
ORMSSON ÞRISTUR-ÍSAFIRÐI SÍMI 456 4751
KS SAUÐÁRKRÓKI SÍMI 455 4500
SR BYGG SIGLUFIRÐI SÍMI 467 1559
ORMSSON AKUREYRI SÍMI 461 5000
ORMSSON HÚSAVÍK SÍMI 464 1515
ORMSSON VÍK -EGILSSTÖÐUM SÍMI 4712038
ORMSSON PAN-NESKAUPSSTAÐ SÍMI 477 1900
ORMSSON ÁRVIRKINN-SELFOSSI SÍMI 480 1160
GEISLI VESTMANNAEYJUM SÍMI 481 3333
TÆKNIBORG BORGARNESI SÍMI 422 2211
OMNIS AKRANESI SÍMI 433 0300
BLÓMSTURVELLIR HELLISSANDI SÍMI 436 6655

Einsemdin er orðin mikill munaður

Hermann Stefánsson er tilnefndur til Íslensku bókmenntaverðlaunanna fyrir skáldsöguna Leiðin út í heim sem á rætur í barnabókinni vinsælu Palli var einn í heiminum eftir Danann Jens Sigsgaard.

Magnús Guðmundsson
magnus@frettabladid.is

Hermann Stefánsson rithöfundur er tilnefndur til Íslensku bókmenntaverðlaunanna. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Leiðin út í heim eftir Hermann Stefánsson er á meðal verka sem eru tilnefnd til Íslensku bókmenntaverðlaunanna í flokki fagurbókmennta. Hér er á ferðinni fimmta skáldverk Hermanns sem hefur í verkum sínum oft tekist á við skáldsöguna og frásagnarform hennar með ýmsum hætti.

Hermann er hinn rólegasti yfir upphefðinni og segir aðspurður hvort þessi útnefning hafi komið honum á óvart að svarið við því sé nú eiginlega já og nei. „Ég átti nú eiginlega ekki von á þessu, satt best að segja. Málið er að ég reyni alltaf að vera í einhvers konar uppreisn. Finnst að það taki því ekki að standa í þessu nema að maður sé að reyna að endurnýja skáldsöguna sem slíka. En í rauninni get ég líka alveg sagt að ég sé hefðbundinn átjándu eða nítjándu aldar höfundur.“

Tekist á við formið

Höfundarverk Hermanns er framsækið og það er óhætt að segja að hann fari oft á móti straumnum og takist á við ýmis form og hann ber í sjálfu sér ekki á móti því. „Ég vil ekki renna saman við samfélagið. Það er ekki svo að ég hafi áhuga á því að beita hnefanum og vera á móti öllum og öllu, alls ekki. En ég reyni að finna nýjar leiðir í bókmenntum og veit auðvitað ekkert hvort mér tekst það eða ekki, en ég reyni.“

Aðspurður um formið og það hvort hann hafi einnig tekist á við glæpasöguna segir Hermann að hann hafi aldrei skrifað glæpasögu í raun og veru. „En ég hef hins vegar skrifað and-glæpasögu svo það er víst eitthvað til í því að maður sé að fást við ýmis form. Það er alls ekki svo að skáldsagnarform eins og glæpasagan fari eitthvað í taugarnar á mér. Ég sit ekkert og engist yfir glæpasögum – alls ekki. En ég las ákveðna höfunda, spænska og suðurameríska sem hafa leikið sér með þetta form og gert svona góðlátlegt grín að því, og þetta var bara eitthvað sem hentaði viðfangsefninu á þessum tíma.“

Hermann segist sækja mikið í að lesa höfunda sem koma úr spænskum málheimi og hafi í rauninni lengi gert. „Þetta eru nú bara þessir höfundar sem maður hefur verið að fylgjast með í áraraðir, Marias, Borges, Adolfo Bioy Casares, og les ég líka talsvert af ljóðum og hef legið mikið í verkum argentínskrar skáldkonu sem hét Alejandra Pizarnik, konu sem er löngu dáin en verk hennar hafa verið að rísa upp á stjörnuhimininn með dauðadimman skáldskap.“

Palli og Leiðin

Í Leiðinni út í heim er Hermann að takast á við hina þekktu og sígildu barnabók Palli var einn í heiminum eftir danska höfundinn Jens Sigsgaard en hún kom fyrst út í Kaupamannahöfn árið 1942 og hefur síðan komið út í milljónum eintaka víða um heim. Hermann segir að það sé í raun áratuga forsaga að því að hann hafi ákveðið að takast á við þetta verk. „Ég byrjaði á þessu sem barn og unglingur því mér finnst svo mikið í þessari bók, án þess að ég telji að höfundurinn hafi endilega haft það í huga þegar hann skrifaði bókina. En þetta er bók um einsemd og ég held reyndar að hún sé frægari á Íslandi en víðast hvar annars staðar og þar á meðal í Danmörku. Íslendingar hafa einhvern veginn tekið hana beint inn í merg og ég er búinn að hafa hana á heilanum alla tíð.

Málið er að ég er búinn að vera að leita að einhverri tóntegund mjög lengi, leita að frásagnaraðferð og leið svona í tengslum við önnur skrif og svo datt ég inn í þetta og þarna fannst mér tónninn lukkast. Þetta er bara átjándu aldar frásagnaraðferð, rödd höfundar sem klassísk aðferð. Ég segi óneitanlega aðeins aðra sögu en er í bók Sigsgaards en fylgi henni samt nokkuð. En hér leyfir höfundur sér að vera með útúrdúra og vangaveltur og að tala á milli þess sem persónan þróast. En höfundarröddin er kannski síst hefðbundin að því leyti að hún leyfir sér líka að vera ljóðræn.“

Maurar og risaeðlur

Hermann segir að Leiðin út í heim hafi verið orðin ansi mikil að vöxtum en að hann hafi svo valið að stytta hana talsvert mikið. „Einn ágætur höfundur orðaði það svo að bækur væru annaðhvort maurar eða risaeðlur. Maurar mega ekki hafa neinn óþarfa, þeir þurfa að vera litlir og kompakt á meðan risaeðlur geta leyft sér útúrdúra og óþörf líffæri. Þannig að það var annaðhvort að lengja þessa bók upp í fimm hundruð síður eða að stytta hana niður í maur og fjarlægja allan óþarfa. Maurar eru fullkomin dýr en risaeðlur eru t.d. Moby Dick eða aðrar slíkar bækur sem geta leyft sér að vera hlaðnar útúrdúrum.“

EINN ÁGÆTUR HÖFUNDUR ORÐAÐI ÞAÐ SVO AÐ BÆKUR VÆRU ANNAÐHVORT MAURAR EÐA RISAEÐLUR.

Eins og Hermann nefndi þá er tekist á við einsemdina í Palli er einn í heiminum og þannig er það einnig í verki Hermanns. „Það er ekki alveg pláss fyrir einsemdina í okkar nútíma tæknisamfélagi. Við sitjum inni í stofu með okkar sjö hundruð Facebook-vini þannig að einsemdin er orðin mikill munaður. Það að lesa bók er þannig t.d. stórkostlega andfélagsleg athöfn. Maður situr einn og gengur inn í heim bókarinnar sem er afmarkaður, lýtur sínum lögmálum og er ekki raunverulegur. Það er óneitanlega einn þáttur í því sem ég er að fást við í þessu verki. Ég er ekki rétti maðurinn til að svara því hvort þessi bók talar meira inn í samfélagið en mínar fyrri bækur. Ég ætla að láta öðrum það eftir en eflaust er hún fremur aðgengilegri og léttari.“

Upphaf skáldsögunnar Leiðin út í heim eftir Hermann Stefánsson

Einn í alheiminum

Byrjum á byrjuninni. Maður nokkur vaknar í rúminu sínu. Við skulum kalla hann Pál. Páll er ástríðusál. Hann veit að hann dreymdi eitthvað en man aðeins óljós svipleiftur draumsins.

Hann er einn í herberginu og þar er undarlega kyrrt og hljótt. Herbergið er í lítilli íbúð, íbúðin er í nokkurra hæða húsi og húsið er í borg. Hann sest upp í rúminu og horfir fram fyrir sig. Fötin hans liggja snyrtilega samanbrotin á stólkolli við bláan rúmgaflinn. Undan rúminu skaga uppreimaðir skór.

Hann leggur höfuðið aftur á koddann og reynir að rifja upp drauminn. Koddinn er stór, honum þykir gott að hafa mjúkt og hátt undir höfðinu og þannig sefur hann best. Sængin er hvít eins og koddinn og dúar líkt og fiðrið í henni sé á fleygiferð í vindi, líkt og gusti milli fjaðra.

Draumurinn vill ekki skýrast. Kannski er hann endurtekinn, hann minnir á annan draum – draum úr bernsku.

Einhvern tíma þyrfti Páll að koma sér upp draumadagbók og skrifa í hana draumana áður en þeir hverfa inn í daginn. Þeir gufa upp yfir morgunkaffinu og eru horfnir með öllu á hádegi, ummerkjalaust.

Það er snemma morguns og sól skín inn um rúðuna. Gulblá gluggatjöldin bærast í örlítilli og hljóðlausri golu sem blæs inn um glufuna á glugganum. Pál langar ekki á fætur. Best væri að geta sofið til eilífðarnóns. Hann beitir sig fortölum. Morgunþyngslin þurfa að víkja. Dagurinn er svo glaðlegur og sólskinið minnir á gómsætan íspinna.

Enginn umferðarniður berst inn með blænum. Það er víst mjög snemma morguns og hann gæti allt eins lúrt örlítið lengur, öllum að meinalausu. Sofið á sitt græna eyra.

Skyndilega finnst honum eyrun á sér stærri en þau eiga að sér að vera. Hann veit að ástæðan er sú að allt er svo óskóp hljótt í herberginu. Röndótta rýjamottan gefur ekkert hljóð frá sér. Gæti hann fest svefn að nýju myndi hann kannski ná tangarhaldi á draumnum. En hann er ekki nógu syfjaður til þess. Hvenær sofnaði hann eiginlega í gærkvöldi? Engin bók liggur við hliðina á rúminu svo ekki hefur hann lesið fyrir svefninn.

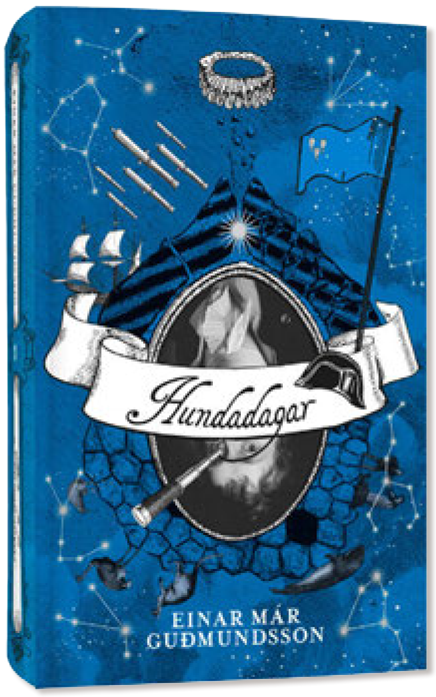
Verið velkomin í verslun okkar að Síðumúla 16 | Opið mán - fös 8:30 - 17:00 | S: 580 3900

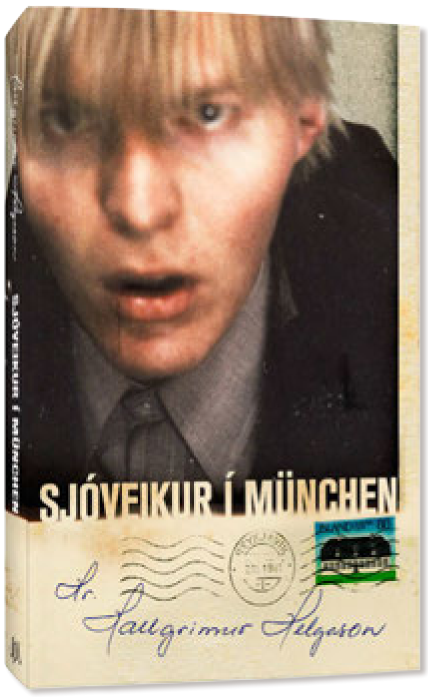
ÍSLENSKU BÓKMENNTA VERÐLAUNIN
Tilnefning

ÍSLENSKU BÓKMENNTAVERÐLAUNIN

TILNEFNINGAR 2015

FAGURBÓKMENNTIR





★★★★½
„Mögnuð frásagnargleði …“
VALUR GRETTISSON / DV

★★★★
„Einar Már er hér í essinu sínu …“
FRIÐRIKA BENÓNÝSDÓTTIR / FRÉTTATÍMINN

★★★★
„Einar Már er hér í miklu frásagnarstuði og afraksturinn bráðskemmtilegur … lifandi, litrík og skemmtileg frásögn af afskaplega áhugaverðu fólki.“
EINAR FALUR INGÓLFSSON / MORGUNBLAÐIÐ

„Skemmtilegasta skáldsaga ársins.“
KOLBRÚN BERGÞÓRSDÓTTIR / KILJAN

★★★★★
„Ein besta bók höfundar.“
ÁSDÍS SIGMUNDSDÓTTIR / FRÉTTABLAÐIÐ

★★★★½
MARÍANNA CLARA LÚTHERSDÓTTIR / MORGUNBLAÐIÐ

„Sprúðlandi fjörug frásögn.“
EGILL HELGASON / KILJAN

„Alveg dásamlegur texti … Glimrandi skemmtileg bók.“
FRIÐRIKA BENÓNÝSDÓTTIR / KILJAN

„Við getum mælt með henni, það er alveg öruggt.“
SIGURÐUR G. VALGEIRSSON / KILJAN

★★★★
„Maður bókstaflega smjattar á textanum …“
FRIÐRIKA BENÓNÝSDÓTTIR / FRÉTTATÍMINN

„Mjög góð bók.“
EGILL HELGASON / KILJAN

„… Ég er mjög hrifinn af stílnum, líkingarnar flottar, einfaldar og fallegar.“
SIGURÐUR G. VALGEIRSSON / KILJAN

„Framúrskarandi taktar.“
GAUTI KRISTMANNSSON / VÍÐSJÁ

„– einn af öldutoppum flóðsins ‘15.“
ÞORGEIR TRYGGVASON / KJARNINN

FORLAGIÐ
www.forlagid.is

BÍÓ

Sagan dæmdi tvídýfandi George Costanza í óhag

Vísindamenn hafa komist að því að George Costanza hafði rangt fyrir sér í sjónvarpsþáttunum Seinfeld. Maður á ekki að dýfa sömu flögunni tvisvar í ídýfuna, slík hegðun getur fimmfaldað bakteríufjöldann.

Þrátt fyrir að bráðum átján ár séu frá því að síðasti Seinfeld-þátturinn fór í loftið njóta þau Jerry, George, Kramer og Elaine enn mikilla vinsælda. Eins og flestir vita er tekið á alls kyns hversdagslegum álitamálum í þættinum og er ein af þekktari senunum þegar hinn oft seinheppni George Costanza ákveður að stinga sömu flögunni tvisvar ofan í ídýfu, þegar hann er staddur í erfidrykkju. Í þættinum rífst George við bróður kærustu sinnar um hvort þetta megi. Bróðirinn heldur því fram að þetta sé eins og stinga öllum munninum á sér ofan í ídýfuna, á meðan George segist mega dýfa eins og hann vilji dýfa.

Vísindamenn rannsaka

Lið háskólanema hjá Clemson-háskólanum í Bandaríkjunum ákvað nýlega að taka málið í sínar hendur og fá úr þessu skorið, fyrir fullt og allt. Í skýrslu rannsóknarliðsins var minnst á atriðið þegar George dýfir tvisvar og því ljóst að þættirnir hafa enn áhrif í Bandaríkjunum.

Til að gera langa sögu stutta, þá tapaði George. Hann hafði rangt fyrir sér. Að dýfa flögu eða kexi í ídýfu, taka bita og svo dýfa aftur dreifir sýklum. Rannsóknarliðið gerði nokkur mismunandi próf, með mismunandi dýfum. Í ljós kom að mesta dreifingin á bakteríum, við að dýfa tvisvar, var í salsa-sósu. Þar fimmfaldaðist bakteríufjöldinn í hverjum millilítra ídýfunnar. Osta- og súkkulaðiídýfur voru einnig prófaðar og þar varð dreifingin talsvert minni.

Hættulausar bakteríur

Þess má geta að stór hluti bakteríanna sem fara manna á milli eru með öllu hættulausar. Rannsóknarliðið mælir með því að fólk dýfi ekki tvisvar, til þess að smita ekki aðra.

Seinfeld-þættirnir lifa enn góðu lífi. Fyrr á árinu fóru þeir inn á efnisveituna Hulu og var samningurinn sem var gerður þess efnis metinn á tæplega 24 milljarða króna. Þættirnir nutu gífurlegra vinsælda og horfðu meðal annars 76,3 milljónir á síðasta þátt syrpunnar. Er þátturinn í fimmta sæti yfir þann þátt sem flestir í Bandaríkjunum horfðu á. kjartanatli@frettabladid.is

Seinfeld-þættirnir eru enn að hala inn milljarða króna.

Frumsýningar

KRAMPUS

Grínhrollvekja

Aðalhlutverk: Adam Scott, Toni Collette, David Koechner, Allison Tolman.

IMDb 6,8/10

Frumsýnd: 4. desember

SURVIVOR

Hasarmynd

Aðalhlutverk: Milla Jovovich, Pierce Brosnan, Dylan McDermott, Angela Bassett

IMDb 5,6/10

Frumsýnd: 4. desember

IN THE HEART OF THE SEA

Drama- og ævintýramynd

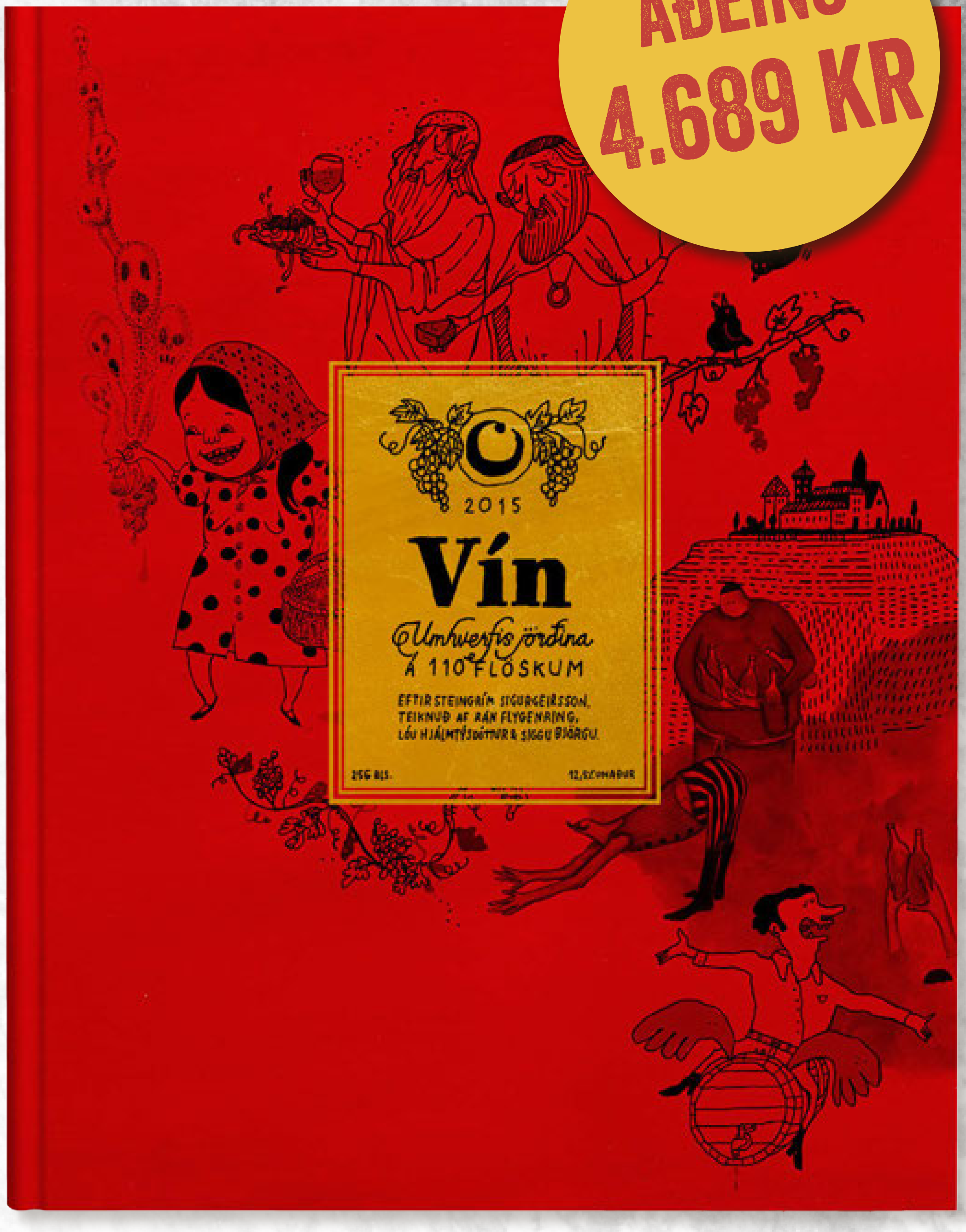
Aðalhlutverk: Chris Hemsworth, Cillian Murphy, Benjamin Walker, Tom Holland, Ben Whishaw, Brendan Gleeson

Frumsýnd: 4. desember

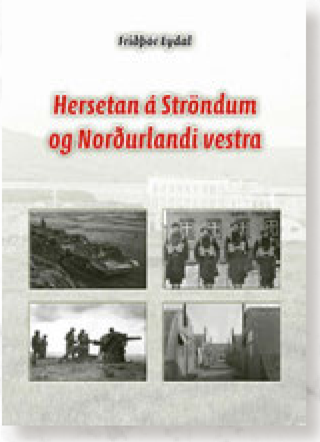
netto

TILBOÐ Á JÓLABÓKUM Í NETTÓ

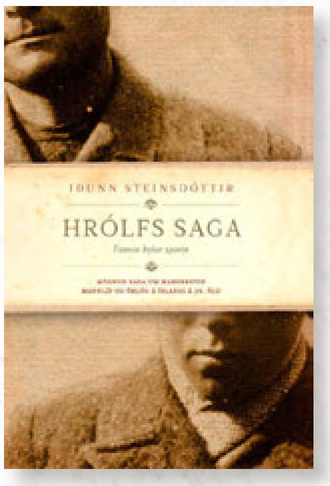
GILDIR 3.-6. DESEMBER



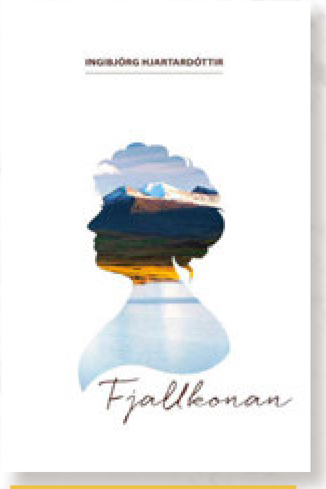
AÐEINS 4.689 KR



VERÐ: 4.348 KR

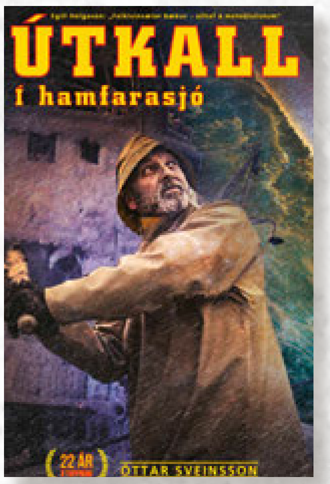


VERÐ: 4.354 KR



VERÐ: 4.354 KR

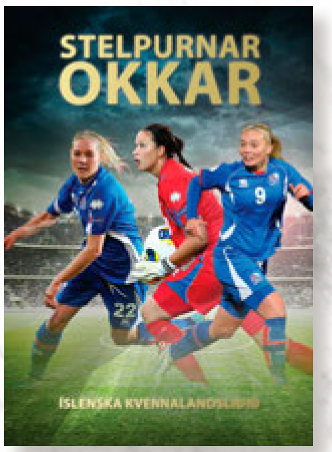
VERÐ: 2.969 KR



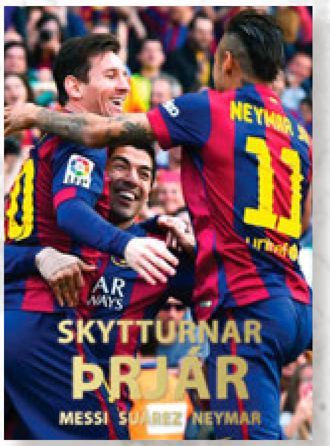
VERÐ: 4.549 KR

VERÐ: 2.969 KR

VERÐ: 5.694 KR



VERÐ: 2.210 KR



VERÐ: 2.210 KR

netto

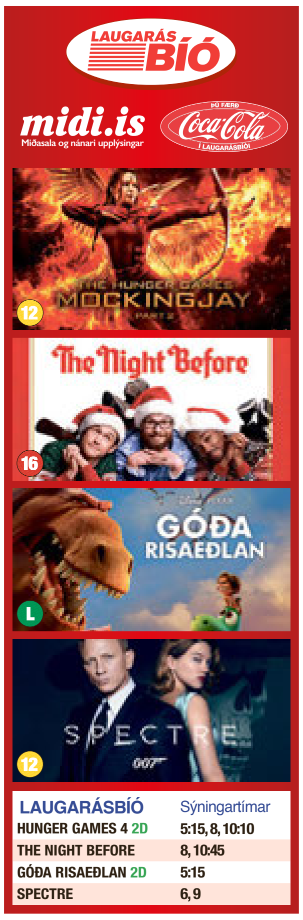
OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN Í NETTÓ GRANDA OG NETTÓ MJÓDD

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

Markhönnun ehf

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA	
GÓÐA RISAEÐLAN ÍSL TAL 2D	KL. 5:50
GÓÐA RISAEÐLAN ÍSL TAL 3D	KL. 5:50
THE GOOD DINOSAUR ENSKT TAL 2D	KL. 5:50 - 8 - 10:10
SOLACE	KL. 8 - 10:20
SOLACE VIP	KL. 5:50 - 8 - 10:10
STEVE JOBS	KL. 8 - 10:40
SCOUTS GUIDE	KL. 8
THE LAST WITCH HUNTER	KL. 10:10
PAN ÍSL TAL 2D	KL. 5:30
EVEREST 2D	KL. 5:30 - 8 - 10:40
SAMBÍÓIN AKUREYRI	
GÓÐA RISAEÐLAN ÍSL TAL 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 ÍSL TAL 2D	KL. 5:30

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL	
GÓÐA RISAEÐLAN ÍSL TAL 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 ÍSL TAL 2D	KL. 5:40
SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI	
GÓÐA RISAEÐLAN ÍSL TAL 2D	KL. 5:50
GÓÐA RISAEÐLAN ÍSL TAL 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 ÍSL TAL 2D	KL. 5:50
BRIDGE OF SPIES	KL. 7
THE NIGHT BEFORE	KL. 8
HUNGER GAMES 3D	KL. 10:10
SPECTRE	KL. 10:10



LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar
HUNGER GAMES 4 2D	5:15, 8, 10:10
THE NIGHT BEFORE	8, 10:45
GÓÐA RISAEÐLAN 2D	5:15
SPECTRE	6, 9

Hvað? Hvenær? Hvar? Fimmtudagur

3. DESEMBER 2015

Bókmenntir

Hvað? Hádegisupplestur
Hvenær? 12.15
Hvar? Kjarvalsstaðir
Guðmundur Andri Thorsson rithöfundur les upp úr bók sinni Og svo tjöllum við okkur í rallið á kaffihúsinu á Kjarvalsstöðum í hádeginu í dag. Rithöfundar lesa upp úr nýjum bókum sínum á kaffihúsinu á Kjarvalsstöðum í hádeginu á fimmtudögum í desember. Á kaffihúsinu er úrval veitinga, þar á meðal er boðið upp á jólaplatta að hætti Marentzu Poulsen fullan af kræsingum. Allir velkomnir.

Hvað? Höfundakvöld
Hvenær? 20.00
Hvar? Gunnarshús, Dyngjuvegi 8
Áttunda og síðasta höfundakvöld haustsins í Gunnarshúsi verður haldið í kvöld. Mun Björn Halldórsson spjalla við skáldin Eirík Örn Norðdahl, Valgerði Þóroddsdóttur og Halldór Halldórsson, auk þess sem höfundarnir lesa úr nýútkomnum bókum sínum. Aðgangseyrir er 1.000 krónur og veitingar innifaldar í verði.

Tónlist

Hvað? Opnun sýningar Söru Riel
Hvenær? 21.00
Hvar? Mengi, Óðinsgötu 2
Í kvöld verður opnuð sýning á teikningum Söru Riel og á sama tíma verður haldinn tónleikagjörningur þar sem Skúli Sverrisson, Ólafur Björn Ólafsson, Eiríkur Orri Ólafsson og Gyða Valtýsdóttir spinna af fingrum fram á meðan Sara Riel bregst við tónlistinni með teikningu sem verður varpað á vegg Mengis. Sýningin á teikningum Söru mun standa yfir í rúmar tvær vikur, til sunnudagsins 13. desember.

Kvennakór Hafnarfjarðar ætlar að halda uppi stuðinu í kvöld.

Hvað? Jólatónleikar Kvennakórs Hafnarfjarðar
Hvenær? 20.00
Hvar? Víðistaðakirkja
Jólatónleikar Kvennakórs Hafnarfjarðar fara fram í kvöld, og mun kórinn flytja hefðbundin jólalög, kirkjulega tónlist og helgikvæði undir stjórn Ernu Guðmundsdóttur. Píanóleikur er í höndum Antoníu Hevesi og flautuleikari er Kristrún Helga Björnsdóttir. Aðgangseyrir 2.500 krónur.

Hvað? Útgáfutónleikar Veröldin er ný
Hvenær? 21.00
Hvar? Á leynilegum stað í póstnúmeri 101 í Reykjavík
Helgi Björns gaf nýverið út plötuna „Veröldin er ný“ en það er fyrsta frumsamda plata Helga í 18 ár. Auk þessa nýja efnis verður eldra leikið í bland. Nánari staðsetning þessara leynitónleika verður gefin í hádeginu í dag, og þá á midi.is

Hvað? Jólafönn
Hvenær? 20.30
Hvar? Hlégarður, Mosfellsbæ
Blásið verður til jólatónleika í Hlégarði í kvöld, og verður mikið um dýrðir. Fram koma Mosfellingarnir Jógvan Hansen, Greta Salóme og sjálf Diddú. Auk þeirra koma fram hljómsveitin Swing Kompaníið, Skólakór Varmárskóla og Kammerkór Mosfellsbæjar. Miðasala á midi.is

Hvað? Páll Óskar og Monika – jólatónleikar
Hvenær? 20.30
Hvar? Háteigskirkja
Þau Páll Óskar og Monika hafa í fjölmörg ár troðið upp með sínum einstöku tónum. Á efnisskránni í kvöld eru ýmis jólalög sem Palli og Monika hafa spilað undanfarinn áratug, auk þekktustu popplaga Palla í sérstökum útsetningum fyrir hörpu og strengjakvartett. Skólakór Kársness, undir stjórn Þórunnar Björnsdóttur og Stúlknakór Akureyrarkirkju undir stjórn Sigrúnar Mögnu Þórsteinsdóttur verða þeim Páli Óskari og Moniku til halds og trausts.

Sigrún Eldjárn opnar sýningu í Grófinni.

Listir

Hvað? París, Róm og Skuggasker – útgáfuhóf
Hvenær? 17.00
Hvar? Grófin
Í dag verður opnuð ný sýning Sigrúnar Eldjárn, þar sem sjá má brot af því sem Sigrún hefur verið að vinna að í Róm og í París undanfarið ár. En það eru ekki bara París og Róm sem hér koma við sögu heldur líka Skuggasker. Þriðja og síðasta bókin í þríleiknum um Strokubörnin á Skuggaskeri hefur litið dagsins ljós og þríleikurinn verður kynntur á sýningaropnuninni í dag. Allir hjartanlega velkomnir.

Hvað? Sýningaropnun, Þar sem landið rís.
Hvenær? 12.00
Hvar? Ljósmyndasafn Reykjavíkur
Í nýjustu ljósmyndaröð sinni, Þar sem landið rís, fjallar Peter Holliday um eldgosið í Heimaey sem hófst þann 23. janúar 1973. Þessar ofsafengnu jarðhræringar höfðu óafturkræf áhrif á útlit og landslag eyjarinnar, fjölmörg heimili grófust undir hrauni sem breiddi úr sér yfir hluta byggðarinnar. Aðgangur ókeypis.

Hvað? Bingó
Hvenær? 13.00
Hvar? Borgarbókasafnið Sólheimum
Í dag verður efnt til síðasta bingós ársins á vegum Borgarbókasafnsins. Spjaldið kostar tvö hundruð krónur og eru allir velkomnir.

Helgi Björns og félagar verða á einum leynistað með sína útgáfutónleika. Hulunni verður svo svipt af staðsetningunni í hádeginu í dag.

Dheepan IS SUB	17:45	Glænýja Testamentið IS SUB	20:00
The Program IS SUB	18:00	Valley of Love IS SUB	22:00
Stúlkurnar á Kleppj.	18:00	Macbeth IS SUB	22:15
45 years IS SUB	20:00	Virgin Mountain/Fúsi ENG SUB	22:15
Veðrabrigði ENG SUB	20:00		

Jólagjöf
KS TOOLS
fagmannsins
179 stk.
1/4" + 3/8" + 1/2"
72
CrV
19.560.-
Stilling
Stilling hf. | Sími 520 8000 | www.stilling.is | stilling@stilling.is

2 | 21:55
AMY SCHUMER: LIVE AT THE APOLLO
Gamanleikkonan og grínistinn, Amy Schumer, fer hér á kostum á sinn einstaka hátt þar sem hún lætur bókstaflega allt flakka. Sprenghlægileg sýning!

FRÁBÆR
FIMMTUDAGUR
Fáðu þér áskrift á 365.is
365

2 | 19:50
ELDHÚSIÐ HANS EYÞÓRS
Í þessum þætti gefur Eyþór okkur góðar hugmyndir fyrir heimagert góðgæti í jólagjafakörfuna. Grafin gæsabringa, andaconfit og ljúffengt kanilkex.

2 | 20:20
MASTERCHEF USA
Stórskemmtilegur matreiðsluþáttur með Gordon Ramsey í forgrunni þar sem áhugakokkar keppast við að vinna dómarana á sitt band.

2 | 21:05
NCIS
Stórgóðir spennuþættir sem fjalla um Leroy Jethro Gibbs og félaga hans í rannsóknardeild bandaríska sjóhersins.

G | 21:30
KLOVN
Óborganlegir gamanþættir með þeim félögum Casper Christensen og Frank Havn. Þættirnir eru sýndir frá mánudegi til fimmtudags á Gullinu klukkan 21.30.

3 | 21:00
GOTHAM
Hörkuspennandi þættir þar sem sögusviðið er Gotham-borg sem flestir kannast við úr sögunum um Batman.

Krakka Stöðin | 19:00
RAUÐHETTA...MEÐ NÝJU BRAGÐI 2
Skemmtileg teiknimynd þar sem rækilega er snúið út úr ævintýrinu um Rauðhettu og úlfinn.

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

DAGSKRÁ

Fimmtudagur

STÖÐ 2

07.00 **Barnatími Stöðvar 2**
07.45 **iCarly**
08.05 **The Middle**
08.30 **Masterchef USA**
09.15 **Bold and the Beautiful**
09.35 **The Doctors**
10.20 **60 mínútur**
11.05 **Jamie's 30 Minute Meals**
11.30 **Um land allt**
12.10 **Lýðveldið**
12.35 **Nágrannar**
13.00 **Harry Potter and the Order of Phoenix**
15.15 **Austenland**
16.50 **Tom and Jerry**
17.05 **Tom and Jerry**
17.15 **Bold and the Beautiful**
17.40 **Nágrannar**
18.05 **Simpson-fjölskyldan**
18.30 **Fréttir Stöðvar 2**
18.47 **Íþróttir**
18.55 **Ísland í dag**
19.25 **Undateable**
19.50 **Eldhúsið hans Eyþórs**
20.20 **Masterchef USA**
21.05 **NCIS**
21.50 **Amy Schumer: Live at the Apollo**
Gamanleikonan og grínistinn Amy Schumer fer hér á kostum á sviði Apollo-leikhússins í London.
22.50 **Réttur**
23.40 **Humans**
Magnaðir þættir sem gerast í heimi þar sem vélmenni eru notuð sem þjónar á heimilum en erfitt getur verið að greina á milli hverjir eru mennskir og hverjir eru það ekki.
00.30 **Homeland**
01.15 **Black Hawk Down**
03.35 **Ghost Team One**
05.00 **The Middle**
05.25 **Fréttir og Ísland í dag**

SPORT

07:30 **Southampton - Liverpool**
10:50 **Kolding - Barcelona**
12:10 **Markaþáttur Meistaradeildar Evrópu í handbolta**
12:40 **Formúla 1 2015 - Abu Dhabi**
15:00 **Napoli - Internazionale**
16:40 **Ítölsku mörkin 2015/2016**
17:05 **Palermo - Juventus**
18:50 **Southampton - Liverpool**
20:30 **League Cup Highlights 2014/2015**
21:00 **NFL Gameday**
21:30 **Indiana - Chicago**
23:25 **UFC Now 2015**
00:15 **UFC Unleashed 2015**
01:00 **League Cup Highlights 2014/2015**
01:30 **NFL Gameday**

SPORT 2

10:15 **Liverpool - Swansea**
12:00 **Leicester City - Man. Utd.**
13:45 **Messan**
15:10 **Premier League Review 2015**
16:05 **Charlton - Ipswich**
17:50 **Football League Show 2015/16**
18:20 **Southampton - Liverpool**
20:00 **Premier League World 2015/2016**
20:30 **West Ham - WBA**
22:10 **League Cup Highlights**
22:40 **Crystal Palace - Newcastle**
00:25 **Aston Villa - Watford**

GOLFSTÖÐIN

08.00 **Golfing World 2015**
08.50 **OHL Classic**
11.10 **PGA Tour 2015 - Highlights**
12.05 **DP World Tour Championship**
16.45 **Ryder Cup 2014 - Official Film**
18.00 **Hero World Challenge**
21.00 **Golfing World 2015**
21.50 **Tvöfaldur skolli**
22.25 **Tvöfaldur skolli**
23.00 **Hero World Challenge**

STÖÐ 3

18.25 **The Carrie Diaries**
19.05 **Cougar Town**
19.30 **Clipped**
19.55 **Sullivan & Son**
20.20 **Discovery Atlas**
22.05 **Gotham**
22.50 **Who Gets the Last Laugh**
23.15 **Hollywood Hillbillies**
23.35 **Lip Sync Battle**
00.00 **NCIS. Los Angeles**
00.45 **Jonah. From Tonga**
01.15 **Clipped**
01.40 **Sullivan & Son**
02.00 **Discovery Atlas**
03.45 **Gotham**
04.30 **Tónlistarmyndbönd frá Bravó**

KRAKKASTÖÐIN

07.00 **Lína Langsokkur**
07.25 **Ljóti andarunginn og ég**
07.47 **Ævintýraferðin**
08.00 **Dóra könnuður**
08.24 **Mörgæsirnar frá Madagaskar**
08.45 **Doddi litli og Eyrnastór**
08.55 **Tommi og Jenni**
09.00 **Áfram Diego, áfram!**
09.24 **Svampur Sveinsson**
09.49 **Rasmus Klumpur og félagar**
09.55 **UKI**
10.00 **Ævintýri Tinna**
10.23 **Ofurhundurinn Krypto**
10.47 **Töfrahetjurnar**
11.00 **Lína Langsokkur**
11.25 **Ljóti andarunginn og ég**
11.47 **Ævintýraferðin**
12.00 **Dóra könnuður**
12.24 **Mörgæsirnar frá Madagaskar**
12.45 **Doddi litli og Eyrnastór**
12.55 **Tommi og Jenni**
13.00 **Áfram Diego, áfram!**
13.24 **Svampur Sveinsson**
13.49 **Rasmus Klumpur og félagar**
13.55 **UKI**
14.00 **Ævintýri Tinna**
14.23 **Ofurhundurinn Krypto**
14.47 **Töfrahetjurnar**
15.00 **Lína Langsokkur**
15.25 **Ljóti andarunginn og ég**
15.47 **Ævintýraferðin**
16.00 **Dóra könnuður**
16.24 **Mörgæsirnar frá Madagaskar**
16.45 **Doddi litli og Eyrnastór**
16.55 **Tommi og Jenni**
17.00 **Áfram Diego, áfram!**
17.24 **Svampur Sveinsson**
17.49 **Rasmus Klumpur og félagar**
17.55 **UKI**
18.00 **Ævintýri Tinna**
18.23 **Ofurhundurinn Krypto**
18.47 **Töfrahetjurnar**
19.00 **Rauðhetta ... með nýju bragði 2**

Tommi og Jenni
12.55

GULLSTÖÐIN

17.25 **The Big Bang Theory**
17.50 **Friends**
18.10 **New Girl**
18.35 **Modern Family**
19.00 **Ally McBeal**
19.45 **Cold Feet**
20.40 **Broadchurch**
21.30 **Klovn**
22.00 **The Sopranos**
22.50 **It's Always Sunny In Philadelphia**
23.10 **The Glades**
23.55 **Ally McBeal**
00.40 **Cold Feet**
01.30 **Broadchurch**
02.20 **Klovn**
02.45 **The Sopranos**
03.35 **Tónlistarmyndbönd frá Bravó**

BÍÓSTÖÐIN

10.40 **Diana**
12.35 **Jersey Boys**
14.50 **Straight A's**
16.20 **Diana**
18.15 **Jersey Boys**
20.30 **Straight A's**
22.00 **Devil's Knot**
00.00 **The Details**
Bráðskemmtileg gamanmynd með Tobey Maguire og Elizabeth Banks í aðalhlutverkum og fjallar um hjón sem verða fyrir því óláni að þvottabirnir gera atlögu að garðinum þeirra. En þegar þau grípa til sinna ráða hrinda þau af stað óborganlegri atburðarrás.
01.40 **Don Jon**
03.10 **Devil's Knot**

The Details
Tími 00.00

RÚV

17.00 **Tímaflakkið**
17.25 **Táknmálsfréttir**
17.35 **KrakkaRÚV**
17.36 **Stundin okkar**
18.00 **Jól í Snædal**
18.25 **Tímaflakkið**
18.50 **Krakkafréttir**
19.00 **Fréttir**
19.25 **Íþróttir**
19.30 **Veður**
19.35 **Kastljós**
20.10 **Eldað með Ebbu**
20.40 **Stúdíó A**
21.10 **Arthur og George**
22.00 **Tíufréttir**
22.15 **Veðurfréttir**
22.20 **Lögregluvaktin**
23.00 **Downton Abbey**
23.50 **Kastljós**
00.20 **Fréttir**
00.35 **Dagskrárlok**

SKJÁREINN

06.00 **Pepsi MAX tónlist**
08.00 **Everybody Loves Raymond**
08.22 **Dr. Phil**
09.06 **Kitchen Nightmares**
09.50 **Secret Street Crew**
10.40 **Pepsi MAX tónlist**
13.00 **Cheers**
13.23 **Dr. Phil**
14.07 **The Millers**
14.28 **Survivor**
15.14 **The Muppets**
15.40 **The Voice Ísland**
17.22 **Dr. Phil**
18.05 **The Tonight Show with Jimmy Fallon**
18.50 **The Late Late Show with James Corden**
19.32 **Bakraddir**
19.45 **Life In Pieces**
20.10 **Grandfathered**
20.35 **The Grinder**
21.00 **Agents of S.H.I.E.L.D.**
21.45 **Zoo**
22.30 **The Tonight Show with Jimmy Fallon**
23.10 **The Late Late Show with James Corden**
23.50 **Blue Bloods**
00.35 **Law & Order: Special Victims Unit**
01.20 **Fargo**
02.05 **Agents of S.H.I.E.L.D.**
02.50 **Zoo**
03.35 **The Tonight Show with Jimmy Fallon**
04.15 **The Late Late Show with James Corden**
04.55 **Pepsi MAX tónlist**

ÚTVARP

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

DEBENHAMS

ESTĒE LAUDER

Estée Lauder kaupaukinn* þinn í Debenhams dagana 3. - 9. desember. Þessi glæsilegi kaupauki fylgir ef keyptar er vörur frá Estée Lauder fyrir 7.400,- krónur eða meira.

Að auki fegrunarráð „beauty tips“ og prufur til að fríska upp á andlitið.

Kaupaukinn inniheldur:

Take it Away – farðahreinsi 30ml
Advanced Night Repair – viðgerðadropa, 7ml
Daywear Creme SPF 15 – andlitskrem sem ver húðina fyrir utanaðkomandi áhrifum, 15ml
DoubleWear MakeUp – farða sem hentar þínum húðlit, 7ml
Pure Color Lipstick – varalit í fullri stærð, litur melon shimmer
Modern Muse – ilmvatn, 7ml
Fallega snyrtitösku

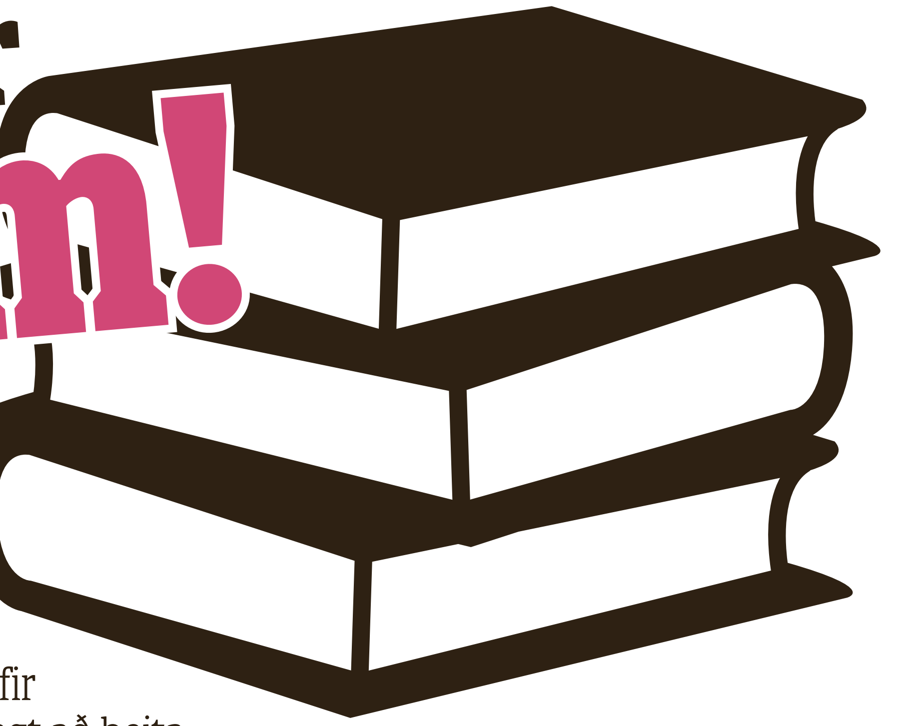
*meðan birgðir endast

Finndu okkur á facebook

Gerðu lífið skemmtilegra

DEBENHAMS – SMÁRALIND
KONUR HERRAR BÖRN SNYRTIVÖRUR

Ekki bugast yfir bókunum!



Nú herja jólaprófin á skólafólk landsins og oft getur þessi tími hreinlega virst óendanlega langur, sérstaklega þegar jólin fara að nálgast og það er svo ótalmargt annað sem mann langar til að gera en að hanga yfir bókunum. Hjá sumum lætur kvíðapúkinn á sér kræla og stressið fer yfir strikið. Við því er þó hægt að sporna, eða í það minnsta hægt að beita á hann nokkrum bellibrögðum. Kristín Leifsdóttir, sálfræðingur hjá Heilsustöðinni, tók saman nokkur ráð fyrir þá sem eru að bugast yfir bókunum.

Gyða Lóa Ólafsdóttir
gydaloa@frettabladid.is

Ná stjórn:
Til þess þarf að átta sig á eðli kvíðans, hvað viðheldur prófkvíðanum. Mikilvægt er að átta sig á þessu samhengi, því þetta mynstur eða vítahring þarf að brjóta upp.

Greina hugsanir sem valda kvíða:
Kvíðatengdar hugsanir eru neikvæðar, eins konar niðurrifshugsanir sem eru með öllu gagnslausar.

Uppbyggilegt sjálfstal:
Það er svo miklu gagnlegra en neikvæðu sjálfvirku hugsanirnar. Uppbyggilegt sjálfstal felur í sér raunhæfar hugsanir sem virka sem svar við þeim neikvæðu sjálfvirku hugsunum sem taka svo gjarnan völdin.

Velja námsumhverfi:
Mikilvægt er að þér líði vel og veljir námsumhverfi og námsvenjur sem henta þér best, það eykur líkur á velgengni.

Minnka áreiti:
Í daglegu umhverfi eru áreitin mörg og ólík. Áreiti eins og síminn, tölvan og umhverfishljóð geta tekið frá okkur orku og athygli. Stöðvum þessa sakleysislegu orkuþjófa!

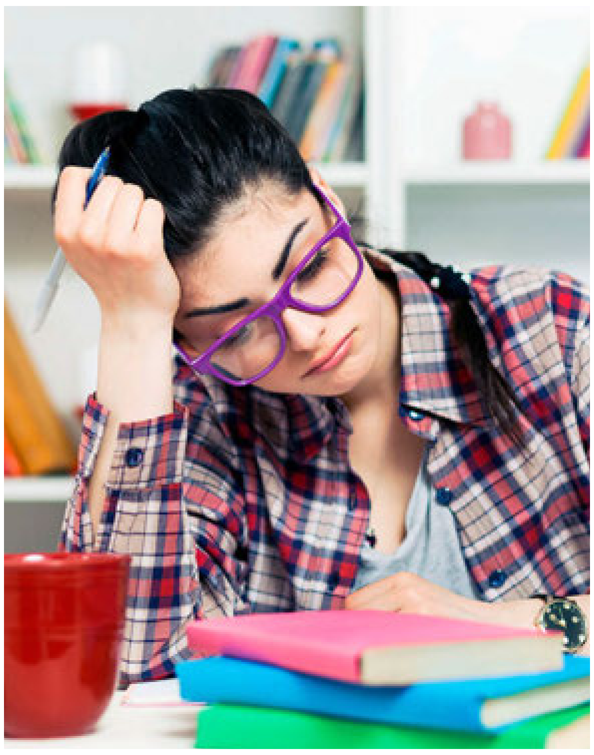
Halda í góðar venjur:
Regla á svefni, hreyfingu og mataræði er góð. Ekki síst þegar við erum undir álagi. Þá eru þessir hlutir okkur afar mikilvægir. Nauðsynlegt er að gefa sér tíma til að fá góðan nætursvefn, borða hollan mat – við þurfum góða næringu. Gott getur verið að hreyfa sig daglega – stuttir göngutúrar geta hjálpað til við einbeitingu og auka þol fyrir kyrrsetunni.

Draga úr spennu:
Prófatími er annasamur og álagið oft á tíðum mikið. Nauðsynlegt er að gefa sér tíma til þess að hvílast vel og slaka á en með því má safna orku og þreki.

Forgangsraða:
Mikilvægt er að forgangsraða verkefnum, hvað er mikilvægt að klára núna og hvað má bíða betri tíma, þar til að próftímabili loknu.

Skipulag:
Tíminn er dýrmætur, notum hann vel. Þegar við skipuleggjum tíma okkar er mikilvægt að gera raunhæfar áætlanir og reikna með þáttum eins og matarhléum, hreyfingu og hvíld.

Í prófi:
Það er gott að byrja á því að skima yfir prófið. Lesa spurningar og fyrirmæli vel og vandlega. Byrja á að svara því sem við kunnum vel. Muna eftir uppbyggilegu sjálfstali og að hvetja okkur sjálf til dáða.



HVERNIG ER BEST AÐ NÆRA HAUSINN Í PRÓFUM?

Í prófum getur oft reynst freistandi að stinga sér á bólakaf ofan í nammipokann og þamba ógrynnin öll af kaffi. Það getur verið skammgóður vermir þó gott sé. Sólveig Eiríksdóttir segir að þó að tíminn sé oft af skornum skammti í prófatíð séu til fjöldamargar einfaldar og næringarríkar uppskriftir sem nýst geti námsmönnum og henti vel til þess að nota til dæmis í nesti.

„Það er hægt að vera duglegur að taka með sér einhverja góða jógúrt og múslí til dæmis. Þá ertu með góð prótein í jógúrtinu og múslíið er náttúrulega stútfullt af hnetum og fræjum,“ segir hún glöð í bragði og bætir við að chia-grautur sé oft sniðugur og hann sé einfalt að gera.

Löngunin í eitthvað sætt lætur stundum á sér kræla og þá er sniðugt að henda í einhvers konar hollustu-nammi sem hægt er að grípa í og segir Solla það geta verið bæði einfalt og fljótlegt. „Það er til dæmis hægt að henda einum bolla af hnetum og rúmum einum bolla af döðlum í matvinnsluvél. Bæta út í það smá vanillu, kakó og kókosolíu, hún er ótrúlega góð fyrir kollinn,“ segir Solla. Úr þessu eru svo búnar til litlar kúlur og þeim skellt í kæli.

Einnig mælir Solla með að henda í góðan þeyting að kvöldi eða um morguninn ef tími vinnst til. Honum er hægt að skella í ísskáp og kippa svo með sér.

„Þegar maður er í prófum og er svangur þá getur maður bara orðið mannýgur og þá liggur við að stressið geti borið mann ofurliði. Þegar maður er vel nærður þá er þetta allt annað,“ segir Solla og hlær.

Mikilvægt er að drekka nóg af vatni og gleyma sér ekki í kaffiþambi, út í það er hægt að setja jurtate eða grænt te og fríska aðeins upp á vatnið þó að kaffið sé auðvitað gott til síns brúks.

Solla laumar svo einu lokaráði að lesendum: „Eitt annað sem ég geri gjarnan ef ég verð eitthvað pirruð og langar í eitthvað. Þá er ég með svona mintudropa og set einn til tvo á tunguna og hressist alveg óskaplega við og svo drepur þetta alla andfýlu en dropana er hægt að fá í öllum heilsubúðum.“

ÞEGAR MAÐUR ER Í PRÓFUM OG ER SVANGUR ÞÁ GETUR MAÐUR BARA ORÐIÐ MANNÝGUR OG ÞÁ LIGGUR VIÐ AÐ STRESSIÐ GETI BORIÐ MANN OFURLIÐI.

KVÍÐI ER Í RAUN EÐLILEGT VIÐBRAGÐ LÍKAMANS VIÐ AÐSTÆÐUM SEM VEKJA UPP ÓÖRYGGI HJÁ OKKUR. MARGIR FINNA FYRIR PRÓFKVÍÐA. EN SLÍKUR KVÍÐI ER EITT AF ÞVÍ SEM GETUR KOMIÐ Í VEG FYRIR AÐ VIÐ NÁUM MARKMIÐUM OKKAR. KVÍÐI GETUR HINDRAÐ OKKUR Í ÞVÍ AÐ KOMA ÞEKKINGU OKKAR OG FÆRNI Á FRAMFÆRI. EINKENNI KVÍÐA ERU MARGVÍSLEG, SEM DÆMI MÁ NEFNA AUKINN HJARTSLÁTT, SVIMA, SKJÁLFTA, ÓTTA VIÐ AÐ ÞAÐ VERSTA GERIST OG ÓTTA VIÐ AÐ MISSA STJÓRN Á AÐSTÆÐUM.

Kristín Leifsdóttir, sálfræðingur

JÓLAFJÖR

Jólastjarna,
fæst í BYKO Breidd.
995 kr.
55095034
Almennt verð: 1285 kr.

25% AFSLÁTTUR AF JÓLAVÖRUM*

GLEÐILEGA HÁTÍÐ

Matar- og kaffistell fyrir 6 manns, með silfurrönd eða með gylltu og bláu mynstri, 39 stk.
14.495 kr.
41100145-6

ALLT SEM TIL ÞARF

BOSCH ryksuga, 850W.
15.895 kr.
65742019

TRISTAR
töfrasproti,
hvítur, 170 W.
2.495 kr.
42355669

Galanz

Örbylgjuofn,
17 l, 700W.
12.995 kr.
65103260

BOSCH

Matar- og kaffistell
fyrir 4, alls 20 stk.
6.995 kr.
41100109

Pottasett,
3 stk.
6.995 kr.
41114345

Panna með
loki, 28 cm.
4.195 kr.
41119004

Hnífastandurinn,
7 stk.
1.995 kr.
41119566

byko.is

OPIÐ LENGUR Í BREIDD
LAUGARDAG 10 - 19
SUNNUDAG 11 - 18

BYKO
GERUM ÞETTA SAMAN

Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/ eða myndabrengl. | *Ekki er gefinn afsláttur af lifandi jólatrjám

Bryan Ferry á leið í Hörpu

Enski söngvarinn vakti mikla lukku þegar hann kom hingað síðast. Fréttablaðið skoðar feril kappans sem spannar fjóra áratugi.

Kjartan Atli Kjartansson
kjartanatli@frettabladid.is

Stórsöngvarinn Bryan Ferry er á leiðinni til landsins og heldur tónleika í Eldborg í Hörpu í maí á næsta ári. Ferry tróð síðast upp hér á landi á tvennum tónleikum, fyrir þremur árum. Þá var honum mjög vel tekið og fékk hann meðal annars fimm stjörnur fyrir frammistöðuna frá gagnrýnanda Fréttablaðsins. Ferry á að baki um fjögurra áratuga feril í tónlist, en hann sló fyrst í gegn með sveitinni Roxy Music í upphafi áttunda áratugar síðustu aldar.

Ferry hefur alls tekið þátt í gerð 31 breiðskífu á ferlinum og hefur hann hannað umslögin utan um margar þeirra. Hann hefur einnig starfað á sviði tísku, meðal annars starfað með verslanakeðjunni H&M.

Tónleikarnir, sem fara fram þann 16. maí, eru liður í Evróputúr Ferry. Mikill fjöldi tónlistarmanna og sviðsmanna ferðast með söngvaranum og mun hann spanna allan feril sinn í Hörpu. Í fyrra sendi hann frá sér plötuna Avonmore, sem fékk góða dóma. Platan fékk meðal annars fjórar stjörnur frá gagnrýnanda The Guardian.

» BRYAN FERRY FÆDDIST ÁRIÐ 1945. ENSKA BLAÐIÐ THE INDEPENDENT TELUR HANN OG DAVID BOWIE HELSTU ÁHRIFAVALDA SINNAR KYNSLÓÐAR Í TÓNLIST OG TÍSKU.

13
Er fjöldi breiðskífa sem Bryan Ferry hefur sent frá sér á sólóferli sínum.

41
er árafjöldinn á milli fyrstu og síðustu breiðskífu Ferry.

31
er fjöldi þeirra breiðskífa sem Ferry hefur komið að á sínum ferli.

30
er u.þ.b. fjöldi tónlistarmanna og sviðsmanna sem ferðast með Ferry á Evróputúr hans. Þeir verða með honum í Hörpu í maí.

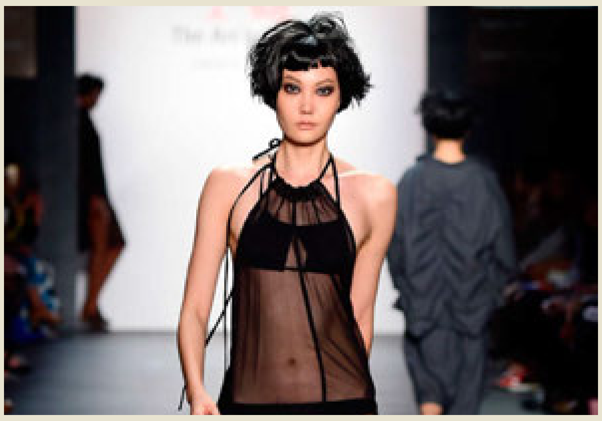
28
er fjöldi ára sem hljómsveitin Roxy Music tók sér í hlé, en sveitin starfaði ekki frá 1983 til 2001. Sveitin hefur komið nokkrum sinnum saman síðasta áratuginn.

9
er fjöldi í milljónum yfir það hversu oft hefur verið hlustað á vinsælasta lag Ferry á tónlistarveitunni Spotify. Lagið Slave to Love er enn vinsælt.

Þráðlaus jól
Heyrnartól - Hátalarar
Þráðlaus gjöf gleður

Verslanir á Laugavegi 182 og í Smáralind · sími 512 1300 · epli.is

Trendið
Svartur á leik



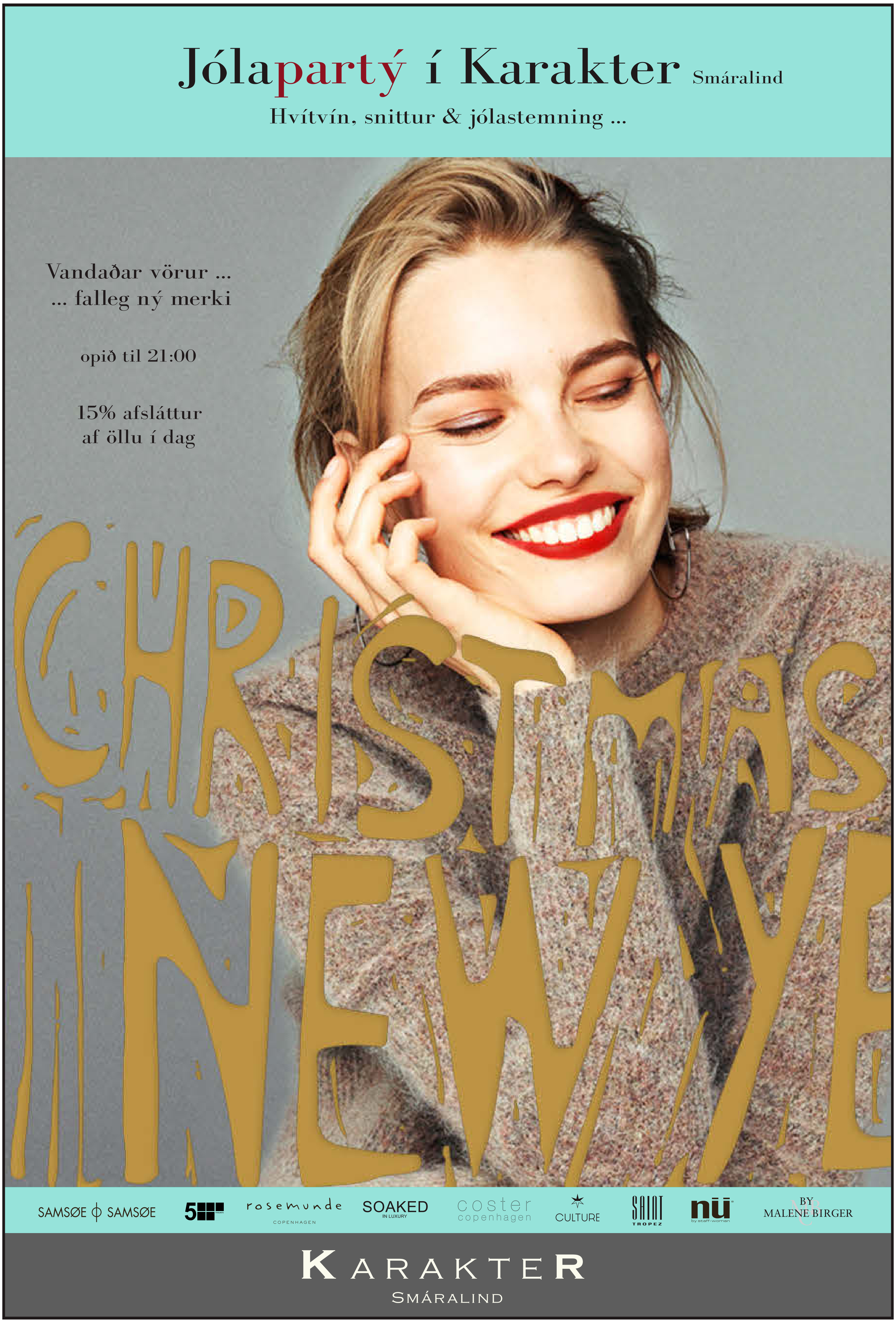
Óhætt er að fullyrða að tískan fari hratt öfganna á milli. Á meðan rúllukragar tróna á toppi þess sem þykir klæðilegast um þessar mundir eru brjóstahaldarar að skjótast hratt fram á sjónarsviðið. Bókstaflega. Helst eru þeir svartir og eiga það sameiginlegt að vera einkar fallegir. Þeir geta jafnvel verið toppar ef út í það er farið,

og má klæðast herlegheitunum undir gagnsærri flík eða búa þannig um hnútana að flíkin sé ríflega flegin. Einhverjir kunna að súpa hveljur við tilhugsunina og minnast misvelheppnaðra samsetninga sem tröllriðu öllu í kringum aldamótin, og jafnvel væri hægt að leggja trendið að

jöfnu við bagalegasta trend þess tíma er þvengir voru dregnir upp fyrir buxnastrengi.

Þetta trend snýst ekkert um það, og því fer fjarri, því sé rétt með farið getur útkoman orðið elegant með meiru, líkt og sjá má á myndum af Jennifer Lawrence sem hefur tileinkað sér trendið. Meira að segja poppprinsessan

og tískuíkonið Rita Ora er ennþá réttum megin við línuna, þó hún klæðist langerma netbol yfir sinn haldara við gatslitnar gallabuxur og forláta bomberjakka.



Lilja bíður spennt eftir að sjá myndina á hvíta tjaldinu og hlakkar að sjálfsögðu mikið til. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Hlakkar til að fara í bíó og fá sér popp

Kvikmyndaframleiðandinn Sigurjón Sighvatsson og fyrirtæki hans, Palomar Pictures, tryggði sér á dögunum kvikmyndaréttinn að bókinni Gildran eftir Lilju Sigurðardóttur sem er hæstánægð.

Þetta kom nú eiginlega svolítið flatt upp á mig. Ég er alveg ofsalega glöð því mig hefur alltaf dreymt um að skrifa fyrir sjónvarp eða bíó og hef í nokkur ár verið að koma mér inn í handritaskrif og það er ekkert auðsótt að fara þá leið," segir rithöfundurinn Lilja Sigurðardóttir en kvikmyndaframleiðandinn Sigurjón Sighvatsson og fyrirtæki hans, Palomar Pictures, tryggði sér á dögunum kvikmyndaréttinn á bókinni Gildran.

„Það er auðvitað alveg brilljant að skrifa söguna og einhver annar kemur henni á hvíta tjaldið," segir Lilja glöð í bragði en þetta er hennar fyrsta bók sem fest verður á filmu. Fyrir Gildruna hafði hún gefið út glæpasögurnar Spor og Fyrirgefningu og skrifað leikritið Stóru börnin sem hlaut Grímuverðlaun sem leikrit ársins árið 2014.

Gildran er einnig glæpasaga en Lilja segir þó kveða við nýjan tón í henni og að ekki sé um að ræða hina hefðbundnu glæpasögu. Er þetta fyrsta bókin af þremur sem hún hyggur á að skrifa um persónurnar. „Hún fjallar um Sonju sem leiðist inn í eiturlyfjasmygl og svo er þarna gamall tollvörður sem er um það bil að fara á eftirlaun. Honum fer að finnast hún grunsamleg og þetta verður svona „köttur og mús" leikur. Svo blandast inn í þetta sonur hennar og Agla sem vinnur í banka og Sonja á í ástarsambandi við."

Samkvæmt Forlaginu sem gefur bókina út voru það fimm aðilar, innlendir og erlendir, sem börðust um réttinn á bókinni.

ÞAÐ ER AUÐVITAÐ ALVEG BRILLJANT AÐ SKRIFA SÖGUNA OG EINHVER ANNAR KEMUR HENNI Á HVÍTA TJALDIÐ.

„Ég rakst á þessa bók á borði útgefandans þar sem hún bara lá fyrir framan mig. Ég las á kápuna, leist vel á og náði að taka með mér eintak í flugið," segir Sigurjón.

Eftir að hafa áskotnast þetta eintak af bókinni las hann hana í flugvélinni og var hrifinn. Svo hrifinn að hann ákvað að tryggja sér kvikmyndaréttinn.

Hann segir bókina frumlega og persónusköpunina sterka, það hafi ekki síst verið það sem kveikti áhuga hans sem kvikmyndagerðarmanns. „Hún er bæði skemmtilega skrifuð og ef þú ert í leit að kvikmyndaefni þá þarf sterkan söguþráð. Það sem skilur oft að góðar myndir og slæmar, persónurnar og persónusköpunin, fannst mér mjög vel unnið í þessari bók," segir Sigurjón og bætir stuttu síðar við: „Enda lánaði ég tveimur öðrum bókina í Los Angeles og það var eins með þá, þeir gátu ekki hætt að lesa fyrr en bókin var búin."

„Ég hef fylgst með Sigurjóni í gegnum tíðina og hann er alltaf að vinna í ótrúlega spennandi verkefnum þannig að ég er óskaplega ánægð með að hann hafi tryggt sér réttinn."

Sigurjón og fyrirtæki hans hafa framleitt fjölda kvikmynda eftir skáldsögum, sem dæmi má nefna Wild at Heart eftir Barry Gifford sem leikstýrt var af David Lynch og hlaut Gullpálmann í Cannes árið 1990 og kvikmynd eftir bók Jonas Jonasson, Gamlinginn sem skreið út um gluggann og hvarf, og nú standa yfir tökur á bók Yrsu Sigurðardóttur, Ég man þig, og því auðséð að bók Lilju er í góðum höndum.

Framleiðsla á kvikmyndum getur tekið talsverðan tíma og nokkur ár liðið frá því að réttindin að bók eru keypt þar til mynd fer í tökur. „Ég geri mér grein fyrir að það tekur langan tíma að gera bíómyndir þannig að ég mun gera mitt besta til þess að sýna þolinmæði þó ég sé svaka spennt fyrir því að fara að kaupa poppið og setjast í bíóstólinn," segir Lilja og hlær.

gydaloa@frettabladid.is

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*

100%
DÚNN
Við viljum einungis
það besta fyrir
börnin okkar og því
völdum við 100%
dúnfyllingu með
ekta loðskinnskraga.
DÚNÚLPA
15.980
Fæst í 5 litum
2 til 10 ára
Lin
DESIGN
LAUGAVEGI 176 | GLERÁRTORGI | KRINGLAN | LINDESIGN.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

Frosta Logasonar

Hvítar lygar

Hvers vegna grípur fólk til hvítra lyga? Fyrir því eru auðvitað margvíslegar ástæður. Ég á einn félaga sem virðist hreinlega ekki geta sagt satt. Það er bara eitthvað sem heimilar honum það ekki. Þegar hann er á leiðinni í heimsókn segist hann ætla að mæta eftir hálftíma en kemur eftir tvo. Ef þú hringir í hann og spyrð hvar hann sé þá segist hann alltaf vera nær en hann er í raun. „Ég er bara hérna hjá Kringlunni, það eru fimm mínútur í mig,“ segir hann hjá álverinu í Straumsvík og verður aldrei kominn fyrr en eftir 20 mínútur í fyrsta lagi.

Hugsanlega telur hann sig vera að gera fólki til geðs með því að segja alltaf eitthvað sem hann heldur að fólk vilji heyra fremur en það sem er satt og rétt. En niðurstaða þessara æfinga verður aldrei til þess að auka traust milli vina, síður en svo. Þessi árátta félagans gerir engum gott og allra síst honum sjálfum. Hann er til að mynda að verða nauðasköllóttur fyrir aldur fram sem ég tel að megi rekja beint til þess stanslausa kvíða sem fylgir því að þurfa stöðugt að segja ósatt.

Heiðarlegt fólk sem hefur að leiðarljósi í sínu lífi að segja alltaf satt og rétt frá er því miður ekki á hverju strái. Slíkar manneskjur eru eins og vin í eyðimörk. Þú veist að það segir það sem það meinar og meinar það sem það segir. Það segir ekki eitt fyrir framan þig og annað í baktali. Það segir þér heiðarlega frá þegar það telur þig vera að breyta rangt og hrós frá slíkum manneskjum verður aldrei misskilið sem falskur sleikjuskapur. Þó að öll gerumst við einhvern tíma sek um hvítar lygar borgar sig alltaf frekar að sleppa þeim. Eigðu góðan dag á morgun með því að segja sannleikann í dag.

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